

BELAJAR MEDITASI DARI INTERNET

ANDI CAHYA WIJAYA, 26 th., Muslim

Om semar!! saya hadir!! hehehe..

mau curhat seputar meditasi!

ginih om semar, saya orangnya males bgt! dari dulu, yang namanya pikiran tidak bisa diam.. sepertinya berfikir itu udah jadi HOBY!! belajar spiritual pun senengnya bagian filsafatnya.. berfikirnya.. hehehe.. dulu-dulu, saya berfikir.. orang meditasi itu ga ada kerjaan.. masa cuma diem, kok bisa jadi bijaksana.. hehehe..

hmm.. mungkin karena pikiran punya batas.. suatu hari.. pikiran saya kaya yang nge-hang kek komputer.. selama beberapa hari ga bisa mikir.. otak seperti menolak berfikir.. males bgt.. hanya ingin diam.. bahkan ngobrol sama orang pun harus konsentrasi... semuanya ya seperti datang dan berlalu.. males banget nangkap sesuatu itu..

-nah pengalaman itu om, yang mengenalkan saya sama yang namanya keheningan.. ternyata, segala sesuatu itu hening.. yang rame itu cuma pikiran..

-dari situ saya belajar, diam itu bukan hening.. diri ini bukan pikiran.. dan kebijaksanaan itu bukan berasal dari pikiran..

-tubuh bernafas sendiri.. mo ke wc ya bergerak sendiri.. mo makan ya makan sendiri.. saya cuma mengamati.. sepertinya saya itu cuma jadi "gerakan".. kalau tubuh ini berlari, saya seperti menjadi gerakan lari itu.. aneh pokonya!

-waktu itu, ga ada rasa takut.. rasa senang.. ya cuma hening.. malah pikiran sibuk mengajukan "keberatan" seperti ntar disangka gila.. gimana kalo ga balik lagi.. kedepannya kalo tambah parah gmn.. tapi saya seperti terpisah dari pikiran.. tetep santai, cuek, dan seluruh tubuh rileks bgt! dan pikiran pun jadi lebih "menerima" keadaan saya..

hehehe... setelah mengalami "gila" dan menjadi madman.. saya jadi tertarik bgt belajar meditasi dari dasar! soalnya kalo mengandalkan pikiran.. takutnya jadi kaya nietze yang berakhir di RSJ heuehuehuhehu soalnya beberapa hari itu sempet ketawa sendiri tanpa sebab.. nangis sendiri tanpa sebab.. histeris sendiri.. badan kejang-kejang sendiri (kaya kerasukan)

-beberapa hari itu sebenarnya apa yang terjadi pada saya om?

skarang.. saya belajar meditasi, masih bergulat sama posisi tubuh.. ga tau gmn, tapi dalam meditasi, saya jadi tau ini tubuh GA BERES!! banyak yang ga bener.. mohon penjelasannya om semar: apakah tubuh dengan meditasi bisa ngeberesin masalah FISIK tubuh? (tubuh memperbaiki dirinya sendiri)

mendiamkan pikiran udah relatif lebih gampang.. cuma masih terbatas bgt.. lama-lama pikiran jadi kemana mana.. ga isa di kontrol lagi.. seperti perang yang tidak berkesudahan... bikin frustrasi.. heuehuehu...

terus.. bila kalo meditasi dalam posisi terlentang, saat pikiran sudah tidak bisa di kontrol lagih, biasanya suara musik (kl meditasi saya suka pake musik) jadi ga kedengeran lagi sama sekali.. begitu ngeh, kok sepi? baru terdengar lagi suara musik nya -> nah om, kalo mengalami itu bagusnya ngapain? sekarang saya meditasi biasanya duduk dulu mpe sekuatnya.. terus meditasi lagih dalam keadaan terlentang.. baru setelah itu tidur.
makin meditasi kok perasaan makin banyak yang ga beres ya sama diri ini.. suka berkecil hati saat melihat keadaan diri ini..
duh sebelumnya terimakasih bgt om semar!
madman.

SEMAR: Mas Madman,
Pengalaman Anda sangat menarik. Di bawah ini saya komentari sepenggal-sepenggal. Semoga bermanfaat.

ginih om semar, saya orangnya males bgt! dari dulu, yang namanya pikiran tidak bisa diam.. sepertinya berfikir itu udah jadi HOBY!! belajar spiritual pun senengnya bagian filsafatnya.. berfikirnya.. hehehe..

hehe ... Yah, itu memang taraf kesadaran kebanyakan orang; termasuk banyak orang di forum ini.

dulu-dulu, saya berfikir.. orang meditasi itu ga ada kerjaan.. masa cuma diem, kok bisa jadi bijaksana.. hehehe..

Betul, itulah sebabnya banyak orang menolak kalau diajak bermeditasi.

hmm.. mungkin karena pikiran punya batas.. suatu hari.. pikiran saya kaya yang nge-hang kek komputer.. selama beberapa hari ga bisa mikir.. otak seperti menolak berfikir.. males bgt.. hanya ingin diam.. bahkan ngobrol sama orang pun harus konsentrasi... semuanya ya seperti datang dan berlalu.. males banget nangkap sesuatu itu..

Nah lho, tampaknya Anda mengalami suatu peristiwa yang terjadi secara mendadak. ... Pikiran Anda seolah-olah mentok ... lalu berhenti, atau cenderung berhenti ... Anda cenderung untuk diam, cenderung menolak interaksi dengan orang lain ... untuk melakukan kegiatan yang remeh sehari-hari, yang biasanya dilakukan dengan 'spontan', sekarang membutuhkan konsentrasi ... Anda melihat semuanya mengalir, semuanya fana; bagi Anda, ini bukan cuma teori konseptual yang biasanya diajarkan oleh agama, melainkan fakta aktual yang Anda alami secara nyata: semuanya timbul & lenyap, mengalir, fana ... oleh karena itu, Anda cenderung melepaskan diri dari segala sesuatu yang bersifat duniawi (yang tidak kekal) ini ...

*-nah pengalaman itu om, yang mengenalkan saya sama yang namanya keheningan.. ternyata, segala sesuatu itu hening.. yang rame itu cuma pikiran..
-dari situ saya belajar, diam itu bukan hening.. diri ini bukan pikiran.. dan kebijaksanaan itu bukan berasal dari pikiran..*

Anda bukan belajar secara teoretis, secara intelektual--sebagaimana orang belajar agama--melainkan Anda "belajar" dengan mengalami sendiri - bahwa 'pada hakikat yang terdalam segala sesuatu itu hening'. Anda juga "belajar" bahwa semua masalah, semua konflik itu berada atau bersumber pada pikiran (si aku), dan Anda belajar pula bahwa - berbeda dengan "kebijaksanaan" yang dipahami oleh kebanyakan orang sebagai hasil dari penalaran/pemikiran (intellection) - ada kearifan/kebijaksanaan lain yang bukan berasal dari pikiran, melainkan yang justru hadir ketika pikiran & si aku berhenti.

-tubuh bernafas sendiri.. mo ke wc ya bergerak sendiri.. mo makan ya makan sendiri.. saya cuma mengamati.. sepertinya saya itu cuma jadi "gerakan".. kalau tubuh ini berlari, saya seperti menjadi gerakan lari itu.. aneh pokonya!

-waktu itu, ga ada rasa takut.. rasa senang.. ya cuma hening..

Nah, Anda menyadari bahwa jasmani ini mempunyai kearifannya sendiri (yang sering kali kalah/tertutupi oleh pikiran & keinginan kita sendiri). Tubuh Anda tahu berapa banyak ia harus makan, berapa banyak ia harus tidur, tidak berlebihan dan tidak kekurangan. Anda mengalami bahwa ada Sesuatu Yang Lain yang menggerakkan tubuh Anda ketika Anda & pikiran ini diam; seolah-olah tubuh Anda ini sekadar wayang kulit yang digerakkan oleh "dalang" yang bukan Anda (Sesuatu Yang Lain itu). Sementara itu batin Anda dalam keadaan kosong, hening, tidak ada pikiran, tidak ada emosi (tidak ada senang atau susah, tidak ada sakit atau nikmat, tidak ada bahagia atau menderita).

malah pikiran sibuk mengajukan "keberatan" seperti ntar disangka gila.. gimana kalo ga balik lagi.. kedepannya kalo tambah parah gmn.. tapi saya seperti terpisah dari pikiran.. tetep santai, cuek, dan seluruh tubuh rileks bgt! dan pikiran pun jadi lebih "menerima" keadaan saya..

Yang masih muncul itu adalah sisa-sisa pikiran dan si aku yang masih belum berhenti dengan tuntas. Pikiran itu mencemaskan akan terjadinya sesuatu yang tidak pernah dialaminya sebelum ini; dan yang terutama pikiran itu mengkhawatirkan lenyapnya dirinya - yang adalah si aku ini. Pikiran sangat takut akan kehilangan sesuatu yang sangat dikenalnya dalam kesadaran sehari-hari--yang sesungguhnya adalah ciptaannya sendiri--yakni akunya/dirinya sendiri. Di lain pihak, batin Anda yang terdalam sudah melepaskan pengidentifikasian dengan pikiran Anda, dan berada dalam keadaan diam, hening, tenang, menerima, dan ikhlas.

*hehehe... setelah mengalami "gila" dan menjadi madman.. saya jadi tertarik bgt belajar meditasi dari dasar! soalnya kalo mengandalkan pikiran.. takutnya jadi kaya nietze yang berakhir di RSJ heuehuehuhehu soalnya beberapa hari itu sempet ketawa sendiri tanpa sebab.. nangis sendiri tanpa sebab.. histeris sendiri.. badan kejang-kejang sendiri (kaya kerasukan)
-beberapa hari itu sebenarnya apa yang terjadi pada saya om?*

Ternyata pengalaman batiniah itu telah menyadarkan Anda, dan Anda mulai berlatih meditasi. Anda sadar bahwa tingkat kesadaran yang baru Anda alami itu--di mana pikiran dan si aku berhenti--lebih tinggi atau lebih dalam tatarannya daripada tingkat kesadaran sehari-hari yang dikuasai oleh pikiran.

Memang betul, Nietzsche menjadi gila karena pemikirannya (inteleknnya) melambung tinggi tetapi ia tidak bisa lepas dari tataran intelek. Sebaliknya, di dunia Timur, para orang arif biasanya mengembangkan pemahaman mereka berdasarkan pengalaman dalam meditasi, ketika pikiran & si aku ini berhenti. -- Anda sebetulnya tidak perlu takut menjadi gila, selama Anda tetap sadar bahwa pikiran ini terbatas, terkondisi, sehingga tidak bisa digunakan untuk memahami kebenaran yang terdalam, malah harus diam agar kebenaran itu bisa muncul.

Apakah yang terjadi dalam batin Anda selama beberapa hari itu? ... Anda mengalami sesuatu yang terjadi dengan mendadak, yang bukan buah atau hasil dari suatu upaya atau latihan Anda sendiri, yang tidak Anda undang, tetapi sesuatu itu belakangan ternyata telah mengubah seluruh kerangka berpikir (paradigma), penyikapan dan perilaku Anda ke arah yang lebih tinggi, lebih dalam, dan lebih benar. Singkatnya, Anda telah mengalami apa yang disebut RAHMAT. Janganlah dipikir-pikir dari mana datangnya Rahmat itu, karena kalau demikian Anda akan terperosok kembali ke dalam otak-atik pikiran yang spekulatif.

skarang.. saya belajar meditasi, masih bergulat sama posisi tubuh.. ga tau gmn, tapi dalam meditasi, saya jadi tau ini tubuh GA BERES!! banyak yang ga bener.. mohon penjelasannya om semar: apakah tubuh dengan meditasi bisa ngeberesin masalah FISIK tubuh? (tubuh memperbaiki dirinya sendiri)

Yah, jangan 'bergulat' dengan posisi tubuh. Maksudnya 'bergulat' tentu bergerak mencari posisi tubuh yang nyaman untuk duduk dalam waktu lama, bukan? ... Pahamiilah bahwa tubuh makhluk hidup ini adalah tempat dari segala rasa tidak enak! (Semakin tua semakin banyak rasa tidak enak ini muncul,

tidak pernah hilang, sampai akhirnya tubuh ini rusak; pahamiilah itu.) Manusia berupaya menghilangkan rasa tidak enak itu dengan selalu bergerak -- bahkan dalam tidur pun ia selalu bergerak. ... Nah, dalam meditasi duduk, bila Anda diam seperti patung batu, dalam waktu singkat muncullah berbagai rasa tidak enak, mulai dari rasa gatal, pegal, kesemutan, nyeri, linu, mati rasa (baal) dsb. (Tidakkah menarik, bahwa justru dalam keadaan diam, muncul segala rasa tidak enak? Itu disebabkan karena Anda mulai melihat kenyataan yang sesungguhnya dari jasmani ini, tanpa ditutupi oleh gerak tubuh.) Kalau Anda terus berkutat mencoba mencari posisi yang nyaman dan menghilangkan rasa tidak enak, maka meditasi Anda tidak akan pernah "maju", dan Anda akan terus terlibat atau terbelenggu dengan tubuh Anda; Anda tidak pernah bebas dari rongrongan tubuh Anda. Tidak ada yang bisa Anda lakukan kecuali menerima, tabah dan tetap diam seperti patung batu menghadapi semua rasa tidak enak itu. Memang, pada awal orang belajar duduk diam, ibaratnya orang harus masuk ke dalam neraka lebih dulu, yaitu nerakanya jasmani, dengan munculnya segala rasa tidak enak. Maka tergantung pada kadar keikhlasan kita, cepat atau lambat semua rasa sakit itu akan lenyap, dan kita bisa duduk 2 - 3 jam atau lebih. Tetapi, mau tidak mau neraka itu harus dilewati, tidak bisa dipintasi! (Bersamaan dengan itu, ada pula neraka batin yang harus dilewati, yakni munculnya segala keadaan batin yang tidak enak, seperti bosan, kesal, jenuh, frustrasi, menolak, melawan, ingin berhenti, dsb. Neraka batin ini pun harus diterima dan dilewati dengan ikhlas dan sabar, dan tidak ditolak atau dilawan. Kalau orang berontak dan melawannya, ia akan terjatuh dalam berbagai emosi tidak enak itu terus-menerus. Sebaliknya, bila ia bisa ikhlas dan menerima, maka dalam waktu tidak terlalu lama segala emosi yang tidak enak ini akan lenyap, dan ia bisa duduk lama.

