**Sumber :** [**https://www.youtube.com/watch?v=uDUZHd7bvOg**](https://www.youtube.com/watch?v=uDUZHd7bvOg)

**00:00:00 saya izinkan kecewa ini hanjur ya saya rasakan saya relakan Iya setelah itu nanti ketika dia ngalir kita akan gembira dengan sendirinya saya rayakan innalillah wa inna ilaihioh itu kalimat merayakan itu ya kalimat merayakan itu Pak innalillahi wa inna ilaihijiun itu kalimat merayakan Iya karena kita kembalikan semuanya kepada Allah gitu ya Iya kan surat ayatnya begitu surat Albaqarah 155 itu wirin dan dan berikanlah kabar sukacita gembira kepada orang-orang yang sabar yaitu orang-orang yang Apabila mereka**

**00:00:38 ditimpa musibah mereka mengucapkan in lillah wa inna ilaihi rajiun jadi itu perayaan sebetulnya iya iya bukan dukacita itu perayaan kadang-kadang kita mengaitkan itu dengan kalimat dukaacita duka ya itu justru perayaan Allah memberikan kabar gembira bagi siapapun yang mengucapkan kalimat itu gitu Kang ya Masyaallah Jadi tidak kita tekang kita es tidak kita abaikan tidak kita sangkal izinkan Dia hadir kemudian kita amati apa pesan dari rasa itu baru kemudian izinkan juga dia pergi dengan damai gitu ya letting go tadi yang**

**00:01:11 ketiga jadi Apun judulnya luka batin sedih cemas kecewa itu sebetulnya Kalau boleh kita kelompokkan menjadi satu itu sumbatan jiwa itu yang jadi sumber masalah dalam hidup inner game bismillahirahman alamualaikum warahmatullah wabarakatuh waalaikumsalam warahmatullah wabarakatuh alhamdulillah teman-teman sekalian Welcome back Selamat datang kembali di seri video podcast inner game inner game podcast Ini adalah sebuah tema besar yang mengupas tentang bagaimana kita menata pikiran mengolah perasaan**

**00:01:57 mengtuk manusia yang leh produktif lebih damai bahagia sejahtera lahir batin Insyaallah dan teman-teman sekalian seperti biasa dalam setiap seri video podcast ini kita menghadirkan satu sosok inspiratif guru kehidupan yang sudah mencerahkan banyak orang dan alhamdulillah pada episode kali ini saya datangin langsung nih salah seorang guru Saya kenal beliau Ah lama dari tahun 2014 beberapa kali janjian dan baru sekarang Allah kasih rezeki waktu kita akan ngobrol mudah-mudahan obrolan ini penuh hikmah jadi jalan inspirasi**

**00:02:36 menggugah diri dan mengubah kehidupan dengan siapa kita akan berbincang kita akan ngobrol bareng Kang Nunu Zainul Fuad atau biasa dikenal dengan Kang Zin asalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh Kang Zin Waalaikumsalam Warahmatullahi Wabarakatuh Alhamdulillah sehat Kang Zin Alhamdulillah semakin berkah sehat bahagia Terima kasih k hadir masah Aduh ini senang banget nih mak kasih Kang sudah diterima ini Alhamdulillah di kediaman di Bogor ya kita datang disambut hujan teman-teman ya Barakallah jadi sesuai dengan**

**00:03:08 teline-nya Bogor kota hujan dibuktikan Begitu datang ke rumahnya Kang Zen disambut Hujan mudah-mudahan Tanda keberkahan ya amin Kang Zen Makasih Nih langsung dijamu kopi tadi nacos tuh Masyaallah luar biasa jadi ngerapotin Alhamdulillah Kang mangga Antum sapa dulu audiens kenalan sekarang tuh Kang Zen sibuknya ngapain apa aja aktivitas semangga Kang asalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh Waalaikumsalam warahmatullahi wabarakatuh alhamdulillah senang sekali ini didatangi oleh coach te Masyaallah**

**00:03:43 podcast on the road ya Iya kita pokoknya ke mana-mana bawa terus alat podcast ni ya alhamdulillah ya Luar biasa ya teman-teman perkenalkan saya Zainul Fuad atau Kang Zain Ya dipanggil Kang karena memang orang Sunda ya lahir mah di Padang sebenarnya Oh lahirnya di Padang tapi keturunan Sunda USA orang Sunda asli orang Sunda asli dari logatnya kentara sekali ya Kang Alhamdulillah saya sebagai Direktur dari PT jelep Inti karakter jelep itu jiwa lapang energi berkah berlimpah sebuah perusahaan yang**

**00:04:23 bergerak di bidang ee pengembangan sumber daya manusia agar kapas Itas jiwanya berkembang menjadi lebih baik sehingga menjadi lebih tenang dan lapang dalam menghadapi berbagai peristiwa kehidupan Oh Masyaallah kan udah tahu kan teman-teman kenapa saya ngundang Kang Zen ini inner game banget ini ngomongin kapasitas jiwa ya apa tadi jelop itu kang jiwa lapang jwa lapang energi berkah berlimpah gitu oh Masyaallah pasti ada alasan kenapa Antum pilih nama itu gimana sejarahnya Antum bisa sampai akhirnya aktif di dunia eh**

**00:04:58 personal development ini Kang i awalnya ya awalnya itu saya di bidang motivasi spiritual secara umum ya dan beberapa orang bertanya Kang Kenapa ya habis dimotivasi itu Semangat tapi enggak lama kemudian paling satu pekan habis itu lemas lagi Iya iya iya itu cerita banyak orang tuh kayaknya dan memang kenyataannya memang seperti itu kan Ya ya dan saya waktu itu menjawab Ya memang perlu dicas terus ya namanya jiwa itu perlu dicas terus ya I nah ke sini-sininya Saya menyadari bahwa ternyata ya Banyak orang yang hari ini**

