

A decorative border with a repeating geometric pattern of interlocking squares and lines, interspersed with stylized floral motifs of leaves and small flowers. The border is white and set against a light gray background.

MENUJU KEHIDUPAN YANG TINGGI

Aryavamsa Frengky, MA.

Menuju Kehidupan yang Tinggi

Oleh : Aryavamsa Frengky, MA.

Editor: Upa. Sasanasena Seng Hansen

Proofreader: Upa. Surya Dharma Edward Satya Surya

Desain Buku : Poise Design

Ukuran Buku Jadi : 95 x 120 mm

Kertas Cover : Art Cartoon 210 gsm

Kertas Isi : HVS 70 gsm

Jumlah Halaman : 140 halaman

Jenis Font : Segoe UI

Anivers

Cetakan pertama, Februari 2015

Diterbitkan Oleh :



Vidyāsenā Production

Vihāra Vidyāloka

Jl. Kenari Gg. Tanjung I No. 231

Telp. 0274 542 919

Yogyakarta 55165

Untuk Kalangan Sendiri

Daftar Isi

Kata Pengantar.....	v
Pendahuluan.....	viii
Apakah sukses = sukses duniawi ???	1
Sukses Duniawi Atau Sukses Mental ?.....	10
Kehidupan Tinggi Merupakan Pilihan Bukan Takdir.....	16
4 Landasan Mental Pondasi Kehidupan Tinggi.....	19
Latihan 4 Landasan Mental Menuju Kehidupan Tinggi.....	30

4 Keunggulan Diri Yang Siap Untuk Kehidupan Yang Tinggi.....	39
Daya Hidup.....	42
Daya Pikir.....	53
Daya Kreasi.....	65
Daya Rasa.....	75
Merdekalah, Karena Memang Kemerdekaan Milik Anda.....	88
Kehidupan 'Brutal' Di Era Digital.....	93
Era Digital Sebagai Era Mental	108
Tiada Waktu Untuk Menunda, Lakukanlah Sekarang !.....	112

Kata Pengantar

Sungguh berbahagia atas kehidupan yang luar biasa ini. Terimakasih atas bimbingan ajaran yang telah dipancarkan oleh Tiratana. Penulis ucapkan terimakasih atas dukungan yang diberikan oleh anak dan istri yang telah mendukung atas terbitnya tulisan ini. Terimakasih juga atas kesempatan yang diberikan oleh Insight Publication Vidyasena Yogyakarta untuk menulis di edisi HUT Vidyasena 2015. Selamat ulang tahun para pejuang Dhamma – Vidyasena,

semoga kiprah kalian terus memberi terang dunia ini dalam kebajikan yang tak terbatas.

Semoga tulisan ini memberikan tetesan kesejukan hati, membimbing para pejuang kehidupan untuk mencapai kehidupan yang tinggi.

Semoga semua pembaca merasakan manfaatnya, dan mau berbagi kepada yang lainnya yang belum mengetahuinya. Semoga para dewa dan naga yang perkasa turut berbahagia atas buah dari kebajikan

ini, dan semoga para leluhur pun turut berbahagia atas penulisan buku ini.

Semoga mama, papa, cece, mama mertua, papa mertua, adek ipar pun berbahagia atas penulisan buku ini.

Semoga semua makhluk berbahagia.

Salam bahagia selalu,
Aryavamsa Frengky, MA.

2AEF1C98

0878 80 6969 39

0821 80 6969 39

Pendahuluan

Salam jumpa lagi para pembaca yang berbahagia atau yang sedang galau, atau yang sedang berusaha menciptakan kebahagiaan. Anda bertemu lagi dengan penulis yang bukan penulis terkenal, bukan juga orang yang super hebat, penulis ini hanyalah orang biasa yang sedang berusaha menjadi tidak biasa-biasa saja. Penulis ini bermodalkan niat baik untuk berbagi kepada para pembaca yang tentunya memberi manfaat yang cukup untuk vitamin kehidupan kita masing-masing.

Buku saku ini ditulis didasarkan kepada dasar-dasar Buddhisme, pengalaman sehari-hari baik dari pengalaman penulis atau pengalaman para sahabat-sahabat Dhamma yang penulis jumpai, serta juga didasarkan beberapa pengalaman bacaan-bacaan yang penulis sempat baca dan dengar.

Sebelum meneruskan membaca buku ini, mohon perkuat tekad kita untuk merendahkan hati kita, membuka teliga dan mata kita untuk belajar bersama melalui tulisan ini. Awali

membaca buku dengan semangat untuk hidup lebih baik agar beberapa kata yang dibaca dapat diserap dan digunakan untuk hidup yang lebih baik.

Selanjutnya jika ada kata-kata yang kurang berkenan, karena gaya penulis yang lugas, penulis memohon maaf dan mohon segera dimaafkan. Baiklah penulis kira sudah lengkap untuk kata-kata awal yang diperlukan untuk membuka buku saku ini.

Untuk terbitan kali ketiga ini, penulis berupaya mengajak para pembaca untuk menarik diri kembali untuk sebuah tujuan hidup yang lebih bermakna dengan memahami makna sebuah kehidupan yang tinggi. Alhasil dari tulisan ini, semoga kita lebih teguh lagi dalam upaya-upaya yang lebih selaras dengan tujuan kehidupan yang tinggi.

Selamat membaca . . .

Salam bahagia selalu,

Upa. Aryavamsa Frengky

APAKAH SUKSES = SUKSES DUNIAWI ???

Beberapa waktu lalu, penulis membaca di Kompas pada hari Jumat, tanggal 12 Desember 2014 di rubrik Klass. Tertuang di sana sebuah judul dari kupasan buku laris di Amerika Serikat yaitu meredefinisi kesuksesan anda (kurang lebih demikian bunyinya). Beberapa buku best seller di Amerika (sebut saja Thrive karya Arianna Huffington dan How will you measure your life? karya Clayton M.) banyak yang telah membahas mengenai

arti yang menyeluruh dari sebuah kehidupan yang bermakna (kompas, 12 Desember 2015 hal. KLASS B & C). Para penulis yang juga pelaku utama dalam tulisan mereka telah mengalami masa-masa dimana kejayaan duniawi yang telah mereka raih mulai dari harta, kekuasaan, ketenaran tidak menjawab kehidupan yang bermakna yang sesungguhnya diidamkan oleh banyak manusia.

Tentu di antara kita yang masih belum mengalami pengalaman yang dialami para penulis di atas masih

terus bermimpi dan berharap untuk dapat menuju puncak keberlimpahan harta, panggung ketenaran dan pangku kekuasaan. Kita cenderung berpendapat bahwa kesuksesan kita ditentukan oleh keberlimpahan harta, ketinggian panggung ketenaran dan kebesaran pangku kekuasaan.

Mari kita simak lebih dalam kehidupan mereka-mereka yang telah berada di puncak kehidupan seperti Michael Jackson, Whitney Houston, Robin Williams, Alda, Lady Diana, Miss World 2014, dan lainnya telah mengakhiri

hidup mereka dalam kematian yang tidak diharapkan. Walau ini bukan sebagai bukti yang tepat, namun contoh ini dapat menjadi cerminan betapa kehidupan manusia memiliki kerentanan tersendiri dalam upaya pencapaian kesuksesan duniawi.

Tidak hanya mereka yang sukses duniawi mengalami kematian yang tidak pas, namun mereka yang mendapat pengaruh dan kedudukan di masyarakat pun saat ini banyak yang mengisi waktu-waktu mereka di kamar berjeruji sebagai terdakwa

kasus korupsi, belum lagi mereka-mereka yang membunuh diri mereka dengan tujuan memuliakan kematian mereka dengan keyakinan terlahir di alam surga pun menjadi fenomena yang menarik diamati dan direnungkan untuk memperkaya pengetahuan kita guna menuju kehidupan yang tinggi.

Kita dapat mengambil kesimpulan secara mudah melalui 4 paragraf di atas bahwa kehidupan bermakna atau kehidupan tinggi tidak sama dengan kesuksesan duniawi berupa

harta, tahta, ketenaran. Sebagian besar mereka yang telah terilit konsep kehidupan bermakna dengan kelimpahan harta, tahta dan kuasa telah mengenyam kebahagiaan semu dalam kehidupan mereka dengan indikasi yang tampak yaitu pilihan hari tua dan hari kematian yang tidak pantas bagi mereka yang hidup layak.

Mari berpulang kepada kehidupan Sang Buddha dan para Bhikkhu serta guru-guru besar lainnya yang telah mendahului kita. Walau sebagian

guru-guru besar meninggal dengan cara tidak pantas, namun itu pilihan yang mereka pahami, pilihan yang mereka tentukan, pilihan yang memperhatikan manfaat untuk banyak orang, bukan sebuah pilihan karena ketakutan, bukan pilihan karena terdesak oleh keadaan, bukan pilihan karena dipresi dan sakit jiwa lainnya. Kehidupan para Buddha selalu dimulai dengan sebuah tekad yang kuat untuk menyempurkan 10 parami di setiap kelahiran yang beliau lalui. 10 parami di antaranya dāna (suka rela), sīla (aturan moralitas), nekkhamma (hidup

bertapa), paññā (kebijaksanaan), viriya (daya upaya), khanti (kebesaran hati), sacca (ketulusan), adhithāna (tekad yang kuat), mettā (cinta kasih), dan uppekkhā (mental yang kokoh & seimbang). Tekad yang kuat menjadi awal yang meneruskan kehidupan para Buddha untuk terus dalam kehidupan yang terus tinggi. Untuk itu yang penting untuk diperkuat dalam pemahaman awal adalah **MULAILAH DENGAN SEBUAH TEKAD YANG LUHUR**. Bukan tekad yang biasa-biasa saja, apalagi tekad yang hanya memikirkan diri sendiri

saja atau kelompok, tetapi tekad yang LUHUR, tekad yang berlandaskan kepada perkembangan kualitas mental yang memperhatikan ego pribadi yang luas, berpihak pada perkembangan diri dan manfaat untuk banyak orang tanpa harus ada persamaan atau perbedaan.



