
Radio Sonora, Tanya-Jawab Tanggal 1 Februari 2010

Semua jawaban atas pertanyaan-pertanyaan berikut ini dijawab oleh DP /Team Bali Usada Meditasi Center di bawah koordinasi Bapak Merta Ada. 1. Pertanyaan:

Apakah meditasi bertentangan dengan agama? Banyak teman saya yang takut belajar meditasi karena takut bertentangan dengan agama yang dianutnya..

(+628158305XXX).

Jawaban:

Sebagai manusia, kita terdiri dari badan, pikiran, dan jiwa (body, mind, soul). Dalam pelatihan Meditasi Kesehatan Bali Usada, hanya dibicarakan masalah badan dan pikiran. Kita mempunyai badan dengan fungsinya yang sama. Kita juga mempunyai pikiran yang netral, pikiran baik, dan pikiran buruk. Inilah yang menyamakan diri setiap orang dengan orang lain. Masalah keyakinan agama dan kepercayaan merupakan hak pribadi setiap orang dan tidak dibicarakan dalam pelatihan ini.

Oleh karena itu, dapat kami katakan bawah latihan meditasi kesehatan tidak bertentangan dengan agama dan keyakinan Anda masing-masing.

2. Pertanyaan:

Tata cara spesifiknya plus manfaatnya; bagaimana dengan waktu dan tempatnya? Bisa ngak buat menenangkan pikiran? Kita kan mau UN (ujian nasional), banyak menghafal n suka pusing; bisa ngak pakai meditasi?

Aa, di Cisarua (+6285863287XXX)

Jawaban:

Salah satu manfaat meditasi adalah meningkatkan konsentrasi dan daya ingat. Ini sangat bermanfaat bagi pelajar dan mahasiswa dalam proses belajar.

Dalam siaran radio ini, dalam kesempatan mendatang akan dijelaskan tentang tahapan latihan meditasinya. Atau dapat mengikuti kelas pelatihan yang kami selenggarakan di sejumlah kota. Mengenai jadwal dan tempat latihan di Jakarta, dapat menghubungi: Bali Usada Jakarta di 021-8517326/7; SMS: 08161416505, atau email ke usadajkt@baliusada.com.

3. Pertanyaan:

Apakah dengan meditasi semua yang saya keluhkan bisa sehat kembali seperti semula. Karena saya menderita asam urat dan trigleserida.

Nani (37), Bekasi; +6281316477xxx

Jawaban:

Selama tujuh belas tahun, banyak gangguan kesehatan yang sudah berhasil disembuhkan dengan mengikuti pelatihan meditasi kesehatan. Tentu saja kita juga harus memperhatikan pola makan, berolah raga, dan faktor-faktor lain untuk menjaga kesehatan.

Keluhan yang disebabkan oleh faktor usia pasti akan tetap terjadi. Dengan meditasi, kita bisa menghadapi keluhan tersebut dengan tenang dan lapang dada.

4. Pertanyaan:

Kalau bermeditasi, apakah benar bisa menajamkan indera keenam? Saya takut lihat setan.

(+628158305XXX)

Jawaban:

Meditasi kesehatan Bali Usada lebih menekankan pada latihan untuk membentuk pikiran harmonis; yang selanjutnya digunakan untuk menyembuhkan gangguan kesehatan yang kita miliki.

Kami tidak tahu kalau teknik pelatihan yang lainnya.

5. Pertanyaan:

Gimana cara untuk mengikuti latihan meditasi kesehatan.

Edi; Palembang; (+6281271824XXX)

Jawaban:

Bapak bisa mengikuti siaran The Power of Health Meditation ini secara rutin karena akan dijelaskan setahap demi

setahap proses latihannya.

Kami juga mengadakan pelatihan kelas reguler (8 kali pertemuan, sekitar 2 jam setiap pertemuan) dan juga kelas Intensif (7 hari 6 malam). Untuk di Palembang; bisa menghubungi Bapak Andrew Wu di (0711) 318517; 0812-7122815

6. Pertanyaan:

Bagaimana cara bermeditasi? Apakah dengan mengulang kata/bacaan yang baik? Bagaimana dengan buta warna, apakah bisa disembuhkan dengan meditasi?

