



Meditasi

*Peningkatan
Kesadaran dan
Kesehatan*



Dr. I Wayan Gede Suacana, M.Si.

Meditasi

*Peningkatan
Kesadaran dan
Kesehatan*

Dengan meditasi seseorang senantiasa dilatih berkonsentrasi agar bisa menetapkan perhatian ke suatu hal. Untuk membangun dan menumbuhkan konsentrasi selama bermeditasi, harus dikurangi keinginan-keinginan dan mengesampingkannya. Lihatlah segala sesuatu sebagai saksi yang melihat tanpa menaruh kepentingan apa pun dan jangan tercebur dan terikat. Bila ikatan anggota tubuh telah dilepaskan, meditator akan merasakan kebahagiaan dan pencerahan.

Meditasi--yang tidak selalu inheren dengan mistik--dapat dilatih untuk menyehatkan tubuh fisik dan psikis sekaligus mendamaikan pikiran. Praktik meditasi membantu mengoordinasikan tubuh dan pikiran menjadi lebih efektif, sehingga bisa meningkatkan kesehatan, mendapatkan keseimbangan mental, ketenangan, kesadaran dan kedamaian batin.

MEDITASI:
Peningkatan Kesadaran dan Kesehatan

Dr. I Wayan Gede Suacana, M.Si.



PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA

**MEDITASI: PENINGKATAN KESADARAN
DAN KESEHATAN**

Penulis : Dr. I Wayan Gede Suacana, M. Si.

Desain Sampul : Eri Setiawan

Tata Letak : Ani Cahyati

ISBN : 978-623-5382-07-4

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, MARET 2022**
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi:

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekamediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2022

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh
isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun,
termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman
lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Buku **Meditasi: Peningkatan Kesadaran dan Kesehatan** semula merupakan materi pelengkap pembelajaran Blok 4.7 *Elective Study: Spiritual Medicine* pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa Denpasar tahun 2020 s.d. 2021. Selanjutnya, materi tersebut dikembangkan dengan penambahan beberapa teknik meditasi sederhana agar buku ini bisa dipakai sebagai tuntunan praktis meditasi untuk kalangan yang lebih luas.

Setiap orang sejatinya pasti mendambakan hidup sehat dan damai, lepas dari tekanan-tekanan hidup yang memicu stress. Hidup sehat, tenang dan damai adalah impian setiap insan di muka bumi ini. Oleh karena pikiran merupakan akar permasalahan stress, sangat penting untuk mengendalikannya agar problema yang ada dapat segera diatasi. Salah satu cara mengendalikan dan menjaga keseimbangan pikiran adalah dengan bermeditasi.

Buku ini tidak mungkin akan bisa diwujudkan seperti sekarang tanpa bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Beberapa pimpinan dan kolega di Universitas Warmadewa Denpasar dengan caranya masing-masing telah ikut mendorong penerbitan buku ini. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa, dr. I Gusti Ngurah Anom Murdhana, Sp.FK. telah memberikan kesempatan untuk pelaksanaan pembelajaran dan praktik meditasi sebagai bagian *Elective Study: Spiritual Medicine* pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa.

Semoga Tuhan Yang Maha Pengasih selalu melimpahkan rahmat-Nya kepada semua pihak yang telah membantu terwujudnya buku ini. Akhirnya, walaupun pasti masih banyak titik kelemahan, tetapi penulis tetap berharap semoga buku ini bisa bermanfaat bagi para pembacanya.

