





# SETIAP HARI STOIK



TENANG MENERIMA YANG  
TAK BISA KITA UBAH, BERANI  
MENGUBAH YANG BISA KITA  
UBAH, DAN BIJAK UNTUK  
MEMBEDAKAN KEDUANYA.



**366 RENUNGAN  
UNTUK MENJALANI KEHIDUPAN**

**RYAN HOLIDAY**  
dan **STEPHEN HANSELMAN**







# SETIAP HARI STOIK

DigitalPublishing/KG-3/GC

Sanksi Pelanggaran Pasal 113  
Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014  
tentang Hak Cipta

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf i untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

# SETIAP HARI STOIK

**366 Renungan untuk Menjalani Kehidupan**

**Ryan Holiday dan  
Stephen Hanselman**



Penerbit Gramedia Pustaka Utama, Jakarta



KOMPAS GRAMEDIA

## **THE DAILY STOIC**

### **366 Meditations on Wisdom, Perseverance, and the Art of Living**

by Ryan Holiday and Stephen Hanselman

Copyright © Ryan Holiday and Stephen Hanselman, 2016

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with **Potfolio**, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

## **SETIAP HARI STOIK**

### **366 Renungan untuk Menjalani Kehidupan**

oleh Ryan Holiday dan Stephen Hanselman

622221020

Hak cipta terjemahan Indonesia:  
Penerbit Gramedia Pustaka Utama

Alih bahasa: Rani Rachmani Moediarta  
Desain sampul: Suprianto  
Setting: Fajarianto

Diterbitkan pertama kali oleh  
Penerbit Gramedia Pustaka Utama  
anggota IKAPI, Jakarta, 2022

[www.gpu.id](http://www.gpu.id)

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.  
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian  
atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

ISBN: 978-602-06-5692-2

ISBN: 978-602-06-5693-9 (PDF)

Edisi Digital, 2022

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta

Isi di luar tanggung jawab Percetakan

*Dari Stephen untuk yang terkasih Julia,  
yang membantuku menemukan kegembiraan.*

DigitalPublishing/KG-3/GC



“Dari semuanya, hanya orang-orang yang punya waktu luanglah yang menyempatkan diri untuk filsafat, hanya merekalah yang benar-benar menjalani hidup. Karena tidak puas hanya menjaga hari-hari dengan tekun, mereka merangkul setiap orang di segala usia. Seluruh hasil panen masa lalu dihimpun ke dalam gudang mereka. Hanya yang ingkar rasa syukur yang tidak bisa melihat bahwa para arsitek agung dengan pemikiran luhur ini dilahirkan untuk kita dan telah merancang sebuah jalan hidup bagi kita.”

—Seneca

DigitalPublishing/KG-3106





# Daftar Isi

PENGANTAR	xi
<b>BAGIAN I: DISIPLIN DALAM PERSEPSI</b>	<b>1</b>
JANUARI: KEJERNIHAN	3
FEBRUARI: HASRAT DAN EMOSI	43
MARET: KESADARAN	79
APRIL: PIKIRAN TAK BERBIAS	116
<b>BAGIAN II: DISIPLIN DALAM AKSI</b>	<b>153</b>
MEI: TINDAKAN TEPAT	155
JUNI: MEMECAHKAN MASALAH	189
JULI: TUGAS	226
AGUSTUS: PRAGMATISME	262
<b>BAGIAN III: DISIPLIN DALAM HASRAT</b>	<b>299</b>
SEPTEMBER: KETABAHAN DAN KETANGGUHAN	301
OKTOBER: KEBAIKAN DAN KEBAJIKAN	341
NOVEMBER: PENERIMAAN/ <i>AMOR FATI</i>	378
DESEMBER: MEDITASI TENTANG KEMATIAN	415

SETIA SEBAGAI STOIK	453
SEBUAH MODEL PRAKTIK STOIK PERIODE AKHIR DAN DAFTAR ISTILAH KATA KUNCI DAN KUTIPAN	455
SEPATAH KATA TENTANG TERJEMAHAN, REFERENSI, DAN SUMBER	479
SARAN BACAAN LEBIH LANJUT	483
TENTANG PENULIS	485

DigitalPublishing/KG-3/GC

# PENGANTAR

**B**eberapa buku harian salah satu kaisar agung Romawi, surat-surat pribadi salah satu penulis drama dan pialang kekuasaan di Roma yang paling bijak, himpunan ceramah seorang mantan budak dan korban pengucilan, yang berubah menjadi seorang guru yang berpengaruh. Setelah melewati berbagai rintangan dan masa dua milenia, semua dokumen ini selamat.

Apa saja yang tertulis di dalamnya? Benarkah halaman-halaman kuno dan buram itu memuat apa pun yang masih relevan bagi kehidupan modern? Jawabannya, ternyata, adalah ya. Halaman-halaman itu memuat kebijakan tertinggi dalam sejarah dunia.

Dokumen-dokumen yang dihimpun menjadi satu itu merupakan batu landasan untuk apa yang dinamakan Stoikisme, suatu filsafat kuno yang dahulu pernah merupakan suatu disiplin paling populer di Barat, yang dipraktikkan oleh kalangan kaya maupun miskin, baik oleh mereka yang berkuasa maupun rakyat jelata dalam mencari Kehidupan yang Bermakna. Namun, setelah berabad-abad, pengetahuan seputar pemikiran ini, yang semula sangat penting bagi khalayak, perlahan-lahan menghilang dari pandangan.

Kecuali di kalangan para pencari kebijakan yang paling tekun, Stoikisme tidak dikenal atau disalahpahami. Bahkan, akan sulit

menemukan sebuah kata yang lebih diperlakukan secara tidak adil oleh bahasa Inggris ketimbang kata “Stoik”. Bagi kebanyakan orang, cara hidup yang penuh semangat, berorientasi pada tindakan, dan dapat menggeser paradigma ini sudah menjadi kata lain untuk mengatakan “kering-tanpa-emosi”. Dengan fakta bahwa menyebutkan kata filsafat saja sudah membuat banyak orang gugup dan bosan, “Filsafat Stoikisme” di permukaannya terdengar seperti hal paling akhir yang ingin orang pelajari, apalagi sampai dibutuhkan secara mendesak dalam kehidupan sehari-hari.

Sungguh takdir mengenaskan bagi sebuah filsafat yang bahkan oleh para kritikus musimannya, Arthur Schopenhauer, digambarkan sebagai “tahapan tertinggi yang dapat dicapai manusia hanya dengan menggunakan kemampuan nalarnya.”

Tujuan kami lewat buku ini adalah mengembalikan stoikisme ke tempat yang sepantasnya dalam mencapai penguasaan diri, ketangguhan, dan kebijakan: Sesuatu yang orang gunakan untuk menjalani hidup yang berarti, alih-alih bidang esoteris untuk kepuasan akademis.

Tentu saja, banyak pemikir besar dalam sejarah yang bukan hanya memahami stoikisme sebagaimana sejatinya, mereka juga menerapkannya: George Washington, Walt Whitman, Frederick Agung, Eugène Delacroix, Adam Smith, Immanuel Kant, Thomas Jefferson, Matthew Arnold, Ambrose Bierce, Theodore Roosevelt, William Alexander Percy, Ralph Waldo Emerson. Semuanya membaca, mempelajari, mengutip, dan mengagumi para penganut Stoikisme.

Para tokoh Stoikisme ini juga bukanlah orang sembarangan. Nama-nama yang Anda temukan di dalam buku ini—Marcus Aurelius, Epictetus, Seneca—secara berurutan adalah seorang kaisar Romawi, seorang mantan budak yang kemudian menjadi penceramah berpengaruh dan seorang kawan Kaisar Hadrian, seorang penulis drama masyhur dan penasihat politik. Mereka adalah para penganut Stoikisme seperti Cato Muda, yang adalah seorang politisi yang dikagumi; Zeno adalah seorang pedagang kaya raya (sebagaimana beberapa penganut Stoikisme lainnya); Kleanthes yang adalah seorang mantan petinju dan pernah bekerja sebagai tukang angkut air agar bisa bersekolah; Krisipos, yang tulisan-tulisannya kini lenyap seluruhnya tetapi terhitung berjumlah lebih dari sekitar tujuh ratus buku, adalah seorang pelari jarak jauh terlatih; Posidonius, yang menjabat sebagai seorang duta besar; Musonius Rufus, yang adalah seorang guru; dan banyak lainnya.

Kini (terutama setelah penerbitan buku berjudul *The Obstacle Is the Way* baru-baru ini), Stoikisme telah menemukan para pembaca baru dengan berbagai macam latar belakang, mulai dari staf pelatih New England Patriots dan Seattle Seahawks hingga penyanyi rap LL Cool J dan penyiar Michele Tafoya serta banyak para profesional, atlet, CEO, manajer investasi global, seniman, eksekutif, dan orang-orang awam.

Apa sajakah yang ditemukan orang-orang hebat ini dalam Stoikisme yang tidak didapatkan banyak orang lain?

Banyak sekali. Sementara para akademisi memandang Stoikisme sebagai metodologi antik dengan sedikit peminat, para praktisi dunialah yang mendapatinya telah memberikan kekuatan

dan stamina yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan mereka yang penuh tantangan. Sewaktu jurnalis dan veteran perang saudara Ambrose Bierce menasihati seorang penulis muda bahwa mempelajari tokoh-tokoh Stoik akan mengajarnya “cara menjadi tamu yang bermanfaat di meja makan para dewa”, atau ketika pelukis Eugène Delacroix (terkenal dengan lukisannya, *Liberty Leading the People*) menyebut Stoikisme sebagai “agamanya yang paling menghibur”, mereka ini bicara berdasarkan pengalaman masing-masing. Begitu juga tokoh pejuang penghapusan perbudakan yang berani dan seorang kolonel, Thomas Wentworth Higginson, yang memimpin resimen kulit hitam dalam Perang Saudara Amerika Serikat dan menghasilkan salah satu terjemahan karya Epictetus yang paling dikenang.

Pemilik perkebunan di wilayah selatan dan penulis William Alexander Percy, yang memimpin upaya penyelamatan dalam Banjir Besar tahun 1927, memiliki suatu rujukan unik tentang Stoikisme yaitu bahwa “bila semuanya hilang, Stoikisme tetap teguh berdiri.” Begitu pula penulis dan pemodal Tim Ferriss, sewaktu ia merujuk Stoikisme sebagai suatu “sistem operasi personal” yang ideal (seorang eksekutif dengan kekuasaan tertinggi seperti Jonathan Newhouse, CEO di Condé Nast International, menyetujuinya).

Namun, Stoikisme tampaknya dirancang khusus untuk medan perang. Pada tahun 1965, begitu Kapten James Stockdale (yang kelak mendapatkan medali kehormatan) terjun payung dari pesawatnya yang sedang ditembaki di atas Vietnam ke suatu kondisi penyiksaan dan pemenjaraan selama separuh dasawarsa, nama siapakah yang bergetar di bibirnya? Epictetus. Sebagaimana Frederick yang Agung dilaporkan terjun ke medan perang dengan



berbekal karya para tokoh Stoikisme di atas pelana kudanya, begitu pula Komandan Angkatan Laut dan NATO Jenderal James “Mad Dog” Mattis, yang membawa buku *Meditations* karya Marcus Aurelius selama penugasannya ke Teluk Persia, Afghanistan, dan Irak. Lagi-lagi mereka ini bukan profesor, melainkan para praktisi, dan sebagai sebuah filsafat praktis mereka mendapati Stoikisme sesuai dengan tujuan mereka.

## DARI YUNANI KE ROMAWI KE HARI INI

Stoikisme adalah aliran filsafat yang didirikan di Athena oleh Zeno dari kota kuno Citium pada awal abad ketiga sebelum Masehi. Namanya berasal dari kata bahasa Yunani *stoa*, yang artinya teras, karena di situlah Zeno pertama kali mengajar murid-muridnya. Filsafat itu menekankan bahwa kebajikan (terutama berarti keempat kebajikan utama kendali-diri, keberanian, keadilan, dan kebijakan) adalah kebahagiaan, dan adalah persepsi kita mengenai berbagai hal—dan bukan hal-hal itu sendiri—yang terutama menyebabkan masalah. Stoikisme mengajarkan bahwa kita tidak bisa mengendalikan atau mengandalkan apa pun di luar apa yang disebut oleh Epictetus sebagai “pilihan akal sehat kita”—kemampuan kita menggunakan nalar untuk memilih bagaimana kita mengategorikan, menanggapi, dan mengorientasikan diri kita terhadap kejadian-kejadian di luar.

Stoikisme di awal lebih mendekati suatu filsafat komprehensif seperti aliran filsafat kuno lainnya yang nama-namanya mungkin secara samar-samar sudah tak asing lagi: Epikureanisme, Sinitisme, Platonisme, Skeptisisme. Para pendukungnya membahas

berbagai topik yang beragam, termasuk fisika, logika, kosmologi, dan banyak hal lainnya. Salah satu analogi yang disukai oleh para penganut Stoik untuk menggambarkan filsafat mereka adalah ladang yang subur. Logika adalah pagar yang bersifat protektif, fisika adalah medannya, dan tanaman yang dihasilkan oleh semua ini adalah etika—atau *cara hidup*.

Namun, ketika Stoikisme makin berkembang, fokusnya terutama adalah pada dua topik ini—logika dan etika. Bergerak dari Yunani ke Romawi, Stoikisme menjadi lebih praktis untuk digunakan dalam kehidupan aktif, pragmatis orang-orang Romawi yang tekun. Sebagaimana kemudian disampaikan oleh Marcus Aurelius, “Aku terberkati sewaktu menetapkan hatiku pada filsafat sehingga tidak jatuh ke dalam jebakan pandangan yang sesat, tidak pula melemparkan diriku ke meja penulis, atau memotong-motong logika, atau menyibukkan diriku dengan mempelajari langit.”

Alih-alih, dia (bersama Epictetus dan Seneca) berfokus pada serangkaian pertanyaan yang berbeda jauh dari pertanyaan-pertanyaan yang terus harus kita ajukan kepada diri sendiri di masa kini: “Apakah cara terbaik untuk menjalani hidup?” “Apa yang dapat kulakukan terhadap rasa amarahku?” “Apa kewajibanku terhadap sesama manusia?” “Aku takut mati; mengapa begitu?” “Bagaimana caraku mengatasi situasi sulit yang kuhadapi?” “Bagaimana aku harus menggunakan sukses atau kekuasaan yang ada dalam tanganku?”

Semua itu bukanlah pertanyaan abstrak. Di dalam tulisan mereka—kerap berupa surat-surat pribadi atau catatan harian—dan di dalam ceramah-ceramah mereka, para filsuf Stoik bergulat untuk memberikan jawaban-jawaban yang nyata. Pada dasarnya

mereka membingkai karya mereka dengan serangkaian latihan di dalam tiga disiplin kritis:

Disiplin dalam Persepsi (cara kita memandang dan mempersepsikan dunia di sekitar kita).

Disiplin dalam Aksi (keputusan dan aksi-aksi yang kita laksanakan—dan dengan tujuan apa).

Disiplin dalam Hasrat (bagaimana kita menghadapi berbagai hal yang tidak dapat kita ubah, mendapatkan penilaian yang jernih dan meyakinkan, dan sampai pada pemahaman yang benar tentang posisi kita di dunia).

Dengan mengendalikan persepsi, begitu kata para Stoik, kita memperoleh kejernihan mental. Dalam mengatur aksi-aksi kita secara tepat dan adil, kita akan menjadi efektif. Dalam memanfaatkan dan menyelaraskan hasrat, kita akan menemukan kebijakan dan perspektif untuk menghadapi apa pun yang dunia sajikan ke hadapan kita. Adalah keyakinan mereka bahwa dengan menguatkan diri dan sesamanya di dalam disiplin-disiplin ini, mereka dapat menumbuhkan keteguhan, tujuan, dan bahkan kegembiraan.

Dilahirkan di dunia di zaman kuno yang kacau-balau, Stoikisme membidik sifat alamiah kehidupan sehari-hari yang tidak dapat diramalkan dan menawarkan serangkaian sarana praktis yang dimaksudkan untuk praktik kehidupan sehari-hari. Dunia modern kita mungkin tampak amat jauh berbeda ketimbang teras bergambar (*Stoa Poikilē*) di alun-alun Athena serta Forum dan Alun-alun Romawi kuno. Namun, para Stoik harus bersusah payah un-

tuk mengingatkan diri (lihat 10 November) bahwa mereka tidak sedang menghadapi apa yang dihadapi oleh para leluhur mereka, dan bahwa masa depan tidak secara radikal mengubah alam dan nasib akhir keberadaan manusia. Satu hari sama dengan seluruh hari, begitu yang kerap dikatakan oleh para Stoik. Dan itu masih berlaku hingga kini.

Itulah yang mengantarkan kita ke tempat kita kini berada.

## **SEBUAH KITAB FILSAFAT BAGI HIDUP FILOSOFIS**

Sebagian di antara kita merasa tertekan. Sebagian lainnya kebanyakan pekerjaan. Mungkin Anda sedang bergulat dengan berbagai tanggung jawab baru sebagai orangtua. Atau, menghadapi kekacauan dalam usaha yang baru dimulai. Atau, apakah Anda sudah berhasil dan tengah wajib berjuang untuk meraih kekuasaan atau pengaruh? Berjuang melawan kecanduan? Jatuh cinta secara mendalam? Atau berpindah dari hubungan yang bermasalah ke hubungan bermasalah lainnya? Apakah Anda sedang menjelang tahun-tahun keemasan? Atau sedang menikmati pemanjaan masa remaja? Sibuk dan aktif? Atau bosan setengah mati?

Apa pun itu, apa pun yang tengah Anda lewati, ada kebijakan dari para Stoik yang dapat membantu. Bahkan, dalam banyak kasus mereka telah membahasnya secara eksplisit dengan cara-cara yang mengejutkannya terasa begitu modern. Itulah yang akan kita fokuskan di dalam buku ini.

Diambil langsung dari norma para Stoik, kami persembahkan serangkaian pilihan terjemahan asli bagian-bagian terbaik kar-

ya tiga mendiang tokoh utama Stoikisme—Seneca, Epictetus, dan Marcus Aurelius—beserta beberapa ungkapan dari para stoik pendahulu mereka (Zeno, Kleanthes, Krisipos, Musonius, Hecato). Yang mengiringi setiap kutipan adalah upaya kami untuk menuturkan kisah, memberikan konteks, mengajukan pertanyaan, mendorong latihan, atau menjelaskan perspektif para Stoik yang mengatakannya agar Anda mendapatkan pemahaman lebih mendalam tentang berbagai jawaban yang Anda cari.

Karya-karya Stoik selalu saja segar dan mutakhir, betapapun popularitas mereka naik-turun secara historis. Bukan maksud kami untuk mengoreksi atau memodernisasikannya lewat buku ini atau menyegarkannya kembali (ada banyak terjemahan bagus di luar sana). Alih-alih, kami berupaya menghimpun dan menyajikan sebaran luas koleksi kebijakan Stoik ke dalam bentuk yang mudah dicerna, dapat diakses, dan sepadu mungkin. Siapa pun bisa—dan begitulah sebaiknya—memilih karya-karya asli para Stoik yang asli (lihat saran-saran untuk bacaan lebih lanjut di bagian belakang buku ini). Sementara itu, inilah, bagi pembaca yang sibuk dan aktif, kami telah berupaya menerbitkan bacaan harian yang bersifat fungsional sebagaimana para filsuf yang ada di belakangnya. Dan mengikuti tradisi Stoik, kami telah menambahkan materi untuk memprovokasi dan memudahkan pengajuan pertanyaan-pertanyaan besarnya.

Terselip di dalam baris-baris tiga disiplin (Persepsi, Aksi, Hasrat) dan yang kemudian terbagi ke dalam tema-tema penting di dalam disiplin tersebut, Anda akan temukan bahwa setiap bulan akan menekankan ciri tertentu dan setiap hari akan menyajikan suatu cara baru untuk berpikir atau beraksi. Semua topik Stoik yang menarik dan amat luas hadir di sini: kebajikan, kematian,

emosi, kesadaran-diri, kesabaran, aksi yang benar, penyelesaian masalah, penerimaan, kejernihan pikiran, pragmatisme, pikiran yang lurus, dan kewajiban.

Para Stoik adalah pionir dalam praktik ritual di pagi dan malam hari: persiapan di pagi hari, perenungan di malam hari. Kami telah menulis buku ini agar dapat membantu keduanya. Satu renungan untuk satu hari setiap hari selama setahun! Jika Anda merasa cocok, padankan dengan sebuah buku catatan untuk merekam dan menguraikan pikiran-pikiran dan reaksi Anda (lihat 21 dan 22 Januari dan 22 Desember), persis sebagaimana dilakukan para Stoik. Kami juga telah menciptakan pendamping yang awet ke dalam buku ini untuk para penulis catatan harian, *Jurnal Harian Stoik*.

Kami rekomendasikan Anda untuk mulai dari halaman yang bertanggung hari Anda mulai membaca buku ini dan melanjutkan membaca halaman dengan tanggal yang sesuai sampai setahun, lalu kembali lagi ke bagian awal buku pada tahun baru. Banyak pembaca yang melaporkan bahwa mereka membaca buku ini secara menyeluruh dahulu, dan kemudian menikmati bacaan setiap hari pada kali kedua membacanya—bagaimanapun cara Anda membacanya tidak mengurangi pengaruhnya.

Sasaran pendekatan praktis terhadap filsafat ini adalah untuk membantu Anda menjalani hidup yang lebih menyenangkan. Dengan mengutip Seneca, harapan kami adalah bahwa tidak ada satu kata pun di dalam buku ini yang tidak dapat atau tidak layak diubah menjadi karya.

Untuk sasaran itulah kami sajikan buku ini.



BAGIAN I:

# DISIPLIN DALAM PERSEPSI

DigitalPublishing/KG-3/GG





# JANUARI

## KEJERNIHAN

1 Januari

### Kendali dan Pilihan

“Tugas utama dalam hidup hanyalah ini: mengidentifikasi dan memilah masalah agar aku bisa katakan dengan jelas kepada diriku sendiri manakah masalah-masalah eksternal yang tidak berada di bawah kendaliku dan manakah yang berkaitan dengan pilihan-benar yang memang bisa aku kendalikan. Ke manakah aku bisa mencari kebajikan dan kekejian? Tidak kepada hal-hal eksternal yang tidak terkendali, tetapi di dalam diri ini kepada pilihan-pilihanku sendiri....”

—Epictetus, *Discourses*, 2.5.4–5

Satu-satunya praktik terpenting dalam filsafat Stoik adalah membedakan apa yang bisa kita ubah dan yang tidak bisa. Apa yang bisa kita pengaruhi dan apa yang tidak bisa. Penerbangan ditunda karena cuaca—teriakan seheboh apa pun di kantor per-

wakilan maskapai tak akan menghentikan badai. Harapan sebanyak apa pun tidak akan dapat membuat tubuh Anda jadi lebih tinggi atau lebih pendek atau terlahir di negeri lain. Sekuat apa pun Anda mencoba, Anda tidak bisa *membuat* seseorang menyukai Anda. Dan di atas semua itu, waktu yang Anda habiskan untuk sasaran-sasaran yang tak bisa diubah ini adalah waktu yang kita habiskan untuk berbagai hal yang *bisa* kita ubah.

Komunitas pemulihan mempraktikkan sesuatu yang dinamakan Doa Keteduhan: “Tuhan, berkatilah aku dengan ketenangan untuk menerima berbagai hal yang tidak bisa kuubah, keberanian untuk mengubah berbagai hal yang dapat kuubah, dan kebijakan untuk membedakan keduanya.” Para pencandu tidak bisa mengubah penganiayaan yang dideritanya sewaktu kecil. Mereka tidak bisa mencegah pilihan-pilihan yang telah mereka ambil atau penderitaan yang telah mereka timbulkan. Namun, mereka *bisa* mengubah masa depan mereka—lewat kuasa yang mereka genggam pada saat ini. Sebagaimana yang dikatakan oleh Epictetus, mereka bisa mengendalikan pilihan-pilihan yang mereka ambil sekarang.

Hal yang sama berlaku bagi kita kini. Bila kita dapat berfokus untuk menjernihkan bagian-bagian mana saja di zaman sekarang yang berada di dalam kendali kita dan bagian-bagian mana saja yang tidak, kita tidak hanya akan merasa lebih senang, tetapi kita juga akan mendapatkan keberuntungan khusus ketimbang orang-orang lain yang tidak mampu menyadari bahwa mereka berperang dalam pertempuran yang tidak bisa mereka menangkan.

2 Januari

## **Pendidikan Adalah Kebebasan**

“Apakah buah dari ajaran-ajaran ini? Hanya panen terindah dan layak dari mereka yang benar-benar terdidik—ketenteraman, ketiadaan rasa takut, dan kebebasan. Kita tidak boleh percaya kepada massa yang mengatakan hanya yang merdekalah yang dapat dididik, alih-alih percayalah kepada pencinta kebijakan yang berkata bahwa hanya yang terdidiklah yang bebas.”

—Epictetus, *Discourses*, 2.1.21–23a

**M**engapa Anda pilih buku ini? Mengapa pilih buku apa pun? Bukan karena ingin terlihat lebih pintar, bukan untuk melewati waktu di pesawat, bukan untuk mendengar apa yang ingin Anda dengarkan—ada banyak pilihan yang lebih mudah ketimbang membaca.

Tidak, Anda pilih buku ini karena Anda sedang belajar cara menjalani hidup. Karena Anda ingin lebih bebas, tidak terlalu ketakutan, dan merasakan kedamaian. Pendidikan—membaca dan merenungkan kebijakan para pemikir hebat—tidak dilakukan semata-mata demi itu saja. Ada tujuannya.

Ingatlah berbagai keharusan di hari-hari Anda mulai merasa kacau, ketika menonton televisi atau mengudap terasa jauh lebih berguna untuk melewati waktu ketimbang membaca atau menekuni filsafat. Pengetahuan—terutama pengetahuan tentang diri—adalah kebebasan.

3 Januari

## Kejamlah terhadap Hal-hal yang Tak Penting

“Berapa banyak orang telah membuang sampah ke dalam hidupmu ketika dirimu tidak menyadari apa saja yang hilang darimu, berapa banyak waktu yang terbuang untuk kesedihan tiada guna, kegembiraan konyol, nafsu serakah, dan hiburan-hiburan dalam pergaulan—seberapa sedikit milikmu yang tersisa untukmu. Kamu akan sadari bahwa dirimu sekarat sebelum waktunya!”

—Seneca, *On the Brevity of Life*, 3.3b

Salah satu hal tersulit untuk dilakukan dalam hidup ini adalah berkata “Tidak.” Terhadap undangan, terhadap permohonan, terhadap kewajiban, terhadap berbagai hal yang dilakukan oleh orang-orang lain. Bahkan lebih sulit lagi berkata tidak terhadap emosi-emosi yang menguras waktu: amarah, kesenangan, gangguan, obsesi, dan nafsu birahi. Tak satu pun dari berbagai dorongan ini terasa sebagai hal penting, tetapi begitu tak terkendali, semua itu menjadi komitmen sebagaimana hal lainnya.

Bila Anda tidak berhati-hati, inilah persisnya gangguan-gangguan yang akan menenggelamkan dan menggerogoti hidup Anda. Pernahkah Anda bertanya-tanya bagaimana cara mendapatkan kembali sebagian waktu Anda, bagaimana Anda bisa merasa tak terlalu sibuk? Mulailah dengan belajar kekuatan “Tidak!”—seperti dalam, “Tidak, terima kasih,” dan “Tidak, aku tak akan terjebak dengan apa yang sudah berlalu,” dan, “Tidak, aku sekarang memang tidak bisa.” Mungkin akan ada perasaan yang terluka. Mungkin ini

membuat orang-orang sebal. Ini mungkin butuh kerja keras. Namun, makin banyak Anda berkata tidak terhadap hal-hal yang tidak penting, makin banyak Anda bisa berkata ya terhadap hal-hal yang penting. Inilah yang akan membuat Anda tetap hidup dan menikmati hidup—hidup yang *Anda* inginkan.

4 Januari

## Tiga Besar

“Yang kamu butuhkan hanyalah ini: kepastian penilaian pada saat ini; aksi untuk kebajikan bagi orang banyak pada saat ini; dan sikap syukur pada saat ini atas apa pun yang datang kepadamu.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 9.6

Persepi, Aksi, Hasrat. Itulah ketiga disiplin Stoikisme yang tumpang tindih tetapi sangat vital (begitu pula penyusunan buku ini dan perjalanan setahun yang baru saja Anda mulai). Tentunya bukan cuma itu yang ada dalam filsafat ini—dan kita dapat menghabiskan satu hari penuh untuk membahas berbagai keyakinan unik para Stoik: “Inilah yang dipikirkan oleh Herakleitos...” “Zeno berasal dari Citium, sebuah kota di Siprus, dan dia yakin bahwa...” Tetapi apakah fakta-fakta itu akan benar-benar membantu Anda hari demi hari? Kejernihan apa yang dapat diberikan oleh hal sepele?

Alih-alih, pengingat kecil berikut meringkas ketiga bagian terpenting filsafat Stoik yang layak Anda bawa-bawa setiap hari, ke dalam setiap keputusan:

Kendalikan persepsi Anda.

Arahkan aksi Anda dengan baik.

Bersedialah menerima apa yang ada di luar kendali Anda.

Hanya itulah yang perlu kita lakukan.

5 Januari

## Perjelas Niat Anda

“Biarkan seluruh usahamu mengarah kepada sesuatu, biarkan ujungnya tetap terlihat. Bukan kegiatannya yang mengganggu orang-orang, tetapi konsep-konsep keliru tentang berbagai hal itulah yang membuat mereka gusar.”

—Seneca, *On Tranquility of Mind*, 12.5

**H**ukum ke-29 dari *The 48 Laws of Power* adalah: Rencanakanlah Secara Menyeluruh Sampai Ujungnya. Robert Greene menulis, “Dengan membuat perencanaan menyeluruh hingga ke ujung, Anda tidak akan merasa kewalahan oleh berbagai keadaan dan akan tahu kapan harus berhenti. Pandulah keberuntungan secara lembut dan bantulah menentukan masa depan dengan berpikir jauh ke depan.” Kebiasaan kedua pada *The 7 Habits of Highly*



*Effective People* adalah: mulailah dengan mencamkan sebuah tujuan di pikiran kita.

Memiliki sebuah tujuan di dalam pikiran bukanlah jaminan bahwa Anda akan mencapainya—tak seorang Stoik pun akan menenggang asumsi itu—tetapi tanpa tujuan dalam pikiran adalah sebuah jaminan bahwa Anda tidak akan mencapainya. Bagi para Stoik, *oiêsis* (konsep-konsep yang keliru) bertanggung jawab bukan saja atas berbagai gangguan dalam jiwa tetapi juga atas berbagai kecacauan dan disfungsi hidup dan pengerjaan. Apabila upaya-upaya Anda tidak diarahkan kepada suatu niat luhur atau tujuan, bagaimana Anda akan tahu apa yang akan Anda lakukan dari hari ke hari? Bagaimana Anda tahu kepada apa berkata tidak dan kepada apa berkata ya? Bagaimana Anda tahu bahwa Anda telah cukup, bahwa Anda telah mencapai tujuan, ketika Anda melenceng dari jalur, bila Anda tidak pernah mendefinisikan semua itu?

Jawabannya adalah Anda tidak bisa. Oleh karena itu Anda terpacu kepada kegagalan—atau lebih buruk lagi, kepada kegilaan karena tak sadar bahwa Anda tak punya arah.

6 Januari

## **Di Mana, Siapa, Apa, dan Mengapa**

“Orang yang tidak tahu apa itu alam semesta tidak tahu mereka ada di mana. Orang yang tidak tahu apa tujuannya di dalam hidup tidak tahu siapa dirinya atau apakah alam semesta itu. Orang

yang tidak tahu apa pun tentang hal-hal ini tidak tahu mengapa dia ada di sini. Jadi, mau diapakankah orang-orang yang mencari atau menghindari pujian dari mereka yang tidak memiliki pengetahuan tentang di mana atau siapa diri mereka?”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 8.52

Mendiang bintang komedi Mitch Hedberg punya cerita lucu yang dikisahkannya dalam penampilannya. Sewaktu duduk diwawancarai untuk siaran langsung, seorang DJ radio bertanya kepadanya, “Jadi, siapakah Anda?” Pada saat itu, dia harus berpikir, *Apakah orang ini memang ‘dalam’ atau apakah aku pergi ke stasiun radio yang salah?*

Seberapa sering kita mendapatkan pertanyaan sederhana seperti, “Siapakah diri Anda?” atau “Apakah pekerjaan Anda?” atau “Dari manakah asal Anda?” Karena menganggap itu hanya pertanyaan remeh-temeh—itu pun kalau kita memikirkannya—kita merasa tidak perlu bersusah-payah dengan memberi tak lebih dari jawaban sekenanya saja.

Namun, bila terpaksa, kebanyakan orang tidak akan berbuat banyak untuk memberikan jawaban yang substantif. Bisakah Anda? Pernahkah Anda meluangkan waktu untuk mendapatkan kejelasan tentang siapakah diri Anda dan apakah nilai yang Anda junjung? Ataukah Anda terlalu sibuk memburu berbagai hal yang tidak penting, meniru pengaruh yang keliru, dan mengikuti jalur-jalur yang mengecewakan atau tidak memuaskan atau yang sebenarnya tidak ada?

7 Januari

## **Tujuh Fungsi Pikiran Jernih**

“Kerja pikiran yang semestinya adalah penerapan pilihan, penolakan, hasrat, ketidaksukaan, persiapan, tujuan, dan persetujuan. Lalu apa yang dapat mencemari dan menyumbat fungsi pikiran yang baik? Tiada lain hanyalah keputusan-keputusan korup pikiran itu sendiri.”

—Epictetus, *Discourses*, 4.11.6-7

Mari kita pecah masing-masing tugas itu:

Pilihan—untuk berbuat dan berpikir benar

Penolakan—atas godaan

Hasrat—untuk menjadi lebih baik

Ketidaksukaan—terhadap hal-hal negatif, pengaruh buruk, dan apa yang tidak benar

Persiapan—untuk apa yang ada di hadapan kita atau apa pun yang mungkin terjadi

Tujuan—panduan utama dan prioritas tertinggi kita

Persetujuan—untuk bebas dari tipu daya tentang apa yang ada di dalam dan di luar kendali kita (dan siap menerima yang kedua)

Itulah guna dari keberadaan pikiran. Kita harus memastikan bahwa pikiran melakukannya—dan melihat semua yang lainnya sebagai polusi atau korupsi.

8 Januari

## Melihat Kecanduan Kita

“Kita harus melepaskan banyak hal yang membuat kita kecanduan, menganggapnya sebagai hal yang baik. Bila tidak, keberanian akan lenyap, yang seharusnya terus-menerus menguji dirinya sendiri. Keluhuran jiwa bisa hilang, yang tidak bisa menonjol kecuali dia tidak bisa mengecilkan apa yang dianggap orang banyak sebagai sesuatu yang paling diidamkan.”

—Seneca, *Moral Letters*, 74.12b–13

Apa yang kita anggap sebagai kesenangan yang tidak membahayakan bisa dengan mudah berubah menjadi kecanduan parah. Kita mulai dengan kopi di pagi hari dan segera saja kita tidak lagi bisa memulai hari tanpanya. Kita memantau surel kita karena itu merupakan bagian dari pekerjaan, dan segera saja kita merasa ada getaran hantu ponsel di dalam saku kita setiap detik. Seketika, kebiasaan-kebiasaan yang tidak membahayakan ini mulai mengatur hidup kita.

Kompulsi dan dorongan kecil yang kita rasakan tidak hanya menggerogoti kebebasan dan kedaulatan diri kita, juga memburamkan kejernihan kita. Kita merasa kita memegang kendali—tapi benarkah begitu? Seperti kata seorang pencandu, adiksi adalah ketika kita sudah “kehilangan kebebasan untuk tidak melakukannya.” Mari kita rebut kembali kebebasan itu.

Apa yang menjadi candu bagi Anda dapat bervariasi: Minuman soda? Obat-obatan? Mengeluh? Bergosip? Internet? Menggigiti kuku? Namun, Anda harus merebut kembali kemampuan untuk tidak melakukannya karena di dalamnya terdapat kejernihan dan kendali-diri Anda.

9 Januari

## Yang Kita Kendalikan dan Yang Tidak

“Beberapa hal ada dalam kendali kita, sementara beberapa hal lainnya tidak. Kita mengendalikan opini, pilihan, hasrat, keinginan, dan, singkatnya, segala sesuatu yang adalah perbuatan kita sendiri. Kita tidak mengendalikan tubuh, properti, reputasi, posisi, dan, pendek kata, segala sesuatu yang tidak kita lakukan sendiri. Terlebih, segala sesuatu yang kita kendalikan itu secara alamiah gratis, tanpa rintangan, tanpa kendala, sementara segala hal yang tidak kita kendalikan itu lemah, jinak, bisa terhalang, dan bukan milik kita.”

—Epictetus, *Enchiridion*, 1.1–2

**H**ari ini, Anda tidak akan mengendalikan berbagai kejadian eksternal yang terjadi. Apakah itu mengerikan? Sedikit, namun akan jadi seimbang bila kita melihat bahwa kita bisa mengontrol opini kita *tentang* kejadian-kejadian itu. Anda memutuskan kejadian itu baik ataukah buruk, apakah semuanya adil atau tidak adil. Anda tidak mengendalikan situasinya, tetapi Anda mengendalikan apa yang Anda *pikirkan* tentangnya.

Paham bagaimana itu berhasil? Setiap hal di luar kendali Anda—dunia luar, orang lain, keberuntungan, karma, apa pun—masih menyajikan bagian yang berkaitan dengan apa-apa yang *memang* dalam kendali Anda. Itu saja sudah memberi kita terlalu banyak untuk ditangani, kekuasaan yang besar.

Yang terbaik, suatu pemahaman jujur tentang apa yang ada di dalam kendali Anda memberikan kejernihan yang nyata mengenai dunia: yang kita miliki hanyalah pikiran kita sendiri. Ingat-ingatlah itu hari ini sewaktu Anda mencoba menjangkau keluar lebih jauh lagi—bahwa jauh lebih baik dan lebih layak untuk menjangkau *ke dalam*.

10 Januari

## Jika Anda Ingin Ajek

“Esensi kebaikan adalah sejenis pilihan akal sehat; sama seperti esensi keburukan adalah jenis lainnya. Bagaimana dengan hal-hal eksternal, kalau begitu? Semuanya hanyalah bahan mentah untuk pilihan bernalar kita, yang menemukan baik-buruknya ketika berurusan dengan mereka. Bagaimana pilihan itu menjadi yang baik? Bukan dengan mengagumi bahannya! Sebab bila penilaian tentang bahan itu lurus, hal itu menjadikan pilihan kita baik, tetapi bila penilaian itu bengkok, pilihan kita menjadi buruk.”

—Epictetus, *Discourses*, 1.29.1–3

**P**ara Stoik menginginkan kejekan, kestabilan, dan ketenteraman—berbagai keadaan yang kebanyakan kita idamkan tetapi tampaknya hanya dialami secara samar-samar. Bagaimana mereka mencapai sasaran-sasaran yang berat ini? Bagaimana seseorang mewujudkan *eustatheia* (kata yang Arrian gunakan untuk menjelaskan ajaran Epictetus ini)?

Yah, bukan lewat keberuntungan. Bukan dengan melenyapkan pengaruh-pengaruh di luar atau melarikan diri ke keheningan dan kesendirian. Alih-alih, dengan cara memfilter dunia luar lewat saringan penilaian kita. Itulah yang dapat dilakukan oleh nalar kita—dia dapat menerima sifat kejadian-kejadian eksternal yang menyimpang, membingungkan, dan membuat kewalahan, dan membuat semuanya menjadi teratur.

Namun, bila penilaian kita menyimpang karena kita tidak menggunakan nalar, maka segala sesuatu yang menyertainya akan ikut menyimpang, dan kita akan kehilangan kemampuan kita untuk membuat diri ajek di tengah kekacauan dan ketergesaan hidup. Jika Anda ingin ajek, jika Anda ingin kejernihan, penilaian yang tepat adalah cara terbaik.

11 Januari

## **Jika Anda Ingin Labil**

“Karena bila orang menggeser kehati-hatian mereka kepada pilihan yang masuk akal dan kepada aksi atas pilihan-pilihan tersebut, mereka pada saat bersamaan akan memperoleh keinginan



untuk menghindar, tetapi bila mereka menggeser kehati-hatian mereka menjauh dari pilihan-pilihan mereka sendiri yang masuk akal kepada hal-hal yang tidak dalam kendali mereka, mencoba menghindari apa yang dikendalikan oleh orang lain, mereka kemudian akan merasa gelisah, ketakutan, dan tidak stabil.”

—Epictetus, *Discourses*, 2.1.12

Citra dari filsuf Zen adalah sosok biksu nun di atas pebukitan hijau yang sepi, atau di dalam sebuah kuil di atas tebing berbatu. Para Stoik adalah antitesis gagasan ini. Alih-alih, mereka adalah lelaki yang berada di pasar, senator di Forum, istri pemberani yang menanti serdadunya pulang dari perang, pemahat yang sibuk di dalam studionya. Namun, Stoik bisa sama damainya.

Epictetus sedang mengingatkan Anda bahwa ketenangan dan stabilitas adalah hasil dari pilihan-pilihan dan penilaian Anda, bukan lingkungan Anda. Bila Anda berusaha menghindari seluruh kekacauan demi ketenangan—orang lain, kejadian eksternal, stres—Anda tidak akan pernah berhasil. Masalah Anda akan terus mengikuti ke mana pun Anda lari dan bersembunyi. Namun, bila Anda berusaha menghindari *penilaian* yang membahayakan dan mengganggu yang menyebabkan masalah-masalah itu, maka Anda akan stabil dan ajek di mana pun Anda kebetulan berada.



12 Januari

## **Jalan Tunggal menuju Ketenteraman**

“Camkanlah pikiran ini selalu mulai saat fajar merekah, dan sepanjang hari dan malam—hanya ada satu jalan menuju kebahagiaan, dan itu adalah dengan melepaskan segala hal di luar lingkaran pilihanmu, tidak menganggap apa pun sebagai milikmu, menyerahkan yang lain-lainnya kepada Tuhan dan Nasib.”

—Epictetus, *Discourses*, 4.4.39

Pagi ini, ingatkan diri Anda tentang apa yang ada dalam kendali-diri dan apa yang tidak. Ingatkan diri untuk berfokus pada yang pertama, dan bukan yang kedua.

Sebelum makan siang, ingatkan diri bahwa satu-satunya yang benar-benar Anda miliki adalah kemampuan untuk membuat pilihan (dan menggunakan nalar dan penilaian sewaktu melakukannya). Itulah satu-satunya yang tidak akan pernah diambil sepenuhnya dari Anda.

Di siang hari, ingatkan diri bahwa selain pilihan-pilihan yang Anda buat, nasib Anda tidak sepenuhnya ada di tangan Anda. Dunia ini berputar dan kita ikut berputar bersamanya—ke mana pun arahnya, baik ataukah buruk.

Di malam hari, ingatkan lagi diri Anda berapa banyak yang ada di luar kendali Anda dan di manakah pilihan-pilihan Anda berawal dan berakhir.

Sambil berbaring di tempat tidur, ingatlah bahwa tidur adalah bentuk kepasrahan dan kepercayaan dan betapa mudah hal itu datang. Dan bersiaplah untuk memulai seluruh siklusnya kembali esok hari.

13 Januari

## Lingkaran Kendali

“Kita mengendalikan pilihan akal sehat kita dan seluruh tindakan yang bergantung pada keinginan moral tersebut. Apa yang tidak berada dalam kendali kita adalah tubuh dan semua bagian-bagiannya, harta benda kita, orangtua, saudara-saudara kita, anak-anak kita, atau negara kita—apa pun yang mungkin berhubungan dengan kita.”

—Epictetus, *Discourses*, 1.22.10

**Y**ang satu ini cukup penting sehingga perlu diulang-ulang: Orang yang bijak tahu apa saja yang ada di dalam lingkaran kendali mereka dan apa pula yang berada di luarnya.

Kabar baiknya, cukup mudah untuk mengingat apa saja yang ada di dalam kendali kita. Menurut para Stoik, lingkaran kendali hanya memuat satu hal: PIKIRAN KITA. Itu benar, bahkan tubuh kita secara fisik pun tidak benar-benar ada dalam lingkaran kendali kita. Lagi pula, Anda bisa saja terserang penyakit fisik dan menderita kelumpuhan sewaktu-waktu. Anda bisa saja sedang bepergian ke negara asing dan dijebloskan ke penjara.

Namun, semua ini adalah kabar baik karena secara drastis mengurangi jumlah berbagai hal yang perlu Anda pikirkan. Ada kejelasan dan kesederhanaan. Sementara orang-orang sibuk ke sana kemari dengan daftar tanggung jawab sepanjang satu mil—berbagai hal yang bukan merupakan tanggung jawab mereka sebenarnya—Anda hanya punya satu hal saja yang terdaftar. Anda hanya perlu mengelola satu hal: kehendak Anda, pikiran Anda.

Jadi, renungkanlah itu.

14 Januari

## **Potonglah Tali yang Menarik Pikiranmu**

“Pahamilah akhirnya bahwa kamu punya sesuatu di dalam dirimu yang lebih berdaya dan lebih luhur ketimbang apa yang menimbulkan hasrat tubuh yang menarik-narikmu seolah dirimu boneka semata. Pikiran apakah yang kini menyita pikiranku? Apakah bukan ketakutan, kecurigaan, hasrat, atau sesuatu macam itu?”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 12.19

**P**ikirkanlah seluruh kepentingan yang berlomba-lomba merebut bagiannya dari dompet Anda atau untuk merebut sedetik perhatian Anda. Para ilmuwan pangan sibuk merekayasa produk untuk mengeksploitasi indra pengecap Anda. Para insinyur dari Silicon Valley terus merancang aplikasi yang bisa bersifat sediktif berjudi. Media menyajikan berbagai cerita untuk memprovokasi kesebalan dan kemarahan.

Semua itu hanyalah sepotong kecil godaan dan kekuatan yang mengerjai kita—mengganggu kita dan menarik kita menjauh dari berbagai hal yang benar-benar bermakna. Untunglah, Marcus dahulu tidak terpapar oleh bagian-bagian ekstrem budaya modern kita. Namun dia juga tahu banyak tentang lubang-lubang jebakan yang mengganggu: gosip, panggilan pekerjaan yang tiada habisnya, begitu pula rasa takut, kecurigaan, dan nafsu birahi. Setiap manusia ditarik oleh kekuatan-kekuatan internal dan eksternal yang makin lama makin kuat dan makin berat untuk ditolak.

Filsafat hanya meminta kita untuk memberikan perhatian saksama dan berjuang untuk menjadi lebih dari sekadar sebuah bidak. Sebagaimana yang dikatakan oleh Viktor Frankl di dalam bukunya, *The Will to Meaning*, “Manusia didorong oleh hasrat, tetapi ditarik oleh nilai.” Nilai dan kesadaran batin ini mencegah kita agar tidak menjadi boneka. Tentu saja, untuk menaruh perhatian butuh kerja dan kesadaran, tetapi tidakkah itu lebih baik ketimbang ditarik-tarik dengan seutas tali?

15 Januari

## **Kedamaian Adalah Bertahan dengan Tujuan**

“Ketenangan tidak dapat dimengerti kecuali oleh orang-orang yang sudah mencapai kekuatan penilaian yang ajek dan kuat—sisinya terus jatuh bangun dalam keputusan mereka, terombang-ambing antara apakah menolak ataukah menerima berbagai hal. Apakah penyebab keadaan terombang-ambing ini? Ini karena

tidak ada hal yang jelas dan mereka hanya bersandar pada panduan yang paling tidak pasti—opini kebanyakan orang.”

—Seneca, *Moral Letters*, 95.57b–58a

Dalam esai yang ditulis Seneca tentang ketenangan, dia menggunakan kata dalam bahasa Yunani *euthymia*, yang didefinisikannya sebagai “percaya pada diri sendiri dan yakin bahwa dirimu sudah ada di jalan yang benar, dan tidak ragu dengan mengikuti entah berapa banyak jejak mereka yang berkelana ke setiap arah.” Keadaan pikiran seperti itulah, katanya, yang membuahkan ketenangan.

Kejernihan visi memungkinkan kita memiliki kepercayaan ini. Bukan berarti bahwa kita akan selalu seratus persen merasa pasti atas segalanya, atau bahkan kita seharusnya demikian. Ini lebih kepada agar kita dapat merasa yakin bahwa kita sudah menuju ke arah yang tepat—bahwa kita tidak perlu terus membandingkan diri dengan orang lain atau mengubah pikiran kita setiap tiga detik berdasarkan informasi yang baru.

Sebagai gantinya, ketenangan dan ketenteraman ditemukan dalam mengidentifikasi jalan *kita* dan tetap berada di sana: bertahan pada tujuan—membuat penyesuaian di sana sini sewajarnya—tetapi mengabaikan gangguan sirene yang mengajak kita berbelok menuju bebatuan.

16 Januari

## **Jangan Lakukan Sesuatu Karena Kebiasaan**

“Jadi dalam kebanyakan hal lain, kita menangani keadaan tidak sesuai dengan asumsi yang benar tetapi lebih sering dengan mengikuti kebiasaan buruk. Karena semua yang kukatakan itu adalah masalahnya, orang yang sedang berlatih harus berusaha untuk unggul, supaya dia berhenti mencari kesenangan dan menghindari ketidaknyamanan; agar dia berhenti melekat pada hidup dan benci terhadap kematian; dan dalam soal harta dan uang, agar dia berhenti menilai bahwa menerima lebih baik ke-timbang memberi.”

—Musonius Rufus, *Lectures*, 6.25.5–11

Seorang pekerja ditanya: “Mengapa Anda melakukannya begini?” Jawabannya, “Karena begitulah cara kami melakukan apa pun.” Jawaban itu membuat setiap atasan frustrasi dan membuat setiap wirausahawan melongo. Si pekerja itu sudah berhenti berpikir dan secara asal-asalan bekerja berdasarkan kebiasaannya. Bisnis bisa langsung dikacaukan pesaing, dan pekerja itu mungkin dipecat oleh atasannya yang berpikir.

Kita harus menerapkan ketegasan yang sama terhadap kebiasaan kita sendiri. Bahkan, kita belajar filsafat tepatnya untuk mengambil jeda dari perilaku kita yang otomatis. Temukanlah apa yang Anda lakukan di luar kebiasaan yang telah melekat di ingatan atau sudah menjadi rutinitas. Tanyakan kepada diri sendiri: *Benarkah ini cara terbaik untuk melakukannya?* Ketahuilah mengapa Anda

melakukan apa yang Anda lakukan—lakukanlah untuk alasan yang tepat.

17 Januari

## **Mulailah Kembali Tugas yang Nyata**

“Akulah gurumu dan kamu belajar di sekolahku. Tujuanku adalah membantumu hingga selesai, tanpa terkendala, terbebas dari perilaku kompulsif, tidak terbelenggu, tanpa rasa malu, bebas, dan bertumbuh-kembang, serta gembira, memandang Tuhan dalam hal besar dan kecil—tujuanmu adalah belajar dan rajin melatih semua ini. Mengapa kamu kemudian tidak menyelesaikan tugas-mu, bila kamu punya tujuan yang tepat dan aku punya baik tujuan yang benar maupun persiapan yang benar? Apa yang kurang? ... Tugas itu bisa dilakukan, dan merupakan hal satu-satunya yang ada di dalam kekuasaan kita. ... Lepaskan masa silam. Kita hanya perlu memulai. Percayalah padaku dan kamu akan lihat.”

—Epictetus, *Discourses*, 2.19.29–34

**I**ngatkah Anda, di awal-awal bersekolah dahulu, takut untuk mencoba sesuatu karena takut mungkin akan gagal di situ? Mayoritas remaja memilih untuk bermain-main saja ketimbang bekerja keras. Upaya yang setengah hati dan malas memberi mereka dalih siap-pakai: “Tak apa. Aku cuma asal-asalan saja.”

Makin kita menua, kegagalan sudah tidak lagi menjadi sesuatu yang tak memiliki konsekuensi. Apa yang jadi taruhan bukan lagi



peringkat prestasi di kelas belaka atau penghargaan olahraga yang tertempel di dinding, melainkan kualitas hidup dan kemampuan untuk menghadapi dunia di sekeliling Anda.

Kendati demikian, jangan biarkan hal itu mengintimidasi Anda. Anda punya guru terbaik di dunia ini: para filsuf yang pernah hidup. Dan bukan saja Anda mampu, sang profesor meminta Anda melakukan hal yang sangat sederhana: mulailah mengerjakannya. Yang lainnya akan mengikuti.

18 Januari

## **Memandang Dunia Seperti Penyair dan Seniman**

“Lewati petak kecil waktu ini selaras dengan alam, dan capailah tempat istirahat terakhirmu dengan anggun, seperti luruhnya sebutir zaitun matang, memuji bumi yang telah memberinya makanan dan bersyukur kepada pohon yang telah menumbuhkannya.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 4.48.2

**A**da permainan frasa yang sungguh menakjubkan indahnya dalam tulisan Marcus berjudul *Meditations*—sebuah kejutan kecil mengingat siapa sasaran pembacanya (hanya dirinya sendiri). Di dalam salah satu bagian, dia memuji proses alam “yang menakjubkan dan melenakan”, “serumpun gandum matang yang merunduk, dahi singa yang berkerut, busa yang menetes dari mulut babi hutan.” Kita harus berterima kasih kepada guru pribadi Marcus dalam pelajaran retorika, yaitu Cornelius Fronto, untuk



imajinasi yang amat hidup di bagian ini. Fronto, yang dikenal secara luas sebagai orator terbaik di Roma selain Cicero, dipilih oleh ayah angkat Marcus untuk mengajari Marcus berpikir dan menulis, serta berbicara.

Lebih dari sekadar frasa elok, kata-kata itu memberinya—dan kini memberi kita—sebuah perspektif yang kuat tentang berbagai kejadian biasa atau yang sekilas *tidak* indah. Butuh mata seniman untuk melihat akhir hidup ini tiada lain adalah semacam buah matang yang jatuh dari pohonnya. Butuh kejelian seorang pujangga untuk melihat bagaimana “roti yang sedang dipanggang terbelah di beberapa bagian dan retakan-retakan itu, yang tidak disengaja dalam pembuatan roti, menarik mata kita dan memancing selera kita” lalu menemukan metafora di dalam semua itu.

Ada semacam kejernihan (dan kegembiraan) dalam melihat apa yang tidak bisa dilihat orang lain, dalam menemukan kemuliaan dan harmoni di tempat-tempat yang terabaikan orang lain. Tidakkah itu jauh lebih baik ketimbang melihat dunia ini sebagai suatu tempat yang gelap gulita?

19 Januari

## **Ke Mana Pun Anda Pergi, Itulah Pilihan Anda**

“Sebuah podium dan sebuah penjara masing-masing adalah tempat, yang satu tinggi, yang lain rendah, tetapi di kedua tempat itu kebebasan memilih tetap bisa kamu miliki bila kamu kehendaki.”

—Epictetus, *Discourses*, 2.6.25

**P**ara Stoik datang dari berbagai taraf hidup berbeda. Sebagian kaya raya, sebagian lagi terlahir di peringkat terbawah dalam hierarki Romawi yang kaku. Sebagian menempuh jalan yang mudah, yang lain tak terbayangkan beratnya. Hal itu pun berlaku pada diri kita semua—kita semua tiba di ranah filsafat dari berbagai latar belakang, dan bahkan di dalam hidup kita sendiri kita mengalami pergulatan kemalangan dan keberuntungan.

Namun dalam situasi apa pun—susah maupun senang—hanya satu hal saja yang perlu kita lakukan: berfokus pada apa yang ada dalam kendali kita ketimbang apa yang tidak. Saat ini kita mungkin sedang terkapar dengan berbagai pergulatan, sementara beberapa tahun lalu mungkin kita berada di atas, hidup berfoya-foya, dan dalam waktu beberapa hari saja kita menjalankan hidup dengan sangat baik sampai-sampai sukses bahkan terasa sebagai beban. Satu hal yang akan tetap konstan: kebebasan untuk memilih—baik dalam gambaran besar maupun gambaran kecil.

Pada akhirnya, inilah kejernihan. Siapa pun diri kita, di mana pun kita berada—yang penting adalah pilihan-pilihan kita. Apa sajakah itu? Bagaimana kita akan mengevaluasinya? Bagaimana kita akan memanfaatkannya semaksimal mungkin? Itulah pertanyaan-pertanyaan yang hidup ajukan kepada kita, apa pun latar belakang kita. Bagaimana Anda hendak menjawabnya?

20 Januari

## Nyalakan Kembali Pikiran Anda

“Prinsip-prinsipmu tidak akan dapat dipadamkan kecuali kamu lenyapkan pikiran-pikiran yang menghidupi mereka, karena menyalakan kembali pikiran baru tetap ada di dalam kekuasaanmu.... Adalah mungkin untuk memulai kembali hidup! Melihat segala sesuatu sebagai hal baru begitu kamu melakukannya—begitulah cara untuk menyalakan kembali hidupmu !”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 7.2

**P**ernahkah Anda mengalami minggu-minggu buruk? Apakah Anda telah terhanyut menjauhi berbagai prinsip dan keyakinan hidup yang telah Anda pegang teguh? Semua itu baik-baik saja. Kita semua mengalaminya.

Bahkan, mungkin itu pun menimpa Marcus—yang karena itulah dia lalu menuliskan catatan ini untuk dirinya sendiri. Barangkali dia telah menghadapi para senator yang sulit atau mengalami kesulitan menangani anaknya yang bermasalah. Mungkin di dalam skenario ini dia telah kehilangan kesabaran, menjadi depresi, atau sedang berhenti introspeksi. Siapa yang tidak begitu?

Namun pengingatnya di sini adalah bahwa apa pun yang terjadi, betapa pun mengecewakannya perilaku kita di masa lalu, prinsip-prinsip itu sendiri tetap tidak berubah. Kita bisa kembali lagi kepadanya dan menganutnya kembali setiap saat. Apa yang telah terjadi kemarin—apa yang telah terjadi lima menit yang lalu—

adalah masa lalu. Kita dapat menyalakan kembali dan memulainya kembali kapan pun kita mau.

Mengapa tidak melakukannya sekarang?

21 Januari

## Ritual Pagi

“Ajukanlah pertanyaan berikut kepada diri sendiri, begitu bangun di pagi hari:

- Apakah yang kurang dariku dalam mencapai kebebasan dari hasrat?
- Kalau untuk ketenangan batin?
- Siapakah aku? Tubuh semata, pemilik harta, atau reputasi? Bukan itu semua.
- Lalu apa? Makhluk bernalar.
- Lalu apakah yang dituntut dariku? Renungkanlah aksi-aksimu.
- Bagaimana aku menjauh dari ketenangan batin?
- Apakah yang kulakukan yang tidak baik, asosial, atau tidak peduli?
- Apakah yang gagal kulakukan dalam semua ini?”

—Epictetus, *Discourses*, 4.6.34–35

Banyak orang sukses yang memiliki ritual pagi. Bagi sebagian orang, hal itu meditasi. Bagi yang lain, hal itu latihan. Bagi banyak orang, hal itu membuat jurnal—hanya beberapa halaman tempat mereka menuliskan pikiran, ketakutan, harapan. Dalam

hal ini, yang penting bukanlah kegiatannya sendiri melainkan perenungan yang dijadikan ritual. Gagasannya adalah meluangkan waktu untuk melihat ke dalam dan menelaah.

Meluangkan waktu adalah hal yang lebih diimbau oleh para Stoik ketimbang hal lainnya. Kita tidak tahu apakah Marcus Aurelius menulis *Meditations* di pagi hari ataukah malam hari, tetapi kita tahu bahwa dia menggarap momen-momen waktu tenang sendiriannya—dan bahwa dia menulis untuk diri sendiri, bukan untuk orang lain. Bila Anda mencari tempat untuk memulai ritual Anda sendiri, Anda dapat melakukannya lebih buruk daripada contoh yang dibuat oleh Marcus atau daftar yang dibuat Epictetus.

Setiap hari, mulai hari ini, ajukanlah pertanyaan-pertanyaan berat yang sama itu kepada diri sendiri. Biarkan filsafat dan kerja keras membimbing Anda kepada jawaban-jawaban yang lebih baik, pagi demi pagi, seumur hidup.

22 Januari

## Meninjau Hari

“Aku akan selalu mengawasi diriku sendiri—yang paling berguna—akan meninjau hari demi harinya. Karena inilah yang membuat kita menjadi jahat—karena tak seorang pun menengok kembali hidup kita sendiri. Kita hanya merenungkan apa yang akan kita lakukan. Namun rencana-rencana kita untuk masa depan berasal dari masa silam.”

—Seneca, *Moral Letters*, 83.2

Dalam surat kepada abangnya yang bernama Novatus, Seneca menjelaskan latihan bermanfaat yang ditirunya dari filsuf kenamaan lain. Di penghujung hari dia akan mengajukan berbagai variasi dari pertanyaan berikut kepada dirinya sendiri: *Kebiasaan buruk apa yang aku kekang hari ini? Bagaimana aku lebih baik? Apakah tindakan-tindakanku adil? Bagaimana aku bisa lebih baik lagi?*

Di awal atau di akhir hari, tokoh Stoik ini duduk bersama jurnal dan tinjauan hariannya: apa yang dilakukannya, apa yang dipikirkannya, apa yang bisa diperbaiki lagi. Untuk alasan inilah mengapa buku *Meditations* karya Marcus Aurelius merupakan buku yang tidak begitu mudah diselidiki—buku itu untuk kejernihan diri pribadi dan bukan untuk kepentingan publik. Menuliskan latihan-latihan Stoik telah dan masih juga merupakan sebetulnya cara untuk mempraktikkannya, sebagaimana juga merapal doa atau himne berulang-ulang.

Buatlah jurnal Anda sendiri, entah disimpan di dalam komputer atau dalam buku catatan kecil. Sempatkanlah untuk dengan sadar mengingat peristiwa-peristiwa di hari sebelumnya. Berteguh-hatilah dalam penilaian Anda. Perhatikan apa yang berkontribusi terhadap kebahagiaan Anda dan apa yang menjauhkannya. Tuliskanlah apa yang ingin Anda garap atau kutipan yang Anda sukai. Dengan berupayan merekam pikiran-pikiran semacam itu, Anda tidak akan begitu mudah melupakannya. Bonus tambahannya: Anda juga memiliki hitungan berjalan untuk melacak kemajuan Anda.

23 Januari

## Kebenaran Tentang Uang

“Mari langsung saja pada orang-orang terkaya—seberapa sering ada kejadian mereka terlihat seperti yang miskin! Sewaktu bepergian ke luar negeri, mereka harus membatasi bagasi mereka, dan ketika harus bergegas, mereka harus meninggalkan rombongan. Dan mereka yang ikut dalam pasukan, seberapa sedikit harta yang harus mereka bawa....”

—Seneca, *On Consolation to Helvia*, 12.1.b-2

Penulis F. Scott Fitzgerald, yang kerap mengagungkan gaya hidup orang-orang kaya dan masyhur dalam buku-buku seperti *The Great Gatsby*, membuka salah satu ceritanya dengan baris-baris yang kini dianggap klasik: “Mari kuceritakan kepadamu tentang mereka yang sangat kaya. Mereka berbeda darimu dan aku.” Beberapa tahun setelah kisah ini diterbitkan, temannya Ernest Hemingway menggoda Fitzgerald dengan menuliskan, “Ya, mereka punya uang lebih banyak.”

Itulah yang diingatkan Seneca kepada kita. Sebagai salah satu orang yang terkaya di Roma, dia tahu dari pengalamannya sendiri bahwa uang hanya sedikit mengubah hidup. Uang tidak mengatasi masalah seperti yang dipikirkan mereka yang tak beruang. Bahkan, tidak ada kepemilikan materi yang akan menyelesaikannya. Berbagai hal eksternal tidak dapat menyelesaikan masalah-masalah internal.



Kita terus-menerus melupakan hal ini—dan itu menyebabkan banyak kebingungan dan penderitaan. Sebagaimana yang kemudian dituliskan oleh Hemingway tentang Fitzgerald, “Dia pikir [orang kaya] adalah ras istimewa yang agung dan ketika dia mendapati bahwa mereka ternyata tidak demikian, hal itu mengecewakannya sebagaimana hal-hal lain yang membuatnya kecewa.” Tanpa perubahan, hal yang sama akan terjadi juga pada kita.

24 Januari

## **Carilah Pemahaman Mendalam**

“Dari Rusticus... aku belajar membaca dengan hati-hati dan tidak puas dengan pemahaman kasar atas keseluruhan, dan tidak dengan mudah setuju dengan mereka yang banyak cakap tentang sesuatu.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 1.7.3

Buku pertama Marcus Aurelius, *Meditations*, mulai dengan sebuah kumpulan rasa syukur. Dia menghaturkan terima kasihnya, satu demi satu, kepada tokoh paling berpengaruh dalam hidupnya. Salah satu yang dia tuju adalah Quintus Junius Rusticus, seorang guru yang mengembangkan rasa cinta dan kejernihan mendalam tentang pemahaman kepada muridnya—suatu hasrat untuk tidak hanya berhenti di permukaan dalam hal belajar.



Dari Rusticus pula Marcus berkenalan dengan Epictetus. Bahkan, Rusticus meminjamkan ringkasan ceramah Epictetus miliknya sendiri kepada Marcus. Marcus jelas tidak puas hanya dengan mendapatkan intisari ceramah-ceramah ini dan tidak hanya menerimanya sebagai rekomendasi dari gurunya. Paul Johnson suatu hari berseloroh bahwa Edmund Wilson membaca buku-buku “seakan-akan penulisnya tengah diadili seumur hidup.” Begitu-lah cara Marcus membaca Epictetus—dan ketika pelajaran-pelajaran itu sudah terhimpun, dia menyerap semuanya. Semuanya jadi bagian dari DNA-nya sebagai manusia. Dia mengutipnya secara panjang-lebar selama hidupnya, menemukan kejernihan dan kekuatan sebenarnya di dalam kata-kata, bahkan di tengah kemewahan berlimpah-ruah dan kekuasaan yang kemudian digenggamnya.

Jenis membaca dan belajar sedalam itu yang harus pula kita tumbuhkan, yang menjadi alasan mengapa kita membaca sehalaman-sehalaman setiap hari alih-alih satu bab sekaligus. Supaya kita bisa meluangkan waktu untuk membaca dengan sungguh-sungguh dan mendalam.

25 Januari

### **Satu-satunya Penghargaan**

“Apa lagi yang harus dianggap berharga? Ini, kukira—membatasi tindakan atau ketidakbertindakan kita hanya kepada apa yang sesuai dengan kebutuhan persiapan kita sendiri... itulah kegunaan pengupayaan pendidikan dan pengajaran—inilah hal yang harus

dihargai! Bila kamu memegangnya dengan teguh, kamu akan berhenti mencoba meraih hal-hal lain bagi dirimu sendiri.... Bila tidak, kamu tidak akan bebas, berkecukupan, atau berkekuatan untuk mengambil semua itu, dan kamu akan bersiasat untuk melawan mereka yang memiliki apa yang kamu anggap berharga.... Namun, dengan memiliki sejumlah rasa hormat terhadap pikiranmu sendiri dan menghargainya, kamu akan menyenangkan diri sendiri dan lebih harmonis terhadap sesama makhluk hidup, serta lebih selaras dengan dewa-dewa—memuji segala sesuatu yang telah mereka tetapkan dan jatahkan untukmu.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 6.16.2b–4a

Warren Buffett, yang kekayaannya nyaris mencapai 65 miliar dolar AS, tinggal di rumah yang sama yang dibelinya pada tahun 1958 seharga 31.500 dolar AS. John Urschel, pemain gelandang pada Baltimore Ravens, berpenghasilan jutaan dolar tetapi berhasil hidup dengan biaya hanya 25.000 dolar per tahunnya. Bintang San Antonio Spurs, Kawhi Leonard bepergian dengan mobil Chevy Tahoe buatan tahun 1997 yang sudah dimilikinya sejak dia remaja, sementara kontraknya bernilai 94 juta dolar AS. Mengapa? Bukan karena orang-orang ini murahan. Itu karena hal-hal *penting bagi mereka itu murah*.

Baik Buffett maupun Urschel atau Leonard menjadi demikian bukanlah tanpa sebab. Gaya hidup mereka adalah hasil dari menentukan prioritas. Mereka menumbuhkan minat yang jelas berada di bawah kemampuan finansial mereka, dan akibatnya, *pemasukan* apa pun bisa memberi mereka kebebasan untuk mengejar berbagai hal yang paling mereka pedulikan. Kebetulan saja bahwa mereka menjadi kaya raya di luar harapan. Kejernihan yang se-

perti ini—tentang apa yang paling mereka cintai di dunia—berarti mereka dapat menikmati hidup mereka. Itu artinya mereka akan tetap bahagia meski seandainya pasar berubah atau karier mereka terputus karena cedera.

Makin banyak yang kita inginkan dan makin banyak yang harus kita lakukan untuk menghasilkan atau meraih capaian-capaian itu, makin kuranglah kita menikmati hidup—dan makin kurang bebaslah diri kita.

26 Januari

## Kekuatan Mantra

“Hapuskan kesan-kesan keliru dari pikiranmu dengan terus berkata kepada diri sendiri, aku memiliki sesuatu di dalam jiwaku untuk menghalau setiap kekejian, keinginan atau gangguan macam apa pun—sebagai gantinya, dengan melihat sifat sejati segala sesuatu, aku akan memberikan apa yang sepatutnya mereka dapatkan saja. Selalu ingatlah kekuatan yang diberikan alam kepadamu ini.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 8.29

Siapa pun yang pernah ikut kelas yoga atau terpapar oleh pikiran Hindu atau Buddhisme mungkin sudah pernah mendengar konsep mantra. Di dalam bahasa Sanskerta, mantra berarti “bebunyian sakral”—pada intinya sebuah kata, satu frasa, satu pikiran, bahkan sebetuk bunyi—yang dimaksudkan untuk mem-

beri kejernihan atau panduan spiritual. Sebuah mantra khususnya dapat sangat membantu di dalam proses meditasi karena mantra memungkinkan kita menyingkirkan hal-hal lainnya sementara kita memusatkan perhatian.

Maka cocoklah ketika Marcus Aurelius mengusulkan mantra Stoik ini—suatu pengingat atau frasa pelindung untuk digunakan ketika kita merasakan impresi yang keliru, berbagai gangguan, atau ketika kenyataan pahit menekan hidup kita sehari-hari. Bunyinya secara ringkas “Aku memiliki kuasa di dalam diriku untuk menyingkirkannya. Aku bisa melihat kenyataannya.”

Ubahlah kata-katanya sesuka hati Anda. Bagian yang itu terserah Anda. Tetapi milikilah sebuah mantra dan gunakanlah untuk menemukan kejernihan yang Anda idamkan.

27 Januari

## **Tiga Bidang Latihan**

“Ada tiga bidang yang harus dilatih kepada orang yang ingin arif dan bajik. Yang pertama berkaitan dengan keinginan dan keenggan—bahwa orang jangan sampai luput mengenali tanda dalam mengejar keinginan atau terjatuh pada sesuatu yang menolak mereka. Yang kedua berkaitan dengan dorongan-dorongan untuk bertindak atau tidak bertindak—dan secara lebih luas, dengan kewajiban—yaitu orang semestinya bertindak dengan sengaja karena alasan yang baik dan tidak ceroboh. Yang ketiga berkaitan dengan kebebasan dari tipu daya dan penguasaan diri dan se-

luruh bidang penilaian, persetujuan yang diberikan oleh pikiran kita kepada persepsinya. Dari berbagai bidang ini, yang utama dan yang paling mendesak adalah yang pertama yang berkaitan dengan hasrat, karena emosi-emosi yang kuat hanya bangkit ketika kita gagal melawan keinginan-keinginan dan keengganan-keengganan kita.”

—Epictetus, *Discourses*, 3.2.1–3a

**H**ari ini mari kita berfokus pada ketiga bidang latihan yang digelar oleh Epictetus untuk kita.

Pertama, kita harus mempertimbangkan apa yang seharusnya kita inginkan dan apa yang seharusnya kita tolak. Mengapa? Agar kita menginginkan apa yang baik dan menghindari apa yang buruk. Mendengarkan tubuh Anda tidaklah cukup—karena ketertarikan-ketertarikan kita kerap menyesatkan.

Kemudian, kita harus memeriksa dorongan hati kita dalam bertindak—yaitu, *motivasi* kita. Apakah kita melakukan sesuatu karena alasan yang benar ataukah kita melakukannya karena kita tidak berhenti untuk berpikir dulu? Ataukah kita percaya bahwa kita *harus* melakukan sesuatu?

Yang terakhir, adalah penilaian kita. Kemampuan kita untuk melihat secara jernih dan tepat muncul ketika kita menggunakan berkat luar biasa dari alam: *nalar*.

Inilah ketiga bidang latihan yang berbeda, tetapi di dalam praktiknya saling terkait dan tak terpisahkan. Penilaian kita memengaruhi apa yang kita inginkan, keinginan kita memengaruhi ba-

gaimana kita bertindak, sebagaimana penilaian kita menentukan bagaimana kita bertindak. Namun, kita tidak bisa mengharapkan ini terjadi. Kita harus mengarahkan pikiran dan energi nyata untuk masing-masing bidang itu di dalam hidup kita. Bila kita melakukannya, kita akan menemukan kejernihan yang nyata dan keberhasilan.

28 Januari

## Mengamati Orang Bijak

“Lihatlah betul-betul prinsip yang mengatur hidup seseorang, terutama prinsip mereka yang bijak, apa saja yang mereka hindari dan apa yang mereka cari.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 4.38

Seneca pernah berkata, “Tanpa penggaris untuk melawan, kamu tidak bisa meluruskan yang bengkok.” Itulah peran orang bijak di dalam hidup kita—bertindak sebagai teladan dan inspirasi kita. Untuk memantulkan ide-ide kita dan menguji berbagai prasangka kita.

Siapakah orang itu bagi Anda, terserah Anda. Barangkali sosok itu ayah atau ibu Anda. Mungkin seorang filsuf, penulis, atau pemikir. Barangkali AAYL (Apa yang Akan Yesus Lakukan?) adalah model yang pas untuk Anda.

Namun pilihlah seseorang, perhatikan apa yang mereka lakukan (dan apa yang *tidak* mereka lakukan), dan usahakanlah sebaik-baiknya untuk melakukan hal yang sama.

29 Januari

## Sederhanakan Saja

“Pertahankan selalu pikiran teguhmu dalam setiap pekerjaan yang kamu tangani, sebagai seorang Romawi dan manusia, lakukanlah dengan disiplin dan kehormatan yang bersahaja, rasa welas asih, kebebasan, dan keadilan—sisihkan dirimu dari berbagai pertimbangan lainnya. Kamu dapat melakukannya dengan menganggap setiap tugas seolah-olah adalah tugas terakhirmu, menyingkirkan semua gangguan, pemberontakan emosional terhadap nalar, dan seluruh drama, kesombongan, dan keluhan atas sesuatu yang sudah sepantasnya kamu dapatkan. Bisa kamu lihat betapa penguasaan beberapa hal sudah memungkinkanmu menjalani hidup yang berlimpah dan tenteram—karena, bila kamu tetap mengawasi hal-hal ini, para dewa tidak akan meminta apa pun lagi.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 2.5

Setiap hari memberi peluang untuk berpikir berlebihan tentang berbagai hal. Apa yang harus kukenakan? Apakah mereka menyukaiku? Apakah makananku sudah cukup sehat? Apa yang selanjutnya akan kuhadapi dalam hidup ini? Apakah bosku puas dengan pekerjaanku?



Hari ini, mari kita berfokus pada apa yang ada di depan kita. Kita akan mengikuti diktum yang diberikan oleh pelatih New England Patriots, Bill Belichick, kepada para pemainnya: “Kerjakan tugas-mu.” Seperti seorang Romawi, sebagai serdadu yang baik, seperti seorang maestro atas karya kita. Kita tidak perlu tersesat ke dalam beribu gangguan lainnya atau dalam urusan-urusan orang lain.

Marcus berkata untuk menganggap setiap tugas seakan tugas terakhir kita, karena memang bisa saja memang begitu. Dan kalau pun tidak demikian, merusak apa yang sudah ada di depan Anda tidak akan membantu apa pun. Temukan kejelasan dalam kesederhanaan dalam melakukan tugas Anda hari ini.

30 Januari

## **Tak Selalu Harus Jadi yang Teratas dalam Segalanya**

“Bila kamu ingin memperbaiki diri, cukuplah dengan terlihat tidak tahu atau bodoh dalam hal-hal yang tak berhubungan denganmu—jangan berkeinginan untuk terlihat berpengetahuan. Dan bila ada yang menganggapmu sebagai orang penting, jangan percayai dirimu.”

—Epictetus, *Enchiridion*, 13a

Salah satu hal terkuat yang dapat Anda lakukan sebagai seorang manusia di dunia media kita yang sudah terhiperkoneksi selama 24 jam 7 hari ini adalah berkata, “Aku tidak tahu.” Atau, yang lebih provokatif lagi: “Aku tak peduli.” Kebanyakan masya-



rakat tampaknya sudah menganggapnya sebagai perintah Tuhan bagi seseorang untuk tahu setiap kejadian apa pun, menonton setiap episode serial televisi yang mendapatkan pujian kritikus, mengikuti berita dengan setia, dan menampilkan diri kepada orang-orang lain sebagai individu yang paling tahu dan paling mendunia.

Namun, mana buktinya bahwa semua itu benar-benar perlu? Apakah kewajiban itu diharuskan oleh polisi? Atau apakah Anda hanya takut terlihat konyol di pesta makan malam? Ya, Anda punya kewajiban pada negara dan keluarga untuk secara umum mengetahui kejadian-kejadian yang mungkin memengaruhi mereka secara langsung, tetapi hanya sebatas itu.

Berapa banyak lagi waktu dan energi, dan kekuatan murni otak yang akan tersedia bila Anda secara drastis memotong konsumsi media Anda? Seberapa lebih santai dan sadar akan keberadaan dirilah Anda apabila tak lagi tergugah dan marah karena setiap skandal, kabar mendadak, dan kemungkinan krisis (yang kebanyakan juga sampai terjadi)?

31 Januari

## **Filsafat Sebagai Penawar Jiwa**

“Jangan kembali kepada filsafat sebagai seorang pemberi tugas, tetapi sebagai pasien yang mencari pemulihan untuk sakit mata, atau perawatan luka bakar, atau atas sebarang salep. Dengan

menganggapnya demikian, kamu akan mematuhi nalar tanpa harus memajangnya dan bersantai dalam perawatannya.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 5.9

**M**akin kita sibuk, makin banyak kita bekerja dan belajar dan membaca, makin jauh kita bisa hanyut. Kita masuk ke dalam sebuah ritme. Kita menghasilkan uang, menjadi kreatif, dan kita terpicu, dan sibuk. Tampaknya segala sesuatu berjalan baik-baik saja. Tetapi kita hanyut makin jauh dan makin jauh dari fisafat.

Ujung-ujungnya, pengabaian ini akan berkontribusi menjadi suatu masalah—stres menumpuk, pikiran kita jadi tidak jernih, kita lupa apa yang penting—dan akibatnya adalah semacam cedera. Ketika itu terjadi, penting bagi kita untuk menginjak rem—singkirkan seluruh momentum dan momennya. Kembalilah ke aturan hidup dan praktikkan apa yang kita tahu berakar pada kejernihan, penilaian yang baik, prinsip-prinsip yang baik, serta *kesehatan yang baik*.

Stoikisme dirancang sebagai obat untuk jiwa. Stoikisme membebaskan kita dari berbagai kerentanan hidup modern. Stoikisme memulihkan kita dengan kekuatan yang kita butuhkan untuk bertahan di dalam hidup. Datangi dia hari ini, dan biarkan dia melakukan pemulihan.

# FEBRUARI

## HASRAT DAN EMOSI

1 Februari

### Untuk Si Pemberang

“Terapkan pikiran ini sewaktu kamu merasakan datangnya amarah—mengamuk itu tidak jantan. Sebagai gantinya, kelembutan dan kesantunan lebih manusiawi, dan karena itu lebih jantan. Seorang lelaki sejati tak menyerah pada amarah dan ketidakpuasan, dan orang semacam itu memiliki kekuatan, keberanian, dan ketahanan—tidak seperti si pemaarah dan si tukang mengeluh. Makin dekat seseorang pada pikiran yang tenang, makin dekat dia pada kekuatan.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 11.18.5b

**M**engapa para atlet saling mengatai satu sama lain? Mengapa mereka dengan sengaja melontarkan kata-kata yang menyinggung dan buruk kepada lawan mereka ketika wasit tidak

sedang mengawasi? Untuk memancing reaksi. Mengganggu dan membuat marah lawan adalah cara mudah untuk menjatuhkan mereka dalam permainan.

Cobalah ingat itu ketika Anda mulai merasa marah. Amarah tidaklah mengesankan atau kuat—amarah adalah sebuah kesalahan. Amarah adalah *kelemahan*. Bergantung pada apa yang Anda lakukan, amarah mungkin adalah semacam jebakan yang dipasang orang lain untuk Anda.

Para penggemar dan lawannya menyebut petinju Joe Louis sebagai “Ring Robot” karena dia benar-benar tanpa emosi—pembawaannya yang dingin dan tenang jauh lebih mengerikan ketimbang tampang seram atau luapan emosi apa pun yang ada.

Kekuatan adalah kemampuan untuk menjaga kendali-diri. Artinya menjadi orang yang tidak pernah marah, yang tidak bisa dikecoh, karena orang seperti itu dapat mengendalikan nafsunya—alih-alih dikendalikan *oleh* hawa nafsu.

2 Februari

## **Bingkai Pikiran yang Baik**

“Bingkailah pikiranmu seperti ini—kamu adalah seorang tua, kamu tak akan membiarkan dirimu diperbudak lagi oleh hal ini, tak lagi ditarik-tarik seperti boneka oleh setiap dorongan hati, dan kamu

akan berhenti mengeluhkan nasibmu saat ini atau mencemaskan masa depanmu.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 2.2

Kita sebal pada seseorang yang datang dan mencoba menyuruh kita ini-itu. *Jangan mengatur bagaimana aku berpakaian, berpikir, melakukan pekerjaanku, menjalani hidup.* Itu karena kita adalah orang-orang yang mandiri dan berkecukupan.

Atau setidaknya begitulah yang kita katakan kepada diri kita sendiri.

Namun, bila seseorang mengatakan sesuatu yang tidak kita sepakati, ada sesuatu di dalam diri kita yang berkata kita *harus* berdebat dengannya. Bila ada sepiring kue kering di hadapan kita, kita *harus* menyantapnya. Bila seseorang melakukan sesuatu yang tidak kita sukai, kita *harus* marah tentang itu. Bila sesuatu yang buruk terjadi, kita *harus* sedih, depresi, atau cemas. Namun, bila terjadi sesuatu yang baik beberapa menit kemudian, tiba-tiba saja kita senang, bersemangat, dan ingin lebih banyak lagi.

Kita tidak akan pernah membiarkan orang lain menarik kita ke sana kemari seperti kita membiarkan dorongan hati kita melakukannya. Sudah waktunya untuk memandangnya demikian—bahwa kita bukanlah boneka yang bisa begini atau begitu hanya karena kita merasa ingin melakukannya. Kitalah yang harus memegang kendali, bukan emosi kita, karena kita adalah orang-orang yang mandiri dan berkecukupan.

3 Februari

## Sumber Kecemasan Anda

“Ketika kulihat orang yang cemas, aku bertanya pada diri sendiri, apa yang diinginkannya? Karena apabila seseorang tidak menginginkan sesuatu di luar yang dapat dikendalikannya sendiri, mengapa orang itu dilanda kecemasan?”

—Epictetus, *Discourses*, 2.13.1

Seorang ayah pencemas, yang mencemaskan anak-anaknya. Apakah yang dia inginkan? Sebuah dunia yang selalu aman. Seorang pelancong kalang-kabut—apa yang dia inginkan? Agar cuaca dan lalu lintas mereda dulu supaya dia bisa mengejar penerbangannya. Seorang investor yang gugup? Bahwa pasar akan berbalik dan investasinya terbayar.

Semua skenario ini punya satu kesamaan. Sebagaimana kata Epictetus, inilah menginginkan sesuatu yang di luar kendali kita. Terpengaruh oleh sesuatu, harap-harap cemas, mondar-mandir gelisah—momen yang menegangkan, menyiksa, dan mencemaskan ini memperlihatkan keadaan kita yang paling tak berguna dan tunduk tanpa daya. Memelototi jam dinding, pada jarum-jarumnya, pada jalur kasir berikutnya, pada langit—seolah kita adalah penganut sekte agama yang percaya bahwa dewa-dewa penentu nasib hanya akan memberi kita apa yang kita mau bila kita mengorbankan ketenteraman pikiran kita.

Hari ini, bila Anda mendapati diri mulai cemas, tanyakan pada diri sendiri: *Mengapa isi kepalaku kusut tak keruan? Apakah saat ini aku yang pegang kendali ataukah kecemasanku?* Dan yang paling penting: *Apakah kecemasanku bermanfaat untukku?*

4 Februari

## Menjadi Tak Terkalahkan

“Jadi siapakah yang tak terkalahkan? Dia yang tidak dapat dibuat kesal oleh apa pun di luar pilihan akal sehatnya.”

—Epictetus, *Discourses*, 1.18.21

Pernahkah Anda menonton seorang profesional berpengalaman menghadapi media? Tidak ada pertanyaan yang terlalu berat, tidak ada nada yang terlalu tajam atau terlalu menghina. Dia menangkis setiap serangan dengan humor, sikap tenang, dan kesabaran. Walaupun diserang dengan sengit atau diprovokasi, dia *memilih* untuk tidak goyah atau bereaksi. Dia mampu melakukan ini bukan hanya karena latihan dan pengalaman, tetapi karena paham bahwa bereaksi secara emosional hanya akan membuat situasi makin buruk. Media menunggunya terpeleset atau menjadi kesal. Agar berhasil menggiring peristiwa yang diliput media, dia telah menanamkan pentingnya tetap menjaga diri untuk tenang terkendali dalam diri sendiri.

Mungkin Anda tidak akan menghadapi gerombolan reporter yang mengorek-ngorek lewat pertanyaan-pertanyaan tak peka yang membombardir Anda hari ini. Namun apa pun jenis stres atau rasa frustrasi atau beban yang harus Anda hadapi, akan berguna untuk membayangkan gambaran itu dan menggunakannya sebagai contoh untuk menghadapi semua itu. Pilihan akal sehat kita—*prohairesis* kita, begitu para Stoik menyebutnya—adalah semacam sikap tak terkalahkan yang dapat kita tumbuhkan. Kita bisa mengedikkan bahu untuk mengibaskan serangan sengit dan melenggang melewati tekanan dan masalah. Dan seperti teladan kita, begitu ketika sudah selesai, kita dapat balik menunjuk ke arah mereka dan berkata, “Pertanyaan berikutnya!”

5 Februari

## Stabilkan Dorongan Hati

“Jangan terpesong ke mana-mana, tetapi bijaklah menimbang setiap dorongan hati, dan lindungi keyakinan jernihmu di setiap keadaan.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 4.22

**B**ayangkanlah para pengidap mania dalam hidup Anda. Bukan mereka yang tak beruntung mengidap gangguan tertentu, melainkan mereka yang hidup dan pilihan-pilihannya *mengalami* gangguan. Setiap hal melambung tinggi atau menukik tajam ke bawah; hari bisa terasa sangat indah atau amat menyebalkan. Tidakkah mereka lelah? Tidakkah Anda berharap mereka punya se-



buah filter yang dapat mereka gunakan untuk menguji dorongan hati yang baik dan yang buruk?

