

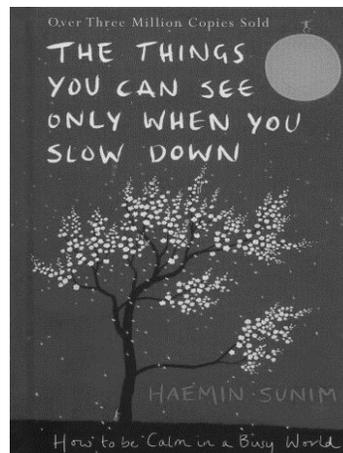
Judul Buku :
The Things You Can Only See When You Slow Down
Pengarang :
Haemin Sunim
Penerbit :
Penguin Books
Tahun Terbit :
2017
Cetakan :
Kedua, November 2017
Jumlah
Halaman :
xxiv + 136 halaman
halaman
ISBN : 9780698156425
Peresensi :
Yocky Firdaus
Email : yocki.firdaus@gmail.com
Kepala Kantor BPK PENABUR Sukabumi

Pada era internet ini, kita mendapati semua menjadi serba cepat. Informasi yang cepat berpengaruh pada perubahan yang sangat cepat. Informasi dapat diakses oleh siapapun dan dimanapun, sepanjang terkoneksi internet. Derasnya informasi membuat kita menjadi terikat dengan informasi melalui media-media dalam telepon genggam. Sejak bangun pagi, pengguna telepon genggam membuka dan mencari berita-berita yang baru saja terjadi. Terlambat akan informasi terkini, bukan pilihan yang baik untuk manusia zaman sekarang. Pernyataan di atas hampir sama dengan pernyataan awal *Chapter 1 (Why am I so busy)*, biasanya manusia merasa bahwa pikiran manusia dan dunia adalah 2 hal yang tidak berhubungan (*existing independently each other*). Dunia itu sendiri tidak menghasilkan kebahagiaan dan kesedihan secara objektif. Yang menghasilkan itu semua ada pengalaman subjektif manusia. Sumin menjelas-

kan bahwa dalam perspektif ajaran Budha, pikiran dan dunia terdapat batasan yang tipis dan menyesatkan.

Pengarang meminta pembacanya untuk tidak membaca buku ini seperti sebuah novel. Pembaca dapat “menikmati” buku ini dengan usaha merefleksikan setiap babnya, sebelum maju pada bab selanjutnya. Pembaca boleh kembali pada bacaan sebelumnya seperti membaca sebuah kitab. Pengarang berharap tulisannya bisa menjawab kondisi yang dihadapi para pembacanya.

Buku ini ditulis oleh seorang pendeta Budha, yang berusaha mengajak para pembaca milenialnya untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan kehidupan (*life question*) serta mengajarkan kembali nilai-nilai kehidupan (*life value*). Sepintas buku ini seperti tulisan Kitab Amsal dalam Alkitab yang ditujukan untuk kaum milenial. Jika Kitab Amsal berisi tentang



pencarian akan hikmat Tuhan serta didikan orang-orang tua, buku ini berisi tentang bagaimana pesan-pesan kehidupan diimplementasikan pada konteks Abad 21. Tujuan dari Kitab Amsal dan buku ini sama, yaitu mengajak pembaca untuk lebih bijaksana dalam menghadapi kehidupan ini secara batiniah dan secara moral. Perbedaannya adalah bahwa Kitab Amsal merupakan ungkapan hati Allah tentang bagaimana umat Tuhan bertindak dalam kehidupan ini, sedangkan buku ini merupakan hasil refleksi mendalam seorang manusia tentang kehidupan saat ini.

Bab 1 (*Why am I so busy*), Sunim menyimpulkan bahwa pikiran kita hanya melihat sedikit dari sebuah gambaran besar yang terjadi di dunia. Pikiran manusia hanya dapat fokus pada sedikit hal saja. Dunia tidak pernah sibuk, tetapi manusia merasa dunianya yang sibuk. Semua berawal dari pikiran manusia itu sendiri, ketika pikiran seorang manusia berisi sukacita atau belas kasihan maka dunia juga berisi hal-hal demikian. Jika pikiran manusia berisi pikiran-pikiran yang negatif maka dunia akan berisi hal-hal negatif. *When your mind rests, the world also rests*. Kunci dari bab ini adalah mengenali pikiran-pikiran kita adalah hal yang sama pentingnya dengan mengubah dunia.

Saat ini, kita jarang sekali berusaha mengenali pikiran-pikiran dan emosi kita akibat derasnya informasi. Berita hoaks lebih cepat menghasilkan emosi negatif daripada menghasilkan tindakan untuk mencari tahu tentang kebenarannya. Pendidik perlu mengajarkan kembali tentang meditasi dan kontemplasi kepada para peserta didik. Hal ini dilakukan agar pikiran kita menjadi lebih tenang gelisah. Seperti yang dikatakan Sunim- "*A very modern dilemma: There are countless television channels but nothing interesting to watch*". Hal ini menghasil-

kan "*Too many choices make people unhappy*". Awalnya manusia berpikir, bahwa semakin banyak pilihan maka mereka akan semakin bahagia. Tetapi kenyataan berkata lain. Memiliki sedikit pilihan adalah hal yang tidak terlalu buruk.

