

BAB III

MEDITASI DAN TENAGA DALAM MENURUT PSIKOLOGI AGAMA

1. Hakekat Meditasi Dan Tenaga Dalam

1.1 Pengertian Dan Dimensi Meditasi

Meditasi berasal dari bahasa Inggris yaitu *meditation* yang kemudian dalam bahasa Indonesia menjadi *meditasi*, karena sesuai dengan ejaan kaidah bahasa Indonesia.

Meditasi dalam istilah yoga (India) biasa disebut *dhiyana*, dalam tradisi china disebut *siu lian*, sedang dalam bahasa sansekerta disebut *semadi* (*semedi*).¹

Dalam bahasa Inggris kata *meditation* adalah kata benda, sedangkan kata kerjanya "*meditate*" yang berarti "*to think deeply about something*" dan juga "*meditation*" berarti "*Long and deep thought (often of a religious nature)*".²

Di dalam "*The heritage illustrated dictionary of english*", "*meditation is the act of meditating*", "*a devotional exercise of contemplation, a contemplative discourse usually on a religious*

1) *Ien sie cu, Samadi (Sin Lian) Bina Pustaka, Jakarta. 1982 Hal. 9*

2) *Harrap's Standart Learners English Dictionary, Harrap Limited, London, 1980, Hal. 274*

*or philosophical subject.*³

Secara umum meditasi diartikan sebagai upaya pengendalian pikiran dan perasaan untuk mencapai tingkat hening. Menurut Sri Mulyono Hartono, pendiri/pimpinan dan pelatihan Prana meditasi Group, "Meditasi adalah salah satu upaya penjernihan batin, yakni pengendalian alam fikir serta pengendalian alam rasa dan emosi untuk menciptakan ketenangan batin".³

Menurut B. Sidartanto Buana Jaya, "Meditasi adalah proses relaksasi dan harmonisnya fisik dan psikhis dalam strata kesadaran yang tertinggi (*high conciusness*)".⁴

Sedangkan menurut Muntiko, "meditasi adalah suatu daya pemusatan kearah percaya pada Tuhan untuk tujuan kesempurnaan hidup manusia baik rohaniah maupun jasamaniah".⁵

Menurut kebanyakan ahli meditasi, proses meditasi tidaklah sama dengan konsentrasi secara mutlak.

Konsentrasi adalah "Focus conciusness on one thing", jadi dalam konsentrasi ada unsur upaya

3) Houghton Mifflin, *The Heritage Illustrated Dictionary of The English Language* Volume 2.

3) Majalah Kartini No. 511 Tgl 25 Mei s/d 4 Juni 1994, *Meditasi Untuk Ketenangan Batin* Hal. 26

4) B. Sidartanto Buana Jaya, *Meditasi Statik dan Dinsmik*, CV Aneka Solo 1993 Cet. ke 3 Hal. 8

5) Murtiko, *Samadi Meditasi*, CV Aneka Solo Cet. ke-12 1995 Hal. 13

keras untuk pemusatan pikiran secara serius kepada obyek tertentu. Sedang dalam meditasi merupakan "mindless awareness, no brain activity". Meditasi lebih bersifat pasif dari konsentrasi, dalam meditasi kita membiarkan apa yang ada sebagaimana adanya tanpa ada penilaian, interpretasi atau khayalan apa saja, tanpa kerusakan untuk mengejar sesuatu apapun. Dalam meditasi hanya memberikan waktu kepada diri kita sendiri untuk rileks, santai berapa saat, diam tidak berfikir, tidak tertidur atau bermimpi, tetapi cukup merasakan diri sendiri (getaran-getaran tubuh dan apa saja yang sedang dialami tubuh) kosong, hening, tetapi penuh kedamaian, ketenangan dan kebahagiaan. Jadi meditasi dapat di beri definisi dengan "Suatu upaya untuk mencapai rileksasi total".

Perhatikanlah seekor kucing yang akan menyergap seekor cecak atau seekor harimau yang menyergap mangsanya, atau elang yang menukik mangsanya (anak ayam). Matanya tidak mau berkedip seluruh tubuhnya kaku dan gerakan-gerakan mereka tanpa bersuara. Seakan-akan diri mereka telah bersatu dengan alam sekitarnya. Hewan-hewan tersebut telah menerapkan konsentrasi dengan sebaik-baiknya, sehingga sang mangsa tidak mengetahui akan kehadirannya.

Kondisi meditatif didasari suasana jiwa yang tenang (tentram) relaksasi secara total (fisik dan psiknis), diam, hening, sadar (waspada), pernafasan yang dalam dan halus sewajarnya (natural breathing), sehingga sirkulasi darah serta penyerapan (in take) oksigen optimum, tercapai harmoni tubuh dan jiwa serta keutuhan energi hidup (life energy).¹

Hasilnya adalah kesadaran yang tertinggi (high consciousness = awareness); tapak tangan dan tapak kaki serta seluruh tubuh hangat, nyaman, segar, pikiran jernih dan tenang; perasaan tentram dan mantap (mental dan emotional stability); melenyapkan ketegangan fisik dan psikhis serta sintoma yang menyertainya; menunjang penyembuhan hipertensi dan gangguan organ bagian dalam tubuh (internal organs); suasana hidup yang selaras, serasi dan seimbang (harmoni), mudah memusatkan perhatian serta dapat mengatasi problema dengan tegar dan tenang.

1.2 Pengertian dan Dimensi Tenaga Dalam

Sesuai dengan namanya, tenaga dalam adalah sebuah kekuatan yang terlontar dalam olah fisik, bukan dari fisik itu sendiri. Sebagian orang

1) Loc. cit B. Buana Jaya Hal.10

beranggapan kekuatan ini sifat sebenarnya fisik juga, hanya diolah secara lebih khusus, antara lain ia berasal dari sebuah olah pernafasan yang dipadu sedemikian rupa dengan gerak fisik, dalam sebuah paduan gerak, dengan komposisi waktu yang tepat, maka akan melahirkan tenaga yang berlipat-lipat. Dengan olah nafas tersebut akan dengan sendirinya terbentuk upaya memperkuat kemampuan diri untuk memproduksi getaran-getaran yang spesifik yang dapat dipancarkan oleh tubuh manusia.⁶

Menurut Joko Winarno "Tenaga dalam itu adalah suatu getaran atau aliran yang mempunyai sifat berbeda (panas atau dingin) yang berasal dari dalam tubuh kita, yang kita pergunakan bersamaan dengan tenaga luar baik yang langsung maupun tidak langsung menyentuh sasaran yang akan kita kita hancurkan."⁷

Menurut Anton, "Tenaga dalam sebenarnya merupakan aliran listrik yang terdapat dalam tubuh".⁸

6) Majalah Misteri No. 0185 tgl 5-19 April 1997 Hal. 45

7) Joko Winarno, *Ilmu Tenaga Dalam*, CV. Aneka Solo, 1984 Hal. 14

8) Anton, *Senam Pernafasan Tenaga Dalam*, CV. Aneka Solo, Cet. ke 2 1993 Hal.9.