**00:05:34 ketika mengikuti training motivasi ya motivasinya itu yang memang hanya ingin f oke dan niat Inama dan setiap orang akan dapatin apa yang diniatkan Dia pengin F pengin healing pengin sembuh dari keruetan hidupnya di saat itu aja oke dan paling berefek sat pekan itu dan moasi Ken unuk itu membakar semangat dan sebagainya ya lalu ke sini-sin saya mulai menyadar ini coach Ya sepertinya nih ada yang perlu di-upgrade nih Iya Nah kalau istilah k ini inner game-nya ininya kurang kurang dapat nih ada saf kosong yang Mesti**

**00:06:17 diisi Nah iya ya saya coba mencari akhirnya ketemulah pola-pola terbaru sekarang he termasuk tentang bagaimana kita meemanage ya fuadber kita yang ada dalam diri kita Nah itu tuh nanti kita bahas tuh Kang Heeh Nah itu ya Nah karena masuk ke Renah Fuad kbuser dan basiknya memang di Quran ya di Quran ya maka ee ke sini-sininya yang tadinya banyak mengundang itu ee perusahaan sekolah-sekolah nah ke sini banyak mengundang malam masjid Oke jadi ee 70% tu dari masjid yang mengundang Alhamdulillah jadwal ee lumayanlah**

**00:06:58 Alhamdulillah Wah sibuk banget nih Kang I 70% dari ee masjid dan majelis taklim ibu-ibu emak-emak itu k emak-emak militan ya Masyaallah dan selain seorang trainer sebagai seorang trainer Kang Zen juga penulis nih ada beberapa buku yang sudah Kang Zen tulis nih ya saya pertama kali kenal Kang Zen itu 2014 kurang lebih antara 2013-24 dulu masih kerja di Salemba tuh Kang ingat banget ya kantor ngundang Antum sebagai pembicara ya wah nyimak materinya Kang luar ar biasa dulu buku Zero tuh pertama kali dan dan ada**

**00:07:33 tema menarik tuh Kang yang sering Antum bahas woh teman-teman Barokah ya ini kita latar belakangnya hujan nih Masyaallah mudah-mudahan ini tanda e pertemuan kali ini penuh berkah Amin tadi tu Kang yang sempat Antum mention tadi tentang ruang dalam diri Ternyata ada layer-layer yang dijelaskan oleh para ulama ya terutama di dalam diri kita ada yang kita Artikan dengan dada ada Fuad ada kalbu yang paling dalam ada lop gitu ya lubuk hati yang paling dalam gimana tuh Kang Apa itu semua dan Bagaimana bisa kita sampai pada fase**

**00:08:13 menyadari permainan dalam diri itu akhirnya berdampak pada Aktivitas keseharian I Masyaallah Ini pertanyaan sudah langsung to the point straight to the point jadi ee term atau istilah yang digunakan di Quran itu memang ada empat tu ya he yang pertama itu soder itu yang sering diterjemahkan Dada ya Di mana soder ini sangat dekat dengan ranah fisik Oke dengan ranah godaan-godaan duniawi setan mudah masuk ke ser ini waswii sudur Iya iya iya yang bikin waswas di sodernya manusia I kemudian di dalam S ini ada yang namanyabu Oke Allah**

**00:08:57 sampaikan bahwabu itu berada di dalam slder oke nah kalbu ini adalah bentuk fisiknya jantung bentuk fisik jantung ya bentuknya jantung bukan hati yaah kita kan seringnya hati kadang-kadang ada bias tuh dalam apa mengartikan kata itu ya danbu ini menurut Quran surah 7 ayat 179 itu fungsinya untuk memahami ya memahami jadi kita untuk mengerti merasakan memahami itu gunakanamardu ibu untuk memahami berakal berakal nah danbu ini ya nanti akan terkait erat dengan sanksi kesadaran kesadaran ini yang namanya**

**00:09:45 Fuad Afidah Oke Nurani Kenapa dia disebut kesadaran sedangkan Sar danbu ini disebut kepintaran oke Ada yang sadar ada yang pintar yang sadar ini yang bersaksi jadi di surah assajadah ayat 9 itu ketika ruh ditiupkan maka Allah aktifkan pendengaran penglihatan dan Afidah jadi Allah aktifkan itu Jadi itulah kesadaran namun Kebanyakan orang tidak bersyukur k Allah Kebanyakan orang tidak bersyukur Kenapa karena banyak orang ketika mendengar melihat dan menyadari ditambah embel-embel menghakimi Oke ditambah embel-embel menghujat Iya**

**00:10:37 karena kalau sudah menghakimi biasanya itu si Pintar yang main iya iya yang main Sibu dan si soder iya i Nah kita turunkan bahasanya biar lebih sederhana soder itu apa ser itu gampangnya emosi isinya tu ser I eh rasa insting itu isi dari kalaubu isinya pikiran dan perasaan plus keak itu ada Dib bel bel ada dibu nah kalau si sadar ini adalah dia hati nurani dia yang menyadari perbuatan Siu dan siod dia yang menyadari bahwa dia Sedang berpikir sedang merasa dia yang bisa dalam konteks dia bisa melihat tanpa**

**00:11:19 menghujat mendengar tanpa gusar dan hati hati nuraninya menghakimi apa tanpa menghakimi dia bisa memutuskan ini begitu Itu si sadar Iya nah bagaimana kita hari ini main di level si sadar Bukan main di level si Pintar iya iya bermain di Fuad bukan di kalbu dan eh soder karena kalbu dan soder ini itu betul-betul memang banyak dalam penguasaan Allah subhanahu wa taala ya sedangkan nanti yang bertanggung jawab di akhirat Itu Si Fuad Hm sebagaimana di surah 17 ayat 36 Allah sampaikan ya wi Il janganlah kalian mengikuti sesuatu**

