

---

## MINDFULNESS (KESADARAN PENUH)

Istilah perhatian penuh dipinjam dari latihan meditasi tradisional tetapi bukan dalam arti yang mungkin kita pikirkan. Teknik ini berguna untuk membantu dalam belajar mentoleransi perasaan yang dalam. Intinya bukan untuk mengendalikan pikiran atau perasaan, tetapi menerima bahwa hal tersebut adalah bagian dari pengalaman.

Ketika melatih kesadaran penuh, Anda tidak duduk dalam posisi lotus, membaca mantra di atas gunung, dll. kesadaran penuh adalah keterampilan yang dapat dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Yaitu suatu tindakan **berpartisipasi** dalam hidup Anda, menjadi **sadar** dan **ada**. Hal ini juga merupakan praktik menjadi lebih **penuh niat** dalam hidup Anda. Dengan demikian hal ini menggabungkan **perhatian dan niat**. Pada dasarnya inti kesadaran penuh adalah keterampilan untuk menjaga pikiran Anda - memberi perhatian penuh pada satu hal pada saat ini. Kesadaran penuh adalah suatu paradoks - bersifat mudah serta sulit. Mudah dalam artian bahwa Anda memiliki semua hal yang diperlukan untuk menjalankan kesadaran penuh setiap saat dan hal ini sulit karena sebagian besar dunia dan kebiasaan kita menentangnya.

Sifat alami kesadaran penuh adalah:

- menjadi lebih sadar
- menjadi lebih penuh niat
- menjadi lebih berpartisipasi dalam hidup dan pengalaman Anda sendiri
- menjadi lebih berada dan hidup di setiap saat dalam hidup Anda.

Kesadaran penuh berarti melepaskan pemikiran yang sudah ada sebelumnya tentang diri, orang lain dan realitas itu sendiri dan dengan demikian dalam praktiknya Anda dapat menjadi semakin perseptif atas hal-hal sebagaimana adanya, dan lebih sadar akan bias Anda tanpa perlu mengambil tindakan dalam setiap hal.

**Manfaat Kesadaran Penuh:** Sebagaimana disebutkan di atas - membantu menoleransi perasaan yang dalam yang akan membawa manfaat secara emosional dan psikologis. Selain itu penelitian telah menunjukkan bahwa hal ini memiliki manfaat kesehatan - mengurangi stres. Stres dapat mempengaruhi tekanan darah, ritme jantung, dan denyut nadi yang nantinya dapat menyebabkan kerentanan terhadap penyakit.

Tujuan dari keterampilan kesadaran penuh adalah untuk mengembangkan gaya hidup partisipasi dengan kesadaran. Meditasi kesadaran penuh berarti mempelajari sejumlah keterampilan. Inilah yang disebut keterampilan **APA** dan **BAGAIMANA**.

Keterampilan APA adalah:

- Amati (perhatikan saja) - mulailah dengan hanya memperhatikan lingkungan Anda, pikiran, perasaan, emosi dan pengalaman tanpa membuat reaksi, tanpa menghakiminya.
- Jelaskan (dengan kata-kata) - gunakan kata-kata untuk menjelaskan perasaan Anda. Jelaskan secara deskriptif, dan jagalah agar tetap sederhana.

- Berpartisipasi (bertindak secara intuitif yang berasal dari pemikiran bijak) - Jika dipraktikkan berulang-ulang, perhatian penuh akan membantu meningkatkan tingkat Anda berpartisipasi dalam hidup dan pengalaman Anda.

Keterampilan BAGAIMANA adalah *bagaimana* seseorang mengamati, menjelaskan, dan berpartisipasi

- Tidak menghakimi - (baik atau buruk) - tujuannya adalah untuk mengambil sikap tidak menghakimi ketika mengamati, menggambarkan dan berpartisipasi. Lihat tetapi jangan evaluasi - fokus pada fakta - "apa", bukan "baik atau buruk", "mengerikan atau indah". Menilai maksudnya adalah memberi label atau mengevaluasi sesuatu sebagai hal yang baik atau buruk, bermanfaat atau tidak. Menilai terkadang merupakan cara singkat untuk membandingkan sesuatu dengan suatu standar
- Satu-kesadaran (pada saat ini) - proses melakukan satu hal pada satu waktu dengan kesadaran; supaya pikiran Anda sepenuhnya fokus pada yang sedang Anda lakukan saat ini, baik aktivitas fisik maupun mental. Kesadaran penuh berarti bertindak dengan perhatian tidak terpecah-pecah
- Efektif (fokus pada apa yang bisa) - keterampilan ini adalah untuk fokus atas apa yang efektif - untuk fokus pada melakukan apa yang bisa daripada "benar atau salah" atau "adil vs tidak adil"

## Latihan kesadaran penuh:

### Memanfaatkan indra:

Apa yang bisa saya lihat  
 Apa yang bisa saya dengar  
 Apa yang bisa saya rasakan secara eksternal  
 Apa yang saya rasakan secara internal  
 Bau apa yang saya cium

### Kesadaran penuh saat berjalan:

Sambil berjalan, gunakan indra Anda untuk berfokus pada apa yang Anda amati saat Anda berjalan. Sebutkan nama yang Anda amati kepada diri Anda.

Jika perhatian Anda terpecah, sebutkan apa yang Anda pikirkan ("Saya perhatikan bahwa saya memikirkan tentang pertemuan itu") dan bawa perhatian Anda kembali ke lingkungan terdekat Anda.

### Menghitung tarik-nafas:

Bawa mata Anda untuk melihat satu titik di lantai, mulai sadari nafas Anda dan mulai hitung Anda tarik-nafas mulai dari angka satu hingga sepuluh. Jika Anda lupa hitungan, mulailah dari awal. Jika Anda menyadari adanya pikiran yang mengganggu, akui pikiran tersebut dan sisihkan untuk melanjutkan hitungan.