

POSISI DUDUK TUBUH (BADAN) YANG PALING DIANJURKAN

Letak posisi kedua tangan di depan paha,
Dan kedua tangan tak jauh dari perut.

jika tak sampai boleh ditambah penebal (seperti kain atau spon)

Sitting Meditation

坐禪

Meditasi Duduk



Posisi duduk (postur tubuh tegak)
Kaki sejajar, satu di depan lainnya.

Most recommended
Paling dianjurkan

正确的姿势

Empat bentuk sikap tubuh dalam meditasi:

1. ketika sedang berjalan, dia menyadari tubuh "saya sedang berjalan".
2. ketika sedang berdiri, dia menyadari tubuh "saya sedang berdiri".
3. ketika sedang duduk, dia menyadari tubuh "saya sedang duduk".
4. ketika sedang berbaring, dia menyadari tubuh "saya sedang berbaring".

Syarat dalam meditasi agar bisa mencapai/berpikah samadhi benar yaitu pada Obyek Nāma-Rūpa:

1. Postur tubuh (kepala, badan, kaki) tegak, mata tertutup rapat.
2. Obyek yang tepat adalah Nāma-Rūpa/timbul-lenyap yang diam di jasmani.
3. Tahu cara mengatasi segala fenomena mental/jasmani yang telah muncul.
4. Mengenali perbedaan obyek antara Nāma-Rūpa/timbul-lenyap dengan obyek Vipaka Kamma.

Demikian halnya, seorang pemeditator (yogi) harus:

- Mempunyai keyakinan.
- Memiliki kesehatan yang baik.
- Merendah hati, tulus, disiplin, bersikap hormat, taat, puas dalam kesederhanaan/pengendalian, tekun, rajin, sabar, menerima apa adanya dari objek mental/jasmani yang muncul.
- Berusaha dengan kuat dan gigih.
- Mengenali cara kerja Nāma-Rūpa/timbul-lenyap yang bersifat: "perubahan, tidak memuaskan, tanpa inti yang tetap."

POSISI DUDUK TUBUH (BADAN) YANG PALING DIANJURKAN**Posisi duduk Tubuh (Badan) yang paling dianjurkan:**

1. Duduklah tegak-tegak/duduklah punggung lurus.
2. Posisi kaki rata dengan lantai/tidak melipat/tidak menindih/kedua kaki tidak melonggar.
3. Letak posisi kedua tangan di depan paha, dan kedua tangan tak jauh dari perut. jika tak sampai boleh ditambah penebal(seperti kain atau spon).

Setelah posisi duduk Tubuh(Badan) seperti dianjurkan di atas, lalu lakukan penyadaran tubuh:

- A. Tahapan pertama, tahapan kedua, tahapan ketiga, masing-masing diulang 10 kali s/d 15 kali (Lihat Gambar 3 dan 4).
- B. Jika selesai ketiga tahapan diatas dengan lancar (artinya tidak muncul semutan, baal, sakit di jasmani, banyak pikiran dsbnya) maka boleh lanjut ke tahapan lima.
- C. Jika selesai tahapan lima dengan lancar (artinya tidak ada yang terlupakan) lalu amati gerakan perut kembang-kempes/Naik-Turun di dinding perut.
- D. Jika gerakan perut kembang-kempes/ Naik-Turun di dinding perut dalam beberapa saat ataupun cukup lama muncul fenomena yang kabur-kabur, tak jelas, cepat, tegang, kaku, keras dan sebagainya, maka pengamatan di gerakan perut kembang-kempes/ Naik-Turun di dinding perut sebaiknya jangan diamati tetapi dialihkan ke tahapan 1,2,3 lagi.



Back straight.
Punggung lurus.

直背

Sitting Meditation

坐禪

Meditasi Duduk



Posisi tegak.
Tampak belakang.
Most recommended
Paling dianjurkan

Samādhi:

A. Sammā- vāyāma (Daya upaya benar usaha benar)

- Usaha untuk tidak membiarkan munculnya aktivitas-aktivitas dari dalam batin yang tidak baik.
- Usaha untuk melenyapkan aktivitas-aktivitas tidak baik dari dalam batin yang telah muncul.
- Usaha untuk membangkitkan aktivitas-aktivitas yang luhur dari dalam batin yang belum muncul.
- Usaha untuk mengembangkan lebih jauh lagi aktivitas-aktivitas yang luhur dari dalam batin yang telah muncul.