Menurutnya, aliran-aliran listrik yang terdapat dalam tubuh manusia itu biasa disebut "Aura". Secara teoritis aura itu ada pada setiap manusia, hanya berbeda kekuatan getarannya atau berbeda kualitas lapisannya. Orang yang memiliki tenaga dalam sebenarnya adalah mereka yang telah berhasil memaksimalkan potensi aura.

Menurut Wahyu H. R. pemerhati masalah tenaga dalam menyebutkan bahwa, "Tenaga dalam adalah suatu sinar daya ghaib yang diolah melalui metode khusus dalam diri manusia. Sinar ghaib itu berbeda sesuai watak, nafsu, dan perkembangan mentalnya. Sinar ghaib itu menyelimuti tubuh secara berlapis-lapis, tebal tipis dan rata atau tidak rata tergantung tinggi rendahnya ilmu seseorang."⁹

Menurut Anwar Sahid bahwa tenaga dalam adalah tenaga biolistrik atau listrik tubuh yang dikendalikan oleh KBS (komando bawah sadar).¹⁰ Dalam keadaan biasa tubuh manusia merupakan sistim biolistrik yang menarik. Semua sel tubuh (sel hidup) mempunyai muatan listrik, sehingga bila biolistrik ini diaktifkan melalui KBS maka voltase yang mula biasa-biasa saja akan bangkit dan lebih

9) Murhananto, *Menyelami Pencak Silat*, Puspa Swara, Jakarta, 1993 Hal.35

10) Gatot M. Sahid Anwar, *Teknik Belajar Tenaga Dalam*, CV. Mekar Surabaya, TTh, Hal. 3.

besar. Medan listrik inilah yang bisa didayagunakan oleh manusia sebagai tenaga dalam.¹¹

Cara membangkitkannya dengan cara melatih diri supaya tenaga dalam tersebut dapat terbentuk serta dapat kita pergunakan sesuai dengan kebutuhan-kebutuhan kita. Cara berlatihpun bermacam-macam, cara yang sering digunakan ialah dengan cara pernafasan yang mengarah. Dengan jalan pernafasan itulah maka tenaga cadangan atau tenaga dalam itu dapat bangkit serta terbentuk sesuai dengan pernafasannya.

Tenaga dalam itu apabila terbentuk bukan saja sebagai alat penghancur tetapi dapat juga dipergunakan sebagai penyembuh penyakit dalam. Banyak juga para tabib zaman dahulu menggunakan getaran-getaran tenaga dalam sebagai alat penyembuh berbagai penyakit dalam serta merupakan senjata paling ampuh bagi pesilat-pesilat.¹²

Getaran-getaran biolistrik ini secara umum dihasilkan dari proses "metabolisme tubuh". Zat-zat karbohidrat yang diperoleh dari zat makanan dibakar oleh oksigen (O_2) di dalam tubuh. Setiap metabolisme (pembakaran) akan menghasilkan energi

11) Ibid

12) Joko Winarno, Ilmu Tenaga Dalam, CV. Aneka Solo 1995 Hal. 12

dan zat sisa pembakaran. Energi ini (di dalam tubuh) sering disebut "energi listrik tubuh" atau "energi biolistrik". Zat sisa pembakaran itu akan menjadi urine dan keringat.¹³

Banyak orang mengira bahwa tenaga dalam itu adalah tenaga batin. Itu memang betul tetapi juga salah. Mengapa demikian? sebab tenaga dalam berlainan dengan tenaga batin, memang penggunaannya kebanyakan sama yaitu sebagai alat penyembuh suatu penyakit atau sebagai alat keamanan pada diri sendiri. Betul tenaga dalam itu suatu tenaga batin sebab tenaga dalam itu berasal dari dalam tubuh kita.

Menurut Joko Winarno tenaga dalam berbeda dengan tenaga batin. Menurutnya yang dapat digolongkan tenaga batin adalah seperti hipnotis, telepati, clairvoyence dan sebagainya, dimana jenis ilmu ini semata-mata hasil pengolahan batin secara efektif dan intensif, dengan tidak terlalu bertumpu pada pernafasan tertentu. Sedangkan tenaga dalam merupakan tenaga hasil pengolahan yang lebih bertumpu pada pernafasan tertentu yang khusus dan dianggap cukup berat bagi kebanyakan orang. Tenaga batin adalah kekuatan batin kita.¹⁴

13) Gatot M. Sahid, *Telmik Belajar Tenaga Dalam*. CV. Mekar Surabaya TTh, Hal. 10

14) Loc. cit Joko Winarno Hal. 13

Tetapi dari penelitian penulis, ternyata ada beberapa perguruan tenaga dalam yang di dalam sistem pengaktifannya tidak terlalu memperhatikan sistem pernafasan ini, bahkan cenderung mengabaikan sama sekali. Di dalam tenaga dalam jenis ini, tenaga dalam diperoleh dari sang guru melalui transfer energi metafisis, kemudian untuk selanjutnya agar kekuatan ilmunya tetapi terpelihara dan semakin meningkat biasanya murid itu disarankan untuk banyak berzikir, sebagai upaya agar mendapatkan kekuatan dari Tuhan Yang Maha Kuasa. Dan hasilnya menurut pengamatan penulis, tenaga dalam yang timbul tampak sama dengan tenaga dalam hasil olahan pernafasan. Bahkan beberapa hal tenaga dalam jenis ini memiliki kelebihan dan prosesnya lebih cepat daripada tenaga dalam hasil olah nafas. Namun demikian penulis mengakui, baik tenaga dalam hasil pendekatan olah nafas murni maupun tenaga dalam hasil pendekatan spiritual, kedua-duanya memiliki kelebihan masing-masing. Penulis melihat bahwa tenaga dalam hasil olah nafas lebih efektif untuk kesehatan fisik dan mental dibandingkan tenaga dalam produk pendekatan spiritual. Karena tenaga dalam hasil spiritual akan hilang bila amalan-amalan atau dzikir serta sesuatu yang harus dijauhi dilanggar oleh sang murid.

2. Unsur-unsur Meditasi dan Tenaga Dalam

2.1 Unsur Prana dalam Meditasi dan Tenaga Dalam

Prana dalam bahasa Yunani disebut *pneuma*, dalam bahasa Polinesia disebut *mana*, dan dalam bahasa Yahudi disebut *ruah* yang berarti "nafas kehidupan". Menurut Choa Kok Sui, prana adalah merupakan energi vital atau tenaga hidup yang mempertahankan kehidupan dan kesehatan tubuh.¹⁵

Prana adalah suatu zat hidup yang berlimpah di sekitar kita, sumber daya hidup dan penyembuhan, ia ada di mana-mana.¹⁶

Dalam istilah faham Taoisme di China, prana mempunyai pengertian yang sama dengan "Chi", di Jepang disebut "ki" dan para penulis Barat menerjemahkan dengan istilah "Intrinsic energy" atau *life force*.

