



Lontar Tanpa Tulis

Mengakses Kecerdasan Semesta
dan Memanfaatkannya untuk
Berbagai Tujuan



OLEH:

Putu Yudiantara

DITERBITKAN & DIDISTRIBUSIKAN OLEH:

BaliWisdom.com

© BaliWisdom.com

All rights reserved. No parts of this publication may be reproduced, transmitted or stored in a retrieval system, in any form or any means, without permission in writing from BaliWisdom.com.

Published By BaliWisdom.com

Januari 2016

© Cover Image Design: Putu Yudiantara



Dipersembahkan dengan penuh kerendahan hati pada Leluhur Pulau Dewata yang telah mewariskan kebijaksanaan yang demikian indah dalam berbagai bentuk.

Dan *dumogi nenten keni upadrawa* atas kelancangan menyampaikan semua kebijaksanaan tersebut, meski yang mampu saya sampaikan hanyalah sehelai daun, sementara warisan kebijakan beliau seluas hutan.

Semoga tulisan sederhana ini memberikan manfaat yang lebih besar dari yang anda harapkan dengan cara yang bahkan tidak anda sangka-sangka.

Kata Pengantar

Om Swastiastu.

Om Avignamastu Namu Durgaya

Salah satu hal yang sangat saya syukuri belakangan ini adalah antusiasme semeton Bali dalam mempelajari dan mengeksplorasi secara mendalam warisan kebijaksanaan leluhurnya. Hal tersebut terbukti dengan sambutan hangat berbagai kalangan terhadap *Buku Sakti Sidhi Ngucap*, dan hal tersebut pula yang mendorong saya untuk menulis *Buku Lontar Tanpa Tulis* ini, dan bahkan di sela-sela penulisan buku ini saya selingi dengan menulis sebuah buku berbahasa Inggris berjudul *The Meditative Living*.

Bahkan, bukan hanya semeton Bali, banyak pula sahabat dari luar pulau dengan latar belakang kebudayaan dan karakteristik yang berbeda pun ikut secara antusias ingin mengenal ajaran-ajaran spiritual bali melalui buku dan artikel yang diterbitkan oleh Bali Wisdom.

Jika dalam *Buku Sakti Sidhi Ngucap* anda lebih banyak diajak mengeksplorasi Ilmu Pengiwa dari perspektif ilmu modern, maka dala *Buku Lontar Tanpa Tulis* ini anda akan diajak untuk mengeksplorasi diri anda sendiri, mengeksplorasi kesadaran dan seluk beluk pikiran anda untuk meningkatkan kesadaran diri yang akan mengantarkan anda pada kebijaksanaan yang lebih besar dalam menjalani kehidupan.

Sama seperti buku-buku lain yang saya tulis, dalam buku inipun masih ada sangat banyak kekurangan, dan sangat saya mohonkan untuk tidak menilai ajaran luhur yang disampaikan dalam buku ini dari cara penyampaian saya yang penuh kekurangan. Dan sama seperti *Buku Sakti Sidhi Ngucap*, buku inipun akan terus diperbaiki dan diperbaharui, terus disempurnakan dengan berbagai pemahaman baru yang saya temukan dalam proses belajar dan *ngayah* di Bali Wisdom, dan tentu saja saran, kritik serta *sharing* pemahaman dari *semeton sami* akan sangat membantu dalam proses tersebut, demi ke-*ajeg*-an ajaran dan warisan suci leluhur Pulau Dewata.

Dan sebelum anda mulai membaca buku sederhana ini, ijinakan saya mendoakan siapapun anda, yang sedang membaca buku ini, semoga anda mendapatkan manfaat yang jauh lebih besar dari yang anda harapkan dari buku ini.

Matur Suksma.