Tari, Jakarta (+6285711334XXX)

Jawaban:

Dalam siaran radio, pada kesempatan mendatang, akan dijelaskan cara untuk berlatih meditasi. Latihan ini tidak mengulang kata/bacaan apapun. Kita menggunakan napas sebagai obyek latihan, dengan memperhatikan napas di dalam lubang hidung.

Bila gangguan buta warna sudah ada sejak lahir, ada kemungkinan tidak bisa disembuhkan karena merupakan faktor pembawaan atau kelemahan yang dibawa sejak lahir. Namun gangguan yang muncul dalam kehidupan ini; kemungkinan besar dapat disembuhkan.

7. Pertanyaan:

Kolesterol dan asam urat tinggi, apakah bisa disembuhkan dengan meditasi?

Maryam (+6281806911XXX)

Jawaban:

Meditasi sangat membantu gangguan kolesterol dan asam urat yang tinggi, serta berbagai gangguan kesehatan yang lainnya. Tentu saja, kita juga perlu memperhatikan pola hidup sehat yang lainnya seperti makanan, berolahraga, dan sebagainya.

8. Pertanyaan:

Apakah meditasi selalu harus dilakukan di tempat yang sepi dan di tempat yang terbuka? Apakah bisa dilakukan dimana saja?

Ricky; Pulogadung-Jakarta (+6281382470XXX)

Jawaban:

Bagi pemula, sebaiknya meditasi dilakukan di tempat yang bersih dan tenang; tidak banyak suara dan tidak banyak orang yang lalu lalang. Kalau mempunyai tempat terbuka, akan lebih baik; tentu perlu dipertimbangkan gangguan serangga (misalnya; nyamuk) dan suara dari lingkungan sekitar serta polusi udara. Sedangkan bagi yang sudah bisa bermeditasi, latihan ini bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja.

9. Pertanyaan:

Banyak orang takut belajar meditasi karena dianggap mengosongkan pikiran dan mudah kesurupan. Apakah benar demikian?

Suti, Sukoharjo. (+628568568XXX)

Jawaban

Ungkapan "mengosongkan pikiran" bukan berarti tidak memikirkan apapun atau membiarkan pikiran melayang, melamun. Maksud yang sesungguhnya adalah mengosongkan pikiran dari segala kesibukan sehari-hari. Untuk sementara, selama berlatih meditasi, lupakan segala urusan kita—urusan kantor, pekerjaan, rumah tangga, dan sebagainya. Pusatkan pikiran pada obyek meditasi yang dipilih dalam berlatih. Pikiran fokus hanya pada satu tempat atau satu obyek saja. Jadi; pikiran bukan dikosongkan tetapi dipusatkan pada obyek meditasi yang dipilih.

Selama tujuhbelas tahun kami menyelenggarakan pelatihan meditasi, belum pernah ada peserta meditasi yang kesurupan. Tambahan dari Bp. Merta Ada: Mengosongkan pikiran maksudnya kosongkan pikiran dari rasa gelisah, khawatir, marah, ego, dan sifat-sifat buruk lainnya. Sedangkan meditasi mengisi pikiran dengan kesadaran, kebijaksanaan, cinta kasih dan sifat-sifat baik lainnya. Seharusnya orang yang bermeditasi dengan benar tidak akan pernah mengalami kesurupan.

10. Pertanyaan:

Kapan meditasi dapat kita lakukan? Apakah pasien jantung bisa melakukan meditasi? Berapa lama waktu untuk meditasi dilakukan? Apakah meditasi dapat dilakukan sendiri di rumah?

