

Kadang kita perlu duduk sejenak merangkul diam,
tidak terperangkap masa lalu, tidak juga mengembara ke masa depan

SADAR
PENUH
HADIR
UTU 

A D J I E S I L A R U S

Kadang kita perlu duduk sejenak merangkul diam,
tidak terperangkap masa lalu, tidak juga mengembara ke masa depan

SADAR
PENUH
HADIR
UTU 

A D J I E S I L A R U S

SADAR PENUH HADIR UTU

Penulis:
Adjie Silarus

Kontributor:
Cleo Yusainy, PhD
Ivandeva
Donny Verdian
Devy R. Ayu

Penyunting Awal:
Lucky Natalia

Penyunting:
Fatya Permata Anbiya

Penyelaras akhir:
Rani Andriani Koswara

Penata letak:
Naufal Adrian Alif

Penyelaras tata letak:
 **ariefshally**

Pendesain sampul:
 **ariefshally**

Diterbitkan pertama kali oleh:
TransMedia Pustaka

Cetakan pertama, 2015
ISBN (10) 602-1036-12-3
ISBN (13) 978-602-1036-12-9

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Silarus, Adjie
Sadar Penuh Hadir Utuh/Adjie Silarus,
Penyunting, Fatya Permata Anbiya,
Cet. 1—Jakarta:
TransMedia Pustaka, 2015
xxiv + 270 hlm, 14 x 20 cm
ISBN (10) 602-1036-12-3
ISBN (13) 978-602-1036-12-9

1. Pengembangan Diri I. Judul
II. Adjie Silarus III. Fatya Permata Anbiya

158.128


transmedia
read a book, open the world

Redaksi

Jl. Haji Montong no. 57, Ciganjur—Jagakarsa,
Jakarta Selatan 12630
Telp.: (Hunting) 021-7888 3030 ext. 213, 214, 216
Faks.: 021-727 0996
E-mail: redaksi@transmediapustaka.com
Website: www.transmediapustaka.com

Hak cipta dilindungi undang-undang

 TransMedia Pustaka

 @transmedia

"Setiap rangkaian kalimat dalam buku ini membuat saya tersenyum. Kalimat sederhana tapi penuh makna dengan berbagai ilustrasi populer yang mengingatkan saya bahwa setiap manusia mempunyai peluang besar untuk menikmati kehidupan dan menciptakan berbagai karya kreatif dengan cara yang sederhana, dengan mempertajam kesadaran untuk hadir utuh, bermakna, tercerna dengan mudah. Untuk mengisi *monkey mind* yang positif, bacalah buku ini."

**Atilah Soeryadjaya, CEO Global Triple L
Penulis, Sutradara dan Produser Sendratari "Matah Ati"
Pemerhati Budaya - Pelaku Seni**

"Sampai ke mana pun kita mengejar sesuatu, akan lelah pada waktunya. Tidak ada tujuan lain selain terjatuh jika sudah berada di titik puncak. Maka itu, seseorang akan "membayar mahal" untuk sebuah ketenangan. Rangkaian barisan kata yang menyejukkan setelah membaca buku ini, mengajari kita untuk selalu sensitif terhadap kehidupan, bukan hanya sekadar tahu tentang arti, tetapi lebih dalam untuk menghayati. Jadi, saya akan bilang, "Yes, saya setuju dengan isi buku ini!!"

Tantri, Vokalis Band "Kotak"

Membaca buku *Sadar Penuh, Hadir Utuh* seakan memberikan konfirmasi pada praktik meditasi yang sudah saya jalani sekitar 20 tahun, beserta hasilnya. Latihan yang memerlukan keheningan untuk bisa FOKUS, bukan saja memusatkan pikiran, tetapi juga seluruh diri kita pada momen itu.

Latihan ini membuat saya berusaha maksimal untuk memberikan diri saya hadir secara utuh. Manfaat yang diperoleh, antara lain di tempat kerja: saya akan dedikasikan pikiran perhatian hati emosi, misalnya waktu saya melakukan *coaching*. Atau, ketika saya akan menghadapi situasi yang diantisipasi sulit, dengan kehadiran orang yang dianggap sulit, menyiapkan diri untuk hadir secara utuh akan membantu saya menangkap sinyal tertentu yang bisa merupakan pintu masuk mencairkan situasi menuju solusi.

Ketika saya akan tampil bicara depan umum, hening sejenak di pagi hari sebelum ke lokasi, membayangkan diri saya hadir secara utuh di depan peserta, terkadang membantu saya menemukan elemen tertentu yang layak untuk disampaikan, walaupun belum saya siapkan sebelumnya. Dan ketika saya berada bersama istri anak di rumah, kehadiran secara utuh akan dirasakan mereka. Mereka pun terbiasa melakukan yang sama, sehingga menciptakan suasana nyaman tenang, bahagia.

Puncak dari semuanya itu, kita sungguh-sungguh memegang kendali atas diri kita sehingga terjaga konsistensi dari apa yang dirasakan di dalam hati, akan sejalan dengan yang dipikirkan, yang nantinya sejalan dengan yang diucapkan dan yang dikerjakan. Semuanya ini akan menciptakan harmoni hidup.

Josef Bataona
Human Resources Director INDOFOOD

Sebagai wirausaha UKM *start-up*, hari-hari saya dilalui dengan penuh kesibukan. Banyak hal yang harus dilakukan dalam usaha kedai kopi saya. Itu karena jabatan saya CEO, *Chief Everything Officer*... haha. Ya, karena pengusaha UKM belum mampu membayar *middle manager*, semua bidang terpaksa ditangani sendiri.

Tiba-tiba di dalam buku ini, Mas Adjie menulis, "Sibuk hanyalah untuk pemalas. Ya, malas untuk berpikir menetapkan pilihan."

Duenggg...! Rasanya pipi saya digampar dengan wajan teflon. Kenapa seorang Adjie Silarus bisa menulis seperti itu? Baca deh, buku yang luar biasa mencerahkan ini. Konsep dan ide yang dituliskannya banyak yang di luar *main stream* yang ada.

Jika Anda merasakan hal yang sama seperti yang saya rasakan; merasa hidup hanya berpindah dari satu pekerjaan ke pekerjaan lain; merasa waktu 24 jam tidak cukup untuk mengerjakan semua tugas-tugas kita yang belum terselesaikan; coba baca *Sadar Penuh Hadir Utuh* ini. Insya Allah jawabannya ada di sini.

Muadzín F Jihad
Pencinta kopi Nusantara
Pemilik kedai kopi @RanahKopi
@muadzín www.muadzín.com

Kebahagiaan adalah akibat. Tanpa sebab yang memadai, kebahagiaan mustahil tumbuh. Renungan yang tercermin dalam tulisan Adjie Silarus ini mengabarkan kepada kita, bahwa sebab untuk menjadi bahagia dapat diciptakan dari hal sederhana dalam hidup keseharian. Sebagai seorang praktisi *mindfulness*, Adjie berhasil membangun narasi berdasarkan pengalaman hidupnya ke dalam alur yang mudah dipahami tanpa kehilangan kedalaman.

Adjie mengajak kita untuk melihat realita sebagaimana adanya, dengan cara sadar penuh, hadir utuh. Suatu kondisi ketika kita sadar atas apa yang sedang terjadi saat ini tanpa berharap sebaliknya, menikmati kenyamanan tanpa menggenggam erat ketika momentum tersebut hilang (hal ini pasti terjadi), serta tetap tenang hidup bersama dengan keadaan yang tidak menyenangkan tanpa rasa takut seolah semua hal akan hancur (hal ini faktanya tidak terjadi).

Wahyu Wicaksono
MSi Psikologi UGM | MA Universiteit Utrecht
Research Methods/Philosophy of Psychology | PhD
Rijksuniversiteit Groningen Philosophy of Mind.
Research fellow: University Paris IV Pantheon-
Sorbonne, Cordoba University, Chulalongkorn
University, Mahidol University.

Saya mengenal Adjie Silarus yang memperkenalkan “Mindfulness” pada salah satu program “Well Being” di perusahaan kami.

Program “Well Being” mencakup pola pikir-pola hidup-pola makan yang sehat agar setiap pegawainya sukses saat ini dan mendatang, karena kami mengartikan “Well Being” sebagai “*better future*”.

Di buku ini kita akan diperkenalkan aktivitas dan pandangan terkait *mindfulness*: antara lain sejenak hening, rasa syukur, dan hadir utuh...

Adjie mengajak kita untuk berkawan dengan Kebahagiaan, Ketenangan, dan Kesuksesan.

Agung Yunanto
GM for Corporate Human Capital Development
PT Wijaya Karya (Persero), Tbk.

Siapa yang punya masa lalu?

Siapa yang (masih) terbebani oleh masa lalu?

Apa yang bisa dilakukan saat ini?

Buku ini memuat rangkaian proses eksplorasi diri tanpa beban, bahkan mengasyikkan.

Sebuah ajakan untuk menjadikan kenangan masa lalu sebagai bagian bermanfaat proses tumbuh kembang diri.

Suatu colekan untuk sadar—dan hadir.

Sadar dan *hadir*—dua kata yang mudah diucapkan, tetapi butuh upaya untuk memahami, dan terlebih lagi untuk memaknainya.

Apalah arti kekayaan tanpa kesadaran dalam menikmatinya.

Apalah arti waktu tanpa kehadiran dalam menjalaninya.

Apalah arti ilmu tanpa kesadaran dalam memanfaatkannya.

Baca buku *Sadar Penuh, Hadir Utuh* karya sahabat saya, Adjie Silarus. Pahami setiap kalimat, kata dan tanda baca. Rasakan setiap tarikan napas.

Dan nikmati saat sadar sesadar-sadarnya, dan hadir sehadir-hadirnya.

Rene Suhardono
Penulis, Pembicara Publik
& Penggagas Inisiatif-inisiatif Sosial-Politik“

"Dalam berbagai perjalanan panjang ke pedalaman Kalimantan, India, Afrika untuk mengembangkan usaha Mikro masyarakat setempat, saya menjadi saksi betapa bahagianya masyarakat yang saya kunjungi dengan segala kesederhanaan yang mereka miliki. Dan Mas Adjie benar bahwa kebahagiaan sesungguhnya ada di sekitar kita... tapi kita sering lupa mensyukurinya.

Membaca buku ini menuntun saya meniti perjalanan hidup, dan diujungnya, saya menemukan makna bahwa kebahagiaan itu. Sekarang saatnya saya berbalik ke diri saya, mumpung kebahagiaan tersebut belum terlalu jauh saya lewati. Terima kasih, Mas Adjie Silarus, sudah mengingatkan saya. Teruslah berkarya."

Johanes Saragih
Executive Vice President
PT Bank Rakyat Indonesia
Penggemar dan Pembelajar Microfinance &
Mikrobanking

"Ditulis dengan bahasa yang lugas dan kadang membuat tersenyum sendiri karena mengambil inspirasi dari tokoh yang familiar, mulai dari Chinmi si kungfu boy hingga Clark Kent si Superman.. Mengajak kita tidak untuk mengosongkan pikiran tapi justru untuk sadar akan keadaan sekitar.. Mengajak kita untuk menciptakan kebahagiaan justru dengan berkawan dengan stres, berkawan dengan sakit..serta memaknai kesederhanaan.... Menarik!"

Kariyanto Hardjosoemarto
Deputy Director Business and Network Development
PT Mercedes-Benz Indonesia

"Dalam buku ini Adjie Silarus mengingatkan kita bahwa kebahagiaan sesungguhnya ada pada hal-hal kecil yang sering kita lewatkan. Kita sering mengabaikan hal-hal ini karena berpikir bahwa untuk bahagia kita harus mendapatkan hal-hal besar, sesuatu yang diperjuangkan dengan susah payah."

Arvan Pradiansyah
Penulis *Bestseller The 7 Laws of Happiness* dan
Narasumber *Talkshow Smart Happiness*
di SmartFM Network

"Berapalamawaktuyangdibutuhkansupayaakumampumengua
asaijurusпамungkasitu,Guru?",tanyamuridsesaatsetelahmenya
ksikanjurusпамungkasdarisangguru.Guruitumenatapteduhma
tamuridnyalalumenjawab,"Dengانبekalkemampuanyangkam
umilikisekarang,kamumebutuhkanwaktukuranglebih10tahu
n."Berniatberanjak,tetapitakjadikarenamuridnyakembalibertan
yadenganpenuhsemangat,"Akuakanberlatihlebihkeras.Akugun
nakanjamistirahatkuuntukberlatihdengansungguhsungguh.Kal
auperlu,akukurangijamtidurkudanjammakanku.Jikaadawaktus
enggang,akuakanberusahamengingatjurusjurusyangtelahgur
uajarkanpadaku.Dengancarakusepertiitu,berapalamawaktuyan
gdibutuhkansupayaakumampumenguasaijurusпамungkasitu,
guru?"

Apakah kamu nyaman membaca cerita tersebut?

Apakah kamu mudah memahami arti setiap kalimatnya?

Cerita ini memang sengaja ditulis tanpa spasi antar-alinea, antar-kalimat, bahkan antar-kata. Akan menjadi berbeda jika ditulis dengan spasi yang sesuai, sehingga ada jeda.

Kita akan merasa lebih nyaman dan mudah memahami makna cerita dalam tulisan tersebut.

Begitu pula dalam menjalani hidup ini...

PRAKATA: PERJALANAN KE DALAM DIRI

“Berapa lama waktu yang dibutuhkan supaya aku mampu menguasai jurus pamungkas itu, Guru?”, tanya murid sesaat setelah menyaksikan jurus pamungkas dari sang guru.

Guru itu menatap teduh mata muridnya lalu menjawab, “Dengan bekal kemampuan yang kamu miliki sekarang, kamu membutuhkan waktu kurang lebih 10 tahun ...”

Berniat beranjak, tetapi tak jadi karena muridnya kembali bertanya dengan penuh semangat, “Aku akan berlatih lebih keras. Aku gunakan jam istirahatku untuk berlatih dengan sungguh-sungguh. Kalau perlu, aku kurangi jam tidurku dan jam makanku.

Jika ada waktu senggang, aku akan berusaha mengingat jurus-jurus yang telah Guru ajarkan padaku. Dengan caraku seperti itu, berapa lama waktu yang dibutuhkan supaya aku mampu menguasai jurus pamungkas itu, Guru?”

Jeda beberapa saat, sang guru berkata dengan penuh ketenangan, “Kamu terlalu khawatir akan pertarungan selanjutnya yang entah kapan akan kamu hadapi ...”.

Si murid menunduk karena isi pikirannya seolah diketahui oleh sang guru.

Lanjut sang guru, "Jika seperti itu caramu berlatih, maka kamu membutuhkan waktu lebih dari 20 tahun ..."

"Pendekar yang tangguh bukanlah pendekar yang berlatih keras membabi buta, tak beraturan, diselimuti amarah dan kekhawatiran.

Pendekar yang tangguh hanya terlahir dengan bekal ketenangan, menyadari penuh akan kehadirannya secara utuh...

Ia tak hanya tahu kapan harus memaksa diri menggapai sesuatu, tetapi juga mampu menerima bahwa adakalanya ia hanya diberi kesempatan untuk berlatih ikhlas apa adanya."

Mengapa orang-orang yang kita anggap sudah memenuhi syarat untuk merasa bahagia, punya harta kekayaan yang begitu mewah, sudah terkenal dan punya kuasa untuk memberikan perintah serta banyak yang mencintai tak kenal lelah, tetap saja tak merasa bahagia bahkan ada yang nekat mengakhiri hidupnya dengan bunuh diri?

Mengapa kita seringkali merasa sulit untuk melepaskan dan merelakan pergi?

Mengapa kita sekarang mudah marah dan lemah untuk menunggu dengan sabar?

Kita sudah tahu bahkan hafal pesan baik tentang menyukai hidup ini. Tapi, mengapa kita jarang menerima segala yang sudah ada dengan penuh rasa syukur? Malah kita semakin hari semakin serakah tak tentu arah.

Mengapa kita lekas bosan? Apakah kita hidup di era di mana saat ada sesuatu yang rusak maka kita lebih memilih untuk menggantinya daripada memperbaikinya? Apakah ini yang menyebabkan semakin tingginya tingkat perceraian dalam pernikahan?

Bayangkan seandainya jawaban-jawaban atas pertanyaan yang tak kunjung henti ini bisa diketahui secara jelas. Pasti akan terjadi kehidupan yang lebih baik, dimulai dari dalam diri setiap orang. Tak akan ada revolusi mental dalam skala yang besar tanpa dimulai dari revolusi dalam diri setiap orang, dalam tingkatan setiap manusia.

Pencarian atas jawaban-jawaban tersebut sebaiknya kita lakukan sepanjang hidup dengan sabar dan tekun.

Saya menduga hidup butuh keseimbangan, seperti dalam filosofi *yin-yang* atau *being-doing*.

Sekarang kita merasakan bersama bahwa kita lebih ahli di bagian *yang, doing*. Tapi masih lemah di bagian *yin, being*. Timpang, tak seimbang.

Hidup tak hanya dipenuhi dengan perjalanan ke luar diri, tapi juga ke dalam diri.

Hidup bukan hanya tentang mempertahankan dan menggenggam erat, tapi juga perlu mempersiapkan diri untuk melepaskan dan merelakan datang-pergi.

Hidup tak hanya terus bergerak dalam riuh, tetapi juga butuh diam dalam hening.

Hidup tak melulu tentang tergesa untuk bertindak, tetapi juga ada kalanya yang bisa kita lakukan hanya bersabar menunggu.

Hidup akan menjadi melelahkan jika hanya diisi dengan terus berharap dan berusaha meraih, sehingga dibutuhkan penerimaan segala yang sudah ada dengan penuh rasa syukur.

Hidup tak semata hanya bermimpi akan masa depan yang lebih baik, tetapi juga merayakan apa adanya saat ini, di sini-kini.

Buku ini adalah tulisan-tulisan sederhana yang bercerita pengalaman sehari-hari mengenai kita, manusia bersama sisi *yin, being*. Untuk melatih sisi *yin, being*, melalui buku ini, saya memperkenalkan "*mindfulness*" sebagai bentuk kepedulian saya untuk kehidupan yang dipenuhi rasa bahagia, diselimuti sukacita.

Being Yin

Melepaskan
dan merelakan
datang-pergi

Diam dalam
hening

Bersabar,
menunggu

Menerima,
bersyukur

Merayakan saat
ini, di sini-kini

Doing Yang

Mempertahankan
dan menggenggam
erat

Bergerak dalam riuh

Tergesa, bertindak

Meraih, berharap

Bermimpi akan
masa depan yang
lebih baik

Sekarang saatnya kita menyadari penuh kehadiran diri secara utuh. Selamat melakukan perjalanan ke dalam diri dengan keheningan. Selamat berSukhaCitta.

Adjie Silarus
SukhaCitta
Jakarta, 2015

DAFTAR ISI

PRAKATA	XIII
DAFTAR ISI	XIX
BAB 1: MINDFULNESS	1
MENGENDALIKAN MONKEY MIND	2
KEHENINGAN DAN FOKUS	7
BELAJAR MENCIPTA	12
MEMBACA BUKU ADALAH KEMEWAHAN	16
MENGHENINGKAN CIPTA ALA KUNGFU BOY	19
HENING SEJENAK DAN JADILAH PENYABAR	22
MANFAAT MINDFULNESS	26
HADIR UTUH BERKAT MINDFULNESS	49
LATIHAN MINDFULNESS SEHARI-HARI	53
MINDFUL EATING	55
INSPIRASI MINDFULNESS	
DARI BERBAGAI SUMBER	57
MINDFULNESS UNTUK KINERJA PERUSAHAAN	67
FUNGSI MEDITASI	77
BAB 2: FOKUS DARI DISTRAKSI TEKNOLOGI	83
TELANJUR TERJEBAK TEKNOLOGI	84
SEMUANYA KARENA INTERNET	88

MENJEDAKAN DIRI DARI TEKNOLOGI	91
KEMBALI KE DUNIA NYATA	96
BAB 3: MENGUBAH KEBIASAAN	99
BISA KARENA TERBIASA	100
MENCIPTAKAN KEBIASAAN BARU	102
LATIHAN MEMBENTUK KEBIASAAN BARU	104
CERITA TIGA MONYET	111
BERSIKAP POSITIF	113
HINDARI TERLALU BANYAK MENGELUH	115
CARA SEDERHANA	
MENGHENTIKAN KECANDUAN	117
BAB 4: SEMUANYA BERAWAL DARI PERSEPSI	121
MENGENAL DIRI SENDIRI	122
MENJADI DIRI SENDIRI	126
MENGUBAH SUDUT PANDANG	132
MELIHAT APA ADANYA	136
KEISTIMEWAAN CERITA	140
BAB 5: MANUSIA, HATI, CINTA, DAN KASIH	145
MENYAPA DENGAN CINTA	147
CINTA KARENA MENGANDUNG CERITA	151

HIKMAH DARI LETUSAN KELUD	158
MENULARKAN SUKACITA	161
INDAHNYA MERASA	167
MENANAM BIBIT PERSAHABATAN	171
MARI BELAJAR MENDENGARKAN	177
MENGOBATI LUKA	192
BAB 6: MENCIPTAKAN KEBAHAGIAAN	207
MEMAKNAI KESEDERHANAAN	208
SEDERHANA ITU TIDAK RIBET	213
SEDERHANA TAPI PENUH MAKNA	217
BERKAWAN DENGAN STRES	221
BERKAWAN DENGAN RASA SAKIT	235
JANGAN LUPA BERSYUKUR	238
ADA KEKUATAN DALAM BERSYUKUR	232
KEBAHAGIAAN-KEBAHAGIAAN KECIL	236
MENCAIRKAN BEBAN	238
LEBIH BAHAGIA BERKAT MINDFULNESS	243
PENUTUP:	
TULISAN INI PUN BELUM TENTU BENAR	249
DAFTAR REFERENSI:	
PERPUSTAKAAN YANG SEDERHANA	252
TENTANG PENULIS	256

**SOMETIMES
YOU NEED TO PRESS PAUSE
TO LET EVERYTHING SINK IN.
-SEBASTIAN VETTEL-**

*'Cause all of me
Loves all of you
Love your curves and all your edges
All your perfect imperfections
Give your all to me
I'll give my all to you*
All of Me – John Legend

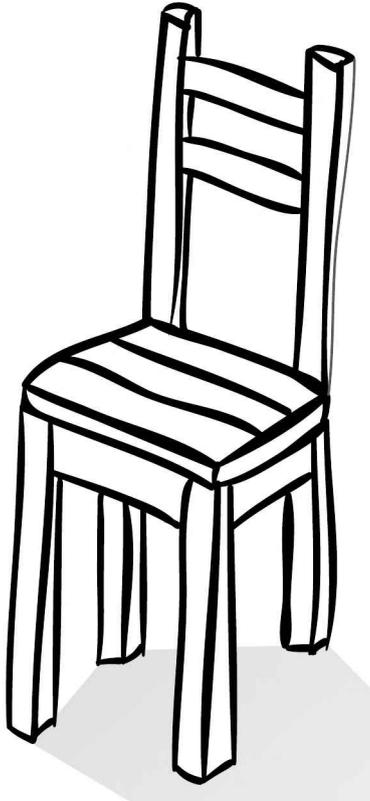
Untuk memberikan diri kita secara utuh kepada sesama, terutama orang yang kita cinta, kita harus hadir utuh terlebih dulu.

Bukan hanya sebagian di sini, tetapi sebagian di masa lalu ataupun masa depan.

Sadar penuh hadir utuh di sini, kini.

Bab 1:

MINDFULNESS



MENGENDALIKAN MONKEY MIND

McQueen:

OK... Here we go.

Focus. Speed. I am speed.

One winner. 42 losers.

I eat losers for breakfast.

Breakfast. Wait, maybe I should have had breakfast. A little breck-y could be good for me. No, no, no, stay focused.

Speed.

I'm faster than fast. Quicker than quick.

I am Lightning!

Kawan-kawan yang pernah menonton film animasi kerja sama Disney dan Pixar berjudul *Cars* mungkin masih teringat kutipan monolog tersebut. Namun, jangan sampai salah, *Cars* yang pertama, lho ya, bukan *Cars 2*.

Pada awal film ini, yang tampak di layar hanya warna hitam, gelap. Kemudian terdengar suara orang yang sedang berbicara dengan dirinya sendiri, yaitu Lightning McQueen, tokoh utama film ini, yang tampaknya sedang berusaha memfokuskan dirinya untuk suatu perlombaan dengan kecepatan.

Bagaimana cerita mengalir kemudian tentunya sudah sama-sama diketahui oleh kawan-kawan yang menonton film ini.

Saya tidak akan bercerita banyak tentang film ini. Yang ingin saya ceritakan di sini adalah saat-saat di awal film itu. Ya, kata-kata di awal tulisan ini yang diucapkan oleh McQueen sebelum memulai perlombaan itu.

Itu adalah saat-saat McQueen berusaha untuk fokus. Memusatkan perhatian pada dirinya sendiri, pada kecepatan yang dia miliki, pada kemampuan yang dia miliki untuk memenangi pertandingan.

Semudah itu? Tentu tidak. Sebab jika kita lihat lagi, ternyata saat McQueen berusaha untuk memusatkan pikirannya pada dirinya, pada kondisi dan kemampuan dia yang ada sekarang, saat ini.

Namun, ternyata pikirannya sempat meloncat dan memikirkan sarapan. Ya, dia teringat akan sarapan dan memikirkan menu sarapan.

Untunglah, McQueen segera sadar dan kembali menarik pikirannya untuk fokus pada dirinya dan kemampuan yang dia miliki untuk menghadapi pertandingan.

Bagi kawan-kawan yang melakukan meditasi, tidak peduli mereka yang baru belajar ataupun yang sudah berpengalaman, mungkin kejadian seperti ini sering terjadi

saat meditasi. Saat-saat pikiran kita mendadak meloncat ke sana ke mari tanpa kita sadari ini biasa disebut dengan "*monkey mind*", bahkan "*crazy monkey mind*".

Jadi, bagaimana mengatasi terjadinya "*crazy monkey mind*" saat sedang bermeditasi?

Bagaimanapun kita bermeditasi, kemungkinan terjadinya "*crazy monkey mind*" tetap saja ada karena menurut Charles Luk (1990), justru fungsi meditasi adalah untuk mengendalikan "*crazy monkey mind*" sehingga kita dapat selalu fokus dan selalu sadar untuk berada di sini, saat ini.

Lalu, bagaimana cara mengendalikannya? Masih menurut Charles Luk, cara mengendalikan "monyet pikiran" yang nakal ini adalah dengan merasakan napas kita saat sedang bermeditasi.

Saat kita menghirup napas, rasakan dan sadari bahwa kita sedang menghirup udara. Kemudian saat mengembuskan udara, rasakan dan sadari pula bahwa kita sedang mengembuskan napas. Lakukan terus-menerus dan jadikan napas sebagai "jangkar" pikiran kita sehingga pikiran kita tidak berkeliaran ke mana-mana.

Saat hati, perasaan, dan pikiran telah menyatu dalam napas yang kita tarik dan kita lepaskan, saat inilah yang disebut "*locking up the monkey heart*" atau "mengunci monyet dalam pikiran kita" sehingga dia tidak nakal dan berkeliaran ke mana-mana.

Setelah Lightning McQueen berhasil menjinakkan "*monkey mind*"-nya, walaupun kedua ban belakangnya pecah saat mendekati garis finis, dia berhasil—bersama-sama tiga mobil lainnya—memenangi pertandingan karena mereka melewati garis finis pada saat yang bersamaan.

Bagaimana? Tertarik menjinakkan dan mengendalikan "monyet" dalam pikiran? Kita coba yuk....

**MESKIPUN SENDIRI, SEMOGA
KITA TAK PERNAH MERASA
SENDIRIAN.**

KEHENINGAN DAN FOKUS

Dia makan sambil sesekali melihat jam tangan. Selama makan, dia bercakap-cakap dengan orang di depannya dengan penuh kemarahan. Tidak jarang juga menulis pesan di *gadget* yang dia pegang, ditambah berbicara melalui telepon.

Begitulah sebuah peristiwa yang saya lihat di rumah makan beberapa hari yang lalu. "Sibuk sekali," kata saya dalam hati.

Menetap, tinggal diam, dan bersembunyi di masa lalu, serta terlalu berkhayal akan masa depan, hingga lupa menyadari keberadaan diri secara utuh di sini, masa kini untuk bersyukur. Itulah yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari kita.

Segala yang kita lakukan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk makan, dapat menjadi kesempatan yang indah untuk kita gunakan berlatih menjaga kesadaran.

Salah satu caranya adalah dengan sabar menghubungkan diri dan fokus kepada hal-hal yang bermanfaat. Dari situ, kita mempertajam kemampuan untuk hadir utuh di sini, di masa kini.

Saat menuangkan air, hanya tuangkanlah air. Saat mencuci piring, hanya cucilah piring. Saat berlari, hanya larilah.

Saat mendengarkan, hanya dengarkanlah. Saat Twitter-an, hanya Twitter-anlah. Demikian juga saat makan, hanya makanlah.

Sepertinya sederhana, tetapi ini bermakna dalam. Ya, seperti kita tahu, sering kali yang benar-benar bermakna dalam kita temui dalam kesederhanaan.

Bayangkanlah. Bagaimana kita bisa menuangkan air dengan baik dan tidak tumpah jika saat menuangkan air kita memikirkan atasan yang selalu nyinyir?

Bagaimana kita bisa mencuci piring dengan bersih jika saat melakukannya kita gelisah akan utang yang membuat kepala menjadi pening?

Bagaimana kita bisa berlari dengan sehat jika saat berlari kita membayangkan rekan kerja yang selalu berhasil membuat iri?

Bagaimana kita bisa mendengarkan dengan baik jika saat mendengarkan kita sudah menyiapkan rancangan di pikiran untuk jawaban yang menghasilkan pujian?

Bagaimana kita bisa Twitter-an dengan seru jika saat Twitter-an kita dipenuhi kegalauan dan dendam yang tak kunjung diredam?

Bagaimana kita bisa benar-benar menikmati saat ini, di sini, saat ini, jika saat menjalani saat ini kita mudah menyesal dan cemas karena gangguan dari dering ponsel, notifikasi pesan masuk dan media sosial—selalu terhubung dengan dunia maya?

Kita ambil salah satu contoh: menuangkan air. Akibat dari menuangkan air sambil tidak sadar dan memikirkan atasan yang nyinyir, paling hanya meja atau lantai yang basah.

Namun, bagaimana jika kita mencuci piring, berlari, mendengarkan, Twitter-an, makan, mengiris sesuatu, berkendara, dan sebagainya tanpa kita sadar?

Sebagian besar pembaca buku ini mungkin pekerja, baik sebagai karyawan maupun berwirausaha. Nah, apa pun yang kita kerjakan sebenarnya adalah kesempatan baik yang bisa kita gunakan untuk menciptakan kebahagiaan sejati, menghasilkan makna melalui karya dan kedamaian.

Caranya? Sederhana, dengan memfokuskan diri pada apa pun yang sedang kita kerjakan, bukan malah membiarkan pikiran mengembara entah ke mana saat mengerjakan sesuatu. Salah satu manfaat jika kita memfokuskan diri pada pekerjaan adalah dapat membantu kita fokus saat menjalani kegiatan sehari-hari.

Jika diri kita hadir utuh di sini—saat ini, dan melawan setiap gangguan yang datang—penyesalan, kenangan akan masa lalu atau kecemasan, mimpi akan masa depan—kita dapat berkarya dengan baik.

Kesadaran, hadir utuh di sini-kini, mampu membangkitkan potensi kita yang sebenarnya dalam bekerja maupun menjalani hidup sehingga memberikan makna untuk sesama.

Sering kali pikiran kita mengembara, saat kembali ke saat ini, kita tidak sadar apa saja yang sudah kita lewatkan. Pikiran sering melayang hingga kita tidak sadar, sudah berapa lama kita terseret dalam lamunan.

Melamun bukan satu-satunya penyebab dari ketidakhadiran utuh diri kita di saat ini (*inattentional blindness*). Misalnya, saat kita mengendarai mobil sambil menelepon, sering kali kita tidak sadar akan lingkungan sekitar.

Saat berkendara, papan iklan, mobil, anak-anak bermain lampu merah, bahkan rambu lalu lintas terlewat begitu saja. Ada hal yang dianggap tak berbahaya, tetapi ada juga aktivitas yang memang berbahaya jika dilakukan dengan *multitasking*.

Menurutmu, apakah benar kita bisa *multitasking*? Otak kita tidak mampu memerhatikan lebih dari satu aktivitas kompleks pada saat yang bersamaan. Ternyata saat *multitasking*, pikiran kita berpindah perhatian secara cepat dari satu aktivitas ke aktivitas yang lainnya—bukan memerhatikan segala hal pada saat yang bersamaan. Tentu ini melelahkan.

Sementara pikiran kita menaruh perhatian lebih pada ponsel, sibuk dengan Twitter, ribut dengan pilpres, kita menjadi lebih tidak melihat perjalanan hidup kita sendiri dengan segala yang ada di depan diri kita.

Dalam hal keselamatan berlalu lintas, kemungkinan kecelakaan terjadi 4 kali lipat lebih besar jika berkendara sambil bertelepon. Sementara itu, kemungkinan kecelakaan terjadi 23 kali lipat lebih besar jika berkendara sambil berkirim pesan, mengecek Twitter, dan sebagainya.

Apa pun yang kita lakukan kemungkinan lebih lancar asalkan kita fokus, agar jalan kita tetap berada di jalur. Tantangan yang kita hadapi sekarang adalah kita dikepung berbagai gangguan yang bisa membajak perhatian kita. Maukah kamu diusik oleh gangguan-gangguan yang ada?

Pilihan untuk mau atau tidak mau diusik oleh gangguan-gangguan yang ada itu sepenuhnya terserah kita. Luangkanlah waktu meski sejenak untuk mengistirahatkan diri, raga, pikiran, dan jiwa sehingga diri menjadi tangguh, tak mudah terganggu.

BELAJAR MENCIPTA

Ya, mencipta memang tidak mudah. Bagi saya, menciptakan karya berupa menulis sambil mengobrol via *mobile messenger* atau mengirimkan *e-mail*. Apalagi sambil mengirim *twit* dan sesekali membaca artikel di sebuah *blog* atau forum.

Apakah kamu bisa menulis sambil membaca?

Apakah kamu bisa menciptakan lagu saat mendengarkan lagu?

Pertanyaan itu sering terdengar di telinga saya hingga membuat saya berpikir dan merasakan.

Fakta yang kita terima bersama adalah hampir tidak mungkin melakukan kegiatan-kegiatan mengonsumsi, berkomunikasi, dan mencipta pada saat yang bersamaan. Tentu kita bisa melakukannya silih berganti, termasuk saat menulis sambil mendengarkan lagu.

Kita tak jarang berusaha menciptakan sesuatu sambil melakukan kegiatan-kegiatan yang bernuansa mengonsumsi dan menjalin interaksi melalui komunikasi. Kita semua melakukan itu. Sering.

Namun, dari kegiatan itu, saya pun menjadi bertanya-tanya, "Seberapa efektifkah kita dalam mencipta jika kita melakukannya dengan cara seperti itu?"

Saat di tengah menciptakan sesuatu, belum selesai mencipta, kita menghentikan proses mencipta dan kita menjadi asyik, misal berkomunikasi melalui *e-mail* atau *ngetwit* beberapa saat, lalu kembali lagi melanjutkan proses mencipta.

Aktivitas itu membuat kita akan kehilangan waktu untuk berpikir kreatif. Fokus kita akan berkurang untuk memunculkan ide-ide kreatif, walaupun hanya sedikit.

Ini terjadi setiap kali kita kembali kepada proses mencipta, setelah menyelipkan kegiatan-kegiatan yang tidak ada kaitannya dengan proses mencipta itu sendiri.

Untuk memulainya lagi perlu tenaga lebih, bahkan bisa jadi lebih besar daripada tenaga yang dibutuhkan di awal.

Semua kegiatan mengonsumsi informasi yang kita lakukan, segala komunikasi yang kita lakukan, dan semua proses perpindahan dari mencipta ke mengonsumsi dan berkomunikasi serta sebaliknya, akan menggerogoti waktu kita untuk mencipta.

Jadi begini, mencipta merupakan proses yang benar-benar berbeda dari mengonsumsi dan berkomunikasi. Tidak akan terjadi di saat yang bersamaan. Mungkin kita dapat melakukannya silih berganti, tetapi energi yang kita punya akan berkurang setiap kali kita mulai melakukannya lagi.

Saya pun memahami bahwa menjalin interaksi dengan kawan dan membaca buku bukannya tidak penting dalam proses mencipta atau menulis. Berkomunikasi dan mengonsumsi informasi membantu saya dalam proses mencipta.

Oleh karena itu, kita sebaiknya tidak menolak untuk berkomunikasi dan mengonsumsi informasi. Dengan berkomunikasi, kita dapat berkolaborasi sehingga dapat melipatgandakan kekuatan kreatif yang tidak kita sangka sebelumnya.

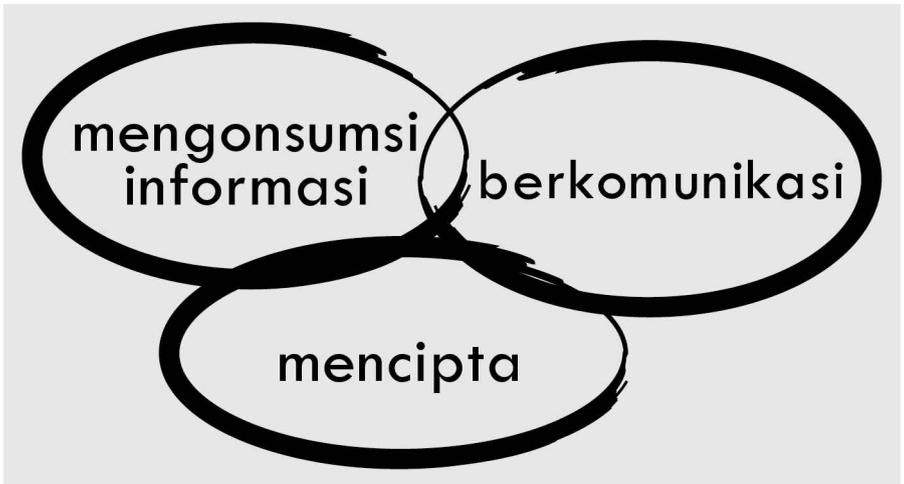
Saat berkomunikasi dan berkolaborasi, kita dapat bertukar ide kreatif dari apa yang kita katakan, saling belajar satu sama lain, menyatukan ide yang baru dan menjadi menarik, bahkan mampu menciptakan sesuatu yang tidak bisa dihasilkan ataupun dibayangkan jika kita hanya sendirian.

Dengan mengonsumsi informasi, kreativitas yang kita punya pun meningkat. Kita menemukan inspirasi dari yang telah dilakukan oleh orang lain. Kita mendapatkan ide dan mengumpulkan materi mentah untuk mencipta.

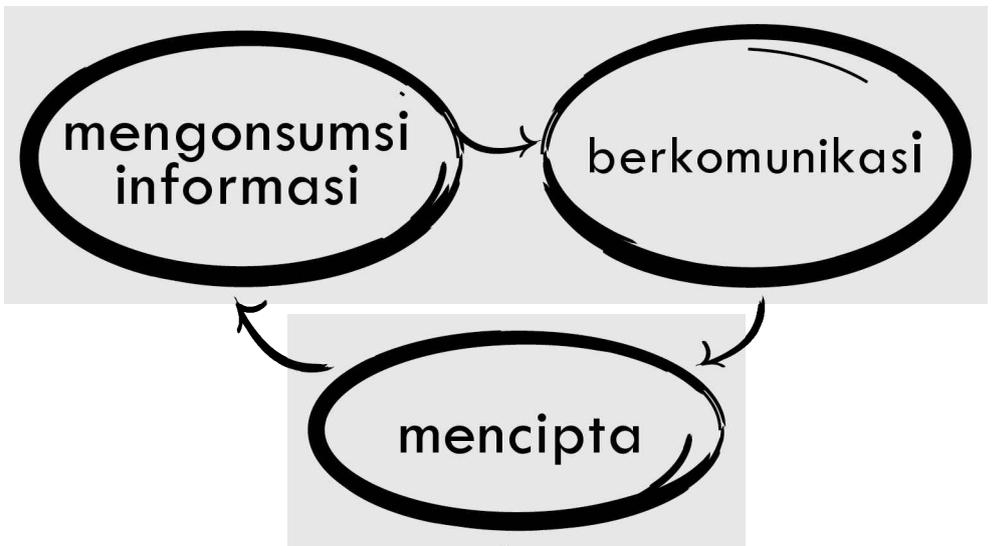
Mengonsumsi dan berkomunikasi bukanlah mencipta. Mengonsumsi dan berkomunikasi membantu proses mencipta, memberikan fondasi. Namun, kita membutuhkan waktu untuk duduk dan hanya mencipta atau berdiri dan hanya mencipta. Hanya mencipta, tidak sambil mengonsumsi maupun berkomunikasi. Hanya mencipta.

