

Manual Utama Revolusi Hati

Kecerdasan Rahasia Manusia Indonesia

Karakter 360

The Amazing Power of
Superintelligent Software



Erbe Sentanu

Persembahan untuk Ibu Pertiwi

Buku ini ditulis untuk Anda yang di dalam hati merasa ada kekuatan besar menunggu untuk ditemukan dan diperkenalkan kepada dunia.

Buku ini juga ditulis untuk Anda yang ingin mewujudkan kehidupan lebih indah dari yang diperlihatkan dunia saat ini.

Mukadimah

Menjelang tengah malam beberapa tahun lalu saat asyik *ngobrol* dengan istri di mobil tentang kegiatan yang baru saja kami lakukan, anak kami yang saat itu masih berumur 8 tahun dan tidur di perjalanan tiba-tiba bangun dan mengatakan sesuatu yang membuat kami terkejut.

“*Bam...*,” katanya. Babam adalah panggilan sayang anak saya kepada saya. “Kalau nanti aku besar, aku *nggak* mau *lho ngebantuin* Babam *ngajarin* orang untuk jadi sakti...”

Saya terdiam sambil meremas setir erat-erat tak percaya dengan yang dikatakannya. “Wah! Sedang bicara apa dia? Mimpi apa anak ini?” tanya saya dalam hati sambil melirik istri yang ikut tertegun dengan ucapan anak kami.

Sambil seolah mengerti apa yang ia maksudkan saya bertanya: “Lalu apa *dong* Mas yang harus kita ajarkan?”

Sejenak hening sebelum akhirnya ia menjawab: “Kita cukup mengajarkan orang-orang supaya menjadi *sadar...*,” sambil sekilas menjelaskan apa yang ia maksud dengan sadar. Dan, sebelum saya sempat memahami arti kata-katanya ia sudah kembali lelap tertidur di kursi belakang.

Sekian tahun berlalu dan kejadian malam itu nyaris tak membekas lagi dalam ingatan. Hingga saat hampir selesai menulis buku ini saya mulai menyadari bahwa buku yang sedang Anda baca ini adalah bagian dari pesan anak saya malam itu.

Sadar Akar

Memahami kecerdasan yang terinstal *built-in* dalam diri kita sendiri adalah proyek kehidupan yang tak akan pernah usai kita kerjakan. Dan pada suatu hari saat mengakses kedalaman hati, intuisi saya menyala menangkap sebuah pesan yang muncul tanpa basa-basi:

SADAR adalah DASAR kehidupan.

Pada awalnya kalimat itu tidak terlalu berarti bagi saya kecuali ejaannya menarik untuk diucapkan. Namun lama kelamaan saya pun mengerti bahwa kesadaran akhirnya adalah faktor pembeda yang menentukan kehidupan manusia. Bahwa untuk menguasai kehidupan kita harus menguasai ilmu dasar, dan ilmu yang paling dasar bagi manusia ialah tentang kesadarannya sendiri.

Meskipun sangat mendasar dalam menjalani hidup, banyak orang yang tidak memperhatikan kesadarannya sendiri. Padahal baik buruknya kehidupan manusia ditentukan oleh kesadaran yang membentuk falsafah hidup kita.

Kehidupan yang berkualitas baik diciptakan oleh manusia yang terkoneksi dengan kesadaran sebagai ‘kantor pusat’ kehidupannya. Sebaliknya, kehidupan ini menjadi buruk (baca: rusak) karena ketidaksadaran manusia karena *disconnected* dengan pusat informasi kehidupannya.

Kesadaran adalah kecerdasan primer yang menghubungkan manusia dengan segala kebaikan yang ada di dalam hidupnya; ketidaksadaran membuat manusia terjebak dalam tindakan yang salah dan kehidupan yang semu. Dengan kesadaran hidup manusia akan benar-benar hidup; tanpa kesadaran hidup manusia hanya seperti seolah-olah hidup.

Seperti berada di penghujung musim, saat ini dunia tengah memasuki fase kehidupan baru. Sebuah zaman dengan gaya hidupnya yang lama tak bisa lagi dijalani dalam kemajuan yang seperti melangkah mundur.

Dewasa ini kita sedang berada pada titik puncak kebosanan setelah mengetahui berbagai peristiwa pertikaian, kejahatan, kecelakaan, penyakit, dan bencana di kehidupan kita. Kebosanan yang membuat hasrat kita untuk kembali ke tatanan hidup yang sejati makin memuncak. Kita merasakan adanya kebutuhan untuk lebih mengerti dan memahami hubungan kita dengan diri kita sendiri dan dengan seisi dunia. Semacam dorongan untuk lebih memahami maksud dan tujuan hidup ini dengan menemukan ‘kabel merah’ yang menghubungkan diri kita dengan sistem-operasi kehidupan. Sebuah harapan yang membutuhkan semangat, pemahaman, dan kemampuan yang lebih sejiwa dengan zaman.

*Dengan kesadaran manusia memiliki dasar bagi hidupnya.
Tanpa kesadaran hidup manusia tak berdasar.*

*Bagaimana kita bisa mengenal kehidupan,
jika kita tidak bisa mengenal jiwa kita sendiri?*

*Bagaimana kita mampu memahami kehidupan
jika kita tidak mampu memahami hati kita sendiri?*

*Bagaimana kita mampu mengerti kehidupan
jika kita tidak mampu mengerti nurani kita sendiri?*

*Bagaimana kita sanggup mengatur kehidupan,
jika kita tidak sanggup mengatur perilaku kita sendiri?*

*Bagaimana kita bisa membangun kehidupan
jika kita tidak bisa membangun karakter kita sendiri?*

Per-HATI-an

Ini bukan sekadar buku motivasi. Ini adalah *Buku Panduan Pemilik Hati* yang memuat informasi dan petunjuk penggunaan fasilitas hati sebagai *IT* (*"I" Technology*) yang ada di dalam diri Anda. Dengan memahami isi buku ini, Anda bisa menerapkan metoda pengembangan diri yang Anda kuasai dan ilmu pengetahuan yang Anda pelajari dengan lebih baik lagi.

Buku ini melanjutkan diskusi yang telah dimulai melalui buku *Quantum Ikhlas* dan *The Science and Miracle of Zona Ikhlas* untuk menjalani hidup dengan menggunakan kecerdasan hati sebagai pilihan yang rasional.

Dengan membaca buku ini Anda diharapkan bersedia sejenak meletakkan logika analitik yang linier untuk memberi peluang hadirnya pemahaman holistik tentang keikhlasan hidup yang tak terbayangkan sebelumnya.

Karena sifatnya yang aplikatif, buku teknologi spiritual ini ditulis bukan hanya sebagai pengetahuan tetapi untuk *dialami* manfaatnya dengan nyata. Anda diingatkan untuk memeriksa lagi buku *Quantum Ikhlas* dan *The Science & Miracle of Zone Ikhlas* agar memahami pengertian yang sudah dibangun lebih dahulu.

Ini bukan buku tentang cara meraih kesuksesan dengan menaklukkan dunia dengan kecerdasan lama dan cara yang biasa. Namun tentang cara meraih kebahagiaan lewat kecerdasan baru yang tidak biasa. Tentang kemampuan untuk berkuasa atas diri sendiri dan memenangkan perang melawan diri sendiri sekaligus meraih kebahagiaan hakiki.

Buku ini bukan untuk menyamakan pendapat Anda dengan orang lain, melainkan untuk meningkatkan kemampuan Anda menyadari dan memperbaiki pendapat (prasangka) Anda tentang diri dan hidup Anda sendiri. Karena itu, agar buku aplikatif ini bisa sungguh diperoleh manfaatnya, paparan di dalam buku ini bukan hanya untuk dibaca sebagai pengetahuan belaka tetapi untuk dipraktikkan dan dicoba—seperti peneliti berusaha menemukan kebenaran dari sesuatu yang ditelitinya.

Meskipun banyak orang sudah berhasil menerapkan hal-hal yang dijelaskan dalam buku ini, tidak ada jaminan bahwa Anda akan berhasil melakukannya dalam waktu yang bisa ditentukan. Karena gagasan yang ditulis di dalam buku ini ialah tentang upaya untuk meningkatkan kesadaran dan menyelaraskan komunikasi Anda dengan pusat informasi semesta. Karena itu, tidak ada yang bisa menilai dan mengukur keberhasilan mengenai semua itu kecuali diri Anda sendiri yang sesuai dengan kenyataan hidup yang Anda alami.

Jangan paksakan pikiran Anda untuk sekaligus mengerti. Bacalah buku ini dengan niat mengundang pemahaman hati dan biarkan pengertian-pengertian hadir di dalam diri pada waktunya. Seperti buku saya sebelumnya, manfaatkan juga dukungan aplikasi teknologi hati yang

disediakan oleh *DigitalPrayers Technologies* (www.digitalprayers.com) untuk menemani Anda mengeksplorasi potensi fitrah manusia melalui buku ini.

Seperti kehidupan, buku ini akan menjadi mudah dipahami jika dibaca dengan menyertakan hati. Sebaliknya, bisa menjadi sulit dimengerti jika logika rasional Anda menuntut bukti sebelum mengalami atau memahami.

Buku ini bicara tentang kecerdasan baru yang mendamaikan dan membahagiakan.

Buku ini bicara tentang kecerdasan baru yang mengerti hikmah dalam setiap kejadian.

Buku ini bicara tentang kecerdasan baru yang menemukan kesempurnaan dalam ketaksempurnaan.

Buku ini bicara tentang kecerdasan baru yang memahami petunjuk dan tuntunan.

Pahami seluruhnya, agar Anda akrab dengan kecerdasan hati Anda yang luar biasa dan segera bisa merayakan pertemuan dengan kekuatan hati Anda yang sejati.

Bacalah.

*Kulihat ibu pertiwi
Sedang bersusah hati
Air matamu berlinang
Mas intanmu terkenang*

*Hutan gunung sawah lautan
Simpanan kekayaan
Kini ibu sedang lara
Merintih dan berdoa*

Ibu Pertiwi
Ismail Marzuki

MAKSUDHATI

Memahami diri sendiri dan mengenal arti keikhlasan.

Sebagai bagian generasi yang dibesarkan saat negeri ini mulai mengalami pergeseran dari gaya hidup manusia timur menjadi kebarat-baratan, saya merasakan kuatnya keinginan untuk tidak terseret arus dan kehilangan identitas dan jati diri. Karena, kita tentu pernah mendengar cerita tentang kebesaran bangsa ini.

Seperti semua orang yang mencintai negeri ini, di dalam hati saya meyakini *kebesaran* bangsa ini. Tapi mengapa kebesaran itu seperti tidak bisa kita kenali lagi wujudnya? Jika hilang, apakah yang hilang itu? Dan, di mana kita menemukannya lagi?

Saat ini saya kembali merasakan dorongan untuk menuliskan catatan saya dalam menjalani kehidupan dan mengatasi permasalahan dengan potensi diri yang kita miliki.

Sebuah dorongan yang mengajak saya untuk meluaskan wawasan pengertian yang sebenarnya sudah nyaman bagi saya. Sebuah inspirasi jiwa yang meminta saya untuk tumbuh melampaui pemahaman hidup saya saat ini.

Saya merenungkan semua itu sampai akhirnya saya memutuskan menulis buku “transformasi yang berbasis kesadaran hati” ini. Sebuah aplikasi teknologi diri menjadi manusia yang memiliki fitrah alami untuk memahami tuntunan kebahagiaan-Nya.

Proses penulisan buku-buku yang saya tulis selama ini telah membawa saya pada penemuan tentang di manakah *kebesaran* bangsa ini tersembunyi. Saya tidak menyangka pencarian untuk menemukan inti energi jati diri bangsa itu membawa saya pada *kesadaran* bahwa *kebesaran* bangsa spiritual ini tersimpan rapat di dalam kebesaran hati dan jiwa kita sendiri.

Saya merasa sangat beruntung menyadari bahwa kita tidak perlu jauh mencari sumber motivasi kesuksesan ke mana-mana. Semua inspirasi kebahagiaan yang menjadi tujuan kita untuk selamanya itu ternyata tersimpan dalam DNA jiwa dan sistem-syaraf kita sendiri.

Rekam jejak kesadaran itu bisa kita temui dengan kemauan untuk terus meningkatkan kesadaran, rela melebarkan ruang pengertian dan keluar dari zona nyaman serta ikhlas meluaskan wilayah pemahaman yang lebih sesuai dengan zaman.

*Sadar adalah kata sifat.
Kesadaran adalah kata benda.*

Harapan Hati

Dengan terbukanya akses informasi dan teknologi, menciptakan kemajuan sudah tidak sesulit dulu lagi. Ironisnya, kecanggihan manusia saat ini justru membuat kehidupan terasa mundur—nilai-nilai mulia seperti kejujuran dan kepedulian telah dianggap lebih murah dibanding kesuksesan dan kekayaan.

Akibatnya, atas nama kemajuan, banyak yang tak mampu lagi memahami pesan ‘*biar lambat asal selamat*’, karena terpukau oleh ide ‘*yang penting cepat (meski tak selamat)*’. Sehingga, inilah yang kita saksikan: kemajuan yang diciptakan malah banyak menimbulkan masalah kemunduran kualitas kehidupan. Dan, yang diperlukan saat ini ialah informasi yang bisa menginspirasi manusia untuk menciptakan kemajuan yang diberkahi keselamatan.

Sementara itu negara-negara maju sudah lama menyadari dampak kerusakan dari kemajuan yang diciptakannya. Karenanya mereka mencari solusi untuk mengurangi hal itu dengan menelurkan beberapa konsep pemikiran yang justru mulai kita tinggalkan, di antaranya adalah:

- Konsep hidup *minimalist*; yang konsepnya setali tiga uang dengan *hidup sederhana*.
- Gerakan *slow movement*; yang intinya sama dengan pakem *biar lambat asal selamat*.
- Konsep *personal branding*; yang pemahamannya tidak berbeda dengan *menjaga nama baik*.

Sehingga dalam situasi ‘kemajuan yang mundur’ seperti itu, menulis satu lagi buku tentang cara meraih kesuksesan bukan pilihan nyaman bagi saya.

Dengan penguasaan hidup manusia saat ini, tak ada keraguan di hati saya tentang potensi manusia untuk menciptakan kemajuan yang lebih besar lagi. Namun pertanyaannya ialah:

Apakah kita mengerti tanggung jawab kesuksesan yang ditiptkan kepada kita?

Apakah kita bisa menciptakan kemajuan tanpa merusak kehidupan yang akan harus disesali di kemudian hari?

Kemudian, jika kita harus maju, ke manakah arahnya?

Sudah lama banyak yang kagum dan terpukau dengan yang datang dari luar diri dan keluarga masyarakatnya, sehingga berusaha menjadi orang lain dengan mengubah karakter kepribadiannya sendiri.

Karena itu, melalui buku ini saya mengajak Anda untuk lebih meneliti dan mengenali jati diri kita sendiri, lebih tertarik dengan yang kita miliki di rumah kita sendiri, dan lebih menghargai yang hidup di negeri kita sendiri. Saya berharap buku ini dapat berfungsi sebagai jembatan menuju kebahagiaan hidup yang mandiri dan berdikari.

Bahasa Logika Otak dan Hati

Buku *Quantum Ikhlas* memberi banyak pengalaman dalam mengkaji kekuatan hati bersama *Katahati Institute*. Senang hati ini melihat banyak yang berhasil menemukan kebahagiaan hidupnya lagi, namun tak jarang saya trenyuh melihat banyak yang belum menyadari hal yang paling hakiki dengan hati dan nurani di dalam jiwanya sendiri.

Dengan *Quantum Ikhlas* saya ingin membantu orang meraih sukses dengan daya keikhlasan hati. Anda tentu sudah paham, proses keikhlasan yang memurnikan pikiran dan hati menghasilkan daya lontar kuantum untuk meraih sukses dengan cara yang lebih sederhana. Namun tantangan kehidupan saat ini membutuhkan suatu kompetensi untuk memahami kecerdasan lain yang dimiliki oleh hati. Lewat buku ini saya berharap agar semua orang menemukan tujuan hidupnya dan ikhlas menjalani tuntunan-Nya.

Manusia adalah alat bagi Tuhan untuk menyebarkan kebahagiaan di dunia. Karena itu sebagai manusia kita sangat perlu untuk memahami dan mengenali diri kita sendiri yang berfungsi sebagai instrumen-Nya itu agar bisa berfungsi optimal. Untuk itulah buku ini ditulis dengan memuat tiga topik utama pembahasan untuk melanjutkan pengertian yang telah dibangun lewat buku-buku saya sebelumnya. **Pertama**, tentang hati, nurani dan jiwa sebagai *software* kesadaran manusia yang menjadi fokus utama. **Kedua**, tentang informasi dan cara kerja mesin kesadaran dan sistem-operasi kehidupan, serta *brainwave* dan *heartwave management* untuk mendekati logika hati dengan matematika hati agar bisa dipahami sebagai aplikasi teknologi. Dan **ketiga**, tentang membangun karakter pribadi manusia yang utuh dan menyadari tugas generasi penebar kebahagiaan di kancah dunia.

Topik yang hendak disampaikan mungkin tak cukup dipaparkan dalam buku sekecil ini, terlebih dengan harapan informasinya dapat segera dipraktikkan. Namun pengalaman menunjukkan bahwa teknologi otak dan hati sejatinya mudah dikuasai semudah mengaplikasikan *gadget* milik kita sehari-hari.

Buku ini juga memuat catatan bagaimana saya menjalin komunikasi akal dengan hati saya sendiri untuk menemukan jati diri dan visi misi dalam hidup ini. Dan beberapa contoh bagaimana saya mengubah hidup dengan cara menata hati untuk menemukan solusi yang selaras dengan kehendak Ilahi. Sebuah konsep transformasi diri yang terus dikaji oleh *Katahati Institute* untuk meningkatkan kinerja dan kualitas hidup manusia Indonesia.

Dengan pengalaman itu saya hendak berbagi kiat menggunakan instrumen otak dan hati agar lebih kreatif mengubah masalah pribadi menjadi berkah insani, lebih inovatif meramu potensi pribadi dan karakter negeri, dan lebih mahir berkomunikasi dengan alam kehidupan dan Ilahi robbi. Tujuan akhirnya, untuk melahirkan **Generasi #iPTN: Generasi** yang dengan sadar dan **ikhlas** mengikuti **Petunjuk Tuntunan-Nya**. Sehingga, mampu menjalani hidup seperti menggunakan GPS untuk mencapai setiap tujuan yang ingin diraih.

Dari Mata Turun Ke Hati

Setelah pada buku-buku sebelumnya saya mengupas keikhlasan hati untuk meraih kesuksesan, di buku ini saya mengajak Anda menyadari kekuatan hati untuk meraih keselamatan.

Di buku *Quantum Ikhlas* dan *Zona Ikhlas* dijelaskan bahwa sukses ialah proses kuantum untuk merealisasi doa yang spiritual agar mewujudkan secara fisik. Mengkristalkan niat di alam vibrasi ke dunia materi. Mengunduh berkah dunia maya ke alam nyata dan menjadikan kerja sebagai kegiatan mulia.

Jika hal itu tidak cukup dipahami, menjalani hidup bisa menjadi sulit dan melelahkan. Lihatlah sekitar, masih banyak kawan kita yang begitu sulit menemukan kebahagiaan. Betapa tidak, mereka mencari kebahagiaan di luar dirinya, sementara yang mereka cari—kebahagiaan sejati—tersimpan rapi di dalam hati.

Sekarang sukses dengan cepat telah membuat orang hidup *ngotot* bergerak seperti robot tanpa hati. Ini akibat nafsu dan keinginan yang membuat hakikat kesempurnaan dalam setiap kejadian sebagai petunjuk-Nya tak lagi dipahami. Orang mudah frustrasi sehingga kehilangan kesempatan untuk bertumbuh dan mengalami kegagapan dalam memahami kebahagiaan.

Mata yang ada di **kepala** ini memang tak bisa dipakai untuk mencari bahagia. Rasanya sudah waktunya kita membuka **mata hati** yang tahu di mana tempat rahasia kebahagiaan sejati. Hanya dengan mata yang diterangi kesadaran hati manusia bisa memahami rahasia apa yang dicari, mengerti cara mudah untuk mencari, dan tahu kapan harus berhenti mencari.

Memasuki Era Kata Hati

Di penghujung musim cuaca memang masih terasa sama, namun tanda musim segera berganti tidak bisa dipungkiri bagi yang peka mengamati. Demikian juga zaman yang sedang kita jalani ini akan segera kita lalui.

Pentingnya hati yang kini sudah dikuak sebagai rahasia kesuksesan dan kebahagiaan hidup sudah tidak terelakkan lagi. Sudah menjadi pokok bahasan mulai dari kalangan ilmuwan, dokter, pendidik, politikus, pengusaha, dan pemimpin masyarakat dunia. Semakin hari semakin nyata bahwa solusi permasalahan hidup manusia yang begitu kompleks ini hanya bisa diselesaikan dengan tuntas hingga ke akarnya jika manusia kembali ke jati diri dan hidup dengan kekuatan hatinya sendiri.

Era baru yang kita masuki menuntut kita untuk bisa melihat kehidupan dengan sudut pandang manusia sejati yang menggunakan segenap kecerdasan otak dan hati. Zaman ini meminta kita menjadi manusia yang mampu memandang persoalan secara utuh dan menyeluruh (360 derajat) dengan cerdas dan hati hati

Hati yang sejak dulu diketahui memiliki potensi tak terbatas belum pernah menjadi pokok bahasan dan menjadi pusat perhatian seluas ini. Penelitian tentang kekuatan hati di pusat-pusat riset dunia dilakukan semakin dalam. Penerapan manfaat potensi hati semakin diperjelas di berbagai lembaga riset dan pendidikan, bisnis dan industri, institusi-institusi sosial pemerintahan, serta pusat-pusat kesehatan dunia, dan terus berkembang menjadi fokus kajian spiritual, pengembangan diri dan kemasyarakatan yang tiada habisnya.

Kini teknologi sudah mampu memindai gelombang emosi. Untuk itu sudah saatnya kita belajar untuk membersihkan dan menguatkan hati daripada mengotorinya dengan sumpah serapah, rivalitas, dan sakit hati.

Zaman yang meletakkan kepentingan pribadi yang membesarkan kepala akan segera berganti dengan era yang memahami kepentingan bersama yang membesarkan hati. Zaman otak-atik otak yang analitik akan berganti lagi ke era asah-asih-asuh hati yang holistik. Zaman yang ditandai tingginya frekuensi *brainwave* di kepala akan kembali larut ke dalam kesejukan vibrasi *heartwave* di dalam dada.

Transformasi Hati

Banyak orang yang menjalani hidup dengan tema “kejar-kejaran”. Kadang seperti tak henti berlari mengejar apa yang diinginkan, di kala lain seperti merasa dikejar-kejar oleh sesuatu yang seperti tak henti mengejarnya. Semua dilakukan tanpa menemukan rasa damai yang dicari dan kepastian kapan semua lari-lari dan pelarian itu akan berakhir.

Dengan segenap fitrah sempurnanya manusia sesungguhnya tidak harus mengalami semua itu, kecuali sesekali mengibas kabut emosi yang mudah diatasi. Jika kita mau mengoptimasi hati, masalah yang bertubi-tubi itu bisa kita *delete* menjadi memori yang tak mudah diakses lagi.

Hidup bisa kita buat nyaman dan tenang. Seperti sebatang ranting yang ikhlas mengalir dalam ayunan arus lembut menuju samudera kebahagiaan, tanpa banyak kekhawatiran terhadap hal buruk yang mungkin terjadi. Dan jika ada sesuatu yang harus diatasi, kita bisa menemukan solusi dengan kecerdasan akal budi lewat suatu bimbingan yang mudah dikenali dari dalam hati.

Kita akan memiliki kehidupan seperti itu ketika kita merasa tidak pantas untuk mengatakan bahwa semua itu karena kita sendiri. Saat kita menghayatinya sebagai kebersyukuran di lubuk hati bahwa semua itu bisa terjadi karena kemurahan dan kasih sayang-Nya.

Peradaban Hati dan Nurani

Saat buku ini ditulis dunia sedang berada pada suatu zaman yang kemajuannya belum pernah tercatat oleh sejarah. Kemajuan (baca: kenyamanan) yang berhasil diciptakan besar-besaran

namun bukan tanpa biaya—justru mahal sekali harganya, bahkan kelangsungan hidup planet bumi kini menjadi taruhannya.

Kemanusiaan adalah fitrah utama kita dan potensi terbesar negeri yang dikaruniai kekayaan cita rasa dan budaya alam ini. Potensi terbesar itu tersimpan di dalam jiwa setiap insan republik ini untuk dikelola sebagai keberkahan besar bagi dunia. Meski terlalu kecil untuk membahas luasnya potensi manusia—setidaknya seperti buku sebelumnya yang mengangkat arti keikhlasan hati mengikuti tuntunan-Nya ke tempat semestinya—buku ini saya niatkan untuk mengangkat arti kesadaran hati menjalani petunjuk-Nya ke tempat yang selayaknya.

Karena, tantangan besar kita saat ini ialah bagaimana membangun kehidupan yang lebih memiliki adab yang selaras dengan nurani agar kemajuan yang kita bangun tak harus mengorbankan apa pun dan siapa pun. Per-*adab*-an yang lahir dari kesadaran untuk menciptakan kehidupan yang lebih manusiawi.

Kesadaran hati nurani adalah komoditas langka yang semakin nyaring disuarakan oleh mereka yang terpenggil tanggung jawabnya untuk menjaga nilai kesejatan manusia. Karena hanya dengan kejernihan akal budi kita bisa menjadi generasi yang mampu mewujudkan kebahagiaan di dunia dan melestarikannya.

Kebahagiaan tanpa merusak diri, sesama, dan alam.

Kebahagiaan tanpa perilaku tak membahagiakan.

Kebahagiaan yang damai, cerdas, dan kreatif.

Kebahagiaan untuk semua.

Revolusi Hati

Manusia adalah makhluk bermain (*homo ludens*). Namun karena perubahan zaman saat ini manusia sudah menjadi makhluk yang tidak bahagia karena terlalu banyak berpikir dan kurang berhati.

Bung Karno, yang mendirikan bangsa ini dan menggali Pancasila, pernah mengingatkan bahwa setelah berhasil mengusir penjajah dari luar kita akan menghadapi revolusi yang lebih besar lagi yaitu melawan penjajahan pikiran kita sendiri.

Karena itu, buku ini ditulis bukan sekadar menjelaskan tentang memilih yang positif atau menghindari yang negatif, melainkan tentang bagaimana menguasai mesin berpikir kita. Menjadi manusia yang merdeka dari pertentangan dua sisi kehidupan, dan mampu merumuskan sintesa kebahagiaan bagi seluruh kehidupan.

Selain *casing* yang berganti, di dunia ini tidak ada yang baru. Yang ada adalah daur ulang kecerdasan, energi, dan informasi yang telah ada sejak awal masa penciptaan. Karena itu materi buku ini bukan tentang sesuatu yang baru, melainkan tentang sesuatu yang sudah begitu lama menjadi milik kita namun tak juga diperhatikan. Tentang menemukan rumah kebahagiaan sejati kita dengan kemampuan membaca peta menuju lokasi harta karun kehidupan kita sendiri.

Untuk melakukan itu kita perlu melakukan suatu revolusi berpikir yang menggunakan bahasa kecerdasan yang baru. Revolusi yang bukanlah suatu revolusi fisik, melainkan revolusi hati untuk mengubah kesadaran diri. Sebuah revolusi diri untuk mensinkronkan perilaku kita dengan sistem-operasi kehidupan dan *software* kemanusiaan kita.

Lewat revolusi kesadaran hati kita merebut kembali kedaulatan diri untuk mengembalikan kejayaan kita sebagai individu dan bangsa. Dan, jika buku ini memuat penjelasan yang terkesan baru, itu semata agar kita bisa melihat lagi peta lokasi kekayaan hidup sejati yang diwariskan orang tua kita terdahulu.

Karena itulah sejak tahun 1997 Katahati Institute berusaha meningkatkan potensi manusia dengan mengembangkan pengetahuan dan kompetensi mengelola hati yang disebut *+Teknohati*.

Untuk itu pula selama ini Katahati Institute telah menyerukan gerakan *Indonesia Berhati* (#idBerhati), diawali dengan *Revolusi Hati* (2009), *Save Our Culture* (2010), *Re-Member Indonesia* (2011), *Sadar Budaya* (2012), *Pendidikan Berbasis Kesadaran Hati Nurani Bangsa* (2012) dan *Pendidikan dan Pengembangan Karakter Guru* (2016).

Semua hal itu dilakukan senapas dengan petunjuk fenomenal dari seorang master kehidupan modern, Prof. DR. Ing. BJ Habibie yang menyatakan bahwa “hati, nurani, dan jiwa adalah *super intelligent software*”. Sebagai ungkapan terima kasih kepada tokoh besar bangsa inilah buku ini saya tulis. Sekaligus sebagai pemikiran tentang bagaimana *software* mental itu beroperasi serta kiat optimasi pemanfaatannya.

Seperti musim yang berubah, zaman pun akan segera berganti. Kita akan memasuki zaman yang akan menyadarkan bahwa tidak ada manfaat kemajuan tanpa kebahagiaan bersama. Zaman yang membuat kita seperti seorang anak yang melihat wajahnya sendiri di setiap bola mata kawannya. Zaman yang menjelaskan semua manusia itu saudara (*sa-udara* alias “satu udara”). Zaman **kuantum** yang akan menyadarkan kita bahwa “ada **aku** di dalam setiap **antum**”. Zaman yang meminta hati untuk memimpin langkah diri memasuki era baru. Zaman kepemimpinan jiwa, hati dan nurani.

Albert Einstein mengatakan, manusia bisa menjalani hidup dalam dua cara; dengan menganggap tidak ada keajaiban dalam hidup, atau dengan menganggap seluruh hidup adalah keajaiban. Senada dengan itu, buku ini pun ingin mengajak Anda untuk memilih; kehidupan yang berjalan terpisah pisah tanpa pengaturan, atau kehidupan yang utuh dilengkapi petunjuk dan kejadian yang dapat digunakan sebagai tuntunan.

Akhirnya, selamat membaca dan merengkuh sebesar-besarnya hikmah jiwa dan hidup Anda sendiri. Selamat berguru pada hati Anda yang luar biasa dengan keutuhan karakter manusia yang bahagia dan sempurna.

Selamat datang di era kata hati.

Jakarta, 22 Maret 2017

Hari Air Sedunia

Erbe Sentanu

BAB SATU

TUJUAN HIDUP

Alkisah, suatu hari di kahyangan sedang terjadi perdebatan seru diantara para dewata saat mereka berembuk menentukan dimana dan bagaimana sebaiknya rahasia jati diri manusia disembunyikan agar tidak mudah ditemukan saat manusia diturunkan ke marcapada. Banyak saran disampaikan untuk menguji kesungguhan manusia menemukan sesuatu yang akan dipahami sebagai hal terpenting dalam hidupnya itu.

Berbagai ide disampaikan oleh dewa dewi di kahyangan. Mulai dari menyembunyikannya di perut bumi, menimbun dibawah gunung berapi dasar laut, hingga menaruhnya di galaksi terjauh. Namun semua usulan itu tidak disepakati. Mereka beralasan, di kemudian hari dengan segala kecerdasan yang dimilikinya, manusia tetap bisa menemukannya.

Setelah melalui musyawarah yang panjang akhirnya para penjaga kebijaksanaan langit itu mencapai mufakat. Mereka sepakat untuk menyimpan kotak rahasia kesejatan manusia yang di dalamnya berisi petunjuk kebahagiaan hidup di sebuah tempat rahasia. Tidak di mana-mana, tapi di dalam diri manusia itu sendiri.

Menemukan Jati Diri

Jati diri adalah “diri sejati”-nya manusia, yaitu kondisi asali manusia yang memiliki kecerdasan alamiah untuk meraih kebahagiaan. Menyadari jati diri berarti menyadari jiwa yang hidup di dalam diri untuk menjalani kehidupan yang ada di luar kita. Inilah pencarian titik nol pusat kebahagiaan yang yang kita bicarakan di dalam buku *Quantum Ikhlas*, dan melalui buku ini kita lanjutkan pembahasannya.

Di dalam buku *The Science and Miracle of Zona Ikhlas* dijelaskan bahwa saat manusia menjalani hidupnya dengan keikhlasan hingga ke lubuk hati, keberserahan total itu akan membawa kita ke sebuah medan tempat menyatunya jiwa manusia dan alam semesta (*unified field*), yang disebut juga *zero-point field*. Dari sumber kehidupan yang berpusat di titik kesadaran jiwa kita itulah mengalir kecerdasan yang membuat manusia mampu memenuhi keinginannya.

Kesadaran adalah kecerdasan tertinggi manusia sebagai satu satunya makhluk yang bisa menyadari kehidupannya dengan apa yang dirasakan oleh tubuhnya, otaknya dan hatinya. Mulai dari menyadari kebutuhannya untuk makan, bekerja dan beristirahat, hingga menyadari

tindakannya supaya *pas* sesuai dengan keadaan, tidak menyalahi aturan, atau mengganggu orang lain.

Namun, di dalam kehidupan modern kecerdasan alami itu tidak lagi mudah dijalani karena otak manusia yang terlalu sibuk berhitung sehingga tindakannya tak lagi mengalir dengan lancar. Kondisi ini menimbulkan sebuah hambatan di dalam diri akibat mengalami konflik batin (stres)—di satu sisi ingin merasakan kelancaran tapi di sisi lain sulit untuk berpikir dan bertindak lancar.

Kondisi inilah yang kemudian membuat potensi (fitrah) manusia berkurang akibat ketegangan jiwa kebingungan untuk menjalani hidup dengan:

- Menggunakan pikiran atau perasaan.
- Mengikuti kata hati atau mengikuti kata orang lain.
- Menjadi diri sendiri atau menjadi yang diminta orang lain.
- Memikirkan diri sendiri atau memikirkan orang lain.
- Memenangkan persaingan atau memenangkan persahabatan.
- Menikmati kerja atau menikmati hidup.
- Berusaha atau berserah.
- dan seterusnya.

Akibatnya, pada titik ini manusia seolah tak mampu mengatasi masalah yang muncul dari kesulitan manusia berpikir jernih yang menimbulkan masalah moral yang tidak masuk akal. Sebut saja masalah kebiasaan berperilaku tak pantas, kejahatan korupsi, penyalahgunaan narkoba, dengan tindakan tak terpuji yang menistai hidup mereka sendiri.



Masalah ketidaksadaran manusia ini hanya bisa diatasi dengan menghapus pertikaian batin yang menguras energi dan mengembalikan kesadaran. Hal yang sebenarnya bisa diatasi dengan menemukan titik pusat kesadaran jati diri kita sendiri.

Karena itu, menemukan jalan pulang untuk kembali ke titik-nol jiwa dan hati nurani adalah tugas utama kita saat ini.

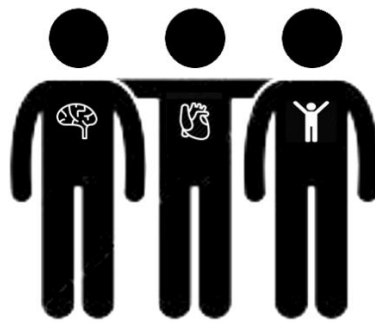
*Satu-satunya cara menyiapkan diri memasuki jaman baru ialah
dengan lebih berani masuk ke dalam hati, sekarang juga.
Etty Hillesum*

Menjadi Pemimpin Diri

Jika fitrah manusia adalah jenius yang mudah menemukan kebahagiaan, mengapa kenyataan yang terjadi sepertinya tidak demikian? Mengapa banyak kesulitan dan penderitaan yang dialami manusia yang memiliki fasilitas super cerdas di dalam dirinya?

Jawabannya, ialah karena manusia meninggalkan kecerdasan hati yang menghubungkan manusia dengan keutuhan hidupnya. Manusia tidak boleh meninggalkan kecerdasan hati yang menyimpan petunjuk kebahagiaannya. Kecerdasan yang jika digunakan membuat kita memiliki karakter sesuai dengan identitas ‘rumah’ kita sendiri. Dan, tanpa kecerdasan hati membuat orang menjadi asing dengan semua yang ada di rumahnya sendiri.

Dengan menguasai hati kita sendiri, kita mudah menguasai dunia yang ada di luar diri. Dengan mengenal jati diri kita jadi tahu diri, percaya diri, dan sadar untuk menjaga diri dari perilaku tak terpuji. Kita jadi mahir membawa diri dalam setiap kondisi, mudah menempatkan diri dalam segala situasi, dan tak mudah terjebak dalam kegiatan yang tidak memiliki esensi kebahagiaan sejati.



Pemimpin Diri di Era Baru

Menguasai hati berarti memimpin diri kita sendiri untuk mengakui kepemimpinan Yang Maha Memimpin Hati. Dan, keinginan untuk menjalani kehidupan yang hakiki dengan semua (kebaikan dan kekurangan) yang kita miliki.

Memimpin diri berarti mengarungi bahtera di lautan kebahagiaan kita sendiri. Membangun menara di kompleks kebahagiaan kita sendiri. Dan, membesarkan pohon di taman kebahagiaan kita sendiri.

Untuk itu kita harus menguasai **hati** sebagai kediaman jiwa yang wajib dijaga. Sebab, di situlah letak harta kekayaan asli manusia berupa tuntunan kebahagiaan yang mudah dipahami. Untuk itu mari kita masuki zaman baru sekarang ini dengan menguasai kecerdasan kita yang sejati, yaitu hati.

#KATAiBUKU

Jangan kau tinggalkan hatimu supaya kamu tidak kehilangan arah dan dirimu yang sejati.

Menemukan Arti Kehidupan

Ketika mengatasi persoalan manusia terkadang menemukan dirinya bertanya: Untuk apa aku melakukan semua ini? Sampai kapan aku harus berjuang dalam kesibukan yang seperti tak ada habisnya ini? Dan, setelah semua pencarian ini berakhir apakah aku akan bahagia? Kemudian, apakah yang sesungguhnya aku inginkan? Siapakah aku? Apa tugasku? Kemana aku akan pergi setelah kehidupan ini?

Pertanyaan pertanyaan berupa kegelisahan itu sesungguhnya adalah tuntunan jiwa agar kita menyadari tujuan dari semua yang kita kerjakan dalam hidup ini.

Tujuan hidup manusia ialah meraih kebahagiaan. Namun, untuk menemukan kebahagiaan sejati manusia harus bisa menemukan jalan masuk ke dalam dirinya sendiri. Jalan yang akan membuka tabir dirinya sebagai makhluk *spiritual* yang bersosok *ruh*, *spirit*, atau **jiwa**, yang *memiliki keinginan untuk membahagiakan orang lain dengan meluaskan cinta dan kasih sayang*.

Cobalah tanyakan dengan jujur pada diri Anda sendiri, untuk apa Anda berjuang memenuhi kebutuhan dan menyelesaikan semua persoalan dalam hidup ini? Pastilah jawabannya demi kebahagiaan Anda dan yang Anda cintai, bukan? Karena Anda sesungguhnya ingin merasakan fitrah jiwa Anda sebagai saluran kebahagiaan cinta dan kasih sayang-Nya di dunia.

Karena itu, kita harus selalu ingat bahwa jati diri kita yang sejati ialah ruh spiritual bersifat gaib yang diberi tubuh, pikiran dan hati yang mengemban misi suci menyebarkan pesan kebahagiaan cinta dan kasih sayang ke seluruh kehidupan.



Itu sebabnya setiap bayi dilahirkan dengan sifat membahagiakan kehidupan. Sehingga, mereka pun disebut Ananda yang berarti “kebahagiaan cinta”. Dan ketika ia besar, benih-benih cinta dan kasih sayang-Nya itu kembali tumbuh di dalam dirinya dan membuka tabir hidupnya. Suatu kecerdasan supra yang akan menuntun kita untuk menjalani hidup dengan cara-cara yang membahagiakan jiwa kita.

Dengan jiwa yang dipenuhi cinta-Nya hati nurani manusia mengalirkan rasa kasih untuk menyayangi jiwa yang lain. Dan, dengan menyadari fitrah ‘diri’ kita sebagai *spirit* (sosok ruhani) yang selalu ingin membahagiakan orang lain, kita akan memiliki spirit (semangat) dalam mewujudkan keinginan itu.

Jadi, mulai sekarang *sadarilah bahwa diri anda adalah jiwa* dengan raga sebagai bungkus atau *casing*-nya. Dengan menyadari jati diri sebagai *sosok kebahagiaan* ruhani Anda bisa mulai menata kehidupan yang bahagia dari dasar jiwa. Sekaligus menyadari ketidakbahagiaan Anda adalah tuntunan agar Anda menyadari lagi fitrah jiwa Anda itu. Dan, sadari pula, bahwa jika manusia memiliki banyak masalah, itu adalah petunjuk agar kita mengenali sifat sifat jiwa dan hati nurani kita sendiri.

Namun jika kita memandang diri hanya sebagai raga, fokus kehidupan kita pun menjadi terbatas pada kehidupan fisik saja. Kita jadi mudah memandang manusia sebagai raga yang terpisah tak saling berkaitan, yang memperebutkan kekayaan tanpa hati. Semua itu akhirnya membuat manusia menjadi lupa diri dan tidak bahagia karena:

- Sulit memahami dan menerima hidup.
- Banyak ketakutan dan kekhawatiran.
- Tidak menghargai diri sendiri dan orang lain.
- Senang menyalahkan dan saling mengalahkan.
- Selalu merasa kurang dan sulit bahagia.
- Tidak menghargai lingkungan hidup.
- Tidak mengenal tugas dan tujuan jiwa.

Semua itu adalah masalah mendasar kehidupan. Masalah yang tidak bisa dihapus oleh segudang harta benda, sederet jabatan, dan setumpuk ijazah dan gelar yang panjang.

Semua masalah itu diakibatkan karena manusia tidak mengenali dirinya sebagai jiwa yang memiliki keinginan “untuk membahagiakan jiwa yang lain”. Sehingga hampir seluruh kegiatan manusia memiliki fokus untuk menyenangkan raga, bukan yang membahagiakan jiwa.

Akibat dari kesalahan dalam memahami diri—sebagai raga, bukan jiwa—manusia menjadi lupa (terputus) dengan keinginan jiwa untuk melihat semua makhluk hidup bahagia. Pola hidup yang berfokus pada penampilan fisik membuat nilai-nilai kebaikan yang membahagiakan jiwa pun terabaikan. Dan, perbuatan baik yang hanya dapat dirasakan oleh hati dianggap tak penting dan tak ada.

Akibatnya, aturan kehidupan yang berhubungan dengan nilai-nilai kebaikan manusia tak lagi dipahami. Dan, banyak manusia yang berjalan keluar jalur, melanggar rambu-rambu, dan tidak membaca tanda-tanda-Nya. Akhirnya manusia semakin sulit memahami petunjuk '*berbuat baik*' dan tuntunan '*mengikuti aturan*' untuk merawat kebahagiaannya. Sementara sebagian yang lain menjadi kecil hati sehingga *ogah-ogahan* atau *asal-asalan* menjalani hidupnya, karena apa pun yang dilakukan seperti tidak murni terasa sebagai keinginan jiwanya.



Untuk mengatasi semua itu kita harus kembali menggunakan **mata hati** untuk 'melihat' perjalanan hidup jiwa kita sendiri yang seharusnya dibaca sebagai peta jalan ruhani (*spiritual road map*) sebagai acuan untuk menemukan kebahagiaan yang dicari.

Kita melakukan semua itu secara *full-time* menjadi peneliti kehidupan **hati**, **nurani**, dan **jiwa** kita sendiri, karena di medan ruhani itulah solusi kehidupan lebih mudah ditemukan. Di tempat yang tak terjamah indria itu pula kita akan mengerti mengapa tuntunan kebahagiaan itu seolah sulit dicari selama ini.

#KATAiBUKU

Supaya pintar kamu harus rajin meneliti duniamu.

Supaya bahagia kamu harus rajin meneliti dirimu.

Saat duduk di depan komputer menulis buku ini saya bertanya kepada Tuhan apa sebenarnya yang menjadi penyebab kondisi kehidupan manusia di dunia ini menjadi semakin buruk. Hal itu

saya lakukan sambil berharap diberi petunjuk solusinya agar saya bisa ikut menyumbang pikiran untuk disampaikan melalui buku ini.

Kemudian sesuatu terjadi. Saat itu juga komputer saya tiba-tiba mati total. Komputer yang sebelumnya cukup di-*restart* untuk bisa saya gunakan lagi kali ini sudah benar-benar menyerah tak lagi mau bernapas.

Hmmm... petunjuk apa ini? Saya bertanya dalam hati.

Saya pun membawa komputer itu ke tempat servis untuk mencari tahu apa yang terjadi. Setelah memeriksa kondisi komputer saya yang semaput, teknisi di situ menjelaskan bahwa komputer itu sudah tidak bisa digunakan karena terjadi kerusakan parah pada *motherboard* yang tidak bisa lagi diperbaiki kecuali diganti.

Dalam usaha menggali petunjuk dari pertanyaan yang saya ajukan sesaat sebelum komputer itu rusak, saya pun bertanya pada ahli komputer itu, jika diibaratkan pada manusia apa arti *motherboard* bagi sebuah komputer? Dan jawaban yang meluncur dari mulutnya sungguh membuat saya tertegun.

“Bagi komputer, *motherboard* itu adalah **jiwa**.” ucapnya....

Menemukan Jalan Kebahagiaan

Sesungguhnya, hidup bahagia dengan membahagiakan orang lain ialah keinginan setiap jiwa. Keberhasilannya ditentukan oleh kemampuan untuk menyadari kehendak jiwanya sendiri yang berbeda bagi setiap orang. Sesuatu yang secara alami akan dilakukan oleh setiap orang dalam kehidupan yang berjalan sesuai petunjuk dan aturan kebaikan.

Sesungguhnya, jalan hidup jiwa kita ialah **hidup** itu sendiri yang secara cerdas (baca: otomatis) menuntun jiwa kita untuk tumbuh sesuai benih rasa cinta yang semakin dapat dikenali jenis dan buahnya ketika semakin membesar. Dan jenis kehidupan kita secara otomatis menuntun peluang bertemu mitra atau teman hidup yang sejati, yang dengannya kita akan menjalankan tugas dan aktivitas kegiatan yang harus dilakukan dalam hidup ini. Lengkap dengan fasilitas yang harus kita miliki untuk melakukan semua itu dengan baik. Semua pengaturan itu berjalan dengan sistematis sejak awal kelahiran kita hingga akhir hayat tiba.

