

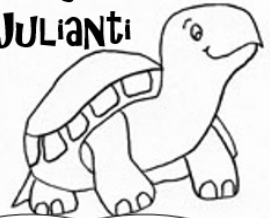


The Constant Happiness

(Sang Bahagia yang Abadi)

Oleh **Aryandi Yogaswara**

Bersama **JULianti**



MENJUJ Ketuhanan, Kemanusiaan, dan Kebahagiaan

TANPA SYARAT!

The Constant Happiness

Menuju Ketuhanan, Kemanusiaan, dan Kebahagiaan
Tanpa Syarat

Oleh Aryandi Yogaswara

Bersama Julianti

Agustus 2015

Aryandi Yogaswara

Julianti

Teruntuk:

.....

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, Sang Maha Pencipta dan Sang Pembuat Aturan Alam Semesta, karena dengan rahmat, karunia, serta taufik dan hidayah-Nya kami dapat menyelesaikan tulisan ini sebatas pengetahuan dan kemampuan yang dimiliki.

Kami berterima kasih kepada Orang Tua, semua Guru dan Sahabat kami, yang nyata maupun yang tidak, yang masih ada maupun yang sudah terlebih dahulu meninggalkan kami, atas semua bimbingan dan sumbang saran serta inspirasinya tulisan ini dapat diselesaikan.

Kami sangat berharap tulisan ini dapat berguna untuk menambah wawasan serta pengetahuan kita mengenai Kebahagiaan, Ketuhanan, dan Kemanusiaan, serta aplikasi dan praktik nyata dari apa yang disampaikan harapannya bisa turut serta membawa Bangsa Indonesia menuju cita-citanya sebagai Negara Indonesia, yang merdeka, bersatu, berdaulat, adil dan makmur.

Kami juga menyadari sepenuhnya bahwa di dalam tulisan ini memiliki kekurangan-kekurangan. Untuk itu, kami berharap adanya kritik, saran dan usulan demi perbaikan dan revisi di masa yang akan datang.

Semoga tulisan sederhana ini dapat dipahami oleh siapapun yang membacanya. Sekiranya tulisan yang telah disusun ini dapat bermanfaat khususnya bagi kami sendiri dan umumnya bagi siapapun yang tertarik untuk membacanya. Akhir kata,

kami mohon maaf apabila terdapat kesalahan kata-kata yang kurang berkenan.

Ciputat, Agustus 2015

Penyusun

Daftar Isi

Bab I

Mengenal 8 Pokok Kebahagiaan Konstan

1. Napas dan Spiritualitas.....	9
2. Dalam dulu, baru Luar	21
3. Memahami Realitas dan Imajinasi	29
4. Jiwa yang Tak Bernama.....	37
5. Aku, Ego, Milikku	46
6. Hidup disini, disaat ini	50
7. Menjinakkan Pikiran yang Liar.....	55
8. Melepas untuk Mendapatkan	60

Bab II

Dongeng Tentang Jiwa

1. Jiwa yang Berkelana	66
2. Akhir Perjalanan Jiwa	86

Bab III

Pancasila

Pancasila.....	102
----------------	-----

BAB I

MENGENAL 8 POKOK KEBAHAGIAAN

KONSTAN

1. Napas dan Spiritualitas

Spiritual berarti berbicara tentang spirit, adalah sesuatu yang sebetulnya bersifat imajinatif. Kalau kita bicara istilah yang sudah umum, ada istilah “*body, mind, and soul*”.

Pertama badan, dimana otak sebagai bagian dari badan adalah tempat untuk kita berpikir, kemudian turunan dari berpikir, yaitu rasa. Kita menyadari kita memiliki perasaan, dan setelah itu, barulah *spirit* atau *soul*, sesuatu yang lebih dalam dan lebih halus dari pikiran maupun perasaan.

Dengan menyederhanakannya, secara bahasa, *spirit* atau *soul* ini bisa kita sebut juga dengan istilah nyawa, jiwa, sukma, kalbu, atau juga ruh. Dari yang saya alami, pendekatan terbaik dari memahami *spirit* ini adalah

melalui napas. Karakter dan filosofi dari napas menyerupai atau mendekati *spirit*, kita mati kalau napas terakhir keluar dari tubuh kita, demikian juga istilah orang untuk seseorang yang telah meninggal adalah nyawa telah meninggalkan badannya, jiwanya telah pergi dari jasadnya. Jadi, pendekatan untuk *spirit* memang napas, napas yang selama kita ada dan hidup, senantiasa bersama kita.

Ada orang bijak bilang, kita ada karena kita berpikir, kita ada karena kita merasa ada, pada titik ini, bisa disubsitusi juga pikiran dan perasaan dengan napas, yaitu, kita ada dan hidup karena kita masih bernapas. Jadi, fungsi napas sepenting pikiran dan perasaan buat manusia, bahkan tanpa napas, pikiran dan perasaan tidak akan ada. Coba bayangkan, manusia bisa hidup sampai lima hari tanpa makan, bisa hidup tiga hari tanpa minum, tapi apa yang terjadi dengan lima menit saja tidak bernapas? *Gelegepan* dan kemudian mati, lima menit saja, tidak lima hari atau tiga hari, cuma lima menit kurang yang dibutuhkan untuk mati tanpa napas. Demikian, pentingnya napas dalam hidup ini, tapi jarang yang menyadarinya, dipikirkannya

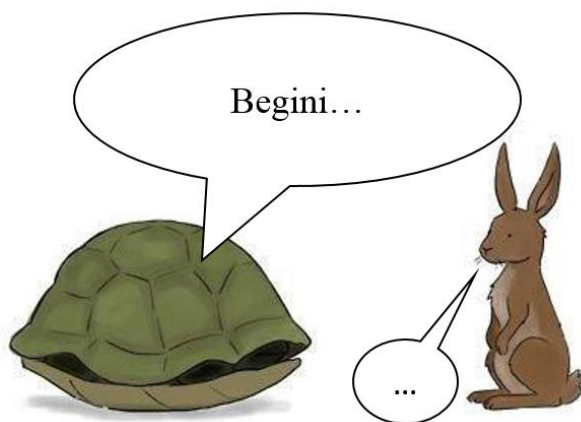
lebih ke *'ugh makan siang nih, lapar'*, *'mau makan apa saya?'* atau *'ugh haus nih'* butuh minum. Terasa berharganya makan dan minum saat kelaparan dan kehausan. Sementara, untuk napas umumnya orang kurang menghargai, kenapa? Karena napas gratis, berlimpah, dan sifatnya yang bisa diperoleh tanpa syarat.

Seolah lupa untuk dihargai, padahal, untuk menjalani laku spiritual yang berhubungan dengan napas sebagai pendekatan dari spirit/jiwa, penting untuk menghargai napas. Napas adalah pondasi kesadaran spiritual dan kendaraan untuk merasakan kebahagiaan yang tanpa syarat secara terus menerus.

Bagaimana caranya? Bagaimana prakteknya? Bagi saya, sederhana dan mudah sekali, yaitu dengan meluangkan sedikit waktu untuk melakukan pengaturan napas dan menyadari keberadaan napas, orang ada yang menyebutnya sebagai masuk ke kondisi **meditatif**, sejenak melepas diri dari hiruk pikuk naik turunnya gelombang kehidupan, dengan diam, hening menenangkan liarnya pikiran dan merasakan kedamaian, melepas dari apa saja yang tidak perlu, untuk bertemu

dengan diri yang ada di dalam dan menjadi diri yang bebas merdeka walau hanya beberapa saat.

Mari, kita masuk kedalam DIRI.



Ayo kita praktek, ambil satu momen waktu bagi Anda untuk bisa merasakan napas. Bayangkan bahwa napas ini ketika Anda hirup, akan membawa udara ke seluruh badan kita, udara masuk ke paru-paru menempel di darah, dibawa ke jantung untuk dipompa ke seluruh tubuh.

Mari kita tarik napas sambil dengan sadar memberikan rasa pada napas, jangan **kosong**. Disini, Anda bisa masukan rasa apa saja, misal: kebahagiaan, semangat, ketenangan, damai, ketentraman, kenyamanan, dan lain lain. Apa pun itu, berikan yang baik-baik pada napas. Tarik napas sambil merasakan bahagia, tarik napas dalam-dalam dengan halus, tahan sejenak kemudian keluarkan, Anda boleh menggunakan napas perut, napas diafragma, napas dada atau mana pun itu, buat saya bebas, bebas baik dalam posisinya, fokusnya, jenis napas, atau apapun itu selama kita tahu tujuannya adalah merasakan bahagia yang tanpa syarat ini.

Tarik napas... kemudian keluarkan, diawal melakukan ini yang baik adalah mengeluarkan perasaan negatif dulu, mengeluarkan apa yang menjadi beban di hati, apa yang menjadi beban di pikiran, keluarkan gelisah, khawatir,

bingung, pusing, takut, dll keluarkan itu semua lewat napas, perhatikan juga bahwa waktu untuk mengeluarkan napas, lebih panjang dari waktu ketika menghirupnya, seperti gerak napas pada saat kita lagi tidur.

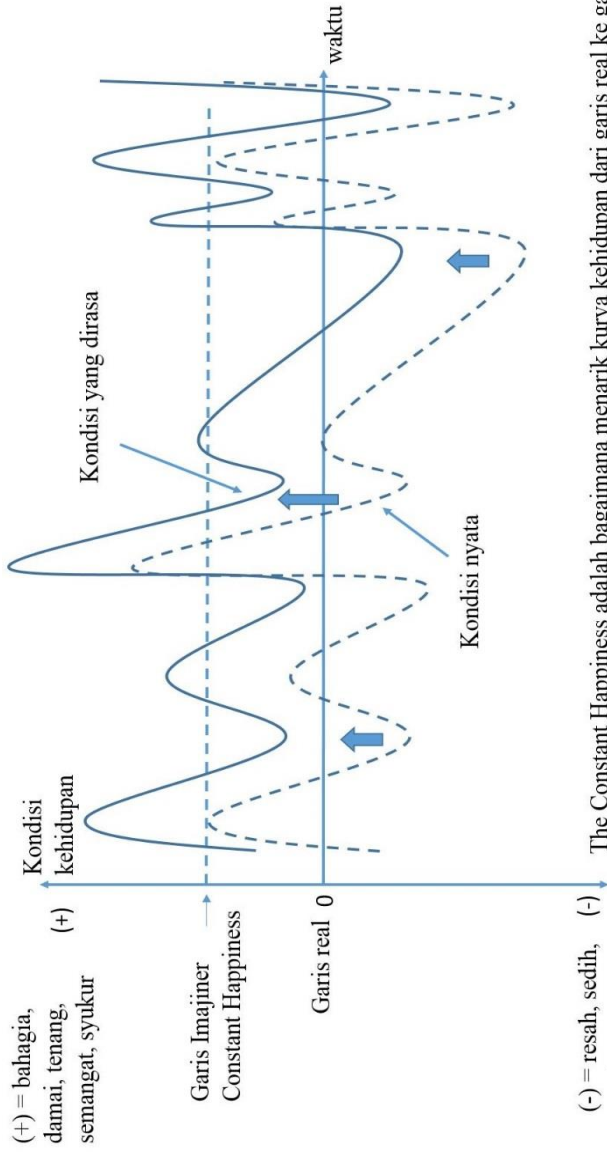
Tarik - tahan sejenak - keluarkan, posisinya bisa beraneka ragam, bisa duduk tegak, sambil tiduran, bisa sambil *pup*, sambil menyetir, sejenak sebelum memulai aktifitas kerja di bangku meja kerja Anda, dan lain-lain, bebas.

Kalau teknik meditasi menyarankan bentuk tertentu secara formil, saya tidak, sadar napas bisa dalam posisi bagaimana pun, tapi jika Anda cocok dengan posisi formal meditasi, silahkan saja, posisi badan yang tegak pada dasarnya memang baik untuk olah napas.

Mari kita ulangi terus, tarik, tahan sebentar, lepaskan. Tarik kebahagiaan, lepas kegelisahan. Mari rasakan terus tenang dan damai.



Proses tarik-keluar napas ini, teorinya adalah Anda sedang menghipnosis diri, menurunkan kondisi gelombang otak, dari *Betha* ke *Alpha* dan ke *Theta*, kemudian dalam kondisi *Theta*, Anda menciptakan realitas baru pada alam bawah sadar Anda. Sebuah kondisi imajinatif yang bisa Anda manfaatkan untuk lebih baik dalam menghadapi realitas kehidupan. Lihat diagramnya:



The Constant Happiness adalah bagaimana menarik kurva kehidupan dari garis real ke garis imajiner. Efeknya adalah, ketika kurva kehidupan sedang dalam posisi turun, maka seseorang bisa berkesadaran dalam menjalaninya, dia bisa memilih reaksinya secara **sadar**. Sadar sedih berarti bisa 'menikmati' kesedihan, sadar marah berarti bisa 'memanipulasi' kemarahan.

Tips tambahan ketika berada dalam kondisi **sadar napas** yang biasa saya praktikan diantaranya adalah, kondisi perasaan yang *Meta*, *Karuna*, *Mudita*, dan *Upeka*. Berikut ini masing-masing penjelasannya:

Meta adalah rasa cinta kasih, Anda ucapkan ketika dalam kondisi meditatif, “*semoga semua makhluk berbahagia*”, resapi ucapan itu, bayangkan siapa pun orang yang Anda lihat tadi di pinggir jalan, yang sedang muram, yang sedang tanpa ekspresi, atau orang sedang apa pun yang Anda teringat, yang ketemu tadi di *lift*, di parkir, di kantin, Anda sampaikan kata “*semoga semua makhluk berbahagia*”, ekspresikan dan hayati rasa ini, Anda membuat imajinasi semoga semua orang berbahagia, semua bahagia, dan semua bahagia, betapa menyenangkannya dunia ini jadinya.

Karuna adalah belas kasihan, kata-katanya: “*semoga semua duka terangkat*”, “*semoga segala sengsara, duka, sedih, derita, kesusahan, semua diangkat*”, diangkat dari mana? Dari semua, dari semua yang Anda lihat, dari semua orang yang Anda kenal maupun tidak, dari semua yang Anda telah lalui, semua yang mungkin terbayang.

Anda bayangkan *Boss* Anda terangkat dukanya, Anda bayangkan karyawan Anda, anak, istri Anda terangkat dukanya, semua teman Anda, Anda bayangkan satpam yang menyapa kita tadi terangkat dukanya, Anda bayangkan para pemimpin Negara ini, pejabat yang korupsi, konglomerat baik yang hitam maupun yang abu-abu, kompetitor bisnis Anda, dan seterusnya siapapun. Sama semuanya, sebagaimana tadi Meta, Anda bilang “*semoga terangkat dukanya*”. Tidak ada makhluk di bumi ini yang mau bersedih dan berduka, demikian juga kita. Mari, ibaratnya doa, kita sama-sama berdoa, saling mendoakan.

Mudita adalah kegembiraan bersimpati, mengakses rasa ini bisa membuat Anda lebih mudah lagi untuk berbahagia. Anda bayangkan dan katakan “*aku bahagia atas bahagia setiap orang, semua orang*”, latih diri Anda untuk senantiasa merasakan ini, lihat orang tertawa Anda merasa senang, lihat orang tersenyum Anda senang, lihat siapa pun yang bahagia merasa senang, bahkan walaupun dia adalah pesaing Anda, Anda senang terhadap kebahagiaan mereka, ayo belajar, walaupun bagi Anda,

seseorang adalah menyebarkan, bahagialah saat melihat dia bahagia, belajarliah untuk biasa merasakan senang atas senangnya orang lain.

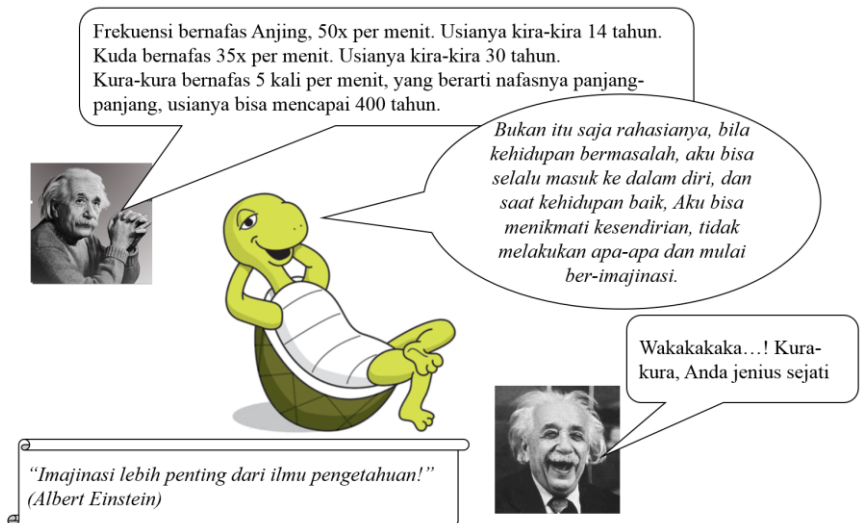
Upeka adalah batin yang seimbang, ketika Anda nyatakan pada diri sendiri bahwa *“Aku bahagia”*, *“Aku bahagia karena Aku bahagia, mutlak bahagia tanpa syarat”*, biarkan rasa Anda mengenali kondisi ini, memang di awal-awal perlu dilatih dan dibiasakan, tapi lama-lama kalo sudah terbiasa seperti ini, *anytime*, kapan pun Anda menghirup napas, tinggal niatkan bahagia, maka akan merasa bahagia.

