

SATIPAṬṬHĀNA (EMPAT OBJEK PERHATIAN PENUH) JALAN TUNGGAL PEMURNIAN MAKHLUK DARI KEKOTORAN BATIN / KILESA

Pelajari LATIHAN DASAR MEDITASI terlebih dahulu!

- A) **KĀYĀNUPASSANĀ (objek jasmani kasar)** = Di dalamnya terdapat NĀMA-RŪPA / TIMBUL-LENYAP sebagai objek pegangan dasar meditasi vipassanā yang dapat membentengi citta / kesadaran terhadap serangan taṇhā / nafsu keinginan (suka dan tidak suka) yang merupakan manifestasi dari kilesa: lobha, dosa, moha (keserakahan, kebencian, delusi).
- 1) **POSTUR TUBUH BENAR** merupakan kunci utama. Kedua tangan ditaruh merapat di perut daerah pusar (jari kelingking ditaruh ± 2 jari di bawah pusar). Badan ditegakkan, tulang belakang daerah pinggang didorong ke depan, perut kempis dalam-dalam, dada membusung, kedua bahu ditarik ke belakang. Kepala tegak tidak condong ke depan, belakang, atau samping. Saat **DUDUK** kedua kaki tidak saling menindih. Saat **BERDIRI** kedua kaki tegak seimbang (tidak berat sebelah), telapak kaki rapat sejajar (membentuk angka 11, bukan V). Jika ada kesalahan postur selama meditasi, segera kembalikan ke postur tubuh yang benar.
 - 2) Ketika mulai **MEDITASI DUDUK / BERDIRI** pastikan postur tubuh sudah benar terlebih dahulu dengan **CEK 6 TITIK SENTUHAN** sebanyak 3-10x: 2 titik rahang bawah (kepala tegak, air liur telan), 2 titik pantat (perut kempis, dada busung), 2 titik telapak kaki (betis, paha rata / tegak). Jika sudah muncul hambatan fisik SEJAK POIN INI, segera atasi dengan vedanānupassanā (poin B).
 - 3) Kemudian lakukan **CITTĀNUPASSANĀ (poin C)**, tiap cara diulang 3-10x untuk melepaskan ketegangan mental di awal. Jika di awal hambatan mental langsung menyerang bertubi-tubi, maka terus lakukan poin ini BAHKAN JIKA PERLU BERJAM-JAM TANPA LELAH DAN BOSAN hingga hambatan mental tersebut lenyap. Ingat, utamakan mengatasi hambatan mental terlebih dahulu!
 - 4) Setelah mental tenang, lanjutkan ke **SISTEM TAHAPAN AKTIF JASMANI 1,2,3,5**. Waspada dengan hambatan mental karena serangannya sangat cepat, sehingga lebih baik bergantian antara TAHAPAN AKTIF dengan CITTĀNUPASSANĀ (poin C) sampai sesi meditasi berakhir. Jika muncul hambatan maka berhenti melakukan poin ini dan segera atasi sesuai jenis hambatan yang muncul (poin B/C/D). Setelah hambatan lenyap, langsung mulai lagi dari awal (poin A2) tanpa ada jeda waktu. Jangan berhenti dan puas dengan hasil meditasi yang diraih (tenang, bahagia, segar, dsb). Kesadaran harus selalu aktif bekerja, JANGAN MENUNGGU ATAU MENCARI!
 - 5) Saat **MEDITASI JALAN** postur tubuh seperti poin A1. Kepala tegak hanya pandangan mata ke bawah sejauh 2 meter ke depan. **SADARI TELAPAK KAKI MELAYANG** yang bergerak aktif (bukan kaki pasif yang menapak di lantai) apakah ada RASA ringan-berat, panas-dingin, gerakan-gerakan yang muncul **DI DALAM DAGING!** Jika muncul hambatan fisik atau mental, abaikan dan fokus kembali ke telapak kaki, tetapi jika hambatannya tidak kunjung reda, maka berhenti jalan, ganti dengan meditasi berdiri, dan segera tangani hambatannya.
 - ✓ Saat hendak angkat kaki kanan berat badan menumpu di kaki kiri, kaki kanan terasa ringan → angkat kaki kanan hingga rata sejajar dengan lantai, catat angkat ≥ 3x → maju dengan jarak langkah max satu telapak kaki, kesadaran bergulir dari ujung jari kaki hingga tumit, catat maju ≥ 5x → turun secara rata, catat turun ≥ 3x → lalu badan condong ke depan sehingga berat badan pindah ke kaki kanan, catat tekan ≥ 3x → ulangi dari awal untuk kaki kiri dan seterusnya. Lakukan gerakan secara bertahap sesuai pencatatan.
 - ✓ Saat hendak memutar ke kanan, kaki sejajar terlebih dahulu, lakukan TAHU BADAN, catat berdiri ≥ 3x → angkat kaki kanan, catat angkat ≥ 3x → putar 90°, catat putar ≥ 3x → lalu turun, catat turun ≥ 3x → barulah badan memutar, catat putar ≥ 3x → lalu angkat kaki kiri, catat angkat ≥ 3x → putar 90°, catat putar ≥ 3x → lalu turun, catat turun ≥ 3x → hingga kaki sejajar, lakukan TAHU BADAN, catat berdiri ≥ 3x → jika ingin memutar lagi ulangi dari awal, atau lanjutkan dengan jalan.
