

# Joseph Murphy



## ENERGI DAHSYAT KEKUATAN BAWAH SADAR

"The Power of Your Subconscious Mind"

**Temukan pada diri Anda untuk**  
**meraih Keberhasilan dan Kesuksesan**

**Joseph Murphy**

# **ENERGI DAHSYAT KEKUATAN BAWAH SADAR**

**Temukan pada Diri Anda untuk  
Mengatasi Kesulitan dan Kegagalan**

# ENERGI DAHSYAT

## KEKUATAN BAWAH SADAR

**Temukan pada Diri Anda untuk Mengatasi Kesulitan dan Kegagalan**

**A**LAM bawah sadar menyimpan energi atau daya pembuat keajaiban untuk mengatasi kesulitan dan kegagalan Anda. Dalam rangka memaksimalkan energi dahsyat yang tersimpan dalam bawah sadar Anda itu, mesti dilakukan langkah-langkah nyata yang sebetulnya sederhana.

Anda berhak dan layak memperoleh kekayaan dan kemakmuran. Demikian pula kesembuhan atau kesehatan prima, kebahagiaan, kesejahteraan, keserasian, kemantapan rasa percaya diri, perkawinan yang abadi, kehidupan keluarga yang nyaman, dan sebagainya itu, akan menjadi milik Anda jika Anda secara bijak menerapkan langkah atau kiat-kiat tersebut.

Batin bawah sadar Anda itu kreatif, bijaksana, dan mencatat apa pun yang menjadi tekad serta keinginan Anda, dan pada gilirannya berperan mewujudkan tekad dan keinginan tersebut. Simaklah buku ini dengan penuh perasaan nyaman dan damai, agar Anda bisa mencermati dan menerapkan isinya dengan bijaksana.

Yakinlah, bahwa semua ini akan menjadi titik balik kehidupan Anda, dari kurang bahagia menjadi bergelimang kebahagiaan, dari kekurangan menjadi penuh kekayaan, dari kesedihan menjadi kegembiraan, dari kegagalan menjadi kesuksesan, dan seterusnya■

**ENERGI DAHSYAT  
KEKUATAN BAWAH SADAR**  
Temukan pada Diri Anda untuk  
Mengatasi Kesulitan dan Kegagalan

Judul Asli:

**THE POWER OF YOUR SUBCONSCIOUS MIND**  
*Joseph Murphy*

Judul edisi sebelumnya:  
*Daya Batin Bawah Sadar*  
*Cara Mengatasi Kegagalan Anda*

Edisi Revisi, Cetakan Kesatu, Februari 2011

# Kata Pengantar

**S**ebelum membaca lebih jauh, Anda perlu mencermati “Kata Pengantar” ini. Berbagai keajaiban hidup akan Anda temukan.

## *Memeroleh kekayaan dan kemakmuran*

Bebaskanlah diri Anda dari sikap-sikap negatif yang menghalangi jalan mencapai kemakmuran. Kuasailah cara yang dipergunakan oleh mereka yang telah berhasil.

## *Memeroleh kembali kekuatan dan keremajaan Anda*

Ketahuiilah, bahwa kemunduran fisik dan pikiran yang berhubungan dengan usia itu anggapan tidak normal, dan bagaimana cara memperoleh keremajaan kembali.

## *Buatlah keajaiban-keajaiban nyata pada orang lain*

Belajarlah menggunakan kekuatan pikiran untuk menyembuhkan dan menguatkan orang yang membutuhkan pertolongan.

## *Temukanlah kedamaian batin*

Belajarlah cara menerapkan Hukum Penyatuan Batin supaya Anda dapat “bersatu” dengan Tuhan.

## *Bagaimana membuat keajaiban dalam kehidupan Anda ?*

Anda pasti pernah mendengar adanya keajaiban yang

terjadi pada seseorang. Keajaiban dapat terjadi pula pada Anda, bila Anda mulai menerapkan daya ajaib batin bawah sadar. Maksud buku ini adalah memberi pelajaran bahwa kebiasaan berpikir Anda lah yang menentukan nasib Anda; karena apa yang dipikirkan seseorang dalam bawah sadarnya, maka seperti itulah jadinya.

## **Tahukah Anda mengapa ini terjadi?**

Mengapa ada orang sedih dan ada pula yang bahagia? Mengapa orang itu gembira dan makmur, sedangkan orang lainnya miskin dan sedih? Mengapa orang punya rumah bagus dan mewah, sedangkan yang lainnya sengsara di daerah kumuh? Mengapa orang itu berhasil dalam pekerjaannya, sedangkan orang lain hampir selama hidupnya membanting tulang tanpa mencapai sesuatu yang berarti? Dan masih banyak pertanyaan lain di depan mata kita. Jawaban itu memang ada dengan sangat pasti.

## **Apa sebab buku ini ditulis?**

Guna menjawab dan menjelaskan pertanyaan-pertanyaan di atas dan pertanyaan lain-lain itulah, maka buku ini ditulis.

Percayalah bahwa penjelasan hukum-hukum dasar tentang hidup dan batin Anda dalam bahasa sehari-hari adalah sangat mungkin. Pelajarilah buku ini dan terapkan teknik-teknik yang tertulis di dalamnya. Dan bila Anda telah mencobanya, yakinlah Anda akan menguasai daya yang dapat membuat keajaiban yang akan mengangkat Anda keluar dari kekacauan, kesedihan, kegagalan, dan akan membawa Anda ke tempat Anda yang sebenarnya, memecahkan problem, membebaskan dari cengkeraman emosi dan fisik, dan menempatkan Anda pada jalan menuju kebebasan, keba-

hagiaan, dan ketenangan jiwa.

## **Melepaskan daya pembuat keajaiban**

Penyembuhan pribadi akan merupakan contoh yang meyakinkan mengenai daya batin bawah sadar kita. Ada seseorang membutuhkan penyembuhan suatu penyakit, yang dalam istilah medis disebut sarkoma, dengan menggunakan daya penyembuh batin bawah sadar. Yakinlah bahwa Tuhan yang membuat semua alat tubuh, menciptakan badan, dan menjalankan jantung kita, pasti dapat pula memperbaiki kerjanya. Peribahasa kuno mengatakan, "Dokter membalut luka, dan Tuhan menyembuhkannya".

## **Keajaiban terjadi bila Anda berdoa secara benar**

Secara ilmiah, doa merupakan pengaruh timbal balik yang harmonis dari batin tingkat sadar dan tingkat bawah sadar yang dikendalikan bagi tujuan tertentu. Mulailah menggunakan daya pembuat keajaiban ini, dan licinkanlah jalan Anda dalam persoalan sehari-hari, pecahkan problem, dan berilah keserasian dalam hubungan keluarga Anda. Belajarlah teknik menanamkan kesan pada batin bawah sadar Anda. Ikutilah jalan ilmiah untuk membuka gudang yang tak terbatas itu. Baca dan camkan dengan hati-hati, sungguh-sungguh, dan dengan rasa cinta. Buktikanlah pada diri Anda, bahwa cara itu menolong secara menakjubkan. Ini boleh jadi akan merupakan titik balik kehidupan Anda.

## **Setiap orang berdoa**

Tahukah Anda cara berdoa yang efektif? Sejak kapanakah Anda berdoa yang merupakan bagian dari kerja sehari-hari? Dalam keadaan darurat, bahaya dan kesulitan, waktu

sakit, dan bila maut mengintip, doa-doa mengalir deras dari Anda maupun teman-teman. Baca saja koran-koran. Dikabarkan bahwa orang seluruh negeri berdoa bagi perdamaian dunia, atau bagi pekerja tambang yang terkurung karena ledakan. Tapi seharusnya Anda tidak perlu menunggu datangnya kesulitan untuk menjadikan doa itu bagian dari hidup. Tapi bagaimana halnya dengan doa-doa sederhana dari anak-anak, doa ucapan terima kasih sebelum makan? Saya pernah mengalami kekuatan doa dalam hidup saya sendiri, dan saya membicarakannya dengan orang yang pernah menikmati pertolongan doa. Kesulitannya adalah bagaimana menerangkan kepada orang lain cara berdoa yang efektif. Orang yang berada dalam kesulitan itu tidak bisa berpikir dan bertindak wajar. Mereka membutuhkan rumus yang mudah untuk diikuti, suatu pola sederhana dan khusus. Sering kali mereka harus dituntun untuk mendekati keadaan darurat.

### **Ciri khas buku ini**

Ciri khas buku ini adalah penjelasannya yang praktis. Di sini Anda disuguhi teknik dan rumus sederhana yang dapat dipraktikkan dengan mudah dalam pekerjaan sehari-hari. Pengajaran secara sederhana ini banyak dipakai orang dari semua lapisan masyarakat tanpa pandang agama masing-masing. Ciri khas buku ini akan menarik perhatian Anda, karena akan menjelaskan mengapa orang sering kali memperoleh kebalikannya dari permohonan yang dicetuskan dalam doa yang mereka panjatkan, dan menunjukkan kepada Anda apa sebabnya. Orang sering bertanya, "Apakah sebabnya doa saya tidak pernah terkabul?" Dalam buku inilah akan Anda temukan jawaban pertanyaan tersebut. Berbagai cara yang memberi kesan pada batin bawah sadar



dan jawaban yang memuaskan, membuat buku ini berguna di waktu orang berada dalam kesulitan.

## **Anda memercayai apa?**

Bukan barang yang kita percayai itulah yang mengabulkan doa. Doa itu terkabul bila bawah sadar kita menanggapi gambar mental atau pikiran dalam batin kita. Hukum kepercayaan tersebut berlaku bagi semua agama di dunia dan merupakan sebab mengapa hal itu benar menurut ilmu psikologi. Orang Budha, Hindu, Konghucu, Kristen, Muslim, dan Yahudi semuanya bisa terkabulkan doanya, bukan karena agama, tata cara, seremoni, rumus, peribadatan, pengorbanan, atau persembahan, tapi karena ia percaya bahwa apa yang dimintanya itu akan terkabul. Hukum kehidupan itu merupakan hukum kepercayaan, dan kepercayaan itu pada pokoknya merupakan sebuah pikiran dalam batin Anda. Seperti yang orang pikirkan, rasakan, dan percayai, begitulah kondisi batin, badan, dan keadaannya. Suatu teknik, suatu metode berdasarkan pengertian tentang apa yang Anda kerjakan dan mengapa dikerjakan akan menolong Anda mendapatkan perwujudan bawah sadar bagi semua kebaikan di dunia. Pada pokoknya, doa yang terkabulkan adalah realisasi keinginan hati Anda.

## **Keinginan itu merupakan doa**

Semua orang menginginkan kesehatan, kebahagiaan, terjamin ketenangan jiwa, tersalurnya bakat, tapi banyak yang tidak mendapatkan hasil memuaskan. Seorang profesor pernah mengaku, "Saya mengerti bahwa bila saya mengubah pola pikiran saya dan mengendalikan emosi saya, borok saya akan sembuh, tapi saya tidak tahu tekniknya atau cara melakukannya. Pikiran saya berkeliaran menghadapi ban-

yak problem saya, dan saya kecewa dan sedih". Profesor ini menginginkan kesehatan prima. Ia butuh pengertian mengenai cara kerja pikirannya yang dapat memenuhi keinginannya itu. Dengan mempraktikkan metode penyembuhan yang diuraikan dalam buku ini, ia memperoleh kesehatannya kembali.

Daya pembuat keajaiban dari bawah sadar Anda telah ada sebelum Anda dilahirkan, sebelum dunia ini ada. Tuhan telah menganugerahi hal itu pada kita semua.

Dengan pikiran seperti di atas inilah saya minta Anda mencermati isi buku ini untuk menguasai daya gaib yang dapat membuat perubahan; dapat menyembuhkan luka fisik dan mental; dapat membebaskan batin yang penuh ketakutan; dapat mengangkat Anda dari keterbatasan kemiskinan, kegagalan, kesedihan, kekurangan, dan kekecewaan. Yang harus Anda kerjakan hanyalah menyatukan diri Anda secara mental dan emosi dengan kebaikan yang ingin Anda wujudkan, kemudian energi kreatif dari kemauan bawah sadar Anda akan menanggapi sesuai keinginan itu. Mulailah sekarang, hari ini juga, buatlah keajaiban dalam hidup Anda! Jangan berhenti, teruskan sampai matahari timbul dan gelap berubah menjadi terang.

Matahari cerah ada di depan mata Anda.

# Daftar Isi

Kata Pengantar .....	iii
Daftar isi .....	ix
1. Rumah Harta Karun Ada dalam Diri Anda .....	1
2. Cara Kerja Batin Anda .....	13
3. Daya Pembuat Keajaiban dari Bawah Sadar Anda .....	29
4. Penyembuhan Mental pada Zaman Kuno .....	37
5. Penyembuhan Mental pada Zaman Modern.....	47
6. Teknik Praktis dalam Penyembuhan Mental .....	57
7. Kecenderungan Bawah Sadar Menuju Kehidupan .....	71
8. Cara Memeroleh Hasil yang Anda Ingini .....	79
9. Cara Menggunakan Kekuatan Bawah Sadar untuk Kekayaan .....	87
10. Hak Anda untuk Menjadi Kaya .....	95
11. Batin Bawah Sadar Anda Partner dalam Sukses	105
12. Ilmuwan Menggunakan Batin Bawah Sadar .....	115
13. Bawah Sadar Anda dan Keajaiban Tidur .....	125
14. Bawah Sadar Anda dan Problem Suami-Istri .....	133
15. Bawah Sadar Anda dan Kebahagiaan .....	147
16. Bawah Sadar dan Hubungan antar Manusia yang Serasi .....	155

17. Menggunakan Bawah Sadar untuk Memaafkan .....	169
18. Cara Bawah Sadar Mengangkat Rintangan Mental .....	179
19. Menggunakan Bawah Sadar untuk Mengusir Ketakutan .....	187
20. Supaya Tetap Bersemangat Muda .....	195

# 1

## **Rumah Harta Karun Ada dalam Diri Anda**

**K**ekayaan tak terbatas ada di sekeliling Anda jika Anda mau membuka mata mental Anda dan melihat rumah harta karun yang tak terbatas dalam diri Anda. Ada tambang emas di sana. Dari tempat itu Anda dapat ambil apa saja yang Anda butuhkan supaya dapat hidup makmur, sejahtera serba kecukupan.

Banyak orang “tidur nyenyak” karena tidak tahu tentang tambang ini. Sepotong baja yang diberi daya magnet dapat mengangkat kira-kira dua belas kali lipatnya, dan bila baja itu tidak bermagnet, maka bulu ayam pun tidak akan terangkat olehnya. Begitu pula, kita. Ada orang berdaya magnet yang penuh percaya diri. Ia tahu bahwa ia dilahirkan untuk menang dan berhasil. Di sisi lain, ada orang yang tak bermagnet. Ia penuh ketakutan dan keragu-raguan. Saat kesempatan datang, ia berkata, “Saya mungkin gagal; saya mungkin akan rugi; orang akan menertawakan saya.” Orang ini tidak akan mencapai sesuatu dalam hidupnya karena bila ia takut melangkah maju, ia akan tetap berada di tempat semula. Jadilah seorang yang berdaya magnet dan temukan rahasia penting dari zaman kuno.

### **Rahasia dari zaman kuno**

Apakah rahasia dari zaman kuno itu? Betulkah itu rahasia mengenai energi atom, energi termonuklir, bom neutron,

atau perjalanan antarplanet? Tidak, bukan itu semua. Lalu, apakah rahasia utama ini? Rahasiannya adalah daya pembuat keajaiban yang mengagumkan, yang terdapat dalam batin bawah sadar Anda.

## **Daya mengagumkan dari bawah sadar**

Anda dapat mendatangkan dalam hidup Anda lebih banyak energi, kesehatan, kebahagiaan, dan lebih banyak kegembiraan dengan belajar menghubungi dan melepaskan energi tersembunyi dari batin bawah sadar Anda.

Anda tidak perlu memperoleh daya ini, karena Anda sudah memilikinya. Tapi Anda perlu belajar cara menggunakannya, Anda perlu mengerti supaya bisa menerapkannya di semua bidang dalam hidup Anda.

Dalam bawah sadar Anda terdapat kebijaksanaan tak terbatas, daya tak terbatas, dan persediaan tak terbatas bagi semua kebutuhan, yang menunggu untuk dikembangkan dan disalurkan.

Mulailah sekarang mengenali potensi-potensi batin Anda, dan batin akan mengambil bentuknya di dunia luar.

Kecerdasan tak terbatas dalam batin bawah sadar akan menunjukkan kepada Anda semua hal yang Anda butuhkan kapan saja dan di mana saja, asalkan Anda terbuka dan bersikap menerima. Anda dapat menerima pikiran-pikiran baru dan ide-ide yang memungkinkan Anda membuat penemuan baru, atau menulis buku, dan sebagainya. Lebih dari itu, kecerdasan tak terbatas dalam bawah sadar dapat memberi Anda jenis pengetahuan yang mengagumkan dan orisinal. Dapat pula menunjukkan dan membuka jalan bagi penyaluran bakat dan tempat yang sebenarnya dalam hidup Anda.

Lewat kebijaksanaan batin bawah sadar Anda dapat

menarik jodoh yang ideal, ataupun mencari relasi bisnis atau rekan yang cocok. Dapat menemukan pembeli yang tepat bagi sesuatu yang Anda tawarkan, uang yang Anda butuhkan, dan kebebasan keuangan, menurut kehendak hati Anda.

Adalah menjadi hak Anda untuk menemukan dunia batin ini, dunia perasaan, dan kekuatan, dunia terang, cinta kasih dan keindahan. Tak kelihatan, tapi kekuatannya dahsyat. Dalam batin bawah sadar akan Anda temukan pemecahan bagi setiap persoalan, dan penyebab dari semua akibat. Karena Anda menarik daya-daya tersembunyi, Anda menjadi pemilik sebenarnya dari daya dan kebijaksanaan yang diperlukan guna mencapai keadaan serba kecukupan, terjamin, kegembiraan, dan kemenangan.

## **Perlunya dasar kerja**

Kemajuan besar dalam tiap bidang usaha tidak mungkin tanpa adanya dasar kerja yang berlaku umum dalam penerapannya. Anda dapat menjadi terampil dalam mengerjakan batin bawah sadar Anda. Anda dapat menerapkan daya-dayanya dengan hasil pasti sesuai dengan perbandingan pengetahuan mengenai prinsip-prinsipnya serta penerapannya, guna mencapai tujuan tertentu.

Bila Anda mencampurkan hidrogen dan oksigen dengan perbandingan dua atom hidrogen dan satu atom oksigen, air lah yang akan didapat. Tentu Anda paham dengan kenyataan bahwa satu atom oksigen dan satu atom karbonmonoksida merupakan sebuah gas beracun. Tapi bila Anda menambah satu atom oksigen lagi, akan Anda peroleh karbondioksida atau sebuah gas yang tidak berbahaya, dan begitu seterusnya dengan senyawa kimia lainnya.

Jangan Anda kira bahwa prinsip kimia, fsika, dan mate-

matika itu berbeda dari prinsip batin bawah sadar Anda.

Marilah kita perhatikan prinsip yang diterima umum: "Air mencari tempat yang terendah". Ini merupakan prinsip universal yang berlaku bagi air saja.

Perhatikan prinsip lainnya: "Benda mengembang bila dipanasi". Hal ini berlaku di mana pun, kapan pun, dan dalam keadaan apa pun. Anda dapat memanaskan sepotong baja, dan akan memuai biarpun baja itu ditemukan di Cina, Inggris, atau India. Adalah kenyataan universal juga bahwa apa pun yang ditanamkan dalam batin bawah sadar Anda akan menjadi kenyataan dalam ruang yang membentuk keadaan, pengalaman, dan keajaiban.

Doa Anda itu terkabulkan karena batin bawah sadar Anda itu merupakan prinsip, dan prinsip itu mengarah pada cara kerja sesuatu. Misalnya, prinsip dari listrik adalah mengalir dari potensial tinggi ke potensial rendah. Anda bukannya mengubah prinsip listrik bila Anda sedang menggunakannya, tapi dengan bekerja sama dengan alam Anda dapat membuat penemuan-penemuan baru, yang merupakan anugerah bagi kemanusiaan dalam berbagai cara.

Batin bawah sadar Anda merupakan prinsip dan bekerja sesuai hukum kepercayaan. Anda harus tahu kepercayaan itu apa, mengapa dapat bekerja, dan bagaimana bekerjanya. Hukum batin adalah hukum kepercayaan. Ini berarti percaya bagaimana cara batin itu bekerja, dan memercayai kepercayaan itu sendiri. Kepercayaan mengenai batin Anda adalah pikiran mengenai batin Anda.

Semua pengalaman, kejadian, keadaan, dan pekerjaan Anda adalah reaksi dari bawah sadar Anda terhadap pikiran Anda. Ingatlah, bukannya benda yang Anda percayai, tapi kepercayaan pada batin Anda sendirilah yang mendatangkan hasil. Berhentilah memercayai kepercayaan palsu, pendapat,



dan takhayul. Mulailah memercayai kebenaran abadi dari penghidupan yang tak pernah berubah. Lalu, Anda akan bergerak maju, ke atas, dan menuju Tuhan.

Bacalah terus buku ini dan terapkan prinsip batin sadar yang sesuai dengan jenis pikiran. Sibukkanlah batin Anda dengan konsep-konsep keserasian, kesehatan, kedamaian dan kemauan baik, maka keajaiban akan terjadi dalam hidup Anda.

### **Batin berangkap dua**

Anda hanya punya satu batin, namun memiliki dua sifat khusus. Garis demarkasi keduanya itu telah dikenal oleh semua orang cerdas pandai zaman ini.

Dalam fungsi batin Anda itu dasarnya tidak sama, masing-masing diberkati dengan atribut dan daya yang berbeda dan jelas. Istilah yang pas: *Batin Objektif* dan *Batin Subjektif* batin sadar dan batin bawah sadar untuk menunjukkan sifat rangkap dua dari batin Anda.

### **Batin sadar dan batin bawah sadar**

Cara yang sangat baik untuk mengenali kedua fungsi batin Anda adalah menyamakan batin Anda seperti sebuah taman. Anda adalah juru taman, dan sedang menanam benih-benih dalam bawah sadar sepanjang hari, sadar, seperti itu pula yang akan Anda petik dalam badan dan lingkungan.

Mulailah dari sekarang menanam pikiran kedamaian, kebahagiaan, perilaku benar, kemauan baik, dan kemakmuran. Pikirlah dengan tenang dan dengan minat pada sifat-sifat ini dan terimalah sepenuhnya dalam akal batin sadar.

Teruskan menanam benih (pikiran) baik ini dalam taman batin Anda, dan Anda akan menuai hasil yang baik pula. Batin bawah sadar dapat disamakan dengan tanah yang

menumbuhkan semua jenis benih, baik maupun jelek. Maka tiap pikiran itu merupakan sebab, dan tiap keadaan adalah efek atau akibatnya. Oleh karena itu, Anda bertanggung jawab atas pikiran Anda supaya hanya membuahkan keadaan yang diinginkan.

Bila Anda berpikir secara benar, bila Anda mengerti kebenaran, bila pikiran yang ditanamkan dalam batin bawah sadar adalah konstruktif, serasi, dan penuh damai, maka daya pembuat keajaiban bawah sadar akan menanggapi dan menghasilkan keadaan serasi, lingkungan menyenangkan, dan segalanya menjadi baik. Bila Anda mulai mengatur proses pikiran Anda, Anda dapat menerapkan daya dari bawah sadar bagi tiap persoalan atau kesulitan. Dengan kata lain, sebenarnya Anda akan bekerja sama secara sadar dengan daya tak terbatas dan hukum mahakuasa yang mengatur semua hal.

Lihatlah sekeliling Anda, di mana pun Anda berada, dan Anda akan melihat bahwa manusia pada umumnya hidup dalam dunia luar. Orang yang bijaksana lebih memerhatikan dunia dalam. Ingatlah, dunia dalam seperti pikiran, perasaan, dan tamsil yang membuat dunia luar Anda.

Oleh karena itu, daya bawah sadar merupakan satu-satunya daya kreatif, dan semua hal yang Anda temukan dalam dunia nyata telah dibentuk oleh Anda dalam dunia batin secara sadar maupun tidak.

Pengetahuan mengenai pengaruh timbal balik dari batin bawah sadar akan memungkinkan Anda mengubah seluruh hidup Anda. Demi mengubah keadaan luar, Anda harus mengubah sebabnya. Kebanyakan orang mengubah keadaan dan kondisi dengan memanipulasi keadaan dan kondisi. Guna mencabut ketidakcocokan, kekacauan, kekurangan dan keterbatasan, Anda harus memperoleh sebabnya. Sebab itu

adalah cara Anda menggunakan batin sadar Anda. Dengan kata lain, cara Anda berpikir dan menggambarkan dalam batin Anda. Anda hidup di lautan kekayaan yang tak terhingga dalamnya. Bawah sadar Anda sangat peka terhadap pikiran. Pikiran Anda membentuk cetakan yang dialiri ke-cerdasan yang tak terbatas, kebijaksanaan, daya vital, dan daya tarik bawah sadar. Penerapan praktis mengenai hukum batin Anda, akan menyebabkan Anda merasakan serba kecukupan menggantikan kekurangan; kebijaksanaan menggantikan takhayul dan ketidaktahuan; kedamaian menggantikan kegelisahan; kegembiraan menggantikan kesedihan; terang menggantikan gelap; keserasian menggantikan kekacauan; kepercayaan menggantikan ketakutan; sukses menggantikan kegagalan; dan kebebasan dari hukum pukul rata. Selayaknyalah hal itu merupakan anugerah, dipandang dari sudut mental, emosi, dan materi.

Sebagian besar ilmuwan, seniman, penyanyi, penulis, penyair, dan para ahli lainnya punya pengertian mendalam mengenai kerja batin sadar dan bawah sadar.

Caruso, penyanyi tenar opera tersohor, pernah terserang demam panggung. Ia bilang kalau tenggorokannya tercekak karena kekejangan yang disebabkan oleh ketakutan yang sangat mengerutkan otot-otot tenggorokan. Keringat mengucur deras dari mukanya. Ia malu karena dalam beberapa menit lagi harus naik panggung, namun ia bergetar. Karena takut dan ragu ia bilang, "Mereka akan menertawakan saya. Saya tak dapat menyanyi". Lalu ia berteriak di depan mereka yang ada di belakang layar, "Si aku kecil ingin mencekik si aku besar". Dia bilang pada\*aku kecil, "Keluirlah dari situ, aku besar mau menyanyi lewat aku."

Yang dimaksud dengan aku besar ialah daya tak terbatas dan kebijaksanaan dari batin bawah sadar, dan mulailah ia

berteriak, "Keluar, keluar, aku besar mau menyanyi".

Batin bawah sadar menanggapi dengan melepas tenaga-tenaga tak terbatas dari dalam. Ketika saatnya tiba, ia naik panggung dan bernyanyilah secara memesona.

Jelaslah di sini, bahwa batin bawah sadar adalah reaktif dan tanggap pada sifat pikiran. Bila batin sadar (aku kecil) penuh ketakutan, ragu dan cemas, maka emosi negatif yang lahir dalam batin bawah sadar (aku besar) itu terlepas dan membanjiri batin sadar dengan kepanikan, ketakutan, dan cemas. Bila hal ini terjadi, Anda dapat berkata tegas dan berwibawa kepada emosi-emosi negatif yang lahir dalam batin sebagai berikut: "Diam, tenanglah, saya menguasai keadaan. Kamu harus patuh, jangan mengganggu."

Adalah sangat mengherankan bahwa kita dapat memerintahkan emosi-emosi negatif itu untuk diam dan menuruti kemauan kita. Batin bawah sadar itu tunduk kepada batin sadar, dan itulah sebabnya dinamakan bawah sadar atau batin subjektif.

## **Perbedaan penting dan cara kerjanya**

Anda akan lihat perbedaan utama dari gambaran berikut. Batin sadar itu seperti kapten sebuah kapal. Ia memberi perintah kepada bagian mesin yang mengatur semua tata teknis mesin, dan instrumen lain. Petugas di kamar mesin tidak tahu ke mana kapal itu berlayar. Mereka hanya mengikuti perintah kapten yang berada di atas kapal. Mereka bekerja sesuai perintah yang diberikan oleh kapten, tidak peduli apakah kapal itu menabrak karang atau tidak, karena mereka patuh secara otomatis. Anak buah kapal tidak membantah kapten, mereka hanya ikut perintah.

Kapten adalah tuan dalam kapalnya, dan perintahnya dijalankan. Seperti itu pula gambarannya, batin sadar adalah kapten dan tuan dari kapal Anda, yang mewakili badan

Anda, lingkungan, dan keadaan. Batin bawah sadar Anda mengikuti perintah yang Anda berikan berdasarkan atas kepercayaan dan anggapan batin sadar.

Bila Anda sering berkata, "Saya tak mampu", maka bawah sadar akan menepati kata Anda itu dan akan berusaha supaya Anda tidak bisa memenuhi apa yang Anda ingini. Selama Anda mengatakan, "Saya tidak mampu membayar mobil itu, rumah itu, dan seterusnya", batin bawah sadar Anda akan mengikuti perintah Anda itu.

Susi, seorang mahasiswi cantik, jalan-jalan ke toko mencari tas pakaian yang akan ia pakai berlibur. Melihat tas yang ia senangi ia hampir bilang, "Saya tak mampu beli tas itu", tapi ingat anjuran "Jangan selesaikan pernyataan negatif; nyatakan kebalikannya dengan segera, dan keajaiban akan terjadi dalam hidup Anda".

Maka ia bilang, "Tas itu milikku. Tas itu dijual. Saya terima dalam angan-angan, dan batin bawah sadar akan mengatur supaya saya memerolehnya".

Keesokan harinya, calon suami Susi datang membawa tas yang persis dengan yang dilihat di toko itu. Susi telah mengisi batinnya dengan pikiran penuh kepercayaan dan melepaskan semua itu ke batin yang lebih dalam yang tahu bagaimana cara mendapatkan barang itu.

Ada contoh lain. Bila Anda bilang, "Aku tidak suka udang", dan pada satu ketika Anda disuguhi udang goreng, maka ketika itu pula Anda tidak punya nafsu makan sebab batin bawah sadar bilang kepada Anda, "Bos (batin sadar) tidak suka udang". Ini merupakan contoh lucu mengenai perbedaan penting dan cara kerja batin sadar dan bawah sadar.

## **Bagaimana bawah sadar menanggapi pikiran**

Seorang perempuan mengutarakan: "Umur saya lima pu-

luh tahun, seorang janda, anak-anak sudah dewasa semua. Saya tinggal sendirian di rumah dan hidup dari pensiun. Saya pernah mendengar teori mengenai daya batin bawah sadar yang mengatakan, bahwa gagasan dapat diberikan kepada bawah sadar dengan cara diulang-ulang, dengan percaya dan keyakinan”.

Selanjutnya, ia menambahkan, “Saya terus melakukan seperti itu beberapa kali sehari selama dua minggu, dan pada suatu hari saya diperkenalkan kepada seorang pensiunan yang simpatik. Ia mempunyai sifat-sifat persis seperti yang saya idam-idamkan. Dalam waktu seminggu ia melamar saya, dan selanjutnya kami ber- *honey moon*. Saya tahu bahwa kecerdasan dalam batin bawah sadar telah mempersatukan kami.”

Perempuan ini telah menemukan rumah harta karun di dalam dirinya. Doanya ia rasakan sebagai hal yang benar dalam hatinya, dan pernyataannya mengendap dalam batin bawah sadarnya, yang merupakan sarana kreatif. Ketika ia berhasil membuat pernyataan subjektif, batin bawah-sadarnya menimbulkan tanggapan melalui hukum tarik-menarik. Batin dalamnya yang penuh kebijaksanaan dan kecerdasan itu, telah mewujudkan semua keinginan.

### **Intisari yang perlu diingat**

1. Rumah harta karun ada dalam diri Anda. Lihatlah ke dalam untuk memperoleh jawaban keinginan hati Anda.
2. Rahasia besar yang dimiliki orang-orang agung zaman kuno adalah kemampuannya menghubungi dan melepaskan daya batin bawah sadar mereka. Anda dapat berbuat demikian pula.
3. Bawah sadar Anda punya jawaban mengenai semua persoalan. Bila Anda bawa kepada bawah sadar sebelum tidur, “Saya mau bangun jam empat pagi”, maka

- ia akan membangunkan Anda pada jam empat tepat.
4. Bawah sadar Anda adalah pembentuk badan Anda dan dapat menyembuhkan Anda. Tiap malam sebelum tidur, berpikirlah tentang kesehatan sempurna sampai jatuh pulas, dan bawah sadar Anda sebagai "asisten" setia, akan mematuhi Anda.
  5. Tiap pikiran adalah sebab, dan tiap keadaan adalah efek atau akibat.
  6. Bila Anda mau menulis buku, menulis drama, berpidato yang lebih baik, sampaikan ide itu dengan penuh cinta dan penuh perasaan kepada batin bawah sadar, maka ia akan beri tanggapan yang sesuai dan semestinya.
  7. Anda seperti kapten di atas kapal. Kapten harus memberikan perintah yang benar. Begitu pula, Anda harus memberi perintah yang benar (pikiran dan gambaran) kepada batin bawah sadar yang mengatur semua pengalaman Anda.
  8. Jangan sekali-kali berujar, "Saya tidak mampu" atau "Saya tidak bisa melakukan itu". Batin bawah sadar Anda akan menepatinya dan akan berusaha supaya Anda tidak mampu, dan tidak melakukan itu. Nyatakan dengan tegas, "Saya dapat melakukan apa saja dengan bantuan bawah sadar saya."
  9. Hukum hidup adalah hukum kepercayaan. Kepercayaan adalah pikiran dalam batin Anda. Jangan percaya bahwa benda dapat merugikan atau melakukan sesuatu terhadap Anda. Percayalah bahwa energi bawah sadar dapat menyembuhkan, memberi inspirasi, menguatkan, dan memakmurkan Anda. Sesuai dengan kepercayaan Anda, maka akan terjadilah pada Anda.
  10. Ubahlah pikiran Anda, niscaya Anda mengubah hari depan Anda.





# 2

## Cara Kerja Batin Anda

**A**nda mempunyai batin, dan seharusnya Anda belajar cara menggunakannya. Ada dua bagian di dalam batin, yakni bagian *sadar atau rasional*, dan bagian *bawah sadar atau arasional*. Anda berpikir dengan batin sadar, adapun yang Anda pikirkan secara kebiasaan akan mengendap dalam batin bawah sadar, yang membentuknya sesuai dengan sifat pikiran Anda. Batin bawah sadar adalah tempat kedudukan emosi dan merupakan batin yang kreatif. Bila Anda berpikir positif, maka kebaikanlah yang terjadi; bila Anda berpikir negatif, maka kejahatanlah yang akan terjadi. Inilah cara batin bekerja.

Hal penting untuk diingat ialah bahwa sekali bawah sadar menerima suatu gagasan atau ide, ia mulai mengerjakannya. Adalah suatu kenyataan menarik dan halus, bahwa batin bawah sadar bekerja bagi gagasan baik maupun gagasan jelek/jahat. Hukum ini, bila diterapkan secara negatif, merupakan sebab dari kegagalan, kekecewaan, dan ketidak-bahagiaaan. Namun, bila kebiasaan pikiran Anda itu serasi dan konstruktif, Anda akan mengalami kesehatan sempurna, sukses, dan makmur.

Ketenangan jiwa dan badan yang sehat itu pasti bila Anda mulai berpikir dan berperasaan secara benar. Apa pun yang Anda akui secara mental dan rasa itu benar, batin bawah sadar Anda akan menerimanya dan akan menjelmakan sebagai pengalaman. Satu-satunya hal yang Anda perlukan adalah membuat supaya bawah sadar Anda menerima gagasan

Anda, dan hukum batin bawah sadar Anda akan memproduksi gagasan yang Anda tekankan kepadanya secara patuh. Inilah hukum batin Anda: Anda akan mendapatkan reaksi atau tanggapan dari batin bawah sadar sesuai dengan sifat pikiran atau gagasan yang Anda pegang dalam batin sadar.

Para ahli psikologi dan psikiatri menunjukkan, bahwa bila pikiran disampaikan kepada batin bawah sadar, akan terbentuk kesan dalam sel-sel otak. Seketika bawah sadar Anda menerima gagasan apa pun, dengan segera mulai berubah menjadi efek. Bawah sadar bekerja mulai asosiasi gagasan-gagasan dan menggunakan tiap jimpit pengetahuan yang Anda kumpulkan dalam hidup Anda, guna mencapai tujuannya. Ia menggunakan daya tak terbatas, energi, dan kebijaksanaan dari dalam diri Anda.

Ia gunakan semua hukum alam untuk mencapai tujuannya. Kadang-kadang hasil atau jawabannya datang seketika, tapi ada juga yang beberapa hari, beberapa minggu, atau lebih lama lagi. Caranya tidak bisa dijajaki.

### **Perbedaan istilah sadar dan bawah sadar**

Harus Anda ingat, bahwa kedua istilah itu tidak terpisah, tapi merupakan satu batin saja. Dua tingkat aktivitas dalam satu batin. Batin sadar Anda adalah batin yang mempertimbangkan, dan merupakan batin yang memilih. Misalnya Anda memilih buku, rumah, atau pasangan hidup. Anda membuat semua keputusan dengan batin sadar Anda. Di lain pihak, tanpa pemilihan sadar dari pihak Anda, jantung Anda berfungsi terus secara otomatis; dan proses pencernaan, sirkulasi darah, dan pernapasan dilakukan oleh batin bawah sadar Anda melalui proses-proses di luar kontrol batin sadar.

Batin bawah sadar Anda menerima apa yang dikesankan

padanya atau apa yang Anda percayai secara sadar. Tidak mempertimbangkan seperti batin sadar Anda. Itu diandaikan tanah, yang menerima segala jenis benih, yang baik maupun yang jelek. Pikiran-pikiran yang aktif bisa diandaikan seperti benih.

Ingatlah, batin bawah sadar Anda tidak memedulikan apakah pikiran Anda itu baik atau jelek, benar atau salah. Batin bawah sadar Anda akan menerima hal itu sebagai benar dan langsung menimbulkan hasil dalam kenyataan, karena Anda sadar menganggap kebenarannya.

### **Eksperimen oleh ahli psikologi**

Banyak percobaan yang dilakukan ahli psikologi dan ahli lainnya pada orang yang berada dalam keadaan hipnotis, telah menunjukkan bahwa batin bawah sadar tidak mampu melakukan pilihan dan bandingan yang perlu bagi proses pertimbangan. Mereka menunjukkan berkali-kali, bahwa batin bawah sadar akan menerima gagasan apa saja, bagaimanapun palsunya, begitu menerima gagasan yang telah diberikan padanya.

Seorang guru hipnotis dapat memberi gagasan terhadap muridnya yang berada dalam keadaan hipnotis bahwa punggungnya gatal, lalu kepada murid lainnya hidungnya berdarah, dan kepada yang lain lagi sebagai patung perunggu, serta kepada yang lainnya lagi kedinginan pada suhu di bawah nol derajat. Masing-masing akan menuruti gagasan yang berlaku baginya, sama sekali akan tidak sesuai dengan gagasannya.

Gambaran sederhana ini menunjukkan dengan jelas perbedaan antara batin sadar yang mempertimbangkan dan batin bawah sadar yang tanpa pertimbangan, tanpa pilih, dan menerima benar apa pun yang dianggap benar oleh

batin sadar. Oleh karena itu, sangat penting memilih pikiran, gagasan dan alasan yang menyegarkan, memberi inspirasi, dan mengisi jiwa Anda dengan kegembiraan.

## **Penjelasan istilah batin objektif dan subjektif**

Batin sadar Anda berhubungan dengan objek-objek luar. Batin objektif memerhatikan dunia objektif. Sarana pengamatan adalah kelima pancaindra fisik. Batin objektif adalah penuntun dan pengarah hubungan dengan lingkungan. Anda memperoleh pengetahuan melalui pancaindra. Batin objektif belajar lewat pengamatan, pengalaman, dan pendidikan. Fungsi terpenting dari batin objektif adalah pertimbangan.

Misalkan Anda adalah seorang wisatawan yang mengunjungi Bali tiap tahunnya. Anda akan berkesimpulan bahwa Bali merupakan pulau yang indah berdasarkan pengamatan Anda mengenai patung-patung, pura, pemandangan alam, dan masyarakatnya yang ramah. Ini adalah kerja batin objektif.

Batin bawah sadar Anda sering disebut sebagai batin subjektif. Batin subjektif memperhatikan lingkungan dengan cara di luar pancaindra. Batin subjektif mengamati dengan intuisi atau gerak hati, merupakan tempat kedudukan emosi dan sebagai gudang ingatan. Batin subjektif melaksanakan fungsi tertingginya bila indra objektif sedang dalam keadaan pasif. Singkatnya, batin subjektif merupakan kecerdasan yang timbul bila batin objektif dalam keadaan tertunda atau dalam keadaan mengantuk.

Batin subjektif melihat tanpa menggunakan alat penglihatan alami. Ia mempunyai kemampuan melihat dan mendengarkan keadaan pada jarak jauh tanpa sarana apa-apa. Batin subjektif dapat meninggalkan badan, bepergian ke

tempat jauh, dan membawa kembali informasi yang tepat sekali. Melalui batin subjektif Anda bisa membaca pikiran orang lain, membaca isi dari amplop tertutup, atau peti terkunci. Batin subjektif punya kemampuan mengerti pikiran orang lain tanpa menggunakan sarana komunikasi objektif biasa. Adalah sangat penting untuk mengerti pengaruh timbal balik batin objektif dan batin subjektif, supaya dapat belajar cara doa yang benar.

### **Bawah sadar tidak bisa mempertimbangkan seperti batin sadar**

Batin bawah sadar tidak bisa berbantah-bantahan melawan Anda. Oleh karena itu, bila Anda memberi gagasan yang salah, ia akan menerimanya sebagai hal yang benar dan langsung menimbulkan kondisi, pengalaman, dan kejadian yang sesuai dengan gagasan itu.

Semua hal yang terjadi pada Anda itu berdasarkan pikiran yang terkesan pada batin bawah sadar melalui kepercayaan. Bila Anda menyampaikan konsep salah kepada batin bawah sadar, cara paling ampuh untuk melawannya adalah mengulang-ulang pikiran konstruktif dan serasi sampai diterima oleh batin bawah sadar, sehingga terbentuklah kebiasaan yang sehat, karena batin bawah sadar Anda adalah tempat kedudukan kebiasaan.

Kebiasaan berpikir dari batin sadar membuat alur-alur dalam pada batin bawah sadar. Hal ini menguntungkan Anda bila kebiasaan pikiran Anda itu serasi, penuh damai, dan konstruktif.

Batin bawah sadar Anda, karena kreatifnya dan bersatunya dengan sumber ketuhanan, akan mulai menciptakan kebebasan dan kebahagiaan yang telah Anda tetapkan dengan sungguh-sungguh itu.

## **Daya gagasan yang hebat**

Anda akan mengerti sekarang, bahwa batin merupakan “penjaga pintu gerbang”, dan fungsi utamanya adalah melindungi batin bawah sadar dari kesan-kesan salah. Sekarang Anda menyadari salah satu hukum dasar batin: Batin bawah sadar itu peka akan gagasan. Seperti Anda ketahui, batin bawah sadar tidak membuat bandingan maupun kontras, juga tidak mempertimbangkan, dan memikirkan hal-hal sendirinya. Ia hanya bereaksi memperlihatkan kecenderungan bagi arah aksinya.

Berikut ini adalah contoh klasik mengenai daya hebat dari gagasan. Misalkanlah Anda mendekati seorang penumpang kapal yang kelihatan ketakutan, dan Anda berkata: “Anda kelihatan sakit dan sangat pucat! Anda pasti akan mabuk. Saya akan menuntun Anda ke kamar”. Penumpang itu menjadi pucat. Gagasan Anda mengenai mabuk laut bersatu dengan ketakutannya. Ia menerima bantuan Anda, dan di situ gagasan Anda yang negatif diterimanya, dan ia menjadi sakit.

## **Berbagai reaksi terhadap sugesti yang sama**

Memang benarlah, bahwa berbagai orang akan memberikan reaksi yang berbeda terhadap gagasan yang sama karena kepercayaan mereka. Misalnya, bila Anda mendekati seorang pelaut, anak buah kapal, dan mengatakan kepadanya: “Bung, Anda kelihatan sakit. Apakah Anda tidak mabuk?”