B. Sammā sati (perhatian benar/kesadaran benar)

- Kāyānupassanā (perenungan tentang sifat tubuh)
- Vedanānupassanā (perenungan tentang mengenai sifat perasaan)
- Cittānupassanā (perenungan tentang mengenai sifat kesadaran)
- Dhammānupassanā (perenungan tentang mengenai sifat obyek-obyek pikiran)

C. Sammā Samādhi (Konsentrasi benar)

- Obyeknya Namā-Rūpa/Timbul-lenyap

Dasar Samādhi:

(Penyadaran postur tubuh)

Tahapan I

Penyadaran ubun-ubun dan tulang ekor ke bawah, disadari dan dicatat "TANCAP"

Tahapan II

Disadari dan dicatat:

"duduk, titik pantat kanan" dan
"duduk, titik pantat kiri"

("duduk" artinya menyadari postur badan duduk dari kepala, badan, pantat, kedua paha ==> dari atas ke bawah)

Tahapan III

Kepala:

(Menyadari mulai muka, rahang bawah ke atas dahi, lalu ke atas ubun-ubun, lalu belakang kepala)
Catat "lepas tegang"

Tangan:

(Menyadari dari kedua bahu sekaligus ke bawah sampai ujung jari tangan kanan dan ujung jari tangan kiri) catat "lepas tegang"

Kaki:

(Menyadari dari dada dan punggung belakang disadari ke bawah sampai ujung jari kaki kanan dan ujung jari kaki kiri), Catat "lepas tegang"

Sitting Meditation

坐禪

Meditasi Duduk

Tidak dianjurkan dan jika terjadi kembalikan pelan-pelan ke posisi tegak, dan catat lalu ke tahapan pertama, tahapan kedua, tahapan ketiga.



Lean to one side
Posisi miring ke samping

NB: Untuk Tahapan keempat dan kelima, Yang Disadari/Tahu: Kata yang tertera di bawah ini (Huruf kuning dan huruf biasa). Yang Dicatat/Catat Batin: Kata-kata yang dicetak huruf kuning, "MK" singkatan dari "Melepaskan Ketegangan"

Tahapan keempat (Tahapan ini diperuntukkan pada kejadian khusus seperti fenomena bagian kepala, fenomena bagian badan, fenomena bagian kaki):

"Bagian kepala" terdapat 9 penyadaran:

1. **Rahang Atas** (dan sekitarnya)
2. **Pipi** (kedua pipi dan sekitarnya "mk")
3. **Mata** (kedua mata & sekitarnya "mk")
4. **Dahi** (dan sekitarnya "mk")
5. **Uzun-uzun** (dan sekitarnya, "mk")

6. **Belakang Kepala** (dan sekitarnya "mk")
7. **Punggung Leher** (dan sekitarnya, "mk") serta tegakkanlah kepala.
8. **Leher** dan sekitarnya (leher ditegakkan)
9. **Rahang Bawah** dan sekitarnya

"Bagian badan" terdapat 13 penyadaran:

1. **Pundak Kanan**
2. **Tangan Kanan Maju** (kulit yang lebih gelap)
3. **Tangan Kanan Mundur** (kulit lebih terang)
4. **Pundak Kiri**
5. **Tangan Kiri Maju** (kulit yang lebih gelap)
6. **Tangan Kiri Mundur** (kulit lebih terang)
7. **Punggung** (sekitarnya).

8. **Pinggang** (kedua pinggang dan sekitarnya).
9. **Pinggul** (kedua pinggul dan sekitarnya)
10. **Titik Sentuh Pantat Kanan** dan **Titik Sentuh Pantat Kiri**.
11. **Daerah Pribadi**
12. **Perut** dan sekitarnya (dikempiskan)
13. **Dada** dan sekitarnya (dibusungkan)

"Bagian Kaki" terdapat 6 penyadaran:

1. **Titik Sentuh Pantat Kanan**
2. **Kaki Kanan Maju**
3. **Kaki Kanan Mundur** (kulit yang lebih terang)

4. **Titik Sentuh Pantat Kiri**
5. **Kaki Kiri Maju** (kulit lebih gelap)
6. **Kaki Kiri Mundur** (kulit lebih terang)

Tahap Kelima (Penyadaran pada 28 Bagian Tubuh)

