

## Kesadaran Mekanis versus Kesadaran Ketuhanan

**M. Husni Muadz**

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mataram, Indonesia  
*husni.muadz@unram.ac.id*

---

### INFO ARTIKEL

Diterima 02 November 2019  
Direvisi 11 Januari 2020  
Dipublikasi 22 Maret 2020

---

#### Kata kunci:

Kesadaran, ketuhanan, pendidikan

### ABSTRAK

*Kekurangmampuan membangun perhatian atau atensi untuk melaksanakan tugas, apalagi untuk durasi yang agak panjang, adalah sebenarnya problem umum manusia (human conditions). Agaknya hambatan yang masih sisa dan akan sering dipertanyakan adalah bersifat psikologis. Karena siklus nafas singkat, dan berlansung secara rekursif, berulang ulang tanpa henti, maka secara kumulatif durasinya adalah seumur hidup. Karena kita memiliki waktu kumulatif antara 6 - 8 jam sehari dan kita memiliki durasi waktu yang sama setiap hari sampai akhir hayat*

---

### Pendahuluan

“Give me six hours to chop down a tree and I will spend the first four sharpening the axe.” (Abraham Lincoln)

Bila anda seorang guru, dosen, atau pejabat atau pimpinan sebuah organisasi, anda bisa dipastikan memiliki keluhan berikut: murid, mahasiswa, bawahan atau staf anda kurang memiliki perhatian sungguh-sungguh terhadap apa yang seharusnya dilakukan. Tidak heran bila hampir semua tugas hanya dilakukan sekenanya.

Belajar dilakukan menjelang ujian, pekerjaan diselesaikan menjelang batas akhir atau, kalau di organisasi, tugas tugas hampir tidak dimulai-mulai. Walhasil, pekerjaan/tugas jarang bisa dilakukan dengan kegembiraan dan penuh gairah. Kesungguhan bukanlah ciri dari aktivitas keseharian kita. Gairah ada di kegiatan-kegiatan lain selain

tugas-tugas yang seharusnya menjadi prioritas.

Tentu sikap seperti ini bukan disebabkan karena kesengajaan. Kekurang sungguhan lahir akibat kurang kemampuan kita membangun kehadiran diri dengan atensi dan konsentrasi yang diperlukan sesuai tugas-tugas yang dihadapi. Sebenarnya, kekurangsungguhan dalam artian seperti ini juga terjadi pada aktivitas aktivitas kita yang bersifat vertikal, sekalipun jarang sekali kita angkat sebagai isu serius utk didiskusikan. Misalnya yang terkait dengan kekhusukan dalam setiap salat, kesungguhan dalam berdoa, atau konsentrasi dalam berdzikir dan lain lain. Yang bisa bersungguh-sungguh dalam aktivitas vertikal adalah kelompok khusus saja, jadi sangat elitis; sedangkan mayoritas, sebagaimana dalam aktivitas horizontal, melakukannya dengan hati terpaksa. Kewajiban dan tugas selalu

dirasakan sebagai beban dan sebagai beban, kalau bisa, harus dilakukan dengan menggunakan energi sesedikit mungkin.

Kekurangmampuan membangun perhatian atau atensi untuk melaksanakan tugas, apalagi untuk durasi yang agak panjang, adalah sebenarnya problem umum manusia (human conditions). Dalam psikologi topik topik yang berkaitan dengan attention deficit, inattention blindness, attention disorder, dan lain lain mendapat perhatian khusus. Bila ada kesan bahwa masyarakat di negara negara yang lebih maju terkesan lebih serius dalam melakukan tugas tugas mereka, itu bukan karena psikologi mereka lebih sehat dan lebih mudah fokus dari kita.

Sebabnya lebih karena sistem tempat mereka berada lebih mampu memberikan "efek jera" kepadanya warganya. Mahasiswa yang kurang prestasinya tidak akan mendapatkan surat rekomendasi yang baik dari dosennya sehingga ia akan kesulitan untuk mendapatkan pekerjaan yang diinginkan atau untuk melanjutkan studi. Karyawan yang kurang perform akan mudah diturunkan jabatannya atau dipecat. Bila sudah dipecat ia tdk akan mudah mendapatkan pekerjaan baru. Jadi di sana ketidak sungguhan memiliki ongkos yang mahal. Structure influences behavior. Untuk menghindari ini setiap orang harus berjuang untuk berhasil, tentu dengan penuh ketegangan dan stress.

Rekreasi atau hiburan atau minum-minum adalah kebutuhan mereka untuk mengurangi ketegangan, sekalipun efeknya hanya untuk sementara. Fenomena kegilaan

atau bahkan bunuh diri menjadi semakin umum karena tidak setiap orang bisa berhasil mengatasi tuntutan tugas kesehariannya, apalagi untuk berhasil keluar menjadi pemenang. Sebagaimana kita, mereka juga menyikapi tugas tugas dengan terpaksa. Keterpaksaan dalam melakukan tugas adalah simptom dari penyakit yang sama: attention disorder.

Atensi adalah lokomotif kesadaran. Lokomotif bekerja diawali dengan niat, dan kerja lokomotif adalah cara pengawalan niat dalam tindakan (intention in action). Aktivitas (fisik, fikir, rasa) adalah gerbong gerbong yang mengikuti lokomotif dan berfungsi merealisasi tujuan tujuan sesuai niat/intensi. Fenomena atensi, sebagaimana intensi, berada di level subyek atau pelaku (person level phenomena), dan atensi digunakan subyek untuk mengaktivasi kesadarannya. Dengan demikian subyek sekarang berfungsi sebagai pengontrol dari kegiatan kegiatannya.

Bila tidak ada atensi yang berfungsi sebagai lokomotif, maka aktivitas akan berjalan tanpa subyek yang berfungsi sebagai pengontrol. Aktivitas yang dilakukan tanpa intensi dan atensi bukanlah aktivitas yang berjalan dengan kesadaran normal. Kesadaran yang bekerja dengan tidak normal disebut kesadaran mekanik. Dikatakan mekanik karena aktivitas digerakkan oleh mesin otak atau fikiran tanpa melibatkan atensi sehingga nilai aktivitasnya sama dengan kejadian kejadian (events) biasa, bukan masuk dalam kategori tindakan. Operasi otak yang melahirkan pikiran berada di level sub personal dan tidak bisa diakses oleh

kesadaran. Otak manusia adalah mesin biologis yang terdiri atas triliunan neuron yang masing masing terhubung dengan yang lainnya dengan synaps synaps sehingga membentuk satu kesatuan yang struktur internalnya terkompleks dari semua obyek yang ada di jagad raya ini. Selama hidup mesin ini bekerja terus menerus tanpa henti baik saat kita tidur maupun saat terjaga. Tergantung picuan picuan yang dialami, relasi neuron membentuk struktur dan substruktur yang sangat kompleks dan masing masing memiliki fungsi fungsi tertentu: untuk memory, untuk imaginasi, untuk berfikir, merasakan, dan untuk motorik dan lain lain. Karena mesin hidup terus menerus dan tergantung struktur mana yg terpicu dalam pergerakan internalnya kita kadang mengalami ingatan tentang sesuatu, terkadang kita membayangkan sesuatu, mengalami perasaan tertentu dan lain sebagainya. Saat tidur kita mengalami mimpi, ada yang besoknya masih kita ingat dan sebagian besar kita tidak ingat lagi.