Sesuai dengan wataknya, mungkin ia akan menganggap hal itu sebagai “lelucon”, atau ia akan memperlihatkan sedikit marah. Gagasan tidak diperhatikannya, dalam hal ini karena gagasan mengenai mabuk laut tidak sesuai dengan pikirannya yang kebal terhadap mabuk laut. Oleh karena itu, gagasan itu tidak mendatangkan ketakutan atau cemas,

tapi kepercayaan pada dirinya.

Gagasan atau sugesti adalah penerimaan ide oleh batin dan menjadikan ide itu sebuah efek. Harus diingat, bahwa gagasan tidak bisa memaksa sesuatu pada batin bawah sadar yang bertentangan dengan kemauan batin sadar. Dengan kata lain, batin sadar Anda mempunyai kuasa untuk menolak gagasan yang diberikan. Dalam hal ini, pelaut tadi tidak takut mabuk laut. Ia telah yakin akan kekebalan, dan gagasan negatif itu sama sekali tidak berdaya mendatangkan ketakutan.

Gagasan mabuk laut kepada penumpang lainnya akan menggugah ketakutan mabuk laut yang berada dalam dirinya. Kita punya ketakutan, kepercayaan, pendapat, dan anggapan dalam diri kita ini, yang berperan dan mengatur hidup kita. Sebuah gagasan itu sendiri tidak berdaya apa-apa kecuali bila ia Anda terima secara mental. Ini menyebabkan daya batin bawah sadar Anda mengalir secara terbatas dan terhalang sesuai dengan sifat gagasan itu.

Anda harus yakin, bahwa gagasan yang Anda berikan kepada bawah sadar hanya gagasan yang menyehatkan, memberi gairah, mengangkat, dan memberi inspirasi dalam segala hal. Ingatlah, bahwa bawah sadar Anda tidak bisa menerima lelucon. Ia ambil menurut apa adanya.

## **Gagasan mengusir ketakutan**

Gambaran mengenai otosugesti. Otosugesti berarti memberi gagasan yang pasti dan khusus pada diri sendiri.

Otosugesti dapat digunakan untuk mengusir berbagai ketakutan dan keadaan negatif lainnya. Seorang pemuda yang ingin menjadi penyanyi ditawarkan audisi nyanyi. Dengan cemas dan berdebar-debar ia mencoba kesempatan itu, lantaran pada tes-tes sebelumnya gagal karena ketakutannya

pada kegagalan. Ia punya suara bagus, tapi selalu berkata kepada dirinya, "Bila datang waktunya untuk menyanyi, mungkin mereka tidak menyukai saya. Saya mau mencoba, tapi saya takut dan cemas."

Batin bawah sadar menerima otosugesti negatif ini sebagai permintaan untuk membuat gagasan itu menjadi pengalaman. Yang menjadi sebab ialah otosugesti-otosugesti tanpa sengaja, yaitu pikiran-pikiran takut itu.

Ia mengalahkan hal tersebut dengan menggunakan teknik berikut: Tiga kali sehari menutup diri dalam kamarnya. Ia duduk dengah seenaknya di kursi, mengendurkan badan, dan menutup matanya. Fisik dalam keadaan istirahat menimbulkan mental yang pasif, dan ini memudahkan batin lebih peka terhadap sugesti. Ia melawan gagasan takut itu dengan berkata pada dirinya sendiri, "Saya bisa menyanyi dengan baik. Saya tenang, percaya diri, dan kalem". Ia terus ulangi pernyataan ini pelan-pelan, dengan penuh perasaan sebanyak lima sampai sepuluh kali. Ia lakukan ini tiga kali sehari, yaitu waktu pagi, siang, dan saat mau tidur. Hasilnya, dalam waktu seminggu berubah menjadi tenang, kalem, serta penuh percaya diri. Ketika waktu tes percobaan datang, ia dapat menyuguhkan pertunjukan yang memuaskan.

## **Bagaimana mendapatkan kembali ingatan**

Ada seorang perempuan, lima puluh tahunan, mengatakan pada dirinya, "Ingatan saya berkurang". Ia balikkan prosesnya dan mempraktikkan otosugesti beberapa kali tiap hari sebagai berikut: "Ingatan saya setiap harinya menjadi baik dalam segala bidang. Saya akan selalu ingat apa pun yang saya perlu ketahui, kapan pun dan di mana pun. Kesan yang saya terima akan lebih jelas dan lebih pasti. Saya akan



mengingatnya secara otomatis dan mudah. Apa pun yang ingin saya ingat, akan tampak jelas. Ingatan saya bertambah baik tiap harinya, dan sebentar lagi akan baik seperti sedia kala". Dalam waktu tiga minggu, ingatannya kembali normal, dan ia sangat senang.

## **Cara menguasai watak jelek**

Banyak orang yang mengeluh karena suka marah. Watak jelek ternyata sangat peka terhadap otosugesti dan memperoleh hasil-hasil mengagumkan dengan menggunakan pernyataan berikut sebanyak tiga atau empat kali sehari, yakni pagi, tengah hari, dan malam sewaktu mau tidur selama kira-kira sebulan. "Mulai sekarang, saya jadi lebih periang. Gembira, bahagia, dan riang menjadi keadaan normal batin saya. Tiap hari menjadi lebih tenang. Saya berterima kasih. Saya menjadi pusat keriang dan kemauan baik bagi sekeliling saya. Menulari mereka dengan kemauan baik. Suasana hati yang bahagia, gembira, dan riang ini menjadi keadaan batin saya yang normal sekarang."

## **Daya sugesti yang membangun dan yang merusak**

Gambaran mengenai heterosugesti. Heterosugesti adalah sugesti atau gagasan dari orang lain. Di segala zaman, daya sugesti mempunyai peranan penting dalam hidup dan pikiran manusia pada setiap waktu dan tempat. Gagasan dapat digunakan untuk mendisiplinkan dan mengatur diri kita sendiri, tapi dapat juga digunakan untuk menguasai dan memerintah orang lain yang tidak mengetahui hukum batin. Dalam bentuk positif, membangun secara mengagumkan dan hebat. Dalam aspek negatifnya merupakan salah satu yang merusak dari semua pola tanggapan batin, yang menghasilkan

kan pola kegagalan, penyakit, kesengsaraan, penderitaan, dan kecelakaan.

## **Punyakah Anda salah satu di bawah ini?**

Sedari kecil kebanyakan orang menerima banyak gagasan negatif. Tidak tahu bagaimana caranya menolak gagasan negatif itu, kita terima itu secara tidak terasa. Misalnya gagasan negatif: "Anda tidak bisa", "Anda tidak akan mencapai sesuatu", "Jangan!", "Anda tidak punya kesempatan", "Anda salah sama sekali", "Tidak ada gunanya!", "Bukan apa yang Anda ketahui, tapi siapa yang Anda kenal", "Dunia akan lebur", "Tidak berguna, tidak seorang pun peduli", "Tidak ada gunanya kerja keras", "*Ojo ngoyo*", "Anda terlalu tua sekarang", "Hidup itu membosankan", "Semuanya menjadi lebih jelek", "Cinta itu bagai burung-burung", "Anda tidak bisa menang", "Sebentar lagi Anda bangkrut", "Awat, Anda akan diserang virus", "Jangan percaya orang", dan lain-lain.

Kesan-kesan ini yang Anda peroleh di masa lalu dapat menyebabkan pola perilaku yang mendatangkan kegagalan dalam kehidupan pribadi dan kehidupan sosial, kecuali kalau Anda menggunakan otosugesti konstruktif yang merupakan terapi pembaruan kembali. Otosugesti merupakan sarana yang membebaskan Anda dari gagasan negatif yang dapat merusak pola hidup Anda, dan menyulitkan pengembangan kebiasaan baik.

## **Anda dapat menanggulangi sugesti negatif**

Ambillah sembarang koran, maka Anda akan menemukan berita-berita yang dapat merupakan benih ketakutan, kecemasan, rasa tidak berguna, dan malapetaka yang bakal

datang. Bila ini Anda terima, maka pikiran-pikiran ketakutan dapat menyebabkan Anda kehilangan kemauan untuk hidup. Setelah mengetahui bahwa Anda dapat menolak semua gagasan negatif ini dengan memberikan otosugesti konstruktif kepada batin bawah sadar, Anda dapat melawan semua ide yang merusak itu.

Anda harus selalu waspada terhadap gagasan negatif dari orang lain. Anda tidak boleh terpengaruh oleh heterosugesti yang merusak. Kita semua telah menderita karenanya sejak kecil dan pada waktu remaja. Bila Anda mengingat kembali, Anda dapat menggambarkan dengan mudah bagaimana orang tua, teman, famili, guru, dan teman kerja semuanya menyumbangkan sugesti negatif kepada Anda. Pelajarilah apa yang dikatakan kepada Anda, dan Anda akan menemukan banyak yang merupakan bentuk propaganda. Tujuan dari yang dikatakan tersebut adalah untuk menguasai atau menakuti Anda.

Proses heterosugesti ini berlaku di semua rumah, kantor, pabrik, dan perkumpulan. Akan Anda dapati bahwa banyak dari gagasan ini dimaksudkan supaya Anda berpikir, merasa, dan bertindak seperti yang dikehendaki mereka dengan cara yang menguntungkan mereka.

## **Daya dasar pikiran yang dianggap benar**

Batin Anda bekerja seperti silogisme. Ini berarti bahwa dasar pikiran apa pun yang dianggap benar oleh batin sadar akan menentukan kesimpulan yang dicapai oleh batin bawah sadar, berkenaan dengan tiap persoalan tertentu dalam batin Anda.

Bila dasar batin Anda itu benar, maka kesimpulannya harus benar pula seperti dalam contoh berikut:

*Tiap kebajikan itu terpuji.*

*Baik hati itu merupakan kebajikan.*

*Oleh karena itu, baik hati itu terpuji.*

Contoh lainnya:

*Semua benda yang terbentuk itu berubah dan menghilang.*

*Piramida Mesir adalah benda yang terbentuk.*

*Oleh karena itu, pada suatu hari Piramida itu akan hilang.*

Pernyataan pertama itu dinamakan dasar pikiran utama, dan kesimpulan yang tepat pasti akan mengikuti dasar pikiran yang benar.

### **Bawah sadar itu tidak membantah**

Batin bawah sadar Anda itu sangat pintar dan mengetahui jawaban dari semua persoalan. Dia tidak berdebat atau membantah. Ia tidak mengatakan, "Jangan Anda menggurui saya." Misalnya bila Anda bilang, "Saya tidak bisa mengerjakan itu", "Saya terlalu tua sekarang", "Saya lahir di tempat yang salah." Anda penuhi bawah sadar Anda dengan pikiran negatif ini, dan ia menanggapinya sesuai pikiran tersebut. Sebetulnya Anda menghalangi kebaikan Anda sendiri, sambil mendatangkan kekurangan, keterbatasan, dan kekecewaan dalam hidup Anda.

Bila Anda memasang rintangan, kesukaran, dan ke-lambatan dalam batin bawah sadar, Anda tidak mengakui adanya kebijaksanaan dan kecerdasan dalam bawah sadar. Sebenarnya Anda mengatakan, bahwa bawah sadar Anda tidak bisa memecahkan persoalan Anda. Ini mengakibatkan kemacetan mental dan emosi, diikuti dengan sakit dan kecenderungan neruotik atau sakit saraf.

Untuk mendapatkan apa yang Anda ingini dan mengatasi kekecewaan Anda, tegaskanlah dengan berani beberapa kali tiap hari: "Kecerdasan tak terbatas yang memberikan saya keinginan ini akan memimpin, menuntun, dan menunjukkan kepada saya rencana sempurna bagi pengembangan keinginan saya. Saya tahu kebijaksanaan dalam bawah sadar saya sekarang menanggapi, dan apa yang saya rasakan dan saya tuntut dalam diri saya akan ternyataan di luar. Ada keseimbangan dan ketenangan hati pada saya."

Bila Anda bilang, "Tidak ada jalan keluar; Saya sial; Tidak ada jalan keluar dari malu ini; Saya dihalangi," Anda tidak akan dapat jawaban atau tanggapan dari bawah sadar. Bila Anda ingin supaya bawah sadar bekerja bagi Anda, berilah ia permintaan yang tepat, dan dapatkanlah kerja sama dengannya. Ia selalu bekerja untuk Anda. Ia mengatur jantung Anda berdenyut sekarang ini juga dan pernapasan Anda. Ia menyembuhkan luka pada jari Anda, dan kecenderungannya ialah menuju hidup, selalu berusaha mengurus dan membela Anda. Bawah sadar mempunyai pikiran sendiri, tapi menerima juga pola pikiran dan gambaran dari Anda.

Bila Anda mencari jawaban bagi satu problem, batin bawah-sadar Anda akan menanggapi, tapi ia mengharap dari Anda suatu keputusan atau pendapat yang jelas. Anda harus nyatakan jawaban itu dalam batin bawah sadar. Tapi kalau Anda bilang, "Saya kira tidak ada jalan keluar; Saya bingung; Mengapa saya tidak dapat jawaban?" Anda telah membuat doa Anda tawar. Seperti prajurit sedang menunggu waktu, Anda tetap berada di tempat Anda.

Hentikanlah roda-roda batin Anda, bersantailah, kendurkan, dan nyatakan pelan-pelan, "Bawah sadar saya tahu jawabannya. Ia sekarang menanggapi saya. Saya berterima kasih karena saya tahu bahwa kecerdasan tak terbatas ba-

wah sadar saya mengetahui semua hal dan menunjukkan jawaban sempurna sekarang. Keyakinan saya membebaskan kebesaran dan keagungan batin bawah sadar saya. Saya senang”.

### **Ingat kembali ide-ide penting**

1. Pikirlah hal baik, akan mendapatkan yang baik. Pikirlah hal jahat, maka jahat akan datang. Anda adalah pikiran Anda sepanjang hari.
2. Bawah sadar Anda tidak berdebat dengan Anda. Ia terima apa yang dinyatakan oleh batin sadar. Bila Anda bilang, “Terlalu mahal bagi saya”, mungkin benarlah hal itu, tapi janganlah dikatakan. Pilihlah pikiran yang lebih baik, nyatakan, “Akan saya beli itu, saya terima dalam pikiran saya”.
3. Anda punya kemampuan untuk memilih. Pilihlah kesehatan dan kebahagiaan. Anda bisa pilih untuk jadi ramah, atau pilih untuk tidak ramah. Pilihlah kerja sama, riang hati, ramah, penuh cinta kasih, dan seluruh dunia akan menanggapi. Ini adalah jalan paling baik guna mengembangkan kepribadian Anda.
4. Batin sadar Anda adalah “Penunggu pintu gerbang”. Fungsi utamanya ialah melindungi batin bawah sadar Anda dari kesan-kesan salah. Pilihlah memercayai bahwa sesuatu yang baik dapat terjadi dan sedang terjadi sekarang. Daya terbesar Anda adalah kemampuan untuk memilih. Pilihlah kebahagiaan dan kecukupan.
5. Gagasan dan pernyataan orang lain tidak punya kuasa untuk melukai Anda. Satu-satunya daya adalah gerak pikiran Anda sendiri. Anda bisa pilih untuk menolak pikiran atau pernyataan orang lain, dan menyatakan hal yang baik. Anda mempunyai kekuasaan untuk memilih

bagaimana Anda akan bereaksi.

6. Awasilah apa yang Anda katakan. Anda harus bertanggungjawabkan tiap kata yang tak berguna. Jangan sekali-kali berkata, "Saya akan gagal; saya kehilangan pekerjaan; saya tidak bisa membayar sewa". Bawah-sadar Anda tidak mengerti lelucon. Ia akan mendatangkan itu semua.
7. Batin Anda tidak jahat. Daya alam tidak ada yang jahat. Hal itu tergantung dari cara Anda menggunakan daya alam. Gunakan batin Anda untuk memberkahi, menyembuhkan, dan memberi inspirasi semua orang di mana pun.
8. Jangan sekali-kali bilang, "Saya tak bisa". Atasilah ketakutan itu dengan menggantikannya seperti berikut: "Saya dapat mengerjakan semuanya dengan bantuan batin bawah sadar saya."
9. Mulailah berpikir dari arah kebenaran abadi dan prinsip-prinsip hidup dan tidak dari arah ketakutan, kebodohan, dan takhayul. Jangan suruh orang lain berpikir untuk Anda. Pilihlah pikiran-pikiran Anda sendiri, dan buatlah keputusan Anda sendiri.
10. Anda adalah kapten dari jiwa Anda (batin bawah sadar) dan tuan dari nasib Anda. Ingatlah, Anda punya kemampuan untuk memilih. Pilihlah hidup! Pilihlah cinta kasih! Pilihlah kesehatan! Pilihlah kebahagiaan!
11. Apa pun yang dianggap benar dan dipercayai oleh batin sadar, akan diterima oleh bawah sadar dan akan disuguhkan sebagai kenyataan. Percayailah nasib baik, pikiran positif, tuntunan ketuhanan, tindakan benar, dan semua berkah hidup.





# 3

## Daya Pembuat Keajaiban dari Bawah Sadar Anda

**K**ekuatan atau energi dari bawah sadar itu besar sekali. Ia memberi inspirasi, menuntun Anda, memperlihatkan kepada Anda nama-nama, fakta, dan pemandangan dari gudang ingatan. Bawah sadar menjalankan denyut jantung Anda, mengatur sirkulasi darah, mengatur pencernaan, asimilasi, dan pengeluaran kotoran tubuh. Bila Anda makan sepotong roti, batin bawah sadar akan mengubahnya menjadi kulit, otot, tulang, dan darah. Proses ini ada di luar pengetahuan orang terpintar sekalipun. Batin bawah sadar mengontrol semua proses-proses vital dan fungsi badan Anda, dan tahu jawaban semua problem.

Batin bawah sadar tidak pernah tidur, tidak pernah istirahat. Ia selalu bekerja. Anda dapat membuktikan adanya daya pembuat keajaiban dari bawah sadar Anda dengan menyatakan kepadanya pada waktu akan tidur, bahwa Anda ingin supaya ia melakukan sesuatu hal yang tertentu. Dengan senang akan Anda temukan bahwa tenaga-tenaga di dalam Anda akan dibebaskan, mendatangkan hasil yang Anda kehendaki.

Bawah sadar Anda adalah sumber dari cita-cita, aspirasi, dan dorongan perikemanusiaan. Adalah melalui batin bawah sadar, bahwa Shakespeare melihat kebenaran-kebenaran agung yang tersembunyi bagi orang umum dalam zamannya. Tidak dapat dimungkiri, bahwa tanggapan dari bawah

sadarlah yang menyebabkan Phidias, pematung Yunani, dapat menggambarkan keindahan, serasi, simetri, dan keseimbangan dalam marmer dan perunggu. Ia memungkinkan Raphael, seniman Italia, melukis Madonna, dan Ludwig Beethoven menggubah simfoni.

Dr. Esdaille, ahli bedah India, memberi gagasan kepada bawah sadar semua pasiennya, yang berada dalam keadaan terhipnotis, bahwa tidak akan terjadi infeksi atau pembusukan. Ingat, bahwa hal ini terjadi sebelum Louis Pasteur, atau Joseph Lister, yang menunjukkan adanya bakteri sebagai penyebab penyakit dan infeksi karena peralatan yang tak steril dan bakteri yang mematikan.

Sangat mengagumkan, bagaimana seorang ahli bedah ratusan tahun yang lalu telah menemukan daya pembuat keajaiban dari batin bawah sadar. Kita kagum bila memikirkan daya bawah sadar yang sukar dipahami itu. Ingat saja tentang penglihatannya yang di luar jangkauan pancaindra, seperti kemampuan untuk melihat dan mendengar sesuatu dari tempat jauh tanpa sarana teknis, kebebasannya terhadap waktu dan ruang, kemampuan untuk membebaskan dari sakit dan penderitaan, kemampuan mendapat jawaban dari semua problem, apa pun persoalannya. Semua ini menunjukkan, bahwa di dalam Anda pun terdapat daya dan kecerdasan yang berada di luar jangkauan Anda sendiri.

## **Bawah sadar merupakan buku hidup**

Pikiran, kepercayaan, pendapat, atau keyakinan apa pun yang Anda tuliskan, pahatkan, atau kesankan pada batin bawah sadar, akan Anda alami sebagai manifestasi objektif dari keadaan dan kejadian.

Apa yang Anda tuliskan di dalam, akan Anda alami di luar. Anda mempunyai dua sisi dalam hidup Anda, objektif

dan subjektif, dapat dilihat dan tak dapat dilihat, pikiran dan penjelmaannya.

Seperti telah diuraikan di muka, bahwa bawah sadar Anda tidak bisa berdebat. Ia hanya mengerjakan apa yang Anda tuliskan padanya. Ia menerima keputusan Anda atau kesimpulan dari batin sadar secara mutlak. Inilah sebabnya mengapa Anda selalu menulis di "buku hidup", karena pikiran Anda menjadi pengalaman Anda. Penyair Amerika, Ralph Waldo Emerson mengatakan, "Orang itu adalah apa yang ia pikirkan sepanjang hari."

### **Apa yang ditanamkan dalam bawah sadar akan jadi kenyataan**

William James, bapak psikologi Amerika, mengatakan bahwa daya yang menggerakkan dunia berada dalam batin bawah sadar Anda. Batin bawah sadar itu bersatu dengan kecerdasan tak terbatas dan kebijaksanaan tak terbatas. Ia dijalankan oleh pegas-pegas tersembunyi, dan disebut hukum hidup. Apa pun yang Anda kesankan pada batin bawah sadar, akan menggerakkan bumi dan langit guna menjelmakan hal tersebut. Oleh karena itu, Anda harus mengesankan ide-ide benar dan pikiran-pikiran konstruktif. Dunia banyak terjadi kekacauan dan kesengsaraan karena orang tidak mengerti pengaruh timbal-balik dari batin sadar dan bawah sadar mereka. Bila kedua prinsip ini bekerja sama dalam keadaan sesuai, damai, dan sinkron, Anda akan dapatkan kesehatan, kebahagiaan, kedamaian dan kesenangan. Penyakit dan perpecahan itu tidak ada, bila batin sadar dan bawah sadar bekerja sama secara serasi dan damai.

Di seluruh alam semesta akan Anda temukan hukum aksi dan reaksi, hukum henti dan gerak. Semua ini harus seimbang, maka akan terdapat keserasian dan kesamaan.

Anda berada di dunia ini supaya mengalirkan prinsip hidup itu dengan berirama dan serasi. Yang masuk dan yang keluar harus sama. Semua kekecewaan Anda adalah karena keinginan yang tak terpenuhi.

Bila Anda berpikir secara negatif, merusak, dan keji, maka pikiran-pikiran ini akan mendatangkan emosi yang merusak yang harus dinyatakan dan mendapatkan jalan keluar. Emosi ini, karena sifatnya yang negatif, sering dinyatakan sebagai borok, sakit jantung, ketegangan, dan kecemasan.

Vitalitas, badan, keadaan keuangan, teman-teman, dan status sosial Anda mewakili gambaran ide yang Anda punyai mengenai diri Anda. Inilah arti sebenarnya mengenai apa yang dikesankan dalam batin bawah sadar, dan yang dijelmakan dalam semua bidang kehidupan Anda.

Ketika meragukan ide negatif yang kita pelihara. Berapa seringkah Anda melukai diri dengan kemarahan, ketakutan, iri hati, atau dendam? Ini merupakan racun yang meresapi batin bawah sadar. Anda dilahirkan tanpa sikap negatif ini. Tetapi batin bawah sadar menggunakan pikiran yang memberikan penghidupan, maka Anda akan menghapus semua pola negatif yang tersangkut di sana. Bila Anda melakukan ini terus-menerus, maka semua hal yang lalu akan terhapus dan tidak akan teringat lagi.

## **Bagaimana bawah sadar mengontrol semua fungsi badan**

Sewaktu berjaga atau tertidur pulas, kerja yang tak henti-hentinya dari batin bawah sadar mengontrol semua fungsi vital badan Anda tanpa pertolongan batin sadar Anda. Misalnya, Anda tidur pulas berdenyut-denyutlah jantung Anda terus-menerus secara berirama, paru-paru tidak

beristirahat, sedang proses mengambil napas dan mengeluarkan napas, yang memungkinkan darah menghisap udara bersih, akan terus berlangsung seperti sewaktu Anda sedang berjaga. Bawah sadar mengontrol proses pencernaan dan pengeluaran air kelenjar, maupun pekerjaan misterius lainnya dari badan Anda. Rambut di kepala Anda tumbuh terus sewaktu Anda berjaga maupun sedang tidur. Para ilmuwan menyampaikan, bahwa kulit kita mengeluarkan lebih banyak keringat sewaktu kita tidur daripada sewaktu kita berjaga. Mata, kuping, dan indra lainnya itu masih aktif di waktu Anda tidur. Misalnya, banyak dari ilmuwan menerima jawaban atas problem yang sulit sewaktu mereka tidur. Mereka melihat jawaban itu dalam mimpi.

Kadang-kadang batin sadar mencampuri irama normal dari jantung, paru-paru, fungsi lambung, dan usus karena cemas, takut, depresi, dan ragu. Pola ini mencampuri fungsi serasi dari batin bawah sadar Anda. Bila mentalnya terganggu, maka prosedur yang paling baik adalah melepaskannya, bersantai, dan menghentikan roda-roda proses berpikir. Bicaralah kepada bawah sadar, katakan bahwa ia harus mengambil alih dalam kedamaian, serasi, dan tata tertib ketuhanan. Akan Anda dapati bahwa semua fungsi badan Anda akan menjadi normal kembali. Jangan lupa untuk bicara kepada bawah sadar dengan wibawa dan keyakinan, dan ia akan mematuhi perintah Anda. Bawah sadar berusaha melindungi hidup dan memperbaiki kesehatan Anda dengan cara apa pun. Ia menyebabkan Anda mencintai anak-anak Anda yang menggambarkan juga keinginan naluri untuk melindungi semua hidup. Marilah kita misalkan bahwa Anda dengan tak sengaja makan makanan busuk. Batin bawah sadar Anda akan menyebabkan Anda muntah. Bila Anda dengan tidak sengaja minum racun, daya

bawah sadar Anda akan langsung menetralkannya dengan cairan penawar. Bila Anda memercayakan diri sepenuhnya kepada daya pembuat keajaiban bawah sadar, kesehatan Anda akan pulih sepenuhnya.

## **Cara mempekerjakan bawah sadar**

Batin bawah sadar itu selalu bekerja. Ia aktif siang atau pun malam, apakah Anda mempekerjakannya atau tidak. Ia adalah pembentuk badan Anda, tapi Anda tidak bisa melihat atau mendengar proses dalam yang sunyi itu dengan sadar. Urusan Anda adalah dengan batin sadar dan bukan dengan bawah sadar. Sibukkan saja batin sadar dengan harapan yang terbaik, dan jangan lupa membiasakan pikiran itu berdasarkan atas apa-apa yang bagus, benar, dan adil. Mulailah sekarang mengurus batin sadar, sambil mengetahui bahwa batin bawah sadar Anda selalu menyatakan, mereproduksi, dan menjelmakan sesuai dengan kebiasaan pikiran Anda.

Seperti air mengambil bentuk pipa yang dialirinya, maka prinsip hidup mengalir melalui Anda sesuai dengan sifat pikiran Anda. Tentulah bahwa prinsip penyembuh yang ada dalam diri Anda mengalir melalui Anda dalam bentuk ke-serasian, kesehatan, kedamaian, kegembiraan, dan serba kecukupan. Gambarkanlah sebagai teman yang penuh cinta di perjalanan. Yakinilah bahwa ia selalu mengalir melalui Anda sambil menghidupi Anda, memberi inspirasi, dan membuat Anda makmur, ia akan menanggapi persis seperti itu. Akan terjadi pada Anda sesuai kepercayaan Anda.

## **Cara menyampaikan gagasan kesehatan kepada bawah sadar**

Seorang asal Asmat, pedagang kulit buaya, menyampaikan ide kesehatan sempurna kepada batin bawah sadarnya. Ia menderita kanker paru-paru. Ia mengungkapkan,

"Beberapa kali dalam sehari saya membuat diri saya santai secara mental dan fisik sebisa-bisanya. Saya kendurkan badan dengan berkata kepadanya sebagai berikut: Kaki saya kendur, pergelangan kaki kendur, seluruh khaki kendur, otot perut kendur, jantung dan paru-paru kendur, kepala kendur, seluruh badan saya kendur sepenuhnya."

Lebih lanjut ia menyatakan, "Kesempurnaan Tuhan dinyatakan di dalam saya sekarang. Gagasan kesehatan sempurna memenuhi batin bawah sadar saya sekarang. Saya adalah gambaran sempurna dari Tuhan, dan batin bawah sadar saya memperbaiki badan saya sesuai dengan gambaran sempurna dari Tuhan." Pedagang ini menjadi sembuh secara menakjubkan. Ini adalah cara mudah untuk menyampaikan gagasan kesehatan sempurna kepada batin bawah sadar.

Cara lain untuk menyampaikan gagasan kesehatan sempurna kepada bawah sadar Anda adalah melalui imajinasi atau penggambaran teratur. Gambaran itu harus sejelas mungkin. Gagasan dan gambaran mental mengenai kesehatan sempurna ini akan diterima oleh bawah sadar.

### **Ide-ide yang perlu diingat**

1. Batin bawah sadar mengontrol semua proses vital badan Anda, dan tahu bagaimana menjawab semua persoalan.
2. Sewaktu akan tidur, sampaikan sesuatu permintaan tertentu kepada bawah sadar, dan buktikanlah adanya daya pembuat keajaiban kepada Anda sendiri.
3. Apa pun yang Anda kesankan kepada bawah sadar akan terjemakan pada layar ruang sebagai kondisi, pengalaman, dan kejadian. Oleh karena itu, Anda seharusnya menjaga semua pikiran dan gagasan yang Anda pelihara dalam batin sadar Anda.

4. Hukum aksi dan reaksi itu universal. Pikiran Anda adalah aksi, dan reaksinya adalah tanggapan otomatis bawah sadar atas pikiran itu. Awasilah pikiran Anda!
5. Semua kekecewaan itu disebabkan oleh keinginan yang tak terpenuhi. Bila Anda terus-menerus memikirkan adanya rintangan, keterlambatan, dan kesulitan, batin bawah sadar Anda menanggapiya sesuai hal tersebut, dan Anda merintangi kebaikan Anda sendiri.
6. Prinsip hidup akan mengalir melalui Anda secara berirama dan serasi bila Anda menyatakan dengan tegas dan sadar: "Saya percaya bahwa daya bawah sadar yang memberi keinginan ini kepada saya sedang memenuhinya sekarang melalui saya." Ini akan meleburkan semua pertentangan.
7. Anda bisa mencampuri irama normal dari jantung, paru-paru, dan organ Anda lainnya bila Anda cemas, ragu, dan takut. Suapi bawah sadar Anda dengan pikiran serasi, kesehatan, dan kedamaian, dan semua fungsi badan Anda akan menjadi normal kembali.
8. Sibukkanlah batin sadar dengan pengharapan yang paling baik, dan bawah sadar Anda akan mereproduksi kebiasaan pikiran Anda dengan taat.
9. Gambarkan *happy end* atas pemecahan dari masalah Anda, rasakan gairah prestasi itu, dan apa yang Anda gambarkan atau rasakan akan diterima oleh batin bawah sadar Anda, dan ia akan menjelmakannya.



# 4

## Penyembuhan Mental pada Zaman Dahulu

**S**ejak berabad-abad yang lalu, orang dari berbagai bangsa secara naluri percaya bahwa daya penyembuhan yang dapat menormalkan kembali fungsi dan perasaan badan manusia itu ada. Mereka percaya bahwa daya aneh ini dapat dimintai pertolongan dengan persyaratan tertentu, dan bahwa penderitaan manusia itu akan dihapuskan. Sejarah dari semua bangsa-bangsa memberikan kesaksian yang menunjang adanya kepercayaan ini.

Pada zaman dulu, para tokoh atau orang keramat punya kekuasaan untuk memengaruhi secara diam-diam orang lain untuk keperluan jahat atau baik, termasuk kekuasaan untuk menyembuhkan orang sakit. Penyembuhan itu dikatakan orang sebagai daya yang diperolehnya langsung dari Tuhan, proses dan prosedur penyembuhan itu berbeda-beda di seluruh dunia. Proses penyembuhan itu berbentuk permohonan kepada Tuhan dengan melakukan berbagai upacara seperti menyentuhkan tangan, mantra, penggunaan jimat, cincin, barang peninggalan orang keramat, gambar, atau patung.

Pemuka-pemuka agama zaman dulu atau para imam memberikan obat kepada pasien dan melakukan sugesti hipnotis waktu pasien akan tertidur, dengan mengatakan kepadanya bahwa dewa-dewa akan datang dalam tidurnya dan akan menyembuhkannya. Banyak penyembuhan terjadi oleh karenanya. Tentu saja, semua hal ini adalah pekerjaan

dari sugesti-sugesti yang kuat kepada batin bawah sadar.

Setelah melakukan upacara misterius tertentu, ada keyakinan akan melihat dewi dalam mimpi, asalkan sebelum pergi tidur melakukan ritual menurut aturan-aturan yang mengerikan. Dikatakan bahwa mereka harus mencampur kadal dengan damar, minyak wangi, kemenyan, dan menumbuk semua ini di tempat terbuka di bawah bulan sabit pertama. Penyembuhan dikatakan terjadi setelah dilakukan prosedur menyeramkan ini.

Sudah barang tentu, prosedur aneh ini menyokong sugesti dan penerimaan oleh batin bawah sadar orang-orang ini dengan menggunakan daya penarik kuat kepada khayalan mereka. Sebetulnya, dalam penyembuhan ini semua, batin bawah sadar merekalah yang menyembuhkan.

Zaman dahulu sudah banyak penyembuh tak resmi yang memperoleh hasil mengesankan dalam kasus-kasus medis menemui kegagalan. Bagaimanakah cara penyembuh ini melakukan penyembuhan? Jawabannya ialah bahwa kepercayaan buta dari orang yang sakit itulah yang melepaskan tenaga penyembuh, yang ada di dalam batin bawah sadarnya. Kebanyakan obat dan metode yang digunakan adalah aneh dan luar biasa yang membakar daya khayal pasien, yang menyebabkan keadaan emosi yang tergugah. Keadaan batin ini akan memudahkan gagasan kesehatan, dan diterima oleh batin-batin sadar maupun batin bawah sadar orang sakit tersebut.

### **Dahsyatnya energi bawah sadar**

Teknik tergantung dari keyakinan bahwa pikiran, ide, gambar itu sudah menjadi fakta dalam batin, ia harus digambarkan sebagai betul-betul ada di sana.

Dalam beberapa kata yang samar ini ada tuntunan pen-

dek untuk menggunakan daya kreatif dari pikiran dengan memberi kesan mengenai yang Anda ingini pada batin bawah sadar. Pikiran, ide, rencana, atau tujuan itu sama nyatanya dalam alamnya sendiri seperti halnya tangan atau jantung Anda di alam yang terlihat mata fisik ini. Dalam mengikuti teknik ini, Anda menghilangkan dari batin Anda semua pertimbangan mengenai keadaan, kondisi, atau apa pun yang dapat mendatangkan kemungkinan yang merugikan. Anda menanam benih (konsep) dalam batin, yang bila Anda biarkan saja, pasti akan tumbuh menjadi hasil yang nyata.

Bila Anda menanam benih tertentu dalam tanah, Anda percaya itu akan tumbuh menurut jenisnya. Ini adalah cara benih itu tumbuh, dan dengan memercayai hukum pertumbuhan, Anda mengetahui bahwa benih itu akan tumbuh menurut jenisnya. Kepercayaan adalah satu cara berpikir, suatu sikap batin, suatu kepastian dalam, yang mengetahui bahwa ide yang Anda terima sepenuhnya dalam batin sadar akan dijemlakan dalam bawah sadar dan dijadikan kenyataan. Boleh dikatakan, menerima sebagai benar hal-hal yang disangkal oleh akal dan indra, yaitu menutup batin sadar yang kecil, rasional, dan analitis dan memeluk sikap kepercayaan penuh pada daya batin bawah sadar.

Kepercayaan adalah keyakinan, perasaan dalam diri bahwa akan terjadi suatu keajaiban, dan bahwa doa akan dipenuhi, dan begitulah yang terjadi. Ini merupakan teknik yang dihormati sepanjang zaman tentang penyembuhan, seperti yang digunakan oleh semua kelompok penyembuh di seluruh dunia tanpa pandang agama.

## **Prinsip penyembuhan yang universal**

Mungkin Anda sekarang sudah dapat menyimpulkan bahwa pastilah terdapat suatu prinsip yang mendasari semua

penyembuhan, yaitu pertama batin bawah sadar dan yang kedua adalah kepercayaan. Ada baiknya sekarang untuk mengingat sekali lagi kebenaran-kebenaran fundamental berikut ini.

**Pertama**, Anda punya fungsi-fungsi mental yang dibedakan dengan nama batin sadar dan batin bawah sadar.

**Kedua**, batin bawah sadar Anda selalu peka terhadap daya sugesti atau gagasan. Dan lagi batin bawah sadar Anda berkuasa sepenuhnya atas fungsi-fungsi, kondisi, dan perasaan-perasaan badan.

Hampir semua gejala penyakit dapat dimasukkan pada orang terhipnotis dengan sugesti. Misalnya, seorang dalam kesadaran hipnotis bisa mendapat suhu tinggi, muka cerah, atau kedinginan sesuai dengan sifat sugesti yang diberikan.

Bila seorang berkata ia alergi terhadap bunga mawar, Anda dapat menempatkan bunga plastik atau gelas kosong di bawah hidungnya dan mengatakan bahwa yang Anda pegang adalah bunga mawar, maka ia dalam keadaan hipnotis, ia akan menunjukkan gejala alergi seperti biasanya. Ia menunjukkan bahwa sebab dari penyakit ada di dalam batin. Penyembuhan penyakit dapat terjadi pula secara mental.

Anda menyadari bahwa ada penyembuhan mengesankan melalui *osteopathy*, *chiropractic*, dan *naturopathy*, maupun melalui badan religius di seluruh dunia, tapi sudah barang tentu bahwa semua penyembuhan itu terjadi melalui batin bawah sadar satu-satunya penyembuh yang ada.

Lihatlah bagaimana ia menyembuhkan luka di muka Anda sewaktu cukur. Ia tahu persis bagaimana melakukannya. Dokter mambalut luka dan berkata, "Alam menyembuhkan". Alam di sini berarti hukum alam, hukum dari batin bawah

sadar, atau hukum penyelamatan diri yang merupakan fungsi batin bawah sadar, atau hukum penyelamatan diri yang merupakan fungsi batin bawah sadar Anda. Naluri penyelamatan diri merupakan hukum pertama dari alam. Naluri yang terkuat adalah otosugesti yang paling kuat.

## **Teori yang jauh berbeda**

Akan makan banyak waktu dan tenaga untuk membicarakan tentang penyembuh yang menggunakan doa. Banyak kelompok yang menyatakan bahwa teori mereka memberikan hasil, maka teori merekalah yang benar.

Anda menyadari bahwa terdapat banyak jenis penyembuhan sepanjang masa. Frans Antin Mesmer, seorang dokter Austria (1734-1815) yang buka praktik di Paris, menemukan bahwa dengan menempelkan magnet pada tempat yang sakit, ia dapat menyembuhkan penyakit itu secara mengagumkan. Ia juga melakukan penyembuhan ini dengan mengatakan bahwa penyembuhannya itu disebabkan oleh "magnet badani", dengan memberi teori bahwa magnet badani tersebut ditimbulkan oleh penyembuh masuk ke badan pasien.

Sejak waktu itu metode penyembuhannya dilakukan dengan hipnotis dan disebut *mesmerism* pada zamannya. Dokter-dokter lain mengatakan, bahwa semua penyembuhannya itu disebabkan oleh sugesti dan tak ada sebab lainnya.

Semua kelompok ini, seperti psikiatri, psikolog, osteopath, chiropractor, dokter, dan kelompok agama semuanya menggunakan daya universal dalam batin bawah sadar. Masing-masing menyatakan penyembuhan itu disebabkan oleh teori mereka masing-masing. Proses semua penyembuhan itu adalah sikap batin yang pasti, positif, atau cara berpikir,

yang disebut kepercayaan. Kesembuhan itu disebabkan oleh keyakinan yang berlalu sebagai sugesti kuat kepada batin bawah sadar yang melepaskan potensi penyembuhannya.

Seseorang bukannya menjadi sembuh oleh daya yang berbeda banyak dari yang lain. Memang benarlah bahwa mungkin ia punya metode atau caranya sendiri. Satu-satunya proses penyembuhan yaitu kepercayaan. Hanya ada satu daya penyembuh, yaitu batin bawah sadar Anda. Ambillah teori atau metode yang Anda sukai. Asalkan Anda percaya, Anda akan sembuh.

## **Pendapat Paracelsus**

Phillippus Paracelsus (1493-1541), ahli kimia Swiss terkenal, merupakan seorang penyembuh besar pada zamannya. Ia menyatakan bahwa apa yang pada zaman sekarang diakui sebagai kenyataan ilmiah. Ia mengucapkan kata-kata ini, "Apakah objek dari kepercayaan Anda itu benar atau palsu, akhirnya Anda akan memperoleh efek yang sama." Jadi, kepercayaan menghasilkan keajaiban; dan apakah itu kepercayaan benar atau salah, akan selalu menghasilkan keajaiban yang sama.

Pendapat Paracelsus ini dianut oleh Pietro Pomponazzi, seorang filsuf Itali pada abad ke-16, yang mengatakan, "Dengan mudah dapat kita pahami efek-efek mengesankan yang dihasilkan oleh kepercayaan dan imajinasi atau gambaran, khususnya bila keduanya itu berbalasan antara subjek dan orang yang memengaruhinya. Penyembuhan yang dikatakan disebabkan oleh pengaruh peninggalan tertentu, misalnya tulang tengkorak orang keramat, adalah efek dari imajinasi dan kepercayaan. Dukun dan tukang obat tahu, bahwa bila tulang tengkorak apa pun yang digunakan sebagai pengganti tulang orang pintar, pasien itu akhirnya akan

menerima efek menguntungkan asalkan mereka percaya mengenai keaslian peninggalan itu.”

Maka, bila Anda percaya pada tulang orang pintar untuk menyembuhkan, atau Anda percaya daya penyembuhan air tertentu, Anda akan memperoleh hasilnya karena adanya sugesti kuat yang diterima oleh bawah sadar. Inilah yang menyembuhkan Anda.

### **Percobaan-percobaan Bernheim**

Hyppolite Bernheim, profesor ilmu kedokteran di Nancy, Prancis, adalah orang yang menjelaskan kenyataan bahwa sugesti dokter kepada pasien itu didesakkan melalui batin bawah sadar.

Bernheim dalam *Suggestive Therapeutics*, menceritakan peristiwa seorang yang lumpuh lidahnya yang tidak dapat disembuhkan. Dokter mengatakan kepada pasien itu bahwa ia mempunyai alat baru yang ampuh untuk menyembuhkan segala macam kelumpuhan. Ia memasukkan sebuah termometer saku ke dalam mulut pasien, yang mengira bahwa alat tersebut alat baru yang turut menyembuhkan. Dalam beberapa saat, ia berteriak kegirangan karena dapat menggerakkan lidahnya kembali.

“Antara kasus-kasus kita,” lanjut Bernheim, “Ada fakta-fakta jenis itu. Seorang perempuan muda telah beberapa hari menderita kehilangan suara. Setelah melakukan pemeriksaan saksama, saya katakan kepada para mahasiswa yang sedang berpraktik, bahwa kehilangan suara itu bisa sembuh seketika dengan listrik. Kata-kata ini saya maksudkan supaya terdengar oleh pasien, dan berfungsi sebagai sugesti. Saya suruh datangkan alat induksi itu. Saya tempelkan tangan saya di atas larynx dan menggerakkannya sedikit, dan bilang, ‘Sekarang Anda dapat bicara keras’. Seketika itu ia

keluarkan suara. Selanjutnya ia berbicara tegas; suaranya telah pulih kembali.”

Di sini Bernheim menunjukkan kekuasaan kepercayaan dan keyakinan di pihak pasien, yang berfungsi sebagai sugesti yang kuat pada batin bawah sadarnya.