Filter semacam itu ada. Keadilan. Nalar. Filsafat. Kalaupun ada pesan utama dalam pemikiran Stoik, inilah dia: beragam jenis dorongan hati akan muncul, dan tugas Anda adalah mengendalikannya, mirip dengan meminta anjing duduk bersimpuh. Bila diringkas lebih sederhana: berpikirlah sebelum bertindak. Tanyakan: *Siapakah yang pegang kendali dalam hal ini? Prinsip-prinsip apa sajakah yang memanduku?*

6 Februari

## Jangan Cari Pertikaian

“Aku tidak setuju dengan mereka yang langsung terjun ke dalam banjir dan mereka yang, demi menerima guncangan hidup, terus bergulat setiap hari dengan semangat tinggi dalam kondisi yang berat. Orang bijak akan bisa bertahan dalam keadaan seperti itu, tetapi tidak akan memilihnya—dia akan memilih perdamaian, ketimbang berperang.”

—Seneca, *Moral Letters*, 28.7

Rasanya jadi klise sekarang ini untuk mengutip pidato Theodore Roosevelt berjudul “Man in the Arena” yang menyanjung “orang-orang yang berwajah penuh debu dan keringat dan darah; yang bertahan dengan gagah berani...” dibandingkan dengan para kritikus yang duduk-duduk di pinggiran. Roosevelt

menyampaikan pidato itu tak lama setelah dia melepaskan jabatannya, di puncak popularitasnya. Dalam beberapa tahun, dia akan mencalonkan diri melawan mantan anak didiknya, dalam upaya mengambil alih Gedung Putih, kalah telak dan nyaris terbunuh di dalam prosesnya. Dia juga akan nyaris tewas sewaktu menelusuri sebuah sungai di Amazon, membunuh ribuan hewan dalam berbagai safarinya ke Afrika, dan kemudian memohon kepada Woodrow Wilson untuk mengizinkannya mendaftarkan diri terjun ke Perang Dunia I kendati dia sudah berusia 59 tahun. Dia senang melakukan banyak hal mengejutkan bila dikilas balik.

Theodore Roosevelt memang orang yang sungguh-sungguh hebat. Tetapi dia juga disetir oleh dorongan hati, kecanduan kerja, dan kegiatan yang seakan tiada habisnya. Banyak di antara kita yang mengidap gangguan serupa—digerakkan oleh sesuatu yang tidak dapat kita kendalikan. Kita takut bila diam saja sehingga kita pun mencari perselisihan dan aksi sebagai hiburan. Kita memilih untuk berperang—dalam sebagian kasus, secara harfiah—sementara perdamaian sebenarnya lebih merupakan pilihan terhormat dan pas.

Ya, orang di dalam arena itu mengagumkan. Begitu pula serdadu dan politisi dan perempuan pebisnis dan berbagai profesi lainnya. Namun, dan ini adalah namun yang besar, hanya jika kita berada di arena itu dengan alasan yang tepat.

7 Februari

## **Rasa Takut Adalah Nubuat yang Meramal Dirinya Sendiri**

“Banyak yang terluka karena rasa takut itu sendiri, dan banyak yang menemui nasib sementara mereka ketakutan terhadap nasib tersebut.”

—Seneca, *Oedipus*, 992

“**H**anya yang paranoid yang akan bertahan,” demikian kalimat masyhur yang diutarakan oleh Andy Grove, seorang CEO di Intel. Mungkin itu benar. Tetapi kita juga tahu bahwa orang yang paranoid sering kali menghancurkan diri sendiri secara lebih cepat dan lebih spektakuler ketimbang siapa pun musuhnya. Seneca, dengan akses dan wawasannya terhadap elite yang paling berkuasa di Roma, agaknya sudah menyaksikan dinamika ini berlangsung begitu jelasnya. Nero, murid yang berbagai kecenderungan brutalnya dicoba dibendung oleh Seneca, tidak saja membunuh ibunya sendiri tetapi akhirnya mengincar juga Seneca, mentornya.

Paduan kekuasaan, rasa takut, dan mania bisa bersifat fatal. Sang pemimpin, yang yakin bahwa dia akan dikhianati, bertindak awal dan mengkhianati orang-orang lain terlebih dahulu. Takut bahwa dia tidak cukup disukai, dia berusaha keras untuk membuat orang-orang menyukainya sampai-sampai memberikan efek sebaliknya. Yakin akan adanya kekeliruan dalam manajemen, dia pun mengontrol berlebihan dan menjadi sumber kekeliruan ma-

najemen itu sendiri. Dan seterusnya dan lain-lain—berbagai hal yang kita takutkan atau cemas, kitalah yang menyebabkannya begitu saja menghampiri kita.

Bila lain kali Anda takut terhadap sesuatu yang hasilnya Anda pikir akan sangat buruk, ingatlah bahwa bila Anda tidak bisa mengendalikan dorongan hati Anda, bila Anda kehilangan kendali-diri, Anda sendirilah yang akan menjadi sumber bencana yang ditakutkan itu. Hal itu telah menimpa orang-orang yang lebih pandai dan lebih berkuasa dan lebih sukses. Pun bisa menimpa diri kita.

8 Februari

### **Apakah Hal Itu Membuat Anda Merasa Lebih Baik?**

“Kamu berteriak, aku sedang amat kesakitan! Apakah kemudian kamu terbebas dari rasa sakit itu, jika kamu menanggungnya dengan bersikap cengeng?”

—Seneca, *Moral Letters*, 78.17

Lain kali bila seseorang merasa kesal di dekat Anda—berteriak-teriak, menjerit-jerit, memecahkan sesuatu, bertindak kasar atau keji—perhatikanlah betapa cepat pernyataan ini akan seketika menghentikannya: “Semoga itu membuatmu merasa lebih baik.” Karena, tentu saja, dia tidak merasa lebih baik. Hanya di dalam gelembung emosi ekstrem kita dapat membenarkan setiap

perilaku semacam itu—dan ketika kita diminta untuk bertanggung jawab atasnya, kita biasanya merasa jengah dan malu.

Ada gunanya menerapkan standar itu pada diri sendiri. Lain kali begitu merasa panik, atau menggerutu atau mengeluh saat terserang gejala-gejala mirip flu, atau berurai air mata penyesalan, tanyakan saja: *Apakah ini membuatku merasa lebih baik? Apakah ini memang bisa meredakan gejala-gejala yang ingin kulenyapkan?*

9 Februari

## **Anda Tidak Harus Punya Opini**

“Kita punya kekuatan untuk menahan opini tentang sesuatu dan untuk tidak membuatnya mengacaukan suasana hati kita—untuk berbagai hal yang tidak punya kekuatan alami untuk membentuk penilaian kita.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 6.52

**I**ni ada sebuah latihan lucu: pikirkan berbagai hal yang membuat Anda kesal yang *tidak* Anda ketahui—hal-hal yang mungkin saja dikatakan orang di belakang Anda, kesalahan yang mungkin telah Anda perbuat tanpa sengaja, benda-benda yang Anda jatuhkan atau hilangkan tanpa sadar. Apakah reaksi Anda? Tidak ada karena Anda tidak tahu-menahu tentang itu.

Dengan kata lain, adalah  *mungkin*  untuk menahan opini tentang hal yang negatif. Anda hanya perlu menumbuhkan kekuatan itu alih-alih menggunakannya secara tak sengaja. Terutama ketika beropini itu cenderung membuat kita merasa kesal. Latihlah kemampuan untuk tidak berpikiran sama sekali atas sesuatu—bertindaklah seakan Anda tidak tahu hal itu pernah terjadi. Atau bahwa itu tidak pernah Anda dengar. Biarkan hal itu menjadi tidak relevan atau tidak ada buat Anda. Cara ini akan menjadikannya jauh lebih tidak berdaya lagi.

10 Februari

## **Amarah Adalah Bahan Bakar Jahat**

“Tidak ada yang lebih membius ketimbang amarah, tiada yang lebih tunduk oleh kekuatannya sendiri. Bila berhasil, tak satu pun menjadi lebih arogan lagi, bila gagal, tidak ada yang lebih gila lagi—karena amarah tidak dapat diarahkan kembali oleh kelelahan bahkan dalam kekalahan, ketika keberuntungan menancapkan gigi kepada dirinya sendiri.”

—Seneca, *On Anger*, 3.1.5

Sebagaimana telah berkali-kali dikatakan oleh para Stoik, amarah nyaris tidak menyelesaikan apa pun. Biasanya amarah hanya memperparah berbagai hal. Kita marah-marah, yang membuat lawan bicara kita juga marah—semua pihak jadi marah, dan masalah tidak makin dekat dengan solusinya.

Banyak orang sukses akan mencoba mengatakan bahwa amarah merupakan bahan bakar yang sangat kuat dalam hidup mereka. Nafsu untuk “membuktikan semua orang salah” atau “menyodor-nyodorkannya ke muka mereka” telah membuat banyak orang menjadi jutawan. Amarah karena dikatai gemuk atau dungu telah menciptakan spesimen berfisik indah dan pikiran-pikiran cemerlang. Kemarahan karena ditolak telah memotivasi banyak orang untuk merintis jalan sendiri.

Namun, itu pandangan sempit. Cerita-cerita semacam itu mengabaikan pencemaran yang terjadi sebagai efek sampingnya serta lecet dan aus yang dialami mesinnya. Pandangan itu mengabaikan apa yang terjadi di awal ketika amarah itu surut—dan bagaimana kini lebih banyak lagi yang harus diproduksi untuk menjaga mesin terus menyala (sampai, akhirnya, satu-satunya sumber yang tertinggal adalah amarah itu sendiri). “Kebencian adalah beban yang terlalu berat untuk ditanggung,” Martin Luther King Jr. memperingatkan sesama kawan seperjuangannya dalam hak-hak sipil pada tahun 1967, kendati mereka amat beralasan untuk menanggapi kebencian dengan kebencian.

Hal yang sama berlaku pada kemarahan—bahkan, berlaku untuk hampir semua emosi terekstrem. Semuanya adalah bahan bakar yang toksik. Tak diragukan jumlahnya berlimpah-ruah di dunia ini, tetapi tidak pernah layak dengan harga yang harus ditebus untuk merasakannya.



11 Februari

## **Hero atau Nero?**

“Jiwa kita terkadang seorang raja, dan terkadang seorang tiran. Seorang raja, dengan memperhatikan segala sesuatu yang mulia, melindungi kesehatan tubuh dalam perawatannya, dan tidak memberinya perintah rendahan atau kotor. Namun jiwa yang tidak terkendali, disulut nafsu, dan terlalu dimanja berubah dari raja menjadi sesuatu yang paling ditakuti dan dibenci—seorang tiran.”

—Seneca, *Moral Letters*, 114.24

Ada ungkapan yang mengatakan bahwa kekuasaan absolut menjadi korup secara absolut pula. Awalnya, sepintas itu benar. Murid Seneca yang bernama Nero dan daftar kejahatan dan pembunuhannya adalah contoh yang sempurna. Kaisar lainnya, Domitianus, secara semena-mena menghabisi nyawa semua filsuf Romawi (akibatnya Epictetus terpaksa kabur). Banyak kaisar Romawi adalah para tiran. Namun, bertahun-tahun kemudian, Epictetus menjadi teman dekat seorang kaisar lainnya, Hadrian, yang membantu Marcus Aurelius naik takhta, salah satu contoh paling tepat tentang raja filsuf bijak.

Maka, tidaklah begitu jelas bahwa kekuasaan *selalu* korup. Bahkan tampaknya, dengan berbagai cara, kekuasaan bisa berubah jadi kekuatan dalam diri dan kesadaran diri pada banyak individu—apa yang mereka junjung tinggi, apa yang mereka idamkan akan mereka pertimbangkan dulu, apakah pemahaman mereka ten-



tang kejujuran dan keadilan dapat melawan godaan-godaan dari kekayaan dan penghormatan.

Hal yang sama berlaku untuk Anda. Baik secara pribadi maupun secara profesional. Tiran ataukah raja? *Hero* ataukah Nero? Anda mau jadi yang mana?

12 Februari

## **Lindungi Ketenangan Pikiranmu**

“Jagalah selalu persepsimu, karena yang kamu lindungi bukanlah hal kecil, melainkan rasa hormatmu, keterpercayaanmu, dan kejekanmu, ketenangan pikiranmu, kebebasan dari rasa sakit dan rasa takut, dengan kata lain, kemerdekaanmu. Untuk apa kamu mau menjual semua ini?”

—Epictetus, *Discourses*, 4.3.6b–8

Pekerjaan tidak berjalan sebagaimana mestinya yang membuat Anda tertekan, hubungan yang penuh pertikaian, hidup di bawah sorotan orang banyak. Stoikisme, karena dapat membantu kita mengelola dan memikirkan reaksi-reaksi emosional kita, bisa membuat situasi-situasi ini lebih mudah untuk dihadapi. Stoikisme bisa membantu Anda mengelola dan mengurangi berbagai pemicunya yang seakan terus-menerus datang.

Namun, inilah pertanyaannya: Mengapa Anda membuat diri Anda sendiri mengalaminya? Apakah ini memang lingkungan

yang diciptakan untuk Anda? Terprovokasi surel-surel buruk dan barisan masalah tak berujung di tempat kerja? Kelenjar adrenal kita hanya bisa menangani sekian banyak sebelum akhirnya kehabisan tenaga. Bukankah semestinya menjaganya untuk menghadapi situasi-situasi antara hidup dan mati?

Jadi, ya, gunakanlah Stoikisme untuk mengelola berbagai kesulitan ini. Namun, jangan lupa untuk bertanya: *Apakah memang ini hidup yang kuinginkan?* Setiap kali Anda kesal, sebagian kecil hidup meninggalkan tubuh Anda. Apakah memang untuk hal-hal ini Anda mau mencurahkan sumber-sumber daya yang tak ternilai harganya itu? Jangan takut untuk melakukan perubahan—perubahan yang besar .

13 Februari

## **Kenikmatan Bisa Jadi Hukuman**

“Setiap kali kamu mengendus sejenis kenikmatan, dalam artian kenikmatan apa saja, lindungi dirimu agar tidak terlena olehnya, biarkan dia menunggu aksimu, beri jeda untuk diri sendiri. Setelahnya, bawalah dia ke dalam pikiranmu dua kali, yang pertama ketika kamu menikmatinya dan yang kedua ketika kamu akan menyesalinya dan membenci dirimu sendiri. Lalu bandingkanlah dengan kegembiraan dan kepuasan yang akan kamu rasakan karena kehilangannya sama sekali. Namun, bila waktunya memang pas untuk menindak-lanjutinya, jangan sampai takluk oleh kenyamanan, kenikmatan, dan pesonanya—namun melawan ini semua, seberapa unggul kesadaranmu dalam menaklukkannya.”

—Epictetus, *Enchiridion*, 34

**K**endali-diri adalah hal sulit, tak diragukan lagi. Karena itulah mengapa sebuah trik populer dalam hal diet mungkin bisa membantu kita. Beberapa jenis diet membolehkan “hari bolos-diet”—satu hari dalam seminggu ketika pelaku diet boleh makan apa saja yang dia mau. Bahkan dia dianjurkan untuk menulis sebuah daftar makanan apa saja yang diidamkannya sepanjang seminggu itu supaya bisa menikmati semuanya sekaligus sebagai bonus (dasar pertimbangannya adalah bila Anda makan sehat selama enam dari tujuh hari, dan Anda masih tetap unggul).

Awalnya, ini terdengar seperti mimpi, tetapi siapa pun yang telah melakukannya tahu persis kenyataannya: setiap hari bolos-diet Anda makan sampai muak dan sesudah itu benci pada diri sendiri. Tak lama, Anda bersedia lepas sama sekali dari bolos-diet. Karena Anda tidak membutuhkannya, dan jelas-jelas tidak menginginkannya. Hal itu mirip dengan orangtua yang memergoki anaknya merokok dan memaksa anak itu menghabiskan sebungkus rokok itu sekaligus.

Penting untuk mengaitkan apa yang disebut sebagai godaaan dengan efek nyatanya. Begitu Anda paham bahwa memanjakan diri sepuasnya malah mungkin lebih buruk ketimbang menahan diri, dorongan itu mulai kehilangan daya tariknya. Dengan cara itu, kendali-diri menjadi kenikmatan yang sebenarnya, sedangkan godaan menjadi penyesalan.

14 Februari

## **Berpikirlah Sebelum Anda Bertindak**

“Karena untuk jadi bijak hanyalah satu hal—memusatkan perhatian kita kepada kecerdasan kita, yang memandu segalanya ke mana saja.”

—Herakleitos, dikutip pada Diogenes Laertius,  
*Lives of the Eminent Philosophers*, 9.1

*M*engapa aku melakukan itu? Begitu mungkin tanya Anda kepada diri sendiri. Kita semua pernah begitu. *Bagaimana aku bisa sebodoh itu? Apa yang kupikirkan?*

Anda tidak berpikir. Itulah masalahnya. Di dalam kepala Anda terdapat seluruh nalar dan kecerdasan yang Anda butuhkan. Memastikan bahwa isi kepala tersebut dijadikan alat pertimbangan dan digunakan, itulah bagian sulitnya. Memastikan bahwa pikiran Anda-lah yang bertanggung jawab, bukan emosi, bukan sensasi ragawi yang seketika muncul, bukan hormon Anda yang meluap-luap.

Pusatkan perhatian Anda pada kecerdasan Anda. Biarkan dia menjalankan tugasnya.

15 Februari

## Hanya Mimpi Buruk

“Kosongkan pikiranmu dan tahan dirimu dan, seperti saat terbangun dari tidur dan menyadari bahwa yang membuatmu kesal hanyalah mimpi buruk, bangun dan lihatlah apa yang ada di sana tepat sebagaimana mimpi tersebut.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 6.31

Pengarang Raymond Chandler sedang menggambarkan kebanyakan dari kita ketika dia menulis sepucuk surat kepada penerbitnya, “Aku tidak pernah menengok ke belakang, kendati aku mengalami banyak masa tak mudah untuk menatap ke depan.” Thomas Jefferson suatu hari pernah berseloroh di dalam sepucuk surat yang ditujukan kepada John Adams, “Seberapa banyak derita yang telah mendera kita untuk hal-hal jahat yang tidak pernah terjadi!” Dan Seneca yang paling baik menyatakannya: “Tidak ada yang sangat pasti dalam rasa takut kita yang lebih belum pasti lagi dalam kenyataan bahwa apa yang kebanyakan kita takuti tidak jadi apa-apa.”

Berbagai hal yang membuat kita kesal, para Stoik percaya, adalah produk imajinasi, bukan kenyataan. Seperti mimpi, semuanya jelas dan realistis pada saatnya tetapi menjadi tak masuk akal begitu kita terjaga. Di dalam sebuah mimpi kita tidak pernah berhenti untuk berpikir dan berkata: “Apakah ini masuk akal?” Tidak, kita terus saja mengikutinya. Begitu pula halnya dengan luapan amarah atau rasa takut atau emosi ekstrem lainnya.

Merasa kesal itu mirip dengan mimpi yang berlanjut sementara Anda sudah terjaga. Hal yang memicu Anda tidak nyata—tetapi reaksi Anda nyata. Dan karenanya dari yang tidak nyata timbul konsekuensi yang nyata. Itulah sebabnya Anda perlu bangun sekarang juga alih-alih menciptakan mimpi buruk.

16 Februari

### **Jangan Memperberat Sesuatu Lebih daripada Semestinya**

“Bila ada seorang bertanya bagaimana menuliskan namamu, apakah kamu akan meneriakkan setiap hurufnya? Dan bila orang itu jadi marah, apakah kamu kemudian akan membalas kemarahan itu? Tidakkah lebih baik bila kamu eja saja setiap huruf itu dengan lembut untuknya? Jadi, ingatlah bahwa dalam hidup ini tugasmu adalah jumlah keseluruhan tindakanmu. Perhatikan masing-masing hal tersebut ketika kamu melaksanakan tugasmu... selesaikanlah tugasmu secara cermat.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 6.26

Ini adalah skenario yang umum. Anda sedang bekerja dengan teman sejawat yang membuat Anda frustrasi atau bos yang sulit. Mereka meminta Anda melakukan sesuatu dan, karena tidak suka orang yang menyampaikan perintah itu, Anda langsung saja menolak. Entah karena masalah ini-itu, atau permintaan itu tidak menyenangkan dan kasar. Maka, Anda katakan pada mereka, “Tidak, saya tidak akan melakukannya.” Lalu mereka membalas

dengan tidak melakukan sesuatu yang sebelumnya Anda minta. Dan kemudian konflik memanans.

Sementara itu, bila Anda bisa mundur selangkah ke belakang dan melihatnya secara objektif, barangkali Anda bisa melihat bahwa tidak *semua hal* yang mereka minta tak masuk akal. Bahkan, sebagian cukup mudah, setidaknya, masih bisa untuk dikerjakan. Dan bila Anda mengerjakannya, mungkin itu membuat tugas-tugas lainnya pun menjadi lebih mudah ditoleransi. Tak berapa lama, Anda telah mengerjakan seluruhnya.

Hidup (dan pekerjaan kita) sudah cukup sulit. Marilah kita tidak membuatnya lebih berat dengan bersikap emosional atas hal-hal tidak terlalu penting atau mencari-cari bahan pertikaian yang sebenarnya tidak kita pedulikan. Janganlah kita membiarkan emosi menghalangi *kathêkon*, tindakan sederhana dan baik di jalan menuju kebajikan.

17 Februari

## **Musuh Kebahagiaan**

“Cukup mustahil menggabungkan kebahagiaan dengan dambaan akan hal yang tidak kita miliki. Kebahagiaan memiliki segala yang diinginkannya, dan menyerupai orang yang kenyang, seharusnya tidak ada rasa lapar atau haus.”

—Epictetus, *Discourses*, 3.24.17



*A*ku akan bahagia ketika sudah lulus, kata kita kepada sendiri. Aku akan senang bila mendapatkan promosi ini, bila diet ini berhasil, bila aku punya uang yang tak pernah orangtuaku miliki. Kebahagiaan bersyarat, itulah sebutan para psikolog untuk pemikiran seperti ini. Bak cakrawala, Anda dapat berjalan berkilo-kilometer ke sana dan tidak akan pernah mencapainya. Anda bahkan tidak dapat mendekatinya.

Bersemangat mengantisipasi kejadian akan datang, secara menggebu-gebu membayangkan sesuatu yang Anda idamkan, menanti skenario menyenangkan—betapa pun menyenangkan berbagai kejadian itu terlihat, semuanya dapat menghancurkan kesempatan Anda untuk berbahagia di sini dan saat ini juga. Tandailah hasrat untuk menginginkan *lebih banyak, lebih baik, suatu hari nanti* dan pandanglah hal itu sebagaimana adanya: musuh kebahagiaan Anda. Pilihlah dia atau kegembiraan Anda. Sebagaimana yang dikatakan Epictetus, keduanya tidak saling cocok.

18 Februari

## **Bersiap Menyongsong Badai**

“Inilah atlet sejati—orang yang sedang berlatih keras melawan kesan palsu. Tegarlah, wahai kamu yang menderita, janganlah kamu tersandera oleh kesan-kesanmu! Perjuangan ini dahsyat, tugas ini luhur—untuk memperoleh keahlian, kebebasan, kebahagiaan, dan ketenteraman.”

—Epictetus, *Discourses*, 2.18.27–28



**E**pictetus juga menggunakan metafora badai, dengan mengatakan bahwa kesan kita tak ubahnya cuaca ekstrem yang dapat menjebak kita dan memorak-porandakan diri kita. Ketika kita bersemangat atau menggebu-gebu atas sebuah hal, kita bisa mengerti akan hal itu.

Namun, marilah berpikir tentang peran cuaca di zaman modern ini. Kini kita memiliki para peramal dan ahli cuaca yang lumayan akurat dalam memprediksi pola-pola badai. Kini kita terancam badai hanya bila kita menolak melakukan persiapan atau tidak menyimak peringatan.

Jika kita tidak punya rencana, bila kita tidak pernah belajar untuk bersiap menahan badai, kita akan tunduk pada unsur-unsur eksternal—dan internal—ini. Kita masih tergolong makhluk lemah bila dibandingkan angin berkecepatan seratus mil per jam, tetapi kita berada pada posisi yang menguntungkan karena bisa bersiap-siap—bisa berjuang melawan badai dengan cara yang baru.

19 Februari

## **Perjamuan Hidup**

“Ingatlah untuk menjaga sikapmu dalam hidup seakan sedang berada dalam perjamuan. Begitu hidangan yang diedarkan tiba kepadamu, ulurkan tanganmu dan ambil secukupnya saja. Apakah hidangan itu melewatimu? Jangan hentikan. Belum tiba juga? Jangan terbakar karena hasratmu terhadapnya, tetapi tunggulah sampai hidangan itu tiba di hadapanmu. Bersikaplah demikian

terhadap anak, pasangan, posisi, dan kekayaan—suatu hari sikap itu akan membuatmu layak mendapatkan perjamuan bersama para dewa.”

—Epictetus, *Enchiridion*, 15

**K**ali lain Anda melihat sesuatu yang Anda inginkan, ingatlah metafora Epictetus tentang perjamuan hidup. Begitu mendapati diri Anda merasa amat bersemangat, siap untuk melakukan apa pun dan segalanya untuk mendapatkannya—yang setara dengan menjangkau ke seberang meja dan mengambil sepiring hidangan dari tangan seseorang—ingatkan saja diri Anda: itu adalah kelakuan tak pantas dan tidak perlu. Lalu tunggulah dengan sabar giliran Anda.

Metafora ini juga memiliki interpretasi lain. Misalnya, kita mungkin bisa merenungkan betapa beruntungnya sudah diundang ke acara perjamuan yang hebat itu (rasa syukur). Atau kita harus menyempatkan diri untuk menikmati citarasa apa yang sedang ditawarkan (menikmati momen saat ini), namun makan minum sebanyak-banyaknya sampai kekenyangan tidak ada gunanya, apalagi bagi kesehatan kita (lagi pula, keserakahan itu merupakan dosa yang fatal). Bahwa di akhir perjamuan, tak sopan bila tidak membantu tuan rumah beres-beres dan mencuci piring (sikap tak mementingkan diri sendiri). Dan akhirnya, kali lain, adalah giliran kita untuk jadi tuan rumah dan menjamu orang lain sebagaimana kita telah dijamu (amal).

Selamat menikmati hidangan!

20 Februari

## Pawai Besar Nafsu

“Perampok, pencabul, pembunuh, dan para tiran—kumpulkanlah untuk kamu periksa apa yang disebut kenikmatan-kenikmatan itu!”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 6.34

Menghakimi orang lain tidak pernah jadi hal baik, tetapi akan bermanfaat untuk sejenak menginvestigasi bagaimanakah sebenarnya hidup yang diabdikan untuk memuaskan diri dalam setiap hal itu berjalan. Penulis Anne Lamott berseloroh dalam bukunya *Bird by Bird*, “Pernahkah berpikir apa kata Tuhan tentang uang? Lihat saja orang-orang yang diberinya uang.” Hal yang sama berlaku untuk kenikmatan. Lihatlah para diktator dan harem penuh selirnya yang saling berkomplot dan manipulatif. Lihatlah betapa cepatnya pesta-pesta bintang muda baru berubah jadi kecanduan narkoba dan karier yang mandeg.

Bertanyalah pada diri sendiri: *Apakah itu benar-benar sepadan? Apakah benar-benar semenyenangkan itu?*

Pertimbangkanlah hal itu ketika Anda tengah mengidamkan sesuatu atau sedang berkontemplasi untuk memanjakan diri dengan hal buruk “yang tidak membahayakan”.

21 Februari

## Jangan Harap, Jangan Ingin

“Ingatlah bahwa bukan hanya nafsu untuk menjadi kaya atau jabatan yang bakal merendahkan martabat dan menaklukkan kita, tetapi juga keinginan terhadap kedamaian, waktu luang, perjalanan, dan belajar. Tak penting apa pun masalah eksternalnya, nilai yang kita berikan untuknya itulah yang akan menaklukkan kita... di mana kita melabuhkan hati, di sanalah rintangan kita berada.”

—Epictetus, *Discourses*, 4.4.1-2; 15

Tentu saja, Epictetus tidak sedang mengatakan bahwa kedamaian, waktu luang, perjalanan, dan belajar itu buruk, bukan? Syukurlah, tidak begitu. Namun, *keinginan* membara tanpa henti—yang memang pada dasarnya sudah buruk—penuh dengan potensi komplikasi. Apa yang kita dambakan membuat kita jadi rentan. Entah itu keinginan menjelajahi dunia atau keinginan untuk menjadi presiden atau keinginan untuk mendapatkan lima menit kedamaian dan ketenangan, ketika kita merindukan sesuatu, ketika kita menebar harap demi harap, kita sedang bersiap untuk kecewa. Karena nasib selalu dapat saja campur tangan dan kita kemudian akan kehilangan kendali-diri dalam menanggapi.

Sebagaimana suatu ketika pernah dikatakan oleh Diogenes, seorang tokoh Sinisme, “Sudah merupakan hak istimewa bagi para dewa untuk tidak menginginkan apa pun, dan bagi manusia setengah dewa untuk menginginkan sedikit saja.” Tidak mengingin-

kan apa pun membuat seseorang tidak terkalahkan—karena tidak ada yang ada luar kendalinya. Ini tidak hanya berlaku terhadap tidak menginginkan hal-hal yang mudah dikritik seperti kekayaan atau kemasyhuran—bentuk-bentuk kebodohan yang kita lihat digambarkan di kebanyakan drama dan dongeng klasik. Lampu hijau yang diidamkan oleh Gatsby dapat mewakili sesuatu yang tampaknya bagus pula, seperti cinta, atau tujuan yang luhur. Namun, itu pun bisa menghancurkan seseorang.

Kalau sudah tentang tujuan dan hal-hal yang Anda upayakan, bertanyalah kepada diri sendiri: *Apakah aku dapat mengendalikan semua itu atau merekalah yang mengendalikan aku?*

22 Februari

## Yang Lebih Baik Tak Diucapkan

“Cato mempraktikkan jenis keterampilan bicara di depan umum yang bisa menggerakkan massa, yakin bahwa filsafat politik yang tepat menyelamatkan semuanya seperti kota besar mana pun menangani elemen yang berbau peperangan. Namun, dia belum pernah terlihat berlatih di depan orang lain, dan tak seorang pun pernah mendengarnya berlatih pidato. Ketika diberitahu bahwa orang-orang menyalahkannya karena dia diam saja, dia menjawab, ‘Lebih baik mereka tidak menyalahkan hidupku. Aku mulai bicara hanya bila aku yakin apa yang akan kukatakan tidak lebih baik untuk tidak diucapkan.’”

—Plutarkhos, *Cato the Younger*, 4

Bertindak itu mudah—untuk langsung menceburkan diri ke dalamnya. Lebih sulit berhenti, mengambil jeda, untuk berpikir: *Tidak, aku tidak yakin aku sudah perlu melakukannya. Aku tak yakin aku siap.* Ketika Cato memasuki dunia politik, banyak yang mengharapkan kegesitan dan hal-hal besar darinya—pidato yang membangkitkan semangat, kutukan yang menggelegar, analisis yang bijak. Dia sadar akan desakan itu—desakan yang ada pada kita semua setiap saat—dan melawannya. Mudah saja untuk menjadi budak bagi khalayak (dan bagi ego kita).

Sebagai gantinya, dia menunggu dan *bersiap*. Dia uraikan pikiran-pikirannya, memastikan bahwa dia tidak bereaksi secara emosional, mementingkan diri, abai, atau prematur. Barulah setelah itu dia bicara—sewaktu dia percaya diri bahwa kata-katanya pantas didengar.

Untuk melakukan hal ini dibutuhkan kesadaran. Hal ini menuntut kita untuk berhenti dan mengevaluasi diri dengan jujur. Bisakah Anda melakukannya?

23 Februari

## **Situasi Tidak Peduli pada Perasaan Kita**

“Kamu tidak semestinya memberi kuasa kepada situasi untuk membangkitkan amarah, karena situasi sama sekali tak peduli.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 7.38

Sepenggal bagian amat penting dari buku *Meditations* karya Marcus Aurelius tersusun atas kutipan-kutipan pendek dan potongan tulisan dari para penulis lainnya. Itu karena Marcus tidak merasa perlu untuk mencoba menghasilkan karya yang orisinal—sebagai gantinya dia *berlatih*, mengingatkan diri sendiri di sana-sini akan pelajaran-pelajaran penting, dan terkadang pelajaran-pelajaran ini adalah hal-hal yang telah dibacanya.

Kutipan khusus ini istimewa karena berasal dari sebuah drama yang ditulis oleh Euripides, yang selain dari penggalan yang dikutip seperti ini, sama sekali tidak kita ketahui. Dari apa yang dapat kita kumpulkan tentang kisah drama itu, Bellerofon, sang pahlawan, mulai meragukan keberadaan para dewa. Namun, dalam kalimat ini dia mengatakan: Mengapa perlu merasa marah terhadap berbagai penyebab dan kekuatan yang jauh lebih besar daripada kita? Mengapa kita jadi memasukkan hal-hal ini ke dalam hati? Bagaimanapun, berbagai hal eksternal bukanlah makhluk yang berperasaan—mereka tidak bisa merespons teriakan dan jeritan kita—dan begitu juga para dewa yang tidak peduli.

Itulah yang Marcus ingatkan kepada dirinya sendiri: situasi tidak bisa mempertimbangkan atau menjaga perasaan, kecemasan, dan kegelisahan Anda. Situasi tak peduli terhadap reaksi Anda. Situasi bukanlah manusia. Jadi berhentilah bertingkah bahwa merasa kesal akan berdampak pada situasi yang ada. Situasi itu sama sekali tidak peduli.



24 Februari

## Sumber Bahaya yang Nyata

“Ingatlah bahwa bukan orang yang menyakiti atau yang menimbulkan kemarahan itu yang membahayakanmu, tetapi bahaya itu datang dari keyakinanmu sendiri tentang penganiayaan itu. Jadi ketika seorang membangkitkan amarahmu, ketahuilah bahwa opinimu sendiri itulah yang menjadi bahan bakarnya. Alih-alih, usahakan respons pertamamu adalah tidak terbawa oleh kesan seperti itu, karena seiring waktu dan jarak, penguasaan diri lebih mudah dicapai.”

—Epictetus, *Enchiridion*, 20

**P**ara Stoik mengingatkan kita bahwa benar-benar tidak ada kejadian yang secara objektif buruk atau baik. Ketika seorang miliarder kehilangan sejuta dolar akibat fluktuasi pasar, itu tidak sama dengan ketika Anda atau saya kehilangan sejuta dolar. Kritik dari lawan terburuk diterima secara berbeda ketimbang kata-kata negatif dari pasangan kita. Bila seseorang mengirimkan surel marah-marah tetapi Anda belum membacanya, apakah hal itu benar-benar terjadi? Dengan kata lain, situasi-situasi ini membutuhkan partisipasi, konteks, dan kategorisasi untuk menjadi sesuatu yang “buruk”.

Reaksi kitalah yang sebenarnya memutuskan apakah bahaya sudah terjadi atau tidak. Bila kita merasa kita sudah teraniaya dan menjadi marah, tentu saja itulah yang akan tampak terjadi. Bila nada suara naik karena kita merasa dikonfrontasi, sewajarnya konfrontasi akan benar-benar terjadi.



Namun bila kita menjaga kendali-diri, kita yang memutuskan untuk melabeli sesuatu itu buruk atau baik. Bahkan, bila kejadian yang sama terjadi pada diri kita pada titik berbeda dalam hidup kita, mungkin reaksi kita jadi sangat berbeda. Jadi, mengapa tidak memilih sekarang untuk *tidak* memberikan label-label ini? Mengapa tidak memilih untuk *tidak* bereaksi?

25 Februari

## Asap dan Debu Mitos

“Buatlah sebuah daftar di pikiranmu tentang mereka yang terburuk amarah dan dendam atas sesuatu, tentang sukses yang paling diakui, kemalangan, kekejian, atau kejadian apa pun yang menonjol. Lalu bertanyalah kepada diri sendiri, bagaimana semua itu bisa terjadi? Asap dan debu, hal-hal dalam mitos biasa yang mencoba menjadi legenda....”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 12.27

Dalam tulisan Marcus Aurelius, dia terus-menerus menunjukkan betapa para kaisar yang berkuasa sebelumnya nyaris tidak lagi dikenang setelah beberapa tahun kemudian. Baginya, itu merupakan peringatan bahwa seberapa banyak yang telah ditaklukkannya, seberapa banyak dia curahkan keinginannya ke dunia, semuanya akan hanya seperti membangun istana di atas pasir—segera akan dilenyapkan oleh angin waktu.

Hal yang sama berlaku pada mereka yang terseret ke puncak kebencian atau amarah atau obsesi atau perfeksionisme. Marcus senang menunjukkan bahwa Aleksander Agung—salah satu orang paling bersemangat dan ambisius yang pernah hidup—dikuburkan di tanah yang sama dengan kusir bagal yang dikendarainya. Ujung-ujungnya, kita semua akan mati dan perlahan-lahan terlupakan. Kita harus menikmati waktu kita yang singkat di bumi ini—tidak untuk diperbudak emosi-emosi yang membuat kita sengsara dan tidak puas.

26 Februari

### **Sesuai Pilihan Masing-masing**

“Ada orang yang memperlakukanku secara keliru? Biar saja dia mengetahuinya sendiri. Dia punya kecenderungan-kecenderungannya sendiri, dan urusan-urusannya sendiri. Yang kumiliki saat ini adalah apa yang dikehendaki kebanyakan orang, dan apa yang aku upayakan untuk kucaapai sekarang adalah apa yang dikehendaki oleh diriku sendiri.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 5.25

**A**braham Lincoln sesekali dibuat murka oleh seorang bawahannya, salah satu dari jenderal-jendralnya, bahkan oleh temannya. Alih-alih mengeluarkan amarah secara langsung kepada yang bersangkutan, dia menulis surat yang panjang, menjelaskan persoalan mengapa orang-orang keliru dan apa yang dia ingin mereka ketahui. Lalu Lincoln akan melipat surat itu, menyim-

pannya di dalam laci meja, dan tidak pernah mengirimkannya. Banyak di antara surat-surat itu selamat secara kebetulan saja.

Dia tahu, sebagaimana mantan kaisar Romawi dulu tahu, mudah sekali untuk membalas. Sungguh menggoda untuk menunjukkan kesalahan mereka dengan telak. Namun, Anda akhirnya nyaris akan selalu menyesal. Anda selalu berharap surat itu *tidak* dikirimkan. Pikirkanlah terakhir kali Anda kehilangan kesabaran. Apakah hasilnya? Adakah gunanya?

27 Februari

## **Bersikap Biasa Saja terhadap Hal yang Digilai Orang Lain**

“Dari segala sesuatu yang ada, sebagian bagus, sebagian lagi jelek, dan sebagian lagi biasa saja. Yang bagus adalah kebajikan dan semua yang menjadi bagiannya; yang jelek adalah keburukan dan semua yang memanjakannya; yang biasa-biasa saja terletak di antara kebajikan dan keburukan dan termasuk kekayaan, kesehatan, kehidupan, kematian, kenikmatan, dan derita.”

—Epictetus, *Discourses*, 2.19. 12b–13

**B**ayangkanlah kekuatan yang akan Anda miliki dalam hidup dan relasi Anda bila semua hal yang mengganggu orang lain—betapa kurusnya mereka, seberapa banyak uang yang mereka simpan, seberapa lama lagi waktu hidup mereka, bagaimana mereka akan mati—bukanlah hal yang penting-penting amat. Ba-

gaimana jika, dalam hal yang membuat orang kesal, iri, bersemangat, posesif, atau serakah Anda bisa objektif, tenang, dan jernih? Dapatkah Anda membayangkan itu? Bayangkan apa manfaatnya bagi relasi Anda atau bagi kehidupan cinta, atau persahabatan Anda.

Seneca adalah orang yang amat kaya, bahkan masyhur—namun dia seorang Stoik. Dia memiliki banyak materi, namun sebagai yang dikatakan para Stoik, dia juga biasa-biasa saja terhadap semua itu. Dia menikmatinya selama semua ada di sana, tetapi dia dapat menerima bila suatu hari semuanya lenyap. Adalah sikap yang lebih baik ketimbang mati-matian mendambakan *lebih banyak lagi* atau ketakutan kehilangan meski hanya sedikit saja. Sikap biasa-biasa saja merupakan jalan tengah yang kokoh.

Ini bukan soal menghindari atau menutup diri, melainkan tidak memberikan kuasa lebih banyak kepada hasil atau preferensi ketimbang apa yang selayaknya. Ini tidak mudah dilakukan, tentu saja, tetapi bila Anda dapat mengusahakannya, betapa santainya diri Anda nanti?

28 Februari

## **Ketika Anda Kehilangan Kendali**

“Jiwa bagaikan semangkuk air, dan impresi-impresi kita bagaikan berkas cahaya yang jatuh di atas air itu. Bila air itu bergoyang-goyang, tampak cahaya itu sendiri pun bergerak-gerak, tetapi sebenarnya tidak. Maka, bila seorang kehilangan ketenangannya,

bukanlah keahlian atau kebajikannya yang goyah, melainkan jiwa yang memuat keberadaannya, dan bila jiwa itu tenang, maka semuanya juga ikut tenang.”

—Epictetus, *Discourses*, 3.3.20–22

**A**nda melakukan kekeliruan kecil. Atau Anda membuat kecacauan *besar*.

Lalu? Itu tidak mengubah falsafah yang Anda ketahui. Tidaklah seakan-akan pilihan akal sehat telah meninggalkan Anda selamanya. Sebagai gantinya, diri Anda itulah yang sementara meninggalkannya.

Ingatlah bahwa alat dan tujuan dari latihan kita tidak terpengaruh oleh turbulensi momen. Berhentilah. Himpun kembali ketenangan. Ia menunggu Anda.

29 Februari

## **Anda Tak Bisa Selalu Memperoleh Keinginan Anda**

“Ketika anak-anak mengulurkan tangan ke dalam toples gula-gula berleher sempit, mereka tidak bisa mengeluarkan genggamannya dan mulai menangis. Jatuhkan beberapa buah permen dan genggamannya bisa ditarik keluar! Bendunglah nafsumu—jangan tetapkan hatimu pada terlalu banyak hal dan akan kamu dapatkan apa yang kamu butuhkan.”

—Epictetus, *Discourses*, 3.9.22

“Kita bisa mendapatkan semuanya!” adalah mantra dalam kehidupan modern kita. Kerja, keluarga, tujuan, sukses, waktu luang—kita menginginkan semua itu, pada saat bersamaan (sekarang juga, malahan).

Di Yunani, ruang kuliah (*scholeion*) merupakan pusat hiburan tempat para siswa merenungkan hal-hal luhur (hal-hal yang baik, benar, dan indah) dengan tujuan menjalani hidup yang lebih baik. Ini soal prioritas, tentang mempertanyakan prioritas dunia luar. Kini, kita semua terlalu sibuk untuk meraih berbagai hal, mirip anak-anak dengan tangan tersangkut di toples makanan kecil, untuk melakukan sejumlah tanya-jawab ini.

“Jangan tetapkan hatimu pada terlalu banyak hal,” kata Epictetus. Fokuslah. Buatlah prioritas. Latihlah pikiran untuk bertanya: *Apakah aku butuh ini? Apa yang akan terjadi bila aku tidak mendapatkannya? Dapatkah aku bertahan tanpanya?*

Jawaban-jawaban untuk pertanyaan ini akan membantu Anda untuk bersantai, membantu Anda membuang berbagai hal tak perlu yang membuat Anda sibuk—terlalu sibuk untuk jadi seimbang atau bahagia.

# MARET

## KESADARAN

1 Maret

### **Asal Mula Filsafat**

“Tempat penting untuk memulai dalam filsafat adalah ini: suatu persepsi jernih mengenai prinsip utama diri sendiri.”

—Epictetus, *Discourses*, 1.26.15

**F**ilsafat itu menakutkan. Dari mana kita harus memulainya? Dari buku-buku? Dari kuliah? Dengan menjual kepemilikan duniawi kita?

Bukan semua itu. Epictetus berkata bahwa orang menjadi filsuf ketika mereka mulai menerapkan pedoman penalaran mereka dan mulai mempertanyakan emosi dan keyakinan dan bahkan bahasa yang tidak dihargai oleh orang-orang. Diperkirakan bahwa hewan memiliki kesadaran diri kalau hewan itu dapat benar-

benar mengenali diri sendiri di depan cermin. Barangkali dapat kita katakan bahwa kita mulai kembara kita dalam filsafat ketika kita menjadi sadar akan kemampuan kita untuk menganalisis pikiran-pikiran kita sendiri.

Dapatkah Anda memulainya dengan langkah itu hari ini? Ketika Anda melakukannya, Anda akan merasakan bahwa dari situlah kita menjadi benar-benar hidup, bahwa kita menjalani hidup—yang dalam bahasa Sokrates—yang memang layak dijalani.

2 Maret

## Penilaian Diri yang Akurat

“Di atas segalanya, perlu bagi seseorang untuk memiliki penilaian-diri yang benar, karena kita pada umumnya berpikir bahwa kita dapat berlaku lebih daripada yang sesungguhnya bisa kita lakukan.”

—Seneca, *On Tranquility of Mind*, 5.2

**K**ebanyakan orang menentang gagasan tentang penilaian-diri yang tepat, mungkin karena mereka takut hal itu berarti *menurunkan nilai* sebagian keyakinan mereka tentang siapa diri mereka dan apa yang mampu mereka lakukan. Sebagaimana maksim Goethe, adalah kegagalan besar “untuk memandang dirimu lebih baik daripada yang sebenarnya.” Bagaimana Anda benar-benar dapat dianggap sadar-diri bila Anda menolak untuk mempertimbangkan kelemahan-kelemahan Anda?



Jangan takut menilai diri sendiri hanya karena Anda khawatir mungkin harus mengakui beberapa hal tentang diri Anda sendiri. Paruh kedua dari maksim Goethe juga penting. Dia berkata bahwa adalah sama merusaknya untuk “menilai dirimu kurang dari harga dirimu yang sebenarnya.” Bukankah kita pernah juga merasa terkejut bahwa ternyata kita pernah dengan bagus menghadapi skenario ketakutan sebelumnya? Cara kita mampu menyingkirkan duka atas orang terkasih dan kepedulian terhadap orang-orang lain—kendati kita selalu mengira bahwa kita akan hancur bila sesuatu menimpa orangtua kita atau saudara kandung kita. Cara kita bisa bangkit dari kejadian dalam situasi yang penuh tekanan atau dalam suatu kesempatan yang mengubah hidup.

Kita meremehkan kemampuan-kemampuan kita sama kuatnya dan sama berbahayanya seperti kita terlalu tinggi menilai kemampuan-kemampuan kita yang lain. Tumbuhkanlah kemampuan untuk menilai diri secara akurat dan jujur. Lihatlah ke dalam diri untuk menilai apa saja yang mampu Anda lakukan dan apa yang dibutuhkan untuk membuka potensi tersebut.

3 Maret

### **(Dis)Integrasi**

“Hal-hal ini tidak selaras. Kamu harus menjadi seorang manusia yang padu selaras, apakah itu baik ataukah buruk. Kamu harus tekun mengelola entah itu penalaranmu sendiri atau berbagai hal yang ada di luar kendalimu—curahkan perhatian pada apa yang ada di dalam dan bukan pada apa-apa yang ada di

luar, yang artinya, berpihaklah kepada filsuf, atau pada orang kebanyakan!”

—Epictetus, *Discourses*, 3.15.13

Kita semua adalah orang-orang yang rumit. Kita memiliki banyak sisi—keinginan, hasrat, dan ketakutan yang saling bertentangan. Dunia luar tak kurang membingungkan dan kontradiktif. Bila kita tidak berhati-hati, semua kekuatan ini—tarik ulur—akhirnya akan membelah kita. Kita tidak bisa hidup sebagai Jekyll sekaligus juga Hyde. Tidak bisa lama-lama, bagaimanapun.

Kita punya sebuah pilihan: berpihak pada filsuf dan berfokus secara teguh ke dalam, ataukah berperilaku seperti seorang pemimpin orang kebanyakan, menjadi apa pun yang dibutuhkan oleh massa sewaktu-waktu.

Jika kita tidak terfokus pada keselarasan di dalam—pada kesadaran diri—maka kita berisiko mengalami perpecahan eksternal.

4 Maret

## **Kesadaran Adalah Kebebasan**

“Orang bebas menjalani hidupnya sebagaimana dia inginkan, tidak terpaksa, atau dirintangi, atau dibatasi—yang pilihannya tidak terhalang, yang hasratnya tergapai, dan yang tidak jatuh pada apa yang menolaknya. Siapakah yang ingin hidup dalam tipu daya—tersandung, khilaf, tak terkendali, terus mengeluh, dan mandek?

Tak seorang pun. Itulah orang-orang rendahan yang tidak hidup sebagaimana mereka inginkan; dan maka tak ada seorang rendahan pun yang bebas.”

—Epictetus, *Discourses*, 4.1.1–3a

Sedih membayangkan berapa banyak waktu yang dicurahkan orang-orang dalam sehari untuk melakukan berbagai hal yang “harus” mereka lakukan—bukan kewajiban yang memang perlu dilaksanakan seperti urusan pekerjaan atau keluarga, tetapi kewajiban yang kita terima tapi sebenarnya tidak perlu hanya karena gengsi atau ketidaktahuan kita. Pikirkanlah berbagai tindakan yang kita lakukan untuk mengesankan orang lain atau jalan yang kita tempuh untuk memenuhi dorongan atau memuaskan keinginan yang bahkan tidak pernah kita pertanyakan. Dalam salah satu suratnya yang terkenal, Seneca mengamati betapa sering orang-orang yang sangat berkuasa menjadi budak uang, budak jabatan, bahkan—dulu hal ini legal di Roma—budak dari gundik-gundik mereka. “Tiada perbudakan yang lebih memalukan,” sendirinya, “ketimbang perbudakan yang diberlakukan terhadap diri sendiri.”

Kita melihat perbudakan semacam ini setiap waktu—seseorang dalam hubungan kodependensi yang terpaksa membereskan hasil perbuatan temannya yang kacau, seorang atasan yang mengendalikan para pegawainya dengan terlalu berlebihan dan mempermasalahkan seluruh urusan keuangan. Tiada terhitung gerakan, peristiwa, dan acara kumpul-kumpul yang harus kita setuju untuk hadir meski kita sangat sibuk.

Buatlah daftar kewajiban Anda secara berkala. Seberapa banyak dari semua itu yang merupakan kewajiban yang Anda berlakukan pada diri sendiri? Seberapa banyak di antaranya yang benar-benar perlu? Apakah Anda sebebas yang Anda kira?

5 Maret

### **Mengurangi Harga yang Harus Dibayar**

“Jadi, perihal berbagai hal yang kita kejar, dan untuk apa pun yang membuat kita berupaya sekuat tenaga, kita perlu pertimbangan ini—entah memang tidak ada yang berguna di antara semua itu, atau kebanyakan tidak berguna. Sebagian di antaranya tak perlu, sementara yang lainnya tidaklah begitu berharga. Namun, kita tidak memilah-milahnya dan melihatnya sebagai sesuatu yang cuma-cuma, sementara kita menebusnya dengan harga yang amat mahal.”

—Seneca, *Moral Letters*, 42.6

Dari sekian banyak surat Seneca, yang ini mungkin yang terpenting—dan salah satu yang paling sedikit dipahami. Dia menunjukkan hal penting yang tak didengar oleh masyarakat yang hidup demi rumah yang makin besar dan harta benda yang makin bertumpuk: bahwa ada biaya tersembunyi dalam semua yang dikumpulkan itu. Dan makin cepat kita sadar, makin baik.

Ingatlah: bahkan apa yang kita dapatkan dengan cuma-cuma pun ada harganya, meskipun kita hanya membayar untuk menyim-

pannya saja—di dalam garasi dan di dalam pikiran kita. Ketika Anda melewati harta benda milik Anda hari ini, tanyakan pada diri sendiri: *Apakah aku membutuhkan ini? Apakah ini tidak kuperlukan? Apakah sebenarnya nilainya? Berapa yang kubayar untuk ini?*

Anda mungkin terkejut dengan jawaban-jawabannya dan betapa kita telah membayar tanpa mengetahuinya sama sekali.

6 Maret

## **Jangan Mengarang Kisah bagi Diri Sendiri**

“Di depan umum hindari bicara terlalu sering dan terlalu berlebihan tentang prestasi dan kisah bahaya yang pernah kamu hadapi, karena sesenang apa pun kamu kisahkan kembali semua marabahaya itu, tidaklah begitu menyenangkan bagi orang lain untuk mendengarkan urusan pribadimu.”

—Epictetus, *Enchiridion*, 33.14

Filsuf modern Nassim Taleb telah memperingatkan tentang “sesat narasi”—kecenderungan untuk menyusun kejadian-kejadian yang tidak relevan di masa silam ke dalam kisah. Kisah-kisah ini, meski begitu memuaskannya untuk digubah, benar-benar menyesatkan. Kisah-kisah itu menyiratkan keterpaduan dan kepastian yang tidak nyata.

Jika pernyataan itu terlalu sengit, ingatlah sebagaimana ditunjukkan oleh Epictetus, ada alasan lain untuk tidak berkisah tentang

masa lalu Anda. Masa lalu itu membosankan, mengganggu, dan terfokus pada diri sendiri. Mendominasi percakapan dan menjadikan percakapan itu semuanya tentang diri Anda mungkin membuat Anda merasa senang, tetapi bagaimana menurut Anda bagi setiap orang lain? Apakah Anda pikir orang-orang benar-benar menikmati momen-momen menarik semasa Anda main bola di SMA? Apakah ini memang waktu yang tepat bagi Anda untuk menceritakan dongeng yang dilebih-lebihkan tentang kepawaian Anda dalam urusan seks?

Cobalah sebisanya untuk tidak menciptakan gelembung-gelembung fantasi ini—jalanilah apa yang nyata. *Dengarkan dan hubungkan diri* dengan orang lain, jangan beraksi di hadapan mereka.

7 Maret

## **Jangan Percaya pada Indra**

“Herakleitos menyebut menipu diri sebagai penyakit parah dan penglihatan sebagai indra pendusta.”

—Diogenes Laertius, *Lives of the Eminent Philosophers*, 9.7

**K**esadaran diri adalah kemampuan untuk secara objektif mengevaluasi diri sendiri. Itulah kemampuan untuk mempertanyakan insting, pola-pola, dan asumsi-asumsi diri kita sendiri. *Oiêsis*, penipuan-diri atau opini yang arogan dan tidak dipertanyakan, mengharuskan kita menjunjung tinggi seluruh opini

kita dengan pengawasan ketat; sampai-sampai kedua mata kita pun mendustai kita.

Di sisi lain, itu mengejutkan. *Aku bahkan tidak bisa percaya pada in-draku sendiri?!* Benar, Anda bisa berpikir demikian. Atau bisa juga dengan cara lain: karena indra-indra kita sering kali keliru, emosi-emosi kita sering siaga berlebihan, proyeksi-proyeksi kita terlalu optimistis, kita jauh lebih baik tidak terburu-buru menarik kesimpulan mengenai apa pun. Kita bisa mengambil jeda dulu dalam apa pun yang kita lakukan dan bersikap awas terhadap apa pun yang sedang terjadi supaya kita dapat membuat keputusan yang tepat.

8 Maret

## Jangan Serahkan Kebebasan Tanpa Disengaja

“Jika seseorang memberikan tubuhmu kepada orang yang lewat, kamu akan meradang. Namun kamu serahkan pikiranmu kepada siapa pun yang datang, sehingga mereka bisa merusakmu, membuatnya kacau dan resah—tidakkah kamu punya rasa malu dalam hal itu?”

—Epictetus, *Enchiridion*, 28

**S**ecara instingtif, kita melindungi fisik kita. Kita tidak membolehkan orang menyentuh, mendorong-dorong, dan mengendalikan ke mana kita pergi. Namun, kalau sudah soal pikiran, kita kurang berdisiplin. Kita dengan rela menyerahkannya kepada



media sosial, kepada televisi, kepada apa pun yang orang lain tengah lakukan, pikirkan, atau katakan. Kita duduk untuk bekerja dan kemudian tanpa sadar, kita sudah berselancar di Internet. Kita duduk-duduk bersama keluarga, namun hanya dalam bilangan menit kita sudah mengeluarkan ponsel kita. Kita duduk-duduk dengan tenang di sebuah taman, tetapi alih-alih menelusuri diri sendiri kita malahan menghakimi orang-orang yang lewat.

Kita bahkan tidak tahu mengapa kita melakukan ini. Kita tidak sadar betapa banyak kesia-siaan di dalamnya, betapa tidak efisien dan terganggu kita dibuatnya. Dan yang lebih parah—tak seorang pun yang *menyebabkan* kejadian ini. Ini benar-benar ulah kita sendiri.

Bagi para Stoik, ini adalah kekejian. Mereka tahu bahwa dunia dapat mengontrol tubuh kita—kita dapat terpenjara atau terombang-ambing badai. Tetapi pikiran? Itu milik kita. Kita *harus* melindunginya. Teruslah menjaga kendali pikiran dan persepsi Anda, begitu katanya. Itulah harta benda Anda yang paling bernilai.

9 Maret

## **Temukan Pangkalan yang Tepat**

“Di atas segalanya, awasilah ini lekat-lekat—bahwa kamu tidak terlalu terikat dengan bekas kenalan dan teman-temanmu sehingga kamu terbawa turun setingkat dengan mereka. Bila tidak, kamu akan binasa.... Kamu harus memilih apakah kamu disayang



oleh teman-teman ini dan tetap menjadi orang yang sama, ataukah kamu menjadi orang yang lebih baik dengan mengorbankan teman-teman seperti itu... jika kamu mencoba menjalankan keduanya, kamu tidak akan membuat kemajuan atau mempertahankan apa yang sudah kamu miliki.”

—Epictetus, *Discourses*, 4.2.1; 4–5

“Dari orang-orang baik kamu belajar kebaikan, tetapi bila kamu bergaul dengan orang-orang keji, kamu akan menghancurkan jiwamu sendiri.”

—Musonius Rufus, mengutip Theognis dari Megara,  
*Lectures*, 11.53.21–22

Ucapan Jim Rohn yang paling banyak dikutip adalah: “Dirimu adalah rata-rata dari lima orang yang paling banyak menghabiskan waktu bersamamu.” James Altucher menasihati para penulis dan wirausahawan muda untuk menemukan “pangkalan” mereka—sekawanan teman sebaya yang mendorong mereka untuk menjadi lebih baik. Ayah Anda dulu mungkin sudah pernah memberi peringatan ketika dilihatnya Anda menghabiskan waktu bersama anak-anak nakal: “Ingatlah, kamu akan jadi seperti teman-temanmu.” Salah satu ucapan Goethe menggambarkannya dengan lebih telak: “Coba katakan padaku dengan siapa kamu senang bergaul dan akan kukatakan siapa dirimu.”

Pertimbangkanlah dengan sadar siapa yang Anda izinkan memasuki kehidupan Anda—tidak sebagai elite yang sombong tetapi sebagai seorang yang sedang mencoba menyemai bibit-bibit kehidupan terbaik sebisa mungkin. Tanyakanlah kepada diri sendiri tentang orang-orang yang Anda temui dan gauli: *Apakah mereka*

*membuatku menjadi lebih baik? Apakah mereka mendorongku untuk maju dan membuatku bertanggung jawab? Ataukah mereka menarikku turun ke level mereka? Kini, dengan semua itu tertanam di pikiran, ajukan pertanyaan yang paling penting: Haruskah aku menghabiskan waktu lebih banyak atau lebih sedikit dengan teman-teman semacam ini?*

Bagian kedua kutipan Goethe mengatakan kepada kita apa taruhan-taruhan pilihan ini: “Bila aku tahu bagaimana kamu menghabiskan waktumu,” katanya, “maka aku tahu kamu akan jadi orang seperti apa.”

10 Maret

## Temukan Teladanmu Sendiri

“Kita dapat melenyapkan sebagian besar dosa bila kita punya seorang saksi yang berdiri menyaksikan sewaktu kita akan berbuat kesalahan. Jiwa kita harus punya seseorang yang dapat dihormatinya, yang keteladanannya dapat membuat kesuciannya tidak dapat diganggu-gugat. Berbahagialah seseorang yang dapat memperbaiki orang lain, tidak hanya ketika dia hadir, tapi bahkan ketika dia ada di dalam pikiran mereka!”

—Seneca, *Moral Letters*, 11.9

Cato Muda, politisi Romawi yang terkenal karena disiplin dirinya dan karena pembelaan heroiknya atas Republik melawan Julius Caesar, terus muncul di dalam karya Stoik—dan ini mena-

rik karena dia tidak menuliskan apa pun. Dia tidak mengajar kelas apa pun. Dia tidak pernah diwawancarai. Keteladanannya yang hebat dan berani itulah yang membuatnya menjadi filsuf yang kerap disebut dan dikutip.

Seneca mengatakan kepada kita bahwa masing-masing kita harus punya Cato sendiri—seorang yang hebat dan luhur yang kita izinkan memasuki pikiran kita dan kita gunakan sebagai pemandu tindakan-tindakan kita, kendati orang itu tidak hadir secara fisik. Ekonom Adam Smith memiliki konsep serupa, yang dinamakannya pengamat netral. Tidak harus berupa orang yang nyata, cukup seseorang yang, seperti yang dikatakan Seneca, dapat berdiri menyaksikan ulah kita. Seseorang yang dapat diam-diam menegur kita bila kita sedang menimbang-nimbang untuk melakukan kemalasan, kecurangan, atau mementingkan diri sendiri.

Dan bila kita melakukannya dengan benar, dan menjalani hidup sedemikian rupa, barangkali kita dapat menjadi Cato bagi orang lain lagi atau seorang pengamat netral sewaktu mereka membutuhkannya.

11 Maret

## **Hidup Tanpa Batas**

“Orang yang tidak terkekang, yang sudah siap dengan apa yang mereka kehendaki dalam segala situasi, adalah orang yang bebas. Namun, siapa pun yang bisa terkekang, terpaksa, atau didorong

ke dalam sesuatu yang tidak mereka kehendaki adalah seorang budak.”

—Epictetus, *Discourses*, 4.1.128b–129a

**P**erhatikanlah orang-orang yang paling berkuasa, paling kaya, dan paling terkenal di dunia. Abaikan jebakan-jebakan sukses mereka dan apa yang mampu mereka beli. Sebagai gantinya, lihatlah berbagai hal yang terpaksa mereka lakukan sebagai tebusannya—lihatlah apa-apa yang harus mereka bayar demi sukses itu.

Yang terbesar? Kebebasan. Pekerjaan menuntut mereka mengenakan setelan resmi. Sukses mereka bergantung pada kehadiran di pesta-pesta tertentu, bersentuhan pipi dengan orang-orang yang tidak mereka sukai. Semua itu menuntut—secara tak terelakkan—kesadaran bahwa mereka tidak dapat mengatakan apa yang sebenarnya mereka pikirkan. Yang lebih parah, kondisi itu menuntut mereka menjadi orang yang berbeda dan melakukan hal-hal yang buruk.

Tentu saja, semua itu mungkin sangat sepadan—tetapi mereka belum benar-benar memeriksa transaksinya. Sebagaimana disampaikan oleh Seneca, “Perbudakan bersemayam di bawah marmer dan emas.” Terlalu banyak orang sukses adalah penghuni penjara yang mereka ciptakan sendiri. Itukah yang Anda inginkan? Itukah yang Anda tuju dengan bekerja keras? Semoga saja bukan.

12 Maret

## Lihat Orangnya Bukan Perbuatannya

“Setiap kali seseorang berbuat kesalahan di dekatmu, segeralah pertimbangkan gagasan baik atau buruk apa yang ada pada mereka ketika melakukannya. Sebab bila kamu melihatnya, kamu akan merasakan kasih, alih-alih rasa heran atau amarah. Karena dirimu sendiri mungkin punya gagasan baik dan buruk yang sama, atau yang serupa, yang membuatmu memperbolehkan mereka melakukan apa yang telah mereka lakukan. Namun, bila kamu sudah tak lagi memiliki gagasan yang sama, kamu akan lebih siap lagi untuk mengampuni kesalahan mereka.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 7.26

Sokrates, yang barangkali orang paling bijak yang pernah hidup, kerap mengatakan bahwa “tak seorang pun dengan sukarela melakukan kesalahan.” Artinya tak seorang pun sengaja berbuat salah. Tak seorang pun *berpikir* bahwa mereka salah, meski mereka salah. Mereka pikir mereka benar, mereka hanya salah mengerti. Bila tidak, mereka tidak perlu memikirkannya lagi!

Mungkinkah kekeliruan kecil-kecilan yang pernah Anda alami atau kesalahan-kesalahan yang orang lakukan terhadap Anda tidak dilakukan secara sengaja? Bagaimana bila mereka hanya berpikir bahwa mereka tengah melakukan yang benar—bagi mereka sendiri, dan bahkan bagi Anda? Ini bagaikan peringatan bagi para tentara Konfederasi di Arlington (yang jelas merupakan perjuangan dengan tujuan keliru oleh orang-orang yang mela-

kukan kekeliruan), yang sebagian menyatakan bahwa para serdadu Konfederasi mengabdikan “dalam kepatuhan semata terhadap tugas, sebagaimana mereka memahaminya.” Lagi-lagi—mereka memahaminya secara keliru, namun itu adalah pemahaman mereka setulusnya, sebagaimana Lincoln juga bersikap tulus ketika dia mengakhiri pidato masyhur yang disampaikannya di Cooper Union dengan mengatakan, “Marilah kita, sampai akhir, berani melaksanakan tugas kita sebagaimana kita memahaminya.”

Seberapa lebih toleran dan lebih penuh pengertian Anda hari ini bila bisa melihat tindakan-tindakan orang lain sebagai upaya untuk melakukan hal-hal yang benar? Apakah Anda setuju atau tidak, seberapa radikal lensa ini mengubah perspektif Anda tentang tindakan ofensif atau menyerang?

13 Maret

## Suatu Hari Semuanya Akan Masuk Akal

“Setiap kali dirimu merasa ingin menyalahkan takdir, cobalah putar balik kondisi itu ke dalam pikiranmu dan kamu akan lihat bahwa apa yang telah terjadi masuk di akal.”

—Epictetus, *Discourses*, 3.17.1

Sebagian alasan kita melawan apa pun yang terjadi adalah kita terlalu terfokus dengan rencana *kita* sampai kita lupa bahwa mungkin ada rencana lebih besar yang tidak kita ketahui. Tidakkah demikian adanya bahwa sering kali sesuatu yang kita sang-

ka sebagai bencana ternyata, seiring berjalannya waktu, berubah menjadi sebuah keberuntungan? Kita juga lupa bahwa bukan kita saja yang penting dan bahwa kerugian kita mungkin adalah keberuntungan orang lain.

Rasa telah diperlakukan tidak adil ini adalah masalah kesadaran diri biasa. Kita perlu mengingat bahwa segala sesuatu dipandu oleh alasan—tetapi alasan tersebut amat luas dan universal yang tidak selalu dapat kita lihat. Bahwa badai yang datang mendadak adalah akibat seekor kupu-kupu mengepakkan sayapnya nun di belahan dunia lainnya atau kemalangan yang telah kita alami hanyalah pendahuluan menuju masa depan yang menyenangkan dan yang begitu diidam-idamkan.

14 Maret

## **Penipuan Diri Adalah Musuh Kita**

“Zeno juga akan mengatakan bahwa tidak ada yang lebih bermusuhan dengan pengetahuan yang dipegang teguh ketimbang penipuan diri.”

— Diogenes Laertius, *Lives of the Eminent Philosophers*, 7.23

**P**enipuan-diri, waham kebesaran—bukan hanya ciri-ciri kepribadian yang mengganggu. Ego tidaklah sekadar menyebalkan dan menjijikkan. Ego adalah musuh abadi bagi kemampuan kita untuk belajar dan tumbuh.



Sebagaimana diutarakan Epictetus, “Mustahil bagi seseorang untuk mulai belajar tentang apa yang dia pikir sudah diketahuinya.” Hari ini, kita tidak akan dapat berkembang, tidak dapat belajar, dan mendapatkan penghormatan dari orang lain bila kita merasa diri kita sudah sempurna, seorang genius yang dikagumi di mana-mana. Dalam pengertian ini, ego dan penipuan diri adalah musuh berbagai hal yang ingin kita miliki karena kita mengecoh diri sendiri hingga percaya bahwa kita sudah memilikinya.

Maka kita harus menghadapi ego dengan permusuhan dan kehinaan yang diam-diam disembarkannya untuk melawan kita—supaya dia menjauh, selama setidaknya 24 jam sekali.

15 Maret

## **Kita Hanya Punya Saat Ini**

“Jika kamu hidup tiga ribu tahun atau bahkan selama tiada berhingga waktu berkali lipat itu, ingat-ingatlah bahwa tak seorang pun bisa kehilangan hidup selain hidup yang dia jalani, dan tak seorang pun pernah menjalani hidup selain hidup yang disia-siakannya. Masa hidup terpanjang dan terpendek, kalau begitu, menjadi serupa saja, karena momen saat ini berlangsung sama bagi semua dan hanya itulah yang dimiliki oleh setiap orang. Tak seorang pun bisa kehilangan masa lalu atau masa depan, karena bagaimana seseorang bisa kehilangan apa yang bukan miliknya?”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 2.14



**H**ari ini, perhatikanlah seberapa sering Anda mencari lebih daripada yang ada. Yaitu, menginginkan masa lalu melebihi apa yang telah terjadi (berbeda, lebih baik, masih di sini) atau menginginkan masa depan terwujud persis seperti yang Anda harapkan (tanpa memikirkan sama sekali bagaimana hal itu bisa memengaruhi orang lain).

Bila Anda melakukannya, Anda sedang mengabaikan saat ini. Itu tidak bersyukur! Ada pepatah—yang dinyatakan kartunis Bil Keane—yang layak diingat: “Kemarin adalah masa lalu, esok adalah masa depan, namun hari ini adalah anugerah. Itulah sebabnya kita menyebutnya saat ini sebagai *‘present’* (hadiah).” Hadiah ini adalah milik kita—tetapi dia punya tanggal kedaluwarsa, yang segera akan tiba. Bila Anda menikmatinya sepenuh hati, hadiah itu akan cukup. Hadiah itu bisa bertahan seumur hidup.

16 Maret

## **Bagian Diri yang Sakral**

“Jagalah kemampuan memahamimu sebagai hal yang sakral. Karena di sanalah terdapat segalanya, sehingga prinsip utama kita tidak membolehkan apa pun yang tidak konsisten dengan alam atau dengan landasan dirimu sebagai makhluk bernalar untuk memasukinya. Kemampuan itulah yang menuntut uji kelayakan, kepedulian terhadap orang-orang lain, dan kepatuhan kepada Tuhan.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 3.9

**K**enyataan bahwa Anda bisa berpikir, kenyataan bahwa Anda bisa membaca buku ini, kenyataan bahwa Anda mampu menggunakan nalar di segala situasi—semua inilah yang memberi Anda kemampuan untuk meningkatkan keadaan dan menjadi yang lebih baik. Penting untuk menghargai kemampuan ini, karena itulah kemampuan sejati. Tak setiap orang seberuntung itu.

Sungguh—apa yang Anda anggap biasa-biasa saja, mungkin bahkan tak akan pernah diimpikan orang lain.

Sempatkan di hari ini untuk mengingat bahwa Anda diberkati dengan kemampuan untuk menggunakan logika dan nalar dalam mengendalikan situasi dan keadaan. Ini memberi Anda kekuatan tak terkira untuk mengubah keadaan Anda sendiri dan keadaan orang lain. Dan ingatlah di dalam kekuatan itu terdapat tanggung jawab.

17 Maret

## **Keindahan Pilihan**

“Dirimu bukanlah tubuhmu dan potongan rambutmu, tetapi kemampuanmu untuk memilih dengan baik. Bila pilihan-pilihanmu indah, dirimu pun akan demikian.”

—Epictetus, *Discourses*, 3.1.39b–40a

A da sebaris kalimat dalam film *Fight Club*: “Kamu bukanlah pekerjaanmu, kamu bukanlah jumlah uang yang kamu simpan di bank. Kamu bukanlah kendaraan yang kamu naiki. Kamu bukanlah isi dompetmu.” Jelaslah bahwa teman kita Epictetus belum pernah menonton film atau membaca buku itu—tetapi tampaknya konsumerisme pada tahun 1990-an juga ada di zaman Romawi kuno.

Mudah saja mengacaukan citra yang kita tampilkan ke dunia dengan siapa diri kita sebenarnya, terutama ketika pesan media sengaja mengaburkan perbedaan itu.

Mungkin hari ini Anda *terlihat* rupawan, tetapi bila itu adalah berkat obsesi sia-sia di depan cermin di pagi ini, para Stoik akan bertanya, apakah Anda memang *nyatanya* rupawan? Tubuh yang dibentuk dengan latihan keras sungguh mengagumkan. Tubuh yang dibentuk hanya untuk mengesankan penggemar kebugaran tidaklah rupawan.

Itulah yang didesak oleh para Stoik untuk kita pertimbangkan. Bukan bagaimana hal itu terlihat, tetapi hasil dari upaya, kegiatan, dan pilihan apakah semuanya itu.

18 Maret

## **Mustahil Tanpa Persetujuan Anda**

“Hari ini aku lolos dari bentrokan keadaan, atau lebih tepatnya, aku melemparkannya keluar, sebab bentrokan itu bukan dari luar melainkan dari asumsi-asumsiku sendiri.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 9.13

Pada hari-hari yang berat kita mungkin berkata, “Pekerjaanku membuatku kewalahan,” atau “Atasanku benar-benar membuatku frustrasi.” Andaikan kita bisa paham bahwa hal itu mustahil. Seseorang tidak bisa membuat *Anda* putus asa, pekerjaan tidak bisa membuat *Anda* kewalahan—semua ini adalah objek eksternal dan tidak punya akses ke dalam pikiran Anda. Emosi yang Anda rasakan, senyatanya, berasal dari dalam bukan dari luar.

Para Stoik menggunakan kata *hypolêpsis*, yang artinya “menyita”—persepsi, pikiran, dan penilaian oleh pikiran kita. Apa yang kita asumsikan, apa yang dengan rela kita hasilkan di dalam pikiran kita, itu tanggung jawab kita. Kita tidak bisa menyalahkan orang lain karena telah membuat kita tertekan atau putus asa lebih daripada kita dapat menyalahkan mereka karena kecemburuan kita. Penyebabnya ada di dalam diri kita. Mereka hanyalah target.

19 Maret

## Kebijakan Sepanjang Masa

“Ada dua aturan yang harus selalu siap sedia—bahwa tiada yang baik atau buruk di luar pilihan akal sehatku, dan bahwa kita tidak perlu mencoba mengatur kejadian-kejadian tetapi mengikutinya saja.”

—Epictetus, *Discourses*, 3.10.18

Pada pertengahan abad kedua puluh, ada seorang pastor Jesuit dari India bernama Anthony de Mello. Lahir di Bombay sewaktu kota itu masih di bawah kendali Inggris, de Mello adalah perpaduan berbagai budaya dan perspektif yang beragam: Timur, Barat; dia bahkan mendapatkan pendidikan sebagai seorang psikoterapis. Menarik untuk melihat kebijakan sepanjang masa berkembang di sekolah-sekolah, melintasi zaman dan gagasan. Inilah sebuah kutipan dari buku de Mello, *The Way to Love*, yang bunyinya mirip sekali dengan yang disampaikan oleh Epictetus:

“Penyebab keresahanku bukan pada orang ini melainkan pada sesuatu di dalam diriku.”

Ingatlah, setiap orang punya pilihan. Anda-lah yang selalu pegang kendali. Penyebab keresahan—atau gagasan bahwa sesuatu itu buruk—datang dari diri kita, dari label-label pengharapan kita. Mudah saja bagi kita untuk mengubah label-label itu; kita dapat mengubah hak kita dan memutuskan untuk menerima dan menyukai apa yang sedang terjadi di sekitar kita. Dan kebijakan ini

sudah berulang kali dan secara mandiri ditemukan di setiap abad dan di setiap negara sejak waktu mulai berjalan.

20 Maret

## Siap di Tempat

“Aku bisa saja berharap terbebas dari siksaan, tetapi bila tiba waktunya bagiku untuk menanggungnya, aku ingin memanggulnya secara gagah berani dengan keberanian dan kehormatan. Tidakkah aku akan lebih suka tidak terjun berperang? Tetapi bila memang harus berperang, aku akan berharap dapat secara terhormat menyandang luka-luka, kelaparan, dan berbagai kepentingan perang lainnya. Tak pula aku segila itu karena menginginkan penyakit, tetapi jika aku harus menderita penyakit, aku akan berharap tidak akan melakukan yang gegabah ataupun yang hina. Intinya adalah bukan menginginkan berbagai kemalangan itu, tetapi mengharapkan kebajikan yang membuat berbagai kemalangan itu dapat ditanggung.”

—Seneca, *Moral Letters*, 67.4

Presiden James Garfield adalah orang hebat—dibesarkan dalam lingkungan sederhana, autodidak, dan akhirnya menjadi pahlawan dalam Perang Saudara—yang masa jabatannya dipersingkat oleh peluru seorang pembunuh. Dalam masa singkat itu, dia menghadapi negara yang secara menyakitkan terpecah-belah dan Partai Republik yang secara menyedihkan terpecah secara internal. Dalam satu kali pertempuran, yang langsung menantang

otoritas kewenangannya, dia berdiri tegar, berkata kepada penasihatnya: “Tentu saja aku menentang perang, tetapi bila perang sudah pecah di depan pintuku, si pembawa perang akan menemukanku di rumah.”

Itulah yang sedang dikatakan Seneca. Kita pasti sudah gila bila *ingin* menghadapi kesulitan di dalam hidup. Tetapi kita akan sama gilanya bila berpura-pura bahwa kesulitan itu tidak akan ada. Maka oleh karena itulah ketika ia mengetuk pintu kita—seperti mungkin terjadi pagi ini—marilah pastikan kita sudah siap untuk menghadapinya. Bukan dengan cara kita menghadapi tamu kejutan di larut malam, tetapi seperti ketika kita menunggu tamu penting: berpenampilan rapi, bersikap tenang, siap menyambut?

21 Maret

## **Rehat Terbaik Adalah di Dalam, Bukan di Luar**

“Orang-orang mencari tempat rehat di pedesaan, di pinggir laut, atau di pegunungan. Kamu sudah terbiasa mengidamkan hal yang sama. Namun, ini benar-benar sifat orang rendah, ketika memungkinkan, kapan saja, carilah rehat di dalam dirimu. Sebab tidak di mana pun kamu bisa mendapatkan rehat yang lebih damai dan lebih tenang dibandingkan dalam jiwamu sendiri—terutama bila diteliti lebih dekat jiwa itu penuh dengan kelegaan, yang menurutku tepatnya adalah keteraturan. Hadiahilah sering-sering dirimu dengan rehat ini dan segarlah kembali.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 4.3.1



**A**pakah waktu liburan Anda sudah dekat? Apakah Anda sudah menunggu-nunggu akhir pekan supaya dapat merasakan kedamaian dan suasana hening? *Mungkin, pikir Anda, setelah semua ini beres atau setelah aku lepas dari semua ini.* Namun seberapa seringkah semuanya itu berhasil?

Guru meditasi Zen bernama Jon Kabat-Zinn menciptakan ungkapan yang terkenal “Ke mana pun dirimu pergi, di sanalah kamu berada.” Kita bisa menemukan rehat kapan pun dengan mencari ke dalam diri kita. Kita bisa duduk dengan mata terpejam dan merasakan napas kita keluar masuk. Kita dapat memutar musik dan melepaskan diri dari dunia. Kita dapat mematikan teknologi atau membubarkan pikiran-pikiran liar yang ada di kepala kita. *Itulah* yang akan memberi kita kedamaian. Bukan yang lain.

22 Maret

## **Tanda Pendidikan Sejati**

“Jadi, apakah yang dimaksud sudah terdidik secara benar? Adalah belajar menerapkan praduga alamiah kita kepada hal-hal yang benar menurut Alam, dan melampaui itu adalah memilah-milah antara apa yang ada di dalam kendali kita dengan apa saja yang di luar itu.”

—Epictetus, *Discourses*, 1.22.9–10a

**G**elar terpajang di dinding yang menandakan Anda sudah cukup terdidik itu setara artinya dengan sepatu terpasang di

kaki yang menandakan Anda sedang berjalan. Itu baru awal, tetapi masih jauh dari cukup.

Jika bukan demikian, mengapa begitu banyak orang “terdidik” membuat keputusan-keputusan yang tidak masuk akal? Atau melewati hal-hal yang begitu nyata? Sebagian karena mereka lupa bahwa mereka harus fokus hanya pada apa yang ada di dalam kuasa mereka untuk dikendalikan. Sepenggal pernyataan yang terus bertahan dari filsuf Herakleitos mengungkapkan kenyataan itu:

“Banyak di antara mereka yang telah belajar  
dari Hesiod tentang entah berapa banyak nama  
dari para dewa dan monster  
tak pernah paham  
bahwa malam dan siang adalah satu.”

Persis seperti Anda bisa berjalan dengan baik tanpa sepatu, Anda tidak perlu masuk kelas apa pun untuk memahami realitas paling mendasar tentang alam dan peran kita yang benar di dalamnya. Mulailah dengan kesadaran diri dan perenungan. Bukan hanya sekali, tetapi setiap detik setiap harinya.

23 Maret

## **Jiwa yang Terbelenggu**

“Penyakit dari jiwa rasional adalah sifat-sifat buruk yang melekat dan sudah membatu, seperti keserakahan dan ambisi—semua itu telah memerangkap jiwa dengan jubah penjahat dan telah mulai

menjadi monster-monster abadi di dalamnya. Singkatnya, penyakit ini adalah sebuah distorsi penilaian tiada henti, sehingga hal-hal yang biasa saja pun dikejar mati-matian.”

—Seneca, *Moral Letters*, 75.11

Pada masa kekacauan keuangan di akhir tahun 2000-an, ratusan orang pintar dan rasional kehilangan triliunan dolar kekayaan. Mengapa orang-orang pintar ini bisa sedemikian dungu? Orang-orang ini mengetahui sistemnya, tahu bagaimana cara pasar bekerja, dan telah mengelola miliaran, bila bukan triliunan, dolar. Namun, nyaris hanya terhadap satu orang, mereka keliru—dan keliru terhadap sinyal bencana pasar global.

Tidaklah sulit untuk melihat situasi itu dan memahami betapa keserakahan adalah bagian dari masalahnya. Keserakahan itulah yang membawa orang-orang menciptakan pasar-pasar rumit yang tak dipahami seorang pun dengan harapan menghasilkan uang secara cepat. Keserakahan menyebabkan orang-orang itu melakukan transaksi dalam tumpukan utang yang aneh. Keserakahan mencegah siapa pun untuk menyuarakan situasi yang sebenarnya—lembaga rapuh yang menunggu angin sepoi-sepoi untuk meruntuhkannya.

Tiada berguna pula mengkritik orang-orang ini atas kenyataan yang ada. Lebih baik melihat betapa keserakahan dan kekejian bisa menimbulkan efek yang serupa di dalam hidup Anda. Penyimpangan penilaian apakah yang mungkin dapat ditimbulkan oleh kekejian Anda kepada diri sendiri? “Penyakit” apa saja yang mungkin Anda idap?

Dan bagaimana pikiran rasional Anda bertindak dan mengaturnya?

24 Maret

## **Ada Filsafat dalam Segalanya**

“Makanlah seperti seorang manusia, minumlah seperti seorang manusia, berdandan, menikah, punya anak, aktif secara politik—merasakan penganiayaan, bertahanlah terhadap saudara laki-laki, ayah, anak lelaki, tetangga, atau teman hidup yang keras kepala. Tunjukkan kami semua itu supaya kami bisa melihat bahwa dirimu benar-benar belajar dari para filsuf.”

—Epictetus, *Discourses*, 3.21.5–6

**P**lutarkhos, seorang penulis biografi di zaman Romawi dan juga seorang pengagum para Stoik, baru mulai belajar kesusastraan Romawi ketika ia sudah tua. Namun, sewaktu berkisah di dalam biografi Demosthenes yang ditulisnya, dia terkejut betapa cepat semuanya bisa dia pahami. Dia menulis, “Bukan tentang kata-katanya yang membuatku memahami berbagai kejadian sepenuhnya, melainkan agaknya lebih karena aku punya pengalaman pribadi yang sama atas kejadian-kejadian itu yang memungkinkan aku mengikuti makna kata-kata itu secara saksama.”

Itulah yang dimaksud Epictetus tentang kajian filsafat. Belajar, tentu, tetapi jalani juga hidup Anda sendiri. Itulah satu-satunya cara yang akan membuat Anda benar-benar memahami setiap

maksudnya. Dan yang lebih penting, hanya dari tindakan dan pilihan-pilihan Anda nantinya Anda akan bisa melihat apakah Anda telah menerapkan ajaran itu sepenuh hati.

Sadarilah hal itu hari ini sewaktu Anda akan pergi ke tempat kerja, kencan, memutuskan siapa yang akan Anda beri suara, menelepon orangtua Anda di malam hari, melambaikan tangan kepada tetangga sambil berjalan ke pintu rumah Anda, memberi tip bagi kurir, mengucapkan selamat tidur kepada seseorang yang Anda kasihi. Semua itu adalah filsafat. Seluruh pengalaman yang memberi makna bagi kata-kata.

25 Maret

## **Kekayaan dan Kebebasan itu Gratis**

“...kebebasan tidak dijamin dengan memenuhi apa yang diinginkan oleh hatimu melainkan dengan menghapuskan keinginan itu.”

—Epictetus, *Discourses*, 4.1.175

**A**da dua cara untuk menjadi kaya raya—dengan memiliki apa pun yang Anda inginkan atau menginginkan apa pun yang Anda miliki. Manakah yang lebih mudah di sini dan saat ini? Hal yang sama berlaku untuk kebebasan. Bila Anda bertikai dan melawan atau berjuang untuk memiliki lebih banyak, Anda tidak akan pernah bebas. Bila Anda bisa menemukan dan fokus pada saku-saku kebebasan yang sudah Anda miliki? Nah, maka Anda sudah bebas di sini, saat ini.

26 Maret

## Apa yang Mengatur Kekuatan Nalarmu?

“Bagaimanakah kekuatan nalarmu mengelola dirinya? Sebab di dalamnya terdapat kunci untuk segalanya. Apa pun yang tersisa, entah itu ada di dalam kendalimu pilihanmu ataupun tidak, tiada lain hanya bangkai dan asap.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 12.33

Tokoh satire Romawi bernama Juvenal terkenal karena pertanyaan ini: *Quis custodiet ipsos custodes?* (Siapakah yang mengawasi sang pengawas?) Di satu sisi, inilah yang ditanyakan Marcus kepada dirinya sendiri—dan apa yang mungkin Anda tanyakan kepada diri sendiri sepanjang hari. Apa sajakah yang memengaruhi kuasa nalar yang memandu hidup Anda?

Itu artinya sebuah eksplorasi topik-topik seperti biologi evolutioner, psikologi, neurologi, dan bahkan bawah-sadar. Sebab kekuatan-kekuatan yang lebih dalam ini membentuk pikiran-pikiran yang bahkan paling berdisiplin dan paling rasional. Anda bisa saja orang paling sabar di dunia, tetapi sains menunjukkan kita membuat keputusan-keputusan buruk sewaktu lapar—lalu apa gunanya kesabaran itu?

Maka jangan berhenti pada Stoikisme, tetapi jelajahilah kekuatan-kekuatan yang mendorong dan membuat Stoikisme menjadi sesuatu yang mungkin dijalankan. Pelajarilah apa yang mendasari filsafat yang sedang Anda pelajari ini, bagaimana tubuh dan pi-

kiran bekerja. Pahamiilah bukan hanya kekuatan nalar Anda—si pengawas—tetapi juga siapa pun dan apa pun yang mengaturnya.

27 Maret

## **Bayarlah Sesuai Harganya**

“Diogenes dari Sinope berkata bahwa kita menjual sesuatu yang bernilai tinggi untuk hal-hal yang sangat kecil, dan sebaliknya.”

— Diogenes Laertius, *Lives of the Eminent Philosophers*, 6.2.35b

**A**nda dapat membeli sofa Plume Blanche bertatahkan berlian seharga nyaris dua ratus ribu dolar. Bisa saja Anda menyewa seseorang untuk membunuh orang lain dengan bayaran lima ratus dolar. Ingatlah itu bila kelak Anda mendengar seseorang melantur tentang betapa pasarlah yang menentukan nilai segala hal. Pasar bisa saja rasional... tetapi orang-orang yang membentuknya bisa tidak rasional.