**00:12:08 tanpa ada pengetahuan ilmunya in karena sesungguhnya pendengaran penglihatan dan Fuad itu I akan dimintai pertanggung jawaban iya I Iya jadi bertanggung jawab itu kuat hari ini banyak yang berpikir bertanggung jawab Nanti di akhiratik bukan saoder danbu itu fasilitas dari Allah fasilitas dari Allah ya tools gitu ya Tool dan suka kebolak-balik tuh kan muiballub Iya begitu dan Allah yang menguasai kalbu itu apa hubungannya dengan kondisi jiwa nih Kang Zen karena kan sebagaimana yang sering Kang Zen bahas juga manusia**

**00:12:50 itu punya beberapa kondisi kejiwaan ada nafs amaratum bisu ada nafsul lawamah tentu kita pengin punya jiwa yang tenang Bagimana kaitan tuang kitaelola semua itu supaya punya jiwa yang tenang Allah Eh sudah membuat kita ini ada tiga intitas entitas intiah tiga entitas inti satu roh yang Allah siapkan tuh R roh ya tapi itu adalah percikan Ilahi I Iya kedua tubuh yang dari tanah dari saripati tanah Sati tanah tubuh ruh dari Allah dan yang ketiga dari air sel spermatoa jiwa Sou soul soul jiwa yang mana itu ada di**

**00:13:32 surat 7 172 ketika jiwa itu keluar dari sulbinya Adam dan Hawa ditanya oleh Allah alastu birbikum apakah aku ini Tuhan kalian Balas Sahid kami bersaksi kami menyaksikan Nah ada ruh ada jiwa ada tubuh sebagian orang Mungkin sering tertukar tuh antara ruh dan jiwa Iya kadang-kadang kita kalau mendoakan orang lain yang didoakan ruhnya h H ya yang didoakan sebetulnya yang penting jiwanya jiwa itu nafs ya nafs nafs nafs itu bisa bersih bisa kotor ya wfsi waha namun nafs yang bagus itu dia akan menyempurna i i akan menyempurna**

**00:14:18 dengan cara terus dibersihkan Nah ada ada ruh ada jiwa ada tubuh nah jiwa kita ini selama dunia akrabnya sama siapa Git sama ruh atau S sama tubuh lebih nikmat mana ngaji atau ngopi kan gitu Kalau tubuh tuh yang cenderung sifatnya materi ya Iya yang bobot yang berat Iya yang fisik Li makhluk fisik makhluk ketika jiwa dekatnya akrab sama tubuh maka di situlah lahir yang namanya nafsul ammarah Bu Oke jiwa yang suka menyuruh kepada keburukan Heeh ketika jiwa akrabnya sama ruh di situlah lahir namanya nafsul Mutmainah iya jiwa yang**

**00:14:59 tenang tapi ketika jiwa ini kadang sama tubuh kadang sama aruh berimbang begitu ya itu nafsu lawamah penyesalan ciri-cirinya kalau nafsul Mutmainah tenang I kalau nafsul Amar bisu itu tegang kalau nafsu lawamah ciri-cirinya dia kalau senang senang banget kalau sedih sedih banget oh ekstrem ya ekstrm iya iya iya begitu Jadi tentu harapan kita kita bisa mengelola ruang batin ini ya Kang Zin menjadi pribadi dengan jiwa yang tenang Ya I dan ternyata tadi itu sejauh apa jiwa kita akrab dengan siapa gitu ya Kangen ya Iya jiwa kita akrabnya**

**00:15:43 sama ruh maka tenang tapi jangan sampai ngaku-ngaku kita adalah ruh Hm kita sama jiwa Allah sudah tetapkan ya kalau mengaku Aku adalah ruh padahal cuman akrab doang seperti saya akrab sama Kang Soni sama kosoni eh saya ke mana-mana mengaku aku kosoni engak Kalau cuman akrab doang iya iya sama jiwa juga disuruh akrab sama ruh akrab sama akhirat tapi enggak melupakan dunia kejarlah kebahagiaan yang sudah Allah anugerahkan kepadamu kehidupan akhirat ya tapi jangan lupakan bagianmu di dunia Iya akrab sama ruh jangan lupa**

**00:16:26 dunia ngaji jangan lupa ngopi salat Jangan lupa istirahat Iya jangan dibalik gimana tuh kalau dibalik Iya kalau dibalik jadi rata-rata kan Dibalik kamu gimana sih kalau orang tua misalkan bilang gitu sama anak kamu gimana sih salat apa ngaji terus apa main terus jangan lupa ngaji biasanya gitu sekarang Bisa gak kita membangun peradaban sampai orang tua itu Men kita kamaji lagiat lagi jangan Lup Oke ini tentang tentang skala prioritas berarti ya Iya prioritas I siapsiap Kangin ini menarik nih ngomongin tentang**

**00:17:06 jiwa yang tenang nafs almutmainah dada yang lapang itu syarhusodr ya makanya doanya Nabi Musa kan rbliri Ya Allah lapangkan dadaku dan ternyata soder tuh yang diksi yang dipakai dalam Quran ada satu pendekatan nih Kang zen yang menarik yang pernah Antum bahas juga di beberapa kesempatan tentang sebuah metode yang Antum disbut dengan laded Flow lating flowting Flow Nah itu itu gimana tuh bagaimana kita ini kan sebuah sebuah approach ya sebuah pendekatan supaya kita punya dada yang lapang kita enggak terpengaruh mungkin**

