

BAB III

SAMADHI DALAM AGAMA HINDU

A. Pengertian *Samadhi*

Samadhi berasal dari bahasa sanskerta, yaitu “*sam*” yang berarti kumpulan, persamaan, gundukan, timbunan dan “*dhi*” yang berarti pikiran, ide-ide atau budi. Secara etimologi *samadhi* berarti pemusatan atau kumpulan pikiran yang ditujukan pada objek tertentu. Dalam hal ini berarti pemusatan pikiran kepada Tuhan Yang Maha Esa. Pada tahapan ini seseorang sudah tidak merasa dirinya *bersamadhi*, kalo masih merasa *bersamadhi* artinya ia hanya mencapai tahap *dharana* atau *dhyana*. Dalam tahapan *samadhi* seseorang telah kehilangan kesadaran jasmaninya, yang ada hanya kesadaran spritual yang menyatu dengan kesadaran Tuhan, mencapai kenikmatan dan kebahagiaan sejati.¹

Samadhi dalam istilah kebatinan dikenal dengan *panembah kalawan kang sinembah tunggal* atau dalam istilah lain, *manunggaling kawula Gusti*. Beberapa orang menyamakan meditasi dengan *samadhi*, padahal meditasi hanyalah pemusatan perhatian yang terus menerus pada suatu objek. Meditasi berasal dari bahasa Inggris, *meditation* (kata benda), sedangkan kata kerjanya adalah *meditate*, yang artinya merenung atau tafakkur. Dalam bahasa Sanskerta disebut *Dhayana*. *Dhyana* adalah lanjutan dari *Dharana* yang berarti konsentrasi atau pemusatan perhatian kepada suatu yang dijadikan objek meditasi. Saat orang melakukan meditasi yang dimaksud sebenarnya ialah *samadhi*. Walaupun sesungguhnya

¹I Wayan Jendra, *Samadhi*, 12-15.

sangat jarang bisa mencapai tingkat *samadhi*, karena mengendalikan dan memusatkan pikiran sangat sulit jika tidak terlatih dengan baik.

B. Tujuan *Samadhi*

Tujuan paling utama *samadhi* adalah untuk mendapatkan *amor ring acintha*, kebebasan abadi (*moksha*), menyatu dengan Tuhan. Dalam bahasa lain *panembah kalawan kang si nembah tunggal* atau *manunggaling kawula Gusti* (menyatukan *bakta* dengan Tuhan)

Beberapa tujuan yang mungkin diharapkan *bakta* (hamba) dalam *samadhi* adalah sebagai berikut:

1. Untuk mendapatkan dan menumbuhkan kemurnian hati, *manas*, dan melebur *manas* dalam *atma*.
2. Untuk mencapai kemurnian cita dan budi, dan membebaskan diri dari *wasana karma* buruk.
3. Untuk mencapai kebahagiaan atau *ananda* dan mampu bersikap *tyaga* yakni membebaskan diri dari keterikatan dunia lahiriah.
4. Untuk mengikis *awidya* (kebodohan), *ahamkara* (ego) dan menjadi manusia yang *sujana*.
5. Untuk menguatkan jasmani dan mental spiritual individu.
6. Untuk menyiapkan segala macam tugas yang dibebankan dalam kehidupan ini agar dapat dikerjakan dengan sebaik-baiknya.
7. Untuk mewujudkan ajaran *Weda* dalam kenyataan dan agar *bakta* menjadi dekat dan menyatu dengan Tuhan, *amor ring acintha*, *manunggaling kawula*

Gusti, atau *panembah kalawan si nembah tunggal*, atau istilah yang lebih populer untuk pengertian butir yang terakhir ini adalah *moksha*. Inilah yang merupakan tujuan akhir *samadhi*.²

C. Waktu *Samadhi*

Sebenarnya tidak ada buku atau *sloka* yang menentukan waktu dan tempat untuk *samadhi*, Tuhan keberatan dan tidak memberi batasan *bakta* (hamba) jika ingin berhubungan dengan-Nya kapan saja karena waktu sendiri merupakan manifestasi dari Tuhan sendiri.

Namun tetap dipilih waktu yang paling baik atau efektif yang ditinjau dari sisi kepentingan seperti saat peka, serasi serta yang menyebabkan kontak dengan Tuhan lebih mudah.