Pulau Dewata, 2016

Putu Yudiantara

DAFTAR ISI

PENDAHULUAN Buku Ini <i>Tentang Lontar Tanpa Tulis</i>	3
BAB 1 Membaca Lontar Tanpa Tulis	13
<i>Guru Sejati dan Sastra Utama di Dalam Diri</i>	14
<i>Manusia, Kebingungan dan Kelemahannya</i>	29
<i>Hambatan untuk Mengalami Kebijakan yang Lebih Tinggi</i>	41
BAB 2 Seluk Beluk Kesadaran	57
<i>Kesadaran Universal dan Kesadaran yang Terkondisikan</i>	58
<i>Kesadaran yang Dibatasi dan Kesadaran yang Diluaskan</i>	73
<i>Dampak Psikofisik Kurangnya Kesadaran Diri</i>	80
<i>Kuantitas dan Kualitas Kesadaran</i>	88
<i>Sebagai Siapa Anda Menyadari?</i>	96
<i>Observing Observer-Created Reality (Mengamati Sang Pengamat yang Menciptakan Realitas yang Diamati)</i>	104
<i>Peta Kesadaran (Map of Consciousness)</i>	116
<i>Kesimpulan Pertama</i>	134
BAB 3 Antahkarana	139
<i>Mengenali Lapisan-Lapisan Pikiran Anda</i>	140
<i>Menilai Kualitas Antahkarana dengan Tri Guna</i>	146
<i>Ahamkara</i>	154
<i>Self-Fulfilling Prophecy: Lontar Ramalan Tanpa Tulis</i>	161
<i>Mekanisme Pertahanan Ego</i>	170
<i>Chitta Gerak Memori dan Pengaruhnya Terhadap Kehidupan</i>	180
<i>Manas & Budhi Mensutradarai Film Internal di Pikiran kita</i>	192
BAB 4 Nafas, Gelombang Otak dan Kesadaran	203
<i>Menghubungkan Diri Dengan Kecerdasan Semesta Melalui Nafas</i>	204

<i>Gelombang Otak (Brainwave) dan Kondisi Kesadaran</i>	210
<i>Menurunkan Frekuensi Gelombang Otak</i>	232
<i>Pura Bathin, Memasuki Tempat Suci dalam Diri</i>	241
<i>Bertemu dengan Guru Dalam Diri dan Menjadi Semakin Bijaksana Setiap Hari</i>	249
<i>Melepaskan Diri Dari Segala Pengkondisian Masa Lalu</i>	256
<i>Berhubungan dengan Diri Spiritual Anda</i>	258
<i>Latihan Cermin Kebijakan</i>	264
<i>Transformasi Kesadaran Melalui Forgiveness Therapy</i>	268
BAB 5 Melampaui Diri dengan Kesadaran Kanda Pat Sari	273
<i>Segara Tanpa Tepi Melepaskan Batasan Mental Anda</i>	274
<i>Tampaking Kuntul Anglayang Bebas dari Pengkondisian Pikiran</i>	281
<i>Galihing Kangkung Mengalir Bersama Arus Kebijakan</i>	294
<i>Isining Buluh Bumbang Mengalami Keheningan dan Kekosongan Dalam Diri</i>	298
Catatan Akhir untuk Awal Perjalanan Anda	303
PENUTUP	308

PENDAHULUAN

Buku Ini *Tentang* Lontar Tanpa Tulis

Anda sedang membaca sebuah buku sederhana yang *bukan* akan mengajarkan anda mengenai berbagai hal baru, mengajarkan dan memberitahukan anda mengenai kehidupan, kebenaran atau berbagai pembahasan filosofis. Buku ini bukan akan memberi anda pengetahuan semacam itu, setidaknya bukan itu tujuan buku ini ditulis, namun sebaliknya buku ini akan *mengingat* anda bahwa semua pengetahuan, pemahaman dan kebijaksanaan sudah ada di dalam diri anda, selalu ada di sana dan menjadi bagian dari diri anda, namun seiring proses kehidupan hal tersebut jadi terlupakan. Jikapun buku ini akan “mengajarkan” maka hal yang diajarkannya, hal terpenting yang akan disampaikan nanti pada anda adalah mengenai bagaimana anda *mengingat kembali* bahwa di dalam diri anda, dan bahwa diri anda sendiri adalah personifikasi dan personalisasi dari kebijakan semesta itu sendiri, bahwa semua ajaran mengenai kebenaran dan realitas kehidupan yang selama ini anda cari

kemana-mana ternyata sudah, masih dan akan selalu ada di dalam diri anda, sebagai anda.

Tetua-tetua Bali senantiasa menasehatkan kalau kebijaksanaan sejati ada di dalam diri, kalau *lontar* dan ilmu terbaik ada di dalam diri anda, sayangnya lontar tersebut “*tanpa tulis*” sehingga untuk “membaca” sebuah *lontar* yang tidak memiliki tulisan diperlukan *skill* khusus yang berbeda dibandingkan dengan membaca lontar yang sudah nyata, secara eksplisit dan jelas menuliskan ajarannya.

