



Buddha

Konsentrasi

adalah sebuah kondisi melihat dengan jelas dan langsung kepada sifat alamiah benda tsb.



Sayalay Susilā

Buddha memuji konsentrasi : Seseorang dengan berkonsentrasi **MELIHAT** sesuatu apa adanya

Sulit untuk Melihat Sesuatu Sebagaimana apa adanya Ketika Batin Gelisah

Mata kita mengejar pandangan yang indah, telinga ... suara yang menyenangkan, hidung ... bau yang wangi, lidah ... rasa yang manis, tubuh ... sentuhan menyenangkan, dan batin ... pikiran yang menyenangkan. Pikiran yang demikian tidak dapat melihat sifat alamiah ketidakkekalan dari enam landasan indera, enam objek indera, enam kesadaran indera, enam kontak indera, enam kemelekatan indera dan enam perasaan indera.

Praktisi Tidak Boleh Melupakan Konsentrasi

Kita bisa terus memperhatikan nafas dan membawa kesadaran ke keadaan yang halus. Perhatian di bawah hidung hanya menyadari nafas masuk dan keluar. Relaksan tubuh dan batin, dan bernafas secara alami. Sadari ketika nafas panjang atau pendek. Tidak berusaha menahan nafas menjadi panjang atau pendek, yang penting adalah tetap sadar nafas masuk dan nafas keluar. Jangan mengikuti nafas sampai ke perut atau bagian atas kepala. Jika pikiran mengembara, bawalah kembali ke nafas. Jika ada rasa sakit, bawalah perhatian ke nafas. Jika rasa sakit mendominasi, renungkan sifat alamiah tubuh dan perlahan membawa kembali ke nafas. Inilah latihan konsentrasi. Jadi kita tetap berfokus kepada objek yang tetap misalnya: nafas. Ketika konsentrasi semakin berkembang, batin akan murni, bertenaga, lunak dan lembut. Lalu, seseorang akan bisa melihat kecepatan muncul dan lenyapnya fenomena fisik dan batin. Ini menimbulkan kejijikan dan hilangnya nafsu. Menjadi tidak bernafsu, membuat seseorang akan melepaskan kemelekatan. Inilah jalan menuju kebebasan.



Kebiasaan memperhatikan nafas seperti seseorang yang duduk di tepi sungai yang sedang memperhatikan arus sungai. Tidak peduli dengan cepat atau lambatnya arus sungai. Hanya berdiam diri dengan usahanya yang tekun sadar akan nafas.

Cara cepat untuk mencapai konsentrasi selama retreat: Sadari nafas secara berkesambungan dari momen awal saat berjalan hingga mau tidur. Seperti menggosok dua batu untuk mendapatkan percikan api: Jika seseorang hanya menggosok beberapa menit di sini dan di sana, Batu akan menjadi dingin dan untuk menjadi panas dan menciptakan percikan api adalah sulit. Dengan cara yang sama, seseorang harus sadar akan nafas secara berkesambungan untuk mendapatkan percikan pencerahan.

Rekomendasi untuk latihan sehari-hari: Duduklah paling tidak satu jam berlatih Meditasi Samatha (Konsentrasi). Ketika tidak duduk di atas matras, seseorang boleh berlatih Meditasi Vipassanā (Kebijaksanaan), terus berkesadaran terhadap objek apapun yang muncul saat ini dan merenungkan ketidakkekalan, penderitaan dan tiada-diri.

Alasan yang memungkinkan kemajuan yang lambat:

1. Bagi seorang praktisi Samatha-cara mengobservasi objek salah atau salah memilih objek.
2. Bagi seorang praktisi Vipassanā - kesadarannya tidak cukup kuat, diperlukan perenungan terhadap ketidakkekalan, penderitaan dan tiada-diri secara berkesambungan.