Tentang pertanyaan Anda, semua perubahan dan perkembangan dalam meditasi harus terjadi secara alamiah, tanpa campur tangan si aku. Tubuh ini akan mengatur dirinya secara memadai apabila tidak dicampuri oleh pikiran dan si aku. Kalau batin relatif bebas dari konflik dan stres, maka tubuh ini pun akan relatif bebas dari ketegangan dan penyakit. Oleh karena itu, orang yang terbiasa bermeditasi pada umumnya tubuhnya sehat, segar, daya tahannya (imunitas) meningkat, sehingga jarang sakit atau kalau pun sakit tidak selama orang yang tidak terbiasa bermeditasi. Batinnya jernih, terang dan tenang, dan ia tidak akan pikun pada hari tuanya. Semua itu terjadi secara alamiah, tanpa perlu dicampuri dan direkayasa oleh pikiran & si aku.

mendiamkan pikiran udah relatif lebih gampang.. cuma masih terbatas bgt.. lama-lama pikiran jadi kemana mana.. ga isa di kontrol lagih.. seperti perang yang tidak berkesudahan... bikin frustrasi.. heuehuehu...

Memang, pikiran ini seperti monyet atau kuda liar yang tidak bisa diam, melompat-lompat ke sana kemari. Keadaan yang alamiah ini menjadi lebih parah lagi dengan adanya si aku (pikiran lagi) yang ingin mengontrol, ingin mengendalikan, karena diajarkan begitu oleh agama atau oleh guru meditasi; jadilah batin ini suatu medan pertempuran yang tidak berkesudahan seperti kata Anda. Maka saran saya: sadarilah pikiran/si aku yang ingin mengontrol/mengendalikan ini; maka keinginan mengontrol itu pun berhenti ... sekalipun pikiran masih tetap berseliweran, tetapi batin tidak lagi mencampuri dan hanya sekedar menyaksikan secara pasif ... dan lama-kelamaan pikiran itu menjadi jarang, satu-satu, dan akhirnya akan diam dengan sendirinya. -- Itulah sebabnya, bagi pemula MMD ini tidak menghasilkan apa-apa kalau hanya dilatih 1 - 2 jam saja, melainkan perlu dilatih beberapa hari non-stop.

terus.. bila kalo meditasi dalam posisi terlentang, saat pikiran sudah tidak bisa di kontrol lagih, biasanya suara musik (kl meditasi saya suka pake musik) jadi ga kedengeran lagi sama sekali.. begitu ngeh, kok sepi? baru terdengar lagi suara musik nya -> nah om, kalo mengalami itu bagus nya ngapain?

Saran saya, jangan bermeditasi pakai musik, atau pakai suatu teknik tertentu untuk mendiamkan pikiran secara artifisial/disengaja. Nanti Anda melekat atau tergantung pada musik atau metode; tanpa musik

atau metode itu Anda tidak bisa bermeditasi. Beradalah bersama pikiran yang berceloteh, berapa lama pun, amati saja secara pasif, jangan bereaksi, jangan menanggapi, apalagi terseret oleh pikiran, tetapi jangan pula menolak, melawan atau berupaya menghentikan pikiran yang berseliweran. Diamlah secara ikhlas, betapa pun keadaan pikiran Anda. Kalau Anda bisa berada dalam keadaan batin seperti itu, maka cepat atau lambat pikiran & si aku itu akan berhenti dengan sendirinya.

sekarang saya meditasi biasanya duduk dulu mpe sekuatnya.. terus meditasi lagih dalam keadaan terlentang.. baru setelah itu tidur.

Silakan saja lakukan yang nyaman menurut Anda, tetapi sadari juga bahwa kenyamanan bisa membuat orang melekat padanya kalau tidak disadari. Bukan berarti tidak boleh mencari kenyamanan; yang penting, sadari/elingi kenyamanan itu bila ia muncul, karena kenyamanan itu tidak abadi, dan akan berubah. Kalau kita melekat kepada kenyamanan, kita akan menderita.

makin meditasi kok perasaan makin banyak yang ga beres ya sama diri ini.. suka berkecil hati saat melihat keadaan diri ini..

Ya, memang itu sering dialami oleh para pemula meditasi. Dalam meditasi mereka teringat akan ajaran-ajaran tentang meditasi atau ajaran agama yang pernah didengar, itu menjadi cita-cita atau gambaran [image] tentang bagaimana batin orang yang bermeditasi; tapi itu tidak sesuai dengan keadaan batinnya pada saat itu, lalu timbullah konflik bila ia melihat apa yang ada tidak sesuai dengan apa yang diharapkan atau dicita-citakan. Terjadilah konflik antara 'apa yang ada' dengan 'apa yang seharusnya' (yang ada dalam pikiran). Sadarilah konflik ini, dan batin Anda akan kembali ke dalam keadaan yang aktual (nyata), yang ada pada saat ini, betapa pun berseliwerannya pikiran pada saat itu. Itulah pintu menuju keheningan sempurna, dan realisasi dari Apa Yang Ada (Al-Haqq).

*duh sebelumnya terimakasih bgt om semar!
madman.*

O ya, Mas Madman, karena rasa penasaran saya iseng mencoba melihat profil Anda, dan agak kaget melihat bahwa Anda baru berusia 25 tahun! Anda sebaya dengan Mas Black Fat, dan tataran kesadaran Anda berdua kira-kira sama.

Yang menarik ialah bahwa Anda berdua berada dalam usia dewasa muda. Ini mengingatkan saya pada suatu fakta psikologis bahwa pada umumnya peluang untuk memperoleh pencerahan di dalam meditasi semakin besar semakin muda usia seseorang. Ini disebabkan karena pada usia muda batin biasanya lebih lentur/fleksibel, lebih mudah menerima & mengadopsi cara berpikir & cara bersikap yang baru; berbeda dengan orang lanjut usia, yang biasanya sudah mengeras dan sukar berubah cara berpikir, konsep-konsep dan ajaran-ajaran yang dianutnya dan yang dianggapnya menjadi bagian dari diri/akunya yang dilindunginya dan dipegangnya erat-erat. - Oleh karena itu saya sarankan kepada para pembaca artikel ini, gunakanlah kesempatan untuk bermeditasi selagi Anda masih muda; jangan menunggu sampai tua, ketika Anda sudah terlalu sibuk dan "tidak punya waktu" lagi untuk bermeditasi dan batin Anda sudah "karatan", sukar diubah.

Mas Madman, untuk mengembangkan tataran kesadaran Anda lebih lanjut, saya mengajak Anda untuk bermeditasi bersama saya dalam retreat MMD akhir pekan tgl 11-13 April yad di Cipanas. Selanjutnya, bacalah posting tentang jadwal retreat MMD tahun 2008

Terima kasih kembali, Mas Madman. Semoga bermanfaat.

ANDI CAHYA: Terima kasih

ma kasih atas penjelasannya, Om semar! hehehe.. sangat bermanfaat bagi saya.. hehehe.. saya udah baca postingan Om Black Fat.. yang juga bermanfaat bagi saya

ya om semar, mumpung masih muda.. HARUS SEMANGAT!!! hehehe..

-hmm.. dari penjelasan om semar, inti dari meditasi adalah membiarkan.. menerima buruk-buruknya diri apa adanya.. menjadi pengamat.. dan hanya mengamati..

-untuk retreat mmd nya, saya usahakan ikut.. nanti akan saya PM ya, hehehe terima kasih atas undangannya sebelumnya!

-sampai, retreat mmd nya saya jalani.. boleh ya minta bimbingannya mengenai meditasi.. hehehe.. mo latihan dari sekarang!

EDWARD:

<dari posting Andi Cahya:>

hmm.. mungkin karena pikiran punya batas.. suatu hari.. pikiran saya kaya yang nge-hang kek komputer.. selama beberapa hari ga bisa mikir.. otak seperti menolak berfikir.. males bgt.. hanya ingin diam.. bahkan ngobrol sama orang pun harus konsentrasi... semuanya ya seperti datang dan berlalu.. males banget nangkap sesuatu itu..

Pak, untuk yang ini kebetulan juga sedang mengalami nih...Pikiran rasanya sulit banget untuk mengkonsepkan kata2. Pikiran ini rasanya benar2 tidak mau lihat ke belakang dan lihat ke depan. Pokoknya ngurusin yang sekarang doank. Motivasi2 kerjaan maupun kuliah rasanya jadi suatu hal yang tidak menarik.

Gawatnya, sekarang ini saya sedang masa ujian, pikiran rasanya benar2 bego banget dah.Keinginan untuk belajar jadi sirna, akhirnya saya paksain belajar jg dikit, tapi koq jadi susah masuk??? Pas lagi ujian, kaga isa kerjain soal, langsung sadar ada rasa takut, khawatir.Akhirnya,biar kaga bisa ujian pun jadi tenang. Sampai rumah pun kaga ngapa2in, rasanya pengen menikmati kesendirian. Tapi di satu pihak ada gejala pikiran lain yang khawatir, takut, perasaan kayak akan ada yang 'mati'.

Pengalaman ini saya dapat setelah saya memainkan permainan kematian Andi Cahya. Awal mula sih semangat,takut, khawatir kalau benar2 mati, tapi akhirnya perasaan ini rasanya benar2 cuek, dan berujung sampai sekarang ini. Akhirnya saya sendiri ada inisiatif mau coba meditasi lagi,tapi saya pun rasanya malas kalau meditasi ikutin peraturan2 harus duduk begini, badan begini, harus begitu lha, rasanya ribet bgt! Akhirnya saya mutusin cma telentang sambil mengamati. Hanya saja saya memank menemukan kendala2, karena itu kemarin saya ada menanyakan mengenai MMD ke Bapak.

SEMAR: Ketika batin sudah merasakan keheningan ... biarpun baru relatif ... ia mengalami sendiri bahwa keheningan itu suatu keadaan batin yang jauh lebih "baik" dibandingkan kesadaran sehari-hari dengan pikiran yang berseliweran ...

Dengan demikian batinnya cenderung masuk kembali kepada keheningan itu ... enggan untuk memikirkan hal-hal yang tak berguna ...

Tapi kalau itu sampai mengganggu tugas nyata sehari-hari (kuliah, ujian ... dsb) ... kita mesti merenung kembali ... mengapa bisa begitu? ... Kita kan tidak berniat meninggalkan kehidupan sehari-hari yang ada ini ... kita tidak ingin menjadi Pangeran Siddhartha yang meninggalkan istri & anaknya, meninggalkan tugasnya sebagai putra mahkota ...

Salah satu kemungkinan ialah, itu adalah salah bentuk kelekatan baru, yang lebih halus ... Kalau sebelumnya melekat kepada "kenikmatan" duniawi yang sebetulnya "neraka" ... sekarang melekat kepada "surga" meditasi. ...

Kalau memang itu sebabnya ... ya semua itu bisa dipahami ... Dan dengan memahami itu ... "jalan keluar"-nya sudah jelas, kembali menyadari kelekatan yang baru itu ...

Nanti kan akan kembali ke "jalan tengah" ... antara kenikmatan duniawi dan kenikmatan meditasi.

UMAT AWAM: Pak Hudoyo, saya berencana untuk ikut retreat MMD bapak di mendut, apakah ada perubahan jadwal??

Saya berencana utk ikut retreat MMD Sepekan alias 7 hr 8 mlm di mendut pada bulan desember nanti... gimana cara mendaftarnya yach?? apakah ada formulir yg harus di isi? ato cukup lewat sms aja ke pak waluyo?

Saya bener2 penasaran dgn teknik yg bapak ajarkan disini... sangat berbeda dgn teknik2 meditasi pada umumnya...

