

Pembangkit Energi Metafisik Melalui Olah Nafas

Nur Hardiyanti, Naan

Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung

E-mail: diannurulqolbi2302@gmail.com

Abstrak

Artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan keterkaitan energi metafisik (tubuh subtil, tubuh eterik, aura, chakra) dalam diri manusia dengan olah nafas. Energi metafisik yang ada dalam tubuh manusia ini dipengaruhi oleh aspek-aspek, yaitu: emosi, pikiran, dan mental. Apabila keadaan aspek-aspek tersebut baik, maka dapat membangkitkan tubuh subtil menjadi energi yang positif. Pada kajian ini akan memilih salah satu cara pembangkit energi tubuh subtil melalui olah nafas. Bernafas ini tanpa disadari memiliki banyak manfaat, salah satunya itu memberikan pengendalian dalam tubuh. Selain itu, bernafas adalah kehidupan yang mempengaruhi emosi, mental, fisik, dan spiritual. Untuk memperoleh manfaat tersebut harus dilakukan cara pernapasan yang benar, dalam, sadar yakni dengan cara melakukan olah nafas. Karenanya, olah nafas salah satu terapi ataupun cara untuk membangkitkan energi metafisik (tubuh subtil, tubuh eterik, aura, chakra) yang positif. Hingga tubuh kita memperoleh kesehatan jasmani dan rohani.

Kata Kunci:

Energi, Metafisik, Olah Nafas

Abstrac

This article aims to describe the relationship of metaphysical energy (subtle body, etheric body, aura, chakra) in humans with breathing. Metaphysical energy that exists in the human body is influenced by aspects, namely: emotions, thoughts, and mental. If the state of these aspects is good, it can awaken the subtle body into positive energy. In this study, we will choose one way of generating subtle body energy through breathing. Breathing without realizing it has many benefits, one of which is that it provides control in the body. In addition, breathing is a life that affects emotions, mentally, physically, and spiritually. To obtain these benefits, the correct, deep, conscious way of breathing must be carried out, namely by doing breathing exercises. Therefore, if the breath is a therapy or a way to generate positive metaphysical energy (subtle body, etheric body, aura, chakra). Until our bodies get physical and spiritual health.

Key Word :

Energy, Metaphysics, Breathing

I. PENDAHULUAN

Pembahasan tubuh manusia telah jelas dibahas melalui ilmu sains. Dalam ilmu sains biasanya membahas tentang tubuh fisik manusia. Tubuh ini nampak jelas dilihat, dirasakan, disentuh oleh indra manusia. Cara untuk merawat tubuh ini pun bermacam-

macam. Diantaranya, mengonsumsi makan-makanan yang sehat, olah fisik, dan lain sebagainya.

Selain itu, sains modern telah meneliti bahwa manusia memiliki struktur tubuh yang sangat rumit. Tubuh yang dimaksud rumit adalah tubuh yang tak kasat mata atau biasa

disebut tubuh metafisik. Tubuh ini menyimpan kekuatan yang sangat besar.

Banyak sekali pembahasan tentang tubuh ini, baik mengenai penamaan ataupun pengklasifikasian pada tubuh metafisik. Namun pada pembahasan ini akan mengaitkan antara tubuh subtil dengan aura ataupun tubuh eter. Dari ketiga istilah itu memiliki kesamaan yakni mengandung energi yang sangat berpengaruh dalam tubuh manusia dan di salamnya memancarkan cahaya. Sehingga dalam tubuh ini akan memunculkan warna-warna yang nampak jika dilihat dengan alat khusus untuk melihatnya.

Tubuh metafisik ini sangat berkaitan dengan tubuh fisik pada manusia. Apabila tubuh ini senantiasa berada dalam kondisi yang riang, maka akan menjadi pribadi yang sangat menyenangkan, sehingga pesona yang nampak pada tubuh fisiknya akan terpancar indah dengan sendirinya.

Pada tubuh manusia terdiri dari berbagai aspek, yaitu: emosi, pikiran, mental dan spiritual. Aspek-aspek tersebut sangat berpengaruh dalam pada penciptaan manusia sesuai dengan resonansi energi yang tercipta. Selain, berpengaruh untuk diri pribadi juga sangat berpengaruh pada orang lain.

Diantara beberapa aspek yang paling berpengaruh adalah pikiran. berpikir itu ada dua, berpikir positif dan berpikir negatif. Apabila seseorang ini berpikir negative maka, energi atau cahaya yang akan terpancar adalah energi yang tidak sehat. Berbeda dengan seseorang yang berpikir positif, maka energi atau cahaya yang terpancar adalah energi positif, baik riang ataupun sikap positif lainnya. Selain, dari pikiran, aspek-aspek lainpun berpengaruh, seperti emosi, mental dan spiritual.

Permasalahan di sini ialah manusia yang tidak bisa mengendalikan aspek-aspek tersebut. Salah satu penyebabnya adalah kesibukannya dengan yang lain. Sehingga sulit untuk fokus pada pengendalian aspek-aspek tersebut.

Oleh karena itu, perlu adanya cara untuk mengendalikan pikiran, emosi, mental, dan spiritual. Ada banyak cara untuk mengendalikannya, salah satunya dengan mengandalkan titik fokus. Pada penyembuhan tasawuf atau penyembuhan sufi ada 8 prinsip penyembuhan diantaranya adalah mengandalkan kefokuskan pikiran (Al-Fikr, bermeditasi). Diantaranya adalah meditasi, yoga, dan olah nafas.

