

BAB 2 KESEHATAN JIWA - RAGA

84. *Iapun berpaling dari mereka dan berkata :
Alangkah besar dukacitaku memikirkan Yusuf!
Dan matanya menjadi putih karena sedihnya
Dan iapun menanggung dukacita diam-diam
(Surat 12, Yusuf)*

96. *Maka takala tiba pembawa berita,
Dilontarkannya gamis menutupi mukanya,
Lalu Yakup pun dapat melihat kembali.
Ia berkata : 'Bukankah telah kukatakan kepadamu,
Bahwa aku mengetahui dari Allah
Apa yang tiada kamu ketahui ?'
(Surat 12, Yusuf)*

Begitu banyak fenomena yang terjadi pada manusia yang menjelaskan pengaruh kejiwaan pada fisik atau sebaliknya.

'Alangkah besar dukacitaku memikirkan Yusuf !' Dan matanya menjadi putih karena sedihnya

Dari penggalan ayat diatas, dapatlah kita fahami sesungguhnya sangatlah erat hubungan jiwa dengan raga/fisik. Adalah kesedihan yang sangat mendalam menyebabkan mata nabi Yakup putih (buta). Suasana jiwa dalam kesedihan yang amat sangat membawa pengaruh pada fisik melalui mekanisme jaringan syaraf.

Dari pandangan kedokteran kiropraksi, suasana jiwa yang ekstrim berakibat terganggunya impuls dari dan ke otak yang mengatur fungsi tubuh. Terjadi ketidak seimbangan pada lingkup *thymus* tubuh yang menghubungkan fisik badan ke sistem syaraf, ke struktur selular dan aura atau sebaliknya. Hal sebaliknya, kegairahan jiwa dapat di pengaruhi bila secara fisik kita menderita. Sikap putus asa, apatis, marah, atau asosial dapat terjadi setelah organ-organ kita tidak berfungsi normal, seperti saat menderita sakit.

Dalam keseharian kita, sering kita tanpa sepenuhnya menyadari bagaimana suasana rasa memberikan dampak pada peri laku dan kesehatan. Ibu-ibu yang sangat ketakutan saat dikejar 'wow-wow', tanpa sepenuhnya mereka sadari, dapat berlari kencang atau berteriak sekeras-kerasnya/histeria, atau pingsan. Pejabat yang tersinggung harga dirinya, bisa merubah wataknya dalam sekejap menjadi 'kejam' dalam menggunakan kekuasaanya atau jika pada sekelompok orang menjadi 'amok', merusak. Semua yang di jelaskan diatas merupakan sisi negatif dari kejiwaan

seseorang atau masa. Proses bangkitnya bentuk energi negatif ini terjadi dari impuls – impuls yang terpancar oleh peri laku jiwa pada sistem jaringan syaraf pengontrol otot dan otak melalui organ *thymus*. Efek dari sikap kejiwaan yang terjadi pada manusia mengakibatkan terjadi ketidak seimbangan dalam organ *thymus* yang mengubah secara drastis metabolisme badan dalam bentuk energi, yang dalam hal ini tenaga kasar dari pergerakan otot atau sikap.

Amarah

Kemarahan sebagai gejala sifat jiwa negatif mengirim impuls pada *thymus* yang diteruskan pada syaraf kontrol otot menggerakkan fisik badan dalam bentuk tenaga kasar yang merusak. Selain merusak lingkungan saat timbulnya kemarahan, kemarahan juga berakibat rusaknya sistem metabolisme badan. Istilah '*gelap mata*' menunjukkan pelaku yang sedang amarah tidak lagi memperdulikan keselamatan sekeliling dan dirinya sendiri.

Kesedihan

Penderitaan yang tidak berkeputusan atau trauma dalam ujud kesedihan mengirim impuls ke syaraf kontrol melemahkan otot, sehingga fisik menjadi lemah, tidak bertenaga.

Kecemasan

Berbeda dengan kesedihan, kecemasan lebih banyak dipicu oleh pengaruh faktor luar badan. Ujud dalam fisik, dapat berupa terganggunya metabolisme badan seperti keringat dingin, sakit perut, atau maag.