Walaupun saya blm benar2 paham yg dimaksud dgn teknik bapak tsb... yaitu sadar disetiap saat.. maaf, saya agak sulit utk mengutarakan pendapat dgn baik ato pun pertanyaan dgn baik.. krn saya agak sulit utk menuangkan apa yg ada dlm pikiran saya kedalam suatu kalimat tulisan atopun ucapan.. begitu jg dgn yg saya pahami.. sepertinya sangat sulit utk mengutarakan suatu hal... yach saya masih sangat awam utk meditasi ini (Namanya juga Umat Awam)

walaupun saya biasa bermeditasi sehari2 dna belakangan ini menjadi sangat jarang, hanya saja saya masih ada rasa ketidak puasan dlm diri trhdp apa yg saya lakukan (meditasi).. Krn tanpa pembimbing dan sulitnya bertanya ttg apa yg saya alami... hanya saja sebagian hal2 yg dialami rekan2 disini juga telah pernah saya alami sebelumnya... hanya masih taraf rendah...

SEMAR: Jadwal MMD di Mendut tidak berubah ... silakan kirim sms ke Mas Waluyo ... kalau bisa jangan ditunda-tunda lagi ... karena dua bulan sebelumnya biasanya sudah penuh ... (kalau karena sesuatu hal Anda tidak jadi ikut, bisa dibatalkan dengan sms juga) ...

Selama meditasi seminggu itu, Anda punya cukup waktu untuk berdiskusi dengan saya ... Di samping diskusi umum setiap malam pk 19 ... ada pula wawancara 4 mata setiap pagi & petang secara bergiliran ...

ANDI CAHYA: oiya om semar..

saya bikin thread kecil yang judulnya lifetualty.. hehehe.. isinya, mencoba membahas praktek spiritual dalam kehidupan sehari-hari.. kalau berkenan.. mampir ya soalnya disitu miskin banget kegiatan meditasi praktis untuk menunjang spiritualitas (maklum, yang nulisnya lom bisa meditasi) terima kasih sebelumnya.

SEMAR: Sesungguhnya yang Anda tulis adalah MEDITASI itu sendiri di dalam praktik, tanpa menggunakan istilah keren "meditasi". Saya menulis tentang meditasi secara formal, dan Anda menulis tentang meditasi secara informal dalam bentuk pemahaman & pemikiran Anda yang dilandasi oleh taraf kesadaran Anda yang tinggi.

Selamat bekerja, Mas Madman. Anda berbagi pengalaman batin Anda dengan orang banyak. Ada satu pepatah Buddhis yang berbunyi: "*Sabba danam Dhamma-danam jinati*" -- "Dari semua sumbangan, sumbangan dalam bentuk Kebenaran adalah yang terbaik."

ANDI CAHYA: mau sedikit minta bimbingan..

sebelumnya mohon kemakluman teman teman karena saya suka minta bimbingan! (menuh-menuhin thread) heueheuehu... maklum, baru belajar meditasi..

ginih om semar kemaren saya melakukan meditasi selama 2 jam-an..

posisi duduk sila biasa dan tidak bersender..

-pertama pertama.. pikiran kemana mana.. saya biarkan.. hanya menjadi pengamat..

-lalu.. hehehe.. beberapa menit kemudian.. masuk neraka deh.. sebadan badan sakit.. dari mulai kaki sampe leher.. benar benar neraka fisik.. hehehe...

-makin lama makin sakit.. tapi saya biarkan.. pikiran masih kemana-mana.. itupun cuma saya sadari.. tidak diusahakan untuk dihentikan..

-nah.. setelah itu.. tubuh ini mulai gemetar.. awalnya sih dikit.. lama lama makin menjadi jadi.. hasilnya tubuh ini bergerak sendiri.. kepala geleng geleng kaya orang dugem (cuma kenceng bgt sampe pusing), tangan mengibas ngibas sendiri.. badan naik turun ga karuan.. --> pokonya kaya orang kesurupan.. tapi saya biarkan.. karena pengen tahu ntarnya gimana ..

-setelah beberapa lama.. tubuh ini diam sendiri.. terus setelah beberapa saat balik lagi kaya diatas..

-lalu terakhir melakukan gerakan gerakan aneh.. yang menyakitkan tentunya.. hmm.. lalu diam sendiri.. dan meditasi berakhir karena udah dua jam.. hehehe..

-nah.. masalahna, khan di MMD itu mencoba melewati meditasi dengan diam seperti batu.. dan menjadi pengamat.. jadi agak serba salah om.. hehehe saya masih mengamati.. tapi kalo cuma mengamati, jadinya tubuh malah ga isa diem..

-masalah pikiran yang berkurang satu demi satu.. boro-boro pikiran bisa diam.. yang ada tubuh gerak ga karuan.. (salahnya dimana ya?)

-hehehe.. bagusnya gimana om semar?

-apa yang terjadi pada saya?

hmm.. ginih om, saya tau.. dalam meditasi itu banyak sensasi.. dan ga penting!!! toch meditasi bukan mencari sensasi.. biasanya pertanyaan yang seperti saya ajukan, akan dijawab dengan kata-kata "lewati saja" saya sadar hal tersebut..

-cuma.. tubuh gerak gerak sendiri itu kaya diatas udah berkali kali.. setiap saya meditasi sungguh sungguh.. (biasanya lebih sering dalam posisi tidur) dan selama ini, biasanya saya Cut.. karena waktu itu tujuan saya meditasi adalah merileks kan tubuh --> ehh malah jadi tegang ga jelas.. dan ga karuan..

SEMAR:

mau sedikit minta bimbingan..

ginih om semar kemaren saya melakukan meditasi selama 2 jam-an..

posisi duduk sila biasa dan tidak bersender..

-pertama pertama.. pikiran kemana mana.. saya biarkan.. hanya menjadi pengamat..

Anda sudah biasa duduk selama 2 jam? Atau baru pertama kali ini?

-lalu.. hehehe.. beberapa menit kemudian.. masuk neraka deh.. sebadan badan sakit.. dari mulai kaki sampe leher.. benar benar neraka fisik.. hehehe...[...]

-lalu terakhir melakukan gerakan gerakan aneh.. yang menyakitkan tentunya.. hmm.. lalu diam sendiri.. dan meditasi berakhir karena udah dua jam.. hehehe..

Tubuh Anda bergerak sendiri tanpa Anda perintah ...

Saya mau tanya dulu, apakah Anda pernah latihan silat tenaga dalam? Atau meditasi pernapasan yang katanya untuk membangunkan "kundalini"?

Kalau pernah, gerakan-gerakan itu datang dari bawah-sadar batin Anda sendiri.

Kalau tidak pernah latihan tenaga dalam/pernapasan, bisa juga terjadi gerakan-gerakan seperti itu, tapi biasanya tidak sehebat seperti yang Anda ceritakan.

-nah.. masalahna, khan di MMD itu mencoba melewati meditasi dengan diam seperti batu.. dan menjadi pengamat.. jadi agak serba salah om.. hehehe saya masih mengamati.. tapi kalo cuma mengamati, jadinya tubuh malah ga isa diem..

[...]

hmm.. ginih om, saya tau.. dalam meditasi itu banyak sensasi.. dan ga penting!!! toch meditasi bukan mencari sensasi.. biasanya pertanyaan yang seperti saya ajukan, akan dijawab dengan kata-kata "lewat saja" saya sadar hal tersebut..

Ya, Anda masih berhadapan dengan tubuh yang punya agenda sendiri. Nasehat yang Anda terima sudah betul: "Amati saja secara pasif".

Selain menyadari tubuh, sadari juga suasana batin Anda pada saat itu, reaksi batin Anda terhadap situasi itu: gelisah, senang, kesal dsb. Juga sadari pikiran-pikiran yang masih berseliweran.

-cuma.. tubuh gerak gerak sendiri itu kaya diatas udah berkali kali.. setiap saya meditasi sungguh sungguh.. (biasanya lebih sering dalam posisi tidur) dan selama ini, biasanya saya Cut.. karena waktu itu tujuan saya meditasi adalah merileks kan tubuh --> ehh malah jadi tegang ga jelas.. dan ga karuan..

Itulah, biasanya kalau mengalami peristiwa itu, lalu Anda cut. Memang saat itu akan diam, tapi dorongan-dorongan itu masuk kembali ke bawah-sadar. Kalau nanti bermeditasi lagi, ia akan muncul kembali.

Cobalah sekarang jangan di-cut. Ikuti saja, berapa lama pun itu berlangsung. Tapi sadari juga batin Anda: jangan menyenangkan, jangan menolak.

Biasanya fenomena itu akan berakhir dengan sendirinya, cepat atau lambat.

Anda tengah mengalami proses "cuci gudang" batin Anda sendiri. Jangan di-cut. Kiatnya, sadari saja secara pasif, tubuh & batin ini.

ANDI CAHYA:

*Tubuh Anda bergerak sendiri tanpa Anda perintah ...
Saya mau tanya dulu, apakah Anda pernah latihan silat tenaga dalam? Atau meditasi pernapasan yang katanya untuk membangunkan "kundalini"?
Kalau pernah, gerakan-gerakan itu datang dari bawah-sadar batin Anda sendiri.
Kalau tidak pernah latihan tenaga dalam/pernapasan, bisa juga terjadi gerakan-gerakan seperti itu, tapi biasanya tidak sehebat seperti yang Anda ceritakan.*

-heuehueheu... iyah.. dulu waktu SMU sampe kuliah, rajin latihan bela diri & tenaga dalam + metafisik (niatnya pengen sakti) hehehe..

-hmm.. kalau masalah tehnik pernafasan untuk membangkitkan kundalini.. jarang dilakukan.. (pernah dibangkitkan "kundalininya" oleh salah satu aliran reiki)..

-kalaupun melakukan pernafasan untuk kundalini, saya lakukan cuma buat having fun, sekedar ingin tau ajah.. hehehe...

-kalau saya pribadi, lebih senang memandang kebangkitan kundalini itu sebagai tahap-tahap meningkatnya kesadaran.. bukan energi.. (walaupun energinya memang terasa juga hehehe)

-hmm.. jadi itu tumpukan bawah sadar ya..

okeh om.. saya bersih-bersih gudang dulu kalau begitu! hehehe..

-duh maaf om, baru bisa isi seadanya.. ada perlu dulu.. ntar malem saya beresin semuanya

-oiya, kemaren coba meditasi lagih.. (dlm posisi tidur) tiba-tiba ada suara DHUARRR!!! kek meledak.. keras bgt.. sampai lompat karena kagetnya.. mungkin om black fat juga pernah merasakan hal ini.. hehehe.. itu juga tumpukan bawah sadar ya?

SEMAR:

-heuehueheu... iyah.. dulu waktu SMU sampe kuliah, rajin latihan bela diri & tenaga dalam + metafisik (niatnya pengen sakti) hehehe.. [...]

Betul, kan, dugaan saya, bahwa gerak-gerak yang Anda alami itu ada hubungannya dengan 'tenaga dalam' (prana, chi) yang terbongkar di bawah sadar Anda. Mungkin sekali tenaga itu tidak merata lagi dan bergelombang/bergelora dalam tubuh Anda, sehingga setiap kali duduk diam, dia keluar seperti taufan. Nah, silakan "cuci gudang" sampai tenaga itu menjadi reda kembali dengan sendirinya; tidak bisa dibuat reda dengan sengaja, hanya bisa diamati dengan pasif selama belum reda. - Mungkin suara dentuman yang Anda dengar itu juga berasal dari tenaga yang sama.

Saya sarankan, ke depannya Anda tidak perlu lagi main-main dengan tenaga dalam itu. Anda sudah mengembangkan kesadaran yang tertinggi, apa masih butuh kesaktian?

Nah, selamat bermeditasi.

PS: Ngomong-ngomong, Anda bilang, melakukan metafisika karena pingin sakti. Kalau boleh tahu, persisnya apa yang Anda lakukan itu? ... Cuma pingin tahu aja.

ANDI CAHYA: wah kacau kacau.. heueheuehu... padahal, udah lama itu.. heueheuehu tanaman karma sudah berbuah.. akan saya makan dengan senyuman

-nda om semar.. sekarang dah ngga main-main lagih.. dan udah ga pengen shakti lagih... hehehehe... sekarang, saya cuma melakukan pengobatan metafisik.. ("dasar"nya reiki)..

-wah om.. udah lama bgt.. lupa, apa ajah yang pernah dilakukan untuk belajar metafisika heueheuehue.. tapi garis besar sih kalau dibagi-bagi:

- 1.pernafasan: bisa buat tenaga dlm dan metafisika..
- 2.kepekaan metafisika: latihan merasakan metafisik agar menjadi lebih peka..
- 3.konsentrasi: untuk mengumpulkan, memanipulasi (membentuk & memprogram), dan menyalurkan metafisik..
- 4.mata batin: supaya bisa liat jarak jauh heueheuehu...
- 5.menguatkan sugesti: mirip2 LOA..
- 6.menguatkan intuisi, supaya bisa ramal meramal..
- 7.penyaluran energi sama chakra.. dan bermain-main sama chakra..
- 8.bikin teori sendiri dan dicoba sendiri..

duh.. banyak bgt om.. saya ini suka menghayal orangnya.. dan seneng bikin teori.. pernah men-coba.. merubah DNA, dengan modal konsentrasi dan sugesti.. hehehe.. kalo dipikir2.. mungkin saya gilanya udah dari dulu..

