



00:03

[Musik] Oke Baik bismillah Asalamualaikum warahmatullah warakatuh Waalaikumsalam Warahmatullahi wabarak Bismillahirrahmanirrahim alhamdulillahirabbil alamin wabihi nastau ala umurid Dunya waddin Allahumma sholli wasallim waik ala habibina wayafiinaid Maulana Muhammadin waa alihi wa ashabihi wan tabiahum biihsanin Ila yaumiddin Amma ba'du bismillah Mari kita lanjutkan belajar kita ngaji filsafat kita malam hari ini kita ada di bulan sebelum puasa jadi ini sesi-sesi terakhir sebelum nanti kita libur ngaji filsafatnya 1

01:42

bulan biar kalian lebih fokus puasa iya yo kalau jam segini ngaji Nanti kalian ndak terawih jadi makanya kita nanti mungkin bulan ini hanya sih Makanya Kemarin saya nyari-nyari tema apa gitu ya sudahlah sekalian mumpung mau puasa ya kita ambil tema tentang puasa meskipun bukan tema-tema seperti nanti yang diceramahkan waktu bulan Ramadan Jadi kalian nanti dapat banyaklah yang tentang itu ya itu di semua materi kepuasaan mesti keluar lagi nanti kalau bulan Ramadan karena itu saya ambil beberapa konsep tentang puasa Dari berbagai

02:41

tradisi tentu saja yang khas filsafat ya kita ambil dari masa lalu dan masa kini ada dari tradisi filsafat Cina Tiongkok minggu depan kita belajar dari India kemudian terakhir kita belajar isu baru kontemporer tentang puasa yaitu puasa media sosial Nah jadi masih ee dalam rangka menyambut puasa mungkin menarik Kalau sekalian bulan Ramadan kita ndak hanya puasa lapar dan haus saja tapi siapa tahu ada jenis puasa yang lain yang bisa kita ukan riadah yang lain biar puasanya naik kelas seperti yang disampaikan Imam

03:39

Gazali puasa itu kan ada levelingnya ada yang awam ada yang kwas ada yang kwasul kwas Semoga kita naik kelas karena sejak dulu saya yakin puasa kita ada di level awam mungkin awam saja belum karena awam itu hati sekali biar puasanya ndak batal meskipun aspek lahiriahnya kalau kita kan kadang semprono nah baik malam hari ini kita ke filsafat Tiongkok kita ketemu beliau lagi ini dulu pernah kita bahas salah seorang filosuf dari tradisi taoisme jadi dulu kita pernah juga membahas tauismenya dengan

04:38

lauseya sekarang kita bahas lagi beliau sanksi ini dengan puasa pikiran nanti kita cek ya gimana sih Puasa pikiran itu saya tahu generasi hari ini itu kan banyak mengeluhkan overthinking pikiranmu yang tidak terkendali ke mana-mana Nah mungkin bisa ketemu jawaban-jawaban dari tradisi ini padahal beliau ini hidupnya ya sekitar 3069 sebelum masehi sampai 200 86 sebelum masehi hidup beliau ERA 10 kerajaan besar yang di era ini ada banyak sekali filosuf ada istilah era 100 ahli filsafat karena di sini ada banyak

05:45

tokoh-tokoh filosof termasuk konfusius dulu pernah kita membahas mohisme termasuk taoisme dan lain-lain baik kita mulai ya Ini mulainya agak telat jadi Saya nak akan cerita biografi riwayat hidup buku tentang beliau judulnya sama suangsi sangs ini beliau ini eh dikenal orang yang hidupnya santai bebas karena memang filosofi taoisme dengan taunya itu kan mengarahkan kita untuk hidup yang lebih bebas seimbang dan harmonis dengan Allah kita review sedikit gagasan beliau yang nanti kita kenal dengan puasa pikiran yang itu yang

06:45

kalau istilahnya adalah sinsai itu bagian dari tahuisme Jadi kenapa sih pikiran harus dipuasakan karena pikiran kita itu biasanya terlalu sibuk isine konsep-konsep teori-teori macam-macam yang itu kita pakai untuk hidup yang kadang-kadang membuat hidup ini jadi rumit jadi ruwet Nah maka di antara jalan untuk kita bisa hidup bahagia nyaman itu memuasakan pikiran ayo ya kita mulai belajar yang yang pertama tentang tah tah dulu atau dau itu dulu pernah kita bahas di sesi tauisme ya ini menjelaskannya

07:40

susah jadi bisanya Ayo kita alami kita sadari Ada satu prinsip tertinggi asal segala sesuatu yang tidak terdefinisi Tidak berbentuk tapi dialah dasar dari semua hal kemud mengalir di balik alam semesta sulit dijelaskan dengan kata-kata tapi bisa kita rasakan saat kita menjalani hidup secara alami jadi yo karena ndak bisa dijelaskan saya ndak menjelaskan penjelasannya mesti ndak memadai kalian harus ngalami di beberapa tradisi ada konsep-konsep seperti ini misalnya orang punya konsep Tan Keno kinoyo ngopo Nah

08:35

itu yo atau kalau dalam tradisi ilmu kalam ada istilah bila Kaifa ngak usah ditanyakan bagaimananya Laisa kamislihi saaiun ngak bisa digambarkan dengan apa saja jadi ini orang Jawa bahkan ada istilah Suwung puncaknya segala sesuatu justru kekosongan tapi apa kekosongan itu gimana wujudnya deskripsinya Bagaimana sulit dijelaskan Coba kalian baca-baca buku yang jenisnya seperti itu itu memahaminya agak sulit karena memang sulit dijelaskan sama seperti pengalaman batinnya tasawuf kalau kalian ingin

09:21

paham jalani rasakan Jadi dalam hidup ini ada banyak hal yang gak bisa dieksperimen gak bisa diuji coba seperti sains cara untuk memahaminya jalankan saja kalau diteorikan m teorinya selalu nak memadai yo satu di antaranya kan kalau kita bahas cinta bahas cinta itu kan bisa teori apa saja masuk sudah tapi pasnya gimana sih cinta itu ya jatuh cintalah karena konsepmu pasti eh sulit menjangkau kedalaman dan keluasan semestanya cinta sama seperti tu ini baik bagian dari konsep tu nanti bagaimana kita hidup Selaras hidup

10:16

harmonis dengan alam kita kenal konsep Yin Yang keseimbangan antara sering orang menyebutnya yang dingin dan yang panas yang feminin dan maskulin yang pasif dan aktif yang terang dan gelap jadi ini unsur-unsur yang menyusun realitas jadi ini dua hal yang saling melengkapi dulu pernah kita bahas satu sesi khusus ya tentang yinyang ini Coba sekali-sekali kalian perhatikan keseimbangan hidupmu Coba kalian cari dua 2 jam hidupnya teman-teman itu dihabiskan untuk apa saja sih seimbang gak sih lahir dan batinnya kerja dan

11:08

istirahatnya belajar dan santainya coba dicek Mana yang lebih banyak Nah nanti akan ketahuan biasanya Akar masalah hidupmu di situ ketika ada yang tidak seimbang kemarin ada yang tanya ke saya Pak saya itu introvert suka ya menyendiri terus ndak suka ramai-ramai bergaul Pokoknya saya suka di kam tapi kok saya rasanya kadang-kadang kok yo kesepian ya Pak kadang-kadang pengin juga sih gabung sama teman-teman pengin juga yo karena kalau kamu hanya hidup di satu kutub itu ya sementara dirimu itu Kompleks ya

11:52

pasti saja akan ada kegelisahan-kegelisahan tertentu dalam dirimu ya ada in ada yang Nah nanti kalau nyari pasangan juga gitu ya Coba kalian analisis ini ndak usah saya pas saya itu Yin Pak dia yang dalam dirimu ada yinnya ada Yangnya pasanganmu juga begitu tinggal kalian mengkombinasikannya selama ini kan orang melihat Wah saya itu Yin berarti nyari pasangan yang Ya gak begitu juga karena dirimu harusnya imbang unsur-unsurnya baik ini kalau tak bahas nanti ndak jadi bahas yang puasa pikiran kemudian wuw wuw ini dulu kita

12:38

bahas ya ini hidup yang mengalir saja Jadi kalau teman-teman Pak saya hidup itu mengalir saja asal bertanggung jawab seperti di Konsep wuwe ini saya kira yo luar biasa kalau teman-teman bisa kalau kalian kan ketika bilang hidup ini mengalir saja itu kan untuk nutup bahwa Kalian sedang malas nak mau ngapa-ngapainb ini Bukan malas tapi mengalir mengikuti dialektika hidup jadi tidak malah berhenti bukan pasif tapi bertindak secara alami tidak memaksa baik ini tahu ya saya ndak detail teman-teman bisa refer ke kaji

13:29

ajian Dulu ketika saya bahas tema ini sekarang ke konsep sebelum kepuasa pikiran kesinsai ada konsep namanya Z ziran ini ini artinya kehidupan alami jadi ini salah satu filosofi dari sangsi bahwa untuk mencapai hidup bahagia kita itu harus bisa hidup yang alami jadi jangan memaksa takdir Wajar saja hidup ini kadang naik kadang turun jangan terobsesi untuk mengontrol sampai detail pokoknya Saya harus sukses terus saya harus menang terus itu sumbernya kegelisahanmu jadi ayo hidup secara alami saja nah bagian dari konsep ini itu

14:32

nanti yang kita sebut zinsai zinsai itu yang puasa hati atau puasa pikiran ini penerjemahnya sebenarnya harus hati-hati saya menyebutnya puasa pikiran untuk memudahkan saja ada yang menerjemahkannya puasa hati kenapa ada perbedaan cara memahami antara tradisi timur dan barat tentang perangkat berpikir kalau dalam tradisi Timur eh paket atau perangkat berpikir dalam diri kita itu Kompleks tidak sekedar akal atau Reason tapi hati juga bisa jadi bagian untuk kita memahami atau menangkap pengetahuan ini mungkin teman-teman bisa