Dengan hidup sesuai pengaturan-Nya setiap saat kita akan tertuntun menemukan hal-hal (baca: peluang, jodoh dan rezeki) yang kita perlukan. Nah, agar menjalani hidup dengan baik dan tidak salah jalan kita diberi akal dan hati untuk menyadari jalan kebahagiaan menuju keinginan luhur jiwa kita.



Ketika kita mampu berpikir dan bertindak sesuai tuntunan kebahagiaan jiwa, hidup kita akan berjalan mudah dan lancar karena seisi dunia bekerja sama membantu kita. Namun, jika tindakan kita berlawanan keinginan (luhur) jiwa, alam kehidupan bakal sulit memenuhi keinginan kita. Sebab, setiap tindakan kita yang tidak selaras dengan keinginan jiwa (yang memahami program kebahagiaan-Nya) akan menyebabkan masalah, kesalahan, dan salah jalan.

Sehingga dalilnya, ketika perasaan, pemikiran, perkataan dan perbuatan kita sama, maka tujuan kebahagiaan akan kita raih dalam hidup kita. Karena itu menyelaraskan tindakan dengan tuntunan hati nurani dan jiwa adalah tugas utama kita.

Selanjutnya, buku ini akan menjelaskan bagaimana hal itu bisa kita lakukan, yaitu dengan memahami ‘*bahasa hati*’ dan ‘*matematika hati*’. Kita akan belajar teknologi, bahasa, dan seni menjalani kehidupan dengan kecerdasan jiwa dan hati nurani.

“Untuk kejelasan hidupnya manusia harus jelas melihat dirinya”.

Dua Realitas Dunia

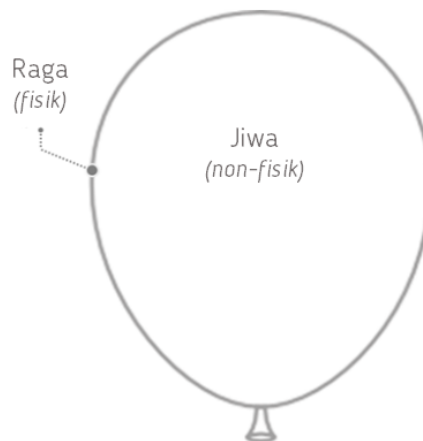
Meraih kebahagiaan sejati berarti mampu memahami kehidupan secara utuh dan tidak terpengaruh. Artinya, kita harus cerdas memahami dua realitas dunia yang saling berpilinan membentuk kehidupan jiwa dan raga kita.

1. **Realitas Fisik:** adalah dunia kebendaan yang visual dan bisa diraba. Realitas materi yang memiliki kepadatan dan berat (*density*) ini menjadi dasar kebahagiaan raga.
 - a. Untuk menguasai dunia nyata dan wilayah kehidupan jasmaniah ini manusia menggunakan otak dan panca indra (raga).

2. **Realitas Non Fisik:** adalah dunia non benda yang tak bisa dilihat atau diraba yang berurusan dengan vibrasi, frekuensi, dan gelombang energi serta yang berlaku di dunia maya seperti partikel subatom. Realitas non materi yang mendasari kebahagiaan jiwa yang tak memiliki kepadatan dan berat (*no density*) ini mengisi semesta internal diri kita seperti udara mengisi rumah kita, dan frekuensi gelombang radio menyelimuti dunia dan *gadget* kita.

- a. Untuk menguasai realitas kuantum dan wilayah ruhaniah ini manusia menggunakan hati dan nurani.

Tentang dua realitas kehidupan yang terdapat dalam setiap wujud (benda) ini kita dapat mengambarkannya dengan balon. Jika balon dengan yang beraneka warna dan bentuk dapat dianggap sebagai realitas raga (fisik). Maka, udara yang tak berwarna dan berbentuk merupakan realitas jiwa (non fisik) yang membuat balon bisa berbentuk dan bergerak.



Realitas Fisik dan Non Fisik



Raga tanpa jiwa bagi balon tanpa udara.

- Tanpa udara (di dalam) balon tak berguna.
- Tanpa jiwa (di dalam) raga tak berdaya.
- Tanpa *software* (di dalam) *hardware* tak berfungsi.

Menurut pendiri ilmu mekanika kuantum Erwin Schrodinger, di level yang terdalam (kuantum), dua realitas hidup yang bersifat ada (wujud) dan tiada (gaib) itu sesungguhnya saling berpilinan dan tak dapat dipisahkan. Selain itu, sejak tahun 1922 pemenang Nobel Fisika, Niels Bohr, menjelaskan hubungan kedua dunia ini, dalam kata-katanya: “*Segala benda materi sesungguhnya terbuat dari benda non materi (vibrasi).*”

Lebih jauh mereka mengatakan bahwa setiap kita pernah menghirup nafas (udara) yang sama yang dihirup oleh setiap manusia yang pernah hidup di dunia.

Dengan begitu, mengenal diri dan kehidupan berarti memahami bahwa **kesadaran jiwa** dan **hati nurani** adalah dasar dari kehidupan manusia. Dan, kehidupan eksternal (lahiriah) ditentukan oleh kualitas internal (batiniah) kita. Karena, dunia fisik (sebut saja realitas level satu) dan dunia non fisik (sebut saja realitas level dua) yang menempel, menyatu dan tak terpisahkan (*entangled*) ini ditentukan oleh kualitas kesadaran kita.

Dengan kehidupan jiwa yang menentukan raga manusia dituntut mampu menguasai hatinya. Sebab, kehidupan dunia fisik menjadi berat dijalani tanpa hati dan nurani yang memahami cara meraih kebahagiaan non fisik.

Artinya, hati yang bahagia membentuk kehidupan sejahtera dan hati yang merana menciptakan kondisi hidup yang sengsara.

Otomatis.

Namun sayangnya, karena realitas fisik terlampau nyata bagi otak dan panca indra, maka keterkaitan (*entanglement*) antara dunia lahir dan batin itu seperti tidak *nyambung* dalam nalar manusia. Sehingga, manusia yang tidak mampu memahami keterkaitan antara yang dilihat (otak) dan yang dirasakan (hati) akan mengalami kesulitan untuk menyelaraskan tindakannya.

Karena itu, tugas setiap manusia ialah memiliki karakter dan sikap kepribadian yang mampu menjaga keseimbangan hidup secara fisik dan non fisik.

Sesuai tugasnya, otak berpikir manusia yang bekerja dalam gelombang *Beta*, memang didesain untuk lebih mengenali kehidupan yang tampak. Karena itu manusia diberi *hati* yang terkait frekuensi *Alpha* di otak kita, untuk memahami realitas kuantum yang mengikuti kondisi batin diri kita. (*Periksa lagi buku Quantum Ikhlas dan The Science and Miracle of Zona Ikhlas*).

*Dunia fisik adalah realitas level satu.
Dunia non fisik adalah realitas level dua.*

Untuk lebih memahami hal ini, cobalah Anda renungkan. Mana yang lebih dekat dengan diri Anda: buku yang sedang Anda pegang atau sinyal radio (*wifi*) yang ada di ruangan tempat Anda duduk saat ini?

Apa pun jawabannya, ketahuilah bahwa meskipun buku ini ada di dalam genggamannya Anda, sejak awal penciptaan semesta (*big-bang*) sinyal gelombang radio telah lebih dulu ada melingkupi jagat raya. Seperti sinyal gelombang *wifi* menyelimuti dan merasuki *gadget* kita sinyal gelombang cinta selalu mengisi jiwa raga kita.

Dalam hal ini penting untuk diingat ialah energi yang terkandung di alam kuantum (realitas level dua) memiliki pengaruh dan daya dorong yang luar biasa bagi kehidupan dunia materi (realitas level satu). Sehingga, mengabaikan suasana hati yang bersyukur dan bahagia sama seperti tidak memanfaatkan fasilitas *wifi* untuk mengakses dunia maya.

Dengan kesadaran bahagia yang mengisi jiwa manusia mampu mengakses petunjuk kebenaran yang terdengar di langit untuk mewujudkan kebaikan hidup di bumi.

Dengan kolaborasi otak dan hati itu pula misteri dunia non materi yang berwujud frekuensi, vibrasi, termasuk di dalamnya gelombang listrik, radio, dan *wifi* lebih dulu dikenali oleh mereka yang mampu berpikir terbalik dengan kemerdekaan jiwa menembus intuisi yang melompati logika dan melahirkan teknologi seperti listrik, televisi atau pesawat udara yang awalnya dianggap ‘tidak masuk akal’.

Mengenai hal itu, seorang ilmuwan terbesar dunia yang sekitar 100 tahun lalu menemukan dasar-dasar teknologi *wireless*, radio, dan *remote control*, serta lebih dari 700 penemuan lain yang melampaui zamannya, Nikola Tesla, mewanti-wanti: “Jika Anda ingin menemukan rahasia-rahasia alam semesta, berpikirlah dalam istilah-istilah *energi*, *frekuensi*, dan *vibrasi*.”

*Apa pun keinginan kita memiliki kemampuan luar biasa untuk mewujudkannya.
Kita hanya perlu menyadari apa yang sesungguhnya kita inginkan.*

Super Intelligent Software

Pada suatu malam saya tengah bersantai di ruang keluarga sambil menonton televisi. Kelihatannya begitu. Karena sesungguhnya mata saya memang menatap layar televisi, tapi hati saya sedang ‘menatap’ hal lain. Saya sedang ‘menikmati’ rasa sedih saya mendengar berbagai kejadian yang

menunjukkan rusaknya moral manusia, bahwa banyak orang telah bersikap dan bertindak tidak dengan hati. Jangankan hati, akal sehat saja diabaikan.

Kita punya hati, tapi ternyata kita tidak tahu mengapa dan untuk apa Tuhan memberi kita hati. Perlu diingat, hati yang sedang kita bahas di sini bukanlah hati dalam arti organ (liver), melainkan sebuah sistem kesadaran di dalam tubuh manusia yang melibatkan jantung, saraf, dan hormon yang membuat kita semua bisa merasa.

Nah, ketika kita semua melupakan hati kita, saat ini dunia pendidikan Barat—sebut saja *University of Arizona*, *John F. Kennedy University*, *UCLA*, *Stanford University*, *University of Northampton*, *University of Sussex*, hingga *Google Inc.*—justru sedang bergeliat mencari model pendidikan kesadaran manusia untuk mengajarkan gaya hidup berbasis hati (*heart-based living*) ke tengah masyarakat modern. Sungguh menjadi ironi mengingat model pendidikan ini sebenarnya sudah diajarkan oleh para orang tua dan leluhur kita sejak dulu.

Sehingga, sebagai pembelajar saya pun merasakan kesedihan lain dengan kemungkinan generasi kita ke depan harus mempelajari ilmu tentang hati kita sendiri di justru di negeri orang. Saya terus berdoa memohon agar diberi petunjuk untuk menghapus kemungkinan itu.

Tiba-tiba kesadaran saya teralihkan dengan tayangan televisi di hadapan saya. Di sana, Prof. DR. Ing. B.J Habibie, Presiden ketiga RI, sedang menjawab pertanyaan dari *host* sebuah acara bincang-bincang. Beliau menuturkan bahwa tujuan hidup manusia adalah untuk mencapai *kebahagiaan* dan *cinta* yang suci, murni, sejati, sempurna, dan abadi. Dan untuk mencapai tujuan hidup itu manusia sudah diberi alat di dalam tubuhnya, yaitu “*jiwa dan hati nurani yang merupakan super intelligent software.*”

Napas saya berhenti beberapa saat demi mendengar beliau menjelaskan sesuatu yang saya cari selama ini. Sejenak jiwa saya melayang....

Setelah menyadari apa yang baru saja saya dengar dari penemu *Habibie Factor* yang membuat pesawat modern terbang dengan aman itu, saya betul-betul harus bilang: WOW!

Karena lewat inspirasi beliau kita bisa memahami *jiwa* dan *hati nurani* sebagai *software kebahagiaan* manusia yang memiliki kecerdasan menciptakan kebahagiaan jauh melampaui kemampuan komputer tercanggih mana pun.

Memahami Kecerdasan Super

Memahami *super intelligent software* ialah memahami bahwa manusia diciptakan dengan rancangan (program) kebahagiaan yang sempurna. Program tersebut beroperasi di dalam **hati**, membawa petunjuk bagi **jiwa** dengan tuntunan **nurani** dalam melangkah diatas jalan kebahagiaan.

Hati

ialah kecerdasan yang menyadari limpahan cahaya cinta dan kasih sayang-Nya yang tak terhingga pada manusia, semesta dan seisinya. Cahaya ini menyinari manusia untuk melangkah dengan jujur dan tulus diatas jalan kebahagiaan.

Keikhlasan menaati tuntunan Tuhan adalah kesadaran tertinggi manusia.

Nurani

ialah kecerdasan yang memahami keberadaan diri sebagai makhluk ciptaan yang diciptakan sama dan memiliki keinginan untuk membahagiakan yang lain. Sehingga, kita mampu memiliki kepedulian yang sesuai dengan fitrah jiwa kita.

Keikhlasan menyayangi sesama makhluk Tuhan adalah kesadaran terpuji manusia.

Jiwa

ialah ruh yang hidup membawa keinginan untuk menyebarkan kebahagiaan dan menyadari kehidupan sebagai sebuah *integrated system* yang diciptakan menyatu dan tak terpisahkan. Dengan menyadari tugas menjaga rahmat kebahagiaan Ilahi itu manusia bisa menggunakan hidupnya dengan baik dan berguna bersama alam, dan mengenali tanda-tanda alam untuk menyadari cara Tuhan menata kehidupan lewat kejadian dan peristiwa dalam alam kehidupan.

Keikhlasan menjaga kehidupan ciptaan Tuhan adalah kesadaran termulia manusia.

Inilah program kebahagiaan di dalam **DNA jiwa** yang menyimpan potensi kecerdasan **hati nurani** setiap manusia. Dengan demikian, kita bisa memahami *jiwa* dan *hati nurani* sebagai *super intelligent software* yang menyimpan petunjuk dan tuntunan kebahagiaan setiap manusia.



Melalui pernyataan presiden ketiga kita itu, kita menjadi paham bahwa *jiwa* dan *hati nurani* adalah teknologi kebahagiaan super cerdas yang ada di dalam diri kita yang berfungsi meluaskan cinta dan kasih sayang-Nya keseluruh kehidupan. Itulah *heart-link* yang sudah lama saya cari untuk merancang konsep pendidikan berbasis kecerdasan jiwa dan hati nurani untuk membawa manusia kembali ke rumah sejatinya.

Karena itu buku ini saya tulis sebagai bentuk sembah syukur saya atas pemikiran tokoh terhormat yang mewakili semua orang tua kita itu agar berguna bagi Ibu Pertiwi.

Kebahagiaan Manusia Sempurna

Kebahagiaan adalah tujuan akhir dari segala aktivitas manusia. Dan, itu berarti berarti kehidupan utuh yang diberkahi kesuksesan dan keselamatan yang menjadi fitrah hidup manusia.

Sepuluh kebahagiaan manusia ditandai dengan kesuksesan hidup yang berwujud lahiriah (fisik) dengan ukuran seperti kekayaan materi, kedudukan, ketenaran dan lainnya dapat disebut sebagai *kebahagiaan level satu*. Dan, sepuluh kebahagiaan lainnya diwarnai oleh keselamatan hidup yang bersifat ruhaniah (non fisik) berupa kesehatan, kerukunan, ketentraman dan kekayaan non materi lainnya sebagai *kebahagiaan level dua*.

Karena itu, untuk meraih kebahagiaan lahir batin manusia yang seutuhnya (360 derajat) kita harus bisa menempatkan **keselamatan** sebagai **tujuan** hidup manusia diatas **kesuksesan** yang menjadi **sarana** untuk meraih tujuan itu. Keselamatan yang merupakan pondasi dari bangunan kesuksesan yang bisa dicapai dengan menjaga kebaikan dan keseimbangan hidup.

Karena itu, ukuran kesuksesan manusia seperti kedudukan, kekayaan, ketenaran dan lainnya dapat disebut sebagai *kebahagiaan level satu*. Dan, ukuran keselamatan manusia dalam bentuk kesehatan, kerukunan, ketentraman dan lainnya sebagai *kebahagiaan level dua*.

Dengan memahami program kebahagiaan yang terekam sebagai informasi di dalam DNA jiwa dan hati nuraninya, manusia mudah mewujudkan kebahagiaan sempurna yang menjadi fitrah jati dirinya. Sayangnya, tak banyak yang memiliki kemampuan *mengenal diri sendiri* ini karena hal tersebut bukan menjadi fokus pembelajaran di lingkungan akademik. Padahal, dengan mengenal kebahagiaan diri, kita menjadi tahu diri dan sadar diri menjaga tindakan terpuji.

Kesuksesan (bahagia level 1)	Keselamatan (bahagia level 2)
<i>Kekayaan</i>	<i>Kesehatan</i>
<i>Kedudukan</i>	<i>Kerukunan</i>
<i>Popularitas</i>	<i>Persahabatan</i>

Lihat akibatnya jika manusia hidup tanpa mengenal tuntunan kebahagiaan hati nurani kita sendiri. Manusia hidup dalam ketakutan dengan perilaku tanpa etika dan karakter yang baik. Mudah terpengaruh dan kecil hati, ingin cepat memiliki apa pun yang dimiliki orang lain, banyak mengabaikan aturan kebaikan, dan sulit diberi tahu.

Inilah penyebab ketidakbahagiaan manusia yang menemukan kehidupannya (tiba-tiba) rusak atau hancur ditengah perjalanannya meraih kebahagiaan atau saat tiba dipuncak kesuksesan.

Dengan begitu kita akan memiliki karakter atau ciri ciri manusia yang sadar telah diberi kesempatan untuk menikmati limpahan berkah kehidupan dengan bersyukur, serta menginsyafi diri yang penuh kekurangan dan kesalahan dengan memohon maaf dan bertaubat.

Itulah GPS hati nurani dan jiwa yang menunjukkan jalan menuju kemuliaan hidup manusia yang utuh. Dengan menjaga tindakan agar tidak terlepas dari tuntunan kebbaikannya sendiri. Menjauhi kebiasaan tergesa bertindak namun kurang menyadari pikiran dan perasaannya sendiri sehingga bangunan hidupnya didirikan terbalik tanpa pondasi. Serta menyadari bahwa semua kebahagiaan yang dicari sumbernya ada di dalam dirinya sendiri.

“Tak perlu kau mencari emas. Karena engkaulah emas itu.”
(Peribahasa Minahasa)

Kembali ke Teknologi Hati

Kita patut bersyukur bahwa orang tua bangsa kita sejak dulu sudah memiliki pengetahuan dan pedoman menjalani kehidupan dengan karakter jiwa yang tenteram dan hati yang damai. Sebuah cara hidup adiluhung dengan kemampuan dan seni menjalani kehidupan yang luhur. Kecerdasan tradisi budaya yang mulai dikupas lagi oleh ilmuwan dunia yang meyakini kecerdasan super di dalam diri manusia. Saat ini mereka tengah mencoba menguak sains dan teknologi di balik kemampuan manusia itu dalam gerakan ‘hidup dengan hati’ yang disebut *heart-based living*.

Jauh sebelum itu orang tua kita telah mengenali dan menguasai aplikasi *heart-based living* yang sampai sekarang masih mengingatkan kita akan hal itu lewat berbagai ungkapan seperti *hati-hati*, *besar hati*, *rendah hati*, *menawan hati*, *jatuh hati*, *kecil hati*, *tinggi hati*, hingga *mencuri hati si jantung hati*. Belum lagi ungkapan dalam *local wisdom* tentang petunjuk penggunaan **hati** seperti lapang dada, *legawa*, *narima*, *hegar manah*, *mauliate*, *lascarya* dan lainnya yang tersebar di seluruh pelosok negeri ini.

Buku ini ditulis untuk menyambut fenomena tentang kejeniusan hati yang kembali menarik minat masyarakat ilmuwan dunia itu, yang diyakini akan terus membesar seiring kebutuhan untuk menjawab permasalahan hidup yang berakar pada karakter dan moral manusia.

Namun seperti teknologi *wifi* yang keberadaannya sudah dikenal ilmuwan jauh sebelumnya, aplikasinya masih harus menunggu hampir seratus tahun untuk bisa kita nikmati. Demikian juga dengan teknologi **hati** yang berkaitan dengan fenomena fisika kuantum harus dipelajari lagi di

zaman modern ini, meskipun orang tua kita sudah mengaplikasikan kekuatan adibudaya itu sejak dulu untuk mewujudkan kejayaannya.

Namun demikian, jika semakin banyak orang yang kembali menggunakan hatinya untuk menciptakan kehidupan yang lebih indah dan lebih mudah, semakin banyak manfaat teknologi budaya **hati** akan dipahami lagi.

Karena sesungguhnya, *software kebahagiaan* yang ada di dalam diri manusia memiliki prinsip komunikasi yang serupa dengan teknologi *wifi* yang mengirimkan data dengan cara membelah frekuensi agar bisa diterima oleh sejumlah *receiver* (perangkat penerima data) yang sangat membantu urusan hidup kita.

Kesamaan lain yang dimiliki oleh jiwa dan hati nurani dengan *wifi* ialah:

1. *Fleksibel*: Bekerja dengan sedikit peranti dan fasilitas.
2. *Hemat waktu*: Bisa diakses di mana saja dan kapan saja, untuk berkomunikasi ke mana saja dengan siapa saja.
3. *Meningkatkan produktivitas*: Bekerja multidimensi membuat kita bisa melakukan pekerjaan di dalam realitas fisik dan non fisik sekaligus (*multi-tasking*) tanpa mengenal batas ruang dan waktu.
4. *Memudahkan kolaborasi*: Menjalin pengertian dengan cepat lewat proses pertukaran informasi dengan leluasa dan tak terbatas selama semua pihak *connected* alias 'nyambung'.

Jadi, mari kita ingat dan sadari hal ini:

- Bahwa kita memiliki *jiwa* yang memahami petunjuk dan tuntunan-Nya.
- Bahwa kita memiliki *hati* untuk memahami perintah dan pengarahan-Nya.
- Bahwa kita memiliki *nurani* untuk mengerti penataan dan pengaturan-Nya.

Manusia dengan penguasaan diri yang tinggi akan semakin dibutuhkan dunia. Yaitu manusia yang menjalani hidup dengan kecerdasan yang diwariskan oleh orang tua kita sendiri. Manusia yang memahami bahwa *super intelligent software* yang ada di dalam dirinya memiliki logika zaman baru yang harus dikuasai.

Jika saja ada teknologi yang bisa melakukan semua itu dengan mudah tentu sangat menarik, bukan? Nah, kabar baiknya, sebenarnya teknologi itu sejak dulu sudah menjadi rahasia kita. Kita hanya perlu mengingatkannya lagi.

Hati Selalu Online dengan Semesta

Untuk meraih kesuksesan dan keselamatan manusia harus sehat lahir dan batin dari kulit terluar hingga sel DNA yang terdalam.

Dengan pikiran yang jernih dan hati yang tenang kita bisa membaca informasi kehidupan fisik dan non fisik. Seperti menerima surat lewat kantor pos atau lewat surat elektronik.

Dengan bahasa fakta dan data kita terhubung dengan jejaring kehidupan jasmani. Lewat bahasa makna dan cinta kita tersambung dengan jejaring komunikasi ruhani.

BREAKING NEWS!

Pada saat jemari saya sedang mengetik tulisan tentang keterkaitan jiwa dan alam ini saya merasakan bumi tempat kamar saya berada di desa Jimbaran, Bali, bergetar bersamaan gempa yang terjadi pada pukul 22:49 tanggal 24 Juli 2014.

Sehubungan dengan ini, Profesor Stuart Hameroff, pakar di bidang ilmu kesadaran kuantum (*quantum consciousness*), menyatakan bahwa di dalam 1 (**satu**) detik mesin kesadaran manusia menghasilkan 40 (**empatpuluh**) gerak kesadaran yang mengkalkulasi kehidupan.

Bayangkan, dalam satu detik *jiwa* dan *hati nurani* manusia menerima 40 opsi kebahagiaan hidup yang sedang kita jalani, dan dalam satu menit *software kebahagiaan* kita menghitung 2.400 opsi solusi supercepat tanpa kita sadari.

Dengan hitungan per detik sebanyak itu, bayangkan apa jadinya kita jika hati tidak selalu *online* tersambung dengan Kesadaran Yang Maha Menuntun. Untuk itulah +Teknohati memahami bahwa di balik gerak kesadaran mikro yang supersibuk itu manusia mampu memahami tuntunan kebahagiaan dan cinta-Nya lewat getaran kata **hati**.

Sekarang, izinkan saya menjelaskannya lagi dengan menggunakan analogi dari dunia komputer.

Dalam dunia komputer terdapat istilah yang disebut *cloud computing*. Ini adalah sistem informasi yang membuat setiap komputer yang berada di mana saja dan kapan saja bisa menempatkan dan mendapatkan informasi dari pusat data (*server*) yang berada ‘di awan’ (baca: entah dimana). Lokasi ‘entah di mana’ itu selalu terbuka untuk melayani permintaan informasi dari semua *user* di dalam jaringannya.

Bagaikan layanan nonstop dari *super server* di langit yang tak berlokasi, demikianlah solusi persoalan hidup tersedia bagi kita setiap saat.



Dengan *software kebahagiaan* yang terhubung dalam jaringan komputasi awan ‘di langit’ kita bisa meminta petunjuk dan informasi setiap saat. Artinya, dengan *jiwa* yang selalu *online* terhubung dengan pusat kebahagiaan semesta kita bisa menerima tuntunan hidup secara *real-time* melalui *hati nurani*.

Pertanyaannya, sudahkah kita dengan sadar selalu terhubung dengan sumber kebahagiaan ‘di langit’ dan mengakses petunjuk kebahagiaan itu lewat hati? Lalu setelahnya, apakah kita mampu mengerti (dan memahami) tuntunan kebahagiaan yang diterima lewat hati?

Jika saja kita mau membuat diri kita sedikit lebih mampu dan cerdas dalam mengakses petunjuk dan tuntunan kebahagiaan Ilahi, hidup tidaklah harus sesulit yang diperlihatkan dunia saat ini.

#KATAiBUKU

Pertolongan Tuhan disadari oleh hati yang berserah dan berharap.

Malam itu, sepulang lembur dari kantor saya mencoba menelusuri jalan melalui daerah yang sama sekali baru. Ditengah jalan saya tertarik untuk mampir makan malam di sebuah kedai ikan bakar yang kelezatannya pernah dipujikan teman sepekerjaan.

Saat saya menikmati tegukan teh manis panas yang mendorong ikan bakar masuk kedalam perut tenggorokan saya tercekat. Bukan karena duri yang nyangkut di kerongkongan, tetapi karena saya baru tersadar bahwa dompet kesayangan sedang tidak kompak malam itu.

“Masya Allah, dompet ketinggalan!” teriak saya dalam hati. Saya pun terkulai diam seribu basa memikirkan seribu cara ‘makan nggak bayar’ yang berseliweran di kepala.

Namun saya saat itu sedang getol mempelajari *heart-skills* untuk menyelaraskan vibrasi otak dan hati, sehingga seketika saya memilih untuk mempraktikkan kemampuan (hati) saya itu di tengah keramaian kedai sambil melaporkan nasib yang menimpa kepada Tuhan. Akhirnya,

meskipun hati galau saya masih bisa berkata dalam hati: “Tuhan pasti akan memberi saya jalan keluar.”

Benar saja, dengan mata masih terpejam di meja kedai menanggung malu dan segala dosa, saya dikagetkan oleh sebuah tepukan bersahabat di bahu. “Eh Nu, lo suka makan di sini juga?”

Tak peduli siapa pun orang yang menyadarkan saya dari meja ratapan itu, saya langsung mengangkat kepala, membuka mata, menoleh ke arah orang itu sambil berucap, “Alhamdulillah ya Allah....”

Sekali lagi saya menyaksikan bagaimana Yang Maha Kuasa menjaga keselamatan dan rezeki umatnya.

Memahami Kata Hati

Hati memiliki kemampuan komunikasi ilahiah untuk memahami keinginan jiwa. Dan, menguasai kata hati bisa menemukan apa yang sesungguhnya sangat ingin kita kerjakan dalam hidup ini. Dengan menyadarinya kita akan merasa bahagia dengan apa yang kita kerjakan dan membuat masalah yang dihadapi berubah menjadi berkah dengan cara yang tak mudah dimengerti.

Namun mengenai bahasa hal itu Blaise Pascal, seorang filsuf, matematikawan, fisikawan sekaligus inventor asal Prancis, mengingatkan sesuatu yang perlu diperhatikan: “*Hati memiliki cara berpikir yang tidak mampu dipahami logika biasa.*” Sehingga, kita harus bisa berpikir berbeda dari biasa atau paradoksal agar mampu memahami persoalan dan menciptakan perubahan.

Berpikir menggunakan logika terbalik seperti itu mensyaratkan keyakinan kuat pada Yang Maha Mengatur dan mencoba memahami pengaturan-Nya. Dengan menggunakan logika berpikir menolak: *tapi* atau *soalnya*, menjadi logika berpikir menerima: *baiklahlah jika demikian....*

Logika yang mengubah keraguan: *jangan-jangan saya salah* dan *tak mungkin*, menjadi logika keyakinan: *tak ada yang mustahil bagi Tuhan* dan *siapa tahu saya bisa*.

Selama bertahun-tahun sudah saya menginvestigasi kompetensi dan kemampuan manusia menggunakan bahasa hati dari ujung barat hingga pelosok timur negeri ini. Suatu aktivitas yang sangat saya nikmati sambil menyelami kekayaan hati sebagai harta karun Ibu Pertiwi. Dari kegiatan itu saya menemukan banyak sekali solusi tak terduga yang melompat kepermukaan dari kedalaman hati saat manusia ‘klik’ lagi dengan tuntunan dan pengaturan-Nya. Apalagi ketika hal itu dipahami (lagi) sebagai bahasa ibu dari budaya tanah kelahirannya sendiri.

“Pengetahuan terbesar manusia ialah tentang dirinya sendiri”.
“Penjelajahan terbesar manusia ialah kedalam dirinya sendiri”.

Keinginan membahagiakan kehidupan adalah pintu rahasia antara alam kreasi dan alam imajinasi. Adalah tali rahasia pengikat keinginan manusia dan kehendak-Nya. Adalah akses pembuka portal rahasia yang menghubungkan dunia maya dan alam nyata. Pun adalah bahasa rahasia dunia maya yang mengalirkan petunjuk ilahiah ke dalam kemampuan ilmiah manusia.

Hal itu akan kita temukan saat logika sudah tak terlalu banyak bicara dan mulai mengizinkan hati menyampaikan sepatah kata. Saat akal tak lagi dijajah logika dan nurani merdeka menyampaikan etika dan estetika yang dirasa. Ketika kantor pusat hidup kita pindahkan dari *head-quarter* yang sesak di kepala ke *heart-quarter* yang lapang di dada kita.

Ketika pikiran manusia akrab kembali dengan tuntunan kebahagiaan jiwa, jantung kehidupan pun berdetak lagi. Sehingga, kelancaran dan kemudahan hidup mulai mewarnai. Maka, berbagai kisah keajaiban hati yang memutarbalikkan logika selalu menemani dan terus menyemangati saya melakukan sosialisasi akan potensi besar yang kita miliki. Saya percaya kita semua mampu melakukan lompatan kuantum dengan talenta hati kita sendiri, siapa pun kita dan apa pun latar belakangnya. Saya pun percaya bahwa transformasi hati adalah cara sederhana untuk mengoptimasi fitrah alami manusia yang luar biasa.

Menyadari Peran dan Tugas

Manusia yang bahagia ialah manusia yang menjalani hidupnya dengan melakukan peran dan tugas sesuai dengan yang terprogram di dalam *jiwa* dan *hati nurani*-nya. Manusia yang berhasil melakukan hal ini akan menemukan kepuasan hidup yang tak tergantikan.

Tugas adalah bidang pengabdian yang terasa memanggil dari dalam jiwa. Sedangkan, peran adalah pekerjaan yang dipilih untuk menunaikan panggilan jiwa itu. Contohnya, orang yang jiwanya merasa terpanggil oleh tugas di bidang kesehatan bisa memilih pekerjaan sebagai dokter atau peran pelayanan kesehatan masyarakat lainnya.

Makin mampu kita menyadari peran dan tugas kita, makin besar dan bahagia hati kita, diiringi tanggung jawab yang terasa sebagai kesenangan kita. Karena pentingnya hal itu bagi kebahagiaan kita, maka manusia yang tidak memahami peran dan tugas jiwanya merasa seperti ada yang salah dengan hidupnya.

Setiap pohon memiliki tugas yang pasti menurut jenis yang ada di dalam benihnya. Setiap komputer memiliki tugas yang pasti sesuai program yang ada di dalam *software*-nya. Setiap manusia memiliki tugas yang pasti sesuai rencana Ilahi yang terprogram di dalam DNA *jiwa*-nya.

Dengan memahami keinginan jiwa untuk meluaskan cinta dan kasih sayang-Nya kita akan tertuntun untuk melangkah dengan tepat di jalan yang benar sesuai dengan rencana-Nya. Dengan menjalani peran sebagai pembawa pesan cinta kita sanggup mengatasi persoalan dengan semangat hidup yang tak pernah padam. Sebaliknya, manusia yang tidak mengerti jalan hidupnya merasa terjebak dalam rutinitas yang melelahkan seperti seorang pekerja yang hidupnya kecewa karena tidak mengerti untuk apa dia bekerja.

Pertanyaannya, jika organisme sederhana seperti pohon selalu berhasil berbuah sesuai fitrahnya, mengapa manusia yang memiliki kecanggihan luar biasa belum juga berhasil menumbuhkan pohon kehidupan secara sederhana?

Jawabannya, karena umumnya manusia ingin memaksakan apa yang harus terjadi sesuai keinginannya, sehingga tidak sempat memahami apa yang menjadi kehendak-Nya. Sehingga, kehidupan yang dibangun pun tampak kaya secara materi namun terasa miskin suasana kebahagiaan. Kehidupan pun harus dijalani dengan keras dengan banyak keinginan yang dipaksakan, dan lupa akan segala kehendak-Nya yang harus terjadi dengan cara-Nya dan pada waktu-Nya.

Manusia memang memiliki potensi untuk bisa menjadi apa saja, tetapi kita dilahirkan bukan untuk menjadi apa saja. Bukan juga untuk menjadi apa pun yang dikatakan oleh dunia, melainkan untuk menjadi apa kata hati kita sendiri tentang rencana-Nya bagi kita.

- Ada jiwa yang diberi kegembiraan menuntaskan pekerjaan apa.
- Ada jiwa yang diberi kebahagiaan meringankan beban siapa.
- Ada jiwa yang diberi kemampuan memberi pengarahan ke mana.
- Ada jiwa yang diberi kebijaksanaan menjawab pertanyaan mengapa.

Cobalah bayangkan hidup yang akan tercipta saat setiap orang memahami benih apa yang ditanam di dalam dirinya untuk tumbuh dan membesar.

Untuk itu, agar kita mengenal diri seperti mengenali rumah kita sendiri, kita harus mau mempelajari 'bibit pohon' apakah yang tumbuh di dalam diri kita dan harus kita besarkan ini. Karena, buah tentu jatuh tidak jauh dari pohonnya.

Karena itu, sudahkah Anda mengenali keinginan jiwa (kata hati) Anda sendiri? Karena, menyadarinya berarti Anda menemukan kebahagiaan kerja dengan semangat pantang menyerah yang tak mengenal lelah.

Dengan menyadari peran dan tugas sejati kehidupan pun akan dipenuhi oleh orang yang *passionate* dan *happy*. Orang yang menyadari visi dan misi jiwanya serta minat dan bakatnya sendiri. Mereka sepenuhnya bahagia karena kehidupannya tidak hanya diukur lewat status dan materi, melainkan dari seberapa baik peran dan tugas berhasil dijalani. Dan, ketika kita melakukan

hal-hal yang kita cintai dengan tulus dan sepenuh hati kehidupan pun akan menginspirasi kita dengan:

- Menyaksikan keinginan terjadi tanpa memaksakan kehendak.
- Merasakan dorongan spontan untuk gembira.
- Merasa menyatu dengan orang lain dan alam.
- Berpikir dan bertindak spontan tanpa rasa takut.
- Merasakan keinginan kuat untuk bersyukur.
- Menikmati hidup setiap saat.
- Kehilangan kemampuan untuk khawatir.
- Kehilangan minat untuk menyalahkan orang lain.
- Kehilangan kesenangan menganalisa tindakan orang lain.
- Kehilangan kebiasaan untuk membandingkan.
- Kehilangan kesenangan untuk menilai diri sendiri.
- Kehilangan kesenangan untuk menghakimi orang lain.
- Keinginan untuk membahagiakan orang lain tanpa pamrih.

*“Bukan berapa banyak orang mengenal kita,
melainkan berapa kenal kita dengan diri kita sendiri”.*

Dengan menyadari kata hati kita mampu menjalankan *visi* dan *misi* yang menjadi alasan hidup kita. Dan, keinginan jiwa dan hati nurani kita pun akan terlaksana sesuai dengan waktu dan rencana-Nya. Ini bukanlah sebuah kehidupan yang menjadi impian manusia, melainkan sebab mengapa *software kebahagiaan* itu ada di dalam diri kita.

Mengenal Intuisi

Intuisi ialah **suara hati** yang membuat manusia bisa mengetahui jawaban atas persoalan yang dihadapi tanpa dilelahkan oleh proses berpikir mencari, seperti menerima panduan perjalanan lewat sinyal GPS ke tujuan. Kemampuan memahami suara (kata) hati harus dikuasai karena ia adalah bahasa kebahagiaan jiwa manusia.

Namun karena dianggap sulit dipelajari, *soft-skills* membaca keinginan jiwa ini sering diabaikan, dan sebaliknya, *hard-skills* mengejar keinginan raga lebih diutamakan. Akibatnya, manusia memang menjadi pintar melakukan pekerjaannya, tetapi tanpa memahami arah kebahagiaan hidup yang seharusnya menjadi tujuan.

Padahal intuisi merupakan kecerdasan rahasia yang digunakan oleh para pemimpin, inovator, wirausaha kelas dunia, hingga pujangga besar untuk menghasilkan karya cipta visioner yang mengubah dunia. Seperti salah seorang penemu DNA manusia peraih anugerah Nobel di bidang kedokteran pada tahun 1962, James Watson, yang mengatakan bahwa:

‘intuition is logic’.

Dalam suasana hati yang bahagia logika berpikir manusia melompat berlipat ganda. Karena, melalui bahasa kebahagiaan jiwa manusia terhubung dengan kemampuan untuk mendengar yang tak terdengar, untuk melihat yang tak terlihat, dan untuk mengetahui sesuatu yang sebelumnya seperti tak mampu dikenali.

Bahkan riset yang dilakukan di Institute of HeartMath membuktikan bahwa intuisi yang menuntun manusia berpikir kearah yang tepat memiliki kecerdasan tingkat tinggi yang membuat manusia mampu mengetahui yang akan terjadi tanpa harus membaca berita dan mengikuti informasi.

Bahkan, peneliti juga lebih lanjut menemukan sesuatu yang disebut firasat sesungguhnya dipicu oleh suatu aktivitas selular. Artinya, intuisi atau firasat bukan saja merupakan aktivitas mental atau spiritual tetapi juga aktivitas fisik manusia yang mensyaratkan performa dan aktivitas selular manusia yang tinggi.



Namun, manusia yang karena terlalu sibuk pikirannya merasa tidak bahagia dan *disconnected* dengan *hati* akan sulit memahami intuisi. Karena itu kita harus mampu menguasai ketegangan yang merusak komunikasi selular antara otak dan hati agar kita bisa mengerti bahasa intuisi. Dengan pola hidup yang sehat kemampuan membaca tuntunan kata hati untuk menuntaskan pekerjaan akan meningkat.

Dalam bahasa Steve Jobbs dari Apple Computer, ketika pikiran kita tenang dan terhubung dengan hati maka “ada ruang untuk mendengar semacam bisikan halus. Saat itulah intuisi Anda mulai mekar, Anda mulai melihat hal-hal dengan lebih jelas dan Anda hadir utuh di ‘saat ini’. Pikiran Anda melambat, dan pada saat itu Anda akan melihat cakrawala yang luas dan luar biasa. Anda bisa melihat jauh lebih banyak dari yang bisa Anda lihat sebelumnya.”

Donna Karan, CEO DKNY, mengatakan bahwa kelebihan utama kita adalah intuisi dan kata hati—indra keenam yang kita semua miliki. Kita hanya perlu belajar untuk mengakses dayanya dan memercayainya. Saat ini para ilmuwan di Institute of HeartMath telah berhasil membuktikan kenyataan ilmiah di balik fenomena intuisi yang berkaitan dengan kinerja jantung dan **hati**

manusia yang aplikasinya sering mengubah sejarah umat manusia itu. Dengan memahami intuisi kita mengenal kata hati yang menuntun kita untuk melangkah dengan tepat di jalan yang benar dalam peran dan tugas yang menjadi rencana-Nya.

Tak peduli apakah Anda seorang ilmuwan, peneliti, dokter, insinyur, arsitek, *lawyer*, polisi, politisi, guru, mahasiswa, atau pemimpin organisasi, kita memiliki DNA jiwa yang selalu menuntun setiap langkah kita lewat intuisi dan kata hati. Dengan ketekunan membaca pikiran, perasaan dan tindakan kita tertuntun mewujudkan kebahagiaan.

*Intuisi dan kata hati adalah
GPS bagi jiwa manusia.*



Potensi manusia yang luar biasa lahir dari pemahaman kata hati yang mampu menembus zona nyaman diri kita sendiri untuk menemukan sumber kreativitas tanpa batas dan kecerdasan jenius yang menjadi fitrah kita.

Menjalani hidup dengan hati memberi kita ketenangan, melancarkan urusan dan menghindarkan kita dari perilaku supersibuk yang merusak saraf manusia dan berefek pada buruknya kesehatan, terganggunya hubungan antarmanusia, rusaknya moral yang berujung pada kerusakan lingkungan. Padahal, apalah artinya sukses jika hanya menciptakan banyak masalah yang selalu memaksa kita untuk hidup dari nol lagi.

Ketika manusia mengenali kebahagiaan jiwanya, otot saraf di dalam raganya rileks, pikirannya tenang, dan perilakunya menyenangkan. Keberhasilan pun akan mewujudkan secara alami dari dalam hati yang yakin dan peka terhadap pengaturan semesta, karena ia telah menemukan dorongan *passion* yang terprogram di dalam DNA jiwanya.

Maka, jika kita menginginkan kebahagiaan serta semangat hidup yang tak pernah padam, kita harus akrab dengan, dan mengerti apa yang dikatakan oleh **hati** kita sendiri.

Dengan kemampuan memahami ‘kata-kata’ yang disampaikan oleh hati, kita lebih mudah mewujudkan visi dan misi hidup jiwa kita untuk meraih *authentic happiness* yang tak terbeli materi.

Intuisi adalah kecerdasan supra-logika yang memotong proses berpikir manusia dengan melompat langsung dari masalah ke solusi.

Baik pemilik maupun karyawan gelisah tak menentu, tak terkecuali saya. Namun pimpinan perusahaan menenangkan saya agar tidak perlu khawatir karena saya yang justru ditugaskan untuk menyusun program perampingan karyawan. Sebuah posisi yang aman bagi seorang karyawan di saat sulit seperti itu.

Hasilnya, saya pun melakukan tindakan yang mengejutkan banyak orang karena saya justru menyampaikan usul agar orang pertama yang harus diberhentikan adalah saya sendiri.

Keputusan yang bodoh? Mungkin ya bagi akal saya, tapi tidak bagi hati saya.

Karena sungguh saya tidak tahu entah apa yang akan terjadi dengan masa depan saya jika saya masih terus bekerja di sana hingga masa krismon berakhir. Yang saya tahu pasti nasib saya tidak akan seindah kehidupan yang sangat saya syukuri saat ini.

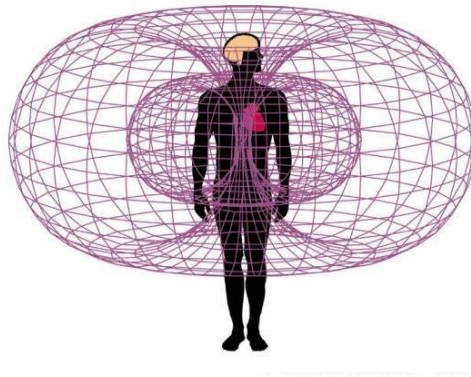
Membaca Petunjuk-Nya Interaktif

Dengan kebahagiaan jiwa yang semakin disadari kita akan memahami bahwa seisi semesta, sesungguhnya dipenuhi informasi yang bisa dijadikan petunjuk menjalani hidup. Seperti langit dan bumi dipenuhi udara yang menjamin kelangsungan hidup manusia.

Karena itu, dengan alam kita diminta menghormati dan dengan sesama untuk saling menyayangi, dan terhadap Tuhan kita harus menaati agar terbimbing oleh tuntunan kebahagiaan.

Dengan kecerdasan semesta yang bagaikan sinyal *wifi* menyelimuti dunia dalam suatu frekuensi medan elektromagnetik, bagaimana jika ternyata manusia memperoleh tuntunan tentang hal-hal yang harus dilakukan atau dihindari secara *real-time*?

Dengan keakraban dengan hati kita sendiri, kita akan terhubung dengan intuisi yang menuntun kita melangkah tanpa sebelumnya harus mengetahui cara yang pasti. Kemampuan mengikuti kata hati membentuk keyakinan dan solusi setiap saat kita memerlukannya.



Dengan atau tanpa kita disadari pikiran dan perasaan kita mengeluarkan sinyal energetik yang memengaruhi medan elektromagnetik yang memengaruhi orang dan lingkungan.