Diogenes, yang mendirikan aliran Sinisme, menekankan nilai sejati (*axia*) segala sesuatu, suatu tema yang selalu dibahas dalam Stoikisme dan yang tercermin kuat, baik di dalam diri Epictetus maupun Marcus. Kita mudah sekali kehilangan arah. Ketika orang-orang di sekitar Anda membuang harta karun untuk berbagai benda tak berharga yang tak dapat mereka bawa ketika mati, itu bisa saja terlihat sebagai investasi yang baik untuk Anda ikuti juga.



Tetapi tentu saja itu bukanlah investasi yang baik. Berbagai hal yang baik di dalam hidup memiliki harga yang pantas. Hal-hal yang tak perlu tidaklah berharga, berapa pun. Kuncinya adalah menyadari perbedaannya.

28 Maret

## **Kepengecutan Sebagai Masalah Rancangan**

“Hidup tanpa rancangan itu kacau-balau. Begitu sebuah rancangan ditetapkan, prinsip-prinsip menjadi perlu. Menurutku kamu akan akui bahwa tiada yang lebih memalukan ketimbang tindakan yang tidak pasti dan penuh keraguan, dan dengan pengecutnya lari dari masalah. Itu akan terjadi dalam setiap urusanmu kecuali kita membuang kesalahan yang merampas dan menghambat semangat kita, mencegah kesalahan-kesalahan itu mendesak maju dan berupaya semaksimal mungkin.”

—Seneca, *Moral Letters*, 95.46

**T**im lawan ternyata kuat, mapan di baris terdepan depan, dan Anda tidak pernah punya waktu untuk pulih. Anda memasuki sebuah rapat bisnis, ketahuan tidak siap, dan semuanya jadi berantakan. Obrolan yang halus berubah menjadi adu-teriak. Anda berganti pilihan jurusan ketika sudah separuh kuliah dan harus mengulangi matakuliah dan lulus terlambat. Kedengarannya tidak asing lagi?

Itulah kekacauan yang timbul karena tidak membuat rencana. Bukan karena rencana itu sempurna, tetapi karena orang-orang yang tanpa rencana—mirip dengan pasukan infanteri tanpa pemimpin yang tegas—lebih mungkin untuk kewalahan dan kacau. Pelatih unggulan Super Bowl, Bill Walsh, biasa menghindari risiko itu dengan membuat skenario awal dari permainannya. “Jika Anda ingin tidur semalam sebelum pertandingan,” katanya berce-ramah tentang rencana pertandingan, “bayangkan 25 permainan pertama di dalam pikiran Anda semalam sebelumnya. Anda bisa berjalan ke stadion dan memulai pertandingan tanpa faktor stres itu.” Anda pun akan bisa mengabaikan sejumlah skor awal atau kejutan dari lawan. Semua itu tidak relevan bagi Anda—Anda sudah memegang surat perintah untuk bergerak.

Jangan mencoba untuk melakukannya secara spontan. Milikilah sebuah rencana.

29 Maret

## **Mengapa Anda Perlu Mengesankan Mereka Lagi?**

“Seandainya kamu ingin mengalihkan kemauanmu kepada hal-hal yang berada di luar kendalimu demi mengesankan seseorang, pastikan bahwa kamu sudah memorak-porandakan seluruh tujuan hidupmu. Puaskan diri, dan kemudian, untuk menjadi filsuf dalam setiap hal yang kamu lakukan, dan jika kamu juga ingin dipandang sebagai seorang filsuf, tunjukkanlah pertama-tama ke-

pada dirimu sendiri bahwa kamu adalah seorang filsuf dan kamu akan berhasil.”

—Epictetus, *Enchiridion*, 23

Adakah yang lebih menyedihkan ketimbang kerepotan panjang kita untuk mengesankan seseorang? Hal-hal yang kita lakukan untuk mendapatkan persetujuan seseorang bisa terlihat, bila kita kenang lagi, seperti akibat ketidakwarasan sementara. Tiba-tiba saja kita sudah mengenakan busana yang tidak nyaman dan konyol yang dibilang orang keren, makan dengan cara yang berbeda, bicara secara berbeda, menunggu telepon atau pesan dengan menggebu-gebu. Bila kita melakukannya karena *kita* menyukainya, itu soal lain. Tetapi bukan itu masalahnya. Semua itu hanyalah sarana untuk mencapai tujuan—untuk membuat seseorang mengangguk setuju pada kita.

Ironisnya, yang ditekankan oleh Marcus Aurelius berulang kali, adalah bahwa orang-orang yang opininya kita dambakan ini tidaklah sehebat itu. Mereka punya cacat—mereka sendiri kacau dan terkesima oleh berbagai hal yang sama konyolnya. Kita tahu hal itu dan tetap saja kita tidak mau memikirkan itu. Mengutip film *Fight Club* lagi, “Kita membeli berbagai benda yang tidak kita butuhkan, untuk mengesankan orang-orang yang tidak kita sukai.”

Tidakkah itu terdengar cukup konyol? Namun, terlebih lagi, bukankah itu berarti bergerak sejauh-jauhnya dari ketenangan dan keselamatan yang dapat diberikan oleh filsafat?

30 Maret

## Bernalar dalam Segala Hal

“Bergegaslah menuju kuasa nalarmu, menuju nalar Utuh, dan menuju nalar tetanggamu. Menuju pikiranmu sendiri untuk menjadikannya adil; menuju pikiran Utuh untuk mengingat tempatmu di dalamnya; dan ke pikiran tetanggamu untuk belajar apakah hal itu merupakan ketidaktahuan ataukah pengetahuan yang tepat—sembari mengakui bahwa hal itu mirip dengan pikiranmu.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 9.22

Andaikan hidup kita tidak dipandu oleh nalar, lalu oleh apakah hidup itu dipandu? Dorongan hati? Keinginan mendadak? Peniruan? Kebiasaan tanpa berpikir? Begitu kita memikirkan ulah kita yang sudah lewat, alangkah sedihnya kita ketika menyadari betapa kerap kali itulah yang terjadi—bahwa kita tidak bertindak secara sadar atau dengan sengaja, melainkan dengan kekuatan-kekuatan yang tidak peduli untuk dievaluasi lagi. Kebetulan juga bahwa berbagai kejadian seperti inilah yang paling banyak kita sesali.

31 Maret

## **Anda Adalah Produk Tempaan Anda**

“Mengejar-ngejar apa yang tidak dapat dilakukan adalah kegilaan. Namun, orang rendah macam ini tak lagi mampu melakukan hal lainnya.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 5.17

**A**njing yang dibolehkan mengejar mobil akan mengejar mobil. Seorang anak yang tidak pernah dibatasi akan menjadi anak manja. Seorang investor tanpa disiplin bukanlah investor—dia penjudi. Pikiran yang tidak dapat mengendalikan dirinya, tidak memahami kekuatannya untuk mengatur diri, akan ditipu mentah-mentah oleh kejadian-kejadian eksternal dan dorongan-dorongan hati yang tidak dipertanyakannya.

Mustahil bila seperti itulah hari esok yang ingin Anda songsong. Jadi sadarilah itu. Anda harus menempatkan latihan dan kebiasaan sekarang ini untuk menggantikan ketidaktahuan dan ketiadaan disiplin. Hanya dengan begitulah Anda akan berhenti mengejar yang mustahil, berpandangan sempit, dan tidak perlu.

# APRIL

## PIKIRAN TAK BERBIAS

1 April

### Warna Pikiran Anda

“Pikiranmu akan menyerupai bentuk yang kerap kamu pendam di dalam pikiranmu, karena jiwa manusia diwarnai oleh kesan-kesan seperti ini.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 5.16

Jika Anda melengkungkan tubuh ke posisi duduk setiap hari dalam waktu yang cukup lama, lengkung tulang punggung Anda akan berubah. Dokter dapat memastikan dari pemeriksaan radiologi (atau otopsi) apakah seseorang mencari nafkah dalam posisi duduk. Bila Anda paksa untuk memasukkan kaki ke dalam sepatu mungil dan sempit setiap hari, kaki-kaki Anda akan mulai terbentuk seperti itu pula.

Hal yang sama berlaku pada pikiran Anda. Bila Anda menerapkan pandangan negatif terus-menerus, segera saja segala sesuatu yang Anda temukan terasa negatif. Tutuplah otak Anda rapat-rapat, dan pikiran Anda akan tertutup. Pulaslah isi kepala Anda dengan pikiran-pikiran keliru dan hidup Anda akan memiliki warna yang sama.

2 April

## **Awasi Apa yang Masuk**

“Drama, pertikaian, teror, kebanalan, dan ketundukan—setiap hari semua ini menghapus prinsipmu yang sakral, setiap kali pikiranmu menyambut mereka secara tidak kritis atau membiarkan mereka menyelinap masuk.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 10.9

Seberapa lebih beratkah kita melakukan hal yang benar ketika dikelilingi oleh orang-orang berstandar rendah? Seberapa lebih sulitkah kita bersikap positif dan berempati dalam gelembung negatif pada ocehan di televisi? Seberapa lebih beratkah kita untuk fokus pada masalah kita sendiri ketika terganggu oleh drama dan konflik orang lain?

Tak bisa dihindari, di satu titik kita akan terpapar oleh semua pengaruh ini, meski sekuat apa pun kita berusaha untuk menghindar. Namun, ketika kita menghadapinya, tak satu pun yang



mengatakan bahwa kita harus membolehkan semua pengaruh itu menembus pikiran kita. Kita punya kemampuan untuk menyia-gakan pelindung kita dan memutuskan apa yang benar-benar kita izinkan untuk masuk. Tamu-tamu tak diundang mungkin singgah di rumah Anda, tetapi Anda tidak harus mengundang mereka untuk makan malam bersama. Anda tidak harus membiarkan mereka memasuki pikiran Anda.

3 April

## **Tertipu dan Terbelah**

“Situasilah yang menipu kita—kamu harus mampu memilah-milahnya. Kita merangkul kekejian ketimbang kebajikan. Kita mengidamkan kebalikan dari yang pernah kita idamkan. Doa kita berperang dengan doa kita, rencana kita melawan rencana kita.”

—Seneca, *Moral Letters*, 45.6

Seorang perempuan berkata dia ingin bertemu dengan seorang lelaki baik dan menikah—tetapi dia menghabiskan seluruh waktunya dengan para bangsat. Seorang lelaki berkata dia ingin mendapatkan pekerjaan yang bagus, tetapi nyatanya dia bahkan tidak mau susah-susah mencarinya. Eksekutif bisnis mencoba mengejar dua strategi berbeda pada saat bersamaan—istilahnya, *straddle*—dan mereka terkejut ketika dua-duanya tidak berhasil.

Semua orang ini, sebagaimana kerap menimpa kita juga, tertipu dan terbelah. Satu tangan bergerak melawan tangan lainnya. Se-

perti yang pernah dikatakan oleh Martin Luther King Jr., “Ada sesuatu serupa perang saudara yang terjadi di dalam hidup kita semua,” sebuah perang dalam masing-masing individu antara sisi-sisi yang baik dan sisi-sisi yang jahat.

Para Stoik berkata bahwa perang biasanya adalah akibat keinginan kita yang saling bertentangan, penilaian kita yang kacau atau pikiran kita yang bias. Kita tidak berhenti dan bertanya: *Baiklah, apakah yang sesungguhnya kuinginkan? Apakah yang sebenarnya kukejar di sini?* Bila kita berhenti dan bertanya, kita akan melihat keinginan-keinginan kita yang kontradiktif dan tidak konsisten. Dan kemudian kita berhenti berupaya melawan diri sendiri.

4 April

## **Jangan Biarkan Hal ini Memasuki Kepala Anda**

“Pastikan kamu tidak dijadikan ‘kaisar’, hindari noda kekaisaran itu. Hal itu bisa terjadi padamu, karena itu jagalah diri tetap bersahaja, bajik, murni, berhati malaikat, biasa saja, setia pada keadilan, takut kepada Tuhan, mulia, penuh kasih, dan kuat dalam upaya baikmu. Berjuanglah untuk tetap menjadi orang yang diharapkan dapat dibentuk oleh filsafat itu. Hormati para dewa, dan salingilah menjaga satu sama lain. Hidup ini singkat—buah hidup ini adalah karakter dan tindakan baik untuk kebaikan bersama.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 6.30

Bahkan sulit sekali sekadar untuk membayangkan seperti apa hidup itu bagi Marcus Aurelius—dia tidak dilahirkan sebagai kaisar, tidak pula dia mendapatkan posisi itu atas kehendaknya. Jabatan itu disodorkan kepadanya begitu saja. Bagaimanapun, tiba-tiba saja ia menjadi orang terkaya di dunia, pemimpin pasukan tentara paling kuat di bumi, menguasai kekaisaran terbesar dalam sejarah, dianggap sebagai dewa di kalangan manusia biasa.

Tidak heranlah apabila dia menulis pesan kecil ini untuk mengingatkan dirinya sendiri agar tidak terpelanting keluar planet. Tanpa pesan-pesan ini, dia mungkin sudah kehilangan akalunya untuk mengetahui apa yang penting—termakan dusta dari orang-orang yang membutuhkan berbagai hal darinya. Dan di situlah kita, apa pun yang tengah kita kerjakan, berisiko untuk tergelincir.

Ketika kita mencapai sukses, kita harus pastikan bahwa keberhasilan itu tidak mengubah kita—bahwa kita terus mempertahankan karakter kita kendati menghadapi godaan untuk tidak begitu. Nalar harus memandu jalan kita, apa pun keberuntungan yang datang.

5 April

## **Percaya, tapi Pastikan Kebenarannya**

“Pertama-tama, jangan biarkan kekuatan kesan melenakanmu. Katakan kepadanya, ‘tunggu sebentar dan biar kulihat dulu siapa dirimu dan dari mana kamu berasal—biarkan aku mengujimu dulu ’...”

—Epictetus, *Discourses*, 2.18.24

Salah satu keajaiban pikiran Anda adalah kegesitannya dalam memahami dan mengategorikan segala hal. Seperti yang ditulis oleh Malcolm Gladwell dalam *Blink*, kita terus-menerus membuat keputusan dalam hitungan detik berdasarkan pengalaman dan pengetahuan bertahun-tahun dan juga menggunakan keterampilan yang sama untuk mengonfirmasi prasangka, stereotip, dan asumsi. Jelaslah, pikiran yang pertama adalah sumber kekuatan, sedangkan yang berikutnya adalah kelemahan yang parah.

Kita hanya rugi sedikit sekali dengan menyempatkan diri sebentar untuk mempertimbangkan pikiran-pikiran kita sendiri. *Apakah semuanya separah itu? Apa yang benar-benar kutahu tentang orang ini? Mengapa aku punya perasaan begitu kuat di sini? Apakah kecemasan amat memengaruhi situasi ini? Apakah yang begitu istimewa tentang \_\_\_\_\_?*

Dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan ini—dengan menguji kesan-kesan kita seperti yang disarankan oleh Epictetus—kita tidak akan terlalu terlena atau bertindak berdasarkan kesan-kesan yang keliru atau bias. Kita tetap bebas menggunakan insting kita, tetapi kita harus selalu, dalam pepatah Rusia, “percaya, tetapi pastikan kebenarannya.”

6 April

## Siapkan Diri Menghadapi Hal Negatif

“Begitu kamu bangun di pagi hari, katakan pada diri sendiri: Aku akan berjumpa orang-orang usil, tak tahu diri, egomaniak, para pendusta, para pencemburu, dan para perajuk. Mereka semua mengidap gangguan itu karena tidak dapat membedakan antara yang baik dan yang buruk. Karena aku sudah memahami keindahan dari kebaikan dan keburukan dari kejahatan, aku tahu semua ulah itu masih bersaudara dekat sekali denganku... dan tak ada yang bisa membahayakan diriku, atau melibatkanku dalam keburukan—dan aku pun bisa marah pada para kerabatku itu atau membenci mereka. Karena kita semua ada untuk bekerja sama.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 2.1

**S**eperti jam yang terus berdetak, yakinlah bahwa pada suatu waktu hari ini, Anda akan berinteraksi dengan seseorang yang kurang ajar (sebagaimana pula diri kita). Pertanyaannya adalah: Siapkah Anda menghadapinya?

Praktik ini mengingatkan pikiran pada sebuah lelucon penulis cerdas jenaka dari abad kedelapan belas, Nicolas Chamfort, yang mengatakan bahwa bila Anda “menelan seekor kodok setiap pagi,” Anda akan dibentengi dari hal-hal menjijikkan lainnya yang mungkin terjadi dalam sehari itu. Tidakkah lebih baik untuk paham terlebih dulu—sejak mulai bangun tidur—bahwa orang lain kerap bertindak dengan cara-cara yang mementingkan diri sendiri atau bodoh (si kodok) ketimbang harus mencicil mengunyahnya sepanjang hari?

Namun, ada bagian kedua dari hal ini, sebagaimana ada paruh lainnya dalam kutipan Marcus: “Tak seorang pun dapat melibatkan aku ke dalam keburukan—tak bisa pula aku marah pada kerabatku atau membencinya.” Inti dari persiapan ini bukanlah untuk langsung saja mencoret siapa pun terlebih dahulu. Intinya adalah, mungkin karena Anda telah bersiap menghadapinya, Anda dapat bertindak dengan sabar, rasa maaf, dan penuh pengertian.

7 April

## Bersiap Mengubah Pendapat

“Ada dua hal yang seharusnya mengakar dalam diri manusia—opini yang arogan dan rasa tak percaya. Opini yang arogan berpikir bahwa tidak ada hal lain lagi yang dibutuhkan, dan rasa tak percaya berasumsi tak akan ada kebahagiaan dalam situasi buruk.”

—Epictetus, *Discourses*, 3.14.8

Seberapa sering kita memulai proyek yang kita yakin benar akan berjalan seperti apa? Seberapa sering kita berjumpa dengan orang dan berpikir kita tahu persis siapa dan bagaimana mereka? Dan seberapa sering asumsi-asumsi ini ternyata seluruhnya keliru dan benar-benar salah?

Itulah sebabnya kita harus melawan bias dan prasangka kita sendiri: karena semuanya adalah kekurangan kita. Tanyakanlah pada diri sendiri: *Apa yang belum aku pertimbangkan? Mengapa hal ini jadi begini? Apakah aku bagian dari masalah di sini ataukah solusinya?*

*Mungkinkan aku salah dalam hal ini?* Berhati-hatilah dua kali lipat untuk menghormati yang belum Anda ketahui, dan kemudian hadapkan itu pada pengetahuan yang benar-benar sudah Anda miliki.

Ingatlah, kalaulah ada sebuah intisari ajaran dalam filsafat ini, itu adalah bahwa kita tidak sepintar dan sebijak yang kita pikirkan. Jika kita pernah menjadi bijak, itu berasal dari mempertanyakan dan dari kerendahan hati—bukan, sebagaimana yang dipikir oleh banyak orang, dari kepastian, kecurigaan, ketidakpercayaan, dan arogansi.

8 April

## **Harga dari Menerima Barang Palsu**

“Kalau sudah soal uang, yang merupakan minat kita secara jelas, kita punya seluruh seninya di mana si penguji menggunakan berbagai alat untuk mengetahui nilainya... sebagaimana kita memberikan perhatian besar dalam menimbang berbagai hal yang mungkin membawa kita ke arah yang buruk. Namun, dalam soal prinsip utama kita sendiri, kita menguap dan terkantuk-kantuk, menerima tampilan apa pun yang berkelebat tanpa pernah menghitung risikonya.”

—Epictetus, *Discourses*, 1.20.8; 11

**K**etika uang logam masih jauh dari sempurna, orang harus berlama-lama mengujinya untuk memastikan bahwa yang



mereka terima adalah mata uang asli. Kata *dokimazein* dalam bahasa Yunani artinya “menguji kadar logam” atau memeriksa kualitas biji mineral. Para pedagang kerap sudah cukup terampil melakukannya sehingga mereka dapat menguji uang logam dengan melemparnya ke permukaan yang keras dan menyimak bunyi gemerincingnya. Bahkan kini pun, jika seseorang menyerahkan lembaran uang kertas seratus dolar, mungkin Anda menggosok-gosoknya dengan dua jari atau membawanya ke bawah cahaya, hanya untuk memastikan itu bukan uang palsu.

Semua itu demi mata uang imajiner, suatu temuan masyarakat. Inti metafora ini adalah untuk menekankan betapa banyak upaya yang kita curahkan untuk memastikan bahwa uang itu asli, sementara kita menerima saja pikiran-pikiran dan asumsi-asumsi yang berpotensi mengubah hidup kita tanpa terlalu memperanyakannya. Sebuah asumsi ironis yang sesuai dengan hal ini adalah: bahwa memiliki banyak uang membuat Anda kaya. Atau karena banyak orang yang percaya pada sesuatu, hal itu pastilah benar.

Sungguh, kita harus menguji gagasan-gagasan itu seketat mungkin selayaknya agen penukaran mata uang asing. Karena, seperti yang diingatkan Epictetus kepada kita, “tugas pertama dan tugas utama filsuf adalah menguji dan memilah-milah tampilan, dan untuk tidak melakukan apa pun terhadap yang belum teruji.”

9 April

## Ujilah Impresi Anda

“Sejak awal, jadikanlah praktik untuk berkata kepada setiap kesan yang kuat, ‘kamu adalah sebuah kesan dan bukan tampilan seutuhnya.’ Selanjutnya, perhatikan dan ujilah kesan itu dengan aturan-aturan yang kamu miliki, yang pertama dan yang utama yaitu—apakah hal itu termasuk ke dalam berbagai hal yang ada di dalam kendali kita ataukah tidak, dan bila tidak, bersiaplah untuk meresponsnya, ‘Itu bukan apa-apa bagiku.’”

—Epictetus, *Enchiridion*, 1.5

Dalam dunia kebijakan dan proses yang dihitung secara berlebihan, sebagian orang berayun kembali ke arah lain. Para pemimpin yang pemberani akan “percaya pada intuisinya.” Seorang guru spiritual akan berkata bahwa penting untuk “membiarkan tubuh memandu Anda.” Seorang teman yang mencoba membantu kita dalam mengambil keputusan yang sulit mungkin bertanya, “Apa yang *rasanya* benar dalam hal ini?”

Pendekatan-pendekatan dalam mengambil keputusan ini bertentangan dengan banyak sekali studi kasus yang membuktikan bahwa insting telah menyesatkan orang-orang ke dalam masalah. Persepsi indriawi kita selalu keliru! Sebagaimana hewan tunduk pada kekuatan evolusi yang lamban, kita telah mengembangkan berbagai jenis respons heuristik, bias, dan emosional yang mungkin bisa berhasil di padang sabana tetapi benar-benar tidak produktif di dunia masa kini.

Sebagian dari praktik Stoikisme adalah menanamkan kesadaran yang memungkinkan Anda mundur dan menganalisis indra Anda sendiri, mempertanyakan keakuratannya, dan maju dengan kesadaran positif dan konstruktif. Tentu saja, sangat menggoda untuk membuang disiplin dan keteraturan begitu saja dan hanya mengikuti apa yang terasa benar—namun, bila banyak dari penyesalan kita di masa muda dapat jadi petunjuk, apa yang *terasa* benar *saat ini* tidak selalu berlaku dengan baik seiring waktu. Tahanlah kecurigaan indra Anda. Sekali lagi, percayalah, tetapi selalu uji kebenarannya.

10 April

## **Penghakiman Menyebabkan Gangguan**

“Bukan kejadiannya sendiri yang mengganggu orang-orang, melainkan penghakiman mereka terhadap hal itu.”

—Epictetus, *Enchiridion*, 5

**T**okoh samurai Musashi membuat perbedaan antara “mata yang mempersepsi” dan “mata yang mengamati”. Mata yang mengamati melihat apa adanya. Mata yang mempersepsi melihat apa yang seharusnya terlihat. Manakah menurut Anda yang paling banyak membuat kita menderita?

Suatu kejadian adalah benda mati. Sifatnya objektif. Ia hanyalah sebuah kejadian. Itulah yang dilihat oleh mata kita yang mengamati.

*Ini akan menghancurkanmu. Bagaimana ini bisa terjadi? Astaga! Ini adalah salah dia dan dia.* Itulah yang dikerjakan oleh mata kita yang mempersepsi. Membawa kekacauan kemudian menyalahkan kejadiannya.

11 April

## **Jika Mau Belajar, Rendah Hatilah**

“Buanglah opini-opini angkuhmu, karena mustahil bagi seseorang untuk mulai belajar apa yang dia pikir sudah diketahuinya.”

—Epictetus, *Discourses*, 2.17.1

**D**i antara para Stoik, Epictetus adalah sosok yang paling mendekati guru sejati. Dia punya sekolah. Dia mengadakan kelas. Bahkan, kebijakannya diturunkan kepada kita lewat seorang murid yang mencatat kuliahnya dengan amat baik. Salah satu yang membuat frustrasi Epictetus tentang para murid filsafatnya—dan yang sejak awal membuat putus asa semua profesor di perguruan tinggi—adalah bagaimana para murid menyatakan ingin diajari tetapi sebenarnya diam-diam percaya bahwa mereka sudah tahu semuanya.

Kenyataannya, kita semua bersalah karena berpikir bahwa kita sudah tahu semuanya, dan kita akan belajar lebih banyak bila kita dapat menyingkirkan sikap itu. Secerdas dan sesukses apa pun diri kita, selalu ada orang yang lebih cerdas, lebih sukses, dan lebih bijak lagi daripada kita. Emerson menyatakannya dengan

baik: “Setiap orang yang kujumpai adalah maestroku dalam hal tertentu, dan di bidang itu aku belajar darinya.”

Bila Anda ingin belajar, bila Anda ingin memperbaiki hidup, mencari guru, filsuf, dan buku-buku yang bagus sudah merupakan awal yang baik. Namun, pendekatan ini hanya akan efektif bila Anda rendah hati dan melepaskan berbagai opini yang sudah Anda miliki.

12 April

## **Tolaklah Hadiah Menggiurkan**

“Atreus: Siapa yang akan menolak banjir hadiah mewah?

Thyestes: Siapa pun yang sudah mengalami betapa mudahnya semua itu kembali mengalir.”

—Seneca, *Thyestes*, 536

*Thyestes* adalah salah satu drama gubahan Seneca yang paling gelap dan meresahkan. Bahkan dua ribu tahun kemudian, drama itu masih saja menjadi karya klasik dalam genre tragedi balas dendam. Tanpa bermaksud memberi bocoran, kutipan di atas diambil dari adegan ketika Atreus sedang berupaya untuk memikat saudara lelakinya, Thyestes, yang dia benci agar masuk dalam perangkap kejamnya dengan menawarinya hadiah-hadiah yang melimpah ruah. Awalnya, Thyestes menolak, membuat musuhnya benar-benar kebingungan.

Kita biasanya terkejut ketika seseorang menolak hadiah yang mahal atau jabatan terhormat atau kesuksesan. Jenderal William T. Sherman secara empatik menolak tawaran-tawaran untuk mencalonkan diri sebagai presiden Amerika Serikat dan pada suatu ketika berkata: “Aku tidak akan menerima bila dicalonkan dan tidak akan menjabat bila terpilih.” Andaikan temannya, Ulysses S. Grant, mengeluarkan pernyataan seperti “pidato Sherman” ini (sebagaimana penolakan itu kini dikenal), Grant pasti akan melindungi warisannya sendiri dari kejadian yang berbalik menjadi bencana yang menyimpannya.

Kendati awalnya waswas, Thyestes akhirnya tergoda dan terbujuk menerima “hadiah”... yang ternyata adalah tipu muslihat yang menyembunyikan tragedi menghancurkan. Tak setiap kesempatan memuat bahaya, tetapi drama itu mengingatkan kita bahwa ketertarikan kita pada apa yang baru dan berkilauan dapat membawa kita kepada masalah serius.

13 April

## **Kurang Adalah Lebih**

“Jangan bertindak dengan enggan, mementingkan diri sendiri, tanpa perhitungan matang, atau menjadi seorang pembangkang. Jangan dandani pikiranmu dengan bahasa indah secara berlebihan. Jangan jadi orang yang terlalu banyak omong dan terlalu banyak perbuatan.... Bersikaplah ceria, tidak menginginkan bantuan dari luar atau mengharapkan pertolongan dari orang

lain. Seorang manusia perlu mampu berdiri sendiri, tidak harus disangga.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 3.5

Dalam banyak bidang kehidupan, pepatah “*Less is more*” atau “Kurang adalah berlebih” adalah benar. Misalnya, para penulis yang kita kagumi ternyata adalah piawai dalam ekonomi kata dan menulis ringkas. Yang mereka tinggalkan sama pentingnya—terkadang lebih penting—ketimbang yang mereka simpan. Ada sebuah puisi yang ditulis oleh Philip Levine berjudul “He Would Never Use One Word Where None Would Do.” Dan *Hamlet*, yang terbaik dari semuanya—tanggapan Ratu Gertrude setelah pidato retorik Polonius yang panjang: “Lebih banyak materi dengan seni yang lebih sedikit,” katanya kepada lelaki itu. Katakan langsung pada intinya!

Bayangkanlah seorang kaisar Romawi, di hadapan pemirsa setianya dan dengan kekuasaan tak terbatas, berkata kepada dirinya sendiri untuk tidak menjadi orang yang “terlalu banyak omong dan terlalu banyak perbuatan.” Biarlah itu menjadi pengingat bagi Anda ketika lain kali merasa ingin menuruti keinginan sendiri atau agak puas terhadap diri sendiri, ketika sedang ingin menge-sankan orang lain.



14 April

## **Menjadi Pakar dalam Apa yang Penting**

“Percayalah padaku, lebih baik memproduksi neraca hidupmu sendiri ketimbang neraca pasar gandum.”

—Seneca, *On the Brevity of Life*, 18.3b

**A**neka bidang yang berhasil menjadi kepiawaian sebagian orang: olahraga fantasi, info selebritas, pasar-pasar derivatif dan komoditas, kebiasaan higienis para pendeta abad ketiga belas.

Kita bisa menjadi sangat terampil dalam hal yang membuat kita *dibayar*, atau mahir dalam hobi yang kita harapkan akan dibayar pula. Namun hidup, kebiasaan, dan kecenderungan kita sendiri mungkin jadi misteri bagi kita.

Seneca menuliskan pengingat penting ini untuk ayah mertuanya, yang, sebagaimana pada saat terjadiannya, sedang bertugas sementara menjaga lumbung gandum Romawi. Namun, jabatannya itu dicabut dengan tujuan politis. Siapa pula yang peduli, kata Seneca, karena kini energi itu dapat difokuskan pada kehidupan dalam diri.

Di pengujung hidup Anda di planet ini, keahlian apa yang akan lebih bernilai—pemahaman Anda mengenai urusan-urusan hidup mati, atautkah pengetahuan Anda tentang sejarah Chicago ‘Spare’ Bears tahun 1987? Manakah yang akan lebih membantu anak-anak Anda—wawasan tentang kebahagiaan dan makna hi-

dup, atau bahwa Anda terus mengikuti tiap berita politik terkini setiap hari selama tiga puluh tahun?

15 April

## **Bayarlah Pajak Anda**

“Tiada satu pun yang akan menimpaku yang akan kusambut dengan murung atau sikap buruk. Akan kubayar pajakku dengan senang hati. Sekarang, semua hal yang menimbulkan keluhan atau ketakutan adalah bagaikan pajak di dalam hidup—berbagai hal yang, Luciusku sayang, jangan pernah kamu harap untuk mendapatkan pengecualian atau jalan untuk lolos darinya.”

—Seneca, *Moral Letters*, 96.2

**B**egitu pajak penghasilan Anda jatuh tempo, mungkin Anda akan bersikap seperti banyak orang—mengeluh atas apa yang Anda harus sisihkan untuk pemerintah. Sekian persen dari semua yang kuhasilkan berpindah tangan kepada orang-orang itu? Dan buat apa?!

Pertama-tama, pajak digunakan untuk berbagai program dan pelayanan yang Anda nikmati tapi hampir pasti tak pernah Anda pedulikan asal-usulnya. Kedua, Anda pikir Anda itu istimewa? Orang sudah mengeluh tentang pajak yang dikenakan kepada mereka selama ribuan tahun, dan kini mereka sudah mati. Lupakan saja. Ketiga, masalah itu merupakan masalah yang bagus untuk dihadapi. Jauh lebih baik, ketimbang berpenghasilan terlalu kecil

sehingga tidak ada yang tersisa untuk dibayarkan kepada pemerintah atau menjalani hidup di sebuah negeri anarkis dan harus membayar setiap layanan paling dasar di tengah perjuangan melawan keadaan alamiah.

Namun yang lebih penting, pajak penghasilan bukanlah satu-satunya jenis pajak yang Anda bayar dalam hidup. Semua itu hanyalah soal keuangan. Untuk apa pun yang kita lakukan akan ada biaya yang menyertai di dalamnya. Menunggu adalah pajak ketika kita bepergian. Kabar burung dan pergunjungan adalah pajak-pajak yang berasal dari perolehan sebagai tokoh publik. Persepsi pendapatan dan rasa kesal sesekali merupakan pajak bahkan di dalam relasi yang paling membahagiakan sekalipun. Pencurian adalah pajak atas keberlimpahan dan atas kepemilikan berbagai hal yang diidamkan banyak orang. Stres dan berbagai masalah adalah tarif yang datang bersamaan dengan sukses. Dan seterusnya dan seterusnya.

Ada begitu banyak jenis pajak dalam hidup. Anda bisa berdebat dengannya, Anda bisa memperpanjang urusan—meski ujungnya sia-sia saja—untuk menghalaunya, atau Anda tinggal melunasinya saja dan menikmati hasil yang bisa Anda simpan.

16 April

## **Amatilah Sebab dan Akibat**

“Perhatikan dengan cermat apa yang disampaikan di dalam percakapan, dan apa yang menjadi tindak-lanjut atas suatu tindakan.

Di dalam tindakan, segeralah cari targetnya. Di dalam kata-kata, simak dengan saksama apa yang sedang diisyaratkannya.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 7.4

Dari karya psikolog Albert Ellis, Stoikisme telah menjangkau jutaan orang melalui apa yang dinamakan sebagai terapi perilaku-kognitif (*cognitive-behavioral therapy* /CBT). Sebagai bentuk terapi, CBT membantu pasien mengidentifikasi pola-pola destruktif pikiran dan perilaku mereka supaya, seiring waktu, mereka dapat mengarahkan dan memengaruhi pikiran dan perilaku itu ke arah yang lebih positif.

Tentu saja, Marcus Aurelius tidak memiliki pendidikan formal di bidang psikologi, tetapi kata-katanya di sini sama pentingnya dengan perkataan dokter mana pun. Dia meminta Anda menjadi pengamat berbagai pikiran dan tindakan Anda yang diprovokasi oleh pikiran-pikiran tersebut. Dari manakah asalnya? Bias apa saja yang terkandung di dalamnya? Apakah pikiran-pikiran itu konstruktif atau destruktif? Apakah pikiran-pikiran itu menyebabkan Anda berbuat kesalahan atau berperilaku yang kelak Anda sesali? Carilah pola-pola itu; carilah di mana titik temu antara sebab dan akibatnya.

Hanya bila ini telah dilakukan sajalah pola-pola perilaku negatif dapat dipatahkan; hanya ketika itulah perbaikan hidup nyata dapat dilakukan.

17 April

## **Bijaklah dalam Berinterpretasi**

“Menjauhlah dari pendapat bahwa diriku terancam, maka ancaman itu pun menjauh. Menjauhlah dari ancaman, maka ancaman itu pun lenyap.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 4.7

Sebuah kata bisa bermakna banyak. Digunakan suatu kali bisa kasar dan di lain kali mungkin baik-baik saja. Kata yang sama dapat bermakna menghina atau memang merupakan nama benda tertentu saja. Begitu pula, sesuatu yang disampaikan secara sarkastis berbeda drastis dari sesuatu yang tajam atau jahat.

Interpretasi suatu komentar atau sebuah kata memiliki kekuatan yang sangat dahsyat. Itulah perbedaan antara tawa dan perasaan yang terluka. Perbedaan antara pertengkaran yang memecah-belah dan dua orang yang bersatu.

Itulah sebabnya amat penting untuk mengontrol bias dan sudut pandang yang kita bawa ke dalam interaksi kita. Bila Anda mendengar atau melihat sesuatu, interpretasi manakah yang Anda ambil? Apakah interpretasi otomatis Anda terhadap maksud seseorang?

Jika merasa kesal atau tersinggung adalah pengalaman yang ingin Anda kurangi, pastikanlah interpretasi Anda terhadap kata-kata orang lain memungkinkan hal itu. Pilihlah kesimpulan yang tepat

dari aksi seseorang atau dari kejadian-kejadian di luar, dan Anda akan amat sangat mungkin memiliki respons yang tepat.

18 April

## Opini Itu Ibarat...

“Apakah nasib buruk itu? Opini. Apakah konflik, pertikaian, tudingan, mempersalahkan, tuduhan, ketidakpantasan, dan kesembonoan? Semua adalah opini, dan lebih dari itu, opini-opini yang berada di luar pilihan bernalar kita, yang dinyatakan seakan itu adalah baik atau buruk. Biarkan seseorang menggeser opininya hanya pada bidang yang menjadi pilihannya sendiri, dan aku jamin orang itu akan memiliki ketenteraman pikiran, apa pun yang terjadi di sekitarnya.”

—Epictetus, *Discourses*, 3.3.18b–19

**O**pini. Setiap orang punya opini.

Pikirkanlah semua opini yang Anda miliki: tentang apakah cuaca sedang baik, tentang apa yang diyakini oleh kalangan liberal dan konservatif, tentang apakah pernyataan si anu kasar ataukah tidak, tentang apakah Anda sukses (atau gagal), dan seterusnya dan seterusnya. Kita tidak selalu menatap dunia dan memberikan opini kita tentangnya. Dan opini kita kerap dibentuk oleh dogma (religi atau budaya), perasaan berhak, pengharapan, dan dalam beberapa kasus, ketidaktahuan.

Tak heran kita kerap merasa kesal dan marah. Namun, bagaimana bila kita biarkan saja opini-opini itu? Mari kita menyangi (*ekkoptein*; memotong atau mencabut) opini-opini dari hidup kita agar segala sesuatu menjadi *apa adanya*. Tidak baik dan tidak buruk, tidak diwarnai oleh opini atau penghakiman. Hanya *apa adanya*.

19 April

## Lingkup Dorongan Hati

“Epictetus berkata kita harus menemukan seni persetujuan yang hilang dan memperhatikan secara khusus lingkup dorongan hati kita—bahwa semuanya tergantung pada keberatan, kebaikan bersama, dan semua itu seimbang dengan nilai sebenarnya.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 11.37

**D**i sini ada seorang kaisar, orang yang paling berkuasa di dunia, menulis catatan harian dengan mengutip kebijakan seorang mantan budak (dan dari yang kita tahu, Marcus mungkin punya catatan langsung atas kuliah Epictetus lewat salah seorang mantan muridnya). Kebijakan itu pada akhirnya adalah tentang berserah dan menjunjung tinggi kebaikan bersama—tentang batas-batas kekuasaan kita dan pentingnya memeriksa dorongan hati kita—sesuatu yang perlu disimak oleh siapa pun yang berwenang.



Kekuasaan dan ketakberdayaan seolah jarang sekali memasuki orbit yang sama—namun bila keduanya begitu, dunia bisa berubah. Pikirkanlah Presiden Abraham Lincoln yang berjumpa dengan, berkorespondensi dengan, dan belajar dari Frederick Douglass, seorang mantan budak lain dengan banyak kebijakan dan wawasan.

Di kedua contoh itu, kedua tokoh ini menjalani hidup dengan prinsip-prinsip yang diungkapkan di sini: bahwa dalam hidup kita—entah kita punya kekuasaan besar atau tidak berdaya—sangatlah penting untuk menyediakan ruang bagi apa yang bisa terjadi dan menjaga agar kebaikan bersama dan nilai sebenarnya dari segala hal menjadi yang terdepan dan menjadi intinya. Dan di atas segalanya, bersedia belajar dari siapa pun dan setiap orang, apa pun posisinya dalam hidup ini.

20 April

## **Kebaikan Nyata Itu Sederhana**

“Inilah sebuah cara untuk berpikir tentang apa yang dianggap ‘baik’ oleh massa. Jika awalnya kamu akan mulai dengan menetapkan pikiranmu ke berbagai hal tak diragukan lagi kebaikannya—kebijakan, kendali-diri, keadilan, keberanian—dengan praduga ini, kamu tidak akan lagi bisa mendengarkan hal yang berulang kali dikatakan yaitu terlalu banyak hal baik untuk dinikmati selama hidup.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 5.12

**A**pakah terlalu kontroversial untuk mengatakan bahwa ada hal-hal yang orang anggap bernilai (dan menekan Anda untuk demikian pula)—dan ada berbagai hal yang sebenarnya memang bagus? Atau mempertanyakan apakah kekayaan atau kemasyhuran adalah sebagaimana yang diagungkan orang-orang? Sebagaimana yang diamati Seneca di dalam salah satu dramanya:

“Andaikan hati orang-orang kaya itu dapat dilihat oleh semua orang!

Betapa besarnya ketakutan yang ditimbulkan oleh kekayaan itu bergejolak dalam diri mereka.”

Selama berabad-abad, orang-orang telah berasumsi bahwa kekayaan dapat menjadi obat ajaib—bagi semua ketidakbahagiaan atau masalah. Untuk apa pula mereka bekerja keras untuk menjadi kaya? Namun, ketika orang-orang mulai memperoleh uang dan status yang diidamkan, mereka merasa hal itu tak seperti yang mereka harapkan. Demikian pula dengan begitu banyak hal yang kita dambakan tanpa benar-benar memikirkannya.

Di sisi lain, hal-hal “baik” yang dianjurkan oleh para Stoik lebih sederhana dan lebih langsung pada sasaran: kebijakan, kendali-diri, keadilan, keberanian. Tak seorang pun yang berhasil mencapai kebajikan ini menyesal setelah mendapatkannya.

21 April

## Jangan Biarkan Perhatian Anda Teralih

“Sewaktu kamu biarkan perhatianmu teralih sejenak, jangan berpikir kamu akan meraihnya kembali kapan pun kamu mau—alih-alih, ingat-ingatlah bahwa karena kekeliruanmu hari ini apa pun yang mengikutinya bisa saja memburuk.... Mungkinkah kita terlepas dari kekeliruan? Mustahil, tetapi sangat mungkin untuk menjadi orang yang selalu luwes untuk menghindari kekeliruan. Karena kita harus puas bila sudah dapat lolos dari beberapa kekeliruan dengan sama sekali tidak membiarkan perhatian kita teralih.”

—Epictetus, *Discourses*, 4.12.1; 19

Winifred Gallagher, di dalam bukunya *Rapt*, mengutip David Meyer, seorang ilmuwan kognitif di University of Michigan: “Einstein tidak menemukan teori relativitas sewaktu dia sedang bekerja rangkap di kantor paten Swiss.” Itu terjadi setelahnya, ketika dia *benar-benar* punya waktu untuk fokus dan belajar. Perhatian itu penting—dan di era ketika perhatian kita disita oleh aplikasi baru, situs web, artikel, buku, cuitan, dan unggahan di media sosial, nilainya telah meningkat.

Sebagian dari apa yang dikatakan Epictetus di sini adalah bahwa perhatian adalah kebiasaan, dan membiarkan perhatian Anda teralih dan mengembara ke mana-mana membentuk kebiasaan buruk dan memungkinkan terjadinya kekeliruan.

Anda tidak akan pernah menyelesaikan tugas-tugas Anda apabila membiarkan diri diganggu oleh berbagai interupsi kecil. Perhatian Anda adalah salah satu sumber daya yang paling kritis. Jangan menghambur-hamburkannya!

22 April

## Ciri-ciri Orang Rasional

“Inilah ciri-ciri jiwa yang rasional: sadar-diri, periksa-diri, dan menentukan nasib sendiri. Jiwa ini menuai panennya sendiri.... la sukses dalam tujuannya sendiri..”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 11.1–2

**A**gar menjadi rasional di masa kini, kita harus melakukan tiga hal:

Pertama, kita harus melihat ke dalam.

Kemudian, kita harus memeriksa diri secara kritis.

Akhirnya, kita harus membuat keputusan kita sendiri—tidak terhambat oleh gagasan-gagasan yang bias atau populer.

23 April

## **Pikiran Anda Milik Anda Sepenuhnya**

“Dirimu tercipta dalam tiga bagian—tubuh, napas, pikiran. Dari ketiga ini, dua yang pertama adalah milikmu sepanjang kamu merawatnya. Hanya yang ketigalah yang benar-benar milikmu.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 12.3

**T**ubuh dapat dirusak penyakit atau cedera atau kecacatan kecelakaan tiba-tiba. Tubuh bisa dipenjara dan bisa disiksa. Napas bisa tiba-tiba berhenti karena waktu kita telah tiba, atau karena seseorang mencabutnya dari kita. Bernapas bisa pula jadi semakin susah karena kelelahan atau juga penyakit. Namun, hingga di akhir nanti, pikiran kita adalah milik kita.

Bukan karena yang dua bagian yang disebutkan Marcus itu—tubuh dan napas kita—tidak penting. Keduanya hanya kurang sepenuhnya “milik kita” dibandingkan dengan pikiran kita. Anda tidak menghabiskan banyak waktu memperbaiki rumah yang Anda sewa, bukan? Pikiran kita adalah milik kita—bebas dan jelas. Mari pastikan bahwa kita sudah memperlakukannya dengan benar.

24 April

## Penghinaan yang Produktif

“Tepat ketika daging dan bahan-bahan pangan lain tersaji di hadapan kita, pikiran kita berkata, ini ikan mati, burung atau babi mati; dan juga, minuman anggur bagus ini hanyalah sari dari buah anggur, jubah berpinggiran ungu ini hanyalah bulu domba yang dicelupkan ke dalam darah kerang; atau tentang seks, bahwa itu cuma sama-sama saling menggesekkan bagian-bagian pribadi tubuh kita diikuti dengan pelepasan ketegangan—dengan cara yang sama persepsi kita menangkap kejadian-kejadian aktual dan menyerapnya, supaya kita melihatnya sebagaimana apa adanya.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 6.13

Ada satu latihan Stoik yang bisa dideskripsikan dengan baik sebagai ujaran penghinaan. Para Stoik menggunakan bahasa yang nyaris sinis sebagai cara untuk membongkar beberapa bagian hidup yang paling indah atau paling didambakan. Marcus berseloroh tentang seks—mengapa dia mengatakan sesuatu seperti itu? Nah, bila saja Anda punya waktu sejenak untuk membayangkan seks dalam penjelasan seganjil itu, mungkin Anda jadi sedikit terkendali untuk melakukan sesuatu yang rendah atau memalukan demi mengejarnya. Itu merupakan penyeimbang bias alamiah kita terhadap apa yang terasa amat nikmat.

Kita dapat menerapkan cara berpikir yang sama pada banyak hal yang diagungkan oleh orang banyak. Bayangkanlah foto yang menimbulkan rasa iri yang Anda lihat di media sosial—bayangkanlah orang itu mati-matian membuatnya agar terlihat seperti itu. Ba-

gaimana dengan promosi jabatan yang amat berarti itu? Lihatlah hidup mereka yang disebut sebagai orang-orang sukses. Masih menganggapnya punya kekuatan ajaib? Uang, yang kita inginkan lebih banyak lagi dan enggan untuk terpisah darinya—bayangkan betapa banyak bakteri dan kotoran yang melumurnya. Orang yang rupawan, sempurna, yang Anda kagumi dari kejauhan itu? Ingatlah, bahwa bila mereka lajang, orang lain pun pasti pernah mencampakkan mereka pada suatu ketika. Pasti ada *sesuatu* yang salah di diri mereka.

Latihan itu tidak akan menjadikan Anda orang yang sinis. Tetapi akan memberikan pandangan objektif yang amat dibutuhkan.

25 April

## **Tak Ada yang Salah dengan Keadaan Salah**

“Jika siapa pun dapat membuktikan dan menunjukkan kepadaku bahwa aku berpikir dan bertindak keliru, dengan senang hati aku akan mengubahnya—karena yang kukari adalah kebenaran, yang tak seorang pun pernah tercederai olehnya. Orang yang tercederai oleh kebenaran adalah orang yang berkubang di dalam tipu daya dan ketidaktahuan.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 6.21

Suatu hari seseorang berdebat dengan filsuf Cicero dengan menyangkal sesuatu yang sudah dikatakan atau ditulisnya. Orang ini menuduh Cicero berkata sesuatu di saat ini tetapi di masa lalu



dia meyakini hal yang lain. Jawab Cicero: “Aku hidup dari hari ke hari! Kalau ada sesuatu yang kurasakan sebagai kemungkinan, aku akan mengatakannya; dan itulah sebabnya, tak seperti orang lain, aku tetap menjadi pemain bebas.”

Tak seorang pun perlu merasa malu untuk berubah pikiran—itu-lah guna pikiran. “Suatu konsistensi yang konyol adalah momok di pikiran-pikiran kerdil,” demikian kata Emerson, “yang dipuja oleh para negarawan dan filsuf serta dewa kerdil.” Itulah sebabnya kita sampai harus berpanjang lebar belajar dan memaparkan diri pada kebijakan. Akan terasa memalukan bila kita akhirnya *tidak* mendapati bahwa kita telah keliru di masa lalu.

Ingat: Anda seorang pemain bebas. Ketika seseorang menunjuk kelemahan yang sah di dalam keyakinan atau tindakan Anda, mereka tidak sedang mengkritik Anda. Mereka memberikan alternatif yang lebih baik. Terimalah!

26 April

## **Ada Saja yang Terjadi Saat Berlatih**

“Ketika lawan tanding-latihmu menggores atau menyundulmu, kamu tidak perlu memperkerakannya, atau memprotesnya, atau memandangnya dengan curiga atau menganggap dia sedang berencana jahat kepadamu. Dan perhatikanlah gerak-geriknya, bukan sebagai seorang musuh atau dengan kecurigaan, melainkan untuk bisa mengelak sewajarnya. Kamu harus bertindak seperti

ini terhadap segala hal di dalam hidup. Kita perlu melepaskan banyak hal yang dilakukan sesama kawan berlatih kita. Karena, seperti yang sudah kukatakan, kita bisa mengelak tanpa kecurigaan atau kebencian.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 6.20

Dengan melihat setiap hari dan setiap situasi sebagai suatu latihan, taruhannya tiba-tiba saja menjadi makin rendah. Cara Anda menafsirkan kesalahan Anda sendiri dan kesalahan orang lain tiba-tiba saja menjadi sangat murah hati. Dapat dipastikan itulah sikap yang lebih lentur ketimbang seorang yang bersikap selalu mempertaruhkan setiap pertemuan sebagai perebutan kejuaraan.

Bila Anda kena sikut atau pukulan tidak adil hari ini, abaikan rasa sakitnya dan ingatkan diri Anda sendiri: *Aku sedang belajar. Lawan tanding-latihku ini juga sedang belajar. Latihan ini untuk kebaikan kami berdua—itu saja. Aku sedikit lebih mengenal dia, dan dari reaksi-ku, dia pun akan belajar sedikit lagi tentang aku.*

27 April

## Pandanglah dari Sudut Lain

“Bolak-balikkan dan lihat seperti apa rupanya—apa rasanya menjadi tua, sakit, atau melacurkan diri. Betapa singkatnya usia si pemuji dan yang terpuji, dia yang mengenang dan dikenang. Di-

kenang di suatu pojok di sebagian dunia ini, kendati tidak dengan cara yang sama oleh semuanya, atau bahkan oleh seseorang. Dan seluruh bumi ini tak lebih dari sebuah noktah.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 8.21

**S**toikisme adalah tentang memandang berbagai hal dari setiap sudut—dan situasi tertentu menjadi lebih mudah dipahami dari perspektif yang berbeda. Dalam situasi yang berpotensi negatif, tatapan yang objektif, bahkan tatapan semu, kemungkinan bahkan lebih unggul. Pandangan itu memungkinkan kita melihat segala sesuatu dengan lebih jelas tanpa terlalu jauh menukik ke dalam apa mungkin yang dilambangkannya atau apa yang telah menimbulkannya. Dalam situasi lainnya, terutama yang melibatkan sesuatu yang mengesankan atau layak dipuji, pendekatan lain, seperti ungkapan menghina, bisa membantu. Dengan mengamati situasi luar-dalam, kita bisa tidak terlalu terpukau olehnya, apalagi terombang-ambing olehnya.

Galilah rasa takut Anda terhadap kematian atau sesuatu yang tidak jelas, dan apa yang akan Anda temukan? Balikkan upacara yang megah dan Anda akan temukan—apa?

28 April

## Keinginan Menjadikan Anda Seorang Hamba

“Tantalus: Kekuasaan tertinggi adalah—

Thyestes: Tidak ada kekuasaan, bila kamu tidak menginginkan apa pun.”

—Seneca, *Thyestes*, 440

**D**i dunia modern, interaksi kita dengan tirani agak lebih bersifat sukarela ketimbang di zaman kuno. Kita menenggang atasan kita yang cerewet, kendati kita bisa mendapatkan pekerjaan lain bila kita mau. Kita mengubah cara kita berpakaian atau menahan diri untuk menyampaikan apa yang sebenarnya kita pikirkan? Karena kita ingin menyesuaikan diri dengan kelompok yang keren. Kita menenggang kritik tajam dari para pelanggan kita? Karena kita ingin mendapatkan persetujuan mereka. Dalam kasus-kasus ini, kekuasaan mereka tegak karena keinginan kita. Ubahlah itu, dan Anda bebas.

Mendiang fotografer mode Bill Cunningham terkadang menolak untuk menagih bayaran untuk pekerjaannya kepada majalah-majalah. Ketika seorang pemula bertanya mengapa begitu, tanggapan Cunningham sungguh mengesankan: “Bila uangnya tidak diambil, mereka tidak bisa menyuruh-nyuruh kita, Nak.”

Ingatlah: mengambil uang, menginginkan uang—baik secara simbolis maupun secara harfiah—membuat Anda jadi hamba bagi orang-orang yang memilikinya. Mengabaikan hal itu, sebagaimana-

na yang disampaikan oleh Seneca, dapat mengubah kekuasaan tertinggi menjadi *kekuasaan nihil*, setidaknya sepanjang apa yang berkenaan dengan hidup Anda.

29 April

## Membilas Debu Kehidupan

“Pandangilah bintang-bintang di lintasannya dan bayangkan dirimu ikut berlari dengan mereka. Pikirkanlah terus perubahan unsur-unsur satu sama lain, karena pikiran-pikiran seperti itu dapat membilas debu-debu kehidupan di bumi.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 7.47

**A**dalah nyaris mustahil menatap bintang-gemintang tanpa merasakan apa pun. Sebagaimana diuraikan oleh kosmolog Neil deGrasse Tyson, semesta memenuhi diri kita dengan berbagai emosi yang rumit. Di satu sisi, kita mengalami perasaan kecil tiada berhingga dibandingkan dengan keluasan alam semesta; di sisi lain, ada keterhubungan ekstrem dengan kesatuan yang jauh lebih luas.

Jelaslah, dengan berada di dalam tubuh kita setiap hari, sungguh menggoda untuk berpikir inilah hal terpenting di dunia ini. Namun kita melawan pandangan bias itu dengan menatap alam—pada hal yang jauh lebih besar daripada diri kita. Inilah sebaris kalimat Seneca, yang telah menjadi sebuah peribahasa, mengungkapkan wawasan Marcus itu dengan baik: *Mundus ipse est ingens*

*deorum omnium templum* (Dunia sendiri merupakan sebuah kuil raksasa bagi semua dewa).

Menatap bentangan langit yang indah adalah penawar bagi masalah remeh duniawi yang selalu mengganggu. Dan adalah hal yang baik dan menyadarkan untuk terhanyut di dalamnya sesering Anda bisa.

30 April

## **Apakah yang Sesuai dengan Karakter Anda?**

“Sebagaimana apa-apa yang dianggap rasional atau tidak rasional berbeda bagi setiap orang, begitu pula soal baik atau buruk dan berguna atau sia-sia berbeda bagi setiap orang. Itulah sebabnya kita butuh pendidikan, supaya kita dapat belajar menyusun gagasan-gagasan kita sendiri tentang apa yang rasional dan tidak rasional selaras dengan alam. Di dalam memilah-milah ini, kita tak hanya mengandalkan taksiran kita akan nilai berbagai hal eksternal, melainkan juga menerapkan aturan tentang apa yang sesuai dengan karakter seseorang.”

—Epictetus, *Discourses*, 1.2.5–7

**M**udah saja terjerat dalam opini-opini kita sendiri tentang segala sesuatu. Seolah-olah kita terikat pada skenario yang tak tampak—mengikuti instruksi atau pola-pola yang bahkan tidak kita pahami. Makin Anda pertanyakan berbagai skenario ini dan makin dihadapkan pada ujian berat dengan pengetahuan Anda,

semakin fokus diri Anda dengan kompas Anda sendiri. Anda akan memiliki keyakinan dan pemikiran yang merupakan milik Anda sendiri dan bukan milik orang lain.

Karakter adalah pertahanan kuat di dunia yang dengan senang hati merayu, membeli, menggoda, dan mengubah Anda. Bila Anda tahu apa yang Anda yakini dan mengapa Anda meyakini-nya, Anda akan terhindar dari hubungan beracun, pekerjaan toksik, teman yang hanya ada di kala senang, dan sejumlah hal buruk yang menimpa orang-orang yang belum memikirkan dalam-dalam hal-hal yang paling mereka perhatikan.

Itulah pendidikan Anda. Itulah sebabnya Anda melakukan pekerjaan ini.

DigitalPublishing/KG-3/GC



BAGIAN II:

## DISIPLIN DALAM AKSI

DigitalPublishing/KG-3/G



# MEI

## TINDAKAN TEPAT

1 Mei

### **Jadikan Karakter sebagai Pernyataan Terlantang**

“Karena filsafat tidak terdiri atas tampilan luar, tetapi tentang memperhatikan apa yang dibutuhkan dan menjadi sadar atas kebutuhan itu.”

—Musonius Rufus, *Lectures*, 16.75.15–16

**B**iksu berpakaian dengan jubahnya. Pendeta menyematkan kerahnya. Bankir mengenakan setelan mahal dan menenteng tas kantor. Seorang Stoik tidak punya seragam dan tidak menyempai stereotip apa pun. Mereka tidak dapat dikenali dari penampilan atau penglihatan atau suaranya.

Satu-satunya cara mengenali mereka? Dari karakter mereka.

2 Mei

## Jadilah Sosok yang Anda Dambakan

“Pertama-tama, katakan pada diri sendiri, kamu ingin jadi apa, lalu lakukan apa yang harus kamu lakukan. Karena nyaris dalam setiap pengejaran kita melihat inilah masalahnya. Mereka yang merintis jadi atlet awalnya memilih olahraga yang mereka inginkan, lalu melakukan usaha itu.”

—Epictetus, *Discourses*, 3.23.1-2a

Seorang pemanah sangat tidak mungkin mengenai target yang tidak dibidiknya. Hal yang sama berlaku bagi Anda, apa pun target Anda. Anda *pasti* akan meleset dari target bila tidak mau susah-susah menarik mundur dan menembak. Persepsi dan prinsip kita memandu kita dalam menyeleksi apa yang kita mau—tetapi pada akhirnya tindakan kitalah yang menentukan apakah kita sampai di sana atau tidak.

Jadi, ya, luangkan waktu—waktu yang nyata dan tidak terganggu—untuk memikirkan apa yang penting untuk Anda, apa saja prioritas-prioritas Anda. Kemudian, *berusahalah* untuk mencapai itu dan abaikan saja yang lainnya. Tidak cukup hanya berandai dan berharap. Orang harus *bertindak*—dan bertindaklah dengan tepat.

3 Mei

## **Tunjukkan, Bukan Katakan, Apa yang Anda Tahu**

“Mereka yang menelan berbagai teori mentah-mentah langsung saja ingin meludahkannya, bagaikan perut yang sedang bermasalah memperlakukan makanannya. Pertama-tama, cerna dulu teori-teori itu supaya kamu tidak memuntahkannya. Tanpa dicerna dulu, teori itu mentah, basi, dan tidak bergizi. Setelah kamu cerna, tunjukkan pada kami perubahan dalam pilihan nalarmu, persis seperti bahu-bahu para pesenam menampilkan hasil diet dan latihan mereka, dan sebagaimana hasil karya pengrajin memperlihatkan apa yang telah mereka pelajari.”

—Epictetus, *Discourses*, 3.21.1–3

**B**anyak aforisme Stoik amat sederhana untuk diingat dan bahkan terdengar cerdas ketika dikutip. Tetapi filsafat benar-benar bukan tentang itu. Tujuannya adalah mengubah kata-kata menjadi *usaha*. Sebagaimana dikatakan Musonius Rufus, filsafat baru sah apabila “seseorang menyatukan bunyi ajaran dan bunyi tindakan.”

Hari ini, atau kapan pun, bila Anda merasa ingin memamerkan pengetahuan yang Anda miliki, coba tahan dulu dan bertanyalah: *Apakah aku lebih baik mengeluarkan kata-kata atau membiarkan tindakan dan pilihanku mengilustrasikan pengetahuan itu untukku?*

4 Mei

## Yang Sungguh Mengesankan

“Seberapa lebih baikkah menjadi dikenal karena berlaku baik ketimbang karena hidup mewah? Seberapa lebih berhargakah membeli tongkat dan batu ketimbang membelanjakannya untuk manusia?”

—Musonius Rufus, *Lectures*, 19.91.26–28

Pikirkanlah semua yang Anda ketahui tentang gaya hidup orang-orang kaya dan terkenal. Bahwa si anu membeli sebuah rumah seharga sekian. Bahwa si anu bepergian dengan tukang pangkas rambutnya sendiri. Bahwa si anu punya peliharaan seekor harimau dan seekor gajah.

Gossip dan kemasyhuran yang persis serupa pernah populer di zaman Romawi. Orang-orang Romawi tertentu dikenal karena ribuan sestertius yang mereka belanjakan untuk kolam ikan koi mereka. Yang lain-lain lagi terkenal karena pesta liar dan jamuan mewah. Karya-karya penyair Romawi seperti Juvenal dan Martial penuh bunga-bunga pesta sejenis ini.

Orang-orang yang secara mencolok kaya raya mengumpulkan dan akhirnya mendapatkan apa yang mereka inginkan dari pemborosan itu: reputasi. Namun, alangkah hampanya reputasi itu! Apakah sungguh mengesankan untuk menghamburkan dan terus menghamburkan uang? Dengan dana sebanyak itu, siapa yang *tidak akan* bisa melakukannya?

Marcus Aurelius dengan berani menjual sebagian dari perabotan kekaisaran untuk membayar utang-utang perang. Baru-baru ini, José Mujica, mantan presiden Uruguay, mencuat namanya karena menyumbangkan sembilan puluh persen gajinya sebagai presiden untuk amal dan menaiki kendaraan tua berusia 25 tahun. Siapa yang dapat melakukan hal seperti itu? Tidak semua orang. Jadi, siapakah yang lebih mengesankan?

5 Mei

## **Anda-lah Proyeknya**

“Bahan mentah bagi karya seseorang yang baik dan unggul adalah kuasa nalarnya sendiri, tubuh adalah bahan mentah bagi dokter dan pelatih kebugaran, dan lahan adalah bahan mentah bagi petani.”

—Epictetus, *Discourses*, 3.3.1

**P**ara profesional tidak perlu memberikan alasan bagi waktu yang mereka gunakan untuk berlatih atau mempraktikkan karya mereka. Itulah yang mereka lakukan, dan praktik adalah cara mereka untuk menguasai bidang masing-masing. Bahan baku antara karier satu dan yang lainnya berbeda-beda, sebagaimana lokasi dan durasi bervariasi tergantung kepada orang dan profesinya. Namun, yang konstan adalah pengerjaan materi tersebut, kemajuan bertahap, dan keahlian.



Menurut para Stoik, pikiran Anda adalah aset yang harus paling banyak digarap—dan paling dipahami.

6 Mei

## Kebenaran Itu Indah

“Lalu apakah yang membuat manusia indah? Bukankah adanya keunggulan manusia? Kawan muda, bila kamu ingin terlihat indah, tekunlah menggarap keunggulan manusiamu. Dan apakah itu? Amati mereka yang kamu puji tanpa prasangka. Yang adil ataukah yang tidak adil? Yang adil. Yang berwatak tenang ataukah yang tidak disiplin? Yang berwatak tenang. Yang mampu mengendalikan diri ataukah yang tidak? Yang mampu mengendalikan diri. Dalam pembuatan dirimu menjadi orang semacam itu, kamu akan jadi indah—tetapi sampai kamu abaikan kualitas-kualitas itu, kamu akan terlihat buruk, meski kamu gunakan siasat apa pun di dalam buku agar tampak indah.”

—Epictetus, *Discourses*, 3.1.6b–9

Gagasan kontemporer tentang keindahan sungguh konyol. Standar-standar kita tentang apa yang menarik sungguh sama sekali *non*-Stoik karena kita menghargai dan memuji berbagai hal yang nyaris tidak dapat dikendalikan oleh manusia—tulang pipi tinggi, wajah, tinggi badan, dan mata yang tajam.

Apakah benar-benar indah memenangkan lotre genetis? Atau apakah seharusnya keindahan bergantung pada pilihan, aksi, dan

atribut-atribut yang kita kembangkan? Stabilitas, rasa adil, komitmen terhadap tugas. Inilah ciri-ciri keindahan—dan semua itu menembus jauh lebih dalam daripada tampilan luar.

Hari ini, Anda bisa memilih untuk menjadi orang yang tanpa prasangka, untuk bertindak adil, dan untuk tetap stabil, mampu mengendalikan diri sendiri—bahkan bila itu artinya Anda harus berdedikasi tinggi dan berkorban. Bila itu tidak indah, apa itu?

7 Mei

## Agar Harimu Menyenangkan

“Tuhan sudah menetapkan hukum ini, bunyinya: bila kamu ingin keindahan, ambillah dari dirimu sendiri.”

—Epictetus, *Discourses*, 1.29.4

**I**nilah cara untuk *menjamin* harimu menyenangkan: lakukanlah hal-hal yang baik.

Sumber kegembiraan lainnya ada di luar kendali Anda atau tidak dapat diperbarui. Namun, yang satu ini sumbernya adalah dirimu semata, sepanjang waktu, tiada akhir. Itulah bentuk kemandirian yang paling kuat.

8 Mei

## Baik dan Buruk? Lihatlah Pilihanmu

“Di manakah letak Baik? Dalam pilihan-pilihan akal sehat kita. Di manakah Buruk? Dalam pilihan-pilihan akal sehat. Di manakah yang tidak Baik atau Buruk? Dalam berbagai hal di luar pilihan-pilihan akal sehat kita.”

—Epictetus, *Discourses*, 2.16.1

Hari ini, begitu hal-hal terjadi dan Anda mengira-ngira apakah artinya semua itu—ketika Anda harus memikirkan berbagai keputusan, ingatlah: hal benar yang harus dilakukan selalu berasal dari pilihan akal sehat Anda. Bukan karena sesuatu itu ada ganjarannya. Bukan karena sesuatu itu akan berhasil, tetapi apakah itu adalah *pilihan* yang tepat.

Kata-kata Epictetus ini membantu kita melalui semua ini dengan kejelasan dan rasa percaya diri. Apakah sesuatu itu baik ataukah buruk? Apakah ini benar ataukah salah?

Abaikan yang lain. Fokuskan saja perhatian kepada pilihan-pilihan Anda.

9 Mei

## ***Carpe Diem—Manfaatkan Hari Ini***

“Oleh karena itu marilah kita memulai sepenuh hati, menyingkirkan berbagai gangguan dan mengerahkan upaya untuk tujuan tunggal ini, sebelum kita terlambat sadar tentang waktu yang berlalu teramat pesat, tidak dapat dihentikan, dan tertinggal. Setiap hari berganti, sambutlah seakan hari itu adalah hari terbaik di antara hari-hari lainnya, dan jadikan hari itu milikmu. Kita harus mengejar apa pun yang berlari.”

—Seneca, *Moral Letters*, 108.27b–28a

**A**nda hanya akan mendapatkan satu kesempatan untuk hari ini. Anda hanya punya waktu 24 jam untuk mengambilnya. Lalu kesempatan itu akan pergi dan lenyap selamanya. Apakah Anda akan sepenuhnya menguasai satu hari ini? Apakah Anda akan berseru, “Aku bisa melakukannya,” dan melakukan yang terbaik untuk menjadi diri Anda yang terbaik?

Apakah yang akan Anda upayakan untuk memanfaatkan hari ini sebelum dia lolos dari jari-jari Anda dan menjadi masa lalu? Bila ada orang bertanya apa yang Anda lakukan kemarin, apakah Anda sungguh ingin jawabannya adalah “tak ada”?

10 Mei

## **Jangan Terinspirasi, Jadilah yang Menginspirasi**

“Marilah kita juga melakukan aksi berani kita sendiri—dan berdiri sejajar dengan mereka yang paling diteladani.”

—Seneca, *Moral Letters*, 98.13b

Sudah menjadi hal umum di zaman Yunani dan Romawi dulu, sebagaimana juga kini, bagi para politisi untuk memenuhi keinginan audiens mereka. Mereka akan menghamburkan pujian kepada para kumpulan massa, kepada negeri mereka, kepada kemenangan-kemenangan militer masa lalu yang menginspirasi. Berapa kali Anda mendengar seorang kandidat politisi berkata, “Negeri ini adalah negeri paling hebat di dalam sejarah dunia”? Sebagaimana yang diutarakan oleh Demosthenes sang orator, kami akan dengan senang hati duduk berjam-jam menyimak seorang pembicara yang berdiri di depan tonggak sakral atau terkenal, “memuji-muji para leluhur [kami], menguraikan kemenangan demi kemenangan dan membangga-banggakan piala-piala mereka.”

Namun, apakah yang didapatkan dari puja-puji itu? Nihil. Yang lebih parah, kekaguman terhadap berbagai penghargaan yang berkilauan itu justru menjauhkan kita dari tujuan sebenarnya. Pun, sebagaimana dijelaskan oleh Demosthenes, hal itu mengkhianati para leluhur yang menginspirasi bagi kita. Dia menutup pidatonya di depan orang-orang Athena dengan kata-kata yang kelak digaungkan kembali oleh Seneca dan masih terdengar ber-

abad-abad kemudian. “Oleh karena itu, renungkanlah,” katanya, “bahwa para leluhur kita memberikan piala-piala itu, bukan agar kalian menatapnya dengan kekaguman, tetapi agar kalian juga meniru kebajikan orang-orang yang telah mendapatkannya.”

Hal yang sama berlaku bagi kutipan-kutipan di dalam buku ini dan kata-kata inspiratif lainnya yang mungkin Anda dengar. Jangan hanya kagum. Gunakan. Teladani mereka.

11 Mei

## **Rasa Bersalah Lebih Parah daripada Penjara**

“Porsi terbesar ketenteraman pikiran itu adalah tidak melakukan kesalahan. Mereka yang tidak punya kendali-diri menjalani hidup tanpa arah dan kacau.”

—Seneca, *Moral Letters*, 105.7

**P**ikirkanlah para penjahat yang atas kemauan sendiri menyerahkan diri setelah bertahun-tahun melarikan diri. Mengapa mereka melakukan itu? Mereka sudah bebas, selangkah lebih maju daripada hukum, tetapi mereka menyerah! Karena rasa bersalah dan stres menjalani kehidupan sebagai buron akhirnya akan bertambah parah daripada kemungkinan kehilangan kebebasan—bahkan, itu menjadi semacam penjara tersendiri.

Inilah alasan yang sama mengapa, sebagai anak, Anda mungkin pernah merasa lebih baik mengaku saja telah berbohong kepada

orangtua yang tidak curiga. Itulah sebabnya mengapa pasangan bisa dengan kesadaran sendiri mengakui sebuah perselingkuhan yang menghancurkan—meski pasangannya tidak menduga sama sekali. “Mengapa kamu ceritakan ini kepadaku?” teriaknya sakit hati ketika melangkah keluar dari pintu. “Karena semuanya baik-baik saja dan aku tidak sanggup lagi menanggungnya!”

Tak terkira banyaknya harga yang harus dibayar dalam perbuatan salah, bukan hanya bagi masyarakat, tetapi juga bagi pelakunya. Lihatlah kehidupan orang-orang yang menolak etika dan disiplin, serta kekacauan dan penderitaan yang kerap menyertainya. Hukuman-hukuman itu selalu sama buruknya dan bahkan lebih buruk ketimbang yang dijatuhkan oleh masyarakat.

Itulah sebabnya begitu banyak penjahat kecil-kecilan mengaku atau menyerahkan diri atas kesadaran sendiri. Mereka tidak selalu begitu, tetapi pada saat-saat paling meresahkan, mereka akhirnya sadar: bukan begini cara untuk hidup. Mereka menginginkan ketenteraman yang hadir dengan melakukan sesuatu yang *benar*. Demikian pula Anda.

12 Mei

## **Kebaikan Adalah Tanggapan yang Selalu Tepat**

“Kebaikan tidak terkalahkan, tetapi hanya bila kebaikan itu tulus, tanpa kemunafikan atau kepura-puraan. Karena apakah yang bahkan akan dilakukan oleh orang yang paling jahat sekalipun bila kamu tetap menunjukkan kebaikan dan, bila diberi kesempatan,

kamu tunjukkan di mana kesalahannya—tepat ketika dia mencoba melukaimu?”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 11.18.5.9a

**B**agaimana bila lain kali Anda diperlakukan tidak baik, Anda tidak hanya menahan diri untuk membalas—bagaimana bila Anda menanggapi dengan kebaikan sejati? Bagaimana bila Anda dapat “mengasihi musuhmu, berbuat baik kepada mereka yang membencimu”? Kira-kira dampak seperti apakah yang terjadi?

Alkitab berkata bahwa jika Anda bisa melakukan hal baik dan penuh kasih terhadap musuh yang penuh dengan kebencian, perbuatan ini bagaikan “menimbun bara api di atas kepalanya.” Reaksi yang diperkirakan akan muncul dari kebencian adalah kebencian yang lebih besar lagi. Ketika seseorang mengatakan sesuatu yang tajam atau keji hari ini, dia memperkirakan Anda akan menanggapi setara—bukan dengan *kebaikan*. Bila itu tidak terjadi, dia malu. Ini sebuah kejutan bagi sistemnya—ini membuat dia dan Anda lebih baik.

Kebanyakan sikap kasar, kekejian, dan kekejaman adalah topeng untuk kelemahan yang berada jauh di dalam. Kebaikan dalam situasi-situasi seperti ini hanyalah mungkin bagi mereka yang punya kekuatan besar. Anda punya kekuatan itu. Gunakanlah.



13 Mei

## Mengobarkan Kebiasaan

“Setiap kebiasaan dan kemampuan dipastikan dan tumbuh dalam tindakan yang sesuai dengan hal itu, berjalan dengan berjalan, dan berlari dengan berlari... karena itu, bila kamu ingin menjadikan sesuatu sebagai kebiasaan, jika kamu tidak ingin melakukannya, jangan lakukan, alih-alih biasakanlah sesuatu yang lain saja. Prinsip yang sama berlaku bagi kondisi pikiran kita. Bila kamu marah, kamu tidak saja mengalami neraka itu, tetapi juga menguatkan kebiasaan buruk, menyiram api dengan minyak.”

—Epictetus, *Discourses*, 2.18.1-5

“**K**ita adalah apa yang kita lakukan berulang-ulang,” kata Aristoteles, “karena itu, keunggulan bukanlah sebuah tindakan melainkan suatu kebiasaan.” Para Stoik menambahkan bahwa kita adalah produk pemikiran kita (“Sebagaimana pemikiran yang menjadi kebiasaan, begitu pulalah karakter pikiranmu,” demikian kata Marcus Aurelius).

Pikirkanlah kegiatan Anda minggu lalu dan apa yang sudah Anda rencanakan untuk hari ini dan minggu berikutnya. Anda ingin menjadi sosok seperti apa, atau bagaimana Anda melihat diri Anda sendiri—seberapa mendekatinya tindakan Anda dengan sosok tersebut? Api yang mana yang Anda siram dengan minyak? Anda menjadi sosok yang mana?

14 Mei

## Ketenteraman Kita Ada pada Tindakan Kita

“Mereka yang terobsesi dengan kejayaan melekatkan ketenangan batin mereka pada anggapan orang lain, mereka yang suka kesenangan menautkannya pada perasaan, tetapi mereka yang memiliki pemahaman sejati hanya mencarinya di dalam tindakan mereka sendiri... Pikirkanlah karakter orang-orang yang ingin menyenangkan orang lain, harta-benda yang orang targetkan untuk dimiliki, dan berbagai taktik yang digunakan untuk mencapainya. Seberapa cepat waktu melenyapkan semua itu, dan berapa banyak yang telah kehilangan semua itu.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 6:51,59

**B**ila kebahagiaan Anda bergantung pada pencapaian sasaran tertentu, apa yang terjadi bila nasib mengintervensi? Bagaimana bila Anda dicerca? Bila kejadian-kejadian di luar mengganggu? Bagaimana bila Anda mencapai semua itu tetapi tak seorang pun yang kagum? Itulah masalahnya bila membiarkan kebahagiaan Anda ditentukan oleh hal-hal yang tidak dapat Anda kendalikan. Itu risiko yang sinting.

Bila seorang aktor berfokus pada penerimaan khalayak atas sebuah proyek—entah para kritikus menyukainya atau apakah proyek itu sukses, mereka akan selalu kecewa dan terluka. Namun, bila mereka menyukai *kinerja* mereka—dan mengerahkan segala daya upaya yang mereka miliki untuk melakukannya—mereka akan selalu mendapati kepuasan di dalam pekerjaan mereka. Seperti mereka, kita harus merasakan kenikmatan dari tindakan-

tindakan kita—dalam memilih tindakan yang tepat—dan bukan dalam hasil-hasil yang berasal dari tindakan-tindakan itu.

Ambisi kita sebaiknya bukan untuk menang, tetapi bermain dengan sekuat daya upaya. Niat kita bukan untuk mendapatkan ucapan terima kasih atau diakui, melainkan membantu dan melakukan apa yang menurut kita benar. Fokus kita bukan pada apa yang menimpa kita tetapi bagaimana cara kita memberikan tanggapan. Dengan begitu, kita akan selalu menemukan kepuasan dan kegembiraan.

15 Mei

## Menghitung Berkat

“Jangan tetapkan pikiranmu pada hal-hal yang tidak kamu miliki seolah semuanya milikmu, tetapi hitunglah berkat yang nyata-nyata kamu miliki dan bayangkanlah betapa kamu mengidamkan semua itu ketika belum kamu miliki. Namun awasilah dirimu, sehingga kamu tidak menghargai hal-hal ini sampai-sampai bersusah hati seandainya kamu mesti kehilangan semua itu.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 7.27

**K**ita senantiasa mengidamkan apa yang dimiliki orang lain. Kita mati-matian mencoba agar sejajar dengan mereka yang kita pandang hebat, sementara orang-orang tersebut susah payah mencoba untuk mengejar kita.

Ini akan jadi lucu kalau saja keadaannya tidak menyedihkan ini. Maka hari ini, berhentilah mencoba mendapatkan apa yang dimiliki orang lain. Lawanlah desakan untuk mengumpulkan dan menimbun barang. Itu bukan cara hidup dan bertindak yang benar. Hargailah dan manfaatkan apa yang sudah Anda miliki, dan biarkan sikap itu memandu tindakan Anda.

16 Mei

## Metode Rantai

“Bila tidak mau menjadi seorang pemberang, jangan turuti kebiasaanmu. Cobalah sebagai langkah pertama untuk tetap tenang dan hitunglah hari-hari di mana kamu tidak marah. ‘Dulu aku terbiasa marah setiap hari, sekarang hanya dua hari sekali, lalu setiap tiga empat hari’... bila bisa sampai tiga puluh hari, bersyukur. Sebab kebiasaan itu pertama-tama harus dilemahkan dan kemudian dilenyapkan. Bila kamu sudah bisa berkata, ‘Aku tidak kehilangan kesabaranku hari ini, atau hari berikutnya, atau selama tiga atau empat bulan, melainkan tetap tenang menghadapi provokasi apa pun,’ kamu akan tahu bahwa kamu lebih sehat.”

—Epictetus, *Discourses*, 2.18.11b–14

Pelawak Jerry Seinfeld pernah memberi saran kepada pelawak muda bernama Brad Isaac tentang bagaimana menulis dan menciptakan materi lawak. Siapkan sebuah kalender, katanya, dan setiap hari Anda menulis lelucon, tuliskan tanda silang. Segera saja Anda akan punya sebuah rantai bersambung—dan ke-

mudian tugas Anda adalah untuk *tidak* memutuskan rantai itu. Sukses adalah soal momentum. Begitu Anda punya sedikit, lebih mudah untuk meneruskannya.

Sementara Seinfeld menggunakan metode rantai untuk membangun kebiasaan positif, Epictetus berkata bahwa metode itu bisa juga digunakan untuk membuang kebiasaan buruk. Tidak terlalu jauh berbeda dengan menerapkan pantangan “sehari demi sehari.” Mulailah dengan satu hari melakukan apa pun itu, entah itu mengendalikan emosi atau mengendalikan lapar mata atau kebiasaan menunda-nunda. Lalu lakukan lagi hal yang sama di hari berikutnya dan di hari berikutnya lagi. Ciptakan sebuah rantai dan kemudian berupayalah untuk tidak memutusnya. Jangan rusak prestasi Anda.

17 Mei

## **Stoik Adalah Pekerjaan yang Sedang Berlangsung**

“Tunjukkan padaku seseorang yang sakit dan tetap senang, dalam bahaya dan tetap senang, sekarat dan tetap senang, terkucil dan tetap senang, dipermalukan dan tetap senang. Tunjukkan padaku! Demi Tuhan, sungguh aku ingin berjumpa seorang Stoik. Namun, karena kamu tidak bisa menunjukkan kepadaku orang yang terbentuk sempurna itu, setidaknya tunjukkanlah kepadaku seorang yang secara aktif membentuk dirinya seperti itu, cenderung ke arah sana.... Tunjukkanlah padaku!”

—Epictetus, *Discourses*, 2.19.24–25a, 28

**A**lih-alih memandang filsafat sebagai suatu tujuan yang di-dambakan, lihatlah filsafat sebagai sesuatu yang *diterapkan* seseorang. Bukan hanya sesekali, tetapi seumur hidup—membuat kemajuan bertahap sepanjang jalan. Pelaksanaan yang berkesinambungan, bukan pencerahan tanpa bentuk.

Epictetus senang mengguncang murid-muridnya dari keangkuhan berpuas diri atas kemajuan mereka sendiri. Dia ingin mengingatkan mereka—dan sekarang mengingatkan Anda—bahwa kerja berkesinambungan dan latihan sungguh-sungguh perlu dilakukan setiap hari bila kita memang ingin mencapai kesempurnaan.

Penting bagi kita untuk mengingat dalam perjalanan kita memperbaiki diri: tak seorang pun *tiba* di sana. Sang bijak—Stoik sempurna yang bertindak secara sempurna di setiap situasi—adalah apa yang ideal, bukan sebuah akhir.

18 Mei

## **Cara Anda Melakukan Apa Pun Adalah Cara Anda Melakukan Semuanya**

“Perhatikanlah apa yang ada di hadapanmu—prinsipnya, tugasnya, atau apa yang sedang digambarkannya.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 8.22

**M**emikirkan masa depan itu menyenangkan. Mengenang masa silam itu mudah. Yang sulit itu mencurahkan energi pada apa yang sedang ada di depan mata kita tepat pada saat ini—terutama bila itu sesuatu yang tidak ingin kita lakukan. Kita berpikir: *Ini hanyalah sebuah pekerjaan; ini bukan siapa aku. Tak penting.* Tetapi itu memang penting. Siapa tahu—itu mungkin hal terakhir yang Anda kerjakan. Di sini terbaring Dave, terkubur hidup-hidup di bawah gunung masalah yang belum selesai.

Ada pepatah kuno yang berbunyi: “Cara Anda melakukan apa pun adalah cara Anda melakukan semuanya.” Itu benar. Bagaimana Anda menangani hari ini begitulah cara Anda mengatasi setiap hari. Bagaimana Anda menangani menit ini begitulah cara Anda menangani setiap menit.

19 Mei

## **Belajar, Praktik, Latihan**

“Itulah sebabnya mengapa para filsuf mengingatkan kita agar tidak berpuas diri hanya dengan belajar, tetapi menambahkan praktik dan kemudian latihan. Sebab dengan berlalunya waktu kita lupa apa yang telah kita pelajari dan ujung-ujungnya melakukan kebalikannya, dan mempertahankan opini-opini yang berkebalikan dengan apa yang seharusnya kita lakukan.”

—Epictetus, *Discourses*, 2.9.13–14



Sedikit sekali orang yang hanya dengan menonton instruksi lewat video atau menyimak sesuatu yang dijelaskan bisa tahu, bolak-balik, cara melakukan sesuatu. Kebanyakan dari kita nyatanya harus *melakukan* sesuatu beberapa kali agar bisa benar-benar belajar. Salah satu keutamaan dalam seni bela diri, pelatihan militer, dan pelatihan atlet di cabang apa pun adalah jam demi jam yang dihabiskan untuk praktik monoton. Seorang atlet peringkat tertinggi akan berlatih selama bertahun-tahun untuk menampilkan gerakan-gerakan yang hanya berlangsung beberapa detik—atau bahkan kurang dari itu. Latihan berulang-ulang selama dua menit, tentang cara untuk lolos dari pemitingan leher, lompatan yang sempurna. Sekadar tahu tidaklah cukup. Semua harus diserap oleh otot dan tubuh. Hal itu harus menjadi bagian dari diri kita. Atau kita berisiko melupakannya begitu kita mengalami stres atau kesulitan.

Begitu pula dengan prinsip-prinsip filsafat. Anda tak bisa hanya mendengar sesuatu satu kali dan berharap dapat mengandalkannya ketika dunia di sekitar kita porak-poranda. Ingatlah, Marcus Aurelius tidak menuliskan meditasi ini untuk orang lain. Dia secara aktif sedang bermeditasi untuk *dirinya sendiri*. Bahkan sebagai orang yang sukses, bijak, dan berpengalaman, hingga hari terakhir hidupnya pun dia tetap mempraktikkan dan melatih diri untuk melakukan hal yang benar. Seperti seorang pemegang sabuk hitam, dia tetap hadir di sasana setiap hari untuk mengulangi gerakan; seperti seorang atlet profesional, dia tetap hadir untuk latihan setiap minggu—kendati orang lain menganggap itu tidak perlu.





Today

00:23



SETIAP HARI STOIK

20 Mei

### Kualitas di Atas Kuantitas

“Apa gunanya memiliki buku dan perpustakaan tiada terhitung banyaknya, yang judul-judulnya saja tidak selesai dibaca seumur hidup. Pembelajar tidak mendapatkan ajaran, tetapi terbebani oleh jumlah buku belaka, dan lebih baik menanam benih dari beberapa pengarang saja ketimbang terserak oleh banyak pengarang.”

—Seneca, *On Tranquility of Mind*, 9.4

Tidak ada penghargaan yang didapatkan karena membaca paling banyak buku sebelum mati. Meskipun Anda seorang pembaca buku paling tekun sedunia—bahkan, sehari satu buku—koleksi Anda mungkin tidak akan lebih besar dari sebuah perpustakaan kecil. Anda tidak akan pernah mendekati apa yang tersimpan di server-server Google Books atau menandingi ratusan ribu judul baru yang diterbitkan Amazon setiap tahunnya.

Bagaimana bila, dalam hal bacaan dan pelajaran, Anda memprioritaskan kualitas ketimbang kuantitas? Bagaimana kalau Anda membaca beberapa buku hebat secara mendalam alih-alih hanya membaca buku-buku baru selintas saja? Rak buku Anda mungkin lebih luang, tetapi otak dan hidup Anda lebih penuh.



