

Editorial

BULAN Agustus yang baru berlalu merupakan bulan yang cukup istimewa dan menyibukkan bagi banyak negara. Indonesia dan banyak negara tetangga disibukkan dengan perayaan peringatan hari kemerdekaan. Pada bulan yang sama ada perlehatan akbar di dunia yaitu Olimpiade di China yang dipusatkan di Beijing. Di acara olah raga akbar tersebut, para atlet menunjukkan jerih payah hasil latihan konsisten mereka yang bertahun-tahun. Di beberapa cabang olah raga, dan dalam beberapa hal, teknologi juga berperan serta dalam membantu latihan dan kinerja para atlit.

Keahlian para atlet jelas karena hasil latihan yang lama dan konsisten. Apakah mungkin emosi kita dilatih secara sistematis sehingga kita juga bisa membebaskan diri dari perasaan yang tidak menyenangkan, rasa marah, sedih, iri hati? Apakah teknologi canggih zaman sekarang dapat memberikan sedikit gambaran tentang apa yang terjadi pada seseorang yang melatih emosi atau mentalnya secara teratur seperti para meditator.

Di buku *Train Your Mind Change Your Brain*, ilmuwan Amerika, Davidson, dengan dukungan dari Dalai Lama melakukan penelitian terhadap delapan orang meditator yang berasal dari Tibet dan juga beberapa orang yang dianggap sebagai kelompok kontrol. Kelompok (kontrol) ini terdiri dari bukan para meditator tetapi diinformasikan secara singkat bagaimana cara melakukan meditasi. Penelitian tersebut dilakukan di laboratorium di Amerika. Kepala para meditator dan kelompok kontrol dihubungkan dengan berbagai kabel untuk mengukur aktivitas otak dan juga diperiksa lebih lanjut nantinya dengan fMMR. Mereka diminta melakukan meditasi cinta kasih. Penelitian ini menunjukkan bahwa pada saat melakukan meditasi cinta kasih, daerah otak yang bertanggung jawab untuk emosi positif seperti kebahagiaan menjadi lebih aktif dan bagian otak yang berperan dalam terjadinya emosi negatif berkurang aktivitasnya. Terjadi juga peningkatan aktivitas pada bagian otak yang berperan dalam pergerakan tubuh walaupun para meditator sedang tidak bergerak atau duduk diam. Davidson mengatakan bahwa mereka seakan-akan siap bergerak untuk “membantu” yang didorong oleh cinta kasih.

Penelitian telah dipublikasikan di jurnal ilmiah bergengsi, *Proceedings of the National Academy of Sciences* pada tahun 2004. Penelitian ini menunjukkan bahwa emosi juga dapat dilatih seperti para atlet melatih fisik mereka. Sebagai umat Buddha, kita tentunya lebih beruntung karena paling tidak telah mengetahui teknik-teknik yang telah diajarkan oleh Buddha. Dengan melakukan apa yang diajarkan di dalam *Karaniya Metta Sutta*, melatih cinta kasih, terbukti secara ilmiah akan berpengaruh positif terhadap otak kita dan pada akhirnya akan membawa hal positif juga dalam hidup kita. Selamat berlatih. *EH*



Jaruna