Denpasar, 28 Maret 2022

I Wayan Gede Suacana

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB 1 PENGERTIAN MEDITASI.....	1
BAB 2 BEBERAPA TRADISI YANG BERHUBUNGAN DENGAN MEDITASI	5
2.1 Tai Chi	5
2.2 Tandava dan Kaoshikii	6
2.3 Yogasanas	6
2.4 Pranayama.....	7
2.5 Meditasi	8
BAB 3 KONSENTRASI DAN PENGENDALIAN PIKIRAN.....	10
BAB 4 MENJAGA KESEHATAN FISIK DAN MENTAL.....	14
BAB 5 MELATIH PENGUASAAN DIRI.....	18
BAB 6 MEDITASI, KESEHATAN DAN KEDAMAIAAN.....	23
6.1 Sehat Fisik dan Psikis.....	23
6.2 Kedamaian Batin	25
BAB 7 MEDITASI DAN PENINGKATAN KESADARAN	28
7.1 Pengendalian Pikiran	29
7.2 Buah Kedamaian	31
BAB 8 PANDUAN MEDITASI CAHAYA	34
8.1 Meditasi Cahaya	34
8.2 Metode Meditasi Cahaya	35
8.3 Inti dari Meditasi Cahaya.....	35
8.4 Cara Melakukan Meditasi Cahaya	35
8.5 Kapan dan Dimana Sebaiknya Bermeditasi.....	37
8.6 Pentingnya Melakukan Meditasi Setiap Hari	38
BAB 9 PANDUAN MEDITASI <i>MINDFULNESS</i>	40
DAFTAR PUSTAKA	42
TENTANG PENULIS.....	44

BAB 1 | PENGERTIAN MEDITASI

Dengan meditasi, seseorang senantiasa dilatih berkonsentrasi (*avadhana*) agar bisa menetapkan perhatian ke suatu hal (*ekagatha*). Begitu pula, praktik meditasi membantu mengkoordinasikan tubuh dan pikiran kita menjadi lebih efektif, sehingga ia akan bisa menjaga keseimbangan mental dan mencapai ketenangan yang mendalam (*Dhyana Vahini*).

Meditasi telah dikenal di India sejak lebih dari 7000 tahun yang lalu dan terus berkembang serta dipraktikkan oleh sebagian masyarakat sampai saat sekarang. Meditasi telah tercatat dalam sejarah umat manusia sebagai salah satu cara untuk meningkatkan ketenangan, ketenteraman, kedamaian, kesucian dan kebahagiaan dalam kehidupan. Buku paling tua yang menerangkan meditasi adalah *Yoga Sutra* karya Patanjali. Buku ini cukup besar pengaruhnya terhadap penerbitan buku-buku meditasi berikutnya. Selain *Yoga Sutra*, buku yang cukup tua usianya dan banyak membahas meditasi adalah *Srimad Bagavatam* karya Bhagavan Vyasa, khususnya dalam skanda XI, sloka 32-46.

Namun belakangan ini makin banyak terdapat tulisan yang berusaha mengilmiahkan praktik meditasi agar dapat diterima oleh lapisan masyarakat yang makin kritis dan rasional. Upaya ini bisa dikatakan sedikit tertunda, karena banyak dipengaruhi oleh ketidaktahuan masyarakat tentang meditasi dan adanya prasangka yang beraneka ragam. Kalangan cerdas pandai umumnya kurang mengetahui kekayaan yang terkandung dalam meditasi, sehingga

BAB 2

BEBERAPA TRADISI YANG BERHUBUNGAN DENGAN MEDITASI

Berbagai metode dalam mencapai tujuan hidup sejatinya sudah ada dalam berbagai tradisi sejak dulu. Beberapa diantaranya, seperti: tai chi, tari spiritual tandava dan kaoshikii, yogasanas, pranayama, mudra, bandha dan meditasi bertujuan mengembangkan potensi manusia sebagai alternatif eksistensinya dalam perubahan sosial yang berlangsung. Metode-metode tersebut tidak hanya bagi kesehatan dan kebugaran fisik semata, tetapi juga bertujuan mengembangkan potensi manusia seutuhnya, baik fisik, psikis/ mental, dan juga mencapai pencerahan spiritual.

2.1 Tai Chi

Tai Chi adalah proses meditasi dalam gerakan olahraga. Gerakannya merupakan seni yang sempurna dengan filosofi yang tinggi. Metode ini disamping memerlukan konsentrasi pada setiap gerakannya juga harus terfokus pada penghayatan dan penyatuan dengan alam. Berbagai gerakan Tai Chi yang lembut diyakini dapat membantu proses penyembuhan berbagai penyakit, termasuk melancarkan sirkulasi darah dalam tubuh, mencegah stress serta meningkatkan keseimbangan dan kelenturan tubuh. Pada intinya gerakan-gerakan dalam Tai Chi akan memberikan manfaat pada seluruh tubuh fisik, pikiran, dan mental.