Salah satu cara yang sangat mudah, murah dan berhubungan dengan kegiatan sehari-hari manusia adalah bernafas. Ada banyak oksigen yang dibutuhkan dalam tubuh manusia saat manusia bernafas. Oksigen ini adalah bahan bakar yang dibutuhkan untuk mempertahankan kehidupan. Oksigen adalah makanan yang sangat dibutuhkan oleh tubuh ini. dan oksigen ini dapat mempengaruhi keadaan fisik, mental, emosional, dan spiritual. Apabila kekurangan atau kelebihan oksigen dalam tubuh manusia, maka akan terjadi kegagalan. Contohnya apabila fisik kita kekurangan oksigen, maka akan sesak nafas atau susah nafas. Selain itu, apabila emosi negative memuncak maka oksigen yang masuk ke dalam tubuhpun sedikit, sehingga tubuh kita kekurangan oksigen.

Oksigen adalah satu zat yang ada saat bernapas. Ternyata peran oksigen ini sangatlah penting dalam tatanan hidup manusia. Selain oksigen dan yang berpengaruh lainnya adalah karbondioksida yang sama pentingnya seperti oksigen.

Oleh karena itu, bernapas merupakan salah satu cara untuk bisa membangkitkan metabolisme tubuh, energi cadangan dalam tubuh. Namun dengan syarat bernafas dengan baik, dalam, dan sadar yakni memalalui olah nafas.

II. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Energi Metafisik dalam Tubuh Manusia

Berdasarkan wawasan Ilmu Astronomi dan Astrofisika telah mengenal bahwa energi dalam tatanan matahari sebagai energi kosmos. Energi ini terbagi menjadi dua, yakni energi makrokosmos (alam semesta) dan energi mikrokosmos (para makhluk ciptaannya). Salah satu energi mikrokosmos ini adalah energi yang ada dalam tubuh manusia. Dari setiap jenis energi ini akan memancarkan gelombang-gelombang energi. Gelombang-gelombang energi ini disebut dengan gelombang elektromagnetik (Lekas & Penulis, 2005).

Ada juga yang mengatakan bahwa alam real makrokosmos adalah alam yang paling luas. Sedangkan alam real mikrokosmos adalah alam kasatmata atau alam benda. Di dalamnya terdapat benda-benda langit seperti triliunan bintang, jutaan galaksi, dan terdapat Galaksi Bimasakti yang di dalamnya terdapat sistem tata surya (Sudarmojo & Haryono, 2017).

Dikatakan pula bahwa langit dan bumi adalah alam mikrokosmos, karena menurut hadis nabi bahwa bumi dan langit adalah alam yang terlalu kecil. Mereka tidak dapat menampung keberadaan Allah Maha Kuasa. Sedangkan yang dimaksud alam real makrokosmos adalah qolbu atau hati seseorang mukmin (Sudarmojo & Haryono, 2017).

Jika merujuk pada pembahasan di paragraph awal yang dikatakan alam mikrokosmos adalah para makhluk ciptaannya. Salah satu yang berkaitan dengan alam ini adalah energi metafisik (Lekas & Penulis, 2005).

Energi metafisik adalah energi yang tidak diketahui keberadaannya, namun diyakini adanya. Lebih mudahnya, energi ini biasa disebut sebagai energi ghaib ataupun energi tidak kasat mata. Energi metafisik ini awalnya diketahui berasal dari alam disekitar manusia, baik yang ada di dalam ataupun di luar tubuh manusia. Seluruh makhluk hidup ataupun mati di alam ini memiliki energi ini. Pancaran energi ini melekat pada masing-masing

mahluk tersebut sesuai dengan kekuatannya (Lekas & Penulis, 2005).

Tenaga metafisik ini terbagi menjadi dalam beberapa jenis, yaitu: tenaga metafisik yang diturunkan langsung dari Allah swt; tenaga metafisik bantuan Malaikat; tenaga metafisik bantuan Jin; tenaga metafisik energy luar. Berdasarkan jenis-jenis tersebut, pada pembahasan ini merujuk pada jenis terakhir, tenaga metafisik energy luar. Energy luar disini adalah energy dari alam sekitar seperti tumbuh-tumbuhan dan lain-lain, dan energi dari diri manusia. Tenaga metafisik tersebut adalah energi yang menyelubungi tubuh, biasanya energy ini disebut dengan aura (Kristiandi & Gilar, 2006) (SKRIPSI) Ada juga yang mengatakan bahwa energi yang menyelubungi tubuh ini disebut dengan tubuh subtil, tubuh eterik ataupun tubuh bioplasmatik.

a) Tubuh Subtil

Tubuh subtil terdiri dari dua kata, tubuh dan subtil. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Tubuh adalah keseluruhan jasad manusia atau binatang yang kelihatan dari bagian ujung kaki sampai ujung rambut. Atau ada juga bisa diartikan diri. Sedangkan subtil menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah halus atau lembut. Jadi, tubuh subtil adalah jasad manusia atau diri manusia yang halus, lembut. Halus atau lembut disini adalah tidak terlihat oleh mata telanjang.

Menurut penyembuhan sufi berpendapat, tubuh subtil adalah tubuh yang bercahaya yang terpancar dari luar tubuh fisik manusia. Tubuh subtil ini berlapis-lapis, lapisan- lapisan ini mengikuti tubuh fisik manusia tersebut. Lapisan-lapisan ini memiliki frekuensi getaran yang mana satu sama lain saling berkaitan dan berpengaruh. Hingga lapisan-lapisan ini membentuk medan magnet dalam tubuh manusia (O'riordan & Linda, 2002b).

Berikut ini adalah lapisan-lapisan pada tubuh subtil dan fungsi utamanya (O'riordan & Linda, 2002b).

Lapisan pertama disebut tubuh *eter* atau tubuh *corporeal*. Tubuh ini merupakan tubuh cetakan fisik, hingga sering kali disebut tubuh fisik. Pada tubuh ini terdapat jantung secara fisik ataupun jantung spiritual. Letak jantung spiritual berada dalam jantung fisik itu sendiri. Jantung spiritual berhubungan langsung dengan kekuatan penyembuhan eksistensial. Pada jantung ini merupakan asal dari terciptanya arus listrik tubuh. Selain itu, mengirimkan energi yang membentuk tubuh yang memeluk tubuh fisik yang esensial.

