



Pertama
di Indonesia

FREE

1 CD "SOFTWARE"
UPGRADE
HARDWARE OTAK
& Bawah-Sadar
HI-TECH!

QUANTUM IKHLAS[®]

Teknologi Aktivasi Kekuatan Hati



The Power of
Positive Feeling

Erbe Sentanu

*Mengukur dan mengelola potensi jiwa secara digital
untuk mencapai kesuksesan dunia akhirat ...*

Agus Mustofa, Penulis buku bestseller Dzikir Tauhid



"Pencerahan! Membuka tabir spiritualitas melalui penjelasan yang komprehensif dan ilmiah".

Maria Hartiningsih,
Wartawati Senior Kompas

"Kalau Anda HARUS merubah diri Anda, ini adalah bukunya. FUNtastic ..."

Herman Susanto.
Master Licensee of Action Coach
International

"In summary, Quantum Ikhlas® is the only way of life".

Col. Izzaidin Samsodeen,
Director, Awareness Before Change Sdn
Bhd, Malaysia

"Kuasailah buku ini, teknologi Quantum Ikhlas®, rasakan kekuatan dahsyat dari KEHALUSANNYA."

Sri Angki Soekanto. Drg. Ph.D.
Dekan FKG-UI

Quantum Ikhlas®
Tكنولوجيا

Penghargaan Bagi Buku Quantum Ikhlas® Karya Erbe Sentanu



"Erbe Sentanu mengajak kita untuk mengukur dan mengelola potensi jiwa secara digital. Lewat konsepnya yang unik —Quantum Ikhlas®— kita dipertemukan dengan energi dahsyat yang ada dalam diri kita sendiri untuk mencapai kesuksesan dunia akhirat"

Agus Mustofa, Penulis buku *DZIKIR TAUHID*
dan belasan buku bestseller *Serial Diskusi Tsawuf modern*
lainnya



"Buku ini dapat turut berperan dalam membantu pola pikir bangsa Indonesia untuk bangkit dari keterpurukan. Hendaknya dibaca dan dipahami oleh semua orang yang ingin membangun dari dirinya sendiri."

Soetardjo Soerjogoeritno, Wakil Ketua DPR
Bidang Politik, Ekonomi, dan Keuangan



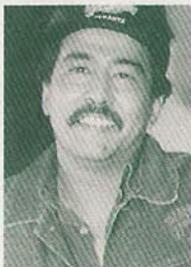
"Buku ini membantu membangkitkan nilai unggul manusia yang bersumber dari kekayaan Bangsa kita sendiri. Perlu dibaca oleh semua kalangan yang ingin maju dan memajukan masyarakat."

Muhaimin Iskandar, Ketua Dewan Tanfidz DPP PKB
dan Wakil Ketua DPR RI



“Banyak buku ber-genre *Self Help* (Swabantu) yang telah ada, dan kebanyakan di antaranya berfokus pada metode *Positive Thinking*. Mengubah cara berpikir dengan memasuki dimensi kognitif itu baik, namun dalam taraf tertentu, upaya itu seolah mengabaikan sisi lain dari dimensi manusia, yaitu dimensi efektif, dimensi “hati”. Dalam buku *Quantum Ikhlas*[®] ini, Erbe Sentanu mempertemukan kedua dimensi tersebut dengan **LEBIH BERANI** untuk menyentuh dimensi hati dalam arti yang lebih luas. Buku ini membantu kita masuk lebih dalam untuk mengenal dan kemudian menggali potensi-potensi yang ada di dalam diri kita sendiri.”

Sarwono Kusumaatmadja, *Anggota DPD RI*
Perwakilan Provinsi DKI Jakarta



“Buku motivasi yang lain dari biasanya. Penuh pesan dan petunjuk praktis untuk menjadi orang yang sukses dengan mengandalkan kekuatan Allah. Sangat membantu kita mengenali diri dan menemukan kekuatan yang sudah dititipkan Allah di dalam diri kita. Seperti pesan saya kepada semua orang selama ini, kita tidak perlu takut menghadapi hidup karena dengan bantuan-Nya, insya Allah semua orang bisa sukses dan selamat.”

Rano Karno, *Seniman, Tokoh Masyarakat Perfilman*
Indonesia



“Saat ini, banyak orang merasakan kehampaan (*emptiness*), kesendirian (*loneliness*), dan kesedihan (*sadness*). Situasi ini bahkan dialami juga oleh banyak top eksekutif atau orang yang terlihat ‘sukses’. Setelah ‘sukses’ dicapai, mereka justru merasa tertekan. Pasalnya, banyak orang hanya melaksanakan hidupnya (sekadar **DOING**) tanpa memahami keberadaan mereka (**BEING**). *Wisdom Erbe Sentanu* terungkap di dalam buku luar biasa ini. Sisi **BEING** dan **DOING** diramu secara terpadu untuk menghasilkan energi untuk menggapai sukses yang **SIGNIFIKAN** (membawa nilai tambah bagi diri sendiri, sesama manusia, dan lingkungan).”

Prof. Dr. Roy Sembel
Smart_WISDOM@yahoo.com
Penulis Buku ENERGIZE YOURLIFE

Dosen, technopreneur, dan Ketua Komite Supervisi Asian Bond Fund Indonesia



“Saat semua orang bicara tentang perubahan dan zaman baru, transformasi spiritual merupakan konsekuensi yang tak terhindarkan. Buku ini bisa jadi **alat yang teramat penting untuk menuntun transformasi masyarakat Indonesia**, berawal dari perubahan pribadi demi pribadi yang menemukan kesejatan diri untuk akhirnya menjalankan perannya masing-masing secara optimal, ikhlas, dan tulus.”

Dewi Lestari, *penulis buku bestseller Supernova & penyanyi*



“Hidup adalah anugerah yang sepatutnya kita syukuri dan rayakan. Tapi kita sering membuat belenggu yang mengurung dan membatasi potensi dan kebebasan diri kita untuk tumbuh berkembang. Lewat buku ini Sdr. Erbe Sentanu hendak berbagi pengalaman dan hasil risetnya yang sudah lama digelutinya berupa petunjuk praktis untuk meraih hidup yang lebih bermakna, merobohkan tembok-tembok kepalsuan yang kita bangun. Sebuah terobosan dan kontribusi yang sangat berharga terhadap kajian motivasi, psikologi dan spiritualitas yang tengah berkembang pesat di tanah air.”

Prof. Dr. Komarudin Hidayat, *Cendekiawan Muslim,*
penulis buku bestseller Psikologi Kematian



“...Hidup ini menjadi indah apabila kita bisa berbagi dan semakin bermakna disaat kita bisa memberi dengan hati yang tulus dan Ikhlas... Beberapa tahun terakhir ini saya mengenal Katahati Institute dan mulai menjalani hidup dengan filosofi tersebut dan ... awalnya sangat menantang terutama untuk Ikhlas... Dengan membaca bukunya Mas Erbe, menjadikan semuanya lebih mudah dan indah ... Semangat untuk berkarya dan memberi yang terbaik untuk sesama semakin nyata.”

Raden Sirait, *Designer Kebaya for The World*



“Sempat suatu saat saya memandang hidup ini membahagiakan sekaligus memprihatinkan ... Dengan membaca dan mempraktekkan prinsip Quantum Ikhlas® yang ada dalam bukunya Mas Nunu, saya tiba pada suatu pemahaman bahwa ternyata hidup ini adalah sebuah anugerah dari Tuhan yang patut dimiliki dan disyukuri ...”

Nadine Chandrawinata, *Putri Indonesia 2005*



“Kebahagiaan di dunia ini hanya akan kita dapatkan dengan mengenal siapa diri kita yang sebenarnya. Dengan buku ini kita dihantarkan dan dibantu untuk lebih mudah meraih kebahagiaan sejati. Selamat berbahagia ...”

Kristania Virginia Besouw, *Miss Indonesia 2006*



“Kalau ANDA **harus** mengubah diri ANDA, ini adalah bukunya. *This book is FUNtastic even for a Business Coach like myself. Thank you for helping all of us grow.*”

Herman Susanto, *Master Licensee of*



“Buku yang patut dibaca untuk mengenal diri sendiri sebagai ciptaan, dalam rangka mengenal Sang Pencipta. Setiap kali mengulang membacanya kembali ... akan diperoleh pengertian yang lebih mendalam lagi.”

Dr. H Tb Erwin Kusuma SpKj (K),
Spiritual Psikiatri Klinik Pro-V



“Kadang kita sudah merasa “Ikhlas” namun sebenarnya kita baru sampai dalam taraf memendam rasa “tidak enak” dan jauh dilubuk hati yang paling dalam kita belum bisa menerima keadaan yang terjadi dalam hidup kita. Buku ini menerangkan secara runtun dan rinci bagaimana Ikhlas yang sejati akan membuat perjalanan hidup kita menjadi ringan dan menyenangkan. Dibarengi dengan fakta-fakta ilmiah, cara dan teknologi untuk berada dalam zona Ikhlas dengan mudah. Sebuah buku yang menyenangkan bagi kita yang ingin hidup tenang, sehat, berkelimpahan dan ... bahagia.”

Irianti Erningpraja, penulis buku *Control your Mind, Control your Health dan penyanyi*



“Sangat inspiratif ... Menggugah kesadaran ... bahwa sebagai HAMBА ALLAH Kita harus RELА DIATUR ... olehNYA.”

Armand (Tawa) Archisaputra,
Pelopor Klub Tawa Indonesia. Ketua klub Tawa SEURI EUY



“Rentang jarak antara sains dan spiritualitas kini semakin dekat, dan hanya mereka yang berwawasan terbuka yang berani menjelajahi celah kesadaran ini. Dengan berbekal ilmu, pengalaman dan kebijaksanaan hidupnya, Erbe Sentanu telah merangkaikan ilmu kesadaran agar kita semakin tumbuh menjadi manusia yang Ikhlas dan Absolut. Sungguh luar biasa berkah keilmuan yang sekarang dapat dipraktikkan langsung dari buku ini. Selamat menimba kekuatan hati yang sejati!”

Reza Gunawan, *Praktisi dan Pengajar Penyembuhan True Nature Holistic Healing*



“Saya sudah menyaksikan kedahsyatan film ‘The Secret’ sejak tahun lalu. Yang saya tidak sangka adalah kunci rahasianya ternyata justru saya dapatkan di Katahati Institute. Sekarang saya ikut membantu menyebarkan Quantum Ikhlas® ke negara-negara lain di Asia.”

G Kuna Sekaran, *Life Transformation Coach, Singapore*



“Quantum Ikhlas® feelings cause the attraction of all the good things you desire in life. In summary Quantum Ikhlas® is the only way of life.”

Colonel Izaidin Samsodeen, *President Director ABC Sdn Bhd Malaysia*



“Mengerti dan Memahami ke-ikhlas-an, adalah titik utama me-merdeka-kan hati nurani. Quantum ikhlas® yang di hantarkan oleh Erbe Sentanu adalah formula untuk menghimpun energi pada titik keikhlasan. Keterikatan Energi dalam Ikhlas adalah penghantar seutuhnya daya berkhalifah di dunia ini. **Dormant Force & Sincerity Prayer play an Absolute “Khalifah Dun’ya”.**”

Erri Soeraadiningrat, *Independent Spiritual Persona.*
Lake Forest, California, USA



“Metode Teknologi Quantum Ikhlas® ternyata memberikan pilihan dan terobosan baru untuk “mempercepat” tercapainya suasana **Khusyuk** (hening), agar kita dapat memunculkan potensi diri dan meningkatkan **kesadaran** serta **spiritualitas** kita. Kiranya hal ini sangatlah penting bagi mereka yang ingin menjalani kehidupan ini dengan senyum bahagia. Begitu pula bagi bangsa Indonesia yang sekarang ini sedang menghadapi berbagai masalah dan keterpurukan.”

Sumarsono Wuryadi, *LRM. Master Reiki,*
Consellor & Holistic Therapist Saraswati Inner Studies



“Sebuah buku yang hebat ...!! Suatu hal tentang kehidupan dan sukses yang bagi sebagian orang misterius, bahkan mungkin *mystical*, dapat diterangkan secara logis dan sangat ilmiah. Buku ini jelas sangat berguna bagi mereka yang ingin mengembangkan EQ dan SQ untuk melengkapi IQ-nya. Dari pengalaman pribadi saya sendiri, saya yakin bahwa apabila kita menerapkan apa yang sudah diajarkan buku ini, hidup akan jauh lebih **BAHAGIA**. Bukankah itu yang dinamakan **SUKSES**? Bukankah itu tujuan hidup kita seharusnya?”

Peter Djatmiko, *President Director Anahata Villas & Spa Resort Bali*



“Buku ini adalah panduan untuk kita dalam menjalankan usaha, apalagi seperti bisnis asuransi. Setelah membaca dan membacanya lagi... saya semakin jelas melihat mimpi dan bahkan lebih besar angka yang dapat diraih dalam pencapaian target, hanya semudah itu... Profesional muda, ini adalah buku yang dapat mengantarkan teknologi yang tren serta cocok mengantarkan kesuksesan Anda!”

Salam Muhammadong, *Direktur Mass Coporation*



“Hakikat agama adalah memanusiaikan manusia. Agama menjadikan hidup lebih bermakna, membuat manusia lebih peka pada penderitaan sesama, lebih sensitif pada lingkungan, dan lebih berempati pada kelompok rentan dan terzalimi. Buku ini menyodorkan **KUNCI-KUNCI** untuk hidup bermakna seperti yang diajarkan oleh semua agama. Karena itu sangat penting dibaca oleh semua kalangan.”

Prof. Dr. Siti Musdah Mulia, *Pemerhati hak Wanita,*
penulis buku “Islam dan Inspirasi Kesetaraan Gender”
dan Dosen UIN Jakarta



“Kuasailah buku ini, teknologi Quantum Ikhlas[®], rasakan kekuatan dahsyat dari **KEHALUSANNYA** ... sebagai seorang pendidik saya telah melihat dan terus meneruskan menyukuri hasil nyata dan luar biasa pada anak didik saya.”

Sri Angki Soekanto. drg. PhD.,
Dekan Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Indonesia



“Buku ini sangat penting dibaca oleh siapa pun untuk lebih cepat belajar dan memahami makna Ikhlas itu sendiri. Ikhlas adalah tujuan dalam gerak kehidupan, karena amal baik manusia dihadapan Allah SWT dinilai dari keikhlasannya. Ikhlas adalah melakukan sesuatu amal perbuatan yang tidak diniatkan karena makhluk tetapi diniatkan dan dilakukan hanya karena Allah SWT.”

Drs. Madyo Wratsongko, MM.
penulis buku bestseller “Mujizat Gerakan Shalat”

“Buku ini membuka tabir tentang spiritualitas melalui penjelasan yang komprehensif dan ilmiah. Nunu membawa kita memasuki wilayah pertemuan antara ilmu pengetahuan dan kehakikian manusia sebagai mikro kosmos dalam alam semesta. Sebuah buku yang membawa *Pencerahan*... Saya tidak bisa meletakkan buku ini sebelum mencapai halaman terakhirnya.”

Maria Hartiningsih, Wartawati Senior Kompas

Penghargaan dari Berbagai Media Bagi Konsep Quantum Ikhlas® Karya Erbe Sentanu

“Menggapai Ikhlas dengan teknologi ...”

Majalah Chic

“Teknologi ikhlas. Cara efektif untuk membangkitkan kecerdasan spiritual.”

Majalah Nirmala

“‘Sufisme’ Babak Baru ... Menyingkap Rahasia alam bawah sadar.”

Majalah Forum

“Memberdayakan pikiran, Memaksimalkan potensi diri ...”

Majalah Fit

“Menjumpai Tuhan dalam hati ... Menemukan hakikat hidup yang sesungguhnya.”

Majalah Gatra

“Quantum Ikhlas® mengembalikan hak ilahiah agar kita kembali menjadi manusia sempurna.”

Majalah Healthy Life

“Memberantas korupsi yang begitu akut harus dilakukan dengan memperbaiki otak dan hati. Pendekatan Quantum Ikhlas® bisa menjadi salah satu solusi.”

Majalah Human Capital

“Mendidik Ikhlas dengan teknologi.”

Harian Ibu

“Ikhlas dengan teknologi gelombang pikiran ... Metode ketenangan Hati untuk mengatasi masalah.”

Jawa Pos

“Menjembatani spiritualitas dengan ilmu pengetahuan dan teknologi yang rasional.”

Kompas

“Kolaborasi spiritual dan teknologi. Memadukan budaya barat, budaya timur dan agama untuk menghayati ikhlas hingga ke lubuk hati.”

Koran Tempo

“... agar doa kita efektif dan tercapai ... meningkatkan kekayaan spiritual dan kebahagiaan jiwa.”

Majalah Pesona

“Mengelola hati ternyata ada teknologinya. Saya sudah mempraktekannya, dan hasilnya ... menakjubkan.”

Redaksi Majalah Pesona

“Membalikkan Proses Penuaan.”

Koran Sindo

“Menuju Sukses Hidup dengan Teknologi Ikhlas.”

Suara Pembaruan

“Teknologi mencapai ikhlas. Kolaborasi Otak dan Hati.”

Pikiran Rakyat

“Teknologi ‘Mencari’ Tuhan.”

Tabloid C&R

“Teknologi yang menyirnakkan stres.”

Tabloid Senior

“Metode yang dapat menuntun dan mengarahkan anda ke tujuan dan kondisi kejiwaan yang diinginkan.”

Majalah Spa

“Menunjukkan cara agar diri kita diatur oleh Tuhan dan dibantu oleh alam.”

Majalah SWA

“Mengubah nafsu menjadi ikhlas.”

Wanita Indonesia

“Berburu sukses dengan rileks.”

Bisnis Indonesia

“Menyusun doa yang efektif. Agar tidak sia-sia ...”

Majalah Femina



Quantum Ikhlas®

Teknologi Aktivasi Kekuatan Hati

Sanksi Pelanggaran Pasal 72
Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002
tentang HAK CIPTA

1. Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 Ayat (1) atau Pasal 49 Ayat (1) dan Ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau hak terkait sebagaimana dimaksud pada Ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Quantum Ikhlas®

Teknologi Aktivasi Kekuatan Hati

The Power of
Positive Feeling

Erbe Sentanu

 **Katahati Institute**
Absolute Human Being

Penerbit PT Elex Media Komputindo
Kelompok Gramedia – Jakarta

QUANTUM IKHLAS®

Teknologi Aktivasi Kekuatan Hati

Oleh: Erbe Sentanu

© 2007 Erbe Sentanu

Penerbit PT Elex Media Komputindo, 2007.

Hak Cipta dilindungi oleh Undang-Undang

Diterbitkan pertama kali oleh:

Penerbit PT Elex Media Komputindo

Kelompok Gramedia - Jakarta

Anggota IKAPI, Jakarta 2007.

236070607

ISBN: 978-979-27-0405-1

Cetakan ke-1 : Mei 2007

Cetakan ke-16 : Oktober 2008

Cetakan ke-17 : Desember 2008

Cetakan ke-18 : Maret 2009

Dilarang mengutip, memperbanyak, dan menerjemahkan sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta

Isi di luar tanggung jawab percetakan.

DAFTAR ISI

Kata Pengantar oleh Sandy MacGregor	xi
Kata Pengantar oleh Carol Saito.....	xiii
Kata Pengantar oleh Guruh Soekarno Putra.....	xv
Maaf dan Terima kasih	xxi
Peringatan.....	xxv
Pendahuluan	
Era baru Transformasi Diri	xxvii

SATU

Quantum Ikhlas®

Makin Dalam, Makin Halus, Makin Dahsyat.....	1
Memasuki Realitas Kuantum	3
Makin Dalam Makin Kuat.....	9
Ikhlas: The Ultimate Success Technology	10
Arti Quantum Ikhlas®	13

DUA

Manusia (Seharusnya) Ciptaan yang Sempurna	15
Manusia Sebagai Khalifah	16
Hidup Yang Ajaib	17

Bahagia adalah Fitrah	19
Sempurnakah Kita?	21
Fitrah Sempurna di Zona Ikhlas	22
Manusia Lahir Sempurna.....	26
Super Komputer Hebat Bernama Anda.....	28
Masalah Teknis Operasional Komputer.....	30
Satu Tombol Ikhlas Untuk Semua Keperluan.....	32
Virus Komputer Hayati.....	33
Ikhlas adalah Default Factory Setting Anda.....	37
Up-grade Demi Fitrah	40

TIGA

The Law of Attraction

Hidup Di Alam Vibrasi.....	45
Mencipta di Ruang Yang Maha Ajaib	47
Hukum Daya Tarik Menarik:	
The Universal Law of Attraction	48
Anda Mendapatkan Apa yang Anda Pikirkan	
Meskipun Anda Tidak Menginginkannya.....	51
Orang Kaya Makin Kaya	52
Saya Minta Itu, Mengapa yang Saya Dapat Ini.....	53

EMPAT

Upgrade Hardware Anda	57
Teknologi Manusia Digital	58
Bersatu Kita Utuh, Mendua Kita Rapuh.....	60
Dualisme Otak Kiri dan Otak Kanan	61
Otak 3-in-1.....	66
Jika Tidak Di-upgrade Pasti Downgrade	68
Brainwave Management: Mencari Gelombang Otak Ikhlas	70
Mudah Mengingat Tuhan	74
Frekuensi Hati Bawah Sadar	75
Tombol Otak Ikhlas: Alphamatic Brainwave	76
Dari Kuping Turun ke Hati.....	80
Manfaat Upgrade Otak 3-in-1	81

LIMA

Upgrade Software Anda.....	85
Pikiran dan Perasaan Sebagai Software	86
Pikiran Sadar dan Bawah Sadar	87
Imajinasi: Bahasa Rahasia Hati.....	92
Hati-hati Berpikir Positif!	94
Software Incompatibility Issues	95
Latihan: Melatih Perasaan Lebih Enak.....	98
Izinkan Hati Anda Membantu.....	101

ENAM

The Power of Positive Feeling

Pikiran Positif yang Rasanya Enak	105
Mengakses Sumber Kebahagiaan.....	106
Perasaan: Aset Utama Manusia.....	107
Jantung Menuntun Otak Menyembah Tuhan.....	108
Sistem Navigasi Katahati.....	111
Operasikan Pikiran dengan Sengaja.....	117
Perasaan Positif: Hati atau Jantung.....	121
Mengapa Susah Sukses?.....	124
Rahasia Mudah Sukses.....	126
Menyetel Perasaan Positif.....	130
Hidup Khusyuk dan Damai.....	133
Latihan: Menyelaraskan Pikiran dan Perasaan.....	134
Help Please!.....	137

TUJUH

Goal Praying

Science of Powerful Intention	139
Sukses Karena Bahagia.....	140
Software Doa®: Rahasia Doa yang Sangat Efektif.....	143
Rahasia Doa 3-in-1.....	151
Mengembangkan Otot Ikhlas.....	153

Memperkuat Otot Ikhlas.....	154
Latihan: Napas Syukur.....	155
Pentingnya Melihat Doa Terkabul.....	157
Benda Apakah Doa Itu?.....	157
Melebarkan Pintu Kemudahan.....	159
Memikirkan Berarti Mengundang.....	160
Mengundang Kemakmuran.....	164
Takwa = Pikiran + Perasaan.....	165
Percaya Diri.....	166
Langkah Menyusun Goal Praying.....	167
Sentuhan Akhir Rasa.....	168
Izinkan Dulu Baru Usaha.....	170
Tuhan Menjamin Doa Anda.....	171
Pray and Play.....	173

DELAPAN

Digital Prayer®

Jalan Pintas Menuju Ikhlas	177
Kolaborasi Ilmu Pengetahuan dan Motivasi Spiritual.....	178
Efek CD Alphamatic Brainwave.....	180
Panduan Penggunaan CD Digital Prayer®.....	183
Password Ikhlas.....	187

Membuat Password Ikhlas:	
Rahasia 40 Hari Quantum Ikhlas®	188
Merawat Password Ikhlas	189
SEMBILAN	
Keajaiban Ikhlas	193
Menciptakan Keajaiban.....	194
Alphamatic Syukur: Adakah yang Mustahil Bagi Tuhan?.....	196
Menjadi Miracle Maker	199
TENTANG PENULIS.....	215
QUANTUM IKHLAS® PRODUCT SERIES.....	219
QUANTUM IKHLAS® TRAINING SERIES.....	231



FOREWORD

By Sandy MacGregor

It is my pleasure to write this for my friend Nunu Sentanu for I know and understand that positive feelings are extremely important in life. We know that negative self talk influences us negatively. Scientists have proven that we talk to ourselves 65,000 times a day. We have a choice to talk to ourselves positively or negatively. We also know that negative self talk drags us down, so far down that it can often lead to depression. The key is to be able to listen to your own self talk - in other words, to be aware of your self talk. Remember to change every negative thought to positive self talk.

There is some more science that I would like to explain. Did you know that tears of sadness and tears of joy have a different chemical constitution? The importance of this becomes evident when you put it together with additional science discovered by Rappaport in 1971... "That emotion is the language of the subconscious mind". Let me explain that! If you think back to any trauma in your life you will remember it easily. If you think back to any good event in your life

you will remember it easily. Why? Because emotion was involved with imprinting either of these events into our memory and emotion is the language of the subconscious mind (where memory is). We easily remember good or bad events.

I teach a technique called Emotional Anchor which is used to imprint indelibly upon the subconscious mind any goal that we want. This anchor uses only positive emotion. Why? Because negative emotion (being different to positive emotion) will make us feel bad!

Negative feelings definitely need to be handled, however positive feelings are the ones that we can use over and over again to increase our own self-esteem and memory. Remember emotion is not only involved with memory, it is the very basis in which memory takes place; and positive feelings equate with good emotions.

This —Quantum Ikhlas®— book is **extremely timely and important**, bringing together all the reasons why positive feelings are so important for our success and happiness.

Sandy MacGregor

*Author of #1 national bestseller "Piece of Mind"
and "Student Step To Success", Australia*



FOREWORD

By Carol Saito

If *The Law Of Attraction* or *Quantum Physics* is a new concept to you, if you wanted to understand the true nature of reality and of the human mind, if you want to change your life faster from the inside out, I strongly recommend you get your copy of this book. The author uses his own experiences to draw out the possible boundaries of human consciousness, combining a sensitive and introvert approach while using extensive local treasures in an attempt to explore it.

Quantum Ikhlas® supports a new and exciting theory of reality, based on the principles of quantum physics: a theory that answers questions such as Who am I, What am I? What is the source of material reality? For many years, neuroscientists and psychologists have been struggling, to explain the phenomenon of consciousness. Now there is a clear path to the answer, and it leads through the jungle of quantum physics and subjective experience, and arrives at an unexpected destination.

How does the energy of your emotions change the physical state of your body? Is there really an “out there” out there? How does the *Soul* and *Higher Self* communicate at a subatomic level with the greater consciousness of the universe?

Relativity, the space-time continuum, and weaving each moment of your life into the structure of the cosmos. At the heart of quantum theory lies an astonishing (and scientifically proven) truth: that the very act of observing events in your life can modify their outcome. Our minds are not just taking a ride in an impersonal universe, we are able to define the structure of reality at a fundamental level with the choices we make everyday, the things we choose to see or not see, and most importantly our prayer and intentions in each moment.

Read and apply the timely messages in this book as these are truly the secret to happy and joyful life.

Carol Saito

Funky Zen Master. Quantum Explorer, Verona, Italia.



KATA PENGANTAR

oleh Guruh Soekarno Putra

Salam damai penuh kasih.

Syukur Alhamdulillah tulisan saudara Erbe Sentanu dalam buku *Quantum Ikhlas*[®] telah dapat diterbitkan. Buku ini sangat bermanfaat bagi kita umat manusia dan dapat menjadi suatu panduan, dalam upaya mengetahui dan mengenali perihal keberadaannya (eksistensinya) sekaligus jati dirinya dan juga perihal alam semesta yang terdiri dari jagad raya (makrokosmos) dan jagad kecil (mikrokosmos).

Pengetahuan, informasi, dan masukan dari buku ini dapat memperluas cakrawala lahir batin kita dan merangsang kita untuk bangkit masuk ke alam kesadaran spiritual yang lebih luas dan lebih dalam.

Buku ini pun mengajak kita untuk melakukan hal yang penting dalam hidup yakni: membuka paradigma baru, membuka tabir untuk menyambut baik, me“welcome” pikiran baru dengan cara baru, membuang cara berpikir (tradisi) lama (*baca: usang*) menggantinya dengan

cara (tradisi) baru. Dengan harapan, kelak dalam dinamika perjalanan sejarah manusia, ini akan menjadi bagian dari kebudayaan dan peradaban baru (*baca: tercerahkan*).

Saya sebagai seorang anak Bangsa dan pergerakan dari organisasi “Gerakan Spirit Pancasila” lagi-lagi bersyukur. Karena dengan adanya buku Quantum Ikhlas® ini saya merasa mendapat “alat” baru untuk dapat lebih menjelaskan tentang Pancasila dengan lebih utuh dan lebih mantap. Karena, secara singkat, Pancasila haruslah dipahami oleh seluruh rakyat Indonesia secara lahiriah dan batiniah.

Ketahuiilah wahai pembaca, negara dan bangsa Indonesia saat buku ini diterbitkan sedang dalam keadaan yang sangat memprihatinkan, morat-marit atau bahasa gaulnya: *amburadul*. Sebab apa? Sebab mayoritas Bangsa kita meninggalkan, melupakan atau tidak mengetahui/mengenal secara benar dan utuh Pancasila!

Jadi apa hubungannya Pancasila dengan Quantum Ikhlas®? Ketahuiilah bahwa Pancasila adalah suatu paham yang universal sekaligus spiritual. Dengan membaca buku ini, manakala pembaca mempelajari atau mau memahami Pancasila, maka pembaca akan dapat meresapi, menghayati dan memahami Pancasila dengan benar, tepat, utuh serta mantap. “Ajaib”nya, niscaya tiada terjadi aneka tafsir! Yang ada hanyalah satu pengertian, satu pemahaman dan langsung dapat dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari.

Akhirul kalam, buku Quantum Ikhlas® adalah juga merupakan kontribusi (sumbangsih) pengarang kepada peradaban dunia.

Puji syukur bagi Tuhan Yang Maha Esa! Selamat dan berkat Tuhan kepada saudara Erbe Sentanu.

Merdeka!

Guruh Soekarno Putra

Pemimpin Gerakan Spirit Pancasila



*Buku ini aku persembahkan kepada
istriku Endraswari Safitri
dan putraku Shankara Premaswara
yang setia menemani dan mengajariku
makna kekuatan ikhlas.*

*Dan kedua orang tuaku Pratisto Martodilogo
dan Widiharti yang dengan bijak menuntunku
menemukan jalan ikhlasku.*

*Serta untuk Anda yang percaya
bahwa ikhlas adalah jalan utama
untuk menjemput fitrah kemanusiaan kita.*



MAAF DAN TERIMA KASIH

Dalam kesempatan ini saya ingin menjawab sekaligus meminta maaf kepada para sahabat yang sudah lama meminta, menganjurkan bahkan memaksa saya untuk menulis buku tentang ‘Katahati’, **namun saya tidak juga meluluskannya.**

Dan, mengapa saya ‘enggan’ menulis buku tentang manusia, kehidupan, kesuksesan, dan spiritualitas (ketuhanan), **inilah alasannya:**

Karena *default factory setting* kesuksesan manusia sebenarnya sudah selalu ‘ready’, siap, *hibernate* di latar belakang (*background*) kehidupan kita. Dan untuk mengaktifkannya sebenarnya sangatlah sederhana. Saking sederhananya bahkan sebenarnya hampir tidak ada yang perlu dilakukan. Dan, betapapun canggih penjelasan manusia tentang mencapai ‘kemuliaan’ (baca: kesuksesan, kesehatan, kemakmuran, kebahagiaan, dan lain-lain) hal itu hanya akan ‘menjauhkan’ pembacanya dari yang ingin dicapai. Karena semua tulisan, buku, dan kata-kata hanyalah ‘papan petunjuk’ menuju ke ‘tempat kemuliaan’ itu. Padahal kita semua sudah dan sedang berdiri tepat di atas ‘tempat kemuliaan’ itu.

Yang membedakan satu dengan yang lainnya adalah ‘kesadaran’-nya. Yang dalam Bahasa Inggrisnya disebut *consciousness* atau *awareness*. Dan dalam Bahasa Arabnya adalah ke-‘*taqwa*’-an.

Kesadaran hanya bisa datang dari hati yang ‘bicara’. Sangat berbeda dengan ‘pengetahuan’ yang datang dari otak dan olah pikir manusia. Sedangkan tulisan, buku, dan kata-kata hanyalah hasil ocehan pikiran manusia.

Menjelaskan kesadaran melalui tulisan sama sulitnya dengan menjelaskan rasa madu kepada orang yang belum pernah merasakannya melalui tulisan, narasi gambar, audio-visual, dan sebagainya. Tidak mungkin. Tetapi sekali saja kita berhasil membuatnya mencicipi madu secara langsung, maka tidak ada yang perlu dikatakan dan dijelaskan lagi kepadanya tentang hal itu. Orang itu benar-benar sudah tahu **apa yang disebut sebagai** madu **itu** secara pengetahuan dan pengalaman nyata (*experiential*). Ia bukan hanya tahu, tetapi juga memahami dan menjivai. Ia sudah NGEH..!

Dan menuliskan buku yang menjelaskan tentang cara meraih kesuksesan dalam hidup yang sekaligus mengantarkan ke‘ngeh’an ke dalam sanubari pembacanya adalah tantangan yang tidak hentinya saya pikirkan caranya. Karena itu saya membutuhkan waktu untuk menemukan formulanya, dan hal itulah yang selalu membuat saya ‘menunda’ penulisan buku saya.

Sekarang, karena saya sudah mau menulis, itu berarti saya sudah menemukan caranya. Cara, metode, teknik yang tidak saja sekedar memberikan kata-kata sukses yang ramai menghiasi kepala Anda. Tetapi, insya Allah, dengan teknologi yang akan mulai saya jelaskan sebentar lagi Anda akan mengetahui, memahami, mengerti, dan menjivai proses perubahan dan pertumbuhan (transformasi) diri Anda. **Sekaligus** menyadari kesuksesan yang memang sebenarnya sudah dan selalu menjadi milik (**baca**: fitrah) Anda selamanya.

Menyadari. Sadar.

Alias Ngeh!

Untuk itu saya ingin berterima kasih kepada mereka yang membuat saya bisa menulis buku ini. Mereka adalah Imam Subekti, Mark Vranken dan Yudi Sujana yang sekitar 10 tahun yang lalu dengan gigih berusaha memercayai “teori ikhlas” yang saya sampaikan.

Kepada teman-teman dari Ani Iwasaki Foundation; Rani Badrie Kalianda, Luki Arinta, Om Ardan, Benny dan Deasy Dantjie, Deny dan Pak Guru Iwan yang aktif menerapkan “keterampilan ikhlas” dalam hidup sehari-hari.

Kepada Kang Wawan Setiawan dan Bapak KH Yusuf Muhammad dari Pesantren Darrul Quran di Bandung.

Kepada Mbak Arini dan keluarga besar Katahati di Surabaya.

Kepada Mas Wahyu Hidayat dan Kholis Bahtiar Bakri yang membuat bahan-bahan tulisan untuk buku ini menjadi lebih enak untuk dibaca.

Kepada Mbak Sri Tjandra Arwati dan seluruh *support system* dari Elex Media Komputindo yang ketulusan hatinya memungkinkan buku ini diterbitkan dengan rasa cinta di dalamnya.

Kepada seluruh peserta pelatihan kami yang tergabung dalam KatahatiCircle. Adalah yang membuat kekuatan ikhlas kembali bisa kita kenali keberadaannya.

Kepada seluruh staf Katahati Institute dan DigitalPrayer Technologies® yang dukungannya amat saya rasakan.

Dan akhirnya kepada Almarhum Bapak Sri Sukarata yang meminta saya untuk turun berkiprah di tengah kegiatan masyarakat dan tidak mengikuti jejaknya untuk hidup di tempat kerjanya yang sunyi.

PERINGATAN

Sudah begitu banyak buku pengembangan diri Anda baca dengan ini yang hanya menyesakkan kepala dengan berbagai penjelasan teori tanpa hasil yang nyata. Itu terjadi bukan karena kesalahan pada apa yang Anda baca, melainkan ketidaksiapan otak (*hardware*) Anda untuk menerima pikiran (*software*) baru dari buku-buku tersebut. Oleh karena itu buku ini tidak ditulis untuk Anda hapalkan isinya, melainkan untuk Anda hayati, Anda praktikkan teknologinya, dan Anda ambil manfaatnya saat ini juga.

Untuk itu buku ini dilengkapi dengan CD DigitalPrayer® Alphamatic Brainwave yang HARUS Anda dengarkan pagi dan petang sesuai petunjuk sejak Anda mulai membaca buku ini.

**DILARANG MEMBACA BUKU INI
TANPA BERLATIH MENDENGARKAN
CD DIGITAL PRAYER®
KARENA TIDAK AKAN BANYAK MANFAATNYA
BAGI ANDA**

Teknologi gelombang otak yang terkandung dalam CD Digital-Prayer® Alphamatic Brainwave inilah yang membantu Anda merasakan langsung perubahan gelombang otak (*hardware*) dan memudahkan Anda masuk ke dalam zona ikhlas untuk memahami isi buku ini dari dalam hati. Teknologi transformasi ini akan membawa Anda menuju kehidupan yang benar-benar berbeda dengan yang selama ini Anda jalani. Hidup yang diwarnai kesuksesan, ketenangan, kebahagiaan, dan kedekatan dengan Sang Pencipta.

Pendahuluan

ERA BARU TRANSFORMASI DIRI

Siapa mengenal dirinya ia akan mengenal Tuhannya.

Muhammad SAW

Mencari Kebahagiaan Hakiki

Saya sangat berbahagia bisa memenuhi permintaan dari sekian banyak sahabat yang menginginkan saya menulis. Mereka senantiasa mendorong saya untuk segera melakukannya. Buku ini merupakan buku pertama dari Seri Teknologi Quantum Ikhlas®.

Memang ini belum cukup menggambarkan pergumulan panjang saya selama hampir 20 tahun mengembara ke dalam diri untuk mencoba menemukan arti “kesempurnaan” dalam hidup ini. Namun setidaknya buku ini akan membukakan mata hati Anda, menyadarkan Anda, membangkitkan ke-*ngeb*-an Anda, terhadap adanya satu kekuatan dahsyat di dalam diri yang selama ini telah Anda abaikan.

Sejak kecil saya merasa bahwa di balik semua hiruk-pikuk kegiatan manusia di dunia ini sebenarnya ada satu hal yang dicari oleh manusia. Jika kita dapatkan hal itu maka kita seperti mendapatkan seluruh isi dunia, tetapi bila tidak memilikinya—meskipun mungkin memiliki “segalanya”—kita seperti tidak memiliki apa-apa.

Ya, kebahagiaan adalah yang sebenarnya kita cari. Kebahagiaan hakiki, sejati yang tak tergoyahkan. Bukan sekadar kesenangan atau kenyamanan-kenyamanan hidup semata.

Kebahagiaan adalah subjek primordial. Itulah sebagian yang akan diulas dalam buku ini, bagaimana mencari kebahagiaan secara praktis seperti yang tertuang dalam kebijaksanaan nenek moyang, tuntunan

agama, maupun penjelasan ilmiah. Kebahagiaan itu merupakan sifat dasar-alamiah atau fitrah manusia dan karena itu sewajarnya bisa—dengan mudah—kita raih.

Buku ini akan memandu Anda untuk mendapat ke-*ngeb*-an, sehingga Anda dengan lega bisa mengatakan “Ooo... begitu...”, dan begitu terjadi *internal-shift* pergeseran posisi pandang di dalam, hidup Anda *otomatis* berubah di luar. Hal-hal yang bersifat spiritual seperti itu, biasanya memang tidak mudah untuk dijelaskan. Dengan bantuan teknologi gelombang otak DigitalPrayer® Alphamatic, buku ini akan menjelaskannya sesederhana dan serasional mungkin untuk Anda.

Bahasan buku ini diarahkan untuk bisa memahami mengapa sikap ikhlas sangat diperlukan dalam hidup ini, dan yang terpenting bagaimana mengenali *rasa*-nya dan cara-cara (*how-to*) mencapainya. Karena sebagian orang sering menafsirkan ikhlas secara salah. Komponen ikhlas yang terdiri dari sikap syukur, sabar, fokus, tenang, dan bahagia, justru dianggap sikap yang lemah. Sikap itu dikhawatirkan akan membuat mereka kurang dihargai orang, tidak tercukupi secara materi, atau tidak tercapainya tujuan hidup karena tidak adanya ambisi. Padahal yang terjadi justru sebaliknya. Dalam kondisi ikhlas—yang sekarang telah dibuktikan secara ilmiah—manusia justru akan menjadi sangat kuat, cerdas, dan bijaksana. Kita bisa berpikir lebih jernih, mampu menjalani hidup dengan lebih efektif dan produktif untuk mencapai tujuan. Bahkan hubungan kita dengan siapa pun akan terjalin semakin menyenangkan.

Mencari Metode Ikhlas

Sejak saya duduk di bangku sekolah dasar saya memiliki suatu obsesi untuk memahami makna keutamaan sifat ikhlas dalam mencapai kebahagiaan hidup. Lambat laun obsesi itu berubah menjadi doa yang isinya kira-kira: “Ya Allah, setelah saya mengetahui keutamaan ‘Ikhlas’ secara teoretis, saya memohon agar diberi petunjuk **bagaimana cara** mengamalkannya secara praktis.”

Yang saya harapkan dari doa saya itu adalah suatu ‘*how-to*’, suatu prosedur mental, atau *inner-protocols* yang mudah diaplikasikan, bukan lagi penjelasan konseptual atau dogmatis belaka. Bukan saja untuk memahami ‘benang merah’ dari berbagai petunjuk tentang ikhlas. Saya lebih ingin menemukan ‘kabel merah’ keikhlasan agar saya bisa merasakan ‘setrum’nya, untuk kemudian mengelolanya. Alhamdulillah, pertanyaan yang saya lontarkan dengan intens itu membuahkan hasil dan melalui buku ini saya ingin membagikan kepada masyarakat luas.

Oleh karena sifatnya yang teknologis maka saya **hanya** menjelaskan mengapa dan bagaimana hanya dengan ikhlas manusia memang **otomatis** akan menjadi lebih tenang, bahagia, dan sukses dalam hidupnya. Seperti semua teknologi, Quantum Ikhlas® pun bersifat otomatis. Anda tidak perlu memercayainya untuk memperoleh manfaatnya. Seperti Anda tidak perlu percaya pada teknologi *handphone* ketika Anda akan mengirim SMS: cukup lakukan prosedurnya dengan benar dan klik *send*.

Bayangkanlah bagaimana rasanya jika Anda bisa 100% meyakini **tantunan** ikhlas bukan karena terpaksa harus meyakinkannya, tetapi karena **hasil** dari proses keikhlasan hidup yang mewujudkan nyata dalam keseharian Anda. Di mana Anda yakin bahwa ketika Anda sudah berikhlas dengan ‘prosedur’ yang benar maka Anda semakin dekat dengan Tuhan sehingga niat-niat Anda pun menjadi jauh lebih mudah untuk diraih. Dan Anda juga tahu bahwa jika Anda masih belum mendapatkan yang Anda inginkan berarti Anda hanya perlu menyempurnakan lagi **prosedur** keikhlasan di dalam pikiran dan hati Anda.

