

ISBN 978-602-6328-96-0



9 786026 328960



ADJIE SANTOSOPUTRO



NATIONAL BEST SELLER BOOKS

# SEJENAK HENING

Menjalani Setiap Hari dalam Hidup  
dengan Sadar, Sederhana, dan Bahagia

ADJIE SANTOSOPUTRO

# SEJENAK HENING

Menjalani Setiap Hari dalam Hidup  
dengan Sadar, Sederhana, dan Bahagia

METAGRAF

”

Let us find the way,  
close our eyes, listen closely,  
and attend with our heart.

”

Sejenak Hening  
Adjie Santosoputro

Editor: @fachmycasofa  
Desain Sampul dan Isi: @wendyarief  
Penata Letak Isi: Diyantomo  
Proofreader: Hartanto  
Cetakan Pertama: November 2018

Metagraf, Creative Imprint of Tiga Serangkai  
Jln. Dr. Supomo, No. 23, Solo 57141  
Tel.(0271) 714344, Faks. (0271) 713607  
[www.tigaserangkai.com](http://www.tigaserangkai.com)  
tspm@tigaserangkai.co.id

 Penerbit Tiga Serangkai  @Tiga\_Serangkai

Anggota IKAPI  
Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan (KDT)  
Santosoputro, Adjie  
Sejenak Hening/Adjie Santosoputro

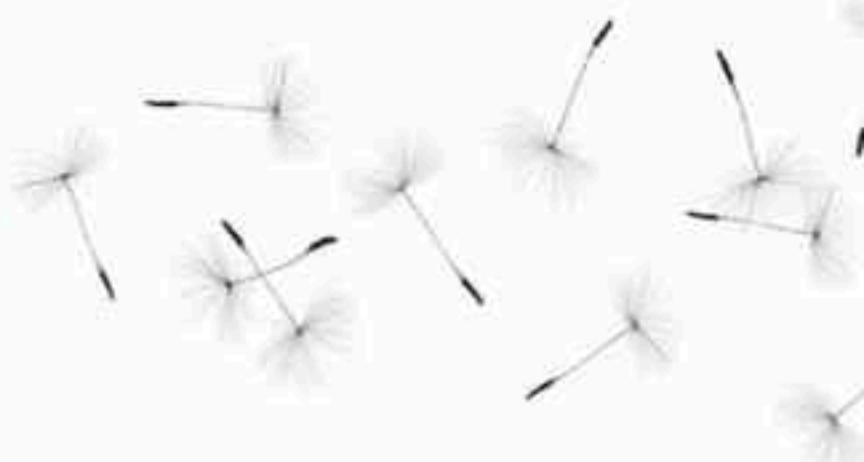
Cetakan 1–Solo  
Metagraf, November 2018  
xviii, 310 hlm.; 21 cm

ISBN: 978-602-6328-96-0 (PDF)  
1. Self Improvement I. Inspiration

© Hak cipta dilindungi oleh undang-undang  
*All Rights Reserved*

Dicetak oleh PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri

## Pengantar Penerbit



Kita berada dalam era keriuhan. Kita ditarik secara tak sadar ke dalam dua kehidupan: maya dan nyata. Sebagai makhluk sosial, kita hampir-hampir melupakan diri sendiri tersebut harus berada dalam dua dunia itu untuk memenuhi segala panggilan tuntutan keeksisan.

Dalam era keriuhan, kita butuh keheningan sejenak.

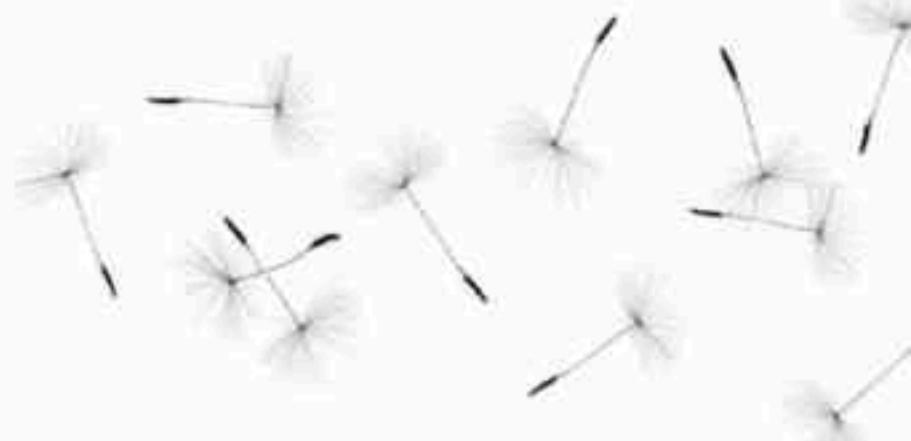
Keheningan sejenak mengajarkan kita untuk kembali mengenali diri. Keheningan memberikan tawaran kesempatan bagi diri untuk kembali sadar, bahwa banyak keping kebahagiaan yang telah kita lepas begitu saja. Kita kehilangan banyak sadar untuk menikmati hari-hari dengan penuh kedamaian dan kenikmatan.

Dalam era keriuhan, kita butuh bersejenak dalam hening. Bersejenak dalam hening mengantarkan kita kepada ketaktergesa-gesaan untuk menyikapi hari demi hari dengan ambisi yang menggalaukan, dan kenangan masa lalu yang mencekam langkah untuk menggambil banyak kebaikan di masa depan. Hingga diri terlupa bahwa hari ini tercipta untuk dimaksimalisasi indahnya.

Berheninglah sejenak. Bersejenaklah dalam hening. Akan banyak makna dan keindahan dalam hidup yang kita dapatkan.

## Metagraf

## Prakata



Salam.

*Hello Mas Adjie. Kemarin saya presentasi konsep buku Sejenak Hening di kantor. Dan teman-teman di kantor ... menerima. :) Artinya, tinggal kesiapan Mas Adjie untuk menulis, karena sudah pasti diterbitkan di Tiga Serangkai.*

*Ketemuhan yuk Mas untuk ngebahasnya ;)*

E-mail tersebut dari teman saya bernama Fachmy Casofa. Saya terima dengan selamat sentosa di *inbox e-mail* saya pada tanggal 15 Februari 2013. Artinya, 45 hari setelah tahun baru 2013. Buku ini tidak ada hubungannya dengan perayaan tahun baru sih, memang. Tetapi, entah kenapa saya *pingin* saja menulis hal tentang itu di pembukaan ini. Hehehe. Yah, mungkin supaya mengingatkan bahwa setiap saat adalah hal baru yang kita alami tanpa terperangkap masa lalu.

Ketika saya membaca *e-mail* tersebut, saya sedang menikmati teh sambil merayakan datangnya senja. Itu terjadi di sebuah bagian rumah yang bernama teras. Biasanya saya hanya membuka *e-mail* di pagi hari, waktu di mana saya tidak bisa mandi sore karena masih pagi. Akan tetapi tanpa alasan yang jelas, pada sore menjelang senja itu saya membuka *e-mail*. Yah, mungkin karena ingin saja. Tak lebih tak kurang.

Di teras, saya duduk sendiri di bangku yang seharusnya bisa ditempati berdua. Saya tampak ragu dan merasa salah baca atau Mas Fachmy salah kirim *e-mail*. Saya melanjutkan minum teh seteguk lagi supaya tidak salah baca lagi dan yang pasti karena saya haus juga.

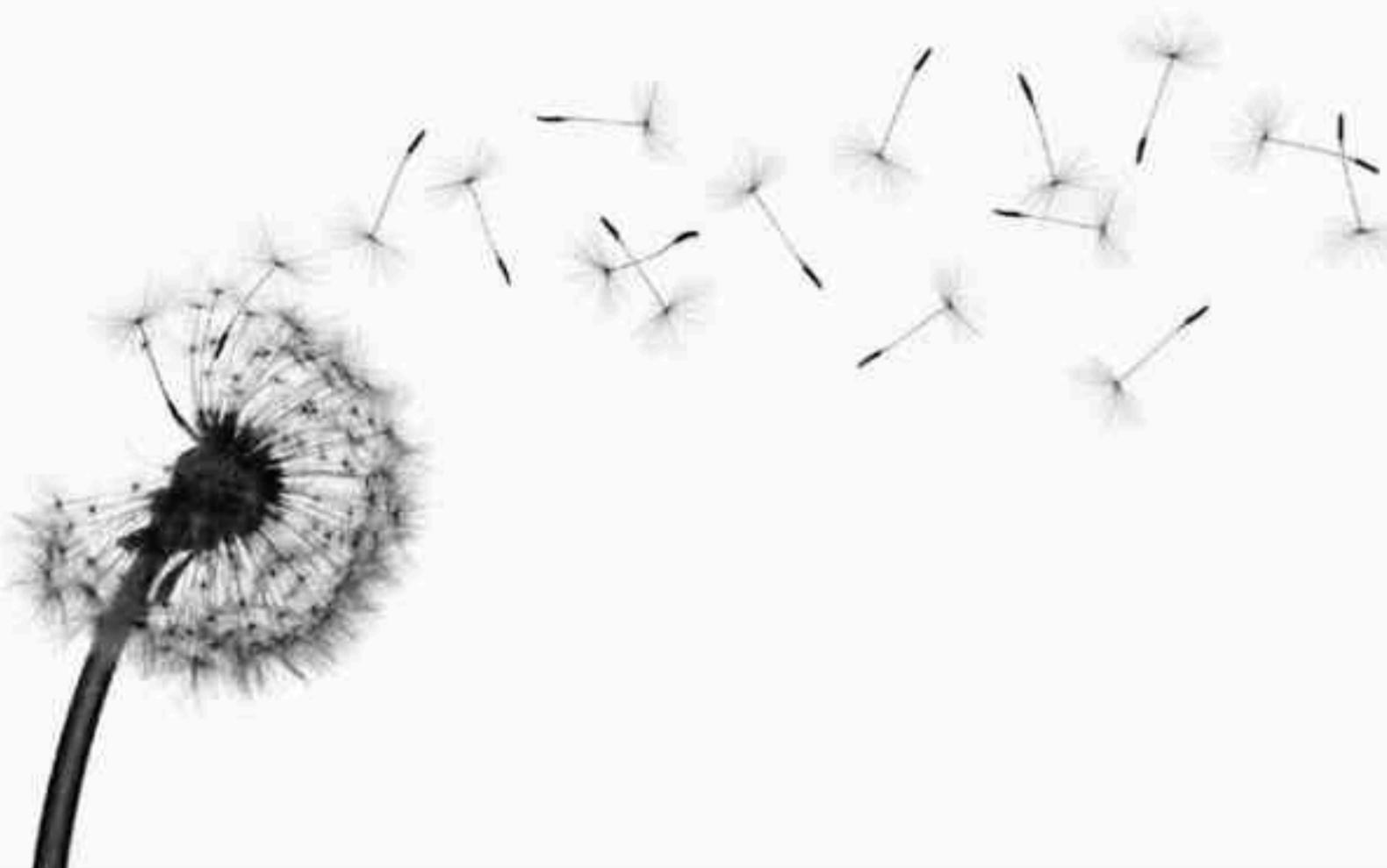
Dan ternyata memang saya tidak salah baca dan *e-mail* pun tak salah kirim.

Konsep buku **Sejenak Hening** terlontar dalam obrolan yang dipastikan tidak serius di sebuah kedai kopi sekitar setahun yang lalu dengan Mas Fachmy dan masih terlalu sederhana jika kata demi kata yang saya hasilkan keluar dari mulut saya kala itu dikatakan sebuah konsep.

Saya balas *e-mail* itu dengan kata oke dan sampai sekarang pun yang saya lakukan sebenarnya bukan menulis buku, tetapi hanya menulis kata-kata terangkai menjadi kalimat hingga paragraf. Saya pun menawarkan, dan itu pun jikalau boleh, dalam buku ini saya hanya ingin menulis mengenai bagian-bagian pengalaman di dalam perjalanan hidup saya.

Ternyata keinginan saya tersebut diloloskan.

Tulisan-tulisan saya di buku ini tidak dibuat dengan pembagian bab. Dibiarkan begitu saja, acak, hanya saja sederhana saya berharap kita dapat sejenak untuk hening dari keramaian yang ada, setiap kali membaca buku ini yang ditulis dengan menggunakan huruf yang mudah dibaca dan gampang dimengerti. Tapi, tidak perlu dihafal karena tidak akan keluar ujian. Sungguh.



Buku ini tentang menjadi sadar dan hadir secara utuh di masa kini, bukan di masa lalu maupun masa depan. Apalagi masa bodoh. Karena sekarang semakin sedikit yang merasa bodoh. Buku ini melatih diri kita untuk setiap saat terus mau menyentuh kehidupan ini secara mendalam. Untuk membaca buku ini, kita tidak diwajibkan ke tempat yang khusus. Membaca buku ini bisa di kamar atau dalam perjalanan dari satu tempat ke tempat yang lain. Kita dapat membaca buku ini sambil duduk atau berdiri dan setelah membaca bagian per bagian yang ada di dalam buku ini, kita masih bisa bekerja, makan, dan bicara seperti biasanya. Hanya saja cara kita melakukannya akan berbeda.

Bayangkan kita sedang sarapan bersama. Bersama keluarga atau teman yang sudah lama kita kenal, menikmati sarapan untuk menyapa pagi. Tetapi, di saat yang lainnya memasukkan makanan dalam mulutnya dengan lahap, kita malah berjuang menghadapi kegelisahan dan rasa khawatir terhadap pekerjaan yang akan kita lakukan setelahnya. Kita memikirkan masa depan namun bercampur dengan masa lalu. Kita benar-benar tidak hadir di masa kini untuk merayakan segala hal yang kita alami. Jadi, daripada menikmati rezeki yang berubah wujudnya menjadi sarapan, kita membiarkan pengalaman indah

menikmati sarapan itu hilang begitu saja berganti dengan kenangan pahit masa lalu.

Melalui buku ini, saya mengajak untuk melakukan hal yang berbeda. Bagaimana jika saat pikiran kita melayang ke masa lalu dan masa depan, kita sejenak hening dan menyadari untuk mengarahkan pikiran kita bertemu dengan tarikan dan hembusan napas kita? Dengan sejenak hening, kita membawa diri kita sendiri kembali ke masa kini. Tubuh dan pikiran bersama menjadi satu, bukan untuk menyamakan, tetapi menyatukan.

Sejenak hening akan membawa kita kembali ke rumah, ke napas kita sebagai manusia, sehingga kita menemukan apa itu yang disebut bahagia yang ternyata kebahagiaan itu selalu ada.

Kita sering terlalu sibuk atau mungkin juga berpura-pura sibuk, sok sibuk supaya eksis, supaya diakui keberadaan kita, hingga kita melupakan apa yang sebenarnya kita lakukan dan bahkan tidak sanggup mengingat siapa diri kita sejatinya. Apalagi, kita pun sering lupa bahwa kita bernapas. Kita lupa menyapa orang-orang yang kita cinta dan menghargai kehadirannya hingga mereka sudah tiada. Bahkan saat tidak

sibuk pun, kita bingung bagaimana caranya menemukan kebahagiaan dalam diri kita. Dan akhirnya kita malah menghabiskan waktu untuk melihat televisi atau bermain dengan *gadget* tanpa kejelasan pasti yang kita anggap hal itu bisa melarikan diri dari diri kita sendiri.

Susunan kata dan kalimat dalam buku ini mudah-mudahan dapat menyadarkan diri kita sebagai manusia yang bernapas, yang membutuhkan waktu sejenak untuk hening. Karena hening walau hanya sejenak itu penting. Karena hening walau hanya sejenak adalah sumber dari kebahagiaan dan sukacita.

Keheningan ada di diri kita masing-masing, tapi sering kali kita lupa bahwa kita memiliki apalagi merawatnya dengan memberi pupuk dan menyiraminya. Semoga kita mampu memahami bahwa keheningan dapat kita temukan di dalam napas dan di setiap langkah kita sehingga menyebarluaskan kekuatan yang maha, yang melebihi kita semua.

Buku ini dapat saya selesaikan meskipun saya juga tidak tahu kapan memulainya karena ada kekuatan maha yang senantiasa menerangi jalan saya. Bukan karena hal itu pun saya akan tetap mengucapkan dengan penuh kesederhanaan, "Terima kasih Tuhan ...."

Saya juga mengucapkan terima kasih kepada keluarga saya, terutama istri, **Widya Indriani**, yang telah memberikan kebebasan waktu kepada saya untuk berkarya melalui tulisan, meskipun tidak ada kejelasan akan karya yang saya hasilkan, dan itu tidak kadang tapi sering, serta mau menemani saya dalam keheningan.

Kepada Mama, dengan ketangguhannya telah melahirkan saya dan dengan kesabarannya telah mengajari saya untuk menulis, tidak hanya menulis huruf, kata maupun kalimat tapi di dalamnya terkandung akan tulisan tentang ketabahan, daya juang, bertahan hidup, dan ikhlas menerima untuk tersenyum meski keadaan memaksa untuk menangis.

Kepada Momo, sebutan saya untuk bapak saya, dari kata Romo, yang sudah mengajari saya dengan keras akan arti kesetiaan dan yang raganya sudah mendahului kita semua untuk pulang, tapi salah satu jiwanya ada pada tulisan-tulisan di buku ini.

Kepada saudara-saudara saya, Mas Adit dan Terry sekeluarga dan Mbak Ayu, atas bimbingan dan bantuannya selama ini.

Terima kasih kepada Mama dan Papa Bambang, Mbak Wiwied dan Tjok Gde sekeluarga, Mba Dewi dan Mas Dekas sekeluarga, Putri dan Gacuk.

Terima kasih kepada keluarga besar Soedirno dan keluarga besar Wongsosutirtan (Om Totok sekeluarga dan Tante Dini sekeluarga). Terima kasih kepada Woro dan Michael (*website* saya tidak bisa seperti sekarang ini tanpa orang ini), Regina, Icus, dan teman-teman saya semasa kuliah. Demikian pula dengan Bapak Profesor Rhenald Kasali beserta istri dan teman-teman dari Rumah Perubahan, teman-teman saya di SukhaCitta serta di Wirausaha Muda Mandiri atas dukungan dan kerja samanya.

Kepada Demian Aditya dan Romy Rafael beserta seluruh teman yang telah berbagi tawa, duka, suka, dan cerita selama perjalanan kehidupan saya.

Andy Fajar Handika dan Ade Suksma, Denny Santoso, Jaya Setiabudi, Rangga Umara, Ridwan Raharjo, Dennis Adishwara, Yoris Sebastian, Saptuari, Wahyu Aditya, Dokter Andhyka Sedyawan, Ollie, Adez Aulia, Erbe Sentanu, Rani Badri, Arief Budiman, Bukik, Abang Edwin, serta Lantip yang telah membantu serta berbagi pengalaman,

pengetahuan, dan tak bosan-bosannya berbagi ilmu dengan saya, penghargaan serta ucapan terima kasih ini juga saya sampaikan.

Demikian pula bagi teman-teman yang tidak bisa saya tulisakan satu per satu karena satu-satu sayang ibu yang sudah mau-maunya setia mendukung maupun yang tidak mendukung saya, yang memberikan inspirasi bagi saya dalam menyusun kata dalam tulisan ini. Juga kepada penerbit Tiga Serangkai, khususnya Fachmy Casofa dan Wendy Arief, yang dengan setia dan penuh kesabaran membantu saya hingga tulisan-tulisan tak beraturan yang saya buat di blog [www.adjiesantosoputro.com](http://www.adjiesantosoputro.com) menjadi buku seperti ini. Bukan seperti itu.

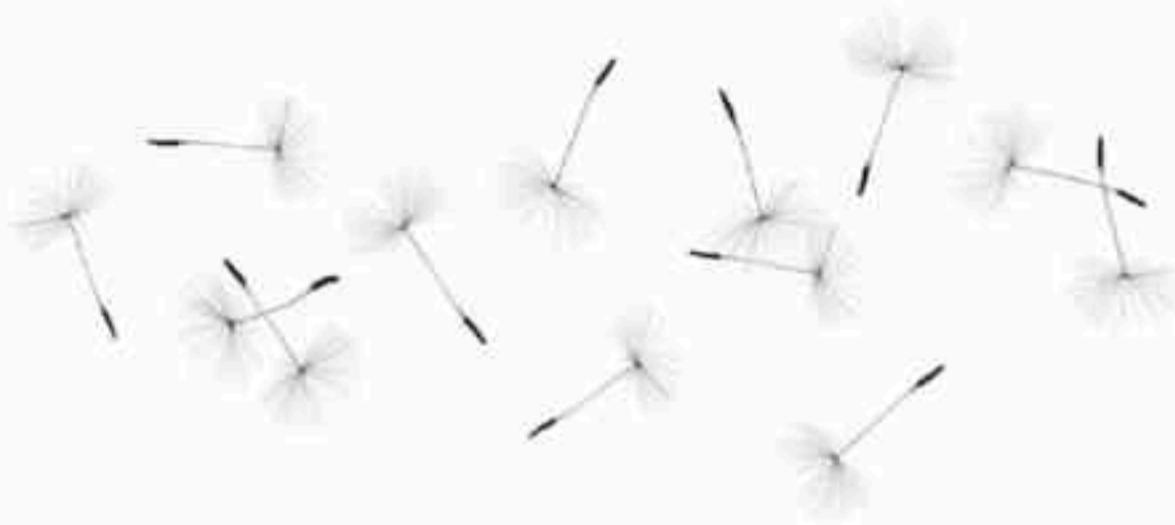
Buku ini khusus saya persembahkan kepada semua orang yang tidak akan pernah membacanya. Karena tidak mau padahal mampu.

Selamat menikmati!

Salam hening. Di situ ada bahagia.

**Adjie Santosoputro**

## *Daftar Isi*



### **PENGANTAR PENERBIT**

### **PRAKATA**

### **DAFTAR ISI**

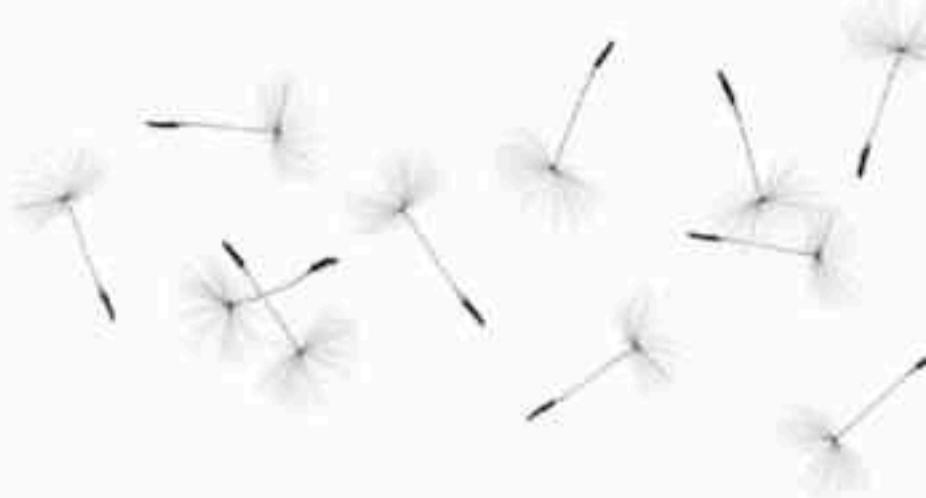
- MENUTUP JENDELA
- MENIKMATI MOMEN SEKARANG
- MENUNDA BAHAGIA
- MELEMPAR BOLA
- CELANA PENDEK KOLOR
- SEBUAH KEHADIRAN
- MELATIH SENYUM
- STRES ITU DOMINO
- SEPATU BAJA
- PELUKAN UNTUK KEMARAHAN
- MEREDAM MARAH
- KEMARAHAN YANG BERTUJUAN
- JALAN YANG TAK DIINGINKAN
- HANYA DALAM SEKEJAP
- BERLATIH SEJENAK HENING
- KEHIDUPAN MODERN

TERAPI KELERENG  
TIDAK PERLU SEGERA ACTION  
MENGISTIRAHATKAN PIKIRAN  
STRES DIGITAL  
TERIMA DAN KASIH  
LIDAH KUCING  
MEMBUKA HATI  
PELUKAN CINTA  
BERMESRAAN DENGAN TUHAN  
BAGAIMANA SEBAIKNYA KITA HIDUP?  
SARAPAN DENGAN KEBAHAGIAAN  
OPTIMIS MENJALANI HIDUP  
LOL  
SEMUA ADALAH SATU  
MENIKMATI PAGI  
SELO  
HIDUP SEPERTI PERTANDINGAN SEPAK BOLA  
TUBUH TAK SEPERTI MESIN  
TANDA TANYA  
MASALAH SEBAGAI ANUGERAH TERSELUBUNG  
MENIKMATI DENGAN UTUH  
SUKSES BINGUNG  
UANG BISA MEMBELI KEBAHAGIAAN  
TUJUAN HIDUP YANG GEGAP GEMPITA  
*HURRY UP*  
TANYA-JAWAB KEBAHAGIAAN  
**TENTANG PENULIS**

We must quiet the mind  
to truly hear.



## *Menutup Jendela*



Suatu malam hari yang dingin karena hujan begitu derasnya tanpa sela, saya pulang ke rumah. Ternyata, jendela rumah masih terbuka. Dengan pakaian agak basah, segera saya menutup jendela, menyalakan lampu, berganti pakaian, lalu memakai jaket.

Setelah beberapa saat, diselingi dengan minum teh hangat, saya merasakan tubuh kembali merasakan kehangatan di tengah tiupan angin yang dingin dan hujan yang deras.

Saya pun lalu tertidur pulas. Mengarungi mimpi hingga puas.

Kadang, di keramaian yang membuat kita terombang-ambing tidak menentu, kita merasa kesepian, bingung, dan tidak nyaman. Kita berharap bisa kembali "pulang"

ke diri sendiri dan merasakan kehangatan lagi. Seperti yang saya lakukan saat menutup jendela dan memakai jaket, melindungi diri dari basahnya air hujan dan angin yang dingin.

Apakah kita lebih memilih untuk tidak menutup jendela dan tidak memakai jaket sehingga sengaja membasahi diri dengan air hujan dan membiarkan tubuh menggigil kedinginan karena terpaan angin yang tidak mengenal ampun?

Atau kita malah menikmati perasaan kesepian, kebingungan, dan ketidaknyamanan dan tidak ingin kembali "pulang"?

Apakah kita ketakutan akan kesendirian, kosong, dan kesepian yang mungkin akan kita rasakan saat mengambil sikap seperti itu? Masih belum berani menerima konsekuensi saat memilih untuk kembali "pulang" ke diri sendiri, sehingga dengan mudahnya masih gampang goyah mengikuti keramaian yang mungkin hanya sementara.

Indra kita adalah jendela. Sebagai jalan masuk segala sesuatu yang ada di dunia luar diri kita dan kadang

angin yang kencang dan badai masuk serta memorak-porandakan semua yang ada di dalam diri kita.

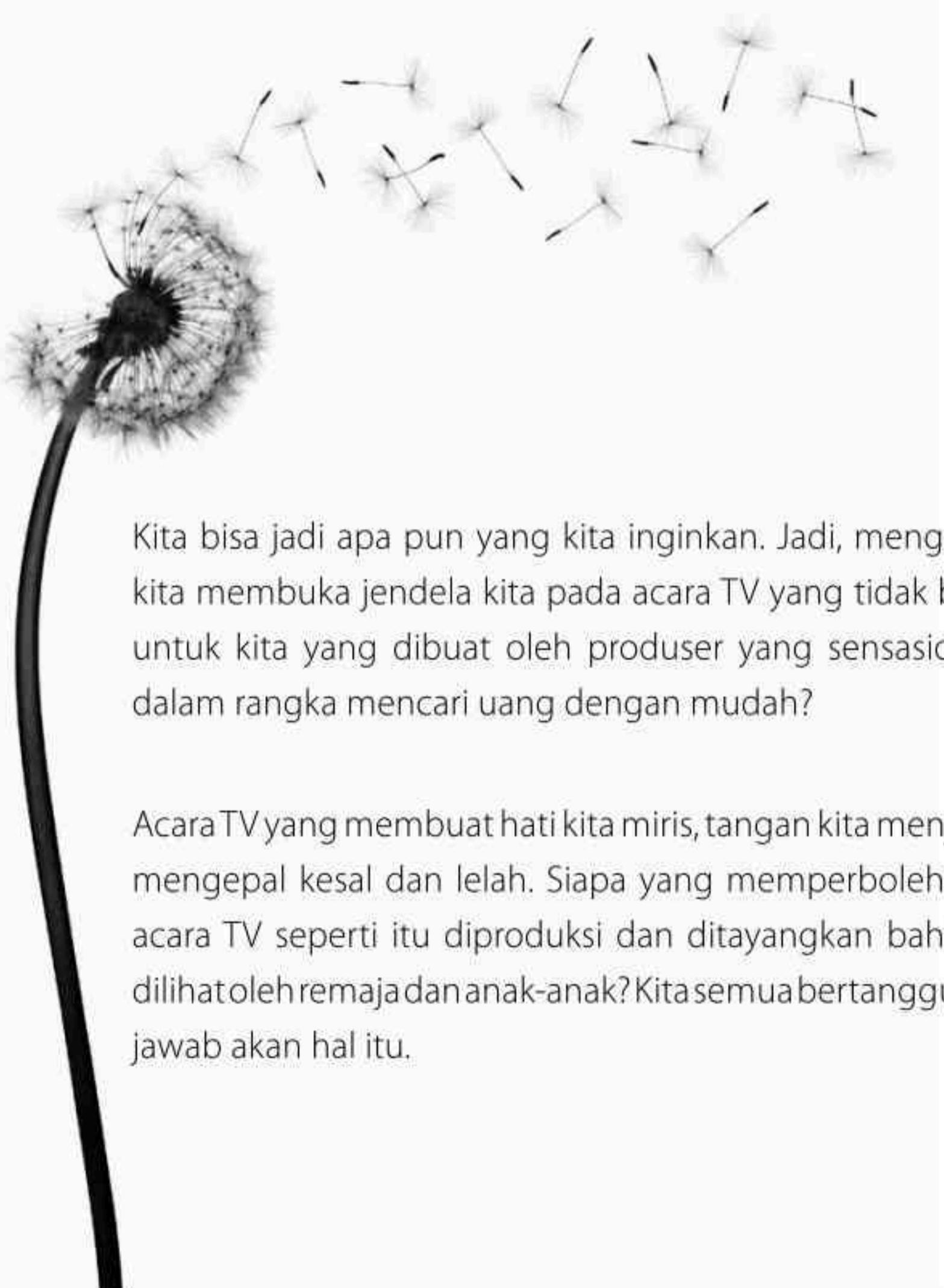
Sebagian besar dari kita membiarkan jendelanya terbuka setiap saat, mempersilakan semua yang ada di luar dirinya masuk menyerbu, menembus, dan membuatnya sedih serta menciptakan masalah bagi dirinya sendiri. Tetapi, setelah itu terjadi, mencari-cari siapa yang bisa menjadi sasaran empuk untuk disalahkan.

Kita pernah merasa kesepian, "dingin", dan ketakutan. Pernahkah kita melihat acara TV yang jelas-jelas kita tahu tayangannya tidak baik, tetapi kita tetap saja masih menontonnya dan tidak mengganti saluran atau mematikan TV-nya? Suara-suara yang tidak layak didengar dan kejadian-kejadian sadis yang tidak layak dipertontonkan. Hal-hal semacam itu tetap tidak menggerakkan kita untuk mematikan TV-nya, kan?

Mengapa kita menyiksa diri dengan cara seperti ini?

Mengapa kita tidak berusaha untuk menutup jendela?

Kita adalah apa yang kita rasakan dan pahami. Kalau kita marah, kita adalah kemarahan itu sendiri. Kalau kita sedang jatuh cinta maka kita adalah cinta. Kalau kita melihat salju yang menutupi puncak gunung, kita adalah gunung tersebut.



Kita bisa jadi apa pun yang kita inginkan. Jadi, mengapa kita membuka jendela kita pada acara TV yang tidak baik untuk kita yang dibuat oleh produser yang sensasional dalam rangka mencari uang dengan mudah?

Acara TV yang membuat hati kita miris, tangan kita menjadi mengepal kesal dan lelah. Siapa yang memperbolehkan acara TV seperti itu diproduksi dan ditayangkan bahkan dilihat oleh remaja dan anak-anak? Kita semua bertanggung jawab akan hal itu.

Kita terlalu pasrah dan merasa selalu bersedia menonton apa pun yang ada di layar TV. Terlalu merasa kesepian, malas, dan bosan untuk menciptakan kehidupan kita sendiri tetapi tidak harus sendirian. Kita menyalakan dan membiarkan TV itu menyala, mempersilakan orang lain untuk memandu, membentuk kita, dan bahkan menghancurkan kita.

Menghilangkan jati diri dengan cara seperti ini berarti rela takdir kita ditentukan oleh orang lain yang mungkin tidak peduli terhadap diri kita. Sebaiknya, kita menyadari acara-acara apa yang membahayakan sistem saraf, pikiran, dan hati kita dan acara-acara mana yang bermanfaat bagi kita.

Tentunya, tidak hanya TV. Segala sesuatu di sekitar kita. Termasuk sosial media, seperti Twitter. Pernahkah kita mem-follow akun Twitter yang kita tahu tweet-nya tidak baik untuk kita, tetapi tetap saja masih mem-follow-nya bahkan membaca semua tweet-nya?

Berapa banyak hal yang merusak diri kita yang berasal dari luar diri? Atau justru dari diri kita sendiri?

Dalam satu hari, seberapa sering kita tersesat, kesasar, dan berserakan karena hal-hal tersebut?

Yah ... kita sebaiknya lebih berhati-hati dalam menjalani kehidupan ini sehingga kedamaian kita tidak terganggu.

Tetapi, bukannya dengan terus menutup semua jendela yang kita punya. Keajaiban-keajaiban kehidupan juga ada di luar diri kita. Kita dapat membuka jendela kita untuk keajaiban-keajaiban tersebut dan melihatnya dengan penuh kesadaran.

Sehingga, saat kita berada di sebelah aliran sungai yang jernih, mendengarkan musik yang indah, atau melihat film yang menakjubkan, diri kita tidak akan ikut hanyut sepenuhnya di dalam aliran sungai, musik atau film tersebut.

Kita dapat melanjutkan menyadari diri dan napas kita. Dengan sinar kesadaran yang menerangi, kita dapat terhindar dari bahaya-bahaya yang ada. Arus yang mengalir menjadi lebih murni, alunan nada yang kita Dengarkan menjadi lebih harmonis dan selaras dan jiwa dari pembuat film yang kita tonton lebih terlihat sepenuhnya.

Mungkin bisa mencoba untuk meninggalkan keramaian kota dan rutinitas sehari-hari beberapa saat dan pergi ke hutan atau pegunungan, sehingga dapat membantu menutup jendela-jendela yang bermasalah buat diri kita. Di situ kita dapat menyatu dengan keheningan hutan dan menemukan kembali serta menyembuhkan diri, tanpa terganggu kekacauan yang terjadi di luar diri kita.

Segarnya kayu dan suasana hening yang tercipta membantu kita tetap berada di dalam kesadaran dan saat kesadaran kita sudah mendarah daging kita dapat menjaganya; tidak goyah.

Kita berharap saat kita kembali ke kota dan larut dalam rutinitas sehari-hari lagi, kesadaran itu akan selalu ada sehingga masalah-masalah yang kita hadapi menjadi berkurang.

Tetapi, kadang kita tidak dapat meninggalkan kota dan pekerjaan yang sedang kita geluti. Kalau seperti itu keadaannya, sebaiknya kita menemukan hal-hal yang dapat menyegarkan dan membuat kita merasa damai sehingga dapat menyembuhkan diri kita di tengah kesibukan hidup yang kita rasakan.

Kita bisa menemui teman baik yang dapat membuat kita merasa nyaman atau jalan-jalan di taman menikmati tanaman-tanaman dan udara segar di sekitarnya. Entah di kota, pinggiran kota, pedesaan, hutan, maupun pegunungan, di mana pun dan kapan pun kita berada, kita sebaiknya menjaga diri kita dengan memilih lingkungan kita dengan hati-hati dan memelihara kesadaran kita setiap saat.

Apakah kita sudah berada di lingkungan yang membantu diri dapat merasakan damai dan kebahagiaan?

Atau malah sebaliknya, sekarang kita masih berada di lingkungan yang merusak diri, tersesat, kesasar, dan menyebabkan diri kita berserakan?

”

Dengan sinar Kesadaran yang  
menerangi, Kita dapat terhindar  
dari bahaya-bahaya yang ada.

”

"Buku ini mengajak kita *mlipir* sejenak dari riuh rendah lingkungan—baik nyata maupun maya—begitu *pengang* yang mau tak mau harus kita hadapi setiap hari. Suara-suara yang datang dan memaksa masuk ke gendang telinga, kepala dan mungkin juga hati memang tak bisa kita tangkal hadirnya. Tapi, bukan berarti tak bisa kita pilih mana yang boleh masuk dan mana yang tidak boleh masuk. Kita, sebagai sang empunya tubuh tentu boleh saja membuat *password*, kata kunci, atau apalah istilahnya untuk setiap suara yang datang. Kita berhak menciptakan keheningan bagi tubuh dan jiwa kita kapan pun, di mana pun. Dengan bahasa yang sederhana, akrab dan hangat, lewat buku ini Adjie menawarkan perbincangan serta kiat menciptakan keheningan yang kita butuhkan agar tetap waras lahir batin."

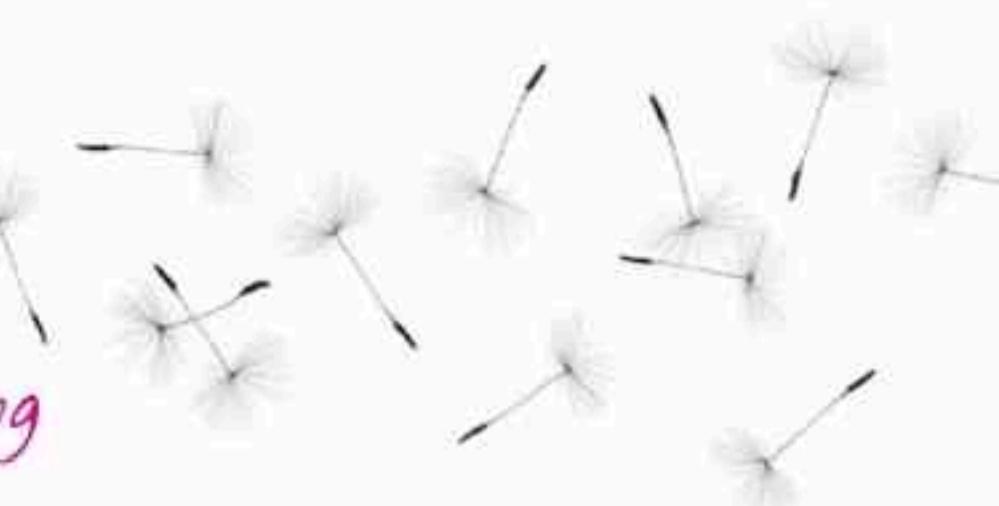
**—Indah Ariani,**  
*Wartawan Majalah Dewi, Pendiri Komunitas Padma Nusa,  
Pengagas #MeditasiuntukIndonesiaDamai*

"Adjie Santosoputro mengajak kita semua ke pemahaman hidup yang hakiki! 'Sejenak Hening' bukan saja menggambarkan apa itu keheningan, namun lebih dalam dari itu Adjie mengajak kita semua ke pemahaman hidup yang hakiki dalam keheningan tersebut. Menggali semangat baru dengan menelusuri segala sesuatu yang sudah, sedang, dan akan kita alami. Keheningan bukan saja bisa berkisah banyak, namun juga mengajarkan kita bagaimana tubuh dan pikiran kita seharusnya bekerja. Dan semua ini membuat sinergi yang kukuh dalam tubuh dan pikiran. Pemikiran-pemikiran Adjie tersebut tertuang dengan pendekatan yang menurut saya sangat puitik dalam buku ini. Sehingga, tidak hanya manfaat yang bisa kita dapatkan, tetapi juga keindahan. Jangan tunggu lagi ...."