SUKSES DUNIAWI ATAU SUKSES MENTAL ?

Beberapa kawan yang penulis kenal memberikan pandangan bahwa sukses duniawi penuh dengan lika liku serta cenderung menjerat manusia yang rentan akan pemberdayaan nafsu, maka ada baiknya kita lebih mementingkan sukses mental dahulu baru sukses duniawi. Pandangan ini tidak salah, penulis hanya menambahkan bahwa sukses apapun tidak bisa dipisahkan antara sukses

duniawi dan sukses mental. Jika dipisahkan persis pemisahan antara minyak dan air terlihat berbeda walau sama-sama benda cair.

Menurut pandangan penulis, sukses itu adalah ya SUKSES. Sukses hidup itu adalah hidup yang layak secara mental dan material, secara rohaniah dan jasmaniah. Jika ada orang yang hidup dalam garis kemiskinan tidak bisa makan 2 kali sehari, ketika hujan kedinginan ketika panas kepanasan, maka tentu sulit bagi orang ini untuk mengoptimalkan fungsi mentalnya,

namun ada juga sebaliknya jika seseorang hidup dalam kekayaan yang berlimpah, setiap hari sulit tidur, kemana-kemana takut mati, di dalam keramaian hingga menyendiri, di dalam kesunyiaan hendak ditemani, bertemu orang khawatir akan ditipu, penuh amarah, kikir, menindas orang lemah, dan merampas hak orang lain maka orang tersebut sulit sekali hidup dengan layak walau hartanya berlimpah.

Sukses adalah bagian kehidupan yang penuh harapan yang membuat

manusia untuk terus sadar, penuh semangat, penuh perjuangan, penuh pengorbanan, penuh kecintaan atas hidupnya dan hidup orang lain. Untuk itu ketika kata sukses agar lebih mudah diterima lebih baik penulis ubah menjadi SUKSES = KEHIDUPAN YANG TINGGI.

Mereka yang sedang berupaya sukses, maka sesungguhnya sedang berupaya mencapai kehidupan yang tinggi. Kehidupan yang tinggi sudah tentu bukan kehidupan yang biasa saja. Kehidupan menjadi tinggi ketika

kita memberi sentuhan sesuatu yang luhur di dalamnya. Misalnya ketika anda memulai bekerja, mulailah dengan sebuah niat yang positif seperti ,“Aku bekerja bukan hanya untuk mendapatkan penghasilan, tetapi dengan pekerjaan ku yang luhur aku dapat membantu banyak orang dari hasil pekerjaan ku ini”. Ketika hendak bersekolah, sentuhlah niat ke sekolah dengan tekad yang luhur misal,” Aku ke sekolah bukan hanya karena diminta oleh orang tua tetapi juga karena aku tahu dengan bersekolah minimal ada satu manusia

yang bebas dari kebodohan yaitu aku sendiri, sehingga aku kelak bisa berguna untuk hidup ku dan hidup orang lain". **SENTUHAN YANG LUHUR** menjadi penting dibiasakan di dalam upaya-upaya kita untuk mencapai kehidupan yang tinggi.



KEHIDUPAN TINGGI MERUPAKAN PILIHAN BUKAN TAKDIR

Kehidupan yang tinggi bukanlah suatu kehidupan yang hanya diperoleh oleh beberapa orang saja, namun kehidupan yang tinggi adalah pilihan hidup masing-masing orang. Siapapun yang memilih untuk hidup dengan kehidupan yang tinggi dapat memulainya untuk dicapai segera mungkin. Kehidupan yang tinggi adalah sebuah bentuk kehidupan

yang perlu perjuangan yang tidak mudah, perlu konsisten, komitmen, keberlanjutan serta kewarasan. Sang Buddha dan beberapa penyiar ajaran yang baik dan berkualitas telah memilih jalan hidup dalam bentuk kehidupan yang tinggi, mereka sangat konsisten, berkomitmen tinggi, terus melanjutkan kehidupan yang tinggi dengan tindakan pikiran, ucapan dan jasmani yang berkualitas serta penuh kewarasan atau bijaksana dalam menentukan putusan-putusan untuk dirinya dan banyak pengikutnya. Kehidupan tinggi bukan milik mereka

yang berpendidikan formal yang tinggi, namun kehidupan yang tinggi sangat ditentukan oleh kekuatan diri yang memperhatikan kualitas diri dengan 4 landasan mental yang telah dipaparkan oleh Buddha Gautama.



4 LANDASAN MENTAL PONDASI KEHIDUPAN TINGGI

4 landasan mental berkualitas yang pertama yaitu mental yang dipenuhi **niat-niat baik**, niat-niat persahabatan, cinta kasih, menghargai kehidupan diri sendiri dan orang lain, mencintai setiap sel hidup, mengupayakan untuk senantiasa berujar dengan pengertian agar semuanya berbahagia. Niat positif yang dikembangkan ini memunculkan energi yang sehat yang dapat dirasakan oleh diri sendiri serta

orang-orang di sekitarnya. Kita tidak perlu berdoa yang panjang dan lebar, namun tidak dapat mengembangkan niat positif maka sia-sia saja doa yang kita panjatkan siang malam pagi dan petang. Jika anda senang berdoa, rasakanlah doa anda apakah benar membuat anda menjadi bahagia, dan tentu membuat lingkungan sekitar anda juga bahagia. Di dalam tradisi Buddhis, partisipan Buddhis senantiasa berdoa dengan sangat sederhana dengan berucap sederhana, yaitu semoga semua makhluk berbahagia. Simpel dan bermakna. Marilah setiap

saat, kapan pun dimanapun anda dapat dengan berujar,'Semoga saya dan anda berbahagia, semoga semua makhluk berbahagia'.

Kualitas mental yang kedua adalah mental yang memiliki upaya untuk menggerakkan pikiran, ucapan, dan badan jasmani untuk **melakukan tindakan yang penuh kasih sayang**. Tindakan kasih sayang dapat anda lakukan kapan pun dimanapun tanpa perlu di batasi oleh ruang dan waktu. Tindakan tersebut dapat berupa memberi waktu untuk mendengarkan

cerita dari orang yang dekat, memberikan nasehat yang tepat untuk mereka yang membutuhkan, berbagi waktu berkualitas bersama pasangan atau suami/istri, anak, serta orang-orang yang membutuhkan, memberikan kepedulian secara pribadi atau kelompok, memberi sumbangan darah kepada yang membutuhkan, menyalurkan bantuan kepada yang membutuhkan, dan masih banyak lagi tindakan yang dapat dilakukan dengan kualitas mental yang kedua ini. Tindakan yang didorong oleh kualitas mental yang kedua ini

tergerak dengan adanya kondisi yang membutuhkan. Ketika ada orang yang membutuhkan atau ada lingkungan yang membutuhkan maka kualitas mental kedua ini terdorong untuk melahirkan tindakan belas kasihan kepada yang membutuhkan tersebut.

Kualitas mental berikutnya yaitu kualitas mental yang melahirkan **tindakan untuk simpatik**, atau ikut bahagia atas kebahagiaan orang lain. Saat teman mendapatkan pekerjaan dan sang teman menjadi bahagia, kita ikut bahagia dengan mengucapkan selamat, saat mereka yang menikah

direstui oleh para keluarga dan sang mempelai sangat bahagia, maka kita dapat ikut berbahagia dengan memberi dukungan, mengucapkan selamat, memberikan donasi atau apapun bentuknya yang menunjukkan tindakan ikut bahagia. **Tindakan ikut bahagia cenderung memiliki tingkat kesulitan lebih tinggi dibandingkan dengan tindakan belas kasihan.** Tindakan belas kasihan perlu diimbangi dengan tindakan ikut bahagia, agar tindakan belas kasihan menjadi lebih berkualitas daripada jika tindakan belas kasihan lebih berkembang. Belas kasihan cenderung

memunculkan bentuk mental yang merasa lebih, sehingga jika hal ini dibiasakan maka akan memunculkan ide tentang diri yang lebih. Anda dapat buktikan apakah mental anda lebih mudah mengucapkan hal demikian kepada teman anda yang dalam kesulitan, 'Aduh kasihan ya mereka', atau teman anda yang lebih sukses dari anda, 'Selamat ya kamu sudah berhasil'. Tidak mudah bukan melahirkan tindakan ikut bahagia dibandingkan tindakan belas kasihan.

