



PANCA OLAH
INSTITUTE

E-BOOK MATERI

RUANG KESADARAN DIRI



**Harmonisasi Diri dengan Mengolah Diri,
Jernihkan Pikiran, Menata Hati, Sempurnakan Takdir Ilahi**

INDRA HANJAYA

FOUNDER PANCA OLAH INSTITUTE



PANCA OLAH
INSTITUTE

Ruang Kesadaran Diri bertujuan untuk mengintegrasikan antara teori dan aplikasi dari nilai-nilai Panca Olah yang terdiri dari aspek Olah Pikir, Olah Hati, Olah Rasa, Olah Raga, dan Olah Karsa sebagai bentuk sinergi dan harmoni dimensi intelektual, emosional, spiritual, dan fisik dalam diri manusia melalui pendidikan berbasis kesadaran, sehingga lahir pribadi holistik yang mampu mengaktualisasikan potensi terbaik dalam dirinya, bahagia secara hakiki, serta menjalani kehidupan sesuai fitrah penciptaan Tuhan.

Khusus Alumni Training

Panca Olah Institute

Sudahkah Diri Ini Layak Menghamba?

Makna Menghamba

Kalau ditanya soal menghamba pasti kita akan kaitkan proses penghambaan itu dengan ibadah kita, dan berbicara tentang ibadah kita bicaranya sesuatu hal yang sifatnya kesadaran. Kenapa kita dalam ruangan ini diberi nama ruang kesadaran karena proses menghamba itu adalah proses kesadaran.

Selain itu, saat membahas tentang kehambaan, berarti kita bicara tentang muhasabah diri. Dalam konteks Ramadhan, selama kurang lebih 15 hingga 16 jam kita berpuasa, kita menahan lapar dan haus. Saat ini, dalam bulan suci Ramadan ini, adalah ujian kelayakan untuk kita menghamba kepada Allah. Itulah alasannya kenapa kita di sini berpuasa, karena tujuan dari puasa itu adalah supaya kita menjadi orang yang bertakwa.

Proses penghambaan di sini adalah tentang bagaimana caranya kita bermuhasabah dengan diri kita sendiri. Kelayakan dalam menghamba juga berkaitan dengan *big why*, *strong why*, dan *grand why* dalam diri manusia. Siapa diri kita sebenarnya? Dari mana kita? Lalu mau ke mana kita? Hal mendasar yang perlu kita sadari ialah bahwa posisi kita sebagai hamba dan tujuan kita adalah menghamba.

Kata kunci dari hamba terletak dalam muhasabah diri. Orang-orang yang melakukan muhasabah diri bahasa psikologinya adalah *self-love*. Kita mencintai diri kita. Siapa yang mencintai dirinya, maka dia akan diberi rahmat dan cinta-Nya. Inilah yang saat ini ingin saya ajak kepada teman-teman dalam proses menghamba. Apakah kita sudah layak Ramadhan ini menjadi salah satu wasilah untuk kita *riyadhah* (latihan) meningkatkan jam terbang kita untuk memperbesar tabung kebahagiaan kita, serta melayakkan wadah kita untuk kita menerima cinta dan rahmat-Nya.

Tanpa wasilah guru-guru serta wasilahnya Rasulullah yang semuanya tersambung dan terhubung itu, maka sejatinya ibadah kita tidak akan pernah sampai kepada Allah. Oleh karenanya, urgensi wasilah dari Rasulullah itu sifatnya mutlak. Kalau kita bicara, maka proses penghambaan ini adalah proses yang betul-betul harus diiringi dengan kemurnian tekad dan niat dengan berdasarkan ilmu tauhid.

Makna dari penghambaan itu adalah bagaimana cara kita menyucikan jiwa dan membersihkan hati. Maka beruntunglah orang-orang yang menyucikan jiwanya, dan merugilah orang-orang yang mengotorinya. Saya ingin memberi kabar bahwa saat ini kita

berada dalam kondisi evolusi iblis. Kalau dulu di tahun 1980-an orang itu akan sulit untuk datang ke majelis ilmu atau majelis shalawat, tapi di tahun 2000 ke atas, bahkan dari 2010 ke atas hingga tahun 2020 dan sampai hari ini itu semuanya (majelis ilmu dan shalawat) paling ramai dan banyak ada di Indonesia. Semua tokoh agama ada dan berdatangan ke Indonesia.

Jika dulu kita dilarang-larang untuk ibadah, maka sekarang kita bisa beribadah dengan bebas dan leluasa. Akan tetapi, hal ini akan berbahaya jika kita tidak bisa merawat jiwa. Dalam kondisi akhir zaman seperti ini, dalam kondisi evolusi iblis seperti ini, dibutuhkan bimbingan dari seorang *mursyid*. Hal ini bersifat mutlak, karena rekayasa iblis dan evolusi iblis ini sangatlah berbahaya.

Antara ibadah dan dosa itu irisannya tipis. Kalau dulu kita jalan itu dinilai menjadi sebuah pahala. Sementara itu, saat ini jika kita jalan dan datang ke majelis, maka yang kita bicarakan bukanlah ilmu, tapi orang yang kita bicarakan (*ghibah*). Oleh karena itu, Imam Ghazali pernah berkata bahwa tirakat yang paling benar di akhir zaman adalah tidur di rumah saja. Melakukan shalat tarawih di rumah berjamaah bersama keluarga misalnya adalah bagian dari merawat hati dan membersihkan jiwa.

Memperluas Kesadaran

Apa pun yang saya sampaikan saat ini adalah bagian dari proses kesadaran kita di sini untuk sama-sama menyadari bahwa evolusi iblis sudah mulai terjadi. Boleh kita lihat sekarang krisis akhlak dan krisis karakter terjadi di mana-mana. Siapa pun tokoh agamanya, dari kalangan agama mana pun, dia tidak bisa merawat hati dia tidak bisa membersihkan jiwa.

Beberapa waktu lalu, saya sempat berbicara dengan salah satu komandan Angkatan Udara di daerah rumah saya. Dia adalah orang Palembang. Lalu dia berkata bahwa seharusnya di Barat itu (maksudnya Bogor) bersyukur karena semuanya ada di sana. Beragam tokoh agama ada, tapi kenapa kok masih banyak orang yang kurang bersyukur? Kemudian saya menjawab bahwa apa yang saat ini kita lakukan adalah mencari ke luar diri kita, bukan perjalanan ke dalam diri kita.

Kalau kita mencari ke dalam diri kita, maka yang kita temukan adalah apa yang menjadi unsur penciptaan kita. Zat api menjadi nafsu kita, zat air menjadi darah kita, zat angin menjadi nafas kita, zat tanah menjadi badan kita. Jika kita mempelajari itu saja dengan serius, maka kita sudah tidak sempat memikirkan yang lain. Yang akan kita lakukan adalah praktik atau karsa. Kita mengolah karsa. Berkarya, berkarya, dan berkarya. Berdakwah,

mengembangkan perusahaan, menyantuni orang, berkontribusi kepada banyak orang. Hal ini dikarenakan ibadah yang paling nyata adalah ibadah sosial.

Bagaimana cara kita bisa menemukan kesadaran? Mulai dari kesadaran pikiran, kesadaran hati, kesadaran jiwa, kesadaran rasa. Semua itu bermula dan diawali dengan kesadaran fisik. Pernahkah kita berkaca akan kondisi diri kita? Pernahkah kita berkaca mengenai kondisi tubuh kita yang saat ini sudah sangat lelah, terus mencari uang dari pagi hingga malam, lalu pulang sampai rumah istirahat. Shalat yang kita lakukan hanya sekadar penggugur kewajiban saja. Pernahkah kita merasa bahwa sebenarnya ada yang salah dalam diri kita? Merasa sepi dan kosong dalam keramaian.

Jika teman-teman sudah merasakan hal itu, maka selamat karena teman-teman sudah naik kepada level kesadaran yang lebih baik dan lebih tinggi. Apa gerangan itu? Kesadaran spiritual bahwa kita diberi peran sebagai manusia. Kita adalah makhluk spiritual yang diberi peran sebagai manusia. Bisa jadi Allah memberi peran kita dengan menjadi makhluk yang lain, tapi kenapa Allah mengersakan kita sebagai manusia. Berarti ada misi khusus yang kita emban. Apa misinya? Tentu hal ini berbeda untuk setiap orang. Bagi seorang dokter, tentu misi yang diembannya adalah menyembuhkan orang sakit. Adapun seorang guru mengemban misi untuk mendidik para muridnya, dan begitu seterusnya sesuai dengan profesi masing-masing orang.

Di akhir zaman ini ibadah itu bukan sesuatu hal yang kita harus berlama-lama di pinggir masjid dengan memegang tasbeih dan berzikir, tapi bagaimana pun nafas kita, perjalanan kita, selalu ada di dalam dzikir kesadaran. Jadi di mana pun itu kita bakalan bisa beribadah. Ada kontribusi, ada cinta, dan ada hal-hal yang sifatnya bertumbuh dalam kesadaran. Perlu diketahui bahwa kesadaran itu maknanya bukan hanya pikiran, bukan hanya hati, bukan hanya finansial, tapi kesadaran maknanya meluas. Oleh karena itu, orang-orang yang memiliki kesadaran, dia akan punya proteksi cinta, kesehatan, dan doa rahasia dari orang lain yang seringkali kita sendiri tidak menyadarinya.

Manifestasi dari kelayakan kita ketika hati kita merasa lapar kita ini merasa diri ini layak untuk dicintai dan dalam pelukan cintanya Allah. Kata kuncinya ialah menyebar sebanyak-banyak tanpa berpikir untung dan rugi. Ayah saya mengajarkan pokoknya kamu kasih makan orang lain. Bentuk ibadahnya ialah bagaimana caranya orang datang ke rumah kamu pasti kamu beri makan. Hal ini sebenarnya bukan soal kita menunjukkan diri kita mampu atau tidak, tapi ini soal kita ini layak atau tidak untuk diberi hadiah oleh Allah.

Dua Jenis Manusia

Saya sering menyampaikan bahwa jenis manusia itu ada dua. Ada manusia yang dikasihani dan ada manusia yang layak diberi hadiah. Nah sekarang teman-teman di sini memilih untuk jadi manusia yang mana? Manusia yang dikasihani atau manusia yang sudah memutuskan dirinya untuk menjadi orang yang layak diberi hadiah. Jika kita memilih yang kedua, maka yang perlu dilakukan adalah kontribusi, kontribusi, dan kontribusi, karena hal itu adalah ibadah yang nyata.

Salah satu guru saya, Ary Ginanjar Agustian, pernah berkata: “Jaya tolong sampaikan sama semua teman-teman, semua peserta training yang ikut sama kamu, sampaikan kepada orang-orang yang mengenal saya. Saya bukanlah orang yang saleh, yang berlama-lama di pinggir masjid untuk berzikir berlama-lama. Bukan, saya adalah orang yang ada di tengah pasar, saya adalah orang yang kotor, saya adalah orang yang bau, saya adalah orang yang berdarah-darah. Itulah saya.”