**—Abang Edwin SA,**  
*Social Media Consultant, Online Business Advisor*



## Menikmati Momen Sekarang



*There is a saying: yesterday is a history, tomorrow is a mystery, but today is a gift. That is why it is called the "present".*

—**Master Shifu, Kung Fu Panda**

Tiap bangun pagi, tanpa sadar kita memiliki kesempatan baru untuk melanjutkan hidup selama 24 jam. Iya, 24 jam yang baru untuk kita gunakan sebaik mungkin.

Dan itu adalah hadiah yang luar biasa!

Gunakanlah hadiah itu untuk merengkuh kedamaian, baik bagi diri maupun orang lain. Karena sesungguhnya,

tidaklah sulit untuk menemukan kedamaian. Sejatinya, damai itu ada momen saat ini, dalam diri sendiri, juga pada segala hal yang kita lakukan dan lihat.

Bayangkan saja. Bila kita menganggap langit biru adalah kedamaian dan keindahan, bukankah kita tidak perlu pergi ke tempat yang jauh untuk menikmatinya?

Bila kita menganggap indahnya mata anak kecil sebagai sebuah kedamaian dan keindahan, tentu kita tidak usah meninggalkan kota tempat tinggal hanya untuk menyaksikan keindahan mata dari seorang anak kecil, bukan?

Yah, kedamaian-kedamaian selalu ada dan dekat dengan diri kita sendiri. Bahkan, udara yang kita hirup untuk bernapas pun adalah sumber kebahagiaan.

**Kebanyakan, kita ini sangat pintar dalam mempersiapkan hidup, namun tidak pintar dalam menjalannya.**

Ya, memang benar membuat rencana masa depan itu bagian dari kehidupan. Tetapi, bukankah merencanakan masa depan itu hanya dapat kita lakukan di saat ini juga?

Bagaimana maksudnya?

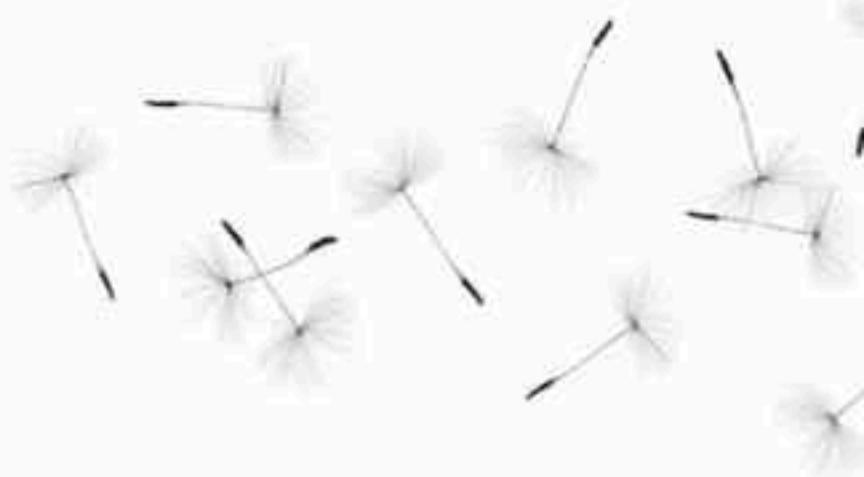
Begini. Kita paham bagaimana caranya mengorbankan sekian tahun untuk mendapatkan gelar sarjana. Kita bersedia bekerja keras, bahkan sangat keras untuk mendapatkan pekerjaan, mobil impian, rumah mewah, menjadi pengusaha sukses dan sebagainya. Akan tetapi, kita lupa untuk menikmati hari ini. Kita lupa mensyukurnya. Kita lupa merengkuh kebahagiaan di hari ini. Kita lupa untuk mendamaikan diri di hari ini.

Seolah-olah, kita tidak ingat bahwa kita hidup di saat sekarang (*present moment*), yaitu satu-satunya masa saat kita benar-benar hidup.

Saat tersadar bahwa kita hidup di masa sekarang, maka setiap napas yang kita hirup dan embuskan, setiap langkah yang kita ayunkan, akan dapat kita lakukan dengan rasa damai, ceria dan tenang.



## *Menunda Bahagia*



Kita semua berfantasi dari waktu ke waktu untuk menjadi bahagia, damai, dan memiliki pikiran yang tenang suatu saat nanti dan di suatu tempat nanti.

Kita membayangkan menjadi bahagia, damai dan memiliki pikiran yang tenang kelak. Suatu hari nanti. Di masa depan.

Yah, itu berarti bukan sekarang.

Kalau sekarang tidak punya BlackBerry, membayangkan menjadi bahagianya kelak kalau sudah punya. Tanpa disangka-sangka, makbedunduk, dapat rezeki. Bisa buat beli BlackBerry. Tapi, ceritanya lain lagi. Sekarang sudah punya BlackBerry, tapi belum memiliki iPhone. Bayangannya, betapa bahagianya kelak kalau sudah punya. Akhirnya,

bisa juga membeli iPhone. Setelah punya, mengangangkan memiliki iPad. Betapa bahagianya memiliki iPad.

Dan bayangan menjadi bahagia, damai, dan punya pikiran yang tenang terus berlanjut seperti itu tiada henti.

Bahkan, itu pun juga terjadi di hal-hal yang lain.

Kalau sekarang jomblo, membayangkan menjadi bahagianya kelak kalau sudah punya pasangan hidup.

Kalau sekarang sudah punya pasangan hidup tapi belum punya rumah, membayangkan menjadi bahagianya kelak kalau sudah punya rumah.

Kalau sekarang sudah punya rumah tapi belum punya anak, membayangkan menjadi bahagianya kelak kalau sudah punya anak.

Kalau sekarang sudah punya anak tapi anak-anak belum dewasa, membayangkan menjadi bahagianya kelak kalau anak-anak sudah menjadi dewasa.

Kalau sekarang anak-anak sudah menjadi dewasa tapi belum pensiun, membayangkan menjadi bahagianya kelak kalau sudah pensiun.

Dan bayangan menjadi bahagia, damai, dan punya pikiran yang tenang terus berlanjut seperti itu tiada henti.

Yang gawat. Kalau sekarang jomblo, membayangkan menjadi bahagianya kelak kalau sudah punya pasangan hidup dan menikah. Tapi setelah menikah, pasangan hidupnya dinyinyirin terus karena membayangkan menjadi bahagianya saat *single*.

Akibatnya, cerai. Betapa menyebalkannya.

Atau kita membayangkan menjadi bahagia, damai, dan punya pikiran yang tenang hanya saat berada di suatu tempat tertentu, seperti di tempat ibadah, di kamar, di taman, atau di pinggiran pantai. Kalau tidak berada di tempat tersebut, maka tidak akan memiliki pikiran yang tenang.

Atau kita membayangkan menjadi bahagia, damai, dan memiliki pikiran yang tenang hanya saat-saat tertentu,

seperti saat hari raya, saat gajian, saat liburan, atau saat mendapatkan pujian. Kalau tidak sedang berada di momen-momen tersebut, berarti tidak memiliki pikiran yang tenang.

Tetapi anehnya, setiap kali syarat-syarat tersebut terpenuhi, misal punya iPhone, punya pasangan hidup, berada di tempat ibadah, saat gajian, kita tetap saja gagal menjadi bahagia, damai, dan memiliki pikiran yang tenang.

Yang perlu kita pahami bersama adalah bahwa kebahagiaan, kedamaian, dan ketenangan pikiran tersebut sebenarnya ada di sini, sekarang ini, saat ini. Kebahagiaan, kedamaian, dan ketenangan pikiran selalu siap grak setiap saat untuk dipanggil 24 jam 7 hari.

Bayangan menjadi bahagia, damai, dan punya pikiran yang tenang terus berlanjut tiada henti seperti yang sudah saya sebutkan di atas, tanpa disadari, membuat kita seolah-olah membiarkan diri lepas tanpa tujuan. Tanpa arah dan tanpa henti serta tanpa pegangan.

Mari kita seksamai contohnya. Ingin punya BlackBerry dan membayangkan menjadi bahagia asal punya

BlackBerry. Setelah punya BlackBerry, ingin iPhone dan membayangkan menjadi bahagia asal punya iPhone.

Ini adalah salah satu bentuk pertahanan diri kita dari serangan kebahagiaan.

Penundaan untuk menjadi bahagia.

Kita beranggapan bahwa momen di mana kita sangat membutuhkan ketenangan pikiran adalah di saat kita berada di momen yang tidak mudah untuk menenangkan pikiran. Setuju?

Contoh bayangkan kita berada di kantor dengan segala hiruk-pikuk dan keramaian suaranya, banyak pekerjaan yang dikejar *deadline*, habis *meeting* dengan staf berkaitan dengan target awal bulan ini yang lebih tinggi dibandingkan bulan lalu.

Sudah dibayangkan?

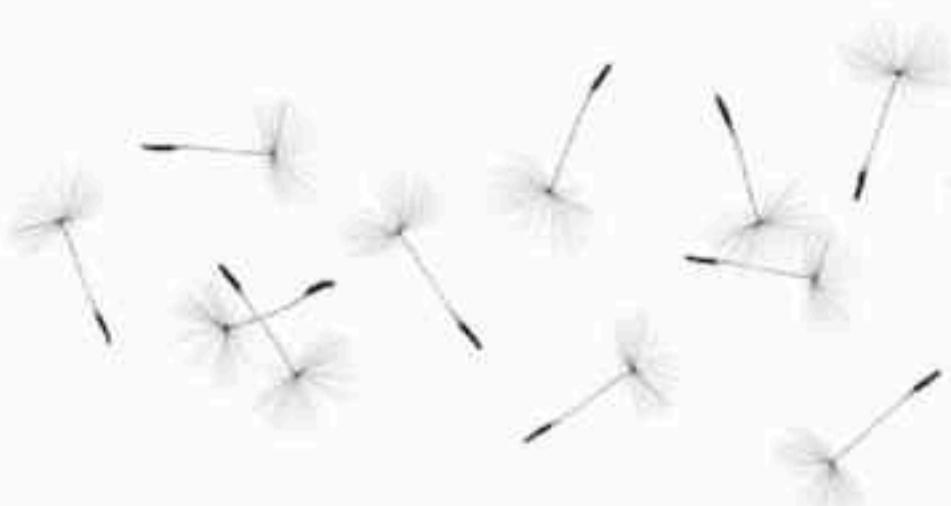
Nah, di momen seperti itulah kita tidak mudah untuk menenangkan pikiran, namun di saat seperti itulah justru kita sangat membutuhkan ketenangan pikiran.

*Procrastination  
is the thief of time.*

*-Edward Young*



## *Melempar Bola*



Kita sering kali berpikir bahwa kedamaian, kebahagiaan, dan ketenangan pikiran membutuhkan waktu yang lama atau hanya akan di masa depan untuk mendapatkannya. Hal tersebut membuat kita menjadi lebih fokus "ingin menjadi bahagia" dibandingkan "menjadi bahagia" itu sendiri.

Kita terpenjara di suatu keadaan pikiran "menginginkan" dan hal ini bukan keadaan pikiran "menjadi" atau "mempunyai". Keadaan pikiran "ingin menjadi pengusaha yang sukses" berbeda dibandingkan keadaan pikiran "menjadi pengusaha yang sukses".

Ini seperti melempar bola di depan diri kita sendiri, lalu dengan terburu-buru menangkap bola tersebut. Setelah berhasil menangkap bola itu, tiba-tiba kita melempar lagi

bola tersebut di depan diri kita. Saat melakukannya kita protes bahwa kita tidak pernah berhasil memiliki bola tersebut.

Kita tidak perlu meninggalkan kehidupan sehari-hari, mengasingkan diri ke pedalaman hutan, puncak gunung, mengikuti semacam pelatihan beberapa hari, keluar dari pekerjaan, atau harus meluangkan waktu 20 menit setiap 2 kali sehari supaya bahagia, damai, dan pikiran tenang.

Kedamaian, kebahagiaan, dan ketenangan pikiran selalu tersedia dan ada. *Always be ready stock inside of us!*



Kedamaian, kebahagiaan, dan ketenangan pikiran, tanpa lelah selalu menawarkan dirinya ke kita setiap saat, bahkan saat ini, sekarang.

Sekali lagi saya ulangi. Sekarang.

Di mana pun kita berada dan kapan pun.

**Tetapi kita tidak menyadarinya karena terlalu sibuk melakukan hal yang lain, seperti malah terlalu sibuk mencoba mencari cara untuk menjadi bahagia, damai, dan tenang.**

Apa pun cara yang kita pilih dan apa pun bantuan yang kita cari, kesempatan untuk sukses akan terbatas jika tidak belajar untuk menyadari penuh keberadaan diri secara menyeluruh saat ini, sekarang ini dan di sini.

"Anda mencari petunjuk kehidupan?  
Jangan baca buku ini. Lho? Iya. Resapi saja isinya. Karena kalau cuma dibaca jadinya biasa-biasa aja. Kalau diresapi, dalam hitungan menit isinya yang bab per bab dikemas singkat, padat, kocak ini punya power luar biasa untuk membawa Anda mulai menemukan titik terang petunjuk kehidupan (kalau sedang mencari lho, ya). Oh ya, judulnya "Sejenak Hening" tapi kok isinya malah nggak bikin saya hening ya, Mas Adjie? Malah senyum-senyum sendiri tiap abis baca per bab-nya sambil mbathin 'Asem! Iyo bener iki! Asem... benerrr!  
*Hahahahhaasyem ... bener tenan!"*

—**Deborah Dewi (@deborahdewi),**  
*CIA Handwriting Analyst*

"Buku ini mengajak kita untuk berhenti sejenak, melihat kembali dengan jelas apa yang terjadi di sekeliling kita ketika kita hening sejenak. Dan ternyata ketika hal itu dilakukan, banyak sekali hal-hal yang terjadi di sekeliling kita yang sering kali kita lewatkan.

Bahkan banyak hal yang sebenarnya kita cari-cari, tetapi ternyata kita lewatkan begitu saja. Buku yang ditulis dengan bahasa santai ini berhasil membuat kita kembali merasakan kehidupan kita dan menyadari bahwa sebenarnya kebahagiaan itu ada di dalam diri kita."

—**Denny Santoso,**  
*Founder and CEO of DuniaFitnes.com*

"Membaca buku Adjie mengingatkan kita untuk kembali "pulang" ke diri sendiri merasakan kehangatan lagi. Kebahagiaan itu sudah ada kok di dalam diri kita sendiri, sayangnya kita terlalu sibuk mencari-carinya" di luar sana". Kita terpengaruh oleh norma-norma yg ditanamkan oleh masyarakat dan media di sekitar kita. Baca buku ini sekarang agar kita belajar berhenti sejenak dalam keheningan! Jangan tunda lagi kebahagiaan kita, karena bahagia itu sekarang, bukan nanti!"

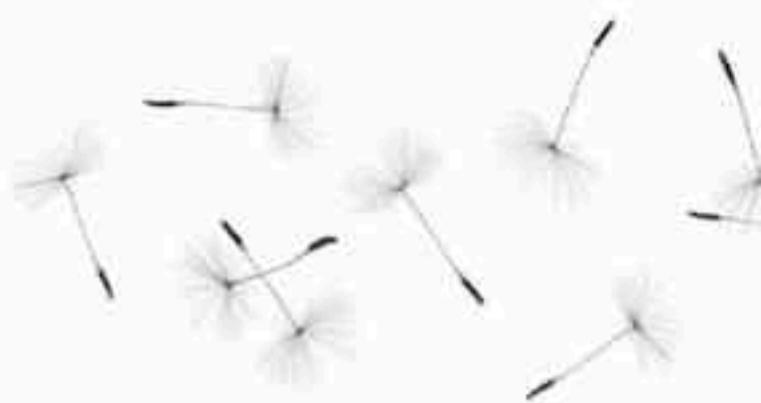
**—Adez Aulia,**  
*Creativator dan Founder KerjaKreatif*

"Saya dan mungkin orang-orang lain hidup seperti lirik lagu Iwan Fals, 'Berlari kita mengejar waktu, berlari kita dikejar sang waktu ....' Hidup berlarian kian kemari untuk memenuhi apa yang saya anggap sebagai tujuan hidup, kebutuhan hidup. Sayangnya, semakin berlari bukannya semakin puas dengan apa yang didapatkan. Semakin berlari, semakin mendapatkan, tapi semakin merasa kekurangan. Buku ini membantu saya untuk sejenak berhenti, menghentikan langkah untuk mengingat kembali tujuan hidup, untuk merasakan kembali kebahagiaan pada setiap detik kehidupan."

**—Bukik,**  
*A Happy Papski, Pengagas TemanTakita.com,  
Media Sosial yang Mengoptimalkan Kecerdasan Anak*



## Celana Pendek Kolor



Jadwal kegiatan yang saya lakukan biasanya aman terkendali, seperti bangun tidur, mandi, sarapan, kerja, makan siang, olahraga, mandi, makan malam, dan tidur lagi. Namun tentu saja, di sela-sela kegiatan tersebut kadang ada hal-hal penting lain yang harus dikerjakan juga, misal menemui teman, baik urusan kerja maupun hanya untuk melepas tawa saja.

Tetapi, suatu hari kejadiannya berbeda.

Karena ada hal-hal yang harus dipersiapkan sesuai dengan mimpi yang ingin saya raih, maka malam hari saya sudah menuliskan *list*, apa saja yang harus saya lakukan keesokan harinya.

Pagi hari pun tiba. Bangun tidur lanjut mandi sambil memikirkan apa saja yang perlu dibicarakan nanti saat bertemu dengan rekan kerja. Sarapan pun diputuskan di luar rumah sambil jalan saja. Alasannya, tentu supaya tidak membuang waktu sehingga semua kegiatan yang dijadwalkan bisa terselesaikan.

Setelah sarapan di rumah makan yang satu jalan dengan tempat *meeting*, saya melihat jam dan masih ada waktu untuk mampir dulu ke mini market membeli air mineral.

Hanya ada beberapa pembeli di mini market. Ada yang masih memilih apa yang akan dibeli, tetapi ada juga yang sudah antre di kasir. Saya tidak begitu peduli dan langsung menuju ke rak air mineral.

Setelah mengambil beberapa botol yang akan saya beli, di samping saya berdiri ada lemari pendingin dengan pintu kaca.

Dan sebuah kejutan membuat saya terpana. Bagaimana tidak, saya sekilas melihat pantulan bayangan diri saya berdiri di pintu kaca tersebut. Ternyata, saya masih memakai kaos tidur dan celana pendek kolor! Artinya pula, saya masih memakai kostum tidur!

Saya pun tertawa sendiri. Dan baru sadar mengapa tadi di rumah makan dan beberapa pembeli di mini market melihat saya terus, bahkan ada yang cekikikan.

Dengan mengubur rasa malu, saya tetap antre di kasir, membayar dan bergegas masuk mobil.

**Kadang, cerita yang lucu bahkan memalukan, mengajarkan kita pelajaran tentang kehidupan. Setiap teringat pengalaman ini pun saya tertawa, tetapi saya tetap bersyukur dengan pelajaran yang saya dapatkan.**

Dengan terburu-buru dalam menjalani hidup kita menjadi tidak bersyukur atas segala sesuatunya. Seolah-olah tidak ada waktu untuk menyadari diri yang ada dan hadir di saat ini. Di sini. Sekarang.

Ada banyak penelitian mengenai manfaat dari bersyukur. Salah satunya yang ada di *Harvard Health News Letter* yang menyatakan bahwa, "Bersyukur membantu kita menjalin hubungan dengan sesuatu yang lebih besar daripada diri kita sebagai manusia."

Kita menjadi jauh dari ketenangan karena terlalu gelisah akan impian.

Saya pun menjadi tahu akan hal-hal yang perlu diubah supaya tidak hidup serba tergesa-gesa, meskipun melakukan perubahan dapat menjadi sebuah tantangan.

Saya mengubah cara menyusun jadwal kegiatan atau daftar apa saja yang harus dilakukan keesokan harinya. Pendekatan yang berbeda saya lakukan.

Di samping menuliskan semua yang harus dipersiapkan sesuai dengan mimpi yang ingin saya raih, saya pun bersyukur atas segala hal yang sudah saya miliki sekarang ini, apa pun itu dalam keadaan apa adanya.

Saya belajar untuk tidak terlalu banyak menuntut, tetapi lebih berusaha untuk mendengarkan. Dengan begitu, hiruk-pikuk kehidupan menjadi berkurang dan hidup berganti penuh kegembiraan.

”

Kita menjadi jauh dari Ketenangan  
Karena terlalu gelisah akan impian.

”

"Ritme kehidupan modern yang serba cepat dan tergesa, juga luapan semua jenis informasi di sekeliling sering justru membuat seseorang mudah kehilangan motivasi dan orientasi dalam hidup. Seolah semua hanya merupakan rutinitas tanpa jiwa. Hari-hari berlalu tanpa disadari sepenuhnya apa yang terjadi, kecuali rasa lelah yang tersisa. Bahkan, di jalanan perkotaan yang justru semakin melambat karena kemacetan, suasana hati kebanyakan orang tetap dalam ketergesaan! Seolah tak ada ruang untuk merenung barang sejenak, untuk melihat kembali perjalanan hidup, termasuk mengevaluasi diri mengapa kegagalan terjadi sambil menikmati yang telah dimiliki dan bersyukur. Tak heran bila raut wajah manusia yang kita lihat sehari-hari adalah wajah-wajah yang tegang dan bersungut-sungut.

Adjie, jeli sekali melihat fenomena ini. Membaca kumpulan kontemplasi seorang Adjie yang tertuang dalam buku ini, bukan saja mengingatkan akan dahsyatnya makna merenung 'sejenak' dalam kehidupan, namun juga memberikan inspirasi bagaimana berkarya dalam menjalani kualitas hidup yang lebih indah! *Ars Longa Vita Brevis ...*"

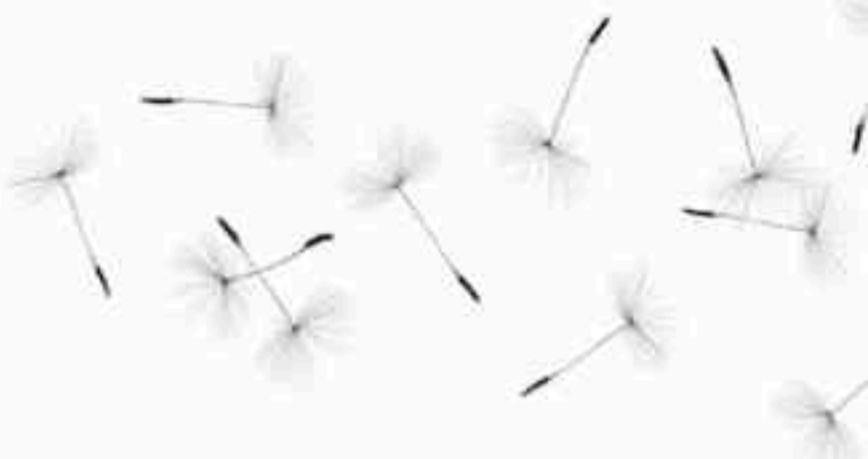
**—Priyanto Budi Nugroho,**  
*Deputi Direktur, Departemen Kebijakan Ekonomi  
dan Moneter Bank Indonesia*

"Buku ini mengulik kesadaran kita sebagai manusia yang sering kali menyalahkan keriuhan yang justru sebenarnya diciptakan sendiri. Kita yang takut terlihat 'santai', karena akan diberondong gugatan 'bagaimana akan sukses kalau santai?'. Sementara, ahli psikologi Mihaly Csikszentmihalyi jelas menyatakan adanya *moment of flow*, yang hanya terjadi saat kita larut dengan apa yang kita lakukan. Larut di sini tidak berarti selalu bergerak. Menyelami aktivitas, lebih tepatnya 'membawa diri' adalah juga membawa *mind-body-soul*, tidak hanya berputar mengejar waktu. Satu kata yang langsung muncul di benak saya saat membaca di awal kalimat hingga akhir adalah: larut. Penulis seakan bersajak, mengubah irama rap kehidupan menjadi blues, bahkan legato, namun tetap menyimpan kejutan improvisasi ala jazz. Hehe .... Tak perlu mengejar satu bab untuk larut, karena satu paragraf sudah cukup untuk membawa pembaca ke 'dunia lain', dunia kesadaran diri sendiri untuk merenung .... sebelum kemudian kembali meniti kalimat lainnya. Bacalah dan larutlah ...."

—**Ardiningtiyas Pitaloka,**  
*Career Coach konsultankarir.com*



## *Sebuah Kehadiran*



Saat kita mencintai seseorang, hal terbaik yang bisa kita berikan kepadanya adalah kehadiran.

Sebuah kehadiran yang nyata. Di mana kita tidak sibuk sendiri dengan masa lalumu maupun masa depanmu. Kita hadir dan ada hanya untuk orang yang kita cintai.

Itu saja.

Sering kali, saat bertemu dengan orang yang kita cintai dan sayangi, secara fisik kita memang hadir dan ada bersama dengannya, tetapi pikiran kita tidak.

Kita bergelisah dengan apa yang telah terjadi. Entah pekerjaan yang belum selesai maupun khawatir dengan apa yang sudah direncanakan.

Kehadiran secara utuh: diri, tubuh, juga pikiran adalah hal terbaik yang bisa kita berikan kepada orang yang kita cintai dan sayangi.

Peluklah orang yang kita cintai dengan kesadaran penuh yang kita punya. Berdetik kemudian, ia akan seperti bunga yang mekar.

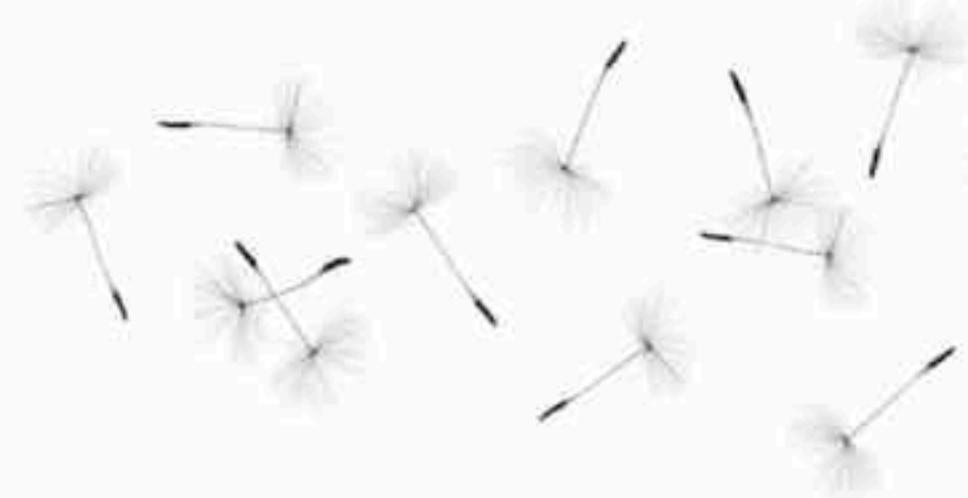
”

Kita hadir dan ada hanya untuk  
orang yang kita cintai.

”



## Melatih Senyum



Orang memilih sebuah *coffe shop* biasanya karena rasa kopinya atau suasana di dalamnya. *Coffe shop* umumnya memang dirancang agar pengunjung betah duduk sembari memesan kopi dan makanan ringan.

Namun, ada satu *coffe shop* yang jadi favorit saya, bukan hanya karena rasa kopinya, melainkan juga karena senyum salah satu pelayannya. Setiap kali melayani pembeli, sang pelayan selalu menampakkan wajah cerah dengan diiringi senyum kecil. Senyum bak Monalisa, yang ringan nan santai.

*Apa rahasianya, ya. Batin saya dalam hati.*

Sebab, saya tahu, jarang orang bisa tersenyum seringan itu. Apalagi di Jakarta, yang nyaris semua penghuninya

diburu oleh waktu, tergesa-gesa, sibuk memikirkan target, sampai lupa caranya tersenyum.

Akhirnya, suatu saat saya mengajaknya ngobrol dan saya bertanya tentang resep agar bisa selalu tersenyum sekalipun capek atau saat ada pembeli yang jutek.

Si pelayan itu menjawab, "*Push up* tiap pagi."

"Loh, kok bisa?" tanya saya keheranan.

"*Push up* bibir, Mas. Kayak begini," ujarnya sambil memeragakan.

Dia meletakkan telunjuk dan jempol pada wajahnya, lalu menggerakkan (*push up*) bibirnya ke atas beberapa kali dengan bantuan telunjuknya.

"Sambil bercermin, saya *push up* sekitar 10–15 kali," tambahnya.

"Oh, pantas. Rupanya karena latihan terus ya, jadi senyumannya otomatis," timpal saya dan disambut dengan tawa renyah olehnya.

Walau nampaknya sederhana, senyum adalah salah satu hal yang penting dalam kehidupan. Saat kita tersenyum, kita merasa damai dan bahagia. Rasa itu biasanya menular ke orang-orang di sekeliling kita. Orang yang menerima sebuah senyum akan merasa ikut bahagia dan biasanya membalas senyuman itu.

**Jika kita perhatikan, anak-anak lebih sering tersenyum, bahkan tertawa dibandingkan dengan orang dewasa. Kita jarang tersenyum karena begitu banyak masalah yang dipikirkan. Padahal, kalau kita sadar, tidak ada cara yang lebih baik untuk memulai hari baru selain dengan tersenyum.**

Senyum akan membuat kita lebih bersemangat menjalani setiap proses kehidupan. Bayangkan seorang fotografer yang sedang memotret modelnya. Jika sang fotografer tersenyum, modelnya pun akan turut bersemangat. Kalau fotografernya cemberut, tentu sang model ikut-ikutan muram dan enggan menjalani sesi pemotretan.

Senyum yang baik adalah yang apa adanya. Tidak dibuat-buat dan dilakukan dengan pikiran yang sadar.

Seperti senyum Monalisa, yang ringan dan tidak terlalu lebar. Meskipun ringan, namun senyum seperti itu sudah cukup untuk membuat semua otot wajah menjadi rileks, menghancurkan kekhawatiran, dan membantu melepas lelah di pikiran. Senyum ringan sangat membantu membangkitkan kesadaran kita terhadap momen saat ini, menenangkan diri, dan mengembalikan rasa damai yang kita pikir sudah tidak mungkin kita dapatkan kembali.

Lalu, bagaimana caranya untuk bisa mengawali hari dengan senyum?

Ada banyak cara yang bisa kita tempuh.

*Pertama*, kita dapat menggantungkan benda-benda yang membuat kita ingat untuk tersenyum. Misalnya lukisan, kertas bertuliskan kata-kata humor, ranting atau daun. Gantungkan benda-benda yang bisa membangkitkan senyum itu di jendela, langit-langit kamar, atau dinding. Sehingga setiap pagi, kita bisa memandangnya dan tersenyum karenanya.

*Kedua*, dengarlah kicauan burung atau sinar matahari yang menembus jendela rumah. Nikmati, dan rasakan kedamaian yang menyusup ke dalam diri. Hal-hal

sederhana seperti itu bisa membuat kita tersenyum, melembutkan hati, dan membantu kita memahami kehidupan.

"Saya ini susah tersenyum. Gimana ya, Mas?" tanya seseorang kepada saya.

"Tapi masih bisa melihat orang tersenyum, kan?" ujar saya.

Dia mengangguk.



"Nah, itu saja sudah cukup," jawab saya sambil tersenyum kepadanya.

Tidak perlu khawatir jika belum bisa tersenyum. Kita bisa memupuknya dengan membangun kesadaran terhadap diri dan sekeliling kita. Pandanglah setiap hal sebagai anugerah, dan sadari bahwa ada keindahan dalam setiap hal.

Saat melihat setangkai dandelion, misalnya. Bunga ini sering dilihat sebelah mata, bahkan dianggap hama karena tumbuh liar di mana-mana. Namun, cobalah berhenti sejenak untuk melihat tangainya yang bergoyang pelan dihembus angin pagi dan helai bunganya yang disaput embun.

Kita akan merasakan bunga itu seolah-olah berkata, bahwa sekali pun terlihat rapuh, namun ia adalah bunga yang sangat kuat. Saat bersemi, kelopaknya yang berwarna kuning cerah mengingatkan kita pada matahari pagi. Saat kering, biji-bijinya yang kecil bersayap akan terbang jauh menjelajah angkasa dan tumbuh di tempat lain.

Semua itu mengingatkan kita pada kehidupan.

Warna kuning secerah mentari, sebagai lambang hari baru. Biji yang bertunas, sebagai lambang kehidupan baru. Dan dengan semua itu, kita akan tergerak untuk tersenyum, sebab ada kesadaran yang tumbuh dalam diri.

Berhentilah sejenak untuk tersenyum. Mulailah membuka diri terhadap setiap hal yang mendukung dan menopang kita. Latihlah kesadaran diri dan berlatihlah untuk

tersenyum. Tidak perlu merasa kesepian, diasingkan, atau seolah berada di tempat terpencil. Tarik dan embuskan napas satu atau dua kali untuk mengembalikan kesadaran diri dan untuk bisa tersenyum.

**Semuanya sudah ada untuk kita, sebenarnya. Udara, hujan, dan kicauan burung, semuanya bisa kita nikmati. Dan gratis. Seperti halnya senyum, yang bisa kita berikan gratis pula kepada orang-orang di sekeliling kita.**

Tersenyumlahah seperti Monalisa atau seperti dandelion. Niscaya setiap pagi, kita bisa mengawali hari dengan kesadaran dan semangat baru.

Saat kita menghabiskan banyak uang untuk membelikan hadiah untuk seseorang, tidak akan pernah bisa memberikan kebahagiaan sebesar hadiah kesadaran kita, yaitu senyum yang kita berikan kepada orang tersebut.

Dan kabar baiknya adalah senyum itu gratis, kita tidak perlu mengeluarkan uang sepeser pun untuk memberikan senyum.

”

Senyum membantu Kita menjalani setiap hari dalam hidup dengan lemah lembut dan penuh pemahaman.

Senyum membuat Kita lebih sadar dan bersemangat untuk hidup bahagia dan damai.

Sumber dari senyum yang apa adanya dan tidak dibuat-buat adalah pikiran yang sadar.

”



”

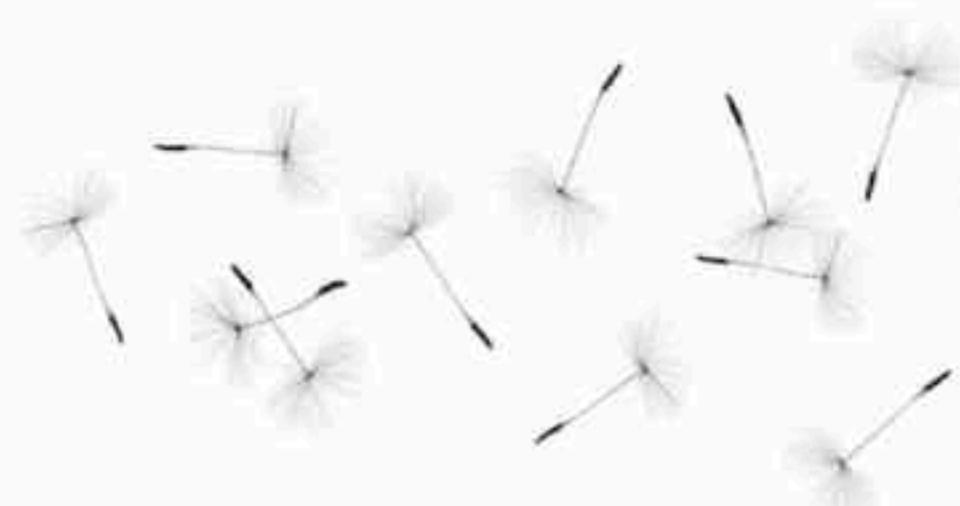
Senyum ringan akan membangkitkan  
kesadaran dan dengan cepat  
dapat menenangkan diri kita.

Senyum mengembalikan rasa damai  
yang kita pikir sudah mustahil  
untuk kita miliki.

”



## *Stres Itu Domino*



Saat ini, sangatlah mudah bagi kita terkena stres. Berita-berita yang ada membuat kita stres. Kondisi cuaca ada juga menyebabkan kita stres. Dan ada ratusan bahkan ribuan hal yang memicu kita untuk stres yang harus kita alami, saat beraktivitas sehari-hari: saat mengendarai mobil dan tiba-tiba ada yang menyerobot jalur, dimarahi atasan, teman-teman kantor yang bermuka masam, tidak dapat menelepon seseorang, ataupun komputer rusak beberapa saat sebelum *deadline*.

Tetapi, hal-hal tersebut tidak berhenti di situ. Seketika kita stres, kita melihat dunia ini melalui "mata stres".

Lalu, kitalah yang tiba-tiba menjadi berbicara seenaknya. Kitalah yang menyerobot jalur pengendara lain. Kitalah yang menjadi pendorong seseorang yang sedang antre di

kasir pertokoan. Kitalah yang malah menjadi pembentak teman-teman atau anak-anak yang tidak tahu-menahu. Kitalah yang terburu-buru mengambil keputusan. Kitalah yang berbuat kesalahan sehingga menyebabkan masalah, dan seterusnya.

Stres telah berpindah tempat. Menjadi efek domino. Stres kita menjadi stres orang lain dan ini menjadi stres orang lain lagi, terus begitu, sambung menyambung menjadi satu.

Stres pun menular. Dan jika tidak dihentikan akan berubah menjadi wabah stres.

Lalu, bagaimana kita bisa menghentikan efek domino dari stres tersebut?

Cara terbaik adalah: setiap mengalami peristiwa yang membuat stres, berusahalah untuk tidak terpancing menjadi stres. Keluarkanlah dari pikiran kita. Pikirkan fakta bahwa menjadi stres itu permasahan yang penting. Dan saat itu, berusahalah untuk mengatasinya bukan malah menulkarkannya kepada orang lain.

Atau bisa juga diterapi dengan menari. *Just a little dance.* Sambil bernyanyi. Melakukan gerakan tertentu dan meneriakkan sesuatu yang membuat kamu semangat.