Sudahkah kamu mencipta hari ini?

Coba bandingkan dua kondisi ini...



menumpuk dan bertubi-tubi



tenang dan teratur

MEMBACA BUKU ADALAH KEMEWAHAN

Tanggal 17 Mei 2014 lalu adalah hari buku nasional dan saya tergelitik untuk bertanya, “Kapan pertama kali kamu membaca?” Barangkali membutuhkan waktu untuk membongkar ingatan supaya pertanyaan tersebut terjawab.

Saya akan melanjutkan dengan pertanyaan, “Kapan terakhir kalinya kamu fokus membaca dalam durasi yang cukup lama?”

Sekarang ini, fokus membaca dalam durasi yang cukup lama menjadi sebuah kegiatan yang jarang. Kita merasa kewalahan untuk mencari waktu untuk membaca—bahkan hanya untuk membaca sebuah tulisan di *blog* milik kawan, apalagi kalau tulisannya tidak ringkas, bertele-tele sampai ribuan kata di dalamnya.

Kita lebih memilih untuk melewatkan begitu saja dan melanjutkan melakukan kegiatan atau mencari sumber bacaan yang lain, misal membaca *e-mail* dan menyimak media sosial.

Kebiasaan membaca kita telah berubah, salah satunya karena kegigihan gangguan *online* yang ada di mana pun dan kapan pun. Kita lebih sering membaca, tetapi durasi membaca kita lebih singkat, lebih cepat. Kemampuan kita untuk fokus membaca dalam durasi yang cukup lama menjadi berkurang. Fokus membaca terasa sulit.

Oleh karena itu, buku yang kita baca lebih sedikit. Tulisan panjang yang kita baca pun lebih sedikit. Mungkin banyak *blog* yang kita kunjungi, tetapi kita merasa tidak sempat membaca tulisannya. Kita lebih memilih tulisan yang ringkas, semacam yang kita kenal di dunia 140 karakter, Twitter.

Akibat yang lain adalah jika kita melakukan penelitian, pikiran kita akan terisi gangguan-gangguan yang santer, warawiri, layaknya "ranjau" di sepanjang proses penyelesaian pekerjaan. Bagaimanapun, bukannya tidak mungkin kita mampu fokus membaca atau melakukan penelitian. Hanya, prosesnya lebih menantang daripada sebelumnya.

Karena suka membaca, saya berpikir dan merasa penting untuk menulis tentang tip yang diperlukan untuk fokus membaca dalam durasi yang cukup lama.

Pertama-tama, singkirkan segala hal, kecuali buku. Berikutnya, matikan internet.

Tanpa melakukan kedua hal tersebut, kita akan selalu mendapatkan gangguan. Meskipun kita sudah berusaha mengelolanya, suara notifikasi pesan masuk dan *pop up box* dari media sosial tetap saja menggoda.

Untuk fokus membaca artikel atau *blog* yang lumayan panjang, alangkah baiknya kita membukanya di *window* yang berbeda, tanpa *tab* lainnya yang berpotensi mengganggu.

Kita bisa memilih untuk memperbesar *window* itu sehingga tampilannya memenuhi layar.

Lalu, matikan internet sehingga tidak ada kegiatan lainnya selain membaca. Kita bisa membaca sampai selesai atau sampai sadar bahwa bacaan tersebut tidak bermanfaat. Yang pasti, tidak berpindah ke *window* atau program yang lain sebelum selesai membaca.

Ada suatu ketenangan saat melakukan hal ini. Saat saya melakukannya, seolah-olah saya berkata kepada diri sendiri bahwa tidak ada hal lain yang harus saya lakukan selain membaca. Tidak ada yang akan mengganggu dan saya hanya fokus menikmati kegiatan membaca.

Membaca buku mirip dengan membaca artikel atau *blog*. Jika baca buku dalam bentuk fisik, bukan *e-book*, sebaiknya singkirkan dulu laptop atau perangkat *mobile*, dan matikan semuanya.

Cari tempat yang tenang dan mulailah membaca, hanya membaca. Jika membaca *e-book*, singkirkan yang lainnya, yang ada hanya perangkat pembaca *e-book*.

Semoga tip sederhana ini bermanfaat sehingga dapat membantumu fokus membaca dan menikmatinya. Nikmati hidup dalam kemewahan membaca tanpa gangguan....

MENGHENINGKAN CIPTA ALA KUNG FU BOY

Pernah baca komik *Kung Fu Boy*? Atau bahkan mungkin menggemarnya hingga setiap komik itu muncul, kawan-kawan selalu cepat-cepat ingin memilikinya?

Saya juga seorang penggemar *Kung Fu Boy*. Sejak awal, manga karya Takeshi Maekawa ini menarik perhatian saya. Petualangan bocah lelaki bernama Chinmi yang kemudian berguru kungfu di Kuil Dairin itu selalu saya ikuti dari seri ke seri. Sejak dia masih cupu (tetapi sudah jago kungfu), sampai dia jago kungfu (dan kali ini jago banget).

Mungkin saat membaca *Kung Fu Boy*, selain tokoh Chinmi, hal lain yang langsung teringat adalah Kungfu Peremuk Tulang yang dikuasai Chinmi dari Sang Guru Yosen.

Namun, mungkin agak berbeda dengan yang lain, saya lebih teringat pada Kungfu Satu Jari, jurus kungfu yang bisa membuat musuh yang menyerang kita terjungkal, hanya dengan menyentuhkan satu jari kita ke tubuhnya.

Sayangnya, kalau tidak salah, jurus ini hanya digunakan Chinmi dua kali dalam cerita *Kung Fu Boy*, yaitu saat mengalahkan beruang besar yang masuk kampung dan saat menjatuhkan dua orang pejabat pemerintah sebuah kota yang memaksa para lelaki di kota itu menjadi penambang emas.

Mungkin karena itu Kungfu Satu Jari yang diajarkan oleh Dokter Loe ini tidak sepopuler Kungfu Peremuk Tulang, yang masih sering dipakai bahkan saat Chinmi diceritakan telah dewasa.

Kungfu Satu Jari menjadi salah satu yang paling saya ingat karena sedikit banyak saya mendapat pelajaran mengenai *mindfulness* di situ.

Lihat saja, Dokter Loe berkata, "Tidak perlu memikirkan yang susah-susah," saat Chinmi bertanya dari mana memulai belajar kungfu ini. Dokter Loe juga menekankan bahwa dalam kungfu, seperti halnya dengan manusia dan alam semesta, yang terpenting adalah keseimbangan.

Namun, yang lebih menarik bagi saya dari pelajaran Kungfu Satu Jari adalah saat Chinmi diminta Dokter Loe mendengarkan suara kicauan burung-burung liar di dekat air terjun yang besar hingga suaranya bergemuruh sekali.

Dalam kondisi normal, jangankan suara burung, suara lawan bicara kita saat bercakap-cakap saja sukar terdengar, apalagi suara burung yang kecil dan jaraknya relatif lebih jauh. Semuanya tertutup oleh suara air terjun.

Proses latihan mendengarkan suara burung-burung di tengah gemuruhnya air terjun ini, dalam komik itu, diistilahkan "Chinmi sedang berusaha merasakan suasananya". Nah, di sinilah kaitan cerita Kungfu Satu Jari dengan *mindfulness*.

Proses latihan Chinmi mendengarkan suara burung di tengah keributan, menurut saya, adalah bentuk latihan *mindfulness*. Dia melakukan sejenak hening sehingga mampu mengarahkan pikiran mendengarkan yang ingin kita dengar meskipun di tengah keramaian. Kita menjadi tangguh karena tidak mudah terganggu hal-hal yang bukan menjadi prioritas kita.

Berbeda dengan mitos yang banyak dipercaya masyarakat awam, meditasi dan *mindfulness* bukan aktivitas “mengosongkan pikiran” hingga kita tidak ingat dan tak mendengar apa-apa sama sekali.

Mindfulness yaitu sebuah latihan yang membuat kita sadar akan keadaan sekitar, sadar akan suasana, sadar sedang berada di sini, saat ini, sekarang. Jadi, pikiran tidak melayang ke mana-mana, atau bahkan dalam keadaan kosong.

Kembali ke cerita Chinmi tadi, jika ditanya apakah saya pernah mendengarkan suara burung kecil di tengah air terjun besar yang berisik, jujur saja saya belum pernah. Bukan karena apa-apa, tetapi selama ini saya belum pernah berkunjung ke air terjun besar dan deras yang sekaligus menjadi surga bagi burung-burung seperti di Komik *Kung Fu Boy*.

Eh, tapi, jika memang ada tempat seperti itu dan mudah serta cepat dijangkau, kelihatannya berlatih *mindfulness* bersama di tempat itu seru, deh.

HENING SEJENAK DAN JADILAH PENYABAR

Tahun lalu, cerita Florence Sihombing yang mengungkapkan kekesalan akan Yogyakarta ramai diperbincangkan di berbagai sosial media. Kemudian, ada akun Twitter @kemalsept yang menghina Wali Kota Bandung Ridwan Kamil. Tak cuma itu, dia juga melontarkan hinaan kepada masyarakat Bandung.

Merasa terganggu, kesal lalu menghina, begitukah cara kita menjalani hidup ini?

Saya pun menjadi bertanya, "Apakah sekarang ini kesabaran kita lebih cepat bersembunyi sesaat setelah kita merasa terganggu dan jengkel sehingga memberikan kesempatan selebar-lebarnya untuk memuaskan keinginan kita menghina maupun membalas?"

Di era kompetisi yang begitu sengit ini, bersabar seolah-olah dianggap sebagai ejekan untuk semangat menggebu-gebu dalam menggapai harapan. Kita menjadi tak sabar, bahkan dalam hal-hal yang tidak semestinya, yaitu tak sabar menghina.

Kita diberi kebebasan untuk menikmati hidup sesuai dengan laju hidup yang kita mau dan dengan cara yang kita inginkan. Kesabaran juga merupakan anugerah luar biasa yang mampu kita berikan kepada sesama dalam kehidupan sehari-hari.

Kesabaran yang kita tunjukkan setiap saat membuat pernyataan yang kuat bahwa kita tidak menilai sesama ataupun diri sendiri secara kasar. Dengan kesabaran, kita mampu mengatasi bahkan melampaui segala yang kita rasa mengganggu dan menjengkelkan dalam hidup ini.

Tak sedikit orang, mungkin termasuk kita, yang merasa terganggu dan kesal karena rutinitas harian kita sendiri. Memang rasa jengkel yang kronis tak secara langsung akan meracuni atau menyakiti sesama, tetapi dapat membuat mereka tak nyaman bersama kita. Rasa jengkel yang terus kita rawat juga akan menciptakan atmosfer yang mendukung emosi negatif meningkat.

Saya membiasakan diri hening sejenak, memberi saya pilihan untuk menenangkan diri dan memberikan anugerah berupa kesabaran kepada diri saya sendiri dan sesama, terutama orang-orang di sekitar saya. Saya pun menjadi tak tergesa untuk bereaksi, mampu memberi jeda sebelum bertindak.

Namun, tak jarang kesabaran diperlukan pada situasi-situasi yang tiba-tiba hadir begitu saja dan pada saat kita memang benar-benar butuh kesabaran.

Kesabaran juga berarti kita tak gegabah, tetapi sadar penuh dalam bereaksi terhadap gangguan dan segala yang tak kita inginkan. Kesabaran memberi kita kebebasan untuk memilih tindakan karena kita mendapatkan waktu dan ruang tambahan sehingga lebih luang nan lapang.

Dalam hidup akan selalu ada untung-rugi, fitnah-hormat, pujian-kritikan, sakit-nikmat. Marilah kita tak menjadi budak karena itu semua. Saat mulai diperbudak olehnya, berhentilah sejenak, bersabarlah....

Sesaat merasa terganggu, saya berusaha mengingatkan diri sendiri bahwa apa pun yang menjadi penyebab rasa terganggu, hadir tidak kekal. Mencoba memahami sifat alami dari segala yang biasanya membuat saya merasa terganggu.

Apakah orang, komentar, kejadian atau peristiwa yang seolah-olah menyerang benar-benar cerminan dari diri saya? Apakah setiap gangguan akan terus-menerus ada atau akan berhenti pada waktu tertentu? Jika sesaat setelah gangguan itu saya rasakan, saya tidak memberikan respons seperti biasanya, apa yang akan terjadi?

Kesabaran merupakan hal penting di setiap hubungan kita dengan sesama dalam kehidupan sehari-hari. Kesabaran mampu mempererat hubungan. Kesabaran bukan seperti hujan yang terjadi tak kita sengaja, tetapi kesabaran adalah keputusan kita secara sadar untuk membiarkan sesuatu terjadi apa adanya.

Memang kita, manusia, ringkih dalam hal bersabar. Namun dengan belajar bersabar, kita mampu menyeleksi hal-hal yang dirasa penting, bukan semuanya, untuk dimasukkan dalam hati. Pengalaman-pengalaman ini akan membantu kita menghadapi gangguan-gangguan yang lebih besar.

**SIAPA ATAU APA YANG TELAH
BERHASIL MEMBUATMU
MERASA TERGANGGU,
JENGKEL, KESAL, ATAU
FRUSTRASI HARI INI?**

MANFAAT MINDFULNESS

Dalam keseharian, sering kita mendengar nasihat yang berkaitan dengan waktu. Pedagang punya moto waktu adalah uang, olahragawan punya semboyan waktu adalah prestasi, manajer marketing perusahaan punya panji-panji jangan lewatkan setiap kesempatan yang ada.

Dalam beraktivitas, kita sering merasa dikejar-kejar waktu, seakan waktu selalu habis. Namun, pernahkah kita berhenti sejenak untuk bertanya, "Apa sesungguhnya yang dimaksud dengan waktu?"

Konsep waktu tidaklah sesederhana melihat pukul berapa saat ini di sebuah jam dinding. Waktu bukanlah gerakan jarum jam di arloji yang melekat di pergelangan tangan. Ada satu hal yang mendasar: pemaknaan kita terhadap konsep waktu.

Pada awalnya, konsep waktu diciptakan manusia untuk mempermudah hidup, misalnya untuk membuat janji dengan orang lain, merencanakan suatu tindakan, atau menceritakan peristiwa di masa lalu.

Selain sifatnya yang praktis, ada satu sisi lain dari konsep waktu, yaitu persepsi terhadap waktu. Kemampuan mempersepsi waktu adalah salah satu kemampuan penting bagi manusia untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Dalam satu situasi saat kita harus menunggu pesawat yang terlambat terbang, kita akan merasakan waktu bergerak amat lambat, bahkan detik demi detik pun terasa berjam-jam. Kondisi ini akan semakin berat jika kepergian kita adalah untuk suatu hal yang kita anggap penting.

Sebaliknya, ketika berlibur, tanpa terasa waktu seakan tiba-tiba habis dan kita harus pulang dan kembali melakukan rutinitas. Dua pengalaman tersebut menunjukkan bahwa durasi waktu bersifat subjektif, tergantung kondisi emosional kita. Bagaimana hal ini bisa terjadi?

Menurut para peneliti, persepsi kita terhadap waktu diturunkan melalui serangkaian proses fisiologis dan kognitif sehingga persepsi kita terhadap waktu menjadi tidak akurat dan bias.

Model *attentional gate* yang dikemukakan oleh ahli psikologi kognitif Profesor Dan Zakay menyebutkan bahwa berbeda dengan hewan, manusia memiliki kewaspadaan terhadap lintasan waktu yang sangat dipengaruhi tuntutan atensi (disebut sebagai "pagar atensi").

Saat kita sedang kesakitan atau saat kita sedang menghadiri acara yang membosankan, benak kita bertanya-tanya kapan rasa sakit atau rasa bosan itu akan berakhir. Pada saat seperti ini, atensi kita menjadi sangat terfokus pada waktu.

Akibatnya, pagar atensi menjadi terbuka lebar sehingga durasi waktu terasa lebih panjang. Sebaliknya, pada saat waktu menjadi tidak penting (saat liburan atau saat bersama orang yang kita cintai), kita tidak lagi memberikan atensi yang berlebihan terhadap waktu sehingga pagar atensi pun menyempit.

Dapatkah kita memiliki persepsi yang lebih panjang terhadap waktu sekaligus menikmati kegiatan yang kita lakukan tanpa merasa diburu-buru oleh waktu?

Sebuah eksperimen yang dilakukan di University of Kent di Inggris menemukan bahwa individu yang diminta untuk berlatih *mindfulness* dalam bentuk memfokuskan atensi terhadap pergerakan napas di dalam tubuh selama 10 menit cenderung mengklasifikasi durasi stimulus sebagai "lebih panjang" dibanding sebelum latihan *mindfulness*.

Artinya, ketika atensi kita terfokus pada stimulasi internal (napas), persepsi kita terhadap waktu menjadi lebih luas. Kita tidak lagi merasa dikejar-kejar oleh waktu. Kita mampu untuk mengalokasikan lebih banyak sumber daya atensi untuk menyelesaikan tugas yang ada di hadapan kita.

Dengan demikian, persepsi manusia terhadap waktu bergantung kepada manusia itu sendiri. Aktivitas yang dilakukan dan realitas yang berlangsung di depan kita sebenarnya adalah netral.

Aktivitas hanya membutuhkan durasi, yang secara konvensi dapat diukur dengan satuan tempo, bisa berupa jam, menit, dan detik. Realitas di depan kita tidak mengandung "lama/cepat", kita sendiri yang memberikan label sesuai dengan kondisi emosi kita.

Mindfulness mengajarkan kepada kita untuk melihat realitas sebagaimana adanya dengan cara mengenali *mind* kita sendiri, cara emosi kita muncul dan kemudian hilang, juga mengatur cara sisi rasional bisa ditempatkan.

Tidak hanya secara internal, *mindfulness* juga membentuk pola pikir kita untuk mampu melihat realitas sebagai fakta yang murni, dengan cara mengenali sifat-sifat dasarnya, yaitu bahwa semua realitas pasti akan habis, lenyap, atau rusak.

Melalui *mindfulness*, kita menjadi mampu berkawan dengan diri sendiri dan realitas di depan kita. Pada akhirnya, kita sendiri yang akan menentukan, memilih panik dikejar waktu, selalu kehabisan waktu, atau bersahabat dengan waktu. Mengenali waktu dengan benar akan berimbas pada keberpihakan waktu kepada kita.

**APA YANG SEBENARNYA
KAMU LAKUKAN SELAMA INI?**

**DARI SEKIAN BANYAK HAL
YANG BISA KAMU LAKUKAN,
MENGAPA KAMU MEMILIH
MELAKUKANNYA?**

**MENGAPA KAMU TIDAK
MELAKUKAN HAL YANG
LAINNYA?**

**APA YANG MENGUSIKMU
SEHINGGA KAMU BERMINAT
MELAKUKANNYA?**

**APA YANG KAMU INGIN
DAPATKAN DENGAN
MELAKUKANNYA?**

**APA TUJUANMU
MELAKUKANNYA?**

MENENTUKAN TUJUAN

Beberapa waktu lalu, saya diundang dan diberi kesempatan untuk memperkenalkan *mindfulness* kepada salah satu manajer di sebuah perusahaan ternama. Di banyak perusahaan, di kesempatan yang serupa, saya selalu menekankan salah satu manfaat dari mempelajari *mindfulness*, yaitu meningkatkan kesadaran, termasuk menyadari tujuan kita dalam melakukan sesuatu.

Ini merupakan fondasi dalam dunia kerja. Jadi, para karyawan tidak hanya bekerja tanpa mengetahui secara pasti tujuan mereka bekerja. Namun, mereka berkarya karena diawali dengan menyadari segala yang mereka kerjakan, alasan mereka memilih pekerjaan tersebut, dan memahami tujuan mereka saat melakukan pekerjaan.

Menetapkan tujuan sebelum memulai sesuatu itu penting dan membantu kita dalam perjalanan. Saat menemui tantangan di tengah perjalanan, kita dapat mengingat tujuan kita di awal, sebelum langkah pertama kita lakukan, yang memberi inspirasi untuk memilih melakukan hal ini dari sekian banyak pilihan yang ada.

Dengan begitu, motivasi terus terjaga untuk melanjutkan perjalanan. Tujuan kita mungkin agak konyol, seperti perasaan kehilangan sesuatu jika tidak melakukan hal tersebut, perasaan rindu jika tak melakukannya, atau hanya sekadar ingin tahu. Itu pun baik.

Luangkanlah waktu meskipun sejenak, sekarang, untuk mencari tahu tujuan kita sebenarnya dalam melakukan rutinitas sehari-hari yang selama ini dilakukan. Atau, apakah selama ini kita tak tahu tujuannya sehingga hanya ikut-ikutan? Setiap menemukan jawabannya, tanyakan lagi kepada diri sendiri, apakah tujuan yang diinginkan dalam hidup memang benar itu?

Lakukanlah sebelum kita hanya terpengaruh dan hanya menjadi bagian dari tujuan orang lain. Seperti judul salah satu lagu Bon Jovi, "We Weren't Born to Follow".

MENENTUKAN PRIORITAS

Beberapa minggu ini, saya mempunyai kebiasaan baru. Beberapa saat setelah bangun di pagi hari, saya menulis di buku catatan. Apa yang saya tulis? Semua hal yang ingin saya lakukan di hari itu. Setelah menuliskannya, dari sekian banyak yang ingin saya lakukan, saya memutuskan apa saja yang tidak harus dilakukan dan memilih hanya 3 hal penting yang harus dilakukan.

Di awal melakukannya, saya mengalami tantangan. Bingung memilih hanya tiga hal penting yang harus dilakukan di antara banyak hal yang ingin saya lakukan.

Bahkan saya berusaha memilih hanya satu hal paling penting yang memang benar-benar harus saya lakukan hari itu.

Setelah menetapkan pilihan, saya sebisa mungkin tidak gelisah dan khawatir ataupun menyesal karena tidak melakukan hal-hal yang akhirnya tidak saya pilih. Jadi, fisik maupun pikiran saya tidak sibuk.

**SIBUK HANYALAH UNTUK
PEMALAS. YA, MALAS UNTUK
BERPIKIR MENETAPKAN
PILIHAN.**

Berani memutuskan untuk tidak melakukan hal-hal yang kita anggap tidak penting dapat sangat membebaskan diri kita. Kita menjadi belajar untuk menghargai hidup dan tidak ada lagi beban pikiran di malam hari karena belum menyelesaikan ini dan itu.

Hanya pikiran malas dan perilaku tak terarah yang akan membuat kita kebingungan dan stres menjalani hidup sehari-hari, terutama menjelang merebahkan badan untuk istirahat di malam hari.

Mengurangi apa yang harus kita lakukan setiap hari, bukan malah terus menambah, adalah kunci supaya di penghujung hari kita merasa telah melakukan atau menyelesaikan sesuatu. Pelankan laju hidup dan ingat, sebagian besar yang kita lakukan tidak ada manfaatnya sehingga sebaiknya kurangi yang kita lakukan.

Kamu tahu Vilfredo Pareto, kan? Ahli ekonomi di abad ke-19 yang terkenal dengan hukum Pareto? Hukum 80/20 ini menyatakan bahwa 80 persen kekayaan negara hanya dikuasai oleh 20 persen penduduknya.

Berdasarkan hukum tersebut, 80 persen hasil yang kita dapatkan berasal dari 20 persen usaha dan waktu kita. Berarti kita mengorbankan sebagian besar waktu untuk melakukan cukup banyak hal yang tidak memberikan hasil. Namun, entah mengapa, kita sering kali telanjur percaya bahwa segala sesuatu itu penting sehingga kita merasa harus melakukan semuanya.

MENGUBAH KESEPIAN MENJADI KEDAMAIAN

Pernahkah rasa sepi muncul ketika kamu sedang dikelilingi wajah-wajah yang sebetulnya akrab bagi keseharianmu?

Adakah kekosongan yang kamu rasakan di tengah tumpukan tugas dan aktivitas yang sedang kamu kerjakan?

Barangkali kamu pernah berpikir bahwa tidak ada seorang pun yang mampu memahami kamu dan merasa terkucil di antara ramainya kehidupan yang terus berjalan. Kesepian bisa menjadi salah satu pengalaman yang paling menakutkan bagi manusia.

Seiring bertambahnya usia, kesempatan kita untuk membangun relasi sosial yang baru akan menurun. Namun, kesepian bukan hanya milik para lansia. Bukan pula mutlak milik remaja yang ingin eksis di lingkungan sosialnya.

Kesepian tidak sama dengan kesendirian. Rasa sepi bisa muncul pada siapa saja yang merasa bahwa kebutuhan sosialnya yang paling mendasar akan dukungan dan penerimaan dari lingkungan tidak terpenuhi.

Otak kita memiliki kecenderungan untuk mendeteksi persamaan dan perbedaan antara diri kita dengan orang lain. Tanpa ikatan sosial yang memadai, kita akan mempersepsi dunia sebagai tempat yang tidak aman bagi kita.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa rasa kesepian yang muncul akibat penolakan dari lingkungan sama hebatnya dengan sakit yang ditimbulkan luka fisik, rasa haus, dan rasa lapar.

Tidaklah mengherankan bahwa kesepian dapat pula memicu meningkatnya kecemasan, amarah, stres, depresi, tekanan darah, obesitas, bahkan kematian.

Saat pikiran sedang dikuasai kesepian, kita bisa menampilkan perilaku yang malah mendorong orang lain untuk semakin menjauh dari kita. Kita mengumpat, mencela atau mengurung diri di dalam kamar.

Akibatnya jelas, rasa sepi semakin menjadi-jadi, seperti lingkaran setan yang sulit terputus. Sebagian dari kita mungkin mengonsumsi alkohol atau obat-obatan untuk membunuh sepi.

Sebaliknya, sebagian lain berusaha melawan kesepian dengan menyibukkan diri dalam berbagai aktivitas sosial, seperti *clubbing*, arisan, dan pesta atau mengikuti kursus singkat tentang cara komunikasi yang efektif. Untuk sementara waktu, strategi semacam ini barangkali dapat membuat kita kembali merasa aman.

Akan tetapi, rasa sepi akan kembali menghantui selama kita masih menutup diri bahwa perasaan kesepian adalah fakta, dorongan alamiah agar kita terus mempunyai energi untuk bersosialisasi dengan sesama.

Di sinilah kemudian diperlukan latihan *mindfulness*. Melalui *mindfulness*, kita belajar untuk tidak melawan rasa sepi yang kita rasakan. Kita belajar menyapa perasaan kesepian dengan amat mendalam, dengan mengajaknya berkenalan, berkawan secara alamiah.

Kita melatih pikiran kita untuk menerima bahwa kesepian merupakan bagian yang tidak terpisahkan di dalam kehidupan manusia.

Baru-baru ini, sebuah studi ilmiah di Pennsylvania, Amerika Serikat, melaporkan adanya penurunan elemen *genetic inflammatory genes* yang merupakan tanda biologis dari kesepian pada para lansia yang menjalani latihan *mindfulness*.

Elemen genetik tersebut sangat terkait dengan beragam penyakit, seperti kanker, jantung, dan demensia. Ketika kita sudah bisa berkawan dengan rasa sepi secara benar, pada gilirannya kita akan memiliki kemampuan untuk mengelolanya.

Sepi tidak lagi berarti wajah ngeri yang menakutkan, tetapi dia akan mengubah wujudnya dengan memberi arti bahwa sepi membuat kita lebih berani. Berani untuk hidup.

MEMPERBAIKI PERASAAN BERSALAH

Sudah menjadi kebiasaan umum untuk menghujat orang lain yang berperilaku seenaknya tanpa menunjukkan rasa bersalah. Pengguna kendaraan bermotor yang *cuek* mengebut di gang sempit sehingga membuat para pejalan kaki terciprat genangan air kotor.

Orang yang tanpa basa-basi langsung menyerobot antrean pembelian tiket yang lumayan panjang. Teman yang tidak pernah mengembalikan barang-barang yang dia pinjam atau mengembalikannya berbulan-bulan kemudian dalam kondisi karut-marut. "Kok bisa-bisanya, sih! *Nggak* pernah diajarin, ya, sama orangtuanya."

Rasa bersalah bukan merupakan emosi dasar manusia. Jadi, jangan heran apabila perasaan ini tidak ditunjukkan semua orang. Ini berbeda dengan rasa takut. Kita tidak perlu diajari untuk merasa takut terhadap binatang buas atau terhadap bencana alam.

Rasa bersalah ditanamkan sejak kecil pada saat kita melakukan perbuatan yang dianggap merugikan orang lain, dan terus-menerus mendapat pengukuhan apabila didukung lingkungan sosial kita. Kebutuhan untuk menjadi "orang baik" membuat kita merasa bersalah ketika sikap kita mengganggu orang lain.

Meskipun luar biasa kesal, umumnya kita tidak akan menyimpan dendam berkepanjangan terhadap pengendara motor, penyerobot antrean, atau teman kita yang tidak tahu diri. Banyak orang yang lebih mudah memberi maaf kepada orang lain dibandingkan memaafkan diri sendiri ketika melakukan kesalahan serupa.

Salah satu cara untuk mengurangi perasaan bersalah adalah dengan meminta maaf secara tulus kepada orang-orang yang telah menjadi korban perbuatan kita. Akan tetapi, tidak jarang perasaan bersalah tetap menghantui pikiran meskipun orang tersebut sudah memberikan maafnya.

Ada kalanya kita bahkan tidak memiliki kesempatan untuk meminta maaf secara langsung karena orang yang pernah kita sakiti sudah tidak lagi ada bersama kita.

Rasa bersalah bisa menimbulkan ketidakberdayaan ketika kita tidak tahu harus berbuat apa untuk memperbaiki akibat dari kesalahan kita. Jika dibiarkan berlarut-larut, perasaan ini akan menyebabkan kebencian kepada diri sendiri.

Kita tidak lagi bisa memisahkan antara perbuatan yang kita lakukan di masa lalu dengan diri kita di masa sekarang. Dalam kondisi ini, bisakah kita memaafkan diri kita sendiri?

Mindfulness tidak melatih kita untuk melupakan dan mengingkari hal-hal yang pernah terjadi. Sebaliknya, latihan *mindfulness* akan memunculkan ingatan yang jernih tentang masa lalu, termasuk masa saat kita pernah mengecewakan orang yang kita sayangi, saat kita berbohong, atau berbuat curang. Penyesalan yang muncul akibat perbuatan ini merupakan hal yang wajar.

Dengan *mindfulness*, kita tidak lagi menggunakan pikiran kita sebagai alat untuk menghukum diri dengan rasa bersalah. Kita jadi lebih bisa menyadari bahwa diri kita yang sekarang sudah tidak sama dengan diri kita yang melakukan perbuatan tersebut di masa lalu.

Kalau kita masih orang yang sama, tentunya kita akan terus melakukan kesalahan yang sama sampai detik ini. Adanya kesadaran bahwa “seharusnya” kita tidak melakukan perbuatan tertentu yang kemudian kita sesali menunjukkan bahwa kita sudah berubah.

Pada saat kita bisa menengok ke belakang dengan penuh kelembutan, kita belajar untuk memahami kebingungan kita di masa lampau, yang sampai mendorong diri kita untuk berbuat salah kepada orang lain.

Kita bukan bersikap lembut kepada diri karena merasa lebih layak dibanding orang lain, tetapi karena seperti halnya orang lain, kita pun berhak untuk mendapatkan maaf dari diri kita sendiri.

Kita tidak lagi merasa perlu membandingkan diri dengan orang lain untuk mempertahankan harga diri kita. Dengan memaafkan diri sendiri, kesanggupan kita untuk tidak lagi mengulangi perbuatan yang sama di dalam situasi yang berbeda akan meningkat.

MENEKAN STRES

Mudah bagi kita untuk berkata bahwa kehidupan modern ini penuh dengan rasa stres. Kita semakin mempunyai kebutuhan untuk diterima khalayak ramai. Jika merasa tidak diterima, kita merasa gagal, merasa kalah.

Inilah yang tidak mudah, terutama ditambah harga yang harus kita bayar untuk sebuah kekalahan atau kegagalan begitu mahal, pengasingan dari pergaulan, gangguan sampai penyiksaan (*bully*) dalam berbagai bentuk, dijauhi teman, dan sebagainya.

Ada juga sebagian dari kita yang terbiasa disanjung, ada juga yang mempunyai masalah untuk meraih kemenangan dan mempunyai standar sukses yang begitu tinggi, merasa bahwa sukses hanya saat meraih hal-hal yang sangat megah dan mewah.

Sering kali kita merasakan kecemasan yang melemahkan diri kita sendiri saat harus menerima kenyataan, apalagi kenyataan bahwa diri kita kalah.

Misalnya, kita mengalami permasalahan keuangan, atau ada masalah kesehatan, atau sedang mengalami konflik keluarga. Kita terus merasa stres di mana pun kita berada dan di berbagai kesempatan meski sudah berpindah lingkungan.

Apa pun yang kita lakukan dan betapa pun keras kita berusaha, serta betapa keren diri kita, dalam perjalanan hidup, kita akan selalu menemui masalah yang tidak bisa kita sangkal begitu saja.

Melatih diri sadar penuh—hadir utuh (*mindfulness*)—akan membantu kita meletakkan masalah yang kita hadapi dalam sudut pandang yang bijaksana melalui pemahaman yang lebih baik terhadap yang terjadi secara menyeluruh.

Sebagian besar masalah sering kali kita sebut sebagai stres, yang kita kaitkan semuanya dengan situasi yang mencekam, rasa cemas yang berlebihan, dan penuh tekanan.

Stres disebabkan oleh kejadian nyata yang sedang kita alami, kita rasa atau peristiwa yang akan kita alami, yang membuat kita hilang keseimbangan dan mengaktifkan sistem respons stres dalam tubuh kita.

Dalam bukunya yang berjudul *Why Zebras Don't Get Ulcers*, neuroscientist Universitas Stanford Dr. Robert M. Sapolsky menjelaskan yang terjadi saat sistem respons stres aktif.

Energi bergerak dan dihantarkan ke bagian-bagian yang membutuhkan: detak jantung, tekanan darah, dan laju napas meningkat. Pemulihan dan pembangunan bagian-bagian yang rusak ditangguhkan sampai stres berlalu.

Pencernaan, pertumbuhan, daya tahan tubuh, dan sistem reproduksi menjadi terhambat. Rasa sakit berkurang, daya pikir menjadi tajam kembali, daya ingat meningkat dan penghilang alami stres, atau analgesia, muncul.

Respons terhadap stres dapat menyelamatkan hidup kita di situasi gawat darurat, tetapi jika sering aktif, berlebihan dalam jangka waktu yang lama karena kecemasan yang kronis atau gejala emosi yang berkepanjangan, akan menyebabkan kerusakan yang serius di tubuh dan pikiran kita.

Kita menjadi rentan dan mudah menyerah kepada penyakit. Respons stres yang berkepanjangan untuk menghadapi

stres sering kali lebih merusak daripada pemicu stres itu sendiri.

Bukan hanya karena hal ini menyebabkan kita sakit, tetapi juga karena kondisi ini meningkatkan risiko kita menjadi sakit atau mengurangi kemampuan kita untuk menghadapi penyakit. Suatu kemampuan yang sebenarnya sudah kita miliki.

Stres itu subjektif. Sebuah situasi yang membuat kita stres belum pasti membuat orang lain juga stres. Mungkin malah situasi tersebut dianggap tidak mengganggu sama sekali.

Bahkan masalah yang sepele bagi sebagian orang dapat juga menyebabkan stres yang parah untuk orang lain. Perbedaan yang besar ini disebabkan oleh kecenderungan genetik dan pengalaman hidup setiap orang.

Kita tidak punya kendali atas kecenderungan genetik kita, tetapi kita punya banyak cara yang bisa kita pilih dan lakukan untuk menyikapi dan menjalani hidup.

Latihan sadar penuh-hadir utuh (*mindfulness*) telah terbukti membantu mengelola pengalaman hidup yang penuh dengan stres, termasuk dalam menghadapi kegagalan dan kekalahan. Kekalahan akan selalu ada karena hidup tidak hanya tentang kemenangan.

**WE CREATE STRESS FOR
OURSELVES BECAUSE YOU FEEL
LIKE YOU HAVE TO DO IT. YOU
HAVE TO. I DON'T FEEL LIKE
THAT ANYMORE.
-OPRAH WINFREY-**

MEMUNCULKAN KETENANGAN

Suatu malam yang belum begitu larut, saya mempelajari teknik sederhana untuk menenangkan pikiran dengan melakukan kegiatan yang menyenangkan.

Saya menyukai seni melipat, atau dikenal dengan origami, dan saya melakukannya dengan perlahan. Setiap kali melakukan satu lipatan, saya mengarahkan pikiran untuk menyadari tarikan dan embusan napas sampai karya yang dihasilkan dari origami terwujud.

Terasa mudah saat mengetahui di awal, tetapi beda cerita saat melakukannya. Latihan ini membutuhkan perhatian yang kuat. Dampaknya, kita bisa lebih fokus, konsentrasi menjadi lebih tajam, serta meningkatkan kepekaan dan rasa syukur.

Betapa gerakan sederhana—melipat kertas, lipatan demi lipatan, memberikan kesempatan kepada kita untuk merasakan ketenangan, kedamaian, keceriaan, dan kebahagiaan.

Saya pun menjadi penasaran dan bertanya, “Apakah hari-hari yang kamu lewati sering kali terasa berlalu begitu saja?”

“Apakah kamu kewalahan mencari waktu untuk melakukan kegiatan yang bermakna di tengah kewajibanmu mencari nafkah demi membayar tagihan-tagihan yang menumpuk, menjawab *e-mail* yang bertubi-tubi masuk tanpa ampun,

kemacetan lalu lintas yang semakin sulit diperkirakan, dan tenggat waktu target kerja hasil *meeting* yang terus antri dalam berbagai bentuk?”

Sadarilah kebutuhan untuk menenangkan pikiran yang sibuk nan ramai.

Kemudian, timbul pertanyaan lainnya, “Apakah kemampuan untuk menenangkan diri benar-benar ada? Atau, hanya sekadar dongeng? Atau, hanya saran tak masuk akal yang sering kali tertulis di buku-buku psikologi populer (*self-help*)?”

Ada kabar gembira buat kita semua.... Kebahagiaan ada ekstraknya. Napas adalah ekstrak dari kebahagiaan. Kita mempunyai kekuatan, di setiap tarikan dan embusan napas, untuk mengurangi bahkan menghentikan stimulus berlebihan yang sudah di luar batas kemampuan kita sebagai manusia dalam hal menerima stimulus.

Kita pun memegang kendali untuk memilih menghentikan setiap kegiatan yang sudah terlalu melelahkan, kekhawatiran akan rencana-rencana yang tak kunjung menjadi nyata, dan kecemasan yang membuat otak kita tidak bekerja sewajarnya.

Luangkanlah waktu meski sejenak untuk melatih ketenangan diri. Mungkin kamu tidak sontak meraih impianmu, tetapi berjalan menuju ke sana dengan penuh rasa syukur dan kegembiraan.

Selain dengan origami, menghitung tarikan dan embusan napas pun dapat membantu kita berlatih menenangkan diri. Banyak orang yang merasa lebih mudah jika melakukannya dengan memejamkan mata.