Saat ditegur atasan, tarik napas, Anda bahagia, mau menghadap dengan kondisi laporan penjualan yang *jeblok*, tetap tenang dan bahagia di dalam. Tarik rasa bahagia, Anda tenang, Anda damai, untuk kondisi apa pun, mau menghadap pejabat, Anda grogi? Maka tarik napas, katakan *“saya bahagia”*, bahagia tanpa syarat, bahagia yang muncul dari dalam diri, tanpa terikat kondisi yang ada.

Setelah itu, ketika Anda semakin mahir, maka tidak akan ada lagi yang ditakutkan dan dikhawatirkan, pada saat itu, Anda siap menghadapi turun-naik kehidupan dan menjadi jauh lebih produktif dan kreatif!

Demikianlah, sekilas mengenai pokok pertama, lakukan hal ini setiap hari saat ada waktu luang, 30 menit untuk satu sesi sudah lama sekali, saya biasa melakukan sekitar 5 menit - 10 menit saja, bebas. Bebas waktu, bebas tempat, bebas fokus indera, bebas posisi tubuh.

Selamat mempraktikan!



2. Dalam dulu, baru Luar

Mari kenali diri sebelum kita aktif di luar, aktif dalam kehidupan nyata. Pertanyaannya adalah, *“Siapa saya?”* Katanya, *“Siapa yang mengenal dirinya, akan mengenal tuhannya”*, jadi, penting sekali untuk melihat kedalam lebih dahulu sebelum keluar. Apa yang dilihat di dalam? Bisa banyak, tapi saat ini kita batasi pada **kebahagiaan**, mari kita lihat kebahagiaan yang berasal dari dalam. Akan terlihat bedanya, antara kebahagiaan di dalam dan kebahagiaan yang berasal dari luar.

Kebahagiaan yang berasal dari luar itu bersyarat, butuh usaha, butuh perjuangan untuk mendapatkannya, butuh proses yang relatif panjang, butuh modal waktu lebih besar, butuh modal-modal lainnya. Contohnya apa saja?

Karir, bisnis. Ingin bisnis sukses atau karir meningkat, maka Anda butuh usaha, kerja keras. Bikin jaringan sana sini, membuat proposal bisnis, mengevaluasi berulang-ulang, membuat perencanaan dari satu perencanaan ke perencanaan lainnya. Ada banyak hal yang perlu dilakukan, banyak waktu dan fokus yang Anda curahkan

agar bisnis dan karir bisa terus berkembang dan akhirnya sukses. Demikianlah para pebisnis dan para pendaki karir menjadi agresif. Sayangnya, apabila tidak bijak dalam filosofi hidup, seringkali mereka lupa untuk berhenti berlari dalam mengejar kesuksesan dan menikmati apa yang sudah diraih. Tangga kesuksesan tidak ada habisnya, setelah satu tangga kesuksesan diraih, mesti selalu siap-siap mengejar kesuksesan selanjutnya, karena bila tidak, takut posisi suksesnya akan direbut orang lain, ibarat minum air laut, makin diminum makin haus.

Apalagi? Cinta, keluarga, semua yang membutuhkan perjuangan, ingin anak-anak sekolah dengan baik harus berjuang, ingin rumah lebih baik, ingin direnovasi, ingin lebih gede, bahkan ingin di-cat lagi karena cat lama sudah pudar pun, semua ada harganya, harus dibayar dengan usaha dan perjuangan.

Selanjutnya apalagi? Ingin mobil mewah, yang lebih *sporty*, lebih mahal, lebih bergengsi. Anda mesti berjuang, mesti diusahakan, Anda berpikir, kerja keras, dan seterusnya. Demikianlah beberapa contoh kebahagiaan yang berasal dari luar diri. Bisnis, karir,

cinta, keluarga, anak-anak, rumah, kendaraan, posisi, jabatan, dll.

Nah, ini yang penting, mohon perhatikan, saya sama sekali tidak bermaksud bilang bahwa kebahagiaan di luar itu salah. Selama masih hidup adalah alamiah bahwa kita selalu perlu sesuatu untuk diperjuangkan. Saya sangat ingin untuk memberi Anda semangat untuk mengejar semua dan segala bentuk kebahagiaan di luar tersebut. Ayo kita lakukan, kita buktikan bahwa kita bisa meraih banyak, kita berjuang sebisa-sebisanya, kita bisa! Jadilah agresif dan tekadkan di jiwa bahwa perjuangan Anda adalah kebanggaan Anda, harga diri Anda, jati diri Anda, bukan sekedar untuk mencari dan mengumpulkan uang saja.

Sungguh, tidak salah sama sekali ketika Anda berjuang untuk mengejar kebahagiaan, jadilah diri Anda yang terbaik karenanya!



SBY, Presiden Republik Indonesia ke 6

Sampai disini, saya akan bercerita tentang pengalaman saya di dunia karir. Dimulai dari bekerja di perusahaan kecil sampai saat tulisan ini dibuat, saya sekarang bekerja di sebuah perusahaan Multi Nasional, dengan posisi di kartu nama sebagai *Sector Director*, memimpin perkembangan bisnis perusahaan untuk sektor maritim di Indonesia. Adakalanya bagi kita yang bekerja sebagai professional, menjalani karir keprofesian, tentu familiar dengan kondisi naik-turun di pekerjaan yang berefek pada naik-turun perasaan di dalam. Ada rasa takut dan khawatir, takut target penjualan dan penyelesaian proyek jauh dari tercapai, kemudian ada kalanya muncul rasa

malas untuk melakukan apapun, *nge-drop* semangatnya, karena sesuatu dan lain hal, apa pun itu. Kepada siapapun yang paham kondisi ini, saya ingin mengatakan bahwa saya *pernah* dalam kondisi tersebut, sebelum kemudian mendapatkan pengetahuan mengenai **kebahagiaan**, yang **konstan**.

Nah, yang saya alami setelah mempraktekkan dan memahami teori *Constant Happiness*, yang terjadi adalah saya berhenti merasa takut, khawatir, malas, dll, saya jadi lebih agresif, lebih senang, lebih kreatif, muncul banyak ide, lebih sedikit stresnya, kenapa? Karena di dalamnya sudah bahagia, yang dilakukan sehari-hari adalah menambah kebahagiaan, istilahnya kebahagiaan di luar jadi bonus, walaupun kondisi di luar sedang turun, sedang sulit dan susah, maka tidak membuat perasaan *nge-drop* lagi, saya bisa secara berkesadaran memilih respon atas apa yang terjadi.

Di malam itu, ketika pertama kali menemukan kesadaran ini, saya berkata, "*Cukup! Cukup sudah saya terombang-ambing dalam kekhawatiran soal pekerjaan, soal ini itu, soal apapun juga, cukup sudah kekhawatiran saya*

mengenai kondisi finansial, yang saya merasa takut saat ini karena rupiah yang semakin melemah terhadap dollar, semakin sulitnya menutup penjualan, cukup sudah akan kondisi ini-itu yang tidak menyenangkan dan menakutkan, yang membawa kepada sedih, susah, duka, derita, dan sengsara. Cukup, cukup, cukup dan cukup!!!”

Saya berkata pada diri sendiri. Saya bertekad, tidak akan melakukan apa pun yang berhubungan dengan hal diluar diri, tidak mau mengusahakan apapun, saya maunya masuk ke dalam diri dulu, untuk lebih mengenal diri sendiri, khususnya untuk bisa bahagia dulu di dalam diri, sebelum kembali beraktifitas.

Bahasa lainnya adalah, saya bilang pada diri sendiri, sebelum memasuki dunia nyata, saya mau masuk dulu ke dalam dunia imajinasi yang berisi kebahagiaan tanpa syarat, sebuah istana di awan yang didalamnya tidak ada duka sama sekali.

Mulailah saya mengambil posisi hening, sadar napas, dan mengakses rasa bahagia. Ajaibnya, diluar dugaan, ketika melakukan itu berulang beberapa kali saja, ternyata tidak

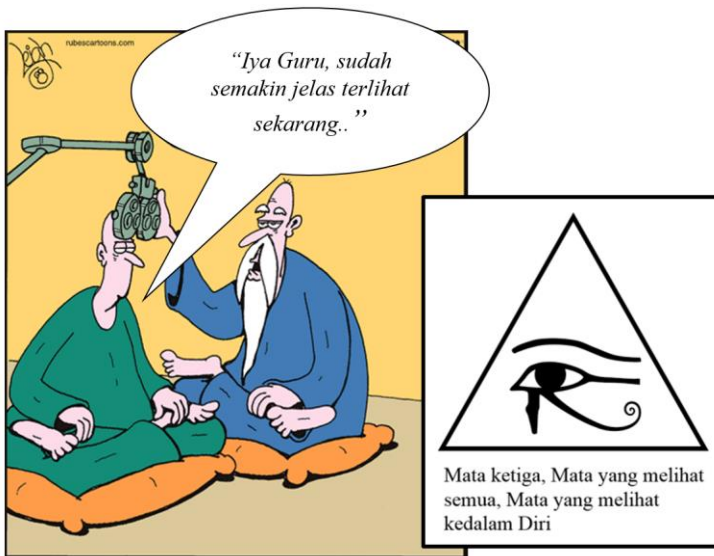
perlu waktu lama, untuk tiba-tiba '*cling*', semangat kerja yang tadinya nge-*drop* muncul kembali, saya merasa siap untuk bekerja lagi, siap untuk menghadapi dunia nyata, kenapa? Karena sudah bangun pondasi di dalam. Ada bahagia di dalam yang **tak kena** kondisi luar, saya siap bekerja produktif karena melakukan semua dengan dasar bahagia, semangat, ketenangan, kedamaian, dan semua kebaikan yang ada di dalam, hasilnya, **luar biasa**. Saya menjadi sangat produktif, bahkan bisa men-*triple*-kan hasil sehari-hari dari kondisi sebelumnya yang *memble*.

Saya senang sekali, efek dari kebahagiaan di dalam tidak membuat saya menjadi seorang petapa, seperti sebagian orang yang menjalani laku spiritualitas dan kemudian lari dari kenyataan. Atau pemalas, yang panjang angan, menanti langit memberi berkah tanpa ada usaha nyata yang dilakukan.

Wahai para pelaku spiritual di Indonesia, teman-temanku sekalian, ketika kita naik ke langit, di dalam hati, kita harus tahu bahwa kita mesti turun lagi ke bumi, karena kita masih hidup, jasad masih bersama kita, realita masih ada untuk kita. Jadi, turunlah lagi, namun turunlah dengan

tidak sebagai diri yang lama, gunakan energi dari langit untuk mencipta hasil lebih besar, lebih banyak, lebih bisa dinikmati, lebih bermanfaat.

Demikianlah maksud dari melihat ke dalam dulu, baru keluar.



3. Memahami Realitas dan Imajinasi

Untuk dapat bahagia secara konstan dan abadi, kita perlu untuk bisa membedakan mana realitas dan mana imajinasi. Apa itu realitas? Apa itu imajinasi? Untuk mudahnya, saya akan mengambil contoh hukum Maslow. Yang pertama menurut piramida Maslow adalah kebutuhan fisik, apa itu kebutuhan fisik? Itu adalah makanan, minuman, pakaian, tempat berlindung, dan lain-lain. Jangan sampai kita lupa hal yang sederhana, bahwa kebutuhan badan untuk hidup dan bahagia pada dasarnya sederhana. Saya ingin menggarisbawahi, bahwa yang membuat hidup tidak sederhana adalah imajinasi kita sendiri, imajinasi yang salah membuat realitas menjadi rumit, begini maksudnya, kalau kita bicara makan minum, maka makan nasi dengan kerupuk, dan minum air putih pun sudah cukup untuk mengenyangkan, demikian juga tempat tinggal, kalau belum sanggup beli rumah tembok, gubug *reyot* pun bisa ditinggali dan orang bisa bernaung dari kepanasan, kehujanan, dan angin malam yang dingin.

Poinnya adalah, ketika kita kembali pada kebutuhan fisik yang mendasar, yang diperlukan tidak macam-macam. Kita harus sadari ini, Anda harus tahu, harus paham bahwa secara realitas Anda hanya butuh makan, walau makannya hanya dengan nasi dan lauk alakadarnya, minumannya air putih itu sudah cukup untuk menghilangkan haus, itu realitasnya, tapi imajinasi sering memunculkan sesuatu yang lain-lain, pikiran yang berimajinasi berkelana, *“ah saya mau makan apa ya? Saya pengen makan sama daging kambing nih, atau pecel ayam nikmat sepertinya, pizza deh, martabak india, hmm aku pengen spageti”* Wuihh.... Disinilah kebutuhan yang sederhana mulai menjadi kompleks dan bersyarat lebih banyak untuk mendapatkannya.

Karena imajinasi, realitas sederhana jadi tidak sederhana lagi, tidak bahagia kalau tidak makan spageti, tidak bahagia kalau tidak makan di restoran mewah itu, tidak bahagia kalau tidak makan di warteg yang nikmat itu, kecewa kalau siang ini tidak makan mie rebus pake telur, karena yang ada di depan mata hanya nasi dan tahu. Orang

bisa jadi tidak bahagia karena imajinasi yang tidak disadarinya.

Perhatikan, bahwa dari kelima piramida kebutuhan menurut teori Maslow, hanya yang pertama yang adalah kebutuhan *real*, ke empat kebutuhan di atasnya bersifat imajinasi. Misalnya, yang kedua, kebutuhan atas rasa aman, maksudnya, setelah si miskin cukup makan, secara instingtif mulai berpikir, “...*nanti saya akan lapar lagi, gimana saya memenuhi kebutuhan makan nanti?*” Rasa keamanan, atau istilah lainnya kepastian, butuh untuk dipenuhi karenanya. Demikianlah imajinasi, bisa membuat rasa takut, takut bahwa nikmat akan berlalu, dan akibatnya membutuhkan kepastian akan adanya nikmat selanjutnya. Manusia yang imajinatif, sadar atau tidak sadar dalam pikirannya selalu berlari dari satu nikmat ke nikmat lainnya. Disitulah sumber masalah, kalau Anda hanya tahu kebahagiaan di luar, Anda harus senantiasa siap loncat ke kebahagiaan selanjutnya.

Kebutuhan ketiga dari teori Maslow adalah kebutuhan atas kasih sayang, kalau sudah mendapat kepastian, misalnya kepastian mendapatkan gaji yang teratur,

apalagi kalau *gede*, bisnisnya sudah bagus, besar, dan menghasilkan, pokoknya sudah aman secara keamanan, maka selanjutnya yang dikejar adalah, cinta kasih sayang. Perhatikan, cinta juga imajinasi lagi, *kan*? Mengejar kekasih hati ceritanya. Padahal yang dibutuhkan pada skala primitif ketika mengejar kekasih hati adalah kebutuhan akan nikmat seks, sebetulnya, tidak perlu menikahi *cowok* yang ganteng itu, atau si dia yang cantik itu, rupa yang sederhana pun ok, tetap bisa saling memberi dan menerima kasih sayang juga *kan*? Dan bahkan, secara ekstrim, saya ingin mengatakan, kalau kebutuhan seks yang mendasar, yang dibutuhkan oleh badan, maka, kalau belum dapat jodoh untuk dinikahi, atau istilahnya jomblo berkepanjangan, ya penuhilah kebutuhan seks tersebut dengan masturbasi! Kebutuhan seks, terpenuhi! Istilah saya, orang yang bermasturbasi sebetulnya telah berhasil melakukan *kontra imajinasi*.

