

## Pertemuan Kembali Dengan Nurani

Oleh : Yessy Purnama Ayu Kwong, S.Si (鄭迎寶)

Guangzhou, Kamis 5 Desember 2013, 10:50pm

Video rekaman belajar di Pusat Pelatihan Zheng Ding Hong Tu (宏图按摩师培训学校), Shi Jia Zhuang, selama 20 hari dari tanggal 8-28 Oktober lalu baru selesai saya putar, rasanya baru kemarin kita ada disana. Perasaan bahagia, senyum tawa ceria, kedamaian, sekaligus semangat, yang saya rasakan selama disana masih jelas bisa saya rasakan malam ini.

Foto bersama dengan para guru dan teman-teman sepelatihan yang ditaruh di samping meja kerja selalu mampu melayangkan ingatan saya kembali ke saat dimana kami masih belajar di Zheng Ding.



Dimulai dari latihan fisik yang keras untuk membangun stamina, bangun subuh dengan tidur saya yang rata-rata hanya sekitar 5 jam, kelas demi kelas dari pagi hingga pukul 9 malam yang menguras tenaga, gambaran beberapa hari diawal itu hanyalah pinggang serasa mau patah, badan pegal-pegal. Tapi semuanya itu masih bisa dikalahkan oleh rasa keingin-tahuan, rasa penasaran untuk mengetahui ilmu BSM (*Body Space Medicine*) ini, sehingga semua gerakan yang diajarkan oleh Guru berusaha saya lakukan sebaik mungkin. Dan mungkin karena memang dari awal saya sudah niat *banget* untuk datang ke Zheng Ding, selain untuk cari tau apa yang bisa menyembuhkan atau mengurangi telapak tangan dan kaki saya yang sedari kecil suka keringetan sampai menetes-netes, juga untuk *menyepi* sebentar dari aktifitas saya sehari-hari (saya anggap semacam '*retreat*'). Saya juga yakin bahwa tidak ada sesuatu yang dilakukan sia-sia meski kita hanya berdiri menekuk lutut dengan posisi tangan tertentu selama setengah jam hingga 1 jam ("itung2 bakar lemak cara ekstrim", pikir saya ☺). Jadi meski tangan dan kaki sampai bergemetaran menahan posisi jongkok '*xiadun* 下蹲 (squat)' dengan gaya tangan tertentu, banjir keringat di sekujur tubuh, saya coba bertahan terus.



Saat pelajaran baru saya tau bahwa posisi diam bertahan yang hampir di setiap sesi kelas dilatih itu namanya '*Dongyigong 动意功*, yang mana merupakan kunci dasar dari pelatihan dan ilmu BSM ini. Terus terang diawal latihan ada sedikit keraguan dan keheranan, "kok latihannya diam berdiri dengan posisi menahan sakit dan pegel-pegel begini?". Mungkin karena sebelumnya saya mengira akan ada latihan gerakan-gerakan seperti yang diajarkan saat latihan '*Qigong 气功*, yang mana tubuh bergerak perlahan. Tapi terus saya menyadari bahwa *Dongyigong* ini tidak beda dengan meditasi yang dulu saya mulai pelajari lebih dalam sewaktu masih kuliah. Beberapa kata kunci yang saya pegang : kesadaran, relaks, konsentrasi, nafas, ketenang-seimbangan, dan *free flow*. Guru menjelaskan bahwa saat *Dongyigong*, di (tubuh bagian) luar kita diam, tapi di dalam (kita) sedang bergerak. "Wah ini sangat tepat mengena sekali", pikir saya. Saya jadi tambah semangat ingin tau lebih jauh lagi ilmu BSM ini.

Setelah beberapa hari berlatih di suatu pagi saya merasakan pengalaman/sensasi yang sangat enak sekali. Tiba-tiba timbul perasaan yang begitu indah, begitu bahagia, pikiran saya tenang dan



sangat damai sekali, bahkan tanpa sadar saya tersenyum sendiri lalu memancarkan kebahagiaan cinta kasih tersebut ke semua makhluk. Yang saya takjub sekaligus heran, sensasi itu muncul ditengah saya melakukan *Dongyigong*, dengan posisi yang sebelumnya membuat saya pegel sakit *gak* karuan. Saya pikir ini salah satu yang dikatakan Guru Guo San, "苦中有乐,乐在其中", kebahagiaan-kenikmatan justru berada didalam kepahitan-penderitaan, dengan kata lain menikmati *Dongyigong* setelah tubuh pegal sakit tidak karuan lebih dahulu.