1. **Rahang Atas** (dan sekitarnya)
2. **Pipi** (kedua pipi & sekitarnya "mk")
3. **Mata** (kedua mata & sekitarnya, "mk")
4. **Dahi** (dan sekitarnya, "mk")
5. **Uzun-uzun** (dan sekitarnya, "mk")
6. **Belakang Kepala** (dan sekitarnya, "mk")
7. **Punggung Leher** (dan sekitarnya, "mk" serta tegakkanlah kepala).
8. **Pundak Kanan**
9. **Tangan Kanan Maju** (kulit yang lebih gelap)
10. **Tangan Kanan Mundur** (kulit lebih terang)
11. **Pundak Kiri**
12. **Tangan Kiri Maju** (kulit yang lebih gelap).
13. **Tangan Kiri Mundur** (kulit lebih terang).
14. **Punggung** (sekitarnya)
15. **Pinggang** (kedua pinggang dan sekitarnya)
16. **Pinggul** (kedua pinggul dan sekitarnya)
17. **Titik Sentuh Pantat Kanan**
18. **Kaki Kanan Maju** (kulit lebih gelap)
19. **Kaki Kanan Mundur** (kulit yang lebih terang)
20. **Titik Sentuh Pantat Kiri**
21. **Kaki Kiri Maju** (kulit yang lebih gelap)
22. **Kaki Kiri Mundur** (kulit yang lebih terang)
23. **Titik Sentuh Pantat Kanan dan Titik Sentuh Pantat Kiri**
24. **Daerah Pribadi** dan sekitarnya
25. **Perut** dan sekitarnya (dikempiskan)
26. **Dada** dan sekitarnya (dibusungkan)
27. **Leher** dan sekitarnya (leher ditegakkan)
28. **Rahang Bawah** dan sekitarnya.

Sitting Meditation

坐禪

Meditasi Duduk



Down cast.
Kepala menunduk ke bawah.

低頭

MASALAH DAN CARA MENGATASINYA:

- A. Jika banyak pikiran, banyak perasaan-perasaan, ingatan-ingatan, khawatiran, kesal, kebosanan, mengantuk, lamban, takut, kebencian, marah-marah, keinginan jahat, sedih, dan sebagainya bisa diatasi dengan cara:
1. Tegakkan badan dengan tarik nafas panjang sembari menarik badan, perut dikempeskan, dada membusung, kepala tegak lalu konsentrasi ke tahan nafas dan tahan perut, lalu perhatian ke perut dan hitung 10 kali denyutan yang di perut. Lihat ke dalam perut lagi dan ada denyutan kecil yang bisa membuat otomatisnya gerakan menegakkan tubuh dan menegakkan kepala. Jika di dalam perut tidak ada denyutan kecil tersebut, tidak masalah, yang penting adanya gerakan menegakkan tubuh dan gerakan menegakkan kepala. Jika gerakan menegakkan tersebut juga tidak ada, maka kembali ke tahapan 1,2,3.
Jika tahan napas tersebut masih bisa dipertahankan, boleh dilanjutkan. Jika tidak bisa tahan nafas, maka penahanan nafas tersebut dilepas lalu lakukan tahapan 1,2,3.
 2. Tegakkan badan dengan tarik nafas panjang sampai tertahan di ubun-ubun sembari menarik badan, perut dikempeskan, dada membusung, kepala ditegakkan lalu lakukan tahapan 1,2,3.
-Jika tahapan 1,2,3 selesai tetapi muncul ingatan yang kuat, maka tahapan 1,2,3 harus dilepas. Lakukan "tahu badan" dan catat "ingat, ingat". Pikiran diabaikan sampai ingatannya mereda.
-Jika muncul baal di kedua kaki, maka lakukan tahapan empat "bagian kaki" yang terdapat 6 penyadaran (lihat halaman 4).
-Jika muncul baal hanya di satu kaki, maka lakukan tahapan empat "bagian kaki" yang terdapat 3 penyadaran.
-Jika muncul semutan, maka kita harus memilih salah satu titik semutan yang dominan lalu disadari dan dicatat naik-turunnya semutan tersebut sampai reda.

Posisi yang bisa membawa ketiduran. Jika yogi sudah menyadari, kembalikan badan secara pelan-pelan ke posisi tegak dan catat "tegak-tegak" setelah tegak lalu tahap 1,2,3



Bending forward.
Punggung membungkuk

駝腰

Sitting Meditation 坐禪

Meditasi Duduk



Turn face up.

