
**MEDITASI MEDSEBA DAN FENOMENA SOSIAL KRISIS SPIRITUAL
MANUSIA MODERN (SPIRITUALITAS KEBERAGAMAAN KOMUNITAS
MEDITASI MEDSEBA)**

Aep Saepudin

Dosen PGMI Universitas Islam Al-Ihya Kuningan

Email: aepsaepudin050483@gmail.com

Abstrak

Zaman Modern memunculkan fenomena sosial krisis spiritual manusia. Pada penyelesaian masalah tersebut dibutuhkan solusi yang dianggap tepat. Terdapat banyak metode atau pendekatan dalam menyikapi permasalahan krisis spiritualitas, salah satu diantaranya adalah pemanfaatan meditasi sebagai cara membentuk karakter yang dinamis dalam menghadapi setiap permasalahan hidup. Penelitian ini disusun dengan Tujuan agar Manusia pada umumnya dapat mencoba pendekatan yang dianggap dapat menjadi solusi penyelesaian masalah tanpa mengganggu keyakinan beragama. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian lapangan (field research), dimana peneliti langsung terjun di lapangan atau lokasi penelitian. Sedangkan ditinjau dari segi sifat, penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif. Adapun Hasil dari penelitian ini adalah filosofis dari meditasi Nusantara yang beliau ajarkan dalam MEDSEBA adalah meditasi sehat, bahagia, melalui mengenal diri sejati. Meditasi merupakan cara untuk melatih kesadaran dan menjernihkan diri. Sehingga dapat disimpulkan bahwa MEDSEBA merupakan salah satu cara kita belajar mengenal Tuhan, alam dan sesama manusia sehingga Manusia yang semula hidupnya lebih didominasi oleh kecerdasan otak kemudian berubah menjadi lebih berpegang kepada kecerdasan Rasa Sejati, disarankan untuk menjalani teknik meditasi

Kata Kunci: Meditasi; Medseba; Spiritual; Modern

Pendahuluan

Kehidupan pada era ini berada pada era modern, era dimana kehidupan mendapat kemudahan dan kenyamanan dengan berbagai fasilitas kemajuan teknologi. Teknologi membantu seseorang dalam bekerja, berlibur bahkan istirahat. Saat bekerja di kantor seseorang terbantu oleh fasilitas komputer dan koneksi internet, petani terbantu oleh mesin traktor dalam membajak tanah. Ketika pergi berlibur seseorang bisa mengelilingi pantai-pantai eksotis dengan fasilitas yang dapat memberikan layanan kenyamanan dalam perjalanan liburan. Begitu juga setelah seseorang lelah bekerja dan berlibur, dalam beristirahat seseorang mendapat fasilitas nyaman dalam beristirahat melalui teknologi AC (Air Conditioning). Mengacu pada pendapat Deliar Noer, setidaknya terdapat lima ciri masyarakat modern sebagai berikut:

1. Bersifat rasional,
2. Berpikir untuk masa depan yang lebih jauh,
3. Menghargai waktu,

4. Bersikap terbuka,
5. Berpikir objektif (Noer, 2015)

Kemajuan teknologi pada era modern ini telah membawa dua dampak pada kehidupan manusia, yaitu dampak positif, dan dampak negatif. Dampak positif diantaranya akan meningkatkan percepatan pembangunan, peningkatan produktifitas kerja dan kemudahan pada aktifitas. Sedangkan dampak negatifnya kemajuan teknologi akan berbahaya jika ditangani oleh orang yang secara mental rendah dan tidak ditopang nilai agama yang kuat. Disamping itu kemajuan teknologi di era modern menyisakan krisis spritualitas dalam beragama.