Transformasi Pengembangan Diri: Power vs Force

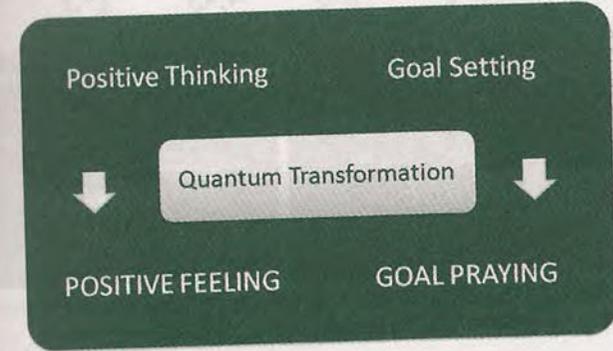
Setelah hampir 20 tahun menggeluti, menerapkan, dan mengamati proses pengembangan diri yang ada di dunia, saat ini saya merasa umat manusia sedang memasuki masa transisi global besar yang menuntut pemberdayaan potensi kemanusiaan yang lebih besar lagi. Kita memerlukan sebuah metode penggalian potensi diri yang lebih progresif revolusioner yang lebih mampu menghadapi tantangan zaman ini. Untuk itu kita perlu berani mengakses berbagai potensi kemungkinan terjadinya lompatan kuantum dalam bidang pengembangan diri.

Banyak temuan baru di bidang genetika perilaku dan neurobiologi. Dean Hamer dalam bukunya, *Gen Tuhan*, misalnya, menunjukkan bahwa setiap manusia sudah diwarisi dalam dirinya kecenderungan yang

membuat otaknya haus sekaligus siap menerima tuntunan “kekuatan yang lebih tinggi”. Kekuatan Tuhan Yang Maha Kuasa.

Oleh karena itu saya merasa sudah saatnya kita menggeser fokus pengembangan diri dari proses yang berbasis inteligensi pikiran dan kinerja otak menuju proses yang lebih berbasiskan inteligensi hati dan kinerja jantung. Sebuah proses pengembangan diri yang menggabungkan kekuatan sains dan motivasi ketuhanan (spiritual). Sebab kita sudah melihat bagaimana proses pengembangan diri—yang melambungkan ego manusia dan telah berhasil menciptakan berbagai kenyamanan hidup—hanya berhasil sedikit dalam memberi sumbangsih untuk kebahagiaan hidup. Kita sering melihat semakin sukses seseorang semakin jauh rasanya dia dengan kebahagiaan yang dicarinya, bagai menggali sumur tanpa dasar untuk menyegarkan dahaganya yang tak terpuaskan. Tak jarang pula kita menemukan sejengkal kesuksesan yang berhasil diraih manusia harus dibayar oleh semakin lebarnya jurang permusuhan dan penderitaan yang menganga di antara sesama.

Kita memerlukan perubahan bukan saja paradigma, melainkan transformasi kuantum. Kita memerlukan proses pengembangan potensi manusia yang mampu menghasilkan manusia digital secara nyata. Yang bisa mengubah manusia sampai ke tingkat sel DNA-nya. Suatu proses yang mampu menggabungkan kekuatan IQ-EQ-SQ secara cerdas, ilmiah, dan efektif. *In real and proven actions! With real and tangible results!*



Transformasi Kuantum di bidang pengembangan diri

Proses pergeseran paradigma atau transformasi kuantum di bidang pengembangan potensi diri seperti itulah yang akan dijelaskan dalam buku ini. Suatu proses yang berangsur menuntun kita meninggalkan zaman dominasi otak (*Positive Thinking*) untuk memasuki era kolaborasi hati (*Positive Feeling*). Dan menyempurnakan proses keberhasilan individu maupun korporat dari metode *Goal Setting* yang memberatkan kepala menuju era *Goal Praying* yang lebih menyejukkan di hati.

Proses *positive thinking* dan *goal setting* biasanya hanya mengandalkan kekuatan diri sendiri yang berupa *force* untuk meraih *future* sukses. Sedangkan proses *Positive Feeling* dan *Goal Praying* justru secara integratif mengandalkan kekuatan diri sendiri dan Tuhan yang menghasilkan *power* untuk menciptakan sukses mulai saat ini juga. NOW!



Transformasi Kuantum dari Force menuju Power

Teknologi Quantum Ikhlas®

Untuk mencapai tujuan itu kita memerlukan dorongan teknologi (*how-to*) yang saya beri nama Quantum Ikhlas®. **Teknologi kuantum** adalah aplikasi ilmu pengetahuan kuantum untuk memudahkan urusan manusia di tingkat kuantum, dan **Ikhlas** adalah keterampilan (*skill*) penyerahan diri total kepada Tuhan untuk meraih puncak sukses dan kebahagiaan di dunia dan akhirat. Dengan demikian, Teknologi Quantum Ikhlas® adalah suatu proses yang secara kualitatif dan kuantitatif mengukur, melatih, dan meningkatkan tingkat keikhlasan dari dasar hati untuk mengakses kekuatan dahsyat hati nurani menuju kejayaan yang seimbang.

Quantum Ikhlas® adalah metode sukses paripurna yang dengan sejuk memadukan kekuatan budaya timur dan barat. Kekuatan ilmu pengetahuan terkini seperti *neuroscience, quantum physics, evolutionary biology, chaos theory, brain science*, dan *science of the mind*, dengan tuntunan bijak falsafah hidup dan keagamaan. Yang membuat proses meraih kesuksesan menjadi lebih sederhana sekaligus menenteramkan.

Quantum Ikhlas® melahirkan aplikasi teknologi pengembangan diri DigitalPrayer® untuk penerapan:

1. Brainwave Management® yang membantu seseorang memiliki gelombang otak khusyuk, fokus, kreatif, energi positif, dan intuitif secara cepat. Yang menjadi syarat mutlak untuk semua hipnoterapi, meditasi, dan akses otomatis menuju kekuatan bawah sadar. Yang akan menjadi pokok bahasan buku ini.
2. Heartwave Management® untuk membongkar akar terdalam dari nafsu yang tak terpuaskan, keinginan untuk menang sendiri, serta ketakutan dan kepalsuan hati. Yang insya Allah akan dibahas dalam buku seri Teknologi Quantum Ikhlas® selanjutnya.

Aplikasi *brainwave* DigitalPrayer® yang untuk keperluan buku ini dikemas dalam bentuk *compact disc* (CD) dirancang khusus untuk bisa "mengatur" gelombang otak seseorang ke kondisi otak yang lebih

ikhlas. Jika digunakan dengan tepat, teknologi ini akan mempercepat peningkatan kesadaran dan membuat proses pengembangan diri serta perjalanan spiritual seseorang menjadi lebih mudah dan rasional, yang membawa Anda pada kesuksesan karier, bisnis, dan keuangan, kesehatan tubuh, keharmonisan kehidupan rumah tangga, ketenangan pikiran, ketentraman jiwa, kekhayusan beribadah, dan perolehan bimbingan Sang Pencipta.

Aplikasi teknologi ini juga akan membuat kita semakin paham bahwa sering kali apa yang kita sebut keajaiban (baca: kemudahan dari Tuhan) hanyalah sesuatu yang belum kita pahami akibat keterbatasan pikiran tentang hal yang bersifat non-materi. Sebab, **kemudahan hidup** tidak dapat dipahami hanya lewat rasio pikiran yang cenderung rumit, melainkan harus melalui hati dengan kelembutan logikanya tersendiri. Dengan cara itu barulah otak kita bisa menerima dan memahami. Perasaan kita juga akan semakin mantap dan tahu betul mengapa kita perlu berdoa, mendirikan salat, beribadah, dan memohon bantuan Tuhan. Juga, mengapa kita harus melakukannya dengan khuyuk dan bisa mengukur sejauh mana kita khuyuk. Dan mengapa tuntunan agama meminta kita menjadi orang yang ikhlas, rela, sabar, dan bersyukur untuk meraih cita-cita tertinggi di dunia dan akhirat.

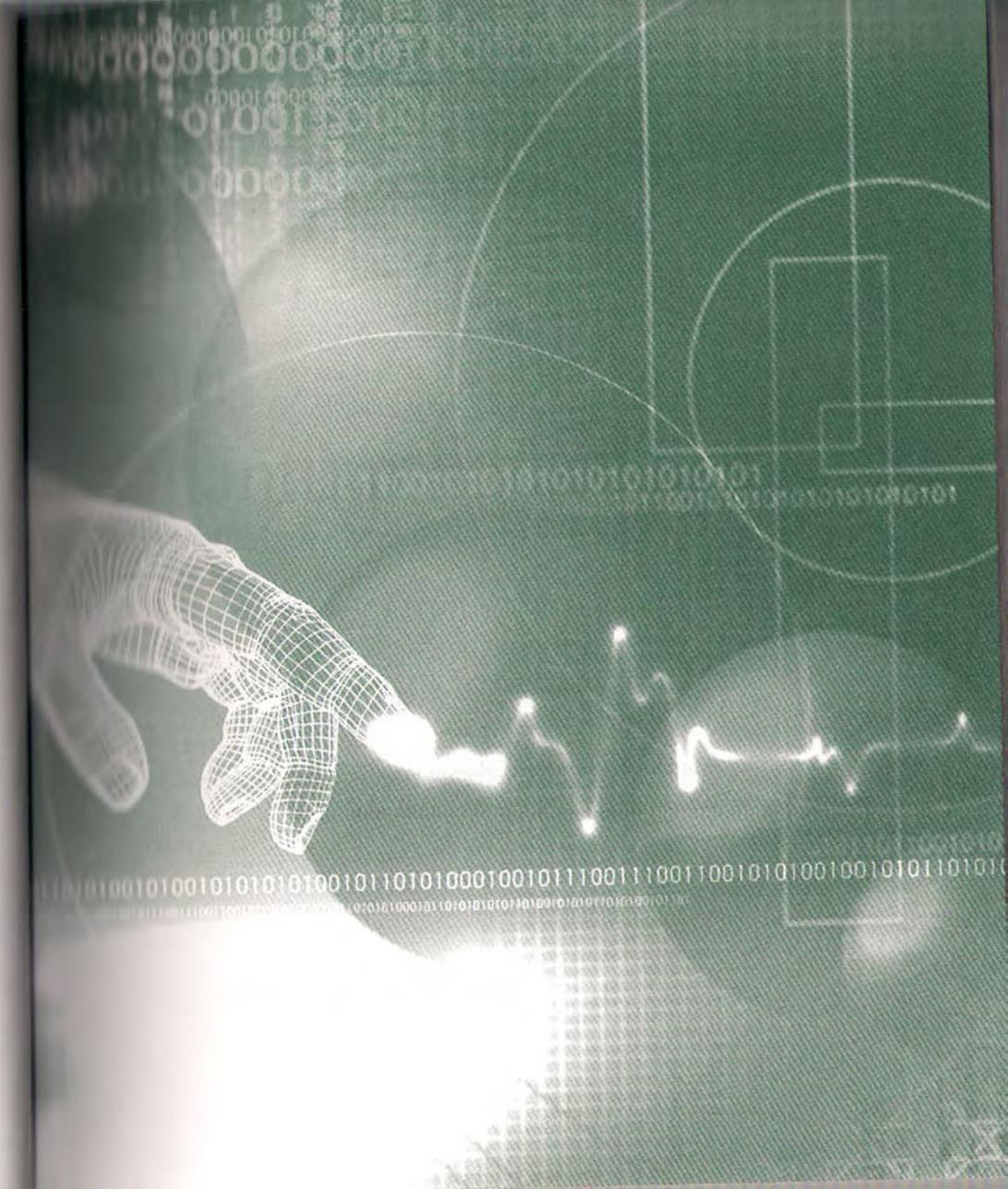
Yang paling penting, bagaimana semua itu tidak saja bisa kita pahami sebatas pengetahuan saja melainkan untuk kita nikmati sebagai sebuah realitas hidup sehari-hari yang nyata.

Selamat memanfaatkan teknologi Quantum Ikhlas® dan alamilah kembali fitrah kesempurnaan Anda!

Salam ikhlas,

Erbe Sentanu

Taman Surgawi, 12 Desember 2006



SATU

Quantum Ikhlas[®]

Makin Dalam, Makin Halus, Makin Dahsyat

*Dialah yang membuat yang tidak ada menjadi tampak nyata,
dan meskipun nyata ada, Dia pulalah yang membuatnya
menjadi tidak tampak.*

Jalaluddin Rumi

Di masa lalu ada seorang guru bijak yang selalu menyelenggarakan kuliahnya di bawah sebuah pohon yang tinggi dan besar menjulang ke langit. Dan suatu hari ketika kelas sepi anak laki-laki dari guru itu bertanya pada ayahnya dari manakah langit, bumi, dan seluruh isinya berasal. Kemudian sang ayah memintanya mengambil satu buah yang sudah kering dan banyak terserak di bawah pohon besar itu, memintanya untuk membelahnya dan melihat isinya. Ketika anak itu menemukan sebuah biji kering di dalamnya, sang ayah memintanya untuk terus membelahnya hingga ia akhirnya menemukan bahwa biji itu ternyata kosong, hampa, tidak berisi apa-apa. Sang ayah kemudian menjelaskan kepada anaknya bahwa seperti pohon raksasa yang sudah berusia ratusan tahun itu, segala sesuatu yang ada di alam semesta ini bermula dari sesuatu yang tidak ada, kosong, dan hampa.

Semua yang tampak berasal dari sesuatu yang tidak tampak.

Semua yang bisa dilihat berawal dari sesuatu yang tidak bisa dilihat.

Kesuksesan hidup yang ingin kita raih dan sering digambarkan dalam bentuk rumah mewah, mobil baru, perhiasan mahal, harta-benda, keluarga harmonis, tubuh sehat, serta status dan jabatan tinggi adalah segala sesuatu “yang terlihat”. Lalu dari manakah itu semua berasal? Apakah bentuk yang “tak terlihat” dari wujud kesuksesan itu?

Benarkah hanya ada satu cara “kerja keras” untuk mewujudkannya? Ataukah ada cara yang lebih cerdas dan elegan untuk meraih semua itu? Untuk menjawabnya kita perlu keluar dari *comfort-zone* pola pikir sukses kita untuk sejenak memasuki wilayah *quantum-zone* yang akan merevolusi cara pandang kita tentang arti dan cara kita meraih sukses dan kebahagiaan hidup.

Memasuki Realitas Kuantum

Tidak luput dari pengetahuan Tuhanmu biar pun sebesar atom di bumi ataupun di langit.

QS. Yunus: 61

Di dalam dunia ilmu fisika secara umum terdapat dua pandangan yaitu fisika klasik dan fisika kuantum. Ilmu fisika klasik atau sering disebut *Newtonian* memulai observasinya dari benda solid yang “bisa dilihat” sehari-hari, seperti jatuhnya buah apel hingga pergerakan planet. Kepastian hukum mekanisme “bola biliar” yang diadopsi ke dalam cara kerja mesin industri yang sudah berlaku selama beberapa ratus tahun itu berhasil mengantarkan Revolusi Industri. Namun, di akhir abad 19 ketika para ilmuwan mulai membuat peralatan untuk menginvestigasi benda-benda atom yang sangat kecil, mereka menemukan sesuatu

yang membingungkan di mana ilmu fisika Newton tidak lagi mampu menjelaskan atau memprediksi apa yang mereka temukan di laboratorium.



Ilmu Pasti Fisika Newton

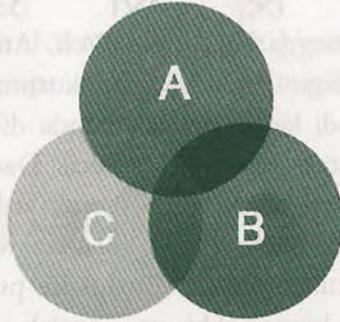
Sejak itu, hingga kurun waktu seratus tahun ini, suatu penjelasan ilmiah yang baru mulai lahir untuk menjelaskan tingkah laku benda atom yang sangat kecil dan “tidak bisa dilihat” itu. Dan penelitian ilmiah tersebut membuka tabir adanya kenyataan dunia yang benar-benar baru yang dikenal sebagai *mekanika kuantum*, *fisika kuantum*, atau *teori kuantum*. Ilmu fisika baru ini tidak hadir untuk menggeser ilmu fisika Newton yang masih berjalan baik untuk menjelaskan benda-benda yang cukup besar dan “terlihat”. Ilmu fisika kuantum justru sengaja dimaksudkan untuk mengeksplorasi wilayah-wilayah kebendaan yang sangat kecil dan tidak mampu lagi digapai oleh “mata” fisika Newton yaitu dunia subatomik yang begitu kecil.

Para ahli fisika kuantum (*quantum physics*), yang paling populer di antaranya adalah Albert Einstein dan beberapa nama lain seperti Richard Feynman, Werner Heisenberg, Niels Bohr, David Bohm,

Erwin Schrodinger, hingga Fred Alan Wolf, Amit Goswami, David Albert, dan banyak lagi. Para ilmuwan kuantum ini meneliti apa sebenarnya yang terjadi ketika sebuah benda dibelah terus-menerus hingga ke tingkat materi yang sangat kecil. Dan materi terkecil itu pun terus dibelah lagi dengan alat pemecah atom *particle accelerator* sampai tak terlihat hingga berubah menjadi energi yang terhalus. Dan selama bisa dilakukan energi terhalus itu pun diusahakan untuk terus-menerus dibelah hingga akhirnya—seolah—lenyap menghilang.

Dari berbagai penelitian itu, ilmu fisika kuantum hadir membawa berita baru seperti ini: bahwa di dunia energi terhalus yang “tak tampak” wujudnya berlaku hukum yang berbeda dengan dunia benda yang “tampak”. Yaitu hukum fisika kuantum yang unik dan agak “sulit dipercaya”, yang di antaranya

1. Di level kuantum sebenarnya tidak ada benda yang padat. Semua benda di dunia pada dasarnya terbuat dari “ruang hampa”.
2. Tingkah laku partikel yang berubah-ubah dari benda padat menjadi getaran vibrasi dan sebaliknya bergantung pada “niat” penelitiannya.
3. Berlakunya Hukum Ketidakpastian (*uncertainty principle*), hingga,
4. Hukum Non-lokalitas yang menyatakan bahwa unsur terkecil dari semua benda itu sebenarnya ada di sini dan di mana-mana sekaligus.

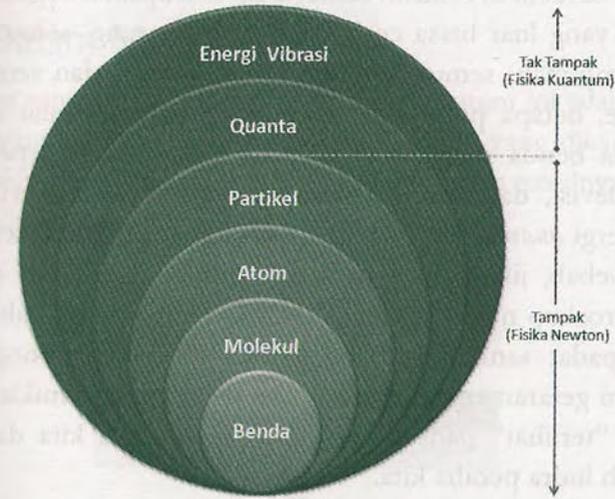


Prinsip Ketidakpastian (kesalingtergantungan) Fisika Kuantum

Lalu apa hubungannya semua hal ini dengan usaha kita untuk meraih sukses dan kebahagiaan? Sangat erat. Oleh karena untuk meraih kesuksesan lahir-batin dengan Teknologi Quantum Ikhlas® kita akan menggunakan kekuatan pikiran dan perasaan yang merupakan “benda kuantum yang tak terlihat”, sehingga hukum fisika kuantumlah yang lebih pas untuk kita gunakan.

Seperti terigu yang menjadi bahan dasar semua jenis roti atau air yang menjadi bahan dasar semua jenis minuman. Ilmuwan fisika kuantum juga menjelaskan bahwa getaran-getaran energi terhalus yang dinamakan *quark*, *string*, atau biasa disebut *quanta* yang “tak tampak” perwujudannya ternyata merupakan bahan-baku dasar dari semua benda yang “tampak” wujudnya. Energi *quanta* ini secara menyeluruh dan *built-in* menyelimuti dan merasuki semua benda yang tampak maupun tak tampak. *Quanta* adalah “bahan baku” semua benda di alam semesta. Dan

luar biasanya, *quanta* bukanlah sembarang benda tetapi lebih merupakan vibrasi energi yang memiliki kecerdasan dan kesadaran yang hidup.



Semua ‘benda’ terbuat dari unsur *quanta*

Benda padat merupakan kumpulan dari molekul. Sementara molekul itu berasal dari semua atom dan partikelnya. Dan partikel subatom yang sangat kecil itu berasal dari suatu energi alam vibrasi *quanta*. Benda padat, molekul, atom, dan partikel adalah “benda yang bisa dilihat”. Sementara *quanta* yang terdapat di alam energi adalah “vibrasi kuantum yang tak terlihat”.

Kenyataan kuantum ini mengatakan: Anda bisa “mengatur” *quanta* suatu benda untuk mengubah benda itu dengan lebih cepat. Otomatis!

Segala sesuatu di seluruh semesta ini merupakan bagian dari energi *quanta* yang luar biasa cerdas ini. Semua orang, semua binatang, semua tumbuhan, semua bintang, semua planet, dan semua mikro-organisme, betapa pun kecil ataupun besarnya terbuat dari energi ini. Semua benda yang Anda lihat di sekitar Anda seperti rumah, mobil, televisi, dan lain-lain, sebenarnya hanyalah merupakan susunan energi *quanta* yang tercipta oleh kerjanya (baca: keterbatasan) pikiran. Sebab, jika semua benda ini diinvestigasi dari dekat—dengan mikroskop nuklir misalnya—maka tampak jelas bahwa mereka tidaklah padat sama sekali, melainkan terdiri dari rongga-rongga yang berisi getaran energi *quanta* yang bergerak sedemikian cepatnya sehingga “terlihat” padat oleh indra penglihatan kita dan “terasa” padat oleh indra peraba kita.

Di level *quanta* semua benda sebenarnya menyatu dan tidak terpisah. Seperti tidak terpisahnya udara di ruang tamu Anda dengan udara di ruang makan atau kamar tidur Anda. Masing-masing ruang “terlihat” berbeda tetapi sebenarnya terbuat dari satu udara yang sama. Seperti film yang tampak bergerak di layar sinema padahal sebenarnya merupakan kumpulan gambar tak bergerak yang dipaparkan secara cepat (24 frame per detik) sehingga terlihat hidup. Inilah yang disebut ilusi atau kefanaan. Seperti kata Einstein ini:

Semua kenyataan yang terlibat sesungguhnya hanyalah ilusi, sebuah tipuan mata yang sangat kuat dan sulit dihapuskan.

Makin Dalam Makin Kuat

Hal yang sangat menarik dari kenyataan kuantum ini adalah bahwa pada level yang semakin dalam dan halus, energi yang dikandungnya justru semakin besar. Energi nuklir yang lebih halus misalnya, berjuta-juta kali lebih *powerful* dibandingkan energi kimia.

Contoh 1



Contoh 2

Akibat bertengkar, wajah seseorang menjadi memar. Rasa sakit di wajah (tubuh fisik)-nya bisa saja mudah hilang setelah dirawat seperlunya, tetapi rasa sakit di perasaan (tubuh kuantum)-nya jauh lebih kuat (sulit) untuk dihilangkan, meskipun berbagai usaha perdamaian dilakukan.

Kekuatan kuantum adalah kekuatan alam yang belum banyak dimanfaatkan secara tepat oleh kebanyakan orang. Padahal realitas kuantumlah yang harus kita ubah dulu sebelum realitas fisiknya bisa kita lihat dan nikmati. Dan realitas kuantumlah yang sebenarnya kita akses dan kita olah melalui pikiran, perasaan, dan doa-doa kita.

Ikhlas: The Ultimate Success Technology

*“Bukan urusan saya untuk memikirkan diri saya sendiri.
Urusan saya adalah untuk memikirkan Tuhan.
Dan, urusan-Nya lah untuk memikirkan saya.”*

Simone Weil

Kebanyakan orang meyakini bahwa dalam hidup ia harus berjuang meraih semua keinginannya dengan berusaha keras, membanting tulang hingga tetes darah penghabisan. Padahal tuntunan agama menjanjikan berbagai kemudahan atau kesuksesan akan datang menghampiri jika dalam ikhtiarnya manusia berhasil bersyukur, menikmati prosesnya, dan menyerahkan seluruh urusan dan kepentingan hanya kepada Tuhan. Inilah kompetensi ikhlas.

Ikhlas sebagai keterampilan atau *skill*, yang lebih bercirikan *silent operation* dari pikiran dan perasaan yang “tak tampak” namun sangat

powerful itu. Ikhlas yang bukan hanya diucapkan di bibir atau dipikirkan di kepala, melainkan keterampilan untuk menciptakan “peristiwa keikhlasan” di dasar hati yang terdalam. Di tingkat kuantum. Oleh karena hanya dengan kualitas keikhlasan yang benar-benar terasa di hati dan terukur secara objektif inilah kita akan mampu mengarungi kehidupan dengan penuh keyakinan. Dengan suatu kepastian sukses yang melampaui rasio pikiran, namun “terdengar” begitu jelas di hati.

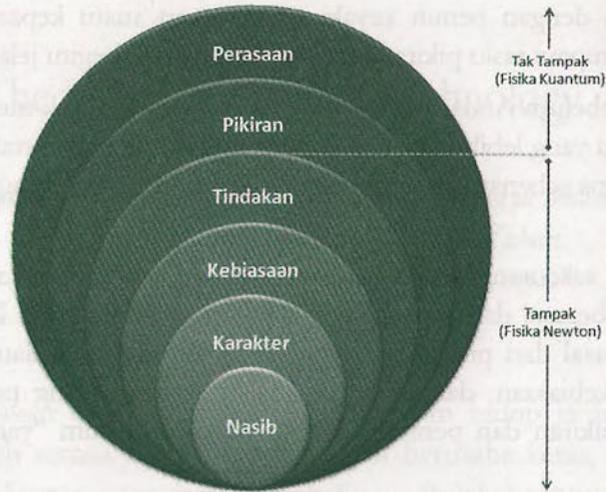
Jadi, sebelum Anda tergesa melakukan sesuatu untuk mengubah nasib menuju yang lebih baik, ada baiknya untuk sejenak bertafakur merenungkan apa sebenarnya unsur *quanta* dari kondisi nasib yang ingin Anda ubah itu.

Nasib seseorang mencerminkan karakternya. Sementara karakter orang itu berasal dari semua kebiasaan serta tindakannya. Dan tindakannya berasal dari pikirannya yang bermuara dari perasaannya. Nasib, karakter, kebiasaan, dan tindakan adalah sesuatu “yang tampak”. Sementara pikiran dan perasaan adalah energi kuantum “yang tak tampak”.

Kenyataan kuantum ini mengatakan: Anda bisa “mengatur” perasaan Anda untuk mengubah nasib Anda. Otomatis!

Di dalam buku terbarunya, *The Speed of Trust*, Stephen M.R. Covey menuliskan: untuk meraih tujuan hidup pribadi dan bahkan di dunia korporat “tidak ada sesuatu yang bisa melebihi kecepatan *trust*”. Sungguh benar! Oleh karena *trust* atau sifat percaya kepada orang lain, ber-

asal dari rasa percaya terhadap diri sendiri dan Tuhan adalah salah satu unsur utama ikhlas. Sehingga aplikasinya tentu akan mengaktifasi gerakan kekuatan kuantum yang memiliki daya dorong, daya pukul, dan tenaga yang sangat dahsyat, menuju tercapainya tujuan secara cepat.



Semua 'nasib' terbuat dari unsur perasaan

Jika Anda beruntung, di sekitar Anda ada beberapa orang yang *terampil* menerapkan sikap ikhlas dalam hidupnya. Di mana Anda sering takjub mendengar keajaiban yang mereka alami dalam lingkungan so

cial dan keluarganya, keberuntungan yang mereka temukan dalam bisnis, juga dalam berbagai hal lain yang sepertinya tak masuk akal. Tapi semua itu bisa dimengerti, karena begitu kita mengikhlasakan sesuatu, maka kita telah menyerahkan hal itu kepada Yang Mahakuasa sehingga berterdaskan Tuhanlah yang bekerja pada diri kita dengan mekanisme yang sulit dipahami oleh pikiran manusia.

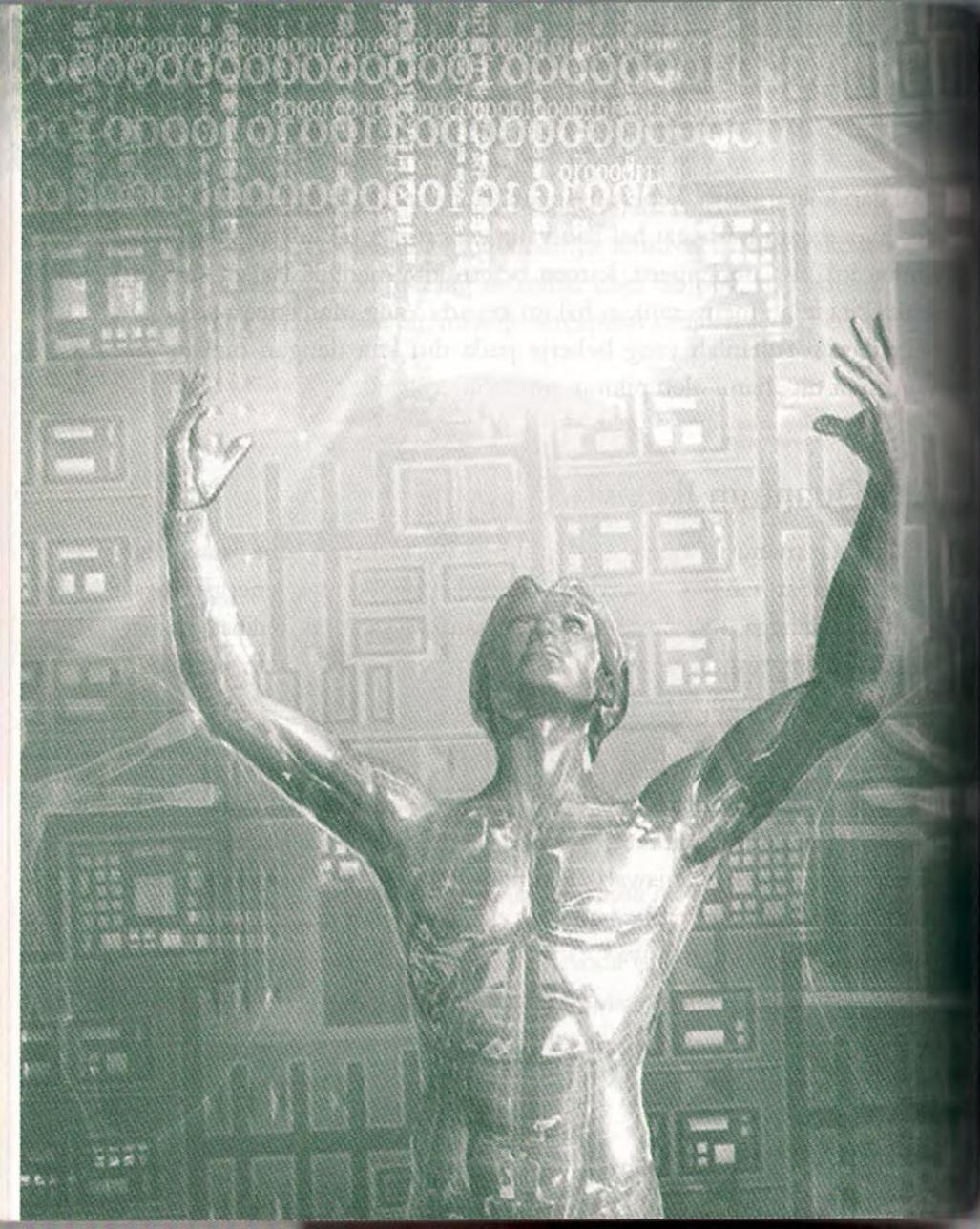
Arti Quantum Ikhlas®

Ketika manusia benar-benar ikhlas, saat itulah doa atau niatnya "berjabat tangan" melakukan kolaborasi dengan energi vibrasi *quanta*. Sehingga, melalui mekanisme kuantum yang tak terlihat, kekuatan Tuhanlah yang sebenarnya sedang bekerja. Jika sudah demikian, siapakah yang mampu menghalangi-Nya?

Itulah Arti Sebenarnya dari Quantum Ikhlas®

Seperti diriwayatkan oleh Imam Ja'far dalam kitab Al Bihar: "Apabila seorang hamba berkata, 'Tiada daya dan kekuatan kecuali dengan Allah' maka Allah menjawab, 'Hai para malaikat-Ku, hamba-Ku telah ikhlas berpasrah diri, maka bantulah dia, tolonglah dia, dan sampaikan (penuhi) hajat keinginannya.'"

Masih perlukah kita *ngotot* untuk meraih sukses dan kebahagiaan?



DUA

Manusia (Seharusnya) Ciptaan yang Sempurna

Engkau berpikir tentang dirimu sebagai seonggok materi semata, padahal di dalam dirimu tersimpan kekuatan tak terbatas.

Ali bin Abi Thalib

Manusia sebagai Khalifah

Manusia yang memiliki kesadaran tinggi (*khalifatullah*) sadar bahwa meskipun selalu berusaha dengan tekun sepenuh hati, ia lebih mengandalkan kekuatan doa di hatinya dibandingkan kekuatan pikirannya apalagi ototnya. Dengan kata lain, ia menyadari bahwa realitas hidupnya lebih ditentukan oleh kualitas pikiran dan perasaannya ketimbang *action*-nya.

Ini menjelaskan mengapa banyak orang yang dipenuhi tindakan dalam mengejar goal, target, dan lain-lain, sering tidak mendapatkan hasil yang menggembirakan, sementara mereka yang senantiasa berikhtiar dengan tekun, tenang, dan bahagia karena percaya bahwa Tuhan selalu memenuhi kebutuhannya tampak lebih sukses dan diberkahi.

Seperti kebanyakan orang, dulu saya sering bertanya apa hubungan antara taat beribadah dengan tingkat kesuksesan dan kebahagiaan kita. Saya merasa, meskipun sudah berusaha untuk menjadi orang baik dan selalu taat beribadah dan berdoa, kesuksesan dan kebahagiaan seperti itu selalu menjauhi hidup saya. Sementara itu, kita pun diingatkan bahwa banyak ibadah kita sia-sia dan hanya memberikan rasa lelah, lapar, dan haus semata.

Jawabannya saya peroleh kemudian, bahwa ternyata saya lupa untuk “mengajak” hati dalam melakukan semua itu.

Hidup yang Ajaib

Sebuah keajaiban besar telah terjadi dalam hidup saya. Sekitar 6 tahun berumah tangga, saya dan istri saya, Veve, belum juga dikaruniai anak. Dalam sesi konsultasi, seorang androlog senior di Jakarta menyatakan bahwa saya mandul. Tak ada sperma di dalam air mani saya. Nol persen, katanya. “Pabrik benih” di dalam tubuh saya sudah tutup, tak lagi memproduksi. Tragisnya, menurut dokter tersebut, hal ini mustahil untuk diperbaiki lagi.

Kami terkejut tentu saja. Namun untunglah “otot syukur” saya saat itu masih cukup kuat untuk merespons ucapan dokter dengan kalimat *Alhamdulillah* di dalam hati, yang memberi saya ketenangan dan kekuatan. Saya bersyukur karena akhirnya saya mengetahui ‘duduk perkara’ mengapa selama ini saya belum memperoleh keturunan.

Kini kami sudah mendapat setengah dari pemecahannya. Setengahnya lagi adalah melakukan apa yang perlu dilakukan untuk memperbaiki situasi. Maka, siang malam dalam setiap doa dan waktu latihan *alphamatic brainwave* saya membayangkan kehadiran buah hati kami dengan sepenuh hati. Pikiran tentang ketidakmungkinan (fakta bahwa ‘pabrik benih’ saya tutup, misalnya.) tentu sering mengganggu. Tetapi dengan beberapa sesi *alphamatic brainwave*, pikiran itu pun sangat jauh berkurang. Hati menjadi lebih ikhlas. Nah, dalam kondisi ikhlas seperti itu, saya banjiri hati saya dengan niat dan permohonan kepada Tuhan untuk mendapatkan keturunan. Saya lakukan semua ini dengan tekun dan tawakal.

Tiga minggu kemudian, keajaiban itu terjadi. Saat konsultasi rutin, dokter memandangi hasil pemeriksaan laboratorium saya. Ia menggeleng-gelengkan kepala. "Ini tidak mungkin," katanya. "Dari nol persen menjadi 30% hanya dalam tiga minggu? Tak mungkin!"

Rupanya dokter saya lupa: tidak ada yang tidak mungkin bagi Tuhan! Kontan, otot syukur saya seperti mendapatkan dorongan kekuatan baru. Dan saya langsung merespons: *Alhamdulillah...* Sekitar setahun kemudian, bayi mukjizat itu pun lahir. Kami beri ia nama Shankara Premaswara, yang artinya "suara cinta yang bijaksana".

Alphabetic brainwave, otot-saraf syukur, dan "tak ada yang mustahil bagi Tuhan" merupakan rahasia kebahagiaan hidup yang selalu saya aplikasikan untuk meraih berbagai tujuan hidup: kesuksesan karier, kesehatan tubuh, hubungan keluarga, membantu orang lain, ilmu pengetahuan, dan spiritualitas.

Buku ini akan membuka mata Anda bahwa sebetulnya ada dasar-dasar ilmiah logis tentang terjadinya sebuah keajaiban (baca: kemudahan) yang terjadi. Sesungguhnya kita semua mampu membuat keajaiban itu dalam kehidupan kita sehari-hari. Setelah mempelajari buku ini, Anda akan mengalami sendiri keajaiban tersebut. Keajaiban yang membuat Anda selalu berbahagia dan bersyukur.

Bahagia adalah Fitrah

Bahagia, memang seharusnya dimiliki oleh setiap manusia, karena menurut fitrahnya, manusia itu diciptakan dengan berbagai kelebihan dan kesempurnaan. Manusia adalah makhluk sebaik-baik ciptaanNya. Artinya, manusia adalah ciptaan Tuhan yang paling sempurna dibandingkan dengan makhluk yang lain.

Kondisi ini sebetulnya sudah dinyatakan oleh Tuhan di dalam beberapa ayat Al-Quran.

Dan sungguh Kami telah memuliakan anak cucu adam, dan Kami angkut mereka di daratan dan lautan, dan Kami telah memberikan rezeki yang baik kepada mereka, dan Kami telah lebihkan mereka dari antara makhluk-makhluk yang telah Kami ciptakan dengan kelebihan yang sempurna.

(QS. Al-Isra: 70)

Kabir Helminski, seorang penulis literatur sufi dan penerus tradisi Maulawi Jalaluddin Rumi menulis tentang manusia sempurna dalam bukunya, *The Knowing Heart: A Sufi Path of Transformation*. Menurut dia, sifat manusia sempurna adalah refleksi dari sifat-sifat Tuhan. Tuhan mempunyai sifat yang tidak terbatas yang 99 di antaranya disebutkan di dalam Al-Quran. Kesempurnaan manusia adalah takdir bawaan kita, yang memerlukan hubungan yang harmonis antara kesadaran kita

dengan rahmat Ilahi. Sifat-sifat manusia sempurna menurut Kabli Helminski adalah:

1. Pengetahuan diri. Tingkat pengetahuan kita terhadap diri sendiri—kelemahan, keterbatasan, karakteristik, dan motivasi kita.
2. Pengendalian diri. Kemampuan untuk membimbing dan mentransendensikan dorongan-dorongan nafsu.
3. Pengetahuan yang objektif. Pengetahuan yang berkesesuaian baik dengan kebutuhan praktis maupun realitas objektif yang dapat diketahui melalui hati yang sadar dan suci.
4. Pengetahuan batin. Kemampuan untuk mengakses bimbingan dan makna dari dalam batin sendiri.
5. Hadir. Kemampuan untuk tetap dalam kondisi khusuk, yakni secara sadar merasakan pengalaman.
6. Cinta tanpa pamrih. Mencintai Tuhan dan ciptaanNya tanpa motif kepentingan diri.
7. Meningkatkan perspektif Ilahiah. Kemampuan untuk selalu melihat kejadian-kejadian dan manusia dari perspektif tertinggi cinta dan Tauhid dan tidak terperosok ke dalam penilaian dan pendapat yang egois.
8. Intim dengan Tuhan. Menyadari hubungan dengan sumber Ilahi.

Sempurnakah Kita?

Pada suatu rentang masa di usia remaja saya, saya pernah merasakan semacam kekacauan dalam hidup saya, dan saya ingin mengubah itu melalui berbagai jalan. Namun saya tidak mendapatkan apa yang saya inginkan. Perubahan itu tak kunjung datang. Padahal saya melihat, banyak orang berhasil mengubah diri dengan belajar *self development* gaya barat, misalnya.

Saya heran, mengapa saya yang rasanya meminta dan berguru langsung dengan Tuhan Sang Pencipta tidak kunjung berhasil, sementara mereka yang hanya berguru dengan ciptaan Tuhan malah banyak yang berhasil. *Kok* manusia malah lebih efektif dibandingkan Tuhan dalam mengajarkan keberhasilan hidup? Adakah yang salah? Bukankah Tuhan sudah menjamin akan memberikan apa pun yang manusia minta?

Berdoalah kepada-Ku niscaya akan kuperkenankan bagimu ...

(QS. Al Mukmin: 60)

Jujur saja, jika kita bertanya apakah kita sudah merasa menjadi manusia yang sempurna, yang karena fitrah kemuliaan bisa mewujudkan berbagai niatnya dengan relatif mudah? Saya khawatir tidak. Oleh karena kalau kita sempurna, harusnya kita bisa lebih hebat dari kondisi sekarang. Hidup kita serba memuaskan, sukses dalam segala hal, baik

karier, finansial, keluarga, kesehatan dan hubungan dengan orang lain. Tapi mengapa kita tidak seperti itu?

Sebab, kita semua sudah lupa akan fitrah kita sebagai manusia. Fitrah kita sendirilah yang harus kita tuju, agar kita kembali mendapatkan hak ilahiah kita, yaitu menjadi sebaik-baik ciptaanNya. Bagaimana caranya?

Fitrah Sempurna di Zona Ikhlas

Saya sering bertanya—dengan sedikit frustrasi—jika kita memang sudah diciptakan sempurna lalu bagaimana cara mengaktifkan kesempurnaan itu? Frustrasi seperti kalau kita baru membeli sebuah barang setelah melihat kehebatannya ditunjukkan oleh penjual, tetapi tidak demikian saat dicoba di rumah. Pertanyaan saya adalah *how-to*. Gimana sih caranya?

Manusia sempurna adalah manusia yang hidup seimbang dan utuh dengan seluruh kecerdasannya. Kecerdasan fisikal, intelektual, emosional, dan spiritual (PQ, IQ, EQ, dan SQ). Kecerdasan fisik dan intelektual umumnya kita dapat dari bangku pendidikan, kecerdasan emosional dari pergaulan, dan kecerdasan spiritual dari kematangan pengalaman hidup. Itu semua adalah penjelasan teoretis yang juga bisa dibaca dari berbagai literatur lainnya.



“Sesungguhnya telah Kami ciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.”

(QS. At Tiin: 4)

Kepentingan kita di sini adalah mengubah informasi teoretis itu menjadi pengalaman nyata yang empiris. Pengalaman yang akan bisa menjawab: Apakah pikiran itu? Bagaimana cara mengelola emosi? Bagaimana saya tahu bahwa saya sudah ikhlas? Bagaimana mengukurnya? Terbuat dari apakah pikiran, perasaan, dan jiwa?

