



MAHASARASWATI DENPASAR
UNIVERSITY



UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA



THE UNIVERSITY OF
MELBOURNE



PROCEEDINGS

ICSDD 2015

2nd International Conference
on Sustainability Development



PROCEEDING

**2nd International Conference on
Sustainable Development (ICSD)**

“Global Sustainable Development”

**28 February - 1 March 2015
Bali, Indonesia**

Edited by:

Dr. Drs. I Made Sukamerta, S.Pd., M.Pd

Prof. Dr. Ir. I Gst. Ngr. Alit Wiswasta, MP

Prof. Sundani Nuroso Soewandhi

Prof. Abu Bakar Darussalam

Dr. Ir. I Ketut Widnyana, M,Si

Ir. I Made Tamba, MP

Dr. Ir. I Ketut Sumantra, MP

Universitas Mahasaraswati Press

**PROCEEDING OF
2ND INTERNATIONAL CONFERENCE ON
SUSTAINABLE DEVELOPMENT (ICSD)**

ISBN 978-602-18622-7-8

Published by

Universitas Maharasaswati Press
Jalan Kamboja No. 11 A, Denpasar, Bali.
INDONESIA
February 2015

Copyright © 2015
by Universitas Maharasaswati Press
Jalan Kamboja No. 11 A, Denpasar, Bali
INDONESIA
Phone/Fax +62361227019
Website : <http://www.unmas.ac.id/>
Email : info@unmas.ac.id

PREFACE

If we look at the history, modern CSR movement, which has expanded rapidly over the last twenty years, was born as a result of the insistence of civil society organizations and global level networks. The main concern which is voiced is the behavior of corporations; for the sake of profit maximization, it is common to do unfair and unethical practices, and in many cases it can even be categorized as corporate crime. Some of the giant transnational

Yohannesburg meeting in 2002 which was attended by the leaders of the world gave rise to the concept of social responsibility, which is to accompany the two previous concepts namely economic and environmental sustainability. The principle of sustainability is intended to promote growth, especially for the poor in managing the environment and institutional capacity to manage development, as well as the strategy in which the ability to integrate the economic, ecological, social-valued diversity and socio-cultural are of necessary. It is a fact how the local community resistance, in various places and times come to the surface of the companies that are not considered to pay attention to aspects of social, economic and environmental life. Therefore, as its development, researches on sustainability development also experiences their growth.

Research on sustainability development should be disclosed in a broader dialogue as in an international conference. The conference is expected to accommodate the researchers to foster their thoughts on sustainability development in a wider scale. In addition, this conference is expected to generate ideas in all areas of sustainability development.

This international seminar has attracted interest from researchers, experts, and academia. There are 142 manuscripts submitted to the Committee. Having been reviewed, 115 papers will be presented at the seminar, and 10 will be displayed at poster session. The paper included in this proceedings deal with major areas in the field of sustainability development, such as Macroeconomics, Urban and Regional Planning, Sustainable Agriculture and Food Systems, Education, and Community Empowerment.

We would like to take this opportunity to express our sincere appreciation to the members of Technical Advisory Committee who helped review the papers and maintained high standards for the international conference proceedings.

February 2015

TECHNICAL ADVISORY COMMITTEE

Chairman

Dr. Drs. I Made Sukamerta, M.Pd (Rector of Mahasaraswati Denpasar University)

Members

Prof. Dr. Ir. I Gst. Ngr. Alit Wiswasta, MP

Drs. I Wayan Suandhi, M.Pd.

Ir. I Made Sastra Wibawa, M. Erg

Dr. Ir. I Ketut Arnawa, MP

STEERING COMMITTEE

Dr. Ir. I Ketut Widnyana, M.Si (Head of Research and Community Development
Institution, Mahasaraswati Denpasar University)

Ir. I Made Tamba, MP

ORGANIZING COMMITTEE

Chairman

Dr. Ir. I Ketut Sumantra, MP

Secretary

Dr. Anik Yuesti, SE.,MM

I Komang Budiarta, S.Pd.,M.Hum

Treasurer

Drs. I Made Diarta, M.Si

Members

Agus Wahyudi Salasa Gama, SE, MM

Drs. I Ketut Suwija, M.Si

I Gede Cahyadi Putra, SE, M.Si, Ak

I Gede Putu Agus Pramerta, S.Pd.,M.Pd

I Gusti Ayu Andani, ST.,MT

Putu Yusi Pramandari, SE.,ME

Ni Nyoman Ayu Suryandari, SE.,Ak.,M.Si

Wayan Karunia Warmadani

I Gede Abi Yodita Utama, S.Kom

Ir. I Gst Agung Eka Martiningsih, M.Si

Prof. Dr. Sang Putu Kaler Surata, MS

Drs. I Nengah Astawa, M.Hum

Dr. A.A Putu Agung, M.Si

Dr.Ir Nyoman Utari Vipriyanti, M.Si

Dr. Drs. I Nyoman Suparsa, M.Hum

Dr. Putu Kepra Mareni, SE, MM

Dr. Ir. Deden Ismail
I Gusti Ngurah Rai
Luh Kadek Budi Martini, SE.,MM
Ida Bagus Suryatmaja, ST.,MT
Gde Bayu Surya Parwita, SE.,MM
I Made Joni Jatmika, SS
Made Ika Prasetyadewi, SE.,ME
Cokorda Javandria, SP.,MP
Ir. I Made Nada, M.Si
Ni Putu Diah Rahmawati, SE
Dewi Wahyuningrum, S.Kom
Drg. IGN Putra Dermawan, Sp.PM
A.A Dwi Widnyani, SE.,MM
Kadek Rahayu Puspadewi, S.Pd.,M.Pd
LB Ari Arjaya, S.Pd.,M.Pd
A.A Made Surya Adnyana
Ni Luh Putu Manis Artuti
Ni Putu Dewi Surya Astari, ST
I Gusti Ngurah Anom, SH.,MH
Dr.Drs I Nengah Sudja, MM
Drg. N. Nurdeviyanti, M.Biomed
Dr.Drs. Ida Bagus Seloka, MS
Tjok Istri Praganingrum, ST.,MT
I Wayan Kertiyasa

TABLE OF CONTENTS

PREFACE.....	iii
TECHNICAL ADVISORY COMMITTEE	iv
ORGANIZING COMMITTEE.....	v
TABLE OF CONTENTS.....	vii
COMMITTEE REPORT	xvi
OPENING SPEECH.....	xviii