Cara kerja pikiran dan intuisi kini semakin dipahami sebagai *extra sensory perception* (ESP) atau kemampuan indra keenam yang mampu memahami sesuatu lewat firasat di luar nalar dan indra. Kemampuan memahami tuntunan kebahagiaan-Nya bukanlah kemampuan supranatural, melainkan fitrah alamiah manusia yang bersungguh-sungguh menemukan tuntunan kebahagiaan jiwa. Suatu kemampuan yang tak perlu membuat kita kaget seperti halnya kita menghadapi kecanggihan *gadget* milik kita sendiri. Dengan kesadaran *jiwa* yang *OFF* tuntunan kebahagiaan hidup akan sulit dipahami. Dengan kesadaran *hati nurani* yang *ON* tuntunan kebahagiaan hidup akan lebih mudah dibaca.

#heartsetting

“Manusia yang akrab dengan hatinya akrab dengan hidupnya”.

Karena itu, kita harus berusaha lebih memahami pesan kebahagiaan yang terjadi dalam peristiwa kehidupan. Dengan demikian kita bisa mengerti bagaimana kita harus menyikapi kejadian yang hadir beriringan dengan doa dan usaha kita.

Setelah meminta jalan keluar kita harus tahu pintu apa yang dibukakan.

Setelah berdoa meminta rezeki kita harus tahu apa yang harus diusahakan.

Setelah berdoa meminta jodoh kita harus tahu siapa yang didekatkan.

Setelah berdoa minta keselamatan kita harus tahu apa yang harus diindahkan.

Setelah berdoa meminta kekuatan kita harus tahu kelemahan yang ditunjukkan.

Setelah berdoa meminta kesabaran kita harus tahu apa yang sedang dikuatkan.

#KATAiBUKU

Melalui masalah kehidupan manusia mengenal tuntunan Tuhan.

Semenjak remaja saya sering diusik oleh semacam suara di dalam diri yang seperti meminta saya untuk menjadi seorang guru untuk mengajarkan sesuatu. Padahal dengan kemampuan akademis yang rata-rata dan prestasi yang biasa saja, saya merasa tidak ada yang bisa saya ajarkan kepada orang lain. Apalagi guru adalah profesi yang tak pernah terpikir untuk dijadikan cita-cita.

Sambil terombang-ambing mengarungi perjalanan hidup dalam mengerjakan berbagai hal untuk meraih sukses dan cita-cita, saya tetap tidak mengerti apa yang harus saya lakukan terhadap suara yang kerap membisikkan pesan dari dalam hati itu.

Sampai akhirnya saya menyadari bahwa profesi yang sekarang saya jalani sesungguhnya telah dipahami oleh jiwa dan hati nurani saya sejak lama.

Mengikuti Pengaturan-Nya dengan Teknohati

Dengan semua yang telah disampaikan sejauh ini kita bisa mengerti bahwa kemampuan mengikuti petunjuk dan tuntunan kehidupan merupakan kombinasi antara gaya hidup dan bahasa komunikasi hati dengan *heart-skills* yang dapat dipelajari.

Bagi yang pernah menggunakan teknologi komunikasi GPS (*global positioning system*) untuk mencari alamat tempat tujuan pasti mengerti yang saya maksud. Sambil mengatur perjalanan Anda bisa meminta GPS untuk menuntun Anda mencari alamat rumah, kantor, restoran, sekolah, rumah

sakit, tempat ibadah, rekreasi, pompa bensin, ATM, dan semua hal lainnya secara spesifik dan personal sesuai kebutuhan.

Jika GPS bisa menerima informasi dan instruksi dari langit untuk menemukan tempat tujuan kita, mengapa kita tidak bisa membaca PTN (*petunjuk tuntunan-Nya*) untuk mencapai tujuan hidup kita melalui GPS (*God's Positioning System*) yang ada di dalam diri kita?

Seperti mesin pencari yang bekerja supercepat di dunia maya *super intelligent software* bekerja otomatis mencari cara memenuhi keinginan manusia. Untuk mengaktifkan kemampuan luar biasa dalam mewujudkan kebahagiaan kita perlu lebih menyadari apa yang sesungguhnya kita cari dan pengaturan-Nya dengan meningkatkan ketekunan, memeriksa kesadaran, dan memahami (tuntunan) kejadian.

Setelah lama merenungkan cara terbaik menjalani hidup di tahun 1989 saya mulai mencoba menjadikan hidup yang hanya sekali ini sebagai laboratorium riset pribadi. Maka sejak saat itu saya memutuskan dengan sengaja meneliti cara saya memohon, membaca, dan melaksanakan PTN untuk semua urusan saya sambil menarik pelajaran dari proses dan hasilnya.

Selain menjaga sikap profesional, saya sengaja lebih memfokuskan diri pada upaya untuk meningkatkan kemampuan membaca dan mengikuti PTN dalam segala hal dan kebutuhan:

Saya memohon petunjuk dan tuntunan untuk mendapatkan pekerjaan, untuk berhenti dari pekerjaan, untuk menikah, untuk memperoleh keturunan, untuk memiliki rumah, mencari relasi, membuat pertemuan, membatalkan pertemuan, mendapatkan tempat duduk, mencari kontrakan, menonton film di bioskop, membeli tiket kereta api, memilih kursi di pesawat, mencari barang hilang, *me-reply* dan melakukan *chat* di media sosial, menulis buku *Quantum Ikhlas*, mencari ide dan menulis isi buku ini hingga selesai pada hari Senin 12 Desember 2016 pada pukul 09:45 bertepatan dengan peringatan Maulid Nabi Muhammad SAW. Saya memohon petunjuk-Nya untuk semuanya, dengan sengaja.

Dan, meski tidak semuanya berjalan sesuai keinginan, setelah memahami hikmah dan tuntunan kebijaksanaan atas apa yang (harus) terjadi, sulit bagi saya untuk tidak bahagia apalagi merasa dikecewakan-Nya.

Suatu hari, setelah bertahun-tahun hidup menjadi bagian dari kehidupan kota sepi di sebuah negeri dingin yang dekat dengan kutub selatan, sangat ingin rasanya saya pulang ke tanah air. Bukan pulang ke rumah saya di ibu kota, melainkan tinggal di Pulau Dewata. Sementara tak ada satu pun orang yang saya kenal di sana dan tak ada sedikit pun alasan saya untuk pergi ke sana, selain hati ini yang rasanya mengajak saya untuk pergi ke sana.

Malam itu pun sebelum tidur saya berdoa meminta petunjuk kepada Tuhan menyadari jejaring pertemanan saya yang lama kadaluwarsa di zaman belum ada sosial media.

Keesokan harinya, entah bagaimana, di tengah jalan saya disapa oleh orang yang sama sekali belum saya kenal dan setelah ngobrol sebentar dia berharap saya untuk datang ke rumahnya malam itu. Singkat cerita, setelah ngopi di rumahnya malam itu jiwa saya terbang melayang, karena tanpa dinyana dan tanpa diduga dia mengajak saya untuk pulang ke Indonesia dan menjalankan usahanya di pulau Bali. *What?!*

Dan tanpa persiapan apa-apa, seminggu kemudian saya sudah menjadi seorang pengusaha dan *beach boy* yang tinggal di sebuah villa di tengah sawah di dekat pantai, menikmati gaya hidup yang menjadi impian banyak orang dengan cara yang sampai sekarang saya tidak tahu bagaimana bisa terjadi.

Berbagai cerita seperti itu hingga saat ini rajin menemani hidup saya. Seperti orang yang mengandalkan GPS untuk mencari setiap alamat, terus terang saya tidak tahu lagi bagaimana cara menjalani hidup yang lebih baik kecuali memohon petunjuk dan mengikuti tuntunan kebahagiaan-Nya.

Kehidupan seperti itulah yang ingin saya bagikan kepada Anda selama ini.



Mari Kita RASA-kan

1. Mengenal diri membuat kita jadi lebih tahu diri, percaya diri, dan sadar diri untuk bertindak yang terpuji—semua itu adalah jalan menuju kebahagiaan sejati.
2. Manusia adalah makhluk *spiritual* yang bersosok *ruh, soul*, atau jiwa, yang hidup dengan tujuan menyebarkan cinta-kasih-sayang serta memiliki keinginan untuk membahagiakan jiwa yang lain.
3. Manusia adalah makhluk dengan wujud energi atau *spiritual energy life form* (SELF) atau *spiritual emotional life form*, yang berarti makhluk yang memiliki kecerdasan emosi dan spiritual. Semua itu menjelaskan bahwa jati diri manusia sesungguhnya adalah energi atau daya yang mengalirkan kekuatan cinta dan kasih sayang-Nya.
4. Ketika Anda merasa tidak bahagia, sadarilah bahwa itu adalah tuntunan untuk lebih menyadari lagi fitrah jati diri Anda. Pun ketika Anda memiliki banyak masalah, itu adalah petunjuk agar Anda lebih memahami tuntunan cinta dan kebahagiaan jiwa (kata hati) Anda sendiri.
5. Jika organisme sederhana seperti pohon selalu berhasil berbuah sesuai fitrahnya, mengapa manusia yang memiliki kecanggihan luar biasa belum juga berhasil menumbuhkan pohon kehidupan secara sederhana? Jawabannya, karena manusia ingin memaksakan apa yang harus terjadi menurut keinginannya, bukan menurut rencana-Nya.
6. Untuk menyadari intuisi dan kata hati kita harus sering bertanya pada diri kita sendiri:
Mengapa saya ada di tempat ini? Apa yang ingin saya dapatkan dengan melakukan hal ini? Apa yang sedang saya hindari dengan memilih untuk berada di sini?

Aku mencari
di kebun India,
Aku pesiar
di kebun Yunani,
Aku berjalan
di tanah Roma,
Aku mengembara,
di benua Barat.

Segala buku
perpustakaan dunia
sudah kubaca,
Segala filsafat
sudah kuperiksa.

Akhirnya 'ku sampai
ke dalam taman
hati sendiri.

Di sana bahagia
sudah lama menanti daku.

Mencari
Madah Kelana

Sanusi Pane
1905-1968

BAB DUA

Kesadaran Sistem Operasi

Membangun Manusia dan Kehidupan

Dengan pengertian yang sudah kita bangun sejauh ini kebahagiaan lebih mudah diraih dengan membangkitkan kesadaran jiwa dan hati nurani. Sehingga, membangun kehidupan yang sesungguhnya ialah membangun kebiasaan yang memuliakan jiwa dengan menyempurnakan gaya hidup yang kita jalani.

Untuk membangun kehidupan seperti ini kita perlu memahami bahwa dasar dari kata pembangunan ialah *bangun*. Maka, sebelum membangun kehidupan, spirit (ruh) kita harus ‘bangun’ dan sadar lebih dulu. Dan, yang harus dibangun lebih dulu ialah jiwa dan hati nurani kita sendiri, bukan hanya mendirikan bangunan di mana-mana. Karena, hanya dengan jiwa yang bangun kita bisa memiliki kesadaran hidup yang baik. Tanpa itu pembangunan yang dilakukan akan kehilangan arti.

Membangunkan jiwa berarti membangun kesadaran diri yang menjadi pekerjaan rumah dan tanggung jawab setiap pribadi. Kita membangun kebiasaan dengan menyadari kesempurnaan *software kebahagiaan* (jiwa dan hati nurani) dan memperbaiki kebiasaan perilaku hingga menyentuh sistem saraf dan gelombang emosi yang membentuk karakter manusia. Semua ini harus dilakukan karena tanpa hal itu perubahan yang terjadi hanya bersifat sementara.

Memahami kehidupan berarti memahami sifat kita sendiri.

Mengatur kehidupan berarti mengatur perilaku kita sendiri.

Membangun kehidupan berarti membangun karakter kita sendiri.

Untuk memperbaiki diri berarti kita harus mampu mengakui kesalahan dan mengisyafi kekurangan diri sepenuhnya dilakukan dengan kesadaran hati kita sendiri. Semua dilakukan seperti memperbaiki perilaku “*I*” *Technology* kita dengan sengaja menekan tombol ‘Yes’, untuk melakukan *defrag* merapikan *file* memori, meng-*update software driver* dan membersihkan *recycle bin* dari niat dan memori ingatan yang perlu dibuang supaya *CPU* dan *software kebahagiaan* jiwa dan hati nurani kita bisa bekerja dengan sempurna.



Memahami Pengaturan-Nya

Dalam mewujudkan keinginan setiap manusia sistem-operasi kehidupan membutuhkan proses yang bergulir seperti menunggu giliran lampu hijau di *traffic light*. Namun di dalam dunia materi yang serba tergesa, manusia berusaha menyelesaikan persoalan dengan memaksakan kehendak. Sehingga bagi pikiran sebagian orang menunggu giliran menjadi tidak nyaman karena menuntut percepatan. Hal ini menimbulkan kondisi frustrasi karena terputus dengan sistem-operasi yang mengatur kehidupan. Namun, bagi hati yang terbuka dan terkoneksi dengan dunia tanpa batas, solusi akan selalu hadir tepat waktu diiringi pemahaman tentang proses komputasi kuantum yang mengatur peristiwa di balik layar kehidupan.

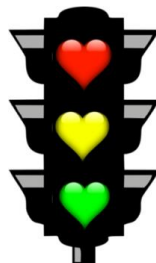
Cobalah bayangkan situasi ini:

Di sebuah perempatan jalan seorang pengendara berhenti karena diminta oleh seorang polisi yang terlihat sibuk mengatur lalu lintas yang ramai. Tetapi, di mata pengendara itu sendiri perempatan itu terlihat sepi. Ia tak melihat ada kendaraan yang berlalu-lalang. Pengendara itu pun merasa kesal dan bodoh karena harus berhenti di jalan yang sedang sepi, sementara ia dikejar kesibukan.

Karena terdesak waktu pengendara itu meminta polisi yang bertugas mengizinkannya berjalan. Namun, polisi itu hanya tersenyum sambil mengingatkan agar ia bersabar menunggu giliran karena menurutnya arus lalu lintas dari arah berlawanan sedang ramai.

Bisa dibayangkan betapa frustrasinya pengendara itu melihat situasi yang *nggak nyambung* seperti itu. Bahwa meski berada di tempat yang sama dan pada waktu yang sama ia tak melihat apa yang dilihat oleh polisi.

Selamat datang di realita dunia kuantum!



Dalam kisah di atas, polisi menggambarkan hati, dan pengendara mewakili otak.

Demikianlah tantangan yang dihadapi oleh *hati* dalam menyampaikan pada otak kita apa yang ia ‘lihat’. Bahwa begitu banyak yang harus ditata di balik layar kehidupan (baca: di alam kuantum) sebelum keinginan manusia bisa dikabulkan satu persatu dan sesuai giliran pada saat yang tepat dan waktu yang telah ditentukan.

Dalam keadaan seperti itu hanya tersedia dua pilihan: menunggu giliran atau melanggar aturan. Dengan menunggu giliran, Anda berarti sudah mengikuti aturan, sedangkan jika Anda melanggar aturan, berarti Anda telah mengubah tatanan menjadi tidak teratur. Peraturan dibuat agar semua berjalan dengan teratur, bukan?

Demikianlah, ketidaksabaran merusak DNA jiwa manusia karena memaksakan keinginan dengan menggunakan logika yang dibuat sesukanya sendiri. Akibatnya, tak sedikit orang yang pintar otaknya bertindak sembarangan melakukan perilaku yang menyimpang.

Hidup yang bahagia berarti sadar masalah terjadi karena ketidaksabaran kita sendiri. Sebab, selain Tuhan, tak ada yang bisa menjelaskan mengapa suatu kejadian yang sulit diterima harus Anda alami.

Memahami “I” Technology

Sebagai orang yang mencari kaitan antara kekuatan hati dan teknologi sebagai solusi yang mendasar bagi kehidupan manusia, lega rasanya saat mendengar ucapan Bapak B.J Habibie bahwa *hati, nurani* dan *jiwa* adalah *super intelligent software*.

Pernyataan beliau mengkonfirmasi intuisi saya tentang terdapatnya adanya kaitan ilmiah yang praktis antara nilai-nilai luhur bangsa kita dengan kemampuan melompat ke masa depan secara sains. Karena pernyataan presiden ketiga kita itu secara tak langsung menjelaskan bahwa orang tua kita terdahulu sudah memahami prinsip teknologi tingkat tinggi untuk menciptakan kebahagiaan hidup yang lestari.

Bahwa segala pesan orang tua kita terkait kecanggihan *hati, nurani*, dan *jiwa* adalah suatu teknologi kehidupan yang canggih milik bangsa ini. Sebuah kekuatan yang pernah digunakan untuk meraih kejayaan di masa lalu yang tidak perlu diragukan lagi kehebatannya.

Celakanya, kehidupan di zaman modern telah membuat *software* supercerdas yang ada di dalam diri kita ini malah jarang difungsikan lagi. Sehingga perilaku manusia tidak lagi ‘nyambung’ dengan nilai-nilai luhur kehidupan sebagai (nilai-nilai) matematika kebahagiaan. Padahal, manusia yang tidak mengenal nilai-nilai kebahagiaan jiwa dan hati nuraninya berarti tidak mengetahui dirinya sendiri. Akibat kondisi ‘tidak tahu diri’ itu nilai-nilai yang terprogram di dalam DNA jiwa manusia seperti *kebaikan* dan *kejujuran* pun tidak lagi dimengerti dan menjadi sulit diaplikasi.

Kehidupan komputer memiliki nilai-nilai yang terprogram di dalam sistem operasi. Kehidupan manusia memiliki nilai-nilai yang tersimpan di *jiwa* dan *hati nurani*.

Karena itu agar *super intelligent software* bisa optimal bekerja kita perlu mengembalikan *default setting* fitrah manusia dengan memahami nilai-nilai yang tertulis di dalam DNA jiwa agar bisa mengikuti pengaturan sistem-operasi kehidupan.

Pada komputer, *software* mengendalikan pengaturan kebaikan perilaku *hardware*. Sementara untuk mengatur perilaku manusia *software* kebahagiaan jiwa dan hati nurani bekerja dengan kaidah:

- **Efficient communication:** Kemampuan *hati* berkomunikasi dengan seisi semesta—lewat *shared* atau *memory passing*—secara cepat dan efisien.
- **Convenience and error detection:** Kepekaan *nurani* menentukan yang terbaik bagi hidup dan mengenali kesalahan *input* atau *output* (I/O) tindakan yang dilakukan.
- **Ability to execute program and evolve:** Kemampuan *jiwa* memenuhi berbagai keinginan manusia dengan mengembangkan diri dan mencoba perilaku baru.

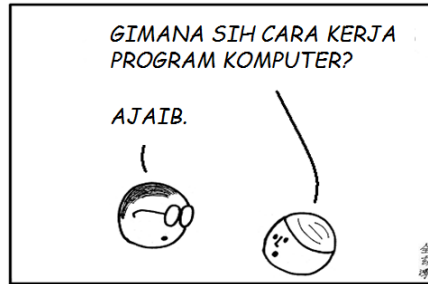
Dengan kecanggihan *super intelligent software* ini manusia mampu melakukan tindakan sesuai pengaturan sistem operasi semesta.

Dari *feedback* yang disampaikan oleh *user* membuat *software* dan *hardware* komputer terus berkembang menjadi semakin canggih dan *keren*. Demikian pula lewat pengalaman dan tantangan yang dialami manusia semakin mampu meningkatkan kapasitas DNA jiwanya.

Seperti yang berlaku pada komputer, saat *hati* manusia *ON* program nilai-nilai supercerdas menyalakan kesadaran ingatan (*memory*) di otak kita. Namun, saat *hati* manusia *OFF software* yang berisi nilai-nilai dan logika luhur itu akan memasuki kondisi hibernasi di jantung sebagai *heart-drive* teknologi kehidupan manusia, sehingga manusia berjalan tanpa tuntunan kesadaran yang sepenuhnya bekerja.

Dengan hati yang menyala (*ON*) manusia akan menyadari kecanggihan jiwanya dalam mengikuti pengaturan Ilahi. Dengan hati yang tak menyala (*OFF*) manusia mengalami kesulitan karena terlepas dari tuntunan kesadaran, akibat perilaku tak pantas yang melanggar nilai-nilai hati nurani—seperti *software* komputer bermasalah karena terserang virus durhaka dan menolak perintah sistem-operasi.

Dengan memahami nilai-nilai yang berlaku di dalam DNA jiwa kita bisa menciptakan kemajuan tanpa merusak kehidupan. Dengan menjalankan nilai-nilai luhur hati nurani kita memiliki kemampuan mengikuti rambu-rambu dan tanda-tanda yang tersebar di sepanjang jalan kehidupan.

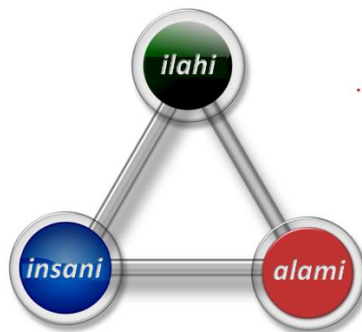


Sistem Operasi Semesta

Seperti orang tua yang menyiapkan segala sesuatu untuk kebahagiaan hidup anak anaknya. Tuhan menyiapkan seisi dunia dalam sebuah sistem operasi kehidupan yang sempurna agar kita bisa menemukan kebahagiaan.

Dengan program penataan supercanggih Yang Maha Mengatur menetapkan siklus kehidupan, pergerakan planet, perubahan musim, dan pergerakan waktu dengan sebuah kecerdasan semesta yang membuat seluruh alam berjalan dengan teratur meski tampak tak ada yang mengatur.

Sejak awal, penciptaan kehidupan di dunia berjalan dalam suatu keteraturan yang terus menerus bergerak dengan program yang menjaga keseimbangan materi dan non-materi. Seperti, sistem pernapasan dan pencernaan yang bekerja otomatis menjaga kehidupan manusia. Dunia merupakan satu ekosistem dengan mikroorganisme yang hidup dan jika tak dirusak tanpa harus diperintah mampu memenuhi kebutuhan raga dan jiwa kita.



Sistem Operasi Kehidupan

Demikianlah alam semesta berjalan. Ia bergerak dalam sebuah rancangan sempurna yang mampu memenuhi kebutuhan superkompleks sekalipun, setiap saat dan sepanjang masa. Dan untuk itu manusia diberi kecerdasan super agar mampu mengikuti pengaturan mahadaya itu.

Prinsip yang berlangsung secara tetap di alam semesta adalah *perubahan, keseimbangan, dan perbaikan*. Artinya, sistem operasi menjaga kehidupan yang selalu berubah dengan menjaga keseimbangan ke arah yang lebih baik.

Namun kenyataannya, jika *jiwa* dan *hati nurani* begitu cerdasnya dipersiapkan, mengapa manusia kesulitan menjalankan pengaturan sistem-operasi dan prosedur (SOP) kebaikan hidupnya? Sehingga, sering berbuat tidak baik dan merusak sistem kehidupan yang menopang hidupnya sendiri?

Meminjam penjelasan di buku *Quantum Ikhlas*, masalahnya adalah kita sulit menyadari sistem operasi kehidupan yang bekerja menyatu di dalam nafas dan kehidupan kita sendiri.

Sistem Operasi Manusia

Sistem operasi kehidupan mengatakan makin baik tindakan manusia makin mudah alam semesta menyiapkan kebutuhannya. Sehingga, kemampuan memilih tindakan yang terbaik menentukan kebahagiaan hidup kita. Sebab, “*I*” *Technology* DNA jiwa manusia dirancang untuk bekerja mengikuti pengaturan dasar (*default setting*) kehidupan Yang Maha Baik yang disebut **kebaikan**.

Artinya, kehidupan manusia berkembang sesuai dengan kemampuannya melakukan kebaikan. Dan, jika karakter kebaikan manusia itu hilang maka (sistem operasi) kehidupan akan kesulitan memenuhi kebutuhannya.

Dalam menghadapi kehidupan yang selalu berubah kearah yang lebih baik manusia menjaga keseimbangan dengan memerhatikan prinsip prinsip *Pengulangan, Perbaikan, dan Keberlangsungan* yang menjadi ciri atau karakter manusia yang sadar.

Karakter adalah ciri manusia yang akan terlihat saat ia menjalani hidupnya sendiri maupun bersama orang lain. Dan, karakter yang baik ialah karakter manusia yang melihat kehidupan secara utuh dan melakukan kebaikan secara seimbang bagi dirinya sendiri dan kehidupan diluar dirinya.
#Karakter360

Karena itu, manusia memiliki kebiasaan perilaku, adat, tradisi, norma, hukum, dan aturan sebagai sistem untuk menjalani hidup dengan baik. Ini dilakukan agar manusia mampu mengikuti sistem-operasi mahacerdas yang telah menjalankan kehidupan selama bermilenia.

Sistem-operasi kehidupan manusia bekerja dalam rancangan program kebaikan. Sehingga manusia yang mampu menerapkan nilai nilai kebaikan akan memiliki kehidupan yang berjalan dengan baik. Dan mereka yang mengabaikan nilai nilai itu akan memiliki kehidupan yang buruk.

Tentang hal ini, aplikasinya sederhana. Jika mengikuti program kebaikan DNA jiwa, kita akan mendapatkan kemudahan. Sebaliknya, mengabaikan tuntunan supercerdas hati nurani akan menyebabkan kesulitan dan masalah.

*Makin tinggi tingkat kesadaran, makin baik perilaku,
makin mudah manusia meraih keinginan.*

Contoh dari sifat sifat (program) kebaikan manusia yang tertulis di dalam DNA jiwa ialah kejujuran dan kepedulian, yang memiliki ‘bahasa program’ yang sama dengan sistem-operasi semesta. Sehingga, jika program itu diikuti atau dilanggar, seisi semesta akan bergetar dalam frekuensi yang sama dengan yang dirasakan oleh hati manusia. Dalam frekuensi gelombang yang harmonis kebaikan hidup mengembang, dan dengan getaran tidak seirama kebaikan hidup pun menghilang. Karena itu, kita harus memiliki niat dan tindakan selaras jiwa dan hati nurani agar selalu menerima dukungan sistem operasi semesta.

*Sistem operasi semesta bekerja otomatis sesuai pengaturan-Nya.
Sistem operasi manusia bekerja otomatis sesuai kesadarannya.*

Kehidupan disusun oleh Yang Maha Meyintai, Mengasihi dan Menyayangi dalam sebuah program kebaikan yang berbasis nilai nilai cinta, kasih, dan sayang. Namun, karena ketidaksadarannya manusia seringkali menolak mengikuti rancangan yang telah diciptakan jauh sebelum kita itu.

Padahal, dengan menjalankan nilai nilai kebaikan DNA jiwa manusia akan menikmati dorongan energi kehidupan yang besar. Dan, ketidakmampuan menjalankan hal itu, hidupnya akan sering mengalami *system-error* karena kehilangan kemampuan bertindak dengan baik dan benar.



Itulah mengapa manusia diberi otak, hati dan panca indra agar mampu menjalani perintah-Nya untuk berbuat baik dan menjauhi perbuatan buruk yang dilarang. Aplikasinya, kita dengan sadar mengembangkan nilai-nilai kehidupan yang baik, serta menghindari tindakan yang buruk. Karena, semua tindakan baik dan buruk akan terpulang kepada diri kita sendiri. Dan, semua tindakan akan berputar balik ke dalam hidup kita sendiri. Dengan begitu, kita harus menjalani hidup dengan keluhuran tindakan yang sesuai dengan fitrah manusia.

Menjalani proses kehidupan seperti ini membuat kualitas kehidupan lahiriah kita tumbuh semakin baik secara alami dan tepat waktu dengan kualitas batiniah yang jauh dari sikap instan dan tergesa.

Menariknya, kita bisa meningkatkan *jiwa*, *hati* dan *nurani* dengan kata *jihan* yang dalam salah satu arti bahasa Arab berarti kosmos atau *alam semesta*. Hal ini memberi kita arti bahwa kehidupan manusia menjadi sempurna dengan kemampuan menyatukan makrokosmos di luar dirinya dengan mikrokosmos di dalam dirinya dengan kecerdasan yang dimiliki otak dan hati.

Otomatis.

#KATAiBUKU

Kebaikan hidupmu adalah wujud kebaikan perilakumu dalam membalas kebaikan-Nya.

Heartsetting:

*Siapa pencipta semesta?
Untuk apa saya hidup di dunia?
Apa tugas saya dalam hidup ini?
Sikap dan perilaku apa yang harus saya perbaiki?*

Dua Nilai Kebahagiaan Manusia

Program *super intelligent software* manusia ditulis berdasarkan nilai-nilai kebaikan hidup yang harus kita jalani. Semakin kita mampu menjalankan nilai-nilai kebaikan DNA jiwa itu makin bahagia hidup kita.

Karena itu, kita harus mampu menguasai kalkulasi nilai-nilai kebaikan manusia sebagai matematika kehidupan.

Dari penjelasan tentang kehidupan dunia fisik (realitas level satu) dan dunia non fisik (realitas level dua) kita mendapatkan 2 (dua) jenis **nilai nilai kebaikan** hidup yang membentuk **kebahagiaan** manusia:

- **Nilai Materi:** Ialah nilai nilai yang mengukur kebahagiaan lewat ukuran fisik.
Contoh: kekayaan, kedudukan, popularitas, keuksesan dll.
Manusia mengenali nilai nilai eksternal (lahiriah) ini dengan kecerdasan dan logika otak.
- **Nilai Non Materi:** Ialah nilai nilai yang mengukur kebahagiaan dari sisi hati (non fisik). *Contoh: kejujuran, kerukunan, persahabatan, keselamatan dll.*
Manusia mengenali nilai nilai internal (ruhaniah) ini dengan kecerdasan dan logika hati.

Inilah **nilai nilai** yang tertulis di dalam DNA jiwa manusia untuk meraih tujuan hidup dan mewujudkan keinginannya dengan keseimbangan karakter manusia rasional dan spiritual.

Dengan rasionalitas manusia membangun nilai nilai kehidupan materi.

Dengan spiritualitas manusia membangun nilai nilai kehidupan non materi.

Catatan: Makin tinggi usia, pendidikan, kedudukan, jabatan manusia, makin tinggi nilai nilai non materi perlu dikuasai.

Software komputer bekerja sesuai keinginan pengembang (*developer*) yang merancang program dengan nilai nilai matematika didalamnya. Demikian pula, *super intelligent software* manusia bekerja sesuai kehendak perancang kehidupannya melalui kecanggihan pengaturan nilai nilai yang telah diprogram di dalam jiwa dan hati nuraninya.

Perbedaannya, jika komputer berjalan otomatis sesuai pengaturan yang diinginkan pembuatnya, manusia bisa menjalani hidup sesuai pengaturan penciptanya atau sesuai aturannya sendiri. Sehingga, kesadaran akan nilai nilai yang berlaku pada sistem-operasi kehidupan akan meningkatkan kecerdasan manusia dalam menjalani hidupnya. Makin tinggi tingkat penguasaan manusia akan nilai nilai itu makin canggih karakter dan kualitas hidupnya.

Hidup bahagia dan seimbang dibangun dengan nilai nilai moral sebagai landasan manusia berpikir dan bertindak. Ini adalah sistem operasi (tatanan) kehidupan semesta yang harus dipahami. Karena, kesalahan (terbalik) menempatkan nilai-nilai itu akan menyebabkan masalah tatanan kehidupan yang terbalik akibat terbaliknya sifat sifat manusia.

Selain berbuah kemajuan hidup juga harus menumbuhkan karkater manusia. Dengan menjaga kebaikan moral kita merawat akar kehidupan. Sehingga, buah kehidupan lahiriah kita tumbuh diatas akar nilai nilai batiniah yang berkualitas.

Pemahaman akan nilai nilai juga membuat keinginan manusia mudah terpenuhi. Dan, kerancuan akan nilai nilai kehidupan membuat hidup manusia menjadi sulit dimengerti. Dengan nilai nilai hidup yang dipahami seimbang manusia mampu memilih tindakan yang menciptakan kehidupan bahagia.

Hal ini perlu benar benar dipahami manusia karena disilaukan oleh *bungkus* kehidupan material banyak yang tidak menyadari moral sebagai *isi* kehidupan yang sesungguhnya. Akibatnya, manusia pun kesulitan untuk menerapkan moralitas dalam hidupnya sendiri karena mementingkan bungkus dari pada isi.

Nilai materi bersifat seperti bensin yang menggerakkan mesin kehidupan dengan cepat. Sedangkan, nilai non materi seperti uap yang menggerakkan turbin kapal melaju kearah bandar kehidupan yang lebih besar. Dengan kedua nilai itu manusia meraih tujuan jangka pendek dan jangka panjang.

Selain itu nilai materi membuat manusia menilai hidup dari apa yang tampak dan menyenangkan bagi raga. Dan, nilai non materi membuat kita mampu menghargai sesuatu yang membahagiakan jiwa meski tak terlihat.



Ketidakseimbangan nilai nilai telah menyebabkan banyak manusia tidak bahagia dengan cara hidup yang salah dan berbuah masalah. Dalam hal ini, manusia harus ingat bahwa keinginannya akan lebih mudah terpenuhi dengan menghargai nilai kehidupan non materi yang mampu menggerakkan alam kuantum.

Agar mampu menguasai nilai nilai non materi jiwa kita harus merdeka dari penjajahan nilai nilai materi. Artinya, kita harus sadar bahwa kejujuran lebih penting kedudukan, kesehatan lebih penting dari kekayaan, dan persahabatan lebih penting dari popularitas. Tanpa kesadaran itu jiwa manusia menjadi kering, rapuh dan mudah terguncang jatuh bangun mengejar nikmat dunia materi yang semu.

Nilai materi bisa dibeli. Nilai budi harus dibangun sendiri.

Modal yang hilang bisa dicari. Moral yang hilang sulit diganti.

Dengan memahami dua realitas dunia di dalam satu kehidupan kita menemukan dalil kebahagiaan yaitu, “suasana hati yang bersyukur dan tenang akan menyalakan mesin kemakmuran semesta”. Sebaliknya, “kondisi hati yang terjajah oleh ketakutan dan nafsu akan menyulitkan alam kehidupan memenuhi kebutuhan kita”. Dengan keseimbangan nilai nilai moral dan rasional manusia membangun kehidupan yang bermakna dan berharga.

Nilai
(noun)

1 harga. 2 angka kepandaian; biji; ponten 3 banyak sedikitnya isi; kadar; mutu. 4 sifat-sifat (hal-hal) yg penting atau berguna bagi kemanusiaan. 5 sesuatu yg menyempurnakan manusia sesuai dng hakikatnya.

Menggunakan nilai nilai level dua sesungguhnya mencerdaskan manusia dan dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Sebab, makin kita peduli kebutuhan orang lain, makin kreatif dan intuitif otak kita—dengan sistem saraf yang kompleks dan kuat serta kimia tubuh yang sehat. Sebaliknya, makin individual pemikiran, makin egois dan rendah perilaku manusia—dengan kemampuan berpikir serta sistim syaraf dan kekebalan tubuh yang makin lemah.

Sesungguhnya orang tua kita sejak dulu sudah memahami nilai nilai matematika kehidupan luhur. Bahwa kebaikan hati akan membuahkan kebaikan hidup. Dari sanalah nenek moyang kita mewarisi nilai nilai kekayaan non-benda kepada kita melalui adat istiadat, budaya dan tradisi luhur. Dengan cara itu, masyarakat kita membangun kebiasaan baik lewat budi pekerti yang menampilkan kecanggihan karakter manusia.

Dengan kebiasaan baik yang dilakukan membuat kebutuhan manusia mudah tercukupi. Begitu pula, kebiasaan buruk yang ditanam manusia menyulitkan hidupnya sendiri. Sehingga, kebiasaan melancarkan jalan orang lain membuat kita mudah menemukan jalan. Dan, kebiasaan merebut jalan orang lain akan menghancurkan jalan hidup kita sendiri.

Dengan sikap moral dan kerendahan hati yang menyentuh jiwa kita menghindari sikap serba benar yang memaksakan kehendak dan merusak persahabatan. Dengan nilai nilai ketuhanan dan kemanusiaan yang menjadi jati diri kita bergotong royong dalam sinergi semesta menciptakan karya karya besar yang mengubah dunia.

Dengan kecanggihan (nilai nilai) *jiwa* dan *hati nurani* kita menciptakan kehidupan bahagia yang selaras dengan keluhuran nilai nilai cinta, kepedulian dan etos kerja.

Itulah mengapa kesuksesan harus diraih dengan sikap syukur, sabar dan gembira. Sehingga di saat ada masalah yang membuat orang lain lelah dan mati akal, kita tetap bisa melangkah dan berlari dengan hati yang bahagia dan merdeka.

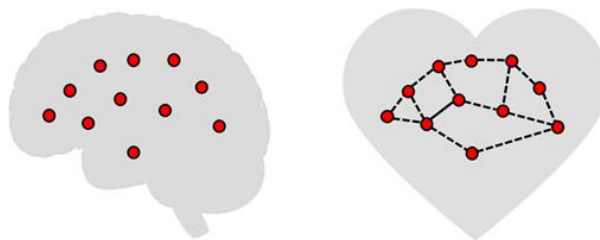


Dua Logika Kebahagiaan Manusia

Tingkat kesadaran manusia menentukan tingkat kemampuan dan kualitas hidupnya. Artinya, makin tinggi kesadaran manusia makin manusiawi sikapnya dan makin baik hidupnya. Dan, makin rendah kesadarannya makin buruk perilaku dan kehidupan manusia.

Kesadaran itu sendiri ditentukan oleh wawasan dan cara berpikir manusia. Dengan wawasan berpikir luas manusia mudah meraih keinginan dengan solusi yang berkualitas tinggi. Sebaliknya, dengan cara berpikir sempit manusia mudah berbuat salah karena sulit melihat persoalan dengan jernih.

Untuk lebih memahami hubungan antara cara berpikir dengan tingkat kesadaran manusia itu perhatikan ilustrasi di bawah ini.



Paradigma Otak dan Hati

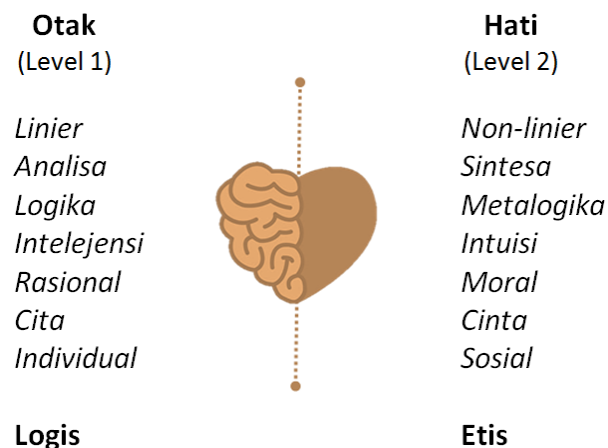
Ilustrasi diatas menjelaskan bagaimana cara otak dan hati manusia dalam melihat sesuatu yang sama dengan cara berbeda. Dan, hal ini menjelaskan 2 (dua) cara berpikir manusia yang membentuk kecerdasannya menjalani hidup:

- **Logika Otak :** ialah kemampuan manusia untuk memahami realitas fisik (materi) yang tampak terpisah dengan menganalisis, memilah, membedah informasi dan melihat perbedaan. Logika (level satu) ini membentuk sifat dan karakter manusia yang **rasional**.
- **Logika Hati:** ialah kemampuan manusia untuk mengenali realitas non fisik (non materi) yang mempertalikan segala sesuatu yang tampak terpisah dan berbeda. Logika (level dua) ini membentuk sifat dan karakter manusia yang **spiritual**.

Inilah dua logika berpikir manusia dalam melihat dan menjalani hidupnya. Dua paradigma berpikir ini perlu dipelihara dan dikembangkan agar saling melengkapi. Dengan mengembangkan dua kecerdasan yang pandai mengenali nilai nilai materi dan non materi ini manusia memiliki akal sehat yang baik.

Logika rasional membuat manusia mampu mengenali perbedaan dan menganalisa persoalan. Logika spiritual membuat manusia mampu menyelaraskan segala sesuatu dan menemukan sintesa jawaban.

Dengan logika otak manusia menguasai realitas fisik yang bisa dikira. Dan, dengan metalogika hati manusia memahami realitas non fisik yang sulit diukur. Sehingga, otak dan hati membuat manusia mampu berpikir secara linier dan non linier untuk menemukan solusi yang logis dan etis.



Kata **meta** itu sendiri berarti melampaui (*beyond*). Sehingga, metalogika berarti kemampuan memahami sesuatu dengan kecerdasan yang melampaui logika (*beyond logic*) – menembus realitas level satu ke level dua - untuk menemukan solusi lewat kecerdasan etika (moralitas) yang seringkali melahirkan solusi tak terduga.

Dengan berpikir keluar manusia menentukan langkah.

Dengan berpikir ke dalam manusia menemukan arah.

Perlu dicatat, orang yang terpaku pada logika otak cenderung bekerja menganalisa sesuatu dengan bahasa “*Saya*” sehingga tanpa disadari mudah terjebak perilaku kepentingan egonya sendiri. Sedangkan yang menggunakan logika hati menjalani hidup dengan bahasa “*Kita*” dengan etika dan kepedulian yang dapat dirasakan oleh semua orang.

Otak berkata “dia kaya, dia miskin. Hati berkata “semua temanku”.

Otak berkata “dia lelaki, dia perempuan. Hati berkata “semua saudaraku”.

Otak berkata “dia anak pintar, dia anak bodoh. Hati berkata “semua sahabatku”.

Otak berkata “ini milikku, ini milikmu. Hati berkata “semua milik kita”.

Logika otak menghitung kepentingan pribadi secara materi dengan logika menang-kalah. Sedangkan logika hati mengukur kebahagiaan bersama dalam bentuk kebaikan non materi dengan logika menang-menang. Dengan dua kecerdasan ini manusia bisa memahami hak serta tanggung individual maupun sosial.

Dari sini kita bisa memahami kecanggihan pesan “*biar lambat asal selamat*” atau “*mengalah untuk menang*”, yang sering dikesankan sebagai tindakan tidak produktif. Padahal, kemampuan untuk mendahulukan *keselamatan* dan *kepentingan bersama* adalah ciri kecerdasan tingkat tinggi manusia yang menghitung kehidupan jangka panjang.

Logika otak ialah logika berpikir ‘keluar’ dengan sikap berpikir (*mindset*) manusia yang cerdas dan kerja keras. Sedangkan, logika hati ialah logika berpikir ‘kedalam’ dengan sikap hati (*heartset*) manusia yang bijak dan ikhlas. Dengan keseimbangan logika eksternal dan internal manusia mampu berpikir jernih dan bertindak tepat.

Contohnya ialah, dengan logika otak manusia mengerti arti tuntunan “*untuk sukses manusia harus berusaha*”. Dan, dengan logika hati kita memahami petunjuk “*manusia berusaha, namun Tuhan yang menentukan*”. Sehingga, kita mampu ikhlas bekerja keras mengatasi persoalan dengan cerdas dan bijaksana.

Dengan otak dan tuntunan pengetahuan manusia mendapatkan ilmu. Lewat hati dan tuntunan agama manusia mendapatkan ilham. Karena, selain melimpahnya ilmu kehidupan yang semarak ditandai dengan suburnya ilham, dengan peningkatan kualitas hidup dan derajat kemanusiaan yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Dengan logika otak manusia menguasai cara melakukan pekerjaan.

Dengan logika hati manusia mengenali etika menjalani kehidupan.

Dengan nilai nilai dan logika yang lengkap kita mampu mewujudkan kebahagiaan hakiki dengan inovasi kreatif yang otentik sesuai karakter jati diri. Sehingga, kita bisa mengejar prestasi dengan modal kepedulian dan meraih sukses dengan modal keikhlasan. Makin mahir kita mengaplikasikan dua kecerdasan itu makin berharga dan bermakna kekayaan hidup kita. Dengan

keseimbangan berpikir dan berhati kita menciptakan realitas zaman baru yang tak terbayangkan sebelumnya.

#KATAiBUKU

*Nilai luhur ialah nilai nilai yang memuliakan kehidupan.
Logika luhur ialah logika yang mendahulukan orang lain.*



Menjelang tengah malam itu saya berjalan kaki menyusuri sebuah jalanan yang sepi menuju pangkalan taksi. Masih di seputaran Jakarta. Sebenarnya, saya lebih berharap jika ada taksi yang kebetulan lewat dan bisa saya hentikan karena pangkalannya cukup jauh dari tempat itu. Namun jangankan taksi kosong, bahkan jalanannya pun lebih kosong. Sejak tadi saya berjalan menyusuri perumahan itu tak ada satu pun kendaraan yang melintas.

Saya terus berjalan sambil menikmati jalanan yang sepi, dan saya sedikit terhibur ketika sebuah motor melintas dari belakang searah dengan perjalanan saya. Namun karena bergerak terlalu cepat kendaraan roda dua itu segera menghilang dari pandangan. Saya pun kembali melangkah meneruskan perjalanan.

Sejurus kemudian, saya mengalami hal yang langka terjadi di kehidupan ibu kota ini. Saat saya melihat dari arah berlawanan satu-satunya motor yang tadi berjalan melewati saya berbalik arah dan menghampiri saya. Ternyata, pengendara motor itu berbalik arah hanya untuk memastikan apakah saya memerlukan pertolongan yang ia bisa bantu.

Tentu saja dengan senang hati saya terima tawarannya.

Saya dibawa ke tempat lain karena pangkalan taksi yang saya tuju ternyata kosong. Sambil dibonceng saya mengucapkan terima kasih atas kemuliaan hatinya telah menjadi malaikat

penolong saya malam itu. Ia pun membalas dengan senyum yang bisa saya lihat dari kaca spion di balik helm yang dikenakannya. Katanya, ia hanya mengikuti ajaran orang tua untuk peduli pada orang lain dan suka menolong yang memang sudah seharusnya dilakukan setiap orang.

Mari Kita RASA-kan

1. Membangun diri butuh pengetahuan tentang diri dan keinsyafan untuk memperbaiki karakter dan tindakan kita sendiri. Memperbaiki karakter butuh pengakuan akan kekurangan dan kesalahan diri.
2. Tuhan menciptakan sebuah *universal intelligence* yang mengizinkan berlakunya keteraturan semesta dan isinya. Untuk mengikuti keteraturan tersebut, manusia diberi *hati*, *nurani*, dan *jiwa* sebagai *super intelligence software* untuk menjalankan sistem operasi dan prosedur (SOP) kehidupan sehingga kebahagiaan sejati bakal tercapai. Sudahkan Anda menjalani hidup mengikuti SOP tersebut untuk membangun kehidupan *nilai materi* dan kebaikan *nilai hati* dengan seimbang?



“Bu...gimana sih caranya *nyala*’in hati?”

