

Teknik Sederhana Meditasi Yoga Kasogathan Nusantara

**Sogatha Mahardika
(Ida Bagus putu Mahardika)**



<https://linktr.cc/Kasogathan>

facebook : G2online

facebook : Tantular meYadnya

Teknik Sederhana Meditasi Yoga Kasogathan Nusantara

© Sogatha Mahardika, 2026

Layout : **Sogatha Mahardika**
Desain Sampul: **Sogatha Mahardika**

Diterbitkan oleh **Sogatha Mahardika**
PoD : 2026
Dicetak dengan teknologi **Print on Demand (PoD)**

Didistribusikan oleh:



G2

Jl Batuyang gg Zebra II no 24
Br tangkeban Batubulan Kangin
Sukawati, Gianyar - Indonesia
Phone: +62-87 860 21 9880

Website: <https://linktr.cc/Kasogathan>

Email: G2surat@Gmail.com

Facebook: G2online

facebook : Tantular meYadnya

Ucapan Terima Kasih

Dengan penuh kerendahan hati, penulis menyampaikan rasa syukur dan terima kasih yang tulus atas segala dukungan, bimbingan, dan kesempatan yang telah diberikan selama proses penulisan buku ini. Bantuan yang datang, baik secara langsung maupun tidak langsung, telah menjadi bagian tak terpisahkan dari terwujudnya karya sederhana ini.

Ucapan terima kasih yang mendalam kepada:

- **Ida sesuhunan sami @home** (foto terlampir) — yang senantiasa memberikan perlindungan dan restu dalam setiap langkah.
- **Para Master** — yang dalam perjalanan spiritual ini telah memberikan inspirasi dan pencerahan, meskipun tidak semuanya dapat disebutkan satu per satu (foto terlampir).
- **Ibu, Saudara, dan Sahabat** — yang telah memberikan dukungan moral, semangat, dan bantuan tiada henti dalam proses pemekaran hati, sehingga buku ini dapat hadir di hadapan pembaca.
- **Istri dan putraku tercinta** — terima kasih atas kesabaran, pengertian, cinta, dan pelajaran berharga yang senantiasa mengalir dalam kehidupan sehari-hari.

Semoga kebaikan dan ketulusan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Sang Pencipta.

Daftar Isi

DAFTAR ISI

<i>Om Swastiastu</i>	6
-----------------------------------	----------

<i>BAGIAN I – PENGANTAR</i>	7
--	----------

<i>Pengenalan Awal</i>	7
-------------------------------------	----------

<i>Mengapa Meditasi Yoga Kasogathan Nusantara</i>	8
---	----------

<i>Meditasi sebagai Jalan Kehidupan</i>	8
---	----------

<i>BAGIAN II – LANDASAN SPIRITUAL</i>	9
--	----------

<i>Pengetahuan Dasar</i>	9
---------------------------------------	----------

<i>Tiga Lapisan Kepribadian Manusia</i>	10
---	-----------

<i>Alam Fisik, Etheric, dan Astral</i>	11
--	-----------

<i>Karma dan Samsara: Siklus Kelahiran–Kematian</i>	13
---	-----------

<i>Kesadaran dan Perjalanan Jina</i>	15
--	-----------

<i>Pentingnya Kesadaran</i>	16
--	-----------

<i>Kesadaran sebagai Fondasi Meditasi</i>	16
---	-----------

<i>Memahami Hukum Sebab–Akibat</i>	17
--	-----------

<i>BAGIAN III – PERSIAPAN DIRI</i>	18
---	-----------

<i>Belajar Meditasi Yoga Kasogathan Nusantara</i>	18
--	-----------

<i>Siapa Bisa Belajar Meditasi?</i>	18
---	-----------

<i>Prinsip Dasar Praktisi Meditasi</i>	18
--	-----------

<i>Makanan Praktisi Meditasi Yoga</i>	19
--	-----------

<i>Pola Makan yang Menunjang Latihan</i>	19
--	-----------

<i>Menjaga Kemurnian Tubuh dan Pikiran</i>	19
--	-----------

<i>BAGIAN IV – TEKNIK DAN PRAKTIK</i>	20
--	-----------

<i>Teknik Dasar Meditasi Yoga Kasogathan Nusantara</i>	20
---	-----------

<i>Fleksibilitas Latihan: Kapan Saja, Di Mana Saja</i>	20
--	-----------

<i>Persiapan Sebelum Meditasi</i>	20
---	-----------

<i>Meditasi Pagi</i>	21
-----------------------------------	-----------

<i>Manfaat dan Waktu yang Tepat</i>	21
---	-----------

<i>Panduan Praktis Langkah demi Langkah</i>	22
---	-----------

<i>Contoh Penerapan dalam Kehidupan Sehari-hari</i>	24
---	-----------

<i>Meditasi Malam</i>	25
------------------------------------	-----------

<i>Menutup Hari dengan Kesadaran</i>	25
--	-----------

<i>Panduan Praktis Langkah demi Langkah</i>	26
---	-----------

<i>Contoh Penerapan dalam Kehidupan Sehari-hari</i>	28
---	-----------

BAGIAN V – RENUNGAN DAN KEBIJAKSANAAN	29
<i>Hanya Sebuah Pepatah Kuno</i>	<i>29</i>
<i>Bukalah Matamu</i>	<i>30</i>
<i>Kesadaran Akan Keberadaan</i>	<i>31</i>
<i>Hidup Tanpa Penyesalan dan Kecemasan</i>	<i>32</i>
BAGIAN VI – PENUTUP.....	33
<i>Terima Kasih</i>	<i>33</i>
<i>Inspirasi dari Para Master</i>	<i>35</i>
<i>G2 Production</i>	<i>36</i>
<i>Tentang Penulis</i>	<i>37</i>
<i>Donasi Berbagi untuk Sesama</i>	<i>38</i>

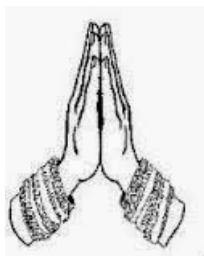
*"Hidup yang utama adalah
memberi manfaat untuk banyak orang."*



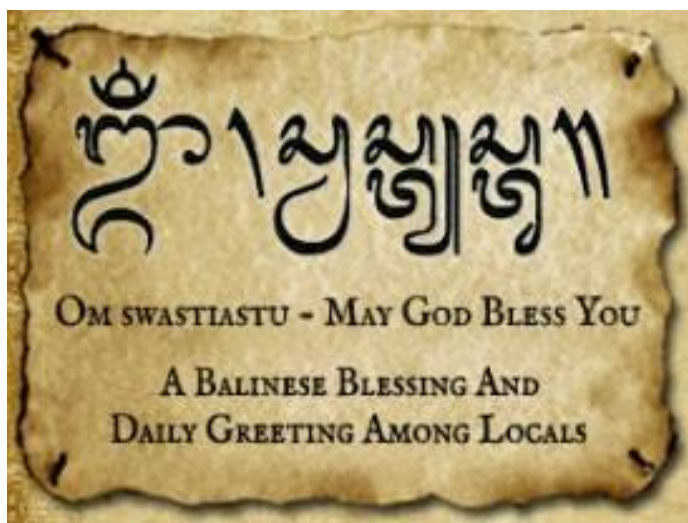
<https://linktr.cc/Kasogathan>

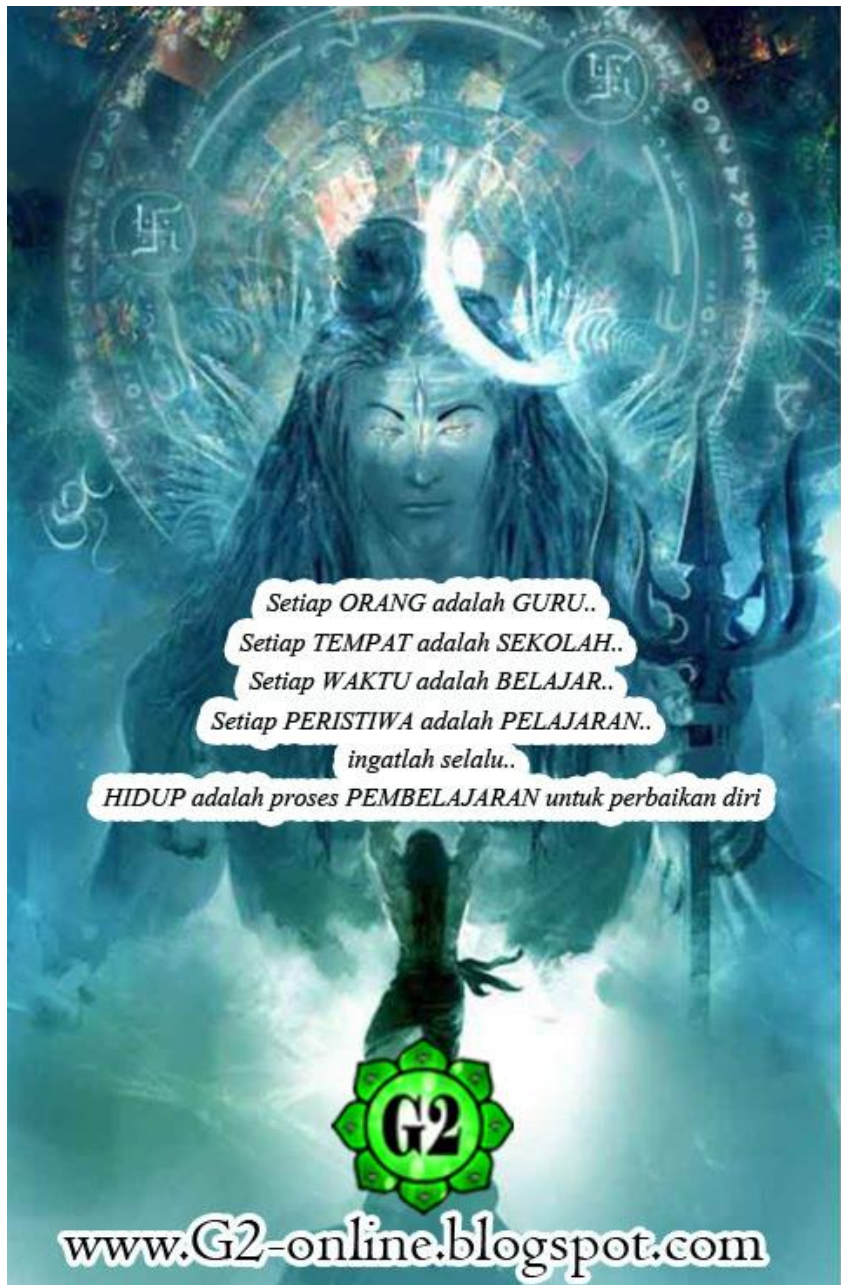
facebook : G2online

facebook : Tantular meYadnya



**OM Swastiastu,
NAMASTE,**





Setiap ORANG adalah GURU..

