

## *WISDOM OF SLOWNESS* Interpretasi *Neuroscience/* *Neuroculture*

Aleh: Imam Buchori Zainuddin (ITB)

Disampaikan dalam rangka Extension Course Filsafat (ECF) dengan tema SLOW SOFIA: Against the Acceleration of the Technoculture.

19 Mei 2019 diselenggarakan oleh Fakultas Filsafat UNPAR BANDUNG.

## Otak manusia: Dimensi Waktu dan Ruang

- Sel otak manusia kurang lebih berjumlah 1000 milyar, 10% diantaranya disebut neuron yang memiliki daya listrik untuk memproses informasi yang berkat interaksi dengan lingkungan melalui panca indera kita. Jumlah itu jauh dari apa yang dimiliki binatang sehingga otak kita mampu menyimpan ingatan (memory) dari apa yang telah dijalani dalam perjalanan hidup. Demikian juga besaran neuron tersebut, otak kita mampu memproses informasi menjadi 'matter' melalui energi yang kita miliki → **walhasil manusia adalah mahluk yang mampu melihat masa lampau, menerawang masa depan, mengolah materi, menciptakan artifak, berinteraksi secara intersubyektif melalui bahasa yang tercipta melalui 'meme', menyusun organisasi hidup berdasarkan kondisi lingkungan fisik, atmosferik, dan pandangan hidup yang disepakati bersama → inilah yang disebut dengan budaya.**
- Dalam kaitan dengan tema "The Wisdom of Slowness", percaturan tentang persepsi waktu : cepat, lambat, relatif atau absolut, semua itu terkait dengan budaya dan peradaban suatu masyarakat.

## Wisdom of Fastness versus Wisdom of Slowness

- Masalah lambat $\leftrightarrow$ cepat, sama halnya dengan dingin—panas, es— uap (air), lembut (soft) — keras (hard) adalah suatu fenomena alam dan kehidupan yang tidak berdiri sendiri, melainkan merupakan mata rantai yang bersifat kausal. Dengan demikian **“Wisdom of Slowness” (terlebih dalam wacana Budaya dan Peradaban) tidak akan bermakna kalau tidak ada “Wisdom of Fastness”**. Dalam dunia kehidupan yang lamban (slow) apabila tidak terdapat gerak cepat (fast), budaya terasa stagnan yang dapat berimplikasi pada berbagai efek patologis; sebaliknya kehidupan yang menuntut kesegeraan terasa dinamis yang dapat berimplikasi pada kemajuan peradaban. **Akan tetapi kecepatan itu tidak selalu menyemai budaya yang sesuai dengan kodrat (psikhis, biologis) dan martabat (values) manusia.**
- Manusia berbeda dengan makhluk binatang

## Apakah Akal (*Mind*) yang memunculkan Budaya itu berasal dari *selfish gene* atau karena interaksi lingkungan?

- **Richard Dawkins** dalam bukunya *The Selfish Gene* pada prinsipnya menyimpulkan bahwa cikal bakal budaya itu dimulai dari gen yang disebut dengan istilah **meme**. Meme, analog dengan gen, meme yang sukses tetap ada dan menyebar, sedangkan meme yang tidak layak terhenti dan dilupakan. Jadi meme yang terbukti lebih efektif dalam mereplikasi dan bertahan hidup dipilih dalam kumpulan meme.
- Pendapat lain misalnya dari **Bruce Lipton** mengatakan bahwa gen bukanlah satu satunya yang menyulut terjadinya budaya tapi **environment**.
- Perdebatan mengenai hal ini menimbulkan polemik ilmiah yang panjang, hingga memunculkan kubu yang pro dan kontra.
- Secara pribadi (yang menggeluti dunia seni dan desain) saya pro pada pendapat yang kedua. Budaya bersifat kontekstual terhadap lingkungan alam (geografis, atmosferik, dan geologis) dan sosial.

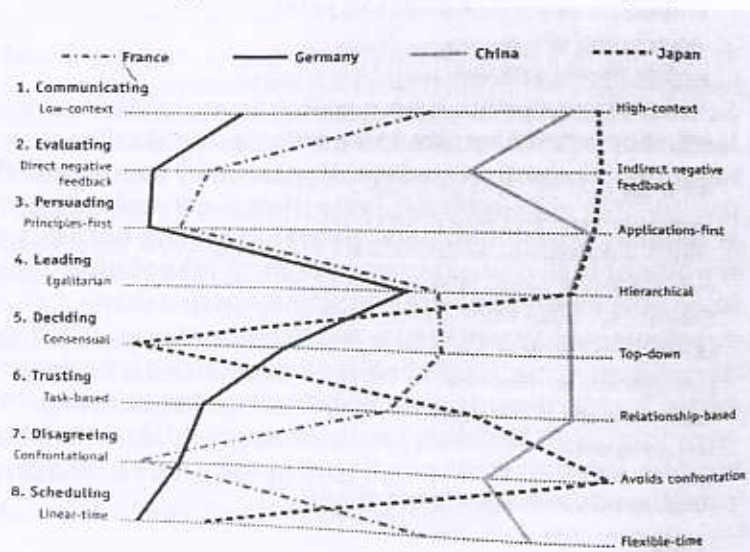
## Budaya dan Peradaban

- Seiring dengan perubahan peradaban mulai dari yang berbasis pada **wahyu** kearah → **Cartesian dualis**, kemudian → **Kantian transcendentalism** → kemudian → **positivisme** yang berbasis pada materi dan behavior, kemudian → berlabuh pada **Humaniora yang berbasis pada fenomenologi**, dan akhirnya kearah → **Teknokultur** dewasa ini— makna dari budaya mengalami perubahan.
- Perubahan makna tersebut diakibatkan oleh **perubahan peradaban**, yang disulut oleh perubahan nilai budaya, faktor mutasi genetik, pertumbuhan demografi yang berimbas pada berbagai konsekwensinya dalam kehidupan sosial— Lahirlah spirit penalaran (enlightment) hingga transformasinya kedalam teknologi.