Ellis Shyntia, Palembang (+6281271409XXX)

Jawaban:

Kami mengadakan dua jenis kelas pelatihan; kelas reguler (8 kali pertemuan; sekitar 2 jam per pertemuan) dan kelas intensif/Tapa brata (7 hari 6 malam). Dengan mengikuti kelas pelatihan, sahabat meditasi mempunyai ketrampilan yang cukup dalam berlatih sendiri di rumah sehingga dapat menjaga kesehatan dan melakukan penyembuhan terhadap gangguan kesehatan yang dimiliki.

Pasien dengan gangguan jantung dapat melakukan latihan ini dan proses penyembuhan akan lebih cepat, tentu saja tanpa mengabaikan pola hidup sehat dan bantuan tenaga medis.

Untuk di Palembang; bisa menghubungi Bapak Andrew Wu di (0711) 318517; 0812-7122815

11. Pertanyaan:

Kalau mau belajar di mana? Saya dengar belajar meditasi usada harus seminggu menginap. Tetapi saya tidak punya waktu karena kerja dan keluarga. Apa solusinya

+628158305XXX

Jawaban:

Kami mempunyai dua jenis kelas pelatihan:

Kelas reguler—pelatihan berlangsung selama 8 minggu, sekitar dua jam pada setiap pertemuan. Pelatihan ini terdapat di Sanur - Bali, Jakarta, Surabaya, Solo, Bandung, dan Palembang.

Kelas Intensif (Tapa Brata)—berlangsung selama 7 hari, 6 malam. Pelatihan ini terdapat di Bali (Baturiti Center, Saranam Eco, Prana Dewi, Kintamani), Jawa Timur (Trawas), Jakarta (di Cisarua), Jawa Tengah (Bandungan).

Jika Anda saat ini belum sempat mengikuti salah satu dari kedua program tersebut, untuk sementara Anda bisa belajar sendiri di rumah dengan bantuan buku serta CD penuntun dari kami yang bisa Anda pesan atau beli langsung di Center kami, baik di Bali (0361-289209, SMS: 0816571253) atau Jakarta (021-8517326/7 SMS: 08161416505).

12. Pertanyaan:

Mohon alamat di Jakarta untuk peroleh informasi lengkap.

+6281376126XXX

Dimana bisa belajar dengan Bapak Merta Ada? Apakah di Jakarta/Tangerang ada?

Tonny, (+62818753XXX)

Dimana bisa belajar dan latihan meditasi kesehatan ini? Apa perbedaannya yang jelas dengan Yoga.

Marnath P Sitorus, Duren Sawit, Jakarta Timur(+62811888XXX)

Jawaban:

Latihan meditasi kesehatan ini dapat diikuti di Jakarta. Untuk sementara kelas-kelas pelatihan terdapat di Gramedia Matraman (Jakarta Timur), Cisanggiri (Jakarta Selatan), Apartemen Gading Mediterania (Klp Gading, Jakarta Utara). Kelas pelatihan lain yang akan dibuka di daerah Cipete dan Puri Indah (jika jumlah peserta sudah mencukupi).

Untuk keterangan tentang jadwal kelas pelatihan, mohon hubungi Bali Usada Meditasi Cabang Jakarta di (021) 8517326/7, SMS: 0816-1416505, atau email ke usadajkt@baliusada.com

Salah satu perbedaan dengan yoga; dalam meditasi tidak ada gerakan tubuh.

13. Pertanyaan:

Bisakah meditasi mengobati orang yg terkena ilmu hitam?

Muzor, Palembang (+6281994976xxx)

Jawaban:

Ada banyak penyebab gangguan kesehatan; salah satunya adalah gangguan dari makhluk hidup di luar diri kita termasuk di dalamnya ilmu hitam. Namun kasus seperti ini sangat jarang kami temui. Dengan berlatih meditasi dan juga menjalankan ibadah agama (sesuai dengan keyakinan masing-masing) kita berusaha untuk tidak menyediakan lahan bagi ilmu hitam. Kasus lain yang terjadi, kita mengirim ilmu hitam kepada diri sendiri karena selalu berpikir buruk tentang diri sendiri.

14. Komentar:

Saya sudah berlatih meditasi dengan Pak Merta lebih dari 5 tahun dan saya sangat fit dan merasa bahagia.