Setiap TEMPAT adalah SEKOLAH..

Setiap WAKTU adalah BELAJAR..

Setiap PERISTIWA adalah PELAJARAN..

ingatlah selalu..

HIDUP adalah proses PEMBELAJARAN untuk perbaikan diri



www.G2-online.blogspot.com

Pengenalan Awal

Sebelum kita menyelami pengetahuan tentang Meditasi Yoga lebih dalam, mari kita sederhanakan dan samakan pemahaman terlebih dahulu. Dalam buku ini, **Meditasi Yoga Kasogathan Nusantara** bukan sekadar serangkaian gerakan atau teknik pernapasan, melainkan **sebuah Jalan Kehidupan (Way of Life)**.

Sederhananya, melalui jalur Meditasi Yoga Kasogathan Nusantara, seseorang akan diajak untuk:

1. **Mengenal Tubuh** — memahami kondisi fisik, kebutuhan, dan sinyal-sinyal yang selalu diberikan oleh raga kita.
2. **Mengenal Pikiran** — menyadari pola-pola pikir, kebiasaan mental, dan bagaimana pikiran memengaruhi kehidupan.
3. **Mengenal Jiwa** — menyentuh esensi terdalam dari keberadaan kita sebagai makhluk spiritual yang menjalani kehidupan duniawi.

Dengan mengenal ketiganya, seseorang akan terbebas dari keterikatan terhadap kegelisahan, kekhawatiran, dan pikiran-pikiran yang mengganggu. Pada akhirnya, ia akan sampai pada **pengenalan diri sejati (self realization)** dan melalui itu, mengenal Sang Pencipta.

Perumpamaan Sederhana:

Bayangkan sebuah rumah yang gelap gulita. Kita tidak pernah tahu isi dan sudut-sudutnya. Namun, begitu kita menyalakan sebatang lilin, perlahan-lahan rumah itu mulai terlihat. Kita tahu di mana pintu, di mana jendela, dan apa saja yang ada di dalamnya.

Begitu pula dengan diri kita. Meditasi adalah lilin yang menerangi "rumah" kita sendiri — tubuh, pikiran, dan jiwa kita.

Jika kita mengenal Karate, Kungfu, atau Pencak Silat sebagai teknik membela diri, maka **Meditasi Yoga Kasogathan Nusantara adalah teknik mengenal diri**.

"Siapa yang mengenal DIRInya, maka dia mengenal Tuhannya."



Perihal definisi lain tentang meditasi yoga bisa dengan mudah ditemukan di mesin pencari. Namun, buku ini tidak akan membahas teori-teori rumit dari berbagai aliran. Kita akan fokus pada praktik sederhana yang dapat dilakukan oleh siapa saja, dari latar belakang mana pun.

Contoh Konkret di Lapangan:

Seorang pegawai kantor yang setiap hari menghadapi kemacetan, tekanan target, dan tuntutan pekerjaan. Setelah rutin melakukan meditasi pagi dan malam dengan teknik Kasogathan Nusantara, ia mulai merasakan:

- Lebih tenang dalam menghadapi situasi stres.
- Tidur lebih nyenyak dan berkualitas.
- Hubungan dengan rekan kerja dan keluarga menjadi lebih harmonis.
- Lebih peka terhadap sinyal tubuh, sehingga bisa menjaga kesehatan dengan lebih baik

Pengetahuan Dasar

Sebelum melangkah lebih jauh, mari kita pahami bersama konsep dasar yang akan menjadi fondasi pemahaman kita tentang Meditasi Yoga Kasogathan Nusantara. Penjelasan ini disampaikan dengan bahasa sederhana, bukan untuk membingungkan, melainkan untuk membuka wawasan.

Tiga Lapisan Kepribadian Manusia

Dalam ajaran spiritual Nusantara yang telah diwariskan turun-temurun, manusia terdiri dari tiga lapisan kepribadian atau tiga macam badan:

1. Badan Fisik (Sthula Sarira)

Badan yang kita lihat dan sentuh sehari-hari. Terbuat dari daging, darah, tulang, dan elemen-elemen fisik lainnya. Inilah yang kita kenal sebagai raga kasat mata.

2. Badan Mental-Emosional / Etheric (Suksma Sarira)

Lapisan yang lebih halus dari badan fisik. Di sinilah pikiran, perasaan, dan emosi kita berada. Badan ini terbuat dari energi prana yang lebih halus dan tidak terlihat oleh mata biasa.

3. Badan Penyebab / Astral (Karana Sarira)

Lapisan paling halus, tempat bersemayamnya jiwa sejati. Di sinilah kebahagiaan sejati (ananda) dapat dirasakan. Badan inilah yang membawa kita mengalami kebahagiaan yang abadi, tidak tergantung pada hal-hal duniawi.

Ilustrasi Sederhana:

Bayangkan sebuah kelapa. Lapisan luar yang keras dan serabut adalah badan fisik. Lapisan daging kelapa yang putih adalah badan etheric. Sedangkan air kelapa yang jernih di dalamnya adalah badan astral — inti sari dari seluruh keberadaan.



Alam Fisik, Etheric, dan Astral

Kehidupan manusia tidak hanya terjadi di alam fisik yang kasat mata. Ada alam-alam lain yang menjadi tempat perjalanan jiwa.

Alam Fisik:

Tempat kita hidup sekarang. Dihuni oleh makhluk hidup dengan panca indera. Di sinilah kita belajar, bekerja, dan berinteraksi.

Alam Etheric:

Alam yang lebih luas dari alam fisik, dengan dimensi yang berbeda. Di sini, tidak ada panca indera fisik. Para penghuninya dapat berpikir dan merasakan, namun dengan tubuh yang terbuat dari cahaya dan energi. Transportasi antar planet di alam ini menggunakan kecepatan cahaya, jauh lebih cepat dari listrik atau energi radioaktif.

Alam Astral / Causal:

Alam kebahagiaan sejati. Di sinilah jiwa mulai merasakan kebahagiaan yang tidak bergantung pada benda-benda duniawi. Roh masih mempertahankan individualitasnya, namun sudah sangat halus dan lembut.

Contoh Nyata dalam Kehidupan Sehari-hari:

- Ketika Anda sedang **berinteraksi dengan benda fisik** (makan, berjalan, bekerja) — Anda berada dalam **alam fisik**.
- Ketika Anda sedang **berpikir, berimajinasi, atau bermimpi** — Anda berada dalam **alam etheric**.
- Ketika Anda **meditasi dalam-dalam atau tidur nyenyak tanpa mimpi** — Anda berada dalam **alam astral**.

Inilah sebabnya mengapa orang yang tidur pulas tanpa mimpi sering merasa lebih segar saat bangun, dibandingkan orang yang tidur dengan mimpi-mimpi yang mengganggu.



Karma dan Samsara: Siklus Kelahiran-Kematian

Dalam pemahaman Kasogathan Nusantara, kelahiran dan kematian bukanlah awal dan akhir, melainkan bagian dari siklus panjang yang disebut **Samsara**. Setiap tindakan yang kita lakukan — baik atau buruk — akan meninggalkan jejak yang disebut **Karma**. Jejak inilah yang menentukan ke mana kita akan pergi setelah meninggalkan badan fisik.

Penjelasan Sederhana:

Seperti menanam benih. Jika kita menanam benih mangga, yang tumbuh adalah pohon mangga. Jika kita menanam benih cabai, yang tumbuh adalah pohon cabai. Begitu pula dengan perbuatan kita. Perbuatan baik akan menuai kebaikan. Perbuatan buruk akan menuai penderitaan.

Contoh Konkret di Lapangan:

Seorang pedagang yang selalu jujur dalam menimbang dagangannya. Meskipun awalnya mungkin tidak langsung kaya, lama-kelamaan pelanggannya bertambah karena kepercayaan. Ini adalah hukum karma yang berlaku sederhana dalam kehidupan sehari-hari.

Sebaliknya, seorang pejabat yang korupsi mungkin terlihat kaya raya dalam waktu singkat. Namun pada akhirnya, ia akan menuai akibat dari perbuatannya — baik di dunia ini maupun di kehidupan yang akan datang.



Kesadaran dan Perjalanan Jiwa

Kesadaran adalah kunci utama dalam perjalanan spiritual. Tanpa kesadaran akan jati diri, semua latihan meditasi akan kehilangan maknanya.

Ketika seseorang mencapai tingkat kesadaran tertinggi melalui Meditasi Yoga Kasogathan Nusantara, ia akan:

- Memahami hukum sebab-akibat (aksi-reaksi).
- Menyadari arti kelahiran dan kematian.
- Memahami arti penderitaan dan penyebabnya.
- Menemukan kebahagiaan sejati yang bersumber dari dalam diri sendiri.
- Terbebas dari belenggu rasa bersalah dan dosa yang selama ini menjadi momok.

Tingkat Kesadaran dalam Meditasi:

- **Kesadaran Fisik:** Menyadari setiap gerakan dan sensasi tubuh.
- **Kesadaran Nafas:** Menyadari aliran nafas masuk dan keluar.
- **Kesadaran Pikiran:** Menyadari pola pikir tanpa terhanyut di dalamnya.
- **Kesadaran Jiwa:** Menyadari keberadaan sejati yang abadi.

Contoh Penerapan Sehari-hari:

Seorang ibu rumah tangga yang setiap hari sibuk mengurus anak dan suami. Dengan latihan meditasi sederhana, ia mulai menyadari:

- Pentingnya menjaga ketenangan batin saat anak rewel.
- Perlunya istirahat yang cukup untuk menjaga kesehatan fisik.
- Nilai dari mensyukuri hal-hal kecil dalam kehidupan.