Mendengar bahwa *sastra utama* sejatinya ada di dalam diri kita masing-masing, mewujudkan sebagai *lontar tanpa tulis*, lama saya bertanya-tanya, *kenapa sastra di dalam diri disebut sastra yang utama? Dan kenapa sastra tersebut tidak dituliskan? Lalu, jika tidak dituliskan ke dalam huruf yang mudah dibaca, bagaimana kemudian cara membaca lontar tersebut?*

Jawaban dari pertanyaan-pertanyaan tersebut lah yang akan anda jumpai dalam buku ini. Jawaban dari pertanyaan itulah yang berusaha buku ini paparkan untuk anda. Dan tujuannya, tidak lain adalah untuk memberikan anda akses terhadap sumber kebijaksanaan dan tata cara menjalani kehidupan yang memang secara spesifik dan personal ditujukan untuk anda,

sebuah kitab dan pegangan yang memang cocok dan sesuai untuk anda saja, yang berasal dari anda dan diperuntukan untuk anda, bukan berasal dari orang lain dan anda paksakan untuk diri sendiri.

Bukan hanya akan membahas dari perspektif tradisional Bali, atau dari ajaran Kuno Tantra semata, buku ini akan mengupas semua itu dari perspektif *science* modern untuk sekedar menyadarkan kita kembali bahwa kebijakan kuno yang oleh beberapa orang dianggap “usang” itu ternyata masih tetap memiliki relevansi yang luar bisa tinggi untuk kehidupan manusia modern dewasa ini, dan ternyata ajaran kuno tersebut bukannya berseberangan dengan berbagai hasil riset dan penelitian ilmiah, malah saling mendukung dan saling menguatkan.

Kalimat “*lontar tanpa tulis*” merupakan sebuah kalimat yang secara umum bisa ditemukan di dalam lontar-lontar *Kanda Pat Sari*, dimana disebutkan bahwa *Ratu Ketut Petung* pewayangan beliau merupakan *lontar tanpa tulis*, sementara keempat saudara kita yang lain, yaitu *Ratu Ngurah Tangkeb Langit* merupakan *segara tanpa tepi* (laut tak bertepi), *Ratu Wayan Tebeng* merupakan *tampaking kuntul anglayang* (jejak burung terbang), *Ratu Made Jelawung*

merupakan *Isining buluh bumbang* (isi dari lubang di bambu) dan *Ratu Nyoman Sakti Pengadangan* merupakan *galihing kangkung* atau tulang kangkung.

Kita akan membahas semua istilah tersebut dalam kaitannya dengan bagaimana cara membaca *lontar tanpa tulis*. Mungkin beberapa diantara anda sudah tidak asing dengan berbagai istilah tersebut saat membaca *Buku Sakti Sidhi Ngucap*.

Kemudian, masing-masing dari *Sanghyang Catur Sanak* tersebut juga merupakan perwujudan dari kelima elemen utama pembentuk alam semesta, yaitu *pertiwi, apah, teja, bayu* dan *akasha*. *Lontar tanpa tulis* dalam hal ini dikaitkan dengan elemen *akasha*, dan ada alasan jelas kenapa demikian, alasan yang nanti akan dipaparkan lebih mendetail.

Topik yang juga akan dibahas secara mendetail dalam Buku ini yaitu mengenai *Pancamaya Kosa* atau lima selubung kesadaran. Dalam perspektif Tantra, manusia tidak hanya memiliki satu lapisan tubuh saja, namun lima lapisan, dan lapisan-lapisan tubuh ini sekaligus juga adalah wadah untuk Sang Kesadaran dalam mengalami diri-Nya. Pertama adalah *Anamaya kosa*, atau tubuh fisik, kemudian *pranamaya kosa* atau tubuh energi, lalu *manomaya kosa* atau tubuh

pikiran, *vijnanamaya kosa* atau tubuh kebijaksanaan dan *anandamaya kosa* atau tubuh kebahagiaan (*blissfull*).

Dalam kaitannya dengan selubung atau tubuh pikiran, manusia memiliki *antahkarana* atau perkakas internal yang akan membantunya dalam mengalami diri dalam kehidupan ini. Pembahasan mengenai *antahkarana* ini merupakan pembahasan mengenai psikologi manusia yang sangat-sangat mendetail dan terstruktur, yang bukan disampaikan oleh ilmuan modern namun oleh “ilmuan” dari ribuan tahun yang lalu.

