

HYPNOTHERAPY

SHOLAT

Mengenal Hipnoterapi

Hipnosis dan hipnoterapi adalah ilmu yang semakin diterima di masyarakat pada tahun tahun terakhir ini, semakin jelas dengan menjamurnya buku-buku dan pelatihan yang bertemakan manfaat hipnosis dalam kehidupan. Namun masih ada sebagian dari masyarakat yang masih bertahan pada stigma negatif hipnosis yang mengakibatkan mereka menutup diri dan enggan mempelajari hipnosis, yang sebenarnya merugikan mereka sendiri dengan menutup diri dari sebuah pendekatan luar biasa terhadap pemrograman pola dan perilaku manusia ini.

Misalnya sebuah keyakinan di masyarakat bahwa hipnotis itu sama dengan sihir yang di gunakan untuk mempengaruhi pikiran orang lain atau bahkan diri sendiri yang diperoleh dengan berbagai metode yang sarat dengan upacara klenik, misalnya sesajian, membakar kemenyan, ramu-ramuan tertentu dan lainnya. Sudah sangat jelas perbuatan semacam ini bertentangan dengan syari'at Islam, bahkan melakukan telah tergiring menuju jurang kesyirikan kepada Allah Ta'ala.

“Dan (ingatlah) hari di waktu Allah menghimpunkan mereka semuanya, (dan Allah berfirman): “Hai golongan jin (syaitan), sesungguhnya kamu telah banyak (menyesatkan) manusia.” Lalu berkatalah kawan-kawan mereka dari golongan manusia: “Ya Rabb kami, sesungguhnya sebahagian dari pada kami telah dapat kesenangan dari sebahagian (yang lain) dan kami telah sampai kepada waktu yang telah Engkau tentukan bagi kami.” Allah berfirman: “Neraka itulah tempat diam kamu, sedang kamu kekal di dalamnya, kecuali kalau Allah menghendaki (yang lain)” Sesungguhnya Rabbmu Maha Bijaksana lagi Maha Mengetahui.” (Qs. Al An’am: 128)

Ulama’ ahli tafsir menjelaskan bahwa jin dan manusia saling memanfaatkan. Jin memanfaatkan manusia dengan sesajian yang dipersembahkan oleh manusia untuk mereka. Sebaliknya manusia memanfaatkan jin dengan mendapatkan berbagai layanan istimewa yang diberikan oleh jin kepada para penyembahnya. (At Tamhid Syarah Kitab At Tauhid 374)

Namun hypnosis bukanlah seburuk yang pernah di bayangkan masyarakat, bahkan hypnosis adalah sebuah ilmu yang syarat dengan manfaat untuk membawa kemaslahatan bagi ummat.

James Braid adalah seorang dokter ahli bedah ternama dari Scotlandia yang hidup antara tahun 1795 -1860, beliau adalah yang pertama kali mengenalkan istilah Hipnosis yang berasal dari kata “hypnos” menjadi “neuro-hypnotism” yaitu “tidur syaraf” merupakan nama dewa tidur orang Yunani yang digambarkan dengan sepasang sayap dan kepala. Meski pada perkembangannya beliau menyimpulkan bahwa kondisi hipnosis sangat berbeda dengan tidur. Karena sebenarnya seseorang yang berada dalam kondisi hipnosis sedang mengalami konsentrasi internal, kemudian merasakan nyaman yang sangat dalam disertai suasana relaksasi yang besar, sehingga secara kasat mata terlihat seperti seseorang

yang sedang tidur. Istilah hipnosis sudah sedemikian mengakar di masyarakat, mengakibatkan upaya merubah istilah hipnosis menjadi istilah lain yaitu “monoideasim” yang memiliki arti terpusatnya satu perhatian pada satu ide menjadi tidak mudah. Kondisi hipnosis itu adalah sebuah kondisi yang alami. Artinya sebuah kondisi yang sering kita rasakan dalam kehidupan sehari-hari sejak kita bangun tidur hingga kita tidur lagi.