Dalam satu menit, rata-rata manusia bernapas 8–10 kali (1 kali = 1 tarikan napas, 1 embusan napas). Saat sedang berlatih, jika lupa hitungan karena pikiran mengembara entah ke mana, tidak perlu panik, mulailah lagi dari awal. Cobalah sekarang. Apa yang kamu rasakan saat mencoba latihan ini?

Jika kamu menjadi tahu betapa ramainya pikiranmu saat berlatih “menghitung napas” ini, tidak apa-apa. Luangkanlah waktu sejenak, mungkin satu menit, untuk menyapa napasmu, untuk berhubungan bahkan “menyetubuhi” napasmu dan mengendalikan arah pikiran agar fokus dan berkonsentrasi penuh. Kamu akan menuai manfaat tak terkira.

Saya menyarankan untuk berlatih “menghitung napas” kapan pun kamu merasa letih, cemas, lelah karena berpikiran berlebihan, atau khawatir. Selang beberapa waktu, berlatih “menghitung napas” dengan tekun dan sabar akan membuat kita lebih merasa segar, tidak mudah lesu, dan lebih merasa hidup.

**DO YOU HAVE PATIENCE TO
WAIT 'TILL YOUR MUD SETTLES
AND THE WATER IS CLEAR?
CAN YOU REMAIN UNMOVING
'TILL THE RIGHT ACTION
ARISES BY ITSELF?
-LAO TZU-**

HADIR UTUH BERKAT MINDFULNESS

Apakah kamu menjalani rutinitas sehari-hari dengan larut begitu saja, tanpa benar-benar menyadari setiap kegiatan yang kamu lakukan?

Saya mengalaminya beberapa tahun yang lalu. Hidup terasa berlalu, tanpa ada makna, dan saya hanya menunggu sesuatu bakal terjadi. Saya selalu merasa, saya mempersiapkan untuk sesuatu di kemudian hari. Entah kapan dan saat itu hingga sekarang tidak pernah terjadi.

Kemudian, saya menyadari bahwa saat ini, di sini, masa kini, hari ini, sekarang, bukanlah persiapan untuk hari esok yang kita harapkan lebih indah. Sekarang adalah masa yang utama.

Bagaimana kita dapat tenang dan damai di tengah situasi yang penuh dengan pemicu stres, hari-hari yang serbasemrawut?

Jawabannya sederhana, meskipun tidak selalu mudah untuk kita lakukan: belajar untuk hadir utuh, jiwa, raga dan pikiran, di saat ini, di sini, di masa kini.

Meskipun kondisi di luar kendali, pekerjaan dan kehidupan membuat kita jumpalitan, koprol, menghadirkan diri utuh di sini dan kini dapat menjadi oase. Oase yang dapat mengubah hidup kita dan kita dapat melatihnya secara sederhana.

Melatih diri agar sadar penuh, hadir utuh di sini dan saat ini, lebih menyadari kehidupan dengan segala yang terjadi setiap saat, seolah-olah menjadi hal yang tidak mungkin bagi kebanyakan orang yang sangat sibuk.

Padahal, latihan ini bukan hanya mungkin untuk kita lakukan, tetapi inilah sebenarnya yang kita inginkan. Latihan ini dapat membantu mereka yang sibuk maupun yang tidak sibuk untuk meraih impiannya dan menikmati hidup lebih utuh.

Mindfulness adalah cara sederhana untuk melatih diri agar sadar penuh, hadir utuh di sini dan saat ini, lebih menyadari kehidupan dengan segala yang terjadi setiap saat.

Mindfulness adalah cara yang lemah lembut dan tidak kasar agar secara berkelanjutan diri kita utuh, hadir di sini dan saat ini, menemani segala pengalaman dan rasa yang datang silih berganti.

Menurut Jon Kabat-Zinn, *mindfulness* berarti memerhatikan dengan cara tertentu, terarah, di sini, saat ini, dan tidak memberikan penilaian.

Sejak akhir 1970-an, telah ada lebih dari 1.000 penelitian secara psikologi maupun medis mengenai *mindfulness* yang membuktikan keabsahan dan betapa luasnya penerapan *mindfulness* dalam berbagai bidang.

Juliet Adams, direktur "A Head for Work", menjelaskan *mindfulness* dengan singkatan ABC.

A **wareness**, menjadi lebih menyadari apa yang kita pikirkan, rasakan, dan lakukan, juga lebih menyadari apa yang terjadi di dalam pikiran dan di tubuh kita.

B **eing**, kita menjadi diri apa adanya, menerima setiap pengalaman dan rasa yang hadir. Kita juga terhindar dari kecenderungan untuk bereaksi secara otomatis (auto-pilot) yang hanya berdasarkan pengalaman-pengalaman yang sudah terjadi dan tidak membesarkan masalah yang ada dengan menciptakan cerita-cerita yang jauh dari kenyataan sehingga menjadi drama.

C **reating**, menciptakan jarak dari segala yang kita alami dan rasakan. Juga, menciptakan stimulus sehingga kita mengeluarkan respons, agar kita dapat memilih, melihat, dan mengambil tindakan dengan lebih bijaksana.

MINDFULNESS MEMBANTU KITA UNTUK:

1. mengenali, memperlambat atau bahkan menghentikan reaksi-reaksi otomatis yang sudah menjadi kebiasaan kita, yang hanya berdasarkan hal-hal yang pernah kita alami sebelumnya;
2. memberikan respons lebih efektif terhadap situasi-situasi yang kompleks;
3. melihat situasi dan kondisi lebih jernih;
4. menjadi lebih kreatif;
5. membuat keputusan lebih tepat dan efektif; serta
6. meraih keseimbangan dan meningkatkan daya tahan, baik secara raga maupun jiwa dan pikiran, di dunia kerja maupun kehidupan sehari-hari.

LATIHAN MINDFULNESS SEHARI-HARI

1. Lakukan hanya satu hal pada satu kesempatan. Lakukan *single task* dan katakan tidak untuk *multi-task*. Ingatlah petuah Zen, "Saat berjalan, berjalanlah saja. Saat makan, makanlah saja."
2. Lakukan dengan saksama dan perlahan.
3. Lakukan beberapa hal saja, tidak perlu terlalu banyak. Jika kita hanya melakukan beberapa hal dalam sehari, kita akan melakukan tugas satu per satu dengan lebih perlahan, lebih saksama, dan lebih fokus, serta penuh konsentrasi.
4. Luangkan waktu minimal 5 menit setiap hari untuk tidak melakukan apa-apa. Hanya duduk, diam dalam keheningan, menyadari pikiran yang datang dan pergi. Fokuslah pada tarikan dan embusan napas. Sadari segala yang terjadi di sekitar kita. Belajarlah merasa nyaman dengan suasana sunyi dan dalam keheningan.
5. Tak perlu terlalu khawatir akan masa depan karena masa depan belum pasti terjadi. Hanyalah hadir utuh di sini dan saat ini, sekarang. Hanya fokus pada apa yang sedang kita kerjakan sekarang. Nikmatilah segala yang ada di saat ini.
6. Saat berbicara kepada seseorang, hadirkan diri utuh (tidak hanya raga, tetapi juga jiwa dan pikiran) untuk lawan bicara kita. Fokus di sini dan saat ini, perhatikan betul setiap kata yang lawan bicara ucapkan.
7. Berlatih dengan tekun dan sabar. Saat frustrasi, berhentilah sejenak dan helalah napas. Sadari setiap tarikan dan embusan napas.

**SAAT BERTANYA KEPADA DIRI
KITA SENDIRI,
“APA YANG SEBAIKNYA SAYA
LAKUKAN SEKARANG?”
DIRI KITA AKAN MENJAWAB,
“TERUSLAH BERLATIH.”**

MINDFUL EATING

Masalah gangguan pencernaan semakin banyak terjadi di kalangan masyarakat. Rata-rata setiap orang menghabiskan waktu yang begitu singkat setiap hari untuk makan. Oleh karena itu, mereka mengalami gangguan pencernaan.

Sudahkah kamu makan dengan perlahan dan dengan kesadaran penuh? Atau selama ini lebih sering makan sambil menyesali masa lalu atau mengkhawatirkan masa depan?

Mari mulai makan dengan kesadaran penuh (*mindful eating*).

- Saat makan, duduklah. Meskipun hanya sekitar 10 menit, kondisikan diri senyaman mungkin.
- Makan dengan perhatian penuh untuk makan, tidak sambil nonton TV, tidak sambil mengerjakan tugas di laptop, dan tidak sambil bersosial media, berinternet di *gadget*.
- Hanya makan saat jam makan. Hindari mengemil.
- Aktifkan indra. Benar-benar merasakan perlahan melalui lidah, aroma yang tercium, tekstur makanan yang terasa di setiap kunyahan.
- Belajar mengunyah perlahan.

**SAAT BERKENDARA DAN
SESAAT BERHENTI ENTAH
KARENA LAMPU MERAH
ATAU RAMBU LALU LINTAS,
KAMU DAPAT DUDUK DENGAN
NYAMAN DAN GUNAKAN
WAKTU 20–30 DETIK UNTUK
MENENANGKAN DIRI.**

**SADARI TARIKAN DAN
EMBUSAN NAPAS, SERTA
NIKMATI DIRI HADIR UTUH
DI SINI DAN SAAT INI,
SEKARANG.**

**ADA BANYAK KESEMPATAN
DALAM KEHIDUPAN SEHARI-
HARI YANG BISA KITA
GUNAKAN UNTUK MELAKUKAN
HAL SERUPA.
-THICH NHAT HANH-**

INSPIRASI MINDFULNESS DARI BERBAGAI SUMBER

SHERLOCK HOLMES

Siapa yang tak kenal Sherlock Holmes, detektif andal dalam cerita karangan Sir Arthur Conan Doyle yang mendunia itu. Seolah tak kenal zaman, sepak terjang detektif asal Inggris ini selalu dinikmati penggemarnya sejak awal kemunculannya pada 1887 hingga masa kini.

Bahkan, untuk kesekian kalinya beberapa tahun lalu kisah detektif ini kembali difilmkan di layar lebar dan diangkat menjadi serial televisi dengan latar waktu yang disesuaikan dengan zaman sekarang.

Tentu saja kemampuan Sherlock Holmes yang luar biasa dalam memecahkan kasus-kasus yang dihadapinya adalah salah satu daya tarik sehingga cerita ini tidak pernah terasa membosankan walaupun telah ditampilkan berulang kali dalam berbagai macam format dan bentuk pertunjukan.

Kecerdasan yang ditunjukkan Sherlock Holmes tak jarang menimbulkan anggapan bahwa tokoh ini memiliki daya ingat yang luar biasa, kemampuan pemikiran yang dahsyat, dan otak yang mampu menyimpan banyak data dan informasi. Akan tetapi, ternyata hal tersebut tidak sepenuhnya benar.

Memang Sherlock Holmes memiliki daya ingat dan pemikiran yang dahsyat, dengan kemampuan deduksi yang

dimilikinya—kemampuan tersebut tidak bisa disangkal lagi. Namun, perihal kemampuan otaknya yang mampu menyimpan banyak data dan informasi, ternyata tidak benar.

Otak Sherlock Holmes tidak ada bedanya dengan otak kita, manusia biasa, yang punya keterbatasan. Hal yang membuat luar biasa adalah Sherlock dengan sangat selektif memilih dan memilah informasi apa saja yang diizinkaninya mengisi otaknya.

Ini dijelaskan dalam novel *A Study in Scarlet* saat tokoh Sherlock Holmes pertama kali muncul dan mulai diperkenalkan kepada pembaca. Di situ Sherlock Holmes menyamakan otak manusia dengan loteng kecil yang kosong di sebuah rumah. Kita kemudian mengisi loteng kecil tersebut dengan barang-barang.

Orang-orang biasa akan mengisi loteng tersebut dengan barang apa saja yang mereka miliki. Jadi, selain loteng tersebut cepat penuh, kita akan menemukan kesulitan untuk mencari barang atau perkakas yang benar-benar sedang kita butuhkan karena tertimbun barang-barang lain yang sebenarnya tidak begitu penting.

Berbeda dengan orang-orang ahli, dalam hal ini Sherlock Holmes salah satunya, akan secara hati-hati memilah dan memilih barang apa saja yang akan ditempatkan di “loteng kecilnya”.

Hanya barang-barang dan perkakas yang benar-benar dibutuhkan oleh orang-orang tersebut untuk membantu menyelesaikan pekerjaannya adalah yang dimasukkan ke sana.

Saat orang tersebut membutuhkan perkakas atau peralatan untuk menyelesaikan pekerjaan yang dihadapi, dia langsung dapat menemukannya di loteng karena tersusun dan tertata rapi sesuai kebutuhan.

Sebagai contoh, ternyata Sherlock Holmes tidak peduli tentang Bumi yang mengelilingi Matahari atau Matahari yang mengelilingi Bumi. Ini cukup mengejutkan karena pada masa itu konsep heliosentris sudah cukup umum dikenal masyarakat. Namun, Sherlock Holmes malah tidak tahu dan tidak peduli tentang hal tersebut.

Menanggapi hal itu, Sherlock balik bertanya, apakah ada manfaat mengetahui Bumi yang mengeliling Matahari dan bukan sebaliknya, terhadap yang sedang dikerjakan sekarang?

Jika tidak ada, buat apa menyimpannya di "loteng kecil" kita? Hanya akan menumpuk dan memenuhi loteng, menutupi hal-hal lain yang jauh lebih berguna untuk menyelesaikan pekerjaan saat ini.

Sherlock juga berpendapat, otak kita bukan sebuah ruang fleksibel yang akan membesar mengikuti banyaknya barang yang ada di dalamnya. "Loteng kecil" di otak kita ukurannya akan selalu tetap dan mungkin cenderung mengecil.

Itulah mengapa jika terlalu banyak barang dan perkakas yang disimpan di dalamnya, kita cenderung akan melupakan beberapa hal lain yang sebelumnya telah tersimpan di sana.

Pendapat Sherlock tentang "loteng kecil" di otak ini mungkin sangat tepat untuk menjelaskan bahwa salah satu langkah untuk mengurangi kecemasan, stres, dan depresi adalah dengan menyingkirkan hal-hal yang tidak perlu dari pikiran kita.

Pikiran di otak kita, jika tidak dibebani kenangan dan penyesalan dari masa lalu, biasanya dihantui ketakutan dan kecemasan akan masa depan.

Kedua hal itu sering kali tak lebih dari timbunan peralatan dan perkakas di "loteng otak" kita, yang tak jarang malah menjadi penghalang saat kita membutuhkan barang dan perkakas yang kita perlukan untuk membuat kita menyadari keberadaan kita yang sedang berada di sini, saat ini, sekarang.

SUPERMAN

Ma Kent: *I still don't understand why you're taking the train when you can...*

Clark Kent: *Flying's too fast Mom. I want this to take time.*
(*Earth One: Volume One*)

Beberapa bulan lalu saya membaca sebuah novel grafis keluaran DC Comics berjudul *Earth One: Volume One*. Novel grafis karya J. Michael Straczynski dan Shane Davis ini bercerita tentang kehidupan Clark Kent khususnya di hari-hari pertama pindah ke Metropolis dan hari-hari pertama dalam kehidupannya untuk tampil sebagai Superman.

Cerita dan tentu saja gambar-gambar yang ditampilkan di novel grafis ini sangat menarik. Tak heran jika kemudian menjadi *The #1 New York Times Bestseller*.

Namun, dari sekian lembar halaman, hal yang menurut saya menggelitik dan menarik perhatian adalah bagian pembuka dari kisah dalam novel ini.

Pada bagian tersebut, digambarkan Clark Kent sedang berada di stasiun menanti kereta dan *flashback* mengingat percakapannya dengan Ma Kent, ibu angkat yang mengasuhnya sejak dia mendarat di Bumi.

Alasan hal tersebut menarik buat saya adalah pertama, pertanyaan saya selama ini tentang cara Clark Kent "merantau" dari Smallville ke Metropolis untuk pertama kalinya.

Apakah dengan cara terbang (karena dia memiliki kemampuan itu) ataukah dengan kendaraan umum? Ternyata pertanyaan tersebut telah terjawab. Clark Kent ke Metropolis menggunakan kereta.

Dulu saya juga berpikir, jika Clark Kent berangkat dengan kendaraan umum, bukankan akan banyak waktu yang terbuang selama di perjalanan dibandingkan terbang?

Pertanyaan ini juga terjawab pada grafik novel ini dan sekaligus menjadi alasan kedua mengapa saya menyukai bagian pembuka cerita tersebut.

Ternyata, cepat tidaklah selalu baik. Sebaliknya, memperlambat atau bahkan berhenti sejenak juga bukan selalu bentuk "buang-buang waktu". Dalam hal ini, Clark Kent membutuhkannya untuk sejenak hening dalam kereta tersebut.

Itu juga yang sebaiknya diterapkan dalam kehidupan kita. Kita seolah ingin selalu bergerak cepat dengan alasan tak ingin waktu terbuang percuma. Memperlambat atau bahkan berhenti sejenak adalah sebuah kesia-siaan yang tiada ampun lagi.

Tanpa sadar kita selalu bergerak dan selalu ingin cepat. Pikiran kita, tanpa kita sadari, hampir selalu dibebani dan diisi berbagai macam informasi yang bisa jadi sebagian besar informasi itu tidak begitu penting untuk kita.

Coba kita ingat, selain saat tidur, kapan kita mengistirahatkan pikiran kita? Bahkan di saat luang, pikiran kita tetap dipaksa bekerja dengan membuka *gadget* kita, memeriksa akun-akun sosial media, membaca *timeline*, atau bermain *game*.

Kemudian, saat waktu luang tersebut selesai, pikiran kita kembali diterpa hal-hal yang harus diselesaikan yang berkaitan dengan pekerjaan, kuliah, atau tugas sekolah.

Jika demikian, bagaimana kita tidak mudah stres, depresi, dan cemas? Kita tidak pernah memberikan kesempatan kepada pikiran kita untuk "bernapas".

Mari, mulai sekarang selain saat tidur, coba kita luangkan waktu barang sejenak, untuk sejenak hening, berhenti sejenak.

Berikan pikiran kita waktu beristirahat, dengan tidak mengingat-ingat masa lalu, tidak memikirkan apa yang akan dilakukan nanti, melainkan menyadari diri dan pikiran kita sedang berada di sini, saat ini, sekarang.

MISTERI KOTAK HITAM DALAM TTS

Mungkin kawan-kawan saat ini sudah sangat jarang mengisi waktu dengan kegiatan mengisi teka-teki silang (TTS). Pada waktu ponsel pintar belum sepopuler sekarang, banyak orang menghabiskan waktu dengan mengisi TTS.

Pada masanya, TTS pernah menjadi idola banyak orang. Bahkan hingga sekarang kita masih kerap menemui penjual buku TTS yang menawarkan dagangannya di atas bus.

Mungkin harapannya ada penumpang yang masih mau mengisi perjalanan dengan mengisi kotak-kotak kosong pada TTS tersebut.

Bagi yang hobi mengisi TTS, mereka akan rela berlangganan buku TTS mingguan yang tak jarang bersampul mbak-mbak berbusana agak vulgar.

Di dalamnya, terpapar pertanyaan-pertanyaan standar yang hampir selalu ada di tiap buku TTS. Salah satu pertanyaan standar yang paling umum dikenal oleh para pencinta TTS: udang kering, tiga kotak. Kemudian, sebagian besar penggemar TTS Indonesia tentu dengan cepat bisa menjawabnya: ebi.

Entah mengapa, pertanyaan mudah dan hanya tiga kotak yang hampir semua orang Indonesia dewasa yang dapat membaca dan menulis tahu jawabannya itu cukup sering dijadikan salah satu soal TTS.

Mungkin karena si pembuat TTS—yang saya yakin tak kalah pusingnya ketimbang yang mengisi TTS—sudah kehabisan bahan pertanyaan. Mungkin juga sebagai pelengkap supaya komposisi bentuk kotak-kotak TTS secara keseluruhan tampak apik dan rapi.

Sebab, bayangkan jika seluruh pertanyaan TTS tersebut jawabannya panjang-panjang, lebih dari 10 kotak, misalnya. Sukar membayangkan kira-kira bentuk TTS tersebut dan kerumitan pertanyaan yang akan disajikan.

Sama halnya dengan berbagai masalah—seperti daftar soal TTS yang panjang dan susah tadi—yang kerap kita hadapi keseharian kita, di rumah, di kampus, atau di tempat kerja, ada baiknya kita menyempatkan diri untuk hal-hal yang mudah, sederhana, dan menghibur.

Jika diibaratkan kotak-kotak soal TTS, hidup kita akan tampak apik dan komposisinya lebih enak dipandang karena pertanyaan untuk kotak-kotak panjang diimbang pertanyaan mudah untuk untuk kotak-kotak pendek.

Bahkan, kalau kita perhatikan lagi, kotak-kotak pertanyaan untuk TTS itu juga ada yang berwarna hitam, yang tentu saja tidak ada pertanyaan yang jawabannya harus diisikan ke dalamnya.

Bukan, menurut saya itu bukan sekadar pembatas antara satu pertanyaan dengan pertanyaan lain agar tidak saling sambung dan tumpang tindih hingga akhirnya membingungkan.

Lebih dari itu, menurut saya itu adalah sebagai pengingat agar kita berhenti sejenak, agar kita bisa sadar untuk berada di sini, saat ini, sekarang, sebelum kita menghadapi persoalan-persoalan baru yang menyusul di daftar pertanyaan TTS selanjutnya.

Bagaimana menurut kawan-kawan?

MINDFULNESS UNTUK KINERJA PERUSAHAAN

Pernah pesan makanan di rumah makan cepat saji (*fastfood restaurant*)? Kita datang kesana karena kita lapar dan tak punya banyak waktu. Apa yang kita harapkan dari pelayanan disana? Cepat dan efisien, bukan? Bagaimana dengan unjuk kerja yang dihasilkan?

Menarik untuk disimak bahwa, Erik Dane dan Jesse H. Jones dari Graduate School of Business, Rice University, melakukan penelitian berkaitan dengan hal tersebut (*Human Relations*, January 2014 vol. 67).

Berdasarkan survei yang dilakukan terhadap 98 pelayan dengan umur rata-rata 26,5 tahun, disimpulkan bahwa para penyaji akan memiliki unjuk kerja yang baik, ketika mereka melakukannya dengan penuh berkesadaran (*mindfulness*).

Ini merupakan salah satu penelitian yang mencoba mengkorelasikan antara unjuk kerja dengan *mindfulness*, di situasi kerja yang sangat sibuk (restoran cepat saji).

Bagi sebagian dari kita, bekerja di kantor juga memiliki kemiripan dengan restoran cepat saji. Bagaimana tidak, *e-mail* seperti tak pernah habisnya, pertanyaan ataupun permasalahan dari pelanggan kitapun sepertinya tak ada hentinya, aktivitas perusahaan seperti tak kunjung reda. Dan semuanya datang hampir bersamaan. Sementara tuntutan untuk berunjuk kerja kian meningkat. Bagaimana menghadapi hal ini?

Banyak metode yang kita pelajari untuk melakukan hal ini. Mulai dari *urgent-important quadrant*, *managing expectation*, *delegation*, *task list management*, *pomodoro technique*, *getting things done (GTD) method*, dan lain sebagainya. Namun jika semua telah kita lakukan, dan hasilnya belum memuaskan, apakah ada hal lain yang masih bisa kita lakukan?

Saatnya mencoba *mindfulness* untuk unjuk kerja yang lebih baik, sehingga kinerja perusahaan menjadi meningkat pesat.

Tulisan ini memberikan pengantar tentang *mindfulness*, dimulai dari penelitian ilmiah tentang *mindfulness*, definisi tentang *mindfulness*, cara awal untuk melakukan pelatihan *mindfulness*, dan aplikasi *mindfulness* di dunia korporasi.

PENELITIAN ILMIAH TENTANG MINDFULNESS

Publikasi penelitian ilmiah tentang *mindfulness* dimulai di tahun 1982. Di tahun 2013 saja, telah terdapat 549 publikasi penelitian tentang *mindfulness*.

Awalnya penelitian ilmiah tentang *mindfulness* berkaitan dengan pengelolaan stres dan kesehatan. Salah satu penelitian menyimpulkan bahwa *mindfulness* meningkatkan kekebalan tubuh dan dapat mengurangi stres sebesar 30% hanya dalam 20 menit pelatihan.

Mindfulness juga meningkatkan kinerja otak kita. Dengan mengikuti 8 minggu *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)*, penelitian menunjukkan bahwa densitas *grey area* dari otak—yang mengatur cara kita belajar (*learning*) dan kemampuan kita mengingat (*memory*)—menjadi meningkat.

Lama kelamaan, penelitian mulai beranjak ke penggunaan *mindfulness* untuk unjuk kerja yang lebih baik. Misalnya, pelatihan *mindfulness* dapat menurunkan kejenuhan kerja serta meningkatkan empati terhadap yang lain—suatu karakter yang penting dalam kerja sama dan kepemimpinan. Penelitian lain juga menyimpulkan bahwa *mindfulness* meningkatkan kemampuan para manajer untuk menangani kompleksitas.

DEFINISI MINDFULNESS

Menurut Jon Kabat Zinn, PhD di bidang biologi molekuler dari MIT, Executive Director dari the Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society di University of Massachusetts Medical School, serta penggagas program *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)* pada tahun 1979, *mindfulness* adalah memerhatikan dengan cara tertentu: bertujuan, di sini, di saat ini, tanpa melakukan penilaian.

Definisi yang lebih operasional diberikan oleh Bishop, yang menyatakan bahwa terdapat dua komponen utama dari

mindfulness. Komponen pertama menekankan kepada sikap awal, yaitu memberikan kesadaran kepada pengalaman di sini kini, dengan hadir dan mengamati terhadap semua perubahan yang tercermin dalam pikiran, perasaan, dan rasa yang timbul.

Komponen kedua menekankan kepada sikap selanjutnya, yaitu mempertahankan sikap ketertarikan (*curiosity*), keterbukaan (*openness*), dan penerimaan (*acceptance*) tentang objek yang hadir disini kini, termasuk ketika pikiran bergeser dari fokus yang dilakukan pada saat tersebut.

CARA MEMULAI MINDFULNESS

Pelatihan *mindfulness* dibedakan menjadi dua kategori: yang sifatnya formal dan yang sifatnya nonformal. *Formal mindfulness* dilakukan dengan duduk diam secara rutin pada setiap harinya, sedangkan *informal mindfulness* dilakukan setelahnya, ketika kita melakukan keseharian dan pekerjaan kita.

Keduanya diperlukan, karena keduanya saling menguatkan. *Mindfulness* yang bersifat formal sudah dibahas di bagian lain dari buku ini. Tulisan ini akan membahas *informal mindfulness*—terutama dalam lingkungan pekerjaan.

Informal Mindfulness

Mindfulness yang dilakukan secara nonformal artinya kita benar-benar hadir disini kini (berkesadaran penuh) dalam

momen yang kita pilih ketika kita melakukan keseharian kita, termasuk ketika kita bekerja.

Misalnya kita akan melakukan *internal meeting* di kantor. Daripada langsung bergegas ke ruang pertemuan, kita bisa melakukan hal-hal berikut.

- [*Gratitude*] Kita syukuri bahwa kita perlu hadir di pertemuan tersebut. Tidak ada yang kebetulan. Pertemuan tersebut ada karena kesengajaan. Pertemuan tersebut dihadirkan kepada kita. Pasti ada maknanya, pasti ada hikmahnya. Karenanya, kebersyukuran bahwa kita pun dihadirkan dengan sengaja untuk ke pertemuan itu perlu kita lakukan.
- [*Nobel Intention*] Karena waktu tak pernah kembali, niatkan untuk memaksimalkan waktu, interaksi, informasi, hikmah, ilmu dan hubungan yang akan terjadi di dalam pertemuan tersebut. Mohon izin-NYA agar pertemuan dapat berlangsung dengan sebaik-baiknya.
- [*Concsciousness*] Sadari diri dengan mulai memerhatikan napas kita. Lalu setelah kita melakukannya beberapa saat, sadari raga kita, sadari sekitar kita, sehingga kita sadar-sesadarnya bahwa kita hadir di pertemuan ini. Sadar penuh, hadir utuh.
- [*Observe through curiosity, without judgment*] Lalu perhatikan. Perhatikan ruang pertemuan tersebut. Perhatikan yang hadir. Tuturnya, bahasa tubuhnya, kepeduliannya, dan lain sebagainya.

Perhatikan semua materi yang dipaparkan. Dengan keinginan untuk tahu lebih dalam. Karena—sekali lagi—bukan tidak sengaja kita ada di pertemuan tersebut. Berinteraksilah dalam pertemuan tersebut dengan keterbukaan dan keingintahuan, tanpa perlu berprasangka. Semuanya sengaja dihadirkan agar kita bisa mengambil makna dan hikmahnya.

- [*Surrender*] Setelah memerhatikan apa yang terjadi, terima—tanpa berprasangka—semua pengalaman yang dihadirkan. Menerima—atau biasa disebut sebagai keberserahan—adalah dasar terbaik untuk melakukan langkah selanjutnya. Ketika kita tidak menerima, pikiran kita gundah, hati kita resah, dan apa pun yang kita lakukan menjadi tidak efektif. Energi kita habis mengelola ketidakpasrahan kita. Ketika kita menerima dan berserah, energi kita fokus ke semua hal yang kita terima. Analisis akan menjadi lebih mudah, raga pun akan jauh lebih mudah digerakkan.
- [*Prepare and Proceed*] Lalu kita bersiap untuk ke langkah selanjutnya. Bersiap bisa sesederhana mengambil napas, dan bisa pula sekompleks untuk melakukan analisis dengan nalar terlebih dulu.

Yang penting, bersiap hanya bisa dilakukan setelah kita menerima kesemuanya dengan apa adanya. Setelah itu kita lakukan, tanpa harus menguasai akhirnya. Ya, kita serahkan akhir, karena awalnya pun bukan kita yang mengatur.

Informal mindfulness dapat dilakukan di semua kegiatan: presentasi, negosiasi, menganalisis pekerjaan, dan lain sebagainya. Gunakan prinsip-prinsip tersebut maka kita akan mampu berunjuk kerja dengan baik.

Sadar sepenuhnya dan hadir seutuhnya di semua keadaan, agar informasi dan fenomena bisa kita perhatikan, agar pembelajaran dapat maksimum, agar pengambilan keputusan menjadi lebih tepat (bukan asal cepat), serta agar hubungan baik dapat terjalin, sehingga akhirnya, unjuk kerja bisa kita raih.

MINDFULNESS DI DUNIA KORPORASI

Hingga kini, kian banyak perusahaan menggunakan *mindfulness* sebagai bagian dari pelatihan mereka, misalnya: Apple, Prentice Hall Publishing, Google, Nike, AOL Time Warner, McKinsey Co., Yahoo, Deutsche Bank, Procter & Gamble, HBO.

Google bahkan memiliki Search Inside Yourself Leadership Institute semenjak 2012. Awalnya institusi ini lahir dari program pelatihan bagi para pegawai Google dan kini telah menjadi kelas terbuka untuk umum (www.siyli.org). Program yang dipimpin oleh Chade Meng Tan ini berkolaborasi dengan Daniel Goleman dan Jon Kabat Zinn, telah melatih lebih dari 1000 pegawai Google.

Ritual korporasi dalam bentuk simposium tahunan tentang *mindfulness*-pun kerap bermunculan. Wisdom 2.0 (www.wisdom2summit.com), yang diadakan setiap bulan Februari, merupakan salah satunya.

Acara ini menghadirkan pembicara dari kalangan bisnis seperti Facebook, PayPal, Zappos, Google, dan lain sebagainya, tidak saja membahas bagaimana menghasilkan bisnis yang bagus, tetapi juga bisnis yang baik (*doing good and doing well*).

Mindfulness akan menyeimbangkan kedua tujuan tadi. Selain itu, ada juga Global Mindfulness Leadership Forum, yang diselenggarakan di bulan September 2014 di Sydney, Australia, dihadiri oleh banyak pemimpin bisnis dari berbagai belahan dunia.

MANFAAT MINDFULNESS DI DUNIA KORPORASI

Korporasi tertarik untuk sengaja berinvestasi pada kegiatan *mindfulness*, karena mereka melihat setidaknya *mindfulness* memberikan dasar untuk tiga hal: keautentikan, produktivitas, dan kewelas-asihan.

Pertama, *mindfulness* merupakan pintu dari keautentikan. Keautentikan penting, karena sudah dibuktikan di berbagai bidang dan bangsa, bahwa hanya orang yang berani dan tekun untuk menjadi dirinya sendiri yang akan 'sukses'.

Keautentikan berawal dari kemampuan membaca minat kita dan kemampuan membaca kemampuan kita. Keautentikan akan terefleksikan dalam bentuk hubungan yang didasari oleh integritas kepada semua orang.

Keautentikan akan memberikan energi tertinggi karena seseorang hidup sebagai dirinya sendiri, dan bukan orang lain.

Keautentikan bisa terasah melalui *mindfulness*, karena *mindfulness* melatih kita untuk merasa. Mulai dari rasa nafas, rasa di badan, hingga rasa dihati. Kesemuanya akan membuat kita peka tentang diri kita, termasuk peka akan kemampuan kita di dalam berkarya, yang akhirnya akan membuka pintu kepekaan untuk menjadi diri sejati.

Kita peka akan *passion* (kemampuan berkarya) kita. Kita pun akan peka dengan *purpose* kita (kemampuan bermakna). Karenanya *mindfulness* membuka keautentikan kita.

Kedua, *mindfulness* merupakan dasar dari produktivitas. Untuk bisa produktif, kita perlu fokus. Tidak ada orang yang produktif yang didasarkan atas kemampuannya melakukan *multitasking*. Berbagai penelitian telah menegaskan hal tersebut.

Lebih jauh, orang yang berlatih *mindfulness* terbukti mampu meningkatkan '*working memory*', dan mengurangi melamun. *Working memory* adalah fungsi dari otak yang memudahkan kita belajar.

Ketiga, *mindfulness* menajamkan kewelas-asihan. Welas asih adalah cara terbaik untuk memperlakukan orang-orang di sekitar kita. Banyak penelitian menunjukkan hubungan antara welas asih dan keuntungan perusahaan.

Salah satunya, Christina Boedker dari Australian School of Business meneliti data dari 5600 orang dari 77 organisasi, dan menyimpulkan bahwa kewelasasihan memiliki korelasi yang tinggi dengan tingkat keuntungan dan produktivitas perusahaan-perusahaan tersebut.

Dapat disimpulkan bahwa ketika *mindfulness* diterapkan oleh setiap individu di perusahaan maka sifat-sifat autentik, produktif, dan welas-asih akan kian terasah, yang pada akhirnya akan membuat orang-orang tersebut—dan akhirnya perusahaan tersebut—mencapai kinerja terbaiknya.

**BE MINDFUL, REACH YOUR
PEAK PERFORMANCE!**

FUNGSI MEDITASI

Beberapa waktu yang lalu, saya diwawancarai oleh kawan saya, Donny Verdian. *Blogger* ini menanyakan saya soal fungsi dari meditasi. "Meditasi itu untuk apa?" tanyanya.

Dan, saya rasa, jawaban saya yang ia muat di *blog*-nya itu juga cocok untuk dibagikan di sini. Karena, pertanyaan tersebut sejujurnya memang kerap ditanyakan oleh kawan-kawan kepada saya.

Bahkan, ada kawan yang mengira bahwa tujuan untuk bermeditasi adalah supaya sakti atau paling tidak bisa mengambang di udara dalam posisi duduk bersila seperti yang sering digambarkan di film-film.

Jawaban saya atas pertanyaan-pertanyaan serta anggapan tersebut sering disambut dengan tatapan agak kecewa dan tak jarang malah semakin bingung. Nah, semoga tulisan saya kali ini tentang meditasi bisa lebih mudah dipahami, ya....

Sebenarnya, ada berbagai jenis meditasi. Dari sekian banyak jenis tersebut, meditasi yang selama ini saya tekuni adalah *mindfulness meditation* atau meditasi *mindfulness*.

Memang, sampai sekarang belum ada padanan kata yang tepat untuk "*mindfulness*". Pernah ada yang mencoba mengartikannya dengan "kesadaran". Namun, kemudian

dirasa kurang pas karena maknanya kurang sesuai. Pasalnya, yang teringat dalam benak biasanya adalah kesadaran pangan, kesadaran berlalu lintas, kesadaran merek, dan lain sejenisnya.

Secara umum, *mindfulness* merupakan latihan meditasi yang membimbing pikiran kita yang tanpa kita sadar selama ini selalu aktif melompat-lompat dari satu tempat ke tempat lain. *Mindfulness* membuat kita berlatih untuk sejenak berada di sini, saat ini, sekarang. *Present, here, now.*

Bagaimana? Tambah bingung?

Sering kali, tanpa kita sadari, antara tubuh dan pikiran kita tidak sinkron, tidak berada di tempat yang sama. Misalnya saat kita sedang makan. Seharusnya pikiran dan tubuh kita menyatu untuk memusatkan diri pada rasa, warna, aroma, dan tekstur apa yang kita makan.

Dan, kita juga seharusnya menyadari cara tubuh kita merespons makanan tersebut, saat mulai dari awal masuk melalui mulut, lalu kita kunyah, hingga kita telan. Tapi, sangat sering pikiran kita melayang ke mana-mana, tidak ke kegiatan makan yang sedang kita lakukan itu.

Tak jarang saat sedang makan, pikiran kita melayang ke masalah pekerjaan, target yang harus dikejar di masa datang, kenangan akan mantan dan hubungan yang telah bubar, penyesalan karena telah melakukan kesalahan di masa lalu, kapan serial *Sherlock season* terbaru mulai

diputar, bagaimana kelanjutan drama Korea yang akan kita sewa DVD-nya, dan lain sebagainya.

Pendeknya, pikiran kita lebih sering “melompat” meninggalkan tubuh kita yang sedang makan dan asyik dengan kesibukannya sendiri.

Contoh lain, pada saat kita sedang beristirahat, mungkin saat istirahat makan siang atau sedang cuti dan berlibur, tanpa sadar seringnya yang beristirahat adalah hanya tubuh kita, tetapi pikiran kita tetap sibuk, aktif melompat-lompat ke sana-sini.

Kadang walau tubuh sudah di lokasi objek wisata seindah Maldives, misalnya, pikiran masih pada pekerjaan yang belum selesai atau tugas yang akan dihadapi sepulang dari liburan.

Atau, saat istirahat makan siang di kantor, walaupun tubuh tidak berada di meja kerja, wajah tak lagi menghadapi layar monitor. Pikiran kita masih disibukkan dengan banjir informasi dari berbagai kanal media sosial yang secara sengaja kita akses melalui *gadget* kita.

Tubuh beristirahat, tetapi pikiran tidak.

Kondisi seperti ini, jika dibiarkan, bisa membuat kita berada dalam kondisi autopilot. Tubuh berjalan sendiri tanpa disertai pikiran. Iya, mungkin mirip-mirip *zombie* kali, ya?

Parahnya lagi, ternyata tanpa sadar banyak orang yang mengalami hal seperti ini. Misalnya saat pagi-pagi berkendara menuju kantor. Kadang-kadang selama di perjalanan pikiran kita kosong dan melayang memikirkan hal-hal lain, dan tanpa sadar sudah sampai kantor.

Ini biasanya terjadi pada mereka yang tiap hari pergi-pulang ke tempat kerja melalui jalur yang sama dan dengan metode yang sama.

Untuk kondisi-kondisi seperti inilah latihan *mindfulness* diperlukan. Latihan *mindfulness* dilakukan untuk membawa pikiran kita yang sering melompat ke sana-kemari sesukanya itu untuk sejenak hening dan menyatu dengan tubuh kita.

Latihan *mindfulness* dilakukan untuk membawa pikiran kita yang sering melompat ke sana-kemari sesukanya itu untuk sejenak hening dan menyatu dengan tubuh kita.

Kita mencoba menenangkan pikiran, tidak mengembara ke mana-mana, tidak ke masa lalu, tidak ke masa depan. Tidak ke mantan, tidak ke calon gebetan. Tidak ke Benedict Cumberbatch, tidak pula ke *oshimen* kita di JKT48.