Inilah kesadaran yang tumbuh dari praktik sederhana, bukan dari teori-teori rumit.



Pentingnya KESADARAN

Tanpa kesadaran akan jati diri, Meditasi Yoga Kasogathan Nusantara akan kehilangan esensinya.

Dengan tingkat pencapaian kesadaran tertinggi melalui meditasi, seseorang dengan sendirinya akan:

- Memahami **hukum Samsara dan Punarbhawa** (siklus kelahiran kembali).
- Memahami **hukum sebab akibat** — aksi dan reaksi dalam setiap perbuatan.

- Menyadari **arti kelahiran** — bukan sekadar lahir ke dunia, tetapi misi dan tujuan hidup.
- Menyadari **arti kematian** — bukan akhir segalanya, melainkan perpindahan dari satu alam ke alam lain.
- Menyadari **arti penderitaan**, penyebabnya, dan cara mengakhirinya.
- Menemukan **arti kebahagiaan** yang sejati dan abadi.

Dengan kesadaran ini, segala kata-kata tentang "dosa" yang selama ini menjadi momok dalam berbagai ajaran agama dapat terlampaui. Kita akan memahami esensi kehidupan di alam semesta ini dengan lebih jernih.

Analog Sederhana:

Bayangkan seorang penari yang menari di atas panggung. Jika ia terlalu fokus pada penonton dan tepuk tangan, ia akan kehilangan esensi tariannya. Namun, jika ia menyadari setiap gerakan, setiap nafas, dan setiap getaran jiwa dalam tariannya, maka tarian itu menjadi sempurna.

Begitu pula dengan kehidupan. Jika kita terlalu sibuk dengan penilaian orang lain, kita akan kehilangan esensi kehidupan itu sendiri. Meditasi membantu kita kembali ke esensi.

Contoh di Kehidupan Nyata:

Seorang pengusaha sukses yang memiliki segalanya secara materi, namun merasa hampa dan tidak bahagia. Setelah memulai latihan Meditasi Yoga Kasogathan Nusantara, ia mulai menyadari:

- Kebahagiaan sejati tidak datang dari uang atau jabatan.
- Hubungan yang hangat dengan keluarga dan orang-orang terdekat jauh lebih berharga.
- Ketenangan batin lebih berharga daripada kekayaan materi.

Ia mulai mengurangi jam kerjanya, meluangkan waktu untuk keluarga, dan bahkan mulai berbagi dengan sesama. Inilah transformasi yang dimulai dari kesadaran.

Prinsip Kesadaran dalam Meditasi:

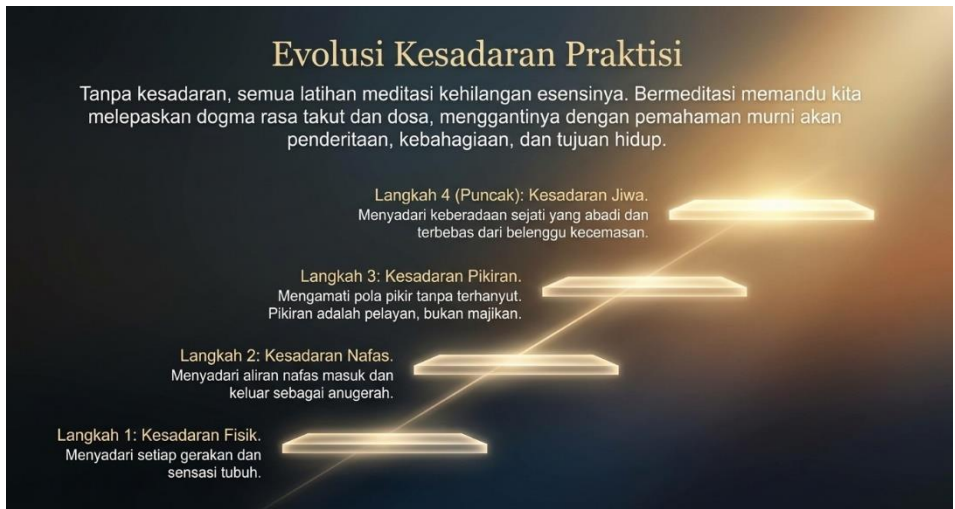
1. **Kesadaran akan Nafas** — Setiap tarikan dan hembusan nafas adalah anugerah kehidupan. Sadari dan syukuri.
2. **Kesadaran akan Tubuh** — Tubuh adalah kendaraan jiwa. Rawat dan sayangi.
3. **Kesadaran akan Pikiran** — Pikiran adalah pelayan, bukan majikan. Jangan biarkan pikiran mengendalikan hidup.
4. **Kesadaran akan Waktu** — Waktu terus berjalan. Gunakan dengan bijak untuk hal-hal yang bermanfaat.

Belajar Meditasi Yoga Kasogathan Nusantara

Siapapun Bisa Belajar!

Tidak ada batasan usia, latar belakang, atau status sosial untuk belajar Meditasi Yoga Kasogathan Nusantara.

Masa muda adalah saat paling baik untuk memulai latihan, karena tubuh dan pikiran masih lentur dan mudah dibentuk. Namun, **tidak pernah ada kata terlambat** bagi siapa pun yang ingin memulai perjalanan spiritual ini.



Pentingnya KESADARAN

Tanpa kesadaran jati diri, Meditasi Yoga Kasogathan Nusantara akan kehilangan esensinya. Dengan tingkat kesadaran tertinggi yang dicapai melalui meditasi, seseorang akan secara otomatis...



Prinsip-Prinsip Praktisi Meditasi Kasogathan Nusantara:

Seorang praktisi meditasi yang baik hendaknya mengembangkan:

1. **Kebajikan** — berbuat baik tanpa pamrih.
2. **Kejujuran** — jujur pada diri sendiri dan orang lain.
3. **Ketulusan** — melakukan sesuatu dengan hati yang bersih.
4. **Bakti kepada Alam** — menjaga dan menghormati alam semesta.
5. **Ahimsa (Tanpa Kekerasan)** — tidak menyakiti makhluk hidup lainnya.
6. **Mengendalikan Hawa Nafsu** — tidak terikat pada kenikmatan duniawi.
7. **Mengembangkan Welas Asih** — peduli terhadap penderitaan sesama.
8. **Keseimbangan Pikiran** — tidak mudah terombang-ambing oleh situasi.
9. **Pengabdian** — memberikan manfaat bagi orang lain.
10. **Rendah Hati** — tidak sombong atau angkuh.
11. **Sabar** — tidak mudah marah atau putus asa.
12. **Makan Secukupnya** — menjaga pola makan yang sehat dan sederhana.

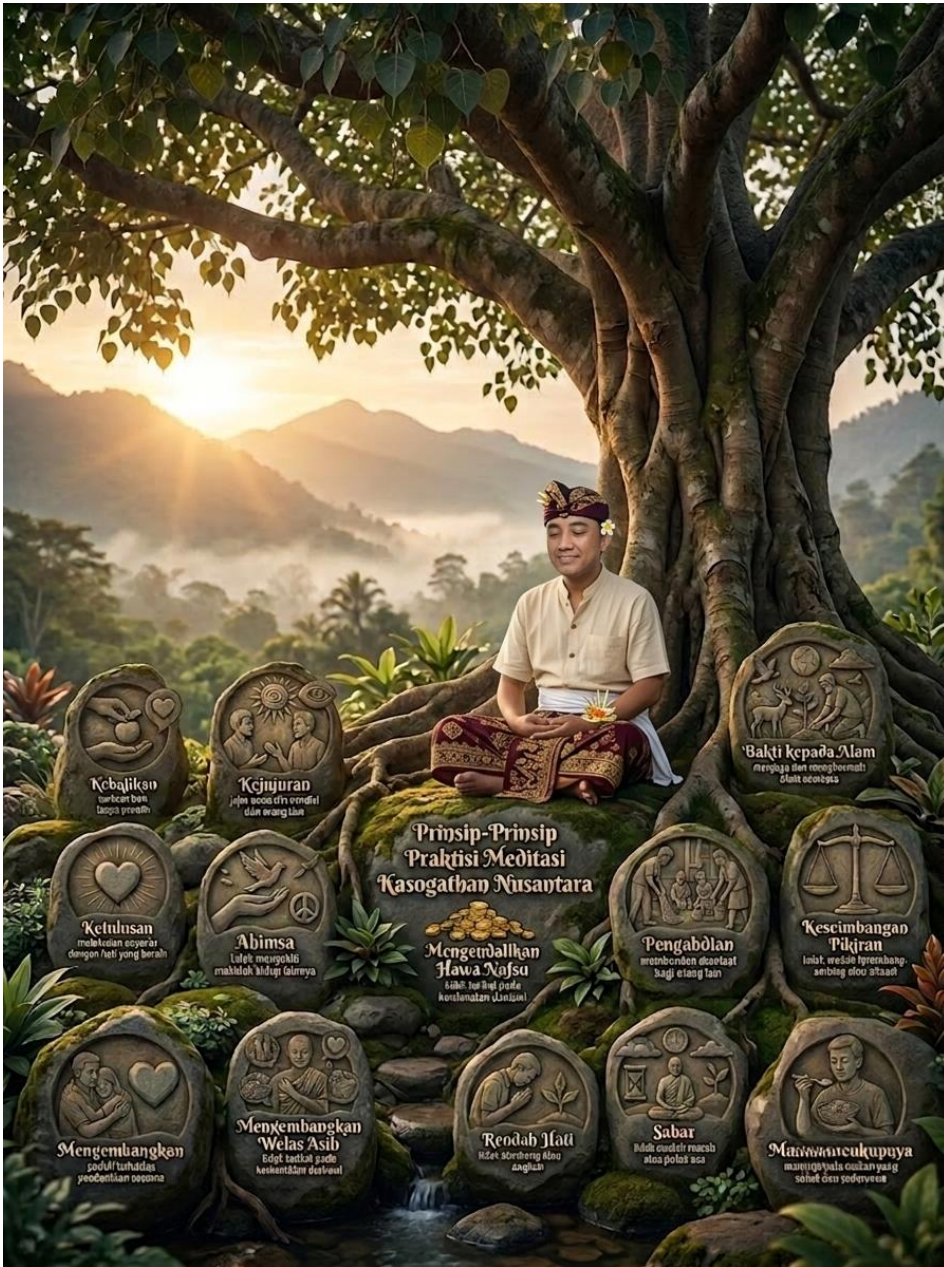
Contoh Praktik Sehari-hari:

Seorang praktisi meditasi di perkotaan yang bekerja sebagai karyawan swasta:

- Setiap pagi, sebelum berangkat kerja, ia meluangkan waktu 15 menit untuk meditasi pagi.
- Ia memilih makanan yang sehat dan tidak berlebihan.
- Di tempat kerja, ia tetap tenang meskipun menghadapi tekanan.
- Ia berbicara dengan sopan kepada semua orang, termasuk yang membersihkan kantor.
- Setelah pulang, ia meluangkan waktu untuk meditasi malam sebelum tidur.