15:25

membandingkan kalau dalam bahasa inggris ada istilah Reason ada istilah main kalau main ini bisa diterjemahkan inteligensi yang itu tidak melulu akal jadi dulu pernah saya sebut ya dalam diri kita ini paling tidak ada enam perangkat yang bisa menangkap sesuatu selain akal ada panca indra tapi kan juga ada naluri insting kalian bisa suka dengan ini suka dengan itu itu biasanya insting orang tua sayang sama anaknya itu insting kalian ingin menghindari bahaya itu insting kalian masuk ke masjid Ini nyari

16:13

tempat duduk yang paling enak paling nyaman itu instintif saja jadi orang itu mencari kenyamanan menghindari ketidakenakan itu insting Jadi ndak pakai belajar ndak pakai kursus Itu kalian bisa sendiri menyesuaikan sendiri itu instintif namanya ini juga bisa menangkap pengetahuan ada nurani yang sering disebut hati nurani itu ya ndak ndak Sama persis dengan Reason tadi Kalau ada temanmu misalnya sakit parah uangnya habis itu kalau kalian pakai Reason saja terus Kalian cuek saja itu kan dia yang sakit bukan teman juga

16:58

bukan anak saya juga bukan Saudara bukan apa terserah dial dia mau berobat apa dak sakit apa gak Kalau pakai akal sah kita begitu tapi kalau pakai Nurani mungkin rasanya ndak Tego ya masok dia sakit ndak bisa berobat Ya tak bantulah sedikit-sedikit itu Nurani itu hati jadi menangkapnya ndak pakai agal tapi pakai Nurani pakai hati ada kalanya menangkapnya pakai intuisi insting saja insting ini ee pengetahuan yang hadir dalam diri kita tanpa diproses pakai rasio pakai lain-lain pokoknya rasanya kok ngerti

17:42

saja kalau dalam agama ada ilmu Laduni ini sifatnya intuisi Nah nanti masih kita masih punya imajinasi ternyata alat kita banyak meskipun nanti ee oleh paradigma modern dibatasi pengetahuan itu yang paling bisa dipertanggung jawabkan yo akal dan panca indra itu saja yang itu melahirkan Sain t sebenarnya tradisi-tradisi lama termasuk tradisi Timur ini menganggap bahwa Ndak cuma itu yang bisa menangkap pengetahuan bahkan kalau dalam filsafat Islam kan bahkan disebut bahkan hati pun itu jadi pusatnya jadi Jadi intinya orientasi

18:32

pemahaman kita hatinya cenderung Ke mana ke situlah pemahaman akan diarahkan baik jadi basicnya ini ya nanti untuk puasa pikiran itu dasarnya hidup alamiah ya mungkin termasuk kewajiban kita puasa 1 bulan itu untuk mengembalikan lagi ritme alamiah kita biar kita kembali lagi ke fitrah jadi hidup alami itu kan yang Fitri sesuai dengan fitrah kita makanya Setelah satu bulan kita merayakan Idul Fitri jadi ini kembali lagi ke yang Fitrah yang alami sudah tidak terkontaminasi macam-macam terpengaruh

19:19

macam-macam sekarang murni lagi Oke contohnya Ini contohnya hidup yang mengalir Ya seperti apa sih hidup mengalir itu tadi kan disebut hidup mengalir itu bukan berarti hidup yang tidak aktif tapi yo aktif hidup mengalir itu hidup pertama orang yang mampu menyesuaikan diri dengan perubahan tidak menutup mata bahwa dunia ini berkembang terus jadi misalnya kalian tiba-tiba kok dapat surat peringatan dari kampus mau do misalnya nah itu kan ada perubahan kan wah ini gimana ini ya bisa menyesuaikan Oh berarti saatnya saya harus menggenjot

20:14

biar tahun ini bisa segera lulus biar nak kena do kalian bisa menyesuaikan tiba-tiba pulang ke rumah ditanya orang tua kamu sudah umur 20 sekian loh yo saatnya nikah tetangga sana sudah nikah yang sana sudah punya anak dua yang sana loh Itu kamu ndak panik yo ndak stres yo ndak galau ya Terus kamu bisa berada oh berarti saatnya saya harus mulai lebih fokus ke situ mulai mikir siapa jodoh kalau kalian kan kadang panik susah beradaptasi susah menyikapi ada perubahan ah kok yo tiba-tiba dipecat dari

20:54

pekerjaan Ya sudah Mungkin ada yang lebih baik dibandingkan pekerjaan kemarin saatnya saya mencari lagi nah ini jadi hidup yang mengalir bisa menyesuaikan dengan perubahan jadi mengalir saja itu bukan berarti Cuek terus yang kedua tidak memaksakan kehendak segala sesuatu itu ada ritmenya ada polanya jangan mekso hari ini kan di antara banyak problem kita itu ingin segera ingin cepat ingin mencapai ini mencapai itu ndak sadar proses jadi padahal semuanya ada siklusnya ada polanya ingin pintar segera ingin sukses

21:47

segera ingin lulus segera Kemarin saya ikut ada seminar pendidikan itu temanya Fast Track Oh jadi sekarang kamu kuliah itu ada jalur cepat S1 S2 sekian tahun terus bisa Lus ya Luar biasa bisa begitu tapi ya semoga kamu tidak tersiksa dengan itu Jadi sebenarnya belajarkah bekerjaakah kalian menuju sesuatu kan ada prosesnya ikuti saja hukum sunatullahnya dulu kita pernah belajar fandan Sifa betapa gelisahnya beliau ketika para petani berusaha melakukan rekayasa-rekayasa agar panen lebih cepat lebih banyak

22:40

terus yang terjadi kerusakan ekosistem jadi ndak sabar mengikuti proses ingin memaksakan kehendaknya nah ini kalian juga harus hati-hati Ya pintar y ada prosesnya harus sabar ndak ujug-ujug terus bikin Prom di chat GPT kan gampang Pak itu langsung ada jawabannya Iya sih gampang cuma kan kamu langsung instan ke sana padahal setiap ilmu setiap wawasan setiap pengetahuan itu ada asal-usul ada konteks ada proses jadi Jangan memaksakan kehendak mengalir itu begitu karena kadang-kadang kita itu kalau sudah punya keinginan

23:26

sudah nak peduli kiri kanan ndak peduli efek ini efek itu yang penting terpenuhi kadang sampai lupa makan lupa tidur ini namanya memaksakan kehendak Yang ketiga mengalir alami sesuai kodratnya itu saya tadi baca buku yang contohnya menarik pernikahan perceraian itu alami saja pertemuan dan perpisahana juga alami kalau di tradisi lama kan jodoh itu yo ada durasinya masing-masing gak cuma jodoh kita siapa tapi durasinya berapa itu saya kemarin baca itu juga ada durasinya jodoh kita ngaji hari ini

24:17

sebenarnya rencananya 2 jam cuma kanarena ada halangan-halangan ya ketemunya paling 1 jam setengah nah ini yang disebut ya memang mekanismenya begitu kalau kita nak siap perubahan-perubahan seperti itu hidup kita susah janjian jam . kamu kok datangnya jam .00 loh macet e tadi ada halangan ini Ya wajar saja kok hidup itu kadang-kadang ada halangan seringki memang ada macet Jadi direncana jam sekian tibanya jam segitu biasa saja nak Harus ngegas cuma kan kita sering nak sadar dengan ini Pokoknya seolah-olah kita

24:57

yang mengendalikan semuanya Saya pernah Kapan itu Zaman awal-awal saya ngaji masih pakai motor sudah tak hitung setengah jam nyampai alah sampai di apa perempatan UPN itu bocor vannya Wah ini luar biasa kok yo nilala ndak jauh dari situ setelah nonton ada tambal ban Ya saya tunggu kok yo ternyata tambal bannya lama terus teman-teman wa Pak ini jadi ngaji apa dak Pak ini jadi kita jadi cuma yang sabar ya ditunggu ternyata ada halangan loh kalau kita ndak Siap dengan hal-hal seperti ini hidup ini

25:42

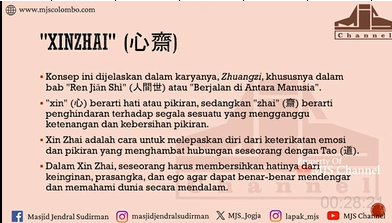
berat karena hidup gdak akan selalu sama dengan bayangan dan keinginan kita kita harus punya kemampuan ini Jadi ini yang disebut menjalani hidup secara alami dan tidak ngontrol semuanya dan pada akhirnya hidup yang fleksibel dan santai ndak usah panik ndak usah ngegas ndak usah terlalu tertekan kalau ada perubahan-perubahan dalam hidupmu Kita ndak tahu loh bahagia kita itu ada di titik yang mana kadang-kadang ya yang kita bayangkan bahagia di situ ternyata nak bahagia sama sekali atau yang kita

26:31

bangkan susah Ini mesti sulit eh Ternyata asik juga jadi kita harus siap dengan apapun yang akan terjadi kalau mental kita ini teman-teman yang banyak overthinking insecure itu mungkin bisa banyak dikurangi Allah yang terjadi biar terjadi Apapun yang terjadi saya siap kok gagal itu Ya wajar karena orang itu itu kadang gagal kadang sukses sukses Alhamdulillah kadang-kadang teman yang curhat ke saya Pak saya ada masalah gini-gini yang biasanya tak tanya Umurmu berapa Saya umur sekian Ah masih muda

27:13

dijalani aja gagal diulang lagi gak apa-apa jadi ini ya Ayo kita mulai latihan punya jiwa lebih slow lebih tenang lebih siap semua yang terjadi pasti ada ada asalusulnya dan Wajar saja dalam hidup ini ada yang sesuai bayangan kita ada yang tidak sesuai bayangan kita kita nikmati saja baik mesti nanti ada yang protes Yo enak tinggal ngomong pak gitu dijalaninya nak ada sesimpel itu baik jadi ini yang disebut hidup alami bagi dari hidup alami adalah kemampuan kita puasa pikiran sinsai ini Bisa dicek di buku