**00:17:41 dengan energi negatif atau toksik ya energi toksik yang ada di sekitar kita itu kayaknya menarik tuh untuk kita explore Apa itu apa yang Antum maksud dengan Leading flow jadi begini k jiwa kita ya jiwa kita ini nanti dia ada level-level kesadarannya Oke ketika dia masih Fitrah ya masih di tengah ya ini masih dalam keadaan ketika terlahir kita ini dalam keadaan itu Tapi ketika turun main ke jiwa yang sifatnya kita ini pikiran kita ini perasaan beri turun dia yang tadinya dia sudah ada di atas ya sudah Allah netralkan fitrahkan Turun**

**00:18:20 ke bawah menjadi Aku adalah pikiranku aku adalah perasaanku turun lebih turun lagi aku adalah mobilku aku adalah rumahku lebih turun lagi Aku adalah anggapan orang lain terhadapku ya dan sebagainya makin turun nah jiwa yang bagus itu adalah ketika kita naik ke atas di atas jiwa yang netral ini namanya jiwa berkesadaran ruang dan waktu Oke ini yang tadi e kotonitanya jadi bagaimana kita ngflow mengalir karena sifat dari ruang dan waktu itu dalamnya ada energi dan energi itu sifatnya mengalir maka ketika**

**00:18:59 kita punya kesadaran bahwa energi itu mengalir Apapun yang terjadi dalam kehidupan kita hikatnya kita alirkan saja maka ketika kita sudah sampai pada kesadaran ruang dan waktu energi yang mengalir mengalir maka di situ ada namanya letting flow silakan saja ngalir jangan kita hambat jangan kita sumbat jangan denial jangan kita sangkau jangan kita tekan gitu ya jangan sang nah Bahkan dalam bahasa ee kesadaran energi ruang dan waktu ini tidak ada istilah luka batin tidak ada istilah trauma yang ada cuma**

**00:19:35 sumbatan jiwa Oke karena kan cuman ngalir dan enggak ngalir cuman itu oke nah gimana biar ngalir maka leting flow itu ada empat ada empat tahapan empat tahap ya ah kita bahaskan apa aja itu tahap pertama lettingc Let letting come biarkan dia izinkan dia datang gitu ya izin datang ya jadi ketika misalkan ini misalkan kita lihat ada orang Punten pacaran di depan masjid marah dong kita pasti ya Nah dalam bahasa leting c yang diterima bukan pacaran di depan masjidnya yang leting c-nya yang leting c-nya rasa marahnya oke itu inner game**

**00:20:14 ya Jadi kita tidak menerima maksiat maksiat yang kita terima kita marah menerima maksiat iya ya letingcome iya oke Saya terima izinkan rasa marah itu Yes karena itu Menunjukkan kita punya value Yes makanya kita marah gitu kan Yes Iya Ya silakan datangan datang kemudian setelah datang dia di sini akan bertamu di jiwa kita bertamu letting stay Oke Biarin dia datang Biarin dia bertamu Biarin dia duduk disajikan kasih kopi ya Ah di situ ada makna penyaksian sebetulnya apa penyaksian penyaksian penyaksian kita**

**00:20:53 saksikan dia maunya apa kita pahami pesan-pesan cinta yang dibawa dia oke kita amati amati I Iting stay ya setelah itu ya Setelah dia puas kita jamu dan sebagainya baru kitating silakan kalau mau pulang Oke Jadi tidak kita tekan tidak kita refresh tidak kita abaikan tidak kita sangkal izinkan Dia hadir kemudian kita amati apa pesan dari rasa itu baru kemudian izinkan juga dia pergi dengan damai gitu yating go tadi yang ketig Nah setelah itu kita serahkan sama Allah godting God I Masyaallah Dis serahkan Ya**

**00:21:32 Allah saya serahkan kepada engkau urusan kita kembalikan segala urusan kepada Allah Iya Taslim dan tawakal Oh keren tuh Kang itu bahasa ee di energi biar ngalir karena sifat manusia ini kan hakikatnya Kita cuman energi kan I secara ini loh secara pendekatan ruang dan waktu energi jadi empat tahap itu tuh Kang ya Yang perlu kita lakukan untuk bisa mengalirkan energi supaya enggak nyumbat apa tadi sumbatan jiwa jadi Apun judulnya luka batin sedih cemas kecewa itu sebetulnya Kalau boleh kita kelompokkan menjadi satu itu**

**00:22:06 sumbatan jiwa itu yang jadi sumber masalah dalam hidup maka supaya sumbatan jiwa itu lepas dan energi itu mengalir empat tahap tadi tuh Kang ya izinkan Dia hadir letting come kemudian ya allow yourself to be human kita ini manusia enggak mungkin kita ggak pernah ngerasa marah enggak mungkin kita enggak pernah ngerasa sedih pasti kita ada masanya ngerasa cemas laluting stay amati pesan apa yang dibawa dari rasa itu kalau kita marah ada pesan di situ kalau kita sedih ada pesan di situ kalau kita cemas ada**

**00:22:36 pesan di situ setelah ituting go izinkan dia pergi dan memang puncaknyating kita serahkan kepada Allah segala urusan jadi lebih mudah kalau kita kembalikan kepada Allah gitu ant adaak pengalaman kangberap alumni kelas Antum mungkin ktum orang-orang yang cer-cita menarik yang bisa antumag dari sebelumnya jiwanya Sampai Akhirnya lepas perubahan apa tuh Kang biasanya yang akan hadir dalam hidup kita saat kita bisa ngflow tadi Mungkin pengalaman dari pengalaman saya dan istri dulu aja mungkin gimana tuang boleh ceritakan**