Laksmi, Jakarta (+62811187XXX)

Tanggapan:

Terima kasih, Laksmi. Semoga dengan latihan yang berkesinambungan menjadi tambah sehat, tambah tenang, dan tambah bahagia.

Semoga semua hidup berbahagia.

15. Komentar:

Saya anak Pak Muklis, yang baru memberikan testimoni dan juga salah satu murid meditasi Bali Usada. Saya hanya mau menyapa dan berterima kasih kepada Pak Merta atas bimbingan meditasi selama ini. Dari sy sekeluarga (ayah, ibu, 3 adik, dan juga istri)

Kongga Muklis, Jakarta (+62811105XXX)

Tanggapan:

Terima kasih, Kongga. Semoga tambah sehat, tambah tenang, dan tambah bahagia.

Semoga semua hidup berbahagia.

16. Pertanyaan:

Apakah meditasi bisa membantu kita untuk melepaskan attachment yang kita miliki? Irma. (+62818599XXX)

Jawaban:

Attachment atau kemelekatan adalah salah satu pikiran negatif. Berlatih meditasi berarti berlatih untuk mengembangkan pikiran baik, yang terdiri dari konsentrasi, kesadaran, cinta kasih, dan kebijaksanaan, yang kami sebut pikiran harmonis. Dengan latihan yang tekun, pikiran baik akan semakin kuat. Kemelekatan dalam hidup akan berkurang secara bertahap.

17. Pertanyaan:

Bagaimana untuk posisi dan waktu yang baik dalam bermeditasi?

Agus, Solo. (+622719246XXX)

Jawaban:

Kami menganjurkan peserta untuk bermeditasi dalam posisi duduk bersila, badan dalam keadaan tegak namun tidak tegang, tangan diletakkan dipangkuan, yang kiri di bawah, tangan kanan di atas, dan ibu jari dipertemukan, ujung lidah menempel di langit-langit, mata dipejamkan, dan pikiran diarahkan ke dalam hidung untuk merasakan nafas. Tidak ada waktu yang terbaik dan terburuk dalam bermeditasi. Kami menyarankan untuk berlatih di pagi hari, ketika baru bangun karena badan dalam keadaan segar. Atau di malam hari, menjelang tidur. Apabila tidak memungkinkan, di waktu yang lain juga tidak apa-apa. Yang penting, usahakan untuk tetap berlatih setiap hari.

18. Pertanyaan:

Bagaimana memusatkan pikiran saat meditasi? Apa yang kita pikirkan ketika bermeditasi?

Harie, Yogyakarta (+6283869531XXX)

Jawaban:

Untuk memusatkan pikiran, kita memerlukan obyek meditasi. Pelatihan Meditasi Kesehatan Bali Usada menggunakan nafas sebagai obyek meditasi. Dengan demikian, kita tidak perlu memikirkan apa pun. Yang perlu dilakukan adalah mengarahkan pikiran ke dalam hidung untuk merasakan nafas. Ketika nafas masuk, kita tahu dia masuk. Ketika nafas keluar, kita tahu dia keluar. Tidak perlu mengatur napas—menarik, mendorong, atau menahannya. Secara bertahap latihan ini akan dijelaskan dalam siaran di radio Sonora.

19. Pertanyaan:

Bagaimana cara bermeditasi. Tolong jelaskan secara detail, Saya ingin belajar sendiri di rumah.

Abdul Halim, Tasikmalaya (+6285223249XXX)

Apa saja langkah-langkah dalam bermeditasi?

(+6285710266XXX)

Jawaban:

Langkah pertama dalam berlatih meditasi adalah sikap bermeditasi: duduk dengan rileks, usahakan badannya tegak namun tidak tegang, telapak tangan ditumpuk—yang kiri di bawah, kanan di atas, dan ibu jari dipertemukan, ujung

lidah menyentuh langit-langit, mata dipejamkan, dan perhatian atau pikiran diarahkan ke lubang hidung untuk merasakan nafas. Tugas kita hanya merasakan napas di hidung dan bernapas secara alami, tidak perlu diatur –ditarik, didorong, atau ditahan dengan sengaja.