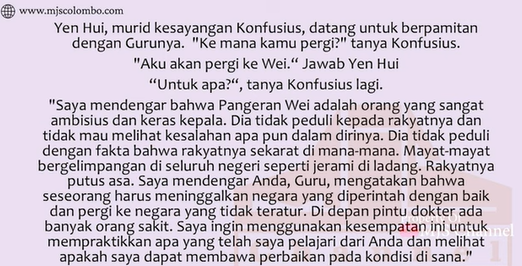
28:15

suangsi bukunya sanksi yang bab ini ada sekitar 33 BAB kalau saya gak salah ya berjalan di antara manusia Sin itu artinya hati atau pikiran Zai itu artinya menghindar atau membersihkan sesuatu yang mengganggu Jadi sebenarnya ini makna aslinya itu Bagaimana cara kita melepaskan diri dari keterikatan emosi dan pikiran yang menghambat hubungan kita dengan tahu tahu tadi ya hakikat hidup hidup yang Hakiki kemudian jalan yang harmonis dan lain sebagainya ya Baik nanti ada uraian detailnya cuma di buku ini

29:07

uraian tentang puasa pikiran itu diawali dari cerita nah ini saya

akan dongeng sekarang ya karena memang awalnya dongeng cerita konfusius dan muridnya nah silakan teman-teman yang sudah untuk sejak tadi boleh tidur saya mau dongeng ini jadi kita mulai ya ini nanti yang biasanya jadi akar penjelasan tentang sinsai tadi jadi ada muridnya konfusius namanya yenhui satu ketika dia pamit pada gurunya pada konfusius terus ditanya oleh konfusius kamu mau ke mana y menjawab Saya akan pergi ke negeri way untuk apaah ini terus dia cerita



30:10

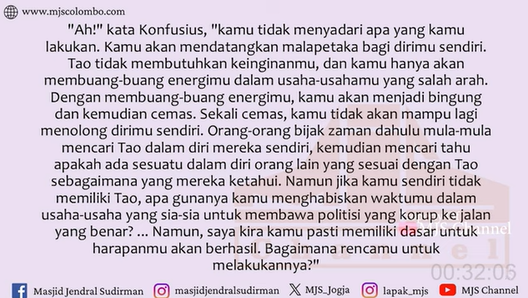
saya mendengar bahwa Pangeran we adalah orang yang sangat ambisius dan keras kepala dia tidak peduli pada rakyatnya dan tidak mau melihat kesalahan Apun dalam dirinya dia tidak peduli dengan fakta bahwa rakyatnya sekarat di mana-mana mayat-mayat bergelimpangan di seluruh negeri seperti jerami di ladang rakyatnya sampai putus asa saya mendengar anda guru mengatakan bahwa seseorang harus meninggalkan negara yang diperintah dengan baik dan pergi ke negara yang tidak teratur di depan pintu dokter ada banyak

30:58

orang sakit jadi orang-orang yang punya kemampuan punya kualitas punya hal untuk diabdikan ya jangan segan untuk datang ke negara atau ke tempat ke wilayah yang perlu bantuan itu sederhananya itu saya ingin menggunakan kesempatan ini untuk mempraktikkan apa yang telah saya pelajari dari Anda dan melihat Apakah saya dapat membawa perbaikan kan pada kondisi di sana Jadi ini murid yang baik kepengin mengabdikan ilmunya untuk memperbaiki keadaan ini Kok kebetulan rajanya kok ngacau ini nah komentarnya konfusius sekarang

31:46

ah kata konfusius kamu ndak sadar apa yang kamu lakukan justru kamu akan mendatangkan malapetaka bagi dirimu sendiri tahu tidak membutuhkan keinginanmu dan kamu hanya akan membuang-buang energimu dalam usaha-usahamu yang salah arah dengan membuang energimu kamu akan bingung kemudian cemas begitu kamu cemas Kamu tidak akan mampu lagi menolong dirimu sendiri orang-orang bijak zaman dulu mula-mula cari tahu dalam diri mereka kemudian mencari tahu Apakah ada sesuatu dalam diri orang lain yang sesuai dengan



32:37

tahu sebagaimana yang mereka ketahui namun jika kamu sendiri tidak memiliki tahu apa gunanya kamu menghabiskan waktumu dalam usaha yang sia-sia untuk membawa politisi yang korup ke jalan yang benar ini dikritik oleh gurunya ya Ah kelihatannya ini nanti kamu hanya buang-buang waktu saja buang-buang energi mbok yo Kamu memperbaiki dirimu dulu Intinya itu sih namun saya kira kamu pasti punya dasar untuk harapanmu untuk berhasil Bagaimana rencanamu melakukannya ini masih diberi kesempatan y Coba deh rencanamu apa sih Kok kamu

33:26

pengin melakukan perbaik tadi meskipun menurut saya kamu hanya akan buang-buang energi saja jawabannya ini H Ya Pak Saya bermaksud menampilkan diri sebagai orang yang rendah hati tidak memihak dan hanya ingin melakukan yang benar dan tidak ada yang lain pendekatan yang benar-benar sederhana dan jujur Apakah ini akan membuatnya percaya Nah jadi ya itu ke Pangeran Ya saya akan jadi orang baik yang tulus yang jujur akan menasihati dia apa dia akan percaya jawabannya konfusius ah tentu saja tidak kamu bikin

34:14

postingan berapa puluh pun ndak akan percaya kata konfusus apa orang ini yakin karena dia yakin dirinyalah yang benar dia mungkin pura-pura tertarik pada standar keadilan yang objektif tapi jangan tertipu Oleh ekspresinya dia tidak terbiasa ditentang oleh siapun cara Dia meyakinkan dirinya bahwa dia benar dengan menginjak-injak orang lain Jika dia melakukan ini pada orang biasa dia pasti akan melakukannya kepada orang yang menentang dengan mengaku sebagai orang yang berkualitas tinggi dia akan berpegang teguh pada

35:04

caranya sendiri dia mungkin berpura-pura tertarik pada pembicaraanmu tentang apa yang secara objektif benar tapi dalam hatinya dia tidak akan mendengarkanmu dan tidak akan ada perubahan apapun engkau tidak akan mendapatkan apapun dengan ini jadi kata konfusius gak gak akan percaya dia kenapa dia sudah yakin dirinya benar dia sudah yakin dia sudah sesuai maka yang menentang dia dianggap pasti salah terus yanhu mengajukan lagi skenario kedua Baiklah kalau begitu daripada menentangnya secara langsung saya akan

35:50

mempertahankan standar secara internal tetapi secara eksternal saya akan pura-pura mengalah Saya akan menggunakan otoritas tradisi dan contoh dari masa lalu saya tidak akan bergantung pada ajaranku sendiri dan karena itu ndak peduli Apakah saya disetujui atau tidak pada akhirnya saya akan dikenal sebagai orang yang benar-benar tidak memihak dan tulus mereka akan menghargai keterusteranganku dan dengan demikian saya akan jadi alatnya surga di tengah-tengah mereka dengan cara ini saya tampak tunduk dalam ketaatan pada Pangeran

36:35

seperti yang dilakukan orang lain membungkuk berlutut bersujud seperti seharusnya seorang pelayan saya akan diterima tanpa cela kemudian orang lain percaya padaku dan secara bertahap menganggapku penting dan melihat bahwa aku hanya ingin membuat diriku berguna dan bekerja untuk kebaikan semua orang maka aku akan jadi alatnya manusia sementara itu semua yang ingin aku katakan akan diungkapkan dengan konteks tradisi kuno aku akan bekerja dengan tradisi Suci para bijak kuno meskipun apa yang kukatakan mungkin

37:19

secara objektif merupakan kutukan atas perilaku Pangeran tapi kan bukan aku yang mengatakannya tapi tradisi itu sendiri dengan cara ini aku akan sepenuhnya jujur namun tidak menyinggung perasaan jadi aku akan dapat menjadi instrumen tradisi apakah menurutmu pendekatanku Tepat Jadi skenario kedua Saya ndak akan ceramah-ceramah nasihat-nasihat nyuruk-nyuru saya akan pura-pura mendekat pura-pura patuh tunduk tak seperti yang lain terus kalau saya ngomong-ngomong yang jenisnya nasihat Saya ndak akan

38:04

menurut saya atau sesuai ilmu saya tapi mengikuti tradisi Jadi kalau ngomong ini kata nenek moyang l ya Ini kata simbah-simbah loh ya ini katanya dia punya skenario begitu biar bisa menasihati Pangeran we ini kalau tadi kan langsung tutur-tutur wahai raja kamu salah kata kata komedius gak efektif gitu ngak ada orang berkuasa mau dituturi seperti itu Oh kalau begitu saya mau pura-pura saja patuh tapi nanti ketika orang sudah menganggap saya orang baik bagian dari mereka saya memasukkan ajaran kebaikan it pun atas

38:44

nama tradisi tidak atas nama saya terus ditanya pada gurunya kalau kayak gini efektif gak tetap tidak jadi kenapa tidak kata confonfusius kamu terlalu banyak rencana padahal engkau belum kenal siapa dan seperti apa Pangeran itu dan bagaimana karakternya yo paling jauh Kamu mungkin bisa selamat bisa lolos tapi ndak akan bisa mengubah apapun dia mungkin Secara dangkal menuruti kata-katamu tapi ndak akan ada perubahan hati yang nyata terus sudah nyerah ini hui Baiklah itu yang terbaik yang dapat Saya

39:30

tawarkan Maukah anda guru memberiahu saya apa yang Anda sarankan kalau gitu strateginya harus gimana kok ngak cocok semua jawabannya konfusi apa kamu harus puasa Tahukah kamu apa yang saya maksud dengan puasa mungkin tidak mudah tapi cara yang mudah nak datang dari Tuhan Yen hui yang merasa pintar ah Saya tahu saya sudah terbiasa puasa di rumah saya miskin kami ndak makan anggur gak makan daging berbulan-bulan itu kan puasa oke Kamu dapat menyebutnya puasa jika engkau suka kata confonfusius tapi itu

40:16

bukan puasa hati atau puasa pikiran terus yenui minta penjelasan Katakan padaku Apa itu puasa hati atau puasa pikiran Nah di sini terus dijelaskan tentang puasa pikiran Ceritanya panjang intinya nanti di sini kita lihat ya apa sih Puasa pikiran itu kata konfusius Satukan keinginanmu jangan Dengarkan dengan telingamu Dengarkan dengan pikiranmu tidak Jangan dengarkan dengan pikiranmu tapi dengarkan dengan kimu cimu mendengarkan berhenti dengan telinga pikiran berhenti dengan pengenalan tapi Q kosong dan menunggu