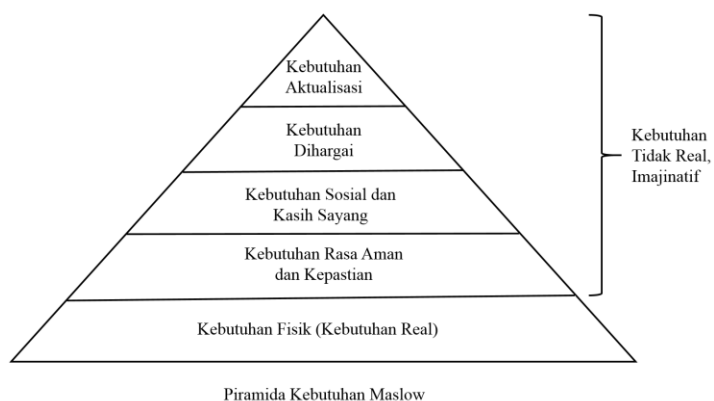
Masalahnya, selalu muncul imajinasi-imajinasi lain, bahwa pemenuhan kebahagiaan itu harus begini begitu, rumah harus begini begitu, kalau masih begini begitu ya *gak* bahagia, kekasih idaman hatinya harus yang ini,

spesifik yang seperti itu, hanya dialah dambaanku, dan seterusnya, muncul syarat, muncul perjuangan, dan pasti... saat belum terpenuhi, muncul **derita**.

Masih naik lagi, setelah kebutuhan kasih sayang diperoleh, muncul kebutuhan atas penghargaan, yaitu tadi, dihargai komunitasnya, masyarakatnya, dll. Wujudnya bisa karena mobil bagus, rumah bagus, istri cantik, jabatan tinggi dan seterusnya, *nah* disini jelas sekali, imajinasi tingkat tinggi dimulai lagi. Demikian juga pada level piramida yang terakhir, *aktualisasi diri*, bukan lagi harta dan wanita disini, tapi mengenai aktualisasi diri, siapa saya, apa karya saya yang saya tinggalkan pada **kemanusiaan**?

Demikian sekilas dari saya tentang teori Maslow, poin saya mengajak Anda ke teori Maslow ini adalah sederhana, agar Anda bisa membedakan realitas dan imajinasi, dalam pikiran dan kehidupan kita, kebutuhan realitas sebetulnya sederhana, tapi kebutuhan yang berasal dari imajinasi, itu yang membuat hidup jadi rumit sekaligus seru. Jadi, untuk bisa merasakan bahagia yang konstan pandai-pandailah melihat mana kebutuhan *real*

dan mana *imajiner* terlebih dahulu, sama sekali tidak salah untuk mengejar kebutuhan-kebutuhan imajiner, itu perlu, tapi, ketika Anda pelajari ini, Anda paham, Anda tahu, Anda sadar, dan karena nya Anda tidak akan *edanan* berlebih dalam mengejar kebutuhan imajiner.



Idenya adalah, kalau Anda sudah memiliki kebahagiaan di dalam, maka mengejar segala kebutuhan imajiner akan lebih bisa dinikmati, lebih santai, tapi santai bukan berarti tidak kerja keras, namun, karena menikmati apa yang dilakukan maka mau bekerja keras.

Kebahagiaan konstan, adalah kebahagiaan yang berasal dari dalam diri, mempermudah Anda dalam memenuhi kebutuhan imajinatif, ia membantu meredakan nafsu jiwa

yang suka menempel pada keinginan-keinginan, dengan cara **melepaskan** keterikatan kepada keinginan yang adalah sumber derita, ingat, bukan melepaskan dari apa yang diinginkan, tapi melepaskan keterikatan pada keinginan, yang membuat Anda merasa **harus** mendapatkannya. Perhatikan, **keinginan**, itulah yang harus kita waspadai, bukan apa yang diinginkan. Keinginan untuk mendapatkan lah yang sering memperbudak manusia jadi orang *bego*, karena *bego* jadinya menghalalkan segala cara, sikut kanan, sikut kiri, tipu sana, tipu sini, manipulasi sana, manipulasi sini, kurang percaya diri untuk bisa mendapatkannya secara elegan, itu semua pada dasarnya karena terlalu takut untuk tidak mendapatkan apa yang diinginkan.

Jika Anda cukup memiliki **kebahagiaan di dalam**, saya menjamin, sebagai orang yang mempraktekkan delapan kebahagiaan konstan, saya tahu Anda akan lebih percaya diri, Anda tidak akan terburu-buru napsu, Anda tidak akan terikat oleh keinginan yang mengharuskan untuk mendapatkan sesuatu, bebas-lepas, kalo dapat ya dapat kalau tidak ya tidak. Dengan kebahagiaan konstan di

dalam, bagaimanapun hasilnya Anda akan tetap bahagia dan menikmati, kalau dapat apa yang diinginkan menambah kebahagiaan dan kalau tidak dapat pun tidak akan kecewa, karena hati sudah **bahagia**.



4. Jiwa yang Tak Bernama

Jiwa, maksudnya merujuk kepada *spirit, ruh*.

Kita akan masuk ke level imajinasi yang lebih tinggi dari materi sebelumnya. Disini saya membagi manusia menjadi lima bagian yang menyusunnya. Ada lima hal yang menyusun diri kita, yang empat dari lima itu bernama, kena nama, yaitu nama yang diberikan oleh orang tua kita. Contohnya, Papah dan Mamah saya memberi nama Aryandi Yogaswara, maka nama itu menetap di (yang pertama) tubuh saya, inilah tubuh Aryandi Yogaswara, rambutnya begini mukanya begini, telinganya begini, badannya begini, perutnya begini, dan seterusnya nama pemberian orang tua menempel di tubuh saya ini, kemudian nama ini nempel dimana lagi? Adalah menempel (yang kedua) di pikiran kita, inilah pikiran seorang Aryandi Yogaswara, beginilah saya berpikir, ini pikiran saya, saya tahu, orang lain tahu, yang kenal saya tahu. Kemudian, ini nama nempel di (yang ketiga) perasaan kita, perasaan adalah turunan dari pikiran, yang dari situ muncul karakter kita, kepribadian kita, dan semua tentang kita selama ini yang dikenal baik oleh diri

sendiri maupun orang lain. Kemudian nempel kemana lagi? Yang keempat adalah nempel ke jiwa, jiwa ini adalah kata yang ada di lagu Indonesia Raya “*bangunlah jiwanya, bangunlah badannya*”, tapi jiwa yang kita maksud ini apa? Jiwa yang saya maksud di sini tidak lain adalah *spirit* kita, *ruh* kita, *nyawa* kita, *sukma* kita, *kalbu* kita, dan seterusnya. Itu maksudnya dari jiwa di sini, jiwa itu termasuk dari yang nama kita menempel kepadanya, sehingga kata jiwa ini kemudian bisa diletakan sebelum nama kita, jiwa Aryandi Yogawara, misalnya.

Marilah kita melihat penjelasan mengenai empat yang bernama dari istilah tua di kebudayaan kita, khususnya di kebudayaan suku Sunda dan Jawa ada istilah “**sedulur papat kalima pancer**”, di buku ini, ijin saya menceritakan filosofi sedulur papat kalima pancer dengan versi saya sendiri. Begini ceritanya:

Dulur pertama ada pada diri kita, yaitu **tubuh** kita, dulur kedua adalah diri kita juga yaitu **pikiran** kita, dulur ketiga yang lebih tua dari kedua dulur sebelumnya, adalah **perasaan** kita, dan dulur paling tua kita yang keempat

adalah **jiwa** kita, baru setelah yang ke empat bersinergi, yang kelima muncul, **pancer**.



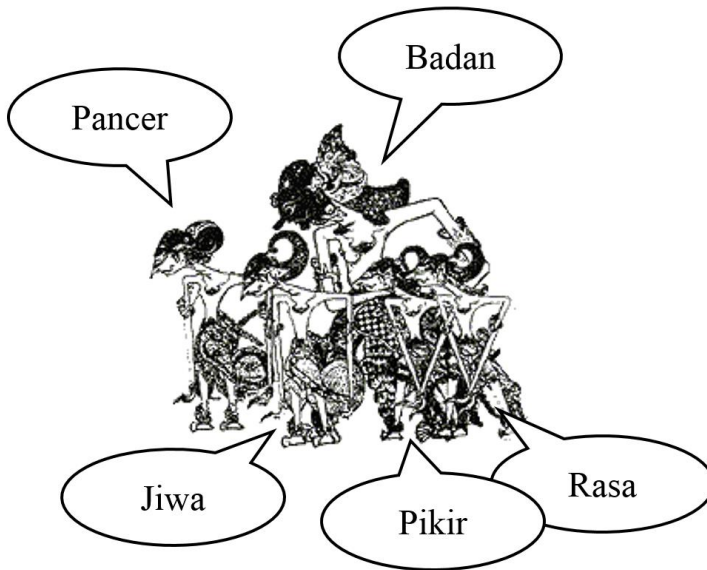
Mari kita lihat juga dari karakter ke empat punakawan, pertama Bagong, paling muda, sederhananya itu adalah tubuh fisik dengan keinginan dan kebutuhan paling sederhana, batasan hitam dan putihnya jelas, *lapar-makan-kenyang*, kebutuhan seks dipenuhi dengan melakukan hubungan badan maka puaslah sudah, sesederhana apabila haus, maka minumlah. Kemudian yang kedua adalah pikiran, ini Petruk, pikiran yang sering

membawa hidup jadi susah, pikiran yang suka jadi marah, pikiran yang ingin berkuasa atas orang lain, kekuasaan pikiran adalah kekuasaan yang didapat dengan memanfaatkan orang lain, kepemimpinan karena jabatan yang sedang dia pegang.



Ketiga adalah perasaan, Gareng atau Cepot, perasaan ini karakternya adalah menjadi pemimpin karena disukai, dicintai oleh mereka yang dipimpinnya, kalau jadi pemimpin, bukan berwibawa karena kursi jabatannya, tapi dari bagaimana dia menyayangi bawahannya sehingga para bawahan pun menyayangi dia, bukan

karena posisinya adalah suami sehingga menjadi lebih tinggi dari istri, tetapi karena dia suami yang bertanggung jawab, suami yang penuh kasih sayang, sehingga istri pun rela dipimpin oleh sang suami. Juga seorang ayah yang dilihat dari keayahannya, yang sayang kepada anak-anaknya sehingga anak-anak pun menjadi sayang dan menurut kepada sang ayah. Yang terakhir Semar, inilah Jiwa, Ruh, adalah yang paling tua, paling senior, dan paling **dahsyat**. Karena demikianlah stratanya, pikiran menguasai gerak tubuh, perasaan menguasai gerak pikiran dan karenanya tubuh juga, dan jiwa yang lebih dalam dari perasaan, pikiran, dan badan, itu tentu pada dasarnya menguasai semuanya. Itu ketika saya melihat dari punakawan, demikian juga saya melihat pada Pandawa yang Lima, kelima unsurnya sama, bercerita tentang Badan, Pikiran, Perasaan, Jiwa, dan Diri yang Pancer.



Bicara tentang pewayangan, ada cerita dalam wayang versi Indonesia, yang tidak ada dalam versi India, tentang Petruk dadi ratu, ketika Petruk menobatkan dirinya sendiri jadi Raja yang maha sakti, menurut kisahny, ketika Petruk jadi Raja, tidak ada Jagad Dewa Batara yang mampu menandingi kesaktiannya, apalagi para Ksatria dan Raja-raja, semua *lewat*, sampai akhirnya Petruk didatangi bapaknya, Semar, maka Petruk pun menjadi cengengesan dan kembali berubah wujud menjadi Petruk biasa.



Demikianlah, sebagaimana kisah Semar menundukan Raja Petruk, jiwa bisa menenangkan pikiran yang gelisah, pikiran yang tidak bisa berhenti berpikir, itulah, yang melahirkan kesusahan. Iya, betul, pikiranlah akar dari munculnya duka. Munculnya kesusahan adalah ketika Anda terlalu banyak berpikir, dipikirin terus utang ini gimana, tetangga yang menyebalkan itu begini lagi begitu lagi, dipikirin dan dipikirin.

Karenanya, masuklah kedalam jiwa yang terdalam kita, ketika pikiran gelisah, dengan **sadar napas**, tenangkan

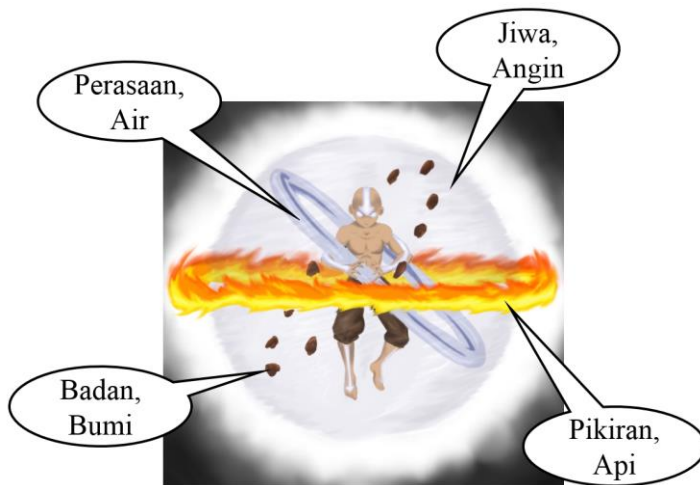
jiwa maka pikiran menjadi tenang, dan tubuh pun tenang, ketika keempat ini menjadi dikuasai dengan kita mengutilisasi jiwa, maka saat itu kita akan melihat jati diri kita secara utuh, pancer itu akan ada dengan sendirinya, mulai dari situ, Anda akan bangkit, Anda akan bangun menjadi seseorang yang lebih baik dari sebelumnya. Orang akan jadi lebih menghargai Anda, kebutuhan-kebutuhan Anda akan terpenuhi, dan Anda akan selalu merasa bersyukur.

Demikianlah Anda *jejeg* berdiri sebagai diri Anda, walau Anda tidak menjadi orang terkaya di dunia, dan harta Anda hanya segitu-gitu aja, Anda bisa berdiri tegak dengan dada tegak, dengan muka tegak, dengan terhormat. Buatlah koneksi dengan Jiwa yang tak bernama, maka semua adalah tentang diri Anda, diri yang telah mengenal Diri.

Katanya, apabila kita bersyukur, maka nikmat akan bertambah. Ketika terus bersyukur, logikanya, nikmat akan menjadi langgeng. Kalau sudah begini, dimana letak sabar? Maka ketahuilah, kebahagiaan yang konstan adalah pengetahuan yang tinggi, karena kita berkehendak

untuk senantiasa bahagia, selalu bersyukur. Sementara pelajaran bersabar, adalah pelajaran dasar, sudah terlalu lama kita bersabar, sudah terlalu lama rakyat negeri ini bersabar. Mari bangkitkan potensi besar kita, cukup sudah bersabar, *The Constant Happiness* sudah tiba.

“Raja Api, Imperialis, Kapitalis, menyerahlah!”



Film Avatar Ang, ketika melawan Raja Api dalam wujud yang sempurna setelah kekuatan keempat unsur dikuasainya,

5. Aku, Egoku, Milikku



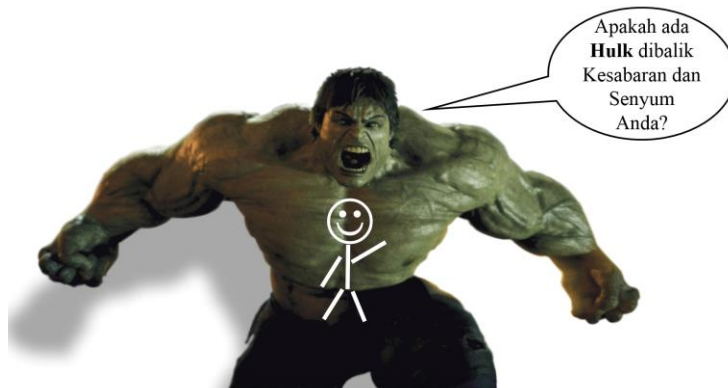
Umumnya, dalam laku kehidupan jadi orang baik, kita menyadari bahwa kita tidak boleh jadi orang yang egois, orang baik itu tidak egois, dan tidak ada salah atas baiknya jadi orang baik, tetapi yang sering luput dari perhatian kita adalah, jadi orang baik itu seringkali terlalu menekan ego, menekan ego berarti menekan diri, menekan aku-nya itu sendiri, saat itu terjadi, bahkan apa yang jadi milik Anda bisa dilepas dengan konyol, milik Anda yang berharga

bisa diberikan kepada orang yang menekan diri Anda, Anda tidak jadi Aku yang utuh lagi ketika terus menekan ego, ketika mengalah terus, ketika tidak bisa membedakan mana yang milik-ku, hak-ku, dan yang bukan, ini sumber susah juga, mau jadi orang baik malah diperbudak oleh orang lain, anak, istri, suami, atasan, *customer*, dll. Tidak, tidak oh tidak, tidak boleh seperti itu, karena apa? Karena setiap ego yang ditekan, setiap keakuan yang ditekan, itu bisa jadi penyakit di dalam dan sewaktu-waktu bisa keluar dengan ganas, peribahasa yang saya suka atas kondisi ini ada dua:

1. Hati-hati terhadap sakit hatinya orang baik;
2. Hati-hati terhadap marahnya orang sabar

Marahnya orang sabar bisa lebih brutal daripada seorang pemaarah, karena dia telah memendam rasa sekian lama, rasa jengkel yang terus menerus. Misal, karena sering ditekan oleh *customer* dan tidak bisa berbuat apa-apa, karena di benaknya *customer* adalah raja, maka sisi lainnya muncul di rumah, jadi sering marah-marah terhadap anak-anak dan istri, marah-marah terhadap

karyawan Anda. Sama atasan dilecehkan melulu, jadinya Anda marah dan sedih di dalam, ditekan terus sama atasan, namun terpaksa tekan ego, dan menahan marah, karena Anda merasa butuh dengan penghasilan saat ini, Anda takut sama atasan Anda, atau mungkin sebenarnya tidak takut tapi dasarnya jiwa Anda *feodal*, melihat atasan seperti melihat tuan tanah, tahunya mesti *sungkem* sama yang di atas, eeh, lama-lama Anda tak tahan membendung amarah dan emosi, membludak juga marahnya, meledaklah suatu hari. *Duarrrr!!!* Anda bertiwikrama jadi raksasa dengan seribu muka, atau setidaknya Anda berubah menjadi raksasa hijau, *The Hulk*. Anda *ngamuk* pada atasan Anda!