## Budaya Barat vs. Timur (1)

- **Bagi Barat**, perilaku objek — fisik, hewan, dan manusia dapat dipahami dengan aturan sederhana. Orang Barat memiliki minat yang kuat dalam **kategorisasi**, yang membantu mereka untuk mengetahui aturan apa yang berlaku untuk objek yang dimaksud, dan logika formal berperan dalam pemecahan masalah.
- Sifat **individualistis** atau independen dari masyarakat Barat tampaknya konsisten dengan fokus Barat pada objek tertentu secara terpisah dari konteks mereka dan dengan keyakinan orang Barat bahwa mereka dapat mengetahui aturan yang mengatur objek dan karenanya dapat mengontrol perilaku objek tersebut
- Sebaliknya, orang **Asia Timur** memperhatikan benda-benda dalam konteks yang luas. Dunia tampaknya lebih kompleks bagi orang Asia daripada orang Barat, dan memahami peristiwa selalu membutuhkan pertimbangan sejumlah faktor yang beroperasi dalam kaitannya satu sama lain dengan cara deterministik yang tidak sederhana. Logika formal tidak banyak berperan dalam pemecahan masalah. Bahkan, orang yang terlalu peduli dengan logika dapat dianggap tidak dewasa.
- Sifat **kolektif** atau **saling bergantung** dari masyarakat Asia konsisten dengan pandangan orang Asia yang luas dan kontekstual tentang dunia dan keyakinan mereka bahwa peristiwa itu sangat kompleks dan ditentukan oleh banyak faktor.

## Budaya Barat vs. Timur (2)



Sumber: Erin Meyer: The Culture Map 2015

## SLOWNESS DALAM FILSAFAT DESAIN: Timur (Holistik) vs Barat (Analitik)

Dalam filosofi Zen, ada tujuh prinsip estetika dalam mencapai wabi-sabi:

- Kanson - kesederhanaan, void (dimensi waktu relatif)
- Fukinsei - asimetri atau penyimpangan.
- Shibumi - kecantikan di bawah.
- Shizen - kealamian tanpa pretensi.
- Yugen - rahmat halus.
- Datsuzoku - kehijauan.
- Seijaku - ketenangan

1. Good design is innovative.
2. Good design makes a product useful.
3. Good design is aesthetic.
4. Good design makes a product understandable, heightens its self-explanatory quality.
5. Good design is unobtrusive.
6. Good design is honest.
7. Good design is long-lasting.
8. Good design is consistent down to the smallest detail.
9. Good design is ecologically beneficial.
10. Good design is as little design as possible. <sup>(1)</sup>

## Slowness : Barat vs. Timur

- Ditinjau dari sudut karya seni kita dapat melihat perbedaan yang jelas. Kalau kita perhatikan bagaimana seni Barat menggambarkan alam, dibandingkan dengan Timur



## Wisdom of slowness dalam budaya Indonesia

- Di Indonesia, ada kata yang disebut "**asri**". Secara umum berarti indah, enak dipandang mata; menarik; alamiah; bagus; menyenangkan; hijau; dan tenang.

"**Rasa**". Ini adalah kata Sansekerta, yang secara kasar berarti menangkap esensi, semangat sesuatu, untuk membangkitkan suasana hati atau emosi tertentu di otak pemirsa.

# ASRI



## Void (wisdom of slowness dalam lukisan Cina)



## Wisdom of Slowness dalam Budaya Jawa: Ngelmu Kejawen (1)

- **Sinkretisme agama Islam dan Hinduisme:** Tradisi Jawa, kepercayaan Hinduisme, tasawuf/mistisisme Islam melebur menjadi satu yang dikenal dengan istilah Kebatinan. **Pangestu** singkatan dari **Paguyuban Ngesti Tunggal** adalah tinggalan dari Filsafat Jawa yang berasal dari jaman Mataram dan para wali Songo. Konon Serat Sesongko Jati adalah wahyu versi tradisi budaya Jawa berupa pawulang (ajaran lisan).
- Dalam ajaran Pangestu terdapat konsep tentang kehidupan dikenal dengan **Hasta Sila** yang terdiri dari **Tri-Sila** (**eling, pracaya, mituhu**) dan **Panca-Sila** (**rela** atau **ikhlas**), **nrimo** (menerima nasib yang diterimanya), **temen** (setia pada janji), dan **sabar** (**lapang dada**), dan **budi luhur** (memiliki budi yang baik).
- Kedelapan konsep ini pada hakekatnya adalah **etika kehidupan yang menekankan pada kepasrahan, keridoan, yang bernuansa ikhlas tenang, tidak dikejar kejar, sabar**— yang mengandung 'wisdom of slowness' misalnya: **ojo dumèh** adalah pedoman mawas diri, suatu peringatan agar orang selalu ingat pada sesamanya, jangan bertindak lobak dan tamak; **aji mumpung** adalah sikap oportunistis yang menyegerakan (memburu) kesempatan selagi berkuasa, kaya, terkenal, berjaya— harus dihindari. Bila diberi kesempatan menjadi pemimpin etikanya harus: "*rame ing gawe, sepi ing pamrih, sugih tanpa bondo, lan menang tanpa ngasorake*".

