

# SEKOLAH KEHIDUPAN

*Pelajaran Mendasar Kasogathan Nusantara  
Apa yang Jarang Diajarkan dan Dilatih Intensif di Sekolah*

Sogatha Mahardika  
(Ida Bagus putu Mahardika)



<https://linktr.ee/Kasogathan>

facebook : G2online

facebook : Tantular meYadnya

# SEKOLAH KEHIDUPAN

## *Pelajaran Mendasar Kasogathan Nusantara*

Apa yang Jarang Diajarkan dan Dilatih Intensif di Sekolah.

© Sogatha Mahardika, 2026

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

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

Didistribusikan oleh:



**G2**

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

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

Email: G2surat@Gmail.com

Facebook: G2online

facebook : Tantular meYadnya

## Ucapan Terima Kasih

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

### Ucapan terima kasih yang mendalam kepada:

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

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

## SEKOLAH KEHIDUPAN

### *Pelajaran Mendasar Kasogathan Nusantara*

— Apa yang Jarang Diajarkan dan Dilatih Intensif di Sekolah —

*“Sebelum engkau menelusuri daftar ini,  
ingatlah:*

*setiap angka hanyalah penunjuk jalan, bukan tujuan.*

*Tujuan sejati adalah ketika kau berhenti di setiap bab,*

*lalu kau temukan dirimu sendiri di antara baris-barisnya.*

*Selamat berlayar di samudra kehidupan.”*

## DAFTAR ISI

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Halaman Depan                            |    |
| Halaman Judul (Sekolah Kehidupan .....   | 1  |
| Informasi Hak Cipta & Penerbit.....      | 2  |
| Ucapan Terima Kasih .....                | 3  |
| Daftar Isi.....                          | 4  |
| Om Swastiastu, Namaste .....             | 6  |
| Selamat datang di Sekolah kehidupan..... | 8  |
| Pemahaman mendasar manusia .....         | 9  |
| Keinginan bukanlah kebutuhan.....        | 12 |
| Manusia hidup karena nafas .....         | 17 |
| Ironi manusia .....                      | 21 |
| Alam sedang menolong kita.....           | 22 |
| Latihan dasar.....                       | 25 |
| Manacika .....                           | 27 |
| Wacika .....                             | 28 |
| Kayika .....                             | 29 |
| Lingkaran pertama .....                  | 31 |
| Lingkaran kedua .....                    | 32 |
| Lingkaran ketiga.....                    | 33 |
| Hukum dasar kehidupan.....               | 35 |
| Contoh untuk anak-anak .....             | 38 |
| Hukum tabur tuai .....                   | 40 |
| Etika kehidupan bermasyarakat .....      | 46 |
| Belajar mengantre .....                  | 47 |
| Nilai yg dilatih .....                   | 48 |
| Mengapa tidak boleh menyerobot .....     | 49 |
| Korupsi awal ketidakjujuran.....         | 50 |

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Amanah .....                                         | 51 |
| Karakter sejati .....                                | 52 |
| Kebiasaan kecil membangun kehidupan yang besar ..... | 53 |
| Pagi hari .....                                      | 54 |
| Menyadari nafas .....                                | 55 |
| Melatih pikiran .....                                | 56 |
| Melatih perkataan .....                              | 57 |
| Melatih perbuatan .....                              | 58 |
| Harmonis dengan alam .....                           | 59 |
| Harmonis dengan semua makhluk .....                  | 60 |
| Harmonis dengan kesadaran semesta .....              | 61 |
| Prinsip dasar kasogathan nusantara .....             | 62 |
| <br>12 latihan harian kasogathan nusantara           |    |
| 1. Latihan bersyukur .....                           | 63 |
| 2. Latihan menyadari nafas .....                     | 64 |
| 3. Latihan berpikir yang baik .....                  | 65 |
| 4. Latihan berkata yang baik .....                   | 66 |
| 5. Latihan berbuat baik .....                        | 67 |
| 6. Latihan mengatire .....                           | 68 |
| 7. Latihan kejujuran dan anti korupsi .....          | 69 |
| 8. Latihan menjaga milik bersama .....               | 70 |
| 9. Latihan menyayangi semua makhluk .....            | 71 |
| 10. Latihan menjaga alam .....                       | 72 |
| 11. Latihan belajar setiap hari .....                | 73 |
| 12. Latihan introspeksi .....                        | 74 |
| 13. Poster 12 kebiasaan .....                        | 75 |
| 14. Pesan-pesan ajik .....                           | 76 |
| <br>Bagian Penutup (Akhir Dokumen)                   |    |
| Terima Kasih (Kepada Semua MASTER) .....             | 80 |
| Mereka yang Menginspirasi .....                      | 81 |
| Pesan dari Penulis .....                             | 82 |
| G2 Production (Kontak & Media Sosial) .....          | 84 |
| Website G2 Page .....                                | 85 |
| G2 PMH (Pedoman Melangkah Harmonis) .....            | 86 |
| Tentang Penulis .....                                | 87 |
| Donasi Berbagi untuk Sesama .....                    | 88 |

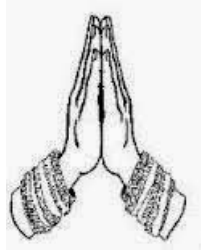
*“Telah kau lihat peta perjalanan ini.  
Setiap bab adalah cermin, setiap latihan adalah batu loncatan.  
Namun ingatlah: daftar ini hanyalah gerbang—  
kehidupan nyata adalah ruang kelas terbesarmu.  
Kini saatnya melangkah, bukan sekadar menatap.  
Semoga setiap halaman yang kau baca menjadi cahaya,  
dan setiap amal yang kau lakukan menjadi bukti.”*



<https://linktr.ee/Kasogathan>

facebook : G2online

facebook : Tantular meYadnya



**OM Swastiastu,  
NAMASTE,**



*“Setiap lembar buku ini adalah undangan untuk merenung,  
setiap bab adalah langkah menuju kesadaran.  
Sebelum engkau membaca, heningkan sejenak hatimu—  
karena di dalam keheningan itulah pelajaran sejati bermula.  
Selamat menempuh sekolah kehidupan, wahai pencari makna.”*

# SEKOLAH KEHIDUPAN

Pelajaran Mendasar Kasogathan Nusantara

*Apa yang Jarang Diajarkan dan  
Dilatih Intensif di Sekolah.*

Sogatha Mahardika



## Selamat Datang di Sekolah Kehidupan

Anak-anak yang hebat...  
Di sekolah, kita belajar membaca.  
Belajar menulis.  
Belajar berhitung.  
Belajar ilmu pengetahuan.  
Semua itu sangat penting.  
Namun...

Ada beberapa pelajaran yang justru sangat menentukan masa depan kita, tetapi jarang diajarkan dan dilatih secara intensif.  
Bagaimana menjadi manusia yang jujur.  
Bagaimana menghormati orang lain.  
Bagaimana menjaga alam.  
Bagaimana mengendalikan diri.  
Bagaimana hidup bahagia.  
Bagaimana mencintai kehidupan.  
Buku ini bukan hanya untuk dibaca.  
Buku ini adalah perjalanan.  
Perjalanan mengenal diri.  
Perjalanan memahami kehidupan.  
Perjalanan menjadi manusia yang lebih baik.  
Setiap cerita dalam buku ini mengajak kita berpikir.  
Setiap gambar mengandung pelajaran.  
Setiap dialog mengandung makna.  
Tidak ada jawaban yang harus dihafalkan.  
Yang ada hanyalah latihan untuk dijalani.  
Karena...

**Sekolah yang sesungguhnya adalah kehidupan itu sendiri.**

Selamat menikmati perjalanan ini.  
Semoga setiap halaman membawa manfaat bagi dirimu, keluargamu,  
masyarakatmu, dan alam semesta.

