



SNAP TO READ

MEMBACA: SEBAGAI MEDITASI PIKIRAN DAN BAHASA

Hasanuddin Chaer, Ahmad Sirulhaq, Abdul Rasyad

Universitas Mataram, Universitas Hamzanwadi

hasan.unram@gmail.com, ahmad_haq@unram.ac.id, rasyad.iis@gmail.com

First received: June 25, 2019

Final proof received: June 28, 2019

Abstract

The concept of metacognitive learning with a spiritual approach is to focus on the role of mind and language and how to apply it in reading to improve emotional of intelligence in understanding the universal meaning of the text. This essay uses the approach Centered Attention of Meditation (FA). That is to focus the mind on objects, images, or words in sentences that are understood to add insight to the context of what the author explained, to connect the reader to understand the mind and language. This essay is here to open the freezing of the universal meaning of the text from what covers the mind and the meaning of language with the reading formula (B+B), namely "Stop and Think". Human language is a linguistic structure that must be understood through understanding of meditation.

Keywords: *Mind, Language and Meditation*

Membaca adalah proses kognitif dari decoding simbol untuk mendapatkan makna. Ini adalah bentuk pemerosesan bahasa. Keberhasilan dalam proses ini diukur sebagai pemahaman membaca. Membaca adalah sarana untuk memperoleh bahasa, komunikasi, dan berbagi informasi dan gagasan. Seperti semua bahasa, ini adalah interaksi yang kompleks antara teks dan pembaca, dibentuk oleh pengetahuan sebelumnya, pengalaman,

sikap, dan komunitas bahasa yang terletak secara budaya dan sosial. Proses membaca membutuhkan latihan, konsentrasi, ketenangan, kebersihan hati, pengembangan, dan penyempurnaan yang berkelanjutan. Membaca membutuhkan kreativitas dan analisis kritis. Karena membaca adalah proses yang kompleks, membaca tidak dapat dikendalikan atau dibatasi pada satu atau dua interpretasi. Tidak ada undang-undang yang konkret dalam membaca, melainkan memberikan pembaca jalan keluar untuk menghasilkan produk mereka sendiri secara introspektif. Ini mempromosikan eksplorasi teks yang mendalam selama interpretasi (Certeau, 1984; 165-176.).

Pembaca menggunakan berbagai strategi membaca untuk memecahkan kode (untuk menerjemahkan simbol menjadi suara atau representasi visual dari ucapan) dan pemahaman. Pembaca dapat menggunakan petunjuk konteks untuk mengidentifikasi arti dari kata-kata yang tidak dikenal. Pembaca mengintegrasikan kata-kata yang telah mereka baca ke dalam kerangka pengetahuan atau skema yang ada. Seringkali teks terkait dengan objek, seperti alamat pada amplop, info produk pada kemasan, atau teks pada lalu lintas atau rambu jalan. Slogan dapat dilukis di dinding. Teks juga dapat dihasilkan dengan mengatur batu dengan warna berbeda di dinding atau jalan. Teks pendek seperti ini kadang-kadang disebut sebagai cetak lingkungan. Bidang pengenalan kata visual mempelajari bagaimana orang membaca kata-kata individual (Nation, 2009).

Proses perekaman informasi untuk dibaca nanti adalah menulis. Bagi manusia, membaca biasanya lebih cepat dan lebih mudah daripada menulis. Membaca biasanya merupakan kegiatan individu, meskipun kadang-kadang seseorang membacakan dengan lantang untuk pendengar lain. Membaca keras untuk penggunaan sendiri, untuk pemahaman yang lebih baik adalah bentuk komunikasi intrapersonal. Pada awal 1970-an (Pritchard, et.al., 2012; 1268-1288) telah diusulkan jalur hipotesis ganda untuk membaca keras, sehingga ada dua mekanisme mental terpisah, atau rute kognitif, yang terlibat dalam kasus ini, dengan output dari kedua mekanisme berkontribusi pada pengucapan dan stimulus tertulis. Literasi adalah kemampuan untuk

menggunakan simbol-simbol dari sistem penulisan. Ini adalah kemampuan untuk menafsirkan apa yang dilambangkan simbol-simbol informasi, dan menciptakan kembali simbol-simbol yang sama sehingga orang lain dapat memperoleh makna yang sama. Buta huruf adalah ketidakmampuan untuk mendapatkan makna dari simbol yang digunakan dalam sistem penulisan. Disleksia mengacu pada kesulitan kognitif dalam membaca dan menulis. Ini didefinisikan sebagai jenis ketidakmampuan belajar berbasis otak yang secara spesifik mengganggu kemampuan seseorang untuk membaca. Istilah disleksia dapat merujuk pada dua gangguan, disleksia perkembangan yang merupakan ketidakmampuan belajar (Heim, 2008; 73-89).