41:21

semua hal tau berkumpul dalam kekosongan kekosongan adalah puasa pikiran jadi ini pelajarannya agak dalam yang pertama fokuskan keinginanmu kamu pengin apa di antara kelemahan kita hari ini itu pikiran kita gak karu-karuan bercabang-cabang ini yang membuat kadang-kadang kita kebingungan sendiri apalagi hari ini ada banyak banjir informasi masuk ke kepala kita jadi fokus ya ke satu titik keinginanmu itu apa setelah itu pahami cuma jangan sekedar mendengarkan dengan telinga itu berarti memahami di

42:21

level Materi apa saja yang masuk ya kalau pakai telinga itu kan ya suara saja yang masuk recorder pun bisa mendengarkan kemudian dia merekam kalau bisa yo ke level pikiran ndak sekedar mendengarkan terus kita terpengaruh kalau bisa yo dipikirkan dipahami tapi pikiran pun masih kurang dalam kalau bisa ya dengan kimuki itu daya vital hidup jadi kadang orang terjemahkannya jiwa atau spirit pahami dengan jiwamu tapi jiwa yang kosong yang kamu buka nanti ada penjelasan detailnya jadi biarkan apa saja

43:16

masuk secara alami kemudian kamu ikuti ritmenya ini nanti sebenarnya maunya konfusi apa kamu masuklah ke sana Mengalirlah bersama mereka sebarkan vibrasi kebaikanmu di situ mereka pelan-pelan akan bisa berubah jadi mengikuti aliran hidup secara alami tadi Jangan memaksakan kehendak memaksakan keinginan nabrak yang sama ini berjalan secara frontal karena akan melahirkan kekacauan-kekacauan yang baru Jadilah orang yang terbuka mengikuti yang sedang terjadi meskipun kemudian kita melakukan yang kita yakini baik yang kita yakini

44:17

benar yang itu mungkin bisa berpengaruh ke sekeliling kita jadi ini ee konteks yang disebut puasa pikiran Biasanya kita itu memaksakan hidup ini dengan ideal-ideal teori-teori konsep-konsep yang ada di kepala kita kemudian siapapun yang punya konsep yang berbeda dengan kita kita tabraki semua satu-satu dan itu kemudian muncul aneka ragam masalah Ayo mulai kita latihan puasa pikiran ini J tadi kan yenhue itu ee digelisahkan oleh Wah ini ada problem ini saya harus menyelesaikannya saya harus hendak ada banyak problem tapi kalau

45:10

kita terdistraksi oleh banyak masalah malah nak fokus kata dia maka fokuskan keinginanmu buka dirimu lebar-lebar ikuti aliran hidup jadi kosongkan pikiranmu apa saja bisa masuk kamu ikuti dan P akhirnya engkau akan mempengaruhi makanya puasa pikiran itu kalau nanti kita detailkan ya cirinya ada lima ini Semoga besok kita 1 bulan bisa mulai latihan-latihan ini ya puasa pikiran itu apa yang pertama melepaskan ego dan keinginan Jadi jangan terlalu terikat dengan pendapat pribadi ambisi atau keinginan-keinginan

46:13

kita pertama-tama tetap kita harus belajar latihan mengikuti situasi yang ada ini latihan melepas ego ini kelihatannya simpel tapi rasanya yo perlu latihan panjang kepala kita ini sudah terbentuk terpolah macam-macam sesuai latar belakang kita mengubahnya sulit kemarin kita ada sesi mindset kalau sudah jadi mindset kita itu jadi cara pandang kita dan kita nganggap ya itulah Kebenaran ada orang nganggap dunia ini rusak dunia ini hancur pad akhirnya ya seperti itu cara dia hidup seperti orang yang ketakutan karena sebentar lagi ada

47:05

kehancuran Tapi orang yang menganggap dunia ini Anugerah selama Belum Kiamat itu kesempatan kita berbuat baik itu cara dia hidup pasti kebalikan dari yang tadi nganggap dunia ini kutukan Coba sekarang kalian cek isi kepala kita masing-masing ya pandanganmu apa tentang hidup pandanganmu apa tentang pandanganmu apa tentang dirimu sendiri pandanganmu apa tentang bidang keilmuanmu pandanganmu apa itu nanti yang akan menentukan jalan hidupmu tapi kalau kamu bisa mengambil jarak dengan itu semua itu yang Eh maksud puasa

47:48

tadi hidupmu akan lebih nyaman bukan berarti terus kamu buang pandangan itu tapi kamu tidak akan memaksakan pandangan itu dalam hidupmu jadi antara idealismeku dengan aku itu tidak terikat melekat tapi ada jarak sehingga Oh ini pas untuk idealisme saya Oh ini situasinya berubah ini perlu adaptasi sedikit perlu penyesuaian itu kita bisa Lues tapi banyak orang yang terlalu melekat dengan idealismenya pokoknya kalau begini ya ini kalau begitu ya begitu dan dia akan lelah akan capek maka sekarang Mari mulai

48:35

latihan menenggang ego kalau kata Freud kan gak mungkin orang membuang egonya tapi paling tidak mengambil jarak dari ego kita ini aku ini pikiranku ini pendapatku ini teori yang saya yakini ini idealismeku seingga kapan-kapan ada orang ngritik kita ada situasi yang gak cocok itu yo kita mudah mengadaptasinya tapi kalau kita terlalu melekat dengan idealisme kita ini yang membuat kita sering drop sering kaget sering depresi karena situasinya nak terbayangkan jadi Ayo mulai Nggih kita mengamati diri kita idealisme Apa sih

49:24

yang saya miliki selama ini Bagaimana cara saya memandang hidup hari ini serba Tugas kewajiban apao tuntutan ini tuntutan itu atau serba santai mencari senang mencari kenikmatan atau apa ini nanti menentukan ee bahagia atau tidaknya kita ciri pertama jadi puasa pikiran itu kemampuan kita menenggang melepaskan ego dan keinginan yang kedua mampu membiarkan apapun datang dan pergi jadi kalau Sesuatu terjadi dan datang yo Mungkin memang waktunya terjadi dan datang kalau memang harus diperbaiki Yo ayo diperbaiki tanpa harus

50:24

memaksakan tanpa harus menolak menyangkal kita jalani sambil mengalir Pak saya gagal Pak Yo bangkit lagi kan gitu saja Pak saya lapar Pak Yo makan Saya lelah sekali Hidup Pak Yo istirahat kan sesimpel itu mengalir itu tapi kita kadang-kadang ndak bisa begitu kenapa idealisme kita cita cita kita Keinginan kita memaksakan agar hidup itu berjalan sesuai corak yang kita bayangkan terus kita kelelahan terus kita stres Nah kalau tuntunannya sanksi ini kita mbok yo kita biar saja ada peristiwa datang dan pergi kita tanggapi semampu

51:16

kita kemudian hasilnya apa ya sudah kita terima Wajar saja kok hidup itu Apapun yang terjadi gak ada yang gak wajar semua ya Wajar saja terjadi nah ini ee rumus kedua jadi biarkan segala sesuatu mengalir secara alami jangan ditentang jangan dipaksakan mengontrol sesuai keinginan kita yang ketiga ini yang tadi Maksudnya kosong tadi ya Mari kita kosongkan pikiran dari sangka dari konsep-konsep dari teori-teori yang kadang-kadang ini menyetir cara pandang kita terhadap hidup sehingga kita ndak bisa

52:10

memahaminya apa adanya tentang apa saja wong kadang-kadang tentang warna saja kan pikiran kita sudah terkotak-kotak terkonsep-konsep kalau Warna merah artinya apao Iya kan ada yang terbayang bendera merah putih merah berani Pak ada yang terbayang lampu lalu lintas merah berhenti Pak ada yang terbayang partai merah itu apa Pak merah yo merah kan gitu aja tapi mindsetmu konsep yang ada di kepalamu hitam itu Pak berduka Pak ahah jadi saya pakai baju hitam ini Wah Pak Faiz sedang berduka gitu hitam yo hitam saja sih tapi ada konsep

53:00

kamu berduka mungkin ada konsep hitam itu kegelapan putih itu cahaya pencerahan dan lain sebagainya ini konsep-konsep mboko hitam yo hitam gitu aja kita ndak bisa berhenti di situ kita selalu menempelkan makna-makna sesuai konsep dan idealisme yang kita yakini ini yang membuat kadang-kadang hidup ini Jadi lebih berat baik terus ya Jadi ini Mari kita Wu mengosongkan diri prasangka apalagi yang jenis prasangka prjudai inii Wah ini kita sudah mungkin sekedar model rambut pakai kopya pakai sarung itu y kita sudah punya konsep

53:54

sendiri Oh kalau pakai sarung itu berarti santri Oh kalau pakai tato itu berarti apa Oh kalau pakai ini konsep-konsep yang melahirkan prasangka-prasangka saya kemarin ada orang ngobrol Pak Itu loh pak jilbabnya kan besar saya itu opo ya jilbab ada yang besar yang kecil oh ternyata ada konsep jilbab kecil jilbab besar jadi itu cara membacanya terus bisa beda-beda jangankan itu Ya sekedar jenggot saja kamu kan sudah punya makna sendiri Wah ini jenggotnya panjang ini mungkin ya entah maknamu apa ya tapi

54:38

jangan lupa kalemak juga jenggotnya panjang Oke maknanya apa gitu kan kan yo konsep yang ada di kepalamu yang membunyikannya jadi ayo latihan puasa ini ya ya mengosongkan diri dari prasangka kalau ada apa-apa Oh I itu sudah ada teman punya jengkot ya dia punya jenggot kan Gitu saja gak harus kemudian maknamu ikut masuk karena makna dari kita mungkin beda dari makna dari yang lain kita terima semuanya sesuai apa adanya Jadi kalau ada teman kok kedip-kedip itu y Iya teman saya kedip-kedip itu aja