***"Hari ini kita tidak belajar untuk menjadi orang paling pintar."  
"Hari ini kita belajar menjadi manusia."***

## PEMAHAMAN MENDASAR MANUSIA

### KASOGATHAN NUSANTARA



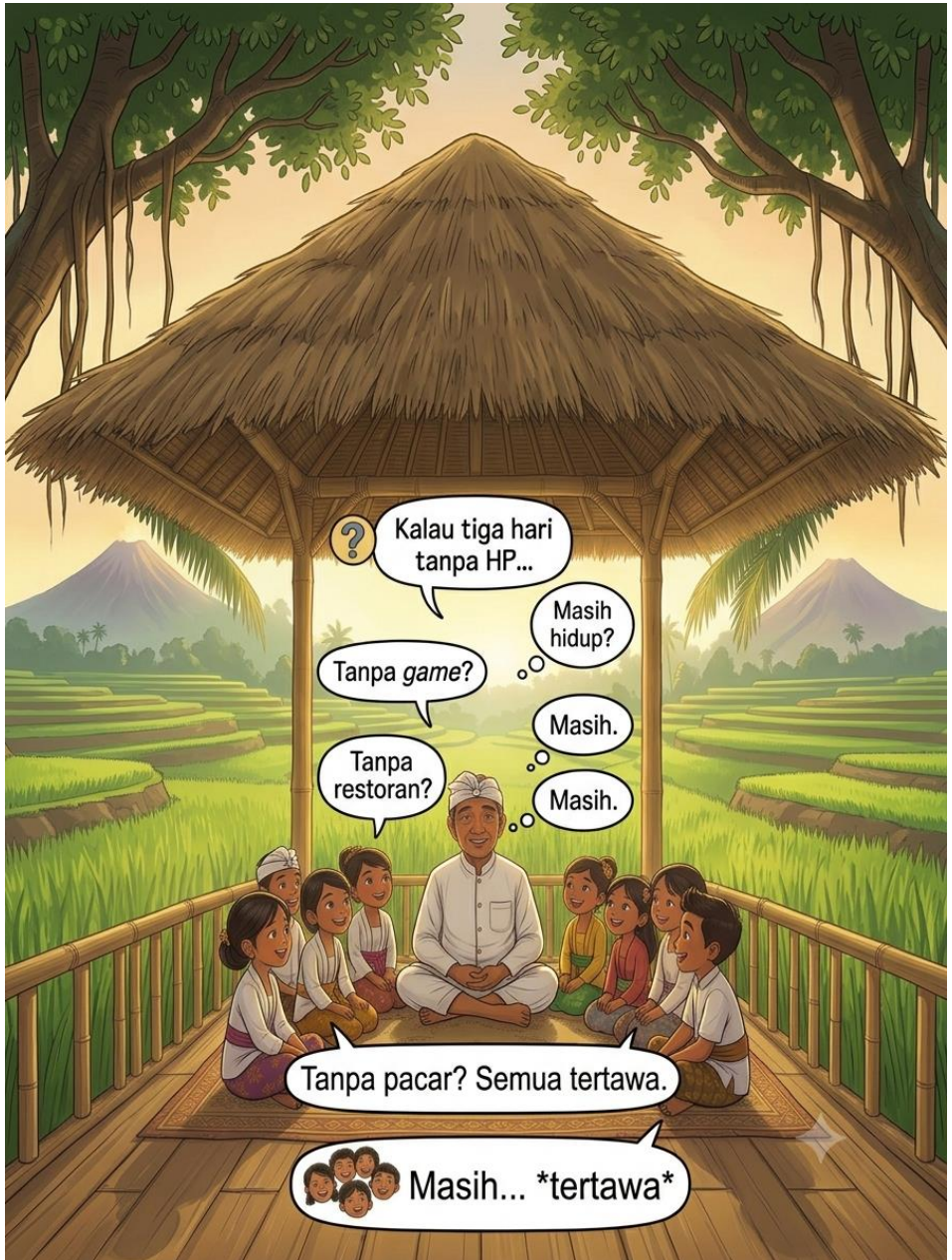


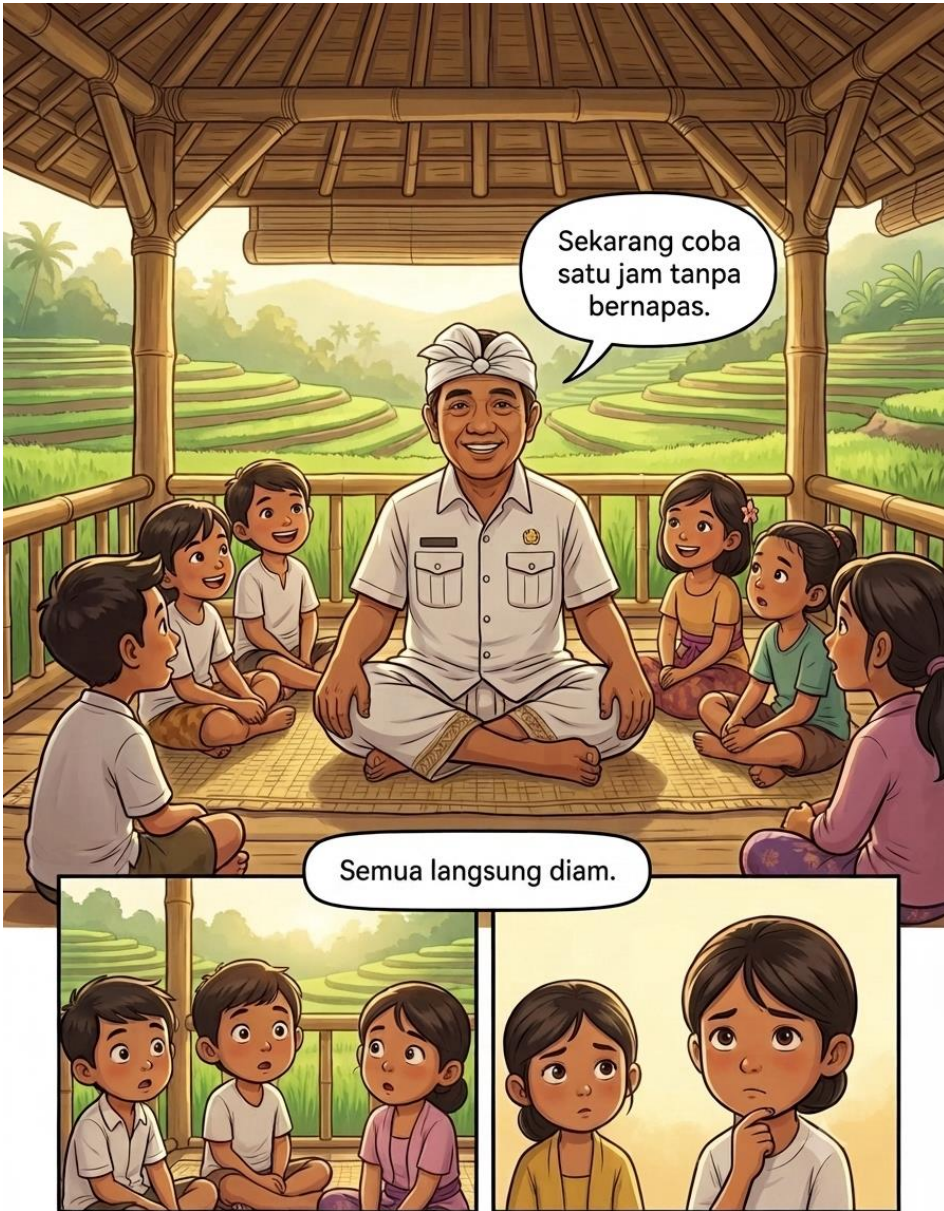


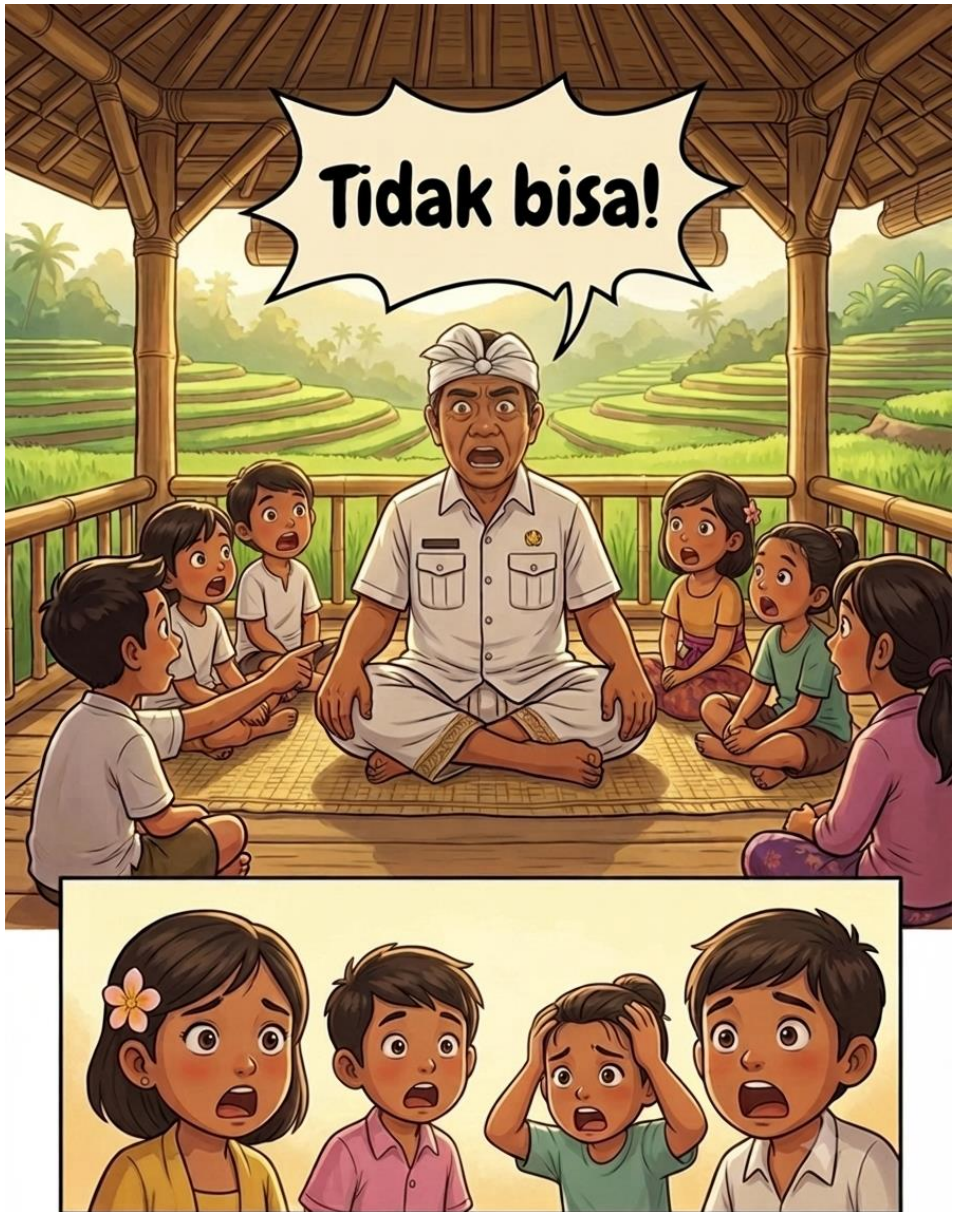


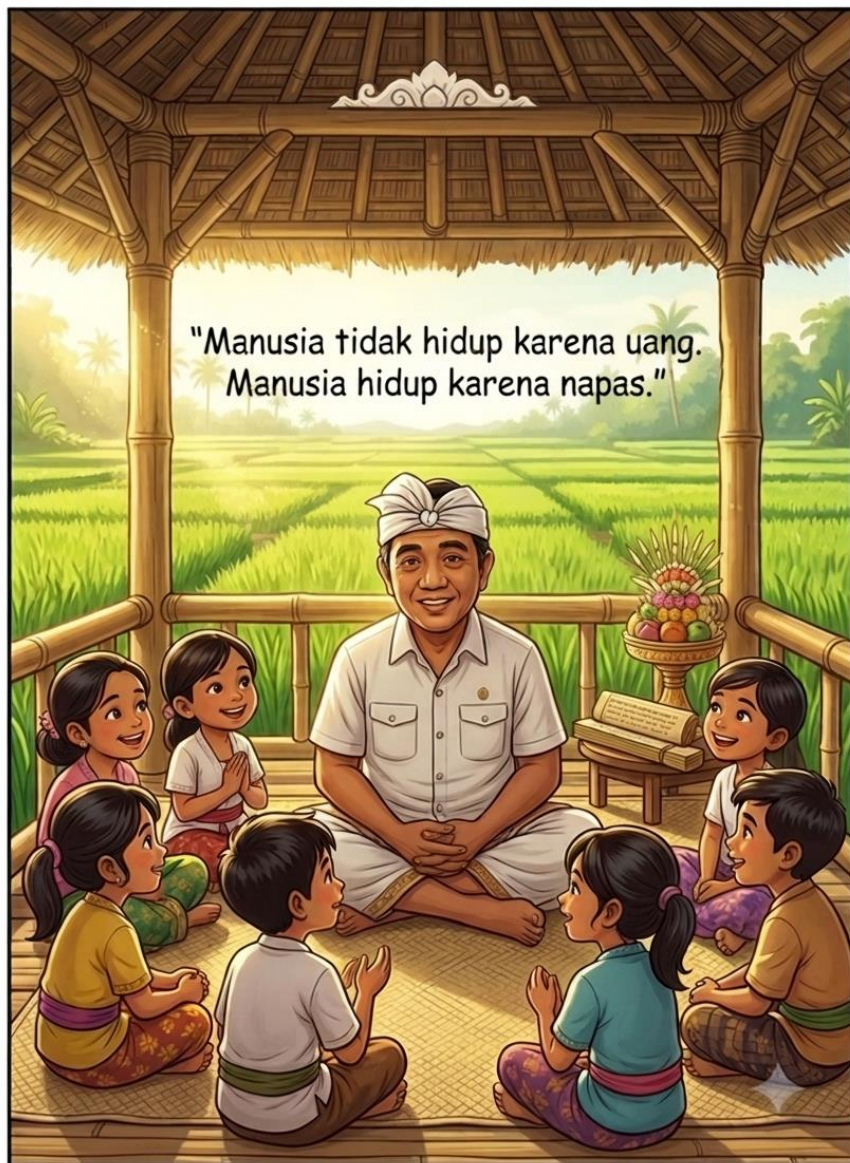
“Keinginan bukanlah kebutuhan.”

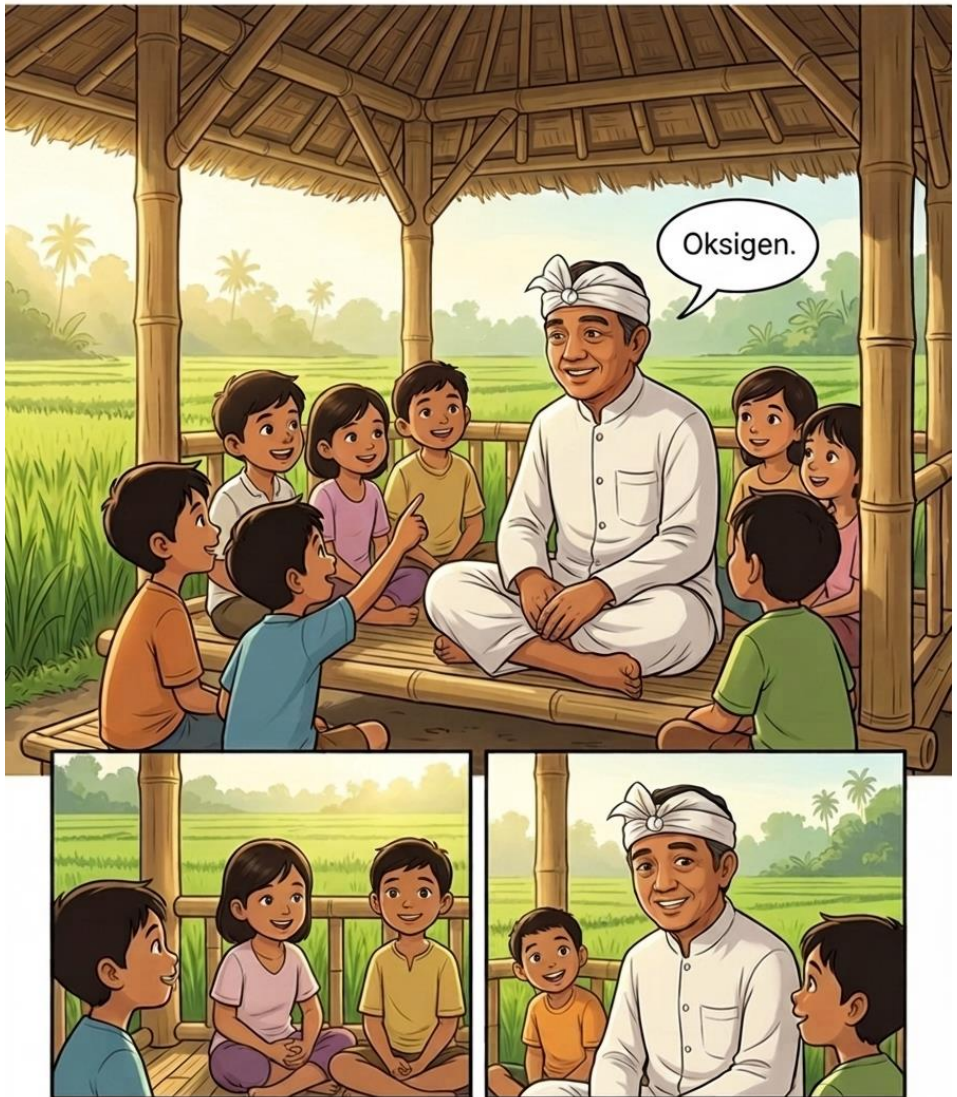
















## Ironi Manusia

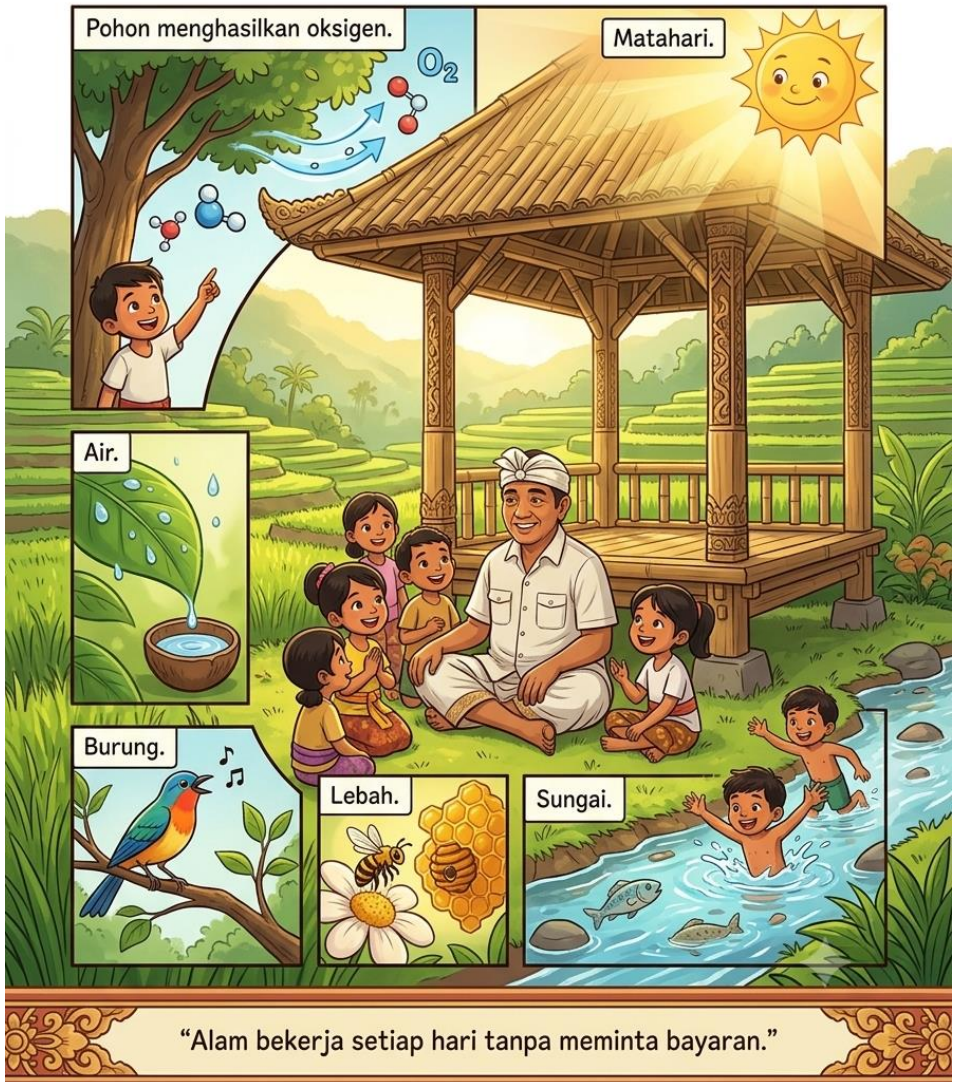


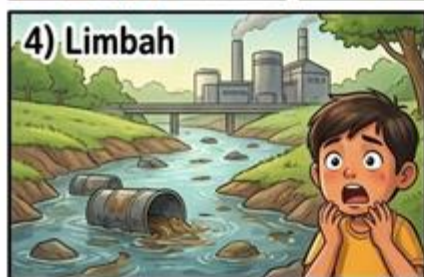
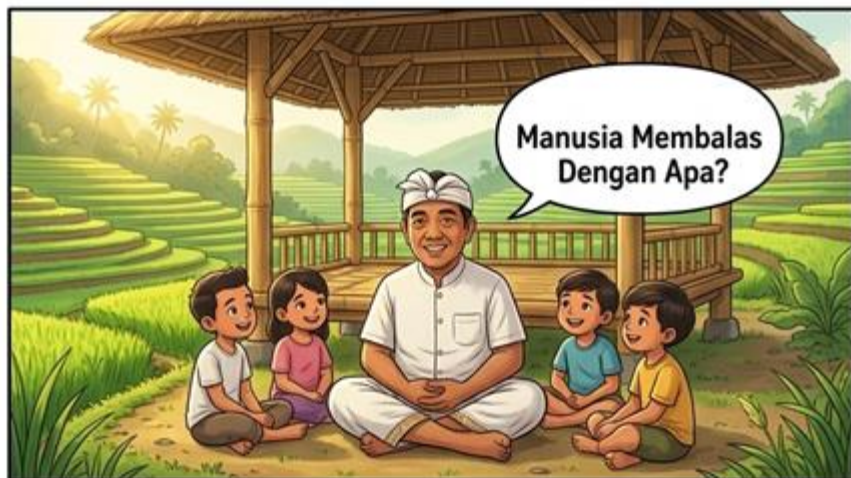
"Manusia menjaga barang miliknya, tetapi lupa menjaga yang membuatnya hidup."