-saya mencoba merubah DNA, pake tehnik konsentrasi dan sugesti.. soalnya waktu saya coba meningkatkan kemampuan otak.. berhasil!! jadi pinter and almost genius.. jadi berfikir.. jangan-jangan.. bisa dipake buat rubah DNA

-intinya dalam belajar metafisik.. saya ga mau punya guru khusus.. soalnya membatasi kreatifitas saya dalam bermain jadi ajah jadinya ngaco kek ginih.. heueheuehu...

tp gpp om.. saya ngga menyesal.. dulu waktu mo coba-coba udah mikir kalo ntar ada yang aneh-aneh, saya mo ketawa-ketawa.. hehehe.. sekarang yang penting beres-beres gudang

ANDI CAHYA: (di thread-nya sendiri: Lifetuality)

heueheuehu... met datang dan terima-kasih udah mampir.. saya merasa bahagia.. dengan kehadiran om semar + pujiannya!! heueheuehu...

-ampun om.. jangan dipuji-puji.. saya ini anak muda yang baru melek.. masih cerewet, semangat, arogan, sombong, dll.. eheueheuehu masih sangat mungkin tidur lagih tiap saat..

-jangan sungkan kalo mau membenarkan yang salah.. ato menambahkan..

SEMAR: Kalau orang merasa dan mengakui dengan ikhlas bahwa dirinya 'arogan', 'sombong' dsb, itu sudah cukup, karena di situ terdapat pencerahan & penyempurnaan tanpa direkayasa lagi. 'Arogan' dan 'sombong' itu hilang seketika. Semua perubahan itu terjadi dengan spontan. Tapi orang itu tidak merasa bahwa ia menjadi orang "baik". Orang lainlah yang lebih mengetahui perubahan itu. Sebaliknya, kalau orang dengan sengaja ingin menjadi "baik" seperti diajarkan dalam agama, sebetulnya egonya cuma bergeser sedikit, menjadi lebih halus sedikit, tetapi tetap saja ego yang lama.

ANDI CAHYA: woow.. kata-kata "sudah cukup" membahagiakan diri saya.. tapi yang namanya EGO.. kasar atau halus sama saja selama masih ada.. saya cuma berusaha untuk menerima diri apa adanya PLUS jelek-jeleknya..

semoga seiring dengan waktu yang berjalan.. "Plus jelek-jeleknya".. dapat berkembang seperti bunga yang menghiasi menghiasi alam..

SEMAR: Kalau EGO sudah tidak ada lagi, namanya BEBAS sempurna, tapi dinamakan juga PADAM sempurna. Jadi PADAM = BEBAS !!! Jelas, ya ...

saya cuma berusaha untuk menerima diri apa adanya PLUS jelek-jeleknya ...

Hati-hati ... yang berusaha itu EGO lagi. Di situ 'ego berusaha untuk menerima dirinya', 'ego berusaha untuk menjadi suci' ...

semoga seiring dengan waktu yang berjalan.. "Plus jelek-jeleknya".. dapat berkembang seperti bunga yang menghiasi menghiasi alam..

Kok cuma "jelek-jeleknya" yang disebut? Yang "baik-baiknya" ke mana?

Baik dan buruk itu setali tiga uang, sama saja. Baik dan buruk adalah dua sisi dari mata uang yang sama, yakni EGO.

Kalau EGO runtuh, runtuh pula baik dan buruk.

Yang tinggal adalah Apa Yang Ada (Al-Haqq), tidak ada lagi baik dan buruk.

ANDI CAHYA:

Kok cuma "jelek-jeleknya" yang disebut? Yang "baik-baiknya" ke mana?

Baik dan buruk itu setali tiga uang, sama saja. Baik dan buruk adalah dua sisi dari mata uang yang sama, yakni EGO.

Kalau EGO runtuh, runtuh pula baik dan buruk.

Yang tinggal adalah Apa Yang Ada (Al-Haqq), tidak ada lagi baik dan buruk.

-hehehehe... betul.. betul... heuheuehu... EGO, yang berusaha mensucikan dirinya sendiri..

-hehehe.. setelah direnungkan.. yang disebut hanya "jelek-jeleknya" saja, karena mungkin secara tidak sadar.. sang EGO "takut" disebut sombong

-heuehuehuehu.... dualitas kehidupan.. baik-buruk.. saat keluar dari dualitas.. tidak ada lagi baik dan buruk..

-SIAPP!!! terima kasih atas pelajarannya!

-"ego halus" (kata kata gus djat) --> emang ada ada ajah.. sulit dikenali dan disadari.. butuh kejujuran pada diri sendiri untuk mengolahnya..

-tapi tidak boleh frustrasi.. ajahn chah pernah bilang di bukunya: tujuan akhir dari meditasi itu adalah lenyapnya ego (termasuk keinginan).. tapi untuk mencapai tujuan itu dibutuhkan ego (keinginan untuk meditasi).. hehehe...

-itulah sebabnya, wejangan om semar pada saya, sangat berguna.. karena ego halus ini, bukan untuk dilenyapkan.. karena memang dibutuhkan (untuk saat ini).. yang penting itu "ego halus" ini harus disadari..

SEMAR: Wah, Anda pernah baca Ajahn Chah? Di internet banyak e-book-nya. ...

Bagi saya, Ajahn Chah adalah bhikkhu Buddhis yang paling memahami kesadaran dalam arti yang paling dalam. Bhikkhu-bhikkhu lain baru sampai pada taraf mengajarkan cara mencapai Nibbana (Nirwana) sebagai tujuan yang harus dicapai di masa depan tanpa menyinggung siapa yang harus mencapai Nibbana itu, tanpa menyinggung lenyapnya ego.

Anda sudah baca buku-bukunya J. Krishnamurti? Kalau belum, cobalah baca-baca. ... Nanti ego Anda akan lebih kaget lagi.

*ajahn chah pernah bilang di bukunya: tujuan akhir dari meditasi itu adalah lenyapnya ego (termasuk keinginan).. tapi untuk mencapai tujuan itu dibutuhkan ego (keinginan untuk meditasi).. hehehe...
-itulah sebabnya, wejangan om semar pada saya, sangat berguna.. karena ego halus ini, bukan untuk dilenyapkan.. karena memang dibutuhkan (untuk saat ini).. yang penting itu "ego halus" ini harus disadari..*

Nah, Mas Andi, coba simak baik-baik apa yang baru Anda tulis itu. -- Menurut Ajahn Chah, "Ego dibutuhkan untuk melenyapkan ego"?

Contohnya: saya ingin melenyapkan ego (itu keinginan ego) ... lalu saya mencari tempat sepi, dan duduk bermeditasi (itu usaha ego) ... Apakah begitu?

Lalu, ketika sudah duduk bermeditasi, apakah yang saya lakukan berikutnya? ... Diam, sadar/eling, bukan? ... menyadari gerak-gerik pikiran dan aku ini. (ini usaha ego lagi, bukan?) ... Kalau "berhasil", maka aku & pikiran ini akan diam, dan tercapailah keheningan. (di sini ego baru berhenti, bukan?) ... Apakah memang begitu?

Jadi, kesadaran pada saat hening itu berbeda sekali dengan kesadaran sebelumnya pada waktu pikiran & aku masih ada, ketika aku mencari tempat yang tenang untuk bermeditasi. Bukan?

Sekarang saya tanya, apakah kesadaran dalam meditasi itu hasil atau buah dari kesadaran si aku yang bercita-cita mencapai keheningan dan yang berusaha mencari tempat sepi untuk bermeditasi? Coba renungkan ini baik-baik ...

Kalau memang demikian, maka keheningan/kepadaman/pembebasan itu adalah buah dari perbuatan/karya si aku/pikiran. Dengan kata lain, keheningan itu adalah hasil dari suatu proses sebab-akibat. Betulkah begitu?

Kalau demikian, maka keheningan itu belumlah tuntas, belum mutlak, melainkan masih terlibat dalam relativitas, sebagai buah dari usaha si aku, masih terlibat dalam aksi & reaksi.

Jadi, kapan keheningan mutlak, yang bukan hasil usaha si aku, itu akan muncul?

Nah, pelajaran apa yang bisa ditarik dari sini? ...

Semua ide tentang "lenyapnya aku", itu tidak lain dari gerak pikiran/si aku itu sendiri! "Lenyapnya aku" itu menjadi cita-cita, dan dalam cita-cita itu terkandung ide tentang masa depan, dan sekaligus juga ide tentang usaha untuk mencapai cita-cita itu. Ketiga hal itu: cita-cita, masa depan, dan usaha adalah gerak pikiran & si aku lagi!

Jadi, apakah tidak boleh bercita-cita untuk melenyapkan aku?

Selama masih ada cita-cita untuk melenyapkan aku di masa depan, yang harus dicapai dengan usaha untuk bermeditasi menyadari si aku, maka si aku itu tidak akan pernah hilang. Keadaan itu ibarat seekor anak anjing yang berputar-putar mengejar ekornya sendiri.

Jadi, bagaimana, dong, seharusnya saya bersikap?

Sadari saja semua gerak-gerik pikiran, keinginan, cita-cita & harapan itu--singkatnya: si aku ini--pada saat ini. Jangan bercita-cita ke masa depan (untuk bertemu dengan Tuhan, atau mencapai Nirwana, atau mencapai lenyapnya aku dsb). Dan jangan melakukan usaha apa pun untuk mencapai cita-cita seperti itu. Dan untuk itu tidak perlu harus bermeditasi, sekalipun duduk diam di tempat sepi sangat kondusif membantu masuk ke dalam keheningan.

Keheningan sempurna itu harus tercapai pada saat ini --bukan di masa depan--pada saat ini ketika segala cita-cita, usaha, pikiran, si aku berhenti. Ini bukan perjalanan ke mana-mana, melainkan berhenti pada saat ini. Dengan kata lain: "Langkah pertama adalah langkah terakhir." [J. Krishnamurti]

Tips: Kalau pada saat ini si aku dan pikiran ini masih berputar terus, jangan putus asa, ... tetaplah sadari gerak-gerik si aku & pikiran pada saat ini, tetaplah berada pada saat ini ... yang terus mengalir. Itulah langkah pertama & langkah terakhir.

ANDI CAHYA: wow.. penjelasan yang luar biasa.. mengungkap kucing-kucingannya sang ego dengan jelas bgt! Ya.. om semar!! saya mengerti.. betul sekali.. kuncinya adalah tetap up-todate.. stay tune.. here and now.. cukup sadari kekinian.. (sulit)

-ego itu memang selalu berputar putar.. makin dilawan makin pusing..

j.krisnamurti, saya lom baca om.. saya baru berkesempatan baca osho justru, saya pada awalnya tertarik pada MMD karena dikatakan serumpun sama J.krisnamurti soalnya dari osho justru saya tau J.k itu seorang jenius dalam meditasi

nambahin dikit ya om semar

-saya menyadari berputar-putarnya ego.. karena itu, saya berpandangan bahwa what so called enlightened itu bukan pencapaian.. bukan tujuan.. tapi keterjadian.. terjadi dengan sendirinya.. tanpa usaha..

-katakanlah pencerahan itu fajar.. moment dimana matahari terbit.. nah, meditasi itu saya pandang sebagai salah satu cara untuk menikmati malam sepenuhnya, agar "ketika" fajar tiba.. saya dalam keadaan terjaga, dan saya dapat mengalami moment terbitnya matahari.. jadi meditasi saya lebih mirip dengan "bermain" tapi bermain dengan serius

-jadi yang penting itu adalah meditasinya, bukan hasilnya.. yang penting itu adalah bermain-nya bukan hasilnya.. just do it!

mohon koreksinya kalau ada pandangan yang ngaco.. hehehehe...
terima kasih om semar!

ANDI CAHYA: laporan meditasi 2 hari ini:

-badan udah ngga terlalu bergerak gerak lagih..

-pegel-pegel, kesemutan & sakit ngga terlalu hebat.. dan setelah meditasi.. rasa sakitnya, pegelnya, kesemutannya lebih cepet ilang..

-udah mulai mengamati pikiran -> hehehe... karena bingung mengamati secara pasif itu seperti apa.. jadinya cuma membiarkan pikiran lalu lalang.. cuma berusaha supaya ga dibawa pikiran..

-baru tahan meditasi 1 jam 45 menit

-pikiran baru tenang dengan sendirinya, dan badan jadi rileks dengan sendirinya justru terjadi setelah meditasi.. (jadi lebih mudah mengamati pikiran)...

masih ada usaha supaya ga kebawa pikiran.. soalnya kalo dibiarkan sama sekali jadinya tidak sadarkan diri.. gimana nih om semar?

hehehe.. sekian laporannya om semar!!!

SEMAR:

-badan udah ngga terlalu bergerak gerak lagih..

-pegel-pegel, kesemutan & sakit ngga terlalu hebat.. dan setelah meditasi.. rasa sakitnya, pegelnya, kesemutannya lebih cepet ilang..