Pesan dari Pokok Kelima adalah, jadilah orang baik yang tidak menekan ego, keakuan tetap harus ada, karena itulah harga dirimu, itu adalah milikmu yang harus kau jaga, inilah siapa dirimu yang semestinya engkau hargai, kemampuanmu harus kau hargai, milikmu kau lindungi. Jangan tekan ego, apalagi berani menghilangkan ego dan menempatkannya ke titik nol ego, Anda berpikir dengan begitu akan jadi orang sakti, akan jadi orang suci, padahal yang ada, Anda jadi orang stress, jadi Hulk atau lari dari kenyataan.

Jadi, tempatkan ego di tempat yang pas, jangan tekan ego, tapi jangan juga lambungkan ego Anda setinggi langit, jangan jadi egois maksudnya, menjadi egois itu terlarang oleh tatanan jiwa dan sosial, jangan sampai terlalu tinggi egonya sehingga menganggap orang lain terlalu rendah dari yang sebenarnya.

Jadi, menjadi egois *NO!* Ber-ego secara sehat *YES!* Demikianlah, memiliki ego yang sehat adalah salah satu pokok dari **mencipta** kebahagiaan yang konstan. Diluar dari bagaimanapun keadaan dirimu saat ini, lihatlah selalu bahwa hidupmu terhormat.

“Kehormatan hidup bukanlah ditentukan seberapa tinggi pendidikanmu, seberapa banyak ijazah akademismu, seberapa banyak bintang-bintang jasa bertaburan di dadamu, tapi kehormatan hidup itu ada ketika namamu melekat di hati-hati orang-orang sekitarmu...”



Jokowi, Presiden Republik Indonesia ke 7

6. Hidup Disini, Disaat Ini

Dimensi ruang dan waktu yang paling menyenangkan itu adalah disini dan saat ini, masuk kesini maka senantiasa Anda akan bahagia, dijamin. Bagaimana ini bisa terjadi? Bagaimana praktiknya? Yaitu, Anda tidak simpan masa lalu, baik yang menyenangkan atau yang menyedihkan, pakai saja seperlunya untuk kebutuhan masa kini dan disini yang sesaat, jangan sampai selalu terkenang atas posisi tinggi dimasa lalu, atau dihantui oleh rasa trauma dan kepedihan dimasa lalu, tidak perlu begitu, yang lalu sudah berlalu, ini aku saat ini, ini aku yang siap mengarungi kehidupan disini disaat ini. Dan, bukan hidup di masa depan juga, masa depan selalu terlalu jauh untuk kita pikirkan terlalu dalam, yang ada malah muncul khawatir, was was, gelisah, susah, takut, atau apapun itu ketika Anda terlalu memikirkan masa depan dari sisi yang menakutkannya. Namun demikian, jangan juga Anda kebanyakan berkhayal yang indah-indah, terlalu panjang angan-angan ke depan, dengan maksud agar menjadi extra optimis. Anda tidak perlu menyimpan mimpi Anda di tembok untuk Anda *lihatin* dan pandangi sesering

mungkin, Anda tempel uang *boongan* senilai \$ 1.000.000, atau Anda simpan gambar Ferary disitu, mengikuti kata motivator, yang dia pun belum tentu dapat uang sebanyak itu, mobil sebagus itu. Itu semua, pada dasarnya *nggak* perlu, yang perlu Anda lakukan adalah melakukan apa yang bisa dilakukan saat ini. Kerjakan apa yang Anda rasa bisa dikerjakan saat ini. Jadi, *nggak* perlu berhayal panjang, sederhanakan saja, lakukan apa yang bisa dilakukan saat ini, sekarang, sesungguhnya tidak ada dimensi yang paling produktif, melainkan disini dan saat ini.

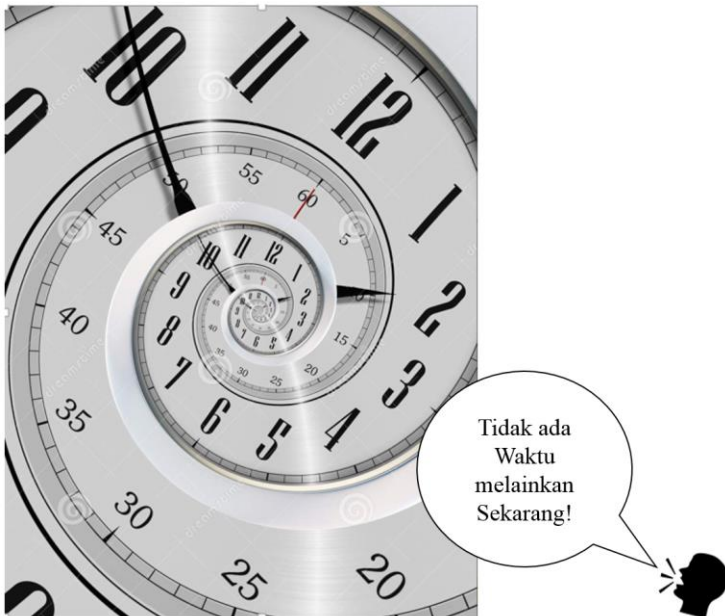
Anda akan bahagia ketika memutus diri dari masa lalu yang tidak memberdayakan, dan masa depan yang kau khawatirkan, atau masa depan yang kau punya angan-angan terlalu panjang, putuskan masa lalu dan masa depan walaupun itu hanya 1 jam yang lalu, atau bahkan 5 menit yang lalu pun! Ketika Anda merasa kesal pada orang yang mengklakson keras-keras, itu pun sudah berlalu semenit lalu, ketika dimarahi *bos* tadi siang, itu pun sudah berlalu, ketika Anda bertemu dengan *customer* yang menyebalkan itu pun sudah berlalu juga, ketika Anda teriak karena kesal

dan kemudian merasa kesal terhadap diri sendiri, perasaan bersalah menghantui, itu sudah berlalu, sekarang ya sekarang, Anda hanya hidup disini dan disaat ini saja, satu jam yang akan datang kita tidak tahu apa yang akan terjadi, ya biarkan, hidup saat ini saja. Setahunnya Anda saat ini tentang masa yang akan datang, maka lakukan apa yang bisa dilakukan saat ini.

Mari kita mencipta satu imajinasi yang menyenangkan untuk kita sendiri, agar kehidupan kita di dunia nyata bisa lebih produktif dan menyenangkan. Mengapa dimensi ruang dan waktu ini perlu **dicipta**? Karena sebenarnya tidak pernah ada “*disini dan di saat ini*”. Disini, disini dimana? Di rumah? Di Negara Indonesia? Atau di Tanah Pasundan? Di bumi kah? Atau maksudnya di Galaksi mana, dimana? Di tempat hiburan atau di tempat kerja? Tidak pernah ada habisnya definisi tentang disini, oleh karena itu kita sederhanakan, disini ya disini, dimana pun itu tidak lagi menjadi penting.

Demikian juga dengan saat ini, “*saat ini*” tak pernah ada, kenapa tak pernah ada? Karena setiap dan ketika saya bilang, “saat ini”, maka “saat ini” bukankah sudah

berlalu? Jadinya kita tahu, kita sadar bahwa disini dan disaat ini tidak pernah ada, tetapi kita secara sadar menciptanya, dan masuk ke dalamnya untuk hidup lebih menyenangkan, hidup tenang, damai, produktif, dan yang pasti lebih menjamin adanya **kebahagiaan**.



7. Menjinakkan Pikiran yang Liar

Pikiran itu liar, pikiran itu selalu penasaran, pikiran itu saking liarnya apa yang tidak berguna pun dipikirkan juga. Ketika hati berucap “*saya ingin makan dengan makanan Sunda*” maka pikiran mulai memikirkan bagaimana enakya makanan Sunda, pikiran mulai berputar-putar bagaimana bisa pergi ke restoran atau rumah makan Sunda, “*...perlu jalan kaki, naik motor, atau mobil kah pergi ke tempat itu?*” Pikiran jadi berputar-putar, memeriksa isi dompet, apakah ada cukup uangnya, apakah cukup waktu untuk pergi dan kembali?

Wahai Rakyat Indonesia (*cie... cieee...*) mari sama-sama kita tenangkan pikiran yang hobi berputar liar ini, kalau sudah terlalu malam ya gak harus juga makan nasi Sunda, *kan* sebetulnya cukup makan apa saja yang ada disini, di lemari, di kulkas, di dapur, ada apa yang mudah untuk dijangkau? Jinakan pikiran yang liar, kalau ingin lepas dari duka, susah dan sengsara, pandai-pandai kita melihat dan menelisik derap pikiran dan perasaan, pandailah menenangkan

perasaan, karena kalau perasaan tenang, pikiran pun ikut tenang (*vice-versa*), tidak liar lagi. Tentang apa pun, tentang karir yang Anda idamkan, tentang cinta asmara yang Anda risaukan, tentang apa pun yang Anda pikirkan. Mungkin sekarang Anda sedang *terlalu* memikirkan seseorang yang mengesalkan, wajar Anda kesal karena orang itu terus menerus menghina Anda, tapi, bagaimanapun pantasnyapun Anda untuk kesal, tenangkanlah diri, tenangkan bahkan dari apapun. Tenangkan rasa penasaran Anda atas kondisi politik, penasaran Anda tentang keadaan ekonomi, rasa penasaran tentang ini itu, tenangkan, terlalu banyak yang dipikirkan maka hidup akan menjadi terlalu *ribet*, bagaimana kalau begini, bagaimana kalau begitu, ingin ini, ingin itu. Banyak hal yang kita inginkan, maka semakin rumit pikiran mesti berputar, dan semakin berpotensi susahlah hidup kita.

*“Ketika seseorang menghina kamu, itu adalah sebuah pujian, bahwa selama ini mereka menghabiskan banyak waktu untuk **memikirkan** kamu, bahkan ketika kamu **tidak memikirkan** mereka.”*



BJ Habibie, Presiden RI Ketiga

Untuk menjadikan hidup lebih hidup, menjadi sederhana adalah pilihannya, bukan menjadi rumit. Tapi, ternyata susah bagi sebagian orang untuk menjinakan pikiran yang liar ini, kalau sudah begitu, baiklah, cobalah untuk menerima bahwa pikiran Anda tidak bisa berhenti memikirkannya, hal apa pun, apakah itu mengenai cinta, harta, trauma, jabatan, bisnis, kekasih, anak-anak, kondisi rumah, dan lain-lain. Pada satu titik ini, terima saja bahwa Anda masih belum bisa, tapi, bukan berarti berhenti tidak melakukan apa-apa, saya akan menyarankan Anda

melakukan Pokok Pertama, tarik napas lebih banyak lagi, tarik kebahagiaan lebih banyak lagi dari dalam diri, tarik terus, tarik terus. Suntikan diri Anda dengan serum *Constant Happiness* yang dengannya produksi *hormon endorfin* (senyawa kimiawi dalam tubuh yang membuat seseorang merasa senang dan untuk kekebalan tubuh) akan meningkat. Pada saat yang bersamaan serumnya akan bekerja kepada bawah sadar Anda, bereaksi di dalam tanpa Anda sadari, bahkan ketika Anda tidur, virus *Constant Happiness* akan terus bekerja memperbaiki apa yang perlu diperbaiki, percaya saya, maka pelan-pelan akan lepas sendiri apa yang membebani Anda, lepas sendiri semua resah, semua susah gelisah, dan semua rasa sengsara itu. Saya telah mengaplikasikan dan mengalami sendiri, bahwa Pikiran yang liar bisa menjadi jinak dengan sendirinya.

The Constant
Happiness akan
bekerja untuk Anda di
bawah sadar Anda



Menjinakan
banteng **liar**
pikiran Anda

8. Melepas untuk Mendapatkan

Paradoks, adalah sesuatu yang sepertinya bertentangan, padahal tidak, dan bahkan yang seperti bertentangan itu sebetulnya saling mendukung. Ketika Anda melakukan apa yang ditentangkan, malah Anda mendapat lebih dari apa yang Anda inginkan. Maksudnya bagaimana? Kok mau mendapatkan malah harus dilepas? Begini ceritanya, kadang, ketika kita terlalu menginginkan sesuatu dan sudah bersusah payah berusaha untuk mendapatkannya, yang terjadi yang diinginkan malah semakin menjauh, tak ada tanda-tanda akan bisa Anda dapatkan, seperti terus menerus menabrak tembok, susah sekali. Namun, ketika Anda mulai tidak ngoyo atas apa yang Anda inginkan, ketika Anda lepas keinginan kuat untuk meraihnya dan mulai menjadi diri yang normal, normal karena siap untuk menerima kenyataan, itu sebetulnya Anda sedang membiarkan temboknya berjatuh sendiri, atau seperti Anda mengetuk titik-titik dimana temboknya lemah agar rubuh semua tembok, atau juga seperti Anda memilih untuk

mencari pintu di sebelah tembok, daripada menggedornya terus menerus. Semua kreatifitas dan kecerdasan yang terpendam bisa muncul apabila sebelumnya mampu melepas keinginan menggebu. Saya mengingatkan kembali, “..*melepas keinginannya, bukan apa yang diinginkan.*” Kalau Anda menginginkan rumah yang lebih baik, biarkan kehendak atas rumah itu ada, tetapi yang tidak perlu ada adalah, **keinginan** atas apa yang diinginkan, maksudnya apa? Anda lepas dari keinginan yang berlebih, Anda lepas dari keinginan yang susah payah, lepas itu, dan **lakukanlah**, secara alamiah Anda akan melakukan apa yang Anda sukai, Anda akan lakukan apa yang Anda terinspirasi untuk melakukannya, lepaskan diri dari beban, lepas dari belenggu keinginan yang mencengkram kaki-tangan Anda, agar bisa bergerak lebih cepat.

Inilah triknya, melepas keinginan untuk mendapat apa yang diinginkan. Kalau Anda sedang mengejar Cinta, lepaskan Diri dari keinginan memiliki Cinta itu, lakukan apa yang bisa dilakukan, kalau memang

jodohmu dia tak akan lari kemana, kalau bukan jodohmu, Anda bisa mudah melirik yang lain karena Anda tidak terikat pada keinginan tersebut, seribu satu jalan menuju Roma, Anda tidak terikat terhadap satu jalan saja.

Semakin dalam Anda masuk ke dalam Diri, secara alamiah akan semakin banyak keinginan dilepas, semakin Anda dekat dan kenal dengan spirit, ruh, sukma, kalbu, jiwa Anda sendiri, maka Anda akan lebih produktif, karena tidak banyak beban yang menempel, Anda ringan, dan bisa tekan pedal gas sedalam-dalamnya untuk bergerak bahkan lebih cepat dari yang diharapkan, akibatnya, seringkali terjadi, karena Anda tidak berharap banyak, Anda mendapat banyak sekali!

Itu untuk apapun yang diinginkan. Bagaimana dengan apa yang tidak diinginkan? Sesuatu yang Anda takut terhadapnya apabila terjadi. Misal, takut kena PHK, maka kiatnya pun sama, lepas takut itu dan Anda akan dapatkan dua kemungkinan, pertama tidak kena PHK,

dan kedua kalau pun di-PHK maka Anda akan dapat pekerjaan atau usaha sendiri yang lebih baik.

Sama, melepas bisa Anda lakukan pada hal yang Anda ingin atau tidak inginkan, dan Anda akan mendapatkan apa yang terbaik dari apa yang Anda lepas.