Terdapat delapan tahap pelatihan yang akan dijelaskan secara berurutan setiap siaran di Sonora.

20. Pertanyaan:

Mendengarkan ceritera dari Pak Muklis, saya mau bertanya, apakah mata minus bisa sembuh dengan meditasi. Saya juga menderita migrant. Jadi tidak sabar menungguing acara ini sampai minggu depan.

Fitri, Jakarta (+622193809XXX)

Jawaban:

Banyak penyebab gangguan kesehatan; termasuk gangguan minus pada mata. Salah satu penyebab adalah ketegangan pada mata dalam aktivitas sehari-hari. Latihan meditasi akan membantu mengatasi ketegangan yang ada sehingga membantu proses penyembuhan. Ikuti program ini secara teratur dan coba lakukan latihan secara rutin setiap hari. Atau mengikuti program pelatihan yang

kami selenggarakan di Jakarta. Anda dapat menghubungi kantor Bali Usada Jakarta di (021) 8517326, 8517327, SMS: 0816-1416505, email: usadajkt@baliusada.com

Jika salah satu program kami belum sempat Anda ikuti, untuk sementara Anda bisa juga belajar sendiri di rumah dengan bantuan buku serta CD penuntun Meditasi yang bisa didapatkan di kantor Bali Usada.

21. Pertanyaan:

Gimana caranya untuk bisa ikut meditasi kesehatan? Apa harus ke Bali?

+628121886719

Dimana bisa ikut meditasi?

Fanny (+622132023XXX)

Jawaban:

Ada dua jenis pelatihan yang kami selenggarakan;

Kelas reguler: 8 kali pertemuan, sekitar 2 jam pada setiap pertemuan. Pelatihan ini terdapat di Denpasar, Jakarta, Surabaya, Solo, Bandung, dan Palembang.

Kelas intensif –7 hari, 6 malam. Pelatihan ini diadakan di Bali (4 tempat pelatihan), Cisarua (Bogor), Bandungan (Jawa Tengah), dan Pacet-Trawas (Jawa Timur). Untuk informasi jadwal dan kontak person terdapat dalam web www.baliusada.com atau via sms ke 0816571253 (Bali) atau 08161416505 (Jakarta).

22. Pertanyaan:

Apakah di Surabaya ada tempat praktek Meditasi Kesehatan?

Anna Maria, Surabaya (+6281330505XXX)

Jawaban:

Untuk di Surabaya, Anda bisa hubungi kontak person kami: Ibu Elly Susanti di 031-60756898, HP. 08123223153

23. Komentar:

Senang sekali bisa mendengar suara bapak. Saya belajar meditasi sejak tahun 2002. Paling ayem kalau dengar tembang doa cinta kasih. Dina, (+628128066XXX)

Tanggapan:

Terima kasih Dina. Dengan tekun berlatih setiap hari, semoga Dina makin sehat, makin tenang, dan tambah bahagia. Semoga semua hidup berbahagia.

24. Pertanyaan:

Saya punya darah tinggi 170/90. Kalau dengan meditasi, apakah bisa sembuh/turun? Di mana saya bisa ikut meditasi? Apakah harus ke Bali? Apakah ada di Jakarta?

Indra, Jakarta (+62818846XXX)

Jawaban:

Ada banyak penyebab munculnya gangguan darah tinggi, misalnya faktor genetik dari orangtua, makanan, gangguan pada jantung, atau penyebab lainnya. Berlatih meditasi secara tekun dengan merasakan nafas dan badan (akan dijelaskan secara bertahap dalam siaran radio) akan mengkondisikan kesehatan yang baik, termasuk mengkondisikan tekanan darah.