Alexia mengacu pada kesulitan membaca yang terjadi setelah kerusakan otak, stroke, atau penyakit progresif (Cherney LR 2004; 53). Prediktor utama kemampuan seseorang untuk membaca skrip alfabet dan non alfabet adalah terotomatisasi dengan kesadaran fonologis, penamaan cepat dan intelligence quotient (IQ) verbal (Powell, 2007; 46-68). Banyak penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kecepatan membaca meningkatkan pemahaman. Kecepatan membaca membutuhkan waktu yang lama untuk mencapai level dewasa. Kecepatan membaca anak-anak meningkat sepanjang tahun-tahun sekolah. Rata-rata, dari kelas 2 hingga perguruan tinggi, angka membaca meningkat 14 kata panjang standar per menit setiap tahun di mana satu kata panjang standar didefinisikan sebagai enam karakter dalam teks, termasuk tanda baca dan spasi (Wheat, 2010; 5229-5233). Membaca untuk pemahaman adalah inti dari bacaan sehari-hari kebanyakan orang.

Kecepatan membaca telah digunakan sebagai ukuran dalam penelitian untuk menentukan efek intervensi pada penglihatan manusia. Sebuah Systematic Review Cochrane digunakan kecepatan membaca kata per menit sebagai hasil utama dalam membandingkan membantu membaca yang berbeda untuk orang dewasa dengan low vision (Gianni, 2013). Membaca adalah perolehan dan praktik keterampilan yang diperlukan untuk memahami arti di balik kata-kata yang dicetak. Bagi pembaca yang cukup baik, keterampilan membaca sering terasa sederhana, mudah, dan otomatis.

Namun, proses belajar membaca adalah kompleks dan dibangun di atas keterampilan kognitif, linguistik, dan sosial yang dikembangkan sejak usia sangat dini. karena membaca tidak sebatas membaca dan mengafal huruf-huruf, tetapi yang lebih penting dari tujuan membaca yaitu untuk memahami. Berusaha memahami berarti usaha untuk berkomunikasi antara jiwa pembaca dan teks yang kita baca sebagai objek. Dalam proses belajar memahami, seseorang bergeser dari belajar membaca, ke membaca untuk belajar. Pada tahap ini pembaca membangun latar belakang pengetahuan ejaan yang substansial. Karena konten yang dibaca menjadi lebih banyak menuntut, pembaca yang baik akan mengembangkan pengetahuan tentang bahasa kiasan dan ironi yang membantu mereka menemukan makna baru dalam teks.

Artikel ini menggunakan metode pendekatan “Meditasi Perhatian Terpusat (FA)”, “The first style, FA meditation, entails voluntary focusing attention on a chosen object in a sustained fashion” (Lutz, et.al., 2008; 163-169). Ini mencakup pemusatan perhatian sukarela pada objek, pernapasan, gambar, atau kata-kata yang dipilih dan melibatkan pemantauan non-reaktif dari konten pengalaman dari waktu ke waktu. Terutama sebagai sarana untuk mengenali sifat pola emosional dan kognitif. Dalam metode ini, «praktisi sepenuhnya waspada, sadar, dan mengendalikan keadaan dirinya tetapi tidak mengalami aktivitas pemikiran yang tidak diinginkan. juga tidak bertujuan untuk menghentikan pikiran. atau kondisi seseorang tanpa pikir. Hal ini untuk meningkatkan kesadaran pikiran dan rasa, untuk mencoba fokus dan konsentrasi terhadap apa yang hendak ingin dipahami di dalam teks (Baer, 2009; 15-20), selain menjaga kefokuskan, meditasi pun juga menjaga pikiran dan perasaan kita agar tetap tenang, hening dan tentram, tetapi tetap aktif dalam proses membaca makna yang ada di dalam teks.