Saat ini ibadah yang kita butuhkan adalah ibadah yang seperti itu, bagaimana caranya pokoknya kontribusi dan wujud cinta kita bisa kita aplikasikan dalam kehidupan, karena kesadaran tauhid dan kebangkitan spiritual harus dimulai dan itu semua dimulai dari orang-orang yang punya passion, orang-orang yang punya mimpi, dan orang-orang yang punya cinta Siapa dia? Teman-teman semua yang melakukan pekerjaan dengan penuh cinta.

Dengan jalan itulah kita akan memperoleh rahmatnya Allah. Karena wujud kontribusi itu bagian dari proses pembersihan hati, dan proses pembersihan itu bukannya dicuci pakai deterjen atau pakai sabun macam apa pun, tapi penyucian hati itu dilakukan dengan cara kita mencintai dan level kesadaran cinta adalah bagaimana kita ada di vibrasi 500 dengan vibrasi rasa hormat. Rasa hormat kepada siapa pun, termasuk hormat kepada diri sendiri.

Berbicara tentang proses kehambaan, berarti di situ ada proses cinta, karena tanpa proses cinta kasih kehambaan itu tidak akan pernah bisa terjadi. Selama ini, sudahkah kita menghamba secara benar? Atau selama ini kita menghamba untuk diri kita sendiri? Tidak berpikir bagaimana menyelamatkan dan menyadarkan orang lain? Lagi-lagi ini bukan soal untung dan rugi ini, tapi ini soal memperluas kesadaran.

Ramadhan adalah bulan yang paling tepat dan paling baik untuk kita berlatih dan ketika kita berlatih di bulan suci Ramadan ini segala sesuatu yang kita lakukan akan jadi perhatian. Ramadhan ini juga adalah bagian dari kita menyucikan jiwa kita. Dengan proses penyucian

jiwa, maka hati kita ini akan rapi. Kalau saya bicara jiwa, perlu digarisbawahi bahwa jiwa bukan sesuatu yang sifatnya muncul seperti perilaku yang selama ini orang tafsirkan tentang jiwa, tapi menyucikan jiwa adalah proses yang dilakukan dengan cara aplikasinya, yaitu kita melakukan ibadah-ibadah yang telah jadi dan termasuk dalam aturan agama kita. Apa itu? Dengan totalitas kita dalam sedekah dan zakat.

Ikrar Syahadat dan Maknanya

Bagaimana cara kita bisa menyucikan jiwa dan membersihkan hati kita? Proses penghambaan kita ditandai oleh sebuah ikrar dalam syahadat: *Asyhadu alla ilaha illallah wa Ashadu anna Muhammadar* Rasulullah. Hal ini sudah masuk kepada dimensi kesaksian dimensi dan yang mana hal itu kita harus paham siapa yang bersaksi dan siapa yang menyaksikan. Ketika kita tahu dalam proses syahadat itu siapa yang bersaksi dan menyaksikan maka proses menghamba itu terjadi secara kesadaran.

Pertanyaan saya apakah ketika teman-teman mengucapkan syahadat, apakah masih ada kedirian kita? Atau kita benar-benar akan melakukan secara totalitas, yang ada hanyalah Allah dan kita berkomitmen untuk melaksanakan apa yang Dia perintahkan, bukan hanya sekadar penggugur kewajiban saja.

Dalam kesaksian tadi ada dua hal yang harus kita perhatikan. Pertama, bagian *Asyhadu alla ilaha illallah*. Hal ini berhubungan dengan urusan vertikal kita, yakni bagaimana hubungan kita dengan Tuhan bisa rapi. Lalu bagian kedua, *Muhammad rasulullah*. Bagaimana dari urusan kita yang sudah rapi, jiwa dan hati yang sudah bersih, maka kita mengisinya dengan cinta dan kontribusi. Kalau kita bicara dalil, mungkin teman-teman pernah mendengar ada satu hadis qudsi yang berbunyi: “Jika bukan karena engkau wahai Muhammad, maka alam semesta ini tidak akan aku ciptakan

Apa pesan yang bisa kita ambil dari ayat tersebut? Jika bukan karena engkau wahai Muhammad maka alam semesta ini tidak aku ciptakan. Di sini ada dimensi kata-kata cintanya Allah kepada Rasulullah dan cintanya Rasulullah kepada umatnya. Sekarang saya ingin mengajak teman-teman naik ke level yang lebih tinggi. Apa itu? Bagaimana caranya kita memperbaiki proses penghambaan kita dengan memperbanyak cinta dengan kita.

Memperbanyak cinta kita, membersihkan jiwa kita, membersihkan hati kita, serta menyadari keberadaan diri kita. Kita berbicara dengan sel kita, kulit, bulu, darah, tulang, daging, sumsum, otot, sel, hingga DNA kita kita ajak bicara dengan penuh cinta dan rasa syukur.

Dengan ini, maka Idul Fitri akan kita sambut sebagai bulan penuh perayaan kebahagiaan dan kesyukuran.

Tadi saya sudah sampaikan ada ibadah ritual ada ibadah spiritual. Ibadah spiritual ini saya kaitan dengan ibadah sosial. Pertanyaannya adalah benarkah hanya ada dua jenis penghambaan yang bisa ditempuh atau ada jalan ketiga yang juga bisa menjadi wasilah untuk menghamba? Kalau dulu kita untuk mengenal Allah kita harus naik turun gunung, kita harus tirakat berbulan-bulan atau bertahun-tahun, kita harus puasa, menahan lapar, menahan nafsu, meninggalkan anak istri, dan konsep juga yang orang-orang jelaskan secara umum. Tetapi, di sini saya ingin sampaikan bahwa ibadah ritual atau syariat itu dibutuhkan, ibadah sosial itu juga dibutuhkan, tapi ada ibadah khusus yang kita lakukan adalah kita boleh menerima ilmu apa pun yang diwasilahkan dari Allah kepada Rasulullah dari Rasulullah disampaikan kepada guru. Artinya ada jalan yang harus kita tempuh.

Dalam QS Al-Ma'idah ayat 35 di situ dijelaskan bahwa carilah wasilah maka kau akan beruntung. Sebenarnya wasilah yang seperti apa? Nah dengan kita dengan kita terhubung dengan guru kita yang mempunyai sanad yang jelas terhadap gurunya lagi gurunya lagi terus sampai ke Kanjeng Nabi.

Melalui guru itulah kita bisa bertemu dengan jalan pintas. Ya, untuk kondisi kita dalam akhir zaman ini, hal itu menjadi penting. Sang guru itu akan mempunyai kontrol diri penuh terhadap dirinya dan itu akan termanifestasi dengan amalan ibadahnya dan kesalehannya. Maka itu akan membuat atau akan termanifestasi kepada kita untuk kita melakukan hal-hal yang baik. Kita sudah tidak perlu lagi seperti mungkin guru-guru kita yang harus naik turun gunung. Sekarang bagaimana caranya kita menemukan seorang mursyid.

Sang mursyid itulah yang akan membawa kita supaya kita bisa terhubung kepada Rasulullah, karena yang disampaikan secara umum itu hanyalah majelis ruang luarnya aja, sedangkan ruang dalamnya tidak. Dalam proses kajian saya dulu, saya sangat-sangat ditentang dan diingatkan agar saya jangan suka ziarah-ziarah kalau kamu belum menziarahi diri kamu sendiri.

Apa yang ingin saya tarik dari sini sebagai kesimpulan? Yakni hendaklah kita jangan menziarahi apa yang ada di luar diri kita sebelum kita menziarahi ruang dalam kita, karena ketika kita menziarahi ruang dalam kita, di situlah ada proses kedirian dan penghambaan kita.

Tiga Dimensi Tasbih Nabi Yunus

Dalam tasbih Nabi Yunus yang berbunyi *La ilaha illa anta subhanaka inni kuntu minadz dzalimin* ada tiga dimensi yang ingin saya ceritakan. Pertama, ialah dimensi ketauhidan. Dalam petikan *la ilaha illa anta*, di situ kita seakan-akan sedang berhadapan dengan Allah. Dia ada di hadapan kita. Hanya Engkau yang ada, tidak ada yang lain selain Engkau. Selanjutnya, dimensi kedua yang terkandung dalam *subhanaka* adalah dimensi penyucian. Kesadaran bahwa Allah adalah Zat yang Maha Suci dan dengan perkenan-Nya lah kita bisa melalui proses penyucian itu. Adapun dimensi ketiga dalam *inni kuntu minadz dzalimin* ialah dimensi pengakuan, yakni kita mengakui diri kita sebagai manusia yang penuh dengan kelalaian dan kedzaliman.

Berkaitan dengan hal ini, maka penting bagi kita untuk menemukan seorang guru mursyid yang berorientasi untuk mentauhidkan murid-muridnya. Menyadari bahwa tidak ada yang hidup dan tidak ada yang berkuasa kecuali Dia. Tidak hanya itu, seroang mursyid juga akan mengajak murdnya untuk membersihkan diri, menyucikan jiwanya, membersihkan hatinya, dan menjadi pribadi yang baik hatinya.

Bagaimana caranya di akhir zaman ini kita benar-benar sadar bahwa kita perlu punya seorang pembimbing. Saya sampaikan di awal ilmu seperti ini dulu harus ditempuh naik turun gunung. Sekarang cukup kita bertemu dengan mursyid, maka semuanya akan disampaikan, disalurkan, dan kata kuncinya adalah cinta. Maka penyampaian dan penyaluran itu akan terjadi untuk semua, untuk kita yang belajar hal-hal yang sifatnya ruang dalam. Untuk itu, kita harus mengugrade dari pemahaman akan syariat menuju kepada tarekat, hakikat, dan ma'rifat.

Meditasi sebagai Sarana Olah Batin

Dalam perspektif tasawuf, terdapat suatu praktik penghambaan melalui jalan meditasi atau *riyadhah* yang bisa dilakukan oleh setiap orang secara praktis. Meditasi bisa dilakukan kapan pun di mana pun dengan jangka waktu tertentu dengan kemampuan dan kapasitas masing-masing orang berdasarkan kesibukan. Hal yang ingin saya sampaikan di sini adalah ajaran meditasi atau ajaran *riyadhah* adalah ajaran yang yang jarang orang ceritakan karena ini adalah masa di mana 13 tahun sebelum kenabian turun.

Orang menganggap bahwa meditasi itu ajaran Hindu, ajaran Buddha, dan punya umat lain. Sebenarnya Rasulullah pun sudah melakukan itu. Apa buktinya? Rasulullah sudah melakukan itu saat sedang beruzlah di Gua Hira. Dalam perjalanan kesadarannya, dia juga menggembala kambing dan berdagang hingga dia mendapatkan predikat yang satu-satunya di dunia hanya

dia yang punya, yakni gelar *al-amin* (orang yang jujur dan dapat dipercaya). Proses tiga belas tahun sebelum kenabian itulah tahapan di mana Rasulullah meningkatkan kapasitas kesadarannya, atau dalam Islam kita punya jurus 10.000 jam.

Ali Bin Abi Thalib pernah menyampaikan bahwa manusia itu tertidur, jika mereka mati barulah mereka terbangun. Artinya jiwa kita ini terperangkap dalam badan. Bagaimana caranya jiwa itu keluar? Dengan cara kita harus mati dulu, tapi mati di sini yang dimaksud bukannya dengan pemaknaan yang orang-orang selama ini lakukan bahwa saya harus mati dulu baru saya tahu di mana Allah.