Saat kita tidur kesadaran kita inert, dan kita tidak mampu mengendalikan pergerakan mesin. Itulah sebabnya tidak semua mimpi itu memiliki cerita yang masuk akal. Mesin saat itu bekerja tanpa kendali. Di saat terjaga, kesadaran kembali aktif dan dengannya secara potensial kita bisa menggunakannya untuk mengendalikan mesin.

Saya mengatakan secara potensial, karena kita tidak selalu menggunakan kesadaran untuk mengendalikan mesin. Sering kali malah kita dikendalikan oleh mesin, tentu dengan tanpa sadar. Kalau

dengan sadar pilihan tindakan bisa lain. Misalnya, tiba tiba anda ingat seseorang yang beberapa tahun yang lalu membuat saya tersinggung dan marah.

Sekarang, karena ingatan tersebut, anda menjadi marah-marah dan menggerutu sendirian. Kemarahan seperti ini bukan tindakan sadar karena anda tidak melakukannya dengan intensi dan atensi. Kegiatan dengan kesadaran normal tidak akan terjadi tanpa atensi. Yang terjadi adalah kerja mesin yang kemudian kita layani tanpa diri berfungsi sebagai pengontrol. Inilah kesadaran mekanik yang sering dialami banyak orang.

Di atas kita bicara tentang fenomena attention disorder, yaitu kurang kemampuan memberikan perhatian yang cukup pada tugas yang dihadapi. Ada banyak jenis dari penyakit ini, tetaoi minimal ada dua jenis attention disorder yang relevan dengan bahasan kita: inattentional amnesia adalah kelalaian terhadap kegiatan disebabkan oleh distraksi sebelum kegiatan dimulai (seperti yang dikatakan oleh Abraham Lincoln di atas), dan attention deficit, yaitu gangguan gangguan yang mengalahkan atau membelokkan atensi ketika kegiatan sedang berlangsung. Tentu ke duanya bisa operatif bersama sama, sehingga seseorang bisa mengalaminya sekaligus.

Pertanyaannya: kenapa penyakit ini bisa lahir dan apa kira kira penyebabnya? Potensi jawabannya ada pada pola relasi kesadaran dengan mesin: terjadi kompetisi dalam setiap kegiatan siapa yang akan menjadi pengendali, mesin atau subyek dari pemilik mesin. Ketika saya sudah niat untuk

membaca buku x dan mulai memberikan perhatian pada halaman pertama, tiba tiba saya ingat bahwa malam ini adalah malam Rabu di mana ada acara ILC yang selalu menarik untuk ditonton.

Saya kemudian memilih menonton ILC dan tidak jadi melanjutkan membaca. Yang menang dalam kompetisi ini bukan saya tapi mesin saya (mesin atau otak saya tidak sama dengan saya. Otak saya adalah sesuatu yang saya miliki, dan tidak identik dengan saya). Kompetisi seperti ini umum terjadi di setiap kita mulai memberikan perhatian pada sesuatu yang perlu kita lakukan. Kesadaran akan menjadi pengontrol dari mesin bila ada pressure tertentu: ujian sudah dekat, due date laporan akhir adalah minggu ini, takut akan diberi sanksi oleh atasan dan lain lain.

Pertanyaannya: Kenapa mesin pikiran menjadi liar mengganggu perhatian dan konsentrasi dan bukan justru berfungsi sebagai pelayan dan bagaimana cara terbaik untuk mengatasinya? Jawaban yang agak memadai agaknya memerlukan anjang anjang yang sedikit lebih panjang.

Waktu jaga (waking times) rata rata manusia adalah 16 jam sehari dan 8 jam digunakan untuk tidur (sleeping times). Waktu jaga selanjutnya bisa dipartisi menjadi dua: durasi waktu aktivitas dan durasi waktu nonaktivitas. Waktu aktivitas adalah waktu kita melakukan kegiatan kegiatan yang memerlukan usaha, perhatian dan konsentrasi, seperti melakukan pekerjaan kantor, sekolah; melaksanakan shalat, doa, dzikir, atau aktivitas aktivitas lainnya seperti kesenian

atau olahraga yang memerlukan skill tertentu, dan lain lain.

Sebaliknya, waktu non aktivitas adalah waktu di mana kita menggunakan waktu dengan santai tanpa agenda seperti jalan jalan, tidur tiduran atau melakukan sesuatu yang sudah mekanik seperti mencuci, menunggu/antri dan lain lain. Waktu yang kita gunakan untuk masing masing partisi bisa relatif. Tetapi katakanlah rata rata waktu untuk masing masing partisi adalah 8 jam, atau karena tuntutan modernitas waktu untuk non aktivitas antara 6 - 8 dan waktu untuk aktivitas antara 8 - 10 jam perhari.

Karena dalam waktu non aktivitas tidak ada kegiatan khusus yang memerlukan perhatian atau atensi atau konsentrasi sadar, maka biasanya problem atensi atau konsentrasi dikaitkan dengan problem yang ada dalam ranah waktu aktivitas yang rata rata 8 sampai 10 jam setiap hari itu. Juga karena mesin atau otak beroperasi di luar kendali sadar manusia (unconscious process) maka munculnya ingatan, keinginan, fikiran yang dapat mengganggu konsentrasi, maka gangguan seperti dianggap sebagai sesuatu yang tidak bisa dihindari.

Jadi isunya bukan terkait dengan bagaimana meminimalisir adanya gangguan dari konsentrasi, tetapi bagaimana menambah willpower agar konsentrasi bisa mengalahkan gangguan gangguan yang muncul. Meditasi dan teknik psikologi yang ada selama terkait dengan tujuan ini, yaitu agar secara umum kita bisa lebih terlatih untuk bisa konsentrasi pada apa yang sedang dihadapi kini dan di sini.

Latihan membangun konsentrasi bermacam macam, ada yang berat ada yang ringan, tergantung aliran yang diikuti. Amanda Palmer, seorang penyanyi terkenal, misalnya, berlatih membangun willpower dan konsentrasi dengan cara aneh: berdiri bagaikan patung tdk bergerak masing masing selama 90 menit beberapa kali dalam sehari hampir setiap hari di Harvard Square selama 6 tahun! Atau seorang stuntman David Blaine yang berlatih dengan cara sangat berbahaya: berdiri di atas pilar sebuah gedung lantai 8 dan mampu melakukannya selama 35 jam.