Orang yang secara rutin berlatih Tai Chi akan dapat meningkatnya aliran energi dan chi dalam tubuhnya yang akan

BAB 3

KONSENTRASI DAN PENGENDALIAN PIKIRAN

Untuk membangun dan menumbuhkan konsentrasi selama bermeditasi, kamu harus mengurangi keinginan-keinginan dan mengesampingkannya. Lihatlah segala sesuatu sebagai saksi yang melihat tanpa menaruh kepentingan apapun dan jangan tercebur dan terikat. Bila ikatan anggota tubuhmu telah dilepaskan, kamu akan merasakan bahagia dan cerah (*Dhyana Vahini*).

Terdapat hubungan yang erat antara meditasi dengan konsentrasi dan pengendalian pikiran. Swami Vivekananda menyatakan bahwa dengan bermeditasi kita dilatih memusatkan pikiran pada obyek tertentu. Bila pikiran mendapatkan konsentrasi atas satu obyek, maka ia dapat pula dikonsentrasikan terhadap setiap obyek lainnya.

Sementara, dalam buku *Dhyana Vahini* dijelaskan bahwa bila pikiran yang bertingkah dan lari ke segala arah dipusatkan dalam perenungan Nama Tuhan (*namasmaranam*) akibatnya akan seperti pemusatan sinar matahari melalui sekeping kaca pembesar, cahaya yang bercerai berai terpusat menimbulkan api yang dapat membakar dan memusnahkan. Demikian pula bila gelombang-gelombang pikiran, budi dan berbagai perasaan manas terpusat melalui kaca pembesar atman, mereka akan mewujudkan diri sebagai cahaya keilmuan Ilahi yang dapat membakar habis kejahatan dan memberi terang sukacita.

Setiap orang dapat mencapai sukses dalam jabatan atau pekerjaannya hanya dengan konsentrasi dan pemusatan perhatian

BAB 4

MENJAGA KESEHATAN FISIK DAN MENTAL

Jagalah kesehatan rohanimu dengan sikap lapang dada yang utama. Jaga jugalah kesehatan jasmanimu, karena kesehatan yang buruk dapat merupakan gangguan dan rintangan yang besar bagi para sadhaka. Badan menolak untuk diabaikan, ia membutuhkan perhatian apabila diserang penyakit. Badan itu adalah keretanya, indera-indera adalah bagian-bagian mekaniknya dan bensinnya berupa sadhana, kamu harus menjaganya supaya tetap berfungsi (*Swami Sathya Narayana*).

Ekspresimen ilmu telah menunjukkan bahwa reaksi organisme manusia terhadap meditasi adalah kebalikan dari reaksinya terhadap stress, seperti: menenangkan sistem syaraf pusat, menenangkan denyut jantung, merendahkan tekanan darah sebanyak 20 % dan menenangkan pernafasan sampai kurang dari setengah tingkat normalnya. Mengenai hal ini Anandamitra dengan mengutip John White menjelaskan bahwa ketika semua proses tubuh dalam keadaan rileks, orang yang bermeditasi akan merasakan istirahat yang benar-benar, lebih dalam daripada tidur, dan banyak energi terkumpul untuk aktivitas berikutnya. Dia merasakan bertambahnya kegesitan fisik dan kejernihan mental, dan berbeda dengan istirahat biasa yang terkadang menimbulkan kelambanan dan kemalasan.

Daniel Golene dalam sebuah penelitiannya terhadap karyawan perusahaan Barat yang telah berlatih meditasi dua kali

BAB 5

MELATIH PENGUASAAN DIRI

Memang lebih baik pengetahuan daripada praktik mekanis. Lebih baik dari pengetahuan adalah meditasi. Tetapi lebih baik lagi adalah penyerahan kemelekatan pada hasil, karena kedamaian segera menyusul. (*Bhagavad Gita*). Meditasi membawa kebijaksanaan. Bila tidak dipraktikkan meditasi meninggalkan ketidaktahuan. Ketahuilah dengan baik apa yang menuntunmu maju dan apa yang menahanmu, dan pilihlah jalan yang menuntun ke kebijaksanaan (*Buddha*).