Dengki

Timbulnya rasa dengki melihat kesuksesan orang lain menyebabkan niat maupun perbuatan jahat muncul untuk mencelakakan yang di dengki; mulai dari membuka aib sampai tindakan gangguan fisik.

Kegembiraan

Suasana hati penuh dengan rasa keberuntungan, kepuasan, dan kenyamanan membangkitkan gairah pada yang mengalaminya untuk melakukan perbuatan dan pekerjaan fisik

Kesabaran

Kesabaran sebagai perilaku jiwa yang muncul saat dibawah tekanan atau situasi sulit. Kesabaran ditunjukkan dari sikap toleransi damai, tidak mengeluh, atau kadangkala dinyatakan dalam tanggapan positif.

Ketabahan

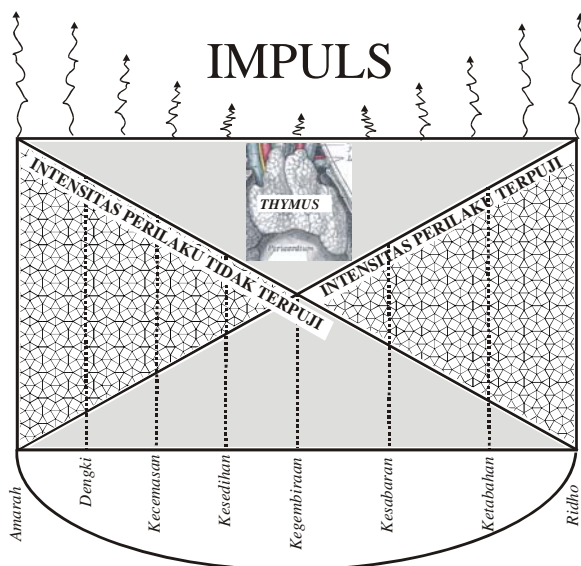
Hampir sama dengan kesabaran, tabah adalah perilaku yang muncul saat menerima musibah, ketidak - beruntungan, atau kepasrahan diri di kala setelah cobaan datang.

Ridho

Manifestasi tertinggi dari jiwa dalam pengakuan diri, seperti di sebutkan dalam pernyataan pertama 10 macam dasar pokok LBD “Sinar Putih” :

‘Serahkan diri kita kepada Allah, resapkan :

- a. Aku ini adalah miliknya. Semua yang ada ini adalah miliknya. Kehendaknya semua ini terjadi.*
- b. Rasakanlah Allah ada dimana-mana. Lihatlah kekuasaannya.’*



Gambar 5 Mobilisasi dan manifestasi berbagai perilaku

Secara skematik kondisi kejiwaan/spiritual seseorang dapat dijabarkan pada sumbu datar. Posisi paling kiri ditempati oleh *amarah* dan posisi

paling kanan ditempati oleh *ridho*. Antara kedua sifat tersebut terdapat berturut-turut dari kiri kekanan : *dengki, kecemasan, kesedihan, kegembiraan, kesabaran dan ketabahan*.

Thymus dalam badan kita yang menerima suasana jiwa ini akan mengirim impuls sesuai dengan rangsangan kejiwaan yang terjadi. Indikator atau kategori impuls tersebut sesuai dengan intensitas dari perilaku. Pada intensitas perilaku tidak terpuji, misalnya, dirangsang syaraf-syaraf penggerak otot menciptakan tenaga kasar yang merusak; atau lumpuhnya badan akibat kecemasan/kesedihan seperti yang dialami oleh nabi Yakup.

*Maḳa taḳala tiba pembawa berita,
Dilontarkannya gamis menutupi mukanya,
Lalu Yakup pun dapat melihat kembali.*

Melihat kembali yang berangkat dari kegembiraan dan ridhonya nabi Yakup, mengembalikan fungsi indera matanya yang tadinya buta. Proses perubahan ini terjadi, sebab suasana kejiwaan mengirimkan impuls melalui *thymus* dengan intensitas positif membuka kembali sumbatan yang menyebabkan kebutaan.