Demikian juga dengan dosa. Tidak ada yang bisa melepaskan diri Anda dari dosa melainkan diri Anda sendiri. Bentuk nyata dari dosa, adalah perasaan bersalah. Ketika atas sesuatu tindakan yang Anda lakukan Anda merasa bersalah di hati Anda, maka saat itu Anda sedang berdosa. Ketika terlalu banyak hal yang Anda merasa bersalah, saat itu, saya harus mengatakan dengan terus terang, Anda sedang menjadi manusia bergelimang dosa. Mari kita ambil sebuah permissalan, Anda merasa bersalah telah melakukan suatu perbuatan tidak terpuji kepada teman Anda, disitulah Anda berdosa. Dan, tidak ada yang bisa memaafkan salah Anda melainkan diri Anda sendiri. Tidak teman Anda, tidak juga dengan apa yang Anda yakini (catatan: keyakinan bersumber dari

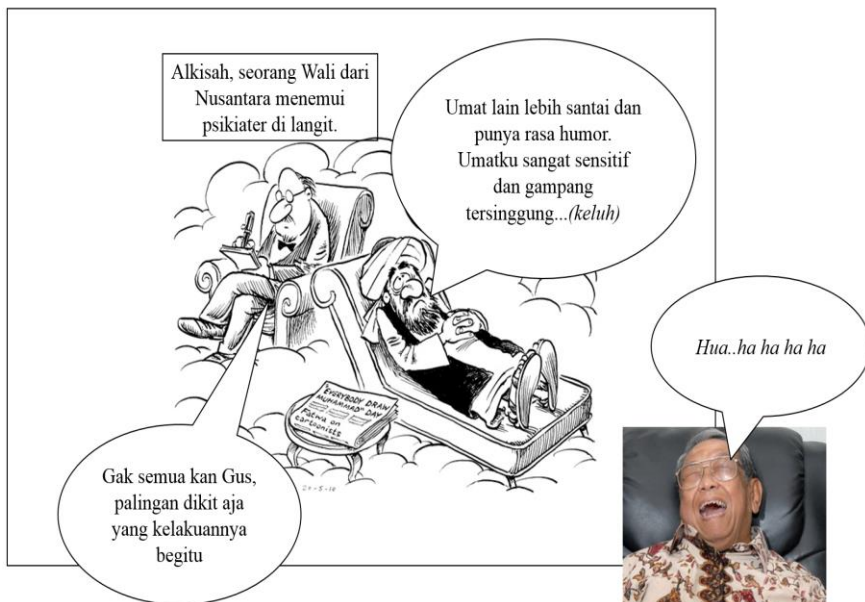
imajinasi) sebagai Tuhan Anda yang bisa memaafkan. Bukankah katanya Tuhan memaafkan hanya jika Anda dimaafkan? Dan hakikat Anda telah dimaafkan adalah ketika diri Anda telah memaafkan diri sendiri dan lepas dari rasa bersalah, diluar dari orang lain memaafkan dirimu atau tidak. Ketika Anda cukup sadar untuk memaafkan diri sendiri, dan perasaan bersalah tidak ada lagi, saat itulah dosa terangkat, Anda mendapati diri Anda kembali bersih. Kepada teman yang Anda buat salah, maka minta maafilah sepantasnya, diluar dari dia memaafkan atau tidak, itu sudah tidak menjadi masalah lagi.

Demikianlah, begitu kuatnya kekuatan untuk melepas, dan ini tidak mudah apabila pemahaman dan kesadaran Anda tidak didukung oleh koneksi dengan Ruh yang tak bernama tadi. Saat ini, dengan pengetahuan yang Anda sudah dapat, Anda sesungguhnya sedang mengakses kekuatan besar dari DIA yang tak bernama.

...

Bagaimana sejauh ini? Dongeng dari *The Constant Happiness* seru kah? Masih ada dua Bab lagi, akan dilanjutkan ke pemahaman yang dalam sekali di Bab Kedua, *Dongeng tentang Jiwa*. Namun, sebagai peringatan, Bab II dikhususkan hanya untuk kalangan terbatas, istilahnya *untuk manusia yang sedikit*. Dan saya perlu untuk menekankan, apabila tujuan Anda membaca adalah untuk bahagia, materi di Bab Pertama sudah cukup, tidak perlu dilanjut. Ibarat musik, Bab I adalah musik *Pop*, untuk semua orang dan semua orang bisa suka, sementara Bab II adalah music *Hardcore*, jangan rusak kedamaian dan kesenangan Anda mendengarkan music *Pop* dengan menggantinya secara tiba-tiba dengan musik *Hardcore*.

Tapi, bagaimanapun saya memperingati agar tidak dibaca, mungkin Anda akan tetap penasaran dan membaca juga Bab Kedua. Karena itu, saya ucapkan selamat menikmati, dan pesannya, jangan terlalu serius. Ingatlah selalu kata-kata bijak ini: *Semakin Anda serius, semakin Anda menjadi bodoh*.



Gus Dur, Presiden RI ke 4

BAB II

DONGENG TENTANG JIWA

1. Jiwa yang Berkelana

Saya akan memulai Dongeng ini dengan memberitahu bahwa apa yang didapat dari kebahagiaan konstan selanjutnya adalah jiwa yang tenang dan damai, jiwa yang merasa cukup, jiwa yang selalu bersyukur, jiwa yang penuh kasih dan sayang, jiwa yang akan menjadi karakter jiwa Anda yang baru senantiasa, terlahir kembali dengan jiwa ceria seperti anak-anak, yang suka **bermain-main** dan **merayakan** apapun setiap harinya.

Inilah kondisi jiwa yang sudah lebih dari dewasa, ketika jiwa Anda menjadi tenang dan damai, perasaan dan pikiran tenang dan damai, itulah jiwa yang mendapat pencerahan, dari jiwa yang dewasa sekarang bergerak menuju jiwa yang tua. Oleh karenanya, walaupun pengetahuan tentang **jiwa yang tua** bisa diberikan kepada siapapun, tua-muda, di usia berapapun, namun gerbang ke jiwa tua akan bisa dimengerti hanya oleh mereka yang

jiwa di dalamnya sudah dewasa, yang jiwa-nya masih muda, diluar dari berapapun usia badan, akan susah untuk menangkap esensinya, *nggak* apa-apa, semua butuh proses. Silakan dinikmati petualangan Anda sebagai jiwa muda, dan hati-hatilah, *The Constant Happiness* bisa meng-*karbit* jiwa Anda untuk segera menjadi **tua**.

Duh, sekali lagi, saya mohon maaf *yaa*, mohon pengertiannya, saya akan membawa imajinasi terliar saya kedalam materi ini, perhatikan, bahwa ini mutlak imajinasi saya, tidak menjadikannya sebagai pijakan kebenaran sama sekali, kecuali Anda sama seperti saya, memilih meyakinkinya secara sadar.

Ceritanya begini, kenapa saya perlu menggunakan imajinasi? Ini tidak lain agar bisa menyelesaikan permasalahan atau sesuatu yang *real*/nyata terjadi di kehidupan sehari-hari, ibaratnya persamaan matematika, kita tahu ada bilangan *real*, ada bilangan *imajiner* dan *unreal*, bilangan *imajiner* dan *unreal* digunakan karena dengan bilangan *real* yang ada, tidak bisa menyelesaikan persamaannya, yang adalah persamaan **tingkat tinggi**, maka digunakannlah bilangan yang bersifat

imajiner/unreal. Ketika bilangan *imajiner/unreal* dimasukan ke persamaan tingkat tinggi tadi, ternyata persamaannya bisa diselesaikan dan bisa diaplikasikan di dunia nyata. Seperti apa contoh hasil di dunia nyata? Listrik misalnya, listrik ditemukan dengan cara ini, dengan menggunakan satu perumpamaan bilangan *imajiner/unreal*. Bagi saya, apa itu bilangan *imajiner/unreal* secara kasar sifatnya seperti **omong kosong**, saya akan bawa Anda ke sebuah omong kosong besar, ke sebuah imajinasi yang liar, sebuah tantangan untuk saling **asah, asih** dan **asuh**, yaitu tentang Ruh yang berkelana, Ruh yang tanpa nama.

[Kita mulai] Kenapa tidak bisa diberi nama, karena Dia sudah berkelana banyak-banyak, di dimensi ruang dan waktu yang berbeda-beda, Kau ini di sini boleh bernama Aryandi Yogaswara tapi di kehidupan sebelumnya mungkin namanya adalah Anda atau siapapun juga namanya, entah siapa orang tuanya disana yang memberi nama, sebelum kehidupan ini entah dia jadi apa, entah apa wujudnya, entah ada di dimensi mana.

Saya bereksperimen dengan imajinasi ini seolah-olah ruh atau jiwa ini tidak berpetualang di alam ini saja, di kehidupan yang rata-rata usianya 0-70 tahun ini saja, tapi saya menariknya ke kehidupan-kehidupan sebelumnya, dan juga kehidupan-kehidupan selanjutnya buat Si Ruh, dari satu badan, masuk lagi ke badan yang lain, dan seterusnya. Sampai kapan? Nanti, di Bagian Kedua dari Bab ini, akan kita bicarakan, dimana akhir perjalanan Ruh.

Jadi dongengnya kenapa Ruh ini selalu berkelana dari suatu kehidupan ke kehidupan yang lain, karena dia punya **energi** yang kuat sekali, energi ini bahan bakarnya adalah **keinginan**, kepenasaran.

Ini dimungkinkan karena dua hal:

1. Karena Ruh mempunyai keinginan; dan
2. Alam Semesta selalu mewujudkan keinginan dari Ruh ini,

Perhatikan, bahwa kita sedang membicarakan Ruh yang kelima, bukan yang keempat atau ruh kecil, tapi Ruh besar, yang abadi **tanpa nama**. Jadi ceritanya, ketika ruh

kecil ada dalam jasad atau tubuh seorang yang miskin harta, dan dia menderita karena kemiskinannya, adalah alamiah ketika di hati kecil dia berbisik lirih kepada Ruh Besar, “aku ingin kaya”, maka Alam Semesta yang selalu ingin mewujudkan keinginan manusia seperti seorang **Ibu** yang selalu ingin memberikan apa yang diinginkan anaknya, dia menghitung, bagaimana supaya jadi kaya si orang miskin ini, ternyata *diitung-itung*, *itungannya* tidak kesampaian, terlalu banyak faktor yang tidak bisa dipenuhi di kehidupan sekarang, sulit untuk bisa kaya di kehidupan yang ini, mungkin karena baik secara pikiran sadar atau pun pikiran bawah sadar sulit untuk paham *gimana* bisa kaya, pikiran sadarnya kurang keyakinan, pikiran bawah sadarnya apalagi, kalau sudah begitu, bagaimana dia bisa kaya di kehidupan ini? Terus *gimana* dong? Soalnya, kalau tak terpenuhi dan **sabda** tidak keluar, saat mati, celaknya ruh bisa bergentayangan *nggak* jelas, jadi **hantu**! Maka, wahai Ruh yang tak Bernama, bersabda dan berkehendaklah, sampaikan “*Aku ingin kaya! Aku ini Ruh tak bernama, yang dengan inginku, jadilah maka jadi!*” Demikian, ketika **sabda** terucap, maka, Alam sebagai Ibu yang penuh kasih pun

berkata “iyaa, baiklah anakku, nanti ya, di kehidupan selanjutnya aku jadikan engkau kaya.”

Jasadnya kemudian mati, Ruhnya berkelana lagi, dan sesuai janji Alam, Dia siapkan kebutuhan yang cukup, apapun itu, agar si manusia yang ingin kaya memang lahir dan menjadi kaya, entah bagaimanapun itu, apa dari miskin jadi kaya atau lahir dari orang tua kaya, bagaimana pun ceritanya, pokoknya, singkat cerita Ruh ini kemudian hinggap di badan orang yang kaya. Terpenuhi sudah *tuh* keinginannya. Ahh... senangnya, namun ternyata, selain terpenuhinya keinginan, Alam selalu memberi **Kado** lain yang berisi **pengajaran**, setelah kaya dia merasa ada yang kurang, ada yang terasa masih kosong, apa itu? Cinta! “Aku kaya tapi ngga dapat cinta, *hiks*”, ya iyalah karena dengan duitnya si orang kaya ternyata bisa gonta-ganti pasangan, karena terbiasa berganti-ganti pasangan dia tidak bisa merasakan cinta sejati atau *true love* itu *gimana*, jadi penasaran dia, dan sebagaimana ia meminta lagi, Sang Alam menghitung lagi dengan kalkulatornya, bagaimana supaya bisa memenuhi keinginan si orang kaya untuk bisa mendapatkan cinta sejati, ternyata,

setelah di itung-itung ngga cukup juga dengan usianya, “wah Nak, ngga bisa dikehidupan ini, ya sudahlah dikehidupan selanjutnya saja yaa..”, dan ketika sudah waktunya, matilah jasadnya. Seketika, Ruh tanpa nama berkelana lagi, masuk ke kehidupan yang lain untuk bisa menemukan cinta sejati, kemudian di kehidupan barunya, dia mendapat kado lagi, pengajaran bahwa **cinta sejati** itu penuh pengorbanan, ternyata *UPS!* Beginilah rasa dari cinta sejati, indahnya selangit tapi beratnya juga sebumi! Tapi, tidak apa-apa dia sudah senang bereksperimen, main-main dengan cinta sejati, tapi, kembali ada yang kurang lagi, apa? Sudah kaya, sudah dapat cinta sejati, nah sekarang Ruh merasa ingin banyak berbagi dengan sesama, ruhnya ingin berbagi tentang cinta kasih sayang pada sebanyak-banyaknya manusia. Seperti biasa, Alam Semesta pun menghitung lagi, Alam yang Sempurna, mengkalkulasi lagi, Alam akan mewujudkan keinginannya kembali, dan seperti biasa, “*ngga cukup nak*” entar ya dikehidupan selanjutnya, maka si orang ini, lahirlah kembali, menjadi seorang yang kaya, dapat cinta sejati, dan bisa berbagi kasih sayang dengan sebanyak-banyaknya sesama, “*uhh..., happy nyaa*”, ternyata bisa

berbagi dengan banyak manusia itu lebih membahagiakan daripada menjadi kaya dan menikahi cinta sejati.

Tapi, sebagaimana sifat keinginan, keinginan tidak pernah puas, seperti minum air laut, semakin diminum semakin haus. Dan kado lain masih ada bersama keinginannya, sampai keinginan yang terakhir.

Apa kepenasarannya sekarang? Ooh **Surga!** Nah, sekarang si Ruh Tak Bernama ceritanya sudah puas dengan kehidupan di dunia, bukan saja ketiga hal di atas, namun juga dia sudah mengalami menjadi seorang yang bejad durjana, miskin, kaya, mendapat cinta, bermanfaat bagi sesama, dan lain-lain, sudah banyak sekali yang didapat sehingga semakin kehabisan kata-kata atas apa yang diinginkan, kemudian kenalah dia dengan cerita surga, surga yang mana? Terserah, misalkan jika dia jadi orang Indonesia, dan kebetulan muslim, maka dia pun sekarang ingin mendapatkan surga yang diyakini oleh orang muslim, dan Si Ruh ini pun jadi orang yang baik, hidupnya sesuai dengan ajaran Islam, dia menjalankan dengan baik dan benar, rukun islam, rukun iman, dan semua kebaikan ajarannya, dia kerjakan dengan baik.