Kualitas mental yang keempat yaitu kualitas mental yang lebih **stabil dalam**

mengambil keputusan. Penjelasmnya dapat anda simak dalam kasus berikut ini,' Suatu ketika ada seorang maling dikejar oleh masyarakat, dan tentu jika tertangkap maka sang maling akan menjadi bantalan tinju masyarakat bahkan mungkin saja bisa meninggal dengan cara dipukul atau dibakar. Sang maling memohon bantuan anda dengan meminta tempat untuk bersembunyi di rumah anda. Apa yang akan anda lakukan? Menolong sang maling atau membiarkannya ditangkap warga? Menjawab pertanyaan ini anda memerlukan kualitas mental yang keempat.

Kualitas mental keempat memberikan keputusan yang tidak berpihak hanya kepada aturan setempat, namun dengan segala pertimbangan yang cenderung menggunakan pertimbangan kekinian dan dampak dari keputusan yang diambil. Kualitas mental yang keempat ini berkembang melalui perkembangan dari kualitas mental kesatu, kedua dan ketiga. Kualitas mental ini tidak dapat diturunkan melalui pembelajaran, namun dapat dilatih melalui pengalaman dan pembiasaan.

4 kualitas mental yang dipaparkan oleh Buddha Gautama dalam Catur Paramitha ini telah menjadi rumusan yang digunakan oleh disiplin ilmu lain, khususnya dalam bidang komunikasi, *people management*, terapi psikologis. Kualitas mental ini menjadi dasar untuk membantu anda meraih kehidupan yang tinggi.

Tentu ketika anda mengembangkan keempat kualitas mental ini anda dihadapi dengan berbagai dilema yang sering membuat anda galau khususnya ketika anda meminta

balasan atas tindakan yang anda lakukan kepada orang lain. Saat-saat anda mengharapkan balasan atas tindakan mental anda yang berkualitas maka di saat itulah tindakan mental anda menjadi tidak berkualitas. Mengapa landasan mental yang berkualitas dapat menghasilkan kualitas mental yang buruk? Hal ini dapat disebabkan oleh karena tindakan mental berkualitas tidak dikembangkan ke tahap-tahap yang lebih tinggi, yaitu melalui kualitas mental yang pertama, terus meningkat yang kedua, lanjut ketiga dan seterusnya.

LATIHAN 4 LANDASAN MENTAL MENUJU KEHIDUPAN TINGGI

Mulailah semua bentuk latihan dari diri anda sendiri sebelum anda mempraktekkannya ke luar diri anda. Ketika anda mempraktekkan pengembangan niat-niat baik anda dapat memulainya dengan mengembangkan niat baik terhadap diri anda terlebih dahulu. Katakan kepada diri anda, " Aku adalah manusia yang dapat bekerja, belajar, dan hidup lebih baik". Lalu lanjutkan dengan

mematahkan pikiran-pikiran negatif yang berkembang,” Orang boleh bilang aku orang yang kurang baik, kurang pintar, kurang dan kurang lainnya, tetapi aku boleh belajar dari kritik tersebut dan aku gunakan kritik tersebut untuk memperbaiki diriku menjadi lebih baik dan lebih baik setiap saat”. Ini salah satu bentuk pelatihan untuk mengembangkan kualitas mental kita melalui landasan mental yang pertama. Lakukan, dan praktekanlah setiap saat anda inginkan. Anda juga dapat meneruskan niat-niat baik ini dengan

menuliskannya, mengutarakannya atau membuatnya menjadi sebuah poster atau lagu atau puisi apapun dapat anda buat untuk memperkuat niat baik anda berkembang. Setelah anda mengembangkan niat baik untuk diri anda maka anda akan lebih mudah untuk mengembangkan niat baik anda kepada orang yang anda pilih, barulah kepada banyak orang yang anda ingin bagikan niat-niat baik anda.

Melalui latihan dasar mental yang pertama ini, anda tentu akan

menguatkan diri dalam latihan kemoralan yang di dalam Buddhisme dikenal dengan Pancasila, mencintai kehidupan makhluk hidup lain, menghargai hak milik orang lain, setia terhadap pasangan, berkata tepat, jujur, bermakna, dan menyejukan dan makan serta minum yang tepat agar kewaspadaan terus terjaga. Latihan ini menjadi sulit di awal atau menjadi mudah di awal tergantung dari kebiasaan anda sebelumnya. Namun sekali lagi yang perlu penulis tegaskan adalah semua dimulai dari sebuah niat yang kuat, jika anda memiliki niat

yang kuat anda tidak lagi bermasalah dengan sulit atau mudah sebuah perubahan yang akan dilakukan, yang anda lihat adalah kehidupan yang terus tinggi dan tinggi.

Latihan dasar tahap awal ini pun tentu anda akan berlatih untuk mengembangkan niat baik anda terhadap lingkungan hidup anda. Niat baik anda tentu tidak hanya terselubung oleh kepentingan pribadi anda, namun niat baik yang luhur tentunya akan berkembang meluas hingga memenuhi jagad raya. Ketika

anda mengambil niat untuk merubah cara anda hidup agar lebih tinggi, misalnya anda memulai untuk lebih rajin dengan cara bangun pagi jam 5, lalu anda melakukan kegiatan masak, atau membersihkan diri anda, kemudian anda bermeditasi, bernamaskara (menghormat ke sang Tiratana), tentu anda akan merapikan tempat tidur anda, membersihkan tempat tinggal anda, menata letak barang yang tepat dan bersih, ini merupakan rangkaian sebuah perubahan yang dimulai dengan niat baik. Ketika sebuah niat baik hanya

fokus terhadap perubahan sikap tertentu saja, misal ketika berniat baik untuk lebih rajin anda hanya merubah jadwal bangun pagi anda sajak katakan dari jam 6 menjadi jam 5, hal ini termasuk niat baik yang parsial dan akan memberikan hasil yang parsial juga, namun ketika anda melakukan niat baik yang luas secara hampir menyeluruh maka tentu anda akan lebih cepat memetik buah dari niat baik anda. Ibarat 2 buah tanaman A dan B. Tanaman A diberi penyinaran matahari cukup namun tanaman B diberi penyinaran matahari cukup,

penyiraman cukup, pemupukan cukup maka tanaman B tentu akan lebih cepat berkembang dan menghasilkan buah daripada tanaman A.

Buatlah sebuah agenda yang tertulis untuk melakukan perubahan ke arah kehidupan yang tinggi. Anda dapat menuliskan dengan menerapkan *mind map* atau peta pikiran, melalui gambar, rencana-rencana, waktu, bentuk kegiatan, skenario niat baik, layaknya seorang sutradara yang merangkai sebuah cerita untuk filmnya sendiri.

Latihan untuk landasan mental berikutnya akan berkembang mengikuti dari perkembangan latihan mental untuk landasan pertama. Tindakan kasih sayang berkembang setelah niat baik dikembangkan, tindakan simpatik berkembang setelah niat baik + kasih sayang berkembang. Selanjutnya setelah anda melatih niat baik, kasih sayang, simpatik maka mental anda akan tumbuh sebagai mental yang dewasa, mental yang matang siap untuk menjadi tenang dalam berbagai kondisi, inilah landasan mental yang keempat.

4 KEUNGGULAN DIRI YANG SIAP UNTUK KEHIDUPAN YANG TINGGI

4 landasan mental di atas menjadi pondasi yang perlu dikembangkan lebih awal untuk membantu mental kita berkembang dengan sehat dan dewasa, namun peralatan kita di jaman yang terus berkembang saat ini kita memerlukan tools lainnya agar kita mampu mencapai kehidupan yang tinggi lebih cepat, lebih efisien dan tentu lebih efektif. Kita perlu

tools yang penulis sebut keunggulan diri. Keunggulan diri ada di dalam diri kita sendiri khususnya kita sebagai manusia yang merupakan alam kehidupan yang lengkap dengan 2 kondisi ekstrim seperti susah dan senang, gembira dan sedih, surga dan neraka. Kita dapat rasakan kedua kondisi ekstrim ini hanya di alam manusia, di alam kehidupan lain kita hanya dapat merasakan salah satu kondisi ekstrim yaitu susah saja atau senang saja. Keunggulan diri sebagai manusia tentu perlu kita gali agar kita

dapat memanfaatkan untuk kehidupan yang tinggi.

Keunggulan diri sebagai manusia di antaranya daya hidup, daya pikir, daya kreasi, daya rasa persis yang pernah diutarakan oleh Ki Hadjar Dewantara.



DAYA HIDUP

Setiap kehidupan manusia yang terjadi tentu melalui tahap kehidupan yang tidak mudah. Setelah satu sel sperma jutaan sel berhasil membuahkan sel telur ovum terjadilah proses kehidupan seorang manusia mungil. Perjuangan sang bayi mungil terus berlanjut hingga kelahirannya datang. Namun proses ini tidak berhenti terus berlanjut sampai sang bayi tumbuh sebagai seorang remaja yang mandiri. Ini adalah bagian dari hidup manusia yang patut menjadi penguat sebagai keunggulan diri manusia.