## Wisdom of Slowness dalam Budaya Jawa: Ngelmu Kejawen (2)

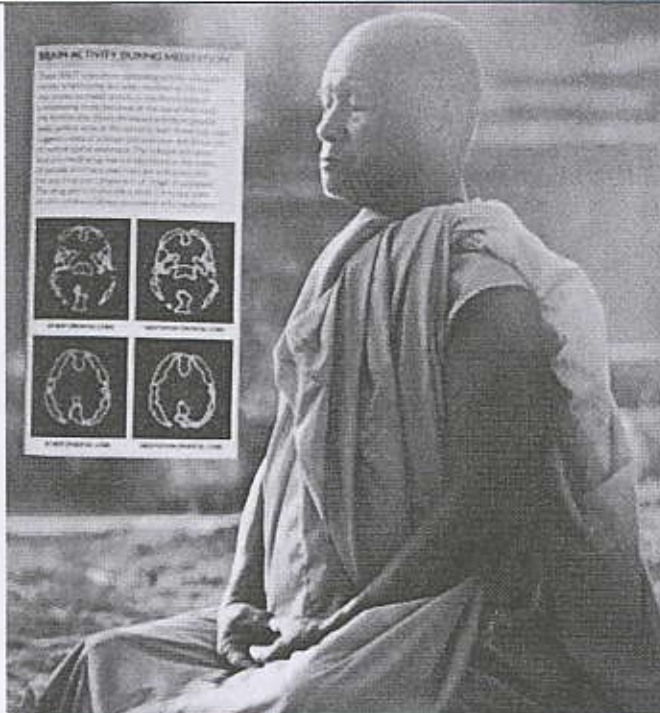
- Menurut Kuncaraningrat (1954) religi di Jawa dimulai sejak jaman prasejarah, dimana masyarakat pada waktu itu percaya bahwa **semua benda yang ada disekelilingnya itu bernyawa**, dan semua yang bergerak dianggap hidup dan mempunyai kekuatan gaib atau mempunyai roh yang berwatak baik maupun jahat. Sengaja saya kutip ini karena dari pandangan Sains Barat yang menganut aliran positivism/materialisme semua itu dianggap takhayul.
- Tapi dari referensi yang baru, (berkat kemampuan teknologi) dalam **alam sekeliling dimana kita hidup ini dikelilingi oleh energi elektromagnetis**. Perilaku dan interaksi intersubjektif manusia sangat dipengaruhi oleh energi ini.
- **Pagujuban Merpati Putih**, atau Senam tenaga dalam, **Penca Silat** yang merupakan gerakan tubuh yang lambat penuh konsentrasi pada hakekatnya adalah upaya pemusatan energi, yang juga dipraktikkan oleh pendeta Budha tatkala bersembahyang.
- **Alon alon asal kelakon** pada hakekatnya adalah kebajikan bagi orang Jawa untuk tidak bertindak *grusa grusa*, atau tindakan untuk mengekang insting dan emosi, yang menekankan pada penalaran yang disesuaikan dengan kemampuan daya nalar masing-masing.

## Nyepi di BALI

- Secara umum dalam perspektif Hindu Nusantara, prosesi Hari Raya Nyepi dapat dikategorikan menjadi empat rangkaian dasar (sederhana), yaitu upacara melasti, upacara tawur Agung Kesanga, brata penyepian dan ngembak geni (dharma santi). Ritual melasti adalah mendapatkan air suci dari laut untuk membersihkan diri dari berbagai kotoran duniawi (bhuna alit) dan kotoran tersebut dibuang ke laut dengan cara mempersembahkan beberapa hewan atau hasil alam (labuhan). Ritual melasti adalah mendapatkan air suci dari laut untuk membersihkan diri dari berbagai kotoranduniawi (bhuna alit) dan kotoran tersebut dibuang ke laut dengan cara mempersembahkan beberapa hewan atau hasil alam (labuhan)
- **Amati Geni** (tidak menyalakan api termasuk memasak). Itu berarti melakukan upawasa (puasa).
- **Amati Karya** (tidak bekerja). Hal ini berarti menyepikan indria.
- **Amati Lelungaan** (tidak bepergian). Maksudnya mengistirahatkan badan.
- **Amati Lelanguan** (tidak mencari hiburan).

### TEORI REINKARNASI YANG BERIMPLIKASI PADA 4 KEBENARAN:

- Hidup itu adalah penderitaan (dukkha)
- Penderitaan itu datang dari keinginan dan keengganan akan segala yang sebenarnya tidak abadi.
- Penderitaan itu dapat diatasi dan bahwa kebahagiaan itu dapat dicapai melalui perdamaian dan peredaan/penyepian (quietude). Setiap makhluk dapat mencapai nirvana.
- Penderitaan dapat berakhir bila menjalankan prinsip hidup yang baik.





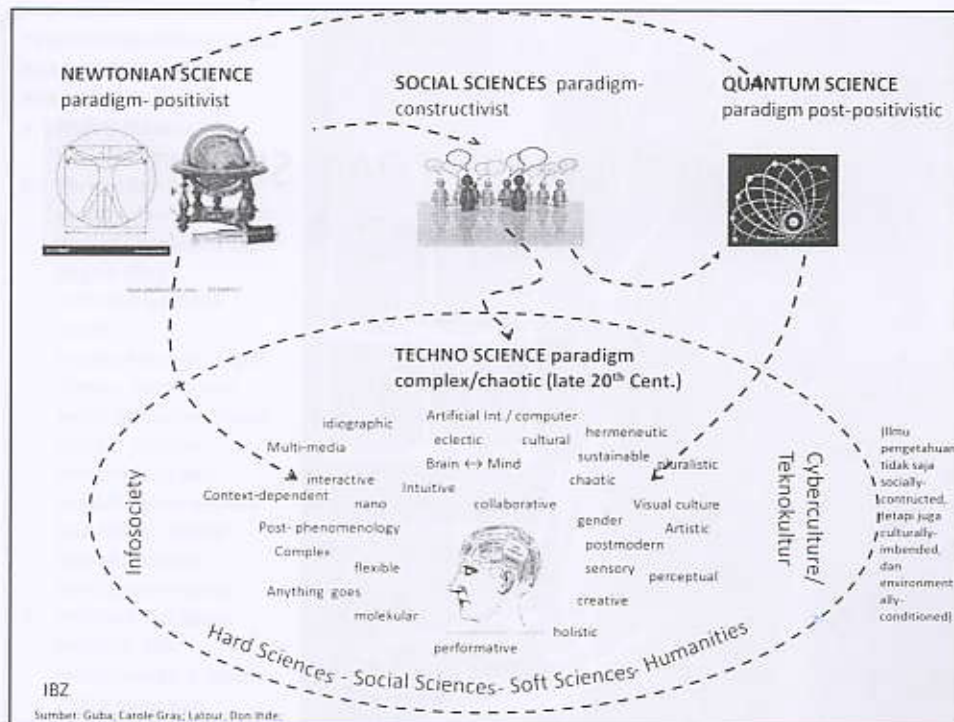
## Puasa dalam Islam

- "Islam dibangun di atas lima rukun: Syahadat Laa ilaaha illallaah dan Muhammad Rasulullah, menegakkan sholat, menunaikan zakat, **berpuasa Ramadhan** dan berhaji ke baitullah."