**Tetapi**



# Alam Sedang Menolong Kita

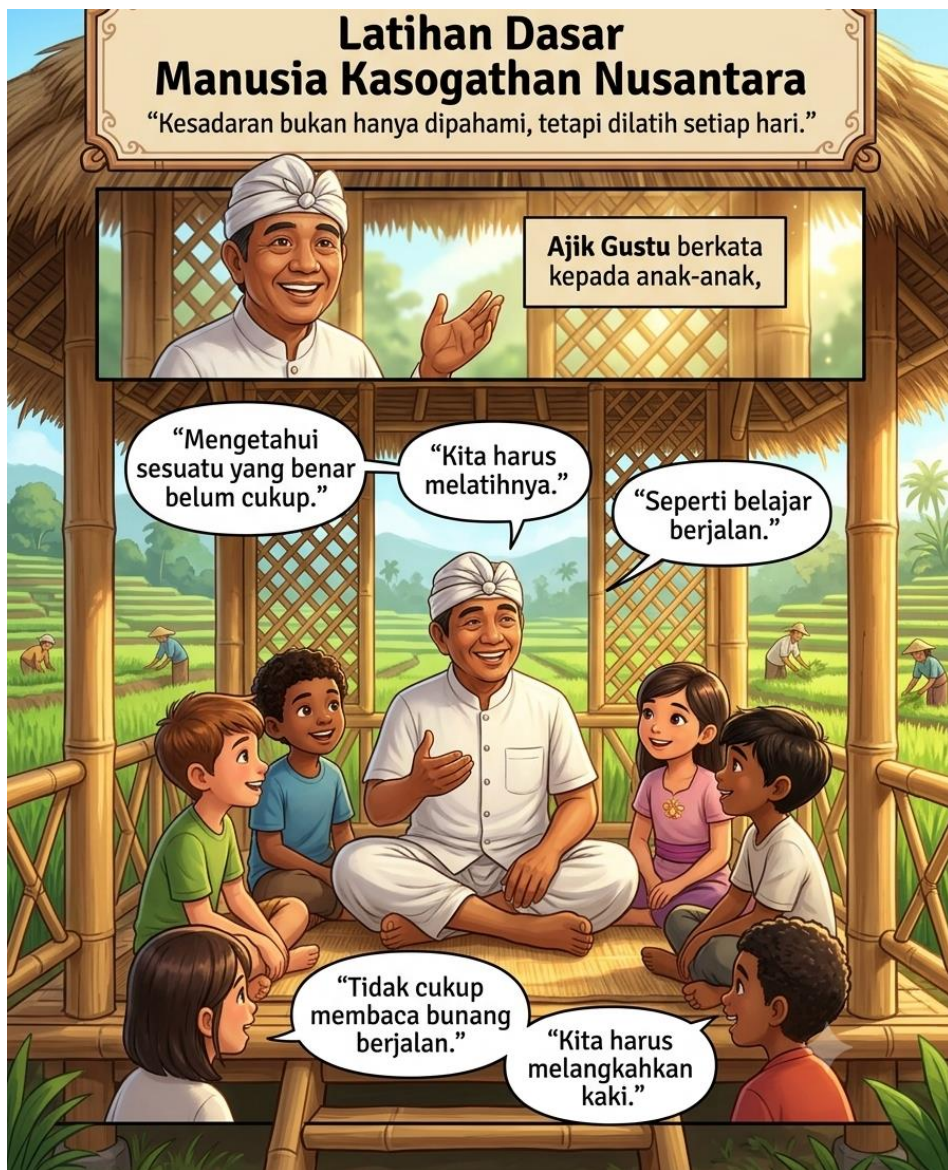




**"Kita sedang merusak paru-paru bumi,  
lalu bertanya mengapa manusia sakit."**



"Setiap napas adalah hadiah dari alam.  
Setiap tindakan adalah hadiah kita kepada alam."







Berikut adalah penjabarannya:

## 1. Berpikir yang TEPAT (Manacika Parisudha)

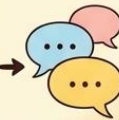


Ini adalah pondasi utama. Segala sesuatu bermula dari pikiran. Mengapa pikiran harus TEPAT?



Karena apa yang kita pikirkan...

positive,  
positive  
words



... akan menjadi  
perkataan.

Karena apa yang terus kita pikirkan...



akan menjadi kebiasaan  
dan karakter.

✓ Berpikir positif:



✓ Berpikir jujur:



✓ Berpikir bijaksana:



✓ Tidak mudah membenci:



✓ Tidak serakah:



## 2. Berkata yang TEPAT (Wacika Parisudha)

Setelah pikiran ditenangkan, perkataan harus dijaga agar menjadi TEPAT. Ingat kekuatannya:



Ucapan dapat menyembuhkan.  
Kata-kata yang baik bisa memberi semangat dan kedamaian.



Ucapan juga dapat melukai.  
Kata-kata yang tajam bisa meninggalkan luka hati yang mendalam.



### Latihan untuk Berkata yang TEPAT:

✓ Berkata sopan:



✓ Berkata jujur:



✓ Tidak menghina:



✓ Tidak memfitnah:



✓ Mengucapkan terima kasih:



✓ Meminta maaf:



✓ Memberi semangat:



### 3. Bertindak yang TEPAT (Kayika Parisudha)

Pikiran yang bersih dan perkataan yang baik harus diwujudkan dalam tindakan yang TEPAT.



Siapa Kita



Perbuatan menunjukkan siapa diri kita yang sebenarnya.

#### Latihan untuk Bertindak yang TEPAT:



**Membantu orang tua:** Berbakti dan meringankan beban orang tua di rumah.



**Menjaga kebersihan:** Merawat diri dan lingkungan agar tetap bersih dan sehat.



**Merawat tanaman:** Mencintai lingkungan dengan menjaga kelestarian flora.



**Tidak menyakiti makhluk hidup:** Memiliki welas asih kepada sesama manusia dan hewan.



**Disiplin:** Menghargai waktu dan menaati aturan yang berlaku.



**Bertanggung jawab:** Menyelesaikan tugas dan menanggung konsekuensi dari perbuatan sendiri.

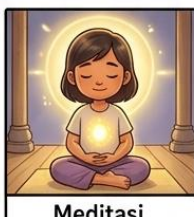


# Tri Hita Karana

Tiga Jalan Keharmonisan



Doa. Kita belajar mengenali diri yang sejati.



Meditasi.



Keheningan.



Rasa syukur.



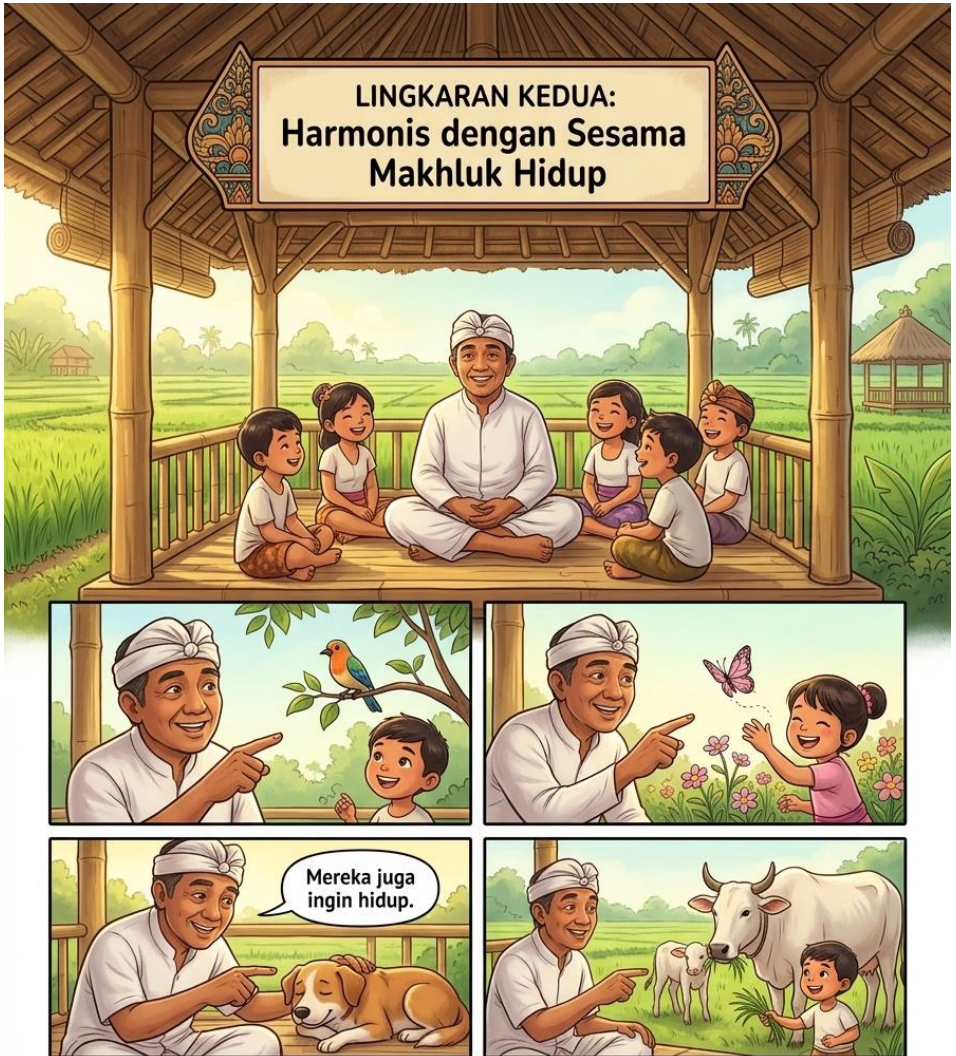
## Latihan

- ☒ meditasi setiap hari
- ☒ bersyukur
- ☒ berdoa



- ☒ mengenali napas menjaga hati





**LATIHAN**

- 

✓ Menyayangi hewan
- 

✓ Tidak menyiksa makhluk hidup
- 

✓ Saling membantu
- 

✓ Menghormati perbedaan
- 

✓ Berbagi
- 

✓ Memaafkan

## Lingkaran ketiga Harmonis dengan Alam

Alam adalah  
rumah kita bersama.

### Latihan

☒ Menanam pohon



☒ Mengurangi sampah



☒ Memilah sampah



☒ Memilah sampah



☒ Hemat air



☒ Hemat listrik



☒ Menjaga sungai

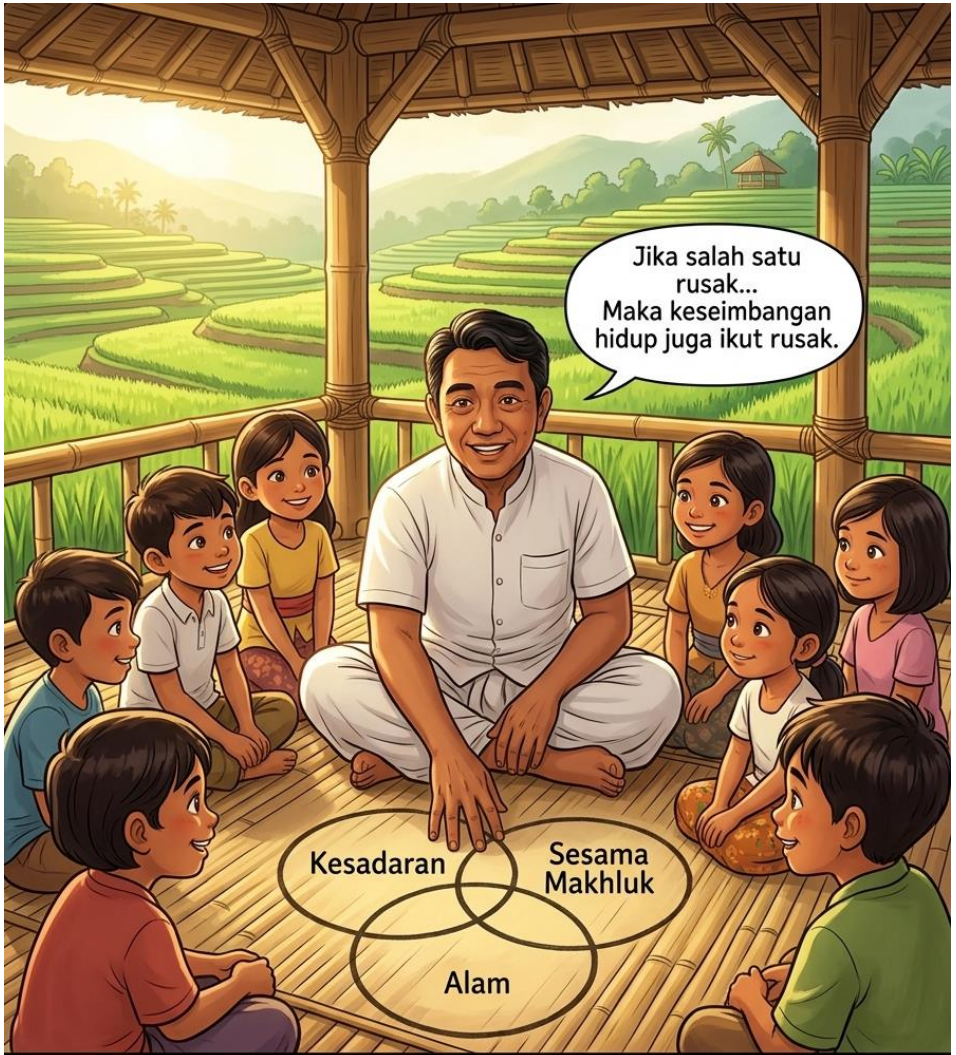


☒ Mengurangi plastik



☒ Menjaga udara  
tetap bersih





*“Kesadaran, sesama makhluk, dan alam adalah tiga napas dalam satu kehidupan.”*

# Hukum Dasar Kehidupan

Hukum yang Tidak Dapat Dibeli, Dihindari, atau Dilanggar

Anak-anak...  
Tahukah kalian?  
Di alam semesta

ini ada  
hukum. Hukum  
ini tidak dibuat oleh manusia.  
Tidak dibuat oleh pemerintah.  
Tidak bisa dibeli dengan uang.  
Tidak bisa diubah oleh siapa pun.  
Hukum ini bekerja kepada  
semua makhluk tanpa  
memilih siapa pun.