Artinya, Anda berangsur-angsur mulai bebas dari belenggu jasmani, mulai keluar dari neraka jasmani.

-udah mulai mengamati pikiran -> hehehe... karena bingung mengamati secara pasif itu seperti apa.. jadinya cuma membiarkan pikiran lalu lalang.. cuma berusaha supaya ga kebawa pikiran..

Memang, menyadari batin lebih penting daripada menyadari jasmani, sekalipun kedua-duanya perlu disadari. (Saya lebih suka menggunakan kata "menyadari" daripada "mengamati".)

Fenomena batin yang perlu disadari bukan hanya pikiran (thought, thinking), tetapi juga perasaan (feeling, emotion), keinginan (desire), harapan (hope), kehendak/niat (will) dsb, setiap kali fenomena itu muncul.

Fenomena jasmani itu kasar; setiap fenomena jasmani berlangsung untuk beberapa lama, sekalipun sudah disadari. Sebaliknya, fenomena batin bisa halus sekali. Berbeda dengan jasmani, setiap fenomena batin begitu tersadari, langsung lenyap; sekalipun sebentar lagi bisa muncul kembali. Yang halus-halus sering kali tidak sempat dikenali; tapi memang tidak perlu harus mampu mengenali semuanya.

-baru tahan meditasi 1 jam 45 menit

Itu lebih dari cukup. Teruskan.

-pikiran baru tenang dengan sendirinya, dan badan jadi rileks dengan sendirinya justru terjadi setelah meditasi.. (jadi lebih mudah mengamati pikiran)...

Efek MMD terasa bahkan setelah "meditasi formal" berhenti. Bila Anda ikut retreat yang 3 hari, apalagi yang 1 minggu, efek MMD ini akan terbawa selama beberapa hari. Rasanya kita turun dari surga ke dunia yang kotor.

masih ada usaha supaya ga kebawa pikiran.. soalnya kalo dibiarkan sama sekali jadinya tidak sadarkan diri.. gimana nih om semar?

Lha, ini ... Rasanya ada dua kutub yang saling tarik-menarik: kutub yang satu berusaha untuk mengamati pikiran, dan kutub yang lain berusaha untuk tidak berusaha, dengan kata lain, untuk membiarkan pikiran bergerak. Dua-duanya tiada lain adalah si aku, yang ingin tetap berperan, ingin tetap memegang kendali dalam segala keadaan. ... Bagaimana menyikapinya? ... Jangan berbuat apa-apa, tapi juga jangan frustrasi; sadari saja. ... Suatu saat kelak, Anda akan tahu sendiri bagaimana kiat sadar tanpa usaha.

hehehe.. sekian laporannya om semar!!!

OK, teruskan.

Saya akan terus memantau & memandu Anda dengan cermat, karena saya punya suatu cita-cita bagi Anda.

ANDI CAHYA: terima kasih atas bimbingannya!!!! gpp om, tenang ajah.. saya ngga akan frustrasi hehehe...

-yaaaa... "menyadari".. hmhhh... lebih tepat!!! kalau disebut mengamati.. walaupun udah tau harus secara pasif.. kadang secara tidak sadar malah melakukan judgement.. karena kebiasaan pengamatan itu biasanya disertai penilaian.. wahh.. hehehe..

-saya meditasi ga punya tujuan.. seperti bermain.. jadi saya amat menikmati setiap langkahnya.. melangkah banyak.. melangkah sedikit.. bahkan tidak melangkah pun ga bermasalah.. yang penting bermain!! hehehe...

-oiya satu lagi yang lupa om.. meditasi kemaren.. saya menyadari satu hal.. meditasi akan lebih mudah.. kalau pada saat meditasi, kita melupakan semua teori meditasi.. jadi waktu meditasi kaya ga ada aturan.. efeknya sampingnya: tidak bisa mengontrol, apa saja yang harus disadari seperti perasaan, suara, tubuh, nafas.. (kemaren yang baru mulai teramati itu cuma pikiran).. efek yang positifnya: pikiran tidak terlalu ribut

-mungkin kesadaran pada tataran yang lebih halus ("rasa") itu berkembang dengan sendirinya secara alami ya... (bergantung jam terbang)

okeh!!

sekali lagi terima kasih om semar!!!

saya mo meditasi dulu

SEMAR:

-saya meditasi ga punya tujuan.. seperti bermain.. jadi saya amat menikmati setiap langkahnya.. melangkah banyak.. melangkah sedikit.. bahkan tidak melangkah pun ga bermasalah.. yang penting bermain!! hehehe...

Sebaiknya meditasi memang tidak bertujuan apa-apa, karena meditasi itu tidak lain hanyalah sadar/eling. Kita bisa sadar ketika bermain, ketika jalan-jalan di mal, ketika duduk di bus kota, dst.

Lama-lama, tidak ada bedanya lagi antara meditasi dan kesadaran sehari-hari ketika pikiran tidak digunakan untuk memecahkan suatu persoalan.

-oiya satu lagi yang lupa om.. meditasi kemaren.. saya menyadari satu hal.. meditasi akan lebih mudah.. kalau pada saat meditasi, kita melupakan semua teori meditasi.. jadi waktu meditasi kaya ga ada aturan.. efeknya sampingnya: tidak bisa mengontrol, apa saja yang harus disadari seperti perasaan, suara, tubuh, nafas.. (kemaren yang baru mulai teramati itu cuma pikiran).. efek yang positifnya: pikiran tidak terlalu ribut

Semua teori meditasi itu adanya di kepala (pikiran). Kalau dibawa-bawa ke dalam praktik meditasi, malah menjadi gangguan.

Yang mirip dengan itu ialah tulisan-tulisan atau diskusi-diskusi tentang meditasi. Semakin banyak kita menulis atau berdialog tentang meditasi, semakin banyak gangguan dari apa yang kita tulis/bicarakan itu bermunculan dalam praktik meditasi kita. Tapi, yah, itu perlu digarap secara ekstra, karena menulis/mengajar meditasi itu adalah "amal soleh".

-mungkin kesadaran pada tataran yang lebih halus ("rasa") itu berkembang dengan sendirinya secara alami ya... (bergantung jam terbang)

Tentu saja.

okeh!!
sekali lagi terima kasih om semar!!!
saya mo meditasi dulu

Ok, sampai jumpa lagi.

LAMPU DUDUK: hallo hallo semuanya
mau curhat neh

Saya belum lama kok meditasi, baru baru aja.. yaaa mungkin dah 1 tahun lebih (tapi ga rutin)

Saya belajar meditasi benarnya dari kata katanya orang. Ga punya guru sama sekali.

Tujuan meditasi saya benarnya sih cuman sederhana, untuk ngontrol keakuan ini supaya kalo sholat itu bener bener nyadar lagi sholat dan khusyuk. Ga perlu mikir yang lain lain. Itu aja..

Dan alhamdulillah sekarang ini kalo sholat lebih inget ama sholat, dan jarang (bukan berarti ga pernah) pikiran itu melayang layang tak jelas arah.

Kalo saya meditasi (insyaallah) sehari 2 kali masing masing 30 menit atau lebih dikit deh

Akhir akhir ini saya merasakan, kalo bernafas kok rasanya ada sesuatu kayak bola didepan saya ya???? ikut berdenyut bersamaan dengan nafas saya. Padahal saya sama sekali ga mau punya tenaga dalam atau sejenisnya. Saya juga ga mau ada kodham atau sejenisnya

Saya ga mau ada efek efek seperti itu.

Saya hanya kepingin murni bisa mengendalikan keakuan.

Kalo ditanya proses meditasinya sih biasa aja, duduk bersila tegak dan diam. Kalo sebagian orang berusaha konsentrasi di titik antara dua alis atau semacamnya, saya sih bikin berusaha mendengarkan atau merasakan detak jantung. Emang sih kerasa aneh... tapi saya sih ga tahu, apa saya beneran ngerasain detak jantung saya atau hanya sugest... tapi saya ngerasain kok (kadang kadang)

Pertanyaannya... ada yang salah dengan meditasi saya???

trus supaya tidak timbul efek efek tenaga dalam atau hal hal lainnya (misal kodham) gimana caranya?

Kalo memang sudah sedikit keluar tenaga dalamnya, gimana menghilangkannya?

ANDI CAHYA: -halow om lampududuk.. salam kenal

wah.. tujuan meditasi nya bagus om.. supaya sholat lebih khusyuk..

-masalah "bola".. jangan khawatir om.. itu bukan khodam atau tenaga dalam.. menurut saya, hal tersebut terjadi pada om.. karena "meditasi" itu meningkatkan kepekaan kita pada alam sekitar kita.. anggaplah "bola" yang om rasakan itu sebagai "gerak alam"

-mengapa hal tersebut bukan khodam? karena khodam itu biasanya "dipanggil" melalui proses semacam memprogram alam bawah sadar manusia.. sedangkan, bila om meditasi hanya merasakan detak/denyut jantung, atau merasakan nafas.. yang terjadi bukan "memprogram" alam bawah sadar, justru membersihkan alam bawah sadar.. bahkan bila om ternyata punya "khodam" maka bila mencapai suatu tahapan bermeditasi.. "khodam" itu akan hilang dengan sendirinya..

-mengapa hal tersebut bukan tenaga dalam? karena tenaga dalam itu di produksi dengan menggunakan: nafas, konsentrasi, niat. sedangkan gerakan, jurus, penyaluran.. itu hanya menunjang ke 3 unsur diatas..

nah.. meditasi, itu menggunakan pengaturan nafas, tapi tidak menggunakan konsentrasi dan niat (untuk membangkitkan tenaga dalam) sehingga.. tenaga dalam tidak akan terbentuk..

-tenaga dalam, diproduksi di dalam bagian tubuh manusia.. tempat memproduksinya macem macem.. tapi biasanya di daerah ulu hati, pusar, dan bawah pusar..

-khodam dapat dihilangkan dengan membersihkan alam bawah sadar.. sedangkan kalau tenaga dalam.. bila tidak dipakai maka tidak akan aktif.. sehingga lama-lama akan hilang sendiri.. (walaupun ada tidak berbahaya

-meditasinya kalau menurut saya, udah cukup baik.. bisa dilakukan seperti itu.. hanya yang lebih penting adalah "mengamati" pikiran yang lewat.. jadi detak jantung itu ibaratnya, tempat pijakan untuk dapat mengamati pikiran..

-untuk tahap awal (seperti saya) meditasi lebih mudah bila yang dirasakan adalah nafas.. tapi detak jantung pun tidak apa-apa sih.. karena yang penting itu adalah "mengamati" nya

-oh iya.. satu lagi yang penting: "rileks".. tubuh harus santai.. tenang.. sebelum mulai meditasi, periksa satu satu.. apakah rahang om udah santai, apakah bahu sudah rileks, tangan, jari, kaki.. lalu coba jadikan lebih rileks lagi dengan nafas yang nikmat.. baru mulai bermeditasi.. hehehe...

-bila sholat ingin lebih khusyuk.. selain meditasi.. ada tips dari saya.. hayati wudhu! proses wudhu ini sangat penting.. bila dalam wudhu pikiran kemana-mana.. maka saat sholat pun tidak akan berbeda jauh.. silahkan dicoba om..

-bagaimana cara menghayati wudhu.. tentu badan harus sudah rileks.. tenang.. baca niat sepenuh hati.. lalu pada saat mencuci telapak tangan.. rasakan air tersebut.. NIKMATI.. dan seterusnya.. hayati setiap gerakan dan moment didalam wudhu.. bukan menggunakan pikiran.. tapi menggunakan rasa.. jadikan seolah-olah saat itu adalah wudhu terakhir om.. setelah wudhu.. pikiran akan tenang.. jagalah ketenangan ini sampai sholat anda selesai

mungkin gituh om?

om semar, mohon koreksi kalau ada yang menyimpang

SEMAR:

nah.. meditasi, itu menggunakan pengaturan nafas, tapi tidak menggunakan konsentrasi dan niat (untuk membangkitkan tenaga dalam) sehingga.. tenaga dalam tidak akan terbentuk..

Dalam MMD ada juga menyadari nafas, tapi itu berbeda dengan mengatur nafas di mana masuk & keluarnya nafas diperlambat, ada juga yang dengan menekan nafas di bawah perut dsb ("nafas segitiga"). Yang terakhir itu tujuannya memang mengumpulkan tenaga dalam untuk berbagai keperluan, mulai dari silat sampai pengobatan.

Dalam MMD, biasanya pemeditasi, setelah relaksasi, mulai bermeditasi dengan menyadari nafas, sebelum fenomena-fenomena badan & batin lainnya bermunculan.

Kemudian, selama meditasi berlangsung, bila fenomena-fenomena batin sudah mereda, yang tinggal hanyalah nafas, sehingga secara alamiah nafaslah yang disadari. Sekali lagi, menyadari nafas berbeda dengan mengatur nafas.