Daya hidup memberikan pengertian bahwa anda memiliki daya juang untuk terus bertahan hidup, anda menghargai kehidupan anda sehingga anda tetap hidup saat ini. Daya hidup memberikan dorongan semangat untuk anda agar anda tetap mempertahankan hal-hal baik yang mengoptimalkan kehidupan anda. Ketika anda sakit anda dapat melihat besarnya daya hidup anda. Saat anda sakit, tubuh anda sedang memberikan peringatan keras terhadap diri anda untuk segera istirahat, untuk segera menyuplai vitamin kehidupan yang

lebih baik, agar sang tubuh kembali sehat. Ketika anda memahami hal ini sebagai halnya yang penulis utarakan sebelumnya maka anda memiliki daya hidup yang kuat. Namun ketika anda sakit, anda tidak rawat sakit anda hingga sembuh, anda malah terus memaksa sang jasmani untuk bekerja menuruti keinginan anda, maka inilah yang menurunkan daya hidup anda. Pahamiilah daya hidup sebagai energi positif untuk kehidupan anda.

Sebagai energi, daya hidup diperoleh dari konversi energi dari berbagai

tindakan yang anda perbuat. Ketika anda berbuat baik dan sering berbuat baik seperti berdana yang tepat, membantu orang lain, memberikan nasehat, peduli, cinta kehidupan, menghargai perbedaan, mendamaikan, penuh kasih sayang, rajin dan tekun belajar, tanggung jawab, jujur, setia, berkata yang tepat, berlatih meditasi maka energi hidup anda tentu energi yang menguatkan hidup anda, namun sebaliknya jika anda berbuat kurang baik, penuh penipuan, kecurangan, kebohongan, kejahatan, iri hati, kebencian,

kemalasan, keacuhan, kekikiran, kemarahan, maka daya hidup anda akan melemah, dan anda mudah untuk sakit fisik, sakit mental dan berujung kepada kehidupan yang tidak nyaman dan kematian yang tidak siap.

Memmanage daya hidup sangat diperlukan untuk membantu hidup dan kehidupan kita menjadi lebih siap dan tentu lebih berani menerima segala perubahan hidup yang pasti terjadi. Daya hidup perlu dikelola dengan banyak cara di antaranya dengan menggunakan cara ***cicilan***.

Cicilan sungguh indah bagi mereka yang pernah membeli sesuatu dengan cicilan apalagi 0%. Barang apapun yang cukup dengan syarat yang berlaku dapat anda cicil tanpa bunga. Begitu juga daya hidup yang hebat dapat anda cicil dengan melakukan pembayarannya setiap hari, bukan setiap bulan. Bahkan jika anda menghendaki daya hidup yang sangat hebat, maka anda perlu melakukan cicilan per momen, per saat anda menarik nafas, dan mengeluarkan nafas. Apa yang kita cicil dalam memperkuat daya hidup

kita? Lakukanlah segala aktivitas anda dengan diselingsi perbuatan yang baik atau bajik. Ketika anda bekerja di sebuah kantor, pikirkan kebaikan apa yang dapat anda lakukan sebagai pegawai kantor, anda yang bersekolah, pikirkan kebaikan apa yang dapat anda lakukan sebagai pelajar, anda yang bertugas sebagai head of house atau ibu rumah tangga atau bapak rumah tangga pikirkanlah kebaikan apa yang dapat anda lakukan. Nilai sebuah kebaikan tidak terletak kepada besar kecilnya jumlah orang yang dibantu, namun lebih kepada niat baik

anda yang anda kembangkan dalam melakukan perbuatan baik tersebut.

Perhatikanlah dan catatlah setelah anda melakukan pekerjaan anda dan anda menambah kebaikan di setiap pekerjaan anda, anda tentu akan menemukan bahwa anda bekerja lebih segar, lebih ringan, lebih bersemangat, lebih hidup. Inilah dampak dari penguatan daya hidup yang telah anda lakukan setiap saat. Berkembanglah dan teruslah berupaya menanamkan niat baik di setiap pekerjaan yang anda lakukan.

Temukan dan galilah, kebaikan ada di mana-mana. Bahkan ketika anda menemukan selembar plastik di sekitar anda terbuang di tempat yang salah, anda bisa mengambilnya dan membuangnya di tempat sampah, ini pun kebaikan. Seorang pramusaji (*waiter*) yang menemukan handphone mahal di sebuah hotel berbintang pun dapat melakukan kebaikan dengan mengembalikannya, dan ternyata kebaikan ini meningkatkan daya hidupnya dan sekarang beliau telah menjadi direktur salah satu hotel berbintang di Indonesia. Seorang

mahasiswa pascasarjana yang sedang menyelesaikan tugas kuliahnya di sebuah sekolah yang baru berusia 2 tahun, dengan siswa sekitar 12 siswa, dengan itikad baik, tanggung jawab, jujur dan senang berbagi, merubah daya hidupnya dan beliau sekarang dipercaya sebagai kepala sekolah 2 jenjang sekaligus di sekolah tersebut.

Masih banyak cerita-cerita manusia-manusia yang meningkatkan daya hidupnya ketika mereka menyelipkan, menambahkan nilai (*added value*) ke dalam pekerjaan mereka dengan

kebaikan-kebaikan yang tulus, saatnya anda membuktikannya. Anda tidak perlu menunggu hasil peningkatan daya hidup anda, anda cukup terus menambah nilai-nilai baik anda dalam setiap saat di pekerjaan anda, semakin anda tulus, tanpa pamrih, tanpa mengharap hasilnya, anda semakin dekat dengan hasil yang sesungguhnya.



DAYA PIKIR

Daya pikir adalah kemampuan anda untuk berpikir di atas pikiran anda sendiri. Daya pikir anda mampu menentukan kemana anda anda harus memilih, menentukan, dan menjalankannya. Daya pikir anda yang sehat dicirikan dengan kemampuan anda untuk mengatasi setiap masalah yang terjadi pada hidup anda. Daya pikir yang sakit dicirikan dengan kebiasaan melarikan diri dari setiap masalah yang terjadi dengan pilihan tindakan yang tidak mengarah kepada penyelesaian masalah.

Ketika masalah terjadi dan anda menyalahkan pihak lain termasuk sejarah perbuatan anda, Tuhan, takdir, bahkan anda menyalahkan orang tua anda, maka hal ini pun menjadi ciri daya pikir anda lemah.

Daya pikir perlu dikembangkan dengan menambahkan sebuah vitamin yang mampu meningkatkan daya pikir yaitu sebuah pengertian bahwa **segala sesuatu di dunia ini tidaklah kekal (anicca)**, yang kekal hanya hukum ketidakkekalan itu sendiri. Tidak kekal berarti berubah, tidak konsisten,

tidak ajeg, langgeng, penuh kondisi syarat yang mendukung, tergantung dengan banyak syarat. Daya pikir yang memahami ketidakkekalan sebagai bagian dari hidup maka daya pikir cenderung lebih luas dan berenergi lebih. Suatu saat ketika kematian datang dari keluarga yang mendapat kecelakaan, maka pemahaman ketidakkekalan ini dapat menstabilkan keadaan mental di saat menerima kabar kecelakaan tersebut. Namun jika tidak maka daya pikir menjadi lemah dan meminta pertanggung jawaban dan memeras mereka-mereka yang

menyebabkan kecelakaan tersebut, dan mungkin juga meraung-raung atas kecelakaan yang terjadi tersebut seraya memprotes kenapa kecelakaan itu terjadi pada keluarganya.

Daya pikir yang tidak mendapat vitamin mengenai ketidakkekalan cenderung liar dan menyalakan orang lain atas keadaan yang diterimanya. Selain konsep anicca, daya pikir perlu vitamin lain agar daya pikir dapat lebih terarah yaitu vitamin pemahaman tentang **segala sesuatu terjadi karena ada sebab yang mendahuluinya**. Tidak ada yang *simsalabim*, alias

mukjizat. Bahkan sebuah sulap pun ada sebab yang mendahuluinya hingga bisa menghilangkan orang di dalam akuarium. Terkadang manusia mempermudah cara berpikir terhadap sesuatu sehingga apapun yang terjadi yang sulit dijelaskan maka manusia cenderung mengatakan itu sebagai mukjizat, hal ini bertolak belakang dengan para ilmuwan yang cenderung mencari tahu sebab di balik sebuah kejadian. Saat ini pun ilmuwan telah menemukan kehidupan jauh sebelum 1 juta tahun lalu mengenai kehidupan bumi dan

penemuan ini tidak menyenangkan beberapa ajaran yang bertentangan dengan hasil temuan ini. Namun jika ada ilmuwan yang menguatkan ajaran yang diajarkan, maka ilmu tersebut diakui. Inilah contoh bentuk-bentuk daya pikir manusia yang menjebak atas pikirannya sendiri. Saat daya pikir tidak memahami bahwa ada sebab di balik setiap kejadian, maka daya pikir tentu sangat liar dan lemah, dengan menyerahkan atas keadaan yang terjadi. Namun sebaliknya ketika daya pikir dikuatkan dengan vitamin bahwa segala sesuatu terjadi karena

ada sebab yang mendahuluinya maka daya pikir menjadi kuat dan siap menghadapi segala tantangan yang ada. Sebagai contoh negara Jepang yang pernah lumpuh akibat bom atom yang diluncurkan oleh Amerika, namun negara ini malah membalasnya dengan membangkitkan raksasa teknologi dan menjadi leader dalam perkembangan teknologi di dunia. Selain itu negara ini pun termasuk negara yang sering dilanda bencana alam seperti tsunami dan gempa, namun negara ini tidak pernah lelah mencari solusi dan menemukan

penyelesaian atas akibat gempa dan tsunami tersebut. Mereka tidak menyerah, dan membiarkan hidup mereka sia-sia hanya karena gempa dan tsunami, mereka mencari sebab, lalu menemukan solusi agar meminimalkan kerusakan dan kematian akibat gempa dan tsunami. Walau mereka belum dapat menghentikan gempa dan tsunami, namun mereka sudah dapat membaca gerakan gempa dan tsunami. Ini salah satu contoh betapa vitamin memahami sebab atas segala kejadian memperkuat daya pikir manusia.