## DIMENSI WAKTU DARI SUDUT TEKNOKULTUR

## Don Ihde

- **Don Ihde** berfilsafat bahwa teknologi tertentu yang dibekali kandungan kecerdasan buatan, sains nano, robotic dan material canggih mempunyai kemampuan menubuh kedalam kegiatan kita untuk melakukan analisa, prediksi, sintesa seperti digunakan dalam teknologi kedokteran, teknologi komunikasi, dan bahkan mencipta seperti halnya *Computer Added Design*. Ihde berpendapat teknologi mutakhir mampu "menghayati" persepsi tentang waktu, ruang dan bahasa, sehingga mampu bersinergi dengan sipenggunanya dalam memproduksi makna. Oleh karenanya Ihde kemudian mewacanakan **post-phenomenology** (khususnya untuk teknologi yang diberi kandungan *artificial intelligence*). Dalam lain perkataan Ihde ingin mengutarakan bahwa teknologipun dapat mewacanakan makna (*meaning*) dalam kehidupan riil, dan tidak semata mata sebagai instrumen.



## Teknokultur mengantarkan kita ke peradaban 'immediacy'

Bila intelegensi manusia digandakan kemampuannya dengan AI yang habitatnya berada pada "Big Data"; "Cloud Computing"; "Singularity" → recombinant innovations: virtual reality; augmented reality; cyborg,.....

Konvergensi Nano, Bio, Info, Cogno → **Biological teleportation** (*move something using mental power*):  
Maka hal hal dibawah ini tak mungkin dihindari (Kevin Kelly 2016)

- **Screening** → Melayar. Seperti memakai Google glass
- **Becoming** → Karena teknologi telah menubuh, maka *upgrading* selalu akan menjadi (sesuai dengan apa yang dimau)
- **Cognifying** → mobil tanpa sopir, mencari alamat melalui GPS
- **Flowing** → Apabila informasi menjadi viral, maka *anything is flowing*
- **Sharing** → seperti berbagai aplikasi yang sudah ada
- **Filtering** → seperti kalau kita browsing diinternet, komputer membantu untuk menyaring dari data yang tak terhingga.
- **Remixing** → seperti dalam musik, untuk menghasilkan orkestra pribadi
- **Interacting** → seperti dokter mendiagnosa pasien dg bantuan robot
- **Tracking** → seperti mengenali kemauan konsumen tanpa bantuan statistik.
- **Questioning** → seperti Wikipedia
- **Beginning** → kearah superintelligence. Orang buta dapat melihat

## Neurokultur

"Ke-segera-an" adalah *conditio sine qua non* peradaban modern. Untuk mencari keseimbangan dibutuhkan kebijaksanaan (*wisdom of slowness*) yang dapat dikendalikan secara personal melalui pengendalian diri, yang dimulai dari otak dan pikiran kita.



Auguste Rodin (1840-1917)

Amoghasiddhi, *Maha Sempurna*

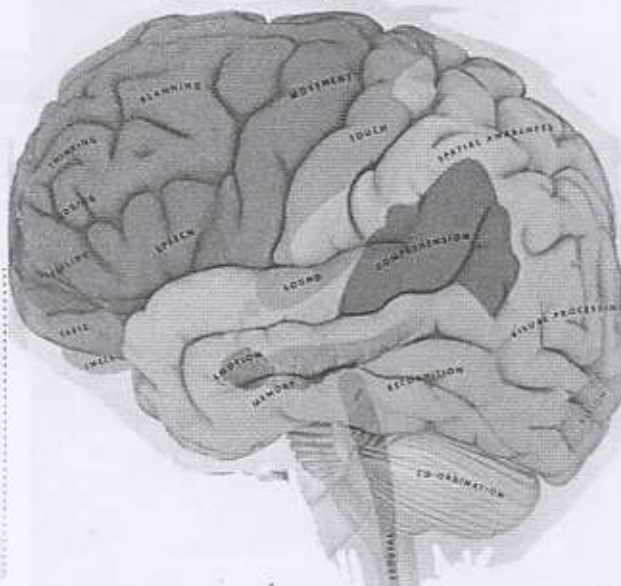
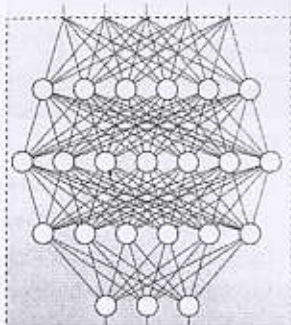
## Thinking

Rita Carter (The Brain book)

