

# Apa sih Meditasi itu dan Kenapa harus Meditasi ?



Apa itu Meditasi? Kenapa saya harus bermeditasi? Bagaimana cara saya melakukan hal yg disebut Meditasi ini? Mungkin pertanyaan-pertanyaan ini pernah muncul dalam benak anda (atau mungkin juga tidak). Dan anda tidak berani untuk mengutarakan pertanyaan ini sehingga hal ini pun masih menjadi misteri bagi diri anda sendiri. Seolah itu adalah hal yg sangat asing bagi Anda. Nah, sekarang mari kita bahas terlebih dahulu “Apa Itu Meditasi?”



**MEDITASI** adalah suatu upaya untuk menenangkan pikiran dengan cara berkonsentrasi terhadap suatu objek tertentu sehingga batin berada dalam kondisi relaksasi yg mendalam. Kebanyakan orang mengaitkan meditasi pada kegiatan di mana seseorang duduk bersila di ruangan yang tenang dan mengucapkan kata yang sama berulang kali. Padahal, Meditasi dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja, baik itu di rumah, ditempat kerja, ataupun didalam kendaraan umum tanpa dibatasi oleh tempat ataupun waktu.

“Kenapa saya harus bermeditasi?”, Dengan bermeditasi, anda akan memperoleh manfaat-manfaat dari latihan ketenangan batin ini, seperti Mengendalikan emosi, Mengelola Stress, Menjaga kesehatan tubuh, Mengatasi gangguan depresi, dan berbagai manfaat lainnya yg akan sangat berguna bagi kehidupan kita.



“Bagaimana cara melakukan Meditasi dan apa saja Jenis-Jenis meditasi?”, Bagi anda yg belum tahu caranya untuk melakukan meditasi, anda cukup menutup mata anda, memfokuskan diri pada keluar-masuknya pernapasan. Selain keluar-masuknya pernapasan, anda juga dapat menggunakan objek-objek lainnya tergantung pada Jenis Meditasi yg anda ingin lakukan. Menurut agama Buddha, Meditasi terbagi menjadi 2 Jenis yaitu Samatha Bhavana, dan Vipassana Bhavana.

Samatha Bhavana adalah meditasi dengan tujuan untuk memperoleh ketenangan batin. Meditasi ini memiliki 40 objek yg dapat digunakan sebagai pegangan pada saat meditasi sesuai dengan sifat orang tersebut. Ke empat puluh objek tersebut adalah :

- Sepuluh Kasina (Sepuluh wujud benda)
- Sepuluh Asubha (Sepuluh wujud kekotoran)
- Sepuluh Anussati (Sepuluh macam perenungan)
- Empat Appamanna (Empat keadaan yg tidak terbatas)
- Satu Aharapatikulasanna (Satu perenungan terhadap makanan yg menjijikkan)
- Satu Catudhatuvavatthana (Satu analisa terhadap empat unsur dalam badan jasmani)
- Empat Arupa (Empat perenungan tanpa materi)



Vipassana Bhavana adalah meditasi dengan tujuan untuk mencapai penerangan sempurna. Kata Vipassana berarti melihat segala sesuatu sebagaimana adanya, ini adalah suatu proses pemurnian diri melalui pengamatan diri sendiri. Objek Meditasi di dalam Vipassana Bhavana adalah Nama (Batin) dan Rupa (Materi / Jasmani).

Tips & Trik bagi kalian yg ingin memulai meditasi :

- Pastikan berada dalam posisi yg nyaman saat bermeditasi
- Jangan fokus pada “Apakah saya telah bermeditasi dengan benar”, Hal ini justru akan membuat anda tidak fokus pada meditasi yg sedang anda lakukan
- Putarlah lagu yg menenangkan
- Sisihkan waktu untuk melakukan meditasi secara rutin



“ MENS SANA IN CORPORE SANO ”

Di dalam tubuh yg sehat, terdapat jiwa yg kuat