

Internalisasi Nilai Cinta Kasih Melalui Meditasi Cahaya (Study Kasus Program Meditasi Cahaya di Sai Study Group Mahendradatta)

I Komang Ramadi Putra
SMA PGRI 6 Denpasar
ramadiputra343@gmail.com

Abstract

This study aims to find the internalization of the value of loving-kindness through light meditation in the light meditation program at the Sai Study Group Mahendrata. The method used in this research is qualitative with a descriptive approach with the method of determining the informants in this study is purposive sampling. Data collection methods in this study were observation, interviews and documentation studies. The data analysis method in this study uses analysis from Mile and Huberman, namely data collection, data reduction, and data presentation. This study found that light meditation was carried out to develop the value of loving-kindness. Affirmations performed during light meditation are able to develop one's loving-kindness. Light meditation is also able to destroy mental blocks that have been attached to a person.

Keywords: *Light Meditation; Love*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan internalisasi nilai cinta kasih melalui meditasi cahaya pada program meditasi cahaya di Sai Study Group Mahendrata. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan deskriptif dengan metode penentuan informan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara dan studi dokumentasi. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis dari mile and huberman yakni pengumpulan data, reduksi data, penyajian data. Penelitian ini menemukan bahwa meditasi cahaya dilakukan untuk mengembangkan nilai cinta kasih. Afirmasi yang dilakukan ketika meditasi cahaya mampu mengembangkan cinta kasih seseorang. Meditasi cahaya juga mampu menghancurkan mental blok yang telah melekat dalam diri seseorang.

Kata Kunci : *Meditasi Cahaya; Cinta Kasih*

Pendahuluan

Dewasa ini, permasalahan hidup terlihat semakin kompleks. Tuntutan yang datang dari dunia kerja, keluarga ataupun lingkungan sekitar, dapat mempengaruhi kondisi jiwa seseorang. Stress salah satunya disebabkan karena tidak terpenuhinya keinginan. Pengontrolan diri atau manajemen diri sangatlah dibutuhkan guna menghindarkan diri dari berbagai masalah yang dapat mengundang stress yang berlebihan. Menurut Harisson (Syawaludin, 2019) manajemen diri tidak memiliki definisi yang khusus namun lebih kepada sebuah kumpulan teknik untuk mengubah perilaku individu dengan ketergantungan yang rendah terhadap intervensi hal luar. Manajemen diri umumnya merupakan serangkaian pola yang ditetapkan individu secara mandiri berdasarkan tujuan yang ingin dicapai

Setiap manusia dimuka bumi ini hidup dengan berbagai masalah. Baik masalah ringan, sedang maupun berat. Setiap orang pasti akan merasakan masalah. Masalah dapat

membuat orang menjadi sukses, maupun menjadi gagal. Orang yang berhasil mengolah permasalahan dalam hidupnya dengan baik, maka ia akan menjadi orang sukses. Begitupun sebaliknya, orang yang tidak mampu mengolah masalah dengan baik, maka ia akan dibuat terpuruk dan menderita oleh masalah yang dimilikinya. Goleman (2004) menyatakan bahwa berbagai masalah yang dihadapi masyarakat dunia pada saat ini terletak bukan pada emosi itu sendiri, melainkan penerapannya secara tepat dalam berbagai situasi yang ada.

Agama Hindu mengatakan bahwa salah satu yang membuat manusia menderita adalah keterikatan. Esensi dari sebuah agama atau kepercayaan adalah hubungan yang harmonis dengan Tuhan, sesama manusia, dan alam yang dikenal dengan tri hita. Karena oleh umat Hindu Dharma (Adhitama, 2020). Inilah mengapa bahwa tujuan agama hindu adalah *Moksha* atau meraih kelepasan abadi. Kebahagiaan yang sangat luar biasa dapat dirasakan ketika seseorang mencapai *moksha*. Cinta yang begitu kuat terhadap pasangan hidup ataupun anak, membuat seseorang begitu terikat. Seseorang akan begitu cemas memikirkan anaknya apabila jauh darinya, ataupun apabila anaknya sedang mengalami musibah. Kecemasan yang berlarut-larut inilah yang disebut dengan sangat terikat. Padahal sejatinya apapun yang terjadi seseorang tidak boleh terpengaruh. Dalam bahasa lain menyerahkan seluruh masalah kepada tuhan dan membiarkan semua terjadi atas kehendak Tuhan. Setiap orang pasti menginginkan kebahagiaan dalam hidupnya. Segala cara telah dilakukan untuk mendapatkan kebahagiaan itu. Namun sayangnya, banyak orang yang mendapatkan kebahagiaan yang bersifat duniawi semata. Kebahagiaan yang duniawi sifatnya hanyalah sementara. Kebahagiaan yang sesungguhnya adalah bagaimana seseorang mengetahui tentang siapa dirinya sesungguhnya. Kebahagiaan yang sejati tidak berada diluar diri, melainkan berada di dalam diri.