Mengetahui seluk beluk selubung kesadaran dan seluk beluk pikiran manusia berikut struktur, fungsi dan cara kerjanya akan sangat membantu anda dalam mengoptimalkan keberfungsian diri anda sendiri dalam kehidupan.

Dalam berbagai lontar dijelaskan bahwa surga maupun neraka ada di dalam diri setiap manusia, implikasi dari penjelasan ini adalah baik kebahagiaan maupun penderitaan ada di dalam diri dan yang mengadakannya adalah lapisan-lapisan kesadaran tersebut dan keberfungsian *antahkarana* anda sendiri.

Jika lapisan fisik anda bermasalah, tentu akan ada banyak rasa sakit yang anda rasakan di bagian tubuh atau organ fisik bersangkutan, demikian pula jika lapisan energi anda mengalami banyak gangguan dan hambatan maka akan ada sangat banyak ketidaknyamanan yang muncul baik di fisik maupun di pikiran sebagai akibat “sakitnya” energi tersebut, sementara jika *antahkarana* atau lapisan pikiran anda terganggu maka anda akan merasa tidak bahagia, senantiasa memiliki pikiran yang keruh dan ruet, suasana hati dan kondisi emosional tidak menentu dan berbagai hal sejenis. Intinya, jika kelima lapisan kesadaran anda mengalami gangguan anda akan mengalami neraka dalam kehidupan (baik di dalam diri maupun dalam berbagai bidang kehidupan anda), sementara jika kelima lapisan tersebut berfungsi dengan optimal, berfungsi dengan *satwika* maka anda akan merasakan kebahagiaan surgawi.

Tetapi ironisnya adalah, sering kali seseorang bahkan tidak sadar bahwa lapisan-lapisan tubuhnya sedang bermasalah sehingga membuat kehidupannya juga bermasalah, hal ini kemudian membuatnya mengalami berbagai kebingungan yang malah akan memperkeruh suasana, dia kemudian akan menyalahkan berbagai hal di luar dirinya atau bahkan akan

mengkambing hitamkan dewa dan leluhur sebagai penyebabnya. Padahal akar masalahnya ada di dalam diri, sehingga penyelesaiannya pun ada di dalam.

Terganggu atau tidak berfungsi secara optimalnya kelima lapisan kesadaran dan *antahkarana* manusia juga akan membuat kualitas atau level kesadaran dimana manusia hidup jadi sangat merugikan, kinerja dan kualitas kehidupan pun kemudian akan mengikuti kualitas kesadaran orang bersangkutan. Bisnis mandek, karir berantakan, keluarga tidak harmonis, hubungan sosial terganggu, kesehatan buruk, pikiran kalut, emosi tidak menentu dan sebagainya.

Mengawali solusi atas permasalahan ini adalah dengan meningkatkan kesadaran diri, sadar dengan bagian mana dalam diri yang memerlukan pengharmonisan dan perbaikan, kemudian melakukan langkah-langkah yang telah “tertulis” di dalam *lontar tanpa tulis* tersebut, dan percaya atau tidak sedikit demi sedikit berbagai perbaikan akan mulai anda rasakan di dalam diri dan kehidupan anda. Saya bukan hanya menuliskan semua ini berdasarkan telaah teoritis, namun juga berdasarkan pengalaman personal sendiri, pengalaman yang membuat saya sangat

bersyukur atas warisan kebijakan para leluhur jaman dahulu.

Meningkatkan kualitas kesadaran diri, meningkatkan pemahaman anda terhadap diri anda sendiri, berbagai dinamika yang terjadi di dalam diri dan kehidupan dan (serta peran aktif anda di dalamnya, dengan atau tanpa sepengetahuan anda) merupakan salah satu tujuan penulisan buku ini, dan dengan pemahaman seperti itulah anda “membaca” apa yang disebut *lontar tanpa tulis*.

Benar bahwa di dalam diri dan kehidupan anda adalah sumber kebijakan utama, benar pula bahwa alam semesta ini merupakan *lontar tanpa tulis*. Dan sangat benar bahwa *lontar tanpa tulis* itu bisa anda “baca” dan menyajikan berbagai kebijakan untuk anda jadikan pegangan dalam menjalani kehidupan anda, namun langkah pertama anda bisa membaca *lontar tanpa tulis* tersebut adalah dengan meningkatkan kesadaran anda, sadar dengan berbagai hal yang bisa secara nyata (*sakala*) anda lihat, juga dengan berbagai hal yang lebih halus, hal-hal terselubung atau *niskala* yang tidak secara langsung bisa dicerna oleh panca indera anda.

