

# Latihan Memperhatikan Nafas

## **Pengantar**

Artikel ini merupakan pengantar sederhana untuk memperhatikan nafas. Banyak cara untuk memperhatikan nafas, dan artikel ini hanya memperkenalkan salah satu cara saja. Metoda yang diberikan disini perlu disesuaikan dengan tingkat kenyamanan para pembaca, dan karena sifatnya sebagai pengantar, pada akhirnya metoda yang paling tepat adalah metoda yang dirasa cocok oleh pembaca.

Dengan memperhatikan nafas, akan ada kecenderungan untuk lebih sadar akan diri, lebih sadar akan lingkungan, sehingga pengambilan keputusan cenderung lebih akurat, pengendalian emosi lebih mudah, pergaulan lebih ramah, dan kesehatan lebih mudah terjaga.

Dalam konteks Pembelajaran STEAM bagi para guru SMP di lingkungan G83, latihan memperhatikan nafas akan melatih para guru untuk lebih mudah hadir seutuhnya d kelas, sehingga seluruh perhatian bisa dicurahkan untuk membaca situasi kelas, kondisi anak didik, dan juga kondisi diri sendiri, sehingga akhirnya pola pembelajaran akan berlangsung lebih efektif.

Secara statistik, guru yang kerap berlatih memperhatikan nafas, akan memiliki kecenderungan untuk:

- Lebih peka dalam melihat reaksi murid.
- Lebih fokus dalam memberikan pelajaran.
- Lebih tenang dalam menghadapi persoalan.
- Tidak bersegera mengambil kesimpulan akan situasi di kelas.
- Tidak bersegera menghakimi situasi murid.
- Lebih tentram dalam berbagai situasi.
- Lebih mudah menjadi teladan.

## **Tujuan akhir Memperhatikan Nafas - SENANTIASA BERADA**

*Senantiasa Berada* - adalah kondisi raga, rasa, dan rasio kita di setiap saat, di setiap tempat, yang senantiasa terhubung dan teringat dengan Yang Maha Pemberi Petunjuk. Kita senantiasa merasa terhubung ketika terjadi keselarasan antara raga, rasa, dan rasio kita. Raga, rasa, dan rasio kita dipersatukan oleh satu hal: nafas.

Dengan bersengaja memperhatikan, merasakan, dan menyadari nafas, kita akan mudah mensyukuri kekinian dan kedisinian kita. Kita tersadar bahwa hal yang bisa - dan perlu - dilakukan adalah hanya berserah. Berserah untuk bersengaja hadir, berserah untuk tidak mengharuskan, berserah untuk tidak memastikan, berserah untuk tidak menggenggam, apapun itu. Berserah berarti bersengaja dan memantaskan diri untuk menerima petunjuk dari Yang Maha Pengasih dan Penyayang, karena pada akhirnya kita hanya melalukan kehendakNya.

*Senantiasa Berada* senantiasa diawali dan dikawal oleh nafas.

## **NAFAS**

Nafas memerlukan oksigen. Dan oksigen merupakan elemen terbesar ketiga di bumi kita. 21% persen bumi terisi oksigen olehnya.

Adalah *cyanobacteria* - ganggang hijau - yang menghasilkan oksigen pertama kali. Mikroba ini melakukan fotosintesis menggunakan sinar mentari, air dan karbon dioksida untuk kemudian

menghasilkan karbohidrat dan oksigen. Pada akhirnya, semua tanaman di bumi melakukan fotosintesis untuk menghasilkan oksigen.

Diperkirakan, oksigen dihasilkan pertama kali sekitar 2.7 - 2.8 milyar tahun yang lalu, dan berada di atmosfer bumi sekitar 2.45 milyar tahun yang lalu. Hingga kini belum ada yang bisa menjelaskan secara pasti bagaimana oksigen pertama kali bisa dihasilkan. Yang kita ketahui, oksigen memberi kehidupan bagi bumi kita. Dengan oksigen, kita bernafas.