Pada lapisan ini juga sudah dikatakan sebagai medan energi. Medan energi ini yang mengintegrasikan aliran energi, debaran jantung, struktur, dan beradaptasi dengan dunia yang mampu ditatap mata ini.

Lapisan kedua disebut juga tubuh angkasa atau tubuh astral. Fungsi tubuh ini adalah sebagai pengekspresian perasaan dan emosi. Selain ini tubuh ini juga sebagai tempat pemancaran cahaya saat emosi dikeluarkan.

Lapisan ketiga disebut dengan tubuh kausal atau tubuh rasional. Pada tubuh ini bergabung dengan kegiatan-kegiatan mental dan juga bisa berhubungan dengan pikiran semesta. Lapisan tubuh ini semakin halus dari lapisan sebelumnya, tubuh angkasa. Pada tubuh ini terjadi pancaran wahyu dan inspirasi. Seperti yang terjadi pada para Nabi yang menerima wahyu, mereka menerima wahyu melalui tubuh ini. Selain itu, tubuh ini memancarkan gelombang warna. Gelombang warna ini yang menyentuh tubuh lain yang ada disekitarnya, seperti tumbuhan, hewan ataupun manusia lainnya. Sehingga pada tubuh ini terjadi interaksi satu sama lain, alam semesta.

Lapisan keempat biasa disebut dengan tubuh cahaya atau lingkaran api. Fungsi dari tubuh ini adalah bertanggung jawab dalam memunculkan kebangkitan jiwa rasional menuju spiritual. Perasaan cinta, spiritual, kegimbaraan, dan ketunggalan dengan eksistensi diekspresikan oleh tubuh ini. Lapisan tubuh ini adalah lapisan yang paling halus, untuk mencapai tingkat lapisan ini perlu adanya kesabaran, pengabdian diri yang lebih dari biasanya. Salah satu bentuk kesabaran dan pengabdian pada lapisan ini adalah memiliki jiwa pengorbanan untuk orang lain begitu besar, baik itu mencintai, melayani atau nilai positif lainnya. Oleh karenanya, pada tubuh ini akan membentuk lingkaran cahaya yang indah yang berwarna putih.

Sedangkan menurut peristilahan yoga, tubuh subtil adalah tubuh kembaran fisik manusia yang menyelubungi fisik manusia dalam bentuk energi murni. Tubuh terdiri dari tujuh lapisan yang dibagi menjadi dua golongan yaitu: (Lekas & Penulis, 2005)

- Golongan pertama disebut sebagai tubuh duniawi terdiri dari fisik, emosi, mental.
- Golongan kedua disebut sebagai tubuh spiritual terdiri dari intuisi, atma, monad, dan ilahi.

b) Tubuh Bioplasmik

Sebelumnya telah dijelaskan, bahwa tubuh bio ini merupakan salah satu jenis dari energi kosmos yang termasuk dalam golongan energi mikrokosmos. Energi bio ini biasa disebut sebagai energi tenaga dalam.

Sedangkan kata bioplasmik berasal dari "bio" yang berarti hidup dan plasma yaitu keadaan bahan keempat. Jadi, tubuh bioplasmik adalah tubuh energi yang hidup yang terbentuk dari bahan yang halus atau bahan eterik. Oleh karena itu, tubuh

ini biasa disebut dengan tubuh eterik (Nurjanah & Siti, 2017).

Menurut beberapa sumber tubuh bioplasmik itu sama dengan tubuh subtil, karena dari segi pengertiannya hampir sama dengan tubuh subtil dan keduanya merupakan bagian dari tubuh fisik. Selain itu, keduanya memiliki peranan penting bagi kehidupan (Nurjanah & Siti, 2017).

c) Chakra dan Aura

Chakra secara bahasa berasal dari bahasa Sanskerta, yang artinya roda, dikatakan roda karena jika dilihat dari depan maka akan terlihat putarannya. Chakra terdiri dari lembaran daun yang bermacam-macam yang berputar. Sedangkan menurut istilah, chakra merupakan pembangkit energi metafisik yaitu energi empat unsure alam dan energi metafisik spiritual yang ada pada organ tubuh manusia. Energi empat unsure alam meliputi bumi, air, angin, dan matahari. Sedangkan energi metafisik spiritual meliputi aura, shakta, dan shakti (Yuliyanti & Rozalina, 2013).

Secara umum chakra terdiri dari 7 tingkatan, 7 tingkatan ini sangat penting dan berpengaruh dalam diri manusia, yaitu:

- 1) Chakra dasar (chakra muladhara), terletak di bawah tulang ekor.
- 2) Chakra seks (chakra svadhistana), terletak pada tulang pelvis.
- 3) Chakra pusar (manipura chakra), terletak di pusar.
- 4) Chakra Jantung (anahata chakra), terletak ditengah dada.
- 5) Chakra tenggorokan (chakra visudha), terletak di tengah tenggorokan.
- 6) Chakra dahi / mata tiga (chakra ajna). Terletak diantara alis.
- 7) Chakra mahkota (chakra sahasrar), terletak di puncak kepala.

Berdasarkan penjelasan di atas, aura merupakan salah satu energi metafisik yang dibangkitkan oleh chakra. Sedangkan yang dimaksud aura adalah suatu cahaya yang bersinar yang menyelubungi tubuh makhluk hidup, yang mana cahaya yang bersinar tersebut adalah suatu perwujudan dari bentuk fisik makhluk hidup itu sendiri. Dikatakan juga, aura adalah manifestase fisik. Cahaya-cahaya yang bersinar itu memiliki beraneka ragam warna yang bisa berubah-ubah setiap saat sesuai keadaan jiwa dan sesuai dengan makna kepribadian makhluk hidup tersebut. Berikut ini warna-warna yang ada pada chakra: (Yuliyanti & Rozalina, 2013).