Waktu yang dianjurkan untuk *bersamadhi* adalah saat *Brahmamurta* yaitu waktu sekitar pukul 03.00 sampai pukul 06.00 atau 08.00, disebabkan pada waktu itu kondisi badan sudah segar dan keadaan sekitar yang masih tenang. Suasana tenang sangat mendukung dalam memusatkan pikiran agar lebih sukses *bersamadhi* karena pikiran tidak terganggu oleh suara bising, bau makanan dan hal lainnya. Keadaan seperti ini disebut dengan istilah saat yang *satwik*.³

Pada siang hari sangat dianjurkan *bersamadhi* antara pukul 12.00 sampai 14.00 sebelum makan siang, perenungan sebentar sangatlah baik karena untuk memulihkan kondisi badan agar kembali segar akibat udara dalam keadaan panas

²I Wayan Jendra, *Samadhi*, 92-93.

³I Wayan Jendra, *Samadhi*, 31-32.

dan kondisi badan sudah lelah. Saat seperti ini disebut dengan saat yang *rajasik*. *Samadhi* dimaksudkan untuk melepaskan beban pikiran yang melelahkan.⁴

Pada sore hari dipilih saat peralihan matahari terbenam dengan tibanya malam hari yaitu sekitar pukul 18.00 sampai 20.00. waktu peralihan ini disebut dengan saat-saat yang *tamasik*.

Lamanya *samadhi* pun harus diatur agar jangan terlalu lama atau terlalu singkat, dianjurkan *samadhi* tidak lebih dari 28 menit 45 detik⁵ karena jika lebih lama dari itu ada kemungkinan berbahaya.⁶

D. Syarat-syarat *Samadhi*

Terdapat beberapa syarat yang harus dipenuhi sebelum, maupun saat *samadhi* itu berlangsung yang harus ditaati. Termasuk didalamnya tempat, pakaian, suasana yang mendukung serta waktu yang dianjurkan. Meski khusus untuk waktu tidak ada batasan yang mengharuskan melakukan *samadhi* pada waktu-waktu khusus.

Berikut beberapa syarat yang harus dipenuhi baik sebelum *samadhi* berlangsung maupun saat menjalani *samadhi*:

1. Sebelum melaksanakan *samadhi* sebaiknya mandi atau setidaknya melakukan *acamana*; cuci muka, tangan dan kaki. *Acamana* memiliki dua tujuan yaitu menghilangkan rasa kantuk dan untuk membersihkan diri secara fisik. Fisik yang bersih mempengaruhi pikiran, jarang terjadi pikiran terasa bersih

⁴I Wayan Jendra, *Samadhi*, 33-34.

⁵I Wayan Jendra, *Samadhi*, 34.

⁶I Wayan Jendra, *Samadhi*, 45.

sedangkan badan masih kotor. Ibarat air bersih dalam gelas kotor, maka air akan menjadi kotor karena tempatnya. Sehingga orang tidak jadi minum meskipun yang diminum hanya air bukan gelasnya.⁷

2. Tempat *samadhi* yang dipilih sebaiknya bersih, tenang dan jauh dari kebisingan serta kondusif, jika memungkinkan pilihlah tempat yang suci atau yang dianggap paling suci dari tempat lainnya. Jangan terlalu sering berpindah tempat, karena tempat yang berubah-ubah ikut mempengaruhi suasana pikiran dan perasaan menjadi kurang tenang. Kalau dirumah mempunyai kamar suci atau tempat untuk pemujaan sangat baik jika dipakai terus menerus. Bila tempat yang digunakan sudah tetap maka perasaan dan pikiran tidak terganggu lagi oleh hal-hal kecil yang sebenarnya tidak perlu. Kemudian selain tenang, nyaman, tidak terlalu panas dan tidak terlalu dingin serta tidak ada bau yang menyengat yang mengganggu panca indra.
3. Kalau bersamadhi dihutan hendaknya tetap memperhatikan syarat yang telah dikemukakan diatas, selain itu jangan sampai tempat yang dipilih bising karena kicauan burung ataupun terlalu banyak nyamuk, semut dan binatang lain yang mungkin mengganggu jalannya *samadhi*. Pilihan tempat yang nyaman, tenang, bersih dan bau yang sedap sangat penting untuk diperhatikan. Selain itu kondisi lingkungan yang bening, hening, tentram tanpa suara berisik mempengaruhi sikap.