Saya akan menjelaskan makna ungkapan ini. Manusia itu tertidur, ya karena dia ada di dalam badan. Kita harus belajar mati sebelum mati, nah bulan suci Ramadhan ini adalah kita lagi belajar. Mulai dari tingkatan yang paling dasar, yakni yang tadinya kita biasanya siang makan, sekarang kita menahan makan dan menahan lapar. Saat malam, kita dilatih untuk terbangun dan menjalankan shalat malam serta bermunajat kepada Allah.

Jangan ditelan mentah-mentah dari kutipan tadi sama dengan kutipan yang saya sampaikan. Dari kutipan yang diambil dari Ali Bin Abi Thalib manusia itu tertidur jika mereka mati barulah mereka terbangun. Bagaimana caranya sekarang kita mematikan kesadaran fisik kita supaya kesadaran rohani kita, kesadaran spiritual kita bisa bangkit. Makanya dengan kita berlemah-lemah di hadapan Allah, di situlah kesadaran itu akan ada.

Kesadaran yang mana kita sendiri tidak sadar bahwa kita itu mampu. Kalau bahasa guru saya dulu waktu saya zaman SMA ada monster besar dalam diri kamu. Kalau itu sudah aktif, kamu akan bisa melampaui apapun yang akan kamu lakukan. Sekarang bagaimana caranya kamu mengaktifkannya? Jalannya adalah jalan *riyadhah*, jalannya adalah jalan tirakat. Nah kalau kita bisa menyadari hal itu maka hal yang tertidur atau hal yang mati itu akan bangun.

Ki Ageng Suryomentaram mengungkapkan bahwa meditasi merupakan wujud dari olah batin manusia untuk menuju suatu level kesadaran yang bernama kesadaran rasa. Semakin sering dilakukan hal ini akan berdampak pada terbentuknya kepekaan batin dan ketajaman intuisi yang dimiliki oleh seorang. Para *founding fathers* bangsa ini menjadikan olah batin ini sebagai ikhtiar utama di samping gerak lahir untuk melakukan perlawanan terhadap penjajahan politik, ekonomi, sosial, maupun kebudayaan.

Meditasi ini adalah bagian dari proses masuk ke dalam tahapan olah rasa. Selama ini kita seringkali memperhatikan aspek fisik, dan melupakan aspek batin kita. Oleh karena itu,

prinsip saya dari masuk dunia training 13 tahun yang lalu itu tidak pernah berinvestasi dari leher ke atas, akan tetapi yang saya utamakan tapi adalah investasi dari leher ke bawah (hati).

Saya tidak diajarkan untuk jadi orang yang palsu. Dengan kita berinvestasi ke ruang dalam kita, maka otomatis ruang luarnya atau investasi dari leher ke atasnya akan baik. Buktinya apa? Buktinya dia punya kontribusi dan kesadaran bahwa dengan saya menjadi cantik saya akan membuat orang lain senang tapi dasarnya itu adalah hatinya yang sudah baik bukan kecantikan fisiknya saja. Ada aura kecantikan yang muncul dari dalam hati, karena ini juga berkaitan dasar kita sebagai makhluk spiritual itu sendiri.

Nah dari meditasi yang tadi maka kita akan sampai kepada kesadaran rasa. Gerak dan rasa yang seimbang itu wujud aplikasinya adalah shalat lima waktu yang kita lakukan. Di situlah kita akan sampai kepada *core* kehidupan atau kondisi fitrahnya manusia. Itulah yang disebut sebagai kebahagiaan sejati. Untuk itu, sangat penting bagi teman-teman ketahui bahwa kita perlu memiliki kebahagiaan sejati ini.

Hablu Minallah, Hablu Minannas, dan Hablu Minal Alam

Selanjutnya, ada segitiga penting yang perlu kita perhatikan dengan baik. Pertama, ada proses *taraqqi* yang sering disebut sebagai hubungan dengan Allah (*hablu minallah*). Jika ini sudah rapi, selanjutnya yang harus kita lakukan ialah memperbaiki hubungan dengan manusia (*hablu minannas*). Setelah ke Allah ini bagus, kita langsung aplikasikan ke manusia. Kalau urusan dengan Allah bagus dan urusan dengan manusia bagus, maka di situ akan ada harmoni.

Terakhir, hal yang juga penting untuk kita perhatikan ialah hubungan dengan alam (*hablu minal alam*). Saat ketiga hal ini sudah tersinergikan dengan baik, maka kita akan diperlihatkan dengan sesuatu yang indah. Sesuatu yang sebenarnya itu adalah diri kita secara fitrah. Kondisi fitrahnya manusia adalah sukses, bahagia, berkah, mulia, sehat, dan sejahtera. Namun kenapa kita ini dalam kondisi yang sempit? Kenapa kita di sini sering takut dengan kehidupan kita? Karena kita belum sadar dan belum memperbaiki hubungan kita dan itu kenapa hubungan kita sama manusia kacau karena hubungan dengan Tuhan kita kacau. Buktinya soal itu tanda-tandanya antara lain saat kita punya rezeki, tidak kita salurkan sebagaimana mestinya.

Selain itu, faktor yang menghambat itu juga bisa jadi karena hubungan dengan alam yang kacau. Hal ini misalnya terlihat dari terjadinya banyak bencana dan kerusakan alam yang

terjadi di mana-mana. Inilah yang disebut sebagai *quantum entanglement*, bahwa segala sesuatunya itu terhubung antara yang satu dengan lainnya.

Pengayaan 1 – Mengunjungi Taman Keindahan (*Raudhah*)

- Pertama, mari kita satukan hati dan pikiran kita, serta mengondisikan diri dalam posisi duduk yang khusyu dan penuh khidmat dengan memohon cinta, rahmat, ampunan, dan ridha Allah serta syafaat dari Rasulullah.
- Kedua, membayangkan visual dari *Raudhah* yang ada di Kota Madinah
- Ketiga, memulai praktik dengan mengucapkan: “*Bismillahirrahmanirrahim. Assalamualaika ya nabiyyallah. Assalamualaika ya Rasulallah. Assalamualaika ya habiballah. Ashalatu wa salamu alaika ya sayyidi, ya Rasulallah.*” Al-Fatihah..

Tauhid dan Kesadaran dalam Realitas Keberadaan

Untuk memasuki realitas keberadaan di dalam diri kita, *core* dari manusia itu ada terhadap hatinya. Ketika hati manusia sudah layak dan sudah bersih, maka energi yang dipantulkan, yang bervibrasi, dan yang terkoneksi itu adalah kebaikan. Kata kunci dari orang yang paling bersinergi dengan alam semesta adalah orang-orang yang baik hatinya.

Bagaimana cara kita mengkaji konsep tauhid dan kesadaran dalam keberadaan diri. Pertanyaan saya adalah sudahkah diri ini tahu di mana keberadaan diri kita yang sebenarnya? Lalu jika itu di dalam diri, di sebelah mana keberadaan tauhid dan kesadaran yang selama ini menjadi navigasi atau kontrol diri penuh? Apakah kita yang mengendalikannya atau kita dikendalikan oleh jiwa atau nafsu yang selama ini menjadi kehendak bebas atau kehendak liar kita? Atau kita mengizinkan kesadaran diri kita yang fitrah untuk mengendalikan kehidupan kita dalam menjalani peran kehidupan, bahwa manusia sejatinya adalah pribadi yang hebat?

Sebenarnya kita ini ada atau diadakan kita ini sebenarnya tercipta atau diciptakan? Alih-alih kita membahas tentang tauhid, banyak orang yang salah paham dalam memahami bab ini. Orang-orang yang bertauhid adalah orang-orang yang bersinergi dengan alam semesta. Oleh karena itu, dalam menjalankan shalat lima waktu, maka kita harus tepat waktunya. Jika kita punya rezeki, maka itu harus kita sampaikan kepada yang berhak.

Istilahnya kalau kita makan pisang, pasti kita akan bungkus kulitnya. Itu adalah sistem sinergi atau sistem alam semesta. Rasulullah adalah orang yang paling patuh, tunduk, dan disiplin soal sinergi dengan alam semesta ini. Dalam konteks manusia, dimensi tauhid dalam diri manusia tidak pernah bisa berdiri sendiri tanpa kesadaran. Keduanya seperti dua sisi mata uang, yang mana itu akan menjadi alat tukar kita untuk menjadi manusia yang layak diberi hadiah, serta layak untuk diberikan sesuatu yang menjadi hak ilahiah kita.

Sekali-kali kita harus sadar bahwa dalam hidup ini yang kita butuhkan adalah kebahagiaan, tapi kebahagiaan yang hakiki. Bagaimana kita bisa mendapatkan kebahagiaan hakiki? Kata kuncinya adalah mengenal diri, makanya dalam realitas keberadaan yang saya maksud di sini adalah mengenal diri. Ketika kita mengenal diri kita, maka kita akan menjadi pribadi yang mempunyai otot syukur yang kuat dan layak. Kita akan terus memperbaiki diri, terus bertaubat, terus berbakti, berbagi, dan lain sebagainya.

Keterkaitan Tauhid dengan Aspek Emosional dan Intelektual

Tauhid itu berkaitan dengan aspek spiritualitas manusia, jadi ia bersifat murni. Dalam konsep tauhid itu tidak bisa hanya dengan teori dan konsep saja, tapi harus ada perilaku, harus ada *riyadhah*, harus ada tirakat. Dan ini juga saya menyatakan di awal ini mutlak harus dalam bimbingan seorang mursyid dalam kajian tauhid, karena ini berkaitan dengan dimensi dalam konsep kesadaran itu berkaitan dengan aspek emosional dan intelektual manusia.

Aspek emosional ini penting untuk kita latih karena ini adalah gerbang untuk kita menjadi pribadi dengan menjadi orang atau manusia yang bahagia, tapi bahagiannya hakiki, bukan cuma bahagia di luar saja. Kalau bahagia kakiki itu saya kasih contoh dalam hal makan. Ada makanan yang hanya membahagiakan selera lidah kita (seperti saat kita makan bakso, *junk food*, atau *fast food*). Namun, ada juga makanan yang membahagiakan tubuh kita, seperti saat kita makan buah dan sayur. Di situ tubuh seakan-akan berterima kasih kepada diri kita. Itulah contoh bagaimana caranya kita harus melatih emosional kita untuk sampai masuk pada kesadaran.

Tetapi, penting untuk disadari juga bawah aspek intelektual itu dijadikan syarat untuk kita memasuki gerbang kesadaran. Kenapa intelektual itu juga penting? Karena bahkan syarat orang beragama yang pertama adalah dia harus berakal sehat. Intelektualitas ini adalah acuan kita untuk mempunyai akal yang sehat. Setelah kita mempunyai akal yang sehat, maka kita akan mampu mengelola emosional kita. Namun, itu semua tidak cukup tanpa melatih diri kita menjadi manusia spiritual tanpa wasilah dan bimbingan dari seorang mursyid yang memiliki sanad yang jelas dan tersambung sampai kepada Rasulullah.