Yoga merupakan salah satu cara untuk menemukan kebahagiaan yang berada di dalam diri. Disinilah wajib umat Hindu merasa bersyukur menjadi manusia yang merupakan penjelmaan atma yang paling sulit sekaligus yang paling penting, karena hal tersebut merupakan sebuah perjuangan dari semasa hidup terdahulu yang ditandai dengan pergulatan antara kebajikan dan kebatilan, disamping kenyataannya bahwa perjalanan menuju arah status keberadaab tertinggi yang disebut moksa, baru bias didapat dimulai dari titik eksistensi sebagai manusia (Asri Diantary & Hartaka, 2020). Salah satu bagian yoga adalah meditasi. Meditasi memiliki banyak metode tergantung dengan tokoh yang melakukannya. Salah satu metode meditasi adalah meditasi cahaya. Metode ini adalah metode meditasi yang menggunakan media lilin atau cahaya sebagai simbol cinta kasih tuhan.

Sai Study Group (SSG) Mahendradatta adalah salah satu organisasi spiritual yang menggunakan metode meditasi cahaya. Meditasi cahaya yang digunakan oleh SSG Mahendradatta berdasarkan ajaran dari Bhagavan Sri Sathya Sai Baba (BSSSB). BSSSB oleh SSG Mahendradatta dipandang sebagai *Sad Guru* (guru yang maha utama). Organisasi ini meyakini BSSSB adalah *avatara* yang turun ke dunia di jaman ini. Dengan demikian, organisasi SSG Mahendradatta berjalan atas dasar ajaran BSSSB. Visi Organisasi Sai adalah “Menyadari Ketuhanan di dalam Diri (*aham brahma asmi*)” dan Misi dari Organisasi Sai adalah “Menumbuhkan, Mengembangkan, dan Menjalin Persahabatan Atas Dasar Cinta Kasih Antar Sesama Umat Manusia, Tanpa Membedakan Suku, Bangsa, Ras, Golongan, Jabatan, Agama dan Kepercayaan” (Sai Study Group Indonesia, 2010).

Meditasi cahaya adalah upaya dalam meningkatkan kasih dalam diri setiap orang. Apabila dilihat dari dasar atau pilar organisasi ini yang disebut dengan *panca pilar* yaitu Sathya (Kebenaran), Dharma (Kebajikan), Prema (Cinta Kasih), Santhi (Kedamaian), dan Ahimsa (Tanpa Kekerasan), maka cinta kasih menjadi salah satu pilar yang perlu dibangun dalam diri setiap orang. BSSSB mengatakan “saling mengasih adalah tanda dari bhakta sai”. Hal ini jelas bahwa setiap bhakta sai harus memiliki kasih yang murni.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Jenis data yang digunakan adalah data kualitatif, adapun sumber data berasal dari data primer, yakni data yang diperoleh dari hasil observasi dan wawancara serta data sekunder yang diperoleh dari studi dokumentasi. Metode penentuan informan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yakni para guru dan para bhakta yang mengikuti meditasi cahaya. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara dan studi dokumentasi. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis dari mile and huberman yakni pengumpulan data, reduksi data, penyajian data.