55:24

mbuh itu ngode apa kadang-kadang kan prasangka kita bunyi duluan baik dan yang keempat puasa pikiran itu mengikuti tu tadi ya mengikuti jalan menuju keseimbangan hidup-hidup yang lebih Hakiki jangan mendikte kehidupan karena kita akan stres sendiri punya cita-cita Ayo kita usahakan Ayo tapi jangan merasa bahwa kita bisa mengontrol semuanya Mari bersikap terbuka kemudian memahami segalanya secara lebih alamiah baik Jadi intinya puasa pikiran itu empat hal ini melenyapkan ego dan keinginan membiarkan segalanya mengalir

56:21

datang dan pergi mengosongkan segala macam prasangka konsep teori yang bisa menghalangi kita memahami hidup ini apa adanya dan mengikuti jalan tau ini versinya tuisme kan Jangan memaksakan atau mendikte kehidupan Mari kita terbuka menerima segala yang alami dalam hidup ini nanti setelah ini uraiannya lebih detail ke beberapa yang berhubungan dengan masa pikiran yuk baik ambil nafas sebentar kelihatannya berat materinya sambil minum juga boleh Ya siapa tahu nanti bulan Ramadan kalian bisa mulai latihan karena di antara riyadah yang

57:17

agak berat itu memang ketika kita harus melawan diri kita sendiri Ini sudah di di banyak kitab disebutkan bahkan di hadisnya nabi itu ya perang melawan diri kita ini lebih dahsyat daripada Perang Badar perspektif kita konsep-konsep kita prasangka-prasangka teori-teori di kepala kita itu sering jadi dasar kita untuk memahami hidup itu pun secara kaku tidak Lues makanya diajarkan wuwe tadi mengalir mengosongkan diri dan mengalir mengikuti ritmenya Allah Oke sekarang kita lanjutkan ya ini ada beberapa kot penting yang berhubungan

58:23

dengan puasa pikiran yang kita ambil dari buku sangsi tadi Coba kita lihat beliau mengambil analogi dari bayi menurut beliau seorang bayi mengamati segala sesuatu di sekelilingnya tanpa berkedip karena matanya tidak terfokus pada objek tertentu ia Jalan tanpa tahu berjalan ke mana dan berhenti tanpa tahu apa sebenarnya yang dia lakukan Dia menyatukan diri dan mengalir dengan lingkungan sekelilingnya Itulah prinsip kesehatan mental jadi kalau ingin contoh tegas gimana sih Pak hidup yang kosong seperti

59:22

puasa pikiran tadi sang mencontohkan bayi bayi itu melihat dunia apa adanya bayi ndak pernah menganalisis dalam-dalam pakai teori macam-macam Ada apa saja Yo Dia nikmati kamu kasih warna merah Apa warna hitam ya tetap akan dia raih dia pakai main-main dia Nikmati dan bayi kan lebih span lebih alami kalau ndak nyaman dia akan nangis kalau senang dia akan ketawa nak pernah pura-pura ketawa gak pernah akting nangis apa adanya keluar spontan Dari Dirinya kalau kalian hari ini kan masih banyak pencitraan masih banyak

01:00:15

pura-pura isinya apa keluarnya apa itu yang terus ketika hasilnya nak Sesuai yang diharapkan terus Kalian kecewa kalau bayi nak mikir ke sana karena nak ada konsep-konsep di kepalanya kalian disibukkan oleh aneka konsep Coba kalian baca mungkin teman-teman senang filsafat baca dunia Safi itu di bagian-bagian awal kan ada cerita yang bisa kaget itu orang yang di kepalanya banyak konsep yang bisa bingung yang bisa kacau itu coba misalnya kan di buku itu dicontohkan misalnya satu ketika ada ibu-ibu

01:00:58

nyapu tiba-tiba ibu-ibu nyapu ini bisa sambil terbang misalnya jadi Mungkin nyapunya biar rata sampai geneng-gentingnya disapu dia bisa terbang di bawah ada ayahnya sama ada anak bayinya balitanya itu yang kaget pasti Ayahnya kan bayinya balitanya ndak kaget Ibunya bisa terbang itu bayi ndak kaget Kenapa di kepalanya belum ada konsep bahwa manusia itu ngak bisa jalan di atas angin tanpa bijakan apa-apa jadi begitu dialit ibunya terbang mungkin Wah asyik nih Ibu bisa terbang kan itu aja kan yang

01:01:41

dipikirannya aku juga pengin dong ndak pakai kaget ndak pakai depresi mungkin itu bapaknya kan kaget luar biasa itu waduh jangan-jangan ada penghuninya ini jangan-jangan ada kan yang itu mungkin kalau bapaknya saintis mungkin Wah jangan-jangan di situ mungkin ada ruang anti gravitasi kalau kalau bapaknya kelenik nanti melihatnya Wah ini mesti Jin penunggunya baru nak berkenan nih terus diangkat ini tergantung mainset teori yang ada di kepalanya jadi kita menanggapi sesuatu itu kan sesuai kacamata teori konsep

01:02:22

yang ada di kepala kita sementara seperti bayi tadi ya dia gak kaget ya melihatnya asik saja senang saja kok enak ya Kelihatannya kok itu dan lain sebagainya jadi beliau pertama-tama mengilustrasikan bayi bayi itu ndak sibuk menilai menganalisis merencanakan dia ngak pernah ngomentari ngak pernah nge-judge jadi nak pernah memvonis orang bayi itu Jadi kalau ada orang kok dia gak nyaman ya dia nangis saja tapi nak pakai dia nuduh-nuduh nah jadi coba kita bisa Idul Fitri kalau kan sering orang ceramah Idul Fitri itu

01:03:07

kita kembali lagi seperti bayi semoga fitrahnya juga begitu alaminya hidup ndak dibuat-buat baik jadi ini ilustrasi pertama bayi juga ndak takut ndak cemas ndak bingung masa depan saya nanti Seperti apa dia nak mikir ke sana kalau minum dia ndak bisa wah ini Minumnya kok terlalu banyak gula Nanti kalau saya besar diabet gimana itu dia ndak mikir ke sana Jadi bayi tidak melawan kehidupan dia bisa menyesuaikan apa yang dia hadapi yaitu yang dia kelola tanpa harus membaca dengan teori-teori ingin merekayasa yang

01:03:54

bagaimana ini salah satu kata zangsi prinsip kesehatan mental kalau kalian ingin hidup lebih nyaman lebih santai perbanyak menguras teori-teori konsep-konsep yang tidak penting di kepala kita mari kita natural saja kita terima Apapun yang terjadi di sekeliling kita yo wajar sih saya meyakini begini orang lain meyakini begitu biasa saja Saya manusia kadang salah dia juga mungkin ada benarnya meskipun saat ini saya anggap salah dan itu wajar kan sejarah kita beda-beda ini lebih alami daripada kita memaksakan harus

01:04:39

begini semuanya yang tidak begini dibasmi saja itu kita sendiri nanti yang stres kalau kita bisa belajar seperti bayi tadi bisa menikmati hidup jadi tidak ter Kungkung terpenjara oleh pikiran kita baik ini ilustrasi pertama ilustrasi kedua untuk memahami puasa pikiran kata sangsi manusia sempurna menggunakan pikirannya seperti cermin tidak mengejar Apun tidak menyambut apapun menanggapi tapi tidak menyimpan Nah sekarang diibaratkan cermin jadi cermin itu pikiran itu ibarat cermin cermin itu apa saja yang

01:05:48

kita letakkan di depannya itu kan dia raih jadi apa ada ya tanpa mengubah juga nak disimpan di situ kalau barangnya kita geser ya dia sudah gak ada lagi di situ Itu kan cermin jadi kalau kita bisa memposisikan pikiran kita pikiran itu berarti termasuk hati kita seperti cermin itulah nanti yang disebut puasa pikiran jadi cermin itu kalian letakkan gambar Apa saja benda apa saja di depannya yo masuk sih y wong waras wong sadar pikiran juga begitu ada apa saja peristiwa apa saja Yo masuk kita ya ngerti ada berita ya

01:06:36

kita pahami apa saja masuk tapi tidak disimpan di situ bayangkan kalau ada gambar lemari terus lemarinya ada dalam cermin nanti ada gambar buku buukunya masuk dalam kan gak begitu cermin itu ya kalau sudah lewat Ya sudah gak ada di situ lagi jadi kalau kita bisa seperti ini beban pikiran kita lebih ringan yang sering terjadi kita itu menyimpan membaca terus kita simpan jadi kita memahami sesuatu terus tersisa di kepala kita ingat-ingat terus membebani kita tadi sore mbak baca berita apa sampai hari ini terbebani

01:07:28

terus oleh berita tadi padahal berita itu gak ada hubungannya dengan kita gak ada kaitannya dengan hidup kita ya tapi teringat terus kok bisa ya artis favoritku kok y mau cerai itu kok yo mbok yo jangan mbok ya k pikiran kita Melu mikir Padahal dia ndak mikir yang bersangkutan kita yang kepikiran Kenapa kita seperti cermin yang setelah Gambarnya masuk Nak keluar lagi Maka kalau bisa ya kita seperti cermin Beneran ya masuk si W ya kita waras kita sehat W kita baca Yao paham tapi setelah itu lupakan J setelah itu biarkan

01:08:12

lewat dan cermin itu gambarnya apa ya munculnya begitu tidak diubah tidak apa cara membacanya persis seperti barangnya tidak dikomentari tidak dikacaukan tidak di gak ya begitu kalau hitam ya hitam kalau merah y merah cermin itu kan Nak bisa terus Eh ngejas mvonis itu wah ini gambar sesat ini wah ini gak begitu ya adanya itu yo tampilnya itu jadi Oh iya ada orang pikirannya begini selesai tanpa dinilai Oh iya ada peristiwa Begitu titik sudah ini lebih ringan untuk pikiran kita jadi masuk kita pahami tidak

01:09:05

mempengaruhi kita juga kita tidak mengubah apa-apa biarkan dia kalau dia mau datang datang saja mau pergi silakan pergi ini hidup lebih ringan jadi Oh itu kalau kalian bisa bilang begitu Itu kalian tangguh sudah nanti ada pasanganmu aku pergi loh aku pergi loh loh kalau mau datang datang mau pergi pergi saja Nah itu biar kamu ndak sering diancam begitu Jadi ini lebih ringan untuk pikiranmu terus cermin [Musik] itu tidak terikat oleh komentar penghargaan dari luar jadi cermin itu ya sudah ya ini