BAB TIGA

Rahasia Kecerdasan Manusia

The Real Secret: Rahasia Kebahagiaan Sejati

Sekarang saatnya kita membahas tentang sesuatu yang membuat *super intelligent software* di dalam diri manusia bisa menyala. Sesuatu yang membuat *jiwa* dan *hati nurani* kita terhubung dengan tuntunan kebahagiaan. Sebuah kunci rahasia untuk menyalakan *software kebahagiaan* kita, seperti menyalakan sebuah *gadget*, agar perilaku canggihnya bisa dirasakan.

Pertanyaannya, apakah ‘kabel merah’ yang menyatukan sistem-operasi manusia dengan program kebahagiaan yang digunakan oleh sistem-operasi kehidupan itu? Pertanyaan untuk membuka gudang harta karun manusia itu memunculkan kembali *missing-link* yang selama ini saya cari untuk mengoptimasi potensi kecerdasan kita.

Alhamdulillah, kita bisa menemukan jawaban itu dengan mencarinya ke pusat informasi hati kita sendiri. Jawaban dari pertanyaan tersebut—yang menghidupkan komunikasi internal dan eksternal manusia yang menyalakan kesadaran itu—adalah *RASA*.

Seperti *wifi* yang menyatukan kecanggihan *gadget* melalui internet, *rasa* berfungsi menyalakan *jiwa* dan *hati nurani* manusia yang terkoneksi satu dengan yang lainnya.



Sangat sederhana, tapi tidak bisa dianggap sepele, karena *rasa* merupakan suatu kekuatan semesta yang ada di dalam diri kita. *Rasa*-lah kunci rahasia kesadaran yang membuat hati, nurani, dan jiwa manusia *benar-benar* hidup dan menyala. Hanya lewat *rasa* manusia bisa menyatukan dunia nyata dan dunia maya. Hanya melalui *rasa* manusia mampu memahami karakter dan

menguasai nilai logika. Hanya dengan *rasa* manusia bisa menyadari tuntunan cinta dan petunjuk kasih sayang-Nya.

RASA adalah getaran jiwa dan hati nurani manusia.

RASA adalah sinyal elektromagnetik manusia untuk mengakses dunia maya.

RASA adalah frekuensi penghantar (*carrier frequency*) nilai nilai kehidupan manusia.

RASA adalah tali pengikat silaturahmi jiwa manusia dengan semesta dan Sang Pencipta.

#KATAiBUKU

Orang yang memahami rasa menyadari petunjuk Tuhan di dalam hatinya.

Bahasa Utama Manusia

Bahagia adalah sifat sejati manusia. Dan, wujud kebahagiaan yang dicari manusia adalah *RASA* yang mengalir di dalam raga dan jiwanya. Sehingga keinginan manusia sesungguhnya ialah mengalami suatu *rasa* yang disebut bahagia yang bergetar di dalam sel DNA dan menunjukkan jalan kebahagiaan yang diinginkan oleh jiwa kita.

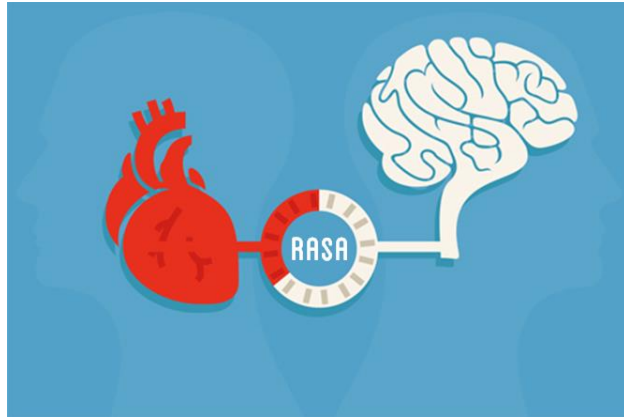
Karena itu, mengalirkan *rasa* yang membahagiakan jiwa menjadi kunci utama kebahagiaan manusia. Selanjutnya, dengan jiwa yang dialiri *rasa* bahagia pikiran dan tindakan manusia menemukan keseimbangannya.

Tanpa kemampuan mengalirkan *rasa* manusia tidak memahami kecerdasan logika dan etika, sehingga mudah terjerumus ke dalam tindakan yang tak bermoral.

Selain itu, tanpa bisa *merasa*, segala yang dimiliki manusia menjadi tidak *terasa*—tidak ada *rasa*-nya apa-apa, sehingga tidak merasa memiliki apa-apa menjadi lupa bersyukur, dan akan mudah terkecoh rasionalitas materi yang dia kira adalah yang diinginkannya.

Dengan terlalu berpikir keluar, *akal* manusia hanya terombang ambing dari masa lalu ke masa nanti. Sementara kebahagiaan sejati (*authentic happiness*) hanya bisa dinikmati saat jiwa manusia menyatu dengan *hati* merasakan yang terjadi saat ini, saat kehidupan yang sesungguhnya terjadi seutuhnya dipahami oleh otak dan hati.

Kebahagiaan tidak akan terjadi esok atau nanti. Karena bahagia hanya ada di dalam *rasa* yang dialami saat ini, seperti listrik yang mengalir di dalam kabel atau air yang mengalir di dalam selang. Manusia yang bisa merasakan bahagia di setiap *saat ini*, selamanya ia akan menemukan kebahagiaan.



RASA: Bahasa Komunikasi Otak-Hati

Tanpa kemampuan menerima *rasa* yang terjadi *saat ini*, tidak ada bahagia yang bisa dirasakan manusia, meskipun ia sedang menggenggam semua kekayaan dunia. Sebaliknya, kebahagiaan akan menjadi milik siapa pun yang memiliki getaran *rasa* bahagia di dalam dirinya. Dengan demikian, rahasia kebahagiaan ialah kemampuan manusia untuk bisa *merasa* bahagia dengan semua yang ada dalam hidup kita.

Manusia akan banyak menemukan kemudahan ketika hati mereka memiliki *rasa* syukur dan *rasa* terima kasih sehingga ia menemukan kebutuhannya selalu dicukupi. Tanpa *rasa* tersebut ekspresi syukur yang dilakukan menjadi tindakan semu yang tak terukur.

Manusia bisa bahagia jika bisa *merasa*.

Bagaimana bisa bahagia jika tidak bisa *merasa*?

Manusia bisa bersyukur jika bisa *merasa*.

Bagaimana bisa bersyukur jika tidak bisa *merasa*?

Kemampuan manusia menemukan solusi ada pada hati yang sabar. Dan, sebelum menjadi perilaku sabar ia lebih dulu hadir di dalam *hati* dalam wujud *rasa* yang mengantarkan keberanian, ketekunan dan kreativitas. Tanpa *rasa* itu ekspresi kesabaran yang dilakukan menjadi tindakan yang sulit dinalar.

Syukur menjaga hubungan sinyal frekuensi kita dengan alam kehidupan.

Sabar memperbaiki hubungan sinyal frekuensi kita dengan 'frekuensi'-Nya.

Untuk meningkatkan kualitas pikiran dan tindakan kita harus meningkatkan aliran *rasa* bahagia di dalam *hati*, dan memastikan volume *rasa* bahagia selalu memenuhi kapasitas tangki kesadaran kita.

RASA adalah vibrasi kebahagiaan yang dicari manusia.

RASA adalah jalur rahasia komunikasi akal dan hati kita.

RASA adalah kecerdasan rahasia aplikasi nilai nilai dan logika.

RASA adalah bensin yang menyalakan mesin kecerdasan manusia.

RASA adalah listrik yang menyalakan GPS dan *super intelligent software* kita.

#KATAiBUKU

Kebahagiaan itu ada di hatimu, bukan di akalmu.

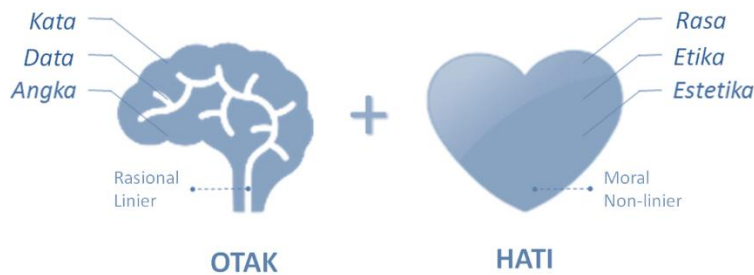
Akalmu bisa berpikir tapi tidak bisa merasa.

Rasa dan Kecerdasan Manusia

Membaca adalah perintah utama yang dipesankan kepada kita. Sebab, kebahagiaan sempurna diraih manusia bukan hanya dengan kemampuan membaca informasi lewat kata dan data, melainkan juga energi kehidupan dengan makna dan *rasa*.

Apalagi, menurut pakar kesadaran kuantum (*quantum consciousness*), di dalam diri kita terdapat ‘sungai’ data semesta dengan debit ratusan milyar bit per detik yang dienkripsi ke dalam *rasa* sebagai bahasa *super intelligent software* manusia. Sehingga kita harus mahir *merasa* untuk membaca energi sebagai informasi digital yang mengalir di dalam diri kita. Seperti ‘jalan’ *angin* yang digunakan untuk menyalurkan informasi melalui frekuensi *wifi* ke penjuru dunia, *RASA* adalah sarana komunikasi semesta yang menyampaikan pesan kebahagiaan bagi jiwa manusia.

Albert Einstein bahkan pernah menyatakan bahwa persamaan $E=mc^2$ yang terkenal itu tidak ia temukan dengan logika otak semata. Dalam hal ini, Einstein ingin mengatakan, bahwa dia juga menggunakan logika hati dan *rasa*. Selain itu, dalam mengatasi persoalan hidup yang banyak ditimbulkan oleh logika manusia, pemilik teori relativitas itu mengajak kita untuk menemukan solusi lewat kecerdasan metalogika.



Hal ini menjelaskan mengapa orang yang baik hatinya baik pula hidupnya. Karena, logika level dua adalah kemampuan rahasia yang dikuasai oleh manusia yang cerdas dan bijaksana. Karena itu jika kecerdasan manusia meningkat dengan membaca maka kemampuan untuk membaca *rasa* menjadi hal yang penting untuk dilakukan.

- Bahasa level satu: Menggunakan bahasa fakta, kata, dan kemampuan logika untuk meraih kepentingan pribadi (*personal glory*)
- Bahasa level dua: Menggunakan bahasa makna, rasa, dan kemampuan metalogika untuk menjaga kebahagiaan bersama (*social victory*)

Sekarang kita bisa mengerti mengapa kita selalu diajarkan untuk saling menghargai dan menerima pendapat orang lain dan kita juga diminta untuk menjauhi perdebatan. Karena, perang kata kata sesungguhnya menimbulkan *RASA* tidak tenang (tidak enak) dengan kekacauan hormonal di dalam tubuh akibat sifat marah dan mau menang sendiri yang menyakitkan hati dan bukan merupakan karakter budaya kita. Sehingga kita bisa menerapkan kekuatan musyawarah dan sambung *rasa* untuk mengangkat derajat kemanusiaan kita.

Karena itu, seperti kita menggunakan *wifi* untuk mengakses file di *cloud*, kita mengakses kecerdasan di langit jiwa lewat *RASA* untuk menerima informasi metakognisi yang melampaui akal lewat intuisi. Dengan cara itu kita mengakses kecerdasan manusia di atas rata-rata untuk memahami solusi dengan logika terbalik yang sulit dimengerti kecerdasan biasa, seperti:

- *Kesabaran menghasilkan kesuburan*
- *Kejujuran menghasilkan kemakmuran*
- *Memberi menghasilkan penerimaan*
- *Mengalah menghasilkan kemenangan*

Dari sini kita bisa menghargai kecerdasan yang digunakan oleh para orang tua pendiri bangsa ini yang pada tanggal 28 Oktober 1928 tanpa ego dan *rasa* superioritas menentukan bahasa persatuan yang sekarang kita gunakan bersama.

Inilah bentuk kecerdasan metakognisi dan kemampuan metalogika yang ditunjukkan oleh orang tua kita dalam proses pengambilan keputusan (*decision making*) dan penyelesaian persoalan (*problem solving*) dengan tindakan *out-of-the-box* untuk menghasilkan solusi inovatif *Sumpah Pemuda* yang menjamin kebahagiaan dan menjadi kebanggaan kita.

Di era komunikasi super cepat seperti sekarang karakter super canggih ini harus kita kuasai lagi agar kita mampu memanfaatkan kecanggihan teknologi sesuai dengan kecanggihan karakter manusia.

Sesuai besarnya data yang perlu dibaca serta manfaatnya yang luar biasa, menyadari tuntunan makna dan *kata* hati menuntut kemampuan untuk sabar dan merasakan kehidupan. Namun akhirnya, jika dibandingkan dengan hanya membaca kehidupan lewat fakta dan data semata hasilnya akan sangat sepadan.

Mengingat besarnya informasi kehidupan yang harus kita baca, sungguh tidak memadai jika kita membaca hidup ini hanya dengan otak dan pikiran semata, karena akan banyak informasi yang terlewatkan jika kita tidak membaca lewat yang *terasa* di dalam dada. Karena itu, jika tak mau merugi menjadi manusia kita tak boleh lalai membaca *rasa*.

Bacalah!

#KATAiBUKU

Merasa itu sesungguhnya berpikir—berpikir dengan hati.

RASA: Koneksi Jiwa Raga

RASA adalah jembatan kesadaran yang menghubungkan tubuh, pikiran dan hati (diri) manusia dengan kehidupan yang lebih luas. Jembatan yang membuat manusia bisa menyadari hidupnya dan tindakannya. Dengan demikian manusia yang sadar ialah manusia yang menggunakan *rasa* sebagai bahasa utama kehidupannya. Sebuah bahasa komunikasi kuantum yang digunakan oleh jiwa untuk terhubung dengan kecerdasan yang lebih tinggi.

Rasa mengalirkan informasi yang memberi petunjuk kesadaran kita. Contohnya, lewat *rasa* lapar atau *rasa* haus *indria* kita membaca indikasi bahwa tubuh kita sedang butuh makan atau minum. Kemudian, *akal* kita memikirkan cara untuk mendapatkannya, dan *hati* kita menuntun tindakan yang awalnya disampaikan lewat *rasa* itu. Tanpa *rasa* manusia tidak mampu untuk memahami benar apa yang dibutuhkan dan baik untuk dikerjakan. Selanjutnya, dengan kualitas *rasa* yang makin baik manusia menyempurnakan cita rasa kehidupannya.

Jadi, manusia yang menguasai hidupnya ialah manusia yang bisa *merasa*. Dengan *rasa* yang menyala di hati manusia akan terdorong oleh keinginan untuk memanfaatkan hidupnya agar bermanfaat bagi dunia. Dan, itu berarti kemampuan untuk merasakan cinta dan kasih sayang-Nya. Karena itu, cobalah Anda periksa apakah Anda sudah melibatkan *rasa* dalam segenap aktivitas dan komunikasi Anda?

Sudahkah Anda melibatkan rasa ketika bernapas?

Sudahkah Anda melibatkan rasa ketika berpikir?

Sudahkah Anda melibatkan rasa ketika melihat?

Sudahkah Anda melibatkan rasa ketika mendengar?

Sudahkah Anda melibatkan rasa ketika berkata?

Sudahkah Anda melibatkan rasa ketika bertindak?

Sudahkah Anda melibatkan rasa ketika berdoa?

Sudahkah Anda melibatkan rasa ketika menyebut nama-Nya?

Rasa menuntun *akal* manusia menemukan kecerdasan *super high-speed* di titik-nol jiwa. *Rasa* adalah bahasa jiwa yang membuat petunjuk kebaikan mudah dibaca. Hanya dengan *rasa* manusia bisa menyadari visi dan misi hidupnya. Hanya melalui *rasa* manusia bisa menyadari tuntunan kebahagiaan-Nya. Hanya dengan *rasa* manusia mampu mengubah hidupnya dengan energi kuantum di dalam dirinya. Hanya dengan tindakan yang ditemani *rasa* perbuatan baik bisa dilakukan tanpa terpaksa. Hanya lewat *rasa* manusia mampu memahami arti kebahagiaan jiwa dan raga.



Kemampuan untuk *merasa* (melibatkan *rasa*) menjadikan kita layak disebut manusia. Karena fasilitas ‘wifi’ **hati** yang berkomunikasi dalam bahasa *rasa* hanya diberikan kepada jiwa dan raga manusia yang ditugaskan untuk merawat dunia. Dengan makin bisa *merasa* manusia menjadi mudah menjalani hidup dan melakukan pekerjaan.

Dengan *merasa* manusia bisa meraih kebahagiaan dengan tindakan yang selaras dengan kehendak-Nya. Tanpa tuntunan *rasa* yang baik (*positive feeling*) kita bisa bertindak tanpa berpikir dan asal-asalan, dan berkata sembarangan.

Apakah Anda sudah melibatkan *rasa* ketika mengunggah status di media sosial atau berkicau di *timeline*, bahkan dalam menjalani hidup Anda setiap detik, sepanjang waktu, agar perkataan dan perbuatan Anda selalu ‘klik’, *linked*, dan *connected* dengan program kebahagiaan semesta?

RASA adalah bahasa petunjuk kedamaian.

RASA adalah bahasa pengaturan kasih sayang.

RASA adalah bahasa sistem operasi cinta.

Melalui *rasa* kita mampu menyatukan dunia eksternal dan internal untuk merasakan indahnya kehidupan.

Dengan cerdas *merasa*, hidup yang harmonis, selaras, dan seimbang adalah hal yang biasa. Untuk memiliki kebahagiaan yang menyatu dengan seisi alam dan kehidupan, manusia harus bisa *merasa*.

Dengan *rasa* manusia memahami arti jiwa raga.

Lewat *rasa* manusia mengenali rumahnya di semesta raya.

#KATAiBUKU

Manusia itu harus bisa merasa. Kalau tidak bisa merasa ia bukan manusia.

Rahasia AIR Kehidupan

Air adalah sumber kehidupan. Tanpanya tidak ada kehidupan yang mampu bertahan. Dua per tiga bagian tubuh kita terdiri dari air, begitu juga dua per tiga bagian dari bumi juga negeri ini. Karena itu air menjadi sumber kehidupan yang amat penting bagi kita.

Seperti ikan berenang diselimuti air yang segar, sejatinya hidup manusia terendam dalam kesegaran *rasa* bahagia. Namun, akibat terlalu berpikir mencari, manusia tak lagi kenal *rasa* bahagia yang menyegarkan jiwa itu. Maka manusia selalu bertanya di mana bahagia, seperti ikan bertanya di mana air yang direngangnya.

Bagaikan sumber mata air yang mengalirkan kehidupan, *hati* manusia yang bersih mengalirkan *RASA* yang menyegarkan *jiwa* dan menjernihkan *nurani*.

Jika aliran air macet dari sumbernya, maka kehidupan pun menjadi panas, kotor, dan mati. Sebaliknya, jika karakter *AIR* (H_2O) di dalam diri manusia mengalir kehidupan akan kembali segar dengan sikap berpikir manusia yang jernih dan perilaku manusia yang menyegarkan. Sehingga menjaga aliran *RASA* di dalam diri berarti menjaga kebersihan hati dan pikiran agar kehidupan kita selalu sehat dan segar.



AIR Kehidupan

Karakter manusia juga bisa dipahami seperti udara (O_2) yang mengisi ruang di dalam hati seperti udara yang mengisi ruang di dalam dada kita. Hati manusia memiliki karakter udara (*AIR* dalam bahasa Inggris) yang terasa, ringan, mengisi, dan membawa kehidupan. Sedangkan, hati yang tidak dialiri *rasa* itu membuat manusia tak berdaya dalam hidup yang pengap tanpa udara. Hanya dengan *rasa* yang mengalir dengan tenang, sehat dan segar di hati manusia akan benar-benar hidup dan menyala. Dan dengan matinya aliran *rasa* di jiwa, kehidupan nurani menjadi redup dan mati *rasa*.

Hati yang hidup ialah *hati* yang dipenuhi *rasa*.

Nurani yang hidup ialah *akal* yang ditemani *rasa*.

Jiwa yang hidup ialah *indria* yang dituntun *rasa*.

Rasa yang menghidupkan daya dan kemampuan manusia ialah *rasa* bahagia (*positive feeling*). Sehingga, kemampuan *merasa* bahagia berarti mudah memahami persoalan dan lincah berselancar di atas ombak kehidupan. Karena, *rasa* bahagia menghubungkan manusia dengan energi dan kecerdasan level dua yang tak habis digunakan.

Dengan *rasa* tenang, kita memahami realitas kuantum.

Ditemani *RASA* senang, kita mengerti kecerdasan kuantum.

Didorong *RASA* menang, kita menguasai lompatan kuantum.

#KATAiBUKU

Supaya hidupmu bahagia perasaanmu harus mengalir seperti air.

“Kebahagiaan diawali dengan kemampuan untuk merasa bahagia”.

RASA: Bahasa Ibu yang Sederhana

Bahasa ibu manusia yang sejati adalah *rasa*, yaitu bahasa semesta jiwa (mikrokosmos) yang ada di dalam diri manusia bahkan sebelum kita mampu menggunakan kata-kata. Itulah mengapa kita harus mampu berpikir ke dalam untuk membaca hati. Karena hati adalah sarana-Nya untuk menyampaikan petunjuk kepada manusia. Dengan membolak-balikkan *perasaan* hati Tuhan mengirimkan sinyal (kode) agar manusia menjadi perhatian dan sadar atas nilai nilai dan logika yang digunakan.

Setelah kita tahu pentingnya bahasa jiwa yang disampaikan lewat bahasa *rasa*, sekarang mari kita pelajari bagaimana dasar-dasar membaca dan mengeja *rasa* tersebut. Syarat utamanya, kita harus **jujur** dengan *perasaan* hati kita sendiri. Dan, saya ingatkan, Anda perlu mengawasi aktivitas otak yang terlatih berpikir keluar yang ruwet dan *complicated*—serta cenderung meremehkan kecanggihan bahasa *hati* yang tampak sederhana—agar tidak mengganggu proses membaca.

Untuk menguasai *rasa* sebagai bahasa dasar manusia kita harus memahami prinsip komputasi hati yang sederhana ini. Bahwa seperti bahasa canggih komputer yang terdiri dari dua bilangan binari 0 dan 1, kecanggihan *software kebahagiaan* manusia terdapat pada bahasa *hati* yang tersusun dalam dua bahasa, yaitu *rasa positif* (0) dan *negatif* (1).

Cara membacanya?

1. *Rasa* tenang (baik), artinya → **SILAKAN JALAN**.



Rasa tenang (*positive feeling*) berarti diri kita sudah memiliki kejelasan nilai nilai dan logika (niat) atas tindakan yang direncanakan. Bahwa *software kebahagiaan* kita sudah menyelesaikan penghitungan nilai nilai yang sinkron dengan program kebahagiaan semesta. Teruskan langkah dengan hati-hati dan waspada.

Perasaan yang baik (positif) itu menunjukkan *setting*-an DNA kita berputar secara benar dan menyehatkan jiwa raga.



2. Rasa bimbang (buruk), artinya → *SILAKAN TUNGGU*.

Rasa bimbang (negative feeling) berarti jiwa kita belum menemukan kejelasan niat atas tindakan yang direncanakan (ragu). Bahwa *software kebahagiaan* kita masih mencari nilai nilai dan logika yang sinkron dengan pengaturan sistem-operasi semesta. Hentikan dulu langkah dan tindakan. Sempurnakan niat dan rencana hingga tercapai perasaan yang nyaman dan tenang sebelum dilanjutkan. Ini menandakan *jiwa* sedang berusaha memahami bimbingan *hati nurani*.

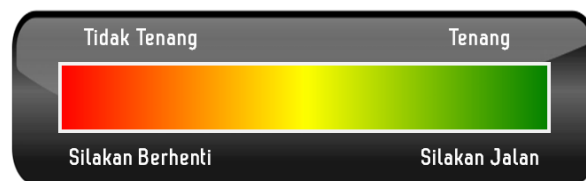
Pada dasarnya sesuatu yang baik dilakukan akan menimbulkan rasa tenang dan sesuatu yang tidak baik dilakukan akan memicu rasa bimbang. Dengan begitu kita bisa memilih tindakan yang baik dan buruk dengan akal yang sehat. Tetapi, jika manusia terbiasa mengabaikan sinyal rasa (tenang dan bimbang) di hatinya lama kelamaan ia akan kesulitan membedakan kebaikan serta keburukan yang mengacaukan kemampuan berpikir akal sehatnya.

Selain itu, perasaan bimbang (tidak tenang) juga merupakan sinyal peringatan *software kebahagiaan* yang menjaga keseimbangan DNA agar manusia terhindar dari masalah dan penyakit.

RASA tenang memberi tanda “SILAKAN JALAN!” yang menunjukkan bahwa suatu tindakan **dapat dilakukan** dengan hati-hati. Sebaliknya, *RASA* bimbang (tak tenang) memberi tanda “MOHON TUNGGU!”, agar kita **hati-hati**. Sekaligus, tanda bagi kita untuk memeriksa ulang nilai dan logika yang kita gunakan.

Berbeda dengan otak yang berpikir tertutup “*ya-tidak*”, hati berpikir terbuka “*boleh-jangan*” yang melatih kebiasaan berpikir dan bertindak manusia yang merdeka dan bertanggung jawab.

Kebiasaan berpikir otak yang rumit membuat logika hati seperti itu mungkin terasa janggal. Namun seiring dengan waktu, prosedur sederhana yang banyak menuntun manusia berkarakter mengambil keputusan ini akan menjadi wajar dan mudah dilakukan.



Sadarasa Meter (ditambah titik-nol ditengah gambar)

Perlu kita pahami, sesungguhnya [*software kebahagiaan*] memiliki sistem peringatan dini yang memberitahu kita akan potensi masalah lewat bahasa *rasa*. Namun karena tidak terbiasa

membaca *early warning system* atas sesuatu yang *rasa*-nya tidak pantas atau tidak pas dilakukan (karena melanggar sistem-operasi) itu sering diabaikan. Akibatnya banyak masalah manusia harus dialami meskipun telah diberi per-ingat-an dini melalui *rasa* bimbang (tidak tenang) di hatinya.

Rasa tenang (positif feeling) itu membesarkan energi dan melancarkan urusan. Dan, *rasa tidak tenang (negative feeling)* itu menghabiskan energi dan menghambat penyelesaian.

RASA TENANG (+)	RASA BIMBANG (+)
<i>Siap</i>	<i>Takut</i>
<i>Mantap</i>	<i>Ragu</i>
<i>Menerima</i>	<i>Kesal</i>
<i>Mengetahui</i>	<i>Marah</i>
<i>Mengerti</i>	<i>Kecewa</i>
<i>Memahami</i>	<i>Frustrasi</i>

Dengan kemampuan *sadarasa* yang kita lakukan di titik-nol jiwa kita bisa menyelesaikan persoalan dengan banyak belajar, bertanya, mencoba dan berdoa. Dengan kemampuan bahasa *rasa* ini manusia mudah membaca petunjuk, tanda-tanda dan kode semesta dan menyelaraskan tuntunan kejadian dengan tuntunan (kata) hati kita sendiri.

Mengapa petunjuk peringatan itu disampaikan dalam bahasa *rasa*? Karena *rasa* adalah bahasa supercerdas manusia yang otentik, jujur, orisinal, apa adanya, dan tidak bisa dimanipulasi. Maksudnya adalah:

Jika hati terasa *tenang* artinya ya *memang tenang*. Maka → SILAKAN JALAN

Jika hati terasa *tidak tenang* artinya ya *memang tidak tenang*. Maka → SILAKAN TUNGGU

Akan berbeda jika peringatan itu disampaikan dalam bentuk pikiran yang mudah dimanipulasi oleh akal dengan 1001 pembenaran logika agar keinginan tetap dijalankan. Suatu kebiasaan memaksa dengan bahasa “*Tapi kan...*” atau “*Soalnya...*”, yang bisa memicu pelanggaran etika dan sifat ‘durhaka’ dalam diri manusia dan menyebabkan *crash* pada “*I*” *Technology* dan kehidupan manusia.

Karena besarnya informasi yang harus dikomputasi oleh *hati*, hal lain yang perlu diperhatikan ialah *waktu*. Artinya, kita tidak boleh tergesa bertindak sebelum cukup berpikir dan *merasa*. Dengan kata lain, kita harus mampu *sabar*, menunggu hadirnya *rasa* enak dan tenang (*sreg*) yang berarti proses sinkronisasi nilai nilai dan logika *software kebahagiaan* kita dan sistem operasi semesta sudah selesai.

Dengan akalnya setiap orang bisa merasa benar dengan tindakannya. Namun, dengan hati yang *benar merasa* setiap kita mampu menyadari tindakan yang salah.

Sebab itu manusia harus sabar dan benar dalam *merasa*. Karena, dengan benar merasa manusia menjadi **tahu** *rasa* salah, *rasa* malu, *rasa* peduli dan *rasa* tanggung jawab. Inilah pengetahuan dan kemampuan dasar yang harus dikuasai oleh manusia sejati.

Selanjutnya, mengapa manusia diminta menjauhkan diri dari berbuat bohong, tidak jujur atau curang? Secara bahasa *RASA* tuntunan itu mudah saja dipahami. Sebab, semua perbuatan yang tidak baik itu *RASA*-nya memang tidak enak.

Manusia yang benar hidupnya, benar dalam *merasa*.

Manusia yang cerdas hidupnya, cerdas dalam *merasa*.

Manusia yang baik hidupnya, baik dalam *merasa*.

Jika otak mempertanyakan kebenaran logika ini, ingatkan saja bahwa ini bukan kecerdasan logika biasa, melainkan cara kerja kecerdasan level dua manusia. Karena meskipun terkesan rumit, logika bahasa jiwa dan hati nurani sesungguhnya sederhana.

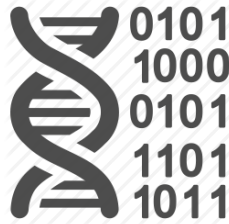
#KATAiBUKU

Bisa merasa lebih baik dari merasa bisa.

Matematika Rasa

Manusia diberi kelebihan berupa pikiran dan perasaan. Jika pikiran adalah kemudi maka *RASA* adalah GPS (*God's Positioning System*) yang menuntun kapal berlayar ke tujuan. Tanpa GPS, nakhoda akan kesulitan mengarahkan kapalnya mengarungi lautan menuju pantai kebahagiaan. Tanpa *perasaan* hati manusia kesulitan mengarungi samudra kehidupan karena tindakan yang tak mengenal arah tujuan kebahagiaan.

Dengan kecerdasan level dua kita menguasai matematika hati untuk memahami perhitungan (matematika)-Nya yang sudah menghitung segalanya dengan tepat. Bahwa kehidupan berjalan sesuai kehendak-Nya dalam rangkaian peristiwa yang menuntun manusia dengan keteraturan dan pengaturan agar langkah dan lakunya menyempurna.



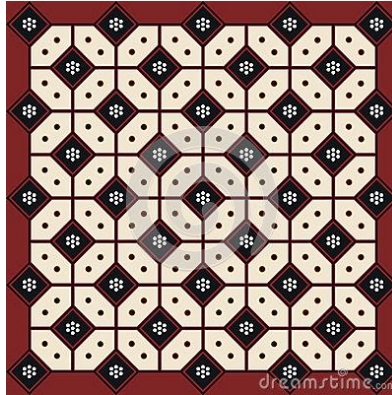
Untuk memahami penghitungan-Nya dalam penataan semesta, sebuah pola perhitungan dicoba untuk didekati lewat sebuah karya yang menjadi buku favorit Bill Gates, *The Art of Computer Programming* yang termasuk salah satu dari 12 karya ilmu terbaik di abad ke-20.

Dalam buku itu disebutkan bahwa alam memiliki sistem perhitungan (*nature's numbering system*) yang disebut bilangan *fibonacci* hingga *golden ratio*. Sebuah penjelasan tentang matematika semesta yang bisa dibaca pada setiap helai daun, bunga, buah, hingga sel yang membentuk tubuh manusia. Atau, lewat rumus-rumus matematika yang menerangkan sifat-sifat garis, sudut, bidang, dan ruang yang disebut *sacred geometry*. Rumus yang menjelaskan pola kehidupan semesta - lewat hubungan yang dirasakan antara hukum geometris Phytagoras dan mekanika kuantum - yang menciptakan pola geometris yang dapat dilihat pada bentuk semua benda di alam semesta hingga detail wajah manusia.

Seperti mencoba memahami pola dari segala sesuatu yang seolah tampak tak berpola melalui bilangan *fractal*, *fibonacci*, *golden ratio*, dan *sacred geometry*, kita mendekati kehidupan dan pengaturan-Nya lewat logika hati dan *rasa* yang sebelumnya dianggap tak memiliki pola.

Dengan matematika *rasa* manusia mampu memahami matematika hidupnya. Bahwa kebaikan datang dari tindakan yang *terasa* baik, dan keburukan datang dari perbuatan yang *terasa* buruk.

Dengan logika level satu kita memahami fakta yang ada. Sedangkan logika level dua kita memahami kecerdasan yang bekerja dibalik realita. Dalam memahami dua kecerdasan itu manusia meningkatkan kemampuan dan seni menjalani kehidupan.



Akhirnya, kita pun bisa memahami betapa orang tua kita terdahulu menguasai *rasa* baik dan *rasa* buruk dengan pedoman *rasa* kasih dan sayang. Sehingga mampu mengembangkan kehidupan yang selaras dengan bahasa dan matematika cinta-Nya. Dengan kemampuannya itu, nenek moyang kita dulu membangun masyarakat dengan memiliki kesadaran bahasa yang tinggi dan menjalani hidup sesuai dengan ‘hitung-hitungan’-Nya yang melahirkan budaya kehidupan yang luhur.

Contoh dari kesadaran bahasa dan matematika tingkat tinggi leluhur kita itu misalnya ada pada kemampuan menciptakan pola komunikasi yang disesuaikan dengan usia untuk merawat *rasa* hormat dan *rasa* malu manusia, hingga kemampuan menentukan waktu yang paling tepat untuk berniaga, bercocoktanam, dan berkeluarga. Sejak menghitung kapan jiwa yang ada di dalam janin mulai bisa *merasa* yang melahirkan tradisi yang berhubungan dengan kelahiran hingga kematian. Leluhur kita pun mampu menghitung presisi pola pola kehidupan dengan kompleksitas matematika fraktal tingkat tinggi yang mencakup suara, cuaca, siklus kehidupan, manusia, alam dan seisinya untuk menciptakan teknologi budaya dan seni menjalani kehidupan yang bernilai luhur. Semua menjadi kekayaan non-benda yang diwariskan pada kita yang membentuk pola perilaku budaya manusia yang luhur (baca: cangguh, tingkat tinggi) agar mampu meneruskan pesan kebaikan manusia yang menembus zaman dan berkelanjutan.

Budaya berasal dari dari bahasa Sansakerta yaitu *buddhayah*, yang merupakan bentuk jamak dari *buddhi*, diartikan sebagai kekuatan otak yang menjalankan apa yang dipahami oleh hati.

Lebih lanjut, budaya berasal dari dua akar kata yaitu *budi* dan *daya*. *Budi* berarti kecerdasan akal hati dan *daya* berarti tenaga atau *power*. Dengan kata lain, akar budaya adalah *the power of the heart* atau kekuatan *RASA* cinta manusia, dengan daya elektromagnetiknya yang sangat besar itu.

Itulah sebabnya, untuk bahagia manusia harus pandai berpikir dan cerdas *merasa* yang menjalin komunikasi akal dan hati yang mengalirkan kecerdasan semesta ke dalam apa yang dilakukan manusia. Yang mampu menguasai proses ini akan mampu menciptakan kejayaan hidupnya.

Dengan pesona matematika *rasa* yang merekah di dalam dada manusia akan mampu mengindahkan kehidupan dunia dengan inovasi yang orisinil dan merdeka, tidak terjajah oleh *copy-paste* pendapat orang yang sedang *trending*.

Rasa adalah kelebat gelombang elektromagnetik di dalam hati yang bisa menghadirkan solusi yang tak memerlukan (banyak) waktu, tenaga, dan biaya. *Rasa* adalah rahasia performa manusia yang belum tersentuh dan tergali.

Agar tidak *gaptek* membaca hati kita harus mampu *merasa* dengan *sadar* agar jiwa kita *connected* dengan program kebahagiaan semesta.

Rasa adalah energi penggerak *software* supercerdas di dalam jiwa manusia.

Rasa adalah pengantar nilai nilai kebahagiaan yang menembus ruang dan masa.

Rasa adalah rahasia kecerdasan *super high-speed* yang tak terkejar oleh logika.

Rasa adalah cahaya adidawai yang merajut semesta dalam jejaring serat *superstring* cinta Ilahi.

#KATAiBUKU

Jangan terlalu hitung-hitungan. Karena Tuhan sudah menghitung semuanya dengan tepat.

Sambil merenungi ungkapan “*diatas langit ada langit*” yang menjadi bahan diskusi di kelas pelatihan sebelumnya saya terlelap diatas udara pulau Jawa.

Sejurus kemudian saya dibangunkan pengumuman yang meminta para penumpang untuk bersiap karena pesawat akan segera mendarat. Dari jendela pesawat terasa mulai terbang rendah dengan kesibukan di darat terlihat dari atas bandara.

Namun, para penumpang mulai gelisah saat pilot menyampaikan bahwa izin untuk mendaratkan pesawat belum juga ia terima karena aktivitas yang sedang dilakukan di atas landasan. Ia bahkan diminta untuk menghabiskan waktu 60 menit dengan berputar dilangit ibu kota sambil menunggu giliran untuk mendarat.

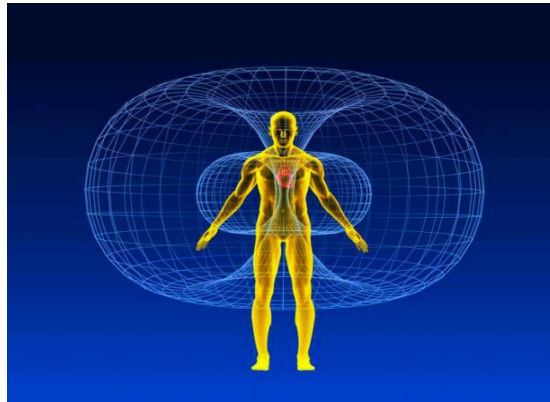
Saya pun mencoba mencari penjelasan atas kejadian itu dari awak yang mengetahui bahwa pengawas lalu lintas udara juga meminta tiga pesawat lainnya untuk melakukan hal yang sama.

Akhirnya, saya hanya bisa memejamkan mata sambil membayangkan empat pesawat yang sedang terbang berlapis berputar di langit yang memberi gambaran akan arti nasihat “*diatas langit ada langit*” yang sedang saya renungkan. Suatu pesan agar manusia memiliki sifat sabar, menjauhkan sifat sombong dan tergesa.

Elektromagnetika Prasangka

Peneliti di Institute of HeartMath membuktikan bahwa *Rasa* bersifat elektromagnetik. Elektro berarti daya-listrik, dan magnetik artinya daya-tarik. Hal itu menunjukkan dengan nyata bahwa *Rasa* di *hati* kita sungguh memiliki *power* untuk menarik sesuatu *ke* dalam hidup kita.

Dengan *RASA* yang seperti bensin atau listrik menyalakan mesin kehidupan manusia logika (prasangka) yang hilir mudik di bawah sadar kemudian menarik kejadian ke dalam hidup kita. Sehingga, dengan daya listrik dan sifat magnetiknya, prasangka—yang jika diamati benar memiliki *rasa* baik atau buruk—akan menyulut kejadian yang sesuai pendapat kita.



Medan Elektromagnetik (Jantung) Hati Manusia

Dengan kecepatan *rasa* yang luar biasa (*Law of Attraction/LOA*) bekerja mengikuti gerak prasangka kita menghadirkan peristiwa yang terjadi ‘*di luar diri kita sebagai cerminan dari yang ada di dalam diri kita*’. Kejadiannya begitu cepat merespons gerak prasangka yang kita lakukan. Lewat mekanika jiwa kita menggerakkan medan elektromagnetik semesta yang memicu molekul kimiawi di dalam tubuh menimbulkan emosi atau *emotion* (*electromagnetic-in-motion*) yang menarik orang atau peristiwa masuk ke dalam hidup kita.

Rasa susah menciptakan kesusahan.

Rasa kesal menarik kekesalan.

Rasa marah memicu kemarahan.

Rasa sombong menyalakan kesombongan.

Rasa benci menyulut kebencian.

Sehingga memperbaiki kondisi hidup berarti memperbaiki prasangka dan gaya hidup kita sendiri. Dengan mengembangkan *rasa* syukur, *rasa* tenang, dan *rasa* gembira (*positive feelings*) kita memiliki prasangka yang positif dan hidup yang bahagia.

#KATAiBUKU

Kesadaran hanya bisa dipahami oleh rasa.



Semua orang tahu jalanan di Jakarta dipenuhi kemacetan. Dan di suatu siang yang terik, meskipun mengendarai sepeda motor, saya tetap terjebak kemacetan luar biasa. Saya berada terjepit di antara sebuah bus besar dan angkot yang menghimpit rapat tak bergerak.

Tak tahan dengan kondisi jalanan yang panas dan tak bergerak itu saya berteriak dalam hati: “Semua sudah gila!”

Namun karena tak ada lagi yang bisa dilakukan, saya hanya bisa berusaha menahan panasnya matahari yang mendidih sambil menghirup asap knalpot menoleh ke arah angkot yang menjepit motor saya tepat di sebelah kanan. Kemudian pandangan mata saya pun tertancap pada stiker yang menempel di pintu angkot itu dengan kata-kata yang menghujam jantung hati: **“Kalo gue gila, lo juga gila dong!”**

Prasangka bekerja begitu cepatnya!

Rahasia Bahasa Kejujuran

Jujur berarti menyadari diri sebagai makhluk yang selalu diawasi dan dijaga oleh Sang Pencipta. Dengan kesadaran itu manusia mampu memilih tindakan yang benar dan tepat dilakukan.

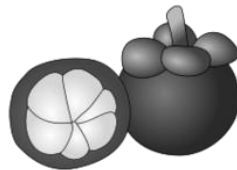
Jujur adalah *pe-rasa-an* hati yang tulus dan terbuka menerima kejadian di dalam dan di luar diri dengan apa adanya. Dengan jujur *merasa* manusia menjadi berani bersikap terbuka, tulus, dan rela. Karena mampu *merasa* sama dan sejajar dalam kehidupan manusia di hadapan-Nya.

Sesungguhnya, rahasia kejujuran yang banyak dicari manusia saat ini terdapat pada kecerdasan hati yang jujur *merasa* dan mampu memahami logika hati yang tak terjangkau oleh logika otak, seperti:

- Orang menjadi berani karena berani jujur *merasa* takut.
- Orang menjadi pintar karena berani jujur *merasa* bodoh.
- Orang menjadi kaya karena berani jujur *merasa* tidak punya.
- Koruptor ialah orang yang miskin hati dan tidak berani jujur *merasa* miskin.

Sekarang kita tahu mengapa kejujuran adalah hal yang paling dicari saat ini. Karena aplikasinya diperlukan kemampuan untuk *merasa* dan keberanian untuk menggunakan kecerdasan logika yang lebih tinggi.

Soal kejujuran, pendiri kesultanan Cirebon dan Banten, Raden Syarif Hidayatullah, sebagai salah seorang anggota *Wali Songo* dengan julukan Sunan Gunung Jati, menyerukan agar manusia belajar pada buah manggis. Untuk menghitung isi buah manggis yang ada di dalamnya, kita bisa melihat jumlah kelopak buah yang berada di luarnya. Begitulah sebaiknya manusia: memiliki kejujuran *rasa* di dalam hati yang *terasa* sama manisnya dengan perkataan dan perbuatannya.



Hati yang *terasa salah* (tidak tenang) menunjukkan ketidaksesuaian (ketidakjujuran) kata dan perbuatan. Menghasilkan tindakan yang tidak efektif dilakukan dengan setengah hati. Sebaliknya hati yang *terasa benar* (tenang) menunjukkan kesesuaian (kejujuran) bungkus dan isi. Menghasilkan tindakan efektif yang dilakukan dengan ringan hati.

Kejujuran menerima *rasa* di *hati* dan semua yang terjadi *saat ini* adalah kompetensi tertinggi manusia. Suatu kompetensi rohani yang membuat manusia lebih memahami hidupnya, merasa bahagia dan produktif. Ketidakmampuan untuk jujur merasakan hatinya sendiri membuat manusia menderita dengan perilaku tak berguna.

Kemampuan *sadarasa* menghidarkan kita dari kesulitan karena mampu mengenali *rasa salah* dan *rasa malu* yang ‘tidak enak’ sebagai (sinyal) peringatan untuk memperbaiki niat. Sebaliknya, tanpa kemampuan *sadarasa* manusia sering terjebak kesalahannya sendiri karena menyangka tindakannya sudah baik dan benar.

Dengan kejujuran *merasa* manusia mudah memahami matematika kehidupan dan mengikuti aturan, serta cerdas membaca perilaku yang salah dan mengoreksi sendiri dengan *sadar*.

Di era keterbukaan seperti saat ini kejujuran menjadi sangat mahal bagi keselamatan hidup manusia. Karena sesungguhnya, aturan kejujuran dibuat untuk diikuti berdasarkan pengalaman mereka yang sudah tahu diri dan sadar menghindari kejadian yang membuat mereka tahu rasa.

#KATAiBUKU

Hidupmu akan sesuai dengan akal budimu.

Ubah Rasa, Ubah Dunia

Rasa bahagia sesungguhnya adalah syarat utama (penarik) kehidupan yang bahagia. Namun, karena pola kehidupan yang salah paham, banyak yang memahaminya secara terbalik. Akibatnya, kebanyakan orang akan mengatakan bahwa ia akan *merasa* bahagia jika punya uang, bahwa ia akan *merasa* bahagia jika punya rumah, atau jika punya mobil, jika punya pasangan, jika punya anak, jika jadi ini, jika bisa itu, dan segala macam jika yang tidak akan ada habisnya.

Padahal, untuk bahagia pun hanya diperlukan satu ‘jika’, yaitu:

Jika hati (merasa) bahagia dengan apa pun yang dimiliki.

Dan, untuk tenang hanya diperlukan satu ‘jika’, yaitu:

Jika hati (merasa) tenang dengan apa pun yang terjadi.