1) Merah

Ciri-ciri sifat positif:

- Dipenuhi sifat kuasa dan ego dalam mencapai kesuksesan
- Suka memerintah
- Bertanggung jawab
- Memiliki sifat kepemimpinan
- Memiliki sifat tanggungjawab
- Mempunyai sifat kasih sayang dan hangat

Sedangkan ciri dari sifat negatifnya adalah penggugup.

2) Jingga (Pink)

Ciri-ciri dari sifat positif:

- Memiliki sifat peduli
- Mempunyai sifat alami intuitif, bijaksana, dan mudah bergaul
- Memiliki sifat sebagai juru damai, timbang rasa, dan praktis.

Sedangkan ciri-ciri sifat negatifnya adalah malas, tidak mampu, dan tidak peduli.

3) Kuning

Ciri-ciri sifat positif:

- Memiliki sifat antusias
- Mengasyikan
- Mampu berpikir dengan cepat

- Mampu menghibur orang lain
- Senang berkumpul
- Senang menikmati percakapan yang panjang
- Senang belajar sebatas kulinya
- Suka dengan gagasan dan ekspresi

Sedangkan ciri-ciri dari sifat negatifnya adalah malu-malu dan suka berdusta.

4) Hijau

Ciri-ciri sifat positif:

- Mempunyai sifat sejuk
- Mempunyai sifat damai
- Berbakat untuk menyembuhkan seseorang secara alami
- Sikapnya kooperatif
- Dapat dipercaya
- Murah hati
- Menyukai tantangan
- Bekerja tanpa kenal lelah
- Mudah dimintai pertolongan

Sedangkan ciri negatif sifat hijau adalah bersifat kaku dalam memandang persoalan.

5) Biru

Ciri-ciri sifat positif:

- Secara alami memiliki sifat positif dan antusias
- Berhati muda, tulus, jujur
- Bertindak sesuai pikirannya
- Mempunyai kebebasan
- Tidak suka dibatasi
- Menyukai perjalanan
- Bisa menutupi perasaan
- Mampu menjaga rahasia

Sedangkan ciri sifat negatifnya adalah kesulitan menyelesaikan tugas.

6) Nila

Ciri-ciri sifat positif:

- Memiliki sifat hangat
- Menyembuhkan
- Mengasuh

- Senang memecahkan masalah
- Senang menolong

Sedangkan ciri sifat negatifnya adalah sering dimanfaatkan orang lain karena ia tidak mampu mengatakan tidak.

7) Ungu

Ciri-ciri sifat positif:

- Senang melakukan kegiatan-kegiatan spiritual
- Senang melakukan kegiatan-kegiatan metafisika.

Sedangkan ciri negatifnya adalah merasa dirinya unggul dari yang lain.

8) Perak

Ciri sifat positifnya adalah mempunyai gagasan-gagasan besar. Ciri negatifnya sebagian diantaranya tidak praktis dalam menyampaikan gagasan besarnya, sering tidak memiliki motivasi.

9) Emas

Ciri-ciri sifat positif:

- Mahir menangani proyek-proyek
- Bertanggung jawab dalam skala besar
- Kharismatik
- Pekerja keras
- Sabar
- Mampu mencapai kesuksesan pada usia lanjut.

10) Merah jambu

Ciri-ciri sifat positif:

- Mempunyai sifat yang tegas
- Memiliki cita-cita tinggi yang kuat
- Mempunyai perencanaan
- Sederhana
- Senang menjalankan hidup dengan tenang.

11) Putih

Ciri-ciri sifat positif:

- Tidak menonjolkan diri
- Sederhana
- Sangat manusiawi
- Tidak mempunyai sifat ego
- Lebih tertarik pada kesejahteraan orang lain
- Intuitif
- Bijaksana
- Idealis
- Cinta damai

12) Hitam

Warna hitam kadang diartikan sebagai kepribadian tidak baik. Warna ini memiliki kemisterian. Sifat yang dimilikinya kadang terbuka dan kadang tertutup. Jika warna ini dicampur dengan warna merah, maka dapat diartikan bahwa orang ini adalah orang yang memiliki sifat tidak baik dan jahat.

b. Olah Nafas

a) Urgensi Bernafas dalam Kehidupan

Manusia tanpa makan dan minum mampu bertahan hidup satu sampai tiga hari. Namun, apakah manusia mampu bertahan hidup jika tidak bernafas selama satu jam saja? Tidak, udara adalah salah satu unsure yang sangat penting, udara ini merupakan unsur pertama yang diterima dalam tubuh. Contoh yang paling jelas adalah bayi yang baru lahir pasti akan menangis. Tangisan itu adalah suatu usaha untuk membuang sejenis cairan yang ada dalam paru-paru bayi. Dan tangisan itu adalah salah satu saksi manusia itu pertama kali menghirup udara dari alam barunya. Selain itu, unsur inilah yang membuat pertahanan hidup (Lekas & Penulis, 2005).

Unsure udara yang masuk dalam tubuh manusia adalah oksigen.

Oksigen masuk melewati paru-paru, secara tidak sadar diatur oleh salah bagian otak yang disebut *medula oblongata*. Oksigen yang masuk itu secara normal hanya untuk melancarkan peredaran darah, melancarkan metabolisme tubuh dan mensuplai otak dengan kadar yang cukup. Dengan bertambahnya unsur suplai oksigen dapat membantu meningkatkan energi tubuh sesuai kebutuhan yang diinginkan. Melalui metabolisme inilah unsure-unsur oksigen diubah menjadi energi bagi tubuh (Lekas & Penulis, 2005).