Send



Favorite



Edit



Delete



More



21 Mei

## Petinju Seperti Apakah Anda?

“Namun apakah filsafat itu? Bukankah filsafat artinya menyiapkan diri kita menghadapi apa yang akan datang? Tidakkah kamu paham bahwa itu artinya sama dengan mengatakan bahwa kalau aku sudah menyiapkan diriku untuk bertahan, kemudian aku biarkan apa pun terjadi seperti apa adanya? Kalau tidak, itu akan seperti petinju yang keluar dari ring karena dia sudah menerima beberapa pukulan. Sebenarnya, kamu dapat meninggalkan ring tinju itu tanpa konsekuensi, tetapi manfaat apa yang akan didapat dari meninggalkan pencarian kebijakan? Jadi, apakah yang perlu dikatakan oleh masing-masing dari kita terhadap setiap cobaan yang kita hadapi? Untuk inilah aku dilatih, karena inilah disiplinku!”

—Epictetus, *Discourses*, 3.10.6–7

Para Stoik senang menggunakan metafora tinju dan gulat seperti kita menggunakan analogi bisbol dan sepak bola di masa kini. Mungkin ini karena olahraga *pankration*—yang secara harfiah artinya, “seluruh kekuatan”, semacam olahraga bela diri campuran yang lebih murni ketimbang yang kita lihat sekarang di UFC—menjadi bagian dari masa remaja dan lelaki dewasa di zaman Yunani dan Romawi. (Bahkan analisis mutakhir telah menemukan contoh-contoh “telinga kembang kol,” yang merupakan cedera umum akibat bergulat pada patung-patung Yunani.) Para Stoik merujuk kepada pertarungan karena itulah yang mereka tahu.

Seneca menulis bahwa kemakmuran tanpa memar adalah lemah dan mudah dikalahkan di dalam ring, tetapi “orang yang selalu bermusuhan dengan kemalangan mendapatkan kulit kapalan karena penderitaan.” Orang macam ini, katanya, bertarung sampai tuntas dan pantang menyerah.

Itula pulalah yang dimaksud oleh Epictetus. Petinju seperti apakah Anda bila meninggalkan arena karena kena pukulan? Begitulah adanya olahraga tarung! Apakah itu akan membuat Anda berhenti?

22 Mei

## **Hari Inilah Hari Besarnya**

“Dirimu memperoleh apa yang layak kamu dapatkan. Alih-alih menjadi orang baik hari ini, kamu memilih menjadi orang baik esok hari.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 8.22

“Aku tidak mengeluhkan ketiadaan waktu... sesedikit apa pun yang kupunya akan cukup. Hari ini—hari ini juga—akan bisa meraih apa yang akan disuarakan keesokan hari. Aku akan mengepung para dewa dan mengguncang dunia.”

—Seneca, *Medea*, 423–425

**K**ita nyaris selalu tahu *apa* yang benar. Kita tahu bahwa kita tidak seharusnya kesal, bahwa kita tidak boleh mengambil

hati soal ini, bahwa kita harus berjalan menuju ke warung makan sehat dan bukan menyimpang ke layanan tanpa turun, bahwa kita perlu duduk dan fokus selama satu jam. Bagian paling sulit adalah memutuskan untuk melakukannya tepat pada waktunya.

Apa yang menghentikan kita? Pengarang Steven Pressfield menyebut kekuatan ini sebagai Resistensi. Sebagaimana yang dia tulis di dalam *The War of Art*, “Kita tidak berkata kepada diri sendiri, ‘Aku tidak akan pernah menulis simfoniku.’ Alih-alih kita berkata, ‘Aku akan menulis simfoniku; aku akan memulainya besok.’”

Hari ini, bukan besok, adalah hari kita bisa mulai jadi baik.

23 Mei

## Tunjukkan Aku Cara untuk Hidup

“Tunjukkan padaku bahwa hidup yang menyenangkan bukanlah terdiri atas lamanya, melainkan dalam kegunaannya, dan mungkin saja—tidak, bahkan sangat umum—seseorang yang berumur panjang menjalani hidup yang amat sedikit.”

—Seneca, *Moral Letters*, 49.10b

**T**idak perlu menunjukkannya kepada Seneca. Tunjukkanlah pada diri Anda sendiri. Bahwa sepanjang apa pun usia yang Anda dapatkan, dapat dikatakan dengan jelas dan dengan sungguh-sungguh bahwa hidup Anda panjang dan penuh. Kita semua tahu seseorang yang seperti itu—seseorang yang terlalu dini me-

ninggalkan kita namun membuat kita saat ini berpikir, *Andaikan aku bisa melakukan separuh dari apa yang dia lakukan, aku akan menganggap hidupku sudah kujalani dengan baik.*

Cara terbaik untuk sampai di sana adalah dengan memusatkan perhatian pada apa yang sekarang ada di sini, pada tugas di tangan Anda—kecil atau besar. Sebagaimana dia katakan, mencurahkan diri kita sepenuhnya dan dengan sengaja kepada saat ini, akan “membuat perjalanan waktu yang sulit menjadi lebih nyaman.”

24 Mei

## Ciptakan Kemujuran Sendiri

“Katamu, kemujuran bisa kamu temui di setiap sudut. Namun orang yang mujur adalah orang yang memberi kemujuran pada diri sendiri. Dan kemujuran adalah jiwa yang selaras, dorongan hati yang sehat, dan tindakan yang benar.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 5.36

**A**pakah gagasan tentang nasib baik yang lebih produktif? Nasib yang seluruhnya ditentukan oleh faktor acak di luar kendali Anda, ataukah soal faktor probabilitas yang dapat ditingkatkan—kendati tidak terjamin—dengan keputusan tepat dan persiapan tepat? Jelaslah yang kedua. Oleh karena itulah mengapa orang-orang sukses dan entah mengapa “beruntung” itu seolah tertarik ke sana.

Menurut situs bagus Quote Investigator, versi-versi ide ini berasal dari setidaknya abad keenam belas dalam pepatah, “Ketekunan adalah pangkal keberuntungan.” Pada tahun 1920-an, Coleman Cox memberi sentuhan modern pada pepatah itu dengan mengatakan, “Aku sangat percaya pada keberuntungan. Makin keras aku bekerja, makin besar tampaknya peruntunganku.” (Kata-kata ini keliru disandingkan sebagai ucapan Thomas Jefferson, yang tidak mengatakannya sama sekali.) Kini, kita berkata, “Keberuntungan adalah pertemuan dari kerja keras dan peluang.” Atau apakah itu biasanya dibalik?

Hari ini, Anda boleh berharap bahwa kemujuran dan nasib baik dengan ajaib menghampiri Anda. Atau Anda dapat menyiapkan diri untuk bernasib mujur dengan memusatkan perhatian untuk melakukan hal yang benar pada saat yang tepat—dan, ironisnya, dalam proses itu keberuntungan biasanya tidak diperlukan.

25 Mei

## **Tempat Mencari Kegembiraan**

“Kegembiraan manusia terletak dalam kerja manusia yang layak. Dan kerja layak manusia termuat dalam: tindakan baik kepada sesama manusia, menekan perasaan yang bergolak, mengenali kesan yang dapat dipercaya, dan merenungkan tatanan alam serta segala sesuatu yang terjadi selaras dengan itu.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 8.26

Ketika para pelatih anjing dihadapkan pada tugas melatih anjing yang kacau atau pemurung, mereka biasanya mulai dengan satu pertanyaan: “Apakah Anda membawanya berjalan?” Mereka menanyakan itu karena anjing dibiakkan untuk melakukan tugas-tugas tertentu—untuk bergerak—dan bila anjing tidak mendapatkan bagian esensial dari sifatnya itu, anjing menderita dan bertingkah. Tidak peduli betapa anjing itu dimanja atau betapa menyenangkan hidupnya.

Hal yang sama berlaku pada manusia. Bila Anda mendengar para Stoik menyingkirkan emosi-emosi tertentu atau kemewahan materi, itu bukanlah karena mereka tidak menikmati semua itu. Itu bukanlah karena kehidupan Stoik sepi kebahagiaan atau kesenangan. Para Stoik hanya bermaksud membantu kita menemukan esensi kita—mengalami kegembiraan dalam kerja manusia yang layak.

26 Mei

## **Berhenti Memedulikan Pendapat Orang Lain**

“Aku terus-menerus takjub akan betapa mudahnya kita mencintai diri sendiri di atas orang lain, namun kita menyimpan lebih banyak opini orang lain ketimbang perkiraan kita tentang diri sendiri.... Betapa besar kita menaruh kepercayaan pada opini teman-teman kita tentang diri kita dan betapa kecil kita menaruh kepercayaan pada penilaian kita sendiri!”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 12.4



**B**etapa cepat kita mengabaikan perasaan kita sendiri mengenai sesuatu dan mengadopsi pendapat orang lain. Kita merasa kemeja di toko itu bagus tetapi akan sama meremehkan dan mencelanya bila pasangan kita atau rekan kerja kita berkomentar bahwa kemeja itu biasa saja. Kita bisa sudah amat senang dengan hidup kita sendiri—sampai kita temukan bahwa seseorang yang bahkan tidak kita sukai ternyata lebih kaya daripada kita. Atau yang lebih parah dan gawat lagi, kita merasa tidak senang dengan capaian kita atau bakat kita sampai ada pihak ketiga yang membenarkannya.

Seperti kebanyakan latihan-latihan Stoik lainnya, latihan ini pun mencoba untuk mengajari kita bahwa kendati kita mengendalikan opini kita, kita tidak dapat mengendalikan apa yang orang lain pikirkan—terutama tentang diri kita. Atas alasan ini, membiarkan diri berada di bawah kendali opini-opini itu dan mencoba mendapatkan persetujuan dari orang lain adalah upaya yang berbahaya.

Jangan membuang terlalu banyak waktu untuk memikirkan apa yang orang lain pikirkan. Pikirkanlah apa yang *Anda* pikirkan. Berpikir sajalah tentang hasil, tentang dampak, tentang apakah *hal ini merupakan hal yang benar untuk dilakukan*.



27 Mei

## Pentingkan Hal-hal Kecil

“Kualitas hidup yang baik diwujudkan lewat langkah-langkah kecil, tetapi itu sungguh bukan hal kecil.”

— Zeno, dikutip dari Diogenes Laertius,  
*Lives of the Eminent Philosophers*, 7.1.26

Penulis biografi terkenal, Diogenes Laertius, menyebutkan kutipan ini sebagai ucapan Zeno tetapi mengakui bahwa mungkin juga pernah dikatakan oleh Sokrates, yang artinya ini adalah kutipan dari kutipan dari kutipan. Tetapi apakah itu penting? Kebenaran adalah kebenaran.

Dalam hal ini, kebenaran adalah yang kita ketahui dengan baik: kumpulan hal-hal kecil. Seseorang adalah orang baik bukan karena dia katakan bahwa dirinya baik, tetapi karena dia melakukan tindakan yang baik. Seseorang tidak secara ajaib mampu mengatur dirinya secara keseluruhan—ini soal banyaknya pilihan pribadi. Ini soal bangun pada saat yang tepat, membereskan tempat tidur, menahan diri untuk tidak mengambil jalan pintas, berinvestasi pada diri sendiri, melakukan pekerjaan Anda. Dan jangan salah: kendati tindakan individual itu kecil, dampak akumulatifnya tidaklah kecil.

Pikirkanlah pilihan-pilihan kecil yang bergulir sendiri di hadapan Anda hari ini. Tahukah Anda manakah jalan yang benar dan

manakah jalan yang mudah? Pilihlah jalan yang benar, dan perhatikan semua hal kecil ini terus bertambah menuju transformasi.

28 Mei

## **Dua Hal Pertama Sebelum Bertindak**

“Hal pertama yang perlu dilakukan—jangan terlalu sibuk bekerja. Sebab semua hal terjadi mengikuti sifat alamiah segalanya, dan dalam waktu singkat dirimu akan jadi bukan siapa-siapa dan tidak ada di mana-mana, bahkan begitu pula Kaisar Hadrian dan Kaisar Augustus sekarang ini. Yang kamu lakukan selanjutnya—pertimbangkan secara saksama tugas di tanganmu sebagaimana apa adanya, seraya mengingat bahwa tujuanmu adalah menjadi manusia yang baik. Langsung saja kerjakan apa yang dituntut oleh alam darimu, dan bicaralah dengan cara yang menurutmu paling adil dan paling cocok—dengan kebaikan, kebersahajaan, dan ketulusan.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 8.5

Bayangkan, sejenak saja, seperti apakah kiranya kehidupan Marcus sebagai seorang kaisar. Dia harus mengetuai Senat. Dia memimpin pasukan dalam peperangan, mengarahkan strategi besar angkatan bersenjata sebagai pemegang komando tertinggi. Dia juga harus mengikuti persidangan berbagai permohonan—dari warga, dari para pengacara, dari pemerintah asing. Dengan kata lain, sebagaimana kebanyakan orang berkuasa, dia dituntut

untuk membuat keputusan: sepanjang hari, setiap hari, keputusan demi keputusan.

Rumusnya untuk membuat keputusan adalah sebuah metode yang sudah teruji di medan perang untuk berlaku dan bertindak benar—secara harfiah. Oleh karena itulah mengapa kita harus mencoba menggunakannya sendiri.

Pertama-tama, jangan merasa kesal—karena itu akan mewarnai keputusan Anda secara negatif dan membuatnya lebih sulit daripada yang seharusnya.

Kedua, ingatlah tujuan dan prinsip yang paling Anda junjung tinggi. Memandang tindakan potensial melalui filter ini akan menyisihkan pilihan-pilihan buruk dan menyorot pilihan-pilihan yang tepat.

Jangan kesal.

Lakukan hal yang benar.

Itu saja.

29 Mei

## **Kerja Adalah Terapi**

“Bekerja memelihara pikiran mulia.”

—Seneca, *Moral Letters*, 31.5

Tahukah apa yang terasa bila Anda sudah beberapa hari tidak latihan di sasana? Agak lesu. Mudah tersinggung. Klaustrofobia. Tidak tenang. Orang lain merasakan hal yang sama bila mereka sudah terlalu lama berlibur atau setelah pertama kali pensiun. Pikiran dan tubuh tetap ada untuk digunakan—mereka akan mulai berjalan sendiri sendiri bila tidak dimanfaatkan secara produktif.

Sungguh prihatin memikirkan bahwa rasa frustrasi semacam ini adalah realitas harian bagi banyak orang. Mereka membiarkan potensi mereka tidak dipenuhi karena mereka punya pekerjaan yang tidak terlalu menyibukkan atau karena mereka punya kelebihan waktu yang berlimpah. Yang lebih parah adalah ketika kita mencoba menyingkirkan perasaan ini dengan membeli bermacam-macam, keluyuran, berkelahi, menciptakan drama—memanjakan diri dengan eksistensi tanpa kalori alih-alih mencari asupan bergizi yang nyata.

Solusinya sederhana dan, untungnya, selalu siap sedia. Keluarlah dan bekerja.

30 Mei

## **Kerja Keras atau Nyaris Tidak Bekerja?**

“Aku tidak bisa menyebut seseorang pekerja keras hanya karena aku mendengar dia membaca dan menulis, meskipun dia melakukannya semalaman. Bila belum tahu untuk apa dia bekerja, aku tidak dapat menyebutnya rajin... Aku *bisa* bila hasil kerja mereka

adalah demi prinsip utama mereka, menjadikannya selaras dan tetap selaras dengan Alam.”

—Epictetus, *Discourses*, 4.4.41; 43

**B**erapa peluangnya bahwa orang paling sibuk yang Anda kenal memang benar-benar produktif? Kita cenderung mengaitkan kesibukan sebagai hal yang positif dan percaya bahwa mencurahkan waktu berjam-jam untuk bekerja harus mendapatkan imbalan.

Sebagai gantinya, evaluasi *apa* yang Anda kerjakan, *mengapa* Anda melakukannya, dan *ke mana* Anda dibawa dengan menuntaskannya. Bila Anda tidak punya jawaban yang baik, berhentilah.

31 Mei

## **Tugas Kita Satu-satunya**

“Apa keahlianmu? Menjadi orang baik.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 11.5

Para Stoik percaya, di atas segalanya, bahwa tugas kita di bumi ini adalah menjadi manusia baik. Itu tugas dasar, tetapi kita sudah menjadi ahli dalam berdalih untuk menghindarinya.

Mengutip Belichick lagi: “Lakukan pekerjaanmu.”

# JUNI

## MEMECAHKAN MASALAH

1 Juni

### **Milikilah Selalu Klausu Terbalik**

“Sesungguhnya, tak seorang pun bisa menghalangi tujuan pikiranmu—karena pikiranmu tidak dapat disentuh oleh api, baja, tirani, fitnah, atau apa pun .”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 8.41

**R**intangan adalah bagian dari hidup—hal-hal terjadi, sesuatu menghalangi jalan kita, situasi jadi serba-salah. Namun tiada yang bisa menghentikan pikiran seorang Stoik bila sedang beroperasi dengan benar, karena di dalam setiap tindakan, terdapat “klausu terbalik”.

Apakah itu? Itu adalah opsi cadangan. Bila seorang teman mengkhianati kita, klausu terbalik kita adalah untuk belajar dari apa yang terjadi dan bagaimana cara memaafkan kesalahan orang ini.

Bila kita dimasukkan ke dalam penjara, klausa terbalik kita adalah menolak untuk hancur karena perubahan kejadian ini dan mencoba melayani sesama narapidana. Bila kesalahan teknis menghapus pekerjaan kita, klausa terbalik kita adalah bahwa kita bisa mulai dari awal lagi dan kali ini melakukannya dengan lebih baik. Kemajuan kita boleh saja terhambat atau terganggu, tetapi pikiran selalu bisa diubah—dia tetap mempertahankan kekuatannya untuk kembali mengarahkan jalan kita.

Bagian dari hal ini adalah mengingat hal yang biasa terjadi—Hukum Murphy menyatakan bahwa “bila sesuatu bisa keliru, dia akan keliru.” Jadi, siapkanlah selalu klausa tebalik ini karena kita tahu mungkin kita akan menggunakannya. Tak seorang pun dapat menggagalkannya.

2 Juni

## **Pandangan Plato**

“Betapa indah Plato mengatakan hal ini. Setiap kali kamu ingin berbicara tentang manusia, yang terbaik adalah dengan memandangnya dari atas dan melihat segalanya sekaligus—kumpul-kumpul, tentara, pertanian, pernikahan dan perceraian, kelahiran dan kematian, ruang pengadilan yang riuh atau ruang yang senyap, setiap orang asing, liburan, peringatan, pasar—semua campurbaur dan diatur menjadi pasangan-pasangan yang saling bertolak belakang.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 7.48

**A**da dialog indah yang berjudul “Icaromenippus, an Aerial Expedition” karya penyair Lucian yang naratornya memiliki kemampuan untuk terbang dan melihat dunia dari atas. Menajamkan matanya ke arah bumi, dia melihat betapa kecilnya orang-orang terkaya, gedung termegah, dan keseluruhan kekaisaran itu terlihat dari atas sana. Seluruh pergulatan dan kecemasan mereka jadi tampak tak berarti melalui perspektif itu.

Di masa kuno, latihan ini hanyalah teoretis—tempat tertinggi yang dapat dicapai siapa pun adalah puncak gunung atau gedung yang tingginya hanya beberapa tingkat. Namun ketika teknologi sudah maju, manusia sudah bisa memandang dari atas seperti burung—bahkan lebih luas.

Edgar Mitchell, seorang astronot, adalah salah satu orang pertama yang melihat bumi dari luar angkasa. Kenangannya kemudian:

“Di luar angkasa Anda mengalami kesadaran global seketika, suatu orientasi terhadap manusia, sebuah ketidakpuasan intens terhadap keadaan dunia, dan satu desakan untuk melakukan sesuatu tentang itu. Dari bulan sana, politik internasional terlihat tidak berarti. Anda ingin menarik tengkuk seorang politisi dan membawanya naik seperempat juta mil ke atas dan berkata, ‘Lihat itu, bajingan.’”

Banyak masalah dapat diselesaikan dengan menggunakan perspektif Plato. Manfaatkanlah.



lain lagi. Dan kalau itu pun mustahil, akan selalu ada yang lain. Meski yang terakhir itu hanya menjadi seorang manusia yang baik—kita selalu punya kesempatan untuk mempraktikkan filsafat kita, untuk melakukan kontribusi.

4 Juni

## Untuk Inilah Kita Ada di Sini

“Mengapa pula kita tersinggung? Mengapa kita mengeluh?  
Untuk inilah kita ada di sini.”

—Seneca, *On Providence*, 5.7b–8

**T**ak seorang pun berkata hidup ini mudah. Tak seorang pun bilang hidup ini akan adil.

Namun, jangan lupa bahwa Anda berasal dari sebuah silsilah panjang dan tak terputus dari para leluhur yang telah menyintas kesengsaraan, tantangan, dan perjuangan berat tiada tara. Gen dan darah merekalah yang mengalir di dalam tubuh Anda sekarang. Tanpa mereka, Anda tidak akan ada di sini.

Anda adalah pewaris dari tradisi mereka yang impresif—dan sebagai keturunan mereka yang andal, Anda mampu melakukan apa pun yang mereka mampu lakukan. Anda ditakdirkan untuk itu. Dibiakkan karena itu.

Ingat-ingatlah itu ketika segalanya terasa berat.

5 Juni

## Bersihkan Hidungmu Sendiri

“Kita menangis kepada Tuhan yang Maha Kuasa, bagaimana cara kita terlepas dari siksaan ini? Dunggu, bukankah kamu punya tangan? Atau mungkinkah Tuhan lupa memberimu sepasang tangan? Duduk dan berdoa agar ingusmu tidak mengucur! Atau, hapus sajalah ingusmu dan berhentilah mencari kambing hitam.”

—Epictetus, *Discourses*, 2.16.13

Dunia ini tidak adil. Permainan dimanipulasi. Begini dan begitu sengaja menyusahkan Anda. Mungkin teori-teori ini benar, tetapi praktiknya—untuk di sini dan saat ini—apa gunanya semua itu bagi Anda? Laporan pemerintah atau artikel berita yang simpatik itu juga tidak akan membayar tagihan atau merehabilitasi kaki Anda yang patah atau menemukan pinjaman darurat yang Anda butuhkan. Menyerah pada rasa kasihan terhadap diri sendiri dan narasi “aku si malang” tidaklah menyelesaikan apa pun—tidak ada sama sekali kecuali menyedot energi dan motivasi yang Anda butuhkan untuk *melakukan sesuatu terhadap masalah Anda*.

Kita punya sebuah pilihan: Apakah kita berfokus pada bagaimana kita telah dicurangi, ataukah kita menggunakan apa yang ada pada kita dan mulai bekerja? Apakah kita akan menunggu seseorang menyelamatkan kita, ataukah kita akan menyimak seruan pemberdayaan dari Marcus Aurelius agar kita “aktif menyelamatkan diri sendiri—bila memang peduli pada diri sendiri—dan melaku-

kannya selagi masih bisa.” Itu lebih baik daripada hanya memberikan hidung sendiri (yang itu sendiri pun adalah sebuah langkah maju).

6 Juni

## Kapan Bertahan dan Kapan Berhenti

“Pikirkanlah mereka yang, bukan bersalah karena tidak konsisten melainkan karena ketiadaan upaya, sangat tidak mapan untuk menjalani hidup seperti yang mereka inginkan, tetapi hanya hidup sebagaimana mereka baru memulainya.”

—Seneca, *On Tranquility of Mind*, 2.6b

Dalam buku *The Dip*, Seth Godin menggambarkan sebuah analogi menarik tentang tiga tipe manusia yang sedang antre di pasar swalayan. Satu orang antre di barisan yang pendek dan tetap di situ meski selambat apa pun antrean itu bergerak atau secepat apa pun antrean lain bergerak. Yang lain bolak-balik pindah antrean bergantung antrean mana yang dipikirkannya bisa menghemat waktu beberapa detik. Dan yang ketiga hanya berpindah satu kali—ketika sudah jelas bahwa antreannya tertunda dan ada pilihan yang lebih jelas—kemudian melanjutkan harinya. Dia mende-sak Anda untuk bertanya: Tipe yang manakah diri Anda?

Seneca juga menyarankan kita menjadi tipe yang ketiga. Hanya karena Anda sudah memulai di satu jalur tidak berarti Anda harus berada di situ *selamanya*, terutama bila jalur itu ternyata cacat atau

terhambat. Pada saat bersamaan, ini bukan dalih untuk kabur atau selalu berubah-ubah. Butuh keberanian untuk melakukan sesuatu yang berbeda dan membuat perubahan, juga disiplin serta kesadaran untuk mengetahui bahwa gagasan tentang “Oh, tapi yang ini kelihatan lebih baik *lagi*” adalah sebuah godaan yang juga tidak dapat dinikmati tiada henti.

7 Juni

## **Mencari Mentor yang Tepat**

“Kita senang mengatakan bahwa kita tidak bisa memilih orangtua kita, bahwa mereka memang diberikan secara kebetulan—namun kita masih bisa sungguh-sungguh menjadi anak-anak yang kita inginkan.”

—Seneca, *On the Brevity of Life*, 15.3a

**K**ita cukup beruntung karena sebagian dari orang-orang paling hebat di dalam sejarah telah merekam kebijakan (dan kekonyolan) mereka di dalam buku-buku dan jurnal. Banyak pula yang kehidupannya telah disusun oleh para penulis biografi yang teliti—mulai dari Plutarkhos hingga Boswell sampai Robert Caro. Literatur yang ada di sebuah perpustakaan biasa saja sudah terhitung jutaan halaman dan ribuan tahun pengetahuan, wawasan, dan pengalaman.

Mungkin orangtua Anda adalah teladan yang kurang baik, atau Anda tidak punya mentor yang hebat. Namun, bila kita memilih,

kita bisa dengan mudah mengakses kebijakan mereka yang sudah ada sebelum kita—mereka yang ingin kita teladani.

Kita tidak hanya berutang kepada diri sendiri untuk mencari pengetahuan yang didapatkan dengan susah-payah ini, kita juga berutang kepada orang-orang yang telah mencurahkan waktu untuk mencatat pengalaman mereka untuk mencoba meneruskan tradisi dan mengikuti teladan-teladan mereka—untuk menjadi anak-anak yang diharapkan bagi para orangtua yang mulia tersebut.

8 Juni

## Langkah demi Langkah

“Kamu harus membangun hidupmu dengan tindakan demi tindakan, dan merasa puas bila suatu tindakan sejauh mungkin mencapai sasarannya—dan tak seorang pun bisa menahanmu. Namun, akan ada rintangan yang datang dari luar! Mungkin, tetapi tidak ada rintangan dalam bertindak adil, terkendali, dan bijak. Tapi bagaimana bila sebagian dari tindakanku terhambat? Yah, terimalah hambatan itu dengan senang hati seperti apa adanya dan alihkan perhatianmu pada apa yang ada, dan tindakan lainnya akan segera menyusul, tindakan yang lebih cocok dengan hidup yang sedang kamu bangun.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 8.32

Para atlet elite di perguruan tinggi dan pada olahraga profesional makin banyak mengikuti sebuah filsafat yang dikenal sebagai “Proses”. Itulah filsafat yang diciptakan oleh pelatih dari University of Alabama, Nick Saban, yang mengajarkan para pemainnya untuk mengabaikan gambaran besar—pertandingan penting, memenangkan kejuaraan, keunggulan besar lawan—dan alih-alih berfokus untuk melakukan hal terkecil dengan baik—berlatih dengan sepenuh upaya, menyelesaikan satu permainan tertentu, beralih ke kepemilikan tunggal. Satu musim pertandingan berlangsung berbulan-bulan, satu pertandingan berlangsung berjam-jam, untuk mengejar ketinggalan mungkin harus mencekik empat skor, tetapi satu permainan hanya berlangsung beberapa detik. Dan pertandingan dan musim *terdiri* atas detik demi detik

Bila tim-tim mengikuti Proses, mereka cenderung unggul. Mereka dapat mengatasi hambatan dan ujung-ujungnya dapat menaikkan peringkat bahkan tanpa harus berfokus pada hambatan secara langsung. Bila Anda mengikuti Proses di dalam hidup—mengumpulkan aksi-aksi yang tepat dalam urutan yang benar, satu demi satu—hidup Anda pun berjalan mulus. Bukan itu saja, Anda punya senjata lebih baik untuk mengatasi hambatan dengan cepat di sepanjang perjalanan. Anda akan terlalu sibuk menempatkan langkah demi langkah hingga tak lagi memperhatikan hambatan yang ada di sana.

9 Juni

## Selesaikan Masalah Sedini Mungkin

“Tidak ada satu keburukan pun yang tidak punya pertahanan, tak satu pun yang dari semula yang tidak biasa saja dan mudah diintervensi—namun sesudah itu masalah menyebar luas. Bila dirimu membiarkannya untuk dimulai, kamu tidak akan dapat mengendalikan kapan dia akan berhenti. Setiap emosi pada awalnya lemah. Lama-lama dia bangkit sendiri dan mendapatkan kekuatannya sambil jalan—jauh lebih mudah memperlambatnya ketimbang membasminya.”

—Seneca, *Moral Letters*, 116.2b–3a

“Sungai-sungai,” kata Publilius Syrus mengingatkan kita dengan sebuah epigram, “lebih mudah diseberangi pada sumbernya.” Itulah pula yang dimaksud oleh Seneca. Air deras dan arus mematikan dari kebiasaan buruk, disiplin buruk, kekacauan, dan disfungsi—di sebuah titik mereka berawal tak lebih dari sekadar tetesan kecil saja. Di suatu tempat air itu hanyalah sebuah danau atau telaga yang tenang, bahkan mata air yang mengeluarkan gelembung di bawah tanah.

Manakah yang Anda lebih ingin lakukan—nyaris tenggelam sewaktu menyeberanginya beberapa minggu lagi atau menyeberang sekarang selagi masih mudah? Terserah Anda.



10 Juni

## Kamu Bisa

“Bila dirimu mendapati sesuatu amat sulit untuk dicapai olehmu sendiri, jangan bayangkan bahwa itu tidak mungkin—sebab apapun yang mungkin dan baik bagi seseorang akan bisa dicapai dengan sama mudahnya olehmu.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 6.19

**A**da dua jenis manusia di dunia ini. Yang pertama memandang orang-orang yang telah menyelesaikan berbagai hal dan berpikir: *Mengapa mereka? Mengapa bukan aku?* Yang satu lagi melihat orang-orang yang sama dan berpikir: *Bila mereka bisa melakukannya, mengapa aku tidak?*

Yang satu penganut permainan jumlah-nol dan cemburu (bila Anda menang, aku kalah). Yang lain adalah penganut permainan bukan-jumlah-nol (masih banyak kesempatan yang bisa diambil) dan melihat sukses orang lain sebagai inspirasi. Manakah sikap yang akan mendorong Anda maju dan naik? Manakah yang akan mengarahkan Anda kepada kegetiran dan keputusasaan?

Hendak jadi siapakah Anda?



11 Juni

## **Jangan Memperburuk Keadaan**

“Betapa sangat berbahaya konsekuensi dari amarah dan kesedihan ketimbang keadaan yang menimbulkan semua itu di dalam diri kita!”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 11.18.8

Aaturan pertama tentang lubang, menurut peribahasa, adalah “bila Anda mendapati diri berada di dalam lubang, berhentilah menggali.” Ini mungkin kebijakan akal sehat yang paling banyak dilanggar di dunia. Karena yang kebanyakan kita lakukan ketika sesuatu terjadi, ada yang salah, atau menimpa kita adalah membuat masalah itu jadi lebih buruk lagi—pertama-tama dengan marah-marah atau merasa dirugikan, dan kemudian berputar-putar sebelum punya sebarang rencana.

Hari ini, berilah diri sendiri tugas paling sederhana dan mudah dilakukan: jangan memperburuk keadaan. Apa pun yang terjadi, jangan tambahkan amarah atau emosi negatif ke dalamnya. Jangan bereaksi hanya demi harus bereaksi. Biarkan saja begitu. Lalu rencanakan jalan keluar.

12 Juni

## **Pikiran Terlatih Lebih Baik daripada Skenario Apa Pun**

“Dengan demikian kamu pasti paham betapa menggelikannya berkata, ‘Katakanlah apa yang harus kulakukan!’ Saran apakah yang bisa dapat kuberikan? Tidak, permintaan yang lebih baik adalah, ‘Latihlah pikiranku untuk beradaptasi dengan situasi apa pun.’ ... Dengan cara ini, bila keadaan membawamu keluar dari skenario... dirimu tak akan mati-matian mencari petunjuk baru.”

—Epictetus, *Discourses*, 2.2.20b-1; 24b-25a

**M**ungkin menyenangkan bila seseorang bisa menunjukkan apa tepatnya yang harus kita lakukan pada setiap situasi. Sesungguhnya, inilah bagian dari hidup yang banyak sekali kita lakukan: bersiap untuk ini, belajar untuk itu. Menabung atau mengantisipasi titik-titik tak terduga di masa datang. Namun rencana, seperti yang disampaikan oleh petinju Mike Tyson, hanya berlaku sampai wajah Anda kena tonjok.

Para Stoik tidak berusaha untuk punya jawaban atas setiap pertanyaan atau punya rencana untuk setiap kegentingan. Namun, mereka juga tidak cemas. Mengapa? Karena mereka punya rasa percaya diri bahwa mereka akan dapat beradaptasi dan berubah selaras dengan keadaan. Alih-alih menunggu instruksi, mereka menumbuhkan keterampilan seperti kreativitas, kemandirian, dan rasa percaya diri, kecerdasan, dan kemampuan untuk mem-

cahkan masalah. Dengan cara itu, mereka lentur dan tidak kaku. Kita juga menerapkan hal yang sama.

Hari ini, kita akan memusatkan perhatian pada yang strategis dan bukan yang taktis. Kita akan mengingatkan diri sendiri bahwa lebih baik diajari ketimbang *disuapi* begitu saja, dan lebih baik menjadi fleksibel ketimbang kaku mengikuti skenario.

13 Juni

## Hidup Adalah Medan Perang

“Tidakkah kamu tahu bahwa hidup ini seperti sebuah kampanye militer? Ada yang harus bertugas jaga, yang lain bertugas mengintai, dan ada pula yang di garis depan.... Maka bagi kita—hidup setiap orang adalah semacam peperangan, dan peperangan itu panjang dan bermacam-macam pula. Kamu harus berjaga-jaga seperti seorang tentara dan melakukan apa yang diperintakan.... Kamu telah ditempatkan di sebuah pos penting, bukan tempat asal-asalan, dan bukan untuk waktu yang pendek melainkan seumur hidup.”

—Epictetus, *Discourses*, 3.24.31–36

Penulis Robert Greene kerap menggunakan frasa “Sebagaimana dalam perang, begitu pulalah dalam hidup.” Perkataan ini layak disimpan baik-baik, karena hidup kita adalah sebuah peperangan baik secara harfiah maupun secara kiasan. Sebagai

spesies, kita berjuang untuk bertahan di sebuah planet yang tidak peduli pada keberlangsungan hidup kita. Sebagai individu, kita berjuang di antara spesies yang populasinya mencapai miliaran. Bahkan di dalam tubuh kita sendiri, beragam macam bakteri memeranginya. *Vivere est militare*. (Hidup itu berperang.)

Hari ini, Anda akan berjuang untuk mencapai tujuan Anda, berjuang melawan dorongan hati, berjuang menjadi orang yang Anda inginkan. Lalu, atribut apakah yang dibutuhkan untuk memenangkan peperangan-peperangan ini?

Disiplin

Keteguhan hati

Keberanian

Pikiran jernih

Tidak mementingkan diri sendiri

Pengorbanan

Dan atribut apa sajakah untuk kalah perang?

Sikap pengecut

Gegabah

Tidak tertib

Rasa percaya diri berlebihan

Kelemahan

Mementingkan diri sendiri

Sebagaimana dalam perang, atribut-atribut ini penting dalam kehidupan sehari-hari.

14 Juni

## Cobalah Pegangan yang Lain

“Setiap masalah memiliki dua pegangan—satu pegangan yang bisa mengangkat masalah, dan satu pegangan yang tak bisa. Bila saudaramu berbuat kesalahan padamu, jangan langsung menyambar dari kesalahannya, karena itu adalah pegangan yang tidak bisa mengangkatnya. Sebagai gantinya, gunakan pegangan lainnya—bahwa dia adalah saudaramu, dan bahwa kalian dibesarkan bersama-sama, dan dengan demikian kamu punya pegangan yang bisa mengangkatnya.”

—Epictetus, *Enchiridion*, 43

Jurnalists terkenal William Seabrook menderita kecanduan alkohol yang amat parah sampai pada tahun 1933 dia menyerahkan diri ke sebuah rumah sakit jiwa, yang ketika itu merupakan satu-satunya tempat untuk mengobati kecanduan. Dalam memoarnya, *Asylum*, dia menceritakan sebuah kisah perjuangan untuk mengubah hidupnya dari dalam rumah sakit itu. Mula-mula, dia tetap mengikuti pemikiran kecanduannya—dan hasilnya, dia menjadi orang luar, yang terus-menerus bermasalah dan membe-rontak terhadap staf di sana. Dia nyaris tidak membuat kemajuan dan sudah diminta untuk meninggalkan tempat itu.

Lalu pada suatu hari kutipan dari Epictetus ini—bahwa segala sesuatu punya dua pegangan—terjadi padanya. “Aku sekarang menggenggam pegangan lainnya,” katanya berkisah kemudian, “dan melanjutkan langkah.” Dia malahan mulai menikmati ber-

ada di sana. Dia berfokus pada kesembuhannya dengan antusias—me nyata. “Aku tiba-tiba saja merasa bahwa menjadi tidak mabuk itu hebat, aneh, indah.... Seakan-akan sehelai tirai, atau buih, atau sehelai lapisan telah dikuliti dari segala sesuatu yang kulihat dan kudengar.” Pengalaman itu dialami oleh banyak pencandu ketika mereka akhirnya berhenti bertindak dengan cara sendiri dan ternyata membuka diri terhadap perspektif, kebijaksanaan, dan pelajaran dari mereka yang sudah pergi mendahului mereka.

Tidak ada kepastian bahwa mencoba berbagai hal dengan cara ini—dengan memegang pegangan lainnya—akan memberikan hasil sangat penting untuk Anda. Namun, mengapa terus saja mengangkat masalah dari pegangan yang tidak bisa digunakan?

15 Juni

## **Mendengar Menuntaskan Lebih Banyak Masalah daripada Bicara**

“Kepada seorang anak muda yang sedang membual, Zeno berkata, ‘Alasan mengapa kita punya dua telinga dan satu mulut adalah agar kita lebih banyak mendengar dan lebih sedikit bicara.’”

—Diogenes Laertius, *Lives of Eminent Philosophers*, 7.1.23

**H**esiod, sang penyair, berkata bahwa “harta karun terbaik adalah lidah yang irit.” Robert Greene menganggapnya sebagai hukum kekuasaan: Bicaralah Selalu Lebih Sedikit Daripada yang Diperlukan.

Kita bicara karena kita kira itu akan membantu, sementara kenyataannya bicara membuat banyak hal menjadi sulit. Bila pasangan kita sedang mencurahkan isi hatinya, kita ingin mengatakan apa yang harus dia lakukan. Sebenarnya, yang mereka ingin kita lakukan adalah *mendengarkan* mereka. Dalam situasi lain, dunia sedang mencoba memberi kita umpan-balik dan masukan, tetapi kita malahan mencoba bicara sendiri untuk keluar dari masalah—yang jadinya hanya memperburuk masalah.

Maka hari ini, akankah Anda jadi bagian dari masalah atau bagian dari solusi? Akankah Anda mendengarkan kebijakan dunia atau menenggelamkannya dengan lebih banyak lagi suara?

16 Juni

## **Tak Usah Malu Meminta Tolong**

“Janganlah malu karena membutuhkan pertolongan. Kamu punya tugas yang harus dipenuhi seperti seorang serdadu di depan benteng peperangan. Bagaimana bila dirimu cedera dan tidak dapat memanjat tanpa bantuan serdadu lain?”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 7.7

**T**ak seorang pun pernah berkata Anda terlahir dengan semua alat yang dibutuhkan untuk memecahkan setiap masalah yang Anda hadapi dalam hidup. Bahkan, sebagai bayi yang baru lahir, Anda praktis tidak berdaya. Seseorang kemudian mem-

bantu Anda, lalu Anda jadi paham bahwa Anda boleh meminta bantuan itu. Begitulah cara Anda tahu bahwa Anda dicintai.

Nah, Anda masih dicintai. Anda bisa meminta bantuan siapa saja. Anda tidak harus menghadapi setiap hal sendirian.

Kalau butuh bantuan, bilang saja, ya.

17 Juni

## Serang atau Tahan?

“Agaknya peruntungan tidak punya jangkauan yang panjang, dia hanya dapat mengepung siapa pun yang berpegangan kepadanya erat-erat. Jadi, marilah mundur sejauh mungkin darinya.”

—Seneca, *Moral Letters*, 82.5b–6

**M**achiavelli, yang semestinya mengagumi Seneca, berkata di dalam buku *The Prince* bahwa “peruntungan adalah seorang perempuan, dan untuk menaklukkannya, kita perlu mengalahkannya dan bergulat dengannya.” Bahkan untuk ukuran abad keenambelas ketika itu, ini gambaran yang lumayan mengerikan. Namun, bagi seorang penguasa yang keji dan tiada henti berambisi, hal itu memang sudah diperhitungkan. Itukah gaya hidup menjijikkan yang Anda kejar?



Sekarang bandingkanlah pandangan itu dengan pandangan Seneca. Dia tidak hanya berkata bahwa makin Anda melawan peruntungan, makin rentan Anda terhadapnya, tapi dia pun mengatakan bahwa jalan lebih baik menuju keselamatan ada di dalam “dinding filsafat yang tak bisa ditembus”. “Filsafat,” tuturnya membantu kita “menjinakkan kegilaan rasa serakah kita dan meredam amukan rasa takut kita.”

Di dalam olahraga atau perang, metafora ini adalah pilihan antara sebuah strategi menyerang tiada henti dan melelahkan dan strategi bertahan yang tangguh dan lentur. Manakah yang akan Anda mainkan? Jenis orang seperti apakah Anda?

Hanya Anda yang dapat menjawab pertanyaan itu. Namun, Anda akan ceroboh bila tidak mempertimbangkan nasib akhir para putri di dalam buku Machiavelli—dan betapa sedikit di antaranya yang meninggal bahagia di atas ranjang, dikelilingi oleh orang-orang terkasih.

18 Juni

## **Siap dan Aktif**

“Biarkan Sang Takdir mendapati kita dalam keadaan siap dan aktif. Inilah jiwa yang agung—jiwa yang menyerah pada Takdir. Lawannya adalah yang lemah dan yang bobrok, yang bergulat dan menganggap enteng tatanan dunia, dan selalu berusaha mengo-

reksi kesalahan-kesalahan para dewa dan bukan kesalahan-kesalahannya sendiri.”

—Seneca, *Moral Letters*, 107.12

**A**pa pun yang terjadi hari ini, biarkan kejadian itu mendapati kita dalam keadaan siap dan aktif: siap menghadapi masalah, siap menghadapi kesulitan, siap menghadapi orang-orang yang berperilaku mengecewakan atau membingungkan, siap untuk menerima dan mengupayakan semua itu bagi kita. Mari kita tidak berharap dapat memutar balik waktu atau membangun ulang semesta sesuai preferensi kita. Tidak ketika jauh lebih baik dan lebih mudah untuk membangun ulang diri kita.

19 Juni

## **Tetap Fokus pada Saat Ini**

“Jangan biarkan pemikiran atas seluruh hantaman peristiwa hidup membuatmu patah semangat. Jangan penuhi pikiranmu dengan semua hal buruk yang mungkin masih terjadi. Tetaplah fokus pada situasi saat ini dan tanyakan dirimu sendiri mengapa rasanya sungguh tak tertahankan dan tak bisa dilalui?”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 8.36

**K**etika Anda menoleh ke belakang kepada berbagai hal yang paling mengesankan, bahkan paling menakutkan, yang telah

Anda lakukan dan tanggung, bagaimana semua bisa terjadi? Bagaimana Anda mampu melewati bahaya atau nasib malang? Sebagaimana digambarkan oleh Marcus, Anda terlalu sibuk dengan detailnya sehingga membiarkan seluruh hantaman peristiwa hidup membuat Anda patah semangat. Padahal, Anda mungkin bahkan tidak memikirkannya pada waktu itu.

Salah satu tokoh di dalam novel Chuck Palahniuk yang berjudul *Lullaby* berkata, “Siasat untuk melupakan gambaran besar adalah melihat setiap hal dari jarak amat dekat.” Terkadang mendapatkan gambaran besar itu penting, dan para Stoik telah membantu kita dalam hal itu sebelumnya. Namun, seringkali tidaklah produktif dan melelahkan untuk memikirkan segala sesuatu yang ada di depan. Maka dengan berfokus hanya pada saat ini, kita dapat menghindari atau menyingkirkan berbagai pikiran yang intimidatif atau negatif dari bingkai pandangan kita.

Seorang lelaki meniti rentangan tali mencoba untuk tidak berpikir seberapa tinggi dia berada. Sebuah tim yang tak terkalahkan mencoba tidak berpikir tentang kemenangan beruntun mereka. Seperti kita, mereka lebih baik bergerak selangkah demi selangkah dan menganggap yang lain tak ada hubungannya.

20 Juni

## **Ketenangan Itu Menular**

“Kalaupun bukan hal-hal yang kamu kejar atau hindari sedang mendatangimu, berarti kamulah yang dalam pengertian ini men-

cari-cari mereka, setidaknya cobalah untuk menjaga agar penilaianmu tentang semua itu tetap stabil, dan mereka pun akan tetap tenang dan dirimu tidak akan terlihat sedang mengejar atau menghindari mereka.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 11.11

Ada ucapan yang disampaikan oleh seorang anggota pasukan Khusus Angkatan Laut Amerika Serikat kepada anggota lainnya, dari lelaki ke lelaki. Di tengah kekacauan, bahkan di tengah perang berkecamuk, saran mereka yang sudah teruji di dalam perang adalah: “Ketenangan itu menular.”

Terutama ketika ketenangan itu berasal dari seorang lelaki atau perempuan yang menjadi pemimpin. Bila mereka mulai kehilangan akal, bila grup itu mulai ragu apa yang akan dilakukan berikutnya, adalah tugas si pemimpin untuk melakukan satu hal: menumbuhkan ketenangan—bukan dengan paksaan, melainkan dengan keteladanan.

Sosok seperti itulah yang perlu kamu inginkan, apa pun jenis pekerjaanmu: menjadi orang yang santai dan tenang dalam setiap situasi yang mengajak orang lain untuk menarik napas dan tidak cemas. Karena Anda sudah memahami ini. Jangan menjadi orang yang memicu kepanikan, paranoid, pencemas, atau yang tidak rasional. Jadilah tenang, bukan kerugian.

Ketenangan akan menular.

21 Juni

## Berjalan-jalanlah

“Kita perlu berjalan-jalan di luar, supaya pikiran kita dapat di-sehatkan dan disegarkan oleh udara terbuka dan tarikan napas yang dalam.”

—Seneca, *On Tranquility of Mind*, 17.8

**D**i sebuah kota yang terkenal karena kebisingannya seperti Roma, mustahil untuk mendapatkan ketenteraman dan ketenangan. Suara gaduh kereta, teriakan para pedagang, suara hantaman palu pandai besi—semuanya memenuhi jalan dengan suara nyaring memekakkan telinga (belum lagi bebauan busuk kota dengan saluran pembuangan dan sanitasi yang buruk). Maka para filsuf sering kali berjalan-jalan—ke tempat yang perlu mereka tuju, untuk menjernihkan kepala, untuk mendapatkan udara segar.

Selama berabad-abad, para filsuf, penulis, penyair, dan pemikir telah mendapati bahwa berjalan kaki memberikan banyak manfaat tambahan— waktu dan ruang untuk karya yang lebih berkualitas. Seperti yang kelak dikatakan Nietzsche: “Hanya ide yang didapat dari berjalan-jalanlah yang bernilai.”

Hari ini, pastikan Anda berjalan-jalan. Dan di masa mendatang, bila Anda merasa tertekan atau kewalahan, berjalan-jalanlah. Bila Anda punya masalah berat untuk diselesaikan atau harus membuat keputusan berat, berjalan-jalanlah. Bila Anda ingin menjadi

kreatif, berjalan-jalanlah. Bila Anda harus menelepon, berjalan-jalanlah. Bila Anda butuh olahraga, berjalanlah jauh-jauh. Bila punya janji temu atau kedatangan teman, ajaklah dia berjalan kaki bersama.

Rawatlah diri dan pikiran Anda dan atasi masalah Anda sambil jalan.

22 Juni

## Definisi Kewarasan

“Jika kamu kalah satu kali dan mengatakan kepada diri sendiri bahwa kamu akan bisa mengatasinya, tetapi terus saja melanjutkan seperti sebelumnya, ketahuilah ujung-ujungnya kamu akan sakit amat parah dan lemah sampai akhirnya tidak lagi menyadari kesalahanmu dan akan mulai membenarkan kelakuanmu.”

—Epictetus, *Discourses*, 2.18.31

Katanya, definisi dari kegilaan adalah mencoba hal yang sama berkali-kali tetapi mengharapkan hasil yang berbeda. Namun, itulah persisnya yang dilakukan kebanyakan orang. Mereka berkata pada diri sendiri: *Hari ini, aku tidak akan marah. Hari ini, aku tidak akan rakus.* Namun, dalam kenyataannya mereka tidak melakukan apa pun yang berbeda. Mereka mencoba rutinitas yang sama dan berharap kali ini hal tersebut akan berhasil. Harapan bukanlah sebuah strategi!

Kegagalan adalah bagian dari hidup yang sedikit sekali jadi pilihan bagi kita. Di sisi lain, belajar dari kegagalan, adalah opsional. Kita harus memilih untuk belajar. Kita harus dengan sadar memilih untuk melakukan berbagai hal secara berbeda—beradaptasi dan berubah sampai kita mendapatkan hasil yang benar-benar kita kejar. Namun, itu berat.

Bertahan dengan pola sama yang tidak berhasil adalah mudah. Tidak perlu pikiran dan upaya ekstra. Itulah yang mungkin membuat kebanyakan orang melakukannya.

23 Juni

## Jalan Panjang Memutar

“Kamu bisa menikmati saat ini juga berbagai hal yang telah kamu dambakan lewat doa dengan mengambil jalan panjang memutar—bila kamu berhenti menghilangkan semua itu dari dirimu sendiri.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 12.1

Tanyakanlah kepada kebanyakan orang apakah yang sedang mereka kejar dan Anda akan mendapatkan jawaban seperti: “Aku sedang mencoba menjadi [sebutlah sebuah profesi].” Atau mereka berkata bahwa mereka ingin ditunjuk untuk menjadi anggota komite atau posisi yang mengesankan, menjadi hartawan, dijadikan bintang, menjadi terkenal, apa saja. Kemudian ajukanlah beberapa pertanyaan lanjutan, seperti “Mengapa kamu melaku-



kannya?” atau “Bila sudah berhasil, kamu berharap hal itu akan seperti apa?” Dan Anda mendapati bahwa pada intinya orang menginginkan kebebasan, kebahagiaan, dan mereka ingin mendapatkan rasa hormat dari sesama.

Seorang Stoik melihat semua ini dan menggelengkan kepala terhadap betapa banyak upaya dan biaya yang kita habiskan untuk mengejar berbagai hal yang begitu sederhana dan gamblang untuk diperoleh. Seolah-olah kita lebih memilih menghabiskan waktu bertahun-tahun membangun mesin Rube Goldberg yang rumit dan bukannya tinggal menjangkau dan memilih apa yang kita inginkan. Ibaratnya Anda mencari kacamata gelap ke mana-mana dan kemudian menyadari bahwa benda itu tersangkut di kepala sepanjang waktu.

Kebebasan? Itu mudah saja. Itu ada pada pilihan Anda.

Kebahagiaan? Mudah itu. Itu ada pada pilihan Anda.

Rasa hormat dari sesama? Itu pun ada pada pilihan yang Anda buat.

Dan semua itu ada di hadapan Anda. Tak perlu pergi jauh-jauh untuk menuju ke sana.

24 Juni

## **Yang Sejatinya Terdidik Tidak Bertengkar**

“Orang rupawan dan baik tidak bertengkar dengan siapa pun atau, sebisa mungkin, tidak mengizinkan orang lain bertengkar... itulah artinya mendapatkan pendidikan—belajar tentang



apa yang menjadi urusanmu sendiri dan apa yang bukan. Bila seseorang bersikap demikian, di manakah ada ruang untuk bertengkar?”

—Epictetus, *Discourses*, 4.5.1; 7b–8a

Sokrates kerap dikisahkan berjalan-jalan ke sekitar Athena, mendekati orang-orang yang paling berbeda pendapat dengannya, dan terlibat dalam diskusi panjang dengan mereka. Di dalam diskusi-diskusi itu—atau menurut rekaman yang kita punya tentang diskusi-diskusi itu—ada banyak contoh tentang lawan bicaranya menjadi jengkel, kesal, atau meradang karena pertanyaan-pertanyaannya. Memang banyak orang di Athena akhirnya menjadi begitu kesal, hingga menjatuhkan hukuman mati pada Sokrates.

Namun, Sokrates sendiri tidak pernah terlihat kesal. Bahkan ketika bicara soal hidup dan mati, dia selalu tetap tenang. Dia lebih tertarik menyimak apa yang ingin disampaikan lawan bicaranya ketimbang memastikan bahwa dia didengar atau—sebagaimana kebanyakan dari kita bersikeras untuk dilakukan—menang dalam perdebatan.

Lain kali bila Anda menghadapi perselisihan politik atau ketidaksepakatan pribadi, tanyakan kepada diri sendiri: *Adakah alasan untuk bertengkar tentang ini? Apakah perdebatan akan memecahkan masalah?* Apakah seorang terdidik dan bijak bisa sama gemarnya untuk bertengkar sebagaimana awalnya cenderung kita lakukan? Ataukah mereka akan menarik napas, rileks, dan menahan diri dari godaan untuk memasuki konflik? Pikirkanlah apa yang dapat Anda capai—dan akan jadi seberapa nyaman perasaan Anda—bila

dapat menaklukkan kebutuhan untuk bertengkar dan memenangkan setiap hal kecil.

25 Juni

## Orang Bijak Tak Punya “Masalah”

“Inilah sebabnya mengapa kita mengatakan tidak ada apa pun yang terjadi pada orang bijak yang bertentangan dengan perki-raan mereka.”

—Seneca, *On Tranquility of Mind*, 13.3b

**M**engapa orang bijak hanya punya sedikit masalah dibandingkan dengan kita semua? Ada beberapa alasan sederhana.

Pertama-tama, orang-orang bijak tampaknya sudah mengelola ekspektasi sebaik mungkin. Mereka sejak awal sudah jarang mengharapkan apa yang tidak mungkin dicapai.

Kedua, orang-orang bijak sudah mempertimbangkan skenario yang terbaik maupun yang terburuk. Mereka tidak hanya memikirkan apa yang mereka *harapkan* terjadi, tetapi juga apa yang nyata-nyata *bisa* terjadi jika keadaan tiba-tiba berubah.

Ketiga, orang-orang bijak bertindak dengan klausa terbalik—yang artinya mereka tidak hanya mempertimbangkan apa yang mung-

kin bisa salah, tetapi mereka bersiap untuk menjadikannya persis seperti yang mereka *inginkan*—itu sebuah peluang untuk keunggulan dan kebajikan.

Dan jika Anda mengikutinya hari ini Anda pun akan mendapati bahwa tak ada yang mengejutkan Anda atau terjadi berlawanan dengan ekspektasi Anda.

26 Juni

## Cobalah Kebalikannya

“Bantuan apakah yang kita temukan dari melawan kebiasaan?  
Cobalah yang berlawanan!”

—Epictetus, *Discourses*, 1.27.4

Viktor Frankl, psikolog cemerlang dan penyintas Peristiwa Holocaust, menyembuhkan pasien-pasiennya yang menderita macam-macam fobia dan kebiasaan neurotik dengan menggunakan metode yang disebutnya “niat yang berlawanan (*paradoxical intention*)”. Katakanlah, seorang pasien tidak bisa tidur. Terapi standarnya adalah sudah jelas seperti berbagai teknik relaksasi. Alih-alih, Frankl menyarankan pasiennya untuk mencoba *tidak* tidur. Dia mendapati bahwa menggeser fokus menjauhi masalah dapat membelokkan perhatian obsesif pasien dari masalah itu dan memungkinkan mereka untuk akhirnya tidur normal.

Para penggemar serial TV *Seinfeld* mungkin masih ingat sebuah episode yang berjudul “The Opposite” ketika George Costanza secara ajaib memperbaiki hidupnya dengan melakukan hal *berlawanan* dari apa pun yang biasanya dia lakukan. “Jika setiap insting yang kamu punya keliru,” Jerry berkata kepadanya, “yang berlawanan dengan itulah yang benar.” Pesan inti yang lebih luasnya adalah bahwa terkadang insting atau kebiasaan kita terjebak di dalam pola-pola buruk yang mendorong kita menjauh dari diri kita yang wajar dan sehat.

Kini Anda tak perlu segera membuang semua hal di dalam hidup Anda—*ada* hal-hal yang memang berhasil (Anda sedang membaca buku ini!). Namun, bagaimana bila Anda mencoba hal yang berlawanan hari ini? Bagaimana bila Anda memutus pola Anda?

27 Juni

## Kesulitan yang Membuka Mata

“Bagaimanakah hal itu membantu, wahai suamiku, membuat kemalangan semakin berat dengan cara mengeluhkannya? Inilah yang lebih cocok untuk raja—menghadapi kesulitan secara langsung. Makin genting situasinya, makin dekat dia dari kejatuhan kekuasaannya, semakin kuat seharusnya dia bertekad untuk bangkit dan berjuang. Tidaklah jantan untuk mundur dari peruntungan.”

—Seneca, *Oedipus*, 80

Sebagai CEO di Charles Schwab, Walt Bettinger mempekerjakan ratusan orang setiap tahun dan mewawancarai ratusan lainnya. Selama hidupnya, kita dapat berasumsi dengan aman bahwa dia telah mengalami berbagai kecolongan, kekeliruan, dan kejutan dalam memilih sedemikian banyak karyawan. Namun, pertimbangkanlah salah satu teknik yang digunakannya ketika dia sudah lebih tua: dia mengajak calon karyawan sarapan bersama dan meminta manager restoran di situ dengan sengaja mengacaukan pesanan calon pekerja itu.

Dia menguji calon pekerja itu untuk melihat reaksinya. Apakah dia jadi kesal? Apakah dia bersikap kasar? Apakah dia membiarkan kejadian kecil itu merusak suasana pertemuan? Apakah mereka mengatasi ketidaknyamanan itu dengan anggun dan ramah?

Bagaimana Anda menanggapi kesulitan kecil mungkin terlihat tidak berarti, tetapi sesungguhnya, itu menyingkap segalanya.

28 Juni

## **Tak Perlu Menyiksa Diri**

“Filsafat mengajak untuk hidup yang sederhana, tetapi bukan untuk penebusan dosa—bisa saja hidup sederhana tanpa harus sengsara.”

—Seneca, *Moral Letters*, 5.5

Catatan Marcus yang berjudul *Meditations* penuh dengan kritik terhadap diri sendiri dan begitu pula tulisan-tulisan para Stoik lainnya. Namun, penting untuk diingat bahwa kritik tersebut hanya sebatas itu saja. Tidak ada ajakan untuk menyiksa diri, menebus dosa, tidak ada masalah rendah diri karena rasa bersalah atau benci diri sendiri. Anda tidak pernah dengar mereka menyebut diri sebagai manusia sampah tiada guna, tak pernah pula mereka sengaja berlapar-lapar atau melukai diri sebagai hukuman pada diri sendiri. Kritik-diri mereka bersifat *konstruktif*.

Mengomeli diri sendiri, berlebihan menarik diri, menghukum diri sendiri—itu adalah penyiksaan diri, bukan perbaikan diri.

Tidak perlu bersikap terlalu keras terhadap diri sendiri. Tempatkan diri pada standar yang tinggi tetapi bukan standar yang tidak mungkin. Dan maafkan diri sendiri bila tergelincir.

29 Juni

## Jangan Berdalih

“Adalah mungkin untuk mengekang arogansimu, untuk mengatasi kenikmatan dan rasa sakit, untuk bangkit melampaui ambisimu, dan untuk tidak marah pada orang-orang bodoh dan tak tahu terima kasih— ya, bahkan untuk peduli terhadap mereka.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 8.8

“**A**ku sudah terlahir begini.” “Aku tak pernah belajar hal yang berbeda.” “Orangtuaku memberi contoh buruk.” “Setiap orang juga melakukannya.” Apakah semua ini? Dalih-dalih yang digunakan orang untuk membenarkan agar mereka bisa tetap seperti apa adanya alih-alih berupaya menjadi lebih baik.

Tentu saja kita bisa mengekang arogansi, mengendalikan amarah, dan menjadi orang yang peduli. Menurut Anda, bagaimana orang lain melakukannya? Tentu saja orangtua mereka tidak sempurna; mereka tidak keluar dari rahim dalam keadaan tidak egois dan kebal godaan. Mereka mengupayakannya. Mereka membuatnya jadi prioritas. Mereka memecahkannya seperti mereka memecahkan masalah lainnya: dengan mendedikasikan diri untuk menemukan solusi, membuat kemajuan sedikit demi sedikit sampai berhasil.

Mereka *menjadi* diri mereka sekarang. Seperti yang bisa pula Anda lakukan.

30 Juni

## **Rintangan sebagai Jalan**

“Di satu sisi memang benar bahwa seseorang dapat menghalangi tindakan kita, tetapi mereka tidak dapat menghambat niat kita dan sikap-sikap kita, yang memiliki kekuatan untuk berubah dan menyesuaikan diri. Sebab pikiran dapat beradaptasi dan mengubah setiap rintangan yang menghalangi tindakannya menjadi



suatu cara untuk mencapainya. Apa yang jadi rintangan terhadap tindakan diubah menjadi tindak lanjut. Rintangan di jalan menjadi jalannya.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 5.20

**H**ari ini, akan ada hal yang terjadi bertentangan dengan rencana Anda. Bila bukan hari ini, maka pasti keesokan hari. Akibatnya, Anda tidak akan bisa melakukan apa yang sudah Anda rencanakan. Hal ini tidaklah seburuk kelihatannya, karena pikiran Anda elastis tanpa batas dan dapat beradaptasi. Anda punya kekuasaan untuk menggunakan latihan Stoik guna membalikkan rintangan, yang menggunakan satu keadaan negatif sebagai kesempatan untuk mempraktikkan kebajikan yang tidak disengaja atau sebetuk keunggulan.

Bila sesuatu mencegah Anda tiba di tempat tujuan pada waktunya, berarti ini adalah peluang untuk melatih kesabaran.

Bila seorang pegawai melakukan kesalahan mahal, inilah peluang untuk mengajarkan pelajaran berharga.

Bila kesalahan teknis di komputer membuat pekerjaanmu hilang, inilah kesempatan untuk memulai lagi dengan lembaran baru.

Bila seseorang melukaimu, itulah peluang untuk berlatih menjadi pemaaf.

Bila sesuatu itu berat, itulah kesempatan menjadi lebih kuat.



Cobalah cara berpikir ini dan lihatlah apakah ada situasi ketika orang *tidak* bisa menemukan peluang praktik kebajikan atau memperoleh manfaat. Tidak ada. Setiap rintangan dapat meningkatkan aksi kita ke dalam satu atau lain bentuk.

DigitalPublishing/KG-3/GC

# JULI

## TUGAS

1 Juli

### Lakukan Tugas Anda

“Apa pun yang dilakukan dan dikatakan orang, aku melekat kepada kebaikan. Sebagaimana warna hijau zamrud, atau emas atau ungu selalu menegaskan diri: ‘apa pun yang dilakukan dan dikatakan orang, aku harus menjadi diriku apa adanya dan menunjukkan warna sejatiku.’”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 7.15

**P**ara Stoik percaya bahwa setiap orang, hewan, atau benda punya tujuan atau tempatnya di alam. Bahkan sejak zaman Yunani dan Romawi kuno, mereka samar-samar paham bahwa dunia ini terdiri atas jutaan atom kecil. Gagasan inilah—pemahaman tentang dunia yang saling terhubung—yang mendukung pemahaman mereka bahwa setiap orang dan setiap aksi adalah

bagian dari sistem yang lebih besar. Setiap orang punya tugas—suatu tugas khusus. Bahkan orang-orang yang melakukan hal buruk—mereka melakukan tugas mereka sebagai yang jahat karena kejahatan adalah bagian dari hidup.

Bagian paling kritis di dalam sistem ini adalah bahwa Anda, murid yang telah mencari Stoikisme, memiliki tugas paling penting: untuk jadi baik! Menjadi bijak. “Untuk tetap menjadi orang yang diharapkan terbentuk oleh filsafat itu.”

Lakukanlah tugas Anda. Apa pun yang terjadi, apa pun tugas orang-orang lain, lakukan saja tugas Anda. *Jadilah baik.*

2 Juli

## Tentang Tugas dan Keadaan

“Jangan pernah melalaikan bagian yang memang sudah menjadi tugasmu, meski dirimu kedinginan atau kepanasan, gelisah atau santai, difitnah atau dipuji, bahkan ketika kamu sekarat atau ditekan oleh tuntutan-tuntutan lain. Bahkan sekarat adalah salah satu tugas penting hidup dan, dalam hal ini sebagaimana di dalam hal-hal lainnya, manfaatkanlah sebisanya seluruh sumber dayamu untuk melakukan tugas di tanganmu dengan baik.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 6.2

*A*pakah ini akan membuatku jadi kaya? Apakah orang-orang akan terkesan? Seberapa kuat aku harus mencoba? Berapa lamakah ini

*akan berlangsung? Adakah bagianku dalam hal ini? Haruskah aku melakukan hal lain saja?* Inilah pertanyaan-pertanyaan yang kita ajukan pada diri sendiri di antara berbagai peluang dan kewajiban hari ini.

Marcus Aurelius punya banyak tanggung jawab, sebagaimana penguasa-penguasa lain yang memiliki kewenangan. Dia menjadi hakim berbagai kasus, mendengarkan permohonan, mengirimkan pasukan ke medan perang, mengangkat administrator, menyetujui anggaran. Banyak sekali yang bergantung pada pilihan dan tindakannya. Apakah dia harus melakukan ini atau itu? Bagaimana dengan kekhawatiran yang ini dan yang itu? Kapanakah dia bisa menikmati hidupnya sendiri? Pengingat sederhana di atas adalah sebuah cara untuk memotong simpul Gordia—simpul rumit permasalahan—yang mengikat insentif, keluhan, rasa takut, dan berbagai kepentingan yang saling bersaing.

Inilah yang harus kita gunakan untuk memutuskan apa yang harus dilakukan setiap hari dan di setiap tahapan hidup. Moralitas bisa sangat rumit—tetapi *hal yang benar* biasanya amat jelas dan dapat dirasakan oleh naluri kita. Tugas kita jarang yang mudah, tetapi tugas itu penting. Tugas itu juga biasanya merupakan pilihan yang lebih sulit. Tetapi kita harus melakukannya.

3 Juli

## **Ubahlah *Keharusan* Menjadi *Kesiapan***

“Tugas seorang filsuf: kita harus membuat kehendak kita selaras dengan apa pun yang terjadi, supaya tak satu pun yang terjadi bertentangan dengan kehendak kita dan tak satu pun yang kita inginkan tidak terjadi.”

—Epictetus, *Discourses*, 2.14.7

Sebuah daftar tugas yang panjang terlihat menakutkan dan membebani—semua yang *harus* kita lakukan dalam sehari atau dalam seminggu. Namun, sebuah daftar *Siap Dikerjakan* terdengar sebagai sebuah keistimewaan—segala sesuatu yang menggairahkan tentang peluang untuk mengalami sesuatu. Ini bukan cuma permainan semantik. Ini adalah aspek utama pandangan filsuf terhadap dunia.

Hari ini, jangan mencoba untuk memaksakan kehendak Anda kepada dunia. Alih-alih, lihatlah diri Anda sebagai yang beruntung telah menerima dan menanggapi kehendak *di* dunia.

Terjebak dalam kemacetan? Jadikanlah itu beberapa menit menyenangkan untuk duduk-duduk santai. Mobil Anda mogok setelah terlalu lama menyala tanpa bergerak? Ah, sungguh teguran manis untuk berjalan kaki menempuh sisa jaraknya. Sebuah mobil yang sembarangan menyalip dikendarai oleh seorang idiot sibuk dengan ponselnya nyaris menabrak Anda yang sedang berjalan dan menciprati sekujur tubuh Anda dengan air berlumpur?

Sungguh sebuah pengingat betapa gentingnya keberadaan kita dan betapa konyolnya untuk merasa kesal tentang sesuatu sere-meh keterlambatan atau mendapatkan masalah di perjalanan!

Sungguh, mungkin sepertinya tidak terlihat adanya perbedaan besar untuk melihat hidup sebagai sesuatu yang *harus* Anda lakukan dibandingkan sesuatu yang *siap* Anda lakukan. Tapi perbedaan itu ada. Perbedaan yang amat sangat besar.

4 Juli

### **Lindungi Nyala Apinya**

“Lindungilah kebaikanmu sendiri dalam apa pun yang kamu lakukan, sedangkan mengenai hal-hal lainnya ambillah yang tersedia sepanjang kamu dapat menggunakannya dengan masuk akal. Bila tidak, kamu akan tidak beruntung, rentan kegagalan, terhambat, dan terkendala.”

—Epictetus, *Discourses*, 4.3.11

**K**ebaikan di dalam diri Anda itu ibarat nyala api kecil, dan Anda-lah penjaganya. Tugas Anda-lah, hari ini dan setiap hari, untuk memastikan api itu cukup bahan bakar, terus menyala, dan tidak padam.

Setiap orang punya versi nyala apinya sendiri dan bertanggung jawab terhadapnya, sebagaimana juga Anda. Bila mereka semua gagal menjaganya, dunia ini akan menjadi lebih gelap—sesuatu

yang tidak dapat Anda kendalikan. Namun selama api Anda sendiri masih menyala, masih akan ada cahaya di dunia ini.

5 Juli

## **Tak Ada yang Bilang Ini Akan Mudah**

“Orang-orang baik akan melakukan apa pun yang mereka pikir mulia untuk dilakukan kendati itu akan butuh kerja keras; mereka akan melakukannya meski hal itu akan membuat mereka cedera; mereka akan melakukannya meski hal itu akan membahayakan. Lagi-lagi, mereka tidak akan melakukan apa yang mereka pikir hina, bahkan bila itu membawa kemakmuran, kenikmatan, atau kekuasaan. Tak satu hal pun akan menghalangi mereka dari apa pun yang mulia, dan tidak ada satu pun yang akan memikat mereka menuju kehinaan.”

—Seneca, *Moral Letters*, 76.18

**B**ila berbuat baik itu mudah, setiap orang akan melakukannya. (Dan bila melakukan sesuatu yang buruk itu tidak menggiurkan atau menarik, tak seorang pun akan melakukannya.) Demikian pula dengan tugas Anda. Jika *siapa pun* bisa melakukannya, hal itu akan ditugaskan kepada yang lain. Namun hal itu malahan ditugaskan kepada Anda.

Bersyukurlah, Anda tidak seperti siapa pun. Anda tidak takut melakukan sesuatu yang berat. Anda mampu menahan ganjaran memikat yang semu. Mampukah Anda?

6 Juli

## Bangkit dan Bersinarlah

“Di setiap pagi saat dirimu berjuang untuk bangun, ingat-ingatlah ini—aku sedang bangkit menuju tugasku sebagai seorang manusia. Mengapa pula aku kesal karena akan melakukan sesuatu yang menjadi tujuan diciptakannya diriku, karena alasan aku diturunkan ke dunia ini? Atau apakah aku memang diciptakan untuk begini, bergelung di bawah selimut dan tetap hangat? Sungguh menyenangkan. Apakah kalau begitu kamu diciptakan untuk kenikmatan? Singkatnya, untuk dimanjakan atau untuk berupaya?”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 5.1

Rasanya nyaman untuk berpikir bahwa bahkan dua ribu tahun lalu kaisar Romawi (yang dikabarkan agak sulit tidur) memberi dirinya sendiri kata-kata penyemangat dalam rangka mengarahkan tekadnya untuk menyingkirkan selimut setiap pagi dan bangkit dari ranjang. Sejak pertama kali kita dimasukkan ke sekolah sampai kita pensiun, kita semua menghadapi hal yang sama. Akan terasa lebih enak untuk memejamkan mata dan menekan tombol tunda pada jam beker kita beberapa kali lagi. Tetapi kita tidak bisa.

Karena kita punya tugas untuk dikerjakan. Tidak hanya kita punya panggilan untuk mengabdikan diri, tetapi kita punya tujuan lebih besar ketimbang yang dibicarakan oleh para Stoik: kebaikan orang banyak. Kita tidak bisa melayani diri sendiri, orang lain, atau dunia ini kecuali bila kita bangun dan mulai bekerja—makin



dini makin baik. Jadi, ayolah. Mandilah, seruput kopimu, dan berangkatlah.

7 Juli

## Tugas untuk Belajar

“Inilah yang harus kamu ajarkan kepadaku, bagaimana menjadi seperti Odisseus—bagaimana cara mencintai negeriku, istri, dan ayahku, dan bagaimana, setelah mengalami kapal karam, aku masih bisa berlayar menuju tujuan-tujuan yang mulia itu.”

—Seneca, *Moral Letters*, 88.7b

Banyak guru sekolah yang mengajarkan *The Odyssey* dengan keliru sama sekali. Mereka hanya mengajarkan tanggal, memperdebatkan apakah Homer adalah benar-benar seorang pengarang atau bukan, apakah dia buta atau tidak, mereka mengajarkan tradisi lisan, mereka memberitahu para murid apa itu Kiklops atau bagaimana cara kerja kuda Trojan.

Saran Seneca kepada orang yang belajar karya-karya klasik adalah untuk melupakan semua itu. Tanggal, nama, dan tempat—semua itu tidak penting. Yang penting adalah *pesan moralnya*. Bila Anda salah memahami hal-hal lain dalam *The Odyssey*, tetapi jadi memahami pentingnya kegigihan, marabahaya keangkuhan, risiko-risiko berbagai godaan dan gangguan? Maka Anda benar-benar telah belajar sesuatu.

Kita tidak sedang mencoba mendapatkan nilai ujian yang sempurna atau mengesankan para guru. Kita membaca dan belajar untuk hidup, untuk menjadi manusia yang baik—selalu dan selamanya.

8 Juli

### **Berhenti Main-main**

“Cukup sudah hidup menyedihkan dan penuh regekan ini. Berhentilah bermain-main! Mengapa kamu bersusah hati? Apa yang baru di sini? Apa yang begitu membingungkan? Pihak yang bertanggung jawab? Lihatlah baik-baik. Atau hanya masalahnya saja? Lalu lihatlah itu. Tidak ada yang lain yang perlu dilihat. Dan sebagaimana dilakukan para dewa, kini kamu bisa mencoba untuk lebih berterus terang dan baik hati. Apakah kamu menelaah semua ini selama seratus tahun atau baru tiga tahun, sama saja.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 9.37

“Karakter,” tulis Joan Didion di dalam salah satu esai terbaiknya, “kemauan untuk menerima tanggung jawab atas hidup sendiri—adalah sumber tumbuhnya harga diri.”

Marcus mendorong kita agar tidak membuang-buang waktu dengan mengeluhkan apa yang belum kita miliki atau bagaimana segala sesuatu telah terjadi. Kita harus berhenti bermain-main dan menjadi pemilik hidup kita sendiri. Karakter dapat dikembangkan, dan ketika karakter berkembang, harga diri akan muncul. Bukan nanti, bukan ketika pertanyaan-pertanyaan tertentu

telah dijawab atau gangguan telah ditangani, tetapi sekarang juga. Saat ini. Mengambil tanggung jawab adalah langkah pertama.

Menjadi manusia tanpa karakter adalah nasib paling malang. Seperti ditulis Didion dalam “On Self-Respect”, “Menjalani hidup tanpa harga diri sama dengan berbaring terjaga pada malam hari, tak mampu menjangkau susu hangat, dengan obat penenang dan tangan kesemutan di atas seprai, menghitung dosa-dosa komisi dan kerugian, kepercayaan yang terkianati, janji-janji yang dilanggar secara halus, bakat yang tersia-sia lewat kemalasan atau sikap pengecut atau kecerobohan.”

Anda jauh lebih baik daripada itu.

9 Juli

## Raja Filsuf

“Karena aku percaya seorang raja yang baik itu sejak awal dan sesuai kebutuhannya adalah seorang filsuf, dan filsuf itu sejak awal adalah seorang manusia yang bersifat raja.”

—Musonius Rufus, *Lectures*, 8.33.32–34

Seorang jenderal Israel bernama Herzl Halevi percaya bahwa filsafat amat penting dalam perannya sebagai seorang pemimpin dan pejuang. “Orang biasa mengatakan kepadaku bahwa administrasi bisnis adalah untuk hidup praktis dan filsafat hanya

untuk rohani,” katanya. “Setelah bertahun-tahun kutemukan bahwa itu terbalik—aku lebih banyak menggunakan filsafat dalam praktik.” Perang dan kepemimpinan memberikan serangkaian keputusan etis tiada henti yang membutuhkan prioritas, keseimbangan, dan kejelasan. Itulah yang dibantu oleh filsafat.

Plato mengetahui hal ini ketika dia membayangkan sebuah utopia yang diperintah oleh seorang raja filsuf. “Apakah para filsuf harus menjadi raja,” katanya di dalam *The Republic*, “atau mereka yang kini disebut sebagai raja harus benar-benar dan cukup menjalankan filsafat.” Marcus Aurelius adalah orang secara harfiah merupakan raja filsuf sejati.

Apa kaitan hal ini dengan Anda? Tidak terlalu banyak raja di masa kini, namun kita semua adalah pemimpin dalam satu atau lain hal—pemimpin keluarga, perusahaan, tim, audiens, kelompok pertemanan, dan diri sendiri. Adalah kajian filsafat yang menumbuhkan nalar dan etika kita supaya kita bisa melakukan tugas kita dengan baik. Kita tidak bisa hanya asal-asalan—terlalu banyak orang bergantung kepada kita untuk melakukannya dengan benar.

10 Juli

## **Cintai Seni Sederhana**

“Cintailah seni sederhana yang telah kamu pelajari, dan beristirahatlah di sana. Lewati sisa hari-harimu sebagai orang yang sepenuh hati mempercayakan seluruh miliknya kepada

para dewa, menjadikan dirimu bukan tiran ataupun budak bagi siapa pun.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 4.31

S inggahlah di klub lawak setiap malam akhir pekan di New York atau Los Angeles dan Anda mungkin akan menemukan sebagian pelawak paling ternama di dunia dan secara komersial paling sukses di sana, sedang menggodok karya mereka untuk penonton yang jumlahnya hanya sedikit. Kendati mereka mencetak banyak uang di banyak film ataupun di jalan, di sanalah mereka mempraktikkan bentuk kesenian mereka yang paling dasar.

Bila Anda bertanya kepada mereka: “Mengapa kalian melakukan ini? Mengapa masih saja tampil di panggung?” Jawabannya biasanya: “Karena aku melakukan hal ini dengan baik. Karena aku menyukainya. Karena aku ingin menjadi lebih terampil. Karena aku berkembang dengan menjalin keakraban dengan penonton. Karena aku tidak bisa *tidak* melakukannya.”

Bagi mereka, begadang untuk tampil di panggung Carolines on Broadway atau di Comedy Cellar pada pukul satu dini hari bukanlah pekerjaan. Itu menyegarkan. Mereka tidak *harus* melakukannya. Mereka bebas, dan mereka *memilih* ini.

Apa pun seni sederhana yang Anda praktikkan: Yakinkah Anda meluangkan waktu untuk itu? Apakah Anda cukup mencintai apa yang Anda lakukan hingga mau meluangkan waktu untuk itu? Bisakah Anda percaya bahwa bila Anda berupaya, semuanya akan berjalan dengan sendirinya? Karena itulah yang akan terjadi. Cintailah karya seni Anda, jadilah seorang seniman.

11 Juli

## Merintis Diri

“Namun apa kata Sokrates? ‘Sebagaimana seseorang merasa senang meningkatkan kebunnya, dan orang lain meningkatkan kudanya, begitu pulalah aku senang meningkatkan diri menjadi lebih baik dari hari ke hari.’”

—Epictetus, *Discourses*, 3.5.14

Yang sedang marak akhir-akhir ini adalah memulai bisnis sendiri—menjadi seorang *wirausahawan*. Tak diragukan lagi, membangun bisnis dari nol bisa menjadi tujuan pencapaian yang sangat bermanfaat. Itulah sebabnya mengapa orang-orang menghabiskan seluruh hidup mereka untuk melakukannya, bekerja tiada berhingga jam dan menempuh risiko tiada terhitung.

Namun, tidakkah seharusnya kita juga berinvestasi membangun *diri sendiri* sebagaimana kita membangun sebuah perusahaan?

Seperti sebuah perusahaan rintisan, kita mulai hanya dengan sebuah ide: kita memasuki fase inkubasi, mengarahkan diri ke dunia tempat kita berkembang perlahan-lahan, dan kemudian, seiring waktu, kita mengumpulkan mitra, pegawai, investor, dan kekayaan. Apakah terasa aneh sekali untuk memperlakukan hidup Anda sendiri dengan sama sungguh-sungguhnya seperti memperlakukan sebuah ide bisnis? Yang manakah yang *memang* merupakan masalah hidup dan mati?

12 Juli

## Beberapa Aturan Sederhana

“Di dalam tindakanmu, janganlah menunda-nunda. Di dalam percakapan, janganlah membingungkan. Di dalam pikiranmu, jangan melantur. Di dalam jiwamu, jangan menjadi pasif atau agresif. Di dalam hidupmu, jangan jadikan semua sebagai bisnis.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 8.51

Yang sederhana itu jarang mudah. Namun sekarang Anda sudah punya aturan-aturan ini, jadikanlah dia tugas yang harus dilaksanakan—dalam mengerjakan hal nomor satu pada daftar tugas yang harus dikerjakan, dalam setiap percakapan pertama Anda, dalam jiwa Anda, dan tentu saja dalam hidup yang Anda jalani untuk diri sendiri. Bukan hanya hari ini, tetapi setiap hari.

Tuliskanlah itu di papan tulis dan jangan sampai lupa.

13 Juli

## Pemimpin Itu Memimpin

“Seseorang, dalam melakukan kebaikan kepada orang lain, langsung saja memikirkan balasan yang diharapkannya. Yang satunya lagi tidak secepat itu, tetapi masih tetap menganggap bahwa orang tersebut adalah debitur dan tahu akan kebaikan tersebut.



Jenis orang ketiga berlaku seolah dia tak sadar akan perbuatan itu, malahan seperti satu tangkai yang menghasilkan segerombol buah anggur tanpa menuntut apa-apa, seperti seekor kuda setelah berpacu, atau seekor anjing setelah berjalan-jalan, atau seekor lebah setelah membuat madu. Orang seperti itu, setelah melakukan kebaikan, tidak berteriak dari atap tetapi langsung saja meneruskan kegiatan lainnya lagi seperti pohon anggur menumbuhkan buah lainnya di musim yang tepat.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 5.6

**P**ernahkah Anda dengar seseorang mengulang salah satu ide Anda seakan itu adalah idenya sendiri? Pernahkah Anda perhatikan seorang adik atau saudara meniru tingkah Anda, mungkin cara Anda berpakaian atau musik yang Anda dengar? Mungkin Anda baru pindah ke lingkungan baru dan serombongan peniru ikut pindah ke situ. Sewaktu masih muda dan tidak berpengalaman, bolehlah kita bereaksi negatif terhadap situasi-situasi semacam itu. *Berhentilah meniruku! Aku sudah ada lebih dulu!*

Semakin matang, kita mulai melihat semua itu dari pemahaman berbeda. Kita paham bahwa membuat peningkatan dan membantu adalah layanan yang diberikan oleh para pemimpin bagi dunia. Adalah tugas kita untuk melakukannya—di dalam situasi yang besar dan kecil. Bila kita berharap untuk menjadi pemimpin, kita harus melihat layanan cuma-cuma yang berasal dari tugas kita. Kita harus melakukan apa yang dilakukan para pemimpin, karena itulah yang dilakukan pemimpin—bukan untuk pujian, bukan untuk ucapan terima kasih, dan bukan demi pengakuan. Itulah tugas kita.



14 Juli

## **Sedikit Pengetahuan Itu Berbahaya**

“Setiap kekuasaan besar berbahaya bagi pemula. Karenanya kamu harus menempanya selagi bisa, tetapi menempanya selaras dengan alam.”

—Epictetus, *Discourses*, 3.13.20

Guru-guru hebat biasanya lebih keras terhadap murid-murid mereka yang paling menjanjikan. Ketika guru melihat potensi, mereka ingin potensi itu disadari sepenuhnya. Namun, guru-guru hebat juga sadar akan kemampuan alamiah dan pemahaman yang cepat bisa lumayan berbahaya bagi murid bila dibiarkan begitu saja. Janji manis yang terlalu dini bisa membuat rasa percaya diri berlebihan dan menciptakan kebiasaan buruk. Mereka yang terlalu cepat menangkap apa pun sudah terkenal gemar melompati pelajaran dasar dan mengabaikan hal-hal fundamental.

Jangan terlena. Santai saja. Berlatihlah dengan rendah hati.

15 Juli

## Melakukan Hal yang Benar Sudah Cukup

“Ketika kamu telah melakukan sesuatu dengan baik dan orang lain sudah merasakan manfaatnya, mengapa bagaikan orang dungu kamu mencari hal ketiga untuk menambahnya lagi—pujian atas kebaikan itu atau ganjaran sebagai balasannya?”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 7.73

Jawaban untuk pertanyaan “Mengapa Anda melakukan hal yang benar?” haruslah selalu “Karena itulah yang harus dilakukan.” Bagaimanapun, ketika Anda mendengar seseorang melakukan hal itu—terutama ketika mereka telah melewati kesengsaraan atau kesulitan sebagai akibat melakukan kebenaran—tidakkah Anda berpikir, *Lihat, itulah sebaik-baiknya manusia?*

Jadi mengapa juga Anda butuh ucapan terima kasih atau pengakuan karena sudah melakukan hal yang benar? Itu tugas Anda.

16 Juli

## Kemajuan Jiwa

“Untuk layanan apakah jiwaku mengabdikan? Terus tanyakan itu kepada dirimu sendiri dan amati dirimu baik-baik dengan melihat bagaimana dirimu terhubung dengan apa yang disebut prinsip-

prinsip utama. Jiwa siapakah yang kumiliki sekarang? Apakah aku memiliki jiwa seorang anak, seorang pemuda... seorang tiran, seekor hewan peliharaan, atautkah hewan liar?”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 5.11

**T**erhadap apakah Anda berkomitmen? Apa landasan perjuangan, misi, dan tujuannya? Apa yang tengah Anda lakukan? Dan yang lebih penting lagi, mengapa Anda melakukannya? Bagaimana hal yang Anda lakukan setiap hari mencerminkan, dengan suatu cara, nilai yang Anda akui sebagai nilai yang Anda junjung? Apakah Anda bertindak secara konsisten dengan sesuatu yang Anda hargai, atau apakah Anda ke sana kemari, tidak tertambat pada apa pun kecuali ambisi Anda?

Bila Anda perhatikan pertanyaan-pertanyaan ini, Anda mungkin merasa tidak nyaman dengan jawaban-jawabannya. Itu bagus. Itu artinya Anda telah mengambil langkah pertama untuk mengoreksi perilaku Anda—untuk menjadi lebih baik ketimbang makhluk-makhluk liar yang disebutkan Marcus. Itu juga berarti Anda makin dekat untuk menemukan panggilan tugas yang Anda lakukan dalam hidup. Dan begitu Anda menemukannya, Anda sudah bergerak lebih dekat lagi untuk memenuhinya.

