Apa itu *Mindfulness*?

Pertanyaan ini telah memenuhi pikiran saya selama beberapa waktu. Sebuah kata yang mungkin terdengar lazim bagi kita semua, tetapi saya terus bertanya kepada diri sendiri, apakah saya benar-benar tahu arti di baliknya?

**Persepsi awal** saya tentang *Mindfulness* mengitari asumsi bahwa hal tersebut hanyalah sebatas keadaan tenang saat mempraktikkan sebuah aktivitas seperti meditasi. Oleh karena itu, saya selalu memiliki pola pikir bahwa hal tersebut hanya dilakukan oleh penganut ajaran Buddha.

Namun, setelah mengetahui bahwa konsep *Mindfulness* mencakup jauh lebih dari itu, saya menyadari bahwa saya telah mempraktikkannya jauh sebelum *Mindfulness* diperkenalkan kepada saya. *Mindfulness* bukanlah sesuatu yang menjadi milik satu kelompok tertentu. Hal tersebut pun tidak hanya dipraktikkan melalui diam. Hal tersebut bukanlah sebuah kegiatan tersendiri melainkan metode tentang cara melakukan sebuah aktivitas. *Mindfulness* cenderung menjawab pertanyaan **Bagaimana daripada Apa.**

*Mindfulness* mengajarkan saya untuk hadir sepenuhnya dan menyadari keadaan terkini saya serta memberikan respons yang paling tepat dalam keadaan apapun, saya telah belajar untuk mengurangi kebiasaan menuntut dan untuk lebih bersyukur akan segala sesuatu. Saya juga menyadari bahwa *Mindfulness* adalah sesuatu yang kita semua miliki secara alami, namun hal tersebut akan tersedia bagi kita ketika kita melatihnya setiap hari.

Tetapi, setelah mengetahui berbagai manfaat dari mempraktikkan Mindfulness, masih cukup menantang bagi saya untuk menerapkannya di dalam setiap kegiatan. Beberapa hari mungkin mengharuskan saya untuk menyelesaikan masalah secepat mungkin dan untuk itu saya selalu mencoba sebaik mungkin untuk mengalokasikan 5 hingga 15 menit dalam sehari untuk melakukan aktivitas favorit saya dimana saya dapat menerapkan *Mindfulness* sepenuhnya.

Beberapa kegiatan yang saya suka lakukan adalah, membaca, shalat dan juga berjalan secara *mindful.* Kegiatan-kegiatan ini tidak hanya menenangkan diri saya dari hari yang penuh tekanan tetapi juga mendidik saya melalui cara-caranya tersendiri. Dengan membaca, saya dapat melihat dunia melalui perspektif orang lain. Melalui melakukan salat, saya dapat memperkuat hubungan saya dengan Yang Mahakuasa. Dan melalui melakukan jalan-jalan saya dapat mengamati lingkungan saya dan mengingatkan kepada diri sendiri betapa diberkatinya saya.

*Mindfulness* terbuka untuk semua orang tanpa terkecuali. Terlebih dengan adanya fakta bahwa kita hidup di lingkungan yang sangat sesak, dimana segala sesuatunya bergerak lebih cepat daripada kecepatan kita mencerna informasi. *Mindfulness* menyediakan cara bagi setiap orang untuk menikmati setiap momen dan memberikan rasa ketenangan, terlepas dari kenyataan bahwa kita hidup di lingkungan yang begitu padat. Apa yang lebih baik daripada itu?