Kehidupan modern satu sisi memberikan kemudahan-kemudahan dalam menjalani aktifitas sehari-hari, namun sisi lain juga memberikan masalah-masalah kehidupan. Adanya kompetisi hidup yang sangat ketat berdampak pada manusia mudah stress dan frustasi. Akibatnya menambah jumlah manusia yang sakit jiwa. Pola hidup materialise dan hedonisme semakin digemari dan pada saat bersamaan ketika mereka tidak lagi mampu menghadapi persoalan hidupnya, mereka cenderung mengambil jalan pintas seperti bunuh diri. Semua masalah berakar pada krisis jiwa manusia. Di Indonesia telah terjadi banyak perubahan selain perubahan dari segi ekonomi, kebudayaan, orientasi dalam pemenuhan kebutuhan hidup, sikap dan mental dalam menghadapi tantangan zaman pun banyak yang bergeser dari semestinya. Mereka perlu diintegrasikan kembali melalui penanaman nilai spritualitas. Masyarakat modern pada dewasa ini mempunyai banyak problematika dari segi ekonomi, teknologi, sosial dan budaya. Kurangnya dalam memahami, mengenali diri sendiri menjadi alasan dalam kuatnya menghakimi sesuatu, tidak memiliki pengendalian diri dalam merespon suatu kejadian atau masalah akan membawa pada masalah rumit lainnya.

Problem kehidupan manusia modern yang mempengaruhi kehidupan material mereka, peneliti berasumsi disinilah peran penting nilai spritual dalam mengatasi problem tersebut. Nilai spritualitas yang diharapkan mampu mengatasi problem kehidupan manusia modern. Menurut perspektif bahasa ‘spritualitas’ berasal dari kata ‘spirit’ yang berarti ‘jiwa’ (Poerwadarminta, 2013) Dan istilah “sipiritual” dapat didefinisikan sebagai pengalaman manusia secara umum dari suatu pengertian akan makna, tujuan dan moralitas.

Atas dasar itu, Problematika manusia modern berdampak pada krisis spritualitas, salah satu upaya untuk mengatasi krisis spritualitas adalah melalui meditasi. Dalam kajian psikologi, istilah meditasi merupakan suatu upaya yang mengacu pada sekelompok latihan untuk membatasi pikiran dan perhatian, meditasi juga merupakan suatu cara latihan dalam upaya mengembangkan dunia internal atau dunia batin seseorang, sehingga menambah kekayaan makna hidup baginya (Adya Baskara, Helly P, 2013). Berdasarkan defini tersebut, meditasi sebagai upaya menyelami unsur spritualitas seseorang, sehingga meditasi diharapkan dapat mengatasi krisis spritualitas yang terjadi pada kehidupan manusia modern di era sekarang.

Dalam penelitian ini, penulis akan meneliti nilai-nilai spritual dalam komunitas meditasi Medseba. Medseba merupakan suatu formula meditasi yang digali dari ajaran leluhur nusantara kuno yang sangat kaya. Medseba menawarkan wawasan spritual praktis dan juga membumi. Medseba memandu siapa pun untuk menyelami spritualitas yang progresif demi terwujudnya kehidupan yang cemerlang dan penuh sukacita (Medseba, 2016). Meditasi medseba memiliki komunitas meditasinya yaitu komunitas Mahadaya Suwung, dengan pemandu meditasinya Mas Setyo Hajar Dewantoro.

Berdasarkan fenomena kehidupan manusia modern, penulis berasumsi bahwa problematika kehidupan manusia modern berdampak pada krisis spiritual. Atas dasar itu, penulis tertarik mengungkap “Meditasi Medseba dan Fenomena Sosial Krisis Spiritual Manusia Modern (Spiritualitas Keberagamaan Komunitas Meditasi Medseba)” sehingga dengan mengungkap nilai-nilai spiritual dalam komunitas meditasi medseba, diharapkan dapat dijadikan rujukan dalam mengatasi krisis spiritual yang terjadi pada kehidupan manusia modern di era sekarang.

Perumusan Masalah

Masalah dalam penelitian ini dirumuskan berdasarkan logika berfikir deduktif, yaitu logika berfikir yang bertolak dari masalah umum lalu difokuskan kepada masalah-masalah khusus sebagai pecahan dari masalah umum.

1. Bagaimanakah penghayatan keagamaan dalam komunitas meditasi medseba?
2. Bagaimanakah Perubahan atau peningkatan komitmen dan keyakinan beragama setelah mengikuti meditasi medseba?