Tauhid adalah penentu takdir sekaligus kebahagiaan, keselamatan, dan kemuliaan yang hakiki. Segala sesuatu harus vertikal lurus, atau dalam bahasa lain ke Allahnya harus jelas. Banyak orang yang pembahasannya tauhid, alih-alih bicara spiritual tapi dia masih menduakan Allah, masih percaya sama kuburan, masih percaya sama apa yang ada di luar ke dirinya, bukan tentang apa yang ada di dalam diri.

Kita harus menyadari bahwa kebahagiaan, keselamatan, kemuliaan, itu semua bersumber dari Allah. Tidak ada lagi selain Dia, dan itu menjadi sebuah keyakinan serta keimanan kita. Setelah keimanan itu sudah menjadi layak, maka kita akan benar-benar ada pendorong dalam kesadaran kita. Apa pendorongnya? Tauhid itu aplikasinya adalah kesadaran untuk mendorong kebahagiaan dengan totalitas dalam berikhtiar dalam kehidupan sehari-hari.

Terlepas apa pun profesi dan pekerjaan kita, apakah itu pebisnis, pedagang, hakim, dan lain sebagainya. Yang terpenting adalah totalitas dalam ikhtiar yang dilakukannya. Tidak cukup kita hanya berdoa saja tanpa berikhtiar. Sebagai ilustrasi, seorang artis yang ingin terkenal apakah cukup hanya berdoa, tanpa mengikuti proses *casting* untuk menjadi artis?

Kontribusi sebagai Aplikasi Tauhid

Aplikasi dari nilai tauhid adalah kontribusi seluas-luasnya, totalitas dalam kesadaran, totalitas dalam realitas keberadaan. Kata kunci dari kesadaran itu sendiri terletak dalam respon spontan diri kita. Bagaimana kesadaran itu aplikasinya? Caranya dalah dengan berkontribusi sebanyak mungkin dan seluas mungkin. Ketika kesadaran itu sudah kita aplikasikan dan *core*-nya adalah tauhid, maka kita digenggam oleh Allah jiwa kita. Nah, inilah yang dibilang maka kita hidupnya akan diurus oleh Allah.

Itulah yang disebut bahwa para wali Allah tidak ada yang mati, dia hidup, bahkan diberi rezeki Apa makna dari ayat tersebut? Dia yang sudah benar-benar mendalami ketauhidannya, maka dia akan dipelihara sebagai khalifah di muka bumi. Kesehatan, kekuatan, cinta, rezeki, dan kasih sayang itu akan tercurahkan untuk dia. Di situlah kita layak diberi hadiah, di situlah kita sudah mendapatkan hadiah itu, di situlah kita akan berpelukan dengan semesta kehidupan yang begitu baik sama kita. Ternyata kita ini hanya perlu mengakses syukur kita karena keberadaan diri itu hanya bisa kita masuki ketika kita mengakses rasa syukur kita. Coba lihat sudah berapa tahun hidup kita dan sudah berapa banyak nikmat Allah yang kita terima?

Tauhid itu bertitik tumpu pada Tuhan yang menguasai zat seluruh alam. Dialah pengendali kita beliaulah bagian dari hidup kita, maka daripada itu semua kita juga tidak bisa terlepas dengan merawat bumi ini, merawat jagat semesta ini, *memayhu hayuning bawana*. Kita diberi tugas untuk menjaga alam semesta dengan cara kita bersanggah buana. Bagaimana bersanggah buana? Dalam aplikasinya, itu bisa dilakukan dengan kita selalu bertasbih, menjaga lingkungan kita, selalu berbuat baik kepada orang. Jika kita melihat sesuatu yang salah langsung kita perbaiki, jadi kita mencintai keindahan.

Kualitas hubungan kita dengan sesama manusia dan alam ini adalah satu paket. Tidak bisa dipisah antara tauhid dan kesadaran. Beda, tapi sama. Kalau misalkan saya gambarkan, kesadaran itu mikronya, tauhid itu makronya. Ya, tauhid itu makronya dan kesadaran itu mikronya. Kalau misalkan kita pisahkan ini tidak akan ada keseimbangan. Oleh karenanya, saya mengibaratkan tauhid dan kesadaran ini sebagai dua sisi mata uang.

Salat kita atau ibadah-ibadah kita itu tidak menjamin kita untuk masuk kepada surga. Lalu apa yang membawa kita kepada surga. Hal yang bisa membawa kepada surga adalah rahmat dan cintanya Allah. Maka siapa saja yang mendewakan ilmu atau mengutamakan ilmunya dalam hal beribadah kepada Allah, dia tidak akan pernah mendapatkan rahmat dan cintanya karena di situ akan ada ego yang akan mengendalikan nafsu dalam jiwanya. Kata kunci dalam tauhid kita itu harus meniadakan diri kita, yang ada Allah.

Kalau kita masih mendewakan ilmu, kalau kita merasa diri kita pintar, sekolah tinggi, pesantren, *hafidz* atau *hafidzah*, atau apa pun itu akan menjadi mental block dalam diri kita untuk mempunyai kesadaran yang lebih luas. Ilmu yang kita punya itu tidak ada, karena kita itu seperti gelas kosong. Siapa yang mengisi isinya? Adalah kesadaran kita. Makanya untuk orang-orang yang bertauhid itu wajib mengkosongkan gelasnya supaya kesadarannya bisa diisi. Saya mengistilahkan kesadaran ini adalah cinta, kontribusi sosial kita dan lain-lainnya yang sifatnya adalah bagian dari pembersihan hati dalam hidup kita.

Memperluas Otot Syukur

Selanjutnya dalam konsep tauhid yang perlu kita lakukan adalah lebih banyak bersyukur. Bagaimana cara kita melatih otot syukur kita? Caranya adalah dengan banyak berkhawatir, uzlah, menyendiri dalam keheningan, yang mana di situ kita membesarkan dan mengagungkan nama Allah, serta banyak bersyukur dengan menyatukan pikiran, hati, dan perasaan kita. Aplikasi tauhid dan kesadaran sebagai khalifah di muka bumi itu adalah melatih diri untuk terus bersyukur dan berterima kasih atas segala anugerah dan apa pun yang datang dalam kehidupan kita. Alhamdulillah, bersyukur, dan terima kasih.

Kata kunci lanjutan dalam irisan antara tauhid dan kesadaran ini adalah kita melatih diri untuk lebih sering berada dalam posisi memberi dan berbagi. Kenapa sih saya selalu mengulang-ulang ini semua? Karena bulan Ramadhan ini adalah bulan yang baik dan penuh cinta serta rahmat. Saya mengingatkan di status sosial media saya bahwa kita perlu berhati-hati dengan THR kita, karena dalam THR itu ada rezeki yang harus kita sampaikan kepada orang yang berhak menerimanya. Oleh karena itu, saya ingin mengajak teman-teman untuk banyak berbagi dan melakukan kontribusi kepada siapa pun dan di mana pun.

Itulah konsep tauhid dalam kesadaran, dan di situlah aplikasi dari keberadaan diri kita sebagai hamba, sebagai makhluk, sebagai khalifah di muka bumi. Jadi kita terus melatih diri kita untuk berbagi, berapa pun atau dengan cara apa pun, bahkan jika kita tidak punya apa-apa. Ada cerita salah satu wali Allah, yang mana dia bersedekah setiap pagi hanya dengan

menaburkan segenggam gula ke halaman depan dengan tujuan untuk berbagi kepada makhluk Allah.

Dengan kesadaran seseorang bisa mengaktualisasikan potensi diri dan mendapatkan makna dari hidup yang ia jalani. Pentingnya kesadaran (yakni pendayagunaan hati dan akal secara tepat) misalnya akan mendorong kita untuk cenderung memilih kebaikan dibandingkan keburukan. Kita harus sadar bahwa di antara kebaikan dan keburukan di tengah-tengahnya di itu adalah pengabdian. Pengabdian kepada Tuhan itulah jalan untuk merealisasikan tugas kehambaan kita, serta wasilah untuk membersihkan hati dan menyucikan jiwa.

Pengayaan 2 – Memeluk Diri Sendiri

- Pertama, silangkan kedua tangan ke dalam pundak hingga membentuk posisi seakan kita sedang memeluk diri kita sendiri seperti contoh di bawah ini:



- Kedua, bayangkan Anda sedang melihat visual sebuah gerbang, yang mana gerbang itu belum pernah Anda saksikan selama hidup ini. Jika sudah melihat gerbang itu, maka kondisikan diri Anda untuk berada dalam keadaan suka cita, tersenyum, dan merasa hati kita sedang dibukakan untuk bahagia, mendapat rahmat dan cinta-Nya, serta segala sesuatu yang menjadi hadiah kehidupan dari Allah.
- Ketiga, Ketiga, memulai praktik dengan mengucapkan: *“Ya Allah, saya ridha, saya ikhlas, saya pasrah menerima semua ketentuan yang Engkau berikan kepada saya. Saya menyadari bahwa tiada yang hidup selain Engkau. Tidak ada yang berkuasa selain Engkau. Terima kasih, alhamdulillah rabbil alamin.”*
- Keempat, tersenyumlah dengan perasaan penuh damai dan suka cita dalam diri.
- Kelima, tarik nafas yang panjang dari hidung,, lalu buang perlahan lewat mulut.
- Keenam, silakan membuka mata, lalu iringi dengan tersenyum selebar-lebarnya.

Tetralogi Kehidupan Manusia

Hakikatnya, kehidupan manusia ini adalah sebuah rumus perayaan dari kebahagiaan dan rasa syukur. Boleh tidak mulai saat ini kita program dalam diri kita bahwa hidup ini adalah perayaan kebahagiaan dan rasa syukur? Jadi apa pun yang nanti datang di hidup kita itu hanya ada kebahagiaan dan rasa syukur yang kita lakukan.

Sebenarnya apa tugas kita sebagai manusia? Tentu akan ada beragam jawaban yang muncul sesuai dengan kesadaran setiap orang. Ada yang menjawabnya sebagai hamba, khalifah, dan lain sebagainya. Prinsip penting yang tidak boleh kita lupakan ialah posisi kita sebagai makhluk spiritual yang diberi peran sebagai manusia. Jadi sebenarnya kita ini tubuh fisik atau ruh. Kita adalah makhluk spiritual yang diberi peran sebagai manusia. Perhatikan kata-kata ini. Pertanyaannya adalah sebenarnya kita ini ruh atau tubuh?

Manusia sebagai Percikan Tuhan

Selain itu, kita juga adalah percikan dari cahaya Tuhan. Kalau misalkan kita adalah percikan cahaya Tuhan, berarti sebenarnya dalam diri kita ruhnya ini adalah ruh kesadaran yang ditiupkan oleh sang pencipta, yakni Allah Swt. Atas dasar itulah kita tidak boleh melupakan sejarah diri kita. Beberapa waktu lalu, saya sempat bilang kepada orang-orang yang saya bimbing: “Stop mengumpulkan sapu, dan mulailah menyapu.”

Apa makna dari pernyataan ini? Bahwa saat ini harusnya kita itu sudah fokus terhadap diri kita sendiri dalam mengenal Allah. Kalau tadi saya sampaikan bahwa manusia adalah percikan dari cahaya Allah atau cahaya Tuhan, berarti perjalanan kita sebenarnya ke luar atau ke dalam? Lalu yang selama ini kita lakukan apakah perjalanan ke luar atau ke dalam? Kebanyakan manusia saat ini berjalan ke luar dirinya. Padahal orang-orang yang menemukan dirinya dan menemukan makna hidupnya itu adalah orang yang menempuh proses perjalanan ke dalam dirinya. Makna hijrah sebenarnya adalah berpindah dari kesadaran untuk melihat dan berfokus ke luar diri kita menuju kesadaran untuk melihat apa yang ada dalam diri kita.