Pada dasarnya ada tiga sumber utama prana; prana matahari, prana udara, dan prana bumi. Prana matahari adalah prana yang berasal dari sinar matahari. Prana ini memperkuat seluruh tubuh dan membentuk tubuh sehat. Prana matahari dapat diperoleh dengan menghadap atau berjemur dibawah

15) Choa Kok Sui, *Penyembuhan dengan Tenaga Prana*, PT Alex Koputindo, Jakarta. 1992 Hal. 2

16) Majalah Misteri No. 0184 20 Maret Hal. 72

sinar matahari dan dengan minum air yang telah disinari matahari. Akan tetapi penyinaran yang lama atau terlalu banyak prana matahari akan membahayakan tubuh fisik maupun bioplasmik karena sifatnya yang sangat kuat.

Prana yang terdapat di udara disebut prana udara atau butir-butir vitalitas udara. Prana udara diserap oleh paru-paru melalui proses pernafasan dan juga diserap langsung oleh pusat energi tubuh bioplasmik, pusat-pusat energi ini disebut cakra. Prana udara dapat lebih banyak diserap dengan bernafas yang berirama yang lambat dan dalam daripada pernafasan yang dangkal dan pendek. Prana udara juga dapat diserap melalui pori-pori orang yang telah menjalani latihan tertentu.

Prana yang terdapat di dalam bumi disebut prana bumi atau butir-butir vitalitas bumi. Prana ini diserap melalui telapak kaki. Hal itu dilakukan secara otomatis dan secara tidak disadari. Berjalan dengan kaki tidak beralas meningkatkan jumlah prana bumi yang diserap tubuh orang dapat belajar meningkatkan jumlah prana bumi dengan secara sadar sehingga kapasitas bekerja lebih banyak dan kemampuan berfikir lebih jernih.¹⁷

17) Loc.cit Choa Kok Sui

Air menyerap prana dari cahaya matahari, udara, dan bumi yang berhubungan dengannya. Tanaman, pohon, menyerap prana dari matahari, udara, air, dan bumi. Manusia dan hewan memperoleh prana dari cahaya matahari, udara, bumi dan air, dan makanan (makanan segar mengandung lebih banyak prana ketimbang makanan yang diawetkan).

Beberapa pohon tertentu (misalnya pohon pinus atau pohon raksasa yang sehat dan tua) memancarkan sebagian besar kelebihan prananya. Orang yang lelah atau sakit mendapat banyak manfaat dengan berbaring atau beristirahat di bawah pohon tersebut. Hasil yang lebih baik dapat diperoleh dengan menyerap prana secara sadar dari pohon-pohon tersebut melalui telapak tangan, sedemikian hingga tubuh merasa ada getar dan menjadil kebal atau kuat karena besarnya prana yang diserap. 18

Menurut ajaran Hindu bahwa di udara bebas ini terdapat unsur ghaib yang bersatu dengan oksigen. Unsur ghaib itu berupa zat yang sangat halus sebagai inti dari segala zat yang menjadi roh dari alam. Zat tersebut adalah sedemikian halusnyanya hingga tak dapat ditangkap dengan panca indera biasa. Untuk mendapatkan zat ghaib atau prana itu dengan jalan pernafasan yang diatur dengan irama tertentu, yang menurut kepercayaan mereka sesuai

18) Ibid. Choa Kok Sui Hal. 3

dengan irama gerak alam.¹⁹

Sistem pernafasan yang berirama dan dilakukan dengan setepat-tepatnya akan diterima oleh tubuh dan khususnya bagi paru-paru dan selanjutnya kepada seluruh tubuh untuk memberikan ketahanan yang baik dalam menghadapi segala penyakit. Dan lebih lanjut dapat dikatakan, dengan terkuasainya ilmu pernafasan tersebut (prana) akan dapat memberi kesembuhan pada diri sendiri dan bahkan juga bisa menyembuhkan orang lain.

Memang benar, kita mendapatkan sebagian besar energi vital dari udara yang kita hirup. Setiap benda hidup tergantung pada pernafasan dan berhentinya pernafasan merupakan berhentinya kehidupan itu sendiri. Sejak tangis pertama seorang bayi hingga hembusan terakhir orang yang sekarat (menjelang ajal) tiada lain kecuali serangkaian hembusan nafas. Dan secara terus-menerus kita menghabiskan tenaga kehidupan atau ki dengan setiap pikiran, tindakan kemausan atau gerak otot kita. Akibatnya dibutuhkan pengisian kembali secara terus-menerus, yang mungkin melalui latihan

19) Andreas Suhono, Meditasi dan Penyembuhan, CV Aneka Solo 1996, Hal. 16

pernafasan. Sehingga dengan latihan pernafasan itu kita bisa membangkitkan energi yang selama ini tersimpan untuk membentengi diri dari berbagai penyakit.

2.2 Unsur Aura dalam Meditasi dan Tenaga Dalam

Kita yakin bahwa bumi kita ini diselubungi oleh lapisan yang disebut atmosfer, walaupun kita tidak dapat melihatnya tetapi kita tidak meragukannya tentang keberadaannya. Dan di sekeliling bumi, di samping udara, terdapat pula medan elektromagnetik, itulah sebabnya mengapa sebuah kompas menunjukkan ke arah utara selalu.

Sebagaimana bumi, tubuh manusia juga dikelilingi sejenis atmosfer elektromagnetik yang disebut aura. Namun kebanyakan manusia tidak mampu melihat atau mendeteksi keberadaan aura ini secara langsung kecuali yang memiliki kepekaan indra keenam yang cukup tajam.

Gagasan tentang aura manusia, sebagai suatu awan radiasi bercahaya mengelilingi tubuh sudah ada sejak dulu. Citra suci sudah sejak permulaan zaman mesir, India, Yunani, dan Roma menggunakan ketentuan sebelum menjadi sangat populer dalam seni Kristen, dan sebelum aura dianggap sebagai

atribut orang biasa sehari-hari.²⁰ Selama berabad-abad telah diyakini bahwa para pewaskita sebenarnya dapat melihat aura yang mengelilingi seseorang, dan aura ini berbeda dari satu orang ke orang lain dalam warna dan ciri-cirinya yang menungkapkan sifat emosional dan spiritual orang tersebut. Penujum Swedenborg menulis dalam buku harian spiritualnya; Ada bola spiritual yang mengelilingi setiap orang dan juga benda-benda alamiah lainnya.²¹

Willem Hogendoorn mendefinisikan aura sebagai "sustu bentuk sinar yang mengelilingi tubuh hewan, tanaman, tetapi juga ditemukan pada benda-benda materi mati".²²

Pada dasawarsa terakhir ini dengan teknologi yang dinamakan "Fotografi Kirllian" keberadaan aura dapat dibuktikan secara ilmiah.

Foto aura yang berhasil dicetak memang sangat mempesona, kita akan dapat melihat organisme hidup, misalnya saja sebatang tanaman, tangan atau jari manusia tampak bagaikan sedang bermandikan cahaya bunga api dengan warna yang ajaib.²³

20) Chos Kok Sui, *Penyembuhan Dengan Tenaga Prana*. PT. Alex Koputindo, Jak. 1992 Hal 6.

21) Ibid.