Pembuka: Ajik  
Gustu menggambar  
sebuah lingkaran  
besar di tanah.



Ajik tersenyum.  
Lalu berkata,

“Alam semesta berjalan karena adanya hukum.”

“Hukum itu tidak dibuat oleh manusia.”

“Tidak dibuat oleh pemerintah.”

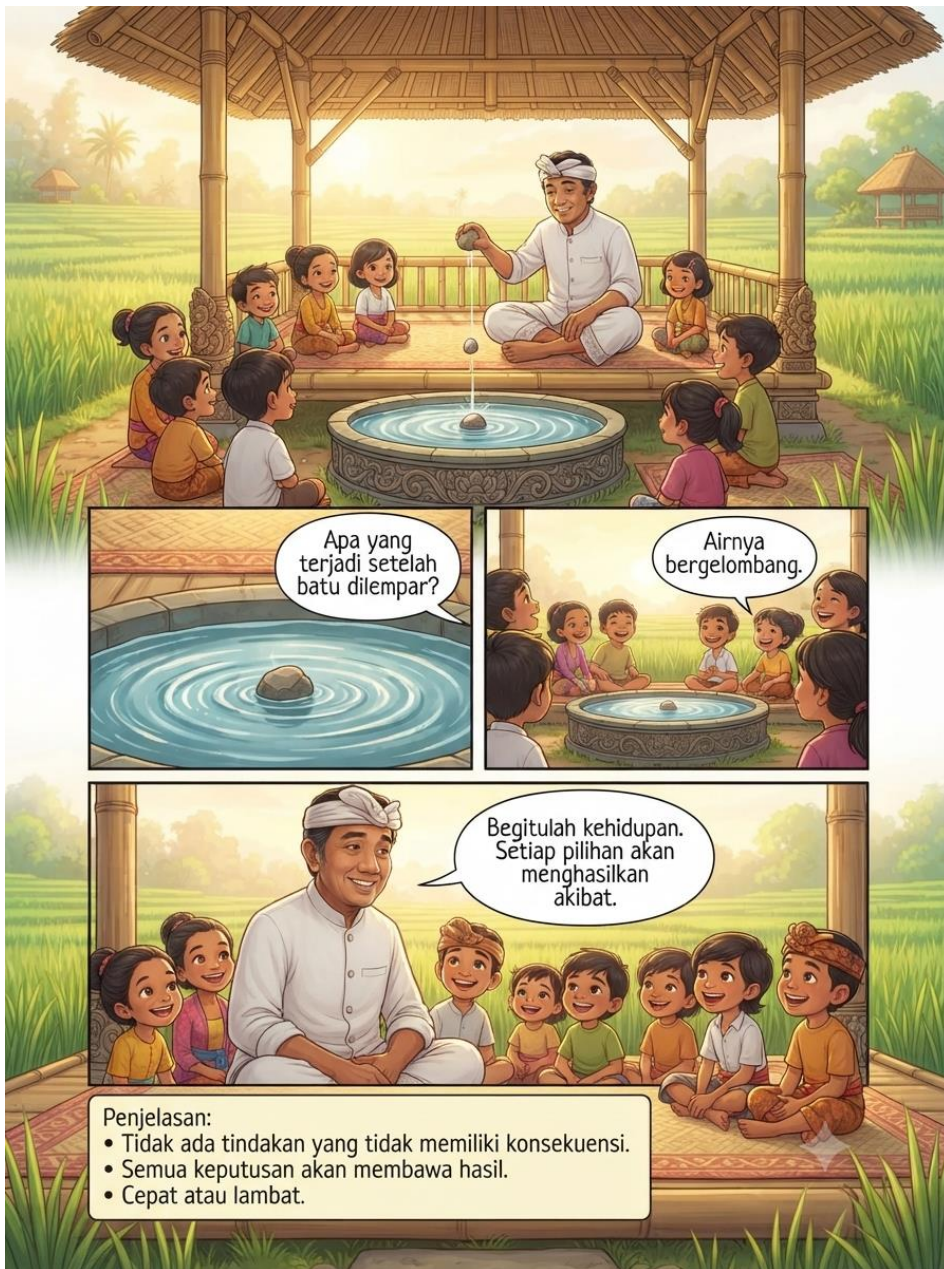
“Tidak dapat dibeli.”

“Tidak dapat diubah.”

“Dan berlaku kepada semua makhluk  
tanpa membeda-bedakan.”

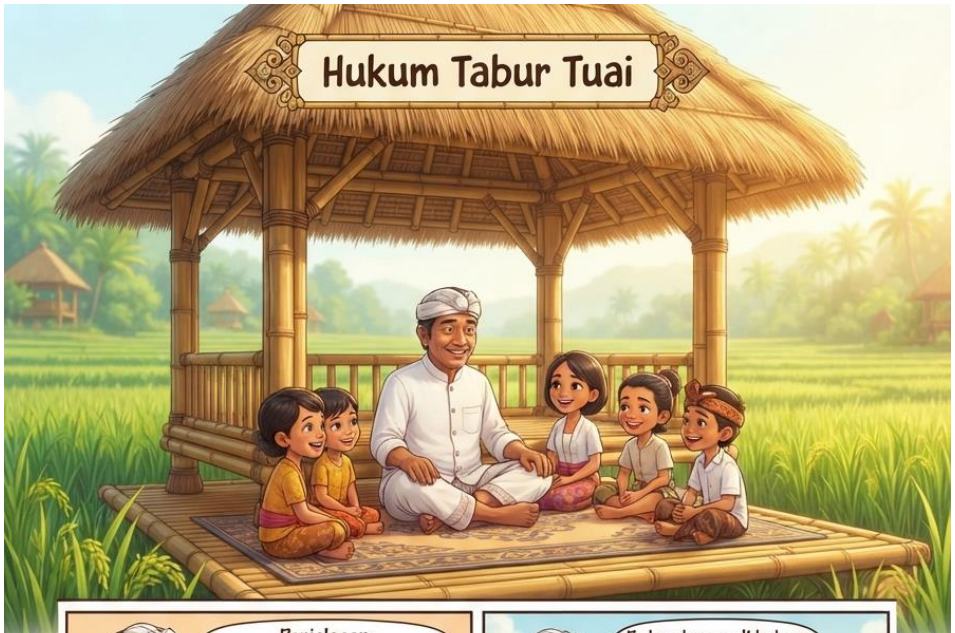
Suasana menjadi hening.  
Semua anak mulai mendengarkan  
dengan sungguh-sungguh.





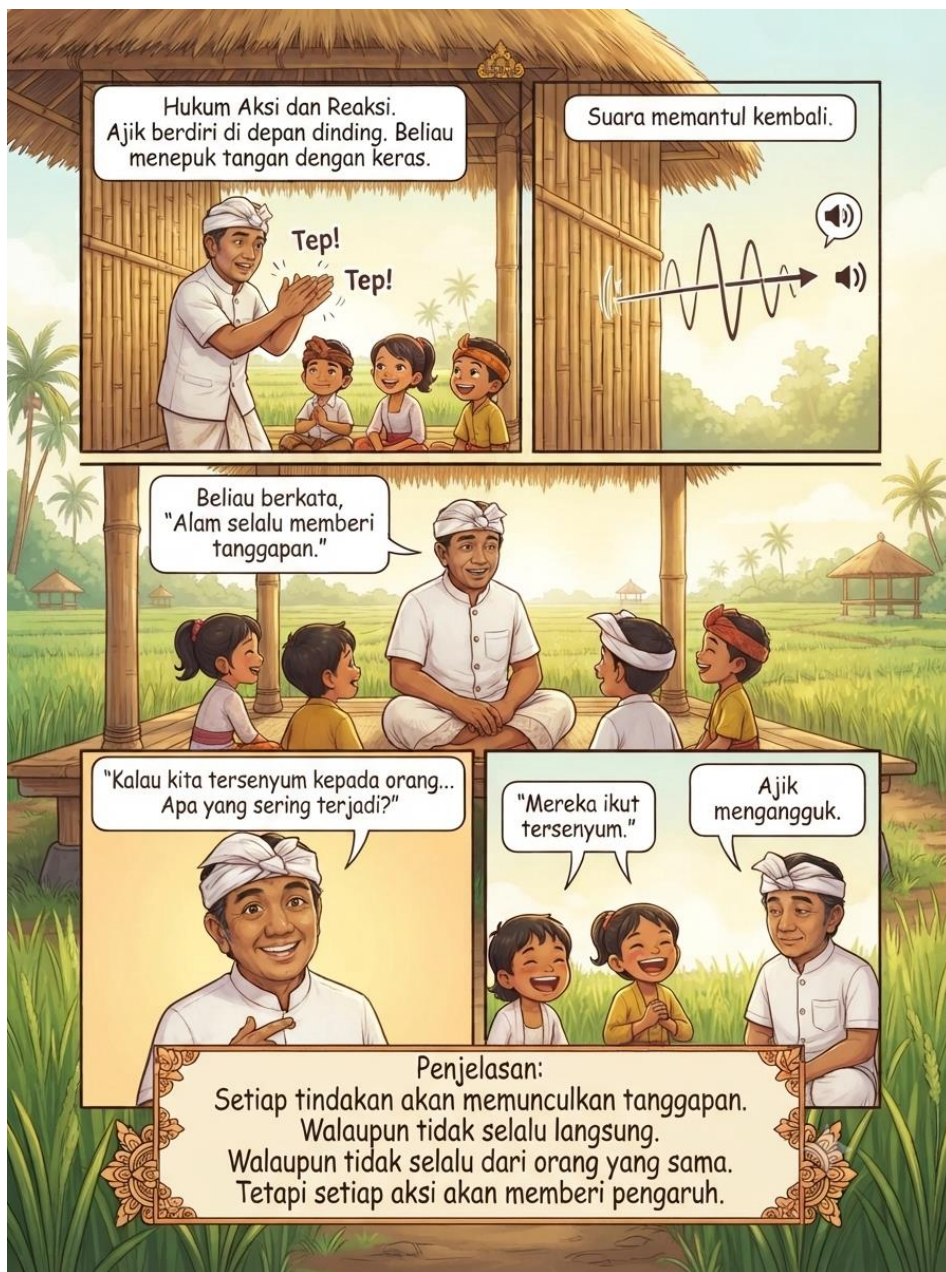






|                                             |  |   |  |                           |
|---------------------------------------------|--|---|--|---------------------------|
| ✓ Menanam kebaikan.                         |  | → |  | Memanen persahabatan.     |
| ✓ Menanam kebohongan.                       |  | → |  | Memanen ketidakpercayaan. |
| ✓ Menanam kemalasan.<br>unopeners unopeneon |  | → |  | Memanen penyesalan.       |
| ✓ Menanam disiplin.                         |  | → |  | Memanen keberhasilan.     |

“Hasil kehidupan selalu mengikuti benih yang kita tanam.”





### Contoh

Memberi pertolongan.

→ Orang lain terdorong membantu.

Merusak alam.

→ Alam kehilangan keseimbangan.

Menghemat air.

→ Persediaan air lebih terjaga.

Membuang sampah ke sungai.

→ Sungai tercemar dan dapat menyebabkan banjir.

### Quote

"Apa yang kita kirim kepada kehidupan, suatu hari akan kembali dalam bentuk akibat."





Jika kita terus menanam pikiran, ucapan, dan tindakan yang baik...  
Maka hubungan kita dengan Kesadaran Semesta menjadi lebih harmonis.  
Hubungan kita dengan sesama makhluk menjadi lebih damai.  
Dan hubungan kita dengan alam menjadi lebih lestari.



**Quote Besar Penutup Bab**  
**"Hukum kehidupan bekerja tanpa pilih kasih.**  
**Apa yang kita pikirkan, ucapkan, dan lakukan**  
**yang kita hidupi esok hari."**

## Etika Kehidupan Bermasyarakat

"Karakter Mulia Dimulai dari Kebiasaan Kecil"

### Pembuka

Ajik Gustu mengajak anak-anak pergi ke pasar desa. Di sana terlihat orang-orang sedang mengantre membeli makanan. Ada anak yang ingin menyerobot antrian. Ajik tidak memarahinya. Beliau hanya bertanya,

"Kalau semua orang ingin dilnukan, apakah antrian akan berjalan dengan baik?"

"Tidak..."

"Tidak..."

Ajik tersenyum.  
"Itulah sebabnya kita belajar menghargai hak orang lain."