CD DigitalPrayer® secara ilmiah dan terukur bertugas mempersiapkan otak (*hardware*) Anda untuk menerima pencerahan kesempurnaan yang akan muncul dari dalam diri sendiri. Dengarkanlah rutin setiap hari dan perhatikan ciri-ciri kesempurnaan Anda seperti meningkatnya ketenangan, kreativitas, energi, semangat, pengetahuan, dan pemahaman yang berangsur-angsur meningkat kembali.

Oleh karena, tidak hanya dalam Al-Quran—kitab suci umat Islam, dalam kitab suci agama-agama lainnya juga dijelaskan hal serupa, bahwa manusia diciptakan dalam kesempurnaan. Ia akan kehilangan kesempurnaan itu jika tak bisa menjaga fitrahnya.

Dalam Kitab Bhagavad Gita disebutkan:

Hati orang yang telah mencapai hakikat kebenaran adalah penuh dengan ketenangan dan terbebas dari segala rasa gelisah. Ia tidak dapat dipengaruhi oleh kesenangan dan kesedihan. Ia menemukan kebahagiaan itu dalam jiwanya dan bersama pikirannya tenggelam ke dalam hakikat kebenaran karena mengingat akan mencapai kekekalan Tuhan dan nirwana. Ia adalah orang yang telah dibersihkan jiwanya dari segala ketidaksempurnaan, ia telah dapat menghancurkan segala rasa ragu, ia dapat mengontrol jiwa dan akan mengalami ketenteraman selamanya.

Istilah fitrah, menurut pemikir Islam, Murtadha Mutahari, adalah bawaan alami, yang sudah melekat pada manusia, tanpa perlu diperoleh melalui usaha. Fitrah adalah eksistensi yang ada dalam kalbu dan nurani kita untuk mendapatkan hakikat kebenaran.

Kalau kita ingin melihat seperti apa sebetulnya kondisi fitrah manusia, kita bisa mengamati kehidupan anak balita. Anak-anak seusia itu akan selalu merasa bahagia, senang, tanpa beban, dan total dalam mengerjakan sesuatu. Saat bermain ia akan total bermain, saat menangis ia akan seratus persen menangis, dan saat tertawa ia akan tertawa dengan lepas. Ia, anak-anak, selalu berada di *present moment*, selalu terfokus pada apa yang sedang ia alami—saat ini.

Sri Sri Ravi Shankar, seorang spiritualis terkenal dunia, salah seorang nominator pemenang hadiah Nobel untuk Perdamaian di tahun 2006, mengatakan bahwa dirinya adalah anak-anak. Oleh karena itu, ia selalu menyungging senyum setiap waktu. Ia merasa dirinya senantiasa diliputi kebahagiaan.

Inilah yang seharusnya manusia pertahankan dalam hidupnya sehingga ia tetap pada fitrahnya. Sayangnya, lingkungan hidup manusia telah membuat mereka melenceng jauh dari fitrahnya. Seiring anak tumbuh menjadi remaja dan dewasa, semua kesempurnaan manusia yang mereka miliki sejak lahir pun semakin pudar. Lingkungan telah membutakan mata dan hati mereka. Untuk itu berusaha menjadi anak-anak agar kita dapat menemukan kembali fitrah kita. Yang selalu berbahagia. Yang selalu terfokus pada apa yang tengah kita tuju. Yang selalu ikhlas dan berprasangka baik terhadap yang lain. Yang selalu bersyukur pada apa yang kita dapat.

Manusia Lahir Sempurna

Manusia dilahirkan dengan perasaan mampu melakukan segalanya. Sebelum kemudian dikacaukan oleh pesan-pesan ketidakmampuan yang datang dari lingkungannya. Perasaan mampu itu ditunjukkan dengan keberanian melakukan sesuatu. Perhatikanlah tingkah laku bayi berusia 8 - 9 bulan ke atas ketika ia baru mulai bisa duduk dan mencoba untuk menirukan orang-orang dewasa di sekitarnya. Dia akan mengeksplorasi dunianya dengan penuh keberanian walaupun tubuhnya belum siap untuk itu. Karena di kepalanya ia belum memiliki konsep bahwa ia tidak mampu.

Dia akan terus bersemangat mencoba melakukan segala hal baru dengan antusias dan tekun. Semua dihadapi 100% dengan penuh semangat, tawa, dan air mata. Suatu totalitas keikhlasan yang sempurna. Ia kerahkan segala yang ia punya sampai kemudian—jika ia kurang beruntung—berangsur-angsur mulai masuk pesan-pesan ketidakmampuan dari lingkungan yang dipenuhi oleh kata-kata “jangan”, “tidak boleh” atau “tidak bisa”. Sang bayi ikhlas itu pun mulai meragukan potensi dirinya.

Perasaan bahwa Anda sanggup menentukan dan merancang kehidupan Anda sendiri sebenarnya kuat terasa di dalam hati Anda. Terbukti setiap kali usaha Anda dikecilkan oleh orang lain Anda akan merasa tidak senang. Tetapi meskipun perasaan bisa itu merupakan fitrah kelahiran

manusia, pada saat masuk ke dalam masyarakat ia akan “dipaksa” untuk menerima “keepakatan bersama” bahwa ia hanya akan berhasil,

Kalau punya banyak uang,

Kalau punya banyak pengetahuan,

Kalau punya ijazah dari luar negeri,

Kalau punya koneksi orang dalam,

Kalau punya modal yang cukup,

Kalau punya tubuh ramping,

Kalau diberi kesempatan,

Dan beragam “kalau” yang tidak mungkin ia bisa penuhi semuanya.

Buku ini akan mengingatkan kepada Anda bahwa Anda sudah dikaruniai berkah kelahiran yang luar biasa untuk bisa berhasil di dalam apa pun rencana keberhasilan Anda. Bahwa *default factory setting* (baca: fitrah) semua manusia adalah untuk berhasil. Bahwa Tuhan menciptakan manusia bukan untuk mengalami kegagalan. Bahwa kegagalan bukanlah nasib, melainkan serangkaian keputusan yang kurang tepat, dan selalu bisa di-*reset*, diputar kembali ke arah keberhasilan.

Super Komputer Hebat Bernama Anda

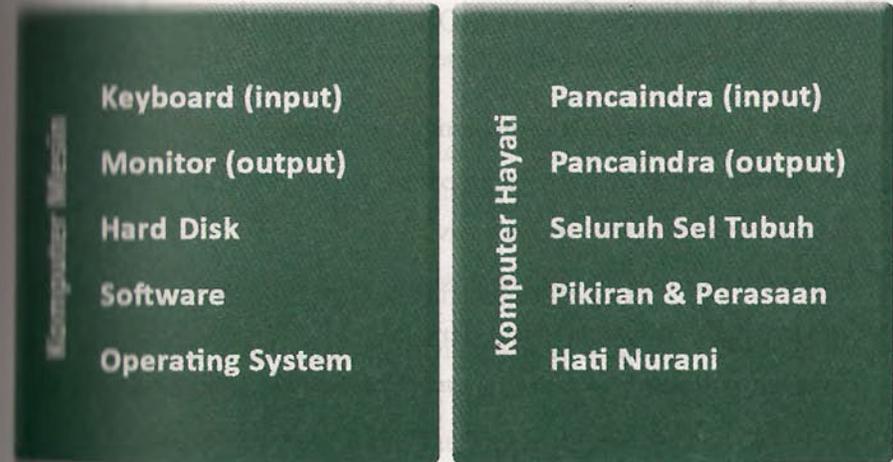
Manusia adalah produk hi-tech tercanggih.

Robert Galvin, Chairman Motorola.

Dalam praktiknya, Teknologi Quantum Ikhlas® didasari oleh pemberdayaan fitrah manusia sebagai makhluk ciptaan (baca: teknologi) Tuhan yang paling sempurna.

Untuk pengantar menuju ke sana, ada baiknya saya ajak Anda untuk membayangkan analogi diri kita sebagai seperangkat komputer. Kita—manusia—adalah “komputer hayati”. *Hardware*-nya adalah otak, *software*-nya adalah pikiran dan perasaan, sementara sebagai *Operating System*-nya berupa hati nurani yang melekat di jantung. Bagian dari *hardware* yang menyimpan semua *software* atau program adalah *hard disk*. Di dalam diri manusia, *hard disk* adalah gudang informasi bawah sadar, di sinilah tempat rekaman informasi yang bertempat di seluruh sel tubuh manusia.

Nah, agar komputer bekerja dengan sempurna, diperlukan *hardware* dan *software* yang baik. Bila terjadi gangguan di salah satunya, maka komputer tak akan berjalan dengan optimal. Sering kali, yang membuat



Perbandingan Komputer Mesin dan Hayati

komputer menjadi tak beres adalah *software* atau *programnya*; mungkin kena virus, mungkin programnya ada yang tidak cocok (*incompatible*), ataupun datanya terlalu banyak sehingga perlu sebagian data dihilangkan (*delete*) atau dirapikan dengan dirawat (*defrag*).

Masalah Teknis Operasional Komputer

Masalah 1 (Berlaku pada kedua jenis komputer)

- Jika dipakai terus-menerus akan panas
- Rentan serangan virus (perlu antivirus)
- *Hardware* perlu selalu di-*upgrade* sesuai perkembangan
- *Software* perlu di-*update* secara berkala
- Perlu *maintenance*, *disk clean up*, *empty rubbish bin*, *defragment*

Masalah 2

- Komputer mesin : Ada buku manual
- Komputer hayati : Tidak ada buku manual. (Buku ini dimaksudkan untuk itu)

Masalah 3

- Komputer mesin : Posisi operator mudah karena berada di luar mesin
- Komputer hayati : Posisi operator sulit, karena “menyatu dengan mesin”

Masalah 4

- Komputer mesin : Punya *virtual intelligence* tetapi tidak punya hati
- Komputer hayati : Jika tidak terkoneksi dengan hati akan menjadi ‘dingin’ seperti mesin

Caran praktis untuk memperbaiki komputer-mesin:

- Identifikasi *error* dengan memerhatikan kualitas *output* di layar monitor.
- Akui bahwa ada yang tidak beres dengan komputer kita dan perbaiki sendiri atau bawa ke *service center*.

Caran praktis untuk memperbaiki komputer-hayati:

- Identifikasi *error* dengan memerhatikan kualitas hidup (kesehatan, *relationship*, keuangan, dan lain-lain) di “layar monitor” kehidupan lewat pancaindra kita.
- Akui bahwa “ada yang tidak beres” dengan komputer hayati kita dan perbaiki sendiri atau minta bantuan pada ahlinya.

Satu Tombol Ikhlas untuk Semua Keperluan

Untuk berbagai keperluan servis komputer mesin, jika tahu, kita dapat dengan mudah melakukannya sendiri atau jika kita tidak tahu kita bisa meminta bantuan kepada ahlinya. Lalu bagaimana dengan komputer hayati kita yang demikian canggihnya? Bagaimana caranya kita melakukannya? Atau ke mana kita harus meminta bantuan? Sayang sekali dari proses pendidikan kita yang bertahun-tahun itu tidak pernah satu hari pun kita diajarkan hal-hal yang mendasar ini.

Untungnya, untuk kecanggihan komputer hayati kita, Tuhan telah melengkapinya dengan *self maintenance system* yang mampu melakukan segala yang dibutuhkannya secara mandiri dan otomatis. Dan untuk mengaktifkannya kita hanya perlu tahu “tombol” apa yang harus kita tekan dan bagaimana caranya.



Saya lupa mengcopy back-up otak saya,
jadi pelajaran satu semester lalu hilang semua

Virus Komputer Hayati

Gangguan virus bisa menyerang ke *software* hingga ke *operating system*. Jika virus komputer bisa datang dari *input* email, pertukaran *file*, internet, dan lain sebagainya, hal serupa juga bisa menimpa manusia. Virus komputer hayati ini bisa datang dari *input* lewat pancaindra berupa gosip/cerita miring, berita kekerasan dan pornografi, lagu ber lirik negatif/provokatif, makanan/minuman tidak halal, narkoba, dan lain sebagainya.

Efek yang dialami manusia akibat gangguan virus komputer hayati bisa berupa pikiran negatif, prasangka buruk, sampai perbuatan negatif yang merusak hidupnya. Seberapa pun cerdasnya manusia jika terjangkit virus maka kualitas hidupnya (kesehatan tubuh, pikiran, *relational*, finansial, emosional, spiritual) akan menurun. Sehingga manfaat hidup bagi dirinya sendiri maupun orang di sekitarnya akan berkurang.





Komputer Sakit Terserang Virus

Selain virus, yang juga membuat komputer berjalan tidak optimal adalah kesalahan dalam pemrograman. Program (baca: pikiran) yang salah akan membuat manusia menjadi tidak yakin akan sifat kesempurnaannya. Oleh karena pikiran ini pula maka hatinya dipenuhi dengan perasaan negatif, seperti putus asa, sedih, takut, nafsu, amarah, dan sombong. Berbagai kesalahan prosedur internal inilah yang membuat manusia menjadi jauh dari sifat fitrahnya (mulia alias sempurna). Program-program yang ditanamkan baik oleh diri kita sendiri atau orang lain, kalau kita tidak hati-hati menerimanya, justru bisa merusak diri sendiri.

Keyakinan bahwa wanita adalah kaum yang lemah membuat wanita benar-benar menjadi kaum lemah. Seorang anak kecil yang diberi program “takut hantu”, maka sampai besar ia akan takut pada hantu, meski ia sendiri belum pernah melihat seperti apa wujud hantu itu.

Seorang anak yang dicekoki program “jangan bicara kalau guru sedang mengajar”, maka ia akan menjadi anak pendiam dan pasif di sekolah, meski sebenarnya di benaknya banyak pertanyaan kreatif untuk gurunya.

Saat saya mau memasukkan anak saya ke salah satu sekolah berafiliasi internasional, pihak sekolah berpromosi bahwa mereka “menyiapkan lulusannya untuk siap **bersaing** di dunia yang kompetitif”. Menurut saya, meskipun logis ini adalah salah satu program yang tidak seharusnya ditanamkan pada anak-anak kita.

Betapa tidak, “bersaing” itu artinya kita harus “berperang”. Harus menang. Artinya pula, di dalam perang sudah pasti akan ada yang menang dan ada yang kalah. Dan sadarkah kita kalau begitu caranya, yang menjadi pemenang hanya satu orang, sementara yang lain kalah? Dan tentu saja, yang kalah lebih banyak dari yang menang! Dan mereka yang kalah itu manusia juga, sesama kita juga, saudara kita juga.

Mengapa dengan saudara sendiri kita dianjurkan untuk berperang? Sadarkah mereka bahwa program-program semacam itulah yang telah menyebabkan banyak sekali kemarahan, pertengkaran, sampai perang antarnegara di planet ini? Saya bertanya, mengapa program itu tidak diubah saja menjadi “mempersiapkan lulusannya untuk siap dan bisa **bekerja sama** saling membantu menciptakan dunia yang kooperatif?” Kalau kita mau me-reprogram seperti itu, pasti ada sesuatu yang lebih besar manfaatnya. Kerja sama akan jauh lebih baik dan bermanfaat dibanding dengan perang, bukan?



Jauhkan dari Sumber Listrik Lain

Pikiran berasal dari peralatan *hardware* otak Anda. Oleh karena sifatnya yang saling memengaruhi, peralatan listrik diperingatkan agar tidak diletakkan berdekatan satu sama lainnya.

Peralatan *hardware* otak Anda mudah sekali terpengaruh oleh 'peralatan' lain yang mengeluarkan aliran frekuensi listrik berupa *ketakutan, kesedihan, keputusan, kemarahan, kekurangan, kekecewaan, ketidakpercayaan*, dan lain-lain. Itu adalah gelombang listrik yang bisa keluar dari berbagai media cetak maupun elektronik yang disiarkan di mana-mana.

Jika Anda serius untuk berubah, Anda saya sarankan untuk melakukan diet suara dan berita selama 3 bulan. Minimalkan atau hentikanlah sama sekali kegiatan mata dan telinga Anda dari asupan konsumsi topik-topik negatif seperti itu. Perbanyak asupan gelombang otak *alpha* dan *theta* (dibahas di Bab Empat) untuk mengakses kedamaian hati Anda. Hasilnya adalah, hidup Anda akan lebih tenang dan produktif sekaligus.

Ikhlas adalah Default Factory Setting Anda

Sesungguhnya, dari *sononya*, manusia sudah dilahirkan dengan *default factory setting* yang sangat hebat, diberi fitrah yang murni dan ilahi, tapi manusia sendiri pulalah yang senang mendiskonnya sehingga kesempurnaannya menjadi berkurang. Ini akibat berbagai pengalaman hidup dan ketidaktepatan berpikir atau prasangka (*judgement*), sehingga hidupnya pun menjadi penuh kesulitan. Hal tersebut pun sudah dituturkan di dalam Al-Quran:

...dan kamu menyangka terhadap Allah dengan
bermacam-macam prasangka.

(QS. Al Ahzab: 10)

Sesungguhnya persangkaan itu tidak sedikit pun berguna
untuk mencapai kebenaran.

(QS. Yunus: 36)

Oleh karena berbagai "virus" prasangka dan pikiran negatif yang tanpa disadari merasuk ke dalam hatinya, manusia berangsur-angsur lupa (baca: tidak yakin/percaya) akan sifat kesempurnaan yang berupa kebaikan, kelebihan, kekuatan, dan potensi dirinya. Karena *Law of Attraction* (dijelaskan di Bagian Tiga) terus menghadirkan "bukti nya-

ta akan keyakinannya”, akhirnya manusia justru menjadi lebih **ingat** (baca: yakin/percaya) akan sifat ketidaksempurnaan seperti keburukan, kekurangan, kelemahan, dan ketidakmampuannya.

Contoh:

Manusia cenderung tidak percaya atau tidak yakin bahwa:

- Hidup itu nikmat serta menyenangkan dan karenanya hanya pantas disyukuri
- Rezeki sudah diatur cukup dan tidak perlu ada yang kekurangan
- Tubuh bisa menyembuhkan dirinya sendiri
- Pikiran dan perasaan lebih kuat dari tindakan
- Manusia bisa mengubah hidup dengan mengubah pikiran dan perasaannya
- Ikhlas (berserah diri) kepada Tuhan itu mudah dan menyenangkan

Manusia cenderung lebih percaya atau yakin bahwa:

- Hidup itu susah dan penuh penderitaan
- Rezeki itu susah dan selalu tidak cukup
- Jika dokter mengatakan “x” tentang kesehatan saya maka itu pasti benar “x”
- Lebih banyak orang jahat daripada orang baik

- Memelihara perkawinan itu susah
- Hidup seperti ”judi” (dan kita lebih sering kalah)
- Ikhlas (berserah diri) itu susah dan sangat sulit dilakukan



Virus Prasangka Merusak Komputer Hayati

Oleh karena kualitas hidup manusia ditentukan oleh kualitas keyakinannya maka kemampuan untuk mengelola *software* keyakinan kita adalah sangat penting.

Untungnya, “kesempurnaan” adalah fitrah atau *default factory setting* manusia. Sehingga, meskipun sempat kacau, semuanya masih utuh tersimpan di dalam diri kita. Untungnya lagi, karena *error*-nya hanya ”terlupa” (*forgot password*) maka yang diperlukan untuk menyempurnakan diri hanyalah dengan ”mengingat kembali” (*ask for new password*) sifat-sifat kesempurnaan itu. Dan yang menakjubkan, ketika *lost files* kesempurnaan itu berhasil Anda temukan lagi lewat *search engine* yang tersedia,

setelah di-*restart*, komputer hayati Anda akan segera *running* sesuai dengan fitrahnya kembali pada *default factory setting*-nya yang sempurna.

Up-grade Demi Fitrah

Agar komputer berjalan dengan baik dan optimal, tentu kita harus merawatnya dan meng-*upgrade* secara berkala. Tentu sangat mudah merawat komputer karena ia memiliki *manual book* alias buku panduannya. Manusia, sebagai operatornya, tinggal mengikuti panduan di dalam buku tersebut maka komputer akan terselamatkan.

Berbeda dengan komputer mekanis, komputer hayati lebih sulit dirawat dan diperbaiki. Ini lantaran komputer (objek) dan operatornya (subjek) adalah sama, yaitu manusia itu sendiri. Inilah yang menyulitkan manusia (operator) untuk bisa melihat permasalahan dalam dirinya sendiri dengan jernih. Manusia—dengan segala niat baiknya—biasanya sulit mengakui bahwa dirinya bermasalah. Tentu akan susah bagi kita bersikap objektif sekaligus subjektif, bukan?

Untuk mengidentifikasi *internal error* pada komputer mekanis, kita tinggal melihat *output* di layar monitornya atau kualitas gambar *print-out*-nya: gambar tidak muncul, atau muncul tapi tidak sempurna, dan sebagainya. Sementara untuk mengidentifikasi *internal error* pada komputer hayati bisa dilihat dari “gambaran” kualitas hidup seseorang, seperti kesehatan, hubungan dengan sesama, keuangan, pikiran, dan perasaan-

Jika *output*-nya baik, bisa dipastikan *internal error*-nya relatif terkendali. Sebaliknya jika *output*-nya tidak memuaskan maka ada *internal error* yang perlu serius ditangani lebih dahulu.



Sejatinya, untuk mengatasi virus dan berbagai persoalan teknis pada komputer hayati ini sudah tersedia banyak pilihan. Saat ini sudah mulai banyak yang sadar akan perlunya menyajikan formula yang efektif untuk mengatasi virus komputer hayati tersebut. Sumbernya sudah tersusun dalam ajaran nilai semua agama. Hanya, terkadang belum tersampaikan secara sistematis, efektif, dan ilmiah, sehingga manusia sering kehilangan ruh dari keyakinannya.

Selain itu, kita sendiri tidak pernah menyadari bahwa sesungguhnya diri kita adalah komputer yang sangat canggih. Semua program untuk

meng-*up-grade* maupun program antivirus sudah tersedia di dalam diri kita kalau kita bisa meraih kembali fitrah kita. Hanya saja, kita tidak menyadari atau melupakan semua itu.

Kita memang tak pernah diajarkan bagaimana merawat otak se-*bagai hardware* kita. Coba Anda ingat-ingat, pernahkah Anda diajari cara mengelola dan merawat otak kita sendiri? Sejak taman kanak-kanak sampai kuliah kita senantiasa diminta untuk berpikir, namun tidak pernah diajarkan cara berpikir dan cara mengelola alat berpikirnya itu dengan baik.

Untuk itulah buku ini bakal saya fungsikan sebagai *manual book* bagi komputer hayati Anda untuk meng-*up-grade* dirinya sendiri. Setelah kita pahami itu, diharapkan hidup kita akan menjadi lebih baik. Segala urusan kita, baik karier, pekerjaan, bisnis, kesehatan, keluarga, akan berangsur-angsur menjadi lebih baik. Kita akan kembali memperoleh hak ilahiah kita, fitrah sebagai sebaik-baiknya ciptaan.

Caranya? Dengan memperbaiki dan mengembalikan manusia pada fitrahnya dengan SOP (*Spiritual Operating Procedure*) yang lebih tepat. Teknologi Quantum Ikhlas® yang saya formulasikan ini adalah prosedur untuk itu, agar manusia lebih terampil untuk khusyuk dalam beribadah dan berdoa dan terampil untuk berikhlas pada Tuhan. Prosedur ini dilalui dengan:

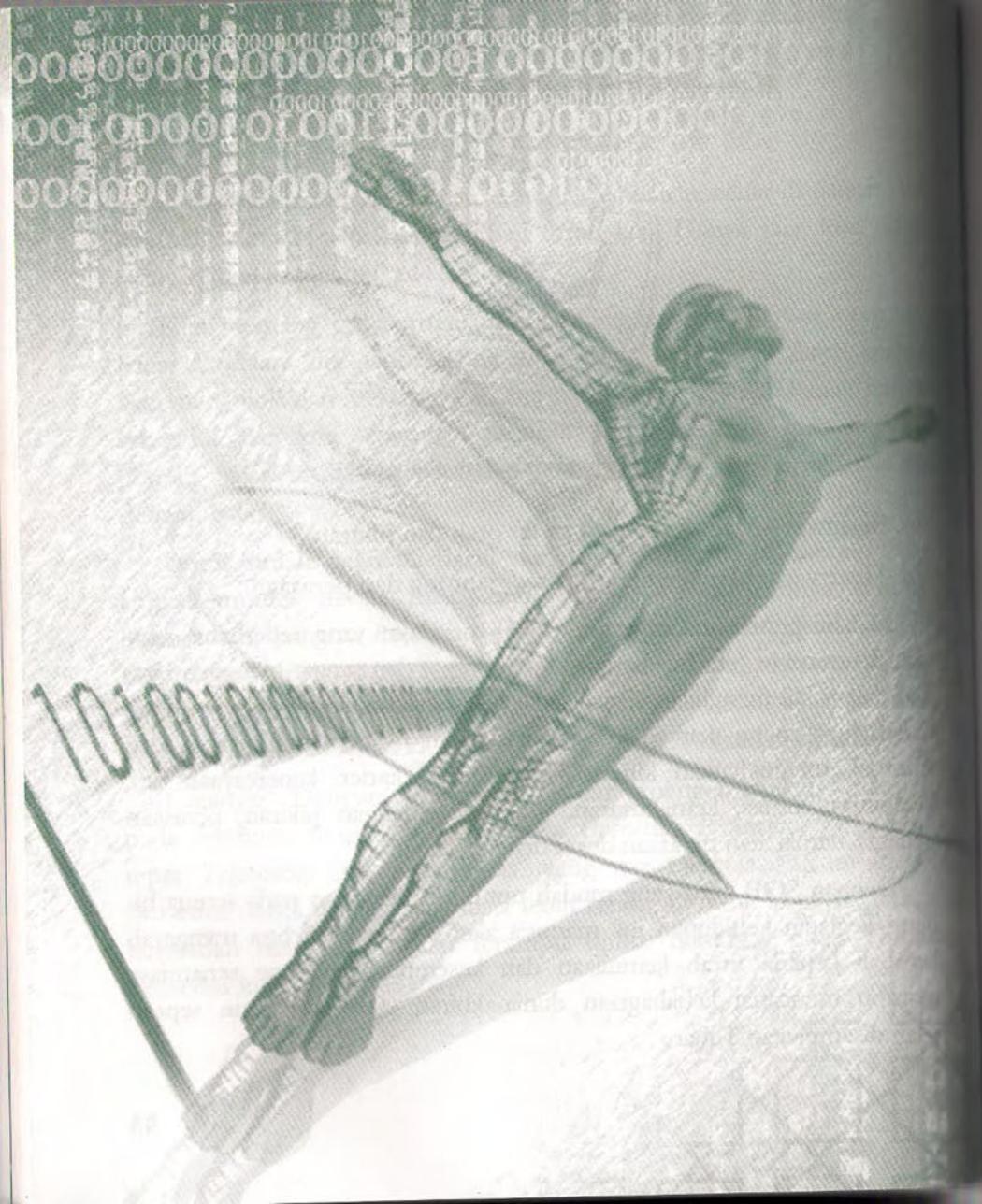


Kembali sempurna setelah di upgrade

- a). Brainwave Management (*upgrade* otak dan pikiran)
- b). Heartwave Management (*upgrade* jantung dan perasaan)

Melalui penelitian empiris, dua hal mendasar yang sederhana, *scientific*, dan terukur tersebut berhasil relatif cepat dan sangat menggembirakan dalam hal menghilangkan rasa cemas, takut, iri, sombong, dan hawa nafsu. Juga meningkatkan kualitas kesehatan fisik, mental, emosi, dan spiritual, meningkatkan kinerja kerja, sukses karier, kepercayaan diri, kreativitas, intuisi, kemakmuran, jodoh, ketenangan pikiran, perasaan bahagia, damai, dan perasaan dekat dengan Tuhan.

Dengan SOP baru yang mudah untuk diaplikasikan pada semua bidang/kegiatan kehidupan ini, manusia akan secara pasti bisa mengarah kembali kepada fitrah kemuliaan dan kesempurnaan yang senantiasa mampu mencapai kebahagiaan dunia-akhirat, lahir dan batin seperti telah disampaikan Tuhan.



TIGA

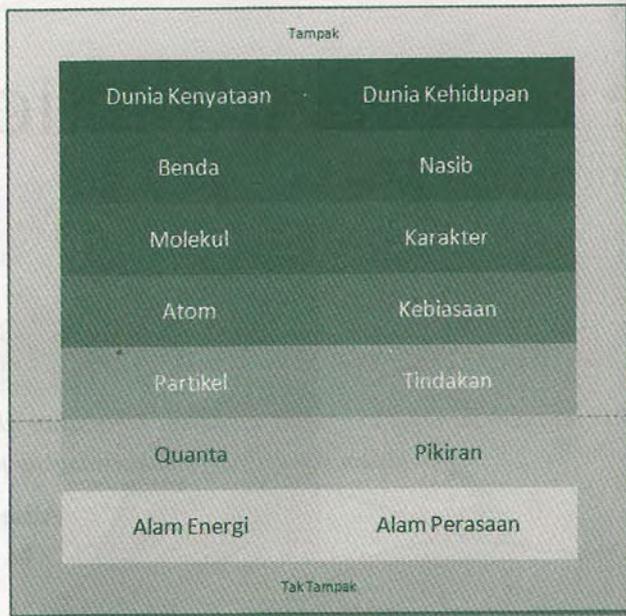
The Law of Attraction

Hidup di Alam Vibrasi

*Dunia ini tidak pernah diam, meskipun dalam keheningan selalu bergetar
dalam vibrasi yang tidak tertangkap panca indra.*

Albert Camus

Seperti sudah dijelaskan oleh Fisika Kuantum, seluruh isi alam pada Sintinya hanyalah getaran vibrasi semata. Getaran gelombang vibrasi bertingkat dari getaran yang paling lambat sampai getaran yang paling cepat. Benda yang memiliki gelombang yang paling lambat getarannya adalah semua yang bisa diraba, dilihat, dikecap, dicium, didengar.



Quantum Connection. Hubungan Alam Perasaan dan Alam Kuantum berlangsung 24 jam di bawah pengawasannya

Dan, benda yang gelombang getarannya paling cepat ialah realitas yang gaib (tidak tampak) dan hanya bisa dirasakan seperti kebahagiaan, cinta, dan kasih sayang. Semua benda yang tidak tampak seperti PIKIRAN dan PERASAAN memiliki getaran vibrasi yang lebih cepat dan lebih kuat. Dan barang siapa terampil menggunakannya akan memiliki hidup yang lebih mudah dan lebih baik keadaannya.

Mencipta di Ruang yang Maha Ajaib

"Semua ada di dalam dirimu. Mintalah melalui dirimu sendiri".

Jalaluddin Rumi

Untuk meraih dan menikmati sukses hidup yang total tanpa hambatan, Anda perlu menyadari bahwa hidup Anda dapat dianalogikan seperti seorang pelukis yang dihadaahi sebuah kanvas maha besar lengkap dengan semua peralatan gambar yang dibutuhkan dalam jumlah tak terbatas. Anda bebas bisa melukis apa saja sesuka hati. Atau, seperti seorang juru masak yang dihadaahi dapur yang begitu lengkap dengan semua resep, peralatan, dan bahan-bahan pembuat makanan yang diinginkan tanpa ada kekurangan. Anda bebas bisa memasak segala jenis makanan sekehendak hati Anda.

Demikian pula alam semesta, sesuai teori kuantum, tidak akan bertanya apa yang Anda lukis atau yang Anda masak. Oleh karena alam, sesuai fitrahnya, hanya ditugaskan untuk membuat Anda bahagia sehingga bisa mensyukuri berkah dan keberadaan Anda di dunia ini. Sementara tugas Anda adalah untuk melukis atau memasak sebaik dan sebahagia mungkin dan menyadari betapa luasnya berkah Tuhan yang sudah, sedang, dan akan Anda terima dalam hidup—sepanjang masa.

Sudahkah kita mampu meraih keinginan kita dengan relatif mudah? Kalau jawabannya ‘tidak’, itu artinya kita belum mengingat kembali fitrah kita. Sebab sebagai ciptaan-Nya yang terbaik, seharusnya relatif mudah bagi manusia untuk meraih sukses dan kebahagiaan.

Hukum Daya Tarik Menarik: The Universal Law of Attraction

“Manusia adalah magnet, dan setiap detail peristiwa yang dialaminya datang atas daya-tarik (undangan) nya sendiri.”

Elizabeth Towne, 1906

Untuk bisa memahami teknologi Quantum Ikhlas® dengan baik, Anda perlu mengerti hukum ini. Anda juga perlu mengerti hukum ini untuk bijak memahami apa sebenarnya yang mungkin terjadi pada doa-doa Anda dan kehidupan di sekitar Anda. Tanpa pemahaman Hukum

Tarik-Menarik ini, apa yang terjadi dengan kehidupan menjadi sulit dimengerti, misterius, dan berpotensi menimbulkan rasa putus asa.

Hukum Tarik-Menarik ini menyatakan: “Sesuatu akan menarik pada dirinya segala hal yang satu sifat dengannya.” Ini menjelaskan mengapa seseorang senang berkumpul dengan mereka yang satu hobi. Atau ketika Anda memutar tombol *tuning* radio ke 99.9FM maka siaran radio 99.9FM-lah yang akan Anda dengar, karena Anda paham bahwa sinyal di menara radio dan di pesawat radio Anda harus sama.

Atau ketika Anda memulai hari dengan perasaan “nggak enak” maka hari itu seperti dipenuhi oleh kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan Anda.

Pada suatu sore saat berolahraga jalan kaki bersama istri di sekitar rumah, saya memerhatikan dua gadis kecil menangis di sudut jalan saat dikerumuni oleh dua ekor anjing yang sebenarnya lucu-lucu tapi mungkin menakutkan bagi mereka. Sementara beberapa anak lainnya berlalu di hadapan mereka tanpa hirau dan tanpa diganggu oleh anjing-anjing itu. Saya kemudian sadar, saya sedang menyaksikan beroperasinya hukum tarik-menarik itu. Bukankah kita sering merasa seperti dua anak kecil itu. Kita sering “bingung sendiri” mengapa kita sering “dikerumuni” oleh hal-hal yang sebenarnya tidak kita sukai. Padahal kita jelas-jelas selalu berusaha menghindari dari masalah itu. Oleh karena pikiran dan perasaan kita memancarkan gelombang ketakutan maka hal-hal menakutkanlah yang akan tertarik oleh perasaan kita itu.

Ini juga yang menjelaskan mengapa orang yang selalu merasa sia-sia (sering mengumpat) justru sering mengalami kesialan, sementara orang yang selalu merasa beruntung dan menikmatinya (bersyukur) akan sering mengalami keberuntungan. Oleh karena Hukum Tarik-Menarik ini juga berlaku bagi pikiran dan perasaan Anda, bahkan dengan kapasitas yang sebenarnya justru lebih dahsyat, dapat dikatakan bahwa *Anda sebenarnya ikut menciptakan kenyataan hidup Anda sendiri, apapun kenyataan yang terjadi*. Segala sesuatu yang Anda alami sesungguhnya Anda tarik masuk ke dalam hidup Anda melalui pikiran-pikiran Anda. Apakah Anda sedang mengingat masa lalu, menyaksikan yang sedang terjadi, atau membayangkan sesuatu di masa datang, pikiran-pikiran Anda itu langsung bergerak memanggil semua hal yang serupa dengan sifatnya untuk hadir.

Sekarang, kita sudah mulai mengidentifikasi “fokus” masalah ini dan sebentar lagi kita akan menghapuskannya dari kehidupan kita.

Untuk lebih menghayati Hukum Tarik-Menarik, lihatlah diri Anda sebagai sebuah magnet besar yang selalu menarik apa saja sesuai dengan fokus dari apa yang sedang Anda pikirkan dan rasakan. Sehingga, jika Anda berpikir kesulitan, Anda tidak bisa menarik kemudahan. Jika Anda berpikir kekurangan, Anda tidak bisa menarik kekayaan. Jika Anda berpikir gemuk, Anda tidak bisa menarik kurus. Oleh karena hal-hal itu bertentangan dengan hukum Tarik-Menarik yang berlaku. Jadi, biasakanlah diri Anda dengan Hukum Tarik-Menarik ini agar Anda bisa

juga menggunakannya dengan sengaja untuk menarik segala sesuatu yang Anda inginkan.

Anda Mendapatkan Apa yang Anda Pikirkan Meskipun Anda Tidak Menginginkannya

Oleh karena Hukum Tarik-Menarik berlaku seperti Hukum Gravitasi, Anda tidak ditanya oleh alam apakah Anda ingin agar gelas yang Anda pegang pecah. Sebab jika Anda lepaskan dari tangan maka gelas itu akan terkena hukum gravitasi yang mengakibatkan ia pecah—terlepas apakah Anda senang atau tidak.

Hukum Tarik-Menarik pun berlangsung otomatis. Ia tidak menanyakan kepada Anda apakah Anda suka. Apakah Anda setuju dengan efek yang ditimbulkannya. Hukum ini berlaku otomatis di alam, dan terlebih lagi sebenarnya berlaku pada pikiran dan perasaan Anda. Ingat, pikiran dan perasaan adalah benda kuantum yang dahsyat kekuatannya.

Melalui kekuatan Hukum Tarik-Menarik Anda menarik apa pun yang paling sering Anda pikirkan, apakah Anda menginginkannya atau tidak. Jadi, jika Anda selalu memikirkan apa “yang Anda suka”, hidup Anda akan dipenuhi oleh hal itu. Dan sebaliknya, jika Anda selalu memikirkan hal-hal “yang tidak Anda suka” maka yang terjadi dalam hidup Anda pun akan mencerminkan hal itu.

Perlu Anda ketahui, berpikir tentang sesuatu—baik ataupun buruk—sama artinya dengan merencanakan sesuatu itu untuk terjadi. Jika Anda berpikir tentang keindahan berarti Anda merencanakan keindahan untuk terjadi dalam hidup. Jika Anda berpikir (mencemaskan) tentang kesulitan, berarti Anda merencanakan kesulitan itu untuk terjadi dalam hidup.



Kata-Kata Bersifat Magnetis

Perbanyak kalimat syukur.

Hindari mengeluh. Ketika mengeluh, Anda melepaskan getaran negatif ke alam-semesta yang akan menarik hal-hal negatif ke dalam hidup Anda. Begitu Pula Sebaliknya.

Perhatikan betul kata-kata yang Anda ucapkan dan yang tidak terucapkan (di hati).

Orang Kaya Makin Kaya

Sekarang kita dapat mengerti mengapa di masyarakat berlaku istilah: “Orang kaya makin kaya dan orang miskin makin ...”

Meskipun kalimat di atas tidak lengkap, saya yakin Anda sudah melengkapinya dengan menambahkan kata “miskin” di akhir kalimat itu. Itu merupakan bukti bahwa pepatah ini sudah merata masuk di

hati (baca: diyakini kebenarannya oleh) masyarakat umum. Dan itu menjelaskan kepada kita mengapa memang hal itu benar-benar terjadi dalam kehidupan kita.

“Orang kaya makin kaya”, sebab pikiran mereka selalu dipenuhi oleh semua kekayaan yang mereka miliki. Terlebih lagi jika orang kaya itu seorang yang ahli syukur maka secara Hukum Tarik-Menarik ia akan langgeng dengan kekayaannya. Otomatis.

Sebaliknya, “orang miskin, makin miskin”, sebab pikirannya dipenuhi oleh semua hal yang tidak dimilikinya. Dengan kata lain perasaan “tidak punya” (miskin) memenuhi hatinya. Terlebih lagi jika orang yang “tidak punya” itu ahli komplain yang selalu mengeluh terhadap apa yang tidak dimilikinya. Secara Hukum Tarik-Menarik ia memang akan langgeng dalam kemiskinannya. Otomatis.

Saya Minta Itu, Mengapa yang Saya Dapat Ini

Tuhan selalu mengabulkan doa setiap orang. Dan Ia mengabulkan doa yang ada di HATI manusia, bukan yang terucap di mulut. Jadi, saat berdoa, jika ada konflik antara apa yang terucap di mulut dengan yang terasa di hati maka yang ada di hati Adalah yang terwujud.

Manusia akan selalu menerima apa yang ada di hatinya meskipun ia tidak menginginkannya. Sekali lagi, ingat baik-baik, Anda akan selalu menerima apa yang ada di hati Anda meskipun Anda tidak mengingin-

kannya. Hal ini sesuai dengan Hukum Tarik-Menarik yang terjadi di alam semesta, yang menyebutkan bahwa sesuatu akan menarik sesuatu yang sesuai dengan sifatnya.

Yang ada di hati Anda adalah sama dengan apa yang selalu Anda pikirkan (fokuskan). Jadi, ketika Anda memikirkan sesuatu (positif atau negatif) terus-menerus, artinya Anda sedang mengarahkan energi Anda ke sana. Oleh karena sifat pikiran Anda yang luar biasa, energi tersebut mulai berkumpul untuk akhirnya mewujudkan (menarik) sesuatu yang sesuai dengan fokus pikiran Anda.



Anda Dapat yang Anda Fokus. Bukan yang Anda Pikir

Kebanyakan orang menyelingi berbagai kegiatannya dengan berbagai keluhan, tanpa menyadari bahwa yang ia lakukan sebenarnya adalah sedang 'fokus' pada apa yang ia keluhkan. Oleh karena sifat energi kuantum semesta memiliki 'respons persetujuan otomatis', maka yang akan terjadi adalah orang itu akan mendapatkan apa yang ia fokuskan (minta) yaitu hal-hal yang ia keluhkan itu.

Dengan membaca buku ini Anda pasti melakukan sesuatu yang cerdas, yaitu:

Jika ingin kaya, Anda fokus pada keberlimpahan.

Jika ingin sembuh, Anda fokus pada kesehatan.