Dalam waktu beberapa bulan, perubahan mulai terlihat:

- Tekanan darah menjadi stabil.
- Tidur lebih nyenyak.
- Lebih produktif dalam bekerja.
- Hubungan dengan keluarga menjadi lebih hangat.



Makanan Praktisi Meditasi Yoga Kasogathan Nusantara

Orang yang rakus dengan kebiasaan-kebiasaan buruk tidak layak menjalani kehidupan meditasi yoga. Tanpa memperhatikan makanan yang sederhana dan bersih, seseorang tidak akan dapat menarik manfaat apa pun dari latihan meditasi; malahan, ia akan mendapat bermacam-macam penyakit.

Makanan mempunyai peranan penting dalam latihan yoga. Seorang praktisi harus berhati-hati dalam memilih makanan yang murni.

"Kalau lidah dapat dikendalikan, maka panca indra pun akan dapat dikendalikan, dan perangai dengan sendirinya akan menjadi bersih."



Panduan Makanan Sederhana untuk Praktisi:

1. **Makanan yang Ringan** — tidak terlalu berlemak atau berminyak.
2. **Makanan yang Segar** — buah-buahan, sayuran, dan bahan-bahan alami.
3. **Makanan yang Mudah Dicerna** — tidak membebani sistem pencernaan.
4. **Makan Secukupnya** — tidak berlebihan, tidak kekurangan.
5. **Hindari Makanan Berat Sebelum Meditasi** — beri jeda minimal 2-3 jam.
6. **Konsumsi Air yang Cukup** — menjaga hidrasi tubuh.

Contoh Konkret:

Seorang praktisi meditasi yang bekerja sebagai guru di sebuah sekolah:

- Sarapan: bubur kacang hijau atau buah-buahan segar.
- Makan siang: nasi dengan sayur dan lauk sederhana (tahu/tempe/ikan kecil).
- Makan malam: ringan, seperti sup sayuran atau buah-buahan.
- Hindari: makanan pedas berlebihan, gorengan, dan minuman bersoda.

Setelah menjalani pola makan ini, ia merasakan:

- Pencernaan lebih lancar.
- Lebih berenergi sepanjang hari.
- Pikiran lebih jernih saat mengajar.
- Tidak mudah mengantuk di siang hari.



Teknik Dasar Meditasi Yoga Kasogathan Nusantara

Dalam buku ini, kita tidak akan membahas detail tentang guru, instruktur, tempat, atau waktu yang rumit. Kita sederhanakan semuanya.

Meditasi Yoga Kasogathan Nusantara yang sederhana dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari:

- **DIMANA SAJA** — di rumah, di kantor, di taman, atau di manapun.
- **KAPAN SAJA** — pagi, siang, sore, atau malam.
- **DENGAN SIAPA SAJA** — sendirian atau bersama orang lain.
- **TANPA BATASAN RUANG DAN WAKTU** — tidak terikat aturan yang jlimet.

Yang terpenting adalah PRAKTEKNYA!

Rajin latihan setiap hari, sekalipun hanya beberapa menit.

Fondasi Praktik Tanpa Batas

Kasogathan Nusantara tidak terikat pada aturan yang rumit mengenai tempat, waktu, atau instruktur. Yang terpenting adalah praktik konsisten setiap hari, sekalipun hanya beberapa menit.



Persiapan Wajib

1. Cari tempat tenang & gunakan pakaian nyaman.
2. Pastikan tubuh bersih (mandi/cuci muka).
3. Matikan atau jauhkan gadget.
4. Lakukan dengan prinsip:
Relaksasi, Konsentrasi, Rasa Syukur.

Persiapan Sebelum Meditasi:

1. **Cari tempat yang tenang** — tidak terlalu bising atau ramai.
2. **Gunakan pakaian yang nyaman** — tidak ketat atau mengganggu gerakan.
3. **Pastikan tubuh dalam keadaan bersih** — mandi atau cuci muka terlebih dahulu.
4. **Hindari meditasi setelah makan berat** — tunggu minimal 2 jam.
5. **Matikan atau jauhkan gadget** — agar tidak terganggu oleh notifikasi.

Prinsip Dasar dalam Praktik:

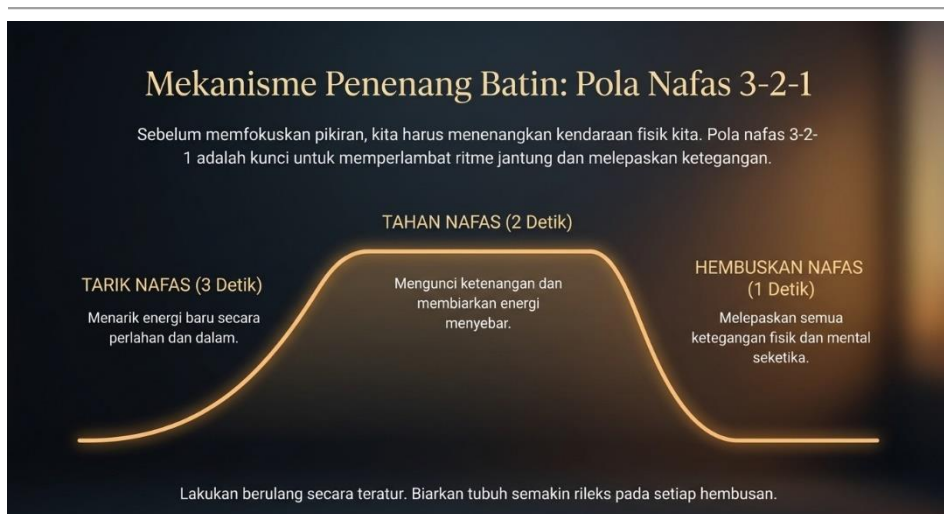
1. **Relaksasi** — lepaskan semua ketegangan fisik dan mental.
2. **Pernapasan** — atur nafas menjadi lebih lambat dan dalam.
3. **Konsentrasi** — fokus pada satu titik atau sensasi tertentu.
4. **Kesadaran** — sadari setiap momen tanpa menghakimi.
5. **Rasa Syukur** — akhiri dengan rasa terima kasih.

Meditasi Pagi Kasogathan Nusantara

Meditasi pagi adalah latihan yang dilakukan pada waktu pagi hari — setelah bangun tidur, setelah mandi, sebelum beraktivitas, atau kapan pun di pagi hari.

Hal yang Perlu Diperhatikan:

1. Lakukan pada **pagi hari** — waktu dan tempat disesuaikan dengan kenyamanan praktisi.
2. Sebaiknya lakukan di **tempat yang sama secara kontinyu** untuk membentuk kebiasaan.
3. Dilakukan **sebelum beraktivitas kerja** agar hati dan pikiran siap menghadapi hari.
4. Sangat baik jika dikombinasikan dengan **momen matahari terbit** — energi alam yang segar dan baru.



TEKNIK DASAR MEDITASI PAGI

(Durasi: sekitar 20-30 menit)

Langkah 1: Persiapan Awal (2 menit)

- Cari posisi yang nyaman. **Awal latihan** bisa dilakukan dengan rebahan atau duduk santai. **Seiring waktu**, biasakan duduk dengan posisi bersila.
- Tutup mata perlahan.
- Tarik nafas dalam-dalam, hembuskan perlahan. Ulangi 3 kali untuk menenangkan tubuh.

Langkah 2: Mengatur Pernapasan (3 menit)

- Mulai mengatur ritme nafas dengan pola **3-2-1**:
 - **Tarik nafas** selama 3 hitungan.
 - **Tahan nafas** selama 2 hitungan.
 - **Hembuskan nafas** selama 1 hitungan.
- Ulangi terus pola pernapasan ini secara perlahan dan teratur.
- Biarkan tubuh menjadi semakin rileks setiap kali menghembuskan nafas.

Langkah 3: Memohon Restu (1 menit)

- Dalam hati, mohonkan restu kepada Tuhan Yang Maha Kuasa dan para leluhur agar latihan ini berjalan dengan baik dan memberikan manfaat.
- Rasakan kehadiran perlindungan dan bimbingan dalam hati.

Langkah 4: Fokus pada Seluruh Tubuh (3 menit)

- Arahkan pikiran ke seluruh tubuh/badan secara utuh.
- Ucapkan dalam hati dengan penuh rasa sayang: *"Terima kasih tubuh... badan ini... waduh bagi jiwa ini... telah setia menemani perjalanan hidup hingga saat ini... terima kasih badan..."*
- Lakukan ini berulang kali sambil **membayangkan memeluk seluruh tubuh** dengan penuh kasih sayang.
- Katakan pada tubuh: *"Hari ini saya akan melakukan aktivitas... mohon senantiasa membantu dalam segala kegiatan saya..."*
- Nikmati setiap detiknya. Jika pikiran melayang, kembalikan fokus ke tubuh.

Langkah 5: Fokus pada Kepala (3 menit)

- Fokuskan perhatian pada bagian kepala.
- Ucapkan dengan penuh syukur: *"Terima kasih kepala... telah setia menemani perjalanan hidup hingga saat ini... terima kasih kepala..."*
- Bayangkan memeluk kepala dan seluruh bagiannya: rambut, alis, mata, hidung, mulut, telinga.
- Katakan: *"Hari ini saya akan melakukan aktivitas... mohon senantiasa membantu dalam segala kegiatan saya..."*
- Rasakan getaran syukur mengalir di seluruh area kepala.