Tentunya karena dia sedang dipersiapkan untuk masuk surga, sesuai dengan keinginannya. Singkat cerita, dia pun akhirnya meninggal, *inalillahi wainalillahi rojiun* kata keluarganya, bagus sekali kematiannya yang *khusnul khotimah*. Dari sini, kembali ceritanya disingkat, *cring!* Kini dia sudah berada di surga, ceritanya seru disini, dia mendapat apa yang dituliskan dalam kitab suci, istana itu ada, dipan itu nyata, hijau itu iya, bidadari yang 72 itu *dapet* semua, buah-buahan yang rasanya lebih nikmat dari buah-buahan di bumi pun ada juga, bahkan ternyata lebih liar dari semua itu, ingin apa pun, *cling* ada, wah... inilah kebahagiaan tertinggi dari imajinasi, serunya! Surga! Maka, dia pun sangat menikmati hari pertama di Surga, hari pun berganti, hari kedua, hari keempat, hari kelima, hari ke seratus pun dia masih sangat menikmati, hari ke seribu masih menikmati, namun pada hari ke sejuta, bagaimana kira-kira yang dirasa? Si Ruh tanpa nama ini, pada hari ke semilyar dia bersama kenikmatan surga, ternyata sudah merasa *eneg*, dia bosan sebosan-bosannya, *ternyata oh ternyata*, ada kado lain dari surga, seperti biasa, setiap keinginan berbuah keinginan yang lain, ingatlah kembali, yang namanya keinginan, itu seperti

minum air asin lautan, makin diminum makin haus, ada aja yang luput, kirain surga sudah paling *poll*, ternyata belum, maka pada hari ke satu milyar sekian hari, jiwanya pun bercetus, Ruh tanpa nama bersabda lagi “*cukup Aku di sini, sudah mual dengan segala kebahagiaan ini, kenikmatan ini, kesenangan ini, tak mungkin bisa lebih lagi bisa puyeng Aku!*”

Maka alam pun bertanya kembali, “*terus mau apa sekarang?*” (Apa hayoo?) Roh Tanpa Nama berkata “*Aku ingin kembali ke bumi*”, “*Oya?*”, “*Iyaa pengen banget kembali ke bumi,*”, “*Baiklah, oke, oke, ingin jadi apa?*”, tanya Alam. Para pembaca sekalian, seluruh Rakyat Indonesia yang majemuk, coba kira-kira apa yang dia inginkan? Apakah ingin jadi orang kaya? Pasti ngga, ingin dapat cinta? Ngga. Ingin jabatan yang tinggi? Ngga. Orang ini akan berkata tulus, “*Aku sudah rindu sekali akan kesengsaraan, derita, dan kesedihan.*” Dia, akan minta menjadi orang yang sengsara, orang miskin, orang susah, mungkin juga orang cacat, atau apapun itu, yang dekat dengan yang namanya sengsara. Demi untuk bisa menikmati lagi, merasakan lagi sengsara yang dia sudah

sangat rindukan setelah semilyar hari lebih berada di Surga. *Cling!* Lahirlah kembali dia, kali ini dibawah kolong jembatan dengan segala kesusahan yang ada, tapi yang menarik disini adalah, karena jiwa di dalamnya sudah berkelana jauh kemana-mana, sudah banyak makan garam, maka ketika badannya terkoneksi kembali dengan jiwa yang tua yang ada di dalam dirinya, badan, pikiran, perasaan, dan jiwanya cepat padu kembali, dan dia jadi **pancer** lagi. Maka, mungkin iya dia secara lahir tampak sebagai orang susah, tapi di dalam, hatinya menerima, tak kena susah, dia menjalani hidup dengan syukur dan syukur, dia bahkan mungkin lebih bahagia dari orang kaya yang ada di sekitar dia. Dia mungkin, sudah dekat dengan kelahiran *The Constant Happiness*.

Baiklah, itu tadi di atas adalah salah satu versi Surga, agar lebih seru, saya akan ceritakan versi Surga yang lain. Yaitu Surga yang namanya Valhala, ini adalah tempat berpulang kaum Viking yang gagah berani dalam berperang, mereka yang mati dalam keadaan bertempur tanpa ada rasa takut. Bayangkan, ketika tertikam pedang musuh, seorang ksatria Viking yang mau mati berseru

kencang kepada sesama saudaranya yang masih hidup, “*Sampai jumpa di Valhala!!!*”, “*Arrrrgggggh...!*”, menjerit dan kemudian, mati. Dan *cling!* Bangkitlah dia di Valhala.

Valhala adalah tempatnya para pejuang Viking yang gagah berani, semangat mereka adalah cikal bakal dari pasukan SS di Jerman di kemudian hari, pasukan yang tak takut mati. Valhala, konon adalah sebuah aula besar, yang di dalamnya berisi semua jenis makanan kesukaan bangsa Viking, berikut dengan minuman ber-*alkohol*-nya. Ketika terbangun di Valhala, bangsa Viking akan mulai dengan makan-minum sepuasnya, setelah itu mereka akan mulai mabuk dan akan bertengkar dengan sesamanya, mereka akan berkelahi dengan beraneka ragam senjata, sampai mati. Tapi, kali ini mereka jelas tidak takut sama sekali, karena mereka tahu *toh* esok pun yang mati akan bangun lagi di Valhala, makan-minum lagi, dan berkelahi lagi sampai mati. Hari pertama sepertinya menarik dan sangat menyenangkan, tapi bagaimana dengan hari ke satu milyar?



Demikian, seperti itulah kurang lebih makna simbolis dari *Surga, Nirwana, Valhala, Heaven*, dan lain-lain, adalah sebuah kondisi dimana kenikmatan diperoleh tanpa henti, dan hanya kebosanan yang bisa menghentikannya. Sampai disini, mari kita hentikan sementara kisah Ruh yang berkelana ini untuk dilanjutkan di Bagian Kedua.

Poin utama dari kisah imajinatif di atas adalah, jangan takut terhadap kehidupan, jangan terlalu banyak bersedih atas keadaan sulit yang ada sekarang, bahkan, jangan bersedih sama sekali! Apa pun yang Anda minta akan

dikabulkan melalui **sabda** Ruh tanpa Nama yang ada di dalam diri Anda, jika tidak di kehidupan ini, *kan* masih ada kehidupan-kehidupan selanjutnya. Jangan ada takut lagi sekarang, jangan pula ragu, dan jangan bersedih lagi. Semua jalan diperbolehkan untuk Anda, sebebas-bebasnya, Adalah yang membuatnya, Anda yang pilih, Anda yang tentukan, **apa keinginanmu?**

Nah, dengan pengetahuan seperti di atas, yakinlah bahwa saya tidak memiliki tendensi negatif berlebihan kepada Pejabat Korup, sekorp apapun, Konglomerat hitam, sehitam apapun, Politikus licik, selicik apapun, buat saya biasa saja, sama saja jiwa berkelana yang ada di dalam raganya. Maka, kalau saya diundang untuk memberikan konsultasi *one on one*, tentang ketuhanan, kemanusiaan, dan kebahagiaan tanpa syarat oleh seorang pejabat korup yang penasaran atau sedang dalam krisis kebahagiaan, mereka akan tertawa senang setelah bertemu saya, mereka akan bilang. “*wow, kalo begitu, walau saya sudah abis-abisan korupsi duit rakyat, saya tidak akan masuk neraka dong, kalo saya ingin masuk surga!*” Saya akan jawab dengan tulus, “*Ngga!*” bahkan akan saya jamin

berdasarkan imajinasi spiritual dan pengetahuan saya yang dalam tentang spiritualitas, tidak akan, *“Jika Anda ingin masuk surga maka Anda akan masuk surga, titik.”* Tertawalah si pejabat korup ini lebih keras, entah, mungkin baginya saya hanya bercanda, tapi dia senang juga bahwa akhirnya ada jawaban atas kekhawatiran dia selama ini, yang pada titik ini mungkin sang pejabat korup berharap seandainya saya adalah **orang suci** yang kata-katanya bisa dipegang. *“Hahahahah....setelah gua korupsi abis-abisan dan jadi kaya, ternyata mati pun gua ke surga”* Jawabku, *“iya Pak, memang begitulah, itulah kenapa saya meyakini Tuhan sangat Pengasih dan Penyayang tanpa syarat. Koruptor seperti Anda pun, tetap dikasih apa yang Anda mau”, “wah, ya ampun bener ya Tuhan pengasih penyayang.” “Iya Pak, jangan pernah ragukan itu! Tapi, pesan saya, jangan salah ya Pak, kalau di **jiwa** Anda ada merasa bersalah dalam laku mengkorupsi ini, maka Anda berdosa, sebagaimana yang saya jelaskan di atas bahwa bentuk nyata dari dosa adalah **rasa bersalah** yang tidak bisa dipungkiri oleh diri Anda sendiri, jadi, jangan, jangan punya rasa bersalah, Anda harus yakin, kalau punya rasa bersalah, rasa*

bersalah itu bisa bawa Anda ke neraka ”, “O iya itu, yakin ya. Saya akan selalu meyakinkan diri kalau begitu dan membuang semua rasa bersalah!” “Iya, saya tanya sekarang, apa Bapak yakin?”, “Yakin, dari dulu saya yakin kok, bahwa saya akan masuk surga, karena selain berkorupsi jamaah, amal pribadi saya banyak loh.”, “Maka Anda akan masuk surga” timpalku langsung. Senangkan mendengarnya? Dia senang ketemu saya, seseorang yang menjamin bahwa dia tidak akan masuk neraka, dan memang saya jamin dengan sungguh-sungguh, berdasarkan pengetahuan saya.

Lalu, ini yang menarik, saya akan bilang juga, *“Betul Pak, dan kemudian Anda akan masuk surga dengan semua kenikmatannya sampai Anda eneg dan bosan, setelah seribu milyar hari Anda di situ.”, jreng! “Wow”* kata Si Pejabat yang korup ini, *“lha terus saya kemana setelah itu?”, “ya Bapak yang akan memutuskan mau kemana, tapi, jika sudah eneg dengan kenikmatan, Bapak tahu akan pilih kemana,”* Sang Pejabat tersadar, dan setengah kaget bertanya *“Saya jadi orang miskin??”* iya Pak, Bapak akan jadi orang miskin yang hidupnya susah

karena negaranya kacau dikorupsi habis-habisan oleh koruptor seperti Bapak **saat ini**. “*lho, lho kok? Lho eh. Lho lho gitu yaa?*” Iya Pak, demikianlah begitu kasih sayangnya Tuhan, karena Bapak sudah *eneg* dengan kenikmatan, Bapak kemudian akan mendapat sengsara sebagaimana permintaan Bapak.

Hening... Keheningan kemudian terpecah, “*Ha ha ha.. Bisa aje lu Aryandi, ha ha ha ha, ini diskusi yang sangat menarik, gue senang, lu katanya butuh support, butuh donasi untuk perjuangan idealisme lu?*” Disinilah giliran saya menjawab dengan “*Ha ha ha ha, silakan berapa aja Pak seikhlas-nya, asal Bapak tahu aja, saya ngga menjanjikan Syurga lho, karena Bapak jelas akan mendapat Syurga kalau **yakin**, tapi bukan karena donasi ini.*”

Dengan pengetahuan Ruh seperti ini, siapapun hendaknya bertanya “*Sedang apa ya saya disini dengan semua ini, dengan semua permainan politik ini, semua uang yang saya korup ini, semua bisnis yang saya akan lakukan apapun untuk memperoleh keuntungan? Sedang apa Saya, Mas?*” Saya akan bilang, Bapak sedang tidak

bahagia di atas tumpukan harta Bapak. Bapak sangka dengan mengkorupsi uang itu Bapak akan bahagia, dengan menjadi pebisnis sukses dan mengumpulkan semakin banyak harta, bagaimana pun caranya, bapak pikir di situlah akan ketemu bahagia, padahal, seperti minum air laut semakin diminum semakin haus,. *“Nah kalau sudah begini, terus gimana, Mas Aryandi?”*, Temukan Pak, temukan **kebahagiaan** yang ada di dalam dada itu, yang ada di dalam jiwa Bapak, temukan, dan Bapak akan merasa **cukup**, Bapak tidak akan gentar apabila suatu hari *apes* dipanggil KPK, Bapak akan terima, terima, dan terima, dan Bapak akan tetap bahagia, Bapak akan jadi seorang ksatria pemberani, inilah ketika *The Constant Happiness* sudah *nongkrong* dalam diri Bapak. Maka, tidak bisa tidak, bawah sadar Bapak sudah saya isi dengan *virus* kesadaran. Bapak suatu hari akan berkaca, dan berkata dalam hati, *“Oh saya bukan saya yang dulu lagi, saya sekarang sudah jadi orang yang baik, dan bahagia dalam artian bahagia yang hakiki, bahagia yang sesungguhnya, dan merasa tidak perlu lagi untuk berbuat hal-hal yang **norak** dalam hidup ini”*



Fajar baru selalu menanti untuk setiap Jiwa.

2. Akhir Perjalanan Jiwa

Dibalik cahaya ada cahaya, dibalik cahaya yang kedua masih ada cahaya lagi, dan setelah itu ada cahaya lagi, dan barulah setelah cahaya ke empat, Anda sampai ke ujung, tidak ada cahaya lagi, yang ada adalah tidak ada apa-apa.

Saya akan bercerita lagi sesuatu yang lebih liar dari yang Anda baca di Bagian Pertama. Mudah-mudahan siap, materinya berat lho, bagi beberapa Anda rasanya seberat bumi dan lautan, tapi bagi yang telah sama-sama tahu, paling Anda akan tersenyum simpul atau tertawa *ngakak!*

Baik, kalau Anda menyatakan diri siap. Maka saya akan lanjutkan ceritanya, ada tiga cerita yang akan saya sampaikan, jangan anggap serius, anggaplah sebagai dongeng pengantar tidur di siang bolong.

Cerita pertama,

Ceritanya dimulai dari menganalogikan kembali persamaan tingkat tinggi, yang dengan menggunakan bantuan bilangan *imajiner* dan *unreal* bisa dipecahkan

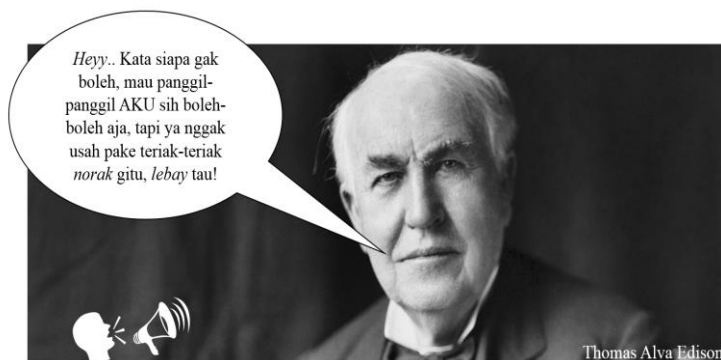
dan menjadi sesuatu yang nyata bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari umat manusia, yaitu listrik, bohlam, bola lampu yang diciptakan oleh Thomas Alva Edison (kalau pun bukan dia pencipta sejatinya, setidaknya beliaulah yang sempat pegang patennya).

Ceritanya, saking bermanfaatnya bola lampu ini buat dunia, maka ada beberapa penggemar berat Thomas Alva Edison, yang sangat cinta pada Thomas Alva Edison, dan tentu, cinta juga pada bola lampunya. Nah, saking cintanya, mereka tidak hanya menikmati menyalakan tombol ON-nya lampu yang kemudian nyala terang, tidak, mereka suka berkumpul bersama, atau pun sendiri-sendiri, dalam keheningan mereka memuji **‘keagungan’** Thomas Alva Edison, mereka menyebut-nyebut namanya *“Thomas Alva Edison, Thomas Alva Edison, Thomas Alva Edison.”*



Ini semua dilakukan saking cintanya mereka sama Thomas Alva Edison, lucu? Boleh jadi lucu, kenapa jadi lucu? Karena kita semua disini tahu, itu hanya bola lampu yang Anda tinggal *colokin*, tinggal tekan saklarnya, nyala, begitu saja, tekan nyala, tekan nyala, tekan nyala, tidak perlu Anda panggil-panggil namanya kan, kenapa? Karena Thomas Alva Edisonnya entah kemana, entah dimana dia, karena **saat ini** sudah mati, dan dia saya rasa sudah tidak peduli lagi dengan kita, *that's it*, dan kalau Thomas Alva Edison bisa ngomong, imajinasi saya mengatakan bahwa dia akan berkata, "*Hey, cuy, itu bola lampu tinggal lo pake, what ever, gua sudah mati, kagak peduli lagi, tidak perlu kau sanjung-sanjung Aku berlebih*

seperti itu, tidak perlu kau panggil-panggil terus menerus bikin gaduh begitu, tidak perlu, okay?”