Hal semacam ini dilakukan dalam memahami pesan teks yang universal untuk meningkatkan perhatian (mindfulness) pada saat membaca dan yang paling penting adalah proses kesadaran dan konsekuensi dari meditasi pikiran dan emosi. Ini akan membantu pembaca untuk memahami makna dari apa yang mereka baca di luar dan apa yang tertulis di halaman

buku. Proses pemahaman tumbuh saat membaca buku-buku, dimana seseorang belajar bagaimana menghubungkan pengetahuan sebelumnya, memprediksi konsekuensi yang baik atau buruk, menarik kesimpulan dan menafsirkan bagaimana setiap petunjuk baru, wahyu Ilahi, atau sepotong pengetahuan tambahan mengubah apa yang mereka ketahui, seseorang membaca untuk melepaskan lapisan makna dalam sebuah kata, frasa, atau pemikiran. Membaca adalah aktifitas kompleks kognitif dimana pembaca secara sengaja dan interaktif terlibat dengan teks.

Tujuan artikel ini adalah untuk membuka pemahaman makna universal teks dari pola yang membatasi pikiran dan bahasa. Seorang pembaca juga tampaknya tidak terpaku pada setiap kata dalam sebuah teks, melainkan berhenti sejenak pada beberapa kata secara mental saat mata mereka bergerak. Dengan rumus membaca (B+B) yaitu, “berhenti dan berpikir” karena bahasa manusia menunjukkan keteraturan linguistik tertentu yang harus dipahami dengan hati dan pikiran yang bersih, ini yang penulis namakan dengan “membaca sebagai meditasi pikiran dan bahasa”. Dalam “meditasi pikiran” pembaca memulai sebuah pencarian dimana pembaca ingin menyelami makna teks dan kitab suci yang ingin di pahami dari keraguan yang sebelumnya untuk menemukan makna teks dan kitab suci yang bisa ia pahami dan yakini (Descartes, 1984; 1-62).

Dengan melakukan hal itu, pembaca menemukan dan memahami apa yang harus ia ketahui dan tidak harus di ketahui dalam pencarian pemahaman makna bahasa. Tetapi pembaca tidak meragukan apakah ia memiliki pikiran atau tidak. Ini yang memberi Descartes firasat bahwa pikiran dan bahasa adalah hal yang berbeda. Pikiran menurut Descartes adalah “hal yang di pikirkan” dan bukan material zat. Benda yang ada di dalamnya sebuah tulisan, teks atau bahasa adalah merupakan esensi dari dirinya. Bahasa yang mendatangkan keraguan, tidak percaya, berharap dan juga berpikir, karena bahasa dapat mengatur fungsi tubuh yang normal seperti jantung, hati dan pikiran.

Perbedaan antara pikiran dan bahasa Descartes memiliki pandangan

yaitu, “saya memiliki gagasan yang jelas dan berbeda tentang diri saya sebagai pemikiran, hal yang tidak diperluas, dan gagasan bahasa yang jelas dan berbeda sebagai hal yang diperluas dan tanpa pemikiran” (Descartes, 1984; 1-62). Apa pun yang saya pikirkan dan bayangkan dengan jelas dan akan semakin jelas dan Tuhan dapat menciptakannya. Jadi dalam pandangan Descartes bahwa pikiran adalah sesuatu yang berpikir dan eksis, berbeda dengan bahasa yang memiliki sifat yang panjang. Dengan demikian pikiran adalah zat yang berbeda dari bahasa yang esensinya dipikirkan, pikiran dan bahasa dapat berinteraksi secara kausal (Descartes, 1984; 1-62). Peristiwa mental atau pikiran dapat menyebabkan kesalahan pemahaman terhadap makna bahasa yang dibaca, juga sebaliknya salah dalam memahami makna teks dapat menyebabkan peristiwa atau benturan mental dan pikiran.

Bahwa semua bentuk interaksi pikiran dan bahasa memerlukan intervensi langsung dari Tuhan. Untuk membuktikan bahwa sumber sejati pengetahuan ilmiah terletak pada pikiran dan bukan pada indra atau sebatas membaca kata dalam kalimat literal, atau sebatas gambar yang nampak. Untuk membuktikan bahwa pikiran harus menjadi sumber sejati dari pengetahuan, dan semua pengetahuan yang berasal dari indera ke keraguan. Descartes menggunakan contoh ilusi optik seperti tongkat di air yang tampak bengkok untuk menunjukkan sifat tidak dapat di andalkan dari informasi yang di kumpulkan melalui indera, dan berpendapat bahwa kita harus menolak informasi tersebut sebagai hasilnya. Di sini, Descartes menyerahkannya semata-mata kepada individu untuk menilai keandalan pengetahuan.