Kita secara sadar mengajak pikiran kita yang lelah berlarian ke sana-ke mari untuk istirahat sejenak, dengan cara ada dan hadir di saat ini, sekarang.

Berlatih *mindfulness* diawali dengan berlatih pernapasan seimbang untuk relaksasi dengan menarik napas melalui hidung selama 4 kali hitungan, lalu embuskan napas melalui hidung selama 4 kali hitungan.

Latihan ini sebaiknya dilakukan 8–12 kali putaran. Jika sudah tekun berlatih, dapat ditingkatkan menjadi 6 sampai 8 kali hitungan. Ini bertujuan untuk menenangkan sistem saraf, meningkatkan fokus dan mengelola stres.

Setelah tenang, dilanjutkan latihan “menyadari napas” (*mindfulness of breathing*). Posisi tubuh sebaiknya duduk di kursi atau bersila di lantai. Tangan dan bahu dikondisikan senyaman mungkin, punggung tegak, tetapi tidak tegang. Kepala menghadap lurus ke depan, tidak terlalu menengadah atau pun menunduk, mata terpejam.

Pada latihan menyadari napas ini, saat menarik napas melalui hidung, kondisi pikiran kita menyadari bahwa kita sedang menarik napas. Kemudian saat mengembuskan napas melalui hidung, kondisi pikiran kita menyadari bahwa kita sedang mengembuskan napas.

Ini dapat dibantu dengan berkata dalam hati, “tarik”, saat menarik napas, dan “embuskan”, saat mengembuskan napas. Latihan ini dilakukan 3–5 menit.

Di detik-detik awal, ini akan tampak seperti latihan sederhana. Namun, detik-detik berikutnya, kita jadi sadar ternyata pikiran mudah melompat ke mana-mana, bahkan

kita sering lupa untuk menyadari berkata “tarik” dan “embuskan” dalam hati sesuai dengan napas kita.

Untuk itu, tiap kali pikiran melayang, dengan telaten arahkan kembali pikiran untuk menyadari tarikan dan embusan napas kita.

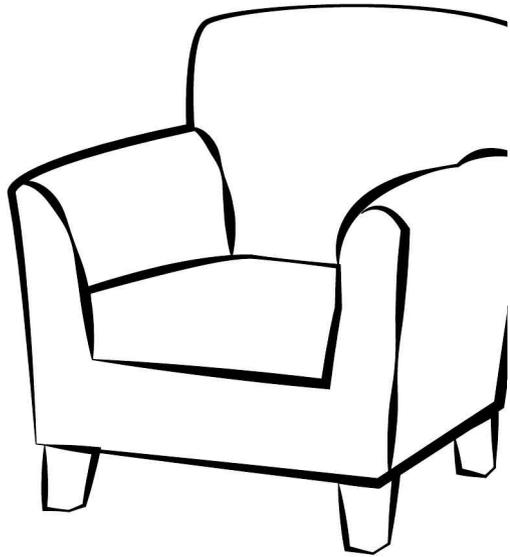
Jika baru pertama kali berlatih, sebaiknya kedua latihan ini dilakukan di tempat yang tenang. Namun jika sudah sering berlatih, tak menutup kemungkinan kita melakukannya di tengah rutinitas harian.

Jika kedua latihan tadi dipraktikkan secara tekun setidaknya dua kali sehari, dalam sebulan biasanya akan terasa manfaatnya.

Selamat mencoba, selamat berlatih, dan selamat mengistirahatkan pikiran sejenak untuk masa depan yang lebih cerah.

Bab 2:

FOKUS DARI DISTRAKSI TEKNOLOGI



TELANJUR TERJEBAK TEKNOLOGI

Tidak jarang saya mendengar percakapan orang-orang di sekitar saya yang bernada seperti ini:

"Beberapa menit yang lalu, kamu sudah membaca pesanku, tetapi kenapa sampai sekarang belum kamu balas?"

"Ah, kamu *nggak update*, peristiwa heboh itu kan sedang hangat diperbincangkan di Twitter."

"Pekerjaanku *nggak* kelar-kelar karena sering kali harus segera membalas setiap *mention* dan komentar status di media sosial."

Percakapan seperti itu tidak hanya dimonopoli sekelompok orang atau hanya dalam situasi dan kondisi khusus, tetapi terjadi di mana pun dan kapan pun. Dalam kehidupan sehari-hari, kita mengalaminya. Kita selalu terhubung, mencari dan mendapatkan informasi setiap saat.

Gangguan-gangguan seperti itu terus-menerus datang. Begitulah kurang lebih beberapa hal yang menjadi bagian dari kehidupan kita sekarang ini.

Komputer, dulu kala, hanyalah bagian kecil dari hidup kita. Mungkin kita hanya menggunakannya saat bekerja di kantor. Namun, tidak di dalam mobil, di dalam transportasi umum, di ruang tunggu, saat menunggu antrean atau di rumah.

Dulu kita juga tidak menggunakannya saat sedang melakukan sesuatu yang lain, seperti makan. Dulu kita tidak selalu terhubung.

Bahkan saat bekerja di kantor, komputer mempunyai kemampuan yang terbatas. Kita hanya bisa melakukan hal-hal tertentu menggunakan aplikasi yang ada.

Dulu, saat Solitaire menjadi satu-satunya yang membuat kita kecanduan bermain *game*, komputer belum merenggut keseluruhan hidup kita. Namun, sekarang, beda cerita.

Beberapa waktu yang lalu, saya diberitahu seorang kawan, @TalkinAndy, mengenai Oculus Rift, perusahaan pembuat kacamata 3D yang akan membuat orang bisa “masuk” ke dalam dunia virtual. Pengguna benar-benar bisa berada di dalam sebuah *game* perang, misalnya. Segala sudut akan bisa dilihat dengan cara menengok ke kiri atau kanan, menengadahkan, maupun menunduk.

Komputer mengambil alih hidup kita. Meskipun saya juga memanfaatkan perkembangan teknologi komputer, salah satunya untuk menuliskan buku ini.

Saya pikir dan rasa, kita perlu mempertimbangkan dan menaruh perhatian terhadap akibat-akibat dari gaya hidup baru ini. Karena gaya hidup baru ini tercipta dan hadir begitu cepat di tengah kehidupan kita, apakah kita memang benar-benar sudah siap mempunyai gaya hidup seperti ini?

Kita belum mempunyai strategi yang tepat untuk menghadapi situasi selalu terhubung setiap saat. Kita belum mempunyai norma kebudayaan baru yang sesuai untuk menjalaninya. Namun, di satu sisi, kita sudah menganggap bahwa gaya hidup baru ini adalah cara terbaik untuk menjalani hidup ini. Ironis.

Justru yang terjadi adalah pemaksaan di sana-sini. Kita sudah tercebur dan larut di dalamnya sebelum kita punya kesempatan untuk menata hidup, untuk mengelolanya dengan baik. Semoga kita tidak tenggelam....

Mengapa kita sebaiknya meluangkan waktu meski sejenak untuk tidak selalu terhubung dengan internet di era informasi dan komunikasi ini?

Beberapa hari yang lalu, saya bertanya kepada kawan-kawan di Twitter: Apa manfaat yang kita dapatkan jika tidak terhubung dengan internet? **#DisconnectionBenefit.**

Berikut beberapa manfaat yang saya temukan saat tidak selalu terhubung dengan internet.

- Tidak ada gangguan dan interupsi dari *e-mail*, Twitter, Facebook, Path, *messenger*, *blog*, berita, dan sebagainya.
- Memberikan waktu kepada diri sendiri untuk fokus bekerja, mencipta, dan berkarya.
- Dapat lebih berinteraksi dan berhubungan dengan sesama di dunia nyata, tanpa gangguan. Jadi, kita lebih mampu memberikan kehadiran diri secara utuh. Tak hanya raga, tetapi juga pikiran dan jiwa.

- Mempunyai waktu untuk membaca buku.
- Dapat lebih menyelesaikan pekerjaan-pekerjaan yang ada.
- Memberi waktu kepada diri untuk istirahat dari stres kelebihan informasi.
- Dapat menciptakan pikiran yang tenang dan damai.
- Mempunyai waktu untuk merenung dan berkontemplasi.

Masih banyak lagi manfaat baik dari tidak selalu terhubung dengan internet. Manfaat inilah yang kita butuhkan. Bukan terus-menerus hanya memuaskan segala yang kita inginkan tanpa memahami yang sebenarnya kita butuhkan.

Apa manfaat yang kamu dapatkan saat kamu tidak selalu terhubung dengan internet? **#DisconnectionBenefit**

SEMUANYA KARENA INTERNET

Hadirnya ponsel pintar yang semakin canggih cukup menggoda kawan saya untuk memilikinya sehingga dia bisa membawa *gadget*-nya ke mana pun dia pergi. Dengan begitu, dia selalu terhubung dengan dunia maya di mana pun ia berada.

Setiap ada kesempatan atau kesempatan yang cenderung dipaksakan, dia gunakan untuk menyimak perkembangan berita yang santer dibicarakan di media sosial.

“Untuk fokus dan tidak meladeni gangguan *aja* sulit, apalagi mau menciptakan karya? Apalagi karya yang bermanfaat untuk sesama,” begitulah ujar ibunya saat saya main ke rumahnya.

Selalu terhubung dengan dunia maya dan gangguan yang tak kunjung henti—yang membuat kemampuan fokus menjadi menurun—dapat memengaruhi ketenangan pikiran, tingkat stres, dan kebahagiaan.

Ingatkah kamu saat komputer hanya menjadi bagian kecil dari hidup kita?

Ingatkah juga kamu saat kita tidak selalu terhubung dengan jaringan internet?

Dulu, ada masanya kita dapat lolos dari jeratan komputer. Sebagian besar orang masih mengisi waktu hidupnya dengan melihat televisi. Keadaan ini juga tidak lebih baik dari sekarang. Kita bersama menyadari pentingnya meloloskan diri dari derasnya gangguan yang datang terus-menerus.

Kita membutuhkan suasana tenang, hening walau sejenak, sesaat untuk merenung dan memahami yang telah berlalu, masa untuk menyendiri.

Tanpa itu semua, pikiran kita selalu dibombardir informasi dan sensasi yang membuatnya tidak mampu untuk istirahat sehingga kelelahan.

Tak jarang, kita malah memilih istirahat-istirahat yang bersifat semu, tidak sehat. Tanpa disadari, diri semakin lelah. Berhenti hanya saat tumbang. Gangguan yang berkelanjutan akan membuat pikiran kita stres dan kita kewalahan mengatasinya.

Kita butuh istirahat. Sudah pasti istirahat yang sehat. Sebaiknya kita memahami bahwa kita tidak perlu berpikir terus-menerus.

Kita membutuhkan masa untuk bersantai. Kita membutuhkan waktu untuk mengisi ulang daya pikiran, jiwa, dan raga.

Ketenangan dan keheningan sehingga kita mampu bersyukur dan memberi makna dapat membantu kita menciptakan kebahagiaan.

Ini terjadi jika keheningan menjadi bagian dari hidup kita, paling tidak menjadi salah satu kegiatan di tengah rutinitas harian kita.

Yang kita lakukan selama membaca, menulis, berlari, tidur siang, duduk, melihat, mendengar, bermain, dan belajar menjadi lebih hidup saat kita melakukan itu ketika tidak ada sinyal sehingga tidak ada gangguan dari dunia maya.

Saat ini, paling tidak kita menyadari bahwa ternyata tidak ada sinyal—sehingga tidak ada gangguan dari dunia maya—tidak selalu menyebarkan, tetapi sebaliknya, merupakan hal yang penting dan bermanfaat untuk menciptakan kebahagiaan.

MENJEDAKAN DIRI DARI TEKNOLOGI

Bagaimana caranya supaya kita tidak selalu terhubung dengan internet?

Pertanyaan yang banyak diajukan kepada saya saat saya berbagi tulisan di *blog*: manfaat tak selalu terhubung dengan internet.

Ada berbagai cara yang pernah saya coba lakukan dan tidak ada cara yang lebih baik dari cara yang lainnya. Saya tidak mampu mengatakan cara mana yang paling baik. Saya lebih menyarankan untuk bereksperimen dengan berbagai cara dan menemukan sendiri cara yang paling sesuai dengan kebutuhan dan situasi yang ada.

Meskipun beberapa cara berikut ini sesuai untuk saya karena saya memahami bahwa setiap orang itu unik, tidak bisa dipukul rata akan sesuai untuk semua orang.

Berikut beberapa cara yang pernah saya coba lakukan supaya tidak selalu terhubung dengan internet.

1. CABUT

Saya mencabut koneksi jaringan internet atau kabel atau mematikan *wireless router* atau ke pengaturan koneksi. Untuk sementara waktu, alat-alat itu tidak saya aktifkan.

Saya pun menutup *browser* dan membuka program lain yang saya butuhkan sehingga saya dapat fokus menciptakan karya dengan gangguan yang lebih sedikit. Durasi saya melakukan cara ini disesuaikan dengan durasi waktu yang saya butuhkan untuk fokus menciptakan karya.

2. MELUANGKAN WAKTU SETIAP HARI UNTUK TIDAK TERHUBUNG DENGAN INTERNET.

Saya melakukan ini seperti mengatur jadwal kerja ataupun waktu untuk makan. Layaknya ilmuwan, mengatur waktu yang dirasa terbaik untuknya, bahkan memberitahu orang-orang akan jadwal ini.

Misalnya, tidak terhubung dengan internet setiap hari dari pukul 11 malam—9 pagi atau dari pukul 10 pagi—5 sore atau setelah pukul 7 malam. Saat sudah menetapkan jadwal tersebut, saya memberi tahu orang-orang, terutama yang sering menghubungi saya, sehingga mereka tahu tidak akan bisa menghubungi saya melalui *e-mail* ataupun media sosial di waktu tersebut. Saya pun menggunakan waktu itu untuk menciptakan karya.

3. KE SUATU TEMPAT TANPA KONEKSI SINYAL INTERNET.

Saya cukup kesulitan menemukan tempat yang tidak ada sinyal internet, paling tidak yang tidak ada Wi-Fi-nya. Ada beberapa kedai kopi yang tidak menyediakan Wi-Fi.

Mungkin kamu pernah menemukan tempat yang nyaman nan tenang dan tidak ada Wi-Fi gratis. Saya kadang meluangkan waktu untuk pergi ke area yang tak terhubung dengan internet dan mulai menciptakan karya atau hanya sekedar untuk santai dan menikmati keheningan.

4. PERGI.

Terkadang, saya pergi tanpa membawa *gadget*, entah hanya sekedar jalan kaki atau bersepeda untuk menikmati alam. Saya jadi bisa merasakan kesejukan udara pagi, menjadi saksi senja atau merayakan kehidupan dengan mengamati hal-hal sederhana di taman dekat rumah.

Bisa juga dengan pergi berlibur ke pantai, danau, sungai, gunung atau hutan. Ajak keluarga atau kawan-kawan untuk memulihkan tenaga, merenung, dan menyapa kedamaian dalam keheningan.

5. TINGGALKAN GADGET ATAU MATIKAN.

Saat pergi, saya merasa tidak selalu butuh untuk terhubung dengan internet. Ya, perkembangan *gadget* memang keren, tetapi saya menyadari bahwa itu semua dapat membuat kita semakin memanjakan ketergantungan kita terhadap peralatan tersebut dan berpotensi memicu permasalahan-permasalahan yang lebih ribet.

Misalnya, saat saya sedang menyetir, saya akan mematikan *gadget*. Saat saya bertemu dengan seseorang dan membahas hal penting, saya matikan *gadget*. Jadi, saya dapat fokus, hadir utuh untuk orang tersebut.

Jika sedang pergi bersama keluarga atau kawan dan sedang tidak bekerja, saya tinggal *gadget* di rumah. Waktu yang berharga tersebut sebaiknya tidak diganggu pekerjaan atau keinginan kita untuk selalu memeriksa notifikasi yang masuk atau sibuk sendiri dengan media sosial.

6. GUNAKAN SOFTWARE UNTUK MENGEBLOK INTERNET.

Saya belum pernah melakukan cara ini, tetapi ada yang menyarankan untuk menggunakan *software* yang dapat mengeblok internet, terutama saat sedang mengerjakan sesuatu.

Ada bermacam-macam *software* yang dapat kita gunakan, paling tidak dapat mengeblok hal-hal yang paling mengganggu selama ini, misalnya mengeblok notifikasi *e-mail*, tidak bisa mengunjungi media sosial atau situs-situs yang sering kita kunjungi untuk beberapa saat atau bahkan mengeblok seluruh *browser*.

7. SELANG-SELING, TERHUBUNG DAN TIDAK TERHUBUNG.

Cara ini sering saya lakukan. Misalnya tidak terhubung 20 menit, lalu terhubung maksimal 10 menit, dan terus melakukannya dengan interval seperti itu. Banyak variasi interval yang bisa kita lakukan. Bisa juga tidak terhubung 45 menit dan terhubung maksimal 15 menit.

Saya pilih interval yang saya rasa paling nyaman dan sesuai. Cara ini seperti memberikan kesempatan diri untuk “terhubung” sebagai hadiah setelah melakukan sesuatu yang baik, yaitu fokus bekerja, menciptakan karya. Silakan pilih interval yang dirasa paling nyaman dan sesuai dengan rutinitas sehari-hari.

8. SAAT BEKERJA, BEKERJA. SAAT TIDAK BEKERJA, TIDAK BEKERJA.

Saat tidak bekerja, saat sudah selesai bekerja, sering kali kita tidak benar-benar membutuhkan internet untuk terhubung. Kita hanya sekadar memuaskan keinginan kita untuk selalu terhubung. Alangkah baiknya istirahatkan diri dengan tidak terhubung saat tidak bekerja atau sudah selesai bekerja.

Karena jika tidak ada batas yang tegas, pekerjaan dan kegiatan di dunia maya akan menyusup, mengganggu di sela-sela sisa hidup kita. Kalau perlu, tuliskan di kertas, misalnya, “Setelah pukul 5 sore, saya tidak akan terhubung dengan internet. Saya fokus bersama keluarga dan hobi saya yang lainnya.”

KEMBALI KE DUNIA NYATA

Beberapa hari yang lalu saya pindah rumah kontrakan dan layanan Wi-Fi internet di kontrakan baru belum terpasang karena ada beberapa kendala. Karena hal itu, waktu yang selama ini banyak saya lalui dengan berselancar di dunia maya menjadi berbeda. Begitu pun dengan pengalaman yang saya dapatkan.

Inilah beberapa pengalaman yang saya dapatkan saat tidak terhubung dengan internet, saat kehidupan berada di takaran seutuhnya, saat saya secara penuh terhubung dengan segala yang terjadi di sekitar saya dan saat saya tidak terhubung melalui internet dengan dunia yang begitu luas ini.

Ada hari di saat saya bangun tidur dan menolak untuk terhubung dengan internet. Duduk berjam-jam dan hanya menikmati seruputan demi seruputan segelas air hangat dicampur perasan lemon hingga hari menjelang siang. Mendengarkan keheningan. Merenungi kehidupan. Dilanjutkan dengan membaca buku yang ingin saya baca.

Ada hari serupa seperti itu. Saya pergi jalan kaki dan menikmati udara segar di luar ruangan. Udara yang menggoda apalagi saat saya melangkahhkan kaki menyusuri sawah.

Ah, ini saat yang indah bagi saya, saat hanya menikmati segala yang terjadi, saat saya tenggelam dalam keheningan, saat saya merajut kembali hubungan dengan kehidupan. Ini terjadi saat saya memutuskan hubungan dengan teknologi.

Ada hari di saat saya tidak terhubung dengan internet. Duduk dan menulis. Melarutkan diri dalam pikiran yang berkecamuk bercampur keheningan dan alunan nada lirih hasil dari tuts piano yang ditekan. Itu indah.

Lagi. Ada hari serupa itu. Masih memutuskan hubungan dengan internet, saya duduk ditemani seorang kawan dan secangkir teh. Mengobrol santai tentang politik, tentang perkembangan teknologi, tentang selera dan pilihan yang berbeda, atau sekadar bertukar cerita, diselingi gelak tawa.

Ini dapat terjadi saat saya memutuskan hubungan dengan teknologi. Ada hari, masih serupa seperti itu lagi, saya jalan kaki bersama keluarga. Atau duduk di teras, bersenda gurau atau iseng bermain.

Itu semua pengalaman yang tak terkalahkan.

Pengalaman ini semakin jarang dan seolah-olah terkesan kuno karena keterkaitan kita dengan teknologi. Itu menyedihkan.

Namun, saya tidak beranggapan bahwa kita harus meninggalkan teknologi. Tidak seperti itu. Teknologi membantu saya dalam berkarya dan menjalani hidup yang

selalu saya syukuri ini. Saya bisa menikmati kehidupan, menciptakan sesuatu, menulis, membantu, berbuat kebaikan, dan hidup sederhana.

Teknologi telah memberdayakan diri saya dan saya pun mengikuti perkembangan kecanggihan teknologi seperti yang dilakukan kebanyakan orang.

Bukan teknologi yang seharusnya kita takuti. Namun, suatu kehidupan di mana kita selalu terhubung, selalu ada yang menginterupsi, selalu ada gangguan, selalu dibombardir informasi dan permintaan.

Yang seharusnya kita takuti adalah kehidupan di mana kita tidak punya waktu luang untuk menciptakan atau berhubungan dengan sesama secara nyata, bukan maya.

Tak terhubung dengan teknologi dan internet adalah jalan keluar atau paling tidak menjadi salah satu pilihan solusi. Memang tidak mudah untuk kita melakukannya di era sekarang ini karena kita selalu ingin terhubung, di mana pun, kapan pun.

Apakah pengalaman indahmu saat tidak terhubung dengan teknologi dan internet?

Bab 3:

MENGUBAH KEBIASAAN



BISA KARENA TERBIASA

Bermula dari obrolan sore bersama beberapa kawan, saya terkejut ketika ada yang berceletuk tentang kabar seorang kawan yang sekarang memadu kasih dengan sahabatnya.

Kami pun teringat sebuah ungkapan dalam bahasa Jawa, *witing tresno jalaran soko kulino*, yang kalau diartikan dalam bahasa Indonesia menjadi "cinta tumbuh karena terbiasa".

Memang kalau dipahami maksudnya, akan bisa dimengerti bahwa cinta itu akan bisa tumbuh karena terbiasa. Terbiasa bertemu, terbiasa bersama-sama.

Rupanya ungkapan ini tidak melulu didominasi urusan cinta. Ungkapan ini bisa juga pas untuk hal-hal yang lain, termasuk hal perubahan kebiasaan.

Banyak orang yang mencoba mengubah kebiasaannya padahal belum terbiasa untuk mengubah perilakunya, belum mempunyai kemampuan dasar untuk mengubah kebiasaan.

Kesalahan ini menjadi salah satu penyebab perubahan kebiasaan menjadi terasa tidak mudah. Seperti mencoba berlari, padahal belum terbiasa berjalan maupun merangkak.

Bayangkan, mencoba membangun rumah, tetapi belum belajar cara memukul paku dengan palu, menggergaji papan kayu, atau mengaduk semen. Mereka tidak akan berhasil membangun rumah. Jikalau berhasil pun rumahnya tidak kokoh.

Sama seperti perubahan kebiasaan. Mengubah kebiasaan buruk yang dirasa sudah mendarah daging, seperti kebiasaan menunda padahal ingin menjadi pengusaha kaya raya, makan makanan yang tidak sehat, merokok, malas berolahraga atau ingin mengubah beberapa kebiasaan buruk di waktu yang bersamaan atau ingin mengubah kebiasaan berpikir negatif, membutuhkan kemampuan dasar.

Hal itu dibutuhkan untuk mengubah kebiasaan sebagai fondasi agar perubahan tersebut kokoh, tidak hanya bertahan beberapa saat.

Jadi, apa yang sebaiknya kita lakukan? Mulailah mempelajari kemampuan dasar untuk mengubah kebiasaan.

Bagaimana caranya?

MENCIPTAKAN KEBIASAAN BARU

Mari kita bersama belajar menciptakan kebiasaan baru yang baik tanpa harus terlalu bersusah payah. Kita akan mulai dari kebiasaan yang sangat mudah. Kita belajar dulu dari dasar. Membiasakan diri untuk berubah.

Saya menyadari mungkin sebagian orang menganggap ini terlalu mudah dan akan mengabaikannya. Mengabaikannya berarti sudah melakukan kesalahan.

Meskipun sudah mampu mengubah kebiasaan yang dirasa sulit, belum tentu pasti mampu juga mengubah kebiasaan yang lain—meskipun kebiasaan tersebut dirasa mudah. Mengubah kebiasaan, baik itu kebiasaan yang sulit ataupun mudah, selalu mempunyai tantangan sendiri.

Apakah kamu merasa gagal mengubah kebiasaan dalam beberapa bulan terakhir ini?

Apakah kamu merasa sering berjuang mengubah kebiasaan, tetapi tak kunjung berhasil?

Apakah kamu sudah merasa memahami mengenai kemampuan dasar untuk mengubah kebiasaan?

Jika belum, izinkan saya memperkenalkan cara mempunyai kemampuan dasar untuk mengubah kebiasaan. Prinsip *witing tresno jalaran soko kulino* tidak melulu didominasi urusan cinta. Ungkapan ini bisa juga pas untuk hal-hal yang lain, termasuk perubahan kebiasaan.

Dengan membiasakan diri berubah, kita akan mempunyai kemampuan dasar mengubah kebiasaan atau menciptakan kebiasaan baru. Inilah fondasi yang kita butuhkan saat kita harus berubah. Kita lebih mudah berubah jika terbiasa berubah.

Saya teringat buku berjudul *Outliers* karya Malcolm Gladwell. Di sana disebutkan "aturan 10.000 jam" yang berarti seseorang akan menjadi ahli di bidang tertentu jika sudah melakukan hal-hal yang berkaitan dengan bidang tersebut selama 10.000 jam sehingga dia menjadi terbiasa.

Kita menjadi ahli jika terbiasa. Ada keselarasan antara ungkapan Jawa *witing tresno jalaran soko kulino* dengan "aturan 10.000 jam" dari Malcolm Gladwell.

LATIHAN MEMBENTUK KEBIASAAN BARU

Terkadang, saya masih berjuang dan tak kunjung berhasil mengubah kebiasaan saya sehingga mencoba melakukan cara yang terinspirasi dari prinsip Jawa *witing tresno jalaran soko kulino* dan “aturan 10.000 jam” dari Malcolm Gladwell.

Saya termasuk orang yang tidak merasa malu jika memang harus belajar dari dasar terlebih dulu. Cara ini bukanlah untuk sekumpulan orang yang gagal mengubah kebiasaannya, tetapi cara ini saya pahami sebagai cara yang sederhana dan tepat untuk mempelajari kemampuan dasar yang akan membantu menjalani sisa hidup.

Saya melakukan latihan ini minimal sebulan. Namun, jika sudah sebulan saya masih merasa canggung dalam hal menciptakan dan mengubah kebiasaan atau dalam kurun waktu sebulan tersebut ternyata belum sesuai harapan saya, saya tidak malu mengulanginya di bulan kedua, ketiga, dan seterusnya.

Saya juga tidak harus terburu-buru. Ini bukan tentang menciptakan dan mengubah kebiasaan secepat mungkin. Namun, ini tentang latihan yang tidak hanya hasilnya, tetapi juga prosesnya, akan bermanfaat untuk kehidupan. Jadi, saya menikmati dan melakukannya dengan sebaik mungkin.

Latihan agar mempunyai kemampuan dasar untuk mengubah kebiasaan yang saya lakukan ini cukup sederhana. Saya kadang juga menggunakan media sosial untuk alat berkomitmen dan bertanggung jawab terhadap diri saya sendiri.

Jadi, akan memastikan saya tetap disiplin dan tidak lupa. Dalam proses berlatih ini, saya belajar mengenai cara kebiasaan itu terbentuk, bukan secara teori, tetapi secara praktis.

Ini merupakan hal berharga yang saya pelajari. Jadi, meskipun latihan ini terlihat konyol, ada rasa bangga karena melakukan latihan ini. Apalagi ketika ada kemajuan dan hasil signifikan yang berhasil saya dapatkan.

LANGKAH 1: MEMILIH SATU KEGIATAN BARU YANG BUKAN KEBIASAAN SAYA, YANG BISA SAYA LAKUKAN DENGAN SANGAT MUDAH.

Saya memilih: minum segelas air putih sesaat setelah bangun tidur. Pilih satu di antara berikut ini (atau pilih yang lainnya yang serupa dan sangat mudah dilakukan):

- Sebelum mandi, masukkan pakaian kotor di tempat pakaian kotor.
- Cuci piring setelah sarapan.
- Makan satu buah saat sarapan.
- Sampai kantor, tuliskan satu hal penting yang harus dikerjakan. (hanya menulis, tidak harus dikerjakan)

LANGKAH 2: MEMILIH SATU HAL YANG MUDAH MEMICU SAYA MELAKUKAN KEGIATAN BARU.

Pemicunya adalah sesuatu yang sudah ada di rutinitas sehari-hari. Karena akan kita "lekatkan" dengan kegiatan baru itu.

Jadi, setiap kali pemicu itu terjadi, secara sadar saya segera melakukan kegiatan baru yang telah saya pilih di langkah 1. Dengan pengulangan secara sadar berulang kali, kegiatan baru akan "terikat" dengan pemicunya.

Alhasil, kemungkinan saya lupa melakukan kegiatan baru ini menjadi lebih kecil dan saya menjadi lebih disiplin dalam memegang komitmen.

Untuk kebiasaan baru ini (minum segelas air putih), saya memilih pemicu yang saya lakukan tiap hari, yaitu bangun tidur.

Beberapa contoh yang bisa kita gunakan sebagai pemicu: sikat gigi, sarapan, minum pertama di pagi hari, mandi, makan siang, makan malam, sampai di rumah, menyalakan komputer, tidur, dan sebagainya. Alangkah baiknya pemicu ini selalu terjadi setiap hari, bahkan di akhir pekan, seperti bangun, tidur, makan, sikat gigi, dan mandi.

LANGKAH 3: BUATLAH KOMITMEN

Salah satu motivator terbaik untuk benar-benar melakukan kebiasaan baru dengan disiplin adalah adanya tanggung jawab secara sosial.

Secara sederhana supaya ada tanggung jawab secara sosial, saya memilih beberapa orang yang saya hormati dan saya mengatakan komitmen saya untuk melakukan kebiasaan baru, yang sudah saya tentukan di langkah 1, setiap hari selama sebulan.

Mengapa selama sebulan? Sebulan adalah durasi yang sesuai. Dengan melakukan secara konsisten setiap hari selama sebulan, kebiasaan baru yang sangat mudah itu akan mempunyai waktu yang cukup untuk terbentuk menjadi kebiasaan kita.

Ini bukan harga mati, tergantung dari konsistensi, tingkat kesulitan kebiasaan baru yang ingin kita bentuk, dan kita menikmati kebiasaan baru kita ini atau tidak.

Jadi, pertama, pilihlah beberapa orang yang kamu hormati, yang bersedia memantau perkembangan latihanmu.

Beberapa orang saja sudah cukup baik, tidak perlu terlalu banyak, asalkan benar-benar memperhatikan latihan yang sedang kamu lakukan. Kita pun dapat membuat komitmen kepada kawan-kawan, anggota keluarga atau mitra kerja melalui *e-mail*, Facebook, Twitter, dan sebagainya.

Buatlah semacam komitmen kepada beberapa orang tersebut. Sederhana, katakanlah kepada mereka bahwa kamu akan melakukan kebiasaan baru setiap hari selama sebulan. Katakan juga kebiasaan baru yang sudah kamu pilih. Mintalah kepada mereka untuk memastikan kamu melakukannya.

Berjanjilah untuk melaporkan kepada mereka setiap hari. Mereka menjadi "kelompok penagih komitmen"-mu. Bahkan dapat juga ditentukan konsekuensinya saat berhasil atau gagal. Prinsip reward and punishment ini cenderung berhasil untuk sebagian besar orang.

LANGKAH 4: TETAPKAN PENGINGAT

Saya membuat satu atau lebih pengingat untuk melakukan kebiasaan baru tersebut di sekitar pemicu yang sudah saya pilih di langkah 2.

Beberapa pengingat lebih baik. Contoh, jika pemicu yang saya pilih adalah bangun tidur, saya tempelkan kertas yang bertuliskan "minum segelas air putih" di dekat tempat tidur atau di pintu kamar tidur yang terlihat sesaat saya bangun tidur.

Atau kadang saya juga menggunakan alarm pengingat di *gadget* yang saya atur bunyinya beberapa saat setelah saya bangun tidur. Saya juga sesekali meminta tolong anggota keluarga untuk mengingatkan jika memang mereka biasanya berada di dekat saya pada saat saya bangun tidur.

LANGKAH 5: FOKUS UNTUK MULAI MELAKUKAN KEBIASAAN BARU SETIAP HARI.

Banyak orang melakukan kesalahan dengan terburu-buru membayangkan keseluruhan kebiasaan baru yang akan dilakukan. Jika kebiasaan itu dirasa sulit, akan menjadi tidak bersemangat.

Oleh karena itu, saya memilih untuk membayangkan hanya saat saya mau mulai melakukan kebiasaan baru tersebut. Setiap hari, sebelum tidur, saya hanya membayangkan keesokan harinya saya bangun tidur dan tangan saya memegang gelas berisi air putih. Itu saja, bukan keseluruhan kegiatan minum segelas air putih.

Ini berlaku untuk menciptakan kebiasaan baru yang mudah maupun yang sulit.

- Kebiasaan barunya adalah olahraga lari, maka yang dibayangkan hanya memakai sepatu, pakaian lari, dan melangkah keluar pintu.
- Kebiasaan barunya adalah berlatih meditasi, maka bayangkan saja hanya duduk diam, di kursi atau bersila di bantal meditasi.

Setiap hari, dengan bantuan pengingat yang telah saya buat, saya fokus hanya untuk memulai kebiasaan baru. Mencurahkan seluruh tenaga untuk melakukannya.

LANGKAH 6: LAPORKAN SETIAP HARI.

Sesegera mungkin, setelah melakukan kebiasaan baru, saya melapor kepada "kelompok penagih komitmen" yang sudah saya tentukan di langkah 3. Sederhana, hanya dengan bilang "berhasil melakukan" itu sudah cukup.

Jika perlu, saya juga melaporkan secara statistik, misalnya: "hari ke 7 berhasil, saya berhasil 7 kali selama 7 hari."

Penting untuk melaporkan setiap hari, baik berhasil ataupun gagal. Bahkan, saat gagal merupakan kesempatan untuk lebih berkomitmen dan mendisiplinkan diri melakukan kebiasaan baru tersebut di hari berikutnya.

Inilah enam langkah untuk membiasakan diri untuk berubah. Dari langkah-langkah tersebut, kita mempunyai kemampuan dasar mengubah kebiasaan atau menciptakan kebiasaan baru. Perubahan membutuhkan fondasi. Kita lebih mudah berubah jika terbiasa berubah.

CERITA TIGA MONYET

Berawal dari niat maka perilaku, ucapan, dan pikiran terbentuk. Setiap hal yang kita lakukan pasti melahirkan konsekuensi. Meski demikian, mengulang-ulang pemikiran positif, seperti "Semangat! Kamu pasti bisa! Semua pasti baik-baik saja," tidak serta-merta membuat kita mampu mengubah realitas yang ada.

Studi ilmiah tentang bias optimisme menyebutkan bahwa sekitar 80 persen populasi memiliki keyakinan yang tidak realistis mengenai masa depan.

Pasangan yang baru *jadian* merasa yakin bahwa hubungan mereka pasti berlanjut ke tahapan yang lebih serius. Seorang perokok merasa bahwa kemungkinan dia terkena kanker paru-paru lebih kecil dibanding perokok lain.

Meskipun langit mendung, hanya sedikit orang yang membawa payung. Sedikit pula orang yang terbiasa membawa obat-obatan saat bepergian.

Otak kita memang punya kecenderungan alamiah untuk mempertahankan informasi positif yang bisa meningkatkan optimisme, dan sebaliknya, mengabaikan informasi negatif. Akibatnya, kita sering abai mengambil langkah antisipatif yang dibutuhkan saat realitas tidak sesuai dengan harapan.

Untuk benar-benar melakukan perubahan, ada baiknya kita meninjau ulang hikayat tiga monyet bijak.

Dikisahkan bahwa Mizaru memiliki kebiasaan untuk menutup matanya terhadap pandangan yang buruk, Kikazaru menutup telinganya untuk mendengar hal-hal yang buruk, dan Iwazaru menutup mulutnya dari perkataan yang buruk.

Memang sudah menjadi kebiasaan kita untuk mengategorikan realitas sebagai hal yang baik (positif, apa yang kita inginkan) atau buruk (negatif, apa yang kita tidak inginkan).

Padahal, istilah baik dan buruk itu sendiri harus selalu dipahami dari akibatnya terhadap kehidupan pribadi kita sendiri dan orang-orang di sekitar kita, yang terus-menerus berubah.

Seperti kata orang bijak, rasa sakit itu bukan hukuman, rasa senang juga bukan hadiah; keduanya tidak akan abadi. Saat kita memiliki kewaspadaan bahwa realitas sesungguhnya tidak bisa dikategorikan secara permanen sebagai baik/buruk, kebutuhan yang berlebihan akan optimisme akan berkurang.

Kita menjadi lebih mampu untuk mendengar, melihat, dan berkata-kata secara realistis, bukan secara optimistis atau pesimistis.

BERSIKAP POSITIF

Saat saya berkesempatan memberikan penjelasan seputar *mindfulness* di beberapa perusahaan, tidak jarang beberapa peserta melontarkan pertanyaan yang serupa, "Bagaimana cara sederhana yang bisa kita lakukan setiap hari yang dapat memotivasi kita untuk melakukan kebiasaan positif?"

Sehari-hari, kita sebenarnya punya kesempatan memotivasi diri untuk melakukan kebiasaan positif. Tidak perlu kehadiran motivator supaya dapat memelihara kebiasaan positif atau saat berniat mempunyai semangat untuk melakukannya. Sumber motivasi terbesar adalah diri sendiri.

Jika kita membutuhkan motivasi untuk melakukan kebiasaan positif, buatlah supaya kebiasaan tersebut dapat dilakukan bersama-sama dengan orang-orang di sekitar kita.

Jika kebiasaan positif kita memang kebiasaan yang hanya bisa kita lakukan sendirian, misal membaca atau meditasi, ceritakan kebiasaan tersebut kepada orang-orang di sekitar setelah kita selesai melakukannya.

Dengan berbagi kebiasaan, kita akan lebih menikmati saat melakukan kebiasaan itu, serta memberi kita semangat dan motivasi tambahan untuk rajin dan tekun melakukan kebiasaan positif setiap hari.

Ayo, coba pikirkan, beberapa hari ini apa kebiasaan positifmu? Atau apa hal positif yang kamu inginkan untuk menjadi kebiasaanmu? Mulailah dengan satu hal yang sederhana sebelum tergesa-gesa menambah satu hal yang lainnya. Ajaklah orang-orang di sekitarmu untuk ikut melakukan atau ceritakan kebiasaan positif yang kamu lakukan kepada mereka.

HINDARI TERLALU BANYAK MENGELUH

Suka sekali mengeluh tentang hampir semua hal di sekitarnya, seorang pemuda memutuskan untuk meminta saran kepada saya di suatu kesempatan yang santai. "Ingatlah untuk merayakan kehidupan...." begitu ujar saya kepadanya.

Cukup lama saya sendiri pun berusaha memahami yang dimaksud dengan merayakan kehidupan. Menurutmu, apakah arti dari merayakan kehidupan?

Bagi saya, merayakan kehidupan dapat kita wujudkan dan lakukan dengan berbagai macam cara. Misalnya, meluangkan waktu sejenak untuk melihat dan mengamati lingkungan sekitar, serta menemukan sesuatu yang menyenangkan atau sekadar membuat tersenyum sederhana: warna kesukaan, corak yang indah, suara, benda atau bentuk.

Bebaskanlah diri dari keterbatasan pilihan. Lihatlah juga ke luar ruangan, di taman depan atau di halaman belakang, di jalan atau mungkin hanya dari jendela.