**00:23:12 Sejak saya belajar ilmuting yating stayting itu badan engak mudah sakit Oke karena sudah menyadari bahwa akuah aku tubuhkuah Tubuhku jadi Keti sakit yang sakit tubuhku Iya Iya Nah maka ketika aku sadar yang sakit tubuhku aku izinkan Ya sudah tubuhku memang sedang sakit i i aku iizinkan aku lihatin aja I enggak dikasih obat apa ya makan biasa sebagainya ya akhirnya untuk sakit-sakit ringan ini mungkin ya E diper sakit-sakit ringan itu cepat sekali sembuhnya masuk angin sakit kepala ee pegel-pegel ya salah**

**00:23:56 tidur juga cepat iya i karena memang secara cara teori pun Kang Zin seringkiali sakit badan atau sakit fisik gitu ya itu besar kemungkinan ada pengaruh juga karena sumbatan jiwa tadi kan perkara mental pikiran perasaan gitu ya jadi ketika lepas kita bisa nge-flow itu semua lebih sehat gitu Kang ya Nah apagi Kang itu juga yang dialami istri iya ya Kok sejak belajar ilmu kesadaran badan jadi Fit ya jadi lebih Fit ya pertama itu yang kedua eh Kemarin kan mengadakan pelatihan lating flow terapi yang angkatan pertama**

**00:24:26 itu oke itu ada testimoni ya dari salah seorang peserta ya Kang Saya enggak pernah merasakan tenang setenang iniinya Git he saya baru seumur hidup merasakan tenang dengan tenang yang begitu tenangnya Oke jadi saya tuh seperti berjarak dengan keadaan Padahal saya sedang ditekan dengan suasana yang sangat tidak enak iya i bisa gitu k ya Insyaallah ketika kita sadar bahwa yang yang sakit itu bukan aku tapi cuman pikiran dan perasaan Terus kenapa harus kita jadi resah nah ketika kita enggak sadar bahwa**

**00:25:07 aku itu bukan pikiranku aku bukan pikiranku engak sadar itu ya maka ketika pusing maka kita bilang aku pusing Oke padahal yang pusing cuman pikirannya iya iya nah aku sedih padahal yang sedih cuman perasaannya Iya aku khawatir padahal yang khawatir cuman emosinya nah ketika kita menyadari itu entah Gimana jadi nge-flow Heeh jadi kita ngizininnya gampang he ya ngizinkan Tapi ketika kita masih bersatu dengan pikiran perasaan kita maka lettingc hanya sekedar istilah Udah gua terima gua terima aku terima enggak bisa iya**

**00:25:46 iya enggak bisa diterima karena karena apa ya melekat iya iya melekat Antara Aku dan perasaanu maka penting kemampuan asli bakat alami manusia itu ada di surat 7172 yang banyak orang jarang bahasimana bersaksi oke ya bersaksi balasaahitna ya jadi kemampuan dasar kita itu bersaksi apapun peristiwanya saksikan aja dulu itu yang bikin kita sadar karena ketika kita bersaksi langsung ada jarak hmm kita kayak keluar dulu gitu ya dari diri untuk mengamati Apa yang sedang kita rasa otomatis iya iya iya kalau tidak**

**00:26:24 bersaksi ya kita mau pakai leting flow mau pakai apalah metodenya iya enggak bisa karena kita masih melekat bersaksi dulu A saksi ya bala Ya Allah kami saksikan apalagi kalau kita buka surat Albaqarah 115 kan semuanya hakikatnya wajah Allah kan ya ke mana pun kita hadap di situ ada wajullah ada wajah Allah kita saksikan saja dulu Nah setelah kita saksikan kita bisa bilang ya Allah saya izinkan rasa sakit ini hadir Oke saya terima saya saksikan saya izin Izinkan saya rasakan saya relakan Jadi kalau dibuat sebuah kalimat**

**00:27:05 kalimatnya disingkatnya sir sir s i r r Oke saya saksikan saya izinkan saya rasakan stay saya relakan Masyaallah itu letting go Nah kalau sudah dapat sudah gembira baru saya rayakan Sir rnya Oke Masyaallah Kang ini paling pintar kalau bikin singkatan-singkatan begitu tuh ya jadi memudahkan kita memahami dan ingat materi Masyaallah kang Kalau Berdasarkan pengalaman antum apa sih sumbatan jiwa yang paling banyak Antum temui di di lapangan Gitu ya Bahkan ini Kayaknya seru nih Kang S du menit Mungkin bisa**

**00:27:41 kita praktikkan di depan kamera gitu ya sebagaimana Antum bikin di Instagram tuh kemarin itu asik juga tuh kan jadi kita kita pandu teman-teman yang nyimak video ini untuk tadi melakukan empat tahap dari leing flow ini ada Pengalaman apa Kang yang paling banyak Biasanya orang tuh paling banyak n kalau saya lihat kecewa Oke paling banyak kecewa apapun judulnya Ya I tapi kecewa itu kan ada di level 125 energinya kalau di apain hokin itu hasrat yang enggak terpenuhi Desire tuh ya Desire I itu kecewa hampir semua**

**00:28:16 orang itu kecewanya punya ya Iya nah ketika kecewa itu hadir tugas kita kita saksikan Oh kecewa sedang hadir jadi yang kita saksikan kecewanya jangan kita saksikan penyebab kecewanya hmm Oh sedang hadir nih Kecewa saya saksikan saya izinkan kecewa ini hadir ya saya rasakan H saya relakan iya ya setelah itu nanti ketika dia ngalir kita akan gembira dengan sendirinya tuh he saya rayakan innalillah wa inna ilaihiiun Oh itu kalimat merayakan itu ya kalimat merayakan itu Pak innalillahi wa inna ilaihi rojiun itu kalimat merayakan Iya**