Di sini pemeditasi hanya menyadari saja secara pasif nafas itu. Nafas itu dapat disadari di dua tempat:

(1) gerak dinding perut & dada yang naik-turun bersama tarikan & hembusan nafas;

(2) sentuhan udara pada lubang hidung atau kulit di atas bibir, yang terasa agak dingin ketika masuk dan agak hangat ketika keluar. Di sini perhatikan saja sentuhan pada lubang hidung atau kulit di atas bibir, jangan mengikuti nafas itu sampai ke dada atau ke perut, yang bukan sensasi melainkan visualisasi.

Biarkan nafas berlangsung seperti apa adanya, jangan diatur! Kita akan belajar dari nafas itu bila tidak diatur. Pelajaran pertama yang kita tarik dari situ adalah bahwa nafas itu tidak konstan, gerak nafas itu selalu berubah: kadang-kadang halus, kadang-kadang kasar, tersengal-sengal, kadang-kadang satu dua kali menarik nafas panjang, lalu halus, kadang-kadang hampir tidak terasa, dsb. Sadari saja, tanpa si aku campur tangan: nafas itu tidak konstan, selalu berubah, tidak kekal, fana.

Pelajaran kedua adalah bahwa nafas (badan) itu mencerminkan kondisi batin. Kalau batin tenang, nafas pun halus. Kalau batin marah, lain lagi nafasnya. Kalau batin gelisah, lain lagi nafasnya. Kalau batin terkejut, lain lagi nafasnya. Semakin halus kita akan melihat bahwa setiap gerak pikiran akan berpengaruh terhadap nafas.

Oleh karena itu dalam menyadari nafas, nafas itu jangan diatur, sadari saja secara pasif. Kalau diatur, kita hanya mendapat tenaga dalam, tapi tidak mengenal diri.

-oh iya.. satu lagi yang penting: "rileks".. tubuh harus santai.. tenang.. sebelum mulai meditasi, periksa satu satu.. apakah rahang om udah santai, apakah bahu sudah rileks, tangan, jari, kaki.. lalu coba jadikan lebih rileks lagi dengan nafas yang nikmat.. baru mulai bermeditasi.. hehehe...

Betul, untuk bisa duduk lama (1-2 jam), perlu persiapan dulu sebelum mulai bermeditasi. Persiapan itu pada dasarnya terdiri dari dua langkah:

(1) Luruskan & tegakkan tulang punggung mulai dari kepala, leher, dada & pinggang. Jagalah agar tubuh tetap tegak lurus; kontrol posisi tubuh sewaktu-waktu, dan tegak-luruskan kembali apabila mulai membungkuk.

Gunakan bantal/jok yang tidak terlalu lunak. Sebaiknya pantat lebih tinggi daripada kaki.

Posisi kaki tidak terlalu menentukan; boleh satu kaki di atas paha yang lain, atau kedua kaki masing-masing di atas paha yang lain (posisi teratai), tapi yang belakangan ini sukar, jangan dipaksakan; boleh kedua kaki terletak di lantai (cara Burma); boleh memakai dingklik yang dibuat khusus yang agak miring, di mana kedua kaki terlipat ke belakang di bawah dingklik itu. Yang penting jangan bersandar! Kalau perlu, terutama buat orang usia lanjut yang tidak bisa duduk bersila, boleh duduk di kursi yang cukup tinggi (kursi makan), tapi punggung tetap tegak lurus, dan jangan bersandar. Yang penting carilah posisi duduk yang nyaman agar bisa duduk lama.

(2) Relaksasi: kendorkan semua otot di seluruh tubuh secara sistematis mulai dari kepala (otot-otot di sekitar mata, di sekitar mulut), leher, kedua bahu, lengan atas, lengan bawah, tangan & jari-jari tangan, paha, betis dan kaki. Gerak-gerakkan sedikit dan beri sugesti: "kendor, kendor" atau "rileks, rileks".

Lakukan kedua langkah persiapan itu dengan tidak terburu-buru; mungkin Anda perlu 1-2 menit sebelum mulai bermeditasi.

-bila sholat ingin lebih khusyuk.. selain meditasi.. ada tips dari saya.. hayati wudhu! proses wudhu ini sangat penting.. bila dalam wudhu pikiran kemana-mana.. maka saat sholat pun tidak akan berbeda jauh.. silahkan dicoba om..[...]

Bagus.

Ini sangat penting dalam retreat-retreat intensif MMD, karena retreat intensif MMD adalah meditasi total, mulai dari bangun sampai tidur lagi.

Dalam retreat MMD, orang sadar/eling sepanjang waktu tanpa terputus (kecuali di waktu diskusi): tidak boleh bicara, membaca, menulis, melihat jam/arloji, menelepon, mendengar radio, menonton tv dsb. Prinsipnya adalah sadar terus-menerus, termasuk menyadari semua gerakan di dalam mengambil wudhu dan sholat.

Retret MMD secara formal dilakukan dalam dua posisi: (1) duduk, dan (2) berjalan. Di luar itu, kesadaran juga harus tetap dipertahankan dalam melakukan pekerjaan sehari-hari: makan, minum, ke toilet, mandi, menggosok gigi, berpakaian, mencuci dsb. Kalau setiap gerakan disadari dengan penuh perhatian, maka gerakan itu akan melambat dengan sendirinya, sehingga terlihat seperti film yang diputar dalam slow motion.

Ketika berjalan, jangan berjalan-jalan ke sana kemari melihat-lihat pemandangan, melainkan lakukan meditasi jalan pada satu jalur sepanjang 7 - 10 meter, dan buat tekad untuk berjalan pelan-pelan bolak-balik pada jalur itu. Meditasi jalan bukanlah istirahat atau intermezo. Dalam retret MMD tidak diperlukan istirahat, karena pada setiap saat energi yang terpakai untuk kegiatan batin & jasmani sangat sedikit, minimal.

Pada meditasi jalan, sadari gerak langkah kaki--bukan nafas--di samping tetap menyadari segala fenomena badan & batin yang lain, seperti pada meditasi duduk.

Lakukan meditasi duduk dan meditasi jalan berganti-ganti; mulailah masing-masing selama setengah jam. Berangsur-angsur diperpanjang sampai bisa duduk selama 1 jam dan jalan selama 1 jam pula.

Pada waktu meditasi duduk, jangan bergerak sama sekali ibarat patung batu; pada waktu meditasi jalan justru bergerak.

Yang di atas itu dilakukan kalau mengikuti retret. Kalau meditasi sendiri di rumah selama 1-2 jam, cukup dengan meditasi duduk saja, tanpa meditasi jalan.

om semar, mohon koreksi kalau ada yang menyimpang

OK, teruskan, Mas Madman. Saya akan memandu Anda terus.

ANDI CAHYA: Laporan:

hehehe... kemaren ngajakin pacar buat meditasi bareng hmm.. mirip kaya saya, badan dia gerak-gerak.. cuma ga heboh.. yang menarik itu.. setelah meditasi, dia nangis..

terus cerita, katanya dia nangis gara gara sewaktu meditasi tadi.. katanya merasa takuuuttt bgt.. ga ada sebabnya..

-hmm... baru tau.. ternyata, meditasi itu bisa mengeluarkan emosi bawah sadar juga ya.. weird...

ANDI CAHYA: hehehe... mumpung om semar lagih, ga ada.. bahas dikit ah

-sharing pengalaman meditasi..

hmmm... berdiskusi/sharing mengenai meditasi, dapat menimbulkan beberapa kendala.. didalam meditasi itu sendiri. karena itu di post yang belakang, om semar pernah bilang bahwa menulis tentang meditasi butuh garapan extra hehehe..

-hmm kenapa bisa demikian?

+bila kita bermeditasi.. idealnya pikiran itu berhenti beraktivitas.. nah, bila kita sharing/menulis/berdiskusi mengenai meditasi.. hehehe... pikiran nakal ini biasanya malah berperan sebagai penganalisis meditasi.. dan melakukan aktivitas seperti membandingkan.. menilai.. berfikir.. bahkan berteori tentang meditasi didalam meditasi contoh:

-"kenapa ya, kok saya merasakan aliran di tulang punggung saya?"

-"wah.. ternyata untuk mendinginkan pikiran itu, memperhatikan nafas sangat penting"

+hehehe.. hal yang lebih halus, adalah pikiran kita seolah diam.. tapi sebenarnya beraktivitas sebagai "juru catet" dari pengalaman meditasi.. tidak berkomentar, hanya ada "usaha" halus dari pikiran untuk mengingat, apa saja yang terjadi pada waktu meditasi..

+kendala lainnya, adalah sikap mental yang justru malah "berharap" mengalami sensasi meditasi untuk di bagi/ di sharing

+ego pun bisa "sombong", karena mencapai tahap meditasi tertentu.. di antara teman sharing..

+saat bermeditasi, pikiran justru berusaha mempraktekan teori-teori yang di sharing kan.. -> ada aktivitas dari pikiran juga.. hehehe...

wah pokoknya banyak deh.. hmm.. hehehe.. lalu mengapa setelah saya mengetahui hal diatas, eh.. malah tetep sharing?

-kendala diatas, saya ketahui dari pengalaman sendiri.. dan menurut saya memang ada kesulitan tersendiri, bila bermeditasi

-hmm.. tapi dalam meditasi, dibutuhkan kontinuitas.. keberlanjutan.. nah.. dengan sharing, berdiskusi, bertukar pikiran.. saya merasakan ada semangat kebersamaan..

-nah semangat inilah yang bisa bikin diri rajin meditasi, dengan interval tertentu secara berlanjut atau kontinu.. apakah itu setiap hari, dua hari sekali, seminggu sekali..

-keberlanjutan ini penting, karena.. meditasi bila dilakukan sekali atau dua kali tidak akan membawa perubahan yang berarti

-so.. saya rasa kesulitan yang ditimbulkan dari sharing/diskusi meditasi layak untuk ditempuh, karena dapat menimbulkan semangat yang kuat!! hehehe..

-dan, selama kendala-kendala tersebut disadari, menurut saya tidak akan menimbulkan kesulitan yang berarti.. atau dengan kata lain, tidak akan menghambat meditasi kita

-hehehehe... jadi, jangan sungkan untuk sharing pengalamannya.. hehehe.. sharing/diskusi mengenai meditasi, dapat menambah semangat terutama bagi kita-kita yang baru belajar meditasi, alias nubi hehehe..

-tapi jangan lupa juga, untuk menyadari.. apa-apa yang menjadi kendala.. mungkin, bisa jadi pupuk bagi meditasi kita.. karena meditasi di awal pembelajaran seperti kita, itu mirip dengan membangun fondasi rumah.. yang menentukan berapa tingkat bangunan itu bisa dibangun hehehehe...

hehehe... tapi ini pendapat saya pribadi lho.. entah pendapat om semar mari kita tunggu kedatangannya!!!

-sebelumnya maafkan saya kalau, ternyata pendapat ini menyesatkan!! hehehe...

kadarkum (kadang waras, banyak kumatnya).

SEMAR:

welcome back om semar hehehe...

madman,

Met ketemu lagi, Mas Madman.

Saya lihat sudah banyak posting Anda di thread ini maupun di Life-tuality.

hehehe... mumpung om semar lagih, ga ada.. bahas dikit ah

-sharing pengalaman meditasi..

Tulisan Anda tentang sharing pengalaman meditasi ini sangat bagus. Berikut ini saya tampilkan kembali tentang "kendala" dalam sharing itu, yang beberapa di antaranya telah Anda tulis:

(1) Sharing pengalaman meditasi ibarat "telunjuk menunjuk ke bulan". Karena pengalaman meditasi adalah pengalaman yang berbeda sekali dari kesadaran sehari-hari, maka pemberi sharing mengalami

kesulitan dalam mencari kata-kata yang pas untuk menggambarkan pengalaman itu. Ia kesulitan menggambarkan "bulan" yang belum pernah dialami oleh penerima sharing.

(2) Penerima sharing cenderung mencoba memahami sharing itu menurut pengalamannya sendiri yang bukan meditasi. Ia mencoba memahami "bulan" sebagai tujuan/goal meditasi. Lalu ia mencari metode/cara untuk mencapai goal itu. Ia mempersoalkan dengan njlimet "telunjuk" yang sebetulnya hanya menunjuk ke "bulan", tapi tidak bisa membawa orang ke sana.

Ini adalah kebiasaan berpikir manusia dalam kesadarannya sehari-hari. Setiap tindakan manusia, sampai yang paling remeh, adalah suatu proyek untuk mencapai suatu goal di masa depan dengan menggunakan suatu metode/cara, dan pengerahan usaha. Orang yang belum pernah bermeditasi (MMD) tidak bisa memahami bahwa MMD bukanlah semua itu, sampai ia betul-betul terjun ke dalam kesadaran MMD.

(3) Pemberi sharing pada umumnya bukanlah orang yang sudah lenyap akunya dengan sempurna. Oleh karena itu, seperti Anda katakan, selalu ada risiko egonya menjadi besar kalau ia tidak waspada.

(4) Bila ia sendiri bermeditasi, pemberi sharing sering kali dirongrong oleh "nasehat-nasehat" yang diberikannya dalam sharing, yang semua itu tidak lebih daripada gerak pikiran yang belum bisa berhenti. Ini pun sudah Anda kemukakan. Ternyata Anda cukup peka untuk bisa melihat "kendala" ini.