01:09:56

gambar yang masuk ke sayaikini nah entah itu orang memuji atau tidak atau orang mencela atau tidak y pokoknya itu gambarnya jadi tidak mengejar apapun tidak menyambut apapun hasilnya seperti ini untuk ndak ndak harus dijudge Oh ini jelek sekali ini baik sekali gak kalau kita bercemmin kan apa adanya sudah nak terikat hasil jadi saya pengin kalau saya bercermin itu wajahnya begini tapi biar kelihatan berkali lipat gantengnya gitu loh nak bisa Kalau cermin apa adanya kalau hp-mu masih bisa kamu pulas biar jadi lebih halus

01:10:42

lebih apa tapi kalau cermin yo apa adanya sudah dan Dia juga ndak minta dilike Nak minta dipuji ndak minta dikomentari yang positif apa negatif gak dia sudah ya ini sudah yang saya tangkap ini yang saya lihat ini yang saya pahami jadi tanpa kemudian disimpan kalau memang ngak perlu disimpan cermin itu menanggapi tapi tidak menyimpan jadi menanggapi itu yo kan gambarnya muncul Oh i ya ada begini ya ada begitu ya tapi terus tidak disimpan dalam dirinya jadi ilustrasi pertama puasa pikiran itu seperti bayi ilustrasi kedua puasa

01:11:34

pikiran itu seperti cermin lanjut nah kata sanksi kemudian biarkan pikiranmu mengembara dalam kesederhanaan padukan jiwamu dengan keluasan ikuti segala ses suatu sebagaimana Adanya Jangan beri ruang bagi kepentingan atau pandangan pribadi maka dunia akan tertib jadi ini kita pecah satu-satu ya yang pertama biarkan pikiranmu mengembara dalam kesederhanaan jadi di Maksudnya apa berpikirlah seluas mungkin menjelajahi macammacam tapi jangan terikat oleh keinginan-keinginan atau teori konsep-konsep yang

01:12:42

rumit tambah pengalaman sebanyak mungkin gak masalah baca buku sebanyak mungkin belajar sebanyak mungkin gak masalah tapi ndak harus kemudian ambisius apalagi Kemudian terpatok pada pikiran-pikiran idealisme kita sendiri yang rumit kadang-kadang kan kita begitu Pak saya setelah belajar filsafat lama saya putuskan Saya seorang eksistensialis misal terus opo-opo dilihatnya secara eksistensial kamu repot sendiri nanti ngangkring Wah sekarang makan di angkringan di angkringan gak apa-apa tapi ini ini angkringan eksist

01:13:26

istensial nanti ada apa-apa ini eksistensial itu ya kamu ribet sendiri karena kamu terlanjur tadi bikin rumit bahwa saya ini saya itu itu sama kalian kan sama teman-temanmu sudah terlanjur memperkenalkan diri saya itu meskipun kayak gini gayanya tapi saya Saleh Loh wah itu ayo k kamu pontang-panting sendiri itu nanti mau Katanya anak saleh Ini sudah mau asar zuhur belum Oh iya ya maaf lupa aja kamu ribet sendiri salahmu sendiri Kamu mengkategori dirimu dengan satu konsep tadi jadi meluaslah seluas-luasnya tanpa

01:14:07

harus bikin rumit dirimu sendiri biar hidupmu lebih nyaman padukan jiwamu dengan keluasa Jadi mari kita sadari sepintar apapun kita Sepandai apapun kita masih banyak hal yang belum kita kita pahami Mari kita jangan egois Mari kita merasakan diri kita sebagai bagian dari satu sistem besar jadi hidup ini Jangan menganggap dirimu satu-satunya yang penting setiap entitas punya nilainya sendiri jangan dikira kalau kamu jahat atau jelek efeknya ke dirimu saja lingkunganmu juga kena kalau kamu baik juga begitu ini

01:15:02

namanya kesadaran yang meluas Jadi kalau kamu jahat itu kamu ndak bisa egois bilang biar saja Pak jahat-jahat saya kok kan enggak akan ada yang kamu begitu cerewet-cerewet saya ngapain loh nak kalau kamu jahat Kalau kamu jelek nanti semua yang berkaitan denganmu [Musik] kena Kamu anaknya siapa sih kok jahat banget orang tuamu kena kamu kakaknya siapa Adiknya siapa Kamu kok cerewet banget saudaramu kena daerahmu kena kamu anak mana sih kena daerahmu nanti kalau kamu ke luar negeri kelakuanmu ngisin-ngisini

01:15:44

kamu orang negara mana sih negaramu kena jadi jangan dikira kamu itu sendirian kesadaranmu perluaslah Jangan hanya mikir egomu sendiri jadi kalau mau melakukan sesuatu sadari ini Wah itu saya mau sih Agak nakal-nakal dikit itu tapi nanti orang tuaku Bagaimana teman-temanku bagaimana orang kampungku Bagaimana nanti kalau ada apa-apa kena semua nah terus kamu mulai lebih hati-hati lebih taktis melakukan sesuatu Saya pengin sih ketat dengan idealis u tapi kalau nanti saya seketat itu nanti efeknya mungkin ke teman-teman

01:16:29

ke saudara-saudara Nah jadi ini padukan jiwamu dengan keluasan kemudian ikuti segala sesuatu sebagaimana adanya Terima Kenyataan apa adanya Jangan memaksakan kehendak mengalir saja fleksibel kemudian Jangan beri ruang bagi pandangan pribadi pandangan pribadi itu maksudnya jangan hanya mementingkan diri sendiri Lihatlah segala sesuatu secara lebih objektif perspektif kita tidak selamanya benar kalau kita bisa 1 2 3 empat ini maka dunia akan tertib berpikir yang tidak terlalu bikin rumit jiwa yang luas tidak

01:17:27

egois menerima kenyataan apa adanya tidak memaksakan kehendak dan objektif tidak hanya mikir kepentingan sendiri Dunia ini maka akan tertib kalau kita bisa melakukan ini pada akhirnya kata sangsi bagi pikiran yang tenang seluruh alam semesta Pasrah jadi kata beliau Ayo kita punya pikiran yang tenang yang tidak sibuk terus-menerus cirinya apa ya itu ada beberapa narasi sebenarnya syarahnya quot Ini pikiran tenang itu pikiran yang bebas dari kerisauan dan kecemasan ciri pertama ciri kedua pikiran tenang itu pikiran

01:18:29

yang tidak terikat diingat-ingat ya tidak terikat bukan berarti tidak punya punya sih tapi ndak terikat ndak terikat itu fleksibel saja tidak terikat pada keinginan penilaian atau pikiran yang berlebihan ya tetap berpikir ya tetap menilai ya tetap punya keinginan tapi tidak terikat segala sesuatu Yo ada ruang dan waktu dan menyesuaikan situasi kalau situasi berubah Yao kita ikut berubah ini yang membuat pikiran kita tenang karena kadang-kadang pikiran kita ada di tahun berapa kita sekarang ada di

01:19:13

tahun berapa banyak pikiran-pikiran yang sudah ndak nyambung lagi dengan situasi yang dulu kalian anggap Dahsyat luar biasa mungkin hari ini sudah kehilangan relevansinya kalau nak percaya Coba kalian yang pernah punya buku harian kalian baca lagi buku harianmu zaman dulu itu mesti isin lucu-lucu Aduh saya kok gini ya dulu nulisnya kok malu saya loh padahal dulu nulisnya sambil nangis-nangis itu sekarang kamu membacanya malu kenapa ya situasi berubah bayangkan kalau kamu masih seperti yang dulu itu kamu orang kamu Nak berkembang

01:20:00

situasinya berubah bukan berarti tulisanmu ee keliru atau salah pada zamannya itu memang luar biasa menggetarkan bagimu ya sekarang sudah beda jadi itu pikiran kemudian pikiran yang tenang adalah pikiran yang bisa sepenuhnya menerima saat ini tidak terjebak oleh masa lalu dan tidak cemas oleh masa depan Nah kalau pikiran kita tenang dengan tiga ciri tadi alam semesta pasrah alam semesta pasrah itu alam semesta akan mengalir bersama kita hidup jadi rasanya nyaman harmonis jadi karena kita bisa menyesuaikan kita bayangkan ya kalau

01:20:59

kita punya teman yang kita bisa menyesuaikan jadi yang kita cocok dengan teman ini bisa bareng-bareng menyesuaikan itu kan kita enak mengalir jadi tidak egois versi kita saja atau ee mengikuti Dia saja gak saya menyesuaikan dia ketika kita menyesuaikan padanya dia juga menyesuaikan dengan saya ya Nah itu lebih nyaman daripada masing-masing jalan sendiri-sendiri secara egois baik kita lanjutkan ini kalimat ini perlu dipikir agak panjang hidupmu ada batasnya tapi pengetahuan tidak ada batasnya Kalau engkau meng an apa yang

01:21:56

terbatas untuk mengejar apa yang tidak terbatas hidupmu dalam bahaya ini berhubungan dengan diri kita yang kadang ambisius pengin ngerti segalanya pengin bisa apa saja Pak ini rasanya kok sekarang penting Pak Saya pengin bisa itu kejar Pak ini n dikejar jadi pengin tahu semuanya pengin ngerti segalanya dan kita merasa tidak pernah cukup pokoknya harus semuanya diraih ini yang kadang kita menyebutnya ambisius kata konfusi eh kata sangsi kalau hidup kita yang terbatas kita gunakan untuk mengejar yang terbatas Wah hidup kita terancam

01:22:58

bahaya ini maksudnya kita ndak akan bisa bahagia hidup kita itu waktu kita terbatas energi kita terbatas umur kita terbatas sementara pengetahuan tidak memiliki batas jadi kalau kita ambisius ingin bisa segalanya nya mengerti segalanya ya siap-siap hidup kita akan terancam tidak bahagia bukan berarti kemudian kalau begitu berarti saya gak usah banyak belajar itu kadang-kadang kita kalau ada narasi begini kita memahaminya ekstrm begitu tidak begitu jadi nak salah sih kita mencari ilmu nambah wawasan tapi jangan