Cara lain untuk merayakan kehidupan adalah dengan memilih kegiatan-kegiatan yang lebih menyehatkan jiwa. Contohnya, membatasi diri untuk tidak terlalu larut melihat televisi dan menggunakan teknologi.

Cara mudah menyadari kebutuhan untuk merayakan kehidupan adalah saat kita tahu kita sedang merasa bosan, gundah gulana, sedih, kecewa, atau terpenjara. Bisa jadi itu pertanda sederhana kita butuh mengubah sesuatu di lingkungan kita.

Misalnya, jika berita-berita yang ada di televisi akhir-akhir ini membuat kita cemas atau sedih, bertindaklah segera dengan mengganti saluran televisi atau mematikan televisi.

Kapan pun kita menyadari bahwa kita sedang melakukan sesuatu yang tidak benar-benar membahagiakan, mari perlahan memutuskan pilihan dan ambil tindakan untuk berubah. Mari berubah dan melakukan hal-hal yang lebih merayakan kehidupan dan kegiatan-kegiatan yang membahagiakan.

Salah satu hal indah menjadi manusia adalah kita mampu mengarahkan pikiran untuk fokus kepada hal-hal yang indah sebagai cara untuk merayakan kehidupan. Bahkan, bisa kita lakukan sekarang dan tak kunjung henti sehingga menjauhkan kita dari apa pun yang membuat kita tidak nyaman.

Bukankah fakta yang tak bisa kita sangkal ini sangat memberdayakan diri kita? Fakta bahwa bagaimana kita bereaksi terhadap sikap, perilaku maupun yang dikatakan orang lain benar-benar sepenuhnya kendali kita.

Bersama siapa pun, kapan pun dan di mana pun, selamat merayakan kehidupan.

CARA SEDERHANA MENGHENTIKAN KECANDUAN

Cara yang sama untuk menghentikan kecanduan apa pun adalah dengan memutus siklus *feedback* positif dan mengganti kebiasaan yang lama dengan yang baru.

Berikut cara sederhana yang bisa kita gunakan untuk menghentikan kecanduan.

1. Temukanlah pemicunya. Apakah yang menjadi pemicu kita melakukan kecanduan tersebut? Ini biasanya sesuatu yang kita lakukan setiap hari, sesuatu yang membuat kita langsung melakukan kecanduan itu tanpa kita sadari. Tuliskanlah apa saja yang menjadi pemicu kecanduan.
2. Pilih kebiasaan baru yang positif untuk mengganti kebiasaan lama. Contoh, merokok. Salah satu pemicunya adalah merasa stres. Tentukan kebiasaan baru untuk mengganti merokok setiap kali merasa stres. Misalnya, berlari.

Pemicu yang lainnya adalah selesai rapat. Nah, kita bisa mengganti merokok dengan menuliskan catatan setiap usai rapat.

Ada juga pemicu merokok lain, yaitu minum kopi di pagi hari. Kita bisa mengganti merokok sambil minum kopi dengan membaca buku sambil minum kopi di pagi hari. Begitupun dengan kecanduan yang lainnya.

3. Berusaha mengubah setiap pemicu kecanduan, satu per satu. Misalnya, kecanduan media sosial sesaat menyalakan komputer di pagi hari. Pemicunya adalah koneksi internet.

Ciptakanlah kebiasaan baru untuk tidak melakukan koneksi internet terlebih dulu, tetapi dialihkan, misalnya dengan membuka *simple text editor* atau Word dan mulai menulis.

4. Ciptakan *feedback* positif untuk kebiasaan baru. Jika kebiasaan baru tersebut adalah sesuatu yang kita tidak bisa nikmati, kita akan lekas menyerah. Namun, jika kita dapat menikmatinya, kita mendapatkan *feedback* positif, dan itu adalah hal yang baik.

Pujian dari orang lain juga merupakan *feedback* yang positif. Jika kita ingin mengubah kebiasaan, kita memerlukan *feedback* positif sesaat setelah kita berhasil melakukan kebiasaan baru.

5. Ciptakan *feedback* negatif saat kita melakukan kebiasaan lama. Daripada mendapatkan *feedback* negatif setelah merokok dalam jangka waktu yang lama, alangkah baiknya kita mendapatkan *feedback* negatif sesaat setelah mengisap satu batang rokok atau setelah satu kali isapan.

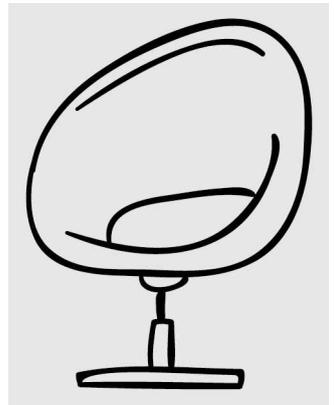
Buatlah aturan untuk diri sendiri, misalnya harus menelepon seseorang dan mengatakan kepadanya bahwa kita gagal, kita kembali melakukan kebiasaan lama, setelah terpicu hal-hal tertentu.

Ada banyak jenis *feedback* negatif. Bisa juga kita menuliskan kegagalan-kegagalan kita karena melakukan kebiasaan lama dan membagikannya di *blog*, media sosial atau semacamnya.

6. Ulangi siklus *feedback* positif sesering mungkin untuk kebiasaan baru yang berhasil kita ciptakan. Setelah beberapa minggu, itu akan menjadi kebiasaan baru kita dan kebiasaan lama biasanya akan menghilang sedikit demi sedikit. Ulangi untuk pemicu dan kecanduan yang lain.
7. Mulailah dengan sederhana, hanya dengan mengatasi satu pemicu kecanduan di satu kesempatan. Jika dilakukan dengan tekun dan sabar, akan menjadi cara ideal untuk mengatasi kecanduan.

Bab 4:

SEMUANYA BERAWAL DARI PERSEPSI



MENGENAL DIRI SENDIRI

The Amazing Spiderman 2. Begitulah judul film yang saya tonton di sebuah bioskop beberapa waktu yang lalu. Di film ini, Spiderman menghadapi dua musuh baru.

Karena terlalu hanyut dan tegang menikmati aksi laganya, beberapa penonton di belakang saya berteriak dan mengira suara mereka akan didengar oleh Spiderman sehingga terhindar dari bahaya.

Mereka lupa bahwa yang mereka lihat hanyalah sebuah film. Mereka tidak sadar bahwa mereka adalah penonton. Saat itu, mereka tidak menyadari siapa sebenarnya diri mereka. Peristiwa ini mengingatkan saya akan sebuah pertanyaan yang berkaitan dengan karier dan pekerjaan.

“Memang apa manfaat buat saya dan karier saya jika saya mengetahui siapa sebenarnya saya?”

Ini pertanyaan yang sah diajukan oleh siapa pun yang sudah mulai memikirkan kariernya. Ada jawaban yang sah pula atas pertanyaan tersebut. Mungkin saat melihat film, manfaat jika kita selalu mengetahui dan menyadari bahwa kita hanyalah penonton tidak begitu penting. Namun, di dunia karier dan kerja, beda cerita.

Jika kita tidak mengetahui siapa sebenarnya kita, kita lebih berisiko terperangkap secara destruktif pada yang kita pikir adalah diri kita.

Ini berarti termasuk penilaian yang keliru terhadap diri sendiri dan asumsi yang salah mengenai peran kita pada dunia kerja yang menjadi rutinitas sehari-hari. Kita mungkin, misalnya, beranggapan dan percaya bahwa "saya tukang kayu" atau "saya seorang guru" atau "saya seorang ilmuwan".

Hal ini tidak menjadi masalah selama kita tidak terlalu terjerat anggapan dan kepercayaan mengenai diri sendiri hingga kita melupakan jati diri.

Terlalu larut pada yang kita pikir adalah diri kita dapat diartikan seperti seorang aktor/aktris profesional yang tersesat dalam peran yang sedang dimainkannya. Kita melupakan keseluruhan hidup kita.

Saat kita melakukan pekerjaan secara sadar (*mindful*), pekerjaan tersebut akan menjadi pengingat yang berharga untuk kita, mengingatkan kita akan kebebasan yang sejatinya kita punyai, kesadaran yang alami kita miliki.

Baik kita bekerja sebagai seorang pegawai bank atau pembuat roti atau pengacara atau pengusaha, karier kita akan segera tamat jika kita terlalu kuat dan larut pada peran yang sedang kita mainkan, pada apa yang kita pikir adalah diri kita.

Kita mempunyai peluang yang besar dalam hidup ini untuk benar-benar memainkan peran kita yang sebenarnya, lalu menyerahkan hasil akhirnya.

Pekerjaan dapat membantu kita lebih dari yang ada lainnya, untuk membuat kita sadar bahwa kita lebih dari sekadar kumpulan pekerjaan yang kita lakukan selama ini.

Kita sering kali terperangkap dalam pikiran, tubuh, dan peran dalam pekerjaan yang kita mainkan sendiri. Hal itu karena pikiran kita tidak sadar (*mindless*) sehingga memercayai hal-hal yang tidak nyata.

Seperti penonton yang melihat film. Karena terlalu larut dalam segala yang ada di film tersebut, mereka lupa bahwa yang mereka lihat hanyalah sebuah film.

Bahkan sampai berteriak dalam rangka memberitahu lakon di film, "Awat di belakangmu, ada penjahat yang berniat membunuhmu!" Seolah-olah dirinya ikut terancam. Padahal, hanya seolah-olah.

**LELAHKAH KAMU, TERUS
MEMAKSA DIRI SUPAYA
BERUBAH MENJADI SEPerti
ORANG LAIN?**

MENJADI DIRI SENDIRI

Beberapa bulan lalu, saya menonton sebuah tayangan semacam *talk show* yang tak hanya melakukan wawancara, tetapi juga mengikuti kegiatan tokoh tersebut seharian. Kali ini yang jadi bintang tamu adalah seorang penyanyi terkenal, ditemani anak dan istrinya.

Seperti biasa, dari *talk show* tersebut pemirsa dapat mengetahui sejarah dan latar belakang sang penyanyi terutama yang berkaitan dengan kariernya sebagai seorang penyanyi, yang dimulai di luar negeri saat ia menuntut ilmu di sana. Lalu, sampailah pada sebuah bagian yang menurut saya paling menarik.

Kisah tepatnya saya agak lupa, tetapi kurang lebih begini: saat itu sang penyanyi bercerita pengalamannya saat hendak pergi ke suatu tempat. Sambil menanti kendaraan yang akan ditumpanginya tiba dan mengantarkannya ke tujuan, dia dan kawannya menyempatkan diri untuk makan, sekadar untuk mengganjal perut.

Karena memang niatnya bukan untuk makan besar, penyanyi itu dan kawannya hanya membeli sepotong ayam goreng di restoran waralaba internasional untuk disantap berdua.

Nah, bagian serunya, ternyata ada seseorang yang melihat kejadian ini, kemudian menuliskannya di media

sosial. Kurang lebih isi tulisannya seperti ini, "Ih, penyanyi seterkenal itu kok beli ayam goreng cuma satu potong untuk berdua."

Saat mengetahui hal ini, sang penyanyi terkejut. Bukan, dia bukan malu karena "ketahuan" makan sepotong ayam goreng dibagi berdua, tetapi heran mengapa hal tersebut dianggap orang sebagai hal yang buruk dan tidak pantas dilakukan oleh seorang penyanyi papan atas Indonesia.

Meskipun sang penyanyi termasuk deretan penyanyi papan atas yang tentu saja jika tampil di panggung selalu tampak glamor dan megah, dalam keseharian di luar panggung, dia tetap manusia biasa yang sama dengan orang lain.

Bisa merasakan lapar, bisa merasakan kenyang, bisa ingin makan banyak saat lapar sekali, atau cuma makan sedikit saat tidak merasa terlalu lapar atau saat sarapan.

Jadi, selama bukan hasil curian, siapa pun itu, tidak ada salahnya makan ayam goreng satu potong untuk berdua, kan?

Hal tersebut kemudian mengingatkan saya pada kebiasaan kita sekarang. Bukan kebiasaan kita yang sering memberi komentar saat melihat satu kejadian tanpa benar-benar mengetahui masalahnya (walaupun ini juga bukan suatu kebiasaan baik juga, sih).

Saya berpikir tentang kecenderungan kita untuk terlalu memikirkan apa yang dipikirkan orang lain tentang kita, ketimbang bagaimana kita sendiri dapat jujur pada diri sendiri dan menikmati hidup apa adanya tanpa harus melakukan hal-hal artifisial hanya sekadar untuk tampak hebat dan keren.

Misalnya kita ambil contoh sang penyanyi tadi. Jika kita ada di posisi dia, saat kita sebenarnya hanya perlu setengah potong ayam goreng dan kawan kita mau berbagi dengan kita, kira-kira berapa besar kemungkinan kita mau membeli satu ayam goreng untuk dibagi berdua? Ingat, ceritanya kita ada dalam posisi sang penyanyi papan atas yang ternama, lho....

Mungkin sekali sebagian besar dari kita merasa malu atau gengsi untuk memesan sepotong ayam untuk dimakan berdua di tempat umum.

Kita merasa takut dianggap tak mampu membeli, tetapi tetap memaksa ingin beli, jadi harus "patungan" dengan teman agar dapat membeli sepotong ayam goreng.

Bisa juga kita takut dianggap pelit karena tampak secara ekonomi mampu membeli sepotong ayam goreng untuk dimakan sendiri. Namun, karena ingin irit, kita membelinya dengan cara "patungan" dengan orang lain.

Atau kita takut dianggap aneh karena umumnya orang-orang membeli satu potong ayam goreng untuk dimakan sendiri bukan untuk dibagi dengan teman. Apalagi kalau di tempat umum.

Mari kita lihat, ketakutan-ketakutan dan kecemasan-kecemasan kita yang muncul karena “beli ayam goreng satu potong lalu dimakan berdua dengan kawan” sesungguhnya kebanyakan muncul dari pikiran kita sendiri.

Ketakutan yang muncul karena “beli ayam goreng satu potong lalu dimakan berdua dengan kawan” itu biasa kita rasakan dalam berbagai macam bentuk.

Bisa karena mobil kita tak sekeren mobil kawan kita, bisa karena baju kita tidak sebagus orang lain, atau karena sepatu lari kita merknya tidak seterkenal sepatu kawan *jogging* kita.

Memang bisa saja ada satu-dua orang yang akan cerewet dan memberi komentar pada kita akan hal-hal seperti itu. Namun ya sudah, komentar dan hal yang dinyinyirkan orang itu tak akan banyak memengaruhi dan mengubah diri kita, selama kita sendiri tak mengizinkan hal tersebut terjadi pada kita.

Seperti halnya yang dinyinyirkan orang kepada sang penyanyi tadi. Walaupun mungkin nyinyiran makan ayam satu potong dibagi berdua itu sudah di-*retweet* dan di-*share* ratusan kali, itu tidak akan mengubah kenyataan bahwa sang penyanyi tersebut memiliki suara bagus dan kemampuan bernyanyi yang baik.

Sama seperti komentar kawan kita pada sepatu kita yang tidak bermerek terkenal, sesungguhnya tak akan memperlambat kecepatan lari kita saat *jogging*, kan? Kecuali kalau kita sendiri yang mengizinkan hal tersebut terjadi pada diri kita sendiri. Namun, tidak ada mau yang seperti itu, kan?

Jadi, sekarang, coba kita perhatikan lagi, apa benar kecemasan-kecemasan yang kita rasakan selama ini memang layak untuk menjadi beban pikiran kita atau itu hanya ulah pikiran kita sendiri yang kemudian kita izinkan untuk membebani hidup dan merampas kebahagiaan kita?

**HIDUP MENJADI
MEMBOSANKAN JIKA KITA
HANYA TERUS MENCARI
PENGAKUAN.**

MENGUBAH SUDUT PANDANG

"Apakah kamu mau makan ini?" tanya seorang bapak, sambil menunjuk salah satu gambar makanan di menu, kepada anaknya yang terlihat bingung memilih menu makan malamnya. Saya menjadi saksi peristiwa di meja seberang. Sontak anaknya menjawab, "Apa itu?"

Saat kita berada di posisi anak tersebut, jawaban yang wajar adalah, "Apa itu?" Keputusan mau atau tidak memesan makanan itu salah satunya tergantung dari jawaban atas pertanyaan, "Apa itu?" Beberapa dari kita mau makan kalau itu daging sapi, bukan daging ayam. Begitu pun sebaliknya.

Beberapa dari kita hanya mau makan kalau itu daging ayam, bukan daging sapi. Tidak banyak yang mau makan kalau daging itu tidak diketahui dari binatang apa, tidak diketahui secara jelas asal-usulnya. Jika saya, saya tidak mau makan kalau itu daging.

Ada juga yang mau makan kalau itu adalah makanan yang sedang hangat diperbincangkan di media sosial. Namun, yang menurut saya lebih menarik adalah rasa makanan itu di lidah kita akan tergantung pada yang kita pikir sedang kita makan.

Misalnya, jika kita pikir makanan tersebut hanya boleh dimakan oleh orang-orang yang tidak sembarangan, rasanya pun akan enak meskipun mungkin sebenarnya tidak enak.

Contoh lainnya didemonstrasikan oleh anak kecil. Bagaimana kita bisa membuat anak-anak tidak hanya memilih makan sayuran, tetapi juga mendapatkan kepuasan mereka setelah makan sayuran dan mereka berpikir bahwa rasa sayuran enak? Salah satu cara sederhananya adalah kita katakan bahwa sayuran itu dari Iron Man.

Meskipun terdengar konyol, dengan mereka percaya bahwa sayuran, termasuk segala sesuatu yang berhubungan dengan Iron Man, pasti bagus untuk mereka, membuat mereka merasa rasa sayuran enak.

Jika tadi anak kecil, sekarang orang dewasa. Bagaimana kita membuat orang dewasa menikmati makanan atau minuman yang kita sajikan untuknya? Sangat sederhana. Salah satunya dengan cara: pastikan mereka tahu bahwa makanan atau minuman yang kita sajikan itu mahal.

Sekarang ada lusinan, bahkan mungkin ratusan, penelitian yang menunjukkan bahwa jika kita percaya kita minum minuman atau makan makanan mahal, rasanya akan lebih enak. Hal ini belakangan dipelajari dan dikaitkan dengan ilmu saraf.

Mereka memindai orang dengan MRI. Selagi orang tersebut terbaring di sana, di dalam tabung, dia diminta minum dan makan. Di depannya ada layar yang menampilkan informasi minuman dan makanan tersebut.

Semua orang yang menjadi objek penelitian ini, tentu saja, minum minuman dan makan makanan yang sama. Jika mereka percaya bahwa mereka minum minuman dan makan makanan mahal, bagian dari otak yang berhubungan dengan kepuasan dan penghargaan terhadap yang mereka alami akan menyala seperti lampu hias.

Mereka tidak hanya akan berkata kalau minuman dan makanan tersebut rasanya lebih lezat, tetapi juga akan berkata kalau dia lebih menyukainya daripada makanan lain. Mereka benar-benar mengalaminya dengan cara yang berbeda karena mengetahui asal-usul dari minuman dan makanan tersebut.

Penelitian tersebut membuat saya lebih mengenal dan memahami diri sebagai manusia. Tidak melulu tentang minuman dan makanan, tetapi ini juga berkaitan dengan kehidupan. Dalam kehidupan, ada kalanya yang terjadi tak sesuai dengan keinginan, ya ... semacam "tamparan".

Sebuah tamparan dari tangan yang sama, dari orang yang sama, dengan kekuatan yang sama, di situasi dan kondisi yang serupa, belum tentu menghasilkan rasa sakit dan luka yang sama. Tergantung segala yang kita ketahui akan tamparan itu.

Tergantung sudut pandang kita tentang tamparan tersebut. Tamparan yang sama akan menjadi berbeda jika kita tahu bahwa tamparan yang satu dari orang yang kita benci, sedangkan tamparan yang lain dari orang yang kita cinta.

**SEMOGA KITA DAPAT
BIJAKSANA DALAM
MENGETAHUI DAN MEMILIH
SUDUT PANDANG SEHINGGA
KITA MAMPU MEMBERI
MAKNA YANG APA ADANYA
UNTUK MENCIPTAKAN HIDUP
BAHAGIA....**

MELIHAT APA ADANYA

Beberapa minggu lalu ketika sedang berada di sebuah pusat perbelanjaan, saya mengalami kejadian seru dan luar biasa tidak terduga.

Saat itu saya sedang menunggu istri saya berbelanja di sebuah *outlet* penjualan roti. Sebagai suami setia, tentu saja saya menunggu dekat lokasi istri berbelanja, yaitu di sebuah sudut dekat *outlet* penjualan roti tersebut.

Tak berapa lama kemudian, mendadak saya dikejutkan oleh suara keras dari seseorang yang ternyata salah satu pegawai *outlet* tersebut.

Dalam keadaan terkejut, saya semakin dibingungkan dengan tuduhan yang disampaikan dengan suara keras pada saya. Saya dituduh mencuri roti di *outlet* tersebut.

Saya diminta dengan keras untuk mengeluarkan isi tas ke atas meja. Sambil berbicara keras dengan nada memerintah, pegawai itu berdiri sambil tangannya berada di belakang tubuhnya, seperti orang sedang istirahat di tempat.

Setelah isi tas saya keluarkan, termasuk laptop, sebuah *tab*, buku, dan majalah, dan tak ada roti yang dimaksud, masih dengan posisi tubuh seperti tadi dan dengan suara keras, dia memerintahkan saya mengeluarkan isi kantong tas saya.

Langsung saja saya balik tas saya hingga kain-kain kantong tas juga saya keluarkan untuk memastikan dan meyakinkan dia bahwa saya tidak mencuri rotinya.

Setelah semua isi tas keluar dan tak mendapatkan sepotong roti pun di sana, pegawai itu berkata, "Oh ya sudah, Pak. Terima kasih..." Kemudian orang itu berlalu begitu saja.

Jangankan membantu merapikan barang-barang dari tas saya yang sudah dibongkar dan tersebar di meja, ucapan minta maaf atas tuduhan dan perilakunya yang tadi ditunjukkan pada saya pun sama sekali tidak dilakukan.

Untunglah beberapa hari kemudian masalah ini sudah terselesaikan dengan baik. *Outlet* roti tersebut dan pegawai yang bersangkutan juga sudah menghubungi saya secara langsung dan meminta maaf.

Melalui kejadian ini saya seolah tersadar bahwa ternyata selama ini saya dan mungkin juga kebanyakan orang lain dalam melihat sesuatu itu kadang kala tidak apa adanya. Tidak melihat orang lain sebagai manusia yang sama seperti kita juga, yang sama-sama punya perasaan dan pikiran.

Kadang ada hal-hal lain yang memengaruhi cara pandang kita terhadap sesuatu. Bisa karena penampilan, pengaruh gosip/desas-desus yang tersebar, latar belakang suku, agama, ras, kewarganegaraan, bahkan karena emosi kita sendiri.

Dalam kejadian ini, mungkin emosi pegawai *outlet* roti tersebut membuatnya memandangi orang lain, dalam hal ini saya, hanyalah sebagai "korban salah tangkap", tanpa memikirkan rasanya dibentak-bentak di hadapan orang banyak di sebuah pusat perbelanjaan yang ramai.

Di sisi lain, saya juga, karena emosi, jadi tidak melihat apa adanya. Saya sempat lupa bahwa mungkin pegawai tersebut takut kena hukuman jika *outlet*-nya *kecolongan* roti sehingga dia kemudian membentak-bentak seperti itu.

Bahkan, bisa jadi karena saya emosi, saya menganggap pegawai tersebut membentak-bentak saya, padahal bisa jadi memang cara dia berbicara sehari-hari memang seperti itu. Walaupun gampang dikatakan, ternyata kita masih harus banyak berlatih untuk dapat "melihat apa adanya".

**KITA AKAN LEBIH
MENCINTAI SESEORANG
KARENA KITA BERHAK
UNTUK MENGUMUMKAN
KEPADA SIAPA PUN BAHWA
SESEORANG ITU ADALAH
MILIK KITA ATAS NAMA
CINTA, DAN MUNGKIN
JUGA KARENA KITA PUNYA
WEWENANG UNTUK
MENGGANTIKANNYA DENGAN
SESEORANG YANG LAIN DI
TENGAH PERJALANAN CINTA.**

KEISTIMEWAAN CERITA

Saya bertanya kepada seorang kawan saya—perempuan, “Siapa sih, satu orang terkenal yang masih hidup dan benar-benar kamu kagumi? Orang yang membuat kamu tergila-gila, mungkin karena penampilan fisiknya ataupun keahliannya?”

Seolah tanpa jeda, ia pun menjawab, “Adam Levine,” dengan sebetuk senyum tersungging di wajahnya.

Lalu saya lanjut bertanya iseng, “Berapa banyak uang yang bersedia kamu bayarkan untuk memiliki kaos putih oblong bekas dipakai Adam Levine?”

Dan jawabannya cukup membuat saya kaget, karena ia bersedia merogoh koceknya dengan jumlah yang lumayan besar. Pastinya lebih besar dari harga yang biasanya kita bayar untuk kaus putih oblong baru.

Saya yakin ia tak akan bersedia membayar sebesar itu jika kaus putih oblong tersebut bekas dipakai seseorang yang tidak ia kenal dan kagumi.

Lalu saya melanjutkan keisengan saya, dengan bertanya lagi, “Kalau kamu bisa membeli kaus putih oblong bekas dipakai vokalis *band* Maroon 5 itu, tetapi kamu tidak boleh berkata kepada siapa pun bahwa kamu memilikinya dan kamu tidak boleh menjualnya lagi, apakah kamu masih bersedia untuk membelinya dengan harga sebesar itu?”

**KENANGAN
YANG TERKANDUNG
DALAM SUATU BENDA-LAH
YANG MEMBUATNYA
LEBIH BERTAMBAH.
CERITA YANG TERJALIN
DALAM SUATU HUBUNGANLAH
YANG MENJADIKANNYA
LEBIH MAMPU
MENCiptAKAN BAHAGIA.**

Ternyata batasan dan kondisi yang berbeda ini, membuat kawan saya tak bersedia lagi mengeluarkan uang sebesar itu.

Hal ini menunjukkan bahwa hak untuk mengatakan kepada siapa pun mengenai segala yang kita miliki dan kebebasan kita untuk menjualnya kembali ternyata menjadi faktor yang memengaruhi tingkat rasa suka kita akan sesuatu. Ini tentu saja menggelitik pemikiran kita.

Tak hanya berhenti di situ, saya bertanya lagi kepadanya, "Nah, kalau kamu boleh mengumumkan kepada siapa pun bahwa kamu memiliki kaus itu dan kamu boleh menjualnya lagi, tetapi sebelum kamu membelinya, kaus itu dicuci terlebih dulu, bagaimana?"

Kawan saya lebih menurunkan lagi harga belinya. Mungkin karena menganggap, mencuci kaus itu berarti sama saja sudah menghilangkan aroma keringat Adam Levine.

Dalam buku berjudul *Insting Seni*, filsuf Denis Dutton menuliskan kurang lebih seperti ini, "Nilai karya seni ditentukan oleh asumsi kita terhadap cerita pencipta karya, yang mendasarinya menciptakan karya seni itu."

Karena itu, kita dapat menjelaskan mengapa terjadi perbedaan penilaian antara karya yang asli dan palsu. Seolah terlihat sama, tetapi antara karya asli dengan palsu punya sejarah yang berbeda. Yang asli adalah karya kreasi seni, punya cerita, sedangkan yang palsu tidak.

Bagi penggemar karya seni, meskipun kadang tidak bisa membedakan antara karya asli dengan yang palsu, mereka hanya ingin memiliki karya yang asli. Bukan semata-mata karena sombong atau sebagai bahan untuk membulat bahwa mereka punya yang asli. Bukan.

Tapi karena mereka ingin sesuatu yang mengandung sejarah. Tak hanya dalam seni, begitu pun dalam hidup ini, sejarah ataupun cerita itu memang istimewa.

Cerita mampu membuat kita suka. Dan rasa suka menjadikan kita lebih mudah percaya.

Salah satu *band* kesukaan saya adalah Dream Theater.

Apakah kamu juga suka musik karya Dream Theater?

Atau, belum pernah mendengarkan sama sekali?

Kalau belum pernah mendengarkan, tutuplah buku ini, sejenak dengarkanlah Dream Theater di YouTube.

...

Baiklah.

Bagaimana? Apakah kamu merasa biasa saja?

Hmmm, mungkin kamu tidak suka.

Saya tidak akan berusaha membuatmu menyukai karya mereka seperti saya, tetapi hal ini berkaitan dengan rasa suka dan percaya.

Yaitu, jika kita suka karya Dream Theater, kita akan cenderung lebih percaya daripada orang yang tidak suka, bahwa karya mereka sulit diciptakan, butuh kemampuan tingkat tinggi, banyak tenaga dan waktu serta energi kreatif untuk menghasilkannya.

Cerita yang berbeda akan memengaruhi rasa suka sehingga berkaitan dengan tingkat kepercayaan kita.

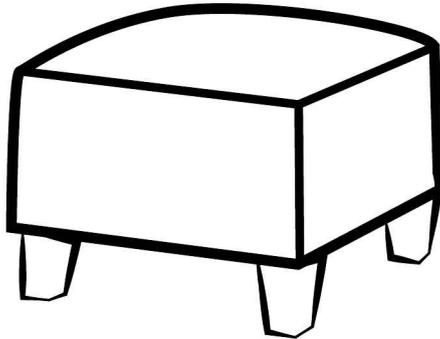
Ada seorang pelukis muda dengan gaya melukis yang sangat mirip dengan tokoh besar di dunia melukis. Karena dia adalah pelukis yang sangat muda dengan kemampuan seperti itu sehingga karyanya bernilai sangat tinggi.

Alur cerita menjadi berubah saat ia diliput salah satu stasiun TV, dan entah disengaja atau tidak, terkuak rahasia bahwa selama ini, ia melukis selalu dipandu oleh ayahnya.

Setelah tayangan itu tersiar, nilai karyanya jatuh, terjun bebas. Padahal karya seni yang sama, tetapi cerita di balik karya tersebut telah berubah.

Bab 5:

MANUSIA, HATI, CINTA, DAN KASIH



**KETULUSAN CINTA IALAH
CINTA YANG SALING
MEMBERIKAN KESEMPATAN
UNTUK MERASA BAHAGIA.**

**TANPA CINTA, KITA
BUKANLAH SIAPA-SIAPA.**

**JIKA MEMANG CINTA MAKA
TAK MENUNTUT BALASAN.
NAMANYA WIRUSAHA KALAU
BERHARAP IMBALAN.**

MENYAPA DENGAN CINTA

Kapankah kamu biasanya menyapa dengan cinta?

Tak jarang kita menyapa dengan sambil lalu. Menganggap menyapa itu tidak penting. Padahal, menyapa tidak kalah penting dan tidak kalah mengagumkan daripada matahari yang terbit, menerangi dan menghangatkan hari baru.

Menyapa sederhana bukan hanya sebuah ritual yang menjadi rutinitas harian, tetapi juga cara yang baik untuk mewujudkan cinta menjadi nyata. Menyapa sederhana juga secara tak langsung menyatakan bahwa "Segala sesuatunya akan baik-baik saja..."

Siapa sajakah yang sudah kamu sapa hari ini? Kamu sapa dengan penuh cinta? Apakah sapaanmu pada hari ini, menyebarkan kehangatan dan dukungan kepada orang-orang di sekitarmu? Atau, sapaanmu hari ini malah menandakan ketidakpedulianmu atau membagikan kecemasan?

Luangkanlah waktu sejenak untuk menyimak beberapa pernyataan berikut ini dan rasakan nada sapaan yang sering kamu lontarkan.

- Saya suka marah-marah setiap pagi hari dan ingin sendirian.
- Sesaat setelah bangun pagi, saya memikirkan segala hal yang harus saya lakukan dan rasa cemas mulai menyelimuti.

- Saya tidak terbiasa mencium, menyentuh, ataupun memeluk siapa pun sesaat sebelum meninggalkan rumah di pagi hari.
- Saat tiba di kantor, saya langsung sibuk dan tak ada niat untuk mengobrol dengan kawan-kawan sehingga yang ada hanya ucapan selamat pagi untuk basa-basi.

Jika di antara pernyataan-pernyataan tersebut ada yang sesuai denganmu, kamu perlu ubah cara menyapa sehingga dapat memperbaiki hubunganmu dengan sesama.

Tidak ada yang lebih menyedihkan dibanding ketidakmampuan kita untuk berhubungan baik dengan seseorang yang kita cintai. Iya, kan?

Saya bertemu dengan seseorang berusia 25 tahun bernama Ria (bukan nama sebenarnya). Dia berkata hidupnya penuh dengan rasa sakit. Rasa sakit yang dirasakannya beberapa di antaranya karena penyakit kronis dan obat penghilang rasa sakit yang dia konsumsi.

Meski kesehatannya berangsur-angsur mulai membaik, rasa sakit yang dia rasa menciptakan tembok penghalang antara dirinya dengan suaminya.

Ia sering memaksakan tanggung jawab yang berlebihan kepada suaminya. Tak mengejutkan, suaminya pun sering marah dan merasa tersiksa dengan keadaan seperti ini.

Perempuan yang bekerja di sebuah perusahaan terkenal ini mulai berusaha memperbaiki hubungan dengan suaminya, dimulai dengan berlatih "menyapa tanpa berkata".

"Menyapa tanpa berkata" itu seperti tersenyum, mencium, memeluk atau hanya sekadar melakukan sentuhan-sentuhan ringan untuk suaminya.

Juga mulai menyapa dengan mengucapkan kata-kata di pagi hari saat bangun tidur dan menyambut suaminya saat sampai di rumah, setelah seharian bekerja. Semacam hal-hal sederhana untuk memecah suasana yang beku dan secara perlahan menyebabkan hubungannya pulih kembali, mulai saling terbuka berbagi segala yang dirasa dan berjalan selaras mengarungi kehidupan bersama.

Bagaimana kamu menyapa keluargamu di berbagai kesempatan hidupmu selama ini? Jika kamu adalah orangtua, bagaimana kamu menyapa anak-anakmu saat mereka pulang sekolah?

Saya kenal beberapa orangtua, karena mereka terlalu sibuk, mereka menyapa anak-anak mereka malah dengan memerintah untuk segera menyelesaikan pekerjaan-pekerjaan rumah ataupun meminta mereka untuk membantu membersihkan rumah.

Ada waktu tersendiri yang tersedia cukup untuk membersihkan rumah dan menyelesaikan pekerjaan rumah, tetapi kesempatan untuk menyapa anak-anakmu hanya ada di saat-saat tertentu. Sapalah orang-orang yang kamu cinta dengan penuh kesadaran dan dengan kehadiran dirimu secara utuh.

CINTA KARENA MENGANDUNG CERITA

“Di antara kedua gambar ini, kamu lebih suka yang mana, Djie?”, tanya seorang kawan kepada saya saat bertemu, ngobrol santai di suatu sore. Saya mengamati sejenak kedua gambar yang disodorkan di depan saya, kedua gambar orang yang saya rasa cukup menarik.

Tiba-tiba dia bertanya lagi, “Mana yang lebih menarik bagimu? Kamu lebih suka yang mana?”

Sebelum menjawab pertanyaannya, saya memahami bahwa ketertarikan kita, termasuk perasaan mencintai, akan segala sesuatunya, dipengaruhi oleh persepsi yang ada di pikiran kita, bukan oleh kenyataan yang sebenarnya.

Misal, kamu suka makan apel. Rasa sukamu terhadap apel sebenarnya bukan semata karena apel secara nyata, tapi lebih karena gambaran mengenai apel yang ada di pikiranmu.

Karena kedua gambar itu tidak begitu jelas, saya mengira gambar di sebelah kiri saya adalah laki-laki dan gambar di sebelah kanan saya adalah perempuan. Jika perkiraan ini ternyata salah maka akan memengaruhi jawaban saya.

Jawaban saya akan berbeda jika ternyata kedua orang yang ada di gambar tersebut jauh lebih muda atau tua dari yang saya pikirkan.

Jawaban saya juga akan berbeda juga jika saya tahu bahwa orang yang saya lihat di gambar tersebut ternyata saudara-saudara saya, atau ibu dan ayah saya. Mengetahui bahwa seseorang adalah keluarga kita sendiri biasanya memunculkan penilaian subjektif.

Banyak aspek yang terlibat dalam menentukan rasa suka, apalagi cinta.

Kita menilai seseorang tidak hanya sekadar berdasarkan penampilan fisik, juga tidak hanya yang terlihat, kasat mata. Begitu pun kita dinilai oleh sesama. Hal ini menjadi kabar menggembirakan, terutama bagi mereka yang merasa minder dengan penampilan fisiknya.

Tapi tantangan kita bersama di era sekarang yang terlalu memanjakan mata melalui tampilan-tampilan visual adalah kita tergesa-gesa menilai hanya berdasarkan segala yang tampak.

Kita tak bisa menolak kenyataan ini: jika kamu mencintai seseorang, ia yang kamu cinta itu akan selalu terlihat lebih baik untukmu daripada yang lainnya.

Karenanya kita mengenal istilah: cinta itu buta. Inilah penyebab pasangan di usia pacaran atau pernikahan yang masih muda cenderung berpikir pacar, suami atau istri mereka terlihat jauh lebih baik daripada yang dipikirkan orang lain. Akan menjadi beda cerita jika usia hubungan mereka telah termakan oleh waktu.

**KITA SUKA BAHKAN CINTA
KEPADA SESEORANG, BUKAN
SEMATA KARENA MUKA,
TAPI KARENA CERITA YANG
TELAH IA CIPTAKAN DALAM
KEHIDUPANNYA.**

Mengubah sudut pandang dapat menentukan kadar ketertarikan kita terhadap seseorang. Kaitkan dengan contoh dramatis berikut ini, tentang kelainan saraf yang dikenal sebagai sindrom Capgras.

Sindrom ini merupakan satu bentuk kelainan yang mana seseorang mengalami ilusi tertentu sehingga percaya bahwa orang yang paling ia cintai di dunia telah digantikan oleh duplikat yang sempurna, persis, *plek*.

Sering kali, akibat dari sindrom Capgras ini sangat tragis. Pembunuhan terhadap orang yang paling mereka cintai, karena berpikir bahwa mereka membunuh penipu yang berpura-pura menjadi orang yang paling mereka cintai.

Namun, paling tidak ada satu kasus ketika sindrom Capgras memiliki akhir bahagia. Ini terjadi tahun 1931. Penelitian melaporkan seorang perempuan mengeluh tentang kekasihnya yang tidak berkecukupan secara harta, penampilan dan sikap perilakunya tidak sesuai dengan yang ia inginkan.

Tapi, setelah terkena sindrom Capgras, ia menceritakan dengan senang hati bahwa ia mendapatkan pengganti kekasihnya yang kaya, tampan dan caranya mencintai sesuai dengan yang ia harapkan.

Padahal, itu laki-laki yang sama dengan yang ia ceritakan sebelumnya. Menjadi cinta karena ia melihatnya dengan cara yang berbeda.

Bagaimana dengan rasa suka kita terhadap suatu benda?

Apa yang membuatmu suka akan suatu benda?

Biasanya kita suka suatu benda karena ada manfaat atau kegunaan yang kita dapatkan dari benda tersebut. Misal, kita suka sepatu, karena sepatu bermanfaat melindungi telapak kaki sehingga lebih nyaman. Atau, kita suka bola basket, karena membuat kita bisa bermain basket.

Tapi, kita tidak suka bekas permen karet yang sudah dikunyah, karena sudah tidak ada gunanya buat kita.

Tapi, tiga benda ini bisa bernilai lebih dari sekadar manfaat yang diberikan untuk kita, jika punya sejarah, mengandung cerita.

Tongkat golf menjadi lebih bernilai, bahkan bagi orang yang tidak bisa bermain golf, jika ternyata tongkat golf tersebut dulunya dimiliki oleh John F. Kennedy. Tongkat golf bekas John F. Kennedy terjual seharga 750.000 dolar di balai lelang.

Bahkan permen karet bekas kunyahan Britney Spears pun bisa jadi terjual beberapa ratus dolar. Dan pada kenyataannya, kita sampai bersedia membeli makanan sisa asalkan dari idola kita.