Setelah pengalaman itu, ketertarikan saya bertambah besar lagi dengan ilmu BSM ini. Teorinya sangat dalam mendasar tapi sekaligus praktis, dan menjelaskan sisi lain dari teori yang pernah saya pelajari sewaktu kuliah jurusan Kimia.

Dalam pelajaran Biokimia yang menyangkut metabolisme sel di bangku kuliah juga dijelaskan bahwa sel-sel selalu bergerak, mengembang-mengempis, bekerja. Kerja sel secara gampangya yaitu, bertempat di salah satu bagian kecil dalam sel yang bernama *mitokondria*, oksigen (O<sub>2</sub>) dari udara yang kita hirup dan glukosa (gula) dari makanan yang kita makan, diolah melalui proses biokimia berantai yang panjang dan kompleks sehingga menghasilkan ATP/energi. Energi '*nengliang 能量*' yang dihasilkan ini gunanya untuk kita pakai lagi di seluruh tubuh sebagai tenaga, untuk beraktifitas, mengatur suhu tubuh, metabolisme otak dan seluruh organ tubuh, untuk regenerasi sel-sel, dan lain-lain.

Karena di pelajaran umum tentang Energi kajiannya terbatas, maka awalnya penjelasan diatas itulah yang saya kaitkan mengapa selama pelatihan 20 hari di Zheng Ding selalu penekannya agar '*Gong Zhuan Chang Tong 公转畅通*' (perputaran/peredaran energi lancar).

Ibaratnya air yang harus selalu mengalir agar tetap jernih, energi di tubuh kita harus beredar agar tubuh kita berfungsi dengan baik. Jika *mandek*, seperti air di selokan yang *mampet*, maka akan timbul bau, kotoran, dan lain-lain yang sangat mengganggu. Demikian pula energi yang tidak mengalir lancar atau pembentukannya kurang karena terhambat, maka akan menurunkan metabolisme tubuh, menyebabkan terganggunya fungsi organ-organ sehingga ujung-ujungnya timbul penyakit. Pemahaman energi yang saya tangkap awalnya itu agak *rancu* dengan energi/tenaga pada umumnya.

Tetapi setelah diterangkan Guru saat pelajaran teori di kelas, sambil saya membaca buku yang ditulis Master Guo yang dipakai sebagai diktat pengajarannya, baru saya paham bahwa konsep energi seperti di pelajaran umum (menurut Biomedical modern/ilmu kedokteran Barat) tersebut berbeda dengan konsep energi menurut ilmu BSM.

Energi '*nengliang 能量*' yang dijelaskan di teori BSM lebih mirip dengan '*Qi 气 (Chi)*' yang dikenal di ilmu kedokteran Timur (China), yang bisa diartikan sebagai 'energi alami (*natural energy*), daya (vital) kehidupan (*life force/vital force*), energi yang mengalir (*energy flow*), atau yang gampangnya biasa disebut tenaga dalam.

Begitulah saya jadi lebih mengerti arah ilmu BSM ini, mungkin karena sebelumnya saya juga pernah mengenal istilah *free flow* dan merasakannya saat meditasi *Vipassana*, dan juga sedikit mengetahui tentang *Qigong*. Selama latihan saya berusaha sedapat mungkin bisa merasakan kehadiran *flow* energi tersebut.

Berikutnya yang tidak kalah menarik bagi saya adalah saat mendengar pelajaran dari Guru Guo San (putri Ketiga Guru Besar Guo) di kelas tentang konsep Ilmu Ruang Tubuh Manusia. Ternyata dasar pemikiran konsep BSM ini sangat jauh lebih dalam dan luas lagi karena mencakup alam semesta beserta unsurnya dalam kaitannya dengan tubuh manusia. Segala sesuatu di alam semesta ini saling berkaitan dan saling mengisi untuk mencapai keseimbangan, keselarasan, keharmonisan. Secara garis besar hanya ada 2 pengelompokkan di alam semesta ini, yaitu kelompok ruang dan kelompok materi. Tubuh kita yang merupakan proyeksi dari alam semesta juga terdiri dari ruang dan materi, pikiran dan jasmani, energi/*Qi* dan fisik, *yin* dan *yang*.

