

# ***THE POWER OF MIND***

**Membongkar Rahasia Kekuatan Pikiran, Emosi  
dan Alam Semesta**



**ARIF RH**

## DAFTAR ISI

	Halaman
Ucapan Terima Kasih	
Kata Pengantar dari Supardi Lee	
Kata Pengantar	
Pendahuluan	14
<b>BAGIAN 1. MENGUBAH ALUR KEHIDUPAN</b>	19
A. Sebuah Kisah Nyata	19
B. Kunci Perubahan	23
<b>BAGIAN 2. KEKUATAN HUKUM ALAM</b>	27
A. Hukum Gema / Gaung	29
B. Hukum Daya Tarik (Law Of Attraction)	32
C. Hukum Sifat Energi	43
<b>BAGIAN 3. MEMBUKTIKAN KEKUATAN PIKIRAN DAN EMOSI</b>	47
A. Bukti-bukti Nyata	47
B. Uji Coba Kekuatan Pikiran dan Emosi	60
<b>BAGIAN 4. MENGELOLA PIKIRAN DAN EMOSI</b>	69
A. Prinsip-prinsip Mengelola Pikiran dan Emosi	71
B. Tips Mengarahkan Pikiran dan Emosi	87

C. Tips Menjaga Pikiran dan Emosi	118
<b>BAGIAN 5. MENDETEKSI PERUBAHAN POSITIF</b>	121
A. Perubahan Dimensi Internal	121
B. Perubahan Dimensi Eksternal	123
Sumber Bacaan dan Inspirasi	
Profil Penulis	

## **BAGIAN 2**

### **KEKUATAN HUKUM ALAM**

*"Ikutilah hukum-hukum kehidupan, maka anda  
akan menjalani kehidupan positif"*  
(Brian Adams)

Kalau kita perhatikan dengan seksama, alam semesta ini penuh dengan keseimbangan dan beroperasi dengan sangat teratur. Kita bisa menyaksikan ;

- ❖ Ada siang dan ada malam
- ❖ Ada bulan dan ada matahari
- ❖ Ada panas dan ada dingin
- ❖ Ada daratan dan ada lautan
- ❖ Ada laki-laki dan ada perempuan
- ❖ Planet-planet selalu berjalan pada orbitnya, demikian pula elektron-elektron yang mengitari inti atom, dan sebagainya.

Mengapa keteraturan dan keseimbangan tersebut bisa terjadi? Jawabannya, sejak awal alam semesta ini diciptakan Tuhan telah menetapkan semua prosedur serta mekanisme kerja dengan sangat



teliti, sangat akurat dan sangat sempurna yang kita kenal sebagai hukum alam.

Di alam semesta ini terdapat banyak sekali hukum alam. Di antaranya yaitu : hukum gravitasi, hukum kekekalan energi, hukum termodinamika dan masih banyak lagi. Jika anda masih ingat pada pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam, Fisika dan Kimia di SMP atau SMA di sana dibahas dengan jelas dan rinci bahkan sampai pada perhitungannya. Tapi fokus kita kali ini bukan soal perhitungan matematisnya. Fokus kita kali ini adalah tentang sifat umum dari hukum alam itu. Yang perlu kita garis bawahi dari semua hukum alam adalah bahwa hukum alam tidak pernah pandang bulu. Tidak peduli orang tahu atau tidak, percaya atau tidak hukum alam akan selalu bekerja dan semua hal yang ada di alam pasti akan mengalami konsekuensi yang sama. Saya berikan sebuah contoh sederhana. Misalkan saya dan anda sama-sama naik ke puncak Monas di Jakarta. Saya percaya hukum gravitasi sedangkan anda sama sekali tidak percaya. Jika kita berdua melompat dari puncak Monas apakah kita berdua sama-sama jatuh ke bawah? Pasti! Baik saya yang percaya maupun anda yang tidak percaya, hukum gravitasi tetap akan bekerja. Sekali lagi hukum alam tidak pernah pandang bulu.