**Tertawalah atau berlarilah. Pastikan bahwa stres tidak bersarang di tubuh, di suara, maupun di kondisi pikiran kita. Dan pastikan juga bahwa peristiwa stres apa pun yang terjadi dalam hidup kita tidak kita tularkan kepada orang-orang di sekitar.**

Tentu kita tidak akan mampu untuk membersihkan seluruh stres dalam sekejap. Apalagi, di kondisi-kondisi tertentu, terutama di tengah-tengah publik, tidak mungkin juga untuk langsung melakukan hal-hal yang membuat kita tidak stres, seperti tiba-tiba berlari di rapat yang sedang berlangsung. Tetapi, dengan mengecilkan volume stres, meski sedikit, kita dapat membuat perubahan yang besar dalam menjalani hari dan membantu orang lain juga.

Kita pun sebaiknya mengaku kepada orang-orang di sekitar jika kita sedang stres. Dengan mengetahui bahwa kita sedang stres secara jujur, orang lain akan dapat dengan mudah memosisikan dirinya dan berlindung dari wabah stres kita. Seketika kita dapat mengendalikan bahwa

stres yang kita alami adalah milik kita, kecil kemungkinan orang-orang di sekitar kita akan mendapatkan stres yang kita punya.

Menghentikan wabah stres bisa jadi salah satu hadiah berharga yang dapat kita berikan kepada sesama. Ini akan memberikan manfaat kepada semua orang yang kita cinta, semua orang yang bekerja dengan kita, dan semua orang yang berada di sekitar saat kita bertemu dengan pemicu stres.

Selain menularkan gaung stres kita kepada orang lain menyebabkan kesalahan, ketidaksetujuan, miskomunikasi, dan keluhan, mari kita menciptakan ruang dan waktu yang bebas stres setiap saat. Ciptakan kondisi di mana pengalaman yang damai, tenang, dan menyenangkan mungkin untuk kita rasakan.

*Last but not least ....* Bebaskan masa depan kita dari stres masa lalu.

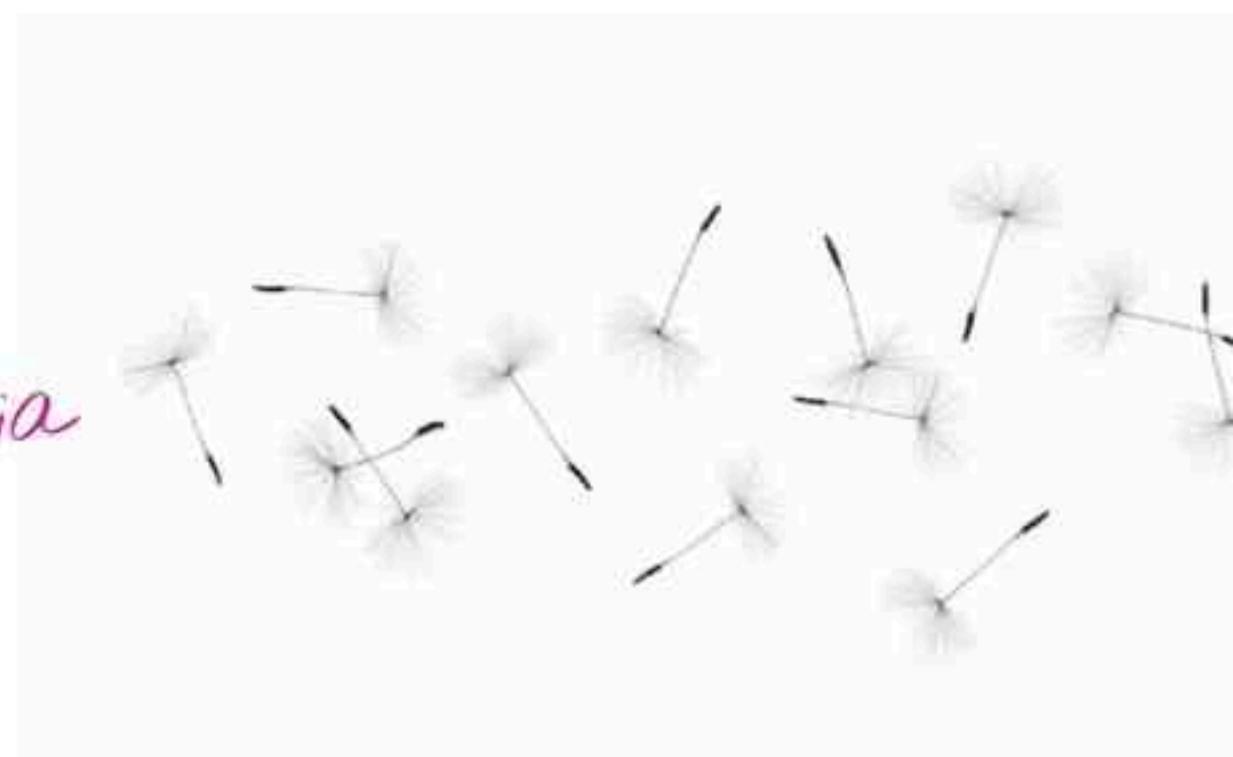
”

Efek domino dari stres akan memperburuk stres yang kita alami. Pola pikir kita pun ikut memengaruhi stres, contohnya pikiran yang obsesif, tidak berani menghadapi kehidupan yang ada sekarang, tetapi malah terlalu bermimpi hidup di masa depan, kebiasaan menunda, dan sikap perfeksionis.

”



## *Sepatu Baja*



Sepasang kakak-adik, mereka sering bercanda penuh tawa dan berlarian ke sana kemari tanpa mengenal masalah. Yang ada hanya bermain, bermain, dan bermain.

Suatu hari, saking asyiknya bermain di pekarangan rumah, tak hirau mereka bahwa ada kerikil tajam tengah ternganga. Beberapa detik kemudian, terinjaklah kerikil tajam tersebut.

Alhasil, kakak-adik berbarengan mengerang kesakitan. Darah mengucur tak karuan.

"Mulai sekarang kalau ke luar rumah pakai sepatu atau sandal ya," pesan sang ibu sambil mengobati luka yang terkena kerikil tajam.

"Ribet, Bu. Setiap keluar rumah *masa'* harus memakai sepatu dulu. Bagaimana kalau di luar rumah ini kita pasang karpet atau tikar, Bu? Jadi tidak perlu ribet-ribet memakai sepatu atau sandal." Bantah sang kakak.

Sang ibu tersenyum.

"Kita tidak mungkin menggelar karpet merah di setiap jalan yang kita lewati, Anakku. Yang dapat kita lakukan hanyalah memakai sepatu. Agar kita tetap bisa terus berjalan dan kaki aman tidak menginjak batu yang tajam."

Sang adik pun ikut membantu argumentasi kakaknya.

"Bisa, Bu. Kalau Ibu tidak setuju, aku akan menabung dan bercita-cita memasang karpet di setiap jalan yang aku lewati."

Kakak dan adik itu pun kemudian pergi, dan mulai bermain lagi tanpa berniat memahami nasihat dari sang ibu.

Tahun-tahun pun berlalu.

Seiring berjalannya waktu, ternyata nasihat dari ibu tentang sepatu sangat bermakna. Bukan hanya sebatas

sepatu, tapi maksud dari kalimat ibu sangat berguna dalam kehidupan nyata.

**Perkembangan zaman yang semakin menggilatidak dapat dipungkiri telah membuka peluang untuk saling berinteraksi. Internet, sosial media, blog, dan sebagainya membuat kita mudah berkomunikasi setiap saat, kapan saja dan di mana saja. Baik dengan teman lama maupun orang yang belum kita kenal sebelumnya.**

Dan setiap ada interaksi pasti ada pertukaran informasi dan kemungkinan untuk berbeda pendapat pun terbuka lebar, karena setiap orang masing-masing mempunyai pengetahuan dan pemahaman yang berbeda-beda.

Ada yang melihat hal ini sebagai kesempatan untuk berdiskusi atau sebaliknya ada yang membuat hal ini sebagai peluang untuk mencaci maki.

Pemahaman akan standar moral masing-masing orang pun tidak sama. Ada yang menganggap bahwa suatu hal itu tidak patut dipertontonkan, tapi ada juga yang menyarankan untuk melihat hal tersebut.

Di tengah perkembangan teknologi yang semakin canggih, kita tidak akan bisa menutup semua akses atau menghapus semua hal yang tidak sesuai dengan standard diri kita.

Kalau kita memilih untuk menentang dan menghilangkan semua hal yang tidak sesuai dengan diri tanpa mempedulikan dan menghargai kepentingan orang lain itu, berarti egois. Dan itu sama saja dengan menggelar karpet merah untuk menutupi debu dan kotornya tanah agar tidak menginjak batu tajam.



Padahal, karena debu dan kotor, kita mengenal bersih. Begitu juga dengan perbedaan. Berbeda itu membuat kita belajar menjadi bijaksana.

Jadi, sebaiknya ya sadarilah bahwa itu semua ada di kehidupan nyata. Tanah yang kotor satu paket dengan debu-debunya itu ada. Yang seharusnya kita lakukan adalah memakai sepatu dan mempertebal solnya. Dengan begitu, apa pun keadaan, situasi, dan kondisinya, baik kita melihat maupun mengalami semua hal, kita tidak akan terkena batu yang tajam.

Sepatu dengan sol yang tebal adalah bekal. Bekal menjalani hidup.

Bagaimana cara belajar memakai sepatu dan mempertebal sol sepatu sebagai bekal menjalani hidup?

Mari kita simak cerita berikut.

Seorang murid bertanya kepada gurunya.

"Guru kan sudah mengajarkan kepada kita untuk bijaksana dan mensyukuri segala yang ada, serta memercayai bahwa segalanya akan baik-baik saja. Sebenarnya, bagaimana cara sederhana untuk mengawali belajar menjadi bijaksana dan selalu mensyukuri segala hal?"

Sang guru tersenyum. Kegelisahan muridnya memanglah jamak ditemui pada setiap orang.

"Pertanyaan yang bagus. Semuanya memang butuh proses. Jadi, sebelum bertemu dengan masalah-masalah yang besar, alangkah baiknya kita mempersiapkan diri. Mempersiapkan diri dengan melatihnya sedikit demi sedikit, sehingga saat hal itu diperlukan kita sudah siap. Seperti otot bagi binaragawan, setiap hari harus melatih otot-otot per bagian dengan tekun sehingga saat diperlukan dia bisa mempertunjukkan hasil latihannya. Saat lomba, dia sudah siap bertarung. Tetapi, ada yang berbeda. Jika binaragawan tahu kapan saat itu datang jadi dia dapat memperkirakan, sedangkan untuk kita semua tidak tahu kapan ujian hidup itu akan datang. Tidak ada yang tahu. Tapi janganlah berkecil hati, yang bisa kita lakukan hanyalah berlatih "otot kebijaksanaan, syukur, dan ketenangan pikiran" setiap saat. Sehingga, saat ujian hidup itu datang kapan pun dan di mana pun kita sudah siap."

Sang guru berhenti sejenak untuk memberikan sang murid ruang berpikir, kemudian melanjutkan jawabannya.

"Cara yang sederhana mengawali melatih "otot-otot" untuk menghadapi ujian hidup tersebut adalah dengan membiasakan diri menyapa, berkenalan, berteman, ngobrol, bercanda, bersenda gurau, tertawa, belajar, berkumpul dan berdiskusi dengan orang yang mempunyai minat sama. Yaitu yang sama-sama ingin melatih ketenangan diri dan bijaksana dalam menjalani hidup ini."

Sering-seringlah berkumpul, belajar, dan mencermati setiap kata yang terucap, serta perilaku dari orang-orang yang sudah memiliki sol sepatu tebal. Dengan begitu, akan saling mempertebal sol dan lama-kelamaan sepatu yang kita punya adalah sepatu baja.

"Berbisnis yang tujuannya hanya *ngejar* materi bakal bikin capek luar biasa. Otak isinya hanya target penjualan, yang *kalo terussss* dikejar hanya bikin hati begitu jenuh. Buku ini mengajarkan untuk berhenti sejenak. Merenungi dan mensyukuri setiap hal yang ada di sekeliling dengan cara sederhana. Dari sanalah langkah selanjutnya akan ditemukan."

—**@Saptuari,**  
*Founder #SedekahRombongan*

"Melalui buku ini kita dapat terinspirasi untuk menemukan resep kebahagiaan yang mujarab dengan memahami pemaknaan hidup yang terjadi di sekeliling kita. Wajib di baca oleh semua orang yang sedang memacu kehidupan dengan *speed* yang tinggi agar tetap bisa sukses dan menemukan kebahagiaan (*both success and happiness*)."

—**M. Husin Syarbini,**  
*Entrepreneur, Trainer, dan*  
*Penulis Buku A-Z Bakery ([www.a-zbakery.com](http://www.a-zbakery.com))*

"Pikiran senantiasa disibukkan oleh rutinitas, pekerjaan, rumah tangga, keuangan, dll. Selalu melompat dari tema satu ke tema lainnya dengan begitu cepat. Kadang tidak terkendali.

Kita senantiasa terombang-ambing peristiwa, pikiran dan juga perasaan. Padahal, peristiwa tidak dengan begitu saja turun dari langit tanpa tujuan. Buku ini memberikan gambaran dengan cara sesederhana bagaimana kita 'sadar-menyaksikan' keseharian, peristiwa, serta pikiran dan perasaan bereaksi, sehingga kita dapat bersikap dan memaknai kehidupan ini dengan lebih baik."

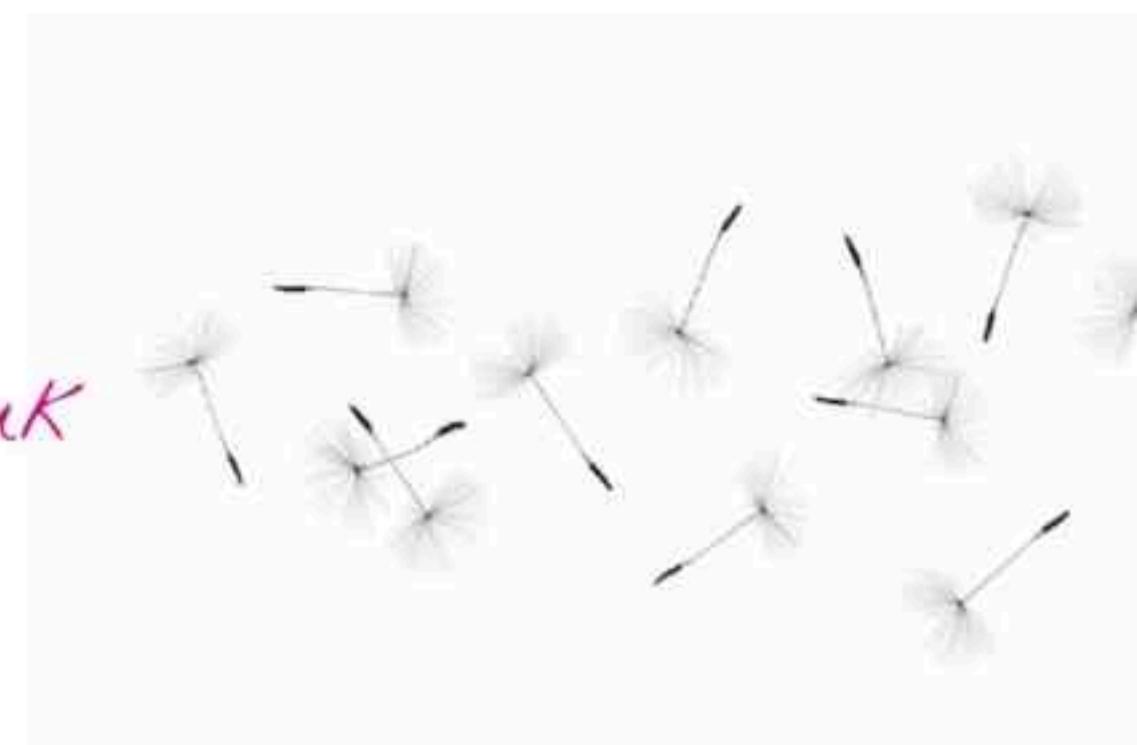
**—Fery Martawidjaja,**  
*Video Producer, Praktisi & Pengajar Meditasi*

"Buku ini membuat saya teringat ungkapan Ranggawarsita, Pujangga Besar Jawa, 'Senantiasa berada dalam jiwa hening. Hening hati yang kosong namun sebenarnya berisi.'"

**—J. Sumardianta,**  
*Penulis Buku Guru Gokil Murid Unyu (2013)*



## *Pelukan untuk Kemarahan*



Bila memukul sebongkah batu yang keras nan kukuh, meskipun batu itu tidak membalas memukul balik, maka yang memukul akan terluka.

Bagaimana caranya supaya pesan tersebut secara tidak langsung sampai kepada orang yang marah kepada kita?

Apalagi orang yang marah kepada kita adalah orang yang paling kita cinta. Atau sebaliknya, kita marah kepada orang yang paling kita cinta.

Apakah kita harus membalas kemarahan dengan kemarahan?

Alangkah baiknya seluruh reaksi dari tubuh, wajah, dan suara kita tenang dan tidak menunjukkan kemarahan

sedikit pun, apalagi berkelahi. Orang yang datang dengan kemarahan akan merasakan hal ini dan meresponsnya dengan baik. Dan menghentikan sikap agresifnya bahkan menyesali apa yang telah dilakukannya.

**Ketika kemarahan muncul, bernapas masuk dan bernapas keluar serta mengatakan, "Hai kemarahanku."**

**Bernapas masuk, "Aku sadar kemarahanku datang."**

**Bernapas keluar, "Aku mencoba untuk senyum."**

Saat kita sedang marah, ratusan otot-otot di wajah menjadi tegang, kita seperti bom yang siap meledak sewaktu-waktu. Akan tetapi, jika kita memahami bagaimana cara bernapas masuk dan bernapas keluar serta senyum, walaupun senyum itu bukanlah senyum gembira, meskipun itu hanyalah senyum senam mulut, senyum itu pasti akan menghadirkan ketenangan.

Ini merupakan latihan penting untuk mengendalikan apa pun emosi yang kita rasakan terutama marah, karena saat kita marah, biasanya pikiran kita cenderung hanya tertuju pada sumber yang menyebabkan kita marah, baik benda, orang maupun peristiwa tertentu.

Akan tetapi, kenyataannya, sumber kemarahan kita tidak terletak di luar diri kita tetapi ada di dalam pikiran dan di dalam diri kita sendiri. Gunakan kekuatan ini untuk meredam diri kita sendiri.

Kita dapat belajar untuk menyadari kehadiran kemarahan yang datang sebagai tamu tak diundang dan kita dapat menyambutnya dengan energi yang lain untuk menjamu kemarahan kita.

**Bernapas masuk, "Aku sadar aku marah."**

**Bernapas keluar, "Aku sadar marah itu masih ada di dalam ruang keluargaku."**

Dengan berlatih mengatakan hal ini, kita sedang menyadari akan kemarahan yang ada di dalam diri kita. Mengenali perasaan merupakan dasar kecerdasan emosional.

Suatu hari saya melihat seorang ibu yang sedang berusaha menghentikan tangisan bayinya. Tetapi, apa yang terjadi? Tangisan bayi itu pun semakin keras mengiringi perasaan panik yang ada di ibunya.

Jadi, bagaimana sebaiknya seorang ibu menghentikan tangisan bayinya? Dengan menghampiri bayinya yang sedang menangis dan menggendong bayi itu dalam pelukannya.

Tidak menghentikan tangisan bayinya itu dengan kepanikan atau dengan kemarahan dan tidak dengan cara membekap mulutnya serta memukulnya. Tapi, membiarkan bayi itu menangis dan pada saat bersamaan, memeluknya dengan penuh cinta kasih, kelembutan, dan ketenangan.

Perlahan-lahan bayi itu akan menjadi tenang dan damai hingga akhirnya berhenti menangis. Pelukan ibu menghadirkan kelembutan dan ketenangan.

Seperti itu pula sebaiknya kita memeluk kemarahan.

Dengan menyadari sepenuhnya akan kemarahan kita, hal ini bukanlah sesuatu yang digunakan untuk melawan, mengusir atau mendesak kemarahan. Menyadari kemarahan bukanlah senjata perang. Kita menyadari kemarahan sehingga membantu kita merawat kemarahan dengan baik.

Bernapas masuk, "Aku sadar bahwa aku sedang marah."

Bernapas keluar, "Aku sadar kemarahan masih ada di dalam diriku."

Saat melatih ini dan kita masih marah, tidak perlu panik, tidak apa-apa dan tetaplah tersenyum. Kita sudah aman terkendali karena dengan seperti ini berarti kita menyadari akan kemarahan yang ada di dalam diri dan kesadaran ini otomatis akan merawat kemarahan kita.



Jadi, dengan menyadari emosi kita maka hal ini merupakan jalan terang dengan tujuan mengubah emosi negatif, misal marah, sedih, dan sebagainya. Saat sesuatu yang membuat kita sakit hati muncul, seringnya kita ingin menyembunyikan hal tersebut.

Tanpa disadari, justru kita menciptakan sirkulasi buruk dalam hidup, menjadi tidak sehat dan sumber penyakit. Berbekal membaca tulisan ini kita jadi mengetahui apa yang sebaiknya kita lakukan setiap kali kemarahan muncul, jangan mengusir atau mendesaknya.

Tetaplah menyadari emosi yang terjadi dan kita akan aman terkendali. Biarkan emosi tersebut muncul, sadari dan katakanlah:

"Selamat malam, ketakutanku."

Atau ....

"Selamat siang, kemarahanku, Kamu adalah sahabat lamaku."

Latihlah bernapas masuk dan keluar. Jika kita menyadari napas dan berada dalam keadaan kesadaran penuh maka kita akan aman. Tidak perlu takut. Bertegur sapalah dengan setiap emosi yang hadir dan jalinlah persahabatan dengannya.

Seperti seorang ibu merawat bayinya yang menangis, saat kemarahan muncul dan hadir, maka sadarilah kemarahan tersebut sehingga kesadaran kita lah yang merawat kemarahan itu.

**Saat kita bernapas masuk dan mengatakan, "Aku sadar aku sedang marah."**

**Bernapas keluar, "Aku sadar aku mencoba untuk senyum."**

Dengan begitu, kesadaran akan memeluk kemarahan kita dalam tangannya, seperti seorang ibu memeluk bayinya dengan penuh cinta kasih dan ketenangan. Perasaan damai pun menyelimuti diri kita yang sudah rindu akan rasa itu.

"Membaca buku karangan Adjie membuat saya menyadari bahwa kita sering stuck di masa lalu dan ketakutan berlebih akan misteri masa depan. Kita lupa bahwa keberadaan kita di momen ini karena kita "ada" dan hidup di masa "sekarang". Semoga bukunya ini mencerahkan siapa pun yang membacanya, seperti halnya saya yang baru dapat memetik keindahan, bahkan dari gilanya macet ibu kota."

—**Dennis Adishwara,**  
*Founder dan Headmaster Layaria*

"Buku karya Adjie Santosoputra ini bagus sekali, pasti diperlukan banyak orang. Pokoknya buku ini keren *lan mantep*. Jempol!"

—**Erbe Sentanu,**  
*Founder KataHati Institute,*  
*Penulis Buku Quantum Ikhlas dan*  
*The Science & Miracle of Zona Ikhlas*

"Melalui buku ini, Anda akan diajak untuk dapat menghentikan alur waktu dan membuat Anda mampu menghargai jauh lebih banyak hal yang kadang tidak Anda hargai sebelumnya, bahkan kadang berkah tersebut tidak Anda sadari bahwa Anda memiliki."

—**Romy Rafael,**  
*Master Hypnotist,*  
[www.romyrafael.net](http://www.romyrafael.net)

"Ternyata, bahagia itu sangat dekat dan mudah diraih, asal tahu caranya. Bagi yang masih kesulitan menemukannya, buku ini akan membantu Anda."

—**Badroni Yuzirman (@roniyuzirman),**  
*Founder Komunitas TDA*



## *Meredam Marah*



Dengan kepercayaan diri yang kuat dan harapan kita untuk mempunyai kehidupan yang sempurna, kita mungkin lebih menuntut untuk mendapatkan apa yang kita inginkan dan lebih frustrasi jika kita tidak mendapatkannya.

Marah tidak bisa kita sentuh. Tapi saat kita mengalaminya, marah bisa berkembang subur.

Ini menyangkal kemungkinan yang mengatakan bahwa sebenarnya secara dasar, tidak ada yang salah dengan kemarahan. Marah hanyalah salah satu dari banyak kondisi pikiran yang menjadi bagian kesadaran manusia dan seperti kondisi pikiran yang lainnya, dapat memberikan manfaat jika kita dapat mengontrolnya dengan bijaksana.

Jadi, menghadapi kemarahan adalah hanya kondisi khusus dari permasalahan yang kita hadapi dalam hidup ini. Apakah kita menyambut dengan baik semua kondisi pikiran kita atau mencoba untuk memilih dan hanya mengambil yang baik-baik saja.

Meningkatnya rasa marah sebaiknya kita perhatikan, meskipun rasa marah itu dipicu oleh orang-orang yang tidak kita duga sebelumnya. Kemarahan mengandung energi dan pemahaman, bahwa marah dapat benar-benar bermanfaat. Bahkan, marah sering kali melindungi atau mewakili aspek penting dari kepribadian yang kita miliki.

**Mencoba untuk menghindari kemarahan cenderung menjadi boomerang. Berusaha untuk menyangkal rasa marah dengan menutup rapat-rapat rasa tersebut seperti menciptakan pembuangan racun di dalam diri kita sendiri. Dan racun dalam pembuangan tersebut pada akhirnya akan mengalir keluar membahayakan diri kita dan orang-orang di sekitar.**

Apa yang harus kita lakukan saat rasa marah muncul?

Jawaban dari pertanyaan ini tergantung.

Tergantung dari siapa orang yang kita tanya.

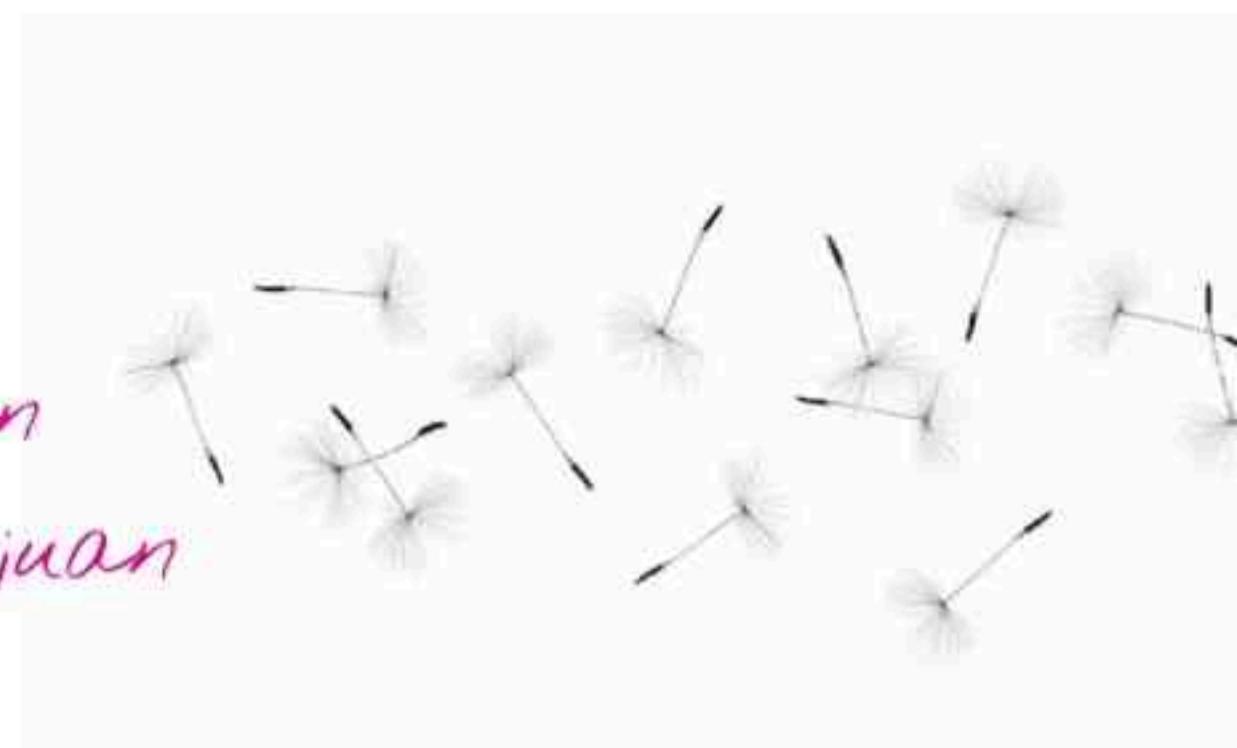
Beberapa *therapist* klasik menyarankan untuk meng-ekspresikan kemarahan secara total. Tetapi, pastinya di situasi kondisi yang aman dan memungkinkan. Bahkan, untuk yang berlebihan dapat dengan memukul dan menendang bantal yang besar, dengan tujuan untuk menemukan, mengeksplorasi, melepaskan dan bergerak melampaui kemarahan.

Di sisi yang lain, beberapa teknik *anger management* menyarankan untuk berpisah dengan rasa marah, menjauhi rasa marah atau meletakkan rasa marah di luar diri.

Rangkul dan peluklah rasa marahmu secara utuh. Dengan menyadari bahwa kemarahan itu berharga.



## Kemarahan yang Bertujuan



Pernahkah kita mengalami. Tidak sengaja saat bersantai, terdengar sebuah lagu. Sebuah lagu kenangan. Kenangan yang tidak mudah untuk dilupakan. Bersama seseorang yang sangat spesial mungkin. Atau, bersama sang mantan, bisa jadi.

Atau pergi ke suatu mal maksud hati ingin bersenang-senang bersama teman-teman. Tetapi, tanpa disengaja kita ke suatu *outlet*, yang mengingatkan tentang pertama kali ketemu dengan pacar yang sekarang sudah menjadi mantan.

Rasanya perih dan *nyeseg*!

Atau saat hangat bersama keluarga melihat tayangan televisi. Memindah-mindah *channel* dan tetiba di layar kaca

sedang menayangkan sebuah film. Film yang menyimpan banyak kenangan. Saat kamu dan pacarmu menyatakan untuk pacaran. Tapi, sekarang itu semua sudah menjadi berantakan. Yang tersisa hanya serpihan.

Lagu yang tidak sengaja didengar, outlet di mal, dan tayangan di televisi seketika menjadi kambing hitam yang telah merusak suasana. Membuat suasana hati menjadi kacau balau, pikiran positif tiba-tiba langsung berpola menjadi negatif.

Lagu, *outlet* dan tayangan televisi tersebut telah menjadi pemicu. Menjadi jangkar. Membuat kita jatuh dalam zona marah dan menciptakan racun dalam perjalanan kehidupan.

Pola negatif yang tercipta karena suatu hal atau situasi, sehingga membuat kita marah tersebut sebenarnya dapat digunakan untuk melakukan hal-hal yang bermanfaat.

Ingin, marah dan emosi adalah energi. Tetapi yang menjadi masalah adalah sering kali kita lebih memilih untuk memberikan tanggapan yang negatif.

Misal saat mendengar lagu penuh kenangan pahit tersebut, kita langsung cemberut dan *bad mood*. Yang awalnya ingin bersenang-senang di mal bersama teman-teman, tetapi karena adanya outlet tersebut, tanpa ba-bi-bu malahan sedih dan marah-marah tanpa sebab. Suasana hangat keluarga dihiasi dengan cekcok hal sepele karena kita marah dengan mantan yang diingatkan oleh tayangan di televisi saat itu.

Salah satu pola pikiran negatif yang mempunyai kecenderungan untuk merusak adalah marah.

Marah dapat menyebabkan perilaku yang agresif, tindakan yang menyiksa, dan perang. Saat marah, kita cenderung tidak mendengar (lebih tepatnya tidak mau mendengar), kita bereaksi tanpa berpikir, kita merasa tidak aman, sendirian dan terancam.

Hidup kita akan menjadi seperti di neraka jika kita sering marah, apalagi bagi orang-orang yang tidak mampu melampiaskan rasa marahnya.

Yang dapat melampiaskan marahnya belum tentu baik juga, tergantung apakah dapat menggunakan energi

marahnya untuk hal-hal yang positif atau negatif. Tetapi, orang-orang yang mampu melampiaskan rasa marahnya akan tidak terasa terbebani dengan kekerasan rasa marahnya dibandingkan yang tidak bisa melampiaskannya.

Banyak orang yang percaya bahwa rasa marah dan kebencian (rasa marah yang dipendam) adalah penyebab banyak penyakit fisik seperti kanker dan depresi. Memendam rasa marah itu sangat berbahaya. Seperti kita menelan sesuatu yang penuh dengan pusaran energi negatif yang akan memangsa kita sedikit demi sedikit dari dalam diri kita sendiri.

Salah kaprah bila kita disarankan untuk tidak boleh marah, untuk menyembunyikan si marah tersebut seolah-olah kita diminta untuk menyedot masuk si marah ke dalam diri kita.



Padahal, cara-cara tersebut tidak ada yang bekerja dengan baik. Cara-cara tersebut menciptakan kebiasaan menyimpan energi negatif yang mempunyai kekuatan yang sangat besar, padahal sebaiknya hal ini kita keluarkan, bukan kita simpan. Kalau disimpan maka energi negatif tersebut akan menggerogoti diri bahkan secara spiritual dan tinggal menunggu bom waktu tersebut akan meledak sewaktu-waktu.

Kita merasakan kemarahan saat dunia kita terancam, saat harapan kita tidak terwujud.

**Dari sudut pandang spiritual, tujuan yang paling memberikan manfaat dari marah adalah kita diminta untuk melakukan perubahan.**

Kemarahan mengingatkan kita akan perubahan. Ini dapat meningkatkan motivasi, menajamkan fokus dan memunculkan tekad dan tenaga untuk berubah. Seperti api yang dapat menyapu dan membabat habis semuanya dan memulainya lagi dari titik awal.

Contoh yang bagus untuk hal ini adalah aktivis. Banyak aktivis yang termotivasi karena kemarahannya terhadap

keadaan negara yang dirasakan dan reaksi yang biasa mereka lakukan adalah melawan kemarahan dengan kemarahan yang lebih.

Tetapi yang pelu kita renungkan bersama adalah sekarang ini situasi menjadi lebih penuh dengan kemarahan dan menjadi lupa akan mengubah situasi yang menjadi sebabnya. Sehingga, seolah-olah menjadi tidak ada yang melakukan aksi tindakan yang nyata untuk melakukan perubahan berarti.

Solusi terbaik adalah dengan menciptakan kedamaian tanpa melakukan tindakan kekerasan. Mengubah kemarahan yang dirasakan menjadi tekad untuk melakukan perubahan. Mulailah dengan hal paling sederhana. Berlandaskan cinta dan empati yang bertujuan untuk menciptakan kemajuan seefektif dan seefisien mungkin.

Mari kita berusaha bersama-sama mencari apa tujuan dari rasa marah. Apa tujuan terbaik dari kemarahan buat diri kita.

Kita sebaiknya menyadari bahwa hal ini hanya dapat kita temukan dalam sebuah tindakan, bukan sekadar

perkataan yang berisi penuh kibulan. Menyalurkan energi marah yang sangat kuat itu ke hal-hal yang positif dan pastinya dengan harapan akan menghasilkan hal yang positif juga.

Kemarahan biasanya datang karena ada banyak hal di dunia ini. Misal kita akan marah saat sangat menginginkan membeli suatu barang, tetapi entah bagaimana ceritanya selalu ada saja yang terjadi yang membuat kita tidak bisa membeli barang tersebut.

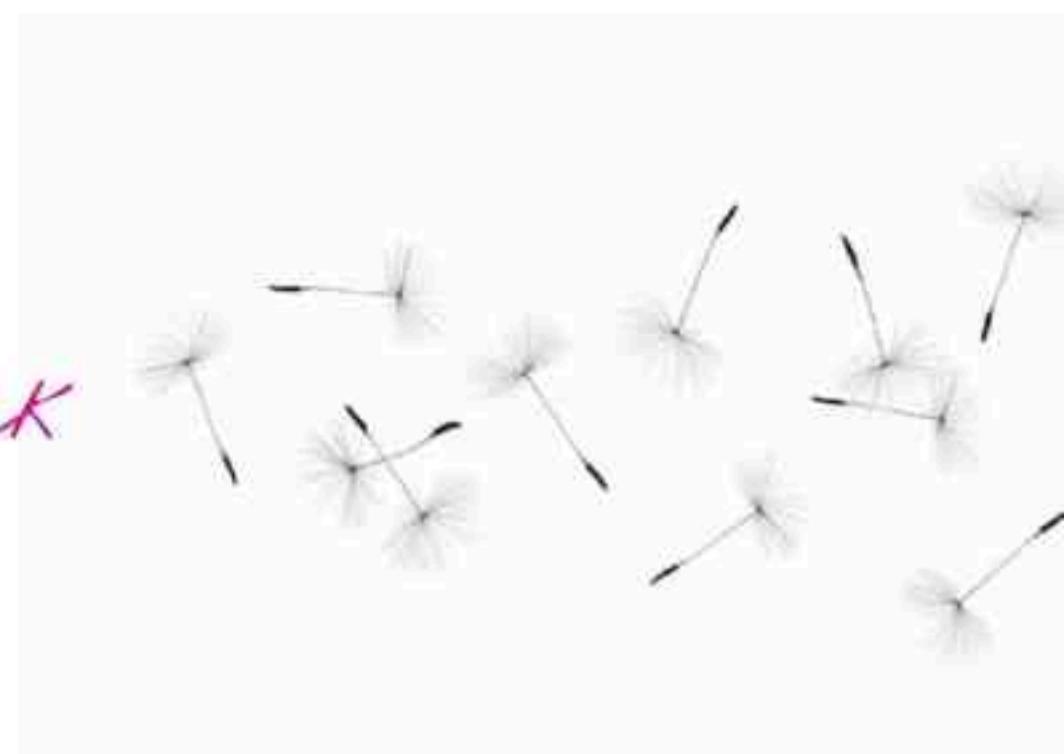
Pahamilah dengan bijaksana bahwa ada kekuatan tertentu di luar diri kita yang menyebabkan hal tersebut terjadi.

Kekuatan tersebut menjauhkan kita untuk tidak membeli barang itu karena alasan-alasan tertentu, mungkin kalau kita memiliki barang yang sangat kita inginkan itu kita mengalami hal yang tidak kita harapkan.

Kita tidak mendapatkan apa yang kita inginkan bukan karena kita tidak pantas mendapatkannya, tetapi karena kita akan mendapatkan yang lebih baik.



## *Talan yang Tak Diinginkan*



Suatu hari, seseorang yang gemar berbuat jahat akhirnya menyadari segala kejahatan yang telah ia perbuat. Ia takut masuk neraka setelah membayangkan penyiksaan yang akan ia alami di sana.

Ia lalu mencari seorang guru untuk meminta pertolongan, "Guru, seumur hidup ini saya telah melakukan banyak kejahatan tak terhingga jumlahnya. Mohon petunjuk guru bagaimana saya dapat lolos dari neraka nantinya."