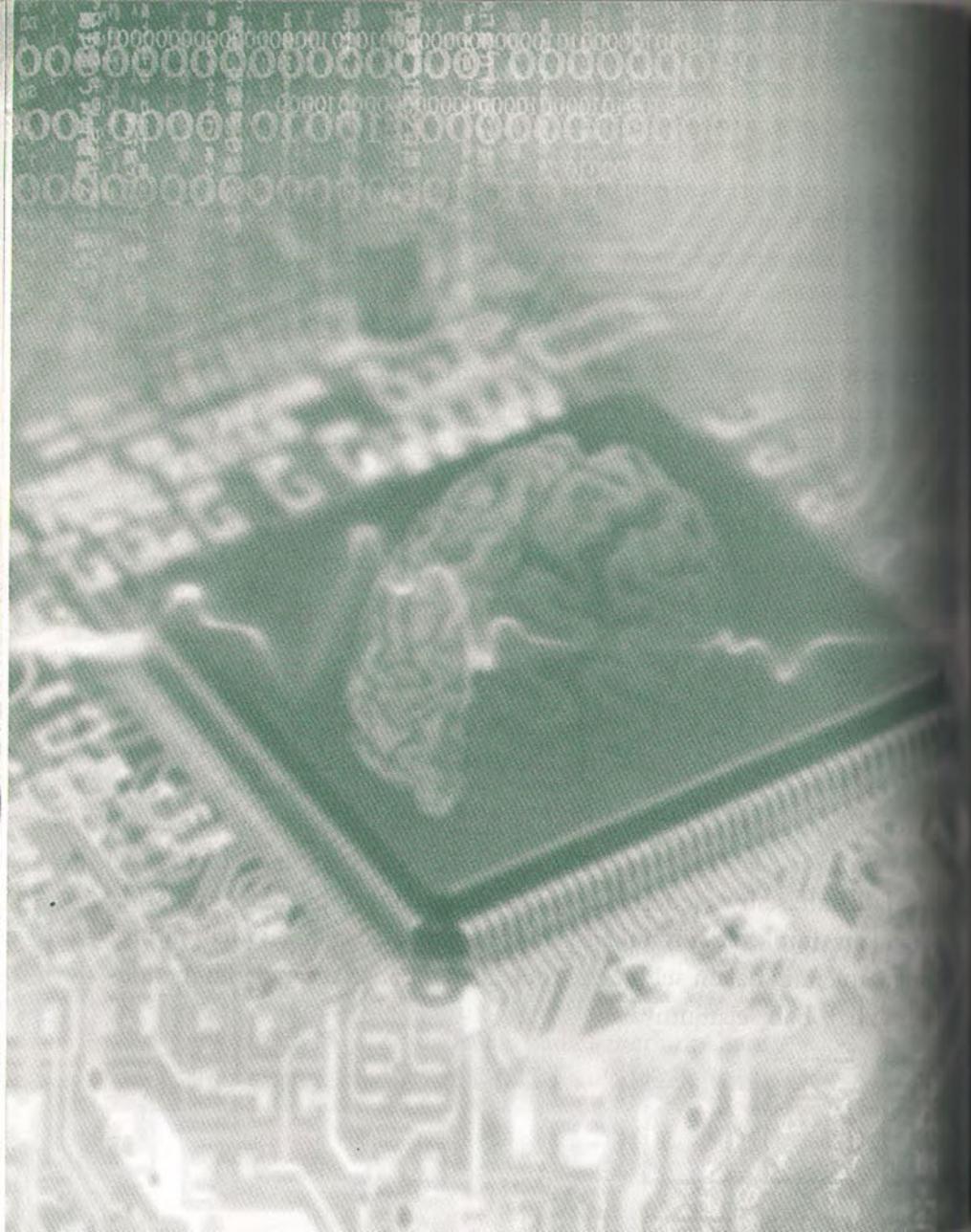
Jika ingin senang, Anda fokuslah pada kebahagiaan.
Jika ingin tenang, Anda fokus pada kedamaian.

Inilah rahasia alam yang sering *tercuekkan*: Anda akan mendapat apa yang Anda fokuskan! Bukan apa yang Anda inginkan. Apakah itu hal yang baik atau buruk, alam vibrasi tidak akan bertanya karena tugasnya hanya memenuhi permintaan Anda. Secara otomatis! Gunakan waktu (sesering mungkin dengan CD DigitalPrayer®), dan sisa waktu Anda lainnya, sambil bekerja atau bersantai, hanya untuk menikmati gambaran sukses yang Anda inginkan. Bukan yang lain.

Semua yang terjadi di luar adalah serupa dengan yang terjadi di dalam diri manusia yaitu pikiran dan perasaannya.

Charles Brodie Patterson, 1899

Jadi rahasianya sederhana: pikirkanlah hanya apa-apa yang Anda inginkan untuk terjadi, bukan yang sebaliknya. Bagaimana hal ini bisa ditanamkan di dalam sel DNA Anda akan dibahas secara lebih mendalam di bab-bab selanjutnya.



EMPAT

Upgrade Hardware Anda

Otak manusia, seperti mesin yang bisa melakukan perawatannya sendiri, ia bisa menyembuhkan dirinya dari segala kerusakan internal, sambil bergerak ke tingkat kinerja yang lebih tinggi.

Prof. Robert Oates and Gerald Swanson PhD.



Dalam bab ini saya ingin menjelaskan tentang suatu analogi yang bisa sangat membantu dalam memahami berbagai hal yang akan dibahas dalam buku ini.

Teknologi Manusia Digital

Di zaman *cyber* dan teknologi yang serba modern ini berbagai solusi kehidupan berhasil diatasi dengan jauh lebih mudah dengan dukungan teknologi komputer. Dan istilah yang paling umum digunakan untuk menjelaskan teknologi itu adalah "IT" (*Information Technology*) atau yang diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia sebagai "TI" (Teknologi Informasi).

Di buku ini IT saya perkenalkan sebagai kependekan dari "I" Technology. Atau "teknologi (tentang) saya" atau "teknologi (tentang) manusia". Oleh karena kita paham bahwa sehebat-hebatnya usaha atau alat yang dipakai manusia untuk meningkatkan kualitas kehidupannya, semua akan sia-sia jika faktor "I" atau "Saya" atau "Manusia"-nya tetap tidak berubah.

Kita perlu lebih mengenal diri kita sendiri lebih dari kita mengenal benda milik kita seperti mobil, komputer, *handphone*, atau laptop kita. Biasanya, jika ada yang tidak beres dengan semua barang itu kita bisa segera tahu sebab dan cara mengatasinya. Tetapi ironisnya kita bahkan tidak tahu atau tidak mau tahu, atau bahkan marah, jika kita diberi tahu ada yang tidak beres dengan diri kita. Itulah sebabnya mengapa kita perlu mengenali apakah pikiran itu, apakah perasaan itu, dan apa efek pikiran dan perasaan pada hidup kita sehari-hari.

Banyak cara yang bisa dilakukan untuk mengubah diri menjadi orang yang lebih baik. Di sini saya ingin memperkenalkannya dengan istilah TI yang bukan saja sebagai singkatan dari Teknologi Informasi melainkan sebagai kependekan dari Teknologi Ikhlas yang membantu keberhasilan urusan manusia dalam mengoptimalkan IT-nya.

IT = "I" Technology | TI = Teknologi Ikhlas

Konsep inilah yang akan kita bahas lebih mendalam di bab ini dan selanjutnya yang merupakan tuntunan praktis *how-to* untuk kita mengenal atau mengalami pertemuan dengan jati diri kita sendiri, yang muaranya adalah manusia “sebaik-baik ciptaan(Nya).”

Bersatu Kita Utuh, Mendua Kita Rapuh

Tuntunan bijak dan falsafah hidup yang diturunkan sejak dahulu selalu mengatakan bahwa alam semesta beserta isinya berasal dari satu sumber energi abadi yang kekal dan menyeluruh. Sumber ini memiliki kekuatan, kecerdasan, dan kesadaran yang tak terbatas dengan sifat alamiahnya yang bijak, penuh kedamaian, kasih sayang, kebahagiaan, dan mahalengkap-sempurna. Manusia diciptakan oleh Sumber yang SATU itu pula, untuk memahami serta mengalami kembali hakikat per-SATU-an maupun ke-SATU-an sambil menikmati keanekaragaman sebagai tujuan hakiki hidupnya.

Lama sudah manusia mempertanyakan: “Jika kita adalah ciptaan yang paling sempurna berbahan dasar yang berasal dari sumber yang mahadahsyat penuh kasih dan sayang, lalu mengapa hidup kita demikian banyak dipenuhi masalah? Mengapa kita tidak merasakan kedamaian dan kebahagiaan seperti hakikatnya sifat bahan dasar kita itu. Dan para guru bijak pun menjelaskan kurang lebih demikian, “Engkau tidak bisa mengalami sifat alamiahmu disebabkan oleh pikiranmu sendiri. Pikiranmu menghalangimu untuk bisa merasakan dan menghayati sifat dirimu yang sejati.”

Kini, kita pun tahu bahwa pikiran kita memang benar-benar mewarnai hidup kita seperti kacamata yang berwarna merah, hijau, atau hitam yang memberi kita cahaya ilusi yang menipu. Ketika kita tumbuh besar otak kita sudah terprogram dengan segala sesuatu yang men-“dua” seperti misalnya hal-hal tidak menyenangkan yang perlu dihindari serta segala hal yang menyenangkan untuk dicari dan dimiliki. Otak kita selalu memfilter kenyataan yang terjadi dan memastikan bahwa hal itu sesuai dengan (warna kacamata) yang kita yakini. Tidak mengherankan jika kita tidak mampu melihat kedamaian, kemakmuran, cinta, dan kasih sayang sebagaimana adanya.

Berbagai penjelasan bijak pun mengungkapkan bahwa energi yang SATU itu menciptakan semua menjadi berpasangan atau DUA. Pasangan-pasangan (dualisme) seperti lelaki dan perempuan, siang dan malam, panas dan dingin, serta benar dan salah karenanya adalah seperti satu sisi dari mata uang yang sama. Dari tarik-menarik (*tension* dan *attraction*) antara DUA polaritas itulah kehidupan di alam semesta tercipta.

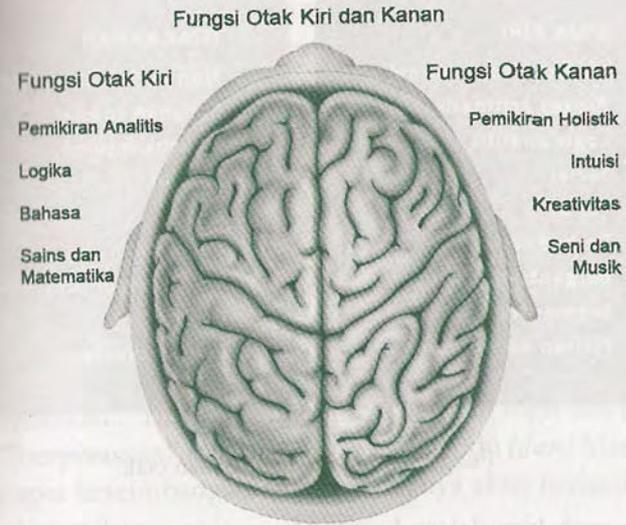
Dualisme Otak Kiri dan Otak Kanan

Dualisme itu pun terefleksi pada otak kita yang terbelah dengan kedua sisinya dalam dua struktur yang berlawanan. Perbedaan ini diperparah oleh kenyataan bahwa rata-rata orang umumnya memiliki ketidak-

seimbangan pada dua sisi otaknya. Oleh karena otak kita memfilter kenyataan secara terpisah (*split-brain*) maka kita pun cenderung melihat dunia secara men-DUA yang penuh dengan pertentangan (*problem*) ketimbang melihat dunia dalam ke-SATU-an yang utuh penuh dengan persamaan yang menyenangkan.

Para ilmuwan sudah menemukan bahwa otak dibagi dalam dua bagian yaitu otak kiri dan otak kanan. Kedua belahan otak tersebut ternyata memiliki karakter berpikir yang berbeda. Otak kiri mendapat bagian untuk berpikir analitis dan logis. Dengan otak kirilah kita memahami matematika, angka-angka, logika, dan urutan-urutan linier. Sedangkan kerja otak kanan melingkupi kemampuan spasial, melukis, bermusik, dan melamun. Karya-karya kreatif dan imajinatif merupakan hasil kerja dari otak kanan.

Pembagian otak kanan dan kiri ini berkat jasa ilmuwan Roger Sperry dan kawan-kawan yang meneliti peran masing-masing belahan otak (*hemisfer*) dengan memisahkan kanan dan kiri (*split brain*). Upaya yang dilakukan mereka sejak tahun 60-an tersebut membawa mereka mendapatkan hadiah Nobel berkat teorinya tentang "Dual Brain" dan "Hemispheric Specialization". Sejak itu orang menganggap bahwa kedua hemisfer mempunyai peranan yang sama pentingnya, walaupun masing-masing fungsinya berbeda bahkan bertentangan.



Otak Kiri dan Otak Kanan

Kemampuan seseorang bergantung bagaimana ia mengaktifkan secara optimal kedua belahan otaknya. Tentu saja tiap-tiap orang berbeda. Ada yang menonjol menggunakan kemampuan otak kirinya, ada juga yang dominan mengandalkan otak kanannya. Kedua belahan otak ini sebenarnya selalu melakukan komunikasi. Jadi, tak terpisah sama sekali. Saat ini, para ilmuwan sudah menemukan cara mengukur aktivitas fungsional kedua belah otak tersebut dengan menggunakan mesin elektro-ensefalograf (EEG).

OTAK KIRI

Verbal, Proporsional
 Proses aritmatik
 Logis analitis
 Serial
 Fokus
 Perbedaan
 Bergantung waktu
 Segmental
 Pikiran konvergen

OTAK KANAN

Non verbal, Imaginatif
 Susunan spasial
 Holistik-intuitif
 Paralel
 Difus
 Persamaan
 Tidak bergantung waktu
 Global
 Pikiran divergen

Fungsi masing-masing belahan otak

Ketika otak kita dalam kondisi lateral dan tidak bersatu kerjanya, maka kita akan menjalani hidup penuh dengan prasangka. Dalam kondisi ini, satu sisi otaklah yang dominan—biasanya otak kiri, *reptilian brain*, dan pikiran sadar. Sementara otak kanan, neurocortex, dan hati bawah sadar cenderung terabaikan.

Manusia juga menyangka bahwa mereka tidak memiliki hubungan sama sekali satu sama lain dan karenanya boleh saling mengalahkan untuk sukses dalam hidup. Mirip kenyataan yang terjadi di alam binatang "*survival of the fittest*", meskipun di level *quanta* kita semua sebenarnya saling berdekatan, bersinggungan, bahkan berangkul satu sama lain.

Semakin otak kita bekerja sendiri-sendiri (semakin tinggi lateralisasi dan tensi atau ketegangan di antara keduanya), semakin parah perbedaan yang terlihat oleh kita, sehingga hidup kita pun akan lebih didominasi oleh perasaan terpisah, takut, cemas, terkucil, dan semakin buruk prasangka kita. Sebaliknya, dengan keselarasan (koherensi) kedua sisi otak yang meningkat, perbedaan di dunia akan terlihat lebih menipis atau bahkan menghilang sehingga rasa damai dan rasa menyatu serta prasangka baik dapat lebih dirasakan kehadirannya.

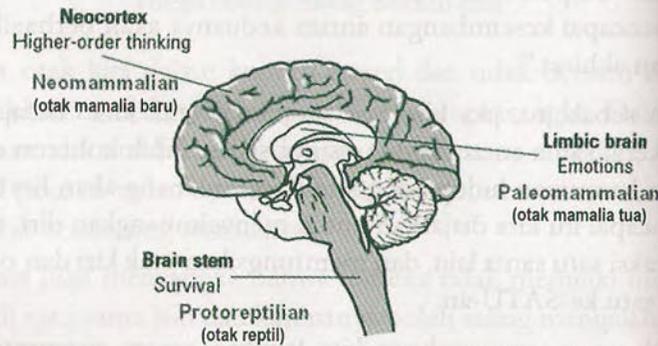
Prof. DR. Dr. H.M Nurhalim Shahib, seorang ahli Biokimia dan Biologi Molekuler dalam bukunya *Mengenal Allah dengan Mencerdaskan Otak Kanan* menjelaskan: "Tingkat kemampuan berpikir logis dan tingkat kemampuan "berperasaan" bervariasi antara individu (*dan*) Manusia yang dapat mencapai keseimbangan antara keduanya akan berhasil hidup di dunia dan akhirat."

Oleh sebab itu, jika kita bisa membuat otak kita "belajar" untuk mau bekerja sama antara kedua sisinya secara lebih koheren dan holistik maka kenyataan hidup yang kita alami memang akan berbeda. Untuk mencapai itu kita diajarkan untuk menyeimbangkan diri, mau lebih berinteraksi satu sama lain, dan memfungsikan otak kiri dan otak kanan sebagai satu ke-SATU-an.

Itulah yang sesungguhnya kita lakukan secara sistematis dengan teknologi Quantum Ikhlas® *brainwave* dan *heartwave management*. Untuk memudahkan Anda mengaplikasikannya, CD DigitalPrayer® dipersiapkan khusus untuk kebutuhan ini.

Otak 3-in-1

Selain otak kiri dan otak kanan yang sudah cukup populer selama ini, sebenarnya sudah lebih dari 50 tahun Paul MacLean, Direktur Laboratorium Evolusi dan Tingkah Laku Otak, National Institute of Mental Health di Amerika, mencoba menjelaskan tentang otak *3-in-1*. Menurut Paul, manusia dikaruniai otak komplet yang mencakup tiga jenis evolusi yaitu otak reptil, otak mamalia tua, dan otak mamalia baru (neokorteks). Inilah integrasi *hardware* tercanggih yang bisa berpikir sangat rumit namun sekaligus memiliki potensi “kekacauan” yang tinggi akibat berkumpulnya tiga jenis otak di kepala kita.



Otak 3-in-1. Medan perang terbesar

Otak Reptil membuat kita bisa memiliki rutinitas dan membentuk kebiasaan, tetapi juga bisa sangat menyulitkan karena kebiasaan buruk kita—yang bersifat kaku dan sulit diubah ini—pun tertanam di sini. Kemudian Otak Mamalia Tua membuat manusia bisa merasakan kelembutan dan sifat ingin merawat memelihara seperti sifat makhluk mamalia lainnya. Namun otak ini juga yang menyebabkan keinginan kita untuk melakukan agresi atau perlawanan untuk membela diri dan mendominasi. Rasa takut pun terekam di sini. Otak Mamalia Tua ini sering disebut juga sistem limbik. Yang terakhir adalah Otak Mamalia Baru atau neokorteks tempat berlangsungnya analisa, logika, kreativitas, dan intuisi yang seharusnya kita gunakan untuk mengarahkan kecenderungan kedua otak lainnya.

Perjuangan kita adalah untuk menggunakan ketiga otak ini dengan sengaja. Untuk memutuskan menjadi manusia yang baik dan berguna sekaligus mengatasi sifat-sifat kebinatangan yang diwariskan oleh kedua otak terdahulu. Inilah perjuangan terbesar kita. Jihad kita sebagai khilafah di dunia.

Perang terbesar adalah melawan diri kita sendiri.

Muhammad SAW

Jika Tidak Di-upgrade Pasti Downgrade

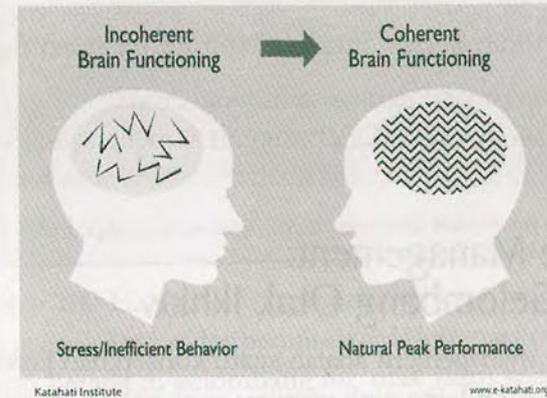
Setelah mempelajari selama hampir 20 tahun saya menemukan bahwa proses perbaikan diri yang permanen hanya berhasil jika kita melakukannya langsung pada sistem *hardware*-nya, yaitu otak. Tanpa itu, semua perubahan yang diusahakan untuk terjadi hanya bersifat kosmetis dan sementara. Oleh karena itu teknologi Quantum Ikhlas® bertujuan untuk membantu kita agar mudah bersikap ikhlas, dengan membangun kembali sistem saraf ikhlas, melalui proses rekondisi (*upgrade*) jaringan saraf dan hormonal langsung di pusat otak manusia. Tanpa itu, otak manusia—karena dimakan usia dan pemakaian—pasti akan *downgrade*.



Komputer ini bilang dia perlu meng-upgrade otaknya supaya kompatibel dengan software barunya

kekarang, bagaimana caranya mengurangi dominasi otak, dan mengembalikan pada yang lebih berhak, yaitu jantung kita? (*Penjelasan mengapa jantung lebih “berhak” akan dijelaskan di bagian enam.*)

Caranya tentu saja dengan mengikhhlaskan otak untuk menyerahkan tindakan berpikirnya kepada jantung yang 5.000 kali lebih bertenaga itu. Ikhlas tak akan terjadi kalau kita tidak melatih komunikasi antara otak dan jantung. Kita latih mereka untuk “berbicara interaktif”.



Melatih otak membuka jalur komunikasi
Gelombang otak sebelum dan sesudah ikhlas

Cobalah Anda ingat terakhir kali pikiran Anda merasa cemas atau marah. Saat itu otak kiri dan kanan Anda tidak harmonis (koheren) sehingga perasaan hati Anda pun kacau. Pekerjaan pun berantakan

karena Anda sulit berkonsentrasi. Sekarang coba ingat kembali ketika pikiran Anda begitu tenang atau bahagia, saat Anda berlibur atau memandang wajah bayi Anda tidur misalnya. Pada saat itu kedua hemisfer otak Anda bergerak sinkron, harmonis, dan koheren. Urusan terasa lancar karena Anda merasa rela dan mampu, ikhlas, untuk menghadapi apa pun yang perlu Anda kerjakan. Di sini Anda sedang menyaksikan bekerjanya mekanisme kegagalan dan keberhasilan dalam hidup.



Pastikan Setiap Pikiran Memberi Keuntungan

Tariklah keuntungan dari setiap pikiran Anda.
Hentikan memproses pikiran yang tidak menguntungkan.

**Brainwave Management:
Mencari Gelombang Otak Ikhlas**

Brainwave management adalah suatu konsep dan keterampilan untuk mengatur gelombang otak manusia yang paling sesuai dengan aktivitasnya sehingga bisa mencapai hasil optimal.

Bila direkam dengan alat perekam gelombang otak, EEG (Elektroensefalogram), otak memancarkan gelombang sesuai kondisi jiwa seseorang. Gelombang otak tersebut dibagi menjadi:

Empat Kategori Gelombang Otak DigitalPrayer	
Beta 14 - 100 Hz	Kognitif, analitis, logika, otak-kiri, konsentrasi, pemilahan, prasangka, pikiran-sadar Aktif, cemas, was-was, khawatir, stres, <i>fight or flight</i> , <i>dis-ease</i> , cortisol , norepinephrine
Alpha 8 - 13.9 Hz	Khusyu' , relaksasi, meditatif, <i>focus-alertness</i> , <i>superlearning</i> , akses nurani bawah-sadar ikhlas , nyaman, tenang, santai, istirahat, puas, segar, bahagia, endorphine , serotonin
Theta 4 - 7.9 Hz	Sangat khusyu' , <i>deep-meditation</i> , <i>problem-solving</i> , mimpi, intuisi, nurani bawah-sadar ikhlas , kreatif, integratif, hening, imajinatif, catecholamines , AVP (arginine-vasopressin)
Delta 0.1 - 3.9 Hz	Tidur lelap (tanpa mimpi), <i>non-physical state</i> , nurani bawah-sadar kolektif Tidak ada pikiran dan perasaan, <i>cellular regeneration</i> , HGH (Human Growth Hormone)

Beta (14 – 100 Hz). Dalam frekuensi ini seseorang sedang dalam kondisi terjaga atau sadar penuh dan didominasi oleh logika. Saat seseorang berada di gelombang ini, otak (kiri) sedang aktif digunakan untuk berpikir, konsentrasi, dan sebagainya, sehingga gelombangnya meninggi. Gelombang tinggi ini merangsang otak mengeluarkan hormon kortisol dan norefinefrin yang menyebabkan cemas, khawatir, marah, dan stres. Akibat buruknya, beberapa gangguan penyakit mudah datang kalau kita terlalu aktif di gelombang ini.

- Alfa (8 – 13,9 Hz). Inilah **tombol ikhlas** yang kita cari. Orang yang sedang rileks, melamun, atau berkhayal gelombang otaknya berada dalam frekuensi ini. Kondisi ini merupakan **pintu masuk** atau **akses** ke perasaan bawah sadar, sehingga otak akan bekerja lebih optimal. Tanpa gelombang otak ini, jangan bermimpi bisa masuk ke perasaan bawah sadar. Anak-anak balita gelombang otaknya selalu dalam keadaan Alfa. Itu sebabnya mereka mampu menyerap informasi secara cepat. Dalam kondisi ini, otak memproduksi hormon serotonin dan endorfin yang menyebabkan seseorang merasakan rasa nyaman, tenang, bahagia. Hormon ini membuat imunitas tubuh meningkat, pembuluh darah terbuka lebar, detak jantung menjadi stabil, dan kapasitas indra kita meningkat. **Tombol ikhlas** inilah yang bakal memudahkan Anda menciptakan rasa ikhlas di hati dan membuka akses menuju realita kuantum.
- Theta (4 – 7,9 Hz). Pancaran frekuensi ini menunjukkan seseorang sedang dalam kondisi mimpi. Dalam kondisi ini pikiran menjadi sangat kreatif dan inspiratif. Seseorang yang berada dalam gelombang ini berada dalam kondisi khusyuk, relaks yang dalam, ikhlas, pikiran sangat hening, indra keenam atau intuisi muncul. Itu semua terjadi karena otak mengeluarkan hormon melatonin, catecholamine, dan AVP (arginine-vasopressin). Di gelombang ini akses ke realitas kuantum akan terasa semakin nyata.



Tombol Ikhlas Alphamatic

Delta (0,1 – 3,9 Hz). Frekuensi terendah ini memancar saat seseorang tertidur pulas tanpa mimpi, tidak sadar, tak bisa merasakan badan, tidak berpikir. Di gelombang ini otak mengeluarkan HGH (Human Growth Hormone/hormon pertumbuhan) yang bisa membuat orang awet muda. Bila seseorang tidur dalam keadaan Delta yang stabil, kualitas tidurnya sangat tinggi. Meski hanya beberapa menit tertidur, ia akan bangun dengan tubuh tetap merasa segar.

Mudah Mengingat Tuhan

Kesuksesan Anda untuk melakukan perubahan sangat ditentukan oleh kualitas frekuensi gelombang otak Alfa Anda. Semakin pandai Anda masuk ke Alfa semakin mudah pula hidup Anda. Kemudahan dalam urusan bisnis dan karier, percepatan proses belajar, penyembuhan diri sendiri, hubungan yang baik dengan semua orang, termasuk mengamalkan perintah agama untuk meraih ketenangan.

“...(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”.

QS. Ar Ra'd: 28

Saya masih ingat betapa inginnya saya dulu menjadi orang beriman untuk mengingat Allah supaya hati menjadi tenteram. Saking inginnya saya meraih ketenteraman itu saya “berusaha keras” untuk selalu berzikir mengingat Allah. Dan apa yang terjadi? Bukannya ketenteraman yang saya dapat, malah justru saya stres karenanya. Mengapa? Karena dulu saya tidak tahu, semakin saya berusaha untuk tenang, gelombang otak saya malah terjebak masuk ke frekuensi Beta yang membuat saya semakin tegang. Sekarang dengan otak yang sudah direkondisi untuk mudah masuk ke frekuensi Alfa, kegiatan berdzikir dan berdoa menjadi jauh lebih mudah dan efektif hasilnya.

Frekuensi Hati Bawah Sadar

Untuk berubah diperlukan pergeseran gelombang otak dari perjuangan pikiran sadar menjadi tuntunan bawah sadar. Pikiran Anda yang terlalu keraslah yang membuat Anda terus terjebak dalam masalah yang ingin Anda selesaikan.

Paul T. Scheele, M.A., Founder, Learning Strategies Inc.

Pikiran sadar diasosiasikan dengan gelombang Beta. Bawah sadar ada di frekuensi Alfa. Oleh karena itu, *skill* berikutnya yang perlu dikuasai adalah keterampilan memasuki bawah sadar untuk men-*delete* program pikiran atau kebiasaan negatif dan memberdayakan kekuatannya dengan meng-*install* ulang berbagai program pikiran baru yang lebih pas dan *compatible* dengan kebutuhan yang ingin dicapai.

Bawah sadar yang kemampuannya sebesar 88% dari seluruh kemampuan pikiran kita ini hanya bisa kita akses lewat gelombang Alfa. Sayangnya, kita tidak terampil untuk menyelam ke sana karena memang tidak terbiasa. Betapa tidak, setiap hari kita hanya bergerak di dalam gelombang Beta (bangun tidur langsung berpikir tentang rencana kerja hari ini, kemudian bekerja dan menjalankan aktivitas seharian) dan Delta (pulang kerja merasa lelah, mengantuk, dan akhirnya tertidur) tanpa melalui Alfa dan Theta.

Oleh karena itu, dalam buku ini Anda akan dilatih untuk mengenali dan merasakan keempat gelombang otak tersebut, sehingga kita bisa mengakses kekuatan bawah sadar, yaitu kekuatan hati kita. Karena gelombang Alfa inilah yang akan membuka pintu ke bawah sadar (hati) kita. Dan saat terbuka itulah kita bisa memasukkan program-program kita, yaitu niat dan doa-doa kita. Inilah mekanisme keikhlasan yang terjadi.

Tingkat optimum untuk otak berpikir adalah 10 Hz (Alfa). Yang merupakan frekuensi optimum untuk melatih kecerdasan semua indra manusia dan pintu masuk ke (hati) bawah-sadar. Hanya 10% yang sanggup berpikir di frekuensi ini secara alami, selebihnya perlu dilatih untuk itu.

Jose Silva, Founder Silva Mind Method

Tombol Otak Ikhlas: Alphamatic Brainwave

Dalam berbagai tuntunan kita akan selalu diingatkan akan pentingnya memiliki kemampuan fokus konsentrasi mendalam atau khusyuk dalam berdoa. Oleh karena ketika kita berdoa dengan khusyuk maka doa itu akan lebih mungkin terkabul. Lalu apa dan bagaimanakah sebenarnya khusyuk itu?

Khusyuk adalah kondisi di mana kita mengalami rasa relaks yang dalam dan fokus penuh konsentrasi ke dalam diri (*deep relaxed focus-concentration*). Penelitian tentang otak menunjukkan, dalam kondisi tersebut otak berfungsi lebih seimbang sehingga terjadi harmonisasi di kedua sisinya.

Sekarang, mari kita lihat, berada di gelombang otak mana kondisi kekhusyukan itu. Saat otak terlalu lateral (satu sisi terlalu dominan), gelombang otaknya ada di Beta. Kondisi ini bercirikan: fokus kesadaran keluar dan terpecah. Kondisi ini diperlukan untuk berpikir dan bekerja namun menimbulkan rasa tidak nyaman dan stres jika dilakukan berlebihan.

Ketika otak memulai proses sinkronisasinya (melalui aplikasi proses ritual yang tepat) kedua sisi otak akan menampakkan kecenderungannya untuk lebih bekerja sama dan mulai berpindah menuju ke kondisi gelombang otak Alfa. Pada kondisi ini kita akan merasakan beberapa kondisi subjektif seperti “melayang”, “tenggelam”, “fokus-mendalam” atau berbagai kondisi berciri khusyuk lainnya. Kondisi “seperti mengantuk” bercampur dengan “keterjagaan yang kuat” juga menimbulkan apa yang disebut sebagai kondisi *super learning*.

Jika kondisi ini dilanjutkan sinkronisasinya maka kita akan memasuki gelombang otak Theta atau kondisi “mimpi”. Jika seseorang cukup

terlatih dan mampu terjaga dalam kondisi ini—dan ini dimungkinkan lewat aplikasi teknologi DigitalPrayer®—maka ia bisa memasuki kondisi khusyuk yang lebih dalam lagi di mana kedua sisi otaknya dalam kondisi kerja sama yang luar biasa optimal. Kreativitas dan *problem solving* sejati juga terjadi di sini ketika otak dengan otomatis menemukan sintesa jawaban atas kebutuhan, masalah (dualisme) yang dialami pada gelombang otak Beta.



Merekondisi otak agar khusyuk dengan Teknologi DigitalPrayer®

Saat kondisi sinkronisasi yang bercirikan *very deep relaxation* ini terus dilanjutkan lebih dalam lagi, maka otak akan memasuki gelombang Delta yang biasa diasosiasikan dengan kondisi tidur lelap, di mana kedua sisi otak sudah tidak lagi menampilkan ciri-ciri lateralisasinya dan mau bekerja sama dengan tingkat koherensi yang tinggi. Jika seseorang

bisa tetap terjaga dalam kondisi ini maka ia akan melampaui dualisme keluhapan untuk merasakan kondisi khusyuk (*deep relaxed focus-concentration*) yang luar biasa dengan karakteristik pengalaman rasa persamaan, *oneness*, perasaan menyatu, *oneness*, bersatu, manunggal dengan seluruh alam semesta.

Akhirnya, dengan menggunakan keterampilan *brainwave management* yang kita pelajari di dalam buku ini, kita akan terlatih dan mudah memasuki kondisi khusyuk sehingga setiap doa dan keinginan kita akan cepat terkabul. Kalau Anda terampil mengakses kondisi khusyuk maka banyak keuntungan yang akan Anda dapatkan seperti: tujuan atau cita-cita akan tercapai lebih cepat, kesadaran lebih meningkat dan lebih bijaksana, hubungan dengan Tuhan menjadi lebih dekat, serta kecerdasan spiritual akan terus meningkat.

Menyadari kesulitan yang dihadapi oleh setiap orang yang berusaha untuk masuk dan memanfaatkan kekuatan hati bawah sadarnya, DigitalPrayer Technologies menyediakan solusi praktis yang *otomatis* akan membawa Anda memasuki wilayah bawah sadar Anda dengan cara "menyetel" gelombang frekuensi otak Anda agar bergerak di level Alfa secara otomatis. Itulah sebabnya mengapa **tombol otak** ikhlas ini disebut *alphamatic*.

Dari Kuping Turun ke Hati

Ada banyak cara untuk mengakses kekuatan hati melalui gelombang Alfa yang kesemuanya bisa melalui panca indra kita. Melalui indra penciuman bisa dengan aromaterapi, melalui indra peraba dengan pemijatan, melalui indra penglihatan dengan melihat keindahan, dan masih banyak lagi.

Buku ini akan mengajak Anda mengakses Alfa melalui indra pendengaran, yaitu dengan mendengarkan *compact disc* (CD) audio. CD *alphamatic brainwave* yang merupakan teknologi terobosan hasil rancangan DigitalPrayer Technologies ini mempermudah Anda yang masih sulit mengakses pikiran bawah sadar untuk mengantarkan Anda masuk secara otomatis ke dalam gelombang Alfa-Theta. Benar, otomatis. Oleh karena musik dan suara-suara di dalam CD ini direkam khusus untuk menciptakan kondisi otak dalam keadaan khusyuk sehingga memungkinkan seseorang mengelola gelombang otak yang umum disebut meditasi secara terukur dan pasti, kapan saja, di mana saja, sesuai dengan kebutuhan.

Saya sangat bersyukur saat ini kita dibantu oleh DigitalPrayer Technologies yang menyediakan beragam fasilitas dan aplikasi teknologi praktis seperti audio CD dan software yang dirancang khusus untuk berbagai keperluan.



Mengelola Gelombang Otak Lewat Indra Pendengaran

Jadi, tinggal tekan tombol, maka Anda akan segera dapat mengeksplorasi gelombang otak Anda tersebut sambil memrogram doa-doa dan cita-cita yang Anda dambakan.

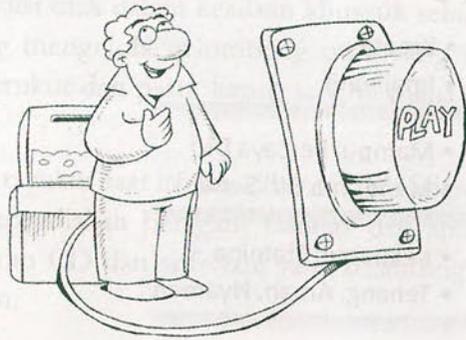
Manfaat Upgrade Otak 3-in-1



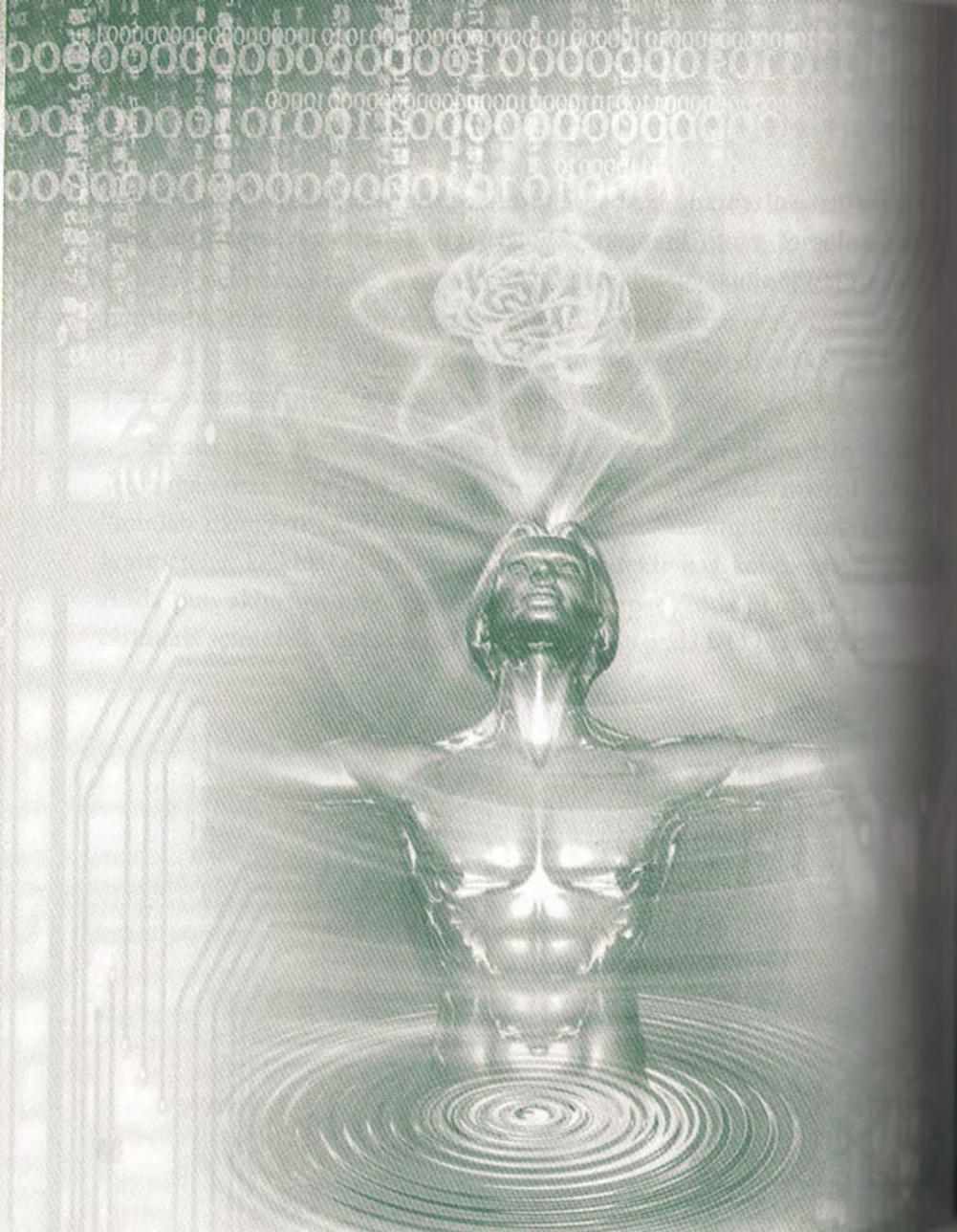
Alphamatic Brainwave: Upgrade Otak 3-in-1

Teknologi *brainwave* yang terkandung dalam CD DigitalPrayer[®] melakukan proses restrukturisasi sistem saraf dan hormonal otak di semua level otak 3-in-1: menenangkan dan menguatkan otak reptil, menumbuhkan kasih sayang di otak mamal, dan membuat otak neokorteks menjadi kreatif dan imajinatif. Perubahan yang terjadi di otak 3-in-1 ini secara subjektif juga bisa Anda rasakan di dalam hati.

Semua efek *upgrade* otak ini berfungsi membuka pintu hati Anda sehingga: otak reptil lebih bisa “menguasai diri”, otak mamal lebih “mudah mengerti”, dan otak neokorteks lebih “terampil” menerapkan kompetensi keikhlasan dalam kehidupan. Efektivitas keberhasilan doa Anda pun akhirnya meningkat. Semua ini dapat Anda peroleh dengan otomatis semudah Anda menekan tombol play pada CD player Anda.



Informasi tentang berbagai produk yang disediakan DigitalPrayer Technologies yang dirancang khusus untuk berbagai keperluan bisa diakses lewat situs www.digitalprayers.com

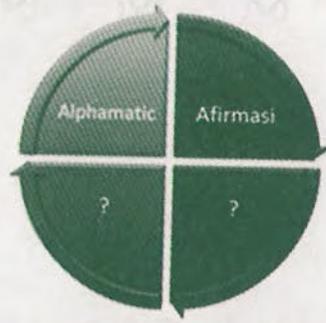


LIMA

Upgrade Software Anda

*Hati memiliki logika yang tidak mampu dipahami
oleh akal pikiran*

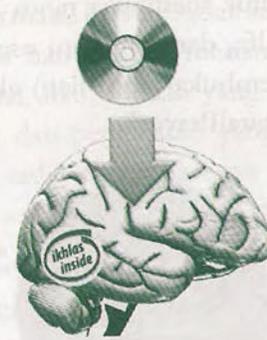
Blaise Pascal



Pikiran dan Perasaan sebagai Software

Dalam Ilmu Psikologi, pikiran didefinisikan sebagai perpaduan mental dari citra, konsep, kata, aturan, simbol dan instruksi-instruksi. Menurut Lynn Wincox, pikiran mencakup lamunan, khayalan, pemecahan persoalan, dan segala hal yang kita ucapkan secara batin kepada diri kita sendiri, selain juga hal-hal yang berkaitan dengan asosiasi bebas. Tapi, banyak para ahli yang berpendapat bahwa kegiatan berpikir meliputi semua sel dalam tubuh. Seperti yang pernah dinyatakan Albert Einstein, berpikir dapat menjadi pekerjaan yang berat karena sering kali disertai ketegangan otot dan gerakan mikrootot hingga ke tingkat sel.

Menurut saya *software* manusia meliputi semua pikirannya, perasaannya dan berbagai pendapat, keyakinan, serta prasangkanya tentang dirinya sendiri, orang lain, alam, dan Tuhannya. Jika kita mempunyai software yang baik terhadap itu semua maka kebaikan software itu akan tercermin dalam hidup kita.



Upgrade Hardware dan Software Ikhlas

Pikiran Sadar dan Bawah Sadar

Pikiran tak hanya terkait pembagian otak secara fungsional, tapi juga pembagian berdasarkan aspek kesadarannya. Umumnya manusia hanya memanfaatkan pikiran sadarnya yang memiliki kekuatan hanya 12 persen dari keseluruhan kekuatan pikirannya. Pikiran sadar inilah yang biasa kita maksud ketika menyebut seseorang sedang menggunakan "otak"-nya. Sedang yang 88% lainnya merupakan kekuatan bawah sadar yang secara umum hanya muncul dalam bentuk "perasaan"-nya.

Di perbatasan pikiran sadar dan bawah sadar ada filter yang disebut Reticular Activating System (RAS). Filter ini sangat dibutuhkan untuk melindungi kita dari informasi yang tidak diperlukan maupun untuk pintu keluar/masuk untuk menyimpan dan menghapus rekaman infor-

masi di bawah sadar. Untuk membuka pintu RAS ini gelombang otak kita minimal harus di Alfa, dan tanpa itu usaha kita untuk masuk ke pikiran bawah sadar (membuka pintu hati) akan sia-sia. Itu sebabnya kita memerlukan CD DigitalPrayer®.



Pikiran Sadar dan Bawah Sadar

Dan pikiran bawah sadar inilah yang dimaksud ketika kita mengatakan seseorang menggunakan “hati”-nya. Bahkan Candace B. Pert di dalam bukunya, *Molecules of Emotion*, menerangkan bahwa aktivitas perasaan bawah sadar (*subconscious mind*) bukan saja terjadi di otak melainkan di seluruh sel tubuh manusia. Dengan kata lain, ketika kita menggunakan perasaan, kita sedang memanfaatkan seluruh potensi kecerdasan di tubuh kita.