KEYNOTE SPEAKERS

CORPORATE SOCIAL RESPONSIBILITY IN SUSTAINABLE OIL AND GAS INDUSTRY: THE PETRONAS INITIATIVE <i>DA Bakar and NA Aziz</i>	<i>1-14</i>
GLOBAL SUSTAINABILITY DEVELOPMENT: REPOSITION OF SOCIAL AND CULTURE OF <i>KOLOK</i> PEOPLE <i>Sundani Nuroso Soewandhi</i>	<i>15-16</i>
SLUGGISH BUT STRENGTHENING: INDONESIA'S DECLINING DISECONOMIES OF AGGLOMERATION <i>Jennifer Day.....</i>	<i>17-31</i>

TRACK 1. REGIONAL PLANNING, AGRICULTURE, AND ENVIRONMENT SUSTAINABILITY

DIMENSIONAL ANALYSIS ON THE POLICY IMPLEMENTATION OF ECOTOURISM DEVELOPMENT IN BOGANI NANI WARTABONE NATIONAL PARK, GORONTALO PROVINCE <i>Irwan Bempah, E.K.S. Harini Muntasib, Arzyana Sunka, and Rinekso Soekmadi</i>	<i>33-43</i>
SOIL IMPROVEMENT OF NICKEL POST MINING WITH SAGO WASTE TREATMENT <i>Lies Indriyani , Hasbullah Syaf, and Arsy Aysyah Anas</i>	<i>44-52</i>
THE CONSERVATION OF ENDEMIC AND ENDANGERED SPECIES <i>KALAPPIA CELEBICA</i> KOSTERM THROUGH CUTTINGS PROPAGATION AND AMF POTENTIAL ASSESSMENT <i>Asrianti Arif, Faisal Danu Tuheteru, and Husna.....</i>	<i>53-65</i>
QUALITY OF MINING GOLD TAILING CONCRETE:CONSISTENCY AND STRENGTH PROPERTIES <i>Amalia and Murdiyoto.....</i>	<i>66-73</i>
SUSTAINABLE TOURISM DEVELOPMENT IN BALI COASTAL AREAS TO BE CREATIVE DESTINATION <i>I Made Bayu Wisnawa, I Ketut Sutapa, and Luh Komang Chandra Dewi.....</i>	<i>74-88</i>
THE INFLUENCE OF COMPOST ON GROWTH AND PRODUCTION OF LOCAL CASSAVA TYPE <i>Sofyan Samad, Abd Wahab Hasyim, Hamidin Rasulu, and Hasbullah</i>	<i>89-93</i>

BUDGET AND PROFITABILITY ANALYSIS AS A MANAGEMENT TOOLS TO MAXIMIZE PROFIT AT THE CHEDI CLUB TANAH GAJAH UBUD HOTEL <i>I Ketut Sugiarta</i>	685-690
THE EFFECT OF NATIONAL SOCIAL SECURITY ON THE EMPLOYEES PERFORMANCE OF THE CHEDI CLUB HOTEL TANAH GAJAH UBUD BALI <i>I Gusti Ayu Hayatti Yowani</i>	691-695

TRACK 4. HEALTH AND EDUCATION

THE EFFECT OF JIGSAW II – STAD AND SELF-CONFIDENCE ON STUDENTS’ SPEAKING SKILL <i>Dewa Ayu Ari Wiryadi Joni</i>	697-707
THE ADJUSTMENT MADE IN THE TRANSLATION OF ENGLISH MONOTRANSITIVE CLAUSE INTO INDONESIAN: A SOCIOSEMIOTIC APPROACH TO TRANSLATION <i>A.A. Istri Yudhi Pramawati</i>	708-719
SLOW DEEP BREATHING REDUCES HIGH BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIVE PATIENTS <i>Dame Elysabeth, Sedia Simbolon, and Belet Lydia</i>	720-725
HEALTH EDUCATION OF PRE- HOSPITAL ASSESSMENT FAST (FACE, ARM, SPEECH, TIME) IMPROVES CADRES KNOWLEDGE ON EARLY DETECTION OF STROKE <i>Dame Elysabeth, Sedia Simbolon, and Belet Lydia</i>	726-731
THE EFFECT OF I-SEARCH AND SELF-EFFICACY ON STUDENTS IN EFL ACADEMIC WRITING <i>Anak Agung Putri Maharani</i>	732-742
DIDACTICISM IN VERBAL ART: A CASE WITH THE POEMS “PROMISE”, “MENGHADAPI MAUT”, AND “LUH” <i>I Wayan Resen</i>	743-756
POWER OF MEDITATION AS AN ENERGY GENERATOR THE HUMAN SPIRITUALITY (PERSPECTIVE HINDUISM THEOLOGY) <i>Pande Wayan Renawati</i>	757-765
THE DEVELOPMENT OF EARLY CHILDHOOD EDUCATION IN SEMARANG CITY <i>Siti Hasanah and Wildana Latif Mahmudi</i>	766-775
THE HEALTHY AND HYGIENIC BEHAVIOR: ANALYTICAL FROM SOCIAL CONSTRUCTION PERSPECTIVE <i>Muria Herlina</i>	776-790
PRINCIPALS’ ROLE IN INCREASING TEACHER JOB SATISFACTION <i>Grace Jenny Soputan</i>	791-797

POWER OF MEDITATION AS AN ENERGY GENERATOR THE HUMAN SPIRITUALITY

(Perspective Hinduism Theology)

by the:

Dr Pande Wayan Renawati, S.H., M.Si

**Lecturer At The Faculty of Brahma Widya,
Denpasar Government Dharma Hinduism Institute
krisna_mas_ayu@yahoo.com**

ABSTRAK

People in the world are always faced with the challenges of living and their life. The challenge that often requires an understanding of their identity as a human being that will lead to self-control. Restraint would be very draining when people do not usually do. But for those who are trained, it can make it quiet in the stepped face life growing at the same time realize a conducive atmosphere in the midst of chaos.

In response, it is necessary to human spiritual energy that can be generated through of meditation. Although meditation is not new, but to do it right, there needs to be an awareness of the way and the right time. Because if the time and do not appropriate, then the culmination of meditation will never be reached. Consequently, pure natural energy expected did not come to the spiritual energy that appears is not the maximum. Therefore, to begin with, people must understand according to the teachings of Hinduism called Chess of Yoga. For in Chess of Yoga, especially in *Raja Yoga* will teach the more intense meditation that is contained in *Astangga Yoga*.