Posisi salah, kepala terlalu menengadah

臉上仰

A. Penyesadaran tubuh harus dilakukan dengan usaha yang kuat dan gigih, jangan asal-asalan. Penyesadaran senantiasa mendahului kilesa (kekotoran batin), sebelum kilesa menguasai badan. Penyesadaran tubuh dilakukan hingga badan terasa rileks, kualitas badan tidak tegang, badan terasa ringan, tegak, enteng, jelas, dan segar.

B. Jika rasa sakit yang muncul di jasmani terlalu banyak, maka pilihlah yang paling dominan. Lalu fokus ke satu titik sakit tersebut dengan cara mengikuti irama rasa sakit yaitu: "munculnya sakit, berlangsungnya sakit, lenyapnya sakit". Pengamatan sakit tetap dilanjutkan meskipun sakit berlangsung dalam kurun waktu yang cukup lama.

-Jika penyesadaran sakit tersebut ada muncul denyutan yaitu: "naik dan turun", maka yang disadari dan dicatat adalah irama denyutan tersebut. Denyutan naik, catat "naik", denyutan turun catat "turun" sampai denyutannya reda, lalu kembali ke irama sakitnya. Pengamatan tersebut minimum 1 sesi, boleh dilanjutkan walaupun sesi meditasi duduk telah berakhir.

-Jika sangat sakit sekali dan ada "keinginan" mau mengubah posisi badan tersebut, sebaiknya lepaskan pada pengamatan sakit tersebut, lalu lakukan penyesadaran posisi badan duduk dan catat "ingin, ingin, ingin" sampai keinginan tersebut reda. Baru pengamatan sakit tersebut dilanjutkan kembali sampai redanya rasa sakit tersebut.



Back curved.

Posisi salah, punggung membungkuk

背前傾

C. Jika badan terasa tegang, kaku, keras, capek dan sebagainya lakukan fokus ke penyesadaran tubuh dari tahapan 1, 2, 3, 5. Jika semua sudah lancar, badan ringan dan jelas, kembali ke gerakan perut dan seterusnya.

Menjaga pikiran saat mau berdiri dari posisi duduk

Gambar 1



- Ketika ingin berdiri, sadari dan catat dalam batin, "ingin,ingin, ingin" .
- Kesadaran berada di kaki yang paling depan (kaki kanan).
- Catat dalam batin, "ingin, ingin, ingin" mengangkat kaki paling depan (kaki kanan).
- Catat dalam batin untuk mengangkat, "angkat","angkat", "angkat".
- Lalu sadari sembari mencatat dalam batin untuk menaruh telapak kaki, "taruh, taruh, taruh" sampai telapak kaki rata dengan lantai dan tegak (Lihat gambar 2).

Gambar 2



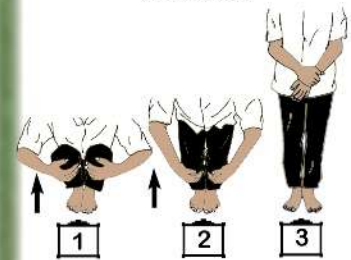
- Ketika ingin berdiri, sadari dan catat dalam batin, "ingin, ingin, ingin"
- Kesadaran berada di kaki yang di sebelah dalam (kaki kiri) .
- Catat dalam batin, "maju, maju, maju" (kaki kiri).
- Catat dalam batin untuk mengangkat, "angkat,angkat,angkat"
- Lalu sadari sembari mencatat dalam batin untuk menaruh telapak kaki, "taruh, taruh, taruh" sampai telapak kaki rata dengan lantai dan tegak. kedua ujung jari-jari kaki harus sudah rata satu sama lain.
- Posisi kaki yang demikian adalah posisi siap untuk menaikkan pantat.

Gambar 3



- Ketika ingin berdiri, sadari dan catat dalam batin, "ingin,ingin, ingin" .
- Kesadaran berada di kedua tangan.
- Catat dalam batin, "tekan,tekan,tekan"
- Catat dalam batin untuk membantu mendorong dan mengangkat pantat ke posisi jongkok, "dorong","dorong", "dorong".
- Catat dalam batin, "ingin, ingin, ingin" memegang kedua lutut. (lihat gambar 4.1 di samping)
- Lalu catat dalam batin, "Naik, naik, naik" ke posisi berdiri.(Lanjut ke gambar 4)

Gambar 4



- Ketika ingin berdiri, sadari dan catat dalam batin, "ingin,ingin, ingin".
- Kesadaran berada di kedua lutut kaki.
- Catat dalam batin, "naik, naik, naik" secara perlahan-lahan (kurang lebih 5 cm) sampai kepala, badan, kaki tegak lurus.
- Setelah berdiri tegak lalu sadari dan catat dalam batin, "berdiri, berdiri, berdiri" sembari menyadari posisi kepala, badan, dan kaki tegak. (menyadari dari atas kepala sampai ke bawah ujung jari kaki).