Karena itu menjaga aliran *rasa* bahagia dan *rasa* tenang ke dalam diri adalah tugas utama yang kita lakukan untuk merawat program kebaikan-Nya di dalam *super intelligent software* kita.

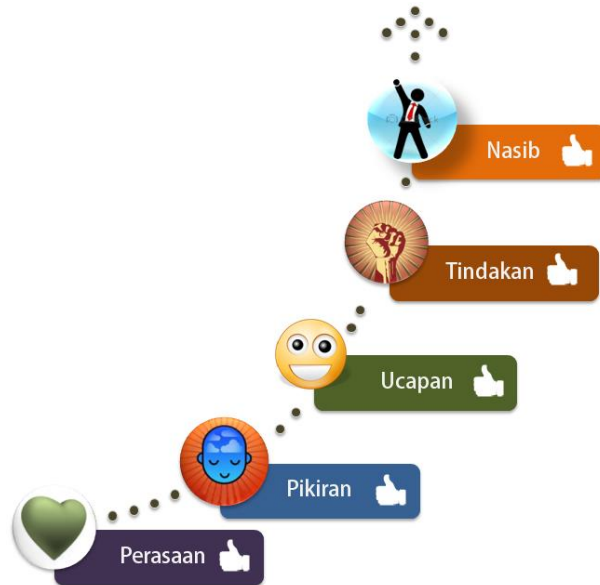
Dengan *kejujuran merasa* kita menjaga aliran rasa cinta di hati kita.

Dengan *kebaikan merasa* kita memelihara aliran rasa kasih di nurani kita.

Dengan *kepedulian merasa* kita merawat aliran rasa sayang di jiwa kita.

Dengan *kebijaksanaan merasa* kita membuka sumbat rasa bahagia agar mengalir lancar menuju samudra *kebahagiaan*.

Untuk menjalani hidup sadar kita harus tekun dan tawakal dalam menghadapi masalah. Jangan pernah putus asa dan jangan pernah berhenti berharap dan berdoa dengan *rasa* sudah mendapatkan. Seperti kita tidak putus asa ketika kita harus menunggu saat mengunduh *file* dari internet yang mengalami masalah jaringan. Teruslah berusaha dengan gembira dan ikhlas melakukan kebaikan sebagai *password* untuk mengunduh kebahagiaan dari dunia maya ke alam nyata.



Selanjutnya, lewat serangkaian pengalaman kita akan dituntun untuk memahami arti kebahagiaan. Bahwa dengan mengubah *rasa* susah di *hati* menjadi *rasa* bahagia, maka sukses akan seolah ‘datang dengan sendirinya’ secara alamiah (dan ilmiah), secara otomatis ke dalam hidup kita.

#KATAiBUKU

Kesadaran hanya bisa dipahami oleh rasa.

Kemampuan Manusia Adirasa

Dengan memahami Tuhan membimbing manusia—melalui nilai-nilai dan logika kebahagiaan yang disampaikan—lewat hati, kita bisa mengerti keutamaan untuk mengenali *rasa* sebagai bahasa hati. Dengan kemampuan membaca bahasa *rasa* kita memiliki *heart-skills* untuk mengikuti pengarahannya secara kompeten dalam perilaku kita sehari-hari.

Sadar Rasa adalah kemampuan untuk *menyadari rasa* sebagai teknologi hati untuk memahami kehendak-Nya. Dengan sadar rasa atau *sadarasa* manusia memahami petunjuk kebaikan dan tuntunan nilai-nilai luhur jiwa dan hati nurani:

- *Rasa* senang dan tenang menunjukkan logika adiluhur yang sudah dipahami dengan benar.

- *Rasa* bimbang dan tak tenang menunjukkan nilai nilai luhur yang belum dipahami dengan benar.

Artinya, dengan hati yang *terasa tenang* manusia dituntun untuk melakukan sikap tindakan yang benar (baca: menyenangkan). Dan, lewat hati yang *terasa tidak tenang* kita diberi petunjuk untuk menghindari perilaku yang tidak benar (baca: tidak menyenangkan).

Dengan kompetensi *sadarasa* niat dan tindakan manusia akan sesuai dengan petunjuk kebaikan yang terprogram di dalam *software kebahagiaan*:

- Dengan *rasa* kita menyadari kebenaran-Nya.
- Dengan *rasa* kita menyadari kebaikan manusia.
- Dengan *rasa* kita menyadari keberkahan hidup.
- Dengan *rasa* kita menyadari kebijaksanaan hikmah dan masalah.
- Dengan *rasa* kita menyadari fitrah kebahagiaan kita.

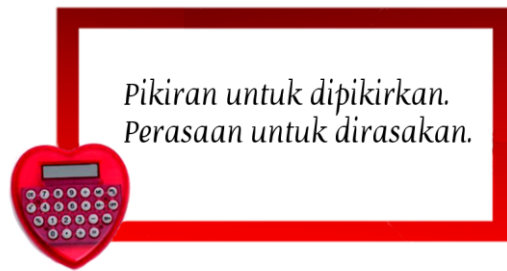
Dengan *sadarasa* hidup kita bisa terus maju tumbuh dengan apapun yang terjadi. *Rasa* sakit menyadarkan kita akan kesehatan. *Rasa* susah menyadarkan kita akan kesenangan. *Rasa* kehilangan menyadarkan kita akan kepemilikan. Dan, dengan kecerdasan hati mempelajari proses kehidupan kita akan menemukan pola *rasa* yang bisa digunakan untuk melangkah dan mengambil keputusan dengan lebih baik dan lebih mudah.

Dari sini kita bisa melihat kemampuan *sadarasa* sebagai kunci rahasia kehidupan sempurna. Meningkatkan kemampuan rasional dan kemampuan spiritual yang menyatukan kecerdasan rasional dan kecerdasan moral. Dengan kemampuan *sadarasa* kita bisa memiliki karakter manusia Adirasa yang efektif dan sederhana yang menyatu dengan jiwa raga.

Lembaga pengembangan potensi manusia yang saya jalankan, Katahati Institute, telah merancang program akselerasi kecerdasan hati melalui peningkatan kompetensi *sadarasa* dengan nama +**Teknohati**. Program ini menggunakan metode yang telah diuji coba di Katahati Institute selama bertahun-tahun dengan hasil yang menggembirakan serta meningkatkan kinerja dan kualitas hidup manusia dalam segala usia, profesi dan latar belakang.

#KATAiBUKU

Supaya menjadi manusia yang baik, kamu harus baik dalam merasa.



Revolusi Rasa

Akhirnya, untuk memanfaatkan potensi *rasa* yang luar biasa kita perlu melakukan Revolusi Rasa untuk kembali menyadari *the power of rasa* dan menghapus krisis *nilai makna* dan arti *rasa* yang hanya dapat dilakukan oleh manusia yang memahami *nilai rasa*.

Untuk itu kita semua harus memiliki kemampuan merasakan getaran sinyal positif (*'Boleh'*) atau negatif (*'Jangan'*) di dalam hati, terhadap persoalan hidup yang dihadapi. Dengan kemampuan itu, kita bisa berpikir dan bertindak dengan kemampuan logika manusia yang tertuntun etika.

NILAI	RASA	
<i>Kejujuran</i>	<i>Positif</i>	-
<i>Kebaikan</i>	<i>Positif</i>	-
<i>Kecukupan</i>	<i>Positif</i>	-
<i>Kecurangan</i>	-	<i>Negatif</i>
<i>Kejahatan</i>	-	<i>Negatif</i>
<i>Kekurangan</i>	-	<i>Negatif</i>

Kita juga harus menghentikan perang argumentasi di dalam kepala dengan menggunakan *rasa* yang menyuarakan kebaikan sosial. Dan, menghindari dari jeratan pikiran yang menebarkan ketakutan, prasangka dan curiga. Sehingga kita bisa kembali mengenal *nilai arti* dan *nilai makna rasa* kecukupan, kepedulian, kepercayaan, kebahagiaan dan lain lain yang telah terputar balik selama ini.

Rasa adalah energi yang menjadi mata uang kuantum (*quantum currency*) yang membuat manusia mampu memenuhi keinginannya. Tanpa *rasa cukup* manusia akan kesulitan untuk mendapatkan yang diinginkan. Dengan begitu, kita bisa memahami bahwa solusi untuk:

- Hidup berkecukupan, kita harus bisa *merasa* cukup.
- Memiliki kepedulian, kita harus mengenal *rasa* peduli.
- Memiliki keyakinan, kita harus mampu *merasa* yakin.
- Meraih kepercayaan, kita harus mengenal *rasa* percaya.
- Merasakan kemakmuran, kita harus mampu *merasa* makmur.
- Merasakan kedamaian, kita harus bisa *merasa* damai.
- Hidup bahagia, kita harus mengenal *rasa* bahagia.
- Mengetahui keikhlasan, kita harus mengenal *rasa* ikhlas.

Dengan demikian, kita mampu memelihara kebaikan dengan mengenal *rasa* malu, dan menjaga kebenaran dengan mengenal *rasa* salah. Dengan menyadari konsekuensi dari tindakan yang melanggar kebaikan (sistem pengaturan) hidup lewat *rasa* salah dan *rasa* malu kita menjauhkan diri dari tindakan tak tahu aturan karena perilaku salah dan tindakan memalukan.

Dengan kemampuan *sadarasa* itu kita bisa mengaplikasikan tuntunan nilai luhur budi pekerti sistem operasi *jiwa* dan *hati nurani*.

Untuk mengalirkan energi yang membesarkan jiwa, kita bersyukur.

Untuk mencairkan energi yang mengecilkan hati, kita bersabar.

Untuk membongkar energi yang menyumbat nurani, kita bertobat.

Setiap kita sesungguhnya bisa menjadi manusia yang baik dan hebat jika kita mampu untuk '*baik dalam merasa, bukan merasa baik*' serta '*hebat dalam merasa, bukan merasa hebat*'. Dan dengan begitu akan melahirkan kehidupan manusia modern yang memiliki karakter dan jati diri yang tampil dengan penuh rasa percaya diri namun tampak biasa saja, apa adanya, dan sederhana.

Kebanyakan manusia terlalu banyak berpikir dan kurang berperasaan.

Charlie Chaplin (1889-1977)

Mari Kita RASA-kan

1. Hati berbicara dalam bahasa berupa *RASA*. Makin kita bisa merasa, makin kita sadar dan mudah tertuntun menemukan kebahagiaan. Karena itu kemampuan mengenali *rasa* jujur, adil, peduli, bijaksana, dan sejahtera menjadi kunci utama kebahagiaan manusia.
2. Ukuran manusia yang berhasil menemukan kebahagiaan adalah syukur. Sebelum mewujudkan menjadi sikap bersyukur, *rasa* syukur ini hadir lebih dulu di dalam hati. *Rasa* syukur inilah yang menjalankan kepuasan *rasa* karena terpenuhinya keinginan di dalam jiwa manusia sehingga ia *merasa* bahagia.
3. Syarat utama untuk membaca dan mengeja bahasa *rasa* adalah jujur dengan *perasaan* hati kita sendiri. Ketika kita hendak merencanakan sesuatu dan hati merasa positif (yakin dan tenang), artinya rencana kita sudah sesuai pengaturan-Nya dan layak dilanjutkan. Sebaliknya, jika hati merasa negatif (ragu dan bimbang), maka tunda dulu sampai hati merasa positif.
4. Asahlah kemampuan sadar merasa, karena dengan *sadarasa* kita akan mampu mengenali *rasa salah* dan *rasa malu* sebagai (sinyal) peringatan untuk memperbaiki perilaku. Sebaliknya, tanpa kemampuan *sadarasa* kita akan mudah tersesat di jalan yang salah karena menyangka tindakan kita sudah baik dan benar.

BAB EMPAT

Aplikasi Kecerdasan

Kesadaran AiR

Untuk menjalankan program kebahagiaan di dunia di dalam DNA jiwa setiap manusia terdapat kemampuan super canggih.

Seperti *wifi* yang mengalirkan kemudahan ke penjuru dunia, jiwa kita ingin mengikuti aliran itu ke seluruh kehidupan. Inilah yang sesungguhnya ingin dilakukan oleh setiap jiwa.

Untuk keperluan itulah manusia - seperti *gadget* canggih - memiliki *jiwa* dan *hati nurani* sebagai *super intelligent software* yang tersambung dengan seluruh kehidupan dalam komunikasi supercepat.

Namun gawai canggih yang mahal harganya tak akan terpakai jika pemiliknya tidak tahu cara menggunakannya. Demikian pula manusia akan sia-sia hidupnya jika tidak mampu menguasai fasilitas kesadaran yang menentukan kecerdasannya.

Untuk itu kita perlu memahami 3 (tiga) aplikasi kesadaran yang digunakan manusia untuk menata keseimbangan hidupnya, yaitu:

1. AKAL - ialah aplikasi kesadaran manusia yang menghasilkan *pengertian*. Aplikasi kreatif ini berpusat di otak untuk mengembangkan **ilmu** dan menciptakan nilai tambah melalui kemampuan mengolah informasi (*data processing*).

Dengan fungsi *akal* kita mengerti realitas dan mengatasi persoalan. Pada praktiknya kita harus berpikir waspada dengan niat meluhurkan kehidupan.

2. INDRIA - ialah aplikasi kesadaran manusia yang menghasilkan *pengetahuan*. Aplikasi informatif ini berguna untuk melakukan sesuatu dan mengumpulkan informasi (*data collection*).

Melalui fungsi *indria* kita menguasai keinginan lewat amal perbuatan. Dalam penerapannya kita harus bertindak teliti mengamati realitas kehidupan.

3. HATI – ialah aplikasi kesadaran manusia yang menghasilkan *pemahaman*. Aplikasi intuitif yang berpusat di jantung dan menyebar keseluruh tubuh serta lingkungan ini memiliki kemampuan memahami realitas lewat *rasa* yang berfungsi sebagai sarana komunikasi kuantum dengan seisi semesta (*data communication*).

Lewat fungsi *hati* kita memiliki kemampuan memahami persoalan yang sesungguhnya dan mendapatkan solusi lewat **ilham**. Dalam aplikasinya kita harus memiliki sikap terbuka dan hati-hati merasakan kehidupan.



Inilah software kecerdasan 3-in-1 yang ada di dalam diri setiap manusia untuk menjalani hidupnya. Karena, ketiga mesin “*I*” *Technology* manusia ini kinerjanya amat dipengaruhi oleh *rasa* kita bisa juga menyebutnya sebagai aplikasi *AiR* (*akal, indria, rasa*). Dan, ketika kesadaran *AiR* ini mengalir sempurna di dalam diri manusia akan menghasilkan kemampuan *Trisakti* manusia dalam berpikir, bertindak, dan berhati.

Memahami Kecerdasan Trisakti

Untuk menguasai hidup dengan sempurna kita harus memiliki 3 (tiga) kemampuan utama manusia yaitu *berpikir, bertindak* dan *berhati*. Untuk itulah aplikasi *AiR* (*akal, indria, rasa*) setiap saat bekerja di dalam diri kita

Dengan kemampuan *Trisakti* yang berfungsi sepenuhnya manusia mudah mengatasi persoalan hidupnya. Karena, *indria mengetahui* informasi (ada apa), *akal mengerti* situasi (bagaimana) dan *hati memahami* kondisi (ada maksud apa) dari sesuatu yang dihadapi. Sehingga, kita bisa cerdas, lugas dan tegas dalam bertindak dengan kesadaran manusia yang utuh.

- Dengan **AKAL** manusia *mengerti* cara mendapatkan (*to have*).
- Aktivitas **INDRIA** manusia *mengetahui* cara melakukan (*to do*).
- Aktivitas **RASA** manusia *memahami* cara menjadi (*to be*).

Sehingga, dengan banyak melihat dan mendengar kita mencerdaskan *akal*. Dan, dengan banyak mengalami serta merasakan pengalaman hidup kita sendiri mencerdaskan *hati*. Semua dilakukan manusia untuk memiliki wawasan dan kemampuan yang lebih tinggi.

Contohnya, agar *indria* bisa mengetahui danau Toba yang berada di Sumatra kita bisa *browsing* di internet. Dan, supaya *akal* lebih mengerti tentang lokasi dan tempat itu kita bisa mendengar cerita dan bertanya kepada orang yang pernah berkunjung ke sana. Namun hanya dengan sepenuhnya hadir menyelami kehidupan disana *hati* kita bisa benar memahami keberadaan danau itu.



Dengan kebiasaan mengamati dan olah *raga* kita meningkatkan pengetahuan dan respon kita. Dengan kebiasaan membaca dan berpikir kita meningkatkan pengertian dan *rasio*. Lewat kebiasaan bersyukur dan aktivitas seni kita mengembangkan pemahaman dan *rasa*. Sehingga, aplikasi *AiR* adalah aplikasi kasih, sayang, dan cinta yang ada di dalam diri manusia.

Dengan hati dan *rasa* manusia menjadi ahli dibidangnya karena sepenuhnya terlibat menyintai yang dikerjakan. Kemudian, dengan *akal* dan *indria* manusia mudah menuntaskan pekerjaan karena dilakukan dengan kasih sayang. Dengan aplikasi Trisakti kita akan menjadi manusia profesional dan spiritual yang mampu memadukan, menengahi, mempertalikan, dan menyatukan persoalan untuk menciptakan solusi cerdas dan bijaksana yang menyegarkan kehidupan.

Dengan kecerdasan *AiR* yang menyala kita mampu menciptakan kebahagiaan dengan kemampuan integritas, gotong royong dan etos kerja sebagai ciri manusia yang berbudi pekerti dan berbudaya tinggi.

Pesan Tersembunyi dalam Hati-hati

Kebahagiaan berarti hidup yang sukses **dan** selamat.

Jika *kesuksesan* terhubung dengan nilai nilai kebendaan materi. Maka *keselamatan* terhubung dengan nilai nilai kehidupan non-materi seperti persahabatan, kerukunan, dan kedamaian. Itulah mengapa untuk hidup bahagia kita memerlukan keduanya. Sebab, kesuksesan menjadi tak berarti tanpa keselamatan.

Untuk itu kita harus memahami (lagi) bahwa hati, nurani, dan jiwa adalah kunci rahasianya. Apalagi kita hidup di negeri yang kaya akan tuntunan dan pedoman untuk hidup dari hati. Coba sadari dengan baik pesan yang biasa kita sampaikan kepada orang yang hendak pergi ini:

“Hati-hati di jalan. Semoga selamat sampai tujuan.”

Secara tersirat, ini bukanlah sekadar pesan untuk melepas orang yang akan bepergian, tapi lebih dalam lagi, kalimat tersebut adalah pesan agar semua orang yang kita peduli bisa menapaki jalan hidupnya dengan nilai nilai dan metalogika yang lebih tinggi.

“Hati-hati di jalan agar selamat sampai tujuan” adalah tuntunan untuk **menggunakan rasa hati dua kali** di setiap langkah menuju tujuan. Pertama, kita menggunakan hati untuk memahami arah tujuan dan niat kita. Kedua, kita menggunakannya lagi untuk melangkah dengan teliti dan waspada menjaga keselamatan. Jika kita tidak menguasai cara mengendarai hati untuk melaju dengan hati-hati, bagaimana kita bisa tiba di tujuan dengan selamat?

Lewat *rasio*, *raga* dan *rasa* kita mengerti masalah dan memahami berkah dibalik setiap persoalan. Sehingga, kita bisa sadar memilih tindakan yang (terasa) baik dan menghindari perilaku yang (terasa) buruk menghadapi segala kemungkinan.

Dengan kemampuan *sadarasa* manusia menjadi lebih peka dan hati hati. Mampu bertindak sesuai petunjuk kebenaran dan menghindari kesalahan yang berujung penyesalan. Karena, apalah artinya keberhasilan jika akhirnya kita sampai di tempat yang salah dan tidak selamat.

Seiring dengan *heart-based living* yang sedang diupayakan menjadi gerakan global, memahami kembali “hati-hati di jalan agar selamat sampai tujuan” bisa menginspirasi gerakan revolusi hati untuk mewujudkan tujuan kebahagiaan kita.

#KATAiBUKU

Jaga akalmu supaya tidak nakal. Karena kepintaranmu bisa membodohimu.



Heartsetting: Silent Operation

Umumnya manusia ingin cepat menemukan jalan keluar persoalan tanpa melibatkan *hati*. Kondisi ini rawan perilaku hawa nafsu yang menyebabkan kesulitan, penyakit dan pertikaian. Sebabnya, manusia lupa untuk menggunakan *rasio* dan *rasa* untuk memahami nilai dan logika yang tepat digunakan.

Dalam kondisi optimal *akal-indria-hati* manusia yang hidup sehat mudah mengikuti petunjuk dan meraih keinginan. Sebaliknya, ketika *rasio-raga-rasa* tidak sehat manusia kesulitan untuk berpikir memahami aturan kebaikan.

Karena itu, sebagai pemimpin diri kita harus rutin merawat mesin kecerdasan kita dengan secara berkala menekan tombol *pause* pada *akal* kita untuk melakukan *auto-maintenance*. Tujuannya untuk mengurangi memori yang membebani mesin berpikir dengan men-*delete* berkas prasangka tak berguna yang beranak pinak sendiri (*self-replicating*) di dalam diri. Semua itu kita lakukan lewat ‘kegiatan tanpa aktivitas’ yang disebut DIAM untuk memperbaiki sinyal komunikasi dan memurnikan energi hati.



Dengan memasuki keadaan *diam* kita menyalakan membran penjernih *hati* yang menyaring partikel pikiran terhalus yang memurnikan nilai nilai dan logika. Dalam *diam*, aplikasi Trisakti kita bergerak dengan lambat memasuki *silent mode* tanpa *input* (pikiran dan informasi) apa pun yang harus diproses. Dengan begitu, “*I*” *Technology* dapat kembali terintegrasi menyatu dengan kecerdasan dan energi murni di dalam sistem operasi kehidupan.

Dengan mampu sepenuhnya *diam* kita akan menemukan titik nol jiwa yang tenang, terbuka, mengamati, tanpa pendapat dan rencana. Jika hal ini dilakukan dengan benar kita akan menyaksikan bagaimana *rasa*, *rasio* dan *raga* kita diilhami petunjuk dan solusi dalam pengaturan waktu yang selalu tepat dan membuat kita takjub dan berkata:

WOW!

Untuk meraih sukses kita harus memiliki *akal* yang bisa berpikir dengan cepat. Dan, agar hidup selamat kita harus mampu untuk hening sejenak tanpa berpikir—dan terhubung kembali dengan inspirasi *hati*—dengan lebih cepat.

Dengan demikian, cerdas menggunakan *hati* berarti mengurangi aktivitas *akal* untuk berpikir mencari. Karena makin banyak kita berpikir, makin sedikit kita *merasa*. Artinya, makin baik *diam* kita, makin canggih kerja aplikasi Trisakti kita mengalirkan tuntunan solusi. Makin *skillful* kita untuk *diam*, makin hebat kecerdasan super kita dalam mengatasi persoalan dengan kemampuan yang sulit disamai kecerdasan biasa.

Dalam *diam*, *software kebahagiaan* kita memahami pengaturan-Nya melalui sistem komunikasi supercerdas, bagai pesawat ruang angkasa yang beroperasi dengan penuh ketaatan mengikuti pengaturan pusat misi kendali bumi. Dengan sistem komunikasi supercanggih yang tertanam di dalam "*I*" *Technology* manusia sesungguhnya hanya perlu ikhlas dan cerdas mengikuti pengaturan-Nya.

D – Dalam

I – Iman

A – Aku

M – Mendoa

Dengan demikian, *diam* berarti membesarkan volume suara hati agar kita bisa lebih jelas mendengar panduan GPS (*God's Positioning System*) menuntun perjalanan manusia menuju kebahagiaan.

*Diam berarti mengheningkan pikiran (cipta)
agar telinga batin bisa mendengar suara (kata) hati.*

Karena itu, di zaman banjir informasi yang membuat pikiran sulit membedakan benar dan salah seperti saat ini, kemampuan untuk pulang menuju tempat ke-*diam*-an jiwa dan memahami petunjuk tindakan lewat tuntunan kata *hati* dan cahaya nurani tak bisa lagi dihindari untuk dikuasai.

Dengan merasakan manfaat *diam* yang sebenarnya bagi kolaborasi kecerdasan *akal-hati*, kita akan memahami bahwa sesungguhnya *diam* itu lebih berharga dari emas.

#KATAiBUKU

Masalah terbesarmu ialah tidak mampu untuk diam.

Hidup bersama alam untuk menikmati keheningan yang mengalirkan inspirasi adalah kebiasaan yang saya jalani hingga saat ini. Di sebuah tempat terpencil yang sepi dan jauh dari keramaian saya biasa menghadirkan hati mendengarkan suara alam untuk berkomunikasi dengan alam dan melantangkan doa di dalam keheningan jiwa.

Sebuah tempat yang sangat dekat dengan hati saya itu sangat ingin saya jaga kelestariannya. Tanpa listrik di malam hari bukit damai yang saya sebut taman surgawi itu menghadirkan kepekatan gulita yang sempurna membuat bulan dan bintang terasa begitu dekat dalam malam yang hanya dihiasi cahaya lentera dan kunang-kunang.

Di tempat itulah pada suatu hari saya dikejutkan oleh kabar yang disampaikan oleh kepala desa yang menunjukkan gambar rencana pembangunan ruas jalan bebas hambatan yang direncanakan dibangun melintasi tempat itu.

Sebagai pencinta alam betapa hati saya terpukul mengingat lokasi yang terawat kemurniannya itu sebentar lagi akan dirusak oleh lambang kemajuan hidup sekaligus ketidakpedulian dengan lingkungan yang akan menghapus suasana keindahan alam ditempat itu.

Sambil merenungi ketidakberdayaan alam menghadapi segala rencana manusia, sore itu saya pergi ke sungai untuk mengaplikasikan +Teknohati sambil menenangkan diri dan mengadu kepada-Nya tentang semua yang terjadi dengan tempat itu. Saya menyalakan *hati* untuk menyatukan kemarahan dan niat keinginan dengan *diam* menikmati kedamaian dibalik rimbunnya hutan dan gemericik air yang mengalir di sungai, hingga menjelang magrib saya bertemu dengan seorang yang baru pulang bekerja dari hutan melintasi tempat itu.

Sambil membersihkan diri di sungai ia menceritakan jalannya hari, dan saya pun ‘curhat’ dengan menumpahkan isi hati saya tentang rencana pembangunan jalan tol yang baru saya dengar sambil menyadari kemampuan seorang petani kebun memahami pendapat dan ocehan saya.

Seminggu kemudian saat sedang mengajar diluar kota saya menerima telepon dari kepala desa yang mengatakan ada seseorang yang ingin bicara. Tanpa saya menyangka orang yang ingin bicara dengan saya ialah pekerja hutan yang saya jumpai di sungai waktu itu.

Dan saya lebih tak menyangka lagi ketika dia mengatakan sengaja menghubungi saya untuk menyampaikan keinginannya menghapus kerisauan hati saya tentang rencana pembangunan jalan tol di desa itu sambil bertanya apa yang saya inginkan terhadap hal itu. Saya pun tertegun memikirkan maksud pertanyaan dari petani kebun yang sederhana itu.

Sejurus kemudian segalanya menjadi jelas ketika dia menceritakan kisah yang sulit diterima akal. Bahwa yang terjadi ialah petani yang menguasai medan disekitar hutan itu—entah bagaimana (Tuhan yang mengatur)—oleh pelaksana proyek pembangunan jalan tol itu dipilih sebagai petugas lapangan untuk membantu para insinyur mereka mencarikan jalur alternatif rencana jalan karena situasi yang berkembang di sekitar lokasi itu memerlukan perubahan perencanaan.

Atas jasa petani yang saya temui disungai di kala magrib itu, beberapa waktu kemudian jalan bebas hambatan itu akhirnya dibangun tanpa harus melintas dan mengganggu keheningan bukit nan damai itu. Semua itu terjadi karena tuntunan-Nya mempertemukan saya dengan seorang petani desa yang sederhana telah sengaja mengubah jalur rencana pembangunan jalan untuk meringankan hati sesamanya.

Heart-Boosting

Sadar adalah kemampuan untuk sepenuhnya ikhlas menerima yang terjadi di saat ini, di setiap saat tanpa prasangka. Dengan begitu, kita bisa lebih menyadari pengaturan yang terjadi dengan apa yang dirasakan.

Untuk itu kita perlu kemampuan menguatkan sinyal kecerdasan intuisi yang masuk ke dalam diri lewat seluruh yang di-*rasa*-kan *akal*, *indria*, dan *hati* - untuk menerima informasi.

Dengan mem-*booster* rasa yang dilakukan pada aplikasi *Trisakti*, *software kebahagiaan* mudah terhubung dengan sistem-operasi kehidupan dan memperbaiki masalah *akal* yang tidak terkoneksi dengan *hati*.

Dengan begitu, kita meningkatkan kepekaan *indria* menyidik datangnya persoalan dan *akal* mengenali peluang dan solusi, lewat *hati* yang sepenuhnya merasai.

TRISAKTI	HATI (heart)	AKAL (mind)	INDRIA (senses)
<i>Aplikasi</i> (application)	<i>Memahami</i> (realizing)	<i>Mengerti</i> (understanding)	<i>Mengetahui</i> (knowing)
<i>Proses</i> (process)	<i>Merasa</i> (to feel)	<i>Memikir</i> (to think)	<i>Mengindra</i> (to observe)
<i>Prosedur</i> (procedure)	<i>Hati Hati</i> (careful)	<i>Waspada</i> (mindful)	<i>Teliti</i> (watchful)
<i>Booster</i> 🚀			
<i>Hasil</i> (output)	<i>Jujur</i> (honest)	<i>Peduli</i> (care)	<i>Berguna</i> (helpful)
<i>Kualitas</i> (quality)	<i>Tepat</i> (effective)	<i>Cermat</i> (efficient)	<i>Cepat</i> (fast)

Jika proses ini dilakukan dengan tepat, maka jangan heran jika percepatan penyelesaian masalah yang terjadi sering sulit diterima oleh nalar. Hal itu terjadi karena terjadinya peningkatan dalam **kecepatan** *indria* mengolah informasi, **kecermatan** *akal* dalam berpikir kreasi, dan **ketepatan** *hati* dalam menentukan solusi tindakan. Dengan mahir menguasai realitas lewat *rasio* dan *rasa* kemampuan Anda untuk menyelesaikan persoalan pun meningkat, seiring semakin lancarnya Anda mengikuti pengaturan sistem-operasi.

#KATAiBUKU

Hidupmu ialah cerminan adab hatimu.

Untuk mencerdaskan aplikasi Trisakti kita melakukan sikap **A.I.R** yang mengalir sepanjang waktu di dalam diri:

- *Amati* kejadian dan pikiran tanpa **penyangkalan.**
- *Introspeksi* tindakan tanpa perilaku **menyalahkan.**
- *Reposisi* niat dan hati tanpa sikap **kepentingan.**

Membaca Tuntunan-Nya

Dengan mesin kesadaran yang bekerja supercepat mewujudkan niat dan prasangka, kita perlu benar-benar menjaga niat dan tindakan agar hidup kita terjadi sesuai yang diinginkan.

Dalam pelaksanaannya, sadar harus diaplikasikan dengan teliti, waspada, dan merasakan sesuatu dengan hati-hati. Sehingga manusia yang sadar ialah yang membaca peristiwa dan kejadian sebagai petunjuk kehidupan. Kehidupan sadar ini meluhurkan tindakan manusia dan menghindarkan diri kita dari perilaku asal-asalan dan sikap akal-akalan yang jauh dari tuntunan kebaikan.

Dengan begitu kita bisa menjalani hidup yang otentik dengan *rasa* peduli dan cinta pada yang dikerjakan, bukan karena merasa terpaksa atau ikut-ikutan.

Dengan mata dan telinga manusia berpikir keluar menjalankan kehidupan di dunia nyata. Dengan mata dan suara *hati* kita berpikir kedalam untuk menerima solusi dari dunia maya.

Dengan kececerdasan metalogika kita mampu menahan ujian dan tidak harus mundur di tengah jalan atau berbuat curang. Karena, hati yang mengenal *rasa* peduli dan cinta akan melahirkan tindakan tanpa pamrih dan pengorbanan manusia yang sangat *powerful*.

Untuk itu, kemampuan menguasai sinyal gelombang otak yang berpikir terlalu kencang dan membuat hati kita tenang juga kita lakukan sembari menghapus hambatan *rasa* susah yang menyandera kecerdasan manusia.



Tanpa hati yang memahami pengaturan keselamatan-Nya manusia mudah merasa cemas dan kurang. Kondisi ini menciptakan kehidupan yang tergesa, curiga dan pura pura. Lupa pada

pengaturan Yang Maha Baik membuat manusia lupa aturan kebaikan. Melahirkan tindakan kontradiktif manusia seperti mewujudkan damai dengan perang, menciptakan kemakmuran lewat persaingan, dan meraih kesenangan pribadi dengan cara yang melanggar ketentraman umum.

Sebaliknya, dengan nilai nilai dan kecerdasan metalogika yang lebih tinggi kita bisa mewujudkan perdamaian lewat persahabatan, menciptakan kemakmuran dengan kerjasama, dan meraih kesenangan dengan kebersamaan.

Karena itulah kita harus rajin membersihkan mesin kecerdasan *akal-indria-hati* dengan lebih sedikit menilai dan lebih banyak merasa. Agar kita bisa memiliki kecerdasan super bijaksana yang mengalirkan inspirasi, kekuatan dan semangat hidup yang luar biasa.

Pikiran adalah perkataan akal.

Perasaan adalah perkataan hati.

Perbuatan adalah perkataan indria.

Pertengahan tahun ‘90an disaat banyak teman kerja mulai membeli atau menyicil kendaraan, saya membuat keputusan berbeda yang mengubah nasib dikemudian hari.

Kala itu kemacetan kota Jakarta belum separah saat ini, namun situasi lalu lintas telah membuat pemerintah daerah mengeluarkan aturan yang dikenal dengan *three-in-one* (3-in-1). Hari itu saya dengan sengaja mengubah cara melakukan perjalanan dari rumah ke kantor di seputaran Jalan Thamrin. Terinspirasi kegiatan bersepeda ria semasa SMA di tahun 80’an, kebiasaan berkendara saya ganti menjadi mengendarai sepeda. Sebelum menuju kantor dengan sepeda baru, saya sengaja nongkrong di bundaran Hotel Indonesia untuk menyaksikan bagaimana peraturan 3-in-1 mulai diujicobakan sebelum nantinya akan diberlakukan pada tahun 2003.

Karena karyawan kantor di pusat kota yang bersepeda ke kantor ‘belum musim’, hal itu tentu saja menimbulkan tantangan mental tersendiri. Kita tahu, kendaraan adalah status sosial yang menjadi nilai harga dan ‘mata uang’ yang berlaku di pergaulan sosial. Namun hati saya mengatakan lain, bahwa masa depan lalu lintas ibu kota tidak lagi nyaman untuk berkendara, dan saya harus mulai menata hidup saya untuk menghindari kesulitan di kemudian hari. Dan perasaan itulah yang saya ikuti dengan penuh kesadaran sambil berusaha menata gaya hidup yang lebih sesuai.

Akhirnya, lima tahun kemudian, tahun 1999, saya berhasil memindahkan tempat kerja sekaligus membebaskan diri dari keharusan berkendara ke tempat kerja. Saya bisa memasuki tahap kemandirian hidup dengan bebas untuk bekerja sendiri dari rumah tempat kediaman saya dengan

nyaman, yang tidak akan saya alami jika dulu saya lalai membaca pesan *three-in-one* bagi penataan hidup saya pribadi.

Manusia menerima tuntunan lewat
perasaan hatinya, untuk diolah
lewat akal pikirannya, dan dieksekusi
lewat tubuh dan pancainderanya

#HEARTSETTING

Merencanakan Kebetulan

Hidup bahagia ditandai dengan hadirnya banyak kemudahan yang mempercepat tercapainya keinginan. Sebaliknya, kehidupan sulit harus dijalani dengan masalah yang datang silih berganti dan susah dimengerti.

Kemudahan yang datang pada mereka yang senang memperbaiki diri dan membahagiakan orang lain adalah fenomena sinkronisitas (*synchronicity*) atau yang biasa disebut ‘peristiwa kebetulan’. Ini adalah wujud kecanggihan sistem-operasi kehidupan dan *super intelligent software* dalam memenuhi kebutuhan manusia.

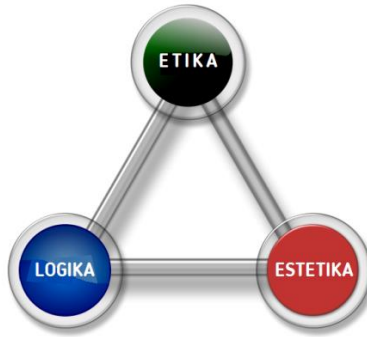
Makin ramah sikap manusia, makin mudah kehidupan memenuhi kebutuhan kita.

Makin susah perilaku manusia, makin susah kehidupan memperlakukan kita.

Menjalani hidup dengan kecanggihan nilai nilai dan logika luhur kita akan sering dihibur oleh peristiwa ‘kebetulan’ yang rajin menemani perjalanan hidup kita dalam bentuk keinginan yang terjadi di luar rencana (*akal*) kita. Namun karena dianggap sulit dimengerti (baca: tidak masuk *akal*) peristiwa ‘kebetulan’ (*synchronicity*) itu sering diabaikan oleh masyarakat modern.

Padahal, jika sudah terbiasa, menciptakan *kebetulan* lebih mudah dilakukan daripada memaksakan *kebenaran*. Kalau *kebenaran* masih harus dibuktikan kebenarannya, maka *kebetulan* yang telah terjadi sulit dibantah lagi kebenarannya.

Jika kita perhatikan, kebetulan memiliki kata dasar ‘betul’. Sehingga, fenomena itu sebenarnya mengajarkan kita untuk mengenali sesuatu yang betul terkait cara kita menjalani hidup. Dengan kata lain, fenomena kebetulan sesungguhnya mengingatkan kita tentang perilaku yang betul sesuai nilai logika dan program kebahagiaan semesta. Dan uniknya, makin sadar kita akan fenomena ‘kebetulan’ yang terjadi makin lancar *super intelligent software* ‘menciptakan’ kebetulan berikutnya.



Kebenaran adalah logika *akal*, sedangkan kebetulan harus dipahami dengan *hati*. Karena itu untuk menciptakan *kebetulan* kita harus menggunakan kecerdasan metalogika dan nilai nilai level dua dengan *rasa* yang hanya ingin melakukan sesuatu yang *terasa baik*, *terasa benar*, dan *terasa betul*.

Dengan logika, etika, dan estetika yang terjaga kesadaran kita akan tersambung kecerdasan kreatif (*creative intelligence*) yang menghadirkan peristiwa kebetulan yang tak terduga—‘seperti ada yang mengatur’. Jika kita terus melakukan proses *heartsetting* seperti ini, kita akan memiliki kehidupan yang baik dan benar, dan banyak ditemani dengan peristiwa kebetulan.

Dengan kebiasaan hidup yang baik dan tidak menyakiti perasaan itu kita bisa memiliki keberanian manusia di atas rata rata:

1. #BeraniBenar (berani bertindak jujur).
2. #BeraniBaik (berani berbuat baik).
3. #BeraniBetul (berani memperbaiki kesalahan).

#KATAiBUKU

Kekuatan terbesarmu ada di dalam kemampuan untuk diam menerima diri dan hidupmu sendiri.

#sadarjaya

*Bukan seberapa cerdas rasionalitas kita
tetapi seberapa cadas sinkronisitas kita.*

Menghapus Virus Hati

Menjadi pemimpin diri juga berarti kita harus berani untuk menjadi polisi hati untuk menjaga kebaikan niat dan tindakan kita sendiri. Dan itu dimulai dengan menangkap *rasa salah* dan menghentikan niat dan tindakan yang salah.

Hal itu bisa kita lakukan dengan melatih diri membersihkan jiwa dari masalah kebekuan (baca: matinya kinerja) *hati*, akibat kebiasaan mengikuti hawa nafsu.

Ketidakmampuan menerima *rasa salah* menimbulkan masalah yang menyulitkan manusia memahami nilai-nilai hidupnya. Kebiasaan menolak *rasa salah* membuat manusia menjadi mudah bertindak egois, senang mengingkari kenyataan dan terlepas dari tuntunan kebaikan.

Ketidakmampuan manusia menerima perasaan ini mengacaukan kinerja aplikasi Trisakti dengan tiga virus *rasa* tidak tenang (*negative feeling*) yang membentuk hawa nafsu dan merusak sifat dan kesejatan manusia:

1. Emosional

ialah virus hati yang terbentuk akibat *rasa* kurang, marah, dan sombong yang menyebabkan sifat emosional manusia karena keinginan untuk mengatur yang mengakibatkan *rasa* frustrasi dan sikap tidak peduli. *Tingkat kemarahan manusia tergantung besarnya nafsu untuk mengatur dan lupa pada Yang Maha Mengatur.*

2. Galau

ialah virus hati yang diakibatkan oleh *rasa* iri, cemburu dan sedih yang menyebabkan sifat galau dan tidak percaya diri karena terdorong keinginan dihargai, mendapatkan perhatian dan cinta. Akibat virus prasangka buruk ini jiwa manusia dipenuhi *rasa* kecewa, permusuhan, dan sakit hati. *Tingkat kebencian manusia tergantung pada besarnya keinginan untuk dihargai dan dicintai dan lupa pada Yang Maha Menyintai.*

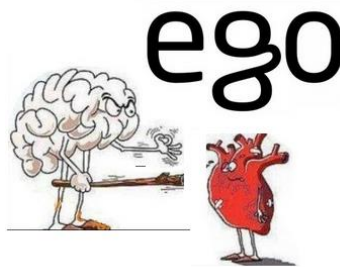
3. Obsesif

ialah virus hati manusia yang didorong oleh perasaan terancam dan ketakutan yang menyebabkan sifat putus asa dan hilangnya *rasa* aman. Virus prasangka buruk ini melumpuhkan tindakan manusia lewat pikiran “takutnya”, “soalnya”, atau “jangan-jangan”, menimbulkan kecemasan akan sesuatu ilusi ancaman yang seringkali diciptakan sendiri. *Tingkat ketakutan manusia tergantung besarnya keinginan untuk menyelamatkan dan melindungi diri lupa pada Yang Maha Melindungi dan Menyelamatkan.*

Inilah akar ketidakbahagiaan yang mencabut manusia dari pohon kebaikan hidupnya. Akibat, *rasa* marah, benci, dan takut (*negative feeling*), manusia tak mampu mengenali tuntunan *rasa* sabar, syukur, dan peduli (*positive feeling*).

Tiga virus (*hawa nafsu*) yang menyerang aplikasi Trisakti ini membuat program *super intelligent software* menjadi *corrupt* dan menghapus data *jiwa* yang besar. Semua ini mengakibatkan manusia terputus dari kesadaran tuntunan.

Tiga ‘virus’ *EGO* (emosional, galau, obsesif) yang merusak DNA manusia ini menimbulkan katarak *jiwa* yang menghalangi mata *hati* untuk melihat kebenaran *nurani*. Merusak *akal* sehat yang menimbulkan kebiasaan berbohong, sombong, tidak peduli, melanggar aturan, melukai perasaan, hingga masalah besar menipu diri sendiri dengan kejahatan korupsi, manipulasi, hingga kekerasan yang menghilangkan nyawa orang. Dengan kebiasaan berbuat salah nalar manusia pun menjadi bengkok, dengan menjadikan yang baik seperti buruk dan menganggap kesalahan sebagai kebenaran. Permutasi energi dari ketiganya melahirkan virus *malwares* turunan membentuk tirai kesadaran yang membutakan hati, menulikan nurani, dan melumpuhkan jiwa manusia yang sulit diatasi.



Tanpa memandang usia, tingkat pendidikan dan latar belakang, yang terjangkiti tiga virus *EGO* ini tak kuasa mengatasi disfungsi jiwanya karena terputusnya *rasa* dan *rasio* dari realitas akibat terbiasa mendapat kesenangan dari melanggar aturan dan melampaui batas.

Hal ini berarti kita harus menjaga aplikasi Trisakti (*rasio, raga, rasa*) dari serangan virus ego. Caranya, kita nyalakan filter kesadaran untuk menjaga reaksi pikiran dan bias informasi yang menjadi pemicu *rasa* marah, galau, dan takut yang menyebabkan kesalahan tindakan. Dengan disiplin kita senantiasa waspada menjaga sikap agar:

1. Tidak mudah terkejut
2. Tidak mudah terpancing
3. Tidak mudah tersanjung

Dengan ‘kamera *CCTV*’ yang sengaja dipasang di dalam hati kita menangkap sendiri gerak-gerik (*hawa*) nafsu yang menjebak nalar manusia pada tindakan bodoh dan salah, kita menyalakan anti virus di dalam *hati* dengan kerelaan mengakui kekurangan dan ketaatan mengikuti aturan kebaikan.

Dengan menjaga diri seperti ini kita mengembalikan kemampuan kita mengikuti tuntunan dalam keseharian hidup kita dan menyadari kesempurnaan pengaturan-Nya.

Guna meningkatkan keterampilan hati (*heart-skills*) untuk memenangkan ‘perang melawan diri sendiri’ di medan kuantum ini Katahati Institute mengembangkan program aktivasi kecerdasan DNA jiwa dan hati nurani manusia. Program akselerasi kepemimpinan diri yang disebut +Teknohati ini mampu mengubah ‘musuh terbesar yang ada di dalam diri manusia’ (berupa energi hawa nafsu) menjadi kemampuan supercerdas manusia diatas rata rata yang tak terjangkau logika biasa.

#KATAiBUKU

Agar hidupmu diatur oleh Yang Maha Mengatur, bersihkan hatimu dari keinginan dan nafsu untuk mengatur.

Mari Kita RASA-kan

1. *Heartsetting* (menata hati) kita lakukan untuk melipatgandakan kekuatan rasa sebagai ruh bagi bangkitnya kemampuan manusia dalam mengalirkan kebahagiaan. Caranya dengan mengembangkan 3 kemampuan, yaitu:

- #sadarasa untuk memahami tuntunan kebahagiaan-Nya.
- #sadarniat untuk menyelaraskan keinginan kita dan kehendak-Nya.
- #sadarlaku untuk melaksanakan petunjuk kebahagiaan-Nya.