01:23:52

kehilangan keseimbangan hidup jadi hidup ini multidimensi pengetahuan salah satunya kalau hanya pengetahuan ingin kita kumpulkan terus loh Kapan kita menjalankannya kapan kita menemukan kemuliaan hidup dengan menghidupkan ilmu kalau Ambisi kita hanya mengumpulkan yang kedua Ayo belajar secara alami saja sesuai kebutuhan bukan secara obsesif yo wajarnya saya sarjana filsafat Yo belajar filsafat ndak apa-apa saya terima urusan kimia Saya nak paham urusan matematika saya agak setengah-setengah urusan cuma saya

01:24:49

banyak ngertinya sih di filsafat ini namanya kesadaran jadi kesadaran tentang keterbatasan hidup bahwa kita ini tidak tak terbatas ini yang kalau menurut Imam Ghazali kan istilahnya pengetahuan itu harus pas saja tengah-tengah istilah beliau namanya hikmah jadi cari pengetahuan yang hikmah kalau sekedar pengetahuan banyak apalagi sekarang kalian buka Buka situs Buku apa saja akan bisa tapi kan Pilihlah yang penting yang berguna yang benar yang baik ini yang disebut hikmah jadi jangan berambisi Pak

01:25:39

kan saya harus ngerti juga ini yang penting yang tidak penting kan harus saya ngerti juga Pak Yang Yo habis hidupmu waktumu energimu jadi pilih yang memang relevan cocok sesuai berguna maslahat jangan sampai waktu kita habis untuk hal-hal yang ternyata gak terlalu penting waktu kita terbatas energi terbatas umur kita juga terbatas bahkan diri kita terbatas ini kalimat beliau selanjutnya yang untuk menegaskan itu ekor katak di sumur tidak dapat membahas Samudra Sebab Dia terbatasi oleh ukuran sumur serangga musim panas tidak bisa

01:26:37

membahas es karena dia hanya tahu musimnya Wong dia hidupnya di musim panas pikiran ilmuwan yang sempit tidak dapat membahas tahu Sebab Dia terbatasi oleh teori-teorinya sekarang engkau telah keluar dari lembahmu dan melihat lautan luas engkau mengenal kelemahanmu Sekarang saatnya membahas prinsip-prinsip besar bersamamu Jadi maksudnya apa Mari kita sadari batas kita kemudian kalau sudah itu y kita lebih terbuka untuk memperluas batas kita pelan-pelan gak masalah tapi tetap kita S dari kita itu ada

01:27:27

batas pemahaman kita itu kan terbatasi oleh pengalaman kita pengetahuan kita nak usah kaget misalnya di YouTube pak yo kalau tokoh ini kok Bilangnya begini tokoh itu bilangnya begitu masing-masing tokoh ini menjelaskan sesuai pengalaman mereka Sesuai guru yang mereka percaya sesuai buku yang mereka baca yang lain mungkin punya pengalaman yang berbeda guru yang berbeda buku yang berbeda dan itu alami saja kita yang sering tidak terima Kita cocok dengan tokoh ini kalau tokoh ini gak terus kita ee menerima yang ini

01:28:09

menolak yang itu Menggugat yang ini kemudian memuji yang itu kita lupa bahwa masing-masing punya sejarahnya sendiri sehingga jadi begitu Jadi ini makanya yo jangan disalahkan serangga musim panas ndak ngerti es ya karena dia memang nak pernah ngalami Es Jadi kita juga begitu kalau ada yang bilang alah Pak Faiz itu Opo opo-opo kok filsafat lah saya ngertinya filsafat nanti kalau disuruh pakai sudut pandang kimia malah kacau kalau disuruh pakai sudut pandang matematika malah tolh-toleh nanti saya jadi ya memang

01:28:52

ngertinya saya filsafat Jadi wajar saja gitu Nanti orang lain punya perspektif berbeda jadi yang penting apa kita sadari keterbatasan kita kemudian kita terbuka terbuka itu Ini loh Pak sampean kan ngertinya filsafat kalau dari sisi ilmu psikologi itu begini loh Pak Oh kalau dari sisi ilmu biologi itu begini loh pak ini kita terbuka menerima masukan jadi ini sikap mental ideal menghadapi ee pengetahuan tadi di karena isinya pengetahuan itu kan bagian yang nanti kita puasai tadi kita cari yang EE penting yang berguna biar waktu kita

01:29:45

nak habis kita sadari keterbatasan kita kemudian kita terbuka untuk mendapatkan masukan-masukan kita lanjutkan nah ini juga untuk menyadarkan kita manusia menghargai apa yang ada dalam lingkup pengetahuan mereka namun mereka tidak menyadari betapa bergantungnya mereka pada apa yang ada di luar lingkup tersebut ya dalam hidup ini kadang-kadang kita menganggap yang penting itu hanya yang kita ketahui saja padahal hidup ini kompleks dan banyak hal yang tidak kita ketahui itu juga pengaruhnya besar untuk hidup kita

01:30:42

ini kadang-kadang yang manusia itu mengabaikan apa yang di luar jangkauannya seolah-olah yang di luar jangkauannya itu nak penting ngaji ini misalnya kalau teman-teman saya suruh Coba sebutkan lima hal yang paling penting dalam ngaji ini itu mungkin sayaamp menyebut filsafatnya sayanya takmirnya Mungkin jemahnya kalian lupa misalnya ee tukang Yang bangun Masjid ini itu kan Ya ada ya penting juga kalau gak ada tukangnya masjidnya nak ada listriknya itu mungkin kalian lupakan pabrik laptop kalian

01:31:21

lupakan kalau gak ada pabrik laptop gak ada saya laptop Ini laptopnya gak ada ngajinya gak maksimal kalian dengarkan suara saya saja ngantukmu dobel nak ada slidnya lah itu kalian anggap nak penting tapi ini penting gu loh kadang-kadang kalian nak nganggap kadang-kadang Kalian kan ngamuk misalnya ada sopir-sopir truk yang muat apa itu kok yak-yan ya kalian kalian merasa gak butuh sama sekali dengan itu padahal mungkin dialah yang ngangkuti sembako yang tiap hari kalian makan dialah nanti yang bawa LPG dan lain

01:32:01

sebagainya yang kalian pakai tiap hari yang kalian ngantri baru ketika sekarang harus ngantri kalian baru sadar ternyata penting ya truknya lvg itu kamu harus nunggui kemarin gak kamu anggap sama sekali lah ini ini Jadi kita itu sering menganggap penting apa yang kita ketahui kita lupa Ada banyak hal yang luput dari etahuan kita dan itu juga penting maka jangan dikira hal penting itu hanya yang kalian anggap penting saja Ada banyak hal lain yang luput dari jangkauanmu yang kadang kau anggap nak

01:32:42

penting itu kuasanya Tuhan Ya itu justru dari situ hidup ini bisa tetap berjalan tanpa itu semua sekompleks itu dunia ini gak seperti ini bayangkan kalau dunia ini berputar sejauh yang kita tahu dan kita anggap penting saja itu mesti kaco sudah untungnya meskipun ndak muncul sama sekali di kepala kita tetap berjalan juga jadi ngak pernah terbayangkan oleh kita padahal itu penting dan itu tetap juga berjalan sampai termasuk mungkin binatang-binatang paling kecil atau yang itu mungkin Secara tidak langsung ada

01:33:25

efeknya ya Bahkan termasuk apa binatang-binatang pengurai yang ada di kamar mandimu Itu kan gak pernah jadi hitunganmu bayangkan kalau dia nak berfungsi woh itu wc-mu gak ada sat bulan penuh itu kan yo mengacukan ritme hidupmu Tapi selama ini itu ndak jadi bahan pertimbanganmu Jadi mari kita sadari ini jadi Man ia menghargai apa yang ada dalam lingkup pengetahuan mereka namun tidak menyadari betapa bergantungnya mereka pada apa yang di luar lingkup tersebut ini kita sering tertipu Oleh ilusi pengetahuan kita yang

01:34:14

terbatas Kita lanjutkan ini menarik ilustrasi beliau tadi sudah ada ilustrasi bayi ada ilustrasi cermin sekarang ilustrasi kapal Ketika seseorang menyeberangi Sungai dan sebuah sampan kosong menabrak perahunya bahkan meskipun dia seorang pemarah dia tidak akan marah tapi kalau dia melihat ada orang di atas sampan itu dia baru akan marah menerii orang itu agar minggir kalau tidak terdengar teriakannya dia akan berteriak Lagi Dan Lagi lalu maki-maki semua itu terjadi karena ada orang di atas sampan Kalau engkau dapat mengosongkan

01:35:09

kapalmu menyeberangi Sungai dunia tidak seorang pun akan menentangmu tidak seorang pun akan menyakitimu kita bayangkan ya suu ketika kita naik perahu apa naik kapal tiba-tiba ada perau lain mendekat mendekat mendekat nyenggol kapalmu itu begitu kamu lihat perahu yang mendekat tadi kosong kamu yang tadinya mau ngamuk kan nak jadi ngamuk Oh ya perahune Kosong Mungkin kena angin ya sampai ke sini hal yang sama terjadi begitu kamu lihat di atas perahu itu ada orang mesti kamu akan misuh-misuh sudah

01:35:53

ya ya kan dasar ndak hati-hati ndak ngerti Ma matanya ditaruh di mana gitu kamu akan begitu Jadi ini ee satu narasi tentang sesuatu yang terjadi secara alami dan hubungannya dengan ego kalau tiba-tiba ada hujan deras kemudian kita basa kuyub kan kita nak marah sama hujan tapi kalau temanmu bawa ember terus kamu digebyur dari belakang basahnya sama Tapi kan kamu ngamuk Kenapa begitu karena ada orangnya orang itu simbol [Musik] ego jadi karena ada orang di situ ego itu kan cenderung Aku yang merasa