Standing Meditation Meditasi Berdiri

A

Posisi yang
dianjurkan



Tangan dilipat dimuka.
Folded arms in front.

折疊雙手於前

- Posisi kepala tegak, badan tegak, kedua kaki tegak lurus.
- Kedua kaki merapat paling dianjurkan.
- Jika tidak mau merapatkan kedua kaki, bisa dilakukan antara kedua telapak kaki dengan jarak maksimum 15cm.
- Kedua kaki berdiri dengan seimbang artinya tidak berdiri berat sebelah kaki.
- Telapak kaki, tidak dianjurkan menggerakkan gerakan telapak kaki selama dalam meditasi berdiri walau munculnya sensasi semutan, panas, sakit dan sebagainya.
- Tangan dan kaki senantiasa tidak berubah-ubah dalam satu sesi meditasi atau gerakan-gerakan lain. Kecuali tersentak karena kaget mau jatuh.
- Jika di telapak kaki terjadi semutan, sakit, panas, dan sebagainya, harus disadari dan catat dari "munculnya", "berlangsungnya", "lenyapnya" dari salah satu sensasi tersebut di atas dan senantiasa bisa menerima apa adanya.
- Jika selama dalam meditasi berdiri ada air liur mau keluar dan jumlahnya banyak, maka dianjurkan menelannya sampai ke perut sembari "menyadari dan mencatat."
- Obyek cara meditasi berdiri sama dengan obyek cara meditasi duduk. Perbedaannya hanya posisi badan berdiri dengan posisi badan duduk, yaitu:
 - > kalau berdiri bisa kita sadari titik sentuhnya ada di 3 tempat, yaitu:
 1. Titik rahang bawah kanan dan titik rahang bawah kiri.
 2. Titik pantat kanan dan titik pantat kiri.
 3. Titik telapak kaki kanan dan titik telapak kaki kiri.

-Untuk cara mengatasinya hambatan dalam meditasi berdiri sama seperti cara mengatasi hambatan dalam meditasi duduk (lihat halaman 5).

Selamat berjuang!!!

Standing Meditation Meditasi Berdiri

B



Tangan dilipat dimuka.
Folded arms in front.

折疊雙手於前

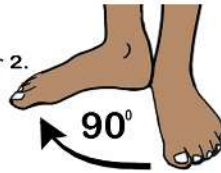
Meditasi jalan cara memutar badan dan kaki

Gambar 1.



- Setelah berdiri dan kedua kaki rapat, catat dalam batin, "ingin, ingin, ingin" memutar kaki kanan.
- Jika kaki kanan yang memutar maka berat badan berada di kaki kiri dan kaki kanan menjadi ringan.
- Arahkan semua kesadaran berada di telapak kaki kanan.
- Kaki kiri hanya sekedar tahu saja.
- Kaki kanan memutar membentuk 90 derajat terhadap kaki kiri, sambil mencatat dalam batin, "putar", "putar", "putar", setelah selesai putar lalu diikuti dengan badan memutar (lihat kolom gambar 2).
- Berat badan pindah ke kaki kanan sehingga kaki kiri menjadi ringan.

Gambar 2.

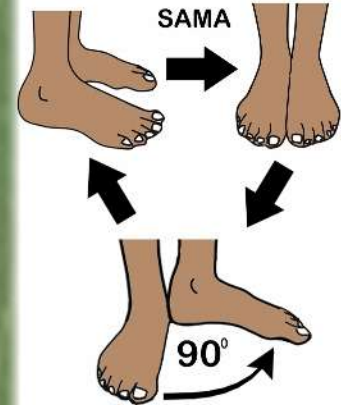


- Catat dalam batin, "ingin, ingin, ingin" memutar kaki kiri.
- Kemudian angkat kaki kiri sembari catat dalam batin, "angkat", "angkat", "angkat".
- Sembari menyadari telapak kaki kiri, catat dalam batin, "putar, putar, putar".
- Lalu catat dalam batin, "letak, letak, letak".
- Setelah kedua telapak kaki rapat, sadari ke bawah sembari mencatat di dalam batin, "berdiri, berdiri, berdiri"