Sang guru hanya tersenyum dan menjawab, "Untung saja masih ada kesempatan berubah. Asalkan kamu tak lagi berbuat jahat, saya dapat menolongmu."

Mendengar jawaban dari sang guru, orang ini pun pergi dengan perasaan lega.

Seorang murid yang berdiri di samping guru tersebut bertanya kepada sang guru, "Guru, saya punya satu hal yang masih tidak saya pahami. Orang jahat itu tadi bagaimana bisa tertolong lagi? Ia tak punya hati nurani sehingga banyak berbuat jahat. Orang sepertinya tak pantas dianggap sebagai manusia. Mengapa guru masih ingin menolongnya?"

Sang guru menatap wajah murid tersebut tanpa menjawab pertanyaannya dan hanya menuliskan kata "Saya" secara terbalik pada sebuah kertas.

Lalu, sang guru bertanya kepadanya, "Muridku, tahukah kamu apa yang saya tulis ini?"

"Ini adalah sebuah kata yang ditulis terbalik," jawab murid.

"Lalu, kata apakah ini?" sahut sang guru.

"Ini adalah kata 'Saya,'" jawab murid.

Sang guru kembali bertanya, "Jadi, kalau kata ini ditulis terbalik, apakah masih termasuk sebuah kata?"

Murid menjawab. "Tidak."

"Kalau bukan termasuk kata, mengapa kamu menjawab bahwa ini adalah kata 'Saya'?" tanya sang guru.

"Benar, itu masih termasuk sebuah kata," ralat si murid.

**"Kata yang ditulis secara benar adalah kata. Kata yang ditulis terbalik juga adalah kata. Begitu pula dengan manusia, ada yang lurus, ada juga yang terbalik. Semua tetaplah manusia."**

Bukankah kita hendaknya tidak meremehkan orang yang hendak berubah menjadi orang baik?

Bila masih ada kesempatan baginya untuk berubah baik, kita sebaiknya mendukungnya.

Yang penting kita harus berjiwa besar untuk merangkulnya kembali ke jalan yang benar meski dia pernah mengalami hal yang tidak diinginkan.

"Adjie mengingatkan kita semua untuk melambatkan langkah sejenak dan lebih *aware* pada sekitar. Di saat esensi kebahagiaan banyak dicari-cari orang, ternyata jawabannya simpel dan dekat di hati sendiri.

Buku yang menginspirasi dan membuat saya ingin cepat-cepat belajar meditasi!"

**—Ollie,**

*Penulis dan Co-Founder NulisBuku.com  
Online Self-Publishing*

"Menyerap setiap lembar isi pada buku ini bagaikan mendapat tambahan sehelai bulu pada sayap kesadaran, yang akan membuat kita ringan menuju keheningan di dalam. Semoga pemikiran dan kesadaran yang terangkum dalam karya baik ini dapat menyebar dan memberikan sebuah kesadaran baru untuk banyak orang."

**—Gobind Vashdev,**

*Heartworker, Penulis Buku Happiness Inside*

"Adjie mengajak kita memahami hidup dengan cara yang unik, dengan memaknai peristiwa-peristiwa kecil sehari-hari secara mendalam. Sebuah konsep sederhana yang layak diikuti oleh siapa saja yang menginginkan *growth*, dan bukan sekadar mengejar *result*."

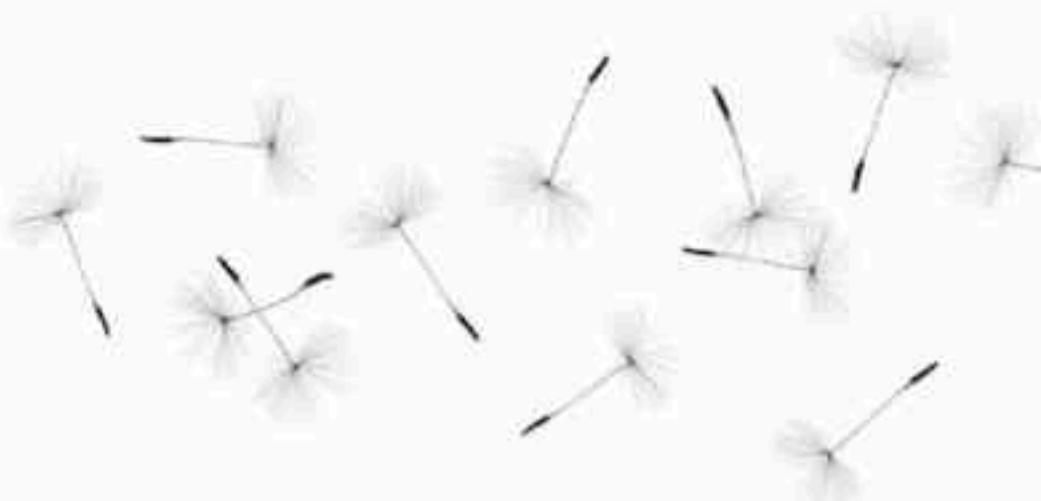
—**Andin Andiyasari,**  
*Founder konsultankarir.com*

"Satu-satunya cara agar jadi bahagia adalah menikmati kebahagiaan itu di momen-momen yang sedang kita lalui saat ini, bukan terburu-buru ke momen di masa depan, atau juga berlama-lama terjebak di masa lalu. Itulah yang dituturkan dengan sangat apik buku dari Mas Adjie ini. Buku ini menampar dengan halus dalam kata-kata yang menyegarkan hati tentang cara kita menjalani dan menikmati hidup. Selamat, Mas Adjie!"

—**Ilman Akbar (@ilmanakbar),**  
*Penulis Buku 101 Young CEO*



## Hanya dalam Sekejap



Dalam menjalani kehidupan ini, sering kali kita tidak menyadari potensi luar biasa hebat dari sebuah peristiwa sederhana yang terjadinya hanya dalam sekejap.

Mungkin karena kita berpikir terjadinya itu sangat sebentar. Durasinya sangat pendek. Sejenak. Sesaat. Sekejap. Beberapa detik atau bahkan satu detik. Kadang kita tidak sadar kalau kita telah mengalaminya. Bersebab itu, kita mengabaikannya.

Padahal, sebuah peristiwa sederhana dapat mengubah total hidup kita.

Hanya dalam sekejap, sopir mabuk tidak peduli rambu-rambu lalu lintas dan menabrak dengan beringas.

Hanya dalam sekejap, harga-harga saham jatuh. Tidak ketinggalan, harga tempe kedelai pun membubung tinggi. Kita tidak pernah tahu, saat sesuatu yang kita kira sudah semestinya kita punya ternyata menghilang begitu saja.

Demikian juga sebaliknya. Hanya dalam sekejap, peristiwa sederhana yang tidak kita kira sebelumnya dapat juga memberikan penyembuhan, inspirasi, dan kesenangan.

Hanya dalam sekejap ide baru yang luar biasa dahsyat tiba-tiba muncul begitu saja tanpa kita duga, di luar pikiran kita. *Aha! Eureka!* Begitu kata-kata banyak orang.

Hanya dalam sekejap seseorang memberikan solusi kepada permasalahan yang sedang kita hadapi, atau kita mendapatkan telepon dari teman lama yang sebelumnya tidak pernah bersua, bahkan tidak terbayangkan untuk mendengarkan suaranya.

Dalam sekejap, setelah lama sakit, kita mulai sembuh dengan sendirinya dan tidak ada yang dapat menjelaskan dengan pasti mengapa bisa sembuh.

Hidup dapat berubah hanya dalam sekejap.

Gembira atau sedih, secara menyeluruh atau personal. Hal tersebut mengingatkan kita bahwa hidup yang biasa-biasa saja mempunyai kemungkinan untuk berubah menjadi luar biasa.

Bahkan sangat luar biasa.

**Perubahan yang luar biasa tidak selalu butuh waktu yang lama. Perubahan hanya membutuhkan sebuah kesempatan, waktu yang tepat. Saat segala sesuatunya sudah pantas untuk menerima perubahan tersebut, maka perubahan itu akan terjadi.**

Tidak ada yang dapat memprediksikan kapan suatu hal akan terjadi atau suatu keadaan akan menjadi seperti apa. Yang terpenting adalah menyiapkan diri kita untuk berubah. Kondisi terbaik untuk melakukan perubahan atau terobosan adalah ketika kita benar-benar menyadari akan saat ini, momen sekarang ini.

Keberadaan seluruh diri kita di saat ini, sekarang ini dan di sini serta terbuka terhadap segala kemungkinan radikal yang mungkin dapat terjadi.



# Berlatih Sejenak Hening

Sejenak Hening ini melatih diri supaya kita dapat menenangkan diri di segala situasi, kapan saja dan di mana saja. Sesuai untuk orang-orang yang sibuk dan tidak mempunyai waktu berlatih menenangkan diri beberapa hari di suatu tempat yang khusus.



Kapan?

Setiap saat kamu mempunyai waktu luang. Minimal 1 menit saja. Misal saat bangun tidur, istirahat siang, menunggu *download*, sedang mengantre, menunggu jemputan, sebelum tidur, dan sebagainya.

Di mana?

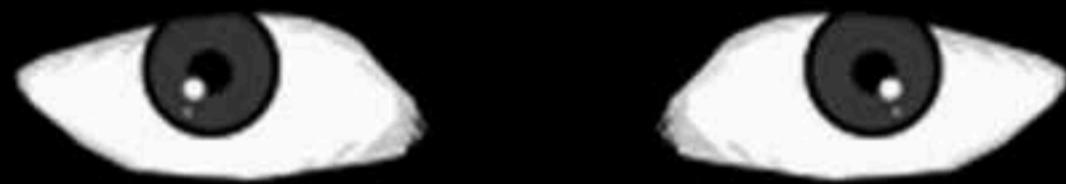
Di mana pun kamu mempunyai waktu luang.

1.

Ciptakan  
suasana  
hening.



HENING.





2. Duduk.

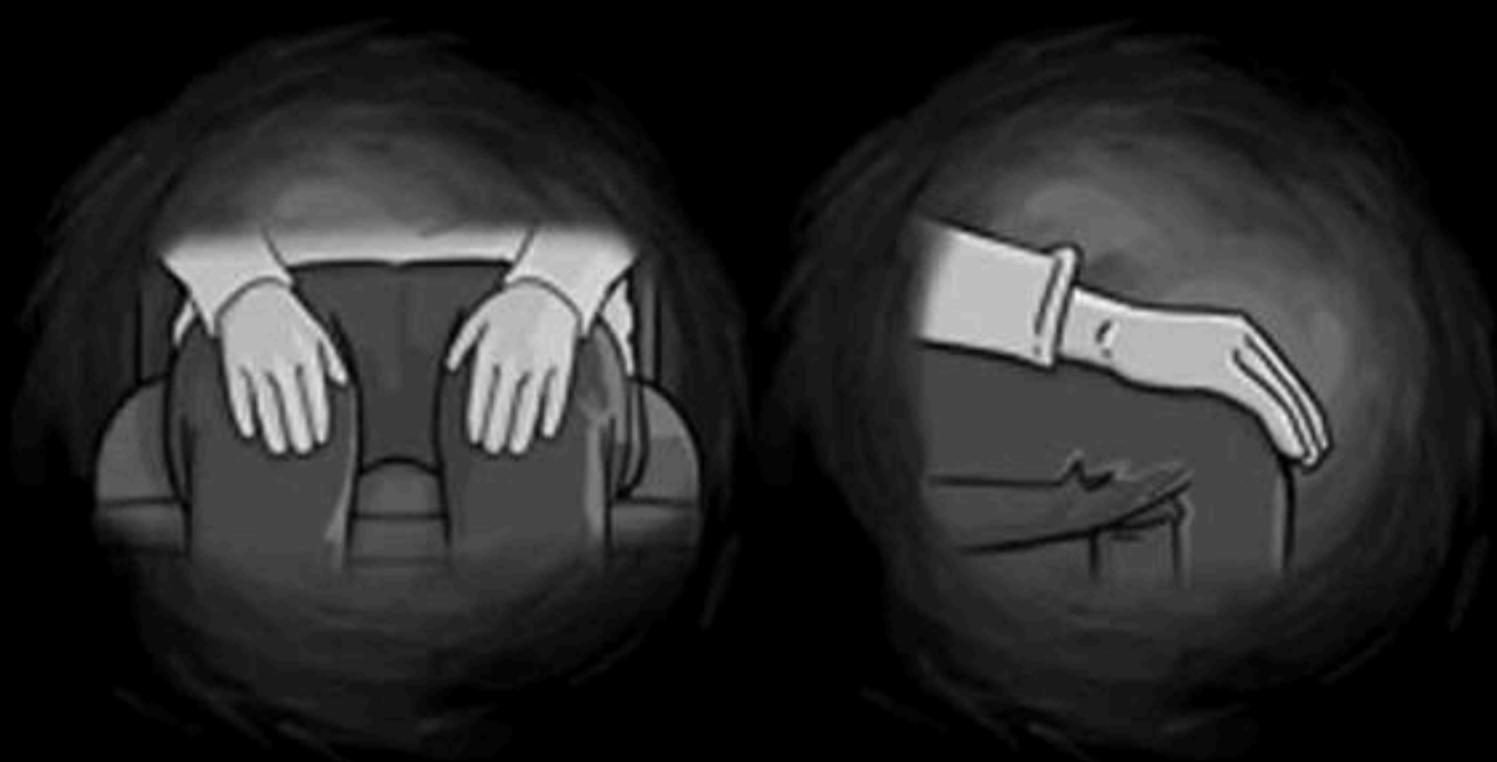


3. Posisi kaki rileks.  
Telapak kaki menyentuh lantai.





4. Posisi tangan santai.  
Di atas lutut atau paha.





5. Posisi badan tegak  
dan tidak bersandar.



6. Usahakan untuk diam.  
Tidak bergerak.

7.

Pejamkan mata.  
Jika Anda berkacamata  
sebaiknya dilepas dulu.



8.

Pikiran hanya fokus dan terkonsentrasi pada napas.



Napas yang dihirup dan napas yang diembuskan melalui hidung. Bukan memikirkan hal lain.

9.

Saat menghirup napas, katakan dalam hati, "Menghirup napas, saya tahu saya sedang menghirup napas." Kemudian saat napas diembuskan, katakan dalam hati, "Mengembuskan napas, saya tahu saya sedang mengembuskan napas." Bisa juga dengan hanya mengatakan "masuk" dan "keluar".

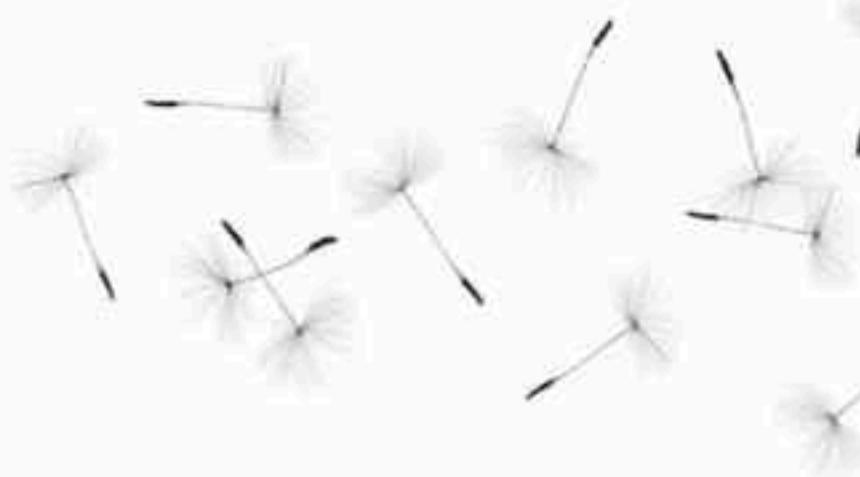


10.

Pikiran kita mulai memikirkan hal-hal yang sudah terjadi atau gelisah dan khawatir akan segala yang belum terjadi. Tidak apa-apa. Sadarilah ke mana pikiranmu dan tersenyumlah. Tarik perhatian kembali ke napas lagi. Melatih pikiran kita hanya di saat ini, di sini, sekarang ...



## Kehidupan Modern



*What is the problem of modern world?* Ada yang tahu apa saja permasalahan di dunia modern ini?

Banyak yang bilang bahwa salah satu permasalahan yang ada sekarang ini adalah: uang, materialisme, dan obsesi terhadap uang.

Kehidupan modern ini penuh dengan kebingungan. Kita menjadi saksi seolah-olah segala sesuatunya menjadi terbalik. Yang atas jadi bawah, yang bawah jadi atas. Yang benar jadi salah, yang salah jadi benar. Yang hitam jadi putih, yang putih jadi semakin tidak terlihat. Menjadi brutal. Khayalan pun dianggap seolah-olah nyata. Kacau balau kalut.

Setiap saat kita mempunyai nafsu untuk mengambil, mempunyai, ingin mendapatkan hak untuk memiliki, berharap memenuhi kehidupan ini dengan hal-hal yang bersifat materi. Padahal, di satu sisi, di hati kita sendiri tahu bahwa hal-hal tersebut tidak ada gunanya.

Kita muak dengan orang-orang yang mengukur dirinya dari mobil yang dikendarai, rumah yang menjadi tempat tinggalnya, banyak uang yang mereka punya, besar bisnisnya, termasuk jumlah *follower* Twitter yang mereka miliki sehingga berlagak layaknya dewa.

Eh atau malah "mereka" juga termasuk kita?

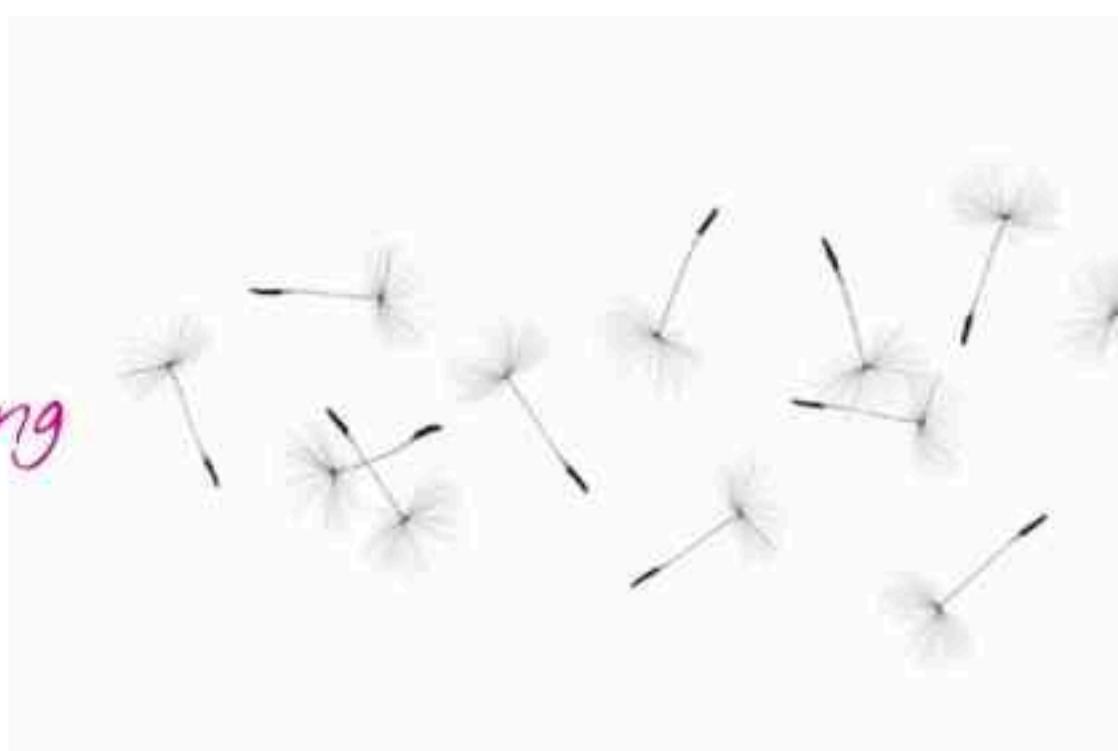
Mungkin saja ....

Kita menjalani hidup ini tapi dalam hati sebenarnya berangan-angan untuk hidup di planet yang lain. Sebuah tempat yang lebih dapat memberikan perasaan hidup. Bukan seperti di kehidupan modern ini yang tidak memberikan apa-apa, hanya ada janji-janji palsu, tidak pasti untuk ditunggu.

Kehidupan modern ini pun seperti koruptor. Melakukan tindakan korupsi. Apa yang dikorupsi? Diri kita sebagai manusia seutuhnya. *Human being*. Yang memaksa kita untuk menjadi *human doing*. Dunia modern ini sepertinya ingin melahap dan menelan kita. Berniat untuk merampas langit dan angin dari kita.



## Terapi Kelereng



Sekarang ini semakin banyak korang menyambut hari Jumat dengan riang gembira. *Thanks God It's Friday!* Begitulah ungkapan yang sering terdengar. Mungkin karena ada janjian di malam Minggu atau mungkin juga karena Sabtu dan Minggu tidak perlu masuk kerja. Apa pun alasannya, menjelang *weekend* terasa amat menyenangkan.

Saya memiliki kisah menarik. Tentang seorang tua bijak dan anak muda kantoran.

"Sepertinya kamu memang sibuk dengan pekerjaanmu, anak muda," gelisik seorang tua bijak, "Aku yakin perusahaan mengajimu cukup banyak, tapi kan sangat sayang sekali, kamu harus meninggalkan rumah dan keluargamu terlalu sering. Sulit kupercaya. Bagaimana bisa ada anak muda yang harus bekerja 60 atau 70 jam seminggunya

untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Namun, untuk menonton pertunjukan tarian putrinya saja tak sempat."

"Biar kuceritakan teori ini," lanjut orang tua itu, "sesuatu yang membantuku mengatur dan menjaga prioritas apa yang harus kulakukan dalam hidupku."

Lalu, mulailah ia menerangkan teori 1000 Kelereng.

"Suatu hari," mulai ia memberi pengantar teorinya, "aku duduk santai dan mulai menghitung-hitung. Rata-rata orang hidup 75 tahun. Ya aku tahu, ada yang lebih dan ada yang kurang, tapi umumnya sekitar 75 tahun. Lalu, aku kalikan 75 ini dengan 52 minggu, karena satu tahun ada sejumlah itu dalam satu minggu. Hasilnya adalah angka 3900. Jadi, 3900 ini merupakan jumlah hari Sabtu yang rata-rata dimiliki seseorang selama hidupnya. Sekarang perhatikan dengan seksama, aku mau beranjak ke hal yang lebih penting."

Bapak tua itu memberi waktu kepada anak muda tersebut untuk berjenak sebentar dan mengambil posisi serius mendengarkan.

"Tahu tidak, setelah aku berumur 55 tahun baru terpikir olehku semua tentang hal ini," sambungnya, "dan pada saat itu aku sudah melewatkannya 2860 hari Sabtu. Angka itu kudapatkan dari hasil kali 55 tahun umurku di kali 52 hari Sabtu. Artinya, bila umurku hanya sampai 75 tahun, sisa hari Sabtuku hanya sekitar 1040. Hasil yang kudapatkan dari perkali 20 tahun sisa umurku dengan 52 hari Sabtu dalam setahun. Artinya, aku hanya memiliki 1040 hari Sabtu yang masih bisa kulinmati."

Anakmuda tersebut mulai gelisah. Pak tua mulai mengetuk naluri terdalamnya.

"Lalu," lanjut pak tua dengan kisahnya, "aku pergi ke toko mainan dan membeli tiap butir kelereng yang ada. Aku harus mengunjungi tiga toko baru bisa mendapatkan 1040 kelereng itu. Kubawa pulang, kumasukkan dalam sebuah kotak plastik bening besar yang kuletakkan di tempat kerjaku. Setiap Sabtu, sejak itu, aku selalu ambil sebutir kelereng dan membuangnya. Dengan mengawasi kelereng-kelereng itu menghilang, aku lebih memfokuskan diri pada hal-hal yang betul-betul penting dalam hidupku. Aku sadar, tak ada yang lebih berharga daripada mengamati waktumu di dunia ini menghilang

dan berkurang untuk menolongmu membenahi dan meluruskan segala prioritas hidupmu."

Anak muda tersebut menjadi semakin mengerti. Ia mulai merasakan petuah pak tua itu.

"Sekarang, aku ingin memberikan pesan terakhir sebelum aku mengajak keluar keluargaku tersayang untuk sarapan pagi. Pagi ini, kelereng telah kuambil, kukeluarkan dari kotaknya dan aku buang. Aku berpikir, kalau aku sampai bertahan hingga Sabtu yang akan datang, maka Tuhan telah memberiku sedikit waktu tambahan, waktu ekstra untuk kuhabiskan dengan orang-orang yang kusayangi."

Apakah hari-hari yang sebenarnya bisa kita lewatkan bersama orang-orang dan keluarga tersayang, justru kita korbankan dan memilih untuk bekerja?

**Apakah kita sudah cukup lama tidak melewatkkan hari Sabtu bersama orang-orang tercinta dan keluarga?**

Setiap satu kelereng yang telah terbuang, apakah yang telah kamu dapatkan?

Apakah ....

Kesedihan. Keraguan. Kebosanan. Rasa marah. Putus asa.  
Hambatan. Permusuhan. Pesimis. Kegagalan.

Ataukah ....

Kebahagiaan. Kepercayaan. Antusias. Cinta kasih. Motivasi.  
Peluang. Persahabatan. Optimis. Kesuksesan.

Waktu akan berlalu dengan cepat. Tidak banyak kelereng yang tersisa dalam kantong kita saat ini. Gunakan secara bijak untuk memberikan kebahagiaan yang lebih baik bagi dirimu sendiri, keluarga, dan lingkungan kita.

"Membaca kata-kata dari Mas Adjie seperti membaca diri, menemukan beberapa bagian yang akan membuat diam. Baca sedikit terus diam sedikit. Baca lagi, diam lagi. Senang bacanya, tapi bisa ketemu diam yang menenangkan dan menyenangkan. Buku ini membuat kita juga memenangkan diri dari waktu. Jadi tambah ngerti ... Ooo ini namanya hidupku, ya?"

—**Mochamad Ariyo Faridh Zidni (@aiodongeng),**  
*Consultant & Storyteller*

"Di sela hiruk pikuk berjubelnya informasi, dan keputusan-keputusan taktis yang harus diambil, Adjie mengingatkan kita untuk berhenti sejenak, melarut bersama "kini" dalam hening. Buku ini cocok dibaca oleh pengusaha, baik yang sibuk *beneran* ataupun berusaha terlihat sibuk karena tuntutan peran dalam bisnis. *Life balancing*. Menjadi bahagia. Sekarang."

—**Andy Fajar Handika (@TalkinAndy),**  
*Founder & CEO FMG (Holding dari FoodFezt,  
Kopi Oey Yogya & Michigo Indonesia)*

Buku dengan bahasa yang sederhana, lugas dan gampang dimengerti, mengingatkan kita untuk meluangkan diri "Sejenak Hening" berpikir siapa kita ini dan menyadarkan bahwa kita manusia yang diciptakan diberi kelebihan maupun kesedihan dalam hidup. Selayaknya kita bersyukur atas apa yang terjadi dalam hidup ini...

**—Bambang Haryanto,**  
*President Director PT KOMATSU INDONESIA*

"Bahagia itu tujuan hidup, namun banyak yang tidak merasakan dan mendapatkannya hingga akhir hidupnya. Buku ini dapat menjadi peta dan petunjuk bagi Anda agar tidak tersesat dan salah jalan dalam mencapai kebahagiaan."

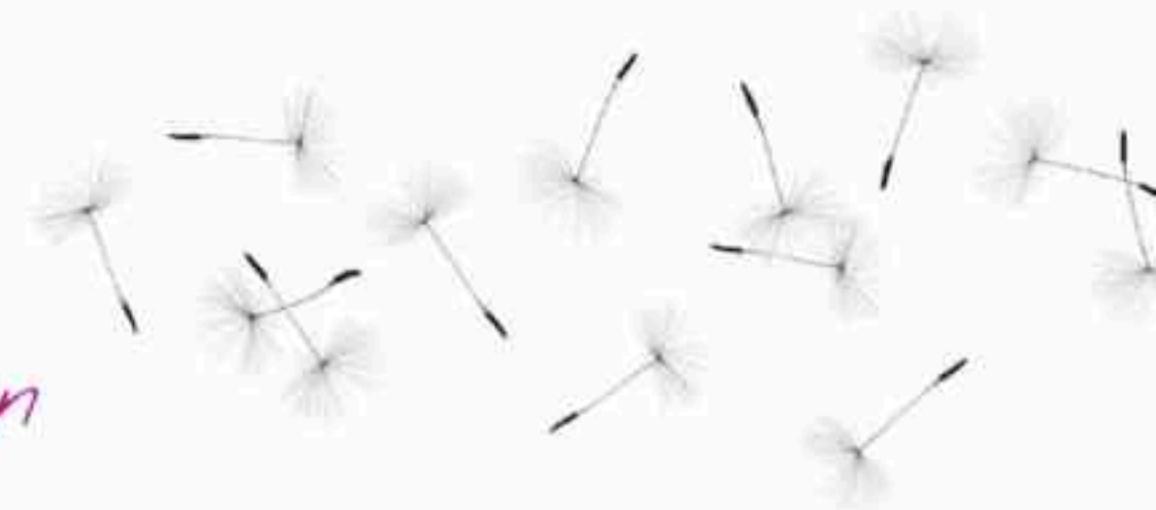
**—Rani Badri Kalianda,**  
*Fasilitator Soul of Speaking*

"Tak perlu berlari mengejar kebahagiaan, tak perlu berkelana menjemput kebahagiaan. Kebahagiaan ada dalam hati kita masing-masing, meskipun tertindih oleh gairah kemegahan duniawi yang selama ini membutakan mata. Buku ini menuntun kita menemukan kesejadian kebahagiaan yang ada dalam hati. Buku ini untuk direnungkan dengan "sadar" bukan sekadar mengisi waktu luang."

**—Emmanuela Hadriami,**  
*Psikolog*



## *Tidak Perlu Segera Action*



Seorang bos perusahaan mendadak ingin mengadakan rapat bersama dengan seluruh staf berkaitan dengan proyek yang nilainya besar. Kata demi kata, kalimat demi kalimat terlontar selama rapat tersebut untuk mendiskusikan apa yang sebaiknya mereka lakukan.

Tetesan keringat pun terlihat di dahi si bos. Tangan kanannya pun mengambil sapu tangan dan mengusapkan di bagian muka yang terkena keringat dengan perlahan, seolah-olah menandakan betapa pikirannya diperas dengan keras.

Setelah meneliti lembar per lembar laporan yang ada, tanpa disangka dia menemukan kesalahan fatal yang dilakukan oleh seorang staf. Dia kaget bagaimana kesalahan tersebut dapat terjadi dan ada dorongan segera membentak serta memarahi tanpa ampun staf yang berbuat salah.

Di sisi yang lain, dia juga tahu bahwa akan lebih baik untuk dirinya sendiri, staf yang salah dan sesuai moral yang berlaku jika meredam kemarahannya, bertanya beberapa pertanyaan terlebih dahulu dan mendiskusikan dengan sabar mengenai bagaimana kesalahan tersebut bisa sampai terjadi.

Apakah kita sering mengalami situasi seperti itu?

Berada di situasi yang mendadak menuntut kita untuk memilih respons apa yang akan kita lakukan. Antara mengikuti dorongan yang muncul seketika atau memilih untuk melakukan hal-hal yang lebih baik.

Misalnya, dorongan untuk menyangkal pendapat tanpa landasan yang jelas atau lebih baik mendengarkan dulu; dorongan untuk segera menjual atau membeli saham hanya karena emosi sesaat atau lebih mengikuti saran peneliti saham yang bertolak belakang dengan emosi kita; dorongan untuk cek Twitter, BlackBerry Messenger atau *e-mail* daripada fokus mengerjakan tugas yang harus segera diselesaikan.

Di dunia yang semakin ramai dan semakin deras arus informasi dan komunikasi ini, kita membutuhkan pengendalian diri supaya tidak terburu-buru mengikuti

dorongan yang muncul seketika, tetapi lebih bisa bijak memilih melakukan yang sebaiknya kita lakukan.

Ketidakmampuan kita untuk menahan dorongan yang muncul seketika akan berdampak negatif terhadap hubungan sosial kita dengan sesama, menurunkan kepercayaan orang lain pada kita dan juga menghambat kinerja. Jika tidak dapat menahan dorongan yang muncul begitu saja, kita tidak akan bisa membuat keputusan yang lebih baik dan lebih matang.

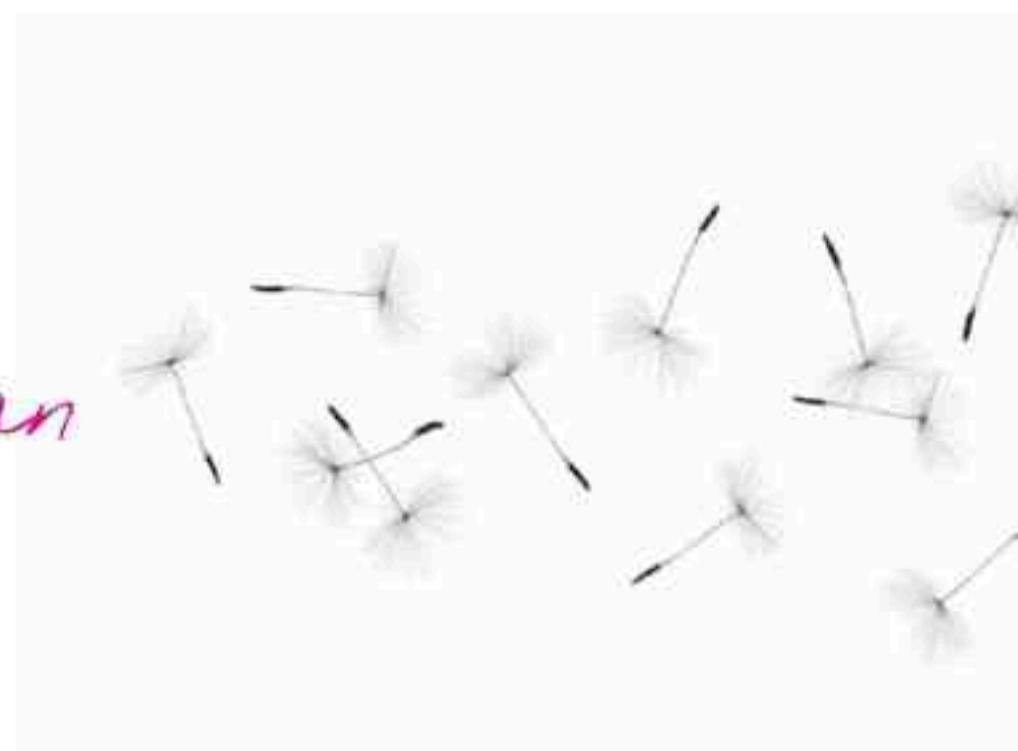
**Kita jadi tidak menyadari segala sesuatu yang kita lakukan atau yang keluar dari mulut kita dan bagaimana kita mengatakannya. Kita menjadi lepas kendali dan menyerahkan diri dikuasai sepenuhnya oleh dorongan yang ada. Kita tidak dapat berpikir mengenai hasil dari apa yang akan kita lakukan sebelum kita melakukannya.**

Segera *action* memang penting, tetapi tidak perlu terburu-buru untuk melakukan segala sesuatunya. Tidak harus terus bergerak, terkadang kita perlu untuk berhenti sejenak.

Jadi, apakah kita sudah siap untuk berhenti sejenak, tidak melakukan apa-apa?



## Mengistirahatkan PiKiran



Pernahkah mengalami yang seperti ini: sedang memikirkan sesuatu hal, eh ternyata banyak hal lain sudah antre untuk dipikirkan dan seolah-olah tidak mau menunggu?

Kebanyakan dari kita merasakan hal seperti itu. Satu hal belum selesai, sudah berganti dengan lainnya. Seolah tidak ada kendali dari dalam diri kita. Hal-hal yang kita pikirkan begitu banyak dan cepat. Ini membuat lelah dan memengaruhi kondisi fisik.

Di sinilah perlunya berlatih menyadari napas. Pikiran kita akan menjadi pelan dan kita dapat mengistirahatkan diri kita. Menyadari napas membantu kita supaya tenang, santai, dan damai.

Menyadari napas membantu kita supaya tidak terlalu banyak berpikir dan memberhentikan kegelisahan akan kesedihan masa lalu dan kekhawatiran masa depan.

Menyadari napas membuat kita mampu untuk bersentuhan langsung dengan kehidupan, kehidupan saat ini yang begitu indah tapi sayang sekali masih banyak orang yang belum bisa merasakannya. Ini pun juga membantu menyembuhkan kegalauan.

Tapi, bukan berarti lantas berpikir itu tidak penting, namun terlalu banyak berpikir, itu yang percuma. Mungkin bisa dibayangkan seolah-olah di kepala kita ada CD yang selalu nyala dan berputar pagi, siang, sore, malam, tanpa henti. Kita memikirkan ini dan itu, seperti saat sedang membaca buku ini, kita masih memikirkan ini dan itu, serta susah dihentikan, bukan?

Buku dapat dengan mudah kita tutup lembarannya untuk menghentikannya. Tapi, pikiran? Kita tidak punya alat maupun tombol apa pun untuk menghentikannya. Sehingga, kadang kita terlalu memikirkan segala sesuatu sampai kita tidak bisa tidur. Kadang-kadang ada yang menggunakan obat tidur atau penenang untuk menyelesaikan masalah ini, tapi sesungguhnya pikiran

kita tidak benar-benar istirahat karenanya, bangun dalam kondisi tegang atau tidur dengan mimpi buruk, dan bahkan dapat membuat kecanduan.

Berdasarkan metode menyadari napas, saat kita menghirup dan mengembuskan napas, kita berhenti berpikir, karena saat menghirup napas dan mengatakan dalam hati "Masuk", saat mengembuskan napas dan mengatakan dalam hati "Keluar" itu tidak berpikir. "Masuk" dan "Keluar" hanyalah kata-kata untuk membantu kita konsentrasi pada napas kita.

Kalau kita menghirup dan mengembuskan napas dengan cara seperti ini beberapa saat, kita akan menjadi segar kembali. Kita memulihkan diri dan dapat menyadari hal-hal indah di sekitar kita yang ada di saat ini, sekarang.

**Masa lalu sudah hilang, masa depan belum ada sekarang. Jika kita tidak kembali ke diri kita sendiri di saat ini, sekarang, kita tidak akan bisa bersentuhan dengan kehidupan.**

Saat kita bersentuhan dengan bagian-bagian yang mendamaikan dan menyembuhkan di dalam diri kita sendiri dan juga sekitar. Kita belajar bagaimana

cara menghargai dan menjaga hal-hal tersebut dan membuatnya berkembang.

Kedamaian dan hal-hal yang membuat kedamaian itu terwujud selalu ada untuk kita setiap saat. Iya setiap saat. Termasuk sekarang.

Sudahkah kita bersentuhan dengan kedamaian yang selalu ada di dalam dirimu sekarang?