Dibandingkan kedua benda sebelumnya, nilai sepatu berikut ini paling mahal. Menurut berita yang masih

simpang siur, ada seorang miliuner bersedia membeli sepasang sepatu dengan harga 10 juta dolar. Karena sepatu tersebut adalah sepatu yang dilempar kepada George Bush pada konferensi pers beberapa tahun yang lalu.

Ketertarikan kita pada benda menjadi bertambah, bahkan tidak masuk akal, terjadi tidak hanya pada benda bekas artis.

Setiap diri kita mempunyai sesuatu di dalam hidup yang tidak tergantikan, yang mempunyai nilai lebih karena sejarahnya, karena mengandung cerita.

Mungkin foto, boneka, cincin kawin, sepatu bayi, yang jika hilang, kita merasa tidak mampu mendapatkannya kembali. Begitulah benda-benda di mana kenangan menjadi salah satu penyusunnya.

Kita bisa mendapatkan sesuatu yang terlihat atau terasa seperti itu, tetapi kita tidak mampu mendapatkan kembali benda yang persis sama.

Cerita seperti apakah yang sedang kamu jalin dalam hidup ini?

**PELUKAN SERING KALI
PUNYA KEMAMPUAN UNTUK
MENYATUKAN SERPIHAN-
SERPIHAN MENJADI UTUH
KEMBALI.**

HIKMAH DARI LETUSAN KELUD

Jumat 14 Februari 2014 lalu, saya mendapat kabar dari kawan dan kerabat yang berada di Yogyakarta bahwa kota tersebut terkena hujan abu sebagai akibat letusan Gunung Kelud di malam sebelumnya.

Dampak hujan abu ini lumayan dirasakan oleh masyarakat yang tinggal di Yogyakarta, setidaknya sampai Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta menetapkan status darurat bencana di provinsi ini selama sepekan.

Namun, hal tersebut ternyata tidak membuat masyarakat Yogyakarta menjadi panik, cemas atau stres. Sebaliknya, warga Yogyakarta bahu-membahu membersihkan abu vulkanik di lingkungan sekitar mereka, di jalan-jalan umum, dan di sekolah-sekolah setingkat TK dan SD karena abu vulkanik sangat berbahaya bagi anak-anak.

Sementara itu, di tempat lain para warga bahu-membahu mengumpulkan bantuan bagi masyarakat dari sekitar Gunung Kelud yang sedang dalam pengungsian.

Hal lain yang membanggakan adalah masyarakat Yogyakarta menyikapi hujan abu ini secara positif, tidak kemudian menyalahkan sana-sini atas bencana yang telah terjadi dan bersama-sama mengatasinya dan mengambil manfaat dan pelajaran dari kejadian ini.

Salah seorang sesepuh di kampung kawan saya, saat bersama-sama kerja bakti membersihkan abu vulkanik, mengatakan bahwa bisa jadi masyarakat Yogyakarta dianugerahi hujan abu oleh Yang Mahakuasa agar dapat beristirahat, hening, jeda sejenak.

Beliau berkesimpulan demikian karena melihat akhir-akhir ini banyak orang yang tampak makin *kemrungsung*, makin tergesa-gesa, tidak hanya saat berkendara di jalan raya, melainkan juga dalam menjalani hidup.

Berbeda dengan masa-masa sebelumnya ketika semua kehidupan berjalan tenang dan selaras dengan alam dan lingkungan. Saat hari-hari saling sapa di jalan atau berbagi cerita bersama tetangga, kawan, kenalan, atau sanak saudara di waktu senggang masih mendarah daging.

Sesepuh tersebut berkata lagi, dulu hampir semua masyarakat akan beramai-ramai turut kerja bakti dan para ibu dengan bersemangat menyiapkan minuman dan kudapan seadanya untuk mereka yang bekerja.

Sementara sore hari biasanya diisi dengan pemuda-pemuda kampung berolahraga di lapangan terdekat, anak-anak kecil berlarian dan bermain di sekitar lapangan itu,

serta tak ketinggalan para ibu menggendong anak-anak balita mereka, turut menikmati sore di lapangan olahraga tersebut.

Sekarang, pemuda-pemuda berolahraga sendiri-sendiri di pusat kebugaran atau di gedung-gedung yang menyediakan fasilitas olahraga, anak-anak lebih asik bermain sendiri dengan perangkat permainan canggih, sementara ibu-ibu lebih suka menghabiskan hari dengan menonton televisi.

Hujan abu vulkanik ini seolah menyadarkan bahwa kita tidak bisa hidup sendirian. Kita masih perlu sesama, tidak hanya untuk memecahkan masalah, seperti bersih-bersih abu vulkanik, tetapi juga untuk tetap menjaga jiwa dan pikiran kita tetap sehat.

Sebuah senyuman pada tetangga depan, sapaan selamat pagi pada ibu sebelah kanan rumah yang hendak di pasar, menjawab “kabar saya baik-baik saja” saat disapa ramah oleh bapak yang biasa menyirami tanaman di halaman rumahnya yang terletak di ujung jalan kampung, tanpa disadari adalah obat yang membuat jiwa kita tetap sehat.

Abu vulkanik telah mengingatkan kita untuk jeda sejenak sebagai manusia individualistis dan menyadarkan bahwa bergaul, saling menolong, tukar sapa, dan murah senyum kepada sesama sesungguhnya juga kebutuhan dasar kita sebagai manusia.

MENULARKAN SUKACITA

Seorang perempuan terlihat menceritakan hal yang menggembarakan kepada pria di sebelahnya. Gembira terlihat dari raut wajahnya. Selama bercerita, sesekali dia tersenyum, bahkan tertawa. Namun, berbeda dengan pria yang diharapkan mendengarkan cerita tersebut.

Dia terus memandangi *gadget* yang dipegang di tangan kirinya, tanpa melakukan kontak mata dengan perempuan itu. Sepertinya dia sedang berpikir serius, terlihat dari dahi yang mengernyit.

Entah membaca pesan atau linimasa dari media sosial yang dia punya. Selang beberapa waktu, perempuan tersebut terdiam dan mereka beranjak dari tempat duduk, berjalan bergandengan tangan. Mereka berdua menjalin asmara.

Hal apa yang membuat kita berpikir terlalu serius? Bahkan sampai mengabaikan orang yang kita cinta?

Mungkin hadiah berupa materi menyenangkan, tetapi hadiah berupa tawa dan sukacita tak akan lekang waktu, serta lebih berharga.

Berbagi sukacita kepada sesama dan membantu menciptakan kebahagiaan adalah kemampuan yang sebaiknya kita punya. Untuk menguasai kemampuan ini pun tak perlu membayar. Gratis.

Kemampuan bercanda yang kita punya menjadi salah satu hal untuk memperkuat hubungan dengan sesama, termasuk hubungan dengan orang yang kita cinta. Sudahkah kita punya kemampuan untuk bercanda?

Bagi saya, kemampuan bercanda itu sesederhana kemampuan untuk melucu atau bercerita yang meringankan suasana hati. Pendengar pun menjadi terhibur, merasa santai dan damai.

Tidak harus menjadi *comic* atau pelawak untuk membuat situasi ceria, penuh sukacita. Suasana santai dan damai tetap dapat dibudidayakan. Kawan saya sering melihat suatu hal dari sudut pandang yang baru sehingga dapat membantu mengubah situasi serius menjadi agak santai.

Saya tidak menyarankan untuk meremehkan atau menyangkal rasa sakit dan sedih dalam hidup ini. Kita sebaiknya menemani segala rasa yang ada, termasuk rasa yang tidak kita inginkan. Saya mengajak untuk melatih diri melihat sisi terang dari kehidupan ini, kapan pun kita punya kesempatan untuk melakukannya.

Saya tidak punya banyak bekal cerita yang memancing tawa, tetapi saya ingat dan menghargai setiap peristiwa yang penuh tawa dan sukacita. Saya menikmati saat-saat—dengan penuh ketulusan—bercanda, tertawa bersama kawan, sahabat, keluarga, orang-orang yang saya cinta.

Apa pun yang menjadi penyebab kita tertawa dan bersukacita dengan penuh ketulusan lebih baik tidak disia-siakan karena tak akan selalu terkenang, bahkan benar-benar menyembuhkan.

Tak ada ruginya jika kita menggunakan kesempatan sebaik mungkin untuk menciptakan keceriaan dan tawa, sewajarnya, di mana pun dan kapan pun kita mampu. Salah satu contoh yang saya lakukan untuk menciptakan suasana ini adalah dengan melihat video-video lucu di YouTube.

Ada ide lain untuk menciptakan suasana hati ceria?
Apa yang selalu berhasil membuat hatimu ceria?

Melalui hal-hal yang lucu atau komedi, kadang pola pikir saya yang lazim berhasil dijungkalkan dan ini mengasyikkan. Saya seperti diingatkan juga akan ironi perilaku manusia.

Dapatkah kita menertawakan kelemahan sendiri dan membubarkan perhatian berlebihan yang egoistis? Kekonyolan apa yang pernah kita alami dan setiap kali diingat atau diceritakan kembali selalu berhasil memancing tawa?

Dunia yang semakin berlebihan menjaga kesan bahwa semakin serius, semakin terasa jauh dari suasana santai dan damai. Pengalaman memalukan atau konyol yang saya alami berpotensi membuat saya tertawa saat mengingat atau menceritakannya.

Pengalaman memalukan yang saya alami jika mampu saya tertawakan sendiri malah kadang efektif membuat saya berubah. Tentu saja, menertawakan kelemahan diri sendiri berbeda dengan menertawakan orang lain atau tertawa karena kesurupan.

Salah satu cara untuk menghadirkan sukacita adalah dengan membantu orang lain untuk meraih impian dan kesuksesan. Jika kita selalu merasa terus bersaing atau menuntut orang lain, kita akan menyia-nyiakan kesempatan untuk menerima hadiah yang begitu berharga melebihi harta.

Contoh, sebagai orangtua, jika anak kita dengan riang gembira memberitahu kita tentang nilai ujiannya, meskipun belum sesuai harapan, mengapa kita tidak bergembira bersamanya?

Sebagai teman, saat seorang teman bersemangat menceritakan pengalamannya mempelajari politik, mengapa kita malah bersikeras mengatakan bahwa mempelajari bisnis atau hukum lebih baik?

Sudah cukup suara-suara kritik keras di dunia ini, sebaiknya kita tidak menjadi salah satu yang menyuarakan hal tersebut. Hadiah berupa sukacita dan tawa yang dapat kita bagikan bahkan dapat kita lakukan saat ini akan menimbulkan riak dan gelombang yang tak pernah kita bayangkan sebelumnya.

**BERSAMA TAK HANYA
SAAT TERTAWA, TETAPI
JUGA MEMAHAMI DI KALA
MENANGIS.**

**LUANGKAN WAKTU
WALAU SEJENAK, KAWAN,
UNTUK MENINGAT SAAT
ADA SESEORANG YANG
MEMBERIMU KESEMPATAN
UNTUK MELUNAKKAN
HATIMU.**

INDAHNYA MERASA

Belum lama ini, saat saya berada di rumah kontrakan yang baru, ada seekor kucing yang selalu datang setiap hari dan duduk manis di depan pintu. Entah kenapa setiap kali saya melihat kucing ini, saya merasa diingatkan untuk tidak memelihara hati yang keras.

Kucing yang selalu datang setiap kali pintu rumah kontrakan saya terbuka mengingatkan saya untuk hidup dengan penuh cinta dan kasih. Setiap kali saya duduk membaca buku di dekat pintu, kucing itu berhasil membuat saya tersenyum karena tingkah lakunya.

Sampai sekarang kucing itu belum saya beri nama. Mungkin saya tidak akan memberinya nama. Biarkan ia memilih namanya sendiri. Merdeka. Hati saya melunak karena kucing yang menghampiri saya setiap hari di pintu rumah meng-ingatkan saya untuk menikmati apa yang ada, bukan angan-angan.

Pernahkan kawan-kawan mencermati diri sendiri dan mendapati bahwa kemampuan diri untuk merasakan sesuatu menjadi tumpul. Hati cenderung dingin dengan segala yang terjadi di sekitar kita.

Sebabnya antara lain karena kita menutup hati akibat luka di masa lalu. Luka atau sakit hati yang kita alami di masa lalu membuat hati kita mengeras dan terkunci, bahkan kita tak mau membuka hati untuk diri sendiri.

Kawan-kawan yang baik, sekeras apa pun hati kita karena luka atau sakit hati di masa lalu, kita selalu punya kemampuan untuk melunakkan dan membuka hati kita kembali, untuk kembali merasa.

Coba kawan-kawan ingat kembali, pernahkah mengalami peristiwa yang membuat senang, hati tak mengeras, terbuka akan segala kemungkinan yang ada?

Mari luangkanlah waktu sejenak untuk mengingat, bernostalgia saat kita merasa senang, saat hati kita tak keras, dan menyambut yang terjadi dengan senyum penuh syukur.

Ingatlah suatu masa di kala kita tak terpenjara masa lalu dan tidak khawatir akan diri yang sedang rapuh nan rentan. Coba kawan-kawan semua menjawab pertanyaan berikut:

Apakah hatimu tidak keras saat sedang bersama seorang kawan? Seseorang yang kamu cintai dengan tulus? Atau bahkan saat bersama dengan keluarga?

Mungkin juga hatimu mampu melunak saat bersama hewan peliharaan kesayangan, meskipun tak bisa saling bertukar kata, seperti kucing yang menghampiri saya setiap hari di pintu rumah.

Cara lain untuk melunakkan hati agar mampu kembali merasa juga bisa kita lakukan dengan membayangkan diri sebagai bagian dari alam semesta yang penuh cinta. Ya, alam semesta penuh dengan cinta kasih tak terhingga.

Sering tak kita sadari, alam semesta penuh cinta tak terhingga ini selalu mengirimkan energi cintanya untuk kita. Dengan sangat sederhana, bahkan alam semesta kerap berkonspirasi untuk membuat kita bahagia dengan mewujudkan impian-impian kita. Cobalah sedikit demi sedikit berlatih untuk menyadari hal itu.

Hal itu memang tidak mudah, tetapi teruslah berusaha melunakkan hati sendiri, meskipun perlahan. Hati yang tidak keras membuat kita mampu untuk merasa dan itu adalah kemampuan dasar kita sebagai manusia sejak kita dilahirkan.

Saat hati kita diselimuti perasaan syukur, tak terlalu khawatir dan takut, hati kita mampu untuk berbagi, menerima, memaafkan, serta memahami. Hati yang welas asih.

Manusia pada dasarnya mampu menyadari bahwa hatinya penuh welas asih. Hanya, kita tidak mau menyadari itu atau malah sengaja mengumbar benci.

Mari sadari bahwa dengan hati yang tidak keras, saat kita mengungkapkan rasa kepada alam dan orang-orang di sekitar melalui sentuhan, kata, bahkan tangisan, hal itu malah menebarkan kasih dan damai bagai orang-orang di sekeliling kita.

Saat hati menjadi lembut, kita merasa setiap detik adalah anugerah terindah yang sepatasnya kita rayakan dengan penuh syukur.

Luangkanlah waktu, setiap hari, sejenak, diam dalam hening untuk mengamati apa pun yang terjadi, menerima, bukan mengubah apa yang sudah terjadi.

Terimalah dengan ikhlas keadaan dan kondisi saat ini. Hati yang lembut membuat kita dapat berbicara tanpa nada penuh kemarahan, melainkan dengan cara sebaik mungkin untuk mengungkapkan perasaan kita.

MENANAM BIBIT PERSAHABATAN

Tanggal 25 November dikenal sebagai Hari Guru. Hal ini mengingatkan saya akan sekolah dan pertemanan. Kawan masa sekolah bisa jadi adalah kawan-kawan pertama yang kita miliki, masa ketika masing-masing kita baru mengenal apa itu pertemanan.

Apakah kamu mencermati bahwa belakangan ini setiap kali kita menyimak berita di media massa, terasa marak berita mengenai permusuhan antara sesama manusia, bahkan sampai tega untuk melakukan pembunuhan?

Tiada hari tanpa berita permusuhan dan bentrok antar-sesama manusia. Saya pun bertanya dalam hati, apakah kita sudah kehilangan rasa perdamaian, sahabat? Sudah sedemikian parahnya-kah semangat berkawan kita?

Apakah populasi orang yang punya semangat untuk berkawan tanpa pamrih semakin menyusut sekarang ini? Bukankah kita semua tahu dengan pasti bahwa dengan menyakiti sesama berarti menciptakan musuh, bukan menambah kawan?

Sahabat, kita memiliki kemampuan untuk mengubah kebiasaan menyakiti sesama, yakni dengan membudidayakan mencintai serta menjalin hubungan baik dengan sesama.

Dengan membudidayakan cinta, artinya kita menghargai semua, siapa pun dan apa pun yang berbagi udara serta sumber daya alam dengan kita. Dengan mencintai dan menjalin hubungan baik dengan sesama, artinya kita menghormati anak cucu kita—karena mereka akan mewarisi bibit sikap dan perilaku yang kita tanam saat ini.

Seorang kawan lama berjumpa dengan saya dan berkata, "Eh Djie, kamu ingat nggak... dulu kita kuliah nggak pernah ikut ospek?"

Secara refleks, saya pun menjawab, "Ingat." Karena, memang saya kurang bersemangat ikut ospek, saat sekolah maupun kuliah.

Kalau ada yang bertanya, "Kenapa sih, kamu nggak pernah ikut ospek?"

Dengan perlahan saya pun menjawab, "Buat apa ikut ospek, jika ospek hanya dijadikan ajang balas dendam dan merawat rasa benci?"

Kawan saya pun tersenyum, "Apakah ada kaitannya antara ospek dengan kebiasaan balas dendam dan membenci sesama sekarang ini?"

Tentu saja ada, sahabat. Kegiatan membalas dendam lewat ospek kerap memakan korban dan menimbulkan dendam baru di antara siswa baru yang nantinya akan dibalaskan kepada junior mereka selanjutnya.

Ya, ospek yang menyuburkan rasa dendam dan benci sesama tidak akan saya dukung. Harapan saya, ospek masa kini lebih mengetengahkan tema mencintai sesama dan berbagi kebaikan.

Sahabat, hendaknya setiap saat kita menanami ladang perkawanan kita dengan benih cinta dan kasih, lalu merawatnya. Setiap hari, mari kita rawat ladang tersebut dengan perhatian, perbuatan baik, sukacita serta harapan.

Mari kita sirami ladang pertemanan kita dengan penuh welas asih dan gelak tawa ceria, meski kadang ada tetes air mata. Dan, cobalah perhatikan hari demi hari, saat waktu berlalu ketika ladang pertemanan kita dipenuhi dengan jalinan pertemanan yang erat nan hangat, bahkan saat gelap dan dingin.

Bagaimanakah cara sederhana supaya kita berdaya untuk menjalin pertemanan dan bukan lagi menciptakan permusuhan?

Mulailah dengan menyadari hal-hal negatif, menyadari berarti memahami dan menerima bahwa diri kita tidak bisa terus dipaksa bersikap baik serta mencintai semuanya sepanjang waktu. Bahkan orang-orang suci pun masih bergelut dengan keraguan atas perbuatannya.

Saat kita menyadari perasaan atau pikiran yang berniat untuk menyakiti sesama, luangkan waktu sejenak untuk menyadari napas kita, sahabat, di setiap tarikan dan embusannya.

Pahami penyebab niat menyakiti sesama tersebut dan ingatkan diri kita sendiri bahwa kita sudah berusaha semampu kita. Selanjutnya, mari kita panjatkan doa sederhana untuk orang-orang dan juga situasi yang kita anggap menjengkelkan dalam kehidupan kita.

Saat kita mampu memanjatkan doa-doa yang baik untuk siapa pun yang kita benci, berarti kita bersyukur atas segala situasi dan kondisi yang kita alami.

Dengan memanjatkan doa-doa yang baik untuk siapa pun yang kita benci, kita telah membantu mereka menjadi diri mereka apa adanya. Dan, kita pun membantu diri kita sendiri untuk melatih "otot" empati dan memahami orang lain.

Merawat perkawanan juga bisa kita lakukan dengan membantu dan menghibur sesama, walaupun dengan cara yang sederhana. Tak perlu gegap gempita, paling tidak dapat membuat orang lain terutama mereka yang kita pedulikan tahu bahwa mereka dicintai dan berharga.

Rasa syukur adalah hadiah yang bisa kita berikan kepada orang-orang yang kita cintai, bahkan kepada siapa pun yang kita anggap sebagai lawan. Rasa syukur dapat berupa tulisan yang ungkapkan kebahagiaan karena dapat mengenal mereka dalam perjalanan kehidupan kita.

Memupuk benih pertemanan juga berarti mengelola harapan atas sikap dan perilaku sesama. Alih-alih frustrasi

karena berharap sikap dan perilaku sesama sesuai dengan keinginan kita, marilah kita menerima bahwa setiap orang tidak sempurna.

Mari kita menerima kenyataan bahwa setiap orang sedang bergelut dengan penyangkalannya, kebingungannya, serta delusinya masing-masing. Maka, kita akan belajar untuk memberi semampu kita, memberi dari hati tanpa pamrih, tanpa berharap dibalas, tanpa mengharap kembali, gratis.

Dan, kita tak akan pernah tahu perbuatan baik yang kita lakukan atas nama perkawanan akan terbalas seperti apa dan dari mana di kemudian hari.

Sudahkah kita menanam dan merawat benih cinta serta kebaikan yang berawal dari perkawanan di mana pun kita mampu melakukannya?

Dalam kehidupan ini, kita semua berlomba mencetak sejarah, dan semoga sejarah itu berupa perbuatan baik, penuh welas asih yang membuat bumi ini bertahan dan layak untuk kita huni.

**BERKAWAN ADALAH PINTU,
GERBANG PEMBUKA
HUBUNGAN-HUBUNGAN
SELANJUTNYA YANG LEBIH
DEKAT.**

MARI BELAJAR MENDENGARKAN

Mendengarkan dan Kaitannya dengan Relasi Antarmanusia

Kapan terakhir kalinya kamu benar-benar mendengarkan orang yang mengajakmu berbicara? Apakah kamu juga merasakan bahwa kita semakin banyak dan semakin sering berbicara tentang diri sendiri?

Menurut penelitian, rata-rata 60 persen dari isi percakapan biasanya kita berbicara tentang diri sendiri. Pada tiap percakapan, kita terlalu sibuk dengan diri sendiri, terlalu banyak bersuara tentang diri sendiri.

Ini sebabnya mengapa media sosial sangat digemari karena tanpa disadari kita senang mengungkapkan hal-hal yang berkaitan dengan diri sendiri.

Lewat media sosial, kita berlomba untuk bersuara mengungkapkan pendapat, ide, perasaan, serta pengalaman kita.

Kita ingin terlihat keren saat berbicara, salah satunya dengan mengungkapkan segala hal tentang diri sendiri. Kita bersedia mengorbankan waktu dan uang untuk belajar berbicara, berharap bisa dikenang dan bisa meninggalkan kesan yang baik melalui tutur kata kita, syukur-syukur kalau dianggap sekeren pembicara terkenal di acara *TED Talks*.

Mengungkapkan diri kepada orang lain memegang peranan penting dalam kehidupan sosial kita sebagai manusia. Namun, bukan berarti kita habiskan sebagian besar durasi percakapan untuk membicarakan diri sendiri.

Cobalah ingat, apakah sering kali saat berbicara kita berlebihan dalam mengungkapkan diri sendiri? Ungkapan diri ini dimulai dari sekadar basa-basi hingga bicara serius, dari sekadar fondasi menuju perkenalan hingga sampai pada pernikahan.

Kita terlalu sering dicekoki pandangan bahwa yang keren adalah yang berani bersuara. Padahal, hal itu tidak sepenuhnya benar.

Menurut penelitian yang dilakukan Universitas Harvard, pada saat kita berbicara mengenai diri sendiri, kondisi otak kita menjadi serupa seperti saat lapar dan kemudian mendapat makanan.

Saat kita berbicara tentang diri sendiri, otak kita bereaksi sama seperti saat kita mendapatkan penghargaan ataupun imbalan. Kita menjadi senang dan ada perasaan puas saat mampu berbicara tentang diri sendiri.

Sayangnya, kepuasan tersebut sekarang merajalela dan menjadi berlebihan karena adanya media sosial yang memfasilitasi. Indikasi ini pun terlihat jelas dengan bertambah maraknya pelatihan *public speaking*.

Kita dilatih untuk terus-menerus mendapatkan kepuasan dengan semakin sering berbicara. Bisa kita bayangkan bahwa sebagian besar percakapan di media sosial masa kini dapat dirumuskan menjadi "saya berbicara tentang saya".

Cobalah ingat, percakapan indah nan berkesan yang pernah kamu alami beberapa waktu yang lalu. Mungkin kamu masih ingat suatu hal yang kamu bicarakan, mungkin juga tidak, tetapi ingatlah perasaanmu saat selesai melakukan percakapan tersebut. Saat percakapan usai dan kamu merasa bahagia karena percakapan tersebut meninggalkan kesan yang mendalam.

Itu berarti kamu telah mendengarkan dengan baik. Sebab, tidak akan ada percakapan yang berkesan jika semua pihak yang terlibat dalam percakapan hanya ingin berbicara mengenai dirinya sendiri.

Dalam sebuah percakapan, agar percakapan menjadi indah nan berkesan, tidak melulu butuh kemampuan berbicara, tetapi juga kemampuan mendengarkan.

Seseorang yang mampu menciptakan percakapan yang indah nan berkesan adalah seseorang yang punya kemampuan untuk mendengarkan.

Banyak acara dan pelatihan yang diadakan untuk meningkatkan kemampuan berbicara, tetapi adakah acara ataupun pelatihan untuk meningkatkan kemampuan mendengarkan?

Seni berbicara itu adalah seni menyampaikan hal-hal "ke luar diri". Adapun seni mendengarkan adalah seni memahami diri sendiri, kembali "ke dalam diri".

Coba ingat-ingat seni dan gaya hidup apa yang kamu jalani sekarang? Lebih banyak "ke luar diri" ataukah "ke dalam diri"? Mendengarkan adalah kemampuan tingkat tinggi bagi manusia.

Perlu kepekaan dan kebijaksanaan yang baik untuk bisa mendengarkan. Bukankah komunikasi yang baik adalah komunikasi dua arah, tidak hanya satu jalur tanpa jeda?

Semuanya ingin bicara dan terlihat keren, serta *ngotot* meminta didengarkan. Lalu, siapa yang mau dan mampu mendengarkan? Mendengarkan pun hal penting yang kita butuhkan.

Coba perhatikan, mulut kita satu, telinga kita dua. Secara fisik kita diciptakan untuk lebih banyak mendengar, tetapi perilaku kita masih sibuk untuk bersuara dan berbicara. Kita sering kali lupa untuk mendengarkan.

Semoga keinginan kita untuk didengarkan tidak melemahkan kemampuan kita untuk mendengarkan.

**MENDENGAR BUKANLAH
TENTANG MENANGKAP
SUARA-SUARA DENGAN
TELINGAMU.
LEBIH DARI ITU,
MENDENGAR ADALAH
MENANGKAP SESUATU
DI BALIK SUARA, SESUATU
YANG KADANG-KADANG
TAK BISA BENAR-BENAR
DITANGKAP OLEH MEREKA
YANG MAMPU MENDENGAR.
-FAHD DJIBRAN-
(RAHIM: SEBUAH DONGENG
KEHIDUPAN)**

Obat yang Mujarab

Mendengarkan, tanpa tergesa-gesa untuk berbalas kata dalam memberikan penilaian, dapat menyembuhkan luka batin siapa pun yang sedang berbicara.

Seperti tanaman yang tumbuh ke arah sinar matahari, kita pun akan mendekat kepada siapa pun yang benar-benar mendengarkan saat kita ingin meluapkan isi hati.

Kita hidup di dunia narasi. Kita berbagi cerita dan menceritakan kembali segala hal yang kita rasa bermakna. Oleh karena itu, pendengar jadi bagian terpenting dalam dunia narasi tersebut karena mendengarkan adalah bagian yang tak terpisahkan dari sebuah narasi.

Mendengarkan lebih dari sekadar bagian dari percakapan. Mendengarkan merupakan awal untuk memahami, bahkan menyembuhkan.

Saat manusia berinteraksi, mereka menciptakan energi sedemikian rupa yang membuat satu sama lain saling terhubung dan menyalurkan pikiran, serta perasaan.

Hal inilah yang menyebabkan percakapan mampu menyembuhkan. Tak ada bukti yang sah bahwa luka batin seseorang sembuh karena menyendiri dan mengurung diri.

Namun, mendengarkan tidak selalu mudah, bukan seolah-olah selalu kalah dari keinginan kita untuk didengarkan. Apa yang selalu berhasil menggagalkanmu untuk mendengarkan? Apa yang sering kali membuatmu merasa berat hati meminjamkan kedua telingamu?

Ada yang gagal mendengarkan saat tahu seseorang berusaha membujuknya, menyainginya ataupun menghasutnya. Ada pula yang tidak mampu mendengarkan karena sedih, marah, atau karena sangat tidak setuju dengan sudut pandang lawan bicara. Merasa dikritik, tak didengarkan, atau tak dihargai juga menyebabkan kita berat hati untuk mendengarkan.

Pun terlalu bersikukuh mempertahankan pendapat sehingga memicu perdebatan dan pertarungan antara benar dan salah akan mengurangi bahkan menghilangkan kemampuan kita untuk mendengarkan.

Sebaliknya, banyak bicara identik dengan memiliki masalah, sedangkan solusi sering hadir saat kita berkenan untuk mendengarkan. Sesungguhnya kita selalu punya kesempatan untuk mendengarkan bahkan di situasi-situasi yang kita kira tak mampu lagi mendengarkan, seperti pada saat marah dan sedih.

Mendengarkan bukan hanya duduk diam. Jika duduk diam, tetapi pikiran mengembara entah ke mana, tanpa memerhatikan segala yang dikatakan lawan bicara, itu bukanlah mendengarkan.

Mendengarkan adalah membuat lawan bicara menjadi kawan bicara, tanpa ada rasa cemas mengalami penolakan. Mendengarkan merupakan hadiah spesial yang bisa kita berikan kepada sesama, terutama pada orang-orang yang kita cintai.

Mendengarkan adalah pintu masuk menuju perjalanan bersama menyelaraskan pikiran dan perasaan sehingga mampu menyembuhkan luka batin.

Apakah selama ini kita sudah mendengarkan selama ini? Atau sebaliknya, setiap ada yang berkata, apakah kita malah tergesa untuk memotong pembicaraannya?

Diri yang penuh ketenangan membuat kita mampu mendengarkan. Bukan telinga, tetapi laju napas. Ya, napas membantu kita untuk mendengarkan. Oleh karena itu, sadari setiap tarikan dan embusan napas agar hati merasa tenang.

Saat ketenangan menghampiri, kita akan lebih mampu mendengarkan bahkan yang tak terucapkan sekalipun, seperti emosi dan suasana hati di balik kata. Perasaanlah yang lebih mengungkapkan isi, bukan hanya kata-kata.

Setelah kamu mendengar, bertanyalah. Bertanya membantu kita lebih memahami sudut pandang kawan bicara. Dengan bertanya kita dapat menghindari kesalahan tafsir dan asumsi.

**HEARING WITHOUT
LISTENING.
THE MAIN HUMAN PROBLEM
IS NOT LISTENING.**

Tak jarang ada seseorang yang menemui saya, dalam kondisi terluka batinnya, akibat kegagalannya menafsirkan apa yang ia dengar dari orang-orang yang ia cintai.

Pernah seseorang menemui saya dengan batin yang terluka disebabkan rasa benci hingga tak mau bicara dengan orangtuanya, kemudian timbul salah paham.

Sebagai anak, ia berasumsi bahwa orangtuanya terlalu memaksakan kehendak. Padahal, di sisi lain orangtuanya berlaku seperti itu karena terlalu mencintai anaknya. Dengarkanlah... maka kita dapat keluar dari jerat asumsi yang telah terbentuk sebelumnya.

Mari kita melatih diri untuk berhenti sejenak dan mendengarkan. Hal ini dapat kita lakukan dengan membayangkan diri dalam kondisi tenang dan punya waktu bagi kawan bicara.

Bayangkan kamu bertemu seseorang, baik yang sudah kamu kenal ataupun yang baru saja kamu temui. Apakah sudah kamu bayangkan? Lalu, bayangkanlah dirimu mulai menyadari tarikan dan embusan napas sehingga tenang dan bisa mendengarkan tanpa memberikan penilaian kepada kawan bicara.

Bayangkan dirimu mendengarkan seseorang yang selama ini tidak mau kamu dengarkan. Jika ternyata masih belum mampu, tak perlu memaksa diri, bisa dicoba lain waktu saat berlatih mendengarkan.

Selama sesi latihan mendengarkan dengan membayangkan ini, jaga fokus kesadaran pada tarikan dan embusan napas sehingga tetap seimbang di tengah.

Mendengarkan tanpa tergesa berarti menghargai keunikan orang yang mengajak kita bicara. Bukan hanya memperhatikan isi berupa kata-kata, tetapi juga merasakan emosi di balik setiap kata yang terucap.

Saat mendengarkan seperti ini berarti kita menerima siapa pun yang berbicara dengan kita, bukan melulu tentang seberapa penting pesan yang disampaikan.

Apabila kemudian kamu merasa mulai tak mampu lagi mendengarkan, awali lagi dengan berhenti sejenak, tenangkan diri dengan menyadari napas, dan kembalilah mendengar ketika ketenangan menghampiri. Jika sudah terlatih, coba lakukanlah di dunia nyata.

Saran saya, mulailah melatih diri untuk mendengarkan karena dengan mendengarkan kita membantu siapa pun yang mengajak kita bicara untuk menyembuhkan luka batinnya.

**SELAMA INI, APAKAH KAMU
SUDAH MENDENGARKAN
SUARA HATIMU?**

Mendengarkan Suara Hati

Beberapa waktu yang lalu, tepatnya 8–10 Oktober 2014, saya diundang untuk berbagi mengenai *mindfulness* di acara kegiatan pembekalan siswa Sekolah Khusus Olahragawan Internasional (SKOI) yang diadakan di Dinas Pemuda dan Olahraga Provinsi Kalimantan Timur.

Acara ini diselenggarakan dalam rangka menambah bekal kemampuan para atlet muda sehingga lebih siap untuk bertanding. Karena yang dibutuhkan bukan hanya kemampuan secara teknis, tetapi juga kemampuan secara psikologis, kemampuan dari dalam diri (*inner source*).

Salah satunya adalah kemampuan untuk mendengarkan suara hati.

Hati punya bahasa sendiri. Berbicara dari hati berarti berkomunikasi dengan penuh cinta, ketulusan, dan keindahan. Namun, kita sekarang sering kali menyembunyikan hati kita, bahkan menguncinya rapat di tempat yang nun entah di mana.

Bagi sebagian orang, membuka hati dan memberi waktu serta ruang kepada hati adalah suatu hal yang menakutkan. Jika hidup tanpa memberi kesempatan hati untuk bersuara, kita seperti terbungkam dan tersasar dalam kegelapan. Dengan membuka hati, kita mampu untuk membantu diri sendiri, juga sesama dan berbagi kebahagiaan.

Teringat pesan Frank Coppieters, "Dengarkanlah apa yang dikatakan oleh hati. Ia bersuara dalam cerita, nyanyian, dan cita-cita." Suara hati memberi kita keberanian untuk melangkah meraih segala yang kita inginkan. Keberanian dari hati sering kali tak terduga dan bahkan bisa kita rasakan sekarang.

Tidak ada yang bisa mendengar suara hati kita kecuali diri kita sendiri. Oleh karena itu, tanyakan kepada diri sendiri beberapa pertanyaan berikut dan jawablah pertanyaan tersebut. Semoga dapat membantumu mendengarkan suara hati.

"Bagaimana dapat mendengarkan suara hati saya saat ini sehingga membantu saya lebih tenang menghadapi tantangan sekarang?"

"Kebijaksanaan dan ketulusan sederhana apakah yang disuarakan oleh hati saya dalam menghadapi tantangan saat ini?"

"Bagaimana saya mampu melunakkan hati sendiri sehingga bisa menerima dengan ikhlas sesama, terutama orang-orang yang telah menyakiti hati saya?"

"Perasaan atau kata-kata apakah yang ingin hati saya kemukakan dalam rangka menyembuhkan hubungan yang telah terluka ini?"

Begitulah beberapa pertanyaan yang dapat membantu kita mendengarkan suara hati sendiri.

Betapa hebatnya diri kita karena sebenarnya telah dibekali kemampuan untuk mendengarkan suara hati kita sendiri. Selamat bermesraan dengan hati. Selamat merayakan tegur sapa dengan hati sendiri. Tak perlu berlebihan, tetapi dalam hening.

**DENGARKANLAH SUARA
HATIMU. IA TAK PERNAH
BERBOHONG.**

MENGOBATI LUKA

Menerima Sakit Hati

Lagu dangdut berjudul "Sakitnya Tuh di Sini" sedang hangat diperbincangkan. Bahkan, video Youtube-nya telah dilihat sebanyak lebih dari 7 juta kali. Jumlah yang fantastis untuk video YouTube musik Indonesia.

Tak jarang saat kita mengalami hal-hal yang tak sesuai dengan keinginan, dengan nada bercanda, kita pun memegang dada dan berkata, "Sakitnya tuh di sini...."

Di kehidupan modern sekarang ini, kita bersama memahami bahwa semakin banyak hal yang hadir dalam hidup ini, kita pun memilahnya, antara hal-hal yang kita cintai dengan hal-hal yang kita benci.

Kita merasa sakit hati dan cemas saat menerima hal-hal yang kita benci, dan sebaliknya. Ini pun terjadi di dunia bisnis yang penuh dengan dinamika dan konflik.

Beberapawaktu yang lalu, untuk kedua kalinya saya diundang oleh Prasetiya Mulya Business School dan diminta berbagi mengenai "Mindfulness for Peak Performance" kepada para mahasiswa S2.

Di dunia bisnis, rapat yang harus kita hadiri, tenggat waktu yang harus segera kita selesaikan, dan mitra kerja yang harus kita ajak bernegosiasi untuk menyelesaikan masalah adalah beberapa contoh yang memicu kecemasan.

Kadang, hal-hal itu bisa menyebabkan sakit hati karena yang terjadi tak sesuai dengan keinginan kita.

- Bagaimana kamu mengatasi perasaan yang penuh dengan kecemasan?
- Apakah kamu akan menghadapi tantangan-tantangan di dunia bisnis tersebut meskipun merasa sakit hati?
- Atau kamu lebih memilih menghindari segala hal yang membuatmu merasa sakit hati?

Kita dapat menghindari perasaan sakit hati tersebut dengan menyibukkan diri dengan pekerjaan yang ada sehingga berharap perhatian kita fokus ke pekerjaan, bukan ke perasaan sakit hati.

Atau setiap hari, usai jam kerja, kita mencari kegiatan-kegiatan untuk melarikan diri dari perasaan sakit hati, jadi semacam balas dendam. Lainnya, kita *ngemil* setiap kali teringat rasa sakit hati itu sehingga perhatian kita teralihkan.

Semua cara itu membantu kita untuk menghindar dari sakit hati. Namun, bagaimanapun, tak akan bertahan lama.

Perasaan sakit hati masih ada di dalam diri dan malah akan meminta lebih banyak cara lain untuk menghindar dari perasaan sakit hati, untuk menekan dengan paksa rasa tersebut.

**RASA SAKIT HATI ITU
DITERIMA, BUKAN UNTUK
DIHINDARI. TERMASUK
MENERIMA SEGALA RASA
YANG TAK KITA INGINKAN.**

Menerima bukan berarti menghindar, tetapi menyadari apa pun sensasi yang hadir karena rasa itu.

Dengan mampu menerima perasaan sakit hati, membuat kita lebih percaya diri dan kita tak memberikan kesempatan kepada emosi untuk menguasai hidup kita.

William James berkata, *"Acceptance of what has happened is the first step to overcoming the consequences of any misfortune."*

Mari, bersama kita belajar menerima....