Kapasitas pikiran bawah sadar atau perasaan yang 88% besarnya ini sering tak dimaksimalkan dengan baik. Kebanyakan dari kita terpaku dengan pikiran sadar yang kapasitasnya hanya 12%. Selama ini,

karena keterbatasan informasi, bawah sadar sering keliru difungsikannya karena dibiarkan pasif hanya untuk menampung rekaman memori, kebiasaan, nilai-nilai sosial, dan doktrin yang terakumulasi sejak kecil lewat proses pendidikan dan pengajaran yang selama ini kita terima, yang tanpa kita pernah sadar memeriksanya apakah semua rekaman informasi di *hard-disk* bawah sadar itu benar atau salah.

Jadi, berhati-hatilah ketika Anda menakut-nakuti anak Anda dengan hantu yang bergentayangan di dalam kegelapan. Anak Anda yang pada awalnya tidak punya konsep hantu dan ketakutan tiba-tiba berubah menjadi takut pada gelap karena khawatir akan menemui hantu di sana. Informasi “gelap yang menakutkan karena ada hantu” itu akan secara otomatis tersimpan dalam pikiran bawah sadarnya, sehingga sampai dewasa pun ia akan takut pada kegelapan.

Proses yang sama terjadi pada konsep “masuk angin” yang umum dipahami masyarakat. Larangan pada anak-anak untuk tidak lama-lama berada di luar rumah karena khawatir bakal masuk angin disimpan di dalam pikiran bawah sadarnya yang justru bakal mewujudkan kekawatiran tersebut (ingat: doa—alias pikiran—yang negatif akan mewujudkan menjadi hal yang negatif pula). Padahal, kita tahu, angin adalah udara yang bergerak. Sementara udara kita perlukan untuk bernapas. Jadi, seharusnya, udara adalah “sahabat” kita yang harus kita dekati, bukan kita jauhi. Akibat pemahaman keliru tadi, udara pun berubah menjadi “musuh” kita.



Perasaan bawah sadar paling dominan dalam otak

Pikiran bawah sadar juga menyimpan hal-hal berikut:

1. *Memory*, yaitu ingatan kita dari kecil sampai sekarang
2. *Self-image*, yaitu citra diri kita
3. *Personality*, yaitu kepribadian kita
4. *Habits*, yaitu kebiasaan-kebiasaan yang kita miliki

Sering kali, seseorang yang punya keinginan kuat untuk kaya misalnya, kendati punya peluang dan sudah memahami ilmu berbisnis, tetap saja sulit berhasil alias tetap miskin. Apa sebabnya? Karena *self-image* kita mengatakan, "Kita mah orang miskin, tidak mungkin kaya", dan

ditunjang lagi dengan *habits* and *personality* yang kita miliki seperti malas, takut rugi, khawatir jadi omongan orang, dan keengganan lainnya, maka sudah pasti hidup kita tidak akan berubah, tetap miskin sampai mati. Nah, itulah kehebatan pikiran bawah sadar mengendalikan hidup kita.

Kenapa kita memiliki *personality* yang begitu buruk? Karena begitu banyak program ter-*install* di otak manusia baik dari orang tua, lingkungan keluarga, masyarakat, sekolah, dan lain-lain. Namun sayangnya, hampir 70% program yang masuk itu menurut penelitian adalah program yang SALAH! Sewaktu kita kecil, setiap harinya ada sekitar 40 kali kata "jangan" dan "tidak" yang mengiringi 1 kata "ya" yang kita dengar. Apa yang terjadi kemudian? Yang tertanam di dalam pikiran bawah sadar kita adalah "ini jangan", "itu tidak boleh", "melakukan ini tidak baik", dan sebagainya. Dan itu menjadi *self-talk* alias ucapan dalam diri kita setiap hari. Akhirnya sekarang kita menjadi pribadi yang serba ragu, tidak berani melangkah, dan takut berbuat salah. Contohnya, jika sewaktu SD kita pernah ditertawakan oleh teman-teman sekelas saat berbicara di depan kelas, maka *self-talk* kita akan mengatakan bahwa "aku tidak mampu berbicara di depan orang banyak". Hal ini akan tertanam di dalam *memory*, kemudian secara *personality* kita menjadi orang yang pemalu dan takut untuk berbicara di depan umum.

Imajinasi: Bahasa Rahasia Hati

My Imagination creates my reality.

Walt Disney

Lantas apa yang harus dilakukan untuk mengubah *self-talk*? Sering-seringlah “mengunjungi” bawah sadar (dengan CD DigitalPrayer[®]) dan katakan padanya bahwa kita adalah orang yang—misalnya—pandai berbicara di depan umum. Dan agar bawah sadar “mau mendengarkan” apa yang kita katakan, kita harus dalam keadaan rileks dan santai (gelombang Alfa). Sebab, jika kita rileks maka pikiran bawah sadar akan terbuka lebar, sehingga keyakinan baru itu akan benar-benar bisa diterima oleh bawah sadar kita. Kita perlu menggunakan bahasa yang paling dipahaminya yaitu bahasa imajinasi atau bayangan visualisasi. Oleh karena bawah sadar tidak mengenal perbedaan antara imajinasi (angan-angan) dan kenyataan (realita). Sebaliknya, jika kita mengulang-ulang kalimat itu pada keadaan konsentrasi penuh (gelombang Beta), maka kita malah stres dan semakin sulit untuk mengubahnya.

Simaklah ucapan Dr. F. Noah Gordon berikut ini:

Gelombang Alfa adalah kondisi rileks yang merupakan ‘rumah’ pembelajaran sebenarnya di mana kita dapat belajar dengan menyenangkan tanpa harus bersusah payah.

Lihatlah anak-anak, mengapa mereka begitu cepat mempelajari berbagai hal? Bahkan menurut penelitian apa yang anak-anak pelajari jauh lebih banyak dibandingkan ilmu yang kita pelajari untuk menjadi S3. Kuncinya adalah, anak-anak senantiasa melakukan dua hal ini: rileks dan fokus—yang berlangsung terus-menerus setiap saat.

Begitulah kekuatan bawah sadar yang tidak mengenal perbedaan imajinasi dan kenyataan yang bisa kita manfaatkan untuk berbagai kebutuhan dan target dalam hidup kita. Oleh karena di hati bawah sadar itulah suatu doa (imajinasi) diolah hingga menjadi realitas.



Pikiran Tidak Bisa Berhenti. Hentikan Saja Perhatian Anda

Pikiran aktif sepanjang waktu, bahkan ketika kita tidur pikiran terus berjalan. Banyak orang yang mulai sadar bahwa pikirannya terlalu aktif, berusaha menghentikannya guna mencapai ketenangan. Cara itu selain sulit juga hampir mustahil.

Cukup ingat saja pikiran itu seperti awan yang sedang bergerak di permukaan langit biru, atau seperti film yang bergerak di permukaan layar bioskop. Belajarlah untuk *fokus* hanya pada *langit*-nya atau *layar*-nya saja maka apa pun (pikiran) yang bergerak di permukaannya tidak akan terlalu mengganggu Anda.

Hati-Hati Berpikir Positif!

Dalam kehidupan modern yang progresif kita selalu dianjurkan untuk mengontrol dan mengendalikan ketakutan atau pikiran negatif lain yang kita alami. Pikiran negatif itu biasanya dianjurkan agar dilawan dengan berbagai trik sikap mental dan cara berpikir positif yang justru berpotensi menimbulkan konflik batin. Sebab tanpa kita sadari, energi apa pun yang ditekan atau tidak diakui akan balik menekan sebesar kekuatan kita menekannya. Pikiran negatif berupa ketakutan dan kekhawatiran untuk beberapa saat sepertinya teratasi, namun sebetulnya sama sekali tak lenyap. Ia hanya akan mengendap di dalam bawah sadar. Jadi, ketika pikiran positif terkulai lemah, perasaan negatif itu akan muncul kembali.

Orang yang salah dalam menerapkan metode seperti ini cenderung mudah terserang stres, depresi, dan SDD (*Spiritual Deficit Disorder*). SDD terjadi ketika misalnya seseorang terobsesi untuk menjadi orang yang lebih baik tetapi malah *disconnected* dengan perasaannya yang sering ia tekan. Sementara keinginannya untuk sukses mendorongnya untuk selalu berpikir positif, walaupun perasaan hatinya tidak nyaman, tidak enak, tidak percaya diri, dan sebagainya. Perasaan tersebut tidak diindahkan, dan ia terus-menerus berusaha untuk berpikir positif. Tentu saja, yang ia peroleh adalah stres karena merasa sudah berusaha berpikir positif tapi sukses tak kunjung bisa diraihinya.

Kalaupun akhirnya bisa mencapai apa yang diinginkan, ia tidak bisa menikmati proses kehidupannya dengan tenang. Hidupnya menjadi tidak seimbang. Ini menjelaskan mengapa ada pengusaha yang hidupnya berlimpah harta tapi mencoba bunuh diri. Atau artis yang sudah sangat populer berbuat tidak senonoh terhadap orang lain. Atau juga pejabat yang hidupnya serba berkecukupan materi masih merasa miskin sehingga melakukan korupsi.

Dengan konsep berpikir positif yang selama ini kita pahami, seseorang yang ingin kaya harus menanamkan dalam pikirannya bahwa ia harus memperbesar keinginannya untuk kaya. Tanpa menyadari jurang yang terjadi antara pikiran “ingin kaya” dan perasaan “miskin” yang semakin melebar. Konsep ini mengabaikan pentingnya memerhatikan perasaan pada saat kita berpikir.

Software Incompatibility Issue

Dalam istilah komputer, masalah ini dikategorikan sebagai *Software Incompatibility Issue*, yaitu terganggunya kinerja komputer yang disebabkan oleh *software* yang tidak cocok satu sama lain. Di mana ketika hal itu dipaksakan maka komputer akan mengalami *crash* atau terjadi kondisi *hang* tidak bisa beroperasi.

Dalam hal berpikir positif, ini disebabkan oleh adanya dua jenis pikiran yang saling bertentangan dan dipaksakan untuk dijalankan. Ketika

seseorang berpikir (dengan sadar) “saya ingin sukses!” sesungguhnya di dalam hati (bawah sadar) ia sedang mengatakan bahwa “saya tidak sukses! (karena itu saya ingin sukses)”. Sehingga semakin kuat ia berteriak “saya ingin sukses!” maka semakin kuat pula pikiran bawah sadarnya (ingat, dengan 88% kekuatan dahsyatnya!) menjerit, “saya tidak sukses!”.

Oleh karena perasaan bawah sadar lebih kuat (88%) daripada kekuatan pikiran sadar (12%), setiap kali ada pertentangan, yang kuatlah yang menang. Lantaran doa—yang terdiri dari pikiran dan perasaan—selalu dikabulkan oleh Tuhan, jeritan hati bawah sadarnya itulah yang bakal terwujud: ia tak tidak sukses! Karena memang itulah permintaan hatinya.



Bertahun-tahun saya habiskan di atas jalanan menuju sukses, sayangnya saya menyetir ke arah yang salah

Berpikir positif ini pula yang ditanamkan oleh para motivator dalam program-program pengembangan diri. Bahwa untuk mencapai keinginan kita harus selalu berpikir positif. Padahal, pikiran kita (12%) hanyalah efek dari perasaan kita (88%). Sebab, bagaimanapun kita berupaya membentuk pikiran agar positif, kalau perasaan kita masih negatif, pasti pikiran kita akan kembali negatif. Sebaliknya, keistimewaan ikhlas adalah kalau Anda berhasil membuat perasaan Anda tenang dan positif maka **otomatis** Anda hanya akan berpikir yang positif.



Riset menyebutkan manusia memiliki 60.000 pikiran setiap hari. Bisa dibayangkan betapa sulit dan mustahilnya membuat semua pikiran itu positif. Cara yang lebih *smart* dan simpel akan dijelaskan di Bab Enam.

Sekarang, mari kita rangkum mengapa kita perlu berhati-hati menetapkan strategi “berpikir positif”.

Pertama, karena sifat kegiatannya yang abstrak, banyak yang tidak menyadari bahwa pikiran negatif dilahirkan dari perasaan negatif yang lebih berupa vibrasi energi, bukan dari pikiran. Sehingga walaupun seperti ada manfaatnya, *positive thinking* sebenarnya merupakan resep yang keliru untuk mengubah pikiran negatif jadi positif.

Kedua, karena penyebab timbulnya pikiran negatif adalah suatu perasaan di dalam hati (bawah sadar), maka segala usaha untuk menenangkan pikiran positif yang tidak dilakukan di hati menjadi tidak tepat sasaran. Dan betapa pun mulia niat seseorang untuk berubah menjadi lebih baik, prosesnya sangat sulit dan hasilnya akan mengecewakan.

Ketiga, ketika kita melakukan usaha untuk berpikir positif, kita secara tidak sadar “memusuhi, membenci, dan tidak menyukai” bagian dari diri kita sendiri (yang negatif). Seperti hukum alam dan pepatah kuno: “Apa yang kita benci akan cenderung membesar, dan apa yang kita tekan akan menekan balik”, hal ini juga berlaku bagi pikiran kita. Bagian negatif diri kita akan semakin terlihat, dan kita akan semakin tidak menghargai diri kita sendiri.



Pikiran positif yang rasanya ENAK berarti POSITIF

Pikiran positif yang rasanya TIDAK ENAK berarti NEGATIF

LATIHAN:

Melatih Perasaan Lebih Enak

Melatih “pikiran positif yang rasanya enak” adalah dengan memfokuskan pada **perasaan yang ditimbulkan** oleh pikiran itu. Bukan

memaksakan diri untuk berpikiran positif, tetapi seperti memutar-mutar tombol *tuning* di radio untuk mencari frekuensi perasaan yang rasanya lebih enak untuk dinikmati.

Misalnya, Anda mempunyai masalah keuangan dan merasa kesulitan karenanya, maka tulislah:

Saya punya masalah keuangan

Saya tidak tahu harus berbuat apa

Setelah Anda menuliskan beberapa kalimat yang benar-benar menggambarkan perasaan Anda, buatlah pernyataan ini di dalam hati:

Saya akan mencari pikiran tentang hal ini yang rasanya lebih enak.

Lalu tulislah berbagai pikiran yang muncul, dan periksalah hati Anda apakah rasanya menjadi lebih baik, sama, atau bahkan lebih parah.

Misalnya:

Saya tidak pernah punya cukup uang. (sama)

Saya ingin punya banyak uang. (sama)

Seharusnya saya bisa lebih banyak menabung. (sama)

Seharusnya saya tidak membeli sepatu itu kemarin. (lebih parah)

Minggu depan saya akan gajian lagi. (lebih baik)

Uang yang saya keluarkan menolong orang lain dan keluarganya. (lebih baik)

Setiap saya punya uang pasti ada yang memerlukan. (sama)

Saya pernah menabung tetapi selalu ada kebutuhan mendadak. (lebih parah)

Saya bingung harus berbuat apa lagi. (sama)

Saya harus cari kerja yang lebih baik atau usaha. (lebih baik)

Kapan ya saya bisa punya banyak uang. (sama)

Saya pernah mengalami seperti ini dan biasanya selalu beres. (lebih baik)

Meskipun tidak punya uang saya tidak pernah merepotkan orang. (lebih baik)

Kalau punya penghasilan besar tentu lebih enak. (sama)

Dengan sedikit irit rasanya saya bisa survive. (lebih baik)

Saya lebih beruntung dibanding mereka yang tidak punya pekerjaan. (lebih baik)

Anda bisa lihat bahwa di sini kita tidak berlatih dengan memaksakan diri untuk berpikir positif. Kita juga tidak menilai apakah pikiran ini positif atau pikiran itu negatif. Yang kita cari adalah perasaan di balik pikiran-pikiran itu, sehingga kita bisa mengenali pikiran-pikiran mana yang sebaiknya saya “pelihara” agar perasaan saya selalu “enak” di dalam zona ikhlas.

Sebagian orang bertanya apa manfaat perasaan positif itu bagi masalah keuangan mereka yang sepertinya tidak bisa diubah. Inilah jawabannya: bahwa masalah keuangan itu ada karena pikiran tentang kekurangan uang pernah terlalu mendominasi perasaan sebelumnya. Sedang pikiran dan perasaan merupakan benda elektromagnetik yang bersifat menarik semua hal yang sesuai dengan getarannya. Perasaan inilah yang menarik semua orang, masalah, dan kejadian itu hadir dan mengakibatkan uang itu selalu habis tidak pernah cukup. Semua dimulai dari **perasan kurang di dalam hati**. Ubahlah perasaan itu maka kondisi-kondisi itu pun akan berubah. Tidak mungkin tidak.

Latihlah terus kemampuan ini sampai Anda bisa terampil memilih pikiran positif yang rasanya enak untuk setiap masalah Anda. Santai saja, tidak perlu terlalu serius. Oleh karena kita sedang belajar untuk merasa ikhlas. Seperti kita sedang belajar naik sepeda. *Have fun!*

Izinkan Hati Anda Membantu

Salah satu rahasia sukses saya adalah meskipun saya kelihatannya bekerja, sebenarnya saya tidak mengerjakan semuanya. Saya hanya mengerjakan apa yang perlu segera saya lakukan. Dan yang belum bisa atau tidak bisa saya lakukan langsung saya limpahkan pada pikiran bawah sadar untuk ia kerjakan.

Caranya? Saya bekerja dengan lembaran “Daftar Pekerjaanku” yang berisi daftar tugas dan pekerjaan yang ingin saya lakukan di kolom se-

belah kanan dan “Daftar Pekerjaan Hatiku” (bawah sadar) yang berisi daftar berbagai hal yang tidak terjangkau untuk saya lakukan (karena kurang data dan berbagai ketidakjelasan lain, misalnya), di kolom sebelah kiri. Contoh:

Delegasikan Urusan Pada Hati Anda

Daftar Pekerjaan Hatiku

Mencarikan partner bisnis yang paling tepat untukku

Mencari cara agar target penjualan akhir tahun tercapai dengan cepat dan mudah

Mencarikan pekerjaan yang paling sesuai dengan kondisi dan keinginanku

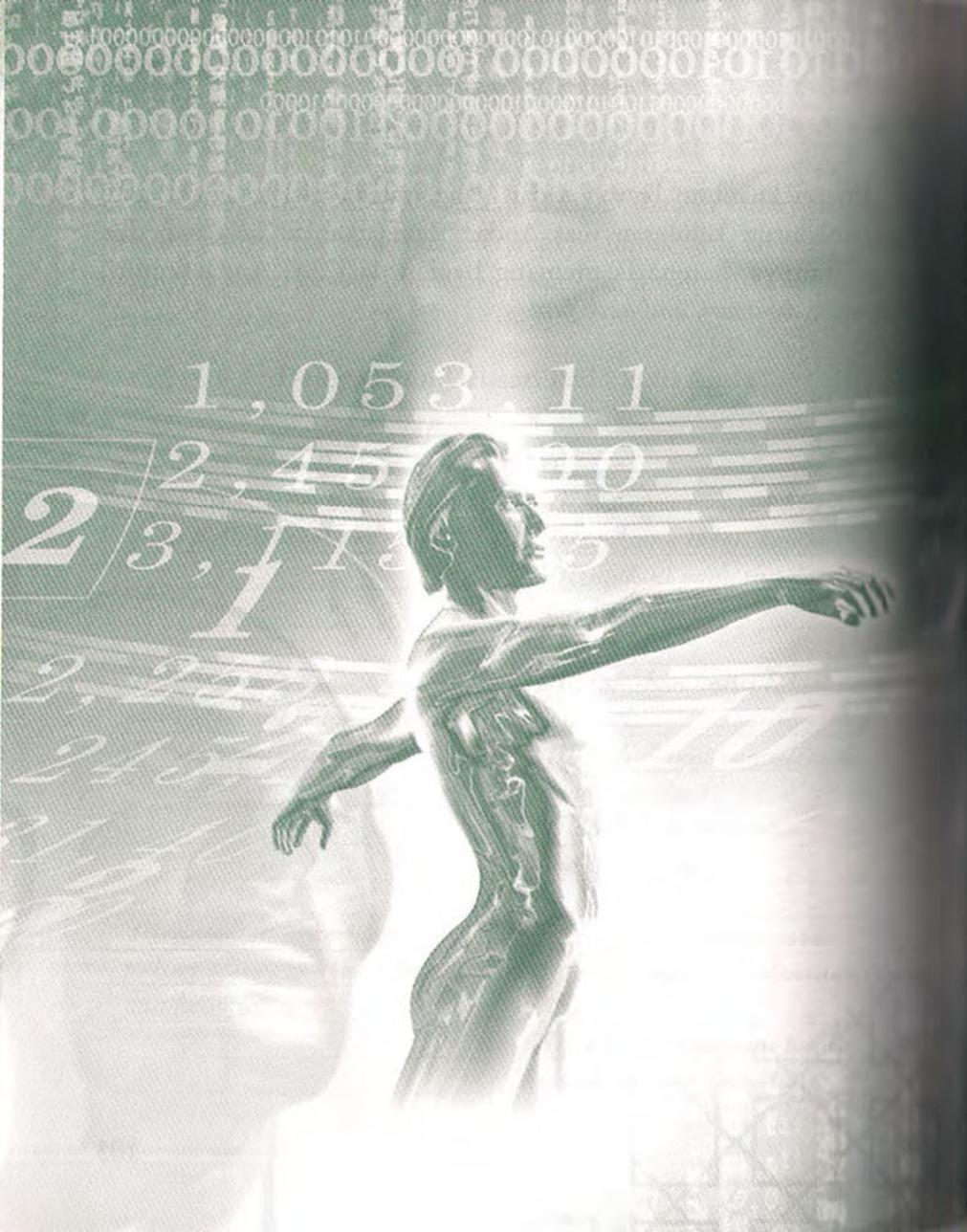
Daftar Pekerjaanku

*Membuat proposal bisnis
Memasang iklan bisnis
Mengikuti pameran dagang dan lain-lain*

*Melakukan konsolidasi internal
Menghubungi negosiasi dengan prinsipal
Melakukan presentasi dan lain-lain*

*Mengirim surat lamaran
Bergabung di Professional Club
Mengikuti program public speaking, dan lain-lain*

Energi kuantum bawah sadar, yang mudah diakses lewat hati, selalu menuruti ketulusan niat Anda. Manfaatkanlah kekuatan dan kecerdasannya, karena ia memang bagian dari diri Anda sendiri. *Be creative, be smart, and have fun!*



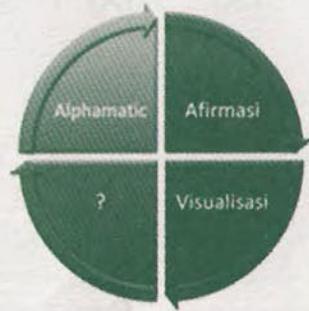
ENAM

The Power of Positive Feeling

Pikiran Positif yang Rasanya Enak

Ukuran sukses sejati terletak pada kemampuan Anda merasakan pikiran bahagia.

Erbe Sentanu



Mengakses Sumber Kebahagiaan

Pada 12 Agustus 1988 sebagai hasil dari doa saya kepada Tuhan meminta pencerahan, saya mendapat tuntunan untuk mengembalikan pikiran pada sumbernya supaya mendapat ketenangan. Pancaindra selalu bersifat keluar, mencari sensasi dan kenikmatan dari luar diri yang itu semua merupakan fatamorgana. Realitas sesungguhnya ada di dalam diri. Metodenya adalah mengembalikan sensasi indrawi menuju sumbernya. Ketika semua pancaindra kembali masuk ke hati, saat itulah saya merasa damai. Pada saat itu saya dapat tuntunan. Itulah yang disebut pencerahan.

Kedamaian atau kebahagiaan bukanlah produk dari pikiran, melainkan hati. Hatilah yang bisa merasakan kedamaian atau kebahagiaan. Tuhan hanya bisa dirasakan kehadirannya dalam kedamaian. Yaitu, ketika pikiran tak lagi mengganggu dengan aneka macam kesibukan dan kegaduhan. Di sanalah jiwa yang tenang dan damai itu berada.

Jadi, ketika Anda beraktivitas seperti bekerja atau belajar misalnya, lakukan itu dengan hati. Dengan cara *prayerful* atau penuh doa itulah Anda akan mendapat bimbingan dan pemahaman. Bab selanjutnya akan membahas aplikasi teknologi Quantum Ikhlas® berupa CD DigitalPrayer® yang akan menggiring otak Anda untuk *otomatis* melakukan hal itu. Tetapi sebelumnya mari kita bahas dulu tentang modal terbesar yang Anda miliki dalam hidup ini.

Perasaan: Aset Utama Manusia

Saat bepergian dengan pesawat terbang, Anda akan diminta untuk mematikan handphone ketika pesawat mendarat atau tinggal landas karena bisa memengaruhi frekuensi komunikasi di pesawat itu. Demikianlah di alam ini meskipun hal itu tidak dapat dilihat, getaran quanta seperti suara atau pikiran bisa saling memengaruhi satu sama lain. Sesuatu yang memiliki frekuensi getaran lebih tinggi dapat memengaruhi sesuatu yang getarannya lebih rendah, begitu juga sebaliknya.

Pada diri manusia, tubuh adalah yang paling lambat getarannya, sementara pikiran dan perasaan (baca: kesadaran) manusia memiliki vibrasi yang paling tinggi di alam semesta. Secara **objektif**, para ahli fisika kuantum juga menegaskan bahwa manusia bisa mengubah realitas (baca: susunan energi quanta) kehidupannya dengan cara mengubah getaran pikiran dan prasangkanya, melalui **perasaan** di dasar

hatinya—yang ikhlas. Dan, secara **subjektif**, ikhlas berarti menyerahkan seluruh hidup hanya kepada Tuhan semata. Di mana segala urusan dan kepentingan sudah kita kembalikan kepada-Nya. Sehingga hanya kepentingan-Nya lah yang senantiasa memancar dan mengalir dari hati kita.

Oleh karena itu teknologi Quantum Ikhlas® mengajak Anda untuk dengan sengaja lebih memanfaatkan kekuatan **perasaan** yang merupakan “modal maya” manusia yang berkekuatan paling besar. Dan menariknya, ketika Anda berhasil menerapkan ‘prosedur’ keikhlasan dengan tepat maka janji kesuksesan dari Tuhan—yang didukung kebenarannya oleh sains—memang akan sering mewujudkan dalam kehidupan Anda.

Manusia dibimbing oleh kekuatan yang lebih tinggi yang lebih berupa PERASAAN ketimbang pikiran. Dan, ketika Anda memahami kekuatan perasaan itu, Anda tahu pasti bahwa kekuatan itu datang dari Tuhan.

Oprah Winfrey

Jantung Menuntun Otak Menyembah Tuhan

Dalam usaha kita untuk kembali ke fitrah anugerah kesempurnaan dari Tuhan dan meraih berbagai niat kebahagiaan lahir dan batin, pada detik ini penting bagi kita untuk bersikap terbuka terhadap

informasi ilmiah baru tentang jantung yang justru mulai dibuktikan peran fitrahnya sebagai penghubung pertama antara tubuh fisik dan penciptanya.

Bukti mengagumkan yang terbaru mengindikasikan bahwa jantung mulai berdetak pada janin bahkan sebelum otak terbentuk, karena itu jantung sebetulnya merupakan pemrakarsa utama kehidupan manusia. Meski begitu, ilmuwan telah menemukan penyebab mengapa jantung secara otomatis memulai fungsi pentingnya (dengan detak autoritmiknya) yang memberikan keberadaan bentuk fisik kita.

Meski sebelumnya tak diketahui, para ahli ilmu saraf sudah menemukan bahwa ada lebih dari 40 ribu sel (neuron) di jantung. Ini menandakan bahwa jantung memiliki sistem saraf sendiri yang sering disebut “otak di dalam jantung”. Sebagai tambahan, jantung mempunyai medan elektromagnetik 5.000 kali lebih besar daripada otak. Medan ini dapat diukur dengan magnetometer dengan jarak lebih dari 1 meter di luar badan fisik. Penjelasan ini memperkuat berbagai pengajaran spiritual yang menyatakan manusia mempunyai medan energi yang terus-menerus mencampur satu sama lain, yang memungkinkan penyembuhan atau pikiran serta perasaan positif diperlebar, dikirim, dan ditukar.

Ketika medan energi jantung diizinkan untuk mengalir lebih besar ke otak, ilmuwan menemukan bahwa perasaan dan informasi yang terkirim dari jantung ke otak dapat mempunyai efek transformatif pada fungsi otak, memunculkan ketajaman intuisi yang lebih tinggi, dan me-

meningkatkan perasaan makmur sejahtera. Terlebih lagi, kolaborasi jantung dan otak ini memunculkan keseimbangan atau keterikatan antara kedua organ tersebut dalam mengeliminasi stres, memasuki kondisi kreativitas dan kedamaian di hati seseorang secara bersamaan.

Oleh karena keterikatan yang sangat kuat ini, jantung mulai dilihat sebagai saluran atau penghubung jiwa, kesadaran tinggi, atau energi spiritual yang masuk ke dalam manusia saat dilahirkan. Secara ilmiah, ini mendukung pengajaran banyak agama dunia bahwa jantung adalah tempatnya jiwa manusia. Karena itu ajaran spiritual menganjurkan bahwa sudah tugas manusia untuk menggabungkan bersama energi jantung mereka ke dalam hati yang damai.

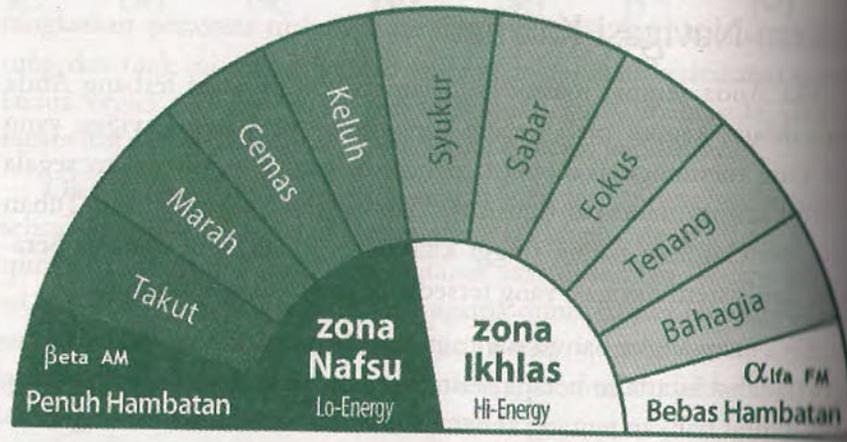
Di antara sekian banyak penemuan ilmiah yang ada, ada beberapa yang sudah membantu kita mengidentifikasi tujuan utama otak sebagai reseptor spiritual cahaya, energi Tuhan. Perkembangan terbaru dunia medis seperti neurobiologi, neurokimia, dan neuropsikologi sedang menggunakan perangkat penggambaran seperti PET (*positive emission tomography*) dan SPECT (*single photon emission computed tomography*) untuk mengenali beraneka daerah pada otak, kesibukannya, dan khususnya bagian depan otak (*frontal lobe*) yang berkewajiban mengembangkan kapasitas Tuhan. Bagian depan otak ini harus segera mengembangkan kapasitas spiritualnya selama bulan-bulan dan tahun-tahun kritis pertama pertumbuhan anak-anak. Pada akhirnya sains bisa menyatu dalam ajaran spiritual untuk membuktikan bahwa manusia mempunyai kapasitas melalui perpaduan jantung dan otak untuk mencapai ungkapan batin dalam merasakan cinta dan memahami Tuhan.

Sistem Navigasi Katahati

Jika Anda sempat masuk ke dalam kokpit pesawat terbang Anda akan dibuat kagum oleh betapa canggihnya peralatan navigasi yang ada yang memungkinkan pilot mengendalikan pesawat dalam segala kondisi untuk mencapai tujuannya. Ironisnya, sebagai ciptaan Tuhan yang berteknologi paling tinggi kita sering tidak tahu dengan peralatan dan sistem navigasi yang tersedia di dalam diri kita sendiri.

Kita menyangka bahwa pancaindra dan pikiran kita saja sudah cukup, padahal kita tahu betapa seringnya kita menerima informasi yang tidak akurat bahkan tentang keberadaan diri kita sendiri. Kita memerlukan sistem navigasi yang lebih canggih, yang bisa bekerja seperti GPS (*global positioning system*) memberi *feedback* pada kita di mana posisi kita; apakah kita sudah berada di jalan yang benar, seberapa jauhnya dari tujuan, dan arah mana yang paling dekat menuju tujuan itu. Kita memerlukan sistem navigasi kehidupan yang lebih andal. Dan Tuhan sudah memberikannya secara *built-in* di dalam diri kita berupa Sistem Navigasi Katahati.

Manusia sangat beruntung diberikan instrumen navigasi luar biasa oleh Tuhan, berupa perasaan di hatinya. Perasaan atau emosi kita adalah alat utama kita untuk mengukur, dengan presisi yang tinggi, seberapa jauh atau dekatnya diri kita dari tujuan kita atau sumber "aliran berkah" Sang Pencipta. Yaitu, ketika **perasaan** Anda **positif** atau **ikhlas**, posisi Anda relatif dekat dengan "pintu kemudahan".



Sistem Navigasi Katahati, instrumen utama manusia.

Dan ketika **perasaan** Anda **negatif** atau **nafsu** Anda berada relatif jauh dari “pintu berkah” untuk mencapai tujuan itu.

Melalui “instrumen” navigasi ini, kita dapat mengetahui bahwa di dalam diri kita terdapat dua zona, yaitu **zona nafsu** dan **zona ikhlas**. Zona nafsu adalah wilayah hati yang dipenuhi berbagai keinginan namun terasa menyesak dada. Zona ini diselimuti oleh energi rendah karena yang ada di dalamnya adalah perasaan negatif cemas, takut, keluh kesah, dan amarah. Sedangkan zona ikhlas adalah zona yang bebas hambatan, terasa lapang di hati. Energi yang menyelimuti zona ikhlas adalah berbagai perasaan positif yang berenergi tinggi seperti rasa syukur, sabar, fokus, tenang dan *happy*. Ketika kita ikh-

las, kita pun merasa penuh tenaga. Sebaliknya, saat tidak ikhlas kita merasa resah, kacau, tidak bahagia, dan kehabisan tenaga.

Tidaklah mungkin bagi kita untuk mengatur pikiran kita yang jumlahnya mencapai 60.000 setiap hari agar semuanya positif. Untungnya ada cara yang lebih *smart* dan *simple*.

Yang harus kita lakukan adalah keterampilan untuk mengakses zona ikhlas setiap saat. Bayangkanlah analogi gelombang radio ini. Kita memutar radio pada gelombang AM. Di gelombang ini kita akan menemui banyak noise, suaranya mono, sehingga kita tidak nyaman mendengarkan siaran stasiun radio yang mengudara pada gelombang ini. Sebaliknya, coba putar tuning ke frekuensi FM, maka kita akan mendapatkan suara yang jernih, tajam, dan stereo. AM adalah analogi dari zona nafsu, sedangkan FM adalah analogi dari zona ikhlas.



Perasaan Positif menunjukkan jalur energi ilahi yang terbuka
Perasaan Negatif menunjukkan jalur energi ilahi yang tertutup

Dengan metode ini, ikhlas akan saya buat menjadi prosedur logis dan fisiologis, sehingga bisa kita lakukan setiap saat untuk mengakses zona ikhlas tersebut.



Peta Perasaan Ikhlas & Nafsu.
Perasaan Positif & Negatif

Zona ikhlas inilah zona di mana perasaan kita selalu merasa enak (*positive feeling*). Kita harus selalu mengakses zona tersebut karena hidup kita tergantung pada perasaan kita. Perasaan kita inilah yang menjadi Sistem Navigasi Katahati yang memberitahu kita untuk selalu berada 'di jalan yang benar' menuju kepada tujuan kita. Kalau kita selalu berada di dalam zona ini, maka frekuensi kita akan selalu bersinggungan dengan frekuensi Tuhan (God Zone). Kita akan sering mengalami sinkronisasi atau kejadian-kejadian tak terduga yang sesuai dengan keinginan kita.

Meminjam terminologi komputer, ketika otak dan hati sudah 'klik' maka *password* terbuka. Hal ini membuat kita menjadi mudah paham dan 'ngeh' akan segala persoalan. Di zona ikhlas inilah tem-

pat terjadinya perkawinan antara frekuensi hati dengan frekuensi otak, yang membuat semua jenis informasi dan solusi mudah Anda dapatkan langsung dari *server*-nya. Dengan demikian, apa yang Anda inginkan akan cepat terkabul dan jika salah arah Anda segera mendapat *feedback* untuk kembali ke jalan yang benar. *Otomatis*.

Tokoh Tasawuf Modern, Agus Mustofa dalam bukunya, Pusaran Energi Ka'bah, menulis:

... kuncinya adalah hati. Hati lebih berfungsi untuk merasakan dan memabami. Sedangkan pikiran (otak) lebih berfungsi untuk berpikir, mengingat, menganalisa. Pikiran (otak) ada di dalam kepala, sedangkan hati ada di dalam dada.

Kemudian dilanjutkan:

Dengan pemahaman ini, berarti kita harus memisahkan pikiran kita yang ada di kepala, dan kemudian mengaktifkan hati yang ada di dalam dada. Hati digunakan untuk memabami. Artinya, meskipun seseorang tidak bisa melihat dia tetap bisa memabami sesuatu dengan hatinya.

Selanjutnya buku itu menjelaskan:

Pemahaman yang ditangkap hati lebih substansial dibandingkan dengan pancaindra. Memang kebanyakan manusia memabami sekitarnya lewat

pancaindra, tetapi kita tahu, orang yang melihat belum tentu memahami apa yang dia lihat. Orang yang mendengar belum tentu memahami apa yang dia dengar.

Demikian pula orang yang meraba belum tentu memahami apa yang dia raba. Tetapi kejadiannya bisa sebaliknya, bahwa seseorang bisa memahami persoalan tertentu tanpa harus melihat atau mendengar atau merabanya.

Nah, dengan teknologi Quantum Ikhlas® Anda akan dipandu untuk dengan mudah selalu mengakses zona ikhlas di dalam diri kita itu. Suatu aplikasi praktis untuk mengaktivasi dan memanfaatkan kekuatan dahsyat hati nurani kita untuk meraih kejayaan yang sembang dalam segala bidang kehidupan.

Langkahnya adalah dengan melepaskan secara ikhlas keterikatan (keruwetan) gelombang otak beta pikiran kita dan menyerahkannya kepada hati di dalam gelombang alfa/theta. Inilah yang disebut dengan tafakur, meditasi, dan lain-lain. Saya menyebutnya *brainwave management* atau teknologi doa digital yang akan dibahas di bab-bab selanjutnya.

Oleh karena itu, ada baiknya sebelum Anda mengejar keinginan atau cita-cita Anda, cobalah cek lebih dulu apa tujuan sesungguhnya hidup Anda. Jika tidak, Anda akan terus memproduksi pikiran positif, berusaha keras tanpa kenal lelah untuk mewujudkan cita-cita itu, tapi Anda lupa dengan kondisi hati Anda sendiri.

Operasikan Pikiran dengan Sengaja

Melalui perasaan, Anda mengundang apa yang Anda pikirkan. Oleh karena perasaan Anda adalah “bahan-baku inti” dari pikiran Anda. Manfaatkanlah kenyataan ilmiah ini.

Saya masih ingat betapa dulu ketika masih menjalani kehidupan dengan kepala yang penuh dengan hal-hal serius, segala sesuatu begitu sulit saya dapatkan. Ketika saya mulai geser keseriusan di kepala menjadi keasyikan di hati, perlahan tapi pasti segala urusan hidup menjadi begitu lancar dan penuh kemudahan dengan kemantapan yang dibimbing oleh Tuhan. Yang saya kerjakan mungkin sama, tetapi yang membedakan adalah tingkat “kesengajaan hidup”. Saya lebih sengaja dalam mengoperasikan pikiran dan perasaan saya.

Sekarang, ketika saya menginginkan sesuatu seperti misalnya ingin menemui seseorang, atau bahkan membatalkan pertemuan dengan seseorang, maka yang saya lakukan adalah “mengaktivasi niat” itu dengan berdoa kepada Tuhan dan kemudian “menimang-nimang” keinginan saya itu di dalam hati sampai perasaan saya berubah dari tidak enak menjadi enak, dari nafsu menjadi ikhlas. Setelah keikhlasan terjadi di hati, biasanya tanpa terlalu banyak *ngotot*, keinginan-keinginan saya itu seperti diam-diam menelusup ke dalam hidup saya.

Di sini saya hanya memanfaatkan mekanisme kerja Hukum Tarik-menarik dengan lebih sengaja. Kalau dulu hukum itu lebih sering

saya gunakan untuk menarik kesialan maka sekarang lebih banyak saya manfaatkan untuk menarik keberuntungan.

Hidup atau berpikir dengan sengaja bukan saja sengaja memilih pikiran positif untuk Anda fokuskan. Kalau hanya itu yang Anda lakukan maka lama-kelamaan pikiran kita menjadi berat dan jika diraba dahi Anda terasa memanas. Berpikir dengan sengaja adalah memilih pikiran yang positif sambil memeriksa perasaan Anda. Seperti mencari siaran radio 99.9 FM, tugas Anda adalah terus memutar tombol tuning perasaan Anda sampai rasanya pas dan enak sesuai dengan yang Anda inginkan.

Jika suara radio masih kresék-kresék artinya Anda masih di luar zona siaran 99.9 FM. Yang harus Anda lakukan adalah terus mencari, lama-kelamaan Anda akan mulai bisa membedakan kualitas suara yang lebih baik dan lebih jernih ketika Anda mendekati gelombang 99.9 FM. Demikian pun jika perasaan di hati Anda masih “tidak enak”, artinya Anda masih jauh dari yang Anda inginkan. Tapi kalau perasaan Anda sudah semakin terasa enak maka berarti Anda sudah semakin “dekat” dengan yang Anda inginkan.

Perasaan tidak enak atau nafsu mencerminkan perasaan tidak punya. Kalau ini yang Anda pelihara maka “ketidakpunyaan”-lah yang akan mendatangi Anda. Begitu pula perasaan enak atau ikhlas mencerminkan perasaan cukup. Kalau perasaan ini yang Anda pertahankan maka berbagai “kecukupan”-lah yang akan mewujudkan ke dalam hidup Anda.

Jadi, sekarang sudah saatnya untuk mengubah paradigma ‘orde lama’ Positive Thinking yang menyebutkan “Anda akan mendapatkan apa yang paling sering Anda pikirkan” dengan paradigma ‘orde reformasi’ Positive Feeling: “Anda akan mendapatkan apa yang paling sering Anda rasakan (sewaktu Anda memikirkannya)”.



Rahasia Sukses dengan Ikhlas

1. Pilihlah pikiran-pikiran Anda dengan sengaja
2. Perhatikan betul bagaimana rasanya pikiran-pikiran itu
3. Upayakan agar semua pikiran itu terasa enak dan ikhlas

Per-HATI-an:

Jangan melakukan tindakan sebelum perasaan enak dan ikhlas tercapai. Atau dengan kata lain, hindari bertindak dalam keadaan perasaan tidak enak atau nafsu.

Seperti pilot yang harus memastikan semua indikator di kokpit benar sebelum terbang, Anda harus selalu tahu di mana posisi hati Anda setiap saat (zona nafsu atau zona ikhlas). Tanpa itu Anda akan mudah tersesat, karena tidak akan tahu apakah Anda sedang bergerak menjauh atau mendekat ke arah tujuan Anda.