Untuk mengetahui jadwal pelatihan di Jakarta; dapat menghubungi Bali Usada cabang Jakarta di (021) 8517326, 8517327, 08161416505, atau email: usadajkt@baliusada.com

25. Pertanyaan:

Apakah meditasi bisa menyembuhkan HIV.
Rusli, (+62818112XXX)

Jawaban:

Meditasi dapat membantu mengatasi gangguan kesehatan yang disebabkan oleh virus. Khusus untuk gangguan HIV, sejak sepuluh tahun silam, kami merawat kawan-kawan yang terkena virus HIV. Walaupun belum sembuh secara total, namun sampai sekarang kondisi kesehatannya tetap terjaga, tidak pernah jatuh sakit. Kami yakin, seperti juga tercatat di sejumlah lontar peninggalan leluhur di Bali, bila mereka bisa mencapai tingkat meditasi yang dalam maka gangguan tersebut akan bisa disembuhkan.

26. Pertanyaan:

Mohon info untuk kesembuhan dari narkoba.
Bambang Tutuko, Jakarta (+62811144XXX)

Jawaban:

Sudah cukup banyak peserta meditasi yang datang karena kecanduan narkoba dan obat terlarang lainnya. Kami menyarankan untuk mengikuti kelas intensif (tapa brata) selama beberapa kali secara berturut-turut. Namun syarat awal yang terpenting, calon peserta sudah tidak menggunakan narkoba dan dinyatakan bersih secara medis. Bila masih menggunakan, proses penyembuhan dengan meditasi akan sulit dilakukan.

27. Komentar:

Senang sekali bisa mendengarkan siaran meditasi kesehatan di radio Sonora malam ini. Saya sudah mengikuti Tapa Brata I sebanyak dua kali dan merasakan banyak manfaatnya. Saya tidak mengkonsumsi obat-obatan lagi dan lebih tenang, emosi stabil dan bisa tidur dengan nyenyak.
(+62818602XXX)

Tanggapan:

Terima kasih. Kami sangat gembira mendapat kabar kesembuhan Anda. Mudah-mudahan dengan latihan yang tekun, sahabat meditasi bertambah sehat, tambah tenang, dan tambah bahagia.

28. Pertanyaan:

Saya mempunyai gangguan di paru dan sesak napas. Bisakah disembuhkan dengan Meditasi dan bagaimana caranya?
Dudung, Karawang, Jawa Barat (+6281280782XXX)

Jawaban:

Ada banyak penyebab munculnya gangguan di paru-paru dan sesak napas yang Anda miliki. Meditasi akan sangat membantu mengatasi gangguan tersebut. Tentu saja diperlukan kesabaran dan ketekunan berlatih tahap demi tahap seperti yang akan dijelaskan dalam kesempatan mendatang melalui radio. Cara lainnya, Anda bisa mengikuti kelas pelatihan reguler dan intensif yang diadakan di Jakarta. Untuk keterangan lebih lanjut, dapat menghubungi Bali Usada Jakarta di (021) 8517326, 8517327, 08161416505, atau email ke usadajkt@baliusada.com

29. Pertanyaan:

Apakah meditasi sama dengan zikir?
Engkus, Jakarta (+628179108XXX)

Jawaban:

Meditasi yang kami latih bertujuan untuk menguatkan "pikiran sehingga pikiran menjadi lebih tenang dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. Sepanjang yang kami tahu, zikir adalah salah satu bentuk ibadah dengan menyebut dan memuji nama Allah. Kedua praktek ini tentu saja tidak sama.

30. Pertanyaan:

Saya sakit mata. Kata dokter, syaraf mata saya terganggu. Bagaimana cara menyembuhkan dengan meditasi? Apa penyebab penyakit saya dari sisi meditasi?
Indratno, Solo (+6281548596XXX)

Jawaban:

Ada banyak faktor yang menyebabkan munculnya gangguan kesehatan; baik di badan maupun karena faktor luar yang akhirnya menyebabkan gangguan pada mata Anda. Cara untuk menyembuhkan baru akan disampaikan pada kesempatan mendatang. Dalam tahap awal, kita akan berlatih untuk bermeditasi, menguatkan pikiran kita agar menjadi pikiran harmonis. Dengan latihan secara tekun, mudah-mudahan gangguan syaraf pada mata bisa berkurang atau sembuh.