⁷I Wayan Jendra, *Samadhi*, 33.

4. Persiapan *samadhi* dapat dimulai dengan bahasa hening, dan berproses dalam keheningan hati, kemudian mencapai puncaknya dalam titik “keheningan bahasa dalam *samadhi*”.⁸
5. Menyiapkan peralatan berupa tikar yang terbuat dari rumput kusa, di atasnya dibentangkan kulit rusa, kemudian ditumpuk lagi dengan kain putih tipis sehingga tingginya 2,5 sampai 5cm. Kalau tidak ada peralatan seperti itu diusahakan alat yang dapat menetralkan daya serap dan daya hisap lantai. Tujuannya agar energi yang ada dalam tubuh tidak ditarik atau dihisap oleh daya tarik bumi (gravitasi)
6. Kesejajaran sikap badan, pikiran dan hati.⁹ Sikap badan, kepala, tulang punggung, tangan dan kaki tentu belum cukup sebab setiap individu secara garis besar terdiri dari dua bagian yaitu badan kasar dan atma (jiwa atau roh). sikap badan yang dipaparkan seyogyanya disertai dengan sikap mental yang benar, agar *samadhi* mencapai hasil yang maksimal dan proses pencapaiannya lebih cepat. Pikiran harus dikendalikan, diarahkan dan digiring ke objek yang diyakini sebagai sasaran *samadhi*.¹⁰
7. Sebelum memulai *samadhi* (di rumah), ucapkanlah *Gayatri Mantra*. Dan kita mulai *samadhi* dengan suatu tekad, kita *samadhi* tidak hanya untuk diri kita sendiri, tapi juga *samadhi* untuk semua makhluk. Dengan *samadhi*, batin kita menjadi damai, tenang-seimbang dan bahagia, serta kecenderungan negatif kita seperti kemarahan, kebencian, kesombongan, dll, akan jauh berkurang.

⁸I Wayan Jendra, *Samadhi*, 34-36.

⁹I Wayan Jendra, *Samadhi*, 21.

¹⁰I Wayan Jendra, *Samadhi*, 24-26.

8. Gunakan pakaian yang longgar (tidak ketat atau mengikat), tipis dan terbuka, agar tidak terlalu mengganggu kelancaran sirkulasi nadi dan energi tubuh. Semakin bebas semakin baik. Akan tetapi kalau tinggal di daerah dingin (misalnya di pegunungan) dimana ini tidak memungkinkan (juga tidak baik karena suhu dingin), selimutilah tubuh dengan kain tebal, yang penting pakaian tetap tidak ketat atau sifatnya mengikat bagian tubuh kita. Seandainya tidak bisa tidak apa-apa, tapi kalau bisa seperti itu lebih baik.¹¹

E. Tata Cara Pelaksanaan *Samadhi*

Sebelum menuju ke tata cara *samadhi*, maka perlu diketahui bahwa ada tahapan-tahapan untuk mencapai tingkat *samadhi*, yaitu ada delapan tahapan seperti yang dikemukakan oleh patanjali dalam karyanya *Yogasutra*. Secara garis besar dapat dibagi dua yaitu; langkah ekstern (faktor luar), dan langkah intern (faktor dalam). Berikut rincian delapan tahapan *samadhi* dalam dua tahapan besar:

1. Faktor ekstern yang dibagi menjadi lima bagian:
 - a. *Yama*
 - b. *Niyama*¹²

Kedua langkah ini usaha pembersihan hati, pikiran dan perbuatan. Pada tahapan awal ini seseorang yang akan melakukan *samadhi* harus menjauhkan segala pikiran, perasaan dan hati yang masih berkaitan dengan hal-hal yang tidak murni, tidak bersih dan tidak suci. Tidak boleh berpikir

¹¹Rumah Dharma Hindu Indonesia, “*Belajar Sendiri Meditasi Pranayama Dhyana*” dalam <https://alitarimbawa.wordpress.com/2012/01/07/belajar-sendiri-meditasi-pranayama-dhyana/>, diakses pada 10 Desember 2015.