22) Willem Hogendoorn, *Paranormal. Kenyataan dan Gejala dalam Kehidupan*, Dalara Prize Semarang, 1991. Hal 23.

Jauh sebelum adanya upaya penelitian tentang keberadaan aura, ilmu pengetahuan telah dapat memberi satu kepastian bahwa setiap organisme hidup dikelilingi oleh suatu medan elektromagnetik. Tetapi keberadaan aurapun baru pada dasawarsa terakhir ini, diakui oleh dunia ilmu pengetahuan.

Pada tahun 1911, seorang dokter Inggris, Walter Killner, menerbitkan karangannya yang berjudul "The Human Atmosphere", dia telah mengadakan eksperimen-eksperimen mengenai eksistensi aura. Yang dapat ditarik kesimpulan dari karangannya itu adalah : bahwa badan waduk dikelilingi oleh tiga wujud penyinaran. Kilner menganggap dirinya telah menemukan sebuah metode untuk mengetahui adanya hal itu. Dengan melalui dua lembaran kaca diantaranya diberi bahan pewarna. Alangkah baiknya kalau orang percobaannya berdiri telanjang di depan latar belakang yang agak gelap. Dengan melihat menembus dua lapisan lembaran kaca tadi, maka akan terbukti adanya tiga wujud medan sinar. Selanjutnya Kilner menyatakan bahwa berdasarkan pengalaman yang bertahun-tahun sebagai dokter, warna-warna yang olehnya disebut spektrum warna sinar ultraviolet, dan akan dapat melukiskan kondisi keadaan psikologis maupun fisik pasien atau orang yang dijadikan objek eksperimen.

Ternyata metode Kirlian ini tidak meyakinkan banyak orang, terbukti hanya sedikit sekali orang yang mampu melihat aura dengan cara itu. Bukti ilmiah yang pasti, baru dibuktikan oleh sepasang suami istri dari Rusia, yakni keluarga Kirlian.

Semjon dan Valentina Kirlian berhasil mengembangkan satu metode yang dapat memindahkan wujud medan sinar ke atas lembaran kertas fotografis dengan perantara generator percik. Generator ini adalah sebuah alat teknis yang dapat membangkitkan getaran frekwensi tinggi, yaitu rata-rata 150.000 getaran persekon. Dengan alat ini, objek misalnya selembar daun, sebuah tangan, berikutan auranya akan dapat digetarkan perwujudannya ke atas lembar kertas fotografis.²⁴

Selanjutnya, kenyataan juga membuktikan bahwa aura masih dapat bertahan agak lama meskipun objeknya sudah mati, misalnya selembar daun baru dipetik masih sampai beberapa waktu akan dapat mempunyai aura yang berwarna cerah, jernih, dan cemerlang. Selanjutnya, aura daun akan lambat laun mengecil, menyuram, dan akhirnya sirna.²⁵

Adapun untuk mengaktifkan dan mengintensifkan aura ini dilakukan dengan jalan oleh pernafasan dan meditasi.

24) Ibid. Hal. 25

25) Ibid. Hal. 26

2. Proses Meditasi dan Tenaga Dalam

Mengenai proses atau cara melakukan meditasi yang sudah banyak dilakukan oleh para meditor, tampak bahwa meditasi ini tidak selalu berkaitan dengan pengolahan tenaga dalam. Tidak semua orang yang gemar melakukan meditasi bertujuan untuk mendapatkan tenaga dalam, diantara mereka ada yang hanya bertujuan mendapatkan ketenangan jiwa, atau sebagai cara untuk mendekatkan diri kepada Tuhan (khususnya umat Budha atau Hindu dan penganut aliran kepercayaan) atau sebagai sarana untuk meningkatkan vitalitas fisik dan mental.

Begitu juga dengan tenaga dalam, di dalam prakteknya diberbagai aliran bela diri, ternyata atidak semua perguruan tenaga dalam menggunakan latihan meditasi untuk membangkitkan tenaga dalam tersebut. Namun demikian, meditasi dan tenaga dalam adalah dua hal yang lebih sering dikaitkan orang. Banyak orang yang melakukan meditasi untuk mendapatkan tenaga dalam atau sebaliknya untuk mendapatkan kekuatan dalam orang lebih suka menggunakan teknik meditasi. Maka daripada itu dalam kaitannya meditasi dan tenaga dalam penulis akan terangkan prosesnya sebagai berikut :

1. Langkah pertama kita boleh duduk dengan bersila dengan tulang punggung tegak lurus, atau lebih baik duduk dengan cara kedua kaki melipat ke belakang, telapak kaki dengan ujung jari kaki melingkar ke dalam ke arah pantat, tulang ekor dan pantat harus

menyentuh lantai. Letakkan telapak tangan anda diujung kedua lutut, lebih baik tangan anda dikepalkan dengan jempol-jari digenggam ke dalam, sehingga jempol itu tersembunyi (sebab dengan menutup telapak tangan seperti itu dapat menahan energi yang dipancarkan oleh jari-jari).

2. Pejamkan mata, tenangkan jiwa, kendorkan seluruh tubuh dengan terlebih dahulu menerapkan meditasi kesadaran tubuh, jika telah merasa rileks mulailah mengatur nafas. Lebih baik anda menggunakan metode pernafasan empat tahap, tarik 6 hitungan, tahan 11 hitungan, hembuskan 6 hitungan, tahan 11 hitungan. Jika anda dapat memperpanjang waktu pernafasan tersebut akan lebih baik. Dalam pernafasan gunakan pernafasan perut, kembungkan perut selagi menarik nafas dan Kempiskan perut selagi menghembuskan nafas. Ketika menarik nafas arahkan energi (kekuatan nafas) ke arah kundalini yang terletak di sekitar 2,5 cm di bawah pusar atau tepatnya pada daerah kandung kemih. Selanjutnya energi nafas anda ditahan di situ, konsentrasikan kesadaran anda di daerah itu beberapa saat. Kemudian pada waktu menghembuskan nafas tanamkan perasaan bahwa energi tenaga dalam menyebar ke seluruh tubuh, kendorkan seluruh otot dan syaraf anda, rasakan setiap getaran seluruh tubuh anda dan bayangkan seluruh tubuh anda semakin bercahaya dan diliputi cahaya.

Yang perlu diperhatikan dalam latihan ini adalah tubuh harus dilemaskan sehingga seluruh otot dan syaraf dalam keadaan kendor seutuhnya, fikiran harus dibebaskan dari seluruh masalah, arahkan fikiran pada pernafasan.

Lebih baik sebelum latihan ini anda berdo'a kepada Tuhan dan juga sesudahnya. Untuk mencapai hasil yang maksimal, lakukan pernafasan duduk meditasi dua kali sehari, yaitu pagi hari setelah bangun tidur dan malam hari ketika akan tidur, setiap latihan usahakan lamanya duduk meditasi minimal 20 menit, jika anda mampu lebih lama maka akan lebih baik. Jika anda latihan malam hari ketika mau tidur, usahan begitu selesai langsung tidur, tidak usah ngobrol lagi atau makan dan minum sesudahnya, jangan berlatih ketika perut kenyang.