Meditasi dalam buku *Dhyana Vahini*, adalah kegiatan batin, sehingga memerlukan keheningan pribadi yang mendalam, usaha mengosongkan pikiran, dan mengisi diri dengan cahaya yang timbul dari percikan Tuhan di dalam diri kita. Ini merupakan disiplin yang tidak dapat diajarkan melalui buku pedoman atau diberikan dalam kursus. Ada perbedaan antara konsentrasi (*ekaagratha*), kontemplasi (*chinthana*) dan meditasi (*dhyana*). Apabila seseorang mengarahkan perhatian pada suatu subyek secara sengaja dan memusatkannya di sana disebut konsentrasi. Konsentrasi hanya berkaitan dengan beberapa pengalaman indera. Bila batas kesadaran yang lebih tinggi tercapai, maka meditasi dimulai. Meditasi adalah proses yang terjadi di tempat yang melampaui wilayah indera. Di antara konsentrasi pada taraf penginderaan dan meditasi yang melampaui indera, ada garis pembatas, di situlah kontemplasi berlangsung. Kontemplasi adalah

BAB

6

MEDITASI, KESEHATAN DAN KEDAMAIAAN

Meditasi yang tidak selalu inheren dengan mistik – dapat dilatih untuk menyehatkan tubuh fisik dan psikis sekaligus mendamaikan pikiran. Dengan meditasi, seseorang dilatih berkonsentrasi (*avadhana*) agar bisa menetapkan perhatian ke suatu hal (*ekagatha*). Praktik meditasi membantu mengoordinasikan tubuh dan pikiran menjadi lebih efektif, sehingga bisa mendapatkan keseimbangan mental, ketenangan dan kedamaian batin.

Setiap orang pasti mendambakan hidup sehat dan damai, lepas dari tekanan-tekanan hidup yang memicu stress. Hidup tenang dan damai adalah impian setiap insan di muka bumi ini. Oleh karena pikiran merupakan akar permasalahan stress, penting bagi kita untuk mengendalikannya agar problema yang ada dapat segera diatasi. Salah satu cara mengendalikan dan menjaga keseimbangan pikiran adalah dengan bermeditasi.

6.1 Sehat Fisik dan Psikis

Berbagai eksperimen seperti yang telah dielaborasi oleh Soeripto, menunjukkan reaksi organisme manusia terhadap meditasi adalah kebalikan dari reaksinya terhadap stress, seperti: menenangkan sistem syaraf pusat, menenangkan denyut jantung, merendahkan tekanan darah hingga 20 % dan menenangkan pernafasan sampai kurang dari setengah tingkat normalnya. Hal inilah yang menyebabkan ketika bermeditasi-- karena semua proses tubuh dalam keadaan rileks, akan dapat

BAB 7

MEDITASI DAN PENINGKATAN KESADARAN

Meditasi oleh sebagian kalangan diyakini sebagai salah satu cara dalam menghadapi berbagai problema kehidupan sekarang ini. Proses konsentrasi (*avadhana*) hingga penetapan perhatian ke suatu hal (*ekagatha*). Praktik meditasi juga membantu mengkoordinasikan tubuh dan pikiran menjadi lebih efektif, sehingga bisa menjaga keseimbangan mental untuk mencapai ketenangan dan kedamaian batin.

Sebagai sebuah cara hidup, meditasi telah lama dipraktikkan dalam peradaban Cina, India, dan Afrika Kuno hingga kebudayaan Eropa yang relatif masih baru. Dalam buku *Yoga Sutra Patanjali*, disebutkan meditasi merupakan aliran pikiran yang tidak putus-putusnya terhadap obyek konsentrasi (*tatra pratyiyakatanata dhyanam*). Meditasi juga merupakan pengetahuan tradisional yang dapat membantu seseorang mengkoordinasikan tubuh dan pikirannya menjadi lebih efektif, sehingga memungkinkan untuk menjaga keseimbangan mental dan mencapai ketenangan yang mendalam.

