

Bukalah Pintu Hatimu

Solusi Pencerahan Emosi dan
Spiritual

Edisi Revisi

Diterbitkan secara mandiri
melalui Nulisbuku.com

Daftar Isi

Ucapan Terima Kasih	ix
Kata Pengantar	xi
Catatan Tentang Buku Ini	xiii
Prolog	17
Beban Emosional	18
Manusia Yang Defensif	23
Manusia Dengan Egonya	27
Makna Pintu	30
Bukalah Pintu Hatimu	33
Refleksi 1 Pintu Hati, Pintu Yang Keramat	37
Istana Hati	38
Warna Hati	40
Pintu Hati	42
Refleksi 2 Seperti Apakah Pintu Anda?	47
Harta Karun Yang Tak Ternilai Harganya	48
Pintu Kehidupan	50
Refleksi 3 Kunci Untuk Membuka Pintu	55
Kunci Yang Pas	56
Kunci Jawaban	58
Refleksi 4 Dinding Yang Menyerupai Pintu	63
Hidup Dalam Ilusi	65
Pintunya Di Mana?	67
Dinding-Dinding Hati	69

Refleksi 5 Siapa Itu Yang Mengetuk Pintu?	73
Ketukan Lembut	74
Perhatikan Tanda-Tandanya	76
Refleksi 6 Siapa Itu Yang Menggedor Pintu?	83
Buka Pintunya Segera!	84
Haruskah Mengalami Skenario Terburuk?	86
Izinkan Diri Anda Untuk Berbuat Kesalahan	88
Refleksi 7 Tok! Tok! Tok! Silakan, Sahabat!	91
Sahabat Seperjalanan	93
Belahan Jiwa	94
Apakah Dia Sahabat Atau Belahan Jiwa?	99
Refleksi 8 Bersiaplah Untuk Membuka Pintu	103
Pintu Yang Tertutup	104
Pintu Yang Sulit Dibuka	107
Refleksi 9 Pintu Yang Berdenyit	111
Engsel-Engsel Hati	112
Minyak Hati	114
Refleksi 10 Bukalah Pintu Dengan Sabar	123
Tidak Perlu Memaksa Diri	124
Selangkah Demi Selangkah	127
Refleksi 11 Makhluk Asing Yang Menyeramkan	131
Pertemuan Yang Mengejutkan	132
Siapakah Dia?	135
Hadapilah Makhluk Asing Itu!	138

Refleksi 12 Apakah Harus Maju, Mundur, Atau Berdiri Di Ambang Pintu?	143
Berdiri Di Ambang Pintu	145
Selesaikan Dulu Pekerjaan Rumahmu!	146
Titik Balik	149
Refleksi 13 Waktu, Waktu, Dan Waktu	153
Mengapa Harus Terburu-buru?	154
Waktu Memang Berharga	156
Peran Waktu Dan Si <i>Hamster</i> Yang Lucu	158
Waktu Untuk Menunggu	161
Refleksi 14 Membuat Keputusan	165
Ekspresi Nilai-Nilai Diri	166
Mensurvei Situasi	168
Benar Atau Salahkah Keputusan Yang Diambil?	170
Refleksi 15 Bersiaplah Untuk Menutup Pintu	175
Dua Sisi Pintu Yang Tertutup	176
Syarat Untuk Menutup Pintu	178
Refleksi 16 Lepaskan!	187
Bila Tidak Mampu Melepaskan	188
Melepaskan Sebagai Proses Transformasi Diri	190
Refleksi 17 Pintu Realisasi 1: Aku Adalah Tubuhku	195
Benci Tapi Sayang	196
Tubuh Tidak Pernah Berbohong	198
Tubuh Dan Emosi	200
Dengarkan Pesan Yang Disampaikan Oleh Tubuh!	202

Refleksi 18 Pintu Realisasi 2: Aku Adalah Pikiranku	207
Jebakan Maut Pikiran Kita	209
Pikiran Yang Kompulsif Dan Kaitannya Dengan Ego	212
Berpikir Positif? Yang Benar Saja!	216
Nutrisi Untuk Pikiran	220
Refleksi 19 Pintu Realisasi 3: Aku Adalah Emosiku	223
Hubungan Mesra Antara Pikiran dan Emosi	225
Tentang Emosi Positif	227
Menerima Dan Menghargai Emosi Yang Dirasakan	229
Refleksi 20 Pintu Realisasi 4: Aku Adalah Sukmaku	233
Di Mana Adanya Sukma?	234
Apa Dan Siapakah Aku?	236
Kecerdasan Logika vs Kearifan Sukma	241
Refleksi 21 Pintu Realisasi 5: Aku Adalah Kesadaranku	245
Kesadaran atau Logika?	246
Tingkat Kesadaran Dan Perkembangan Diri	249
Pentingnya Menaikkan Tingkat Kesadaran	254
Mendaki Gunung	258
Epilog	263
Sistem Keyakinan	264
<i>Life is Hope</i>	266
<i>What Is Right With You?</i>	269
Pintu Terakhir	271
Daftar Pustaka	285