Hasil dan Pembahasan

1. Proses Internalisasi Nilai-Nilai dalam Meditasi Cahaya

Meditasi cahaya merupakan salah satu metode meditasi yang menggunakan media cahaya lilin. Cahaya lilin yang digunakan dalam meditasi cahaya memiliki filosofis tersendiri. Cahaya lilin disimbolkan sebagai cahaya cinta kasih tuhan yang sifatnya sangat lembut dan hangat. Cahaya lilin memiliki makna sebagai sumber inspirasi. Jika ada satu lilin yang menyala, dan 100 lilin yang tidak menyala, satu lilin yang menyala dapat menyalakan 100 lilin yang tidak menyala. Selain itu, cahaya juga memiliki makna penghancur kegelapan. Begitu ada cahaya, kegelapan otomatis hilang. Jadi cahaya adalah simbol yang paling bagus dimeditasikan untuk menghancurkan kegelapan dalam diri yang berwujud kebencian, iri hati, kesombongan ataupun keegoisan.

Meditasi adalah dasar dari semua disiplin spiritual walaupun dengan metode yang berbeda. Humphrey (2000) menyatakan bahwa meditasi dapat dianggap sebagai suatu keadaan kesadaran atau sebagai cara hidup, dapat dianggap sebagai jalan ke arah pencerahan dan disiplin rohani, dan dapat pula dianggap sebagai proses psikologis serta sarana untuk lebih mawas diri. Bhagavan Sri Sathya Sai Baba juga menempatkan meditasi sebagai urutan nomor 1 dari 9 pedoman perilaku yang beliau ajarkan. Beberapa teknik meditasi yang terkenal di seluruh dunia biasanya meditasi pamungkasnya atau paling akhir adalah teknik penyebaran kasih. Penyebaran kasih inilah yang diajarkan di dalam meditasi cahaya. Dengan meditasi cahaya, seseorang akan dipenuhi dengan cinta kasih.

Bhagavan Sri Sathya Sai Baba mengajarkan meditasi cahaya untuk meningkatkan cinta kasih di dalam diri setiap manusia. Ada begitu banyak jenis meditasi, namun BSSSB merekomendasikan meditasi cahaya. Hal ini karena meditasi cahaya sangat aman dan bisa dipelajari oleh siapapun (Denpasar, 2009). Meditasi cahaya dasarnya adalah untuk membuat hati kita dipenuhi dengan cinta kasih. Begitu hati mekar dengan cinta kasih, maka harus siap dibagikan kepada semua makhluk dalam wujud pelayanan.

Begitu kita memasukan cahaya di kening kita, sifat cahaya dalam menerangi, jadi pikiran kita terang, tidak ada sedikitpun kegelapan dalam diri kita. begitupun turun kehati, ada lagi satu bunga teratai atau bunga lainnya, dia akan mekar ketika mendapat cahaya. Demikian juga bunga hati kita, dia akan mekar dan begitu hati kita mekar, tanaman karma untuk melayani semakin kuat (Wawancara Budiasa, 22 Pebruari 2019)

Pertama, ketika melakukan meditasi cahaya, duduklah dengan punggung, leher dan kepala dalam keadaan tegak lurus, telunjuk dan ibu jari disentuh dan diletakan di atas lutut. Relekskan seluruh tubuh terlebih dahulu. Pandang cahaya lilin yang terang dan lembut, kemudian secara perlahan tutup kedua mata dan bayangkan cahaya lilin itu terasa lembut dan hangat berada di kening. Secara perlahan bayangkan cahaya lilin masuk kedalam kepala dan menerangi bagian kepala dan menghancurkan segala kegelapan. Kemudian secara perlahan, bayangkan cahaya lilin turun ke hati. Bayangkan bunga hati secara perlahan

mekar akibat cahaya lilin seperti bunga teratai yang mekar kuncupnya. Bawalah cahaya tersebut untuk menyinari mata, agar mata selalu melihat yang baik-baik saja, cahaya menyinari lidah, agar lidah berbicara yang lembut dan benar. Cahaya menerangi telinga, agar telinga mendengar yang baik-baik saja. Cahaya menyinari kedua tangan, agar tangan selalu siap melayani. Cahaya menyinari kaki, agar kaki melangkah ke tempat yang membutuhkan atau ke tempat yang suci. Cahaya menyinari seluruh tubuh, agar tubuh selalu dipenuhi cinta kasih. Secara perlahan, bayangkan tubuh berada di dalam cahaya. Kemudian tubuh berubah menjadi cahaya. Sebarkan cahaya cinta kasih yang murni dan tulus kepada seluruh keluarga, teman, orang yang dicintai, orang yang membenci dan kepada seluruh alam semesta. Bawalah kembali cahaya yang disebarkan kedalam hati dan nikmati kondisi ini dalam keadaan sadar.

