

BAB IV

ANALISA

Kebanyakan manusia memiliki pandangan bahwa meditasi dan tenaga dalam merupakan suatu kegiatan agama tertentu, pada hal jika kita mampu menela'ah secara mendalam tentang meditasi dan tenaga dalam, maka akan dapat kita ketahui bahwa meditasi merupakan suatu upaya untuk pencapaian ketenangan jiwa.

Dari hasil analisa kami, seseorang yang melakukan meditasi akan dapat menekan serta mengendapkan emosi jiwa manusia sampai ke tingkat bawah titik nol. Semakin sempurna orang tersebut melakukan meditasi, maka ia akan mampu mengendalikan emosinya atau gejolak jiwanya di dalam kehidupan sehari-hari, sehingga jiwanya dalam kondisi stabil dan tenang. Dengan demikian akan dapat dicapai suatu keseimbangan hidup.

Jika proses meditasi semakin dalam hingga mengendapkan seluruh pikiran, dan emosi, sehingga perasaan hening yang luar biasa segera dapat dirasakan. Jika telah begitu maka seolah-olah semua gerak baik dalam alam semesta atau dalam diri sendiri seperti terhenti sama sekali, semua ilusi tentang gerak dan waktu perbedaan alam luar dan dalam, antara yang mengamati dan yang diamati seperti berhenti untuk sesaat. Orang yang melakukan meditasi itu telah menembus kesadaran terhadap

ruang dan waktu yang tanpa batas.

Berkaitan dengan penyembuhan penyakit, orang melakukan meditasi berarti konsumsi oksigen dan produksi alpha wavenya menurun, ini berarti penurunan lactate darah, suatu zat yang diproduksi oleh metabolisme urat syaraf. Jadi meditasi dapat menolong orang yang menderita tekanan darah tinggi, rasa takut, dan kekhawatiran serta rasa sedih dan bingung.

Di dalam proses meditasi terjadi pengendapan emosi yang menyebabkan gelombang kerja otak yang semula kacau menjadi lambat dan tenang. Dengan niat untuk sembuh serta keyakinan yang kuat terhadap pertolongan Tuhan, maka diduga selama proses meditasi itu tubuh mengeluarkan hormon-hormon tertentu yang berfungsi meningkatkan kekebalan tubuh dan memusnahkan penyakit dan sebaliknya tubuh secara ajaib dan menetralkan hormon-hormon negatif yang rusak.

Ada teori yang menurut penulis begitu besar peranannya terhadap peristiwa penyembuhan melalui latihan meditasi tersebut yaitu peranan alam pikiran bawah sadar. Sebagian besar ahli psikologi berpendapat bahwa di dalam diri manusia ada dua tingkatan pikiran, yaitu :

1. Alam pikiran sadar atau pikiran objektif,
2. Alam pikiran bawah sadar atau pikiran subjektif.

Alam pikiran sadar atau sering disebut dengan kesadaran merupakan unsur psikis yang secara khusus merupakan kerja otak manusia yang didalamnya terjadi

proses penangkapan atau penyerapan dari segala yang dialami panca indra terhadap alam lingkungan sekitarnya, disinilah terjadi proses pengamatan oleh panca indra atau proses penerimaan ilmu pengetahuan.

Sedangkan alam pikiran bawah sadar adalah seluruh pengalaman psikis yang disimpan sejak manusia itu lahir, mulailah dengan pengalaman-pengalaman yang tidak bisa dipisahkan dari suasana psikisnya. Pengalaman-pengalaman dalam kesatuan organis yang dialami psiche. Pengalaman manusia yang menyertainya disadari atau tidak, yang datang dari luar manusia atau dalam diri manusia sendiri, semua itu diterima dan disimpan dalam lingkungan psiche yang disebut alam bawah sadar.

Alam bawah sadar adalah landasan emosi dan pikiran yang mencipta. Bila kita berfikir baik maka akan datang kebaikan dan sebaliknya bila kita berfikir jahat maka akan datang pula kejahatan. Fikiran bawah sadar akan menerima menta-mentah setiap kesan atau sugesti apa pun yang diberikan kepadanya.

Fikiran bawah sadar tidak pernah istirahat atau tidur, ia selalu bekerja. Kita dapat membuktikan kekuatan bawah sadar sebelum tidur dengan mengatakan "Aku ingin bangun jam satu malam". Jika auto sugesti kita kuat pikiran bawah sadar akan menanggapi dan akan bangun tepat jam satu malam.

Dalam hubungannya dengan meditasi, analisa penulis dari sisi kejiwaan menyimpulkan bahwa meditasi secara

mendalam bertujuan untuk mengaktifkan alam pikiran bawah sadar. Pengaturan nafas secara lambat, berirama dan mendalam semula dimaksudkan untuk menentramkan organ-organ tubuh terutama paru-paru dan jantung, kemudian jika organ tubuh itu sudah tenang maka suasana hatipun ikut tenang dan selanjutnya secara bertahap akan mengendapkan emosi, pikiran, dan perasaan.

Jika pikiran, emosi dan perasaan telah mengendap, maka akan sampailah ia kepada lapisan dasar jiwa sendiri, yang berarti ia akan bersentuhan dengan alam pikiran bawah sadarnya. Dan secara alami kondisi alam pikiran bawah sadar ini adalah hening, bening, hampa, tanpa ruang dan tanpa batas.

Biassnya, meditasi selain dipraktekkan dengan tujuan untuk mencapai ketenangan batin, meditasi digunakan untuk macam-macam tujuan, termasuk juga pembangkitan tenaga dalam. Tenaga dalam sendiri sebenarnya adalah aura yang kita miliki yang diaktifkan melalui olah pernafasan murni. Dengan melalui meditasi diharapkan adanya suatu endapan energi prana yang kita hirup ke dalam tubuh.

Jika ditinjau dari psikologi agama meditasi dapat mendidik diri pribadi, memberikan perubahan-perubahan mental dan kemandirian pikiran. Hal ini dikarenakan seorang yang bermeditasi akan mencapai tingkat hening, sehingga dalam kekosongan itu manusia dapat memasukkan hal-hal yang ia kehendaki. Seperti yang dilakukan oleh

St. Ignatius Loyola, setiap meditasi didahului dengan doa lalu disuruh mengemukakan sasaran yang hendak dicapai. Sebagai contoh, seseorang yang bermeditasi setelah mendapatkan emosi ia akan teringat sesuatu seperti malu, sedih, atau dosa. Bagi medito pertama kali ia akan ingat dosa lalu memahami dan kemudian menetapkan sikap mental sehingga ia akan merasa cemas dan bingung. Dalam keadaan inilah ia akan ingat Tuhannya.

Tidak dapat diragukan bahwa efek meditasi itu semakin meningkat karena lingkungan yang dibarengi dengan berada di tempat sunyi, menyesali dosa dan menjalani kesengsaraan-kesengsaraan lahir.

Orang-orang yang bertanggung jawab terhadap penggunaan metode-metode meditasi beranggapan bahwa metode-metode itu cukup efektif untuk menimbulkan berbagai efek mental, dalam hal ini seseorang yang bermeditasi tidak dapat melakukan sendiri namun membutuhkan bimbingan seorang pengarah (guru) yang pengalamannya dapat mengarahkan perubahan-perubahan itu ke jalur-jalur yang dikehendaki dan membantu orang yang bermeditasi untuk menghindari berbagai efek samping yang tidak diinginkan.