### **Intisari yang perlu diingat**

1. Ingatkanlah diri Anda berkali-kali, bahwa daya penyembuhan berada dalam bawah sadar Anda sendiri.
2. Sadarilah bahwa kepercayaan itu bagai benih yang ditanam di tanah; tumbuh menurut jenisnya. Tanamkan ide (benih) dalam batin Anda, airi dan pupuklah dengan keyakinan, dan itu akan menjelma.
3. Ide Anda tentang penemuan baru adalah nyata dalam batin Anda. Inilah sebabnya Anda dapat percaya bahwa Anda telah memilikinya sekarang ini. Percayailah kenyataan dari ide Anda, rencana atau penemuan baru; dengan begitu, ide akan menjelma.
4. Dalam berdoa bagi orang lain, sadarilah bahwa pengetahuan dalam diri Anda mengenai kesatuan, keindahan, dan kesempurnaan dapat mengubah pola negatif dari batin bawah sadar orang lain dan menimbulkan hasil mengagumkan.
5. Penyembuhan-penyembuhan ajaib yang Anda dengar di beberapa tempat peribadatan disebabkan oleh imajinasi atau gambaran dan kepercayaan buta yang mengerjai batin bawah sadar, dan melepas daya penyembuhan.
6. Semua penyakit bersumber di batin. Tiada suatu pun akan timbul di badan kecuali terdapat pola mental yang sesuai dengannya.
7. Gejala dari hampir semua penyakit dapat ditimbulkan pada Anda dengan sugesti hipnotis. Ini menunjukkan



Anda adanya kekuasaan pikiran.

8. Hanya ada satu proses penyembuhan yaitu kepercayaan. Hanya ada satu daya penyembuhan yaitu batin bawah sadar.
9. Apakah objek kepercayaan itu benar atau palsu, Anda akan dapatkan hasil. Batin bawah sadar Anda menang-gapi pikiran dalam batin Anda. Lihatlah kepercayaan sebagai pikiran dalam batin Anda, itu sudah cukup.



# 5

## Penyembuhan Mental pada Zaman Modern

**S**emua orang pasti mempunyai kepentingan dengan kesehatan badani dan kesehatan hubungan antarmanusia. Apakah itu yang menyembuhkan? Di manakah tempat daya penyembuhan ini? Ini adalah pertanyaan yang diajukan tiap orang. Jawabannya adalah bahwa daya penyembuh ini berada di batin bawah sadar tiap orang, dan perubahan sikap mental dari pihak orang yang sakit melepas daya penyembuh ini. Tiada dokter, ahli psikologi, ahli psikiatri, dan paranormal yang pernah menyembuhkan pasien. Ada pepatah kuno, "Dokter membalut luka, tapi Tuhan menyembuhkan-nya." Dukun atau paranormal, ahli psikologi, ahli psikiatri mencabut rintangan mental dalam pasien sehingga prinsip penyembuh bisa terlepas, yang membuat pasien jadi sehat kembali. Seperti itu pula, dokter bedah, mencabut rintangan fisik yang menghalangi fungsi normal aliran penyembuhan. Tidak ada dokter, ahli bedah atau dukun yang berkata ia "menyembuhkan pasien". Daya penyembuh yang satu ini disebut dengan banyak sebutan seperti Alam, Hidup, Tuhan, Kecerdasan Kreatif, dan Daya Bawah Sadar.

Seperti yang telah diuraikan di depan, ada berbagai metode yang digunakan untuk mencabut rintangan mental, rintangan emosi, dan rintangan fisik yang menghambat aliran prinsip hidup yang menjiwai kita semua. Prinsip penyembuh yang ada dalam batin bawah sadar Anda dapat

dan akan menyembuhkan batin dan badan Anda dari semua penyakit, bila diarahkan dengan benar oleh Anda atau orang lain. Prinsip penyembuh ini bekerja pada semua orang tanpa pandang agama, ras, atau bangsa.

Prosedur penyembuhan mental modern itu berdasarkan atas kebenaran bahwa kecerdasan tak terbatas dan daya batin bawah sadar menanggapi sesuai kepercayaan Anda.

Hal yang paling mengagumkan untuk diketahui adalah gambarkan akhir keinginan Anda dan rasakan kenyataannya; maka prinsip hidup tak terbatas itu akan menanggapi pilihan sadar Anda dan permintaan sadar Anda. Inilah yang dimaksud dengan *percayaillah Anda telah menerimanya, dan Anda akan menerima*. Inilah yang dikerjakan oleh penyembuh mental modern, bila ia mempraktikkan penyembuhan dengan berdoa atau terapi doa itu.

## **Hukum kepercayaan**

Semua agama di dunia menggambarkan bentuk-bentuk kepercayaan, dan kepercayaan ini diterangkan dengan berbagai cara. Hukum hidup adalah kepercayaan. Apa yang Anda percayai mengenai diri Anda, hidup, dan semesta? Akan Anda dapati seperti yang Anda percayai.

Kepercayaan adalah pikiran dalam batin Anda yang menyebabkan tersebarnya daya bawah sadar Anda ke semua bagian hidup Anda sesuai dengan kebiasaan pikiran Anda. Kepercayaan dari batin Anda itu pokoknya adalah pikiran batin Anda.

Adalah bodoh untuk percaya bahwa sesuatu hal dapat melukai Anda atau merugikan Anda. Ingatlah, bukannya benda objek kepercayaan itu yang melukai atau merugikan Anda, tapi kepercayaan atau pikiran dalam batin Anda yang menimbulkan hasilnya. Semua pengalaman, pekerjaan, dan

kejadian, serta keadaan hidup Anda hanyalah pantulan dan reaksi dari pikiran Anda.

## **Penyembuhan dengan doa merupakan gabungan fungsi batin sadar dan bawah sadar yang dikendalikan secara ilmiah**

Penyembuhan dengan doa adalah fungsi cerdas, terpadu dan serasi dari batin sadar dan bawah sadar yang diarahkan secara khusus bagi tujuan tertentu. Dalam doa atau penyembuhan dengan doa, harus Anda ketahui apa yang Anda kerjakan dan mengapa Anda kerjakan itu. Anda memercayai hukum penyembuhan.

Dalam penyembuhan dengan doa secara sadar Anda pilih sebuah ide tertentu, gambaran mental, atau rencana yang Anda ingini untuk dialami. Anda sadari kemampuan Anda untuk menyampaikan ide atau gambaran mental ini kepada bawah sadar dengan merasakan kenyataan dari keadaan yang dikehendaki. Bila Anda tetap taat dalam sikap mental Anda, maka doa Anda akan terkabulkan. Penyembuhan dengan doa adalah kerja mental tertentu bagi tujuan khusus tertentu.

Marilah kita misalkan bahwa Anda mau menyembuhkan kesulitan tertentu dengan terapi doa. Anda sadar bahwa persoalan atau penyakit Anda itu pasti disebabkan oleh pikiran negatif yang dibebani ketakutan yang tersangkut dalam batin bawah sadar Anda, dan bila Anda bisa berhasil membersihkan batin Anda dari pikiran ini, Anda akan dapatkan penyembuhan.

Oleh karena itu, Anda berpaling kepada daya penyembuh dalam batin bawah sadar dan mengingatkan diri Anda akan daya dan kecerdasannya yang tak terbatas serta kemampuannya untuk menyembuhkan semua keadaan. Ketika Anda

memikirkan kebenaran-kebenaran ini, mulai leburlah ketakutan-ketakutan Anda, dan dengan teringatkannya kebenaran ini maka kepercayaan yang salah itu juga terhapus.

Anda ucapkan terima kasih bagi penyembuhan yang pasti akan datang, lalu Anda jaga batin Anda supaya menjauhkan diri dari kesulitan itu sampai Anda merasa tertuntun untuk berdoa lagi, setelah beberapa waktu berselang. Sewaktu Anda berdoa, Anda harus menolak pikiran tentang kondisi negatif apa pun atau mengakui bahwa kesembuhan tidak akan datang. Sikap batin ini akan mendatangkan persatuan serasi dari batin sadar dan bawah sadar, yang melepaskan daya penyembuh.

### **Penyembuhan karena keyakinan, arti dan cara kerja keyakinan buta**

Yang disebut penyembuhan karena keyakinan bukanlah keyakinan yang disebut dalam kitab suci, namun berarti pengetahuan mengenai pengaruh timbal-balik dari batin sadar dan bawah sadar. Seorang tabib karena keyakinan adalah orang yang menyembuhkan tanpa pengertian ilmiah sebenarnya mengenai daya atau energi yang bersangkutan. Ia boleh mengatakan bahwa ia mempunyai kepandaian khusus tentang penyembuhan, dan kepercayaan buta dari pasien kepadanya boleh mendatangkan hasil. Dukun-dukun di seluruh dunia mungkin menyembuhkan memakai mantra, atau metode lainnya.

Metode apa pun yang menyebabkan Anda beralih dari ketakutan dan cemas ke kepercayaan dan keyakinan pasti akan menyembuhkan. Ada banyak orang, yang masing-masing menetapkan bahwa karena teori pribadinya mendatangkan hasil, maka teorinya itu adalah yang benar.

Untuk menggambarkan bagaimana kepercayaan buta,

ingatlah kembali tentang seorang dokter Swiss, Frans Anton Mesmer. Pada tahun 1776 ia mengumumkan telah menyembuhkan banyak orang sakit dengan menyentuh badan pasien dengan magnet buatan. Kemudian hari ia membuang magnet itu, dan membangkitkan teori mengenai kemagnetan binatang. Ini dikatakan sebagai gas yang meliputi semesta alam, tapi paling aktif dalam badan manusia.

Ia umumkan bahwa gas magnet ini keluar dari badannya dan masuk ke dalam badan pasien dan menyembuhkan. Orang-orang mengerumuni dia, dan banyak penyembuhan ajaib terjadi.

Mesmer pindah ke Paris, dan di sana Pemerintah setempat menunjuk sebuah komisi yang terdiri atas dokter-dokter dan anggota dari *Academy of Science*, antara lain Benjamin Franklin, guna meneliti teorinya. Lapornya mengakui fakta-fakta yang diumumkan oleh Mesmer, tapi tidak ada bukti tentang kebenaran teori gas magnet, dan bahwa penyembuhan itu disebabkan oleh imajinasi pasien.

Segera setelah kejadian ini, Mesmer dipenjarakan, dan meninggal pada tahun 1815. Tidak lama kemudian, dokter Braid dari Manchester menunjukkan bahwa gas magnet itu tidak ada hubungannya dengan penyembuhan-penyembuhan yang dilakukan oleh Mesmer. Braid menemukan bahwa pasien dapat disuruh tidur hipnotis dengan menggunakan sugesti, dan dalam keadaan ini banyak dari gejala yang disebutkan oleh Mesmer dapat ditimbulkan.

Dapat Anda mengerti bahwa kesembuhan ini pasti terjadi oleh imajinasi pasien bersama dengan sugesti yang kuat tentang kesehatan kepada bawah sadarnya. Semua ini dapat diistilahkan sebagai kepercayaan buta karena tidak ada pengertian pada waktu itu bagaimana kesembuhan terjadi.

## **Kepercayaan subjektif, apa artinya**

Anda ingat bahwa batin subjektif atau batin bawah sadar seseorang itu sama pekannya terhadap batin sadar atau batin objektifnya seperti terhadap sugesti orang lain. Maka, apa pun kepercayaan objektif Anda, bila Anda anggap punya kepercayaan aktif ataupun pasif, maka batin bawah sadar Anda akan dikuasai sugesti itu, dan keinginan Anda akan terkabulkan.

Kepercayaan yang diperlukan dalam penyembuhan mental adalah kepercayaan subjektif murni, dan hal itu dapat diperoleh dengan terhentinya oposisi dari pihak batin objektif (batin sadar).

Dalam penyembuhan badan, sudah barang tentu, akan lebih baik bila diperoleh kepercayaan dari batin sadar dan batin bawah sadar kedua-duanya. Namun, hal itu tidak selalu menjadi persoalan bila Anda mau memasuki keadaan pasif dan keadaan menerima dengan jalan menghentikan roda pikiran, dan mengendurkan badan, dan masuki keadaan kantuk. Dalam keadaan mengantuk ini kepasifan Anda menjadi peka terhadap kesan objektif.

Mudah dimengerti bahwa kepercayaan subjektif telah dijelmakan oleh kepasifannya, dan sugesti mengenai kesehatan sempurna telah disampaikan kepada batin bawah sadarnya oleh orang lain. Maka kedua batin subjektif itu *en rapport* (saling berhubungan).

## **Arti penyembuhan jarak jauh**

Misalkan Anda dapat berita bahwa ibu Anda di kampung jatuh sakit, sedangkan Anda tinggal dikota. Ibu Anda tidak mungkin hadir secara fisik di tempat Anda berada, tapi Anda dapat berdoa untuknya.

Hukum batin kreatif (batin bawah sadar) melayani Anda



dan akan melakukan pekerjaan itu. Tanggapannya kepada Anda adalah otomatis. Cara kerja Anda adalah dengan tujuan memasukkan kenyataan tentang kesehatan dan serasi dalam mental Anda. Kenyataan dalam ini yang bertindak melalui batin bawah sadar, bekerja melalui batin bawah sadar ibu Anda karena di alam semesta hanya terdapat satu batin kreatif. Pikiran Anda tentang kesehatan, vitalitas, dan kesempurnaan bekerja melalui batin subjektif universal yang tunggal, dan menjalankan hukumnya di alam hidup subjektif yang menjelma melalui badannya sebagai penyembuhan.

Dalam prinsip batin, tidak ada waktu atau ruang. Adalah batin yang sama yang bekerja melalui ibu Anda di mana pun ia berada. Sebetulnya tidak ada perbedaan penyembuhan jarak jauh dan biasa (jarak dekat) karena batin universal ini ada di mana-mana. Anda tidak usah berusaha mengirimkan pikiran atau menahan pikiran. Pengobatan Anda merupakan gerakan sadar dari pikiran, dan ketika Anda menjadi sadar mengenai sifat-sifat kesehatan, kesejahteraan, dan ketenangan, maka sifat-sifat ini akan bangkit kembali dalam pengalaman ibunya, dan hasilnya datanglah.

Contoh sempurna tentang apa yang dikatakan sebagai penyembuhan jarak jauh. Suatu saat, seorang perempuan di sebuah kota, berdoa bagi ibunya di kampung yang tengah mengidap penyakit jantung.

Ia berujar: "Prinsip penyembuhan ada di tempat ibu berada. Keadaan badannya itu hanya pantulan pikirannya seperti bayangan di layar. Saya sadar bahwa untuk mengubah bayangan di layar, haruslah saya ubah kumparan dalam proyektor. Batin saya adalah kumparan proyektor. Dan sekarang saya proyeksikan dalam batin saya gambar tentang keutuhan, serasi, dan kesehatan sempurna bagi ibu saya. Prinsip penyembuhan tak terbatas yang menciptakan badan

ibu saya dan semua alat badannya sekarang memenuhi setiap atom badannya dan sebuah sungai kedamaian mengalir melalui setiap sel badannya. Dokter dan perawat yang merawat ibu saya akan melakukan pekerjaannya dengan tepat. Saya tahu bahwa penyakit tidak punya kenyataan mutlak. Sekarang saya persatukan diri saya dengan prinsip cinta kasih dan hidup, dan sekarang saya tetapkan bahwa keserasian, kesehatan, dan kedamaian menjadi kenyataan dalam badan ibu saya.”

Ia berdoa seperti itu beberapa kali sehari, dan setelah beberapa hari ibunya sembuh. Dokter-dokter ahli yang merawatnya semua heran dan memuji ibu saya atas kebesaran keyakinannya pada kuasa Tuhan.

Jadi, perempuan tadi telah menjalankan hukum batin kreatif di alam hidup subjektif, yang menjelma melalui badan ibunya sebagai kesehatan sempurna dan keserasian. Apa yang dirasa oleh sang anak sebagai hal yang benar bagi ibunya, dengan seketika bangkit sebagai pengalaman ibunya.

## **Melepaskan aksi kinetis dari batin bawah sadar**

Seorang ahli psikologi, suatu saat terserang tuberculosa. Pada waktu malam sewaktu akan tidur, ia mengucapkan dengan pelan, “Tiap sel, saraf, daging, dan otot paru-paru saya sekarang sedang menjadi utuh, bersih, dan sempurna. Seluruh badan saya sedang menjadi sehat dan serasi kembali.”

Ini bukan kata-katanya yang sebenarnya, tapi merupakan inti dari pernyataannya. Dalam waktu kira-kira satu bulan, ia sembuh sama sekali. Beberapa kali pemeriksaan sinar X menunjukkan penyembuhan sempurna.

Kenapa ia mengucapkan pernyataan itu? Inilah jawabnya, “Aksi kinetis (gerak) dari batin bawah sadar berlangsung

terus sepanjang waktu tidur. Oleh karena itu, berilah batin bawah sadar sesuatu yang baik untuk dikerjakan ketika badan akan memasuki keadaan pulas”. Ini merupakan jawaban yang bijaksana. Dalam memikirkan keserasian dan kesehatan sempurna, ia tidak pernah menyebut kesulitannya (penyakitnya).

Saya anjurkan kepada Anda supaya berhenti membicarakan penyakit Anda atau memberikan nama kepadanya. Satu-satunya sari yang ia hisap bagi hidupnya ialah perhatian dan ketakutan atas penyakit itu. Jadilah seorang “ahli bedah mental”, seperti ahli psikologi di atas. Maka semua kesulitan/penyakit akan terbabat seperti ranting tergantung dari pohonnya.

Bila Anda selalu menyebut-nyebut penyakit serta gejalanya, Anda merintangi aksi gerak batin bawah sadar. Selain itu, sesuai hukum batin Anda sendiri, gambaran negatif tersebut cenderung menjelma, serta membuat takut. Isilah batin Anda dengan kebenaran-kebenaran agung dari kehidupan, dan majulah dalam sinar cinta kasih.

### **Intisari untuk diingat dan direnungkan**

1. Periksalah apa yang menyembuhkan Anda. Sadarilah bahwa pengaruh besar pada batin bawah sadar akan menyembuhkan batin serta badan Anda.
2. Buatlah rencana mengenai permintaan atau keinginan Anda (konsep) tegas/untuk disampaikan kepada batin bawah sadar Anda.
3. Gambarkan hasil akhir dari yang Anda ingini dan rasakan kenyataannya. Laksanakan itu terus dan Anda akan dapat hasil yang pasti.
4. Sadarilah bahwa kepercayaan adalah pikiran dalam batin, apa yang Anda pikir telah Anda ciptakan.

5. Adalah bodoh untuk percaya kepada penyakit dan sesuatu yang melukai atau merugikan Anda. Percayalah kepada kesehatan sempurna, kesejahteraan, kedamaian, kekayaan, dan tuntunan ketuhanan.
6. Pikiran-pikiran agung dan mulia yang Anda pelihara sebagai kebiasaan akan menjadi tindakan agung dan mulia.
7. Terapkan daya penyembuhan doa dalam hidup Anda. Pilih/buat konsep, ide, atau gambar mental tertentu. Satukan diri Anda secara mental dan emosi dengan ide itu, dan bila Anda setia kepada sikap mental Anda itu, doa Anda akan terkabul.
8. Ingatlah selalu, bila Anda benar-benar menginginkan kuasa untuk menyembuhkan, bisa Anda peroleh melalui keyakinan yang berarti pengetahuan mengenai kinerja batin sadar dan batin bawah sadar Anda. Keyakinan datang dengan adanya pengertian.
9. Kepercayaan buta berarti bahwa seseorang bisa mendapatkan hasil penyembuhan tanpa pengertian ilmiah apa pun mengenai daya atau energi yang bersangkutan.
10. Belajarlah berdoa bagi kerabat Anda yang mungkin sakit. Tenangkanlah batin dan pikiran Anda mengenai kesehatan, vitalitas, dan kesempurnaan yang bekerja melalui batin subjektif universal yang tunggal, akan dirasa dan dibangkitkan dalam batin kerabat Anda tercinta.

# 6

## Teknik Praktis dalam Penyembuhan Mental

**S**eorang insinyur punya teknik dan proses bagi pembuatan jembatan atau sebuah mesin. Seperti insinyur itu, Anda juga punya teknik untuk mengatur, mengontrol, serta mengarahkan hidup Anda. Harus Anda sadari bahwa metode dan teknik itu penting.

Dalam membangun jembatan Suramadu, langkah pertama insinyur kepala mengerti tentang prinsip-prinsip matematika, tegangan, dan tarikan. Kedua, ia mempunyai gambaran mengenai jembatan yang ideal yang membentang selat. Langkah ketiga adalah penerapannya tentang metode yang telah dicoba dan dibuktikan yang menggunakan prinsip-prinsip itu sampai jembatan jadi dan layak dilewati. Teknik dan metode supaya doa Anda terkabul juga ada. Bila doa Anda itu terkabulkan, pasti ada cara supaya doa itu terkabul. Tiada hal yang terjadi secara kebetulan. Kita hidup dalam dunia hukum dan keteraturan.

Bila kita mencermati doa, maka akan kita temukan bahwa ada banyak perkataan dan metode. Di sini tidak difokuskan doa resmi seperti diajarkan dalam agama. Kita berkepentingan pada metode doa pribadi seperti yang diterapkan dalam hidup sehari-hari Anda, dan digunakan untuk menolong orang lain.

Doa adalah perumusan suatu ide tentang sesuatu yang ingin kita capai. Ia datang dari kebutuhan Anda yang terda-

lam dan menyatakan hal-hal yang Anda ingini dalam hidup. Berbahagialah yang lapar dan yang haus akan kebenaran karena mereka akan dikenyangkan. Itu adalah benar-benar doa, lapar kehidupan dan haus akan kedamaian, keserasian, kesehatan, kegembiraan, dan semua anugerah hidup.

## **Teknik penyerahan guna mengisi bawah sadar**

Pada pokoknya ini terjadi atas dorongan bawah sadar mengambil alih permintaan Anda seperti yang diterimanya dari batin sadar. Penyerahan ini paling mudah tercapai dalam keadaan seperti lamunan. Ketahuilah bahwa batin dalam Anda adalah kecerdasan yang tak terbatas dan kuasa tak terbatas. Pikirlah saja apa yang Anda inginkan; lihatlah ia menjadi lebih nyata sejak saat itu dan seterusnya.

Seperti anak perempuan kecil yang menderita batuk dan sakit kerongkongan. Ia berkali-kali menyatakan tegas, "Kerongkongan saya sembuh sekarang. Kerongkongan saya sembuh sekarang." Kerongkongannya sembuh dalam waktu satu jam. Gunakan teknik ini dengan mudah dan tak dibuat-buat.

## **Bawah sadar Anda akan menerima cetak biru Anda**

Bila Anda membangun rumah baru bagi keluarga, Anda tahu dan sangat berkepentingan akan cetak biru rumah itu. Anda berusaha agar pekerja pembangunan mematuhi cetak biru Anda itu. Anda mengawasi kebutuhan material, memilih kayu dan baja yang terbaik, dan seterusnya.

Bagaimanakah dengan rumah mental Anda dan cetak biru mental Anda bagi kebahagiaan dan serba kecukupan? Semua pengalaman Anda dan apa saja yang memasuki kehidupan Anda tergantung pada sifat bahan bangunan mental

yang Anda pakai dalam konstruksi rumah mental Anda.

Bila cetak biru Anda penuh dengan pola ketakutan, cemas, ragu, sedih, dan sinis, maka jaringan dari bahan mentah yang Anda tenun ke dalam batin Anda akan keluar sebagai kerja lebih berat, kesusahan, tegang, cemas, dan keterbatasan macam-macam.

Aktivitas yang paling fundamental dan berpengaruh paling jauh adalah diri yang Anda bangun dalam mentalitas Anda setiap jam. Kata-kata diri itu tak kelihatan, namun nyata.

Anda membangun rumah mental setiap waktu, dan pikiran serta gambaran mental Anda mewakili cetak biru itu. Setiap jam, setiap saat, Anda dapat bangun kesehatan berseri-seri, sukses, dan kebahagiaan dengan pikiran yang Anda gambarkan, dengan ide yang Anda simpan, dengan kepercayaan yang Anda terima, dan lakon yang Anda perankan dalam studio tersembunyi di batin Anda. Rumah besar ini, yang Anda bangun terus menerus, adalah kepribadian Anda, identitas Anda di alam ini, seluruh sejarah hidup Anda di dunia ini.

Ambillah cetak biru baru; bangunlah diam-diam dengan menyadari kedamaian, keserasian, kegembiraan, dan ke-mauan yang baik di waktu ini. Dengan memikirkan hal-hal ini dan menuntutnya, bawah sadar Anda akan menerima cetak biru itu dan mendatangkan hal ini semua.

## **Ilmu dan seni doa yang benar**

Istilah ilmu berarti pengetahuan yang terkoordinasi, tersusun, dan bersistem. Marilah kita berpikir mengenai ilmu serta seni berdoa yang benar dalam hubungannya dengan prinsip-prinsip fundamental kehidupan serta teknik dan proses-proses yang dapat didemonstrasikan dalam hidup Anda,

maupun dalam hidup semua orang bila ia menerapkannya secara patuh. Seninya adalah teknik atau proses Anda, dan ilmu di belakangnya adalah tanggapan yang pasti dari batin kreatif atas gambaran mental atau pikiran.

Di sini Anda diberi tahu akan menerima apa yang Anda minta. Pintu akan dibuka bila Anda mengetuk, dan akan Anda temukan apa yang Anda cari. Pelajaran ini menunjukkan kepastian dari hukum-hukum mental dan spiritual. Selalu ada tanggapan langsung dari kecerdasan tak terbatas bawah sadar Anda atas pikiran sadar Anda. Bila Anda minta roti, Anda tidak menerima batu. Anda harus minta dengan kepercayaan penuh, bila Anda ingin menerimanya. Batin Anda bergerak dari pikiran Anda ke barang itu. Kecuali dalam batin terdapat gambar dulu, ia tidak bisa bergerak, sebab tidak ada waktu untuk dicapai. Doa Anda, yang merupakan kerja mental, harus diterima dulu sebagai gambar dalam batin sebelum daya dari bawah sadar Anda dapat memainkan dan membuat ia produktif.

Perenungan ini harus disertai rasa gembira dan ketenangan dalam meramalkan prestasi tertentu dari keinginan Anda. Dasar yang kuat dari seni dan ilmu berdoa yang benar adalah pengetahuan dan kepercayaan penuh bahwa gerakan batin sadar Anda akan memperoleh tanggapan pasti dari bawah sadar yang bersatu dengan kebijaksanaan tanpa batas dan kekuasaan tak terbatas. Dengan mengikuti prosedur ini akan terkabullah doa Anda.

## **Teknik visualisasi (penggambaran)**

Cara paling mudah untuk merumuskan sebuah ide adalah menggambarkan hal itu, yaitu melihat hal itu dengan mata mental Anda sejelas-jelasnya seakan-akan benar-benar hidup. Anda dapat melihat dengan mata telanjang apa yang



sudah ada di dunia luar; dengan cara yang sama, apa yang dapat Anda lihat dengan mata batin Anda juga sudah ada dalam alam batin Anda yang tak kelihatan. Tiap gambar yang Anda punyai dalam batin adalah: bahan benda-benda yang diinginkan dan bukti dari benda yang tak kelihatan. Apa yang Anda bentuk dalam batin Anda adalah sama nyatanya seperti anggota badan Anda. Ide dan pikiran itu nyata dan pada suatu hari akan muncul di dunia objektif bila Anda setia kepada gambar mental Anda.

Proses pemikiran ini membentuk kesan-kesan dalam batin Anda; kesan-kesan ini pada gilirannya akan menjelma sebagai fakta dan pengalaman dalam hidup Anda. Si pembangun rumah menggambarkan jenis gedung yang ia sukai, ia melihat gedung itu dalam batinnya seperti yang dikehendaki ketika sudah jadi.

Gambaran mental itu diproyeksikan ketika dibuat gambarnya di atas kertas. Akhirnya, kontraktor dan pekerjanya mengumpulkan material yang diperlukan, dan gedung itu berkembang sampai jadi, cocok benar dengan pola mental arsitek.

Seorang penceramah menggunakan teknik visualisasi ini sebelum berceramah. Ia tenangkan roda-roda batin supaya dapat memberikan gambaran pikiran kepada bawah sadarnya. Lalu ia gambarkan auditorium dan kursi-kursinya terisi penuh audiens, dan masing-masing diterangi dan diilhami oleh energi tak terbatas yang ada dalam diri mereka. Dia lihat mereka berseri-seri, bahagia, dan nyaman.

### **Metode bioskop mental**

Orang-orang Cina berkata, "Sebuah gambar berharga lebih dari seribu kata." William James, bapak ilmu psikologi Amerika, mengatakan bahwa batin bawah sadar akan

menjelmakan tiap gambar yang dipelihara dalam batin dan ditunjang oleh kepercayaan. Bertindak seakan-akan saya sudah jadi, maka saya akan jadi.

Metode sebagaimana dijalankan oleh penceramah tadi disebut sebagai "metode bioskop mental". Teknik ini dapat digunakan pula dengan hasil yang memuaskan oleh orang yang mau menjual sesuatu. Misalnya rumah atau barang berharga lainnya.

Tentunya ia merasa puas kalau harga yang ditawarkan itu tepat. Kecerdasan tak terbatas akan menariknya ke calon pembeli yang betul-betul membutuhkan dan menyukai barang itu. Ia sebagai penjual mesti menenteramkan batin, tenang, mengendurkan badan, dan memasuki keadaan kantuk yang menerangi usaha mental sampai minimum. Lalu, ia menggambarkan uang penjualan itu di tangan, bergembira, berterima kasih, dan terus tidur dengan perasaan wajar dari bioskop mental yang diciptakannya dalam batin. Ia bertindak seakan-akan gambaran itu adalah kenyataan yang objektif, dan batin bawah sadar akan mengambilnya sebagai kesan. Sebuah gambaran yang dipelihara dalam batin, dan ditunjang oleh kepercayaan, akan terjelma dalam realita.

## **Teknik Baudoin**

Charles Baudoin adalah profesor di Rousseau Institute Perancis. Ia adalah seorang psikoterapi yang cakap dan direktur penelitian dari New Nancy School of Healing, yang pada tahun 1910 mengajarkan bahwa cara terbaik untuk memberi kesan kepada bawah sadar adalah memasuki keadaan kantuk atau keadaan mirip tidur. Lalu dengan cara yang pasif, tenang dan sikap menerima, akan ia sampaikan idenya kepada bawah sadar. Berikut ini adalah rumusnya: "Cara sangat mudah untuk mengisi bawah sadar adalah

memadatkan ide dalam sebuah kalimat pendek yang dapat diingat dengan mudah, dan mengulanginya berkali-kali sampai menjelang tidur.”

Suatu hari seorang ibu muda yang lagi berperkara hukum, mengendurkan badannya di kursi malas, memasuki keadaan mengantuk, dan memadatkan kebutuhannya dalam kalimat yang mudah diingat. Ia ulangi prosedur ini selama kira-kira sepuluh hari tiap malam. Setelah ia masuki keadaan kantuk, ia akan tegaskan dengan pelan, tenang, dan penuh perasaan pernyataan ini: “Selesai dengan memuaskan menurut kehendak Tuhan”, berulang kali, sambil merasakan kedamaian dan ketenangan; lalu ia tidur. Pada hari kesebelas ia bangun pagi dengan perasaan enak, suatu keyakinan bahwa perkara sudah selesai. Pada hari itu pengacaranya memberi tahu bahwa pihak lawan dalam perkara itu mau berdamai. Persetujuan yang serasi telah tercapai, dan jalan perkara hukum dibatalkan.

## **Teknik tidur**

Dengan memasuki keadaan mengantuk, berkuranglah usaha sampai ke minimum. Dalam keadaan kantuk terbenamlah sebagian besar batin sadar itu. Saat seperti itulah pemunculan bawah sadar terjadi paling kuat, pada waktu akan tertidur dan ketika baru bangun. Dalam keadaan ini pikiran negatif yang cenderung menetralkan keinginan Anda serta mencegah penerimaan oleh bawah sadar, tidak ada lagi.

Misalkanlah Anda ingin membebaskan diri dari kebebasan jelek. Ambillah sikap enak, kendurkan badan kantuk ini, katakanlah dengan pelan, berulang-ulang seperti nyanyian nina bobok, “Saya bebas dari kebiasaan ini, batin saya penuh damai dan serasi.” Ulangi dengan cinta kasih selama

lima atau sepuluh menit tiap pagi dan malam. Bila keinginan datang untuk melakukan kebiasaan negatif itu, ulangi rumus itu keras-keras pada diri Anda sendiri. Dengan cara ini Anda paksakan bawah sadar untuk menerima ide itu, dan perubahan baik datangnya.

## **Teknik “terima kasih”**

Kita dianjurkan mengajukan permintaan kita dengan pujian dan terima kasih. Beberapa hasil luar biasa mengikuti metode berdoa sederhana ini. Hati yang berterima kasih itu selalu dekat dengan energi kreatif alam semesta, menyebabkan banyak anugerah mengalir kepadanya karena hukum hubungan timbal balik, berdasarkan hukum kosmis dari aksi dan reaksi.

Misalkanlah seorang ayah menjanjikan kepada anaknya sepeda bila ia naik kelas. Anak itu belum menerima sepeda, tapi ia sangat berterima kasih dan bahagia, dan ia sama senangnya seakan-akan telah menerima sepeda itu. Ia tahu bahwa ayahnya akan menepati janjinya, dan ia penuh terima kasih dan senang, biarpun ia belum menerima sepeda tersebut dalam kenyataan objektif. Tapi ia telah menerimanya dengan senang hati serta terima kasih di alam batinnya.

Ada lagi, seorang ayah tengah bermasalah. Ia bilang, “Hutang saya menumpuk, tanpa pekerjaan, punya anak lima, dan tak ada uang. Apa akal saya?” Secara teratur, tiap malam dan pagi, selama kurang lebih tiga minggu, ia ulangi kata-kata, “Terima kasih Tuhan, atas kekayaan ini,” dengan cara tenang dan damai sampai perasaan berterima kasih itu meliputi batinnya. Ia gambarkan dirinya sedang berbicara dengan daya dan kecerdasan tak terbatas dalam dirinya; tentu saja dengan mengetahui bahwa ia tidak bisa melihat kecerdasan kreatif atau batin tak terbatas itu. Ia melihat

dengan mata batin, dengan menyadari bahwa gambaran pikiran mengenai kekayaan adalah *maksud pertama*, yang berhubungan dengan uang, pekerjaan, dan makanan yang dibutuhkan. Perasaan pikirannya adalah hakikat kekayaan yang tak terkungkung oleh kondisi apa pun yang mendahuluinya. Dengan mengulangi "Terima kasih, Tuhan," terus menerus, batin serta hatinya terangkat sampai titik dapat menerima, dan bila ketakutan, pikiran kekurangan, kemiskinan dan kesukaran datang dalam batinnya, ia akan bilang, "Terima kasih, Tuhan" sesering mungkin. Ia tahu bahwa bila ia meneruskan sikap terima kasih itu ia akan memperbarui batinnya pada ide kekayaan, maka terjelmalah ia. Akibat dari doanya itu sangat menakjubkan. Setelah berdoa dengan cara di atas, ia bertemu dengan mantan bosnya yang sudah lama tidak pernah berjumpa. Orang itu menawarkan pekerjaan dengan gaji besar, dan memberi ia Rp 250.000,- persekot. Pada perkembangan berikutnya, ia menjadi wakil dari mantan bos itu. Ia bilang, "Saya tidak akan lupa keajaiban ini. Terima kasih, Tuhan".

## **Metode penegasan**

Keefektifan sebuah penegasan itu ditentukan oleh pengertian Anda mengenai kebenaran dan arti bahwa "dalam berdoa jangan menggunakan ulangan tak berguna." Oleh karena itu, daya penegasan Anda terletak dalam penerapan secara cerdas hal-hal positif yang tertentu dan khusus. Misalnya seorang anak sekolah SD kelas satu menambahkan tiga dan tiga dan menuliskan di papan tulis angka tujuh. Pak guru menegaskan dalam kepastian matematika bahwa tiga dan tiga adalah enam; maka diubahlah angka tujuh menjadi angka enam oleh anak tersebut. Pernyataan guru itu tidak membuat tiga dan tiga menjadi enam karena hal tersebut

merupakan kebenaran matematika. Tapi kebenaran matematika menyebabkan anak itu mengubah angka di papan tulis.

Hasil proses penegasan dari doa tergantung atas persepsian Anda terhadap prinsip hidup, tanpa pandang keadaan. Ingatlah bahwa yang ada ialah prinsip matematika dan bukan prinsip kesalahan; ada prinsip kebenaran dan tidak ada prinsip kepalsuan. Ada prinsip kecerdasan tapi tidak ada prinsip kebodohan; ada prinsip keserasian tapi tidak ada prinsip ketidakcocokan. Ada prinsip kesehatan tapi tidak ada prinsip penyakit, dan ada prinsip kecukupan dan tidak ada prinsip kemiskinan.

Menegaskan adalah menyatakan bahwa demikianlah jalannya, dan selama Anda mempertahankan sikap batin ini sebagai benar, biarpun semua bukti menunjukkan kebalikannya, Anda akan mendapat jawaban atas doa Anda. Pikiran Anda hanya dapat menegaskan, sebab biarpun kalau Anda menyangkal sesuatu, sebetulnya Anda menegaskan adanya sangkalan Anda.

Mengulang penegasan, sambil mengetahui apa yang Anda katakan dan mengapa Anda katakan, mengarahkan batin kepada keadaan kesadaran yang menerima apa yang Anda nyatakan sebagai benar. Teruskanlah menegaskan kebenaran hidup sampai Anda mendapat tanggapan bawah sadar yang memuaskan.

## **Metode argumen (alasan)**

Secara singkat argumen terdiri atas pertimbangan spiritual. Anda meyakinkan pasien dan Anda sendiri, bahwa penyakitnya disebabkan oleh kepercayaan palsunya, ketakutan tak beralasan, dan pola negatif yang tersangkut dalam batin bawah sadarnya. Anda perbincangkan hal itu jelas-jelas, dalam batin Anda dan meyakinkan pasien Anda bahwa

penyakit itu disebabkan oleh pola pikiran yang menyimpang dan terbelit dan mengambil bentuknya di badannya. Kepercayaan salah pada kekuasaan luar dan penyebab luar tertentu telah menjelma sekarang sebagai penyakit, dan dapat diubah dengan mengubah pula pola pikiran.

Lalu Anda mengeluarkan putusan dalam ruang batin Anda yang menguntungkan Anda sendiri dari pasien Anda. Anda bebaskan orang sakit itu dengan keyakinan dan pengertian spiritual. Bukti mental dan spiritual Anda itu besar sekali. Karena hanya ada satu batin, apa yang Anda rasakan sebagai benar akan bangkit dalam pengalaman pasien, apa yang Anda rasa sebagai benar akan bangkit dalam pengalaman pasien.

## **Metode penetapan**

Daya itu masuk dalam kata kita menurut perasaan dan keyakinan yang ada di belakangnya. Bila kita sadari bahwa kekuasaan yang menggerakkan dunia itu bergerak untuk kepentingan kita dan menunjang kata kita, kepercayaan dan keyakinan kita bertumbuh.

Seorang perempuan muda menggunakan metode penetapan ini pada seorang lelaki yang selalu meneleponnya, memaksa ia untuk berkencan, dan bertemu di tempat pekerjaan; rasanya sulit bagi dia untuk melepaskan diri dari dia. "Saya lepaskan kepada Tuhan. Ia berada dalam kebenaran tiap saat. Saya bebas. Sekarang saya tetapkan bahwa kata-kata saya menuju batin tak terbatas dan melaksanakan hal itu. Begitulah yang terjadi." Laki-laki itu menghilang, tak pernah lagi muncul.

## **Intisari untuk diingat kembali**

1. Jadilah insinyur mental dan gunakan teknik yang telah

dicoba, dan buktikan dalam membangun hidup yang lebih agung.

2. Keinginan Anda adalah doa Anda. Gambarkan pencapaian keinginan Anda dan rasakan kenyataannya, dan Anda akan mengalami kesenangan karena dijawabnya doa Anda.
3. Inginilah mencapai sesuatu dengan cara mudah dengan pertolongan ilmu mental.
4. Anda bisa membangun kesehatan menyala-nyala, sukses, dan kebahagiaan dengan pikiran-pikiran yang Anda pikirkan di studio tersembunyi dari batin Anda.
5. Lakukan eksperimen secara ilmiah sampai Anda pribadi membuktikan bahwa selalu ada tanggapan dari bawah sadar terhadap pikiran sadar Anda.
6. Rasakanlah kesenangan dan ketenangan dalam merancang suatu pencapaian dari keinginan Anda. Tapi gambar mental yang Anda punyai dalam batin adalah bahan dari hal yang diinginkan dan bukti dari hal yang tak kelihatan.
7. Gambaran mental itu bernilai seribu kata. Bawah sadar Anda akan menjelmakan tiap gambar yang dipelihara dalam batin dan ditunjang kepercayaan.
8. Hindari semua usaha atau paksaan mental dalam berdoa. Masuklah dalam keadaan mengantuk dan nina bobokan diri Anda sampai tidur dengan mengetahui bahwa doa Anda dijawab.
9. Ingatlah bahwa hati yang berterima kasih itu selalu dekat dengan daya atau energi alam.
10. Menegaskan adalah menyatakan bahwa hal itu benar, dan bila mempertahankan sikap batin ini sebagai benar,



biarpun semua membuktikan sebaliknya, Anda akan menerima jawaban doa Anda.

11. Apa yang Anda tetapkan (putuskan) dan rasa Anda sebagian benar-benar akan terjadi. Tetapkan keserasian, kesehatan, kedamaian, dan kekayaan.

.

# 7

## Kecenderungan Bawah Sadar Menuju Kehidupan

**L**ebih dari 90% hidup mental Anda adalah bawah sadar, maka orang tidak dapat menggunakan daya yang hebat ini dalam keterbatasan yang sangat sempit.

Proses-proses bawah sadar itu selalu menuju kehidupan konstruktif. Bawah sadar Anda adalah pembentuk badan Anda dan memelihara semua tenaga vitalnya. Ia selalu berusaha menolong dan melindungi Anda dari kerugian. Ia bekerja 24 jam sehari dan tidak pernah tidur.

Batin bawah sadar berhubungan dengan hidup tak terbatas dan kebijaksanaan tak terhingga, dan gerak hati serta ide-idenya yang selalu menuju hidup. Cita-cita, ilham, dan daya jangkau yang besar bagi hidup yang lebih agung dan mulia bersumber dari bawah sadar. Bawah sadar bicara kepada Anda dalam intuisi, gerak hati, frasat, isyarat, dorongan, dan ide-ide, dan selalu mengatakan kepada Anda untuk bangkit, terus tumbuh, maju, bertualang, dan bergerak maju menuju tempat yang lebih tinggi. Dorongan untuk mencinta, untuk menyelamatkan orang lain berasal dari dalam bawah sadar Anda. Misalnya ketika terjadi gempa bumi besar dan kebakaran di San Fransisco pada tanggal 18 April 1906, orang cacat dan lumpuh yang telah lama tidak pernah lepas dari tempat tidurnya, bangkit dan melakukan prestasi keberanian dan daya tahan yang mengagumkan. Keinginan yang timbul dari dalam dirinya untuk menyela-

matkan orang lain sebisa-bisanya, dan bawah sadar mereka menanggapi.

Seniman, pemusik, penyair, ahli pidato, dan penulis mendengarkan daya bawah sadarnya dan memperoleh semangat serta ilham. Robert Louis Stevenson, seorang penulis, sebelum ia tidur, biasa memberi tugas kepada bawah sadarnya untuk menciptakan dongeng-dongeng baginya selagi ia tidur. Ia biasa untuk minta bawah sadarnya supaya memberikan kepadanya sebuah cerita detektif yang baik bila dompetnya sedang kempis. Stevenson mengatakan bahwa kecerdasan dari batin dalamnya memberikan ia cerita itu sepotong-sepotong, seperti cerita bersambung. Ini menunjukkan kepada Anda bahwa batin bawah sadar Anda akan mengatakan pepatah agung dan bijaksana melalui Anda yang tidak diketahui oleh batin sadar Anda.