Meditasi cahaya ini sangat baik digunakan untuk menghilangkan rasa benci atau negatif yang berada dalam diri. Apabila seseorang memiliki rasa benci, meditasi cahaya dapat menjadi alternatif atau cara untuk menghilangkan rasa benci seseorang. Dengan menyebarkan cinta kasih kepada orang yang dibenci, secara perlahan rasa benci itu akan terkikis dan berubah menjadi cinta kasih.

Tidak hanya teman justru kita semuanya, bahkan orang yang sangat membenci kitapun kita sebarkan cahaya tersebut jadi dia merasakan tuh kita walaupun mereka membenci kita, tapi kita tetap membalasnya dengan cinta kasih (Wawancara Eka Setiawati, 21 Pebruari 2019)

Nilai cinta kasih tuhan yang disimbolkan melalui cahaya yang disebarkan kepada siapa saja, mulai dari keluarga, orang terdekat dan bahkan orang yang membenci kita sekaligus diberikan cinta kasih. Apabila berbicara dari segi psikologi, ini tentunya dapat menghancurkan mental blok yang telah tertanam sejak lama. Mental blok ini apabila tidak dihancurkan, maka akan menjadi penghalang seseorang untuk bertumbuh dalam hal spiritual. Spiritualitas seseorang dapat bertumbuh dengan baik apabila seseorang tersebut mampu mengatasi atau menghancurkan mental blok di dalam dirinya. Mental blok ialah suatu penghalang secara mental/psikologi yang menyelubungi pikiran seseorang. Misalnya, dalam sebuah organisasi, seseorang sudah melakukan hal yang terbaik, kemudian salah satu teman dalam organisasi itu menghakimi dengan mengatakan dia tidak bisa bekerja dengan baik. Kata-kata tidak bisa bekerja dengan baik inilah yang masuk ke dalam alam bawah sadar yang kemudian menjadi mental blok. Apabila ia mendapatkan tugas lagi, ia akan merasa bahwa dirinya tidak bisa melakukan apa-apa. Melalui meditasi cahaya, mental blok ini secara perlahan dihancurkan dengan mengafirmasi ke dalam diri bahwa ia sesungguhnya bisa melakukan yang terbaik tanpa ada yang merasa tersakiti. Ketika melakukan meditasi cahaya, cahaya dibayangkan menerangi orang yang menyakiti dipenuhi cinta kasih. Sehingga orang yang menyakiti merasakan bahwa seseorang yang disakiti sesungguhnya mencintainya. Bhagawan Sri Sathya Sai Baba juga menegaskan bahwa cinta kasih merupakan energi terbesar yang ada di alam semesta ini. Orang yang menyakiti sesungguhnya tidak menemukan kebahagiaan dalam dirinya, sehingga mereka tidak mampu membahagiakan orang lain. Karena pada umumnya, jika orang itu cukup bahagia, maka ia tidak akan menyakiti.

Internalisasi nilai-nilai dalam meditasi cahaya dilakukan dengan selalu mengafirmasi hal-hal yang positif ke dalam diri sendiri. Afirmasi yang dilakukan terus-menerus dapat mempengaruhi alam bawah sadar.

Afirmasi terus sehingga terinternalisasi atau tertanam melalui proses belajar terus menerus semuanya. Sehingga pikiran bawah sadar kita, tidak pada duniawi tapi pada atma. Itu makanya di meditasi cahaya dia kemata, agar mata selalu melihat yang baik dan benar, tangan agar tangan selalu siap melayani, cahaya menuju ke kaki agar

kaki selalu siap melangkah ketempat orang-orang yang membutuhkan atau ketempat suci, seluruh tubuh agar tubuh selalu menjadi cahaya dimana-mana (Wawancara Budiasa, 22 Pebruari 2019).