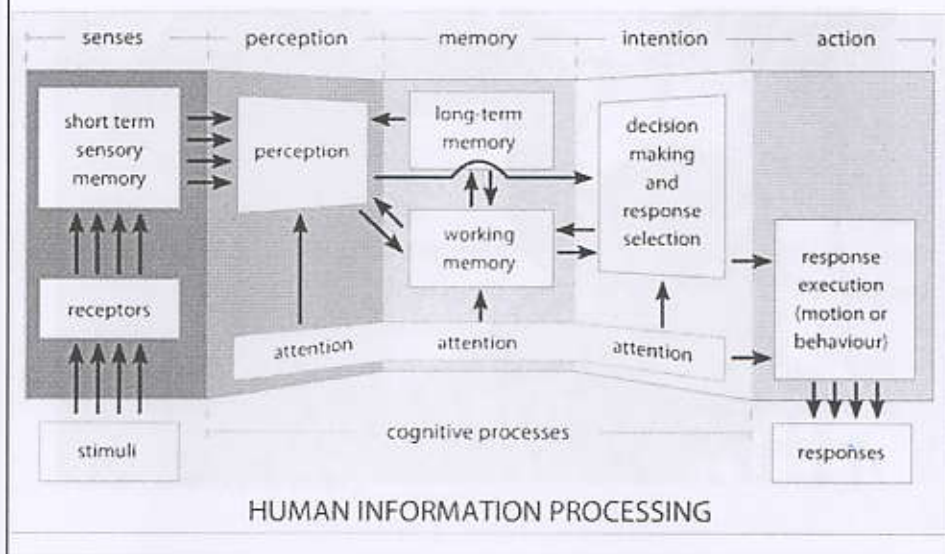
- Mengambil keputusan dari apa yang akan kita perbuat terhadap alam yang serba kompleks memerlukan upaya pikiran. Dengan berpikir kita dapat mengeksplor konsekwensi yang potensial dari apa yang kita imajinasikan. Eksplorasi ini merupakan tindakan mengikat satu atau dua idea dalam benak kita dan kemudian memanipulasikannya. Berpikir itu bersifat aktif, sadar, proses memusatkan perhatian yang melibatkan beberapa daerah diotak. Berpikir itu utamanya menopang kebiasaan dan kemampuan manusia termasuk kreatifitas dan konstruksi pemaknaan imajinatif dari berbagai pengalaman kita.

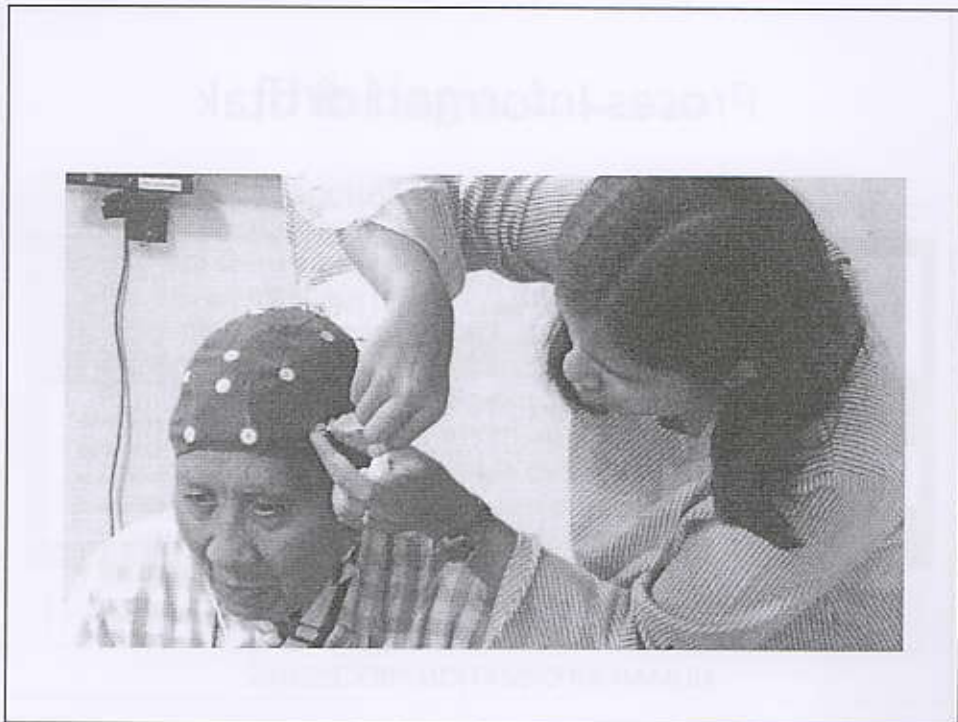
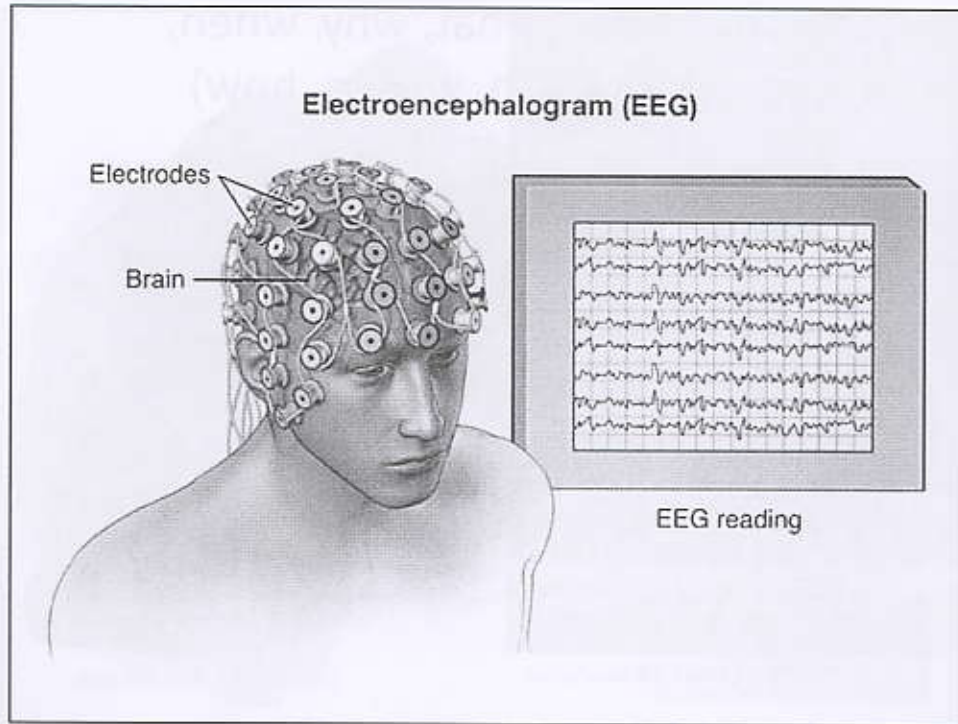
## Neuroplasticity (what, why, when, where, who, which, whose, how)