Lalai sedikit akan beresiko jatuh dan meninggal. Ada juga teknik yang lebih mudah dan tidak beresiko, seperti melakukan meditasi dengan cara menghitung setiap nafas dari 1 sampai 10, dan diulangi lagi berkali kali dengan durasi waktu tertentu dan harus dilakukan secara rutin setiap hari. Teknik meditasi (disebut: one pointed meditation) dengan berbagai varian sekarang ini umum dipraktikkan termasuk oleh para ahli psikologi di dunia barat.

Hasil dari latihan latihan seperti di atas beragam, ada yang berhasil dan sangat membantu mengatasi psychic disorder yang di alami; ada juga yang masih mengeluhkan masih munculnya pengalaman distortif lama justru tatkala sedang berlatih membangun konsentrasi. Walhasil hingga kini belum ditemukan cara belajar yang murah dan mudah yang menjamin keberhasilan yang relatif telah diterima mayoritas para ahli.

Ada, bahkan, yang pesimis dan mengatakan: willpower itu tidak ada; yang ada hanyalah freewill. Jadi ketidakmampuan

seseorang untuk melakukan apa yang seharusnya adalah konsekuensi logis dari adanya freewill tersebut pada setiap orang. Berikut saya ingin mengusulkan jalan keluar yang lebih radikal tetapi secara konseptual lebih rasional, dan optimistik.

Di atas kita telah membagi waking hours manusia menjadi dua: waktu aktivitas atau waktu produktif dan waktu non aktivitas atau waktu non produktif (waktu tidak melakukan sesuatu yang memerlukan usaha tertentu). Kegiatan dalam masing masing kategori bisa diperdebatkan, tetapi intuisi bahwa ke duanya berbeda atau dapat dibedakan, saya kira, kita bisa terima.

Di atas juga kita telah berbicara tentang attention disorder yang di alami sebagian besar manusia sehingga berpengaruh terhadap kinerja dan produktivitas hidup dan kehidupan. Attention disorder selama ini diidentifikasi operatif hanya di ranah waktu aktivitas, di mana di dalamnya aktivitas aktivitas produktif dilakukan. Ditengarai bahwa distraksi muncul sebelum dan ketika seseorang harus berkonsentrasi melakukan tugas dan kegiatannya.

Tidak heran bila solusi yang selama ini ditawarkan, baik dalam tradisi meditasi timur maupun dalam tradisi ilmiah barat, mengandaikan adanya problem konsentrasi hanya berlansung di ranah waktu aktivitas saja. Akibatnya, framing issue dan solusinya dirumuskan menjadi: karena attention disorder mengganggu produktivitas kerja, maka solusinya terkait dengan bagaimana melatih willpower agar mampu merubah attention disorder menjadi attention order.

Kelemahan dari framing dengan formulasi seperti ini adalah bahwa ia tidak mengadres root cause atau penyebab dari lahirnya attention disorder, tetapi hanya mengadres akibat. Solusi yang ditawarkan bukan dalam rangka mengatasi core problems tetapi dalam rangka mengatasi simtom permukaan. Yang terjadi adalah sibuk memikirkan bagaimana menampung air akibat kebocoran tetapi lupa memperbaiki atap yang bocor.

Core problem yang melahirkan fenomena attention disorder adalah terkait dengan mesin atau otak dan bukan terkait dengan lokomotif kesadaran, yaitu atensi atau perhatian. Dengan demikian, saya ingin menunjukkan bahwa lokasi sumber masalah bukan di ranah waktu aktivitas, tetapi justru di ranah non aktivitas dan solusinya ada dan dimulai di sini. Kenapa demikian?

Selama ini orang tidak melihat problem attention disorder ada atau dimulai di ranah non aktivitas karena di ranah ini tidak ada kegiatan yang memerlukan atensi khusus. Bukankah kegiatan kegiatan seperti makan, minum, menunggu antrian atau menikmati pijitan tukang pijit dan yang sejenisnya semuanya tidak memerlukan atensi atau konsentrasi khusus? Itulah sebabnya problem atensi banyak dikeluhkan dan diidentifikasi ada di ranah aktivitas. Tapi bila direnungkan justru problem serius berawal dari ranah non aktivitas dimana di setiap kegiatan di dalamnya atensi atau konsentrasi justru tidak pernah digunakan.

Apa resiko yang terjadi bila atau ketika atensi tidak digunakan? Yang terjadi adalah:

pertama bahwa kesadaran normal tidak muncul karena atensi yang berfungsi untuk mengaktifkannya tidak dihidupkan; kedua, ini berarti mesin otak selama 6 - 8 jam setiap hari bekerja dengan tanpa kendali dan ini berarti bahwa diri selama durasi tersebut berada dalam kesadaran mekanis, karena pengendali diri adalah mesin. Munculnya perasaan sedih, marah, stres, khawatir atau lahirnya fikiran yang berbentuk hayalan atau lamunan dan yang sejenisnya adalah fenomena psikis yang terjadi di luar kesadaran diri. Ia adalah produk dari operasi mesin. Ini terjadi hampir selama berada dalam non aktivitas, yaitu antara 6 sampai 8 jam setiap hari! Akibatnya, mesin menjadi terbiasa bekerja mandiri dan tidak mudah bisa dikendalikan. Ketika berada dalam ranah aktivitas dimana setiap kegiatan memerlukan atensi dan konsentrasi, mesin bekerja sesuai agenda yang biasa ia lakukan di ranah non aktivitas: bekerja di luar kendali dan tidak biasa berfungsi sebagai gerbong mengikuti lokomotif kesadaran, tetapi justru berperan sebagai kompetitornya. Celaknya, ia sering keluar sebagai pemenang. Tidak adanya sinergi antara atensi dan fikiran melahirkan distorsi, yaitu attention disorder.

Sering kita merasa selalu in control dalam aktivitas aktivitas kita atau merasa sadar ketika melakukan aktivitas sehari hari. Ini adalah ilusi. Ingat operasi komputer, betapapun cerdasnya, adalah operasi mekanistik, bukan operasi intensional. Analog terjadi pada mesin otak. Otak dan kesadaran (apalagi kesadaran dibaca sebagai operasi ruh) tidak sama dan yang satu bukan derivat dari yang lainnya. Fenomena hipnotisme adalah

contoh yang baik untuk menggambarkan bahwa otak bisa bekerja tanpa kesadaran.

Bila anda dalam hipnotis, anda bisa berkomunikasi dan merespon setiap pertanyaan dengan cerdas, tetapi ketika melakukan ini anda tidak memiliki kesadaran bahwa anda sedang komunikasi. Mind and consciousness adalah dua entitas yang berbeda; yang mengatakan sama dan menganggap yang satu sebagai emergence dari yang lainnya hanyalah mereka yang menganut paham filsafat materialisme monistik.