Namun begitu banyak kalangan praktisi dan pakar hipnosis yang mencoba mendefinisikan hipnosis diantaranya :

- * Hipnosis adalah teknik atau cara mempengaruhi orang lain untuk masuk kedalam kondisi trance.
- * Hipnosis adalah suatu kondisi seseorang mengalami konsentrasi internal sehingga sangat mudah untuk menerima sugesti/saran.
- * Hipnosis adalah seni komunikasi memengaruhi seseorang dengan cara mengendalikan gelombang otak dari Beta menuju Alfa dan Theta.
- * Hipnosis adalah sebuah kondisi dimana seseorang merasa sangat rileks atau sangat focus atau kombinasi keduanya sehingga semakin mudah untuk mengeksplorasi bawah sadar.
- * Hipnosis adalah suatu kondisi pikiran dimana alam bawah sadar lebih terbuka untuk menerima dan merekan pengaruh, baik dari dalam maupun dari luar diri.

Semua definisi diatas benar, namun mari sementara kita gunakan usulan definisi dari U.S. Department of Education, Human services Division, yang mengatakan bahwa “Hypnosis is the by-pass of the critical factor of the conscious mind followed by the establishment of acceptable selective thinking” atau “Hypnosis adalah penembusan faktor kritis pikiran sadar diikuti dengan diterimanya suatu pemikiran atau sugesti”. Maka dengan definisi ini jelaslah perbedaan antara hipnosis dengan kondisi mental yang lain. Sebuah kondisi disaat manusia merasakan keadaan yang sangat nyaman dan damai didalam pikirannya, kemudian dalam

kedamaian dan ketenangan pikiran inilah manusia menjadi semakin terbuka pikirannya untuk menerima nasihat, saran, pengaruh dan sejenisnya. Dalam dunia hipnosis lebih dikenal dengan istilah sugesti.

Manusia yang sedang berada dalam kondisi hipnosis relatif lebih mudah dan cepat menerima informasi, meningkat daya ingat dan daya pikirnya, yang didukung pula dengan semakin aktifnya potensi panca indera yang dimiliki manusia.

Jika seorang manusia semakin terlatih dan terbiasa untuk melakukan zikir, doa, sholat dengan penuh keshyukan maka sebenarnya telah menunjukkan seseorang tersebut telah memiliki kemampuan yang sangat baik untuk masuk ke kondisi hipnosis, yaitu kemampuannya untuk menjadikan jiwanya senantiasa tenang dan senantiasa mudah untuk menjaga fokus pikirannya. Kondisi jiwa yang tenang (rileks) dan pikiran yang fokus ini biasa kita kenal dengan istilah khusyuk dan tuma'ninah, dan itulah kondisi hipnosis.

Hypnosis dan Penguasaan Pikiran Seseorang

Hypnosis bukanlah proses penguasaan pikiran seseorang. Secara sederhana dapat dijelaskan bahwa Hypnosis adalah fenomena yang pasti dialami setiap orang dalam keseharian. Artinya setiap orang pernah mengalami kondisi "hypnosis" tanpa melalui proses induksi minimal dua kali dalam sehari yaitu saat seseorang akan tidur saat seseorang merasa setengah sadar dan ketika bangun tidur dimana seseorang masih dikuasai rasa malasnya.

Dalam kondisi lain bisa Anda rasakan saat sedang mengendarai mobil atau sepeda motor di jalan raya, mungkin saat Anda akan berangkat dari rumah menuju kantor atau tempat lain, pada saat-saat tertentu tanpa Anda sadari pikiran Anda mengkhayalkan sesuatu yang lain, Anda tidak focus pada detil-detil jalan yang

sedang Anda lalui, bahkan sering kali Anda sampai hafal dimana letak lubang yang harus Anda hindari, karena seringkali Anda melalui jalan tersebut, semua berjalan seolah olah otomatis, secara ajaib meskipun Anda seperti tidak memikirkan perjalanan Anda, tapi Anda bisa sampai di tujuan. Tahukah Anda? Bahwa ada sedang mengalami sebuah kondisi yang disebut Highway Hypnosis atau hypnosis jalan raya.