Langkah 6: Fokus pada Badan (3 menit)

- Fokuskan perhatian pada bagian badan (dari leher hingga pinggang).
- Ucapkan: *"Terima kasih badan... telah setia menemani perjalanan hidup hingga saat ini... terima kasih badan..."*
- Bayangkan memeluk badan dan seluruh bagiannya: tangan, jemari, perut, punggung.
- Katakan: *"Hari ini saya akan melakukan aktivitas... mohon senantiasa membantu dalam segala kegiatan saya..."*
- Sadari setiap bagian badan yang ada.

Langkah 7: Fokus pada Kaki (3 menit)

- Fokuskan perhatian pada bagian kaki.
- Ucapkan: *"Terima kasih kaki... telah setia menemani perjalanan hidup hingga saat ini... terima kasih kaki..."*
- Bayangkan memeluk kaki dan seluruh bagiannya: paha, betis, alat kelamin, telapak kaki, jari kaki.
- Katakan: *"Hari ini saya akan melakukan aktivitas... mohon senantiasa membantu dalam segala kegiatan saya..."*
- Rasakan berat dan kehangatan kaki.

Langkah 8: Penutup (2 menit)

- Katakan dalam hati dengan penuh rasa syukur: *"TERIMA KASIH semuanya... TERIMA KASIH SEMESTA yang ada dalam badan ini... dan juga SEMESTA JAGAD RAYA..."*
- Buka mata perlahan-lahan.
- Rasakan ketenangan yang menyeluruh.

Meditasi Pagi: Membangunkan Semesta Dalam Diri

Dilakukan secara kontinyu sebelum beraktivitas (sangat baik saat matahari terbit).
Durasi 20-30 menit untuk menyiapkan hati dan pikiran.

1. Memohon Restu:
Mengatur nafas 3-2-1,
memohon bimbingan
Leluhur dan Sang
Pencipta.

2. Dekapan pada Kepala:
Fokus pada rambut, mata,
telinga, mulut. "Terima
kasih kepala... mohon
senantiasa membantu
aktivitas saya hari ini."

3. Dekapan pada Badan:
Fokus dari leher hingga
pinggang. "Terima kasih
badan, wadah bagi jiwa
ini... bantu saya hari ini."

4. Dekapan pada Kaki:
Fokus pada paha hingga
telapak kaki. "Terima
kasih kaki, teman setia
perjalanan hidup...
bantu saya hari ini."



TEKNIK DASAR MEDITASI PAGI

(Durasi: sekitar 20~30 menit)

1 PERSIAPAN AWAL

Tenangkan diri,
Tarik Napas 3x



2 ATUR PERNAPASAN

3-2-1

Tarik, Tahan,
Hembuskan



3 MEMOHON RESTU

Doa & Niat Tulus



4~7 FOKUS TUBUH

Syukuri
Kepala-Badan-
-Kaki



8 PENUTUP

Ucapkan Syukur,
Buka Mata,
Rasakan Damai.

Buka mata perlahan
dan nikmai verama ganduruh.



Contoh Penerapan Sehari-hari:

Kasus 1: Seorang Buruh Bangunan

Setelah 3 bulan rutin melakukan Meditasi Pagi Kasogathan Nusantara, Pak Jono (45 tahun) merasakan perubahan:

- Bangun pagi lebih segar dan tidak mudah lelah.
- Tubuhnya terasa lebih ringan saat bekerja.
- Tidak mudah marah saat ada masalah dengan rekan kerja.
- Hubungan dengan keluarga menjadi lebih harmonis.
- Ia menjadi lebih bersyukur atas pekerjaan dan kehidupan yang sederhana.

Kasus 2: Seorang Mahasiswa

Putu (20 tahun), mahasiswa di kota besar yang sibuk dengan kuliah dan organisasi. Setelah rutin meditasi pagi:

- Konsentrasi belajar meningkat.
- Tidak mudah stres saat menghadapi ujian.
- Lebih percaya diri saat presentasi.
- Tidur lebih teratur dan tidak begadang.
- Menghargai waktu lebih baik.

Kasus 3: Seorang Ibu Rumah Tangga

Ibu Wayan (50 tahun) yang sehari-hari mengurus anak cucu. Setelah rutin meditasi pagi:

- Tidak mudah lelah meskipun pekerjaan rumah tangga banyak.
- Sabar menghadapi tingkah laku anak dan cucu.
- Tekanan darah menjadi stabil.
- Merasa lebih bahagia dan bersyukur.



Meditasi Malam Kasogathan Nusantara

Meditasi malam adalah latihan yang dilakukan pada malam hari — sebelum istirahat tidur, untuk menutup hari dengan penuh rasa syukur dan ketenangan.

Hal yang Perlu Diperhatikan:

1. Lakukan pada **malam hari** — waktu dan tempat disesuaikan dengan kenyamanan praktisi.
2. Sebaiknya lakukan di **tempat yang sama secara kontinyu** untuk membentuk kebiasaan.
3. Dilakukan **sebelum istirahat tidur** agar pikiran tenang dan tidur berkualitas.
4. Sangat baik jika dikombinasikan dengan **momen bulan purnama atau bulan mati/tilem** — waktu yang baik untuk introspeksi dan pelepasan energi negatif.

Meditasi Malam: Menutup Hari dengan Keheningan

Dilakukan sebelum tidur (sangat baik pada bulan purnama atau tilem/bulan mati).
Bertujuan melepaskan energi negatif dan beban hari ini.

4. Syukur pada Kaki:
"Terima kasih telah membawa saya ke mana pun saya pergi hari ini."

3. Syukur pada Badan:
"Terima kasih telah membantu saya bekerja dan beraktivitas sepanjang hari ini."

Buka mata perlahan.
Rasakan ketenangan menyeluruh sebelum memasuki alam tidur.

2. Syukur pada Kepala:
"Terima kasih telah membantu saya melihat, mendengar, dan berpikir sepanjang hari ini."

1. Melepaskan Lelah:
Bernafas 3-2-1. Setiap hembusan membawa pergi beban dan stres hari ini.

TEKNIK DASAR MEDITASI MALAM

(Durasi: sekitar 20-30 menit)

Langkah 1: Persiapan Awal (2 menit)

- Cari posisi yang nyaman. **Awal latihan** bisa dilakukan dengan rebahan atau duduk santai. **Seiring waktu**, biasakan duduk dengan posisi bersila.
- Tutup mata perlahan.
- Tarik nafas dalam-dalam, hembuskan perlahan. Ulangi 3 kali untuk menenangkan tubuh.

Langkah 2: Mengatur Pernapasan (3 menit)

- Mulai mengatur ritme nafas dengan pola **3-2-1**:
 - **Tarik nafas** selama 3 hitungan.
 - **Tahan nafas** selama 2 hitungan.
 - **Hembuskan nafas** selama 1 hitungan.
- Ulangi terus pola pernapasan ini secara perlahan dan teratur.
- Rasakan setiap hembusan nafas membawa pergi lelah dan beban hari ini.

Langkah 3: Memohon Restu (1 menit)

- Dalam hati, mohonkan restu kepada Tuhan Yang Maha Kuasa dan para leluhur agar latihan ini berjalan dengan baik dan memberikan manfaat.
- Bersyukur atas perlindungan dan bimbingan sepanjang hari.

Langkah 4: Fokus pada Seluruh Tubuh (3 menit)

- Arahkan pikiran ke seluruh tubuh/badan secara utuh.
- Ucapkan dalam hati dengan penuh rasa sayang: *"Terima kasih tubuh... badan ini... waduh bagi jiwa ini... telah setia menemani perjalanan hidup hingga saat ini... terima kasih badan..."*
- Lakukan ini berulang kali sambil **membayangkan memeluk seluruh tubuh** dengan penuh kasih sayang.
- Katakan pada tubuh: *"Terima kasih telah membantu saya menjalani semua kegiatan hari ini..."*
- Rasakan kehangatan dan rasa syukur yang menyeluruh.

Langkah 5: Fokus pada Kepala (3 menit)

- Fokuskan perhatian pada bagian kepala.
- Ucapkan dengan penuh syukur: *"Terima kasih kepala... telah setia menemani perjalanan hidup hingga saat ini... terima kasih kepala..."*
- Bayangkan memeluk kepala dan seluruh bagiannya: rambut, alis, mata, hidung, mulut, telinga.
- Katakan: *"Terima kasih telah membantu saya melihat, mendengar, berbicara, dan berpikir sepanjang hari ini..."*
- Rasakan ketenangan menyelimuti kepala.

Langkah 6: Fokus pada Badan (3 menit)

- Fokuskan perhatian pada bagian badan (dari leher hingga pinggang).
- Ucapkan: *"Terima kasih badan... telah setia menemani perjalanan hidup hingga saat ini... terima kasih badan..."*
- Bayangkan memeluk badan dan seluruh bagiannya: tangan, jemari, perut, punggung.
- Katakan: *"Terima kasih telah membantu saya bekerja dan beraktivitas sepanjang hari ini..."*
- Sadari setiap bagian badan yang ada.

Langkah 7: Fokus pada Kaki (3 menit)

- Fokuskan perhatian pada bagian kaki.
- Ucapkan: *"Terima kasih kaki... telah setia menemani perjalanan hidup hingga saat ini... terima kasih kaki..."*
- Bayangkan memeluk kaki dan seluruh bagiannya: paha, betis, alat kelamin, telapak kaki, jemari kaki.
- Katakan: *"Terima kasih telah membawa saya ke mana pun saya pergi hari ini..."*
- Rasakan berat dan kehangatan kaki.

Langkah 8: Penutup (2 menit)

- Katakan dalam hati dengan penuh rasa syukur: *"TERIMA KASIH semuanya... TERIMA KASIH SEMESTA yang ada dalam badan ini... dan juga SEMESTA JAGAD RAYA..."*
- Tambahkan doa singkat: *"Semoga esok hari saya diberikan kekuatan dan kesehatan untuk menjalani kehidupan dengan lebih baik..."*

- Buka mata perlahan-lahan.
- Rasakan ketenangan yang menyeluruh sebelum tidur.

TEKNIK DASAR MEDITASI MALAM

(Durasi: sekitar 20~30 menit)

- 1 PERSIAPAN AWAL**
Tenangkan diri,
Tarik Napas 3x
- 2 ATUR PERNAPASAN**
3-2-1
Tarik, Tahan,
Hembuskan
- 3 MEMOHON RESTU**
Doa & Niat Tulus
- 4~7 FOKUS TUBUH**
Syukuri
Kepala-Badan-
-Kaki
- 8 PENUTUP**
Ucapkan Syukur,
Doakan Esok Lebih Baik.