Perlu diketahui, bahwa fungsi pernafasan yang manusia lakukan itu tidak hanya untuk mendorong udara masuk dan keluar saja. Tetapi, mempertahankan kadar oksigen dan karbondioksida yang ada dalam organ tubuh manusia, seperti: jantung, otak, ginjal, dan organ lainnya. 2 % Oksigen dan 6,5 % karbondioksida diperlukan dalam darah. Pernyataan tersebut bertolak belakang dengan kadar oksigen dan karbondioksida yang ada dalam tubuh manusia, karena berdasarkan penelitian yang ada, udara yang dihirup itu mengandung 200 kali lebih sedikit karbondioksida yang dibutuhkan dan 10 kali lebih banyak oksigen yang dibutuhkan.

Menurut Lindan O'riordan, mengatakan bahwa proses bernafas, yang dilakukan untuk mengubah elemen-elemen penting yang diserap menjadi energi paling akhir dan bahan bakar untuk sel-sel tubuh, terdiri dari oksigen pada saat masuk dan karbondioksida saat keluar. Lalu zat yang terpenting lainnya dalam pernafasan ini adalah ATP (adenosine triphosphate). Peran dari zat ini adalah untuk kehidupan manusia, karena zat ini yang memberikan kekuatan dalam organisme tubuh manusia. Bahkan jika tidak ada zat ini maka tidak akan energi (O'riordan & Linda, 2002a).

Tubuh kita yang memiliki kurang lebih 100 triliun sel yang membentuk jaringan sel yang di dalamnya terdapat energy siap pakai yang disebut ATP. ATP ini mudah terurai menghasilkan energy siap pakai (yaitu proses metabolisme dalam tubuh yang tidak memerlukan unsur oksigen namun memerlukan energi input) melalui proses hidrolisis.

Fungsi ATP dalam memberikan energy adalah sebagai berikut: sintesis komponen sel yang penting, kontraksi otot, transportasi aktif melintas membrane antar sel. Jenis energi hasil ATP terdiri dari energi panas atau positif dan energi dingin atau negatif. Apabila seseorang kemasukan bakteri atau virus dengan kata lain orang dalam keadaan sakit yang disebabkan oleh kuman. Maka ATP akan menjadi mekanisme tubuh untuk melawan penyakit dengan menggunakan energi cadangan atau energi dalam tersebut. Jika jumlah sel itu semakin banyak maka semakin besar kekuatan yang ada pada energi tenaga dalam manusia itu. Dengan demikian, salah satu kemampuan yang dimiliki manusia adalah untuk dapat melakukan transformasi energi dalam wujud jenis energi lain sesuai dengan kehendaknya (Lekas & Penulis, 2005).

Berikut ini adalah pentingnya bernapas yang dilakukan oleh manusia dalam kehidupannya:

- Sebagai makanan paling penting untuk semua tingkay eksistensi.
- Sebagai kekuatan pengendalian tubuh. Karena di sini oksigen berperan sebagai bahan bakar yang dibutuhkan untuk mempertahankan kehidupan.
- Bernapas sebagai pengaruh emosi, mental, fisik, spiritual.
- Mengubah elemen-elemen penting yang akan diserap

menjadi energi dan bahan bakar untuk sel-sel tubuh.

- Memberikan kehidupan yang sehat. Jika pernapasan ini dilakukan dengan benar dan dalam.
- Dapat melakukan transformasi energi dalam wujud jenis energi lain sesuai dengan kehendaknya.

Untuk mengambil besarnya manfaat pernafasan maka perlu sekali untuk mempelajari olah nafas. Dalam olah nafas akan di jarkan teknik-teknik pernapasan yang benar. Dan akan melakukan proses pernapasan secara sadar. Melalui proses pernapasan secara sadar ini akan dikontrol secara sadar pula dalam medulla yang terletak di dalam batang otak (brainstem), karena itu korteks serebri (cerebral cortex) dapat mempengaruhi. Fungsi cerebral cortex ini adalah untuk mengontrol mental, tingkah laku, pikiran, kesadaran, moral, kemauan, kecerdasan, kemampuan berbicara dan berbahasa, dan beberapa perasaan khusus. Oleh karena itu pernapasan ini bisa berpengaruh untuk emosi, pikiran manusia. Dan emosi, pikiran manusia ini yang akan mempengaruhi energi metafisik yang ada di dalam tubuh manusia (O'riordan & Linda, 2002a).

b) Olah Nafas dan Manfaat

Telah dijelaskan dipembahasan sebelumnya bahwa Berdasarkan penelitian yang ada, udara yang dihirup itu mengandung 200 kali lebih sedikit karbondioksida yang dibutuhkan dan 10 kali lebih banyak oksigen yang dibutuhkan. oleh sebab itu, perlu adanya pengolahan nafas yang baik.

Selain itu, tanpa disadari akan pemanfaatan cadangan energi yang ada dalam organ tubuh manusia. Oleh karenanya perlu adanya pemanfaat itu

untuk membangkitkan cadangan energy tersebut.

Banyak sekali cara untuk membangkitkan energy tersebut. Sebenarnya dengan berpikir positif, makan dan minum yang benar, berada dilingkungan yang mendukung itu sudah bisa membangkitkan cadangan energy yang ada di dalam tubuh manusia. Namun sayang sekali, manusia terlalu sibuk dengan dunianya sehingga tidak jarang dari jutaan manusia tidak sadar bahwa dengan cara yang telah disebutkan itu memberikan dampak yang begitu besar dalam kehidupan.

Pada pembahasan urgensi bernapas dijelaskan bahwa melalui proses pernapasan secara sadar ini akan dikontrol secara sadar dalam medulla yang ada dalam batang otak (brainstem), karena itu dapat dipengaruhi oleh korteks serebri (cerebral cortex). Sehingga pernafasan bisa dikatakan sebagai pelantara untuk menyeleraskan keadaan emosi dan fikiran.