17 Juli

## **Jangan Abaikan Orang Lain... atau Diri Sendiri**

“Ketika kamu melangkah maju di sepanjang jalan nalar, orang-orang akan menghalangi jalanmu. Mereka tidak akan pernah bisa mencegahmu melakukan apa pun yang waras, maka jangan biarkan mereka menumbangkan niat baikmu demi kepentingan mereka. Terus awasi kedua sisi ini baik-baik, bukan saja demi penilaian dan tindakan berlandaskan kuat, tetapi juga demi bersikap lembut kepada mereka yang mengadakan jalan kita atau menimbulkan kesulitan lain. Sebab marah adalah juga kelemahan, sama lemahnya dengan melalaikan tugas atau menyerah ketika panik. Karena keduanya sama-sama membelot—yang satu karena mengerut mundur dan yang lainnya karena mengasingkan keluarga dan teman.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 11.9

Ketika kita mulai membuat kemajuan di dalam hidup, kita akan menemukan keterbatasan orang-orang di sekitar kita. Ini mirip seperti diet. Ketika orang-orang menyantap makanan tak sehat, ada semacam penyesuaian alamiah. Namun, bila satu orang mulai menyantap makan sehat, tiba-tiba saja ada banyak agenda yang menentanginya. Kini ada perdebatan tentang tempat yang dituju untuk makan malam.

Sebagaimana Anda harus meninggalkan jalan baru hanya karena orang-orang mungkin punya masalah dengan itu, Anda juga tidak boleh meninggalkan orang-orang itu. Jangan langsung mencoret

mereka atau meninggalkan mereka jauh di depan. Jangan marah atau berkelahi dengan mereka. Lagi pula, mereka juga makan di tempat yang sama dengan tempat Anda makan belum lama ini.

18 Juli

## **Masing-masing Punya Wilayah Kekuasaan Sendiri**

“Pilihan akal sehatku sama netralnya dibandingkan pilihan akal sehat tetanggaku, sebagaimana pula napas dan tubuhnya. Seberapa kuatnya kami diciptakan untuk bekerja sama, kuasa akal sehat pada diri kami masing-masing adalah penguasa bagi urusannya masing-masing. Bila bukan itu yang jadi masalah, setan dalam diri seseorang dapat menjadi bahaya bagiku, dan Tuhan tidak menghendaki orang lain yang mengendalikan kemalanganku.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 8.56

**D**asar sebuah negara bebas adalah kebebasan Anda untuk melayangkan tinju berhenti di mana hidung orang lain berawal. Yang artinya, orang lain juga bebas melakukan apa pun yang mereka sukai sampai perbuatan itu mengenai tubuh dan ruang pribadi Anda. Peribahasa ini dapat diterapkan pula sebagai filsafat pribadi yang baik.

Namun, menjalani hidup dengan cara itu akan mempersyaratkan dua asumsi penting. Pertama, Anda harus menjalani hidup Anda sendiri sedemikian rupa sehingga tidak secara negatif memaksa-

kannya pada orang lain. Kedua, Anda harus berpikiran terbuka dan cukup bisa menerima orang lain melakukan hal yang sama.

Bisakah Anda melakukan itu? Bahkan ketika Anda benar-benar tidak setuju dengan pilihan-pilihan yang mereka buat? Bisakah Anda memahami bahwa hidup mereka adalah urusan mereka dan bukan urusan Anda? Dan bahwa Anda sudah punya terlalu banyak hal untuk digeluti sendiri tanpa harus mempedulikan orang lain?

19 Juli

## **Ampuni Mereka Karena Mereka Tidak Tahu**

“Sebagaimana dikatakan oleh Plato, setiap jiwa kehilangan kebenaran di luar kemauannya. Demikian pula dengan keadilan, kendali-diri, niat baik kepada orang lain, dan setiap kebajikan yang serupa. Adalah penting untuk terus mengingat ini dalam pikiranmu, karena hal itu akan membuatmu bersikap lembut kepada semua orang.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 7.63

**S**ewaktu melakukan pendakian Via Dolorosa menuju puncak Bukit Golgota, Yesus (atau Kristus seperti yang dulu dikenal oleh Seneca dan orang-orang sezamannya) sudah sangat kepayahan. Dia telah dipukuli, dicambuk, ditikam, dipaksa memanggul salibnya sendiri, dan diputuskan untuk disalibkan bersama-sama dua pelaku kejahatan biasa. Di sana dia memandang para

serdadu melempar dadu untuk melihat siapa yang akan menyimpan pakaiannya, mendengarkan orang-orang berteriak mengejek dan mencacinya.

Apa pun kecenderungan religius Anda, kata-kata yang diucapkan oleh Yesus berikutnya—mengingat kata-kata itu keluar ketika ia sedang dipaksa mengalami penderitaan manusia yang tak terbayangkan—membuat bulu roma Anda berdiri. Yesus menengadah dan hanya berkata, “Bapa, ampuni mereka, karena mereka tidak tahu apa yang mereka lakukan.”

Itulah kebenaran yang sama yang Plato katakan beberapa abad sebelumnya dan yang dibicarakan oleh Marcus nyaris dua abad setelah Yesus; para penganut ajaran Kristen pun pastilah telah membahas kebenaran ini karena mereka secara keji dieksekusi oleh orang-orang Romawi di bawah kekuasaan Marcus: Ampunilah mereka; mereka miskin kebenaran. Mereka tidak akan melakukan ini bila mereka tidak miskin kebenaran.

Gunakanlah pengetahuan ini untuk bersikap lembut dan pemaaf.

20 Juli

## **Tercipta untuk Keadilan**

“Orang yang tidak adil bertindak melawan para dewa. Karena sejauh alam semesta menciptakan makhluk-makhluk rasional demi kepentingan satu sama lain, dengan satu tujuan untuk keuntungan bersama berdasarkan pada nilai sejati dan tak pernah untuk

mencelakakan, siapa pun yang melanggar kehendak alam akan jelas-jelas melawan para dewa tertua.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 9.1.1

Kita menyebut tindakan paling keji sebagai kejahatan melawan alam. Kita menganggap beberapa hal sebagai penghinaan terhadap kemanusiaan, dengan mengatakan, “Hal itu melanggar semua hal yang kita junjung tinggi.” Seberapapun kita berbeda di dalam agama, pengasuhan, politik, kelas, gender, kita bisa bersepakat dalam hal itu.

Mengapa? Karena rasa keadilan kita merasuk jauh ke tulang sumsum. Kita tidak suka bila orang menyalip antrean, kita tidak menyukai pembonceng, kita menegakkan hukum untuk melindungi mereka yang lemah; dan kita membayar pajak, setuju—sebagian—untuk membagikan kekayaan kita kepada mereka yang membutuhkan. Pada saat yang sama, bila kita berpikir bahwa kita bisa menghindarinya, kita mungkin mencoba untuk mencurangi atau membengkokkan aturan. Parafrasa atas ucapan Bill Walsh, bila kita dibiarkan dengan sarana kita sendiri, banyak individu di antara kita yang akan mencari dataran rendah seperti air.

Kuncinya, kalau begitu, adalah mendukung kecenderungan alamiah kita dalam keadilan dengan batasan dan tekad yang kuat—untuk merangkul, sebagaimana yang diserukan oleh Lincoln kepada bangsanya yang tercerai-berai dan marah, “kebaikan-kebaikan dalam sifat kita.”



21 Juli

## Tercipta untuk Bekerja Sama

“Setiap kali dirimu merasa sulit bangun pagi hari, ingatkanlah dirimu bahwa kamu telah diciptakan oleh alam untuk bekerja sama dengan manusia lain, sedangkan hewan yang tidak berpikir saja tidur bersama-sama. Dan sudah merupakan tujuan alamiah kita bahwa hal itu lebih cocok dan lebih memuaskan.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 8.12

Bila anjing menghabiskan waktunya seharian di tempat tidur—tempat tidurmu, kemungkinan besar—itu tak masalah. Ia hanya *menjadi* seekor anjing. Dia tidak harus ke mana-mana, tidak ada kewajiban selain menjadi dirinya sendiri. Menurut para Stoik, kita manusia memiliki kewajiban lebih luhur—bukan kewajiban terhadap para dewa melainkan terhadap sesama kita. Apa yang membuat kita bangkit dari tempat tidur setiap pagi—bahkan ketika kita harus berjuang untuk bangun seperti yang dilakukan Marcus—adalah *praxeis koinonikas apodidonai* (untuk melaksanakan tugas bersama). Peradaban dan negara adalah proyek-proyek besar yang kita bangun bersama dan telah kita bangun bersama para leluhur kita selama ribuan tahun. Kita diciptakan untuk bekerja sama (*synergia*) satu sama lain.

Jadi bila Anda butuh dorongan ekstra untuk bangun dari tempat tidur pagi hari ini, bila Anda butuh sesuatu melebihi apa yang ditawarkan oleh kafein, gunakanlah ini. Orang-orang bergantung pada Anda. Tujuan Anda adalah membantu kita semua melak-

sanakan tugas agung ini bersama-sama. Dan kami menunggu dan tak sabar menanti kehadiran Anda.

22 Juli

## **Tak Ada yang Menodongkan Senjata ke Kepala Anda**

“Tak satu hal pun mulia bila dilakukan secara tidak tulus atau atas paksaan. Setiap perbuatan mulia haruslah bersifat sukarela.”

—Seneca, *Moral Letters*, 66.16b

**E** ngkau tidak *harus* melakukan hal yang benar. Anda selalu punya pilihan untuk mementingkan diri sendiri, kasar, menyebalkan, berpandangan sempit, pongah, keji, atau bodoh. Bahkan, kadang-kadang ada insentif untuk menjadi yang rusak parah. Sudah pasti, tidak semua penjahat tertangkap.

Namun, bagaimana cara berpikir seperti ini biasanya bekerja terhadap orang-orang? Seperti apakah rasanya hidup seperti itu?

Anda tidak harus melakukan hal yang benar, sebagaimana Anda tidak harus melakukan tugas Anda. Anda *akan siap* melakukannya. Anda *ingin* melakukannya.

23 Juli

## **Terimalah Kehormatan dan Teguran dengan Cara yang Sama**

“Terimalah tanpa kebanggaan, lepaskanlah tanpa kemelekatan.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 8.33

**D**i tengah-tengah kemunduran Republik Romawi, selama perang saudara antara Pompey dan Caesar, Pompey membuat keputusan untuk memberikan kendali armada militer kepada Cato. Itu merupakan kehormatan tinggi dan jabatan dengan kewenangan yang teramat kuat. Namun, beberapa hari kemudian, menanggapi kecemburuan di lingkaran dalamnya, Pompey membalikkan keputusannya dan menarik komando itu.

Hal itu bisa saja dilihat sebagai penghinaan publik yang luar biasa—diberikan promosi dan kemudian diambil lagi. Catatan menunjukkan bahwa pada dasarnya Cato tidak bereaksi apa-apa. Dia menanggapi penghormatan dan penghinaan dengan cara yang sama: dengan ketidakacuhan dan penerimaan. Dia jelas tidak membiarkan hal itu memengaruhi dukungannya terhadap landasan perjuangan. Bahkan, setelah penghinaan itu, dia mengumpulkan para tentaranya sebelum terjun berperang dengan pidato yang inspiratif—orang-orang yang semestinya berada di bawah komandonya.

Itulah yang disampaikan oleh Marcus. Jangan masukkan kelalaian di hari ini ke dalam hati—atau juga ganjaran dan pengakuan yang

menggairahkan, terutama ketika tugas telah meminta Anda melaksanakan landasan perjuangan yang penting. Detail remeh seperti naik turunnya jabatan tidak menunjukkan apa pun tentang diri Anda sebagai seseorang. Sebagaimana dilakukan oleh Cato, hanya perilaku Anda yang akan menunjukkannya.

24 Juli

### **Di Suatu Tempat, Seseorang Meregang Nyawa**

“Setiap kali berita buruk disampaikan padamu, ingatlah bahwa tidak satu berita pun bisa menjadi relevan bagi pilihan akal sehatmu. Bisakah seseorang mengabarkan berita kepadamu bahwa asumsimu dan keinginanmu itu keliru? Mustahil! Tetapi mereka bisa katakan kepadamu seseorang mati—walaupun demikian, apakah itu bagimu?”

—Epictetus, *Discourses*, 3.18.1–2

Seorang teman yang bermaksud baik mungkin hari ini berkata kepada Anda: “Apa pendapat Anda tentang [selipkan sebuah kejadian tragis dari belahan dunia lain]?” Anda, dengan niat sama baiknya, bisa berkata, “Aku hanya merasa sedih mendengarnya.”

Di dalam skenario ini, kalian berdua telah menyingkirkan pilihan akal sehat tanpa melakukan apa pun bagi korban yang menderita tragedi sebenarnya. Mudah sekali untuk merasa terganggu oleh, bahkan termakan oleh, kabar mengerikan dari seluruh dunia. Tanggapan yang tepat dari seorang Stoik terhadap berbagai ke-

jadian ini adalah jangan *tidak* peduli. Namun simpati sekenanya tanpa makna juga tak banyak gunanya (dan mengurangi ketenangan pikiran, dalam banyak kasus). Andaikan ada sesuatu yang dapat Anda lakukan untuk membantu orang-orang sengsara ini, maka, ya, kabar buruk itu (dan reaksi Anda terhadapnya) memiliki relevansi terhadap pilihan akal sehat Anda. Jika *beremosi* adalah ujung partisipasi Anda, maka Anda harus kembali ke tugas pribadi Anda—kepada diri sendiri, kepada keluarga, kepada negeri Anda.

25 Juli

## Apakah yang Tertulis di Nisan Anda?

“Bila kamu melihat seseorang yang sering memamerkan ketinggian peringkat atau posisinya, atau seseorang yang namanya kerap disebut-sebut di masyarakat, janganlah iri; hal seperti itu dibayar dengan hidup.... Ada yang mati pada anak-anak tangga pertama kesuksesan, ada juga yang belum sampai ke puncak, dan ada beberapa orang yang akhirnya bisa sampai ke puncak ambisi mereka melalui ribuan penghinaan pada akhirnya menyadari bahwa hal itu hanyalah jadi tulisan di nisan mereka.”

—Seneca, *On the Brevity of Life*, 20

Kadang-kadang komitmen profesional kita bisa jadi tujuan akhir terhadap komitmen itu sendiri. Seorang politisi dapat saja membenarkan pelalaiannya terhadap keluarganya demi jabatannya, atau seorang penulis mungkin meyakini ke-“genius”-annya menjadi alasan untuk perilaku antisosial dan me-

mentingkan diri sendiri. Siapa pun yang punya perspektif dapat memahami bahwa, sebenarnya, politisi itu hanya jatuh cinta kepada kemasyhuran, dan si penulis hanya senang merendahkan orang lain dan merasa superior. Para penggila kerja selalu membuat dalih untuk perilaku mementingkan diri mereka sendiri.

Sementara sikap-sikap ini bisa menuntun kita pada pencapaian yang mengesankan, biaya yang diminta jarang sekali dapat dibenarkan. Kemampuan bekerja keras dan panjang sungguh mengagumkan. Namun, Anda adalah *human being* (manusia hidup), bukannya *human doing* (manusia pekerja). Seneca menekankan bahwa kita bukanlah hewan. “Apakah memang sebegitu menyenangkannya mati dalam keadaan terkekang?” tanyanya. Aleksandr Solzhenitsyn menyampaikannya dengan lebih baik: “Pekerjaanlah yang menyebabkan kuda mati. Setiap orang harus tahu itu.”

26 Juli

## **Bila Orang Baik Tak Berbuat Apa-apa**

“Sering kali ketidakadilan itu terletak pada apa yang tidak kamu lakukan, tidak hanya pada apa yang kamu lakukan.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 9.5

**S**ejarah penuh dengan bukti-bukti bahwa umat manusia mampu melakukan kekejian, bukan hanya secara aktif tetapi juga

pasif. Di dalam momen-momen kita yang paling memalukan—mulai dari perbudakan hingga Holocaust hingga segregasi hingga pembunuhan Kitty Genovese—rasa bersalah tidak hanya terbatas pada para pelakunya tetapi pada para warga biasa yang, dengan berbagai alasan, menolak untuk terlibat. Seperti kata pepatah lama: semua kejahatan tetap ada karena orang-orang baik tidak berbuat apa-apa.

Tidak cukup untuk hanya *tidak* melakukan kekejian. Anda pun harus menjadi kekuatan kebaikan di dunia, sebaik yang Anda bisa lakukan.

27 Juli

## Di Manakah yang Lebih Baik?

“Sesungguhnya, bila kamu temukan apa pun dalam kehidupan manusia yang lebih baik daripada keadilan, kebenaran, kendali diri—singkatnya, apa pun yang lebih baik daripada kecukupan pikiranmu sendiri, yang membuatmu bertindak berdasarkan tuntutan nalar sejati dan menerima apa yang ditakdirkan di luar kekuatan kuasa pilihanmu—kukatakan kepadamu, kalau kamu bisa lihat ada yang lebih baik daripada ini, berpalinglah dengan hati dan jiwamu dan manfaatkanlah sebaik-baiknya kebaikan lebih luhur yang kamu temukan itu.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 3.6.1



Kita semua telah mengejar-ngejar berbagai hal yang kita kira akan bernilai. Pada suatu titik, kita semua mengira uang adalah jawabannya, bahwa sukses adalah ganjaran tertinggi, bahwa cinta yang tak pernah padam dari seorang yang rupawan akhirnya akan membuat jiwa kita hangat. Apa yang kita temukan ketika kita mencapai semua hal-hal sakral itu? Bukan bahwa semua itu hampa dan tak bermakna—hanya mereka yang belum pernah memilikinya yang berpikir demikian—tapi yang kita temukan adalah bahwa semua itu tidaklah cukup.

Uang menciptakan masalah. Mendaki sebuah gunung menampilkan puncak lain yang lebih tinggi. Tidak pernah ada cinta yang cukup.

Ada sesuatu yang lebih baik di luar sana: kebajikan nyata. Kebajikanlah ganjaran itu sendiri. Kebajikan adalah satu kebaikan yang mengungkapkan dirinya sebagai hal melebihi apa yang kita harapkan dan sesuatu yang tidak bisa kita peroleh dalam ukuran-ukuran tertentu. Kita hanya punya kebajikan atau tidak sama sekali. Dan karena itulah kebajikan itu—terdiri atas keadilan, kejujuran, disiplin, dan keberanian—adalah satu-satunya yang layak kita perjuangkan.

28 Juli

## **Periksalah Hak Istimewa Anda**

“Sebagian orang berpikiran tajam dan yang lainnya tumpul; sebagian dibesarkan di dalam lingkungan yang lebih baik, sebagian



lagi dibesarkan dalam lingkungan lebih buruk. Kelompok yang kedua, karena memiliki kebiasaan dan pengasuhan yang lebih buruk, akan membutuhkan lebih banyak bukti dan instruksi lebih saksama untuk menguasai ajaran-ajaran ini dan untuk digembleng olehnya—dengan cara yang sama seperti tubuh dalam kondisi buruk harus diberi banyak sekali perawatan bila kesehatan sempurna adalah hal yang dikejar.”

—Musonius Rufus, *Lectures*, 1.1.33–1.3.1–3.

**D**i ujung percakapan yang membuat frustrasi, Anda mungkin mendapati diri sendiri berpikir, *Uh, orang ini idiot sekali.* Atau bertanya, *Mengapa mereka tidak bisa melakukan hal-hal dengan benar?*

Namun, tak semua orang punya keistimewaan yang Anda miliki. Itu tidak berarti hidup Anda mudah—Anda hanya mulai lebih awal ketimbang sebagian orang. Itulah sebabnya adalah tugas kita untuk memahami dan bersabar menghadapi orang lain.

Filsafat adalah pembinaan spiritual, perawatan bagi jiwa. Sebagian orang butuh perawatan lebih banyak ketimbang yang lainnya, sebagaimana sebagian orang punya metabolisme tubuh lebih baik atau terlahir dengan tubuh lebih tinggi ketimbang yang lainnya. Makin bisa Anda jadi pemaaf dan toleran terhadap orang lain—makin Anda bisa menyadari berbagai hak istimewa dan keuntungan Anda—makin mudah Anda menolong dan bersabar.

29 Juli

## Pemulih Diri

“Orang yang telah mempraktikkan filsafat sebagai pemulihan diri menjadi jiwa yang agung, penuh rasa percaya diri, tak terkalahkan—dan kian hebat ketika kamu dekati.”

Seneca, *Moral Letters*, 111.2

**A**pakah “pemulih diri” itu? Mungkin maksud Seneca adalah, bahwa lewat alam dan pengaruh lingkungan, kita mengembangkan serangkaian karakteristik unik—sebagian positif dan sebagian lagi negatif. Ketika karakteristik negatif itu mulai menampilkannya konsekuensi-konsekuensinya di dalam hidup, sebagian dari kita mencari terapi, psikoanalisis, atau bantuan dari suatu kelompok pendukung. Untuk apa? Untuk mengobati bagian tertentu di diri kita yang mementingkan diri sendiri, dan bersifat destruktif.

Namun, dari berbagai jalan untuk mengobati karakteristik negatif kita itu, filsafat sudah ada paling lama dan sudah paling banyak membantu manusia. Filsafat tidak hanya berkaitan dengan meredakan efek penyakit mental atau neurosis, tetapi dirancang untuk mendorong manusia untuk berkembang. Filsafat dirancang untuk membantu Anda menjalani Hidup Baik.

Tidakkah Anda layak berkembang? Tidakkah Anda ingin menjadi jiwa yang luhur, penuh rasa percaya diri, dan tak terkalahkan oleh

berbagai kejadian eksternal? Tidakkah Anda ingin seperti bawang, yang terbentuk dari berlapis-lapis keluhuran?

Maka, *praktikkanlah* filsafat Anda.

30 Juli

## **Sukacita Stoik**

“Percayalah padaku, sukacita sejati adalah hal yang serius. Apakah kamu pikir seseorang bisa, dalam ungkapan yang amat menarik, dengan riang menolak kematian dengan sikap santai? Atau bisa menguak pintu kemiskinan, memastikan kesenangan tetap ada, atau merenung saat menanggung penderitaan? Orang yang dengan mudahnya membalikkan pikiran seperti ini sungguh penuh sukacita, tetapi nyaris tidak riang. Itulah persisnya jenis sukacita yang kuharapkan kamu miliki, karena hal itu tak pernah kering begitu kamu menegaskan hakmu atas sumbernya.”

—Seneca, *Moral Letters*, 23.4

Kita melontarkan kata “sukacita” seenaknya saja. “Sungguh aku bersukacita atas kabar itu.” “Dia adalah sumber sukacita bagi orang-orang di sekelilingnya.” “Ini acara yang penuh sukacita.” Namun, tak satu pun dari contoh itu yang benar-benar mengenai sukacita sejati. Semuanya itu lebih dekat pada “riang” ketimbang yang lainnya. Keriangan adalah sukacita di tingkat permukaan.

Sukacita, bagi Seneca, adalah suatu keadaan yang lebih dalam. Sukacita adalah apa yang kita rasakan di dalam diri kita dan sangat sedikit berkaitan dengan senyum atau tawa. Maka, bila orang-orang mengatakan bahwa para Stoik itu masam atau depresif, mereka benar-benar keliru. Siapa peduli bila seseorang ceria bila situasi sedang baik? Pencapaian macam apakah itu?

Namun, bisakah Anda benar-benar merasa puas terhadap hidup Anda, bisakah Anda menghadapi apa yang akan digelar hidup dari hari ke hari dengan gagah berani, bisakah Anda bangkit kembali dari kesulitan apa pun tanpa kehilangan satu langkah pun, bisakah Anda menjadi sumber kekuatan dan inspirasi orang-orang di sekitarmu? Itulah sukacita *Stoik*—sukacita yang berasal dari tujuan, keunggulan, dan tugas. Itu adalah hal yang serius—jauh lebih serius ketimbang sebuah senyuman atau suara riang gembira.

31 Juli

## Karier Anda Bukanlah Hukuman Seumur Hidup

“Alangkah memalukan pengacara yang napas terakhirnya diembuskan di ruang persidangan, di usia lanjut, meminta permohonan bagi orang berperkara yang tidak dikenalnya dan masih meminta persetujuan para penonton yang bodoh.”

—Seneca, *On the Brevity of Life*, 20.2

Setiap beberapa tahun, pemandangan memprihatinkan diputar di siaran berita. Seorang miliarder tua, masih menguasai

emporium bisnisnya, diseret ke pengadilan. Para pemilik saham dan anggota keluarganya datang ke persidangan itu untuk berargumentasi bahwa dia secara mental sudah tak kompeten lagi dalam membuat keputusan—bahwa penguasa tua ini sudah tidak mampu lagi menjalankan perusahaannya dan urusan-urusan hukum. Karena orang yang sangat berkuasa ini menolak untuk melepaskan kendali atau membuat rencana suksesi, dia menghadapi penghinaan terburuk dalam kehidupan seseorang: paparan publik atas kelemahannya yang paling pribadi.

Kita tidak boleh sangat terbungkus pekerjaan kita sampai-sampai berpikir bahwa kita kebal terhadap kenyataan tentang penuaan dan hidup. Siapa yang mau menjadi orang yang tak pernah mampu melepaskan? Begitu kecilkah makna hidup Anda sampai satu-satunya hal yang Anda kejar hanyalah pekerjaan hingga akhirnya Anda terusung dalam peti mati?

Banggalah atas pekerjaanmu. Tetapi itu bukan segalanya.

# AGUSTUS

## PRAGMATISME

1 Agustus

### **Jangan Harapkan Kesempurnaan**

“Mentimun itu pahit, buang saja! Ada banyak semak berduri di jalur itu, hindarilah! Cukup sudah. Mengapa merenungkan keberadaan gangguan? Pemikiran macam itu akan membuatmu menjadi bahan tertawaan bagi para murid sejati Alam, seperti halnya tukang kayu atau pembuat sepatu akan menertawakanmu bila kamu menunjuk serbuk atau serpihan kayu di lantai toko mereka. Tapi sementara para penjaga pun punya keranjang sampah untuk membuang sampah, Alam tidak membutuhkannya.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 8.50

**K**ita ingin segala sesuatu berlangsung sempurna, maka kita berkata kepada diri sendiri bahwa kita akan mulai bila kondisinya benar, atau bila kita sudah tahu bagaimana harus bersikap.

Ketika, sungguh, akan lebih baik bila kita memusatkan perhatian pada cara melakukannya dengan kondisi yang ada.

Marcus mengingatkan dirinya sendiri: “Jangan menantikan kesempurnaan Republik Plato.” Plato tidak mengharapkan dunia persis seperti yang dia inginkan, tetapi Marcus tahu secara instingtif, sebagaimana filsuf Katolik Josef Pieper kelak menuliskannya, bahwa “orang yang dapat melakukan yang benar adalah orang yang mengetahui seperti apakah segala sesuatu itu dan bagaimanakah situasinya.”

Hari ini, kita tidak akan membiarkan pemahaman jujur kita tentang dunia untuk menghentikan kita mencoba yang terbaik di dunia ini. Tidak pula kita akan biarkan gangguan remeh dan tantangan kecil menghalangi tugas penting yang harus kita lakukan.

2 Agustus

## **Kita Bisa Bekerja dengan Cara Apa Saja**

“Sesungguhnya, bagaimana mungkin pengasingan menjadi kendala bagi pertumbuhan diri orang itu sendiri, atau untuk mencapai kebajikan ketika tak seorang pun pernah bisa terputus dari pembelajaran atau mempraktikkan apa yang diperlukan oleh pengasingan?”

—Musonius Rufus, *Lectures*, 9.37.30–31, 9.39.1

**D**i pengujung usianya, setelah menjalani operasi, Theodore Roosevelt diberitahu bahwa dia mungkin harus menggunakan kursi roda selamanya. Dengan semangat meluap-luap yang menjadi ciri khasnya, dia menjawab, “Baiklah! Aku juga bisa bekerja dengan cara itu!”

Beginilah kita dapat menanggapi nasib terburuk sekalipun—dengan bekerja di ruang apa pun yang masih tersisa. Tidak ada yang dapat mencegah kita belajar. Bahkan, situasi-situasi yang sulit sering kali adalah peluang-peluang pembelajaran tersendiri, kendati semua itu bukan pelajaran-pelajaran yang lebih kita sukai.

Musonius Rufus sendiri diasingkan tiga kali (dua kali oleh Nero dan satu kali oleh Vespasian), namun tercerabut paksa dari hidup dan rumahnya tidak berpengaruh pada studi filsafatnya. Dengan caranya, dia menanggapi dengan berkata, “Baiklah! Aku juga bisa bekerja dengan cara itu!” Dan dia melakukannya, berhasil meluangkan waktu di antara pengasingan-pengasingan dengan seorang murid bernama Epictetus dan dengan demikian membantu membawa Stoikisme ke dunia.

3 Agustus

## **Hidup Senang Ada di Mana Saja**

“Pada saat ini dirimu tak sedang dalam perjalanan, tetapi mondar-mandir ke sana-sini, tergiring dari satu tempat ke tempat lain, meskipun yang kamu cari—untuk hidup dengan baik—didapati di semua tempat. Adakah tempat yang penuh kebingungan



melebihi Forum? Namun, bahkan di sana pun kamu bisa hidup dengan damai, jika diperlukan.”

—Seneca, *Moral Letters*, 28.5b–6a

Seorang penulis terkenal suatu kali mengeluh bahwa setelah jadi sukses, teman-temannya yang kaya raya selalu undangannya ke rumah mereka yang indah dan eksotis. “Datanglah ke rumah kami di bagian selatan Prancis,” begitu bunyi undangan mereka. Atau, “Pondok ski kami di Swiss adalah tempat yang indah untuk menulis.” Si penulis melanglang buana, tinggal di tempat-tempat mewah, berharap mendapatkan inspirasi dan kreativitas di berbagai rumah mewah dan megah. Namun, yang diharapkannya jarang terjadi. Selalu saja ada iming-iming lain, rumah yang lebih bagus lagi. Selalu saja banyak gangguan, selalu saja banyak sekali yang harus dilakukan—dan kebuntuan penulis dan rasa waswas yang biasa melanda orang-orang kreatif mengikuti ke mana pun dia pergi.

Kita berkata kepada diri sendiri bahwa kita butuh lokasi yang tepat sebelum mulai bekerja dan bersungguh-sungguh. Atau kita berkata pada diri sendiri bahwa liburan atau waktu sendirian akan berdampak baik untuk relasi atau penyakit. Ini hanyalah penipuan-diri yang paling baik.

Jauh lebih baik menjadi pragmatis dan beradaptasi—bisa melakukan apa pun yang kita perlu lakukan di mana pun dan kapan pun. Tempat untuk menggarap pekerjaan, untuk menjalani hidup senang, ada *di sini*.

4 Agustus

## Jangan Salahkan, Fokus Saja

“Kamu harus berhenti menyalahkan Tuhan, dan tidak menyalahkan siapa pun. Kamu harus sepenuhnya mengendalikan keinginan dan menggeser penghindaranmu ke dalam apa yang ada di dalam pilihan akal sehatmu. Kamu harus tidak lagi merasa marah, dendam, iri, atau menyesal.”

—Epictetus, *Discourses*, 3.22.13

Nelson Mandela dipenjarakan karena melawan rezim apartheid di Afrika Selatan selama dua puluh tujuh tahun. Selama delapan belas tahun dalam kurun waktu itu, dia hanya punya ember sebagai toiletnya, dipan keras di dalam sel kecil, dan setahun sekali dia boleh menerima satu orang tamu— selama tiga puluh menit. Itu adalah perlakuan keji yang dimaksudkan untuk mengisolasi dan menghancurkan si tahanan. Namun, kendati begitu, Mandela menjadi tokoh bermartabat di dalam penjara.

Kendati banyak hal telah dirampas darinya, dia masih menemukan cara-cara yang kreatif untuk menegaskan kemauannya. Seperti yang dikisahkan oleh salah satu sesama tahanan, Neville Alexander, kepada *Frontline*, “Dia [Mandela] selalu menunjukkan apa yang dia mau, jika mereka bilang kita harus berlari, dia tetap berjalan. Di situlah seluruh poinnya. Kita akan tentukan aturannya.” Dia pura-pura berolahraga lompat tali dan latihan tinju tanpa lawan agar tetap bugar. Ditegakkannya kepala lebih tinggi dibandingkan tahanan lainnya, mendorong semangat mereka

di saat-saat berat, dan selalu saja mempertahankan rasa percaya dirinya.

Rasa percaya diri itu juga sesuatu yang juga dapat Anda miliki. Apa pun yang terjadi pada hari ini, di mana pun Anda dapati diri Anda berada, bergeserlah ke apa-apa yang ada di dalam pilihan akal sehatmu. Abaikan, sebisa-bisanya, emosi yang muncul, yang bisa dengan mudahnya mengalihkan perhatian Anda. Jangan bersikap emosional—tetaplah fokus.

5 Agustus

## **Diam Adalah Kekuatan**

“Diam adalah pelajaran yang diperoleh dari banyak penderitaan hidup.”

—Seneca, *Thyestes*, 309

**I**ngat-ingatlah terakhir kali Anda mengatakan sesuatu yang sungguh keras kepala, sesuatu yang berbalik menggigit Anda? Mengapa Anda mengatakannya? Kemungkinan besar, Anda tidak perlu mengatakannya, tetapi Anda pikir dengan berbuat demikian Anda akan kelihatan pintar atau keren atau gaul.

“Makin banyak yang Anda katakan,” tulis Robert Greene, “makin besar kemungkinan Anda mengatakan sesuatu yang konyol.” Dari sana kita tambahkan: makin banyak omong, makin besar

kemungkinan Anda melewatkan peluang, mengabaikan umpan-balik, dan menimbulkan penderitaan bagi diri sendiri.

Orang yang tak berpengalaman dan yang takut akan berbicara untuk meyakinkan diri. Kemampuan mendengar, untuk sengaja menghindari percakapan dan bertahan tanpa pembenaran adalah langka. Diam adalah sebuah cara untuk membangun kekuatan dan kemandirian.

6 Agustus

### **Selalu Ada Lebih Banyak Ruang untuk Bermanuver**

“Terapkanlah kebiasaan berpikir melalui kesulitan—masa sulit bisa dilunakkan, cengkeraman erat bisa dilonggarkan, dan beban berat dapat diringankan bagi mereka yang bisa menerapkan tekanan yang tepat.”

—Seneca, *On Tranquility of Mind*, 10.4b

**P**ernahkah Anda merasa putus asa akan kalah dalam sebuah permainan yang tiba-tiba saja terbuka lebar dan Anda pun menang? Ingatlah ketika Anda merasa pasti tidak lulus suatu ujian, tetapi dengan semalaman begadang dan sedikit keberuntungan Anda berhasil memperoleh nilai yang bagus? Firasat yang Anda kejar, yang orang lain sudah akan tinggalkan—yang ternyata berujung cemerlang?

Itulah jenis energi dan kreativitas dan, di atas segalanya, *keyakinan* pada diri sendiri yang Anda butuhkan saat ini. Sikap lekas menyerah tidak akan membawa Anda ke mana-mana (selain kekalahan). Namun, memfokuskan seluruh upaya pada secuplik ruang, serpihan kecil kesempatan, adalah peluang terbaik Anda. Seorang asisten Lyndon Johnson suatu kali pernah berkomentar bahwa di sekeliling lelaki itu “ada semacam perasaan—bila Anda mencoba *segalanya*, Anda akan menang.” *Segalanya*. Atau seperti disampaikan oleh Marcus Aurelius, bila secara manusiawi itu mungkin, Anda bisa melakukannya.

7 Agustus

## Pragmatis dan Berprinsip

“Di mana pun orang bisa hidup, di sana dia bisa hidup dengan baik; hidup juga dalam tuntutan pengadilan, di sana pun orang bisa hidup dengan baik.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 5.16

William Lee Miller, dalam buku “biografi etis”-nya yang unik tentang Abraham Lincoln, menunjukkan poin penting tentang presiden terkenal ini: pendewaan kita terhadap orang ini membuatnya jadi masuk akal untuk berpura-pura bahwa dia bukanlah seorang politisi. Kita memusatkan perhatian pada awal perjalanannya yang sederhana, caranya mendidik diri sendiri, pidatonya yang indah. Namun, kita menutupi pekerjaannya, yang

adalah politik. Hal itu mengabaikan apa yang benar-benar mengesankan tentang sosoknya: Lincoln adalah seluruh hal yang ada pada dirinya—welas-asih, berhati-hati, adil, berpikiran terbuka, dan memiliki tujuan—*ketika* menjadi politisi. Dia adalah sosok yang kita kagumi dalam sebuah profesi yang kita yakin hanya dipenuhi orang yang berlawanan dengan tipe orang seperti itu.

Prinsip dan pragmatisme bukanlah dua hal yang bertentangan. Apakah Anda tinggal di wilayah kompetitif seperti Washington, D.C., bekerja di antara materialisme Wall Street, ataukah tumbuh di sebuah kota kecil yang dihuni orang-orang berpikiran sempit, Anda tetap bisa hidup dengan baik. Banyak orang memilikinya.

8 Agustus

## Mulailah di Mana Dunia Berada

“Lakukanlah sekarang apa yang dituntut alam darimu. Segera kerjakan bila itu ada di dalam kuasamu. Tak usah tengok kirikan untuk melihat apakah orang-orang akan mengetahuinya. Jangan menantikan kesempurnaan seperti *Republik Plato*, tetapi berpuaslah bahkan dengan langkah maju terkecil sekalipun dan hargai hasilnya sebagai hal kecil.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 9.29.(4)

**P**ernahkah Anda mendengar ungkapan “Jangan biarkan sempurna menjadi musuh dari cukup baik”? Idenya adalah bukan

untuk menetapkan atau berkompromi tentang standarmu, tetapi agar tidak masuk ke dalam jebakan idealisme.

Pemimpin sebuah organisasi masyarakat, Saul Alinsky, membuka bukunya berjudul *Rules for Radicals* dengan sebuah penegasan pragmatis namun menginspirasi atas ide itu:

“Sebagai seorang pemimpin organisasi saya mulai dengan di mana dunia berada, karena dunia ini tidaklah, sebagaimana saya inginkan. Bahwa kita menerima dunia apa adanya sama sekali tidak akan melemahkan keinginan kita untuk mengubahnya menjadi dunia yang seharusnya seperti yang kita yakini—adalah perlu bagi kita untuk memulai dari tempat dunia ini berada bila kita ingin mengubahnya menjadi dunia yang seharusnya seperti yang kita pikir.”

Ada banyak hal yang dapat Anda lakukan saat ini, hari ini, yang akan membuat dunia ini menjadi tempat yang lebih baik. Banyak langkah kecil yang, seandainya Anda ambil, akan membantu memajukan berbagai hal. Jangan berdalih untuk tidak melakukannya karena kondisinya tidak tepat atau karena ada kesempatan lebih baik yang mungkin akan segera datang. Lakukanlah apa yang Anda bisa, *sekarang*. Dan bila Anda telah melakukannya, letakkan dengan perspektif yang wajar, jangan besar-besarkan hasilnya. Singkirkan baik ego maupun dalih, sebelum dan sesudahnya.



9 Agustus

## Bertahanlah Hanya dengan Fakta

“Jangan bercerita pada dirimu sendiri apa pun melebihi laporan kesan-kesan awal. Telah disampaikan kepadamu bahwa seseorang bicara buruk tentang dirimu. Inilah laporannya—laporan itu tidak mengatakan bahwa kamu berada di dalam bahaya. Aku tahu bahwa putraku sakit—tetapi bukanlah hidupnya terancam. Maka bertahanlah selalu dengan kesan pertama, dan jangan menambah-nambahkan apa pun di kepalamu—dengan begitu tiada suatu apa pun bisa menimpamu.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 8.49

Awalnya, ini bisa terlihat berlawanan dengan apa pun yang pernah diajarkan kepada Anda. Tidakkah kita mengembangkan pikiran kita dan keterampilan berpikir kritis tepatnya agar kita tidak hanya menerima berbagai hal dari apa yang tampak di permukaan? Ya, nyaris selalu. Namun, kadang-kadang pendekatan ini menjadi kontraproduktif.

Apa yang dimiliki oleh seorang filsuf adalah, seperti yang disebutkan oleh Nietzsche, kemampuan “untuk berhenti dengan berani, pada permukaan,” dan melihat berbagai hal dari bentuknya yang polos dan objektif. Tidak lebih, dan tidak kurang. Ya, para Stoik itu “superfisial,” katanya, “*tanpa kedalaman*.” Hari ini, sementara orang-orang terbawa arus, itulah yang akan Anda praktikkan. Jenis pragmatisme langsung—melihat berbagai hal sebagai kesan-kesan pertama yang ditampilkannya.



10 Agustus

## Kesempurnaan Adalah Musuh Tindakan

“Kita tidak meninggalkan pengejaran-pengejaran kita karena kita merasa putus asa dalam menyempurnakannya.”

—Epictetus, *Discourses*, 1.2.37b

**P**ara psikolog membahas distorsi kognitif—pola pemikiran yang dibesar-besarkan yang berdampak destruktif pada kehidupan pasien. Salah satu yang paling umum dikenal sebagai pemikiran semuanya-atau tak satu pun (juga disebut sebagai *splitting*). Contoh-contoh pikiran tersebut antara lain:

- Bila Anda tidak berpihak padaku, Anda melawanku.
- Anu dan anu itu amat baik/buruk.
- Karena bukan keberhasilan sepenuhnya, itu adalah kegagalan total.

Pemikiran ekstrem macam ini terkait dengan depresi dan frustrasi. Bagaimana tidak? Perfeksionisme jarang membuahkan kesempurnaan—hanya kekecewaan.

Pragmatisme tidak memiliki hambatan-hambatan emosi seperti itu. Pragmatisme hanya mengambil apa yang bisa didapat. Itulah yang diingatkan oleh Epictetus kepada kita. Kita tidak akan pernah menjadi sempurna—kalaulah yang sempurna itu memang ada. Kita hanya manusia. Upaya-upaya kita harus diarahkan pada

kemajuan, seberapa kecil pun yang memungkinkan untuk kita buat.

11 Agustus

## **Tak Ada Waktu untuk Teori, Hanya Hasilnya**

“Ketika masalah muncul apakah kebiasaan ataukah teori yang lebih baik untuk mendapatkan kebajikan—jika dengan teori berarti apa yang mengajarkan kita memperbaiki tindakan, dan dengan kebiasaan artinya terbiasa dengan tindakan menurut teori itu—Musonius berpikir kebiasaanlah yang lebih efektif.”

—Musonius Rufus, *Lectures*, 5.17.31–32, 5.19.1–2

**S**ebagaimana kata Hamlet,

“Ada lebih banyak hal lagi di langit dan bumi, Horatio,  
Ketimbang yang diimpikan di dalam filsafatmu.”

Tak ada waktu untuk membelah logika dalam hal apakah teori-teori kita benar. Kita berhadapan dengan dunia nyata di sini. Yang penting adalah bagaimana Anda akan menghadapi situasi yang ada tepat di depan mata dan apakah Anda akan dapat melewatinya untuk menghadapi yang berikutnya. Itu tidak berarti bahwa apa pun boleh—tetapi kita tidak bisa melupakan bahwa meski teori begitu jernih dan sederhana, situasi jarang sekali demikian.

12 Agustus

## Jadikan Kata-kata Itu Milikmu Sendiri

“Banyak kata telah diucapkan oleh Plato, Zeno, Krisipos, Posidonius, dan sekumpulan Stoik yang setara hebatnya. Akan kukatakan kepadamu bagaimana cara orang-orang membuktikan kata-kata mereka itu sebagai milik mereka—dengan cara menerapkan apa pun yang telah mereka ceramahkan.”

—Seneca, *Moral Letters*, 108.35; 38

Salah satu kritik terhadap Stoikisme oleh para penerjemah dan para guru modern adalah banyaknya pengulangan. Marcus Aurelius, misalnya, telah disisihkan oleh para akademisi dengan cap tidak orisinal karena tulisannya menyerupai tulisan-tulisan Stoik lainnya, para Stoik pendahulunya. Kritik itu kehilangan intinya.

Bahkan sebelum era Marcus, Seneca sudah amat sadar tentang banyaknya pinjam-meminjam dan tumpang-tindih di antara sesama filsuf. Itu karena filsuf sejati tidak terlalu peduli soal kepemilikan karyanya, hanya peduli pada apa yang berhasil. Yang lebih penting, mereka yakin bahwa apa yang *dikatakan* kurang penting ketimbang apa yang *dilakukan*.

Dan hal itu, saat ini masih sama benarnya seperti dahulu. Anda boleh-boleh saja mencomot semua kata para filsuf besar dan menggunakannya sesuka hati (mereka sudah mati; mereka tak peduli). Silakan saja mengutip dan menyunting dan memperbaikinya se-

suka Anda. Sesuaikan kata-kata itu dengan kondisi nyata dunia ini. Cara untuk membuktikan bahwa Anda sungguh memahami apa yang Anda bicarakan dan tuliskan, bahwa Anda benar-benar orisinal, adalah dengan mempraktikkannya. Katakanlah lewat tindakan melebihi yang lainnya.

13 Agustus

### **Bertindaklah dan Akhiri Masalahmu**

“Kamu telah menanggung masalah yang tak terhitung jumlahnya—semuanya karena tidak membiarkan kuasa nalarmu melakukan fungsinya—sudah cukup!”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 9.26

**B**erapa banyak hal yang Anda takutkan akhirnya datang dan berlalu? Berapa kali kecemasan mendorong Anda bertindak dengan cara yang kemudian Anda sesali? Berapa kali kecemburuan dan rasa frustrasi atau keserakahan membawa Anda menapaki jalan yang buruk?

Membiarkan nalar kita menjadi penguasa sehari mungkin terlihat sebagai pekerjaan tambahan, tetapi itu cukup menyelamatkan kita dari masalah. Seperti dikatakan peribahasa dari Ben Franklin: “Satu ons pencegahan setara nilainya dengan satu pon pengobatan.”

Otak Anda dirancang untuk melakukan pekerjaan ini. Otak dimaksudkan untuk memilah apa yang penting dari apa yang tak masuk akal, untuk melihat segala sesuatu dengan perspektif yang tepat, sehingga yang bisa menimbulkan masalah hanyalah yang memang layak jadi masalah. Anda hanya perlu menerapkannya saja.

14 Agustus

## **Bukan untuk Senang-senang, untuk Hidup**

“Filsafat bukanlah trik sulap atau dibuat sebagai pertunjukan. Filsafat tidak peduli pada kata-kata, melainkan pada fakta. Filsafat tidak dimanfaatkan untuk kesenangan sebelum memulai hari, atau untuk melepaskan kegelisahan dari kekosongan kita. Filsafat membentuk dan membangun jiwa, memberi perintah kepada hidup, memandu tindakan, menunjukkan apa yang perlu dan tidak perlu dilakukan—dia yang memegang kemudi ketika kita terombang-ambing dalam ketidakpastian. Tanpanya, tak seorang pun bisa hidup tanpa rasa takut atau bebas dari perhatian. Tak terhitung banyaknya hal yang terjadi di setiap jam yang membutuhkan nasihat, dan nasihat semacam itu harus dicari dari dalam filsafat.”

—Seneca, *Moral Letters*, 16.3

**A**da sebuah kisah tentang Cato Tua, yang cicit lelakinya, Cato Muda, menjadi tokoh yang melejit di kehidupan orang-orang Romawi. Pada suatu hari Cato menyaksikan orasi indah

dari Carneades, seorang filsuf Skeptis, yang secara puitis menguraikan pentingnya keadilan. Namun keesokan harinya Cato mendapati Carneades berdebat sengit mengenai *masalah* pada keadilan—bahwa keadilan hanyalah alat yang ditemukan oleh masyarakat untuk menciptakan ketertiban. Cato sangat terkejut terhadap sosok “filsuf” macam itu, yang memperlakukan topik berharga seperti sebuah debat di mana seseorang akan berdebat di dua sisi dari sebuah isu demi pertunjukan belaka. Apa gerangan maksudnya?

Maka ia pun melobi Senat agar Carneades dikirim kembali ke Athena, tempat dia tidak dapat lagi merusak jiwa-jiwa muda Romawi dengan tipu daya retorikanya. Bagi seorang Stoik, ide untuk membahas isu tertentu secara asal-asalan—meyakini atau memperdebatkan dua ide yang bertentangan—merupakan penyalahgunaan waktu, energi, dan keyakinan. Seperti yang disampaikan oleh Seneca, filsafat bukanlah trik menyenangkan. Filsafat itu untuk digunakan—seumur hidup.

15 Agustus

## **Mahkamah Agung Pikiranmu**

“Ini bisa diajarkan dengan cepat dalam beberapa kata: kebajikan adalah satu-satunya kebaikan; tiada kebaikan yang pasti tanpa kebajikan; dan kebajikan bersemayam di dalam bagian diri kita yang luhur, yaitu bagian yang rasional. Dan bisa jadi apakah kebajikan itu? Penilaian yang benar dan mantap. Sebab dari sinilah

akan muncul setiap dorongan mental, dan dengan itu semua tampilan yang memicu dorongan hati kita akan diperjelas.”

—Seneca, *Moral Letters*, 71.32

**P**ikirkanlah tentang seseorang yang Anda kenal yang memiliki karakter sekeras granit. Mengapa dia sangat dapat diandalkan, dapat dipercaya, dan unggul? Mengapa dia punya reputasi tinggi?

Anda mungkin melihat sebuah pola: konsistensi. Mereka jujur tidak hanya ketika jujur itu nyaman untuk dilakukan. Mereka tidak hanya siap membantu Anda ketika bantuan itu diperhitungkan. Kualitas-kualitas yang membuat mereka mengagumkan berasal dari setiap tindakan (“muncul seiring setiap dorongan mental”).

Mengapa kita menghormati orang seperti Theodore Roosevelt, misalnya? Bukan karena dia pernah menjadi seorang yang gagah, atau pernah jadi pemberani, atau pernah tegar. Melainkan karena kualitas-kualitas itu tergambarkan lewat setiap kisah tentang dirinya. Ketika masih muda dan lemah, dia menjadi petinju. Ketika dia masih lebih muda lagi dan rapuh, dia berlatih di sasana kebugaran di rumahnya, setiap hari, berjam-jam. Ketika dia tergun-cang karena kehilangan istri dan ibunya pada hari yang sama, dia pergi ke The Badlands dan menggembalakan ternak. Dan sebagainya, dan sebagainya.

Anda adalah jumlah seluruh tindakan Anda, dan ketika Anda melakukannya, apa yang mengalir dari situ—dorongan hati Anda—mencerminkan tindakan-tindakan yang Anda ambil. Pilihlah dengan bijak.



16 Agustus

## **Apa pun Bisa Jadi Keuntungan**

“Sebagaimana sifat alamiah berbagai hal yang rasional telah memberi setiap orang kekuatan rasional, begitu pulalah dia memberi kita kekuatan ini—sebagaimana alam mengubah rintangan dan perlawanan apa pun menjadi tujuannya, menetapkan tempatnya dalam tatanan yang sudah ditentukan, dan mengambil alihnya, agar setiap orang yang rasional dapat mengubah setiap rintangan menjadi bahan mentah untuk tujuan mereka sendiri.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 8.35

Dengan tinggi tubuh hanya satu meter enam puluh sentimeter, Muggsy Bogues adalah pemain paling pendek yang pernah ada di antara para pemain bola basket profesional. Selama merintis karier, dia telah dicibir, diremehkan, dan tidak dianggap.

Namun Bogues berhasil dengan mengubah tinggi badannya menjadi sesuatu yang membuatnya dikenal secara nasional. Sebagian orang memandang ukuran tubuhnya sebagai kutukan, tetapi dia melihatnya sebagai berkat. Dia menemukan keuntungan yang ada di dalam ukuran tubuhnya: kecepatan dan kegesitan, kemampuan untuk merebut bola dari para pemain yang lengah (dan bertubuh jauh lebih tinggi darinya), tanpa harus menyebutkan betapa para pemain itu menganggap enteng dirinya mentah-mentah.

Tidakkah pendekatan ini berguna pula dalam hidup Anda? Apa sajakah hal-hal yang menurut Anda telah menghalangi Anda yang, sebenarnya, bisa jadi sumber kekuatan tersembunyi?



17 Agustus

## Berhenti Menyalahkan

“Karena tiada satu pun di luar pilihan akal sehatku dapat menghalangi atau membahayakannya—pilihan akal sehatku saja dapat melakukan ini pada dirinya sendiri. Jika kita mengandalkan ini setiap kali kita gagal, dan hanya menyalahkan diri sendiri dan mengingat tiada lain kecuali opini yang menjadi penyebab pikiran kita kacau dan gelisah, maka demi Tuhan, aku bersumpah kita akan membuat kemajuan.”

—Epictetus, *Discourses*, 3.19.2–3

**H**ari ini, cobalah perhatikan apakah Anda bisa tidak menyalahkan seseorang atau satu hal. Seseorang keliru menafsirkan instruksi Anda—itu karena Anda mengharapkan hal yang berbeda. Seseorang menyampaikan ucapan kasar—kepekaan Anda-lah yang menafsirkan ucapannya demikian. Portofolio saham Anda rugi besar—apa yang Anda harapkan dengan membuat taruhan sedemikian besar? Kalau begitu, buat apa pula Anda mengecek pasar dari hari ke hari?

Apa pun itu, seberapa buruknya sesuatu terjadi, lihatlah apakah Anda dapat melewati sehari penuh mengaitkan semuanya dengan pilihan akal sehat Anda. Jika Anda tidak sanggup melakukannya sampai sehari, lihatlah apakah Anda bisa menjalaninya selama sejam. Bila tidak sejam, sepuluh menit saja.

Mulailah dari tempat yang Anda perlukan. Bahkan satu menit tanpa memainkan permainan mempersalahkan adalah kemajuan dalam seni menjalani hidup.

18 Agustus

## **Hanya Orang Bodoh yang Buru-buru**

“Orang baik itu tidak terkalahkan, karena tidak buru-buru mengikuti perlombaan bila dia bukan yang terkuat. Bila kamu menginginkan propertinya, ambil saja—ambil juga staf, profesi, dan tubuhnya. Namun kamu tidak akan pernah bisa memaksakan apa yang dia ingin capai, atau memerangkapnya ke dalam apa yang akan dia hindari. Sebab satu-satunya perlombaan yang akan diikuti oleh orang baik adalah yang merupakan pilihan akal sehatnya sendiri. Bagaimana orang macam itu tidak menjadi yang tak terkalahkan?”

—Epictetus, *Discourses*, 3.6.5–7

**S**alah satu prinsip paling mendasar dalam seni bela diri adalah bahwa kekuatan tidak boleh melawan kekuatan. Artinya: jangan mencoba mengalahkan lawanmu dalam hal di mana dia paling kuat. Namun, itulah persisnya yang kita lakukan ketika kita mencoba melaksanakan tugas-tugas mustahil yang bahkan belum kita pikirkan secara tuntas. Atau kita biarkan seseorang menempatkan diri kita pada suatu posisi. Atau kita mengiyakan apa pun yang menyerbu kita.

Sebagian orang mengira bahwa “memilih pergulatanmu sendiri” merupakan kelemahan atau perhitungan. Bagaimana bisa mengurangi jumlah kegagalan atau meminimalkan jumlah cedera yang tak perlu yang mungkin menimpa kita dianggap sebagai kelemahan? Bagaimana pula itu menjadi hal buruk? Seperti kata peribahasa, kebijakan adalah bagian yang lebih baik daripada keberanian. Para Stoik menyebutnya pilihan akal sehat. Itu artinya menjadi yang masuk akal! Berpikir keraslah sebelum memilih, dan jadikan diri Anda tak terkalahkan.

19 Agustus

## **Membatasi yang Tak Perlu**

“Disebutkan bahwa bila kamu ingin memiliki pikiran yang damai, sibukkanlah diri dengan hal-hal kecil. Namun tidakkah ungkapan yang lebih tepat adalah lakukanlah apa yang harus kamu lakukan dan seperti apa yang dituntut dari makhluk rasional yang diciptakan untuk hidup bersama? Karena hal ini tidak saja akan memberikan pikiran yang damai dalam melakukan satu-dua hal, namun kedamaian yang lebih besar lagi karena melakukannya dengan baik. Karena mayoritas kata-kata dan tindakan kita tidak perlu, membatasinya akan memberikan kesenangan dan ketenangan berlimpah. Sebagai hasilnya, kita tidak boleh lupa bertanya setiap saat, apakah ini salah satu hal yang tidak perlu? Namun, kita tidak hanya perlu membatasi tindakan yang tidak perlu melainkan juga pikiran yang tidak perlu, sehingga tindakan yang tidak perlu tidak mengekorinya.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 4.24

**P**ara Stoik bukanlah biksu. Mereka tidak masuk ke dalam suaka biara atau kuil. Mereka adalah para politisi, pebisnis, tentara, seniman. Mereka mempraktikkan filsafat mereka di tengah kesibukan hidup—persis sebagaimana Anda coba lakukan.

Kunci dalam pencapaiannya adalah tega membuang yang tidak esensial dalam hidup kita. Apa yang diwajibkan oleh keangkuhan kepada kita, apa yang didaftarkan oleh keserakahan untuk kita, apa yang ditambahkan oleh ketidakdisiplinan ke dalam piring kita, dan apa yang dicegah oleh kepengecutan kita untuk mengatakan tidak. Semua inilah yang harus kita buang, buang, buang.

20 Agustus

### **Mana yang Penting**

“Di dalam, kita harus berbeda dalam setiap hal, namun pakaian kita di luar haruslah melebur dengan khalayak.”

—Seneca, *Moral Letters*, 5.2

**D**iogenes Si Sinis adalah seorang filsuf kontroversial yang berkeluyuran di jalan seperti tunawisma. Beberapa ribu tahun kemudian, beberapa ucapannya masih saja membuat kita merenung. Namun, andaikan sebagian besar dari kita pernah bertemu dengannya dahulu kala, kita mungkin berpikir: *Siapakah orang sinting ini?*

Sungguh menggoda untuk menyikapi filsafat secara ekstrem, tetapi siapa yang melakukan itu? Nyatanya, penolakan terhadap hal-hal mendasar di dalam masyarakat mengucilkan orang lain, bahkan mengancam mereka. Lebih penting lagi, transformasi ke-  
luar—dalam pakaian kita, mobil kita, penampilan kita—mungkin terasa penting tetapi semu dibandingkan dengan perubahan di dalam. Hanya itulah perubahan yang hanya diketahui oleh kita.

21 Agustus

### **Jangan Gundah Duluan**

“Adalah sangat menghancurkan bagi jiwa untuk cemas akan masa depan dan gundah-gulana sebelum menghadapi kesedihan, tertelan kecemasan mengenai apakah hal-hal yang diidamkannya bisa tetap saja menjadi miliknya hingga akhir masa. Sebab jiwa yang seperti ini tidak akan pernah tenang—dengan mendambakan kedatangan berbagai hal, dia akan kehilangan kemampuan untuk menikmati berbagai hal yang sudah ada.”

—Seneca, *Moral Letters*, 98.5b–6a

**B**agaimana kita merasa gugup terhadap berita buruk yang membayangi kita itu aneh bila direnungkan. Dari definisinya, penantian berarti bahwa hal itu belum terjadi, maka merasa kacau duluan merupakan pilihan yang jelas disengaja. Namun, itulah yang kita lakukan: menggigiti kuku, perut mulas, dengan kasar menyingkirkan orang-orang di sekitar kita. Mengapa? Karena sesuatu yang buruk *mungkin* akan segera terjadi.

Si pragmatis, seorang tukang bertindak, terlalu sibuk untuk membuang waktu dalam kekonyolan seperti itu. Si pragmatis tidak bisa khawatir duluan atas setiap hasil yang baru berupa kemungkinan saja. Pikirkanlah itu. Skenario terbaiknya—bila kabar itu ternyata lebih baik ketimbang yang dikhawatirkan, waktu sepanjang ini sudah terbuang percuma untuk rasa takut yang tidak perlu. Skenario terburuk—kita sudah murung lebih lama, secara sengaja.

Dan lebih baik digunakan untuk apakah waktu itu? Satu hari mungkin saja menjadi hari terakhir Anda—maukah Anda menghabiskannya dalam kecemasan? Dalam hal apakah Anda bisa membuat kemajuan sementara orang lain mungkin masih duduk di ujung kursinya, menanti takdir dengan pasif?

Biarkan saja berita itu tiba pada waktunya. Sibuklah bekerja hingga tak lagi peduli.

22 Agustus

## **Jangan Membesarkan Hal-hal Kecil**

“Sungguh teramat penting bagimu untuk mengingat bahwa perhatian yang kamu curahkan terhadap setiap aksi harus seimbang dengan nilainya, karena dengan begitulah kamu tidak akan letih dan menyerah, jika kamu tidak menyibukkan diri dengan hal kurang penting lebih daripada seharusnya.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 4.32b

Pada tahun 1997, seorang psikoterapis bernama Richard Carlson menerbitkan buku berjudul *Don't Sweat the Small Stuff... and It's All Small Stuff*. Buku itu dengan cepat menjadi salah satu buku terlaris sepanjang masa dan bertahun-tahun bertengger di daftar buku paling laris, terjual jutaan buku di dalam berbagai bahasa.

Apakah Anda membaca buku itu atau tidak, pernyataan bernas Carlson tentang ide yang berlaku sepanjang masa patut diingat. Bahkan Cornelius Fronto, guru retorika Marcus Aurelius mungkin bisa menilainya sebagai cara superior untuk mengungkapkan kebijakan yang diupayakan oleh muridnya di atas. Keduanya mengatakan hal yang sama: jangan buang waktu Anda (yang paling berharga dan yang paling tidak terbarukan di antara sumber daya yang ada) untuk berbagai hal yang tidak perlu. Bagaimana dengan berbagai hal yang tidak terlalu berharga tapi wajib kita lakukan? Ya, sisihkan sesedikit mungkin waktu dan kecemasan untuk semua itu.

Jika Anda memberi lebih banyak waktu dan energi ketimbang yang layak didapatkannya, semuanya tidak lagi menjadi hal-hal yang kurang penting. Anda *membuatnya* penting dengan hidup yang telah Anda habiskan untuk semua itu. Dan sedihnya, Anda telah membuat berbagai hal penting—keluarga, kesehatan, komitmen sejati Anda—jadi kurang penting sebagai hasil dari apa yang telah Anda curi dari mereka.



23 Agustus

## Untuk Kepentingan Diri Sendiri

“Maka, jelaskanlah mengapa orang yang bijak tidak boleh sampai mabuk—bukan dengan kata-kata, tetapi dengan fakta-fakta tentang keburukan dan penyerangannya. Adalah paling mudah untuk membuktikan apakah yang dinamakan kesenangan-kesenangan itu, ketika kesenangan-kesenangan itu melampaui tindakan yang pantas, semuanya tiada lain hanyalah hukuman.”

—Seneca, *Moral Letters*, 83.27

Adakah teknik yang kurang efektif untuk membujuk orang melakukan sesuatu ketimbang menceramahinya? Adakah yang lebih membosankan orang ketimbang gagasan-gagasan abstrak? Oleh karena itulah para Stoik tidak berkata, “Berhentilah melakukannya. Itu dosa.” Sebagai gantinya mereka berkata, “Jangan lakukan itu karena itu akan membuatmu jadi kacau.” Mereka tidak mengatakan, “Kesenangan tidaklah menyenangkan.” Mereka mengatakan, “Kesenangan tiada henti menjadi bentuk hukuman bagi kesenangan itu sendiri.” Metode persuasi mereka meringkas baris pada *The 48 Laws of Power*: “Pikatlal dari Kepentingan Pribadinya, Jangan Pernah dari Belas Kasihan atau Rasa Syukurnya.”

Bila Anda mendapati diri sendiri membujuk seseorang untuk berubah atau melakukan sesuatu secara berbeda, ingatlah betapa efektifnya tuas kepentingan pribadi itu. Ini bukan soal bahwa ini atau itu *buruk*, melainkan bahwa adalah demi kepentingan diri



mereka sendirilah hal itu perlu dilakukan secara berbeda. Dan *tunjukkanlah* kepada mereka—jangan memoralisasinya.

Dan apakah yang terjadi ketika Anda menerapkan pemikiran ini terhadap perilaku Anda sendiri?

24 Agustus

## Jarahlah Semua Sumber

“Aku tak akan pernah merasa malu mengutip penulis buruk yang pepatahnya bagus.”

—Seneca, *On Tranquility of Mind*, 11.8

Salah satu yang menonjol dalam surat-surat dan esai Seneca adalah betapa sering ia mengutip filsuf Epikuros. Mengapa itu aneh? Karena Stoikisme dan Epikureanisme dianggap merupakan filsafat yang berseberangan! (Dalam kenyataannya, perbedaan-perbedaan itu meskipun penting cenderung dibesar-besarkan.)

Namun, ini hal yang lumrah untuk Seneca. Dia mencari kebijakan, *titik*. Tak masalah dari mana kebijakan itu berasal. Inilah yang tampaknya oleh banyak fundamentalis—dalam agama, filosofi, dan apa pun—terlewatkan. Siapa peduli apakah secercah kebijakan itu dari seorang Stoik, siapa peduli apakah kebijakan itu berseesuaian dengan Stoikisme? Yang penting, apakah itu membuat hidup jadi lebih baik, apakah itu membuat Anda lebih baik.

Kebijakan atau pertolongan apakah yang dapat Anda temukan hari ini bila Anda tak lagi peduli pada afiliasi atau reputasi? Seberapa banyak lagikah yang dapat Anda lihat bila Anda hanya berfokus pada manfaatnya?

25 Agustus

### **Hormati Masa Lalu tapi Terbukalah terhadap Masa Depan**

“Tidakkah kamu akan menapaki jejak para pendahulumu? Aku tentu akan menggunakan jalan yang lama itu, tetapi bila aku menemukan jalan yang lebih singkat dan mulus, aku akan merintis jalan setapak di sana. Mereka yang telah membukakan jalan itu bukanlah majikan kita, melainkan pemandu kita. Kebenaran itu terbuka bagi setiap orang, belum dimonopoli.”

—Seneca, *Moral Letters*, 33.11

**T**radisi kerap kali merupakan praktik-praktik terbaik yang teruji oleh waktu dalam melakukan sesuatu. Namun, ingatlah bahwa yang kini merupakan ide-ide konservatif, dahulu pernah menjadi kontroversial, cangguh, dan inovatif. Itulah sebabnya kita tidak boleh takut bereksperimen dengan ide-ide baru.

Dalam kasus Seneca, dia mungkin menganut beberapa wawasan filsafat baru yang memoles tulisan-tulisan Zeno atau Kleanthes. Di dalam kasus kita, mungkin sebuah terobosan di bidang psikologi memoles tulisan-tulisan Seneca dan Marcus Aurelius. Atau

barangkali kita punya terobosan kita sendiri. Bila ide itu benar dan lebih baik, terimalah—gunakan. Anda tidak harus menjadi penghuni penjara orang tua yang sudah meninggal dan berhenti belajar ribuan tahun yang lalu.

26 Agustus

## Mencari Kapal Karam

“Kapalku karam bahkan sebelum kunaiki... Perjalanan itu menunjukkan kepadaku—betapa banyak yang kita miliki yang tidak perlu, dan betapa mudahnya bagi kita memutuskan untuk menjauhkan diri dari berbagai hal ini setiap saat diperlukan, tanpa merasakan derita kerugian.”

—Seneca, *Moral Letters*, 87.1

Zeno, yang secara luas dianggap sebagai pendiri aliran Stoikisme, adalah seorang pedagang sebelum dia menjadi filsuf. Dalam pelayaran antara Funisia dan Pieras, kapalnya tenggelam dengan seluruh kargonya. Zeno pun sampai di Athena, dan sewaktu memasuki sebuah toko buku dia diperkenalkan dengan filsafat Sokrates dan, kemudian filsuf dari Athena bernama Krates. Pengaruh-pengaruh ini secara drastis mengubah jalan hidupnya, mengantarkannya untuk mengembangkan pemikiran dan prinsip-prinsip yang kini kita kenal sebagai Stoikisme. Menurut penulis biografi kuno Diogenes Laertius, Zeno berseloroh, “Gara-gara kapalku karam, aku memasuki perjalanan yang he-

bat,” atau menurut cerita yang lain, “Perbuatanmu hebat, Fortuna, menggiringku kepada filsafat,” konon dia berkata demikian.

Para Stoik tidak sedang berandai-andai ketika mereka mengatakan bahwa kita harus bertindak dengan klausa terbalik dan bahkan kejadian-kejadian yang teramat sial bisa menjadi yang terbaik. Seluruh filsafat didasarkan pada ide tersebut!

27 Agustus

### **Tertawa, atau Menangis?**

“Herakleitos akan meneteskan air mata setiap kali dia tampil di keramaian—Demokritos tertawa. Seseorang melihat keseluruhan sebagai parade kemalangan, yang lain melihatnya sebagai kekonyolan. Dan karenanya, kita perlu melihat berbagai hal secara lebih ringan dan menghadapi semuanya dengan santai, karena lebih manusiawi untuk menertawakan hidup ketimbang mengeluhkannya.”

—Seneca, *On Tranquility of Mind*, 15.2

**A**pakah pengamatan ini merupakan asal dari ungkapan terkenal terhadap berita yang membuat putus asa: “Aku tidak tahu apakah harus tertawa ataukah menangis?” Para Stoik melihat tidak banyak gunanya marah atau sedih mengenai hal-hal yang tidak relevan dengan perasaan kita. Terutama ketika perasaan itu pada akhirnya hanya membuat *kita* merasa lebih buruk.

Ini juga merupakan secuil bukti lainnya bahwa para Stoik itu sama sekali bukanlah sekelompok orang tua yang depresif dan pahit. Bahkan ketika berbagai hal benar-benar buruk, ketika dunia membuat mereka ingin menangis putus asa atau berang, mereka *memilih* untuk menertawakanya.

Seperti Demokritos, kita dapat membuat pilihan serupa. Ada lebih banyak humor ketimbang kebencian yang dapat kita temukan di dalam setiap situasi. Dan setidaknya humor itu produktif—membuat berbagai hal jadi lebih ringan, tidak makin berat.

28 Agustus

## **Stoik Makmur**

“Pendiri semesta, yang telah menugaskan kita hukum kehidupan, dengan ketentuan bahwa kita semua harus hidup dengan layak, tapi bukan dalam kemewahan. Apa pun yang kita butuhkan untuk kesejahteraan kita sudah ada di depan kita, sedangkan yang dituntut oleh kemewahan itu dikumpulkan dengan banyak penderitaan dan kecemasan. Mari gunakan berkat dari alam ini dan menghitungnya sebagai salah satu yang paling berharga.”

—Seneca, *Moral Letters*, 119.15b

**B**ahkan semasa hidupnya, Seneca dikritik sebagai orang yang mencermahkan kebajikan Stoik sambil terus mengumpulkan salah satu kekayaan terbesar di Roma. Seneca sungguh kaya raya sampai-sampai para ahli sejarah berspekulasi bahwa keba-

nyakan pinjaman yang diberikannya kepada para warga dari negeri yang kini disebut sebagai Inggris telah menimbulkan apa yang disebut sebagai kerusuhan brutal di sana. Julukan olok-olok baginya dari para kritikusny adalah “Stoik Makmur.”

Respons Seneca terhadap kritikan itu sederhana saja: dia mungkin memiliki kekayaan, tetapi dia tidak membutuhkannya. Dia tidak bergantung pada kekayaannya atau kecanduan padanya. Kendati simpanannya di bank begitu besar, dia tidak pula mendekati gaya hidup orang-orang yang dianggap sebagai paling mewah dan para pemburu kenikmatan di Roma. Entah rasionalisasinya benar atau tidak (atau apakah ia agak munafik), sosoknya merupakan resep yang baik bagi masyarakat masa kini yang materialistis dan senang berburu kekayaan.

Inilah pendekatan pragmatis alih-alih moralistis terhadap kekayaan.

Kita masih bisa hidup dengan nyaman tanpa harus menjadi budak kemewahan. Dan kita tidak perlu membuat keputusan yang memaksa kita untuk terus bekerja dan bekerja dan bekerja dan kian menjauh dari belajar dan merenung demi mengumpulkan lebih banyak uang untuk membayar apa pun yang tidak kita butuhkan. Tidak ada peraturan yang mengatakan bahwa keberhasilan finansial *harus* berarti Anda hidup di luar kebutuhan Anda. Ingatlah: manusia dapat merasa bahagia hanya dengan sedikit hal saja.

29 Agustus

## **Tak Ingin Apa pun = Punya Segalanya**

“Tak ada orang memiliki kekuatan untuk memiliki apa pun yang diinginkannya, namun dia punya kuasa untuk tidak menginginkan apa-apa yang tidak dia miliki, dan untuk dengan riang gembira memanfaatkan sebaik-baiknya apa yang sudah dia miliki.”

—Seneca, *Moral Letters*, 123.3

**A**dakah orang yang sedemikian kayanya sehingga secara harfiah *tak ada* yang tidak bisa mereka beli?

Tentu saja tidak ada. Bahkan orang paling kaya pun berulang kali gagal membeli pemilu, membeli rasa hormat, kelas, cinta, dan sejumlah hal lain yang tidak dijual.

Jika kekayaan yang berlimpah ruah tidak akan pernah membuat Anda memiliki apa pun yang Anda inginkan, apakah itu ujungnya? Ataukah ada cara lain untuk memecahkan soal ini? Menurut para Stoik, ada: dengan mengubah apa yang Anda inginkan. Dengan mengubah apa yang Anda pikirkan, Anda akan berhasil mencapainya. John D. Rockefeller, yang adalah seorang yang teramat kaya, percaya bahwa “kekayaan seseorang harus ditentukan oleh hubungan antara keinginan dan pengeluaran dari pendapatannya. Bila dia sudah merasa kaya dengan uang sepuluh dolar dan sudah memiliki semua yang diinginkannya, dia benar-benar kaya.”



Hari ini, Anda boleh meningkatkan kekayaan Anda, atau Anda bisa ambil jalan pintas dengan menginginkan *lebih sedikit*.

30 Agustus

## **Bila Anda Merasa Malas**

“Apa pun yang masih harus dikerjakan, dapat dilakukan dikerjakan dengan keberanian dan kegesitan. Karena siapa pun akan mengatakannya sebagai pertanda kekonyolan bila seseorang melaksanakan tugas dengan bermalas-malasan dan menggerutu, atau dengan memaksa tubuhnya ke satu arah dan pikirannya ke arah lain, tercerai-berai karena dorongan-dorongan yang liar ke mana-mana.”

—Seneca, *Moral Letters*, 74.31b-32

Jika Anda memulai sesuatu dan langsung saja merasa malas dan kesal, pertama-tama tanyakanlah kepada diri sendiri: *Mengapa aku melakukan ini?* Bila memang itu penting, tanyakanlah pada diri sendiri: *Ada apa di balik keenggananku? Rasa takut? Jengkel? Kelelahan?*

Jangan memaksakan diri untuk terus maju sambil berharap ada orang yang akan datang untuk melepaskan Anda dari tugas yang tidak ingin Anda kerjakan ini. Atau berharap orang lain akan tiba-tiba menjelaskan mengapa yang Anda perbuat itu berarti. Jangan menjadi orang yang berkata ya dengan mulutnya tetapi tidak dengan aksinya. Steve Jobs berkata kepada *BusinessWeek* pada tahun



2005, ketika Apple baru separuh bangkit menjadi perusahaan paling bernilai di dunia: “Kualitas jauh lebih baik daripada kuantitas. ...Satu *home run* lebih baik daripada dua *double*.”

31 Agustus

## Pertimbangkan Pula Kegagalan Anda

“Setiap kali kamu merasa dibuat kesal karena perbuatan salah orang lain, langsung berpalinglah ke perbuatanmu yang setara kelirunya, seperti melihat uang sebagai hal baik, kesenangan, dan popularitas kecil-kecilan—apa pun bentuknya. Dengan memikirkan hal ini, kamu akan segera melupakan kemarahanmu, dan juga memikirkan apa yang memaksanya—karena apa lagi yang bisa dia lakukan? Atau, bila kamu mampu, lepaskan paksaan itu.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 10.30

**S**ebelumnya kita telah diingatkan akan keyakinan toleransi Sokrates bahwa “tak seorang pun melakukan kesalahan dengan sengaja.” Bukti paling jelas dari hipotesis itu? Sepanjang waktu *kita* sendiri melakukan kesalahan tanpa kekejian atau niat jahat. Ingat kesalahan-kesalahan itu? Sewaktu Anda bersikap kasar karena sudah tidak tidur selama dua hari. Sewaktu Anda melakukan sesuatu berdasarkan informasi yang keliru. Sewaktu Anda terlena, lupa, tidak paham. Daftarnya terus dan terus bertambah.

Itulah sebabnya penting sekali untuk tidak mencoreng seseorang atau menggolongkannya sebagai musuh. Bersikaplah pemaaf ter-

hadap mereka seperti kepada diri sendiri. Beri ruang bagi mereka seperti Anda memberi ruang bagi diri sendiri supaya bisa terus bekerja dengan mereka dan memanfaatkan bakat-bakat mereka.

DigitalPublishing/KG-3/GC

BAGIAN III:

## DISIPLIN DALAM HASRAT

DigitalPublishing/KG-3100



SEPTEMBER

## KETABAHAN DAN KETANGGUHAN

1 September

### **Jiwa yang Kuat Lebih Baik daripada Nasib Mujur**

“Jiwa yang rasional lebih kuat ketimbang keberuntungan macam apa pun—dari dirinya sendiri dia memandu urusannya di sana-sini, dan dia sendirilah yang menjadi sumber hidup bahagia ataukah sengsara.”

—Seneca, *Moral Letters*, 98.2b

Cato muda punya cukup uang untuk tampil dalam busana indah. Tetap saja dia kerap berjalan-jalan di Roma tanpa alas kaki, tak peduli asumsi orang tentang dirinya ketika ia lewat. Dia bisa saja berfoya-foya menikmati makanan paling enak. Dia malah memilih santapan yang sederhana. Entah di hari hujan atau panas terik, dia memilih tidak menggunakan pelindung kepala.

Mengapa tidak memanjakan diri dengan kekeluasaan yang nyaman? Karena Cato sedang melatih jiwanya agar kuat dan tangguh. Terutama, dia sedang belajar tentang ketidakpedulian: suatu sikap untuk “menerima apa pun yang terjadi” yang akan sangat berguna baginya di parit-parit pertahanan bersama para tentara, di dalam Forum dan Senat, dan di dalam hidupnya sebagai seorang ayah dan negarawan.

Latihannya menyiapkan dirinya untuk menghadapi kondisi apa pun, kemujuran apa pun. Bila kita melakukan latihan dan persiapan kita sendiri, diri kita mungkin akan menjadi sama kuatnya.

2 September

## Sekolah Filsuf Adalah Rumah Sakit

“Bung, ruang kuliah para filsuf adalah sebuah rumah sakit—kamu seharusnya tidak keluar dari sana dengan merasa senang melainkan nyeri, karena kamu tidak sedang baik-baik saja sewaktu memasukinya.”

—Epictetus, *Discourses*, 3.23.30

Pernahkah Anda menjalani fisioterapi atau rehabilitasi? Apa pun yang disiratkan oleh namanya atau berapa banyak orang yang Anda lihat berbaring di sana, dipijat, tempat itu bukanlah tempat yang menyenangkan. Ternyata, pemulihan itu *menyakitkan*. Para terapis ahli yang terlatih tahu persis di mana harus

memberi tekanan dan bagian mana yang rentan tekanan supaya mereka dapat menguatkan di titik lemah pasien dan membantu menstimulasi bagian-bagian yang mengalami atrofi.

Filsafat Stoik banyak menyerupai itu. Sebagian pengamatan atau latihan akan menyentuh salah satu titik tekan Anda. Itu bukanlah masalah pribadi. Memang seharusnya *terasa sakit*. Begitulah cara Anda mengembangkan tekad untuk menanggung dan bertahan melewati berbagai kesulitan hidup.

3 September

## **Pertama, Latihan Berat Dahulu**

“Kita harus menjalani latihan musim dingin yang berat dan tidak perlu terburu-buru masuk ke dalam hal-hal yang kita belum siap.”

—Epictetus, *Discourses*, 1.2.32

**S**ebelum datangnya perang modern, tentara biasanya dibubarkan pada waktu musim dingin. Perang bukanlah perang total seperti yang kita pahami kini, tetapi lebih mirip dengan serangkaian penyerangan yang diselingi dengan perang untuk menentukan kemenangan.

Sewaktu Epictetus berkata kita harus melewati “latihan musim dingin yang berat”—kata di dalam bahasa Yunaninya adalah *cheimaskêsai*—dia sedang mempersoalkan gagasan bahwa ada se-



macam tentara paruh-waktu (atau apa pun yang bersifat paruh-waktu dalam hal ini). Demi mencapai kemenangan, orang harus mencurahkan setiap detik dan sumber daya untuk persiapan dan pelatihan. LeBron James tidak mengambil libur musim panasnya—dia menggunakannya untuk melatih aspek-aspek lain dalam permainannya. Militer Amerika melatih para serdadunya siang malam ketika tidak sedang berperang, untuk menyiapkan mereka ketika harus pergi berperang; ketika mereka pergi ke medan perang, mereka benar-benar pergi berperang, mereka akan berjuang sampai tuntas.

Begitu pula dengan diri kita. Kita tidak bisa menjalani hal-hal tentang hidup ini dengan separuh hati. Tidak ada waktu berleha-leha. Bahkan tidak ada akhir pekan. Kita harus selalu bersiap-siap ke mana pun hidup menempatkan kita—dan ketika itu terjadi, kita siap dan tidak berhenti sampai kita mengatasinya.

4 September

## **Bagaimana Bisa Tahu Kalau Belum Pernah Diuji?**

“Aku menilaimu tidak beruntung karena kamu belum pernah hidup dalam kemalangan. Kamu telah melewati hidup tanpa satu lawan pun—tak seorang pun pernah tahu apa yang bisa kamu lakukan, bahkan tidak juga kamu.”

—Seneca, *On Providence*, 4.3

**K**ebanyakan orang yang telah mengalami periode sulit di dalam hidup mereka kelak akan mengenakan pengalaman-pengalaman itu sebagai lencana-lencana kehormatan. “Itulah hari-hari menyenangkan,” demikian barangkali mereka bercerita, kendati mereka kini hidup dalam situasi yang jauh lebih baik. “Menjadi yang muda dan kelaparan lagi,” sebagian yang lain mungkin mengenang. “Itulah yang terbaik yang pernah terjadi padaku,” atau “Aku tak akan mengubah apa pun yang telah terjadi.” Kendati periode-periode itu sungguh berat, semua pada akhirnya menjadi pengalaman-pengalaman yang membentuk kita. Semua itulah yang membuat orang-orang menjadi diri mereka kini.

Ada manfaat lain dari apa yang disebut dengan kemalangan. Setelah mengalami dan lolos darinya, kita akan berjalan meninggalkannya dengan pemahaman lebih baik atas kemampuan dan kekuatan dalam diri kita. Melewati cobaan hidup yang amat berat itu memberdayakan karena Anda tahu bahwa di masa depan Anda dapat melewati tantangan serupa. “Apa yang tidak sampai membunuhku membuatku lebih kuat,” kata Nietzsche.

Maka hari ini bila berbagai hal terlihat seolah memburuk atau keberuntungan Anda mungkin berubah, mengapa harus cemas? Mungkin itu akan menjadi salah satu pengalaman yang membentuk diri Anda yang kelak Anda syukuri.

5 September

## **Berfokuslah pada Milikmu Seorang**

“Maka ingatlah, bila kamu menganggap apa-apa yang secara alamiah tertindas itu sebagai sesuatu yang bebas, dan apa yang bukan milikmu sebagai milikmu, kamu akan terbelenggu dan sengsara, menyalahkan baik para dewa maupun manusia lainnya. Namun, bila yang kamu anggap sebagai milikmu hanya yang memang milikmu, maka tak seorang pun akan mampu memaksa atau menghentikanmu, kamu tidak akan menemukan satu orang pun untuk disalahkan atau dituduh, kamu tidak akan melakukan apa pun di luar kemauanmu, kamu tidak akan punya musuh, tak seorang pun akan mencelakaimu, karena tak ada bahaya apa pun yang bisa memengaruhimu.”

—Epictetus, *Enchiridion*, 1.3

Setelah Kapten James Stockdale tertembak di Vietnam, dia menanggung tujuh setengah tahun di berbagai kamp penjara. Dia telah mengalami berbagai siksaan brutal tetapi selalu berjuang untuk melawan. Suatu ketika, ketika penangkapnya mencoba memaksanya muncul dalam video propaganda, dia dengan sengaja membuat dirinya cedera parah agar hal itu tidak jadi dilaksanakan.

Ketika pesawat Stockdale tertembak, dia berkata pada dirinya sendiri bahwa dia sedang “memasuki dunia Epictetus.” Yang dia maksud bukanlah dia sedang menghadiri sebuah seminar filsafat. Dia tahu apa yang harus dia hadapi ketika mendarat secara darurat. Dia tahu tidak akan mudah baginya untuk lolos hidup-hidup.

Sewaktu diwawancarai oleh Jim Collins untuk media bisnis klasik *Good to Great*, Stockdale menjelaskan ada satu kelompok yang mengalami masalah paling berat di dalam penjara. “Para optimisitis itulah,” katanya, “...mereka yang berkata, ‘Kita akan bebas sebelum hari Natal.’ Dan hari Natal tiba, dan hari Natal berlalu. Lalu mereka akan katakan, ‘Kita akan keluar sebelum hari Paskah.’ Dan hari Paskah tiba, dan berlalu. Dan kemudian hari Thanksgiving, dan kemudian Natal lagi. Dan mereka mati karena patah hati.”

Namun, Stockdale bertahan dan berhasil keluar dari situ. Dia memadamkan keinginannya dan hanya berfokus pada apa yang dapat dia kendalikan: dirinya sendiri.

6 September

### **Mereka Bisa Merantai Anda, tetapi...**

“Kamu boleh merantai kakiku, tetapi bahkan Zeus tidak punya kuasa untuk mematahkan kebebasanku memilih.”

—Epictetus, *Discourses*, 1.1.23

Dikisahkan bahwa Epictetus berjalan dengan kaki yang pincang permanen akibat telah dirantai sebagai budak. Dua ribu tahun kemudian, James Stockdale juga dirantai kakinya dengan rantai besi (dan kedua lengannya terikat di belakang dan digantung ke langit-langit, berulang-ulang dipilin-pilin dari porosnya). John McCain yang kelak menjadi senator juga mendekam di da-

lam penjara yang sama, dianiaya dengan cara yang sama. Karena ayahnya terkenal, McCain bolak-balik ditawarkan oleh penangkapnya kesempatan untuk meninggalkan anak buahnya dan dikirim pulang lebih awal. Dia juga berpegang teguh pada kebebasannya untuk memilih, menolak untuk menyerah pada godaan itu meski itu berarti kehilangan kebebasan fisik yang sungguh dia rindukan.

Tak satu pun dari lelaki-lelaki ini yang hancur. Tak seorang pun dapat membuat mereka mengorbankan prinsip mereka. Itulah masalahnya—orang dapat merantai Anda, tetapi mereka tidak punya kuasa untuk mengubah siapa Anda. Bahkan di bawah siksaan terburuk dan kekejaman yang dapat dilakukan manusia kepada manusia lainnya, kekuatan kita atas pikiran kita sendiri dan kuasa kita untuk membuat keputusan-keputusan yang tidak bisa dipatahkan—hanya dilepaskan.

7 September

## **Kekuatan Tersembunyi Kita**

“Pikirkanlah siapa dirimu. Di atas segalanya, seorang manusia, yang berbekal kekuatan tak lebih besar daripada pilihan akal sehatmu sendiri, yang mengawasi segala sesuatu lainnya, dan bebas dari tuan mana pun.”

—Epictetus, *Discourses*, 2.10.1

**P**sikolog Viktor Frankl menjalani tiga tahun terpenjara di berbagai kamp konsentrasi, termasuk Auschwitz. Keluarga dan istrinya telah terbunuh, seluruh pekerjaannya dimusnahkan, kebebasannya terampas. Dia bisa dibilang benar-benar tak punya apa-apa lagi. Namun, dia menemukan setelah berpikir dalam, bahwa dia masih punya satu yang tersisa: kemampuan untuk menentukan *apa makna penderitaan ini*. Bahkan Nazi tidak bisa merebut itu darinya.