¹²I Wayan Jendra, *Samadhi*, 37.

bahwa seseorang akan mencelakakan dan sesuatu yang kurang baik disekitar. Pikiran dan hati harus bersih, memandang semua suci dan membantu keberhasilan *samadhi*.¹³

c. *Asana*

Tahapan ini *bakta* sebaiknya duduk dengan sikap *padmasana* bagi laki-laki dan *metimpuh (bajrasana)* bagi wanita. Dengan memperhatikan sikap duduk sebagaimana telah dipelajari sebelumnya. Pada tahap ini dianjurkan untuk mengkondisikan sikap badan yang rileks atau yang disebut *asanas*, ini telah dikembangkan ribuan tahun yang lalu oleh para pelaku meditasi. dengan melatih *asanas*, bukan saja dapat mempertahankan kesehatan badan, juga membantu menenteramkan dan menguasai jiwa.¹⁴

d. *Pranayama*

Bakta yang telah melakukan sikap duduk yang baik selanjutnya mulai mengatur nafas dengan pelan dan teratur, dengan perbandingan 2 : 4 : 1. Menarik nafas (*recaka*) melalui lubang hidung kiri sebanyak dua kali hitungan, menahan nafas (*kumbaka*) empat kali hitungan dan menghembuskan nafas (*puraka*) perlahan satu kali hitungan melalui lubang hidung sebelah kanan. Semakin halus atau pelan cara melakukan pernafasan semakin baik. Makhluk yang pernafasannya halus pada umumnya berusia lebih panjang dibandingkan yang nafasnya pendek-pendek. Contohnya ular

¹³I Wayan Jendra, *Samadhi*, 38.

¹⁴Avadutika Ananda Mitra Acarya, *Meditasi: Melampaui Batas Kesadaran Supra*, terj. Ketut Nila (Jakarta: Ananda Marga Publications, 2002), 50.

yang berumur lebih panjang dari pada kelinci, karena nafasnya lebih lambat dan halus.¹⁵

e. *Prathyahara*

Kesadaran mental merupakan kekuatan utama bagi setiap *bakta* yang mengatur aktivitas panca indera. Semua aktivitas kesadaran yang diarahkan kedalam batin disebut *prathyahara*. Pikiran harus disadarkan bahwa segala ciptaan ini hanyalah pantulan dari pikiran, *maya* atau semu. Muncul dari *maya*, dipelihara dan dipertahankan oleh *maya*. Jika hakikat ini telah disadari, pikiran akan menarik persepsinya dari dunia indera, melepaskan diri dari ketrikatan keduniawian dan membuang jauh-jauh sifat egois.¹⁶ Pada dasarnya pikiran mempunyai sikap yang goyah, ragu-ragu, gelisah, resah, kurang mantap, berusaha mengejar kebahagiaan dan kedamaian. Pikiran yang gelisah disebut *monkey mind*. Pikiran yang masih diliputi sifat *maya* harus disadarka bahwa kebahagiaan duniawi yang dikejar bersifat sementara. Saat kesadaran tumbuh maka pikiran akan menerangi dan menjernihkan dirinya sendiri. Pada kesadaran ini, mulai menganggap bahwa fenomena duniawi adalah “*lila*” dan “*drama agung*” yang disutradarai oleh Tuhan Yang Maha Esa. Secara bersamaan aktivitas indera mulai lebih diawasi, lebih dikendalikan dan perlahan ditarik dari aktivitas keluar menuju aktivitas kedalam dirinya (batin). Perlahan kebahagiaan dan kepuasan batin

¹⁵I Wayan Jendra, *Samadhi*, 38-39.

