

# Antara “Rokok Membunuhmu” Dan “Menghidupkan Akal Pikiranmu”

written by sigitarifin

Merokok mungkin salah satu keputusan buruk dalam hidup, tetapi kadang keputusan keputusan terbaik dalam hidup lahir disaat sedang merokok. Yang lebih krusial dari seseorang bukanlah paru-paru atau jantung, melainkan akal pikirannya. Karena sebagai makhluk mikrokosmos, manusia tak hanya terdiri dari badan jasadiyah. Masih ada badan fikriyah dan ruhiyah.

Saya percaya rokok dapat menimbulkan mudharat. Pun begitu rokok juga membawa efek maslahat. Tubuh di ciptakan Tuhan berbeda beda. Jangan pandang linier keadaan manusia satu sama lain. Kenali dirimu seberapa kuat anda merokok atau tidak sama sekali. Tak sebatas tentang rokok tapi konsumsi-konsumsi yang lain. Gula, daging, nasi, suplemen makanan, vitamin dll. Kebutuhan tubuh manusia satu dan yang lain berbeda-beda.

*“Mengonsumsi fine-fine aja”*. Ya silahkan.

*“Mengonsumsi terus timbul perasaan gak enak”*. Mungkin konsumsinya berlebihan.

*“Padahal sedikit kok udah gak enak badan”*. Ya jangan di konsumsi.

Bersyukurlah dengan tidak merokok anda terhindar dari bahaya-bahaya merokok. Yang cocok dengan rokok bersyukurlah karena anda bisa memperoleh manfaat baik dari rokok. Tinggal bagaimana anda dituntut untuk menjadi perokok ramah.

Merokok bagi saya semacam tirakat. Coba renungi merokok itu tidak bisa dilakukan dengan asal-asalan. Harus rileks tenang dan tidak terburu-buru. Isap tipis-tipis, perlahan, endapkan, sebul. Isap tipis-tipis, perlahan, endapkan, sebul. Diulang- ulang dengan irama yang begitu seterusnya. Seperti meditasi prana, pernafasan segitiga yang mengakses tiga elemen gelombang otak alpha, beta, dan cakra pusar. Seperti tuma'ninah dalam shalat. Seperti khalwat pikiran dan hati. Intinya harus khusu'.

Gelombang otak ( brainwave ) alpha yang diakses membuat seseorang menjadi rileks, pikiran tenang, nyaman, kreatif, dan mempertajam intuisi. Dan juga sebagai penghubung ke gelombang otak tetha atau alam bawah sadar manusia. Anak-anak kebanyakan berada pada fase gelombang alpha tetha maka tak heran anak-anak cepat sekali dalam hal belajar, kreatif, dan kaya imajinasi.

Anak-anak serupa pesulap ulung. Menghidupkan segala hal yang mereka sentuh. Menyulap batu-batu serupa mobil. Daun-daun serupa perahu. Memainkannya dengan sangat asyik.

Pada frekwensi ini tubuh secara otomatis akan memproduksi hormon-hormon pereda stress seperti serotonin dan endorfin. Kita bisa lihat anak-anak mudah sekali merasa bahagia meski sesaat baru saja menangis.

Gelombang tetha juga berkaitan dengan kekuatan psikis. Banyak terjadi kasus kecelakaan yang menewaskan banyak orang namun ada anak-anak yang selamat. Kemungkinan karena otak anak-anak hampir setiap saat berada pada frekwensi gelombang otak alpha tetha. Frekwensi ini juga diakses seseorang saat trance out body experience/ astral projection ( istilah orang jawa; ngrogo sukmo ), terapi aura, transfer energi prana atau tenaga dalam. Anda mungkin juga pernah mengalami frekwensi ini saat wirid do'a, sembahyang, meditasi dalam, atau ritual keagamaan yang lain dengan khusu'.

Lalu gelombang beta yang diakses sebelum alpha diperlukan otak untuk berpikir rasional dan memecahkan masalah. Gelombang beta sendiri terbagi menjadi tiga: highbeta, beta, dan lowbeta. Highbeta adalah transisi dari gelombang gamma, frekwensi disaat seseorang bekerja keras. Maka tak heran saat kepala sudah pusing di forsir begitu keras bawaanya ingin ngrokok sekedar memperbaiki mood. Apalagi di temani secangkir kopi susu. Kopi membuat matamu menyala, susu membuat matamu manja.

Gelombang beta adalah keadaan seseorang dalam aktifitas umum sehari-hari. Contohnya keadaan otak anda saat ini, saat sedang baca tulisan ini. Kalau gak mudeng coba turunkan ke gelombang otak lowbeta sama seperti keadaan otak saya ketika menulis ini. Pada gelombang otak ini ada frekwensi yang disebut System Motorik Rythm yang membuat otak berkonsentrasi dan fokus.

Bisa dibayangkan jika dalam satu batang rokok mengulang-ulang irama hisap, tahan, sebul demikian 15 kali misal, dalam sehari 10 batang rokok berarti 150

kali. Dalam setahun 54000 kali. Dalam seumur hidup anda merokok sampai sekarang? berapa kali? Apa itu tidak cukup membentuk watak kepribadian di alam bawah sadar manusia.

Banyak pemikiran-pemikiran hebat datang dari mereka para penikmat candu . Ir. Soekarno misalnya. *"Beliau pintar mengatur strategi percaturan politik dunia"* kata Mbah Ashuri 91th, legiun veteran asal banyumas. Saksi sejarah kemerdekaan indonesia yang masih hidup sampai saat ini, kakek saya sendiri.

Soekarno memecahkan jawaban atas mimpi besar bangsa ini merebut kemerdekaan lewat pidato pembelaanya *"Indonesia Menggugat"* di depan pengadilan kolonial tahun 1930. Soekarno membongkar empat cara kolonialisme dan imperialisme berkuasa di bumi Indonesia. *"Verdeel En Heers, Penghancuran Budaya, Inferiority Complex, dan Asosiasi Politik Uni Indonesia Belanda"*. Sekaligus *"Empat Jawaban Kontra Kolonialisme dan Imperialisme"*.

Jendral sudirman juga seorang perokok. Walau tak ada dokumen resmi masa iya sih ngatur strategi gerilya gak sambil ngisap tembakau. Apalagi diketahui rokoknya tingwe alias "nglinting dewe" anytimes bisa ngebul dong. Sekali kebul belanda kocar-kacir. Sampai pada akhirnya beliau wafat karena tuberkulosis menggerogoti paru-paru. Mungkin bagi jendral sendiri paru-paru tak ada nilainya di banding kemerdekaan bangsa Endonesya. *Khususon ilaruhi Jendral Sudirman dan seluruh pejuang bangsa ini lahul fatihah.*

Tanpa beliau-beliau ini, mungkin saat ini kita masih ngopi *en* ngrokok di bawah bayang-bayang imperialisme.

**\*Sigit Arifin**, *Technical Intern Trainee di Japan. Alumnus Padepokan Tenaga Dalam Aura Nusantara.*

[zombify\_post]