**CINTA YANG KUAT ADALAH
CINTA YANG TIDAK
TERLALU MENGGENGAM
ERAT. KARENA DENGAN
MENGGENGAM TERLALU
ERAT, YANG MEWUJUD NYATA
BUKANLAH CINTA, TAPI
DERITA.**

Menanti dengan Sabar

Sudahkah kamu bersabar menunggu sehingga memberi ruang dan waktu kepada jawaban untuk menghampirimu?

Pernahkan kamu kehilangan seseorang yang begitu dekat denganmu, seseorang yang kamu pikir akan selalu ada untukmu?

Cerita pertama tentang bersabar datang dari keseharian saya.

"Tak sampai 15 menit, tetapi sudah berhasil bikin merinding...." Begitulah salah satu komentar kawan saya di jaringan sosial media Path setelah melihat mini-video reuni *Ada Apa Dengan Cinta (AADC)*.

Komentar tersebut membuat saya penasaran sehingga menjelang siang di hari yang sama, saya memutuskan menonton video tersebut di YouTube.

Salah satu hal yang membuat saya terkesan terhadap mini-video itu adalah Cinta bertemu lagi dengan Rangga setelah berpisah dan bersabar menunggu selama 12 tahun.

Berpisah dan kehilangan. Salah satu tantangan berat dalam hidup ini adalah berpisah dan kehilangan orang-orang terdekat. Selain merasa hancur, kehilangan orang yang begitu dekat dengan kita bisa membuat kita depresi.

Kehilangan orang terdekat tak hanya membuat depresi sesaat, tetapi dapat menimbulkan rasa sedih dan duka yang mendalam dalam waktu lama.

Seiring berjalannya waktu, perasaan sedih dan duka karena kehilangan orang terdekat belum tentu terhapus dan hilang begitu saja. Tak jarang rasa cemas dan takut pun perlahan ikut merayap, menyusup ke dalam diri.

Tentunya kita ingin sembuh dari luka batin akibat kehilangan orang terdekat. Saat ingin sembuh dari luka batin, pertanyaan yang sering mengusik dalam diri kita adalah: "Kapan saya benar-benar sembuh dari luka batin ini?"

Orang-orang di sekitar kita pun biasanya akan berkata: "Kamu akan baik-baik saja" atau "Apa pun yang terjadi, semua itu akan berlalu". Namun, perkataan itu pun belum tentu menyembuhkan luka batin.

Kita sering terperangkap kenangan masa lalu dan kewalahan kecemasan masa depan sehingga kita tidak benar-benar hidup di saat ini, sekarang, di sini dan saat ini. Inilah penyebab hidup tak bahagia.

Mari tenangkan diri dengan luangkanlah waktu sejenak untuk menyadari segala yang sedang kita alami sekarang, di sini-kini.

- Rasakan berat dan tekstur buku di tanganmu.
- Rasakan tubuhmu. Kakimu menyentuh lantai, pantatmu di atas kursi. Jika kamu duduk, rasakan tulang rusukmu menyanggamu. Rasakan juga kepalamu dan bahu, rasakanlah lenganmu dan tanganmu. Dapatkan kamu rasakan gerakan-gerakan kecil di beberapa anggota tubuhmu saat bernapas?
- Perhatikan lingkunganmu. Ruangan di sekitarmu, benda dan orang-orang di sekelilingmu, termasuk suara dan warna.
- Sadari apa yang kamu rasakan sekarang. Adakah pikiran dan perasaan yang sedang menyelimutimu sekarang? Adakah sensasi-sensasi tubuh yang kamu rasakan? Kamu tidak perlu mengubah apa pun. Hanya sadari dan perhatikan. Luangkanlah waktu sejenak untuk membuka kesadaranmu terhadap apa pun yang ada dan terjadi sekarang di tubuhmu, di pikiranmu, dan di lingkungan sekitarmu.

**YOUR MIND WILL ANSWER
MOST QUESTIONS IF YOU
LEARN TO RELAX AND WAIT
FOR THE ANSWER
-WILLIAM S. BURROUGHS-**

Ada satu cerita dari Bandung. Malam hari setelah siang hari saya menonton mini video AADC, melalui drama adu penalti, pasukan sepak bola Persib berhasil mengalahkan Persipura.

Pasukan Maung Bandung tersebut berhasil memuaskan hasratnya untuk menjadi juara ISL 2014. Dalam laga puncak itu, ada satu hal yang juga membuat saya terkesan: Persib Bandung berhasil menjadi juara dan menuntaskan penantian panjangnya dengan bersabar menunggu selama 19 tahun.

**HIDUP MEMANG PERIHAL
BERSABAR MENUNGGU.
IYA, BERSABAR
MENUNGGU ADALAH
SEBUAH PERJUANGAN.**

Kesabaran menjadi sebuah perjuangan karena tanpa sadar (maupun sengaja) kita sering memanjakan ketidaksabaran.

Contoh sederhananya seperti langsung membuka dan membaca halaman akhir dari sebuah novel yang panjang atau cemberut ketika terpaksa menghentikan kendaraan karena lampu lalu lintas berwarna merah. Padahal, kita hanya menunggu selama dua menit. Kita merasa tak punya waktu untuk menunggu.

Pernahkah kita menyadari bahwa hidup sebenarnya mengajarkan pelajaran-pelajaran berharga mengenai kesabaran menunggu?

Namun, pikiran kita penuh sesak dengan pertanyaan-pertanyaan seperti ini.

- “Kapan saya kaya?”
- “Kapan saya menjadi pemimpin perusahaan raksasa?”
- “Berapa lama lagi saya harus menunggu supaya mendapatkan jodoh?”
- “Kapan saya sembuh?”
- “Berapa lama lagi waktu yang dibutuhkan agar saya sehat?”

Bersama sejumlah pikiran tersebut, perasaan panik dan cemas pun ikut hadir.

Dalam rangka memuaskan keinginan mendapatkan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut, kita pun mudah tergiur dengan hal-hal yang bersifat instan dan sekejap, seperti cara cepat mendapatkan modal usaha, menjadi kaya serta sukses di usia muda, cepat bertemu jodoh dan menikah, dan sebagainya.

Padahal, dengan bersabar menunggu, menikmati penuh syukur yang ada saat ini, di sini, kita memberi waktu pada jiwa dan raga untuk istirahat dan bersantai. Jawaban atas rezeki, jodoh, kesembuhan badan maupun luka batin, atau apa pun itu, mendapatkan ruang dan waktu untuk menghampiri kita.

Kita sebaiknya tetap mendengarkan, memahami, serta menghargai perkataan dan niat baik mereka yang menghibur kita. Namun, karena luka batin dan kegelisahan pertanyaan adanya di dalam dan dari dalam diri, kesembuhan dan ketenangan pun hanya bisa terjadi dari dalam diri.

Luka batin tak akan sembuh sampai kita bersedia untuk bersabar terhadap diri sendiri dan menerima ikhlas perasaan yang kita miliki. Luka batin perlahan sembuh saat kita menerima dengan ikhlas segala rasa, apa adanya, termasuk rasa yang membuat terluka.

Dalam rangka menyembuhkan luka batin, kita harus menghancurkan tembok kecemasan yang tanpa kita sadar dibangun oleh ketidaksabaran.

Saat kita mampu meruntuhkan tembok kecemasan tersebut, energi duka karena berpisah maupun kehilangan orang terdekat akan membantu kita menjalani hidup kembali.

Luka batin sembuh saat kita berhenti membuat jangka waktu proses penyembuhannya. Tak sibuk bertanya, kapan saya sembuh sehingga memberi ruang dan waktu yang dibutuhkan jiwa untuk mendapatkan jawaban atas pertanyaan tersebut.

Jika terus gundah gulana bertanya-tanya mengenai “kapan luka batin saya sembuh”, kapan jiwa punya waktu untuk menjawab pertanyaan tersebut?

Segala sesuatu terjadi dalam kehidupan kita berjalan sesuai urutan. Oleh karena itu, apa pun yang kita inginkan untuk terjadi tidak bisa secepat yang kita inginkan. Apabila antrean keinginan kita di belakang, kita tidak bisa memintanya terjadi lebih cepat.

Sebaiknya kita tidak perlu pusing seberapa cepat luka batin kita akan sembuh. Kesabaran yang tak terbatas biasanya akan mengundang hasil yang baik.

Sebuah kesalahan apabila meremehkan kekuatan bersabar, sebab manfaat yang kita dapatkan saat bersabar adalah kedamaian dan kesembuhan diri sendiri.

Ingin langsing, bentuk tubuh ideal dengan olahraga, mempelajari kemampuan baru, berniat untuk pindah tempat tinggal, maka kata "sabar" perlu kita ingat baik-baik.

Saat rasa tidak sabar menghampiri, izinkan diri untuk hening sehingga kita selaras dengan diri yang sebenarnya, diri sejati.

Apabila diri telah selaras dengan diri sejati kita, semua kepingan *puzzle* kehidupan akan tertata apik sesuai tempatnya di waktu yang indah. Luangkan waktu, meski sejenak untuk hening, dengarkanlah suara hatimu, itulah suara dirimu yang sebenarnya.

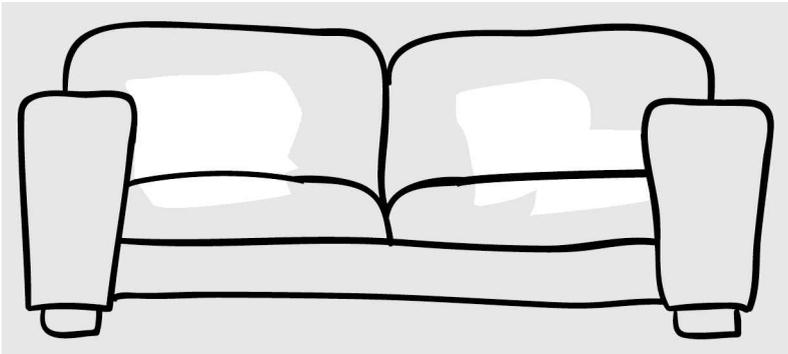
Memang tak mudah mendengarkan suara hati kita sendiri. Apalagi dalam kondisi tidak sabar. Tak apa. Tak perlu tergesa. Berlatihlah untuk bersabar secara terus-menerus.

Percayalah bahwa setiap orang akan menerima jawaban atas segala pertanyaan yang dicari di tengah waktu yang tak pernah lelah berlalu dan mungkin di saat yang tidak kita duga.

Perjalanan ribuan mil dimulai dengan satu langkah, begitulah pesan bijaksana dari Lao-Tzu. Oleh karena itu, mari kita rayakan langkah-langkah kecil kesabaran yang telah kita jejakkan.

Bab 6:

MENCIPTAKAN KEBAHAGIAAN



MEMAKNAI KESEDERHANAAN

Tempat tinggal yang lebih sederhana berarti tagihan bulanan yang lebih rendah dan pengeluaran menjadi berkurang. Ini yang saya rasakan setelah rumah baru saya lebih sempit daripada rumah sebelumnya, jadi sekarang saya lebih dapat berhemat dan menabung.

Selaras dengan gagasan “hidup sederhana, lebih bahagia”.

Berkaitan mempelajari dan berlatih “hidup sederhana, lebih bahagia”, saya jadi tahu proyek bernama Life Edited (informasi lebih lanjut tentang proyek ini bisa dilihat di www.lifeedited.com).

Life Edited sepertinya bisa menjadi pilihan solusi bagus untuk permasalahan yang ada di Indonesia. Proyek ini berusaha menggunakan luas tempat tinggal seefektif mungkin, diisi barang-barang yang memang bermanfaat untuk kita.

Semakin kaya, sering kali kita ingin memperluas tempat tinggal kita. Nyali kita menjadi ciut untuk tinggal di tempat sederhana. Tak jarang pula kita bangun pagar rumah tebal dan tinggi. Mungkin karena kita semakin merasa tidak aman dan tidak nyaman.

Apakah semakin kaya kita semakin jadi penakut sehingga memberi jarak lebih lebar untuk berinteraksi dengan sesama?

Percuma kita punya rumah megah nan mewah, tetapi selalu merasa tidak aman dan tidak nyaman di mana pun kita berada. Bahkan di rumah sendiri pun hati tidak senang. Jadi, bagaimana kita bisa hidup sederhana supaya hidup bahagia?

Ada tiga pendekatan penting.

- 1 Kita harus seleksi tanpa ampun barang-barang yang kita punya. Kita harus memperjelas kebutuhan kehidupan kita.

Apakah kamu punya baju atau barang yang sudah tidak kamu pakai sekian lama? Saatnya berbagi kepada sesama yang lebih membutuhkan.

Kita sebaiknya mulai berani merelakan semua hal yang tidak ada gunanya dalam hidup kita. Belajar membendung arus masuk barang dengan tidak terburu-buru terus membeli dan berpikir dulu sebelum membeli. Tanya kepada diri sendiri, "Apakah yang akan saya beli ini pasti akan membuat saya lebih bahagia?"

Tentu saja kita sebaiknya mempunyai beberapa barang bagus yang memang benar-benar bermanfaat untuk kita menjalani hidup. Namun, kita sebaiknya membeli sesuatu yang akan kita suka selama bertahun-tahun, bukan hanya beberapa saat.

2. Kita memegang prinsip bahwa sederhana itu seksi. Salah satunya dengan efisiensi ruangan. Kita lebih memilih barang-barang yang memang sering kita gunakan, bukan hanya di waktu-waktu tertentu.

Misalnya, untuk apa memiliki kompor gas dengan enam tungku pembakar jika yang sering digunakan hanya dua atau tiga tungku? Untuk apa memiliki tiga mobil jika yang sering digunakan hanya satu mobil? Untuk apa memiliki empat ponsel jika yang sering digunakan hanya dua atau bahkan satu?

Kita sekarang terbantu dengan perkembangan digital sehingga hemat tempat, misal dokumen, buku, film, dan sebagainya dalam bentuk digital. Ruangan dan perabotan sebaiknya dibuat multifungsi sehingga menghemat banyak tempat. Berikut beberapa contohnya.

- Wastafel dan toilet jadi satu.
- Dengan desain yang memadai, meja makan dapat dijadikan ranjang di tempat yang sama.
- Meja kecil bisa memanjang dan muat kursi untuk 10 orang.
- Ada juga yang menggabungkan dinding bergerak dengan perabot yang dapat berubah.

Saya tidak mengatakan kita semua harus hidup dalam ruangan sempit nan sederhana. Namun, bayangkan keuntungan dari hal ini.

Kebanyakan dari kita bisa merasakan bahagia selama beberapa hari saat berlibur hanya dengan beberapa pakaian dan perlengkapan terbatas yang kita bawa dalam tas.

Kita bisa merasa lega dan merasa ada kebebasan saat pergi dan tinggal di ruangan kecil, di kamar hotel atau bukan hotel, atau saat berlibur melakukan perjalanan, termasuk saat piknik berkemah.

3. Saat di rumah, luangkanlah waktu untuk tanya kepada diri sendiri:

“Bisakah saya menyederhanakan hidup meskipun sedikit?”

“Apakah barang ini dan itu akan memberikan kebahagiaan sejati yang saya cari atau hanya semu?”

Mari mulai sediakan tempat hanya untuk barang-barang yang memang memberi manfaat bagi hidup.

**KESEDERHANAAN
MEMBERIKAN KEBEBASAN,
MEMBERIKAN TAMBAHAN
WAKTU LUANG.
KESEDERHANAAN,
BUKAN KEMEWAHAN,
TAK KITA SANGKA JUGA AKAN
MEMBERIKAN KENYAMANAN
DAN KEBAHAGIAAN
DALAM HIDUP.**

SEDERHANA ITU TIDAK RIBET

Salah satu obrolan seru saat saya kumpul bersama keluarga, seperti di saat Lebaran belum lama ini, adalah membicarakan asal-usul calon suami atau istri dari salah satu anggota keluarga—khususnya untuk saudara yang dalam waktu dekat mau menikah.

Bukan hanya ingin mengetahui namanya, keluarga saya pun penasaran dengan asal-usul, nama orangtua, sifat asli si calon, dan sebagainya. Obrolan itu begitu seru hingga membuat saya penasaran untuk mencari tahu mengenai hubungan antara asal-usul sesuatu atau seseorang dengan kebahagiaan.

Kita tak jarang membicarakan asal-usul, baik itu asal-usul seseorang maupun benda, makanan, minuman, peristiwa, dan lain-lain. Ini dipicu keinginan kita untuk mengetahui asal-usul.

Untuk memuaskan keinginan ini, bisa jadi kita tidak membicarakan asal-usul, tetapi menganalisis asal-usul di dalam pikiran kita.

Paul Bloom, pengarang buku *The Origins of Good and Evil*, mengawali penelitiannya mengenai hubungan asal-usul dengan kebahagiaan dengan mengajukan beberapa pertanyaan.

"Mengapa asal-usul begitu penting?"

"Mengapa kita begitu peduli akan pengetahuan kita tentang asal-usul suatu benda atau seseorang?"

Banyak jawaban yang didapatkan atas pertanyaan tersebut.

Salah satunya dari sosiolog Veblen dan Wolfe yang berargumen bahwa alasan kita begitu peduli tentang asal-usul adalah karena kita sombong karena kita berfokus pada status.

Argumennya diperkuat dengan fakta bahwa kita mempunyai keinginan untuk menunjukkan betapa kaya atau hebatnya kita.

Saat kita ingin menunjukkannya, kita merasa bahwa memiliki sesuatu yang asli selalu lebih baik daripada yang palsu. Mengapa? Karena yang asli selalu lebih sedikit daripada yang palsu. Kita mengetahui asli atau palsu dengan mencari tahu asal-usulnya.

Saya tidak meragukan bahwa hal itu ikut berperan, tetapi saya ingin menyampaikan bahwa ada sesuatu yang terjadi. Kita dilahirkan sebagai esensialis, bereaksi dan menanggapi segala sesuatu berdasarkan yang kita lihat, dengar, dan rasakan.

Namun, sekarang semakin banyak manusia sampai tingkat tertentu tidak lagi menjadi esensialis. Sudah tidak lagi

bereaksi dan menanggapi segala sesuatu berdasarkan yang kita lihat, dengar, dan rasakan, tetapi lebih dari itu.

Misalnya, kita mengambil tindakan terhadap suatu peristiwa berdasarkan pada keyakinan kita atas jawaban dari pertanyaan, "Apa yang terjadi sebenarnya?"

Kita memilih seseorang tergantung dari kota kelahiran orang tersebut, kita memilih pakaian berdasarkan bahan pakaian atau kita memilih pasangan hidup berdasarkan sifat aslinya.

Saya ingin mengemukakan bahwa ini berlaku tidak hanya sebatas tentang cara berpikir kita terhadap sesuatu, tetapi juga cara kita bereaksi terhadap sesuatu.

Oleh karena itu, merasakan kebahagiaan menjadi ribet. Kita tidak perlu membicarakan kebahagiaan terlebih dulu. Bahkan, sekarang ini hanya untuk merasakan kepuasan saja tak lagi sederhana.

Ini tidak hanya berlaku untuk kepuasan tingkat tinggi, seperti seni. Untuk kepuasan yang terlihat paling sederhana pun dipengaruhi kepercayaan kita tentang esensi tersembunyi, tentang asal-usul segala sesuatunya. Inilah awal mula kehidupan menjadi tidak sederhana lagi.

Saya teringat sebuah kutipan, "Hidup ini sebenarnya sederhana. Kita, manusialah, yang membuatnya menjadi tidak sederhana." Semoga kita bersedia untuk belajar berpikir, merasa, dan bertindak dengan sederhana.

**BERAPA BANYAK YANG KITA
BUTUHKAN SEHINGGA KITA
MERASA CUKUP?**

SEDERHANA TAPI PENUH MAKNA

Belum ada sebulan, saya pindah di rumah kontrakan yang baru. Masih ada beberapa kotak dan kardus yang belum saya buka dan saya tata.

Pernahkah kamu pindah rumah? Kalau pindah hati? :D

Pindahan rumah identik dengan kardus cokelat yang berisi barang-barang, berjubel, dan bermacam-macam isinya. Apa pun itu isinya, pastinya dirasa penting, karenanya kita bawa dan pindahkan ke tempat tinggal yang baru.

Begitupun saat pindah hati, apa pun kenangan—baik pahit maupun manis—yang kita bawa, pastinya dirasa penting dan berharap dapat selalu kita ingat.

Saya termasuk orang yang sering merantau dari satu kota ke kota yang lainnya, dari satu kontrakan ke kontrakan berikutnya. Sehingga, setiap kali pindah tempat tinggal, terbiasa pula membawa dan memindahkan kardus-kardus cokelat yang berisi barang-barang.

Dari pengalaman pindah tempat tinggal, saya tak sengaja menemukan suatu fakta. Tahukah kamu, orang Amerika punya tempat 3x lebih besar dibandingkan 50 tahun yang lalu? Saya kira kurang lebih orang Indonesia juga seperti itu.

Sewajarnya kita akan berasumsi dengan tempat tambahan 3x lebih besar, kita akan punya ruang lebih banyak dan lebih luas untuk semua barang-barang kita.

Namun, apakah kenyataannya seperti itu? Ternyata yang terjadi, meski kita punya ruang tambahan 3x lebih besar, di luar perkiraan kita tetap saja tidak punya ruang cukup untuk semua barang-barang kita.

Mari kita lihat bersama keadaan yang sebenarnya. Ada industri baru di Amerika, senilai 22 miliar USD, seluas 2,2 juta kaki persegi, yaitu industri tempat penyimpanan barang-barang pribadi.

Dengan melihat industri ini, membuktikan bahwa meski jumlah ruangan yang kita miliki menjadi 3x lebih besar, tetap saja tidak cukup untuk menampung semua barang yang kita miliki.

Mengapa? Karena minat kita untuk membeli juga semakin tinggi, kita menjadi pembeli yang ulung. Hal ini memicu kebutuhan tempat yang lebih luas lagi. Sehingga menjadi tak berkesudahan, seperti lingkaran yang tak ada ujungnya.

Lambat laun, persediaan tempat pun habis. Pertambahan jumlah penduduk pun tidak bisa terus diikuti dengan pertambahan luas tempat untuk tinggal.

Barang yang dimiliki lebih banyak daripada tempat yang tersedia.

Tempat dibuat lebih besar.

Minat membeli barang semakin tinggi.

Barang yang dimiliki menjadi lebih banyak daripada sebelumnya, sehingga membutuhkan persediaan tempat lebih besar.

Meningkatnya minat beli kita juga berdampak terhadap semakin menumpuknya utang kartu kredit. Tapi ironisnya, tingkat kebahagiaan kita tidak berubah dalam 50 tahun terakhir ini.

Cara yang baik menghadapi tantangan ini adalah dengan beranggapan bahwa "sederhana" itu dapat membuat "baik". Banyak dari kita, pada suatu titik, sebenarnya merasakan betapa nikmatnya kesederhanaan.

Wajar jika kita tidak langsung memercayai pernyataan ini. Tapi coba sekarang bayangkan saat kuliah, di kos atau saat bepergian, di kamar hotel atau saat berkemah, piknik, hanya dengan barang-barang seadanya.

Bukankah kita menemukan kenikmatan tersendiri saat itu? Ya, ada kemewahan di tengah kesederhanaan. Di tengah konsumerisme yang semakin merebak, pengalaman dalam kesederhanaan memberikan rasa bebas, lega, dan memberikan tambahan waktu untuk luang.

Dan, jumlah barang yang lebih sedikit dan tempat yang lebih sempit sebenarnya adalah cara yang efektif untuk menghemat uang. Kesederhanaan akan memberikan kenyamanan dalam hidup, dan tentu saja kebahagiaan.

BERKAWAN DENGAN STRES

Kemacetan lalu lintas. Tumpukan pekerjaan. Problem keuangan. Masalah kesehatan. Konflik dengan teman. Konflik dengan saudara. Konflik dengan pasangan. Atau malah konflik dengan diri sendiri? Daftar kejadian sehari-hari yang bisa menimbulkan stres memang tidak terhitung banyaknya.

Namun kalau kamu cermati, berapa banyak dari sumber stres kamu yang tergolong ke dalam bahaya atau tantangan yang bersifat fisik?

Berbeda dengan nenek moyang kita yang harus bertarung melawan binatang buas untuk mempertahankan nyawa mereka, kebanyakan penyebab tekanan dalam kehidupan manusia modern adalah hal-hal yang sifatnya psikologis.

Kemajuan sains dan teknologi memang telah mengurangi jumlah peristiwa yang menyangkut persoalan hidup dan mati. Walaupun begitu, reaksi otomatis yang dihasilkan tubuh kita di bawah kondisi stres masih serupa betul dengan respons yang ditampilkan para leluhur kita sewaktu dikejar harimau kelaparan.

Respons “gempur-atau-kabur” (*fight-or-flight*) yang ditandai adanya peningkatan ketegangan otot, debaran jantung, gemeretak gigi, dan keringat dingin inilah yang membuat mereka mampu bertahan hidup di tengah belantara.

Respons semacam ini tentunya menjadi tidak efektif lagi, dan bahkan membuang banyak energi untuk lawan yang tidak sebanding dengan seekor harimau yang siap menerkam.

Kecenderungan tubuh kita untuk siap menggempur-atau-kabur dari orang atau kejadian yang memicu stres diiringi pula dengan meningkatnya emosi negatif yang kita alami.

Saat sedang tertekan, kita menjadi lebih mudah risau, sedih, tersinggung, dan marah. Kita kehilangan minat terhadap hal-hal yang tadinya kita sukai. Sulit rasanya untuk berpikir jernih, atau mengambil keputusan secara rasional.

Meskipun tidak menyenangkan, kegalauan yang kita rasakan ini sesungguhnya bukan tanpa fungsi. Sebagaimana halnya reaksi fisiologis tubuh kita, rasa galau adalah "sinyal" yang menandakan bahwa saat ini tengah berlangsung sebuah peristiwa yang mengganggu stabilitas kehidupan kita.

Jadi, tidak perlu terburu-buru berusaha untuk menyingkirkan perasaan ini. Tidak perlu juga memaksa pikiran kita bekerja lebih keras dengan mengajukan rentetan pertanyaan seperti, "Mengapa saya galau?", "Ini salah siapa?", "Akibatnya apa?", "Adakah makna terselubung di balik peristiwa ini?"

Analisis seperti ini biasanya malah membuat kita menjadi semakin stres dan menggalau. Yang perlu kita lakukan adalah justru mempertajam kemampuan kita dalam menangkap sinyal-sinyal stres.

Latihan "*body-scan*" yang dipandu oleh Profesor Mark Williams dari University of Oxford ini pada prinsipnya mempersiapkan kita untuk belajar mengenali tubuh kita sendiri, bagaimana emosi kita muncul dan kemudian hilang, juga mengatur bagaimana sisi rasional bisa ditempatkan.

Tidak seperti latihan relaksasi yang mana kita secara sengaja "mengundang" otot-otot kita untuk menegang dan mengendur, di dalam *body-scan* kita tidak melakukan upaya apa pun untuk menghadirkan atau mengusir sensasi fisik, emosi, dan pikiran yang muncul.

Setelah mengikuti latihan yang merupakan bagian dari program MBSR (*mindfulness-based stress reduction*) ini, para karyawan perusahaan bioteknologi di Wisconsin menunjukkan peningkatan aktivitas otak yang terkait dengan emosi positif, sekaligus peningkatan kekebalan tubuh terhadap virus influenza.

Saat kita mampu menyapa kegalauan kita sesuai dengan sifat-sifat dasarnya, kita menjadi lebih terampil melakukan penyesuaian agar kehidupan kita stabil kembali.

**TAK SEMUANYA MAMPU
KITA PAHAMI. ADA KALANYA
YANG MAMPU KITA LAKUKAN
HANYALAH MENERIMA, TANPA
RASA BENCI.**

BERKAWAN DENGAN RASA SAKIT

Di era 1990-an, syair “Lebih baik sakit gigi daripada sakit hati” yang dilantunkan oleh pedangdut legendaris Meggy Z sempat menjadi tren. Sakit gigi tentu bukan satu-satunya penyebab timbulnya rasa tidak nyaman pada tubuh kita.

Pain atau ketidaknyamanan fisik bisa dipicu oleh kondisi lain seperti adanya benturan, luka sayatan, paparan suhu yang ekstrem, dan beragam penyakit kronis.

René Descartes dalam ‘*rope-pull*’ model menganalogikan *pain* dengan tarikan tali pada lonceng gereja, yang mana intensitas rasa sakit yang dialami seseorang akan membesar seiring peningkatan level kerusakan pada tubuhnya. Namun benarkah bahwa *pain* merupakan sensasi fisik semata, yang tidak memiliki keterkaitan dengan kondisi psikologis kita?

Para peneliti kontemporer merumuskan *pain* sebagai sebuah fenomena yang kompleks. Ketika jari kita terantuk palu misalnya, secara otomatis saraf *nociceptor* (saraf-saraf yang mendeteksi perubahan mekanis, termal, dan kimiawi yang melewati ambang batas) akan berusaha mengirim sinyal rasa sakit ke otak kita.

Akan tetapi, besarnya ketidaknyamanannya yang lalu kita rasakan ditentukan oleh seberapa lebar terbukanya “pagar” *pain*, yang diasumsikan terletak di sumsum tulang belakang.

Membuka dan menutupnya pagar ini tergantung pada banyak faktor.

Rasa tidak nyaman bisa berkurang ketika bagian yang terbentur tadi langsung diusap atau dipijat. Kehadiran orang lain dapat pula memengaruhi, kita mungkin *gengsi* untuk menangis atau berteriak kesakitan di tengah keramaian.

Di samping itu, sensasi *pain* dipengaruhi oleh kondisi emosi kita seperti kecemasan, kegembiraan, atau relaksasi. Jadi walaupun secara objektif jari kita memang mengalami memar, derita yang dirasakan akibat benturan ini bisa amat beragam.

Lebih dari itu, manusia memiliki kebiasaan untuk memberikan makna terhadap *pain* yang ia alami. Sosialisasi yang kita terima di sepanjang kehidupan mengajari kita bahwa orang yang berbuat salah itu harus dihukum, sehingga rasa sakit akibat hukuman yang diterima merupakan konsekuensi yang wajar.

Ada kalanya, orang malah sengaja menampilkan perilaku untuk "menghukum" diri sendiri, seperti membenturkan kepala pada benda lain, mengiris pergelangan tangan, atau meminum obat dalam dosis berlebihan. Perilaku menyakiti diri ini antara lain dimaksudkan untuk mengurangi rasa bersalah yang dialami.

Sebagaimana yang ditunjukkan oleh sebuah eksperimen, partisipan menjadi lebih mampu untuk menahan tangan mereka di dalam ember yang berisi air es setelah diminta

mengingat kembali peristiwa ketika mereka pernah menyakiti orang lain.

Para partisipan juga menilai pengalaman ini sebagai sesuatu yang lebih menyakitkan namun sekaligus mengurangi rasa bersalah mereka.

Dalam jangka pendek, perilaku menyakiti diri sendiri bisa menimbulkan kelegaan sesaat. Dalam jangka panjang, perilaku ini bisa berujung pada kematian.

Di dalam eksperimen *mindfulness* yang dilakukan di North Carolina, peserta yang mengikuti latihan *mindfulness* selama 4 hari melaporkan penurunan 40% intensitas *pain* dan 57% ketidaknyamanan akibat *pain* (berupa besi panas yang ditempelkan pada betis kanan partisipan).

Penurunan ini lebih signifikan dibandingkan penggunaan morfin dan obat *pain-reliever* lain yang secara umum hanya mereduksi *pain* hingga 25%.

Selain itu, partisipan menunjukkan peningkatan aktivitas otak yang terkait dengan pemrosesan emosi dan kontrol kognitif. Dengan demikian, latihan *mindfulness*—tidak saja bermanfaat untuk meningkatkan kesanggupan kita memaafkan diri sendiri, tetapi juga bermanfaat untuk memodulasi sensasi rasa sakit yang kita alami.

Tidak perlu lagi kita korbankan gigi atau bagian lain dari tubuh kita sekadar untuk menyamarkan derita akibat sakit hati yang ingin kita hindari.

JANGAN LUPA BERSYUKUR

Pertama kali saya memperkenalkan ide mengenai “selalu ada cara untuk merasa senang” kepada Santi (bukan nama sebenarnya), perempuan berusia kurang lebih 25 tahun. Dia merasa stres, marah, dan tidak bahagia menjalani hidup ini.

Santi merasa sulit menyeimbangkan pikiran dan perasaannya. Dia sering kali lebih fokus pada ketidakbahagiaan yang pernah dia alami di masa lalu atau kecemasan menghadapi masa depan, saat dia harus bekerja dengan penuh tekanan.

Sebagai bagian dari latihan “selalu ada cara untuk merasa senang”, saya memintanya untuk menemukan sesuatu yang selalu berhasil membuatnya merasa senang. Dia berkata menyenangkan alam, dan di sebuah kesempatan, saya mengamatinya tersenyum saat dia memegang daun yang indah berwarna hijau dan kuning.

Saya pun bertanya di mana dia mendapatkan daun serupa, dia menjawab dia dapat menemukannya di belakang rumahnya. Saya pun menyarankan untuk mengambil daun tersebut dan menyimpannya di plastik bening atau melaminatingnya.

Jadi, dia dapat membawanya ke mana pun dia pergi, termasuk saat sedang bekerja. Santi kembali menjalani hidup dengan suasana yang berbeda, dengan daun indah yang selalu berhasil mengingatkannya untuk merasa senang.

Menemukan segala yang menyenangkan adalah salah satu cara termudah, seru nan asyik. Latihan ini juga salah satu yang memberikan makna mendalam. Mengarahkan kesadaran kita kepada hal-hal yang menyenangkan, indah, dan baik adalah kegiatan yang bermanfaat. Ini merupakan dasar dari kehidupan yang baik.

Hal itu juga membantu kita untuk menguasai pikiran. Tanpa kemampuan penting ini, perhatian kita menjadi di luar kendali kita sehingga mudah goyah saat ada gangguan, keramaian, dan hal-hal serupa.

Segala yang menyenangkan adalah pemicu yang membantu kita untuk seimbang karena dengannya kita mampu menemukan kedamaian yang selalu ada di sini dan kini.

Meskipun rasa damai itu belum tentu terlihat jelas, tersembunyi. Seberat apa pun masalah kita, serumit apa pun kesedihan dan depresi yang kita rasa, kita tetap mempunyai otak yang mempunyai kemampuan alami untuk mencari celah-celah untuk menemukan rasa senang.

Saya belum pernah menemui seseorang, serunyam apa pun kesedihan, stres, atau kecemasan yang ia alami, yang tak mempunyai kemampuan menemukan sesuatu yang menyenangkan untuk dirinya beberapa saat setelahnya.

Baik itu dari melihat bentuk, warna, benda, mendengar suara, atau apa pun itu, selalu ada cara untuk merasa senang.

Namun, kita ingat bahwa merasa senang bukan tentang kepemilikan, yang dapat menjerumuskan kita kepada ketamakan dan keserakahan sehingga menghasilkan perasaan yang tidak menyenangkan, seperti frustrasi, bernafsu berlebihan, dan rasa iri.

Saat kita menemukan yang membuat kita merasa senang, kita mengarahkan kesadaran kita, fokus kepada keindahan di tengah keramaian dalam hidup.

Juga perlu kita pahami bersama bahwa merasa senang tidak harus membutuhkan sesuatu yang “wah” atau sangat keren seperti menjadi selebritas. Latihan ini membuka kita untuk menghargai dan bersyukur akan hal-hal yang sederhana, misalnya warna hijau rumput yang kita lihat di pinggir jalan.

Kita dapat menemukan perasaan senang di sebuah lagu atau di beberapa suara lain yang kita dengar, di warna yang kita suka, di gerakan-gerakan kecil tubuh yang kita sukuri, atau di bentuk benda yang indah.

Di sebuah ruangan, tempat saya menulis ini, saya kadang, meski sejenak, memperhatikan dedaunan pohon di depan rumah yang bergerak tertiuip angin. Gerakannya perlahan menenangkan, mengingatkan saya akan air yang mengalir mengikuti arus.

Saat saya menengok di sebelah pohon itu, saya melihat kupu-kupu terbang seolah-olah melenggok menari mengikuti irama angin. Saat saya menyadari tarikan dan embusan napas, saya mencium aroma air hujan yang sepertinya tak lama lagi akan datang menyapa.

Di mana pun dan kapan pun kamu membaca tulisan ini, luangkanlah waktu sejenak untuk mengamati segala yang ada di sekitarmu yang membuatmu merasa senang. Selalu ada yang membuatmu merasa senang.

Syukurlah segala yang telah berhasil membuatmu merasa senang. Sadarilah bahwa kamu mampu, dengan bebas dan sengaja, mengarahkan pikiran ke semua yang baik dan penuh cinta dalam kehidupan.

ADA KEKUATAN DALAM BERSYUKUR

Luangkanlah waktu sejenak. Bayangkan kamu telah bekerja dan menabung lebih dari 30 tahun. Tiba-tiba, saat bersiap untuk pensiun, kamu kehilangan sebagian besar tabunganmu karena suatu hal di luar kendalimu. Kamu pun terpaksa harus bekerja lagi beberapa tahun.

Bagaimanakah reaksimu?

Inilah yang dialami oleh seorang pria berumur 59 tahun, sebut saja namanya Bambang. Ia telah lama bekerja di bidang kesehatan. Dengan berlinang air mata pada kedua matanya, Pak Bambang bercerita kepada saya bagaimana ia mencurahkan seluruh tabungannya untuk membangun rumah yang terletak jauh dari kota.

Rencananya, ia dan istri akan menikmati masa pensiun di rumah itu. Bertahun-tahun, ia membangun sedikit demi sedikit, perlahan-lahan.

Lalu, sebulan sebelum ia bersama istri pindah ke rumah baru tersebut, tak disangka terjadi tanah longsor yang menghancurkan rumah Pak Bambang—mengubur impian masa pensiunnya. Asuransi tak mau menanggung kerugiannya, sontak membuat Pak Bambang hancur lebur.

Ketika menghadapi masalah seperti ini, sebagian orang akan menyerah dan merangkak masuk ke lubang pengurangan diri dan minta dikasihani. Sebagian lain dengan amarah merasa terpaksa melanjutkan kerja lagi.

Saya mengajak Pak Bambang untuk menceritakan hal-hal baik yang ia dapatkan selama hidupnya dan juga menyadari betapa banyak orang yang telah ia bantu selama ini. Hingga ia akhirnya pun menyadari betapa beruntungnya ia dan istrinya tidak berada di rumah tersebut saat tanah longsor terjadi.

Bersyukur tidak menghapus kerugian, tetapi bersyukur memberi kekuatan untuk Pak Bambang melanjutkan lagi kehidupan. Ia melanjutkan bekerja dan fokus akan rasa syukur sambil menyusun rencana masa pensiun yang baru. Bersyukur membantunya menemukan kembali jalan menuju impiannya yang ia bangun lagi.

Mengenai kebersyukuran itu penting sehingga lumayan sering saya tulis di berbagai kesempatan. Dalam bahasa Inggris, syukur adalah *gratitude*. Berasal dari bahasa latin, "*gratitudo*", yang berarti 'berterima kasih' dan 'menemukan kesenangan'. Kata ini juga berkaitan dengan berkat atau rahmat yang diucapkan sebelum atau sesudah makan.

Bersyukur adalah sesuatu yang kita latih dan sangat bermanfaat untuk mengalihkan kesadaran sehingga meringankan kemurungan yang sedang kita alami.

Di dunia kerja, bersyukur memegang peranan penting untuk menjadi fondasi menemukan makna di setiap kejadian yang membuat kita tersungkur dan terpuruk.

Bersyukur juga menjadi penyangga diri kita saat harapan bahwa segala sesuatu seharusnya sesuai dengan keinginan kita ternyata tak seindah yang kita bayangkan.

Bagaimana perasaanmu saat melakukan pekerjaanmu setiap hari?

Apakah kamu berharap ada di tempat yang lain, melakukan hal yang lain?

Atau, kamu sudah cukup puas dengan semua hal yang kamu dapatkan dari pekerjaanmu?

Apakah kamu merasa seperti orang asing yang terkucil?