Contoh lain, pernahkan Anda merasa kehilangan kaca mata, dan akhirnya anda tersenyum geli saat sadar ternyata kaca mata Anda berada diatas kepala Anda sendiri. Atau pernahkan Anda mencari kunci di atas meja, namun Anda tak menemukannya, tapi ada seseorang anggota keluarga Anda, bagai pesulap mengambil dan menunjukkan kunci dari meja yang sama. Saat Anda mencari dengan terburu-buru, Anda tidak dapat melihatnya. Tahukah Anda bahwa kondisi yang Anda alami termasuk sebuah kondisi hypnosis yang sangat dalam. Anda sedang mengalami sebuah kondisi yang di sebut Negative Visual hallucinations, jika dilihat pada sekala kedalaman hypnosis versi Davis – Husband maka Anda telah berada pada kedalaman ke 29 dari 30 kedalam hypnosis.

Begitu pula saat Anda menyasikan tayangan sinetron atau film, dalam keadaan tertentu Anda merasa marah dan sedih saat melihat sebuah perbuatan kasar seperti adegan pemerkosaan, padahal Anda tahu betul bahwa semua adegan itu adalah rekayasa dan akting belaka. Atau sama juga saat Anda membaca novel , karena asyiknya membaca seakan akan Anda masuk dalam cerita novel tersebut dan merasakan semua emosi sebagaimana yang dituangkan penulis tentunya.

Begitu banyak fenomena hypnosis yang kita alami dalam keseharian kita, karena itu rasanya kurang bijaksana jika ada yang menyimpulkan bahwa hypnosis adalah sebuah upaya penguasaan pikiran seseorang, pada kenyataannya hypnosis setiap hari Anda rasakan, dengan kemauan Anda sendiri, Anda tidak bisa dipaksa

untuk menikmati film, atau membaca buku novel seperti yang dicontohkan, maka sama halnya dengan hypnosis Anda juga tidak bisa dipaksa untuk dihipnosis.

Kemampuan Untuk Memasuki Kondisi Hypnosis

Ada empat syarat yang perlu dipenuhi untuk memasuki kondisi hypnosis:

- * Seseorang tersebut mau atau tidak menolak (secara sadar)
- * Memiliki kemampuan kreatifitas dalam berimajinasi
- * Memiliki kemampuan berkonsentrasi
- * Memahami komunikasi

Pemahaman yang salah di masyarakat selama ini mengatakan seseorang yang memiliki keterbelakangan mental atau memiliki intelektual yang rendah mudah di hypnosis. Namun faktanya semakin cerdas seseorang maka semakin mudah memasuki kondisi hypnosis seperti mereka yang terbiasa berkonsentrasi ke internal (meditasi, doa, zikir dsb), terbiasa mengontrol diri sendiri, mudah merekayasa citra (VAK & GO), cenderung untuk lebih mudah memasuki kondisi Hypnosis. Justru seseorang yang memiliki keterbelakangan mental akan kesulitan untuk menerima informasi dan berkomunikasi.

Jika mengacu pada Stanford Hypnotic Susceptibility Scale (SHSS) secara umum kemampuan seseorang memasuki kondisi hypnosis dibagi menjadi tiga yakni 10% dari manusia masuk kategori mudah, 85% moderat dan masuk dalam kategori sulit hanya 5%. Dan kemampuan memasuki kondisi hipnosis seseorang dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan.

Semakin terlatih Anda untuk memasuki kondisi hypnosis, semakin besar manfaat yang akan Anda dapatkan, diantaranya kemampuan Anda berkonsentrasi saat mengerjakan suatu tugas, begitu pula saat beribadah, sholat misalnya teramat sangat mudah bagi Anda untuk

khusu' dan tuma'ninah karena saat berada dalam kondisi hypnosis sebenarnya Anda sedang mengangtifkan kemampuan konsentrasi dan fokus (khusu') serta merasakan tenang dan damai (tuma'ninah) dalam sholat Anda.

Manfaat lain ketika Anda semakin mudah memasuki kondisi Hypnosis, Anda bisa memprogram diri Anda untuk senantiasa bersemangat, antusias, membersihkan pikiran dan diri Anda dari semua hal negatif, bahkan Anda bisa melakukan proses penyembuhan untuk diri Anda sendiri.

