

## One Day Mindfulness Tingkatkan Sati



Gambar : oleh Sie. Dokumentasi ODM

Pada Jumat 26 Oktober 2018, mahasiswa beserta para dosen STAB Syailendra melaksanakan kegiatan *One Day Mindfulness* yang bertempat di Aula STAB Syailendra. Kegiatan *One Day Mindfulness* ini dibimbing oleh Y.M. Bhante Santacitto. Kegiatan ini dilaksanakan untuk melatih kesadaran, kesabaran, serta perhatian peserta dalam kehidupan sehari-hari.

*One Day Mindfulness* ini hanya berlangsung selama satu hari saja, yaitu dari mulai pukul 08.30 WIB sampai dengan pukul 16.00 WIB. Kegiatan ini diawali dengan pembukaan *Namakhara patha* oleh pemimpin puja bakti. Setelah itu Y.M. Bhante Santacitto memberikan pengarahan sehubungan dengan kegiatan-kegiatan yang akan dilaksanakan pada hari itu. Y.M. Bhante Santacitto memberikan pengarahan tentang meditasi duduk, berjalan, dan meditasi yang berhubungan dengan peningkatan *Sati* atau perhatian terhadap segala kegiatan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Beliau mengarahkan bahwa meditasi duduk dapat dilakukan dengan objek yang dekat dengan diri kita yaitu nafas. Dalam meditasi duduk peserta diarahkan untuk menyadari setiap keluar-masuknya nafas secara wajar tanpa dibuat-buat. Dengan penuh perhatian, peserta diarahkan agar menyadari setiap nafas panjang maupun nafas pendek. Kemudian berkenaan dengan meditasi jalan, Y.M.

Bhante Santacitto memberikan arahan agar peserta mengucapkan dalam hati kata kanan-kiri. Ketika melangkahkan kaki kanan mengucapkan dalam hati kata “kanan”. Ketika melangkahkan kaki kiri mengucapkan dalam hati kata “kiri”. Selanjutnya berkaitan dengan meditasi untuk meningkatkan perhatian terhadap segala kegiatan yang sedang dilakukan, Bhante Santacitto mengarahkan agar peserta dapat melatihnya dengan melakukan segala kegiatan secara pelan dan benar-benar merasakan prosesnya serta tidak terburu-buru.



Gambar : oleh Sie. Dokumentasi ODM

Kegiatan *One Day Mindfulness* ini dilakukan dalam beberapa sesi, yaitu mulai dari meditasi duduk dan dilanjutkan dengan meditasi jalan, setelah itu makan siang. Setelah selesai makan siang, dilanjutkan meditasi jalan dan meditasi duduk lagi. Kemudian ada acara *Dhammasakaca* yang merupakan sesi diskusi dan tanya jawab berkenaan dengan pengalaman yang dirasakan saat itu juga dalam mengikuti acara *One Day Mindfulness*. Pada sesi tersebut ada salah satu mahasiswa yang menanyakan tentang masalah rasa ngantuk yang muncul saat melakukan meditasi duduk. Kemudian Y.M. Bhante Santacitto memberikan solusi agar peserta dapat membangkitkan usaha atau semangat mengembangkan tekad untuk mengamati setiap nafas tanpa terlewatkan satu nafaspun. Kemudian Beliau juga memberikan instruksi yang dapat dilakukan untuk melenyapkan rasa ngantuk yaitu dengan membayangkan suasana di siang hari yang muncul cahaya cukup terang. Peserta yang mengalami rasa ngantuk dalam melakukan meditasi duduk, Y.M. Bhante Santacitto juga mengarahkan agar melakukan meditasi jalan dan melihat

bintang-bintang yang terdapat di angkasa ketika malam hari. Tetapi saat seseorang sangat kelelahan maka tubuh memang harus diistirahatkan terlebih dahulu tetapi dengan tekad untuk bangun pada waktu yang telah dikehendaki, setelah itu seseorang dapat berlatih melakukan meditasi dengan kondisi tubuh yang rasa lelah itu telah hilang.

Mahasiswa lain juga ada yang menanyakan tentang *Sati* dan *Sampajanna*. Bhante menjelaskan bahwa *Sati* itu perhatian dan *Sampajanna* itu pengetahuan atau kebijaksanaan. Jadi ketika ada *Sati* maka di situ pula ada *Sampajanna*. Sekedar mengetahui nafas panjang maupun nafas pendek merupakan *Sampajanna*. Ketika ada perhatian terhadap apa yang dilakukan atau dihadapi oleh seseorang maka di situ akan ada pengetahuan atau kebijaksanaan (*Sampajanna*) yang menyertai.

Y.M. Bhante Santacitto menjelaskan bahwa seseorang itu ketika merasa sakit atau bosan suka mencari kesenangan seperti jalan-jalan, pergi melihat hiburan, bermain di sosial media. Kebanyakan orang sering tidak menghadapi rasa sakit, malas, ataupun bosan itu sendiri, tetapi justru melawan arus sehingga dalam hal ini bhante mengarahkan agar seseorang dapat mengembangkan kesabaran. Kesabaran merupakan salah satu aspek yang terpenting dan mempunyai pengaruh yang dominan salah satunya dalam melakukan latihan meditasi.

Berkaitan dengan kesabaran, Y.M. Bhante Santacitto juga memberikan sebuah cerita tentang dua anak yang dalam diperlakukan berbeda oleh orang tuanya. Anak yang pertama ketika akan meminta sesuatu tidak langsung diberi tetapi ditunda selama beberapa hari. Kemudian anak yang kedua ketika akan meminta sesuatu langsung diberi tanpa ditunda. Dari perlakuan yang dilakukan orang tua terhadap kedua anaknya ternyata memberikan dampak yang berbeda pada kedua anaknya tersebut. Saat sudah cukup dewasa anak yang pertama karena ketika meminta sesuatu tidak langsung diberi, justru membuat anak tersebut mempunyai kesabaran yang tinggi. Sedangkan anak yang

kedua karena selalu dimanja dan ketika meminta sesuatu langsung diberi, membuat anak tersebut cenderung tidak mempunyai kesabaran ketika dewasanya.

Beliau juga mengatakan bahwa pikiran manusia itu sangat liar ibarat ikan yang di lempar ke daratan pasti akan menggelepar. Oleh karena itu ketika kekotoran batin muncul, maka harus dihadapi dengan penuh kesabaran dan jangan melawan arus atau mencoba lari dari kekotoran batin tersebut. Kekotoran batin harus kita hadapi dengan rasa sabar dan tidak dengan pergi mencari kesenangan untuk lari dari rasa sakit, bosan, maupun malas yang merupakan suatu bentuk kekotoran batin yang harus dihadapi dan dilenyapkan.



Gambar : oleh Sie. Dokumentasi ODM

*One Day Mindfulness* ini berakhir pukul 16.00 WIB. Di akhir acara Y.M. Bhante Santacitto memberikan kata-kata yang dapat memotivasi para peserta *One Day Mindfulness*. Kata-kata motivasi tersebut yaitu bahwa kita harus berusaha untuk mengikis kekotoran batin dan berlatih melakukan meditasi serta terus menerus sebagai salah satu usaha untuk meningkatkan *Sati* atau perhatian serta *Sampajanna* atau pengetahuan dan kebijaksanaan kita dalam kehidupan sehari-hari. Diakhir acara *One Day Mindfulness* ini para dosen dan mahasiswa serta Y.M. Bhante Santacitto melakukan foto bersama. Dwi Listiyo, editor: Sukodoyo.