¹⁶I Wayan Jendra, *Samadhi*, 39.

dirasakan serta dapat merasakan getaran sukmanya sebagai Tuhan itu sendiri yang bersemayam dalam dirinya.¹⁷

Pada mulanya, jadikanlah ujung hidung sebagai tempat mengamati keluar-masuknya nafas. Berusahalah sungguh-sungguh konsentrasi, tapi tetaplah santai. Kalau kita sungguh-sungguh, rata-rata bagi orang kebanyakan dalam waktu 3 bulan tahap ini akan terlewati. Kita sudah bisa berkonsentrasi dengan baik, objek mulai jelas dan sudah tertangkap dengan baik.¹⁸

2. Faktor intern yang terbagi menjadi tiga bagian sebagai berikut:

f. *Dharana*

Patanjali dalam bukunya *Yoga Sutra*, bab III, sloka I bahwa yang dimaksud dengan *Dharana* pemusatan pikiran pada satu objek. Pada tahap ini kesadaran diri dan mental dibangkitkan secara total setelah perhatian, pikiran dan hati dipusatkan kedalam diri. Kesadaran mental secara total adalah menyangkut faktor-faktor berikut ini:

- 1) Melepaskan keterikatan dengan penginderaan dunia luar.
- 2) Menyesali kebodohan masa lalu.
- 3) Merasa bertobat terhadap segala bentuk kesalahan.
- 4) Memupuk, membina, dan mengembangkan sifat luhur dan mulia, yang sebenarnya adalah hakikat dirinya.

Pikiran benar-benar dikendalikan dan diarahkan pada satu sasaran.

Meskipun sulit tapi harus dicoba menjinakkan dan mengarahkan pikiran

¹⁷I Wayan Jendra, *Samadhi*, 40.

¹⁸<https://alitarimbawa.wordpress.com/2012/01/07/belajar-sendiri-meditasi-pranayama-dhyana/>, diakses pada 9 November 2015.

pada sasaran yang dijadikan objek *samadhi*.¹⁹ Kalau setiap meditasi obyek sudah dapat terpegang dengan baik, berarti kekuatan konsentrasi kita sudah terbentuk. Jangan terbelokkan oleh apapun yang muncul, selalu kembali konsentrasi pada obyek meditasi (keluar-masuk nafas) dengan baik.²⁰ Perbaiki pikiran yang mungkin kurang baik kearah yang baik, kuat, tegar, dan sadar agar menyadari hakikat dirinya adalah *atma*, bukan badan. Dengan demikian maka konsentrasi akan semakin tertuntun menajam pada satu titik dan diusahakan sungguh-sungguh terpusat.²¹

g. *Dhyana*

Dalam bukunya *yoga sutra*, Patanjali menyatakan bahwa yang disebut dengan *dhyana* adalah menyatukan pikiran dengan objek yang dipikirkan. Merupakan tahapan lebih lanjut dari *dharana*.²² *Dhyana* adalah kata lain dari meditasi, seperti yang dijelaskan pada pendahuluan buku *samadhi*; hening tanpa kata karangan I Wayan Jendra. Swami Siwananda menterjemahkan *Dhyana* dengan konsentrasi dan *samadhi* dengan meditasi.²³

Apabila kita telah dapat “memegang” obyek *samadhi* dengan baik, maka “saluran-saluran energi” dalam tubuh kita akan mulai terbuka dan berkembang. Inilah tahap memasuki *samadhi*. Pada setiap orang akan mengalami pengalaman yang berbeda-beda, ada juga yang seolah tidak mengalami hal ini tapi langsung ke tahap 4 (*savikalpa samadhi*).

¹⁹I Wayan Jendra, *Samadhi*, 41-42.

²⁰<https://alitarimbawa.wordpress.com/2012/01/07/belajar-sendiri-meditasi-pranayama-dhyana/>, diakses pada 9 November 2015.

²¹I Wayan Jendra, *Samadhi*, 42.

²²I Wayan Jendra, *Samadhi*, 42.

²³I Wayan Jendra, *Samadhi*, 42.

Bagi yang mengalami, sensasinya bermacam-macam. Ada yang melihat cahaya biru kecil, ada yang melihat cahaya dari langit menghujam ke seluruh badan, ada yang melihat cahaya warna-warni yang indah sekali, ada yang tubuhnya merasa ringan sampai seperti terbang, ada yang merasa terangkat dari tempat duduknya, ada yang merasa tubuhnya membesar atau sebaliknya tubuhnya mengecil, dll.