Kecerdasan kognitif mencerminkan kapasitas untuk menyimpulkan keyakinan dan niat pembaca untuk memahami makna teks. Tapi apakah peningkatan yang sebanding dalam membaca pikiran (mindreading) akan muncul memanfaatkan aspek kognitif dari pemahaman pembaca. Namun mengingat bahwa perhatian diakui untuk meningkatkan kesadaran keadaan tubuh, emosi dan kognisi kesadaran metakognitif dapat memfasilitasi beberapa untaian pemahaman pembaca. Sementara membaca dengan tingkat kesadaran dan konsentrasi penuh akan menyoroti manfaat kognitif dan

emosional dari proses meditasi membaca jangka panjang. Membaca dengan pendekatan meditasi “Perhatian Terpusat (FA)” meningkatkan atribusi kondisi mental dan perhatian empatik, di bandingkan dengan pembaca yang tidak menggunakan pendekatan meditasi “Perhatian Terpusat (FA)”, mungkin merupakan teknik yang baik untuk memfasilitasi aspek inti dari fungsi metakognitif.

MEDITASI TEORI DAN METODE

Meditasi adalah praktik dimana seorang individu menggunakan teknik seperti perhatian, atau memfokuskan pikiran mereka pada objek, pikiran atau aktivitas tertentu untuk melatih perhatian dan kesadaran, dan mencapai keadaan mental yang stabil dan tenang secara emosional. Meditasi tidak hanya di gunakan untuk metode belajar membaca tetapi juga dapat di gunakan dengan tujuan mengurangi stres, kecemasan, depresi, dan rasa sakit, dan meningkatkan kedamaian, persepsi, konsep diri, dan kesejahteraan. Bahasa Inggris Meditasi berasal dari Bahasa Prancis Lama *meditacioun* dan bahasa Latin *meditatio* dari kata kerja *meditari*, yang berarti “berpikir, merancang, dan merenungkan”.

Meditasi dalam bahasa Inggris juga dapat merujuk pada praktik-praktik Islam Sufisme. Definisi dalam kamus Oxford dan Cambridge dan Merriam-Webster mencakup arti meditasi dari bahasa Latin asli yaitu “berpikir mendalam tentang (sesuatu)” serta penggunaan populer “untuk memfokuskan pikiran seseorang untuk jangka waktu tertentu”. Dalam penelitian psikologi modern, meditasi telah di definisikan dan di tandai dalam berbagai cara, banyak dari penelitian ini menekankan peran perhatian. Praktisi meditasi berusaha untuk melampaui pikiran refleksif, berpikir (kadang-kadang disebut “berpikir diskursif atau logika”). Ini mungkin untuk mencapai yang lebih dalam, lebih taat, atau keadaan lebih santai (Goleman, 1988; 107).

Pelatihan perhatian dan kesadaran untuk membawa proses mental di bawah kontrol sukarela yang lebih besar dan dengan demikian mendorong kesejahteraan mental umum dan pengembangan atau kapasitas spesifik

seperti ketenangan, kejelasan, dan konsentrasi (Walsh dan Shapiro, 2006; 227). Meditasi adalah mengatur tubuh dan pikiran untuk mempengaruhi peristiwa mental dengan melibatkan serangkaian perhatian khusus (Cahn dan Polich 2006; 180-211). Meditasi adalah praktik berulang kali untuk tujuan memperoleh pengalaman subjektif yang sering digambarkan sebagai sangat tenang diam, dan kewaspadaan tinggi, sering di tandai sebagai bahagia (Jevning, et al. 1992; 415-424). Dalam penelitian psikologi modern, meditasi telah di definisikan dan di tandai dalam berbagai cara banyak dari ini menekankan peran perhatian.

Metode Perhatian Terpusat (FA)

Ini termasuk memperhatikan nafas, ide atau perasaan kepada objek tertentu (meditasi konsentrasi) ke makna kata-kata teks yang belum jelas di pahami maksudnya atau pada kitab suci (seperti dalam meditasi transendental), dan meditasi satu titik (Lutz, at.al 2008; 163-169). Pada semua peristiwa mental yang memasuki bidang kesadaran (disebut meditasi mindfulness). Dalam metode ini pembaca sepenuhnya waspada, sadar, dan mengendalikan keadaan dirinya tetapi tidak mengalami aktivitas pemikiran yang tidak di inginkan. Berarti juga tidak bertujuan untuk menghentikan pikiran atau dimana keadaan kondisi seseorang tanpa pikir, yang dalam setiap aktifitas pembelajaran bisa di aplikasikan dengan rumus membaca (B+B) yaitu “berhenti dan berpikir” yaitu, dengan metode ini ketika pembaca belum memahami kata, kalimat, paragraf dan wacana, maka pembaca harus berhenti sejenak secara mental dan merenungkan serta berpikir untuk berusaha memahami maksud dari teks tersebut. Ini untuk meningkatkan perhatian dan kesadaran pembaca di dalam memahami makna teks yang universal.