Buku ini dibagi dalam 8 bagian. Pada awal setiap bagian dan sub bagian, Sumin menceritakan beberapa pengalaman hidupnya. Dalam Bagian 5 (*love*), Sumin menceritakan tentang kisah cinta pertamanya. Sumin juga menghubungkan cinta pertamanya dengan sajak-sajak cinta Kahlil Gibran (Penyair Lebanon). Sumin berkata bahwa tatkala kita mengejar cinta, cinta akan bersembunyi. Jika kita sudah siap untuk mencintai maka cinta tidak akan singgah dalam hidup kita. Ketika cinta menemukan kita, cinta akan melahap (*consume*) kita. Sebaliknya cinta akan pergi tanpa manusia perlu mengusirnya. Cinta membuat kita seperti kanak-

kanak. Cinta yang sejati adalah tatkala Allah menemukan orang yang berdosa. Kasih Allah memampukan kita untuk bisa mencintai dan mengasihi orang lain dengan motif yang tepat. Kita juga diajar bahwa cinta akan selalu tepat

Saat ini, kita jarang sekali berusaha mengenali pikiran-pikiran dan emosi kita akibat banjirnya informasi. Berita hoaks lebih cepat menghasilkan emosi negatif daripada menghasilkan tindakan untuk mencari tahu tentang kebenarannya.

waktu.

Love is trusting someone. "Am I happy to give more even after having given a lot?" If the answer is yes, and there is no regret afterward, then that is probably love. Memberi adalah prinsip yang utama dari cinta. Ukuran utama dalam mencintai seberapa banyak yang bisa diberikan kepada orang yang dicintai. Menuntut bukan bagian dari cinta. Menuntut orang yang kita kasih agar lebih cantik dan lebih baik penampilannya, bukan merupakan bentuk kasih dan cinta. Menuntut diri sendiri lebih baik demi orang yang dikasih adalah bagian dari memberi diri. Seperti yang ditulis Sumin bahwa, "*Wanting her to be a*

certain way is not love but your desire". Jangan mencoba memperbaiki seseorang atas nama cinta. Cinta yang bertumbuh akan menumbuhkan kedua belah pihak dengan cara natural dan mudah.

Cinta bukanlah rasa tergila-gila pada seseorang, apalagi tanpa komitmen dan tanggung jawab. Tergila-gila hanya sebuah perasaan sesaat. Prinsip ini bisa diajarkan para pendidik kepada para peserta didik terutama mereka yang masih remaja. Cinta bukan perasaan sesaat dan sangat berhubungan dengan komitmen dan tanggung jawab. Banyak kegagalan cinta dikarenakan kegagalan akan tanggung jawab dan komitmen. Komitmen dan tanggung jawab hanya dapat dipikul oleh orang-orang yang dewasa. Oleh sebab itu, para pendidik dapat mengarahkan para peserta didik untuk menempa tanggung jawab dan komitmen sedini mungkin. *Passion is unstable and logic is constant*.

Bagian 6 (*life*), Sunim juga mengingatkan kita untuk tidak menilai seseorang berdasarkan masa lalunya. Seharusnya kita menilai orang lain berdasarkan pada kemampuan masa kini dan progres masa depannya. Bab ini juga mengajak pembaca untuk tidak perlu iri terhadap kehidupan orang lain yang nampaknya lebih bahagia dari kita. Membandingkan diri membuat hidup kita menderita. Kebahagiaan hadir dari hal-hal yang biasa (*ordinary*). Kita tidak perlu melakukan hal-hal yang luar biasa untuk merasa bahagia.

Seperti sebuah Amsal Salomo, buku ini ditujukan untuk kaum muda. Kaum muda dapat menjadi apapun yang mereka mau dengan keunikan mereka sendiri. Anak muda diajak untuk taat pada perkataan orang tua. Disisi lain orang tua juga tidak luput dari perhatian buku ini untuk mendidik anak-anak muda dalam menemukan *passion* mereka dalam kehidupan sehingga kehidupan mereka menjadi lebih berarti. Dalam pencarian *passion* tersebut, biarkan anak-anak belajar dari kesalahan dan kritik. Hal tersebut merupakan sebuah proses pendidikan. Nilai kecerdasan tidak begitu penting dibandingkan dengan nilai-nilai karakter dan budi perkerti.