Parts of *Astangga Yoga* will teach the purification of birth is purification of the self as a first step to understanding the sacred light that God has. Thus, a mind full complexity of the problem of life can be guided toward the culmination of meditation. Meditation can be done in a clean and quiet place anywhere, not necessarily in a certain place, all able to help perform the concentration to focus so as to reach the top of the climb spiritual, reaching the sacred lights, near-perfect God, through the deepening of the Vedas. For the deepening of the spiritual human being must be to understand the true sense of devotion and surrender to put it mildly.

Keywords: Meditation, *Astangga Yoga* and Spiritual.

KEKUATAN MEDITASI SEBAGAI PEMBANGKIT ENERGI SPIRITUAL MANUSIA

(Perspektif Teologi Hindu)

Oleh :

Dr. Pande Wayan Renawati, S.H., M.Si

Dosen Fakultas Brahma Widya, Jurusan Teologi Hindu,
Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar
krisna_mas_ayu@yahoo.com

ABSTRAK

Manusia di dunia selalu dihadapkan pada berbagai tantangan dalam menjalani hidup dan kehidupannya. Tantangan itu seringkali menuntut pemahaman akan jati dirinya sebagai manusia yang akan menuntunnya untuk melakukan pengendalian diri. Pengendalian diri akan sangat menguras energi apabila orang tidak biasa melakukannya. Namun bagi mereka yang terlatih, hal itu dapat membuatnya tenang dalam melangkah menghadapi kehidupan yang semakin berkembang sekaligus mewujudkan suasana kondusif ditengah-tengah kekacauan.

Menyikapi hal tersebut, diperlukan adanya energi spiritual manusia yang dapat dibangkitkan melalui meditasi. Meskipun meditasi bukanlah hal baru, namun untuk melakukannya dengan benar, dibutuhkan adanya kesadaran tentang cara dan waktu yang tepat. Sebab jika waktu dan caranya tidak tepat, maka titik kulminasi meditasi tidak akan pernah tercapai. Konsekuensinya, energi alam murni yang diharapkan tidak kunjung datang sehingga energi spiritual yang muncul tidak maksimal. Oleh karena itu, untuk memulainya, manusia harus memahami apa yang di dalam Agama Hindu disebut *Sapta Yoga*. Sebab di dalam *Sapta yoga* khususnya pada *Raja Yoga* yang akan mengajarkan meditasi lebih khusus yaitu terdapat dalam *Astangga Yoga*. Bagian – bagian dari *Astangga Yoga* akan mengajarkan penyucian lahir yaitu penyucian akan diri sebagai langkah awal untuk memahami sinar suci yang dimiliki Tuhan. Dengan demikian, pikiran yang dipenuhi kompleksnya persoalan kehidupan dapat dipandu menuju titik kulminasi meditasi. Meditasi dapat dilakukan di tempat bersih dan tenang manapun, tidak harus di tempat tertentu, sepanjang mampu membantu melakukan konsentrasi memusatkan pikiran sehingga mampu mencapai puncak pendakian sipiritual, menggapai sinar – sinar Tuhan yang mendekati sempurna, melalui pendalaman bagian dari Veda. Untuk itu pendalaman spiritual manusia wajib untuk memahami benar rasa bakti dan penyerahan diri secara tulus ikhlas.

Kata Kunci : Meditasi, Astangga Yoga dan Spiritual.

Pendahuluan

Perjalanan hidup manusia selalu diwarnai dengan berbagai lika - liku kehidupan yang terkadang membuatnya bahagia dan kadang pula membuatnya sedih tak terkira. Telah disadari bahwa semua yang terjadi di dunia ini adalah merupakan karma dari masa lalu yang belum tuntas. Sehingga kelahiran di masa kini sangatlah berharga sebagai konsekuensi untuk bisa memperbaiki kesalahan yang terdahulu dan membuat segala hal yang bersifat kebaikan untuk mendapatkan kebahagiaan hidup jasmani maupun rohani di masa yang akan datang.

Salah satu usaha manusia khususnya umat Hindu untuk meredakan kekacauan maupun ketidaktenangan jiwa dalam menghadapi hidup dengan mencari solusi untuk mengupayakan kehidupannya menjadi lebih damai. Menjadi damai dalam hidup tidaklah mudah karena akan menghadapi berbagai tantangan dalam kesehariannya. Tantangan tersebut seperti halnya jika mereka masih muda maka tantangannya adalah mencari pekerjaan yang sesuai dengan keahliannya, mencari pasangan hidupnya, menjamin biaya saudaranya yang masih sekolah, juga mempersiapkan dana untuk kehidupannya sehari – hari. Sedangkan bagi yang sudah berkeluarga adalah tantangannya berupa biaya untuk memenuhi kebutuhan hidup, untuk melangsungkan berbagai upacara baik dalam keseharian maupun pada hari-hari tertentu, adanya sikap keluarga yang berinovasi, adanya kebutuhan yang melebihi prediksi, dan banyak lagi hal lainnya yang diluar dugaan, termasuk ambisi akan suatu kepentingan tertentu juga dalam bidang politik, sosial maupun ekonomi, yang menjadi bebannya. Hal semacam itu memancing kesadaran jiwa untuk selalu bersikap sabar jika memiliki kesabaran dalam dirinya. Tapi jika tidak, maka berantakanlah semuanya. Dari fenomena tersebut semestinya jangan dipandang sebelah mata. Karena dengan menganggap sesuatu sebagai hal yang sepele, maka semua hal dianggapnya ringan dan sama, namun sesungguhnya sangat berbeda dan bahkan memerlukan perhatian khusus. Fenomena tersebut menjadi suatu yang menjadi pemikiran untuk mengusahakan dirinya menjadi lebih tenang dalam menjalani hidup. Terkait dengan latar belakang tersebut, maka sebagai manusia diharapkan mampu untuk melatih diri memecahkan berbagai persoalan hidup melalui meditasi. Untuk mewujudkan meditasi menjadi media ketika menghubungkan diri kepada Tuhan, maka sangat diperlukan pemahaman *Astangga Yoga* dengan memanfaatkan kekuatannya untuk dapat dijadikan pembangkit spiritual manusia itu sendiri. Untuk itu ada beberapa hal yang memerlukan pembahasan lebih lanjut sebagai berikut. (1) bagaimana langkah untuk melakukan meditasi sehingga mampu mempertemukan jiwa dan menyatukannya dalam pikiran? (2) Bagaimana pelaksanaan *astangga yoga* dan untuk mengatasi lelahnya meditasi? (3) bagaimana untuk bisa dijadikan dasar bakti dan penyerahan diri kepada Tuhan dirasakan ketika mencapai klimaksnya?