Meditasi cahaya seperti juga meditasi lainnya oleh Humphrey (2000), Krishna (2003), dan Osho (2005), berbagai metode yang berbeda dalam meditasi tidak menjadi masalah. Menurut mereka meditasi adalah suatu proses meniti jalan ke dalam diri yang pada gilirannya akan menghantarkan pada transformasi diri melalui berubahnya tingkat kesadaran. Bila dilakukan dengan rutin, akan dapat mengembangkan nilai cinta kasih bagi yang melakukannya. Jika dilihat dari media cahaya yang disimbolkan sebagai cahaya cinta kasih tuhan yang kemudian diafirmasikan terus menerus, maka akan tertanam di alam bawah sadar dan tercermin dalam bentuk perilaku. Jadi jika melakukan meditasi cahaya secara rutin dan dengan teknik yang tepat maka akan dapat mengembangkan cinta kasih.

2. Faktor Penghambat dalam Melakukan Meditasi Cahaya

Meditasi cahaya merupakan metode yang cukup mudah dilakukan karena menggunakan lilin atau cahaya sebagai medianya. Namun dalam upaya untuk konsisten melakukan meditasi cahaya, terdapat juga beberapa faktor penghambat yang dirasakan. Setiap usaha yang dilakukan tentu memiliki tantangan tersendiri. Tantangan yang diberikan dari sebuah usaha itu dapat berupa

a. Faktor Internal

Faktor internal sangat mempengaruhi seseorang rutin atau tidaknya melakukan meditasi cahaya. Apabila ditanya mau konsisten atau tidak melakukan meditasi cahaya, tentu banyak yang mengatakan mau untuk konsisten. Hal ini tentu melihat dampak yang sangat luar biasa yang diberikan oleh meditasi cahaya apabila rutin melakukannya. Cinta kasih seseorang akan mekar dan mampu menciptakan suasana yang damai dan tenang. Namun ditengah keinginan untuk rutin melakukan meditasi cahaya, tidak terlepas dari hambatan-hambatan yang membuat seseorang kadang sulit untuk melakukan meditasi cahaya secara rutin. Hambatan-hambatan ini berasal dari banyak faktor.

Salah satu hambatan yang menghambat seseorang untuk melakukan meditasi cahaya secara rutin adalah berasal dari dalam diri sendiri yakni faktor internal yaitu faktor mood. Apabila mood sedang tidak baik (*badmood*), seseorang biasanya akan enggan melakukan meditasi cahaya. Hal ini karena mood yang tidak baik mempengaruhi konsentrasi dan sulit untuk mengafirmasi ataupun membayangkan cahaya itu sebagai simbol cinta kasih tuhan.

Tubuh kita memerlukan makanan kenyamanan dan tempat duduk dan seterusnya. Jadi biasanya tubuh kita yang menarik pikiran kita. sehingga baru duduk hening sekarang bayangkan cahaya itu adalah tuhan, itu aja sudah sulit sekali (Wawancara Budiasa, 22 Pebruari 2019)

Selain itu, faktor kesibukan juga menjadi penghambat dalam melakukan meditasi cahaya secara rutin. Kesibukan seperti mengurus keluarga, mengurus tugas sehari-hari dan lain sebagainya. Ketersediaan waktu kosong untuk melakukan meditasi cahaya menyebabkan beberapa jarang melakukan meditasi cahaya. Hal ini ditegaskan langsung oleh salah satu informan :

Mungkin kalau sekarang waktunya, Kondisi kalau lagi repot Kalau dulu sih, ya kalau maicha ee hanya bisa melakukan meditasi saat perasaan lagi plong (Wawancara Eka Setiawati, 21 Pebruari 2019)

b. Faktor Eksternal

Selain pengaruh dari faktor internal yang menghambat seseorang untuk rutin melakukan meditasi cahaya, faktor eksternal juga sangat mempengaruhi seseorang untuk bisa konsisten melakukan meditasi cahaya. Faktor eksternal yang dirasakan oleh bhakta sai

yang menghambat untuk melakukan meditasi cahaya salah satunya adalah keluarga. Tanggung jawab yang diemban oleh seorang ibu sangatlah banyak. Mulai dari menyiapkan makanan, mengurus anak, hingga melakukan kewajiban rumah tangga sehari-hari sudah sangat menguras energi dan tenaga. Demikianlah yang dirasakan oleh salah satu bhakta yang merasa terhambat melakukan meditasi cahaya.

