
BAB 1 :

PERMULAAN

“Siapapun anda pasti akan mencari yang namanya kedamaian, ketentraman, dan kenyamanan. Untuk itu persiapkan diri dengan NIAT YANG TULUS menuju jalan itu. Kita akan mulai dari sini...”

itu. Kita akan mulai dari sini...”

PERMULAAN:

SEDERET KEINGINAN

Manusia mana yang tidak punya keinginan? Semua orang pasti memiliki keinginan, dan bahkan anak kecil sekalipun yang belum memiliki ketajaman dalam berfikir kritis maupun analisis, mereka pasti punya keinginan. Dan siapapun yang memiliki keinginan itu akan dianggap wajar dan lumrah. Justru menjadi celaka dan bahaya bagi mereka yang tidak memiliki keinginan, ibarat pohon yang sakit, daun yang kering, keinginannya sudah lenyap, mengarah ke tanda-tanda dekat dengan mati. Seperti itukah saat ini?

Tidak! Anda dan juga kita semua yang saat ini sedang membaca tidak akan menjadi seperti itu! Meskipun ya benar kita pasti akan mati, tetapi sejak detik ini sebagai pembaca yang baik, kita ingin memahami sesuatu yang di dorong dengan rasa dan nuansa yang lebih hidup, berjalan dengan alur dan ritme yang pas. Kalau sudah demikian maka pantaslah kita disebut manusia yang hidup! Dan diantara keinginan manusia itu perlu arah. Terkadang dengan suatu arah itu kita merasa seperti dibatasi, namun sebenarnya kita ini sedang membentuk diri, membenahi diri, agar terwujudkan dan selaras atas kehendak yang hakiki, yaitu Ridho Ilahi.

Kita harus sadar pula bahwa sederet keinginan ini tidak akan bermakna apa-apa jika diibaratkan suatu angan-angan belaka tanpa manifestasi aplikatif ataupun langkah nyata. Untuk itu sederet keinginan ini harus diukur dengan rute pertama, yang biasanya dimulai dengan pertanyaan:

- Apakah keinginanku ini **(SEBUT SATU)** engkau Ridhoi ya Allah?
- Apakah ini **(SEBUT KEINGINAN TADI)** baik bagi dunia dan akhiratku ya Allah?
- Apakah keinginanku ini **(SEBUT LAGI)** baik untuk orang disekitarku ya Allah?
- Apa kebaikan yg mampu kuperoleh dari keinginanku ini **(SEBUT JELAS)** ya Allah?

Tapi bagaimana dengan puluhan keinginan yang ada dalam benak ini? Bagaimana dengan ribuan hasrat yang masih tersirat dalam hati ini? Tentu akan ada pertanyaan seperti itu, ya diantara kita. Namun tolong, tahan dulu sejenak, dan ambillah pulpen dengan mengisi di bagian **Bab 4 : LEMBAR SEDERET KEINGINAN**. Isilah dengan lengkap satu page, satu halaman ya komplit! Ungkapkan dalam bentuk tulisan sejelas-jelasnya. Kalaupun masih ada rinciannya, ya tulis lagi disitu! Pastikan anda menulis dalam satu moment penulisan. Sekali saja? Ya tentu saja sekali saja, jangan ditunda untuk esok dengan bahasa santai, “Ah, besok saja lah!”. Itu klise otak yang perlu anda kenali dan anda ganti! Pakai momen ini yaitu dari sekarang tulis dalam satu lembar, cukup. Lalu kita lanjutkan pembahasannya disini. Iringi ke-4 pertanyaan diatas tadi, ucapkan dengan ketulusan yang real dari diri anda, dan tulis!

Anda akan menemukan diri anda yang sebenarnya, fikiran anda bersinergi dengan rasa sehingga akan ada dialog antara anda yang sekarang dan diri anda yang paling dalam. Ikhhlaskan jika dari tulisan tadi ada yang dihapus (dicoret) untuk perbaikan beberapa kali karena memang anda sedang mulai mengenali keinginan secara terperinci.

PERMULAAN:

KETIDAKSTABILAN KONDISI

Kita sudah terbiasa dengan beberapa ketidakstabilan kondisi, terutama dari orang disekitar, tempat pekerjaan, lingkungan tempat tinggal ataupun bahkan dari orang terdekat kita. Namun, ketahuilah sejenak. Bahwa setiap kondisi tadi sebenarnya meminta focus dari diri ini agar dapat benar-benar focus padanya, baik waktu dan dengan energi yang ada. Bukankah begitu? Ya, energi anda dapat habis terkuras disana jika tidak dipergunakan sebaik-baiknya, dan itu bukan hanya 1-2x saja, bahkan bisa berulang lebih banyak dari itu.