- B) **VEDANĀNUPASSANĀ (objek rasa)** = MERASAKAN IRAMA dari **HAMBATAN FISIK** yang muncul dengan sendirinya (bukan sengaja dicari) sampai lenyap. Hambatan tersebut merupakan penyakit tersembunyi yang dapat disembuhkan melalui mukjizat perhatian penuh dan latihan terbaik untuk mengembangkan kesabaran. Hambatan yang ditangani hanya yang sudah terasa dominan, jika belum maka abaikan saja.
 - Sadari dan catat irama *sakit / panas-dingin / gatal* : apakah bertambah, berkurang, menusuk, mengeras, mengebor, dsb. Jika muncul banyak titik sakit maka pilih dan fokus SATU TITIK YANG DOMINAN saja, lalu tetap di sana hingga hambatan tersebut lenyap **TANPA MERUBAH POSISI BADAN**. Jangan perhatikan sakit, sensasi-sensasi, gerakan-gerakan baru yang muncul di tempat lain meskipun lebih dominan, karena mereka hanyalah efek samping dari pengamatan sakit yang semula. Jika sakitnya berubah menjadi denyutan maka catat dan ikuti irama naik-turunnya. Pastikan sakitnya **SUDAH TUNTAS LENYAP** terlebih dahulu dengan melewati bagian tersebut menggunakan TAHAPAN AKTIF sebelum beralih ke sakit yang lain. Jika muncul hambatan mental seperti gelisah karena kesakitan atau ada keinginan untuk merubah posisi badan, lepaskan pengamatan sakit, lakukan CITTĀNUPASSANĀ Cara 1 (poin C) sampai gelisah atau keinginannya lenyap, lalu kembali ke pengamatan sakit semula. Semua anicca / tidak kekal! Bersabarlah!
 - Jika *semutan* pilihlah satu titik semutan dari seluruh area, lalu sadari dan catat irama naik-turunnya.
 - Jika *mati rasa/baal, tegang/kaku, pegal, linu, pusing* gunakan TAHAPAN AKTIF 4 bagian tubuh yang bermasalah.
 - Setelah sering bermeditasi ≥ 3 jam per-sesinya tanpa hambatan fisik dan mental, jika ada GERAKAN MENUSUK ke dalam PERUT dua jari di bawah pusar maka amati jarak NAIK TURUNNYA. Saat tusuk catat naik, saat kembali catat turun. Jika tusukannya kabur, tak jelas, cepat, dan lari berpindah-pindah, tinggalkan segera pengamatan perut dan kembali Aktif Jasmani.
- C) **CITTĀNUPASSANĀ (objek kesadaran)** = MENGHENTIKAN PROSES berlangsungnya **HAMBATAN MENTAL** (*nafsu keinginan, kantuk, capek, bosan, pikiran, gelisah, khawatir, takut, marah, sedih, halusinasi, keraguan, dsb*). Jangan mencatat hambatan yang muncul berulang-ulang, tapi segera tangani dengan cara ini. Kuncinya adalah **PERUT KEMPIS DALAM-DALAM**. Tiap langkah harus dilakukan kembali!
Cara 1: **PERUT KEMPIS** (otot perut daerah bawah pusar sengaja disedot ke dalam, tanpa menahan napas), **DADA BUSUNG** (kedua bahu ditarik ke belakang), lalu **TAHU BADAN**: menyadari postur tubuh satu arah dari atas kepala sampai ke bawah ujung jari kaki, ibarat merasakan guyuran air di atas kepala yang mengalir dengan cepat ke seluruh tubuh sampai ke kaki, bersamaan dengan mencatat postur tubuh (DUDUK-DUDUK-DUDUK / BERDIRI-BERDIRI-BERDIRI), ulangi cara dari awal.
Cara 2: **PERUT KEMPIS, DADA BUSUNG, TAHAN NAPAS** (tidak menarik napas, abaikan napas, pasti akan bernapas otomatis), **FOKUS UBUN-UBUN**, lalu **TAHU BADAN (DUDUK-DUDUK-DUDUK / BERDIRI-BERDIRI-BERDIRI)**, ulangi cara dari awal.
Cara 3: **PERUT KEMPIS, DADA BUSUNG, TAHAN NAPAS, FOKUS UBUN-UBUN**, langsung **TANCAP** ke **TULANG EKOR** (TAHAPAN AKTIF 1), **DUDUK / BERDIRI** serta **TITIK SENTUHNYA** (2 / 6 titik sentuhan, TAHAPAN AKTIF 2) sekali saja, ulangi cara dari awal.
- D) **DHAMMĀNUPASSANĀ (objek perenungan)** = **PERENUNGAN POSITIF** tentang Dhamma secara SINGKAT khususnya hukum kamma / sebab akibat saat muncul hambatan membandel. Hambatan tersebut merupakan buah kamma / akibat perbuatan lampau yang harus diterima apa adanya dengan **SABAR DAN LEMBUT**.