Secara alami - dengan izin Alam - kita bernafas sejak kita dilahirkan. Nafas menemani kita dalam perjalanan kembali ini. Menarik dan menghembuskan nafas sejatinya adalah menghirup kebaikan kehidupan, dan mengembalikan kebaikan bagi kehidupan. Memang, semuanya baik.

Bernafas merupakan bukti keseharian bahwa kita tak terpisahkan dari yang lain - dan kita tidak lebih baik maupun lebih buruk dari yang lain. Udara yang kita hirup berasal dari udara yang dihembuskan yang lain - apapun itu: manusia yang lain, binatang yang lain, dedaunan yang lain, dan lain sebagainya. Ketakterpisahkan ini bukan saja dari isi bumi, namun juga dari seluruh isi semesta, peran sinar matahari sebagai misal. Ditilik lebih jauh lagi, matahari bisa ada karena adanya proses penciptaan Semesta. Dengan perspektif ini, bernafas juga merupakan saksi bahwa kita bagian dari evolusi semesta itu sendiri. Leluhur kita menurunkannya kepada kita, dan Semesta menyiapkannya secara bersama bagi kita.

Bernafas juga menunjukkan ketimbalbalikan. Kita tak bisa hanya menghirup, tapi juga perlu menghembuskan. Kita tak bisa hanya menolong, tapi kita perlu ditolong. Kita tak bisa hanya berbicara, tapi kita perlu mendengar. Kita menerima, karenanya kita berbagi. Kita belajar, karenanya kita mengajar. Itulah segelintir makna dari ketimbalbalikan dari bernafas.

Bernafas juga menghubungkan roh yang bersemi di dalam tubuh kita, jasad yang melekat bersama kita, dan juga pikiran yang ada dengan kita. Dengan bernafas, kita merasakan perubahan pada tubuh: naik turunnya bahu, kembang kempisnya perut dan dada, dan lain sebagainya. Dengan nafas yang sama, kitapun merasakan adanya kehidupan dalam diri (roh). Dan dengan nafas yang sama, kita bisa berpikir. Nafas menghubungkan ketiganya.

Nafas adalah sahabat bagi emosi-emosi kita. Ketika kita akan marah, misalnya, kita "menahan amarah" itu dengan menghela nafas. Kita diingatkan untuk memilih dengan sadar bagaimana kita akan mengekspresikan amarah tersebut. Nafas juga akrab dengan emosi-emosi yang lain, bahagia, cemas, dan lain sebagainya. Emosi-emosi tersebut dikelola melalui nafas kita.

Karenanya, nafas janganlah disepelekan. Terlalu banyak makna dan kebaikan yang tersimpan bersamanya. Untuk itu, kita perlu berlatih memperhatikan nafas.