Manusia tidak hanya hidup dengan elemen-elemen yang bisa ditangkap sistem pengideraan,

namun ada jauh lebih banyak hal lain yang luput dari cahaya kesadaran anda perlu mulai anda sadari. Ironisnya lagi, bahkan hal-hal yang masih bisa dicerna oleh sistem penginderaan anda pun sering kali luput oleh sistem penginderaan anda, itu karena keterbatasan inderawi dan pikiran dalam menerima dan mencerna informasi.

Membaca lontar tanpa tulis berarti membaca pesan-pesan kehidupan itu sendiri, pesan kehidupan yang tertuang dalam seluruh elemen diri atau dalam kehidupan itu sendiri, mulai dari berbagai hal yang bisa kita lihat secara kasat mata sampai yang paling halus. Dan buku ini akan banyak membahas mengenai bagaimana anda bisa membaca pesan-pesan tersebut dan mendayagunakannya dalam kehidupan anda, serta berbagai hal yang membuat anda tidak mendengarkan pesan itu dan membuat anda semakin kebingungan.

*Meningkatkan kualitas kesadaran diri,
meningkatkan pemahaman anda terhadap
diri anda sendiri, berbagai dinamika yang
terjadi di dalam diri dan kehidupan dan
(serta peran aktif anda di dalamnya, dengan
atau tanpa sepengetahuan anda) merupakan
salah satu tujuan penulisan buku ini, dan
dengan pemahaman seperti itulah anda
“membaca” apa yang disebut lontar tanpa
tulis.*

BAB 1

Membaca Lontar Tanpa Tulis

Lontar tanpa tulis tidaklah berwujud daun lontar, namun di dalamnya disampaikan kebijakan dan ilmu yang jauh lebih melampaui semua kebijakan yang tertulis dalam daun lontar atau buku manapun.

Lontar tanpa tulis memang tidak menuangkan semua ilmu dan pemahaman tersebut dalam kata-kata yang dituliskan, namun lontar tanpa tulis tetap bisa “dibaca”, dan lontar tanpa tulis yang anda baca merupakan sastra utama yang dipersembahkan khusus untuk anda, sebuah warisan kebijaksanaan dari semesta yang dipersembahkan spesial untuk anda, untuk membantu anda dalam mencapai semua tujuan yang anda ingin capai dalam kehidupan (jagathitta) maupun perkembangan spiritualitas anda (moksartam).

Namun lontar tanpa tulis memakai “bahasa” yang mungkin sudah mulai terlupakan, sehingga tidak akan mudah untuk membaca pemaparannya lagi, dan untuk beberapa diantara anda, justru karena tidak mudalah perjalanan membaca buku ini akan menjadi menantang.

Apakah anda siap dengan perjalanan ini?

Guru Sejati dan Sastra Utama di Dalam Diri

Setiap manusia, dalam setiap detik kehidupannya selalu membutuhkan jawaban, dan tentu saja itu normal karena memang pikiran manusia yang tidak bisa berhenti bertanya, dan itu bagus. Seperti roda mobil kalau mau berfungsi harus terus berputar, demikian pula dengan pikiran akan terus berputar mencari-cari jawaban atas berbagai macam pertanyaan.

Bisnis kurang lancar, maka pikiran akan berputar berusaha menemukan jawaban bagaimana membuat bisnisnya lebih menguntungkan, anak bandel membuat orang tua memutar otak berusaha menemukan jawaban bagaimana mendidik anaknya, bawahan tidak bekerja dengan optimal membuat manager memutar otak berusaha menemukan jawaban bagaimana mengatur kinerja mereka, pasangan kurang pengertian membuat pikiran berputar bagaimana agar hubungan lebih hangat dan romantis, dan demikian seterusnya, ada begitu banyak jawaban yang dibutuhkan manusia dalam kehidupannya, di berbagai bidang kehidupan, dan tidak jarang malah

PENUTUP

Sepanjang buku ini anda sudah mendapatkan pemahaman mengenai *lontar tanpa tulis* dalam berbagai perspektif dan sudut pandang, dan anda pun sudah mendapatkan pemahaman mengenai prinsip-prinsip kunci dalam mendayagunakan *lontar tanpa tulis* ini dalam kehidupan anda, dan sekarang saya akan menyimpulkan semua yang telah dibahas dari awal sampai akhir.