OK, teruskan meditasi Anda dan sharing Anda.

ANDI CAHYA: laporan!! heueheuehu

-heueheuehu... meditasi nya naek turun.. kadang cepet sampai ke keadaan tenang.. santai.. pikiran ga terlalu banyak.. eh, besok besok.. pikiran ini seperti badai..

-kemarin.. badan ga sakit sama sekali walau meditasi selama satu jam.. eh hari ini, baru 10 menit an kayanya.. badan udah pegel pegel, kaki dah ksemutan.. heuehueheu....

-setiap meditasi seperti punya pengalamannya sendiri sendiri yang terpisah dari meditasi sebelumnya..

-kalau di jadikan angka.. antara satu sampai sepuluh..

-kemarin 3, besok bisa jadi 1.. ato loncat tiba tiba ke 8.. ato malah tetep diam di angka 3.. heueheuehu ga jelas bgt

-mutiara meditasi itu adanya di menit menit terakhir.. jadi kalau, meditasi sejam.. mutiara meditasi itu adanya di 5 menit terakhir..

-saya tulis mutiara, karena ga tau mo nulis apa.. hanya mengamati.. berlalu begitu saja.. sadar, tapi ngga inget.. tau pikiran diam, tapi ga koment apa-apa.. detak jantung terasa.. nafas terasa.. suara terdengar.. pada saat yang bersamaan.. cuma itu yang bisa di ingat.. setelah itu, entah.. pokonya "itu"..

mohon bimbingannya!!

SEMAR: Halo, Mas Madman,

Bagus sekali pengalaman meditasi Anda. Anda bisa merasakan bahwa manfaat atau kualitas meditasi yang terbaik adalah 5 - 10 menit terakhir, kalau meditasi itu dilakukan sekurang-kurangnya setengah jam.

Teruskan meditasi Anda ... eh, teruskan ke mana, yah? ... Jangan punya harapan apa-apa. Jangan pula punya ilusi bahwa meditasi itu akan berjalan secara "smooth", makin lama makin dalam, makin nikmat, makin tinggi ... dsb. Meditasi itu akan "naik-turun" seperti kehidupan ini sendiri juga "naik-turun".

Sekali lagi, jangan punya harapan apa-apa. Lupakan semua, lupakan Tuhan, lupakan nirwana, lupakan moksha, lupakan Pencerahan, lupakan Pembebasan, lupakan "lenyapnya aku", lupakan "Gerak dari yang Tak Dikenal", dsb dsb.

Saya mau cerita ya, dari salah satu episode dalam riwayat Sang Buddha:

Pada zaman Sang Buddha, ada seorang pemuda yang mempunyai bakat spiritual yang mendalam. Tetapi ia mempunyai guru spiritual yang salah. Guru ini mengajarkan, kalau ia ingin mencapai pencerahan, ia harus membunuh 1000 orang, dan mengumpulkan jari kelingking mereka.

Karena percaya pada gurunya, pemuda ini menjadi perampok & pembunuh. Ia tinggal di hutan. Setiap orang yang lewat di hutan itu dibunuhnya. Dikumpulkannya kelingking para korbannya, lalu dijadikan tasbih, dan dikalungkannya di lehernya. Oleh karena itu ia dijuluki "Angulimala". (anguli = jari, mala = tasbih- "Si Kalung Jari")

Tersebutlah, Angulimala sudah berhasil mengumpulkan 999 buah kelingking. Tinggal satu lagi sebelum ia mencapai Pencerahan seperti dijanjikan oleh gurunya.

Pada suatu hari, ibu Angulimala berjalan di hutan itu, mau pergi ke desa di sebelahnya. Berbinar-binar mata Angulimala melihat calon korbannya yang terakhir. Ia tidak peduli bahwa itu ibu kandungnya sendiri. Pokoknya, begitu pikirnya, sebentar lagi ia akan mencapai Pencerahan.

Pada waktu itu Sang Buddha dengan kekuatan batinnya melihat peristiwa itu dari jauh. Ia melihat bahwa Angulimala akan membunuh ibu kandungnya sendiri. Padahal membunuh ibu kandung adalah kejahatan yang paling berat, dan orang akan masuk ke neraka yang paling dalam selama jutaan tahun akibat perbuatan itu.

Di lain pihak, Sang Buddha juga tahu bahwa Angulimala mempunyai bakat spiritual yang mendalam. Maka Sang Buddha memutuskan akan menolong Angulimala. Dengan kekuatan batinnya, dilenyapkannya ibu Angulimala dari pandangan Angulimala, dan alih-alih Sang Buddha berdiri di situ.

Angulimala kaget, tapi tidak surut tekadnya, ia tetap ingin membunuh Sang Buddha. Ia berseru, "Hai, petapa, berhentilah!" - Dalam penglihatannya Sang Buddha berjalan menjauh, tapi sebetulnya Sang Buddha tetap berdiri di situ. Maka dikejutnya Sang Buddha yang tampak menjauh itu, tapi sebetulnya Angulimala hanya berputar-putar saja di sekitar Sang Buddha. Berkali-kali ia berseru: "Hai, petapa, jangan lari! Berhentilah!"

Akhirnya Sang Buddha menjawab dengan tenang: "Angulimala, aku sudah lama berhenti. Kamulah yang masih terus berlari. Apakah yang kamu cari?"

Angulimala pun sadar, dan ia bersujud di kaki Sang Buddha. Ia kemudian menjadi bhikkhu siswa Sang Buddha, dan setelah berlatih meditasi beberapa lama, akhirnya mencapai Pencerahan terakhir, menjadi Arahata (dalam tasawuf disebut Insan Kamil). Dirinya sudah lenyap, dan ia tidak akan lahir kembali di mana pun juga.

(Sebagai epilognya, kelak Angulimala Thera meninggal karena dicincang orang, tapi itu tidak berarti apa-apa lagi baginya, karena aku-nya sudah tidak ada lagi.)

Nah, Mas Madman & para pembaca, di dalam kesadaran Anda sehari-hari, terutama dalam meditasi, ingatlah kata-kata Sang Buddha kepada Angulimala: *"Angulimala, aku sudah lama berhenti. Kamulah yang masih terus berlari. Apakah yang kamu cari?"*

Semoga bermanfaat.

ANDI CAHYA: terima kasih atas wejangan-nya om semar!!!!

ANDI CAHYA: kehidupan.. telah lama berhenti.. saya lah, yang masih terus berlari.. mengikuti kehidupan..

-apa yang saya cari?

-untuk apa saya berlari?

-mengapa saya berlari?

-bagaimana caranya agar berhenti?

-kapan saya akan berhenti?

....

saya tidak tahu..

saya adalah orang yang tidak tahu apa-apa..

madman.

SEMAR: Sebetulnya Anda tahu,

-untuk apa saya berlari? ... mencari sesuatu, mengejar sesuatu ...

-apa yang saya cari? ... mula-mula kenikmatan duniawi, lalu kenikmatan surgawi, akhirnya kenikmatan illahi, kenikmatan pembebasan ...

-mengapa saya berlari? ... karena kalau saya diam, batin saya kosong, dan saya takut akan batin yang kosong ...

-bagaimana caranya agar berhenti? ... tidak ada caranya, karena kalau mencari cara untuk berhenti, maka berhenti itu menjadi kenikmatan baru yang saya kejar lagi ...

-kapan saya akan berhenti? ... kalau sudah jenuh dengan pelarian saya.

"Kamu (aku-mu) ... telah lama berhenti ... akulah yang masih terus berlari ... melupakan kehidupan."

Justru, ketika aku berhenti, aku mengalir bersama kehidupan. Ketika aku masih terus berlari, mengejar sesuatu untuk diriku, aku melupakan kehidupan.

ANDI CAHYA: <dalam sebuah postingnya tentang 'keinginan'>

-hmmm... dulu sidharta gautam.. memilih keluar dari istana dan meninggalkan tahtanya karena keinginan... hasil akhirnya, dia menjadi budha...

-hmmm... walaupun setelah tercerahkan, akhirnya sidharta menyadari bahwa bahkan dalam istanapun pencerahan dapat di capai.. tapi kita tidak bisa menutup mata bahwa keinginan juga lah yang ikut berperan melahirkan sang budha

SEMAR: Mas Madman,

Mungkin ini perlu direnungkan lebih dalam ...

Benarkah 'keinginan untuk bebas' ikut berperan menghasilkan 'kebebasan'? ...

Bila 'kebebasan' itu dihasilkan oleh 'keinginan untuk bebas', maka 'kebebasan' itu terkondisi, 'kebebasan' itu menjadi produk dari 'hukum sebab-akibat'. ... Betulkah demikian?

Menurut saya, yang terjadi adalah: bila 'keinginan untuk bebas' itu sendiri disadari ... sehingga berhenti dengan sendirinya ... di situlah muncul 'kebebasan' itu tanpa diinginkan. ...

'Kebebasan' itu muncul bila orang tidak melekat lagi pada 'keinginan untuk bebas'. ...

Jadi, ini berbeda sekali dengan orang yang menginginkan sebuah rumah mewah, terus mendapatkan rumah mewah (seperti dalam "The Secret") ... itu belum selesai, dan tidak akan pernah selesai, selama orang tidak memahami keinginannya sendiri.

Salam,
semar

TETENGER, Muslim

TETENGER:

mohon ijin..
salam kenal tuk mbah semar..
mohon ijin nyimak n mohon ijin tuk dapat mempraktekkannya..
bimbing aku yo mbah.. maklum aku nubi nih mbah..

SEMAR:

Selamat datang & salam kenal, Mas Tetenger. ...

Silakan dipraktikkan, Mas Tetenger. ... Di posting-posting yang lalu cukup banyak informasi bagi Anda untuk mempraktikkan sendiri MMD. ... Terutama diskusi dengan Mas Madman. ...

Kalau ada yang tidak jelas, meragukan, atau pengalaman yang ingin ditanyakan, silakan menulis di sini, bila tidak keberatan dibahas secara terbuka.

Kalau mau kontak empat mata, silakan menulis ke hudoyo@cbn.net.id

NB: Teman-teman di sini belum pada ngumpul semua, sejak Kaskus di-hack orang.

TETENGER:

laporan mbah

smalem nyoba meditasi produknya mbah semar.. MMD

gak lama sih mbah.. paling 15 menit.. pokoke aku coba diam dan hanya mengamati saja.. pertama2x ketika baru mulai.. aku perhatiin pikiran aku.. waduh rame bener mbah.. pencolotan kesana kemari.. pa lagi krn rumah aku dipinggir jalan besar.. duh.. susah deh kl nyari kesunyian.. tp smuanya aku trima ajah mbah.. dan aku biarkan.. pas ada bajaj lewat depan rumah dan suaranya kedengeran.. eh.. pikiran aku ketika diamati otomatis membuat pencitraan bajaj.. ada suara kucing.. pikiran aku dgn sendirinya membentuk pencitraan kucing.. smuanya aku biarkan berlalu..

setelah bbrp lama.. baru deh aku melewati neraka kedua.. (hehehe..aku pinjem istilah mbah semar) yaitu ketidak nyamanan pada tubuh ini.. pegel.. semutan.. panas.. dll lah.. bahkan nyamuk ajah ikut nganguin.. tp smuanya aku trima dan aku biarkan.. biarlah skali2x nyamuk dapet makanan enak tanpa takut dipukul..

ternyata ketidak nyamanan di tubuh dan pikiran berefek ma yg namanya kondisi hati.. hati mulai gelisah.. was-was.. dll, ketika hati gelisah.. pikiran seperti mendapatkan teman bermain.. mulai deh pikiran pencolotan lg.. koq ginih? koq gitu? dah selesaiin ajah? bsk lanjut lg.. itulah pikiran2x yg sliweran mbah..

dan akhirnya.. meditasi aku akhiri..

aku lurusin kaki2x yg pegel.. nglurusinnya ajah penuh perjuangan mbah.. soalnya kaki aku semutan.. sambil mringis2x akhirnya bisa jg slonjoran..

dan setelah rilex aku coba lanjutin meditasi lg..

kali ini aku gak berniat mengamati.. krn kata mbah.. ketika kita berniat mengamati.. justru disitulah ego bermain.. ego yg ingin mengamati.. ego yg punya tujuan..

smtra dlm meditasi kedua yg aku lakukan adalah hanya diam.. pasrah.. nrimo..

dalam waktu yg gak begitu lama.. tiba2x rasa ketubuhan ini mendadak hilang.. lenyap.. tanpa aku usahakan melenyapkannya.. dan kemudian.. rasanya jiwa aku tertarik ke atas.. teruuuuuuuuuuuu keatas.. sensasi ini cukup lama aku alami.. kemudian aku terhenti.. kerasa berhentinya mbah.. seakan2x telah sampai.. dan aku seperti berada disuatu tempat.. atau apalah gak bisa njelasinnya.. sunyi.. hening.. dan sangaaaaaat luas.. dan gak ada apa2x disana.. aku skali lagi hanya mengamati.. setelah bbrapa lama mengamati.. badan ini mendadak berasa berat.. tangan ini berasa berat.. kemudian aku seperti turun.. jatuh kebawah.. teruuuuuuuuuu kebawah.. deg.. dan kembali sampai.. berangsur2x badan dan tangan yg berasa berat kembali normal.. dan aku ngeh ajah mbah kl meditasinya dah selesai.. lalu ya aku slesein ajah.. buka mata.. tp kali ini badan normal2x ajah mbah.. gak berasa pegel2x dan kesemutan..

gituh mbah laporannya.. jgn2x aku tidur dan ngimpi..

mohon bimbingannya mbah..