Lebih jauh, Frankl menyadari bahwa dia sebenarnya dapat menemukan berbagai hal positif dari situasinya. Inilah kesempatan untuk melanjutkan pengujian dan penelusuran teori psikologinya (dan barangkali merevisinya). Dia dapat mengabdikan diri kepada sesamanya. Dia bahkan merasa lega oleh kenyataan bahwa orang-orang terkasihnya terlepas dari siksaan dan penderitaan yang dihadapinya setiap hari di kamp itu.

Kekuatan tersembunyi Anda adalah kemampuan untuk menggunakan nalar dan membuat pilihan, kendati pilihan itu terbatas atau kecil. Pikirkanlah berbagai hal dalam hidup ketika Anda berada di bawah paksaan atau tunduk pada kewajiban. Apa saja-kah pilihan-pilihan yang tersedia bagi Anda, hari demi hari? Anda mungkin terkejut mengetahui sebanyak apa ternyata jumlahnya. Apakah Anda memanfaatkannya? Apakah Anda menemukan pilihan yang positif?

8 September

## Jangan Tertipu Nasib

“Tak seorang pun yang hancur oleh Nasib, kecuali bila mereka lebih dulu tertipu olehnya... mereka yang tidak sombong di masa-masa gemilang, yang gelembung hidupnya tidak pecah akibat perubahan. Dihadapkan pada kondisi-kondisi berbeda, orang yang stabil tetap menjaga jiwa rasionalnya tak terkalahkan, karena justru pada masa-masa keemasan itulah tepatnya mereka menunjukkan kekuatan mereka terhadap tantangan hidup.”

—Seneca, *On Consolation to Helvia*, 5.4b, 5b–6

Pada tahun 41 Masehi, Seneca diasingkan dari Roma ke Korsika—entah karena apa kita tidak tahu pasti, tetapi menurut kabar burung karena dia punya hubungan gelap dengan saudari perempuan sang kaisar. Tak lama kemudian, dia berkirim surat kepada ibunya mencoba menenangkan dan menghiburnya agar tidak bersedih. Namun, dalam banyak kali, dia tentulah telah berbicara pada dirinya sendiri pula—sedikit memarahi diri sendiri akibat kejadian tak terduga yang cukup berat baginya itu.

Dia berhasil mencapai kesuksesan politis dan sosial yang luma-yan baik. Dia mungkin telah mengejar kesenangan ragawi. Kini dia dan keluarganya menghadapi konsekuensinya—seperti kita semua harus menanggung akibat atas ulah kita sendiri dan atas risiko yang kita ambil.



Bagaimanakah dia meresponsnya? Bagaimana dia menghadapinya? Yah, setidaknya, instingnya adalah menghibur ibunya alih-alih mengeluhkan penderitaannya sendiri. Kendati beberapa suratnya yang lain menunjukkan bahwa Seneca memohon dan melobi agar bisa kembali ke Roma dan kepada kursi kekuasaannya (permohonan yang akhirnya dikabulkan), dia tampaknya menanggung derita dan rasa malunya karena pengasingan itu dengan baik. Filsafat yang telah lama dipelajarinya telah mempersiapkan untuk kesulitan semacam itu dan memberinya tekad dan kesabaran yang dibutuhkannya untuk menanti hingga akhir. Ketika dia mendapatkan kembali nasib baiknya sewaktu kembali pada jabatannya, filsafat mencegahnya untuk meremehkan atau menjadi tergantung kepadanya. Itu bagus karena nasib masih punya satu ujian lagi buatnya. Ketika kaisar baru menumpahkan kemarahan kepada Seneca, filsafat membuatnya siap sedia sekali lagi.

9 September

### **Tiada yang Perlu Ditakuti Selain Ketakutan Itu Sendiri**

“Namun, tidak ada alasan untuk hidup dan tidak ada batas bagi kesengsaraan kita bila kita membiarkan rasa takut kita mendominasi.”

—Seneca, *Moral Letters*, 13.12b

**D**i awal masa yang kemudian dikenal sebagai Depresi Besar, presiden baru bernama Franklin Delano Roosevelt (FDR) diambil sumpahnya dan memberikan pidato inagurasinya yang pertama. Sebagai presiden terakhir yang menjabat sebelum Amandemen Kedua Puluh diratifikasi, FDR tidak bisa berkantor sebagai presiden sampai bulan Maret—artinya negara berada tanpa kepemimpinan yang kuat selama berbulan-bulan. Kepanikan melanda, bank berjatuh, dan orang-orang ketakutan.

Anda mungkin telah mendengar potongan rekaman suara “tidak ada yang perlu ditakuti kecuali rasa takut itu sendiri” yang diucapkan oleh FDR dalam pidato terkenal itu, tetapi kalimat utuhnya sungguh layak dibaca karena bisa diterapkan pada berbagai kesulitan yang kita hadapi di dalam hidup:

“Izinkanlah aku menegaskan keyakinan teguhku bahwa yang perlu kita takuti adalah rasa takut itu sendiri—itulah teror tak bernama, tak bernalar, dan tak dapat dibenarkan yang melumpuhkan upaya-upaya yang dibutuhkan untuk mengubah kemunduran menjadi kemajuan.”

Para Stoik tahu bahwa rasa takut itu ditakuti karena kesengsaraan yang ditimbulkannya. Berbagai hal yang kita takutkan tidak berarti dibandingkan dengan kerusakan yang kita lakukan pada diri sendiri dan orang lain ketika kita tanpa berpikir lagi menghindarinya secara serampangan. Keruntuhan ekonomi itu buruk; panik itu lebih buruk lagi. Situasi yang berat tidak akan tertolong oleh teror—itu hanya membuat situasi menjadi lebih berat. Dan itulah sebabnya kita harus melawan dan menolaknya bila kita mau mengubah situasi ini.

10 September

## Bersiap di Hari Cerah

“Inilah pelajaran untuk menguji keberanian jiwamu: luangkan sebagian waktu dalam seminggu di mana kamu hanya menyantap makanan paling sedikit dan paling murah, berpakaian minim dengan busana lusuh, dan bertanyalah diri sendiri apakah ini yang terburuk yang kamu takutkan. Di masa-masa senanglah kamu perlu mempersiapkan diri menghadapi masa-masa berat di depan, karena ketika Nasib sedang baik jiwamu dapat membangun benteng pertahanan terhadap amukannya. Maka karena itulah para serdadu berlatih melakukan penyerangan pada masa-masa damai, membangun bunker ketika musuh tidak kelihatan, dan latihan berat ketika tidak diserang sehingga ketika saatnya tiba mereka tidak menjadi lemah.”

—Seneca, *Moral Letters*, 18. 5–6

**A**pa jadinya bila sehari dalam sebulan Anda mengalami efek-efek kemiskinan, rasa lapar, isolasi penuh, atau apa pun yang Anda takutkan? Setelah gegar-budaya di awal, hal itu akan terasa normal dan tidak lagi amat menakutkan.

Ada cukup banyak kemalangan yang dapat orang praktikkan, cukup banyak masalah yang dapat dipecahkan di depan. Berpura-puralah pasokan air panas Anda diputus. Berpura-puralah dompet Anda dicuri. Berpura-puralah kasur empuk Anda nun jauh di sana dan Anda harus tidur di lantai, atau mobil Anda disita dan Anda harus berjalan kaki ke mana-mana. Berpura-puralah kehilangan pekerjaan dan harus mencari pekerjaan baru. Sekali lagi,

jangan hanya *memikirkan* hal-hal ini, tetapi *jalani*lah semuanya. Dan lakukan sekarang, ketika hidup sedang baik-baik saja. Seperti yang diingatkan oleh Seneca kepada kita: “Justru pada masa-masa yang tenang itulah jiwa harus menguatkan dirinya sebelum menghadapi saat-saat stress yang lebih berat.... Jika kamu tidak mau melihat seseorang mundur sewaktu krisis tiba, latihlah dia sebelum krisis tiba.”

11 September

### **Seperti Apakah Kekurangan Itu?**

“Marilah kita makan di luar tanpa banyak orang, menjadi budak bagi lebih sedikit budak, memperoleh pakaian hanya untuk tujuan sebenarnya, dan hidup di hunian yang lebih bersahaja.”

—Seneca, *On Tranquility of Mind*, 9.3b

Penulis Stefan Zweig—yang dikenal karena kebijakan Stoiknya—suatu ketika pernah menjadi salah satu penulis buku laris dunia, hidupnya hancur begitu saja dengan kebangkitan Hitler. Ini adalah ritme sejarah yang menyedihkan dan tak lekang oleh waktu: para politisi meninggalkan kursinya untuk mengambil posisi yang kelak diakui sebagai tindakan berani. Tak terhitung banyaknya pasangan pekerja keras dan sejahtera dicuri uangnya oleh para penjahat keuangan. Seseorang dituduh melakukan kejahatan tetapi tidak terbukti benar sampai bertahun-tahun kemudian.

Setiap saat kita bisa terguling dari posisi kita dan dipaksa untuk menjalani hidup yang *kurang*—kurang uang, kurang pengakuan, kurang akses, kurang sumber daya. Bahkan “kurang” yang mengikuti pertambahan usia: kurang mobilitas, kurang energi, kurang kebebasan. Namun, kita dapat menyiapkan diri untuk itu, dengan cara tertentu, dengan membiasakan diri terhadap apa yang mungkin akan kita rasakan.

Suatu cara untuk melindungi diri dari ayunan nasib—dan dari vertigo emosional yang jadi efeknya—yaitu dengan menjalani hidup sesuai kemampuan Anda *sekarang*. Nah, hari ini, kita bisa mencoba membiasakan diri untuk memiliki dan bertahan dengan kondisi kurang supaya bila kita dipaksa untuk kekurangan, hidup tidaklah akan terlalu berat.

12 September

## **Membumilah, atau Anda Dijatuhkan**

“Zeno selalu berkata bahwa tidak ada yang lebih tak pantas ke-timbang kesombongan, apalagi dengan yang muda.”

—Diogenes Laertius, *Lives of the Eminent Philosophers*, 7.1.22

**S**urat Isokratis paling terkenal ditujukan kepada Demonikus (yang kelak menjadi inspirasi bagi pidato Polonius, “*To thine own self be true*”) memuat peringatan yang sama dengan Zeno. Sewaktu menulis untuk seorang anak muda, Isokratis menasihati:

“Bersikap ramahlah dalam berhubungan dengan mereka yang mendekatimu, dan jangan angkuh; karena kesombongan orang arogan itu bahkan tidak kuat ditanggung oleh para budak.”

Salah satu kiasan umum di dalam dunia seni—mulai dari kesusastraan kuno sampai film-film populer—adalah anak muda yang kurang ajar dan terlalu sok tahu yang harus ditundukkan oleh seseorang yang lebih tua dan lebih bijak. Itu klise karena itu adalah kenyataan hidup: orang-orang cenderung menempatkan diri paling depan, mengira mereka sudah menguasai semuanya dan lebih unggul daripada yang tidak tahu. Sungguh sangat tidak menyenangkan untuk ditanggung, sampai-sampai seseorang harus memberi mereka pelajaran.

Namun ini adalah konfrontasi yang sama sekali tak terelakkan. Bila gelembung itu tidak ditiup, dia tidak butuh dipecahkan. Percaya diri berlebihan adalah kelemahan paling parah dan merupakan kekurangan. Namun, bila Anda sudah rendah hati, tak seorang pun perlu membuat Anda rendah hati—dan dunia ini jauh lebih kecil kemungkinannya memiliki kejutan menyebalkan untuk Anda. Bila Anda membumi, tak seorang pun akan merasa perlu untuk memaksa Anda—kerap kali secara dratis—kembali turun.

13 September

## **Melindungi Benteng Batin dari Rasa Takut**

“Bukan, peristiwa itulah yang menimbulkan ketakutan—ketika orang lain punya kekuatan melawannya atau dapat mencegah-

nya, orang itu yang dapat menginspirasi rasa takut. Bagaimana benteng itu dapat dihancurkan? Bukan dengan besi atau api, melainkan dengan penghakiman... di situlah kita harus mulai, dan dari garis depan inilah kita harus merebut benteng dan menumbangkan para tiran.”

—Epictetus, *Discourses*, 4.1. 85– 86; 87a

**P**ara Stoik memberi kita konsep yang hebat: Benteng Batin. Benteng inilah, mereka yakin, yang melindungi jiwa kita. Kendati kita secara fisik rapuh, kendati kita menggantungkan diri pada nasib dalam segala hal, wilayah dalam kita tidak tertembus. Sebagaimana yang disampaikan oleh Marcus Aurelius (berulang kali, bahkan), “benda-benda tidak dapat menyentuh jiwa.”

Namun sejarah mengajari kita bahwa benteng-benteng yang tak dapat ditembus itu masih bisa dijebol, bila dikhianati dari dalam. Para warga yang berada di dalam tembok—bila mereka menjadi mangsa rasa takut atau keserakahan atau ketamakan—bisa membuka gerbang dan membiarkan para musuh masuk. Inilah yang dilakukan banyak orang di antara kita ketika kita kehilangan nyali dan menyerah kepada rasa takut.

Anda telah dianugerahi benteng yang kuat. Jangan khianati itu.



14 September

## Cara Berbeda untuk Berdoa

“Cobalah berdoa secara berbeda, dan lihatlah apa yang terjadi: Alih-alih memohon ‘cara untuk tidur dengannya,’ cobalah meminta ‘cara untuk berhenti menginginkan tidur dengannya.’ Alih-alih memohon ‘cara melenyapkan dia’ cobalah meminta ‘cara untuk tidak menginginkan kematiannya.’ Alih-alih memohon ‘cara untuk tidak kehilangan anakku,’ cobalah meminta ‘cara untuk menghilangkan rasa takutku akan hal itu.’”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 9.40.(6)

**D**oa memiliki konotasi religius, namun di dalam hidup kita semua mendapati diri kita berharap dan memohon berbagai hal. Dalam situasi yang sulit, kita diam-diam mungkin meminta tolong; atau, setelah cobaan berat, kita minta kesempatan kedua dari Yang di Atas; dalam permainan olahraga, kita mungkin duduk dengan tegang di ujung kursi mengharapakan hasil, “Ayolah, ayo, ayo,” kata kita. “*Tolong...*” Meski tidak diajukan secara khusus kepada seseorang, kita tetap saja berdoa. Dan sungguh membuka mata bahwa dalam momen ini—ketika kita diam-diam dengan kuatnya menginginkan sesuatu—betapa terang-terangan egoisnya permintaan kita itu biasanya.

Kita menginginkan campur tangan ilahi agar hidup kita secara ajaib lebih mudah. Namun bagaimana kalau yang diminta adalah meminta ketabahan dan kekuatan supaya Anda dapat melakukan apa yang perlu dilakukan? Bagaimana bila Anda mencari kejer-



nihan dari apa yang dapat Anda kendalikan, dari apa yang sudah ada di dalam kuasa Anda? Mungkin Anda akan menemukan bahwa doa Anda sudah terjawab.

15 September

## Kebun Bukanlah untuk Dipamerkan

“Pertama-tama, berlatihlah untuk tidak membiarkan orang-orang tahu siapa dirimu—simpanlah dulu filsafatmu untuk dirimu. Dengan cara seperti buah dihasilkan—benihnya dikubur dalam tanah selama semusim, tersembunyi, tumbuh bertahap supaya mencapai kematangannya sepenuhnya. Namun, bila bijinya sudah bertunas sebelum tangkainya berkembang, buah itu tidak akan pernah matang... Jenis tanaman itulah dirimu, menampilkan buah terlalu cepat, dan musim dingin akan membunuhmu.”

—Epictetus, *Discourses*, 4.8.35b–37

**S**etelah membaca sekian banyak, mungkin sungguh menggoda untuk berpikir: *Ini sungguh hebat.*

*Aku paham. Aku seorang Stoik.* Namun, tidak semudah itu. Hanya karena Anda setuju dengan filsafatnya tidak berarti akar-akarnya telah menggenggam erat pikiran Anda.

Menipu dengan buku-buku supaya Anda terdengar cerdas atau dengan memiliki perpustakaan yang luar biasa besar ibarat merawat kebun untuk mengesankan tetangga-tetangga Anda. Berke-

bun untuk memberi makan keluarga? Itulah penggunaan waktu Anda yang murni dan menguntungkan. Benih-benih Stoikisme terpendam lama di dalam tanah. Lakukan pekerjaan yang dibutuhkan untuk menyuburkan dan merawatnya. Supaya benih-benih itu—dan diri Anda—siap dan kuat menghadapi musim dingin kehidupan.

16 September

### **Siapa pun Bisa Beruntung, Tak Semuanya Bisa Gigih**

“Sukses mendatangi orang-orang biasa dan mereka yang tidak terlalu berbakat, tetapi karakteristik khusus orang hebat adalah unggul melawan bencana dan kepanikan hidup manusia.”

—Seneca, *On Providence*, 4.1

**M**ungkin Anda kenal orang-orang yang luar biasa beruntung di dalam hidup. Mungkin mereka memenangkan lotre genetik atau telah meluncur melewati kelas dan karier dengan mudahnya. Kendati mereka tidak pernah membuat rencana, membuat keputusan ceroboh, melompat dari satu hal ke yang lainnya, entah bagaimana mereka lolos saja tanpa lecet sedikit pun. Ada ungkapan yang berbunyi: “Tuhan lebih menyukai orang-orang bodoh.”

Wajar saja untuk sedikit iri terhadap orang-orang semacam itu. Kita pun menginginkan hidup yang mudah—atau begitulah yang kita pikirkan. Namun, apakah hidup yang mudah itu benar-benar mengagumkan?

Siapa pun bisa saja beruntung. Tidak butuh keterampilan untuk menjadi yang abai, dan tak seorang pun akan mempertimbangkan kehebatan itu.

Di sisi lain, orang yang gigih melewati kesulitan, yang terus berusaha sementara yang lain menyerah, yang sampai pada tujuannya lewat kerja keras dan kejujuran? Itu mengagumkan, karena pertahanan hidup mereka adalah hasil dari ketabahan dan kegigihan, bukan bawaan lahir atau kondisi. Seorang yang telah melewati tak hanya rintangan eksternal dalam meraih sukses tetapi juga menguasai diri dan emosinya sepanjang prosesnya? Itu lebih mengesankan. Orang yang telah mengalami tantangan lebih berat, memahaminya, tetapi tetap unggul? Itu baru hebat.

17 September

## **Menghadapi Para Pembenci**

“Bagaimana bila seseorang memandangu hina? Biarkan saja mereka memastikannya. Tetapi aku akan memastikan bahwa aku tidak ditemukan melakukan atau mengatakan apa pun yang hina. Bagaimana bila seseorang membenciku? Biarkan saja mereka memastikannya. Tetapi aku akan memastikan bahwa aku baik hati dan bersikap ramah kepada semuanya, dan bersiap untuk

menunjukkan bahkan kepada pembenci di mana salah mereka. Tidak dengan cara yang kritis, atau memamerkan kesabaranku, tetapi dengan tulus dan bermanfaat.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 11.13

**K**etika seseorang memiliki opini yang kuat mengenai sesuatu, biasanya opini itu lebih menunjukkan siapa diri *mereka* ketimbang apa pun atau siapa pun yang kebetulan menjadi bahan opini itu. Hal ini terutama berlaku dalam soal permusuhan dan kebencian terhadap orang lain. (Sungguh menyedihkan dan ironis bahwa yang diprasangkai sering kali diam-diam memiliki daya pikat rahasia bagi mereka yang secara terbuka membencinya.)

Untuk alasan inilah, Stoik melakukan dua hal ketika menemukan kebencian atau opini keji tentang orang lain. Mereka bertanya: *Apakah opini itu ada di dalam kendaliku?* Jika ada peluang pengaruh atau perubahan, mereka akan menerimanya. Namun, bila tidak ada, mereka menerima orang itu sebagaimana apa adanya (dan tak pernah membenci seorang pembenci). Tugas kita sudah berat. Kita tidak punya waktu untuk memikirkan apa yang dipikirkan orang lain, kendati itu tentang diri kita.

18 September

## **Menangani Rasa Sakit**

“Setiap kali kamu merasakan sakit, ingatlah selalu bahwa rasa sakit bukan sesuatu yang memermalukan dan tidak akan me-

nurunkan inteligensimu, atau mencegah bertindak rasional dan demi kebaikan bersama. Dan di dalam banyak kasus kamu seharusnya terbantu oleh ungkapan Epikuros, bahwa rasa sakit tidaklah pernah tak tertahan atau tak berakhir, sehingga kamu bisa mengingat batas-batas ini dan tidak menambahkannya ke dalam imajinasimu. Ingatlah pula banyak sekali gangguan umum merupakan rasa sakit tersamar, seperti rasa kantuk, demam, dan kehilangan selera makan. Bila semua itu mulai melemahkanmu, katakan pada diri sendiri bahwa kamu menyerah pada sakit.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 7.64

Pada tahun 1931, dalam perjalanan ke New York City, Winston Churchill ditabrak sewaktu menyeberangi jalan oleh sebuah mobil yang melaju lebih dari lima puluh kilometer per jam. Saksi kejadian itu mengira dia sudah tewas. Dia harus dirawat selama delapan hari di rumah sakit dengan tulang-tulang rusuk patah dan cedera kepala parah.

Churchill entah bagaimana masih sadar. Ketika berbicara kepada polisi, dia berpanjang lebar meyakinkan bahwa dialah yang salah dan tidak menginginkan si pengendara sampai dianiaya. Kelak, si pengendara itu menjenguk Churchill di rumah sakit. Ketika Churchill mendengar si pengendara itu kehilangan pekerjaannya, dia mencoba menawari *orang itu*—orang yang nyaris membunuhnya—sejumlah uang. Melampaui rasa sakitnya sendiri, dia malah mencemaskan bahwa kabar luas tentang kecelakaan itu akan menghilangkan prospek pekerjaan bagi orang itu dan mencoba membantu sebisanya.

“Alam itu pengampun,” dia kemudian menulis di surat kabar mengenai pengalaman itu, “dan tidak menguji anak-anaknya, manusia atau hewan buas, melampaui kemampuannya. Hanya jika kekejian manusia mengintervensi barulah siksaan neraka itu muncul. Selebihnya—hiduplah dengan menempuh bahaya, terimalah apa yang ada, jangan takut apa pun, semuanya akan baik-baik saja.”

Tahun-tahun berikutnya, Churchill dan dunia menyaksikan siksaan neraka terkeji yang dapat dilakukan oleh manusia. Namun, dia—bersama para leluhur kita—tetap saja dapat menanggung derita itu. Semengerikan apa pun itu, akhirnya semuanya akan baik lagi. Karena Epikuros mengatakan, tak satu pun yang tak berakhir. Anda hanya perlu menjadi kuat dan berbelas kasih ketika melewatinya.

19 September

## **Keluwesan Kemauan**

“Ingatlah bahwa untuk mengubah pikiranmu dan mengikuti koreksi seseorang adalah konsisten dengan kehendak bebas. Karena tindakanmu hanyalah milikmu sendiri—untuk mencapai tujuannya menjaga dorongan hati dan penilaianmu, dan ya, dengan inteligensimu.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 8.16

**K**etika Anda memusatkan pikiran pada suatu tugas, apakah Anda selalu menuntaskannya? Sungguh perbuatan yang mengesankan bila begitu. Namun jangan biarkan diri Anda menjadi terpenjara oleh tekad yang semacam itu. Aset itu bisa menjadi kelemahan pada suatu hari nanti.

Kondisi berubah. Fakta baru berdatangan. Keadaan bermunculan. Bila Anda tidak bisa beradaptasi dengan semuanya—bila Anda hanya maju ke depan, tidak dapat menyesuaikan diri mengikuti informasi tambahan itu—Anda tak lebih daripada sebuah robot. Intinya bukanlah punya kemauan baja, tetapi kemauan yang *adaptif*—suatu kemauan yang memanfaatkan nalar sepenuhnya untuk mengklarifikasi persepsi, dorongan hati, dan penilaian untuk bertindak secara efektif demi tujuan yang tepat.

Tidaklah lemah untuk berubah dan beradaptasi. Keluwesan adalah suatu kekuatan tersendiri. Bahkan, keluwesan ini *berpadu* dengan kekuatan adalah yang akan membuat kita tangguh dan tak terhentikan.

20 September

## **Hidup Bukanlah Sebuah Tarian**

“Seni kehidupan itu lebih mirip dengan gulat ketimbang tarian, karena hidup yang berseni itu mempersyaratkan persiapan untuk menjumpai dan menahan serangan mendadak yang tak diperkirakan.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 7.61



**M**enari adalah metafora populer untuk menggambarkan hidup. Orang harus lemah gemulai dan gesit dan serasi untuk mengikuti musik. Orang harus merasakan dan mengikuti dan mengalir bersama pasangannya. Namun, siapa pun yang telah mencoba untuk melakukan sesuatu yang sulit, di mana terdapat persaingan atau musuh, tahu bahwa metafora menari tidaklah memadai. Tak seorang pun pernah naik ke panggung dan mencoba menaklukkan seorang penari. Si penari tidak pernah dibuat tersedak oleh rivalnya.

Sementara itu bagi seorang pegulat, perlawanan dan berbagai hal di luar dugaan merupakan bagian dan paket dari apa yang mereka lakukan. Olahraga mereka adalah sebuah pergumulan, persis seperti hidup. Mereka berjuang melawan musuh dan juga keterbatasan, emosi, dan latihan-latihan mereka sendiri.

Hidup, ibarat gulat, membutuhkan lebih dari gerakan yang anggun. Kita harus menjalani latihan yang berat dan menumbuhkan kemauan keras untuk bertahan. Filsafat adalah bantalan baja tempat kita mengasah kemauan itu dan menguatkan tekad itu.

21 September

## **Menjaga Ketenangan, Menjaga Kendali**

“Ketika berbagai situasi seakan memaksa hingga kita benar-benar bingung, cepat-cepatlah menahan diri. Jangan terkurung di luar ritme itu lebih lama daripada yang seharusnya. Kamu akan dapat menjaga biramannya jika selalu kembali ke sana.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 6.11



Kita akan mengalami kejutan tidak menyenangkan dari waktu ke waktu. Bukan hanya oleh kejadian ekstrem yang menggemparkan—serangan teroris atau kepanikan finansial—tetapi juga oleh berbagai kejadian kecil tak terduga. Aki mobil tidak berfungsi, teman Anda membatalkan janji di saat-saat terakhir, Anda tiba-tiba saja merasa tidak enak badan. Situasi-situasi ini berpotensi membuat kita bingung dan kacau. Kita telah berasumsi tentang dunia dan membangun rencana di atas asumsi itu. Kini asumsi itu runtuh, begitu pulalah organisasi dan pemahaman kita bisa runtuh.

Itu sungguh tidak apa-apa! Hal seperti itu terjadi. Sepasukan infanteri akan menghadapi serangan-serangan berat—yang menjadi kuncinya adalah mereka tidak membiarkan kekacauan memegang kendali. Para musisi akan mengalami kesulitan teknis dan kehilangan posisinya dari waktu ke waktu. Dalam kedua kasus itu, yang penting adalah mereka kembali ke posisi semula sesegera mungkin.

Hal yang sama berlaku bagi Anda hari ini. Tatanan dan kedamaian dapat saja terganggu oleh situasi baru. Baiklah. Kendalikan diri dan carilah cara untuk kembali.

22 September

## **Tanpa Usaha, Tiada Hasilnya**

“Kesulitan mengungkap karakter seseorang. Maka bila tantangan menghadangmu, ingatlah bahwa Tuhan menjodohkanmu dengan

lawan berlatih yang lebih muda, sebagaimana seorang pelatih kebugaran. Mengapa? Karena menjadi seorang peserta Olimpiade butuh keringat! Kukira tak seorang pun yang menghadapi tantangan lebih berat daripada tantanganmu, seandainya saja kamu akan menggunakannya sebagaimana seorang atlet memanfaatkan lawan berlatih yang lebih muda.”

—Epictetus, *Discourses*, 1.24.1-2

**P**ara Stoik senang menggunakan metafora dari Olimpiade, terutama gulat. Sebagaimana kita, mereka memandang olahraga sebagai cara melewati waktu yang menyenangkan dan juga sebagai sasana untuk berlatih menghadapi berbagai kendala yang tak terhindarkan dalam hidup. Sebagaimana Jenderal Douglas MacArthur pernah berkata, di dalam kata-kata yang kelak terukir di sasana olahraga di West Point:

Di lapangan pertandingan persahabatan  
tertanam benih-benih  
yang, kelak di lapangan lain, di hari lain  
akan berbuah kemenangan

Semua orang pernah merasakan dikalahkan oleh seorang lawan, frustrasi akan keterampilan atau atribut yang dimiliki lawannya dan yang tidak mereka miliki—tinggi badan, kecepatan, visi, atau apa saja. Bagaimana kita memilih untuk merespons pergumulan itu menunjukkan kepada kita siapa diri kita sebagai atlet dan akan jadi orang seperti apa kita nanti. Apakah kita melihatnya sebagai peluang untuk belajar dan menjadi lebih kuat? Apakah kita menjadi frustrasi dan mengeluh? Atau yang lebih buruk lagi, apakah kita membatalkannya kemudian mencari permainan lain yang

lebih mudah untuk dilakukan, yang membuat kita merasa senang dan bukannya tertantang?

Orang-orang hebat tidak menghindari ujian kemampuan diri ini. Mereka mengejanya karena ujian-ujian bukan hanya ukuran kehebatan melainkan jalur menuju kehebatan itu.

23 September

## **Benteng Teraman**

“Ingatlah bahwa kuasa nalarmu menjadi tak tertaklukkan bila dia mengerahkan diri dan hanya mengandalkan diri sendiri, maka dia tidak akan melakukan apa pun yang bertentangan dengan kemauannya sendiri bahkan bila posisinya irasional. Seberapa lebih tidak tertaklukkan lagi bila penilaiannya hati-hati dan dibuat dengan rasional? Dengan demikian, pikiran yang terbebas dari hawa nafsu adalah sebuah benteng yang tak tertembus—seseorang tidak punya tempat perlindungan lebih aman daripada ini sepanjang masa.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 8.48

**B**ruce Lee pernah membuat pernyataan menarik: “Aku tidak takut pada orang yang telah berlatih sepuluh ribu tendangan hanya satu kali,” katanya, “tetapi aku takut pada orang yang sudah mempraktikkan hanya satu tendangan sebanyak sepuluh ribu kali.” Bila kita mengulangi suatu tindakan sedemikian sering sampai menjadi perilaku yang tak disadari, kita bisa

menjadikannya sebagai bagian setelan otomatis diri kita tanpa berpikir.

Latihan di dalam olahraga bela diri atau tempur adalah suatu kajian gerakan yang mendalam dan saksama. Kita sering menganggap para tentara sebagai mesin otomatis, tetapi yang mereka latih sesungguhnya adalah pola menetap perilaku tak sadar. Kita semua dapat membangun perilaku-perilaku ini.

Ketika Marcus mengatakan bahwa sebuah pikiran dapat pergi menuju ke suatu tempat di mana “dia tidak melakukan apa pun yang bertentangan dengan kemauannya sendiri, bahkan ketika posisinya tidak rasional,” yang dia maksud adalah latihan yang tepat dapat mengubah kebiasaan yang sudah melekat. Latihlah diri Anda untuk melepaskan amarah, dan Anda tidak akan marah setiap kali hal buruk terjadi. Latihlah diri untuk menghindari gunjingan, dan Anda tidak akan tertarik ke dalamnya. Latihlah diri Anda kebiasaan apa pun, dan Anda akan bisa secara tak sadar melakukan kebiasaan itu di masa-masa sulit.

Pikirkanlah perilaku-perilaku apa saja yang ingin Anda jadikan bagian yang melekat pada diri bila Anda bisa. Seberapa banyak di antaranya yang hanya Anda latih satu kali? Marilah melatihnya dua kali hari ini.

24 September

## Itu Bisa Terjadi pada Anda

“Keadaan tidak siap menambah berat suatu bencana, dan menjadi kejutan yang tidak pernah gagal menambah luka hati seseorang. Oleh karena itu, tak satu pun yang semestinya tidak terantisipasi oleh kita. Pikiran kita sudah harus disiagakan terlebih dahulu untuk menghadapi berbagai hal dan kita tidak semestinya hanya mempertimbangkan semua hal yang biasa terjadi, tetapi apa yang sebenarnya bisa terjadi. Sebab adakah apa pun di dalam hidup yang tidak bisa dijatuhkan Dewi Fortuna dari kudanya yang tinggi bila itu menyenangkan baginya?”

—Seneca, *Moral Letters*, 91.3a–4

Pada tahun 64, semasa pemerintahan Kaisar Nero, kebakaran besar melanda kota Roma. Kota Lyons di Prancis mengirimkan banyak uang untuk membantu korban. Tahun berikutnya para warga Lyons tiba-tiba saja dilanda kebakaran tragis pula, yang membuat Nero mengirimkan sejumlah uang yang setara kepada para korbannya. Sewaktu Seneca menuliskan kejadian itu kepada seorang teman di salah satu suratnya, dia pastilah sudah tergugah oleh puisi itu—sebuah kota mengulurkan bantuan, hanya untuk mengalami bencana serupa tak lama kemudian.

Seberapa sering hal itu menimpa kita? Kita menghibur teman pada saat dia putus cinta, ternyata dikejutkan oleh berakhirnya hubungan cinta kita pula. Kita harus menyiapkan pikiran kita untuk kemungkinan pembalikan nasib yang ekstrem. Ketika suatu kali Anda menyumbang ke badan amal, jangan hanya pikirkan

tentang kebaikan yang Anda perbuat, tetapi sempatkan diri memikirkan bahwa suatu hari Anda pun mungkin butuh menerima sumbangan.

Sepanjang pengetahuan kita, Seneca benar-benar *menjalani hidup* dengan menerapkan kata-kata ini. Sekitar setahun setelah dia menulis surat ini, dia difitnah telah ikut berkomplot melawan Nero. Harga yang harus dibayarnya? Seneca dihukum agar bunuh diri. Seperti sejarawan Tacitus mengisahkan adegan itu, teman-teman dekat Seneca menangis dan memprotes hukuman itu. “Ke mana,” ujar Seneca bertanya kepada mereka berulang-ulang, “perginya petatah-petitih filsafat kalian, atau persiapan sekian tahun kajian terhadap kejahatan yang akan menimpa? Siapa yang tidak mengenal kekejian Nero?” Itu dia: dia tahu bahwa itu dapat menimpanya juga, maka dari itu dia telah siap menghadapinya.

25 September

## **Rentannya Ketergantungan**

“Tunjukkan kepadaku seseorang yang bukan budak! Ada yang jadi budak atas nafsunya, yang lain adalah budak atas keserakahan, yang lain adalah budak atas kekuasaan, dan kita semua adalah budak atas rasa takut. Aku dapat menyebutkan seorang mantan Konsul yang adalah budak dari seorang perempuan mungil tua, seorang miliuner yang adalah budak atas perempuan tukang bersih-bersih... Tidak ada perbudakan yang lebih keji ketimbang penghambaan yang diberlakukan kepada diri sendiri.”

—Seneca, *Moral Letters*, 47.17

Kita semua adalah pencandu dengan cara masing-masing. Kita kecanduan rutinitas kita, pada kopi kita, pada kenyamanan kita, pada restu seseorang. Ketergantungan ini menandakan bukan kita yang mengendalikan hidup kita—melainkan ketergantungan kita.

“Siapa pun yang benar-benar ingin bebas,” kata Epictetus, “tidak akan menginginkan sesuatu yang jelas-jelas berada di dalam kendali orang lain, kecuali jika dia mau menjadi seorang budak.” Subjek kasih sayang kita dapat diambil dari kita dalam sekejap. Rutinitas kita dapat terganggu, dokter dapat melarang kita minum kopi, kita dapat dijebloskan ke dalam situasi-situasi yang tidak nyaman.

Itulah sebabnya kita harus menguatkan diri dengan menguji ketergantungan-ketergantungan ini sebelum semua ini menjadi terlalu besar. Bisakah Anda mencoba hidup tanpa ini atau itu selama satu hari? Bisakah Anda menjalani diet dalam sebulan? Dapatkah Anda menahan dorongan untuk mengambil telepon dan menghubungkannya? Pernahkah Anda mandi air dingin? Tidak terlalu berat setelah beberapa kali pertama. Pernahkah Anda mengendarai mobil teman sementara mobil Anda yang lebih bagus sedang di bengkel? Setidak nyaman itukah? Jadikan diri Anda tidak rentan pada ketergantungan Anda atas kenyamanan dan kemudahan, atau suatu hari kerentanan itu mungkin membuatmu bertekuk lutut.



26 September

## Kegunaan Waktu Libur

“Waktu luang tanpa belajar adalah kematian—kuburan bagi orang yang masih hidup.”

—Seneca, *Moral Letters*, 82.4

**A**nda layak berlibur. Anda bekerja keras. Anda berkorban. Anda telah memaksakan diri. Waktunya untuk rehat. Terbanglah, menginap di hotel, dan pergilah ke pantai—tetapi kepitlah sebuah buku (dan bukan buku sampah untuk dibawa ke pantai). Pastikan Anda menikmati relaksasi seperti seorang penyair—bukan bermalas-malasan tetapi *secara aktif*, mengamati dunia sekelilingmu, menyerap semuanya, memahami lebih baik tempatmu di semesta ini. Ambillah waktu libur dari pekerjaan sesekali, tapi bukan libur dari belajar.

Mungkin sasaran Anda adalah mengumpulkan cukup uang untuk dapat pensiun dini. Itu bagus! Tetapi tujuan pensiun bukanlah menjalani hidup dengan bermalas-malasan atau menyia-nyiakan waktu, meski hal itu mungkin mudah sekali dilakukan. Alih-alih, untuk memberi kesempatan mengejar panggilan sejati setelah gangguan besar tersingkirkan. Duduk-duduk seharian dan tidak mengerjakan apa pun? Menonton acara televisi yang tiada ujungnya atau bepergian dari satu tempat ke tempat lain hanya untuk mencentang tempat-tempat yang telah Anda kunjungi di dalam sebuah daftar? Itu bukan hidup. Bukan pula kebebasan.



27 September

## Apa yang Kemakmuran Singkap?

“Karena bahkan kedamaian itu sendiri akan menimbulkan lebih banyak alasan untuk khawatir. Bahkan kondisi aman tidak akan membuatmu lebih percaya diri bila pikiranmu sudah pernah terguncang—bila sudah terbiasa dipicu kepanikan tidak jelas, dia tidak mampu memberikan keselamatannya sendiri. Sebab dia tidak benar-benar menghindari bahaya, hanya melarikan diri. Namun, kita terpapar bahaya lebih besar begitu kita berbalik badan.”

—Seneca, *Moral Letters*, 104.10b

Ada sebuah peribahasa lama bahwa uang tidak mengubah orang, hanya makin menunjukkan siapa diri mereka sebenarnya. Robert Caro telah menulis bahwa “kekuasaan tidak korup, kekuasaan itu *menyingkap*.” Dalam kasus-kasus tertentu, kemakmuran—finansial dan personal—juga demikian.

Bila pikiran Anda sudah mengembangkan semacam kebiasaan—kebiasaan panik, dalam contoh yang diberikan Seneca—sebaik apa pun hal-hal yang terjadi dalam hidup Anda menjadi tak berarti lagi. Anda tetap terpancing untuk merasa panik. Pikiran Anda akan selalu menemukan berbagai hal untuk dicemaskan, dan Anda akan tetap merasa sengsara. Bahkan, mungkin lebih dari itu, karena kini lebih banyak lagi yang bisa hilang dari Anda.

Itulah sebabnya adalah konyol untuk mengharapkan harta berlimpah. Bila Anda boleh berharap satu hal, Anda bisa berharap

mendapatkan kekuatan karakter yang dapat bertahan dalam kemakmuran. Atau yang lebih baik lagi, *berupayalah* untuk mendapatkan karakter seperti itu dan rasa percaya diri. Pertimbangkanlah setiap tindakan dan setiap pikiran—pikirkanlah semuanya sebagai batu bata untuk membangun karakter yang tidak dapat dihancurkan. Kemudian upayakan untuk membuat masing-masing kuat dan menonjol sebagaimana karakter itu sendiri.

28 September

### **Kartu Truf di Tanganmu**

“Alangkah tepatnya dewa-dewa memberi kita kendali atas kemampuan terkuat yang mengatur semuanya—kemampuan untuk memanfaatkan berbagai tampilan eksternal—dan betapa mereka tidak memberikan apa pun lagi di bawah kendali kita. Apakah itu hanya karena mereka tidak mau memberi kita yang lebih banyak? Kukira seandainya mungkin mereka pastilah sudah memberi kita lebih banyak lagi, tetapi itu mustahil.”

—Epictetus, *Discourses*, 1.1.7–8

**K**ita dapat memandang hari mendatang dan merasa putus asa oleh berbagai hal yang tidak dapat kita kendalikan: orang lain, kesehatan kita, suhu, dan hasil sebuah proyek begitu sudah terlepas dari tangan kita.

Atau kita dapat memandang hari yang sama dan menikmati satu hal yang dapat kita kendalikan: kemampuan untuk memutuskan makna dari setiap kejadian.

Opsi kedua ini menawarkan kekuatan utama—bentuk kendali yang sejati dan adil. Seandainya Anda punya kendali terhadap orang lain, tidakkah mereka juga akan punya kendali terhadap Anda? Alih-alih, apa yang telah dianugerahkan kepada Anda adalah kartu truf yang paling adil dan paling dapat digunakan. Kendati Anda tidak mengendalikan berbagai kejadian eksternal, Anda tetap mempertahankan kemampuan untuk memutuskan bagaimana Anda *merespons* berbagai kejadian itu. Anda mengontrol apa makna setiap kejadian eksternal itu bagi Anda pribadi.

Ini mencakup keputusan paling sulit di depan Anda saat ini juga. Anda akan dapati, bila Anda mendekatinya dengan tepat, kartu truf ini sudah cukup.

29 September

## **Kebutuhan Aktual Anda Kecil**

“Tak satu pun dapat memuaskan keserakahanmu, tetapi tindakan kecil saja sudah memuaskan alam. Maka kemiskinan di pengasingan tidaklah menimbulkan nasib buruk, karena tidak ada tempat pengasingan yang sedemikian gersangnya sampai tidak menghasilkan dukungan berlimpah bagi seseorang.”

—Seneca, *On Consolation to Helvia*, 10.11b

**M**erenungkan apa yang biasa Anda terima sebagai hal yang normal bisa jadi menguntungkan. Berpikirlah tentang gaji pertama Anda—betapa *besar* rasanya waktu itu. Atau apartemen yang pertama, dengan kamar tidur dan kamar mandinya sendiri dan ramen yang dengan riangnya Anda santap di dapur. Hari ini, karena Anda sudah lebih sukses, kondisi-kondisi ini akan nyaris terasa tidak memadai. Bahkan, Anda mungkin ingin lebih banyak lagi daripada yang Anda miliki sekarang. Namun, hanya beberapa tahun lalu kondisi yang sedang-sedang saja itu terasa bukan hanya cukup, melainkan luar biasa!

Ketika kita menjadi sukses, kita lupa seberapa kuatnya kita sebelumnya. Kita begitu terbiasa dengan apa yang kita miliki, sampai setengah percaya bahwa kita akan mati tanpanya. Tentu saja yang kita bicarakan ini cuma obrolan ringan. Pada hari-hari di masa Perang Dunia, orangtua kita dan kakek-nenek kita bisa menjalani hidup dengan bensin, mentega, dan listrik yang dijatahi. Mereka baik-baik saja, sama seperti diri Anda yang baik-baik saja sewaktu Anda punya lebih sedikit dari milik Anda sekarang.

Ingatlah hari ini bahwa Anda akan baik-baik saja bila segala sesuatu tiba-tiba berubah jadi buruk. Kebutuhan Anda sebenarnya tidak banyak. Hanya sedikit hal saja yang bisa terjadi yang benar-benar dapat mengancam pertahanan hidup Anda. Pikirkanlah itu—dan sesuaikanlah kecemasan dan rasa takut Anda seperlunya saja.

30 September

## Yang Tak Tersentuh

“Bila kamu melakukan kekerasan kepadaku dengan tanganmu, kamu akan memiliki tubuhku, tetapi pikiranku akan tetap bersama Stilpo.”

—Zeno, dikutip dalam Diogenes Laertius,  
*Lives of the Eminent Philosophers*, 7.1.24

Zeno tidak sedang menyatakan dia punya kekuatan gaib tetapi hanya bahwa sementara tubuhnya dapat dijadikan korban, filsafat melindungi pikirannya—yang bertumbuh di bawah arahan gurunya, Stilpo—dengan benteng dalam yang kuat yang gerbang-gerbangnya tak pernah dapat diruntuhkan dari luar, kecuali diserahkan.

Lihatlah Rubin “Hurricane” Carter, petinju yang telah secara keliru dituduh melakukan pembunuhan dan harus mendekam nyaris dua puluh tahun di penjara. Dia akan berkata, “Aku tidak mengakui keberadaan penjara. Penjara itu tidak ada buatku.” Tentu saja, penjara itu secara harfiah ada, dan secara fisik dia berada di dalamnya. Namun, dia menolak untuk membiarkan pikirannya terkungkung oleh itu.

Itulah kekuatan yang juga bisa Anda miliki. Semoga saja Anda tidak harus menggunakan kekuatan ini dalam situasi yang melibatkan kekerasan atau ketidakadilan yang parah; namun, di tengah-tengah tantangan berat apa pun, kekuatan itu ada. Apa pun

yang terjadi pada tubuh Anda, apa pun yang dilakukan dunia luar terhadap Anda, pikiran Anda bisa tetap berfalsafah. Pikiran Anda adalah milik Anda. Pikiran Anda tak tersentuh—maka, dalam pengertian itu, diri Anda pun tak tersentuh.

DigitalPublishing/KG-3/GC

# OKTOBER

## KEBAIKAN DAN KEBAJIKAN

1 Oktober

### **Biarkan Kebajikan Bersinar Terang**

“Apakah cahaya lampu bersinar dan tetap berkilau sampai bahan bakarnya habis? Mengapa kebenaran, keadilan, dan kendali-diri-mu tidak bersinar sampai kamu dipadamkan?”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 12.15

**S**eneca, dengan mengulangi ucapan Herakleitos, menuliskan bahwa “kami makhluk fana ini dinyalakan dan dipadamkan.” Cahaya nalar menerangi semesta. Apakah sumbu lampu Anda dinyalakan untuk pertama kali, setelah periode panjang kegelapan, atau bahkan tepat sebelum apa yang diibaratkan sebagai tidur panjang, tidak ada bedanya.

Di sinilah tempat Anda berada saat ini, dan tempat ini sama baiknya dengan tepat mana pun untuk menyalakan sinar kebajikan dan terus bersinar selama Anda ada.

2 Oktober

## Aset Paling Berharga

“Namun, orang bijak tidak kehilangan apa pun. Orang semacam itu memiliki segalanya tersimpan untuk dirinya sendiri, tidak meninggalkan apa pun bagi Sang Nasib, milik mereka semuanya disimpan rapat, diikat oleh kebajikan, yang tidak membutuhkan apa pun dari kesempatan, dan karenanya tidak dapat ditambah atau dikurangi.”

—Seneca, *On the Firmness of the Wise*, 5.4

Sebagian orang menaruh uang mereka dalam bentuk aset—saham, surat utang, properti. Yang lain berinvestasi ke dalam relasi atau pencapaian, mengetahui mereka dapat menarik semua itu sama mudahnya seperti orang-orang menarik dana dari rekening bank mereka. Namun, tipe ketiga, kata Seneca, berinvestasi di dalam diri mereka sendiri—menjadi orang yang baik dan bijak.

Manakah dari aset-aset ini yang paling tahan terhadap fluktuasi pasar dan bencana? Yang manakah yang paling tangguh menghadapi tantangan dan kesengsaraan? Manakah yang tidak akan pernah meninggalkan Anda? Hidup Seneca sendiri merupakan sebuah teladan menarik. Dia menjadi amat kaya sebagai teman



kaisar, tetapi begitu Nero menggila, Seneca menyadari bahwa dia harus meninggalkannya. Dia menawarkan kesepakatan kepada Nero: dia akan menyerahkan seluruh uangnya kepada Nero dan mengembalikan seluruh hadiah dari Nero untuknya untuk ditukar dengan kebebasan penuh dan total.

Ujung-ujungnya, Nero menolak tawaran ini, tetapi Seneca tetap pergi, pensiun dengan relatif damai. Namun, pada suatu hari, para eksekutor tiba dengan keputusan hukuman mati buatnya. Pada saat itu, apa yang diandalkan oleh Seneca? Bukan uangnya. Bukan teman-temannya, yang, kendati mereka semua bermaksud baik, menjadi sumber kesedihan dan perkabungan yang cukup besar. Dia mengandalkan kebajikan dan kekuatan jiwanya.

Itulah momen percobaan paling berat buat Seneca—yang terakhir dan yang paling luhur.

3 Oktober

## **Mantra Saling Ketergantungan**

“Sering-seringlah merenung tentang interkoneksi dan saling ketergantungan berbagai hal di alam semesta. Karena dalam arti tertentu, setiap hal sama-sama saling terajut menjadi satu dan karenanya memiliki keterikatan satu sama lain—karena yang satu mengikuti yang lainnya sesuai dengan ketegangan gerakan, adukan simpatis, dan perpaduan seluruh substansi.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 6.38

Anne Lamott suatu kali menyatakan bahwa semua penulis “adalah sungai-sungai kecil menuju ke satu danau,” semuanya menyumbang kepada sebuah proyek besar yang sama. Hal yang sama juga terjadi di banyak industri—kendati sayangnya, bahkan di dalam perusahaan yang sama, orang-orang dengan egoisnya lupa bahwa mereka bekerja bersama-sama. Sebagai manusia kita semua menghirup atom-atom yang pernah menghidupkan para leluhur kita dan mengalir ke bumi yang sama saat kita mati.

Berkali-kali, para Stoik mengingatkan diri mereka tentang keterkaitan hidup. Mungkin itu karena kehidupan di Yunani dan Romawi ketika itu sungguh keras. Hewan-hewan dan manusia dibantai tanpa perasaan untuk menghibur massa di Colosseum (bahkan diratapi di dalam tulisan para Stoik). Negara-negara ditaklukkan dan para warganya dijual sebagai budak untuk meluaskan kekaisaran (kegagalan yang juga diratapi oleh para Stoik). Jenis kekejian ini mungkin terjadi hanya bila kita lupa betapa kita terhubung dengan sesama manusia dan dengan lingkungan.

Hari ini, sempatkan untuk mengingat bahwa kita terajut bersama dan masing-masing dari kita memainkan sebuah peran (baik, buruk, atau jahat) di dunia ini.

4 Oktober

## **Semua untuk Satu, Satu untuk Semua**

**“Apa yang tidak baik bagi sarang lebah, tidak baik bagi lebah.”**

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 6.54

Inheren dalam konsep Stoik *sympatheia* adalah gagasan tentang kosmos yang saling terkoneksi ketika segala sesuatu di semesta ini adalah bagian dari satu keutuhan. Marcus Aurelius adalah salah satu penulis pertama yang menegaskan gagasan kosmopolitanisme—mengatakan bahwa dia adalah warga dunia, bukan hanya warga Roma.

Gagasan bahwa Anda adalah seekor lebah di dalam sarang lebah adalah pengingat perspektif ini. Marcus bahkan mengatakan kebalikan ide tersebut kelak di dalam bukunya *Meditations*, agar dia tidak lupa: “Apa yang tidak dapat membahayakan komunitas tidak dapat membahayakan individu.”

Hanya karena sesuatu tidak baik untuk Anda tak berarti buruk juga untuk setiap orang. Hanya karena sesuatu baik untuk Anda sudah pasti belum tentu baik untuk setiap orang. Pikirkanlah para manager investasi global yang bertaruh besar-besaran melawan ekonomi—mereka pada dasarnya mengeruk untung dengan mendukung kegagalan semua orang dan semua hal. Apakah Anda ingin menjadi yang seperti itu? Seorang Stoik yang baik memahami bahwa dorongan hati yang baik, dan tindakan benar yang berasal dari dorongan tersebut, secara alamiah membawa

kebaikan untuk semua, yang merupakan satu-satunya kebaikan orang bijak. Sebaliknya, tindakan yang tepat dan bijak oleh semua adalah baik bagi individu.

5 Oktober

## **Kata-kata Tak Bisa Dicabut Kembali**

“Lebih baik melakukan perjalanan dengan kedua kaki ketimbang dengan lidah.”

—Zeno, dikutip dalam Diogenes Laertius,  
*Lives of the Eminent Philosophers*, 7.1.26

**A**nda selalu bisa bangkit setelah jatuh, tetapi ingatlah, apa yang sudah dikatakan tidak pernah bisa dicabut kembali. Terutama hal-hal yang keji dan menyakitkan.

6 Oktober

## **Saling Memperhatikan**

“Adalah sesuai kehendak Alam menunjukkan kasih sayang kepada teman-teman kita dan merayakan kemajuan mereka, seakan itu adalah kemajuan kita juga. Karena bila kita tidak melakukannya,

kebajikan, yang diperkuat hanya dengan menerapkan persepsi-persepsi kita, tidak akan bertahan lagi di dalam diri kita.”

—Seneca, *Moral Letters*, 109.15

**M**enyaksikan orang-orang lain sukses adalah salah satu yang paling berat untuk dilakukan—terutama bila kita sendiri tidak sukses. Di dalam pikiran kita sebagai makhluk pemburu-pengumpul, kita kira hidup adalah permainan jumlah-nol—yaitu agar seseorang bisa memiliki lebih banyak berarti kita mungkin mendapatkan lebih sedikit.

Namun, seperti semua bagian filsafat, empati dan tak memeningkan diri merupakan soal praktik. Sebagaimana Seneca amati, adalah mungkin untuk belajar “bergembira atas sukses mereka dan tersentuh oleh setiap kegagalan mereka.” Inilah yang dilakukan oleh seorang yang bajik.

Mereka mengajari diri sendiri untuk aktif bergembira bagi orang-orang lain—bahkan dalam kasus-kasus yang mungkin membuat mereka merugi—dan menyingkirkan kecemburuan dan sifat posesif. Anda juga dapat melakukannya.

7 Oktober

## **Alasan Egois untuk Jadi Baik**

“Orang yang melakukan kesalahan, melakukan kesalahan itu terhadap dirinya sendiri. Orang yang bertindak tidak adil, bertindak

tidak adil terhadap dirinya sendiri—menjadikan diri mereka sendiri keji.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 9.4

**K**ali lain Anda melakukan sesuatu yang salah, ingatlah perasaan yang ditimbulkan perbuatan itu. Jarang sekali orang mengatakan, “Aku merasa senang sekali!”

Ada alasan mengapa sering ada muntahan di tempat kejadian perkara. Alih-alih katarsis yang si pelaku pikir akan terasa ketika dia membiarkan diri lepas kendali atau ketika dia membalas dendam, pada akhirnya dia merasa mual. Kita merasakan versi yang sama ketika berbohong, ketika berbuat curang, ketika menipu seseorang. Maka dalam hitungan sepersekian detik sebelum dorongan kegilaan itu menguasai, tanyakan pada diri sendiri: *Bagaimana perasaanku terhadap diri sendiri?* Apakah momen ketika rasa takut menyekat kerongkongan karena menduga bahwa Anda bisa ketahuan memang sungguh sepadan?

Kesadaran diri dan perbuatan keliru jarang berjalan bersama. Bila Anda butuh alasan egois untuk tidak melakukan sesuatu yang salah—hubungkanlah diri sendiri dengan perasaan-perasaan seperti ini. Perasaan-perasaan tersebut adalah penghambat yang kuat.

8 Oktober

## Kenikmatan Luhur

“Ya, mendapatkan apa yang kamu inginkan itu bisa amat menyenangkan. Namun, tidakkah persis itulah mengapa kenikmatan membuat kita terperosok? Alih-alih, lihatlah apakah berbagai hal berikut bisa jadi lebih menyenangkan lagi—jiwa luhur, kebebasan, kejujuran, kebaikan, kemurnian. Sebab tiada yang lebih menyenangkan ketimbang kebijakan itu sendiri, ketika kamu memikirkan betapa meyakinkan dan mudah jalannya pemahaman dan pengetahuan itu.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 5.9

Tak seorang pun dapat membantah bahwa kenikmatan tidak *terasa* enak. Dari definisinya, begitulah kurang lebih apa yang dilakukannya.

Namun hari ini Marcus Aurelius mengingatkan Anda—sebagaimana dia mengingatkan dirinya sendiri—bahwa kenikmatan-kenikmatan itu nyaris tidak pernah berpihak kepada kebajikan. Serbuan hormon dopamin lewat seks hanyalah sementara saja. Begitu pula rasa bangga telah menuntaskan suatu pencapaian atau tepuk tangan meriah dari orang banyak. Kenikmatan-kenikmatan itu amat kuat, tetapi semua menguap dan membuat kita menginginkan lebih banyak lagi. Apakah yang bertahan jauh lebih lama (dan tetap lebih berada di dalam kendali kita)? Kebajikan, sifat baik, ketenangan, dan kebaikan.

9 Oktober

## Tetapkan Standar dan Gunakanlah

“Bila standar sudah ditetapkan, segala sesuatunya diuji dan dipertimbangkan. Dan tugas filsafat hanyalah ini, mengawasi dan menjunjung standar, tetapi tugas orang baik sejati adalah menggunakan standar-standar itu bila mereka mengetahuinya.”

—Epictetus, *Discourses*, 2.11.23–25

Kita melewatkan hari-hari dengan menanggapi dan bereaksi, tetapi jarang sekali untuk benar-benar berhenti dan bertanya: *Apakah yang akan kulakukan ini benar-benar konsisten dengan apa yang kuyakini?* Atau, pertanyaan yang lebih baik: *Apakah hal seperti ini yang mesti dilakukan oleh orang yang kuinginkan?*

Tugas hidup adalah menetapkan standar dan *tidak* berkompromi dengannya. Ketika Anda menyikat gigi, memilih teman, kehilangan kesabaran, jatuh cinta, menyuruh anak, atau membawa anjing berjalan-jalan—semua ini adalah kesempatan.

Bukan, *aku ingin melakukan yang baik*—itu cuma dalih. Tetapi, *aku akan melakukan yang baik terutama untuk hal ini, sekarang juga*. Tetapkan standar, konsistenlah dengan itu. Itu saja.



10 Oktober

## Rasa Hormat dan Keadilan

“Tinggalkan masa lalu, biarkan rancangan agung menangani masa depan, dan sebagai gantinya giringlah saja saat ini dengan benar menuju rasa hormat dan keadilan. Rasa hormat supaya kamu mencintai apa yang telah dijatahkan kepadamu, karena alam telah melimpahkan satu sama lain kepadamu. Keadilan, supaya kamu menyampaikan kebenaran dengan bebas tanpa penyangkalan, dan supaya kamu hanya bertindak sebagaimana yang menuntut oleh hukum dan nilai-nilai dari segala sesuatu.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 12.1

Aulus Gellius mengisahkan bahwa Epictetus pernah berkata, “Barang siapa memilih dua kata untuk diresapi dalam hati dan mau bersusah payah menguasai dan mengawasi dirinya sendiri oleh kedua kata itu, mereka akan menjalani hidup tanpa cela dan tenteram. Kedua kata itu adalah: bertahan dan lawan.” Itu saran yang bagus. Namun, prinsip-prinsip apakah yang harus menentukan apa yang kita pertahankan dan apa yang harus kita lawan?

Marcus memberikan jawabannya: rasa hormat dan keadilan. Dengan kata lain, kebajikan.

11 Oktober

## Kejujuran sebagai Pembawaan Kita

“Betapa busuk dan curangnya ketika orang mengatakan bahwa mereka berniat untuk ‘mengatakannya langsung kepadamu.’ Apa maksudmu, kawan? Seharusnya itu tidak butuh pengumumanmu, tetapi langsung terlihat, seakan hal itu telah tertulis di dahimu, terdengar di denting suaramu, kilatan dalam sorot matamu—sebagaimana seorang kekasih melihatnya pada tatapan kekasihnya. Singkatnya, orang yang berterus terang dan baik harus seperti kambing bau—kamu tahu ketika orang itu seruangan denganmu.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 11.15

Kita semua sudah terbiasa mendengar frasa seperti itu sebelumnya. “Aku akan berterus terang kepada Anda di sini...” “Aku akan jujur saja...” “Tanpa mengurangi rasa hormat, tapi...” Apakah itu hanyalah ungkapan-ungkapan kosong atau bukan, semua memancing pertanyaan: Bila Anda harus membuat pendahuluan atas ucapan Anda dengan indikator kejujuran atau keterusterangan, apakah artinya itu terhadap semua hal lainnya yang Anda katakan? Jika Anda mengatakan bahwa Anda sedang berkata jujur *sekarang*, apakah artinya biasanya Anda tidak jujur?

Bagaimana bila, sebagai gantinya, tumbuhkan sajalah hidup dan reputasi di mana kejujuran itu sebernilai uang yang dikeluarkan oleh Bank Sentral, seempatik dan seeksplisit sebuah kontrak, sepermanen sebuah tato? Tidak saja hal itu akan membuat Anda tidak perlu menggunakan kepastian yang harus melibatkan orang

lain yang kurang cermat, itu juga akan menjadikan Anda orang yang lebih baik.

12 Oktober

## Selalu Cinta

“Hecato berkata, ‘Aku dapat mengajarimu ramuan cinta yang terbuat dari obat apa saja, herbal, atau mantra khusus—kalau kamu mau dicintai, wahai cinta!’”

—Seneca, *Moral Letters*, 9.6

Pada tahun 1992, Barbara Jordan berpidato di depan Konvensi Nasional Partai Demokrat dan mengkritik keserakahan dan keegoisan dan keterpecah-belahan bangsa satu dasawarsa sebelumnya. Orang-orang sudah siap akan perubahan. “Mengubahnya jadi apa?” dia bertanya. “Mengubah lingkungan tahun 80-an menjadi lingkungan yang ditandai dengan pengabdian pada kepentingan umum, pelayanan publik, toleransi, dan cinta. Cinta. Cinta. Cinta. Cinta.”

Cinta. Cinta. Cinta. Cinta. Mengapa? Karena, sebagaimana disebutkan Beatles, “Ujung-ujungnya, cinta yang kamu ambil setara dengan cinta yang kamu buat.” Bukan saja di dalam politik, dan bukan cuma di dalam toleransi tetapi juga dalam kehidupan pribadi. Nyaris tidak ada situasi ketika kebencian menyelamatkan. Namun, nyaris semua situasi selalu menjadi lebih baik dengan

cinta—atau empati, pemahaman, apresiasi—bahkan situasi-situasi ketika kita berseberangan dengan seseorang.

Dan siapa tahu, Anda mungkin akan mendapatkan kembali sebagian cinta itu.

13 Oktober

## **Balas Dendam Adalah Hidangan yang Lebih Baik Tidak Disajikan**

“Cara terbaik untuk membalaskan dendammu adalah dengan tidak menjadi seperti itu.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 6.6

“Alangkah jauh lebih baik memulihkan diri dari cedera ketimbang membalas dendam. Balas dendam membuang banyak waktu dan memaparkan dirimu kepada lebih banyak cedera lagi ketimbang cedera pertama yang memicunya. Amarah selalu bertahan lebih lama ketimbang rasa nyeri. Yang terbaik adalah mengambil jalan berlawanan. Apakah ada orang yang berpikir bahwa adalah normal untuk balas menendang seekor keledai atau membalas gigitan seekor anjing?”

—Seneca, *On Anger*, 3.27.2

**K**atakanlah ada orang telah memperlakukan Anda dengan kasar. Katakanlah seseorang mendapatkan promosi lebih dulu

daripada Anda karena mereka mencuri pujian atas pekerjaan Anda atau melakukan sesuatu kecurangan. Wajar saja untuk berpikir: *Oh, begitulah cara dunia ini bekerja, atau Suatu hari giliranku untuk bertindak seperti itu.* Atau yang paling umum: *Aku harus melakukan sesuatu kepada mereka untuk semua ini.* Namun, inilah kemungkinan tanggapan terburuk terhadap perilaku buruk.

Seperti yang sama-sama dituliskan oleh Marcus dan Seneca, tanggapan yang pantas—yang memang pembalasan terbaik—adalah dengan tidak membalas dendam sama sekali. Bila seseorang memperlakukan Anda dengan kasar dan Anda balas dengan kekasaran, Anda tidak melakukan apa pun selain membuktikan kepada orang itu bahwa tindakannya dapat dibenarkan. Jika Anda menghadapi kecurangan orang lain dengan kecurangan diri Anda sendiri, coba tebak? Anda membuktikan bahwa mereka benar—sekarang semua *adalah* pendusta.

Sebagai gantinya, hari ini, marilah mencoba menjadi yang lebih baik ketimbang berbagai hal yang mengecewakan atau menyakiti kita. Marilah menjadi teladan yang kita inginkan untuk diikuti orang lain. Buruk sekali untuk menjadi penipu, mementingkan diri sendiri, merasa butuh menyakiti sesamamu manusia. Sementara itu, hidup bermoral dan baik sungguh menyenangkan.

14 Oktober

## Jangan Marah, Beri Pertolongan

“Apakah kamu marah ketika seseorang beraroma tak sedap atau bila napas mereka berbau tak enak? Apa gunanya? Karena punya napas dan ketiak dengan kondisi itu, tentunya akan menyebarkan bau. Menurutmu mestinya mereka punya kesadaran, tidakkah mereka tahu bahwa mereka sudah mengganggu orang lain? Nah, kamu pun punya kesadaran, selamat! Maka, gunakanlah penalaran alamiahmu untuk menyadarkan mereka, tunjukkan kepada mereka, sebutkan. Bila orang itu mau mendengar, kamu telah menyembuhkan mereka tanpa kemarahan yang tidak guna. Tanpa perlu drama maupun pertunjukan yang tidak pantas.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 5.28

Orang yang duduk di sebelah Anda di pesawat, yang mengoceh dengan suara nyaring atau menyenggol kanan-kiri? Yang membuat gigi Anda bergemeletuk, menahan kebencian di jiwa terdalam Anda karena mereka tidak sopan, tidak peduli, menjengkelkan? Di dalam situasi ini, mungkin Anda merasa bahwa perlu kekuatan yang ada agar Anda bisa menahan diri untuk tidak membunuh mereka.

Sungguh lucu betapa pikiran *itu* muncul di kepala sebelum, yah, Anda mencoba dengan santun meminta mereka untuk berhenti, atau sebelum mengganggu sedikit dengan meminta pindah tempat duduk. Kita lebih suka marah, pahit, mengamuk di dalam hati ketimbang menghadapi risiko melakukan percakapan canggung

yang mungkin dapat membantu orang tersebut dan menjadikan dunia ini sebagai tempat yang lebih baik. Kita pokoknya tak ingin orang menjadi lebih baik, kita berharap hal itu akan terjadi dengan ajaib—bahwa kita bisa begitu saja menghendaki orang lain berubah, mengebor tengkorak kepala mereka dengan tatapan marah kita.

Walaupun ketika Anda berpikir dengan cara seperti itu, Anda akan jadi bertanya-tanya siapa sebenarnya yang kasar itu.

15 Oktober

## Dahulukan Prasangka Baik

“Segala sesuatunya mengarah kepada asumsimu tentang itu, dan itu tanggunganmu. Kamu dapat mematahkan penghakiman terburu-buru itu sekehendakmu, dan seperti mengarahkan kapal mengelilingi satu titik, kamu akan menemukan lautan yang tenang, cuaca yang bagus, dan pelabuhan yang aman.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 12.22

“**B**ahkan seekor anjing,” Hakim Agung Oliver Wendell Holmes pernah berkata, “bisa membedakan antara tersandung dan ditendang.” Namun, bila Anda suatu hari tanpa sengaja menginjak anjing Anda, Anda tahu reaksi pertamanya biasanya adalah menggonggong atau mendengking atau seketika menggigit. Seketika, tak ada perbedaan—hanya terasa sakit. Lalu dia melihat siapa



yang melakukannya, mendengar suara Anda yang menenangkan, dan kembali lagi mengibas-ngibaskan ekornya.

Seorang yang bajik tidak akan terburu-buru menghakimi orang lain. Orang bajik bermurah hati dalam asumsinya: bahwa sesuatu tidaklah disengaja, bahwa orang itu tidak tahu, bahwa hal itu tidak akan terjadi lagi. Itu membuat hidup lebih mudah ditanggung dan membuat kita lebih toleran. Sementara, mengasumsikan kebencian—penghakiman yang paling tergesa-gesa—membuat segalanya jadi lebih berat untuk ditanggung.

Berhati-hatilah dan bersikap akomodatiflah dengan asumsi Anda atas orang lain dan Anda akan mendapati, seperti kata Marcus, lautan yang tenang dan cuaca yang lebih cerah.

16 Oktober

## **Sebarkanlah ke Seluruh Dunia**

“Beberapa orang dengan pikiran istimewa dengan gesit menangkap kebajikan, atau menciptakannya di dalam diri mereka sendiri. Namun tipe lain yang lemah dan pemalas, diadang oleh kebiasaan-kebiasaan buruk, harus terus menggosok karat-karat dalam jiwa mereka... Mereka yang lebih lemah akan membantu dan terangkat dari opini buruk mereka bila kita menempatkan mereka di bawah perlindungan prinsip filsafat.”

—Seneca, *Moral Letters*, 95.36–37



**S**toikisme bukanlah agama keselamatan. Anda tidak diwajibkan untuk menyelamatkan siapa pun—tidak ada ancaman neraka bila sebetuk jiwa tetap abai terhadap ajaran Epictetus atau Marcus Aurelius.

Namun kini Anda telah mempelajari dan belajar di jalur yang lebih baik, Anda bisa melayani orang-orang lain. Anda dapat membagikan kebijakan Anda kepada seorang teman atau orang asing—mengingat bahwa perilaku selalu merupakan contoh yang lebih baik daripada ceramah.

Setiap orang layak mendapatkan manfaat dari “prinsip-prinsip filsafat” seperti yang disampaikan oleh Seneca. Bila Anda melihat seseorang yang butuh bantuan, atau meminta panduan, berikanlah. Anda berutang kepada mereka sebanyak yang mereka minta.

17 Oktober

## Manfaat Kebajikan

“Suatu manfaat harus disimpan seperti harta karun terpendam, yang hanya digali bila dibutuhkan.... Alam menuntut kita untuk melakukan sebaik-baiknya dalam semua hal... Di mana pun ada manusia, kita punya kesempatan untuk berbuat baik.”

—Seneca, *On the Happy Life*, 24.2–3

**O**rang pertama yang Anda temui hari ini—entah kenalan yang lewat atau seorang teman—apa pun konteksnya—po-

sitif atau negatif—adalah sebuah kesempatan untuk kebaikan. Atau tafsiran atas kalimat Seneca tersebut dari penerjemah lain, itu merupakan sebuah kesempatan untuk mendapatkan *manfaat*. Bagi Anda berdua. Anda bisa mencoba memahami dari mana manfaat itu berasal. Anda bisa mencoba memahami siapa orang itu, apa yang dia butuhkan, dan kekuatan atau dorongan apa yang mungkin menguasainya. Dan Anda dapat memperlakukan dia dengan baik dan menjadi lebih baik karenanya.

Hal yang sama berlaku pula untuk orang kedua yang Anda temui, dan ketiga. Tentu saja, tidak ada jaminan mereka akan membalas kebaikan Anda, tetapi itu bukan urusan Anda. Seperti biasa, kita akan berfokus pada apa yang dapat kita kendalikan: dalam hal ini, kemampuan memilih untuk merespons dengan kebaikan.

18 Oktober

## **Teman tapi Musuh**

“Tidak ada yang lebih buruk ketimbang seekor serigala yang berkawan dengan domba. Hindari pertemanan semu bagaimanapun caranya. Bila kamu baik, apa adanya, dan bermaksud baik, semua itu harus terlihat di dalam tatapanmu dan tidak luput dari perhatian.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 11.15

**S**udah cukup jelas bahwa seseorang harus menghindari orang-orang keji dan bermuka dua sebisa mungkin—teman yang iri

hati, orangtua narsistik, pasangan yang tidak dapat dipercaya. Sepintas, Marcus Aurelius telah mengingatkan kita untuk menghindari teman yang palsu.

Namun bagaimana bila kita membalikkannya? Bagaimana bila, sebagai gantinya, kita bertanya seberapa seringnyakah kita yang menjadi semu bagi teman-teman *kita*? Pada intinya, itulah yang utama di dalam Stoikisme—tidak menghakimi perilaku orang lain, melainkan menilai perilaku sendiri.

Kita semua telah menjadi seorang teman sekaligus musuh pada satu atau lain waktu. Kita bersikap begitu manis di depan mereka—biasanya karena ada sesuatu yang kita incar—namun nantinya, di depan teman lain, kita mengatakan apa yang kita rasakan sebenarnya. Atau kita telah selama ini “menggantung” seseorang, hanya peduli ketika semua hal berjalan baik, atau menolak untuk membantu meskipun seseorang sangat membutuhkan kita.

Perilaku itu ada di dalam diri kita—dan layak diingat lain kali ketika kita menuduh seseorang sebagai teman yang jahat.

19 Oktober

## **Kebiasaan Baik Menghalau Kebiasaan Buruk**

“Karena kebiasaan merupakan pengaruh yang kuat, dan kita terbiasa mengikuti dorongan hati kita untuk mendapatkan sesuatu dan menghindari yang berada di luar pilihan-pilihan kita sendiri, kita harus menetapkan suatu kebiasaan yang berlawanan dengan

itu, dan ketika permukaannya benar-benar licin, menggunakan kekuatan melawan dari pelatihan kita.”

—Epictetus, *Discourses*, 3.12.6

**B**ila seekor anjing menggonggong keras karena ada orang di depan pintu, yang terburuk yang dapat Anda lakukan adalah membentakinya. Bagi si anjing, Anda seakan-akan sedang menggonggong juga! Bila anjing Anda kabur, percuma saja mengejar-nya—lagi-lagi, sekarang seolah kalian berdua sedang kabur. Opsi yang lebih baik di dalam kedua skenario itu adalah memberi anjing itu sesuatu yang lebih baik untuk dilakukan. Perintahkan dia untuk duduk. Perintahkan dia untuk pergi ke tempat tidur atau kandangnya. Berlarilah dari arah yang berbeda. Putuskan polanya, interupsi dorongan negatif.

Hal yang sama berlaku bagi kita. Ketika sebuah kebiasaan mengungkapkan dirinya, lawanlah dengan komitmen dengan kebajikan yang kontras. Misalnya, seandainya hari ini Anda menunda-nunda pekerjaan—jangan mengikutinya dan lawanlah. Bangkitlah dan berjalan-jalanlah untuk menjernihkan kepala dan mulailah semuanya dari awal. Bila Anda mengatakan sesuatu yang negatif atau keji, jangan benci diri sendiri. Tambahkan sesuatu yang positif dan manis untuk memperbaiki ucapan itu.

Lawanlah kebiasaan-kebiasaan yang sudah mapan, dan gunakan kekuatan melawan yang didapatkan dari latihan guna mendapatkan tenaga untuk menarik dan membuat kemajuan. Bila Anda mengambil jalan pintas sewaktu sedang berolahraga atau dalam suatu proyek, katakan pada diri sendiri “Baiklah, sekarang aku akan lebih maju lagi atau lebih baik lagi.”

Kebiasaan baik memiliki kekuatan untuk menggantikan kebiasaan-kebiasaan buruk. Dan kebiasaan-kebiasaan itu mudah diikuti—sebagaimana yang kita semua sudah ketahui.

20 Oktober

## **Tanda Hidup yang Menyenangkan**

“Kamu punya bukti sampai sejauh penjelajahanmu bahwa kamu tidak pernah menemukan seni kehidupan di mana-mana—tidak dalam logika, tidak pula dalam kekayaan, kemasyhuran, atau dalam kemewahan apa pun. Tidak di mana-mana. Lalu di manakah dia? Dalam melakukan apa yang dituntut oleh sifat alami manusia. Bagaimanakah seseorang melakukannya? Dengan menjadikan prinsip-prinsip sebagai sumber hasrat dan tindakan. Prinsip-prinsip apa saja? Prinsip-prinsip yang berkenaan dengan yang baik dan yang jahat, bahkan di dalam keyakinan bahwa tidak ada yang baik bagi manusia kecuali apa-apa yang menciptakan keadilan, kendali-diri, keberanian, dan kebebasan, dan tak satu pun yang jahat kecuali yang menghancurkan semua ini.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 8.1.(5)

*A*pakah arti hidup? Mengapa aku dilahirkan? Kebanyakan dari kita bergulat dengan pertanyaan-pertanyaan ini—kadang-kadang ketika kita masih muda, kadang-kadang sekarang setelah kita lebih tua. Jarang sekali kita temukan banyak petunjuk arah jalan. Tetapi itu hanya karena kita salah memahami intinya. Sebagaimana yang ditekankan oleh Viktor Frankl di dalam buku *Man's*

*Search for Meaning*, itu bukanlah pertanyaan yang mestinya kita ajukan. Alih-alih, *kitalah* yang ditanya seperti itu. Hidup kitalah yang menjadi jawabannya.

Tak akan ada yang bisa memberitahu Anda apa yang ingin Anda ketahui, betapa pun seringnya Anda bepergian dan membaca, bahkan orang bijak pun tidak. Alih-alih, *Anda-lah* yang harus menemukan jawabannya di dalam tindakan-tindakan Anda, dalam menjalani hidup yang menyenangkan—dengan menjalankan prinsip-prinsip yang sudah nyata terbukti dalam hal keadilan, kendali-diri, keberanian, kebebasan, dan menjauhkan diri dari kekejian.

21 Oktober

## **Pahlawan, di Sini dan Sekarang**

“Kelakuan macam itu! Orang-orang tidak ingin memuji sesama manusia yang berbagi masa hidup dengan mereka, tetapi harapan besar terhadap pujian dari generasi masa depan—orang-orang yang belum pernah mereka temui atau akan pernah jumpai. Ini masih bersaudara dengan merasa kesal karena generasi yang sudah lewat tidak memujimu.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 6.18

Aleksandria, kota di Mesir, masih menyandang nama pendirinya, Aleksander Agung, sekitar 2300 tahun setelah dia menjejakkan kaki di sana. Sehebat apakah rasanya punya kota yang

dinamakan dengan namamu setelah beberapa abad kemudian? Mengetahui bahwa orang-orang masih menyebutkan namamu?

Inilah yang perlu dipikirkan: tidak akan hebat. Sebab, seperti Aleksander, Anda sudah mati. Anda tidak pernah tahu apakah nama Anda lestari hingga berabad-abad. Tak seorang pun dapat menikmati warisan mereka sendiri—sudah jelas.

Yang lebih parah, pikirkanlah berbagai hal yang telah dilakukan Aleksander untuk mencapai apa yang didupatkannya. Dia bertempur di dalam banyak perang yang tidak perlu. Dia punya temperamen buruk—bahkan membunuh sahabatnya di dalam perkelahian saat mabuk-mabukan. Dia keji dan menjadi budak ambisinya. Apakah dia begitu mengagumkan?

Daripada membuang-buang waktu berpikir tentang pendapat orang-orang di masa depan—orang-orang yang belum dilahirkan—fokuskanlah setiap bagian diri Anda untuk menjadi yang terbaik di masa kini. Dengan melakukan hal yang benar, saat ini. Masa depan yang masih jauh tidaklah relevan. Jadilah orang baik dan terhormat dan mengesankan sekarang ini—selagi semua itu masih berarti.



22 Oktober

## **Mudah Saja Menjadi Lebih Baik, tetapi dalam Hal Apa?**

“Jadi ada orang yang hebat dalam menaklukkan lawannya, tetapi itu tidak membuatnya menjadi lebih peduli terhadap lingkungan, atau lebih bersahaja, atau lebih siap untuk menghadapi situasi apa pun, atau lebih toleran terhadap kesalahan-kesalahan orang lain.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 7.52

Peningkatan-diri adalah tujuan yang mulia. Kebanyakan orang bahkan tidak peduli itu. Namun, di antara mereka yang peduli, mungkin saja kesombongan dan kesemuan menodai proses ini. Apakah Anda menginginkan perut kencang berotot karena ingin menantang diri dan berkomitmen untuk mencapai target yang sulit? Ataukah karena Anda ingin mengesankan orang lain saat bertelanjang dada? Apakah Anda melakukan lari maraton karena Anda ingin menguji batas kekuatan ataukah karena Anda sedang lari dari masalah di rumah?

Kehendak kita tidak boleh diarahkan untuk menjadi orang yang bertubuh prima atau berbicara dalam berbagai bahasa tetapi tidak punya waktu sedetik pun untuk orang lain. Apa pula gunanya memenangkan sebuah pertandingan olahraga tetapi kalah di dalam upaya menjadi suami atau istri yang baik, ayah, ibu, anak, yang baik? Jangan mengacaukan antara menjadi lebih baik dalam *berbagai hal* dengan menjadi *orang* yang lebih baik. Hal yang satu



merupakan prioritas yang jauh lebih penting ketimbang hal yang lain.

23 Oktober

## **Tunjukkan Kualitas yang Memang Dibuat untuk Anda**

“Orang-orang tidak terpukau oleh pikiranmu yang tajam? Biarkan saja. Tetapi kamu punya banyak kualitas yang tidak bisa dibilang tak kamu punya sejak lahir. Kalau begitu tampilkanlah kualitas-kualitas itu dengan kekuatanmu sendiri: kejujuran, harga diri, ketahanan, kesucian, kepuasan, kesederhanaan, kebaikan, kebebasan, kegigihan, menghindari pergunjingan, dan keluhuran budi.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 5.5

Mudah saja menyalahkan keadaan kita. Seorang mengutuk karena tidak terlahir lebih tinggi, yang lain bahwa mereka tidak lebih cerdas, terlahir dengan wajah berbeda, atau terlahir di negara berbeda. Agak sulit untuk menemukan satu orang di planet ini—mulai dari supermodel terus sampai ke bawah—yang tidak berpikir bahwa dirinya punya kekurangan setidaknya dalam satu hal. Namun apa pun yang Anda anggap sebagai kekurangan, ingatlah bahwa ada banyak kualitas positif yang bisa Anda kembangkan yang tidak bergantung pada kebetulan genetik.

Anda punya *pilihan* untuk menjadi yang jujur. Anda punya *pilihan* untuk menjadi yang bermartabat. Anda bisa *memilih* untuk bertahan. Anda bisa *memilih* untuk berbahagia. Anda punya pilihan untuk tidak berbuat dosa. Anda bisa memilih untuk hemat. Anda bisa memilih untuk bersikap baik kepada orang lain. Anda bisa memilih untuk bebas. Anda bisa bertahan di masa-masa sulit. Anda bisa menghindari dari menebar gossip. Anda bisa memilih untuk bersyukur.

Dan jujur saja, tidakkah sifat-sifat yang merupakan hasil upaya dan keterampilan jauh lebih mengesankan?

24 Oktober

## Air Mancur Kebaikan

“Galilah jauh ke dalam dirimu, karena di sana ada sebuah air mancur kebaikan yang selalu siap mengalir bila kamu terus menggali.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 7.59

**H**ari ini kita bisa berharap kebaikan menghampiri—kabar baik, cuaca baik, keberuntungan. Atau kita bisa *menemukannya* sendiri, *dalam* diri kita sendiri. Kebaikan bukanlah sesuatu yang akan diantarkan lewat layanan pos. Anda harus menggalnya di dalam jiwa Anda sendiri. Anda akan menemukannya di dalam pikiran-pikiran sendiri, dan Anda membuatnya dengan tindakan Anda sendiri.

25 Oktober

## Dua Tugas

“Apakah, kalau begitu, yang membuat seorang terbebas dari halangan dan penentuan nasib diri? Karena kekayaan tidak membebaskan, tidak pula jabatan tinggi, negara, atau kerajaan—lebih tepatnya, ada hal lain yang harus ditemukan... dalam kasus tentang hidup ini, yang harus ditemukan adalah pengetahuan tentang bagaimana cara hidup.”

—Epictetus, *Discourses*, 4.1.62–64

**A**nda punya dua tugas utama di dalam hidup: menjadi orang yang baik dan mengejar pekerjaan yang Anda sukai. Segala sesuatu selain itu hanyalah pemborosan energi dan menyia-nyia-kan potensi.

Bagaimana seseorang dapat melakukannya? Baiklah, itu pertanyaan yang lebih sulit. Namun, filsafat yang kita lihat lewat para Stoik membuatnya cukup sederhana: katakan tidak pada gangguan, pada emosi destruktif, terhadap tekanan dari luar. Tanyakanlah diri sendiri: *Apakah sesuatu yang hanya aku seoranglah yang bisa melakukannya? Apakah pemanfaatan terbaik terhadap waktuku yang terbatas di planet ini?* Cobalah melakukan hal yang benar ketika situasi memaksa Anda. Perlakukanlah orang lain sebagaimana Anda berharap diperlakukan. Dan pahami bahwa setiap pilihan kecil dan masalah remeh merupakan sebuah kesempatan untuk melatih prinsip-prinsip yang lebih besar ini.

Itu saja. Hanya itulah yang ada di dalam keterampilan paling penting: bagaimana cara menjalani hidup.

26 Oktober

### **Tiga Bagian, Satu Sasaran**

“Penulis terbaik dan terbanyak telah menekankan bahwa filsafat terdiri atas tiga bagian—moral, natural, dan rasional. Yang pertama menertibkan jiwa. Yang kedua mengawasi secara menyeluruh tatanan alamiah segala sesuatu. Yang ketiga menggali makna tepat atas kata-kata, dan susunan, dan buktinya yang bisa mencegah kepalsuan menyusup untuk menggantikan kebenaran.”

—Seneca, *Moral Letters*, 89.9

**K**etiga bagian itu—moral, natural, dan rasional—punya satu sasaran. Kendati berbeda-beda, ketiganya punya tujuan yang sama: membantu Anda menjalani hidup menyenangkan yang dipandu nalar.

Bukan nanti, tetapi sekarang juga.

27 Oktober

## **Kita Menuai yang Kita Semai**

“Kejahatan kerap kembali lagi kepada sang guru.”

—Seneca, *Thyestes*, 311

Sungguh ironis bahwa Seneca akan membuat salah satu tokohnya mengutarakan kalimat tersebut. Sebagaimana kita ketahui, bertahun-tahun Seneca bertindak sebagai tutor dan mentor bagi Kaisar Nero. Ada banyak bukti bahwa Seneca, sesungguhnya, merupakan sumber moral positif bagi pemuda gila itu, tetapi bahkan pada masa itu, orang-orang yang hidup sezaman dengan Seneca merasa janggal menemukan seorang filsuf bersedia menjadi tangan kanan manusia sekeji itu. Mereka bahkan menggunakan kata dalam bahasa Yunani *tyrannodidaskalos*—guru tiran—untuk menggambarkan dirinya. Dan sebagaimana diamati Shakespeare di dalam *Macbeth*, “Ajaran keji, yang diajarkan, kembali lagi/Kepada sang penemu,” kolaborasi Seneca dengan Nero akhirnya berujung dengan pembunuhan sang guru oleh muridnya.

Ini adalah sesuatu untuk direnungkan bila Anda menimbang-nimbang dengan siapa Anda akan bekerja dan dengan siapa Anda ingin berbisnis dalam hidup. Bila Anda menunjukkan kepada seorang pelanggan bagaimana cara melakukan sesuatu yang tidak etis atau tidak legal, mungkinkah mereka tidak akan balas mencurigai Anda nantinya? Bila Anda menunjukkan contoh buruk kepada para pegawai, kepada kenalan, kepada anak-anak Anda, tidakkah mereka akan mengkhianati atau menyakiti Anda di per-

jalanan kemudian? Apa pun yang Anda berikan, itulah yang Anda dapatkan, begitulah peribahasanya. Karma adalah gagasan yang kita impor dari Timur, bersama dengan kalimat-kalimat serupa lainnya.

Seneca telah membayar apa yang diinstruksikannya kepada Nero. Sebagaimana telah terbukti selama berabad-abad, kemunafikannya—bisa dihindari atau tidak—sangatlah mahal. Begitu pula kemunafikan Anda.