2. Kita memiliki tiga mesin kecerdasan berupa *software* Trisakti (*akal-indria-hati*) yang memberikan keutamaan fitrah pada diri manusia. Pastikan untuk mengaktifkan aplikasi Trisakti tersebut dengan *rasa* agar setiap keputusan dan tindakan kita sesuai dengan sistem operasi kehidupan.

3. Agar *software* Trisakti berada dalam kondisi optimal, kita perlu melakukan *update* secara berkala dengan cara DIAM. Artinya, mendiamkan atau mengistirahatkan pikiran agar ia dapat membersihkan pendapat, prasangka, dendam, dan hal-hal tak berguna lainnya yang membebani dirinya. Sebab, makin banyak *akal* kita berpikir, makin sedikit *hati* kita merasa. Artinya, semakin baik *diam* kita, semakin canggih kerja *software* Trisakti kita.

4. Pada dasarnya, semua masalah disebabkan oleh tiga nafsu:

- **Emosional:** menyerang hati sehingga kita sulit memahami nilai kejujuran.
- **Galau:** menghalangi nurani sehingga kita sulit mengerti nilai kepedulian.
- **Obsesif:** menyulitkan jiwa sehingga kita sulit memahami nilai keberkahan.

Nafsu-nafsu yang menyebabkan masalah manusia *Alay* tersebut bisa kita netralisir dengan menggunakan rasa, yaitu dengan: menerima kenyataan, memaafkan kejadian, memperbaiki keadaan, dan tidak mengulangi kesalahan.

BAB LIMA

Kepemimpinan Diri

Pemimpin Diri

Manusia adalah satu satunya makhluk ciptaan yang diberi kemampuan meluaskan kebaikan dengan kesadarannya. Namun, jika manusia tidak mampu menjaga kesadarannya maka otomatis hilang lah fitrah kebaikan dari hidupnya. Sehingga, kebahagiaan sejati akan menjadi milik manusia yang mampu memahami tuntunan luhur kesadaran jiwa dan hati nurani.

SADAR adalah kebutuhan DASAR manusia.

Kesadaran hidup membuat manusia terhubung dengan petunjuk perbuatan baik dengan hidup yang *otomatis* baik. Sebaliknya, ketidaksadaran membuat jiwa manusia terlepas dari petunjuk kebaikan, mudah berbuat salah, dan *otomatis* banyak masalah.

By default, semua sifat yang terprogram di dalam DNA jiwa manusia manusia adalah tentang kehendak untuk berbuat *kebaikan* dan menjadi manusia yang lebih baik. Namun jika settingannya berubah, program kebaikan yang ada di dalam *super intelligent software* manusia ikut berubah sehingga perilaku manusia pun berubah tidak baik.

Contohnya, sistem peringatan dini yang disampaikan **hati** setiap kali manusia akan berbuat kesalahan. Sesungguhnya peringatan akan terjadinya masalah - akibat pelanggaran sistem prosedur- selalu disampaikan oleh **hati**. Namun masalahnya, peringatan yang seringkali 'pop-up' muncul di layar monitor kehidupan jarang diperhatikan sehingga banyak yang tak lagi mengenali peringatan-Nya. Akibat *early warning system software kebahagiaan* itu sering diabaikan, lama kelamaan settingan mesin kecerdasan manusia pun berubah, sehingga menganggap perbuatan yang salah sebagai sesuatu yang wajar dan 'OK'.

Karena itu, kita harus mampu berpikir ke dalam untuk menyatukan akal dan hati dengan tuntunan kebaikan (sistem-operasi kehidupan).

Caranya, dengan kemampuan *meRasa* kita bisa menentukan apa yang sebaiknya kita lakukan. Artinya, kita bisa memilih tindakan yang terasa baik di *hati* dan *akal* kita, dan kita berhenti melakukan apa pun yang terasa tidak baik karena dilarang oleh hati kita sendiri. Dengan menyelaraskan tindakan dengan tuntunan kebahagiaan *jiwa* dan *hati nurani* lewat *RASA* kita menapaki kehidupan dengan penuh kesadaran.

Kini kita memahami bahwa manusia memiliki jiwa yang ingin meluaskan kebahagiaan mengikuti sistem pengaturan hidup yang berlaku di alam semesta dengan hati dan nurani. Dengan menyadari karakter alam negeri ini yang memengaruhi karakter kita yang ramah, murah senyum, ringan hati, suka menolong dan bergotong royong. Kehidupan yang dijalani seperti ini akan membuat kecerdasan manusia mengembang seperti spons yang menyerap segalanya, dengan sistem saraf kita membuka seperti pupil lensa mata yang melebar dalam kegelapan untuk menerima sebanyak mungkin tuntunan cahaya.

Dengan mata hati yang tertutup kita menjalani hidup tanpa kejelasan arah terlepas dari tuntunan *rasa* salah. Dampaknya, kita pun susah membedakan tindakan yang benar dengan yang salah, dan sulit memahami kebaikan dan keburukkan, kebenaran dan kesalahan.

Karena itu, memperbaiki ketidaksadaran menjadi lebih sulit ketimbang menghapus kebodohan. Karena jika kebodohan biasa bisa diperbaiki lewat pendidikan biasa (formal), ketidaksadaran hanya bisa diatasi dengan pendidikan luar biasa yang mengajarkan manusia untuk menyadari fitrahnya, serta menginsyafi kelebihan dan kekurangannya.

Hemat pangkal kaya.

Ringan sama dijinjing, berat sama dipikul.

Jika akar jati diri manusia kering dan layu, pohon kehidupan akan ditumbuhi benalu mematikan dengan *rasa* kurang yang menganga di jiwa dan berusaha ditutupinya dengan sikap memaksa. Menjadi terbiasa melanggar aturan tanpa tenggang rasa. Saling curiga dan berebutan karena takut tidak mendapat bagian, seolah tidak percaya Yang Maha Mengatur telah mengatur kecukupan semua manusia untuk hidup bahagia.

Karena itu, untuk hidup bahagia kita harus menyadari fitrah diri kita yang luar biasa. Bahwa manusia diberkahi kecerdasan luar biasa untuk mewujudkan segala keinginan dengan perbuatan baik. Sehingga, kita tidak hanya mampu berbagi kesuksesan materi tetapi juga memiliki keselamatan yang bisa disebarkan.

Untuk itu kita tidak boleh bersikap menyalahkan dan mengeluh atas masalah yang kita hadapi. Melainkan, kita harus bisa menemukan pesan apa yang sebenarnya ingin disampaikan kepada kita lewat masalah itu. Sesuatu hikmah yang terkemas demi kesempurnaan sikap dan perilaku hidup kita sendiri.

Dalam perjalanan hidup kita juga akan mengalami suka dan duka yang bisa membuat kita menangis dan tertawa. Namun, semua itu harus bisa kita lalui dengan keikhlasan mengikuti pengaturan-Nya sebagai latihan menjalani tingkat keseimbangan yang lebih tinggi dengan menghargai pesan orang tua dan kebijaksanaan hidup masyarakat dan keluarga kita.

Lewat ibu kita dilatih untuk memiliki *rasa*. Dari bapak kita diajarkan untuk menggunakan *rasio*. Bersama kakak adik dan teman kita mengenali realitas dunia sekitar kita lewat *raga*.

Sehingga suka ataupun duka yang dijalani dengan ikhlas dan tulus selalu memberi hikmah yang lebih menyadarkan.

- Dengan *rasa* senang di dalam hati kita menemukan solusi.
- Dengan *rasa* tenang di dalam pikiran kita menciptakan kreasi.
- Dengan *rasa* menang di dalam tindakan kita menjalankan rencana aksi.

Dengan kesadaran yang menyala di jiwa manusia mengerti bagaimana hidup harus dijalani. Dengan kesadaran hati nurani manusia tertuntun dan terlindung dalam hidupnya.

Dengan menguasai software dan aplikasi kebahagiaan jiwa kita melakukan pemerintahan diri (*self-governance*) dan kepemimpinan diri (*self-leadership*) untuk menjadi manusia yang memiliki kemampuan serta **iman** mengikuti **Petunjuk Tuntunan-Nya**.

KATAiBUKU:

Agar hidupmu indah dan bahagia, indahkanlah tuntunan kebahagiaan hidup.

Masalah Hidup Manusia

Kebahagiaan diraih dengan hidup yang dijalani dengan nilai nilai keseimbangan lahir dan batin. Sebab, apalah artinya kemajuan yang berhasil kita bangun jika keseharian hidup kita tak lepas dari prahara dan masalah. Sehingga, membebaskan hidup kita dari masalah itulah yang seharusnya diusahakan sejauh mungkin.

Sejatinya, sistem operasi hidup yang berjalan seimbang – seperti kehidupan flora dan fauna yang hidup alami di habitatnya- otomatis menghasilkan kehidupan yang melimpah dan serba cukup. Namun, kesempurnaan hidup dan siklus kehidupan seperti ini tidak lagi dipahami oleh manusia yang terlalu berpikir keluar dan membandingkan sehingga selalu merasa kurang. Sehingga, energi alam yang mengalirkan hidup pun kesulitan berkembang karena logika hati yang *‘mengalir bersama kehidupan’* tidak lagi dipahami manusia. Hal itu menimbulkan masalah ketidakharmonisan di alam kehidupan akibat kegelisahan manusia yang tak mengenali *rasa* cukup terdorong keinginan dan *rasa* kurang.

*Lancar berarti harmonis dan seimbang.
Masalah berarti tak selaras dan timpang.*

Karena ketidakmampuan manusia menjaga keseimbangan hidupnya manusia mendapatkan masalah. Dengan bertindak semaunya sendiri manusia menjalani hidup tanpa pedoman moral dengan kerancuan berpikir dan kekacauan tindakan menyebabkan:

1. Masalah yang *datang secara perlahan* (seolah) tanpa disadari. Akibat sikap malas untuk merawat dan tidak mementingkan nilai-nilai kebaikan (non materi) seperti kerukunan, persahabatan, dll, dan menganggap kecil persoalan yang timbul dilingkungan hidupnya manusia mengalami masalah perselisihan, penyakit, kemacetan, dan kelangkaan dalam hidupnya.
2. Masalah hidup yang *datang secara tiba-tiba* (seolah) tanpa peringatan. Akibat kebiasaan mengabaikan dan melanggar aturan kebaikan (nilai-nilai luhur) manusia mengalami masalah banjir kejahatan dan kerusakan moral.

Bertumpuknya persoalan yang dihadapi membuat manusia menganggap masalah sebagai kewajiban. Padahal, (sistem operasi) kehidupan selalu menyampaikan pesan *feedback* lewat kejadian yang dapat dijadikan peringatan agar manusia terhindar masalah. Namun, itu semua menjadi tak berarti jika virus nafsu menutup kesadaran manusia sehingga menganggap masalah sebagai harga yang harus dibayar untuk sebuah kemajuan.

Dengan, kebiasaan memandang remeh aturan, menunda persoalan, menghindari kewajiban, serta keras kepala dan tanpa disiplin manusia menciptakan masalah yang terjadi makin di luar nalar.

Contohnya, orang yang mengabaikan aturan atau mengecilkan hak orang lain. Orang yang hanya memikirkan urusannya dan tidak peduli perasaan orang lain. Atau, sikap menuntut dan memaksakan yang menyebabkan perselisihan. Semua ini menghasilkan kemajuan yang beriringan dengan meningkatnya krisis kehidupan.

Untuk itu kita harus berusaha menjadi manusia yang cerdas mengetahui kapan harus bergerak maju, kapan saatnya diam dan kapan waktunya mundur. Serta tahu kapan harus tegar bagai batu karang atau mengalir sejuk laksana air.

Semua pengertian ini menuntun kita untuk menjadikan kecerdasan hati sebagai pusat kendali (*locus of control*) hidup kita. Sehingga kita terjaga dari perilaku yang merendahkan martabat manusia dan menyusahkan diri kita sendiri.

- Kalau tidak mau dicubit jangan mencubit.
- Kalau tidak mau disakiti jangan menyakiti.
- Kalau tidak mau disusahkan jangan menyusahkan.

Ini bukanlah perkara kecil dan benar-benar harus diperhatikan. Karena, jika rasio bekerja tanpa *rasa* maka manusia akan jauh dari kesadaran dan bersikap sembarangan, tanpa tuntunan *rasa* salah membenarkan tindakan yang salah. Kondisi ini menimbulkan berbagai masalah perilaku egois yang menyebabkan runtuhnya tatanan kebaikan, rusaknya kepercayaan, hilangnya nama baik, maraknya pertikaian, perpecahan, kejahatan, dan penyakit, hingga masalah lingkungan hidup.

Masalah bukan keharusan dan bisa dihapus dengan keinginan tidak menciptakan masalah.

Meskipun masalah itu sendiri menyempurnakan kehidupan manusia kearah yang lebih baik. Namun, persoalan yang diakibatkan oleh kita sendiri merusak hidup dan tidak perlu kita lakukan. Karena itu, kita harus hati hati memilih tindakan agar tidak menyakiti diri dan hidup kita sendiri.

Sebagai pemimpin kita sering dihadapkan pada kesulitan memimpin orang lain, baik dilingkungan keluarga, pertemanan atau pekerjaan. Dalam hal ini kita perlu sadar, seperti halnya diri kita, setiap orang memiliki masalah yang harus dihadapi agar menjadi manusia yang lebih baik. Dan, kita pun sedang dilatih untuk menerapkan nilai dan logika yang lebih luhur supaya menjadi manusia yang lebih bijak dan cerdas.

Perlu disadari pula, upaya kearah perubahan biasanya mengundang penolakan (resistensi) dari dalam diri kita sendiri atau lingkungan. Sehingga, kita harus bisa menguasai diri dan mampu menahan diri menghindari tindakan yang *terasa* buruk dan berani memilih kebaikan.

Dengan kemauan belajar dan disiplin diri kita menjaga kebaikan bersama dengan tindakan berguna.

KATAiBUKU:

Masalah membuat orang cerdas. Orang cerdas tidak membuat masalah.

Menciptakan Kebaikan

Kehidupan materi dan non materi yang seimbang membuat pohon kehidupan tumbuh besar dan tidak mudah tumbang. Sehingga, menjalani hidup dengan benar berarti memahami nilai nilai kebaikan (moralitas) sebagai akar pohon kebaikan yang wajib kita rawat.

Dengan nilai nilai (etika) kebaikan yang luhur taman kehidupan kita akan tumbuh dihiasi bunga kebahagiaan. Dengan memahami logika keberlimpahan kita menghilangkan perilaku susah akibat perasaan ‘takut tidak kebagian’. Dengan nilai nilai kehormatan kita menghapus tindakan tak peduli mengambil dan menyerobot hak orang lain—tanpa perasaan—dan mempermalukan diri sendiri meskipun tahu bahwa hal tersebut menyalahi pengaturan sistem-operasi kehidupan.

Terlebih saat ini semua itu menjadi teramat penting dengan merebaknya perilaku mau menang sendiri yang mendorong sifat bohong dan sengaja berbuat curang. Semua terjadi karena manusia terlalu membesarkan kepentingannya sendiri dalam sikap pura pura dan kehidupan yang serba kurang. Menjadi pintar berargumentasi dan mahir berkompetisi, namun tidak cakap berkolaborasi menciptakan kebaikan hidup yang serasi.

Kenyataan hidup yang terjadi saat ini menunjukkan meningkatnya krisis moral yang berarti menipisnya persediaan nilai nilai non materi kita. Karena kehilangan kemampuan menumbuhkan

nilai nilai kebaikan di dalam diri setiap manusia. Sehingga, banyak yang menghilangkan kebaikan hidupnya dengan tindakan yang merusak diri dan lingkungan hidupnya sendiri.

Demi mengejar sukses materi banyak orang seringkali mengorbankan keselamatan dirinya. Karena tergiur dunia kebendaan banyak manusia yang kehilangan keutuhan kesadarannya. Akibatnya, meskipun kehidupan dipenuhi indikator kesuksesan banyak juga yang kecewa menanggapi keselamatan dirinya dan keluarganya.

Sesungguhnya, kondisi kehidupan yang kurang disebabkan kebiasaan manusia terlalu berpikir keluar menggunakan logika level satu yang mementingkan diri sendiri dan membandingkan. Karena kebiasaannya itu manusia kehilangan kemampuan berpikir jernih mudah mengambil sikap egois yang merusak hubungan. Selain itu kebiasaan membedakan juga bisa menimbulkan sifat tinggi hati dan besar kepala yang menyulitkan manusia hidup bahagia.

*Kebaikan dibangun dengan tindakan menghormati orang lain
serta kebiasaan mendahulukan orang lain.*

Karena itu kita perlu berlatih berpikir ke dalam, memikirkan apa yang penting bagi orang lain dan yang selain diri kita sendiri. Dengan kemampuan berpikir level dua itu kita bisa menemukan berkah kehidupan dan fitrah kebaikan manusia serta mampu menghindari perilaku egois yang hanya menyenangkan raga.



Kecerdasan Hati

Kemampuan berpikir dengan logika level berarti memiliki kesadaran untuk memperbaiki diri sendiri dan meyirami kebaikan. Dengan rasa peduli dan tanggung jawab memupuk kebiasaan yang menyehatkan dan menyenangkan serta menjauhi tindakan yang menyakitkan dan menyusahkan. Seperti kegiatan membersihkan kamar atau merapikan buku catatan yang menjadi aktivitas rutin yang dilakukan tanpa henti. Namun akhirnya, ketika ruang hati kita rapi dan catatan hidup kita bersih, pohon kehidupan kita akan berbuah manis. Sehingga, kita bisa memiliki kemajuan hidup yang serasi dengan kebaikan hati, kecanggihan teknologi yang sesuai dengan keluhuran budi, karena mampu menyadari pentingnya bungkus serta isi.

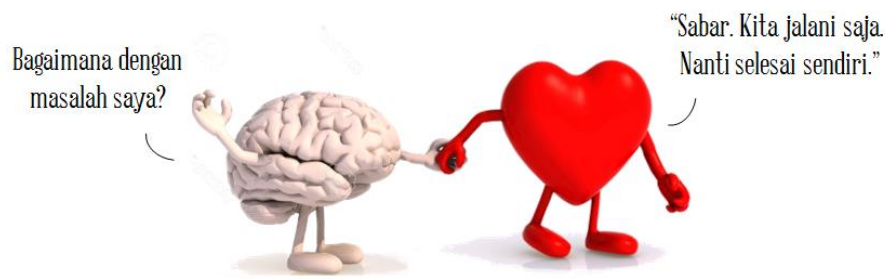
*Sebanyak apapun kebaikan tidak cukup.
Sekecil apapun keburukan terlalu banyak.*

Dengan tingkat rasionalitas yang tinggi manusia meraih kemampuan profesional. Namun, saat ini juga kita merasakan betapa dunia makin memerlukan lebih banyak manusia yang tinggi spiritualitas dan cakap moral. Manusia yang menyadari sukses sebagai alat untuk menciptakan manfaat bagi orang lain. Manusia yang berani bersikap peduli dan jujur pada diri sendiri dan orang lain. Manusia yang dengan gembira dan tekun sibuk menjadi orang baik.

Semua bisa diraih dengan memiliki kesenangan yang menyehatkan serta meninggalkan perilaku susah yang menyengsarakan.

Dengan menjadi manusia yang cakap logika dan etika kita meraih kebahagiaan dengan sikap perilaku yang sesuai harkat dan martabat manusia.

*Gajah mati meninggalkan gading.
Harimau mati meninggalkan belang.
Manusia mati meninggalkan nama.*



Menjalani Hidup Dengan Hati

Dengan kemampuan Trisakti (*rasio, raga, rasa*) manusia membentuk kehidupan melalui kesadaran (nilai dan logika) yang menjadi fokusnya. Dengan logika yang rendah dan merendahkan manusia menghasilkan kehidupan yang berkualitas rendah. Sebaliknya, dengan nilai-nilai yang luhur dan meluhurkan manusia menciptakan kualitas hidup yang bernilai tinggi.

Banyak yang mengira bahwa persoalan hidup terjadi *random* tanpa sebab yang bisa dipahami. Manusia tak bisa melakukan apa-apa kecuali pasrah atau bersiasat mengubah keadaan agar sesuai keinginan. Namun dengan kesadaran yang jernih kita bisa memahami bahwa baik buruknya hidup sesungguhnya memang tidak berlaku acak. Karena, jika diteliti hal itu memiliki pola yang mencerminkan level kesadaran diri kita sendiri.

Sadar.

Manusia adalah makhluk alam yang diciptakan Tuhan untuk hidup selaras bersama alam. Dengan sering bercengkerama dengan alam, dan mencari peng-alam-an, kita bisa mengerti hukum alam, menghormati alam, serta membaca tanda-tanda dan petunjuk-Nya yang tersebar dalam kejadian di seluruh penjuru alam.

Di masa lalu saat kedamaian masih menyelimuti bumi, keselarasan berpikir dan bertindak masih mudah dijalani. Lewat embusan angin, petunjuk kebaikan yang disampaikan oleh alam masih mudah dibaca manusia yang menerima tuntunan kebahagiaan lewat *rasa* dan tanda-tanda alam. Manusia pun masih menganggap alam sebagai guru perilaku yang mencerminkan keterbelitan *jiwa*-nya dengan adidawai kecerdasan semesta. Sehingga kehidupan yang tentram dan makmur di atas tanah yang subur pun tercipta selaras kedamaian jiwa manusia.

Gemah ripah loh jinawi, tata titi tentrem kerta raharja.

Namun dengan makin berkembangnya pikiran manusia, kehidupan manusia menjadi semakin hiruk pikuk dan riuh rendah. Dan, setelah zaman renaissans manusia pun lebih mengejar materi dan meninggalkan kebaikan non-materi. Sehingga pemahaman tentang keselarasan sinyal elektromagnetik di alam mulai diabaikan. Membuat manusia yang awalnya adalah pemilik etika dan estetika yang mudah merasa berubah statusnya menjadi pengguna logika yang nestapa.

Dengan makin jarang manusia menggunakan *rasa*, sinar kebahagiaan pun makin redup di ruang jiwa. Akibatnya, tuntunan suara hati semakin tak dimengerti karena pandangan manusia yang terhalangi pikiran dan pendapatnya sendiri. Maka dimulailah zaman yang ditandai maraknya pelanggaran etika yang dibuat masuk akal.

*Dengan kebaikan manusia menciptakan kehidupan.
Tanpa kebaikan kehidupan tak bisa diciptakan.*

Jika *RASA* tidak mengalir di dalam jiwa, *akal* manusia pun makin ramai dan meraja. Akibat suara yang berisik di kepala, bisikan kata *hati* menjadi sulit didengar lagi. Dan, etika moral yang sesungguhnya mudah dirasakan hati pun dipermainkan kian kemari, sementara bahasa kebaikan manusia diputarbalikkan ke sana-sini.



Kebiasaan melanggar aturan dan cara berpikir yang sesukanya kemudian menjadi ciri kehidupan. Semua ini karena manusia tak kuasa lagi menghentikan ajakan suara-suara pikiran di kepalanya lalu *DIAM* untuk mendengar tuntunan suara kesadaran yang lebih tinggi.

Saat ini kita merasakan pentingnya usaha untuk meningkatkan perilaku sosial yang membutuhkan kemampuan pengendalian diri semua pihak demi kebahagiaan bersama.

Kecerdasan sosial saat ini terasa lebih diperlukan dari pada kemampuan individual. Karena, keinginan untuk menaikkan keuntungan usaha sebesar 100% bisa dilakukan sebentar seorang diri. Tetapi, keinginan seluruh manusia menurunkan temperatur bumi sebesar 1° saja belum tentu bisa terlihat hasilnya di sisa usia kita.

Berpikir untuk diri sendiri mudah dilakukan setiap orang.

Berpikir untuk orang lain membutuhkan kemampuan manusia yang lebih tinggi.

Karena itu, kita harus berpikiran luas dengan melakukan introspeksi dan menyadari niat keinginan kita sendiri. Sehingga sebagai pemimpin diri kita bisa merawat keluhuran niat dan menjaga tindakan.

Kapan terakhir Anda menikmati hembusan angin dan deburan ombak?

Kapan terakhir Anda mendaki gunung dan menyusuri sungai?

Kapan terakhir Anda membiarkan diri Anda bermandikan cahaya rembulan?

Kapan terakhir Anda merenungi kebesaran-Nya dalam cahaya bintang bintang?

Apa yang membuat hidup Anda bahagia?

Hanya dengan jiwa tenang manusia dapat memahami arahan-Nya. Sebab, bagaimana kita bisa mengerti tuntunan kebahagiaan jika jiwa kita tidak tenang? Bayangkan betapa sulitnya Anda mengarahkan orang yang terus bergerak gelisah atau menuntun anak yang tak mau diam.

Jika kita tenang menjalani hidup, perjalanan hidup kita pun akan tenang.

Seandainya saja kita bersedia untuk *DIAM* dan terbuka menerima pesan yang terkemas di dalam setiap kejadian, maka kita akan menyaksikan bahwa sesungguhnya hidup ini sangat dipenuhi oleh tuntunan dan petunjuk-Nya.



Dengan sifat sabar dan tenang setiap orang bisa menjadi pemimpin diri yang berkarakter. Menjadi seorang yang percaya pada dirinya sendiri dan bersaksi atas kebenaran tuntunan Ilahi dan orang tua yang ditaati. Makin banyak orang yang melakukannya makin cepat perubahan positif dapat dilakukan.

Untuk jiwa yang tenang semesta berbakti.

Lao Tzu

Pedoman Kebahagiaan Manusia

Nah, sekarang kita telah sampai pada salah satu pesan inti yang ingin disampaikan melalui buku ini, yaitu memahami apa yang tertulis di dalam program *super intelligent software* ada di dalam diri kita. Sebagai pedoman aplikasi nilai nilai kebaikan yang tertulis di dalam DNA *jiwa* dan *hati nurani*.

Sejak dulu orang tua kita menyadari bahwa manusia dan alam semesta memiliki kecerdasan yang menyatu. Masyarakat kita memahami bahwa Yang Maha Sadar telah menitipkan negeri yang kaya ini kepada kita, sekaligus juga diberikan kepada kita kesadaran akan semua kekayaan itu di dalam jiwa dan hati nurani agar kita bisa bersyukur. Sehingga, nilai nilai kehidupan luhur ditanamkan di dasar hati masyarakat kita agar mampu menjaga berkah kehidupan-Nya yang luar biasa ini.

Dengan nilai nilai itu kita dibesarkan dengan mental sejahtera yang bersumber pada kesuburan alam dan kekayaan hati kita. Kita senantiasa diingatkan agar menjadi manusia yang bersyukur, ramah, peduli, berani dan gembira. Bahwa segenap tanah, air, flora, fauna dan kekayaan budaya yang hidup di Indonesia adalah kekayaan dan jati diri kita. Itulah sebabnya penduduk negeri ini dikenal sebagai masyarakat yang memiliki nilai luhur budi pekerti yang hidup bahagia bersama di tanah khatulistiwa.

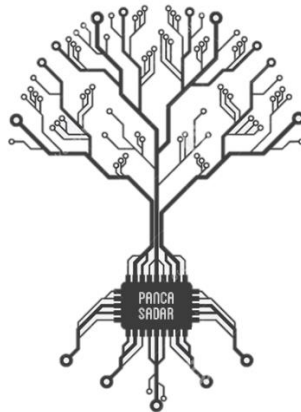
Sehubungan dengan itu, dari kajian yang dilakukan oleh Katahati Institute dalam memahami sistem-operasi kehidupan manusia, kami menemukan bahwa sesungguhnya di seluruh pelosok negeri ini masyarakat kita memiliki pengertian yang sama. Masyarakat kita memiliki kearifan lokal (*local wisdom*) untuk menjalani hidup dengan logika hati dan nurani. Dan, ketika pedoman kesadaran yang tertulis di dalam DNA jiwa dan hati nurani manusia Indonesia itu disusun secara sistematis maka akan membentuk karakter jati diri masyarakat kita:

1. **Sadar Tuhan** menjadi pedoman *jiwa*.
2. **Sadar Diri** menjadi pedoman *hati*.
3. **Sadar Hidup** menjadi pedoman *nurani*.
4. **Sadar Masalah** menjadi pedoman *sikap*.

5. **Sadar Bahagia** menjadi pedoman *perilaku*.

Inilah program kecerdasan super yang beroperasi di dalam *hati nurani* dan *jiwa* manusia yang hidup di Nusantara. Dengan lima kesadaran yang tertulis di lubuk hati masyarakat kita menata tindakannya agar sesuai dengan sistem operasi kehidupan dan pengaturan-Nya.

Untuk selanjutnya, pedoman sikap dan perilaku manusia Indonesia itu akan saya sebut sebagai ***pancasadar***.



Pedoman Kesadaran Manusia

Dari penjelasan sebelumnya, kita mengetahui *pancasadar* sebagai pedoman yang menuntun manusia melakukan tindakan terbaik di setiap kesempatan. Sebuah metoda yang digunakan oleh masyarakat kita untuk menjalani hidup.

Jika panca indera adalah pintu pengetahuan nilai nilai materi yang terbuka keluar diri, *Panca Sadar* adalah jendela pemahaman nilai nilai non materi yang terbuka ke dalam hati manusia yang menyimpan isyarat menuju kebahagiaan dan masa depan.

Dari lima pedoman kesadaran yang terdapat di dalam jiwa manusia itu kita memiliki petunjuk aplikasi logika hati dan nurani untuk mewujudkan kehidupan yang sempurna:

1. Sadar Tuhan

Ialah kesadaran bahwa Tuhan Yang Maha Kuasa menciptakan manusia dan kehidupan dengan Cinta-Nya. Dengan kesadaran itu kita bisa menjalani hidup dalam damai dengan sifat jujur dan ikhlas.

2. Sadar Diri

Ialah kesadaran bahwa diri manusia diciptakan sama dengan lainnya dengan sifat Kasih-Nya. Dengan kesadaran ini kita bisa menjalani hidup dengan senang berbagi dalam sikap perilaku sopan, rendah hati dan tidak sombong untuk meluaskan cinta dan kasih sayang pada sesama dan alam kehidupan.

3. Sadar Hidup

Ialah kesadaran bahwa hidup adalah karunia Tuhan yang diciptakan dengan sifat Sayang-Nya dan harus dijaga sebaik-baiknya dengan sikap tanggung jawab dan peduli dengan perilaku yang berguna.

4. Sadar Masalah

Ialah kesadaran bahwa masalah ialah cara Tuhan untuk memperbaiki kesalahan (sikap perilaku) manusia dan mengembalikan sifat cinta dan kasih sayang ke dalam diri manusia. Sehingga kita bisa memahami hikmah atas masalah yang menuntun kita menjadi manusia yang cerdas dan sabar.

5. Sadar Bahagia - (Pedoman Kesejahteraan)

Ialah kesadaran bahwa bahagia adalah fitrah jiwa manusia agar kita bisa menjalani hidup dengan bersyukur dan gembira sebagai makhluk yang dicintai, dikasihi dan disayangi-Nya.

Dengan lima pedoman kesadaran hati nurani dan jiwa ini kita bisa menerapkan nilai-nilai luhur manusia yang tulus dan saling menghargai tanpa ada yang merasa lebih tinggi atau rendah. Sebab, jika hal itu terjadi hasilnya ialah kekacauan hidup. Sehingga, serendah atau sehebat apapun diri kita tetap sadar dan tidak berbohong.

Dengan kemampuan membedakan baik-buruk kita mampu memelihara berkah kehidupan yang mulia itu sebaik-baiknya dengan menjaga harkat dan martabat manusia. Serta rajin menjaga kesehatan tubuh yang harus selalu siap pakai saat perlu digunakan. Dengan kesadaran itu kita tidak boleh bertindak sembarangan dan seenaknya mengambil keputusan karena sadar bahwa proses penataan kehidupan selalu dalam pengaturan-Nya.

Demikianlah kita memahami *pancasadar* sebagai petunjuk penerapan nilai-nilai dan logika, menjadi pedoman sikap dan perilaku manusia Indonesia. Sehingga, memasuki era baru berarti kita menjalani kehidupan dengan nilai-nilai kebahagiaan yang sesuai dengan arsitektur program *super intelligent software* masyarakat kita.



Dengan *pancasadar* kita bisa memeriksa sikap dan perilaku kita sendiri dengan memastikan apakah *rasa* yang ada dibalik tindakan kita sudah baik untuk dilakukan:

- ✓ ***Benarkah rasa-nya pikiran saya?***
- ✓ ***Bajikkah rasa-nya perkataan saya?***
- ✓ ***Bergunakah rasa-nya tindakan saya?***
- ✓ ***Bijakkah rasa-nya keputusan saya?***
- ✓ ***Bahagiakah rasa-nya perasaan saya?***

Pancasadar adalah metode untuk menjalankan hidup dengan kesadaran jati diri manusia Indonesia. Dengan tuntunan GPS (gerak panca sadar) supercerdas itu kita membangun karakter manusia adibudaya yang memahami cinta dan kasih sayang-Nya sebagai harta karun yang terpendam di dalam diri kita.

Dengan mengikuti *default seting software kebahagiaan* tersebut kita bisa bertindak selaras dengan setiap rencana-Nya yang tertulis di dalam cetak-biru DNA jati diri kita. Sehingga kita bisa memahami “dari mana (kekayaan) hidup ini berasal” dan “untuk apa semua (kekayaan) hidup ini?”. Pemahaman yang akan menuntun kita menjadi manusia yang diliputi kebaikan.

Dengan *panca sadar* kita bisa menyadari diri yang selalu disaksikan perbuatannya. Sehingga, kita bisa menjaga diri dengan keluhuran tindakan manusia yang dapat dipercaya. Serta menyadari masalah sebagai tuntunan agar kita selalu menyempurnakan perilaku.

Dengan semua kesadaran itu kita bisa menciptakan per-*adab*-an kehidupan luhur yang tidak berlomba secara materi tetapi berlomba memanusiakan manusia. Karena dengan dengan memahami tanggung jawab jiwa kita hanya akan menuntut kebaikan hanya pada diri kita sendiri dan tidak memaksakannya kepada orang lain. Dengan memahami lima pedoman jiwa dan hati nurani manusia itu kehidupan di dunia akan sangat sangat bahagia.

Dengan benar memahami sistem-operasi jiwa hati dan nurani manusia kita bisa meraih kesadaran tertinggi manusia dengan kebahagiaan hidup yang belum pernah terbayangkan sebelumnya.



“

Memahami Program Kehidupan

Sistem operasi kehidupan secara sistematis menuntun manusia meningkatkan kualitas kehidupan. Dalam hal ini *panca sadar* berfungsi sebagai panduan jiwa manusia dalam menjalani kehidupan melalui respons umpan balik (*feedback response*) yang selalu diperbaiki dengan menerapkan nilai nilai kehidupan yang lebih tinggi (luhur).

Dengan demikian kita bisa memahami adanya program kehidupan yang meningkatkan derajat dan kualitas kehidupan dengan mengangkat harkat dan martabat diri kita sebagai manusia. Semua ini berarti kehidupan akan menjadi lebih baik jika manusia menjadi lebih baik.

Untuk tujuan itu orang tua kita menyampaikan pesan kebijaksanaan bahwa manusia akan melewati tiga tahap kehidupan dengan empat ketetapan hidup di dalamnya. Tahapan kehidupan ini akan dialami oleh setiap jiwa dalam menjalani kebahagiaan di sepanjang hayatnya.

1. Hidup

Dalam tahap ini kita akan memahami **kelahiran** setiap jiwa yang sudah ditentukan oleh Yang Maha Menghidupkan. Kita tidak bisa menolak kelahiran atau memaksakan kelahiran yang menjadi hak prerogatif-Nya. Lahir dan tugas jiwa kita sudah menjadi ketetapan hidup

kita. Kita pun tidak boleh tinggi hati atau rendah diri selain menghargai dan menyintai orang tua kita yang menjadi petunjuk tentang asal usul benih kebaikan diri kita.

2. Berjuang

Dalam tahap ini kita akan memahami tugas jiwa (*passion*) kita dan mengisi kehidupan. Memahami tahap bahwa Yang Maha Mengasihi sudah menetapkan **jodoh** bagi kita dalam segala rencana-Nya. Tidak ada kekhawatiran yang perlu tentang kapan dan siapa yang menjadi jodoh kita, selain mensyukuri yang sudah atau belum dihadirkan. Dalam tahap ini kita juga akan memahami bahwa Yang Maha Mencukupkan sudah menentukan **rezeki** setiap manusia. Selain usaha tak ada yang perlu dirisaukan mengenai keadaan keuangan, bisnis, ekonomi, dan penghidupan kita. Mempertanyakan semua itu berarti meragukan diri sendiri dan kemampuan-Nya memelihara kita.

3. Bermakna

Dalam tahap ini kita akan memahami bahwa Yang Maha Mengatur sudah menentukan jadwal tugas manusia di dunia dan kapan tugas itu berakhir. Kita tidak boleh menolak atau memaksakan **kematian** kita untuk mengakhiri tugas kita. Kecuali memastikan bahwa semua yang kita perjuangkan dalam hidup ini berguna dan bermakna bahkan setelah kepergian kita.

Sejatinya, jodoh dan rezeki yang di dalamnya termasuk pasangan hidup, tempat tinggal, pendidikan, pekerjaan, bisnis, teman, hingga dokter dan obat yang cocok buat kita, sudah ditetapkan dengan sempurna. Sehingga, kita tidak perlu merisaukannya apalagi dengan memaksakan kehendak.

Sementara itu, rezeki pun bisa datang dalam bentuk materi seperti kekayaan, jabatan dan popularitas. Maupun dalam bentuk rezeki yang non materi berupa hati yang merasa damai, tentram dan bahagia. Kedua jenis rezeki itu datang dari Tuhan yang hanya perlu diminta dan diusahakan. Kemudian, dengan menyadari pengaturan-Nya yang selalu tepat kita akan menyaksikan terwujudnya keinginan yang seringkali melampaui harapan kita.

Semua ini ialah kesadaran tentang program (nilai nilai) yang berlaku di dalam sistem-operasi kehidupan yang telah di-*instal* oleh orang tua kita sebagai panduan perjalanan jiwa yang perlu dipelihara. Dengan memahami tahapan dan ketetapan-Nya kita tidak perlu mencemaskan keadaan dunia yang berlebihan, karena sejak waktu kelahiran hingga saat kematian manusia yang diinginkan akan hadir secara alami pada waktu-Nya.

Kesadaran akan Tiga Tahap Kehidupan dan Empat Ketetapan Hidup itu akan membuat kita memahami tugas utama manusia menciptakan hidup yang *bernilai* dan *bermakna*.

#KATAiBUKU

Rezeki itu ada di mana-mana. Tapi orang mencarinya ke mana-mana.

Tahapan Pengembangan Karakter

Dengan memahami lima kesadaran jiwa kita bisa menumbuhkan kebahagiaan yang beriringan dengan karakter manusia. Karena itu, meraih kebahagiaan berarti membangun karakter manusia yang tidak bisa dilakukan dengan instan. Melainkan dengan ketekunan dan kesabaran menghadapi diri sendiri dan orang lain yang tumbuh dan berkembang.

Membangun karakter akan memberi hasil yang sangat sepadan, mengingat tidak banyak lagi orang yang peduli untuk sungguh-sungguh merawat kebaikan hidup yang ada di dalam dirinya. Sehingga ketika nanti karakter dan kepribadian Anda tumbuh besar, Anda akan menikmati kelancaran hidup tanpa kesulitan sebagai buah dari kemampuan membaca dan mengikuti *Petunjuk Tuntunan-Nya* (PTN) yang Anda kembangkan.

Untuk menuju kesana, ada lima tahapan Pengenalan Diri (PD) yang perlu kita pahami sebagai tahapan pertumbuhan karakter dan jiwa manusia:

1. **Penyelamatan Diri (PD1) – *Self Rescue*:** Adalah tahapan awal kesadaran jiwa yang terlalu lekat dengan nilai materi dan keinginan ragawi, menempatkan manusia peduli pada keselamatan dirinya sendiri. Perlu mengembangkan sikap ikhlas, jujur dan percaya pada *Tuhan* yang menjamin kecukupan umatnya.

Ciri-ciri:

- Berfokus pada kebutuhan raga (sandang, pangan, papan) yang mudah mengabaikan nilai non materi.
- Mengalami kesulitan untuk bersyukur, mudah merasa kurang dan berkeluh kesah akibat keinginan untuk mengatur yang menyebabkan amarah dan sikap curang.
- Kesadaran yang rendah akan pengaturan *Tuhan* ini berekses pada penderitaan hidup akibat perilaku serakah dan usaha ‘mencari selamat’ yang membahayakan keselamatan orang lain dan diri sendiri.

2. **Penghargaan Diri (PD2) – *Self Appreciation*:** Di tingkat kesadaran ini manusia harus berjuang menemukan kebahagiaan sejati melawan kuatnya dorongan untuk mendapatkan pengakuan. Perlu belajar menghargai *Diri* sendiri, mengembangkan kemampuan tanggung jawab dan sopan santun.

Ciri-ciri:

- Merasa sukses dan gagal silih berganti.
- Mengejar kemajuan yang seperti jalan di tempat.
- Merasa serba benar sekaligus serba salah, manusia terjangkiti virus kesombongan yang menimbulkan masalah kesopanan. (Kondisi hidup ini perlu dimaknai sebagai PTN untuk mengenal diri).

- Kebiasaan tidak hormat dan menyangkal (karena ingin dianggap lebih baik dan lebih benar). Ketidaksadaran *Diri* ini membuat manusia senang menyalahkan orang lain yang menyebabkan pertikaian.

3. Perubahan Diri (PD3) - – *Self Transformation*: Tahap ini memahami revolusi hati sebagai merebut tampuk kepemimpinan diri sebagai perawat dan penjaga keberkahan *Hidup*. Perlu bersiap mental untuk mengubah hidup dengan mengubah hati dengan mengembangkan sikap peduli dan perilaku berguna.

Ciri-ciri:

- Munculnya PTN melalui peristiwa titik balik yang menggedor pintu hati agar terbuka.
- Merasakan dorongan untuk bergerak keluar dari kemalasan berpikir zona nyaman (*comfort zone*) menuju zona pertumbuhan jiwa untuk berubah (*growth zone*) menjadi manusia yang lebih baik dengan sifat terbuka dan menghindari sikap ingin benar sendiri.
- Menyadari bahwa kita tidak bisa sukses sendiri, manusia harus jalan bersama.

4. Pemaknaan Diri (PD4) – *Self Realization*: Meningkatnya kematangan dan pengalaman mendorong manusia mulai mengenal diri dan lebih mampu memaknai hikmah atas *Masalah* dengan memasuki tahap yang lebih menyadari tugas dan makna hidupnya sendiri dengan menjadi manusia yang semakin sabar dan bijaksana.

Ciri-ciri:

- Bergesernya fokus perhatian dari melihat dunia penuh ambisi menjadi hidup berguna dengan menghindari sikap ceroboh dan tergesa-gesa.
- Munculnya perilaku bijak untuk tekun memperbaiki (sikap perilaku) hidup yang bergotong royong dalam kebaikan sosial menandai tingkat kesadaran yang semakin memahami peran dan tugas hidup manusia.

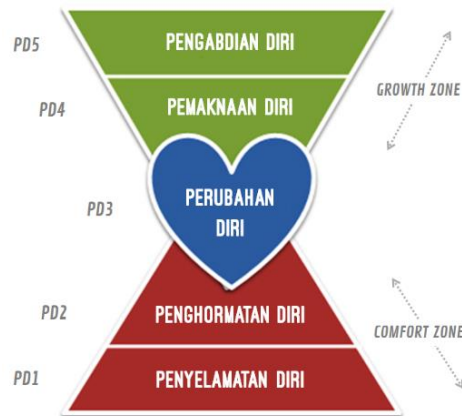
5. Pengabdian Diri (PD5) – *Self Devotion*: Menyatunya nilai-nilai luhur ke dalam karakter dan perilaku yang menjadi teladanan bagi manusia untuk menjadikan lingkungan hidup sebagai tempat mengabdikan diri dengan sikap syukur dan gembira.

Ciri-ciri:

- Keinginan mengabdikan pada kehidupan sesuai visi dan misi diri yang terprogram di dalam jiwa dan hati nurani dengan penuh rasa pengharapan.
- Tercapainya keinginan dengan mengikuti PTN untuk melayani kehidupan dengan mengabdikan sebagai wujud kesadaran akan fitrah jiwa yang *Bahagia*.

Meningkatkan kesadaran dengan mengenal diri sesungguhnya ialah perbaikan karakter manusia. Dari manusia yang setelah berhasil menguasai kecerdasan logika mulai mengembangkan

kecerdasan etika dengan sikap, perilaku dan karakter manusia yang utuh, lengkap dan bulat (360 derajat) yang lebih baik dari sebelumnya.



Tahap PD1 dan PD2 dapat diibaratkan sebagai jiwa kanak-kanak dengan segala perilaku yang berpusat pada nilai nilai dan logika jasmaniah (level satu). Tahap PD3 dapat diibaratkan sebagai masa pancaroba dalam masa pertumbuhan kemampuan berpikir masa remaja menapaki jalan hidup ruhani. Dan tahap PD4 dan PD5 ialah tahap manusia menjadi dewasa yang selesai dengan dirinya sendiri dalam kehidupan yang bersandar pada nilai nilai dan logika ruhaniah (level dua).

Dengan sadar menapaki lima tahap pertumbuhan jiwa ini kita bertanggung jawab atas hidup. Sehingga kebahagiaan hidup kita tidak harus mengandalkan atau menyalahkan siapa pun kecuali sikap kita sendiri yang harus selalu diperbaiki.

Dengan pedoman *pancasadar* dan kemampuan *sadarasa* kita bisa menata perilaku kita untuk menyambut pengaturan-Nya yang pasti terjadi disetiap tahap kehidupan.

#KATAiBUKU

Manusia yang tidak bisa merasa, tidak bisa memahami pengaturan Tuhan.

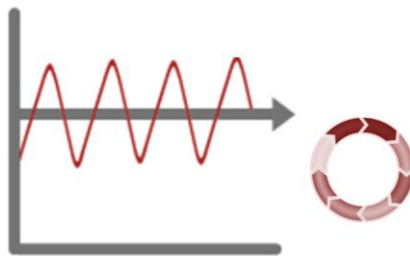
*Hidup adalah proses belajar untuk hidup
saling menerima dan saling mengasihi.
Terima kasih.*

Kehidupan Berbasis Hati

Kehidupan sejati bergerak seperti air yang dengan tenang mengalir menuju tujuan kebahagiaan yang dipahami oleh *hati*, bukan kehidupan yang gaduh tanpa arah dan tujuan yang pasti. Era baru yang sedang kita masuki sekarang ini menuntut kita untuk lebih cerdas memadukan logika dan intuisi agar cerdas membaca petunjuk kebaikan dan rencana kebahagiaan-Nya.