Prolog

“Change your life by changing your heart”

MAX LUCADO

TIDAK SEDIKIT YANG BERTANYA, bagaimana saya mempunyai ide untuk menulis buku ini? Profesi sebagai Psikolog mewajibkan saya untuk berinteraksi dengan banyak orang. Mereka mempunyai berbagai latar belakang ekonomi, pendidikan dan sosial, serta beragam permasalahan hidup. Dari situ saya melihat bahwa hampir, bahkan semua kesengsaraan psikologis yang dialami manusia merupakan kelanjutan dari berbagai peristiwa di masa lalu yang mengguncang emosi serta mentalnya.

Tidak dapat dipungkiri bahwa peristiwa-peristiwa tersebut menjadi beban emosional yang sangat berat bagi individu-individu yang mengalaminya. Tidak mengherankan bila mereka kemudian melakukan berbagai upaya untuk mengatasinya. Namun, karena seringkali tidak memiliki kemampuan maupun kesempatan serta akses untuk

melakukan berbagai tindakan yang dapat membantunya melepaskan beban emosional tersebut, disadari maupun tidak, mereka pun menekannya jauh ke dalam alam bawah sadarnya. Karena tidak ingin ingatan-ingatan yang menyakitkan tersebut muncul kembali ke permukaan, maka individu tersebut memasang dinding-dinding tebal dan tinggi di dalam hatinya. Dinding-dinding tersebut adalah mekanisme defensif, yang tanpa disadari dibangun dan dibentuknya sendiri.

* * *

🌀 B e b a n E m o s i o n a l 🌀

Semua individu yang datang menemui saya memikul beban emosional. Betapa tidak? Kenyataannya, setiap manusia pasti menjalani kehidupan ini sambil memikul berbagai beban. Termasuk Anda dan juga saya. Beban-beban tersebut diperoleh dari berbagai pengalaman tidak menyenangkan serta interaksi antarpribadi yang menyebabkan munculnya reaksi emosional yang cukup signifikan di dalam diri masing-masing. Kita memendam berbagai perasaan, seperti bersalah, sedih, kecewa, kesal, ketidakberdayaan, marah, takut, cemburu, malu dan berdosa. Perasaan-perasaan inilah yang kemudian menyumbang pada pembentukan kepribadian dan pola pikir kita sehingga juga berpengaruh terhadap keputusan-keputusan serta berbagai tindakan yang diambil.

Dalam proses memahami latar belakang permasalahan para individu yang menemui saya, ada dua kategori beban emosional yang saya temukan. Yang pertama adalah beban yang langsung dirasakan dan disadari. Misalnya, Anda menyadari bahwa Anda mudah sekali terintimidasi, sehingga marah dan tidak segan-segan mengungkapkan kekesalan dengan membentak, bahkan memukul pasangan atau anak. Atau menyerang orang-orang lain baik secara verbal maupun tulisan.

Yang kedua adalah beban yang tidak terlihat dan tidak disadari. Mungkin saja Anda bersikap manis, sopan, atau berwibawa, bahkan terlihat cerdas dan cerdik. Namun tanpa diketahui, Anda juga melakukan tindak kekerasan, baik terhadap orang-orang lain maupun diri sendiri. Jenis beban ini berbahaya sekali karena sangat menghambat perkembangan emosi dan mental individu yang memendamnya. Selain juga berdampak negatif pada perkembangan individu-individu lain di lingkungannya. Misalnya, individu yang mudah sekali marah. Tetapi apakah ia menyadari apa penyebabnya? Apakah sebetulnya ada emosi-emosi lain yang mendasarinya? Bahwa masalah individu tersebut sebetulnya bukan terletak pada kemarahannya, tetapi adanya emosi lain yang mendasarinya, misalnya takut atau sedih. Karena tidak kuasa mengatasi ketakutan atau kesedihannya, maka ia pun menjadi mudah sekali merasa frustrasi sehingga selalu dirundung kemarahan.