Kecuali pada mereka yang memang dipilih oleh Tuhan untuk menunjukkan bukti-bukti eksistensi dan kebesaran-Nya, misalnya fenomena mukjizat para nabi dan rasul.

Dengan demikian hukum alam tidak mungkin kita lawan, karena hukum alam sekaligus juga sebagai hukum yang mengatur jalannya roda kehidupan manusia. Jika kita melawan hukum alam apalagi sampai tidak mengakui keberadaannya itu sama halnya dengan bunuh diri pelan-pelan. Nah, pertanyaannya apa sih hubungannya hukum alam semesta dengan topik pembahasan kita tentang pikiran dan emosi? Oh, sangat erat. Jika dalam hidup keseharian kita selalu menciptakan pikiran dan emosi negatif itu juga sama saja dengan bunuh diri. Lho kok bisa begitu? Itu kan sepertinya tidak melawan hukum alam? Itulah rahasia besar (*great secret*) alam semesta yang akan kita ungkap.

Sekurang-kurangnya ada tiga hukum alam yang harus kita pahami agar kita dapat menggunakan pikiran dan emosi kita dengan benar yaitu :

#### **A. Hukum Gema / Gaung**

Hukum gema / gaung ini berbunyi ; *“Alam semesta selalu akan memantulkan apapun yang ada dalam pikiran dan perasaan*

*kita dengan kekuatan berlipat ganda*". Sebagai ilustrasi bayangkan kita naik ke puncak sebuah bukit. Dari puncak tersebut kemudian kita berteriak ke arah lembah. Kira-kira apa yang terjadi ? Suara kita pasti akan memantul kembali kepada kita secara berulang-ulang. Jika kita meneriakkan kata "Malam" maka kata "Malam" itulah yang akan kita dengar kembali berkali-kali. Jika kita meneriakkan kata "Siang" maka kata "Siang" itulah yang akan kita dengar pula berkali-kali. Semakin kuat kita berteriak maka suara kita akan terdengar sama semakin keras dan semakin banyak diulang-ulang. Itulah fenomena alam yang sering kita sebut sebagai gaung atau gema.

Apa yang terjadi seandainya kita menciptakan pikiran dan perasaan negatif? Sudah pasti alam semesta akan memantulkan kembali hal tersebut kepada kita berulang-ulang. Jika kita berpikir dan berperasaan negatif misalnya : sedih, kurang bersyukur, selalu marah-marah, mengumpat, memaki, mudah mengeluh, tidak percaya diri, berprasangka buruk, pesimis, depresi, stress, hidup itu susah, cari kerja itu sulit, saya tidak berbakat sukses, saya ditakdirkan miskin, saya bodoh, bisnis itu sulit, dan lain sebagainya maka hal itu pula yang akan terjadi

dalam kehidupan kita. Begitu pula sebaliknya. Jika hari ini kehidupan anda tidak menyenangkan segera cek pikiran dan perasaan anda. Karena itulah sumber masalahnya.

Dalam pelatihan seringkali saya membuktikan secara nyata kekuatan hukum gema atau gaung ini melalui sebuah permainan yaitu mematahkan sebuah pensil 2B dengan satu jari telunjuk. Biasanya ketika saya memberikan tantangan tersebut banyak peserta yang tidak berani menjadi sukarelawan. Kalapun ada yang berani biasanya mereka masih merasa ragu-ragu atau tidak yakin. Dalam pikiran mereka pensil 2B itu sangat keras dan sulit untuk dipatahkan. Akibatnya, ketika mereka menebaskan jari telunjuknya pensil tersebut tidak patah. Justru jari mereka merasakan sakit. Lalu mereka saya minta untuk merubah apapun yang mereka pikirkan dan rasakan. Saya meminta mereka untuk memikirkan bahwa pensil tersebut sangat rapuh dan jari mereka sekuat besi. Saya minta mereka berpikir bahwa mereka bisa mematahkan pensil tersebut. Saya berusaha meyakinkan perasaan mereka. Apa yang terjadi selanjutnya?