Mark Twain, penulis cerita humor, sering mengatakan kepada dunia bahwa ia tidak pernah bekerja dalam hidupnya. Semua humor dalam cerita-ceritanya ia peroleh dari gudang yang tak habis-habisnya dari batin bawah sadarnya.

## **Bagaimana badan menggambarkan cara kerja batin**

Hubungan timbal balik dari batin sadar dan bawah sadar membutuhkan hubungan timbal-balik yang sama antara sistem saraf bersangkutan. Sistem *serebrospinal* adalah organ dari batin sadar, dan sistem *sympathetic* adalah organ dari batin bawah sadar. Sistem *serebrospinal* adalah saluran yang mengalirkan penginderaan sadar melalui kelima indra fisik Anda dan melakukan kontrol atas gerakan badan Anda. Sistem ini mempunyai sarafnya di otak, dan merupakan saluran bagi aksi mental sadar Anda.

Sistem *sympathetic*, terkadang disebut sebagai sistem saraf di luar kemauan, mempunyai pusatnya dalam masa

*ganglionic* di belakang lambung yang terkenal sebagai *solar plexus*, dan kadang-kadang disebut sebagai otak perut. Ia merupakan saluran dari kerja mental yang menunjang fungsi vital dari badan secara tidak sadar.

Kedua sistem boleh bekerja secara terpisah atau sinkron. Thomas Troward mengatakan, "Saraf *vagus* beredar dari daerah *cerebral* sebagai bagian dari sistem kesengajaan, dan melalui itu kita kontrol organ suara; lalu beredar terus ke *toraks* dan bercabang ke paru-paru dan jantung; akhirnya beredar melalui *diaphragma*, ia kehilangan kulit luarnya yang membedakan saraf sistem kesengajaan dan menjadi sama dengan saraf sistem *sympathetic*, maka terbentuklah mata rantai hubungan antara keduanya dan membuat manusia suatu keutuhan secara fisik."

Bidang-bidang berbeda dari otak serupa hal di atas menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas batin sadar dan bawah sadar, dan pada umumnya dapat kita tetapkan bahwa bagian depan otak itu berhubungan dengan batin sadar, dan bagian belakang berhubungan dengan batin bawah sadar, dan bagian tengah berhubungan dengan keduanya.

Cara sederhana untuk mengerti interaksi antara mental dan fisik adalah dengan menyadari bahwa batin sadar memegang sebuah ide yang menyampaikan gerakan serupa dalam sistem saraf kesengajaan. Sistem saraf ini pada gilirannya menyebabkan aliran serupa dalam sistem saraf tak sengaja, yaitu yang berhubungan dengan batin bawah sadar yang merupakan sarana kreatif. Beginilah cara pikiran Anda menjelma.

Tiap pikiran yang dipelihara dalam batin sadar Anda dan diterima sebagai benar akan dikirim ke *solar plexus*, otak batin bawah sadar Anda, untuk dijadikan "daging" Anda, dan dijemakan ke dalam kenyataan.

## **Ada kecerdasan yang mengurus badan**

Bila Anda mempelajari sistem sel dan struktur organ seperti mata, kuping, jantung, hati, kemih, dan lain-lain, akan Anda ketahui bahwa organ itu terdiri atas kelompok sel yang membentuk satu kelompok kecerdasan yang berfungsi bersama dan bisa menerima perintah, dan melakukannya atas sugesti batin utama (batin sadar).

Penelitian saksama mengenai organisme sel tunggal memperlihatkan apa yang terjadi dalam badan yang kompleks itu. Biarpun organisme sel tunggal tidak mempunyai alat-alat, di situ masih ada bukti adanya aksi dan reaksi yang menjalankan fungsi dasar dari gerak, pencernaan, asimilasi, dan pembuangan sampah badan.

Ada kecerdasan yang memelihara badan Anda bila dibiarkan sendiri. Hal itu benar; tapi kesulitannya ialah bahwa batin sadar selalu mencampuri dengan fakta dari pancaindra berdasarkan yang kelihatan dari luar; menyebabkan ayunan kepercayaan palsu, ketakutan, dan pendapat.

Bila ketakutan, kepercayaan palsu, dan pola negatif dibiarkan menggores pada batin bawah sadar Anda melalui kebiasaan psikologi atau emosi, tidak ada jalan lain bagi batin bawah sadar kecuali menerima untuk mengerjakannya sesuai ketentuan cetak biru yang diberikan.

## **Batin bawah sadar bekerja terus-menerus bagi kebaikan umum**

Batin subjektif dalam diri Anda bekerja terus-menerus bagi kebaikan umum, memantulkan prinsip hidup serasi di belakang semua benda. Ia mempunyai kemauan sendiri, dan merupakan sesuatu yang sangat nyata di alamnya. Ia bekerja siang malam, tanpa peduli apakah Anda mengerjakannya atau tidak. Ia adalah pembentuk badan Anda, rapi

Anda tidak bisa mendengar, melihat, atau merasakan kalau ia melakukan hal itu, karena merupakan proses sunyi. Bawah sadar Anda mempunyai hidup sendiri yang selalu bergerak menuju keserasian, kesehatan, dan kedamaian. Inilah norma atau nilai ketuhanan di dalamnya yang berusaha menyatakan diri melalui Anda setiap waktu.

### **Bagaimana orang mencampuri prinsip halus dari keserasian**

Untuk berpikir benar, secara ilmiah, kita harus tahu "kebenaran". Mengetahui kebenaran adalah menjadi serasi dengan kecerdasan dan daya tak terbatas dari batin bawah sadar Anda yang selalu bergerak menuju ke hidup.

Tiap pikiran dan aksi yang tidak serasi, apakah karena ketidaktahuan atau karena pola, akan menyebabkan ketidakcocokan dan keterbatasan segala macam.

Para ilmuwan mengatakan bahwa kita membentuk badan baru tiap sebelas bulan; maka Anda sebenarnya hanya berusia sebelas bulan dipandang dari sudut fisik. Bila Anda membentuk cacat di badan Anda dengan pikiran takut, marah, iri, dan kemauan jahat, Anda tidak bisa menyalahkan siapa pun kecuali Anda sendiri.

Anda adalah totalitas dari pikiran Anda sendiri. Anda dapat mencegah diri berpikiran dengan gambaran negatif. Cara menghilangkan gelap adalah memakai sinar; cara mengatasi dingin dengan panas; cara mengatasi pikiran negatif adalah dengan menggantikannya memakai pikiran positif. Tegaskan yang baik, maka yang jelek akan lenyap.

### **Mengapa badan sehat dan kuat itu normal untuk menderita sakit**

Anak itu pada umumnya dilahirkan di dunia dalam keadaan sehat sempurna dengan semua alatnya berfungsi sem-

purna. Ini adalah keadaan yang normal dan seharusnya kita tetap sehat, penuh vitalitas, dan kuat. Naluri penyelamatan diri adalah naluri yang paling kuat dari sifat Anda, dan merupakan kebenaran yang paling kuat, selalu ada, dan selalu bekerja, yang melekat dalam sifat Anda. Oleh karena itu, sudah selayaknyalah bahwa semua pikiran, ide, dan kepercayaan harus bekerja lebih kuat bila serasi dengan prinsip hidup dalam diri Anda, yang selalu berusaha menyelamatkan dan melindungi Anda di segala bidang. Ini berarti bahwa mengembalikan keadaan normal itu lebih mudah dan pasti daripada memaksakan penerimaan keadaan abnormal. Sakit adalah normal; itu berarti Anda bergerak bertentangan dengan arus hidup dan berpikir secara negatif. Hukum hidup adalah hukum pertumbuhan; alam membuktikan bekerjanya hukum ini dengan menyatakan dirinya secara diam-diam dan terus-menerus dalam hukum pertumbuhan. Di mana ada pertumbuhan dan pernyataan diri, pastilah di situ ada hidup. Di mana ada hidup pastilah ada keserasian, dan di mana ada keserasian, di situ ada kesehatan sempurna.

Bila pikiran Anda serasi dengan prinsip kreatif dari batin bawah sadar, maka Anda senada dengan prinsip hidup dari keserasian. Bila Anda memelihara pikiran yang tidak cocok dengan prinsip keserasian, pikiran ini menempel kepada Anda, menggoda serta meragukan Anda, dan akhirnya mendatangkan kesakitan. Dan bila dipertahankan, mungkin mendatangkan kematian.

Dalam menyembuhkan penyakit, Anda harus menambahkan mengalirnya dan penyebarannya daya vital dari batin bawah sadar ke seluruh sistemnya. Hal ini bisa dilakukan dengan membuang pikiran takut, ragu, cemas, iri, benci, dan tiap pikiran merusak lainnya yang cenderung merobek dan merusak saraf dan kelenjar Anda yang merupakan ja-



ringan badan yang mengontrol pembuangan semua sampah badan.

## **Bagaimana kepercayaan kepada daya bawah sadar menyelamatkan Anda**

Seorang pemuda menderita sakit mata yang parah yang oleh dokter dikatakan perlu operasi. Apa yang ia kerjakan? Ada prinsip: "Bawah sadar Anda adalah yang membuat mata Anda, dan ia pasti bisa menyembuhkannya."

Maka ia mempraktikkan seperti berikut. Tiap malam, ketika mau tidur, ia masuk ke dalam keadaan mengantuk, suatu keadaan yang mirip dengan tidur. Perhatiannya dilumpuhkan dan dipusatkan pada dokter mata. Ia gambarkan dokter itu ada di depannya, dan ia mendengar, atau seakan-akan mendengar, dokter itu berkata kepadanya, "Suatu keajaiban terjadi!" Ia mendengar ini berulang-ulang kali tiap malam selama lima menit sebelum tidur. Pada akhir minggu ketiga ia memeriksakan lagi matanya kepada dokter yang sama, dan dokter ini berkata kepadanya, "Ini keajaiban!" Apa yang terjadi? Pemuda ini memberi kesan kepada batin bawah sadarnya dengan menggunakan dokter sebagai instrumen atau sarana untuk meyakinkan atau menyampaikan ide itu. Dengan ulangan, kepercayaan, dan pengharapan ia penuh bawah sadarnya. Bawah sadarnya telah membuat sembuh mata itu; di dalamnya terdapat pola sempurna, dan segera mulai menyembuhkannya. Ini adalah contoh lain bagaimana daya penyembuh dapat menyelamatkan Anda.

## **Ringkasan intisari ide-ide penting**

1. Bawah sadar Anda adalah pembentuk badan Anda dan bekerja 24 jam sehari. Anda campuri pola pemberian hidupnya dengan berpikir negatif.

2. Sebelum tidur berilah tugas kepada bawah sadar Anda supaya menyerahkan jawaban persoalan apa pun esok paginya, dan ia akan melakukan tugas itu.
3. Awasilah pikiran Anda. Tiap pikiran yang diterima sebagai benar itu diteruskan oleh otak ke *plexus* - otak perut Anda - dan dari situ diteruskan ke dunia nyata.
4. Tahulah bahwa Anda bisa membuat baru diri Anda, dengan memberikan cetak biru baru kepada batin bawah sadar.
5. Kecenderungan bawah sadar Anda selalu ke jurusan hidup. Tugas Anda adalah dengan batin sadar. Suapi bawah sadar Anda dengan pokok pikiran yang benar. Bawah sadar Anda selalu mereproduksi sesuai dengan kebiasaan pola mental Anda.
6. Anda membentuk badan baru tiap sebelas bulan. Ubahlah badan Anda dengan mengubah pikiran Anda dan mempertahankannya berubah.
7. Sehat adalah normal. Menjadi sakit adalah tidak normal. Prinsip keserasian ada dalam diri Anda.
8. Pikiran takut, ragu, dan cemas merobek dan merusak saraf dan kelenjar Anda, dan mendatangkan macam-macam penyakit mental dan fisik.
9. Apa yang Anda tegaskan dengan sadar dan rasakan sebagai benar akan menjelma dalam batin, badan, dan keadaan Anda. Tegaskan apa yang baik dan masuki kesenangan hidup.

# 8

## Cara Memeroleh Hasil yang Anda Ingini

**S**ebab utama bagi kegagalan adalah kurang percaya dan terlalu banyak usaha. Banyak orang merintangi jawaban dari doa karena kurang mengerti bekerjanya batin bawah sadar. Bila Anda tahu cara berfungsinya batin, Anda akan lebih percaya. Harus Anda ingat apabila bawah sadar Anda menerima sebuah ide. Ia segera mulai mengerjakan. Ia gunakan semua sumber kuasa bagi tujuannya dan mengerjakan semua hukum mental dan spiritual dari batin yang lebih dalam. Hukum ini berlaku bagi ide baik maupun jelek. Oleh karena itu, bila Anda menggunakan itu secara negatif, akan mendatangkan kesulitan, kegagalan, dan kekacauan. Bila Anda menggunakannya secara konstruktif, akan mendatangkan tuntunan, kebebasan, dan kedamaian jiwa.

Jawaban yang benar itu pasti datang bila pikiran Anda itu positif, konstruktif, dan penuh cinta. Maka dari itu sudah pastilah bahwa satu-satunya hal yang Anda harus kerjakan untuk mengatasi kegagalan adalah bawah sadar Anda menerima ide atau permintaan Anda dengan merasakan kenyataannya sekarang, dan hukum batin Anda akan melakukan sisanya. Serahkan permintaan Anda dengan kepercayaan dan pengharapan, dan bawah sadar akan mengambil alih dan menjawab Anda.

Anda akan selalu gagal memperoleh hasil dengan berusaha menggunakan paksaan mental batin bawah sadar. Anda

tidak menanggapi paksaan, ia menanggapi kepercayaan Anda atau penerimaan batin sadar.

Kegagalan Anda untuk mendapatkan hasil boleh juga sebagai akibat dari pernyataan seperti: "Apa-apa menjadi lebih jelek", "Saya tidak akan mendapat jawaban", "Saya tidak melihat jalan keluar", "Tak ada harapan", "Saya tidak tahu apa yang harus saya perbuat", "Saya bingung". Bila Anda menggunakan pernyataan seperti itu, Anda tidak akan dapat tanggapan atau kerja sama dari bawah sadar Anda. Seperti seorang prajurit sedang menunggu waktu, Anda tidak mundur maupun maju. Dengan kata lain, Anda berada di tempat.

Bila Anda naik taksi dan dalam waktu lima menit memberi selusin arah yang berbeda kepada sopir, ia akan bingung sama sekali dan mungkin menolak membawa Anda ke mana pun. Begitu pula bila Anda bekerja dengan batin bawah sadar, harus ada ide jelas dalam batin Anda. Anda harus sampai pada keputusan tertentu bahwa ada jalan keluar, satu pemecahan bagi problem menjengkelkan dalam penyakit. Hanya kecerdasan tak terbatas dalam batin Anda mengetahui jawabannya. Bila Anda sampai pada kesimpulan yang jelas dalam batin, maka batin Anda telah membuat keputusan, dan sesuai kepercayaan Anda terjadilah kepada Anda.

### **Jangan menduga adanya penentang, gunakan imajinasi dan bukan tenaga kemauan**

Dalam menggunakan batin bawah sadar, jangan Anda duga adanya oposisi, jangan gunakan tenaga kemauan. Gambarkanlah keadaan akhir dan kebebasan. Akan Anda dapati bahwa intelek Anda berusaha menghalanginya, tapi bertahanlah memelihara kepercayaan yang sederhana, dan yang membuat keajaiban. Khayalkanlah diri Anda bebas dari

penyakit atau problem. Khayalkanlah adanya emosi keadaan bebas yang Anda ingini. Cara yang sederhana adalah yang paling baik.

## **Bagaimana imajinasi teratur mengerjakan keajaiban**

Cara yang baik untuk memperoleh tanggapan dari bawah sadar adalah melalui imajinasi teratur atau ilmiah. Seperti telah dikatakan di depan, batin bawah sadar Anda adalah pembentuk badan Anda dan mengontrol semua fungsi vital.

"Apa saja yang Anda minta dalam doa, dengan percaya, Anda akan menerimanya. Memercayai adalah menerima sesuatu sebagai benar, atau hidup dalam keadaan seperti itu. Bila Anda mempertahankan suasana hati demikian, Anda akan merasakan kesenangan terjawabnya doa Anda."

## **Tiga langkah sukses dalam doa**

Prosedur yang biasa adalah sebagai berikut:

1. Periksalah problem itu.
2. Beralihlah ke pemecahan atau jalan keluar yang hanya diketahui oleh batin bawah sadar.
3. Rasakan dengan keyakinan bahwa hal itu sudah terjadi.

Jangan perlemah doa Anda dengan berkata, "Mudah-mudahan saya sembuh.", "Semoga begitu". Rasa Anda mengenai kerja yang harus dilakukan adalah "bosnya". Keserasian menjadi milik Anda. Tahulah bahwa kesehatan adalah hak Anda. Ketahuilah bahwa Anda adalah sebuah "kendaraan" bagi daya penyembuh tak terbatas batin bawah sadar Anda. Sampaikan ide kesehatan kepada batin bawah sadar Anda sampai mendapat titik keyakinan, lalu bersantailah. Jangan campur tangan. Bilanglah kepada kondisi dan keadaan

sekitar, "Ini pun, akan berlalu." Melalui keadaan santai Anda goresi bawah sadar Anda, menyebabkan energi gerak yang ada di belakangnya mengambil alih dan menjelmakannya dalam kenyataan.

## **Hukum usaha terbalik, dan mengapa Anda mendapat kebalikan dari yang Anda minta dalam doa**

Hukum usaha terbalik adalah sebagai berikut: Bila keinginan dan imajinasi Anda itu bertentangan, maka imajinasi Anda itu selalu menang.

Misalnya bila Anda diminta berjalan di atas sebuah papan yang terletak di lantai, Anda akan melakukannya tanpa ragu. Sekarang misalkanlah bahwa papan yang sama itu ditaruh pada ketinggian enam meter di antara dua tembok, apakah Anda akan lakukan itu? Keinginan Anda untuk berjalan itu dilawan oleh imajinasi takut akan jatuh. Ide Anda yang lebih kuat, yang dalam hal ini merupakan gambaran mengenai jatuh, akan menang. Keinginan, kemauan, atau usaha Anda untuk berjalan di atas papan akan dibalikkan, dan ide kegagalan yang lebih kuat itu akan diperkuat.

Maka usaha mental itu selalu dikalahkan, selalu menimbulkan kebalikan dari yang diinginkan. Sugesti tentang ketidakmampuan untuk mengatasi keadaan mendominasi batinnya; bawah sadar itu selalu dikuasai oleh ide yang dominan. Bawah sadar Anda akan menerima yang paling kuat dari dua usul yang berlawanan. Cara yang tanpa usaha itu adalah yang lebih baik.

Bila Anda berkata, "Saya ingin sembuh, tapi saya tidak bisa", "Saya berusaha begitu keras", "Saya paksakan diri untuk berdoa", "Saya gunakan semua kemauan saya", harus Anda sadari bahwa kesalahan Anda terletak di usaha Anda.

Jangan sekali-kali berusaha memaksakan bawah sadar Anda menerima ide Anda dengan menggunakan tenaga kemauan. Usaha seperti itu pasti akan gagal, dan Anda akan memperoleh kebalikannya dari yang Anda minta.

Berikut ini merupakan pengalaman yang lazim. Para siswa menjalani ulangan umum atau ujian untuk kenaikan kelas. Setelah kertas ulangan dibagikan, karena gugup, menyadari semua pengetahuan telah meninggalkannya. Mereka tidak bisa mengingat yang telah mereka pelajari. Semakin mereka menggunakan tenaga kemauannya, semakin jauhlah jawaban soal-soal itu. Tapi, setelah mereka meninggalkan ruang ujian dan tekanan mentalnya mereda, jawaban yang mereka cari itu mengalir kembali dalam batin mereka. Ini adalah contoh dari hukum usaha terbalik, artinya Anda memperoleh kebalikan dari yang Anda minta.

### **Pertentangan antara keinginan dan imajinasi harus didamaikan**

Menggunakan paksaan mental adalah menganggap adanya oposisi. Bila batin Anda terpusatkan pada cara mengatasi problem, ia tak lagi berurusan dengan hambatannya. Itu berarti persatuan serasi atau persetujuan antara batin sadar dan batin bawah sadar atas tiap ide, keinginan, atau cita-cita. Bila tidak terdapat lagi pertentangan di kedua bagian batin itu, maka doa Anda akan terjawab. Dua orang yang setuju itu boleh juga diartikan sebagai Anda dan keinginan Anda, atau pikiran Anda dan perasaan Anda, atau ide dan emosi, atau keinginan dan khayalan.

Anda dapat menghindari konflik antara keinginan dan khayalan dengan memasuki keadaan mirip kantuk yang mengurangi semua usaha sampai ke minimum. Batin sadar itu sebagian besar terbenam bila dalam keadaan mengantuk.

Waktu terbaik untuk mengisi bawah sadar adalah sebelum tertidur. Sebabnya adalah karena penampilan terbesar bagi bawah sadar adalah sewaktu akan tidur dan sewaktu begitu bangun tidur. Dalam keadaan inilah pikiran negatif dan khayalan yang cenderung menetralkan keinginan Anda, dan dengan begitu mencegah penerimaannya oleh bawah sadar tidak menampilkan dirinya lagi. Bila Anda mengkhayal kenyataan terpenuhinya keinginan dan merasakan kesenangan pencapaiannya, maka bawah sadar akan mendatangkan realisasi keinginan Anda itu.

Banyak orang memecahkan problemnya dengan menggunakan khayalan (imajinasi) mereka yang terkontrol, terarah, dan teratur, karena mengetahui bahwa apa pun yang mereka khayalkan dan rasakan sebagai benar itu akan dan pasti terwujud.

Seorang perempuan lagi mengatasi konflik antara keinginan dan khayalannya. Ia ingin pemecahan yang serasi mengenai sebuah problem, tapi gambaran mentalnya selalu mengenai kegagalan, rugi, bangkrut, dan kemiskinan. Perkara adalah kompleks dan selalu diundur tanpa kelihatan ada pemecahan.

Lalu, ia masuki keadaan mengantuk tiap malam sebelum tidur, dan mulai mengkhayal akhir yang memuaskan dengan merasakannya sebisa-bisanya. Ia tahu bahwa gambaran dalam batinnya harus sesuai dengan keinginan hatinya. Sebelum tertidur, ia menggambarkan sejelas mungkin pengacaranya sedang membicarakan hasil perkara dengannya. Ia mengajukan pertanyaan kepadanya dan pengacara itu menjawabnya dengan benar. Ia akan mengatakan berulang kali, "Ada pemecahan yang sempurna dan serasi. Perkara ini telah diselesaikan di luar pengadilan." Pada waktu siang hari bila pikiran takut memasuki batinnya, ia akanutar film men-



talnya seperti di atas. Ia gambarkan sejelas-jelasnya bunyi, suara, dan kelakuan, serta senyumnya. Ia putar gambar mental ini begitu seringnya, sehingga menjadi sebuah pola subjektif. Pada akhir minggu ketiga, pengacara memanggil dan menegaskan secara objektif apa yang ia khayalkan dan rasakan sebagai benar secara subjektif.

Pikiran, gambaran mental, rasa, sifat, emosi, daya dan kebijaksanaan batin bawah sadar dapat membebaskan Anda dari penyakit, keterikatan, dan kesulitan.

### **Ide-ide atau intisari untuk direnungkan**

1. Paksaan mental atau terlalu banyak usaha menunjukkan adanya rasa cemas dan takut yang menghalangi jawab-an Anda. Lakukan seenaknya.
2. Bila batin Anda dalam keadaan kendur dan Anda terima sebuah ide, batin bawah sadar Anda bekerja melakukan tugasnya.
3. Berpikir dan berencanalah bebas dari metode tradisional. Ketahuilah bahwa selalu ada jawaban dan pemecahan bagi tiap problem.
4. Jangan terlalu memerhatikan denyut jantung Anda, pernapasan paru-paru Anda, atau bagian lain badan Anda. Bersandarlah pada bawah sadar Anda, dan seringlah tegaskan bahwa tindakan benar ketuhanan sedang berlaku.
5. Perasaan mengenai kesehatan mewujudkan kesehatan, perasaan serba kecukupan mewujudkan serba kecukupan. Bagaimana perasaan Anda?
6. Khayalan (imajinasi) adalah kemampuan Anda yang terkuat. Khayalkanlah apa yang indah dan baik. Anda adalah yang Anda khayalkan sendiri.
7. Hindari konflik antara batin sadar dan batin bawah

sadar dengan memasuki keadaan kantuk. Khayalkan pemenuhan keinginan Anda berkali-kali sebelum tertidur. Tidurlah dalam kedamaian dan bangunlah dengan senang.

# 9

## Cara Menggunakan Kekuatan Bawah Sadar untuk Kekayaan

**B**ila Anda mempunyai kesulitan keuangan, itu berarti Anda tidak meyakinkan bawah sadar Anda, bahwa Anda selalu serba kecukupan. Anda tahu ada orang yang bekerja hanya beberapa jam seminggu, dan mendapat banyak uang. Mereka tidak berusaha atau kerja keras. Jangan percayai cerita bahwa Anda hanya bisa menjadi kaya dengan mengeluarkan keringat dan kerja keras. Bukan begitu, cara hidup yang tanpa usaha keras adalah cara terbaik. Lakukan hal-hal yang Anda senangi, dan lakukan itu demi kegembiraan dan kesenangannya. Seorang manajer yang berhasil dan punya gaji besar mengatakan kepada saya, bahwa ia berhasil meyakinkan bawah sadarnya, bahwa ia memang patut digaji sebesar itu. Ia ceritakan bahwa ada banyak orang bawahannya yang gajinya jauh lebih rendah dari dia. Sebetulnya lebih banyak pengetahuannya mengenai bisnis dan bisa memimpin perusahaan lebih baik daripada ia sendiri, tapi mereka tidak punya ambisi, tidak punya ide kreatif, dan tidak tertarik akan keajaiban batin bawah sadarnya.

### Kekayaan itu persoalan batin

Kekayaan hanyalah pendirian batin bawah sadar dari pihak seorang. Anda tidak akan menjadi jutawan dengan mengatakan, "Ya, saya jutawan. Saya jutawan." Anda kan tumbuh dalam kewajaran kekayaan dengan membangun dalam mentalitas ide kekayaan dan serba kecukupan.

## **Sarana bantuan yang tak kelihatan**

Kesulitan kebanyakan orang ialah bahwa mereka tidak punya sarana bantuan yang tak kelihatan. Bila bisnis jatuh, pasar modal jatuh, atau mereka rugi dalam penanaman modal, mereka tak tahu akal. Sebab dari kegelisahan itu mereka tidak tahu cara menyadap batin bawah sadarnya. Mereka tidak kenal akan gudang yang tak habis habisnya yang ada di dalam diri mereka.

Seseorang dengan jenis batin miskin akan mendapatkan dirinya dalam keadaan miskin. Seorang lain dengan batin yang terisi ide kekayaan, akan dikelilingi hal-hal yang ia inginkan.

Tidak pernah dimaksudkan bahwa orang harus menjalani hidup miskin. Anda boleh menjadi kaya, punya apa yang Anda ingini dan lebih dari cukup. Kata-kata Anda punya tenaga untuk membersihkan batin Anda dari ide-ide salah dan untuk memasukkan ide-ide benar sebagai gantinya.

## **Metode ideal untuk membangun kesadaran kekayaan**

Mungkin Anda bilang selagi membaca bab ini, "Saya butuh kaya dan sukses." Inilah yang harus Anda perbuat: Ulangi selama kira-kira lima menit kepada Anda sendiri, "Kekayaan Sukses." Kata-kata ini punya energi dahsyat. Ia mewakili tenaga dalam diri batin bawah sadar. Ikatkanlah batin Anda pada daya penting ini yang ada dalam diri Anda, maka keadaan Anda yang cocok dengan sifat dan kualitasnya akan terjelmakan dalam hidup Anda. Anda tidak berkata, "Saya kaya," Anda menghuni daya nyata dalam diri Anda. Tidak dapat konflik dalam diri Anda bila Anda bilang, "Kekayaan." Selain itu rasa kaya akan timbul bila Anda mengingat-ingat ide mengenai kekayaan ini. Rasa kekayaan akan mendata-

ngkan kekayaan; ingatlah hal ini selalu. Batin bawah sadar Anda adalah seperti sebuah bank, semacam badan keuangan universal. Ia membesarkan apa pun yang Anda tanamkan atau goreskan padanya apakah ia ide kekayaan atau ide kemiskinan. Pilihlah kekayaan.

## **Mengapa penegasan Anda bagi kekayaan Anda itu gagal**

Kebanyakan orang mengeluh, "Saya telah mengatakan berminggu-minggu dan berbulan-bulan, 'Saya kaya, saya makmur' dan tidak terjadi apa-apa." Faktanya bahwa bila mereka berkata, "Saya makmur, saya kaya," justru mereka merasa bahwa mereka itu menipu diri sendiri.

Ada pula yang berkata, "Saya menegaskan bahwa saya makmur sampai saya capek. Keadaan saya sekarang lebih jelek. Saya tahu, ketika saya mengucapkan penegasan itu kata-kata itu tidak benar." Penegasannya telah ditolak oleh batin sadarnya, dan kebalikan dari yang ia tegaskan keluar dan ia tuntutan telah terjemakan.

Penegasan Anda akan berhasil, bila itu khusus tidak menimbulkan konflik atau perdebatan mental. Oleh karenanya penegasan yang dibuat oleh orang ini membuat keadaan menjadi lebih jelek, karena penegasan itu menyarankan kekurangannya. Bawah sadar Anda menerima apa yang Anda rasa benar-benar betul, dan bukan sekadar kata atau penegasan kosong. Ide atau kepercayaan yang dominan selalu diterima oleh bawah sadar. Bawah sadar amat menentukan maksud dan tujuan Anda.

## **Cara menghindari konflik mental**

Berikut ini adalah cara ideal untuk mengatasi konflik bagi mereka yang mengalami kesulitan ini. Buatlah penegasan

praktis ini sebanyak mungkin, khususnya sebelum tidur: "Tiap hari dan malam saya menjadi lebih makmur dalam segala bidang." Penegasan ini tidak menimbulkan perdebatan apa pun karena ia tidak membantah kesan batin bawah sadar Anda tentang kekurangan keuangan.

Disarankan pada pengusaha yang penjualan serta keuangannya sangat rendah dan yang sangat cemas, supaya ia duduk di kantornya, dengan tenang, dan mengulang pernyataan inti berkali-kali: "Penjualan saya menjadi lebih banyak tiap hari." Pernyataan ini mengikutsertakan kerja batin sadar dan bawah sadar, maka hasilnya datanglah.

## **Mengapa tidak terjadi apa-apa**

Jika Anda berkata, "O, saya telah melakukan itu dan tidak terjadi apa-apa." Anda tidak mendapatkan hasil karena Anda memelihara pikiran ketakutan, mungkin sepuluh menit kemudian menetralkan hal yang baik, yang telah Anda nyatakan. Bila Anda menempatkan benih dalam tanah, tentu tidak Anda gali benih itu. Anda biarkan ia bertumbuh dan mengeluarkan akar.

Sebagai contoh, Anda akan bilang, "Saya tidak akan sanggup membayar." Sebelum Anda teruskan, "Saya tidak..." hentikan kalimat itu, dan pikirlah sebuah pernyataan konstruktif, seperti: "Tiap hari dan malam, saya menjadi lebih makmur di segala bidang."

## **Sumber kekayaan sebenarnya**

Batin bawah sadar Anda tak akan kekurangan ide. Di dalamnya terdapat ide yang tak terbatas banyaknya, yang siap mengalir sebagai uang kontan dalam banyak cara. Proses ini akan berjalan terus dalam batin Anda biarpun pasar modal itu turun atau naik, atau biarpun dolar atau rupiah

jatuh harganya. Kekayaan Anda tak pernah tergantung dari obligasi, saham, atau uang di bank. Semua ini hanya simbol; tentu saja perlu dan berguna, tapi hanya simbol.

Anda meyakinkan bawah sadar Anda, bahwa kekayaan adalah milik Anda, dan kekayaan itu selalu beredar dalam hidup Anda. Anda akan selalu mempunyainya dalam bentuk apa pun.

## **Selalu kekurangan dan sebab sebenarnya**

Ada orang yang menyatakan bahwa ia selalu dalam kekurangan. Ia rupanya berjuang keras untuk memenuhi kewajibannya. Pernahkah Anda mendengarkan percakapannya? Dalam banyak hal, percakapan itu berlalu menurut pola ini. Mereka selalu mengutuk orang-orang yang telah berhasil dalam hidupnya, dan telah mengangkat kepalanya di atas khalayak. Mereka sering mengatakan, "Oo., orang itu penipu, ia kejam, ia bajingan." Inilah yang membuat mereka kekurangan; mereka mengutuk hal yang mereka ingini. Sebabnya mereka bicara kritis terhadap teman yang lebih makmur adalah karena mereka iri, dan tamak pada kemakmuran orang lain. Cara yang paling cepat supaya kekayaan itu kabur adalah dengan mengkritik dan mengutuk orang lain yang lebih kaya dari Anda.

## **Batu sandungan umum bagi kekayaan**

Ada suatu emosi yang merupakan sebab dari kekurangan kekayaan dalam hidup banyak orang. Kebanyakan orang mengetahui ini pengalaman yang pahit. Emosi termasuk iri. Misalnya, bila Anda melihat seorang saingan Anda mendepositokan jumlah uang yang besar di bank, sedangkan Anda hanya mendepositokan jumlah kecil, apakah hal itu membuat Anda iri? Cara untuk mengatasi emosi ini ialah dengan

mengatakan kepada Anda sendiri, "Alangkah baiknya! Saya gembira dengan kemakmuran orang itu. Semoga ia lebih kaya lagi."

Memelihara pikiran iri itu merusak karena menempatkan Anda dalam keadaan yang sangat negatif. Oleh karena itu, kekayaan kabur dari Anda bukannya mendatangi Anda. Bila Anda merasa iri terhadap kemakmuran atau kekayaan orang lain, nyatakan segera Anda mengharap sungguh-sungguh supaya ia lebih makmur lagi. Ini akan menetralkan pikiran negatif dalam batin Anda, dan dapat mengalirkan kekayaan lebih besar kepada Anda menurut hukum batin bawah sadar Anda sendiri.

## **Menghapus rintangan mental bagi kekayaan**

Bila Anda cemas dan kritis terhadap orang yang Anda perkirakan ia kaya lewat kecurangan, berhentilah mence-maskannya. Anda tahu bahwa orang demikian menggunakan hukum batin secara negatif; hukum batin akan berurusan dengan dirinya. Berhati-hatilah jangan sampai mengkritiknya karena hal-hal di atas. Ingatlah, rintangan bagi kekayaan berada di batin Anda sendiri. Sekarang dapat Anda hapus rintangan itu. Ini dapat Anda lakukan dengan memelihara hubungan baik dengan semua orang secara mental.

## **Tidur dan jadilah kaya**

Bila Anda pergi tidur di malam hari, praktikkan teknik tersebut. Ulangi perkataan, "Kekayaan, kemakmuran" pelan-pelan. Nina bobokan diri Anda dengan kata ini, "Kekayaan, kemakmuran." Anda akan keheranan atas hasilnya. Kekayaan akan mengalir kepada Anda secara bertubi-tubi. Ini adalah contoh lain energi dahsyat atau daya ajaib dari batin bawah sadar Anda.



## **Ide-ide penting untuk direnungkan**

1. Putuskanlah untuk menjadi kaya secara mudah, dengan bantuan mutlak dari batin bawah sadar Anda.
2. Berusaha mengumpulkan kekayaan dengan bekerja membanting tulang adalah suatu cara untuk menjadi orang terkaya dalam kubur. Anda tidak usah berusaha atau kerja keras.
3. Kekayaan adalah keyakinan batin bawah sadar. Bangunlah ide tentang kekayaan.
4. Kesulitan kebanyakan orang ialah bahwa mereka tidak punya saran/bantuan yang tak kelihatan.
5. Ulang kata "Kekayaan, kemakmuran" kepada Anda sendiri secara pelan-pelan dan tenang selama lima menit sebelum tidur, dan bawah sadar Anda akan mendatangkan kekayaan dalam pengalaman Anda.
6. Perasaan kekayaan mendatangkan kekayaan. Ingatlah hal ini tiap saat.
7. Batin sadar dan batin bawah sadar Anda harus cocok. Bawah sadar Anda menerima yang Anda rasakan sebagai benar. Ide yang dominan selalu diterima oleh batin bawah sadar Anda. Ide yang dominan seharusnya kekayaan, bukan kemiskinan.
8. Anda dapat mengatasi konflik mental mengenai kekayaan dengan sering mengulang, "Setiap hari dan malam saya menjadi lebih makmur di segala bidang."
9. Naikkanlah angka penjualan Anda dengan mengulang pernyataan ini berkali-kali, "Penjualan saya menjadi lebih besar tiap hari; saya maju, dan menjadi lebih kaya tiap hari."
10. Tanamkan pikiran tentang kemakmuran, kekayaan, dan

sukses dalam bawah sadar Anda, maka ia akan memberi tahu bunga berganda.

11. Apa yang Anda nyatakan secara sadar, janganlah Anda sangkal beberapa saat kemudian. Ini akan menetralkan hal baik yang Anda nyatakan.
12. Sumber kekayaan Anda yang sebenarnya terdiri atas ide-ide dalam batin Anda. Anda bisa punya ide seharga jutaan dolar. Batin bawah sadar Anda dapat memberi ide yang Anda cari.
13. Cemburu dan iri merupakan batu rintangan bagi aliran kekayaan. Ikut bersyukurlah atas kesejahteraan orang lain.
14. Rintangan bagi kekayaan terletak dalam batin Anda sendiri. Hancurkanlah rintangan itu dengan memelihara hubungan baik dengan orang lain secara mental.

# 10

## Hak Anda untuk Menjadi Kaya

**A**nda berhak untuk menjadi kaya. Anda berada di dunia ini untuk menikmati hidup cukup dan berbahagia, berseri-seri, bebas, dan nyaman. Oleh karena itu, seharusnya Anda mempunyai cukup uang untuk bisa menikmati hidup yang makmur dan penuh bahagia.

Anda berada di sini supaya tumbuh, berkembang, dan tumbuh secara mental secara spiritual dan material. Anda mempunyai hak-hak yang tak dapat dicabut kembali untuk berkembang penuh di semua bidang. Seharusnya Anda kelilingi diri Anda dengan keindahan dan kesejahteraan.

Mengapa puas dengan cukup pas-pasan bila Anda dapat menikmati kekayaan dari batin bawah sadar Anda?

Sekarang Anda pelajari bagaimana berteman dengan uang, dan seharusnya Anda selalu punya lebih. Keinginan Anda untuk menjadi kaya adalah keinginan untuk hidup yang lebih penuh, lebih bahagia, dan lebih gemilang. Ini merupakan dorongan kosmis.

### Uang adalah simbol

Uang adalah simbol penukaran. Bagi Anda itu berarti bukan hanya bebas dari kekurangan, tapi juga untuk keindahan, kesejahteraan, kecukupan, dan perbaikan. Ia merupakan simbol dari kesehatan ekonomi suatu negara. Bila darah mengalir bebas dalam badan, berarti Anda sehat. Bila

uang beredar bebas dalam hidup Anda, Anda sehat secara ekonomi. Bila orang mulai menimbun uang, menyimpannya dalam kotak-kotak kaleng, dan menjadi penuh ketakutan, di situ ada kesakitan ekonomi. Uang telah mengambil banyak bentuk sebagai sarana penukaran selama berabad-abad seperti garam, manik-manik, atau perhiasan. Pada zaman dahulu kekayaan orang ditentukan oleh banyaknya biri-biri atau sapi miliknya. Kini uang dan alat pembayaran lainnya digunakan banyak orang, karena lebih mudah dan praktis. Cukup dengan transfer atau menulis cek daripada membawa biri-biri dan sapi guna membayar hutang Anda.

## **Jalan raya kekayaan**

Pengetahuan tentang daya batin bawah sadar adalah saran di jalan raya menuju kekayaan di semua bidang spiritual, mental, atau material (keuangan). Walaupun ada gejolak ekonomi, pasar modal naik-turun, pemogokan, perang, atau keadaan lainnya, selalu akan tercukupi tanpa pandang bentuk apa pun yang diambil oleh uang. Ini disebabkan oleh penyampaian ide mengenai kekayaan kepada batin bawah sadar, dan itulah yang mencukupi di mana pun berada. Anda perlu meyakinkan diri dalam batin bahwa uang selalu mengalir bebas dalam hidup dan selalu surplus. Seandainya terjadi keruntuhan pemerintahan esok hari dan semua saham menjadi tak berharga, masih akan menarik kekayaan dan tercukupi, tanpa terpengaruh oleh bentuk yang diambil uang baru itu.

## **Mengapa Anda tidak cukup uang**

Ketika Anda membaca bab ini mungkin Anda bilang, "Gaji saya sepatutnya lebih tinggi daripada sekarang." Saya percaya bahwa kebanyakan orang kurang patut dihargai.

Salah satu sebab mengapa orang tidak punya lebih banyak uang adalah karena mereka mengutuknya secara diam atau terang-terangan. Mereka menghubungkan uang sebagai “uang kotor” atau “cinta akan uang adalah akar semua kejahatan”. Sebab lain mengapa mereka tidak sejahtera adalah karena punya perasaan bawah sadar secara diam-diam yang mengatakan bahwa kemiskinan itu merupakan semacam kebajikan. Pola bawah sadar ini bisa disebabkan oleh pengalaman sewaktu kecil, takhayul, atau bisa berdasarkan interpretasi keliru dari ayat-ayat suci.

### **Cara pemikir ilmiah melihat uang**

Sebagai misal Anda menemukan emas, perak, timbal, tembaga, atau besi dalam tanah. Apakah Anda menamakan benda-benda ini jahat? Semua kejahatan datang dari pengertian manusia yang gelap, dari kebodohnya, dari interpretasinya yang palsu mengenai hidup, dan dari menyalahgunakan batin bawah sadarnya. Uranium, timbal, atau metal lainnya juga bisa digunakan sebagai sarana penukaran. Kita menggunakan uang kertas, cek, nikel, dan perak, dan itu pastilah tidak jahat. Para ahli fisika dan kimia mengetahui sekarang bahwa satu-satunya perbedaan antara satu metal dan lainnya adalah banyaknya dan kecepatan berputar elektron yang mengitari inti pusat. Sekarang mereka dapat mengubah satu metal ke metal lainnya dengan menembaki atom-atom dalam siklotron yang kuat. Emas dalam kondisi tertentu menjadi air raksa. Orang percaya bahwa ilmuwan modern di waktu dekat bisa membuat emas, perak, dan logam lainnya di laboratorium. Mungkin biayanya mahal, tapi hal itu bisa dikerjakan.

Secarik kertas dalam saku Anda tersusun dari atom-atom dan molekul-molekul yang tersusun berbeda. Banyaknya

dan kecepatan berputarnya berlainan. Itulah satu-satunya perbedaan antara kertas dan perak dalam saku Anda.

## **Cara menarik uang yang Anda butuhkan**

Ada seorang anak muda yang ingin menjadi dokter ahli bedah, tapi tidak punya uang. Ia mengambil pelajaran dari sebutir benih yang ditanamkan di tanah. Benih menarik semua bahan yang diperlukan bagi pertumbuhannya. Anak muda ini pun menanamkan ide yang tepat dalam batin bawah sadarnya. Untuk keperluan hidupnya, ia biasa mengerjakan apa saja seperti menjadi pelayan rumah makan pada sore hari, menjadi pembantu di rumah seorang dokter, dan lain-lain. Ketika mau tidur, biasa menggambarkan dalam batinnya sebuah sertifikat dalam bingkai yang tergantung di tembok dengan namanya sendiri tertulis di situ. Ia sering membersihkan sertifikat dalam bingkai kepunyaan dokter tempat ia bekerja. Tidak sukarlah baginya untuk menggoreskan gambaran dalam batinnya, dan mengembangkannya di situ. Hasil pasti tibalah padanya setelah ia melakukan penggambaran mental tiap malam selama kurang lebih empat bulan.