Selain itu, proses pernapasan secara sadar akan mengontrol emosi dan pikiran. Dengan mengubah aliran napas antara dua lubang hidung. Biasanya seseorang akan bernapas 2-3 jam melalui satu lubang hidung sementara jaringan-jaringan lain menyerap, kemudian melalui lubang hidung yang berlawanan selama 2-3 jam dengan periode singkat saat lubang hidung membuka. Tiga jam ritme ini terus menerus-menerus, satu lubang hidung pertama bersih kemudian di susul yang lain. Saat lubang kanan bersih, sisi kanan tubuh dan belahan otak kiri berkuasa. Ini bisa menghasilkan pikiran yang bersih, penegasan, meningkatkan metabolisme dan perubahan. Begitupun sebaliknya, maka fisiologi dan pikiran cenderung ke arah rileks. Dan masih banyak lagi yang perlu disadari tentang pernapasan ini.

Karena melalui pernapasan yang sadar berarti berusaha untuk melakukan pernapasan secara benar, dalam dan terkontrol. Semua itu akan memperoleh hasil yang baik, seperti kesehatan lebih baik dalam kehidupan (O'riordan & Linda, 2002a).

Berikut ini adalah pembahasan tentang jenis-jenis pernafasan khusus yang diterapkan oleh Hikmatul Iman:

1) Nafas dada

Teknik nafas dada:

- Tarik nafas melalui hidung
- Pada saat menarik nafas dada dikembungkan
- Lalu tahan nafas (bukan menekan)
- Buang nafas melalui mulut pelan-pelan dan sedikit ditahan di tenggorokan sehingga sedikit mengeluarkan suara.

Fungsinya:

- Menyehatkan dan memperbaiki fungsi organ tubuh bagian dada atas
- Menyehatkan dan menguatkan fungsi paru-paru
- Meningkatkan stamina
- Membangun proses peredaran darah ke bagian tubuh menjadi lebih baik
- Meningkatkan kinerja otak.

2) Nafas diafragma

Teknik-teknik nafas diafragma:

- Tarik nafas melalui hidung
- Pada saat menarik nafas perut dan dada kembang secara bersama-sama
- Lalu tahan nafas (bukan menekan)
- Buang nafas melalui mulut dengan cara sedikit ditahan di tenggorokkan sehingga sedikit mengeluarkan suara.

Fungsinya:

- Menyehatkan dan memperbaiki fungsi organ tubuh dibagian dada bawah
- Menguatkan imunitas tubuh
- Memperkuat kinerja jantung
- Memperlancar peredaran darah
- Membantu mempercepat proses pembentukan energi tubuh untuk dimanfaatkan dalam banyak kegiatan.

3) Nafas perut

Teknik-teknik nafas perut:

- Tarik nafas melalui hidung
- Pada saat menarik nafas, perut dikembungkan
- Lalu buang nafas melalui hidung
- Tidak ada penahanan nafas seperti yang dilakukan di pernapasan dada dan diafragma.

Fungsinya:

- Menyehatkan dan memperbaiki fungsi organ tubuh dibagian perut
- Memperbaiki sistem pencernaan
- Memperkuat antibodi tubuh
- Menyehatkan organ ginjal, liver dan usus
- Meningkatkan penyerapan sari-sari makanan
- Memperbaiki kualitas tidur (lebih nyenyak)

Pada pembahasannya telah dibahas tentang pentingnya energi yang ada di dalam tubuh manusia. Jika dikembangkan maka akan berpengaruh besar dalam kehidupan terutama dengan kesehatan emosi, pikiran, spiritual, dan fisik. Salah satu cara untuk membangkitkan energi itu adalah dengan mengoptimalkan olah nafas. Dari olah nafas terdapat berbagai macam manfaat:

- Media pencegah penyakit, mengobati penyakit dalam tubuh.
- Peningkatan kemampuan fisik
- Keseimbangan tubuh dan pikiran
- Peningkatan kepekaan dalam diri

Diantara penyakit yang bisa sembuh melalui olah nafas ini adalah

- Jantung
- Gangguan organ pernapasan
- Sakit kepala dan stress
- Sakit perut, maag, impotensi
- Kanker otak
- Kanker nasopharynx

Ada beberapa kisah dari para pengidap penyakit tersebut. Setelah melakukan olah nafas ternyata bisa sembuh dari penyakitnya.

Cerita pertama adalah pengalaman murni dari seorang peneliti yang mengidap penyakit kanker otak. Setelah didiagnosa oleh dokter keadaan semakin buruk bahkan membuat keluarganya putus asa sampai istrinya pingsan saat pertama kali mendeagr diagnosa tersebut. Namun dia tidak putus asa untuk terus berusaha, baik melalui pengobatan medis ataupun herbal, baik secara lahir ataupun batin. Salah satu usaha herbal dan batinnya adalah dengan melakukan olah nafas secara rutin. Setelah dioperasi, akhirnya usahanya berhasil dan membuahkan hasil yang tidak mengecewakan (Syakur & Amin, 2011).

Ada juga cerita yang lebih menarik, karena hasil yang didapat benar-benar 100% sembuh dari penyakitnya, bahkan sampai menguatkan seseorang ini menjadi pribadi yang lebih sehat. Sosok yang akan diceritakan ini adalah salah satu yang dulunya hanya terlebit sebagai anggota, tapi akhirnya sosok ini menjadi salah satu yang berpengaruh dalam lembaganya. Sebut saja dia dengan panggilan akrabnya kang

Fajar. Semasa kecil kang fajar sudah memiliki riwayat penyakit asma. Asama yang dideritanya sudah dikatakan berat, bahkan tidak jarang lagi asmanya sering kambuh. Ketika kang Fajar duduk dibangku SMA, kondisinya semakin parah. Beliau tidak bisa beradaptasi dengan udara yang dingin, kotor, bahkan ketika berdekatan dengan kucing langsung kambuh. Segala upaya pengobatan medis sudah dilakukannya. Namun, hasil tidak memuaskan, bisa dikatakan tidak membuahkan hasil. Terlebih mengundang ketergantungan pada obat-obatan tersebut. Atas anjuran temannya, kang Fajar diajak untuk ikut bergabung di sebuah tempat terapi Hikmatul Iman. Di sini kang fajar diterapi permulaan. Hingga akhirnya beliau tertarik untuk terus melanjutkannya. Atas dasar itu, kang Fajar terus menekuninya. Dan hasilnya, tanpa diduga riwayat penyakit yang diderita kang Fajar berangsur-angsur membaik bahkan sampai dinyatakan kang fajar bersih dari asma oleh dokter.

