

Senarai Isi

- 1, Ingar Peraturan Nomor 5 [6]
2. Apa sih Maunya Buku Ini? [8]
- #. Hal yang Paling Membingungkan Dalai Lama [11]
3. Dunia Yang Stres [16]
- #. Kebenaran Mulia Mengenai Stres [18]
4. Mari Bersantai [24]
- #. Mari Bersantai: Menjadi Pribadi yang Santai Dalam Menghadapi Orang-Orang Sulit [28]
- ##. Perenungan Kerap dan Afirmasi [28]
- ###. Renungan Kesabaran [29]
- ###. Pikiran Negatif Tidak Baik bagi Kesehatan [33]
- ##. Meditasi [42]
- ##. Mengubah Persepsi [49]
- ###. Penebang Pohon dan Kapaknya [53]
- ##. Lihatlah ke Langit! [55]

#. Mari Bersantai: Menjalankan Kegiatan Bersantai yang Positif [61]

##. Nyepi dan Jeda [62]

##. Olahraga [66]

###. Joging [68]

###. Lompat Tali [73]

##. Aksi Sosial [77]

##. Berkebun [80]

###. Cerita Kebun [83]

5. Profil Penulis [89]

Hal yang Paling Membingungkan Dalai Lama

Pernah suatu ketika Dalai Lama ditanyai sebuah pertanyaan: hal apa yang paling membuatnya merasa heran?

Dalai Lama menjawab, "Hal yang paling membuat saya bingung adalah manusia, karena manusia mengorbankan kesehatannya demi memperoleh uang, lantas menghabiskan uang itu untuk berobat agar dapat sehat kembali. Dan kemudian manusia sangat cemas akan masa depannya sampai-sampai mereka tidak menghargai dan menikmati hidup di masa sekarang. Akibatnya adalah mereka tidak hidup di masa kini ataupun di masa yang datang tetapi

manusia hidup seolah-olah mereka bisa hidup selamanya, dan kemudian mereka meninggal tanpa pernah benar-benar merasa 'hidup

Dunia Yang Stres

Dunia kita adalah dunia yang stres. Barangkali ada yang menganggap pernyataan ini berlebihan atau lebay¹, namun jika kita bersedia mengamati lebih saksama, kita akan menemukan bahwa keseharian hidup kebanyakan dari kita dipenuhi oleh derita mental yang disebut stres.

Stres tidak pandang bulu, stres menyerang siapa saja muda maupun tua, kecil atau besar, miskin atau kaya, terkenal atau orang biasa. Mulai dari bayi yang baru lahir hingga kakek atau nenek menjelang ajal. Stres khususnya paling banyak diderita oleh orang-orang modern, orang-orang kota, namun dalam beberapa hal orang-orang pinggiran atau desa pun terkena juga.

Para pria stres karena cemas akan rambutnya yang mulai membotak, atau perut yang semula six pack berubah menjadi six month. Para wanita stres karena melihat kerutan di wajahnya, atau karena merasa terlalu gemuk

¹ Lebay, kemungkinan berasal dari plesetan kata "lebih", bahasa gaul/prokem untuk menyatakan sesuatu yang berlebihan.

atau terlalu kurus, terlalu pendek atau terlalu tinggi, terlalu putih atau sebaliknya terlalu hitam legam melebihi arang (lebay mode: on). Anak sekolah stres menghadapi ujian nasional atau