Buka mata perlahan den nikmar
verama ganduruhi.

Contoh Penerapan Sehari-hari:

Kasus 1: Seorang Dokter yang Sibuk

Dr. Agus (40 tahun) bekerja di rumah sakit dengan jam kerja panjang dan tekanan tinggi. Setelah rutin meditasi malam:

- Tidur lebih nyenyak meskipun shift malam.
- Tidak mudah stres saat menghadapi pasien kritis.
- Lebih sabar dan empati terhadap pasien dan keluarga.
- Hubungan dengan keluarga menjadi lebih harmonis.
- Tidak mudah jatuh sakit meskipun bekerja di lingkungan medis.

Kasus 2: Seorang Wirausahawan

Bapak Ketut (55 tahun) memiliki usaha yang besar dengan banyak karyawan.

Setelah rutin meditasi malam:

- Dapat tidur lebih tenang tanpa memikirkan pekerjaan.
- Membuat keputusan bisnis dengan lebih bijak.
- Tidak mudah marah jika ada masalah di usaha.
- Lebih bijaksana dalam menghadapi persaingan bisnis.
- Menjaga hubungan baik dengan karyawan dan mitra.

Kasus 3: Seorang Pensiunan

Ibu Nyoman (65 tahun) yang baru pensiun dan sering merasa kesepian. Setelah rutin meditasi malam:

- Lebih damai dan menerima masa pensiun.
- Tidak mudah merasa cemas dan khawatir.
- Menikmati waktu bersama keluarga.
- Lebih aktif dalam kegiatan sosial di lingkungan.
- Merasa lebih bersyukur atas hidup yang telah dijalani.

Tips Tambahan:

1. **Konsistensi adalah Kunci** — Lakukan setiap hari, usahakan jangan sampai putus.
2. **Luangkan Waktu Khusus** — Sesekali latihan bersama instruktur untuk percepatan evolusi kesadaran.

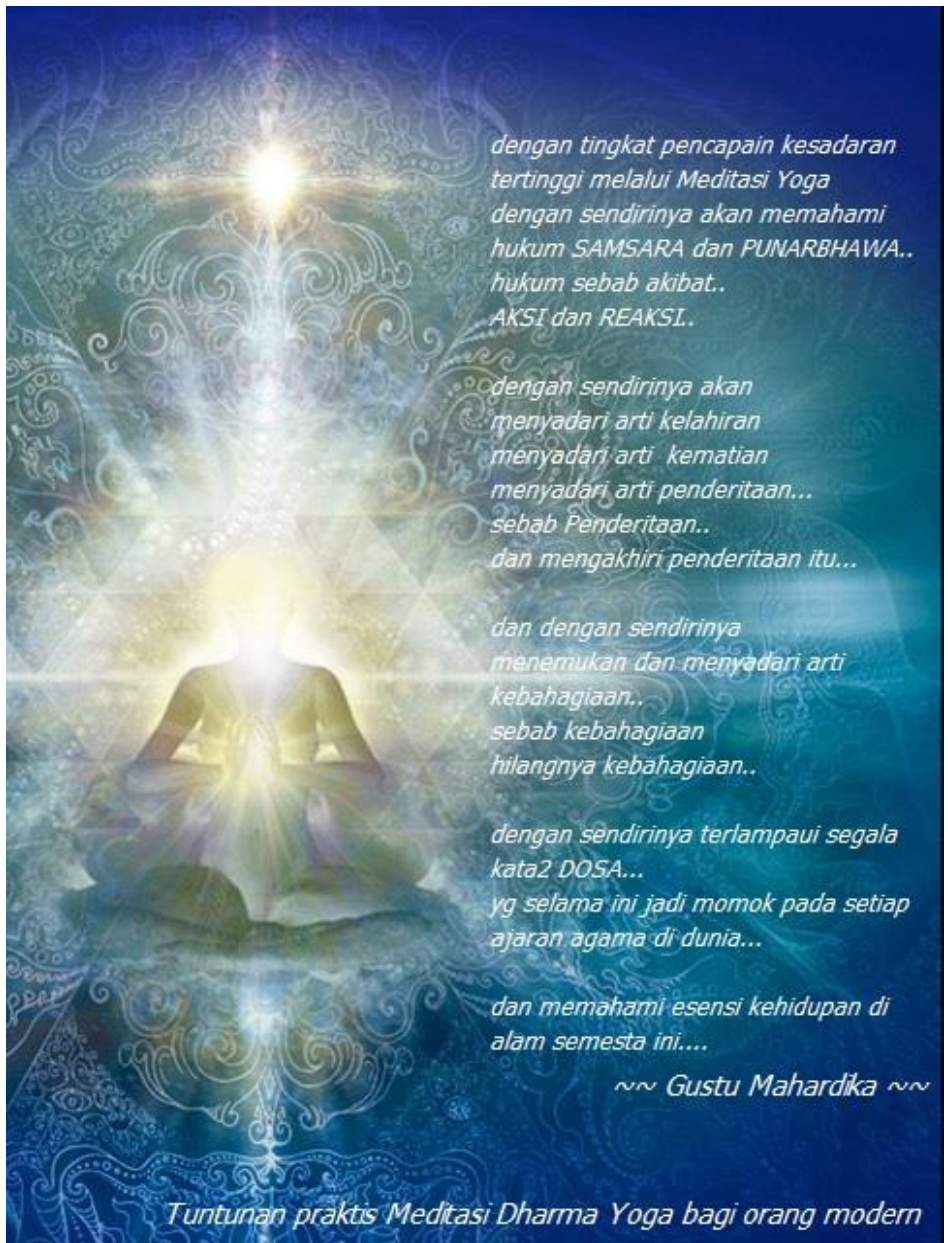
3. **Gabungkan dengan DOA** — Meditasi lebih bermakna jika disertai dengan doa dan rasa syukur.



***SAMPAIKANLAH cerita ini pada setiap orang
yang masih hidup dalam mimpi
dan yang masih TAKUT MATI***

*semoga penjelasan ini membuat kita semakin sadar akan
sifat sementara yang melekat pada dunia benda ini,
betapa temporeranya kenikmatan yang kita peroleh dari
semua ini"*





dengan tingkat pencapain kesadaran tertinggi melalui Meditasi Yoga dengan sendirinya akan memahami hukum SAMSARA dan PUNARBHAWA.. hukum sebab akibat.. AKSI dan REAKSI..

dengan sendirinya akan menyadari arti kelahiran menyadari arti kematian menyadari arti penderitaan... sebab Penderitaan.. dan mengakhiri penderitaan itu...

dan dengan sendirinya menemukan dan menyadari arti kebahagiaan.. sebab kebahagiaan hilangnya kebahagiaan..

dengan sendirinya terlampauai segala kata2 DOSA... yg selama ini jadi momok pada setiap ajaran agama di dunia...

dan memahami esensi kehidupan di alam semesta ini....

~~ Gustu Mahardika ~~

Tuntunan praktis Meditasi Dharma Yoga bagi orang modern

Kebijaksanaan dalam Keheningan

Sampaikanlah cerita ini pada setiap orang yang masih hidup dalam mimpi dan yang masih takut mati.

Berikanlah dirimu sebuah momen kedamaian, dan engkau akan mengerti, betapa bodohnya terburu-buru itu. Belajarlah untuk hening, dan engkau akan mengetahui, dirimu telah terlalu banyak bicara. Jadilah bajik, dan engkau akan menyadari, dirimu telah terlalu keras menghakimi orang lain.

Saat kita terburu-buru mengejar dunia, kita kehilangan esensi kehidupan itu sendiri.

HANYA SEBUAH PEPATAH KUNO

berikanlah dirimu sebuah momen kedamaian,
dan engkau akan mengerti,
betapa bodohnya terburu-buru itu.
Belajarlah untuk hening,
dan engkau akan mengetahui,
dirimu telah terlalu banyak bicara.
jadilah bajik,
dan engkau akan menyadari,
dirimu telah terlalu keras menghakimi orang lain.

Merenungkan Pepatah Ini dalam Kehidupan Sehari-hari:

- *Ketika kita terburu-buru, seringkali kita kehilangan banyak hal berharga dalam hidup.*
- *Ketika kita terlalu banyak bicara, kita lupa mendengarkan.*
- *Ketika kita terlalu keras menghakimi, kita lupa bahwa setiap orang memiliki perjalanan hidupnya sendiri.*

Contoh Nyata:

Seorang manajer perusahaan yang selalu sibuk dan terburu-buru. Setelah membaca pepatah ini dan mulai merenung, ia menyadari:

- *Selama ini ia terlalu sibuk mengejar target hingga melupakan keluarganya.*
- *Ia sering memarahi bawahannya tanpa mendengar penjelasan mereka.*
- *Ia merasa tidak bahagia meskipun sukses secara finansial.*

Ia mulai mengubah sikap:

- *Meluangkan waktu untuk makan malam bersama keluarga.*
- *Mendengarkan keluhan bawahannya dengan sabar.*
- *Meluangkan waktu untuk meditasi dan refleksi diri.*

Dalam 6 bulan, terjadi perubahan besar:

- *Hubungan dengan keluarga menjadi hangat kembali.*
- *Produktivitas tim meningkat karena suasana kerja yang lebih nyaman.*
- *Ia merasa lebih bahagia dan damai.*



BUKALAH MATAMU

Mereka yg mau "membuka mata"
dan mau sedikit saja merenungkan hidup mereka,
akan melihat
Berbagai "kebetulan" yg sebenarnya merupakan design Sang Keberadaan,

utk membawa mereka pada saat ini.
Bagi mereka yg resesif,
Sang keberadaan akan terus menghamparkan berbagai kesempatan
utk membawa mereka
naik dalam evolusi diri mereka



Perjalanan Hidup dan Kesadaran:

Ketika kita mulai membuka mata batin, kita akan melihat bahwa tidak ada yang namanya kebetulan. Semua kejadian, pertemuan, dan pengalaman adalah bagian dari rencana yang lebih besar yang membawa kita pada pertumbuhan diri.