Berbagai upaya untuk mendefinisikan meditasi sesungguhnya akan lebih menyulitkan ketimbang membantu, karena kata-kata yang dipakai menjelaskan dapat menghalangi arti dan bukan menyingkapkannya. Guru besar Tao, Chuang-tzu pada abad ke-14 pernah mengatakan bahwa kata-kata ada untuk memberi arti, namun sekali saja kita memahami arti tersebut, kita dapat menyingkirkan kata-katanya. Jadi, arti dan manfaat meditasi

BAB 8

PANDUAN MEDITASI CAHAYA

Meditasi sangatlah penting bagi kemajuan spiritual seseorang, oleh karena itu dalam 9 pedoman perilaku Meditasi ditempatkan di urutan pertama. Hanya melalui Meditasi “pengetahuan diri yang abadi mengizinkan engkau untuk mengatasi semua rasa sedih dan penderitaan; pengetahuan ini akan menganugerahkan semua kebahagiaan kepadamu. Engkau akan bahagia selamanya.” (*Meditation and Helth*).

8.1 Meditasi Cahaya

Bila manusia ingin mengubah hidupnya lahir maupun batin menjadi suatu keindahan dan kemuliaan maka **Meditasi adalah Sadhana terbaik yang dapat dilakukan**. Hanya melalui meditasilah para Rsi dan pribadi-pribadi yang Agung telah menguasai kegiatan mental mereka, mengarahkan ke jalan satvik dan menetapkan diri mereka sendiri untuk merenungkan Tuhan sepanjang waktu hingga akhirnya berhasil mencapai penyatuan dengan Nya.

Tiga hal yang perlu diperhatikan saat melakukan meditasi yaitu:

1. Sikap tubuh saat Meditasi (duduk dengan nyaman dan tulang punggung tegak lurus)
2. Pernafasan (bernafas yang pelan wajar dan alami, pernafasan sangat terkait dengan kesehatan)
3. Konsentrasi dan kontemplasi (tanpa konsentrasi tidak ada kesuksesan/keberhasilan)

BAB 9

PANDUAN MEDITASI *MINDFULNESS*

Berlatih meditasi secara teratur. Meditasi mengarah pada kebahagiaan abadi. Karena itu bermeditasi, bermeditasilah (*Swami Sivananda Sarasvati*).

Latihan ini mengajarkan meditasi mindfulness secara dasar. Pertama-tama, duduklah di kursi dengan sandaran yang tegak atau bisa juga bersila di lantai. Fokuslah pada pernapasan, rasakan sensasi udara yang mengalir ke lubang hidung dan keluar dari mulut. Perut yang naik dan turun saat menarik dan membuang napas. Setelah bisa konsentrasi dengan cara ini, mulailah memperluas fokus. Sadari suara, sensasi, dan ide di pikiran. Dekap dan pertimbangkan setiap pikiran atau sensasi tersebut, tanpa menilai baik atau buruknya. Jika pikiran mulai berpacu, kembalikan lagi fokus ke pernapasan. Kemudian kembangkan lagi kesadaran kita. Begitu seterusnya.

Belajar untuk tetap berada di masa sekarang. Pendekatan meditasi mindfulness tidak terlalu formal, sehingga dapat membantu agar tetap fokus di masa saat ini dan berperan penuh dalam hidup. Pilih momen apapun untuk melatih kesadaran informal. Misalnya ketika sedang makan, minum, mandi, berjalan, berlari atau bermain dengan teman, anak, dan cucu. Selanjutnya, ikuti langkah-langkah di bawah ini agar latihan Anda lebih maksimal.