Menurutnya, selain bersih dari riwayat asma, kesehatan, kebugaran, dan kekuatan beliau pun semakin meningkat. Beliau beranggapan bahwa olah nafas ini tidak hanya untuk mencegah ataupun mengobati penyakit, tetapi lebih dari itu seperti apa yang telah disebutkan sebelumnya. Selain itu, olah nafas merupakan salah satu cara yang paling murah dan mudah. Murah karena setiap manusia yang melakukan olah nafas ini tidak perlu mengeluarkan uang secara khusus hanya untuk melakukannya. Dan dikatakan mudah, karena bernapas adalah salah kegiatan yang pasti dan selalu dilakukan manusia dalam kesehariannya, jadi dapat dengan mudah dilakukan oleh siapapun. Teknik dan gerakan yang terdapat pada olah nafas ini tidak sesulit seperti terapi lainnya. Serta

olah nafas ini aman dilakukan, meskipun terjadi kesalahan atau kurang tepat dalam melakukannya.

c) **Olah Nafas Membangkitkan Energi dalam Tubuh Manusia**

Pada pembahasan telah dibahas tentang aura. Aura memiliki warna- warna sesuai dengan kondisi yang sedang dialami manusia tersebut. Aura yang sehat akan memancarkan kehidupan, kesehatan, dan vitalitas. Aura ini juga akan berpengaruh pada kondisi kesehatan pikiran, tubuh dan jiwanya. Bahkan faktor-faktor mental dan emosional juga ikut berpengaruh dalam kesehatan manusia. Apabila aura itu sehat maka akan memancarkan cahaya sehatnya atas pikiran, tubuh, dan jiwanya serta emosi dan mentalnya.

Ketika keadaan manusia itu sedang tidak baik, seperti sakit. Maka aura akan memancarkan cahaya yang lemah dan suram. Tidak aneh tubuh eretik atau aura ini sangat berpengaruh dalam kondisi ini. karena pada dasarnya fungsi dari adalah mengirimkan, menerima, dan menyimpan energy-energi yang secara terus menerus mengelilingi manusia. Tidak wajar, ketika manusia itu sakit maka energy yang menyelubunginya akan berkurang, semakin lemah bahkan suram. Contoh nya ada seorang penderita penyakit kronis. Setelah diteliti ternyata warna aura yang terselubung dalam dirinya berwarna coklat keabu-abuan. Warna-warna tersebut adalah warna yang lemah, dan warna tersebut lama kelamaan akan menghilang. Selama dia belum kembali sehat maka warna tersebut akan seperti itu. Warna tersebut akan kembali sempurna, nampak cerah ketika kesehatannya mulai berangsur membaik (Webster & Ricard, 1998).

Kembali lagi kepada pembahasan energi metafisik. Energi metafisik adalah energi yang terdiri dari ion-ion positif dan negatif. Jika kekutan energi ini dibangkitkan secara besar, maka akan menghasilkan energi tanpa batas. Energi ini dapat bermanfaat untuk pengobatan, pertahanan, jarak jauh, lari cepat, melawan gangguan jin, dan ribuan kegunaan lain. Energi ini bisa dikembangkan dengan cara menyerap energi alam. Untuk bisa melakukannya maka perlu latihan khusus salah satunya adalah olah nafas (Kristiandi & Gilar, 2006).

Penyakit dalam diri manusia sebenarnya merupakan dari gangguan fungsi tubuh tertentu yang terjadi pada tingkat sel. Penyebab yang terjadi bermacam-macam, ada yang terkombinasi dengan virus, penurunan antibodi. Jika dilihat pada pembahasan sebelumnya bahwa sel-sel ini akan terbentuk salah satunya melalui proses metabolisme yang dibantu oleh oksigen saat bernafas dan nutrisi yang masuk saat makan. Secara alamiah tubuh ini yang akan menolak masuknya unsure-unsur yang merugikan, jika keadaan pola kehidupan manusia seperti makan, istirahat, berpikir itu benar. Namun jika tidak, maka akan terjadi penurunan kemampuan alamiah ini.

Telah disebutkan pada pembahasan sebelumnya bahwa bernafas ataupun olah nafas memiliki keterkaitan dengan kehidupan terutama dengan kesehatan. Zat yang berhubungan saat bernafas adalah oksigen, karbon dioksida yang diolah. Menurut Linda O'riordan, mengatakan bahwa proses bernafas, yang dilakukan untuk mengubah elemen-elemen penting yang diserap menjadi energi paling akhir dan bahan bakar untuk sel-sel tubuh, terdiri dari oksigen pada saat masuk dan karbondioksida saat keluar. Lalu zat

yang terpenting lainnya dalam pernafasan ini adalah ATP (adenosine triphosphate). Zat inilah yang akan menyebabkan terjadinya transformasi energi dalam terwujud energi lain.