*Sifat pengasih dan penyayang*



*Pintu hati terbuka*



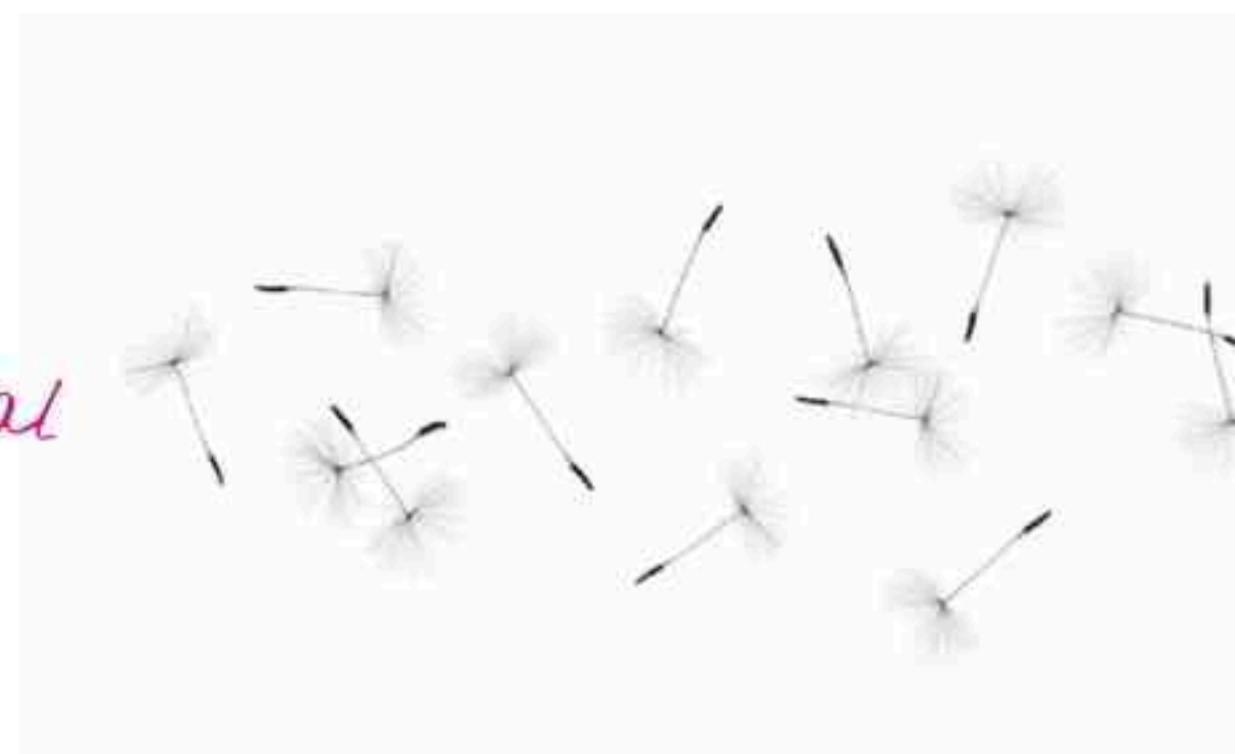
*Perasaan menjadi hangat*



*Menciptakan keterbukaan.*



## Stres Digital



Melihat profil, jumlah teman atau *followers* orang yang saya kenal maupun yang tidak, menyimak *timeline* dan *bookmark link* yang tidak tahu kapan saya akan baca, atau bahkan tak pernah saya baca kadang menimbulkan stres.

Perasaan ini bukan karena membuka-buka Facebook dan Twitter selama berjam-jam, bukan juga karena terkesima dengan para pelaku dunia maya. Tapi tak tahu mengapa, kadang sosial media membuat saya merasa tidak nyaman.

Ini sama sekali tanpa bermaksud menjelek-jelekan sosial media, tapi tulisan ini sekadar ingin menceritakan stres yang saya alami dan berkaitan dengan penggunaan sosial media. Sebab, terlepas dari itu, di sisi yang lain, saya mendapatkan banyak manfaat dari sosial media.

Saya bisa bertemu dengan teman, partner kerja, klien dan orang-orang yang unik dan menarik perhatian. Selain itu, saya juga mendapatkan hiburan, informasi, berita dan pelajaran-pelajaran yang penuh makna. Bisa dikatakan, sosial media berperan dalam hidup dan pekerjaan saya. Namun, lama-kelamaan saya juga merasa ada dampak yang kurang baik terhadap kehidupan yang saya jalani.

Sosial media adalah kutukan sekaligus anugerah, karena dapat membuat yang *introvert* seolah-olah dipaksa menjadi *ekstrovert*. Namun, di sisi lain, sosial media juga menimbulkan dugaan-dugaan yang tidak tahu kebenarannya dan entah di mana ujungnya.

Kecemasan menimbulkan pikiran-pikiran yang tidak rasional, membuat kita terlalu khawatir tentang pendapat orang lain sehingga berusaha keras untuk membuktikan diri. Jika terjadi terus menerus, kita bisa terpuruk di dalamnya.

Meskipun berdampak buruk, kebutuhan untuk terlibat di sosial media akan selalu ada. Ada yang mengatakan dunia maya adalah ruang tanpa emosi. Kenyataannya belum tentu demikian. Bukankah karena emosi maka terbentuklah sosial media?

Sosial media memberikan suntikan emosional pada jasmani kita, membuat kita merasa gembira sekaligus sedih pada saat yang bersamaan. Dan kita menolak untuk melepaskan ketergantungan ini.

Yang sebaiknya kita lakukan adalah memperbaiki keterlibatan diri kita dengan sosial media. Mungkin bisa dengan "manajemen waktu", atau dengan meningkatkan produktivitas di dunia nyata.

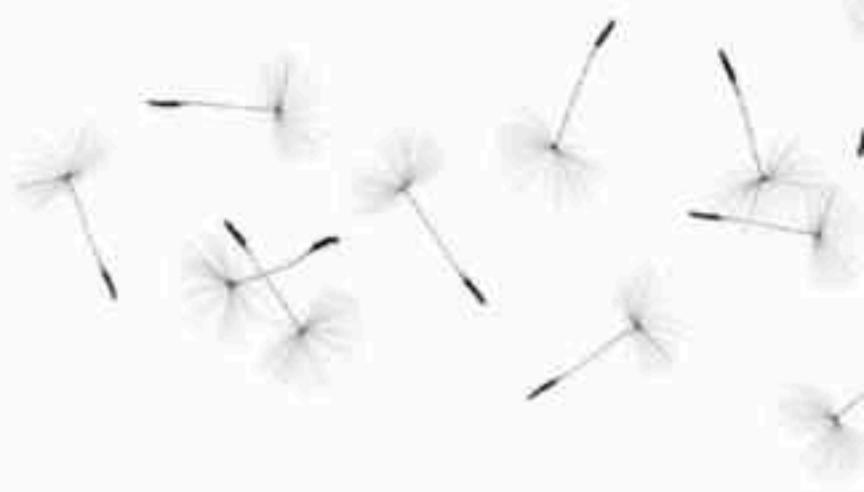
Semua ini berkaitan dengan kesehatan rohani kita di era digital.

Tidak ada sesuatu yang 100% baik atau buruk. Sosial media menawarkan banyak hal, dengan dampak dan cara yang berbeda bagi setiap orang.

Kita perlu mempertimbangkan dampak teknologi baru terhadap kesehatan dan kehidupan kita. Di lain pihak, kita juga perlu membantu orang-orang yang terjebak oleh dampak negatif perkembangan teknologi.



## Terima dan Kasih



"Bukan .... Bukan karena saya menjadi salah satu korban bencana ini sehingga saya stres berat. Yang menyebabkan saya seperti ini karena saya menerima bantuan. Baru sekali ini dalam hidup saya menerima bantuan. Sebelum bencana ini terjadi, saya lebih sering memberi. Tidak pernah menerima."

Itulah beberapa kalimat yang saya baca beberapa saat lalu di buku berjudul *The Power of Receiving*. Selain belajar memberi, alangkah baiknya kita pun belajar menerima.

Banyak orang yang mengajak sesamanya untuk saling memberi. Tetapi, ada juga yang terlalu bersemangat memprovokasi sesamanya untuk berbagi, berbagi, dan berbagi, sampai dia sendiri lupa untuk berbagi. Tidak sedikit orang yang sudah memercayai akan keajaiban

memberi. Karena memberi maka apa yang diinginkan menjadi lebih mudah untuk tercapai. Atau yakin bahwa terhindar malapetaka karena memberi.

Dari pemahaman mengenai keajaiban memberi itu membuat kita berusaha supaya banyak memberi. Belajar memberi diawali dengan membiasakan diri untuk memberi, mulai dari hal yang sederhana, apa pun itu. Tetapi membiasakan diri untuk memberi ini pun ternyata tidak mudah untuk beberapa orang. Masih ada ganjalan yang menggagalkan niat untuk memberi. Oleh karena itu, sebelum membiasakan memberi, belajar menerima akan membantu kita untuk memberi.

Menerima apa? Menerima diri kita apa adanya.

Seseorang yang berpenghasilan Rp1 juta dalam sebulan mau untuk sedekah, sedangkan yang berpenghasilan Rp10 juta dalam sebulan tidak mau untuk sedekah. Hal ini bisa terjadi karena yang berpenghasilan Rp1 juta memang sudah menerima dirinya apa adanya bahwa pendapatan tiap bulannya Rp1 juta sedangkan yang berpenghasilan Rp10 juta belum menerima dirinya bahwa pendapatan tiap bulannya Rp10 juta.

Perbedaannya dalam hal kemampuan menerima diri sesuai dengan kenyataan yang terjadi. Belum tentu yang kaya raya lebih bisa menerima kenyataan.

Bagaimana caranya supaya belajar menerima?

Tiga hal yang sebaiknya kita lakukan sehingga menjadi kebiasaan, yaitu:

**Membiasakan diri untuk berterima kasih.** Berterima kasih atas apa yang kita dapatkan, apa pun itu, meskipun hal-hal sederhana yang kita terima. Misal: mengucapkan terima kasih kepada tukang parkir, berterima kasih kepada burung yang sudah berkicau merdu di pagi hari dan mentari yang menghangatkan suasana dalam rangka menyapa pagi, termasuk berterima kasih kepada hal-hal menyakitkan yang telah memberi kita kesempatan untuk menjadi lebih dewasa dan sebagainya.

**Mengingat dan kalau perlu menuliskan anugerah-anugerah yang kita peroleh.** Sering kali sebelum tidur kita banyak protes. Memprotes hal-hal terjadi yang tidak sesuai dengan keinginan. Hhhmmm ... daripada protes, sebaiknya kita ganti kebiasaan tersebut dengan

mengingat dan menuliskan anugerah-anugerah apa saja yang sudah kita peroleh. Mulailah dari hal yang sederhana. Dan ternyata banyak sekali anugerah yang kita peroleh. Bukankah masih bisa membaca tulisan ini dan masih bernapas juga merupakan sebuah anugerah?

**Terbuka.** Maksudnya adalah jujur akan situasi dan kondisi yang kita alami. Kalau memang baru sedih, ya terimalah dengan jujur bahwa dirimu baru sedih. Untuk mengatasi perasaan sedih diawali dengan menerima dengan jujur bahwa kita baru sedih. Ya. Memang dibutuhkan keberanian untuk menerima. Itulah cara untuk belajar menerima.

Dari kata "terima kasih" kita bersama menjadi belajar bahwa untuk "ngasih" kita pun sebaiknya juga belajar untuk "menerima".

Terima dan kasih.

”

Berterima Kasih atas apa yang Kita  
dapatkan, apa pun itu, meskipun hal-hal  
sederhana yang Kita terima.

”



#SiniSanaSila



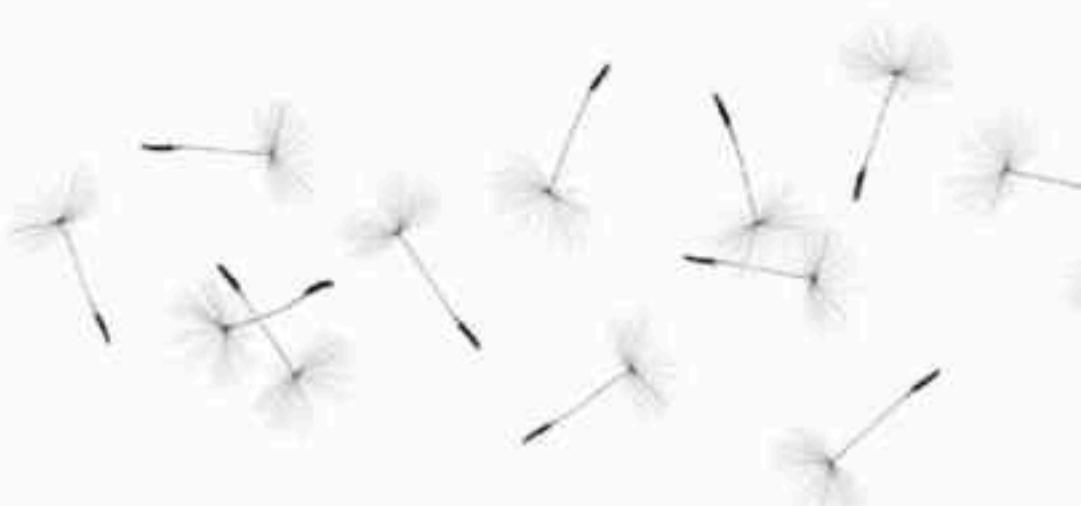


Bikin #SiniSanaSila versi kamu lalu mention ke @AdjieSanputro





## Lidah Kucing



Teringat masa kecil saya. Saat itu, salah satu yang menjadi hiburan menyenangkan saya adalah saat ibu membuatkan kue kesukaan saya, yaitu lidah kucing. Besar kemungkinan nama lidah kucing yang diberikan pada kue ini karena bentuknya seperti lidah dan besarnya sama dengan lidah kucing, bukan lidah sapi atau lidah manusia.

Saya selalu meluangkan waktu untuk benar-benar menikmati memakan kue itu satu per satu. Bahkan berusaha memakannya sendirian, iya sendirian, di teras rumah dan bisa berjam-jam lamanya saya nongkrong di situ sambil makan lidah kucing.

Saya menggigit sedikit demi sedikit roti itu sambil melihat-lihat tanaman-tanaman di teras rumah, atau saat sore hari, sambil melihat langit menjelang senja. Saya menikmati

berada di sana, langit senja, bau tanah setelah disiram air, kesejukan udara, dan bunga-bunga yang ada di taman.

Saya bisa melakukan itu semua karena saya tidak punya kegelisahan terhadap apa pun. Saya tidak galau akan masa depan. Saya tidak menyesali masa lalu saya. Saya benar-benar sepenuhnya hadir di saat itu, bersama lidah kucing yang saya makan perlahan-lahan, tanaman dan bunga, langit senja, bau tanah, kesejukan udara, dan segala sesuatunya.

Setiap kali makan, kita mempunyai kesempatan untuk menikmati makanan perlahan-lahan dan dengan hati yang senang, seperti saat saya makan kue kesukaan masa kecil saya.

Mungkin kamu merasa sudah lupa kenangan kue kesukaan masa kecilmu, tetapi saya yakin kenangan indah itu masih ada di dirimu, di suatu tempat di hatimu.

Kenangan indah maupun pahit, segala sesuatunya masih ada di dalam dirimu, dan jika kamu benar-benar menginginkannya, kamu akan menemukannya.

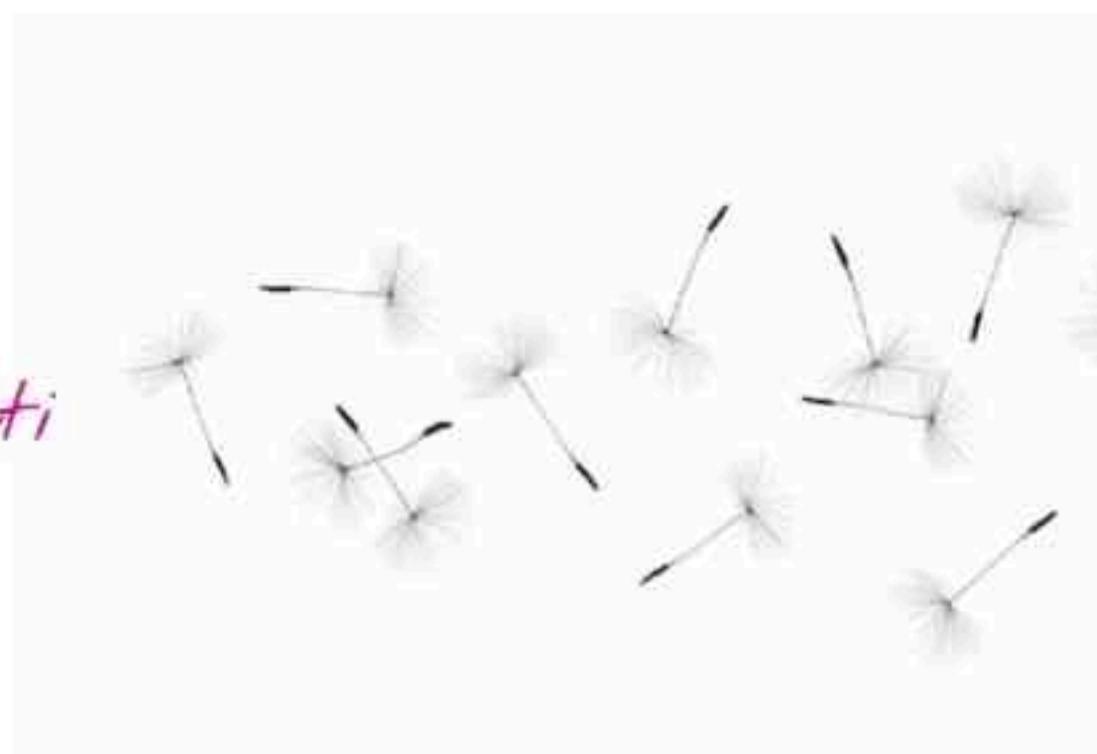
Makanlah dengan sadar, tidak sekadar memasukkan makanan ke dalam mulut. Bukan makan sambil ... Twitter-an, BBM-an, teleponan, dan sebagainya.

Lakukanlah apa yang sedang kamu lakukan 100%. Termasuk makan. Kalau makan ya makanlah 100% yang berarti seluruh pikiran, tubuh, dan jiwamu pun ikut makan. Hal ini pun akan memengaruhi proses pencernaan. Bukan hanya tubuhmu yang makan, tetapi pikiranmu malah memikirkan mantan.

Setiap kali makan, kita sebaiknya makan seperti saat kita menikmati pengangan kesukaan masa kecil kita. Saat di mana kita hanya menikmati saat itu saja, dipenuhi dengan sukacita dan rasa bahagia. Jika memperhatikan dengan penuh kesadaran, kita akan merasakan.



## Membuka Hati



Akhir-akhir ini, nampaknya banyak orang yang mendengar, tapi belum tentu mereka benar-benar mendengar(kan).

Mendengar(kan) adalah mendengar dengan sungguh-sungguh. Seluruh diri kita, baik itu pikiran, tubuh, maupun jiwa. Semuanya mendengar. Bukannya sekadar "mendengar sambil ...."

Jadi, mendengar(kan) itu bukan mendengar sambil Twitter-an, sambil makan, sambil *mikirin* mantan, dan lain sebagainya.

Bukan ... bukan seperti itu.

Mendengar(kan) itu mendengar yang dapat membantu meringankan penderitaan seseorang yang sedang

ngomong ke kita. Mendengar(kan) bisa disebut mendengar dengan penuh kasih sayang. Jadi, tidak ada rencana terselubung, alias *no hidden agenda*.

Mendengar(kan) itu saat kita mendengar dan hanya punya satu tujuan, yaitu membantu orang yang berbicara kepada kita untuk mengosongkan hatinya. Karena tujuan mendengar(kan) ini untuk mengosongkan hatinya. Jadi, apa pun yang dikatakan, meski persepsinya keliru, kita tetap mampu mendengarkan dengan kasih sayang.

Mendengar(kan) seperti itu, yaitu dengan kasih sayang, berarti kita memberinya kesempatan untuk mengurangi penderitaan. Kalau kita ingin membantu membenarkan persepsinya yang keliru, bisa kita lakukan di lain waktu.

Tunggu. Sabar. Mendengar(kan) ya mendengar aja, bukan malah ikut bicara. Kalau memang persepsinya salah, ya tidak usah terburu-buru dibenarkan.

Sabar.

Mampukah kita mengatakan, "Temanku, aku tahu engkau sangat menderita. Aku belum cukup memahami apa kesulitan dan penderitaanmu. Aku sama sekali tidak

memiliki tujuan untuk membuatmu lebih menderita. Jadi, tolong katakanlah apa penderitaan dan kesulitanmu. Izinkan aku belajar. Izinkan aku memahami."

**Sebaiknya diawali dengan niat seperti itu. Penuh cinta. Kasih sayang. Kalau kita memiliki niat seperti itu dengan hati yang tulus dan jujur, maka orang yang berbicara ke kita akan membuka hatinya.**

Saat kita mendengar(kan), bukan hanya sekadar mendengar, kita juga berlatih mengasihi dan menyayangi. Mendengar dengan tulus ikhlas.

Kita sering kali memiliki persepsi yang salah terhadap diri kita sendiri, misalnya tidak mampu, dan lain sebagainya. Selain terhadap diri sendiri, kita juga sering kali punya persepsi salah terhadap orang lain, misalnya mencurigai orang lain, dan lain sebagainya.

Ketakutan, kemarahan, dan kekecewaan, semuanya dilahirkan dari dasar persepsi yang salah. Hal inilah yang memicu terjadinya perang. Sehingga salah satu cara untuk menghentikan perang adalah melalui komunikasi antarumat manusia.

Selama mendengar(kan), kita dapat belajar banyak tentang sudut pandang kita sendiri dan sudut pandang orang lain, dan mungkin dengan mendengar(kan), kita dapat memberantas terorisme, perang, kejahatan, kekerasan, konflik, dan lain sebagainya.

Mendengar(kan) juga bisa menjadi solusi konflik baik antara kita dengan anggota keluarga, dengan teman atau pacar, dengan atasan atau bawahan, maupun konflik antar negara. Semuanya bisa diatasi dengan kemauan untuk mendengar(kan).

Bayangkan jika belum mendengar(kan), sudah protes, sudah menghujat, dan memberikan respons-respons negatif lainnya.

Harusnya, semakin banyak cara dan saluran supaya kita bebas berbicara dan berpendapat, semoga kita masih ingat untuk mendengar(kan).

Sekarang ini, banyak yang beraksi tapi tanpa didasari dengan mendengar(kan) terlebih dahulu. Memang mendengar(kan) perlu kerendahan hati karena belum tentu semua orang mau melakukannya.

Ada yang baru saja melihat, baru saja mendengar, eh kok kemudian terburu-buru nge-Tweet, protes, dan terperangkap asumsinya sendiri tanpa mau mendengar(kan) terlebih dahulu. Terburu-buru bertindak tanpa mau mendengar(kan) dahulu mungkin karena didasari oleh ketakutan. Takut aksinya akan didahului oleh orang lain, sehingga yang bersangkutan tidak jadi pahlawan.

Kita, orang Indonesia, memiliki kebudayaan untuk mendengar(kan), dan semoga sekarang masih ada, tapi entah sedang berada di mana. Karena sekarang ini sedang era eksis dan narsis, kita menganggap supaya bisa seperti itu maka kita mesti segera bertindak, sehingga lupa untuk mendengar(kan) terlebih dahulu.

Sehingga muncul anggapan seolah-olah orang yang sukses dan berhasil itu orang yang bisa dan pintar berbicara. Padahal, kemampuan mendengar(kan) juga dibutuhkan dan tidak kalah pentingnya.

Perkembangan teknologi dan sosial media sepertinya lebih menekankan pada eksistensi diri yang diperoleh melalui berbicara, nge-Tweet, update status, dan

sejenisnya. Kalau saja ada sosial media yang lebih menekankan pembuatannya dan penggunaannya untuk mendengar(kan) saja, pasti keren ya. Jadi, kebalikan dari Twitter, yang lebih keren adalah mereka yang *following*-nya lebih banyak. Sehingga nggak ada yang minta di *folback*, karena yang lebih sering menyimak/mendengarkan *timeline* lah yang lebih keren.

Terima kasih sudah mau mendengarkan.

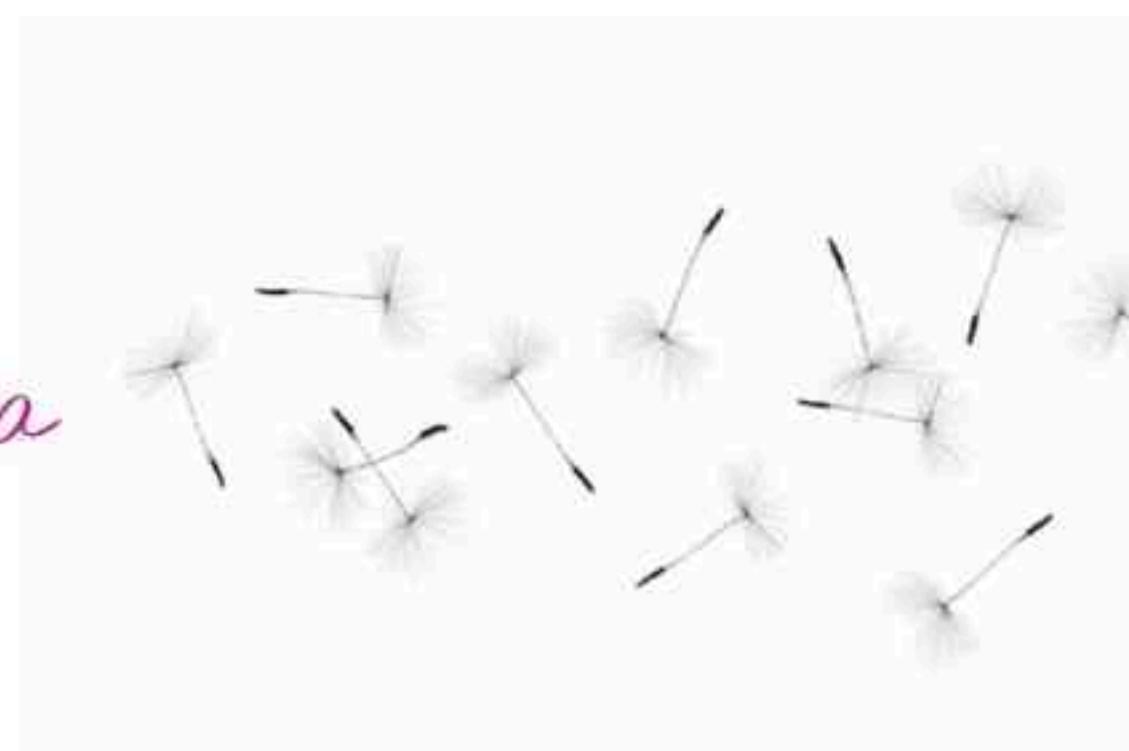
”

Dengan mendengar(kan), Kita dapat  
memberantas terorisme, perang, Kejahatan,  
Kekerasan, Konflik, dan lain sebagainya.

”



## *Pelukan Cinta*



Dalam perjalanan di malam Minggu menuju Jakarta naik kereta, entah mengapa saya mendadak teringat akan para jomblo yang kesannya kok menderita sekali.

Jika tidak percaya, coba saja dicek di kanal-kanal sosial media yang ada, seperti Twitter atau Facebook. Percayalah, penderitaan jomblo hanya sekelumit permasalahan di kehidupan ini. Jadi buat kawan-kawan jomblo, yang tabah ya ....

Bukannya mau menyepelekan masalah para jomblo, hanya saja sesungguhnya kejombloan yang dianggap sebagai masalah yang sangat berat itu, bisa jadi hanya sebagian kecil dari tantangan-tantangan lain yang meramaikan gejolak kehidupan.

Ke mana pun melangkah, masalah memang akan selalu mengiringi jejak langkah kaki kita, termasuk di saat-saat malam Minggu. Jatuh cinta itu tidak akan menjadi masalah, yang jadi masalah dan biasanya kita takuti adalah jatuh cinta pada orang yang salah.

**Seperti bawang merah atau bawang bombay, hidup ini berlapis-lapis, tiap kali dikupas selalu saja ada lapisan lagi di dalamnya, dan tak jarang ini membuat kita menangis saat mengupasnya.**

Dalam kehidupan, belajar menghadapi lapisan demi lapisan tantangan tersebut akan membuat kita menjadi lebih tangguh.

Dalam hubungannya dengan mencintai seseorang, kita akan merelakan diri untuk berbagi waktu, perhatian, dan kesenangan bersama orang yang kita cintai.

Bila kita belum berani merelakan diri untuk mencintai, itu bisa dikarenakan kita masih menginginkan kebebasan penuh.

Saat menjalani hidup dengan orang yang kita cintai, berarti meleburnya keinginan dan kebutuhan diri ke dalam kebersamaan, sepakat atas nama cinta akan menumbuhkan tanggung jawab yang lebih besar dalam porsi masing-masing.

Bahagia menjadi tidak bermakna bila kita belum merasakan arti dari penderitaan, termasuk misalnya penderitaan seorang jomblo. Bertemanlah dengan stres dan berbahagialah mulai sekarang.

Sediakan waktu dalam hidupmu untuk ngobrol dengan stresmu. Isi "gelas kehidupan" dengan kegiatan yang menyenangkan. Segar diminum dan melepas dahaga.

Sia-sia bila selalu menjalani kehidupan dengan mengernyitkan dahi dan kepala pusing setiap hari, apalagi malam Minggu. Hidup ini singkat, lha kok terbatas pula kebahagiaan yang kita rasakan.

Duh ....

Orang-orang yang kita cintai di sekitar kita bisa menolong kita untuk berteman dengan stres, membantu untuk bahagia. Coba minta pada orang-orang yang kita cinta untuk memeluk kita setiap kali bertemu atau memulai rutinitas harian kita.

Pelukan, kesannya sepele dan biasa saja. Tapi apa benar demikian? Tunggu dulu, pelukan ternyata berkhasiat meredam stres.

Pelukan menghasilkan dopamin dan menekan hormon kortisol yang akan tumbuh di dalam sel-sel darah. Secara normal, dopamin dan kortisol adalah hormon yang berefek untuk merespons stres. Baik dalam jangka pendek tetapi dalam kadar stres yang berlebihan dan berkepanjangan, itu yang berbahaya.

Sungguh, saat berpelukan, impuls-impuls syaraf di seluruh tubuh akan siap menyebarkan energi positif. Berdasarkan studi, level stres kita akan berkurang saat berpelukan dengan orang-orang yang kita sayangi. Berkurangnya level stres saat berpelukan terbukti dari hasil *scan* di otaknya.

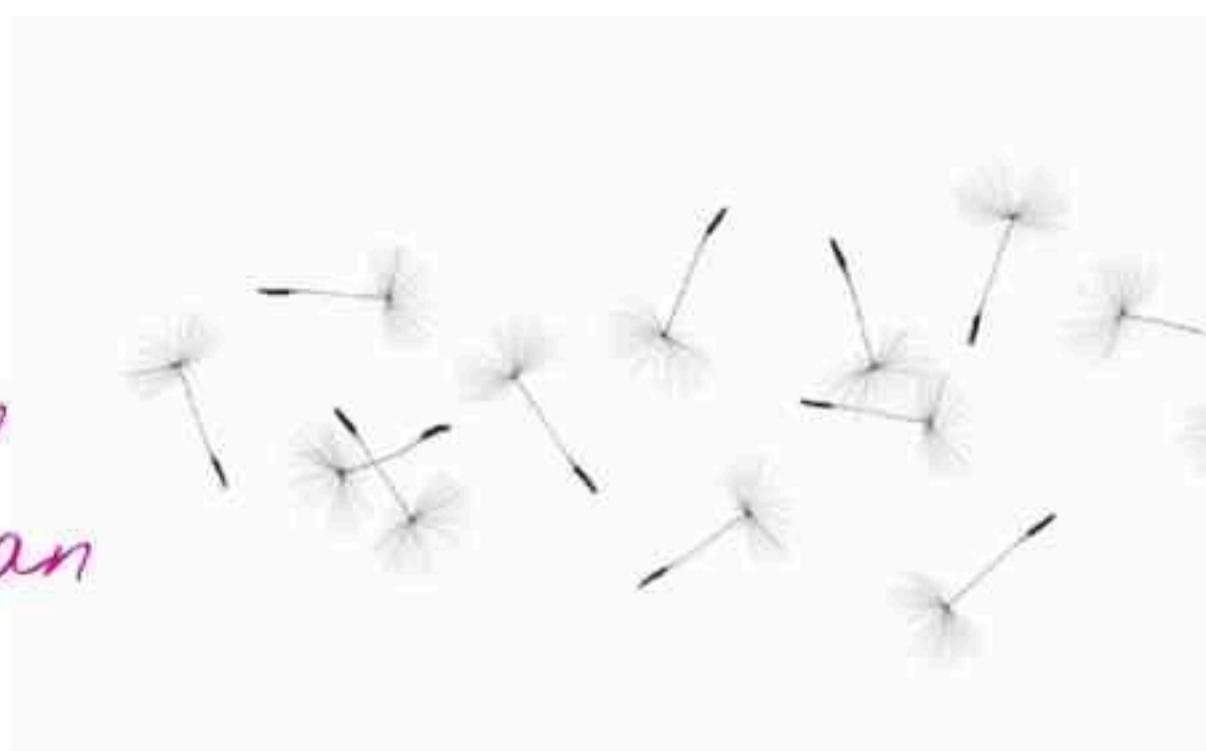
Hanya dengan berpegangan tangan saja manfaatnya besar untuk meredam stres, apalagi berpelukan. Pasti stres akan menjadi lebih mudah untuk dikelola. Berpelukan untuk relaksasi pikiran dan memperkuat keharmonisan hubungan dengan orang-orang yang kita cinta.

**Pelukan membuat urat-urat syaraf di tubuh kita mengantarkan perintah kasih sayang kepada otak dan disebarluaskan ke seluruh bagian tubuh kita. Sehat.**

Perintah kasih sayang kepada otak karena pelukan akan melemaskan syaraf-syaraf motorik yang menegang. Pelukan juga membuat hubungan kita dengan orang-orang yang kita sayangi makin erat karena selau mengekspresikan kasih sayang.



## Bermesraan dengan Tuhan



Pernahkah kalian merasa rajin berdoa meminta sesuatu pada Tuhan, tapi doa kita tidak kunjung terkabul? Pernahkah merasa sebulan berdoa, menunggu, masih belum terkabul. Berdoa lagi, menunggu 3 bulan, belum juga terkabul. Bahkan hingga menunggu satu tahun belum juga terkabul?

Anehnya, di sisi lain, ada orang yang biasa saja, tidak istimewa, bahkan berdoa pun jarang, tapi apa yang orang itu minta dalam doa, semuanya terpenuhi. Padahal, orang itu kelakuannya tidak beres, suka menipu, berbohong, dan lain sebagainya. Namun, apa yang dia minta dalam doa selalu terkabulkan.

Kadang ini membuat kita putus asa. Karena saat kita taat, setia, dan sering berdoa, tapi rasanya kok sulit terkabul.

Berbeda dengan mereka yang bandel dan bengal, tidak taat dan setia, tapi sekali berdoa langsung terkabul.

Mengapa oh mengapa?

Jadi begini, bayangkan kita sedang duduk di sebuah warung makan, nah tidak lama kemudian datanglah pengamen. Tampilannya urakan. Main musiknya amburadul. Suaranya fals.

Bagaimana reaksi kita?

Kebanyakan dari kita akan bereaksi dengan segera memberikan uang, tidak tahan melihat dan mendengarkan suara falsnya lama-lama di situ, kan?

Berbeda jika pengamen yang datang rapi, main musiknya enak, suaranya merdu merayu, dan membawakan lagu-lagu kesukaan kita.

Bagaimana reaksi kita?

Pastinya kita akan menikmati apa yang dibawakan pengamen itu, membiarkannya bernyanyi sampai selesai,

lama pun tidak masalah, dan kalau perlu kita suruh bernyanyi lagi.

Kalau pengamennya seperti itu, sampai sealbum pun kita rela mendengarkan, dan mau membayar dengan jumlah yang besar, mungkin sepuluh, dua puluh, atau bahkan seratus ribu. Kalau yang pengamen urakan tadi, paling cuma lima ratus rupiah atau paling banter selembar uang dua ribu rupiah.

**Mungkin begitu pula cara Tuhan melihat kita yang taat dan setia menghadap-Nya. Tuhan betah dan suka mendengarkan doa kita dan melihat kita berdoa. Tuhan tersenyum dan bahkan tertawa melihat kita yang punya tekad kuat untuk berdoa, walaupun sambil terkantuk-kantuk.**

Tuhan sepertinya ingin sering bertemu kita dalam waktu yang lama lewat doa. Bagi Tuhan, sebenarnya hal yang mudah untuk memberikan apa yang kita mau. Namun, Dia ingin menahan kita lebih lama, agar lebih intim bermesraan dengan Tuhan. Lalu kemudian di penghujung nanti, apa yang kita dapatkan jauh lebih besar dan indah dari apa yang kita minta dalam doa, pada waktu-Nya.

Coba bayangkan, kalau doa kita cepat dikabulkan, apa kita akan bakal tetap dekat, intim, dan bermesraan dengan Tuhan dalam doa, dalam setiap napas kita?

Mari saling mengingatkan supaya kita selalu percaya di setiap keraguan dan di setiap ketergesa-gesaan ada kesabaran di dalam doa.

Semoga ini menemani kita dalam keraguan akan doa yang belum terkabulkan. Amin.

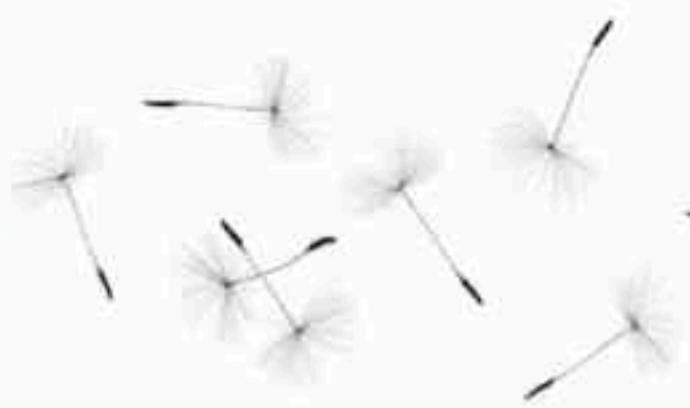
”

Kemudian di penghujung nanti, apa yang Kita dapatkan jauh lebih besar dan indah dari apa yang Kita minta dalam doa, pada waktu-Nya.

”



# *Bagaimana Sebaiknya Kita Hidup?*



Sebagian besar pengetahuan ilmiah yang membahas kebahagiaan selalu berhubungan dengan negara-negara kaya. Tersebab penelitian tentang kebahagiaan belum meluas, tentu saja hasilnya belum tentu dapat diaplikasikan ke mayoritas populasi dunia lainnya.