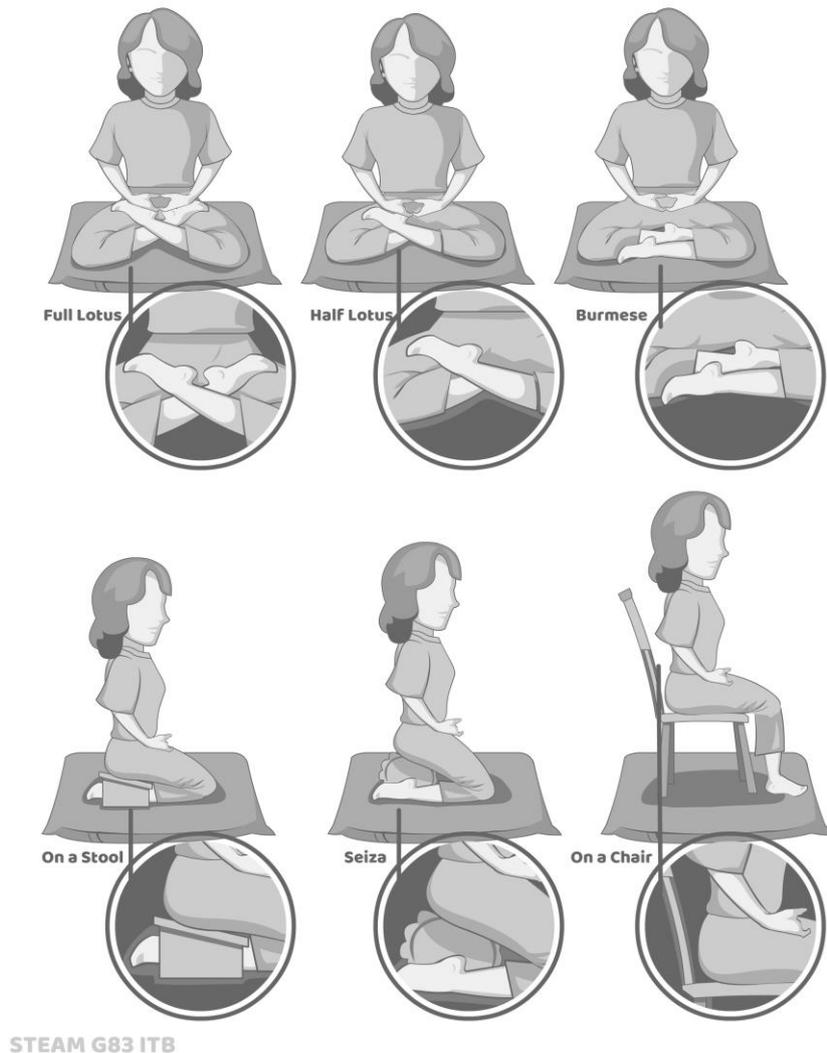
### ***BERLATIH MEMPERHATIKAN NAFAS - DALAM DUDUK DIAM***

Memperhatikan nafas bisa dilakukan dalam duduk diam maupun ketika kita aktif bekerja. Dalam kondisi duduk diam, kita bisa memilih pose dasar berikut. Tentunya ada banyak variasi yang bisa dilakukan diluar dari pose-pose dasar berikut ini.

Seperti terlihat di gambar di bawah, terdapat enam macam cara duduk diam ini, dan ada yang di lantai tanpa alat bantu, di lantai dengan alat bantu, maupun di kursi. Apapun posisi yang dipilih, upayakan agar duduk bisa nyaman, stabil, dan lama.

Ketika kita di lantai, kita bisa menyilangkan kaki kita dengan posisi *full lotus* (kedua telapak kaki ada diatas paha lawannya - telapak kaki kanan diatas paha kiri dan sebaliknya) atau *half lotus* (hanya salah satu kaki diletakkan di paha atas kaki satunya lagi). Selain itu, ada opsi ketiga yaitu kedua telapak kaki tidak berada diatas paha kaki namun ditekuk terbuka - tanpa tumpang tindih - di atas lantai. Opsi lain adalah dengan duduk diatas betis dengan alat bantu yang menyangga bokong, sehingga badan bisa tetap tegak lurus.

Pilihan lain adalah dengan duduk di atas kursi. Ketika kita duduk di atas kursi, pastikan agar punggung tidak bersandar di bagian belakang kursi kita. Kaki menginjak lantai secara rata, tidak jinjit, dan tidak menyilang.



Posisi tanganpun bisa dilakukan dalam berbagai variasi. Kedua tangan bisa diletakkan di atas paha, dengan telapak tangan bisa menghadap ke atas maupun ke bawah. Opsi lain adalah dengan meletakkan tangan menjulur kebawah dengan kedua telapak tangan saling menumpu dan menghadap ke atas.

Sebagaimana posisi kaki, pilih posisi tangan yang nyaman, stabil, dan bisa bertahan lama.

Agar oksigen yang masuk dan keluar terjadi secara optimal, pastikan punggung tegak lurus, dan kita duduk di atas tulang duduk kita. Selain itu, seluruh badan ada dalam kondisi yang rileks / nyaman. Wajah rileks dan bibir tertutup sambil tersenyum, leher dan bahu rileks, dan tidak ada tegangan yang terjadi di seluruh tubuh. Kepala kita atur untuk menghadap ke depan ataupun agak sedikit tertunduk, dan mata dipejamkan, namun tetap rileks.

