

Jawa Pos Group

BALI EXPRESS



I Gusti Made Widya Sena

FOTO: ISTIMEWA

Inilah Sepuluh Cara Supaya Bisa Hidup Bahagia

[January 02, 2017](#) [Headline](#), [Kesehatan](#)

DENPASAR – Lembaran tahun 2016 sudah ditutup, dan tahun baru 2017 sudah digelar, pesta pun sudah bubar. Di tahun 2016 ini merupakan tahun yang istimewa. Karena di tahun ini banyak sekali kegembiraan dan kebahagiaan yang diperoleh, baik sebagai pribadi, keluarga, hingga kehidupan sosial.

“Memiliki anak, motor baru, rumah baru, mobil baru, jabatan baru, sukses dalam karir, hubungan cinta, sukses pendidikan, adalah salah satu contoh yang membuat kita semakin yakin akan diri kita dalam menghadapi tahun yang baru dan mungkin saja sebagian dari kita menyayangkan tahun 2016 ini berlalu dengan sangat singkat,” urai papar I Gusti Made Widya Sena S.Ag.,M.Fil.H, dosen Prodi Yoga dan Kesehatan IHDN Denpasar ini., akhir pekan kemarin.

Selain kebahagiaan yang telah direngkuh, lanjutnya, tidak sedikit pula duka yang diperoleh di tahun 2016 ini. Berbagai bencana alam terus mendera banyak daerah di tanah air sepanjang

2016. Mulai dari tanah longsor, angin puting beliung, pohon tumbang, jembatan ambruk, gempa bumi di Aceh, banjir bandang di berbagai daerah di Indonesia, termasuk beberapa kawasan di Bali, seperti di Tangeb-Mengwi, Batubulan-Gianyar, Singaraja dan di Tabanan, yang memormorandakan Kebun Raya Bedugul sebagai efek intensitas hujan yang tinggi di penghujung tahun dan kurangnya kawasan sebagai daerah serapan air hujan.

Dikatakan Widya Sena, selain berbagai bencana alam, juga tidak ketinggalan adalah bencana yang dibuat oleh manusia itu sendiri, seperti berbagai tindak kekerasan yang terjadi dalam kehidupan horisontal sosial masyarakat.

“Hal ini disebabkan karena memudarnya etika dan moralitas, kurangnya pengendalian dan mawas diri, kurangnya rasa empati, kurangnya toleransi, penafsiran yang keliru terhadap ajaran agama hingga menyalahkan Tuhan sebagai penyebab dari konflik yang muncul di permukaan social,” urai Direktur Gandhi Vichar Studies ini.

Ditegaskannya, bukan maksud untuk menyalahkan periodisasi alam semesta, bukan juga untuk menyalahkan pribadi antar pribadi, melainkan berawal dari berbagai peristiwa adab manusia itu seharusnya dapat menyadarkan setiap orang bahwa hidup di dunia ini tidak sendiri. Tidak hanya sebagai mahluk pribadi, tidak hanya untuk menyenangkan ego sendiri, tidak hanya untuk satu golongan saja.

“Hidup juga untuk orang di sekitar kita, yang tidak hanya satu agama, tidak hanya satu ras, tidak hanya satu suku, tapi masyarakat yang plural dan majemuk. Karena kita adalah berbeda-beda. Bukankah tujuan hidup kita salah satunya adalah menciptakan kedamaian bagi kehidupan yang plural,” tanyanya.

Berbagai peristiwa alam dan sosial yang muncul, lanjutnya, sebagai bentuk simbol kepekaan, baik itu yang baik atau pun yang buruk yang menimpa kehidupan. “Suka dan duka layaknya sebuah mata uang logam, yang di salah satu sisinya suka dan di sisi lainnya adalah duka. Di tahun yang baru, mari kita awali hidup yang baru dengan melakukan refleksi diri, memberi semangat yang baru pada nafas dan tubuh kita untuk selalu bangun lebih awal, mandi lebih awal dan berangkat lebih awal,” ujarnya.

Dijelaskan pengajar mata kuliah Filsafat Yoga, Siwa Sidhanta, dan Filsafat Hindu ini, bangun lebih awal mengandung makna bahwa tubuh manusia terdiri dari dua unsur, yakni unsur fisik dan unsur spiritual. Unsur fisik, yakni sesuai hakikat fisik manusia terdiri dari kerangka/tulang, otot, jaringan, organ, darah, panca indera dan lainnya. Sementara unsur spiritual yang terdiri dari tubuh mental, tubuh intelektual, tubuh ego dan hakikat roh.

“Kita harus menyadari bahwa hidup di dunia ini sebagai mahluk yang material sekaligus spiritual. Artinya, kita harus melek dan menyadari bahwa kita merupakan bagian dari alam semesta ini,” bebernya.

Ditekankannya, mahluk material adalah mahluk yang diciptakan dari berbagai unsur alam semesta, di mana unsur-unsur tersebut adalah tanah, api, air, udara, dan ether (Dalam Agama

Hindu disebut sebagai konsep Panca Maha Bhuta). “Unsur tersebut menggunakan tubuh materi untuk terus melakukan kebaikan, “ katanya.