Siapa yang menciptakan kita? Allah. Siapa yang menghidupkan kita? Allah. Siapa yang memberikan kita rezeki? Allah. Siapa yang memberikan kita kehidupan yang penuh dengan suka cita dan bahagia? Sudah kenalkah diri kita terhadap yang menciptakan kita? Bisakah Allah memperkenalkan dirinya tanpa melalui utusannya? Bisakah kita mengenal Allah tanpa Rasulullah? Lalu bagaimana caranya kita mengenal Allah? Oleh karena itu, saya ingin

menyampaikan bahwa kita harus sadar betul ada dua komponen penting untuk mengenal siapa diri kita, dari mana kita, dan mau ke mana kita, yakni Allah dan Rasulullah.

Komponen Tetralogi Kehidupan Manusia

Tetralogi kehidupan manusia terdiri dari empat aspek kunci, yakni Allah, Rasulullah, hamba, dan hati. Sebelumnya, sudah kita bahas dua aspek pertama yang terdiri dari Allah dan Rasulullah. Keduanya adalah dimensi paling dalam (*supra conscious*) yang ada pada diri manusia. Perlu kita sadari bahwa Allah dan Rasulullah adalah inti (*core*) dari kehidupan manusia, dan dua aspek ini adalah kunci utama untuk memperoleh kebahagiaan hakiki.

Kebahagiaan adalah sesuatu yang mutlak. Apa pun kondisi hidup, kita bagaimana pun kondisi diri kita, kebahagiaan adalah hal yang utama. Namun, perlu digarisbawahi bahwa apa yang saya maksud dengan bahagia adalah kebahagiaan hakiki. Bahagia yang muncul dari dalam, bukan rasa bahagia yang diperoleh dari luar diri kita. Bahagia yang kita dapat dari luar itu bersifat sementara, misalnya rasa makanan enak yang hanya terasa di ujung lidah.

Proses untuk mendapatkan kebahagiaan hakiki itu bermula dari diri kita sendiri? Pertanyaannya sudahkah kita merawat hati untuk selalu dalam keadaan bersih dan selamat? Pernahkah kita berpikir dan merasakan bahwa yang kita jalani ini adalah akumulasi kehidupan yang setiap hari, baik disadari atau tidak disadari, kita mengisi sampah dalam hati kita?

Kita setiap hari ibadah, kita setiap hari belajar, kita setiap hari bertumbuh, kita setiap hari berbuat baik, akan tetapi kita setiap hari juga tanpa sadar atau pun sadar mengotori hati kita? Lalu bagaimana caranya supaya kita mendapatkan predikat hati yang selamat (*qalibun salim*)? Hal pertama yang perlu dimiliki untuk menuju ke sana ialah kita harus punya kontrol diri penuh. Dengan kontrol diri penuh, kita tidak akan terpengaruh oleh hal-hal yang bersifat gaib atau abstrak, karena irisan antara dunia tasawuf dengan dunia hikmah itu bedanya tipis. Sehingga, tauhid dalam hal ini harus menjadi sentral utama, dan manifestasi dari ketauhidan itu ialah adanya kontrol diri penuh.

Kontrol Diri Penuh dan Pentingnya Sistem Navigasi Diri

Oleh sebab itu, saya ingin mengajak teman-teman untuk mengolah dirinya dengan memiliki navigasi diri. Bayangkan bagaimana jika suatu hari kita naik pesawat dan ternyata sistem navigasinya mengalami kekacauan. Apa yang akan terjadi? Bisa jadi pesawat itu hanya akan

terus berputar-putar di udara, atau yang paling parah pesawat itu akan menabrak atau terjatuh di tempat yang tak menentu.

Jika boleh diilustrasikan, hal itulah yang terjadi selama kehidupan kita. Kenapa kita selalu mengalami kesalahan-kesalahan atau kebodohan-kebodohan yang berulang? Ternyata hal ini disebabkan karena kita tidak mempunyai kontrol diri yang penuh terhadap diri kita. Masih ada hal-hal yang membuat kita menjadi orang yang mudah terpengaruh sama keadaan, omongan, dan stimulus lain yang datang dari orang lain dan lingkungan sekitar.

Lalu bagaimana cara kita memiliki kontrol diri penuh dan sistem navigasi diri? Salah satu *treatment* yang bisa dilakukan ialah dengan melunasi hutang-hutang kehidupan dengan alam semesta sebelum matahari pagi terbit. Bentuk praktik pelunasan hutang itu tentu beragam, salah satunya dengan memberikan makanan kepada makhluk Allah, baik kepada manusia maupun kepada hewan, atau menyirami air untuk tanaman. Di samping itu, praktik meditasi dan tafakkur setelah shalat subuh dengan menyadari nafas kita, duduk sejenak mengosongkan pikiran kita juga menjadi bagian yang penting untuk dilakukan sebagai cara untuk melatih keterampilan kontrol diri penuh.

Efek Dahsyat Doa Rahasia

Di samping itu, ada satu praktik bernama doa rahasia yang efeknya akan begitu hebat jika kita implementasikan. Secara tidak langsung, praktik mendoakan orang lain tanpa mereka tahu, baik orang yang kita cintai dan sayangi atau bahkan orang yang menyakiti kita, berdampak pada terjaganya hati kita untuk selalu ingin melakukan hal-hal yang baik. Kedua, ia juga menjadi musabab dari kemudahan dan pertolongan Allah dalam hidup kita.

Sebagai contoh, saat pagi hari kita berangkat kerja, lalu kita melihat seorang pedagang nasi uduk di jalanan, di situlah kita mendoakan mereka dari kejauhan agar diberi rezeki yang halal lagi baik. Atau saat kita melihat seorang anak yang sedang berangkat ke sekolah, kita mendoakan agar ia diberikan kemudahan dalam proses belajar yang sedang ia tempuh. Jika hal ini kita lakukan secara kontinyu, maka hal itu akan berdampak pada resonansi dan vibrasi energi dalam diri kita yang nilainya positif dan menenangkan.

Saat ini, *skill* yang paling utama diperlukan oleh manusia adalah bagaimana caranya mengolah hidup manusia untuk menjadi pribadi yang baik hatinya, karena ini adalah karakter fitrah diri manusia yang sesungguhnya. Bagaimana caranya kita bisa menjadi pribadi yang baik? Pribadi yang baik hatinya itu sangat-sangat dibutuhkan sama semua orang, bahkan

selama kehidupan seakan-akan orang yang memiliki hati yang baik ketika dia melangkah, langkahnya tidak akan pernah lepas dari dzikir dan memuliakan ciptaan Allah.

Tingkat Kesadaran Tertinggi Manusia

Itulah tingkat kesadaran tertinggi manusia. Dia selalu terhubung, hanya dengan berzikir kita bisa mengingat Allah. Jadi hati kita ini benar-benar dikontrol setiap langkah kita, setiap nafas yang keluar masuk dalam hidup kita, kita menyadari nafas. Terjadi proses zikir dalam nafas kita. Dan orang-orang yang tidak pernah lepas dari kontrol diri seperti itu maka hidupnya serta dirinya akan dalam genggaman kekuasaan Allah. Jiwanya akan selalu dipegang untuk selalu dalam kondisi kesadaran tertinggi manusia. Hal ini dikarenakan orang-orang yang sudah membersihkan jiwanya, Allah cinta kepada mereka dan mereka tergolong ke dalam orang-orang yang beruntung.

Pada akhirnya, perlu kita pahami bahwa Allah itu adalah sang pencipta kita, penggenggam hati dan kehidupan kita, pemberi petunjuk dan hidayah, dia yang memberi rezeki serta memiliki kerajaan langit dan bumi, penguasa alam raya. Sementara itu, Rasulullah adalah utusan sekaligus perantara bagi manusia untuk mengenal Allah dan berbakti kepada Allah. Perlu kita ingat bahwa tanpa Rasulullah kita tidak akan pernah diberi Kuasa untuk mengenal Allah.

Selanjutnya, kualitas kehambaan kita kepada Allah itu merupakan bentuk pengabdian kita sebagai manusia. Dalam proses menghamba ini, ada sebuah titik paradoks yang perlu saya sampaikan. Ada malaikat yang tugasnya memberi dan menyampaikan rahmat dari Allah, dan ada setan serta iblis yang tugasnya adalah menguji manusia. Namun, tahukah teman-teman bahwa kedua hal itu merupakan satu kesatuan yang memiliki satu tujuan dan sama-sama memiliki peran dalam proses kita mengabdikan kepada Allah? Kita tidak bisa memusuhi iblis dan hanya berfokus kepada malaikat saja, karena dalam diri kita ada unsur api yang menjadi nafsu kita dan ada unsur cahaya yang menjadi ruh kita. Yang perlu kita lakukan ialah berdamai dengan keduanya, termasuk lebih jauh lagi tentunya berdamai dengan diri kita.

Terakhir, namun ia juga tak kalah penting, adalah hati kita. Inti dari segala inti (*core of the core*) problem kehidupan kita. Bagaimana cara membuat hati kita bercahaya dengan cara tidak menimbun sampah serta merawat hati agar selalu terjaga dan dalam kondisi baik.

Pengayaan 3 – Terhubung dengan Orang Tua dan Rasulullah

- Pertama, pejamkan mata Anda sambil menyatukan pikiran, hati, perasaan, jiwa, dan kesadaran dengan niat karena Allah dan berwasilah kepada Rasulullah.
- Kedua, niatkan kebaikan atau amal ibadah apa saja yang kita lakukan untuk kedua orang tua Anda, lalu bayangkan wajah ibu dan ayah Anda.
- Ketiga, hadirkan dalam pikiran, hati, dan rasa kita pasangan (suami/istri), anak, kakak, adik, sahabat, serta orang-orang yang berjasa dalam hidup kita.
- Keempat, tersenyum selebar-lebarnya sambil membaca skrip berikut ini: *“Bismillahirrahmanirrahim. Assalamualaika ya nabiullah. Assalamualaika ya Rasulullah. Assalamualaika ya habiballah. Ashalatu wa salamu alaika ya sayyidi, ya Rasulullah.”* Al-Fatihah..
- Kelima, ucapkan *bismilahirahmanirrahim* sambil menarik nafas ikhlas.
- Keenam, ucapkan *bismilahirahmanirrahim* sambil melepas nafas syukur.
- Ketujuh, buka mata Anda lalu silakan meminum air yang sudah disiapkan sebelumnya.

Seni Mencintai dan Menyayangi Diri Sendiri

Puncak bulan suci Ramadhan ini kita mesti bersuka cita. Ramadhan datang membawa dosa-dosa kita, dan Ramadhan pergi membawa doa-doa kita. Alasannya kenapa Ramadhan pergi kita harus bersuka cita? Karena orang-orang yang serius dalam proses pendakian yang dilakukan di bulan Ramadhan ini dia akan mendapatkan kebahagiaan. Saya dibilang orang gila seharian ini tanggal 25 Ramadhan. Kenapa sih kok ketawa-ketawa sendiri? Kenapa sih kok senyum-senyum sendiri? Apa saja yang saya pandang itu jadi sesuatu hal yang lucu dan jadi satu hal yang menggembirakan. Bahkan sampai status-status yang saya lihat di WhatsApp atau tampilan beranda Instagram yang muncul itu sesuatu yang lucu dan membuat saya bersyukur terhadap nikmatnya Allah.