Keseimbangan antara keduanya sangat penting. Saat salah satu timpang, tidak lagi selaras, maka akan menimbulkan masalah (baca : penyakit).

Tubuh kita ini sekalipun dari luar kelihatannya padat, terdiri dari daging, otot, cairan (materi), tapi sebenarnya juga ada banyak ruang dalam tubuh kita ini. Di kelas-kelas sebelumnya Guru menjelaskan diantara sel-sel tubuh kita (yang jumlahnya tak terhitung ini) ada ruang, kemudian diantara organ-organ juga ada ruang, dan terjadi sistem ruang didalam tubuh kita ini. Bahkan juga di pelajaran Biologi umum disebutkan ada yang namanya ruang antar-membran di dalam *mitokondria* sel yang mana ruang itu adalah tempat yang penting untuk proses berlangsungnya metabolisme sel.

Dalam ilmu BSM, ruang adalah bagian yang memegang peranan penting sebagai penyeimbang materi, sekaligus merupakan tempat pertukaran materi dan energi. Energi/*Nengliang/Qi* yang dipancarkan sebagai hasil radiasi dari proses mengembang-mengempisnya sel-sel organ tubuh akan mengalir/beredar/berputar di dalam tubuh kita melalui ruang-ruang. Saat ruang di tubuh kita berkurang karena lebih banyak materi yang terbentuk misal dari makanan, maka energi menjadi berkurang. Saat materi memenuhi ruang, energi yang seharusnya mengalir lancar menjadi macet tidak ada jalan, lalu menumpuk di suatu bagian sehingga timbullah penyakit.

Di buku Master Guo (Dr. Guo Zhi Chen) juga menjelaskan bahwa jika kerja mengembang-mengempisnya sel-sel dari suatu organ tubuh kita tidak seimbang, maka pertukaran energi dan materi di sel akan terganggu, sehingga akhirnya menyebabkan kegagalan fungsi organ tubuh. Lebih lanjut, seperti yang sudah kita ketahui bahwa pikiran memegang peranan penting bagi kesehatan. Jika sering muncul pikiran/emosi negatif yang mendominasi, akan menyebabkan kerja sel terganggu sehingga aliran energi menjadi terhambat dan penyakit pun muncul.

Dalam teori pengobatan BSM, menurut penjelasan Guru Guo San, prinsipnya adalah kita harus mencari ruang, mengetahui dimana masih ada ruang kosong dan memanfaatkan ruang tersebut untuk menyembuhkan penyakit (*利用人体中的空间来解决医疗中存在的疾病*). Seperti motto ilmu BSM ini, “membersihkan kotoran, membuka jalan agar energi mengalir berputar dengan lancar” (*清除污染, 疏通河道, 能量搬家, 公转畅通*). Dengan kata lain, adalah mengaktifkan kerja seluruh sel dan mengembalikan kinerja organ-organ tubuh.

Sungguh luar biasa ilmu yang diajarkan oleh Guru Besar Guo ini. Selain kita diajari *Dongyigong* untuk menyembuhkan diri sendiri, kita juga dibekali ilmu terapi '*shoufa* 手法, teknik memijat '*anmo* 按摩 untuk membantu menyembuhkan orang lain. Dengan diagnosa lidah '*she zhen* 舌诊 untuk mengetahui kondisi organ tubuh, dan dibantu dengan ramuan herbal skala kecil '*xiaofang* 小方, ilmu BSM ini benar-benar adalah suatu teknik pengobatan yang terpadu dan menyeluruh.

Yang membuat saya ingin belajar ilmu pengobatan BSM ini lebih dalam lagi adalah karena ilmu ini sangat menggunakan hati dan pikiran, pada saat menyembuhkan diri sendiri, terlebih lagi saat menyembuhkan orang lain.