Jika anda kontinue berlatih dengan cara dan jadwal yang telah penulis anjurkan di atas, maka dalam jangka waktu 100 hari anda akan mulai merasakan hawa hangat yang timbul dari bawah tulang ekor anda lalu merambat ke seluruh tubuh melalui punggung.

Secara metafisika meditasi dan tenaga dalam dapat diterangkan sebagai berikut :

Alam semesta ini pada hakekatnya penuh terisi dengan energi-energi yang tidak terbatas, yang tidak terhingga besarnya, baik yang berada di dalam maupun di luar materi. Suatu benda adalah timbunan tenaga di

dalam susunan yang tetap (*materie is energie in duursame configuratie*) dengan kata lain, adanya benda tergantung pada dasarnya energi, tidak adanya energi tidak mungkin adanya materi, dengan kata lain energi itulah yang lebih dahulu ada sebelum adanya materi (benda).²⁶

Di dalam ilmu fisika kita mengenal berbagai macam energi antara lain :

1. Tenaga mekanik (*mechanise energie*), yakni energi diadukan oleh keadaan yang material (berbeda) yaitu tenaga lahir dari manusia, hewan, alat-alat, mesin-mesin, dan sebagainya. Energi ini adalah yang paling lemah dan timbul sebagai akibat dari gerakan lahir yang dapat disaksikan dengan panca indera.
2. Tenaga termik (*termise energie*) adalah energi yang keluar dari udara panas. Energi ini lebih besar daripada energi mekanik, misalnya uap dari air mendidih yang dapat menggerakkan kereta api, kapal, mesin dan sebagainya.
3. Tenaga atau energi kimia (*chemis energie*) yaitu energi yang keluar dari proses kimia, diantaranya ada yang berkekuatan sangat hebat, misalnya; ledakan dinamit, nitroglycerine, scietkatoen, dan sebagainya.

26) R. Paryana Suryadipura, *Alam Pikiran*, Bumi Aksara, Jakarta. 1993, Hal. 284.

4. Tenaga listrik (electrise energie) yang kekuatannya telah diketahui umum seperti kereta api listrik, mesin listrik dan sebagainya.
5. Tenaga atom (atoom energie) yakni tenaga yang keluar dari reruntuhan atom dan elektron-elektronnya. Energi yang keluar dari proses ini adalah besar sekali, misalnya 1 gram radium emanasi apabila runtuh dalam elektron-elektronnya maka akan mengeluarkan tenaga yang besarnya sama dengan jumlah dari 1000000000 kuda.
6. Tenaga radio aktive (radio active energie) yakni energi yang keluar dari unsur-unsur radio aktif misalnya unsur radium, actinium, thorium, uranium dan protaktinium. Termasuk golongan energi ini adalah sinar tembus dari rontgen (rontgen stral), sina becguerel dan sinar gamma. Sinar-sinar ini terbukti dari elektron yang kehilangan sifatnya sebagai elektron dan menggelombang menjadi sinar. Menurut Fritz Kalin elektron itu terjadi dari pusaran aether, sehubungan dengan ini maka dapat disimpulkan bahwa elektron yang kehilangan sifatnya akan kembali menjadi aether. Proses ini selalu disertai oleh sinar yang mempunyai gelombang yang sangat pendek, sehingga dapat menembus segala keadaan.
7. Tenaga kosmik (cosmise energie) adalah energi yang mempunyai gelombang yang sangat pendek, akibat dari

energi ini sampai sekarang belum dapat diketahui dan pangkalnya belum dapat ditetapkan, akan tetapi telah dapat dipastikan, bahwa sinar ini berasal dari sesuatu di alam semesta ini.²⁷

Menurut hukum kekekalan tenaga (behoudwet der energie) "Tidak ada energi yang hilang lenyap dengan tidak berubah menjadi keadaan atau energi lain, sedangkan tenaga yang berdiri sendiri dan tidak dapat berubah menjadi tenaga lain adalah gaya berat.

Berdasarkan hukum kekekalan tersebut, ketujuh energi diatas tadi dapat berubah menjadi energi lainnya atau sebaliknya, misalnya energi mekanik dapat berubah menjadi energi termik seperti orang-orang purba yang mengadakan api dengan menggosok sebatang kayu dengan batang kayu lainnya, sedangkan energi termik dapat mengadakan energi listrik yang dapat menggerakkan mesin dan tenaga mesin ini adalah tenaga mekanik. Tenaga mekanik selain juga dapat mengadakan daya termik, magnetik dan radio aktif.

Tenaga-tenaga yang berupa sinar atau aether yang menggelombang dinamai tenaga elektromagnetik. Aether adalah udara yang ringan sekali, lebih ringan dari udara yang di hirup manusia (O_2). Kalau aether bergetar, niscaya membutuhkan pula zat pembawa yang lebih halus dari aether itu sendiri, agar supaya

27) Ibid

getaran aether itu tersebar kemana-mana. Elektron-elektron yang bergerak lebih cepat di dalam susunan atom menambah tenaga dirinya untuk dilepas kembali sebagai gelombang sinar. Tenaga yang dilepaskan oleh elektron yang menjelma sebagai sinar disebut photon, photon-photon yang runtuh akan menjadi aether kembali.²⁸

Apabila kita mempergunakan tenaga-tenaga tadi untuk menghancurkan sesuatu, maka masing-masing akan menghasilkan keadaan sebagai berikut :

1. Sepotong benda (benda apa saja) yang dihancurkan sampai sehalus-halusnya dengan tenaga mekanik akan menghasilkan butir-butir debu yang sangat kecil, akan tetapi masih dapat di lihat dengan mata. Butir-butir halus ini dinamakan corpuscula (benda-benda kecil).
2. Apabila corpuscula ini dihancurkan dengan tenaga termik (tenaga hawa panas) maka corpuscula ini akan berubah menjadi uap atau hawa, yang terdiri dari kelompok molekul.
3. Selanjutnya molekul dapat dipecahkan menjadi atom dengan pertolongan tenaga kimia.
4. Dengan tenaga listrik, atom dapat pecah menjadi ion-ion dan elektron, masing-masing positif dan negative (proses electrolyse).

28) R. Paryana Suryadipura, *Manusia dan Atoomnya*, PT Usaha Mahasiswa Semarang, 1958 Hal.25

5. Atom dan ion dapat dipecah lagi kedalam elektron dengan pertolongan tenaga atom dan menghasilkan tenaga neutron bebas yang menggeempur inti-inti atom lainnya, tenaga reruntuhan yang keluar ini besar sekali.
6. Elektron-elektron menurut Dr. F. Kahn terdiri dari pusaran aether, artinya aether dapat diruntuhkan dan dijadikan aether kembali. Di dalam ilmu fisika kita mengenal sinar gamma yang mempunyai kekuatan menembus keadaan. Sinar ini dinamakan sinar sinar tembus dan hakekatnya adalah elektron yang kehilangan sifatnya sebagai elektron dan berubah menjadi gelombang aether, keadaan demikian dinamakan radio aktif. 29

Demikian contoh siklus perubahan energi terjadi, seperti yang telah diuraikan sebelumnya, bahwa alam semesta ini dipenuhi bermacam-macam energi (tenaga). Sebagian dari tenaga-tenaga itu ada yang diterima dan masuk kedalam tubuh manusia lewat panca inderanya. Ada tenaga elektromagnetik yang berupa getaran udara yang merangsang telinga, ada tenaga kimia yang merangsang lidah yang berupa larutan zat-zat, ada tenaga gas yang merangsang hidung, ada tenaga termik yang berupa udara panas dan dingin yang merangsang kulit.