Akhirnya saya saya tafakkuri bahwa ini sesuai dengan tema yang akan kita sampaikan, kita sharingkan, kita bagikan, dan kita jalani dengan tema seni mencintai diri. Kenapa untuk mencintai dan menyayangi diri? Ada kata-kata seni di depan seni mencintai diri dan menyayangi diri sendiri. Kalau soal mencintai dan menyayangi diri, saya yakin teman-teman pada tahu, karena sudah puluhan tahun kita hidup di dunia ini. Kita harus sadar bahwa hidup kita ini perlu seni. Setiap orang akan memiliki jalan yang masing-masing, dan setiap orang akan berenang kepada samudra kesadaran yang begitu luas sesuai dengan kapasitas dirinya.

Perbedaan *Kenapa* dan *Bagaimana*

Menurut saya, kenapa lebih penting daripada bagaimana. Saya ulangi, buat saya kenapa lebih penting daripada bagaimana. Kenapa seperti itu? Karena kenapa adalah alasan yang muncul dari dalam hati, sedangkan bagaimana adalah alasan yang muncul dari akal dan logika. Sebagai contoh, kita tidak akan pernah menemukan kebahagiaan karena kita bertanya bagaimana caranya kita bahagia. Tetapi jika kita bertanya kenapa saya harus bahagia, maka hati akan melakukan apa yang membuat dia bahagia.

Makanya dalam hal melakukan apa pun saat saya diberikan tugas, mulai dulu saya jadi guru saya jadi apa pejabat di pendidikan, sampai saya menjadi dosen atau apa pun profesi yang saya pernah lakukan, baik dalam kapasitas saya sebagai anak, saya sebagai murid, saya sebagai guru, saya sebagai pembimbing, saya sebagai mentor, atau saya sebagai leader, saya tidak pernah bertanya bagaimana ya caranya, tapi saya tanya kenapa ya saya harus melakukan itu? Kenapa ya kita harus *achieve* program ini? Kenapa ya? Karena kata kunci seni mencintai dan menyayangi diri adalah mengenal diri.

Beberapa waktu yang lalu, saya bilang di grup tim dan alumni training Panca Olah Institute, bahwa saat ini banyak masjid-masjid yang ramai, tapi banyak hati-hati yang kosong. Hal itu sebenarnya bukan kata yang menurut saya keras atau pun kasar, tapi saya ingin mengajak tim saya untuk berpikir jangan sampai kita berlama-lama itikaf di dalam masjid, namun hati kita dilalaikan dari kesadaran mengingat Allah.

Belum lama ini juga saya memberikan kata-kata menggelitik dalam kelas Ruang Kesadaran Diri tentang rezeki yang tidak disangka-sangka? Apa sih sebenarnya rezeki yang tidak disangka-sangka itu? Menurut saya, rezeki yang tak disangka-sangka itu adalah doa ketika malam Lailatul Qadar itu turun. Kita perlu sadar bahwa kita ini butuh dimaafkan oleh Allah. Selama ini, seringkali kita meminta hal lain (seperti doa agar diselesaikan urusan kita oleh Allah, diberi kesembuhan dari sakit yang diderita, meminta rezeki yang berkah dan melimpah), padahal yang lebih esensial dan vital ialah ampunan dan pemaafan dari Allah. Bahkan Rasulullah menjamin dirinya untuk kita sebagai umatnya agar kita diampuni dosa-dosanya serta kesalahan yang disebabkan oleh kebodohan diri kita

Kebanyakan kita saat ini mencari sesuatu yang ada di luar diri kita. Buktinya, ketika nanti bulan suci Ramadhan akan berakhir dan memasuki suasana lebaran, semuanya berebut untuk memakai baju baru. Padahal, yang lebih dibutuhkan adalah kebersihan kondisi fitrah diri kita. Sehingga, doa yang diajarkan untuk didawamkan dalam menyambut Lailatul Qadar ialah: *Allahumma innaka afiwwun tuhibbuk afwa fa'fu anna*. Ya Allah, sesungguhnya Engkau Maha Pengampun dan suka mengampuni. Karena itu, ampunilah aku.

Dua Faktor Penghambat Hidup Manusia

Selama ini yang menghambat kita itu adalah dosa-dosa kita. Sakit kita, penderitaan kita, ketidaktahuan kita, kemiskinan kita, kebodohan kita, atau apa pun alarm kehidupan yang berbunyi ternyata *core of the core*-nya adalah dosa teman-teman. Saya adalah orang yang berdosa, dan semua orang berdosa. Saya pernah ditanya sama salah satu guru. Beliau bertanya ada nggak kiai yang tidak berdosa? Kemudian, beliau mengatakan bahwa tidak kiai atau siapa pun yang tidak berdosa. Hal ini bisa dilihat dari keseharian setiap orang yang masih membaca surat Al-Fatihah dan memohon untuk ditunjukkan ke dalam jalan yang lurus.

Apa pun yang menjadi doa-doa baik teman-teman semua itu akan ditetapkan takdirnya ketika malam Lailatul Qadar dan saya mendoakan. Marilah sama-sama kita saling mendoakan ketetapan takdir yang disahkan pada malam Lailatul Qadar nanti adalah ketetapan takdir yang

akan menjadi fitrah Kita sebagai manusia terima itu dengan bahagia. Besok kita akan bersuka cita dalam gema takdir yang indah dan membuat kita tersenyum bahagia.

Selanjutnya, hal yang juga menghambat kehidupan kita adalah rasa kufur atas nikmat yang kita terima. Banyak sekali rasa syukur yang kita terima dari Allah, tapi kita seringkali kufur atas nikmat yang Allah. Hal ini harus disadari bahwa ini semuanya akan menjadi hambatan-hambatan kita.

Lima Komponen Ikhlas

Nanti yang akan ada dalam hati adalah rasa syukur kepada Allah. Terima kasih ya Allah, terima kasih, terima kasih telah membimbing hamba untuk melewati Ramadhan ini menjadi mulia Ramadhan ini menjadi suci dan pembersih hati. Ingat teman-teman bahwa amalan di akhir zaman bukan bagaimana banyaknya salat yang kita laksanakan, bukan hanya ribuan zikir yang kita kerjakan, tapi bagaimana caranya kita mendapat rahmat Allah. Perlu diketahui bahwa rahmat Allah ini harus kita kumpulkan dalam lima komponen ikhlas. Apa saja komponen ikhlas tersebut. Pertama, kita jadi orang yang bersyukur. Kedua, kita harus menjadi orang yang sabar. Lalu, secara berurutan tiga komponen selanjutnya ialah kita harus menjadi orang yang tenang, damai, dan bahagia

Saya ingin mengajak teman-teman sekalian untuk menjadi nasabah di bank tabungan alam semesta. Mari kita berkomitmen kepada diri kita sendiri bahwa besok setelah Ramadhan kita akan terus melanjutkan amaliah-amaliah yang sudah kita rutinkan selama bulan suci ini. Lantas bagaimana caranya kita menjadi nasabah alam semesta? Yakni dengan menjadi pribadi yang dicintai Allah melalui pelaksanaan atas perintah Allah dan apa yang disunnahkan oleh Rasulullah. Selain itu, kita juga harus melakukan seni menjadi manusia. Siapa di sini yang dokter, maka lakukanlah dengan menjadi dokter yang baik. Siapa di sini yang menjadi seorang penulis, siapa di sini yang menjadi seorang guru, siapa di sini yang menjadi seorang kiai, siapa di sini yang menjadi seorang apa pun saja, yang penting lakukan dengan baik dan totalitas.

Kenapa sih orang zaman sekarang itu untuk mendapatkan apa saja terasa susah? Jawabannya adalah hal yang menghambat kita untuk mencapai apa pun yang ada di dunia ataupun pencapaian ibadah kita sebagai hamba di akhirat adalah dosa-dosa kita. Dulu, Nabi Adam as. sewaktu di surga, saat beliau menginginkan apel, maka apel akan muncul. Saat ingin pizza, maka pizza akan datang, ingin nasi kebuli, maka tak lama nasi kebuli juga akan muncul. Kondisi itu diperoleh Nabi Adam saat ia tidak berdosa. Kemudian saat dia melanggar

pantangan yang diberikan oleh Allah, maka Nabi Adam diturunkan ke bumi, dan sejak saat itu saat ia menginginkan apa pun, maka ia harus berusaha dan berikhtiar terlebih dahulu.

Artinya, hanya karena kita berdosa proses apa pun yang menjadi keinginan-keinginan kita di dunia itu terhambat. Waktu saya masih berusia 16 tahun, saya bilang dengan diri saya sendiri bahwa kata kuncinya adalah kita harus menghindari diri dari dosa. Ketika kita menghindari diri dari dosa, maka segala macam hal, termasuk keran rahmatnya Allah, bahkan *kun fayakun* akan terbuka. Saya diberi kabar yang bahagia bahwa kondisi manusia saat ini, siapa pun orangnya yang bersungguh-sungguh dalam mengenal dirinya dan mencintai dirinya, maka ia akan sampai pada titik di mana dia akan sampai kepada *kun fayakun* dalam doanya. Saya yakin teman-teman sudah pernah mengalami kejadian-kejadian yang tidak terduga, namun perlu disadari itu semua adalah atas izin dan kehendak Allah, bukan karena diri kita sendiri.

Fenomena Manusia Hari Ini

Hari ini, beberapa contoh praktis dari sikap tidak mencintai dan menyayangi diri sendiri ialah memelihara rasa dendam, dengki, benci, dan sejenisnya. Fenomena yang saat ini sedang terjadi ialah kebanyakan manusia menjadikan dirinya sebagai tempat sampah. Kita mesti jujur bahwa seringkali kita menumpuk masalah dalam diri kita sendiri. Beberapa hari yang lalu saya cerita sama salah satu sahabat saya. Saya bilang bahwa saya ini kerjanya bersih-bersih sampah, tapi sampahnya adalah sampah yang ada di dalam. Saya selalu menghindari diri dari perdebatan, saya selalu menghindari diri dari pembenaran. Ayah saya mengajarkan untuk melupakan apa yang sudah dilakukan, dan tidak berharap kepada manusia.

Semua penyakit yang diderita manusia saat ini, termasuk autoimun yang sedang cukup viral, itu kata kuncinya itu ada di emosi. Hanya dengan satu jalan untuk menyembuhkan penyakit itu secara total, yakni melalui jalan spiritual. Upaya-upaya medis boleh saja dilakukan, namun spiritualisme itu tetap dibutuhkan karena keterkaitan antara hal yang bersifat ilahiah dan ilmiah itu tidak bisa terpisah. Kebanyakan orang mengandalkan faktor ilmiah, dan mengabaikan elemen ilahiah yang sejatinya lebih penting.