Semua itu memerlukan pembahasan yang lebih mendetail guna mengungkap jawaban atas ketiga pertanyaan di atas.

Pembahasan

Banyak orang menilai bahwa bermeditasi adalah membuang-buang waktu, banyak juga para pihak menilai bahwa bermeditasi sangat sulit dilakukan. Namun tidak sedikit pula mengatakan bahwa bermeditasi adalah jalan termudah untuk memecahkan persoalan yang sedang mengganggu perjalanan hidup manusia. Hal itu dikatakan karena ada beberapa pihak telah mencoba dan merasakan serta berusaha semaksimal mungkin dengan segenap energi yang dimilikinya untuk menumpahkan rasa kekesalan, kekecewaan, kemarahan amat sangat yang sedang dihadapinya melalui meditasi. Dan banyak pula diantaranya yang belum mengenal meditasi. Ada yang mengatakan meditasi itu duduk dengan memejamkan mata, badan tegak lurus, pikiran terkonsentrasi. Ada pula yang mengatakan bahwa meditasi itu cara konsentrasi berpikir yang jernih untuk mendapatkan sesuatu. Dan banyak lagi pendapat orang mengenai meditasi tersebut. Untuk itu perlu dipahami makna meditasi yang sesungguhnya.

Menurut Paramahansa Yogananda dalam Sai Baba (2005 : 2) dijelaskan bahwa meditasi adalah sebagai bentuk konsentrasi di dalam pikiran, bebas dari kesadaran badan dan pikiran yang bertentangan dan difokuskan pada Tuhan yang berusaha menemukan realitas diri. Meditasi adalah memikirkan prinsip-prinsip spiritual. Siapa aku (*ko – ham*) – *Who am I ?* Kata aku tidak mengacu kepada badan atau tubuh (*Deha*). Kata Aku mengacu pada “Ia” yang bersemayam pada diri manusia atau tubuh ini atau yang disebut *Dehi*. Pencarian prinsip-prinsip spiritual ini termasuk siapa Aku dan kemana Aku sesungguhnya adalah langkah pemikiran yang telah menjurus pada pendalaman kerohanian yang mendalam.

Intinya suatu bentuk konsentrasi yang masih mampu dikendalikan oleh alam pikiran secara sadar, bebas dari sadar akan dirinya, jika ada hal yang tidak masuk dalam ketentuan yang diharapkan, maka akan bertolak dari titik fokus dan kembali berpikir kepada prinsip awal yang dikehendakinya. Dalam hal ini diutamakan konsentrasi pada pemahaman akan siapa sesungguhnya sang diri. Tidaklah mudah untuk mengenalinya, namun dibutuhkan kesabaran untuk mengetahui lebih jauh.

Menurut Sai Baba (2005 : 3) disebutkan bahwa pencarian pada prinsip atman adalah latihan rohani. Dengan selalu mencari jati diri kita, maka pikiran akan tercurahkan semuanya kepada kebenaran yang semula bersifat sementara menuju pada kebenaran yang sejati. Perubahan persepsi, pandangan yang menyebabkan daya nalar dan kebijaksanaan lebih mengakar pada kebenaran yang hakiki. Dari kesadaran bahwa Aku ini adalah *daasoham* atau badan menuju, Aku ini adalah *So Ham* atau jiwa sampai akhirnya menuju bahwa aku ini sesungguhnya adalah *Aham* (Aku adalah Tuhan sendiri). *Atman-Brahman Aikyam* artinya Atman hanya percikan kecil dari Brahman yang berada pada semua makhluk. Pada hakekatnya semua tumbuh-tumbuhan, binatang bahkan benda-benda mati memiliki perasaan.

Kekuatannya dalam hal ini adalah terletak pada latihan rohani yang bertujuan untuk mencari jati diri yang sesungguhnya. Segala hal bertumpu pada kebenaran yang

benar-benar adanya sesuai dengan isi dari kitab suci. Hal itu memang tidaklah mudah, namun mempunyai daya keharusan yang semestinya dilakukan, jika ingin benar-benar melatih rohani untuk memasuki pemahaman akan jati diri melalui perasaan, dan diikuti oleh gerakan nafas dan tenangnya denyut jantung, yang berpusat pada alam bawah sadar.¹⁾

Sebagai langkah untuk melakukan meditasi yang pada akhirnya mampu mempertemukan jiwa dan menyatukannya dalam pikiran maka harus didasarkan oleh rasa cinta kasih. Karena dengan dasar cinta kasih maka manusia mampu membangkitkan rasa memiliki akan diri dan mengerti dirinya yang sejati dalam tahap awal. Rasa cinta kasih yang sungguh murni dari dasar hati yang amat dalam dengan penuh perasaan terwujud dalam ketenangan pikiran sangatlah mendukung jalan kehidupan pribadi seseorang dalam menghadapi banyak orang di sekitarnya dengan berbagai permasalahan yang mewarnai kehidupannya. Yang diutamakan jangan melihat warna kehidupan orang lain, tetapi fokuskan pada diri terlebih dahulu untuk mampu menyeimbangkan diri baik jiwa dan raga ketika hadapi persoalan hidup. Jadi dengan rasa cinta kasih yang benar-benar diserahkan kepada Tuhan dengan menganggap-Nya sebagai teman, kekasih, sahabat, suami ataupun istri, juga orang terdekat tempat untuk mengadu, maka diyakini akan mampu untuk melakukan meditasi dengan baik dan benar.