Urutan dalam ceritanya sangatlah menarik. Dokter tersebut sangat terkesan akan anak muda ini. Setelah lebih dahulu melatih cara mensterilkan instrumen, cara memberi suntikan *hypodermic*, dan lain pekerjaan pertolongan pertama, ia pekerjakan anak muda ini sebagai pembantu teknik di ruang praktiknya. Selanjutnya dokter itu memberi beasiswa kepadanya untuk mengambil jurusan kedokteran di sebuah universitas. Di kemudian hari, anak muda ini ia tempatkan sebagai dokter ahli bedah di sebuah rumah sakit. Anak muda telah menemukan hukum penarikan dengan menggunakan batin bawah sadar dengan cara yang benar. Ia menjalankan hukum tua yang mengatakan, "Dengan melihat hasil akhir,

Anda menarik sarana untuk mencapai hasil akhir."

*Akhir* yang dimaksud di sini adalah menjadi dokter ahli bedah. Anak muda berhasil menggambarkan, melihat, dan merasakan bagaimana menjadi dokter. Ia hidup dengan ide itu, memeliharanya, memupuknya dan menyukainya, sampai melalui imajinasinya ia tembus lapisan bawah sadar dan menjadi keyakinan, dan dengan begitu semua keperluan bagi tercapainya impian itu datang kepadanya.

## **Mengapa orang tidak naik gaji?**

Bila Anda bekerja dalam sebuah perusahaan besar dan secara diam-diam berpikir dan membenci fakta, bahwa Anda digaji terlalu rendah, bahwa Anda tidak dihargai dan bahwa Anda seharusnya memperoleh pengakuan yang lebih baik, Anda secara tidak sadar sedang memutuskan tali hubungan Anda dengan perusahaan itu. Anda sedang menggerakkan sebuah hukum, dan manajer akan berkata kepada Anda, "Anda terpaksa mengeluarkan saudara." Sebetulnya, Anda sendirilah yang memecat Anda. Manajer itu hanya sebuah instrumen yang melaksanakan penegasan keadaan mental negatif Anda. Ini merupakan contoh hukum aksi dan reaksi tanggapan dari bawah sadar Anda.

## **Halangan dan kesukaran dalam menuju kekayaan**

Anda pernah mendengar orang berkata, "Orang itu penipu", "Ia mendapat uang dengan tidak jujur", "Ia pemalsu", "Saya kenal ia sewaktu ia tidak punya apa-apa", "Ia bajingan, maling, pemalsu."

Kalau Anda cermati orang yang bicara macam itu, akan Anda temukan bahwa ia sebetulnya dalam kondisi kekurangan atau menderita penyakit fisik, atau kesulitan keuangan.

Mungkin teman lamanya itu telah naik tingkatan, sukses, dan melampauinya. Sekarang ia benci dan iri melihat kemajuannya. Dalam banyak hal, inilah sebab dari kejatuhannya. Berpikir secara negatif dan mengutuk kekayaan mereka, menyebabkan kekayaan dan kesejahteraan yang ia minta dalam doanya menghilang dan kabur. Ia kutuk apa yang ia doakan.

Ia berdoa dua arah. Pada satu sisi ia berkata, "Kekayaan mengalir kepada saya sekarang," dan dalam napas berikutnya, ia berkata diam-diam atau keras-keras, "Saya benci kekayaan orang itu." Ingatlah selalu, senang atau bergembiraalah mengenai kekayaan orang lain.

### **Lindungilah investasi Anda**

Bila Anda ingin mengetahui sesuatu hal mengenai investasi atau Anda mencemaskan modal atau surat obligasi, nyatakan pelan-pelan, "Kecerdasan tak terbatas menguasai dan mengawasi semua transaksi dagang saya dan apa pun yang saya kerjakan akan berhasil baik." Lakukan dengan sering dan Anda akan dapati bahwa investasi Anda adalah tepat; selain itu Anda akan terlindung dari kerugian, sebab Anda akan didorong untuk menjual saham-saham sebelum kerugian bertambah.

### **Anda tidak bisa memperoleh sesuatu secara cuma-cuma**

Dalam toko-toko besar dipekerjakan pengawas atau alat CCTV untuk mencegah orang mencuri barang. Mereka tangkap beberapa orang karena berusaha mendapatkan sesuatu tanpa mengeluarkan biaya. Orang seperti itu hidup dalam atmosfer kekurangan dan keterbatasan dan telah mencuri dari dirinya sendiri kedamaian, keserasian, kepercayaan,



kejujuran, keutuhan, kemauan baik, dan harapan. Selain itu mereka menarik kepada dirinya sendiri semua jenis kerugian, seperti kerugian karakter, prestise/nama baik, status sosial, dan kedamaian batin. Bila saja mereka mau menghubungi daya batin bawah sadarnya secara mental dan supaya di-tuntun kepada pernyataan diri yang sebenarnya, mereka akan mendapatkan pekerjaan dan rezeki terus menerus. Lalu dengan kejujuran, keutuhan dan daya tahan uji mereka akan menjadi piutang bagi dirinya dan masyarakat umum.

### **Sumber uang Anda yang tak pernah habis**

Mengenali daya batin bawah sadar dan gambaran pikiran Anda adalah jalan menuju keserbakecukupan, kebebasan, dan rezeki tanpa habis. Terimalah hidup serba cukup dalam batin Anda. Penerimaan dan pengharapan mental Anda tentang kekayaan mempunyai matematika dan cara pernyataan sendiri. Bila Anda memasuki suasana hati kecukupan, semua hal yang perlu bagi hidup kecukupan akan terjelma.

Jadikanlah ini pernyataan harian Anda; tuliskanlah dalam hati Anda, "Saya bersatu dengan kekayaan tak terbatas dengan batin bawah sadar. Menjadi hak sayalah untuk jadi kaya, bahagia, dan sukses. Uang mengalir kepada saya dengan bebas, berlebih, dan tanpa akhir. Saya selalu sadar akan harga diri saya sebenarnya. Saya berikan bakat saya dengan bebas dan saya selalu mujur"

### **Masukilah hal penting ini kepada kekayaan**

1. Hendaknya Anda berani menuntut hak untuk jadi kaya, dan batin di dalam Anda akan memenuhi tuntutan Anda itu.
2. Anda bukan ingin cukup pas-pasan. Anda ingin uang untuk melakukan apa yang Anda ingini dan kapan saja.

Kenalilah kekayaan batin bawah sadar Anda.

3. Bila uang beredar bebas dalam hidup Anda, maka Anda sehat ekonominya. Lihatlah uang sebagai keadaan pasang surut dan Anda selalu akan punya banyak. Pasang surut itu tetap ada. Bila air sedang surut, Anda tahu bahwa itu akan kembali.
4. Dengan mengetahui hukum batin bawah sadar, Anda akan dicukupi tanpa pandang bentuk uang itu.
5. Satu sebab mengapa banyak orang selalu kekurangan dan tidak pernah cukup uang adalah karena ia mengutuk uang. Apa yang Anda kutuk akan kabur.
6. Jangan menyembah atau mendewakan uang. Ia hanya satu simbol. Ingatlah bahwa kekayaan sebenarnya berada dalam batin Anda. Anda layak untuk menjalani hidup seimbang ini, termasuk mendapatkan semua uang yang Anda perlukan.
7. Jangan jadikan uang satu-satunya tujuan Anda. Tuntutlah kekayaan, kesehatan, kedamaian, penyalur bakat, dan cinta kasih, dan sinarkan cinta kasih dan kemauan baik kepada semua orang. Maka batin bawah sadar Anda akan memberi Anda bunga berganda dalam semua bidang.
8. Kemiskinan itu bukan kebajikan. Ia adalah penyakit batin dan Anda seharusnya mengobati diri Anda sendiri dari konflik mental atau penyakit ini segera.
9. Anda hidup bukan untuk tinggal dalam gubuk, berpakaian gombal, atau menderita kelaparan. Anda berhak untuk hidup dalam kecukupan.
10. Jangan sekali-kali menggunakan istilah "uang kotor" atau "saya anggap uang itu hina." Anda akan kehilangan

apa- apa yang Anda kritik. Tidak ada barang baik atau jahat, tapi pikirkanlah yang membuat barang itu baik atau jahat.

11. Seringlah mengulangi pernyataan, "Saya suka uang." Saya menggunakan secara bijaksana dan konstruktif. Saya lepaskan dengan senang hati, dan kembali menjadi seribu kali banyaknya.
12. Uang tidak lebih jahat daripada tembaga, timah, timbal, atau besi yang bisa Anda dapati di tanah. Semua kejahatan disebabkan oleh kebodohan dan salah guna dari daya batin.
13. Menggambarkan hasil akhir dalam batin akan menyebabkan bawah sadar Anda menanggapi dan melaksanakan gambar mental Anda.
14. Hentikan usaha pendapatan sesuatu tanpa biaya. Yang disebut makan gratis itu tidak ada. Anda harus memberi untuk menerima. Anda harus memberi perhatian mental pada tujuan Anda. Kunci kekayaan adalah penerapan hukum batin bawah sadar yang diisi dengan ide mengenai kekayaan.



# 11

## Batin Bawah Sadar Anda Partner dalam Sukses

**S**ukses berarti hidup berhasil. Damai, gembira, dan bahagia di alam ini dalam waktu lama bisa diistilahkan sebagai sukses. Barang yang paling berharga dalam hidup seperti kedamaian, keserasian, keutuhan, keamanan, dan kebahagiaan merupakan barang-barang yang tidak dapat diraba. Itu datang dari diri yang dalam dari manusia. Merenungkan sifat-sifat ini membentuk harta karun surga dalam bawah sadar kita.

### Tiga langkah menuju sukses

Marilah kita membicarakan tiga langkah menuju sukses. *Langkah pertama* adalah memeriksa pekerjaan yang suka Anda lakukan, lalu lakukanlah pekerjaan itu. Sukses adalah mencintai pekerjaan Anda. Walaupun, bila seseorang itu psikiatris, tidaklah cukup baginya hanya mendapat ijazah. Psikiatri yang sukses mendatangi klinik dan membaca laporan-laporan ilmiah terakhir. Dengan perkataan lain, ia mengetahui metode paling akhir guna meringankan penderitaan manusia. Psikiatris atau dokter yang sukses harus memperhatikan pasiennya dengan kecintaan. Mungkin ada yang berkata: "Bagaimana cara melakukan langkah pertama? Saya tidak tahu caranya bagaimana." Dalam hal demikian, berdoalah minta tuntunan sebagai berikut: "Kecerdasan tak terbatas dari bawah sadar menunjukkan kepada saya

tempat yang tepat bagi hidup ini." Ulangi doa ini diam-diam, secara positif dan penuh cinta kepada batin Anda. Bila Anda bertahan dengan kepercayaan dan pengharapan, jawaban akan datang dalam bentuk rasa, frasa, atau kecenderungan ke suatu arah. Ia akan datang dengan jelas dalam kedamaian dan sebagai kesadaran diam yang dalam.

*Langkah kedua* pada sukses adalah mengkhususkan diri dalam bidang pekerjaan tertentu dan mengetahui tentang hal tersebut lebih daripada orang lain. Misalnya bila seorang memilih kimia sebagai pekerjaan, maka ia harus memusatkan perhatiannya pada bidang ini. Ia harus berikan seluruh waktu dan perhatiannya pada spesialisasi yang ia pilih. Ia harus cukup bergairah untuk berusaha mengetahui sebanyak-banyaknya mengenai bidang ini. Bila mungkin, ia harus mengetahui lebih banyak dari siapa pun. Ia harus tertarik sekali pada bidangnya dan harus punya keinginan melayani dunia.

Ia yang paling besar di antaramu, biarlah ia menjadi pelayan. Terdapat kontras yang besar dalam sikap batin ini dibanding dengan orang yang hanya bekerja "sekadarnya". "Sekadarnya" bukanlah merupakan sukses. Motif orang harus lebih besar, lebih mulia dan lebih mementingkan orang lain. Ia harus melayani orang lain, dengan begitu ia taburkan roti di air.

*Langkah ketiga* adalah yang paling penting. Anda harus yakin bahwa pekerjaan yang Anda kerjakan tidak hanya berakibat baik bagi sukses Anda. Keinginan Anda tidak boleh mementingkan diri sendiri; harus menguntungkan kemanusiaan. Apa yang Anda berikan (alirkan) keluar, akan mengalir kembali.

## **Ukuran sukses yang sebenarnya**

Ada orang yang bilang, "Tapi, Pak Polan jadi kaya dengan

cara yang curang.” Seorang mungkin kelihatan sukses untuk sementara, tapi uang yang ia peroleh dengan curang biasanya lekas kabur. Bila kita merampok dari orang lain, berarti kita merampok dari diri kita sendiri, karena kita berada dalam suasana kekurangan dan keterbatasan yang bisa terjelma dalam badan kita, atau hidup keluarga, dan urusan lainnya. Apa yang kita pikir dan rasakan, kita jelmakan. Kita jelmakan apa yang kita percayai. Walaupun seorang telah menjadi kaya, tapi kalau itu diperoleh dengan cara curang, ia tidak sukses. Tidak ada sukses tanpa kedamaian jiwa. Apa gunanya kekayaan yang Anda tumpuk bila Anda tak bisa tidur di malam hari, sakit, atau punya rasa salah?

Seorang bekas copet bercerita, bahwa ia pernah menjadi copet profesional dan bisa mengumpulkan uang banyak. Ia punya rumah cukup mewah di luar kota. Tapi ia selalu ketakutan akan kemungkinan ditangkap polisi. Hidupnya tidak pernah tenang, apalagi setelah petugas keamanan sering melakukan razia. Akhirnya ia memutuskan untuk melaporkan secara sukarela, dan menjalani hukumannya.

Setelah keluar dari penjara ia mencari nasihat psikologi dan spiritual dan menjadi berubah perangnya. Ia mendapat pekerjaan dan menjadi warga masyarakat yang jujur dan tunduk kepada hukum. Ia telah mendapatkan pekerjaan apa yang ia sukai, dan ia berbahagia.

Orang yang sukses menyukai pekerjaannya dan menyakinkan dirinya sepenuhnya. Sukses itu berdiri atas ideal yang lebih tinggi daripada pengumpulan kekayaan belaka. Orang yang sukses adalah orang yang memiliki pengertian psikologi dan spiritual.

Seorang pengusaha sukses menceritakan, bahwa rahasia keberhasilannya terletak dalam kemampuannya untuk melihat sebuah proyek dalam taraf akhir. Misalnya dalam sebuah

kasus, ia menutup matanya, mengkhayalkan sebuah pabrik besar, melihat truk-truk hilir mudik, mendengar deru mesin, dan melihat asap mengepul. Dengan melihat dan merasakan sepenuhnya, maka bawah sadarnya menjelmakan hal tersebut. Bila sarana yang diperlukan tidak Anda ketahui jalannya, muncullah melalui cara ajaib dari bawah sadar.

Dalam mempertimbangkan ketiga langkah itu, Anda tidak boleh melupakan daya yang mendasari energi kreatif dari bawah sadar. Ini energi yang menunjang semua langkah tiap rencana sukses. Pikiran Anda itu kreatif.

Pengetahuan adanya kekuatan besar dalam diri Anda yang mampu mendatangkan semua keinginan, akan memberi kepercayaan diri dan rasa damai. Apa pun bidang pekerjaan Anda, haruslah Anda pelajari hukum bawah sadar itu. Bila Anda tahu bagaimana cara menerapkan daya batin Anda, dan bila Anda nyatakan diri sepenuhnya dan memberikan bakat Anda kepada orang lain, maka Anda pasti berada di jalan sukses sebenarnya. Bila Anda bekerja di jalan Tuhan, maka Tuhan bersama Anda; dan kalau sudah begini, siapa lagi dapat melawan Anda? Dengan pengertian ini, yakinlah bahwa tidak ada kekuasaan yang dapat mencegah Anda mendapatkan sukses.

## **Cara membuat impian menjadi kenyataan**

Seorang aktor film bercerita, bahwa ia tidak mengenyam pendidikan tinggi, tapi sewaktu kecil ia sering melamun dirinya sebagai aktor film yang sukses. Bila sedang di sawah menunggu burung, atau sedang menggiring kerbau ke kandang, atau sedang mencari rumput, ia suka mengkhayalkan bahwa ia melihat namanya sendiri tertulis di poster gedung bioskop besar di pusat kota. Ia melanjutkan ceritanya sebagai berikut: "Saya sering mengkhayal melihat nama saya



tertulis di koran dan poster-poster di jalan. Saya mendapat pekerjaan sambil di bidang perflman, dan akhirnya datanglah harinya ketika saya melihat nama saya tertulis di poster, persis seperti yang saya lihat dalam impian saya, ketika masih kecil." Ia memahami daya khayalan atau imajinasi yang terus menerus guna mendatangkan sukses.

## **Menggunakan bawah sadar dalam bisnis**

Diceritakan bahwa Goethe menggunakan khayalannya dengan bijaksana bila menghadapi kesulitan. Para penulis biografinya menunjukkan, bahwa ia biasa menghabiskan waktu berjam-jam lamanya melakukan pembicaraan khayalan. Ia sering menggambarkan salah satu temannya berada di depannya sedang duduk di kursi dan menjawab pertanyaan yang ia ajukan, disertai gerak tangan dan sifat-sifat suaranya. Hal seperti ini ia lakukan bila sedang menghadapi kesulitan.

Praktik semacam ini dapat Anda pergunakan juga dalam bisnis. Misalkanlah Anda adalah seorang pedagang perantara. Sebelum menawarkan dagangan kepada orang yang Anda perkirakan mau beli dagangan Anda, terlebih dulu Anda melakukan pembicaraan khayalan dengannya, semacam skenario yang menggambarkan bahwa ia bersedia membeli dagangan Anda.

## **Anak umur 16 tahun mengubah kegagalan menjadi sukses**

Seorang anak lelaki berumur 16 tahun mengatakan, "Angka rapor saya jelek. Saya pelupa, tidak tahu apa sebabnya." Ternyata kesalahan anak ini adalah sikapnya terhadap beberapa gurunya dan beberapa teman sekolahnya. Ia membenci dan acuh tak acuh terhadap mereka.

Setelah menyadari kesalahannya, ia menggunakan batin bawah sadarnya, menorehkan gambaran agar berhasil dalam pelajarannya.

Ia mulai menegaskan beberapa kebenaran beberapa kali sehari terutama pada waktu malam sebelum tidur, dan juga di waktu pagi begitu bangun tidur. Inilah waktu-waktu yang paling baik guna mengisi batin bawah sadar. Ia tegaskan sebagai berikut: "Saya sadari, bahwa bawah sadar saya adalah gudang ingatan. Saya ingat semua yang saya baca atau dengar dari guru-guru saya. Ingatan saya sempurna, dan kecerdasan tak terbatas dalam bawah sadar saya selalu mengungkapkan semua yang saya perlukan dalam ujian-ujian saya, yang tertulis maupun lisan. Saya pancarkan cinta kasih dan kemauan baik kepada guru-guru saya dan teman sekolah semuanya. Saya harapkan dengan sungguh-sungguh sukses dan semua hal yang baik bagi mereka."

Anak ini sekarang mengenyam kebebasan yang lebih besar, dan angka rapornya semuanya baik. Selalu menggambarkan gurunya memuji karena angka rapornya yang baik semua.

## **Cara mendapat sukses dalam jual beli**

Dalam hal jual beli, ingatlah bahwa batin sadar Anda adalah starter dan batin bawah sadar Anda adalah motornya. Anda harus menghidupkan mesin sebelum motor itu dapat melakukan pekerjaannya. Batin sadar Anda adalah dinamo yang menghidupkan daya dari batin bawah sadar.

Langkah pertama dalam menyampaikan keinginan, ide, atau gambaran yang jelas kepada batin yang lebih dalam adalah menenangkan diri, menghentikan perhatian, dan diam. Sikap batin yang tenang, diam, dan santai ini mencegah ide-ide yang palsu dan yang tak perlu untuk mencampuri

penyerapan mental ide-ide yang Anda sampaikan kepada bawah sadar. Selain itu, dalam sikap batin yang diam dan tenang pasif serta menerima itu, usaha telah berkurang sampai minim.

Langkah kedua adalah memulai menggambarkan kenyataan yang Anda inginkan itu. Misalnya Anda ingin membeli rumah, maka dalam keadaan batin yang santai itu Anda nyatakan sebagai berikut: "Kecerdasan tak terbatas dalam batin bawah sadar saya itu maha bijaksana. Sekarang ia mengungkapkan kepada saya rumah yang ideal, berada di lingkungan yang menyenangkan, memenuhi semua kebutuhan saya, dan sesuai dengan penghasilan saya. Sekarang saya sampaikan permintaan ini kepada batin bawah sadar, dan saya tahu ia menanggapi sesuai dengan sifat permintaan saya. Saya lepaskan permintaan ini dengan kepercayaan mutlak dan pengharapan seperti halnya seorang petani menanamkan benih di tanah, dengan kepercayaan mutlak pada hukum pertumbuhan."

Jawaban doa Anda dapat datang melalui iklan dalam koran, melalui teman, atau Anda bisa juga dituntun langsung ke rumah khusus yang persis dengan yang Anda cari-cari. Ada banyak jalan yang membawa Anda ke jawaban doa Anda itu. Jawaban itu pasti datang, asalkan Anda memercayai kerjanya batin yang lebih dalam itu.

Mungkin Anda ingin menjual rumah, tanah, atau milik apa saja. Inilah penuturan seseorang yang berniat menjual rumahnya. Di pekarangan di depan rumah, saya pasang sebuah pengumuman berbunyi "Dijual", yang dituliskan di atas sebuah papan. Sewaktu akan tidur pada malam hari berikutnya, ia berkata kepada diri sendiri. "Misalkan rumah ini telah terjual apa yang akan saya lakukan?"

Ia jawab pertanyaan sendiri dan berkata, "Saya akan

cabut papan pengumuman itu dan melemparkannya ke garasi". Dalam "skenario" imajinasinya, ia pegang papan pengumuman itu, dicabut, taruh di atas pundak, pergi ke garasi, melemparkannya ke lantai, dan berkata kepada papan pengumuman itu, "Saya tidak butuhkan kamu lagi!"

Beberapa hari kemudian datanglah orang yang mau membeli rumah itu. Pada hari itu juga ia memberi uang panjang tanda jadi. Segera papan pengumuman dicabut, dibawa ke garasi, dan dilemparkan ke lantai.

Tidak ada yang baru dalam hal ini. Seperti di dalam, begitulah di luar, yang artinya sesuai dengan gambaran yang digoreskan ke bawah sadar, begitulah yang terjadi di layar kehidupan Anda. Yang di luar memantulkan yang ada di dalam. Aksi di luar mengikuti aksi di dalam.

Banyak pengusaha terkemuka, diam-diam mengulang kata "sukses" berkali-kali sehari sampai mereka mencapai keyakinan bahwa sukses telah meresap dalam dirinya. Mereka tahu bahwa ide sukses mempunyai semua elemen penting dari sukses. Begitu pula, Anda pun dapat mulai mengulang kata "sukses" kepada diri Anda dengan kepercayaan dan keyakinan. Batin bawah sadar Anda akan menerima hal itu secara benar, dan Anda secara tak sadar membuat langkah untuk sukses.

Anda terpaksa menyatakan kepercayaan Anda yang subjektif. Apakah arti sukses bagi Anda? Anda tentu ingin sukses dalam hidup berumah tangga dan dalam hubungan dengan orang lain. Anda ingin menonjol dalam pekerjaan. Anda ingin punya rumah bagus, dan cukup uang agar dapat hidup nyaman dan bahagia. Anda ingin sukses dalam doa-doa Anda, dan dalam kontak Anda dengan energi atau daya batin bawah sadar Anda.

Sebutlah Anda seorang usahawan juga karena Anda se-

dang berusaha memperbaiki hidup. Jadilah usahawan yang sukses dengan mengkhayalkan diri melakukan apa yang Anda ingin kerjakan, dan memiliki apa yang Anda ingin miliki. Pergilah tidur sambil merasakan sukses tiap malam, serta merasakan puas, maka Anda akan berhasil menanamkan ide sukses ke dalam batin bawah sadar. Jadikanlah ini satu kebiasaan. Percayalah bahwa Anda dilahirkan untuk sukses, dan keajaiban akan terjadi pada Anda kalau Anda berdoa!

### **Hal-hal penting untuk direnungkan**

1. Sukses berarti hidup berhasil. Bila Anda penuh damai, bahagia, gembira, dan mengerjakan apa yang Anda suka kerjakan, maka Anda itu sukses.
2. Carilah apa yang Anda suka lakukan, lalu lakukanlah. Bila Anda tidak tahu tempat diri Anda yang sebenarnya, mintalah tuntunan, maka tuntunan itu akan datang.
3. Khususkan diri Anda dalam bidang Anda dan berusaha-lah mengetahui lebih banyak mengenai hal itu daripada orang lain.
4. Seorang yang sukses itu tidak mementingkan diri. Keinginan utama dalam hidupnya ialah melayani kemanusiaan.
5. Tidak ada sukses yang sebenarnya tanpa kedamaian jiwa.
6. Seorang yang sukses memiliki pengertian psikologi dan spiritual.
7. Bila Anda "skenariokan" suatu tujuan dengan jelas, Anda akan dilengkapi dengan keperluan-keperluan melalui daya pembuat keajaiban dari batin bawah sadar Anda.
8. Pikiran Anda yang disertai rasa akan menjadi keper-

cayaan subjektif, dan jadilah Anda sesuai dengan keyakinan Anda.

9. Daya dari khayalan (imajinasi) yang dipertahankan menarik daya/energi ajaib dari batin bawah sadar Anda.
10. Bila Anda ingin naik kedudukan dalam pekerjaan Anda, khayalkanlah bos, pengawas, atau keluarga Anda sedang memberi selamat kepada Anda atas kenaikan pangkat Anda itu. Buatlah gambaran itu jelas dan hidup. Dengarlah suara, lihatlah gerak tangan, dan rasakan kenyataannya itu semua. Teruskan melakukan ini berkali-kali, maka Anda akan mengalami kesenangan terkabulnya doa Anda.
11. Batin bawah sadar Anda adalah sebuah gudang ingatan. Supaya ingatan Anda menjadi sempurna, nyatakanlah tegas, "Kecerdasan tak terbatas dari batin bawah sadar saya mengungkapkan kepada saya semua yang saya perlukan di sembarang waktu dan di sembarang tempat." Ini harus sering dilakukan.
12. Bila Anda ingin menjual rumah atau milik apa pun, tegaskan pelan-pelan, diam-diam. "Kecerdasan tak terbatas menarik kepada saya seorang pembeli rumah atau milik ini, yang menginginkannya, dan membahagiakannya". Pertahankan kesadaran ini, maka aliran-aliran dalam batin bawah sadar Anda akan mewujudkan.
13. Ide sukses berisi semua elemen "sukses". Ulangi kata "sukses" kepada Anda sendiri dengan kepercayaan dan keyakinan, dan Anda akan meraih sukses.

# 12

## Ilmuwan Menggunakan Batin Bawah Sadar

**B**anyak ilmuwan menyadari pentingnya batin bawah sadar. Edison, Marconi, Poncaire, Einstein, dan banyak lainnya telah menggunakan batin bawah sadarnya. Bawah sadar memberikan kepada mereka wawasan dan "seluk-beluk" semua prestasi besar dalam ilmu pengetahuan modern dan industri. Penelitian telah menunjukkan bahwa kemampuan menjalankan daya atau energi bawah sadar itulah yang menentukan sukses dari semua pekerja penelitian dan ilmiah yang besar.

Sebuah contoh bagaimana seorang ahli kimia tersohor, Friedrich von Stradonitz, menggunakan batin bawah sadar untuk memecahkan problemnya. Sejak lama ia berusaha keras untuk menempatkan enam atom karbon dan enam atom hidrogen supaya merupakan rumus bensin, dan ia terus menerus bingung, dan tidak mampu memecahkan soal itu. Capai dan kehabisan tenaga, ia serahkan persoalan itu seluruhnya kepada batin bawah sadar. Tidak lama kemudian, ketika mau naik bis di London, batin sadarnya memberikan gambar ular yang menggigit ekornya sendiri dan berputar seperti roda. Dengan sangat gembira ia mengetahui bahwa gambaran ini, yang diberikan kepadanya oleh bawah sadar, adalah jawaban yang telah lama ia cari, yaitu penempatan atom-atom secara melingkar yang terkenal sebagai lingkaran bensin.

## **Cara seorang ilmuwan terkenal mendapatkan penemuan baru**

Nikola Tesla adalah seorang ilmuwan listrik yang cemerlang yang menyajikan inovasi-inovasi yang paling mengagumkan. Bila ada ide bagi sebuah penemuan baru datang di kepalanya, maka akan ia bentuk itu dalam khayalannya, dengan pengetahuan bahwa batin bawah sadarnya akan merekonstruksi dan mengungkapkan kepada batin sadarnya semua bagian yang diperlukan bagi pembuatannya dalam bentuk konkret.

Dengan merenungkan semua kemungkinan perbaikan, ia dapat membetulkan kesalahan-kesalahan dengan cepat, dan mampu memberikan produk batinnya yang sempurna kepada para teknisi.

Ia katakan: "Selalu, alat pertemuan saya bekerja seperti yang saya gambarkan. Dalam waktu dua puluh tahun tidak pernah ada satu perkecualian pun."

## **Cara seorang ilmuwan memecahkan problem**

Profesor Agassiz, seorang ilmuwan terkemuka Amerika, menemukan aktivitas batin bawah sadarnya yang tak kenal lelah itu ketika ia sedang tidur.

Selama dua minggu ia berusaha merekonstruksi fosil yang rusak dari seekor ikan yang terdapat dalam seongkah batu. Dengan rasa kesal dan bingung ia kesampingkan pekerjaannya, dan berusaha untuk melupakannya. Tidak lama kemudian, ia bangun dari tidurnya sambil mengingat-ingat apa yang ia lihat dalam mimpinya. Dalam tidurnya ia lihat ikan dengan semua bagian badannya yang rusak itu terpasang sempurna. Tapi ketika berusaha mengingat dan mau menggambarinya di atas kertas, lenyaplah sudah gambaran dalam pikirannya itu. Biarpun begitu, ia pergi ke Jardin



Des Planted, dengan harapan bahwa setelah melihat fosil itu lagi ia akan teringat apa yang ia lihat dalam mimpinya. Namun hal itu sia-sia. Malam berikutnya, ia lihat lagi ikan itu dalam mimpi, tapi ketika di pagi harinya mau membuat gambar di atas kertas, ia tidak dapat mengingatnya kembali. Dengan harapan bahwa pengalaman seperti itu akan terulang pada malam ketiga, ia siapkan kertas dan pensil di sebelah tempat tidurnya. Malam hari itu, begitu ia bangun diambilnyalah kertas dan pensil yang ada di sampingnya dan mulai menggambar ikan yang ia lihat dalam mimpi itu dalam keadaan gelap. Keesokan harinya ia terheran-heran melihat gambar yang ia buat semalam yang menurut pendapatnya tidak mungkin cocok dengan fosil. Namun ia bergegas ke Jardin des Planted, dan dengan gambarnya sebagai tuntunan, ia berhasil mencongkel permukaan batu yang menimbuni bagian ikan itu. Setelah terbuka, seluruh fosil itu sesuai dengan gambar dalam mimpinya, dan ia berhasil mengklasifikasi ikan itu dengan mudah.

## **Seorang dokter memecahkan problem diabetes**

Dalam sebuah artikel, diungkap bahwa Frederick Banting, seorang dokter dan ahli bedah yang cemerlang dari Kanada, memusatkan perhatiannya pada penyakit diabetes. Pada waktu itu ilmu pengetahuan belum memberikan metode yang efektif guna menanggulangi penyakit ini. Banting menghabiskan banyak waktu melakukan eksperimen dan mempelajari literatur internasional mengenai pokok persoalan ini. Pada suatu malam ia kehabisan tenaga dan tertidur. Ketika sedang tidur, batin bawah sadarnya memerintahkan ia supaya mengekstrak residu dari saluran pankreas anjing. Ini adalah asal mula insulin yang telah menyelamatkan jutaan orang.

Akan Anda lihat bahwa Banting dengan sadar telah memikirkan problem itu selama beberapa waktu untuk mencari pemecahan, sebuah jalan keluar, dan bawah sadarnya menanggapi sesuai dengannya.

Hal itu tidak berarti bahwa Anda selalu mendapat jawaban dalam waktu semalam. Jawaban itu dapat datang beberapa waktu berselang. Jangan putus asa. Teruskan menyampaikan problem itu tiap malam kepada bawah sadar ketika akan tidur, bila Anda belum pernah melakukannya sebelumnya.

Salah satu sebab kelambatan itu boleh jadi karena Anda melihat kepadanya sebagai problem besar. Mungkin Anda percaya bahwa akan makan waktu lama untuk memecahkan soal itu.

Batin bawah sadar itu tanpa waktu dan tanpa ruang. Pergi tidurlah dengan kepercayaan bahwa Anda mendapat jawaban itu sekarang. Jangan mengandalkan jawaban itu di waktu yang akan datang. Punyailah keyakinan kekal dalam hasilnya. Yakinlah sekarang ini juga, ketika Anda membaca buku ini bahwa terdapat jawaban dan pemecahan sempurna untuk Anda.

## **Seorang ilmuwan lolos dari kamp penjara Rusia**

Seorang ilmuwan, Lothar von Blenkschmidt, anggota Rocket Society dan seorang insinyur elektronik terkemuka. Ia menggunakan batin bawah sadarnya untuk meloloskan diri dari maut dan pukulan penjaga tambang batu bara di kamp penjara Rusia.

"Saya adalah tawanan perang di sebuah tambang batu bara di Rusia, dan saya lihat banyak orang mati di situ. Kami diawasi penjaga-penjaga yang kejam. Setelah dilakukan pemeriksaan medis singkat, satu kuota batu bara ditetapkan

bagi tiap orang. Kuota saya adalah 150 kg per hari. Dalam hal seorang tidak memenuhi kuotanya, rangsum makanan yang sedikit itu dikurangi,” katanya.

Ia mulai memusatkan pikiran untuk meloloskan diri. Ia tahu bahwa batin bawah sadar akan menemukan jalan apa pun. Rumahnya di Jerman telah hancur, keluarga lenyap; banyak temannya jadi korban peperangan, atau mendekam di kamp tersebut.

Ia torehkan pada batin bawah sadar, “Saya ingin ke Los Angeles, dan akan menemukan jalannya. Saya pernah melihat peta dan gambar kota Los Angeles, dan saya ingat nama jalan raya maupun beberapa gedung dengan jelas.”

Tiap hari dan malam ia khayalkan diri sedang berjalan-jalan di Wisire Boulevard dengan seorang perempuan Amerika yang di kemudian hari menjadi istrinya. Dalam imajinasinya, ia masuk toko-toko, naik bis, dan makan di restoran. Tiap malam ia mengendarai mobil buatan Amerika hilir mudik di jalan raya di Los Angeles. Ia lakukan sejelas dan seterang mungkin sejelas pohon-pohon di luar kamp penjara.

Tiap pagi kepala penjaga menghitung tawanan yang dibariskan. Ia menghitung satu, dua, tiga, dan seterusnya, dan ketika sampai hitungan tujuh belas, yang merupakan nomor giliran saya, saya selangkah ke sisi.

Pada suatu kesempatan ia menyelinap keluar kamp tanpa diketahui, dan berjalan terus selama dua puluh empat jam, beristirahat di suatu kota kosong pada keesokan harinya. Ia mencari ikan dan membunuh binatang liar untuk makan. Ia temukan kereta api batu bara mengarah ke Polandia dan menumpang kereta itu di waktu malam, sampai akhirnya tiba di Polandia. Dengan pertolongan teman, ia bisa pergi ke Lucerne, Swiss.

Selanjutnya ia bisa terbang ke Los Angeles. Di kota itu ia benar-benar naik mobil, menyusuri jalan-jalan raya seperti yang ia imajinasikan dalam batin bawah sadarnya saat masih berada di kamp.

Ia tak henti mengagumi keajaiban-keajaiban batin bawah sadar. Benarlah, ia mempunyai jalan atau solusi yang tidak kita ketahui.

## **Arkeolog merekonstruksi pemandangan zaman dulu**

Para ilmuwan ini mengetahui bahwa bawah sadarnya mempunyai ingatan dari segala apa yang pernah terjadi. Sewaktu mereka meneliti puing-puing dan fosil-fosil kuno, lewat pengamatan imajinasinya, batin bawah sadar mereka membantu dalam merekonstruksi pemandangan zaman kuno. Masa lalu yang mati menjadi hidup dan dapat terdengar lagi. Dengan melihat candi-candi kuno dan meneliti barang tembikar, patung-patung, alat-alat, dan alat rumah tangga zaman kuno itu, para ilmuwan mengatakan kepada kita mengenai abad sebelum ada bahasa. Komunikasi dilakukan dengan tanda-tanda, dengan mengerang, dan menggerutu.

Konsentrasi mendalam dan imajinasi teratur dari ilmuwan dapat membangunkan daya atau energi batin bawah sadarnya yang membuat ia mampu melengkapi candi kuno itu dengan atap, dan melengkapi candi itu dengan taman, kolam, dan air mancur. Tulang-tulang fosil dilengkapi dengan mata, saraf, otot, dan mereka berjalan dan berbicara kembali. Masa lalu menjadi keadaan sekarang yang hidup, dan kita temukan bahwa dalam batin itu tidak ada waktu dan ruang. Lewat imajinasi yang terarah, terkontrol, dan teratur, Anda bisa menjadi teman dari pemikir yang paling ilmiah.

## **Cara memperoleh tuntunan dari bawah sadar**

Bila Anda berhadapan dengan “putusan yang sulit”, atau bila Anda gagal melihat pemecahan suatu problem, mulailah segera memikirkannya secara konstruktif. Bila Anda takut dan cemas, Anda sebetulnya tidak berpikir benar-benar. Berpikir benar itu bebas dari takut.

Berikut ini adalah teknik sederhana yang dapat Anda gunakan untuk memperoleh tuntunan bagi soal apa pun. Tenangkan batin dan diamkan badan. Perintahkan badan untuk mengendur; ia harus menaati Anda. Ia tidak punya kemauan, inisiatif, atau kecerdasan sadar-diri. Badan kita adalah piringan emosional yang mencatat kepercayaan dan kesan-kesan Anda. Kerahkan perhatian; pusatkan pikiran pada pemecahan problem Anda. Berusahalah memecahkannya dengan batin sadar Anda. Pikirlah bagaimana Anda akan senang bila problem itu terpecahkan dengan sempurna. Rasakan andai kata jawaban itu telah ada pada Anda sekarang. Biarkan pikiran Anda bermain dalam suasana ini secara santai; lalu lepaskan dan tidurlah. Bila Anda bangun dan tidak mendapat jawaban, sibukkanlah diri Anda dengan lain hal.

Dalam menerima tuntunan dari bawah sadar Anda, cara yang sederhana adalah yang paling baik. Suatu hari seseorang kehilangan cincin pusaka. Ia cari ke mana-mana, tapi tidak dapat menemukan. Pada malam hari, ia bicara kepada bawah sadar seperti berdialog. Sebelum tertidur ia bilang, “Anda tahu semua hal; Anda tahu di mana cincin itu berada, dan sekarang Anda beri tahu saya di mana ia berada.”

Keesokan harinya ia bangun mendadak dengan kata-kata terdengar dalam telinga, “tanya Joy!” Ia anggap hal itu aneh kalau harus tanya Joy, anak umur tujuh tahun. Namun, ia ikuti suara intuisi dari dalam.

Joy berkata, “O, ya, saya ambil dari pekarangan ketika

saya bermain dengan anak-anak sebelah. Saya taruh di meja di kamar saya. Saya kira itu tidak berharga, maka saya tidak bilang apa-apa.”

Batin bawah sadar selalu akan menjawab Anda bila Anda memercayainya.

### **Ide-ide penting untuk direnungkan**

1. Ingatlah bahwa batin bawah sadar telah menentukan sukses dan prestasi ajaib para ilmuwan besar.
2. Dengan memberikan perhatian dan kesayangan pada pemecahan problem yang sulit, batin bawah sadar mengumpulkan semua informasi yang dibutuhkan dan menyajikannya secara keseluruhan kepada batin sadar.
3. Bila Anda mencari jawaban suatu problem, berusaha lah memecahkan secara objektif. Dapatkanlah semua informasi dari penelitian Anda dan juga dari orang lain. Bila tidak diperoleh jawaban, serahkan problem itu kepada bawah sadar ketika akan tidur, dan jawaban akan datang selalu. Itu tidak pernah gagal.
4. Anda tidak selalu mendapat jawaban dalam waktu semalam. Teruskanlah menyerahkan permintaan Anda kepada bawah sadar sampai harinya datang.
5. Anda menunda jawaban dengan berpikir bahwa jawaban akan memakan waktu lama atau bahwa problem itu merupakan problem besar. Bawah sadar Anda tidak kenal problem, hanya tahu jawabannya.
6. Percayalah bahwa Anda mendapat jawabannya sekarang ini. Rasakan andai kata jawaban sudah ada pada Anda sekarang. Bawah sadar akan menanggapi perasaan Anda.

7. Tiap gambar mental, disertai kepercayaan dan ketekunan, akan menjadi kenyataan lewat daya pembuat keajaiban dari batin bawah sadar. Percayalah, dan keajaiban akan terjadi jika Anda berdoa.
8. Bawah sadar Anda adalah gudang ingatan. Dalam bawah sadar Anda, tercatat semua pengalaman sejak Anda masih kecil.
9. Ilmuwan yang merenungkan candi-candi, fosil, dan lain-lain mampu merekonstruksi pemandangan zaman kuno dan membuatnya hidup di waktu sekarang. Bawah sadar mereka menolongnya.
10. Serahkan permintaan Anda untuk memecahkan problem kepada bawah sadar ketika mau tidur. Percayalah kepadanya, dan jawaban akan datang. Ia tahu semua dan melihat semua, tapi jangan Anda ragu atau pertanyakan dayanya.
11. Pikiran adalah aksi, dan tanggapan bawah sadar adalah reaksi. Bila pikiran Anda bijaksana, tindakan dan keputusan Anda akan bijaksana.
12. Tuntunan datang dalam bentuk perasaan, kesadaran dalam, frasa yang mengatakan bahwa Anda tahu. Ikutilah ia!





# 13

## Bawah Sadar Anda dan Keajaiban Tidur

**A**nda gunakan kira-kira delapan dari dua puluh empat jam, atau sepertiga hidup Anda, untuk tidur. Ini adalah hukum hidup yang tidak bisa ditawar-tawar. Ini berlaku pula di alam binatang dan alam tumbuh-tumbuhan. Tidur adalah hukum ketuhanan, dan banyak jawaban atas problem datang kepada kita sewaktu kita tidur pulas di ranjang.

Banyak orang mengajukan teori bahwa karena Anda kelelahan di waktu siang hari, Anda perlukan tidur untuk mengistirahatkan badan, dan bahwa proses reparasi terjadi ketika Anda tidur. Namun sebenarnya tidak ada sesuatu yang istirahat dalam tidur. Jantung, paru-paru, dan semua organ penting bekerja terus ketika Anda tidur. Bila Anda makan sebelum tidur, makanan itu dicernakan dan diasimilasi. Lagi pula, kulit Anda mengeluarkan keringat, dan kuku serta rambut Anda terus tumbuh.

Batin bawah sadar Anda tidak pernah istirahat atau tidur. Selalu aktif, mengontrol tenaga-tenaga penting Anda. Proses penyembuhan terjadi lebih cepat sewaktu Anda tidur karena tidak terdapat campur tangan dari batin sadar Anda. Jawaban atas problem-problem diberikan kepada Anda ketika Anda tidur.

### Mengapa kita tidur

John Bigelow, seorang peneliti terkenal mengenai tidur,

mendemonstrasikan bahwa di waktu malam ketika tidur Anda menerima kesan-kesan yang menunjukkan bahwa saraf mata, kuping, hidung, dan organ rasa semua itu aktif selama tidur, dan juga bahwa saraf dari otak Anda sangat aktif. Ia katakan sebab utama mengapa kita tidur adalah karena "bagian yang lebih mulia dari roh dipersatukan dengan sifat kita yang lebih tinggi dan menjadi satu dalam kebijaksanaan dan aturan Tuhan".

Bigelow menyatakan juga, bahwa tidur itu sangat penting maknanya bagi perkembangan spiritual manusia.