Sedangkan mahluk spiritual, lanjutnya, mengandung makna bahwa manusia juga harus selalu ‘eling’ (ingat) kepada Tuhan sebagai simbol dari alam semesta ini. “Konsep lain dari bangun lebih awal adalah kesadaran akan membangun kebaikan-kebajikan yang kita miliki dan membagikannya kepada masyarakat. Kebaikan-kebaikan itu adalah kejujuran, tenggang rasa, kasih universal, saling menghormati, sikap empati, bertanggung jawab dan berbagai kebaikan lainnya,” urainya.

Dicontohkannya, mandi lebih awal adalah sebuah konsep sederhana, di mana seseorang membersihkan tubuhnya lebih awal dibandingkan yang lain, untuk memulai hidup yang baru dengan kebaikan-kebajikan yang akan disebarkan pada lingkungan disekitarnya.

“Mandi di sini sangat perlu dilakukan karena tidak hanya tubuh materi (fisik) kita saja yang dibersihkan, melainkan juga pikiran dan ego kita yang buruk juga dibersihkan sekaligus dalam upaya awal agar tidak ada dinding pembatas antara kita dan mahluk lainnya, “ bebernya.

Berangkat lebih awal, maksudnya, adalah mengandung makna bahwa seseorang memiliki keinginan dan keyakinan yang kuat dibandingkan dengan orang lain dan kehidupan sebelumnya, untuk memulai lebih awal dalam menyebarkan kebaikan-kebaikan yang ada pada dirinya.

“Refleksi diri tidak hanya dengan kita memandang pada cermin saja, tetapi juga refleksi diri dapat dilakukan dengan kasih yang universal. Semoga di tahun yang baru ini kita tidak lagi menjadi simbol seperti mata uang logam yang memiliki dua sisi, “ ulasnya.

Di tahun yang baru ini, lanjutnya, setiap orang bisa menjadi pribadi seperti rantai, dengan kasih dan kebaikan sebagai perekat yang menyatukan antar individu menjadi pribadi yang santun dan beretika, menjadi pribadi yang memiliki rasa empati terhadap sesama dan lingkungan juga menjadi bagian dari satu kesatuan yang utuh dan kuat, seperti semboyan Negara kita berbeda-beda tapi tetap satu jua. Perbedaan menjadi kekuatan pemersatu umat dan bangsa dan bukan sebaliknya menjadi sumber konflik bangsa ini, “ ujanya.

Untuk menjadikan hidup bahagia, berdasarkan pola pemikiran peraih Nobel Perdamaian, Mahatma Gandhi, ada 10 sikap hidup bahagia dengan motivasi umum. 10 sikap dari pemimpin spiritual, politisi, pejuang, dan aktivis perdamaian dunia dari India ini, yang pertama lepaskan rasa khawatir dan takut. Perasaan-perasaan itu hanyalah imajinasi pikiran akan suatu kejadian di masa depan yang belum tentu terjadi. Dan, kebanyakan hal-hal yang dikhawatirkan dan ditakutkan tidak pernah terjadi.

Kedua, jangan dendam. Dendam dan amarah yang disimpan hanya akan menyedot energi serta mendatangkan kelelahan dalam jiwa. Buanglah! Selanjutnya, berhenti mengeluh. Mengeluh berarti tidak menerima apa yang ada saat ini. Secara tak sadar, kita membawa-bawa beban negatif. Yang keempat, bila ada masalah, selesaikan satu per satu. Ini cara paling efektif untuk menangani banyak persoalan.

Sikap kelima, tidurlah dengan nyenyak. Masalah yang terjadi, tidak perlu dibawa tidur. Hal tersebut buruk dan tidak sehat. Biasakanlah tidur dengan nyaman. Keenam, jauhi urusan orang lain. Biarkan masalah orang lain menjadi urusan mereka sendiri. Mereka memiliki cara sendiri untuk menyelesaikan masalahnya.

Sikap ketujuh, hidupilah saat ini, bukan masa lalu. Nikmati masa lalu sebagai kenangan, dan jangan bergantung padanya. Fokus dan konsentrasilah pada kejadian saat ini, karena apa yang kita miliki adalah saat ini, bukan kemarin, bukan besok.

Selanjutnya, jadilah pendengar yang baik. Saat menjadi pendengar, kita bisa belajar sekaligus mendapatkan ide dari pengalaman orang lain. Sikap kesembilan, berpikirlah positif. Rasa frustrasi datang dari pikiran negatif. Maka berpikir dan bertemanlah dengan orang-orang yang berpikiran positif, serta terlibatlah dengan kegiatan-kegiatan positif.

Dan yang terakhir, bersyukur. Sekecil apa pun karunia yang kita terima, jika kita bisa mensyukurinya, pasti akan menghasilkan hal-hal besar dan membawa kita kepada kebahagiaan. **(rin/yes)**