Banyak orang yang menganggap kehidupan ini berjalan seperti **roda** (*gambar 1*) yang selalu berputar naik dan turun—kadang di atas, kadang di bawah. Karena anggapan tersebut banyak yang susah payah berjuang menjalani hidupnya lewat kekuatan ‘mesin berpikir’-nya sendiri agar selalu berada di atas. Segala upaya pun dilakukan dengan menekan pedal gas lebih dalam demi membuat taraf hidup tidak harus turun lagi.

Tak terhitung besarnya biaya untuk menjalani kehidupan dengan cara ‘ngotot’ seperti ini. Selain perjuangan tanpa henti, masalah pun datang silih berganti. Belum selesai masalah yang satu muncul masalah yang lain. Belum lagi masalah yang tiba-tiba datang tanpa diundang terkadang membuat orang seperti sudah jatuh masih tertimpa tangga.

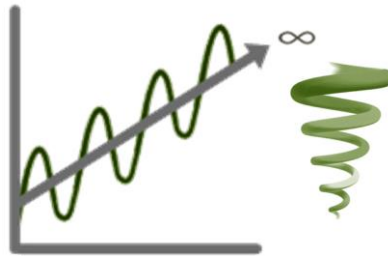


Model Roda Kehidupan (Mind-based Living)

Namun, sebenarnya terdapat kehidupan yang sungguh berbeda bagi mereka yang menjalani hidup dengan hati yang merasakan petunjuk kebaikan-Nya. Dengan kekuatan jantung hati yang disengaja memendarkan vibrasi kebahagiaan ke seluruh raga semesta, kita akan memahami kehidupan yang bergerak seperti **spiral** (*gambar 2*) dalam pusaran hidup yang membawa kita ke atas menuju puncak kebahagiaan.

Pada dasarnya, ini seperti memahami kerja ketapel yang memerlukan kemampuan menarik tali pelontar sejauh mungkin ke belakang demi menghasilkan daya lontar yang besar. Alih-alih mengejar sukses dengan cara yang menimbulkan stres, kita juga perlu mempelajari bagaimana cara ‘menarik mundur’ diri kita agar dilontarkan kekuatan alami yang muncul dari dalam diri. Kita

melakukannya dengan menemukan kondisi jiwa yang sabar dan tenang dalam *DIAM*, yang menghasilkan daya dorong (*inner-power*) yang kuat dari dasar hati.

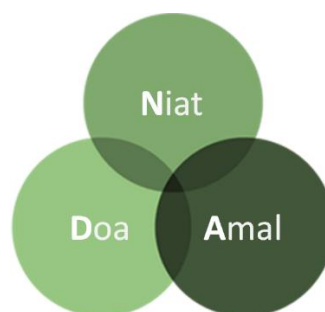


Model Spiral Kehidupan (Heart-based Living)

Sabar: Adalah kemampuan metalogika manusia yang menyadari kecerdasan yang bekerja di balik layar kehidupan.

Sabar itu sendiri - secara metalogika - berarti ketekunan dan kerja keras yang dilakukan di hati menghimpun kecerdasan dan energi yang tersimpan di dalam DNA jiwa. Hal itu dilakukan dengan mengubah fokus keuntungan pribadi menjadi kebaikan bersama. Karena, mengerahkan kebaikan untuk orang lain berarti mengarahkan kebaikan pada diri kita sendiri.

Dengan energi kehidupan yang mengalir keatas dengan nilai nilai dan logika tingkat tinggi—yang akan menjadi gaya hidup di masa depan—kita bisa menjadikan hidup sebagai sarana pembentukan karakter dan akhlak yang semakin baik, seiring dengan kualitas hidup yang terus membaik dengan biaya yang kecil tanpa menciptakan kerusakan diri dan lingkungan hidup yang tak perlu.



DNA Manusia

Dengan menyadari tugas untuk mengabdikan dengan penuh dedikasi kita akan menyaksikan kehidupan menciptakan peluang bagi yang ingin menjadi manusia yang lebih baik. Dan, perlahan tapi pasti, secara menakjubkan waktu akan menunjukkan performa alami manusia. Dari yang sebelumnya tidak dikenali (*gambar 2*), terus bergerak menembus langit kegemilangan masa depan

tanpa batas seiring meningkatnya kecakapan kita menjalani hidup sesuai rancangan program sel DNA manusia yang sehat dan sempurna.

“Manusia baru akan menyadari betapa penting dirinya bagi dunia ketika ia berhenti untuk merasa penting bagi dunia”.

BAB ENAM

Hardware Kecerdasan

Optimasi Mesin Kesadaran

Di zaman yang canggih seperti saat ini manusia tidak bisa hidup tanpa *gadget*. Selain itu kita juga semakin membutuhkan *wifi* untuk bertukar data melalui sebuah jaringan komputer dengan koneksi internet berkecepatan tinggi.

Seperti *wifi* yang membangkitkan kemampuan koneksi dalam jaringan komputer, *RASA* pun membangkitkan kemampuan manusia untuk terhubung dalam satu jaringan komunikasi semesta. Untuk itu, kita melakukan *heartsetting* untuk menyelaraskan “*I*” *Technology* manusia dengan sistem operasi kehidupan.

Pertama, kita perlu membentuk saraf otak manusia yang lebih responsif dan mampu berpikir jernih di segala situasi. Hal ini dilakukan dengan menata sinyal gelombang otak dan meningkatkan kemampuan berpikir. (*penjelasan lengkap lihat buku Quantum Ikhlas dan Zona Ikhlas*)

Kedua, kita perlu menguatkan sinyal gelombang jantung (hati) yang akan menderaskan aliran informasi ke otak yang menjadi fokus bab ini.

Dengan meningkatnya sistem saraf super komputer kita akan memiliki kemampuan yang cukup untuk menyelesaikan setiap persoalan.

Dengan meningkatkan kapasitas mesin kesadaran kita sendiri, perlahan tapi pasti kehidupan yang kita jalani akan berubah menjadi lebih baik sesuai keinginan.

Dan suatu hari nanti *heartsetting* akan menjadi suatu aktivitas biasa untuk mengikuti pengaturan-Nya, seperti mengatur *setting-an gadget* canggih milik kita.

#KATAiBUKU

Kecerdasanmu tidak terletak di akalmu tetapi di hatimu yang tenang.

Jantung Kehidupan

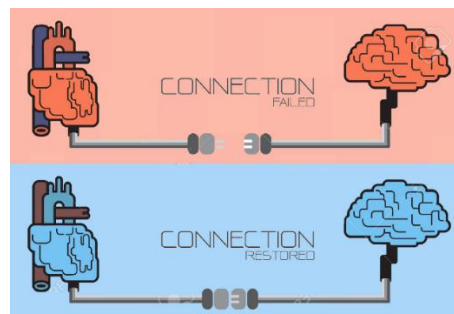
Tubuh manusia memiliki dua *hardware* kecerdasan yang perlu dipahami dengan baik. Yang pertama ialah **otak** sebagai *processor akal* untuk komputasi nilai nilai dan logika kehidupan dunia luar manusia (kecerdasan level satu). Dan kedua, ialah **jantung** sebagai *processor hati* untuk menghitung nilai nilai dan logika kehidupan dunia di dalam diri manusia (kecerdasan level dua).

Karena itu, kecerdasan tertinggi manusia diraih dengan meningkatkan kapasitas mesin berpikir di kepala dan dadanya melalui sinyal gelombang yang mengalir di otak dan jantung (hati). Dengan cara ini kita bisa memiliki raga yang mampu menjalankan keinginan jiwa. Seperti *hardware* yang lancar menjalankan perintah *software* mengikuti sistem-operasi.

Kemampuan otak dan jantung memproses informasi yang kita miliki, ditentukan oleh kesesuaian (koherensi) sinyal gelombang otak (*brainwave*) dan gelombang jantung (*heartwave*) yang terjadi di balik tindakan kita. Artinya, makin selaras detak kehidupan yang terjadi di antara otak dan jantung-hati manusia makin baik sikap perilaku kita.

Tentang komunikasi internal manusia para ilmuwan saat ini mulai menjelaskan bahwa jantung mengirimkan lebih banyak informasi ke otak daripada sebaliknya. Sehingga, tingkat kesesuaian sinyal antara otak dan jantung menentukan tingkat persepsi, emosi dan kecerdasan manusia.

Dengan dipahaminya **otak dan jantung** sebagai mesin kesadaran kini kita bisa mengoptimasi *performance* manusia melalui kemampuan yang dimiliki oleh ‘**dual intelligent processor**’ yang terdapat di dalam “*I*” *Technology* kita.



Heart-Brain Connection

Kita semua tahu dengan otak yang moncer manusia bisa menjadi pintar. Namun, sekarang kita pun tahu bahwa kepintaran saja tidak cukup tanpa pemahaman hati mengenai sifat dan *rasa* sabar. Sebab, kondisi *rasio* yang tak sesuai dengan *rasa* telah menimbulkan banyak masalah akibat tatanan hidup yang terbalik. Dan, untuk menciptakan kehidupan yang lebih tertata baik manusia membutuhkan tingkat kecerdasan lebih tinggi. Kecerdasan manusia yang mampu menata nilai nilai kehidupan dalam emosi jiwa manusia yang tenang dan sadar.

Terlebih lagi sekarang telah berhasil diungkap bahwa gelombang emosi dan *rasa* yang terdeteksi di jantung sesungguhnya merupakan bahan baku bagi otak untuk mendapatkan inspirasi. Sehingga sinkronisasi *brainwave* dan *heartwave* menjadi hal yang teramat penting bagi kehidupan manusia era baru.

Kondisi *rasio* yang *offline* dengan *rasa* terjadi di dalam sistem saraf manusia yang tidak selaras (*incoherence*). Dalam kondisi ini otak sulit berpikir karena mengalami kondisi yang disebut *cortical inhibition* atau terhambatnya aliran informasi dari jantung ke otak—dari *hati* ke *akal*—karena sistem saraf yang tidak berfungsi maksimal.

Sebaliknya, kondisi *rasio* yang *online* dengan *rasa* terjadi saat otak dan jantung berdetak selaras (*coherence*), membuat otak mudah berpikir, karena menerima kondisi yang disebut *cortical facilitation* atau terdukungnya kinerja otak oleh sinyal gelombang emosi manusia yang optimal. Inilah tujuan dari penguasaan +*Teknohati* sebagai teknologi manusia adibudaya.

Dengan +*Teknohati* kita meningkatkan *cortical facilitation* dengan mengalirkan *rasa* tenang yang memudahkan otak manusia mengerti solusi. Serta menghilangkan *cortical inhibition* yang menghambat otak berpikir akibat aliran *rasa* tak tenang (*negative feeling*) yang menyulitkan hidup manusia.



Membuka Pintu Hati

Secara *hardware*, masalah terbesar yang dialami manusia saat ini ialah kondisi otak yang terlalu dibebani pekerjaan (*overloaded*) yang menyebabkan ‘mesin kecerdasan akal’ manusia itu menjadi panas (*overheated*) dengan ‘otot saraf nafsu’ menguat di otak kita. Hal ini menyebabkan masalah kedua yang lebih kritis yaitu ketika jantung sebagai ‘mesin kecerdasan hati’ manusia yang bertugas mengirim sinyal informasi tidak lagi digubris oleh otak dan akal.

Dengan demikian, istilah “membuka pintu hati” berarti mengembalikan kemampuan otak menerima informasi yang dikirim oleh jantung dalam bentuk gelombang emosi (*rasa*) sebagai panduan berpikir manusia.

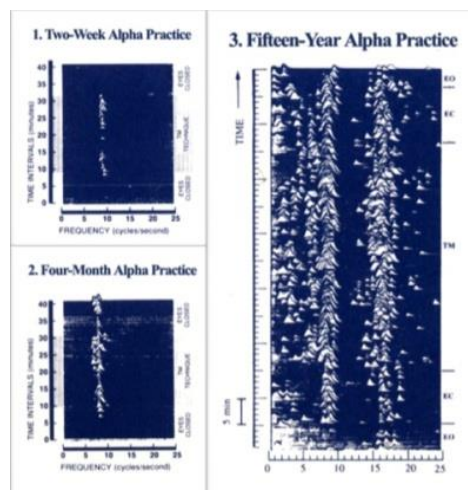
Menata gelombang otak seperti ini akan mengubah logika pikiran yang terjepit nilai nilai kehidupan materi kembali terbuka menerima tuntunan nilai nilai non-materi yang lebih luhur. Dengan begitu, kita bisa mengubah ketakutan dan pamrih dengan rasa ikhlas dan besar hati.

Meskipun simetri persetujuan *akal* dan *hati* sangat menentukan keberhasilan kita mengatasi persoalan, pikiran yang terbebani stres membuat manusia sulit *connect* dengan hatinya. Akibatnya banyak manusia kesulitan memahami orang lain dan kehidupan.

Untuk itulah kita berupaya mensinkronkan sinyal gelombang di otak dan jantung (hati). Cara pertama dilakukan dengan membuka ‘pintu’ *hati* di otak manusia yang disebut *reticular activating system (RAS)* dengan kunci *RASA*.

Pertanyaannya, bagaimana kita tahu bahwa pintu hati kita sudah terbuka?

Riset pengembangan potensi manusia yang dilakukan oleh Maharishi European Research University (MERU) di Swiss sejak tahun 1970-an mencatat perubahan yang terjadi pada otak manusia yang berlatih ‘membuka pintu hati’ hingga 15 tahun.



Dalam gambar dapat dilihat alur gelombang Alpha yang mengalirkan *rasa* tenang terekam setelah dua minggu seseorang berlatih membuka pintu hati lewat gelombang otaknya, dan dalam empat bulan ‘otot’ saraf berpikir manusia itu menjadi semakin tebal. Lalu, limabelas tahun kemudian sesuatu yang mencengangkan terjadi. ‘Otot saraf ikhlas’ (Alpha dan Theta) yang menguatkan daya pikir otak dan hati manusia tumbuh berkembang sangat ‘lebat’ berbeda dibandingkan kondisi saat riset dimulai.

Perlu diperhatikan, jika di awal proses ini yang menguat ialah gelombang Alpha yang berkaitan dengan rasionalitas, kreativitas, dan ketenangan, pada akhirnya gelombang Theta yang menguatkan intuisi, empati, dan spiritualitas juga terbentuk permanen di dalam otak.

Penelitian ini memperlihatkan dengan nyata arti *perubahan dari dalam diri*, dengan cara membangun jaringan saraf neuron yang menjadi “jembatan” perubahan sikap dan perilaku manusia. Jembatan saraf super kompleks yang membuat manusia mampu menyatukan perbedaan

dan *rasa* keterpisahan dengan *rasa* kebersamaan, dan membentuk kecerdasan manusia yang lengkap, bulat dan utuh.

360°

Riset ini juga menunjukkan sifat spiritual seperti *rasa* peka, peduli, dan welas asih yang awalnya dianggap tidak bisa diukur (*subjectif*), ternyata bisa dibentuk dan dapat dikembangkan seperti melatih otot tubuh kita. Bahwa perubahan perilaku manusia dapat dilakukan dengan membangun jaringan interkoneksi saraf manusia yang semakin canggih. Ini adalah upaya membentuk kemampuan plastisitas otak manusia yang menyatu selaras dengan frekuensi bumi di 7,8 Hz.

Pengalaman tak kurang menunjukkan bahwa penataan gelombang otak sangat menentukan proses transformasi kesadaran manusia. Lewat *brainwave management* kita bisa meningkatkan kemampuan manusia untuk membuka pintu hati dan me**RASA**. (Untuk lebih memahami informasi ini silakan baca lagi buku *Quantum Ikhlas* dan *The Science & Miracle of Zona Ikhlas*).

Namun, karena cara ‘manual’ memerlukan waktu lama untuk melakukannya, maka sejak tahun 1999 DigitalPrayer Technologies (digitalprayers.com) mengembangkan alat bantu (*tools*) berupa *audio brainwave*, agar hal itu bisa dilakukan dengan lebih mudah dan cepat.



Menemukan Heartware Si Jantung Hati

Untuk menjawab tantangan hidup manusia yang semakin hebat, para ilmuwan dunia saat ini tengah mendorong masyarakat dunia untuk lebih menggunakan hati sebagai kecerdasan hidup. Gaya hidup yang disebut *heart-based living* itu dapat dikuasai lewat kemampuan menata gelombang emosi (*heartwave*) yang getarannya terukur di jantung kita.

Mengapa jantung?

Kita tahu, *jiwa* dan *hati nurani* sebagai *software* supercerdas sudah terinstal di dalam raga sebagai sistem-operasi hidup manusia. Lalu, apa yang digunakan sebagai *hardware*-nya?

Demi menjawab hal itulah, setelah di tahun 80-an mempelajari otak sebagai *hardware* bagi *akal* manusia, saya juga berdoa memohon tuntunan agar diberi pengetahuan dan pemahaman tentang *hardware* yang digunakan oleh *hati* manusia. Doa yang meminta penjelasan ilmiah atas perubahan (baca: 'keajaiban') hidup yang saya saksikan terus terjadi pada manusia yang mampu mengikhlaskan nafsu dengan ketenangan hatinya. Saya berdoa karena saya benar-benar ingin melihat 'wajah' dari hati manusia dan perubahan ekspresinya. Saya sangat ingin melihat bukti bahwa yang disebut *hati* itu ada dengan pintu yang nyata yang dapat diukur dan dikelola dengan sengaja. Hanya, waktu itu saya belum tahu bagaimana caranya.

Begitu banyak yang ingin saya ketahui tentang kenyataan hati saat itu.

Bagaimana saya bisa melihat apa yang saya rasakan di hati?

Bagaimana saya bisa mengukur keikhlasan saya?

Bagaimana saya tahu saya sudah berada di zona ikhlas?

Bagaimana saya tahu saya sudah benar-benar DIAM di titik nol?

Bagaimana saya tahu *akal*, *indria* dan *rasa* sudah selaras?

Bagaimana saya tahu *software jiwa* saya sudah terintegrasi?

Bagaimana saya tahu saya sudah terbebas dari hawa nafsu?

Bagaimana saya bisa menyaksikan proses terjadinya keikhlasan di dalam diri?

Bagaimana saya mengenali emosi yang paling tepat untuk kesehatan tubuh?

Bagaimana saya tahu yang saya lakukan terhadap hati saya sudah benar?

Bagaimana saya tahu aktivitas dari sisi kuantum diri saya?

Bagaimana saya bisa melatih dan mengukur kebesaran hati?

Bagaimana saya menemukan titik kesadaran *jiwa* dan *hati nurani*?

Bagaimana saya melatih 'otot' kesadaran *jiwa* dan *hati nurani*?

Saya tidak bertanya dengan kalimat 'apakah?', karena pengalaman dan intuisi saya sudah melompat dengan menyimpulkan bahwa apa yang bisa dirasakan oleh *hati* pasti bisa dibuktikan dengan nyata keberadaannya. Saya hanya perlu tahu bagaimana caranya.

HARDWARE	SOFTWARE
 OTAK	AKAL RASIO LOGIKA
 JANTUNG	BUDI RASA METALOGIKA

Akhirnya, jawaban itu datang sekitar dua puluh tahun kemudian lewat kemitraan antara Katahati Institute dengan sebuah lembaga penelitian potensi manusia di Amerika Serikat, Institute of HeartMath. Di sana para ilmuwan tanpa lelah berusaha memperbaiki kehidupan dunia dengan mengajak penduduk bumi lebih mengenali *heartware* manusia dan menyelaraskan pola ritmik jantungnya dengan pola ritmik yang juga dimiliki planet bumi.

Dengan kerja sama itu maka dimulailah fase penelitian kami untuk memadukan kemampuan membaca ‘kata hati’ yang subjektif dan keilmuan ‘matematika hati’ yang objektif.

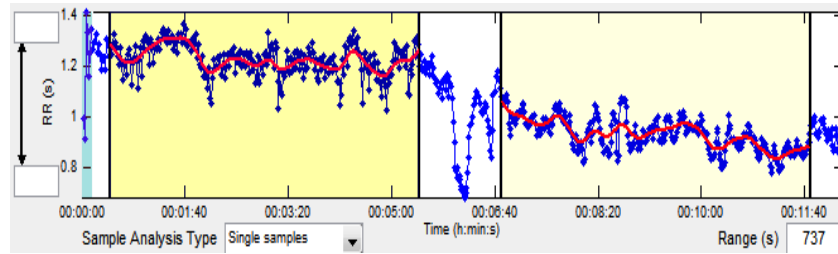
*Ini dadaku.
Mana dadamu?*

Bung Karno

Kabel Merah Hati Nurani

Mengukur getaran frekuensi jiwa dan per-RASA-an *hati* yang tersembunyi di balik gelombang emosi di dalam detak jantung (*heartwave*) ternyata jauh lebih kompleks ketimbang mengukur gelombang otak (*brainwave*). Ini lantaran para peneliti harus memperhitungkan total kinerja panca indra, tubuh, otak, dan jantung lengkap dengan kondisi sistim-saraf, hormon, dan getaran listrik yang mengalir di dalam diri manusia.

Anda mungkin ingat harapan saya untuk menemukan ‘kabel merah’ jati diri manusia yang saya tulis di dalam buku *Quantum Ikhlas*. Gambar berikut memperlihatkan bagaimana ilmuwan di sana berhasil menemukan ‘kabel’ yang saya cari itu. Mereka berhasil mengungkap pola yang tersembunyi di balik begitu banyak variabel detak jantung yang menentukan pola emosi manusia. Inilah yang menjadi bukti material dari pe-rasa-an yang dirasakan hati yang menentukan cara manusia berpikir dan bertindak.



Heart Rate Variability

Dengan menemukan pola (matematika) di balik emosi yang disebut *Heart Rate Variability (HRV)* itu selanjutnya kita bisa mengetahui pola detak jantung dan emosi. Sehingga, dengan pemahaman saintifik sekarang kita bisa mengukur *RASA* yang kita rasakan di dalam jiwa.

Singkatnya, para ilmuwan dan peneliti potensi manusia saat ini telah menemukan cara untuk mengukur kemampuan berpikir ke dalam diri yang akan mengubah cara manusia memandang dan menjalani hidupnya. Bahwa bukan saja kita bisa mengubah nasib dengan mengubah pola gelombang jantung-hati (*heartwave*) kita, namun kita juga bisa mengubah kondisi dunia dengan membesarkan hati dan memperbaiki budaya perilaku kolektif kita. Sehingga mampu memahami kecerdasan budaya (*cultural intelligence*) sebagai kecerdasan baru yang dibutuhkan dunia.

Sistem kardiovaskular (jantung) itu sendiri adalah salah satu sistem pertama yang terbentuk dalam perkembangan embrio. Dalam sembilan belas hari pertama segumpal sel khusus secara luar biasa berkembang di dalam rahim ibu. Dengan fungsi super kompleks yang mengintegrasikan seluruh kehidupan jantung memompa dan mendaur ulang kehidupan janin sebagai wadah kesadaran manusia yang hidup.

Melalui teknologi si jantung-hati yang mencakup teknologi *heartwave*, *biofeedback* dan neurosains kita bisa menemukan jawaban tentang hati yang kita cari selama ini. Semua itu membuat seluruh pesan nasihat dan ajaran hidup dari orang tua, agama, dan budaya yang berbasis *hati* dan *rasa* menemukan lagi tempat tinggalnya. Dan, membuat kita bisa:.

- Melihat dan mengukur tingkat kesadaran.
- Melihat dan mengukur *RASA* syukur.
- Melihat dan menghapus hawa *nafsu*.

- Melihat dan *meRASAKAN* hati yang tersenyum
- Melihat dengan *real-time* kondisi hati yang *riya*’.
- Melihat dan *meRASAKAN* kondisi tanpa pikiran (*no mind*).
- Mengalami *RASA* kekinian (*present-moment awareness*)
- Mengalami dan *MeRASAKAN* titik-nol (*zero-point field*).
- Mengalami kondisi jiwa yang ‘menyatu’ (*oneness*).
- Mengenali dan memahami ungkapan ‘*gitu aja kok repot*’.
- Mengalami perubahan dan merasakan jiwa yang ‘*ikhlas menerima*’.
- Memahami arti *RASA* dari ungkapan *legawa*, *tepa slira*, dan tenggang rasa.
- Mengenali *RASA* dari nilai nilai non materi dan kecerdasan metalogika.
- Mengenali *RASA* besar hati.

Bukankah itu hebat? Karena sekarang benar-benar telah ditemukan ‘tombol kesadaran hati yang nyata’ di jantung kita.

“Untuk masa depan planet kita, saya meyakini pentingnya menemukan sebuah alat yang bisa mengubah kesadaran yang telah menyebabkan krisis hidup kita.”

Stanislav Grof

Matematika Hati Ikhlas

Dengan meningkatkan keselarasan (koherensi) gelombang emosi membuat kesadaran manusia terbuka. Riset yang dilakukan oleh *Institute of HeartMath* membuktikan bahwa hal ini membuat pikiran menjadi lebih jernih, lebih tajam, dan lebih fleksibel. Pikiran yang mengalir tenang seiring dengan perasaan memudahkan proses pengambilan keputusan dan melancarkan tindakan yang cepat dan akurat.

Para ilmuwan peneliti di sana telah membuktikan betapa *RASA* tenang akan membuat sel di seluruh tubuh lebih sehat, dengan *akal* dan *hati* lebih selaras, dan sistem saraf autonomis bekerja dalam tingkat efisiensi maksimal. Tak hanya itu, *akal* dan *hati* yang menyatu dalam *RASA* tenang juga membantu memperbaiki kualitas persepsi, emosi, dan meningkatkan kemampuan untuk mengerti, menyadari, atau ‘*ngeh*’ akan sesuatu lewat intuisi.

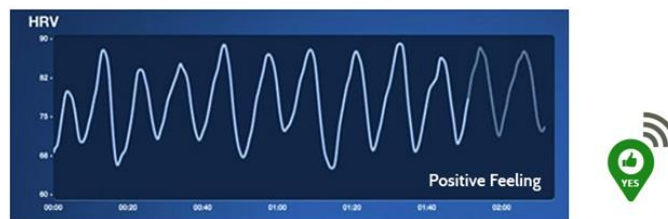
Saat keselarasan otak dan jantung tercipta, maka logika hati menjadi lebih mudah untuk dipahami. Pada kondisi ini tuntunan (baca: arus informasi) moral yang disampaikan dari jantung (*hati*) ke otak (*akal*) lewat bahasa *RASA* menjadi mudah dimengerti.

Inilah kunci rahasia keberhasilan *software kebahagiaan* manusia dalam menggunakan nilai nilai kebahagiaan hidup level dua.

Kunci dari semua itu ada pada kemampuan untuk mengubah gelombang emosi di dalam pola detak jantung yang tak teratur (inkoheren) menjadi pola ritmik yang teratur (koheren).



Gambar 1: Pola gelombang detak jantung saat kita gelisah.



Gambar 1: Pola gelombang detak jantung saat kita tenang.

Gambar 1, menunjukkan gelombang emosi (*hati*) yang terpengaruh nafsu menghasilkan pola gelombang HRV yang tidak teratur dan mengakibatkan sistem saraf tidak sehat, penyempitan pembuluh darah, tekanan darah naik, dan pemborosan energi yang mendorong perilaku salah dan bisa menyebabkan timbulnya penyakit jantung koroner dan stroke.

Sebaliknya, Gambar 2 menunjukkan gelombang emosi (*hati*) yang ikhlas membentuk pola gelombang HRV yang lembut dan tenang. Dalam kondisi ini jantung dan sistem saraf otonomi bekerja sangat efisien. Ketika koalisi *akal* dan *hati* terbentuk seperti ini Anda akan merasa *clear* dan *powerful* untuk mengambil keputusan dengan tenang—seperti otomatis tertuntun melakukan perilaku yang cerdas.

Kondisi ini membesarkan medan energi yang berpusat di jantung-hati manusia untuk melepaskan sumbatan *rasa* takut yang mendorong energi negatif ke lingkungan sekitar. Kemudian, mengubahnya menjadi *rasa* tenang yang mengalirkan energi positif yang dibutuhkan dunia. Karena, gelombang listrik jantung—baik takut ataupun tenang—bergerak seperti gelombang radio memancar ke seluruh sel tubuh, bahkan memancar ke luar tubuh Anda. Ini menjelaskan mengapa

pada saat-saat tertentu ketika memasuki suatu ruangan Anda bisa merasa bahwa ada sesuatu yang tidak beres meskipun orang-orang di dalamnya terlihat biasa-biasa saja.

Para peneliti bahkan menemukan listrik yang terpancar dari jantung berubah secara dramatis mengikuti gelombang perasaan (suasana hati) seseorang, yang dapat ditangkap oleh pikiran dari orang di sekitar bahkan hewan dan tumbuhan.

Dalam suasana hati yang selaras (tenang) semua bagian otak beroperasi dalam keseimbangan (*hemispheric synchronization*) yang optimal. Dan hal ini sekarang dapat dimonitor melalui *software* interaktif secara *real-time*..

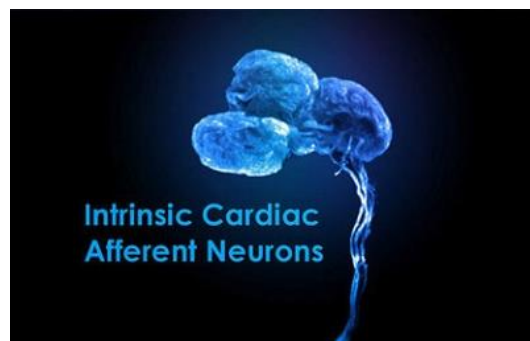
Semua ini membuat proses revolusi hati yang mengubah sistem-saraf manusia menjadi lebih sempurna dapat dilakukan dengan terukur. Sehingga membangun sifat dan karakter manusia dapat dilakukan dengan lebih sistematis dan terencana.

Otak Kecil di Jantung Manusia

Anda perlu mengetahui bahwa banyak ahli neurokardiologi dan ilmuwan lainnya percaya jika jantung juga memiliki otak sendiri. Jantung yang di dalam dada kita berdetak sepanjang hayat sesungguhnya tak pernah berhenti mengirimkan sinyal informasi kepada otak. Secara subjektif hal ini dapat dikenali lewat *perasaan* yang kita alami sepanjang hari.

Para ilmuwan itu sekarang mengetahui bahwa jantung mengirimkan lebih banyak informasi ke otak daripada sebaliknya, termasuk sinyal yang membentuk persepsi, emosi dan kecerdasan yang lebih tinggi.

Pada tahun 1991, Dr. J. Andrew Armour memperkenalkan istilah "otak jantung " (*heart brain*). Ia menunjukkan bahwa di dalam jantung terdapat sistem saraf yang kompleks yang memenuhi syarat untuk disebut sebagai "otak kecil". Jadi kita harus tahu bahwa selain kepala jantung manusia pun mempunyai otak.



Otak di dalam Jantung

Dalam ilmu tentang Jantung-Hati (*Science of the Heart*) yang dikembangkan di *Institute of HeartMath* (IHM), dijelaskan bahwa otak yang ada di jantung, seperti halnya otak di kepala kita, memiliki jaringan yang rumit dari beberapa jenis neuron, neurotransmitter, protein dan sel pendukung. Otak di jantung ini dapat bertindak secara independen untuk belajar, mengingat, merasa dan juga mengindra.

Salah satu penemuan penting peneliti IHM yang dibuat tentang otak-jantung yang disebut juga *the intelligent heart* ialah bahwa kita bisa mengubah informasi yang dikirim dari jantung ke otak dengan sengaja mengalami perasaan dan emosi yang kita inginkan. Lebih lanjut lembaga penelitian ‘matematika hati’ itu menunjukkan bahwa perasaan yang dihasilkan oleh sifat-sifat mulia manusia seperti kejujuran, kepedulian, kasih sayang, dan cinta memancarkan vibrasi positif yang luar biasa besar manfaatnya bagi manusia.

Sebagai contoh, dalam sebuah studi IHM, ratusan peserta diminta untuk sengaja mengakses emosi positif dan merasakan sifat-sifat luhur manusia. Hasilnya adalah bahwa irama gelombang emosi jantung-hati mereka menjadi lebih halus dan lebih stabil, terutama jika sebelumnya mereka merasakan emosi negatif.

Irama gelombang jantung-hati yang halus dan stabil merupakan tanda-tanda keselarasan, dengan menunjukkan adanya peningkatan persepsi mental, intuisi dan *performance* dalam berbagai kegiatan karena kondisi psiko-fisiologis (jiwa-rasa-raga) yang selaras, seimbang dan serasi.

Semua informasi ini menunjukkan bahwa nilai-nilai luhur yang melahirkan karakter dan budi pekerti manusia dapat dipahami sebagai fungsi dari otak yang ada di dalam jantung manusia.

“Hai Budi, ini aku, jantungmu!”

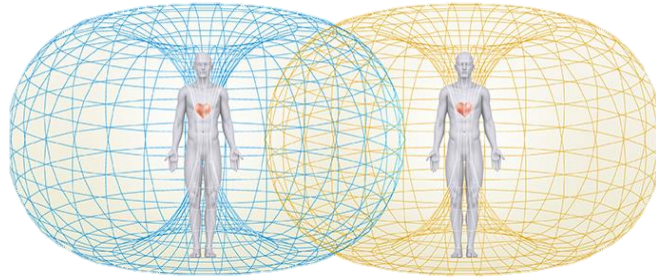
Prof. Dr. Irfan Yilmaz

Besarliah Jantung Hatiku

Hati, nurani dan jiwa adalah kekayaan hidup manusia. Sebuah gudang kekayaan harta karun manusia yang telah diketahui keberadaannya oleh orang tua dan leluhur kita, yang memerlukan kunci pemahaman matematika jiwa untuk bisa dibuka lagi oleh generasi muda saat ini.

Kunci yang sekarang telah berhasil diungkap secara saintifik bahwa jantung yang memiliki daya listrik 60 kali lebih besar dan berdaya magnetik 5.000 kali lebih kuat dibandingkan otak, jika diaktifkan bisa melipatgandakan kemampuan dan kebahagiaan hidup kita.

Dengan melakukan *heartsetting* lewat gelombang emosi (*heartwave*) kita bisa mengatur keselarasan kerja otak-hati dan membentuk karakter manusia yang besar hati dan lapang dada. Kita bisa melihat dengan nyata kebesaran hati manusia itu dalam wujud medan elektromagnetik jantung-hati yang membesar ketika *akal* dan *hati* berkomunikasi selaras, dan mengecil saat keduanya tidak kompak bekerja.



Artinya, secara ilmiah terbukti bahwa manusia yang **besar hati** memiliki medan elektromagnetik jantung-hati (*heart electromagnetic field*) yang besar, dan orang yang **lapang dada** memiliki *heart field* yang luas dengan keajaiban kinerja yang menentukan kebahagiaan hidup kita.

Dengan *sadarasa* kita melapangkan dada agar lebih terbuka menerima masukan dengan asa perjuangan dan mengatasi perbedaan dengan *rasa* persatuan. Karena besarnya kehidupan manusia hanya sebesar kemampuannya untuk berjuang menerima hidupnya sendiri.

Heartsetting dilakukan dengan rajin memeriksa diri kita sendiri agar kita makin mampu mengikuti pengaturan-Nya. Sehingga kita bisa menjalankan visi dan misi hidup kita dengan semangat kepedulian, kesabaran dan terima kasih.

Di pusat jantung-hati kita menemukan titik keseimbangan moral dan rasional (*akal* dan *hati*) yang dicari manusia.

Melalui *heartsetting* kita mengembalikan gerak kehidupan kita dari dasar kesadaran jiwa dan raga, hati, dan nurani kita.

Teknologi Karakter Manusia

Seperti pelari *sprinter* yang kemampuan berlarnya bergantung pada papan penopang kaki yang diam dan tenang sebagai titik lontar, kualitas gerak manusia ditentukan oleh kualitas diamnya. Dalam kondisi *diam*, *hati* memiliki kesempatan untuk membersihkan memori dan membuang syak wasangka yang memenuhi *heartdisk*. Dengan memasuki keadaan *diam* kita memberi waktu bagi *super intelligence software* untuk melakukan komputasi. *Diam* juga berarti mengamati hidup yang berjalan sendiri dan dunia yang berputar sendiri tanpa keterlibatan kita. Semua ini membuat

aplikasi Trisakti (*rasio, raga, rasa*) kembali terkoneksi dengan pusat layanan (*server*) informasi Ilahi.

Diam juga berarti membiarkan *akal, indria, hati* kembali menemukan titik keseimbangan (*homeostatis*) dan melakukan *auto-maintenance* tanpa input informasi yang harus diproses sendiri. Karena, pikiran yang terlalu aktif (baca: tidak bisa diam) membuat kesadaran manusia berguncang *volatile* terlepas dari keseimbangan *homeostatis*, membuat gelombang *otak* dan *jantung-hati* terputus keselarasannya.

Proses menuju ke-diam-an *hati, nurani* dan *jiwa* kita lakukan dengan ikhlas menerima apa yang terjadi dalam hidup kita.

- Ikhlas menerima *perasaan hati*
- Ikhlas menerima *pemikiran akal*
- Ikhlas menerima *perilaku indria*
- Ikhlas menerima *peristiwa hidup*

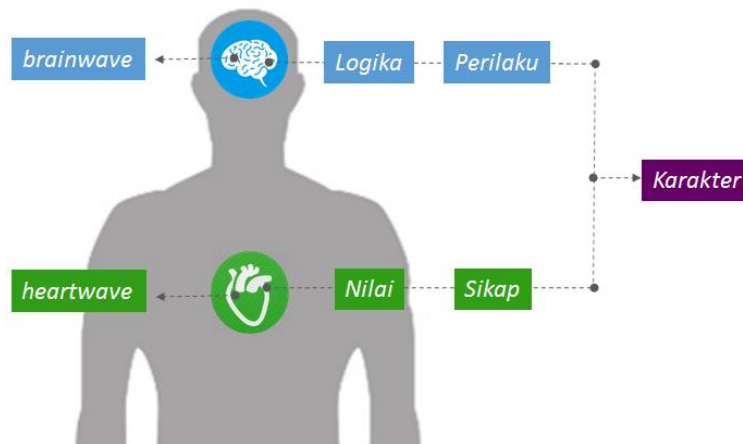
Proses *self-maintenance* untuk menyelaraskan software dan hardware mental ini harus dilakukan rutin secara teratur di dalam jantung hati kita selama menjalani kehidupan.

Dari tempat ke-diam-an *jiwa* yang tenang dalam tafakur ini kita bisa mengukur keselarasan jantung-hati (*heart-coherence*) terkait lima kesadaran (*pancasadar*) dengan sikap mental manusia yang mudah dibentuk atau diperbaiki.

Kesadaran	Keselarasanan Jantung-Hati	Kondisi Mental
Tuhan	Tinggi (<i>high</i>)	Rasa cinta
	Rendah (<i>low</i>)	Rasa takut
Diri	Tinggi (<i>high</i>)	Rasa percaya
	Rendah (<i>low</i>)	Rasa curiga
Hidup	Tinggi (<i>high</i>)	Rasa cukup
	Rendah (<i>low</i>)	Rasa kurang
Masalah	Tinggi (<i>high</i>)	Rasa tertuntun
	Rendah (<i>low</i>)	Rasa tersesat
Bahagia	Tinggi (<i>high</i>)	Rasa gembira
	Rendah (<i>low</i>)	Rasa susah

Dengan semua informasi ini kita bisa menjadikan *heartwave* dan *panca sadar* sebagai pedoman karakter sikap dan perilaku yang meningkatkan kemampuan kreativitas, inovasi, pengambilan keputusan, kerja sama, hingga daya *law of attraction* kita.

Dengan tersedianya bukti objektif dari kekuatan hati, *Katahati Institute* menyusun program +Teknohati sebagai pendidikan karakter yang berbasis kekuatan sistem-saraf manusia. Untuk menciptakan generasi bahagia yang menguasai teknologi (kecerdasan) hati yang mampu hidup sesuai dengan tuntunan nurani dan jiwanya sendiri.



Meditasi Hati: Latihan Sadarasa

Seperti halnya dunia yang terdiri dari dunia fisik dan dunia non-fisik, demikian juga *RASA*:

1. *Rasa Fisik* terkait fungsi otak dan panca indra. Contoh: '*manisnya gula*' atau '*manisnya madu*'.
2. *Rasa Non-fisik* terkait fungsi otak, panca indra, dan hati. Contoh: '*manisnya senyuman*' atau '*manisnya kehidupan*'.

Karena itu, untuk mengembangkan rasionalitas dan moralitas kita harus rajin berlatih mengasah kemampuan dalam *merasa* yang mudah untuk dilakukan, yaitu dengan meditasi hati.

Meditasi hati ialah latihan berpikir ke dalam diri yang dilakukan agar kita bisa memiliki *hati* yang 'otomatis merasa', dan menjadi manusia yang lebih *sadar merasa*. Selain membuat otak lebih terhubung dengan *hati*, latihan ini oleh banyak penelitian dianggap sangat bermanfaat untuk menghilangkan gejala stres akibat kecemasan, kesulitan konsentrasi, dan susah tidur (insomnia). Kondisi-kondisi yang celaknya banyak dialami manusia modern karena kebiasaan otak yang 'otomatis berpikir' dan tanpa disadari menjadi sulit untuk dihentikan dan terlepas dari tuntunan kata *hati*.

Meditasi yang diadaptasi dari *quick coherence technique* yang dikembangkan oleh *Institute of HeartMath* ini akan mengembalikan ketenangan jiwa dengan menjadikan *perasaan* yang menjalar di seluruh jiwa dan raga sebagai titik fokus latihannya.

Langkah 1: STOP

Menghentikan proses berpikir keluar dengan memindahkan fokus pada area di sekitar dada tempat jantung Anda berada. Di awal latihan bisa juga Anda letakkan tangan di atas dada agar *perhatian* Anda tetap terfokus pada area tersebut.

Langkah 2: NAPAS

Bernapaslah yang dalam sambil membayangkan napas Anda keluar-masuk melalui area di sekitar dada. Teruslah bernapas dengan tenang sampai Anda merasakan irama yang secara alami terasa nyaman dan menyenangkan tanpa pikiran.

Langkah 3: RASAKAN

Sambil menjaga fokus pada napas dan area di sekitar dada, cobalah mengakses perasaan yang menyenangkan. Ingatlah perasaan menyenangkan hati dan jiwa yang pernah Anda rasakan, dan perbesar *rasa* tenang, nyaman, dan bahagia dengan membiarkan perasaan yang mengalir di dalam diri itu menjalar di tubuh Anda.



Latihan *sadarasa* ini sangat berguna untuk menyadari *rasa* baik (tenang) dan buruk (tidak tenang) dan mengatasi emosi negatif akibat perasaan kesal, frustrasi, kecemasan dan stres. Jika dilakukan pada awal akan terjadinya emosi negatif, latihan ini bisa menangkal emosi tersebut agar terkendali. Latihan ini juga sangat berguna setelah Anda mengalami kejadian yang meluapkan emosi untuk mengembalikan kesadaran diri dengan segera.

Anda bisa mengerjakan latihan ini di mana saja tanpa ada yang mengetahui Anda sedang melakukannya. Dalam waktu kurang dari satu menit, latihan ini bisa mengubah pola ritmik jantung-hati Anda yang meminta otak untuk mengubah emosi negatif menjadi positif dan meningkatkan kesadaran bahagia Anda. Dan, memahami yang dikatakan Paramahansa

Yogananda bahwa dengan mengheningkan cipta dan berlatih *#sadarasa* Anda akan menyadari “surga portable” yang selalu Anda bawa di dalam hati.

Lakukanlah latihan ini di awal hari, di antara waktu *meeting*, sebelum menelepon seseorang, di saat terlibat pembicaraan sulit, di saat Anda dikejar waktu, menghadapi pekerjaan yang bertumpuk, atau kapan saja Anda ingin melatih koherensi jantung-hati Anda (dijelaskan di bab 6). Anda juga bisa melakukan latihan ini di saat memerlukan koordinasi, kecepatan, dan keluwesan dalam reaksi dan tindakan. Latihan *sadarasa* ini dapat Anda lakukan lebih mudah dan efektif dengan alat bantu yang tersedia di www.digitalprayers.com.



Mari Kita RASA-kan

1. Kita perlu melakukan *heartsetting* pada kecerdasan Trisakti (*akal, indria, hati*) kita untuk mensinkronkan *akal* dengan *hati*. Caranya dengan mengaktifkan *rasa*. Karena dengan *heartsetting* kita akan menciptakan keselarasan *akal-hati* (*cortical facilitation*) yang menghasilkan gelombang emosi (perasaan) tenang dan memudahkan manusia membaca petunjuk kebahagiaan.
2. Saat keselarasan jantung-hati tercipta, maka *rasa* menjadi lebih mudah untuk dikenali dan dipahami. Pada kondisi ini arus informasi yang mengalir dari jantung (*hati*) ke otak (*akal*) menjadi mudah dimengerti.
3. Dalam keadaan ikhlas jantung dan otak manusia beroperasi dalam tingkat bekerja sama tertinggi. Semua bagian otak beroperasi dalam keseimbangan (*hemispheric synchronization*) yang optimal.
4. Secara ilmiah terbukti bahwa manusia yang **besar hati** memiliki medan elektromagnetik jantung-hati (*heart electromagnetic field*) yang besar, dan orang yang **lapang dada** memiliki *heart field* yang luas dengan keajaiban kinerja hati dan nurani yang menentukan kebahagiaan hidup kita.

BAB TUJUH

Membangun Generasi Bahagia

Catatan untuk Orang Tua Guru dan Pemimpin Diri

Mengangkasakan Kembali Garuda

Seekor anak garuda tidak tahu bagaimana caranya terbang meskipun setiap hari ia melihat bagaimana hal itu dicontohkan oleh kedua orang tuanya. Ia tidak pernah berhasil mengerti: bagaimana saya bisa terbang? Kapan saya akan bisa terbang? Bagaimana kalau saya mencoba untuk terbang dan gagal? Ribuan pertanyaan itu memenuhi pikirannya dan menggelayuti hatinya.