- Anda dapat memulainya dengan mengarahkan perhatian kepada sensasi di tubuh Anda

DAFTAR PUSTAKA

- Anandamitra, Acarya Avadhutika, 1990, *Meditasi: Melampaui Batas Kesadaran Supra*, Persatuan Ananda Marga Indonesia, Jakarta.
- _____, 1990, *Yoga For Health*, Ananda Marga Pracaraka Sangha, Manila Philippines, Secon Edition.
- Jendra, I Wayan, 1994, *Samadhi Hening Tanpa Kata*, Pustaka Manikgeni, Jakarta.
- Jum Sai, Art Ong, *Dhyana Vahini, Meditation and Helth*, <https://ssgi.or.id/id/meditasi-cahaya> diunduh 15 Maret 2022
- Narayana, Swami Sathya, 1987. *Dhyana Vahini (Meditasi)*, Yayasan Sri Sathya Sai Center, Jakarta.
- Ramacharaka, Yogi, 1989. *Raja Yoga*, Dhara Prize, Semarang.
- Soeripto, 1992, "Meditasi dan Kesehatan", *Makalah* disampaikan pada Acara Nyepi Kampus ISI, Yogyakarta.
- Sugiartha, Ketut, *Teknik Meditasi Cahaya*, <https://ketutsugiartha.wordpress.com/2014/07/31/teknik-meditasi-cahaya/> diunduh 15 Maret 2022
- Suryani, L.K. et.al, 1991. *Meditasi dan Pengobatan*, Kumpulan Makalah Seminar, Lab/UPF Psikiatri FK Unud-yayasan Wreda Sejahtera Bali.
- Susena Budi, I Made et.al,1992. *Mengatasi Stress dengan Meditasi*, Referat Lab. Ilmu Kedokteran Jiwa UGM Yogyakarta.
- Tart, CT.et.al.1969, *Altered States of Consciousness*, John Willey & Sons Inc.New York.
- Udupa, K.N.1978. *Disorder of Stress and Their Management by Yoga*, Banares Hindu University, Varanasi India.

Berlatih Meditasi Mindfulness,

<https://cantik.tempo.co/read/1453470/berlatih-meditasi-mindfulness-sendiri-kok-bisa> 15 Maret 2022

TENTANG PENULIS



I Wayan Gede Suacana, lahir di Ubud, 5 Agustus 1966 adalah dosen Prodi Ilmu Pemerintahan dan Magister Administrasi Publik Universitas Warmadewa. Tamat SMAN 3 Denpasar (1985), S1 Ilmu Pemerintahan Fisipol UGM (1990), S2 Administrasi Publik UGM (1997) dan S3 Kajian Budaya UNUD (2008). Kini sebagai Ketua Pusat Kajian Pancasila Universitas Warmadewa, Ketua Yayasan Dvipantara Samskrtam dan Ketua Litbang Pengurus Pusat Veda Poshana Ashram.

Peminat *Hatha Yoga*, *Meditasi* dan *Wirama Kakawin* ini beberapa kali mendapatkan Hibah Multitahun Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat dari Ditjen Dikti Ristek, yang lurannya telah dipublikasikan baik dalam jurnal terakreditasi nasional maupun bereputasi internasional.

Beberapa buku ber-ISBN telah diterbitkan antara lain: *Budaya Demokrasi dalam Pemerintahan Desa di Bali*, Penerbit WADE Group, 2016; *Model Demokrasi dan Tata Kelola Pemerintahan Daerah*, Penerbit Qiara Media Partner, 2019; *Desentralisasi dan Otonomi Asimetris bagi Provinsi Bali dan Daerah Istimewa Yogyakarta*, Penerbit Qiara Media

Partner, 2020; *Transformasi Demokrasi dan Otonomi Desa*, Penerbit Qiara Media Partner, 2020; *Perkembangan Dualitas Pemerintahan Desa di Bali*, Penerbit Literasi Nusantara, 2021 dan *Kapita Selekta Pemerintahan*, Penerbit Literasi Nusantara, 2022. Delapan buah Hak atas Kekayaan Intelektual (HaKI) berupa Hak Cipta Buku dan Artikel telah didaftarkan di Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia RI.

Ayah dua orang anak dan kakek seorang cucu ini adalah Pengelola Pondok *Prema, Satya & Sai Amrita* Ubud, yang memiliki motto kehidupan: *Unity, Purity, Divinity*. Alamat E-mailnya: suacana@gmail.com