Iyaa tiba-tiba ee anak datang, kaya tadi tu kan ni gak konsen dah langsung buyar gitu, walaupun kita didalam ruangan tersendiri di kamar suci, tapi denger mereka ribut diluar saja, kadang bisa buyar gitu, mungkin beda ya kalau yang udh senior, walaupun di luar ribut bagaimana, dia bisa konsentrasi kan (Wawancara Eka Setiawati, 21 Pebruari 2019)

Faktor eksternal yang mempengaruhi juga adalah lingkungan. Apabila disekitar tempat melakukan meditasi tempatnya tidak bersih dan rapi, maka akan berpengaruh terhadap kenyamanan seseorang untuk bermeditasi. Selain itu apabila dilingkungan sekitar ribut yang disebabkan oleh suara motor, suara keluarga ataupun suara apapun, untuk pemula, ia akan sangat kesulitan untuk berkonsentrasi. Apabila dalam berkonsentrasi sulit, maka ia tidak akan bisa merasakan cahaya cinta kasih tuhan yang sifatnya sangat lemah lembut. Apabila tidak bisa merasakan, tentu untuk mengafirmasi ke dalam diri agar mewujudkan dalam bentuk perilaku akan sulit juga.

3. Dampak Meditasi Cahaya

a. Dampak Ketenangan

Meditasi cahaya memiliki dampak yang sangat banyak jika dilakukan secara rutin dan dengan cara yang benar. Seseorang yang rutin melakukan meditasi cahaya akan merasakan ketenangan dalam dirinya. Hal ini karena mereka merasakan ketenangan saat melakukan meditasi. Ketenangan yang didapatkan dalam meditasi cahaya secara rutin sangat mempengaruhi perilaku dikehidupan sehari-hari. Sehingga terlihat orang-orang yang rutin melakukan meditasi cahaya biasanya dengan sangat tenang menghadapi masalah dan mengambil keputusan.

Ya ketika kita meditasi, yang disebut berhasil meditasi adalah ketika kita mengalami anandam dikeseluruhan lapisan tubuh. Ada orang yang tidak mandi setelah meditasi terasa mandi. Itu yang kita rasakan kalau meditasinya betul-betul tepat. Demikian juga pikirannya, yang tadinya sumpek, setelah meditasi, pikirannya tenang, jernih. Yang tadinya deg-degan yang menunjukkan gelombang otaknya adalah gelombang betha, sekarang menuju alpha. Bahkan kalau bisa menuju delta (Wawancara Budiasa, 22 Pebruari 2019)

b. Dampak Kebahagiaan

Meditasi cahaya juga memiliki dampak terhadap kebahagiaan batin seseorang. Kepengapan yang dirasakan sepanjang hari yang disebabkan oleh banyaknya pekerjaan yang menumpuk, membuat pikiran mulai stress. Meditasi cahaya yang dilakukan secara rutin dapat meredakan rasa stress yang dirasakan. Karena dalam meditasi cahaya, individu dijak untuk masuk kedalam kesadaran atma dan mengalihkan perhatian dari kesadaran duniawi ke kesadaran atma.

Swami menjelaskan, semuanya harus berada dalam kesadaran atma. Setiap detik kita harus merasakan kebahagiaan dalam diri kita. tidak ada satupun kebahagiaan diluar diri kita, kata swami. Semuanya berasal dari atma vidya, brahma vidya. Ketika prinsip ini kita gunakan dalam prinsip kehidupan kita, maka setiap detik kita bisa merasakan happy (Wawancara Budiasa, 22 Pebruari 2019)

c. Dampak Cinta Kasih

Beberapa teknik meditasi yang terkenal di seluruh dunia biasanya meditasi pamungkasnya atau paling akhir adalah teknik penyebaran kasih. Penyebaran kasih inilah yang diajarkan di dalam meditasi cahaya. Dengan meditasi cahaya, seseorang akan dipenuhi dengan cinta kasih. Afirmasi yang terus dilakukan ke dalam diri, ditambah dilakukan secara rutin, akan sangat berpengaruh terhadap perilaku seseorang. Seseorang yang sering melakukan meditasi cahaya dengan cara yang benar, maka dirinya akan dipenuhi dengan cinta kasih. Tindakannya hanya mencerminkan cinta kasih. Ciri-ciri orang yang sudah dipenuhi dengan cinta kasih adalah tidak pernah menyakiti orang lain maupun diri sendiri dan selalu berbagi kebahagiaan kepada orang lain.