Hypnotherapy dalam Sholat

Jauh sebelum hypnotherapy di gunakan sebagai alternatif pemberdayaan mental, hampir lima belas abad yang lalu islam telah mengajarkan kita tentang sebuah ritual yang memiliki pengaruh dahsyat terhadap pemberdayaan mental dengan menjadikan sholat sebagai therapy.

Di zaman Rasulullah dan para sahabat begitu banyak riwayat yang menunjukkan bahwa shalat dijadikan menjadi sebuah kegiatan yang sangat besar pengaruhnya untuk relaksasi dan mengistirahatkan pikiran.

Dalam sebuah hadist yang diriwayatkan oleh Ahmad, dari Salim bin Abil Ja'd dari seorang laki laki dari kabilah Aslam, disebutkan bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam pernah bersabda agar Bilal memberitahukan kepada Rasulullah dan sahabat jika waktu sholat telah tiba,

Sabda Rasulullah :

“Wahai Bilal, istirahatkanlah kami dengan sholat!”

Dari riwayat diatas kita bisa fahami bahwa Rasulullah dan sahabat telah menjadikan sholat sebagai aktifitas mengistirahatkan mereka disaat mereka letih dalam kegiatan kegiatan mereka.

Dalam hadist yang lain yang diriwayatkan oleh Abu Dawud, Dari Sahabat Hudzaifah radhiyallaahu ‘anhu ia berkata,

“Jika Nabi Shallallahu ‘alaihi wa sallam merasa gundah karena sebuah perkara, maka beliau akan menunaikan sholat.”

Sahabat...

Betapa ritual sholat yang telah diajarkan Rasulullah kepada kita teramat sangat besar dan luar biasa untuk kita jadikan sebagai terapi untuk mengatasi semua keluhan keluhan psikologis yang melanda kehidupan dan membebani pikiran kita. Rasa galau dan kegundahan dalam diri manusia seketika hilang dengan terapi sholat ini.

“Dan jadikanlah shabar dan shalat sebagai penolongmu, dan yang demikian itu sungguh berat kecuali bagi orang-orang yang khusyu’.” (Surat Al Baqarah: 45)

Tentu hanya sholat yang dikerjakan dengan khusyuklah yang memiliki daya terapi bagi fisik dan pikiran manusia, yaitu sholat yang dilaksanakan dengan niat berserah diri secara totalitas kepada Allah swt, kemudian menikmati gerakan demi gerakan dalam sholat dengan tenang, tentram, damai dan fokus.

“Sungguh beruntung orang-orang yang beriman. Yaitu orang-orang yang dalam shalatnya selalu khusyu’” (QS Al-Mu’minun : 1-3).

Gabungan dari kesadaran akan ketenangan, ketentraman, kedamaian dan fokus dalam sholat ini yang saat ini disebut dengan istilah kondisi hipnosis (hypnosis state) atau dalam istilah lain dikenal juga dengan trance.

Orang-orang yang senantiasa menjaga sholatnya dalam kondisi

klusyuu' biasanya akan membawa pengaruh kepada kondisi keteguhan mental dan produktifitas dalam keseharian mereka, antara lain yang bisa diperhatikan:

1. Mereka adalah orang-orang yang senantiasa menjaga waktunya, sangat menjaga dirinya dari perbuatan dan perkataan sia-sia apa lagi bermaksiat
2. Mereka senantiasa dalam keikhlasan, tidak lagi terpengaruh mentalnya jika menerima pujian atau penghargaan, dipuji atau tidak dipuji, dicaci atau tidak dicaci sama saja. Tetap produktif.
3. Karena terbiasa memperbaharui wudhu terlebih dahulu untuk mensucikan diri dari kotoran atau hadats sebelum sholat, maka mereka menjadi orang-orang yang sangat mencintai kebersihan.
4. Mereka menjadi orang-orang yang sangat disiplin karena terbiasa dengan konsistensi menjalankan sholat diawal waktu.
5. Senantiasa menjadi pribadi yang tenang dan damai saat menghadapi persoalan-persoalan kehidupan, karena telah terbiasa melatih diri menjadi tuma'ninah dalam sholat.
6. Mereka sangat terlatih menjaga dirinya dari berbuat hal-hal yang keji dan membuat kerusakan, karena pribadi yang lembut dan terbiasa berfikir positif.