28 Oktober

## **Kita Diciptakan untuk Satu Sama Lain**

“Kamu akan lebih cepat menemukan benda bumi yang tersembunyi dari bumi ketimbang menemukan seseorang yang bercerai dari manusia lainnya.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 9.9.3

Tentu saja, Marcus Aurelius dan para Stoik lainnya tidak akrab dengan fisika Newton. Namun, mereka tahu apa yang naik ke atas harus turun ke bawah. Itulah analogi yang digunakannya di sini: kesalingtergantungan kita secara mutual dengan sesama manusia jauh lebih kuat daripada hukum gravitasi.

Filsafat menarik para introver. Kajian tentang sifat manusia dapat membuat Anda sadar akan kesalahan-kesalahan manusia dan da-

pat menimbulkan pandangan merendahkan manusia lain. Begitu pula perjuangan dan kesulitan—semuanya menjauhkan kita dari dunia.

Namun tak satu pun dari semua itu yang mengubah siapa diri kita, sebagaimana disebutkan oleh Aristoteles, sebagai hewan sosial. Kita saling membutuhkan. Kita harus ada untuk yang lain. Kita harus saling menjaga (dan membolehkan orang lain balas menjaga kita). Berpura-pura menjadi hal yang sebaliknya melanggar sifat manusiawi kita, menjadi lebih atau kurang dari apa arti menjadi manusia.

29 Oktober

## Karakter Adalah Takdir

“Setiap orang membentuk karakter mereka sendiri, namun peran resmi mereka dirancang oleh kebetulan. Kamu harus mengundang beberapa ke mejamu karena mereka memang layak, yang lainnya karena mereka boleh datang untuk mendapatkan kelayakan itu.”

—Seneca, *Moral Letters*, 47.15b

Dalam proses perekrutan pegawai, kebanyakan pemakai jasa melihat di manakah si calon bersekolah, pekerjaan apa yang mereka tekuni sebelumnya. Itu karena sukses di masa lalu dapat menjadi indikator sukses di masa depan. Namun, apakah selalu seperti itu? Ada banyak orang yang sukses karena beruntung.

Mungkin mereka kuliah di Oxford atau Harvard karena orangtua mereka. Dan bagaimana dengan para pemuda yang belum sempat membangun rekam jejak? Apakah mereka tidak berguna?

Tentu saja tidak. Itulah sebabnya mengapa *karakter* merupakan ukuran manusia yang jauh lebih baik. Bukan hanya untuk pekerjaan, tetapi juga untuk pertemanan, pasangan, untuk semuanya. Herakleitos mengatakannya dalam pepatah: “Karakter itu takdir.”

Bila Anda berupaya memajukan posisi dalam hidup, karakter merupakan pendongkrak terbaik—mungkin tidak dalam jangka pendek, tetapi pasti untuk jangka panjang. Dan hal yang sama berlaku bagi orang-orang yang Anda undang ke dalam hidup Anda.

30 Oktober

## Siapa Pemegang Saham Terbesar?

“Tidakkah kamu merasa malu hanya mencadangkan sisa-sisa hidupmu bagi diri sendiri dan hanya menerapkan kebijakan ketika waktu tidak dapat diarahkan kepada bisnis?”

—Seneca, *On the Brevity of Life*, 3.5b

Dalam salah satu suratnya, Seneca menuturkan kisah tentang Aleksander Agung. Ternyata sewaktu Aleksander sedang menaklukkan dunia, beberapa negara menawarinya sebagian dari wilayah yang mereka miliki dengan harapan dia tidak akan meng-



ganggu mereka sebagai balasannya. Aleksander akan berkata kepada mereka, begitu tulis Seneca, bahwa dia tidak akan pernah datang jauh-jauh sampai ke Asia untuk menerima apa pun yang mereka tawarkan kepadanya, tetapi sebagai gantinya mereka akan harus menerima apa pun yang dipilihnya agar tidak mengganggu mereka.

Menurut Seneca, kita harus memperlakukan filsafat dengan cara yang sama di dalam hidup kita. Filsafat tidak harus menerima seberapa banyak waktu dan energi yang tersisa dari kesibukan lainnya, alih-alih kitalah yang harus menyempatkan diri dengan bijak untuk berbagai capaian lain hanya ketika kita sudah selesai belajar.

Bila peningkatan-pribadi adalah apa yang kita ingin capai, mengapa kita baru membaca sampai beberapa menit sebelum kita mematikan lampu dan pergi tidur? Mengapa kita mencadangkan delapan sampai sepuluh jam di tengah hari untuk berada di kantor atau pergi ke berbagai janji temu tetapi tidak mencadangkan waktu untuk berpikir mengenai pertanyaan-pertanyaan besar? Rata-rata orang entah bagaimana caranya berhasil menyempatkan diri untuk menonton televisi 28 jam setiap minggunya—tetapi tanyalah mereka apakah mereka punya waktu untuk belajar filsafat, dan mungkin mereka akan menjawab bahwa mereka terlalu sibuk.

31 Oktober

## **Anda Terlahir Baik**

**“Manusia dilahirkan dengan kecenderungan ke arah kebajikan.”**

—Musonius Rufus, *Lectures*, 2.7. 1– 2

**G**agasan tentang dosa asal telah membebani umat manusia selama berabad-abad. Pada kenyataannya, kita diciptakan untuk saling bantu dan saling bersikap baik. Kita tidak akan bertahan sebagai spesies bila tidak demikian.

Nyaris tidak ada ide di dalam filsafat Stoik yang tidak langsung saja diterima oleh anak kecil atau yang tidak sesuai dengan akal sehat. Ide-ide di dalamnya menembus hingga ke inti dari siapa diri kita dan apa yang kita tahu sebagai hal yang benar. Satu-satunya yang bertentangan dengan itu adalah berbagai temuan di dalam masyarakat—yang biasanya lebih melayani kepentingan egois ketimbang memberikan manfaat bagi kebaikan bersama.

Anda terlahir sebagai manusia yang baik. “Kita semua diciptakan oleh alam,” kata Rufus, “agar kita bisa hidup terbebas dari kekeliruan dan hidup secara mulia—bukan seseorang bisa dan yang lainnya tidak bisa, tetapi semuanya bisa.” Anda terlahir dengan ketertarikan terhadap kebijakan dan kendali-diri. Bila Anda menjauh dari itu, maka itu bukanlah karena semacam cacat bawaan, melainkan dari proses perkembangan hal-hal yang salah dan ide-

ide yang keliru. Sebagaimana disampaikan oleh Seneca, filsafat adalah sebuah alat untuk mengikis semuanya—untuk kembali ke sifat sejati kita.

DigitalPublishing/KG-3/GC

NOVEMBER

## PENERIMAAN/AMOR FATI

1 November

### **Menerima Apa Adanya**

“Jangan berusaha agar segala sesuatu terjadi seperti yang kamu inginkan terjadi, tetapi berharaplah agar apa pun terjadi sebagaimana yang sebenarnya akan terjadi—dengan demikian hidupmu akan mengalir dengan lancar.”

—Epictetus, *Enchiridion*, 8

“Mudah saja memuji takdir untuk apa pun yang mungkin terjadi bila kamu punya dua kualitas: pandangan lengkap menyeluruh tentang apa yang sebenarnya terjadi di setiap waktu dan rasa syukur. Tanpa rasa syukur apa gunanya melihat, dan tanpa melihat apakah yang menjadi objek rasa syukur?”

—Epictetus, *Discourses*, 1.6. 1-2

**S**esuatu terjadi tidak seperti yang kita inginkan. Manakah yang lebih mudah diubah: opini kita atau kejadian yang sudah lewat?

Jawabannya amat gamblang. Terimalah apa yang telah terjadi dan ubahlah harapan Anda bahwa itu tidak terjadi. Stoikisme menyebut hal ini sebagai “seni setuju tanpa protes”—menerima ketimbang melawan setiap hal kecil.

Dan para praktisi Stoik yang paling tekun menerapkannya selangkah lebih jauh. Daripada hanya *menerima* saja apa yang terjadi, mereka juga mendorong kita untuk sungguh *menikmati* apa yang telah terjadi—apa pun itu. Nietzsche, beberapa abad kemudian, menciptakan ungkapan tepat untuk menerangkan ide ini: *amor fati* (cintai takdirmu). Itu bukan hanya menerima, melainkan *mencintai* semua yang terjadi.

Menginginkan apa yang telah terjadi untuk benar-benar terjadi adalah suatu cara cerdas untuk menghindari kekecewaan karena tidak ada satu pun yang bertentangan dengan keinginan Anda. Tetapi untuk benar-benar merasakan syukur atas apa yang terjadi? Untuk mencintainya? Itulah resep kebahagiaan dan kegembiraan.

2 November

## **Menyatukan Harapan dengan Apa yang Akan Terjadi**

“Namun, tak sekali pun aku terhalang dalam kehendakku, atau dipaksa melawannya. Dan bagaimana ini mungkin? Aku telah menyatukan pilihanku dengan kehendak Tuhan. Tuhan menghendaki aku sakit, begitu pulalah keinginanku. Tuhan menghendaki aku memilih sesuatu, demikian pula aku. Tuhan menghendaki aku mencapai sesuatu, atau sesuatu diberikan kepadaku—aku mengharapkan hal yang sama. Apa yang tidak dikehendaki Tuhan, aku tidak mengharapkannya.”

—Epictetus, *Discourses*, 4.1.89

Ketika Jenderal Dwight D. Eisenhower menulis surat kepada istrinya di malam dia melakukan serangan ke Normandia, dia katakan kepada istrinya, “Segala yang kami bisa pikirkan sudah dilakukan, pasukan siap, setiap orang melakukan yang terbaik. Jawabannya ada di haribaan para dewa.” Dia telah melakukan apa yang bisa dilakukan—dan kini apa yang akan terjadi, terjadilah, dan sebagaimana dikatakan Epictetus, dia siap menanggung apa pun itu. Bahkan, Eisenhower telah menulis surat lain malam itu dan menyiapkannya untuk dibacakan seandainya invasi itu gagal. Jika kegagalan adalah apa yang dikehendaki Tuhan—atau nasib atau takdir atau apa pun Anda ingin menyebutnya—dia sudah siap.

Ada pelajaran amat berharga di sini. Orang yang bertanggung jawab atas penyatuan pasukan bersenjata yang mungkin terkuat sedunia yang pernah dibuat, pada malam yang disiapkan dan direncanakan secara paling canggih yang diketahui di dunia, cukup berendah hati untuk mengetahui bahwa hasil akhirnya terletak di tangan orang lain atau sesuatu yang lebih besar daripada dirinya.

Dan begitu pulalah dengan semua upaya kita. Sebesar apa pun persiapan, seterampil atau secerdas apa pun diri kita, hasil akhirnya ada di haribaan para dewa. Makin cepat kita mengetahui itu, makin baik bagi kita.

3 November

## **Mengikuti Perintah Dokter**

“Sebagaimana umumnya kita dengar orang berkata bahwa dokter meresepkan latihan-latihan berkuda, atau mandi es, atau berjalan tanpa alas kaki kepada seseorang, kita seharusnya mengatakan dengan cara yang sama bahwa alam meresepkan manusia untuk jatuh sakit, atau cacat. Dalam kasus dokter, diresepkan artinya sesuatu yang diperintahkan untuk membantu pemulihan seseorang. Namun dalam soal alam, artinya adalah apa yang terjadi pada diri kita masing-masing diperintahkan untuk membantu takdir kita.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 5.8.

**P**ara Stoik adalah maestro analogi dan menggunakan berbagai analogi sebagai sarana untuk membantu menguatkan penalaran.

Dalam hal ini, Marcus mengamati betapa siapnya kita menghadapi berbagai ketidaknyamanan bila diperintahkan oleh kata-kata ajaib, “perintah dokter”. Dokter mengatakan Anda harus mengonsumsi obat yang tidak enak ini, dan Anda akan patuh. Dokter berkata bahwa Anda harus mulai tidur dalam posisi terbalik seperti kelelawar. Anda merasa konyol, tetapi segera saja tidur dalam posisi terbalik seperti kelelawar karena Anda merasa itu akan membuat Anda lebih baik.

Di sisi lain, bila menyangkut berbagai kejadian eksternal, kita melawan mati-matian bila terjadi sesuatu yang bertentangan dengan rencana kita. Tetapi bagaimana bila, tanya Marcus, seorang dokter telah meresepkan tepatnya hal ini sebagai bagian dari pengobatan kita? Bagaimana bila itu ternyata semanjur obat?

Nah, bagaimana?

4 November

## **Tidak Baik atau Buruk**

“Tidak ada keburukan dalam berbagai hal yang berubah, sebagaimana tidak ada kebaikan dalam bertahan dalam kondisi baru.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 4.42



Ketika orang mengatakan perubahan itu baik, biasanya mereka sedang mencoba meyakinkan seseorang (atau diri sendiri). Karena secara instingtif kita melihat perubahan sebagai hal yang buruk—atau setidaknya kita curiga terhadap hal itu.

Para Stoik ingin menjauhkanmu dari semua label itu sekaligus. *Status quo* tidak buruk. Memang *begitulah* adanya.

Ingatlah, kejadian-kejadian bersifat objektif. Opini-opini kitalah yang mengatakan sesuatu itu baik atau buruk (dan karenanya pantas dibela atau dilawan). Sikap yang lebih baik? Memutuskan untuk memanfaatkan semua sebaik-baiknya. Namun untuk melakukannya Anda harus terlebih dulu berhenti melawan.

5 November

## Kuasa yang Lebih Tinggi

“Inilah hal inti yang membangun kebajikan orang yang berbahagia dan hidup yang mengalir dengan lancar—ketika berbagai urusan hidup selaras dengan harmoni antara jiwa luhur individu dan kehendak penguasa semesta.”

—Krisipos, dikutip dalam Diogenes Laertius,  
*Lives of the Eminent Philosophers*, 7.1.88

Dalam menjalankan Program 12 Langkah, banyak pencandu berjuang paling berat menerapkan langkah kedua: mengakui kekuatan yang lebih tinggi. Para pencandu sering kali mela-

wan yang satu ini. Mula-mula mereka mengatakan bahwa karena mereka ateis atau karena mereka tidak suka agama atau karena mereka tidak paham mengapa itu penting.

Namun kelak mereka akan menyadari bahwa ini hanya adiksi yang tengah bicara—ini semacam sikap mementingkan diri sendiri dan terserap pada diri sendiri. Bahasa nyata dalam langkah kedua itu sesungguhnya amat mudah untuk ditelan: “[Kami] jadi percaya bahwa sebuah Kekuatan yang lebih besar daripada diri kami dapat memulihkan kewarasan kami.” Langkah-langkah berikutnya menganjurkan pencandu untuk pasrah dan melepaskan. Langkah kedua ini sebenarnya tidak terlalu berkaitan dengan “tuhan” ketimbang langkah-langkah lainnya—melepaskan. Itu menyangkut menyelaraskan diri dengan semesta dan melepaskan ide toksik bahwa kitalah yang menjadi pusatnya.

Tak heran bahwa para Stoik populer di dalam Program 12 Langkah itu. Jelas pula bahwa kebijakan itu bermanfaat bagi kita semua. Anda tidak harus meyakini bahwa ada tuhan yang mengatur semesta ini, Anda hanya harus berhenti meyakini bahwa *Andalah* sang pengatur itu. Begitu Anda mampu menyelaraskan jiwa dengan ide itu, makin mudah dan makin menyenangkan hidup Anda nanti, karena Anda akan melepaskan adiksi yang paling kuat di antara semuanya: kendali.

6 November

## Orang Lain Memintal Benangnya

“Bila fajar menyaksikan seseorang yang begitu bangga,  
Akhir hari menyaksikannya tertunduk layu.  
Tak seorang pun semestinya terlalu percaya akan kemenangan,  
Tak seorang pun semestinya berhenti berharap akan membaik-  
nya cobaan.  
Klotho mencampur-adukkan keduanya dan menghentikan  
Sang Nasib dari rehatnya, memintal takdir ke segala arah.  
Tak seorang pun memiliki begitu banyak nikmat ilahi  
Hingga mampu menjamin hari esok baginya.  
Dewa terus membuat hidup kita meluncur,  
Bergulung dalam pusaran puting beliung.”

—Seneca, *Thyestes*, 613

Novelis Cormac McCarthy tinggal di kamar sebuah motel saat dia mendengar ketukan di pintu. Yang mengetuk itu adalah seorang kurir—yang menyampaikan bahwa dia mendapatkan hadiah penghargaan “genius” dari MacArthur dan senilai uang 250 ribu dolar Amerika. Kejadian tak terduga bisa jadi baik dan bisa juga buruk.

Siapa yang bisa bermimpi tentang nasib yang sangat tidak terduga? Siapa selain Klotho, salah satu dari tiga dewi takdir bangsa Yunani yang “memintal” benang-benang kehidupan manusia? Bagi orang-orang kuno, dialah salah satu yang memutuskan jalannya peristiwa kehidupan kita—ada yang baik, ada yang buruk. Sebagaimana ditulis oleh dramawan Aiskhilos, “Bila para dewa

mengirimkan kejahatan, tak seorang pun dapat lolos darinya.” Begitu pun takdir agung dan keberuntungan.

Sikap mereka yang pasrah itu mungkin tampak aneh bagi kita di zaman sekarang, tetapi mereka paham siapa sebenarnya yang memegang kendali (bukan mereka, bukan pula kita!). Kemakmuran sebanyak apa pun, kesulitan sebanyak apa pun, tak ada yang pasti atau berlangsung selamanya. Sebuah kemenangan berubah menjadi sebuah cobaan, sebuah cobaan berubah menjadi kemenangan. Hidup dapat berubah seketika. Ingatlah, hari ini, sesering apakah hal itu terjadi.

7 November

## Cara Menjadi Kuat

“Jangan percaya pada reputasi, uang, atau jabatan, tetapi pada kekuatan-kekuatan yang adalah milikmu—misalnya, penilaianmu tentang hal-hal yang dapat kamu kendalikan dan tidak dapat kamu kendalikan. Karena hanya itulah yang dapat membebaskan kita dan tak terbelenggu, yang menegakkan leher kita dari keterpurukan dan mengangkat kita agar langsung bisa bertatapan dengan mereka yang kaya dan berkuasa.”

—Epictetus, *Discourses*, 3.26.34–35

Pada sebuah adegan dalam novel klasik Steven Pressfield tentang Aleksander Agung, *The Virtues of War*, Aleksander tiba di sebuah penyeberangan sungai dan diadang oleh seorang filsuf

yang tidak mau bergeser. “Orang ini sudah menaklukkan dunia!” salah satu anak buah Aleksander berteriak. “Apa yang kamu lakukan?” Sang filsuf merespons, dengan penuh rasa percaya diri, “Aku sudah menaklukkan kebutuhanku untuk menaklukkan dunia!”

Kita memang tahu bahwa Aleksander berselisih dengan Si Sinis Diogenes, seorang filsuf yang dikenal karena penolakannya terhadap apa yang dielukan oleh masyarakat dan, berkaitan dengan itu, citra-diri Aleksander. Sebagaimana perjumpaan dalam fiksi Pressfield, dalam konfrontasi sebenarnya antara Diogenes dengan Aleksander, sang filsuf jauh lebih berpengaruh ketimbang orang yang paling berpengaruh di dunia—karena tidak seperti Aleksander, Diogenes memiliki keinginan yang lebih sedikit. Mereka mampu saling bertatap mata dan merasakan siapa sebenarnya yang benar-benar memiliki kendali atas diri sendiri, siapa yang telah mencapai penguasaan-diri yang dibutuhkan untuk memiliki kekuasaan yang nyata dan langgeng.

Anda pun dapat memilikinya. Itu hanya berarti berfokus lebih ke dalam untuk mendapatkan kekuatan daripada berfokus ke luar. Seperti Publilius Syrus, yang juga adalah seorang mantan budak, katakan: “Apakah kamu menginginkan kekaisaran besar? Kuasailah dirimu sendiri.”

8 November

## Aktor dalam Sebuah Drama

“Ingatlah bahwa kamu adalah seorang aktor dalam sebuah drama, memerankan satu karakter menurut kehendak penulis cerita—jika drama itu pendek, berarti pendek; jika panjang, berarti panjang. Bila sang penulis menginginkanmu berperan sebagai pengemis, jalanilah peran itu dengan baik, demikian pula bila peran itu adalah orang pincang, seorang mandor, atau orang biasa sehari-hari. Sebab inilah kewajibanmu, menjalani karakter yang telah diberikan kepadamu. Soal seleksinya adalah urusan orang lain.”

—Epictetus, *Enchiridion*, 17

Marcus Aurelius tidak ingin menjadi kaisar. Dia bukan seorang politisi yang mengincar jabatan, dan dia bukan pewaris sejati atas singgasananya. Sepanjang kita ketahui dari surat-suratnya dan dari sejarah, yang sesungguhnya diinginkannya adalah menjadi seorang filsuf. Namun, para elite yang berkuasa di Roma, termasuk Kaisar Hadrian, melihat ada sesuatu pada dirinya. Dipersiapkan untuk menjadi penguasa, Marcus diangkat dan ditempatkan dalam urutan pewaris takhta karena mereka tahu dia mampu menjalankannya. Sementara itu, Epictetus lebih banyak menjalani hidupnya sebagai budak dan dipersekusi karena ajaran-ajaran filsafatnya. Keduanya telah melakukan banyak hal dengan peran-peran yang dibebankan kepada mereka.

Posisi kita di dalam hidup bisa seacak guliran dadu. Sebagian dari kita dilahirkan dalam kondisi yang menguntungkan, yang lain-

nya dalam kondisi sulit. Terkadang kita diberi kesempatan persis seperti yang kita mau. Lain kali kita dianugerahi keberuntungan, tetapi bagi kita terasa bagaikan beban.

Para Stoik mengingatkan kita bahwa apa pun yang menimpa kita hari ini atau sepanjang hidup kita, di mana pun kita berada dalam spektrum intelektual, sosial, atau fisik, tugas kita bukanlah mengeluh dan meratapi nasib kita tetapi melakukan yang terbaik yang bisa kita lakukan untuk menerima dan menjalaninya. Masih tersisakah ruang untuk fleksibilitas atau ambisi? Tentu saja. Di atas panggung sejarah terserak kisah-kisah tentang peran-peran kecil yang berubah menjadi peran utama yang diperluas ke dalam berbagai adaptasi masa depan. Bahkan hal ini pun dimulai dengan penerimaan dan pemahaman—dan sebuah keinginan untuk unggul dalam peran yang sudah ditugaskan kepada kita.

9 November

## Semuanya Cair

“Semesta adalah perubahan. Hidup adalah opini.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 4.3.4b

Dalam bukunya berjudul *Life of Theseus*, Plutarkhos mengisahkan bagaimana kapal milik Theseus, seorang pahlawan Athena, berada dalam kondisi siap perang selama berabad-abad. Setiap kali ada papan yang keropos, papan itu akan diganti sam-



pai akhirnya setiap belahan kayu di sana sudah pernah diganti. Plutarkhos bertanya: Apakah kapal itu masih milik Theseus, ataukah itu sebuah kapal baru?

Di Jepang, sebuah kuil Shinto dibangun kembali setiap 23 tahun. Kuil itu sudah mengalami lebih dari enam puluh siklus pembangunan kembali. Apakah itu satu kuil yang berusia 1400 tahun? Ataukah itu adalah enam puluh kuil berturut-turut? Bahkan Senat Amerika Serikat, dengan pemilunya yang terseok-seok, dapat dibilang belum pernah benar-benar berubah sepenuhnya. Apakah itu adalah badan yang sama yang dibentuk pada zaman George Washington?

Pemahaman kita mengenai *definisi* sesuatu hanyalah semacam gambar foto—sebuah opini yang bersifat sementara saja. Semesta ini terus-menerus berubah. Kuku kita tumbuh dan kita potong dan terus saja tumbuh. Kulit yang baru menggantikan kulit mati. Kenangan-kenangan lama digantikan dengan kenangan-kenangan baru. Apakah kita masih tetap orang yang sama? Apakah orang-orang di sekitar kita adalah orang-orang yang sama? Tak satu pun yang lolos dari perubahan ini, bahkan tidak pula berbagai hal yang kita junjung sebagai yang paling sakral.

10 November

## Selalu Sama

“Berpikirlah dengan bercermin pada zaman Vespasianus, dan kamu akan menyaksikan semua ini: menikah, membesarkan anak,



sakit, mati, perang, pesta-pesta saat libur, perdagangan, pertanian, pemujaan, kepura-puraan, kecurigaan, penipuan, mendoakan orang-orang lain mati, menggerutu tentang nasib sendiri, jatuh cinta, mengumpulkan kekayaan, mengejar-ngejar jabatan dan kekuasaan. Kini ketika mereka sudah tidak lagi hidup dan berlalu... di zaman Trajanus, lagi-lagi sama..."

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 4.32

**E**rnest Hemingway membuka bukunya, *The Sun Also Rises* dengan ayat dari Alkitab: "Satu generasi berlalu, dan generasi berikutnya tiba; namun bumi tetap di sini selamanya. Matahari pun terbit, dan matahari juga tenggelam, dan beristirahat di tempatnya terbit." Adalah kalimat ini, yang oleh editornya dikatakan, "memuat seluruh kebijakan dunia kuno."

Dan kebijakan apakah itu? Salah satu yang paling mencuat tentang sejarah adalah tentang seberapa lama manusia terus melakukan apa yang dilakukannya. Kendati sikap dan praktik-praktik tertentu telah datang dan pergi, yang menetap adalah manusia—hidup, mati, mencintai, berperang, menangis, tertawa.

Laporan media atau buku populer tak putus-putusnya melestarikan keyakinan bahwa kita telah mencapai puncak pencapaian umat manusia, atau bahwa kali ini, berbagai hal *memang benar-benar berbeda*. Yang ironis adalah bahwa orang-orang telah meyakinkannya selama berabad-abad.

Orang-orang kuat menentang gagasan ini. Mereka tahu bahwa hanya dengan sedikit pengecualian, berbagai hal tetap sama sebagaimana sebelumnya dan akan selalu sama. Anda persis dengan

orang-orang yang hadir sebelum Anda, dan Anda tak lain adalah orang yang singgah sebentar sampai orang-orang seperti Anda datang menyusul. Bumi akan selamanya ada, tetapi kita akan datang dan pergi.

11 November

## **Bukan Hal Itu Sendiri Melainkan Apa yang Kita Perbuat Atasnya**

“Bila kamu merasa tertekan oleh hal eksternal, bukanlah hal-hal tersebut yang membuatmu terganggu, melainkan penilaianmu tentangnya. Dan kamu bisa menghapus semua itu dalam seketika.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 8.47

**B**ayangkanlah Anda telah mengidamkan karier politik. Anda masih muda, bersemangat, dan telah menjabat di posisi yang semakin kuat selama perjalanan karier Anda. Lalu pada usia 39 tahun, Anda mulai merasakan penurunan. Dokter-dokter Anda mengatakan bahwa Anda kena polio dan hidup Anda tak akan pernah sama lagi. Karier Anda tamat—betul?

Inilah kisah hidup Franklin Delano Roosevelt, yang kini dianggap sebagai salah satu pemimpin politik Amerika paling hebat. Pada usia paruh baya, dia didiagnosis polio setelah bertahun-tahun bersiap dan mengincar kursi kepresidenan.

Adalah mustahil untuk memahami FDR tanpa memahami kelumpuhan itu. “Hal eksternal”-nya adalah bahwa dia lumpuh—ini merupakan fakta harfiah—namun penilaiannya tentang kelumpuhan itu tidak melumpuhkan kariernya dan perasaannya sebagai manusia. Kendati dia sudah dapat dipastikan adalah korban penyakit yang tak tersembuhkan ketika itu dia—nyaris seketika—menghapuskan mentalitasnya sebagai korban.

Mari tidak mengacaukan penerimaan dengan sikap pasif.

12 November

## **Mereka yang Kuat Menerima Tanggung Jawab**

“Jika kita hanya menilai baik atau buruk berbagai hal yang ada di dalam rentang pilihan kita, tidak ada ruang tersisa untuk menyalahkan dewa-dewa atau menjadi bermusuhan dengan orang lain.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 6.41

**A**da sebuah papan di meja kerja Presiden Harry Truman bertuliskan, “*The buck stops here.*” Sebagai seorang presiden, dengan lebih banyak kekuasaan dan kontrol ketimbang siapa pun, dia tahu bahwa baik atau buruk, tidak ada yang dapat dipersalahkan untuk segala hal kecuali dirinya sendiri. Tidak ada seorang pun yang dapat mengalihkan tanggung jawab. Rantai itu berhenti di sana, di Ruang Oval.

Sebagai seorang presiden di dalam hidup kita—dan mengetahui bahwa kekuatan kita mulai dan berakhir dengan pilihan akal sehat kita—kita akan berbuat sebaik-baiknya untuk menerapkan sikap serupa. Kita tidak mengendalikan berbagai hal di luar lingkup itu, tetapi kita dapat mengendalikan sikap dan tanggapan kita terhadap berbagai kejadian di luar sana—dan itu banyak sekali. Sudah cukup bahwa kita menjalani hari setiap hari dan mengetahui bahwa tidak ada yang bisa kita lemparkan tanggung jawab. Semuanya berakhir di diri kita.

13 November

### **Jangan Mengeluh, Jangan Menjelaskan**

“Jangan pernah lagi membiarkan dirimu terdengar menggerutu tentang kehidupan publik, bahkan tidak dengan telingamu sendiri!”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 8.9

**B**ukan hanya mereka yang paling beruntung di antara kita yang justru mengeluh, sepertinya sering kali makin beruntung kita, makin banyak waktu luang kita untuk mengeluh. Marcus Aurelius adalah seorang ketua pelaksana yang ogah-ogahan—sebagaimana Anda mungkin adalah seorang akuntan, pelatih sepak bola anak, atau seorang pengacara yang ogah-ogahan. Atau mungkin secara umum Anda menyukai pekerjaan Anda, tetapi Anda bisa baik-baik saja tanpa harus menjalankan beberapa

tanggung jawabnya. Dari manakah pemikiran itu sampai kepada Anda? Bukan dari mana-mana selain dari kondisi pikiran yang negatif.

Itu mengingatkan kita akan sebuah moto dari Perdana Menteri Inggris Benjamin Disraeli: “Jangan pernah mengeluh, jangan pernah menjelaskan.” Dia mengatakan ini karena, seperti Marcus, dia tahu bahwa beban tanggung jawab itu luar biasa banyak. Begitu mudah untuk mengeluh tentang ini atau itu, atau mencoba membuat dalih dan pembenaran untuk berbagai hal yang telah Anda lakukan. Namun, itu tidak menyelesaikan apa pun—dan tidak pernah meringankan beban itu.

14 November

## **Anda-lah yang Memilih Hasilnya**

“Dia dijebloskan ke penjara. Namun, pengamatan ‘dia menderita kejahatan,’ adalah tambahan yang datang dari dirimu.”

—Epictetus, *Discourses*, 3.8.5b–6a

**I**ni merupakan pemikiran klasik Stoik, sebagaimana yang sudah Anda pahami sekarang ini. Kejadian itu sendiri adalah objektif. Bagaimana kita menggambarkan—apakah itu tidak adil, atau itu sebuah bencana, atau bahwa mereka sengaja melakukannya—adalah ucapan kita.

Malcolm X (yang ketika itu adalah Malcolm Kecil) dijebloskan ke penjara sebagai seorang penjahat, tetapi dia keluar sebagai orang yang terdidik, religius, dan memiliki motivasi yang senang membantu perjuangan hak-hak sipil. Apakah dia menderita kejahatan? Ataukah dia memilih untuk menjadikan pengalamannya itu sebagai pengalaman yang positif?

Penerimaan tidaklah pasif. Penerimaan adalah langkah pertama dalam proses aktif menuju peningkatan diri.

15 November

## **Semuanya Berubah**

“Sering-seringlah merenungkan betapa pesatnya segala sesuatu yang telah ada dan yang menjadi ada tersapu bersih dari hadapan kita dan hanyut. Karena zat adalah bagaikan aliran sungai yang tiada henti mengalir, yang kegiatannya terus berubah-ubah dan berbagai sebab bergeser tiada henti sehingga nyaris tiada satu pun yang tetap diam.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 5.23

**M**arcus meminjam metafora ini dari Herakleitos, yang mengatakan, “Tak satu manusia pun pernah melangkah dua kali di sungai yang sama.” Karena sungai itu telah berubah, dan begitu juga manusianya.

Hidup terus berubah. Dan begitu pula diri kita. Merasa kesal oleh berbagai hal adalah sama dengan berasumsi keliru bahwa semuanya akan terus berlangsung. Menyesali diri dan menyalahkan orang lain sama dengan menggantang angin. Memusuhi perubahan yang ada adalah secara keliru berasumsi bahwa Anda memiliki pilihan tentang hal itu.

Semuanya berubah. Terimalah itu. Mengalirlah bersamanya.

16 November

## Harapan dan Rasa Takut Adalah Sama

“Hecato berkata, ‘berhentilah berharap dan kamu akan berhenti takut.’ ...Penyebab utama kedua gangguan itu adalah bukannya mengadaptasi diri terhadap berbagai situasi yang ada kita malah melontarkan pikiran kita terlalu jauh ke depan.”

—Seneca, *Moral Letters*, 5.7b–8

**H**arapan secara umum dianggap sebagai hal baik. Rasa takut umumnya dianggap sebagai hal buruk. Bagi seorang Stoik macam Hecato (dikenal sebagai Hecato dari Rhodes), keduanya sama saja—keduanya adalah proyeksi ke masa depan tentang berbagai hal yang tidak bisa kita kendalikan. Keduanya menandakan bahwa Anda menjalani hidup dengan menentang *amor fati*.



Ini bukan soal mengatasi rasa takut melainkan memahami bahwa harapan dan rasa takut itu mengandung sejumlah *keinginan* dan *kecemasan* yang berbahaya di dalamnya. Dan yang menyedihkan adalah, keinginan itulah yang menimbulkan kecemasan.

17 November

### **Jangan Menghakimi, Kecuali...**

“Ketika filsafat dicampur-adukkan dengan arogansi dan sikap keras kepala, itulah yang menyebabkan kehancuran bagi banyak orang. Biarkan filsafat mengikis kesalahan-kesalahanmu sendiri, alih-alih menjadi cara untuk menyerang kesalahan-kesalahan orang lain.”

—Seneca, *Moral Letters*, 103.4b-5a

**I**ngatlah, arah filsafat yang benar—dari semua hal yang kita lakukan di sini—adalah berfokus ke dalam. Untuk menjadikan *diri kita* orang yang lebih baik dan membiarkan orang-orang lain melakukan tugas itu terhadap diri sendiri dan perjalanan hidup mereka sendiri. Kesalahan-kesalahan kita ada di dalam kendali kita, dan karena itulah kita menoleh ke filsafat untuk membantu mengikisnya seperti mengikis teritip dari lambung kapal. Kesalahan-kesalahan orang lain? Tidak begitu banyak. Itu tugas mereka.

Biarkan orang-orang lain dengan kesalahan mereka. Dalam filsafat Stoik tidak ada yang memberdayakan Anda untuk mengha-



kimi mereka—hanya menerima mereka. Terutama bila kesalahan kita sendiri begitu banyak.

18 November

## **Empat Kebiasaan Pikiran Stoik**

“Sifat rasional kita bergerak maju dengan bebas di dalam kesannya ketika dia:

- 1) tidak menerima apa pun yang keliru dan tidak pasti;
- 2) mengarahkan dorongan hatinya hanya untuk bertindak demi kebaikan bersama;
- 3) membatasi keinginan dan keengganan hanya terhadap apa pun yang ada di dalam kendalinya;
- 4) merangkul apa pun yang ditugaskan oleh alam.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 8.7

**B**ila Anda perhatikan, Marcus berulang kali mengingatkan dirinya sendiri tentang apa Stoikisme itu. Butir-butir di atas itu berguna bagi kita yang membacanya ribuan tahun kemudian, tetapi sesungguhnya butir-butir itu dimaksudkan untuk bermanfaat bagi dirinya. Barangkali hari itu dia telah mendapatkan kesan buruk atau telah bertindak mementingkan diri sendiri. Mungkin dia telah menetapkan harapannya pada sesuatu di luar kendalinya atau telah mengeluh atau menentang sesuatu yang telah terjadi. Atau mungkin sudah agak lama dia merenungkan hal-hal ini dan menginginkan pengingat.

Apa pun persoalan Marcus, atau apa pun yang terjadi pada kita hari ini, marilah kita menyelaraskan pikiran-pikiran kita dengan empat kebiasaan kritis ini:

1. Terimalah apa yang benar.
2. Berupayalah untuk kebaikan bersama.
3. Sesuaikan kebutuhan dan keinginan kita dengan apa pun yang ada di dalam kendali kita.
4. Rangkullah apa yang sudah dijatahkan alam kepada kita.

19 November

### **Pepatah dari Tiga Orang Bijak**

“Untuk setiap tantangan kita harus berpegangan pada tiga pemikiran yang siap kita perintah:

‘Arahkan aku, Tuhan dan Sang Nasib,  
Kepada Tujuan yang sudah lama ditetapkan untukku  
Akan kuikuti dan tak akan aku tersandung; bahkan jika kehen-  
dakku  
lemah aku akan terus berjuang.’”

—Kleanthes

“Siapa pun yang menyambut kebutuhan dianggap sebagai bijak,  
terlatih dalam hal-hal luhur.”

—Euripides

“Bila itu menyenangkan para dewa, biarkanlah. Mereka bisa saja membunuhku, tetapi mereka tidak akan menyakitiku.”

—Plato dalam *Crito and Apology*

—Epictetus, *Enchiridion*, 53

Ketiga kutipan yang dihimpun oleh Epictetus ini menunjukkan kepada kita—dalam kebijakan sepanjang sejarah—tema-tema seputar toleransi, fleksibilitas, dan akhirnya penerimaan. Kleanthes dan Euripides mengangkat takdir dan nasib sebagai konsep-konsep yang membantu memudahkan penerimaan. Bila seseorang memiliki keyakinan terhadap kekuatan yang lebih tinggi (apakah itu Tuhan atau para dewa), tidak ada suatu kejadian yang akan bertentangan dengan rencana.

Bahkan bila Anda orang yang tidak percaya dengan ketuhanan, Anda bisa merasakan kenyamanan dalam berbagai hukum semesta atau bahkan siklus kehidupan. Apa yang terjadi pada kita sebagai individu bisa terlihat acak atau membingungkan atau kejam atau tak dapat dijelaskan, sementara sesungguhnya kejadian-kejadian itu dapat dipahami ketika kita memperluas perspektif, meski hanya sedikit saja.

Marilah kita praktikkan perspektif ini hari ini. Berpura-puralah bahwa setiap kejadian—baik yang diinginkan ataupun yang tidak diharapkan—memang dikehendaki terjadi, dikehendaki terutama untuk Anda. Anda tidak akan melawan itu, bukan?

20 November

## **Pandanglah Saat Ini Sebagai Selamanya**

“Jika kamu menatap masa kini, kamu telah melihat segalanya, mulai dari dahulu kala hingga selamanya. Sebab apa pun yang terjadi berkaitan dan sama saja.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 6.37

**K**ejadian-kejadian yang akan berlangsung hari ini sama saja dengan kejadian-kejadian yang sudah selalu terjadi. Manusia hidup dan mati, hewan-hewan hidup dan mati, awan bergulung masuk dan keluar, udara diisap dan diembuskan, sebagaimana yang telah terjadi selama tiada berhingga masa. Momen saat ini, dengan parafrasa dari ucapan Emerson, adalah semacam kutipan dari berbagai momen yang sudah pernah berlangsung sebelumnya dan yang akan berlangsung selamanya.

Tidak ada yang lebih indah dalam mengungkapkan gagasan ini ketimbang himne Kristiani *Gloria Patri*. “Sebagaimana awal mulanya, dan kini, dan selalu, hingga dari masa ke masa.” Pikiran ini tak semestinya membuat depresi atau menggugah semangat. Ini hanyalah fakta. Namun, gagasan ini dapat memberikan efek menenangkan, menyeimbangkan. Tidak perlu menjadi bersemangat, tidak perlu tersiksa. Bila Anda belum pernah melihat ini sebelumnya, orang lain sudah. Itu bisa melegakan.

21 November

## Sekali Cukup, Sekali Adalah Selamanya

“Suatu kebajikan tidak meningkat dengan pertambahan waktu, tetapi bila seseorang bisa bersikap bijak bahkan hanya sesaat, orang itu tidak akan kurang bahagiannya ketimbang orang yang mempraktikkan kebajikan sepanjang waktu dan dengan senang hati menghabiskan waktu di dalam kebajikan.”

—Krisipos dikutip oleh Plutarkhos dalam *Moralia*:  
 “Against the Stoics on Common Conceptions,”  
 1062 (Loeb, hlm. 682)

**B**arangkali kebijakan dan kebahagiaan adalah seperti memenangkan medali olimpiade. Bukan soal apakah Anda menang seratus tahun lalu atau sepuluh menit yang lalu, atau apakah Anda menang hanya sekali atau berkali-kali. Bukan soal apakah seseorang mengalahkan catatan waktu atau skor Anda, dan bukan masalah apakah Anda tidak pernah bertanding lagi. Anda akan selalu menjadi seorang pemegang medali, dan Anda akan selalu tahu bagaimana rasanya. Tak seorang pun dapat merebut itu—dan akan mustahil untuk *lebih* merasakan perasaan itu.

Evan Handler, aktor jebolan Juilliard, yang bukan hanya penyintas penyakit AML (leukemia mioblastik akut) tetapi juga pengidap depresi berat, telah mengungkapkan keputusannya untuk menggunakan obat antidepresi, yang dilakukannya hanya dalam waktu singkat saja. Dia mengonsumsi obat-obatan itu karena ingin tahu bagaimana rasanya kebahagiaan yang normal. Begitu dia mela-

kukannya, dia tahu bahwa dia harus berhenti. Dia bisa kembali berjuang melawan seperti orang lain. Dia sudah merasakan yang ideal itu untuk sesaat dan itu sudah cukup.

Barangkali hari ini akan menjadi hari kita mengalami kebahagiaan dan kebijakan. Jangan mencoba untuk meraih momen itu dan berpegangan kepadanya dengan seluruh kekuatan Anda. Adalah di luar kendali Anda seberapa lama momen itu akan berlangsung. Nikmatilah, kenalilah, ingat-ingatlah. Merasakannya selama sesaat sama saja dengan merasakannya selamanya.

22 November

## Gelas Itu Sudah Pecah

“Nasib jatuh menimpa orang-orang yang tidak mengharapkannya. Orang yang selalu siaga akan mudah bertahan.”

—Seneca, *On Consolation to Helvia*, 5.3

Ada sebuah kisah tentang master Zen yang memiliki sebuah gelas indah dan mewah. Master Zen ini akan berkata berulang kali kepada dirinya “Gelas itu sudah pecah.” Dia menikmati gelas itu. Dia menggunakannya. Dia memamerkannya kepada para pengunjunnya. Namun, di dalam pikirannya, gelas itu sudah pecah. Dan begitulah pada suatu hari, ketika gelas itu benar-benar pecah, dia hanya berkata, “Tentu saja.”

Beginilah pula para Stoik itu berpikir. Konon ada kisah sejati tentang Epictetus dan sebuah lampu. Dia tidak pernah mengunci rumahnya, maka sebuah lampu di rumahnya dicuri. Ketika Epictetus menggantinya, dia menggantinya dengan yang lebih murah supaya dia tidak akan terlalu merasa sayang bila lampu itu dicuri lagi.

Kehancuran—perasaan ketika kita benar-benar hancur dan terguncang oleh suatu kejadian—adalah sebuah faktor tentang bagaimana kita tidak mempertimbangkan kejadian itu sejak awal. Tak seorang pun lumpuh oleh fakta bahwa salju turun pada musim dingin, karena kita sudah menerima (dan bahkan mengantisipasi) tibanya kejadian itu. Bagaimana dengan berbagai kejadian yang mengejutkan kita? Mungkin kita tidak akan terguncang bila kita menyempatkan diri untuk mempertimbangkan kemungkinannya.

23 November

## **Kemelekatan Adalah Musuh**

“Singkatnya, kamu harus mengingat ini—yaitu bahwa bila kamu menganggap sesuatu amat berarti di luar pilihan akal sehatmu, kamu telah menghancurkan kemampuanmu dalam memilih.”

—Epictetus, *Discourses*, 4.4.23



**M**enurut Anthony de Mello, “ada satu hal dan hanya satu-satunya yang menyebabkan ketidakbahagiaan. Nama hal itu Kemelekatan.” Kemelekatan terhadap citra yang Anda miliki pada seseorang, kemelekatan pada harta benda dan status, kemelekatan terhadap tempat atau masa tertentu, kemelekatan pada pekerjaan atau sebuah gaya hidup. Semua itu berbahaya karena satu hal: semuanya di luar pilihan akal sehat kita. Selama apakah kita akan memilikinya tidak berada dalam kendali kita.

Sebagaimana telah disadari oleh Epictetus dua ribuan tahun yang lalu sebelum de Mello, kemelekatan-kemelekatan kitalah yang membuat kita begitu sulit menerima perubahan. Begitu kita memiliki kemelekatan, kita tidak ingin melepaskannya. Kita menjadi budak-budaknya demi mempertahankan *status quo*. Kita seperti Ratu Merah di dalam kisah *Alice di Negeri Ajaib*—berlari makin kencang dan makin kencang untuk bertahan di tempat yang sama.

Namun segala sesuatu selalu berada dalam keadaan yang terus berubah. Kita memiliki beberapa hal tertentu untuk sementara dan kemudian hilang. Yang menetap hanyalah *prohairesis*, kemampuan kita dalam memilih menggunakan nalar. Berbagai hal yang melekat dengan kita bisa datang dan pergi, pilihan kita tetap kuat dan mampu beradaptasi. Makin dini kita menyadari ini, makin baik. Makin mudah bagi kita untuk menerima dan beradaptasi dengan apa yang memang terjadi.



24 November

## **Berlatihlah Melepaskan yang Bukan Milik Anda**

“Setiap kali Anda mengalami rasa sakit karena kehilangan sesuatu, jangan menganggap yang hilang itu adalah bagian dari dirimu tetapi anggaplah sebagai gelas yang bisa pecah, sehingga ketika dia jatuh kamu akan mengingat itu dan tidak akan terganggu. Begitu pula, setiap kali kamu mencium anakmu, saudara kandungmu, atau temanmu, jangan letakkan segala sesuatu yang mungkin kamu dambakan di atas pengalaman itu, tetapi tahan dan hentikanlah semua itu, sebagaimana mereka yang berada di belakang para jenderal yang pongah mengingatkan bahwa mereka fana. Begitu pula, ingatkanlah dirimu bahwa yang paling berharga bukanlah salah satu dari milikmu, tetapi bahwa sesuatu yang diberikan untukmu saat ini, bukan selamanya...”

—Epictetus, *Discourses*, 3.24. 84– 86a

**P**ada kemenangan Romawi, mayoritas warga terpaksa menatap sang jenderal pemenang di paling depan—salah satu titik yang paling banyak mendapat perhatian selama zaman Romawi. Hanya sedikit orang saja yang memperhatikan para pembantunya di belakang, berdiri tepat di belakang sang komandan, yang berbisik ke telinganya, “Ingatlah, Anda itu fana.” Sebuah pengingat luar biasa untuk disimak pada puncak kejayaan dan kemenangan!

Dalam hidup kita sendiri, kita dapat berlatih untuk menjadi bisikan itu. Bila ada sesuatu yang kita junjung—atau seseorang yang kita cintai—kita dapat membisiki diri sendiri bahwa sesuatu atau

seseorang itu rapuh, fana, dan bukan milik kita sepenuhnya. Tak peduli sekuat atau setangguh apakah sesuatu itu terasa, sesungguhnya tidaklah demikian. Kita harus mengingatkan diri sendiri bahwa itu bisa rusak, bisa mati, dan meninggalkan kita.

Kehilangan merupakan ketakutan kita yang terdalam. Ketidakpedulian dan kepura-puraan tidak membuat segala sesuatu menjadi lebih baik. Hanya berarti kehilangan itu kian menggelegar ketika terjadi.

25 November

## **Sungguh Lucu Bagaimana Semua Itu Bekerja, Bukan?**

“Bagiku, aku lebih memilih jatuh sakit ketimbang hidup bergelimang kemewahan, sebab sakit hanya membahayakan pikiran, sedang kemewahan menghancurkan baik tubuh maupun jiwa, membuat tubuh lemah dan tidak berdaya, serta membuat jiwa kehilangan kendali dan pengecut. Terlebih lagi, kemewahan membiakkan ketidakadilan karena hal itu juga membiakkan keserakahan.”

—Musonius Rufus, *Lectures*, 20.95.14–17

Cerita-cerita mengenai pemenang lotre cenderung memberi kita satu pelajaran: mendadak punya uang banyak adalah kutukan, bukan berkat. Beberapa tahun saja setelah mereka menerima cek dalam jumlah besar, banyak dari pemenang lotre

itu menjadi lebih buruk dalam hal keuangan. Mereka kehilangan teman-teman, mereka bercerai. Keseluruhan hidup mereka berubah menjadi mimpi buruk sebagai akibat dari keberuntungan luar biasa.

Ini seperti lirik lagu Metallica (dari lagu berjudul “No Leaf Clover”): *“Then it comes to be that the soothing light at the end of your tunnel /Is just a freight train coming your way* (Lalu ternyata sorot cahaya di ujung terowonganmu itu/Hanyalah sebuah kereta barang yang menuju ke arahmu).” Namun, respons paling umum dari seorang penyintas kanker, orang yang telah melewati sesuatu yang kita semua anggap mengerikan dan takuti? “Itulah hal terbaik yang pernah menimpaku.”

Sungguh lucu bagaimana semua itu bekerja, bukan?

26 November

## Altar Tanpa Perbedaan

“Kita bagaikan butiran debu dupa yang jatuh ke altar yang sama. Sebagian langsung hancur, yang lainnya sebentar lagi, tetapi tiada bedanya.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 4.15

**A**pakah perbedaan antara diri Anda dengan orang terkaya di dunia? Yang satu hanya punya uang lebih sedikit daripada yang lainnya. Apakah perbedaan antara diri Anda dan orang ter-

tua di dunia? Yang lebih tua sudah lebih dulu ada ketimbang yang lainnya. Hal yang sama berlaku untuk yang sudah ada lebih lama dari yang lain. Hal yang sama berlaku untuk yang tertinggi, ter-pintar, tercepat, dan sebagainya.

Mengukur diri kita lewat perbandingan dengan orang lain membuat penerimaan menjadi berat, karena kita menginginkan apa yang *mereka* miliki, atau kita ingin bagaimana sesuatu seharusnya *bisa* terjadi bukannya yang tengah kita jalani. Namun hal itu tak ada bedanya.

Sebagian orang mungkin memandang kalimat Marcus ini sebagai pesimistis, sementara yang lain lagi sebagai optimistis. Itu sungguh hanyalah *kenyataan*. Kita semua berada di sini dan kita akan meninggalkan bumi ini pada akhirnya, jadi marilah tidak mencemaskan berbagai perbedaan yang tiada berarti. Banyak sekali yang harus kita lakukan.

27 November

## **Kenikmatan untuk Terlepas dari Hal Negatif**

“Sungguh puas rasanya bisa menghalau dan menghindari kesan apa pun yang terasa mengganggu dan asing, dan langsung kedamaian dalam segala hal.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 5.2

**B**eruntunglah para Stoik yang tidak harus menghadapi informasi tumpah ruah yang sudah endemik di dalam masyarakat masa kini. Mereka tidak punya media sosial, tidak punya surat kabar, tidak ada ocehan di televisi yang membuat mereka merasa terganggu. Namun, bahkan dahulu kala, seseorang yang tidak berdisiplin akan sudah mengganggu dan mengesalkan banyak orang.

Bagian dari pola pikir Stoik ketika itu adalah semacam pengabaian yang sengaja ditumbuhkan. Epigram Publilius Syrus ini menggambarkan dengan baik: “Selalu palingkan wajahmu dari apa pun yang membuatmu marah.” Artinya: alihkan pikiran Anda dari apa pun yang memprovokasinya. Bila Anda merasa diskusi politik di meja makan sewaktu bersantap malam menuntun Anda kepada pertikaian, mengapa Anda terus saja mengangkatnya? Bila pilihan hidup saudara kandung Anda membuat Anda merasa terganggu, mengapa Anda tidak berhenti mengorek-ngoreknya dan menjadikannya urusan Anda? Hal yang sama berlaku untuk berbagai sumber kejengkelan lainnya.

Bukanlah semacam tanda kelemahan untuk membungkam mereka. Malahan, itulah pertanda kemauan yang kuat. Cobalah untuk berkata: “Aku tahu reaksi yang khususnya kupilih dalam situasi-situasi seperti ini, dan aku tidak akan melakukannya kali ini.” Dan kemudian susullah dengan: “Aku juga akan menghilangkan stimulus ini dari hidupku di masa mendatang.”

Sebab apa yang mengikutinya kemudian adalah kedamaian dan ketenteraman.

28 November

## **Bukan Salah Mereka, tapi Anda**

“Bila seseorang berbuat keliru, koreksilah dia dan tunjukkan di mana kekeliruannya. Namun, bila kamu tidak bisa, salahkan dirimu—atau jangan salahkan siapa pun.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 10.4

Seorang guru yang baik tahu bahwa ketika muridnya gagal, kesalahan jatuh pada si pengajar, bukan si murid. Seberapa lebih murah hati dan lebih toleran lagi kita dapat meluaskan pemahaman ini ke lingkaran lain dalam hidup kita? Untuk melihat apakah seorang kawan tidak dapat diandalkan, mungkin karena dia tidak tahu apa yang salah atau karena kita belum mencoba menolong dia untuk mengoreksi kesalahannya. Bila kinerja seorang pegawai rendah, ajaklah dia bicara atau tanyakan apakah dia kurang mendapatkan dukungan. Bila seorang mengesalkan, cobalah bicara dengan dia tentang masalah perilakunya, atau bertanyalah kepada diri sendiri: *Mengapa aku menjadi begitu sensitif?*

Dan bila ini tidak berhasil, cobalah untuk melupakannya. Lagi pula mungkin itu cuma insiden yang berdiri sendiri.

29 November

## **Anda Akan Baik-baik Saja**

“Jangan meratapi ini dan jangan panik.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 7.43

**A**da semacam perasaan yang kita alami ketika sesuatu terjadi: *Kini semuanya sudah selesai. Semua sudah hilang.* Yang menyusul kemudian adalah keluhan, rasa iba, dan kepedihan—perlakuan lemah terhadap sesuatu yang telah terjadi.

Mengapa dipusingkan? Kita tidak tahu apa yang terjadi di masa depan. Kita tidak tahu apa yang muncul dalam waktu dekat. Mungkin saja lebih banyak masalah, atau ini hanya kegelapan menjelang fajar menyingsing.

Bila kita seorang Stoik, ada satu hal yang bisa kita pastikan: apa pun yang terjadi, kita akan baik-baik saja.

30 November

## **Ikuti Logos**

“Orang yang mengikuti nalar dalam semua hal akan memperoleh kebaikan maupun kesiapan untuk bertindak—mereka ceria sekaligus terkendali.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 10.12b

Pemandu utama nalar di dunia—para Stoik menyebutnya *logos*—bekerja dengan cara-cara misterius. Terkadang *logos* memberi kita apa yang kita inginkan, lain kali justru memberi persis apa yang tidak kita inginkan. Apa pun itu, mereka percaya bahwa *logos* adalah kekuatan mahakuasa yang mengatur semesta.

Ada analogi yang membantu menjelaskan apa itu *logos*: Kita mirip seekor anjing yang tali penuntunnya terikat pada sebuah keranjang dorong yang sedang bergerak. Arah kereta itu akan menentukan ke mana kita pergi. Bergantung pada panjang tali penuntun itu, kita juga punya keleluasaan untuk menjelajah dan menentukan kecepatan langkah, namun akhirnya yang harus kita semua pilih adalah apakah kita akan bergerak mengikutinya dengan senang hati atau akan kesakitan ditarik-tarik? Yang manakah yang kita pilih?

Penerimaan ceria? Atau penolakan bodoh? Ujung-ujungnya, hasilnya sama saja.



DESEMBER

## MEDITASI TENTANG KEMATIAN

1 Desember

### **Berpura-pura Hari Ini Adalah Hari Akhir**

“Marilah menyiapkan pikiran kita seakan kita sudah tiba di ujung usia kita. Marilah kita tidak menunda apa pun. Mari menutup buku kehidupan setiap harinya.... Orang yang membuat sentuhan akhir pada hidup mereka tidak pernah kekurangan waktu.”

—Seneca, *Moral Letters*, 101.7b–8a

“Jalanilah setiap hari seakan hari itu adalah hari Anda yang terakhir” adalah klise. Sudah banyak yang mengatakan itu, sedikit sekali yang benar-benar melakukannya. Seberapa masuk akal itu? Tentu saja Seneca tidak sedang menganjurkan untuk mengabaikan hukum dan pertimbangan—mencari pesta gila-gilaan karena dunia akan berakhir.

Sebuah analogi yang lebih baik adalah tentang seorang serdadu yang akan pergi bertugas ke medan perang. Karena tidak tahu apakah akan kembali atau tidak, apa yang dia lakukan? Dia mem-bereskan semua urusan. Dia menyelesaikan semua masalah. Dia katakan kepada anak-anak atau keluarga bahwa dia mencintai mereka. Dia tidak punya waktu untuk bertengkar atau untuk soal-soal kecil. Dan kemudian di pagi hari dia siap berangkat—berha-rap bisa kembali lagi dalam keadaan selamat tetapi bersiap untuk kemungkinan bahwa dia mungkin tidak kembali lagi.

Mari kita jalani hidup hari ini dengan cara yang sama.

2 Desember

## **Jangan Pedulikan Aku, Aku Hanya Mati Pelan-pelan**

“Biarlah apa yang kamu lakukan, katakan, atau niatkan menjadi seperti perbuatan, perkataan, dan niat seseorang yang sedang sekarat.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 2.11.1

**P**ernahkah Anda dengar seorang bertanya: “Apa yang akan di-lakukan bila besok Anda tahu bahwa Anda terkena kanker?” Pertanyaan itu dirancang untuk membuat Anda mempertim-bangkan betapa akan berbedanya hidup bila kita tiba-tiba diberi waktu untuk hidup hanya dalam hitungan bulan atau minggu. Ti-

dak ada yang menandingi penyakit mematikan dalam hal membangunkan seseorang.

Namun, inilah masalahnya: Anda telah mendapatkan diagnosis kematian. Kita semua sudah! Sebagaimana yang disampaikan oleh penulis Edmund Wilson, “Kematian adalah sebuah ramalan yang tidak pernah meleset.” Setiap orang dilahirkan dengan vonis mati. Setiap detik yang lewat adalah detik yang tidak akan Anda dapatkan kembali.

Begitu Anda menyadarinya, hal ini akan berpengaruh besar pada apa yang Anda lakukan, katakan, dan pikirkan. Jangan biarkan hari berikutnya lewat begitu saja dalam pengabaian realitas bahwa Anda adalah orang yang sekarat. Kita semuanya menuju kematian. Dapatkah hari ini menjadi hari di mana kita berhenti berpura-pura tidak demikian?

3 Desember

## **Sang Filsuf Sebagai Seniman Hidup dan Mati**

“Filsafat tidak mengklaim dapat membantu seseorang mendapatkan kepemilikan eksternal. Melakukan hal itu adalah di luar bidangnya. Seperti kayu bagi tukang kayu, perunggu bagi pemahat, begitu pula hidup kita sebagai bahan yang tepat dalam seni kehidupan.”

—Epictetus, *Discourses*, 1.15.2

Filsafat bukanlah semacam kegiatan membuang-buang waktu yang hanya sesuai bagi para akademisi atau orang kaya. Alih-alih, ia adalah salah satu aktivitas paling esensial yang dapat diikuti seorang manusia. Tujuannya, sebagaimana disampaikan oleh Henry David Thoreau ribuan tahun setelah Epictetus, adalah membantu kita “mengatasi masalah-masalah dalam hidup, bukan hanya secara teoretis tetapi secara praktis.” Hal ini selaras benar dengan ungkapan Cicero yang terkenal itu: *“Berfilsafat adalah belajar cara untuk mati.”*

Anda tidak membaca kutipan ini dan melakukan latihan pemikiran ini untuk bersenang-senang. Meskipun mungkin kutipan dan latihan itu menyenangkan dan menceriakan Anda, tujuannya adalah membantu Anda untuk memahat dan memperbaiki hidup. Dan karena kita semua hanya punya satu kali kehidupan dan satu kali kematian, semestinya kita memperlakukan setiap pengalaman kita seperti seorang pemahat dengan pahatnya, mengukir sampai, dengan parafrasa dari ucapan Michelangelo, kita membebaskan malaikat dari dalam batu marmer.

Kita mencoba untuk melakukan hal yang sulit itu—hidup dan mati—dengan sebaik-baiknya. Dan untuk melakukannya, kita harus ingat apa yang telah kita pelajari dan kata-kata bijak yang telah disampaikan kepada kita.

4 Desember

## **Anda Tidak Memilikinya**

“Apa pun yang dapat dicegah, diambil, atau direbut paksa bukanlah milik siapa pun—tetapi berbagai hal yang tidak bisa dihambat adalah miliknya.”

—Epictetus, *Discourses*, 3.24.3

**P**akar konservasi lingkungan Daniel O’Brien pernah berkata bahwa dia tidak “memiliki” beberapa ribu hektar tanah peternakan banteng di South Dakota itu, dia hanya hidup di sana sementara bank memperbolehkannya membayar cicilan pembayaran tanah itu. Itulah gurauan tentang realitas ekonomi memiliki lahan peternakan, tetapi juga menekankan ide bahwa tanah tidak dimiliki oleh perorangan, bahwa tanah akan jauh lebih lestari daripada diri kita dan keturunan kita. Marcus Aurelius kerap berkata bahwa kita tidak memiliki apa pun dan bahkan hidup kita adalah semacam pinjaman.

Kita bisa saja mengais dan bergulat serta membanting tulang untuk memiliki berbagai benda, tetapi semua itu dapat diambil dalam sekejap mata. Begitu pula berbagai hal yang ingin kita anggap sebagai “milik kita” tetapi sama rentannya: status kita, kesehatan dan kekuatan fisik kita, relasi kita. Bagaimana semua ini bisa menjadi benar-benar milik kita bila sesuatu di luar diri kita—takdir, kemalangan, kematian, dan sebagainya—dapat melenyapkan semuanya dari tangan kita tanpa peringatan?

Jadi apakah yang kita punya? Hanya hidup kita—itu pun tidak lama.

5 Desember

## Manfaat Pikiran yang Menenangkan

“Bawalah kematian dan pengasingan ke depan matamu setiap hari, bersama segala sesuatu yang tampak mengerikan—dengan demikian, kamu tidak akan pernah punya pikiran buruk atau memiliki keinginan yang berlebihan.”

—Epictetus, *Enchiridion*, 21

Angin politik dapat berubah seketika, merampas kebebasan paling mendasar yang Anda terima begitu saja. Atau, siapa pun diri Anda atau seaman apakah Anda menjalani hidup, ada seseorang di luar sana yang bisa merampok dan membunuh Anda hanya demi sedikit uang.

Sebagaimana ditulis di dalam epos sepanjang masa *Epic of Gilgamesh*:

“Manusia tercerabut macam sehelai buluh di rumpun tebu!  
Pemuda rupawan, perempuan muda jelita—  
Terlalu cepat di tengah waktu terbaik mereka diculik oleh Kematian!”

Jadi apakah yang kita punya? Hanya hidup kita—itu pun tidak lama.

5 Desember

## **Manfaat Pikiran yang Menenangkan**

“Bawalah kematian dan pengasingan ke depan matamu setiap hari, bersama segala sesuatu yang tampak mengerikan—dengan demikian, kamu tidak akan pernah punya pikiran buruk atau memiliki keinginan yang berlebihan.”

—Epictetus, *Enchiridion*, 21

**A**ngin politik dapat berubah seketika, merampas kebebasan paling mendasar yang Anda terima begitu saja. Atau, siapa pun diri Anda atau seaman apakah Anda menjalani hidup, ada seseorang di luar sana yang bisa merampok dan membunuh Anda hanya demi sedikit uang.

Sebagaimana ditulis di dalam epos sepanjang masa *Epic of Gilgamesh*:

“Manusia tercerabut macam sehelai buluh di rumpun tebu!  
Pemuda rupawan, perempuan muda jelita—  
Terlalu cepat di tengah waktu terbaik mereka diculik oleh  
Kematian!”

Kematian bukan hanya satu-satunya gangguan yang tidak kita harapkan yang mungkin harus kita hadapi—rencana kita pun bisa digagalkan oleh berjuta hal. Hari ini mungkin terasa lebih menyenangkan apabila Anda mengabaikan kemungkinan itu, tetapi apa yang harus dibayar untuk itu?

6 Desember

## **Pedang Itu Terjuntai di Atas Kepala Anda**

“Jangan bertingkah seakan Anda ditakdirkan untuk menjalani hidup selamanya. Apa yang sudah ditetapkan menjuntai di atas-mu. Selama Anda masih hidup dan selagi masih bisa, jadilah baik sekarang.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 4.17

**A**da dongeng kuno tentang seorang penasihat raja yang telah memandang enteng tanggung jawab rajanya. Untuk membuktikan bahwa dia keliru, sang raja mengatur pertukaran posisi dengannya supaya dia dapat mengalami apa rasanya menjadi raja. Raja itu melakukan satu penyesuaian lagi: dia menggantungkan sebuah pedang dengan sehelai rambut di atas singgasananya untuk menggambarkan pelik dan beratnya beban seorang raja dan juga kecemasan tiada henti terhadap pembunuhan. Kita menyebut pengingat kematian dan kesulitan yang menggantung itu sebagai Pedang Damokles.



Kenyataan adalah bahwa pedang yang serupa menggantung di atas kepala kita semua—hidup bisa saja dicabut dari kita setiap saat. Dan ancaman itu dapat membawa kita ke salah satu dari dua arah: kita bisa menjadi takut dan mencemaskan itu, atau kita bisa menggunakannya untuk memotivasi kita. Untuk berbuat baik, untuk menjadi baik. Karena pedang itu tergantung, dan tidak ada lagi yang perlu kita pedulikan. Apakah Anda merasa lebih baik terkena pedang itu ketika tengah melakukan sesuatu yang mementingkan diri sendiri dan memalukan? Ataukah Anda lebih suka pedang itu mengenai Anda sedang *menunggu* untuk berbuat baik kelak?

7 Desember

### **Kartu yang Diberikan kepada Kita**

“Pikirkanlah hidup yang telah kamu jalani hingga kini sebagai yang telah selesai, sebagai orang yang sudah mati, lihatlah apa yang masih tersisa sebagai bonus dan jalani hidup itu sesuai dengan Alam. Cintailah tangan yang telah membagikan kartu nasib kepadamu dan mainkanlah sebagai milikmu sendiri, karena adakah yang lebih cocok daripada itu?”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 7.56–57

**K**ita memiliki rasa takut irasional untuk mengakui kematian kita sendiri. Kita menghindari untuk memikirkannya karena mengira hal itu dapat membuat kita depresi. Nyatanya, merenungkan kematian sering kali memberikan efek yang berlawan-

an—lebih memberi kita semangat ketimbang membuat kita sedih. Mengapa? Karena membicarakannya memberi kita kejelasan.

Jika Anda tiba-tiba diberitahu bahwa Anda hanya punya waktu seminggu lagi untuk hidup, apa sajakah perubahan yang akan Anda buat? Jika Anda sudah mati tetapi dibantu alat-alat penyambung hidup, akan seberapa berbedakah cara pandang Anda?

Sebagaimana Prospero, tokoh drama Shakespeare, katakan, “Setiap pikiran ketiga akan menjadi kuburanku,” tidak ada risikonya terpaku pada hal-hal kecil atau gangguan remeh-temeh. Alih-alih menyangkal ketakutan kita akan kematian, biarkan dia membuat kita menjadi orang terbaik yang mungkin kita capai.

Hari ini.

8 Desember

## **Jangan Bersembunyi dari Perasaan**

“Lebih baik menaklukkan duka ketimbang menipunya.”

—Seneca, *On Consolation to Helvia*, 17.1b

Kita semua sudah pernah kehilangan orang-orang yang dekat di hati—seorang teman, kolega, orangtua, kakek atau nenek. Semasa kita masih merasa berduka karena kehilangan, beberapa orang yang berniat baik melakukan yang terbaik untuk menga-

lihkan pikiran kita atau membuat kita memikirkan hal lain lagi selama beberapa jam. Meski baik hati, tindakan ini keliru.

Para Stoik distereotipkan menahan emosi, namun filsafat mereka sebenarnya bermaksud mengajari kita untuk menghadapi, memproses, dan mengatasi emosi *dengan segera* alih-alih lari darinya. Memang sangat menggoda untuk menipu diri sendiri atau bersembunyi dari emosi yang kuat seperti kedukaan—dengan mengatakan kepada diri sendiri dan orang lain bahwa kalian baik-baik saja—tetapi kesadaran dan pemahaman lebih baik. Pengalihan mungkin terasa menyenangkan untuk jangka pendek—dengan menyaksikan pertandingan gladiator, seperti orang-orang Romawi dulu lakukan, misalnya. Memfokuskan diri lebih baik untuk jangka panjang.

Itu artinya menghadapinya sekarang juga. Olah dan uraikan apa yang Anda rasakan. Sisihkan pengharapan, rasa berhak, rasa sudah diperlakukan tidak adil. Temukan hal positif dalam situasi itu, tetapi resapi juga rasa sakit itu dan terimalah, mengingat-ingat bahwa itu adalah bagian dari hidup. Begitulah cara kita menaklukkan kedukaan.

9 Desember

## **Pemboros Waktu**

“Seadainya orang-orang genius dalam sejarah memfokuskan diri kepada tema satu ini, mereka tidak akan pernah dapat mengungkapkan sepenuhnya ketakjuban mereka akan kegelapan pikiran

manusia. Tak seorang pun akan menyerahkan bahkan satu inci pun dari tanah milik mereka, dan pertengkaran sekecil apa pun dengan seorang tetangga dapat mengundang neraka sebagai pembalasannya; namun kita begitu mudah membiarkan orang lain mengganggu hidup kita—yang lebih parah, bahkan kita sering memuluskan jalan bagi mereka yang akan mengambil alih. Tak satu tangan pun terulur dengan uang di tangan kepada orang yang berlalu, tetapi kepada seberapa banyak tangan kita menyerahkan hidup kita! Kita begitu erat menggenggam harta dan uang kita, tetapi tidak berpikir panjang lagi untuk membuang waktu, satu-satunya hal yang seharusnya membuat kita menjadi orang paling pelit.”

—Seneca, *On the Brevity of Life*, 3.1–2

**H**ari ini akan ada gangguan tiada henti: telepon masuk, surel, tamu-tamu, kejadian-kejadian yang tidak terduga. Booker T. Washington mengamati bahwa “jumlah orang yang bersiap mengonsumsi waktu seseorang, tanpa tujuan jelas, nyaris tak terhitung.”

Seorang filsuf, di sisi lain, tahu bahwa kondisi menetap mereka seharusnya adalah perenungan dan kesadaran batin. Itulah sebabnya mereka begitu tekun melindungi ruang dan pikiran pribadi mereka dari berbagai gangguan duniawi. Mereka tahu bahwa beberapa menit merenung lebih bernilai ketimbang rapat atau laporan. Mereka juga tahu betapa terbatasnya waktu yang diberikan kepada kita di dalam hidup—dan secepat apakah cadangan waktu kita menipis.

Seneca mengingatkan kita bahwa sementara kita mungkin sigap menjaga milik kita berupa benda-benda, kita terlalu longgar dalam menerapkan batas-batas pikiran kita. Harta dapat dikumpulkan kembali, yang ada di luar hanya sedikit saja—sebagian masih belum tersentuh oleh manusia. Tetapi waktu? Waktu adalah aset kita yang paling tidak tergantikan—kita tidak dapat membelinya lebih banyak lagi. Kita hanya bisa berupaya untuk membuangnya sesedikit mungkin.

10 Desember

## **Jangan Menjual Diri Terlalu Murah**

“Kukatakan, tak seorang pun dapat merampok satu hari pun dariku tanpa menanggung tuntas kerugianku.”

—Seneca, *On Tranquility of Mind*, 1.11b

**O**rang-orang membuang lebih banyak uang ketika mereka menggunakan kartu kredit ketimbang ketika mereka membayar dengan uang kontan. Jika Anda pernah memikirkan mengapa perusahaan kartu kredit dan bank mendorong penggunaan kartu secara agresif, itulah sebabnya. Makin banyak kartu kredit yang Anda miliki, makin banyak yang Anda belanjakan.

Apakah kita memperlakukan hari-hari dalam hidup seperti kita memperlakukan uang kita? Karena kita tidak tahu persis berapa hari lagi kita akan hidup, dan karena kita mencoba sebisanya un-

tuk *tidak* memikirkan kenyataan bahwa suatu hari kita akan mati, kita menjadi sangat longgar dalam soal bagaimana kita menggunakan waktu kita. Kita membiarkan orang-orang dan kewajiban menyita waktu itu, hanya kadang-kadang saja bertanya: *Apa yang kudapatkan sebagai balasannya dalam hal ini?*

Pepatah dari Seneca setara dengan menyisihkan kartu kredit dan beralih ke uang kontan. Dia mengatakan agar kita benar-benar memikirkan setiap transaksi: *Apakah aku akan benar-benar mendapatkan nilai uangku dalam hal ini? Apakah ini merupakan jual beli yang adil?*

11 Desember

## Martabat dan Keberanian

“Sebagaimana Cicero katakan, kita benci gladiator bila mereka gesit dalam menyelamatkan nyawa mereka dengan cara apa pun; kita menyukai mereka bila mereka menunjukkan penghinaan terhadap nyawa mereka sendiri.”

—Seneca, *On Tranquility of Mind*, 11.4b

Teman sekelas Lyndon Johnson sewaktu kuliah senang menceritakan kisah memalukan tentang Johnson. Ternyata Johnson dulu itu bermulut besar dan dia merasa harus terus-menerus mendominasi dan mengintimidasi orang lain. Namun, penulis biografinya, Robert Caro, menjelaskan bahwa bila ada se-

seorang menantang Lyndon muda, dia membuktikan diri sebagai salah satu pengecut sejati. Pada suatu kejadian, dalam pertengkaran tentang permainan poker, alih-alih melawan, Johnson berbaring di atas ranjang dan “mulai menendang-nendangkan kaki ke udara dengan gerakan panik seperti kincir angin... seperti anak perempuan.” Dia berteriak, “Bila kamu pukul aku, akan kutendang kamu! Bila kamu pukul aku, akan kutendang kamu!”

Dalam hidupnya kemudian, Johnson juga bekerja amat sangat keras untuk menghindari penugasan dalam Perang Dunia II dan menjalani hidupnya di California sementara para serdadu lain pergi berperang dan tewas di luar negeri. Dia kemudian mengklaim dirinya sebagai seorang pahlawan perang. Itu merupakan salah satu dari dustanya yang paling memalukan.

Kita tidak perlu mengabaikan keselamatan diri kita atau terlibat dalam tindak kekerasan ugalt-ugaltan untuk menjadi berani. Namun tak seorang pun menghormati seorang pengecut. Tak seorang pun menyukai orang yang mengelakkan kewajiban. Tidak ada yang mengagumi orang yang menetapkan harga terlalu tinggi terhadap kenyamanan dan kebutuhannya.

Itulah ironi atas kepengecutan. Kepengecutan ditujukan untuk perlindungan diri, tetapi hal itu menciptakan rahsia memalukan. Pelestarian diri nyaris tak sepadan dengan harga yang harus dibayar kembali.

Jadilah berani. Jadilah bermartabat.



12 Desember

## Hidup Terus Berjalan

“Berjalanlah menyusuri galeri panjang masa lalu, tentang kekaisaran dan kerajaan yang saling menggantikan tanpa angka. Dan kamu juga bisa melihat masa depan, karena dipastikan semuanya akan persis sama, tidak dapat menyimpang dari irama saat ini. Semuanya satu apakah kita telah mengalami empat puluh tahun ataukah berabad-abad. Apa lagi yang masih bisa kita lihat?”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 7.49

Semua hal mati. Bukan hanya manusia tetapi juga perusahaan, kerajaan, agama, dan gagasan—pada akhirnya. Republik Romawi berlangsung 450 tahun. Kekaisaran, di mana Marcus Aurelius dianggap sebagai salah satu dari “lima kaisar terbaiknya”, berlangsung lima ratus tahun. Usia terpanjang seorang manusia yang pernah tercatat adalah 122 tahun. Harapan hidup rata-rata di Amerika Serikat adalah sedikit lebih dari 78 tahun. Di negara-negara lain, di era berbeda, ada yang lebih panjang dan ada yang lebih pendek. Namun, pada akhirnya, sebagaimana Marcus katakan, di dalam irama kejadian-kejadian—selalu ada ketukan terakhir yang telah ditetapkan. Tidak perlu untuk berkutat dengan kenyataan ini, tetapi tidak ada gunanya juga mengabaikannya.



13 Desember

## Cuma Angka

“Kamu tidak berkeberatan, bukan, karena beratmu sekian dan bukan dua kali lipatnya? Lalu mengapa kamu kesal karena sudah diberi rentang usia tertentu dan tidak lebih? Sebagaimana kamu merasa puas dengan berat badan normalmu, begitu pulalah semestinya kamu merasa puas dengan waktu yang diberikan kepadamu.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 6.49

Orang bilang umur hanyalah angka, tetapi bagi sebagian orang itu angka yang sangat penting—kalau tidak, perempuan tidak akan berbohong tentang usianya yang sudah tua, dan anak muda ambisius tidak akan berbohong tentang usianya yang masih muda. Orang-orang kaya dan yang tergila-gila soal kesehatan menghabiskan jutaan dolar dalam upaya untuk menggeser tanggal kedaluarsa dari sekitar 78 tahun menjadi semoga saja *selamanya*.

Angka dalam tahun-tahun yang berhasil kita perpanjang secara mati-matian tidaklah terlalu penting, yang penting hanyalah terdiri atas apa sajakah tahun-tahun itu. Seneca menyarikannya secara tepat dengan mengatakan, “Hidup itu terasa panjang bila kamu tahu bagaimana menggunakannya.” Malangnya, kebanyakan manusia tidak tahu—mereka menyia-nyiakan hidup yang telah diberikan kepada mereka. Hanya ketika sudah terlalu terlambat mereka baru mencoba menebus apa yang sudah terbuang sia-sia dengan secara putus asa berharap dapat memperpanjang waktu.

Gunakanlah hari ini. Gunakanlah setiap hari. Berpuasdirilah dengan apa yang sudah diberikan kepadamu.

14 Desember

## **Apa yang Harus Kita Ketahui pada Akhirnya**

“Segera saja kamu akan mati, dan kamu masih saja tidak tulus, tidak terganggu, atau terbebas dari rasa curiga bahwa hal-hal di luar dapat membahayakanmu, tidak pula kamu menjadi baik budi terhadap semuanya, mengetahui bahwa kebijakan dan bertindak adil adalah satu dan sama saja.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 4.37

Dari apa yang kita pahami, Marcus menuliskan banyak perenungannya di kemudian hari, sewaktu dia menderita penyakit serius. Jadi ketika dia berkata, “Segera saja kamu akan mati,” dia sedang bicara jujur terhadap dirinya sendiri perihal mortalitasnya sendiri. Betapa mengerikan tentunya hal itu. Dia sedang menatap kemungkinan kematian yang nyata dan tidak menyukai apa yang dilihatnya pada menit-menit terakhir itu.

Pastilah, dia sudah mencapai banyak hal di dalam hidup, tetapi emosinya masih saja merupakan sumber ketidaknyamanan, kepedihan, dan frustrasi. Dia tahu bahwa dengan sisa waktunya yang terbatas, pilihan-pilihan yang lebih baik akan memberikan kelegaan.

Semoga saja Anda masih punya banyak waktu tersisa—tetapi hal itu membuat kita harus melakukan hal yang lebih penting lagi, yaitu membuat kemajuan selagi masih bisa. Sampai di akhir nanti, kita adalah produk yang belum selesai, seperti diketahui betul oleh Marcus. Namun, makin dini kita mengetahui hal itu, makin besar kemungkinan kita menikmati buah-buah hasil kerja kita mengasah karakter—dan makin dini kita bisa bebas (atau lebih bebas) dari rasa tidak aman, cemas, tidak bersyukur, dan segala hal yang non-Stoik.

15 Desember

## **Cara Mudah Mengukur Hari**

“Inilah penanda kesempurnaan karakter—menjalani setiap hari seakan hari itu adalah hari terakhir hidupmu, tanpa panik, tanpa malas, atau kepura-puraan apa pun.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 7.69

**P**ara Stoik tidak membayangkan setiap orang bisa sempurna. Ide tentang menjadi orang bijak—pencapaian tertinggi seorang filsuf—tidaklah realistis. Itu hanyalah idealisme Platonis mereka.

Namun, tetap saja mereka memulai setiap hari dengan berharap untuk menjadi lebih dekat lagi dengan marka itu. Ada begitu banyak keuntungan dalam mencoba itu. Dapatkah Anda benar-benar menjalani hidup hari ini seakan-akan ini adalah hari ter-

akhir Anda? Apakah mungkin mencapai kelengkapan atau kesempurnaan di dalam *ethos* (karakter) kita, dengan mudah melakukan hal yang benar selama 24 jam penuh? Apakah mungkin selama lebih dari satu menit?

Mungkin tidak. Tetapi bila mencoba saja sudah cukup bagi para Stoik, maka itu pun seharusnya juga sudah cukup bagi kita.

16 Desember

## Kesehatan yang Langgeng

“Kukatakan kepadamu, kamu hanya harus belajar untuk menjalani hidup seperti orang sehat menjalani hidupnya... hidup dengan penuh keyakinan. Keyakinan apa? Satu-satunya yang layak dipertahankan, yang bisa dipercaya, yang tiada terhambat, dan yang tidak dapat diambil darimu—pilihan akal sehatmu.”

—Epictetus, *Discourses*, 3.26.23b–24

Sebagaimana para Stoik katakan berulang kali, adalah berbahaya untuk meyakini apa yang tidak dapat Anda kendalikan. Namun, pilihan akal sehat Anda sendiri? Nah, saat ini hal itu *me-mang* di bawah kendali Anda. Oleh karenanya itulah salah satu dari sedikit hal yang dapat Anda yakini. Itu adalah area kesehatan yang tidak bisa tiba-tiba dijatuhi diagnosis terminal (kecuali yang sudah kita dapatkan sejak lahir). Itulah satu-satunya yang tetap murni dan tidak pernah aus—hanya penggunaannya yang melepaskannya, dia tidak pernah meninggalkan penggunaannya. Dalam bagian ini,

Epictetus menekankan bahwa para budak dan para pekerja dan filsuf semuanya sama-sama bisa menjalani hidup dengan cara ini. Sokrates, Diogenes, dan Kleanthes menjalani hidup begini—bahkan ketika mereka sudah berkeluarga dan ketika mereka menjadi murid-murid yang masih berjuang.

Anda pun bisa.

17 Desember

## **Kenali Diri—Sebelum Terlalu Terlambat**

“Kematian membebani seseorang yang, amat dikenal baik oleh semua, mati tanpa tahu siapa dirinya.”

—Seneca, *Thyestes*, 400

Sebagian dari orang-orang paling berkuasa dan paling penting di dunia seolah nyaris tidak memiliki kesadaran diri. Kendati orang-orang tak dikenal tahu persis banyak hal tentang diri mereka, para selebritas ini—karena mereka terlalu sibuk atau karena rasanya terlalu menyakitkan—tampaknya hanya sedikit tahu tentang diri mereka sendiri.

Kita bisa bersalah dengan dosa serupa. Kita mengabaikan diktum Sokrates “kenalilah dirimu sendiri”—sering kali menyadari bahwa kita telah melakukan hal itu dengan membahayakan diri sendiri,

bertahun-tahun kemudian, ketika terbangun pada suatu hari dan menyadari betapa jarang kita mengajukan pertanyaan-pertanyaan seperti ini kepada diri sendiri: *Siapakah aku? Apa yang penting bagiku? Apakah yang aku suka? Apakah yang kubutuhkan?*

Sekarang—saat ini juga—Anda punya waktu untuk mengeksplorasi diri sendiri, untuk memahami pikiran dan tubuh Anda sendiri. Jangan tunggu lagi. Kenali diri Anda. Sebelum tidak mungkin karena sudah terlambat.

18 Desember

## Yang Sampai kepada Kita Semua

“Baik Aleksander Agung maupun perawat keledainya digiring ke tempat yang sama oleh maut—mereka entah diterima ke dalam semua alasan generatif, atau disebar di antara atom-atom.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 6.24

Dalam sebuah dunia yang dalam banyak hal menjadi makin timpang saja, tidak banyak pengalaman pejuang kesetaraan yang tersisa. Ketika Benjamin Franklin menyampaikan pengamatannya bahwa “di dunia ini tak satu pun yang bisa disebutkan sebagai kepastian, kecuali kematian dan pajak,” dia tentu belum tahu betapa akan jadi pandainya orang-orang menghindari pajak. Namun, kematian? Itu masih saja merupakan satu hal yang dialami semua orang.

Kita semua menghadapi akhir yang sama. Entah Anda penakluk dunia yang dikenal ataukah penyemir sepatu orang terkenal, ujung-ujungnya kematian akan menjadi penyetara yang radikal—pelajaran amat telak tentang kerendahan hati yang hina. Shakespeare lewat tokoh Hamlet menyusuri logika Aleksander dan Julius Caesar secara gamblang:

“Caesar yang angkuh, mati, dan berubah jadi tanah,  
Dapat menutup lubang untuk menghalau angin:  
O, tanah itu, yang membuat dunia terpana,  
Dapat menambal dinding untuk menghalau kejinya musim dingin!”

Bila suatu kali Anda merasa diri Anda dalam posisi tinggi dan berkuasa—atau sebaliknya, merasa sangat terpuruk dan inferior—ingatlah, kita semua berakhir dengan cara yang sama. Dalam kematian, tidak ada yang lebih baik, tidak ada yang lebih buruk. Seluruh kisah kita memiliki ujung sama.

19 Desember

## **Skala Manusia**

“Bayangkanlah seluruh alam materi dan betapa kecilnya bagianmu. Bayangkanlah rentang waktu dan betapa singkatnya—hampir sesaat—bagian yang menandai dirimu. Bayangkanlah cara kerja takdir dan betapa kecilnya peranmu.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 5.24



Jumlah materi di semesta ini tiada berhingga—dalam susunan triliunan atom. Seberapa persenkah dari seluruh materi itu yang membentuk tubuh seorang manusia?

Bumi ini, sejauh sains memberitahu kita, sudah berusia empat setengah miliar tahun dan tidak menunjukkan tanda-tanda akan segera berakhir. Waktu kita di bumi, di sisi lain, akan berapa lama? Beberapa dasawarsa, mungkin?

Terkadang fakta dan angka perlu dieja di hadapan kita agar kita sadar sepenuhnya akan skala keberadaan manusia dalam skema besar.

Pertimbangkanlah hal ini lain kali bila Anda mulai merasa diri Anda penting, atau bilamana Anda mengalami naik dan turun dalam hal yang sedang Anda kerjakan. Tidak begitu. Anda hanyalah satu orang di antara banyak manusia, yang melakukan yang terbaik yang bisa Anda lakukan. Itu saja yang perlu Anda lakukan.

20 Desember

## **Takutilah Rasa Takut Mati**

“Apakah kamu kemudian merenungkan kekejian manusia paling dahsyat, pertanda yang paling meyakinkan tentang kerendahan dan kepengecutan manusia, bukanlah kematian, melainkan rasa takut terhadap maut? Aku mendorongmu untuk mendisiplinkan diri melawan rasa takut itu, dengan mengarahkan seluruh pemikiranmu, latihan-latihanmu, dan membaca dengan cara



ini—dan kamu akan tahu satu-satunya jalan menuju kebebasan manusia.”

—Epictetus, *Discourses*, 3.26.38–39

Untuk menguatkan diri sebelum melakukan bunuh diri daripada menyerah kepada penghancuran Republik Romawi oleh Julius Caesar, filsuf besar Stoikisme Cato membaca sedikit tentang *Phaedo* yang ditulis Plato. Di dalamnya, Plato menulis, “Kanak-kanak dalam diri kitalah yang gemetar menghadapi kematian.” Kematian menakutkan karena dia begitu tidak diketahui. Tak seorang pun bisa kembali dari kematian dan memberitahu kita seperti apa mati itu. Kita benar-benar tidak tahu apa-apa tentangnya.