**00:28:53 karena kita kembalikan semuanya kepada Allah gitu ya Iya kan surah ayatnya begitu surat Al Baqarah 155 itu kan iya i wabasirobirin wabasyirobirin dan dan berikanlah kabar sukacita I gembira kepada orang-orang yang sabar yaitu orang-orang yang Apabila mereka ditimpa musibah mereka mengucapkan i Inna lillah wa inna ilaihi rajiun jadi itu perayaan sebetulnya iya iya bukan duka cita itu perayaan kadang-kadang kita mengaitkan itu dengan kalimat dukaacita duka ya itu justru perayaan Allah memberikan kabar**

**00:29:25 gembira bagi siapapun yang mengucapkan kalimat itu gitu Kang ya ya Masyaallah apalagi di ayat 157-nya ya mereka itulah orang-orang yang mendapatkan selawat dari Tuhan mereka dan rahmat dan mereka mendapat petunjuk dapatnya tiga Gimana Enggak dirayain orang dapat tiga betul betul Kang Oh iya benar ya ini ayat yang sudah lama kita hafal tapi kita baru ng nih salah satu kedalaman makna dari kalimat itu kang boleh kang Kalau kalau antum berkenan kita kita praktikkan Antum coba bimbing teman-teman yang nonton di ee rumah**

**00:29:56 masing-masing lewat video ini mungkin ada rasa yang tidak nyaman sebbatan jiwa kita praktikkan Sir tadi lewat empat tahap liting flow mangga Kang Zin baik teman-teman ya yang hari ini sedang menyimak podcast dari kot Sony silakan hadirkan rasa kecewanya ya yang masih sedang kecewa kita akan sama-sama coba terapi kecewanya dengantingow rasa kecewanya diasakan kan di dalam dada disimpan tangan kanannya di dalam dada oke Ya tarik napas tahan lepaskan Ya hadirkan dulu peristiwanya hadirkan rasa kecewanya sekarang saksikan kecewa itu**

**00:30:47 sedang ada di dalam dad saksikan rasa kecewa itu izinkan Dia hadir jangan sedikit pun ditolak Biarin aja dia mau masuk ke dalam jiwamu dia Mau numpang lewat izinkan saja sekarang rasakan sepenuhnya kekecewaannya rasakan tarik napas tahan lepaskan relakan rasa kecewa itu untuk pergi Ikuti kata-kata saya ya Allah saya saksikan saya izinkan saya rasakan saya relakan tarik napas lepaskan ikuti lagi ya Allah saya saksikan saya izinkan saya rasakan saya relakan tarik napas lagi lepaskan sekali lagi lebih dalam**

**00:32:00 kalimatnya Ya Allah saya saksikan rasa kecewa ini saya izinkan ia hadir ke dalam jiwa saya saya rasakan sepenuhnya saya nikmati seutuhnya saya relakan ia untuk terus mengalir Tarik nafas tahan lepaskan silakan tersenyum ya ucapkan istirj Inna lillahi wa inna ilaihi rjiun Sesungguhnya kami milik Allah dan kami pasti kepadanya kembali tarik napas lagi lepaskan Alhamdulillah Oke ahah Masyaallah Dahsyat Kang itu simpel tapi powerful Kang ya danallah empat tahap itu memenuhi kaidah-kaidah memang dalam merilis emosi ya Kang ya**

**00:32:57 Iya tap tadi salah satu yang Inspiring banget buat saya adalah ketika kalimat merayakan itu adalah kalimat istirja tadi innalillah Wa Inna ilaihiajiun Dan saya yakin ya teman-teman kalau mempraktikkan ini dari hati ketika dalam keadaan batin tu enggak nyaman ya Tadi ada sumbatan jiwa apapun judulnya kecewa sedih cemas marah Ini salah satu teknik yang bisa kita gunakan nih untuk bisa memenangkan inerg kita dan Insyaallah nanti kalau mau belajar langsung sama Kang Zen kepoin aja ya Instagramnya Masyaallah Kang Zen dan memang efeknya**

**00:33:35 itu banyak banget ya tadi selain fisik sampai Antum pernah nulis buku tentang keajaiban berlapang dada nah teman-teman ini buku saya ya ini buku saya yang baru terbit Beberapa bulan yang lalu mau tahu dari mana inspirasinya salah satunya dari sini buku kecil ini ini bukunya Kang Zin ini ya judulnya keajaiban berlapang dada dulu pertama kali E saya belajar sama Kang Zen tentang Oh ternyata lapang dada itu punya banyak banget impact positif dalam hidup meskipun Kang Zen di sini fokus pada konteks impian Ya kan ya dalam**

**00:34:06 mewujudkan impian buku kecil ini menginspirasi buku yang saya tulis ya mudah-mudahan ngalir buat Kang Zen nih Eh apa amal jariahnya Amin bagaimana Kang berlapang dada tadi jiwa yang tenang itu punya efek ajaib dalam hidup jadi kan kita meminta hanya kepada Allah kita berdoa kepada Allah ya Ya Allah berikanlah aku ini misalkan doanya ya kita punya keinginan kita punya impian punya impian biar lebih mudah mungkin saya nah ini anggap aja gelas kosong yang kapasitasnya 300 mili lalu gelas ini berdoa kepada Allah Ya Allah berikanlah**

**00:34:49 aku air 1 Lit Yes pertanyaannya Apakah Allah kabulkan maka sebenarnya Allah pas karena Allah janji pasti dong ya Allah janji enggak pakai Insyaallah kan he pasti dikabulin nah kalaupun Allah kabulkan pertanyaannya yang ketampung berapa sesuai dengan wadahnya sesuai dengan wadah berarti tidak ada masalah dengan doa yang kita panjatkan dan apalagi dengan Allah yang masalah adalah kapasitas diri kita lapangan dada Nah itu motivasi isi buku itu intinya begitu bagaimana kita berlapang dada kalau sudah lapang dada maka di situlah**