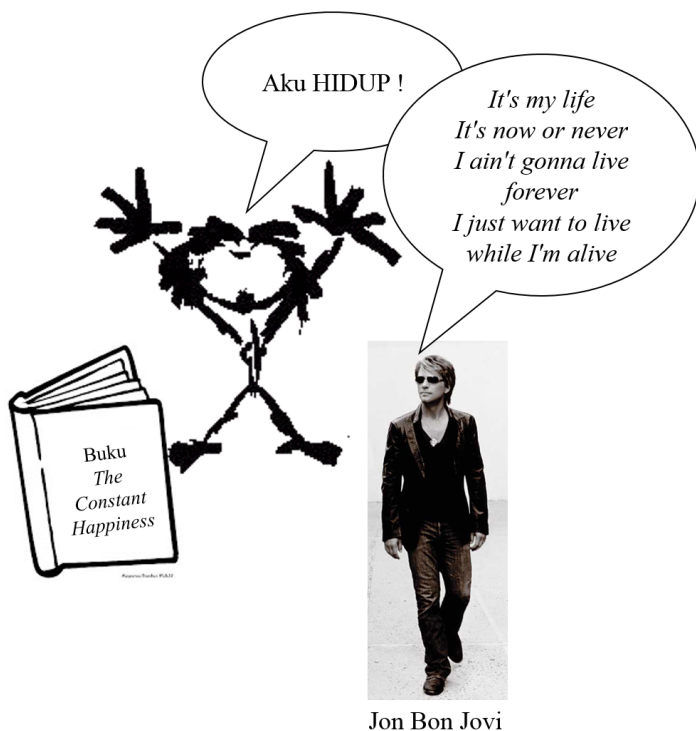


Cerita kedua, saya punya seorang kawan baik, yang sangat saya hormati, seorang musisi, sebagaimana musisi pada umumnya, cita-citanya adalah mencipta maha karya dalam bidang kemusikannya itu, maka, ceritanya, pada suatu saat dia mendapat **wahyu**, atau bahasa kekinianya *inspirasi*, dia ciptalah satu lagu dengan sepenuh hatinya, sepenuh jiwanya, sebuah karya besar dia yang mungkin satu-satunya, selesai karya yang sempurna itu dibuat, maka dia lantunkan, rekam, dan dia merasa sangat puas, puas ya, bukan sukses, sebab kalau sukses itu dilihat dari orang lain yang memandang Anda, kalau puas, dilihat diri sendiri saja sudah lebih dari cukup. Nah, kalau kepuasan

jadi kesuksesan ya tentunya *syukur-syukur* aja. Ceritanya, dia pun sudah sangat puas, rekamannya dia kasih saya, dia kasih *mp3*-nya, saya dengarkan, dan ketika saya mendengarkan, *“Ooh indahnyaa! Ternyata ini memang maha karyamu, sobat! Terimakasih sudah berbagi denganku...”* Singkat cerita, waktu berganti waktu, puluhan tahun sejak itu berlalu sudah, Si Sobat rupanya pergi terlebih dahulu meninggalkan saya, *“Duh, harunya hati ini, bye bye kawan, sampai jumpa lagi dikehidupan selanjutnya!”* dan dia pun berpulang, walau saya tak tahu dia **pulang kemana**.

Suatu hari, setelah beberapa lama kepergiannya, saya buka-buka laptop dan ketemu lagu itu, saya putar lagunya, saya dengarkan, maka, tiba-tiba saya merasa seolah bersama dia, lagu ini seolah-olah bercerita kembali semua tentang dia sahabatku, cerita tentang aku dan dia teringat kembali, dan pada momen itu secara alamiah tentu muncul kerinduan kepada dia, sahabatku yang telah tiada, saat itu, bersama lagunya aku merasa seolah-olah bersama dia! Pertanyaanya, walau aku merasa bersama dia, apakah lagu ini adalah dia? Apakah lagu ini sosok dia? Bukan!

Lagu ini ya lagu ini, adalah iya **ciptaaan** dia, maha karya dia, tapi jelas bukan dia.



Cerita ketiga, adalah cerita yang sangat-sangat ekstrim buat kebanyakan manusia Indonesia, mohon dianggap ini hanya omong kosong saja, atau mimpi saja, daripada menjadi pusing karenanya, kecuali, kalau laku spiritual Anda sudah lumayan dalam, maka Anda akan bilang

cerita ini biasa saja, yang memang *sebenarnya* biasa saja. Hanya saja, mengingat beberapa hal bisa menjadi terlalu sensitif di Negara ini, Anda jangan pusing apalagi sampai marah-marah, anggap saja ini mimpi, omong kosong dari seorang Aryandi di siang bolong, setuju yaa?

Yang tidak setuju, jangan dilanjutkan.

Baik, kita mulai, sekarang, gambarkan lingkaran di benak Anda, lingkaran ini adalah alam semesta ciptaanNYA yang sempurna, adalah Alam Semesta yang berlapis-lapis isinya, yang terdiri dari bermilyar milyar galaksi, berbilyun-bilyun matahari, yang *ber ber* dan *ber*, yang bisa dikatakan sangat tak terbatas, dengan kondisi jangkauan kita saat ini. Di Alam Semesta ini, bukan hanya ada dimensi kita saja tapi ada dimensi-dimensi lain, ada berdimensi-dimensi kehidupan, dan ada juga dimensi-dimensi yang lebih tinggi, dimensi lain yang tak sekedar ruang dan waktu saja, yang ada saat ini di dimensi kehidupan kita, disinilah jiwa masuk, ruh masuk ke dalam Alam Semesta dan melalui Rahim alam semesta, Jiwa, kemudian berkelana mengarungi ketakterhinggaannya Alam Semesta.

Jangan pula dilupakan, bahwa Alam Semesta yang mandiri ini mampu menyediakan semua yang dibutuhkannya sendiri, saking sempurnanya Alam Semesta ciptaanNYA. Dan, untuk keperluan Jiwa yang berkelana, Alam Semesta yang kaya, akan dan selalu mengabdikan segala apapun permintaan dan keinginan dari Jiwa.

Ketika Jiwa berkata jadi, maka jadilah, disitulah Jiwa atau Ruh selalu merasakan kasih dan sayang **TUHAN** yang Maha Agung, disitulah Ruh bermain-main begitu bebas dan senang sampai puas, setelah puas maka Ruh boleh kembali pulang kepada yang menciptakannya, yang ada di luar batas jangkauan manusia, yang **ada di tidak ada**, ketiadaan namanya, nah lho, apa itu **ketiadaan**?

Sekarang, kembali ke lingkaran tadi, Anda tulis dalam lingkaran dan luar lingkaran sebagai berikut:



Saya mau bertanya, dimana kedudukan Sang Maha Pencipta menurut Anda? Apakah DIA ada di dalam ciptaanNYA, yang berarti ada di dalam lingkaran. Atau DIA ada diluar batas lingkaran tadi? Yaitu “ada di tidak ada”, sesuatu yang kita tidak dapat mendeskripsikannya, mengimajinasikannya, menemukannya dan menjangkaunya biar dengan teknologi secanggih apapun, dan imajinasi dari otak sejenius apapun.

Apabila Anda bisa menangkap pesan dari dua cerita di atas, analogi dari cerita yang pertama dan yang kedua, maka Anda akan paham, bahwa saya mengarahkan Anda pada pemikiran bahwa Sang Pencipta tidak bersatu dengan yang dicipta, dalam lagu maha karya tadi ada teman saya, tapi bukan sosoknya. Sosok Thomas Alva Edison tidak ada lagi bersama bola lampunya, tapi “Thomas Alva Edison” selalu bersama bola lampu ciptaannya.

Demikian ibarat bila Anda seorang penulis, dan Anda membuat sebuah novel, maka karakter di dalam novel itu tidak bisa **menjangkau** Anda sebagai penciptanya, sebagai penulis novel tersebut. Ilmuwan menyebutnya berbeda dimensi, sementara kita boleh secara sederhana menyebutnya, **tak terbandingkan**.

Namun, ini yang penting, walaupun bagi saya dengan sesadar-sadarnya yakin TUHAN tidak ada disini, di alam semesta ini, di bumi ini, semua yang ada disini bercerita tentangNYA. Semua yang ada mengingatkan kita kepadaNYA, semua yang ada tidak terlepas dari keberadaanNYA. Apapun yang terlihat dan yang tidak

terlihat di alam ini, semua adalah tentangNYA. Inilah esensi dari **ketuhanan**, bahwa semua yang ada tak terlepas dariNYA walau DIA-nya tidak ada disini. Ketuhanan Yang Maha Esa, bukan Tuhan yang Maha Esa. Ketuhanan menginspirasi manusia untuk menjadi sosok yang lebih baik, sementara tuhan sebagai sosok, cenderung mengarahkan kepada perpecahan dan kebodohan yang tidak perlu.

Demikianlah, Anda sekarang memiliki alternatif baru tentang keberadaan TUHAN, bahwa Sang Pencipta mungkin tidak bersama Anda, tidak pernah sama sekali bersama Anda ketika petualangan Anda di kesemestaan pertama kali dimulai. Saat ini, kemungkinan besar, secara ekstrim, kalau boleh sedikit kasar, saya katakan bahwa karena selama ini dia tak pernah terlihat, tersentuh, dan terdengar, *mungkin* saat ini DIA sama sekali tidak peduli pada Anda! Lho jadi yang peduli siapa? Yang bersama Saya selama ini siapa? Yang selama ini kabulkan pintaKu siapa?

Nah, perhatikan disini, logikanya, kalau apapun yang Anda minta selalu terkabul (walaupun dalam jangka dan

dimensi yang panjang), maka, sebetulnya Anda sendirilah yang mengabdikan permintaan Anda. Anda sendiri yang telah mentransformasi semua keinginan dan permintaan Anda menjadi takdir bagi diri Anda sendiri. Jadi, sebetulnya Anda lah penulis takdir Anda sendiri. Dan, semua cerita ini, semua hal mengenai keinginan, atau takdir, memang sudah *kompli*t termasuk dalam paket sistem **mekanis** Alam Semesta.

Jadi, sekarang Anda bayangkan, bahwa ciptaan yang sempurna tentu tidak butuh *ditungguin*, tidak butuh *diteropongin*, tidak juga perlu diulurkan tangan ghaibNYA untuk menolong siapapun yang berada di alam ini, melainkan Alam Semesta mampu berdiri sendiri, dia mencukupi kebutuhannya sendiri mengikuti garis besar haluan yang telah ditetapkan Sang Pencipta yang berlaku sejak **awal** sampai **akhir**.

Alam Semesta, Bumi kita ini, yang termasuk di dalamnya kita sebagai manusia, sudah bisa mandiri dengan sempurna, sesempurna-sempurnanya.

Ketika paham, Anda tahu bahwa kitalah yang menuliskan takdir kehidupan. Yang menetapkan *pengen* begini begitu *kan* ternyata Anda sendiri, dan Jadilah maka Jadi. *Kun Fayakun!*

Sampai disini, besar harapan saya bahwa rasa **kemanusiaan** kita bisa terus bertumbuh, bagaimana tidak? Kita semua sama *kok* dalam rentang dimensi waktu yang sangat panjang, permainan di kehidupan yang sekarang hanyalah sandiwara dengan peran kita yang silih berganti. Sekarang salah seorang diantara kita kaya, dan seorang lainnya miskin, maka kita kelak akan berganti peran. Di akhir hidup ada yang kebagian masuk surga, dan ada yang kebagian berneraka-ria. Sama saja, hanya bertukar peran.

Bahkan, kalau kita sama-sama resapi dan alami, lebih dalam lagi dari apa yang telah kita ketahui di atas, maka, jiwa atau ruh, sebetulnya hanya **satu**. Ibarat **udara** yang kita hirup, yang masuk sebentar dan keluar lagi, yang terus menerus bersirkulasi, bukankah adalah udara yang **sama** di bumi ini? Kita senantiasa bersama di planet bumi ini, sampai kemudian sudah waktunya RUH komponen

kelima terpisah dari jasad, untuk berkelana menuju dimensi waktu yang lain dalam tubuh, pikiran, perasaan, dan jiwa yang lain.

Lama-lama, RUH tanpa nama semakin tua, ia telah berkelana dari kehidupan satu ke kehidupan lainnya, dari satu jasad ke jasad lainnya, bagaimanapun dan apapun jasadnya. Pertanyaan kita sekarang, sampai kapan? Tentu, sampai merasa puas dan cukup berkelananya, ibarat seorang anak yang sudah seharian puas bermain, ketika senja tiba, maka ia akan kembali pulang. Kalau sudah cukup puas bermain-main, Anda boleh *beritikad moksa*, menjadikan kehidupan ini sebagai kehidupan terakhir Anda, yaitu ketika Anda tidak lagi memiliki **keinginan**, istilah lainnya adalah **karma** Anda sudah habis.

Mungkin, dari sekian pembaca sekarang sudah ada yang merasa cukup? Jiwanya sudah tenang dan damai berkepanjangan? Sudah puas bermain peran apapun, pernah jadi batu, pernah jadi cicak, nyamuk, kecoa, sudah cukup puas jadi penjahat, sudah cukup puas jadi orang suci, sudah cukup puas jadi koruptor, sudah cukup puas jadi rakyat yang dikorupsi, sudah cukup puas jadi

pahlawan baik yang sejati maupun yang kesiangan, sudah jadi rakyat jelata, jadi raja maharaja, konglomerat, jadi si termiskin di dunia, dan lain-lain. Hanya apabila Anda sudah puas, puas, puas dan puas, maka gerbang tawaran untuk masuk ke **ketiadaan** akan terbuka. Ciri-ciri gerbang ini sudah mulai terbuka adalah adanya **Constant Happiness** di dalam diri, semakin terbuka lebar dengan semakin tenang jiwanya, semakin damai, siap untuk menuju **ketiadaan**.

...

Sekarang, ayo semua bangun! Kita kembali ke dunia realitas! Tariiiiik semua pengalaman beribu-ribu dimensi tadi menjadi satu, hanya di kehidupan ini saja, di diri Anda yang sekarang. Tarik lagi semua imajinasi tadi, bangun dari mimpi di siang bolong, kembali ke realitas!

Sekarang, Anda adalah Anda. Dan Anda semua tahu, bahwa suatu saat yang akan datang, pada akhirnya semua akan **mati**. Kita tidak tahu kapan, dan tentu kita pun tidak usah pedulikan kapannya. Namun, dengan pengetahuan yang sekarang Anda telah miliki, dengan menggunakan

bantuan kondisi imajinatif, yakinkan diri Anda, bahwa saat Anda mati, Anda akan siap, Anda tenang dan damai. Toh, kalau dipikir-pikir Anda sudah rindu pulang kok, sudah banyak bermain-mainnya, sudah tua Jiwa-nya, pasti sudah siap untuk kembali ke lingkaran awal keberadaan, yaitu ketiadaan, agar penuh dan utuh lingkarannya. Dari tiada kembali ketiada, berawal dari sang Pencipta pasti kembali kepadaNYA, maka, *beristirahatlah wahai jiwa yang tenang, damai, dan berbahagia. Kami berbahagia melepasmu kembali **pulang**.*



John Lennon, penulis lagu Imagine

Prens, jangan percaya
kata-katanya, menurut
Gue sih itu mah
imajinasi si Aryandi
doang yang ketinggian,
mimpi loe Aryandi...!

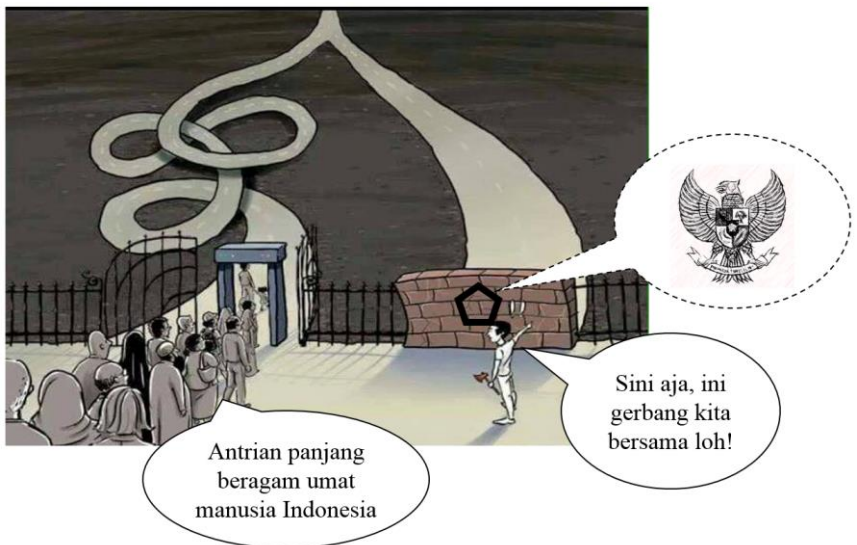
♪ ♪ ... *You may say I'm a
dreamer, but I am not the
only one, I hope someday
you'll join us... And the
world will be as One..* ♪



BAB III

PANCASILA

Pancasila adalah ideologi kita.



Adalah **manifesto** pribadiku, bahwa, hanya dengan kebahagiaan yang tanpa syarat, yaitu kebahagiaan di dalam, kebahagiaan yang semudah menghirup napas, maka nilai **Ketuhanan** dan **Kemanusiaan** sebagai ruh Pancasila akan bisa dibangkitkan kembali.

Sudah jelas sekarang, bagaimana pun jalan yang ditempuh manusia untuk pulang (baca: kembali kepada Tuhan) tidak mungkin ada yang salah. Semua benar, apabila kita bisa melihatnya secara lebih luas, dari kaca mata dimensi diatas ruang-waktu saat ini, melihat bahwa setiap jiwa memiliki kematangan yang berbeda-beda, atau kata lainnya, kita sudah bisa melihat dari sisi yang lebih **bijak**.

Tidak ada satu tuhan pun yang didefinisikan oleh manusia bisa menjadi **kebenaran mutlak**, karena TUHAN tidak pernah bisa terjangkau. Semua cerita dan berita tentang Tuhan adalah **kebenaran yang relatif**, relatif benar berdasarkan kondisi jiwa yang berbeda-beda, karenanya, kita perlu untuk saling **menghargai**.