Gambar 3

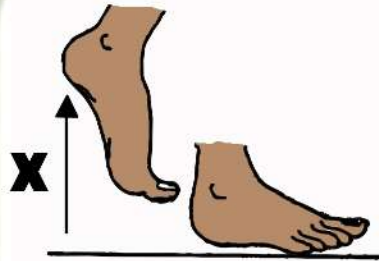


- Catat dalam batin, "ingin, ingin ingin" memutar kaki kanan.
- Tahap Selanjutnya caranya sama dengan cara tahap yang ada pada kolom gambar 1 dan 2.
- Aktif => Usahakan kesadaran senantiasa aktif pada jasmani saat awal meditasi dan objek muncul vipaka kamma.
- Fokus => Usahakan kesadaran senantiasa fokus ke Nāma-Rūpa saat Nāma-Rūpa/ muncul-lenyap muncul.
- Samādhi => Karena aktif dan fokus, sehingga menimbulkan samādhi/konsentrasi.
- Indikasi => badan kita makin tegak, perut kempis, dada membusung, kepala tegak, dan badan terasa rileks.

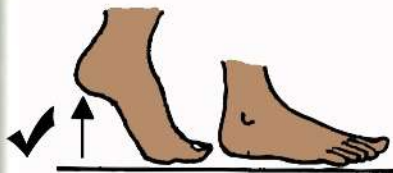


- Catat dalam batin, "ingin, ingin, ingin" memutar kaki kiri.
- Tahap selanjutnya sama dengan cara pada kolom gambar 1, 2 dan 3. (Perbedaannya pada: "Kaki Kanan" diganti dengan "Kaki Kiri", demikian juga "Kaki Kiri" diganti dengan "Kaki Kanan").

Walking Meditation Meditasi Jalan



Too high is not natural.
Terlalu tinggi, tidak alami.
太高不自然

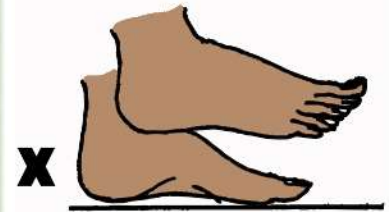


Natural lifting.
Mengangkat secara alami.
自然提起

Setelah berdiri:

- Lalu melakukan kesadaran posisi badan berdiri dengan tegak dan mencatat "berdiri, berdiri, berdiri".
- Kedua telapak kaki harus rata dan seimbang (kaki tidak berat sebelah).
- Kedua tangan saling berpangkuan lurus ke bawah dan menaruh di depan perut dengan saling mengikat dan menyilang (lihat gambar di nomor 8) tetapi bukan berpangkuan tangan di depan dada.
- lalu sembari menyadari posisi badan berdiri dari atas sampai ke bawah dan mencatat, "berdiri, berdiri, berdiri"
- Ketika dalam meditasi berjalan, kepala senantiasa dalam posisi tegak, hanya kedua bola mata yang menunduk ke bawah dengan jarak penglihatan 2 meter ke depan.
- Ketika/saat mengangkat kaki jangan terlalu tinggi (lihat gambar kiri-kanan di samping).
- Selama meditasi jalan dalam satu sesi, posisi tangan jangan berubah-ubah, apapun yang terjadi seperti "tegang, panas, tak enak, dan sebagainya" senantiasa menyadari dan mencatatnya.

Walking Meditation 走禪 Meditasi Jalan



Too high.
Terlalu tinggi.
太高



Natural lifting.
Mengangkat secara alami.
自然提起

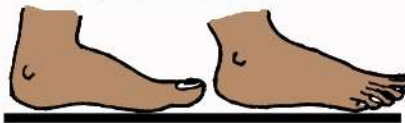
Walking Meditation

走禪

Meditasi Jalan

1 1A

One sole step.
Melangkah jarak satu telapak kaki
跨度一寸距离



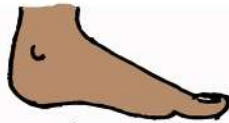
SATU TAHAPAN
Catat "langkah kanan" lalu "langkah kiri"

Too long is not good.
Terlalu jauh, tidak mantap.
太长不坚固



1 1B

Catat:
"Berdiri-berdiri"
"Standing-standing"
停立-停立



Catat:
"Angkat-angkat"
"Lifting-lifting"
提起



Catat:
"Turun-turun"
"Dropping-dropping"
踏下

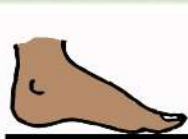


NB: Saat meditasi jalan arahkan semua kesadaran ke telapak kaki, baik satu tahap, dua tahap, tiga tahap, dan seterusnya.