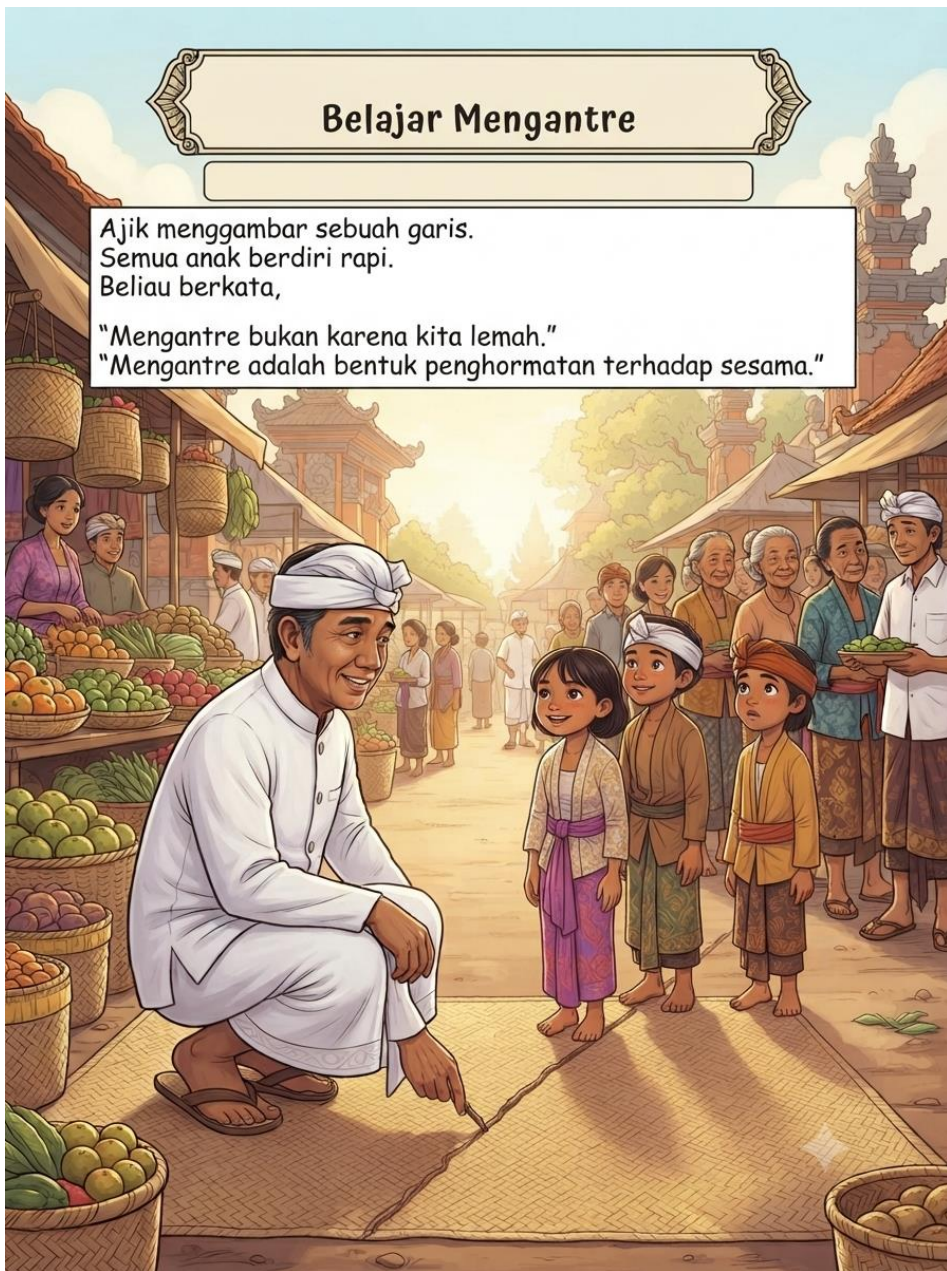


## Belajar Mengantre

Ajik menggambar sebuah garis.  
Semua anak berdiri rapi.  
Beliau berkata,

"Mengantre bukan karena kita lemah."

"Mengantre adalah bentuk penghormatan terhadap sesama."



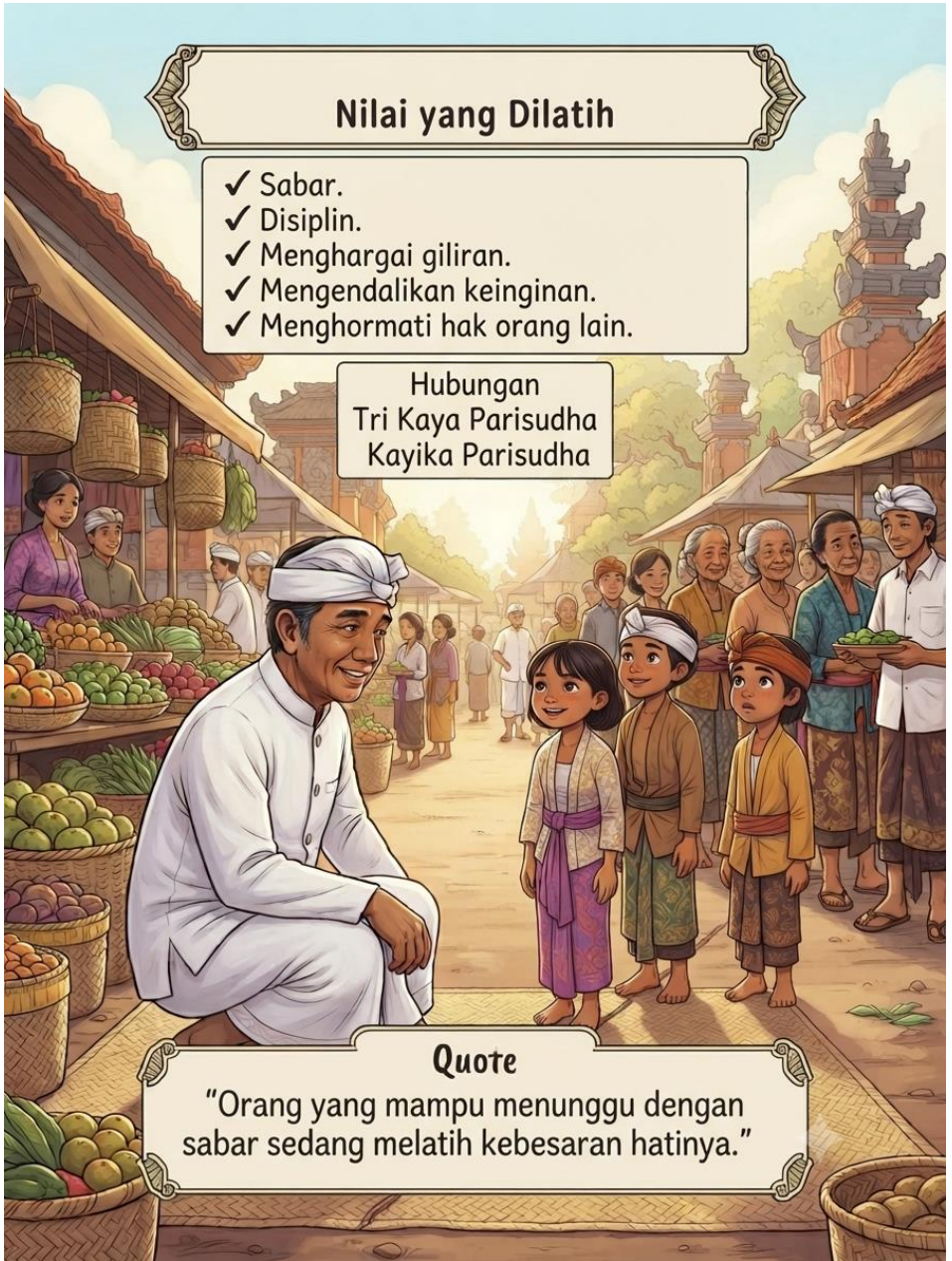
## Nilai yang Dilatih

- ✓ Sabar.
- ✓ Disiplin.
- ✓ Menghargai giliran.
- ✓ Mengendalikan keinginan.
- ✓ Menghormati hak orang lain.

Hubungan  
Tri Kaya Parisudha  
Kayika Parisudha

## Quote

"Orang yang mampu menunggu dengan sabar sedang melatih kebesaran hatinya."



## Mengapa Tidak Boleh Menyerobot?

Ajik bertanya.  
“Kalau kamu sudah antri satu jam...”  
“Lalu ada orang baru datang langsung masuk ke depan.”  
“Bagaimana perasaanmu?”

Anak-anak menjawab,  
“Tidak adil.”

Ajik berkata,  
“Karena setiap orang memiliki hak yang sama.”

### Pelajaran

Mengantre melatih rasa adil.  
Adil melahirkan kepercayaan.  
Kepercayaan menjaga persatuan.





"Mengambil yang bukan hak kita adalah awal dari ketidakjujuran."

## Amanah



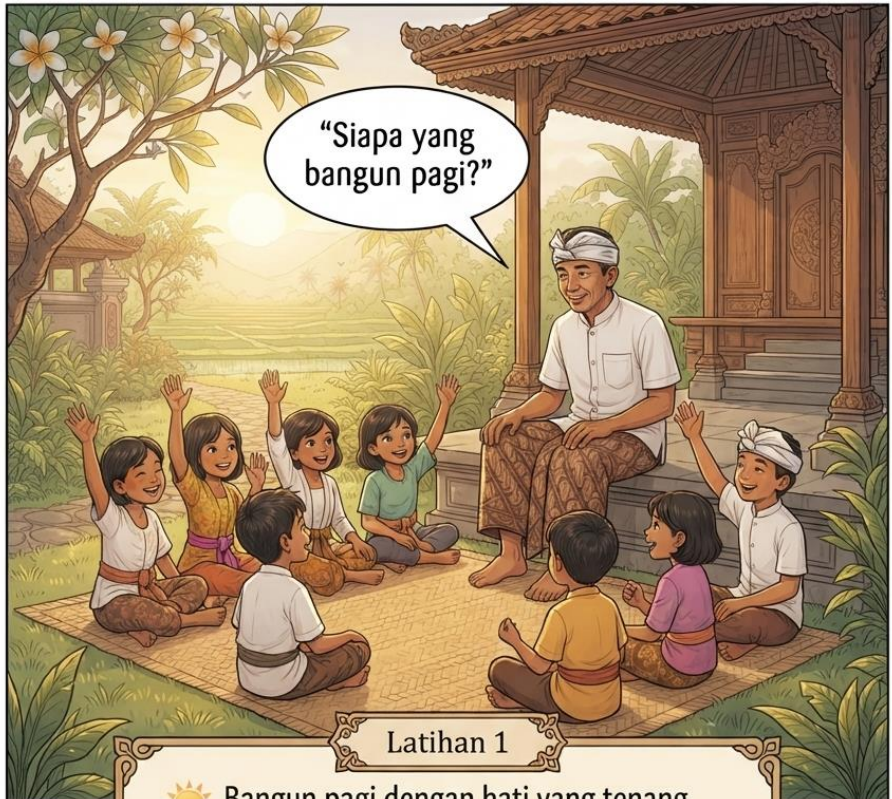


**"Karakter sejati terlihat ketika tidak ada seorang pun yang melihat."**

## “Kebiasaan Kecil Membangun Kehidupan yang Besar”



## Pagi Hari



### Latihan 1



Bangun pagi dengan hati yang tenang.



Bersyukur karena masih diberi kehidupan.

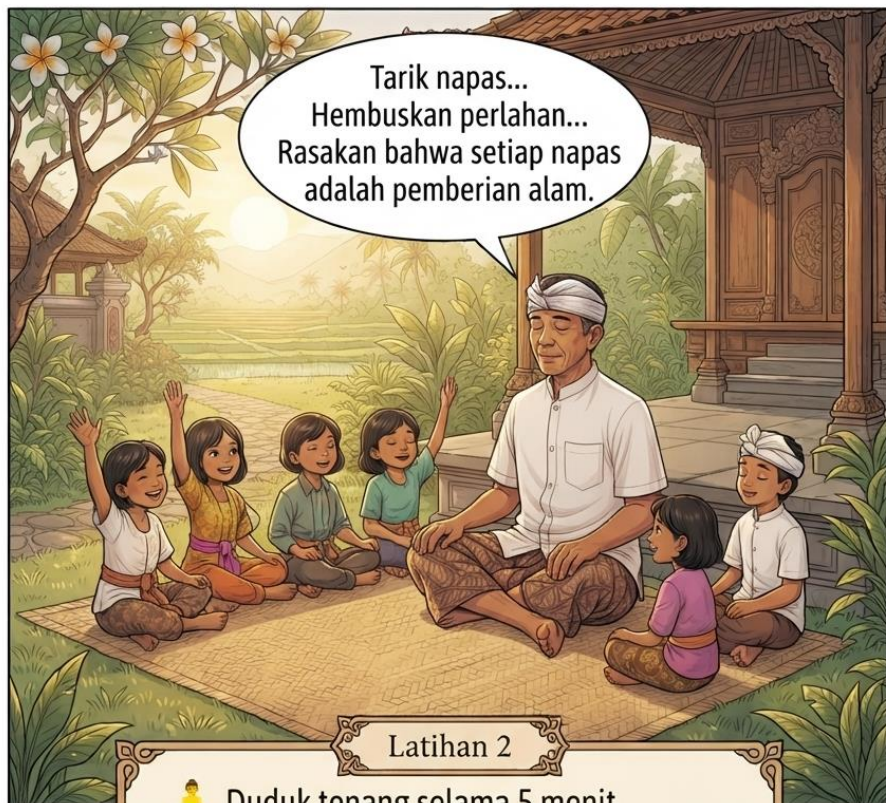


Tarik napas perlahan.

Rasakan udara yang memasuki tubuh.

"Setiap pagi adalah hadiah kehidupan yang baru."

## Menyadari Napas



### Latihan 2



Duduk tenang selama 5 menit.



Mengamati keluar masuknya napas.



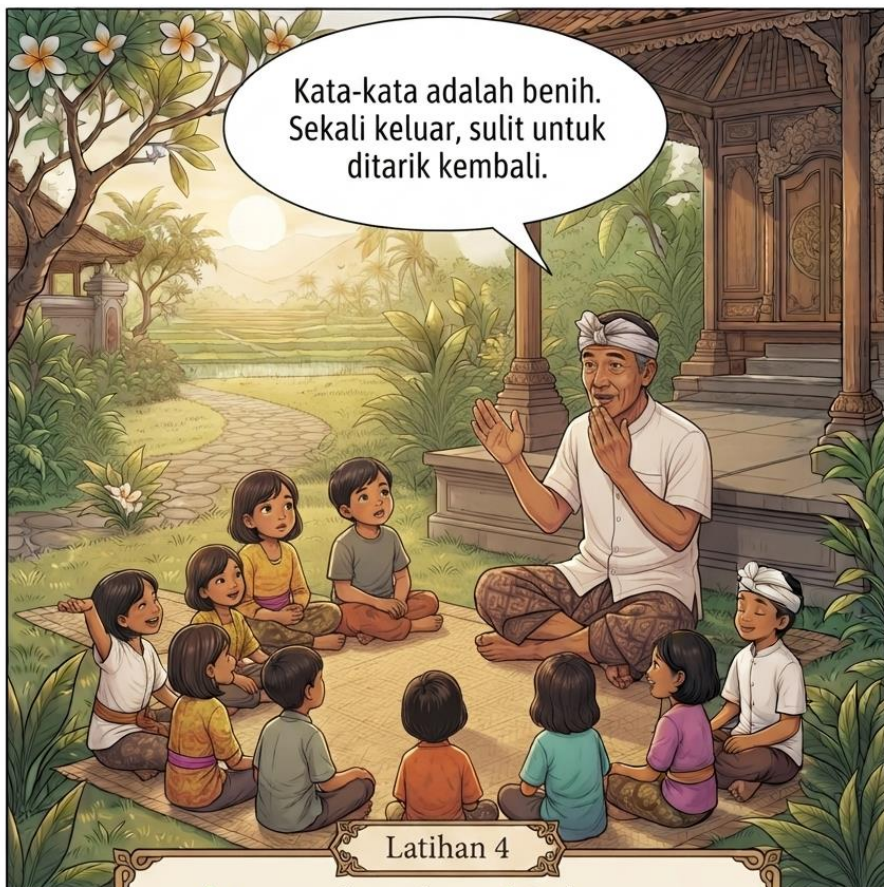
Tidak memikirkan hal yang buruk.