Musibah air asia baru-baru ini di negara kita, penerbangan dari Surabaya ke Singapura QZ 8501 tidak dapat kita hanya menyerahkannya dan menyimpulkan kecelakaan terjadi karena awan yang ditabrak, karena cuaca, karena angin, karena petir, namun kita juga perlu berpikir lebih dalam tentu semua ini ada sebab yang melandasi yang dimiliki oleh semua penumpang, awak kapal, pilot dan copilot nya. Pemahaman sebab memberikan kita pemahaman bahwa tiada hal yang instan dalam hidup ini, semua terjadi karena berproses.

Sebab baik akan menghasilkan akibat yang baik, sebab yang buruk akan menghasilkan akibat yang buruk. Melihat sebab tidak hanya dalam cakupan parameter hari ini saja, namun perlu kita jauh melihat cakupan sebab yang terjadi jauh sebelumnya, bahkan hingga kehidupan sebelumnya. Di saat anda bingung, seorang Bhante meninggal dalam sebuah kecelakaan, maka jika pikiran kita sempit kita akan mengatakan, "Kok bisa, khan Bhante itu orang yang baik, yang berusaha mencapai kehidupan suci, kok bisa meninggal karena kecelakaan". Saat

pikiran terlintas seperti itu, maka itu menunjukkan pikiran kita hanya melihat sebab dari kehidupan hari itu saja, namun jika kita mampu melihat jauh sebelumnya, maka kita akan paham ternyata sang Bhante pernah melakukan tindakan yang mendorong sang Bhante untuk meninggal dalam kecelakaan. Dengan pemahaman seperti ini, kita cenderung akan melakukan instropeksi diri atau koreksi diri untuk berhati-hati atas perbuatan kita agar kita tidak mudah terjerat dalam perbuatan yang tidak baik, bukan menangis-nangis, memohon-

mohon, memarah-marahi keadaan yang terjadi.



DAYA KREASI

Daya kreasi berkaitan dengan kemampuan manusia untuk memunculkan sebuah impian, harapan atau target yang kemudian direalisasikan dengan niat untuk mencapai impian, harapan atau target yang dicita-citakanya. Niat menjadi kunci sebuah kreasi. Niat yang dimunculkan menimbulkan daya upaya untuk mendekati cita-cita yang diharapkan. Daya kreasi memerlukan vitamin yaitu sebuah pengertian mengenai buah dari sebuah tindakan yang diniatkan atau buah karma.

Pengertian karma sering disalahartikan dalam dunia perfilman, masyarakat bahkan dalam tulisan penting seperti buku, novel. Karma bukan sebuah hukum balas dendam, ketika anda pernah mencuri maka anda dicuri, ketika anda pernah melukai orang maka anda akan dilukai oleh orang lain. Hukum karma adalah hukum perbuatan yang dilakukan dengan dorongan niat. Jika diniatkan dengan niat baik maka akan menghasilkan karma baik, jika diniatkan dengan niat buruk maka akan menghasilkan karma buruk. Buah dari masing-

masing karma tidak terpisahkan antara karma baik dan karma buruk, mereka saling berpadu padan, saling terakumulasi dan menghasilkan campuran akibat yang belum tentu sama dengan karma atau perbuatan yang dilakukan sebelumnya. Misalnya seperti kejadian kematian massal atas siswa-siswa sekolah yang dikembangkan oleh kelompok militer di pakistan yang ditembak mati, dapat memiliki kemungkinan para siswa tersebut dahulu adalah sekelompok orang yang pernah melakukan tindakan kejahatan yang serupa

sehingga berakibat kematian yang sama di kehidupan ini. Buah karma mengikuti hukum akumulasi yang memperhatikan setiap elemen atau variabel atas perbuatan-perbuatan yang pernah dilakukan sebelumnya. Kematangan sebuah karma pun tidak dirata-rata, namun diukur berdasarkan faktor bobot, keseringan Bobot yang besar tentu akan menghasilkan buah yang cepat, kebiasaan atau keseringan juga mendatangkan buah yang juga cepat. Di dalam Dhammapada sang Buddha pernah mengatakan bahwa bukan karena kecil atau besar sebuah

perbuatan baik itu dilakukan walau perbuatan baik itu kecil namun sering dilakukan maka akan membawa sang pembuat kebajikan terlahir di alam surga/dewa.

Pemahaman karma yang tepat memberikan dampak yang kuat dalam kehidupan kita sehari-hari. Kita tidak akan pernah komplain atas kehidupan yang terjadi kepada kita, kita tidak lagi terlalu berurusan dengan putus asa hingga bunuh diri. Kita tidak mudah untuk terseret arus dunia glamor yang tak berarah. Pesimis, kikir, kejahatan,

pencurian, korupsi, berkata bohong, melarikan diri dari tanggung jawab, memfitnah, merusak persahabatan, mencaci maki, marah-marah, dendam segala bentuk kejahatan tentu akan kita jauhi sejauh mungkin dan kita lebih fokus kepada bentuk-bentuk kebajikan seperti cinta dan kasih sayang, menghargai perbedaan, menghormati keberagaman, membantu mereka yang memerlukan, berdana ke ladang yang tepat, bicara yang tepat waktu, dapat dipercaya, tanggung jawab, setia, berani mengambil resiko, tangguh, gigih,

ulet, tekun, bersahabat dengan alam kehidupan, wawasan yang luas.

Pemahaman karma yang mendalam mampu memperkuat daya kreasi kita lebih terarah dan lebih tepat sasaran. Kita tidak lagi hanya memandangi hidup sebagai arena penderitaan tetapi kita memandangi hidup sebagai arena peluang untuk memperbaiki yang telah salah, dan melanjutkan serta mengembangkan yang telah benar.

Prinsip hukum karma adalah apapun

yang kita perbuat baik melalui pikiran, ucapan, dan badan jasmani tentu yang dilandasi dengan niat pasti akan mendatangkan akibat. Karma tidak seperti dosa dalam konteks ajaran tertentu. Karma tidak dapat dihapus atau dihilangkan, karma terus berbuah sesuai dengan kapasitasnya. Walau anda meminta maaf atas karma buruk anda terhadap seseorang, anda tidak akan dapat menghapus karma buruk yang telah anda lakukan sebelumnya, namun meminta maaf adalah karma baik yang baru anda tanam daripada anda hanya diam

anda tidak melakukan karma baik yang lebih. Untuk itulah partisipan Buddhis sangat *care* dengan karma yang dilakukannya mereka berhati-hati dalam mengambil tindakan khususnya yang mendatangkan karma buruk. Mereka seperti memperhatikan perbuatan secara atomik, detail dan terperinci. Ketrampilan mereka yang telah terbiasa untuk mengamati karma secara atomik, memberikan kemampuan untuk peka terhadap lingkungan yang tepat untuk perkembangan spiritual atau tidak, mereka juga peka terhadap manusia

lain yang memberi dukungan atau hanya layaknya lintah yang hanya menjadi parasit, mereka peka juga terhadap kesehatan fisik mereka yang sedang kurang sehat atau sedang kelelahan.



DAYA RASA

Daya rasa adalah kemampuan manusia untuk memiliki ketrampilan mengelolah emosi agar memperkuat daya hidup. Ketrampilan mengelolah emosi dapat ditunjukkan ketika kita belajar menumbuhkan kasih sayang terhadap putra atau putri mereka yang baru lahir, di saat kerabat dalam kesulitan kita tumbuhkan kepedulian, di saat sahabat kita berhasil mencapai kesuksesan kita tumbuhkan simpatik dengan ikut berbahagia.

Emosi yang dilatih dengan baik tentu akan sangat membantu memperkuat kinerja hidup kita lebih cepat daripada tidak. Sebagai contoh ketika kita bekerja dengan emosi keceriaan maka pekerjaan kita akan kita selesaikan lebih cepat, ringan dan tuntas. Namun sebaliknya pekerjaan apapun yang kita lakukan, jika kita kembangkan emosi kecewa maka kita sering melakukan kesalahan dalam menyelesaikan pekerjaan tersebut, kita merasa terbebani oleh pekerjaan tersebut, dan akhirnya mungkin pekerjaan itu selesai namun tidak berkualitas.