¹⁾ Sehubungan dengan hal itu menurut Sai Baba, (2005 : 7) dijelaskan bahwa alam bawah sadar atau alam kesadaran pertama diibaratkan sebuah komputer yang paling canggih (*Shophistaced computer*) yang bisa menyimpan file apa saja. Permasalahannya bahwa manusia terkadang sulit memanggil atau mengingat kembali file apa yang telah disimpannya. Disinilah kesulitannya. Atas dasar itu para mediator, peramal (*Foreteller*), orang sadhu, para rsi dan orang-orang suci lainnya selalu memusatkan perhatiannya pada alam bawah sadar. Gunanya agar dapat mengontrol pikirannya yang cenderung tidak terkendali, selalu waspada dan eling terhadap pikirannya yang selalu berubah-ubah. Namun dapat menyimpan memori dengan baik dalam alam bawah sadar, maka berkecenderunganlah agar file yang disimpan adalah hal-hal yang baik-baik dan penting saja. Jangan sekali-sekali menyimpan file obyek yang tidak perlu dan tidak penting, tidak berguna, bahkan sia-sia. Hal-hal yang menyangkut keburukan orang, konflik yang pernah terjadi ataupun ceriaan yang dilakukan orang lambat laun toh juga kita harus melupakannya. Dendam tidak akan pernah menyelesaikan masalah. Kekerasan hanya akan membawa dampak yang lebih rumit. Akan tetapi, hukum manusia haruslah tetap tegak. Jurus cinta kasih yang mesti diangkat. Tidak ada kekuatan yang lebih dasyat dari cinta kasih. Uang, kedudukan, pangkat, kekayaan bukan senjata yang abadi dan terhormat, tetapi cinta kasih merupakan fondasi yang paling ampuh untuk membina kerukunan antar umat beragama, antar suku, ras, di seantaro jagat raya ini. Binatang dan makhluk lain pun membutuhkan cinta kasih. Cinta Kasih adalah bentuk yang paling universal yang dimiliki oleh setiap makhluk di dunia ini. Cinta kasih (*metta*) adalah dasar pelaksanaan meditasi yang harus dibangkitkan oleh pelaku meditasi. Meditasi tanpa cinta kasih adalah kepalsuan. Meditasi dengan cinta kasih adalah kekuatan. Cinta kasih tanpa disiplin adalah pelanggaran. Manusia terkadang sulit menghadapi dilema antara cinta kasih dan disiplin. Sementara berpegang teguh pada pada cinta kasih sebagai dasar pijakan, tetapi pihak lain justru melakukan pelanggaran yang sangat berarti. Cinta kasih yang demikian adalah cinta kasih yang semu. Cinta kasih yang seperti itu adalah penyalahgunaan hakekat cinta kasih. Cinta kasih tentu tanpa norma dan etika. Disiplin adalah syarat mutlak dari seluruh rangkaian untuk menghindari penyimpangan yang mengarah pada pelanggaran. Dalam meditasi pun dibutuhkan kedisiplinan yang tetap kokoh. Cinta kasih dan disiplin ibarat dua mata uang yang memiliki nilai yang sama. Oleh karena itu, janganlah mengembangkan perbedaan, permusuhan dan kebencian kepada semua makhluk, karena yang pasti waktulah yang akan mengubur persoalannya. Kembangkan persamaan visi yang gemilang dan transparan. Sebab disiplin itu merupakan rasa tanggung jawab dan ketaatan melaksanakan kewajiban yang tulus ikhlas.

Setelah memiliki rasa cinta kasih yang benar-benar tulus murni dari dasar hati yang dalam kepada Tuhan maka langkah berikutnya diperlukan adanya kamar meditasi. Karena kalau pun ada kamar meditasi, namun tidak ada niat untuk bermeditasi ataupun hanya sebagai hiasan saja maka kurang cukup mempunyai makna yang lebih utama. Oleh karena itu dengan rasa cinta kasih tersebut akan lebih tercurahkan dengan fokusnya meditasi pada kamar yang khusus untuk memuja Tuhan dengan hati tulus. Walaupun meditasi dapat dilakukan dimana saja sepanjang dirasakan nyaman oleh pelakunya, namun untuk lebih khusuknya diusahakan memiliki kamar khusus untuk melakukan meditasi. Sebab berkonsentrasi secara penuh dengan menghirup dupa wangi dan adanya gambaran atau hiasan tentang para Dewa atau Dewi yang dipuja di dalamnya, maka makin lengkaplah mediasi untuk mencapai rasa dan kenikmatan jiwa yang terasa menyatu dengan sinar suci yang muncul dari konsentrasi puja saat bermeditasi.

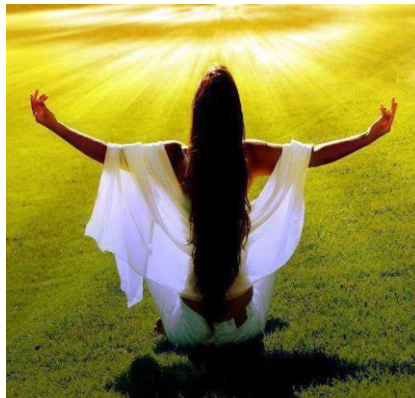
Menurut Sivananda (1998 : 62) terkait dengan diperlukannya kamar meditasi yang khusus untuk memfokuskan diri, maka dijelaskan bahwa pakailah kamar meditasi secara terpisah dari lainnya dan dapat dikunci. Jangan biarkan seseorang pun memasuki ruang meditasi. Bakar dupa pada waktu pagi dan malam hari. Pasang atau tempatkan sebuah gambar *Krsna, Siva, Rama* ataupun *Devi* dalam kamar. Duduklah bersila di depan gambar. Saat mengulang-ulang mantra, rasakan kekuatan vibrasi yang terkumpul dalam kamar. Hanya dalam waktu enam bulan maka anda akan merasakan kedamaian dan kebersihan di dalam kamar tersebut. Inilah aura magnetis khusus di dalam kamar. Sesungguhnya anda akan merasakan hal ini bila dilakukan secara tulus dalam latihan meditasi. Apa pun yang mempengaruhi pikiranmu baik pengaruh – pengaruh keduniawian yang bertentangan, duduklah dalam kamar dan ulangi nama Tuhan sedikitnya setengah jam. Maka anda akan segera mengalami perubahan dengan cepat dalam pikiranmu. Latihlah dan rasakan pengaruh spiritual dalam dirimu. Tak ada hal lain yang sedemikian besar sebagaimana melakukan sadhana spiritual. Anda akan memperoleh hasil dalam rumah tanpa mesti mengeluarkan biaya. Ulangi nama Tuhan dengan bhakti yang tulus dalam hatimu. Anda akan menyadari Tuhan dengan cepat. Inilah cara yang termudah dalam zaman sekarang. Lakukanlah *niyama* dalam *sadhana*. Lakukanlah secara teratur dan sistematis. Tuhan tidak menginginkan hadiah yang mahal. Berjuta-juta orang menghabiskan uang untuk mendirikan rumah sakit dan untuk rumah makan. Tetapi tak satupun diantaranya yang menyerahkan hatinya. Seorang bhakta semestinya mempunyai hati yang diresapi oleh nama *Rama* walau pun dalam bentuk konkritnya melihat Rama sedang membawa busur dan panah. Rama seperti halnya OM, juga meresapi segalanya. Tuhan adalah *dhyana gamya* (dapat diperoleh melalui meditasi. *Anubhava gamya* (dapat disadari melalui pengalaman spiritual atau penglihatan atau kesadaran langsung), serta *japa gamya* (dapat dicapai melalui japa).