Tujuan

Berdasarkan rumusan penelitian, penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui penghayatan keagamaan dalam komunitas meditasi medseba.
2. Untuk mengetahui Perubahan atau peningkatan komitmen dan keyakinan beragama setelah mengikuti meditasi medseba.

Kontribusi

Dari peneliti ini, diharapkan ada suatu hasil penelitian yang berguna secara teoritis maupun praktis:

1. Kegunaan secara teoritis
Penelitian ini diharapkan dapat menambah keilmuan terutama dalam ruang lingkup teori-teori keberagamaan dan spiritualitas meditasi, sehingga hasil penelitian ini berguna dalam mengungkap nilai-nilai spiritual dalam meditasi.
2. Kegunaan secara praktis
Dengan mengungkap nilai-nilai spiritual dalam meditasi medseba, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan rujukan dalam mengatasi krisis spiritual yang terjadi pada kehidupan manusia modern.

Penelitian Terdahulu

Potret mengenai meditasi dan spiritualitas merupakan sesuatu yang menarik untuk dikaji bagi mereka yang tertarik untuk mengkaji dan menyelami meditasi dan nilai-nilai spiritualitas dalam beragama. Terbukti dengan banyaknya peneliti yang meneliti meditasi dan nilai-nilai spiritualitas dengan latar belakang dan fokus penelitian yang berbeda-beda.

Penelitian yang mengkaji meditasi dan spiritualitas diantaranya:

1. Adya Baskara, Helly P. Soetjipto & Nuryati Atamimi, dalam jurnal JURNAL PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS GADJAH MADA VOLUME 35, NO. 2, 101 – 115 ISSN: 0215-8884 dengan judul “Kecerdasan Emosi Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Program Meditasi” yang menjelaskan bahwa keikutsertaan dalam program meditasi memiliki dampak pada kondisi emosional seseorang, seseorang meditator yang mengikuti program meditasi lebih

dari enam bulan kecerdasan emosionalnya lebih tinggi dibanding dengan yang mengikuti meditasi kurang dari enam bulan.

2. Erba Rozalina Yuliyanti dalam judul “PENGALAMAN RELIGIUS DALAM MEDITASI TRANSENDENTAL” artikel ini menerangkan bahwa Tema-tema pengalaman religius yang sering di temukan dalam berbagai tradisi keagamaan, hal ini secara psikologi dapat berdampak positif pada kesehatan spiritual bagi pelaku meditasi atau meditator, hal ini karena meditator yang terbiasa untuk berkonsentrasi terhadap satu objek, dan berfikir positif terhadap kehadiran objek yang sakral. Praktek-praktek seperti ini akan sering ditemukan dalam meditasi-meditasi transedental
3. Sudiarto, Rahayu Wijayanti dan Taat Sumedi dalam jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing), Volume 2, No.3, November 2007 dengan judul “PENGARUH TERAPI RELAKSASI MEDITASI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI” meditasi dalam artikel ini fokus sarannya hampir sama dengan artikel sebelumnya, yakni praktek meditasi disini difokuskan pada meditasi dapat menjadi salah satu rencana program terhadap intervensi keperawatan selanjutnya untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.
4. Dwi Yanti, Herman Budiyono, Emosda dalam Tekno-Pedagogi Vol. 4 No. 2 September 2014 : 1-6 ISSN 2088-205X dengan judul “PENGEMBANGAN MEDIA AUDIO-VISUAL PELATIHAN MEDITASI UNTUK REMAJA BUDDHIS DI VIHARA AMRTA” artikel ini memberikan suatu gambaran bahwa praktek meditasi tidak hanya dilakukan berhadapan atau mendapat bimbingan secara langsung dengan pemandu meditasi, akan tetapi meditasi juga bisa dilakukan tanpa berhadapan secara langsung dengan pemandunya, dengan media audio-visual meditasi bisa dilakukan kapan dan dimana sesuai kesenggangan waktu dan kecenderungan tempat yang bisa dilakukan oleh meditator dalam meditasi.
5. Chandra Monica Santoso, P. Gogor Bangsa, S.Sn., M.Sn dan Hen Dian Yudani, S.T. dalam dalam judul “PERANCANGAN PANDUAN MEDITASI SINGKAT UNTUK UMAT BUDDHA THERAVADA” artikel ini memiliki kemiripan dengan artikel sebelumnya, yakni artikel ini menjelaskan bahwa seiring kemajuan zaman dibarengi dengan mobilitas kesibukan masyarakat, maka artikel ini menghadirkan bagaimana praktek meditasi bisa dilakukan dengan bantuan panduan meditasi berupa media sosial online facebook, twitter, hal ini dilakukan melihat kecenderungan masyarakat sekarang yang lebih intens dengan media sosial online.
6. Luh Putu Ayu Widya Ningsih, Kadek Suranata, Ketut Dharsana dalam e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling Volume: 2 No 1, Tahun 2014, dengan judul “PENERAPAN KONSELING EKSISTENSIAL HUMANISTIK DENGAN TEKNIK MEDITASI UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA KELAS X TITL 3 SMK NEGERI 3 SINGAJARA” artikel ini menerangkan bagaimana peran meditasi dalam dunia pendidikan, hal ini bisa dilihat dalam penerapan konseling eksistensial humanistik dengan teknik meditasi untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa.