Dari paparan di atas jelaslah bahwa root cause dari fenomena attentional disorder adalah berasal dari kegiatan kegiatan yang berada di ranah non aktivitas yang selama ini dilakukan tanpa atensi atau kontrol dari subyek. Di sini karena atensi tidak digunakan maka mesin atau otak dibiarkan bekerja sendiri sehingga melahirkan struktur psikis tertentu yang nantinya berfungsi dengan efektif mengganggu atau membelokkan perhatian dan konsentrasi di setiap kita melakukan tugas tugas penting di ranah aktivitas. Dengan kata lain, membiarkan kegiatan kegiatan tanpa atensi kesadaran sama dengan sedang memelihara berbagai jenis pengganggu dan penghambat dari lahirnya kegiatan-kegiatan yang produktif.

Jadi isunya sekarang tidak lagi terkait secara langsung dengan penyakit attention disorder, tetapi terkait dengan penyebab dari penyakit tersebut. Isunya terkait dengan bagaimana otak atau pikiran bisa selalu berada dalam kendali kesadaran. Ia harus difungsikan sedemikian rupa agar nantinya bisa

membantu, bukan mengganggu, keberhasilan tujuan tujuan sadar yang tertuang dalam niat dan dikawal dengan atensi.

Karena atensi adalah niat atau intensi dalam tindakan, maka atensi harus selalu hadir dan menjadi lokomotif dari operasi pikiran atau otak. Ini mengandaikan harus adanya atensi sebagai operator kesadaran yang berfungsi sebagai pemberi arah dan kendali dari setiap kegiatan hidup selama dalam keadaan terjaga (waking hours), terutama kegiatan kegiatan yang ada di ranah non aktivitas.

Dari paparan di atas, maka solusi untuk mengatasi problem attention disorder adalah solusi yang langsung mengadres root cause dari problem tersebut: menghadirkan atensi pada semua kegiatan terutama kegiatan kegiatan rutin di ranah non aktivitas.

Pertanyaan yang segera muncul adalah: Apakah mungkin kita bisa menghadirkan atensi di ranah non aktivitas di mana kegiatan kegiatan rutin yang di dalamnya hampir semuanya tidak memerlukan atensi? Atensi apa yang harus kita hadirkan, misalnya, ketika kita akan atau sedang berbaring atau mencuci pakaian? Tentu saya tidak akan mengusulkan perlunya kehadiran atensi dengan konsentrasi sungguh sungguh dalam kegiatan kegiatan mekanis seperti ini. Ini tidak praktis dan tidak perlu.

Yang saya tawarkan adalah: kita perlu menciptakan sebuah kegiatan baru yang opsainya memerlukan penggunaan atensi atau perhatian secara khusus. Kegiatan baru ini bisa dilakukan tersendiri atau bisa bersamaan dengan kegiatan kegiatan lain yang

bersifat mekanis. Dengan adanya tindakan atensional ini, bila syarat syaratnya terpenuhi, operasi mesin bukan saja tidak akan lagi bekerja tanpa kendali tetapi juga bisa berfungsi membantu efektivitas tujuan dari kegiatan kegiatan yang ada di ranah aktivitas.

Agar berhasil sesuai tujuan, kegiatan baru ini mengandaikan terpenuhinya syarat syarat sebagai berikut:

1. Karena durasi waktu yang dihabiskan dalam ranah non aktivitas adalah kumulatif sekitar 6 - 8 jam sehari dan selama ini pula mesin otak bekerja tanpa kontrol kesadaran, maka syarat pertama dari kegiatan atensional yang baru adalah: mampu mengisi seluruh waktu kumulatif yang digunakan dalam ranah non aktivitas, yaitu antara 6 sampai 8 jam setiap hari. Syarat ini diperlukan untuk memperkecil ruang mesin otak atau fikiran bekerja tanpa kendali kesadaran,
2. Karena rata rata durasi perhatian (attention span), apalagi yang sedang mengalami distorsi, adalah singkat atau pendek, maka kegiatan baru itu harus memiliki durasi atau siklus yang singkat atau sesingkat mungkin. Bila kegiatannya memiliki durasi yang agak panjang, seperti durasi yang diperlukan untuk berpikir, misalnya, maka akan rentan terhadap gangguan gangguan pikiran dari mesin.
3. Waktu dan tempat dilakukannya kegiatan adalah pasti:

dimiliki oleh setiap orang dan tidak bisa dihindari

4. Kegiatan tersebut harus sesuai dengan ciri kegiatan yang ada di ranah non aktivitas: sedikit sekali memerlukan usaha dan energi. Kegiatan yang memerlukan banyak usaha (fisik, pikiran) dan energi ada di ranah aktivitas
5. Kegiatan yang ditawarkan tidak elitis, artinya potensial bisa dilakukan oleh setiap orang. Kenapa harus setiap orang? Karena setiap orang secara potensial bisa mengalami penyakit attention disorder
6. Kegiatan baru tersebut bisa dilakukan bersamaan dengan kegiatan kegiatan rutin lain yang ada di ranah non aktivitas
7. Terakhir kegiatan tersebut harus bisa dilakukan dalam segala kondisi terus menerus seumur hidup. Kenapa seumur hidup? Karena berhenti melakukannya berarti sama dengan memberikan ruang kembali bagi mesin otak atau pikiran untuk bekerja tanpa kendali, dan ini akan berakibat munculnya kembali penyakit attention disorder.

Mengidentifikasi kegiatan yang sesuai dengan tujuh syarat di atas, nampaknya, akan sangat sulit. Tetapi sebagaimana segera kita lihat di bawah ini ternyata jawabannya cukup sederhana.

Karena kegiatan baru yang memerlukan atensi yang kita bicarakan ini ada di ranah non aktivitas, maka aktivitas tersebut

hendaknya tidak melibatkan banyak pikiran dan gerakan fisik. Bila tidak maka kegiatan baru akan menjadi aktivitas tambahan yang berada di ranah aktivitas. Agar tidak terjadi seperti ini, kegiatan ini hendaknya tidak banyak melibatkan penggunaan organ fikiran dan motorik. Bila ini kita lakukan, maka syarat nomor tiga: kapan kegiatan ini dilakukan, tidak akan terkait dengan waktu yang biasa kita gunakan ketika melakukan sesuatu, seperti waktu makan, waktu menunggu antrian, dan lain sebagainya. Momen dilakukannya kegiatan ini akan terkait dengan waktu eksistensial, yaitu waktu yang mengisyaratkan kita masih ada atau tiada. Isyarat yang paling umum untuk menentukan bahwa seseorang masih ada (hidup) atau tidak adalah: nafas. Inilah momen eksistensial yang dimiliki setiap orang yang merupakan prasyarat aktivitas apapun untuk bisa dilakukan.