"Orang yang mengenal napasnya akan lebih mudah mengenal dirinya."

## Melatih Pikiran



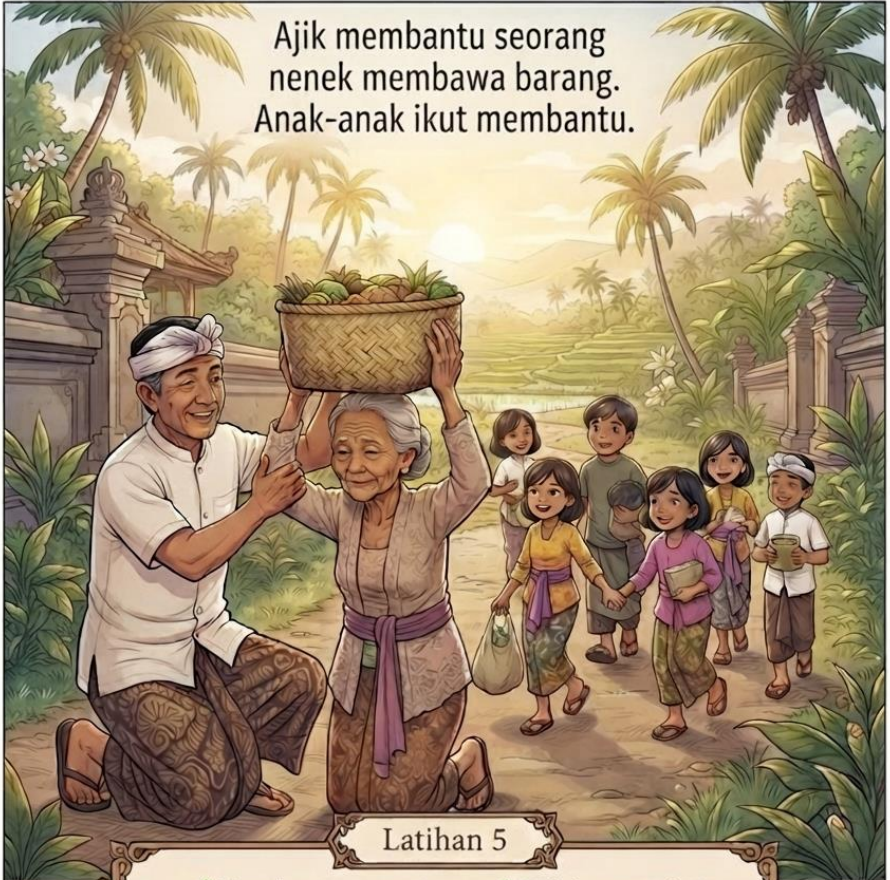
## Melatih Perkataan



- ✓ Mengucapkan salam. ✓ Berkata sopan.
- ✓ Mengucapkan terima. ✓ Tidak mengejek.
- ✓ Mengucapkan maaf. ✓ Tidak berkata kasar.
- ✓ kasih.
- ✓ Tidak menyebarkan kebohongan.

## Melatih Perkuatan

Ajik membantu seorang nenek membawa barang. Anak-anak ikut membantu.



### Latihan 5

- |                       |                                  |
|-----------------------|----------------------------------|
| ✓ Membantu orang tua. | ✓ Tidak menyakiti makhluk hidup. |
| ✓ Membantu teman.     | ✓ Menjaga kebersihan.            |
| ✓ Disiplin.           | ✓ Menjaga fasilitas umum.        |
| ✓ Menepati janji.     |                                  |
| ✓ Tidak menyakiti     |                                  |

## Harmonis dengan Alam

Ajik memberikan bibit pohon kepada setiap anak.  
Beliau berkata,  
“Setiap pohon yang kalian tanam adalah hadiah  
bagi generasi berikutnya.”



### Latihan 6



Menanam minimal satu



Mengurangi plastik  
sekali pakai.



Menghemat air.



Memilah sampah.



Berjalan kaki atau



Merjalln kaki atau  
bersepeda



Menjaga pohon dan  
sungai.

## Harmonis dengan Semua Makhluk

Seekor anak anjing datang menghampiri.  
Semua anak mengelusnya.  
Burung hinggap di ranting.  
Kupu-kupu berterbangan.  
Ajik berkata,  
“Mereka juga ingin hidup dengan damai.”



### Latihan 7

- |                                                                                                           |                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Menyayangi hewan.     |  Menghargai perbedaan. |
|  Merawat tanaman.      |  Berbagi.              |
|  Saling menolong.      |  Memaafkan.            |
|  Menghargai perbedaan. |                                                                                                           |

## Harmonis dengan Kesadaran Semesta

Menjelang matahari terbenam.  
Semua duduk bermeditasi.  
Suasana sangat tenang.  
Ajik berkata,  
"Saat pikiran menjadi tenang..."  
"Kita mulai mendengar suara kebijaksanaan  
dari dalam diri."



### Latihan 8



Meditasi setiap hari.



Berdoa.



Menyadari napas.



Bersyukur.



Bersyukur.



Belajar



kebijaksanaan.



Introspeksi  
sebelum tidur.

## Prinsip Dasar Kasogathan Nusantara

1. Pikiran yang baik melahirkan perkataan yang baik.

Helpful ideas,

His words seems a gentle sera gentle.

2. Perkataan yang baik melahirkan tindakan yang baik.

3. Tindakan yang baik melahirkan kebiasaan yang baik.

4. Kebiasaan yang baik membentuk karakter yang luhur.

5. Karakter yang luhur melahirkan kehidupan yang harmonis.

6. Kehidupan yang harmonis menjaga keseimbangan antara diri, sesama makhluk hidup, dan alam semesta.

Ajik kemudian berkata, "Jangan menunggu menjadi orang besar untuk berbuat baik. Mulailah dari hal-hal kecil, mulai hari ini."

# 12 LATIHAN HARIAN KASOGATHAN NUSANTARA

## 1. Latihan Bersyukur 🙏

Setiap bangun pagi. Mengucapkan syukur  
atas kehidupan.

"Terima kasih atas  
napas yang masih  
diberikan hari ini."



Mengerjakan  
Canang Sari & Berdoa



Setiap Pagi

(Manacika Parisudha)



Matahari terbit  
yang cerah



Bersyukur

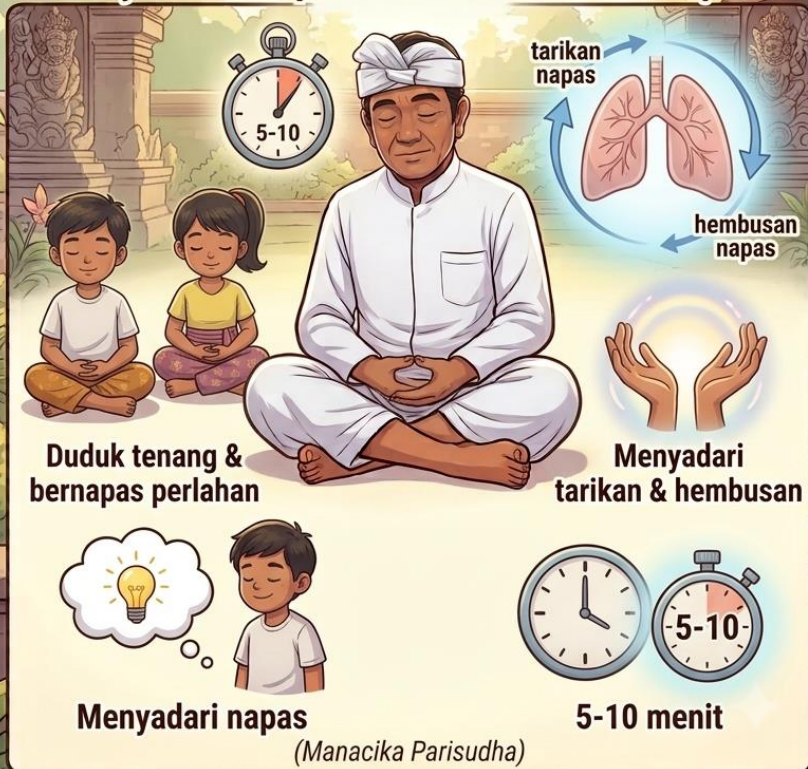


Merenungkan  
anugerah kehidupan

# 12 LATIHAN HARIAN KASOGATHAN NUSANTARA

## 2. Latihan Menyadari Napas

Duduk tenang. Bernapas perlahan.  
Menyadari setiap tarikan dan hembusan napas.



**Duduk tenang & bernapas perlahan**

**Menyadari tarikan & hembusan**

**Menyadari napas**

**5-10 menit**

(Manacika Parisudha)

# 12 LATIHAN HARIAN KASOGATHAN NUSANTARA

## 3. Latihan Berpikir Baik

Sebelum melakukan sesuatu bertanya:  
"Apakah pikiran ini membawa kebaikan?"



# 12 LATIHAN HARIAN KASOGATHAN NUSANTARA

## 4. Latihan Berkata Baik

Setiap hari lakukan minimal satu kebaikan.

Contohnya:



# 12 LATIHAN HARIAN KASOGATHAN NUSANTARA

## 5. Latihan Berbuat Baik 🙏

Setiap hari lakukan minimal satu kebaikan.

Contohnya:



# 12 LATIHAN HARIAN KASOGATHAN NUSANTARA

## 6. Latihan Mengantre

Ajik berkata,  
"Mengantre  
adalah latihan  
menghormati  
hak orang lain."

Ajik berkata,  
"Mengantre yan adalah  
latihan menghormati  
hak orang lain."

Jangan pernah  
menyerobot.  
Karena...

"Hak orang lain  
sama berharganya  
dengan hak kita."

Biasakan:

- ✓ antre di sekolah
- ✓ antre membeli makanan
- ✓ antre naik kendaraan
- ✓ antre menggunakan fasilitas umum



Nilai yang dilatih:  
sabar, disiplin, menghargai  
sesama, mengendalikan ego, adil



## 7. Latihan Kejujuran dan Anti Korupsi ❤️

| latihan kejujuran setiap hari |                               |                 |                                 |                        |
|-------------------------------|-------------------------------|-----------------|---------------------------------|------------------------|
|                               |                               |                 |                                 |                        |
| tidak mengambil barang teman  | mengembalikan barang pinjaman | tidak mencontek | tidak mengambil uang tanpa izin | menjaga barang bersama |