### **Berdoa, sebuah bentuk tidur**

Batin sadar Anda terlibat dalam kejengkelan, aneka problema, dan pertikaian sehari-hari. Menjadi kebutuhan urgen untuk mengundurkan diri dari dunia objektif dan fakta-fakta indra, dengan menghubungi kebijaksanaan dalam bawah sadar Anda. Dengan menuntut tuntunan, kekuatan dan kecerdasan yang lebih besar dari semua bidang kehidupan, Anda akan mampu mengatasi kesukaran-kesukaran dan memecahkan problem harian Anda.

Pengunduran diri dari fakta indra dan kebisingan serta kekacauan hidup sehari-hari yang Anda lakukan secara teratur dalam doa, ini merupakan suatu jenis tidur juga, yaitu Anda menjadi lelap dari dunia indra dan menjadi hidup terhadap kebijaksanaan dan energi batin bawah sadar.

### **Efek dari kurang tidur**

Kurang tidur dapat menyebabkan Anda menjadi suka marah, murung, dan sedih. Dapat dikatakan bahwa semua orang membutuhkan tidur sedikitnya enam jam sehari supaya tetap sehat. Banyak orang yang membutuhkan tidur lebih lama dari waktu minimum tersebut. Mereka yang me-

ngira mampu mengurangi lamanya waktu tidur, membohongi diri sendiri.

Ilmuwan peneliti ilmu kedokteran, yang meneliti proses tidur dan kekurangan tidur, menunjukkan adanya kekurangan tidur yang sangat, yang mendahului kerusakan jiwa. Perlu diingat, bahwa Anda memperoleh kekuatan spiritual kembali selama tidur, dan cukup tidur itu sangat perlu untuk mendatangkan kegembiraan dan kekuatan dalam hidup.

### **Anda butuh tidur lebih lama**

Telah dilakukan ribuan tes untuk mengukur efek atas perilaku individu dari orang-orang yang dicegah tidur selama empat hari. Hasil tes itu telah memberikan pandangan baru mengenai misteri tidur.

Sekarang kita tahu, bahwa otak yang capai rupanya menginginkan tidur sebegitu rupa sehingga ia mau mengorbankan apa saja untuk mendapatkannya. Setelah kekurangan tidur hanya beberapa jam, datanglah rasa kantuk atau tertidur dalam waktu berjaga yang terjadi tiga atau empat kali dalam waktu sejam. Seperti dalam tidur sebenarnya, kelopak mata terkatup, denyut jantung melambat. Tiap mengantuk itu berlangsung hanya kurang dari satu detik. Kadang-kadang waktu mengantuk itu merupakan waktu kekosongan; kadang-kadang kantuk itu diisi dengan gambaran-gambaran dan mimpi pendek. Dalam hal kekurangan tidur yang lebih lama, kantuk itu datang lebih sering dan berlangsung lebih lama, mungkin dua atau tiga detik. Biarpun orang itu sedang pegang setir pesawat terbang dalam cuaca buruk, ia tidak bisa menahan kantuk yang berlangsung beberapa detik berharga itu. Hal itu bisa terjadi pada Anda juga, seperti halnya banyak sopir yang tertidur di waktu sedang mengendarai mobilnya.

Efek lain mengenai kekurangan tidur adalah ingatan dan tanggapan. Banyak orang yang kekurangan tidur tidak dapat menahan informasi cukup lama untuk menghubungkannya dengan tugas yang harus mereka lakukan. Mereka bingung sama sekali dalam situasi yang menghendaki mereka supaya menahan beberapa faktor dalam batin yang bertindak atasnya, seperti halnya seorang pilot mempersatukan arah angin, kecepatan udara, ketinggian, dan jalur pendaratan guna membuat pendaratan yang mulus.

## **Tidur mendatangkan nasihat**

Misalnya Anda ditawari pekerjaan dengan gaji yang besarnya dua kali lipat daripada gaji sekarang di luar negeri. Anda tidak tahu apakah harus menerima tawaran itu atau harus menolaknya. Inilah yang perlu Anda kerjakan. Tiap malam ketika mau tidur, tanamkan sebagai berikut: "Kecerdasan kreatif dari batin bawah sadar saya tahu apa yang paling baik bagi saya. Kecenderungan selalu menuju kehidupan, dan ia menunjukkan kepada saya keputusan yang tepat yang merestui saya dan semua yang berkepentingan. Saya berterima kasih atas jawaban yang pasti datang bagi saya." Ulangilah berkali-kali seperti nyanyian nina bobo sebelum tidur. Jawaban itu akan datang pada Anda dalam bentuk frasa atau dorongan keras untuk menolak ataupun menerima tawaran tersebut.

## **Hari depan Anda berada dalam bawah sadar Anda**

Ingat bahwa hari depan Anda, yang merupakan hasil dari kebiasaan pikiran Anda, sudah ada dalam batin Anda kecuali Anda ubah lewat doa. Hari depan sebuah negeri juga berada dalam bawah sadar kolektif dari orang-orang bangsa itu.

Tidak ada bencana atau kesedihan dapat menimpa Anda kalau Anda memutuskan untuk berdoa. Tidak ada sesuatu yang ditentukan sebelumnya. Sikap mental Anda, yaitu cara Anda berpikir, merasakan, dan percaya menentukan nasib Anda. Anda dapat membentuk dan mengubah hari depan lewat doa i seperti telah diterangkan dalam bab terdahulu. Apa yang Anda tabur itulah yang Anda tuai.

## **Tidurlah dengan damai dan bangunlah dengan gembira**

Bagi Anda yang menderita sukar tidur, gunakanlah doa batin bawah sadar yang efektif. Ulangi pelan-pelan, liris, dan dengan rasa cinta sebelum tidur: "Jari kaki saya kendur, pergelangan kaki saya kendur, otot perut saya kendur, jantung dan paru-paru saya kendur, tangan dan lengan saya kendur, otak saya kendur, muka saya kendur, mata saya kendur, seluruh batin bawah sadar dan badan saya kendur."

"Saya memaafkan semua orang sepenuhnya atas kemauan saya sendiri, dan saya mengharapkan mereka kesehatan, kedamaian, keserasian dan semua berhak hidup. Saya dalam keadaan damai, tenang, seimbang, dan nyaman. Saya berada dalam keamanan. Kesunyian menyelimuti saya dan saya menyadari keberadaannya."

"Ketuhanan dalam diri saya. Saya tahu bahwa kesadaran hidup dan cinta kasih menyembuhkan saya. Saya selimuti diri saya dengan cinta kasih dan tertidur disertai kemauan baik bagi semua. Sepanjang malam kedamaian berada pada diri saya, dan esok pagi saya hidup penuh cinta kasih. Sebuah lingkaran cinta kasih mengelilingi saya. Saya tidak takut, karena Engkau bersama saya. Saya tidur dalam damai, dan bangun dengan gembira, dan dalam Tuhan saya hidup, bergerak dan berada."

## **Hal penting terkait keajaiban tidur**

1. Bila Anda cemas bahwa Anda tidak akan bangun pada waktunya, ketika mau tidur mintalah kepada bawah sadar untuk membangunkan Anda pada jam yang Anda kehendaki, dan ia akan membangunkan Anda. Ia tidak memerlukan jam. Lakukan hal sama bagi semua masalah. Tidak ada satu hal yang terlalu sulit bagi bawah sadar.
2. Bawah sadar Anda tidak pernah tidur. Ia selalu bekerja. Ia mengontrol semua fungsi vital Anda. Maafkan diri Anda sendiri dan semua orang lain, dan penyembuhan akan berlangsung lebih cepat.
3. Tuntunan diberikan kepada Anda ketika Anda tidur, kadang-kadang dalam mimpi. Aliran penyembuhan pun terlepaskan dan pada waktu pagi Anda merasa segar dan kuat.
4. Bila terganggu kejengkelan dan percekocokan sehari-hari, hentikanlah roda batin Anda dan pikirlah tentang kebijaksanaan dan kecerdasan yang ada dalam bawah sadar yang siap menanggapi Anda. Ini akan memberikan kedamaian kekuatan dan kepercayaan pada diri sendiri.
5. Tidur itu perlu bagi kedamaian batin dan kesehatan badan. Kekurangan tidur akan mengakibatkan suka marah, sedih, dan kekacauan mental. Anda butuh tidur delapan jam sehari.
6. Ilmuwan menunjukkan bahwa kekurangan tidur menyebabkan gangguan saraf.
7. Anda dikuatkan kembali sewaktu tidur. Cukup tidur itu penting bagi kegembiraan dan vitalitas hidup.

8. Otak yang capai sangat menginginkan akan tidur sampai ia mengorbankan apa pun untuk mendapatkannya. Banyak orang yang tertidur sewaktu menyetir mobil membuktikan kebenaran ini.
9. Ternyata banyak orang yang kekurangan tidur mempunyai ingatan jelek dan kurang koordinasi yang baik. Mereka menjadi bingung dan kehilangan orientasi.
10. Tidur mendatangkan nasihat. Sebelum tidur, tuntutlah bahwa kecerdasan tak terbatas bawah sadar Anda menuntun dan mengarahkan Anda. Lalu tunggulah petunjuk yang datang, mungkin pada waktu bangun.
11. Percayailah bawah sadar Anda sepenuhnya. Ketahuilah bahwa kecenderungannya selalu ke arah kehidupan. Sekali-sekali, bawah sadar menjawab Anda dalam impian yang jelas dan penglihatan waktu malam.
12. Hari depan Anda ada di dalam bawah sadar Anda sekarang, berdasarkan atas kebiasaan pikiran dan kepercayaan. Tuntunlah supaya kecerdasan tak terbatas memimpin dan menuntut Anda, dan bahwa semua yang baik itu Anda punya, dan hari depan Anda akan baik sekali. Percayalah dan terimalah harapan yang paling baik, dan itu akan datang menyongsong Anda.
13. Bila Anda menulis novel, atau buku, atau mengerjakan penemuan baru, bicaralah pada bawah sadar di waktu malam dan tuntutlah bahwa kebijaksanaan, kecerdasan, dan dayanya menuntun, mengarahkan dan mengungkapkan kepada Anda karya yang paling baik, atau mengungkapkan pemecahan apa saja. Keajaiban akan terjadi bila Anda berdoa dengan cara ini.

8. Orang yang bertanggung jawab dalam melaksanakan tugas ini adalah orang yang bertanggung jawab dalam melaksanakan tugas ini.
9. Orang yang bertanggung jawab dalam melaksanakan tugas ini adalah orang yang bertanggung jawab dalam melaksanakan tugas ini.
10. Orang yang bertanggung jawab dalam melaksanakan tugas ini adalah orang yang bertanggung jawab dalam melaksanakan tugas ini.
11. Orang yang bertanggung jawab dalam melaksanakan tugas ini adalah orang yang bertanggung jawab dalam melaksanakan tugas ini.
12. Orang yang bertanggung jawab dalam melaksanakan tugas ini adalah orang yang bertanggung jawab dalam melaksanakan tugas ini.
13. Orang yang bertanggung jawab dalam melaksanakan tugas ini adalah orang yang bertanggung jawab dalam melaksanakan tugas ini.



# 14

## Bawah Sadar Anda dan Problem Suami-Istri

**K**etidaktahuan mengenai fungsi dan daya batin adalah sebab dari semua kesulitan hubungan suami-istri. Pertengkaran antara suami-istri dapat dipecahkan dengan menggunakan hukum batin secara benar. Perenungan mengenai cita-cita luhur, mempelajari hukum hidup, saling pengertian mengenai tujuan atau rencana bersama, dan menikmati kebebasan pribadi akan mendatangkan rumah tangga yang serasi, bahagia, dan dipenuhi rasa persatuan yang membuat kedua pihak menjadi satu padu.

Waktu yang paling baik guna mencegah perceraian adalah sebelum perkawinan. Bukannya suatu kesalahan untuk berusaha keluar dari situasi jelek. Tapi, mengapa harus memasuki situasi jelek dulu? Apakah tidak sebaiknya memberikan perhatian kepada sebab yang sebenarnya mengenai problem suami-istri, agar ditemukan akar persoalannya?

Seperti halnya semua masalah lelaki dan perempuan, masalah perceraian, hidup terpisah, proses pengadilan yang berlarut-larut, semua itu disebabkan oleh kurangnya pemahaman tentang kerja sama dan hubungan timbal balik dari batin sadar dan batin bawah sadar.

### Arti perkawinan

Perkawinan yang benar itu harus berada atas dasar spiritual. Harus berdasarkan rasa hati, dan rasa hati itu adalah

cinta. Masing-masing pihak harus jujur dan tulus terhadap yang lainnya. Bukan perkawinan sebenarnya bila laki-laki mengawini perempuan karena uang, posisi sosial, atau untuk mengangkat egonya, karena hal ini menunjukkan kurangnya kejujuran, ketulusan, dan cinta sejati. Perkawinan seperti itu tak ubahnya lelucon dan pura-pura.

Bila seorang perempuan berkata, "Saya capai kerja; saya ingin kawin karena saya ingin perlindungan," maka pokok pikirannya itu palsu. Ia tidak menggunakan hukum batin dengan benar. Perlindungan itu tergantung atas pengetahuannya mengenai hubungan timbal balik batin sadar dan batin bawah sadar, dan penerapannya.

Seorang perempuan atau laki-laki tidak akan kekurangan rezeki atau kesehatan, bila ia terapkan teknik yang diuraikan dalam buku ini. Rezeki datang tanpa tergantung dari suami, istri, ayah, atau siapa pun.

Seorang istri tidak tergantung dari suaminya guna mendapatkan kesehatan, kedamaian, kegembiraan, inspirasi, tuntunan, cinta kasih, kekayaan, perlindungan, kebahagiaan, atau apa pun di dunia. Perlindungan dan kedamaian jiwanya datang dari pengetahuannya mengenai hukum batinnya yang konstruktif.

## **Cara mendapatkan suami ideal**

Sekarang telah Anda kenali cara kerja batin bawah sadar Anda. Anda tahu apa pun yang Anda goreskan pada batin bawah sadar tentang sifat-sifat atau ciri khas yang Anda ingini dari seorang laki-laki.

Cobalah teknik berikut. Pada waktu malam, duduklah di kursi yang nyaman, tutuplah mata Anda, lepaskan semua hal, kendurkan badan, tenangkan diri, pasif, dan bersikap menerima. Bicaralah kepada batin bawah sadar dan katakan-

lah, "Sekarang saya tarik seorang lelaki ke dalam pengalamaan saya yang jujur, tulus, setia, penuh damai, bahagia, dan yang makmur. Sifat-sifat ini yang saya kagumi tenggelam dalam batin bawah sadar saya sekarang. Seraya saya merenungkan sifat-sifat ini, mereka menjadi bagian dari saya dan terwujudkan tak sadar."

"Saya tahu adanya hukum tarik menarik, dan saya tarik kepada diri saya seorang pria menurut kepercayaan bawah sadar saya. Saya tarik apa yang saya rasa benar dalam batin bawah sadar."

"Saya tahu bahwa saya bisa mendambakan kedamaian dan kebahagiaan kepadanya, ia mencintai cita-cita saya dan saya mencintai cita-citanya. Ia tidak ingin mengubah saya, dan saya tidak ingin mengubahnya. Kita saling mencintai, leluasa, dan saling menghargai."

Lakukan proses pengisian batin bawah sadar Anda ini. Maka, Anda akan bergembira dapat menarik seorang lelaki yang punya sifat-sifat dan ciri-ciri yang Anda renungkan. Kecerdasan bawah sadar akan membuka jalan yang mempermudah Anda dan pasangan. Milikilah keinginan untuk memberikan yang paling baik yang ada pada Anda dalam hal cinta kasih, kerja sama, dan kebaikan.

## **Cara mendapatkan istri ideal**

Tegaskan sebagai berikut: "Sekarang saya tertarik kepada perempuan yang cocok sepenuhnya dengan saya. Saya tahu bahwa saya dapat memberikan kepada perempuan ini cinta kasih, kedamaian, dan kegembiraan. Saya rasa dan percaya bahwa saya bisa membuat hidup perempuan ini menjadi penuh, lengkap, dan sangat baik. Ia baik hati, setia, dan jujur. Ia serasi, penuh damai, dan bahagia. Kita saling tertarik. Sekarang saya terima teman hidup saya yang ideal."

Seraya Anda memikirkan dengan tenang dan perhatian mengenai sifat-sifat yang Anda kagumi pada teman hidup yang Anda cari itu, Anda akan bangun sifat mental yang sama dalam batin Anda. Lalu, aliran dari dalam bawah sadar akan mempertemukan Anda.

### **Tidak perlu salah untuk kali ketiga**

Suatu waktu seorang ibu guru berkeluh: "Saya telah kawin dua kali dan kedua bekas suami saya itu semuanya pasif, bersikap tunduk, dan menggantungkan diri kepada saya dalam membuat semua keputusan dan mengatur sesuatu. Mengapa saya tertarik lelaki sejenis itu?"

Suami kedua bukanlah orang yang cenderung bersifat kewanita-wanitaan. Rupanya ia tidak belajar apa pun dari kesalahan pertama. Kesulitan perempuan ini terletak pada susunan pribadinya sendiri. Ia bersifat kelaki-lakian, cenderung menguasai, dan secara tidak sadar menghendaki orang yang tunduk dan pasif, sehingga ia dapat memainkan peran orang yang berkuasa. Semua ini adalah motivasi tanpa ia sadari, dan gambaran bawah sadarnya menarik kepadanya yang ia inginkan secara subjektif. Mestinya ia belajar memecahkan pola itu dengan menggunakan proses doa yang benar.

### **Cara memecahkan pola negatif**

Perempuan tadi mendapat pelajaran sederhana. Bila ia percaya, ia dapat memperoleh jenis lelaki yang diidamkan. Untuk memecahkan pola lama dan menarik teman hidup yang ideal, ia praktikkan: "Saya bentuk dalam mentalitas saya jenis lelaki yang saya ingini. Lelaki yang saya tarik sebagai suami saya itu kuat, bertenaga, penuh cinta, bersifat kelaki-lakian, sukses, jujur, setia. Ia mendapat cinta kasih

dan kebahagiaan dari saya. Saya suka ikuti petunjuknya.”

“Saya tahu ia membutuhkan saya, dan saya membutuhkannya. Saya jujur, tulus, dan penuh cinta serta baik hati. Saya berikan kepadanya kemauan baik, hati bergembira, dan badan sehat. Hal seperti itu ia berikan pula kepada saya. Saya beri dan saya terima. Kecerdasan ketuhanan tahu tempat orang ini dan kebijaksanaan dalam batin bawah sadar saya, mempertemukan kita berdua dengan caranya sendiri. Saya tanamkan pada batin bawah sadar, yang mengetahui cara menjelmakannya. Saya berterima kasih atas jawaban yang tepat.” Ia berdoa dengan cara di atas tiap pagi dan malam, dengan menegaskan kebenaran-kebenaran di atas, serasa tahu bahwa dengan merenungkannya sesering mungkin ia akan mendapatkan yang ia cari.

### **Doa terkabulkan**

Ibu guru tersebut telah berkali-kali berpacaran dengan banyak pria, tapi tidak satu orang pun yang cocok dengan keinginannya. Bila ia mulai ragu dan goyah, ia ingatkan dirinya bahwa bawah sadar akan mempertemukannya dengan caranya sendiri, dan tidak perlu cemas.

Ia lalu bekerja juga sebagai penerima tamu di kantor praktik dokter. Begitu bertemu dengan dokter yang berpraktik di situ, ia tahu bahwa dokter itulah orangnya yang ia doakan dalam batinnya. Rupanya sang dokter tahu juga, setelah berkenalan seminggu lamanya, lalu melamarnya untuk menjadi pendamping hidup. Dokter tersebut bukanlah orang yang pasif, atau suka tunduk, tetapi seorang yang jantan benar, mantan pemain sepakbola, dan berkebatinan mendalam.

Perempuan ini telah mendapatkan apa yang ia minta dalam doanya, dan perkawinan mereka selamat sejahtera tidak mengalami keretakan.

## **Haruskah bercerai?**

Perceraian adalah problem pribadi, tidak bisa dipukul sama rata. Perceraian itu mungkin baik bagi seseorang dan salah bagi orang lain. Dalam beberapa kasus, perceraian bukan merupakan pemecahan, seperti halnya perkawinan bukan pemecahan problem bagi lelaki yang kesepian. Dalam kasus lain, mungkin tidak perlu ada perkawinan sama sekali. Seorang perempuan yang berserai mungkin jauh lebih tulus dan mulia daripada banyak perempuan bersuami yang barangkali menyimpan kebohongan.

Misalnya banyak perempuan yang suaminya pencandu narkoba, bekas narapidana, suka memukul istrinya, dan tidak memberi nafkah. Mereka ini mengira salah jika bercerai. Mereka tidak tahu bahwa perkawinan itu persoalan hati. Bila dua buah hati melebur dengan cara yang serasi, penuh cinta, dan tulus, itulah perkawinan ideal. Kerja hati yang murni adalah cinta.

Setelah memahami hal ini, perempuan yang sering dipukul oleh suaminya, mestinya tahu apa yang harus ia kerjakan. Tidak ada hukum yang menuntun ia supaya dipukuli, diancam, dan dipukul, apalagi setelah sah sebagai suami-istri. Bila bingung langkah apa yang harus diambil, mintalah tuntunan untuk mendapatkan jawaban yang bisa diterima. Ikutilah petunjuk yang datang dalam kesunyian jiwa Anda.

## **Hanyut ke perceraian**

Ada sepasang suami-istri yang baru nikah beberapa bulan, bermaksud cerai. Suami menyimpan rasa takut terus-menerus kalau istrinya akan meninggalkannya. Ia merasa dirinya ditolak, dan mengira istrinya itu tidak setia. Gambaran-gambaran ini menghantui pikirannya, dan menjadi

obsesi. Sikap mentalnya adalah perpisahan dan curiga. Sang istri merasa suaminya tidak tanggap kepadanya. Adalah perasaan sang suami sendiri atau suasana kehilangan dan perpisahan yang menguasai dirinya. Hal ini mendatangkan kondisi atau aksi yang sesuai dengan pola mental yang ada di belakangnya. Di situ terdapat hukum aksi-reaksi, atau hukum sebab-akibat. Pikiran itu adalah aksi, dan tanggapan dari bawah sadar adalah reaksinya.

Istrinya meninggalkan rumah dan minta cerai yang merupakan apa yang ia takuti dan percayai kejadiannya.

### **Perceraian mulai dalam batin**

Permulaan perceraian terjadi dalam batin; proses perceraian resminya mengikuti beberapa waktu kemudian.

Ada pasangan suami-istri yang dihantui penuh kesebalan, takut, curiga, dan marah. Sikap ini memperlemah, menghabiskan tenaga, dan melemahkan keseluruhan dirinya. Mereka menemukan bahwa kebencian itu memisahkan dan cinta kasih itu mempersatukan. Mereka mulai menyadari apa yang telah mereka lakukan dengan batin mereka masing-masing. Mereka tidak mengetahui hukum aksi mental, dan mereka telah menyalahgunakan batin mereka dan mendatangkan kekacauan dan kesedihan.

Kemudian mereka mulai sering menyinarkan cinta kasih, kedamaian, dan kemauan baik. Masing-masing menyinarkan cinta kasih, kesehatan, dan kedamaian serta cinta kasih kepada yang lain, dan membaca doa tiap malam. Perkawinan itu tumbuh berubah menjadi lebih cantik tiap harinya.

### **Istri yang suka mengomel**

Sering kali yang menyebabkan istri mengomel ialah karena ia tidak diperhatikan. Sering kali sebabnya adalah

keinginan dicinta dan disayang. Berilah perhatian kepada istri Anda, dan perlihatkanlah penghargaan Anda. Pujikanlah dan muliakanlah semua sifat baiknya. Ada juga jenis istri pengomel yang ingin membuat suaminya mengikuti pola khusus dari dirinya. Inilah cara yang paling cepat untuk kehilangan suami.

Istri dan suami harus berhenti menjadi tukang mencari-cari, selalu mencari kesalahan yang diperkirakan ada pada pasangan. Biarlah masing-masing memberi perhatian dan pujian bagi sifat yang konstruktif dan baik pada diri teman hidupnya.

### **Suami yang cemberut**

Bila suami mulai cemberut, muram terhadap istri karena ucapan atau perbuatannya, maka secara psikologis sudah menggerogoti diri sendiri. Bila seorang pria secara diam-diam membenci istrinya dan penuh permusuhan terhadapnya, berarti ia sudah tidak setia. Ia tidak setia lagi terhadap sumpah pernikahannya yaitu untuk mencinta, menghargai, dan menghormati istri selama hidupnya.

Laki-laki yang cemberut dan muram harus menelan uapannya yang pedas, meredam amarahnya, dan memberikan perhatian yang lebih besar, baik hati, dan bertindak sopan. Harus melewati perbedaan dengan menutup kuping. Dengan pujian dan usaha mental ia harus keluar dari kebiasaan menentang. Maka ia akan bisa bergaul lebih baik, bukan saja dengan istrinya tapi juga dengan teman sekerjanya. Ambil dan peliharalah keadaan serasi, maka Anda akan mendapatkan kedamaian dan keserasian.

### **Kesalahan besar**

Satu kesalahan besar adalah membicarakan problem



atau kesukaran perkawinan Anda pada tetangga atau kerabat. Misalkanlah, seorang istri berkata kepada tetangganya, "Suami saya tidak pernah memberi uang kepada saya. Ia memperlakukan ibu saya secara buruk sekali, minum terlalu banyak, dan selalu kasar dan menghina."

Maka, istri ini telah mengecilkan dan merendahkan suaminya di mata tetangga dan kerabat. Ia tidak lagi kelihatan sebagai suami yang ideal. Jangan sekali-kali membicarakan problem perkawinan dengan siapa pun kecuali dengan penasihat terlatih. Mengapa banyak orang berpikir negatif tentang perkawinan Anda? Lagi pula, seraya Anda membicarakan dan merenungkan kekurangan-kekurangan suami Anda ini, sebenarnya Anda menciptakan keadaan ini dalam diri Anda. Siapa yang berpikir dan merasakan hal itu? Anda sendiri. Yang Anda pikir dan rasakan, begitulah Anda.

Kerabat biasanya akan memberikan nasihat yang salah. Biasanya berprasangka dan merugikan karena nasihat itu tidak diberikan sebagaimana mestinya. Nasihat apa pun yang Anda terima yang melanggar aturan emas, yang merupakan hukum kosmis, itu tidak baik.

Ada baiknya untuk mengingat, bahwa tidak ada dua manusia yang pernah tinggal satu atap tanpa bentrokan, luka, atau ketegangan. Jangan sekali-kali mempertontonkan sisi tak bahagia perkawinan Anda pada teman Anda. Simpanlah percekcoakan Anda bagi Anda sendiri. Jauhilah kritik dan kutukan mengenai pasangan hidup Anda.

### **Jangan coba mengubah istri Anda**

Seorang suami tidak boleh berusaha mengubah istrinya menjadi belahan dari dirinya sendiri. Usaha untuk mengubah dengan berbagai cara itu adalah di luar sifatnya. Usaha ini selalu merupakan ketololan, dan sering kali menyebabkan

pecahnya perkawinan, karena hal itu menghancurkan kebanggaan dan harga dirinya, dan menimbulkan semangat pertentangan dan kebencian yang dapat menghancurkan ikatan perkawinan.

Penyesuaian memang diperlukan, tentu saja, tapi bila Anda memeriksa diri Anda baik-baik, dan mempelajari sifat dan kelakuan Anda, Anda akan mendapatkan begitu banyak kekurangan-kekurangan, sehingga Anda akan disibukkan selama hidup. Bila Anda bilang, "Saya akan ubah ia menurut keinginan saya", maka Anda sedang mencari kesulitan dan mempersiapkan perceraian. Anda minta kesukaran. Anda harus belajar dari pengalaman pahit, bahwa tidak ada seorang pun yang harus Anda ubah kecuali diri Anda sendiri.

### **Berdoa bersama dan tetaplah bersatu**

*Langkah pertama:* Jangan menimbun kejengkelan-kejengkelan yang timbul dari kekecewaan-kekecewaan kecil dari hari ke hari. Sebelum tidur di waktu malam, hendaknya Anda memaafkan pasangan perkawinan Anda bila terjadi pertengkaran di siang hari. Begitu Anda bangun tidur, mintalah kepada bawah sadar supaya menuntun Anda dalam segala hal. Pancarkanlah pikiran-pikiran penuh cinta mengenai kedamaian, keserasian, dan cinta kasih kepada pasangan perkawinan Anda, semua anggota keluarga, dan kepada seluruh dunia.

*Langkah kedua:* Ucapkan doa terima kasih sebelum santap pagi. Berterima kasihlah atas makanan, rezeki yang cukup, dan atas semua berkah yang Anda terima.

Jagalah jangan sampai membicarakan problem, kece-masan, atau perdebatan di waktu makan pagi, maupun di waktu makan siang. Katakanlah kepada istri/suami, "Saya hargai semua yang Anda kerjakan, dan saya pancarkan cinta

kasih dan kemauan baik kepada Anda sepanjang hari.” Kata-kata ini boleh juga diucapkan dalam hati sambil menatap pasangan.

*Langkah ketiga:* Suami dan istri harus bergantian berdoa tiap malam. Jangan menerima pasangan hidup Anda sebagaimana adanya. Perhatikan penghargaan Anda dan cinta kasih Anda, pikirkanlah mengenai penghargaan dan kemauan baik, daripada mengutuk, mengkritik, dan mengomel. Cara membangun rumah tangga yang damai dan bahagia adalah dengan fondasi cinta, keindahan, keserasian, saling menghargai, percaya kepada Tuhan, dan semua hal yang baik.

## **Hal-Hal penting untuk direnungkan**

1. Ketidaktahuan akan hukum mental dan spiritual menyebabkan ketidakbahagiaan perkawinan.
2. Waktu terbaik untuk mencegah perceraian adalah sebelum perkawinan. Bila Anda belajar bagaimana berdoa dengan cara yang baik, Anda akan menarik jodoh Anda yang tepat.
3. Perkawinan adalah persatuan seorang lelaki dan perempuan yang diikat dengan cinta. Jantung mereka berdebut sebagai satu, dan mereka bergerak maju.
4. Perkawinan tidak mendatangkan kebahagiaan. Orang mendapatkan kebahagiaan dengan merenungkan kebenaran abadi mengenai Tuhan dan nilai spiritual dari kehidupan. Maka suami dan istri dapat saling menyumbangkan kebahagiaan dan kegembiraannya.
5. Anda menarik jodoh Anda yang tepat dengan merenungkan sifat dan ciri yang Anda kagumi pada seorang lelaki atau perempuan, maka bawah sadar Anda akan

mempertemukan Anda.

6. Anda harus bangun dalam batin sendiri sifat-sifat yang Anda ingini pada pasangan hidup. Kalau Anda inginkan jodoh yang jujur, tulus, dan penuh cinta, Anda sendiri harus mempunyai sifat-sifat tersebut.
7. Anda tidak perlu mengulang kesalahan dalam perkawinan. Bila Anda benar-benar percaya bahwa Anda bisa mendapatkan jenis pasangan yang Anda idam-idamkan, Anda akan mendapatkannya. Percaya adalah menerima suatu hal secara benar. Terimalah jodoh Anda yang ideal sekarang dalam mental Anda.
8. Jangan pertanyakan bagaimana, mengapa, atau di mana Anda ketemu jodoh yang Anda doakan. Percayalah sepenuhnya kepada kebijaksanaan batin bawah sadar Anda. Ia punya "*know how*" dan Anda tidak perlu membantunya.
9. Anda sudah bercerai secara mental bila Anda memikirkan hal-hal yang menjengkelkan, dendam, kemauan jelek, dan permusuhan terhadap pasangan hidup Anda. Secara mental Anda bercampur dengan kesalahan di tempat tidur batin Anda. Pegang eratlah sumpah nikah Anda, "Saya berjanji akan menghargai, mencintai, dan menghormati dia sepanjang hidup saya."
10. Berhentilah memproyeksikan pola ketakutan kepada pasangan hidup Anda. Proyeksikan cinta, damai, serasi, dan kemauan baik, maka perkawinan Anda akan tumbuh lebih baik dan indah.
11. Pancarkan cinta kasih, kedamaian, dan kemauan baik kepada pasangan. Getaran ini akan terkesankan pada bawah sadar dan menyebabkan saling percaya, meng-

hargai, dan sayang.

12. Istri yang mengomel itu biasanya mencari perhatian dan penghargaan. Ia sangat menginginkan cinta dan sayang. Puji dan muliakanlah sifatnya yang baik. Perlihatkan bahwa Anda mencintai dan menghargainya.
13. Seorang lelaki yang mencintai istrinya tidak melakukan hal yang tidak baik dalam perkataan, cara, dan tindakan.
14. Dalam problem perkawinan carilah selalu nasihat seorang ahli. Anda tidak akan pergi ke tukang kayu untuk cabut gigi. Begitulah Anda tidak membicarakan problem perkawinan dengan teman atau kerabat Anda. Anda seharusnya pergi ke penasihat yang terlatih.
15. Sekali-kali jangan mengubah istri atau suami Anda. Percobaan-percobaan ini adalah suatu ketololan dan cenderung menghancurkan kebanggaan dan harga diri pasangan Anda. Selain itu, menimbulkan gelora kebencian yang dapat menghancurkan tali perkawinan. Berhentilah membuat pasangan Anda sebagai belahan dari diri Anda.
16. Berdoa bersama memecahkan semua problem. Secara mental gambarkanlah istri Anda sebagaimana yang Anda inginkan; bergembira, bahagia, sehat, dan cantik. Gambarkanlah suami Anda seperti yang Anda inginkan; kuat, kuasa, penuh cinta, serasi, dan baik hati. Peliharalah gambar mental ini, dan Anda akan mengalami perkawinan surgawi yang serasi dan damai.

hargai, dan sayang.

12.13. Yang tergolong ke dalam masalah pernikahan dan penghasilan ini sangat menegangkan, dan ini adalah bagian terbesar dari masalah yang dihadapi. Bahkan bahwa Anda sendiri dan masalahnya.

12.14. Seorang pria yang sangat penting dalam masalah ini adalah bagaimana masalah pernikahan, dan ini adalah bagian terbesar dari masalah yang dihadapi. Bahkan bahwa Anda sendiri dan masalahnya.

12.15. Dalam masalah pernikahan ini, masalah ini adalah bagian terbesar dari masalah yang dihadapi. Bahkan bahwa Anda sendiri dan masalahnya.

12.16. Seorang pria yang sangat penting dalam masalah ini adalah bagaimana masalah pernikahan, dan ini adalah bagian terbesar dari masalah yang dihadapi. Bahkan bahwa Anda sendiri dan masalahnya.

12.17. Seorang pria yang sangat penting dalam masalah ini adalah bagaimana masalah pernikahan, dan ini adalah bagian terbesar dari masalah yang dihadapi. Bahkan bahwa Anda sendiri dan masalahnya.

12.18. Seorang pria yang sangat penting dalam masalah ini adalah bagaimana masalah pernikahan, dan ini adalah bagian terbesar dari masalah yang dihadapi. Bahkan bahwa Anda sendiri dan masalahnya.

12.19. Seorang pria yang sangat penting dalam masalah ini adalah bagaimana masalah pernikahan, dan ini adalah bagian terbesar dari masalah yang dihadapi. Bahkan bahwa Anda sendiri dan masalahnya.

# 15

## Bawah Sadar Anda dan Kebahagiaan

**W**illiam James, bapak Psikologi Amerika, mengatakan bahwa penemuan terbesar abad ke-19 bukan dalam bidang fisika. Penemuan terbesar adalah daya bawah sadar yang disertai kepercayaan. Dalam tiap diri manusia ada gudang persediaan daya yang tak habis-habisnya yang dapat mengatasi problem apa pun di dunia.

Kebahagiaan hakiki dan awet akan datang dalam hidup sewaktu menyadari bahwa Anda dapat mengatasi kelemahan apa pun, sewaktu Anda menyadari bahwa bawah sadar dapat memecahkan problem, menyembuhkan badan, dan dapat membuat Anda makmur melebihi impian Anda.

Anda merasa bahagia ketika anak Anda lahir, ketika kawin, ketika lulus sekolah, ketika mendapatkan hadiah, atau mencapai kemenangan. Mungkin Anda sangat bahagia ketika Anda bertunangan dengan gadis yang tercantik atau dengan pria yang paling tampan. Masih banyak lagi pengalaman-pengalaman yang dapat membuat bahagia. Namun, bagaimanapun baiknya pengalaman-pengalaman ini, tidak memberikan kebahagiaan yang benar-benar awet, dan itu dapat berlalu.

Barang siapa memercayai Tuhan, berbahagialah ia. Bila Anda memercayai Tuhan (sumber energi dan kebijaksanaan batin bawah sadar) supaya memberi petunjuk, menuntun, mengatur, dan mengarahkan semua cara Anda, Anda akan

tenang, seimbang, dan santai. Seraya Anda memancarkan cinta, damai, dan kemauan baik kepada semua, Anda sebenarnya sedang membangun kebahagiaan untuk selama hidup.

## **Anda harus memilih kebahagiaan**

Kebahagiaan adalah keadaan batin. Pilihlah hari-hari ini siapa yang akan Anda layani. Anda bebas untuk memilih kebahagiaan. Ini kelihatannya sangat sederhana, dan memang begitulah. Mungkin inilah sebabnya banyak orang tersandung dalam perjalanan menuju kebahagiaan. Mereka tidak melihat kesederhanaan kunci kebahagiaan itu. Hal-hal yang terpenting di dunia itu sederhana, dinamis dan kreatif, serta mendatangkan kesejahteraan dan kebahagiaan.

## **Cara memilih kebahagiaan**

Mulailah sekarang memilih kebahagiaan. Inilah cara Anda mengerjakan itu. Bila Anda membuka mata di pagi hari, katakanlah pada diri sendiri, "Hari ini adalah hari baru bagi saya, tidak akan ada hari seperti ini lagi. Saya mendapat tuntunan ketuhanan sepanjang hari, dan apa pun yang saya kerjakan akan mendatangkan kebaikan. Cinta kasih ketuhanan dan kedamaian bersama saya. Apabila perhatian saya menyimpang dari apa yang baik dan konstruktif, akan saya kembalikan kepada yang baik dan sedap didengar. Saya terima semua hal yang memberkahi saya. Saya akan sukses dalam pekerjaan. Saya akan bahagia sepanjang hari."

Mulailah setiap hari dengan cara ini, maka Anda memilih kebahagiaan, dan Anda menjadi orang yang bergembira dan berseri-seri.

## **Mesti menginginkan kebahagiaan**

Ada hal yang sangat penting mengenai kebahagiaan.



Anda harus secara tulus menginginkan bahagia. Banyak orang yang sedih, patah hati, dan tidak bahagia sebegitu lamanya sehingga bila menjadi bahagia setelah mendapat kabar baik, mereka akan mengatakan pada dirinya, "Tidak baiklah untuk bergembira seperti ini." Mereka begitu terbiasa dengan pola-pola mental lama sampai ketakutan untuk berbahagia.

Mereka merindukan keadaan lama yang sedih, tidak bahagia itu. Sebagai contoh, seorang perempuan yang sudah bertahun-tahun menderita sakit rematik berkata sambil mengusap lututnya, "Rematik saya kumat hari ini, saya tidak bisa pergi. Rematik saya membuat saya sengsara."

Perempuan tua ini mendapat banyak perhatian dari anak laki-lakinya, anak perempuan, dan tetangganya. Sebetulnya ia ingin mempertahankan rematiknya. Ia menikmati yang ia sebut "kesedihan"-nya. Ia tidak menginginkan kebahagiaan.

## **Mengapa memilih tidak bahagia?**

Banyak orang memilih ketidakbahagiaan dengan memelihara pikiran-pikiran ini: "Hari ini muram, semuanya salah". "Saya tidak akan berhasil". "Semua orang menentang saya". "Saya selalu terlambat". "Ia bisa, tapi saya tidak bisa". Bila Anda berpikir seperti ini begitu bangun tidur, Anda akan tarik semua pengalaman tersebut, dan Anda tidak bahagia sepanjang hari.

Mulailah sadari bahwa keadaan dunia Anda sebagian besar ditentukan oleh apa yang terjadi dalam batin Anda. Marcus Aurelius, filsuf besar Roma, pernah berkata, "Hidup seseorang itu dibuat oleh pikirannya."

Sedangkan filsuf Amerika, Emerson, mengatakan, "Seseorang itu apa yang ia pikirkan sepanjang hari." Pikiran yang

biasa Anda pelihara dalam batin, mempunyai kecenderungan untuk menjelmakan diri dalam alam fsik.

Jagalah jangan sampai memelihara pikiran negatif, pikiran mengalah, atau pikiran tidak manis, dan pikiran sedih. Sering-sering ingatlah, bahwa Anda tidak dapat mengalami apa-apa di luar mentalitas Anda sendiri.

### **Bila saya punya satu miliar rupiah, saya akan bahagia**

Ada seorang jutawan yang dirawat di rumah sakit jiwa mengatakan, bahwa ia tak beruang dan miskin. Ia dikurung karena kecenderungan psikotik. Kekayaan itu sendiri tidak bisa membuat Anda bahagia, bukan pula alat penangkal ketidakbahagiaan. Sekarang, banyak orang berusaha membeli kebahagiaan dengan memiliki televisi tercanggih, mobil mutakhir, rumah mewah, dan semacamnya. Tapi kebahagiaan tidak dapat dibeli dengan cara ini.

Tempat kebahagiaan berada dalam pikiran dan perasaan Anda. Terlalu banyak orang berpendapat, bahwa untuk mendatangkan kebahagiaan diperlukan barang-barang mewah dan mahal. Ada yang berkata, "Bila saya terpilih menjadi wali kota, menjadi presiden organisasi, diangkat menjadi manajer umum, saya akan bahagia." Ada pula yang berkeyakinan, "Jika saya punya uang satu miliar, saya akan bahagia."

Yang benar adalah bahwa kebahagiaan itu keadaan mental dan spiritual. Tidak ada kedudukan yang mampu mendatangkan kebahagiaan. Kekuatan Anda, kegembiraan, kebahagiaan, menemukan hukum aturan ketuhanan dan tindakan benar yang berada dalam batin bawah sadar, dan menerapkan prinsip-prinsip ini dalam kehidupan Anda.

### **Kebahagiaan adalah hasil batin yang tenang**

Seorang manajer perusahaan tengah kesal dengan jalan-

nya perusahaan. Hatinya penuh rasa benci kepada presiden direktur. Ia katakan, bahwa presdir itu menentang pendapatnya. Karena adanya pertentangan intern ini, perusahaan itu mundur. Ia tidak menerima dividen atau bonus-bonus.

Inilah cara dia memecahkan problem itu. Begitu bangun tidur di waktu pagi, ia menegaskan pelan-pelan: "Semua orang yang bekerja di perusahaan itu jujur, tulus, suka kerja sama, setia, dan penuh kemauan baik terhadap semua. Mereka merupakan mata rantai dalam pertumbuhan, kesejahteraan, dan kemakmuran perusahaan ini. Saya pancarkan cinta kasih, damai, dan kemauan baik dalam pikiran maupun kata dan tindakan kepada teman sekerja, dan semua orang dalam perusahaan. Presiden perusahaan ini mendapat tuntunan ketuhanan dalam semua tindakannya. Kecerdasan tak terbatas dari batin bawah sadar membuat semua keputusan lewat saya. Hanya tindakan benarlah terdapat dalam semua transaksi perusahaan kita dan dalam hubungan kita satu sama lain. Kedamaian dan keserasianlah yang ada dalam batin dan hati semua orang dalam perusahaan ini, termasuk diri saya. Sekarang saya memasuki hari baru, penuh dengan kepercayaan."

Ia mengulangi renungan tersebut secara pelan-pelan, tiga kali tiap pagi, seraya merasakan kebenaran yang ia tegaskan itu. Bila pikiran takut atau marah merasuk dalam batinnya di siang hari, ia tidak akan mengatakan kepada diri sendiri, "Damai, serasi, dan tenang meliputi batin saya selalu."

Setelah ia terus-menerus mendisiplinkan batinnya dengan cara ini, semua pikiran yang merugikan berhenti mengganggu, dan kedamaian memasuki batinnya. Ia memetik hasilnya.

Selanjutnya, ia merasakan bahwa kira-kira dua minggu

setelah ia atur batinnya, presdir perusahaan memanggilnya di kantor, memuji tindakannya serta ide barunya yang konstruktif, dan menyatakan kesenangannya.