Ada juga yang (kadang-kadang, jarang) menerima seperti wangsit atau suruhan melalui suara yang masuk. Hati-hatilah disini, apalagi bila kita tidak memiliki guru pembimbing, karena mungkin saja itu adalah suara makhluk-makhluk bawah. Sehingga kalau kita mendengar suara apapun, abaikan saja kembalilah pada obyek *samadhi*. Karena kita bukan mau jadi dukun atau paranormal.

Pada semua kejadian ini kita sama sekali tidak perlu takut, sadari saja dan kembalilah ke obyek. Seringkali para pemula yang tidak mengerti merasa takut dan tidak berani *samadhi* lagi. Padahal sesungguhnya inilah kemajuan dari *samadhi* yang akan dialami oleh yogi yang benar.²⁴

Dhyana merupakan perenungan terus menerus tanpa putus tentang hakikat Tuhan (kontemplasi). Adalah pengetahuan *kesunyatan* yang mengalir ke satu arah, sehingga menjadi perwujudan pengetahuan (*jnana swarupa*). Renungkan bahwa segalanya adalah wujud dan manifestasi Tuhan dan tiada duanya. Jangan membayangkan benda-benda yang ada

²⁴<https://alitarimbawa.wordpress.com/2012/01/07/belajar-sendiri-meditasi-pranayama-dhyana/>, diakses pada 9 November 2015.

disekitar, melainkan hanya ada Tuhan disekeliling. Bayangan pikiran demikian dibiarkan terus menerus dalam kemantapan atau 12 kali lamanya *dharana*. Lamanya kontemplasi ini adalah 12 kali 12 detik atau 144 detik. Selama itu sudah dianggap cukup mengadakan perenungan tentang hakikat Tuhan.²⁵

h. *Samadhi*

Pada tahap ini wujud Tuhan sedikit demi sedikit dilepas dan yang harus tertinggal hanya makna nya saja. *Samadhi* merupakan penghancur kekaburan batin, merupakan tanda rahmat Tuhan. Perenungan dan tanda kerinduan kepada Tuhan yang tiada putusnya. Yang dengan usaha keras dilakukan pada tahapan *dhyana* dan mencapai puncaknya dalam tahapan *samadhi*. Dalam *samadhi* seorang *bakta* akan kehilangan kesadaran diri dan menyatu dengan kesadaran Tuhan dan tidak merasakan dirinya *bersamadhi*. Bila masih merasa *bersamadhi*, maka artinya ia masih berada dalam tingkatan *dhyana* atau meditasi dan *samadhi* belum terwujud.

Pada tingkat *samadhi*, meditasi telah mendapatkan penyelesaian, pemenuhannya dan menjadi lengkap. Pada tingkatan *samadhi* seorang *bakta* menyatu dengan Tuhan dalam kesadaran *atma*. Telah terjadi keheningan dan menyatu rasa dalam kebahagiaan sejati. Bahasa hening dalam *samadhi*, ananda, hening tanpa kata. Yang dalam keheningan ini seorang *bakta* tidak tahu dirinya tidur atau *samadhi*, yang diketahui melakukan hal tersebut dengan niat *samadhi*, benar jika dikatakan tidur tetapi tanpa mimpi, karena

²⁵I Wayan Jendra, *Samadhi*, 43.

tidur tanpa mimpi sama dengan *samadhi*, namun cara memulai dan tekniknya berbeda, tapi hasil ketenangan batinnya sama. Oleh sebab itu para *rsi* berpendapat bahwa tidur tanpa mimpi (*aswapna nidra*) sama dengan maha *samadhi*. Keadaan ini sulit dijelaskan dengan kata-kata karena hening tanpa bahasa dan kata, menyatu dalam kesadaran *Atman*. *Atman* yang sesungguhnya juga *Brahman* sebagaimana dinyatakan dalam kitab suci. Disitu *ujar-ujar* atau *mahawakya* yang menyatakan bahwa *silence is Brahman* atau “diam adalah Tuhan”. Orang yang dalam keadaan *samadhi* bukan hanya tanpa bahasa tapi juga tidak mendengar suara apapun yang datang disekitarnya. Lamanya *samadhi* 12 dhyana. 1 dhyana adalah 12 dharana. Jika dihitung dari segi lamanya waktu maka, 12 kali 12 kali 12 detik atau 1.728 detik yang sama dengan 28 menit 45 detik. Jangan lebih dari itu karena ada kemungkinan berbahaya.²⁶

