
Cara Mengatasi Kesulitan Berkonsentrasi

Banyak orang dalam proses perlatihannya mengalami kesulitan berkonsentrasi. Sebetulnya kesulitan ini dapat diatasi. Orang yang tidak mengalami kesulitan berkonsentrasi atau dalam waktu singkat dapat mengatasi kesulitan berkonsentrasi termasuk orang yang berbakat besar. Tidak banyak orang awam yang mampu melakukan hal serupa. Secara perlahan – lahan kita akan menemukan cara untuk mengatasinya. Awalnya saya juga mengalami kesulitan berkonsentrasi. Tetapi sekarang tidak menjadi persoalan.

Sesuai dengan tata cara Tantra, dalam Mahamudra ada tiga tahapan. Tahapan pertama adalah cara memotong pikiran (menghentikan arus pikiran), yaitu segera memotong pikiran yang muncul. Di sini ada satu masalah, usaha pemotongan ini bisa berubah menjadi pikiran yang baru, sehingga biasanya tidak begitu berhasil. Jika berhasil memotong pikiran, maka pencerahan akan tercapai. Jumlah kisah yang begitu banyak dalam Zen, sebetulnya intinya hanya satu, memotong pikiran. Misalnya, ada seseorang dapat segera mencapai pencerahan begitu mendengar suara bambu. Mula – mula ia sedang memikirkan sesuatu, namun tiba – tiba ia mendengar ada suatu suara, pikirannya segera terhenti, sehingga ia segera mencapai pencerahan. Tujuan Zen (Dhyana) adalah berhenti. Contoh lainnya ada seseorang sedang melafalkan nama Buddha (nian-fo), namun tiba – tiba ia terjatuh dan segera mencapai pencerahan. Mengapa bisa demikian? Karena, ia mulai tahu berhenti, ketika berhenti, ia segera mencapai pencerahan. Memotong pikiran adalah berhenti, hanya orang berbakat besar saja yang dapat melakukannya. Orang awam jarang memiliki kemampuan demikian.

Pada langkah awal, berusaha menghentikannya (pikiran); kalau tidak mampu, pakai cara membiarkan (munculnya arus pikiran). Tidak mengacuhkannya, tidak peduli terhadap lamunan, tidak peduli terhadap arus pikiran apa saja yang muncul. Kalau muncul, biarkanlah ia muncul. Kalau lenyap, biarkanlah ia lenyap, rileks saja, inilah yang disebut sebagai cara membiarkan. Mula – mula berusaha memotongnya, kalau tidak mampu, dibiarkan saja, tidak peduli terhadapnya.

Meskipun sudah dibiarkan, arus pikiran tetap tidak mau berhenti, tetap muncul, pakailah cara menonton, yaitu menonton arus pikiran ini. Anggaplah arus pikiran ini tidak berhubungan dengan anda, ini merupakan suatu cara yang lain lagi. Jadi, jika arus pikiran tak dapat dihentikan, arus pikiran tak dapat dipotong, dibiarkan saja, tidak peduli terhadapnya. Dari ketidakpedulian ini, kemudian kembangkan kemampuan untuk menonton arus pikiran, ini juga merupakan sebuah metode.

Di dalam Tantrayana, juga digunakan cara substitusi (penggantian), yaitu cara visualisasi. Anda memvisualisasikan keagungan para Buddha dan Bodhisattva untuk mengentikan arus pikiran pada diri anda, ini merupakan suatu cara yang lain lagi.

Cara yang saya gunakan dulu, salah satunya adalah cara pernapasan. Anda memperhatikan napas anda, menghembus, menghirup, menghembus, menghirup, menghembus, menghirup. Kemudian bayangkan warna pernapasan anda, ini merupakan cara untuk memanfaatkan pernapasan.

Pernapasan memiliki frekuensi, ini mengandung tiga makna. Pertama, pernapasan, memanfaatkan pernapasan. Kedua, memanfaatkan frekuensinya (getarannya). Ketiga adalah memanfaatkan ulah batinnya. Ulah batin, pernapasan dan frekuensi menyatu, kemudian memasuki samapatti. Samapatti merupakan keadaan hening, pikiran terpusat dan jernih. Memasuki keheningan dengan memanfaatkan manunggalnya ulah batin, pernapasan dan frekuensi. Kalau begitu apa yang dimaksud dengan ulah batin? Ulah batin adalah visualisasi. Ini diajarkan di dalam Tantrayana. Lalu, apa yang dimaksud dengan pernapasan? Pernapasan di sini berarti anda memanfaatkan keteraturan napas anda. Kemudian apa yang dimaksud dengan frekuensi? Yaitu mantra anda. Dengan menggunakan ketiga cara ini, lama kelamaan, anda akan memasuki samadhi.

Akhir – akhir ini ada yang bertanya kepada saya, “Bagaimana cara anda memasuki samadhi?” setiap kali bermeditasi saya selalu dapat memasuki samapatti. Anda telah berlatih cukup lama, saya percaya, anda pun mengetahui, kadang – kadang tanpa menggunakan pernapasan, frekuensi dan ulah batin, hanya duduk diam saja, sudah bisa langsung memasuki samapatti. Karena jika ketiga cara ini sudah digunakan dengan mahir, dengan

sendirinya akan mudah memasuki samadhi. Zen memerlukan metoda ini, Tantra pun memerlukan metoda ini.

Dengan manunggalnya pernapasan, frekuensi dan ulah batin, barulah samadhi dapat dicapai dengan mudah. Cara yang saya gunakan adalah ketiga metoda ini. Jika sudah mahir, dengan mudah, tidak usah memperhatikan secara khusus ketiga cara ini, anda pun bisa memasuki samapatti. Cara ini, tentu saja, harus diselami sendiri. Banyak orang telah menyalami cara ini dalam waktu cukup lama, tetapi tetap belum mahir. Ini memerlukan usaha beberapa tahun. Dhyana Pertama, Dhyana Kedua, Dhyana Ketiga, Dhyana Keempat, kemudian di atas Dhyana Keempat, alam Arupadhatu, bahkan memasuki keempat tingkat kesucian, semuanya menggunakan ketiga cara ini.

Om Mani Padme Hum

Sumber :

Wajragarbha(1), diperbanyak oleh Yayasan Buddha Tantra Mahayana Indonesia. (Upadesa 25 Juni 1990)

Compiled by: VVBS Web Team