## **Rintangan atau halangan itu sebetulnya tidak ada**

Tidak ada rintangan bagi kebahagiaan Anda kecuali dalam kehidupan pikiran dan gambaran mental Anda. Adakah takut atau cemas merintanginya Anda? Ketakutan itu merupakan pikiran dalam batin Anda. Anda dapat menggantinya sekarang juga dengan menggantikan kepercayaan dalam sukses, dan kemenangan atas semua problem.

Ada seseorang yang gagal dalam bisnis. Ia bilang, "Saya pernah membuat kesalahan, saya menelan pengalaman pahit. Saya akan kembali memasuki dunia bisnis, dan akan mendapat sukses."

Ia menentang kendala yang ada dalam batinnya itu. Ia tidak mengeluh atau menangis, tapi ia mencabut ganjalan itu dari dalam dirinya. Dan lewat kepercayaan pada bawah sadarnya, ia usir semua pikiran takut dan kesedihan. Percayalah pada diri Anda sendiri, dan Anda akan sukses dan bahagia.

## **Orang yang paling bahagia**

Orang yang paling bahagia adalah yang selalu mendatangkan dan menerapkan apa yang paling baik dalam dirinya. Kebahagiaan dan kebajikan saling melengkapi. Yang paling baik bukan yang bahagia, tapi yang paling bahagia biasanya paling baik dalam seni menjalani hidup yang sukses. Nyatakan lebih banyak cinta kasih, kebenaran, dan keindahan, maka Anda akan menjadi orang yang paling bahagia sekarang.

Epictetus, filsuf Yunani, mengatakan, "Hanya ada satu jalan ke ketenangan batin dan kebahagiaan; karena itu hendaknya Anda selalu siap, bila Anda bangun pagi, dan sepanjang hari, dan bila Anda hendak bangun tidur, untuk tidak menganggap benda luar sebagai kepunyaan, tapi mempersembahkan semua ini kepada Tuhan."

### **Ide-ide penting menuju bahagia**

1. William James berkata, bahwa penemuan terbesar abad ke-19 adalah daya batin bawah sadar disertai kepercayaan.
2. Anda bisa mengatasi semua kesulitan dan mencapai keinginan hati lewat batin bawah sadar yang hebat itu. Inilah arti kepercayaan kepada Tuhan (hukum spiritual batin bawah sadar).
3. Anda harus pilih kebahagiaan. Kebahagiaan itu kebiasaan. Adalah kebiasaan baik untuk merenungkan semua yang benar, semua yang mulia, semua yang adil, semua yang suci, semua yang manis, semua yang sedap didengar, semua yang disebut kebajikan dan patut dipuji. Maka pikirkanlah semua itu.
4. Bila Anda buka mata di pagi hari, katakanlah, "Saya pilih kebahagiaan. Saya pilih sukses. Saya pilih tindakan benar, cinta kasih, perhatian dan hidup pada penegasan ini" maka Anda telah memilih kebahagiaan.
5. Berterima kasih atas semua berkah beberapa kali sehari. Selain itu, berdoalah bagi kedamaian, kebahagiaan, dan kesejahteraan semua anggota keluarga, teman sekerja, dan semua orang di mana-mana.
6. Kalau Anda menginginkan kebahagiaan dengan tulus, tidak ada sesuatu dapat dicapai tanpa keinginan. Ke-

inginkan adalah hasrat disertai imajinasi (skenario) dan kepercayaan. Inajinasikan pencapaian keinginan itu, rasakan kenyataannya, maka ia akan terjemakan. Kebahagiaan datang dalam doa yang terkabulkan.

7. Dalam menjamu pikiran dengan rasa takut, cemas, marah, benci, dan kegagalan, Anda akan menjadi sangat sedih dan tak bahagia. Ingatlah, hidup Anda adalah hasil pikiran Anda.
8. Anda tidak bisa beli kebahagiaan dengan semua uang yang ada di dunia. Ada jutawan yang sangat bahagia, ada yang sangat tidak bahagia. Banyak orang yang tidak punya banyak materi tapi sangat bahagia, ada juga yang sangat tidak bahagia. Ada orang yang bahagia dalam perkawinannya ada pula yang tidak bahagia. Tempat kebahagiaan berada di pikiran dan perasaan Anda.
9. Kebahagiaan adalah hasil dari batin tenang. Ikatkan pikiran Anda pada kedamaian, ketenangan, keamanan, tuntunan ketuhanan, maka batin Anda akan mendatangkan kebahagiaan. Pilihlah kebahagiaan.
10. Tidak ada rintangan bagi kebahagiaan Anda. Barang-barang di luar bukan merupakan penyebab, itu adalah efek/akibat pikiran Anda. Sebab baru mendatangkan efek baru. Pilihlah kebahagiaan.
11. Orang yang paling bahagia adalah yang menyajikan yang paling baik dari dalam dirinya. Tuhan adalah yang paling tinggi dan paling baik dalam diri Anda, karena Tuhan ada dalam diri Anda.

# 16

## **Bawah Sadar dan Hubungan antar Manusia yang Serasi**

**D**alam mempelajari buku ini, Anda tahu bahwa batin bawah sadar Anda merupakan “mesin pencatat” yang memproduksi apa saja yang Anda kesankan padanya dengan setia. Ini merupakan salah satu sebab bagi diterapkannya “aturan emas” dalam hubungan antar-manusia.

Anda akan tertarik dalam arti dalamnya, dipandang dari sudut batin bawah sadar, yaitu: Bila Anda ingin bagaimana orang harus berpikir tentang Anda, maka berpikirlah demikian tentang mereka. Bila Anda ingin bagaimana orang harus merasa tentang Anda, maka rasakan pula tentang mereka. Bila Anda ingin bagaimana orang harus bertindak terhadap Anda, maka bertindaklah juga terhadap mereka.

Misalnya, Anda mungkin bertindak sopan terhadap seseorang di kantor, tetapi ketika ia pergi, Anda sangat benci kepadanya dalam batin Anda. Pikiran yang negatif seperti itu sangatlah merusak Anda. Itu sama saja minum racun. Anda sebetulnya minum racun mental yang merampas vitalitas, kegairahan, kekuatan, tuntunan, dan kemauan baik Anda. Pikiran dan emosi negatif ini tenggelam dalam bawah sadar Anda, dan mengakibatkan banyak kesulitan dan penyakit dalam hidup Anda.

### **Kunci utama bagi hubungan serasi dengan orang lain**

Pikiran yang Anda punyai terhadap orang lain dalam

batin Anda adalah pikiran Anda sendiri, karena Anda lah yang berpikir. Pikiran itu kreatif, sebetulnya Anda menciptakan pengalaman Anda sendiri mengenai yang Anda pikirkan dan rasakan tentang orang lain tersebut. Adalah benar pula bahwa sugesti yang Anda berikan kepada orang lain, Anda berikan pula kepada diri sendiri karena batin Anda adalah saran kreatif.

Itulah sebabnya mengapa dikatakan, dengan penghakiman yang Anda pakai untuk menghakimi, Anda akan dihakimi. Bila Anda tahu hukum ini dan cara kerja batin bawah sadar, Anda akan berhati-hati berpikir, merasa dan bertindak baik terhadap orang lain. Hal ini mengajarkan tentang emansipasi manusia, dan menunjukkan kepada Anda pemecahan masalah individu.

### **Ukuran yang Anda pakai untuk mengukur orang lain, akan diukur kepada Anda**

Hal-hal yang baik Anda lakukan bagi orang lain datang kembali kepada Anda dengan ukuran yang sama; dan kejahatan yang Anda lakukan datang kembali kepada Anda oleh hukum batin Anda sendiri. Bila orang membohongi orang lain sebetulnya ia membohongi diri sendiri. Perasaan salahnya dan rasa kehilangan pastilah akan menarik rasa kehilangan bagi dirinya dengan cara apa pun, di waktu yang akan datang. Bawah sadarnya mencatat tindakan mentalnya dan menanggapi sesuai maksud mentalnya.

Bawah sadar Anda itu tidak mengenal perorangan dan tidak berubah. Ia tidak merasa kasihan maupun ingin membalas. Ia tidak mempertimbangkan orang atau menghormati keanggotaan golongan atau komunitas apa pun. Cara Anda berpikir, merasa, dan bertindak terhadap orang lain akhirnya akan kembali kepada Anda sendiri.



## **Berita di koran membuat sakit**

Mulailah sekarang mengamati diri Anda sendiri. Amati reaksi Anda terhadap orang-orang, keadaan, atau kondisi. Bagaimana Anda menghadapi kejadian-kejadian berita sehari-hari? Tidak peduli apakah semua orang itu salah dan Anda sendiri yang benar. Bila berita itu mengganggu Anda, ia merupakan kejelekan bagi Anda karena emosi negatif itu merampas kedamaian dan keserasian Anda.

Seorang perempuan bercerita, bahwa suaminya marah-marah bila ia membaca tulisan kolomnis di surat kabarnya. Ia tambahkan, bahwa reaksi kemarahan yang tertekan terus-menerus menyebabkan bisul berdarah pada dirinya, dan dokter menasihatkan diadakannya perubahan emosi.

Ia kurang matang secara emosi dan selalu marah bila orang menulis artikel yang ia sendiri tidak berkenan. Namun kemudian ia mulai menyadari, bahwa ia harus memberi kebebasan kepada kolomnis untuk menyatakan dirinya melalui tulisan biarpun ia sendiri kurang setuju atas pendapatnya. Begitu pula kolomnis akan memberikan kepadanya kebebasan untuk menulis surat kepada redaksi untuk menyatakan ketidaksetujuannya. Ia menyadari juga bahwa bukan yang dikatakan atau dilakukan oleh orang lain, tetapi reaksinya terhadap kata atau tindakan itulah yang memengaruhi dia. Penjelasan ini merupakan obat baginya, dan ia menyadari bahwa dengan sedikit latihan ia dapat mengatasi kemarahannya tiap pagi. Kemudian hari, istrinya bercerita, bahwa suaminya menertawakan dirinya serta "tersenyum" pada tulisan kolomnis itu. Tulisan di koran itu tidak lagi mampu mengganggu atau membuat ia jengkel. Bisulnya sembuh disebabkan oleh ketenangan emosinya.

## **Benci perempuan, tapi suka laki-laki**

Seorang sekretaris membenci beberapa sesama wanita

teman kerja karena mereka menggunjingkannya, dan seperti yang ia katakan, mengedarkan cerita bohong mengenai dirinya. Ia mengakui tidak menyukai perempuan. "Saya benci perempuan, tapi menyukai laki-laki," katanya. Ia berbicara kepada beberapa teman sekerja yang berada di bawah perintahnya dengan suara yang sombong, angkuh, dan menjengkelkan. Ia katakan bahwa mereka senang mempersulit. Ada semacam kesombongan dalam cara bicara.

Bila ia mulai menyatukan dirinya dengan nilai-nilai spiritual dan mulai menegaskan kebenaran hidup, maka suaranya, tingkah lakunya, dan rasa bencinya kepada perempuan akan lenyap sama sekali. Dengan kaget ia mengetahui bahwa emosi kebencian dapat terdengar dalam cara orang bicara, bertindak dalam semua bidang kehidupan. Ia berhenti bereaksi dengan cara membenci dan marah.

Ia berdoa dalam batin: "Saya berpikir, bicara, dengan penuh cinta kasih, tenang, dan penuh kedamaian. Sekarang saya pancarkan cinta kasih, damai, tenggang rasa, dan baik hati kepada semua. Bila saya mau bertindak secara negatif, saya bicara kepada saya sendiri: 'Kecerdasan kreatif memimpin dan menuntun saya dalam semua tindakan saya.'"

Praktik doa ini telah mengubah hidupnya, dan ia dapati bahwa semua kritik dan gangguan telah berhenti dengan sendirinya. Ia temukan bahwa tak ada seorang pun yang harus diubah kecuali dirinya sendiri.

## **Kata-kata menahan kenaikan pangkat**

Seorang salesman sudah sepuluh tahun lamanya belum pernah mendapatkan kenaikan pangkat atau penghargaan apa pun. Ia memperlihatkan angka-angka penjualan yang lebih besar daripada pegawai lainnya di wilayah yang sama. Ia bilang kalau manajer penjualan tidak menyukainya, bahwa

ia diperlakukan tidak adil, dan manajer itu bersikap kasar dalam rapat-rapat dan kadang-kadang mengejek saran-sarannya.

Sebetulnya sebagian besar penyebabnya ada dalam dirinya sendiri, dan bahwa konsep serta kepercayaannya mengenai atasannya memberi kesaksian kepada reaksi orang ini. Ukuran yang Anda pakai untuk mengukur, akan diukur kepada Anda. Ukuran mentalnya atau konsep mengenai manajer penjualan ialah bahwa ia kotor dan suka membantah. Ia penuh kejengkelan dan permusuhan terhadap atasannya. Dalam perjalanan pekerjaan, ia melakukan percakapan sengit dengan dirinya sendiri penuh dengan kritikan, perdebatan mental, tuduh menuduh, dan pengaduan mengenai manajer penjualan itu.

Apa yang ia keluarkan secara mental, terpaksa ia harus terima kembali. Pegawai ini menyadari bahwa percakapan dalam dirinya itu sangat merusak karena kekuatan pikiran dan emosinya, dan kutukan mental dan ftnahan terhadap manajer penjualan itu telah masuk ke dalam bawah sadarnya sendiri. Ini mendatangkan tanggapan negatif dari atasannya maupun banyak kekacauan perorangan, fisik, dan emosi lainnya.

Kemudian ia sering berdoa sebagai berikut: "Saya adalah satu-satunya pemikir di alam saya. Saya bertanggung jawab atas apa yang saya pikirkan mengenai bos saya. Manajer penjualan tidak bertanggung jawab atas cara saya berpikir mengenai dia. Saya menolak memberi kekuatan kepada orang, tempat, atau barang untuk mengganggu saya. Saya inginkan kesehatan sukses, kedamaian jiwa, dan kebahagiaan bagi bos saya. Dengan tulus saya doakan dia sejahtera, dan saya tahu ia mendapat tuntunan ketuhanan dalam segala tindakannya."

Ia juga mempraktikkan penggambaran mental sebelum tidur dengan cara ini: Ia menggambarkan bahwa manajer penjualan sedang memberi selamat kepadanya atas pekerjaannya yang baik, atas ketekunan dan semangatnya. Dia merasakan kenyataan semua itu, ia rasakan jabatan tangannya, mendengar nada suaranya, dan melihat ia tersenyum. Ia membuat "bioskop mental" itu sejelas-jelasnya. Tiap malam ia lakukan itu, seraya mengetahui bahwa batin bawah sadarnya merupakan papan penerima kesan.

Pada akhirnya, ia dipanggil manajer untuk mendapat tugas baru dengan kenaikan gaji yang besar. Ia mengubah konsep dan penilaiannya mengenai bosnya, maka bos pun memberi tanggapan yang sesuai.

## **Menjadi matang emosional**

Apa yang dikatakan atau dilakukan oleh orang lain, sebetulnya tidak bisa mengganggu atau menjengkelkan Anda kecuali Anda sendiri mengizinkan ia mengganggu Anda. Satu-satu cara ia dapat mengganggu Anda ialah lewat pikiran Anda sendiri. Misalnya, bila Anda marah, Anda harus melewati empat tingkatan dalam batin Anda: Anda mulai memikirkan apa yang ia katakan. Anda memutuskan untuk marah dan menghidupkan emosi marah. Lalu, putuskan Anda putuskan untuk bertindak. Mungkin Anda menjawab dan bereaksi. Anda lihat bahwa pikiran, emosi, reaksi dan aksi semua terjadi dalam pikiran Anda.

Bila Anda menjadi matang emosi, Anda tidak menanggapi secara negatif atas kritik dan kebencian orang lain. Melakukan seperti itu berarti bahwa Anda turun ke keadaan getaran mental rendah dan menjadi satu dengan atmosfer negatif dari orang tersebut. Satukan diri Anda dengan tujuan hidup Anda, dan jangan izinkan orang, tempat, atau barang

apa saja untuk mengalihkan Anda dari rasa damai, tenang, dan kesehatan berseri-seri dalam diri Anda.

## **Arti cinta dalam hubungan manusia yang serasi**

Sigmund Freud, pendiri psikoanalisa dari Austria, berkata bahwa kecuali kalau seorang itu punya cinta, ia akan sakit dan mati. Cinta itu termasuk pengertian, kemauan baik, dan menghargai ketahanan dalam diri orang lain. Makin banyak cinta dan kemauan baik yang Anda pancarkan, makin banyak yang Anda terima kembali.

Bila Anda menusuk ego orang lain dan melukai penilaiannya mengenai dirinya sendiri, Anda tidak bisa mendapatkan kemauan baiknya. Ingatlah, bahwa tiap orang lain ingin dicintai dan dihargai, dan dibuat merasa penting di dunia ini. Sadarilah bahwa orang lain itu sadar akan nilainya yang sebenarnya, dan bahwa, seperti Anda sendiri, ia merasakan martabatnya sebagai pernyataan dari prinsip hidup sejati yang menghidupkan semua orang. Biar Anda melakukan hal ini secara sadar dan dengan pengetahuan, Anda membangun dirinya, dan ia kembalikan cinta dan kemauan baik Anda.

## **Ia membenci penonton**

Seorang aktor bercerita, bahwa penonton mengejek dan mencemooh pada waktu penampilannya di panggung yang pertama. Ia tambahkan bahwa cerita lakonnya ditulis dengan jelek, dan ia tidak memainkan peran secara baik. Ia akui terus terang, bahwa berbulan-bulan setelah itu ia membenci penonton. Ia menamakan mereka bodoh, tolol, dungu, dan lain-lain. Ia mundur dari dunia peran, kemudian bekerja di sebuah toko selama setahun.

Suatu hari ia mengikuti seminar "Cara kita bergaul dengan diri kita sendiri". Seminar ini telah mengubah hidup-

nya. Ia kembali ke panggung, dan mulai berdoa dengan tulus hati bagi penonton dan dirinya sendiri. Ia mencurahkan cinta dan kemauan baik tiap malam sebelum muncul di panggung. Ia membuat satu kebiasaan untuk menyatakan bahwa Kedamai-an Tuhan mengisi semua hati hadirin. Selama pertunjukan ia memancarkan getaran cinta kepada penonton. Hasilnya, ia telah menjadi aktor kenamaan; ia cinta dan menghargai orang. Kemauan baik dan penghargaannya dipancarkan kepada orang lain dan dirasakan oleh mereka.

### **Menangani orang sulit**

Ada orang yang sulit di dunia ini yang rusak mental. Ia salah didik, banyak yang bobrok mental, suka berdebat, tidak suka kerja sama, sinis, suka membantah, dan bermuram.

Jiwa mereka sakit. Banyak orang yang punya batin cacat, mungkin sudah membengkok sejak kecil. Banyak yang punya kelainan bawaan. Anda tidak akan mengutuk orang yang sakit TBC, begitu pula Anda tidak usah mengutuk orang yang sakit jiwanya. Anda harus punya kasihan dan pengertian. Mengerti adalah memaafkan semua.

### **Kesedihan suka cari teman**

Mereka yang merasa benci, kecewa, menyimpang itu membenci mereka yang penuh damai, bahagia, dan gembira. Biasanya suka mengkritik, mengutuk, dan menjelekkan mereka yang sangat baik terhadapnya. Sikapnya adalah seperti ini: Mengapa mereka itu bisa begitu bahagia sedangkan ia sendiri begitu susah? Ia ingin menarik mereka ke bawah supaya setingkat dengan dirinya. Kesedihan suka cari teman. Bila Anda mengerti hal ini Anda akan tetap tak terpengaruhi, santai, dan tidak memihak.

## **Praktik empati dalam hubungan manusia**

Seorang pekerja membenci teman sekerjanya di kantor tempat ia bekerja. Sebabnya adalah teman sekerjanya itu lebih cantik, lebih bahagia, dan lebih kecukupan. Terlebih lagi, teman sekerja itu telah bertunangan dengan bos perusahaan tempat mereka bekerja. Pertunangan berlanjut pada perkawinan.

Pada suatu hari setelah perkawinan mereka, seorang anak perempuan berkaki pincang menemui mempelai wanita itu. Anak pincang ini ternyata anaknya yang diperoleh dari perkawinan terdahulu. Ia memeluk dan mencium ibunya seraya berkata, "Bu, saya sayang ayah saya yang baru. Lihat apa yang ia beri padaku!" Ia perlihatkan kepada ibunya sebuah boneka baru.

Pekerja yang suka membenci tadi berujar, "Hati saya terketuk melihat anak kecil itu, dan saya tahu bagaimana perasaannya. Saya gambarkan bagaimana bahagianya anak ini. Dan sekonyong-konyong saya menyukainya, saya menghampirinya. Semua itu saya lakukan dengan sungguh-sungguh dan hati yang tulus."

Dalam kalangan psikologi, inilah yang disebut empati, yang berarti proyeksi khayalan dari sikap mental Anda ke mental orang lain. Pembenci itu memproyeksikan suasana mentalnya atau perasaan hatinya ke perasaan hati temannya, dan mulai berpikir dan melihat lewat otak temannya itu. Ia betul-betul berpikir dan merasakan seperti yang dirasakan mempelai wanita, dan seperti yang dirasakan anak kecil itu. Ia telah memproyeksikan dirinya ke dalam batin anak kecil itu, dan ibunya.

## **Penenteraman tidak pernah menang**

Jangan izinkan orang mengambil keuntungan dari Anda,

dan mendapatkan apa yang diinginkan olehnya dengan ledakan marahnya, tangisannya, atau yang disebut serangan hati. Orang-orang ini merupakan diktator yang berusaha memperbudak dan memperlak Anda. Bersikaplah tegas tapi dengan baik hati, dan jangan mengalah. Penenteraman tidak pernah menang. Jangan ikuti kejahatannya, mementingkan dirinya, keserakahannya. Ingatlah, lakukan apa yang benar. Anda memenuhi cita-cita Anda, dan setia pada kebenaran abadi dan nilai spiritual yang abadi.

Jangan biarkan siapa pun di dunia ini untuk mengalihkan Anda dari tujuan dan cita-cita hidup Anda, yaitu untuk menyatakan bakat tersembunyi Anda ke dunia, guna melayani masyarakat, dan untuk mengungkapkan kebenaran dan keindahan kepada semua orang di dunia. Tetap setia kepada cita-cita Anda. Ketahuilah dengan pasti dan mutlak bahwa apa pun yang menambah kedamaian, kebahagiaan, serta pemenuhan Anda, pasti juga memberi efek positif bagi sekitarnya. Keserasian dari satu bagian merupakan keserasian keseluruhan, karena keseluruhan itu ada dalam bagian, dan bagian ada dalam keseluruhan. Anda harus memberikan cinta, dan cinta adalah kesehatan, kebahagiaan, dan kedamaian jiwa.

## **Renungkan ide-ide penting dalam hubungan antarmanusia**

1. Batin bawah sadar adalah mesin pencatat yang memproduksi kebiasaan berpikir Anda. Pikirlah yang baik pada orang lain, dan Anda sebetulnya berpikir baik mengenai diri Anda.
2. Pikiran benci adalah racun mental. Jangan berpikir jelek mengenai orang lain karena dengan begitu Anda berpikir jelek mengenai diri Anda. Anda adalah satu-satunya



- pemikir di alam Anda, dan pikiran Anda itu kreatif.
3. Batin Anda adalah sarana kreatif; oleh karena itu, apa yang Anda pikir dan rasakan mengenai orang lain, Anda jelaskan itu ke dalam pengalaman Anda sendiri. Inilah arti psikologi dari Aturan Emas. Bila Anda ingin supaya orang lain berpikir baik tentang Anda, berpikir baik pulalah tentang dia.
  4. Membohongi, merampas, atau merugikan orang lain mendatangkan kekurangan, kehilangan, dan keterbatasan pada Anda sendiri. Batin bawah sadar Anda mencatat motivasi dalam diri Anda, pikiran, dan perasaan. Bila mereka ini bersifat negatif, maka kehilangan, keterbatasan, dan kesulitan akan datang kepada Anda dengan bermacam-macam cara. Sebenarnya apa yang Anda lakukan terhadap orang lain, Anda lakukan terhadap diri Anda sendiri.
  5. Hal-hal yang baik Anda lakukan, kebaikan hati yang Anda tunjukkan, cinta dan kemauan yang baik yang Anda pancarkan, akan kembali kepada Anda berlipat ganda dengan banyak cara.
  6. Anda adalah satu-satunya pemikir di dunia Anda. Anda bertanggung jawab atas cara berpikir Anda tentang orang lain. Ingatlah, orang lain tidak bertanggung jawab atas cara berpikir Anda tentang dia. Pikiran Anda akan tereproduksi. Apa yang Anda pikirkan mengenai orang itu?
  7. Jadilah matang emosi, dan izinkan orang lain berbeda pendapat dengan Anda. Mereka punya hak untuk tidak setuju dengan Anda, dan Anda punya kebebasan yang sama dengan dia.
  8. Binatang menerima getaran takut Anda dan menyer-

gap Anda. Bila Anda mencintai binatang, ia tidak akan menyerang Anda. Banyak orang yang sama pekanya seperti kucing, anjing, dan binatang lain.

9. Percakapan dalam rindu Anda, yang mewakili pikiran dan perasaan Anda, Anda alami dalam reaksi orang lain terhadap Anda
10. Harapkanlah bagi orang lain apa yang Anda harapkan bagi diri Anda. Inilah kunci bagi hubungan antarmanusia yang serasi.
11. Ubahlah konsep dan penghargaan Anda mengenai atasan Anda. Rasakan dan gambarkan ia memprak - tikkan aturan mas dan hukum cinta kasih, dan ia akan menanggapi sesuai dengan itu.
12. Orang lain tidak bisa mengganggu dan menjengkelkan Anda kecuali jika Anda mengizinkannya. Pikiran Anda itu kreatif; Anda dapat memberi efek positif padanya. Bila orang lain mengatakan Anda bodoh, Anda punya kebebasan untuk bilang kepada orang itu, "Semoga ke-damaian Tuhan mengisi jiwa Anda" atau lainnya seperti itu.
13. Cinta adalah jawaban atas pergaulan baik dengan orang lain. Cinta adalah pengertian, kemauan baik, dan menghargai diri orang lain.
14. Anda tidak membenci orang bungkuk atau pincang. Anda harus punya rasa kasihan. Punyailah kasihan dan pengertian bagi orang bungkuk mental yang telah terdidik secara negatif. Mengerti adalah memaafkan semua.
15. Ikut gembiralah akan sukses, promosi, dan nasib baik orang lain. Dengan melakukan begitu, Anda menarik nasib baik diri Anda.

16. Jangan mengalah terhadap ledakan marah atau permainan emosi siapa saja. Penenteraman tidak pernah menang. Jangan jadi keset kaki. Pegang teguh apa yang benar, setialah pada cita-cita Anda, seraya mengetahui bahwa pandangan mental yang memberi Anda kedamaian, kebahagiaan, dan kegembiraan itu adalah baik, dan benar.
17. Apa yang harus Anda berikan kepada siapa pun di dunia adalah cinta, dan cinta adalah mengharapakan bagi orang lain apa yang Anda ingini bagi Anda sendiri seperti kesehatan, kebahagiaan, dan semua berkah hidup.

10. Haraplah Anda menyadari bahwa ada nilai yang ada dalam kegagalan. Banyak orang yang takut gagal, tetapi jika Anda berani mencoba, Anda akan menemukan nilai yang ada dalam kegagalan. Banyak orang yang takut gagal, tetapi jika Anda berani mencoba, Anda akan menemukan nilai yang ada dalam kegagalan.
11. Banyak orang yang takut gagal, tetapi jika Anda berani mencoba, Anda akan menemukan nilai yang ada dalam kegagalan. Banyak orang yang takut gagal, tetapi jika Anda berani mencoba, Anda akan menemukan nilai yang ada dalam kegagalan.
12. Orang lain tidak bisa mengganggu dan mengganggu Anda. Orang lain tidak bisa mengganggu dan mengganggu Anda. Orang lain tidak bisa mengganggu dan mengganggu Anda.
13. Cinta adalah jawaban atas pergulatan batin dengan orang lain. Cinta adalah jawaban atas pergulatan batin dengan orang lain. Cinta adalah jawaban atas pergulatan batin dengan orang lain.
14. Anda tidak boleh mengabaikan orang lain. Anda tidak boleh mengabaikan orang lain. Anda tidak boleh mengabaikan orang lain.
15. Jika Anda tidak bisa sukses, jangan takut. Jika Anda tidak bisa sukses, jangan takut. Jika Anda tidak bisa sukses, jangan takut.

# 17

## Menggunakan Bawah Sadar untuk Memaafkan

**H**idup tak main pilih kasih. Tuhan hidup dan Maha Adil. Prinsip hidup ini sedang mengalir dalam diri Anda sekarang ini. Anugerah ketuhanan bersama Anda berupa keserasian, kedamaian, keindahan, kegembiraan, dan serba kecukupan.

Bila Anda mendapat rintangan dalam batin bagi aliran hidup yang melewati Anda, kemacetan emosi ini akan meledak dalam bawah sadar dan menyebabkan berbagai macam keadaan negatif. Semua keadaan ini ditimbulkan oleh cara berpikir orang yang merusak dan negatif. Oleh karena itu, sungguh bodoh untuk menyalahkan Tuhan bagi kesulitan atau penyakit Anda.

Banyak orang yang biasa memasang rintangan mental bagi aliran hidup dengan menyalahkan Tuhan bagi dosa, penyakit, dan penderitaan manusia.

Ada lagi yang menyalahkan Tuhan karena penyakit, kematian kerabat, kecelakaan, dan tragedi perseorangan. Mereka marah pada Tuhan, dan mereka percaya Dia bertanggung jawab bagi kesusahan ini.

Selama orang memelihara konsep seperti itu mengenai Tuhan, ia akan mengalami reaksi negatif dari bawah sadar secara otomatis. Sebenarnya, orang-orang seperti ini tidak tahu bahwa mereka menghukum dirinya sendiri. Mereka harus mengerti kebenaran, membebaskan, dan menghen-

tikan semua kutukan, kebencian, dan marah terhadap siapa pun atau daya apa pun di luar dirinya. Bila tidak, mereka tidak bisa meneruskan aktivitas yang sehat, bahagia, atau kreatif. Begitu orang-orang ini menyatukan Tuhan dengan cinta dalam batin dan hatinya, mereka percaya bahwa Tuhan adalah maha mengawasi mereka, memelihara mereka, menuntun dan menguatkan mereka. Konsep dan kepercayaan mengenai Tuhan ini akan diterima oleh bawah sadar mereka, dan mereka akan dapati dirinya diberkahi dengan berbagai cara.

### **Hidup selalu memaafkan**

Hidup memaafkan Anda bila jari Anda terluka. Kecerdasan bawah sadar segera akan memperbaikinya. Sel-sel baru menutupi luka itu. Bila Anda dengan tidak sengaja memasukkan makanan yang kotor, maka hidup memaafkan Anda dan menyebabkan memuntahkan makanan itu keluar supaya menyelamatkan Anda. Bila terbakar tangan Anda, maka prinsip hidup mengurangi sakitnya, dan memberi kulit baru. Hidup tidak dendam terhadap Anda, dan selalu memaafkan Anda. Hidup mengembalikan kesehatan, vitalitas, keserasian, dan kedamaian bila ada kerja sama antara berpikir secara serasi dengan alam. Ingatan yang negatif, penuh kebencian dan kemauan jahat, akan menggumpal dan merintang aliran prinsip hidup dalam diri Anda.

### **Cara mengusir perasaan salah**

Saya kenal seorang yang bekerja keras tiap hari sampai jam satu malam. Ia tidak memerhatikan kedua anak lelakinya atau istrinya. Ia selalu terlalu sibuk bekerja keras. Ia pikir bahwa orang akan menepuk punggungnya seraya memuji karena ia bekerja begitu tekun dan keras sampai

lewat tengah malam tiap harinya. Tekanan darahnya melebihi dua ratus dan ia penuh rasa salah. Secara tidak sadar, ia menghukum dirinya sendiri dengan kerja keras dan tidak memerhatikan keluarganya. Orang yang normal tidak akan melakukan seperti itu. Orang normal memerhatikan anak-anaknya serta perkembangannya, dan tidak mengesampingkan istrinya.

Ia sedang menghukum diri sendiri, dan harus belajar memaafkan diri sendiri. Memang ia punya rasa salah. Kesalahan yang dimaksud adalah terhadap kakaknya.

Tuhan tidak menghukum, ia yang menghukum dirinya. Bila Anda menyalahgunakan hukum hidup, Anda akan menderita. Bila Anda pegang kawat tak terisolasi yang beraliran listrik, tangan Anda akan terbakar. Daya alam itu tidak jahat. Cara Anda menggunakan itulah yang menentukan apakah efeknya baik atau jelek. Listrik itu tidak jahat; tergantung pada cara menggunakannya, apakah untuk membakar bangunan ataukah untuk menerangi rumah. Satu-satunya kesalahan ialah ketidaktahuan mengenai hukum, dan satu-satunya hukuman ialah reaksi otomatis dari penyalahgunaan hukum itu.

Orang tadi pernah menipu kakaknya pada suatu ketika, dan di kemudian hari kakak itu telah meninggal dunia. Tapi ia masih penuh penyesalan dan rasa salah.

Lalu ia mempraktikkan: "Sekarang saya telah punya akal dan pengertian yang lebih baik. Pengampunan adalah mengampuni diri sendiri. Pengampunan telah menyesuaikan pikiran dengan hukum keserasian ketuhanan. Pengutukan diri termasuk neraka (keterikatan dan keterbatasan); pengampunan disebut surga (keserasian dan kedamaian)."

Beban rasa salah dan pengutukan diri telah terlepas dari batinnya, dan ia tersembuhkan sama sekali. Dokter

memeriksa tekanan darahnya, dan kepadatan normal. Penjelasan itu merupakan obatnya.

## **Kritik tidak bisa melukai tanpa izin Anda**

Seorang guru menceritakan, bahwa salah seorang temannya mengkritik pidato yang ia ucapkan. Pidato dinilai terlalu cepat, menelan beberapa kata-kata, tidak dapat didengarkan, jelek, dan kurang kreatif. Guru ini marah dan penuh kebencian terhadap pengkritiknya.

Ia akui bahwa kritik itu memang beralasan. Reaksi pertama terhadap kritik itu adalah kekanak-kanakan, dan ia mengakui bahwa kritik tersebut sebetulnya merupakan berkah dan pembetulan yang bagus sekali. Ia segera mulai membetulkan kekurangannya dalam bidang pidato dengan mempelajari buku-buku tentang berpidato. Guru ini telah menyadari bahwa kritik tidak bisa melukainya tanpa izin dirinya.

## **Cara berbalas kasih**

Misalkanlah semua kritik yang dilontarkan kepada guru itu tidak benar. Apa yang sebaiknya harus dikerjakan oleh guru tersebut? Guru itu akan menyadari bahwa isi pidatonya telah menyinggung perasaan dan menggugah prasangka, takhayul, atau kepercayaan picik dari penulis surat berisi kritikan itu.

Mengerti hal ini berarti merasa kasihan. Langkah yang benar selanjutnya adalah mendoakan kedamaian, keserasian, dan pengertian bagi pengkritik itu. Anda tidak bisa dilukai bila Anda menjadi tuan atas pikiran Anda, serta reaksi dan emosi Anda. Emosi mengikuti pikiran, dan Anda punya kuasa untuk menolak semua pikiran yang mungkin akan mengganggu dan menjengkelkan.



## **Kawin itu tidak baik, seks itu dosa, dan saya berdosa**

Seorang perempuan muda dididik oleh ibunya, bahwa berdansa, main kartu, berenang, dan bepergian dengan lelaki itu dosa. Ia tidak pakai bedak, pewarna bibir, dan *make up* lainnya karena ibunya mengatakan bahwa barang-barang tersebut itu penuh dosa. Ibunya mengatakan bahwa semua laki-laki itu jahat, dan seks itu dosa dan merupakan penyelewengan kejam.

Perempuan muda ini harus belajar mengampuni diri sendiri karena ia penuh dengan perasaan salah. Ia harus menggantikan semua kepercayaan palsu dengan kebenaran hidup dan harga diri yang baru. Beberapa anak muda melamarnya, tapi ia katakan, "Kawin itu tidak baik, seks itu dosa, dan saya berdosa." Ini adalah suara hatinya.

Kemudian ia memisahkan diri dari ibunya dan mulai hidup baru. Ia mulai mengenakan pakaian seperti yang dipakai wanita umumnya dan menata rambutnya. Ia belajar badansa, mulai menyukai hidup, belajar setir, berenang, dan main kartu seperti teman-teman wanita lainnya.

Lewat batin bawah sadar ia berdoa supaya dipertemukan dengan jodoh yang serasi. Akhirnya hal ini terjadi, dan ia telah bersuami.

## **Memaafkan merupakan cinta kasih**

Ramuan terpenting dalam seni memaafkan adalah kemauan untuk memaafkan. Bila Anda dengan tulus hati menginginkan untuk memaafkan orang lain, maka lima puluh satu persen Anda sudah melewati rintangan. Memaafkan seseorang tidak harus berarti bahwa Anda menyukai atau mau berhubungan dengan dia. Anda tidak bisa dipaksa untuk menyukai seseorang.

Hendaknya Anda saling mencintai. Setiap orang dapat melakukan ini bila ia benar-benar mau. Mencinta berarti Anda mengharapkan bagi orang lain itu supaya sehat, bahagia, damai dan gembira serta mendapatkan semua berkah hidup. Hanya ada satu prasyarat, yaitu tulus hati. Anda bukannya murah hati bila Anda mengharapkan untuk orang lain, sebaliknya Anda mementingkan diri Anda, karena apa yang Anda harapkan bagi orang lain. Sebaliknya Anda harapkan bagi diri Anda. Sebabnya ialah bahwa Anda memikirkannya dan merasakannya. Apa yang Anda pikir dan rasakan, begitulah Anda. Adakah suatu yang lebih sederhana daripada ini?

### **Teknik memaafkan**

Berikut ini adalah metode sederhana yang mendatangkan keajaiban dalam hidup Anda bila Anda praktikkan. Tenangkan batin Anda, bersantai, kendurkan. Pikirlah mengenai Tuhan dan cintanya kepada Anda, lalu nyatakan, "Dengan sungguh-sungguh saya memaafkan sepenuhnya (sebutkan nama orang itu); secara mental dan spiritual saya lepaskan ia. Saya maafkan sepenuhnya semuanya yang bersangkutan dengan perkara termaksud. Saya bebas, dan ia bebas. Saya bebaskan semua orang yang pernah melukai atau merugikan saya dan mengharapkan mereka sehat, damai, bahagia, dan berkah. Saya lakukan ini dengan bebas, gembira, dan cinta kasih. Saya bebas dan Anda bebas."

Rahasia besar bagi pemaafan yang sebenarnya ialah bahwa bila Anda pernah memaafkan seseorang, maka doa itu tidak perlu diulang. Bila Anda ingat orang itu, cukuplah bilang dalam hati, "Kedamaian hendaknya menyertai Anda." Akan Anda dapati bahwa setelah beberapa hari ingatan Anda kepada orang tersebut, makin lama makin kurang sampai akhirnya hilang sama sekali.

## Tes asam bagi pemaafan

Ada tes asam bagi emas. Ada pula tes asam bagi pemaafan. Inilah tes yang dimaksud itu. Bila Anda mendengar berita baik mengenai orang yang pernah melukai, merugikan atau menghina Anda, lalu jantung Anda berdenyut keras dan cepat atau Anda berdesis, maka akar kebencian masih ada dalam batin Anda.

Misalkanlah Anda pernah punya bengkak di rahang Anda setahun yang lalu. Apakah Anda masih merasakan sakit sekarang? Anda akan berkata, "Tentu saja tidak, saya masih ingat tapi tidak merasakan sakitnya." Memang begitulah seharusnya. Anda boleh ingat tentang kejadian masa lalu tapi tidak merasakan sakitnya lagi. Inilah tes asam yang dimaksud. Bila Anda masih merasakan sakitnya, hendaknya Anda praktikkan penawarnya dengan mengatakan dalam hati, "Kedamaian dan kebahagiaan hendaknya menyertai Anda."

## Hal penting bagi pemaafan

1. Tuhan tidak pilih kasih. Tuhan menyukai Anda bila Anda satukan diri Anda dengan prinsip keserasian, kesehatan, kegembiraan, dan kedamaian.
2. Tuhan tidak pernah mendatangkan penyakit, kecelakaan, atau penderitaan. Kita datangkan semua ini kepada kita sendiri dengan pikiran kita yang negatif dan merusak. Hal ini didasarkan atas *Seperti yang kita tanam, itulah yang akan kita petik*.
3. Konsep Anda mengenai Tuhan adalah hal yang paling penting dalam hidup Anda. Bila Anda sungguh-sungguh percaya bahwa Tuhan itu cinta, maka bawah sadar Anda akan menanggapi Anda berupa banyak keberkahan. Percayalah bahwa Tuhan itu cinta.

4. Hidup tidak dendam kepada Anda. Hidup tidak pernah mengutuk Anda. Hidup menyembuhkan luka parah di jari Anda. Hidup memaafkan Anda bila tangan Anda terbakar. Ia meringankan sakitnya, dan memperbaiki bagian itu menjadi utuh dan sempurna.
5. Rasa salah Anda merupakan konsep palsu mengenai Tuhan dan hidup ini. Tuhan dan hidup ini tidak menghukum atau menghakimi Anda. Anda lakukan ini terhadap diri Anda dengan kepercayaan palsu Anda, pikiran negatif, dan pengutukan diri.
6. Hidup tidak mengutuk atau menghukum Anda. Daya alam itu tidak jahat. Efek dari penggunaannya tergantung pada cara Anda menggunakan daya dalam diri Anda. Anda dapat gunakan listrik untuk membunuh orang atau menerangi rumah. Anda dapat menggunakan air untuk menenggelamkan anak kecil atau untuk memandikannya. Baik atau jahat akan memantul kembali kepada pikiran atau tujuan dalam batin manusia sendiri.
7. Tuhan tidak pernah menghukum. Manusia menghukum dirinya dengan konsep palsunya mengenai Tuhan, hidup, atau alam semesta. Pikiran itu kreatif, dan ialah yang menciptakan kesusahannya sendiri.
8. Bila orang lain mengkritik Anda, dan kritikan itu memang beralasan, bersuka-citalah, ucapkan terima kasih, dan hargai komentarnya. Ini memberikan kesempatan kepada Anda untuk memperbaiki kekurangan Anda.
9. Anda tidak bisa dilukai oleh kritik bila Anda tahu bahwa Anda adalah tuan dari pikiran, reaksi, dan emosi Anda. Ini memberi kesempatan untuk berdoa baginya, dan dengan begitu memberkahi diri Anda sendiri.

10. Bila Anda berdoa minta tuntunan dan tindakan tepat, terimalah apa pun yang datang. Sadarilah bahwa itu benar, dan sangat benar. Maka, tidak akan ada sebab bagi penyesalan diri, kritik, atau benci.
11. Tidak ada sesuatu yang baik atau jahat, hanya pikiran - lah yang membuat begitu. Tidak ada dosa dalam seks, nafsu untuk makan, kekayaan, atau pernyataan diri. Itu tergantung dari cara Anda menggunakan dorongan, keinginan atau aspirasi ini. Nafsu Anda untuk makan dapat Anda penuhi tanpa harus membunuh orang untuk mendapatkan sesuap nasi.
12. Benci, kemauan jahat, dan permusuhan ada di belakang berbagai macam penyakit. Maafkan diri Anda dan orang lainnya dengan memancarkan cinta, hidup, kegembiraan, dan kemauan baik kepada semua yang melukai Anda. Lakukanlah terus sampai bila Anda ingat orang yang pernah menghina Anda, Anda tidak merasakan sakitnya.
13. Memaafkan adalah memberikan sesuatu. Berikan cinta, kedamaian, kegembiraan, kebijaksanaan, dan semua berkah hidup kepada orang lain, sampai tidak terdapat bekas dalam batin Anda. Ini adalah tes asam sebenarnya bagi pengampunan.
14. Misalkan Anda pernah punya bengkok di rahang Anda setahun yang lalu, yang rasanya sangat sakit. Tanyalah kepada diri Anda apakah masih terasa sakit sekarang. Jawabannya tentu negatif. Begitu pula, bila seorang pernah membohongi, menipu, menyakiti, menghina Anda, apakah Anda masih merasa sakit bila Anda ingat akan orang itu sekarang? Bila masih merasa sakit, maka akar kebencian masih ada dalam batin Anda dan menda-

tangan malapetaka bagi Anda. Satu-satunya penangkal ialah dengan mengharapkan semua kebaikan bagi orang tersebut, sampai jantung Anda tidak berdenyut lebih keras bila Anda mendengar berita baik mengenai orang itu, atau bila Anda ingat orang itu.