01:36:57

penting merasa perlu dihormati merasa perlu apa diakui kehadirannya sehingga ketika ada orang lain kita tuntut dia untuk mengakui pentingnya kita menghormati kita dan lain sebagainya Itu ego Gimana caranya meskipun di kapal itu ada orang kita ndak marah-marah ego kita yang kita turunkan meskipun teman kita yang gebyur air dan kita bisa ndak marah ego kita yang kita turunkan Jadi mari kita anggap yo peristiwa-peristiwa orang naik kapal minggir nyenggol kita atau orang gebyur kita bagian dari fenomena momen biasa

01:37:51

saja dia jadi suatu yang menyakiti kita ketika ego kita yang muncul Wah dia pengin nantang saya Ini mesti Wah dia ingin menyakitiku Ini mesti Wah dia meremehkanku Ini mesti pernyataan pernyataan ini dalam diri kita itulah yang membuat kita Meledak itu yang tadi saya sebut cara baca kita cara memahami kita bisa gak misalnya ada kapal kita kesenggol tapi seperti hujan tadi Oh ya biasa sih mungkin dia gak terlalu pintar nyetirnya atau kepeleset tadi khilaf sebentar gak apa-apal tanpa harus melibatkan menegaskan ego

01:38:37

kita kalau kita bisa mulai momong ego Kalau bahasa saya tadi mengambil jarak mengendalikan ego hidup kita mungkin lebih nyaman Jadi kalau ada orang nyenggol kita itu justru kita eh jangan-jangan memang ada yang salah di saya apa sih kurang saya apa sih yang harus saya perbaiki lagi itu itu jadi tidak mengedepankan ego Biasanya kalau mengedepankan ego kita penginnya balas saja saya disakiti ini berarti harus balas menyakiti padahal Mungkin orangnya ngak sengaja Oh itu banyak terjadian belakangan ketidaksengajaan yang jadi

01:39:21

masalah besar mobilnya disalib terus ndak terimo kan sekarang banyak gitu terus Wah sampai ngangkat pistol segala terus urusan polisi terus minta maaf terus Wah rame Kenapa bisa begitu ego jadi cara kita mvaluasi diri kita itu kadang-kadang tidak proporsional kalau ingin hidup ringan ndak mudah tersinggung Mari kita level ego kita baik ahah ini ada satu ilustrasi menarik ini saya bolak-balik lihat HP karena Jamnya sudah jam 1214 Iya kata sanksi kebahagiaan itu tidak terletak dalam tidak eh kebahagiaan itu terletak

01:40:26

dalam tidak ada Upay tidak adanya upaya mencari kebahagiaan ini sebenarnya sederhana sih selama orang itu masih mengejar kebahagiaan Yo Dia ndak akan bahagia namanya saja mengejar caranya untuk bagia apa y jangan dikejar dinikmati saja terima saja situasi dan kondisi saat ini tapi kan kadang-kadang rasanya pahit Pak level bahagiamu luar biasa kalau dalam kepahitan pun kamu bisa nyaman masih bisa bahagia ya nanti ini sebenarnya lagi-lagi ada hubungannya dengan ego jadi kemampuan kita mengontrol aku

01:41:23

diri kita sendiri baik ini waktunya sudah mepet ini lanjutannya ego tadi ya beliau menarasikan begini misalnya kita gegeran dengan orang betapa absudnya kalau kita itu bertengkar dengan orang lain rebutan [Musik] kebenaran misalnya kata sangsi kamu dan saya bertengkar Jika kamu mukul saya apa itu berarti kamu benar dan saya salah jika saya yang memukul kamu apa itu berarti saya benar dan kamu yang salah Apakah salah satu di antara kita benar dan yang lain salah ataukah kita berdua benar atau kita berdua

01:42:16

salah jika kamu dan saya ndak tahu jawabannya orang lain pasti lebih bingung siapa terus yang harus memutuskan yang benar Haruskah kita minta orang yang setuju dengan kamu untuk memutuskan tapi di Jika dia sudah setuju dengan kamu bagaimana dia bisa memutuskan dengan adil Haruskah kita minta orang yang setuju dengan saya bagaimana dia juga bisa memutuskan dengan adil Haruskah kita minta orang yang tidak setuju dengan kita berdua tapi jika dia sudah tidak setuju dengan kita berdua bagaimana dia bisa

01:43:00

memutuskan Haruskah kita minta orang yang setuju dengan kita berdua tapi jika dia sudah setuju dengan kita berdua bagaimana juga Dia memutuskan jelasnya baik kamu saya maupun orang lain tidak bisa tahu jawabannya Haruskah kita menunggu orang lain lagi kata dia ini cara dia menarasikan Betapa absudnya kita yang bertarung memperebutkan kebenaran jadi masing-masing mengklaim benar Yo aku dong yang benar yang sana yo aku dong yang benar terus gimana salah satu benar wong Yo kita sama-sama ndak ngakui opo kita sama-sama benar

01:43:46

ndak mungkin sama-sama salah juga sulit diterima nyari orang lain orang yang kayak gimana yang setuju saya ya mesti gak adil dia yang setuju Kamu ngak Adil yang Setuju kita berdua Yao nak menilai nanti namanya yang gak setuju kita berdua ya sama saja nyari orang lain lagi ya tambah capek kita ini absudnya pertengkaran jadi kita kadang-kadang muutter di situ bertengkar baik terakhir ini satu quot panjang ini ngak mungkin saya jelaskan teman-teman nanti direnungi di kamarnya masing-masing ini ada 24

01:44:39

hal yang mungkin jadi bahan puasa kita pangkat kekayaan keunggulan prestis ketenaran dan keuntungan ini enam hal yang membangkitkan keinginan membuat kita menginginkan sesuatu lanjut penampilan tindakan kecantikan seksual koherensi konseptual energi emosional dan Ambisi itu hal-hal yang menjerat pikiran kemudian ketidak sukaan keinginan kegembiraan kemarahan kesedihan dan kebahagiaan itu yang mengikat keutamaan kemudian menghindar mendekati menerima memberi memahami dan kemampuan itu yang menghalangi jalan

01:45:54

akhirnya kita nak berjalan ini 24 hal yang harusnya tidak mengganggu pikiran kita kalau masih mengganggu pikiran kita ya pada akhirnya kita tidak kalau versi taoisme berarti kita tidak dalam perjalanan menuju tahau jadi kita tidak ada on the right track menuju kesejatian hidup hal-hal ini harus jadi pertimbangan kita untuk kita ambil jarak biar kita bisa fokus saat kita terfokus pikiran kita tenang dan jernih kalau kita tenang dan jernih bisa kosong Kalau kosong pikiran mampu tidak melakukan apapun namun tidak

01:46:49

membiarkan apapun terbengkalai jadi tidak melakukan apapun itu maksudnya tidak memaksakan yang tidak seharusnya tapi menjalani hidup secara alami saja ya diurusi Tapi tidak secara ambisius dan memaksa sesuai dengan ritme alamiah kehidupan jadi inilah caranya yang dipuasai dalam puasa pikiran bukan berarti terus nak boleh Pak ndak boleh ee mencari keunggulan Pak kekayaan ketenaran boleh tapi ndak boleh melekat di kita harus berjarak kemudian tidak terikat sama sekali sehingga tetap dia hanya pendukung perjalanan kita menuju yang

01:47:46

lebih sejati jadi raihlah 24 hal itu tapi jangan jangan terikat berjuang memperolehnya tapi jangan tergantung jadikan itu semua pendukung jangan sampai Hanya Jadi distraksi yang mengalihkan perhatian kita dari rute utama hidup ini yaitu perjalanan menuju tahu kalau versinya tauisme baik ya teman-teman ini saya kira itu dululah paling tidak teman-teman malam hari ini bisa menangkap maksudnya puasa pikiran Bagaimana kita bisa sepenuhnya mengendalikan hati dan pikiran kita sehingga kita masih selalu ada di Jalur

01:48:42

yang benar hidup secara harmonis meskipun tetap terarah ke yang lebih Hakiki nah Semoga nanti di bulan puasa kita pelan-pelan bisa melakukan puasa pikiran ini biar penyakit insecure dan over thinkingnya bisa terobati baik minggu depan kita melihat gaya puasa yang berbeda mungkin yang lebih praktis Kalau ini kan sifatnya ee sangat psikis individual minggu depan kita puasa yang lebih sosial lebihl dengan Mahatma Gandhi Baik saya kira itu dari saya malam hari ini kurang lebihnya mohon maaf wallahul muwafi

01:49:38

wallahuamu baawab wasalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh Waalaikumsalam

Summary

Konsep puasa pikiran dari Zhuang Zi mengajarkan melepaskan ego dan keinginan untuk hidup lebih alami dan harmonis.

Highlights

🎓 Pembelajaran filsafat dimulai dengan doa dan pengantar.

🧘‍♂️ Puasa pikiran fokus pada mengendalikan keinginan dan ego.

🌊 Mengizinkan segala sesuatu mengalir secara alami.

🧠 Mengosongkan pikiran dari prasangka untuk pemahaman lebih dalam.

🌼 Ketenangan datang dari menerima kenyataan tanpa memaksakan kehendak.

💡 Kebahagiaan ditemukan dalam menerima situasi apa adanya.

🎯 Puasa pikiran membawa kehidupan yang lebih harmonis dan terarah.

Key Insights

🌌 Mengendalikan Ego: Mengelola ego penting untuk mencapai pemahaman diri yang lebih dalam dan menghindari konflik dalam diri.

🌱 Menerima Alami: Dengan membiarkan hidup mengalir, kita bisa menemukan kebahagiaan yang tidak terikat pada keinginan material.

🔍 Pentingnya Keberanian: Mengosongkan pikiran dari prasangka memungkinkan kita melihat realitas dengan lebih jelas, mengurangi kebingungan.

⚖️ Keseimbangan Emosi: Mengontrol emosi yang mengganggu membantu kita untuk tetap fokus pada hal-hal yang lebih penting dalam hidup.

🌈 Hidup Fleksibel: Menerima perubahan dan tidak terikat pada harapan membawa ketenangan dan kejelasan.

🔄 Latihan Kesadaran: Membiarkan keinginan datang dan pergi mengajarkan kita untuk tidak terjebak dalam siklus keinginan yang tak pernah puas.

🌟 Kehidupan Harmonis: Puasa pikiran mengarah pada kehidupan yang lebih terarah, damai, dan harmonis dengan diri sendiri dan lingkungan.