Tinjauan Pustaka

1. Meditasi Medseba

Meditasi menurut Setyo Hajar Dewantoro menjelaskan meditasi prinsipnya adalah tindakan untuk melatih kesadaran dan juga menjernihkan diri. Di Jawa disebut tindakan penjernihan diri, di sebut juga menundukan diri kepada Yang Maha Agung, juga disebut menegaskan kenyataan. Meditasi medseba lebih fokus pada proses penyatuan ego dengan super ego yang bertahta di pusat hati. Sementara dalam tradisi Meditasi Medseba, fokus keterhubungan dengan guru sejati, penjernihan jiwa raga. Dan ujungnya memasuki kekosongan murni yang merupakan asal dan tujuan hidup.

Konsep meditasi yang beliau ajarkan membuat orang bisa terhubung juga tertuntun oleh diri sejati nya. Diri sejati ini sebetulnya adalah esensi dari jiwa manusia itu sendiri. Medseba sebetulnya membuat tertuntun pada diri sejati. Ketika seseorang sudah bisa tertuntun oleh diri sejatinya, juga bisa menjalani hidup dengan murni, tahu mana jalan hidup yang akan membawa pada kesukacitaan, sehingga akan bahagia yang hakiki. Dalam meditasi bisa menjadi solusi yang akan membuat orang kemudian penuh dengan kewelasasihan, bisa meleburkan keangkuhannya, juga dapat membawa kita menjadi harmoni dengan alam semesta atau pun yang welas asih tidak hanya pada manusia, tetapi pada alam ini.

Meditasi Setyo Hajar Dewantoro ini tentunya berangkat dari pengalaman pribadi, belajar meditasi yang sudah ada di Nusantara ini sudah lama. Ketika mendapat kegunaan dari laku yang beliau praktekan kemudian beliau sebarluaskan dan dibahasakan ke bahasa kekinian. Beliau tidak selalu menggunakan bahasa Jawa atau Nusantara. Kadang menggunakan bahasa Indonesia atau Sansekerta. Beliau mengembangkan meditasi Nusantara ini, bukan penemunya. Pernah memelajari, menjalani, kemudian bisa berkembang. Mengembangkan dalam pengertian sepanjang prosesnya beliau selalu melakukan eksperimen dari eksperimen itu bisa muncul tehnik-tehnik baru dan beliau namai sendiri.

Konsep meditasi yang beliau ajarkan intinya membuat orang bisa terhubung dan tertuntun oleh diri sejati nya. Diri sejati ini sebetulnya adalah esensi dari jiwa manusia itu sendiri. Kita menyadari penuh bahwa keberadaan diri kita ini punya banyak dimensi, punya banyak lapisan-lapisan. Pada lapisan paling dalam, sejatinya setiap manusia itu mengejawantahkan diri Tuhan itu sendiri. Dalam bahasa agama disebut sebagai roh kudus, dalam bahasa Jawa disebut sukma sayekti.