Pembelajaran emosi berkaitan erat dengan pemilihan bentuk pikiran yang dikembangkan. Pembiasaan anda cenderung menentukan emosi anda ketika anda bersikap. Jika anda terbiasa murung maka anda akan beremosi negatif terhadap kegiatan yang lakukan, namun jika anda terbiasa dengan riang gembira maka anda akan beremosi positif terhadap pilihan kegiatan yang anda lakukan. Awali hari anda setelah anda bangun dari tempat tidur untuk terbiasa diingatkan tersenyum dengan gembira, anda dapat memanfaatkan

handphone anda yang menjadi alarm dengan suara tersenyum atau menggunakan *icon* gambar tersenyum di *wallpaper* hp anda. Apapun anda dapat lakukan agar anda teringat untuk senyum setelah anda bangun tidur dan sebelum anda tidur. Kebiasaan ini akan memancing emosi positif anda untuk berkembang dan bertahan satu hari penuh selama anda beraktivitas. Jika emosi ini kurang kuat bertahan, maka lakukan terseyum lagi dengan rekan kerja, teman-teman yang bertemu, anak-anak yang di rumah dengan tanaman,

dengan benda-benda yang dilihat, sadarilah senyuman yang anda buat digunakan untuk ungkapan bersyukur atas kehidupan anda hari ini.

Latihan emosi lainnya adalah dengan menonton sinetron atau film motivasi dari kisah-kisah nyata orang-orang yang tertindas namun dapat bangkit dari ketindasannya. Melalui film yang ditonton cenderung kita lebih mudah memahami emosi positif yang berkembang dan dapat mempraktekkannya di kehidupan nyata yang kita hadapi sehari-hari.

Membaca novel pun dapat meningkatkan pembelajaran emosi kita, khususnya novel-novel yang berceritakan tentang kehidupan manusia. Amatilah emosi-emosi yang muncul dan catatlah arah dari emosi yang muncul, apakah emosi yang positif atau emosi negatif. Ciri emosi positif cenderung membangkitkan emosi positif berikutnya dan memberi dorongan untuk lebih ulet, tekun, berdaya tahan untuk terus maju, pantang menyerah, tenang dan gembira sedangkan ciri emosi negatif cenderung melemahkan,

mengajak untuk mundur, mengalah karena minder, takut untuk mencoba, menghindari terhadap hal-hal yang bertantangan, mengucilkan diri.

Guna memahami keberadaan sang emosi, anda perlu waktu untuk berlatih dalam meditasi. Meditasi dapat diterjemahkan lebih sederhana adalah kegiatan memahami pikiran anda melalui pikiran anda sendiri. Berilah waktu dan ruang khusus untuk anda yang hendak berlatih mengamati pikiran anda sendiri yang sedang berkembang, jika anda

berniat belajar lebih dalam, ikutilah latihan meditasi yang serius dan teruji dengan bimbingan para guru yang terlatih agar anda memahami bagaimana pikiran anda menentukan emosi anda selama anda beraktivitas.

Objek indera juga sangat mempengaruhi kondisi emosi anda. Ketika anda bekerja di dalam sebuah ruangan yang tertata rapi, udara sejuk mengalir, warna cat dinding yang cerah tentu akan menentukan suasana emosi anda lebih mudah menjadi lebih positif dibandingkan anda bekerja

di ruangan yang tidak tertata rapi, berkas-berkas bertumpuk-tumpuk, penuh serangga, warna cat dinding kusam, penerangan gelap, udara berbau tak sedap, maka suasana emosi anda cenderung terpacung ke arah negatif.

Cara anda memilih busana, cara anda memilih makanan, serta cara-cara hidup anda lainnya juga menentukan emosi yang anda tampilkan ke luar diri anda. Mereka yang cenderung menggunakan pakaian satu warna umumnya memiliki emosi yang

stabil, tegas, dan kaku. Mereka yang menggunakan pakaian berwarna-warni cenderung memiliki suasana emosi yang dinamis, berubah terkendali namun cenderung kurang tegas, mereka yang berbusana kombinasi cenderung emosinya pun kombinasi. Mereka yang cenderung makan makanan yang berminyak cenderung memiliki emosi yang temperamen, mereka yang makan makanan sering berkuah cenderung emosi mereka tenang, damai, cenderung tidak ingin beradu argumen, mereka yang makan

makanan yang pedas cenderung mendominasi dan mengatur serta mudah tersulut kemarahan. Pahami kondisi-kondisi anda, dan anda akan peka atas emosi yang hadir di dalam keseharian anda.

Setiap elemen daya yang telah penulis paparkan mulai dari daya hidup, daya pikir, daya kreasi dan daya rasa merupakan kekayaan yang selalu ada di dalam kehidupan manusia khususnya. Jika kita pahami hal ini sebagai kekayaan atau harta utama kita, maka kita mudah untuk

menjadi manusia-manusia yang memiliki kehidupan yang tinggi, bukan kehidupan yang biasa-biasa saja. Lihatlah, temukanlah, bersatulah dengan daya-daya ini, dan anda tentu akan hidup lebih baik dari sebelumnya.

Permata kehidupan ini dapat anda pahami selama anda melakukan aktivitas bukan hanya duduk diam dan hanya melafalkan doa. Pahamiilah semua ini dalam bentuk praktis yang anda lakukan di dalam kehidupan anda sehari-hari. Anda tidak perlu

pintar dan berpendidikan tinggi untuk memahami daya-daya kehidupan ini, anda cukup berlatih mengamati hidup anda dan memperbaiki yang kurang baik, mengembangkan yang sudah baik serta terus berbagi kepada mereka yang belum tahu dan mau untuk tahu.



MERDEKALAH, KARENA MEMANG KEMERDEKAAN MILIK ANDA

Di awal telah penulis ungkapkan bahwa kehidupan tinggi adalah sebuah pilihan hidup. Anda tidak perlu repot-repot memilih kehidupan tinggi jika anda sudah puas dengan kehidupan anda saat ini, anda tidak perlu belajar lagi, anda cukup duduk, jalan, berdiri, berlari, makan, tidur, jalan-jalan, menghabiskan waktu anda untuk kesenangan pribadi dan keluarga anda

hingga kematian menjemput anda. Ini pun pilihan hidup anda. Namun demikian jika anda ingin naik kelas dalam kehidupan anda berikutnya maka anda perlu kerja lebih giat, lebih cerdas, lebih gigih, lebih kuat agar anak naik kelas ke kehidupan yang tinggi. Buddhisme tidak pernah memberikan pembelajaran tentang doktrin kehidupan setelah kematian yang harus dicapai. Buddhisme memahami tidak semua manusia mau dan mampu untuk naik kelas ke kehidupan yang tinggi, untuk itulah Buddhisme menawarkan

banyak pilihan ajaran agar kita dapat memahami kemerdekaan dalam memilih bentuk kehidupan dan siap dengan segala resiko yang diberikan atas pilihan bentuk kehidupan yang kita pilih sendiri.

Kemerdekaan ini dipahami sebagai pemahaman yang luas bukan sempit. Kemerdekaan ini berarti tidak ada yang dapat memastikan kehidupan anda, tetapi anda sendirilah yang memastikan kehidupan anda. Bentuk kehidupan yang anda pilih baik sebagai seorang Bhikkhu, samana, anagarika,

upasaka, upasika, itu hanyalah kendaraan yang anda gunakan untuk bergerak, namun kemudi kendaraan itu ada pada anda sendiri, hendak dibawa kemana kendaraan tersebut. Begitu juga pekerjaan anda saat ini, dari mulai pekerja bawahan hingga memangku jabatan itu hanyalah kendaraan saja, semua kendali anda yang tentukan. Tidak sedikit mereka yang berjabatan mengalihkan kendaraannya ke jurang kehidupan dengan korupsi, manipulasi ke arah menguntungkan diri dan keluarganya seorang diri, juga tidak sedikit mereka

yang tanpa jabatan dapat menjadi orang-orang yang memberi inspirasi kepada orang lain untuk tegar, sabar, kekar, dan gahar menghadapi hidup.



KEHIDUPAN 'BRUTAL' DI ERA DIGITAL

Perayaan penyambutan tahun baru 2015 sudah dilewati dengan beragam perasaan yang muncul. Sebagian besar umat manusia menyambutnya dengan pesta, hingga turun ke jalan, namun beberapa lagi sedang mengalami duka, air mata dan tangisan menjadi hiasan penderitaan. Terdapat satu berita yang cukup mengejutkan yang terjadi di salah satu area teramai Chen Yi Square Shanghai yang menjadi pusat perayaan malam

menjelang tahun baru 2015 (Kompas, 2 Januari 2015). 36 orang diberitakan tewas terinjak-injak lantaran berebut uang yang dilontarkan dari ketinggian tertentu dan malangnya uang yang diperebutkan itu adalah uang palsu. Selain terdapat korban meninggal, juga terdapat korban yang luka sebanyak 47 orang dengan jenis luka beragam hingga luka berat.

Insiden ini sungguh menjadi sebuah pembelajaran yang perlu diselami. Mereka yang mengikuti perayaan malam menjelang tahun baru 2015

itu, bukanlah orang biasa. Mereka rata-rata berpendidikan, berusia tentu usia produktif alias muda. Namun mereka masih saja terjajah dari berlembar-lembar uang yang gratisan, dan melupakan keselamatan diri sendiri dan orang lain. Penulis yakin mereka bukanlah orang yang miskin, sehingga perlu berebut layaknya pembagian zakat di negara kita. Jika kondisi benar sesuai dengan asumsi penulis, maka mereka telah masuk di arus keserakahan dan kebodohan mental yang membuat mereka gelap batin sehingga pikiran

positifnya melemah dan muncullah pikiran negatif. Adalah mungkin kondisi ini dapat terjadi dikarenakan munculnya gejala-gejala 'brutal' dari dampak kemajuan teknologi dunia.