Aspek mental emosional merupakan tempat berkumpulnya rasa sakit hati, benci, iri, dengki, dan lain sebagainya. Setiap hari secara tidak sadar kita terus mengotori diri kita. Misalkan dari rasa kesal kita dengan tukang parkir yang tiba-tiba datang. Atau mengomentari apa pun yang terjadi dalam kehidupan kita, seperti mengeluh atas hidup yang masih stagnan dan tidak kunjung berkembang. Contoh paling sederhana juga tercermin dalam ekspresi seorang suami yang mempertanyakan akan memberi makan apa untuk istri dan anaknya.

Oleh karena itu, materi seni mencintai dan menyayangi diri sendiri ini penting. Kami khususnya saya, dalam latihan saya kurang lebih 20 tahun terakhir ini menyimpulkan bahwa investasi terbaik adalah dari leher ke bawah, bukan dari leher ke atas. Maaf kalau saya berbeda dengan para motivator, trainer, atau coach pada umumnya yang menyarankan untuk menginvestasikan diri dari leher ke atas. Seni mencintai diri sendiri dan menyayangi diri sendiri ada dalam lintasan tawaf kesadaran yang ada di tubuh saya, hati saya, jantung saya, paru-paru saya, ginjal saya, lambung saya, usus saya, mata saya, hidung saya, mulut saya, telinga saya kedua tangan saya, dan kedua kaki saya. Saya ingin mengajak teman-teman untuk mencintai diri dan menjaga diri sendiri dengan menziarahi ruang dalam kita.

Susah payah kita bersama-sama berjuang menghadapi pandemi Covid-19. Saya juga di sini menangani banyak kasus, mulai dari keluarga, adik, kakek, hingga nenek saya. Bahkan saya sampai masuk ke ruang ICU untuk membantu proses pemulihannya. Alhamdulillah dengan izin Allah saya dilindungi dari terkena virus Covid-19. Dari awal saya sudah diberitahu oleh guru-guru saya bahwa pandemi atau virus apa pun yang ada dalam kehidupan yang kita akan temui di depan itu pengaruhnya terhadap tauhid adalah 0,00000001 persen. Tapi ini semua jangan dicoba tanpa kesadaran dan lintasan tauhid yang layak, karena yang ada nanti kita malah coba-coba. Kata kunci dalam hal ini terletak pada ikhlas, dan perlu diketahui bahwa ikhlas itu belajarnya seumur hidup.

Cara Mencintai dan Menyayangi Diri Sendiri

Maka dari itu, bagi orang-orang yang memasuki alam kesadaran, alam keberadaan, dan bertauhid kita harus melepas rasional dan logika kita. Lalu bagaimana cara kita mencintai dan menyayangi diri kita sendiri? Kita tidak harus keliling jauh-jauh ke luar negeri atau ke tempat di luar sana untuk bisa mencintai dan menyayangi diri sendiri. Aspek yang perlu dikedepankan ialah bagaimana kita bisa memasuki alam keberadaan kita dan memiliki hati yang bersih.

Seni mencintai dan menyayangi diri sendiri bisa dimulai dengan memberikan apresiasi dan ucapan terima kasih kepada setiap organ tubuh yang setia menemani hidup kita. Saya sudah sampaikan bagaimana caranya kita bertawaf terhadap diri kita sendiri. Kita sadari dan berterima kasih kepada tangan kita, kaki kita, mata kita, telinga kita, hidung kita, hati kita, jantung kita, paru-paru kita, usus kita, urat kita, darah kita, bulu kita, otot kita, daging kita, sumsum kita, dan segenap organ tubuh kita lainnya.

Saat kita berterima kasih kepada organ tubuh kita, maka sebenarnya kita sedang memelihara unsur-unsur zat yang ada dalam diri kita. Selama ini kita lupa bahwa hidup kita ini adalah manifestasi mikrokosmos dari alam semesta yang makro. Oleh karenanya, kondisi psikologis, mental, emosional, dan fisik yang dialami oleh manusia saat ini itu yang akan bermanifestasi terhadap alam semesta.

Atas dasar itulah, metodologi kesehatan saat ini sudah mengajarkan gaya hidup yang sehat. Sebagai contoh, praktik hidup vegetarian, menghindari gula, menghindari minyak, menghindari tepung, menghindari nasi, rajin berolahraga, serta tidur yang cukup. Praktik hidup sehat ini pada akhirnya membuat sistem diri ini menjadi sehat. Ketika sistem diri sehat, maka hal itu telah ikut berkontribusi untuk menjaga dan merawat alam semestanya Allah.

Selain itu, wujud dari ikhtiar menjaga dan merawat alam semesta kita dengan kita menjaga taqwa kita, menjaga iman kita, menjaga kesehatan kita, fisik kita, mental kita, kesadaran kita, pikiran kita. Manifestasi dari hal itu kemudian akan menjadi energi yang berkelimpahan terhadap alam semesta.

Contoh dari praktik mencintai dan menyayangi diri sendiri bisa diukur dari bagaimana kita memilih makanan. Makan itu ada dua macam. Ada yang selera lidah, dan ada yang selera tubuh. Apa yang disebut selera lidah dan rasa itu biasanya enak, sedangkan yang selera tubuh biasanya tidak. Namun, kalau kita sudah masuk ke alam kesadaran kita, ketika masuk bakso dalam diri kita ini badan kita menjerit sel-selnya. Seakan tubuh berbicara seperti ini: “Aduh bakso lagi, bakso lagi. Olahan daging sama terigu.” Akan tetapi, ketika badan kita dikasih buah maka yang terjadi sama badan adalah seakan dia berbicara: “Terima kasih Jaya, terima kasih Jaya, terima kasih karena telah memberi nutrisi yang baik bagi tubuh ini.”

Bagaimana mencintai dan menyayangi diri sendiri juga bisa dimulai dari memperhatikan tiga hal mendasar dalam hidup kita, yakni soal bagaimana kita makan, bagaimana kita di kamar mandi, dan bagaimana kita tidur. Tiga hal itu adalah aplikasi serta wujud dari mencintai diri dan menyayangi diri, karena kita akan menjadi pribadi yang sehat. Dengan kita sehat, kita akan punya wadah kontribusi yang begitu luas karena sehat itu adalah kekayaan yang paling utama. Dalam dunia tasawuf dan dunia spiritual, kesehatan adalah hal yang paling utama.

Saya ingin mengajak teman-teman untuk memiliki kesehatan agar bisa merasakan maksimalnya tobat dan totalitasnya, yang mana hal itu akan berkontribusi dalam melahirkan generasi-generasi tauhid yang baru, yakni generasi yang dilahirkan dari orang tua yang bertauhid. Saya sendiri bertanya yang kemudian saya jadikan sebagai status di WhatsApp

perihal jika anak pulang ke rumah orang tua, lalu murid pulang ke rumah guru, lantas ke mana manusia itu akan berpulang? Tentu secara hakikat ia akan pulang ke rahmatullah. Namun, perjalanan ke Allah. Apakah sudah yakin kita akan sampai kepada Allah? Tentu, di satu sisi kita harus yakin, namun di sisi lain kita juga harus membekalinya dengan iman dan ilmu.

Menjadi Akar yang Kuat dan Kokoh

Saya ingin bertanya kepada teman-teman semua. Ibarat sebuah pohon yang kokoh dan rindang, kira-kira kita memilih untuk menjadi apa? Apakah menjadi akarnya? Atau sebagai buahnya? Coba perhatikan, di dalam buah yang begitu Rindang bagaimana kondisi akarnya? Tentu ia kuat, lebat, dan menjalar kemana pun. Lalu seperti apa kondisi tanahnya. Apakah tanahnya di situ berbatu atau subur? Selanjutnya lihat kondisi sekitarnya. Bagaimana kondisi sekitar lahannya? Tentu biasanya dia subur dan memiliki banyak rumput dan dedaunan.

Sekarang kita refleksikan dalam kehidupan kita. Coba teman-teman lihat apakah kita saat ini akar dari sebuah pohon, atau justru buahnya? Sebuah pohon yang baik tentu akan tumbuh dengan akar yang kuat dan kokoh, sehingga kemudian ia menghasilkan buah yang lebat. Tak hanya itu, akar dan buah yang lebar ini juga ditentukan oleh faktor tanah yang tepat. Yang perlu kita lakukan sekarang adalah menguatkan akar tauhid dan kesadaran kita.

Perlu disadari, bahwa apa saja yang menjadi hajat-hajat baik kita dan sudah tercapai dan dikabul di dunia adalah buah dari hasil kedua orang tua dan guru-guru kita. Kita harus menyadari dan bersyukur atas hal tersebut. Kita juga mesti berterima kasih pada tanah yang membuahkan pohon dan yang menumbuhkan pohon yang lebat dengan begitu banyak buahnya serta akar yang kuat dan menjalar kemana-mana. Buahnya bisa dibagi ke siapa saja. Oleh karenanya, saat ini harus lahir generasi yang kembali ke akar, mereka yang bisa mengenali siapa dirinya, dari mana dia, dan mau ke mana pohon itu tumbuh.

Manifestasi kesadaran kita itulah yang menjadi takdir dan kehendaknya Allah. Maka yang perlu teman-teman ketahui ialah bahwa tanah yang menumbuhkan pohon kehidupan kita merupakan orang tua kita. Selanjutnya, kita juga tidak bisa mengesampingkan peran dari guru kita. Dalam surat Al-Maidah ayat 35 disebutkan bahwa kita diperintahkan untuk mencari wasilah, sehingga kita bisa menjadi orang yang beruntung. Makna dari ayat ini adalah bagaimana cara kita memiliki seorang guru, yang mana dari guru itu tadi akhirnya menuangkan airnya ke tanah, sehingga si pohon bisa bertumbuh dengan dasar akar yang

kuat. Lalu pupuk dari pohon tersebut terletak pada anak, istri, serta suami kita beserta keluarga dan orang-orang yang dekat dengan kita

Oleh karena itu, kita perlu berhati-hati karena sering kali impian-impian kita tidak tercapai karena kita tidak memperdulikan dengan apa yang menempel di pohon kita, yang menjadi benalu dalam hidup kita. Itulah hama yang akan menghambat pertumbuhan sebuah pohon. Akan tetapi, dengan siram air dari seorang guru pembimbing, maka hama itu akan mental dan hilang dengan perlahan. Sebagai contoh, jika antara suami sama istrinya sudah sinkron, artinya antara tanah sama pupuknya sudah sinergi, maka akarnya akan menjalar kemana-mana sampai waktunya tiba pohon tersebut akan lebat selebat-lebatnya.

Saya seringkali penasaran sama orang-orang yang berhasil. Saya cari akarnya, sebenarnya keberhasilan dia dari mana sih? Padahal ikhtiarnya biasa-biasa aja, kecil, dan tidak lebih besar dari ikhtiar kebanyakan manusia yang banting tulang siang dan malam hingga tidurnya kurang. Lantas apa yang membuat hidupnya bisa santai, namun ia tetap berhasil.

Ternyata ibunya tidak pernah meninggalkan shalat malam dan berdoa untuk anaknya, ternyata ayahnya selalu mendoakan anaknya dan berpuasa juga. Dalam ruang kesadaran ini, kita diajak untuk bersama-sama sadar bahwa ada hukum kekekalan energi dari segala kebaikan yang kita lakukan. Semuanya akan termanifestasi untuk anak, suami, istri, cucu, menantu, adik, kakak, bahkan bagi sahabat-sahabat kita.