Dalam bagian terakhir (*Spirituality*), Sunim mengawali bab ini dengan mengutip Matius 7:1-

2. Sunim melihat bahwa spiritualitas dapat ditemukan dalam guru-guru besar seperti Kristus. Dalam hal ajaran "tabur tuai", Sunim diingatkan hal mirip pada filsafat tradisi Budha tentang hukum karma. Hukum sebab dan akibat atau yang sering disebut "menuai apa yang kita tabur". Hal ini merupakan prinsip hidup yang sangat indah. Dengan prinsip hidup ini, kita diperingatkan akan konsekuensi terhadap apa yang kita katakan, pikirkan dan lakukan. Pada bagian ini, pembaca dapat berpikir ulang tentang apa yang dipikirkan, diucapkan dan dilakukan. Sunim ingin mengingatkan bahwa pilihlah tuaian-tuaian yang positif dalam hidup kita. Tuaian yang positif akan terlihat dari buah-buah yang baik dari kehidupan kita.

Berdoa juga tidak luput dari perhatian Sunim dalam sub bagian terakhir. Ia mengingatkan bahwa doa tidak berisi permintaan-permintaan saja, namun berisi permintaan agar bisa semakin mirip dengan Karakter Tuhan. Itulah doa orang-orang yang dewasa. Orang dewasa berdoa memohon agar Tuhan membuka lebar-lebar pintu hati supaya mereka bisa menerima hal-hal yang sulit dalam kehidupan. Doa tidak mengubah Tuhan, tetapi doa mengubah si pendoa. Siapa Tuhan yang dimaksud Sunim? Sunim tidak menyebut siapa Tuhan yang spesifik. Namun, karena buku ini untuk siapa saja, maka maksud Tuhan disini adalah Tuhan dalam konteks masing-masing Tuhan yang dipercaya oleh para pembacanya.

Para pendidik dan peserta didik disarankan untuk dapat memiliki buku ini. Hal ini disebabkan bahwa tulisan-tulisan Sunim mengajak kita untuk lebih menyadari siapa kita dan bagaimana respon kita terhadap dunia ini. Nilai-nilai yang dikandung dari tulisan Sunim bersifat universal (berlaku untuk siapa saja dan dimana saja). Jadi, para pembaca tidak akan mudah berpindah keyakinan hanya dengan membaca buku ini. Tulisan-tulisan Sunim bisa dianggap petuah-petuah orang bijak yang dapat ditemukan dimana saja dan kapan saja oleh orang-orang percaya (*Believers*). *Common grace*, sebuah anugerah kepada pengetahuan yang bisa ditemukan oleh siapa saja. Bagi orang Kristen, kita dapat membacanya dalam terang dan hikmat "Takut akan Allah". Allah juga menginginkan

kita bahagia. Allah tidak ingin nilai-nilai dunia (*world's value*) mendikte perilaku dan perasaan orang-orang percaya. Allah menginginkan setiap orang percaya dapat selalu bergantung pada Allah sehingga kekhawatiran, ketakutan, kekecewaan bahkan kepedihan dapat ditanggung oleh orang percaya. Sunim mengambil beberapa kutipan ayat-ayat Alkitab sambil memberi informasi bahwa rasa belas kasihan Budha sama dengan ajaran kasih dari Kristus. Dalam Theologi Kenosis, Yesus manusia dapat merasakan penderitaan-penderitaan sesama. Kasih Kristus berasal dari Kasih Allah yang sejati.

Manfaat buku ini bagi para pendidik adalah (1) Mengajarkan peserta didik tentang sebab akibat serta konsekuensi, (2) Mengajarkan apa yang baik bagi diri kita sendiri, orang lain dan masyarakat, (3) Dalam kondisi tertentu orang baik bisa menjadi jahat dan orang jahat dapat menjadi baik, (4) Bersikap proaktif, (5) meditasi, *self talk* dan *spiritual talk* sangat penting bagi

manusia. Buku ini dibahas dalam kata-kata sederhana, namun terkadang tidak sesederhana tulisan Sunim, contoh: "*The most dangerous people are those who have passion but lack wisdom*". Orang-orang yang berbahaya bukan hanya dalam kategori penjahat/kriminal tetapi mereka-mereka yang ingin mengambil keuntungan sendiri. Tanpa kebijaksanaan, manusia dapat mengorbankan manusia lainnya.

Jawaban dari *The Things You Can See Only When You Slow Down* adalah ketenangan berpikir, hubungan yang harmonis dengan orang-orang terkasih, terkoneksi dengan sahabat-sahabat serta Tuhan, berdamai dengan diri sendiri, menghargai hal-hal yang biasa, perasaan kasih sayang, melihat orang lain lebih jernih, melihat Tuhan dengan lebih jernih dan menjadi diri sendiri (otentik). Boleh ditambah jika pembaca menemukan hal-hal yang lain. Tidak heran jika buku ini diklaim telah terjual 3 juta kopi. Buku ini membawa ketenangan batin saat dunia ini berputar dengan cepat. Selamat membaca.