Perubahan gelombang otak dalam Sholat

“Dan tegakkanlah shalat, sesungguhnya shalat itu mencegah tindakan keji dan munkar” (QS Al-Ankabut/29:45).

Tentu kita pernah mendengar ada istilah STMJ (Sholat Terus Maksiat Jalan), hal ini sebenarnya adalah menunjukkan bahwa seseorang yang sudah melaksanakan ritual sholat namun ternyata sholatnya belum mampu mencegah perilaku dari perbuatan yang keji dan munkar. Mengapa hal ini terjadi? Karena seseorang yang hanya melaksanakan sholat namun jauh dari kehusyuan dan tuma'ninah. Maka tentu sholatnya tidak memberi dampak positif

pada kehidupannya. Karena sesungguhnya dengan sholat yang terkonsentrasi secara khusus, selain secara langsung terhubung kepada Allah, kekhuyuan tersebut juga bisa mempengaruhi sistem dan sumber daya dalam diri seseorang yang yang melaksanakan sholat.

Sebenarnya dalam tahapan tahapan sholat, mulai dari persiapan hingga kegiatan di akhir sholat telah sedemikian rupa disiapkan Allah untuk menjadikan sholat sebagai proses untuk mensugerti (memberi saran dan nasihat) pada diri agar senantiasa berusaha menjadi pribadi yang lebih baik.

Apa yang sebenarnya terjadi pada pikiran kita saat kita sholat dengan khusus dan tuma'ninah? Saat kita beraktifitas – bekerja misalnya, kita sering menggunakan gelombang otak Beta. Disaat gelombang otak kita Beta biasanya fokus pikiran kita ada 5-9 fokus dalam satu waktu. Bisa dipastikan jika kita sholat dalam kondisi otak kita masih berada di gelombang Beta akan sangat sulit, mengingat banyaknya fokus pikiran gelombang Beta ini. Dikarenakan kondisi gelombang otak yang belum siap melaksanakan sholat, maka tidak aneh jika saat baru mulai takbiratul ikhram, pikiran sudah mengembara kemana mana.

Marilah kita perhatikan bagaimana Allah menyiapkan tahapan sholat sebagai proses mengendalikan gelombang otak kita dalam mencapai kualitas ibadah yang terus meningkat.

Adzan (Beta ke Alpha)

Saat Azan berkumandangan mengapa kita diminta mendengarkan , memahami dan meresapi makna adzan? Bahkan kita di anjurkan untuk menjawab adzan yang berkumandang dengan sepenuh hati. Coba perhatikan dan rasakan makna ucapan kita, bayangkan diri kita sedang mendengarkan dan menjawab panggilan suci untuk menghadap Allah swt. Kemudian kita lanjutkan dengan do'a sesudah adzan, perhatikan perlahan lahan perasaan kita pasti berubah menjadi tenang, rasa nyaman dan rileks mulai kita

rasakan. Inilah hikmah kita menyimak suara adzan, gelombang otak yang sebelumnya Beta saat kita bekerja, bergerak menjadi semakin renggang menuju gelombang Alpha, dimana pikiran kita menjadi terkonsentrasi pada satu fokus saja. Yaitu sholat.

Wudlu (Alpha ke Theta)

Wudhu adalah membasuh anggota badan tertentu dengan menggunakan air dingin untuk menghilangkan keringat luar agar kembali normal. Wudhu memberi manfaat yang besar kepada tubuh. Wudhu bisa melepaskan stress dan ketegangan dari setiap otot dan persendian ditubuh manusia. Dengan meniatkan berwudhu untuk menghilangkan kotoran yang melekat pada diri kita setelah bekerja misalnya dan mulai merasakan air menyentuh kulit kita serta bagian-bagian tubuh lainnya merasakan bahwa diri kita semakin bersih, semakin ringan dan semakin tenang bersiap menghadap Allah swt. Sedangkan suara gemercik air yang terdengar membawa pikiran kita semakin rileks, semakin tenang dan semakin dan semakin nyaman. Ini salah satu efek hypnotherapy lainnya dalam proses menyiapkan diri sebelum melaksanakan sholat. Karena gelombang otak mulai terkondisikan dari gelombang Alpha ke Theta.

