



SINOPSIS

JUDUL BUKU : *"The Power of Now"*
PENULIS : Eckhart Tolle

"The Power of Now" karya **Eckhart Tolle** adalah buku spiritual dan pengembangan diri yang berfokus pada pentingnya hidup di saat ini, atau yang sering disebut sebagai "kekuatan saat ini." Buku ini mengajak pembaca untuk meninggalkan pola pikir yang terjebak di masa lalu atau khawatir akan masa depan, dan menemukan kedamaian serta kebahagiaan dengan sepenuhnya hadir di momen sekarang.

Tolle memulai dengan menjelaskan bagaimana banyak orang menjalani hidup mereka dalam penderitaan dan kegelisahan karena pikiran mereka terus-menerus sibuk, baik dengan kenangan masa lalu atau kekhawatiran tentang masa depan. Menurutnya, sumber dari penderitaan ini adalah **ego**, bagian dari diri yang tidak pernah puas dan terus mencari validasi dari hal-hal eksternal. Ego cenderung menciptakan ilusi tentang identitas yang berdasarkan pada pikiran dan bukan pada kesadaran diri yang lebih dalam.

Inti dari buku ini adalah konsep bahwa **kebahagiaan sejati dan kedamaian batin hanya bisa ditemukan ketika kita hidup sepenuhnya dalam saat ini**. Tolle menyarankan bahwa waktu adalah ilusi, dan satu-satunya realitas yang sebenarnya adalah **saat ini**. Dengan belajar melepaskan keterikatan pada pikiran dan emosi yang mengikat kita pada masa lalu atau masa depan, kita bisa mencapai tingkat kesadaran yang lebih tinggi, yang membawa kedamaian dan ketenangan.

Beberapa konsep utama dari buku ini meliputi:

1. **Pengamatan Pikiran:** Tolle mengajarkan pentingnya menjadi pengamat pikiran sendiri, menyadari tanpa terjebak di dalamnya, dan mengenali bahwa kita bukanlah pikiran kita. Kesadaran ini membawa kita lebih dekat dengan inti dari diri yang sebenarnya.
2. **Melampaui Ego:** Dengan melepaskan identifikasi kita dengan ego, kita bisa mengurangi penderitaan yang disebabkan oleh rasa takut, kecemasan, dan keinginan yang berlebihan.
3. **Hadir dalam Sekarang:** Tolle mengajak pembaca untuk berlatih mindfulness, yaitu membawa perhatian penuh ke setiap momen. Dengan cara ini, kita bisa menemukan kedamaian dan kepuasan dalam setiap aspek kehidupan, terlepas dari situasi eksternal.
4. **Penerimaan:** Tolle juga menekankan bahwa menerima setiap momen sebagaimana adanya, tanpa perlawanan atau penilaian, adalah kunci untuk menjalani hidup yang lebih damai dan selaras.

"The Power of Now" menggabungkan ajaran dari berbagai tradisi spiritual, seperti Buddhisme, Kristen, dan mistisisme, namun disampaikan dengan cara yang universal dan mudah diterima oleh pembaca modern. Buku ini telah membantu jutaan orang di seluruh dunia menemukan cara untuk meredakan stres dan kecemasan, serta menciptakan hubungan yang lebih mendalam dengan diri sendiri dan dunia sekitar.

ARI PALOPO, S.H.

No. Serdik : 202409002009