2. Konsep Spiritualitas

Spiritualitas menurut perspektif bahasa berasal dari kata spirit yang mempunyai arti jiwa (Poerwadarminta, 1998) Sedangkan menurut istilah sipiritual diartikan sebagai pengalaman manusia secara umum dari satu pengertian akan makna, tujuan juga moralitas. Spiritualitas dalam makna luas adalah suatu hal yang berkaitan dengan spirit. Sesuatu yang bersifat spiritual memiliki nilai kebenaran yang abadi yang berhubungan dengan hidup manusia. Salah satu aspek yang dapat memiliki nilai spiritual adalah memiliki arah dan tujuan hidup yang secara terus menerus memiliki dampak dalam meningkatkan kebijaksanaan juga kekuatan dari seseorang untuk mencapai hubungan yang lebih dekat dengan Tuhannya. Dengan kata lain spiritualitas mampu menjawab pertanyaan apa dan siapa seseorang itu.

Spiritualitas adalah kebutuhan bawaan manusia untuk berhubungan dengan sesuatu yang lebih dari diri manusia itu sendiri. Istilah "sesuatu yang lebih dari

manusia” adalah suatu yang diluar diri manusia dan juga menarik perasaan akan diri orang tersebut. Spiritualitas ditunjukkan pada pengalaman subjektif dari apa yang relevan secara eksistensial untuk manusia. Spiritualitas tidak sebatas memperhatikan pertanyaan apakah hidup itu berharga, namun juga fokus pada mengapa hidup berharga. Menjadi spiritual berarti telah memiliki ikatan yang lebih kepada sesuatu yang bersifat kerohanian atau kejiwaan dibandingkan sesuatu yang bersifat fisik atau material.

Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan cara atau kegiatan pelaksanaan penelitian. Ini berguna sebagai petunjuk dalam melaksanakan penelitian. Diantara rangkaian metode penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Jenis penelitian

Ditinjau dari segi tempatnya, penelitian ini termasuk dalam penelitian lapangan (field research), dimana peneliti langsung terjun di lapangan atau lokasi penelitian. Sedangkan ditinjau dari segi sifat, penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif bertujuan menggambarkan secara tepat sifat-sifat suatu individu, keadaan, gejala, atau kelompok tertentu, atau untuk menentukan penyebaran suatu gejala, atau untuk menentukan ada tidaknya hubungan antara suatu gejala dengan gejala lain dalam masyarakat.

2. Pengumpulan Data

Dalam mengumpulkan data yang diperlukan, penulis melakukan penelitian dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Data diperoleh langsung dari objek penelitian perorangan maupun kelompok. Sebagai awal untuk merancang karya komunikasi visual, sebuah panduan meditasi singkat prakek meditasi medseba, penulis membutuhkan banyak referensi dan data.

Data yang diperlukan dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Data primer

Data primer merupakan data yang diperoleh langsung dari objek penelitian perorangan, kelompok, ataupun organisasi. Data primer ini diperoleh melalui:

a) Metode Wawancara

Wawancara merupakan salah satu metode pengumpulan data dengan cara bertanya langsung melalui suatu proses interaksi dan komunikasi langsung dengan responden yang pada kali ini adalah anggota komunitas medseba. Wawancara dilakukan kepada narasumber yang berkaitan secara langsung dengan komunitas meditasi Medseba (ahli meditasi dan sasaran perancangan, yaitu komunitas meditasi mahadaya suwung) untuk memperoleh informasi dengan reliabilitas dan validitas setinggi mungkin.

b) Observasi Lapangan

Observasi merupakan kegiatan menghimpun data dengan pengamatan langsung pada objek penelitian. Observasi dilakukan di tempat-tempat meditasi, serta mengamati proses jalannya meditasi.

2. Data sekunder

Data sekunder merupakan data yang diperoleh dalam bentuk yang tersedia melalui publikasi dan informasi yang dikeluarkan di berbagai organisasi atau perusahaan termasuk majalah jurnal. Metode analisis data yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Suatu metode dalam analisis data kualitatif dilakukan secara

interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya jenuh. Metode deskriptif merupakan metode yang digunakan dalam meneliti status, sekelompok manusia, suatu obyek, kondisi, dan sistem pemikiran. Metode kualitatif adalah metode penelitian ilmiah yang sistematis terhadap bagian dan fenomena serta hubungan-hubungannya. Wawancara sebagai metode dalam mengembangkan penelitian dengan orang-orang yang bersangkutan atau mengenal tentang perancangan ini.