Kesadaran berpindah dari satu bagian tubuh ke lainnya tanpa berlama-lama merasakan sensasi, diikuti dengan pencatatan dalam batin secara sistematis. **MENYADARI BUKAN BERIMAJINASI, VISUALISASI, ATAUPUN MERABA**, tetapi merasakan langsung dengan kesadaran LETAK BAGIAN TUBUH ANDA SENDIRI YANG DIMAKSUD dengan mata tertutup (proprioepsi). Gunakan kata pencatatan yang tertera tanpa mengganti atau menyingkat dan lafalkan tiap kata dalam batin secara wajar. TIAP TAHAPAN DIULANG 3-10x. Hafal dan praktikkan tiap tahapan secara berurutan terlebih dahulu, jika sudah mahir dapat diacak dan dikombinasikan dengan Cek 6 titik sentuhan dan Cittānupassanā.

TAHAPAN AKTIF 1 “Ubun-ubun TANCAP tulang ekor”

Sadari *ubun-ubun* catat **TAN** → sadari *tulang ekor* catat **CAP** (*langsung berpindah tanpa melewati tulang punggung*)

TAHAPAN AKTIF 2 “Penyadaran POSTUR TUBUH satu arah dari atas ke bawah (TAHU BADAN) dan TITIK SENTUHNYA”

Duduk	Sadari <i>postur tubuh duduk</i> catat DUDUK → sadari 2 titik sentuhan: <i>titik sentuh pantat kanan dan titik sentuh pantat kiri</i> catat TITIK PANTAT KANAN, TITIK PANTAT KIRI (<i>langsung berpindah ke tiap titik sentuhnya</i>)
Berdiri	Sadari <i>postur tubuh berdiri</i> catat BERDIRI → sadari 6 titik sentuhan: <i>kedua titik rahang bawah kanan dan kiri, kedua titik pantat kanan dan kiri, kedua titik tengah telapak kaki kanan dan kiri</i> catat RAHANG BAWAH KANAN, RAHANG BAWAH KIRI, TITIK PANTAT KANAN, TITIK PANTAT KIRI, TELAPAK KAKI KANAN, TELAPAK KAKI KIRI (<i>langsung berpindah ke tiap titik sentuhnya</i>)

TAHAPAN AKTIF 3 “Penyadaran mengalir SEKILAS organ tubuh”