Lalu bagaimana? Ya, disitulah diperlukan adanya kaidah. Kaidah bagaimana cara kita berfikir dan menilai keadaan yang nampak jelas oleh kita. Jika sudah tepat dan sesuai maka ujian ini akan menghasilkan sesuatu yang bermanfa'at. Bahkan tidak sedikit watak anda yang sebenarnya akan disisipi oleh kegalauan yang Nampak secara expressive! Ingat anda tidak dianjurkan untuk memajang "status galau" di sosial media sekalipun. Ataupun membeberkan aib sendiri dengan membawa wajah yang murung kepada orang sekitar. Kita terlarang untuk melakukan hal seperti itu!

Lantas bagaimana mengatasinya? Kenali dulu, catat baik-baik pemicu external dan perhatikan apa yang anda nilai dari ucapan internal terhadap hal tadi! Karena jika anda telah benar-benar mulai mengenalinya, dari saat moment seperti inilah anda wajib menuliskannya ke dalam bagian **Bab 4 : LEMBAR MENULIS HARIAN**. Kita ini bertanggung jawab untuk melakukan sesuatu yang terbaik untuk diri kita! Dan itu dimulai dari bagian ini! Siap? tarik nafas yang dalam, ucapkan bismillah.

Bagi yang berhasil menuliskannya dalam 1 halaman yang utuh, maka bersiap-siaplah untuk memasuki bagian selanjutnya. Silahkan dibuka halaman selanjutnya

PERMULAAN:

DENGAR & PERHATIKAN

Pada bagian yang satu ini anda sudah memiliki 2 lembar yang tertulis. Lihat uraian pada halaman sebelum ini. Dan jika anda belum melakukannya, maka tunaikan dulu panduan di lembar awal tadi sehingga anda mendapati kondisi yang real, dan kita berada di channel yang sama.

Kali ini kita akan lanjutkan dengan mendengar & memperhatikan. Penting bagi kita untuk mengetahui secara utuh seperti apa alurnya ketika sudah terbiasa mendengar dan memperhatikan dengan seksama. Di sini akan ada sebuah audio yang perlu diperdengarkan, namun sebelum audio itu diputarkan dan diperdengarkan. Anda diminta untuk dapat mempersiapkan kondisi yang nyaman, tidak sedang berkendara, bukan pula saat berjalan diluar. Yang dibutuhkan ialah kondisi saat anda duduk dengan tenang, dan membaca panduan ini dengan baik.

Ada 2 hal yang harus dibawaikan yaitu :

- ✓ Kondisi berfikir yang netral.
- ✓ Lingkungan saat ini yang kondusif.

Kemudian, kita juga perlu melakukan satu tahap berikutnya yaitu '**reconditioning**' atau mengkondisikan kembali dengan mengingat beberapa hal yang sebelumnya telah dituliskan dari lembaran yang telah diisi tadi. Berikut langkah yang kita akan lakukan:

- 1) Ingat baik-baik keadaan tadi saat anda menuliskan beberapa hal, dalam **Lembar Keinginan** diawal.
- 2) Kemudian dalam keadaan mata terpejam, ilustrasikan hal tadi secara nyata, dalam pikiran anda terlebih dahulu.
- 3) Atur nafas yang relax, dan perhatikan setiap rincian yang bisa jadi anda baru saja terlintas mengingatnya dan belum tertuliskan dalam lembar keinginan tadi.
- 4) Lalu kali ini buka mata anda.
- 5) Perhatikan, apa saja yang anda rasakan sensasinya barusan? Tangan atau badan, atau bahkan nuansa diri anda ketika itu? Tuliskan, pada **Lembar Menulis Harian**.

Dari ke-5 poin urutan diatas yang dilakukan terurut tadi, kita pun dapat mengalokasikan waktu 3-5 menit dengan timer di handphone agar memudahkan proses ini. Setelah itu kemudian, lanjutkan dengan audio berikut ini:

Name	Type
audio_bab_01_dengar_perhatikan.mp3	VLC media file
Lembar-Sederet-Keinginan.docx	Microsoft Word Document
Lembar-Penukar.docx	Microsoft Word Document
Lembar-Menulis-Harian.docx	Microsoft Word Document
Lembar-Evaluasi.docx	Microsoft Word Document

Simak baik-baik hingga tuntas. Kalau perlu anda dalam keadaan sudah mandi, dan segar! Setelah audio tersebut disimak dengan penuh kekhuyu'an, maka hal yang selanjutnya dilakukan ialah menuliskan apa saja respond yang anda dapati setelah menyimak audio tersebut secara utuh? Tuliskanlah pada **Lembar Menulis Harian**.

Mungkin ada sedikit pertanyaan, kenapa dituliskan lagi dan lagi? Karena respond yang didapat setiap orang pasti berbeda. Ada yang merasakan haru, sedih, jelas, terang, ada pula yang tertidur! Oleh sebab itu anda sejak awal pembahasan buku ini perlu tahu mengenal diri, dengar dan perhatikan! Hasil atau respon dari anda itulah yang wajib dituliskan sebagai bahan analisis. Phew...! Menegangkan ya? Luar biasa...