

Nazar (35 tahun), pelukis senior yang kini bekerja di Dewan Kesenian Jakarta, menyimpan keunikan dalam menjaga kesehatan ataupun menyembuhkan rekannya yang sakit.

"Saya lebih baik berbicara tentang pengalaman, ketimbang memberikan pendapat dari sesuatu masalah" tutur Nazar membuka pembicaraan. Karena untuk memberikan suatu pendapat, perlu dituntut suatu tanggung jawab yang besar, apakah bisa mempertahankan? Menurut Nazar, selama ini orang memberikan pendapat, banyak dari hasil rekan-rekan. Lain halnya kalau memang itu adalah fak dia. Misal, dia sendiri akan memberikan pendapat tentang seni lukis, tentunya dia mempunyai tanggung jawab, karena itu adalah dunianya.

Bila orang melihat pelukis ini tentu akan berprestasi, dia itu acuh pada tubuhnya sendiri, tidak menjaga kesehatannya atau, banyak lagi yang didengarkan. Memang nyentrik. Orang akan menyangka, Nazar melulu melukis, nyatanya, dia teratur dalam istirahat dan setiap hari kesehatannya dijaga dengan caranya sendiri.

Dia memiliki scedule time, membagi tiga pembagian waktu dalam sehari semalam. Berangkat dari malam hari hingga pagi kira-kira pukul empat, kerjanya hanya melukis, lalu tidur sampai siang hari. Pada siang hari, bekerja di Dewan Kesenian Jakarta hingga sore. Diantara bekerja di Dewan dan melukis, dia menyediakan waktu luang guna berolah raga atau bermain catur, atau permainan yang digemari.

Melihat pembagian waktunya, ternyata Nazar tidak begitu penting pada sinar matahari pagi, walaupun demikian, latihan pernafasan yang dianggap penting bagi Nazar dilakukan setiap hari.

#### Latihan nafas

Pada usia 32 tahun, Nazar baru menemukan ilmu kesehatan yang diinginkan

### Omong-omong dengan Nazar

## Pelukis yang Bisa Mengobati Orang Sakit



kannya lewat pengalaman Gandhi dalam masalah kesehatan yang dituangkan dalam sebuah buku. Buku itu dipelajari terus menerus hingga dia berhasil, yang akhirnya sejak tahun 1952 dia tidak pernah berobat ke dokter. Artinya bukan tidak percaya pada dokter.

Nazar menuturkan pengalamannya, ketika penyakit berak darah menemani. Rasanya ingin mati saja, tutur Nazar dada dengan empat anak lelaki. Cara pertama yang dilakukan adalah, latihan pernafasan. Menurut dia, disaat bernafas peredaran darah normal dan darah putih bekerja sangat baik.

Adapun Gandhi dalam bukunya menetapkan

latihan nafas setiap hari dengan target, 50 nafas biasa yang diatur. Dan setelah itu menarik nafas sedalam dalamnya sekuat tenaga, sebanyak lima kali. Cara ini dilakukan setiap hari. Pagi, siang dan malam. Bagi Nazar, pekerjaan itu adalah sarapannya.

Disamping latihan pernafasan, dia memerlukan pula istirahat yang banyak dikala sakit. Dengan jalan beristirahat selama tiga hari di tempat tidur, dan meninggalkan pekerjaannya.

Kesehatan ternyata sangat perlu bagi dirinya, tapi sementara itu banyak yang di luar dirinya malah mengabaikan kesehatan. Menurut Nazar, yang ada

hanya faktor kemalasan pada diri orang yang bersangkutan. Hadirnya faktor malas ini dikarenakan budaya kita belum tinggi untuk masalah kesehatan. Nazar menambahkan, biasanya masyarakat membidik kalau seniman itu angkuh terhadap penyakit atau menyepelekan penyakit, dengan kata lain "malas". Tapi nyatanya, tukang beca, tukang cukur, pegawai negeri, atau seorang profesor pun memiliki "kemalasan", karena sama-sama manusia yang tidak terlepas dari hal semacam itu.

#### Seniman dukun

"Dukun" jangan dikategorikan pada dukun-dukun "Komersial", dia sama sekali lain. Kalau dia sendiri memang tak ingin menjadi dukun, dan panggilan dukun ini hanya dikenal oleh teman-teman dekatnya saja, akibat dari cara yang dilakukan menyembuhkan pasien. Cara mengobati pasiennya memang agak unik.

Dengan cara, ia dan pasien duduk bersila, setelah berusaha menenangkan pasiennya yang dititik beratkan pada ketenangan diri sendiri.

"Diwaktu kita menghadapi pasien, hendaknya mengatur nafas dan meningkatkan kadar ketenangan semaksimal mungkin" tutur pelukis kelahiran Pariaman 3 Oktober 1928. Untuk menciptakan hal-hal semacam ini tidak mudah, artinya kita memerlukan ketelatenan dan kesabaran yang tinggi pula. Karena bila ketenangan itu sudah dicapai, si pasien akan merasa sejuk.

Jelas ada larangan dari konsentrasi ini, artinya jangan melahirkan pusat pemikiran ke hal lain, akibatnya akan gagal, ujar Nazar yang akhir April '81 nanti akan berpameran di Balai Budaya.

"Allahamduillah....." saya mendapat pelajaran yang sedikit banyaknya berguna. Tapi yang jelas, saya bukan dukun" Nazar mengakhiri tanpa memberi tahu penyakit apa saja yang dapat diobati.

(Ruddy Suherman)