Setelah kita dalam posisi formal tersebut, kita bernafas biasa. Bernafaslah - dengan perlahan - dengan tetap menjaga tubuh kita rileks. Lalu lakukan hal berikut:

- Perhatikan dan rasakan nafas yang masuk ke rongga hidung kita.
- Perhatikan dan rasakan nafas yang keluar dari rongga hidung kita.

- Perhatikan dan rasakan naik dan turunnya bahu kita.
- Perhatikan dan rasakan pula naik turunnya dada kita.
- Perhatikan dan rasakan kembang kempisnya perut.
- Perhatikan dan rasakan kembang kempisnya rusuk.
- Perhatikan dan rasakan bahwa seluruh tubuh kita bernafas bersama.
- Amati.
- Alami.
- Syukuri.
- Sangat mungkin pikiran kita sibuk bekerja. Secara perlahan dan sadar, kita akui pikiran tersebut, lalu secara perlahan dan sadar ajak perhatian kita untuk kembali memperhatikan nafas. Anggap saja buah pikir kita sebagai obyek yang mengalir di sungai. Kita bisa memperhatikan obyek tersebut, namun jangan larut ke dalamnya. Perhatikan saja ketika ia lewat. Akui, lalu lepaskan pikiran itu, dan kembali memperhatikan dan merasakan nafas kita.
- Buka kembali mata kita, setelah waktu latihan usai.

Lakukan hal tersebut diatas dalam durasi yang pendek dulu, misalnya selama 3 menit. Untuk memudahkan, kita bisa menggunakan penunjuk waktu.

Sebelum berlatih hal diatas, kita perlu memilih waktu dan tempat yang cocok bagi kita. Karena kita sedang membentuk kebiasaan baru, akan jauh memudahkan ketika kita memulainya di waktu yang sama, dengan durasi yang sama, di tempat yang sama. Tentunya dengan berjalannya waktu, kita bisa melakukannya dimana saja, dengan durasi yang disesuaikan.

Pada awalnya, pilih tempat yang hening dan bersih, dan pastikan kita sudah menyelesaikan tugas-tugas kita di waktu tersebut. Pilih waktu ketika kita jauh dari 'keterburu-buruan'. Pilih tempat yang menjauhkan kita dari hiruk pikuk. Matikan *handphone* kita. Lalu berlatihlah sepenuh hati, dalam keadaan berserah, bukan berharap.

Kualitas kita untuk memperhatikan nafas akan meningkat seiring dengan meningkatnya kuantitas kita berlatih. Buatlah menjadi kebiasaan rutin, awali dengan durasi yang pendek, lalu kembangkan dari sana.

## **MANFAAT MEMPERHATIKAN NAFAS**

Dengan berlatih memperhatikan nafas secara formal seperti dijelaskan diatas, akan memudahkan kita untuk senantiasa menyimak diri dan menyimak sekitar kita. Dengan kata lain, kita akan *Senantiasa Berada*.

Dalam konteks keseharian, *Senantiasa Berada* membuat kita efektif dan produktif. Kita akan peka terhadap situasi - termasuk lawan bicara maupun pemirsa, tangguh dalam kondisi yang tidak diharapkan, dan tajam ketika melakukan analisa dan mengambil keputusan.

Dalam konteks kesehatan, bersengaja memperhatikan nafas, terbukti secara ilmiah menyehatkan, menenangkan, dan bahkan mencerdaskan.

Latihan formal diatas perlu diperluas sehingga kita bersikap *Senantiasa Berada* bukan saja dalam keadaan duduk diam, namun juga ketika kita aktif bergerak, bahkan ketika kita melakukan hal-hal keseharian seperti berjalan kaki, mensikat gigi, berpidato, dan lain sebagainya. Dengan demikian, kita benar-benar *Senantiasa Berada* di mana saja, kapan saja.