Tiga Amal yang Tidak akan Terputus

Itulah yang dibilang bentuk dari amal jariyah yang tidak terputus. Yakni doa anak yang saleh yang bisa memanfaatkan ilmunya. Sebelum tarawih tadi saya sempat berdiskusi dengan Mas Bagus, bahwa ilmu itu adalah cahaya (*nur*). Artinya ilmunya itu turun, karena dia sudah menjadi cahaya dan masuk ke dalam hati kita. Ini bukanlah cocokologi, karena ketika cahaya itu sudah turun menjadi kesadaran, maka ilmu itu akan menjadi amalan yang saleh. Doa dari anak saleh, ilmu yang bermanfaat, serta amal jariyah itulah tiga bentuk amalan yang tidak akan terputus, bahkan ketika kita sudah wafat.

Mari sama-sama kita tingkatkan kesadaran kita untuk meluaskan akar kita agar menjadi sebuah manifestasi buah yang akan diantar langsung dari utusan Tuhan. Itulah buah dari manisnya taubat dan nikmatnya ketaatan. Nanti saat malam takbiran, coba rasakan ketika sedang melakukan takbiran. *Allahu akbar, allahu akbar, allahu akbar*. Kita membesarkan Tuhan dalam hati kita. Katakan *Allahu akbar* sebesar-besarnya di satu ruangan khusus di

mana sebelumnya kita melakukan shalat taubat dua rakaat dengan keadaan mematikan lampu, lalu bertakbir dengan hati yang khusyu. Apa pun yang akan teman-teman rasakan setelah melakukan hal itu, saya menyarankan untuk segera memeluk orang-orang yang dikasihi dan dicintai dalam hidup teman-teman..

Mari sama-sama kita sadari bahwa diri kita ini adalah manifestasi dari alam semesta. Kita harus bersyukur dan berterima kasih. Katakanlah Ramadhan itu adalah sosok yang akan pergi meninggalkan kita, saya ingin teman-teman berterima kasih kepada Allah karena telah mempertemukan cinta di bulan Ramadhan. Terima kasih kepada Allah karena di bulan ini pula dia datang membawa dosa-dosa, dan besok saat dia pergi akan membawa doa-doa kita.

Semoga Ramadhan ini menjadi titik balik kesadaran kita untuk kita berkontribusi, untuk kita berbagi, mencintai diri kita khususnya, dan secara umum kita sebarkan rasa cinta bahagia ini dengan resonansi hati yang bersih untuk banyak orang, untuk banyak manusia, untuk banyak makhluk. Bukan hanya manusia, tapi seluruh makhluk Tuhan, seperti hewan, tumbuhan, bahkan kepada jin dan setan.

Oleh karena itu, orang-orang yang bertauhid di jalan Allah, ia tidak ada rasa takut kecuali kepada Allah. Tidak akan pernah takut terhadap apa pun, tidak akan pernah merasa kekurangan apa pun. Saya yakin setiap teman-teman, termasuk diri saya sendiri, semua punya ujian dan masalahnya masing-masing. Namun, yang perlu kita fokuskan adalah bagaimana urusan kita ke Allah. Kalau urusan kita dengan Allah rapi, maka nanti Allah pula yang akan mengurus hidup dan urusan-urusan kita. Kalau perlu, mari kita pasrah total kepada Allah. Saya teringat pesan dari guru saya di bulan Ramadhan ini, bahwa definisi ikhlas adalah tidak ada tamat dan selesainya sampai kita meninggal. Artinya, proses itu berlangsung sepanjang kehidupan kita

Akhir kata, besok ketika Ramadhan terakhir yang perlu dimunculkan dalam hati dan kesadaran kita adalah kita harus menjadi orang yang paling bahagia, karena Allah telah mengampuni dosa-dosa kita dan menggabungkan doa-doa kita. Dan doa yang paling utama dalam hal ini adalah ampunan terhadap dosa-dosa kita sendiri.

Pengayaan 4 – Memasuki Ruang Keberadaan Diri

- Pertama, pejamkan mata Anda sambil menyatukan pikiran, hati, perasaan, jiwa, dan kesadaran dengan niat untuk memasuki ruang keberadaan diri.
- Kedua, gunakan dua jari telunjuk untuk melakukan gerakan seperti sedang memijat dahi dari tengah ke samping kanan dan kiri. Kemudian gunakan jari telunjuk tangan kanan untuk mengetuk pangkal ujung mata, lalu gunakan kedua telunjuk untuk mengetuk pangkal ujung mata sebelah kanan dan kiri. Setelah itu, ketuk tulang di atas hidung, lalu tulang pipi, dan pangkal hidung Anda. Selanjutnya, tekan bagian belakang telinga dengan telunjuk sambil dipijat ke arah bawah. Lakukan semua proses di atas dengan hitungan ganjil (1/3/5/7)
- Ketiga, letakkan kedua tangan di *qalbu* (hati) kita sambil mengucapkan skrip berikut ini: *“Bismillahirrahmanirrahim. Ya Allah, dengan izin, ridha, dan kuasa-Mu, hamba memohon izinkanlah hamba untuk memasuki ruang keberadaan diri hamba, izinkanlah hamba menziarahi ruang kesadaran diri hamba, izinkanlah hamba untuk selalu sadar penuh hadir utuh dalam kehidupan yang hamba lakukan, dalam proses ibadah hamba, hidup hamba, mati hamba. Ya Allah dengan izin, ridha, dan kuasa-Mu, aku hadapkan diriku kepada dirimu. Asyhadu alla ilaha ilallah, wa asyhadu anna Muhammad Rasulullah.”*
“Allahumma sholli ala sayyidina muhammad wa ala ‘ali sayyidina Muhammad. Ya Allah, berkat karomah, barokah, syafaat, dan mukjizatnya cahaya utusanmu yang terpuji Baginda Nabi Muhammad Rasulullah saw, ampunilah hamba, bukannya pintu taubat, dan izinkanlah aku mengenal.” Al-Fatihah...
- Keempat, tersenyum selebar-lebarnya sambil membaca skrip berikut ini: *“Bismillahirrahmanirrahim. Assalamualaika ya nabiyaallah. Assalamualaika ya Rasulullah. Assalamualaika ya habiballah. Ashalatu wa salamu alaika ya sayyidi, ya Rasulullah.”* Al-Fatihah..
- Kelima, tarik nafas panjang dari hidung, lalu buang perlahan lewat mulut. Lakukan hal ini sebanyak 3 kali. Pada kesempatan ketiga, sebelum membuang nafas, himpun dan kumpulkan terlebih dahulu di dalam dada. Dalam hitungan ketiga, baru buanglah nafas Anda.
- Keenam, buka mata Anda lalu silakan meminum air yang sudah disiapkan sebelumnya.

Pengayaan 5 – Berterima Kasih kepada Organ Tubuh dan Diri Kita Sendiri

- Pertama, pejamkan mata Anda sambil menyatukan pikiran, hati, perasaan, jiwa, dan kesadaran dengan niat untuk berterima kasih terhadap organ tubuh dan diri kita.
- Kedua, satukan ibu jari dan jari telunjuk hingga membentuk posisi seperti di ilustrasi gambar di bawah ini:



- Ketiga, memulai praktik dengan mengucapkan: *“Bismillahirrahmanirrahim. Terima kasih (tubuhku)* telah berpuluh-puluh tahun setia menemani hidupku. Wahai (tubuhku)* yang sehat yang normal. Saya sadari, saya hargai, dan saya syukuri. Alhamdulillah. Terima kasih, terima kasih, terima kasih.”*
- Keempat, ucapkan *bismilahirahmanirrahim* sambil menarik nafas ikhlas, lalu lepas dengan nafas syukur.
- Kelima, ucapkan *bismilahirahmanirrahim* sambil menarik nafas syukur, lalu lepas dengan nafas tenang, damai, dan bahagia.
- Keenam, buka mata Anda lalu silakan meminum air yang sudah disiapkan sebelumnya.

Executive Summary

Ruang Kesadaran Diri merupakan sebuah program dan ajakan kepada seluruh manusia untuk kembali mengenal dirinya. Dengan mengenal diri, seseorang diharapkan mampu merengkuh kebahagiaan hakiki, serta mampu mengaktualisasikan potensi terbaik dalam dirinya.

Tauhid dan kesadaran merupakan kata kunci penting dalam proses mengenal diri. Mengintegrasikan dua aspek tersebut adalah jalan penghambaan yang perlu ditempuh segenap manusia. Aplikasi dari tauhid dan kesadaran ini nantinya akan termanifestasi dalam beberapa pola kebiasaan dan perilaku, di antaranya ialah adanya kontrol diri penuh dan sistem navigasi diri, dorongan kuat untuk terus berkontribusi dan menebar manfaat sebanyak-banyaknya bagi khalayak umum, kapasitas otot syukur yang lebar dan luas, hingga terciptanya keseimbangan antara relasi manusia dengan Tuhan, relasi manusia dengan sesama manusia, dan relasi manusia dengan alam.

Tak hanya itu, dalam Ruang Kesadaran Diri, terdapat empat komponen penting nan vital bagi manusia, yakni Allah, Rasulullah, Hamba, dan Hati. Keintiman dengan Allah, keterhubungan dengan Rasulullah, kualitas pengabdian kepada Tuhan, serta kondisi hati yang baik dan selamat adalah kunci agar manusia bisa hidup secara harmoni.

Dalam kaitannya dengan proses di atas, kami di Panca Olah Institute berkomitmen untuk terus memfasilitasi setiap manusia yang ingin kembali ke fitrah penciptaan dirinya, baik dari visi dan misi hidup yang dicanangkan serta keterampilan dan keistimewaan yang dianugerahkan oleh Tuhan dalam diri kita.

Untuk itu, kami mengajak Anda untuk menyinergikan aspek Olah Pikir, Olah Hati, Olah Rasa, Olah Raga, dan Olah Karsa yang dikemas dalam model pendidikan *inside-out* dengan pendekatan integratif antara ilahiah dan ilmiah di setiap program-program yang dirancang oleh Panca Olah Institute.

Selamat dan terima kasih karena Anda telah menamatkan E-Book Materi Ruang Kesadaran Diri yang dirancang secara eksklusif dengan mengombinasikan antara teori dan praktik. Semua materi yang tertulis di e-book ini bukanlah sekadar sitiran atau kutipan dari sumber-sumber yang tidak jelas sanad keilmuannya, melainkan hasil dari perenungan serta internalisasi diri yang dilakukan oleh Coach Indra Hanjaya.

Bagi Anda yang belum pernah mengikuti program-program otentik oleh Panca Olah Institute, segera hubungi kami untuk reservasi dan konfirmasi pendaftaran. Informasi lebih lanjut seputar *in-house training*, *coaching clinic*, *private therapy*, *personal counseling*, dan beberapa program lainnya hubungi kami di:

WhatsApp : 0811-3110-369

Instagram : Panca Olah Institute

Facebook : Panca Olah Institute

Twitter : Panca Olah

YouTube : Panca Olah Institute

TikTok : Panca Olah Institute

Website : www.pancaolah.com