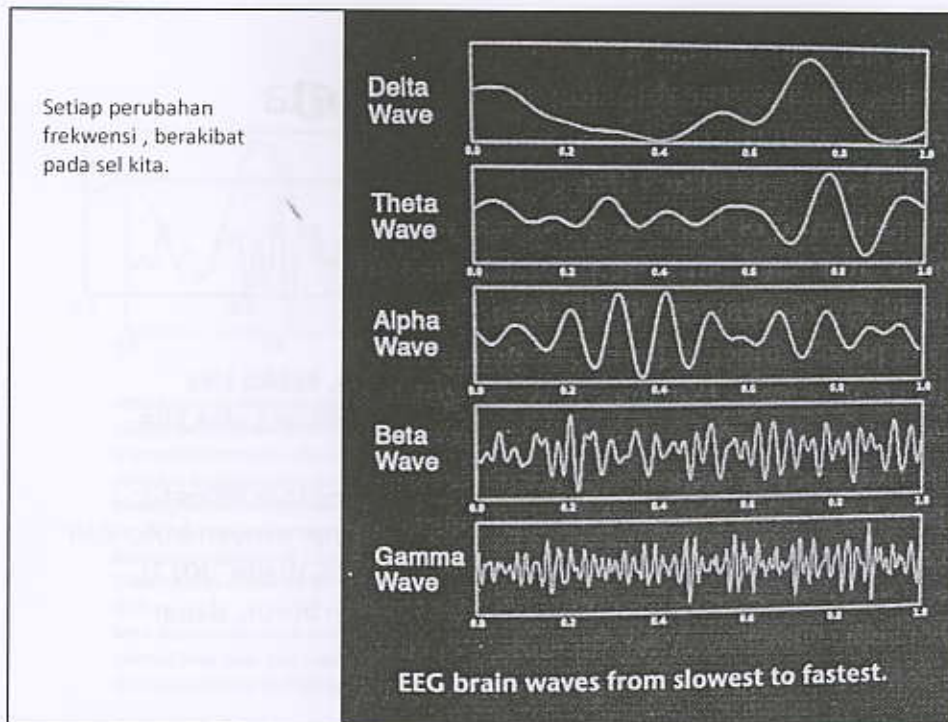
KELUASAN DAN KEKAYAAN PERBENDAHARAAN KATA HINGGA MEMBENTUK BAHASA ADALAH CERMIN DARI TINGGI RENDAHNYA KOMPLEKSITAS OTAK KITA .



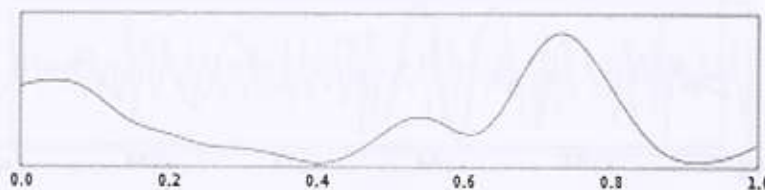
## Proses Informasi di otak







## Gelombang Delta

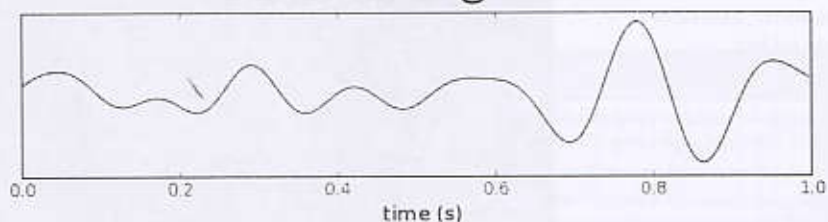


Delta adalah karakteristik dari tidur nyenyak. Amplitudo delta yang sangat tinggi juga ditemukan pada orang-orang yang berhubungan dengan pikiran nonlokal, bahkan ketika mereka terjaga.

Otak para meditator, orang yang memiliki daya intuisi tinggi, dan tabib memiliki lebih banyak delta daripada orang kebanyakan.

Mata orang yang tidur nyenyak tidak bergerak (NREM gerakan mata tidak cepat tidur)

## Gelombang Theta

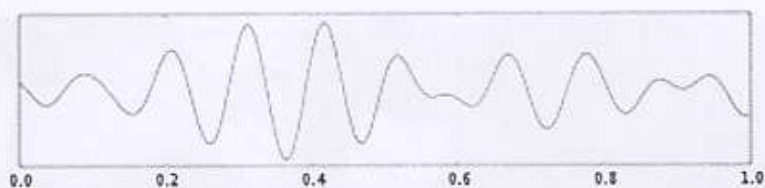


Theta adalah karakteristik dari tidur ringan. Ketika kita bermimpi, mata kita bergerak cepat, gelombang otak kita berada dalam frekuensi theta.

Theta adalah frekuensi orang di bawah pengaruh hipnotis; kondisi kesurupan; pengaruh obat penenang, penyembuh, dan orang-orang yang sangat kreatif (Kershaw & Wade, 2012). Kenangan pengalaman emosional, baik dan buruk, dapat memicu theta.