Setelah melewati panca indera, tenaga-tenaga

29) Log. Cit. Paryana Suryadipura, *Alam Fikiran*. Hal. 285.

tersebut secara otomatis berubah menjadi tenaga bio elektrik (arus listrik hidup) yang mengalir melalui urat-urat syaraf masing-masing anggota panca indera untuk menuju pusat otak.

Barulah di dalam otak ini terjadi penginderaan yang sebenarnya. Jadi pada dasarnya, kita tidak melihat dengan mata, tidak mendengar dengan telinga, tidak mencium dengan hidung, sebab seluruh penginderaan itu tidak mungkin terjadi jika tidak mendapat respon dari pusat otak.

Apabila dalam teori fisika dinyatakan bahwa apabila elektron-elektron runtuh dari susunan atomnya, maka tenaga yang keluar ini dinamai tenaga atom. Maka dalam teori metafisika juga dinyatakan, apabila ion-ion itu keluar dari susunan rohani, maka tenaga yang keluar dari reruntuhan itu besar pula, tetapi abstrak sifatnya, artinya tenaga yang keluar ini dinamakan tenaga ghaib (mata energy). Mata energi merupakan bagian dari rohani manusia, oleh karenanya setiap orang memiliki mata energi, dan sebenarnya inner strength, inner power atau tenaga dalam.³⁰

Kita sering melihat demonstrasi tentang penghancuran benda-benda keras seperti besi, batu bata yang ditumpuk dan sebagainya, secara teoritis ilmiah dapat diterangkan bahwa seorang yang berlatih

30) Jaelani, Op. Cit. Hal. 69

pernafasan yang terus-menerus dan teratur akan membentuk lapisan aura yang semakin menebal atau berupa medan energi disekujur tubuh. Walaupun setiap orang memiliki aura, namun melalui latihan yang intensif aura ini akan mengembang dan memiliki sifat tersendiri. Jika medan energi ini difokuskan secara khusus pada tangan lalu dihentakkan pada suatu benda pada maka medan energi ini akan mempengaruhi stabilitas ikatan molekuler obyek tersebut secara otomatis akan merapuhkan benda yang akan dipukul.

Perlu diketahui, benda mati walupun sepenuhnya tampak padat namun sebenarnya energilah yang membentuk molekuler pada setiap benda, yang terdiri dari unsur atom, proton, elektron, atau neutron. Oleh karena itu bagi mereka yang telah mahir dalam olah nafas dan giat berlatih fisik akan menghasilkan tenaga bio elektrik yang besar dan jika digunakan untuk menghancurkan suatu benda tidak perlu dengan hantaman yang keras.

3. Fungsi Meditasi Dan Tenaga Dalam

Di depan telah kami uraikan beberapa pengertian tentang "Meditasi, tenaga dalam, prana dan aura". Apabila kita sering bermeditasi secara rutin dan teratur maka aura yang kita miliki akan mengalami penebalan, aura yang sudah membesar dan bergerak mengelilingi tubuh itulah disebut tenaga dalam dan untuk mempertebal aura kita harus mengatur pernafasan

untuk menghirup udara prana secara teratur. Hal ini sesuai dengan pendapat Anton penulis buku tenaga dalam, Anton berpendapat bahwa "Tenaga dalam sebenarnya merupakan aliran-aliran listrik yang terdapat di dalam tubuh kita, menurutnya aliran-aliran listrik yang terdapat dalam tubuh manusia disebut "Aura". Secara teoritis aura itu ada pada setiap manusia, hanya berbeda kekuatan getarannya atau berbeda kualitas lapisannya. Orang yang memiliki tenaga dalam sebenarnya adalah mereka yang telah berhasil memaksimalkan potensi auranya.³¹ Pada orang biasa lapisan aura itu sangatlah tipis hanya sekitar 1-2 cm di sekitar tubuh. Dengan adanya latihan pernafasan maka lapisan aura tersebut akan berlipat ganda daripada manusia biasa.³²

Tenaga dalam yang mengintari tubuh dapat kita manfaatkan baik untuk diri sendiri maupun untuk orang lain, misalnya untuk pertahanan diri, pengobatan, dan sebagainya. Apabila diri kita diserang oleh seseorang, maka energi yang dikeluarkan orang itu akan menghantam aura yang terpancar disekeliling tubuh, sehingga energi tersebut yang disertai dengan aura yang kita lepaskan akan berbalik menyerang orang tersebut.³³

31) Anton, Senam Pernafasan Tenaga Dalam, CV. Aneka, Cet. ke-2, 1993, Hal. 9

32) Anton, Senam Pernafasan Tenaga Dalam, CV. Aneka, Solo, Cet. ke-6, 1996, Hal. 15

33) Ibid.

Dari penelitian penulis, maka fungsi dan manfaat meditasi dan tenaga dalam ada dua, yaitu :

I. Untuk Kesehatan

Ada ungkapan menarik yang perlu dihayati tentang arti penting kesehatan, ungkapan tersebut berbunyi: "Kesehatan memang bukan segala-galanya, akan tetapi kekayaan dan yang lain sebagainya akan menjadi bukan apa-apa kalau tanpa kesehatan". Memang kesehatan merupakan salah satu syarat mutlak untuk dapat menikmati kehidupan.³⁴

Jadi tidak mengherankan apabila manusia di zaman sekarang cenderung mengalami kekacauan pikiran (stress dini) bahkan mungkin lebih dari itu. Akibat dari pikiran yang kacau ini, dapat menimbulkan penyakit dalam tubuh kita, seperti : tekanan darah tinggi, stroke, stress, maag, dan lain-lain.

Untuk menghindari hal ini terdapat suatu cara alami yang mungkin tidak semua orang mengetahui. Cara tersebut adalah dengan melakukan meditasi. Dengan meditasi kita dapat menenangkan pikiran juga dapat untuk memperkuat daya tahan tubuh, sehingga kita dapat mencegah timbulnya suatu penyakit di dalam tubuh.³⁵

34) AF. Jaelani, *Potensi Meditasi dan Tenaga Dalam*, CV. Aneka Solo, Cet. 1, 1993, Hal. 12

35) *Majalah Misteri*, Nomor 0187 Tgl 5-19 Mei 1998, *Mencapai Ketenangan Dengan Meditasi*. Hal 62.