**NILAI JUJUR**

**AMANAH**

**TANGGUNG JAWAB**

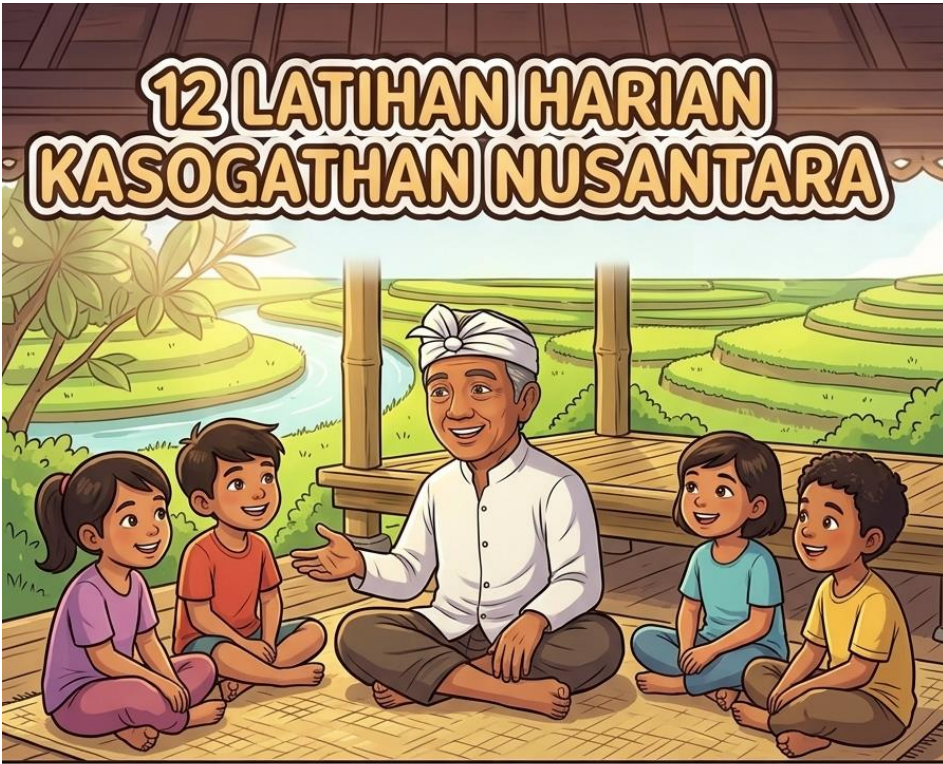
**INTEGRITAS**



## 8. Latihan Menjaga Milik Bersama 🏠



menjaga milik bersama



### 9. Latihan Menyayangi Semua Makhluk



tidak menyiksa hewan



memberi makan burung



merawat tanaman



menyayangi semua makhluk hidup



## 10. Latihan Menjaga Alam 🌱



🌱 satu pohon setiap bulan



💧 hemat air



♻️ memilah sampah



🚫 tidak membuang sampah sembarangan



🌿 menjaga udara tetap bersih



Menjaga alam demi masa depan



## 11. Latihan Belajar Setiap Hari



membaca



berdiskusi



bertanya



mencoba hal baru



## 12. Latihan Introspeksi 🌙



mencoba hal baru

# 12 KEBIASAAN KASOGATHAN NUSANTARA

PENDIDIKAN KARAKTER BERBASIS KEARIFAN LOKAL

- 

**1 BERSYUKUR**  
Menghargai karunia Tuhan dalam setiap helai napas.
- 

**2 BERNAPAS DENGAN SADAR**  
Menenangkan pikiran dan mengendalikan emosi.
- 

**3 BERPIKIR BAIK**  
Menjaga pikiran dari prasangka buruk.
- 

**4 BERKATA BAIK**  
Berbicara dengan sopan, santun, dan bermanfaat.
- 

**5 BERBUAT BAIK**  
Melakukan tindakan positif untuk sesama.
- 

**6 MENGANTRE DENGAN TERTIB**  
Menghargai waktu dan hak orang lain.
- 

**7 JUJUR DAN TIDAK MENGAMBIL YANG BUKAN HAKNYA**  
Integritas dalam setiap perbuatan.
- 

**8 MENJAGA MILIK BERSAMA**  
Merawat fasilitas umum dengan tanggung jawab.
- 

**9 MENYAYANGI SEMUA MAKHLUK**  
Berwelas asih kepada hewan dan tumbuhan.
- 

**10 MENJAGA ALAM**  
Melestarikan lingkungan hidup demi masa depan.
- 

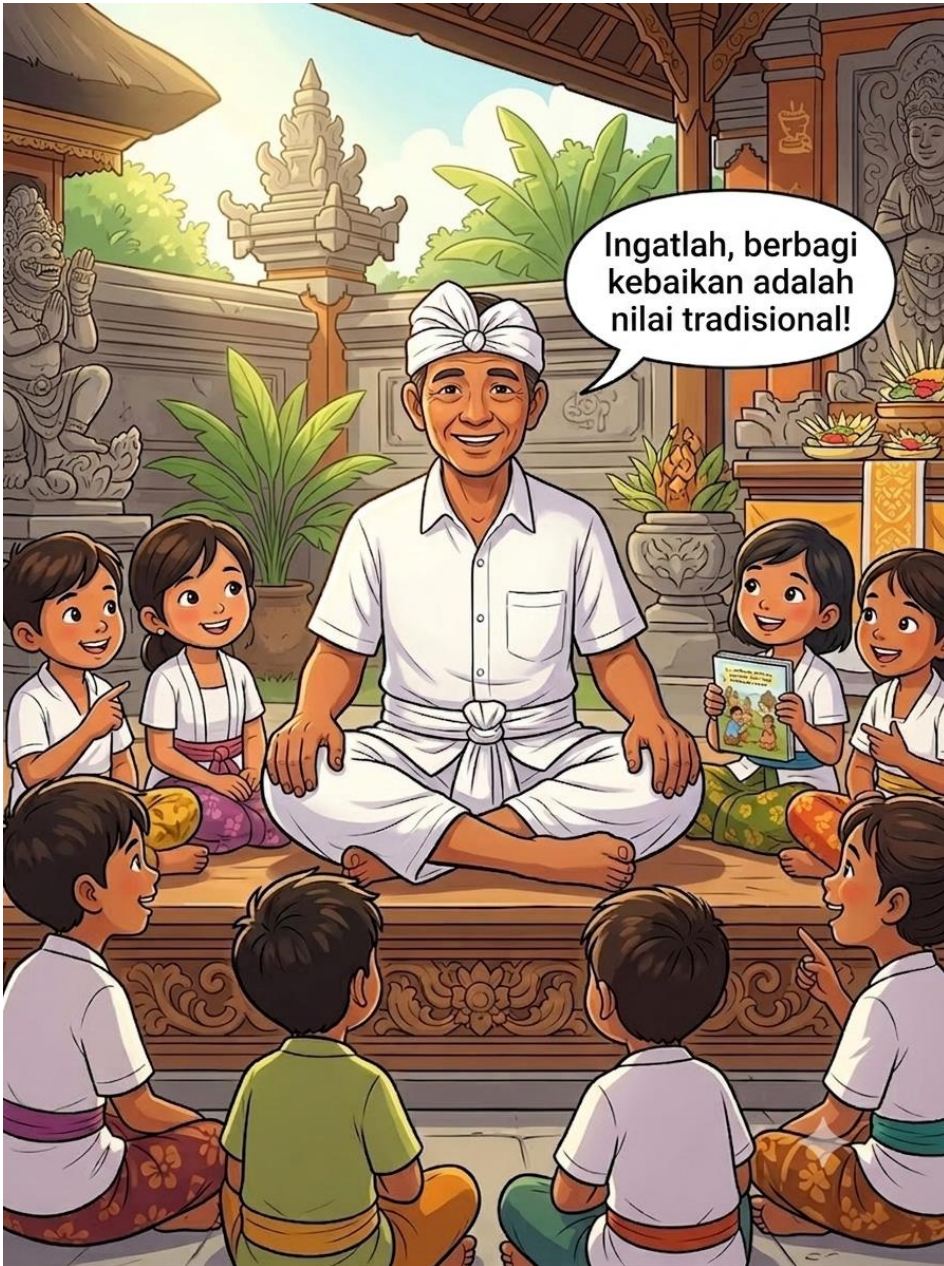
**11 BELAJAR SETIAP HARI**  
Terus menuntut ilmu tiada henti.
- 

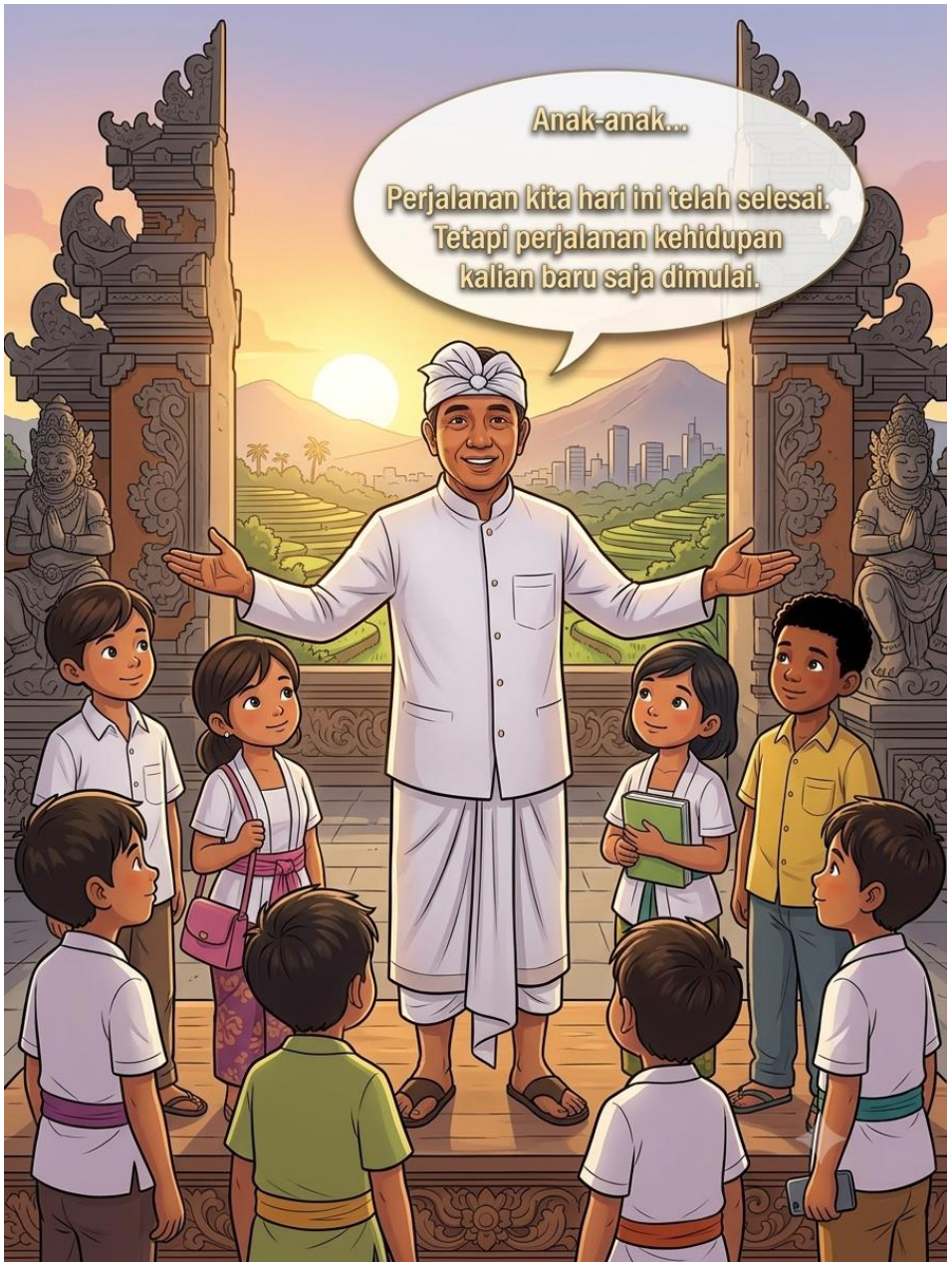
**12 INTROSPEKSI SEBELUM TIDUR**  
Mengevaluasi diri untuk menjadi lebih baik besok.