Positive Thinking
Anda akan mendapat apa yang paling sering Anda pikirkan

Positive Feeling
Anda akan mendapat apa yang paling sering Anda rasakan ketika Anda memikirkannya

versi lama ← → versi baru

Perasaan Positif: Hati atau Jantung

Jika kapasitas pikiran bawah sadar lebih besar dari pikiran sadar, bisa dibayangkan, kunci sukses hidup kita adalah ketika kita tak lagi hanya mengandalkan pikiran (sadar) dalam menjalani kehidupan, melainkan

juga menggunakan perasaan hati (bawah sadar). Kalau pikiran sadar berhubungan dengan kinerja otak, berhubungan dengan kinerja apa-tah perasaan bawah sadar itu?

Pada zaman dahulu, para pakar Sumerian Assyrian menganggap manusia berpikir dan berperasaan dengan menggunakan organ hati (*liver*). Namun hal ini dibantah oleh Arsitoteles yang beranggapan bahwa untuk berpikir dan berperasaan, manusia menggunakan jantung (*heart*). Kedua pendapat ini membawa pengikut masing-masing, sehingga penggunaan istilah *liver* berkembang ke daerah Selatan, terutama Asia, dan *heart* berkembang ke Utara, khususnya di Eropa.

Yang terjadi kemudian, penduduk belahan bumi selatan mengungkapkan perasaannya (“hatiku sangat senang”, “sungguh menyenangkan hati”) sambil menyentuh daerah hati atau liver, sementara penduduk belahan bumi utara menyentuh daerah jantung (“*I love you with all my heart*”, “*My heart was broke*”).

Namun perkembangannya kemudian semakin rancu, terutama di negeri kita. *Heart* yang dimaksudkan sebagai jantung diterjemahkan menjadi “hati”. Maka ketika mengatakan “kau selalu ada di dalam hatiku” (*You are always in my heart*), yang selalu kita raba adalah daerah jantung (di dada), bukan hati (di ulu hati).

Oleh karena kerancuan masalah pemahaman tentang hati dan jantung ini maka hingga sekarang pun orang menganggap hati sebagai kualitas subjektif. Saat seseorang mengatakan “hatiku hancur”,

itu artinya perasaan atau emosinyalah yang hancur atau sedih. Pula, kalimat “hatiku sedang berbunga-bunga” menunjuk pada perasaan seseorang yang sedang bergembira.

Padahal, sebetulnya, hati itu objektif, berupa benda. Dan kalau berdasarkan pada apa yang telah kita bahas pada bab sebelumnya, perasaan muncul dari pikiran. Seseorang yang memikirkan pemutusan hubungan sepihak yang baru dilakukan pacarnya, maka hatinya akan merasakan sedih. Seseorang yang memikirkan kenaikan gajinya ternyata melebihi karyawan yang lain, maka hatinya akan merasakan kegembiraan.

Pertanyaannya, betulkah (organ) hati yang merasakan itu? Betulkah (organ) hati yang berhubungan dengan otak? Jawabnya: tidak. Jantunglah yang merasakan apa yang otak pikirkan. Ketika kita berpikir takut, jantunglah yang berdebar, bukan hati. Ketika pikiran Anda kacau atau stres (marah, cemas, dan sebagainya), maka pola irama jantung Anda menjadi tidak normal, dan bahkan bisa berakibat negatif pada kesehatan fisik Anda.

Para ahli menyebutkan, jantung mempunyai sistem komunikasi yang lebih luas dan jauh dengan otak daripada yang dilakukan organ-organ tubuh yang lain. Jadi, sebenarnya jantung dan otaklah yang komunikasinya lebih intens.

Ilmu pengetahuan berhasil membuktikan bahwa kualitas elektromagnetik jantung 5.000 kali lebih kuat daripada otak. Dengan kata lain, kalau *positive thinking* memakai tenaga 1 watt, maka *positive feeling* memakai tenaga 5.000 watt. Karena itulah mengapa *positive feeling* lebih *powerful* dibanding *positive thinking*. *Positive feeling* menggunakan vibrasi yang tinggi, bersifat cinta, damai, penuh kasih, sehingga vibrasinya pun lebih dekat dengan vibrasi Tuhan.

Jantung, kata para ilmuwan, juga mempunyai “otak” sendiri yang membuat ia bekerja secara otomatis tanpa perlu menunggu perintah dari otak kepala kita. Detak jantung dan pekerjaan memompa darah, misalnya.

Dengan berbagai kenyataan seperti itu, mulai sekarang tak ada salahnya kalau kita mulai “berpikir” dengan jantung. Mulai sekarang, serahkan kepemimpinan dalam berpikir dan berperasaan pada jantung. Biarkan dia yang berpikir, menghayati, dan merasakan. Oleh karena dengan demikian, pencapaian keinginan kita niscaya akan lebih *powerful*.

Jadi sekarang, mulai dari halaman ini pula, kalau Anda menemukan kata “hati”, itu berarti kita menunjuk ke “jantung”.

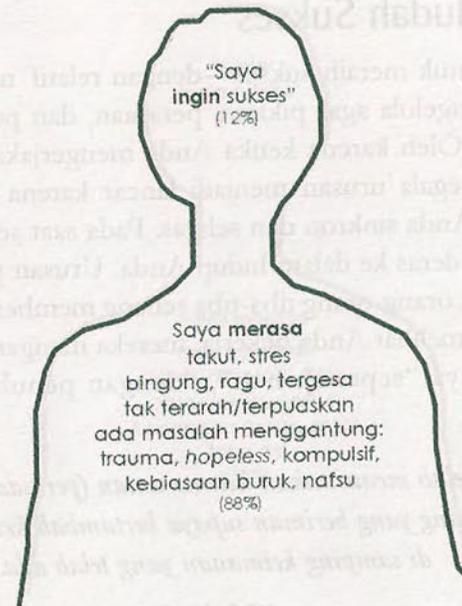
Mengapa Susah Sukses?

Jika kehendak hati tidak sinkron dengan kehendak pikiran yang timbul suatu kebingungan. Salah satu bentuk kebingungan kita terhadap diri sendiri adalah: mengapa kita tidak melakukan sesuatu yang kita tahu bermanfaat bagi kita. Kita ingin sehat tetapi tidak pernah berolahraga. Kita ingin sukses tetapi selalu menunda-nunda pekerjaan. Kita ingin punya teman tetapi sulit tersenyum atau menyapa. Kita ingin kurus tetapi tidak mampu menahan godaan makanan berlemak. Kita ingin dibantu tetapi sulit meminta tolong. Kita ingin ikhlas tetapi tidak mau berserah diri. Mau tapi ragu. Benci tapi rindu.

"Allah tidak mengabulkan doa dari hati yang lengah dan ragu."

Muhammad SAW

Sekarang Anda sudah mulai melihat pola yang jelas dan nyata mengapa saat terjadi konflik dan ketidaksinkronan pikiran (12%) selalu kalah dengan perasaan (88%). Karena semua keinginan adalah bentuk keputusan sementara di kepala Anda, sementara itu perasaan merupakan keputusan final di hati Anda. Dan, sebelum Anda berhasil membuat hati setuju dengan pikiran maka selama itu pula Anda akan terombang-ambing dalam ketidakberdayaan.



Pikiran yang konflik dengan perasaan. Penuh ketidakrelaan.

Dengan kata lain, sebelum keyakinan antara pikiran, perasaan, dan tindakan Anda sinkron, selaras, atau harmonis, keberhasilan akan sulit Anda raih. Lalu apa yang harus kita lakukan?

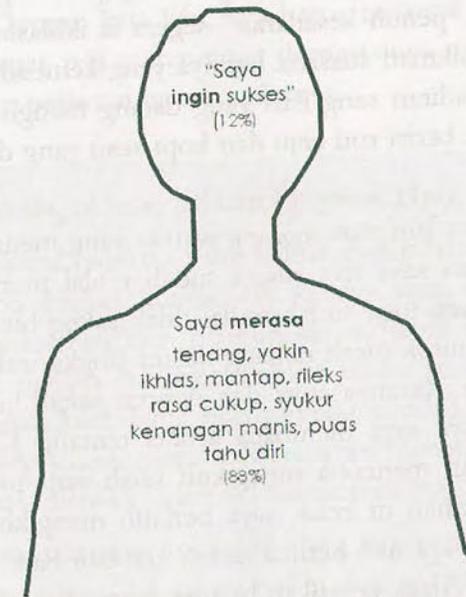
Rahasia Mudah Sukses

Rahasia untuk meraih sukses—dengan relatif mudah—adalah kemampuan mengelola agar pikiran, perasaan, dan perbuatan Anda selaras seirama. Oleh karena ketika Anda mengerjakan sesuatu dengan ikhlas, maka segala urusan menjadi lancar karena pikiran, perasaan, dan tindakan Anda sinkron dan selaras. Pada saat seperti inilah sukses akan mengalir deras ke dalam hidup Anda. Urusan yang biasanya sulit menjadi lancar, orang-orang tiba-tiba senang memberi bantuan. Karena ketika mereka melihat Anda bekerja, mereka mengatakan bahwa Anda mengerjakannya “sepuh hati”, “dengan penuh perasaan”, atau “total”.

Dialah yang telah menurunkan ketenteraman (perasaan) di dalam hati orang-orang yang beriman supaya bertambah keimanannya di samping keimanan yang telah ada.

(QS 48:4)

Dengan perasaan positif dan tenteram seperti ini energi *quanta* yang Anda gunakan menjadi besar. Semakin tinggi keimanan Anda, semakin positif perasaan ikhlas Anda. Jadi, semakin besar kekuatannya dan semakin efektif hasil kerja Anda. Di sinilah terkadang berbagai kemudahan unik akan datang mewarnai kelancaran hidup Anda. Seperti “kebetulan-kebetulan” kecil yang kerap hadir dalam hidup namun jarang disyukuri dan membuatnya “malas” untuk hadir lagi.



Pikiran yang selaras dengan perasaan. Menyatu dengan ikhlas

Sebagai contoh, ketika saya sedang menulis bagian ini, seorang sahabat saya yang selalu melatih otot syukurnya datang menceritakan pengalaman unik yang baru saja ia alami. Saat itu ia sedang duduk santai di beranda dan mendengar tukang roti lewat depan rumahnya. Tetapi ia terlambat memanggil karena tukang roti itu sudah telanjur hilang dari pandangan. Padahal menurutnya, entah kenapa, sore itu ia sangat ingin sekali menikmati roti keju dan kopi susu. Keinginan

yang dengan “penuh kesadaran” segera ia ikhlaskan. Namun, belum selesai ia menikmati suasana hatinya yang kembali tenang, ia dikejutkan oleh kehadiran sang istri yang datang menghampiri, dengan sebuah nampan berisi roti keju dan kopi susu yang disajikan kepadanya penuh cinta!

Atau cerita lain dari seorang wanita yang menarik untuk disimak ini: “Hubungan saya dan suami sudah mulai merenggang beberapa tahun lalu. Kami juga sudah mulai tidak saling bicara sehingga kami memutuskan untuk pisah ranjang dalam jangka waktu yang saya sendiri tidak tahu. Rasanya stres dan depresi sekali hidup saya kala itu. Sampai akhirnya saya membaca artikel tentang Katahati di sebuah surat kabar dan mencoba mengikuti salah satu programnya, Mind Focus! Saat latihan di kelas, saya berlatih mengikhlaskan kehidupan rumah tangga saya dan berdoa untuk kembali baik dan harmonis seperti dulu lagi. Ajaib, keesokan harinya tanpa disangka tiba-tiba suami saya memanggil saya sebelum dia berangkat kerja. Dia meminta maaf atas sikapnya kepada saya selama ini dan ia pun mencium kening saya. Betul-betul sebuah keajaiban karena apa yang saya bayangkan di pelatihan sama persis seperti kejadian yang baru saya alami. Hanya melalui bersyukur dan mendengarkan CD *alphamatic brainwave* sekarang hubungan kami kembali membaik. Alhamdulillah...”

Perasaan hati bawah sadar yang berdaya kekuatan 88% inilah yang seharusnya kita manfaatkan dalam mencapai kebahagiaan di segala

aspek hidup kita. Dengan kata lain, kita harus terampil mempersiapkan pikiran sadar agar rela mengurangi dominasinya untuk lebih diuntun oleh hati dan perasaan bawah sadarnya.



Hidup Anda, di luar. Adalah Proyeksi Hati, di dalam.

Seperti film di layar bioskop yang keluar dari cahaya mesin di ruang proyektor. Hidup kita adalah cahaya yang keluar dari proyektor di ruang hati kita. Namun karena lebih mudah dan ‘logis’ untuk mengeluh dan menyalahkan orang atas semua hal buruk yang terjadi ketimbang bertanggung jawab terhadapnya. Salah satu prinsip sukses yang sederhana ini biasanya langsung disingkirkan alias ‘dicuekin’ oleh kebanyakan orang.

Pikiran dan perasaan memiliki daya magnetik yang menarik orang dan situasi ke dalam hidup Anda. Gantilah pikiran Anda dengan semua hal yang Anda sukai—atau ingin Anda tarik—saja. Persis seperti Anda mengganti kepingan film VCD atau DVD yang Anda tidak sukai dengan film yang Anda sukai.

Untuk meraih sukses sejati Anda perlu berpindah dari permainan ‘mengeluh dan menyalahkan’ menuju permainan ‘menerima dan bertanggung-jawab’. Hiduplah dengan lebih sadar dan lebih sengaja.

Menyetel Perasaan Positif

"Tanda yang diperoleh dalam hidup ini diterima oleh rasa sejati. Usahakanlah kau miliki rasa ini agar kau capai kesempurnaan hidupmu."

Paku Buwana IV (1789 - 1820)

Petunjuk Tuhan yang kita harapkan tidaklah dapat diterima oleh kemampuan cipta-akal-pikir manusia, melainkan oleh Rasa dalam keinginan cipta-rasa-karsa.

Untuk itu, idealnya semua proses perubahan harus dimulai dengan *positive feeling* di depan dan *positive thinking* mengiring di belakangnya. Oleh karena mengejar keinginan dengan berpikir positif saja mungkin bisa berhasil, tapi hasilnya akan lebih optimal bila kita juga menyelaraskan **perasaan positif** dengan **pikiran positif**.

Untuk menjadi sukses atau kaya, misalnya. Kita harus menciptakan pikiran yang membuat kita **merasa** kaya. Kita harus berpikir yang bisa membuat hati kita bahagia, damai, lega, atau nyaman. Kalimat "saya **ingin** kaya" harus kita ubah menjadi "saya sudah **merasa** kaya (dengan semua yang saya punya)". Agak sulit dilakukan, memang, karena kebanyakan orang belum terbiasa untuk merasa puas dengan apa yang sudah mereka punya. Dan, seperti perlu latihan olahraga teratur untuk membangun "otot dan hormon sehat", Anda perlu mulai berlatih dengan tekun untuk membangun "otot dan hormon sukses" Anda.



Perasaan positif menghasilkan pikiran dan tindakan positif

Tuhan telah memberikan kebahagiaan itu di dalam diri kita sejak kita lahir di dunia. Kita hanya lupa bagaimana "menyetelnya" untuk masuk ke dalam frekuensi itu lagi. Oleh karena itu, dengan latihan yang akan saya tunjukkan dalam buku ini, kita akan terlatih untuk mempraktikkan "pikiran positif yang rasanya enak". Terlatih untuk menyetel tombol bahagia yang sudah ada di dalam diri kita. Terlatih untuk menginginkan sesuatu yang sudah kita miliki. Dengan kata lain, terlatih untuk bersyukur. Kita tahu, di dalam rasa syukur terkandung rasa cinta terhadap apa yang kita punya. Dengan begitu kita akan selalu merasa bahagia.

Saat ini kita sebagai manusia ada di persimpangan jalan. Tinggal memilih terus hanya mengandalkan pikiran positif, atau mulai menjalani hidup dengan strategi baru, yaitu mengolaborasikan kekuatan

pikiran dengan kekuatan hati untuk meraih kejayaan hidup sekaligus menjaga curahan rahmat Ilahi di dunia saat ini dan di akhirat kelak.



Mem-positif-kan Perasaan

Selama perasaan di hati Anda ikhlas—rela, tenang, enak dan nyaman—maka hidup Anda akan terasa rela, tenang, enak dan nyaman. Dengan *positive feeling* seperti itu sukses dan *performance* hanya tinggal masalah waktu. Anda tidak perlu *ngoyo* mengējarnya, karena ketika Anda ikhlas, alam vibrasi melalui mekanika kuantum akan berkolaborasi membantu mewujudkan niat-niat Anda. Karena itu keterampilan untuk mempositifkan perasaan menjadi sangat penting untuk menjamin keberhasilan hidup Anda.

Setelah selesai mendengarkan CD DigitalPrayer®. Perhatikanlah sesuatu *objek* yang menyenangkan di sekitar Anda (bisa berupa barang, orang atau situasi), lalu hayati benar-benar selama 2-3 menit betapa *beruntung* Anda bisa memilikinya, betapa *bagus* dan *ber-manfaat*-nya objek itu bagi Anda. Kemudian perhatikan perubahan perasaan Anda yang menjadi lebih enak dan lebih positif. Begitu perasaan Anda menjadi semakin enak dan positif—ucapkanlah rasa syukur *Alhamdulillah* kepada Tuhan. Kemudian pindahkan perhatian Anda pada objek yang lain lagi dan lakukan hal yang sama. Lakukan hal ini sepanjang hari, dan jaga serta peliharalah ke-*enak*-kan perasaan syukur zona ikh-

las Anda ini selama mungkin sembari mengerjakan berbagai aktivitas kegiatan Anda.

Semakin sering Anda melatih perasaan syukur seperti ini, semakin berkurang perasaan *tidak enak* yang biasanya terasa menekan di hati. Dengan semakin lapangnya perasaan di hati, kualitas *performance* Anda akan meningkat lebih baik secara alami—dalam bentuk efisiensi, efektivitas, produktivitas, kreativitas dan sinkronisasi—tanpa harus memaksa diri.

Hidup Khusyuk dan Damai

Salah satu sebab kita mudah terbawa ke zona perasaan negatif adalah kita sering terlalu memaksa atau menuntut terlalu banyak dari diri sendiri. Kita memaksakan diri untuk terus bekerja keras hingga habis energi (*burn-out*). Padahal kita hanya punya satu badan, dua tangan, dan dua kaki, dan setelah kelelahan kita juga masih berharap untuk bisa bersikap periang dan menyenangkan orang lain. Seperti Anda mengendarai mobil menggunakan gigi pertama dengan mesin mengerang karena pedal gas terus diinjak keras, sambil tetap berharap perjalanan Anda nyaman menyenangkan. *High Achiever Syndrome*.

Oleh karena itu, saat kehabisan tenaga sementara pekerjaan masih menumpuk ingatlah aturan ini:

Aturan No.1: Berbahagialah. Putuskan saja bahwa saat ini Anda memilih untuk merasa bahagia apa pun situasinya.

Aturan No.2: Izinkan diri Anda untuk beristirahat. Dengan CD DigitalPrayer® Alphamatic untuk membantu Anda mendapatkan istirahat total atau istirahat yang cukup selama 1 jam, 2 jam, 5 jam, atau satu hari bila perlu.

Setelah tubuh Anda terasa segar, perasaan Anda pun akan kembali lebih positif. Anda bisa kembali bekerja dengan hasil yang optimal karena Anda kembali khusyuk dalam kedamaian hati di zona ikhlas.

Prioritaskanlah diri Anda untuk merasa *positif* sebelum melakukan apa saja. Anda akan menyaksikan hasil kerja Anda lebih efektif, interaksi yang lebih menyenangkan, dan semua urusan lancar.

Be smart. Make smart decisions!

LATIHAN:

Menyelaraskan Pikiran dan Perasaan

Latihan ini berguna untuk menyelaraskan pikiran dan perasaan Anda. Dengan kata lain memudahkan Anda untuk menciptakan perasaan enak terhadap suatu hal. Anda bisa lakukan untuk diri sendiri maupun untuk secara lembut memotivasi orang lain.

Ketika Anda menginginkan sesuatu yang belum terjadi, meskipun Anda ungkapkan dengan hati-hati, selalu terbersit semacam ketidak-yakinan apakah Anda bisa mendapatkannya. Sebersit keraguan itu sudah cukup untuk menyabotase doa Anda sendiri.

Coba saja Anda bedakan “rasa” kalimat ini: “Saya ingin sukses” dengan “Rasanya lebih enak ya, kalau saya sukses”. (Yang pertama terasa kaku, yang kedua terasa lebih sejuk di hati.)

Berlatihlah untuk mengatakan (pada diri sendiri) atau menuliskan keinginan Anda dengan didahului kalimat “Rasanya lebih enak ya, kalau...” akan membuat perasaan Anda selalu positif dan manteng di frekuensi Quantum Ikhlas® 99.9 FM.

Rasanya lebih enak ya, kalau jalan tol ke Bandung hari ini sepi dan lancar
Rasanya lebih enak ya, kalau semua orang di kantor hari ini bekerja dengan gembira

Rasanya lebih enak ya, kalau semua orang senang bekerja sama
Rasanya lebih enak ya, kalau setiap orang mendoakan yang terbaik pada yang lainnya

Rasanya lebih enak ya, kalau urusan saya selalu lancar
Rasanya lebih enak ya, kalau hubungan saya dengannya bisa kembali baik

Dan, jika Anda sedang mencari pasangan hidup yang serasi, Anda bisa mencoba ini:

Rasanya lebih enak ya, kalau bisa bertemu dengan pujaan hati yang memiliki kesukaan yang sama dengan saya
Rasanya lebih enak ya, kalau ada orang yang cocok dengan saya sedang mencari orang yang persis seperti saya

Latihan “Rasanya lebih enak ya, kalau...” ini sangat efektif sebab kita berlatih untuk mengungkapkan keinginan kita yang belum tercapai dengan rasa yang lebih ikhlas dan terasa lembut di hati. Misalnya Anda ingin memperbaiki kondisi keuangan silakan coba ini:

Rasanya lebih enak ya, kalau cicilan kartu kredit saya balancenya Rp0.

Rasanya lebih enak ya, kalau tabungan saya di bank ada Rp

Rasanya lebih enak ya, kalau penghasilan saya selalu lebih besar dari pengeluaran saya.

Rasanya lebih enak ya, kalau saya mempunyai beberapa sumber aliran rezeki yang lancar.



Bingung. Kondisi Transisional Menuju Paham

Dari waktu ke waktu Anda akan mengalami kebingungan dalam hidup. Itu adalah sesuatu yang normal dan alamiah. Tidak ada yang salah dengan kondisi bingung itu, Anda justru perlu lebih mampu menikmati dan mensyukuri kondisi bingung itu. Kebingungan adalah sebuah ruang transisi sebelum Anda masuk ke ruang pemahaman (pencerahan) baru. Jangan bingung dengan kebingungan Anda. Nikmati.

Help Please!



Seperti fasilitas tombol *Help* yang selalu siap untuk Anda klik ketika menemui masalah di komputer, Tuhan pun sudah melengkapi komputer hayati kita dengan “tombol Help” yang jauh lebih canggih. Jika ada sesuatu yang membuat bingung dan ingin Anda ketahui, tanyakan saja kepada diri Anda sendiri melalui hati.

“Istafti qalbak, mintalah fatwa pada hatimu.”

Muhammad SAW

Caranya? Geserlah gelombang otak Anda ke posisi ikhlas di Alfa atau Theta (dengan bantuan CD DigitalPrayer®), dan lepaskanlah pertanyaan Anda di sana sambil meminta bantuan Tuhan. Kemudian ihlaskan pertanyaan Anda, jangan menyiksa diri dengan menantikan jawabannya. Rileks saja, cukup perhatikan saja pikiran-pikiran yang terlintas atau kejadian-kejadian yang terjadi kemudian setelah itu. Jika komputer mesin dan search engine seperti Yahoo! maupun Google selalu memberikan jawaban atas apa pun pertanyaan Anda, apalagi komputer hayati Anda.

Bisakah Anda bayangkan bagaimana kualitas hidup Anda kelak jika selama dengan kekuatan pikiran—yang hanya berkekuatan 12%—Anda sudah bisa sampai di posisi Anda saat ini. Lalu bagaimana pula jika Anda mulai menggunakan kekuatan perasaan yang power-nya mencapai 88% dari kekuatan manusia.



TUJUH Goal Praying

Science of Powerful Intention

Doa adalah senjata (alat kerja) orang yang beriman.

Muhammad SAW



Sukses Karena Bahagia

“Kebahagiaan ialah sesuatu yang dapat mengantarkan kepada kesuksesan (surga).”

Ali bin Abu Thalib

Jadi sebenarnya, kebahagiaan adalah alat untuk kita meraih kesuksesan. Bukan sebaliknya. Sebagian besar orang akan merasa bahagia ketika mereka sukses meraih sebuah pencapaian tertentu. Sukses menjadi sarjana, sukses menjadi jutawan, sukses menjadi direktur, dan sebagainya. Padahal, ketika Anda mencapai semua itu, mana yang lebih berharga: **pencapaian** itu sendiri atau **perasaan bahagia** Anda?

Anda menerima selembar kertas bertuliskan gelar kesarjana tapi lalu terpikir betapa sulitnya mendapatkan pekerjaan, bahagiakah Anda? Anda memiliki harta yang sangat melimpah namun hati Anda selalu khawatir harta Anda akan dicuri, bahagiakah hati Anda? Tentu saja tidak. Oleh karena memang yang kita cari sebetulnya adalah kebahagiaan, bukan ijazah, uang, harta, atau apa pun yang kita inginkan itu.

Jadi, sesungguhnya selama ini yang kita cari adalah perasaan bahagia, perasaan puas, perasaan kaya, perasaan sejahtera dan sebagainya. Dan kita tak perlu repot mencari semua itu dari luar, karena semua itu sudah tersedia gratis 24 jam nonstop di dalam diri kita. Semua perasaan itu sudah ada di dalam hati kita. Kita bisa merasa bahagia tanpa ijazah, kita juga bisa merasa puas tanpa uang, dan kita pun bisa merasa sejahtera tanpa perlu memiliki harta yang melimpah. Artinya, selama ini kita sebenarnya sudah sukses. Jika kita bekerja sambil merasakan vibrasi “kesuksesan” itu maka kita akan mudah menarik kesuksesan yang kita cari.

Sekarang, mari kita coba ubah pandangan kita tentang arti sukses. Sukses bukanlah sebuah pencapaian, melainkan hasil dari rasa hati yang bahagia. Proses yang kita jalani untuk menuju kepada tujuan yang bermakna bagi kita. Tak perlu melihat hasil akhirnya. Karena jika perasaan Anda selalu bahagia, menurut imam Ali, hasilnya pasti kesuksesan.

Hidup kita ini merupakan kesuksesan juga. Karena kita lahir menjadi manusia ini berkat perjuangan kita—saat menjadi sel sperma—dalam

persaingan melawan 249.999.999 sel sperma lain yang sama-sama ingin membuahi satu sel telur.

Dengan memandang sukses seperti itu, kita akan selalu apresiatif dalam setiap tindakan kita dan akan selalu bersyukur dengan apa yang telah kita dapatkan. Dengan begitu, kita akan bahagia setiap saat, lantaran kita sudah tahu apa yang kita inginkan. Yang penting kita lakukan adalah menyadari apakah kita sedang berjalan di atas proses tersebut.

Salah satu penyebab kebanyakan orang tidak bahagia adalah karena pekerjaan yang mereka lakukan tidak sesuai dengan visi dan misi hidupnya atau tidak tahu jelas misi dan visi hidupnya. Banyak orang telah melakukan berbagai macam pekerjaan selama berpuluh tahun baru mulai menyadari jenis pekerjaan yang sesuai dengan visi dan misi hidupnya. Dan setelah diperlukan waktu bertahun untuk menyadari pekerjaan yang cocok, mereka masih perlu bertahun-tahun lagi untuk mengumpulkan keberanian terjun ke dalam profesi barunya. Oleh karena mereka takut apakah bisa hidup dan mendapatkan penghasilan yang cukup, apakah bisa sukses mengingat latar belakang pendidikan yang tidak mendukung profesi yang diinginkannya.

Kebanyakan orang hanya melakukan pekerjaannya dengan alasan penghasilannya yang tinggi. Tanpa pernah memikirkan apakah pekerjaan itu sesuai jiwa, pribadi, misi dan visi hidupnya. Mereka hanya berpikir kalau penghasilannya tinggi, mereka akan bahagia dan segalanya beres. Ternyata tidak demikian, karena betapa pun besarnya peng-

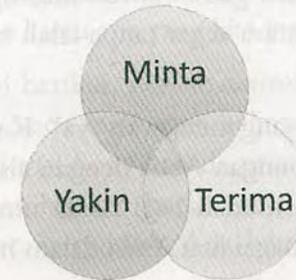
hasilan seseorang kalau pekerjaannya tidak selaras dengan misi dan visi hidupnya, maka pekerjaan itu tidak akan memberikan kebahagiaan, tapi justru menjadi sebuah perjuangan dan beban.

Saat kita berhasil meraih tujuan yang bukan datang dari hati, kita akan tetap merasa kekurangan. Semakin kita sukses, hidup kita akan semakin kering dan kekurangan arti. Oleh karena sebenarnya kita mengejar kesuksesan untuk menghindari rasa sakit dari perasaan kurang yang menganga di hati kita.

Software Doa[®]: Rahasia Doa yang Sangat Efektif

Jadi, agar Anda sukses merasakan kesuksesan, Anda harus perhatikan tiga syarat doa yang efektif berikut:

1. **Direction:** Meminta dengan niat yang jelas.
2. **Obedience:** Meyakinkan hati bahwa doa terkabul.
3. **Acceptance:** Menerima perasaan terkabulnya doa.



1. MINTA - Kutahu yang Kumau

(*Sense of Direction*)

... *Aku dekat ... Aku mengabdikan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku.*

(QS. Al Baqarah: 186)

Saya sering ditanya, kenapa kita harus repot menjelaskan kepada Tuhan apa yang kita mau? Bukankah Tuhan sudah Mahatahu?

Tuhan memang tahu apa yang kita mau, tetapi masalahnya justru apakah kita tahu apa yang kita mau. Oleh karena Tuhan bukanlah Mahapemaksa, melainkan Mahapemberi. Ia hanya memberi apa yang kita minta.

Apakah Anda tahu apa yang Anda mau? Apakah Anda merasa bahwa Anda ikut andil menentukan nasib dan kesuksesan Anda? Apakah Anda hidup di dalam gairah untuk mewujudkan niat-niat Anda? Apakah Anda selalu merasa segar tanpa lelah karena dorongan hasrat yang membara di dada?

Bersyukurlah Anda yang menjawab “ya”. Karena Anda mengetahui siapa diri Anda dan hubungan Anda dengan alam semesta. Oleh karena dengan begitu akan mudah bagi Anda untuk meraih kesuksesan dalam mewujudkan berbagai niat Anda dalam hidup.

Namun jika Anda merasa tidak bahagia karena banyak hal yang masih belum bisa Anda raih; selalu berada dalam kesulitan finansial meskipun Anda selalu ingin dan berusaha untuk mendapatkan lebih banyak uang; atau mungkin Anda tidak senang dengan situasi pekerjaan Anda, tetapi Anda tidak tahu cara untuk memperbaikinya; atau Anda selalu mengalami kesulitan dalam berhubungan dengan seseorang atau sekelompok orang karena Anda sulit mengerti cara berpikir mereka dan mereka pun kelihatannya sulit mengerti Anda; atau badan Anda yang selalu Anda rasakan “salah”—mungkin bentuknya, beratnya, atau rasanya; maka langkah pertama untuk menyelesaikan semua itu adalah dengan bertanya, sungguh-sungguh bertanya pada diri sendiri: apa sebenarnya yang saya inginkan?

Kejelasan niat, itulah yang dimaksud. Oleh karena sukses adalah sebuah pilihan, kita akan dengan mudah meraihnya asal tahu lebih dulu apa yang kita mau. Persoalannya, banyak orang yang tidak tahu apa kemauannya. Niat di dalam doanya tidak jelas sehingga apa yang dicapainya pun melenceng jauh. Bagaimana kita bisa mendapatkan sesuatu yang kita inginkan kalau apa yang kita inginkan pun tidak jelas?

Coba simak analogi berikut. *Remote control* pesawat televisi merek Sony Anda rusak dan Anda ingin membelinya. Di toko, Anda minta *remote control* untuk televisi Sony kepada pramuniaga. Tentu saja pramuniaga tidak bisa memberikan benda yang Anda inginkan sampai Anda menyebutkan secara spesifik. Ada banyak jenis televisi merek

Sony, banyak tipe, dan banyak ukuran. Tentu pramuniaga belum bisa mewujudkan keinginan Anda karena permintaan Anda terlalu umum dan kurang spesifik.

Banyak contoh orang yang sukses karena sejak awal mereka tahu persis apa yang mereka inginkan dan tahu misi hidupnya. Bill Gates sudah tahu sejak muda bahwa ia akan menjadi pakar di bidang *software* komputer, sehingga ia terus mengembangkan hal itu dan akhirnya menjadi sangat sukses di bidang yang ia inginkan. Padahal ia bukan orang yang sangat pintar. Bill *drop out* di masa kuliahnya. Michael Dell, pemilik pabrik komputer Dell, sejak usia muda juga tahu bahwa karier yang cocok untuk hidupnya adalah di bidang perangkat keras komputer.

Mereka semua tahu persis apa yang mereka inginkan. Meskipun jatuh bangun mereka tetap bertahan, karena mereka tahu, jatuh bangun hanyalah sebuah proses menuju pencapaiannya. Tanyakanlah terus pada diri Anda apakah sebenarnya yang Anda inginkan. Tanyakan terus juga pada Tuhan apa yang sebaiknya Anda inginkan. Nantikanlah kehadiran jawaban itu di hati dan segera tindak lanjuti dengan ikhtiar.

Cobalah Anda hayati sebentar masalah yang ingin Anda selesaikan saat ini. Apakah Anda benar-benar *clear* dengan masalah Anda dan yakin dengan solusi yang Anda harapkan? Saya khawatir tidak. Mengapa? Karena kalau Anda benar-benar tahu apa yang Anda mau (*clear*), hal itu biasanya sudah bukan masalah lagi. Suatu hal masih akan terasa sebagai problem selama kita tidak jelas atau *clear* akan hal itu.

Ingat, Tuhan selalu menjawab apa yang Anda minta lewat perasaan di hati. Jika perasaan kita tidak jelas, maka “ketidakjelasan”-lah yang dikabulkan. Oleh karena memang itulah yang sesuai perasaan kita. Dan, jika kita minta dengan jelas dan penuh keyakinan, maka hal-hal yang “meyakinkan”-lah yang akan dikabulkan dan terjadi.

How Clear Can You Pray?

Menurut Phytagoras, guru filsafat terbesar di Yunani kuno: kualitas hidup kita bergantung dari kualitas pertanyaan kita. Pertanyaan-pertanyaan yang progresif akan mendorong Anda untuk maju lebih cepat dan efisien.

Umumnya orang hanya bertanya tentang hal-hal biasa seperti “kapan gajiku naik?” atau lebih parah lagi “kenapa gajiku tidak naik-naik?” yang hanya merupakan keluhan yang akan membebani hidup kita. Pertanyaan-pertanyaan tersebut harus ditingkatkan kualitasnya menjadi seperti: “pekerjaan seperti apa yang aku sukai?”, “penghasilan sebesar apa yang aku ingin ciptakan?” atau “Mengapa aku sangat ingin punya rumah seperti itu?”

Menurut Ivan Burnell, penulis buku *Power of Positive Doing*, jika Anda memerhatikan orang-orang paling besar, paling progresif dan sangat sukses yang pernah hidup sepanjang sejarah, Anda akan melihat bahwa mereka secara umum mengajukan pertanyaan-pertanyaan lebih baik daripada orang-orang yang tidak sukses. Para CEO yang paling

terkenal, karyawan yang kariernya melesat, dan wiraswastawan yang sukses adalah para penanya yang sangat pandai.

Sekarang, tugas Anda, tanyakanlah pada diri sendiri, apakah hidup Anda selama ini menggambarkan keinginan di lubuk hati terdalam? Betulkah itu semua yang Anda inginkan? Mulai sekarang, ambil buku agenda, lalu jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut untuk mengetahui “kutahu yang kumau”:

1. Apa saja keinginan saya?
2. Mengapa saya menginginkan itu?
3. Kalau saya berhasil mendapatkan keinginan itu, bahagiakah saya? Kenapa?
4. Bisakah saya bahagia tanpa mendapatkan keinginan itu?
5. Bagaimana dengan apa yang telah saya dapatkan sejauh ini? Membahagiakan sayakah?
6. Apa arti kebahagiaan bagi saya?

2. YAKIN - Mengizinkan Doa Terkabul (Sense of Obedience)

“Berdoalah kepada Allah dan yakinlah doa kalian dikabulkan”

Muhammad SAW

Orang sukses tahu di mana meletakkan fokus perhatiannya. Meski ada hambatan saat berjalan menuju tujuan, ia tak pernah mengeluh. Konsentrasinya tetap pada tujuan yang diinginkannya.

Sebutlah Anda memiliki sebuah mobil yang sudah sering rusak dan menginginkan mobil baru. Tujuan Anda adalah mengganti mobil baru, tapi perhatian Anda terjebak pada mobil lama. Anda lebih banyak mengeluh tentang mobil lama yang sering mogok, sering masuk bengkel, membuat pengeluaran bertambah banyak, dan seterusnya. Mobil baru pun jauh dari pencapaian karena Anda meletakkan fokus pada “penderitaan” saat ini, bukan pada apa “kebahagiaan” yang Anda inginkan.

“Per-hati-an” Anda harus terfokus pada apa yang sedang Anda inginkan. Letakkan “hati” Anda di situ: mobil baru, keluarga sakinah, karier yang hebat, bisnis lancar, dan lain sebagainya sambil mensyukuri apa pun kondisi yang ingin Anda ubah saat ini.

3. TERIMA – Bersyukur Keras, Bukan Hanya Bekerja Keras (Sense of Acceptance)

“... *Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu.*”

QS. Ibrahim: 7

Langkah pamungkas di hati ini kekuatannya sangat dahsyat namun sering diabaikan karena agak sulit ditangkap logika. Di sini kita bersyukur karena membayangkan hal yang kita doakan sudah terkabul. Dengan kata lain, kita seolah benar-benar melihat, mendengar dan merasakan sepenuh hati bahwa doa kita sudah terwujud, karena itu kita bersyukur. Ini, seperti Anda sudah melunasi pembayaran (syukur) di muka, meskipun pesanan (doa) Anda belum Anda terima. Ini adalah langkah yang paling mudah sekaligus paling sulit dilakukan, terutama untuk mereka yang terlalu rasional dan analitis. Hal itu lantaran di sini kita seperti pura-pura percaya bahwa doa kita terkabul. Sesungguhnya, di level kuantum, setiap niat (baca: pikiran dan perasaan) kita memang sudah langsung diproses perwujudannya. Dan, keyakinan keimanan kita dalam bentuk syukur akan memastikan kelancaran proses itu, sedangkan keraguan kita akan menghambat dan merusak proses terkabulnya doa itu. Karenanya posisi hati syukur di zona ikhlas merupakan frekuensi terbaik yang perlu Anda pertahankan kondisinya.

Rahasia Doa 3-in-1

Proses DOA (Meminta, Meyakini, dan Menerima) bukanlah tiga kegiatan yang berbeda tetapi dilakukan 3-in-1 pada saat yang sama sekaligus. Anda MEMINTA kepada Tuhan dengan perasaan YAKIN bahwa Anda sudah MENERIMA-nya di dalam hati. Sesuai prinsip-prinsip fisika kuantum (diagram hal. 46), dengan melakukan proses ini di gelombang otak Alfa yang istimewa sambil memanfaatkan kekuatan angan-angan atau imajinasi, sesungguhnya Anda sedang melakukan proses rahasia kedahsyatan doa yang sebelumnya hanya dikuasai oleh segelintir manusia yang memahami rahasia kekuatan doa. Seperti yang diriwayatkan oleh Ibn Husain ini:

“Aku telah mengadakan hubungan yang langsung antara Aku dengan angan-angan dan harapan seluruh makhluk-Ku.”



Untuk memudahkan aplikasi Doa 3-in-1, dalam pelatihan Mind Focus! Brainwave Management di Katahati Institute kami mengajarkan penggunaan aplikasi Software-Doa® yang bisa di-*install* dan dijalankan di komputer/laptop para peserta untuk digunakan dalam kegiatan *Goal Praying*-nya sehari-hari.



Dari Korban Menjadi Tuan

Kebanyakan orang yakin bahwa ia adalah korban dari keadaan yang sedang berlangsung. Sebagiannya lagi yakin bahwa ia punya kemampuan untuk mengubah kondisi kehidupannya. Sebagian kecil lagi yakin bahwa ia mulai bermain-main dengan kemungkinan barangkali hidupnya bisa diubah lebih baik. Dan sebagian yang lebih kecil lagi **sadar** bahwa dengan bantuan Tuhan segalanya memang mungkin.

Dan penghalangnya adalah diri kita sendiri.

Hiduplah dari tingkat tertinggi. Sadar bahwa dengan bantuan Tuhan, segalanya mungkin!

Mengembangkan Otot Ikhlas

Secara praktis, ikhlas adalah keterampilan untuk berserah diri, menyerahkan segala pikiran (keinginan, harapan, cita-cita) dan perasaan (ketakutan, kecemasan, kekhawatiran) kembali kepada sumbernya yaitu Tuhan. Oleh karena kita memahami semua ini hanya milik Tuhan. Oleh karena Tuhan kita hidup dan untuk Tuhan kita hidup. Ikhlas merupakan kompetensi tertinggi manusia yang dipedomankan oleh Tuhan untuk dimiliki setiap manusia yang ingin berhasil meraih kesuksesan. Fitrah manusia yang sempurna akan tercemar saat dia tidak ikhlas. Ketika kita ikhlas kita hidup hanya mengandalkan bimbingan-Nya untuk memberikan manfaat terbesar bagi setiap orang. Di dalam hati kita selalu sukses merasakan syukur, sabar, fokus, tenang, dan bahagia dalam menerima apa pun yang dialami selama proses menuju yang diinginkan.

Setiap hari kita akan berhadapan dengan berbagai peristiwa yang terjadi dalam hidup yang bisa membuat kita bahagia atau kecewa. Betul?

Salah!

Oleh karena tidak ada yang bisa membuat kita bahagia atau kecewa kecuali diri kita sendiri. Dengan kata lain, kalau Anda kecewa itu karena keputusan Anda untuk kecewa. Karena Anda memutuskan untuk menilai hal yang terjadi sebagai sesuatu yang mengecewakan. Demikian pula halnya dengan bahagia. Jika Anda memutuskan untuk menilai hal

yang terjadi sebagai sesuatu yang membahagiakan, maka Anda pun akan bahagia.

Dan sebagai manusia Anda diberikan kebebasan untuk memilih.

Kalau Anda bilang sulit, itu dulu sebelum ada CD DigitalPrayer®. Tetapi sekarang Anda sudah tahu dan sudah mulai merasakan kebenaran dari kalimat yang menyatakan bahwa **rasa bahagia sebenarnya selalu ada di dalam hati**—yang selalu siap untuk Anda pilih.

Memperkuat Otot Ikhlas

Pada saat Anda kecewa, sedih, atau marah gelombang otak Anda sedang terlalu dominan di Beta. Dengan bantuan CD DigitalPrayer® dari hari ke hari Anda akan mulai bisa melihat kefanaan (ketidaklanggengaan) kenyataan 'pahit' yang terjadi. Oleh karena begitu Anda kembali berlatih *alphabetic*, meskipun sedang dirundung masalah, Anda segera bisa merasakan kembali kenyamanan dan kedamaian yang selalu ada di hati. Di sini Anda bisa memilih. Memilih untuk lebih mengingat rasa nyaman dan syukur ini, dan membawanya ke dalam hidup Anda.