Perkembangan kemajuan jaman digital saat ini benar-benar menimbulkan banyak perubahan. Umumnya manusia saat ini telah dapat mengakses dunia dengan cepat, mudah, dan murah. Komunikasi antar manusia pun kini cenderung berkurang secara verbal, lebih banyak secara elektronik baik melalui pesan singkat, atau sosial

media. Banyak orang yang mudah untuk menunjukkan kemarahannya, kesukaannya secara 'blak-blakkan' tanpa peduli orang lain kecewa atau terganggu. Kecepatan manusia berpindah pun saat ini sangat cepat, mudah, dan murah. Dahulu untuk menempuh jarak 30 KM saja kita memerlukan waktu 1 s/d 1.5 jam, saat ini kita bisa lebih cepat hingga 30 s/d 45 menit. Lokasi-lokasi perkampungan yang sulit ditempuh dahulu, saat ini menjadi mudah dicapai. Dahulu sepeda bertenaga manusia bersandar di depan rumah, sekarang sepeda

bertenaga mesin telah bersandar hampir di setiap rumah di kota bahkan di desa.

Teknologi berkembang sangat pesat sekali di akhir-akhir tahun ini. Bagaimana dampaknya bagi perkembangan kualitas hidup manusia? Penulis mengamati seberapa besar apapun dampak positif dari teknologi, akan merapuhkan manusia-manusia penggunaanya yang tidak terdidik, tidak terlatih mentalitasnya dan yang tidak waspada akan gejala-gejala 'brutal' yang terjadi.

Gejala brutal yang dapat anda amati yang sering terjadi saat ini adalah mudahnya mental tersulut kemarahan baik ketika di jalan raya, di tempat kerja, di rumah atau lingkungan rumah. Kemarahan bisa dimulai dari hal yang sepele, namun bisa terbakar menjadi bara kemarahan yang besar. Kemarahan dapat terjadi ketika adanya kondisi atau situasi yang tidak sesuai dengan yang anda inginkan. Misal ketika anda ingin mengejar waktu masuk kerja, ternyata terjadi kemacetan harapan anda perjalanan anda ke kantor lancar tanpa macet

maka anda dapat memunculkan kemarahan di dalam diri anda.

Gejala brutal lainnya yaitu kemalasan. Umumnya manusia yang menggunakan berbagai teknologi menjadi mudah untuk melakukan banyak aktivitas. Kemudahan ini menimbulkan efek untuk malas. Berjalan kaki sudah bukan kebiasaan lama, namun menjadi hal yang aneh. Banyak orang yang enggan berjalan kaki walau jarak yang ditempuh hanya beberapa puluh meter saja perlu menggunakan sepeda motor atau

mobil. Ada juga beberapa orang yang ingin bertanya kepada kakaknya yang berbeda dalam kamar di dalam rumah yang sama, menggunakan *mobile phone*-nya untuk berkomunikasi. Mengutip artikel saat ini sudah biasa menggunakan *search engine* yang berbasis internet, sudah tidak biasa mengutip melalui membaca buku referensi yang lebih bermutu. Ide-ide kreatif saat ini menjadi langka lantaran muncul kebiasaan baru yaitu *copy paste* (copas). Budaya copas ini jika berakar kuat maka memunculkan kebiasaan untuk kurang menghormati

ide orang lain, melemahkan otak kreatif.

Gejala brutal yang tidak kalah seru adalah budaya materialistik, alias *matre*. Mereka yang terbenam dalam budaya *matre* ditandai dengan gejala kurang percaya diri jika tidak menggunakan barang-barang yang tidak bermerek mahal, mereka bangga jika menggunakan barang-barang bermerek mahal, mereka malu jika berjalan kaki atau naik sepeda sedangkan teman-temannya menggunakan mobil atau sepeda

motor. Mereka merusak citra hidup mereka sendiri dengan melakukan perbandingan-perbandingan dirinya dengan orang lain melalui apa yang digunakan, apa yang dipakai, apa yang dikendarakan, apa yang ada digelarnya, apa yang dipunyai. Gejala brutal ini cukup merusak semangat hidup dan sulit sekali bagi mereka yang terbenam dalam kebrutalan ini untuk keluar dari lingkaran penderitaan hidupnya. Setiap saat mereka dihantui oleh tembok mental negatif mereka sendiri yang selalu membanding-bandingkan. Mereka

yang terbenam dalam gejala ini pun menjadi sulit untuk bertemu dengan teman sejati yang tulus membantu, mendukung dan bekerjasama untuk keuntungan bersama. Gejala ini pun dapat memunculkan keserakahan yang tak pernah selesai. Keserakahan ini dalam bentuk persaingan barang yang dimiliki oleh seseorang dengan orang lain. Mereka saling bersaing untuk menunjukkan kelebihan mereka dalam kemampuan membeli (walau kredit) barang yang lebih muahhaal, lebih berkelas, dan lebih bermerek terkenal.

Gejala brutal yang juga dapat dimunculkan akibat terlena dengan kemajuan teknologi adalah gejala responsif alias kurang tenang. Hal ini dapat kita pelajari dari pengalaman kita ketika kita sedang dalam mengerjakan sesuatu yang penting, kita tidak pernah lepas dengan *mobile phone* kita, selalu saja ada di sisi kita. Bahkan ketika anda sedang berurusan dengan pembuangan anda, anda tidak segan-segan membawa sang HP ke dalam toilet. Ketika suara sms masuk, tak segan-segan anda menjawabnya walau anda dalam posisi sedang bicara

dengan orang lain. Bahkan ketika anda sedang melakukan kegiatan sakral seperti puja bakti di Vihara pun, anda sulit tenang karena anda membiarkan diri anda untuk membalas sms, membaca status teman, dan lainnya. Keheningan malam yang khusuk sulit sekali diperoleh saat ini, setiap menit bahkan detik terdengar ring tone berbunyi atau bergetar. Dampak dari kebrutalan ini dapat berimbas kepada perilaku sulit tidur, jika tidur penuh mimpi, tergesa-gesa, mudah bicara sendiri yang tak berarti, dan senyum-senyum sendiri jika dilanjutkan bisa

mengarah ke OMG (orang mulai gila).
Sungguh ini mungkin terjadi dan
sangat dapat terjadi.

ERA DIGITAL SEBAGAI ERA MENTAL

Gejala 'brutal' di era digital yang penulis tulis di atas belumlah tentu terjadi di setiap orang yang hidup di era digital saat ini. Kita masih mungkin untuk menggunakan era digital sebagai era mental, yaitu era melatih mental kita agar seperti metal yang kuat, gagah, kokoh yang tangguh menghadapi arus dunia yang menggoda untuk menjadi brutal. Teknologi yang berkembang sangat membantu kita untuk menjelajahi dunia dengan

mudah dan cepat serta murah. Kita dapat mendapatkan informasi-informasi pengembangan mental di belahan dunia. Kita juga dapat mempromosikan kebajikan-kebajikan kepada banyak orang dengan lebih cepat, mudah dan murah. Misalnya melalui buku ini, adalah salah satu media yang dapat memberikan kesempatan orang banyak untuk belajar bersama di tempat yang berbeda di waktu yang sama. Waspadalah selalu dan teruslah cari fasilitas-fasilitas teknologi yang dapat membantu kita dalam pengembangan

mental, dengan demikian maka kita dapat menggunakan era digital untuk era mental. Ketika era digital dikembangkan untuk pengembangan mental, maka perjalanan kita menuju kehidupan tinggi menjadi lebih mudah, cepat dan murah. Anda dapat meningkatkan downline kebajikan anda melebihi dari 2 kaki saja, tetapi dapat kepada banyak kaki. Seperti misalnya ketika anda menggunakan media sosial facebook, dan anda dapat mengorganisasikan facebook anda menjadi facebook yang laris dikunjungi karena di dalamnya anda

memberikan sentuhan niat baik, kasih sayang, simpatik dan tentu 4 daya kekuatan kehidupan maka anda telah menanam benih-benih yang siap tumbuh menuju kehidupan yang tinggi.



TIADA WAKTU UNTUK MENUNDA, LAKUKANLAH SEKARANG !

Bangkitkanlah semangat anda untuk hidup lebih dari yang dulu, stop hidup yang biasa-biasa saja. Kembangkanlah potensi-potensi yang anda miliki sekarang atau yang belum anda miliki sekarang. Gunakan segala fasilitas yang ada untuk memancing kehidupan anda agar lebih gemilang. Stop mengeluh, stop mengadu, stop mengkritik, stop berdebat, segeralah

ambil tindakan arahkan kehidupan anda ke arah kehidupan yang tinggi, agar anda dapat hidup lebih baik, keluar dari ketepurukan hidup, lepas dari berbagai penderitaan, dan tentuknya anda segera menciptakan kebahagiaan yang utuh untuk hidup anda dan banyak orang.

Lingkungan boleh menjelek-jelekan upaya anda, lingkungan juga boleh mendukung anda, teman, sahabat, musuh, orang tua, siapapun boleh mengkritik anda, namun mereka juga boleh mendukung anda. Yang

terpenting adalah anda memahami apa yang anda pilih, anda paham resiko atau tantangan yang akan anda hadapi dan tentu anda siap bertanggung jawab atas pilihan anda sendiri. Tiada waktu untuk anda memilih dukungan dan menjauhi kritikan, tugas anda bukan memilih dukungan dan menjauhi kritikan, tugas anda adalah memilih cara anda hidup yang lebih tinggi, lebih berkualitas, lebih dari sebelumnya, bukan hidup yang biasa-biasa saja, egois, tidak memikirkan kehidupan orang banyak.