Sebagaimana diceritakan oleh Ien Sie Cu yang mengarang buku *Siu Lian*, ia menceritakan pengalamannya, "Ketika masih kanak-kanak ia selalu sakit-sakitan hingga orang tuanya beranggapan sudah tidak hidup lagi. Pada umur 12 tahun Ien Sie Cu dihinggapi sakit kepala terus-menerus, mata sering berkunang-kunang, telinga suka mendenging dan juga keringat dingin selalu keluar. Hal ini berlangsung hingga umur 14 tahun. Pada umur 15 penyakitnya semakin bertambah, jantung berdebar, gangguan syaraf, malaria, dan sebagainya. Pada suatu hari ia diberi buku-buku oleh ayahnya dan mulailah ia mempelajari.³⁶ Hasil yang diperoleh pada tahun King Cu (1900) tanggal 5 bulan 3, ia mulai melakukan duduk samadi, dan akhirnya kesehatannya berangsur-angsur pulih. Setiap duduk samadi ia merasakan hawa hangat yang bergerak datang dan pergi. Sampai pada suatu saat tenaga itu bergerak dengan keras, sampai badan ikut tergoncang. Tenaga itu terasa menembus tulang ekor, melintasi tulang belakang dan terus naik ke ubun-ubun. Kejadian ini dialami setelah ia melakukan meditasi selama kurang lebih 85 hari. Penyakit Ien Sie Cu mulai hilang walaupun belum sepenuhnya dan tinggal gangguan pencernaan. Dan pada tahun 1903 tanggal 5 bulan 10 penyakit yang

36) Ien Sie Cu, *Siu Lian (Samadhi)*, Bina Pustaka, Jakarta 1982. Hal 37.

dideritanya hilang sama sekali.³⁷

Demikian juga seperti yang dilakukan oleh Dr. Emile Coue, seorang dokter Bangsa Prancis yang hidup tahun 1857-1926 dan dianggap oleh orang Barat sebagai orang yang pertama kali merumuskan teori penyembuhan diri-sendiri dengan metode "Swasaran (auto sugestie)". Dokter itu berpendapat "bahwa dalam tiap diri manusia sebenarnya telah ada suatu tenaga penyembuhan yang besar terhadap kerusakan organ di dalam tubuhnya."³⁸

Di dalam prakteknya, Dr. Emile Coue kerap kali tidak memberikan resep obat-obatan kepada si penderita yang ditolongnya ataupun menyuntiknya akan tetapi hanya memberikan kepadanya nasehat-nasehat dengan kata-kata seperti: "Percayalah saja kepada kekuatan jiwamu sendiri, kelak pasti dapat menyembuhkan penyakitmu!". Kemudian ia menasehatkan agar orang-orang yang ditolongnya itu melakukan praktek swasaran (auto sugestie). Hasilnya, ribuan orang dapat ditolongnya dari berbagai penyakit, sehingga termasyurlah Dr. Emil Coue di seluruh dunia pada zaman itu. Aliran ini kemudian dikenal dengan nama "Couesime" hingga sekarang.³⁹

37) Ibid. Hal. 40-41

38) Andreeas Suhono, *Meditasi dan Penyembuhan*, CV. Aneka Solo, Cet. ke-10, 1996, Hal. 12

39) Ibid. Hal. 13.

2. Untuk Keamanan

Suatu realita yang menyedihkan di dalam kehidupan kita akhir-akhir ini, karena angka kriminal dari waktu ke waktu kian mengalami peningkatan baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Suatu hal yang eronis dimana realita yang buruk ini tumbuh sejajar dengan semakin meningkatnya perkembangan ilmu pengetahuan modern yang banyak ditemukan berbagai teknik dan inovasi yang sangat gilang gemilang di berbagai bidang kehidupan, sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat rasional manusia hampir mencapai puncaknya !!

Ini semua karena tidak adanya keharmonisan (keseimbangan) antara tingkat kemajuan teknologi dan pertumbuhan moral manusia. Kepincangan harmonisasi ini mendesak dan menekan umat manusia ke dalam tabung paksaan hidup yang bukan kodratnya, terombang-ambing dan terpentak oleh amukan gelombang badai kecongkakan dan kerakusan yang nyaris tiada tara, sifat, dan watak manusia semakin buas dan kejam.

Menyadari akan realita yang buruk ini banyak orang yang mencari perlindungan dan membentengi dirinya dengan salah satu bentuk aliran bela diri yang ada, baik itu pencak silat, karate, tae kwon do, dan sebagainya.⁴⁰ Namun tampaknya pribadi atau

40) Anton, Senam Pernafasan Tenaga Dalam, CV. Aneka Solo, 1996, Hal. 8

golongan tertentu, bentuk olah raga ini dinilai hanya bersifat fisik belaka, sehingga dianggap kurang cocok, dengan alasan, olah raga bela diri tersebut cocok untuk golongan remaja dan anak-anak saja karena membutuhkan tenaga serta kekuatan fisik yang kuat. Sedangkan mereka yang merasa sudah cukup tua (30 tahun ke atas) merasa tidak pantas lagi walaupun mempunyai keinginan untuk memiliki kemahiran bela diri. Karena dianggap kurang cocok, bahkan mungkin akan membahayakan bagi orang-orang tertentu yang mengidap suatu penyakit maka jalan alternatifnya adalah belajar meditasi dan tenaga dalam. Karena disamping akan menyehatkan tubuhnya juga akan dapat mempertahankan dari gangguan pada dirinya, serta tidak membutuhkan kekuatan fisik yang ekstra.

4. Pandangan Psikologi

Pada sisi psikologinya, meditasi dan tenaga dalam diskursif yang disertai gerakan-gerakan tertentu, dimana pemikiran terarah dalam bentuk kata-kata dan berbagai citra digunakan untuk menimbulkan perubahan-perubahan mental yang diinginkan pada orang yang melakukannya, bisa terkait dengan bentuk pendidikan pribadi (self education) yang disebut "Oto sugesti".⁴¹ Sugesti

41) Robert H. Thouless, *Pengantar Psikologi Agama*, Rajawali Pers, Jakarta 1992, Hal. 176.

diberikan untuk proses pada suatu pernyataan atau perbuatan yang diulang-ulang secara rahasia oleh orang lain untuk membentuk kepercayaan atau perbuatan yang sama pada pendengarnya. Suatu upaya untuk membimbing diri pribadi melalui proses pengulangan suatu rangkaian ucapan secara rahasia kepada diri sendiri.

Memang meditasi suatu latihan yang diterima hampir oleh semua agama. Dalam jangka waktu yang panjang dan pengaruh dari kebudayaan yang berlainan maka meditasi itu disesuaikan dengan agama yang mewarnai sistim itu.⁴² Methode-methode yang digunakan oleh agama-agama tertentu hanyalah untuk menimbulkan perubahan-perubahan mental.

Beberapa latihan yang berbeda-beda sudah digunakan di berbagai budaya. Latihan itu menyangkut penggunaan serangkaian ucapan lesan seperti tindakan pengumpulan kembali, pengaturan posisi tubuh yang sudah ditetapkan dan berbagai cara pengaturan nafas. Semuanya ini dapat membantu perkembangan sikap mental dimana fikiran terisi oleh gagasan yang tunggal dan bebas dari berbagai macam-macam pikiran yang tidak relevan.⁴³

Di dalam meditasi ada suatu cara pengaturan tubuh yang sangat mentradisi, ada yang mengendorkan

42) Murtiko, Loc. Cit. Hal. 73.