Contoh di Kehidupan Nyata:

- Seorang yang dipecat dari pekerjaan, akhirnya membuka usaha sendiri dan menjadi lebih sukses.
- Seorang yang mengalami patah hati, akhirnya menemukan jati diri dan menjadi pribadi yang lebih kuat.
- Seorang yang sakit parah, akhirnya mengubah gaya hidup dan menjadi lebih sehat.



Hidup Tanpa Penyesalan dan Kecemasan:

Mereka yang damai dalam batin,
Yang melihat,
Yang penuh perhatian murni,
Dan memiliki konsentrasi,
Setelah memiliki pandangan terang sempurna terhadap semua benda/hal,
Tak tertarik lagi kepada nafsu-nafsu keinginan indrawi

**Mereka tak lagi menyesali hal-hal yang telah lampau,
Mereka tak mengharapkan apa-apa yang akan datang,
Mereka menjalani hidup mereka pada saat ini**

Dengan demikian pembawaan mereka tenang
Tenang, gembira dalam ketekunan,
Melihat cahaya dalam kelalaian,
Mereka yang seperti ini tidak akan jatuh atau gagal,
Karena mereka dekat dengan nibbana

Yang lalu tak seharusnya diingat terus,
Dan yang akan datang jangan diharapkan

Yang telah lewat adalah sudah mati dan pergi
Dan apa yang akan datang masih belum datang

Hidup di Masa Kini:

- Yang lalu tak seharusnya diingat terus.
- Yang akan datang jangan diharapkan.
- Yang telah lewat adalah sudah mati dan pergi.
- Yang akan datang masih belum datang.

Hidupilah hari ini dengan sebaik-baiknya.

Contoh Praktis:

Seorang ibu yang terus menyesali masa lalu dan khawatir akan masa depan. Setelah memahami ajaran ini, ia mulai:

- Tidak lagi menyalahkan diri sendiri atas kesalahan masa lalu.
- Tidak terlalu cemas memikirkan masa depan.
- Fokus pada apa yang bisa dilakukan hari ini.
- Menikmati momen bersama anak dan suami.

Hasilnya:

- Hidup menjadi lebih ringan dan bahagia.
 - Hubungan keluarga menjadi lebih erat.
 - Kesehatannya membaik karena stres berkurang.
-

Menjadi Kaya, Terkenal, dan Dihormati:

Menjadi kaya sungguh menyenangkan
Menjadi terkenal amat memabukkan
Berdarah ningrat serta dihormati sungguh beruntung

Namun, **senantiasa merasakan kedamaian disertai CINTA KASIH yang selalu mengiringi perjalanan hidup** — amatlah membahagiakan

Urip Iku Urup

Menjadi kaya sungguh menyenangkan, menjadi terkenal amat memabukkan. Namun, merasakan kedamaian disertai CINTA KASIH yang mengiringi perjalanan hidup—amatlah membahagiakan.

Pengabdian

Hidup itu tentang bagaimana mengabdikan.
Pengabdian tidak dibatasi jabatan.
Menjadi presiden, tukang sapu, atau apapun itu...
tujuannya satu: kesejahteraan bersama.
Hidup yang UTAMA adalah memberi manfaat
untuk banyak orang.

Menyebarkan Cahaya

Sebuah wadah untuk kegiatan sosial, meditasi, dan buku spiritual tanpa drama, tanpa misi politik, tanpa label agama.

Website: g2page.lovable.app (Ruang refleksi Perjalanan Kebijaksanaan)
Dukungan: Bank Mandiri 1450011190432 a.n Ida Bagus Putu Mahardika
(Catatan: untuk DONASI)
Komunitas Facebook: TANTULAR meYADNYA | G2 Online

*I pray there would be lasting peace on earth,
based with LOVE... LOVE... and LOVE.*

i pray for "you"

i pray for "US"

i pray for "mother earth"

i pray for the "world and entire universe"

and for the people everywhere

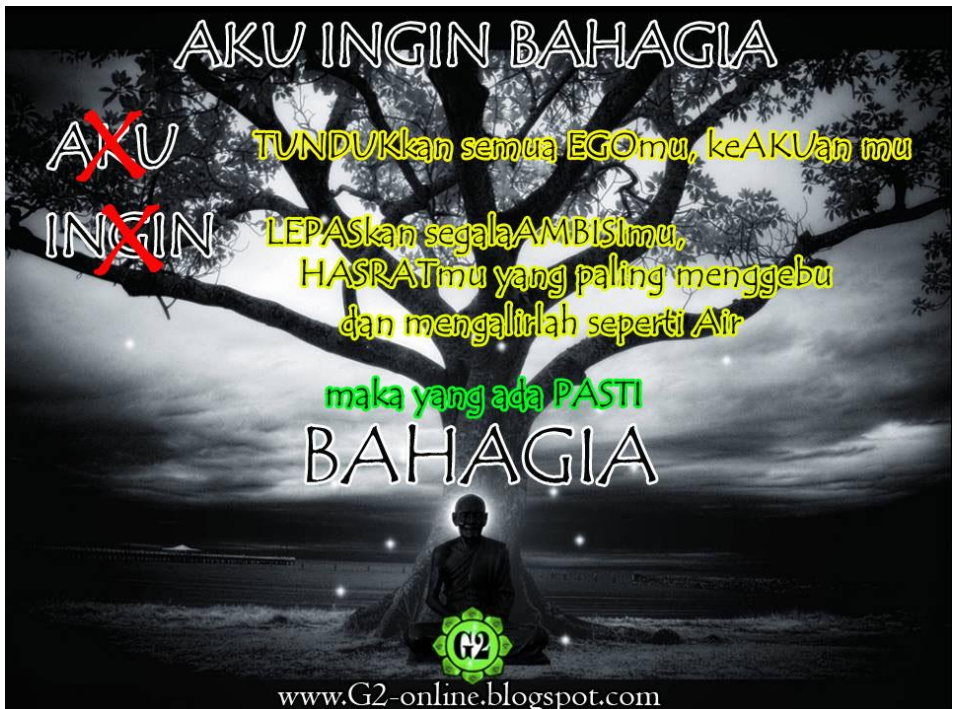
There would be lasting peace on earth

based with "LOVE...LOVE....and LOVE"

there would be...

*tiada terasa waktu berlalu begitu cepat
tubuh semakin menua dan berkeriput
seiring menyelami makna pengabdian hidup...
hidup itu ttg bagaimana mengabdikan
pengabdian tidak dibatasi jabatan
menjadi wali kota, gubernur, presiden, pendeta,
tukang sapu, tukang kuras WC, supir, gigolo atau APAPUN itu...
tujuannya satu hanya untuk kemaslahatan rakyat
kesejahteraan bersama..
kebahagiaan sejati..
orang jawa bilang, "urip iku urup"
hidup yang UTAMA adalah
memberi manfaat untuk banyak orang*







Terima Kasih

Kepada

Semua MASTER yang tidak dapat ditampilkan semuanya
Yang telah menginspirasi semua tulisan ini

Setiap kata yang tertuang dalam buku ini tidak terlepas dari bimbingan, inspirasi, dan teladan dari para master dan guru spiritual yang telah membimbing penulis dalam perjalanan panjang mengenal diri dan semesta. Meskipun tidak semuanya dapat disebutkan satu per satu, rasa hormat dan terima kasih yang mendalam senantiasa terpatrit dalam hati.

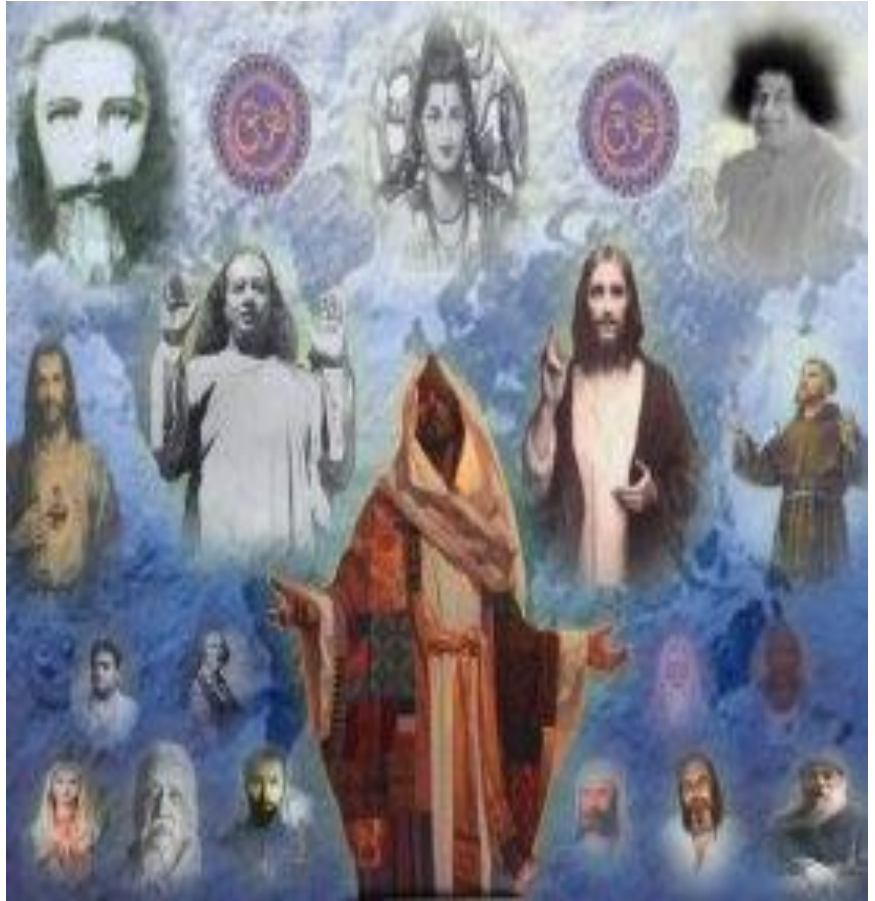
Mereka yang Menginspirasi:

Para master ini hadir dalam berbagai bentuk — ada yang dengan kata-kata, ada yang dengan keheningan, ada yang dengan sentuhan, dan ada pula yang hanya dengan senyuman. Setiap pertemuan adalah bagian dari rencana Ilahi yang membawa penulis pada pemahaman yang lebih dalam tentang kehidupan.