Jadi saya menawarkan bahwa momen kegiatan atensional baru yang harus ada di ranah non aktivitas yang akan berfungsi sebagai pengontrol dari kerja mesin biologis adalah momen nafas. Momen ini aksesibel bahkan tidak bisa dihindari oleh setiap orang, sesuai syarat nomor tiga. Waktu nafas selalu pasti. Kapan? Sekarang dan di sini. Ia selalu terkait masa kini dan tidak pernah terkait dengan masa lampau atau masa akan datang. (Sebenarnya masa kini dan di sini adalah momen semua kegiatan dilakukan).

Momen nafas adalah momen yang durasinya pendek: rata rata antara 12 sampai 18 detik pernafas. Durasi seperti ini cukup singkat untuk berhasil mempertahankan

sebuah kegiatan dengan atensi normal. Bila lebih lama dari ini akan rentan terhadap gangguan konsentrasi. Poin ini sesuai dengan syarat nomor dua: durasi kegiatan harus singkat agar atensi tidak mengalami gangguan. Bagaimana dengan syarat nomor satu? Syarat nomor satu mengharuskan kegiatan yang ditawarkan potensial bisa mencapai durasi kumulatif 6 - 8 jam sehari (waktu yang digunakan oleh kegiatan kegiatan dalam ranah non aktivitas). Apakah syarat ini bisa terpenuhi di momen nafas yang singkat itu?

Jawabannya tentu ya: sekalipun siklus nafas itu singkat, siklusnya berlansung secara rekursif. Inilah yang memungkinkan durasi kegiatan bisa berlansung bahkan 24 jam sehari. Jadi momen kegiatan untuk mendapatkan durasi sesuai persyaratan nomor satu terpenuhi dengan mudah. Dengan demikian persyaratan nomor satu, dua, dan tiga telah terpenuhi.

Pertanyaan penting yang perlu dijawab terkait dengan jenis kegiatan. Kegiatan apa yang paling sesuai untuk dilakukan pada setiap momen nafas? Identifikasi dari kegiatan yang sesuai harus memenuhi persyaratan nomor 4, 5, 6, dan 7.

Apa yang bisa kita lakukan dalam momen atau selama kita nafas? Dalam momen ini tidak banyak yang bisa dilakukan, terutama yang melibatkan organ fisik. Dan syarat nomor empat justru sesuai dengan konstrain ini. Syarat nomor empat mengharuskan minimalitas pelibatan organ fisik: kegiatan harus effortless, tetapi dengan adanya atensi kesadaran bisa di orientasikan ke fokus

tertentu. Bila pelibatan organ fisik dieliminir, ada dua jenis kegiatan yang tersisa: kegiatan berfikir dan kegiatan mengingat.

Dari dua opsi ini kegiatan berfikir tidak memenuhi syarat karena kegiatan berfikir adalah kegiatan mengkonstruksi sesuatu secara konseptual dan kegiatan seperti ini memerlukan proses yang tidak mungkin bisa selesai dalam satu siklus pernafasan. Opsi kegiatan yang tersisa sekarang hanyalah kegiatan mengingat!

Perlu dicatat bahwa saya sengaja menggunakan kata kerja "mengingat", bukan kata benda ingatan. Ingatan adalah proses yang dilakukan oleh otak dan tidak melibatkan subyek, sedangkan "mengingat" adalah kegiatan intensional yang pasti melibatkan subyek.

Bila kegiatan mengingat adalah satu satunya opsi kegiatan intensional yang sesuai dengan siklus nafas, pertanyaan selanjutnya adalah apa yang harus diingat yang potensial bisa sama bagi, dan bisa dilakukan oleh, semua orang? Banyak hal yang bisa diingat: yang berkaitan dengan orang orang atau benda benda yang di cintai. Tapi mengingat orang atau obyek kecintaan adalah bersifat derivatif, karena kegiatan dan obyek ingatan mengandaikan adanya kehidupan terlebih dulu.

Kegiatan seperti ini memiliki nilai derivatif atau skunder. Kegiatan mengingat yang kita perlukan adalah yang memiliki nilai primer. Kegiatan ini akan terkait dengan isu eksistensial, yaitu isu keberadaan atau isu kehidupan yang dicirikan dengan adanya momen nafas itu. Di sini isu eksistensialnya

adalah: kenapa kita ada dan siapa yang mengadakan kita? Inilah pertanyaan pertanyaan primer yang jawabannya memberikan implikasi keharusan untuk mengingat yang primer sehingga memiliki nilai kegiatan yang juga bersifat primer.

Singkatnya kegiatan yang dilakukan di setiap momen atau siklus nafas adalah: mengingat Tuhan yang memberikan kita kehidupan di alam ini.

Dulu, di alam lain, kita pernah bersaksi akan keberadaan Tuhan. Sekarang, di alam jasad, kita diminta untuk tidak melupakan persaksian itu. Jadi kesadaran ketuhanan (mengingat Allah dalam setiap momen nafas) selama masa waking hours adalah kontinuitas kesadaran yang sama dengan yang kita gunakan ketika dulu di alam primordial kita berdialog denganNYA. Dan dengan demikian default setting dari kesadaran manusia, sejak mengada dulu di alam ruh hingga kini di alam jasad, adalah kesadaran ketuhanan. Kesadaran inilah yang coba diaktivasi lewat kegiatan mengingat Tuhan di setiap momen nafas itu.

Kegiatan mengingat Tuhan di setiap nafas sangat sedikit menggunakan energi. Untuk menyebut nama Allah, misalnya, alat ucap (organ of speech) yang diperlukan hanyalah alveolar dan palatal (sehingga terjadi sentuhan ujung lidah dengan langit langit ketika mengucapkan bunyi l pada lafaz Allah).

Karenanya kegiatan mengingat Tuhan dengan menyebut nama Allah sangat sangat sedikit menggunakan energi fisik. Dan ini sesuai dengan persyaratan nomor empat (apalagi jika dilakukan dalam hati). Kegiatan ini juga potensial bisa dilakukan setiap orang;

kegiatannya bersifat populis, bukan elitis (syarat nomor lima).

Kegiatan mengingat Tuhan saat nafas juga bisa dilakukan paralel dengan kegiatan kegiatan mekanis lain seperti ketika kita mengendarai mobil, bersepeda, dan lain lain (syarat nomor enam). Terakhir kegiatan ini, karena dilakukan di setiap momen nafas, menjadi kegiatan permanen yang berlangsung selama nafas masih ada, yaitu menjadi kegiatan seumur hidup (syarat nomor tujuh) yang menjamin kontinuitas keberadaan attention order. Singkat kata kegiatan yang mengaktivasi kesadaran ketuhanan ini telah memenuhi ke tujuh persyaratan sebagaimana tercatat di atas.