4-8 Hz.;

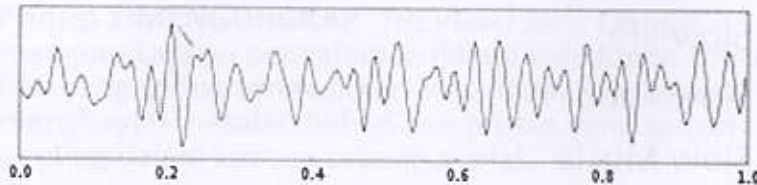
## Gelombang Alpha



Alpha (8-12Hz) adalah keadaan optimal kewaspadaan yang rileks. Alpha terhubung ke frekuensi yang lebih tinggi - pikiran beta dan pikiran asosiasi gamma - dengan dua gelombang otak frekuensi terendah, yaitu theta (4 hingga 8 Hz) dan delta (0 hingga 4 Hz)



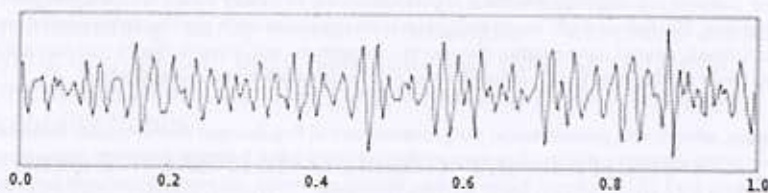
## Gelombang Beta



Beta biasanya dibagi menjadi dua bagian: **beta tinggi** dan **beta rendah**. Beta tinggi adalah pikiran monyet Anda, adalah gelombang otak khas orang dengan kecemasan, orang yang mengalami frustrasi, dan orang yang sedang stres. Semakin banyak orang menjadi stres, semakin tinggi amplitudo beta yang diproduksi otak mereka. Emosi negatif seperti kemarahan, ketakutan, kesalahan, rasa bersalah, dan rasa malu menghasilkan sejumlah besar beta dalam pembacaan EEG. Gelombang ini menutup wilayah otak yang menangani pemikiran rasional, pengambilan keputusan, memori dan evaluasi objektif (Le Doux, 2002). Aliran darah ke korteks prefrontal, "otak yang berpikir" berkurang hingga 80%

Beta diperlukan untuk memproses informasi dan untuk berpikir linier, sehingga level normal beta baik-baik saja. Ketika Anda fokus pada pemecahan masalah, menyusun puisi, menghitung rute terbaik ke tujuan Anda ..... beta adalah teman Anda.

## Gelombang Gamma



Gamma adalah gelombang otak tertinggi, terjadi paling umum pada saat otak sedang belajar, membuat hubungan antara fenomena dan mengintegrasikan informasi dari berbagai bagian otak.

Gamma dikaitkan dengan tingkat fungsi intelektual, kreativitas, integrasi, kondisi puncak yang sangat tinggi, dan perasaan "di zona". Gelombang gamma mengalir dari depan ke belakang otak sekitar 40 kali per detik. (Llinas 2014); suatu keadaan yang menghubungkan aktivitas otak dengan pengalaman subjektif dari kesadaran (Tononi & Koch, 2015)

## Implikasi pada Budaya

- Slow life
- Slow Food
- Slow Music
- Slow Design
- Slow Dance

## Slow life

- "*Time sickness* untuk menggambarkan kepercayaan obsesif bahwa waktu semakin menjauh, bahwa tidak cukup, dan bahwa Anda harus mengayuh lebih cepat dan lebih cepat untuk mengikutinya. Bak kata Klaus Schwab, pendiri dan presiden dari World Economic Forum "Kami bergerak dari dunia di mana "yang besar makan yang kecil", menjadi di mana "yang cepat makan yang lambat"
- **Wagrain**, sebuah kota peristirahatan yang terletak jauh di Pegunungan Alpen Austria, bergerak lambat. Orang-orang datang ke sini untuk melarikan diri dari hiruk pikuk Salzburg dan Wina. Namun, setahun sekali, kota kecil ini tidak hanya hidup dengan kecepatan rendah. Ini menjadi landasan peluncuran untuk filosofi **Slow Life**.
- Setiap Oktober, Wagrain menyelenggarakan konferensi tahunan **Society for Deseleration of Time**. Berbasis di kota Klagenfurt, Austria, dan memiliki keanggotaan yang membentang di seluruh Eropa tengah, Society adalah pemimpin dalam gerakan Lambat. Lebih dari seribu anggotanya adalah pendukung dalam perang melawan kultus yang melakukan segalanya lebih cepat. Dalam kehidupan sehari-hari, itu berarti melambat ketika dalam benak pikirannya diperlukan untuk melakukannya. Jika anggota itu seorang dokter, ia mungkin bersikeras meluangkan lebih banyak waktu untuk mengobrol dengan pasiennya. Seorang konsultan manajemen dapat menolak untuk menjawab panggilan kerja pada akhir pekan. Seorang desainer mungkin bersepeda ke rapat alih-alih mengemudi.
- Para Deselerator menggunakan kata Jerman "*eigenzeitä*" untuk meringkaskan credo mereka. Eigen berarti "milik" dan zeit berarti "waktu". Dengan kata lain, setiap makhluk hidup, peristiwa, proses atau objek memiliki waktu atau kecepatan yang melekat pada dirinya sendiri.

## Slow Design (1)

- **Prinsip 1: MENGUNGKAP (REVEAL)** *Slow Design* mengungkapkan pengalaman dalam kehidupan sehari-hari yang sering terlewatkan atau dilupakan, semisal menghayati masalah bahan dan proses yang sangat penting dalam konsep sebuah artifak.  
 Dalam era teknokultur dewasa ini *Misalnya dengan memperkenalkan teknologi interaktif ke dalam arsitektur fisik (artifak) dan ruang virtual, ia berupaya dalam karyanya untuk merangsang interaksi sosial dan untuk meningkatkan kesadaran tentang lingkungan dan ekologi yang beragam, sehingga fenomena lokalitas yang diamati terungkap.*