Tentu saja Anda bisa lupa dan kembali stres dan berada di level Beta yang tinggi, tetapi CD DigitalPrayer® akan selalu siap mengembalikkan gelombang otak Anda ke posisi yang lebih optimal, lebih ikhlas. Begitu seterusnya Anda berlatih, hingga Anda akan merasakan efek me-

kuatnya 'otot ikhlas' yang lebih permanen dan menyeluruh merasuk ke dalam semua sendi kehidupan Anda. Ketika otot ikhlas Anda terbangun kuat, akan lebih mudah buat Anda untuk ikhlas dan menyerahkan semua urusan kepada Yang Mahakuasa. Itulah yang membuat urusan menjadi lebih mudah.

Pilihlah untuk senantiasa lebih mengingat rasa nyaman, nikmat, rileks, dan lega yang Anda rasakan saat mendengarkan CD DigitalPrayer®. Bawalah semua perasaan nikmat itu ke dalam hidup Anda sehari-hari. Saya pun sangat menganjurkan untuk dari waktu ke waktu 'mengunci' (mengikatnya agar tidak mudah lepas) perasaan itu dengan kalimat pujian syukur *Alhamdulillah* atau yang sesuai dengan keyakinan Anda (bagi kaum muslim, DigitalPrayer Technologies menyiapkan CD *CyberSufi Series* yang menggabungkan kekuatan *brainwave* dengan kalimat-kalimat Tauhid). Dengan otot saraf syukur yang kuat akan lebih mudah bagi Anda untuk mengamalkan tuntunan dan nasihat tentang mensyukuri kehidupan. Anda akan mendapati hati Anda selalu mendengarkan kalimat syukur seolah tanpa perlu ada perintah dari otak atau pikiran Anda.

Biasakanlah setelah lelap tidur semalaman Anda membuka mata di pagi hari dengan sapaan hati syukur memancar melalui bola mata. Seolah Anda memeluk pagi dengan seluruh tubuh Anda. Hidup di dalam rasa syukur adalah jalan pintas menuju kebahagiaan lahir batin dan menghadirkan banyak 'keajaiban' yang menyenangkan dalam hidup

Anda. Jadi, kalau Anda ingin sukses, bersyukurlah lebih keras. Sebab, semakin sering kita bersyukur, semakin banyak pula Tuhan akan memberikan apa yang kita inginkan.

Simaklah kutipan Joseph R. Murphy, penulis buku *Your Infinite Power To Be Rich* ini: “Seluruh proses menuju kekayaan mental, material, dan spiritual dapat diringkas dalam satu kata: ‘Syukur.’”

LATIHAN: Napas Syukur

Syukuri dan doakan setiap hal yang menggambarkan kemakmuran yang terjadi dalam hidup Anda dan di sekitar Anda—dalam diri setiap orang dan semua hal yang Anda lihat, dengar, atau rasakan—di rumah Anda, barang-barang milik Anda, dan semua (seberapa pun) uang yang saat ini Anda miliki. Nyatakan hormat dan terima kasih Anda pada itu semua dengan segenap perasaan di dalam hati. Tarik napas dalam-dalam, terima rasa puas itu dan sampaikan terima kasih kepada Tuhan dari dalam hati.

Ingat selalu: getar gelombang rasa syukur dan ikhlas adalah jalur komunikasi terkuat antara Anda dan Sang Pencipta.

Pentingnya Melihat Doa Terkabul

Mengapa kita perlu “sukses” dan “berhasil” dengan doa kita? Mengapa kita perlu melihat doa-doa kita benar-benar terkabul dan terwujud menjadi kenyataan? Sebab, sebelum kita sering menyaksikannya sendiri, kita sulit percaya terhadap efektivitas doa kita, yang akan mengakibatkan berkurangnya kepercayaan kita terhadap Tuhan yang Maha-mengabulkan doa.

Jadi, bagaimana doa bisa terkabul? Atau tepatnya, mengapa doa bisa tidak terkabul? Untuk menjawabnya mari kita bahas dulu “bahan” pembuat doa.

Benda Apakah Doa Itu?

Doa, menurut ilmu bahasa, adalah kata benda. Artinya, bahan pembuat doa itu adalah benda, yaitu gelombang energi *quanta* yang disebut **pikiran** dan **perasaan** (keduanya merupakan kata benda).

Sekali lagi saya ingatkan, secara ilmiah pun disebutkan bahwa seperti semua unsur ciptaan di alam semesta, pikiran dan perasaan itu adalah suatu benda, yang tentu saja tidak dapat dilihat. Seperti angin, misalnya, yang nyata ada tetapi juga tak terlihat. Unsur benda pikiran dan perasaan itu pada dasarnya adalah getaran vibrasi “energi dan informasi” yang disebut **quanta**. Karenanya, doa sebagai salah satu bentuk benda yang tidak tampak pada intinya juga merupakan gelombang atau vibrasi.

Menurut seorang ahli neuroscience dari Amerika Serikat, Doc Childs, pikiran dan perasaan merupakan medan elektromagnet, sehingga dengan begitu keduanya memiliki kekuatan listrik yang bersifat magnetik.

Sebetulnya tidak hanya pikiran dan perasaan kita saja yang merupakan medan elektromagnet, tetapi semua yang ada di alam semesta ini memiliki medan elektromagnet yang saling menarik. Ketika Anda beraksi memukulkan tangan Anda ke kepala Anda, tanpa menunggu persetujuan Anda, kulit kepala langsung bereaksi dengan respons otomatis berupa rasa sakit.

Itu pula yang terjadi ketika Anda berpikir. Setiap kali Anda berpikir, sesungguhnya Anda sedang melayangkan atau menerbangkan suatu (aksi) elektromagnetik ke udara dan—tanpa menunggu persetujuan dari siapa pun—aksi itu otomatis akan membentur suatu *quanta* lainnya dan menimbulkan rantai reaksi elektromagnetik yang serupa kualitasnya. Hal itu terjadi nonstop 24 jam sepanjang hidup Anda, dengan atau tanpa Anda sadari.

Dari sini dapat disimpulkan rantai reaksi seperti apa yang Anda lakukan dengan pikiran dan perasaan Anda selama ini. Dan rantai reaksi elektromagnetis apa yang Anda inginkan sekarang? Rantai reaksi kegagalan atau kesuksesan? Rantai reaksi kesulitan atau kemudahan? Anda sendiri yang menentukan.

Melebarkan Pintu Kemudahan

Perasaan Anda adalah alat pengukur apakah Anda sedang membuka atau menutup pintu keran aliran berkah dan rizki Anda sendiri. Perasaan positif berarti *open* atau aliran terbuka, dan perasaan negatif berarti *closed* atau aliran tertutup. Lingkungan memang bisa membuat perasaan Anda positif atau negatif, tetapi sesungguhnya Anda sendirilah yang memutuskan apakah aliran berkah itu Anda tutup melalui *negative feeling* atau Anda buka dengan *positive feeling*. Luar biasanya, meskipun Anda membuka atau menutup pintu aliran berkah itu beribu-ribu kali, berkah dan rizki Tuhan tidak pernah sedetik pun berhenti dialirkan ke dalam hidup Anda. Seperti air yang selalu mengalir dari bak penampungan dan siaga 24 jam di ujung bibir pintu keran Anda. Begitu Anda buka, ia langsung mengalir. Anda tutup, berhenti pula alirannya. Atau seperti analogi siaran stasiun radio 99.9FM yang tidak pernah berhenti memancarkan siarannya ke rumah Anda meskipun Anda sedang tidak mendengarkan (tidak menyetel radio di 99.9FM).

Tuhan tidak pernah menyusahkan Anda dengan menghentikan aliran berkah dan kasih sayang-Nya pada Anda. Akan tetapi Anda sendirilah yang—biasanya tidak sengaja—memilih untuk menghentikan alirannya. Bukalah lagi dan izinkanlah hidup Anda kembali dibanjiri berkah-Nya yang senantiasa melimpah tanpa henti sepanjang masa.

Memikirkan Berarti Mengundang

Semua yang terjadi di luar adalah serupa dengan yang terjadi di dalam diri manusia yaitu pikiran dan perasaannya.

Charles Brodie Patterson, 1899

Anda perlu sangat waspada terhadap apa yang Anda pikir dan rasakan. Oleh karena pikiran dan perasaan Anda esensinya adalah doa juga. Dan Hukum Daya Tarik menyatakan bahwa Anda menarik segala sesuatu yang Anda pikir dan rasakan tanpa memedulikan apakah Anda menginginkannya atau tidak. Tanpa kecuali, apa pun yang Anda beri fokus perhatian dengan memikirkannya, Anda langsung mulai menarik hal itu untuk hadir dalam hidup Anda. Tanpa peduli apakah itu merupakan hal yang positif (Anda inginkan) atau negatif (tidak Anda inginkan).

Alam vibrasi kuantum tidak meminta konfirmasi Anda tentang yang baik atau buruk. Ia langsung merespons pikiran sesuai sifatnya. Yaitu fokus **per-hati-an** Anda. Kalau Anda fokus memikirkan sesuatu yang Anda sukai, berarti Anda sedang mengatakan: "Ya, datanglah (kirimanlah) ... karena inilah yang saya sukai". Dan ketika Anda fokus memikirkan hal yang tidak Anda sukai, itu berarti Anda pun sedang mengatakan: "Ya, datanglah (kirimanlah) ... karena inilah yang tidak saya

suka". Sekali lagi, alam semesta tidak bertanya apakah hal itu Anda sukai atau tidak sukai. Alam semesta melalui Hukum Daya Tariknya selalu memberikan (mengirimkan) apa pun yang Anda **beri perhatian** dalam bentuk pikiran dan perasaan Anda.



Perasaan menarik semua hal yang selaras dengan vibrasinya

Oleh karena doa itu terbuat dari pikiran, sementara kita berpikir (baik atau buruk) setiap saat, sesungguhnya kita berdoa setiap saat. Sementara Tuhan menjanjikan bahwa setiap doa kita selalu dikabulkan.

Semua yang kita inginkan sebetulnya sudah tersedia secara melimpah di alam semesta ini. Kita tinggal mengambilnya dengan piranti bernama doa (yang tepat). Persis seperti hubungan antara stasiun radio dan pendengarnya. Setiap stasiun radio sudah memancarkan frekuensinya di posisi tertentu. Untuk mendapatkan siaran RRI, misalnya, kita sebagai pendengar tidak perlu menelepon ke stasiun RRI lebih dulu dan meminta mereka mengarahkan frekuensinya ke pesawat radio penerima kita. Selama 24 jam siarannya selalu hadir di tempat kita masing-masing, kitalah yang harus mencarinya di radio masing-masing.

Demikianlah, para ilmuwan bahkan sekarang sudah menemukan pusat spiritualitas di bagian temporal lobe otak manusia yang mereka sebut dengan *God's spot*. Sirkuit saraf ini—jika diaktifkan—bisa berfungsi seperti antena yang membuat kita ‘tersambung’ dengan kekuatan ilahi.

Berdoalah kepada-Ku niscaya akan Kuperkenankan bagimu...

QS. Al Mukmin: 60

Kalau Tuhan sudah menjanjikan bahwa doa (yang kita lakukan) pasti dikabulkan, sementara kita berdoa setiap saat, itu artinya selama ini doa kita sebenarnya sudah dikabulkan. Wujudnya adalah hidup kita. Hidup kitalah hasil dari doa kita selama ini. Hasil dari pikiran kita selama ini, baik pikiran yang positif maupun negatif. Kalau doa kita baik,

kita akan mendapatkan yang baik. Sebaliknya, kalau doa kita tidak baik, itu pula yang akan kita peroleh.

Seperti diriwayatkan oleh Ibn Husain:

"Aku berkata kepada semua penduduk langit dan bumi: 'Mintalah kepada-Ku!' Aku pun lalu memberikan kepada masing-masing orang, pikiran apa yang terpikir pada semuanya."



Memberi = Menerima. Tidak Logis Tetapi Benar

Logika pada hakikatnya tidak ada, karena apa yang disebut logika sebenarnya hanya sebuah pembenaran. Jika benar ada logika maka semua orang seharusnya setuju dengan logika yang paling benar. Yang terjadi justru sebaliknya, setiap orang punya pembenaran logikanya mengapa mereka **tidak**: membeli mobil yang sama, memilih rumah yang sama, atau memilih partai yang sama. Kenyataannya, tidak ada seorang pun yang sepenuhnya setuju dengan logika orang lain, meskipun tampaknya logika itu paling benar.

Untungnya, kita memang tidak hidup di dunia yang logis. Tetapi kita hidup di dunia yang selalu mencerminkan hukum-hukum kebenaran. Satu di antara hukum itu ialah: **memberi sama dengan menerima!**

Mengundang Kemakmuran

Salah seorang ustaz yang saya kagumi, Yusuf Mansyur, mendakwahkan kekuatan sedekah. Saya sangat setuju dengan yang beliau katakan, sebab memang demikian hukum alam yang berlaku. Di tingkat kuantum, semua hal sebenarnya melakukan sesuatu hanya untuk (kepada) dirinya sendiri. Di level kuantum apa yang disebut subjek, objek, atau predikat ternyata adalah satu: **dia-dia juga**.

Jadi ketika Anda memberi kepada orang lain pada hakikatnya Anda sedang bersedekah kepada diri Anda sendiri. Dan, karena setiap niat sedekah yang ikhlas berdaya energi kuantum yang dahsyat maka, seperti banyak kisah ajaib tentang *the power of giving*, ketika Anda memberi dengan ikhlas maka justru Anda yang akan menerima kembali dalam jumlah berlipat ganda—hasil perkalian sedekah itu dengan bilangan kuantum (yang hanya diketahui Tuhan).

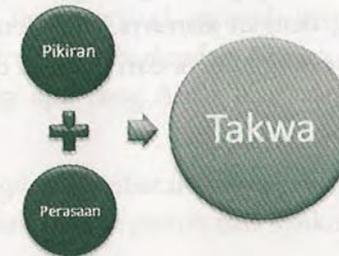
Dan luar biasanya, karena ini adalah hukum alam, Anda tidak harus percaya akan hal ini! Seperti Anda tidak perlu percaya hukum gravitasi, lepaskan saja sesuatu dari genggamannya maka ia akan terjun ke bawah menghantam bumi. Seperti itulah hukum “memberi menerima”: lakukan saja pemberian Anda atau keluarkan saja sedekah dengan penuh syukur tanpa merasa ada milik Anda yang berkurang, dan saksikanlah apa yang terjadi dengan hidup Anda!

Takwa = Pikiran + Perasaan

Unsur lain pembuat doa adalah perasaan. Pikiran adalah hasil dari perasaan kita. Merasa tidak enak badan akan memunculkan pikiran untuk membeli obat atau pergi ke dokter. Doanya adalah meminta kesembuhan.

Merasa sedih karena lama membujang menimbulkan pikiran untuk mencari pasangan hidup. Doanya adalah meminta jodoh. Perasaan malu karena masih menumpang di rumah mertua mendorong timbulnya pikiran untuk membeli rumah sendiri. Doanya, meminta kemampuan membeli rumah sendiri.

Dalam Bahasa Inggris, pikiran dan perasaan ini disebut *consciousness* (kesadaran), sementara Bahasa Arab menyebutnya sebagai *taqwa*. Dengan kata lain, ketakwaan kita adalah apa yang kita pikirkan dan kita rasakan. Dengan kata lain lagi, doa yang kita panjatkan setiap saat itulah bentuk ketakwaan kita.



Jadi, kualitas ketakwaan kita bergantung pada apa yang kita pikirkan dan rasakan. Tingkat ketakwaan kita yang tinggi terjadi apabila hati kita bersih. Karena hati yang bersih menimbulkan perasaan yang baik, dan perasaan yang baik akan membuat pikiran menjadi positif. Jenis ketakwaan seperti inilah yang membuat kita lebih dekat dengan “frekuensi” Tuhan, sehingga untuk mewujudkan apa yang kita inginkan, kita tinggal memutar sedikit saja “tombol tuning” kita.

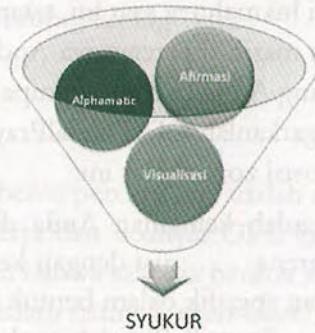
Percaya Diri

Orang yang benar-benar percaya diri adalah mereka yang tidak lagi membedakan antara kerja dan doanya. Oleh karena dia benar-benar menghayati pemahaman bahwa saat dia berdoa sebenarnya dia juga sedang bekerja-keras di dalam hatinya (*inner-work*). Saat bekerja, sesungguhnya dia sedang khusyuk menzikirkan doa melalui aktivitas bahasa tubuhnya (*outer-work*). Orang seperti inilah yang mengerti (baca: memercayai) siapa dirinya. Dia juga mengerti (baca: memercayai) hubungannya dengan sesama, dengan alamnya, dan dengan Tuhannya. Pada hakikatnya inilah arti sesungguhnya dari percaya diri.

Langkah Menyusun Goal Praying

1. **Alphabetic.** Sebelum menyusun niat-niat Anda pastikan Anda dalam suasana hati yang khidmat memahami bahwa masalah yang sedang Anda carikan solusinya ini merupakan rahmat Tuhan yang ingin menjadikan Anda orang yang lebih baik lagi. Anda memang belum mengetahui hikmahnya saat ini, tetapi keputusan Anda untuk bersyukur atas masih dipercayanya Anda oleh Tuhan, melalui masalah yang sedang Anda hadapi, merupakan sebuah keputusan yang cerdas. Dengarkanlah CD DigitalPrayer® untuk membantu Anda mencapai posisi zona ikhlas ini.
2. **Afirmasi.** Tetapkanlah keinginan Anda dengan menulis: “Saya merasa bahagia karena: . . . (isi dengan keinginan Anda)” Tulislah dengan jelas dan spesifik dalam bentuk present tense. Hindari kalimat “akan” atau “nanti”. Tulislah seolah-olah hal yang Anda inginkan itu sedang terjadi. Inilah yang saya sebut Afirmasi.
3. **Visualisasi.** Gambarkan secara Holografis seluruh kejadian pada detik ketika niat itu mewujudkan menjadi kenyataan. Seperti Anda melihat sebuah foto, gambarkanlah (secara tertulis) detik impian itu secara lengkap apa yang Anda lihat, dengar, cium, raba, dan rasakan.
4. **Syukur.** Pandangilah gambaran impian yang sudah terwujud di dalam hati tersebut dengan penuh rasa syukur seakan hal itu sudah

benar-benar menjadi kenyataan. Berdoalah seperti Anda sudah menerimanya. Ucapkan terima kasih kepada Tuhan atas “dikabulkannya” doa Anda. Rasa syukur inilah yang akan mendorong alam vibrasi quanta untuk segera melakukan tugasnya: mengantarkan pesanan Anda.



Sentuhan Akhir Rahasia

Terakhir, lakukanlah langkah “rahasia” yang membedakan *goal praying* dengan *goal setting* yang akan menjadi *booster* tercapainya niat Anda. Yaitu, sambil menelaah ke dalam hati, dengan jujur dan sepenuh hati, Anda sepenuhnya mengakui keraguan, ketakutan, kekhawatiran, dan dosa Anda tentang masalah yang sedang Anda hadapi. Kemudian bertobatlah, ikhlaskan semuanya kepada Tuhan. Dengan tekun, ulangilah

terus langkah-langkah ini setiap hari—sambil mendengarkan CD DigitalPrayer®—dan lihatlah keajaiban-keajaiban yang mulai hadir mengahiasi hari-hari hidup Anda.



Sukses Tanpa Mengejar Kesempurnaan

Oleh karena fitrah manusia adalah “ciptaan sempurna” Anda tidak perlu berusaha meraih kesempurnaan. Oleh karena tidak ada ukuran kesempurnaan yang berlaku universal. Sempurna buat Anda belum tentu untuk orang lain dan sebaliknya. Hanya Tuhan yang tahu tentang kesempurnaan itu.

Lakukanlah saja yang terbaik yang bisa Anda lakukan dan ikhlaskan hasilnya pada Tuhan. Biarkanlah sejarah yang mencatat hasil pekerjaan Anda. Sejarah selalu membantu, menyempurnakan dan memaafkan orang-orang yang ikhlas dalam bekerja. Syukuri dan nikmati sepenuhnya hidup Anda. Semua kejadian sudah sempurna seperti apa adanya.

Izinkan Dulu Baru Usaha

Banyak orang berkonsultasi kepada saya menanyakan mengapa hidupnya penuh 'kesialan' meskipun mereka sudah berupaya maksimal untuk meraih kesuksesan. Dari pembicaraan dengan mereka segera dapat saya tangkap kesalahpahaman mereka tentang konsep berpikir positif. Mereka menyangka jika mereka sudah memikirkan hal-hal yang positif tentang yang mereka inginkan maka itulah yang akan mereka dapat. Hukum kuantum yang bekerja 24 jam tidak membantu orang mendapatkan apa yang ia **inginkan**, melainkan membantu orang mendapatkan apa yang ia **fokuskan**. Dan banyak orang yang **ingin sukses** (sekaligus khawatir), sering kali tidak menyadari bahwa ia justru lebih sering fokus pada apa yang ia khawatirkan. Dan itulah yang terjadi!

Oleh karena di tingkat kuantum niat dan keinginan Anda direspons otomatis, sering kali **izin Anda** agar hal yang Anda inginkan itu terjadi lebih penting dari **upaya** Anda untuk mendapatkannya. Hukum kuantum melaksanakan fitrahnya dengan senantiasa mengeksekusi doa dan pikiran Anda yang jujur dan mulia, seperti petugas kantor pos yang setia mengantarkan surat yang dikirim ke alamat Anda. Tetapi tanpa disadari ketika petugas pos itu datang mengantarkan kiriman, Anda justru menolaknya karena *merasa* itu bukan kiriman untuk Anda. Itulah yang biasanya kita lakukan ketika kita berdoa memohon ampunan atau kesuksesan, namun pada saat yang sama merasa tidak pantas mendapat

ampunan atau kesuksesan itu. Kita menaruh fokus pada hal yang salah. Dan itulah yang terjadi!

Cara mengubahnya? Mudah! Ucapkanlah selalu di dalam hati dengan penuh keyakinan (di gelombang otak Alfa): "Dengan pertolongan Tuhan aku yakin bisa meraih apa pun yang aku inginkan. Aku izinkan diriku untuk berhasil. Aku izinkan diriku untuk berubah. Aku izinkan nasibku untuk terus membaik. Saat ini dan selamanya *aku selalu mengizinkan semua yang aku inginkan untuk hadir di dalam hidupku dengan mudah dan menyenangkan*. Terima kasih ya Tuhanku". Dan, inilah saatnya ketika berbagai kemudahan, pertolongan, dan keajaiban mulai hadir. Dan akan senantiasa hadir dalam hidup Anda selama Anda terus fokus pada apa yang Anda inginkan, bukan pada apa yang tidak Anda inginkan (takutkan).

Tuhan Menjamin Doa Anda

Hayatilah hidup Anda setiap saat sebagai seseorang penerima keberlimpahan yang disiramkan oleh Tuhan kepada seluruh makhluknya. Sebelum Anda memulai kegiatan Anda hayatilah kembali kasih sayang Tuhan yang senantiasa menginginkan Anda untuk berhasil dalam apa pun urusan Anda. Dan berdoalah dengan penuh keyakinan dan kerendahan hati karena bersyukur mendapatkan jaminan kesuksesan dari Tuhan.

"Berdoalah kepada-Ku niscaya akan Kuperkenankan bagimu ..."

QS. Al Mukmin: 60

Seperti sebuah stasiun siaran radio 99.9 FM yang selalu melakukan siaran tanpa memedulikan apakah Anda sedang mendengarkannya atau tidak. Andalah yang menentukan apakah ingin mendengar siarannya atau tidak. Jika Anda ingin maka Anda hanya perlu *tune-in* memutar tombol 99.9FM maka otomatis Anda akan menerima siarannya.

Rahmat Tuhan—berupa kesuksesan yang Anda inginkan—senantiasa dilimpahkan kepada seluruh makhluknya setiap saat. Tinggal Anda yang menentukan apakah setuju untuk menerimanya atau tidak. Jika Anda ingin, Anda tinggal mengizinkannya untuk mengalir ke dalam hidup Anda.



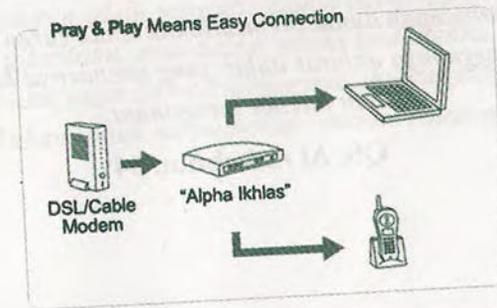
Ngantuk Sebelum Lelap adalah Locket Pesanan Anda

Ingatlah, ketika kesadaran dan otak Anda bergerak secara transisional dari kondisi mengantuk menuju lelap tidur (dari Beta menuju Delta), Anda sedang dalam perjalanan menyatu kembali dengan energi kecerdasan yang meliputi seluruh alam semesta. Ini adalah kesempatan Anda untuk menyatakan niat keinginan Anda, di mana semesta vibrasi akan langsung menerima pesanan itu dan "mengatur pengirimannya".

Oleh karena itu, ketika Anda mulai berbaring tidur, berdoalah kepada Tuhan dan sampaikanlah niat-niat Anda dengan perasaan ringan, aman dan nyaman—sebisa mungkin hingga tersenyum. Mintalah untuk Anda dan orang lain. Yang terpenting ungkapkan permintaan Anda. Serahkan 'formulir pesanan' Anda.

Lalu tertidurlah dengan senyum tersungging, yakin dan percaya bahwa hal itu akan terjadi.

Pray and Play



Anda yang menggunakan komputer merasa sangat terbantu oleh adanya USB (universal serial bus) yang membuat hubungan antar-peralatan komputer menjadi sangat cepat dan praktis. Dalam istilah komputer sehari-hari hal ini dikenal dengan "Plug & Play".

Dalam diri kita hal yang sama pun bisa dilakukan, yaitu kelancaran hubungan kita dan Tuhan bisa sangat terbantu jika kita mau memanfaatkan aplikasi “Pray & Play”.

Yaitu bersungguh-sungguh dalam berdoa (di gelombang otak Alfa) dan total dalam berusaha (di gelombang otak Beta). Sebab ketika Anda curahkan semua kemampuan lahir dan batin ke dalam pekerjaan maka Tuhan akan mengubah kerja Anda dari sebuah beban menjadi suatu kesenangan. Sebuah permainan total yang menyenangkan. Lahir dan Batin.

*“Dan tiadalah kehidupan dunia ini melainkan senda gurau dan main-main.
Dan sesungguhnya akhirat itulah yang sebenarnya kehidupan,
kalau mereka mengetahui.”*

QS. Al Ankabuut: 64

Amalkanlah langkah-langkah praktis dan sederhana di bab ini ke dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena fokus dari buku ini adalah untuk membantu Anda mengingat kembali prinsip-prinsip kebenaran hidup atau pesan primordial yang selalu ada di dasar hati dan terekam di setiap sel DNA tubuh Anda. Sehingga Anda kembali bisa merasa mantap untuk mengatakan:

“Aku memutuskan untuk selalu memiliki kekuatan dan keyakinan diri. Karena aku percaya, aku yakin, aku beriman, bahwa cahaya kekuatan Tuhan yang menciptakan seluruh isi alam semesta selalu mengalir dalam setiap keputusanku, pikiranku, serta dalam semua tindakanku. Sebab aku yakin bahwa sebenarnya aku hanyalah alat bagi Tuhan untuk mewujudkan rencana-rencana-Nya.”



DELAPAN

DigitalPrayer®

Jalan Pintas Menuju Ikhlas

*Para ilmuwan sudah menemukan 'God-spot'
atau pusat spiritualitas di bagian temporal lobe otak manusia.
Sirkuit saraf ini, jika diaktifkan, dapat berfungsi seperti antena
yang membuat kita 'tersambung' dengan kekuatan ilahi.*

Dr. Ebrahim Kazim



Kolaborasi Ilmu Pengetahuan dan Motivasi Spiritual

Teknologi DigitalPrayer® memanfaatkan kemajuan ilmu pengetahuan *neuroscience, neurotechnology, microelectronics, sound healing technology*, dan beriringan dengan tuntunan bijak agama serta falsafah kehidupan yang sejak dulu hidup di tengah masyarakat.

Dengan teknologi yang diusungnya, DigitalPrayer® membantu Anda untuk mendapatkan gelombang otak yang tepat bagi setiap kegiatan yang ingin Anda tingkatkan kualitasnya. Anda bisa memanfaatkan teknologi ini untuk *goal-setting*, relaksasi, meditasi, belajar cepat, meningkatkan kreativitas, mengubah kebiasaan, meningkatkan intuisi, sampai membuat awet muda.

Teknologi yang digunakan DigitalPrayer® adalah teknologi *brainwave* (gelombang otak) untuk membawa dan memudahkan pendengarnya

memasuki *alpha-state* atau *theta-state*. Seperti kita tahu, dalam kondisi Alfa atau Theta, kedua belahan otak bekerja sama secara total sehingga berfungsi secara optimal. Mereka yang memiliki otak dengan tingkat kerja sama tinggi seperti itu umumnya tidak lagi menyortir keadaan dan kenyataan hidup ke dalam kategori-kategori tanpa dasar hasil pemrograman di masa awal kehidupannya. Mereka mampu melihat kehidupan dengan lebih objektif, tanpa rasa takut, tanpa ada keinginan menyalahkan, tanpa keinginan untuk memanipulasi keadaan atau orang, tanpa keinginan untuk diakui, dan sebagainya. Singkatnya, tanpa keterbatasan *mental programming*.

Otak yang terlatih seperti itu cenderung dapat masuk ke dalam kondisi khusyuk (*deep relaxed focus-concentration*) dengan cepat dan memiliki kemampuan fokus konsentrasi yang lebih baik, dengan kemampuan relaksasi alamiah sebagai bonus tambahannya. Ini dimungkinkan karena dalam kondisi yang lebih sinkron dan seirama, otak akan mengeluarkan senyawa kimia penyebab rasa nyaman dan kenikmatan yang disebut *endorphin* dalam jumlah besar.

DigitalPrayer® merancang teknologi gelombang otak ini dengan membuat CD yang berisi suara-suara atau musik yang disisipi dengan nada frekuensi tertentu sehingga dapat mengantarkan gelombang otak pada frekuensi yang telah ditentukan. Sedikitnya ada 7 metode yang digunakan DigitalPrayer® dalam merancang *brainwaves* ini. Salah satunya adalah dengan *binaural beat*.

Penjelasan *binaural beat* adalah sebagai berikut. Bila di kedua telinga kita masing-masing dipapari nada dengan dua frekuensi berbeda, otak akan mendeteksi adanya sinyal yang berbeda pula. Secara alamiah, otak akan langsung memproses kedua informasi berbeda ini dengan cara mengolahnya menjadi gelombang baru yang dihasilkan dari selisih dua gelombang yang berbeda tersebut. Sebagai contoh, telinga kiri kita diperdengarkan nada dengan frekuensi 400 Hz, sementara secara bersamaan, telinga kanan dipapari nada berfrekuensi 410 Hz. Maka, otak akan mengolah nada itu dengan menghasilkan nada berfrekuensi baru yaitu, 10 Hz (410 – 400).

Dengan mengetahui cara kerja otak dalam merespons rangsangan pada indra dengar kita tersebut, bisa ditentukan panjang pendeknya gelombang yang harus disisipkan ke dalam suara atau musik untuk diperdengarkan pada telinga kita. Inilah yang akhirnya akan mengantarkan gelombang otak pada posisi ikhlas yang diinginkan (Alfa atau Theta).

Efek CD Alphamatic Brainwave

Gelombang otak Alfa adalah titik pertemuan antara pikiran dan imajinasi, antara otak kiri dan kanan, dan antara orientasi pandangan keluar dan ke dalam diri sendiri. Hampir tidak mungkin untuk Alfa tanpa merasakan relaksasi otot yang nyata.

Saat rileks, spontanitas, kejernihan pikiran, dan kemampuan menikmati hidup meningkat.

Dr. Richard Gillet

Ketika Anda mendengarkan CD Alphamatic *brainwave*, Anda mungkin tidak akan mendengar nada pada gelombang baru yang tercipta dari respons otak tersebut. Ini karena kemampuan indra dengar kita hanya bisa mendeteksi suara dengan frekuensi antara 20-20.000 Hz, sementara nada yang menyisip pada kedua gelombang yang berbeda tadi bergerak di bawah 20 Hz.

Yang kemungkinan Anda dengar adalah suara desis, gemericik air atau suara unik lainnya. Suara-suara itu bercampur dengan suara musik membentuk gelombang frekuensi otak yang Anda tuju. Jadi sebetulnya gelombang frekuensi otak alfa misalnya, tidak secara langsung diperdengarkan dari sumbernya, yaitu CD, melainkan terbentuk secara alami di dalam kepala Anda hasil respon otomatis otak yang dikenal sebagai FFR (*Frequency Following Response*). Suara-suara itu tengah bekerja keras untuk mengarahkan otak menuju gelombang otak yang telah Anda pilih. Ketika dua suara *brainwave* bertemu dan menyatu (dari telinga kiri dan kanan), sebagian orang menerimanya sebagai suara tertentu yang bergerak perlahan dari kiri ke kanan.

Cobalah Anda perhatikan, saat mendengarkan CD *brainwave* biasanya akan terjadi perubahan dalam pikiran atau perasaan Anda, bisa pikiran atau perasaan yang baik, tapi juga bisa berupa sedikit ketidaknyamanan. Kalau hal ini terjadi, abaikan saja. Anda cukup memerhatikan dan menyadari bahwa telah terjadi hal tersebut, jangan ditanggapi atau dianalisis. Sebab proses detoksifikasi mental (*mental purification*) lah yang sesungguhnya sedang berlangsung setiap kali Anda mendengarkan CD itu. Setelah 15 menit atau lebih, Anda akan merasa lebih nyaman, tenang, segar, ringan, puas, dan ikhlas.

Hal di atas adalah proses upgrade hardware otak (*upgrading human hardware*) yang saya maksud di bab-bab terdahulu. Semakin sering Anda lakukan maka semakin sempurna jalur saraf Anda. Hingga suatu saat Anda akan menyadari mengapa baru sekarang Anda melakukan hal ini. Oleh karena Anda pun menyadari bahwa jika otak tidak sedang di-*upgrade* maka—karena selalu Anda pakai—pasti otak Anda sedang *downgrade*.

Namun, jika Anda melakukan ini setiap hari, maka perlahan tapi pasti Anda akan meraih tingkat kesadaran baru setiap hari dalam hidup Anda.

Panduan Penggunaan CD DigitalPrayer®

Berikut langkah-langkah menggunakan CD *alphamatic brainwave* dari DigitalPrayer®:

1. ALPHAMATIC

- Posisikan diri dengan nyaman. Bisa duduk yang santai atau berbaring. Usahakan selama 20 menit sampai 1 jam ke depan tidak akan ada gangguan yang membuat ketenangan Anda buyar. Akan lebih ideal kalau Anda mendengarkan CD di ruangan dengan pencahayaan yang disesuaikan dengan tujuan.
- Kenakan pakaian yang longgar, lepaskan sepatu, kacamata, lensa kontak, dan aksesoris yang melekat di tubuh Anda. Semua ini untuk menjaga adanya sensasi lain ke tubuh Anda saat Anda mendengarkan CD sehingga membuat Anda terganggu.
- Setelah siap, pasang CD pada player lalu nyalakan. Anda bisa mendengarkan dengan *headphone* atau dengan *speaker* terbuka.
- Dengarkan CD dengan sikap ikhlas dan terbuka. Jika Anda mendengarkannya sambil bekerja, Anda bisa mengatur volume sesuai keinginan Anda.
- Hayati sepenuhnya semua suara yang tertangkap oleh telinga Anda.

2. AFIRMASI

- Ketika Anda sudah merasa tenang, setelah sekitar 5 menit mendengarkan CD, bisikkan perlahan-lahan afirmasi atau niat tujuan hidup Anda di dalam hati.

3. VISUALISASI

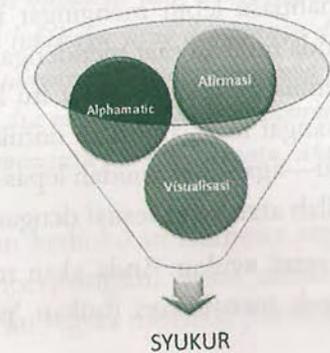
- Sambil membisikkan doa Anda, bayangkan dan hayati doa atau harapan Anda seolah-olah harapan itu sudah terwujud menjadi kenyataan. Hidupkanlah gambar-gambar di pikiran Anda secara *holografis* yaitu: bayangan visual, warna, tekstur, temperatur, suara, bau-bauan, dan perasaan hati. Lakukanlah dengan sepenuh hati.

4. SYUKUR

- Sambil menyaksikan proses terwujudnya doa dan niat-niat Anda, ucapkanlah syukur kepada Tuhan: *Alhamdulillahirrobbilalamin* atau yang sesuai dengan agama Anda. Dan lambungkanlah perasaan Anda sepenuh hati kepada Tuhan.
- Akhirnya, setelah cukup merasakan getar rasa syukur yang luar biasa, ikhlaskanlah semua pikiran, perasaan, rasa salah dan dosa, niatkan semua itu untuk Anda serahkan kembali semuanya kepada Sang Pencipta.

Catatan:

- Jika ada pikiran-pikiran yang tak diundang muncul, biarkan saja. Secara pelan dan lembut, kembalikan fokus Anda pada penghayatan indra pendengaran Anda.
- Setelah sampai pada akhir sesi mendengarkan *alphanumeric*, siapkan diri Anda untuk kembali ke *natural state* dengan perlahan.
- DILARANG KERAS mendengarkan CD sambil mengemudi atau mengoperasikan mesin.
- Tidak dianjurkan untuk diperdengarkan pada anak di bawah usia 16 tahun. Juga bagi Anda yang sedang menjalani terapi mental atau mempunyai penyakit epilepsy.
- Dilarang menduplikasi CD karena akan mengurangi kandungan suara mikroelektronik yang banyak mengurangi manfaat positifnya.



Teknologi dibuat untuk memudahkan kita. Kini, dengan Digital Prayer® *alphamatic brainwave*, Anda akan dengan mudah dan cepat mencapai apa yang Anda inginkan dalam meraih kebahagiaan. Anda akan segera membuktikan bahwa kebahagiaan itu selalu ada di dasar hati kita, dan kita tak perlu mencarinya dari luar diri kita.

Anda bisa lupa dan kembali stres dan berada di level Beta yang tinggi, tetapi CD *alphamatic brainwave* akan selalu siap mengembalikan gelombang otak Anda ke posisi yang lebih optimal. Begitu seterusnya Anda berlatih. Dan Anda akan merasakan efek menguatnya 'otot Alfa' yang lebih permanen dan menyeluruh merasuk ke dalam semua sendi kehidupan Anda. Ketika "otot ikhlas" Anda terbangun kuat, akan lebih mudah buat Anda untuk mempraktikkan sikap ikhlas dan menyerahkan semua urusan kepada Yang Maha Kuasa. Dan inilah yang membuat urusan menjadi lebih mudah.

Pilihlah untuk senantiasa lebih mengingat rasa nyaman, nikmat, rileks dan lega yang Anda rasakan saat mendengarkan *alphamatic brain wave*. Dan bawalah semua perasaan nikmat itu ke dalam hidup Anda sehari-hari. Saya pun sangat menganjurkan untuk dari waktu ke waktu 'mengunci' perasaan itu—agar tidak mudah lepas—dengan kalimat pujian syukur Alhamdulillah atau yang sesuai dengan keyakinan Anda.

Lambat laun otot saraf syukur Anda akan menguat dan semakin mudah bagi Anda untuk mensyukuri (bukan 'pura-pura' bersyukur)

atas apa pun yang sedang terjadi dalam hidup Anda. Dengan otot saraf syukur yang kuat akan lebih mudah bagi Anda untuk mengamalkan tuntunan dan nasihat tentang mensyukuri kehidupan.

Password Ikhlas

Gulam Reza Sultani dalam bukunya yang berjudul *Hati yang Bersih* menjelaskan bahwa Imam Baqir menyampaikan riwayat yang menggambarkan tentang kedahsyatan kekuatan ikhlas:

Seorang hamba di antara hamba-hamba-Ku, yang mencari kedekatan dengan-Ku melalui amal yang aku wajibkan atasnya, maka ia sungguh-sungguh menjadi dekat kepada-Ku melalui amal saleh yang ikhlas sampai Aku mencintainya. Aku menjadi telinganya yang dengannya ia mendengar; dan menjadi matanya yang dengannya ia melihat; dan menjadi lidahnya yang dengannya dia berbicara; dan menjadi tangannya yang dengannya dia memukul. Bila dia menyeru-Ku, Aku menjawab; dan bila dia meminta dari-Ku sesuatu, aku memberinya.

Dengan posisi dan kedudukan istimewa seperti seperti itu sudah selayaknya kita memperjuangkan akses menuju keikhlasan dengan sepenuh hati. Kita perlu segera memiliki password ke zona ikhlas.

Membuat Password Ikhlas: Rahasia 40 hari Quantum Ikhlas®

Untuk memastikan infrastruktur keikhlasan berupa sistem saraf, energi elektromagnetis, dan sistem kelenjar hormon Anda terkondisi secara optimal, Nabi Muhammad SAW menunjukkan cara menciptakan akses keikhlasan itu:

“Tidak ada hamba yang memperlihatkan keikhlasan selama empat puluh hari selain bahwa arus kebijaksanaan mengalir dari hatinya ke lidahnya.”

Untuk itu petunjuk berikut perlu Anda laksanakan selama sekurangnya 40 hari:

1. Dengarkan CD DigitalPrayer® (Bagian Empat) @ 20 menit pagi dan sore.
2. Rawat Zona Ikhlas (Bagian Enam) agar hati Anda selalu berfrekuensi positif.
3. Lakukan *Goal Praying* secara tertulis (Bagian Tujuh) untuk semua masalah Anda.

Meskipun hal-hal tersebut perlu Anda lakukan selama 40 hari, hasilnya akan langsung bisa Anda rasakan secara nyata bahkan sejak pertama kali Anda mendengarkan CD DigitalPrayer® *alphamatic*. Saya juga menyarankan agar Anda membuat catatan jurnal harian atas apa saja yang Anda rasakan selama berlatih, termasuk kejadian-kejadian khusus (sinkronitas, kebetulan, kemudahan, dan lain-lain) yang terjadi selama 40 hari tersebut.

Merawat Password Ikhlas

Password akan berlaku selama Anda masih memilikinya dan menghindarkannya dari hilang atau terlupa. Begitu pula keikhlasan, ketika pusat iman di hati kita terganggu kebersihannya ia bisa memudar dan berkurang kekuatannya. Imam Shadiq memberi pengarahan kepada kita bagaimana cara merawat password ikhlas ketika ia berkata:

“Benci dan ego adalah bencana bagi iman.”

TIP MERAWAT PASSWORD IKHLAS

Perbanyak

Memberi maaf kepada orang lain dan diri sendiri.
Serta memohon ampun atas kebiasaan (ketidaksengajaan) kita menyalahkan Tuhan.

Rasa pengakuan dan kepercayaan dari diri sendiri dan memberi pujian kepada orang lain.

Bergaul dengan orang-orang yang beroperasi di zona ikhlas (syukur, sabar, fokus, tenang, bahagia) atau *energy giver*.