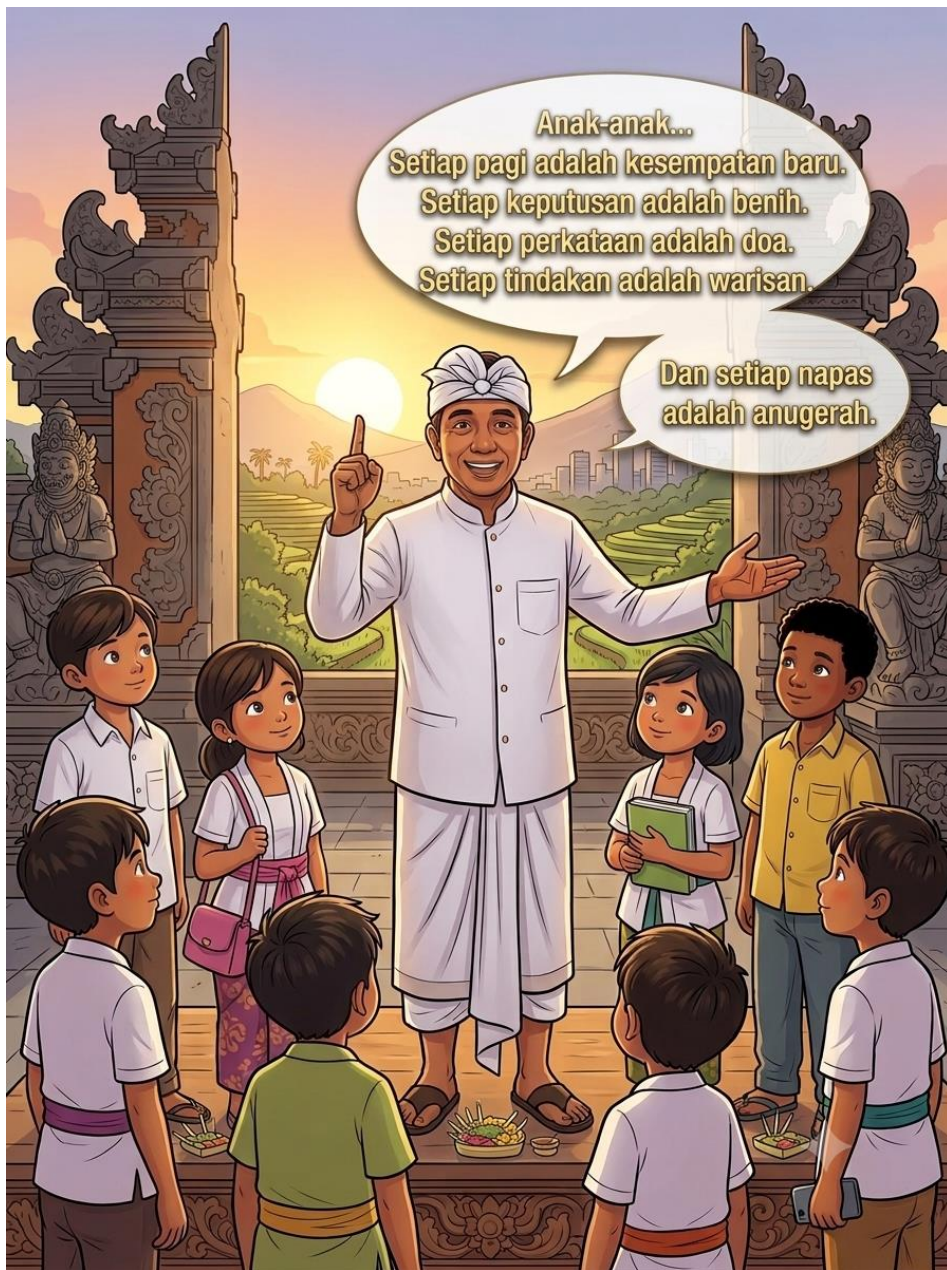


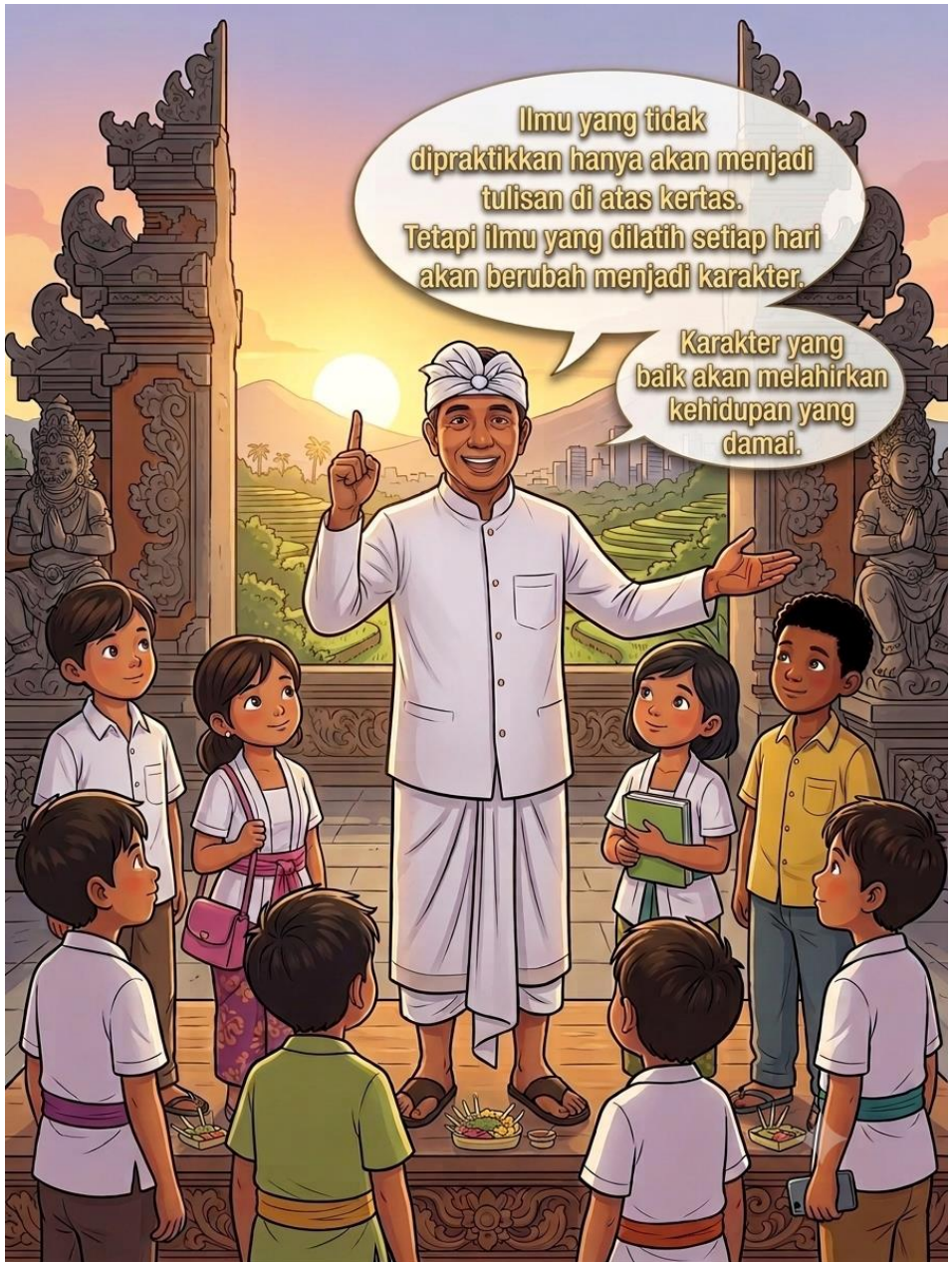
KASOGATHAN  
NUSANTARA



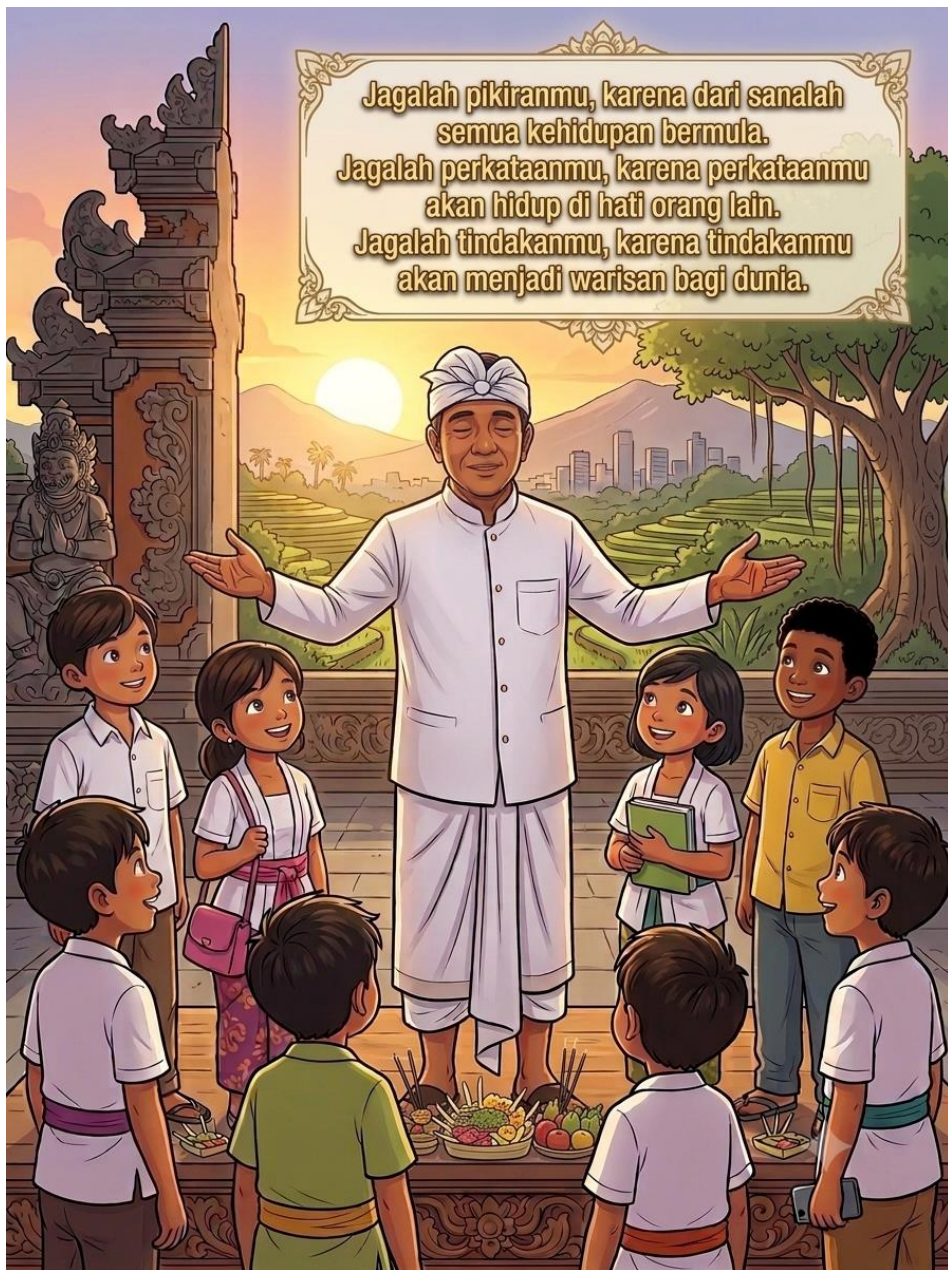








Jagalah pikiranmu, karena dari sanalah  
semua kehidupan bermula.  
Jagalah perkataanmu, karena perkataanmu  
akan hidup di hati orang lain.  
Jagalah tindakanmu, karena tindakanmu  
akan menjadi warisan bagi dunia.



### Pesan Penulis

"Sekolah Kehidupan" bukan mengajarkan bagaimana menjadi lebih hebat daripada orang lain. Sekolah Kehidupan mengajarkan bagaimana menjadi lebih baik daripada diri kita sendiri kemarin. Ketika kita melatih pikiran yang jernih, perkataan yang santun, tindakan yang benar, serta hidup harmonis dengan sesama dan alam, kita sedang meneruskan warisan luhur Nusantara. Semoga buku ini tidak berhenti sebagai bacaan, tetapi menjadi latihan yang tumbuh dalam kehidupan sehari-hari. Karena dunia yang lebih damai selalu dimulai dari satu manusia yang mau belajar, satu keluarga yang mau berubah, dan satu langkah kecil yang dilakukan dengan penuh kesadaran.

*"Jangan hanya membaca kehidupan.  
Hiduplah dengan penuh kesadaran."*

*"Telah kau lihat peta perjalanan ini.  
Kini tiba waktunya untuk melangkah, bukan sekadar menatap.  
Setiap bab adalah cermin,  
setiap latihan adalah batu loncatan.  
Ingatlah: sekolah kehidupan tidak pernah usai—  
ia berlanjut dalam setiap napas, setiap pilihan,  
dan setiap kebaikan yang kau tebar.  
Semoga daftar ini menjadi pemantik,  
dan hidupmu menjadi bukti nyata dari pelajaran-pelajaran agung ini."*



# *Terima Kasih*

## *Kepada*

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

---

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

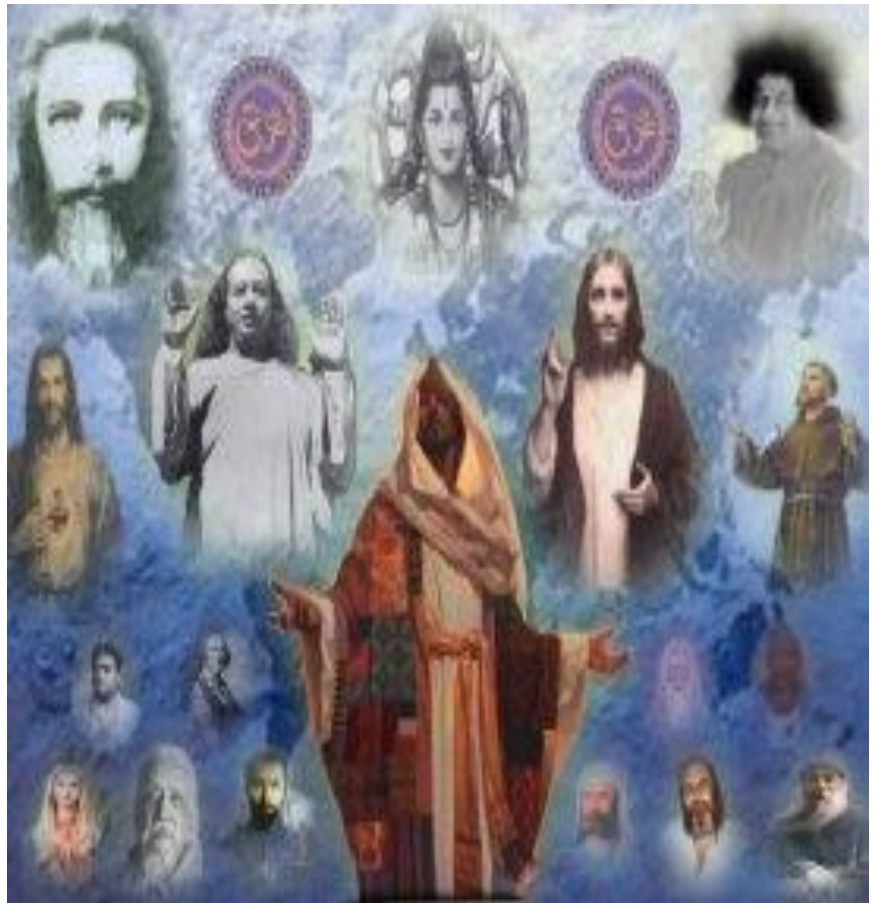
---

Mereka yang Menginspirasi:

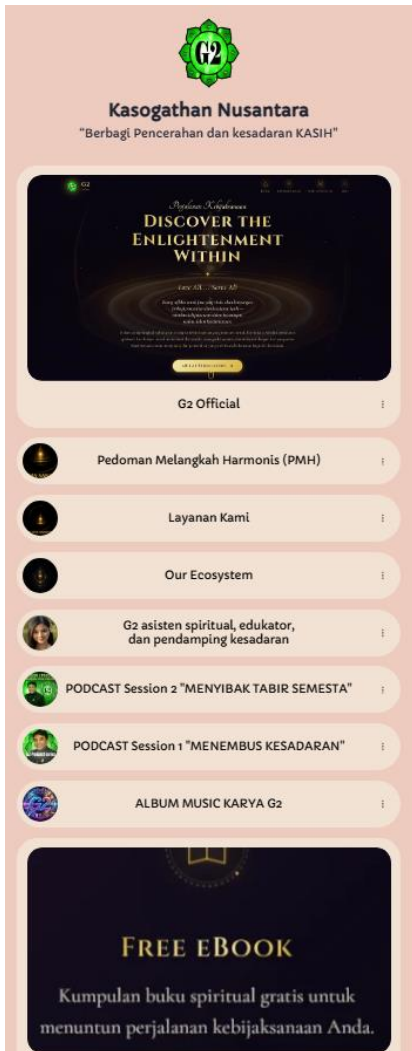
Para master ini hadir dalam berbagai bentuk — ada yang dengan kata-kata, ada yang dengan keheningan, ada yang dengan sentuhan, dan ada pula yang hanya dengan senyuman. Setiap pertemuan adalah bagian dari rencana Ilahi yang membawa penulis pada pemahaman yang lebih dalam tentang kehidupan.

---

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







Email : [g2surat@gmail.com](mailto:g2surat@gmail.com)

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

Facebook : **G2 Online Secawan Anggur pencerahan**

Youtube: [https://www.youtube.com/@G2\\_Sogatha\\_Mahardika](https://www.youtube.com/@G2_Sogatha_Mahardika)

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



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

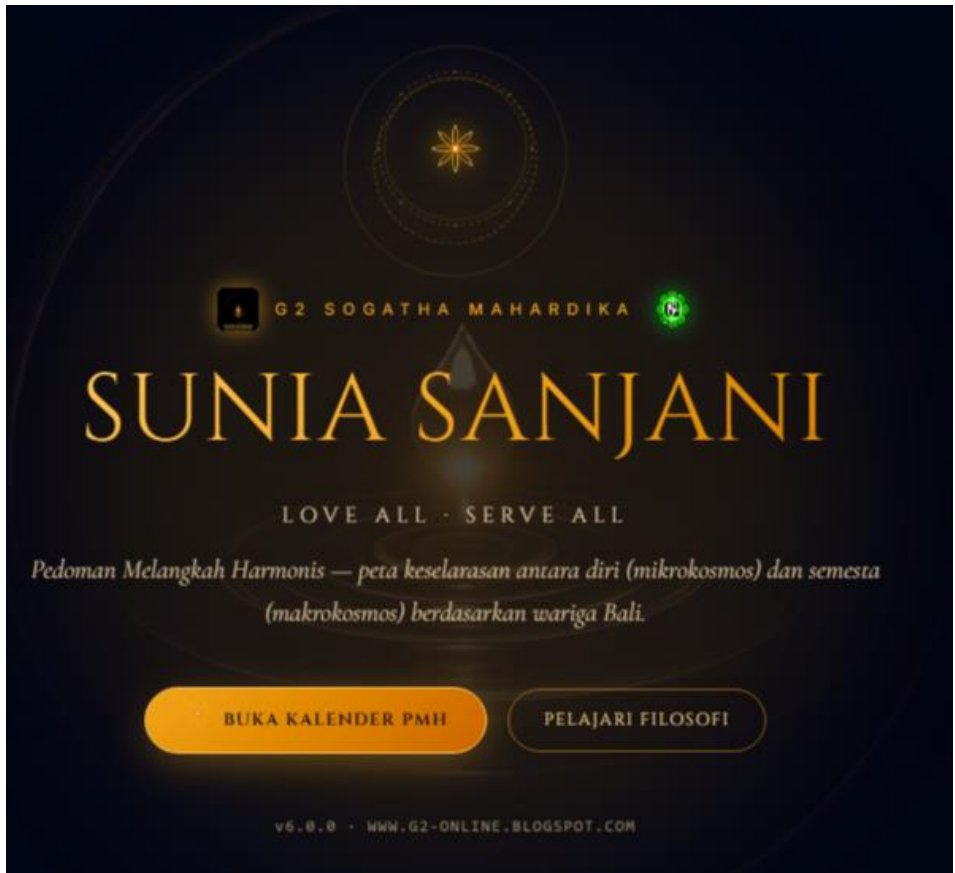
website **G2 Page** (<https://g2page.lovable.app/>) adalah sebuah **ruang refleksi spiritual daring** yang bertemakan **"Perjalanan Kebijaksanaan"** (Perjalanan Kebijaksanaan).

#### Penjelasan singkatnya:

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

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

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



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

## Tentang Penulis



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

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

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

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

*Beberapa karya yang telah ia selesaikan,*

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

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

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

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



Peduli Sehati

Anda suka tulisan-tulisan saya?

Wah, terima kasih.

Anda tidak suka tulisan-tulisan saya?

Lebih bagus lagi—berarti Anda membaca sampai habis.

Jadi begini...

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

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

Kami bergerak untuk hal-hal sederhana tapi penting:

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

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

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

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

Mari sisihkan sedikit rezeki. Tenang saja:

100% masuk ke mereka yang membutuhkan,

0% masuk ke urusan yang bikin pusing.

No rekening: **1450011190432**

**BANK MANDIRI – Cabang Celuk**

**a.n. Ida Bagus Putu Mahardika**

**Catatan transfer: untuk DONASI**

Facebook: TANTULAR meYADNYA