Dengan belum meluasnya topik kebahagiaan ini, maka membutuhkan partisipasi dari kita sebelum meyakini hal tersebut. Selain itu, berbincang tentang kebahagiaan ini pastinya akan menyenangkan dan banyak hal yang seru.

Mari kita mulai dari pertanyaan mendasar: bagaimana sebaiknya kita hidup?

Pasti jawabannya bermacam-macam, ada yang ilmiah dan ada juga yang terlalu berlebihan sehingga tidak membumi.

Semua jawaban dari pertanyaan tersebut sebenarnya bertujuan menjelaskan hidup yang baik itu seperti apa. Jawaban yang berlebihan, yang tidak melihat bagaimana kenyataan kita menjalani hidup sehari-hari, biasanya akan bersifat lebih perspektif ketimbang deskriptif.

Setiap orang tentunya memiliki versi jawaban sendiri-sendiri dan satu sama lain hanya bisa saling memberikan saran "bagaimana sebaiknya kita hidup". Kita saling, bukan silang.

**Tidak mungkin semua orang menjalani hidup yang sama dengan cara yang sama karena tiap orang memiliki pilihan sendiri-sendiri.**

Tak ada hukuman jika tidak mengikuti saran, hanya, saat pilihannya ternyata tidak tepat, biasanya penyesalan akan datang mengikuti.

Jadi kembali ke pertanyaan mendasar tadi, bagaimana sebaiknya kita menjalani hidup ini?

”

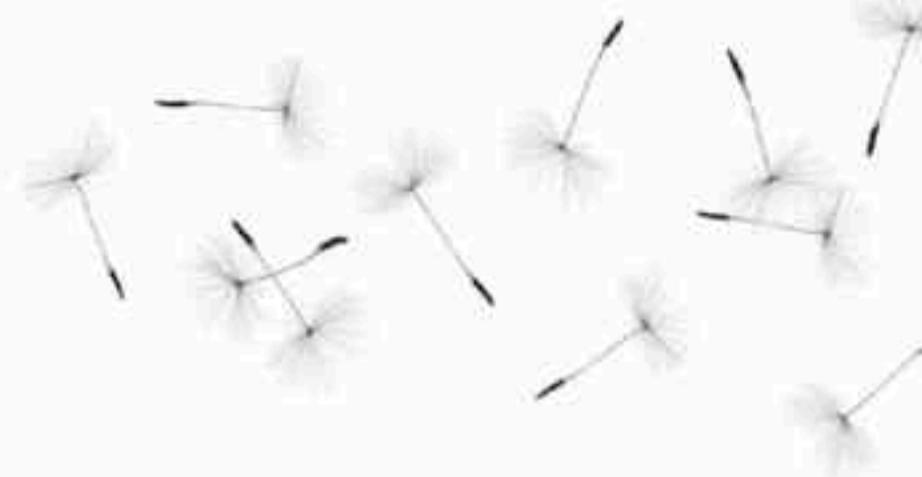
Sapaan harian di Nepal  
adalah namaste.

Selalu diucapkan dengan  
sungguh-sungguh Karena bermakna:  
I bow the God in you.

”



## Sarapan dengan Kebahagiaan



Ketika sarapan beberapa hari yang lalu, iseng-iseng saya ingin tahu apa sih sebenarnya tujuan dari sarapan. Penasaran saja, apa maksud dan tujuan dari kegiatan memasukkan makanan sesuap demi sesuap setiap pagi hari.

Beberapa orang menjawab, tujuan sarapan adalah untuk mendapatkan energi guna melakukan aktivitas dari pagi hingga siang hari.

Ada lagi yang berpendapat, "*The purpose of eating breakfast is to eat break-fast. The purpose of eating is to eat.*"

Saat makan, matikanlah TV, tidak usah sambil membaca koran. Luangkan waktu 5–10 menit untuk sarapan. Selama 5–10 menit tersebut, bersiap untuk sarapan

dan menikmati sarapan. Niscaya kita akan merasakan kebahagiaan.

Saat makan bersama, lihatlah satu sama lain sambil menyadari napas agar dapat menjalin kedekatan dengan diri sendiri dan dengan yang lain. Kalau sudah merasa nyaman dengan diri sendiri kita hanya memerlukan 1–2 detik untuk saling melihat. Dan itu sudah cukup.

Jadi, tidak usah saling memandang selama dua jam terus-menerus. Kalau seperti itu, kapan makannya? Yang ada malahan makin kelaparan aja rasanya.

Misalnya, kalau kita makan bersama 5 orang, maka kita hanya perlu 5–10 detik untuk berlatih "*looking and seeing*" ini. Tarik napas, embuskan, dan tersenyumlahah.

Saat makan bersama tersebut, kita punya kesempatan untuk memberikan senyum yang tulus, persahabatan, cinta, dan pemahaman.

Sadar makan ini sangat mudah tapi tak banyak orang melakukannya. Ini merupakan latihan yang penting. Kita

melihat satu per satu orang yang sedang menikmati makanan bersama kita lalu tersenyum padanya.

**Bernapas dan tersenyum adalah latihan yang sangat penting karena jika ada yang tidak tersenyum dan cemberut atau memberi muka masam ke orang lain, pastilah situasi dan suasana tidak akan menjadi nyaman.**

Setelah kita menyadari napas dan tersenyum, kita lihat lagi makanan yang akan kita santap dengan sadar, tujuannya supaya jadi nyata, bukan jadi hantu. Karena makanan yang akan kita santap sesungguhnya memiliki hubungan antara kita dengan bumi, bukan dengan mantan. Karena itu masa lalu.

Setiap gigitan pada makanan kita, mengandung kehidupan. Matahari dan bumi. Tapi, sesungguhnya itu tergantung dari diri kita masing-masing. Kita dapat melihat dan merasakan alam semesta di dalam sepotong roti. Melihat dan merasakan alam dari apa yang kita makan sebelum kita makan dan makan dengan penuh kesadaran dapat menghadirkan kebahagiaan.

Memiliki kesempatan makan bersama keluarga dan teman serta menikmati makanan yang lezat adalah sesuatu yang berharga. Banyak orang bisa makan, tapi banyak pula yang belum dapat bahagia karena bisa makan. Bersyukur dan berbahagialah karena kita bisa makan, sebab masih banyak yang tidak bisa menikmati makanan yang sedang kita makan.

”

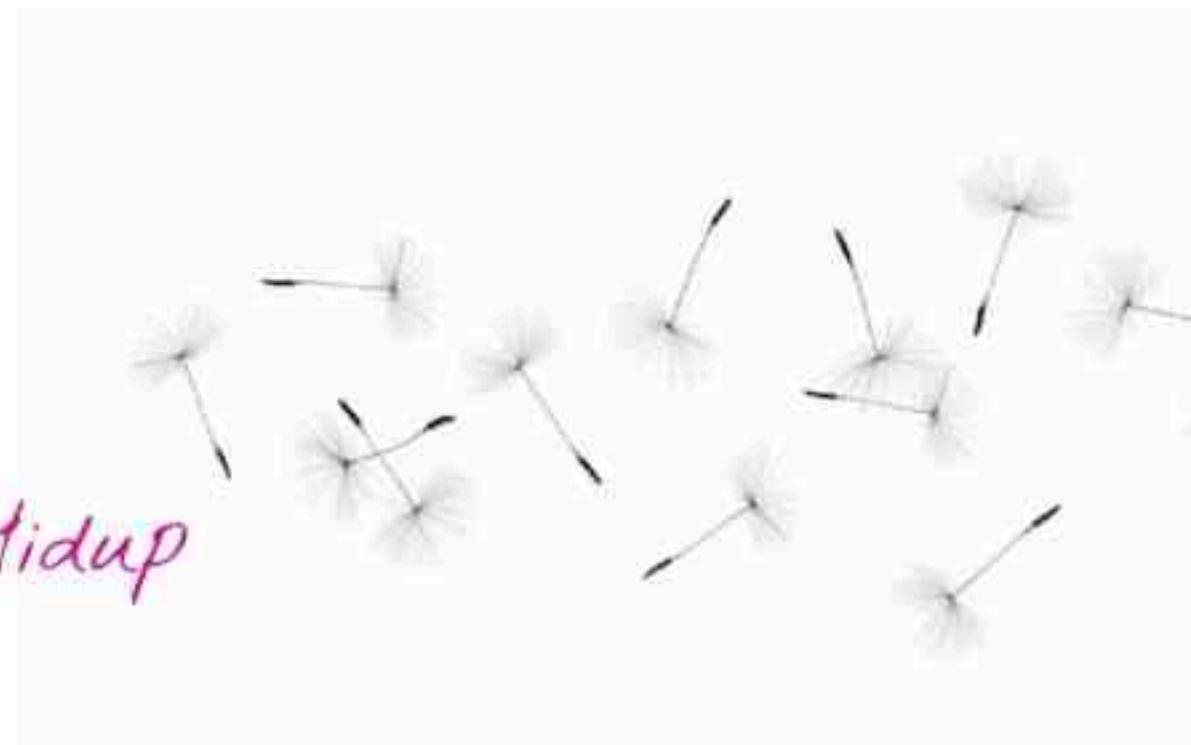
Tarik napas, embuskan,  
dan tersenyumlah.

”



*Optimis*

*Menjalani Hidup*



Apakah kita memang benar-benar optimis menjalani hidup ini?

Apa rahasia supaya kita bisa optimis dalam menjalani hidup?

Saya menemukan ternyata telah ribuan studi tentang optimis dan kebahagiaan dilakukan dan terus bertambah setiap harinya. Tiap hari kita hidup tidak hanya dikelilingi oleh berita-berita yang buruk dan tidak mengenakkan. Namun, ada juga berita-berita yang baik, kok.

Di seluruh dunia banyak orang, termasuk saya, yang sepenuh hati belajar ilmu yang relatif baru, yaitu *Positive Psychology* alias Psikologi Positif.

Psikologi Positif ini tidak menggunakan sindrom negatif, kejelekan, kegagalan, dan kesalahan sebagai *starting point*. Ia lebih menggunakan kekuatan positif manusia sebagai *starting point*-nya.

Jika kita lebih bisa paham mekanisme supaya sehat, bahagia, dan sukses, kita dapat menularkan mekanisme tersebut untuk diri sendiri dan orang lain.

### **Optimis bisa dipelajari dan ditularkan.**

Biasanya, jika ada yang optimis, akan ada yang bilang dengan sinis, "Ah, sok idealis. Apakah kamu tidak melihat dunia yang menyedihkan dan karut-marut ini?"

Biasanya yang bertanya dengan *cynicism* seperti itu, seringnya tidak bahagia, tapi mereka sangat menikmati diri mereka sendiri.

Orang-orang penganut *cynicism* sering kali berpikir, "Betapa pintar dan cerdasnya diriku! Dalam sekejap bisa menghilangkan semangat orang-orang optimis!"

Memang *cynicism* mudah dilakukan, tapi itu bukan filosofi kehidupan yang paling berharga. Orang-orang dengan *cynicism* ini biasanya disebut *cynics*. Dan mereka biasanya suka nyinyir.

Ada juga orang yang tidak setuju dengan optimisme. Mereka tidak optimis dan tidak pula pesimis, tapi mereka realis. Nah, biasanya orang-orang yang menyebut diri realis ini sebenarnya sangat pesimis, tapi tidak mengakuinya.

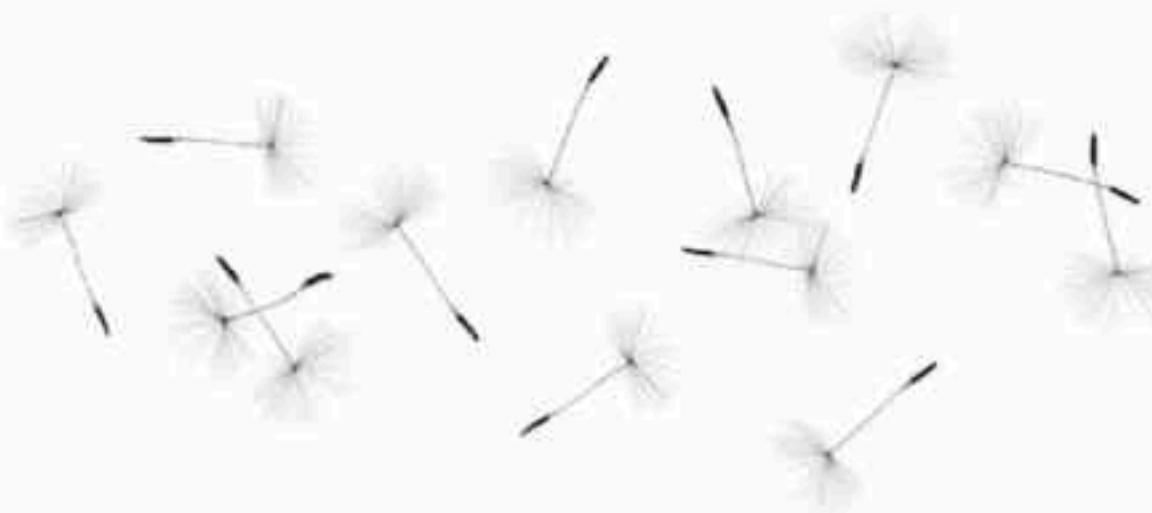
Tentu saja ada saatnya hal-hal tidak berjalan dengan semestinya, tidak sesuai dengan yang diharapkan. Yah... misalnya *nembak*, tapi ditolak.

Setiap orang memiliki hak untuk merasakan sedih dalam kesempatan-kesempatan tertentu. Iya, kan?

Di satu sisi, ada kekuatan positif yang tidak terukur di dalam diri kita masing-masing dan bisa dikembangkan untuk diperkuat lagi.



*LOL*



LOL bermakna *Laughing Out Loud* atau *Laugh Out Loud*. Dalam bahasa Indonesia, berarti tertawa terbahak-bahak alias ngakak.

Beberapa waktu yang lalu, ibu saya BBM foto saya saat dulu berlibur di Inggris. Dan komentar ibu saya di bawah foto itu, "Kamu difoto tidak pernah ketawa waktu itu."

Sekarang pun saya menyadari bahwa foto-foto saya sekitar 17 tahun yang lalu, saya sangat susah untuk memasang muka tersenyum, apalagi tertawa. Sepertinya membutuhkan perjuangan yang sangat berat. Ya begitulah yang nampak di muka saya.

Tapi beberapa tahun terakhir ini, saya memutuskan untuk berusaha secara sadar untuk tersenyum dan tertawa setiap

hari dan sesering mungkin. Dulu saya sering menemukan hal-hal lucu tapi saya tetap memaksa diri untuk tidak tersenyum. Sekarang saya mempersilakan diri saya untuk tertawa terbahak-bahak dan menikmati pengalaman sehingga lebih menghadirkan kebahagiaan dalam hidup saya.

Saya merasa tertawa itu seperti obat, semacam sesi terapi buat saya.

Sedikit demi sedikit, lama-lama menjadi bukit. Begitu juga tertawa. Sedikit demi sedikit saya mulai lebih sering tertawa. Saya membiasakan diri untuk tertawa. Dan menurut pengalaman saya, tertawa itu menjadi salah satu cara terbaik untuk mengurangi stres.

Sekarang setiap hari saya lebih sering tertawa. Tertawa lepas. Benar-benar menyehatkan.

Saya meluangkan waktu untuk melihat hal-hal yang membuat tertawa di mana saya bisa tertawa terbahak-bahak dan menikmati komedi yang ada dalam rangka merawat diri dan melepaskan penat karena aktivitas sepanjang hari.

Anak-anak tertawa sekitar 300 kali dalam 1 hari, sedangkan seiring bertambahnya usia, frekuensi tertawa orang dewasa kian berkurang. Bahkan sekitar usia 40 tahun hanya 4 kali dalam 1 hari.

Tertawa adalah cara indah nan menawan untuk melepas-kan emosi-emosi yang membuat kita tidak nyaman, seperti sedih, marah, dan takut. Penelitian membuktikan bahwa tertawa dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mengurangi tekanan darah dan meningkatkan tingkat serotonin. Hal ini membantu penyembuhan.

**Luangkan waktu untuk tertawa dan cari tahu bagaimana caranya supaya bisa lebih sering tertawa dalam hidup ini.**

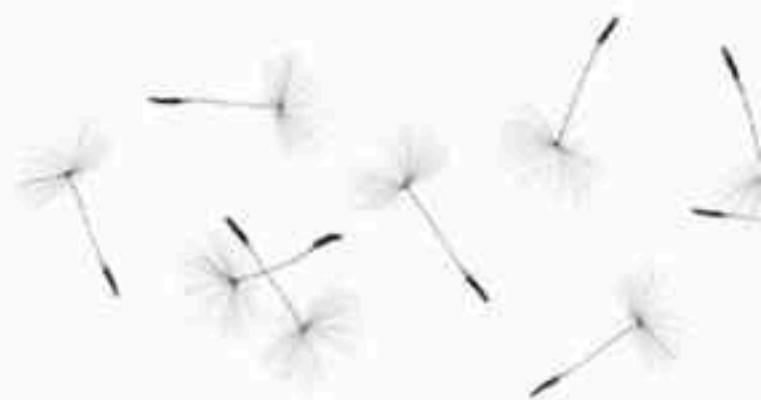
Berikut beberapa ide yang dapat meningkatkan kadar tertawa: melihat film atau tayangan komedi, datang di acara *standup comedy* yang sekarang baru ramai, berlangganan artikel humor, berteman dengan orang-orang yang selalu berhasil memancing tawa, dan sebagainya.

Paling penting adalah apa pun yang kita putuskan untuk lakukan, persilakan dan biarkanlah diri kita menikmatinya.

*May the laughter be with you, with me ... with us.*



## *Semua Adalah Satu*



Sudah saatnya kita semua, manusia, dipaksa untuk menyadari semua adalah satu. Satu? Iya. Bercerminlah dan pahamilah, aku, kamu, kita adalah *member of tribe Homo Sapien*.

Selain kita ini kadang merasa risih dengan perbedaan, konflik akibat tidak mau disatukan beredar di mana-mana, serta sebagian besar kita sudah terlanjur terlalu bersemangat untuk menyamakan perbedaan, malah bukan menyatukan perbedaan.

Konsep menyatukan, bukan menyamakan, bisa menjadi alternatif untuk menciptakan perdamaian. Sesama manusia hidup berkarya bersama, saling menyapa ramah, dan tersenyum dengan penuh ketulusan. Sebuah situasi yang dirindukan oleh semua manusia, penduduk dunia ini.

Saya pun mulai bertanya-tanya kepada diri saya sendiri ...  
Dan berusaha untuk menemukan jawabannya meski tak  
kunjung henti.

Apakah hampir setiap kali orang-orang di sekitarmu ketika  
melihatmu tersenyum?

Apakah setiap orang di sekitarmu ingin tersenyum saat  
melihatmu?

Apakah orang-orang yang bersamamu, bertemu de-  
nganmu, sejenak saja, tidak bisa tidak akan merasa lebih  
bahagia?

Apakah kamu masih bisa mengatakan, "Ya, saya bahagia,"  
saat apa yang benar-benar berharga dalam hidupmu  
terpaksa harus kamu relakan pergi?

Kebahagiaan adalah tujuan hidup saya, tujuan hidupmu.

Apa yang sebaiknya kita lakukan supaya tujuan hidup kita,  
yaitu kebahagiaan, bisa kita capai?

Kita, manusia, mampu mengatasi rintangan dalam hidup ini dengan menggunakan sumber kedamaian batin yang ada di dalam diri dan sumber kedamaian ini tiada berbatas.

**Dari mana pun asal kita, di mana pun kita sekarang berada dan ke mana pun tujuan kita, gerak utama hidup kita adalah menuju kebahagiaan.**

Sifat pengasih dan penyayang itu ada di dalam diri kita. Ada. Tinggal kita mau mempertahankan atau tidak. Itu pilihan.

Nah, saat mampu mempertahankan sifat pengasih dan penyayang yang kita punya, maka secara otomatis membuka pintu hati kita.

Saat pintu hati terbuka, maka komunikasi dengan orang lain, bahkan dengan musuhmu pun akan jauh lebih mudah.

Semua yang kita anggap orang lain pada hakikatnya satu dengan kita, manusia.

Dengan kesadaran bahwa semua adalah satu, manusia, maka kita dalam berkomunikasi akan lebih mudah.

Dengan kesadaran bahwa kita satu, sebagai manusia, akan memberi semangat persahabatan di antara kita.

Dengan semangat persahabatan, tidak perlu ada yang disembunyikan. Rasa takut, ragu, tidak aman, dan perasaan semacam itu akan terhapus dengan sendirinya.

”

Apakah setiap orang di sekitarmu  
ingin tersenyum saat melihatmu?

”





# *Menikmati Pagi*

Pagi itu liar. Belum jinak. Tubuh kita belum siap. Pikiran kita masih setengah bermimpi. Oleh karena itu, kita sebaiknya mempersiapkan diri supaya bisa menyapa pagi dengan baik.

Pagi itu anugerah. Apa yang biasanya kamu lakukan sesaat atau 60 detik pertama setelah kamu bangun pagi? Apakah sesaat setelah kamu bangun pagi, pikiranmu penuh dengan kekhawatiranmu terhadap hari yang akan kamu jalani? Apakah sesaat setelah kamu bangun pagi, kamu merasa berat mengangkat badanmu sendiri untuk beranjak dari kasur seperti karung beras?

Bagaimana kita bisa mengondisikan diri supaya sesaat setelah bangun pagi kita bisa menikmati pagi dengan sadar penuh?

Apakah setiap bangun pagi kamu menggunakan alarm dan beberapa kali menekan tombol *snooze* karena masih ingin tidur?

Saat bangun pagi dan masih terbaring di kasur, luangkanlah waktu 1 menit saja. Iya. 60 detik saja. Untuk menyadari tubuh. Mulai dari jari kaki, tumit, kaki, pinggul, dada, tangan, dan leher ke kepala. Menyatu dengan tubuh. Luangkan waktu 1 menit aja sesaat bangun pagi menyadari tubuh. Selalu ada waktu untuk memikirkan apa yang akan terjadi. Santai saja.

Sering kali, bangun pagi menjadi amburadul hanya karena ketakutan kita terhadap apa yang akan terjadi di hari itu atau kegelisahan akan yang sudah terjadi. Saat menyadari tubuh, perhatikan bagian-bagian tubuhmu yang tegang. Sadari juga tarikan dan embusan napasmu, ya.

Saat bangun pagi, sadari napasmu dan biarkan tarikan dan embusan napasmu menjadi lembut. Perlakanlah-lahan. Tenang. Napasmu adalah ciuman mesra untuk kesadaran masa kini. Menyadari saat ini. Bukan melayang ke masa lalu dan masa depan.

Luangkanlah waktu untuk mendengarkan nyanyian pagi yang merdu nan indah sesaat setelah bangun pagi. Bagaimana suara kamarmu dan lingkungan di sekitarmu di pagi hari saat kamu bangun pagi? Seperti apa suaranya?

Biarkan suara-suara berderak dan kertakan, gemerisik dalam sunyi menyambutmu saat kepalamu masih menempel bantal. Biarkan kicauan burung atau suara binatang, apa pun itu, juga menyapamu di pagi hari saat kamu bangun pagi. Dan juga biarkanlah gerakan

dan mungkin suara dengkuran orang di sebelahmu tak sengaja memberimu salam untuk bangun pagi.

Kita dapat belajar banyak dari melihat anjing atau kucing yang sedang bangun tidur. Bangunnya perlahan-lahan. Saat kucing bangun, kalau sudah siap, ia meregangkan badannya pelan-pelan ke depan dan belakang.

Peregangan kucing itu seperti pose yoga. Pose itu ditahan selama 5 detikan, lalu ulangi 2-3 kali dalam 5 menit pertama bangun pagi.

Kucing melakukan peregangan seperti itu untuk menyapa pagi. Setiap makhluk hidup punya cara sendiri-sendiri untuk menyambut pagi. Lalu, bagaimana caramu untuk menyambut pagi? Apa yang kamu lakukan dengan tubuhmu?

Regangkan badan dengan penuh kedamaian sehingga mempersiapkan tubuhmu menghadapi hari yang akan kamu jalani, ya. Gunakanlah waktu sesaat setelah bangun pagi untuk berdamai dengan tubuhmu, ya. Bukan malah mencaci makinya.

Berdamai dengan tubuh. Bukan malah mendesak dan memaksanya. Mintalah tolong kepadanya untuk membantumu. Meminta tolonglah kepada tubuhmu sendiri sesaat setelah bangun pagi dan mulai menggerakkannya. Sehingga, bekerja sama dengan selaras.

Saat kamu berdiri, berjalan, dan bergerak, dengarkanlah suara pagi yang halus. Dan itu pun lembut. Sinar pagi juga memberikan efek yang tak bisa diduplikasi kemudian. Ajaib. Sungguh.

Jika redup, perhatikan bayangan yang dihasilkan oleh sinar pagi yang lemah lembut. Wuih. Keren!

Jika gelap, saat kamu menyalakan lampu, rasakan sinarnya yang memenuhi ruangan seketika jarimu menekan saklar. Rasakan dan perhatikan kedua bola matamu yang menyesuaikan sinar yang hadir di pagi hari. Hidup.

Perhatikan. Berapa banyak pengalaman unik yang ada di setiap menit. Setiap detik yang kita lalui? Dan lihatlah pengalaman unik itu sebagai ucapan syukur atau penghargaan atas hidup, baik sebagian maupun keseluruhan yang terjadi.

Meskipun pagimu di rumah seolah-olah serba terburu-buru, sebenarnya itu pun memberi kesempatan kepada mu untuk bersabar. Berikan izin dirimu sendiri untuk pelan-pelan menikmati setiap detik yang ada. Saat bangun pagi tidak seperti biasanya. Berikanlah hadiah berupa pagi yang unik penuh syukur kepada dirimu sendiri, ya. Hening. Bahagia.

Pelankan kecepatan pagimu. Saat kamu jalan, sadarilah bahwa kamu jalan. Rasakan lantai menyentuh telapak kakimu. Rasakan dengan penuh kesadaran setiap gerakan kecil yang kamu lakukan. Bukan seperti robot atau zombie. Hiii.

Saat kamu mandi, sadari bahwa kamu sedang mandi. Bukan malah memikirkan utang yang tak kunjung lunas. Dengarkan dengan seksama suara gemicik air yang mengguyur tubuhmu. Kulitmu. Rasakan panas dingin butir air itu.

Pagi. Alami segala sesuatu apa adanya. Rasakan, dengarkan dan perhatikan. Pelankan pagimu teman ....

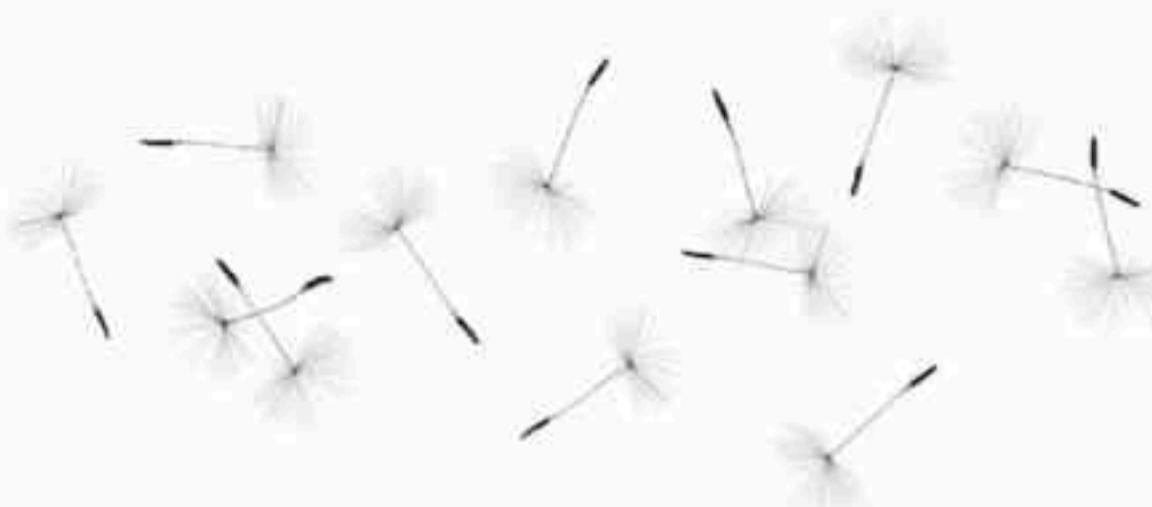
”

Berdamai dengan tubuh. Bukan malah  
mendesak dan memaksanya.

”



*Selo*



Di suatu pagi, saya bersama istri, **Widya Indriani**, bergegas menuju sebuah pelatihan yang diadakan Dispora. Demi menghindari macet dan jarak yang lumayan jauh, apalagi kemarin malamnya hujan cukup deras, kami pun sepakat berangkat dari rumah pukul 5 pagi. Saya diminta berbagi di pelatihan tersebut pukul 8 pagi. Dan ternyata jalanan lancar jaya aman terkendali. Sampai di tempat pelatihan pukul 6. Bahkan, ikut membersihkan ruang pelatihannya.

Memang tak terduga kondisi hari itu. Padahal, biasanya jalanan penuh sesak dan berjejer ramai dengan kesibukan masing-masing.

Usai memberikan pelatihan, sore hari, di dalam mobil, saya pun menyaksikan jalanan ibu kota. Benar-benar kehidupan yang sangat sibuk. Tak hanya sibuk, namun ramai juga.

Kita hidup di dunia yang sangat sibuk dan ramai. Laju hidup kita pun kadang terasa begitu cepat. Iya atau iya?

Sekarang ini, pikiran kita selalu sibuk dan ada saja yang kita kerjakan. Jikalau tidak melakukan apa-apa, kita merasa bersalah.

Nah, mengingat hal itu, mari kita berpikir sejenak . . .

Kapan terakhir kalinya kamu tidak melakukan apa pun? 10 menit saja, tanpa gangguan. Diam. Benar-benar tidak melakukan apa-apa. Tidak bergerak. Tidak melakukan apa pun. Tidak Twitter-an. Tidak cek *e-mail*. BBM-an. SMS-an. Internetan. Nonton TV. Ngobrol, makan, minum, tidak tidur. Dan tidak juga membaca buku ini. Bahkan, juga tidak mengingat masa lalu dan tidak merencanakan masa depan. Tidak memikirkan mantan ataupun gebetan dan tidak menyesali status yang masih jomblo. Hehehe.

Kapan terakhir kalinya kamu benar-benar tidak melakukan apa pun?

Mungkin ada yang merasa pernah. Tapi sudah lama. Lama sekali.

Dan ini hal luar biasanya bahwa ternyata kita sudah lama tidak diam. Sampai lupa kapan terakhir kalinya kita benar-benar tidak melakukan apa pun.

**Sekarang ini, sesungguhnya kita hidup tak pernah benar-benar luang. Versi istilah teman-teman dari Yogya adalah "selo".**

Padahal, "selo" dengan takaran yang pas itu menyehatkan. Sedangkan diam, tidak melakukan apa pun itu kita butuhkan. Pikiran perlu istirahat.

Pikiran. Sumber daya yang paling berharga yang kita miliki. Melalui pikiran, kita dapat merasakan setiap peristiwa yang terjadi dalam hidup.

Pikiranlah yang membuat kita bahagia, memahami apa itu puas, dan menyeimbangkan secara emosional sebagai manusia secara utuh.

Pikiran kita jugalah yang membuat kita menjadi ramah, bijaksana, dan punya tenggang rasa dalam hubungan dengan sesama.

Pikiran jugalah yang membuat kita menjadi fokus, kreatif, spontan, dan melakukan yang terbaik dalam hal apa pun yang kita lakukan.

Kita tahu bahwa banyak hal penting yang dilakukan pikiran. Tapi kita sering tidak punya waktu untuk menyapa pikiran kita sendiri.

*Brutal fact-nya adalah kita lebih banyak menghabiskan waktu dan uang untuk membeli dan menikmati mobil, pakaian, berpesta pora, dan sebagainya. Lebih banyak berinteraksi dengan hal-hal eksternal, di luar diri kita (misal internet, BlackBerry, Google, Twitter, dan lain-lain) daripada berinteraksi dengan teknologi internal, anugerah dari Tuhan yang kita punya, yaitu pikiran, hati, tubuh, dan jiwa.*

Karena seperti itu, maka sudah pasti hasilnya ... kita menjadi stres. Tidak seimbang.

Pikiran kita sering kaliberputar, seperti mesin cuci yang terus berputar, dengan banyak emosi yang membingungkan dan kita merasa sulit menghadapinya.

Kita benar-benar tidak tahu cara mengatasi pikiran kita yang terus-menerus berputar itu. Kita begitu terganggu.

Akibatnya, kita tidak lagi sadar penuh dan hidup di dunia tempat kita tinggal saat ini. Sering kali kita hidup di masa lalu dan masa depan. Sehingga, kita melewatkhan hal-hal yang begitu penting bagi kita. Yang begitu indah dalam hidup ini. Duh ....

Dan anehnya, saat kita melewatkhan hal-hal penting bagi kita, sering kali kita hanya menanggapinya dengan berkata, "Yaaa, begitulah hidup ...."

Tanpa disadari, kita malah membiasakan diri untuk melewatkhan hal-hal yang begitu indah dalam hidup ini. Padahal hidup ini hanya sekali, singkat pula.



## Hidup seperti Pertandingan Sepak Bola



Sederet iklan menghiasi layar kaca yang saya lihat di ruang keluarga di rumah. Beberapa iklan menyadarkan saya bahwa pertandingan antara Indonesia melawan Arsenal sudah selesai. Dengan kemenangan. Kemenangan telak untuk Arsenal.

Saya melihat *timeline* di Twitter melalui *smartphone* dan tiba-tiba menyadari bahwa tidak semua fitur yang ada di *smartphone* saya pakai.

Dan memang seperti itu. Sebuah *smartphone*, 70% fiturnya tidak terpakai. Sebuah mobil mewah, 70% speednya mubazir. Sebuah villa mewah, 70% luasnya dibiarkan kosong. Sebuah universitas, 70% materi kuliahnya tidak dapat diterapkan. Seabreg kegiatan sosial masyarakat, 70%-nya iseng-iseng tidak bermakna.

Pakaian dan peralatan dalam sebuah rumah, 70%-nya *nganggur* tidak terpakai. Seumur hidup cari duit sebanyak mungkin, 70%-nya dinikmati ahli waris.

Dan juga sepertinya hidup kita seperti pertandingan sepak bola, ya ....

Babak pertama (masa muda) menanjak karena pengetahuan, kekuasaan, jabatan, usaha, bisnis, penghasilan, dan sebagainya.

Bagaimana dengan babak kedua (masa tua)? Babak kedua biasanya menurun karena darah tinggi, gula darah melonjak tak terkendali, asam urat, kolesterol naik tanpa perhitungan, jantung yang sudah tidak bisa diajak bekerja sama, pengerosan tulang, tulang belakang bergeser posisi, dan sebagainya.

Bahkan, sekarang banyak yang masih berusia muda, tapi mengalami kondisi tubuh sudah berusia tua.

Hidup seperti pertandingan sepak bola. Namun, adakah pemain cadangan yang akan mengganti kita saat kita lelah?

Semoga kita waspada dari awal hingga akhir. Berusaha dan berjuang untuk memenangkan kedua babak! Tidak sakit sebaiknya tetap rutin *check up* kesehatan. Tidak haus sebaiknya juga minum. Galau ya cari solusi. Benar juga sebaiknya belajar mengalah. Punya takhta tinggi juga perlu merendah. Tidak capek pun perlu rehat sejenak. Tidak kaya pun perlu bersyukur. Sesibuk apa pun juga perlu olahraga.

Hidup seperti pertandingan sepak bola. Akan tiba saatnya wasit akan meniup peluit tanda pertandingan telah usai. Sadarlah bahwa hidup ini hanya sekali. Singkatnan pendek. Pasti ada saatnya mencapai garis *finish* atau pertandingan telah usai.

Semua orang ingin memenangkan pertandingan ini. Atau adakah yang ingin kalah telak?

Untuk mengakhiri tulisan ini, ada pertanyaan yang sederhana, "Kemenangan yang seperti apakah yang ingin kita dapatkan saat pertandingan telah usai?"



# #IChooseToBeHappy



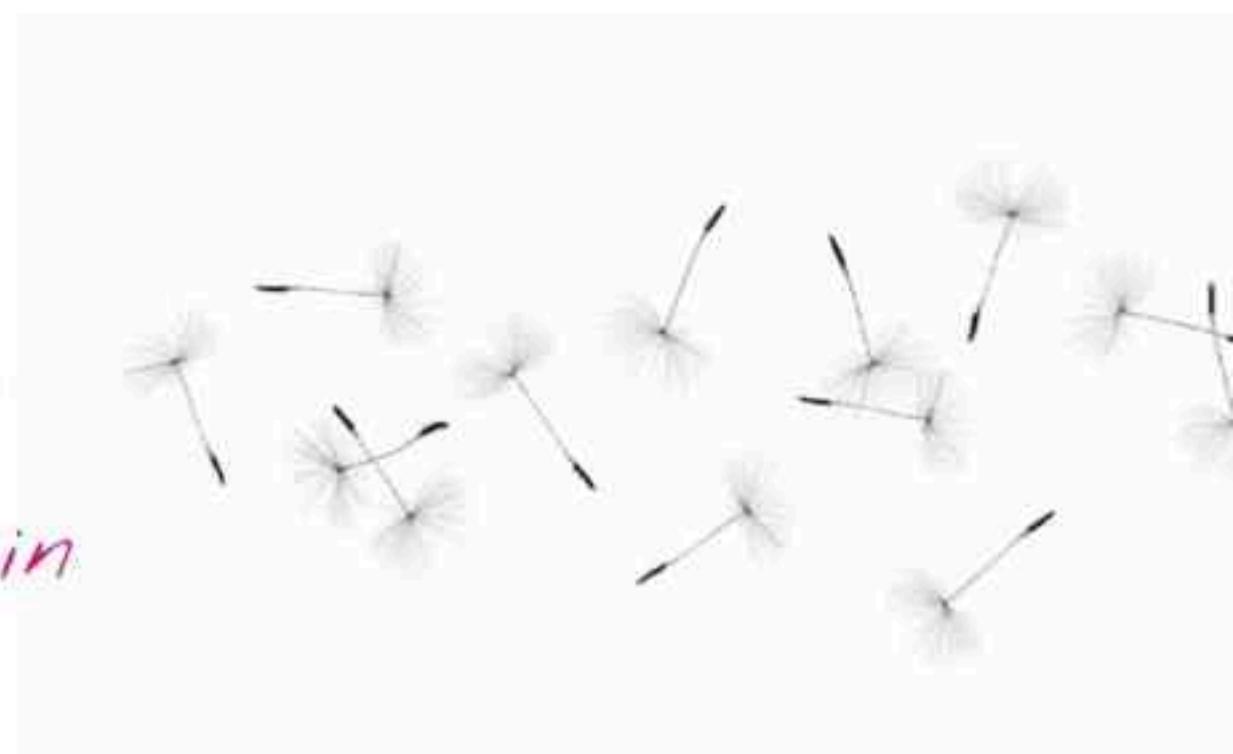


Bikin #IChooseToBeHappy versi kamu lalu mention ke @AdjieSanputro





## Tubuh Tak seperti Mesin



Beberapa kali BlackBerry saya bergetar, tanda ada pesan masuk di layanan BlackBerry Messenger. Salah satu teman yang baru saja *invite pin* saya bertanya mengenai meditasi dan masalah tulang belakang.