Betapapun kekanak-kanakan dan abai kita terhadap kematian, ada banyak perempuan dan laki-laki bijak yang setidaknya bisa memberikan beberapa panduan. Ada alasan mengapa orang-orang tua di dunia seakan tidak pernah takut mati: mereka lebih punya banyak waktu untuk memikirkannya ketimbang kita kini (dan mereka menyadari betapa tidak bergunanya mencemaskan kematian). Ada lagi beberapa sumber yang tepat: catatan harian seorang Stoik bernama Florida Scott-Maxwell selama menderita sakit parah yang mematikan, *The Measure of My Days*, adalah salah satunya. Kata-kata terkenal Seneca kepada para keluarga dan teman-temannya, yang sudah putus asa dan memohon kepada para algojonya, adalah sumber lain. “Di manakah,” kata Seneca dengan lembut menghibur mereka, “semua pepatah dan filsafatmu, atau persiapan bertahun-tahun belajar untuk menghadapi tibanya kejutan?” Di sepanjang filsafat ada banyak kata-kata berani inspira-

tif dari para pemberani yang bisa membantu kita menghadapi ketakutan ini.

Ada pemikiran lain yang berguna tentang kematian dari para Stoik. Bila kematian benar-benar adalah suatu akhir, lalu apa yang tepatnya harus ditakuti? Sebab segala sesuatu mulai dari rasa takut hingga reseptor nyeri hingga kecemasan dan keinginan yang masih tersisa, semuanya akan hilang bersama Anda. Kendati kematian seakan amat menakutkan, ingatlah: di dalamnya ada akhir dari rasa takut itu.

21 Desember

## **Apa yang Harus Anda Tunjukkan untuk Tahun-tahun Anda?**

“Berkali-kali seorang tua tidak punya bukti lain selain usianya untuk menunjukkan bahwa dia telah hidup lama.”

—Seneca, *On Tranquility of Mind*, 3.8b

**B**erapa lamakah Anda telah hidup? Ambil angka tahunnya, kalikan dengan 365, kemudian kalikan lagi dengan 24. Berapa jamkah Anda sudah hidup? Apa yang Anda punya untuk ditunjukkan untuk semua itu?

Jawaban untuk banyak orang adalah: tidak cukup. Kita telah melewati sungguh banyak jam yang kita terima begitu saja. Yang

harus kita tunjukkan selama jam-jam keberadaan kita di planet ini adalah babak-babak di permainan golf, tahun-tahun yang dihabiskan di kantor, waktu yang dihabiskan menonton film yang begitu-begitu saja, tumpukan buku picisan yang kita lupa isinya, dan barangkali sebuah gudang yang penuh dengan mainan. Kita mirip tokoh dalam buku Raymond Chandler berjudul *The Long Goodbye*: “Kebanyakan, aku hanya membunuh waktu,” katanya, “dan waktu itu susah mati.”

Suatu hari, jam-jam yang kita punya akan makin sedikit. Alangkah indahnya bila kita dapat mengatakan: “Hei, aku benar-benar menikmati nyaris seluruh waktuku.” Tidak dalam bentuk penca-paian, bukan uang, bukan status—Anda sudah tahu apa yang dipi-  
kirkan para Stoik tentang semua ini—melainkan dalam kebijakan, wawasan, dan kemajuan nyata dalam berbagai hal yang diper-juangkan manusia.

Bagaimana bila Anda dapat mengatakan bahwa Anda benar-benar telah menjadikan waktu Anda sebagai sesuatu yang bernilai? Ba-gaimana bila Anda dapat membuktikan bahwa Anda benar-benar pernah hidup selama [masukkan jumlah] tahun? Dan tidak hanya sekadar menjalani hidup itu, tetapi hidup secara *sadar penuh*?

22 Desember

## **Tegakkan Pernyataan Anda Sendiri**

“Sebab adalah memalukan bagi seorang tua, atau seorang yang terlihat tua, untuk memiliki hanya pengetahuan yang tersimpan

dalam buku catatannya. Zeno bilang begini... kamu sendiri bilang apa? Kleanthes mengatakan bahwa... kamu sendiri mengatakan apa? Berapa lama kamu akan dipaksa-paksa oleh apa yang dikatakan orang lain? Ambil alih dan tegakkanlah pernyataanmu sendiri—sesuatu yang keturunanmu akan simpan di dalam buku catatannya.”

—Seneca, *Moral Letters*, 33.7

**M**enekuni buku catatannya tentang topik keabadian manusia, Ralph Waldo Emerson mengeluhkan betapa para penulis menari di sekitar topik yang sulit dengan mengandalkan kutipan. “Aku tidak suka kutipan,” tulisnya, “Sampaikan kepadaku apa yang Anda tahu.”

Seneca melontarkan tantangan yang sama kurang lebih dua puluh abad yang lalu. Memang lebih mudah mengutip, mengandalkan kata-kata bijak milik orang lain. Terutama bila orang-orang yang Anda kutip itu adalah tokoh yang menjulang tinggi!

Lebih sulit (dan lebih mengintimidasi) untuk mencoba membuat kutipan sendiri dan mengungkapkan pikiran-pikiran Anda sendiri. Namun, menurut Anda bagaimana kutipan-kutipan dan kalimat-kalimat bijak yang keluar dari tokoh-tokoh ternama itu semula dibuat?

Pengalaman-pengalaman Anda bernilai. Anda pun telah mengumpulkan kebijakan Anda sendiri. Keluarkan pernyataan Anda. Tinggalkan sesuatu untuk berabad-abad—dalam bentuk kata-kata dan juga teladan.

23 Desember

## **Anda Paling Takut Kehilangan Apa?**

“Kamu takut mati. Tapi, ayolah, bagaimana pula hidupmu ini selain kematian?”

—Seneca, *Moral Letters*, 77.18

Seneca menuturkan sebuah kisah yang amat indah tentang seorang Romawi cabul kaya raya yang ditandu ke mana-mana oleh para budaknya. Pada suatu kesempatan, setelah diangkat dari bak mandinya, orang Romawi itu bertanya, “Apakah aku sudah dalam keadaan duduk?” Inti pesan Seneca pada dasarnya adalah: Hidup yang memprihatinkan dan mengibakan macam apa ini bila Anda terputus dari dunia sampai-sampai tidak tahu apakah Anda masih menginjak tanah? Bagaimana orang itu tahu apakah dia bahkan masih *hidup*?

Kebanyakan dari kita takut kematian. Namun, kadang-kadang ketakutan ini memancing pertanyaan: Untuk melindungi apa tepatnya? Bagi banyak orang jawabannya adalah: berjam-jam di depan televisi, bergunjing, melampiaskan nafsu makan, menyia-nyiakan potensi, menuntaskan pekerjaan yang membosankan, dan seterusnya dan sebagainya. Kecuali, dalam pengertian yang sangat ketat, benarkah ini adalah hidup? Apakah ini layak digenggam sebegitu eratnya dan kita takut kehilangannya?

Kedengarannya tidak begitu.

24 Desember

## **Tak Bermakna... Seperti Minuman Anggur yang Enak**

“Kamu sudah tahu apa rasanya anggur dan minuman keras. Tidak ada bedanya antara seratus atau seribu botol melewati kandung kemihmu—kamu tak lain dari saringan.”

—Seneca, *Moral Letters*, 77.16

Lagi-lagi di sini kita menemukan ungkapan menghina, kali ini datang dari Seneca yang, dengan reputasinya dalam soal kemewahan hidup, mungkin menikmati minuman enak dari waktu ke waktu. Pernyataannya mungkin akan mengusik siapa pun yang sukses dan yang masa dewasanya telah mengubah mereka menjadi orang yang keranjingan minuman anggur (kendati logika ini dapat diterapkan dengan mudah kepada orang yang keranjingan makanan lezat, teknologi, atau audiofil, dan sebagainya).

Kendati kenikmatan-kenikmatan ini memang menghibur dan menyenangkan, semua itu patut ditempatkan pada posisinya masing-masing. Anda tidak akan mendapat penghargaan di pengujung usia nanti karena telah mengonsumsi minuman lebih banyak, bekerja lebih banyak, belanja lebih banyak, mengumpulkan lebih banyak, atau belajar lebih banyak mengenai berbagai koleksi anggur dan berbagai hal kuno ketimbang orang-orang lain. Anda hanyalah semacam penyalur, wadah sementara yang menampung atau berinteraksi dengan barang-barang mewah itu.

Bila Anda mendapati diri Anda keranjingan semua itu, meditasi ini mungkin dapat membantu mengurangi sedikit kemilaunya.

25 Desember

## **Jangan Menyulut Lilin di Kedua Ujungnya**

“Pikiran kita perlu relaksasi—dia akan menjadi lebih jernih dan tajam setelah rehat yang cukup. Sebagaimana lahan yang subur tidak bisa dipaksakan—karena lahan itu bisa kehilangan kesuburannya bila tidak diberi jeda waktu tanam—begitu juga pekerjaan yang terus-menerus menggantung akan merusak kekuatan pikiran. Namun, pikiran akan pulih lagi kekuatannya bila dibebaskan dan dibuat relaks sebentar. Bekerja terus-menerus memicu ketumpukan dan kerapuhan pada jiwa rasional.”

—Seneca, *On Tranquility of Mind*, 17.5

Seorang tidak bisa membaca Marcus Aurelius dan Seneca tanpa merasakan betapa keduanya berbeda secara radikal dalam kepribadian. Masing-masing memiliki kekuatan dan kelemahannya. Manakah yang lebih Anda percaya untuk memikul tanggung jawab besar sebuah kekaisaran? Mungkin Marcus. Tetapi sebagai manusia, ingin jadi seperti siapakah Anda? Mungkin Seneca.

Salah satu alasannya adalah bahwa Seneca seakan sudah memiliki apa yang kini kita rujuk sebagai keseimbangan antara pekerjaan dan hidup. Sementara Marcus bisa terbaca seolah dia kehabisan



tenaga dan lelah, Seneca selalu terasa penuh tenaga, segar, dan bersemangat. Filsafatnya tentang istirahat dan relaksasi—berbaur dengan ketekunannya belajar dan melakukan ritual stoik lainnya—mungkin banyak pengaruhnya.

Pikiran bagaikan otot, dan seperti hal lainnya, pikiran dapat menjadi tegang, dipekerjakan secara berlebihan, dan bahkan cedera. Kesehatan tubuh kita juga menurun dengan terlalu banyak kegiatan, kurang istirahat, dan kebiasaan-kebiasaan buruk. Ingatlah dongeng dalam film John Henry—orang yang menantang mesin? Ujung-ujungnya dia tewas karena kelelahan. Jangan lupakan itu.

Hari ini, Anda mungkin menghadapi berbagai hal yang menguji kesabaran, amat sangat membutuhkan fokus dan kejernihan, atau menuntut terobosan-terobosan kreatif. Hidup ini adalah sebuah perjalanan panjang—itu akan berarti banyak sekali momen. Apakah Anda akan mampu mengatasinya bila Anda telah menyalakan lilin di kedua ujungnya? Bila selama ini Anda telah menyalahgunakan dan mempekerjakan tubuh Anda secara berlebihan?

26 Desember

## **Hidup Itu Panjang—Bila Anda Tahu Cara Menggunakannya**

“Ini sama sekali bukanlah kita punya waktu hidup yang terlalu singkat, tetapi kita menyia-nyiakan banyak sekali waktu hidup kita. Hidup itu cukup panjang, dan sudah ditakar cukup untuk melakukan banyak hal yang indah bila kita menjalaninya dengan



baik. Namun, bila hidup dicurahkan ke dalam selokan kemewahan dan pengabaian, bila digunakan untuk tujuan yang tidak baik, kita akhirnya dipaksa untuk melihat betapa hidup telah lewat bahkan sebelum kita sempat menyadari bahwa dia sedang berlalu. Dan begitulah nyatanya—kita tidak mendapatkan jatah hidup yang singkat, kitalah yang membuatnya jadi singkat.”

—Seneca, *On the Brevity of Life*, 1.3–4a

Tak seorang pun tahu berapa lama lagi dia akan tetap hidup, tetapi sayangnya, kita bisa memastikan satu hal: kita telah menyia-nyiakan terlalu banyak hidup kita. Menyia-nyiakannya dengan hanya duduk-duduk, dengan mengejar sesuatu yang keliru, menyia-nyiakannya dengan tidak menyempatkan untuk bertanya kepada diri sendiri apa sebenarnya yang paling penting bagi kita. Terlalu sering kita mirip dengan para akademisi yang terlalu percaya diri yang dikritik oleh Petrarca dalam esai klasiknya tentang ketidaktahuan—jenis-jenis yang “menyia-nyiakan kekuatan mereka tiada henti dalam mengurus berbagai hal di luar diri mereka dan mencari diri mereka di sana.” Namun, mereka tidak sadar apa yang sedang mereka lakukan.

Maka hari ini, bila Anda menemukan diri tergesa-gesa atau mengumamkan kata-kata “Aku benar-benar tidak punya waktu,” berhentilah sejenak. Benarkah itu? Atau apakah Anda hanya telah berkomitmen ke dalam banyak sekali hal yang tidak perlu? Apakah Anda sebenarnya sudah efisien, ataukah Anda telah menerima terlalu banyak hal sia-sia ke dalam hidup Anda? Rata-rata orang Amerika menghabiskan waktu kira-kira empat puluh jam setahun menempuh lalu lintas jalan. Itu artinya *berbulan-bulan* sepanjang hidup. Dan untuk kata “lalu lintas,” Anda dapat meng-

gantinya dengan begitu banyak kegiatan—mulai dari bertengkar dengan orang lain sampai menonton televisi hingga melamun.

Hidup Anda cukup panjang—gunakanlah saja dengan tepat.

27 Desember

## **Jangan Biarkan Jiwa Anda Pergi Lebih Dahulu**

“Adalah sebuah aib dalam hidup ini bila jiwamu menyerah lebih dahulu sementara tubuh menolak.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 6.29

**D**i luar berbagai hak istimewanya, hidup Marcus Aurelius sangat berat. Ahli sejarah Romawi Cassius Dio mengamati bahwa Marcus “tidak bertemu dengan peruntungan baik yang layak dia peroleh, karena tubuhnya tidak kuat dan terlibat di dalam banyak masalah, praktisnya selama dia berkuasa.” Pada satu waktu, dia bahkan sakit begitu parah sampai tersebar kabar burung bahwa dia telah wafat—dan situasi memburuk ketika para jenderal yang paling dia percaya menggunakan kesempatan itu untuk menyatakan diri sebagai kaisar baru.

Namun, di sepanjang pergulatan itu—tahun-tahun peperangan, penyakit yang melumpuhkan, putranya yang bermasalah—dia tidak pernah menyerah. Itu merupakan sebuah teladan inspiratif untuk kita renungkan kini bila kita lelah, frustrasi, atau harus

menghadapi krisis. Ada seorang lelaki yang amat beralasan untuk merasa marah dan sinis, yang mungkin bisa saja meninggalkan prinsip-prinsipnya dan hidup dalam kemewahan dan kemudahan, yang bisa saja menyisihkan tanggung jawabnya dan berfokus pada kesehatan dirinya.

Namun, dia tidak pernah begitu. Jiwanya tetap kuat bahkan setelah tubuhnya melemah. Dia tidak menyerah, hingga detik ketika akhirnya tubuhnya menyerah—ketika dia wafat di dekat Wina pada tahun 180 M.

28 Desember

## **Menjadi yang Dikenang**

“Segalanya hanya berlangsung dalam sehari, yang mengingat dan yang diingat.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 4.35

Pergilah berjalan-jalan menyusuri Forty-first Street menuju New York City Public Library yang indah, dengan beberapa patung singanya yang megah. Di jalan masuk menuju ke “Lorong Perpustakaan”, Anda akan melewati sebuah plakat berwarna emas yang direkat dengan semen, sebagai bagian dari rangkaian kutipan dari para penulis besar dalam sejarah. Inilah kutipan dari Marcus Aurelius: “Segala sesuatu hanya untuk satu hari, baik yang mengingat maupun yang diingat.”

Perpustakaan itu sendiri dirancang oleh firma John Mervin Carrère, salah satu dari arsitek abad kedua puluh yang paling berprestasi. Gedung perpustakaan itu memadukan berbagai koleksi para tokoh berpengaruh dan filantropis semisal Samuel Tilden, John Jacob Astor, dan James Lenox, dan nama-nama mereka dipahat di atas batu. Kini, hak cipta penamaannya jatuh ke tangan manager pengelola investasi global Stephen A. Schwarzman. Pembukaan perpustakaan pada tahun 1911 dihadiri oleh Presiden William Howard Taft, Gubernur John Alden Dix, dan walikota New York City William Jay Gaynor. Plakat-plakat yang Anda lewati di sepanjang lorong dirancang oleh Gregg LeFevre yang unggul.

Kutipan Marcus membuat kita merenung: Seberapa banyak dari orang-orang ini yang telah kita dengar? Orang-orang yang terlibat di dalam kisah perpustakaan ini adalah sebagian dari orang-orang paling terkenal di dunia, para maestro di dalam bidang yang masing-masing mereka tekuni, dalam beberapa kasus tak terbayangkan kaya-rayanya. Bahkan di sepanjang “Lorong Perpustakaan”, banyak penulis masyhur yang tidak dikenal oleh para pembaca modern. Mereka semua sudah lama tiada, begitu pula dengan orang-orang yang mengenang mereka.

Kita semua, termasuk Marcus—yang hanya dilewatkan begitu saja oleh para pejalan kaki yang tidak menyadarinya—hanya bertahan satu hari saja, paling lama.

29 Desember

## **Berterimakasihlah**

“Dalam segala hal kita harus mencoba untuk membuat diri kita sebersyukur mungkin. Sebab bersyukur itu baik untuk diri kita sendiri, dengan cara yang tidak berlaku pada keadilan, yang secara umum dianggap dimiliki orang-orang lain. Rasa syukur memberikan pembalasan setimpal dalam jumlah besar.”

—Seneca, *Moral Letters*, 81.19

**P**ikirkanlah setiap hal yang dapat Anda syukuri pada hari ini. Bahwa diri Anda masih hidup, bahwa Anda hidup di masa yang damai, bahwa diri Anda cukup sehat dan santai sehingga bisa membaca buku ini. Bagaimana dengan hal-hal kecil? Orang-orang yang tersenyum kepada Anda, perempuan yang membukakan pintu bagi Anda, lagu yang Anda gemari di radio, udara yang nyaman.

Rasa syukur itu menular. Efek positifnya bersinar.

Bahkan bila hari ini adalah hari terakhir Anda di bumi—bila Anda tahu lebih dulu bahwa hidup Anda akan segera berakhir dalam beberapa jam lagi—apakah masih ada banyak hal yang tetap bisa Anda syukuri? Akan seberapa baik lagi hidup Anda bila setiap hari Anda memulai hari seperti itu? Bila Anda membiarkannya begitu dari pagi hingga malam dan menyentuh setiap bagian hidup Anda?

30 Desember

## **Sedikit demi Sedikit**

**“Menanggung masalah hidup dengan pikiran tenang merampas kekuatan dan beban dari kemalangan.”**

—Seneca, *Hercules Oetaeus*, 231–232

**O**rang-orang yang Anda kagumi, mereka yang terlihat sukses mengatasi dan membereskan masalah dan kesulitan, apakah yang sama-sama mereka miliki? Sikap seimbang, disiplin tertib. Di garis terdekat dengan gawang, di tengah-tengah kritik, setelah tragedi yang meluluhlantakkan hati, mereka tetap maju.

Bukan karena mereka lebih baik daripada Anda. Bukan karena mereka lebih cerdas. Namun karena mereka sudah belajar sebuah rahasia kecil. Anda menangani situasi sulit sedikit demi sedikit dengan menenangkan pikiran. Dengan memikirkan dan merenungkannya lebih dulu.

Dan ini berlaku tak hanya untuk masalah sehari-hari tetapi juga untuk berbagai cobaan hidup yang paling berat dan tidak terelakkan: kematian kita sendiri. Bisa saja esok, atau masih empat puluh tahun lagi. Bisa saja seketika dan tanpa sakit, atau bisa juga amat menyakitkan. Aset terbesar kita dalam siksaan itu nanti bukanlah agama, dan bahkan bukan kalimat bijak dari para filsuf. Hal itu hanyalah pikiran kita yang tenang dan waras.

31 Desember

## **Aktiflah dalam Penyelamatan Diri Sendiri**

“Berhentilah mondar-mandir! Kamu tidak mungkin membaca buku catatanmu sendiri, atau sejarah para leluhur kuno, atau antologi yang telah kamu koleksi untuk dinikmati di hari tua. Sibukkan dirimu dengan tujuan hidup, sisihkan harapan-harapan kosong, aktiflah dalam penyelamatan dirimu sendiri—itu pun kalau kamu memang peduli pada dirimu sendiri—dan lakukanlah selagi masih bisa.”

—Marcus Aurelius, *Meditations*, 3.14

Tujuan kita membaca dan belajar adalah untuk membantu kita mencapai hidup (dan kematian) yang menyenangkan. Pada satu waktu, kita harus meletakkan buku kita dan bertindak. Dengan demikian, seperti yang disampaikan Seneca, “kata-kata menjadi kerja nyata.” Ada pepatah lama yang mengatakan, “cendekiawan adalah serdadu yang buruk.” Kita ingin menjadi cendekiawan dan juga serdadu—para serdadu dalam perang yang luhur.

Itulah yang berikutnya untuk Anda. Majulah, dan teruslah maju. Buku yang lain bukanlah jawabannya. Pilihan dan keputusan yang tepat adalah jawabannya. Siapa yang tahu berapa lama lagi Anda bisa hidup, atau apa yang menanti kita esok hari?



## SETIA SEBAGAI STOIK

Kami harap buku ini telah Anda lewati bersama selama setahun (meski kami tidak akan menyalahkan bila Anda telah tuntas membacanya tanpa mengikuti tanggal. Bahkan, sesungguhnya merasa tersanjung). Jadi, apa selanjutnya? Kami berharap agar Anda terlibat di dalam Stoikisme dan menjadikannya sebagai praktik harian di dalam hidup. Untuk itu, kami telah membuat **DailyStoic.com**—sebuah situs web yang memuat berbagai wawancara dengan para praktisi Stoik, artikel, latihan, dan surel harian di mana Anda bisa mendapatkan lebih banyak lagi kebijakan Stoik terkirim ke kotak surat Anda setiap hari.

Anda dapat mengunjungi [DailyStoic.com](http://DailyStoic.com) sekarang juga atau melayangkan surel ke [hello@DailyStoic.com](mailto:hello@DailyStoic.com) untuk mendapatkan paket khusus bonus Stoik, termasuk buku-buku apa lagi untuk dibaca dan lebih banyak materi yang tidak bisa kami muat di dalam buku ini.

Sampai jumpa segera di sana!





# SEBUAH MODEL PRAKTIK STOIK PERIODE AKHIR DAN DAFTAR ISTILAH KATA KUNCI DAN KUTIPAN

Pemikiran Stoik periode akhir pada abad kedua, seperti diartikulasikan dalam tulisan-tulisan Epictetus dan Marcus Aurelius, melukiskan dengan hidup karya filsafat dalam menghasilkan baik koherensi-diri maupun kemajuan di jalur kebajikan. Sebagaimana dianjurkan dalam karya Pierre Hadot dan A.A. Long (lihat Saran Bacaan Lebih Lanjut), kami telah mengembangkan dan merumuskan tiga disiplin Epictetus ke dalam sebuah diagram yang menggambarkan sifat progresif resep para Stoik periode akhir untuk mengendalikan diri dan tindakan kita di dunia. Diagram ini menyatukan ketiga *topoi* (topik, atau bidang kajian) dan tiga tingkatan latihan (*askêsis*) yang dianjurkan oleh Epictetus dan menunjukkan bagaimana ketiganya berkorelasi (tercatat di dalam Hadot) dalam pencarian kebajikan sebagaimana dinyatakan oleh Marcus Aurelius. Diagram itu sendiri berasal dari gagasan-gagasan kunci Epictetus:

“Ada tiga bidang yang harus dilatih oleh manusia yang ingin menjadi bijak dan baik. Yang pertama harus berkenaan dengan keinginan dan ketidaksukaan—bahwa seseorang jangan sampai melanggar batas dari keinginan atau jatuh ke dalam apa yang menolak keinginan itu. Yang kedua harus berkenaan dengan dorongan hati untuk bertindak dan tidak bertindak—dan lebih luasnya, dengan kewajiban—bahwa seseorang boleh bertindak dengan sengaja untuk alasan yang baik dan tidak secara ceroboh. Yang ketiga harus berkenaan dengan kebebasan dari tipu daya dan ketenangan serta penilaian keseluruhan, persetujuan yang diberikan pikiran kita terhadap persepsinya. Dari ketiga bidang ini, yang utama dan paling mendesak adalah yang pertama yang berkenaan dengan hasrat, karena emosi yang kuat hanya bangkit ketika kita gagal dalam keinginan dan ketidaksukaan kita.”

—Epictetus, *Discourses*, 3.2.1–3a

“Itulah sebabnya mengapa para filsuf memperingatkan kita agar tidak puas dengan hanya pembelajaran, tetapi juga menambahkan praktik dan kemudian latihan. Karena dengan berlalunya waktu kita lupa apa yang sudah kita pelajari dan akhirnya malah melakukan yang berlawanan, dan memiliki opini yang berlawanan dari apa yang seharusnya kita miliki.”

—Epictetus, *Discourses*, 2.9.13–14

Kami telah cantumkan istilah-istilah kunci pada masing-masing tingkat diagram. Ada kemajuan (*prokopē*) yang meningkat dari tipu-daya, opini semu, dan kekeliruan—lewat kendali terhadap dorongan hati—ke arah penilaian dan pengetahuan yang lebih jernih (koherensi-diri); dan ada kemajuan di semua tingkat latihan (pembelajaran/*manthanō*, latihan/*meletaō*, pelatih-

an berat/*askeō*) lewat perbaikan kembali kebiasaan, bertindak dengan lebih pantas, dan meningkatkan penilaian menuju penerapan kebajikan-kebajikan. Kami berikan daftar kata-kata beranotasi untuk istilah-istilah dan cuplikan Stoik setelah diagram.

## SEBUAH MODEL PRAKTIK STOIK PERIODE AKHIR

### Tiga Disiplin Tindakan

Tiga bagian diri	1. Mengkaji/Belajar μανθάνω ( <i>manthanō</i> )	2. Praktik μελετάω ( <i>meletaō</i> )	3. Berlatih ἀσκέω ( <i>askeō</i> )
3. Kemauan: Persetujuan/ Penolakan συγκατάθεσις/ ἀνανεούω ( <i>syngkatathesis</i> / <i>ananeuō</i> ) Bebas dari tipu-daya; ketenangan	Logika: apa yang milik kita, untuk kebaikan bersama, dan yang benar κατάληψις ( <i>katalēpsis</i> )	Penilaian dan Kebenaran ἐπιστήμη ( <i>epistēmē</i> )	Kebijakan φρόνησις ( <i>phronēsis</i> )
2. Tindakan: Dorongan untuk Bertindak/ Menolak Bertindak ὁρμή/ἀφορμή ( <i>hormē</i> / <i>aphormē</i> ) Bertindak dengan sengaja dan tidak ceroboh	Etika: apa yang milik kita dan untuk kebaikan bersama κοινωνικόν ( <i>koinōnikon</i> )	Kewajiban dan Tindakan yang benar καθήκον ( <i>kathēkon</i> )	Keadilan dan Keberanian δικαιοσύνη, ἀνδρεία ( <i>dikaiousunē</i> , <i>andreia</i> )
1. Persepsi: Keinginan/ Ketidaksukaan ὀρεξις/ ἐκκλισις ( <i>orexis/ekklisis</i> ) Mengikis opini semu (οἷσις/ <i>oiēsis</i> ) dan hasrat (πάθος/ <i>pathos</i> )	Fisik: apa yang milik kita, bukan milik kita, dan biasa saja ἐφ' ἡμῖν/οὐκ ἐφ' ἡμῖν/ ἀδιάφορα ( <i>eph' hēmin/ouk eph'</i> <i>hēmin/adiaphora</i> )	Kebiasaan dan Watak ἦθος/ἕξις ( <i>ethos/hexis</i> )	Kendali-diri σωφροσύνη ( <i>sôphrosunē</i> )

**Adiaphora** (ἀδιάφορα): **hal-hal yang biasa saja; tidak baik dan tidak buruk dalam pengertian moral absolut.** Di dalam pemikiran Stoik, segala sesuatu di luar lingkup akal sehat kita (lihat *prohairesis*) adalah biasa saja. Dalam pengertian yang relatif, sebagian dari hal-hal yang di luar kendali kita adalah hal-hal baik yang lebih disukai atau tidak disukai (*proêgmena/aproêgmena*). Marcus berkata (5.20) bahwa orang-orang yang menghalangi kemajuan pilihan akal sehat kita, kendati wajar saja menjadi keprihatinan kita, juga menjadi hal biasa saja bagi kita. Istilah itu muncul dalam tulisan Epictetus berjudul *Discourses* sebanyak tujuh belas kali dan satu kali di dalam *Enchiridion*; lihat *Discourses* 2.19.12b–13 dan 3.3.1. Di dalam tulisan Marcus, istilah itu muncul enam kali; lihat juga 8.56 (*prohairesis*-ku biasa saja terhadap orang lain, dan begitu pun sebaliknya).

**Agathos** (ἀγαθός): **objek keinginan baik atau pantas.** Epictetus menjunjung posisi Stoik klasik ketika dia mengatakan bahwa baik (dan buruk) hanya ditemukan di dalam diri kita, di dalam *prohairesis* kita, bukan pada hal-hal yang berada di luar (*Discourses* 2.16.1), dan ketika dia berkata, “Tuhan telah menetapkan hukum ini, dengan menyatakan: bila kamu menginginkan yang baik, ambillah dari dirimu sendiri.” (1.29.4). “Lindungi yang baik yang ada pada dirimu dalam semua hal yang kamu lakukan.” (4.3.11).

**Anthrôpos** (ἄνθρωπος): **seorang manusia, makhluk secara umum.** Bagi Epictetus (*Discourses* 2.10.1), di atas segalanya kita semua manusia yang pilihan akal sehatnya (*prohairesis*) mengawasi semuanya dan bebas total. Seorang “manusia rupawan” memiliki kebajikan (*Discourses* 3.1.6b–9). Kita harus menjadi seorang “manusia terpadu” (*Discourses* 3.15.13), yang disebut Hadot sebagai koherensi-diri (*The Inner Citadel*, hlm. 130–31). Di dalam tulisan Marcus (lihat 5.1, 5.20, 8.1, 8.5, 8.26), istilah ini digunakan berkaitan dengan penekanan tentang bagaimana semestinya keprihatinan dan pekerjaan kita.

**Apatheia** (ἀπάθεια): **tenang tanpa hasrat, kedamaian pikiran.** Dalam bentuk kata kerja, ἀπαθέω artinya terbebas dari hasrat. Epictetus: *Discourses* (tujuh kali berupa kata benda, sebelas kali dalam bentuk kata kerja), lihat 4.3.8; dua kali dalam *Enchiridion*. Marcus menggunakannya dalam bentuk kata

kerja empat kali; lihat 6.16.2b– 4a. Dalam satu kali penggunaannya sebagai kata benda, dia berkata bahwa makin dekat seseorang dengan *apatheia*, makin kuatlah dia (11.18.5b). Lihat *pathos*.

***Aphormê*** (ἀφορμή): **penghindaran, ketidaksukaan, dorongan hati untuk tidak bertindak (sebagai akibat *ekklisis*)**. Lawan dari *hormê*. *Hormê*/*Aphormê* adalah bidang kedua dari tiga latihan untuk Epictetus (3.2.1–3a), dan istilah ini kerap muncul dalam *Discourses*. Marcus tidak menggunakan istilah itu dalam pengertian ini, hanya *hormê*.

***Apotynchanô*** (ἀποτυγχάνω): **gagal memperoleh, membidik, mencapai; meleset dari tujuan atau keliru**. Istilah ini muncul dua puluh kali–empat kali dalam tulisan Epictetus, sering kali dengan *orexis/oregô*; lihat terutama 3.2.1–3a. Diogenes Laertius berkata bahwa Zeno mendefinisikan “ingin” sebagai kegagalan dalam mendapatkan apa yang kita dambakan atau ingin capai (*Lives of the Eminent Philosophers* 7.1.113). Istilah ini tidak muncul dalam tulisan Marcus. Pengalaman ini merupakan sumber mendasar gangguan dalam hidup. Lihat juga *hamartanô*.

***Aproêgmēna*** (ἀπροηγμένα): **berbagai hal yang tidak terpilih; biasa saja dalam pengertian moral absolut, hal-hal yang nilainya secara relatif negatif dan berbagai hal sewajarnya tidak diinginkan, misalnya penyakit**. Lawan dari *proêgmēna*. Istilah-istilah ini tidak muncul baik dalam Epictetus maupun Marcus, tetapi kita tahu dari Diogenes Laertius bahwa semua itu adalah ajaran Stoik yang umum dari Zeno dan Krisipos lewat Posidonius (*Lives of the Eminent Philosophers* 7.1.102ff). Cicero melatih penggunaan istilah-istilah yang digunakan Zeno dan menawarkan persamaan artinya dalam bahasa Latin sebagai *reiecta/praeposita* (*On the Ends of Good and Evil* and *Academica*, 1.X.36–39). Seneca tidak mengikuti Cicero dalam penggunaan ini, tetapi menggunakan *commoda/incommoda* (bermanfaat/tidak bermanfaat). “Ada beberapa hal dalam hidup yang bermanfaat dan tidak bermanfaat—keduanya di luar kendali kita” (*Moral Letters* 92.16). Cicero membuatnya sebagai subkelas *reiecta/praeposita* (*On the Ends of Good and Evil* 3.21).



**Aretê** (ἀρετή): **Kebajikan, kebaikan, dan keunggulan manusia; sumber nilai absolut.** Hadot mencatat bahwa ada empat kebajikan dasar Plato yang tidak sepenuhnya muncul di dalam presentasi Arrian tentang Epictetus (*The Inner Citadel*, hlm. 238), tetapi bahwa pada Marcus, yang mengikuti Epictetus secara ketat, empat kebajikan dasar itu memiliki artikulasi dan korelasi yang jelas dengan apa yang disebut Hadot sebagai “tiga tindakan jiwa” (lihat diagram). Diogenes Laertius mengatakan bahwa keempat kebajikan dasar merupakan kebajikan utama dalam kehidupan para Stoik (*Lives of the Eminent Philosophers*, “Zeno,” 7.92b): σωφροσύνη/*sôphrosunê*/kendali-diri, δικαιοσύνη/*dikaïosunê*/keadilan, ἀνδρεία/*andreia*/keberanian, φρόνησις/*phronêsis*/kebijakan. Krisipos berkata bahwa mengalami kebijakan (*phronimos*) selama sesaat setara dengan menjalankan *aretê* selama-lamanya (Plutarkhos, *Moralia* 1062). Musonius Rufus berkata, “Manusia dilahirkan dengan kecenderungan kepada kebajikan.” (*Lectures* 1.7.1–2). Marcus menyebutkan keempat kebajikan di dalam 3.6.1 dan 5.12, dan tiga (tanpa keberanian) dalam 7.63, 8.32, dan 12.15. Kami menyajikannya di sini sebagai sasaran kemajuan moral yang menjadi arah yang dituju oleh seluruh kegiatan kita di dunia. Marcus mengatakan bahwa kita harus membiarkan kebajikan kita bersinar sampai kita padam (12.15). Epictetus juga mengutip keadilan dan kendali-diri bersama dengan pembahasannya mengenai kebajikan 3.1. 6b–9, di mana penggunaan σωφροσύνη olehnya lebih ringan dalam pengertian yang “tenang” (yang dikontraskannya dengan kata “tidak berdisiplin”), dan istilah yang lebih disukai untuk kendali-diri (dan di tempat lain, muncul bersama dengan kata kebijakan/φρονίμω pada 2.21.9) adalah ἐγκρατεῖς/*enkrateis*/penguasaan, atau penerapan kendali atas (dikontraskan dengan istilah ἀκρατεῖς/*akrateis*/tidak terkendali). Seneca menggunakan kata dalam bahasa Latin *virtus* dan mengatakan bahwa “kebajikan adalah satu-satunya yang baik” dan tidak kurang sedikit pun dari “penilaian yang benar dan teguh” (*Moral Letters* 71.32).

**Askêsis** (ἀσκήσις): **belajar, praktik, latihan berdisiplin yang dirancang untuk mencapai kebajikan.** Epictetus mengamati tiga bidang belajar (*Discourses* 3.2. 1–3a, 3.12.8)—doktrin tiga topik terkenal (*topoi*) yang oleh para pakar dianggap sebagai sumbangan unik Epictetus bagi Stoikisme periode

akhir (lihat kajian Long, *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life*, hlm. 112–118; dalam Hadot, *The Inner Citadel*, hlm. 89–100). Sebelum Epictetus, Seneca menegaskan pembagian filsafat Stoik yang bertahan lama, terdiri atas tiga bagian, yang dinamakannya “moral, natural, dan rasional” (*Moral Letters* 89.9). Epictetus, kami berargumentasi, juga melihat tiga tingkat disiplin, bergerak dari pembelajaran/kajian (μανθάνω/*manthanô*, yang muncul 79 kali) hingga ke praktik (μελετάω/*meletaô*, yang muncul sebanyak 54 kali; lihat *Discourses* 2.19. 29–34, ketika dia mengatakan “belajarlah dan praktiklah dengan tekun”) hingga ke pelatihan yang lebih keras (ἀσκέω/*askêsai*, yang muncul empat puluh kali). Untuk tiga tingkatan disiplin, lihat 2.9.13–14. Bagi Epictetus, analogi belajar dengan latihan dan pelatihan mulai dari gulat dan atletik (lihat “atlet tak terkalahkan” dalam 1.18.21–23; “atlet sejati dalam latihan keras” dalam 2.18.27–2), hingga *pankration* (3.10.6–7), dan yang utama “latihan berat di musim dingin” (χειμασκησαι/*heimaskêsai*) yang dilakukan para serdadu (1.2.32, 4.8.35–37). Sementara ketiga bidang latihan dan ketiga tingkat disiplin ini mencapai dan saling memengaruhi satu sama lain, ada pengertian yang jelas tentang hierarki tindakan jiwa, yang bergerak dari keinginan ke tindakan hingga ke persetujuan, dan dalam membuat kemajuan dalam tindakan kita di dunia, mulai dari kajian, praktik, hingga pelatihan berat, menuju kepada kebajikan (lihat diagram). Bagi Marcus, yang kerap meremehkan semata belajar, buku-buku, dan berbagai atribut belajar (2.2, 3.14, 5.5, 5.9), kata-kata ini kadang-kadang saja muncul. Dia tampaknya lebih tertarik kepada penerapan langsung segala hal ke dalam praktik hidup sehari-hari dengan dikte dari panduan akal sehat kita (*hêgemonikon*). Dengan demikian, dia lebih selaras dengan teguran keras Epictetus yang terkenal tentang pencibiran atas apa yang Anda telah pelajari tanpa pernah mencernanya (lihat *Discourses* 3.21.1–3). Bagi Marcus, inti dari semua ini adalah menggunakan akal sehat kita untuk menampilkan berbagai kebajikan kendali-diri, keberanian, keadilan, dan kebijakan, yang berkorelasi dengan istilah *topoi* Epictetus (lihat diagram) ke dalam tindakan.

**Ataraxia** (ἀταραξία): **keheningan, bebas dari gangguan eksternal.** Inilah buah dari mengikuti filsafat, menurut Epictetus (*Discourses* 2.1.21–22).



Istilah ini muncul empat belas kali dalam *Discourses* dan dua kali dalam *Enchiridion*; lihat *Discourses* 2.2 (di bagian keterangan teks Arrian), 2.18.28, 4.3.6b–8, dan 4.6.34–35. Muncul satu kali dalam Marcus (9.31; tidak ada di sini).

***Axia* (ἄξια):** nilai sejati atau harga segala sesuatu; nilai relatif terhadap berbagai hal yang lebih disukai, tentang orang, yang berarti reputasi atau apa yang pantas dicapai. Istilah ini muncul delapan belas kali dalam tulisan Marcus; lihat 4.32, 5.1, 5.36, 9.1.1, dan 12.1. Marcus mengutip Epictetus tentang konsep ini dalam membahas cara menggunakan kekuatan persetujuan dalam bidang dorongan hati kita. (11.37). Untuk Epictetus, istilah ini muncul 29 kali dalam *Discourses* dan dua kali dalam *Enchiridion* (36; tidak ada di sini). Lihat *Discourses* 1.2.5–7, 4.1.170, 4.3.6–8, dan 4.5.34–37. Secara umum, idenya adalah bahwa kita terlalu sering menukar berbagai hal yang bernilai tinggi dengan yang bernilai rendah, sebuah ide yang kembali lagi kepada ajaran-ajaran Diogenes dari Sinope, tokoh pendiri aliran Sinisme, sebagaimana digambarkan oleh Diogenes Laertius (*Lives of the Eminent Philosophers* 6.2.35b).

***Daimôn* (δαίμων):** roh ilahi dalam diri manusia; genius individual kita. Krisipos meyakini bahwa hidup yang bahagia dan mengalir mulus adalah buah yang diperoleh “ketika urusan-urusan hidup dalam semua hal menjadi selaras dengan harmoni antara roh ilahi individual dan kehendak sutradara semesta” (*Lives of the Eminent Philosophers* 7.1.88). Epictetus memberitahu kita agar jangan pernah cemas karena kita tidak pernah sendirian: Tuhan selalu ada di dalam diri kita, sebagai *daimôn* kita sendiri (*Discourses* 1.14.14; tidak ada di sini).

***Diairesis* (διαίρεσις):** analisis, pemisahan menjadi beberapa bagian. Digunakan ketika membedakan apa yang berada di dalam kekuatan pilihan kita dan apa yang bukan.

***Dianoia* (διανοία):** buah pikiran, inteligensia, tujuan, kemampuan berpikir jernih. Haines mencatat: “tidak dipengaruhi oleh pergerakan *pneuma*.”

**Dikaïosunê** (δικαιοσύνη): **keadilan, kebenaran.** Diogenes Laertius menekankan bahwa bagi para Stoik, itu berarti “selaras dengan hukum dan kecenderungan untuk menyatukan manusia” (*Lives of the Eminent Philosophers* 7.99; tidak ada di sini). Istilah ini adalah salah satu dari empat kebajikan dasar (yaitu kendali-diri, keadilan, keberanian, dan kebijakan). Kata ini digunakan tujuh belas kali dalam Marcus, selalu dalam garis besar semangat Diogenes Laertius, yang muncul bersama berbagai kebajikan lainnya (lihat terutama 3.6, 5.12, 7.63, dan 12.15). Epictetus tercatat di dalam 3.1. 6b– 9, ketika dia membicarakan “yang adil” sebagai jenis orang yang harus diupayakan untuk kita capai.

**Dogma** (δόγμα): **apa yang tampak bagi seseorang; opini atau keyakinan; secara filosofis, dogmata adalah prinsip-prinsip atau penilaian-penilaian yang dibakukan oleh nalar dan pengalaman.** Haines mencatat bahwa “apa yang dirasakan sebagai sensasi-sensasi oleh tubuh dan dorongan-dorongan bagi jiwa, itulah *dogmata* bagi inteligensia.” Epictetus membidik bentuk *dogmata* yang tidak teruji dengan membingkainya sebagai τὰ πονηρὰ δόγματα, atau opresif atau opini tak berharga yang telah berakar dari pilihan akal sehat kita (*Discourses* 3.3.18–19; lihat juga 3.19.2–3) sebelum semuanya menghancurkan benteng jiwa kita (4.1.86). Istilah ini muncul lebih dari seratus kali dalam Epictetus (lihat *Enchiridion* 5, ketika dia mengatakan bahwa bukanlah sesuatu yang mengganggu kita, melainkan penilaian kita/*dogmata* tentang sesuatu itu) dan sebanyak 23 kali di dalam Marcus (lihat terutama 4.49, 7.2, 8.1, 8.22, dan 8.47, ketika dia kerap berbicara tentang meluruskan prinsip-prinsip kita). Marcus dan Epictetus juga menggunakan kata *krima* (κρίμα) ketika berbicara tentang keputusan dan penilaian (Marcus, *Meditations* 11.11, 8.47; Epictetus, *Discourses* 4.11.7).

**Dokimazein** (δοκιμάζω): **menguji; melakukan tes; memeriksa secara saksama.** Ini adalah sebuah kata kerja penting untuk memahami Stoikisme Epictetus (ditemukan sepuluh kali dalam *Discourses* dan satu kali dalam pembukaan *Enchiridion*), tetapi tidak digunakan oleh Marcus. Kata itu memuat makna penguji logam, orang yang menguji logam dan koin murni untuk memverifikasi keautentikannya. Pada salah satu bahasan paling

mengesankan di dalam *Epictetus*, dia membandingkan kebutuhan kita untuk menguji impresi dengan apa yang sudah dilakukan terhadap koin dan betapa pedagang yang sudah ahli dapat mendengar koin palsu yang dilempar ke atas meja sebagaimana seorang musisi dapat mendeteksi nada sumbang (*Discourses* 1.20.7–11ff). Lihat juga latihan-latihan yang diberikan-nya untuk menangani impresi (*Discourses* 2.18.24; *Enchiridion* 1.5). Sebagaimana impresi yang masuk akal perlu diuji, begitu pula penilaian-penilaian kita (*dogmata/theôrêma*) perlu pemeriksaan ulang secara saksama (ἐλέγχω; digunakan baik oleh Epictetus maupun Marcus) untuk diuji sepenuhnya.

**Doxa** (δόξα): **keyakinan, opini.**

**Ekkklisis** (ἐκκλισις): **keengganan; kecenderungan untuk menghindari sesuatu.** Lawan dari *orexis*, tetapi sering kali tampil bersama-sama. Inilah tingkat pertama koherensi-diri (lihat diagram). Epictetus memperingatkan berulang kali bahwa kita harus berhati-hati menerapkannya hanya terhadap apa yang membuat kita khawatir dan tidak kepada apa yang dikendalikan oleh orang lain (lihat *Discourses* 4.1.81–82ff; tidak ada di sini). Istilah ini muncul 53 kali dalam *Discourses*. Dalam sebuah metafora yang gamblang tentang lawan bertanding, Marcus mengatakan kepada kita bahwa kita dapat menghindari orang-orang yang mungkin punya niat buruk tanpa harus berprasangka kepada mereka (6.20). Senada dengan Epictetus, Marcus mendorong kita untuk membatasi ketidaksukaan kita hanya kepada hal-hal yang ada dalam kekuasaan kita (8.7). Lihat *orexis*.

**Ekpyrôsis** (ἐκπύρωσις): **lautan api bersiklus (kelahiran dan kelahiran kembali) semesta.** Ide ini, yang merupakan inti fisika dan kosmologi Stoik, berpulang kepada Herakleitos (Marcus 3.3; tidak ada di sini). Para Stoik menyamakan api ini dengan penalaran yang merasuk ke dalam segala sesuatu (*logos spermatikos*) atas semesta (lihat Marcus 6.24).

**Eleutheria** (ἐλευθερία): **kebebasan, kemerdekaan.** Massa mengatakan bahwa hanya orang-orang bebas yang dapat dididik, tetapi Stoik mengatakan bahwa hanya yang terdidik yang mampu bebas (*Discourses* 2.1.21–

22). Termasuk kata sifat, istilah ini muncul lebih dari seratus kali dalam *Discourses*. Marcus menggunakan dalam bentuk kata bendanya lima kali (lihat 5.9).

***Eph' hêmin*** (ἐφ' ἡμῖν): **apa yang terserah pada kita; apa yang dalam kendali kita; penggunaan kesan-kesan secara tepat oleh diri kita, dorongan hati, dan penilaian.** *Enchiridion* (atau *Handbook*) of *Epictetus* dibuka dengan semua ungkapan Stoik yang paling terkenal. Epictetus mengatakan ketika kita menginginkan sesuatu di luar kendali kita, kita akan terguncang keceemasan (*Discourses* 2.13.1). Penilaian-penilaian kita tentang apa yang ada di tangan kita menentukan kebebasan kita (3.26.34–35).

***Epistêmê*** (ἐπιστήμη): **pengetahuan pasti dan sejati, tentang dan melampaui katalêpsis.**

***Ethos*** (ἦθος): **adat atau kebiasaan.** Lihat juga *hexis*. Dalam praktik Stoik periode akhir, ada fokus yang besar terhadap kebiasaan. Ide-ide Musonius Rufus tentang pendidikan ditujukan kepada pembahasan tentang pengasuhan, lingkungan, dan kebiasaan yang berbeda-beda dari satu orang ke orang lainnya (*Lectures* 1.1). Epictetus membawa fokus terhadap kebiasaan ini ke depan: “Karena kebiasaan itu adalah pengaruh yang sedemikian besar, dan kita terbiasa menuruti dorongan hati untuk mencapai atau menghindari di luar pilihan kita sendiri, kita perlu menetapkan suatu kebiasaan yang bertentangan dengan itu, dan ketika tampilan itu sungguh licin, gunakan kekuatan-kontra latihan kita” (*Discourses* 3.12.6). Dia juga membahas tentang pentingnya menggunakan kebiasaan yang berlawanan dan berseberangan dalam 1.27.4. Istilah ini muncul tujuh belas kali dalam *Discourses* Epictetus. Marcus menggunakannya empat kali.

***Eudaimonia*** (εὐδαιμονία): **kebahagiaan, pertumbuhan, kesejahteraan.** Epictetus mengatakan bahwa Tuhan membuat manusia untuk bahagia dan stabil/tenteram (εὐσταθεῖν/*eustathein*; *Discourses* 3.24.2b–3). *Eudaimonia* muncul tiga belas kali dalam *Discourses* dan satu kali dalam *Enchiridion*. Epictetus berkeyakinan bahwa istilah ini tidak setara dengan mendamba-

kan apa yang tidak kita miliki. (*Discourses* 3.24.17). Istilah ini muncul dua kali dalam Marcus (7.67) bersamaan dengan “hidup”, yang, katanya, bergantung pada yang paling sedikit hal yang mungkin (lihat juga 7.17). Marcus memiliki satu kata lain yang serupa ketika dia menggunakan kata εὐζωήσεις/*euzôêseis*, atau “bahagia dalam hidup” (3.12; tak satu pun dari ketiganya direproduksi di sini).

***Eupatheia* (εὐπάθεια):** hasrat atau emosi baik (yang dikontraskan dengan *pathos*), hasil penilaian yang tepat dan tindakan bajik. Diogenes Laertius berkata, “Para Stoik menegaskan bahwa ada tiga macam kondisi emosional yang baik (*eupatheia*): sukacita, hati-hati, dan berharap... sukacita adalah kegembiraan yang rasional... hati-hati adalah penghindaran yang rasional... berharap adalah kecenderungan rasional... di bawah berharap mereka menempatkan niat baik, kebaikan hati, keramahan, dan kasih; di bawah hati-hati, hormat dan kerendahan hati; di bawah sukacita, senang, ceria dan puas” (*Lives of the Eminent Philosophers* 7.116).

***Hamartanô* (ἁμαρτάνω):** melakukan kesalahan, keliru, gagal mencapai tujuan. Kata kerja ini muncul 28 kali dalam *Epictetus* dan 34 kali dalam Marcus. Juga, *hamartia* (ἁμαρτία)—kegagalan, kesalahan, kekeliruan, melakukan kesalahan terhadap orang lain—muncul tiga kali di dalam Marcus, terutama dalam 10.30, ketika dia membahas tentang menyaksikan orang lain melakukan kesalahan dari sudut kegagalan menurut diri kita sendiri. Baik Epictetus maupun Musonius Rufus kerap menggunakan sisi berlawanan sebagai yang ideal, lepas dari kekeliruan, *anamartêtos* (ἀναμάρτητος), yang, kendati tidak mungkin, adalah apa yang harus selalu kita upayakan (lihat terutama *Discourses* 4.12.19; *Lectures* 2.5.1). Sejak *Poetics* oleh Aristoteles, konsep ini sudah merupakan kekeliruan fatal atau keputusan yang membawa pada kematian yang tragis. Para Stoik memisahkan diri dengan pemikiran tragis apa pun, dan di satu sisi, dan dengan gagasan dosa asal yang mana pun—semua dosa adalah akibat kebiasaan buruk, mengikuti opini umum, dan penilaian-penilaian yang buruk. Filsafat dimaksudkan untuk membantu kita mengikis tumpukan keberadaan kekeliruan dari jiwa kita.



**Hêgemonikon** (ἡγεμονικόν): **nalar dasar atau nalar penuntun; prinsip utama.** A.A. Long mengatakan istilah ini, yang artinya “disesuaikan dengan perintah”, dipinjam dari Isokratis, seorang pakar retorika dari Athena, dan dipungut oleh para Stoik periode awal untuk menampilkan bagian intelektual dalam jiwa sebagai yang berbeda dari indra (*Greek Models of Mind and Self*, hlm. 89). Long mencatat bahwa pada masa Stoik akhir, Epictetus telah menerapkannya bahkan pada alam pemikiran hewan, yang tidak memiliki rasionalitas (*Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life*, hlm. 211), dan mengatakan bahwa itu berarti “kemampuan utama pikiran”. Hadot menyebutnya bagian jiwa yang lebih unggul atau yang menuntun. Marcus menggunakannya sebagai suatu ciri unik manusia (terutama dalam 12.1 dan 12.33). Epictetus dalam *Discourses* (26 referensi): 1.26.15, 1.20.11, 4.4.43, 4.5.5. Marcus Aurelius (46 referensi): 3.9, 4.38, 5.11, 8.48, 8.56, 9.22, 9.26, 12.1, 12.33. Sementara Epictetus sangat condong kepada *prohairesis*, Marcus lebih menyukai *hêgemonikon*: “Bagaimanakah nalar dasarmu mengelola dirinya? Sebab di dalamnyalah terdapat kunci segala sesuatu. Apa pun yang tersisa, apakah itu ada dalam kuasa pilihanmu atau tidak, hanyalah bangkai dan asap” (12.33).

**Heimarmenê** (εἰμαρμένη): **nasib, takdir.** Para Stoik adalah penganut paham yang menganggap pertanyaan kehendak bebas dan determinisme berkesesuaian—segala sesuatu ditetapkan, tetapi tanggapan kita sepenuhnya adalah bergantung kepada kita. Lihat *pronoia*.

**Hexis** (ἕξις): **kata benda abstrak yang dibangun pada echein, punya, memiliki; suatu kondisi pikiran atau kebiasaan, kecenderungan ke arah sesuatu; apakah itu benda fisik, sifat alam, atau kecenderungan.** Epictetus mengatakan bahwa kebiasaan-kebiasaanlah yang semestinya menjadi “yang pertama kali melemah dan kemudian lenyap” (*Discourses* 2.18.11b–14); kalau tidak, semuanya menjadi bahan bakar bagi kehancuran diri (2.18.4–5). Lihat *ethos*.

**Hormê** (ὁρμή): **dorongan hati positif atau selera terhadap suatu benda (akibat dari orexis dan persetujuan kita) yang memicu tindakan, lawan**

dari *aphormê*. Semua ini bisa menjadi dorongan hati yang tidak rasional untuk bertindak atau suatu pilihan akal sehat untuk bertindak atau mengarahkan upaya ke satu tujuan. Dengan mengutip Epictetus, Marcus berkata bahwa kita “harus memberikan perhatian khusus kepada lingkup dorongan hati kita—bahwa hal itu dapat dipengaruhi oleh keraguan (μέθ’ ὑπεξάρσεις), kebaikan bersama (κοινωνικαί), dan bahwa dorongan hati itu seimbang dengan manfaatnya yang nyata (ἀξίαν)” (11.37). Ini merupakan koherensi-diri tingkat kedua yang membangkitkan tindakan-tindakan kita (lihat diagram). Marcus berulang kali mengaitkan disiplin *hormê* dengan tindakan untuk kepentingan bersama (lihat juga 8.7) dan seruan keadilan (4.22). Istilah ini muncul 34 kali di dalam *Discourses* Epictetus, tiga kali di dalam *Enchiridion*, dan 35 kali di dalam Marcus. Seneca menggunakan persamaannya dalam bahasa Latin, *impetus*, 79 kali dalam surat-suratnya (lihat *Moral Letters* 71.32, dengan mengatakan bahwa kebajikan terdapat di dalam penilaian kita, yang membangkitkan dorongan hati dan mengklarifikasi seluruh tampilan yang membangkitkan dorongan hati).

**Hulê** (ὕλη): **materi, material**. Ini referensi paling umum dalam karya Epictetus, muncul lebih dari empat puluh kali, biasanya dengan analogi tentang materi yang digunakan oleh para pembuat kerajinan untuk membicarakan di mana semestinya letak fokus kita, dan di mana bukti-bukti kemajuan kita akan terlihat di dalam seni kehidupan (*Discourses* 1.15.2). Dia menyebut berbagai hal eksternal sebagai bahan mentah *prohairesis* kita (1.29.1–4a); di bagian lain dia mengatakan, “Bahan mentah untuk menciptakan orang yang baik dan unggul adalah tuntunan akal sehat mereka (*hêgemonikon*)” (3.3.1). Istilah ini muncul sembilan belas kali dalam karya Marcus; lihat terutama 8.35, ketika dia membahas tentang bagaimana kita bisa “mengubah setiap rintangan menjadi bahan mentah untuk tujuan kita.” Kadang-kadang digunakan secara bergantian dengan kata *ousia*.

**Hypolêpsis** (ὑπόληψις): **secara harfiah berarti “mengambil” suatu opini, asumsi, konsep, gagasan, pemahaman**. Hadot menerjemahkan istilah ini sebagai “pertimbangan nilai” dan melihatnya sebagai suatu pergerakan ke atas menuju tingkat pertimbangan nilai yang lebih tinggi, dari *prolêpsis*

ke *hypolêpsis* ke *katalêpsis*. Lihat Marcus 4.3.4b dan 9.13, ketika dia membahas tentang bagaimana asumsi kita sendiri dapat menghancurkan kita, sehingga kita harus membuangnya. Dia juga mengatakan bahwa “segala sesuatu berbalik ke asumsimu” (12.22), dan kita harus menjaga kekuatan pemahaman kita, atau membentuk opini-opini kita sebagai hal yang sakral (3.9). Istilah ini muncul delapan kali dalam *Discourses* Epictetus (lihat 2.19.13–14, ketika dia mengatakan kita memegang opini berlawanan dengan apa yang seharusnya kita pegang) dan tiga kali dalam *Enchiridion* (lihat 20, ketika dia berbicara tentang bagaimana opini atau asumsi kita adalah apa yang menyulut kemarahan).

**Kalos** (καλός): **indah; dalam pengertian moral, terhormat, baik.** Istilah yang sama yang digunakan oleh Seneca, dan digunakan cukup sering, adalah *honestum*.

**Katalêpsis** (κατάληψις): **pemahaman tepat, persepsi jernih, dan keyakinan kuat yang dibutuhkan untuk bertindak.** Hadot menerjemahkan istilah ini sebagai “persepsi” atau “representasi objektif”. Ini adalah sebuah istilah yang penting bagi Epictetus dan menjadi kontras gagasan skeptis bahwa tidak ada satu pun yang diketahui secara pasti (ἀκατάληπτος). Epictetus berkata bahwa kemajuan yang benar (*prokopê*) adalah tentang memberikan persetujuan (lihat *synkatathesis*) hanya jika ada *katalêpsis* (*Discourses* 3.8.4). Marcus menggunakan istilah ini untuk memuji tokoh Antoninus dan semangatnya dalam “mendapatkan pemahaman yang benar tentang berbagai kejadian” (6.30.2), juga sebagaimana di dalam 4.22, ketika dia mengatakan setiap dorongan hati harus tunduk pada seruan keadilan dan tetap membuat keyakinan kita jernih.

**Kathêkon** (καθῆκον): **tugas, tindakan tepat di jalur kebajikan.** Diogenes Laertius mengatakan bahwa Zeno adalah filsuf pertama yang menggunakan istilah ini terkait dengan bertindak dalam pengertian mengemban tugas sebagai seorang aktor (*Lives of the Eminent Philosophers*, “Zeno,” 7.108). Marcus mengatakan bahwa setiap tugas dalam kehidupan adalah semua tindakan yang layak mendapatkan perhatian metodelis (6.26).



**Koinos** (κοινός): **umum, ada pada semua.** Sebagaimana ditekankan oleh Haines, istilah ini dan persamaan katanya muncul lebih dari delapan puluh kali di dalam Marcus, dan merupakan bagian amat penting dalam pemikiran dan orientasi etisnya. Komunitas, kemitraan, persahabatan, kerukunan antartetangga, dan kerja sama semuanya sangat ditekankan dalam berbagai istilah mulai dari κοινωνία (5.16, dan “aksi untuk kepentingan bersama di saat ini” dalam 9.6) hingga ke kata ciptaannya sendiri κοινονοημοσύνη, menenggang perasaan orang lain (1.16). Di dalam 6.30, Marcus berkata kepada kita, “Hidup ini singkat—buah kehidupan ini adalah karakter yang baik dan tindakan untuk kepentingan bersama.” Lihat juga ritual paginya untuk mengingatkan kita bahwa kita telah diciptakan oleh alam untuk tujuan bekerja sama dengan yang lain.” (8.12). Sebuah istilah umum yang berkaitan muncul di dalam karya Marcus maupun Epictetus adalah kata ἀλλήλων/*allêlôn*, yang menekankan bahwa kita tercipta “untuk setiap yang lainnya” atau “untuk satu sama lain” (26 enam kali di dalam Marcus, terutama 5.16 dan 6.38; dan dua puluh kali di dalam *Epictetus*, terutama 2.20).

**Kosmos** (κόσμος): **tatanan menyeluruh, dunia, semesta.**

**Logos/Logikos** (λόγος/ λογικός): **nalar atau rasional; prinsip tatanan kosmos.** *Logos spermatikos* (λόγος σπερματικός) adalah prinsip umum alam semesta, yang menciptakan dan mengambil kembali segala sesuatu (lihat Marcus 6.24).

**Nomos** (νόμος): **hukum, adat-istiadat.**

**Oiêsis** (οἷσις): **keangkuhan, mendustai-diri, ilusi, opini atau gagasan yang arogan.** Epictetus berkata (3.14.8) bahwa dua hal pasti berakar dari setiap manusia: mendustai-diri dan ketidakpercayaan terhadap diri sendiri/sikap takut-takut (*apistia*). Keangkuhan, arogansi, dan opini keliru kita adalah apa yang harus dibuang (2.17.1), bersamaan dengan hasrat (*pathos*). Epictetus melihat suatu pergerakan dari prakonsepsi (*prolēpsis*) melewati konsepsi (*hypolēpsis*) menuju keyakinan kita yang terbentuk lebih kuat (*katalēpsis*), dan semuanya bisa salah (*hamartia*). Herakleitos menyebut men-

dustai-diri sebagai “penyakit berat” (Diogenes Laertius, *Lives of the Eminent Philosophers*, 9.7), dan para Stoik menawarkan praktik-praktik mereka untuk mengatasinya.

***Oikeiôsis* (οἰκειωσις): kepemilikan-diri, peruntukan kebutuhan individu atau spesies.** Hanya ada satu contoh kata benda ini di dalam Epictetus (*Discourses* 1.19.15), yang berlaku pada pelestarian-diri, kendati kata ini muncul di dalam diskusi mengenai “kepentingan bersama”. Marcus juga menggunakannya satu kali, dan penggunaannya bergeser secara eksplisit ke kutub lain peruntukan diri—yaitu, ke apa yang diberikan bagi “kepedulian terhadap orang lain” atau persahabatan manusia (3.9), dan akal sehat adalah yang menuntun kita selaras dengan alam dan menimbulkan peruntukan sedemikian rupa. Bentuk kata kerja dan kata sifat yang berkaitan “memperuntukkan” dan “cocok untuk atau pantas untuk” lebih umum bagi keduanya.

***Orexis* (ὀρέξις): keinginan, kecenderungan terhadap sesuatu.** Lawan kata *ekklisis*. Di dalam karya Aristoteles istilah ini dipahami sebagai “hawa nafsu” dan adalah sesuatu yang juga dimiliki oleh hewan dan berbeda dari pilihan yang bertujuan (*prohairesis*), yang melibatkan baik nalar maupun pertimbangan. Epictetus berkata bahwa bila kita ingin bebas, kita jangan menginginkan sesuatu yang ada di dalam kendali orang lain (*Discourses* 1.4.18–22). *Orexis/ekklisis* merupakan topik pertama dalam tiga *topoi*, atau bidang-bidang latihan yang dapat menimbulkan koherensi-diri, dua yang lainnya adalah *hormê/aphormê* dan *synkatathesis* (3.2.1–3a). Kata ini muncul 56 kali dalam *Discourses* dan tujuh kali dalam *Enchiridion*. Kata ini muncul lima kali dalam karya Marcus, satu kali dalam pernyataan bahwa berbagai prinsip perlu menjadi sumber keinginan dan tindakan (8.1.5) dan terbatas hanya untuk apa yang ada di dalam kendali kita. (8.7). Kata kerja, *ōréγω/oregô*, artinya menjangkau, mendambakan, sering kali muncul dan dalam berbagai kasus terdapat dengan ungkapan “tidak melupakan tanda”; lihat *hamartanô* dan *apotynchanô*.

**Ousia** (οὐσία): substansi atau keberadaan, kadang-kadang digunakan secara bergantian dengan kata *hulê* (materi, material). Marcus berbicara secara gamblang tentang substansi yang “seperti aliran sungai tiada henti, kegiatannya terus-menerus berubah dan menimbulkan pergeseran tak terhingga sehingga nyaris tak satu pun yang tetap di tempat” (5.23), yang kembali lagi ke pernyataan Herakleitos (*Lives of the Eminent Philosophers*, 9.8).

**Paideia** (παιδεία): pelatihan, ajaran, dan pendidikan. *Askeô*, *manthanô*, dan *meletaô* (lihat diagram) masing-masing adalah bagian untuk mendapatkan pendidikan sebagaimana digarisbesarkan Epictetus dalam *Discourses* 2.9.13–14. Disiplin harian merupakan hal penting untuk menjadi yang terdidik bagi Stoik, dan hanya yang terdidik yang benar-benar bebas (2.1.21–23 dan 1.22.9–10a). Mengolah prasangka kita (*prolēpsin*) merupakan inti pendidikan (1.2.5–7).

**Pathos** (πάθος): hasrat atau emosi, kerap berlebihan dan berdasar kepada penilaian keliru. Haines menempatkan hasrat sebagai “afek” mengikuti *hormê* yang mengarah kepada bertindak melawan alam. Keempat hasrat dibagi menjadi dua tipe: (1) untuk berbagai hal yang tidak dimiliki saat ini atau diantisipasi di masa mendatang, yang adalah keinginan (ἐπιθυμία) dan rasa takut (φόβος); dan (2) untuk berbagai hal yang sedang dialami oleh seseorang, yaitu kenikmatan (ἡδονή) dan rasa tertekan (λύπη). Epictetus menyebutkan posisi Stoik yang paling jelas dalam *Discourses* 4.1.175: “Kebebasan tidak dijamin dengan memenuhi keinginan hatimu tetapi dengan membuang keinginanmu.” Diogenes Laertius mengatakan bahwa Zeno mendefinisikan hasrat/emosi sebagai suatu gerakan irasional dan tidak natural di dalam jiwa, atau sebagai *hormê* yang berlebihan (*Lives of the Eminent Philosophers* 7.110). Terlepas dari miskonsepsi populer, para Stoik memang menyambut beberapa hasrat sebagai hal yang baik (*eupatheia*), bila masih berada di dalam lingkup rasional: terutama kegembiraan, kehati-hatian, dan pengharapan (*Lives of the Eminent Philosophers* 7.116).

**Phantasia** (φαντασία): **kesan, tampilan, persepsi.** Epictetus berkata (1.1.7–9) bahwa para dewa memberi kita satu kekuatan yang mengatur yang lainnya—“kemampuan untuk memanfaatkan tampilan secara benar.” Dia juga berkata bahwa tugas pertama dan yang lebih berat seorang filsuf adalah menguji (δοκιμάζω, “menaksir”) dan memilah tampilan-tampilan (lihat juga 2.18.24). Dia menggunakan metafora sapuan arus, peperangan, dan latihan keras seorang atlet untuk pekerjaan yang harus kita lakukan demi mengendalikan diri menghadapi impresi (2.18.27–28). “Tugas orang yang baik dan unggul adalah mengatur impresi mereka agar selaras dengan alam” (3.3.1). Ada lebih dari dua ratus rujukan kepada *phantasia* dalam *Discourses* dan ada sembilan di dalam *Enchiridion* (34). Istilah ini muncul sekitar empat puluh kali dalam *Meditations* Marcus (5.2, 5.16, 6.13, 8.7, 8.26, 8.28–29). Marcus punya latihan yang bagus untuk tidak mengatakan kepada dirimu sendiri melebihi kesan-kesan awal. (“laporan” dalam 8.49).

**Phronêsis** (φρόνησις): **kebijakan praktis, salah satu dari empat kebijakan utama.** Istilah ini digunakan berulang kali oleh Marcus, terutama yang paling dikenal di dalam 4.37, ketika dia berkata bahwa “kebijakan dan bertindak secara adil adalah satu dan sama,” dan dalam 5.9, ketika dia berkata “tiada yang lebih sedemikian menyenangkan ketimbang kebijakan itu sendiri.” Lihat *arête*.

**Physis** (φύσις): **alam, tatanan alami; berkaitan dengan hal, spesies, atau jenis: karakteristik.** Baik Epictetus maupun Marcus berulang kali menyatakan bahwa kita harus menggunakan prinsip utama kita untuk mencapai keharmonisan dengan alam (*Discourses* 4.4.43; Marcus 3.9). Di dalam pemikiran Stoik, Tuhan dan alam adalah satu.

**Pneuma** (πνεῦμα): **udara, napas, spirit; suatu prinsip dalam fisika Stoik.** Sebagian jiwa dibuat terganggu oleh berbagai keinginan dan keengganan, yang disebut Haines sebagai bagian jiwa yang inferior, berbeda dari *nous* (pikiran). Epictetus memiliki citra mengesankan di dalam *Discourses* 3.3. 20– 22, ketika dia berbicara tentang pergerakan air di dalam mangkuk yang seperti jiwa mewadahi keberadaan segala sesuatu.

***Proêgmena*** (προηγμένα): hal-hal yang lebih disukai; bersifat biasa saja dalam pengertian moral absolut, tetapi relatif terhadap nilai positif, hal-hal yang secara alamiah didambakan, seperti kesehatan. Lawan kata *aproêgmena*.

***Prohairesis*** (προαίρεσις): pilihan berdasarkan nalar (akal sehat) atau pilihan dengan pertimbangan penuh. Istilah ini berawal dari *Ethics* karya Aristoteles dan secara tradisional diterjemahkan sebagai “pilihan bertujuan.” A.A. Long, dalam upayanya untuk membebaskan istilah ini dari konsep moral modern, menerjemahkannya sebagai “kehendak” sebuah istilah yang bagi kita terlalu jauh dari pemahaman sehari-hari—bagi beberapa generasi sebelumnya istilah ini diterjemahkan sebagai “tujuan moral” (W.A. Oldfather, George Long, dan kawan-kawan). Kami menghindari menambahi istilah ini dengan pengertian moral menurut tradisi Kristen atau pengertian kata “kemauan” menurut para modernis, yang sudah begitu kuat berwarna sejak Schopenhauer dan Nietzsche. A.A. Long melihat ini sebagai istilah yang lebih disukai oleh Epictetus untuk menyebut apa yang membedakan manusia dari hewan (yang juga memiliki *hêgemonikon* dalam bacaannya tentang Epictetus; *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life*, hlm. 211), sesuatu yang bahkan tidak dapat disentuh oleh para dewa (*Discourses* 1.1.23). Istilah ini digunakan 69 kali di dalam *Discourses* (1.4.18–22, 1.18.21–23, 1.22.10, 1.29.1–4a, 2.1.12–13, 2.5.4–5, 2.6.25, 2.10.1, 2.16.1–2a, 2.22.19–20, 3.1.39b–40a, 3.3.18–19, 3.7.5, 3.10.18, 3.19.2–3, 3.21.1–3, 3.22.13, 4.4.23, 4.5.34–37) dan enam kali di dalam *Enchiridion* (13). Marcus menggunakannya lima kali di dalam pilihan negatif kita (ἀπροαίρετα), atau di luar pilihan positif, dan tiga kali dalam pengertian pilihan dengan pertimbangan positif (3.6, 6.41, 8.56, 12.3, 12.33). Sementara ini merupakan titik fokus sistem Epictetus, Marcus lebih kuat bersandar ke *hêgemonikon*.

***Prokopê*** (προκοπή): kemajuan atau peningkatan; di jalur menuju ke-bajikan kendali-diri, keberanian, keadilan, dan kebijakan. Lihat di dalam *Discourses* Epictetus 1.4, diberi keterangan “tentang kemajuan,” terutama 1.4.18–22; juga 3.19.2–3. Kata ini muncul empat belas kali dalam Epictetus (paling sering dalam 1.4). Bergaul dengan orang-orang yang salah



dapat membatasi kemajuanmu, menurut Epictetus (4.2.1–5), dan Musonius Rufus mengingatkan kita hal yang sama (*Lectures* 11.53. 21–22; kehilangan jiwa kita).

***Prolêpsis* (πρόληψις): anggapan kuat, atau prasangka, dimiliki oleh semua makhluk rasional.** Epictetus membahas tentang menyiapkannya seperti senjata yang dipoles (*Discourses* 4–5a, 6b). Lihat juga 1.22 dan 1.2.5–7, ketika dia membahas tentang mengawasi ketat prasangka-prasangka kita dan makna pendidikan yang sebenarnya.

***Pronoia* (πρόνοια): ramalan, tinjauan ke depan, kuasa alam.** Epictetus mengatakan bahwa kita dapat memuji kuasa alam bila kita punya dua kualitas: melihat segala sesuatu dengan jernih dan dengan rasa syukur (1.6.1–2). Marcus membahas tentang memercayakan masa depan kepada kuasa alam di dalam 12.1. Kata itu muncul sepuluh kali di dalam Epictetus (lihat 3.17.1) dan dua belas kali di dalam Marcus.

***Prosochê* (προσοχή): perhatian, ketekunan, keteguhan.** Lihat terutama *Discourses* 4.12.1–21. Dalam 1.20.8–11, Epictetus menyebutkan bahwa ini terutama dibutuhkan untuk hal-hal yang mungkin menyetir kita secara keliru. Marcus menggunakan istilah ini satu kali di dalam isi *Meditations* dalam membicarakan betapa singkatnya waktu yang kita miliki dalam hidup untuk membiarkan hal-hal yang tidak perlu menyita perhatian kita (11.16; tidak ada di sini).

***Psychê* (ψυχή): kondisi pikiran, jiwa, prinsip hidup.** Istilah ini muncul 43 kali dalam *Discourses*, dan Marcus yang hemat kata menggunakannya 69 kali dalam *Meditations*. Marcus memiliki bayangan yang indah tentang jiwa rasional sebagai sebuah lingkaran dalam 11.12 (tidak ada di sini); Epictetus melihatnya sebagai semangkuk air dalam 3.3.20–22. Istilah Seneca adalah *animus*, jiwa rasional. Para Stoik adalah materialis, maka jiwa itu sendiri memiliki substansi.

***Sophos* (σοφός):** orang arif, orang bijak yang bajik, dan cita-cita etis orang yang menjalankan Stoikisme.

***Sympatheia* (συμπάθεια):** simpati, kelekatan kepada keseluruhan secara organis, kesaling-tergantungan secara mutual.

***Synkatathesis* (συγκατάθεσις):** persetujuan; sepakat terhadap kesan-kesan, anggapan-anggapan, dan penilaian-penilaian, yang memungkinkan bertindak. Lihat Marcus mengutip Epictetus di 11.37 (dalam bentuk kata kerja) dan bagaimana kata itu berkaitan dengan *katalêpsis*; juga, di dalam 5.10 Marcus membahas tentang betapa setiap persetujuan terhadap kesan-kesan cenderung keliru. Ini adalah tingkat ketiga koherensi-diri, berkaitan dengan kemauan dan penilaian dan apa yang kita pilih untuk ditolak (lihat diagram). Istilah ini muncul delapan kali dalam bentuk kata benda dan 21 kali dalam bentuk kata kerja dalam Epictetus: 3.2.1–3a, 3.8.4, dan 4.11.6–7.

***Technê* (τέχνη):** hasta karya, seni dalam pengertian profesi atau keterampilan. Marcus mengatakan *technê* kita adalah menjadi manusia yang baik (11.5). Epictetus menggunakan analogi-analogi hasta karya dan perdagangan cukup sering, terutama dalam menarik perhatian kepada bahan-bahan yang tepat bagi tugas kita sebagai manusia.

***Telos* (τέλος):** sasaran akhir atau tujuan hidup.

***Theôrêma* (θεώρημα):** prinsip umum atau persepsi, suatu kebenaran di dalam sains; digunakan secara bergantian dengan kata *dogmata* dalam mendiskusikan berbagai penilaian pikiran yang terpendam.

***Theos* (θεός):** dewa; ilahi, daya kreatif yang mengatur alam semesta dan yang memberi nalar dan kebebasan untuk memilih kepada manusia. Bila mengikuti teologi, terlepas dari merenungkan politeisme kultur mereka dan merujuk ke berbagai dewa, para Stoik periode akhir adalah para monistik dan pantheis: Tuhan = alam. Lebih jauh, mereka adalah juga para materialis, sehingga kendati keilahian bersinar di dalam diri kita—dan di

dalam jiwa kita—semuanya bersifat jasmaniah. Epictetus adalah seorang kelahiran Frigia dan memiliki pandangan personal tentang Tuhan yang sangat hidup. Dia merujuk Tuhan sebagai seorang bapak yang baik hati (lihat terutama *Discourses* 1.6, 3.24). A.A. Long, seorang ilmuwan paling terkemuka yang mempelajari Epictetus, mengatakannya begini: “Apakah [Epictetus] bicara tentang Zeus atau Tuhan atau Alam atau para dewa, dia benar-benar taat pada keyakinan bahwa dunia ini ditakdirkan diatur oleh kuasa ilahi yang agen kreatifnya mencapai manifestasi puncaknya di dalam manusia” (*Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life*, hlm. 134). Long berpandangan Epictetus membangkitkan kembali pengertian religius yang kuat Kleanthes (penerus Zeno). Tidak ada tuhan yang transenden bagi Stoik mana pun—suatu perbedaan penting dengan ajaran Kristen. Epictetus berkata bahwa kita harus berupaya untuk menyatukan pilihan kita dengan kehendak Tuhan (*Discourses* 4.1.89). Marcus cenderung merujuk ke keilahian secara lebih longgar, kerap kali dengan cara yang politeistik (lihat 9.1.1), namun dia sama-sama menganut pandangan Epictetus, terutama ketika dia mengatakan, “pegang suci kemampuanmu untuk memahami,” suatu karunia dari Tuhan yang menuntut kepatuhan kepada Tuhan (3.9). Seneca, pun, kerap menyebutkan pengertian tuhan dalam bentuk jamak, tetapi ketiganya setuju bahwa kita harus menerima nasib dan berupaya untuk memperbaiki kesalahan kita ketimbang menyalahkan orang lain atau para dewa (*Moral Letters* 107.12).

**Tonos** (τόνος): ketegangan, suatu prinsip dalam fisika Stoik mengenai daya tarik dan daya tolak; suatu cara untuk melihat apa yang membangkitkan kebajikan dan kekejian di dalam jiwa.





# SEPATAH KATA TENTANG TERJEMAHAN, REFERENSI, DAN SUMBER

**S**eluruh terjemahan di dalam buku ini dimungkinkan berkat bantuan dua sumber yang utama dan tidak tergantikan. Yang pertama adalah koleksi tidak berhingga perpustakaan Loeb Classical Library (Harvard University Press), yang sudah merupakan sumber standar bagi teks orisinal dalam bahasa orisinal selama bergenerasi-generasi. Kini, selain berjilid-jilid buku hijau dan merah yang dicintai banyak orang itu, teks dalam bahasa Yunani dan Latin sudah tersedia untuk dilanggan secara daring, dengan kemampuan mesin pencari yang andal dalam dua bahasa itu, dan juga dalam bahasa Inggris untuk para pembaca umum di [www.loebclassics.com](http://www.loebclassics.com). Saya merasakan layanan ini sebagai berkat dalam mengatur dan mengelola pekerjaan saya. Dari suatu sudut pandang kebahasaan, sumber-sumber di [www.perseus.tufts.edu](http://www.perseus.tufts.edu) telah terbukti tak ternilai harganya, melayani, selain kemampuan sistem pencarian, tautan-tautan ke leksikon Liddell dan Scott (bahasa Yunani) dan kamus Lewis dan Short (bahasa Latin), serta berbagai statistik penggunaan komparatif dan berbagai peristiwa yang terjadi antar para penulis dan kurun waktu. Saya juga banyak sekali menggunakan edisi cetak kedua karya tersebut (Oxford University Press) terutama untuk bagian-bagian yang sulit dan

untuk teks sumber yang tidak tersedia secara daring (Musonius Rufus). Tentu saja, terjemahan ini diperkaya dengan informasi dari karya unggul para penerjemah Loeb, yaitu W.A. Oldfather, C.R. Haines, Richard M. Gummere, John W. Basore, dan lain-lain. Mengenai Epictetus, saya terutama menikmati pencarian saya di dalam karya-karya Thomas Wentworth Higginson, lulusan teologi dari Harvard, dan George Long (keduanya tersedia dalam bentuk buku cetak dan di [www.perseus.tufts.edu](http://www.perseus.tufts.edu)). Baru ada beberapa saja tambahan terjemahan mutakhir Marcus Aurelius, dan di antaranya saya dan Ryan menyukai Gregory Hays (Modern Library) yang bersifat liris; untuk karya literasi yang lebih modern, terutama dalam hal ketepatan dengan istilah filsafat, terjemahan Robin Hard (Oxford University Press) sulit dikalahkan.

Berkenaan dengan berbagai terjemahan ini, sasarannya adalah membuat karya-karya para pemikir Stoik periode akhir ini sebisa mungkin diakses, dicerna, dan sekoheren mungkin. Di dalam berbagai istilah utama pemikiran Stoik dan perkembangannya di dalam Epictetus dan Marcus, upaya saya telah dipusatkan pada konsistensi dan menghindari anakronisme sementara menunjukkan berbagai perbedaan penekanan atau penggunaan sebagaimana diperlukan. Selain terminologi inti, berbagai terjemahan itu dibuat dengan tujuan untuk tetap seharfiah mungkin, hanya dengan sedikit kebebasan bila diperlukan untuk menonjolkan pesan atau menghindari gambaran dan ungkapan yang berulang. Terima kasih khususnya kepada Amanda C. Gregory atas tinjauannya terhadap daftar istilah dan terjemahan saya.

Seluruh sumber dan urutan rujukan yang diberikan, kecuali yang sudah diberi catatan, merupakan teks orisinal sebagaimana ditemukan di dalam [www.perseus.tufts.edu](http://www.perseus.tufts.edu), dan kebanyakan dari

sisanya adalah dari teks Loeb (versi daring, yang kadang-kadang berbeda dari versi edisi cetaknya dalam penomoran baris). Beberapa bagian dari Musonius Rufus berasal dari sebuah edisi teks Yunani dalam karya Cora Lutz tahun 1947, *Musonius Rufus, Lectures and Fragments* (Yale), yang saya peroleh dari pencetak-ulang di di India (tetapi memuat hanya *Lectures* dan tanpa kata pengantar, *Fragments*, dan dari banyak catatan tekstual). Saya sudah berdiskusi dengan direktur Yale University Press tentang kemungkinan mencetak kembali karya tersebut, dan akan diterbitkan kembali pada Februari 2020.



## SARAN BACAAN LEBIH LANJUT

Selain sumber dari Loeb Classics dan secara daring pada [www.perseus.tufts.edu](http://www.perseus.tufts.edu) dan terjemahan dalam bentuk buku cetak lainnya yang sudah disebutkan sebelumnya, ada beberapa karya istimewa mutakhir dari para ilmuwan yang dapat diakses yang perlu Anda baca:

Hadot, Pierre. *The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius*, diterjemahkan oleh Michael Chase (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2001).

—*What Is Ancient Philosophy?* Diterjemahkan oleh Michael Chase (Cambridge, MA: Harvard University Press, edisi baru, 2004).

Long, A.A. *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life* (New York: Oxford University Press, 2004).

—*Greek Models of Mind and Self* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2015).

Nussbaum, Martha. *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics* (Princeton, NJ: Princeton University Press, diterbitkan kembali 2009).

Robertson, Donald. *The Philosophy of Cognitive Behavioural Therapy*  
(London: Karnac Books, 2010).

DigitalPublishing/KG-3/GC

## TENTANG PENULIS

**Ryan Holiday** adalah salah seorang pemikir dan penulis terkemuka di dunia tentang filsafat kuno dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Dia adalah pembicara yang kerap dicari, penasihat strategi, dan penulis banyak buku laris termasuk *The Obstacle Is the Way*; *Ego Is the Enemy*; *Stillness Is the Key*; *Courage Is Calling*; dan *The Daily Stoic*. Buku-bukunya telah diterjemahkan ke dalam lebih dari tiga puluh bahasa dan terjual lebih dari dua juta eksemplar di seluruh dunia. Dia tinggal Austin, Texas, bersama keluarganya. Ryan Holiday bisa dipantau di media sosialnya @ryanholiday. Kita bisa berlangganan tulisannya di ryanholiday.net dan dailystoic.com.

**Stephen Hanselman** telah empat dekade menjalani pekerjaannya di bidang penerbitan sebagai penjual buku, penerbit, dan *literary agent*. Dia adalah salah satu penulis buku *Lives of the Stoics*; *The Daily Stoic*; dan *The Daily Stoic Journal* yang menjadi buku terlaris menurut *Wall Street Journal* dan *New York Times*. Dia lulusan Harvard Divinity School, dan menerima gelar master sambil belajar secara ekstensif di departemen filsafat Harvard. Dia tinggal bersama istrinya, putra kembarnya, dan seekor *beagle* bernama Luigi di South Orange, New Jersey.







“Sumber kebijaksanaan praktis yang sangat bermanfaat untuk membantu kita berfokus pada apa yang ada dalam kendali kita, menghilangkan keyakinan yang salah dan membatasi, serta mengambil tindakan yang lebih efektif.”

Jack Canfield

Di mana kita dapat menemukan sukacita? Apa ukuran keberhasilan yang sebenarnya? Bagaimana seharusnya kita mengelola amarah? Menemukan makna? Menaklukkan kesedihan? Jawaban atas pertanyaan-pertanyaan ini dan lebih banyak lagi dapat kita temukan di filsafat Stoik.

Buku ini berisi kalimat-kalimat bijak dan menenangkan untuk menjalani kehidupan yang tak mudah ini serta menawarkan dosis harian inspirasional dari kebijaksanaan klasik. Setiap halaman menampilkan kutipan mendalam dari orang-orang seperti Marcus Aurelius, Seneca, atau Epictetus, serta anekdot sejarah dan komentar yang menggugah pikiran untuk membantu kita mengatasi masalah, mencapai tujuan, serta menemukan ketenangan, pengetahuan, dan ketangguhan diri yang kita butuhkan untuk mengarungi hidup.

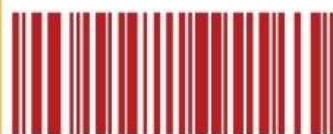


Penerbit  
Gramedia Pustaka Utama  
Kompas Gramedia Building  
Blok I, Lt. 5  
Jl. Palmerah Barat 29–37  
Jakarta 10270

@bukugpu @bukugpu www.gpu.id

SELF-IMPROVEMENT

16+



622221020

Harga P. Jawa Rp150.000



9 786020 656922  
978-602-06-5693-9