Untuk diketahui lebih luas tentang *japa*, maka menurut Sivananda (1998 : 3) dijelaskan bahwa.

Japa merupakan pengulangan setiap mantra atau nama Tuhan dengan terus menerus. *Japa* merupakan jalan yang mudah menuju realisasi Tuhan. Dalam Bhagavadgita akan ditemukan *yajnanam japa-yajnosmi* - Diantara *yajna*, Aku *japa yajna*. Dalam zaman Kali Yuga pelaksanaan japa sajalah yang akan memberikan kedamaian, kebahagiaan dan kesempurnaan abadi. *Japa* pada akhirnya akan mengakibatkan *samadhi* atau penyatuan dengan Tuhan. *Japa* harus menjadi kebiasaan

yang didasari sifat *satvika* atau *bhava* Ilahi, kemurnian, *prema* dan *sraddha*. Tidak ada yoga yang lebih besar dalam japa yoga yang dapat memberi anda semua *istasidhi* (apapun yang diinginkan), *bhakti* dan *mukti*.

Seperti yang telah dijelaskan di atas bahwa untuk melakukan meditasi diperlukan kamar khusus yang digunakan berkonsentrasi dengan mendatangkan sinar suci Tuhan yang mampu merasuki jiwa atau bhatin seseorang yang melakukannya dengan penuh semangat penuh bhakti yang tulus. Begitu pula untuk mewujudkan hal itu tidak melalui itu saja namun dapat pula dilakukan dengan *japa*. Sebab dengan *japa* sesungguhnya bagian dari sebuah konsentrasi menuju kesempurnaan meditasi untuk bisa bertemu dengan sinar Tuhan sejalan dengan dilakukannya *astangga yoga*. Sebelum hal itu dilakukan untuk bermeditasi bisa dilakukan pula di luar ruangan dengan duduk di halaman atau di pinggir pantai, atau di pegunungan yang menghadap terbitnya mentari pagi yang sedang bersinar menerangi dunia dengan sejuknya hawa atau udara di sekitarnya. Dengan menyambut kedatangan sinar mentari juga mampu untuk lebih memantapkan diri melaksanakan penyerahan diri dan bhakti kepada Tuhan. Seperti halnya kutipan di bawah ini.



MEDITASI MATAHARI PAGI

Menurut Pustaka Internet : www.tejasurya.com menjelaskan bahwa.

Tentunya kita semua telah tahu besarnya manfaat sinar matahari pagi secara fisik. Secara spiritual sinar dan energi matahari pagi juga sangatlah besar manfaatnya, seperti halnya untuk menguatkan atau mengaktifkan energi, sebagai obyek untuk melatih konsentrasi, menumbuhkan kreativitas dan mencerahi pikiran ataupun jiwa. Meditasi dengan obyek matahari pagi, bermanfaat untuk mengaktifkan cakra-cakra utama.

Demikian kuatnya energi matahari yang mampu membuat tubuh menjadi hangat dan mulai meningkatkan energi dengan sikon pikiran yang lebih terkonsentrasi dan memperkuat ketajaman spiritual hingga mampu membuka cakrawala pandang akan sang diri dan menemui sinar Tuhan secara nyata.



MEDITASI LILIN

Menurut pustaka internet : www.tejasurya.com menyebutkan bahwa ada salah satu cara untuk melakukan meditasi sebagai tahap awal yaitu konsentrasi dengan sang jiwa dengan menggunakan api lilin. Meditasi ini sangat simpel dan mudah dilakukan terutama bagi mereka yang baru belajar meditasi. Api lilin dalam hal ini dapat dimaknai sebagai api suci atau sebagai pengejawantahan sang Jiwa. Sebagaimana sifat api yakni bersifat menerangi, menghangatkan bahkan membakar. Demikian juga dengan sang Jiwa, di satu sisi.

Seperti yang telah dijelaskan di atas bahwa selain meditasi dengan cara berada di depan matahari, ada pula melakukan meditasi di depan api. Api sebagai salah satu sarana yang mampu menembus kematangan jiwa melalui cahaya yang bisa membuat orang yang sedang bermeditasi untuk terkonsentrasi dengan awalnya memandangi ujung api itu. Selanjutnya, mata mulai terpejam dan bayangan ujung api tetap terbayang disaat mata terpejam. Seiring dengan fokusnya pikiran pada bayangan tersebut hingga akhirnya akan berubah menjadi wajah para dewa atau dewi yang diinginkan sebagai obyeknya. Untuk mendalaminya maka sangat perlu dipahami *Astangga Yoga*. *Astangga Yoga* ini merupakan bagian dari *Raja Yoga* menurut Kamajaya, dikatakannya bahwa Raja Yoga merupakan praktik secara langsung menuju kepada penguasaan pikiran dan kesadaran. Sistem ini disebut juga *royal yoga* karena secara langsung menuntun sang *yogi* untuk mengontrol pikirannya.

Menurut Saraswati, (1979 : 45) disebutkan bahwa ada delapan jalan adalah yoga Delapan anggota tubuh (*astangga yoga*). Yang maknanya ada delapan jalan atau cara anggota tubuh yang mesti dilakukan menuju jalan yoga. Ke delapan anggota itu yaitu.