Meditasi adalah besicnya, begitu hatinya mekar, aku adalah cahaya jadi dia merasakan bahwa dirinya adalah cahaya cinta kasih, dia harus siap sharing ini kepada semua orang dalam wujud pelayanan, dalam wujud keiklasan dan seterusnya berbagai nilai yang baik (Wawancara Budiasa, 22 Pebruari 2019)

Cinta kasih sesungguhnya adalah sifat dasar dari atma, dalam kelima pilar dari organisasi Sai Study Group Mahendradatta, *Prema* (Cinta Kasih) merupakan salah satu pilar yang penting. Bila dunia hidup dengan penuh vibrasi cinta kasih, seluruh dunia adalah tempat yang menyenangkan. Maka dari itu, cinta kasih adalah akar dari sebuah kebenaran.

Kesimpulan

Internalisasi nilai cinta kasih melalui meditasi cahaya dilakukan dengan mengafirmasi cahaya yang disimbolkan sebagai cinta kasih tuhan sendiri ke dalam diri secara terus menerus hingga masuk ke alam bawah sadar dan muncul kepermukaan dengan wujud perilaku. Faktor penghambat ketika melakukan meditasi cahaya yang dirasakan berasal dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang dirasakan meliputi faktor mood, faktor konsentrasi. Sedangkan faktor eksternal yang dirasakan adalah keluarga dan lingkungan. Dampak yang dirasakan ketika rutin melakukan meditasi cahaya diantaranya seperti dampak ketenangan, dampak kebahagiaan, dampak cinta kasih. Seseorang yang rutin melakukan meditasi cahaya, ia akan merasakan ketiga hal di atas.

Daftar Pustaka

- Adhitama, S. (2020). Konsep tri hita karena dalam ajaran kepercayaan budi daya. *Dharmasmrti: Jurnal Ilmu Agama dan Kebudayaan*, 20(2), 29-45.
- Asri Diantary, N. M. Y. & Hartaka, I. M. (2020). Implikasi Yoga Marga Terhadap Kesehatan Rohani. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 3(2), 152-162.
- Denpasar, S. S. G., 2009. *Sai Study Group Denpasar*. [Online] Available at: www.ssgdenpasar.org > meditasi [Diakses 25 Pebruari 2019].
- Goleman, D. (2004). *Emotional Intelligence. Kecerdasan Emosi: Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Terjemahan. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Humphrey, N. (2000). *Meditation: The Inner Way (Meditasi: Jalan ke Dalam Diri, Cara Memanfaatkan Meditasi untuk Pengembangan Diri)*. Terjemahan. Jakarta: Abdi TANDUR.
- Krishna, A. (2003). *Seni Memberdaya Diri 1: Meditasi & Reiki untuk "Manajemen Stres" & "Kesehatan Jasmani dan Rohani"*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Krishna, A. (2003). *Seni Memberdaya Diri 2: Meditasi untuk Peningkatan Kesadaran*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Krishna, A. (2003). *Kundalini Yoga dalam Hidup Sehari-hari*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

- Osho. (2005). *OSHO Pharmacy for The Soul*. Terjemahan. Yogyakarta: Quills Book Publisher.
- Sai Study Group Indonesia, S., 2010. *Transformasi Sai dari Visi menuju Aksi*. Cetakan Pertama penyunt. s.l.:Sai Study Group Indonesia.
- Syawaludin, M. S. (2019). *ANALISIS MANAJEMEN DIRI PADA MAHASISWA ASING DALAM MENGHADAPI GEGAR BUDAYA DI INDONESIA (Studi Kasus pada Mahasiswa Asing BIPA Universitas Muhammadiyah Malang tahun 2018/2019)* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Wardani, S. A., 2018. *4 Contoh Internalisasi dalam Kehidupan Sehari-hari di Masyarakat*. [Online] Available at: <https://materiips.com/contoh-internalisasi> [Diakses 25 Pebruari 2019].