Penelitian didahului dengan observasi ke lapangan, dilanjutkan dengan interview kepada beberapa orang anggota komunitas medseba, dengan tidak melupakan dokumentasi pada proses tersebut.

3. Teknik Analisis Data

Dalam melakukan pembahasan terhadap data-data yang diperoleh melalui pengumpulan data, peneliti menggunakan metode sebagai berikut :

- a) Metode Induksi: Suatu cara atau jalan yang dipakai untuk mendapatkan Ilmu pengetahuan ilmiah dengan bertitik tolak dari pengamatan atas hal-hal atau masalah yang bersifat khusus, kemudian menarik kesimpulan yang bersifat umum.
- b) Metode Deskriptif: Data yang dikumpulkan berupa kata-kata, gambar dan bukan berupa angka. Selain itu, semua yang dikumpulkan berkemungkinan menjadi kunci terhadap obyek yang sudah diteliti. Data yang mungkin berasal dari naskah, wawancara, catatan, lapangan, dokumen dan sebagainya tersebut dideskripsikan sehingga dapat memberikan kejelasan terhadap kenyataan atau realitas.
- c) Analisis Historis: metode ini bermaksud untuk menggambarkan sejarah biografi yang meliputi riwayat hidup, pendidikan, serta pengaruh-pengaruhnya.

Hasil Penelitian Dan Pembahasan

Dari wawancarai pribadi penulis dengan Setyo Hajar Dewantoro, penulis mendapatkan jawaban bahwa filosofis dari meditasi Nusantara yang beliau ajarkan dalam MEDSEBA adalah meditasi sehat, bahagia, melalui mengenal diri sejati. Meditasi merupakan cara untuk melatih kesadaran dan menjernihkan diri. Di Jawa disebut magening (tindakan penjernihan diri), di sebut manekung, manembah kang lingkung, menundukan diri kepada Yang Maha Agung, juga disebut maneges yang artinya negesaken kasunyatan, menegaskan kenyataan. Meditasi Nusantara lebih fokus pada proses penyatuan hulu (aku/ego) dengan hingsun (super ego, higher self) yang bertahta di pusat hati atau talenging manah.

Meditasi Setyo Hajar Dewantoro, bisa menjadi solusi atau jalan keluar untuk mampu mengenal diri sendiri, manusia dapat sehat secara fisik dan psikis dengan laku tersebut, kemudian mengetahui bagaimana cara menjalani kehidupan yang selaras dan sesuai dengan takdir semesta. Dimana manusia mampu menerima kenyataan dan mendapatkan kesunyataan yang lebih utuh sehingga bisa mengalami kebahagiaan sejati. Dunia yang semakin maju dengan berbagai pesona yang melenakan, bukan untuk menemukan makna kehidupan yang hakiki. Tetapi untuk menjerat dalam keadaan yang memilukan, terjadi banyak krisis moral dan mental dari berbagai aspek kehidupan. Kesenjangan sosial, pengaruh ekonomi dunia dan perubahan arus budaya yang mengikuti perubahan zaman membawa pada pemahaman sempit akan cara memandang dan menjalani kehidupan yang sebenarnya.

Penghayatan Keagamaan Dalam Komunitas Meditasi Medseba

Belajar mengenal diri adalah salah satu pelajaran sekaligus latihan tersulit dan mudah, semua sesuai ketika kita menemukan apa yang seharusnya ditemukan yaitu siapa diri kita yang sebenarnya. Dengan cara ini kita sekaligus belajar mengenal Tuhan, alam dan sesama manusia. Bila terjadi harmoni antara ketiga bagian ini, maka sangatlah mungkin perdamaian dunia bisa tercipta, tidak ada kerusuhan, kejahatan dan peperangan. Lewat mengenal diri, segala sumber pengetahuan, keadaan, peristiwa akan bisa dipahami secara bijaksana karena dari mengenal diri manusia mampu menjernihkan pikiran, emosional, perasaan dan terhubung langsung dengan dimensi spiritual, suwung yang membawa pada keterhubungan dengan Tuhan. Dengan hal tersebut manusia dapat memilih keputusan secara berkesadaran dan bertanggung jawab penuh.