Prakkk! Pensil 2B tersebut ternyata patah. Sukarelawan permainan serta para peserta lainnya yang menonton biasanya



bertepuk tangan dengan ekspresi heran dan tidak percaya karena pensil 2B tersebut berhasil dipatahkan tanpa rasa sakit. Saya jelaskan kepada mereka bahwa itu bukan kekuatan tenaga dalam, bantuan makhluk halus atau ilmu gaib. Itulah kekuatan hukum gema / gaung.

#### **B. Hukum Daya Tarik (Law Of Attraction)**

Hukum Daya Tarik ini berbunyi ; *"Setiap peristiwa yang terjadi dalam hidup kita, sesungguhnya kita sendiri yang menariknya ke dalam kehidupan kita"*. Supaya anda lebih paham coba tuliskan beberapa peristiwa yang pernah anda alami dan anda menganggap itu sebagai kebetulan. Tuliskan secara lengkap bagaimana peristiwanya dan kapan terjadinya!

❖ Bertemu dengan "teman lama" di mall, kemarin siang

❖ \_\_\_\_\_

❖ \_\_\_\_\_

❖ \_\_\_\_\_

❖ \_\_\_\_\_

Hal penting yang harus kita pahami adalah tidak ada yang namanya kebetulan. Setiap peristiwa apapun kita turut andil dalam menciptakannya. Pernahkah anda sedang memikirkan

seorang teman yang lama tidak berjumpa dan kemudian tiba-tiba teman anda tersebut menelepon anda atau bahkan bertemu secara tidak sengaja di suatu tempat? Saya sering mengalaminya dan saya yakin anda juga pernah mengalaminya, mungkin berkali-kali. Itu adalah salah satu contoh bukti keberadaan Hukum Daya Tarik.

Sebagai ilustrasi coba sekarang bayangkan anda membuat sebuah magnet buatan dengan sebuah logam (ingat eksperimen fisika waktu SMP atau SMA tentang elektro-magnet). Logam tersebut anda lilit dengan kawat kemudian anda hubungkan dengan sumber listrik. Setiap anda aliri listrik maka logam yang terlilit kawat akan berubah menjadi sebuah magnet. Jika anda coba dekatkan sekumpulan paku maka paku-paku akan tertarik oleh logam tersebut. Nah, diri kita dapat diibaratkan sebagai sebuah logam yang dililit kawat. Setiap kali kita memikirkan dan merasakan sesuatu maka kita sedang mengalirkan arus listrik ke kawat tersebut. Secara otomatis kita akan menarik sesuatu karena kita telah menjadi elektro-magnet. Manusia adalah elektro-magnet paling kuat di alam semesta. Lalu apa yang akan kita tarik? Tentunya bukan benda-benda logam

seperti yang dilakukan oleh Magneto, salah satu tokoh antagonis dalam film X-Men. Yang akan kita tarik adalah apapun yang ada dalam pikiran dan perasaan kita. Jika dalam hidup keseharian kita selalu menciptakan pikiran dan perasaan positif maka kita akan menarik kejadian-kejadian yang positif. Sebaliknya, jika kita selalu menciptakan pikiran dan perasaan negatif maka kita pasti akan menarik peristiwa dan kejadian yang negatif.

Konsekuensi lain berkenaan dengan adanya Hukum Daya Tarik adalah apapun yang kita inginkan atau do'a-kan sebenarnya pasti akan menjadi kenyataan (selalu dikabulkan). Dengan catatan kita sudah mengikuti aturan main yang berlaku. Terkait dengan persoalan ini biasanya muncul beberapa pertanyaan berikut ;

*a. Mengapa ada permintaan / do'a kita yang tidak menjadi kenyataan / tidak terkabul?*

Jika permintaan atau do'a kita tidak menjadi kenyataan atau tidak terkabul maka penyebabnya adalah kita sendiri. Begini, kita ilustrasikan saja alam semesta ini sebagai sebuah kolam air. Ketika kita meminta / menginginkan sesuatu maka kita seakan-akan menjatuhkan sebuah batu ke kolam tersebut.