DUA TAHAPAN

1 1C

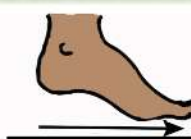
Catat:
"Berdiri-berdiri"
"Standing-standing"
停立-停立



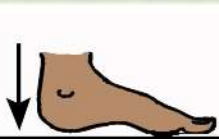
Catat:
"Angkat-angkat"
"Lifting-lifting".
提起



Catat:
"Maju-maju"
"Moving-moving"
推前



Catat:
"Turun-turun"
"Dropping-dropping"
踏下



Walking Meditation

走禪

Meditasi Jalan

TIGA TAHAPAN

KETERANGAN CARA MEDITASI JALAN DAN CARA MENGATASI HAMBATAN-HAMBATAN YANG MUNCUL

- Setiap meditasi jalan baik satu tahapan, dua tahapan, tiga tahapan (lihat gambar 11), ketika mau jalan, sebelumnya sadari jasmani posisi badan berdiri dan mencatat dalam batin, "ingin, ingin, ingin".

- Setiap langkah, maka langkahannya kakinya tidak melebihi satu telapak kakinya atau langkahannya kakinya kurang dari satu telapak kakinya. (lihat gambar 11a).

- Setiap salah satu dari kedua kaki yang mau mengangkat, maka salah satu kakinya pasti menerima tumpukan beban berat badan dan satu kaki lainnya menjadi ringan. Hal ini senantiasa disadari dan dicatat keadaan hal tersebut.

- Meditasi jalan 3 tahapan: (Angkat, Maju, Turun)

1. Catat "ingin, ingin, ingin" lalu angkat.

2. Jika "kaki kanan" mau angkat, maka berat badan seluruhnya tertumpuk di "kaki kiri."

3. Lalu kaki kanan yang menjadi ringan dan catat dalam batin "Angkat, angkat, angkat" sembari kesadaran berada dalam menyadari telapak kaki tersebut [Menyadari apa yang dirasakan dan apa yang muncul, seperti: ada rasa berat atau ringan, ada rasa panas atau dingin, ada rasa gerakan-gerakan atau keras, yang muncul dari dalam daging telapak kaki].

4. Lalu catat dalam batin, "maju, maju, maju" sembari menyadari telapak kaki dari ujung jari kaki sampai tumit kaki (maju dan berhentinya kaki mengayun). [Menyadari apa yang dirasakan dan apa yang muncul, seperti: ada rasa berat atau ringan, ada rasa panas atau dingin, ada rasa gerakan-gerakan atau keras, yang muncul dari dalam daging telapak kaki].

5. Lalu catat dalam batin, "turun, turun, turun" sembari menyadari telapak kaki.

[Menyadari apa yang dirasakan dan apa yang muncul, seperti: ada rasa berat atau ringan, ada rasa panas atau dingin, ada rasa gerakan-gerakan atau keras, yang muncul dari dalam daging telapak kaki].

6. Setelah turun kaki kanannya dan menyentuh lantai lalu tekan dan catat dalam batin "tekan, tekan, tekan" sembari menyadari badan maju sehingga berat badan seluruhnya berpindah dan bertumpuk di kaki kanan dan kaki kiri menjadi ringan, dan seterusnya....

-Meditasi jalan dua tahapan (angkat, turun) caranya lihat di meditasi jalan 3 tahapan, yaitu no : 1, 2, 3, 5, 6). Lihat gambar 11b.

-Meditasi jalan satu tahapan (kaki kanan, kaki kiri).

Saat kaki kanan turun disadari dan dicatat keseluruhan kaki kanan tersebut lalu catat, "kaki kanan". Demikian halnya dengan kaki kiri.

- Meditasi jalan saat naik-turun tangga. Yang disadarinya setiap telapak kaki yang terangkat/telapak kaki yang melayang. Penadarannya boleh dipilih salah satu dari tiga tahapan tersebut.