- (i) *Yama* atau pantangan
- (ii) *Niyama* atau kebajikan pembantu
- (iii) *Asana* atau sikap-sikap meditasi
- (iv) *Pranayama* atau penguasaan nafas vital
- (v) *Pratyahara* atau penyaluran aktivitas mental
- (vi) *Dharana* atau pemusatan pikiran
- (vii) *Dhyana* atau meditasi (perenungan)
- (viii) *Samadhi* atau keadaan supra sadar transenden

- (i) Yama terdiri atas lima perintah dalam urutan yang berikut (Yoga II.30), (1979 : 46)
- *Ahimsa* atau tanpa kekerasan. Jangan melukai makhluk lain manapun dalam pikiran, perbuatan atau perkataan orang dapat menafsirkannya pula sebagai :
Perlakukanlah pihak lain seperti engkau ingin diperlakukan sendiri. Siapapun yang bertemu dengan seorang penganut ahimsa tidak akan menjumpai permusuhan atau itikad yang kurang baik. (Yoga. II. 35)
 - *Satya* atau kebenaran dalam pikiran, perkataan dan perbuatan atau pantangan terhadap kepalsuan dan kecurangan atau penipuan.
 - *Asteya* atau pantang mengingini sesuatu yang bukan milik sendiri, jadi pantang mencuri dari pikiran, perkataan maupun perbuatan.
 - *Brahmacarya* atau pantang kenikmatan seksuil; yang menghasilkan kemampuan mempertahankan dan merawat kejantanan. (Yoga II. 38).
 - *Aparigraha* atau pantang kemewahan.

Kelima *yama* tersebut (1979 : 47 - 48) merupakan suatu keharusan tanpa perkecualian. Patanjali mengatakan kepatuhan pada kelima *yama* itu diwajibkan dan dipertahankan dalam setiap keadaan. Kelima perintah agung diterima secara universal dan tidak memerlukan penafsiran yang merupakan kode alamiah untuk makhluk manusia. Selain itu ada lima hal pula dinyatakan sebagai kebajikan pembantu yang disebut *niyama* sebagai berikut.

- *Sauca* atau kebersihan lahir batin dengan bagiannya sebagai berikut.
 - >*Sattvasuddhi* atau pembersihan kecerdasan untuk membedakan.
 - >*Saumanasya* atau keriangangan hati
 - >*Ekagrata* atau pemusatan pikiran
 - >*Indriyajaya* atau pengawasan nafsu-nafsu
 - >*Atmadarsana* atau realisasi diri
- *Santosa* atau kepuasan, Kebajikan ini mengantar kepada kesenangan yang tak terkatakan.
- *Tapa* atau keseluruhan / pemenuhan segala kebutuhan badan dan alatnya.
- *Svadhya* atau mempelajari sendiri buku – buku suci, pengulangan atau *Japa* suku kata suci A-U-M (OM) dan penilaian diri.

Untuk hal yang terpenting perlu diketahui bahwa menurut pustaka internet <http://www.godsdirectcontact.or.id/rahasia/Bagaimana-Agar-Dapat-Meditasi-Lama-Tanpa-Merasa-Lelah.htm>

Disampaikan oleh Maha Guru Ching Hai, Retret Tujuh Hari, Hsihu, Formosa, 13-18 Februari 1989 (Asal bahasa China)

Apa yang harus kita lakukan jika kita ingin meditasi lama tanpa merasa lelah? Rahasiannya adalah : sedikit berbicara, jangan melihat ke sekitar, jangan memikirkan kebaikan atau keburukan orang lain, terus mengulang Nama-Nama Suci dua puluh empat jam sehari. Jika anda merasa kurang stabil ketika melakukan meditasi suara, maka lafalkan Nama-Nama Suci selama sekian menit sebelum melakukan meditasi suara lagi.

Bila anda merasa sakit atau kesemutan di bagian tubuh tertentu, jangan hiraukan! Pada waktu anda masuk dalam samadhi, anda tidak akan merasakan keberadaan tubuh anda sama sekali. Jadi jangan menggaruk-garuk. Apabila anda merasa lelah ketika melakukan meditasi suara, ubahlah posisi tubuh dan lakukan meditasi Cahaya. Kaki anda akan merasa lega karena itu. Kaki yang sakit akan berangsur nyaman dan kepala yang tegang karena posisi sebelumnya akan santai kembali. Jadi dengan mengubah posisi tubuh ke meditasi cahaya maka anda akan terasa lebih nyaman. Jadi, anda harus melakukan meditasi cahaya dan suara secara bergantian. Itu akan saling membantu dan anda akan dapat bermeditasi lebih lama tanpa merasa lelah.

Menurut pustaka internet <http://www.top10indo.com/2013/05/10-cara-meditasi-yang-benar.html> telah disebutkan bahwa ada sepuluh (10) cara untuk bermeditasi yang benar khususnya mengenai cara untuk membuat pikiran anda bisa tenang dan fokus selama melakukan meditasi. Selain itu, ada pula penjelasan tentang berbagai teknik meditasi yang bisa membantu anda meraih hasil maksimal, serta cara untuk mengoptimalkan efek meditasi, seperti dengan menggunakan musik meditasi dan aroma terapi. Langsung saja, berikut 10 cara meditasi yang benar versi Top10Indo :

1. Jadikan Meditasi Sebagai Aktivitas Pertama Anda di Pagi Hari

Biasakanlah untuk melakukan meditasi setelah anda bangun tidur, sebelum anda melakukan hal-hal lain seperti menyiapkan sarapan atau membereskan kamar tidur anda. Mengawali aktivitas anda dengan meditasi bisa membuat anda merasa tenang sepanjang hari sekaligus menyingkirkan mimpi-mimpi buruk yang anda alami selama anda tidur semalaman. Secara psikologis, melakukan meditasi di pagi hari juga terbukti efektif untuk mengurangi rasa khawatir, cemas, dan takut menghadapi hari yang baru.

2. Mulai Meditasi Dengan Fokus Pada Pernapasan

Inti utama dari meditasi adalah cara anda bernafas. Awalilah meditasi anda dengan berfokus pada cara anda bernafas. Bernafaslah dengan pelan, ambil nafas dalam-dalam, hembuskan secara perlahan, dan rasakan iramanya seiring dengan detak jantung anda. Jika pernapasan sudah bisa diatur dengan baik, maka anda sudah menapaki 50 persen tahap meditasi.

3. Lakukan Sedikit Pemanasan Sebelum Meditasi

Hal ini bisa membuat tubuh anda merasa lebih nyaman ketika harus duduk fokus saat melakukan meditasi. Ada beberapa pemanasan yang sangat membantu proses meditasi, di antaranya adalah "stretching". Proses ini bisa dilakukan sambil berbaring atau duduk, dan ingat untuk tidak melakukannya secara berlebihan karena bisa membuat anda justru kelelahan sebelum bermeditasi.