## Slow Design (2)

- **Prinsip 2: MELUASKAN (EXPAND):** *Slow Design* memandang perlu mempertimbangkan "ekspresi" artefak yang meraga dan potensial, sehingga tidak semata mata menyelesaikan masalah fungsionalitas, atribut fisik, dan rentang hidup.
- **Prinsip 3: MEREFLAKSI (REFLECT):** Interaksi antara Artefak—Lingkungan— Pengalaman yang dicanangkan oleh *slow design* menstimulasi kontemplasi dan konsumsi reflektif.
- **Prinsip 4: MENGIKAT (ENGAGE):** Proses *slow design* bersifat open source dan kolaboratif, sangat bergantung pada hasrat berbagi, kerja sama, dan transparansi informasi, sehingga desain dapat terus berkembang ke masa depan

## Slow Design (3)

- **Prinsip 5: BERPARTISIPASI (PARTICIPATE):** *Slow Design* mendorong pengguna untuk menjadi peserta aktif dalam proses desain, merangkul ide-ide keramahaman dan saling berbagi untuk mendorong akuntabilitas sosial dan meningkatkan kohesi kemasyarakatan.
- **Prinsip 6: MENGGERAKKAN (EVOLVE):** *Slow Design* berkeyakinan bahwa pengalaman yang luas dapat muncul dari pematangan dinamis dari waktu ke waktu antara "artefak, lingkungan, dan sistem". *Slow design* adalah agen perubahan (perilaku) yang melampaui kebutuhan dan keadaan saat ini.

## Slow Food

- Reaksi terhadap Fast-Food (Macdonaldization)
- Fenomena munculnya kembali masakan tradisional yang ditawarkan sebagai branding yang berkonotasi 'lambat', misalnya: Café Nenek, Salero Bundo,
- Rendang buatan nenek di Suliki (Sumbar).

## Haemin Sunim

### **"The Things You Can See Only When You Slow Down — How to be Calm in a Busy World"**

Buku ini menjadi best seller yang terjual lebih dari 3 juta kopi. Pujian antara lain dari Vidyamala Burch penulis dari Mindfulness for Health sbb.: *"Full of wisdom and love, this is a book to keep as a dear companion. Hold it close. With its simple yet deeply profound message it will become a wise friend to turn to again and again. Heimin Sunim bridges East and West in his own life story and his writing. Truly this is a gem"*

## Slow Music

Kuberharap kau bisa melihat sifat asliku  
kawan.

Diseberang tubuh dan peringaku,  
ada sungai yang lembut dan rapuh.

Diseberang stereotip dan asumsi,  
ada lembah keterbukaan dan keaslian.

Diseberang ingatan dan ego,  
ada lautan kesadaran dan kasih sayang.

### Slow Design (3) mind2 nimesh

To be happy, it's not necessary to expend great effort so  
we get somewhere else.

Instead, relax into the present moment while finding  
humor in your life.

With humor, life becomes light and leisurely.  
And laughter always brings people to experience  
openness and joy

### Slow Food

“ Keep your thought positive, because your thoughts  
become your words.

Keep your words positive, because your words become your  
behavior.

Keep your behavior positive, because your behavior  
becomes your habits.

Keep your habits positive, because your habits become your  
values.

Keep your values positive, because your values become your  
destiny”

***Ketika datang untuk mempelajari keterampilan baru, ada dua jenis orang.***

***Satu jenis lebih suka mempelajari mesin tik terlebih dahulu, sementara yang lain langsung mulai dengan menekan tombolnya.***

***Satu jenis suka pertama menguasai tata bahasa bahasa asing, sementara yang lain belajar di parit, menggunakan bahasa tubuh.***

***Secara umum tipe kedua cenderung belajar lebih cepat daripada yang pertama, karena yang kedua tidak takut melakukan kesalahan.***

***Tidak ada yang dipersiapkan sepenuhnya. Hidup adalah petualangan, yang melaluinya kita belajar dan menjadi dewasa.***

***Memang kita harus mempertimbangkan semua pilihan kita dengan cermat.***

***Tetapi jika kita menunggu kepastian 100 persen, maka seringkali sudah terlambat.***

## Slow Music



Sesame Street- Andrea Bocelli's Lullabye To Elmo - YouTube.flv

## Rujukan

- Carter, Rita (2014); THE BRAIN book; 2<sup>nd</sup> ed. DK New York
- Church, Dawson (2018) MIND to MATTER The Astonishng Science of How Your Brain Create Material Reality, Hay House, INC.
- Hall, Edward T (1983) THE DANCE OF LIFE; Anchor Press/ Doubleday N.Y
- Herusatoto, Budiono (2008); SIMBOLISME JAWA; Penerbit Ombak, Jogjakarta
- Honoré, Carl (2009); IN PRAISE OF SLOWNESS; Harper Collins e-Book
- Kahneman, Daniel (2011); Thinking Fast and Thinking Slow, PENGUIN BOOKS
- Keim, Brandon (2017) ; Inside ANIMAL MINDS What They Think,Feel, and Know; NATIONAL GEOGRAPHY
- Kelly, Kevin (2016), THE INEVITABLE Understanding The 12 Technological Forces That Will Shape Our Future; Viking
- Kusumohamidjojo, Budiono (2010) Sejarah Filsafat Tiongkok; JALASUTRA JOGYAKARTA.
- Lipton, Bruce (2015 updated copyright), THE BIOLOGY OF BELIEF ; Hay House, Inc
- Meyer, Erin (2015) THE CULTURE MAP Decoding How People Think, Lead, and Get Things Done Across Cultures; PUBLIC AFFAIRS N.Y.
- Nisbett, Richard (2004) THE GEOGRAPHY OF THOUGHT How Asians and Westerners Think Differently; Free Press
- Sheehan, James J.; Morton Sosna (1991) ; THE BOUNDARIES OF HUMANITY—HUMAN , ANIMALS, MACHINES
- Strauss, Carolyn F., Alastair Fuad-Luke ; The Slow Design Principles A new interrogative and reflexive tool for design research and practice
- Sunim, Haemin; English translation (2017); The Things You Can See Only When You Slow Down; Penguin Life  
Carolyn F. Strauss1,