Atau, apakah kamu nyaman sehingga menemukan cara-cara untuk menghargai sesama?

Apakah kamu frustrasi, kewalahan sepanjang hari karena segala yang kamu kerjakan tak dibayar dengan layak dan tidak dihargai?

Atau, kamu fokus memberikan yang terbaik?

Saya tidak menyarankan untuk mengundurkan diri dari pekerjaan yang membuatmu kewalahan dan tak merasa dihargai dengan layak. Namun, carilah sesuatu yang lebih bermakna. Bereksperimenlah dengan menggunakan "sudut pandang rasa syukur".

Lihat saja, pengalamanmu pasti akan berubah. Pilihan ini ada dalam kendalimu, apa pun pekerjaanmu. Apakah kamu ingin terus-menerus memikul beban kepahitan dan penderitaan atas segala yang kamu alami?

Apakah setiap kamu merasa sudah di puncak dengan segala celah mampu kamu syukuri, kamu dengan sengaja menjatuhkan diri ke bawah, sehingga kamu mengais-ngais dan merasa menderita karena harus mendaki lagi ke puncak?

Jika begitu yang kamu rasakan saat kamu bekerja, kamu perlu belajar bersyukur, atau mungkin perlu mencari pekerjaan yang lain.

Setiap orang punya beban—apa pun pekerjaannya—yang butuh dipikul dan diangkat. Saat kita menolak pekerjaan kita, akan membuat kita mundur beberapa langkah dan menambah berat beban yang kita bawa.

Bersyukur mengurangi ukuran beban yang kita bawa dan mengubahnya menjadi sesuatu yang lebih dapat kita pindah dengan lebih sedikit tenaga atau bahkan rasa syukur membuat kita mampu untuk melompat lebih tinggi.

KEBAHAGIAAN-KEBAHAGIAAN KECIL

Saat ulang tahun kemerdekaan ke-68 Republik Indonesia yang lalu, saya tak sengaja melihat JKT48 membawakan sebuah lagu di sebuah stasiun televisi swasta.

Saya bukan penggemar JKT48 sehingga awalnya tidak begitu memerhatikan dan lebih asyik dengan kegiatan lain dalam rangka memeriahkan kemerdekaan negara kita ini.

Namun tak lama kemudian, perhatian saya terarah pada penampilan kakak-kakak yang cantik-cantik di televisi ini, saat mendengar lagu yang mereka bawakan. Lagu yang berjudul "Yuuhi wo Miteiru ka?" atau bahasa Indonesianya 'Apakah Kau Melihat Mentari Senja?' ini berisi pesan-pesan tentang cara memperoleh kebahagiaan.

"Merasakan angin di saat musim berganti dan menyadari bunga di sebelah kaki. jika kita dapat mensyukuri keberadaan kecil itu, kita dapat rasakan kebahagiaan." Demikian sepotong lirik dari lagu tersebut.

Jika kita resapi benar, potongan lirik tersebut sangatlah tepat karena sesungguhnya kebahagiaan sesungguhnya ada di sekitar kita dan perwujudannya tidak melulu dalam bentuk hal-hal besar yang spektakuler dan menakjubkan.

Cukup dengan merasakan semilir angin, menikmati keindahan bunga yang tumbuh, dan yang terpenting adalah mensyukuri segala yang telah kita peroleh dan kita rasakan.

Tak jarang kita berusaha menggapai kebahagiaan yang spektakuler dan menakjubkan, sampai-sampai kita memaksa diri untuk menggapainya dan akibatnya tanpa sadar malah kebahagiaan-kebahagiaan kecil yang sesungguhnya dapat kita rasakan menjadi terabaikan.

Ada juga yang karena ingin menggapai kebahagiaan besar dan luar biasa, menjadi lupa untuk tidak mensyukuri kebahagiaan-kebahagiaan kecil yang sesungguhnya telah dimiliki dan berada di dalam genggaman. Efeknya, alih-alih mendapat kebahagiaan, yang dirasakan malah rasa stres, tertekan, dan tidak tenang.

Sama sekali tidak ada salahnya mengejar kebahagiaan yang besar, dahsyat, dan spektakuler. Namun, dalam proses pengejaran tersebut, jangan sampai mengabaikan kebahagiaan-kebahagiaan kecil kita.

Jadi, mari kita mendengarkan JKT48, eh... maksud saya, mari kita mulai merasakan dan mensyukuri kebahagiaan-kebahagian kecil yang ada di sekitar kita dan yang telah dianugerahkan pada diri kita. *Oioioioioioi!*

MENCAIRKAN BEBAN

Soni (bukan nama sebenarnya), seorang pekerja keras berumur 27 tahun, menemui saya karena kehidupan berkeluarga bersama istrinya menjadi hampa, dingin, dan berantakan. Soni bekerja sebagai manajer di sebuah perusahaan elektronik.

Dia terlalu mengabdikan diri untuk pekerjaannya sehingga menolak untuk mengambil hari libur yang sudah menjadi haknya dan tetap bersedia ditelepon urusan pekerjaan pada akhir pekan.

Saat pulang kantor, sampai di rumah, dia mencari hal-hal yang bisa dikerjakan, apa pun itu hingga begadang. Dia jarang bersantai untuk bermain gitar atau berolahraga. Alhasil, istrinya pun juga terus bekerja, bahkan kerja lembur setiap akhir pekan.

Saat saya bertanya, apakah yang dia inginkan, dia pun menjawab, "Saya ingin berakhir pekan bersama istri saya dan berlibur singkat ke pantai. Namun, saya tidak tahu bagaimana caranya."

Langkah pertama yang saya sarankan kepada Soni adalah belajar memberi batas antara bekerja dan beristirahat serta berusaha keluar dari zona "*workmania*".

Dia belajar melakukan transisi dari bekerja ke istirahat, dimulai saat dia masuk mobil di parkir kantor, dilakukan dengan tidak terburu-buru.

Dalam perjalanan ke rumah, dia mendengarkan alunan nada dari musik-musik yang menenangkan. Ini semua dalam rangka mengingatkannya bahwa waktu bekerja hari ini sudah selesai.

Sesampainya di rumah, dia menyapa istrinya dengan pelukan hangat dan ciuman. Selanjutnya, dia dapat berganti pakaian santai atau langsung mandi air hangat.

Lalu, dia meluangkan waktu kurang lebih setengah jam untuk berlatih pernapasan perut atau teknik yang lain untuk menenangkan pikiran dari kesibukan bekerja. Atau sebelum mandi, bisa berolahraga di rumah, misal yoga. Dia juga tidak lagi begadang. Hasilnya memuaskan.

Hanya dalam waktu 6 minggu, hubungan dengan istrinya tidak lagi hampa dan dingin, menjadi hangat dan romantis. Untuk pertama kalinya, mereka merasakan sensasi seperti itu. Ia pun memberi tahu kabar gembira kepada saya bahwa mereka akan berlibur ke pantai.

Batas antara bekerja dan beristirahat di kehidupan sekarang ini semakin lama semakin tidak jelas. Komunikasi yang cepat, arus informasi yang begitu deras, dan betapa mudahnya kita berpindah tempat menembus zona waktu membuat kita terus bekerja di mana pun dan kapan pun.

Pesan tertulis melalui SMS, *messenger*, dan media sosial seolah-olah menekan kita untuk sesegera mungkin merespons dan membalas.

Semakin kita tidak bisa membedakan antara bekerja dengan beristirahat dalam kehidupan kita sehari-hari, kita semakin susah menjaga dan mengawal rumah sebagai tempat perlindungan untuk istirahat dan pemulihan.

Belajar untuk mengelola jam kerja dan jam istirahat sesuai dengan yang kita butuhkan bisa menjadi salah satu tantangan besar di abad ke-21. Pada 1922, sosiolog bernama William Ogburn pernah mencetuskan istilah *culture lag*.

Dia menjelaskan tentang permasalahan dan gesekan yang terjadi saat masyarakat terkena dampak dari teknologi baru. William Ogburn meyakini bahwa hal ini membutuhkan waktu sampai 50 tahun untuk menyesuaikan diri dan mengelola perubahan yang terjadi.

Ogburn pun menambahkan, "Jika kultur materialistis berlanjut sehingga terakumulasi dan terjadi perubahan yang semakin cepat, seperti *culture lag* akan lebih menumpuk."

Tidak ada yang mampu memberitahu kita cara menyesuaikan diri dengan adanya serangan gencar dari teknologi sehingga laju hidup semakin cepat, tergesa-gesa untuk bereaksi.

Namun, kita mampu memilih tantangan-tantangan selanjutnya dari menit ke menit, membuat skala prioritas dan menentukan yang paling penting dalam hidup ini bagi kita.

Bagaimana kamu memberi batas antara bekerja dan beristirahat?

Bagaimana kamu melakukan transisi dari bekerja ke istirahat?

Apakah kamu hidup untuk bekerja atau bekerja untuk hidup?

Batas antara bekerja dan beristirahat bukanlah sekadar wacana. Jadi, alangkah baiknya kita memberi batas antara bekerja dan beristirahat. Belajar untuk tidak terus-terusan bekerja, tetapi ada kalanya juga luangkan waktu untuk istirahat, melakukan transisi dari bekerja ke istirahat.

**MASUK KE RUMAH UNTUK
ISTIRAHAT.
SEMOGA TAK LAGI BERSAMA
DENGAN EMOSI YANG
TIDAK BAIK.
SEMOGA DIPENUHI KESABARAN.
SEMOGA BIJAKSANA
MELUANGKAN WAKTU
BERISTIRAHAT SEHINGGA
MEMBAWA RASA
CINTA, KEMAUAN
UNTUK MEMAHAMI,
DAN KETENANGAN KE
DALAM RUMAH.**

LEBIH BAHAGIA BERKAT MINDFULNESS

Beberapa cara sederhana menciptakan hidup bahagia melalui pendekatan *mindfulness* yang selama ini saya lakukan. Kamu tidak harus berlatih semua cara yang saya bagikan di sini.

Cobalah beberapa, lakukan dengan tekun dan sabar, tidak hanya sekali, dan rasakan kehidupanmu akan berubah menjadi lebih baik.

LATIHAN 1: LAKUKAN SATU HAL PADA SATU KESEMPATAN DENGAN SADAR PENUH, HADIR UTUH.

Bagi saya, menyiram kebun di pagi hari adalah sebuah latihan *mindfulness*. Saya benar-benar menyadari setiap gerakan saya sejak saya berjalan menuju pintu rumah, membukanya, memakai sandal, berjalan menuju keran air, memasang selang air, berjalan meletakkan ujung selang di kebun, berjalan kembali ke keran, menyalakan keran, berjalan ke ujung selang, menyemprotkan air melalui selang ke tiap tanaman.

Saya menyadari setiap tarikan dan embusan napas yang saya lakukan setiap saya menyirami tiap tanaman, dengan sadar penuh melihat daun-daun tanaman segar terkena air, mencium aroma tanah yang terguayur air.

Saya menyiram tiap tanaman dengan perlahan dan merasa kebahagiaan tercipta dengan sederhana di pagi hari, kebahagiaan yang terasa di setiap bagian tubuh saya dan saya pun menjadi bersemangat menjalani kehidupan. Saya memberi nama latihan ini “meditasi berkebun”.

Apakah kamu merasakan kesegaran daun-daun tanaman dan mencium aroma tanah yang terkena siraman air? Jika ya, berarti kamu telah membaca tulisan ini dengan sadar penuh dan hadir utuh.

Kamu sebaiknya memilih satu kegiatan sederhana yang kamu lakukan sehari-hari dan lakukanlah kegiatan tersebut dengan *mindful*, sadar penuh, hadir utuh.

Misal, jika setiap hari kamu berjalan menuju pintu rumah, membukanya, membungkukkan badan untuk mengambil koran, setelah membaca tulisan ini maka mulai lakukanlah dengan *mindful*, sadar penuh, hadir utuh.

Atau misal, jika setiap pagi kamu membuat kopi dan meminumnya, besok pagi mulai lakukanlah dengan perlahan dan *mindful*, sadar penuh, dan hadir utuh.

LATIHAN 2: ISYARAT

Pilih sesuatu di lingkungan kita sehari-hari yang akan kita gunakan sebagai pemicu untuk mengingatkan diri mengarahkan pikiran kembali ke saat ini, di sini dan saat ini. Contohnya, setiap kali mendengarkan dering *handphone*,

hentikan pikiran yang mengembara karena terlalu menyesal akan masa lalu bahkan terpenjara karenanya atau terlalu cemas akan masa depan, dan mempersilakan diri hadir kembali secara utuh di sini dan saat ini.

Latih ini setiap kali mendengar dering *handphone* atau bunyi notifikasi. Lakukan paling tidak selama 7 hari.

LATIHAN 3: SADARI NAPAS

Cara sederhana untuk mengarahkan pikiran kembali ke saat ini, di sini-kini, adalah dengan fokus menyadari tarikan dan embusan napas. Setiap kali kita akan memulai kegiatan, hadirkan diri utuh dulu di sini-kini dengan melakukan beberapa hal berikut.

Sadari bahwa diri sedang bernapas.

Sadari udara masuk melalui hidung saat menarik napas.

Lalu, sadari udara keluar melalui hidung saat mengembuskan napas.

Pada saat sekali, dua kali, atau tiga kali tarikan dan embusan napas, berusaha sebisa mungkin menyadari bahwa udara masuk melalui hidung saat menarik napas dan udara keluar melalui hidung saat mengembuskan napas.

LATIHAN 4: UBAH RUTINITAS

Ada banyak hal yang kita lakukan dengan cara yang sama terus-menerus, meskipun sudah berganti hari, berganti bulan, bahkan berganti tahun. Kegiatan-kegiatan ini berpotensi membuat pikiran kita mengembara ke masa lalu maupun masa depan.

Karena sudah terbiasa dan menjadi rutinitas, kita merasa tidak perlu berpikir saat melakukannya. Kita dapat melakukannya secara otomatis, misalnya menyikat gigi. Kita dapat lebih menyadari apa yang kita lakukan dalam kehidupan sehari-hari dengan mengubah kebiasaan atau rutinitas kita.

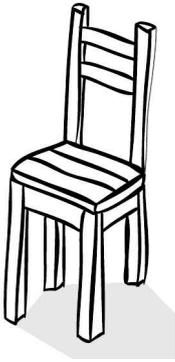
Berikut beberapa contoh.

- Jika biasanya menyikat gigi menggunakan tangan kanan, cobalah untuk menyikat gigi menggunakan tangan kiri.
- Jika biasanya dari rumah ke kantor menempuh jalan yang sama setiap hari, sekali-kali cobalah rute yang berbeda.
- Jika biasanya menambahkan gula di teh atau kopi, cobalah minum teh atau kopi tanpa gula.
- Membalik urutan melakukan sesuatu. Misalnya, membalik urutan saat mandi, mencuci muka, menyikat gigi, keramas, dan sebagainya.

Saat mengubah rutinitas atau kebiasaan, situasi menjadi baru dan akan memaksa pikiran kita untuk memerhatikan apa pun yang sedang kita lakukan. Itu akan membantu mengarahkan pikiran kita hadir di sini-kini.

Berlatihlah, ulangi dengan sabar, tak perlu tergesa, sedikit demi sedikit, mulai dari yang mudah sehingga menjadi indah. Setiap langkah akan menjadi keajaiban tersendiri dan setiap latihan membantu kita menemukan ketenangan diri dan menciptakan kebahagiaan di tengah keramaian lalu lalang kehidupan modern sekarang ini. Selamat berlatih.

**CERITAKAN PENGALAMANMU
BERLATIH EMPAT CARA
SEDERHANA HIDUP BAHAGIA
DENGAN MINDFULNESS INI
VIA EMAIL KE
SADARPENUHHADIRUTUH@
ADJIESILARUS.COM**



PENUTUP: TULISAN INI PUN BELUM TENTU BENAR

Sekarang ini, sedang riuh pihak-pihak yang berteriak, “Kami yang paling benar. Kalian yang paling salah.” Dengan perasaan paling benar, seolah-olah kita punya hak untuk menyakiti lawan. Apakah benar seperti itu? Apakah sebenarnya kebenaran?

Kebenaran ada dari pikiran yang terbuka dan kelapangan hati sehingga dapat membawa kita menghasilkan karya yang bermakna. Kebenaran tidak dapat kita raih jika kita tidak membuka diri terhadap potensi diri yang sejati.

Pikiran yang terbuka dan hati yang lapang membuat kita mampu menyadari bahwa kebenaran sebenarnya dapat ditemukan di mana pun dan kapan pun.

Di buku yang kita baca, di alunan nada dan lirik lagu yang kita dengarkan, di serial TV yang kita ikuti, atau bahkan di kata-kata yang dilontarkan seseorang yang kita tidak setuju dengannya—seseorang yang menjadi lawan kita.

Berpikiran terbuka dan berhati lapang berarti siap jika segala yang selama ini kita yakini benar ternyata salah.

Kita jadi tidak terlalu menggenggam erat kebenaran yang hanya sebatas menurut pihak kita benar—kebenaran versi kita. Kita bisa kehilangan arah untuk belajar mendekatkan diri ke kebenaran sejati.

Saat Socrates berkata bahwa dia tidak mengetahui apa-apa, bukan berarti dia menuduh bahwa sistem pendidikan saat itu tidak mampu mendidiknya. Bukan.

Secara tersirat, dia berkata bahwa kita tidak akan bisa mempelajari apa pun jika kita merasa kita tahu segalanya. Selaras dengan cerita bijak yang mungkin sering kita baca ataupun dengar, mengenai profesor yang bertamu ke rumah guru Zen.

Guru Zen menuangkan teh ke gelas tanpa henti hingga tumpah karena cangkir sudah tidak muat menampung. Kebingungan profesor membuatnya berani untuk bertanya, "Mengapa terus menuangkan teh dan tidak berhenti seketika tahu cangkir sudah penuh?"

Jawab guru Zen, "Kita tidak akan mampu belajar apa pun jika kita merasa pikiran kita sudah penuh sehingga enggan membiarkan hal-hal baru tertuang masuk."

Jika kita punya pikiran yang terbuka dan hati yang lapang, kita dapat melihat cara yang lebih baik untuk menunaikan rutinitas pekerjaan sehari-hari. Bahkan di pekerjaan-pekerjaan orang lain yang diberikan kepada kita.

Segala yang saya anggap benar belum tentu benar menurutmu. Begitu pun sebaliknya. Segala yang kita anggap kebenaran belum tentu benar menurut mereka.

Begitu pun sebaliknya. Kebenaran masa lalu belum tentu benar di masa kini. Kebenaran masa kini belum tentu benar di masa depan. Mari saling mengingatkan untuk tidak merasa paling benar. Merasa paling benar adalah awal dari kesalahan, awal dari kebodohan.

Tulisan ini pun belum tentu benar....

DAFTAR REFERENSI: PERPUSTAKAAN YANG SEDERHANA

Saya merasa penting untuk menuliskan bahwa banyak hal mengenai pembelajaran dan penelitian yang menginspirasi saya dalam penulisan buku *Sadar Penuh Hadir Utuh* ini dan dalam bidang yang saya pelajari yaitu, *mindfulness*.

Pembelajaran dan penelitian tersebut ada yang saya dapatkan secara langsung maupun melalui buku-buku yang saya baca.

Di bagian ini, saya tuliskan dan cantumkan sumber pembelajaran dan penelitian yang saya tahu dan ingat serta telah berhasil menginspirasi saya dalam berkarya melalui tulisan di buku ini.

Namun, mohon maaf kepada penemu atau pemegang lisensi materi-materi yang ada di buku ini jika belum saya sebutkan, mungkin karena saya lupa atau karena saya belum tahu, yang pasti bukan karena dengan sengaja.

Dengan kerendahan hati saya meminta tolong kepada siapa pun untuk memberi tahu saya sehingga dengan segala hormat dapat saya tuliskan dan cantumkan di cetakan selanjutnya.

Berikut ini buku-buku yang saya baca bahkan sampai terlelap dan menginspirasi saya dalam menyusun huruf, kata, kalimat hingga menjadi buku *Sadar Penuh Hadir Utuh*.

- *A New Earth* (Eckhart Tolle)
- *Anger* (Thich Nhat Hanh)
- *Answer from The Heart* (Thich Nhat Hanh)
- *Breathe, You Are Alive!* (Thich Nhat Hanh)
- *Business and The Buddha* (Lloyd Field, Ph.D)
- *Compassion* (Karen Armstrong)
- *Death Can Be Cured* (Roger Dobson)
- *Delivering Happiness* (Tony Hsieh)
- *Fit From Within* (Soraya Susan Behbehani)
- *Focus* (Jurgen Wolff)
- *Happiness* (Thich Nhat Hanh)
- *Healing Emotions* (Daniel Goleman)
- *How to Simplify Your Life* (Tiki Kustenmacher & Lothar J. Seiwert)
- *If ... Questions For The Soul* (Evelyn McFarlane & James Saywell)
- *Meditation* (Christina Rodenbeck)
- *Meditation – The Complete Guide* (Patricia Monaghan & Eleanor G. Viereck)
- *Meditation for Dummies* (Stephen Bodian)
- *Mindfulness* (Tessa Watt)
- *One Minute Meditations for Busy People* (John H. Hamp-sch, C.M.F)
- *One Minute Mindfulness* (Donald Altman)
- *Opening The Door of Your Heart* (Ajahn Brahm)
- *Peace Is Every Breath* (Thich Nhat Hanh)
- *Peace Is Every Step* (Thich Nhat Hanh)

- *Sadhana* (Anthony de Mello SJ)
- *Search Inside Yourself* (Chade Meng Tan)
- *Self Power* (Deepak Chopra)
- *Simplify Your Work Life* (Elaine ST. James)
- *Spontaneous Happiness* (Andrew Weil, MD)
- *Stumbling on Happiness* (Daniel Gilbert)
- *Superpower Mindfulness* (Ajahn Brahm)
- *The 21-Day Consciousness Cleanse* (Debbie Ford)
- *The Art of Disappearing* (Ajahn Brahm)
- *The Book of Secret* (Deepak Chopra)
- *The Celestine Prophecy* (James Redfield)
- *The Future of Humanity* (David Bohm)
- *The Guidebook to Happiness* (Carl Massy)
- *The Mindfulness Code* (Donald Altman)
- *The Miracle of Endorphin* (Dr. Shigeo Haruyama)
- *The Power of Now* (Eckhart Tolle)
- *The Power of Receiving* (Amanda Owen)
- *The Tenth Insight* (James Redfield)
- *The Urgency of Change* (J. Krishnamurti)
- *The World Book of Happiness* (Leo Bormans)
- *Train Your Brain to Get Happy* (Teresa Aubele, PhD. & Stan Wenck, EdD)
- *Understanding Our Mind* (Thich Nhat Hanh)
- *Why is God Laughing?* (Deepak Chopra)
- *You Are Here* (Thich Nhat Hanh)
- *You Can Buy Happiness (and It's Cheap)* (Tammy Strobel)

Buku-buku tersebut ada yang beli sendiri dengan uang hasil menabung, ada juga teman yang menyarankan judul buku yang sebaiknya saya baca tapi tidak membelikannya untuk saya, dan ada juga teman yang membelikan buku untuk saya tapi tanpa peduli buku itu saya baca atau tidak. Sehingga jadilah perpustakaan yang sederhana di pojok salah satu ruangan tempat saya berkarya.

Pada kesempatan ini, izinkan saya mengajak kawan-kawan untuk ikut serta dalam gerakan #Beli1Beri1:

“membeli satu buku atau pakaian hanya jika sudah berhasil memberikan satu buku atau pakaian yang kita punya kepada yang lebih membutuhkan.”



TENTANG ADJIE SILARUS

*"I don't pretend I'm more than I am.
I'm just a guy who has simplified his life
and focused on being mindful."*

Adjie Silarus merupakan seorang praktisi *mindfulness* lulusan Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada dengan predikat *cumlaude*. Buku pertamanya berjudul *Sejenak Hening* dan merupakan *national best-seller*.

Sejak 2010 sampai sekarang, dia sering diundang dan diminta berbagi mengenai "*mindfulness*" melalui pelatihan, seminar, konsultasi kepada orang-orang yang merasa membutuhkan solusi untuk meningkatkan fokus dan produktivitas kerja, menciptakan hidup bahagia dan tenang, mengelola stres, mengasah kecerdasan emosi, serta membina hubungan damai dengan sesama.

Dia telah berbagi mengenai *mindfulness* kepada banyak perusahaan ternama, termasuk BCA, Wijaya Karya, Jiwasraya, Kompas, Chevrolet, Adaro Indonesia, Sucofindo, dan masih banyak lagi. Termasuk Prasetya Mulya Business School, Universitas Gadjah Mada, dan Institut Teknologi Bandung.

Finalis Wirausaha Muda Mandiri 2010 ini menjadi *founder* dan CEO dari SukhaCitta. Perusahaan tersebut membuat perencanaan, pelatihan, seminar, dan konsultasi yang berkaitan dengan hidup berkarya nan bahagia melalui pendekatan "*mindfulness*". SukhaCitta adalah perjalanan bersama dalam berbagi kebahagiaan.

Dalam dunia korporasi, pelatihan "*mindfulness*" bermanfaat untuk:

- meningkatkan produktivitas kerja,
- menguatkan daya fokus kerja,
- mengelola stres,
- mentiptakan kebahagiaan,
- menanamkan motivasi yang tinggi untuk bekerja, serta
- menjadikan perusahaan lebih siap terhadap perubahan dan pengembangan.

KATA MEREKA

Saat mendengar nama 'Adjie Silarus', apa yang ada di pikiranmu?

Twitter:

- @CakAep: Sedikit lebih ganteng daripada saya.
*huwehe
- @Annethalaurenza: Ingin banyak berbincang
- @DiahQueenri, @Irnaya_Kadir & @DewiNelly: Sejenak Hening
- @Alejoina: Tulisan Sejenak Hening
- @Invalidiant_C: Peace lover and peace maker
- @JetVeetlev: Meditasi :)
- @AndreSuta: Meditasi, kedamaian =)
- @Erindiani: Happiness, Sejenak Hening
- @truly308me & @fennyDR: Hening
- @Vladd_Voltaire: meditator & penulis
#BukuSejenakHening
- @nengdhekha: Suka cita, sejenak hening, more inspirational
- @hasna1781: ketenangan, tarikan nafas yg penuh arti & sejenak hening :)
- @S_andini: Ketenangan :)

Facebook:

- Misha V. Widodo: Mindfulness
- Titien Soe: Hening yang menenteramkan.
- Ulul At-Thoifur & Nur Asiah: sejenak hening.

- Hendra Saputra: bertanggung jawab pada diri sendiri. tenang maka menang.
- Novi Ardi: Salah satu org yg mengajarkan cara cepat meditasi dengan timer waktu.
- Iip Charming: Orang Jawa atau Batak yaaa? Hahaha..
- Dwi Kurniawwaann: dulu gondrong sekarang mendadak hening
- Putu Ayu Winayasari: Inget Mas Adjie inget bunga Dandelion. Berdiri tenang ditengah ladang (bunga), dan mengudara mengikuti arah angin yg meniup. Tenang, kalem, dalam mengikuti arus kehidupan.

Adjie dapat dihubungi melalui:

Twitter: @AdjieSilarus | Facebook: Adjie Silarus | Instagram: Adjie Silarus | *e-mail*: me@AdjieSilarus.com

Dapatkan "peringat sederhana" secara berkala dari Adjie Silarus dengan daftar sekarang melalui sms:
 peringatan sederhana - nama | email | kota
 ke: 0878 8562 1550

Dalam bukunya ini, Adjie juga mengajak kawan-kawan baiknya, yaitu Cleo Yusainy, Ivandeva, Donny Verdian, serta Devi R. Ayu, untuk turut berkontribusi.

KONTRIBUTOR

Cleo Yusainy, PhD, bekerja sebagai dosen Psikologi di Universitas Brawijaya, Malang. Dia juga merupakan peneliti *mindfulness* di University of Nottingham dan Universitas Brawijaya. Latar belakang pendidikannya yaitu Profesi Psikologi Klinis Dewasa Universitas Indonesia dan PhD in Psychology, University of Nottingham.

Dia membantu menulis beberapa sub-bab dalam buku ini.

- Manfaat Mindfulness
- Mengubah Kesepian Menjadi Kedamaian
- Memperbaiki Perasaan Bersalah
- Cerita Tiga Monyet
- Berkawan dengan Stres
- Berkawan dengan Rasa Sakit

Ivandeva ialah seorang Coach, mitra di Sukhacitta, mitra di PT Indonesia Lebih Baik (www.impact-factory.com), dan salah satu pendiri PT Inflow Solutions (www.inflow.co.id), serta aktif di Yayasan ITB G83 (www.yayasaneshasha83.or.id) yang berkiprah sosial di bidang pendidikan guru.

Ia adalah salah satu penulis buku *#Passion2Performance*. Lulusan ITB dan UNSW ini mengawali kariernya sebagai Systems Engineer di perusahaan multinasional bidang teknologi informasi dengan jabatan terakhir Country Marketing Manager, sebelum akhirnya berwirausaha.

Dalam buku ini, dia turut berkontribusi menuliskan subbab "*Mindfulness* untuk Kinerja Perusahaan". Lebih jauh tentangnya bisa dilihat di www.ivandeva.com dan colek dia di [@ivandeva](https://twitter.com/ivandeva).

Donny Verdian, yang biasa dipanggil DV, ialah seorang *blogger* yang aktif sejak 2002. Berdomisili di Sydney, Australia, sehari-hari ia bekerja sebagai seorang *senior IT developer* di sebuah perusahaan *telco* terkemuka di Australia.

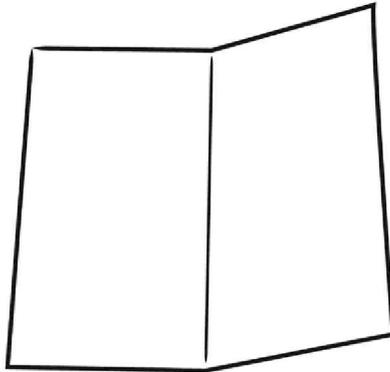
Dalam buku ini, ia membantu menuliskan subbab "*Fungsi Meditasi*". Simak blognya di donnyverdian.net atau follow akun twitternya, [@dv77](https://twitter.com/dv77).

Devi R. Ayu ialah seorang kawan baik dan juga seorang *meditation enthusiast* yang bersedia membantu mengedit beberapa tulisan dalam buku ini sebelum diserahkan kepada penerbit.

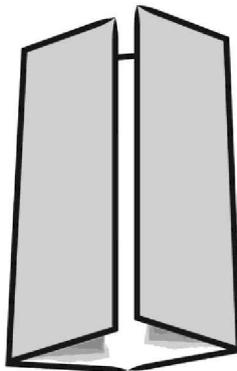
**SELAMAT!
KAMU MENDAPATKAN
KESEMPATAN UNTUK
BERKONSULTASI DENGAN
SAYA MELALUI E-MAIL.
CERITAKAN SATU KENDALA
TERBESARMU DALAM
MENGHADAPI PENYESALAN
MASA LALU ATAUPUN
KECEMASAN MASA DEPAN.
SAYA AKAN MENCOBA
MEMBERIKAN 3-5 LANGKAH
SEDERHANA YANG DAPAT
KAMU TERAPKAN UNTUK
MEMBANTU MENGATASINYA.**

**AKAN SAYA SERTAKAN PULA
BONUS 5 E-FLYER YANG
DAPAT MENGINSPIRASIMU
AGAR DAPAT MENJALANI
HIDUP INI DENGAN LEBIH
POSITIF. E-MAIL DITUNGGU
DI SADARPENUHHADIRUTUH@
GMAIL.COM.**

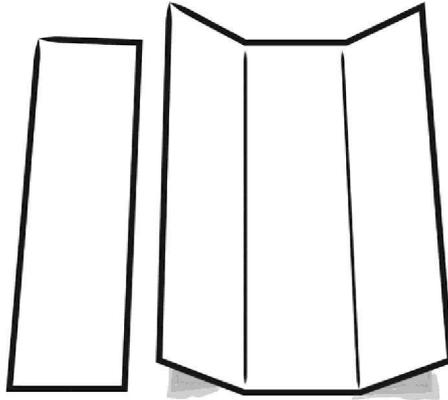
LANGKAH-LANGKAH MEMBUAT KURSI DENGAN ORIGAMI



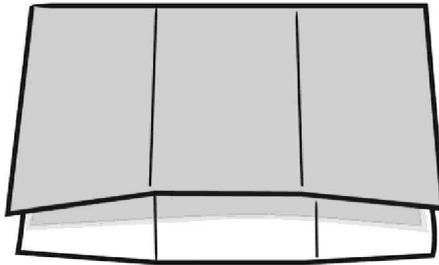
1. Mulailah dengan selembar kertas origami. Rentangkan dengan bagian berwarna menghadap ke bawah. Lalu lipat menjadi dua bagian.



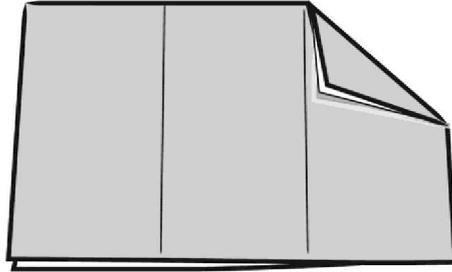
2. Lipat bagian kanan dan kiri sehingga kedua ujung bertemu di tengah-tengah.



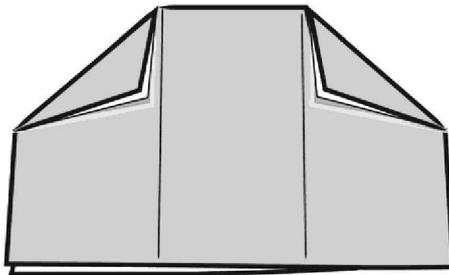
3. Setelah kertas terbagi menjadi 4 bagian yang rata, gunting salah satunya.



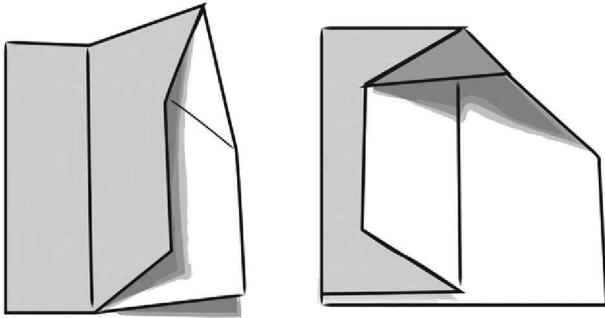
4. Lipat kembali kertas dari atas ke bawah.



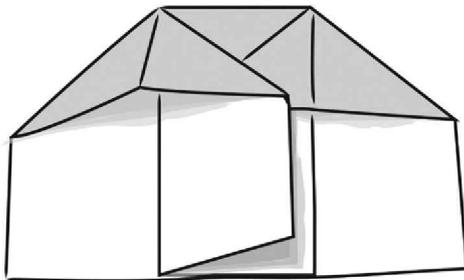
5. Lipat bagian pojok kanan atas hingga bertemu dengan garis vertikal.



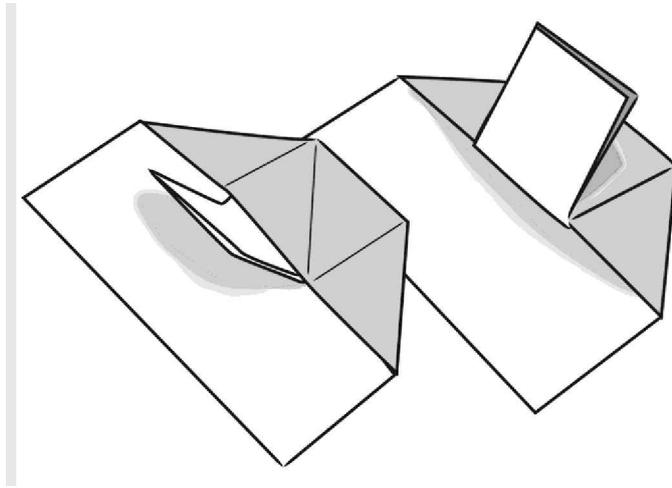
6. Ulangi langkah yang sama untuk bagian pojok kiri.



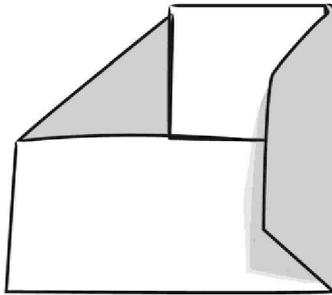
7. Buka lipatan yang baru saja kamu buat di bagian pojok kanan, lalu tekan lipatan tersebut untuk membentuk segitiga.



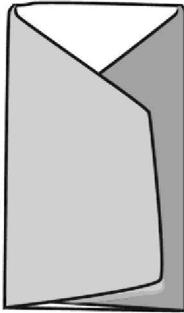
8. Ulangi langkah yang sama untuk bagian pojok kiri.



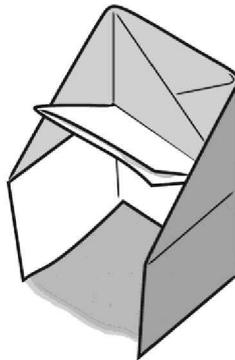
9. Lipat bagian tengah hingga tertarik ke bagian atas.



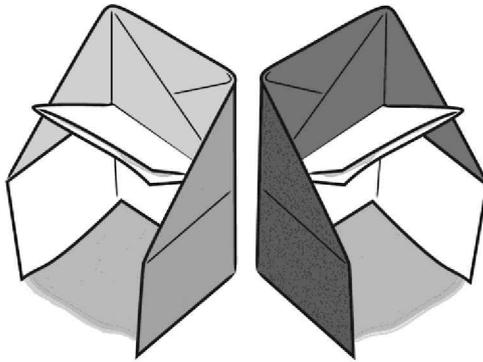
10. Lipat bagian kanan ke kiri, lalu ratakan.



11. Lipat bagian kiri ke kanan, lalu ratakan.



12. Turunkan lipatan dari bagian atas, lalu rekatkan dengan lem atau selotip.



13. Selamat! Kursimu sudah jadi!

Kirimkan foto hasil karyamu yang paling kreatif ke sadarpenuhhadirutuh@gmail.com. Atau, unggah ke Twitter dengan *mention* @AdjieSilarus dan @transmedia_ disertai tagar #OrigamiKursi #SadarPenuhHadirUtuh

Tidak perlu terlalu terpaku dengan instruksi di sini, Kamu juga bisa membuat origami kursi dalam bentuk lain yang sekiranya lebih cocok bagi kamu.

Sepuluh karya terbaik akan mendapatkan *merchandise* berupa 1 CD berisi rekaman wawancara saya di radio plus souvenir.

Jika menemukan kesalahan cetak atau cacat pada buku ini,
mohon untuk menghubungi kami atau mengirimkan buku ini kepada:

TransMedia Pustaka

Jl. Haji Montong no. 57, Ciganjur—Jagakarsa, Jakarta Selatan 12630
Telp. (Hunting) 021-7888 3030 ext. 213, 214, 216 Faks. 021-727 0996

Email: redaksi@transmediapustaka.com

Website: www.transmediapustaka.com

Semua inspirasi berupa kalimat dalam buku 'Sadar Penuh Hadir Utuh' ini saya dapatkan secara gratis dari alam semesta. Untuk itu, silakan bagi siapa pun yang ingin mengutip sebagian atau seluruh inspirasi di buku ini.

Bahkan, bila ada yang sudah membeli dan merasa sudah selesai membaca buku ini, tolong pinjamkan buku ini kepada siapa pun yang ingin membaca tapi belum membeli.

Saya akan ikut berbahagia, karena memang berbagi kebaikan inilah tujuan utamanya.

Jangan ragu pula untuk tidak mencantumkan nama saya sebagai penulis buku ini saat mengutip sebagian atau seluruh inspirasi di buku ini.

Silakan saja jika ingin mengganti nama penulis dengan namamu.

Bagi saya sebagai penulis buku ini, pesan bijak yang semakin banyak dan luas terbagikan lebih penting daripada nama saya sebagai penulis harus tercantumkan.

- Adjie Silarus -