Entar udah gede, Gue mau baca The Constant Happiness!

Tidak apa-apa juga, di Indonesia perbedaan yang beragam diterima sebagai Kebaikan.

Semua perjalanan Jiwa sepanjang dan sejauh apapun tidak lain adalah hanya akan semakin mendekatkan diri kepada TUHAN, untuk kembali pulang kepada Tuhan, kembali kepada **ketiadaan**.

Dengan ini, tanpa terkekang oleh tuhan-tuhan yang relatif, semua manusia Indonesia menjadi bebas sebebas-bebasnya. Tali kekang telah dilepas, bukan untuk bebas liar, tapi bahkan untuk menjadi semakin lebih **bertanggung jawab**.

Definisi Ketuhanan, adalah darimana **moral** berasal, adalah sumber nilai moral. Makna ketuhanan bukan sekedar dan sekotak tuhan yang berasal dari salah satu agama atau keyakinan yang ada di Indonesia. Melainkan Ketuhanan adalah bisa berarti setiap kata orang tua kita dalam bentuk wejangan moral, sesederhana pesan orang tua saya di kampung, yang bilang, *“Nak, di tempat kerja mu, kau jadi orang jujur yaa, biar dimudahkan hidupmu..”*, atau yang lebih kompleks, seperti apa yang turun temurun disampaikan dari **leluhur** kita, semua pesan bijak itu adalah pesan moral dalam kehidupan kita sehari-hari, baik berasal dari suku atau kebudayaan,

maupun dari agama. Sungguh, tidak akan ada pertentangan terlalu jauh dalam pesan moral. Semua baik adanya, ajaran moral adalah agar kita hidup rukun dan damai. Menghargai nilai moral yang berbeda-beda, adalah karena kita tahu, kita lahir dari latar belakang **suku, agama, ras, dan antar golongan** yang berbeda-beda. Jangankan itu, bahkan kalau dilihat dari lingkup terkecil, pada dasarnya kita lahir dari keluarga yang berbeda-beda. Ajaran moral dari orang tua kita berbeda, dan setelah dewasa, nilai moral yang kita pegang pun berbeda-beda. Inilah Indonesia, bangsa yang beragam, dan dalam berkah keragaman, supaya tidak jadi kutukan, kita harus selalu mawas diri dan menyadari serta menghargai akan adanya perbedaan, agar memandang sesama bisa dengan **bijak**, yaitu seimbang antara **teori kebenaran** yang diyakini dengan **praktik berbagi kebaikan** yang nyata kepada sesama.

Kebenaran adalah tentang jalan Ketuhanan, dan kebaikan adalah wujud nyata dan aplikasi dari nilai Ketuhanan, ketika Ketuhanan dalam diri menjadi praktik nyata dalam

kehidupan sehari-hari, Kemanusiaan itu namanya. Kebaikan adalah tentang Kemanusiaan.

Saya meyakini, semakin Ketuhanan dipahami secara mendalam, maka ia akan semakin meluas. Menjadi tidak *norak* kepada yang berbeda keyakinannya dan bahkan akan semakin besar rasa Kemanusiaannya.

Setiap manusia Indonesia menjadi sadar akan keberadaan perannya. Kalau ia kali ini kebagian peran menjadi orang kaya, maka ia akan menjadi orang kaya yang **baik**, ia tersadar bahwa untuk meraih kekayaannya tidak perlu dengan jalan yang *norak*, ia akan memacu agresifitasnya untuk bersaing sekuat-kuatnya, tanpa harus curang, buat apa curang, toh kekayaannya hanya sementara di hidup ini, ia akan melanjutkan lagi perjalanan jiwa-nya setelah kehidupan ini, kepada apapun yang Dia ingin menuju. Dari sini, dia akan menjadi orang kaya yang jujur, walaupun sebelumnya *ngga* jujur, karena memang situasi yang tidak memungkinkan. Namun kini, kalau *The Constant Happiness* telah menyentuh sanubari-nya, ia akan jujur, karena ia sudah tak takut lagi tidak menjadi kaya, toh, ia sudah **bahagia di dalam**, kekayaan dikejar

edan-edanan *simply* karena disangka itulah jalan kebahagiaan. Hanya orang yang tidak bahagia yang polahnya aneh-aneh, dan mulai merugikan orang lain. Orang yang bahagia, polahnya sederhana, ia tidak punya lagi intensi untuk *macem-macem*. Inilah esensi dari Sila Pertama dan Kedua Pancasila sebagai ideologi dasar Negara kita, Ketuhanan dan Kemanusiaan.

*"...kami patriot Indonesia,
pendukung dan pembela
ideologi Negara yang
bertanggung jawab dan
tidak mengenal menyerah."*



Soeharto, Presiden RI Kedua

Demikianlah, para ulama, para pendeta, pemimpin agama, para guru akan jadi baik dengan mengenal *The Constant Happiness*, para pejabat akan jadi baik, para pemimpin Negara pasti jadi baik, para konglomerat jadi baik, para

pengusaha pun akan mengikuti jadi baik, dan ketika semua yang di atas menjadi baik, maka semua rakyat di semua lapisannya akan menjadi baik. Semua yang hidup ber-Ketuhanan akan mempraktekan Kemanusiaan dalam bentuk saling memberi kebaikan untuk akhirnya makmur sama-sama. Amin!



Sampai disini, mungkin ada sebagian Anda yang membaca tulisan ini, menjadi skeptis, Anda ragu, dan melihat bahwa kata-kata di atas hanya ada di awang-awang, di atas langit, di negeri di atas awan, yang

istananya bernama kedamaian (*lagu kali..*). Maka, saya sampaikan, negeri di atas awan itu akan menjadi kenyataan, *Kerajaan di langit itu akan jadi di Bumi!* Tentunya, apabila syarat-syaratnya terpenuhi. Dan, adalah hipotesa-ku bahwa syarat yang belum terpenuhi untuk mewujudkan negara Indonesia, yang merdeka, bersatu, berdaulat, adil dan makmur sebagaimana cita-cinta pendirian bangsa ini, adalah jiwa manusia Indonesia yang lupa akan jati dirinya, lupa akan cerita tentang **kebahagiaan di dalam jiwa**, sesuatu yang telah dikenal, diketahui, dan dimiliki secara khas oleh leluhur kita, ras melayu sejak dari jaman **dahulu kala**. Sekarang, di usia yang ke 70 tahun, semoga lahirlah kembali jiwa ini, jadilah bangsa yang berbahagia selalu, biar kaget dunia, biar akhirnya kelak pantas kita menjadi Negara **mercusuar dunia**. Maksud menjadi mercusuar dunia bukan menjadi negara adikuasa tentunya, *toh* kita hanya ingin menyinari dunia dengan kasih sayang dan kebaikan, serta tentunya **kebahagiaan**, sehingga jadilah apa yang tertulis di **UUD 1945**, “...ikut melaksanakan ketertiban dunia yang berdasarkan kemerdekaan, perdamaian abadi dan keadilan sosial.”

*“Bila kita mempunyai
keinginan yang kuat dari
dalam hati, maka seluruh
alam semesta akan bahu
membahu
mewujudkannya.”*



Soekarno, Presiden Republik Indonesia Pertama

Raja Negeriku

*Yang terdiam dari suara sabar Jiwaku,
sabar seluruh bangsaku
Aah perih tangismu, perih Jiwamu
Tersisihkan oleh kawan-an hitam
Semua telah lelah menanti
Bersuara untuk mereka, Raja Negeriku
Kau telah lama terdiam
Perubahan jerit hatiku, cermin Jiwamu
Berikan terang untuk masa depan
Berpegang semua saudara
Tegar berdiri dalam mimpi yang Satu
Perubahan untuk tanahmu, tanah airmu
Untuk negeri dan mimpi bangsamu*

(Lirik dan lagu oleh Noah)

Kalau sudah begini, Persatuan Indonesia akan mewujudkan dengan sendirinya, dan lalu hanya orang-orang yang pantas, yang memiliki kebijaksanaan (*seperti saya dan Anda?*), yang akan duduk dalam majelis tinggi Negara kita. Yang karenanya, dengan ini saya meyakini, tanpa perlu berdoa siang dan malam pun, Keadilan Sosial Bagi Seluruh Rakyat Indonesia akan tercipta dengan sendirinya dan Rakyat Indonesia pasti akan jadi **Makmur!**

Sekarang, kalau bukan kita, siapa lagi yang akan membawa cita-cita luhur para pendiri bangsa ini? Siapakah yang akan menjadi penerus panji para pahlawan negeri ini? Siapapun dan apapun peran kita saat ini, mari bersatu padu sesuai dengan fungsi dan perannya masing-masing.



Brahmana, membawa nilai Ketuhanan, pembisik, memberi landasan hukum dan moral, pembuat garis besar, pemberi daya kepada Ksatria



Ksatria, pelaksana nilai Ketuhanan, pengaplikasi nilai Kemanusiaan yang adil dan beradab, pemimpin, pembuat aturan, pemberi keamanan dan batasan kepada Waisya



Waisya, para pedagang, pengusaha, mematerilisasi ide dan kreatifitas menjadi kemakmuran, memberi kecukupan kepada Sudra



Sudra, rakyat, berkebutuhan untuk memperoleh keadilan sosial, cukup sandang, pangan, papan, dan kebutuhan dasar sebagai manusia, memberi legitimasi atas keberadaan Negara.

Kita, setiap Bangsa Indonesia, memiliki perannya masing-masing

Demikianlah, kita telah sampai di penghujung buku *The Constant Happiness*, sebagai penutup dari buku ini, mari kita semua pekikan sekali lagi teriakan jiwa dan raga yang berkehendak untuk selalu bebas merdeka.

MERDEKA!!!



“... Bangunlah Jiwanya, bangunlah Badannya, untuk Indonesia Raya...”

<Selesai>

Biografi Penulis



Aryandi Yogaswara, dilahirkan di Bandung 1 Mei 1980. Besar di Cianjur dan lulus dari SMUN 1 Cianjur, kemudian melanjutkan kuliah di Politeknik Manufaktur Negeri Bandung, lulus pada tahun 2001.

Meniti karir di dunia manufaktur, sebagai seorang *Engineer*, kemudian pada tahun 2005 memulai perjalanan di dunia penjualan. Pada tahun 2007 pernah ke SMA-SMA memberikan pelatihan motivasi untuk murid dan guru. Akhir 2007, bekerja di sebuah perusahaan kecil, menjadi Direktur Penjualan.

Tahun 2011, berhenti dari perusahaan tersebut, dan selama 4 bulan secara ekstrim melakukan, yang ia sebut sebagai laku spiritual, meninggalkan pekerjaan dan keduniawian untuk sementara. Selama empat bulan tersebut, tidak menemukan apa-apa yang terlalu berarti, akhirnya kembali bekerja sebagai profesional. Selama dua setengah tahun Aryandi bekerja di Autodesk Inc. dan kemudian awal 2015 pindah ke Intergraph Corp. sebuah

perusahaan Amerika yang berkantor pusat di Huntsville, Alabama. Saat buku ini ditulis posisinya sebagai *Marine Sector Director* di Indonesia.

Kecintaan dan hobi Aryandi pada dunia Sosiologi, khususnya Spiritualitas, Ketuhanan, dan Kemanusiaan, serta rasa cinta pada tanah airnya sebagai anak Bangsa Indonesia, akhirnya melahirkan tulisan yang ada di tangan Anda saat ini.

Tidak cukup melalui tulisan, Aryandi pun ingin bisa menyapa Anda secara langsung. Ia bisa dihubungi melalui email: aryandiyog@gmail.com dan akan meluangkan waktu secara khusus apabila ada yang hendak mengikuti pelatihan dan konsultasi pribadi berdasarkan tulisannya ini, *The Constant Happiness*.



Julianti, lahir di Cianjur 17 April 1980, seorang Sarjana Akuntansi, pecinta aneka karya sastra, peduli terhadap tumbuh kembangnya karya seni budaya nasional maupun dunia.

Aktif di dunia seni peran, diantaranya: FTV Titik Keajaiban Trans7, Laptop Si Unyil, dan lain lain. Menulis aneka cerpen, menjadi Penyunting buku 'Renungan Zaman' 1,2,3,4,5, karya Buanergis Muryono, menjadi *co-writer* untuk buku *The Constant Happiness* karya Aryandi Yogaswara. Sampai saat ini, Julianti terus berkarya mengikuti panggilan jiwanya.

Bersama Aryandi, suaminya, Julianti telah dikaruniai tiga putri, Nabasa, Alecia, dan Kinanti.

RUANG BERBAGI

Dari Penulis tulisan ini dibagikan secara GRATIS. Anda bisa mendapatkannya dari manapun, bisa langsung dari Kami atau ada yang memberikannya kepada Anda. Tulisan ini tersedia dalam bentuk *e-Book* PDF dan buku cetak, Anda boleh secara bebas meminta kedua format tersebut kepada Penulis, GRATIS. Kami senang dengan semakin banyak bangsa Indonesia yang membaca tulisan ini.

Selanjutnya, apabila Anda suka dan terinspirasi dengan isinya dan berkehendak untuk berbagi dengan kami dalam bentuk DONASI, Anda bisa mentransfer salah satu nilai berikut:

Rp 10 Ribu;

Rp 20 Ribu;

Rp 50 Ribu;

Rp 100 Ribu;

Rp 250 Ribu;

Rp 1 Juta;

Ke salah satu rekening berikut ini:

- Rekening BCA a/n Aryandi Yogaswara
731-025-3485
- Rekening Mandiri a/n Aryandi Yogaswara
900-000-427-2283
- Rekening BRI a/n Julianti
723-801-0017-345-31

Terimakasih!

Salam hangat,

Aryandi Yogaswara dan Julianti

PENAWARAN KERJASAMA BISNIS UNTUK ANDA

Dalam rangka berbagi nyata, training untuk maksimal 10 orang dalam satu kelas atau konsultasi personal *1 on 1*, berdasarkan buku *The Constant Happiness*, ditawarkan untuk UMUM apabila ada yang ingin memperdalam wawasan dan berkonsultasi langsung dengan penulis.

Biayanya **Rp 10 Juta** untuk satu sesi selama **4 jam**.

Bagi yang berminat menjadi *sales* dan *marketing* lepas, boleh untuk mulai menawarkan kepada perusahaan-perusahaan atau personal. Pada dasarnya, dengan modal utama tulisan ini, sudah bisa menawarkan pada calon klien, dan apabila membutuhkan proposal, silakan menghubungi kami.

Untuk satu klien baru yang pakai jasa pelatihan ini atau klien personal yang konsultasi pertama kali, pembagian bagi sales/marketing lepas adalah **20:80**.

Anda mendapat 8 juta dan untuk kami 2 juta, diluar dari biaya akomodasi dan transportasi apabila training dan konsultasi dilakukan di luar Jabodetabek.

Tapi, order selanjutnya dari klien yang sama, pembagiannya menjadi **80:20**, untuk Anda 20% dan 80% untuk Kami.

Bagi Anda yang berminat silakan hubungi:

Julianti

HP: 087714347771

Email: julianti.luck@gmail.com

**Biaya dan waktu training serta konsultasi dan term pembagian hasil di atas bisa berubah, silakan menghubungi langsung untuk info terkini*

Setidaknya ada DUA manfaat yang ditawarkan BUKU ini, yang pertama adalah Anda menjadi lebih bahagia hidupnya, lebih bahagia karena bisa berbahagia dengan tanpa syarat, semudah menghirup napas, sehingga bagaimana pun besarnya stress, kesusahan, kesedihan, kemarahan, dan tantangan yang Anda alami saat ini, dengan metode yang ada di dalam buku ini maka semua bisa dilalui dengan bahagia dan Anda bisa menjadi lebih aktif, agresif, kreatif, dan produktif. Yang kedua, adalah ajakan untuk kemudian berbagi kebahagiaan tanpa syarat ini kepada semakin banyak bangsa Indonesia dalam upaya mewujudkan Bangsa Indonesia yang merdeka, berdaulat, adil, dan makmur.

Selamat membaca!

-0-

8 POKOK KEBAHAGIAAN KONSTAN

- 1. NAPAŠ DAN SPIRITUALITAS**
- 2. DALAM DULU, BARU LUAR**
- 3. MEMAHAMI REALITAS DAN IMAGINASI**
- 4. JIWA YANG TAK BERNAMA**
- 5. AKU, EGOKU, MILIKKU**
- 6. HIDUP DISINI, DISAAT INI**
- 7. MENJINAKKAN PIKIRAN YANG LIAR**
- 8. MELEPAS UNTUK MENDAPATKAN**