Sholat (Theta)

Yang perlu diperhatikan saat usai berwudhu adalah menjaga agar gelombang otak yang telang terfokus tidak kembali pecah. Sering kali setelah seseorang berwudhu, saat melangkah ke tempat Shalat mereka masih berbicara sambil menunggu sholat di mulai. Akhirnya gelombang otak yang awalnya sudah mulai terkondisikan di Alpha atau bahkan Theta bisa bisa mejadi padat kembali frekwensinya ke gelombang Beta.

Perlu berlatih untuk merasakan langkah kita ke tempat sholat seakan kita semakin dekat untuk berhadapan dengan Allah swt.

Kemudian saat mulai membaca takbir, hal ini bisa digunakan menjadi induksi hypnosis agar kita bisa masuk ke kondisi yang lebih khusyu dan tuma'ninah lagi. Semakin rileks dan semakin nyaman. Gelombang otak di Apha dan Theta adalah gelombang yang baik untuk memberikan sugesti (saran, nasihat) pada diri. Dalam bacaan sholat sebenarnya banyak sekali terkandung sugesti positif pada mindset kita. Saat kita melantunkan bacaan sholat kita mestinya semakin berkualitas kondisi trance sholatnya. Hingga selain sholat khusyu kepada Allah , juga sholat benar-benar berpengaruh pada pikiran kita.

Dzikir/Wirid (Theta ke Alpha)

Mengapa usai melaksanakan sholat kita dianjurkan untuk tidak terburu-buru untuk beranjak pergi. Sebenarnya ada hikmah tersendiri dibalik anjuran ini. Bahwa sesungguhnya dengan merasakan dengan kesadaran keberadaan kita usai melaksanakan sholat, dengan berdzikir/wirid, disaat yang sama kita sedang melakukan proses tahapan trance yang lain. Untuk menyiapkan diri kita untuk berdoa, mengawali doa dengan wirid adalah sebuah persiapan yang baik untuk menyiapkan pikiran kita semakin mudah memvisualisasikan doa kita, karena hati dan pikiran telah terkondisikan saat melakukan wirid.

Berdo'a (Alpha ke Beta)

Saat berdoa kondisi gelombang otak disiapkan untuk menguatkan visi yang terlantun dalam kalimat-kalimat yang diucapkan. Di saat yang sama kita juga sedang melakukan auto sugesti kedalam diri sendiri. Karena doa adalah penajam visi. Selain langsung tersambung ke Allah, doa juga mampu menyiapkan seluruh sumber daya kita agar bisa menjalani hidup yang berkualitas.

Dalam hadist qudsi Allah berfirman :

“Sesungguhnya Aku sesuai dengan persagkaan Hamba-Ku”

Maka perasaan kita, doa kita, dan persepsi kita dalam doa adalah sebuah penyebab bagaimana nasib kita setelah melaksanakan sholat. Usai berdoa, fokus pikiran yang tadinya hanya pada diri. Maka mulai sekarang dapat kembali keluar menuju gelombang Beta, hingga bisa otak dapat bekerja sebagaimana mestinya. Semakin bersemangat usai sholat seharusnya. Karena sholat adalah proses terapi mental yang dahsyat.

Dengan memaksimalkan kehusyuan dan rileks dalam sholat, mudah-mudahan sholat kita berhasil menjaga diri kita dari segala perbuatan keji dan mungkar.

Hipnosis dan Taraf Kesadaran

Kesalah fahaman tentang khusyu' telah mempersulit manusia untuk betul betul menjadi khusyu'. Anggapan bahwa jika seseorang khusyu dalam sholat maka mereka secara otomatis terisolir dari dunia luar, hilang kesadaran akan lingkungan sekitar adalah tidak benar.

Rasulullah SAW saja saat sholat masih bisa mendengar tangisan anak bayi dibelakang, sehingga beliau mempercepat sholatnya.

Dalam melakukan aktifitas sehari hari Anda juga bisa mengetahui sejauh mana taraf kesadaran Anda dan bagaimana memanfaatkannya untuk peningkatan kualitas hidup. Agar lebih mudah dipahami kita misalkan saja Anda sedang melakukan olah raga seperti sepak bola. Anda bisa memperhatikan saat Anda melakukan aktifitas tersebut dan mengalaminya secara langsung dengan fungsi intelektual normal sehingga pikiran Anda mampu melakukan analisa dan mengkritisi setiap apa yang terjadi sepanjang aktifitas Anda bermain bola.