Pertama, kesimpulan tentang apa itu lontar tanpa tulis. Lontar tanpa tulis adalah diri anda dan kehidupan anda!

Dan “diri” yang dimaksud adalah semua lapisan dan elemen dalam diri anda tersebut, mulai dari lapisan fisik, energi, pikiran sampai lapisan yang lebih tinggi. Di setiap lapisan diri anda tersimpan kebijaksanaan yang sangat besar dan bermanfaat untuk anda dalam mencapai semua yang menjadi tujuan-tujuan anda dalam kehidupan.

Mulai dari lapisan yang paling rendah sampai lapisan yang paling halus dari diri anda semua memiliki kebijaksanaanya sendiri-sendiri. Namun untuk membacanya diperlukan kondisi

batin atau kondisi kesadaran yang sesuai, kondisi kesadaran dimana pikiran anda menjadi jernih, emosi anda stabil dan saat itu kebijaksanaan yang lebih tinggi akan menampakkan dirinya pada anda. Kondisi kesadaran serba “jernih” ini merupakan inti pesan dalam *Kekawin Arjuna Wiwaha*, dimana saat airnya jernih maka bayangan bulan akan menampakkan dirinya.

Pemahaman terhadap diri, terhadap seluk beluk diri anda sendiri merupakan pemahaman yang sangat anda perlukan dalam kehidupan. Dengan memahami dorongan-dorongan tersembunyi dalam diri anda, anda akan lebih mengerti kenapa hidup anda berada dalam kondisinya saat ini, yang mana kondisi tersebut tentu merupakan “ciptaan” anda, meskipun anda menciptakannya secara tidak sadar.

Karena (tanpa kita sadari) kita melakukan banyak hal, menyikapi sesuatu dengan cara tertentu, bereaksi dengan cara tertentu, memaknai dengan cara tertentu dan tanpa sadar pula pola-pola tersebut terbiasakan dalam keseharian kita, maka kita kemudian sering kali bingung saat mendapatkan konsekuensi dari semua perilaku atau *karma* yang kita lakukan tanpa sadar tersebut.

Kesadaran ibarat cahaya lampu yang akan menerangi kegelapan, membuat anda melihat segala sesuatunya dengan jernih dan objektif, dan semakin terang serta luas sebaran cahayanya akan semakin banyak yang kita lihat. Demikian pula dengan cahaya kesadaran dalam diri kita, semakin kita mengenali diri, setiap komponennya maka kita akan semakin memahami diri sendiri dan bagaimana setiap gejolak dalam diri bisa menciptakan surga dan neraka dalam kehidupan kita, kita akan mulai mendengar bisikan bijak dalam diri dan semua itu akan membuat kita memahami kehidupan secara lebih mendalam.

Semua jawaban sudah ada di dalam diri, dan kita hanya perlu melatih diri untuk mendengarkannya, dan awal mula kita melatih diri mendengar jawaban tersebut adalah dengan mengenali, mengenali elemen dalam diri yang berdinamika. Semua ini juga menjadi penting agar jangan sampai kita tertipu dan terjebak oleh dinamika-dinamika yang tidak kita kenali itu.

Saat seseorang terjebak dalam berbagai kelemahan, keterbatasan, kebingungan dan ketidakmampuan dalam menghadapi tantangan hidupnya, saat itu mereka biasanya berusaha mencari jawaban ke luar diri, berusaha mencari

jawaban dari guru di luar, dari buku-buku di luar dirinya, dan lupa berdiskusi dengan guru di dalam diri, lupa membaca buku kehidupan yang sudah terpatri dalam dirinya, sebagai dirinya sendiri.

Saat kita terhubung dengan kebijaksanaan dalam diri, saat kita berhasil melampaui gejolak pikiran yang berkarakter rajasika dan tamasika, maka dengan kondisi satwika kita akan terhubung dengan sumber kebijaksanaan yang bahkan lebih tinggi lagi, dan saat itu semua hal akan menjadi *lontar tanpa tulis* bagi kita, sebab memang semua adalah energi dan energi memiliki informasi.

Namun, langkah pertama dari semua itu adalah melatih meningkatkan kesadaran terhadap berbagai elemen diri dan melatih diri berada dalam kondisi kesadaran yang lebih tinggi, bukan terus menerus terjebak dalam dinamika ego. Dan langkah pertama ini bisa anda latih saat ini juga.

CATATAN:

