

Dying To Be Me

KISAH dalam buku *"Dying to be me"*, inilah sebuah kisah yang menyadarkan kita semua tentang siapa diri kita sesungguhnya, untuk apa kita hidup di dunia, dan bagaimana harusnya kita mengatasi ketakutan dan kebencian pada diri sendiri yang sangat memengaruhi kehidupan.

Pada tahun 2006 seorang wanita di Singapura bernama Anita Moorjani mengalami koma selama 30 jam karena penyakit kanker sel darah putih yang dideritanya.

Seluruh organ tubuhnya tidak lagi berfungsi dan harapan hidupnya sangat kecil.

Namun tanpa diduga ia sadar dari komanya, sehingga dokter kembali melanjutkan pengobatan.

Seperti sebuah keajaiban, sejak peristiwa tersebut ia berangsur membaik. Hampir 70% kanker yang dideritanya menyusut dan sirna dalam hitungan hari.

Bahkan dalam lima bulan ia dinyatakan sembuh dan hanya membutuhkan fisioterapi selama beberapa bulan berikutnya.

Pengalaman ini ditulisnya dalam buku berjudul *"Dying to be Me"* yang menjadi salah satu buku *best seller* versi *New York Times*.

Apa yang ia rasakan ketika mengalami koma tersebut?

Anita Moorjani bercerita bahwa ketika koma seolah ia mendapatkan pencerahan tentang penyebab semua penyakit ini. Yaitu kebiasaannya yang selalu "tidur sambil membawa emosi negatif."

Ia berjanji pada dirinya sendiri apabila mendapat kesempatan kedua, ia akan memperbaiki satu hal tersebut.

Ketika kemudian sadar, hidup kembali, maka mulailah ia mengubah kebiasaan tidurnya.

Setiap malam, Anita mengevaluasi diri sebelum tidur. Apakah pada siang tadi ada orang yang membuatnya marah? Maka ia segera memaafkan detik itu juga.

Apakah pada siang tadi ada peristiwa yang membuatnya kecewa? Maka ia segera merelakan hal itu menjadi bagian dari masa lalu.

Demikianlah semua emosi negatif seperti marah, dendam, kecewa, frustrasi, dan sebagainya harus sudah dibuang dari pikirannya sebelum tidur.

Anita hanya akan tidur jika ia sudah penuh dengan emosi positif seperti tenang, damai, memaafkan, optimis, dan sebagainya.

Katanya, Saya sendiri pernah mendapatkan informasi ilmiah tentang hal ini, ternyata benar menurut pendapat banyak ilmuwan berdasar hasil penelitian di beberapa Universitas di Inggris dan _China,_ bahwa tidur dengan emosi negatif menyebabkan sel-sel otak tak bekerja dengan baik.

Anda bisa mulai menutup mata sambil memaafkan semua orang yang berbuat salah pada Anda.

Diakhiri dengan mendoakan keluarga, saudara dan sahabat dengan kebahagiaan dan keberkahan.

Tidurlah seperti bayi yang tenang dan damai, niscaya Anda akan mendapatkan _healthy and quality sleep._

(*Tidur yang sehat dan berkualitas*).

Semoga bermanfaat & salam sehat

.