Pada tahap *samadhi* ini masih dapat dibagi menjadi dua yaitu:

1) *Samprajnata Samadhi*

Di tahap ini muncullah cahaya yang sangat terang (tapi sejuk, tidak menyilaukan), yang kita lihat semata-mata hanya cahaya. Kita akan berada pada puncak kebahagiaan-kedamaian yang luar biasa. Tidak seperti kenikmatan nafsu duniawi, tapi sebetulnya rasa damai luar biasa yang sulit untuk dijelaskan. Biasanya berlangsung hanya sekitar 1-3 detik saja, kemudian kita sadar dari meditasi. Selepas ini pikiran kita plong sekali, ringan bagaikan kapas. Kita merasa sangat

²⁶I Wayan Jendra, *Samadhi*, 43-45.

damai dan bahagia. Tidak ada beban lagi, tidak ada penderitaan, pikiran benar-benar bebas lepas bagaikan berada di *Svarga Loka*. Inilah tahap *samprajnata samadhi* yang sedang kita alami.

Pikiran yang sudah diajak berlatih *samadhi* dengan tekun, akan membersihkan kegelapan-kegelapan batin. Ketika batin kita dalam keadaan bersih, dia ringan bagaikan kapas, dia damai dan bahagia. Tidak ada beban yang negatif lagi. Semua *sad ripu* (kegelapan batin) tidak ada lagi dan kita benar-benar bebas lepas. Ini berlangsung lama sekali. Kalau kita tidak berhenti disini dan *samadhi*nya diteruskan, kita akan masuk tahap berikutnya yaitu *asamprajnata samadhi*.

2) *Asamprajnata Samadhi*

Laksana menikmati sebuah pemandangan yang sungguh indah, awalnya kita terpesona dan takjub (tahap *dhyana*), setelah itu timbul kedamaian-kebahagiaan (tahap *asamprajnata*).

Setelah kedua proses ini batin mulai normal kembali dan tenang-seimbang, inilah *upeksha*. Pada tahap *upeksha* ini, batin sepenuhnya hening. Tidak ada lagi gejolak. Ibarat air laut, tidak ada riak gelombang lagi. Batin benar-benar tenang-seimbang. Dan antara subjek dan objek sudah manunggal, tidak bisa dibedakan lagi mana subjek dan mana objek. Nafas adalah aku, aku adalah nafas.

Asamprajnata Samadhi.²⁷

²⁷<https://alitarimbawa.wordpress.com/2012/01/07/belajar-sendiri-meditasi-pranayama-dhyana/>, diakses pada 9 November 2015.

Setelah mengetahui tahapan-tahapan dalam *samadhi*, barulah pelaku *samadhi* masuk kepada tata cara *samadhi* sebagai berikut:

Hal pertama yang dilakukan pilihlah tempat yang nyaman seperti yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, gunakan pakaian yang pantas kemudian setelah semua persiapan dan syarat-syarat terpenuhi selanjutnya lakukan langkah-langkah berikut:

1. Sebelum memulai *samadhi*, ucapkanlah *Gayatri Mantra*. Dan kita mulai *samadhi* dengan suatu tekad, kita meditasi tidak hanya untuk diri kita sendiri, tapi juga *samadhi* untuk semua makhluk.²⁸
2. Duduklah dengan sikap dan tujuan yang sesuai.²⁹ Kepala tegak dengan mata setengah terbuka memandang ujung hidung dengan leher tegak.³⁰
3. Badan mengambil sikap tubuh (*asana*) dengan *padma asana* atau *padmasana*, yaitu posisi duduk berbentuk bunga *padma*. Atau boleh juga mengambil sikap tubuh (*asana*) dengan *ardha padmasana* atau ada yang menyebutnya dengan *sidha asana*, yaitu posisi duduk berbentuk setengah bunga *padma*. bebas memilih salah satu dari sikap tubuh yang dirasa nyaman.
4. Keadaan tulang punggung harus tegak lurus. Tujuannya untuk menghindari bangkitnya api *kundalini* (*kundalini shakti*) tanpa disadari. Bila kita belum biasa dengan posisi punggung tegak lurus ini, kita bisa mula-mula melatihnya dengan bersandar pada dinding.