Bangunlah komunitas yang positif yang dapat saling memotivasi untuk lebih maju dalam hidup dan kehidupan. Jadilah pioner atau perintis yang terus memberikan inspirasi untuk hidup anda sendiri dan orang banyak. Kembangkan 4 landasan mental dan 4 daya kehidupan agar anda menjadi manusia yang tidak menyia-nyiakan kehidupan manusia anda yang tidak mudah didapat ini. Sang Buddha mengibaratkan peluang kelahiran sebagai manusia yang sehat, waras, dan mengenal ajaran benar seperti peluang seekor kura-kura buta di samudra luas yang

sesekali mengangkat kepalanya lalu memasukkan kepalanya di sebuah gelang karet yang mengapung di samudra tersebut. Bayangkan betapa sulitnya kehidupan sebagai manusia yang sehat, waras dan mengenal ajaran benar. Jika anda memahami betapa sulitnya atau betapa kecilnya peluang terlahir sebagai manusia yang sehat, waras, dan mengenal ajaran benar maka tentu anda sudah pasti akan meningkatkan kelas hidup anda ke kehidupan yang tinggi terus tinggi hingga tiada kelahiran lagi yang akan datang kepada hidup kita.

Berbahagialah penulis atas kesempatan yang diberikan untuk menulis hal-hal yang dapat membantu penulis sendiri tergugah, berbagi pengetahuan, berbagi waktu, berbagi cerita, berbagi cinta dan kasih sayang, berbagi kepedulian, berbagi kebahagiaan kepada para pembaca yang juga tentunya bukan manusia biasa, manusia luar biasa yang hidup bukan hanya untuk menunaikan nafsu keserakahan, nafsu kebencian dan kebodohan semata, namun untuk mengembangkan cinta kasih dan kasih sayang, kesukarelaan

dan keikhlasan, pengetahuan dan pengertian.



Para sahabat yang penulis banggakan,
silakan memberikan pesan, kesan,
pertanyaan melalui:

Email : frengky_educator@yahoo.
co.id

BB : 2AEF1C98

WA : 0821 80 6969 39 / 0878 80
6969 39

Terimakasih atas kesempatan yang
diberikan dalam menanam kebajikan,
semoga bermanfaat, dan selamat
berjuang MENUJU KEHIDUPAN
TINGGI

LEMBAR SPONSORSHIP

*Dana Dhamma adalah dana yang
tertinggi
Sang Buddha*

Jika Anda berniat untuk menyebarkan Dhamma, yang merupakan dana yang tertinggi, dengan cara menyokong biaya percetakan dan pengiriman buku-buku dana (free distribution), guntinglah halaman ini dan isi dengan keterangan jelas halaman berikut, kirimkan kembali kepada kami. Dana Anda bisa dikirimkan ke :

Rek BCA 4451199867

Cab. Katamso

a.n. DIAN PURWANTONO

atau
Vidyasena Production
Vihara Vidyalo
Jl. Kenari Gg. Tanjung I No.231
Yogyakarta - 55165
(0274) 542919

Keterangan lebih lanjut, hubungi :

Insight Vidyasena Production
08995066277

Email : insightvs@gmail.com

Mohon memberi konfirmasi melalui
SMS ke no. diatas bila telah
mengirimkan dana. Dengan
memberitahukan nama, alamat,
kota, jumlah dana.

Insight Vidyāsenā Production

Buku buku yang telah diterbitkan INSIGHT VIDYĀSENĀ PRODUCTION:

1. Kitab Suci Udana
Khotbah-khotbah Inspirasi Suci
Dhammapada.
2. Kitab Suci Dhammapada Atthakatha
Kisah-kisah Dhammapada
3. Buku Dhamma Vibhaga
Penggolongan Dhamma
4. Panduan Kursus Dasar Ajaran Buddha
Dasar-dasar Ajaran Buddha
5. Jataka
Kisah-kisah kehidupan lampau Sang
Buddha

Buku-buku FREE DISTRIBUTION:

1. **Teori Kamma Dalam Buddhisme** Oleh Y.M. Mahasi Sayadaw
2. **Penjara Kehidupan** Oleh Bhikku Buddhadasa
3. **Salahkah Berambisi?** Oleh Ven. K Sri Dhammananda
4. **Empat Kebenaran Mulia** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
5. **Riwayat Hidup Anathapindika** Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
6. **Damai Tak Tergoyahkan** Oleh Ven. Ajahn Chah
7. **Anuruddha Yang Unggul Dalam Mata Dewa** Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
8. **Syukur Kepada Orang Tua** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
9. **Segenggam Pasir** Oleh Phra Ajaan Suwat Suvaco

10. **Makna Paritta** Oleh Ven. Sri S.V. Pandit
P. Pematrana Nayako Thero
11. **Meditation** Oleh Ven. Ajahn Chah
12. **Brahmavihara - Empat Keadaan Batin
Luhur** Oleh Nyanaponika Thera
13. **Kumpulan Artikel Bhikkhu Bodhi**
(Menghadapi Millenium Baru, Dua
Jalan Pengetahuan, Tanggapan Buddhis
Terhadap Dilema Eksistensi Manusia Saat
Ini)
14. **Riwayat Hidup Sariputta I** (Bagian 1)
Oleh Nyanaponika Thera*
15. **Riwayat Hidup Sariputta II** (Bagian 2)
Oleh Nyanaponika Thera*
16. **Maklumat Raja Asoka** Oleh Ven. S.
Dhammika
17. **Tanggung Jawab Bersama** Oleh Ven.
Sri Pannavaro Mahathera dan Ven. Dr. K.
Sri Dhammananda

18. **Seksualitas Dalam Buddhisme** Oleh M. O'C Walshe dan Willy Yandi Wijaya
19. **Kumpulan Ceramah Dhammaclass Masa Vassa Vihara Vidyāloka** (Dewa dan Manusia, Micchaditti, Puasa Dalam Agama Buddha) Oleh Y.M. Sri Pannavaro Mahathera, Y.M. Jotidhammo Mahathera dan Y.M. Saccadhamma
20. **Tradisi Utama Buddhisme** Oleh John Bulitt, Y.M. Master Chan Sheng-Yen dan Y.M. Dalai Lama XIV
21. **Pandangan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
22. **Ikhtisar Ajaran Buddha** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
23. **Riwayat Hidup Maha Moggallana** Oleh Hellmuth Hecker
24. **Rumah Tangga Bahagia** Oleh Ven. K. Sri Dhammananda

25. **Pikiran Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
26. **Aturan Moralitas Buddhis** Oleh Ronald Satya Surya
27. **Dhammadana Para Dhammaduta**
28. **Melihat Dhamma** Kumpulan Ceramah Sri Pannyavaro Mahathera
29. **Ucapan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
30. **Kalana Sutta** Oleh Soma Thera, Bhikkhu Bodhi, Larry Rosenberg, Willy Yandi Wijaya
31. **Riwayat Hidup Maha Kaccana** Oleh Bhikkhu Bodhi
32. **Ajaran Buddha dan Kematian** Oleh M. O'C. Walshe, Willy Liu
33. **Dhammadana Para Dhammaduta 2**
34. **Dhammaclass Masa Vassa 2**
35. **Perbuatan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
36. **Hidup Bukan Hanya Penderitaan** Oleh

Bhikkhu Thanissaro

37. **Asal-usul Pohon Salak & Cerita-cerita bermakna lainnya**
38. **108 Perumpamaan** Oleh Ajahn Chah
39. **Penghidupan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
40. **Puja Asadha** Oleh Dhamma Ananda Arif Kurniawan Hadi Santosa
41. **Riwayat Hidup Maha Kassapa** Oleh Helmuth Hecker
42. **Sarapan Pagi** Oleh Frengky
43. **Dhammadana Para Dhammaduta 3**
44. **Kumpulan Vihara dan Candi Buddhis Indonesia**
45. **Metta dan Mangala** Oleh Acharya Buddharakkita
46. **Riwayat Hidup Putri Yasodhara** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
47. **Usaha Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya

- 48. **It's Easy To be Happy** Oleh Frengky
- 49. **Mara si Penggoda** Oleh Ananda W.P. Guruge
- 50. **55 Situs Warisan Dunia Buddhis**
- 51. **Dhammadana Para Dhammaduta 4**

Kami melayani pencetakan ulang (reprint) buku-buku Free diatas untuk keperluan Pattidana/pelimpahan jasa.

Informasi lebih lanjut dapat melalui:

Insight Vidyasena Production

08995066277 pin bb : 26DB6BE4

atau

Email : insightvs@gmail.com

*

- Untuk buku Riwayat Hidup Sariputta apabila dikehendaki, bagian 1 dan bagian 2 dapat digabung menjadi 1 buku (sesuai permintaan).
- Anda bisa mendapatkan e-book buku-buku free kami melalui website:
 - www.Vidyasena.or.id
 - www.Dhammacitta.org/kategori/penerbit/insightvidyasena
 - www.samaggi-phala.or.id/download.php