31. Pertanyaan:

Apa mungkin meditasi bisa dikatakan sama dengan ilmu hukum tarik menarik dalam melatih pola cara berpikir yang positif.

Bagus. (+6281316484XXX)

Jawaban:

Banyak orang yang mengetahui tentang berpikir positif. Namun dalam kenyataan, banyak orang baik-baik yang juga melakukan perbuatan yang tidak baik. Mengapa? Karena ‘berpikir positif’ hanya sebatas pengetahuan saja. Bermeditasi adalah melatih ‘otot’ pikiran agar pikiran baik bertambah kuat dan pikiran buruk bertambah lemah. Pikiran baik akan melahirkan perbuatan baik –tindakan maupun ucapan—yang selanjutnya akan menjadi kebiasaan baik, dan akhirnya menjadi karakter baik. Tanpa dilatih, pikiran baik kita tidak akan kuat dalam menghadapi kondisi dunia seperti sekarang ini.

32. Pertanyaan:

Saya telah belajar meditasi untuk kesehatan melalui pernafasan yang berguna untuk olah raga karate. Kalau saya mau menggabungkan apa yang sudah saya miliki, apakah tidak akan berbenturan?
Soedibyo Soemarman, Jakarta (+628161864XXX)

Jawaban:

Semua sahabat meditasi dapat berlatih apa pun diluar berlatih meditasi secara rutin. Yang perlu diperhatikan, lakukan latihan secara terpisah karena masing-masing metode latihan mempunyai teknik tertentu dan penekanan serta tujuan yang berbeda. Dengan demikian, latihan meditasi tidak digabung dengan teknik pernafasan lain yang telah Anda pelajari.

33. Pertanyaan:

Apa meditasi harus membuka cakra .
Vivi (+622168651XXX)

Jawaban:

Dalam berlatih meditasi, tidak ada acara-acara khusus, termasuk membuka cakra. Meditasi hanya melatih pikiran agar pikiran harmonis menjadi kuat; pikiran menjadi lebih terkonsentrasi dan tenang seimbang.

34. Komentar:

Saya salah seorang murid Pak Merta di Mataram, Lombok. Selain saya sendiri, seluruh keluarga saya telah ikut meditasi dan hasilnya sangat bagus. Anak saya yang bungsu malah jadi juara sejak ikut meditasi. Terima kasih, Pak Merta.
Ditunggu sama murid bapak di Mataram, Lombok .SSHB-Komang, Lombok.(+62811391XXX)

Tanggapan:

Terima kasih, Pak Komang. Kami gembira mendapat kabar dari Pak Komang tentang manfaat yang sudah diperoleh dalam berlatih meditasi kami. Semoga Pak Komang sekeluarga tambah sehat dan tambah bahagia.

35. Pertanyaan:

Apakah siaran meditasi di radio Sonora akan mengajarkan meditasi secara berkesinambungan? Bagaimana kalau saya ketinggalan satu sesi?
Sanny (+62816805XXX)

Jawaban:

Siaran meditasi ini akan disiarkan pada setiap hari Senin. Tentu saja, pembahasan tentang latihan dan pengetahuan lainnya yang berhubungan dengan meditasi dan kesehatan akan dibahas secara bertahap. Bila tidak sempat mendengarkan, teknik latihan secara singkat dapat diakses di web kami:
www.baliusada.com pada bagian teknik meditasi.

36. Pertanyaan:

Saya adik Pak Djoko Santiko. Bagaimana bisa membantu kesembuhan anak saya yang baru berumur 1,5 tahun, yang baru saja terkena gejala typhus.
Ikwan, Solo (+62818258XXX)

Jawaban:

Kalau sudah berlatih meditasi kesehatan secara rutin, kita bisa membantu keluarga yang sakit, terutama keluarga dekat dengan beberapa cara seperti menggunakan media air atau teknik yang lainnya. Di sisi lain, kita juga memperhatikan makanan dan kondisi lain yang mempengaruhi kesehatan.