4. Meditasi adalah MEMFOKUSKAN pikiran, bukan mengosongkan pikiran

Konsep ini terutama harus dipahami bagi anda yang baru akan melakukan meditasi. Meditasi adalah sebuah proses aktif yang akan bermanfaat apabila anda fokus pada tujuan. Lakukanlah meditasi sebagai aktivitas dengan tujuan tertentu, misal untuk menenangkan pikiran, relaksasi, atau menghilangkan stress. Jangan mengosongkan pikiran pada saat meditasi. Anda justru harus fokus pada satu hal, misal irama nafas anda, detak jantung anda, atau mungkin figur Sang Pencipta.

5. Disiplin

Cobalah untuk melakukan meditasi secara rutin agar manfaatnya lebih terasa. Jangan mudah untuk mencari-cari alasan untuk melewatkan meditasi harian anda. Dengan melakukan meditasi secara disiplin, anda tidak hanya akan merasakan manfaat secara psikologis, namun juga secara fisik.

6. Eksperimen

Cobalah untuk melakukan berbagai eksperimen dalam teknik meditasi anda. Cobalah untuk bermeditasi dari teknik yang paling konvensional seperti bersila, hingga teknik-teknik yang lebih spesifik seperti dalam Meditasi Yoga, Meditasi Cakra, atau Meditasi Lotus. Selama eksperimen, anda akan menemukan teknik meditasi yang mungkin paling nyaman bagi anda dan bisa digunakan untuk jangka panjang.

7. Sediakan Tempat Khusus Untuk Meditasi

Tak perlu satu ruangan besar, mungkin hanya di salah satu pojok kamar anda, atau di sudut tertentu teras rumah. Dengan melakukan hal ini, anda tentunya akan bisa lebih fokus dalam melakukan meditasi dan akan merasa melakukan kegiatan yang lebih spesial. Pastikan pula untuk menjaga kebersihan ruangan meditasi anda dari berbagai kotoran dan debu.

8. Nyalakan Lilin

Teknik ini berguna sekali untuk meningkatkan fokus anda. Terutama bagi pemula, berfokus pada satu titik dengan mata terpejam akan sedikit susah. Untuk mengakalinya, anda bisa menyalakan sebatang lilin dan menjadikannya sebagai titik fokus pandangan mata anda selama bermeditasi. Akan lebih baik jika anda membeli lilin yang menebarkan aroma terapi jika dinyalakan.

9. Manfaatkan Musik Meditasi

Ada banyak musik-musik meditasi yang bisa membantu anda lebih merasa nyaman dalam meditasi. Ada yang berupa instrumental, nyanyian, ada pula musik suara alam yang membuat anda seolah-olah sedang bermeditasi di tengah hutan. Pilih satu musik yang bisa membuat anda benar-benar bisa merasa rileks saat melakukan meditasi.

10. Nikmati Proses Meditasi Anda

Jangan merasa stress atau terbebani. Jangan terburu-buru pula untuk menilai hasil meditasi anda. Ingat, meditasi adalah sebuah proses jangka panjang yang manfaatnya akan terasa secara signifikan apabila anda melakukannya secara teratur. Pastikan untuk menjadikan meditasi sebagai aktivitas yang menyenangkan di tengah kesibukan harian anda.

Astangga yoga pun bisa dijadikan dasar bakti dan penyerahan diri kepada Tuhan. Melalui *astangga yoga* segala kekuatan terhimpun dalam diri untuk dapat membuat jiwa yang mengalami fenomena kehidupan yang cukup rumit, hingga dibukanya jalan untuk mendapat anugerah kebahagiaan yang tak terhingga

Menurut Patanjali dalam Saraswati, (2005 : 36) disebutkan bahwa Isvara-Pranidhana berarti bakti dan penyerahan diri dihadapan Tuhan yang berasal dari emosi kesadaran kita. Isvara-Pranidhana ini pun sangat membantu seseorang untuk mencapai semadhi.

Emosi yang sadar dilakoni manusia ketika melakukan bakti dan penyerahan diri dihadapan Tuhan dengan penuh rasa tulus dan semangat akan sangat memberikan jalan kuat untuk mencapai samadhi tentunya terletak pada nafas dan mampu membuat hati menjadi bijaksana dan perasaan diyakini akan dapat mencapai titik kulminasi dan meditasi itupun mampu menjadi energi pembangkit spiritual manusia yang ingin bertemu dengan kebesaran Tuhan.

Penutup

Sehubungan dengan meditasi sebagai pembangkit energi spiritual manusia, maka hal yang terpenting untuk dipahami adalah : mengerti dengan jelas langkah untuk mencapai meditasi dengan menjalani *astangga yoga* dengan penuh kesadaran, rasa bakti dan penyerahan diri secara tulus ikhlas. Memiliki rasa cinta kasih kepada Tuhan, menyiapkan atau menyediakan kamar meditasi untuk lebih fokusnya melakukan meditasi, mengatasi kelelahan ketika menjalani meditasi dan sepuluh hal terpenting untuk melakukan meditasi secara benar. Jika semua hal ini telah dilakukan dengan baik, niscaya akan terwujud bersatunya bhuana alit dan bhuana agung dan dengan hati yang penuh bijaksana mampu untuk menghadirkan sinar Tuhan daam diri dan mendapatkan kebahagiaan jasmani dan rohani. Astungkara..... Amien.....

DAFTAR PUSTAKA

- Kamajaya, Gede. 1998. *Yoga Kundalini (Cara Untuk Mencapai Siddhi dan Moksa)*. Surabaya : Paramita.
- Sai Baba, Bhagawan Sri Sathya. 2005. *Meditasi Cahaya Melihat di Dalam Dirimu*. Surabaya : Paramita.
- Saraswati, Svami Satya Prakas. 2005. *Patanjali Raja Yoga*. Surabaya : Paramita.
- Sivananda, Svami, 1998. *Japa Yoga Cara Yang Paling Efektif dan Efisien Untuk Mencapai Dharma, Artha Kama dan Moksa Pada Zaman Kali*. Surabaya : Paramita.

PUSTAKA INTERNET

www.tejasurya.com

<http://www.godsdirectcontact.or.id/rahasia/Bagaimana-Agar-Dapat-Meditasi-Lama-Tanpa-Merasa-Lelah.htm>

<http://www.top10indo.com/2013/05/10-cara-meditasi-yang-benar.html>