Bila argumen di atas bisa diterima, yaitu bahwa ranah non aktivitas juga memerlukan kegiatan intensional dan atensional sebagaimana kegiatan kegiatan yang ada di ranah aktivitas sebagai syarat lahirnya attention order dan kegiatan tersebut adalah kegiatan mengingat Tuhan dalam setiap nafas, maka klasifikasi aktivitas menjadi kategori aktivitas dan non aktivitas dalam waking hours menjadi kurang relevan dan harus dirubah. Karena atensi sama sama diperlukan dalam ke dua ranah untuk menjamin lahirnya consciousness order, maka kategori baru yang lebih sesuai adalah yang terkait dengan pembagian kegiatan sesuai orientasi atensi. Ada dua tipe orientasi atensi: atensi vertikal dan atensi horizontal. Aktivitas dengan atensi pada relasi vertikal terdiri atas kegiatan dzikir dalam setiap nafas yang berlangsung selama hidup dan kegiatan

kegiatan lain, seperti shalat, membaca Alquran, doa, hiziban, dan lain lain.

Aktivitas aktivitas dengan atensi pada relasi horizontal adalah aktivitas di mana atensi di arahkan pada manusia dan/atau pada obyek. Ke dua tipe orientasi relasi aktivitas ini di atur oleh dua tipe kesadaran yang relasinya bersifat hirarkis: kesadaran ketuhanan dan kesadaran kemakhlukkan. Karena bersifat hirarkis maka kesadaran ketuhanan sebagai yang menempati posisi yang lebih tinggi (kesadaran primer) meliputi dan melampaui kesadaran horizontal (derivatif). Artinya kesadaran ketuhanan harus menjadi satu satunya sumber motif dan motivasi dari setiap pilihan tindakan yang bersifat horizontal. Ketika atensi di arahkan pada kegiatan yang secara zahir bersifat dunia (skuler), misalnya, background kesadaran yang menggerakannya dan yang memberikannya motif dan orientasi adalah kesadaran ketuhanan.

Di sinilah konteks work ethics dalam perspektif filsafat islam itu bermula. Etika perlunya kesungguhan dalam setiap tindakan adalah berasal dari dan bersumber pada adanya kesadaran ketuhanan ini. Tuhan tidak memberikan endorsement pada tindakan kesiasiaan dan pada tindakan yang tidak sungguh sungguh, yaitu pada tugas tugas yang dilakukan sekenanya. Jadi adanya tindakan penting tetapi dilakukan dengan setengah hati apalagi tindakan yang sia sia adalah simtom dari adanya deviasi dari kesadaran yang bersifat hirarkis ini, yang anatomi problematikanya telah kita bahas cukup panjang lebar di atas.

Bagi yang masih skeptis terhadap proposal di atas akan bertanya: adakah jaminan bila kesadaran ketuhanan dioperasikan di setiap siklus nafas selama dalam ranah atensi vertikal itu akan memberikan dampak terhadap produktivitas hidup? Jawaban dari pertanyaan ini mengandaikan adanya pengalaman empiris. Artinya seseorang harus terlebih mengalami hidup dengan kesadaran seperti itu baru bisa membuktikan bahwa korelasi tersebut ada atau tidak secara signifikan. Atau kita harus mengkaji otobiografi dari golongan orang-orang suci yang selalu memiliki kesadaran kedekatan dengan Tuhan untuk mengetahui apakah kehidupan keseharian mereka produktif dan penuh makna atau tidak. Di sini saya hanya bisa menjawab dengan cerita empirik dari orang-orang biasa yang mengalami fenomena yang dalam kajian ilmu psikologi disebut *inattentional blindness*, yaitu adanya kebutaan (persepsi) karena tiadanya perhatian.

Ceritanya begini. Dalam sebuah eksperimen sejumlah orang diminta memperhatikan sebuah permainan bola basket dan mereka diminta menghitung berapa kali operan bola terjadi dari satu pemain ke pemain lain dalam durasi tertentu. Di tengah-tengah permainan berlangsung seseorang tinggi besar masuk lapangan dengan kostum gorila dan menari-nari di dalamnya. Setelah permainan selesai, para subyek ditanya: siapa yang melihat gorila selama permainan. Hasilnya menarik: kira-kira 25% dari mereka mengaku tidak melihat gorila sama sekali. Eksperimen seperti ini dengan berbagai varian telah

dilakukan dengan hasil yang kurang lebih sama.

Apa artinya fenomena ini? Kenapa sebagian besar justru melihat gorila sedangkan 25% tidak melihatnya? Pertama, jawabannya bersifat truisme: anda tidak bisa melihat apa yang anda tidak lihat. Ini sebuah kebutaan. Karena subyek tidak memiliki perhatian pada stimulus (gorila), maka mereka tidak melihat adanya gorila. Fenomena ini disebut *inattentional blindness* yang dialami 25% peserta. Yang menarik adalah kesimpulan dari fenomena ini sama sekali bukan truisme, yaitu: tidak ada persepsi tanpa atensi. Sekalipun ada stimulus di retina mata tetapi bila anda tidak memberikannya perhatian maka yang terjadi adalah: *you are looking but not seeing*. Ini murni operasi mesin.

Kedua, kenapa fenomena *inattentional blindness* ada? Kenapa 75% dari subyek tidak mengalaminya dan hanya 25% yang mengalaminya? Bila di atas kita membaca kesimpulan: tidak ada persepsi tanpa atensi, maka jawaban dari pertanyaan ini adalah makna lain dari kesimpulan yang sama: persepsi ada karena ada atensi. 25% subyek tidak melihat gorila karena mereka memberikan atensi penuh pada sesuatu yang lain: pergerakan bola dari satu ke yang lainnya. Mereka begitu tenggelam dalam kegiatan ini sehingga tidak menyadari ada sesuatu yang lain sedang terjadi. Karena mereka hanya memberikan perhatian penuh pada x, mereka abai atau buta pada y. Kenapa hanya 25%? Karena hanya sebanyak inilah rata-rata orang yang setiap harinya hidup

dalam flow: hidup menggunakan sebahagian besar waktu waking hours mereka untuk bekerja sungguh sungguh dengan penuh perhatian! Mereka yang kesehariannya penuh aktivitas yang masing masing dengan perhatian yang sungguh sungguh. Kata kunci di sini adalah adanya penggunaan atensi pada setiap kegiatan yang direncanakan sepanjang hari.

Bagaimana dengan yang 75%? Inilah kelompok yang mengalami attention disorder. Mereka sedang memberikan atensi pada x, dan ketika x belum selesai dilakukan, atensi sudah pindah ke y (atau bolak balik dari x ke y kemudian balik ke x, dan seterusnya). Hidup mereka tidak pernah atau jarang berada dalam flow. Dari rumah ia berangkat untuk kuliah, dan ketika kuliah dimulai hati mulai gelisah, fikiran berkembang ke mana mana, waktu kuliah terasa lama sekali; atensi pertama tama pada x, kemudian pada y, kemudian pada z, dan seterusnya. Ini bukan fenomena inattentional blindness, tetapi justru attentional blindness!

