



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 26%

Date: Sunday, June 21, 2020

Statistics: 1061 words Plagiarized / 4061 Total words

Remarks: Medium Plagiarism Detected - Your Document needs Selective Improvement.

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.

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 ganya (dapat diperoleh melalui meditasi. Anubhava ganya (dapat disadari melalui pengalaman spiritual atau penglihatan atau kesadaran langsung), serta japa ganya (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 sajalan 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.

Sebagai 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 sikap 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 memandang 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. Yama atau pantangan Niyama atau kebajikan pembantu Asana atau sikap-sikap meditasi **Pranayama atau penguasaan nafas vital Pratyahara atau penyaluran aktivitas mental Dharana atau pemusatan pikiran** Dhyana atau meditasi (perenungan) Samadhi

atau keadaan supra sadar transenden 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. Brahmacharya 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 keriangannya hati >Ekagrata atau pemusatan pikiran >Indriyajaya atau pengawasan nafsu-nafsu >Atmadarsana atau realisasi diri - Santosa atau kepuasan, Kebajikan ini mengantarkan kepada kesenangan yang tak terkatakan. - Tapa atau keseluruhan / pemenuhan segala kebutuhan badan dan alatnya.

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

Emosi yang sadar dilakoni manusia ketika melakukan bakti dan penyerahan diri terhadap 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 bhuna alit dan bhuna agung dan dengan hati yang penuh bijaksana mampu untuk menghadirkan sinar Tuhan dalam 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-Tan>

pa-Merasa-Lelah.htm

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

INTERNET SOURCES:

<1% - <http://jeper.org/index.php/JEPER/article/viewFile/29/29>

<1% - <https://careynieuwhof.com/3-things-christians-do-that-non-christians-despise/>

<1% - <http://sim.ihdn.ac.id/app-assets/repo/repo-dosen-301908014926-30.pdf>

<1% - <https://www.gurupendidikan.co.id/pancasila-sebagai-dasar-negara/>

<1% - <https://aryawibawaa.blogspot.com/2013/12/pengertian-yoga-dan-meditasi.html>

<1% - <https://aryawibawaa.blogspot.com/2013/12/tugas-yoga.html>

<1% - <https://www.forum.or.id/threads/dharma-wacana-renungan.33323/>

<1% - <https://naqsdna.wordpress.com/category/facebook/>

<1% - <https://duniapendidikan.co.id/pengertian-pendidikan/>

<1% -

<https://kebudayaan.kemdikbud.go.id/bpnbsulsel/etos-kerja-masyarakat-nelayan-di-kelu-rahancambaya-kecamatan-ujung-tanah-kota-makassar-fatmawati-p/>

<1% -

<https://www.kompas.com/hype/read/2020/02/19/115457766/raffi-ahmad-terpaksa-pamer-follower-ig-saat-laporan-kehilangan-kopernya>

<1% - http://digilib.uinsgd.ac.id/17970/5/4_bab%201.pdf

<1% - <https://ruangguruku.com/pendekatan-jenis-dan-metode-penelitian-pendidikan/>

<1% - <https://tipspetani.blogspot.com/2013/07/menegenal-tanaman-hias-sente.html>

<1% - <https://id.wikipedia.org/wiki/Atman>

<1% - <https://republicgothic.blogspot.com/2013/09/kebenaran-ilmu-pengetahuan.html>

<1% - <https://semangatdhama.blogspot.com/2012/11/kamma.html>

<1% - <https://wongalus.wordpress.com/2010/10/page/3/>

<1% - <https://mdpurwa.blogspot.com/2013/12/gayatri-sadhana.html>

<1% - <https://wayanrudiarta.blogspot.com/2014/11/yoga-darsana.html>

1% - <https://dhanandjaya.wordpress.com/2012/09/13/japa-yoga/>

<1% - <https://manyul83.blogspot.com/2010/04/>

<1% - <https://naqsdna.wordpress.com/category/meditasi-naqs/page/3/>

<1% - <https://www.prosehat.com/artikel/author/admin/page/5>

<1% - <https://mdpurwa.blogspot.com/2013/12/yoga-dalam-bhagavad-gita.html>

<1% - <https://www.narayanasmrti.com/2010/04/raja-yoga-tanpa-bhakti-nonsense/>

1% - <https://idoc.pub/documents/tugas-agama-hindu-yoga-wl1po802d1lj>

<1% -

<https://www.slideshare.net/RandyExe51088/bs-k-xipahindudanbudipekertisma-kelas-xi-kurikulum-2013bloggerkupangcom>

2% -

<https://padmayowana.blogspot.com/2013/12/tugas-mata-kuliah-yoga-hathayoga.html>

<1% -

<https://www.kaskus.co.id/thread/552c86abd44f9f50758b456b/share-tujuan-hidup-manusia-adalah-untuk-mengenal-tuhan/3>

<1% - <https://ceardo.blogspot.com/2013/05/>

2% -

https://wilsonlisa39.blogspot.com/2013/05/bagaimana-agar-dapat-meditasi-lama_3.html

<1% -

<https://wilsonlisa39.blogspot.com/2013/05/bagaimana-agar-dapat-meditasi-lama.html>

7% -

https://wongedanbagu.blogspot.com/2014/03/biografi-sejarah-hidup-ki-djaka-tolos_25.html

3% - <https://curse-breaker.blogspot.com/>

1% - <https://www.top10indo.com/2013/05/10-cara-meditasi-yang-benar.html>

2% - <https://dukunkece.blogspot.com/>

1% -

<https://kampuswahyumanunggal.blogspot.com/2016/07/10-cara-meditasi-yang-benar.html>

<1% -

<https://suartawanindra.blogspot.com/2014/01/ajaran-yoga-dalam-kehidupan-sehari-hari.html>

<1% -

<https://rah-toem.blogspot.com/2017/01/bentuk-penerapan-nawa-widha-bhakti.html>

<1% -

<http://rajatrepik.com/soal-sindiran-menkum-pilih-kasih-hukum-rehab-ahli-pidana-itu-betul/>