Latihan Meditasi

Teknik meditasi transendental menganjurkan praktek 20 menit dua kali per hari, beberapa teknik menyarankan lebih sedikit waktu terutama ketika memulai meditasi. Penelitian mengatakan manfaat dapat di capai dengan latihan hanya 8 menit per hari. Beberapa meditator berlatih lebih lama khususnya ketika sedang kursus. Beberapa meditator menemukan latihan

terbaik pada jam-jam sebelum fajar (Carroll, 2005; 232-238). Sementara asana dan posisi seperti lotus penuh, setengah lotus, Burma, Seiza, dan berlutut posisi sangat populer di agama Buddha, Jainisme dan Hindu, postur lain seperti duduk, terlentang (berbaring), dan berdiri juga di gunakan. Meditasi juga kadang-kadang di lakukan sambil berjalan, di kenal sebagai kinhin, atau sambil melakukan tugas sederhana dengan penuh kesadaran, yang dikenal sebagai samu.

Penggunaan Tasbih

Beberapa agama kuno di dunia memiliki tradisi menggunakan tasbih sebagai alat dalam meditasi renungan. Sebagian besar tasbih do'a dan Kristen rosario terdiri dari mutiara atau tasbih yang di hubungkan bersama oleh seutas benang. The rosario Katolik Roma adalah string manik-manik yang berisi lima set dengan sepuluh manik kecil. Hindu Japa Mala memiliki 108 manik-manik. Manik-manik dihitung satu kali ketika seseorang mengucapkan mantra. Muslim Misbaha memiliki 99 manik-manik atau dengan zikir memakai asmaul-husna (99 nama Tuhan yang baik).

Meditasi Religius

Tujuan meditasi adalah untuk memperkuat pemahaman seseorang tentang firman Allah, kitab suci ataupun teks-teks lainnya dan untuk membuat jiwa seseorang lebih rentan terhadap kekuasaan berpotensi transformatif mereka untuk memahami makna, lebih mudah menerima kebutuhan do'a dan meditasi untuk mewujudkan dan mempertahankan kesatuan spiritual dengan Tuhan. Agama Islam tidak pernah merinci bentuk meditasi tertentu, dengan demikian setiap orang bebas untuk memilih bentuk mereka sendiri. Namun yang terpenting adalah harus membaca satu bagian tulisan-tulisan kitab suci Al-Qur'an atau firman Allah dua kali sehari, sekali di pagi hari, dan sekali di malam hari, dan merenungkannya. Ajaran Islam juga mendorong orang untuk merenungkan tindakan dan nilai seseorang pada akhir setiap hari. Selama puasa 30 hari di bulan Ramadhan setiap periode tahun Hijriyah, dimana umat Islam berpegang pada matahari terbit hingga terbenam teguh pada puasa, mereka bermeditasi dan berdo'a untuk membangkitkan kembali

kekuatan spiritual mereka (Verman, 1997; 1-45).

Yudaisme

Ada bukti bahwa Yudaisme telah memiliki praktik meditasi yang kembali ribuan tahun. Misalnya, dalam Taurat, patriark Ishaq digambarkan sebagai “לשוח” (lasuach) sebuah istilah yang di pahami oleh semua komentator sebagai beberapa jenis praktik meditasi. Demikian pula ada indikasi di seluruh Tanakh (Ibrani Alkitab) bahwa meditasi di gunakan oleh para nabi. Dalam Perjanjian Lama, ada dua Ibrani kata untuk meditasi: hāgâ (bahasa Ibrani: הָגָה), yang berarti mendesah atau bergumam, tetapi juga untuk bermeditasi, dan sî sâ (Ibrani: שִׁיחָה), yang berarti merenungkan, atau berlatih dalam pikiran seseorang (Scholem, Gershom Gerhard 1961: 34). Praktek ini adalah proses reflektif analitis untuk membuat diri sendiri memahami konsep kitab suci dengan baik, yang mengikuti dan menginternalisasi penelitiannya dalam tulisan-tulisan ilmiah.

