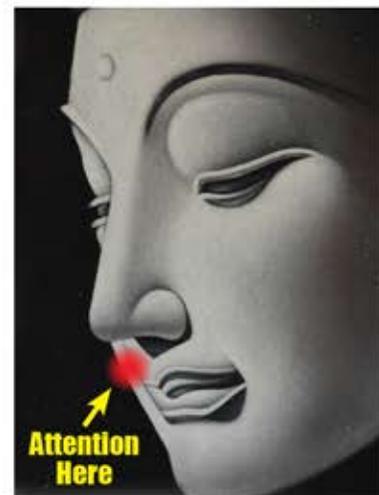


PERHATIAN PENUH ATAS GERAKAN NAFAS ADALAH PERENUNGAN ATAS TUBUH YANG BISA MEMBANTU MENGEMBANGKAN KONSENTRASI

Persiapan – rilekskan tubuh dan pikiran

Duduklah dengan posisi yang nyaman. Luruskan punggung dan tutuplah mata anda, serta tariklah nafas panjang. Tarik masuk cinta kasih dan hembuskan semua kecemasan, kekhawatiran, dan gangguan. Biarkan semua hal-hal buruk itu pergi bersama angin.

Setelah itu, kita harus belajar untuk merilekskan tubuh dengan cara memindai tubuh – mulai dari ubun-ubun, kemudian perlahan-lahan turun ke bawah ke setiap bagian tubuh, merilekskan setiap bagian tubuh satu demi satu: dahi, alis mata, mata, hidung, bibir, rahang, leher, pundak, dada, punggung, perut, pinggang, lengan, tangan, paha, betis, dan telapak kaki. Sekali lagi, mulai dari kepala sampai ke tumit, rileks.



Perhatian Penuh atas Gerakan Nafas (Anāpānasati)

Anāpānasati menggunakan gerakan nafas masuk dan gerakan nafas keluar sebagai objek meditasi. Pusatkan perhatian anda ke titik di bawah lubang hidung dimana terasa sentuhan nafas. Jangan mengikuti gerakan nafas ke kepala atau turun ke perut – jika melakukan itu akan menyebabkan pikiran bergerak dan menghalangi konsentrasi untuk berkembang. Selain itu, hindari memperhatikan dingin atau panasnya nafas, karena dengan begitu, objek meditasi menjadi beralih dari gerakan nafas menjadi ke unsur api. Cukup sadari aliran nafas pada saat masuk dan keluar dari lubang hidung; biarkan nafas mengalir secara alami, tanpa usaha untuk mengendalikannya. Berlatihlah dengan batin yang rileks, tanpa tekanan ataupun harapan. Ingin mencapai sesuatu malah akan menciptakan usaha yang berlebihan dan batin menjadi tegang. Menyeimbangkan antara konsentrasi dan usaha sangatlah penting. Disini, usaha diperlukan agar selalu sadar, untuk mengamati. Gerakan nafas bisa panjang, bisa pendek, bisa jelas, bisa tidak jelas. Walaupun demikian, cukup sadari nafas sebagaimana adanya.

Ketika pikiran muncul, cukup sadari saja kemunculannya dan kemudian 'tarik' batin dengan lembut kembali ke gerakan nafas. Dengan tekun, terus bawa pikiran kembali ke nafas, lagi dan lagi. Hal ini akan membentuk perhatian penuh secara terus menerus. Hanya ketika perhatian penuh terus menerus ada, barulah konsentrasi bisa berkembang. Ketika konsentrasi terpusatkan makin dalam, maka nafas menjadi lebih halus dan cahaya (nimitta) bisa muncul. Cahaya adalah produk konsentrasi. Namun demikian, jangan segera mengamati cahaya itu. Jika anda lakukan, maka cahaya akan lenyap. Ketika cahaya menjadi makin terang dan terus ada selama kira-kira 20-30 menit, maka pikiran bisa secara alamiah beralih ke cahaya itu, dan pada akhirnya "tenggelam" ke dalam cahaya itu untuk waktu yang lama sekali, dimana setelah itu anda akan mencapai konsentrasi (jhāna) akses atau konsentrasi (jhāna) penyerapan.

SERI INTISARI DHAMMA Dikutip dari Dhamma yang diberikan oleh Sayalay Susilā pada bulan Januari 2013, di retreat meditasi 8 hari di Bodhi Monastery, NJ, USA | Design: Jesse James Chen

Blog: www.sayalay-susila.blogspot.com | Situs: www.sayalaysusila.org atau www.sayalaysusila.net atau www.sayalaysusila.marveltech.biz
Dibagikan secara cuma-cuma. Semua hak atas teks dan gambar di lembaran ini ada pada para pemilik sah, dan tidak boleh digunakan untuk kegiatan komersial.