# 18

## **Cara Bawah Sadar Mengangkat Rintangan Mental**

**P**emecahannya terletak dalam problem itu sendiri. Jawaban terletak dalam pertanyaan. Bila Anda menemukan situasi sulit dan Anda tidak dapat melihat jalan keluar, cara yang terbaik adalah menganggap bahwa kecerdasan tak terbatas dalam batin bawah sadar mengetahui semuanya, mempunyai jawabannya dan sedang mengungkapkan kepada Anda sekarang. Sikap mental Anda yang baru bahwa kecerdasan kreatif sedang mendatangkan pemecahan akan memungkinkan Anda mendapatkan jawabannya. Yakinlah bahwa sikap batin seperti itu akan mendatangkan kedamaian, keteraturan, dan arti bagi semua perbuatan Anda.

### **Cara mencabut atau menanamkan kebiasaan**

Anda adalah makhluk kebiasaan. Kebiasaan adalah fungsi dari batin bawah sadar. Anda belajar berenang, naik sepeda, berdansa, menyetir mobil, dan sebagainya dengan melakukannya berulang-ulang sampai terjadi aliran dalam batin bawah sadar Anda. Lalu, kerja kebiasaan otomatis dari batin bawah sadar Anda mengambil alih. Ini kadang-kadang disebut sifat kedua yang merupakan reaksi dari batin bawah sadar Anda terhadap pikiran dan tindakan Anda.

Anda bebas untuk memilih kebiasaan baik atau kebiasaan jelek. Bila Anda mengulang pikiran atau tindakan negatif selama beberapa waktu, Anda akan ada di bawah

paksaan kebiasaan. Hukum bawah sadar Anda merupakan paksaan.

## **Cara mencabut kebiasaan jelek**

Telah kita ketahui bahwa kebiasaan baik ataupun kebiasaan buruk itu terjadi karena diulang-ulangnya satu pekerjaan terus-menerus sampai terdapat goresan tetap dalam batin bawah sadar.

Misalkanlah, Anda ingin mencabut kebiasaan merokok. Inilah yang harus Anda kerjakan. Tenangkan batin Anda, kendurkan badan dan buatlah gambaran mental yang menggambarkan hasil akhir sekiranya Anda telah bebas dari kebiasaan yang ingin Anda tinggalkan. Hasil apa saja yang Anda peroleh dari membuang kebiasaan merokok? Misalnya, batuk Anda akan sembuh, dan Anda akan kelihatan lebih sehat. Selain itu Anda dapat menabung uang yang biasanya dipergunakan untuk membeli rokok. Setelah uang tabungan itu cukup besar, mungkin Anda dapat membelikan anak perempuan Anda sebuah sepeda mini.

Maka dalam "film mental" Anda lihat diri sendiri telah sembuh dari batuk, sehat berseri-seri, sedang bepergian ke sebuah toko sepeda bersama anak perempuan Anda, memilih sepeda mini yang disenangi, membayar harganya, membawa pulang sepeda itu bersama anak Anda yang berseri-seri kegirangan seraya berkata, "Saya senang sekali, terima kasih ayah." Buatlah gambaran "film mental" ini tiap hari, atau kalau keinginan merokok timbul pada Anda. Gambaran mental ini yang dibuat sejelas jelasnya dan diulang-ulang akan menjadi rekaman baru dalam pita kaset bawah sadar Anda, dan bila dipertahankan terus akan terjelma menjadi kenyataan.



## **Mengapa tidak bisa disembuhkan**

Seorang laki-laki berkeluarga dengan empat anak, punya hubungan rahasia dengan seorang perempuan selama melakukan perjalanan dinas. Ia sakit, gelisah, suka marah, suka mendebat, dan tidak bisa tidur tanpa obat tidur. Obat-obatan sudah tidak mampu lagi menurunkan tekanan darahnya yang telah melampaui dua ratus. Banyak organ tubuhnya yang sakit, sedangkan dokter tidak bisa mendiagnosis atau mengurangi sakitnya. Selain dari itu, ia banyak minum alkohol.

Sebab dari semua ini adalah rasa salah yang mendalam tanpa ia sadari. Ia telah melanggar sumpah perkawinannya, dan inilah yang menyulitkannya. Ia minum banyak-banyak untuk menutupi luka rasa salahnya. Ia minum alkohol bagi sakit atau luka dalam batinnya. Ini merupakan cerita lama mengenai menyiram minyak kepada api.

## **Penjelasan dan penyembuhannya**

Ia mendengar penjelasan tentang cara kerja batinnya. Ia menatapinya, mengamatinya, dan menghentikan peran rangkapnya. Ia tahu bahwa minumannya itu merupakan usaha yang tak disadari untuk melarikan diri. Sebab tersembunyi yang ada dalam batin bawah sadar harus dihapus, maka kesembuhan akan datang.

Ia mulai memberi kesan kepada bawah sadarnya tiga atau empat kali sehari, dengan doa: "Batin saya penuh dengan kedamaian, ketenangan, dan keseimbangan. Saya tidak takut apa pun di waktu yang lalu, sekarang, atau di waktu yang akan datang. Kecerdasan tak terbatas bawah sadar saya memimpin, menuntun, dan mengarahkan saya dalam segala bidang. Sekarang saya hadapi tiap keadaan dengan tenang, percaya, dan gembira. Saya maafkan diri

saya, maka saya telah terampuni. Batin saya damai, tenang, dan percaya diri sendiri."

Ia ulangi doa ini berkali-kali, seraya menyadari apa yang ia kerjakan dan mengapa. Dalam waktu sebulan ia sembuh sama sekali. Pikiran konstruktifnya telah menghancurkan pikiran yang negatif.

## **Tidak mau mengakui kesalahan**

Bila Anda seorang peminum alkohol atau pencandu obat bius, akuilah. Jangan sembunyikan diri. Banyak orang tetap menjadi peminum karena mereka tidak mau mengakui kesalahannya.

Penyakit Anda merupakan ketidakstabilan, ketakutan di dalam diri Anda. Anda tidak mau menatap hidup, oleh karena itu Anda mencoba melarikan diri dari tanggung jawab Anda lewat botol. Sebagai peminum alkohol Anda tidak punya kemauan bebas, biarpun Anda mengira punya kemauan bebas. Bila Anda adalah seorang peminum dan mengatakan, "Saya tidak mau minum lagi"; Anda tidak akan punya kekuatan untuk menjelmakan pernyataan itu, karena Anda tidak tahu di mana letak kekuatan itu.

Anda hidup dalam penjara psikologi buatan Anda sendiri, dan Anda terikat oleh kepercayaan, pendapat, latihan dan pengaruh lingkungan. Seperti kebanyakan orang, Anda adalah makhluk biasa.

## **Membentuk ide kebebasan**

Anda bisa membentuk ide kebebasan dan kedamaian jiwa dalam mentalitas Anda sehingga mencapai bawah sadar Anda, yang karena kekuatannya akan membebaskan Anda dari keinginan minum alkohol. Lalu, Anda akan mempunyai pengertian baru tentang cara kerja batin Anda, dan Anda

akan benar-benar dapat memberi kekuatan pada pernyataan Anda dan membuktikan kebenaran itu sendiri.

## **Lima puluh satu persen sembuh**

Bila Anda mempunyai keinginan besar untuk membebaskan diri dari kebiasaan apa pun yang merusak, Anda sudah sembuh lima puluh satu persen. Bila keinginan untuk berhenti itu lebih besar daripada untuk meneruskannya, Anda tidak mengalami terlalu banyak kesulitan untuk memperoleh kebebasan penuh.

## **Sebab kecanduan alkohol**

Sebab yang sebenarnya dari kecanduan alkohol adalah pikiran negatif dan merusak. Seorang pencandu alkohol mempunyai rasa rendah diri, rasa tidak mampu, rasa kalah, dan rasa kecewa, biasanya disertai rasa permusuhan dalam dirinya. Ia mempunyai banyak sekali alasan mengapa ia jadi peminum, tapi sebab sebenarnya terletak dalam alam pikirannya.

## **Tiga langkah ajaib**

*Langkah pertama:* Diamlah; tenangkan roda batin. Masukkan keadaan kantuk santai, penuh damai, sikap menerima. Pertahankanlah untuk beberapa waktu.

*Langkah kedua:* Buatlah suatu kalimat pendek, yang mudah dihafalkan, dan ulangi berkali-kali seperti nyanyian nina bobok. Pakailah misalnya kalimat, "Sekarang saya sadar dan punya ketetapan hati." Supaya pikiran tidak melayang ke mana-mana ucapkanlah keras. Bila diucapkan dalam hati, supaya disertai gerakan bibir. Ini membantu masuknya kesan dalam hati, supaya disertai gerakan bibir.

Bila diucapkan dalam hati, supaya disertai gerakan bibir.

Ini membantu masuknya kesan ke dalam bawah sadar. Lakukan ini selama lima menit atau lebih. Anda akan memperoleh tanggapan emosi yang mendalam.

*Langkah ketiga:* Ketika Anda mau tidur praktikkanlah khayalan atau gambaran seperti berikut: Dengan mata tertutup khayalkanlah bahwa seorang teman datang menghampiri Anda seraya berkata, 'Selamat'. Buatlah khayalan itu sejelas-jelasnya sampai Anda dapat melihat senyumnya, mendengar suaranya, dan Anda merasakan jabatan tangannya. Kata selamat bermaksud kebebasan penuh. Dengarlah berulang ulang sampai Anda dapat reaksi dari bawah sadar yang memuaskan.

## **Teruskan bertahan**

Bilamana Anda tergoda untuk melakukan kebiasaan yang sama, hidupkanlah "bioskop mental" Anda yang menggambarkan hasil terakhir tujuan Anda, atau langkah ketiga yang telah diuraikan di atas. Sadarilah bahwa daya tak terbatas dalam batin bawah sadar dapat Anda hidupkan dengan pikiran dan khayalan Anda, yang dapat memberikan kepada Anda keberanian, kekuatan, dan kepercayaan. Teruslah bertahan sampai matahari terbit, dan gelap berubah menjadi terang.

## **Penting mengenai kekuatan pikiran**

1. Pemecahan terletak dalam problemnya. Jawaban ada di tiap pertanyaan. Kecerdasan tak terbatas menanggapi Anda bila Anda mendekatinya dengan kepercayaan dan keyakinan.
2. Kebiasaan adalah fungsi dari batin bawah sadar. Tidak ada bukti lebih besar daripada kekuatan ikatannya dalam hidup Anda. Anda adalah makhluk-makhluk biasa.

3. Anda membentuk pola kebiasaan dalam batin bawah sadar dengan mengulangi pikiran dan tindakan berkali-kali sampai terbuat alur tapak dalam batin bawah sadar dan menjadi otomatis seperti berenang, berdansa, mengetik, menyeter, dan-lain-lain.
4. Anda mempunyai kebebasan pilih. Anda dapat pilih kebiasaan baik atau kebiasaan jelek. Berdoa adalah kebiasaan baik.
5. Gambar mental apa pun yang disertai kepercayaan, yang Anda pelihara dalam batin sadar Anda, akan di-jelma oleh batin bawah sadar Anda.
6. Satu-satunya rintangan bagi sukses Anda ialah pikiran atau gambar mental Anda sendiri.
7. Bila perhatian Anda melayang-layang kemana-mana, kembalikanlah ke renungan tujuan Anda. Buatlah suatu kebiasaan seperti ini. Ini yang dinamakan disiplin batin.
8. Batin sadar Anda adalah kamera, dan batin bawah sadar Anda adalah film sensitif yang menerima rekaman atau kesan gambar. Nasib malang yang mengikuti seseorang adalah pikiran takut yang diulang-ulang terus dalam batin. Patahkanlah nasib malang dengan menyadari bahwa apa pun yang Anda mulai akan Anda selesaikan sesuai aturan ketuhanan. Gambarkan hasil akhir yang menyenangkan dan pertahankan dengan kepercayaan.
9. Untuk membentuk kebiasaan baru, Anda harus meyakinkan diri Anda bahwa ia perlu sekali. Bila keinginan Anda untuk menghentikan kebiasaan lama itu lebih besar daripada kebiasaan itu sendiri, Anda sudah lima puluh satu persen sembuh.
10. Pernyataan orang lain tidak melukai Anda kecuali lewat

keikutsertaan mental Anda. Satukan diri Anda dengan tujuan Anda yang berupa kedamaian, keserasian, dan kegembiraan. Anda adalah satu-satunya pemikir di alam Anda.

11. Terlalu banyak minum adalah keinginan melarikan diri secara tak sadar. Sebab kecanduan alkohol adalah pikiran yang negatif dan merusak. Penyembuhannya adalah memikirkan kebebasan, kesadaran, dan kesenangan mencapai sesuatu.
12. Banyak orang tetap menjadi pencandu alkohol karena mereka tidak mau mengakuinya.
13. Hukum bawah sadar Anda yang mengikat dan membatasi kebebasan Anda, dapat memberi kebebasan dengan mengkhayalkan bahwa Anda bebas.
14. Sebab sebenarnya dari kecanduan alkohol adalah pikiran negatif dan merusak. Seperti orang berpikir dalam hatinya (batin bawah sadar), begitulah ia.
15. Bila takut mengetuk pintu hati Anda, tanamkan keyakinan pada Tuhan dan semua yang baik guna membuka pintu itu.

# 19

## Menggunakan Bawah Sadar untuk Mengusir Ketakutan

**S**eorang mahasiswa menceritakan, bahwa ia menjadi panik bila diminta bicara di depan seribu hadirin. Ia atasi kepanikan itu dengan cara ini. Beberapa malam ia duduk di kursi malas selama kurang lebih lima menit dan berkata kepada dirinya sendiri, pelan-pelan, dengan tenang positif: "Saya akan atasi ketakutan. Sekarang sudah saya atasi dia. Saya bicara dengan tenang dan penuh percaya diri." Ia telah menjalankan sebuah hukum batin pasti dan mengatasi takutnya.

Batin bawah sadar selalu peka terhadap sugesti dan dikontrol oleh sugesti. Bila Anda menenangkan batin Anda dan santai, pikiran dari batin sadar Anda akan tenggelam dalam bawah sadar, akan tumbuh menurut jenisnya, dan Anda menjadi tenang, percaya diri, dan nyaman.

### Musuh terbesar manusia

Dikatakan bahwa musuh terbesar bagi manusia adalah takut. Takut itu ada di belakang kegagalan, penyakit, dan hubungan antarmanusia yang kurang baik. Jutaan manusia takut akan hari yang sudah lewat, hari yang akan datang, usia lanjut, penyakit jiwa, dan maut. Takut itu merupakan pikiran dalam batin, dan Anda takut akan pikiran Anda sendiri. Seorang anak kecil bisa semaput bila diberi tahu bahwa di tempat tidurnya ada hantu yang akan membawa ia

pergi. Bila ayahnya datang dan menunjukkan bahwa hantu tidak ada, ia terlepas dari takut. Takut yang ada dalam batin anak itu sama nyatanya seperti meja dan kursi yang ada di kamarnya. Ia telah terbataskan diri pikiran palsu dalam batinnya. Barang yang ditakuti itu tidak ada. Itu hanya bayangan yang mengerikan, dan bayangan itu tidak punya kenyataan.

## **Takut gagal**

Ada mahasiswa yang pandai dan menonjol di kelasnya, tapi selalu gagal menjawab pertanyaan-pertanyaan tertulis maupun lisan sewaktu ujian. Usai ujian, ia mengatakan, "Setelah ujian lewat saya tahu jawabannya, tapi sewaktu ujian berlangsung saya lupa semuanya." Keluhan seperti ini memang sering terdengar. Anda pun pernah mengalami sesekali hal seperti ini. Sebenarnya karena Anda cemas dan penuh takut beberapa waktu sebelum ujian diselenggarakan. Pikiran-pikiran negatif ini terbebani dengan takut.

Pikiran yang terbungkus emosi takut yang kuat akan menjelmakan dalam batin bawah sadar. Dengan kata lain, mahasiswa tadi minta kepada bawah sadarnya supaya mengatur kegagalan baginya, dan itulah yang ia lakukan. Pada hari ujian ia mendapati dirinya terkena, yang di kalangan psikologi disebut *amnesia sugestif*.

## **Cara mengatasi takut**

Ia sadari bahwa batin bawah sadarnya merupakan gudang pembekalan ingatan, dan bawah sadar itu mempunyai catatan sempurna mengenai segala yang ia dengar atau baca dalam perkuliahan. Selain itu, ia sadari bahwa bawah sadarnya tanggap dan timbal balik. Cara menyesuaikan diri dengan dia adalah harus santai, penuh damai, dan percaya.



Tiap malam dan pagi, ia mulai mengkhayalkan ibunya memberi selamat kepadanya atas hasil ujiannya yang bagus. Dalam khayalan atau skenarionya, ia sedang memegang sepucuk surat dari ibunya. Setelah beberapa minggu berlalu, ia dapat menjawab pertanyaan ujian secara lancar.

## **Takut air, tempat tertutup, gunung, dan sebagainya**

Ada orang yang takut air, takut elevator, naik gunung, dan sebagainya. Mungkin orang itu pernah jatuh dalam air di waktu masih kecil, dan tidak bisa berenang. Atau mungkin seorang pernah terjebak di sebuah elevator, sehingga menjadi takut akan tempat-tempat tertutup.

Orang takut air boleh jadi karena pernah jatuh dan tenggelam dalam sebuah kolam. Pengalaman ini merasuk dalam bawah sadarnya, dan selama bertahun-tahun ia takut air kolam atau danau.

Seorang ahli psikologi menganjurkan: "Pergilah ke sebuah kolam renang, tatap air itu, dan berkatalah keras-keras dan disertai nada yang berwibawa, 'Saya akan menguasai kamu. Saya taklukkan kamu'. Lalu masuklah ke dalam air, belajarliah berenang. Maka Anda akan mengatasi takut air." Ingatlah, jangan biarkan air mengatasi Anda. Anda adalah tuan dari air.

## **Teknik utama untuk mengatasi segala macam takut**

Berikut ini adalah sebuah cara guna mengatasi macam-macam takut seperti takut air, gunung, wawancara, takut panggung, tempat tertutup, dan sebagainya.

Misalnya Anda takut berenang, maka mulailah duduk diam selama lima atau sepuluh menit sebanyak tiga atau

empat kali tiap harinya. Khayalkan diri Anda sedang berenang.

Buatlah imajinasi itu sejelas-jelasnya, seakan-akan Anda sedang berenang benar-benar. Anda merasakan dinginnya air, merasakan gerak kaki Anda. Anda rasakan kegembiraan dalam diri Anda seraya berenang kian kemari sambil menyelam kadang-kadang.

“Bioskop mental” yang diulangi terus menerus ini akan direkam oleh bawah sadar Anda, dan sewaktu-waktu akan dijemakan dalam pengalaman sungguhan. Ini merupakan hukum bawah sadar.

Anda dapat mempergunakan teknik ini guna mengatasi rasa takut lainnya seperti takut naik gunung. Rasakanlah kenyataan itu semua, menikmati pandangan dari atas, seraya mengetahui bila Anda memutar “bioskop mental” ini berkali-kali. Anda akan dapat melakukan secara fisik dengan mudah dan enak.

### **Takut yang abnormal**

Takut yang abnormal terjadi bila orang membiarkan khayalannya menguasai dirinya. Orang yang takut anjing akan digigit anjing. Orang yang takut rugi akan merugi, dan seterusnya.

Orang yang takut berjalan sendirian di tempat gelap akan melihat setan dan hantu, yang tidak lain adalah gambaran khayalan yang ia proyeksikan di tempat gelap itu. Yang sebenarnya adalah bahwa ia lihat gambaran pikirannya sendiri. Jika ia mengerti hukum pikirannya ini, ia akan menertawakan dirinya sendiri dan rasa takutnya pada hantu akan lenyap.

Banyak orang yang takut kalau akan terjadi apa-apa yang buruk pada anaknya yang sedang bepergian. Ini juga kategori tidak beralasan.

Bila sebagian orang membaca berita tentang suatu wabah atau penyakit ganas, mereka hidup dalam ketakutan bahwa mereka akan terjangkiti, malahan ada yang merasa dirinya telah kejangkitan. Semua ini adalah takut yang abnormal.

## **Periksalah rasa takut Anda**

Seorang direktur perusahaan menceritakan pengalamannya sebagai berikut: "Di waktu saya masih muda dan saya bekerja sebagai penjual barang-barang promosi yang memperkenalkan barang baru di pasaran, saya mempunyai kebiasaan untuk mondar-mandir beberapa kali sebelum mengetuk pintu rumah orang-orang yang mau saya temui. Pada suatu hari manajer penjualan saya secara kebetulan lewat dan melihat keragu-raguan saya, ia berkata, 'Jangan takut hantu di belakang pintu rumah itu. Di sana tidak ada hantu. Hantu itu hanya ada dalam pikiran Anda' ".

Bila takut datang menghampiri Anda, tataplah ia dengan berani di mukanya maka takut itu akan segera pudar dan mengecil sampai lenyap.

## **Langkah penting supaya bebas dari takut**

1. Lakukan pekerjaan yang Anda takuti, maka kematian sang takut itu sudah pasti. Berkatalah kepada Anda sendiri dengan sungguh-sungguh, "Saya atasi takut ini," maka Anda akan mengatasinya.
2. Takut adalah sebuah pikiran negatif dalam batin Anda. Gantilah dengan pikiran yang positif dan konstruktif. Takut telah membunuh jutaan manusia. Kepercayaan diri itu lebih besar daripada ketakutan. Tidak ada yang lebih kuat daripada kepercayaan kepada Tuhan dan sesuatu yang baik.

3. Takut adalah musuh manusia yang terbesar. Ia berada di belakang kegagalan, penyakit, dan hubungan antar-manusia yang kurang serasi. Cinta melempar takut ke luar. Cinta adalah kelekatan emosi pada hal-hal yang baik dalam hidup. Cintailah kejujuran, persatuan, keadilan, kemauan baik, dan sukses. Hiduplah dalam kegembiraan dan percaya dalam hal yang paling baik akan datang, maka yang baik akan mendatangi Anda.
4. Lawanlah sugesti ketakutan dengan kebalikannya, misalnya: "Saya tenang dan kalem; saya bisa menyanyi baik."
5. Takut itu berada di belakang manusia pada ujian tertulis ataupun lisan. Anda dapat mengatasinya dengan sering menyatakan, "Saya mempunyai ingatan sempurna bagi semua hal yang saya perlu ketahui."  
Atau Anda bisa mengkhayalkan seorang teman sedang memberi selamat atas kesuksesan Anda dalam ujian. Pertahankan dan Anda akan menang.
6. Bila Anda takut menyeberangi air, berenanglah dalam khayalan Anda, berenanglah dengan bebas dan gembira. Gambarkanlah Anda terjun ke dalam air, merasakan dinginnya, dan merasakan kesenangan berenang dalam kolam itu.  
Khayalkanlah se jelas mungkin. Setelah memutar "bioskop mental" ini berkali kali, pada suatu waktu Anda akan terdorong masuk dalam air dan menaklukkannya. Ini adalah hukum batin.
7. Bila Anda takut akan tempat tertutup seperti lift, ruang kuliah, dan lain-lain, dalam khayalan Anda masukilah lift itu dan berkahilah semua bagian serta fungsinya. Anda akan terheran-heran bagaimana cepatnya rasa

- takut itu hilang.
8. Takut normal itu ada kegunaannya. Takut abnormal itu sangat jahat dan merusak.
  9. Anda dapat mengatasi takut abnormal bila Anda mengetahui bahwa daya batin bawah sadar Anda dapat mengubah keadaan dan mendatangkan hal-hal yang Anda ingini. Berilah perhatian kepada keinginan Anda yang merupakan kebalikan dari takut Anda. Inilah cinta yang melemparkan takut itu keluar.
  10. Bila Anda takut akan gagal, berilah perhatian kepada sukses. Bila Anda takut sakit, pikirlah mengenai kesehatan. Bila Anda takut kecelakaan, pikirlah mengenai tuntunan perlindungan Tuhan. Bila Anda takut mati, pikirlah mengenai hidup abadi.
  11. Hukum Substitusi adalah jawaban bagi takut. Apa pun yang Anda takuti punya pemecahannya dalam bentuk keinginan Anda. Bila Anda sakit, Anda ingin sehat. Bila Anda ada di penjara ketakutan, Anda ingin kebebasan. Percayalah akan datangnya yang baik. Secara mental pusatkanlah pada yang baik, dan ketahuilah bahwa bawah sadar Anda selalu menjawab Anda. Ia tidak pernah gagal.
  12. Hal yang Anda takuti sebetulnya tidak ada kecuali pikiran dalam batin Anda. Pikiran itu kreatif. Pikirlah yang baik, maka yang baik itu mengikutinya.
  13. Amatilah takut Anda; terangilah dengan sinar akal Anda. Belajarlah menertawakan takut Anda. Inilah obat yang mujarab.
  14. Tidak ada satu pun yang dapat mengganggu Anda kecuali pikiran Anda. Sugesti, pernyataan, dan ancaman orang lain tidak punya kuasa. Kuasa itu ada di dalam

Anda, dan bila pikiran Anda terpusatkan pada apa yang baik, maka kuasa Tuhan ada bersama pikiran Anda mengenai kebaikan. Hanya ada satu daya kreatif, dan ia bergerak sebagai keserasian. Tidak ada bagian pertentangan di dalamnya. Sumbernya adalah cinta. Inilah sebabnya kekuasaan Tuhan itu bersama pikiran Anda mengenai yang baik.

## Supaya Tetap Bersemangat Muda

**B**atin bawah sadar Anda tidak pernah menjadi tua. Ia tak berwaktu, tak berusia, tak terbatas. Ia merupakan bagian dari batin universal dari Tuhan yang tidak pernah terlahirkan, dan tak pernah akan mati.

Aus atau usia lanjut tidak bisa diperkirakan pada sifat atau daya spiritual. Kesabaran, kebaikan hati, kejujuran, rendah hati, kemauan baik, kedamaian, keserasian, dan cinta persaudaraan adalah nama dan sifat yang tidak pernah menjadi tua. Bila Anda terus menghidupkan sifat ini di alam ini, Anda akan selalu muda dalam jiwanya.

### Menjadi tua karena pikiran

Seseorang berusia 65 tahun, sakit-sakitan, dan rupanya ia pasrah. Ia bercerita mengenai kelemahan fisiknya, rasa kecewa, dan kemunduran kesehatannya. Ia mengeluh dan merasa tidak berguna lagi, tidak ada orang yang membutuhkan.

Dengan pernyataan yang tiada harapan lagi, ia kemukakan pandangan hidupnya yang palsu. Ia meyakini, bahwa "Kita dilahirkan, bertumbuh menjadi tua tidak berguna, dan itulah akhirnya."

Sikap mental sia-sia dan tak berharga inilah yang merupakan sebab utama dari penyakitnya itu. Memang betul, ia menjadi tua karena pikirannya. Batin bawah sadarnya

mendatangkan semua bukti dari kebiasaan pikirannya.

## **Usia adalah terbitnya kebijaksanaan**

Sialnya, banyak orang mempunyai sikap yang sama seperti orang tadi. Mereka takut akan apa yang mereka istilahkan usia lanjut, akhir hidup, kepunahan, yang berarti bahwa mereka sebenarnya takut hidup. Namun, hidup itu tak berakhir. Usia itu bukan banyaknya tahun, tapi terbitnya kebijaksanaan.

Kebijaksanaan adalah suatu kesadaran mengenai daya spiritual yang hebat dalam batin bawah sadar Anda dan pengetahuan cara menerapkan daya itu guna hidup yang penuh dan bahagia. Buanglah dari kepala Anda, bahwa usia 65, 75, dan 85 itu sama dengan akhir Anda atau akhir siapa pun. Usia tersebut mungkin saja merupakan permulaan pola hidup yang agung, berguna aktif, dan paling produktif, lebih baik daripada yang pernah Anda alami. Percayalah ini, dan harapan ini, maka bawah sadar Anda akan menjelmakan harapan itu.

## **Sambutlah perubahan itu**

Usia lanjut bukanlah peristiwa yang menyedihkan. Apa yang kita sebut proses penuaan sebenarnya adalah perubahan. Ia seharusnya disambut dengan gembira dan senang hati karena tiap tahap hidup manusia merupakan langkah maju di sebuah jalan yang tak ada akhirnya. Manusia punya daya yang melebihi daya tumbuhnya. Ia punya indra yang melebihi pancaindra fisiknya.

Para ilmuwan sekarang telah menemukan bukti yang tak dapat dibantah bahwa dalam diri manusia ada sesuatu yang sadar, dan yang dapat meninggalkan tubuhnya yang sekarang dan bepergian ribuan mil jauhnya untuk melihat,



mendengar, menyentuh, dan berbicara kepada orang-orang biarpun tubuh fsiknya tidak pernah meninggalkan kursi tempat ia duduk.

Hidup manusia itu spiritual dan abadi. Hidup spiritual dan abadi itu tak dapat rusak, memperbarui dirinya, dan merupakan kenyataan tiap orang.

### **Batin dan semangat tak menjadi tua**

Orang yang mengira atau percaya bahwa lingkaran hidup di dunia hanya terdiri atas lahir, remaja, dewasa, dan usia lanjut, sungguh pantas kita kasihani. Orang seperti tidak punya tambatan, tidak punya harapan, tidak punya masa depan, dan hidup itu bagai tidak punya arti.

Jenis kepercayaan ini mendatangkan kekecewaan, kesinisan, dan rasa tanpa harapan yang menyebabkan sakit jiwa bermacam-macam.

Bila Anda tidak bisa main tenis yang baik, atau bila Anda tidak bisa berenang secepat anak Anda, atau bila kekuatan tubuh Anda mundur, atau bila Anda berjalan dengan langkah yang pelan, ingatlah bahwa hidup itu selalu berganti pakaian. Apa yang disebut mati pada manusia hanyalah perjalanan ke sebuah kota baru di alam yang lain, yakni alam keabadian.

Kita harus menyambut usia lanjut dengan rasa terima kasih. Usia mempunyai keagungannya sendiri, keindahan, dan kebijaksanaan yang termasuk di dalamnya.

Kedamaian, cinta kasih, kegembiraan, keindahan, kebahagiaan, kebijaksanaan, kemauan baik, dan pengertian merupakan sifat yang tidak pernah menjadi tua, atau mati.

### **Anda adalah semuda seperti yang Anda pikirkan**

Seorang dokter ahli bedah berkata, "Umur saya 80 ta-

hun. Saya melakukan operasi hampir tiap pagi, memeriksa pasien di siang hari, dan menulis jurnal ilmu kedokteran di malam hari.”

Sikap atau pendiriannya ialah bahwa ia semuda dan berguna seperti yang ia rasakan, dan semuda seperti pikirannya. Ia tegaskan, “Memang benarlah apa yang Anda katakan. Orang itu sekuat seperti yang ia pikirkan, dan sama bergunanya seperti yang ia pikirkan.”

Dokter ahli bedah ini tidak mengalah terhadap usia lanjutnya. Ia tambahkan lagi, “Seandainya saya mati besok, saya akan membedah orang di alam dimensi lain, tidak memakai pisau bedah, tapi dengan alat bedah mental dan spiritual.”

## **Rambut uban Anda merupakan modal**

Jangan sekali-kali keluar dari pekerjaan dan berkata, “Saya pensiunan; saya sudah tua; saya sudah selesai.” Itu akan merupakan kemacetan, kematian, dan Anda akan selesai. Ada orang yang sudah tua pada umur 30 tahun, sedangkan lain orang masih muda pada umur 80 tahun.

Batin adalah ahli tenun, arsitek, perancang, dan penentu. George Bernard Shaw masih aktif pada usia 90, dan kualitas batinnya tidak berhenti dari pekerjaannya.

Usia seharusnya merupakan modal bagi tiap perusahaan karena makin bertambah usia seorang karyawan, makin tambah pengalamannya dan makin tambah kebijaksanaannya. Rambut uban Anda, kalau ada, seharusnya menandakan adanya kebijaksanaan, keterampilan, dan pengertian. Kematangan emosi dan jiwa Anda seharusnya merupakan berkah bagi organisasi, tempat Anda bekerja.

## **Ketakutan akan usia lanjut**

Seorang manula berkata, “Hal yang paling saya takuti

menimpa saya.” Ada banyak orang yang takut menghadapi usia lanjut dan takut akan hari depannya, karena melihat adanya kemunduran fisik dan mental dengan bertambahnya usia. Apa yang mereka rasakan dan pikirkan akan terjelma.

Anda akan menjadi tua bila Anda kehilangan perhatian atas hidup, bila Anda berhenti bercita-cita, berhenti mencari kebenaran baru, berhenti mencari dunia baru untuk ditaklukkan. Bila batin Anda itu terbuka bagi ide-ide baru, perhatian baru, dan bila Anda membuka tabir dan memasukkan sinar matahari dan inspirasi kebenaran-kebenaran baru dari penghidupan dan alam semesta, maka Anda akan tetap muda dan kuat.

### **Banyak yang dapat Anda berikan**

Bila Anda berumur 65 atau lebih, sadarilah bahwa banyak yang dapat Anda berikan kepada masyarakat. Anda dapat membantu menstabilkan, menasihati, dan mengarahkan generasi yang lebih muda. Anda dapat memberikan hasil pengertian Anda, pengalaman serta kebijaksanaan Anda. Anda selalu dapat melihat ke depan karena setiap waktu Anda melihat ke dalam hidup tak terbatas. Akan Anda dapati bahwa Anda tidak akan pernah berhenti membuka keagungan dan keajaiban hidup. Berusahalah mempelajari sesuatu hal yang baru tiap saat, dan Anda akan temukan bahwa batin Anda selalu tetap muda.

### **Pensiun, suatu usaha baru**

Jagalah jangan sampai batin Anda pensiun. Batin itu seperti sebuah parasut yang tidak ada gunanya bila tidak bisa terbuka. Jadilah terbuka dan dapat menerima ide-ide baru. Banyak orang yang setelah pensiun mengalami kemunduran fisik dan mental begitu cepat, dan beberapa tahun kemu-

dian meninggal. Mereka merasa dengan jelas bahwa hidup mereka sudah mendekati akhirnya.

Sebetulnya pensiun itu dapat merupakan usaha baru, tantangan baru, hidup baru, permulaan pelaksanaan dan perwujudan cita-cita lama.

Adalah sangat mengecilkan hati bila kita mendengar orang berkata, "Apa yang harus saya lakukan bila saya pensiun?" Itu sama saja dengan mengatakan, "Saya sudah mati secara mental maupun fisik. Batin saya kehabisan ide-ide."

Semua ini adalah gambaran palsu. Kebenaran sebetulnya ialah bahwa Anda dapat mencapai lebih banyak pada usia 80 daripada apa yang Anda capai pada usia 50, karena tiap hari Anda tumbuh dalam kebijaksanaan dan pengertian mengenai hidup dan alam semesta lewat pelajaran dan perhatian baru.

## **Sekolah lagi**

Seorang pensiunan pegawai negeri, mengatakan, "Saya anggap orang pensiun itu sebagai anak sekolah yang telah lulus dari SD dan akan memasuki SLTP." Ia menjelaskan bahwa setelah lulus dari SLTP, ia melanjutkan ke SLTA, dan seterusnya. Ia sadar bahwa hal itu merupakan satu langkah maju dalam pendidikan dan pengertian mengenai hidup pada umumnya. Begitu pula, ia menambahkan, sekarang dapat melakukan hal-hal yang selalu ingin dilakukan namun sebelum pensiun tidak sempat dilakukannya. Oleh karena itu, pensiunnya merupakan satu langkah maju lagi di perjalanan hidup dan kebijaksanaan.

Ia mencapai kesimpulan yang bijaksana bahwa ia tidak lagi diharuskan memusatkan perhatiannya untuk mencari nafkah. Sekarang ia memberikan semua perhatiannya guna

menikmati hidup. Ia sekarang melakukan kerja sambilan pada sebuah bank. Tugas pekerjaannya memungkinkan ia sering bepergian ke luar kota yang memberikan kesenangan kepadanya, juga ia berkesempatan berkenalan dengan nasabah bank dari berbagai lapisan masyarakat. Ini merupakan dunia baru yang mengasyikkan baginya.

Ada banyak cara untuk menaruh perhatian pada sesuatu hal yang belum Anda kuasai. Kunjungilah perpustakaan dan bacalah buku-buku yang menarik. Ikutilah kursus-kursus, misalnya kursus melukis, kursus main musik, kursus fotografi, dan lain-lain, dan teruskanlah belajar dan berkembang. Dengan cara ini Anda akan tetap muda dalam hati, karena Anda haus akan kebenaran baru, maka tubuh Anda akan memantulkan pikiran Anda setiap waktu.

Seorang yang berumur 65 tahun, mungkin saja kelihatan lebih muda mentalnya daripada seorang yang berumur 30 tahun. Adalah bodoh untuk mengatakan bahwa orang yang berumur 50 tahun ke atas tidak layak mendapat pekerjaan. Itu sama saja dengan mengatakan bahwa orang itu tidak berguna lagi.

Tubuh fisik manusia menurun kekuatannya dengan bertambahnya usia, tapi batin sadarnya dapat dibuat lebih aktif, lebih waspada, hidup penuh inspirasi dari batin bawah sadarnya. Sebenarnya, batinnya tidak pernah menjadi tua.

## **Rahasia keremajaan**

Guna menangkap kembali masa remaja Anda, rasakanlah daya batin bawah sadar Anda yang ajaib, menyembuhkan, memperbaharui sendiri, bergerak dalam seluruh diri Anda. Sadari dan rasakanlah bahwa Anda terilhami, terangkat, dikuatkan kembali dan diisi kembali secara spiritual. Anda bisa penuh semangat dan bergembira, seperti di hari-hari

remaja Anda, karena Anda dapat mengingat kembali keadaan yang menyenangkan itu.

Pelita yang menyala di atas kepala Anda adalah kecerdasan ketuhanan, yang mengungkapkan kepada Anda apa saja yang Anda perlu ketahui. Ia dapat membuat Anda menyatakan adanya kebaikan Anda, tanpa pandang rupa. Anda berjalan di bawah tuntunan batin bawah sadar Anda, karena Anda tahu bahwa fajar menyingsing dan gelap itu lenyap.

## **Buatlah gambaran**

Daripada mengatakan, "Saya tua", katakanlah, "Saya bijaksana di jalan hidup Ketuhanan." Jangan biarkan perusahaan, koran-koran, atau statistik memberikan gambaran mengenai usia lanjut, tahun-tahun kemunduran, jompo, usia tua, dan ketiadaan guna. Tolaklah itu semua, karena semua itu palsu. Jangan biarkan diri Anda dipropagandai seperti itu. Nyatakan kehidupan, bukan maut. Buatlah gambaran mengenai diri Anda sebagai bahagia, berseri-seri, sukses, tenang, dan penuh tenaga.

## **Batin Anda tidak menjadi tua**

Filsuf Yunani, Socrates, belajar memainkan alat musik ketika ia berumur 80 tahun. Michelangelo melukis gambar-gambar yang termasyhur pada usia 80, dan begitu pula Johann von Goethe menyelesaikan "Faust" dalam usia itu. Isaac Newton masih bekerja keras pada umur 85 tahun. Ada orang-orang yang berumur 75 lebih yang mengatakan bahwa mereka masih merasa sehat seperti ketika mereka berumur 20 tahun.

Marilah kita hargai warga senior kita dan berikan kepada mereka kesempatan untuk menyumbangkan bunga-bunga

dari surga.

Bila Anda sudah pensiun, taruhlah perhatian pada hukum-hukum hidup dan keajaiban batin bawah sadar. Lakukan sesuatu yang selalu Anda ingin lakukan. Pelajari hal-hal baru, dan periksalah ide-ide baru.

## **Buah usia lanjut**

Masa sebenarnya berarti perenungan mengenai kebenaran Tuhan dari titik tolak yang tertinggi.

Sadarilah bahwa Anda berada dalam perjalanan tanpa akhir, satu seri langkah-langkah penting dalam samudera hidup yang tanpa batas dan tanpa henti.

## **Hal inspiratif untuk direnungkan**

1. Kesabaran, kemurahan, cinta kasih, kemauan baik, kegembiraan, kebahagiaan, kebijaksanaan, dan pengertian merupakan sifat yang tidak pernah menjadi tua. Pelihara dan nyatakanlah supaya Anda tetap muda dalam batin dan badan.
2. Para ilmuwan mengatakan bahwa ketakutan akan efek waktu mungkin merupakan sebab dari penuaan yang terlalu pagi.
3. Usia bukanlah banyaknya tahun, tapi menyingsingkan kebijaksanaan dalam batin manusia.
4. Tahun-tahun paling produktif dapat muncul di antara umur 65 sampai 85.
5. Sambutlah usia tua. Itu berarti bahwa Anda bergerak lebih tinggi dalam energi hidup yang tak berakhir.
6. Tuhan itu ada dalam Hidup, dan itulah hidup Anda sekarang. Hidup itu memperbaharui sendiri, abadi, tak dapat hancur, dan menjadi kenyataan semua orang.

7. Bukti tentang kehidupan setelah mati itu ada.
8. Anda tidak bisa melihat batin Anda, tapi Anda tahu bahwa Anda punya batin. Anda tidak bisa lihat jiwa, tapi Anda tahu bahwa jiwa permainan, jiwa kesenian, jiwa pemusik, dan jiwa pembicara itu nyata. Begitu pula, jiwa kebaikan, kejujuran, dan keindahan yang bergerak dalam batin dan hati Anda itu nyata. Anda tidak bisa melihat hidup, tapi Anda tahu bahwa Anda hidup.
9. Usia tua boleh dikatakan sebagai perenungan mengenai kebenaran Tuhan dari titik tolak yang tertinggi. Kegembiraan tua itu lebih besar daripada kegembiraan remaja. Batin Anda melakukan latihan mental dan spiritual. Alam memperlambat roda-roda badan Anda supaya Anda berkesempatan merenungkan hal-hal ketuhanan.
10. Anda adalah semula seperti yang Anda pikirkan. Anda itu semula seperti pikiran Anda.
11. Rambut uban Anda merupakan modal. Anda tidak menjual rambut uban Anda. Anda menjual bakat, keterampilan, dan kebijaksanaan Anda yang Anda kumpulkan selama bertahun-tahun.
12. Diet dan latihan-latihan tidak akan menolong Anda tetap muda. Seperti yang orang pikirkan, begitulah dia.
13. Ketakutan akan usia tua dapat mendatangkan kemunduran fisik dan mental. Sering kita dengar orang bilang, "Hal yang saya sangat takut telah menimpa saya."
14. Anda menjadi tua bila Anda berhenti bercita-cita, dan bila Anda kehilangan perhatian dalam hidup. Anda menjadi tua bila Anda suka marah, dan suka berdebat. Isilah batin Anda dengan kebenaran Tuhan dan pancarkanlah sinar cinta kasihNya, inilah keremajaan.



15. Lihatlah ke depan, karena setiap waktu Anda menatap dalam hidup tak terbatas.
16. Masa pensiun Anda merupakan usaha baru. Pelajarilah hal-hal baru dan perhatian baru. Sekarang Anda dapat melakukan sesuatu yang Anda ingini yang tidak sempat Anda lakukan ketika masih harus mencari nafkah. Taruhlah perhatian pada menikmati hidup.
17. Jadilah tetap produktif dan bukan beban masyarakat. Jangan sembunyikan bakat Anda.
18. Rahasia keremajaan adalah cinta kasih, kegembiraan, kedamaian dalam diri, dan humor.
19. Anda masih dibutuhkan. Beberapa filsuf besar, seniman, ilmuwan, penulis, dan lain-lain menyajikan karyanya yang terbesar setelah usia 80 tahun.
20. Buah dari usia tua adalah cinta kasih, kegembiraan, kedamaian, kesabaran, kelemahlembutan, kebaikan hati, kepercayaan.