Perubahan Komitmen dan Keyakinan Beragama Setelah Mengikuti Meditasi Medseba

Kecerdasan Rasa Sejati menjadi perkara langka, mayoritas manusia lebih punya kesadaran mengenai informasi yang diserap, diproses, diolah dan disampaikan oleh otak. Sementara hanya sedikit yang telah sadar sepenuhnya dan bisa mengetahui pesan atau informasi dari Rasa Sejati. Pertanda mereka yang cerdas karena fungsi dari Rasa Sejati adalah kemampuan mengungkapkan berbagai perkara yang belum pernah disaksikan dengan panca indra, juga belum pernah diajarkan melalui proses pendidikan dan pengajaran.

Sebenarnya saat ini masih ada orang-orang yang karena proses hidupnya termaksud kategori manusia yang cerdas karena Rasa Sejatinya. Umumnya sejak kecil cenderung sangat terhubung dengan berbagai realitas kehidupan. Bahasa populernya mereka dekat dengan alam. Mereka sering menyendiri, lalu bergaul karib dengan berbagai unsur semesta: tanaman, binatang, juga benda-benda angkasa. Sementara pada saat yang sama mereka cenderung tidak menyukai kegiatan pembelajaran yang hanya mengandalkan otak. Yang perlu dilakukan agar manusia yang semula hidupnya lebih didominasi oleh kecerdasan otak kemudian berubah menjadi lebih berpegang kepada kecerdasan Rasa Sejati, disarankan untuk menjalani teknik meditasi berikut: sadari napas yang mengalir natural. Biarkan oksigen masuk dan keluar secara natural. Lalu, pada saat menghembuskan napas dan kita sampai ke ujung napas, tahanlah napas di situ sejauh kesanggupan. Momen menahan napas inilah adalah momen untuk melampaui pikiran dan terhubung dengan sumber energi murni di dalam diri yang jika digambarkan merupakan sesuatu yang kosong tetapi isi, isi tetapi kosong. Ini adalah cara efektif membuat manusia terhubung dengan Rasa

Sejatinya. Secara fisik, keterhubungan ini ditandai dengan berkembangnya sistem neuron atau saraf pada otak yang diterima, menyimpan, dan menyampaikan informasi dan pengetahuan dari Rasa Sejati. Sistem ini terbangun manakala manusia intensif melakukan Meditasi O2 dengan sering menyadari aliran napas dan menyadari sumber energi di telenging manah (pusat hati), dan terhubung dengan energi murni yang mengalir dari situ. Tidak hanya itu Meditasi O2 dengan sistem kerja yang sama sebagaimana dalam pembentukan keterhubungan otak dengan Rasa Sejati juga otomatis melejitkan kecerdasan manusia yang berpangkal pada otak secara rinci, Meditasi O2 membuat manusia lebih mengfungsikan pineal gland sehingga meluaskan daya memasukkan data kepada otak, juga membuat sistem pemrosesan dan penyimpanan

data pada otak menjadi lebih tinggi kinerjanya. Manuskrip kuno dari Gunung Klothok juga membabarkan metode meningkatkan kapasitas atau meng-upgrade 4 perangkat kemanusiaan, yaitu notodoko (watak), torogono (rasa), gokonongodo (nalar), dan gonodoko (karsa) lewat patrap (posisi) 5 jari. Serta akan membabarkan keberadaan 4 ngabida atau daya Tuhan yang masing-masing terkait dengan perangkat kemanusiaan. Secara lebih terperinci, bisa kita cermati dalam manuskrip Gunung Klothok