Implikasi pembelajaran. Dari refleksi di atas kita mencatat beberapa hal sebagai berikut:

1. Atensi adalah starter dan lokomotif kesadaran. Tanpa atensi yang terjadi adalah operasi ketidaksadaran atau operasi kesadaran mekanis.
2. Agar kesadaran tidak mekanis, atensi harus digunakan selama masa jaga (waking hours).
3. Karena energi manusia terbatas, penggunaan energi harus efisien dan

tidak digunakan, apalagi dihabiskan, oleh operasi kesadaran mekanis

4. Karena (2) dan (3), aktivitas atensional hendaknya terdistribusi secara seimbang sesuai waktu, kebutuhan kegiatan dan orientasi atensi: atensi vertikal dan atensi horizontal
5. Waktu kegiatan atensional vertikal terdiri atas dua: pasti dan relatif. Waktu pasti adalah momen kita bernafas; waktu relatif adalah waktu yang ditentukan berdasarkan pertimbangan sesuai hasil interaksi lokasi geografis dengan cahaya matahari. Kegiatan yang terkait dengan atensi horizontal menggunakan waktu relatif
6. Kegiatan yang dilakukan dalam waktu pasti, yaitu yang dilakukan di setiap momen nafas, adalah secara konseptual paling menjanjikan keberhasilan. Kenapa? Hal ini dikarenakan:
  - a. Penggunaan energi dan pelibatan organ fisik adalah paling sedikit dibandingkan dengan semua kegiatan lainnya
  - b. Fokus atensi bisa maksimal dilakukan tanpa sempat diganggu oleh stimulus atau distraktor, baik internal maupun internal, karena siklus setiap nafas itu sangat pendek. Kegiatan dzikir memiliki durasi kegiatan yang paling pendek dibandingkan dengan dengan

- semua kegiatan atensional yang lain
- c. Kegiatan ini paling potensial mempengaruhi kualitas semua kegiatan atensional yang lain. Tetapi sebaliknya bila kegiatan ini tidak dilakukan, banyak aktivitas baru yang akan lahir yang digerakkan oleh kesadaran mekanis
  - d. Pilihan untuk melakukan kegiatan ini sangat rasional. Nafas tidak bisa dihindari karena ia adalah ciri dari kehidupan. Isu rasionalnya: mengisi setiap nafas dengan kesadaran ketuhanan atau tidak sama sekali, dengan resiko waktu pasti akan diisi oleh kegiatan yang merupakan hasil dari operasi mesin. Pilihan rasionalnya adalah tentu melakukan kegiatan berdasarkan opsi pertama.
7. Berdasarkan (6), keberhasilan melakukan kegiatan yang melahirkan kesadaran ketuhanan di setiap momen nafas tidak terkait dengan kemampuan, melainkan seperti halnya terkait dengan kemauan atau kehendak. Setiap kehendak mengandaikan selalu adanya pilihan bebas (freewill). Tetapi karena kehendak bebas, agar terjamin operasinya, memiliki elemen konstitutif rasionalitas dan kasih sayang (tidak bisa di elaborasi di sini), maka pilihan rasional adalah

sebenarnya merupakan ekspresi normal dari kehendak bebas. Oleh karenanya, bagi umat islam, hambatan untuk melakukan kegiatan dzikir di setiap nafas tidak terkait dengan kemampuan maupun pilihan bebas.

Agaknya hambatan yang masih sisa dan akan sering dipertanyakan adalah bersifat psikologis. Karena siklus nafas singkat, dan berlansung secara rekursif, berulang ulang tanpa henti, maka secara kumulatif durasinya adalah seumur hidup. Bila kegiatan mengingat Tuhan berlansung di setiap nafas maka durasi kegiatan atensi vertikal di setiap nafas ini akan juga berlansung terus menerus: 6 - 8 jam kumulatif sehari setiap hari. Kegiatan seperti ini secara psikologis akan dianggap dari awal berat sekali dan akan melihat kegiatan tersebut tidak realistik, atau bahkan utopis.

Kesimpulan seperti ini tidak bisa dihindari karena kita sedang memerankan diri sebagai observer yang sedang mengevaluasi apakah proposal dzikir dalam nafas itu realistis atau tidak. Akan lain halnya bila kita sedang memerankan diri sebagai pelaku. Apa yang kita lakukan ketika kita berfungsi sebagai pelaku?

Sebelum menjawab pertanyaan ini, ada baiknya terlebih dahulu kita membicarakan perspektif pembelajaran yang digunakan.

Berbeda dengan pembelajaran teoritik biasa yang memiliki batas waktu, pembelajaran membangun kesadaran ketuhanan di setiap siklus nafas menggunakan perspektif pembelajaran seumur hidup. Karena akhir kehidupan adalah batas akhir

pembelajaran, maka evaluasi hasil pembelajaran dilakukan pasca kehidupan. Artinya, untuk membangun dan mempertahankan kesadaran ilahiah secara kontinu dari momen ke momen, setiap orang yang masih hidup adalah selalu menjadi pembelajar. Berdasarkan perspektif ini, lantas pembelajaran apa yang harus kita lakukan sesuai fungsi kita sebagai pelaku? Dua langkah yang perlu dilakukan terus menerus setelah kita menetapkan tekad dan niat untuk mulai belajar dengan sungguh sungguh:

1. Bekajar mengaktifkan atensi vertikal untuk mengoperasikan kesadaran ketuhanan di setiap siklus nafas yang dialami sekarang dan di sini
2. Bila setelah itu kita lupa melakukannya lagi, maka, ketika ingat, kembali lagi belajar mempraktekkan no (1)

Karena kita memiliki waktu kumulatif antara 6 - 8 jam sehari dan kita memiliki durasi waktu yang sama setiap hari sampai akhir hayat, maka insyaallah praktik penerapan pembelajaran prinsip (1) dan (2) akan semakin mudah dan ringan setiap harinya.