Hindari

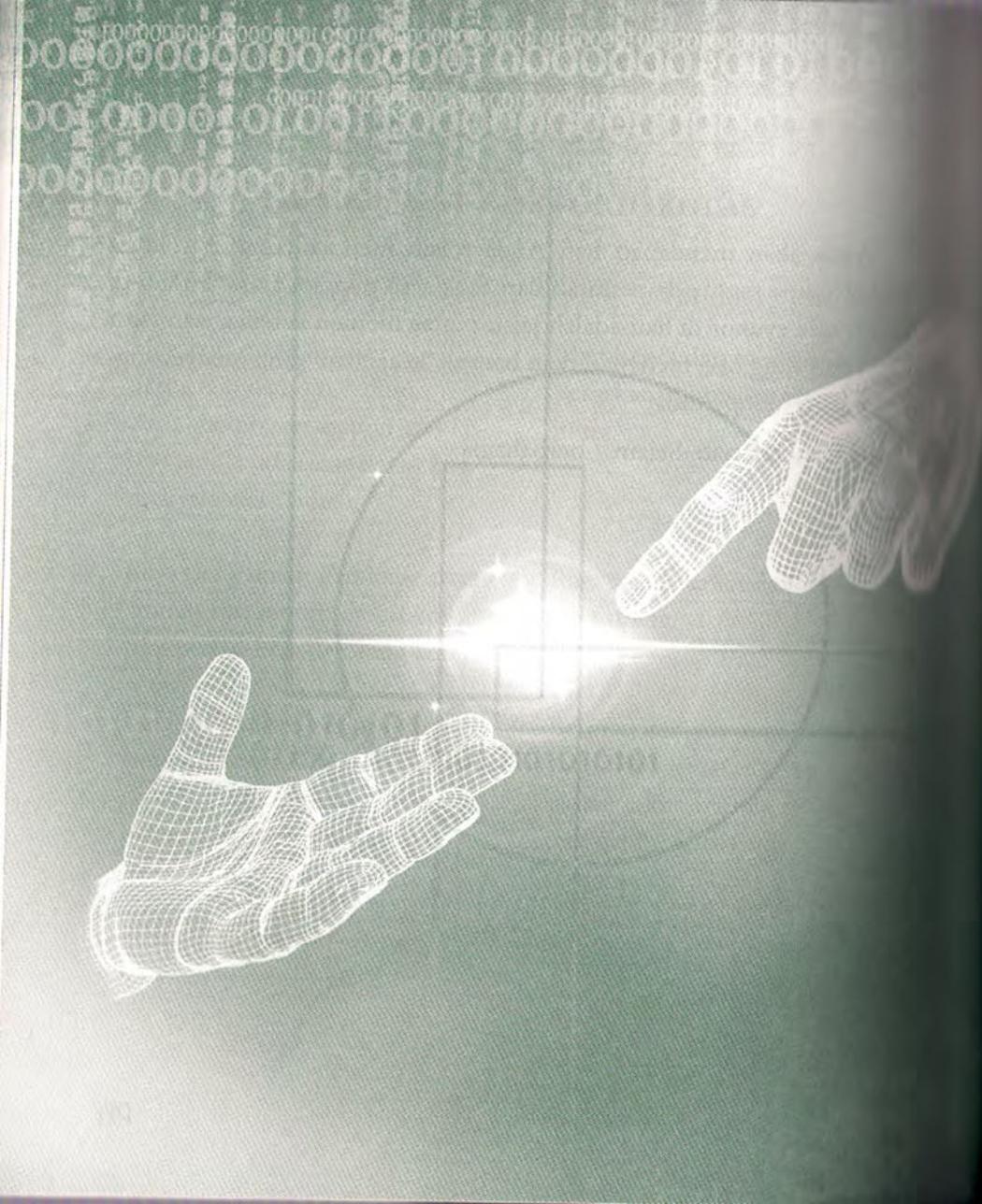
Membenci dan membesar-besarkan keburukan siapa pun.

Rasa ingin diakui dan dipuji oleh orang.

Bergaul dengan orang-orang yang beroperasi di zona nafsu (takut, marah, cemas, mengeluh, putus asa) atau *energy sucker*.

Anda akan mendapati hati Anda selalu mendendangkan kalimat syukur tanpa perlu ada perintah dari otak atau pikiran Anda. Hidup di dalam rasa syukur di hati adalah jalan pintas menuju kebahagiaan lahir batin dan yang bisa menghadirkan banyak 'keajaiban' yang menyenangkan dalam hidup Anda.

Selamat menikmati. Selamat berbahagia.



SEMBILAN

Keajaiban Ikhlas

*Ada dua cara menjalani kehidupan.
Pertama, seolah seperti tidak ada yang ajaib.
Kedua, seolah seperti semuanya adalah ajaib.*

Albert Einstein



Menciptakan Keajaiban

Dengan melatih gelombang otak untuk tetap bertahan di zona ikhlas setiap hari dan mengaplikasikan suasana hati ikhlas dalam semua kegiatan kita maka akan tercipta suatu sikap hidup yang rela dan jujur di dalam diri kita. Di mana semua pikiran, perasaan, ucapan, dan tindakan kita lakukan dengan jujur dan rela. Atau dengan kata lain: ikhlas.

Rela, karena semua yang kita lakukan selalu untuk keperluan yang lebih besar, lebih tinggi, dan lebih mulia. Jujur, karena apa pun yang kita lakukan atau tidak kita lakukan adalah memang pilihan kita. Semua kita putuskan untuk kita lakukan setelah dengan jujur menelaah isi hati kita. Dengan kerelaan dan kejujuran itu, semua pikiran, perasaan, dan tindakan kita ubah gelombang energinya menjadi doa yang kita persembahkan kepada Yang Maha Esa.

Saya masih ingat betapa ketika dulu saya hidup dalam suasana hati yang tidak sabar, betapa sulitnya perjuangan hidup ini. Dan meskipun kadang-kadang kesuksesan terjadi, hal tersebut bersifat artifisial dan tidak cukup menjadi penawar rasa beratnya hidup ini.

Ketika saya mulai mempraktikkan cara hidup ikhlas dan mengaplikasikan berbagai disiplin yang sekarang saya sebut Teknologi Quantum Ikhlas® ini, perubahan demi perubahan mendasar mulai terjadi perlahan-lahan di dalam hati. Yang belakangan saya pahami bahwa yang terjadi adalah perubahan kesadaran atau ketakwaan di dalam hati.

Kini, lewat buku ini, pengalaman saya ini akan saya bagikan kepada Anda agar Anda mengalami sendiri keajaiban-keajaiban yang datang dari doa dan keinginan Anda yang secara ikhlas Anda lontarkan. Oleh karena sebelum kita mengalaminya sendiri, kita tidak akan memiliki kepercayaan diri terhadap efektivitas doa kita. Dan kalau hal ini terus-menerus terjadi, akibatnya bisa mengurangi kepercayaan kita terhadap Tuhan.

Sebaliknya, dengan seringnya kita menyaksikan dan merasakan doa kita terwujud, maka keyakinan terhadap keberadaan Tuhan dan kedekatan-Nya otomatis akan tumbuh berkembang di dalam hati dan terus meningkat secara alami.

Alphamatic Syukur: Adakah yang Mustahil bagi Tuhan?

Saya ingin berbagi kisah kepada Anda tentang salah satu keajaiban terbesar yang terjadi dalam hidup saya. Yaitu ketika setelah sekitar enam tahun berumah tangga saya dan istri saya belum juga dikaruniai anak. Setelah lelah menanti sekian lama akhirnya saya pun memeriksakan diri ke salah seorang pakar Androlog paling senior di Indonesia. Setelah menjalani pemeriksaan laboratorium saya dinyatakan *aspermatozoa*, kurang lebih artinya ‘pabrik’ benih keturunan dalam tubuh saya sudah tutup total alias tidak lagi memproduksi. Kemudian dokter juga mengatakan, adalah hal yang mustahil untuk menghidupkannya kembali.

Tentu saja saya terkejut dengan apa yang saya dengar. Untunglah otot-saraf syukur saya saat itu masih cukup kuat untuk merespons ucapan dokter dengan kalimat *Alhamdulillah* di dalam hati, yang memberi saya ketenangan dan kekuatan. Saya bersyukur karena akhirnya saya mengetahui ‘duduk perkara’ mengapa selama ini saya belum memperoleh keturunan. Oleh karena dengan menyadari bahwa kitalah yang mempunyai masalah berarti kita sudah mendapat setengah dari pemecahannya. Setengahnya lagi adalah melakukan apa yang perlu dilakukan untuk memperbaiki situasi.

Saya masih ingat bagaimana dari waktu ke waktu, untuk memelihara semangat dan harapan, saya persembahkan berbagai *postcard* bergambar bayi-bayi lucu kepada istri saya. Yang biasanya dilanjutkan dengan canda

dan membebaskan imajinasi kami seolah-olah kami sudah memperoleh anak. Dan memperkuat satu-sama lain dalam menghadapi kenyataan ini. Misalnya, istri saya tidak pernah sedikit pun menyalahkan atau membahas kenapa saya sampai memiliki ‘pabrik benih’ yang tutup.

Siang malam dalam setiap doa dan waktu latihan *alphamatic brainwave* saya membayangkan kehadiran buah hati kami dengan sepenuh hati. Pikiran tentang ketidakmungkinan (fakta bahwa ‘pabrik benih’ saya tutup, misalnya.) tentu sering mengganggu. Tetapi dengan beberapa sesi *alphamatic brainwave* yang sudah saya lakukan, mungkin Anda mulai tahu, bahwa kekhawatiran sangat jauh berkurang ketika gelombang otak Anda sedang berada dalam kondisi Alpha yang lebih ikhlas. Sehingga dalam kondisi ikhlas seperti itu saya banjiri hati saya dengan niat untuk mendapatkan keturunan, saya lakukan semua ini dengan tekun dan tawakal.

Tiga minggu kemudian dalam sesi konsultasi rutin dengan dokter ahli yang merawat saya, sambil melihat hasil pemeriksaan laboratorium lanjutan dokter itu bertanya: “Ke mana lagi Anda berobat selain di sini?” Saya jawab: “Saya tidak berobat ke mana-mana lagi, hanya minum obat sesuai anjuran.” Lalu sambil menggelengkan kepala dokter itu berkata: “Ini tidak mungkin ... Dari nol sama sekali menjadi 30% dalam tiga minggu, tidak mungkin ...”

Rupanya dokter itu lupa, **adakah yang tidak mungkin bagi Tuhan?**

Otot saraf syukur saya seperti mendapatkan dorongan kekuatan baru yang mengalir ke dalamnya, sehingga membuat bibir saya langsung merespons: “Alhamdulillah, terima kasih Tuhan ...”.

Setiap ‘kemenangan’ selalu meningkatkan kekuatan otot saraf syukur kita. Dan seperti semua otot tubuh, ia harus terus dilatih dan dijaga, dengan Alhamdulillahirabbilalamin. Senantiasa. Benar, puji syukur, sekitar setahun kemudian kami dikaruniai seorang bayi luar biasa yang kami beri nama Shankara Premaswara yang berarti Suara Cinta yang Bijaksana.

Dengan *alphamatic*, syukur, dan Tuhan hidup saya berubah 180 derajat. Dari bekerja untuk orang lain dalam kondisi yang ‘menyakitkan’ hati, sekarang kerja saya adalah doa saya. Saya seolah selalu ingin bekerja seperti saya selalu ingin berdoa. Dari bekerja di lokasi yang menghabiskan setidaknya empat jam di kemacetan jalanan, sekarang saya hanya membutuhkan waktu kurang dari dua menit untuk tiba di kantor. Dari orang yang selalu ragu akan masa depannya yang tiada menentu dan penuh penyesalan di dalam hati, sekarang saya merasa sulit sekali untuk mencari sesuatu yang benar-benar bisa saya *complaint* dalam hidup sehari-hari.

Dan *self-talk* yang dulu seperti dipenuhi oleh rekaman “saya selalu sial”, tanpa saya sadari (ini penting: **tanpa harus dipaksa dibuat positif**), sekarang rekaman di hati saya seolah selalu mengatakan “saya selalu beruntung”. *Natural Abundance*.

Dari seseorang yang selalu merasa tidak percaya diri karena kurang dihargai dan selalu dikesampingkan kehadirannya, sekarang saya diberi karunia untuk hadir mewarnai dan mengarahkan begitu banyak manusia mulai dari remaja, mahasiswa, dosen, ibu rumah-tangga, pengusaha, hingga orang-orang terkenal. Di dalam dan di luar negeri. *Natural Confidence*.

Menjadi Miracle Maker

Akhirnya, buku ini memang bukan untuk sekadar dibaca, tapi benar-benar untuk membantu menyadarkan Anda bahwa ada program-program tidak tepat yang sudah mendarah daging di dalam diri Anda yang harus segera diubah.

Maka, sekaranglah saatnya bagi Anda untuk berubah. Sehingga pada saatnya nanti, Anda akan terbiasa mengalami hal-hal yang luar biasa, sehingga hal-hal luar biasa itu pun menjadi hal yang biasa bagi Anda.

Inilah kisah-kisah menakjubkan dari beberapa pejuang ikhlas yang telah dengan sadar mengubah hidupnya menjadi doa dan berhasil menciptakan keajaiban di dalam hidupnya.

Sambil membacanya ingatlah:

Keajaiban bukanlah sesuatu yang bertentangan dengan hukum alam. Tetapi sesuatu yang bertentangan dengan pemahaman kita tentang hukum alam itu.

St. Augustine.

Winny, Wanita Karier

Beberapa bulan yang lalu saya dan suami saya dalam proses perceraian. Pikiran dan perasaan saya berantakan saat itu, dan saya sedang menyiapkan diri untuk mengadakan perkumpulan keluarga di mana mertua saya akan hadir untuk menentukan putusan terakhir perceraian. Saya benar-benar ingin menyelamatkan keluarga saya yang berada di ambang perceraian, lalu saya menenangkan pikiran saya dengan latihan masuk ke gelombang Alpha dengan bantuan CD *brainwave* dan proses pengikhlasan yang saya dapatkan selama pelatihan. Saat waktunya tiba, saya berbicara dengan hati yang damai, ketika saya selesai berbicara, semua orang diam terharu. Saking tersentuhnya oleh kata-kata yang keluar dari hati yang penuh kedamaian, akhirnya suami dan mertua saya memutuskan untuk membatalkan proses perceraian.

Ika , Ibu Rumah Tangga

Menjelang usia 40 tahun, saya bercita-cita untuk punya uang cash 40 juta untuk naik haji, tapi saya bingung, dari mana sumbernya dan juga tidak mau membebani suami dengan permintaan ini. Salah satu staf Katahati Institute mengingatkan kembali tentang teknik visualisasi yang saya dapatkan di pelatihan yang saya ikuti, ia membimbingnya melalui telepon, seminggu kemudian saya memiliki uang tunai hampir 40 juta kurang sedikit, karena tiba-tiba suami saya menyuruh saya mengurus Jamsosteknya dan hasilnya buat saya semua, tapi kita tak pernah menyangka itu bakalan hampir 40 juta, dan saya terharu atas kemurahan hati suami saya dan jawaban doa atau cita-cita saya dijawab begitu cepat oleh sang Pencipta.

Samantha Barbara, Holistic Healer

Selama 9 tahun terakhir saya telah berusaha menjual rumah saya, tapi selalu gagal. Ketika mengikuti pelatihan MindFocus! dari Katahati Institute, saya diajak berlatih menulis goal dan latihan ke kondisi gelombang Alpha dengan CD *brainwave*. Beberapa hari kemudian teman saya menghubungi saya dan mengatakan bahwa ia berminat membeli rumah saya. Kami akhirnya bertransaksi di tengah malam, dan malam itu rumah saya terjual. *Wow... Amazing!*

Deasy Marlina, Mahasiswi

Sebagai seorang mahasiswi, saya mengalami kesulitan untuk fokus dalam belajar dan sering merasa khawatir dengan prestasi akademis saya, sehingga proses belajar menjadi beban dan tak menyenangkan. Saya mencoba CD Super Learning meskipun suaranya agak aneh. Setelah 10 sampai 15 menit, mood belajar saya timbul sehingga saya bisa benar-benar menikmati proses belajar dan fokus, prestasi akademis saya pun meningkat sejak saya mendengarkan CD Brainwave secara rutin.

Yudi Sudjana, Pengajar

Beberapa tahun yang lalu, setelah membaca iklan di internet, saya punya niat untuk mengikuti salah satu *training* menjadi seorang *trainer* di Amerika. Tapi saya sadar, keuangan saya tidak mencukupi untuk pergi ke sana. Maka, sambil mendengarkan CD *brainwave*, saya membayangkan bahwa saya sudah berada di sana, belajar di kelas, merasakan kenya-manannya, dan saya pun merasa bahagia.

Beberapa minggu kemudian salah seorang teman sepupu saya yang ingin pergi ke Amerika (juga ingin mengikuti *training* itu) meminta bantuan pada saya untuk mengurus visa. Permohonan visa yang diajukannya sudah ditolak 2 kali. Ia berjanji, kalau saya berhasil, saya akan diberi tiket gratis ke Amerika pulang pergi. Bagi saya, ini sebuah pertanda.

Saya anggap masalah tiket sudah terselesaikan. Saya tinggal mencari dana untuk biaya hidup tinggal di Amerika. Kebetulan, saya saat

itu sedang bekerja di bagian keuangan sebuah perusahaan. Tugas saya mengatur semua transaksi besar. Suatu hari, ketika saya pergi ke BCA, manajer bank itu menyarankan saya untuk tidak sering-sering mengambil uang di rekening, karena siapa tahu akan mendapatkan undian. Saya menganggap ini sebagai pertanda yang lain, maka saya ikuti saran sang manajer.

Beberapa minggu kemudian bos saya diberitahu oleh BCA bahwa ia baru saja memenangkan hadiah undian berupa sebuah mobil BMW! Kegembiraan bos saya dibagikan kepada saya dengan memberi bantuan finansial untuk kepergian saya ke Amerika.

Singkat cerita, akhirnya saya dan teman sepupu saya melamar membuat visa di kedutaan AS. Tak mudah mendapatkan visa dari AS karena insiden “bom Marriot” beberapa waktu lalu. Tapi saya tetap mencoba ikhlas sambil membayangkan bahwa kami sudah berada di AS. Dan benar, tanpa banyak pertanyaan saat *interview*, kami pun mendapatkan visa tersebut. Akhirnya, terwujudlah keinginan saya menjadi peserta *training* di Amerika.

Wahyu Hidayat, Wartawan

Dulu saya selalu merasa kurang beruntung terhadap dua hal, mendapat undian *doorprize* dan memenangi lomba penulisan. Sehingga setiap ada penarikan *doorprize* dan lomba penulisan, saya selalu merasa pesimis. Perasaan inilah yang saya coba ubah dengan Teknologi Quan-

tum Ikhlas®. Sambil mendengarkan CD *brainwave*, saya menulis doa agar saya “selalu mendapatkan hadiah utama atau yang saya inginkan” dalam setiap penarikan *doorprize* dan saat mengikuti lomba penulisan.

Efeknya benar-benar ajaib! Waktu itu bulan Ramadan, dan saya banyak mendapatkan undangan berbuka puasa. Kebetulan pula ada dua acara berbuka puasa yang disertai dengan penarikan *doorprize*. Di acara yang kedualah saya mendapatkan hadiah utama *doorprize* berupa televisi 21 inci. Kebetulan, saya dan istri saya sedang menginginkan televisi untuk menggantikan televisi di rumah yang sudah mulai *ngacau*. Sementara di acara yang pertama saya tidak mendapatkan hadiah. Ini karena *doorprize*-nya “hanya” berupa voucher belanja, dan saya sudah mendapatkan itu dari kantor. Artinya, hadiah itu sebenarnya bukan yang saya inginkan.

Ajaibnya lagi, saya juga memenangi dua dari tiga lomba penulisan yang saya ikuti setelah “mengamalkan” Teknologi Quantum Ikhlas®! Yang pertama, saya mendapatkan hadiah sebuah sepeda motor, dan yang kedua—lebih besar lagi—saya mendapatkan hadiah jalan-jalan ke Bangkok dan uang tunai jutaan rupiah! Alhamdulillah.

Tidak puas rasanya kalau saya hanya bercerita satu keajaiban saja. Masih ada beberapa keajaiban yang saya alami. Salah satu yang menakutkan adalah ketika beberapa tahun lalu saya akan “diusir” dari rumah kontrakan saya di bilangan Kalibata, Jakarta. Kala itu bulan Februari. Saya dan istri baru saja membeli rumah di daerah Sawangan, Depok. Tapi rumah tersebut belum bisa ditempati karena masih harus dibersih-

kan dan dirapikan terlebih dulu. Celaknya, masa kontrakan kami di Kalibata sudah habis. Tambah celaka lagi, rumah kontrakan yang kami tempati itu sudah terjual ke orang lain (pembeli sudah membayar tanda jadi). Jadi, tidak boleh tidak, kami harus pindah.

Saya mencoba menego dengan Pak Haji—pemilik rumah—untuk tinggal barang beberapa minggu, menunggu rumah baru kami rapi dan bersih. Tapi dia benar-benar tidak menolerir saya. Saya tahu pikiran Pak Haji. Dia takut calon pembelinya lepas kalau saya masih menempati rumah itu. Maklum, dia sudah memberitahu saya sebelumnya bahwa dia sangat butuh uang untuk beribadah haji. Karena empati kami terhadap Pak Haji dan karena memang tidak ada pilihan, saya dan istri memilih mengikuti apa maunya Pak Haji.

Kebetulan waktu itu hari Jumat. Di masjid, ketika khotib ber-khotbah, saya mencoba melakukan apa yang sudah diajarkan di *training HeartFocus!* Katahati Institute, yaitu *mengikhlaskan* keinginan saya. Perasaan saya pun ikhlas.

Pulang dari masjid saya hendak berangkat ke kantor. Tiba-tiba Pak Haji mencegat saya di depan rumah. Tidak saya sangka, dia berkata bahwa kami boleh menempati dulu rumah kontrakan ini sampai rumah baru kami di Sawangan rapi! Pak Haji bicara hal itu tentu saja bukan tanpa alasan. Karena ternyata sang calon pembeli rumah menunda pembelian karena sertifikat rumah tersebut masih berupa *girik*, bukan akte dari notaris ...

Evy Ervianti, Dokter

Ada satu pengalaman aneh tapi nyata yang saya alami. Suatu malam saya mendengarkan CD *brainwave* yang berjudul *Inner Beauty*. Esoknya saya bertamu ke rumah teman dan bertemu ibunya yang spontan bilang kalau saya tambah cantik. Dan yang paling bikin saya bengong adalah beliau bilang: “Mbak Evy kelihatan lain, seperti ada *inner beauty*-nya.”

Itu adalah pujian pertama. Padahal saya jarang sekali dipuji orang secara lisan, termasuk oleh suami saya sendiri. Malam harinya saya coba mendengarkan lagi (senang juga kalau hanya dengan mendengarkan CD dan efeknya ada *release* HGH yang bikin awet muda. Jadi tidak perlu beli obatnya yang sangat mahal harganya).

Esok paginya saya kembali terkejut. Di kantor saya berpapasan dengan seorang teman kantor yang biasanya “pelit sapa” pada semua orang. Tiba-tiba dia memelototi saya lalu bilang: “Wah, dokter pagi ini cantik... cantik sekali.” Saya terbungong-bungong sampai lupa mengucapkan terima kasih. Saya amati, penampilan saya tak ada yang baru, mengenakan baju muslim yang biasa saya pakai buat kerja.

Belum habis keterkejutan saya, malamnya, giliran suami saya yang membuat saya melongo. Tiba-tiba saja dia menatap saya dan bilang kalau saya malam ini “lumayan”. Mengingat dia adalah orang yang pelit pujian, maka saya mengartikan “lumayan”-nya suami saya itu adalah “cantik” ...

Hendria, Ibu Rumah Tangga

Saya punya begitu banyak masalah dan sudah mencoba berbagai cara tapi tidak memecahkan masalah saya. Saya tetap sabar dan terus berdoa meminta bimbinganNya. Suatu hari saya membaca artikel tentang ikhlas di sebuah majalah yang dikupas oleh Erbe Sentanu dari Katahati Institute. Oleh karena tertarik lalu saya mencoba menghubungi Katahati. Saya sampaikan bahwa saya mempunyai banyak permasalahan, dan saya disarankan mengikuti *training*-nya untuk memecahkan permasalahan, meskipun saya ragu bahwa masalah ini bisa terpecahkan hanya melalui *training*.

Salah satu masalah saya yang terbesar adalah hubungan saya dengan putri saya. Sudah berbulan-bulan hubungan dan komunikasi kami tidak lancar. Ia begitu tak peduli pada saya, kalau saya pergi meninggalkan rumah, ia tak pernah bertanya ke mana saya pergi. Di salah satu sesi latihan saya mencoba latihan ikhlas dengan bantuan CD *brainwave*, mengikhlaskan perasaan saya terhadap putri saya.

Menakjubkan, efeknya begitu cepat! Setelah *training* berakhir, saya menyalakan ponsel saya dan melihat ada *missed call* dari rumah. Saya langsung menelepon balik ke rumah. Rupanya yang tadi menelepon saya adalah putri saya. Ia ingin tahu ke mana saya pergi dan kapan saya pulang. Ia bilang, ia rindu pada saya! Saya kaget dan terharu. Ini tak pernah ia lakukan selama beberapa bulan terakhir. Ternyata, hanya dengan menerima perasaan dan mengikhlaskannya, putri saya bisa berubah. Syukur pada Allah yang telah menjawab doa saya melalui Katahati.

Aldin, Sales

Syukur, setelah saya menggunakan CD *brainwave*, penjualan ponsel yang saya jalani menjadi sangat kencang larinya. Bahkan di hari-hari yang biasanya sepi, saya berhasil menjual 500 unit!

Ada lagi keajaiban yang benar-benar tidak masuk nalar. Suatu hari saya sedang duduk di depan meja kerja saya yang kosong sambil berpikir akan mengisi ulang pulsa salah satu ponsel saya. Saya menutup mata sebensar, dan ketika mata terbuka, di atas meja sudah tergeletak selebar *voucher* yang saya inginkan! Benar-benar gila! Padahal tidak ada orang lain di ruangan saya itu.

Kejadian lain, suatu hari sepeda motor saya hilang dicuri orang. Karena saya sudah tahu apa yang harus saya lakukan, saya pun mengikhlasakan dengan mendengarkan CD *brainwave*. Tentu saja sambil berusaha, melaporkan ke polisi. Beberapa hari kemudian, orang yang mencuri pun tertangkap dan sepeda motor saya kembali.

Idwansyah, Senior Manager

Selama ini saya merasa kesulitan dalam memahami makna dari kalimat-kalimat dalam Al-Quran dan Hadis. Beruntung sekali saya kini sudah tahu tentang Teknologi Quantum Ikhlas®. Karena sejak itu saya akhirnya mengerti apa yang dimaksud ayat-ayat Al-Quran dan Hadis tersebut. Dan dengan mengerti itulah saya jadi enak dan sungguh-sungguh dalam mengamalkannya.

Sejak itu pula saya terus mendapatkan pemahaman-pemahaman (kalau kata saya, di-"ngeh"-kan oleh Allah SWT) akan semua hal di dalam kehidupan ini. Dan ternyata betul sekali bahwa semua itu kuncinya hanyalah satu kata: "Ikhlas". Bagaimana kita bisa men-zero-kan keinginan kita, buat saya itulah *tauhid* kita yang *absolute* kepada Allah SWT. Kita harus benar-benar percaya 100% kepadaNya. Karena saat kita bisa mencapai 100% percaya itulah Allah akan menunjukkan kepada kita apa yang harus kita lakukan.

Nunuh Kurnia Permana, Karyawan Swasta

Setelah mengikuti beberapa pelatihan dari Katahati, saya sekarang baru *ngeh* bahwa hidup kita itu tercipta karena pikiran kita sendiri. Apa yang kita alami sekarang ini adalah buah pikiran kita selama ini. Sekitar 5-10 tahun yang lalu saya merasa hidup saya serba sulit, finansial buruk, dan moral juga cukup kacau. Alhamdulillah saya mengikuti *training* Katahati dengan CD *brainwave*-nya. Sejak itu cara pandang saya terhadap hidup mulai berubah. Saya merasa lebih nyaman dan selalu dekat dengan Tuhan. Saya mengerti bagaimana mengelola pikiran saya agar doa dan keinginan saya terkabul tepat seperti apa yang saya minta.

Beberapa tahun lalu, misalnya, saya ingin memberikan hadiah ulang tahun istri saya sebuah mobil baru. Tapi dari sisi keuangan tidak mungkin. Harga mobil Rp150 juta. Kalau dipikir, dengan kondisi keuangan

saya waktu itu, saya harus mengumpulkan uang sebanyak itu selama 150 bulan. Tapi Tuhan tahu jeritan hati saya. Setelah menjalankan Teknologi Quantum Ikhlas®, uang sebanyak itu akhirnya bisa saya kumpulkan hanya dalam waktu 12 bulan saja. Dan akhirnya saya mampu memberikan kado sebuah mobil untuk istri saya.

Satu lagi doa saya dikabulkan Tuhan. Pada awalnya luas rumah saya hanya 100 meter persegi. Dengan CD *brainwave* saya berdoa sambil membayangkan secara detail rumah yang saya inginkan, lengkap dengan kebun dan halaman yang luas. Dan sekarang, keinginan itu terwujud. Rumah saya seluas 350 meter persegi berdiri di atas area tanah seluas 450 meter persegi, lengkap dengan kebun dan halaman seperti yang saya inginkan.

Angki Vranken, Dosen

Di fakultas saya mempunyai tim yang hendak melakukan sebuah penelitian. Untuk itu kami membutuhkan dana US\$1 juta. Jepang menyediakan dana untuk penelitian tapi untuk mendapatkannya harus melalui tender. Kami mulai pesimis dan saling berbeda pendapat. Karena tak menemukan solusi, akhirnya kami memutuskan untuk mengikuti pelatihan Katahati. Latihan memasuki zona ikhlas dengan CD *brainwave* pun kami praktikkan setiap *meeting* kami. Hasilnya sungguh luar biasa. Kami akhirnya mendapatkan dana tersebut. Dan yang lebih menarik lagi adalah “bonus”-nya. Saya diangkat menjadi dekan, padahal kami sudah mencalonkan salah satu dari tim kami yang lebih senior.

Sekarang tidak ada yang lebih baik dengan mendengarkan CD dan mempraktikkan teknik yang diajarkan di Katahati dalam kehidupan sehari-hari.

Endrasari, Karyawati

Hidup saya benar-benar tertekan beberapa tahun yang lalu sampai saya menderita bronchitis akut dan harus memakai oksigen setiap hari. Saat kambuh, dada terasa sesak, ditambah setiap hari harus minum 12 jenis obat selama setahun. Berat badan saya pun turun drastis, dan dokter angkat tangan karena menurutnya penyakit saya psikosomatis. Saya harus disarankan untuk menyembuhkan luka batin sementara saya tidak tahu dengan jelas apa yang menyebabkan penyakit saya ini timbul.

Sampai saya dikenalkan dengan pelatihan dan CD *brainwave* di Katahati. Saya sangat antusias sekali mempraktikkan dan mendengarkan CD-nya sampai akhirnya dalam jangka 4 bulan saya mengalami kemajuan yang sangat berarti. Saya ngeh terhadap luka batin yang menyebabkan sakit saya, dan saya pun sembuh setelah itu. Kini saya tidak perlu membawa oksigen ke mana-mana dan sejak itu saya tidak pernah minum obat lagi. Saya baru mengetahui ternyata semua penyakit datangnya dari pikiran dan sekarang saya jadi rajin mendengarkan CD *brainwave* dan mempraktikkan teknik yang diajarkan di pelatihan Katahati.



Di Dunia Tanpa Batas Tak Diperlukan Persaingan

Kita hidup di alam yang sangat kreatif yang otomatis menjawab setiap kebutuhan (baca: pikiran dan perasaan) setiap orang yang hidup di dunia ini.

Rahasiannya, Anda harus *smart* memilih apa yang Anda fokuskan. Karena, jika Anda *percaya* (fokus) bahwa segala sesuatunya terbatas, sulit, dan Anda harus bersaing keras dengan sesama untuk mendapatkannya, maka kenyataan itulah yang akan Anda ciptakan secara individual maupun kolektif bersama mereka yang memiliki *kepercayaan* (fokus) yang sama. Tetapi jika Anda *percaya* (fokus) bahwa segala sesuatunya disediakan Tuhan dalam jumlah yang selalu cukup untuk siapa pun dalam jumlah tak terbatas dan *fun* untuk bekerja sama meraihnya. Maka kenyataan itu jugalah yang akan Anda ciptakan dan nikmati bersama setiap orang lainnya.

Pilihan hidup ada di tangan Anda. *Make smart choices!*

Marilah kita ciptakan dunia yang sukses berdasarkan kekuatan hati yang ikhlas. Marilah kita berdoa agar setiap orang sukses dan bahagia dalam hidupnya. Mari kita nyalakan cahaya di hati kita dan semampu kita membantu setiap orang agar tenang dan terang hatinya. Mari kita

ganti kompetisi dengan kerja sama dan kita ganti kalimat “inilah hasil kerjaku untukku sendiri” dengan “inilah persembahanku untuk kita semua”. Mari kita ubah kegelisahan dengan kedamaian dan kita ganti ketakutan dengan kasih sayang. Dengan memanfaatkan segenap kekuatan fitrawi kita dan menyerahkan hasilnya pada Tuhan, biarlah hanya Dia yang menjadi referensi utama kita. Dan kita semua tahu, tak ada yang tak mungkin bagi Tuhan.

Oleh karena kita ingat, bahwa seluruh isi alam semesta ini, tanpa kecuali, di tingkat yang terdalam, sebenarnya merupakan satu kesatuan energi. *Quanta*. Satu kesatuan energi semesta *uni-verse*. Satu lagu. Satu nyanyian rindu untuk Sang Pencipta.

Akhirnya, kidung jiwa Kahlil Gibran mendoakan keberkahan surgawi untuk Anda dan orang-orang tercinta di sekitar Anda:

Bangun di fajar subuh dengan hati seringan awan

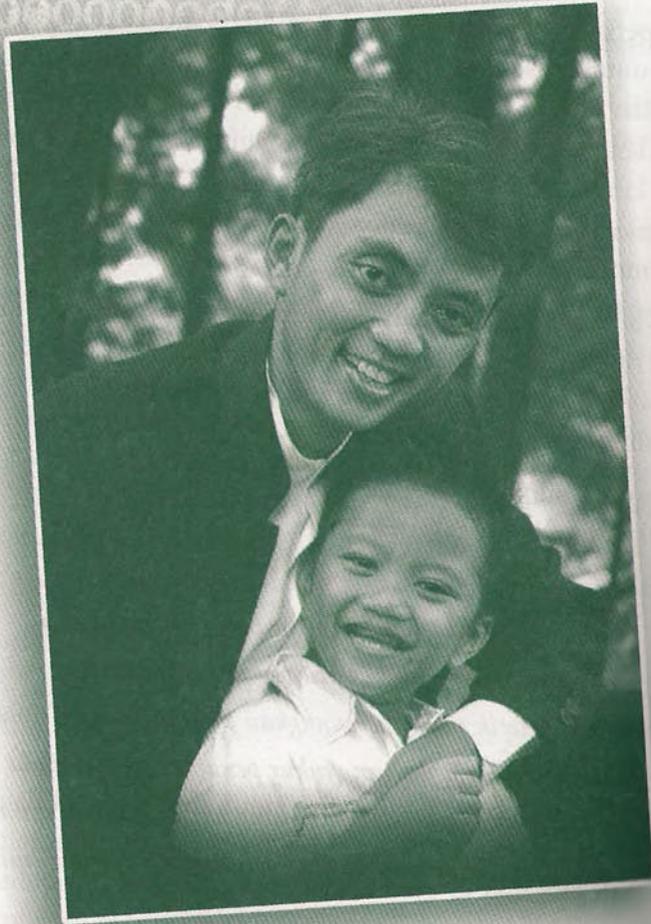
Mensyukuri hati baru penuh kecintaan

Istirahat di terik siang merenungkan puncak getaran cinta

Pulang kala senja dengan syukur penuh di rongga dada

Kemudian terlena dengan doa bagi yang tercinta dalam sanubari

Dan sebuah nyanyian kesyukuran tersungging di bibir cinta.



Tentang Penulis

ERBE SENTANU

*Pendiri Katahati Institute dan pelopor teknologi
Quantum Ikhlas®*

Pelopor Industri Kesadaran dan Teknologi Spiritual di Indonesia ini merupakan anggota dari *Global Spiritual Computing Research Group* dan *Institute of Noetic Sciences* yang berbasis di Amerika Serikat.

Dari pergaulannya dengan pemikiran-pemikiran progresif dan pengalamannya bertukar pikiran langsung dengan para master self-development seperti Deepak Chopra, Brian Tracy, Maharishi Mahesh Yogi, Sandy MacGregor, Shri Shri Ravi Shankar, Bill Harris, Wayne Dyer, Danah Zohar dan banyak lagi. Nunu—begitu ia akrab dipanggil—akhirnya menemukan *passion* atau hasrat-cintanya yang mendalam pada dunia transformasi-diri.

Banyak orang telah berhasil dibimbing mendapatkan kesuksesan dan kemandirian hidup melalui metode transformasi diri—yang memanfaatkan kekuatan dan kearifan lokal khas Indonesia—yang ia beri nama: teknologi Quantum Ikhlas®.

Ia adalah *Corporate Soul Consultant* di sejumlah perusahaan seperti Bank Central Asia, Telkom, Bristol-Myers Squibb, Allianz, Hilton International, Sol Group Hotel, Bukopin, Tiga Raksa, Gramedia, Trakindo Utama, Infomedia Nusantara, Lowe Lintas, Sekretariat Jenderal DPR dan lain-lain.

Ia juga merupakan *Spiritual Motivation Coach* bagi tokoh-tokoh nasional, pengusaha, seniman, olahragawan, dan selebriti untuk optimalisasi potensi diri guna meningkatkan prestasi di tingkat nasional maupun internasional. Ia pun merupakan narasumber yang banyak dicari untuk berbagai kegiatan pendidikan dan sosial kemasyarakatan.

Melalui KatahatiCircle dan lembaga riset teknologi kesadaran seperti *Hemy-sync Research Institute USA* dan lainnya, ia menggerakkan bantuan pemulihan dalam berbagai bentuk software, kaset dan CD pada daerah-daerah yang terkena musibah bencana tsunami seperti di Aceh, Yogyakarta, dan Philipina. Ia juga ikut aktif menangani dampak musibah berbagai Tsunami Hati yang dewasa ini kerap terjadi di masyarakat.

Dengan dukungan doa dari semua pihak teknologi Quantum Ikhlas® yang digagasnya kini sudah berhasil di ekspor ke Singapura, Malaysia, Philipina, Hongkong, Nepal, dan India. Di dalam negeri, ia aktif berkolaborasi, membangun aliansi dan mengarahkan visi kepada sesama pihak yang bergerak di dalam industri kesadaran. Kurikulum pendidikan dan sekolah yang berbasis kekuatan Hati merupakan impian yang ingin diwujudkan untuk masyarakat Indonesia.

Katahati Institute dan DigitalPrayer Technologies adalah wujud hasrat cintanya yang mendalam untuk membantu sebanyak mungkin orang yang mendambakan perubahan.

Lebih dari sekadar penutur beragam teori sukses, Erbe Sentanu adalah *Spiritual Motivator*, dan *Personal Transformation Coach* yang mengutamakan intuisi, kata hati, dan *direct experience*. Karena rahasia suksesnya sudah berhasil mewujudkan ke dalam hidupnya dan anggota komunitas Katahati lainnya ia menjadi contoh dari apa yang bisa dicapai oleh seseorang yang mau berubah.

Erbe tinggal di Jakarta bersama istri yang merupakan *supporter* terbesarnya sekaligus *co-founder* Katahati Institute, Veve Safitri serta buah hati mereka Shankara Premaswara.

Informasi dan Registrasi:

Katahati Institute

- Jakarta : +6221 740 7400
Fax +6221 742 5219
SMS +62856 199 0777
- Bandung : 022 7077 9521, 0818 614 831
- Surabaya : 031 7002 9201, 0812 172 0036
- Singapore : +65 6354 0027, 6258 2484
- Hongkong : +852 6346 8440
- USA : +949 916 7986
- Website : www.quantumikhlas.com
- Email : training@quantumikhlas.com



Erbe Sentanu

Anggota dari *Global Spiritual Computing Research Group* dan *Institute of Noetic Sciences* yang berbasis di Amerika Serikat.

Personal Transformation Coach bagi banyak pribadi sukses di dalam dan luar negeri serta *Corporate Soul Consultant* di berbagai perusahaan besar.

Banyak yang telah berhasil dibimbingnya mendapatkan kesuksesan dan kemandirian hidup melalui metode transformasi diri—yang memanfaatkan kekuatan dan kearifan lokal khas Indonesia—yang ia beri nama: teknologi Quantum Ikhlas®

Erbe tinggal di Jakarta bersama istri yang merupakan supporter terbesarnya sekaligus co-founder Katahati Institute, Veve Safitri serta buah hati mereka Shankara Premaswara.

"Saya sudah mengagumi film "The Secret" sejak lama, yang saya tidak sangka kunci rahasianya justru saya temukan di Quantum Ikhlas®, Katahati Institute".

G Kuna Sekaran, Life Transformation Coach, Singapore



Buku *spiritual science motivation* karya **Erbe Sentanu** (*member of Global Spiritual Computing Research Group*) ini menukik jauh melampaui kekuatan berpikir positif, untuk mengakses daya terbesar manusia yaitu kekuatan **Perasaan Positif** dari dasar hati yang **Ikhlas**.

Aplikasi **Spiritual Technology®** yang memanfaatkan ilmu **Fisika Kuantum, The Law of Attraction**, dan **nilai-nilai luhur Ketuhanan** untuk meraih sukses lahir-batin di era milenium.

- **Meng-upgrade Otak secara Cepat dan Progresif.**
- **Mengakses Alam Bawah Sadar dengan Otomatis!**
- **Menanam Kode Sukses di DNA dengan Software-Doa®**

Buku revolusioner yang sarat dengan teknologi transformasi diri mutakhir yang siap melontarkan Anda ke puncak keagungan manusia paripurna. Bacalah buku ini dan hidup Anda akan berubah.

"Sebuah terobosan dan kontribusi yang sangat berharga terhadap kajian motivasi, psikologi dan spiritualitas ..."

Prof. Dr. Komarudin Hidayat, Cendekiawan Muslim, Penulis buku bestseller Psikologi Kematian

"Membangkitkan nilai unggul manusia yang bersumber dari kekayaan Bangsa kita sendiri."

Muhaimin Iskandar, Ketua Dewan Tanfidz DPP PKB dan Wakil Ketua DPR RI

"Beda dari kebanyakan buku Self Help ... LEBIH BERANI menyentuh dimensi hati."

Sarwono Kusumaatmadja, Anggota DPD RI Perwakilan Provinsi DKI Jakarta

"Lain dari yang biasa. Sebuah petunjuk sukses dengan mengandalkan kekuatan Allah."

Rano Karno, Tokoh Masyarakat Perfilman Indonesia



www.quantumikhlas.com

Penerbit **PT Elex Media Komputindo**
JI Palmerah Selatan 22
Jakarta 10270
Telp. (021) 5483008 ext. 3311, 3318
Web Page: <http://www.elexmedia.co.id>

 **Katahati Institute**
Absolute Human Being

SELF DEVELOPMENT

ISBN 978-979-27-0405-1



9 789792 704051

EMK236070607