Sampai suatu saat kritis—*the moment-of-truth*—si anak garuda jatuh terlempar dari sarangnya di puncak gunung karang. Apa yang ia akan lakukan? Berbeda dengan burung kecil lain yang mungkin sudah putus asa menyelamatkan nyawa dengan sibuk mengepakkan sayapnya, si anak garuda hanya sibuk mengikhlaskan dirinya terjatuh dari ketinggian dengan lapang dada. Ia rela menerima kematiannya dengan memejamkan mata sambil membentangkan sayapnya lebar-lebar.

Yang terjadi kemudian adalah suatu keajaiban alam yang merupakan keniscayaan. Ketika anak garuda rela mati dengan ikhlas maka ia akan diingatkan akan fitrahnya berupa kemampuan untuk hidup dan terbang setinggi dan sejauh yang ia inginkan.

Marilah sekarang kita renungkan:

- Apakah fitrah kita sebagai manusia lebih rendah dari seekor burung?
- Mengapa kita selalu takut mati yang mengakibatkan kita tidak pernah benar-benar hidup?
- Kalau saja kita berani untuk mati di dalam hati, potensi apakah yang mungkin kita temukan sebagai putra-putri negeri ini?

Semua itu akan bisa kita jawab lewat kecerdasan manusia yang mampu menembus segala ketidakmungkinan dan menemukan jalan keluar setiap persoalan.

Memanggil Generasi Adirasa

Dengan tantangan segudang persoalan saat ini dunia membutuhkan generasi manusia yang berbeda. Bukan hanya generasi yang cerdas akalnya tetapi juga hatinya. Tidak hanya pandai mencipta kemajuan tetapi juga memiliki sikap dan kepribadian.

Dunia memanggil generasi yang mampu menguasai dirinya sendiri, generasi yang menyadari hidup dan tanggung jawabnya. Dengan ketebalan keyakinan di dada tanpa menuntut jaminan apa apa. Generasi yang sadar Yang Maha Menuntun selalu membimbing langkah setiap makhluk.

Karena itu pakar potensi manusia kini mendorong kesadaran sebagai kecerdasan dan ‘alat’ menjalani hidup (*consciousness technology*).

Semua untuk menyiapkan generasi yang menguasai sistem-operasi kehidupan manusia. Generasi yang mampu mengelola *software* supercerdasnya dan menjadi pakar bagi hidupnya sendiri.

*Transformasi diri yang radikal dan kesadaran yang lebih tinggi
mungkin merupakan satu-satunya harapan kita
untuk mengatasi krisis global yang diakibatkan oleh
dominasi paradigma mekanistik dunia barat.*

Stansilav Grof

Kemerdekaan Jiwa dan Hati Nurani

Hidup bahagia berarti memiliki hati yang terbuka dan merdeka seperti bayi. Sehingga kemerdekaan berarti kebahagiaan hati dan kelapangan jiwa. Sebaliknya, penjajahan berarti hidup yang terjepit oleh pikiran yang sempit, seperti *rasa* takut tidak kebagian atau tidak mendapatkan yang diinginkan. *Rasa* takut itu akibat kesalahan berpikir sehingga lupa akan janji dan kebaikan-Nya. Akibat diri kita dikuasai oleh informasi yang benar menurut kata orang lain dan bukan kebenaran yang dirasakan oleh hati kita sendiri.

Tanpa kesadaran, manusia mudah terjajah ketakutan—yang kita lakukan terhadap diri sendiri maupun orang lain. Dan, kesulitan mengikuti aturan dan memahami apa yang baik untuk dilakukan.

Banjir informasi membuat orang menjadi mudah merasa lebih tahu, merasa lebih benar dan merasa berhak memaksakan. Meskipun, kita pun tahu bahwa semua sikap itu memiliki sinyal *RASA* yang buruk (*negative feeling*) di tubuh kita.

Sebaliknya, sikap terbuka dan hati hati yang mendorong saling pengertian dan tenggang rasa memiliki sinyal gelombang *RASA* yang baik (*positive feeling*) dan menenangkan hati.

Karena itu, kita harus mampu menjaga diri dari hantaman informasi yang merusak kesadaran. Sebab, hanya dengan kesadaran yang utuh kita bisa berpikir jernih dan tenang tentang hidup yang

ingin dijalani. Hidup yang gaduh atau teduh. Hidup yang menang sendiri atau menang bersama. Hidup yang berkompetisi atau berkolaborasi.

Dengan kesadaran *rasa* kita bisa memahami apa yang membuat jiwa kita benar benar bahagia dan mampu menjauhkan diri dari kesalahan.

Hidup seperti apa yang ingin kita ciptakan?

Bahagiakah kita dengan kesuksesan yang menyebabkan orang lain menderita?

Kemajuan seperti apa yang ingin kita ciptakan?

Bahagiakah kita dengan kemajuan yang menyebabkan bumi kita menderita?

Kecerdasan seperti apa yang ingin kita ciptakan?

Bahagiakah kita dengan kecerdasan yang menyebabkan saudara kita menderita?

Karakter seperti apa yang ingin kita ciptakan?

Bahagiakah kita dengan perilaku yang menyebabkan tetangga menderita?

Dengan kesadaran yang utuh kita bisa menciptakan kemajuan bagi diri sendiri dan seluruh kehidupan. Dengan karakter manusia yang lengkap kita mengembangkan layar kebahagiaan dalam rajutan karsa, rasa dan cipta.

*Tak cukup kepandaian dan kekayaan.
Kita harus mewariskan anak dan cucu kita
kecerdasan hidup dan moralitas yang baik.*

Membangun Manusia Adirasa

Kebahagiaan mampu diraih oleh manusia yang cerdas memilih untuk merasa bahagia dengan dirinya sendiri dan lingkungan hidupnya.

Perlu diingat lagi bahwa bahagia memiliki wujud kuantum dalam ‘sosok’ *RASA*. Untuk itu kita harus menguasai kecakapan dalam menciptakan *RASA* bahagia di setiap tempat dan di setiap waktu.

Maka, hindarilah muslihat kesibukan mencari *RASA* bahagia lewat atribut identitas dan kepemilikan materi. Sebab bersusah payah mengejar dunia sambil diliputi *RASA* kurang (tanpa *RASA* bahagia) manusia mudah berbuat salah dan menimbulkan kesengsaraan di dunia.

Ingatlah lagi, *RASA* bahagia menciptakan kebahagiaan, dan *RASA* kurang menciptakan kekurangan. Sebab *RASA* adalah mengembangkan medan elektromagnetik diri yang kuat dan akan

menarik apa pun yang sesuai dengan vibrasinya. Karena itu kita harus pintar menentukan apa yang *sebenarnya* ingin kita tarik melalui RASA di hati kita.

Apakah kita menggunakan rasa ketika kita berdoa dan menyapa-Nya?

Apakah kita menggunakan rasa ketika kita memanggil saudara kita?

Apakah kita menggunakan rasa ketika kita mengingat orang tua kita?

Apakah kita menggunakan rasa ketika kita bermain, belajar, bekerja?

Apakah kita menggunakan rasa ketika kita mengucapkan Sumpah Pemuda?

Apakah kita menggunakan rasa ketika kita menghayati Pancasila?

Apakah kita menggunakan rasa ketika menyanyikan Indonesia Raya?

Bayangkan kalau seluruh anak bangsa kembali menjadi generasi adirasa—yang mengenal kekuatan adibudaya di dalam dirinya—terbang menuju masa depan yang gemilang. Dengan demikian kita bisa mengakses kembali keluhuran budi dan keunggulan daya manusia dari masa lalu untuk menciptakan kegemilangan masa depan. Kita bisa mengakses kembali harkat dan martabat tradisi besar milik bangsa Timur yang ramah dan beretika moral tinggi yang bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Satria Pejuang Ikhlas

Nabi Muhammad pernah menyampaikan bahwa musuh terbesar manusia adalah dirinya sendiri, dan perang terbesar manusia adalah perang melawan hawa nafsunya sendiri.

Karena itu, seetiap orang yang ingin menang besar dalam hidupnya: Jangan lagi buang-buang waktu dan energi untuk “berperang” kecil-kecilan dengan memilih (melawan) “musuh” yang kecil-kecilan yaitu yang selain diri Anda sendiri.

Banyak orang secara tidak sadar memilih untuk perang melawan orang lain yang dianggap sebagai pesaingnya dengan sikap merendahkan dan menyalahkan. Padahal mereka semua itu hanya “musuh-musuh” kecil manusia. Sehingga memenangi “perang” melawan mereka pun hasilnya ya cuma kecil-kecilan alias *medioker*.

Untuk menjadi pemenang dalam hidup, seseorang perlu memiliki sifat SATRIYA yang dilakukan dengan mengeringkan (bahasa jawa: *ngeSATke*) sifat RIYA atau hawa nafsu di dalam hatinya. Menjadi satria sejati yang selalu berjuang melawan hawa nafsunya sendiri.

Melalui perjuangan memperbaiki dirinya manusia memperbaiki hidupnya. Seperti nasihat yang terkandung dalam buku Al Hikam ini:

“...sebetulnya doa itu adalah pengiring agar kita bisa mengubah diri kita. Jika kita tidak pernah mau mengubah diri kita menjadi lebih baik maka tentu ada yang salah dengan doa kita.”

Ibn Ath-Tha'illah

#KATAiBUKU

Hidupmu ialah cerminan adab hatimu.

Mekanika Jiwa Manusia

Mekanika jiwa adalah mekanisme yang mengatur keseimbangan baik-buruk, benar-salah, bisa-tidak bisa, mungkin-tidak mungkin yang perlu dikuasai manusia adirasa agar bisa menyadari fitrah dirinya yang mampu:

- Menemukan kekayaan lewat kemiskinan.
- Menemukan kecerdasan lewat ketidaktahuan.
- Menemukan cinta lewat kebencian.

Jika dipelajari, banyak manusia besar yang mengubah percaturan dunia dengan mekanika hati seperti ini. Mereka menggunakan pengalaman yang menempa diri untuk mengasah kepekaan jiwanya dan menegaskan kehadirannya di dunia. Seperti sebuah pesan yang disampaikan oleh Steve Jobs kepada kaum muda: *“Beranilah mengikuti intuisi dan kata hatimu, karena mereka mengerti kehendak jiwamu.”*

Dengan kecerdasan metakognisi dan kemampuan metalogika mereka mampu melakukan lompatan hidup yang tak biasa. Dan, mereka bisa mengaplikasikan rumus sukses berbasis *rasa* yang seakan ‘terbalik’ dari yang dimengerti umum dengan mengupayakan:

- *Rasa* tenang untuk meraih kemenangan.
- *Rasa* sehat untuk meraih kekuatan.
- *Rasa* sabar untuk meraih kecerdasan.
- *Rasa* syukur untuk meraih kemakmuran.
- *Rasa* bahagia untuk meraih kesejahteraan.

Karena itu pula di Katahati Institute kami terus meneliti cara mengembangkan kesadaran manusia yang menguasai karakter nilai nilai kehidupan level dua (luhur), “sudah selesai dengan dirinya sendiri” dan mampu memiliki:

- Pengetahuan tanpa banyak berpikir.
- Kekayaan tanpa banyak harta.
- Kemampuan tanpa banyak gelar.

- Pengaruh tanpa banyak bicara.
- Kekuasaan tanpa banyak mengatur.
- Kemenangan tanpa banyak mengalahkan.
- Keselamatan tanpa banyak kecemasan.

“Habis gelap terbitlah terang”

Raden Ajeng Kartini

Bahasa Hati Negeri Surgawi

Kita harus mensyukuri kenyataan bahwa kita dilahirkan di negeri yang sudah *fully equipped* dengan aplikasi hati yang tersimpan di setiap dada kita. Kekuatan jantung-hati yang kembali dikuak oleh ilmuwan dunia yang tanpa lelah menembus batas-batas ilmu pengetahuan untuk mencari keberadaan *‘the ultimate machine’* di dalam diri manusia.

Namun jauh sebelum itu orang tua dan leluhur kita telah mahir menggunakan aplikasi kecerdasan tersebut. Mereka memagari memori bangsa dengan *firewall* dan *pop-up message* berupa beragam tradisi dan ungkapan seperti: hati-hati, besar hati, rendah hati, tinggi hati, lapang dada, jantung hati, dan medan merdeka. Orang tua kita terdahulu menulisnya dengan *heart code* rahasia kehidupan yang bernilai luhur yang harus dibaca menggunakan bahasa *RASA*.

Kejujuran bisa diterapkan jika kita mengenali *rasa* jujur.

Kepercayaan bisa dijalani jika kita mengenali *rasa* percaya.

Kepedulian bisa dilakukan jika kita mengenali *rasa* peduli.

Tanggung jawab bisa dipenuhi jika kita mengenali *rasa* tanggung-jawab.

Kedamaian bisa diwujudkan jika kita mengenali *rasa* damai.

Dengan memahami hati sebagai teknologi budaya kita bisa melek aksara hati untuk mengerti logika bahasa kata hati yang supercerdas. Itulah alasan digunakannya istilah *+Teknohati*.

Kembalinya pemahaman yang akan dibesarkan oleh generasi adirasa ini akan bisa menjadi solusi atas krisis kehidupan manusia akibat terkikis pudarnya nurani dan jati diri.

Kita memahami bahwa yang dicari manusia dalam hidupnya adalah kebahagiaan. Tanpa mengenal status, semua hal yang membahagiakan manusia hanya bisa dikenali lewat *rasa* yang menjadi bahasa hati, nurani dan jiwa kita.

Bagaimana kita tahu gula itu manis jika kita tak bisa merasa?

Bagaimana kita tahu jujur itu menenteramkan jika kita tak bisa merasa?

Bagaimana kita tahu terima kasih itu menyehatkan jika kita tak bisa merasa?

Bagaimana kita tahu maaf itu melegakan jika kita tak bisa merasa?

Mereka yang cerdas *merasa* akan mudah bahagia. Tanpa memahami bahasa *rasa*, kita tidak bisa memahami arti bahagia dan tidak mengerti kapan kita bahagia. Sejatinya, kebahagiaan tak ada hubungannya dengan kekayaan, popularitas, atau kedudukan. Bahagia hanya berhubungan dengan *rasa* yang *te-rasa* di dalam hati, yang hadir bersama pikiran yang baik, dan hilang dalam pikiran yang buruk.

Artinya, jika Anda bisa memenuhi hati dengan *rasa* bahagia maka Anda akan bahagia. Anda tidak memerlukan alasan apa pun. Dan, satu-satunya yang bisa membuat kita tidak *merasa* bahagia adalah logika dan pendapat kita sendiri.

Selain mudah bahagia, orang yang cerdas hati mudah mengaplikasikan *rasa terima kasih* untuk *bersyukur* dan *rasa maaf* untuk *bertobat* sebagai bentuk kecerdasan spiritual yang tinggi. Tingginya cita *rasa* juga menjadi ciri karsa dan karya cipta kita. Dan, berjuta aroma *rasa* juga telah lama membuat lidah kita berdansa.

Rasa adalah bahasa asli manusia Nusantara.

Rasa adalah cahaya hati yang membuat hidup kita bagaikan nirwana.

Rasa bahagia adalah bunga di taman hati yang membuat negeri kita bagai Shangrilla.

Rasa bahagia adalah bahasa istana hati yang membuat rumah kita laksana surga.

Seperti teknologi *Wi-fi* yang dengan mudah menghubungkan ribuan komputer, sesungguhnya bangsa kita sejak dulu sudah menggunakan teknologi komunikasi hati dengan menggunakan bahasa *rasa* dan logika hati untuk menyatukan kehidupan di ribuan pulau kelapa.

Capailah angan, dengan segenap rasa.

Demi kedamaian dalam kasih abadi sepanjang masa.

‘Cinta Negeriku’

Chrisye

Menumbuhkan Akar Budaya Bangsa

Menciptakan kemajuan dan mengejar ketertinggalan adalah kebutuhan kita semua. Namun dalam melakukannya jangan sampai ada bagian dari diri kita yang tertinggal. Karena membangun kesuksesan materi tanpa dasar kebaikan hati akan berakibat pada hancurnya karakter dan moral manusia.

Kita telah melihat banyak contoh ketika manusia kehilangan tuntunan kata hati menjadi hilang arah, toleran pada penyimpangan, terbiasa melakukan kesalahan, dan menciptakan budaya yang salah. Untuk keluar dari permasalahan itu kita harus kembali membangun kehidupan yang sehat, selamat, sejahtera dan bahagia sesuai budaya hati kita sendiri. Sehingga kita bisa melompat ke masa depan saat ini menggunakan energi kuantum dari *the power of the heart* yang sulit dinalar ketika *rasa*, *rasio* dan *raga* kita mampu hidup dalam sikap gotong royong bekerja-berjalan-bersama-bersejajar.

Dengan, memahami daya elektromagnetik yang sangat besar dari kekuatan *RASA* cinta yang ada di dalam manusia, kita bisa memahami budaya bangsa sebagai kekuatan dari *RASA* cinta kebangsaan yang perlu terus digali dan dikembangkan.

Dan, penghitungan potensi yang terdapat di dalam diri manusia dengan sejumlah (akar 1%) manusia yang memiliki hati yang hijau selaras *rasa-rasio-raga* kita bisa menjalani hidup dengan jauh lebih mudah, dengan cara yang lebih cerdas. Sehingga, dengan menghijaukan hati kita bisa mengembalikan kebaikan kehidupan di planet bumi.

Culture is technology of the future.
Erbe Sentanu

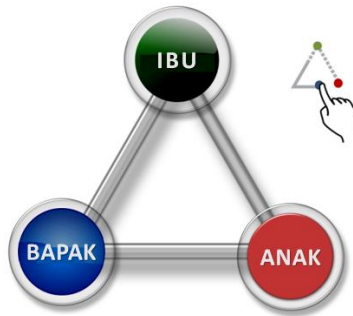
Menghormati Diri Sendiri

Kita telah memahami bahwa masalah utama yang dihadapi manusia saat ini adalah akibat dari hilangnya pengetahuan tentang *rasa* dan kesadaran akan tatanan kehidupan yang tersusun dari nilai-nilai dan logika luhur jiwa manusia. Kondisi ini mengakibatkan ketidakpedulian terhadap yang di-*rasa*-kan orang lain yang mengerosi sikap luhur budi pekerti serta menghapus rasa hormat.

Sebaliknya, manusia yang baik dan efektif ialah manusia yang memiliki pengetahuan tentang *rasa* dan kesadaran nilai-nilai dan logika. Manusia yang peduli terhadap yang di-*rasa*-kan orang lain memiliki sikap saling menghormati dan sifat setia.

Menjaga kehormatan diri diawali dengan menjaga nama baik orang tua yang doa serta amalnya selalu mengiringi hidup kita. Mereka tanpa batas ruang dan waktu selalu terhubung dengan hati

kita dalam ketaatan atas kuasa-Nya. Ini adalah *default setting* sistem-operasi kehidupan yang tidak boleh diotak-atik oleh otak dan diakal-akali oleh akal kita. Karena jika hal itu dilakukan akan mengakibatkan kerusakan sistemik pada *super intelligent software* yang sulit diperbaiki.



Sebagai manusia yang dilahirkan lewat kasih sayang orang tua kita harus meneruskan pesan cinta mereka ke dalam hidup kita. Tak lupa juga menarik pelajaran serta keteladanan dari perjalanan hidup mereka. Orang tua harus dihormati dan tidak boleh disalahkan karena mereka menjalankan apa yang mereka ketahui. Tanpa perjalanan hidup orang tua anak tidak bisa menemukan jalan hidupnya. Sehingga anak bisa belajar dari kesalahan orang tua dan menjadi contoh teladan bagi generasi selanjutnya. Semua dilakukan agar pesan kebaikan selalu mengalir di dalam sanubari hati kita.

Dan, bagi manusia yang telah kehilangan kemampuan menghormati diri dan orangtuanya, tatanan (sistem-operasi) kehidupan akan mengembalikan pengetahuan tentang hal itu lewat kejadian yang memberi pelajaran agar manusia *tahu diri*.

Otomatis.

Membangun Kekhalifahan Diri

Dengan apa yang telah kita pelajari kita bisa membangun kehidupan yang sesuai *blue print* DNA jiwa dan karakter manusia seperti orang tua dan pendahulu kita. Dari mereka kita bisa belajar bagaimana hidup ini harus dijalani sesuai peran dan tugas yang dimiliki setiap jiwa.

Jiwa yang kuat dimiliki oleh mereka yang sadar (baca: ingat) akan tugas untuk menyebarkan kebahagiaan Tuhan di dunia. Tidak ada yang menguatkan jiwa manusia lebih dari ingatan itu.

Ada yang hidup untuk mengajarkan kesadaran akan Tuhan. Ada yang hadir untuk mempersembahkan kesadaran diri. Ada yang dilahirkan untuk menyempurnakan kesadaran hidup.

Dengan, menghargai setiap pengalaman sebagai guru terbaik kita bisa memiliki kesadaran hikmah dan kebijaksanaan yang memahami masalah sebagai pelajaran menuju bahagia.

Itu semua menjadi pekerjaan *full-time* seumur hidup kita untuk mendidik diri kita sendiri. Membangun tradisi belajar yang cangguh sehingga setiap orang bisa memiliki karakter yang menarik hati, besar hati, rendah hati, lapang dada, dan baik hati.

Dengan demikian kita bisa mengaplikasikan tuntunan Bapak Pendidikan Indonesia Ki Hajar Dewantoro untuk menjadi manusia yang menyadari tugas menyiapkan pusaka bangsa yang dilaksanakan dengan sepenuh hati. Lewat karakter manusia yang menghasilkan kebahagiaan hidup yang otomatis tumbuh secara organik dan alami.

Dengan kesadaran *jiwa* kita bisa *ing ngarso sung tulodo*.

Dengan kesadaran *hati* kita bisa *ing madyo mangun karso*.

Dengan kesadaran *nurani* kita bisa *tut wuri handayani*.

KATAiBUKU

Tugas manusia itu bukan bekerja tapi berkarya.

Di Hati yang Syukur Selalu Ada Solusi

Setiap hati dan jiwa yang bahagia menyadari tempat asalnya yang sama. Bahwa setiap manusia datang dari kampung yang sama, yaitu desa kemanusiaan kita.

Dari kampung kuantum itulah bahkan para ilmuwan saat ini berhasil menguak rahasia yang nyaring disuarakan oleh para bijak, orang suci dan leluhur kita sejak dulu namun menghilangkan ditelan keberisikan ego manusia. Inilah rahasia itu: Apa pun yang kita inginkan sudah senantiasa tersedia melimpah di ‘rumah’ tempat kediaman kita masing-masing. Di *zero point field*, di dalam matriks Ilahi, di medan *morphogenetic*, di dunia bawah-sadar kolektif, di alam murakabah. Di situlah tempat kediaman hati yang ikhlas dan berserah, menyerah, dan terserah kepada Illahi Robbi.

Sekali lagi, di tempat ke-DIAM-an kita. KeDIAMan hati yang sudah selayaknya kita temukan lagi di mana pun tempat kita berada dan beraktivitas. KeDIAMan hati kita yang hening, sejuk dan bersih. Di dasar hati kita yang ikhlas rela menerima, berserah dan bahagia.

Kesuksesan bukan melulu dihasilkan dengan perjuangan yang harus membanting tulang hingga tetes darah penghabisan, melainkan kembali sadar bahwa semua kebaikan adalah fitrah

kesejatan manusia yang sudah menjadi haknya untuk dinikmati bersama dengan syarat kembalinya ke-biasa-an dan kesederhanaan hidup yang menyatu di dalam hati.

Ini adalah kekuatan luar biasa yang diberikan Tuhan kepada bangsa ini, jika saja kita mau membongkar gudang kesombongan di dada dan menemukan kembali senjata rahasia di dasar gudang yang gelap karena lama ditinggalkan.

Senjata rahasia yang bernama HATI-HATI. Senjata rahasia yang bernama Baik Hati, Besar Hati dan Lapang Dada. Kekuatan nuklir kita yang bernama *Uli Ate-ate* dan *Hegar Manah*.

Revolusi Karakter

Perjalanan hidup manusia ialah tentang perbaikan akhlak atau perilaku. Perjalanan meraih keseimbangan nilai-nilai dan logika manusia yang mampu cekatan menyikapi persoalan dan gemar berbuat kebaikan. Sehingga sekaranglah waktunya kita melakukan revolusi karakter menjadi manusia yang besar jiwanya, cerdas pikirannya, serta luhur adab dan budi pekertinya.

Revolusi karakter berarti mengembangkan sikap hidup yang senang menolong dan menghargai. Dan, bersikap mawas diri serta hati hati agar kita tidak berkontribusi terhadap sekecil apa pun keburukan yang terjadi.

Membangun kehidupan dengan nilai-nilai non materi sebagai nilai primer inilah seharusnya dilakukan manusia. Sehingga, manusia memiliki sikap hidup yang benar yaitu menempatkan kehidupan materi sebagai nilai nilai sekunder.



Sadar Akar

Praktiknya, kita mendorong diri untuk menjadi lebih pintar dengan lebih sabar. Kita menantang diri sendiri untuk meraih sukses dengan lebih peduli. Artinya, kita selalu berusaha menjadikan diri kita lebih berharga di mata manusia dan lebih bernilai di hadapan-Nya. Sejalan dengan itu, era baru yang kita masuki pun menuntut manusia untuk meraih kemakmuran dengan kejujuran dan kerendahan hati.

Kita juga harus berani melakukan tindakan baik yang melampaui kebiasaan umum. Kesadaran meningkatkan nilai kebaikan yang dalam budaya jawa disebut perilaku *edipeni* ini akan meningkatkan potensi manusia. Contoh perilaku *beyond common good* ini adalah; memberi lebih dari yang diharapkan, dan memaafkan meskipun tidak merasa salah serta mengakui kekurangan.

Hidup sesuai aturan (program) kebaikan harus dijalani karena jika dilawan akan mengakibatkan konsekuensi buruk yang sulit dihindari. Sehingga, menyebabkan banyak keinginan kita mengalami *crash* dan banyak rencana kita sulit diwujudkan akibat kehidupan yang kacau dan tidak bahagia.

Untuk itu kita harus selalu memeriksa *rasa* kesadaran kita sendiri. Karena, jika niat jiwa kita positif, maka raga kita otomatis terdorong melakukannya. Demikian pula sebaliknya, ketika pikiran kita negatif, maka hati kita menjadi lemah dan ragu-ragu dalam bergerak, serta mudah berbuat salah.

Rasa baik (*good feeling*) menarik kebaikan.

Rasa buruk (*bad feeling*) memicu keburukan.

Meluruskan niat berarti menyadari niat kita yang berlawanan. Seperti misalnya, kita ingin hidup makmur tapi sulit bersikap jujur. Kita ingin menjadi orang yang ramah tapi mudah marah. Kita ingin menjadi manusia peduli tapi memiliki sifat tinggi hati. Atau kita ingin hidup sejahtera tapi punya banyak syarat untuk merasa bahagia.

Periksalah *hati* dan kuasailah niat dengan bertanya: “Jika semua orang melakukan yang saya lakukan, apakah kehidupan akan menjadi lebih baik atau lebih buruk?” Jika jawaban rasanya ‘baik’, lakukanlah sepenuh hati. Namun, jika jawaban rasanya ‘buruk’, maka beranilah untuk jujur dan merevisi niat Anda secara kreatif dan mengubah rencana yang lebih baik.

Kita pun perlu meningkatkan level logika yang kita gunakan: “Apakah tindakan saya menyusahkan orang lain?” atau, “Bisakah saya melakukan tindakan yang lebih berguna bagi kehidupan?”. Demikianlah kita dengan jujur menata hati dan mengaudit karakter diri kita sendiri:

- Apakah niat saya lurus?
- Apakah hati saya tulus?
- Apakah pikiran saya benar?
- Apakah ucapan saya baik?
- Apakah tindakan saya betul?

Logika level dua adalah bentuk revolusi hati yang sesungguhnya. Suatu aktivitas kesadaran untuk membebaskan diri dari penjajahan logika yang lebih rendah untuk sepenuhnya berdaulat atas keluhuran nilai nilai budi dan nurani kita sendiri.

Revolusi hati juga berarti membuka ruang di hati kita untuk menerima intervensi Tuhan dengan berikhtiar dan berdoa: *“Ya Tuhan, terima kasih untuk semua hidup ini. Pimpinlah aku dalam setiap langkahku dengan kehendak-Mu. Jadikanlah aku alat-Mu. Dan jangan biarkan aku merasa bahwa keberhasilanku adalah karena kemampuanku.”*

Karena itu, demi kebahagiaan yang lestari, kita perlu bekerja keras mencerdaskan hati seperti kita mencerdaskan otak. Dengan otak dan hati yang cerdas kita bisa menghapus penderitaan akibat prahara yang tanpa sadar kita ciptakan sendiri.

Dengan hati yang cerdas kita menciptakan kemajuan dengan keluhuran nilai nilai kemanusiaan. Hal tersebut terwujud dengan sikap pengertian dan peduli. Juga, meningkatkan penggunaan bahasa afirmasi logika level satu: *“Saya sukses, kaya, pintar, senang, sekarang”*, menjadi level dua: *“Kita selamat, sejahtera, bijaksana, bahagia, selamanya”*.

Etika dan karakter adalah kecerdasan yang dibutuhkan dunia saat ini. Karena itu, demi kebahagiaan seluruh kehidupan, kita melakukan Revolusi Karakter dengan sadar etika menggunakan nilai-nilai kebahagiaan yang (lebih) luhur, dan mengamalkannya ke dalam tindakan kita.

Lewat kemampuan rasionalitas dan moralitas kita mampu menembus kompleksitas masalah kehidupan. Dengan menyelaraskan keinginan manusia dan kehendak-Nya kita mampu memahami petunjuk GPS *software kebahagiaan* dengan sempurna.

Dengan sadar etika manusia mengembangkan karakter perilaku sederhana meraih kekayaan yang cukup untuk melaksanakan tugas di dunia. Dalam kesempurnaan akhlak manusia akan menemukan kelancaran urusannya.

#KATAiBUKU

Hidupmu adalah cermin kesadaran sikap dan perilakumu

*Kebaikan yang dilakukan orang lain belum tentu bisa kita lakukan.
Keburukan yang dilakukan orang lain belum tentu mampu kita hindari.*
#sadarjaya

Revolusi Hati

Sekarang kita harus menetapkan, saling menguatkan, berikrar dan berwasiat pada diri sendiri untuk berani menghadapi tantangan hidup dengan membangun kebaikan. Untuk berani menghapus akar masalah hidup yang sesungguhnya yaitu penjajahan pikiran yang disebarkan lewat nafsu keserakahan dan rasa takut yang harus kita perangi sendiri.

Ini bukanlah jalan yang mudah bagi banyak orang yang malas mengingat siapa dirinya, dan enggan menghadapi peperangan dengan ‘diri’-nya sendiri. Perang melawan nafsu angkara murka sebagai musuh terbesar kita sendiri, seperti *barata yudha* dalam epik Mahabaratha yang terjadi di dalam diri kita sendiri.

Memenangi diri kita sendiri bukanlah keharusan tetapi keniscayaan. Suatu proses yang seringkali terasa tidak nyaman karena keharusan kita untuk ikhlas berhadapan telanjang dengan niat-niat kita sendiri. Sehingga mengubah perilaku dan kebiasaan diri sendiri dijadikan pilihan terakhir dalam melakukan perubahan.

Itulah mengapa pada hakikatnya krisis kehidupan yang terjadi saat ini ialah krisis kesadaran yang telah menutup mata hati manusia akan statusnya di hadapan sesamanya, di hadapan alam ciptaan, dan di hadapan penciptanya. Akibatnya, banyak orang yang kekurangan makan karena yang lain selalu merasa belum kenyang. Banyak orang yang bodoh karena yang lain terlalu banyak pengetahuan dan merasa lebih pintar. Dengan gaya hidup yang berat sebelah membuat manusia hilang akal budi dan menciptakan ketidakbahagiaan.

Meskipun prihatin kita harus optimis dengan kondisi yang ada. Bagaimana tidak, setelah menunggu begitu lama sekarang kita mulai merasakan berembusnya angin segar kesadaran manusia untuk kembali ke nilai nilai jati diri. Dan kita semua memiliki potensi meretas krisis dan rintangan untuk meraih fitrah kebahagiaan kita itu lewat kekuatan jiwa dan hati nurani.

Kondisi kehidupan kita yang sudah dibanjiri hawa nafsu manusia saat ini seharusnya justru menjadi motivasi bagi kita untuk mengubahnya. Tak perlu mengubah dunia kalau memang tak mampu, tapi cukup dengan mengubah diri kita sendiri.

Namun demikian, dalam perubahan zaman yang tak biasa seperti saat ini kita harus bisa memahami apa yang sedang terjadi dan menentukan masa depan diri kita sendiri. Bahwa perubahan sudah terjadi dengan lahirnya semangat baru di seantero bumi. Sesuatu optimisme yang hanya bisa dipahami dengan nilai nilai dan kecerdasan hati.

Perubahan orientasi hati hanya bisa dilakukan oleh diri kita sendiri. Caranya, kita harus memerdekakan hati kita dari penjajahan pikiran yang tidak membahagiakan yang kita lakukan pada diri kita sendiri.

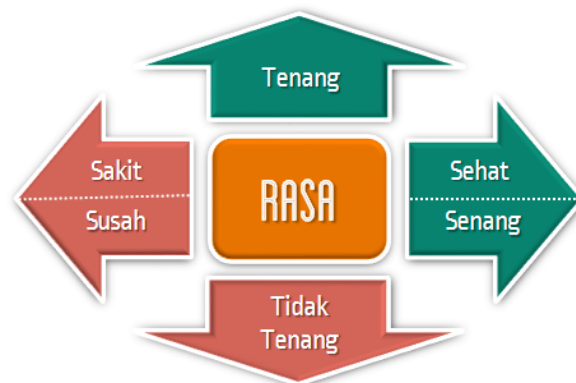
Revolusi Hati

Kebahagiaan adalah fitrah manusia yang berguna dan memiliki kebiasaan yang baik. Manusia yang mengembangkan benih benih kebaikan dari setiap kejadian sehingga hidupnya dipenuhi kebaikan.

Untuk bisa melakukan semua itu kita harus mengingat kembali tujuan jiwa kita sebagai pembawa pesan cinta dan kasih sayang-Nya. Dan, sebagai makhluk yang diberkahi hati nurani untuk mengenali kebaikan dan keburukan lewat *RASA* sebagai ‘alat ukur’ tindakan.

Dengan menyadari *rasa* (baik dan buruk) kita bisa memiliki budi pekerti manusia yang tidak (ingin) merasa lebih hebat dari orang lain. Juga, menghapus kecenderungan bertindak semaunya sendiri dengan perilaku yang merusak kebahagiaan.

Kemampuan *sadarasa* membuat kita bisa memilih tindakan yang sehat, pintar memilih aktivitas dan teman serta pandai menjaga keselamatan diri. Dengan kemampuan *sadarasa* manusia mampu menghindari kesalahan lewat *rasa* salah dan *rasa* malu, dan merawat kebaikan dengan *rasa* peduli dan *rasa* tanggungjawab.



Kepemimpinan Hati

Kemampuan untuk menyadari rasa membuat ‘sinyal wifi’ di hati kita menyala dan terbuka untuk menerima tuntunan sistem operasi kehidupan. Dan, menghindari sikap serba benar yang merusak kebersamaan dan menyakiti hati.

Sifat lain yang menjadi mudah untuk dibangun dengan *sadarasa* ialah bersyukur serta mengapresiasi kehidupan. Semua ini ialah bentuk kesadaran hidup yang mengalirkan keberkahan dan meningkatkan derajat kemanusiaan kita.

*“Bahagia bukanlah tentang apakah saya bisa lebih kaya lagi,
melainkan apakah saya bisa lebih tenang lagi”.*

Dengan *rasa* yakin kita meraih sukses dan dengan *rasa* peduli kita memiliki selamat. Karena, kesuksesan dan keselamatan ialah tentang *rasa* percaya dan *rasa* hormat terhadap kehidupan. Dengan, urusan yang menjadi mudah lewat kebiasaan tolong menolong dan gotong royong. Dan, hidup menjadi terawat dan teratur dengan hati yang peduli dan menghargai.

Itulah mengapa sejarah peradaban agung menyebutkan adanya pesan untuk selalu mengikuti kata hati. Karena naluri manusia mengerti bahwa *hati* memiliki kecerdasan tersendiri yang bertugas menjaga kebaikan abadi dengan keberanian menjalani hidup dalam welas asih.

Dengan Revolusi Hati.

*Revolusi Hati ialah menggeser fokus
pemerintahan diri dari kepala ke hati.
Mengubah fokus kehidupan dari
akal-pikiran ke akal-budi*

#HEARTSETTING

Menjadi Mercu Suar Kebahagiaan Dunia

Pengembangan potensi manusia ialah tugas semua orang tua, guru, dan para teladan atau yang dituakan. Kita perlu menyadari bahwa menjadi orang tua ialah cara Tuhan untuk menaikkan derajat manusia untuk menata kehidupan dan menuntun jalan bagi jiwa yang dititipkan melalui dirinya.

Seperti kapal yang berlayar di lautan, maka tugas orang tua ialah untuk menjadi mercu suar yang menuntun ke mana kapal harus menempuh jalur pelayarannya. Dan tugas (anak) kapal ialah untuk menuruti tuntunan yang diterima dari mercu suar (orang tua). Bayangkan, apa jadinya kondisi di lautan jika tidak ada mercu suar yang berfungsi dan tidak ada kapal yang bersedia mengikuti tuntunan mercu suar.

Dengan ketaatan pada orang tua dan Tuhan kita bisa mengikuti tuntunan warisan budaya luhur petuah *lapang dada*, *narima*, *legowo*, atau *uli ate-ate* dengan daya elektromagnetik jantung-hati

kita sendiri. Dan mengikuti nasihat agar kita jangan *kecil hati* atau *tinggi hati* yang sesungguhnya juga merupakan napas jiwa negeri ini.

Dengan mengikuti tuntunan peradaban adibudaya itu kita bisa mewujudkan cita-cita orang tua kita pendiri bangsa agar kita menjadi mercu suar kebahagiaan hidup dunia. Semua dapat diwujudkan dengan lewat kesadaran setiap orang tua dan guru yang memahami perannya dan menjalani tugasnya.

Dengan mengembalikan pusat kehidupan manusia di hati kita meningkatkan kecerdasan dan kompetensi. Selanjutnya, kepekaan itu akan menuntun gerak setiap manusia dalam energi kebaikan masyarakat kolektif yang lincah beradaptasi mengatasi tantangan kehidupan.

Karena itu kita harus mengingat dan menyadari lagi warisan budaya (cara hidup) yang sudah direkamkan di dalam hati kita. Agar bahtera hidup kita melaju mantap dan tenang selaras arus samudera kehidupan menuju pantai harapan.

Jika kita ramah pada hidup, hidup akan ramah pada kita.

Pedoman Perilaku Manusia Adibudaya

Hidup bahagia yang terbimbing kesadaran hati sesungguhnya adalah budaya kita. Budaya untuk menjalani hidup dengan perilaku yang sesuai karakter kita. Budaya yang dibangun untuk memuliakan kehidupan dengan pedoman kebahagiaan *jiwa* dan *hati nurani*.

Kehidupan seperti itu bukanlah khayalan karena sudah pernah berhasil diwujudkan sebelumnya. Suatu kehidupan yang pernah dibangun oleh masyarakat yang memiliki sikap dan perilaku:

- Jujur dan taat pada Tuhan.
- Ramah dan sopan pada sesama.
- Peduli dan berguna bagi kehidupan.
- Sabar dan bijak menghadapi masalah
- Syukur dan gembira menjalani hidup.

Itulah ciri kehidupan adibudaya yang memiliki pedoman karakter yang mampu menciptakan kehidupan manusia yang rukun dan damai, dan melahirkan generasi yang sehat dan sejahtera.

Generasi jujur akan melahirkan generasi peduli. Generasi peduli akan melahirkan generasi berguna. Generasi berguna akan melahirkan generasi bijaksana. Dan, generasi bijaksana akan melahirkan generasi bahagia.

Untuk itu, orang tua bangsa kita memahami bahwa kesadaran manusia yang terhubung dengan lumbung kuantum adalah kekayaan keluarga kita. Karena itulah *Pancasadar* bisa ditemukan diseluruh masyarakat kita yang menjalani hidupnya dengan:

1. *Kesadaran Tuhan* yang mengakui keesaan dan kebenaran-Nya.
2. *Kesadaran Diri* yang mengenali keadilan manusia yang beradab.
3. *Kesadaran Hidup* yang memaknai keberkahan dengan persatuan dan gotong royong.
4. *Kesadaran Masalah* yang mengenali hikmah kebijaksanaan dengan bermusyawarah dan bermufakat.
5. *Kesadaran Bahagia* yang menginginkan kesejahteraan sosial bagi seluruh rakyat Indonesia.



Itulah lima tuntunan kebahagiaan yang terprogram di dalam DNA jiwa manusia Nusantara. Dengan pedoman kesadaran hati nurani ini kita mengembangkan karakter manusia dengan *per-adab-an* hidup yang luhur selaras, serasi, dan seimbang.

Dengan lima pedoman kesadaran jiwa yang mengakar di dalam hati kita membesarkan pohon kehidupan yang kokoh dan subur melalui sikap dan perilaku yang luhur.

Dengan pedoman *pancasadar* kita bisa mendirikan bangunan kehidupan yang kuat menembus zaman dan membangun generasi manusia Indonesia yang mampu menerapkan Pancasila dengan *keyakinan, kepercayaan, kepedulian, kebijaksanaan* dan *kebahagiaan* untuk mewujudkan kehidupan yang adil makmur dan sejahtera.

Melalui pedoman kebahagiaan hati Ibu Pertiwi yang mengalir di setiap tetes darah dan tarikan nafas kita membentuk karakter manusia yang memiliki sifat jujur, sopan, peduli, sabar dan berterimakasih untuk menciptakan kehidupan yang tenteram, damai dan lestari sebagai warisan kemanusiaan yang abadi.

Dengan getaran daya energi kuantum yang menyala di dada kita bisa mewujudkan kehidupan masyarakat adibudaya yang merdeka, bahagia, dan luar biasa.

#KATAiBUKU

Hidupmu adalah cermin kesadaranmu

Membangun Negeri Adibudaya

Pada akhirnya, karakter yang menunjukkan kualitas manusia akan melekat menjadi identitas dan nama kita. Karena itu, menjadi tugas kita untuk menjaga kebaikan nama kita sendiri. Kita melakukannya dengan membangun karakter yang mampu bertanggung jawab menjaga nama baik diri kita, orang tua kita, bangsa kita dan negara kita.

Dengan mengingat '*bangun*' sebagai kata dasar pembangunan kita melakukan kegiatan membangunkan jiwa dan hati nurani manusia untuk membangun peradaban manusia yang mulia. Maka, membangun per-*adab*-an berarti membangun kembali adab yang luhur dan berdaya hebat sesuai kemuliaan sifat manusia adirasa yang hidup di negeri adibudaya.

Sebuah negeri yang dibangun dengan daya kejujuran, kepedulian dan nilai guna yang ada di dalam budi setiap manusia. Negeri idaman yang dihuni oleh masyarakat adirasa yang sibuk memimpin dirinya sendiri untuk membahagiakan hati saudaranya.

Negeri adibudaya adalah negeri yang indah, ramah, dipenuhi berkah kebaikan dan kemuliaan. Negeri adibudaya bukanlah negeri impian karena sejarahnya pernah tercatat dalam kehidupan peradaban bangsa terdahulu. Dan sekarang, dengan kemauan dan gotong royong kita bisa kembali mewujudkan kehidupan bangsa adirasa sesuai harapan orang tua dan Sang Pencipta.

Dengan doa dan ikhtiar yang kita lakukan hari ini, semoga lahirlah generasi pancasila yang yang cerdas batinnya dan cakap lahirnya dalam semangat, doa, dan cita-cita pendahulu bangsa demi kebahagiaan Ibu Pertiwi tercinta.

Dan akhirnya, saya hanya bisa memanjatkan puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena telah dimampukan untuk menyusun catatan awal tentang pendidikan kesadaran hati nurani dan jiwa manusia Indonesia sesuai pesan yang dititipkan oleh anak saya di tengah malam itu.

Tebar dan sebarlanlah luasnya kebaikan samudera hatimu.

Selami dan sadarilah luasnya kebijaksanaan nuranimu.

Terbang dan lampauilah tingginya kemuliaan angkasa jiwamu.

*Kulihat ibu pertiwi
Kami datang berbakti
Lihatlah putra-putrimu
Datang menggembirakan ibu*

*Ibu kami tetap cinta
Putramu yang setia
Menjaga harta pusaka
Untuk nusa dan bangsa*

Ibu Pertiwi
Ismail Marzuki

INDONESIA RAJA

WR Supratman

I

Indonesia tanah airku, Tanah tumpah darahku,
Disanalah aku berdiri, Djadi pandu ibuku.

Indonesia kebangsaanku, Bangsa dan tanah airku,
Marilah kita berseru, Indonesia bersatu.

Hiduplah tanahku, Hiduplah neg'riku,
Bangsaku, Rajatku, sem'wanja,
Bangunlah djiwanja, Bangunlah badannja, Untuk Indonesia Raja.

II

Indonesia, tanah jang mulia, Tanah kita jang kaya,
Disanalah aku berdiri, Untuk s'lama-lamanja.

Indonesia, tanah pusaka, P'saka kita semuanya,
Marilah kita mendoa, Indonesia bahagia.

Suburlah tanahnja, Suburlah djiwanja,
Bangsanja, Rajatnja, sem'wanja, Sadarlah hatinja,
Sadarlah budinja, Untuk Indonesia Raja.

III

Indonesia, tanah jang sutji, Tanah kita jang sakti,
Disanalah aku berdiri, Ndjaga ibu sejati.

Indonesia, tanah berseri, Tanah jang aku sajangi,
Marilah kita berdjandji, Indonesia abadi.

S'lamatlah rakjatnja, S'lamatlah putranja,
Pulaunja, lautnja, sem'wanja,
Madjulah Neg'rinja, Madjulah pandunja, Untuk Indonesia Raja.

Refrain:

Indonesia Raja, Merdeka, merdeka,
Tanahku, neg'riku jang kutjinta!
Indonesia Raja, Merdeka, merdeka,
Hiduplah Indonesia Raja.