- Ketika meditasi jalan misalnya ada kemunculan banyak pikiran, pada saat itu meditasi jalan berhenti di tempat dan melakukan penyadaran tubuh dari kepala sampai ke kedua telapak kaki, lalu catat dalam batin "berdiri, berdiri, berdiri", lalu dilanjutkan pencatatan dalam batin "ingat, ingat, ingat" tetapi tidak mengikuti ingatannya dan kesadaran senantiasa berada di posisi jasmani berdiri dan mencatat sampai ingatan tersebut lenyap. Atau cara mengatasinya bisa dilakukan seperti yang ada pada halaman 5.

- Ketika meditasi jalan ada kemunculan sangat sakit di jasmani, pada saat itu meditasi jalan berhenti di tempat, dan melakukan seperti hal di atas.

CARA BERSUJUD (NAMAKĀRA)

Cara bersujud sambil melakukan vipassana dengan penyesedaran tubuh.

- bagi pria sikap bersimpuh yaitu: kedua telapak kakinya berdiri tegak dan menopang pantat dan badan (lihat gambar samping)
- bagi wanita sikap bersimpuh yaitu: kedua telapak kakinya rata dengan lantai dan menopang pantat dan badan (lihat gambar samping)
- lalu sadari seluruh posisi badan jongkok dan berlutut lalu sembari catat "duduk,duduk,duduk" setelah itu catat dalam batin "ingin,ingin,ingin"

Sikap bersimpuh pria

男姿跪拜式



Sikap bersimpuh wanita

女姿跪拜式



合掌於胸前

1



合掌置於雙眼間

2

3

上身傾前



4



gambar 1:

Ketika kedua telapak tangan hendak merangkap, disadari dan dicatat dalam batin "naik,naik,naik" sampai kedua telapak tangan menyatu lalu menuju ke depan dada sembari menyadari dan catat dalam batin "sentuh,sentuh,sentuh".

gambar 2

Lalu menaikkan kedua tangan tersebut sembari menyadari dan catat dalam batin "naik,naik,naik" sampai kedua tangan menyentuh di kening kepala dan sembari menyadari dan mencatat dalam batin "sentuh,sentuh,sentuh"

gambar 3:

Lalu catat "ingin,ingin,ingin" menunduk badan sembari menyadari badan menunduk dan mencatat dalam batin "tunduk,tunduk,tunduk" sampai kening dan kedua telapak tangan menyentuh lantai.

gambar 4:

Lalu catat "ingin,ingin,ingin" bersujud. Lalu sadari dan catat dalam batin "sujud, sujud, sujud." dan seterusnya ketika ingin naik, sadari dan catat dalam batin "ingin,ingin,ingin" dan ikuti seperti gambar 3 sampai posisi gambar 2, lalu pelan turun kedua tangan seperti gambar 1 dan ulangi lagi.

APPAMĀDENA SAMPADETHA

(Terus Berjuang dengan Penuh Kesadaran)

PANDUAN MEDITASI/SAMĀDHI



**JANGAN
MENGANGGU
KENDALIKAN DIRI SENDIRI**

**BERDIAM
DIRI**



15

Tiga syarat SUKSES:

**RAJIN
TEKUN
SABAR**



**Aktivitas sehari-hari
harus
penuh perhatian
(Tahu dan Catat)**



**Yo sahaṣṣaṃ sahaṣṣena
saṅgāme mānuse jine
ekañca jeyyamattānaṃ
sa ve saṅgāmajuttamo.**

**walaupun seseorang dapat menaklukkan
beribu-ribu musuh dalam beribu kali pertempuran,
namun sesungguhnya penakluk terbesar adalah orang
yang dapat menaklukkan dirinya sendiri.
Dhammāpada, Sahassa-Vagga 103**

**Attanā va kataṃ pāpāṃ
attanā saṅkilissati
attanā akataṃ pāpāṃ
attanā va visujjhati
suddhi asuddhi paccattāṃ
nāñño aññaṃ visodhaye**

**Oleh diri sendiri kejahatan dilakukan,
oleh diri sendiri pula seorang ternoda.
Oleh diri sendiri kejahatan tak dilakukan,
oleh diri sendiri pula seseorang menjadi suci.
Suci atau tidak suci tergantung pada diri sendiri;
tak seorangpun yang dapat mensucikan orang lain.
Dhammāpada, Atta-Vagga 165**