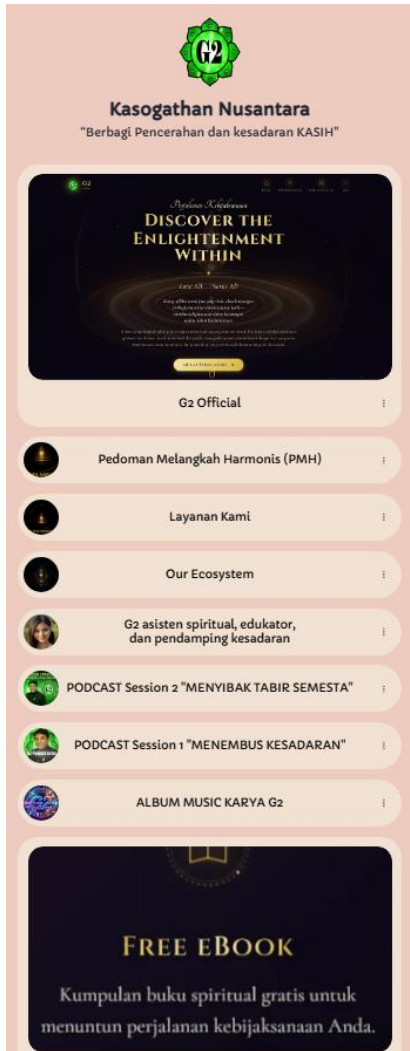
Pesan dari Penulis:

"Semoga buku kecil ini dapat menjadi penerang bagi mereka yang sedang mencari makna kehidupan. Jika satu kata saja dalam buku ini dapat membawa kedamaian bagi pembaca, maka jerih payah penulisan ini telah terbayar lunas."









Email : g2surat@gmail.com

Website :

<https://linktr.ee/Kasogathan>

Facebook : **G2 Online Secawan Anggur pencerahan**

Youtube: https://www.youtube.com/@G2_Sogatha_Mahardika

Tiktok : <https://tiktok.com/@gustu2222>



<https://g2page.lovable.app/>

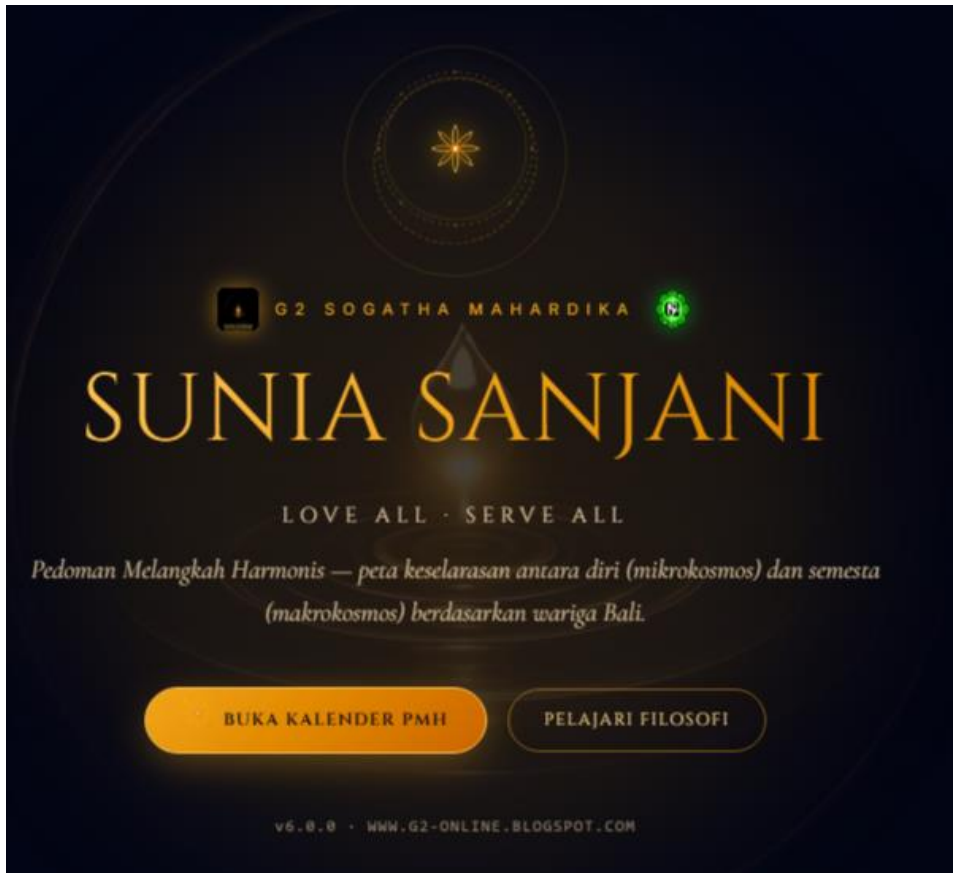
website **G2 Page** (<https://g2page.lovable.app/>) adalah sebuah **ruang refleksi spiritual daring** yang bertemakan **"Perjalanan Kebijaksanaan"** (Perjalanan Kebijaksanaan).

Penjelasan singkatnya:

- **Tujuan:** Menjadi tempat bagi jiwa yang rindu akan ketenangan, berbagi pencerahan dan kesadaran kasih.
- **Pesan Utama:** Mengajak pengunjung menemukan kebijaksanaan dalam keheningan dan makna dalam kesederhanaan.
- **Pendekatan:** Menekankan perjalanan spiritual untuk memahami diri, mengasihi sesama, dan melayani dengan hati yang tulus.

- **Visi:** Menjalani jalan pencerahan yang membawa kedamaian bagi diri sendiri dan dunia.

Secara keseluruhan, website ini tampaknya merupakan landing page atau portal sederhana yang merepresentasikan nilai-nilai yang diusung oleh **G2 Online** — yaitu tentang kebijaksanaan, cinta kasih, dan pelayanan.



G2 PMH (<https://g2pmh.lovable.app/>) adalah situs panduan spiritual berjudul "**Pedoman Melangkah Harmonis — peta keselarasan antara diri (mikrokosmos) dan semesta (makrokosmos) berdasarkan wariga Bali**"

Tentang Penulis



Pria yang berasal dari keluarga “Brahmana Ciwa Buda (ayah brahmana Buda dan ibu brahmana Ciwa)” yang bernama lengkap Ida Bagus putu Mahardika, ST lahir di Denpasar, 2 Mei 1979. Pria yang biasa disapa Gustu Sogatha Mahardika ini menyelesaikan pendidikan Dasarnya hingga tingkat SMU nya di Denpasar, mulai dari SD 5 Saraswati, SMPN 1 Denpasar, dan SMUN 3 Denpasar. Ia memperoleh gelar Sarjana di Universitas 17 Agustus 1945 di Surabaya dengan jurusan Teknik dan Manajemen Industri. Sejak usia dini, ketertarikannya pada dunia mistik dan spiritual

sangat tinggi dan hal ini kadang membuatnya dianggap aneh karena lebih suka menyepi dari kebisingan dunia dan juga menyebabkannya bertemu berbagai orang aneh yang kerap kali mengisi hari-harinya.

Untuk mengais rejeki, berbagai pekerjaan pun ia Lakoni, mulai dari Supir, Housekeeping, Sales jalanan hingga Marketing kantor, dan akhirnya menjadi TKI di USA, Kerasnya hidup di USA membuatnya lebih tertempa. Pertemuannya dengan banyak Master Yoga yhg tercerahkan dan berkesadaran baik di tanah air maupun di negeri seberang membuat kesadarannya tersentuh pada Nurani dalam memaknai kehidupan

Kini Ia pulang ke Indonesia dan bekerja di Perbankan Asing. Bermula di perusahaan Amerika, Perusahaan Indonesia, Perusahaan Malaysia dan terakhir perusahaan Jepang. Ia merupakan satu-satunya pemuda Bali yang termuda untuk menduduki jabatan Level Pimpinan diperusahaan Jepang tersebut saat itu. Dan kini ia telah memutuskan untuk mengundurkan diri dari jabatan & pekerjaannya. Untuk Kesehariannya sekarang ia hidup **Sangat Sederhana dan Seadanya** di pondok kecil seadanya dengan berjualan bumbu grill Laizssah, konsultan Sunia Sanjani dan PMH, juga man power konsultan Naverta Karya Global, Ia dapat di hubungi di G2surat@gmail.com atau <https://linktr.cc/Kasogathan> atau WA 087 860 21 9880

Beberapa karya yang telah ia selesaikan,

Secawan Anggur Pencerahan, *Tersenyum, Menghidupkan HATI, Menertawai diri sendiri melalui Cerita, Humor dan Lelucon*, Book #1, Book #2, Book #3, Book #4, Book #5, Book #6, Book #7,

Risalah HATI, *Coretan kecil kisah perjalanan dalam proses Pemekaran HATI*

DAILY WISDOM for MODERN PEOPLE, DALAI LAMA AND FRIENDS QUOTE bagi orang modern, Simply daily Yoga Meditation,

Dan masih banyak lagi di <https://linktr.cc/Kasogathan>



Peduli Sehati

Anda suka tulisan-tulisan saya?

Wah, terima kasih.

Anda tidak suka tulisan-tulisan saya?

Lebih bagus lagi—berarti Anda membaca sampai habis.

Jadi begini...

Daripada dislike cuma tinggal di hati, lebih afdol kalau disalurkan jadi donasi.

Kan sama-sama “mengeluarkan unek-unek”, hanya saja yang ini bisa bantu orang lain juga.

Kami bergerak untuk hal-hal sederhana tapi penting:

meditasi, yoga, buku-buku spiritual, dupa aroma terapi Harmony,

dan kegiatan sosial yang bikin hidup saudara-saudara kita jauh lebih ringan—tanpa drama, tanpa misi politik, tanpa label agama.

Jadi kalau Anda pernah merasa tercerahkan, tertampar, atau sekadar terhibur oleh tulisan saya...

anggap ini sebagai karma baik versi cepat—donasi, lalu biarkan semesta mencatat sisanya.

Mari sisihkan sedikit rezeki. Tenang saja:

100% masuk ke mereka yang membutuhkan,

0% masuk ke urusan yang bikin pusing.

No rekening: **1450011190432**

BANK MANDIRI – Cabang Celuk

a.n. Ida Bagus Putu Mahardika

Catatan transfer: untuk DONASI

Facebook: TANTULAR meYADNYA