Bagi saya, menciptakan ruang seperti yang diajarkan di BSM ini juga berarti memberikan cinta kasih dan rasa sayang ke semua makhluk, agar ruang hati dan pikiran kita bertambah luas. Di saat kita tidak memikirkan kepentingan diri kita sendiri, saat itulah ruang tercipta di dalam tubuh kita. Dan energi dari alam semesta akan mengisi ruang di dalam kita. Kemudian energi positif itu bisa kita berikan, kita pancarkan lagi ke orang lain. Dari sana akan muncul perasaan damai dan bahagia dari dalam.

Mengikuti 20 Hari di pelatihan Zheng Ding Hong Tu, bagi saya sendiri merupakan satu langkah spiritual lebih maju lagi. Disana saya dapat melihat dan berkomunikasi dengan hati yang lebih dalam, menemukan kembali jati diri dan hakikat dari hidup dan kehidupan ini. Seperti pepatah 'di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat', maka saat fisik kita ada dalam kondisi prima, yang mana saya rasakan dengan menjalani *Dongyigong*, maka otomatis batin kita juga akan menjadi jernih, kebijaksanaan akan muncul. Saat pikiran sadar kita tenang terkonsentrasi, maka pikiran bawah sadar akan muncul memandu kita. Keseimbangan batin dan jasmani itulah yang menurut saya ingin ditekankan oleh Master Guo. Sangat dalam sebenarnya yang diajarkan di ilmu pengobatan BSM ini.



Saya teringat film berjudul "*Pay it Forward*" yang pernah saya tonton, dimana seorang anak kecil mengajarkan kebaikan yang kita terima, harus kita balas/teruskan ke orang lain agar kebaikan itu terus bergulir tiada akhir dari orang yang satu ke orang yang lain. Perasaan yang sama muncul setelah mengenal ilmu BSM ini, ada semacam seruan dari dalam untuk berbagi kepada orang-orang yang belum mengetahui, agar kebaikan yang terkandung di dalamnya dapat terus bergulir. Semoga demikian adanya.

Selama di Zheng Ding, saya bertemu banyak orang luar biasa yang semuanya memiliki hati yang luas dan tulus. Mulai dari berjumpa dengan 11 rekan Indonesia sebagai teman belajar, sahabat, kawan dalam hidup, guru yang saya hormati dan kagumi, serta 3 guru yang jauh-jauh terbang dari Hongkong untuk membantu menjadi penerjemah selama proses belajar kami. Kemudian 5 putri Guru Besar Guo yang hebat sebagai panutan kita semua. Guru-guru di pelatihan Zheng Ding Hong Tu '宏图按摩师培训学校' yang mengajar dan memberi contoh dengan penuh hati agar kami bisa mengerti dan menyerap ilmu dalam waktu yang sangat singkat. Guru-guru di Zheng Ding Health Care Centre '正定康复理疗院' yang dengan penuh hati melakukan terapi kepada pasien-pasien. Seluruh staff mulai dari satpam hingga juru masak, yang dengan penuh hati dan penuh keceriaan dalam bekerja maupun membantu keperluan kami. Teman-teman yang begitu hangat dan ramah saya jumpai disana, kesemuanya memberikan kesan yang mendalam. Perasaan sayang, hangat, keceriaan, dan

senyuman adalah sesuatu yang sangat wajar sebagai wujud persahabatan persaudaraan Rakyat kedua Negara, Indonesia dan China disana. Benar-benar merupakan suatu tempat penuh energi positif yang sangat luar biasa sekali. Saya merasa sangat beruntung sekali bisa datang, mengenal, dan belajar ilmu BSM ini langsung di pusatnya.

Terima Kasih Banyak, ...

Terima Kasih kepada Alam Semesta 感谢大自然, para Guru 感恩老师们, dan teman-teman semuanya 感恩朋友们..

=====

Daftar Pustaka (参考文献):

郭志辰, *人体空间医学探索* (中医古籍出版社, 2006), 1, 10-11, 26.

郭彦岭, *空间医学* (正定康复理疗院, 讲课, 2013).

<http://en.wikipedia.org/wiki/Qi>