Peristiwa tersebut berhasil membuat ingatan saya melayang di saat saya bersua dan bertegur sapa dengan sesuatu yang bernama ... meditasi.

Saya mengenal meditasi saat kuliah di Psikologi UGM dan seperti yang kebanyakan orang bayangkan bahwa meditasi itu duduk bersila di lantai.

Banyak orang yang masih membayangkan meditasi itu bersila di lantai, dengan dupa, minum teh herbal, dan sebagainya. Padahal, tidak harus seperti itu.

Saya juga dulu sempat berpikir dapat terbang jika berlatih meditasi. Kalau ini sih, karena saya kebanyakan nonton film kungfu.

Dulu saya berpikir meditasi hanya sebatas aspirin buat pikiran. Saat stres, baru melakukan meditasi.

Ternyata faktanya meditasi bisa berfungsi sebagai pencegah. Bukan hanya aspirin buat pikiran. Bukan saat stres, baru meditasi.

Sekitar usia 25 tahun (sekarang usia saya 17 tahun), beberapa hal terjadi dalam hidup saya dengan rentetan yang begitu cepat. Saya sukses .... Sukses dijungkirbalikkan oleh peristiwa-peristiwa dalam hidup saya.

Sekitar usia itu, tiba-tiba saja saya merasa dibanjiri dengan pemikiran, dengan berbagai emosi sulit yang tidak dapat saya atasi.

Setiap kali mengatasi sesuatu kok saya merasa masalah-masalah yang lain tiba-tiba saja muncul tanpa peduli akan situasi yang sedang saya hadapi. Benar-benar saya merasa dalam kondisi yang sangat sulit.

Beberapa tahun yang lalu, saya masuk di dunia wirausaha. Dan sempat menjadi Finalis Wirausaha Muda Bank Mandiri. Tapi, perjalanan tidak berhenti sampai di situ. Tuhan memberi hadiah kepada saya. Karena stres, sehingga pikiran, emosi, tubuh, dan jiwa menjadi tidak seimbang, tulang belakang saya bergejolak.

Suatu pagi, punggung saya terasa ada papan kayunya. Waktu itu saya mengira hanya capek biasa sehingga saya abaikan. Saya masih terus melanjutkan perjuangan menggeluti bisnis saya dan sering kali sampai larut malam. Begadang.

Hingga suatu sore, kepala bagian kiri saya kesemutan dan hidung kiri mimisan.

Singkat cerita, setelah di MRI, dokter spesialis tulang bilang, saya kena *multiple HNP* (*Hernia Nucleus Pulposus*). Ada beberapa bagian di tulang belakang saya yang meleset, tidak berada pada posisi semestinya.

HNP ini jika sampai menjepit saraf maka bisa menyebabkan kelumpuhan. Lumpuh pinggang ke bawah. Ya. Bukan hanya kaki, tapi pinggang ke bawah.

Dokter menyarankan untuk operasi. Karena katanya kalau fisioterapi akan percuma. Tapi, operasi pun kemungkinannya masih 50:50. Belum tentu sembuh.

Saat mendengar itu, saya bertanya, "Bagaimana kalau bukan 50:50 tapi *phone a friend* atau *ask the audience* saja?"

Sesaat setelah tersenyum, saya benar-benar merenung dan berdiam diri. Saya merasa tidak jatuh. Tapi mengapa tulang belakang saya bisa seperti ini?

Dan setelah cari tahu, salah satu penyebabnya adalah karena stres yang berlebihan.

Saya lulusan psikologi, tapi saya stres. Hidup memang tidak selebar kertas ijazah.

Setelah saya pertimbangkan, saya putuskan untuk tidak operasi. Karena saya beranggapan tubuh manusia itu bukan seperti mesin.

Kalau mesin rusak, diperiksa kerusakannya, onderdilnya yang rusak diganti dan onderdil yang baru dipasang.

Tubuh manusia bukan seperti mesin. Tuhan lebih hebat dan lebih ajaib dalam menciptakan manusia.

Tubuh manusia itu holistik. Keutuhan dan keseluruhan. Saling memengaruhi antarbagiannya.

Dari situlah saya punya keyakinan bahwa kita, manusia, punya kemampuan untuk “*self-healing*”.

Saya menggunakan ilmu-ilmu psikologi yang saya pelajari.

Beberapa ilmu yang saya gunakan dalam usaha menyembuhkan diri saya sendiri antara lain *hypnotism*, NLP (Neuro Linguistic Programming) dan meditasi.

Dan saya merasa paling nyaman menggunakan meditasi, karena sederhana. Saya menjadi jatuh cinta pada meditasi. Saya merasa berutang budi pada meditasi.

Konsep meditasi adalah latihan, bukan pengobatan. Konsistensi, itu kata kuncinya.

Sejak saat itu saya belajar, berlatih, dan berbagi mengenai meditasi. Supaya semakin banyak orang mengenal dan mendapatkan manfaat dari meditasi.

Meditasi telah berjasa untuk hidup saya. Menyembuhkan diri saya, menenangkan pikiran dan emosi. Mendamaikan tubuh dan jiwa serta menjadi hidup sadar penuh.

Salah satu penyebab sakit tulang belakang adalah stres. Dan juga gaya hidup, terlalu banyak duduk dan posisi duduk yang tidak sehat.

Sekarang banyak yang bermasalah dengan tulang belakang. Tidak cuma yang sudah berusia tua. Tapi yang masih muda pun banyak yang mengeluhkannya.

Dunia yang semakin ramai dan semakin kita merasa berat persaingan serta tuntutannya membuat kita rentan stres. Sehingga kita sebaiknya mempunyai kemampuan untuk mengelolanya.

**Meledaknya fenomena wirausaha juga bisa menyebabkan tingkat stres masyarakat semakin meningkat.**

Berwirausaha boleh. Berbisnis tidak ada yang melarang. Tapi perhatikan juga kesehatanmu, lho. Kesehatan tubuh, pikiran, dan jiwamu karena *we are human being, not human doing.*

"Tak perlu mati-matian mencari hal yang tak dibawa mati," begitu kata Emha Ainun Najib.

"Ada satu perbedaan yang menarik antara kesuksesan dan kebahagiaan. SUKSES adalah kemampuan menemukan JALAN KELUAR sementara BAHAGIA adalah kemampuan menemukan JALAN KE DALAM. Buku Adjie ini akan membantu kita menempuh perjalanan ke dalam diri agar kita bahagia dan dapat menikmati setiap momen dalam hidup kita."

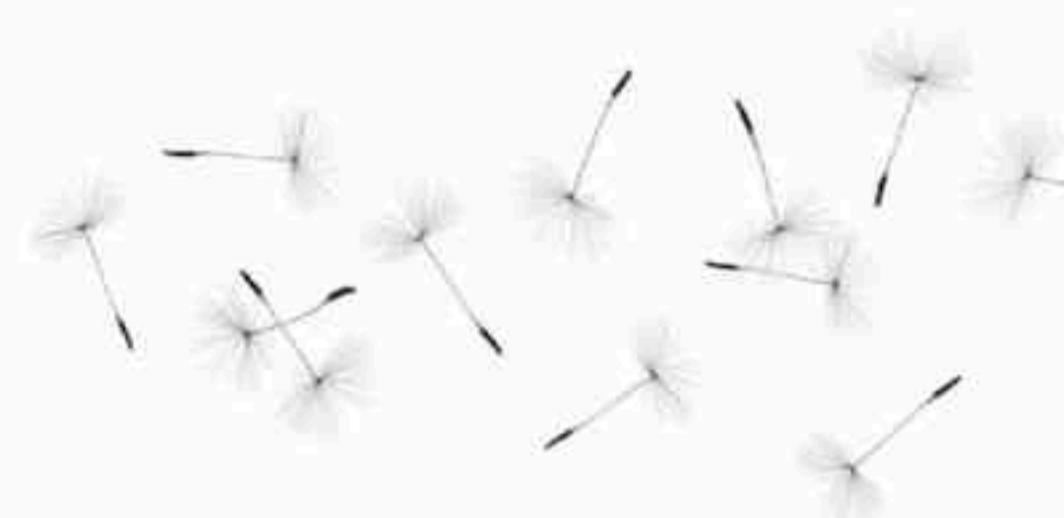
—**Arvan Pradiansyah,**  
*Happiness Inspirer, Penulis Best Seller The 7 Laws of Happiness,  
Narasumber Talkshow Smart Happiness di SmartFM Network &  
Happiness with Arvan Pradiansyah di Sindo TV*

"Setelah membaca buku ini, saya seperti diingatkan untuk menikmati momen saat ini bahkan hal-hal sederhana, seperti bermain bersama anak-anak saya. Sering kali, kita lebih menyibukkan diri atas nama eksistensi dan masa depan. Tanpa terasa, anak-anak cepat bertambah usia dan memiliki kehidupan sendiri. *Enjoy every minute of the present time before it leaves us.*"

—**Alya Rohali,**  
*Presenter/MC*



## Tanda Tanya



Tak ada jawaban yang benar untuk pertanyaan yang salah. Begitu kata Ursula K Le Guin. Saya akan memberikan ciri-cirinya dan silakan kamu tebak, ya. Apakah ia gerangan.

Ciri 1: hanya menjawab pertanyaan yang diajukan kepadanya.

Ciri 2: dia tak menentukan benar atau salah. Jadi hanya menjawab pertanyaan yang diajukan kepadanya.

Ciri 3: sangat baik menjawab karena punya informasi *up to date* yang sangat banyak tersimpan di dalamnya.

Ciri 4: jika pertanyaannya salah maka dia akan memberikan jawaban yang salah pula atau malah tidak menjawab sama sekali.

Dari ciri 1-4 itu, apakah kamu bisa menebak?

Iya. Komputer.

Komputer dapat melakukan semua yang ada di ciri-ciri tersebut. Dan pikiran kita punya fungsi mirip seperti itu. Saat pikiran menjawab pertanyaan yang diajukan, secara umum pikiran tidak akan menilai kualitas dari pertanyaan tersebut.

Tapi, pikiran akan mencari informasi-informasi yang tersimpan, memproses pertanyaan sampai menemukan jawabannya.

Nah, jika kinerja pikiran kita mirip komputer, untuk mendapatkan jawaban yang benar sebaiknya mengajukan pertanyaan yang tepat pula.

Kalau ingin menemukan "cara menjadi jomblo yang setia" tapi bertanyanya, "Bagaimana menjaga gizi seorang jomblo?" ya tidak *nyambung*.

Mari kita menggunakan analogi komputer. Apakah kamu pernah mencari di komputer dua hal yang bertolak belakang?

Komputer tidak memberitahumu mana yang lebih bermoral, lebih baik, dan secara intuitif benar, kan? Komputer hanya memberikan informasi dan jawaban atas pertanyaan yang kamu ajukan. Berdasarkan apa yang kamu cari saja. Misal mencari "dampak jomblo bagi kesehatan" maka komputer akan memberikan dampak positif dan negatifnya sekaligus.

Apa yang kamu cari itulah yang akan kamu temukan ....

Jadi, sebaiknya kita bertanya secara spesifik dan usahakan yang paling bisa memberikan manfaat.

**Kalau mencari hal-hal yang positif atau sebaliknya yang negatif maka kamu pun akan menemukannya.**

Oke, mari kita lihat bersama-sama, bagaimana kemampuan bertanya ini bermanfaat untuk kebahagiaan kita.

Antara dua pertanyaan berikut, mana yang bisa membuatmu lebih baik dalam melihat dirimu, berdampak positif pada perilakumu dan memberdayakanmu?

Pertanyaan 1: mengapa ya kok saya ini gemuk, tidak langsing, sehingga nonton bioskop harus beli dua tiket karena nggak muat kursinya?

Pertanyaan 2: bagaimana ya caranya saya dapat menurunkan berat badan saya dan meningkatkan kebugaran saya?

Pikiran kita yang jauh lebih canggih dibanding komputer akan memberikan banyak jawaban atas dua pertanyaan tersebut. Tapi, jawabannya akan sangat berbeda. Tergantung pertanyaan mana yang diajukan.

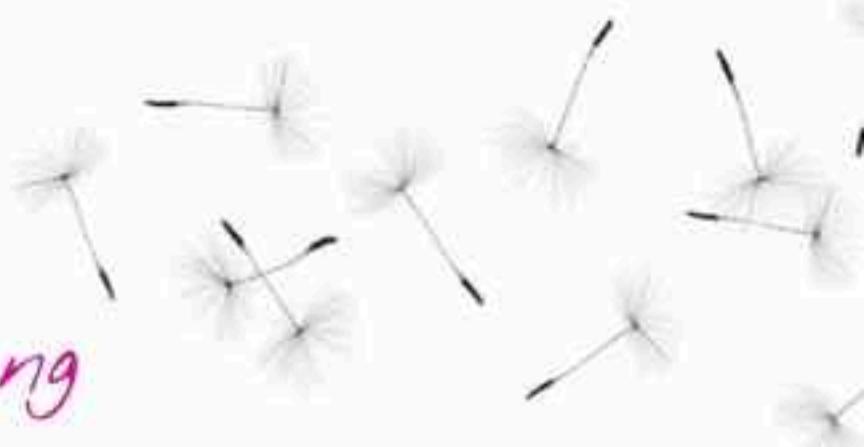
Pertanyaan pertama lebih fokus pada masalah. Pertanyaan kedua lebih fokus pada solusi.

Saat *ngeteh* dan ngobrol bersama Earl Nightingale, dalam situasi yang berjudul *Lead the Field*, dia berkata begini, "Perbedaan antara orang yang sukses dengan yang tidak sukses bukan karena yang sukses tidak memiliki masalah. Akan tetapi, orang sukses fokus menemukan solusi terhadap masalahnya."

Bagaimana caranya? Dengan bertanya yang lebih baik. Karena pikiran hanya menjawab pertanyaan yang diajukan tanpa menilai terlebih dahulu, maka lebih bermanfaat jika bertanyanya lebih fokus pada solusi.



## *Masalah sebagai Anugerah Terselubung*



*If you let go a little, you will have a little peace. If you let go a lot, you will have a lot of peace.*

—**Ajahn Chah**

Eckhart Tolle berkata, kita menciptakan dan mempertahankan masalah karena masalah tersebut memberi identitas siapa diri kita sebenarnya. Sehingga, sering kali tanpa sadar kita menikmati masalah yang kita alami, meskipun masalah itu di luar kemampuan kita.

Kitacenderung mengulang-ulang kesalahan yang telah kita perbuat, pengalaman marah, sedih, dan lain sebagainya di dalam pikiran kita sendiri. Jadinya, kita sering merasa frustrasi dan khawatir akan masa depan. Tapi, dengan mengolah rasa itu, bisa memberi kita kekuatan.

Sesungguhnya, kita sendirilah yang memperbolehkan perasaan malu dan penyesalan selalu hadir kembali di diri kita, sehingga membentuk sikap kita di mana kini. Kita mempertahankan stres di pikiran dan tubuh kita dan ini berdampak negatif untuk kesehatan. Kita cenderung mencari pembenaran bahwa stres yang sudah tidak wajar itu normal di kehidupan modern sekarang.

**Tidak ada yang namanya hidup selalu sesuai dengan yang kamu mau. Selalu ada waktunya untuk belajar menerima dan ikhlas. Setiap saat adalah kesempatan untuk merelakan kepergian dengan ikhlas, merasakan kedamaian.**

Belajar sesuatu yang baru di samping terus-menerus bergelut dengan sesuatu yang tidak pernah kita kuasai. Mengubah sudut pandang dengan menganggap masalah sebagai anugerah yang terselubung. *A blessing in disguise.*

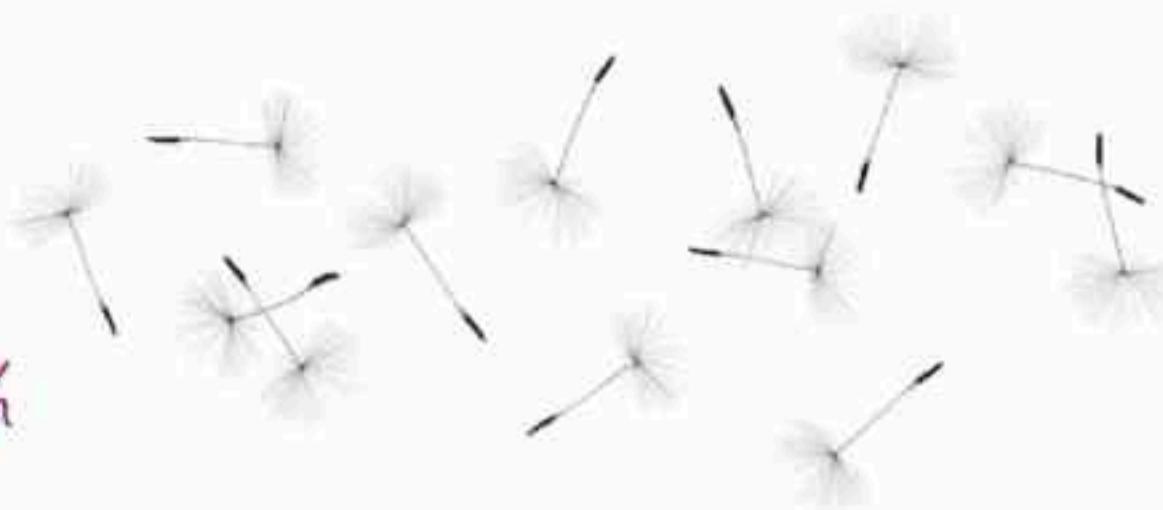
”

Kita sering merasa frustrasi dan khawatir  
dengan masa depan.

”



## *Menikmati dengan Utuh*



Saat ini, mencuci dianggap sebuah kegiatan yang tidak menyenangkan, sehingga banyak yang lebih memilih untuk tidak melakukannya.

Padahal, suatu kegiatan bisa menjadi tidak menyenangkan hanya saat kita tidak melakukan kegiatan tersebut. Apa pun kegiatan itu. Saat kita berdiri di depan tempat cucian dengan tangan yang siap mencuci dan tangan kita kena air, itu hal yang menyenangkan. Belajar menikmati waktu luang bersama cucian, menyadari penuh cucian-cucian yang ada, air, dan setiap gerakan tangan.

Iya, benar, kalau kita terburu-buru untuk segera melakukan pekerjaan setelah mencuci, maka kegiatan mencuci itu menjadi tidak menyenangkan. Alangkah baiknya tidak perlu terburu-buru, setiap menit dan setiap detik dalam kehidupan ini adalah keajaiban. Sungguh.

Cucian-cucian itu sendiri yang ada di tempat cucian dan fakta bahwa kita di sini sedang mencucinya adalah sebuah keajaiban. Jika tidak bisa mencuci dengan senang hati, terburu-buru supaya segera melakukan pekerjaan setelahnya, sama saja kita tidak bisa menikmati pekerjaan setelahnya itu.

Saat *meeting* dengan mitra kerja tidak akan tenang karena akan memikirkan dan gelisah tentang apa yang akan kita lakukan selanjutnya. Sehingga, kenikmatan dan keceriaan bertemu dengan partner kerja serta hal-hal indah selama *meeting* akan hilang begitu saja.

Kita cenderung terperangkap di masa lalu atau masa depan, belum mampu hidup di masa kini, di sini, saat ini. Setiap pikiran, setiap tindakan dengan kesadaran penuh akan menjadi sesuatu yang sakral. Dengan kesadaran penuh, segala pikiran dan tindakan menjadi suci.

Memang saat kita melakukan kegiatan dengan kesadaran penuh maka membutuhkan waktu yang lebih lama daripada saat tidak sadar. Begitu juga dengan mencuci, tapi dengan kesadaran penuh, kita benar-benar hidup utuh setiap saat. Tenang dan bahagia.

Kita sebaiknya mencuci bukan untuk bertujuan membersihkan cucian kita. Kita nge-tweet bukan untuk memaksa orang mendukungnya. Kita mencuci hanya karena ingin mencuci. Seperti burung yang berkicau, bukan karena ingin menyatakan sesuatu. Mencintai hanya karena ingin mencintai. Begitu juga burung yang berkicau hanya karena ingin berkicau.

Dengan demikian, kita benar-benar hidup utuh di segala kesempatan dalam hidup ini, setiap detik, termasuk saat mencuci.



## Sukses Bingung



"Jika ingin bahagia," kata Andrew Carnegie, "ciptakan impian yang memimpin pikiranmu, bebaskan energimu, dan bangkitkan harapanmu." Kalau versi Tal Ben S, "Agar bahagia ada dalam kehidupan kita, kita butuh mengalami kesenangan di masa kini dan masa depan yang berarti."

Nah, sekarang fokus di masa depan yang berarti untuk kebahagiaanmu. Apakah kamu sudah punya bayangan masa depanmu seperti apa?

Kalau hidup kita punya tujuan yang berarti, kita akan semangat bangun pagi dan melakukan hal-hal yang mendekatkan diri dengan impian kita.

Eh, tapi sebelum bicara tentang tujuan hidup kita berarti atau tidak, coba tanyakan pada diri sendiri: apakah sudah punya tujuan hidup?

Mereka yang punya tujuan hidup saja masih sering kesasar ke mana-mana, apalagi yang tidak punya, dijamin akan sukses, sukses bingungnya. Tentukan dulu tujuan hidup mau ke mana sebelum menikmati hidup sehingga kamu pun berhasil menemukan kebahagiaan.

Aristoteles pernah berkata, "*Man is a goalseeking animal. His life only has meaning if he is reaching out and striving for his goals.*"

**Punya tujuan hidup dan bergerak ke arah tujuan hidup itu penting untuk kebahagiaanmu, teman. Jika tidak punya tujuan hidup, kamu menganggap hidup ini tidak berarti dan sering merasa kesasar tanpa arah. Mbundet.**

Pernahkah kamu merasa benar-benar kesasar dalam hidupmu? Apa yang kamu rasakan saat kesasar tanpa arah? Cemas? Panik? Takut? Begitu juga saat kita tidak punya tujuan hidup.

Supaya hidupmu berarti dan merasakan bahagia, sangat penting punya tujuan hidup yang jelas. Apa yang kamu inginkan.

Semakin tujuan hidupmu berarti untukmu, semakin kita ingin bergerak meraihnya. Kalau kata Earl Nightingale, "*Success is the progressive realization of a worthy goal.*"

Kita dapat merasa sukses dan bahagia saat kita bergerak menuju tujuan hidup kita. Nah, apa tujuan hidupmu? Luangkanlah waktu untuk menemukan tujuan hidupmu apa. Bukan hanya mengikuti tren, ya. Tapi mengikuti lentera jiwamu.



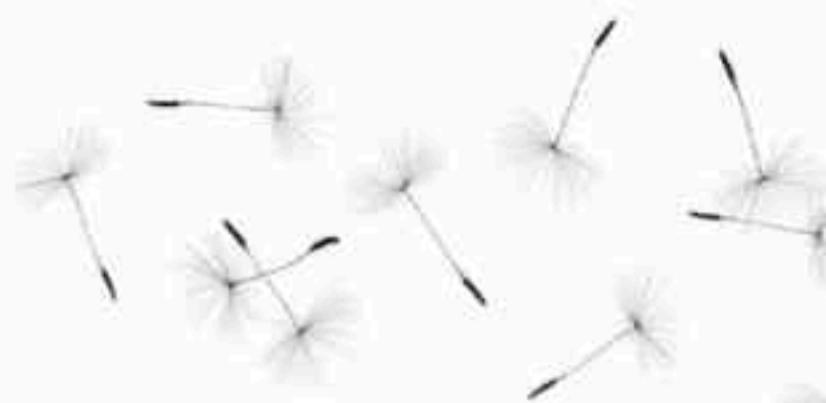
”

Kalau hidup kita punya tujuan yang berarti,  
kita akan semangat bangun pagi dan  
melakukan hal-hal yang mendekatkan  
diri dengan impian kita.

”



## *Uang Bisa Membeli Kebahagiaan*



Bayangkan kita sendirian di sebuah tempat, misalnya di puncak gunung. Sendirian. Apakah kita bahagia? Bayangkan kita di rumah dan kita selalu menutup rapat pintu dan jendela rumah kita. Apakah kita bahagia? Apakah jika kita mampu mengatur segala sesuatunya sendiri, kita bahagia? Apakah seseorang yang hidup sendirian dan melakukan segala sesuatunya sendirian itu bahagia?

Menurut saya, jika kita hidup sendirian dan melakukan segala sesuatunya benar-benar sendiri, maka kita tidak akan bahagia secara utuh. Kita bisa mendapatkan kebahagiaan secara utuh karena kehadiran orang lain. Karena adanya orang lain di dalam kehidupan kita.

Menurut Christoper Peterson, Profesor Psikologi di University of Michigan, "*Other people matter.*"

Apakah maksudnya ini?

*Other People Matter* adalah keterlibatan atau kehadiran orang lain itu penting dan berperan dalam kesehatan dan kebahagiaan kita. Cara terbaik untuk menikmati kesenangan adalah dengan cara menikmati kesenangan ditemani orang lain, bukan sendirian. Faktor penentu paling penting kepuasan hidup adalah faktor sosial, salah satunya adalah memiliki banyak teman.

Oleh karena itu, memiliki hubungan baik dengan banyak orang bisa jadi kondisi yang dibutuhkan supaya hidup bahagia. Uang bisa membeli kebahagiaan jika kita gunakan uang itu untuk kebahagiaan orang lain.

Prestasi bukan hanya dari kejeniusan yang kita punya, tapi juga dari mengajar dan mendidik orang lain. Karakter yang kita punya, kita pelajari dari orang tua dan guru kita masing-masing. *Other people matter.*

The Beatles pernah berkata dengan merdu pada kita bahwa, "All we need is LOVE." Maka, marilah kita mencari tahu mengapa yang kita butuhkan adalah CINTA.

Kehidupan yang baik akan ikut di dalam kebangkitan hubungan yang penuh cinta dengan teman, keluarga, pasangan hidup, bahkan dengan musuh. *Other people matter, and we are all other people to someone else.*

Kesimpulan dari teori *Other People Matter* adalah:

Pertama, jangan hanya terlalu sibuk mencari kebahagiaan di dalam diri sendiri, namun juga di dalam keterlibatan kita dengan orang-orang di sekitar kita.

Kedua, hargailah kehadiran orang-orang di sekitar kita, terutama orang-orang yang kita sayangi, orang tua, keluarga, dan sahabat.

Ketiga, sadari bahwa kamu juga akan selalu menjadi seseorang yang berarti bagi orang lain.



## *Tujuan Hidup yang Gegap Gempita*



Luangkan waktu untuk menemukan apa sebenarnya tujuan kita dalam hidup ini? Semakin tujuan hidup kita inspiratif, semakin kita akan bersemangat meraihnya.

Temukanlah sesuatu yang berarti dan bermakna dalam hidup kita karena kalau tidak orang lainlah yang akan memberi arti dan makna.

Tujuan hidup yang hebat adalah yang baik untuk kita, untuk sesama, untuk semua makhluk hidup, untuk alam semesta, dan untuk Tuhan.

Tujuan hidup itu tidak harus mengubah bumi atau menyelamatkan umat manusia, biarkan itu menjadi tugas Superman saja. Kita tidak usah terlalu sibuk menetapkan tujuan hidup yang gegap gempita. Mulailah dari yang sederhana saja.

Jika ternyata tujuan hidup kita belum berhasil kita raih, evaluasilah. Bertanyalah pada diri kita sendiri. Janganlah terlalu memaksakan diri, kalau terlalu banyak memaksakan diri sama saja kita memaksa secara berlebihan diri sendiri. Tidak baik. Tetapkan tujuan hidup, berusahalah untuk meraihnya, dan iklaskan hasilnya, karena yang menentukan hasil bukan kita.

Tujuan hidup, mimpi, atau apa pun namanya akan datang pada kita saat kita siap, saat kita sudah pantas. Tentukan target jangka panjang kita. Selaraskan dengan tujuan hidup kita yang bermakna dan penuh arti.

Dari target jangka panjang tersebut, di-breakdown menjadi target jangka menengah dan target jangka pendek. Pastikan tujuan hidup kita. Target jangka panjang, menengah, dan pendeknya selaras, agar serasi. Tapi bukan terasi. Itu untuk sambal.

Saat berhasil mewujudkan target jangka pendek, maka mendekatkan diri kita untuk meraih target jangka menengah, dan saat berhasil meraih target menengah, maka mendekatkan diri untuk meraih target jangka panjang kita. Nah, saat sukses meraih target jangka panjang kita, maka akan mendekatkan kita pada tujuan

hidup kita. Itulah tadi yang dinamakan *vertical coherence* dan ini memengaruhi tingkat kebahagiaan seseorang.

Seorang psikolog Amerika Serikat, Sheldon N Kasser, membuktikan bahwa semakin tinggi tingkat *vertical coherence*, maka akan semakin bahagia seseorang.

**Saat paham dan tahu benar tujuan hidup kita, maka akan mempermudah kita untuk membuat keputusan jika ada beberapa peluang. Saat ada pilihan atau peluang yang tidak mendukung tujuan hidup kita, ya ditolak saja. Itu bisa menjadi gangguan meraih tujuan hidup kita. Buatlah skala prioritas dan tentukan mana yang paling penting dan mana yang paling mendesak dalam kehidupan kita.**

Dr. Heidi Halverson, seorang *sosical psychologist*, dalam bukunya *Succeed*, menyatakan bahwa motivasi manusia dibagi menjadi dua, yaitu ekstrinsik (uang, terkenal, dan kecantikan atau ketampanan); dan intrinsik (hubungan yang berarti, perkembangan diri, dan kontribusi sosial).

Jika motivasi ekstrinsik lebih tinggi dibanding intrinsik, kesehatan mental cenderung buruk. Misalnya yang

motivasi ekstrinsiknya sangat tinggi, maka akan dikaitkan dengan narsis, kecemasan, depresi, dan lain sebagainya.

Sebenarnya tidak masalah jika menginginkan uang, selama uang tersebut adalah akibat dari perbuatan kita yang bermanfaat bagi sesama dan sangat tidak oke untuk kesehatan dan kebahagiaan kita jika kita jadikan uang sebagai tujuan hidup.

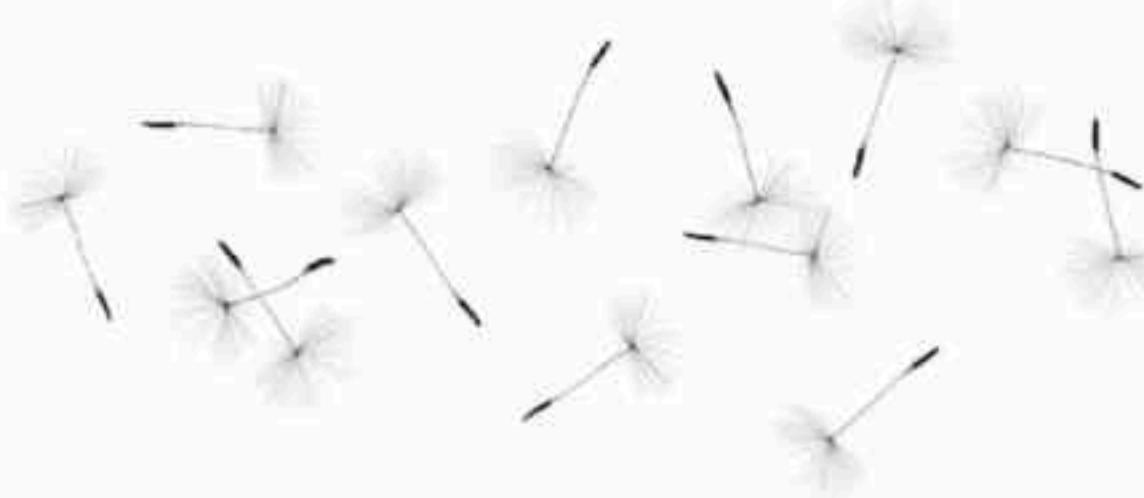
”

Tentukan target jangka panjang kita.  
Selaraskan dengan tujuan hidup kita yang  
bermakna dan penuh arti.

”



## Hurry Up



Tanpa kita sadari, semakin hari kita semakin mengidap salah satu penyakit yang lama-kelamaan kronis, yaitu tergesa-gesa. Sekarang ini kan kita hidup di dunia yang penuh dengan gangguan. Ramai. Sehingga, setiap menit sebaiknya berarti buat kita.

Setiap saat seolah-olah kita harus melakukan sesuatu yang penting. Kalau tidak, maka merasa ketinggalan. Kita merasa harus selalu ngecek *to do list*, menyimak *timeline* dan sosial media, atau terburu-buru ke tempat tujuan berikutnya. Dan meski banyak cara yang kita lakukan untuk mengelola waktu dan perhatian, dan banyak hal yang kita coba, serta berusaha untuk melakukan banyak hal dalam satu waktu (*multi-task*), tetapi selalu saja merasa waktunya tak cukup untuk melakukan itu semua.

Apakah hidup kita selama ini seperti itu? Serba tergesa-gesa? Selalu terburu-buru? Duh ... pikiran dan tindakan kita sering kali dikendalikan oleh notifikasi *gadget*, dering ponsel, dan agenda yang padat merayap. Meskipun sudah berusaha setengah mati untuk memenuhi segala sesuatunya itu tepat waktu, namun yang terjadi adalah justru selalu nggak tepat waktu.

Kita menjadi mudah marah hanya karena ingin segera pergi, tapi ternyata ada hal yang harus dibereskan sejenak di rumah. Kita menjadi mudah bete hanya karena terburu-buru pergi, tetapi ternyata lalu lintas memaksa kita melambatkan kecepatan perjalanan yang kita tempuh. Kita menjadi gampang galau hanya karena tergesa-gesa makan siang, tetapi ternyata harus menerima telepon dari mantan.

Kita menjadi gampang jengkel karena merasa hanya punya waktu nggak lama, tetapi ternyata harus berhenti sejenak menunggu antrean. Kita menjadi mudah cemberut hanya karena memiliki agenda padat dari pagi hari, tetapi ternyata alat transportasi yang kita gunakan nggak bersahabat.

Saat kita merasa hidup di dunia yang penuh gangguan. Ramai, kita seolah-olah dipaksa hanya melihat "apa ya

selanjutnya". Kita juga menganggap bahwa apa yang nggak ada di *to do list* itu sia-sia kita lakukan saat merasa hidup ini penuh gangguan. Ramai.

Setiap kali ada hal yang nggak sesuai dengan agenda/jadwal harian, kita selalu berpikir, "Kita nggak punya waktu untuk itu." Oleh karena itu, kata yang sering kali kitaucapkan adalah, "Buruan!", "Cepetan!", "Ah lemot!", dan sebagainya.

Kita sering kali mengucapkan kalimat, "Buruan! kita akan terlambat." Atau sering berkata, "Kita akan ketinggalan kalau kita nggak cepetan!", "Payah nih, lemot!" Atau mengawali hari dengan berkata, "Cepetan sarapannya!" atau "Buruan mandinya!"

Kalau menjelang malam pun berucap, "Buruan makan malamnya!", "Cepetan minum tehnya!", "Buruan tidurnya!" Meskipun kata "buruan", "cepetan", dan sebagainya ternyata nggak selalu berhasil menambah kecepatan ritme hidup, tetapi kata-kata itu tetap saja sering kita katakan.

Bahkan, kata "buruan", "cepetan", baik dalam hati maupun tidak, lebih sering kita katakan daripada kata "terima kasih".

Jadi, *brutal fact*-nya, kita lebih cenderung menyiksa diri kita sendiri daripada berterima kasih kepada diri kita sendiri. Memang kenyataan itu sering kali menyakitkan, tetapi kenyataan itu pun menyembuhkan. Terimalah. Ajaklah temanmu bernama ikhlas.

Apakah kita ingin hidup dengan suasana yang penuh dengan ketergesa-gesaan, serba terburu-buru?

Apakah kita nggak mau mengubah suasana yang seperti itu?

Apakah kita serba tergesa-gesa hanya karena takut mendengar ejekan, "Ah, kamu lamban!"?

Cobalah lihat ekspresi muka kita di kaca saat takut dengar ucapan bernada mengejek, "Ah, kamu lamban!".

Lucu, kan?

Kita akan merasa tersiksa karena sadar ternyata kita sering memaksa diri kita yang sebenarnya ingin menikmati hidup tidak dengan tergesa-gesa. Mari kita buka mata kita. Bangun. Lihatlah dengan jelas luka karena suasana

tergesa-gesa yang selalu kita paksakan dalam hidup ini. Rangkullah diri kita sendiri dan minta maaflah karena sering kali kita memaksa melakukan segala sesuatunya dengan tergesa-gesa.

Cintailah bahwa diri kita meluangkan waktunya tidak dengan tergesa-gesa untuk menikmati hidup ini. Mari belajar untuk seperti itu. Memang ini mungkin membuat kita terkejut karena merupakan ajakan yang tidak seperti pada umumnya. Yaitu melambatkan ritme kehidupan. Karena yang cepat belum tentu sehat. Misal *fast food* identik dengan *junk food*. Jadi, yang cepat pun bisa jadi sampah. Rongsokan. Mari berjanji untuk lebih bersabar mulai dari sekarang. Peluklah diri kita sendiri. Berusahalah menghilangkan kata, "Cepetan!", "Buruan!", dan sebagainya dalam kosakata sehari-hari.

Menghilangkan kata, "Cepetan!", "Buruan!", dan sebagainya mungkin mudah. Tetapi, yang perlu dilatih adalah kesabaran kita untuk menikmati hidup. Bisa dibantu dengan meluangkan waktu yang lebih banyak untuk bersiap-siap sebelum melakukan hal selanjutnya. Jadi, kurangi *to do list*-nya, ya.

Saat jalan ataupun pergi ke suatu tempat, nikmatilah. Tak perlu cepat-cepat. Lambatkan tempo hidup.

Tak perlu merasa berdosa untuk berhenti sejenak. Berhenti sejenak untuk memperhatikan. Lupakan sejenak apa yang harus kita lakukan. Hanya mengamati apa adanya.

Jadilah saksi hal-hal sederhana yang terjadi di segala kesempatan yang barangkali belum pernah kita lihat. Itu anugerah. Pelajari ekspresi setiap jengkal tubuh saat menikmati suatu keindahan dalam hidup secara utuh. Termasuk hal-hal yang selama ini kita anggap sepele.

Lihatlah hal-hal yang terjadi di sekitar kita. Cobalah untuk berkomunikasi dengan mereka. Perhatikan cara diri ini menikmati hidup.

Kemampuan bersabar untuk menikmati hidup adalah sebuah hadiah. Anugerah untuk jiwa kita yang hiruk-pikuk. Berusaha untuk melambatkan tempo kehidupan biasanya akan dibarengi dengan merelakan pergi gangguan-gangguan yang terjadi setiap hari.