²⁸<https://alitarimbawa.wordpress.com/2012/01/07/belajar-sendiri-meditasi-pranayama-dhyana/>, diakses pada 9 November 2015.

²⁹I Wayan Jendra, *Samadhi*, 21.

³⁰I Wayan Jendra, *Samadhi*, 25.

5. Tekuk ujung lidah keatas agar menyentuh langit-langit mulut. Ini terkait dengan sirkulasi energi dalam tubuh kita.
6. Lakukan *mudra*, Ada ratusan jenis mudra dengan fungsinya masing-masing. Tapi disini yang kita gunakan adalah *Jnana Mudra*. Letakkan kedua tangan diatas lutut (kaki) dan gunakan *Jnana Mudra*. Ujung ibu jari bertemu dengan ujung telunjuk, tujuannya adalah keheningan batin (membentuk angka nol). Tiga jari lainnya menghadap keluar (melepas), tujuannya melepaskan (melampaui).³¹Jari tengah, jari manis dan kelingking adalah simbol *triguna* yang senantiasa mengikuti makhluk. Ketiga guna itu harus dipisahkan dengan *atma* (manusia: jari telunjuk) agar *atma* selalu dekat dengan *parama atma* atau ibu jari. Jari tengah adalah simbol *satwas guna*, jari manis simbol *rajas guna*, dan jari kelingking sebagai simbol *tamas guna*. Seorang meditator akan mencapai *moksha* bila terbebas dari ketiga pengaruh guna tersebut. Bila masih dilekati oleh *guna* atau duniawi berarti belum menjadi *tyaga* dan harus melakukan pendakian lagi agar mencapai tujuan tertinggi³²
7. Setelah melakukan semua hal yang diuraikan diatas, pejamkan mata anda. Kemudian laksanakan ketiga hal ini secara bersamaan:
 - a. Tarik nafas perlahan dari hidung dalam-dalam, simpan sebentar, lalu lepaskan pelan-pelan. Lakukan dengan berirama teratur.
 - b. Pada saat yang bersamaan, pada saat menarik nafas, hitung tarikan nafas ini (dalam hati) sebagai : “satu”, pada saat melepas nafas, hitung pelepasan

³¹<https://alitarimbawa.wordpress.com/2012/01/07/belajar-sendiri-meditasi-pranayama-dhyana/>, diakses pada 9 November 2015.

³²I Wayan Jendra, *Samadhi*, 24.

nafas ini (dalam hati) sebagai : “dua”. Tarikan nafas berikutnya hitung sebagai “tiga” dan kemudian pelepasan nafas hitung sebagai “empat”. Terus demikian sampai hitungan “delapan”. Setelah “delapan” kembali ulangi lagi dari awal (dari “satu”). Demikian seterusnya. Catatan : jumlah hitungannya jangan lebih atau kurang dari delapan. Hitunglah dari satu sampai delapan saja, jangan diubah-ubah.

- c. Pada saat yang bersamaan fokuskan seluruh konsentrasi pikiran kita untuk mengamati udara yang keluar masuk. Amati pergerakan udara dari dia mulai masuk ke hidung kita, mengalir ke dalam paru-paru kita, diam sejenak di dalam paru-paru kita, kemudian mengalir keluar dari paru-paru kita. Demikian seterusnya. Lakukan ketiganya secara bersamaan³³
8. Lakukanlah *samadhi* setiap hari secara rutin. Minggu pertama cukup 10 menit. Minggu berikutnya 20 menit³⁴ kemudian diusahakan lamanya 12 *dhyana*. Satu *dhyana* lamanya 12 *dharana*. Atau sama dengan 28 menit 45 detik. Jangan lebih lama dari ini karena ada kemungkinan berbahaya.³⁵

³³<https://alitarimbawa.wordpress.com/2012/01/07/belajar-sendiri-meditasi-pranayama-dhyana/>, diakses pada 9 November 2015.

³⁴<https://alitarimbawa.wordpress.com/2012/01/07/belajar-sendiri-meditasi-pranayama-dhyana/>, diakses pada 9 November 2015.

³⁵I Wayan Jendra, *Samadhi*, 45.