Kemudian ciri kedua dari kesadaran adalah fungsi reflex Anda yang masih normal, Anda bisa dengan mudah merespon informasi yang diterima oleh pancaindra Anda, saat bola menyentuh kaki Anda maka Anda dengan cepat bisa mengendalikan diri Anda agar menendang bola tersebut kepada pemain lain. Apa yang sedang Anda alami adalah sebuah kondisi yang selama ini dikenal dengan kondisi sadar.

Berbeda jika Anda mulai masuk kedalam kondisi hipnosis yaitu disaat Anda melamun dan membayangkan sesuatu. Jika pada contoh di atas Anda sedang mengalami bermain boleh secara langsung. Dalam kondisi hipnosis yang ringan Anda secara fisik dan mental tidak sedang bermain bola, bisa saja Anda sedang duduk atau bahkan sedang tiduran. Kemudian Anda mulai membayangkan, menggunakan imajinasi Anda bahwa saat ini seolah-olah Anda sedang bermain sepak bola.

Secara fisik Anda tidak sedang bermain bola, namun imajinasi Anda memikirkan seolah olah Anda sedang bermain bola. Saat Anda melamun biasanya ada beberapa ciri-cirinya yang bisa di perhatikan sebuah kondisi fisik dan mental yang berbeda dengan kondisi sadar.

Saat Anda melamun dan memikirkan atau menghayal akan sesuatu kegiatan secara fisik tubuh Anda berubah menjadi semakin relaks dan Anda bisa merasakan kenyamanan dan menikmati hayalan Anda.

Jika Anda perhatikan keluar dan masuknya nafas Anda, saat Anda berada dalam kondisi hypnosis yang ringan yang paling sederhana Anda bisa perhatikan adalah perubahan pola nafas Anda yang dalam kondisi sadar awalnya barang kali bisa lebih pendek dan cepat perlahan lahan mulai melambat dan teratur.

Kemudian saat Anda berhayal fokus pikiran Anda pun mulai berpindah jika Anda dalam keadaan sadar, focus pikiran Anda bisa

terpecah menjadi lima bahkan sampai sembilan fokus diluar diri Anda, namun dalam kondisi hipnosis ringan Anda bisa memperhatikan bahwa sekarang Anda mulai masuk kedalam diri Anda sendiri. Fokus pikiran Anda perlahan berubah hanya terarah ke satu titik konsentrasi yaitu diri Anda sendiri.

Kemudian perhatian Anda semakin terarah kepada kegiatan yang sedang Anda bayangkan, pembicaraan, atau kejadian apapun, yang mungkin atau pun tidak mungkin. Saat Anda berada dalam kondisi hipnosis ringan dalam contoh di atas Anda sedang membayangkan sedang bermain sepak bola. Maka imajinasi Anda bisa saja menciptakan bentuk bentuk warna apapun yang Anda inginkan. Mungkin Anda ingin membayangkan Anda adalah salah satu pemain tim sepak bola terbaik di dunia, atau barang kali Anda ingin merubah bola yang berwarna putih menjadi bola berwarna hijau dan terbuat dari jeruk. Apapun bisa terjadi dalam hayalan Anda. Dan saat hayalan Anda melakukan tugasnya, sering kali faktor kritis Anda mulai beristirahat. Ini dibuktikan dengan sesuatu yang sebenarnya tidak ada dan tidak mungkin terjadi namun semua menjadi ada dan mungkin terjadi dalam pikiran Anda.

Begitupun yang terjadi dalam sholat Anda, yang terjadi adalah kondisi Anda yang sangat sadar namun pikiran Anda bisa berimajinasi membayangkan seakan akan Allah sedang menyaksikan Anda sedang sholat. Pikiran sadar Anda menghitung jumlah rakaat sholat dan membaca bacaan sholat sementara perhatian Anda bisa merasakan bahwa Anda sedang berdialog denga Allah dalam sholat Anda.

Wallahu'alam.