Pada pertengahan abad ke-19, menekankan praktek meditasi introspeksi dan visualisasi yang dapat membantu untuk meningkatkan karakter moral. Pengulangan do’a yang lembut menjadikan nya sarana yang sangat baik untuk bergerak ke meditasi yang lebih dalam. Itu memberi kita kesempatan untuk membuka diri kepada firman Allah, untuk memperbaiki pandangan batin kita dengan mengalihkan pikiran kita ke hakekat kehidupan. Prinsip pertama adalah meditasi di pelajari melalui latihan. Banyak orang yang berlatih meditasi atau zikir batin memulai dengan sangat sederhana dan lambat laun mengembangkan meditasi yang lebih canggih. Meditator belajar untuk mendengar suara batin, suara Tuhan, dimana kesadaran berada di dalam tubuh lenyap, sebagai efek dari meditasi transenden yang mendalam dalam do’a.

Islam

Umat Islam melaksanakan pengabdian wajib yang dilakukan oleh umat Islam lima kali per hari. Tubuh melewati serangkaian posisi tubuh yang berbeda, ketika pikiran mencapai tingkat konsentrasi yang disebut khushu’. Jenis meditasi pilihan kedua, yang disebut dzikir yang berarti mengingat

dan menyebut Tuhan, di tafsirkan dalam berbagai teknik meditasi dalam tasawuf atau mistisisme Islam (Dwivedi, 1989; 434-436). Ini menjadi salah satu elemen penting tasawuf karena di sistematiskan secara tradisional. Ini di sandingkan dengan fikr (berpikir) yang mengarah pada pengetahuan (Khalifa, 1992; 536).

Pada abad ke-12, praktik tasawuf mencakup teknik meditasi tertentu, dan para pengikutnya mempraktikkan kontrol pernapasan dan pengulangan kata-kata suci atau menyebut lapaz Allah dalam batin. Banyak tradisi sufi menekankan pada prosedur meditasi yang berasal dari aspek kognitif ke salah satu dari dua pendekatan utama yang dapat di temukan dalam tradisi Buddhis: konsentrasi teknik, yang melibatkan intensitas tinggi dan fokus tajam introspeksi. Dalam tatanan sufi Oveyssi-Shahmaghsoudi, misalnya ini sangat jelas dimana muraqaba mengambil bentuk tamarkoz yang terakhir menjadi Persi istilah yang berarti “konsentrasi” (Lash, 1990; 320). Tafakkur atau tadabbur dalam tasawuf secara harfiah berarti refleksi atas alam semesta; ini di anggap memungkinkan akses ke bentuk perkembangan kognitif dan emosional yang hanya dapat berasal dari tingkat yang lebih tinggi, yaitu dari Tuhan. Sensasi menerima ilham Ilahi membangkitkan dan membebaskan hati dan kecerdasan, memungkinkan pertumbuhan batin sedemikian rupa sehingga yang duniawi sesungguhnya mengambil kualitas yang tak terbatas. Ajaran Muslim merangkul hidup sebagai ujian ketundukan seseorang kepada Tuhan. Banyak ayat-ayat suci Al-Qur'an yang memerintahkan untuk berpikir, merenung, tafakkur dan sadar.

Mindfulness

Selama 20 tahun terakhir beberapa metode di gunakan selama waktu yang di sisihkan khusus untuk meditasi mindfulness, seperti teknik pemindaian tubuh atau membiarkan pikiran muncul dan berlalu, dan juga selama kehidupan kita sehari-hari, seperti menyadari rasa dan tekstur makanan yang kita makan. Beberapa penelitian menawarkan bukti bahwa praktik mindfulness bermanfaat untuk pengaturan diri otak dengan meningkatkan aktivitas di korteks cingulate anterior (Manocha, 2014; 46). Semua bentuk

aktifitas meditasi pikiran adalah tren yang jauh dari depresi dan kecemasan, dan menuju kebahagiaan, relaksasi, dan keseimbangan emosional. (Craske & Barlow 2006: 53); (Chen, et.al. 2009). Bentuk meditasi spiritual dan sekuler telah menjadi subjek analisis ilmiah. Berdasarkan semua yang telah di paparkan di atas ini adalah sebagai contoh dan pilihan metode bagi pembaca yang ingin menemukan kembali pemahaman melalui seni olah batin.