Pada pembahasan di atas telah disebutkan bahwa salah satu penyakit yang dapat disembuhkan melalui olah nafas adalah gangguan organ pernapasan, seperti asma. Penyakit saluran pernafasan banyak disebabkan oleh virus atau bakteri sehingga mengakibatkan infeksi saluran pernapasan ataupun bawaan. Penyakit ini dapat diatasi dengan nafas dada. Seperti yang telah diketahui bahwa fungsi nafas dada pada olah pernapasan Hikmatul Iman adalah menyehatkan dan menguatkan paru-paru. Pada saat melakukan pernapasan ini rasakan hawa panas yang terkumpul di dada, pertahankan, kemudian perintahkan hawa mengalir ke daerah dada, punggung kerongkongan dan hidun. Pengobatan ini dapat dilakukan dua atau tiga kali sehari, selama 30 menit.

Pada olah nafas oksigen harus diputar ke seluruh tubuh dengan cepat dan pada saat yang tepat mengeluarkan karbondioksida, juga secara cepat. Sehingga ketika membuang nafas, beberapa anggota badan harus dikejutkan. Dengan pengejangan tubuh, oksigen yang berputar akan membentuk pusaran energi yang dapat menyerap semua energi tubuh yang terpecah atau tersembunyi.

Sedangkan karbondioksida agar cepat terbang, dikeluarkan melalui mulut. Oksigen yang bersih inilah yang menjadi salah satu kunci rahasia agar tetap sehat dan jarang sakit.

Apabila Olah nafas dilakukan dengan benar, maka akan membangkitkan dan memunculkan energi tenaga dalam yang tersembunyi dalam tubuh manusia. Selain itu, hal ini secara responsif akan memicu mobilisasi bahkan regenerasi sel-sel

tubuh yang rusak, seperti yang terjadi pada contoh sebelumnya (gangguan organ pernapasan). Maka jelas, orang yang melakukan olah nafas secara benar dan terus menerus maka akan memiliki kondisi kesehatan tubuh yang selalu sehat. sehingga aura yang terpancar akan bagus, kuat, dan akan tahan lama.

III. SIMPULAN

Olah nafas adalah salah satu cara untuk menyeimbangkan emosi, pikiran, mental, dan spiritual. Dalam kehidupan ini tubuh dengan emosi, pikiran saling berkaitan. Jika terjadi ketidakseimbangan, maka akan berpengaruh buruk pada keadaan tubuh. Karena pada dalam tubuh ini ada tenaga dalam yang akan bekerjasama dengan energi lainnya yang ada di dalam tubuh.

Pada saat proses bernafas ini akan terjadi perubahan elemen-elemen penting yang diserap menjadi energi paling akhir dan bahan bakar untuk sel-sel tubuh, terdiri dari oksigen pada saat masuk dan karbondioksida saat keluar. Lalu zat yang terpenting lainnya dalam pernafasan ini adalah ATP (adenosine triphosphate). Peran dari zat ini adalah untuk kehidupan manusia, karena zat ini yang memberikan kekuatan dalam organisme tubuh manusia.

Ketika tubuh sedang dalam keadaan tidak stabil atau terkena penyakit maka aura yang terpancar tampak suram dan lemah. Aura itu akan kembali terpancar indah, jika keadaan tubuh mulai pulih kembali. Salah satu cara melakukannya adalah dengan melakukan olah nafas. Karena dengan proses bernafas yang tanpa disadari saja sudah memberikan dampak yang baik bagi tubuh. Apalagi jika dilakukan olah nafas secara maksimal, bernafas dengan sadar dan dilakukan melalui teknik-teknik tertentu. Sehingga energi dalam tubuh dapat bangkit dan bermanfaat bagi tubuh, terutama kesehatan. Karena sesuai dengan kelebihan energi metafisik itu sendiri adalah dapat melakukan pengobatan,

pertahanan jarak jauh, lari cepat, dan ribuan kegunaannya baik.

Seperti yang diungkapkan oleh narasumber pada pembahasan ini, Kang Fajar, beliau beranggapan bahwa olah nafas ini tidak hanya untuk mencegah ataupun mengobati penyakit, tetapi lebih dari itu seperti apa yang telah disebutkan sebelumnya. Selain itu, olah nafas merupakan salah satu cara yang paling murah dan mudah. Murah karena setiap manusia yang melakukan olah nafas ini tidak perlu mengeluarkan uang secara khusus hanya untuk melakukannya. Dan dikatakan mudah, karena bernafas adalah salah kegiatan yang pasti dan selalu dilakukan manusia dalam kesehariannya, jadi dapat dengan mudah dilakukan oleh siapapun. Teknik dan gerakan yang terdapat pada olah nafas ini tidak sesulit seperti terapi lainnya. Serta olah nafas ini aman dilakukan, meskipun terjadi kesalahan atau kurang tepat dalam melakukannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Kristiandi, & Gilar. (2006). *Konsep Dan Pemanfaatan Energi Tubuh Menurut Dicky Zainal Arifin Sebagai Sebuah Pendekatan Alternatif Terapi Sufistik*. UIN Sunan Gunung Djati.
- Lekas, & Penulis, T. (2005). *Sehat Dengan Olah Nafas*. Simbiosis Rekatama Medika.
- Nurjanah, & Siti, D. (2017). *Tenaga Prana Sebagai Terapi Alternatif Bagi Penyembuhan Penyakit Pasien*. *Syifa Al-Qulub*, 1, 24.
- O'riordan, & Linda. (2002a). *Seni Penyembuhan Alami*. Pasirindo Bungamas Nagari.
- O'riordan, & Linda. (2002b). *Seni Penyembuhan Sufi*. Serambi Ilmu Semesta.

Sudarmojo, & Haryono, A. (2017). *Nur Muhammad*. Bunyan.

Syakur, & Amin. (2011). *Sufi Healing*. Walisongo Press.

Webster, & Ricard. (1998). *Membaca*

Aura Untuk Pemula. Bhuana Ilmu Populer.

Yuliyanti, & Rozalina, E. (2013). *Psikologi Transpersonal*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.