**00:35:28 berlaku Fa Inna maal Usri Yusro Oke maka kalimat itu kan diawali dengan alam nasrah laka Bukankah kami sudah lapangkan dada dadamu untukmu kalau sudah dada lapang kerasa bahwa sulit dan mudah itu berbarengan iya iya tapi kalau dada sempit yang kerasa sulit doang iya artinya Kang banyak orang yang punya keinginan punya impian punya doa tapi wadahnya masih sempit gitu ya Iya makanya perlu baca buku kotoni nih biar lapang dadanya dan itu kapasitas itu juga tentang inner game ya Kanang ya bagaimana kita menata pikiran mengolah**

**00:36:02 perasaan dengan Sir itu ya itu melapangkan dada secara otomatis Oke baik ini kalau mau ngebahas tentang materi Kang Zen ini banyak banget ada lagi berikutnya teman-teman tentang terapi spirit napas ini apa nih Kang bagaimana kita menumbuhkan keikhlasan dan menambah kesehatan teman-teman nanti kalau mau pesan buku-buku Kang Zin kita kasih linknya di deskripsi ya tentang apa ini Kang spirit napas Apa bedanya sama leting flow tadi ada kaitannya k ada kaitan pertama kaitannya leting flow itu bicara tentang jiwa jiwa itu bahasa**

**00:36:33 Arabnya nafs oke ya sedangkan nafas bahasa Arabnya nafas Oke nafs artinya jiwa nafas artinya nafas dan kalau ada kedekatan huruf di bahasa Arab biasanya ada kedekatan makna kedekatan maksud ya sehingga orang yang jiwanya teratur nafasnya pasti teratur oke ya orang yang berspiritualnya bagus jiwanya yang dibaiki nafas jadi baik tapi ada metode-metode yang mungkin di luar sana meng menggunakan metode napasnya dibaikin biar juga jadi baik oke karena memang bolak-balik Nah bolak-balik ya Nah ketika kita belajar**

**00:37:11 napas terapi spirit napas di situ saya menyampaikan kita sadari loh setiap napas kita ini ada maknanya ya ketika kita bernapas Minimal kita melakukan tiga minimal yaitu menerima Oke menahan Yes melepaskan Iya menerima menahan melepas itu proses dalam bernapas ya Iya dan hidup juga seperti itu hmm dan hidup jadi menderita hidup jadi masalah yaitu ketika kita diminta menerima oleh Allah malah kita melepaskan kita diminta melepaskan kita malah menahan Oke diminta menahan kita malah melepaskan nah begitu Iya i i tidak pada tempatnya**

**00:37:52 nah butuh kesadaran mulai kita belajar Oh nerima itu Kenapa saya harus nerima nerima itu ya ketika kita Rida dengan keputusan-keputusan Allah sehingga akan hadir rasa senang H ketika menahan menahan itu secukupnya karena kalau berlebihan akan hadir rasa tegang Oke kalau melepaskan ya itu akan hadir rasa lapang oke nah satu lagi menyerahkan itu orang beriman lahir rasa tenang oke oke menerima itu menghadirkan senang senang menahan itu kalau tidak pada tempatnya bisa bikin kita tegang tegang melepaskan**

**00:38:28 itu bikin kita lapang dan akhir menyerahkan bikin kita tenang tenang gitu Sebetulnya mirip dengan leting flow terapi Mirip ya itu kan memang lating flow terapi itu terinspirasi dari terapi spirit napas ini iya iya begitu ya sekarang kita lihat diri kita hari ini banyak orang yang EE ketika ingin dadanya lapang nunggu masalah selesai Hm kan begitu kan kalau doa Nabi Musa kan lapang dada dulu baru urusan mudah urusan mudah itu kan orang beriman Iya kalau orang beraman beraman urusan mudah dulu baru lapang dada**

**00:39:05 karena lapang itu ada di tengah Oke Iya beda sama tenang Apa bedanya Kang tenang itu melekat kepada Allah Heeh kalau lapang itu tidak melekat kepada makhluk Oke kalau kita sudah melekat sama Allah otomatis lapang Iya tapi orang yang lapang belum tentu dia melkat sama Allah iya iya I Iya ini menarik teman-teman jadi memang ya e teman-teman paham ya kenapa saya hadirkan Kang Zen dalam podcast inner game karena kalau ngomongin inner game itu tentang itu yang perlu kita kuasai kita pahami kita sadari bagaimana kita mampu menerima**

**00:39:38 melepaskan menyerahkan I ketenangan kelapangan itu juga berkaitan dengan kemelekatan gitu Kanang ya betul Banyak orang enggak mau lepas dia megangin terus nyumbat dong nyumbat ya akhirnya tadi disempit dada banyak efek dalam hidup ya Masyaallah luar biasa Kang Z Hatur Nuhun nih banyak banget ilmu yang kita dapat SS Kang ee Antum lagi sibuk apa nih sekarang ya Selain mungkin ngisi memenuhi undangan pelatihan pelatihan apa yang sekarang sedang jadi fokus atau concern Antum beberapa waktu terakhir di**

**00:40:11 main di ranah beinging ya Saya sedang lebih menyadari jati diri sejati ini siapa Oke kelihatan enggak sibuk tapi sebetulnya sedang sibuk di dalamnya Oh sedang sibuk saya ini aku ini siapa ya hari ini bukan hari ini Mungkin beberapa waktu sebelumnya yang lebih sering saya lakukan adalah doing ya saya car cari ke sana car Sin sayakarang coba banyak kontemplasi ya bukan doing bukaning m aku ini ini ohantesanantesan jadi terus mengevaluasi ya menyadari sehingga ketenangan itu menjadi hadirnya itu bukan karena meraih sesuatu ya tap**