43) Thouless, Loc cit. Hal 178.

otot dan ada pula yang justru menekan otot supaya tegang seperti yang dilakukan oleh meditasi Timur. Ia beralasan bahwa dengan menegangkan otot seorang yang bermeditasi akan lebih berkonsentrasi.

Pengaturan posisi tubuh dalam Hindu adalah posisi asana yakni posisi meditasi yang menekankan pada otot. Seorang meditor akan duduk berjam-jam dengan kedua kaki dilipat dan tumpang tindih. Dengan posisi yang tidak enak seperti ini maka orang yang bermeditasi tidak memperhatikan pada posisi tubuh tetapi ia memperhatikan kemanunggalan tujuan di mana ia dapat menangkap satu-satunya sasaran pikiran di tengah lapangan mental.

Di dalam agama kristen posisi tubuh yang sangat diformalisasikan seperti agama Hindu belum begitu dikembangkan, walaupun begitu dalam agama Kristen ternyata bahwa untuk kegiatan berdoa maupun bermeditasi posisi berdiri atau berlutut yang relatif tidak enak itu lebih baik daripada bersantai-santai di kursi yang menyenangkan. Posisi santai itu selain dapat melepas pikiran juga dapat menimbulkan kekacauan pikiran yang tidak terkendali dalam bentuk mimpi di siang bolong atau mengigau. Berdasarkan alasan inilah hal itu tidak baik untuk latihan mental semacam meditasi di mana pengendalian pikiran memainkan peranan utama.⁴⁷

47) Thouless, Op. Cit. Hal 178.

Meditasi sebagaimana yang telah dilaksanakan oleh tradisi Kristen merupakan latihan mental yang tidak begitu berbahaya dibandingkan dengan meditasi yang dilaksanakan oleh agama Bhuda atau berbagai sistim yoga. Karena seorang yogi dalam posisi asana (tekanan pada otot) akan melakukan meditasi berjam-jam. Dalam acara Pusat Budha Maha Bodhi di Myanmar sebagaimana dilukiskan oleh Marie Byles, setiap hari terdapat 4 periode meditasi yang seluruhnya berlangsung 13 jam dan satu jam untuk berdiskusi dengan pelatihnya. Methode yang digunakan adalah salah satu dari 40 metode yang dilaksanakan di Myanmar. Berbeda dengan kristen yang dikemukakan oleh St. Ignatius Loyola, adanya gerakan yang harus dilaksanakan di tempat yang sepi dalam jangka waktu satu bulan. Setiap meditasi memerlukan waktu satu jam yang dilaksanakan setiap hari. Setiap meditasi didahului dengan do'a dan kemudian orang yang melakukan meditasi disuruh mengemukakan sasaran yang hendak dicapai dengan meditasinya itu dalam bentuk citra-citra visual.⁴⁸ Kemudian ia berdoa untuk mendapatkan emosi yang sesuai seperti senang, sedih atau malu sesuai dengan isi meditasinya.

Berbagai meditasi Ignitian, sebagaimana meditasi-meditasi di pusat Maha Bodhi, mempunyai tujuan praktis untuk menimbulkan perubahan pada ke-

48) Ibid. Hal. 179.

yakinan mental orang-orang yang melakukannya. Yang dituju oleh St. Ignatius adalah memberi kemampuan pada orang yang ingin menenangkan pikirannya untuk menentukan pilihannya antara kehidupan yang didominasi oleh motif keagamaan dan kehidupan yang lebih lazim dimana perbuatan ditentukan oleh berbagai rangsangan yang disebut oleh orang Budha dorongan nafsu.⁴⁹

Para ahli-ahli Barat telah mengadakan penelitian terhadap meditasi Zen Budha dengan mengamati gelombang kerja otak mediator dengan sebuah alat yang dinamakan elektro encephalograph (EEG) alat tersebut dapat mengukur setiap denyut listrik atau gelombang-gelombang listrik dari hasil kerja otak manusia.

Kita ketahui bahwa gelombang kegiatan otak dapat dikelompokkan menjadi empat kategori. Yang terdapat paling banyak atau pada orang umumnya adalah gelombang betha, tercatat antara 14 - 30 putaran per detik, gelombang ini tercatat bila orang sedang melakukan kegiatan intelektual, seperti berfikir keras atau memecahkan suatu problem, atau dalam keadaan stress.

Gelombang kegiatan otak yang kedua adalah gelombang alpha, gelombang ini tercatat bila orang sedang santai dan fikiran tenang, yang tercatat 8-12

49) Ibid. Hal 181.

putaran per detik.

Gelombang kegiatan otak yang ketiga, yaitu gelombang theta, tercatat antara 4-7 putaran per detik. Gelombang theta biasanya muncul bila seorang terlibat dalam perubahan kesadaran yang mendalam atau bila dengan sengaja mendatangkan perubahan kesadaran seperti sedang beribadah atau berdoa dengan khusyu' atau jika bermeditasi.

Gelombang kerja otak yang keempat adalah gelombang delta, tercatat antara 1-3 putaran per detik. Gelombang ini muncul jika seseorang yang tidur nyenyak tanpa mimpi. Kajian-kajian ini menegaskan bahwa kondisi kesadaran yang dicapai dengan meditasi Zen juga merupakan realitas neuro-fisiologik dengan menampilkan ciri ritme alfa (alpha rysthm characteristic) kondisi jaga yang santai. Namun dalam meditasi Zen itu, hal ini menunjukkan peningkatan amplitudo dan penurunan frekwensi yang dalam banyak kasus diganti dengan penampilan ciri ritme theta (theta rythm). Perubahan-perubahan dalam arus listrik di otak ini ternyata berkorelasi dengan profesiensi orang yang bersangkutan dalam latihan Zen yang dijalannya. Hal penting yang perlu dicatat adalah selama berlangsungnya meditasi yang dilakukan oleh pemimpin Zen tidak ada pembiasaan sama sekali terhadap rangsangan bunyi denyutan sebagaimana

terdapat pada orang-orang biasa. Hal ini konsisten dengan penampilan deotomisasi atau dunia perceptual yang tampak baru yang merupakan kecocokan secara sadar dari meditasi Zen yang diceritakan orang.

Dari hasil penelitian tersebut membuktikan bukan saja meditasi yang benar dapat menurunkan tingkat gelombang otak, tapi juga menekan dan mengendapkan emosi jiwa manusia sampai ke tingkat bawah titik nol seperti yang dilakukan oleh pemimpin Zen. Hal ini berarti meditasi dapat efektif membebaskan pikiran manusia dari gejala stress negatif yang menekan jiwa dan fikirannya. Untuk selanjutnya diharapkan dengan semakin terlatihnya seseorang didalam bermeditasi, dalam arti kualitas meditasinya semakin baik, maka seseorang akan semakin mampu mengendalikan emosinya atau gejolak jiwanya di dalam kehidupan sehari-hari, sehingga jiwanya dalam kondisi stabil dan tenang.