Simpulan

1. Mengenal diri adalah salah satu cara kita belajar mengenal Tuhan, alam dan sesama manusia. Bila terjadi harmoni antara ketiga bagian ini, maka sangatlah mungkin perdamaian dunia bisa tercipta, tidak ada kerusuhan, kejahatan dan peperangan. Lewat mengenal diri, segala sumber pengetahuan, keadaan, peristiwa akan bisa dipahami secara bijaksana karena dari mengenal diri manusia mampu menjernihkan pikiran, emosional, perasaan dan terhubung langsung dengan dimensi spiritual, suwung yang membawa pada keterhubungan dengan Tuhan. Dengan hal tersebut manusia dapat memilih keputusan secara berkesadaran dan bertanggung jawab penuh.
2. Manusia yang semula hidupnya lebih didominasi oleh kecerdasan otak kemudian berubah menjadi lebih berpegang kepada kecerdasan Rasa Sejati, disarankan untuk menjalani teknik meditasi berikut: sadari napas yang mengalir natural. Biarkan oksigen masuk dan keluar secara natural. Lalu, pada saat menghembuskan napas dan kita sampai ke ujung napas, tahanlah napas di situ sejauh kesanggupan. Momen menahan napas inilah adalah momen untuk melampaui pikiran dan terhubung dengan sumber energi murni di dalam diri yang jika digambarkan merupakan sesuatu yang kosong tetapi isi, isi tetapi kosong. Ini adalah cara efektif membuat manusia terhubung dengan Rasa Sejatinya. Secara fisik, keterhubungan ini ditandai dengan berkembangnya sistem neuron atau saraf pada otak yang diterima, menyimpan, dan menyampaikan informasi dan pengetahuan dari Rasa Sejati. Dengan tindakan ini, kesadaran manusia akan menjadi murni, dan ia akan punya kecakapan dalam menentukan tindakan tepat secara cepat. Tindakan ini akan menyelaraskan kehendak hulu atau sang aku dengan kehendak Hingsun dan Gusti. Itu yang membuat sebuah tindakan penuh daya dan tepat. Karena Gusti adalah sumber kehidupan, maka melalui keterhubungan dengan Gusti manusia bisa terbimbing pada keberlimpahan dan kesentosaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Baskara, A., Soetjipto, H. P., & Atamimi, N. (2015). Kecerdasan emosi ditinjau dari keikutsertaan dalam program meditasi. *Jurnal Psikologi*, 35(2), 101-115.
- Charles H. Zastrow. (1999). *The Practice Work*, University of Wisconsin, An International Thompson Publishing Company, White Water, , hlm. 317
- Dewantoro, Setyo Hajar. (2016). *MEDSEBA: Meditasi Nusantara Kuno*. Tangerang Selatan: Javanica, November, hlm.100-102.
- Noer, Deliar, *Pembangunan di Indonesia*, (Jakarta: Mutiara, 2015), hlm 24
- Poerwadarminta, W.J.S. , *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Balai Pustaka, Jakarta, 2013, hlm. 963
- Poerwadarminta, W.J.S. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Balai Pustaka, Jakarta, 1986, hlm. 963
- Romadani, A. (2017). *Implementasi Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Dengan Teknik Homework Assignments Dapat Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Peserta Didik Di Mtsn 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Saepudin, A. (2018). Konsep Pendidikan Karakter dalam Perspektif Psikologi dan Islam. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 3(1), 11-20.
- Santoso, C. M., Bangsa, G., & Yudani, H. D. (2013). *Perancangan Panduan Meditasi Singkat Untuk Umat Buddha Theravada* (Doctoral dissertation, Petra Christian University).
- Sudiarto, S., Wijayanti, R., & Sumedi, T. (2007). Pengaruh Terapi Relaksasi Meditasi terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Binaan Rumah Sakit Emanuel Klampok Banjarnegara. *Soedirman Journal of Nursing*, 2(3), 118-126.
- Yanti, D., Budiyono, H., & Emosda, E. (2014). Pengembangan Media Audio Visual Pelatihan Meditasi Untuk Remaja Buddhis Di Vihara Amrta. *Jurnal Tekno-pedagogi*, 4(2).
- Yuliyanti, E. R. (2012). Pengalaman Religius dalam Meditasi Transendental. *Toleransi: Media Ilmiah Komunikasi Umat Beragama*, 4(1), 26-41.