Kepala	Sadari <i>mulai dari muka, ubun-ubun, sampai ke belakang kepala</i> catat MUKA, UBUN-UBUN, BELAKANG KEPALA, LEPAS TEGANG (LT)
Tangan	Sadari <i>mulai dari kedua pundak, kedua lengan, sampai ke kedua ujung jari tangan</i> catat KEDUA PUNDAK, LENGAN, UJUNG JARI TANGAN, LEPAS TEGANG (LT)
Badan & Kaki	Sadari <i>mulai dari punggung, dada, ke bawah sampai ke kedua ujung jari kaki</i> catat PUNGGUNG, DADA, KEDUA UJUNG JARI KAKI, LEPAS TEGANG (LT)

TAHAPAN AKTIF 4 “Penyadaran berulang-ulang pada bagian tubuh yang BERMASALAH sampai lenyap” (*lihat vedanānupassanā*)

Sadari huruf hitam tebal dan merah, catat huruf hitam tebal saja. **MAJU-MUNDUR BUKAN DIGERAKKAN** tetapi kesadaran mengalir maju sampai ujung jari tangan / kaki, lalu mundur dari sisi lainnya hingga ke bagian awal.

Kepala	1. RAHANG ATAS dan sekitarnya - LT 2. PIPI keduanya dan sekitarnya - LT 3. MATA keduanya dan sekitarnya - LT 4. DAHI dan sekitarnya - LT 5. UBUN-UBUN dan sekitarnya - LT	6. BELAKANG KEPALA dan sekitarnya - LT 7. PUNGGUNG LEHER dan sekitarnya serta tegakkan kepala - LT 8. LEHER DEPAN dan sekitarnya - LT 9. RAHANG BAWAH dan sekitarnya - LT
Badan	1. PUNDAK KANAN - LT 2. TANGAN KANAN MAJU kulit gelap - LT 3. TANGAN KANAN MUNDUR kulit terang - LT 4. PUNDAK KIRI - LT 5. TANGAN KIRI MAJU kulit gelap - LT 6. TANGAN KIRI MUNDUR kulit terang - LT 7. PUNGGUNG dan sekitarnya - LT	8. PINGGANG keduanya dan sekitarnya - LT 9. PINGGUL keduanya dan sekitarnya - LT 10. TITIK PANTAT KANAN dan TITIK PANTAT KIRI - LT 11. DAERAH PRIBADI dan sekitarnya - LT 12. PERUT dan sekitarnya, dikempiskan - LT 13. DADA dan sekitarnya, dibusungkan - LT
Kaki	1. TITIK PANTAT KANAN - LT 2. KAKI KANAN MAJU kulit gelap - LT 3. KAKI KANAN MUNDUR kulit terang - LT	4. TITIK PANTAT KIRI - LT 5. KAKI KIRI MAJU kulit gelap - LT 6. KAKI KIRI MUNDUR kulit terang - LT

TAHAPAN AKTIF 5 “Penyadaran TERPERINCI pada 28 bagian tubuh”

1. RAHANG ATAS dan sekitarnya - LT 2. PIPI keduanya dan sekitarnya - LT 3. MATA keduanya dan sekitarnya - LT 4. DAHI dan sekitarnya - LT 5. UBUN-UBUN dan sekitarnya - LT 6. BELAKANG KEPALA dan sekitarnya - LT 7. PUNGGUNG LEHER dan sekitarnya serta tegakkan kepala - LT 8. PUNDAK KANAN - LT 9. TANGAN KANAN MAJU kulit gelap - LT 10. TANGAN KANAN MUNDUR kulit terang - LT 11. PUNDAK KIRI - LT 12. TANGAN KIRI MAJU kulit gelap - LT 13. TANGAN KIRI MUNDUR kulit terang - LT 14. PUNGGUNG dan sekitarnya - LT	15. PINGGANG keduanya dan sekitarnya - LT 16. PINGGUL keduanya dan sekitarnya - LT 17. TITIK PANTAT KANAN - LT 18. KAKI KANAN MAJU kulit gelap - LT 19. KAKI KANAN MUNDUR kulit terang - LT 20. TITIK PANTAT KIRI - LT 21. KAKI KIRI MAJU kulit gelap - LT 22. KAKI KIRI MUNDUR kulit terang - LT 23. TITIK PANTAT KANAN dan TITIK PANTAT KIRI - LT 24. DAERAH PRIBADI dan sekitarnya - LT 25. PERUT dan sekitarnya, dikempiskan - LT 26. DADA dan sekitarnya, dibusungkan - LT 27. LEHER DEPAN dan sekitarnya - LT 28. RAHANG BAWAH dan sekitarnya - LT
---	--