MEDITASI BAHASA DAN PIKIRAN

Pengajaran membaca adalah usaha pembaca dalam proses menyembuhkan penyakit kebodohan dan kegelapan makna teks dari pemahaman yang samar yang tidak bisa di pisahkan dari dalam teks, dan ini terjadi ketika pembaca ingin membuka makna bahasa yang terdalam, tanpa ego dan kepura-puraan seperti seorang pembaca yang telah mengetahui dan memahami segalanya. Kalau dalam kehidupan di sekitar kita, kebenaran sederhana seperti air dan udara dengan itu semua kehidupan bisa tumbuh dan berkembang, tanpa nya semua kehidupan akan mati dalam benak dan pikiran kita. Pembaca yang menyelami kebenaran makna bahasa adalah ranah dalam konsep jiwa, sementara kisah-kisah kompleks yang sering kita baca di buku dan juga di dunia maya akan menjadi dan juga menambah ego dan menggelapkan mata batin kita dalam memahami makna bahasa dan jiwa pengarang dari dalam teks.

Dalam hal ini seorang pembaca yang ingin memahami kedalaman makna bahasa di dalam teks, perlu mencari kedamaian hati dan pikiran lebih tenang dan jernih daripada hanya mencari pengertian dan pemahaman tentang bahasa. Dengan memahami hakekat makna bahasa adalah hasil proses seorang pembaca yang telah mendapatkan pengalaman dan kenikmatan tersendiri dan bersifat pribadi di dalam teks. Bahasa dalam dunia teks, pembaca dan pengarang adalah satu kesatuan dalam ranah metakognitif yang tidak bisa di pisahkan, pemahaman tidak akan muncul kalo tidak ada teks, dan teks tidak akan hadir tanpa seorang pengarang dan teks akan mati kalo tidak ada pembaca. Di sini pembaca harus dapat benar-benar menemukan

kesatuan untuk memahami makna yang ada di dalam teks. Seperti ketika kita menyelami dunia, apa yang sebenarnya mati adalah segalanya yang bukan milik kita, dan apa yang muncul dalam hidup adalah siapa kita sebenarnya (kehebatan diri). Menemukan makna bahasa melalui pikiran dan jiwa akan membantu seseorang dalam mengubah energi pemahaman untuk menerangi kegelapan dan kebutaan hidup nya selama ribuan tahun. Yang pada gilirannya memungkinkan seseorang untuk benar-benar mulai hidup, mulai memahami dan cerdas secara emosional dan spiritual.

Membaca dan memahami makna teks dengan “pikiran” memungkinkan seseorang untuk menemukan apa yang tidak di sukai tentang dirinya, tentang kehidupannya, alih-alih tetap seperti hamster di atas roda yang terus-menerus berusaha memperbaiki diri yang pada akhirnya akan menyatu di dalam meditasi pikiran dan pemahaman makna teks dan bahasa. Proses pemahaman makna bahasa ini akan membantu seorang pembaca untuk berhenti mengejar gambar, kalimat, dan segala ungkapan dan rupa dari apa yang terlihat baik, untuk memungkinkan kebaikan bawaan seorang pembaca sejati dan akan terungkap dengan otentik, sah, dan bumi tanpa topeng spiritual apa pun yang mungkin telah di bangun selama ini. Jiwa adalah tuan yang lembut, dunia gambar dan kalimat bahasa yang nampak di hadapan kita bisa menjadi tirai yang merupakan ego spiritual atau kritik batin. Bahasa pikiran dan jiwa yang di peroleh pembaca melalui meditasi, akan membantu seorang pembaca untuk benar-benar menerima apa adanya, ini adalah kebebasan dan kecerdasan emosional yang tak terukur.

Begitu lama kita telah menghabiskan waktu bertahun-tahun, bahkan puluhan tahun, mencoba menemukan apa yang seharusnya kita tahu dan pahami, tetapi kita hanya sering menemukan penjara dan perangkap bahasa manusia yang panjang. Dengan metode pendekatan intuisi seorang pembaca dapat menemukan dan mewujudkan kebebasan yang selama ini dia rindukan. Kedamaian pikiran dan jiwa sering di sadari ketika kita berhenti bertanya “mengapa” dan hanya menerima “apa adanya”. Kita dapat mengalami dan memahami wahyu Ilahi dari hati kita sendiri yang telah termeditasi ketika

kita melonggarkan cengkeraman tentang mengapa dan benar-benar menyerah pada apa yang ada, atau “keberterimaan tanpa syarat” yang sering di sebut oleh umat Islam dengan kalimat “*Lahaula wala Quwwata illa Billah*”. Cahaya murni di dalam hati seorang pembaca makna dibalik makna lieteral teks yang memahami sedang menunggu untuk di temukan, tidak perlu diburu untuk diperoleh, atau di temukan. Hal yang paling luar biasa bagi pembaca yang memahami makna teks, tentang harta tersembunyi dan kedamaian hati yang termeditasi adalah bahwa makna teks itu tidak benar-benar tersembunyi, sudah ada di dalam teks dan telah bersama seorang yang memahaminya sepanjang waktu, yaitu makna sejati teks.