Dengan penjelasan yang telah diberikan diatas, dapatlah kita fahami keseimbangan dalam berbagai bentuk ‘*emosi*’ atau perilaku, menjadi dasar dari kesehatan jiwa – raga. Vitalitas dalam atau *vital energy* berperan utama mengatur kesehatan jiwa – raga seseorang.

Pada Lembaga Bela Diri “Sinar Putih, vitalitas dalam ini diperoleh melalui latihan olah raga dan olah jiwa. Kedua latihan ini memunculkan intensitas diri untuk melakukan beragam tujuan. Salah satu hasil latihan dikenal dengan **tenaga dalam**.

Kesehatan

Seperti diuraikan oleh pelatih bapak Drg. Suyadi dalam di seminar ‘*Ilmu Kedokteran, Pegobatan Alternatif, Olah Rasa – Raga, dan Kesehatan Tubuh*’, manfaat langsung dari jurus pernapasan adalah memperlancar peredaran darah, meningkatkan daya tahan tubuh dan metabolisme tubuh sehingga dapat mengatasi kelelahan, masuk angin, influenza, pusing-pusing yang non spesifik. Kesehatan secara menyeluruh di

definisikan sebagai :”Suatu keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi (UU Kes. No. 2/1992).

Penyakit timbul bila terjadi kondisi ketidak seimbangan ketiga unsur badan, jiwa dan sosial. Pada umumnya penyakit disertai atau bahkan menyebabkan kelainan dari sistem pernafasan primer ini. Dengan memperbaiki sistem pernafasan primer dengan manipulasi tangan, terjadi proses pemulihan oleh tubuh, dimulai dengan pengembalian keseimbangan dan sistem regulasi dari fisiologis tubuh yang terganggu oleh proses penyakit. Otak mempunyai kontrol pada segala agen alami yang bersifat menyembuhkan dan mengatur tubuh, di samping menghasilkan toksin. Dengan diperbaikinya sistem pernafasan primer ini, agen alami dari otak dapat mencapai targetnya pada bagian tubuh lainnya, dan racun yang dihasilkan dapat dibuang oleh sistem detoksifikasi dan pembuangan tubuh melalui air seni, tinja, pernafasan, keringat, dan sebagainya. Hampir semua penyakit dapat diobati dan disembuhkan dengan metode ini karena otak adalah organ yang tertinggi di dalam tubuh yang mengatur proses tubuh, pemulihan, penyembuhan, dan bahkan emosi, mental dan jiwa.

Pada anggota LBD “Sinar Putih” yang berlatih olah pernafasan, ketahanan tubuh dibangkitkan melalui mekanisme gerak fisik dan nafas. Secara bertahap dari latihan yang dilakukan, revitalisasi dari sistem tubuh di dalam aspek rohaniah dan badaniah akan berdampak peningkatan kekuatan jiwa bersama dengan stamina fisik tubuh. Kesehatan pada jiwa dan raga akan membawa kita pada ketahanan jiwa dalam bentuk kesabaran, tidak mudah ‘*stress*’, disamping tubuh kita mempunyai berkemampuan memberikan ‘*gesture*’ kedamaian, kenyamanan, dan pengaruh positif bagi sekeliling kita.

Lebih jauh lagi, sejalan dengan ketekunan yang kita lakukan dalam berlatih, tingkat pencapaian tenaga dalam pernafasan “Sinar Putih”, *insya-Allah*, menciptakan benteng dan kekuatan bela diri dari berbagai jenis penyakit; penyakit badaniah maupun rohaniah, sehingga dengan karuniaNya, kita akan diberikan kesehatan, keselamatan, dan kebahagiaan di dunia maupun nanti di alam baqa.

Oleh sebab itu, amatlah tepat jika selalu kita memulai latihan dengan berikrar pada 10 (sepuluh) macam dasar pokok yang melandasi usaha kita mencapai keridhoanNya.