**00:40:56 Kenang itu sudah Build in dalam diri kita Build in Iya Build in jadi enggak perlu dicari kalau orang mencari ketenangan Pasti enggak dapat Oke kenapa ya Kalau nyari kan keluar Iya itu hanyalah intended Side Effect gitu ya efek samping sebetulnya efek samping bukan bukan kita cari tapi dia akan hadir dengan sendirinya Iya sudah ada bahkan Iya sudah ada bahkan ya jadi jiwa itu memang Kan di ada tiga bakatnya itu ada nafsul mutainah tadi ya dan seterusnya itu sudah ada tinggal kita pilih oke nah yang memilih siapa si**

**00:41:30 sadar tadi itu he si sadar Tadi Si Fuad tadi si Afidah tadi itu yang memilih Jadi bagaimana kita hari ini memilih apa yang sudah allah hadirkan dalam diri kita hmm memilih pikiran-pikiran yang positif di antara ribuan pikiran negatif yang datang kan begitu dan kita diberikan kemampuan untuk memilih itu itulah kita yang akan disebut khalifah kan Yes bertanggung jawab kita jadi kalau ditanya n siapa Aku aku yang bertanggung jawab Heeh jadi ketika kita masih menyalahkan orang lain menyalahkan keadaan berarti dia bukan si aku yang**

**00:42:04 ngomonging viktim viktiment itu berarti yang ngomong ee si pikiran dan perasaan dia itu Iya itu main ke dalamang jalan-jalan ke dalam aja sekarang inner Journey jalan-jalan ke dalam jalan-jalan ke dalam ya inner Journey ya Iya dan itu mahal Kang kata para ulama terkadang Tafakur itu bisa lebih Afdal dibandingkan salat sunah ribuan rakaat kalau tanpa rasa gitu Masyaallah k Mak masih banyak nih obrolan kita Enggak kerasa ya teman-teman sekalian banyak banget tadi ilmu yang kita bahas Insyaallah Nanti kapan-kapan kurang**

**00:42:34 rasanya kalau satu episode bersama Kang Zin ya kita akan kupas lagi di lain kesempatan dan teman-teman Bagi yang mau tahu Info lebih banyak tentang Kang Zin silakan boleh follow instagram-nya Kang Zin jelep ya saya baru tahu ternyata jelep itu singkatan tuh apa tadi Kang jiwa lapang jiwa lapang energi berkah berlimpah ya beliau punya beberapa program training juga ya dan kalau mau mengundang Beliau juga nanti Insyaallah kita akan cantumkan di deskripsi video di bawah Kang Z sekali lagi Hatur nuhunih Samsam datang ke Bogor kota**

**00:43:07 hujan disambut dengan hujan ya teman-teman alhamdul mungkin video ini back sound-nya suara ee apa petir dan gemercik Hujan mudah-mudahan tetap bisa disimak dengan baik dan Insyaallah kita akan bahas lagi tema-tema yang lain masih seputar inner game bersama gestar yang lain So tetap di inner game podcast Terima kasih asalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh [Musik] [Musik]**

**Summary By AI**

**Kang Zain membahas konsep “Letting Flow” untuk mengalirkan energi positif dan melepaskan sumbatan jiwa melalui empat tahap, yang membantu mencapai ketenangan dan kebahagiaan.**

**Highlights**

**🌊 Konsep “Letting Flow” mengalirkan energi positif.**

**💭 Empat tahap: izinkan, pahami, amati, dan serahkan.**

**😌 Melepaskan emosi membawa ketenangan jiwa.**

**💔 Mengelola rasa sedih, cemas, dan kecewa.**

**📖 Bersaksi membantu menyadari pikiran dan perasaan.**

**🌱 Teknik Letting Flow: terima, tahan, lepaskan emosi.**

**🙏 Menyerahkan urusan kepada Allah mempermudah hidup.**

**Key Insights**

**🌟 Pentingnya Mengizinkan Emosi: Mengizinkan emosi hadir tanpa penekanan adalah langkah awal untuk memahami pesan yang dibawa setiap perasaan. Ini membantu kita untuk lebih sadar dan menerima diri.**

**🔍 Proses Observasi Emosi: Dengan memberikan ruang bagi emosi, kita bisa mengamati pesan yang disampaikan, yang dapat memperkaya pengalaman emosional dan mendukung proses penyembuhan.**

**💪 Kekuatan Bersaksi: Bersaksi atas pengalaman hidup kita meningkatkan kesadaran diri, memungkinkan kita untuk merelakan dan merayakan setiap emosi yang muncul sebagai bagian dari perjalanan hidup.**

**🌈 Manfaat Ketenangan Jiwa: Dengan menerapkan teknik Letting Flow, kita dapat merasakan ketenangan dan keikhlasan, yang mendukung kesehatan mental dan emosional kita.**

**🧘‍♂️ Kontemplasi Diri: Melalui evaluasi diri, kita dapat menemukan jati diri sejati dan meraih kebebasan emosional, yang membawa pada ketenangan yang sudah ada dalam diri kita.**

**💖 Mengatasi Luka Batin: Konsep ini menjadi kunci untuk mengatasi luka batin dan menyembuhkan emosi negatif yang sering kali mengganggu kesejahteraan kita.**

**✨ Menyandarkan Segala Urusan kepada Tuhan: Penyerahan segala urusan kepada Allah memberikan rasa lega dan membantu kita mengatasi berbagai tantangan hidup dengan lebih mudah.**