SEMAR:

smalem nyoba meditasi produknya mbah semar.. MMD

gak lama sih mbah.. paling 15 menitan.. pokoke aku coba diam dan hanya mengamati saja.. pertama2x ketika baru mulai.. aku perhatiin pikiran aku.. waduh rame bener mbah.. pencolotan kesana kemari.. pa lagi krn rumah aku dipinggir jalan besar.. duh.. susah deh kl nyari kesunyian.. tp smuanya aku trima ajah mbah.. dan aku biarkan.. pas ada bajaj lewat depan rumah dan suaranya kedengeran.. eh.. pikiran aku ketika diamati otomatis membuat pencitraan bajaj.. ada suara kucing.. pikiran aku dgn sendirinya membentuk pencitraan kucing.. smuanya aku biarkan berlalu..

Bagus ... pengalaman itu tidak Anda peroleh dalam kehidupan sehari-hari, kan? ... Biasanya orang mengikuti pikirannya ke mana pun ia pergi ... Tapi Anda sekarang bisa menyadari pikiran TANPA bereaksi dan tanpa terseret olehnya ... Itu suatu kemajuan cukup berarti dalam MMD ...

setelah bbrp lama.. baru deh aku melewati neraka kedua.. (hehehe..aku pinjem istilah mbah semar) yaitu ketidak nyamanan pada tubuh ini.. pegel.. semutan.. panas.. dll lah.. bahkan nyamuk ajah ikut ngangguin.. tp smuanya aku trima dan aku biarkan.. biarlah skali2x nyamuk dapet makanan enak tanpa takut dipukul..

Ini juga pengalaman baru bagi Anda ... Anda mulai mengalami sendiri, menyadari bahwa jasmani ini adalah tempat bagi semua rasa tidak enak ... Rasa nyaman hanya berlangsung sementara, misalnya ketika berolahraga ...

Biasanya manusia mencoba menutupi rasa tidak enak dengan bergerak ... bahkan orang yang tidur nyenyak pun selalu bergerak, karena ada rasa tidak enak ...

Nah, dalam meditasi duduk ... ketika orang mencoba duduk diam seperti patung batu ... keluarlah semua rasa tidak enak ... Itu sunnatullah ... tidak bisa dihindari ... harus diterima dengan ikhlas ...

Rasa tidak enak ini makin bertambah banyak dengan bertambahnya usia ... berbagai penyakit bermunculan ... tanpa bisa dihindari ... sampai akhirnya tubuh ini rusak ... Itu sunnatullah. ...

ternyata ketidak nyamanan di tubuh dan pikiran berefek ma yg namanya kondisi hati.. hati mulai gelisah.. was-was.. dll, ketika hati gelisah.. pikiran seperti mendapatkan teman bermain.. mulai deh pikiran pencolotan lg.. koq ginih? koq gitu? dah selesaiin ajah? bsk lanjut lg.. itulah pikiran2x yg sliweran mbah..

Ini menunjukkan bahwa batin masih bereaksi, tidak menerima neraka jasmani ini ... Dengan kata lain, batin masih terbelenggu (terpenjara) oleh tubuh ...

Pada suatu titik kelak ... bila Anda tidak lagi bereaksi terhadap rasa tidak enak ... melainkan bisa ikhlas berada bersama rasa tidak enak itu ... ini berarti batin sudah bebas dari belenggu (penjara) tubuh ...

dan akhirnya.. meditasi aku akhiri..

Ya, ndak apa-apa ... lain kali dicoba lagi ...

aku lurusin kaki2x yg pegel.. nglurusinnya ajah penuh perjuangan mbah.. soalnya kaki aku semutan.. sambil mringis2x akhirnya bisa jg slonjoran.. dan setelah rilex aku coba lanjutin meditasi lg.. kali ini aku gak berniat mengamati.. krn kata mbah.. ketika kita berniat mengamati.. justru disitulah ego bermain.. ego yg ingin mengamati.. ego yg punya tujuan..

Betul sekali ... Anda sudah memahami itu ... Ini kemajuan lagi yang cukup berarti ...

smtra dlm meditasi kedua yg aku lakukan adalah hanya diam.. pasrah.. nrimo.. dalam waktu yg gak begitu lama.. tiba2x rasa ketubuhan ini mendadak hilang.. lenyap.. tanpa aku usahakan melenyapkannya.. dan kemudian.. rasanya jiwa aku tertarik ke atas.. teruuuuuuuuusss keatas.. sensasi ini cukup lama aku alami.. kemudian aku terhenti.. kerasa berhentinya mbah.. seakan2x telah sampai.. dan aku seperti berada disuatu tempat.. atau apalah gak bisa njelasinnya.. sunyi.. hening.. dan sangaaaaaat luas.. dan gak ada apa2x disana.. aku skali lagi hanya mengamati.. setelah bbrapa lama mengamati.. badan ini mendadak berasa berat.. tangan ini berasa berat.. kemudian aku seperti turun.. jatuh kebawah.. teruuuuuuuus kebawah.. deg.. dan kembali sampai.. berangsur2x badan dan tangan yg berasa berat kembali normal.. dan aku ngeh ajah mbah kl meditasinya dah selesai.. lalu ya aku slesein ajah.. buka mata.. tp kali ini badan normal2x ajah mbah.. gak berasa pegel2x dan kesemutan..

Eh, mau nanya nih, apakah ini pertama kali Anda mencoba bermeditasi? ...

Kalau ya, tampaknya Anda punya bakat khusus untuk OOBE (*out of the body experience*) ...

Hati-hati, jangan merasa senang/bahagia, jangan merasa mendapatkan sesuatu ... kalau diikuti nanti Anda akan menyimpang ke jalan yang saya tidak tahu akan membawa Anda ke mana ... dan saya tidak bertanggung jawab ...

Anda bisa masuk ke alam dewa (alam Dewa Ruci, seperti yang dialami Bima), tapi bisa juga ketemu Nyi Loro Kidul ...

Tapi saya yakin, selama Anda sadar/eling, Anda tidak akan mengikuti kecenderungan ego/aku Anda. ...

Amati saja semua kejadian itu tanpa merasa takjub, tanpa merasa memperoleh wahyu atau karunia ... akhirnya semua itu akan lenyap kembali ... itu semua cuma "godaan" ...

gituh mbah laporannya.. jgn2x aku tidur dan ngimpi.. mohon bimbingannya mbah..

Teruskan MMD Anda ... saya lihat Anda mengalami banyak kemajuan ... semua itu disebabkan karena Anda sudah memegang prinsip/kiat MMD secara benar. ...

TETENGER:

Eh, mau nanya nih, apakah ini pertama kali Anda mencoba bermeditasi? ...

*Kalau ya, tampaknya Anda punya bakat khusus untuk OOBE (*out of the body experience*) ...*

sebenarnya kl dibilang pertama juga enggak mbah.. dulu aku pernah nyoba meditasi.. berdasarkan literatur2x yg aku dapet.. dan itu dah lama sekali mbah.. bahkan aku jg dah gak inget.. dan dah lama gak nyoba lg..

tapi justru thread MMD ini yg membuka pemahaman baru bagi aku tentang meditasi yg sesungguhnya (ini menurut aku ajah loh.. mungkin gak berlaku buat yg laen)

Hati-hati, jangan merasa senang/bahagia, jangan merasa mendapatkan sesuatu ... kalau diikuti nanti Anda akan menyimpang ke jalan yang saya tidak tahu akan membawa Anda ke mana ... dan saya tidak bertanggung jawab ...

Anda bisa masuk ke alam dewa (alam Dewa Ruci, seperti yang dialami Bima), tapi bisa juga ketemu Nyi Loro Kidul ...

Amati saja semua kejadian itu tanpa merasa takjub, tanpa merasa memperoleh wahyu atau karunia ... akhirnya semua itu akan lenyap kembali ... itu semua cuma "godaan" ...

waduh.. mosok sih mbah?

maaf mbah.. aku ini seorang muslim yg notabene gak percaya ma yg namanya dewa2x.. apakah mungkin aku bisa nyasar ke alam para dewa2x?

kl ketemu nyi roro kidul mungkin lah mbah.. soale di otak aku ada memori percaya ma yg gitu2x an.. maklum lah mbah orang indonesia.. punya kepercayaan kolektif..

Teruskan MMD Anda ... saya lihat Anda mengalami banyak kemajuan ... semua itu disebabkan karena Anda sudah memegang prinsip/kiat MMD secara benar. ...

terima kasih mbah dah banyak wejangan2x yg disampaikan buat aku.. insyaAllah akan terus saya praktekan.. dan jangan kapok2x yo mbah kl bsk2x aku tanya2x lagi..

SEMAR:

sebenarnya kl dibilang pertama juga enggak mbah.. dulu aku pernah nyoba meditasi.. berdasarkan literatur2x yg aku dapet.. dan itu dah lama sekali mbah.. bahkan aku jg dah gak inget.. dan dah lama gak nyoba lg..

tapi justru thread MMD ini yg membuka pemahaman baru bagi aku tentang meditasi yg sesungguhnya (ini menurut aku ajah loh.. mungkin gak berlaku buat yg laen)

Ya sudah ... kalau dirasa cocok, silakan diteruskan MMD-nya. ...

waduh.. mosok sih mbah?

maaf mbah.. aku ini seorang muslim yg notabene gak percaya ma yg namanya dewa2x.. apakah mungkin aku bisa nyasar ke alam para dewa2x?

kl ketemu nyi roro kidul mungkin lah mbah.. soale di otak aku ada memori percaya ma yg gitu2x an.. maklum lah mbah orang indonesia.. punya kepercayaan kolektif..

Saya rasa di dalam setiap agama ada kepercayaan terhadap alam-alam halus ... di Islam kan ada jin ... malah katanya ada jin Muslim segala ... Lalu ada malaikat ... apa malaikat itu punya alam sendiri, kalau sedang tidak berkunjung ke alam manusia? ... apakah malaikat itu kadim, atautkah fana juga seperti manusia? ... apa bedanya malaikat dengan dewa? ... apakah barangkali cuma beda istilah saja? ... Sudahlah, jangan dipermasalahkan yang begitu-begitu. ...

terima kasih mbah dah banyak wejangan2x yg disampaikan buat aku.. insyaAllah akan terus saya praktekan.. dan jangan kapok2x yo mbah kl bsk2x aku tanya2x lagi..

Silakan terus berlatih mengembangkan kesadaran terhadap badan & batin sendiri. ... Silakan nulis lagi kalau perlu ...

TETENGER: (10/06/008 - 6 pm)

kesadaran baru

sejak iseng2x njalanin apa2x yg mbah semar uraikan..

koq rasa2xnya aku punya sebuah kesadaran baru.. mungkin ini yg dinamakan kesadaran 100% kali yah mbah.. jadi slama aku hidup aku ternyata gak pernah sadar..

ketika suatu hari aku naek motor mbah.. tiba2x.. des.. ada sebuah kesadaran yg muncul dgn tiba2x.. smua menjadi tenang.. dan aku bisa ngliat kl diriku sedang naek motor.. aku berada di luar diriku.. ketika smua diamati.. smua menjadi indah.. jalanan yg setiap hari aku lewati tanpa ada kesan apa2x.. mendadak menjadi sesuatu yg serba indah.. pokoke smua menyenangkan.. bahkan ketika ada kendaraan yg ugal2x an pun.. yg biasanya aku marah.. kali ini koq aku malah senyum mbah.. aku seakan-akan melihat sebuah gerak.. bahwa diri ku ini dan smua didunia ini ternyata hanya digerakkan..

kesadaran ini jg tiba2x muncul ketika aku sedang shalat jum'at mbah..

ketika aku duduk mendengarkan khotbah.. waktu itu aku pas kebagian duduk diluar mbah.. soale aku datengnya telat..

nah.. dibagian luar ini biasanya tempatnya kegaduhan mbah.. ada anak2x kecil yg yg saling becanda.. lari kesana kemari.. ada orang dewasa yg saling ngobrol.. pokoke brisiklah.. dan biasanya aku sebel banget mbah kl ngliat yg gini2x an.. tp koq kali ini beda mbah.. dalam keriuhan.. ada ketenangan.. aku gak melihat anak kecil yg berlarian kesana kemari.. aku gak melihat orang2x dewasa yg ngobrol.. dan aku gak ngliat orang2x yg duduk mengantuk.. tp yg kulihat adalah sebuah gerak.. kesadaranku meluas mbah.. smua menjadi indah.. bahagia.. senang.. bahkan tanpa sadar aku menitikkan air mata mbah.. entah apa arti air mata itu..

gitu ajah mbah critanya.. mohon pencerahannya..