Merelakan pergi gangguan-gangguan yang terjadi setiap hari akan membuat kita mampu memahami apa saja yang sebenarnya penting dalam hidup ini. Menjalani hidup dengan tempo yang lebih lambat masih membutuhkan usaha yang selaras nan serasi, lho. Oleh karena itu, kita sebaiknya saling mengingatkan untuk tidak tergesa-gesa dalam segala hal. Belajar bersabar.

Kalau selalu terburu-buru, kita akan selalu merasa khawatir, gelisah. Perasaan seperti itu nggak baik untuk kesehatanmu. Karena perasaan serba tergesa-gesa, suatu hari akan menyebabkan penyesalan yang mendalam disertai tangisan kesedihan. Perasaan yang selalu terburu-buru, nggak bisa bersabar itu nggak mudah hilang begitu aja. Memang perlu proses belajar.

**Ada dua pilihan. Pertama, menjalani hidup dengan tergesa-gesa, serba terburu-buru. Kedua, menikmati hidup dengan kesabaran.**

Sudah seberapa sering kita melakukan segala sesuatunya dengan tergesa-gesa? Rayakanlah kenyataan bahwa sekarang ini kita berusaha untuk mengubah tempo kehidupan kita. Mari kita memilih untuk hidup di masa

kini, sekarang, saat ini aja, bukan masa lalu atau masa depan, ya.

Kita nggak harus terburu-buru. Nikmati saja waktu yang ada. Hal ini lebih membahagiakan dan menenangkan. Kita lebih santai ngobrol mengenai hidup ini. Dengan canda dan tawa. Pastinya bahagia. Bahkan, kita bisa ada di suatu momen yang hanya duduk dalam keheningan dan saling memberi senyum. Menyimak sinar dan suara sekitar. Kesabaran akan membawa anugerah meskipun kita baru dapat merasakannya di saat-saat terakhir. Ingatlah ... hal-hal yang manis dan berbau cinta lebih mudah hadir saat kita berhenti terburu-buru menjalani hidup ini. Saat kita berkata, "Cepetan!" atau "Buruan!" dan "Kita nggak punya waktu ini!" sama saja kita berkata, "Kita nggak punya waktu untuk hidup."

Berhenti sejenak untuk bahagia dalam keceriaan sederhana menjalani hidup setiap hari adalah satu-satunya cara untuk benar-benar hidup.

"Sangat lama saya tidak mengetahui di mana dan apa yang dilakukan Adjie. Namun, ketika kembali bertemu, sungguh tak saya sangka. Dia menjadi sosok yang lebih luar biasa dengan aktivitas dia saat ini. Menyebarluaskan kebahagiaan kepada semua orang tanpa pandang bulu. Menyebarluaskan syukur kepada semua orang.

Melalui metode yang dia lakukan saya yakin dunia ini (tak hanya individu atau bangsa ini) akan menjadi lebih baik. Dengan hening sejenak, manusia akan mengetahui jati diri nya sendiri yang merupakan kunci dari kehidupan ini. Saya yakin, semua agama dan kepercayaan mengajarkan hening sejenak karena memang ini universal bagi semua manusia. Membaca buku ini akan membuka jati diri kita sendiri dan akan bermanfaat buat diri kita dan semua di sekitar kita."

**—Djaka Susila,**  
*Redaktur Pelaksana Koran Sindo*

# Tanya-Jawab Kebahagiaan

Bab ini hasil todongan pertanyaan saya  
ke beberapa teman mengenai Kebahagiaan.  
Pertanyaan yang mendasar dan sederhana,  
namun tentu saja akan sangat tidak  
sederhana untuk menjawabnya.  
Mari mengambil inspirasi.



*Deborah Dewi*

*CIA Handwriting Analyst*

**Dengan skala 1-10, berapakah nilai kebahagiaan yang kamu rasakan sekarang? Mengapa?**

*100. Lebih dari bahagia, saya puas.*

*Karena diberikan kesadaran kembali oleh Tuhan mengenai arti dan peran saya dalam hidup ini.*

**Di manakah kamu selalu bisa merasakan bahagia?**

*Di mana saja ketika saya berada di keheningan dan chit-chat dengan Tuhan.*

**Kapankah kamu selalu merasa bahagia?**

*Ketika saya bisa melihat apa maksud Tuhan di balik semua peristiwa yang saya alami.*

**Berasal dari manakah kebahagiaanmu?**

*Dari pemahaman bahwa saya ada karena Tuhan dan untuk Tuhan.*

**Peristiwa apakah yang membuatmu merasa paling bahagia selama hidup ini?**

*Ketika mengalami Tuhan secara pribadi dalam hidup saya. Situasinya selalu pas-pasan. Pas butuh sesuatu (jalan/bantuan/solusi), pas selalu ada.*

**Bagaimana caranya sehingga kamu bisa merasa bahagia?**

**Apa yang kamu lakukan?**

*Mengingatkan diri sendiri secara konstan tentang tujuan hidup yang sebenarnya: saya ada dari dan untuk Tuhan.*

*Yang saya lakukan: membaca firman Tuhan, ngobrol dengan Dia dan meminta pencerahan apa hubungannya antara firman tersebut dengan kehidupan real saya.*

**Apakah kebahagiaan itu?**

*Bagi saya, bahagia itu ketika saya tahu telah berada di track yang benar.*

**Apakah arti kebahagiaan?**

*Artinya saya merasa damai dan sejahtera.*

**Apakah satu kata yang muncul di pikiranmu saat mendengar kata "kebahagiaan"?**

*Segar.*

**Seandainya kamu diminta menyebutkan 1 hal yang terkandung dalam kebahagiaan, apakah itu?**

*Kepuasan.*

**Peristiwa apakah yang berhasil membuatmu menyadari bahwa kebahagiaan itu penting dalam hidup ini?**

*Ketika saya bertemu dengan banyak orang yang diizinkan Tuhan untuk mengalami sakit kanker. Saya banyak berdialog dengan beberapa dokter dan kemudian menemukan bahwa stres adalah pemicu utama untuk penyakit tersebut.*

**Mengapa kebahagiaan itu penting dalam hidup ini?**

*Tanpa kebahagiaan, hidup hanyalah rangkaian penderitaan yang rata-rata akan dialami manusia selama 80 tahun (usia rata-rata hidup manusia).*

**Siapakah yang selama ini kamu anggap sebagai orang yang bahagia?**

*Orang yang selalu bisa melihat, sadar dan mengerti maksud Tuhan di balik peristiwa hidupnya.*

**Siapakah yang ingin kamu ajak menemanimu saat kamu merasa bahagia?**

*Orang yang (benar-benar) mau berbahagia.*

Jika kamu diberi kemampuan menciptakan sesuatu untuk kebahagiaan umat manusia, apakah yang akan kamu ciptakan?

*Akses untuk Q & A langsung dengan Tuhan—bisa pintu ke mana saja atau bahkan smartphone khusus untuk memfasilitasi hal tersebut.*



*Indah Ariani*

*Wartawan Majalah Dewi, pendiri  
Komunitas Padma Nusa, Pengagas  
#MeditasiuntukIndonesiaDamai*

Dengan skala 1-10, berapakah nilai kebahagiaan yang kamu rasakan sekarang?

6.

Di manakah kamu selalu bisa merasakan bahagia?

*Di mana saja, untuk alasan apa saja.*

Kapankah kamu selalu merasa bahagia?

*Kapan saja, karena kebahagiaan bukan sesuatu yang terjadwal terjadi dan bisa terjadi kapan saja dengan alasan apa saja.*

Berasal dari manakah kebahagiaanmu?

*Dari banyak hal, mulai yang kecil sampai yang besar.*

Peristiwa apakah yang membuatmu merasa paling bahagia selama hidup ini?

*Menyadari bahwa ada banyak keberuntungan yang sangat bisa disyukuri dalam hidup saya yang mungkin tidak sesempurna hidup orang lain.*

**Bagaimana caranya sehingga kamu bisa merasa bahagia?**

**Apa yang kamu lakukan?**

*Mengamati dan menikmati apa pun yang datang dalam hidup,  
bersyukur untuk segala hal kecil yang kita alami.*

**Apakah kebahagiaan itu? Apakah arti kebahagiaan?**

*Rasa ketika kita bisa menerima dan mensyukuri apa saja yang  
datang dalam hidup.*

**Apakah satu kata yang muncul di pikiranmu saat  
mendengar kata "kebahagiaan"?**

*Lega.*

**Seandainya kamu diminta menyebutkan 1 hal yang  
terkandung dalam kebahagiaan, apakah itu?**

*Rasa hangat di hati yang bersambung dengan hangat air di  
mata.*

**Peristiwa apakah yang berhasil membuatmu menyadari  
bahwa kebahagiaan itu penting dalam hidup ini?**

*Perjalanan hidup dan kehadiran anak-anak saya.*

**Siapakah yang selama ini kamu anggap sebagai orang yang bahagia?**

*Siapa saja yang jujur pada diri sendiri dan tak merasa harus bersembunyi di balik kedok apa pun.*

**Siapakah yang ingin kamu ajak menemanimu saat kamu merasa bahagia?**

*Dua anak saya, Meira dan Ananta.*

**Jika kamu diberi kemampuan menciptakan sesuatu untuk kebahagiaan umat manusia, apakah yang akan kamu ciptakan?**

*Pendidikan dan kesehatan yang baik buat anak-anak yang suatu saat akan jadi manusia dewasa.*



## Djaka Susila

Redaktur Pelaksana KORAN SINDO

**Dengan skala 1-10, berapakah nilai kebahagiaan yang kamu rasakan sekarang? Mengapa?**

*10. Karena saya bisa memberi kepada sesama. Dengan memberi (apa pun) saya merasakan syukur yang luar biasa. Dengan memberi saya bisa berkaca pada diri saya sendiri.*

**Di manakah kamu selalu bisa merasakan bahagia?**

*Di mana saya bisa memberi kepada sesama.*

**Kapankah kamu selalu merasa bahagia?**

*Kapan pun ketika saya bisa memberi dan saya mencoba selama hidup saya bisa memberi atau berbagi.*

**Berasal dari manakah kebahagiaanmu?**

*Dari Tuhan.*

Peristiwa apakah yang membuatmu merasa paling bahagia selama hidup ini?

*Ketika saya memberi kepada orang tua saya, baik non materi maupun materi.*

Bagaimana caranya sehingga kamu bisa merasa bahagia?

Apa yang kamu lakukan?

*Memberi kepada sesama. Memberi apa yang kita punya dengan ikhlas.*

Apakah kebahagiaan itu?

*Memberi tanpa berpikir imbal balik (sesama) atau pahala (Tuhan).*

Apakah arti kebahagiaan?

*Memberi kepada siapa pun.*

Apakah satu kata yang muncul di pikiranmu saat mendengar kata "kebahagiaan"?

*Bersyukur.*

Peristiwa apakah yang berhasil membuatmu menyadari bahwa kebahagiaan itu penting dalam hidup ini?

*Ketika melihat orang yang tidak seberuntung saya.*

**Mengapa kebahagiaan itu penting dalam hidup ini?**

*Dengan kebahagiaan berarti saya bisa bersyukur (karena ini prinsip semua agama dan ajaran dari bapak saya yang lebih menganut Kejawen).*

**Siapakah yang selama ini kamu anggap sebagai orang yang bahagia?**

*Orang yang bersyukur.*

**Siapakah yang ingin kamu ajak menemanimu saat kamu merasa bahagia?**

*Semua umat manusia.*

**Jika kamu diberi kemampuan menciptakan sesuatu untuk kebahagiaan umat manusia, apakah yang akan kamu ciptakan?**

*Keinginan besar umat manusia untuk saling memberi atau berbagi.*



*Ollie*

Penulis dan Co-Founder NulisBuku.com  
Online Self-Publishing

Dengan skala 1-10, berapakah nilai kebahagiaan yang kamu rasakan sekarang? Mengapa?

*7. I think I'm pretty happy because I'm walking on my dreams and passion path, tapi sebagai manusia selalu ada celah untuk gelisah. Bisa berbentuk kegelisahan memikirkan masa depan atau ketidakpuasan yang tak berujung.*

Di manakah kamu selalu bisa merasakan bahagia?

*Di rumah saya sendiri. Atau di mana pun ada orang-orang terkasih seperti keluarga.*

Kapankah kamu selalu merasa bahagia?

*Saat membaca, menulis, dan saat traveling.*

Berasal dari manakah kebahagiaanmu?

*Dari kebahagiaan orang lain.*

Peristiwa apakah yang membuatmu merasa paling bahagia selama hidup ini?

*Bertemu dengan my soulmate.*

Bagaimana caranya sehingga kamu bisa merasa bahagia?

Apa yang kamu lakukan?

*Banyak terlibat kegiatan sosial dan get in touch with people, having conversation, making an impact to someone else's life.*

*Untuk short term happiness, saya selalu menonton video standup comedy yang lucu via YouTube, disambung nonton video bertema religi, juga membaca buku-buku spiritual.*

Apakah kebahagiaan itu?

*Peace of mind.*

Apakah arti kebahagiaan?

*That my life matters to other people .*

Apakah satu kata yang muncul di pikiranmu saat mendengar kata "kebahagiaan"?

*Love.*

Seandainya kamu diminta menyebutkan 1 hal yang terkandung dalam kebahagiaan, apakah itu?

*Serenity, knowing what matters.*

Peristiwa apakah yang berhasil membuatmu menyadari bahwa kebahagiaan itu penting dalam hidup ini?

*Perpisahan dengan orang yang terdekat membuat saya menyadari perbedaan bahagia dan tidak bahagia, sehingga saat saya bahagia, saya sangat cherish the moment.*

Mengapa kebahagiaan itu penting dalam hidup ini?

*It's what keeps us going in this world.*

Siapakah yang selama ini kamu anggap sebagai orang yang bahagia?

*Spiritual people.*

Siapakah yang ingin kamu ajak menemanimu saat kamu merasa bahagia?

*Loved ones seperti family, bestfriends, boyfriend or husband.*

Jika kamu diberi kemampuan menciptakan sesuatu untuk kebahagiaan umat manusia, apakah yang akan kamu ciptakan?

*Sebuah alat dengan tombol yang jika ditekan, akan menstimulasi peningkatan hormon endorfin dalam tubuh, sehingga membuat kita lebih positif dalam memandang hidup.*



*Romy Rafael*

*Master Hypnotist*

Dengan skala 1-10, berapakah nilai kebahagiaan yang kamu rasakan sekarang? Mengapa?

*10. Karena goal dan impian saya terwujud satu demi satu.*

Di manakah kamu selalu bisa merasakan bahagia?

*Di mana saja.*

Kapankah kamu selalu merasa bahagia?

*Kapan saja.*

Berasal dari manakah kebahagiaanmu?

*Dari istri dan anak-anak saya.*

Peristiwa apakah yang membuatmu merasa paling bahagia selama hidup ini?

*Saat saya memiliki keluarga, anak-anak.*

**Bagaimana caranya sehingga kamu bisa merasa bahagia?**  
**Apa yang kamu lakukan?**  
*Menghitung berkat yang ada.*

**Apakah kebahagiaan itu?**  
*Sebuah emosi.*

**Apakah arti kebahagiaan?**  
*Saat hidup berkecukupan dan berkelimpahan.*

**Apakah satu kata yang muncul di pikiranmu saat mendengar kata "kebahagiaan"?**  
*Keluarga.*

**Seandainya kamu diminta menyebutkan 1 hal yang terkandung dalam kebahagiaan, apakah itu?**  
*Hidup.*

**Peristiwa apakah yang berhasil membuatmu menyadari bahwa kebahagiaan itu penting dalam hidup ini?**  
*Saat saya menyadari bahwa segala aspek kehidupan kita ditentukan oleh emosi kita sendiri.*

**Mengapa kebahagiaan itu penting dalam hidup ini?**  
*Untuk mendapatkan rasa pencapaian dan keseimbangan.*

Siapakah yang selama ini kamu anggap sebagai orang yang bahagia?

*Anak-anak.*

Siapakah yang ingin kamu ajak menemanimu saat kamu merasa bahagia?

*Istri dan anak-anak saya.*

Jika kamu diberi kemampuan menciptakan sesuatu untuk kebahagiaan umat manusia, apakah yang akan kamu ciptakan?

*Mesin waktu.*



*Alya Rohali*

Presenter/MC

Dengan skala 1-10, berapakah nilai kebahagiaan yang kamu rasakan sekarang? Mengapa?

*Saya merasa kebahagiaan saya di skala 8. Saya memiliki keluarga yang luar biasa. Baik keluarga inti maupun keluarga besar, banyak nikmat dan kemudahan dari Allah dan bisa berbagi kebahagiaan dengan sesama, yang paling utama kebahagiaan pada saat bisa lebih mendekatkan diri kepada Allah.*

Di manakah kamu selalu bisa merasakan bahagia?

Kapankah kamu selalu merasa bahagia?

*Selalu merasa bahagia pada saat berada di tengah keluarga dan pada saat beribadah.*

Berasal dari manakah kebahagiaanmu?

*Kebahagiaan saya sumbernya adalah Allah, keluarga dan orang-orang sekitar yang bahagia karena kita.*

Peristiwa apakah yang membuatmu merasa paling bahagia selama hidup ini?

*Pada saat orang tua dan anak-anak bahagia.*

Bagaimana caranya sehingga kamu bisa merasa bahagia?

Apa yang kamu lakukan?

*Dengan selalu bersyukur atas nikmatnya dan selalu berpikiran positif.*

Apakah kebahagiaan itu?

*Perasaan senang dan nyaman di dalam hati karena apa yang kita lakukan untuk orang di sekeliling kita dan sebaliknya.*

Apakah arti kebahagiaan?

*Yang utama rasa senang karena kedekatan kita kepada Allah, karena sudah menaati-Nya.*

Apakah satu kata yang muncul di pikiranmu saat mendengar kata "kebahagiaan"?

Seandainya kamu diminta menyebutkan 1 hal yang terkandung dalam kebahagiaan, apakah itu?

*Rasa syukur.*

Peristiwa apakah yang berhasil membuatmu menyadari bahwa kebahagiaan itu penting dalam hidup ini?

*Peristiwa gagalnya pernikahan pertama.*

Mengapa kebahagiaan itu penting dalam hidup ini?

*Agar kita bisa menebar aura positif dan bersikap baik.*

Siapakah yang selama ini kamu anggap sebagai orang yang bahagia?

*Ayah.*

Siapakah yang ingin kamu ajak menemanimu saat kamu merasa bahagia?

*Suami, anak, ibu dan kakak adik saya.*

Jika kamu diberi kemampuan menciptakan sesuatu untuk kebahagiaan umat manusia, apakah yang akan kamu ciptakan?

*Saya ingin menciptakan awareness agar manusia dapat lebih bersyukur dan menciptakan pikiran positif dalam hidup.*



*Rani Badri Kalianda*

*Fasilitator Soul of Speaking*

**Dengan skala 1-10, berapakah nilai kebahagiaan yang kamu rasakan sekarang? Mengapa?**

*Pertanyaan yang menarik dan saya tidak tahu bagaimana menjawabnya. Sebab buat saya bahagia tak bisa diukur dengan angka. Karena bahagia adalah fitrah manusia dan yang namanya fitrah adalah kewajiban, berarti harus diwujudkan. Sebab, setiap muslim dia harus menjadi hamba dan khalifah-Nya.*

*Hamba di sini berarti seseorang yang selalu memberi, namun tidak pernah puas dengan apa yang dia berikan karena apa yang diberikan semata-mata mematuhi perintah-Nya dengan penuh kesadaran dan keikhlasan budi. Sedang khalifah, berarti adalah wakil Tuhan di muka bumi. Dan yang namanya wakil Tuhan, secara tidak langsung dia wajib menerapkan cinta kasih dalam hidup dan kehidupannya. Sebagaimana sifat-sifat Tuhan, yang penuh kasih, adil, senantiasa memberi, dll. Jika ini sudah dilakukan barulah dia menemukan kebahagiaan yang hakiki atau kebahagiaan lahir batin, dunia-akhirat. Bukan kesenangan semata.*

*Seperti halnya orang Bali yang menerapkan "MOKSARTHAM JAGADHITA YA CA ITI DHARMA" yang artinya bahwa tujuan agama atau dharma adalah untuk mencapai jagadhita dan moksa. Moksa juga disebut Mukti artinya mencapai kebebasan jiwatman atau juga disebut mencapai kebahagiaan rohani yang langgeng di akhirat. Jagadhita juga disebut bhukti, yaitu kemakmuran dan kebahagiaan setiap orang, masyarakat, maupun negara.*

*Pabila semua orang menjadi hamba dan khalifah-Nya serta menerapkan moksa dalam hidup dan kehidupannya, otomatis bukan hanya dirinya saja yang akan menemukan kebahagiaan, melainkan juga lingkungan, bangsa, dan negaranya.*

*Tapi, jika secara akademis ini harus diberi angka. Maka saya memberi angka 8 pada skala yang diminta. Mengapa 8 dan tidak 10? karena banyak yang mengatakan angka 8 adalah angka sempurna. Dan ketika menuliskannya tidak ada garis yang terputus—sebagaimana halnya konsep hidup bahwa untuk mencapai kesempurnaan, kita akan melewati ketidaksempurnaan. Dan ketidaksempurnaan itu berada pada 2 angka yang tersisa. Di mana kedua angka itu saya ibaratkan sebagai ketidak sempurnaan atau problema.*

*Kalau kita mau bahagia kita harus mengontras berbagai problema. Dan cara mengontrasnya bukan dengan cara berlama-lama memikirkan atau mempertanyakan problema*

*itu, melainkan menyadarinya dan menjadikan problema adalah anugerah untuk mencapai kebahagian. Karena tanpa problema kita tak tahu rasa bahagia.*

**Di manakah kamu selalu bisa merasakan bahagia?**

*Di mana saja setiap kali saya berhasil mengontras problema yang datang. Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, bahagia akan dirasakan ketika kita berhasil mengontras problema dengan rasa sempurna atau cinta, yang saya ibaratkan dengan angka 8 tadi.*

**Kapankah kamu selalu merasa bahagia?**

*Setiap saat usai saya mengontras berbagai problema dan menata ego menjadi cinta.*

**Berasal dari manakah kebahagiaanmu?**

*Jika pertanyaan ini berkaitan dengan tempat, maka saya mengatakan dari dalam jiwa yang termanifestasikan melalui sikap cinta pada semua hamba-Nya.*

**Peristiwa apakah yang membuatmu merasa paling bahagia selama hidup ini?**

*Ketika berhasil mengontras ego yang selalu menyusup dalam pikiran. Supaya keberadaan saya terlihat sebagai orang yang paling berperan, paling hebat, paling berjasa, dan beragam*

*keangkuhan lainnya. Poin ini sangat berkaitan dengan profesi saya sebagai Facilitator Soul of Speaking dan Art Director untuk seni pertunjukan.*

*Sebagai fasilitator, saya sangat bahagia apabila peserta Workshop Soul of Speaking menemukan potensi dirinya yang selama ini tersembunyi dan disembunyikan. Dan membuatnya menjadi penuh cinta dan tangkas mewujudkan tujuan hidupnya. Sebab, tugas seorang fasilitator adalah memfasilitasi dan mengarahkan peserta dalam workshop-nya menemukan kebahagiaan, bukan meniru dirinya.*

*Sedang dalam seni pertunjukan, saya merasa bahagia apabila pemberi kerja dan pelakunya mendapat sukses besar dengan tujuan dari pertunjukan itu.*

**Bagaimana caranya sehingga kamu bisa merasa bahagia?  
Apa yang kamu lakukan?**

*Senantiasa berpikir dan merasa positif serta berani melepaskan kemelekatan yang memengaruhi tujuan hidup agar kita menjadi hamba dan khalifah-Nya. Yang saya lakukan adalah menjadikan setiap ketidaknyamanan adalah indikasi menuju kebahagiaan dengan cara mengontras dan mengafirmasi diri senantiasa menjadi lebih baik. Seperti yang dikatakan oleh filsuf Jerman, Arthur Schopenhauer (1788-1860), "Mengatasi kesulitan adalah pengalaman paling membahagiakan dalam hidup."*

### **Apakah kebahagiaan itu?**

*Kebahagiaan buat saya adalah suatu keberadaan pikiran dan perasaan yang selaras pada jiwa atau soul dan bukan suatu hasil. Karena tujuan hidup manusia memang mencapai bahagia sebagai sebuah pencapaian moment to moment. Bukan sebagai tujuan ‘saya akan bahagia kalau sudah bla ... bla ... bla ...’*

*Jadi setiap saat saya memilih di posisi keberadaan yang bahagia. Karena setiap kali kita akan menemukan rasa bahagia, sang ego selalu memengaruhi kita untuk marah, kecewa, kesal, sedih, menyesal, dan beragam emosi negatif lainnya. Namun, saya tak mau ketarik dan dimanipulasi oleh kondisi itu. Segera saya mengontrasnya agar tetap berada pada kondisi bahagia. Karena kalau saya mengikuti atau larut dalam emosi-emosi negatif, maka momen bahagia menjadi lenyap.*

### **Apakah arti kebahagiaan?**

*Arti kebahagiaan buat saya adalah saya merasa makin bahagia bila diri saya sendiri, anggota keluarga saya, dan orang lain merasa bahagia dengan apa yang saya lakukan untuk mereka.*

### **Apakah satu kata yang muncul di pikiranmu saat mendengar kata “kebahagiaan”?**

*Saat ini.*

**Seandainya kamu diminta menyebutkan 1 hal yang terkandung dalam kebahagiaan, apakah itu?**

*Kebahagiaan adalah jalan untuk menjadi khalifah-Nya atau dalam istilah umum jalan menuju sukses.*

**Peristiwa apakah yang berhasil membuatmu menyadari bahwa kebahagiaan itu penting dalam hidup ini?**

*Dulu saya mudah stres, kerap konflik, dan dikendalikan oleh beragam emosi negatif lainnya. Saat itu, walau orang menganggap atau menilai saya sudah sukses, saya seperti 'buta' tak melihatnya. Saya selalu haus akan puji dan pengakuan orang lain. Setelah saya belajar untuk semaksimal mungkin berada dalam kebahagiaan, saya baru merasakan diri saya sukses sesuai ukuran saya sendiri dan bukan ukuran orang lain.*

**Mengapa kebahagiaan itu penting dalam hidup ini?**

*Karena bahagia adalah wujud fitrah manusia.*

**Siapakah yang selama ini kamu anggap sebagai orang yang bahagia?**

*Nabi Muhammad SAW, sebab beliau adalah sejatinya wakil Tuhan di muka bumi, sebagai umatnya beliau adalah patroon dalam hidup saya.*

**Siapakah yang ingin kamu ajak menemanimu saat kamu merasa bahagia?**

*Pastinya adalah istri dan anak-anak saya karena mereka adalah amanah dari Tuhan yang harus saya rawat, saya jaga, dan saya istimewakan. Kenapa hanya istri dan anak-anak. Bangsa itu adalah kumpulan keluarga, jika setiap kepala keluarga berpikir dan mewujudkan amanah yang sama, bangsa itu akan bahagia.*

**Jika kamu diberi kemampuan menciptakan sesuatu untuk kebahagiaan umat manusia, apakah yang akan kamu ciptakan?**

*Sesungguhnya manusia itu tidak pernah menciptakan sesuatu, mereka hanya menemukan yang sudah tercipta. Dan cara menemukannya, selalu berpikir dan bertindak untuk membahagaiakan orang lain. Sebab itu, Tuhan menciptakan semua hamba-Nya adalah sempurna. Karena kita makhluk sempurna, maka tugas ita adalah menciptakan kebahagiaan bagi seluruh hamba-Nya. Amor dei amor fati; jika kita mencintai Tuhan, implementasinya adalah kita mencintai alam dan seisinya. Dan inilah kunci bahagia.*



*Denny Santoso*

*Founder and CEO of DuniaFitness.com*

**Dengan skala 1-10, berapakah nilai kebahagiaan yang kamu rasakan sekarang? Mengapa?**

*8. Happy adalah perasaan kita yang tergantung dengan mindset kita. Saat ini saya merasa cukup bahagia dengan semua yang terjadi dengan hidupku. Kenapa 8? Karena 10 adalah peak di mana itu terjadi ketika biasanya saya baru saja achieve something new. Kalau bahagia adalah sebuah mindset dan kenapa tidak di set di 10 terus? Karena I feel kalau sudah 10, motivasi untuk majuku berkurang, that's why i set it around 8 which is good enough but still give me the motivation to move forward.*

**Di manakah kamu selalu bisa merasakan bahagia?**

*Mostly at home with my family.*

**Kapankah kamu selalu merasa bahagia?**

*I'm a happy person almost all the time kok ....*

**Berasal dari manakah kebahagiaanmu?**

*I think it's all about mindset.*

**Peristiwa apakah yang membuatmu merasa paling bahagia selama hidup ini?**

*Having a family. Basically my goal udah tercapai.*

**Bagaimana caranya sehingga kamu bisa merasa bahagia?**

**Apa yang kamu lakukan?**

*My goal is 3F, Family, Fitness & Freedom (Family means aku bisa sering-sering ketemu my family walaupun kadang harus pergi bekerja, tetapi itu flexible. I can meet them whenever I want.*

*Fitness is health, I have a good health. Freedom is time and money. Time is aku bisa mengatur waktu sesukaku sendiri. Money is enough untuk mengakomodir my lifestyle.*

**Apakah satu kata yang muncul di pikiranmu saat mendengar kata "kebahagiaan"?**

*'Feeling' happy, nyaman, tidak ada tuntutan.*

**Peristiwa apakah yang berhasil membuatmu menyadari bahwa kebahagiaan itu penting dalam hidup ini?**

*I got my 3F Goal.*

**Mengapa kebahagiaan itu penting dalam hidup ini?**

*I believe in Law of Attraction, if I choose to feel happy, then I'll get my happiness.*

**Siapakah yang selama ini kamu anggap sebagai orang yang bahagia?**

*My family.*

**Siapakah yang ingin kamu ajak menemanimu saat kamu merasa bahagia?**

*My family.*

**Jika kamu diberi kemampuan menciptakan sesuatu untuk kebahagiaan umat manusia, apakah yang akan kamu ciptakan?**

*I don't know what they want to make them happy.*



## Adez Aulia

Creativator dan Founder Kerja Kreatif

Dengan skala 1-10, berapakah nilai kebahagiaan yang kamu rasakan sekarang? Mengapa?

*Setiap hari saya berada dalam skala bahagia 9 hingga 10. Ini karena saya selalu mengecek kadar kebahagiaan saya sehari 3 kali. Bahkan saya jadwalkan dalam bentuk alarm di HP saya. Jika saya merasa kadar kebahagiaan saya kurang dari skala 8 saya langsung melakukan 1 dari 3 hal berikut: menulis di happiness diary, berdoa atau meditasi, dan teknik EFT atau NLP, tergantung mana yang cocok dengan suasana hati.*

Di manakah kamu selalu bisa merasakan bahagia?

Kapankah kamu selalu merasa bahagia? Berasal dari manakah kebahagiaanmu? Peristiwa apakah yang membuatmu merasa paling bahagia selama hidup ini?

Bagaimana caranya sehingga kamu bisa merasa bahagia?

Apa yang kamu lakukan?

*Satu momen paling berbahagia dalam hidup saya adalah saat berada di atas batu karang di atas Pantai Kuta Lombok. Momen*

*ini selalu saya hidupkan setiap hari dengan menutup mata dan membayangkan suasana, suara, dan bau dari lautan pada momen ini. Setiap kali saya merasa sedih, saya "membawa diri kembali" ke momen terindah ini dengan teknik imajinasi tadi.*

Apakah kebahagiaan itu? Apakah arti kebahagiaan? Apakah satu kata yang muncul di pikiranmu saat mendengar kata "kebahagiaan"? Seandainya kamu diminta menyebutkan 1 hal yang terkandung dalam kebahagiaan, apakah itu? Peristiwa apakah yang berhasil membuatmu menyadari bahwa kebahagiaan itu penting dalam hidup ini? Mengapa kebahagiaan itu penting dalam hidup ini?  
*Bahagia adalah mencintai apa yang telah kita miliki, bukan memiliki apa yang kita cintai. Ini saya sadari ketika saya sekarat saat terkena demam berdarah dan melihat "sinar putih" saat mendekati ajal. Saat itu saya sadar bahwa yang terpenting dalam hidup adalah menikmatinya setiap saat. Kalau tidak sekarang, kapan lagi? Saya "kembali" hidup dan berbahagia hingga saat ini.*

Siapakah yang selama ini kamu anggap sebagai orang yang bahagia? Siapakah yang ingin kamu ajak menemanimu saat kamu merasa bahagia?

*Siapa orang paling bahagia? Tentu Nabi Muhammad SAW, sesuai agama saya. Yang selalu ingin saya ajak saat saya bahagia adalah keluarga terdekat saya: ibu, bapak, istri, dan anak saya. Terutama anak saya.*

Jika kamu diberi kemampuan menciptakan sesuatu untuk kebahagiaan umat manusia, apakah yang akan kamu ciptakan?

*Jika saya bisa "menghilangkan" sesuatu dalam sekejap, maka saya akan hilangkan kemiskinan dan kebodohan dari muka bumi ini.*





*Adjie Santosoputro*

## Saya bukan siapa-siapa ....

Dari kelas 1 SD sampai 3 SMP menjadi ketua kelas berdasarkan musyawarah mufakat kelas. Terpilih menjadi ketua kelas hanya karena postur tubuhnya yang paling tinggi di antara teman-temannya. Pernah gagal menjadi siswa teladan SD tingkat nasional. Sering bolos sekolah hanya karena ingin bermain sepak bola atau nonton sepak bola sampai larut malam. Dan juga sering bolos sekolah hanya karena ... malas. Dan ibunya mengizinkan untuk bolos sekolah asal di rumah saja.

Waktu SMA, ceritanya jadi anak band, meskipun nggak beneran jadi anak band, yang penting gayanya dimirip-miripin anak band. Dari bergaya musik ska dengan rambut warna-warninya sampai musik rock dengan rambut gondrongnya.

Semasa kuliah merantau dan menjadi anak kos di Yogyakarta. Kuliah di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Selama kuliah, rajin ... bukan rajin kuliah, tapi rajin meminta teman-temannya untuk belajar meniru tanda tangannya sehingga teman-temannya bisa dititipin absen. Sering banget. Termasuk rajin meminjam catatan juga.

Pernah buka warung bernama Sebul di Timoho. Setelah banyak pesaingnya, jadinya gagal dengan lancar jaya. Pernah buka bisnis sablon bersama teman-teman satu kontrakan. Berhasil menerima satu orderan dan setelah itu disepakati bersama-sama untuk menutup bisnis tersebut.

Pernah dipanggil dosen dan dekan karena berambut panjang dan diminta untuk memotong. Tetapi tidak mau.

Pernah buka warung sok bergaya barat di daerah deresan, warung *sandwich*, tapi tetap mempertahankan prestasinya untuk gagal lagi. Sepi. Tutup. Semua alat-alat masaknya dijual ... lebih tepatnya diobral.

Merantau ke Jakarta. Beberapa saat. Tapi bingung mau ngapain, jadinya balik lagi ke Yogyakarta menyelesaikan kuliahnya. Lalu, lulus dengan predikat *cum laude* di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

Melamar pekerjaan karena terpaksa dan karena keterpaksaannya ini malah banyak perusahaan yang menerima. Hari pertama bekerja, bangun tidur hanya untuk lihat jam dan melanjutkan tidurnya lagi sehingga tidak berangkat bekerja.

Pernah gagal menjadi pemenang Wirausaha Muda Mandiri tahun 2010. Hanya menjadi finalis nasional Wirausaha Muda Mandiri tahun 2010. Pernah buka bisnis lembaga pendidikan. Sampai dengan menentukan nama lembaga pendidikannya apa dan setelah itu ga jalan-jalan. Belum dibuka sudah berhasil ditutup. Tetap keras kepala untuk membuka bisnis lembaga pendidikan bernama Ediction. Bergaya sok menjadi aktivis pendidikan. Dan akhirnya, setelah berjalan beberapa bulan, gagal juga.

Senang belajar, berlatih, dan berbagi mengenai meditasi dan katanya dinamakan meditator. Berusaha untuk selalu berbagi tips-tips yang berkaitan dengan meditasi. Salah satunya mengenai hidup bahagia. Nah karena hal ini katanya saya dinamakan *happiness strategist* yang lebih memilih ngomongin soal apa yang sebaiknya dilakukan dan tidak dilakukan untuk meningkatkan kebahagiaan daripada ngomongin tentang mantan.

Menjadi *corporate trainer* sejak 2010 sampai sekarang. membagikan beragam materi seputar meditasi dan *happiness* dalam bentuk pelatihan, seminar, dan konsultasi bagi yang memerlukan untuk memberikan solusi mengenai cara mengurangi stres, menjadi lebih bahagia, cerdas emosi, fokus, konsentrasi, hidup sadar, serta lebih damai dan bahagia.

Menjadi *founder* dan CEO dari SukhaCitta. Perusahaan yang membuat perencanaan, mengelola pelatihan, seminar, dan konsultasi yang berkaitan dengan hidup bahagia. Misi kami adalah berbagi inspirasi kebahagiaan.

”

Masa lalu sudah hilang,  
masa depan belum ada sekarang.  
Jika kita tidak kembali ke diri  
kita sendiri di saat ini, sekarang,  
kita tidak akan bisa bersentuhan  
dengan kehidupan.

”

”

Tidak mungkin semua orang  
menjalani hidup yang sama dengan  
cara yang sama Karena tiap orang  
memiliki pilihan sendiri-sendiri.

”

”

*Optimis bisa dipelajari,  
dan ditularkan*

”

# Seminar Emotional Healing





Luangkan waktu  
sejenak untuk diam, tetapi  
merupakan pergerakan untuk tenang.  
Karena saat ada tenang, akan ada yang  
menemanimu untuk menang.

Undang Adjie Santosoputro datang ke perusahaanmu,  
kampusmu atau komunitasmu.

Berbagi cara sederhana menciptakan kebahagiaan dengan  
penuh kesadaran.

Hubungi :

AdjieSantosoputro@gmail.com

0878-8708-9000 (Indri) | Instagram: @AdjieSantosoputro

Twitter : @AdjieSanputro | www.AdjieSantosoputro.com

FB Group: Belajar Bahagia Bersama Adjie Santosoputro

Atau berminat daftar sekarang Sesi Emotional Healing 3 jam  
atau 10 jam bersama Adjie Santosoputro,

Silakan WA : nama | e-mail | kota  
ke: 0878-8708-9000 (Widya)

Sempatkan berbagi inspirasi setelah  
membaca buku ini lewat

◎ : @AdjieSantosoputro  
🐦 : @AdjieSanputro dengan  
#BukuSejenakHening

Tunjukkan tips sebenarnya untuk mengambil keputusan pada bidang bisnis di akhir. Jangan lupa potret, unggah dan mention @tigaserangkai dengan #TigaSerangkai.



**Metagraf**  
Cetak dan percetakan

Jl. Dr. Supomo, No. 23, Solo 57141  
Tel. (0271) 714344 (Hunting)  
Faks. (0271) 713607

[www.tigaserangkai.com](http://www.tigaserangkai.com)

e-mail: [tspm@tigaserangkai.co.id](mailto:tspm@tigaserangkai.co.id)  
 Penerbit Tiga Serangkai @Tiga\_Serangkai