### Daftar Pustaka

- Anderson, N. D., Lau, M. A., Segal, Z. V., & Bishop, S. R. (2007). Mindfulness-based stress reduction and attentional control. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 14, 449-463.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Baer, R. A. (Ed.). (2006). *Mindfulness based treatment approaches*. Amsterdam: Elsevier.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822.
- Brown, K. W., & Cordon, S. (2009). Toward a phenomenology of mindfulness: Subjective experience and emotional correlates. In *Clinical Handbook of Mindfulness* (pp. 59-81). Springer, New York, NY.
- Brown, K.W., Creswell, J.D. & Ryan, R.M. (2015). *Handbook of mindfulness: Theory, research and practice*. New York: The Guilford Press.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Boyce, B. (Ed.). (2011). *The mindfulness revolution*. Boston, MA: Shambhala.
- Boyce, E. (2011). *The mindfulness revolution: Leading psychologists, scientists, artists, and meditation teachers on the power of mindfulness in daily life*. Boston: Shambhala.
- Chiesa, A., Calati, R., & Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review*, 31(3), 449-464.
- Delgado, M.R., Phelps, E.A., & Robbins, T.W. (2011). Decision making, affect, and learning attention and performance XXIII. Oxford: OUP.
- de Vibe, M., Solhaug, I., Tyssen, R., Friborg, O., Rosenvinge, J. H., Sørli, T., & Bjørndal, A. (2013). Mindfulness training for stress management: A randomised controlled study of medical and psychology students. *BMC Medical Education*, 13(1), 107.
- Dickenson, J., Berkman, E. T., Arch, J., & Lieberman, M. D. (2012). Neural correlates of focused attention during a brief mindfulness induction. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(1), 40-47.
- Enns, J.T. (1990). *The Development of attention: research and theory*. Amsterdam: North-Holland.
- Fan, J., McCandliss, B. D., Fossella, J., Flombaum, J. I., & Posner, M. I. (2005). The activation of attentional networks. *Journal of Experimental Psychology*, 134(1), 100-132.
- Goodman, R. J., Quaglia, J. T., & Brown, K. W. (2015). Burning issues in dispositional mindfulness research. In *Handbook of Mindfulness and Self-regulation* (pp. 67-80). Springer, New York, NY.
- van den Heuvel, E. J., & van den Brink, R. H. (2011). Mindfulness and attentional networks. *Neuroimage*, 54(2), 1071-1079.
- Galagher, W. (2009). *Attention and the focused life*. New York: The Penguin Press.
- Grossman, P. (2011). Defining mindfulness by how poorly I think I pay attention during everyday awareness and other intractable problems for psychology's (re) invention of mindfulness: Comment on Brown et al. (2011).
- Gross, J. J. (Ed.). (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Gross, J. J. (2014a). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3-20). New York: Guilford Press.
- Gross, J. J. (Ed.). (2014b). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Hasenkamp, W., & Barsalou, L. W. (2012). Effects of meditation experience on functional connectivity of distributed brain networks. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6, 38.
- Hasson, G. (2013). *Mindfulness: be mindful, live in the moment*. U.K: Capstone.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., &

- Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6, 537-559.
- Hölzel, B. K., Hoge, E. A., Greve, D. N., Gard, T., Creswell, J. D., Brown, K. W., ... & Lazar, S. W. (2013). Neural mechanisms of symptom improvements in generalized anxiety disorder following mindfulness training. *Neuroimage: Clinical*, 2, 448-458.
- Hill, C. L. M., & Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotion regulation. *Emotion*, 12(1), 81-90.
- Ie, A., Ngnoumen, C. T. & Langer, E.J. (2014). *The Wiley Blackwell handbook of mindfulness*. West Sussex: John Wiley & Sons, Ltd.
- Jensen, C. G., Vangkilde, S., Frokjaer, V., & Hasselbalch, S. G. (2012). Mindfulness training affects attention—or is it attentional effort? *Journal of Experimental Psychology: General*, 141, 106-123.
- Josefsson, T., & Broberg, A. (2011). Meditators and non-meditators on sustained and executive attentional performance. *Mental Health, Religion & Culture*, 14, 291-309.
- Josefsson, T., Lindwall, M., & Broberg, A. G. (2014). The effects of a short-term mindfulness based intervention on self-reported mindfulness, decentering, executive attention, psychological health, and coping style: examining unique mindfulness effects and mediators. *Mindfulness*, 5(1), 18-35.
- Jha, A. P., Krompinger, J., & Baime, M. J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 7, 109-119.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. New York: Delta.
- Kelly, E., & Kelly, E. W. (2007). *Irreducible mind: Toward a psychology for the 21st century*. Lenham, MD: Rowman & Littlefi eld.
- Keltner, D. (2009). *Born to be good: The science of a meaningful life*. New York: Norton.
- LaBerge, D. (1995). *Attentional processing: The brain's art of mindfulness*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Langer, E. (2002). Well-being: Mindfulness versus positive evaluation. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 214-230). New York: Oxford University Press.
- Leary, M. R. (2004). *The curse of the self: Self-awareness, egotism, and the quality of human life*. New York: Oxford University Press.
- Leary, M. R., & Tate, E. B. (2007). The multi-faceted nature of mindfulness. *Psychological Inquiry*, 18, 251-255.
- Lin, Y., Fisher, M. E., Roberts, S. M., & Moser, J. S. (2016). Deconstructing the emotion regulatory properties of mindfulness: an electrophysiological investigation. *Frontiers in Human Neuroscience*, 10, 451.
- Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2017). Mechanisms of mindfulness training: monitor and acceptance theory (MAT). *Clinical Psychology Review*, 51, 48-59. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.10.011>
- Lutz, A., Jha, A. P., Dunne, J. D., & Saron, C. D. (2015). Investigating the phenomenological matrix of mindfulness-related practices from a neurocognitive perspective. *American Psychologist*, 70(7), 632.
- Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18, 176-186.
- Merikle, P.M. and Joordens, S. (1997) 'Parallels between perception without attention and perception without awareness', *Consciousness and Cognition*, vol. 6, pp. 219-36.
- Mole, C., Smithies, D., & Wu, W. (2011). *Attention: philosophical and psychological essays*. Oxford: OUP.

- Mole, C. (2011). *Attention is cognitive unision*. New York: Oxford University Press.
- Nobre, K., & Kastner, S. (2014). *The Oxford handbook of attention*. Oxford: OUP.
- Ostafin, B.D., Robinson, M.D. & Meler, B.P. (2015). *Handbook of mindfulness and self-regulation*. New York: Springer.
- Rosch, E. (2008). *Beginner's mind: Paths to the wisdom that is not taught*. In M. Ferrari & G. Potworowski (Eds.), *Teaching for wisdom* (pp. 135–162). Hillsdale NJ: Erlbaum.
- Stahl, B., & Goldstein, E. (2010). *A mindfulness-based stress reduction workbook*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Seemann, A. (2012). *Joint attention: new developments in psychology, philosophy of mind, and social neuroscience*. Cambridge. MIT Press.
- Sīlananda, U. (1990). *The four foundations of mindfulness*. Boston: Wisdom Publications
- Silananda, U. (2002). *The four foundations of mindfulness*. Boston, MA: Wisdom Publications.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). *Mechanisms of mindfulness*. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373-386.
- Styles, E.A. (2006). *The psychology of attention*. New York: Taylor & Francis.
- Steinmetz, K. M.& Kensinger, E. (2010). *Psychology of emotions, motivations and actions: emotion's effects on attention and memory*. New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Wallace, B.A. (2006). *The attention revolution: unlocking the power of the focused mind*. Boston: Wisdom Publication.
- Wu, W. (2014). *Attention*. New York. Routledge.