Dengan konsep membaca ini, seorang pembaca akan terbangun dan sadar siapa dirinya. Berarti melepaskan semua yang dipikirkan dan semua ego sudah dia ketahui, itu adalah makna kematian dan kelahiran kembali ke dalam ketidaktahuan dan kebenaran makna tentang siapa kita yang jauh lebih dekat dengan imajinasi makna yang paling fantastis dari apa yang dianggap mungkin oleh pikiran. Di dalam dunia teks, luas dengan pemahaman makna universal yang harus diungkap, yang merupakan jantung dalam kebenaran diwujudkan dalam wilayah yang berada di luar pikiran dan akal, membutuhkan konsep perhatian dan meditasi sebagai diri sendiri untuk mengungkap makna literal teks yang sebenarnya. Dalam proses pemahaman menuju ke “bahasa pikiran dan jiwa” kita akan menemukan bahwa luka, kekecewaan, penderitaan, kesedihan dan cobaan kita tidak harus dihindari tetapi sebaliknya untuk dihadapi, itu bisa menjadi teman dan sahabat terkasih kita, akan menjadi sebuah wujud fondasi dasar dari manusia yang penuh belas kasih. Hidup ini memanggil kita untuk membaca dan memahami. Ia memanggil bahkan ketika isyaratnya jatuh pada telinga yang tuli. Akan mendengarnya bahwa ada undangan hadir di sini untuk belajar membaca dengan kita dalam penemuan yang lebih dalam tentang bahasa pikiran dan jiwa dan realisasi mendalam dari hati kita yang bercahaya.

Pembaca sejati adalah orang yang memahami maksud dan makna tersirat di dalam pesan teks. Karena proses memahami bagi pembaca adalah

sebuah aktifitas mental dan jiwa, yaitu peristiwa psikologis yang mendalam dengan elemen transendental dan mistis, biasanya terjadi pada individu yang dalam situasi atau emosional yang intens (Marie Thonnard. 2013). Tidak berlebihan jika penulis kutipkan kalimat do'a di dalam kitab sufi Suku Sasak "Rahasia Bainulhaq" ketika seorang pelajar mulai bermeditasi yang biasa di lapazkan di dalam tradisi orang-orang bijak Sufi suku Sasak Lombok Pedalaman zaman dahulu, yaitu "Bismillah. Aku buka' Badan Ilmu Allah, Yakni Zat Allah, Sifat Allah, Asma' Allah, Af'al Allah. Kunfayakun" Do'a ini sebagai salah satu pembuka untuk menelaah kitab suci atau sastra sufi oleh para pemula pembelajar sufi untuk meningkatkan perhatian dan konsentrasi dalam memahami dan menemukan makna setiap kata dan kalimat yang di jadikan sebagai objek kajian.

Hanya dengan membaca buku atau kitab suci pembaca berbicara tentang kedalaman keberadaan dirinya untuk memahami sebuah makna bahasa dan sastra, lebih-lebih dalam memahami makna kitab suci Al-Qur'an yang harus dipahami dan dibaca dengan kesucian batin, tidak seperti pembaca yang lain. Setelah membaca buku atau kitab suci kebenaran-kebenaran jelek tertentu dapat dihadapi dengan penerimaan. Membaca adalah sebuah proses aktifitas penyembuh dan penyegar kebodohan untuk memberikan pemahaman kebenaran makna abadi universal yang berada di dalam teks sastra atau kitab sastra Agung Al-Qur'an. Cahaya ilmu dan pemahaman seperti ketika pada tingkat energi ilmu pengetahuan dan membantu kita melihat bagaimana semua kebodohan itu lahir dari pemahaman yang tidak bersalah. Dengan kesakralan ilmu, kita mengeksplorasi bagaimana "pemahaman yang murni, tidak tercemar, tidak ternoda, tidak terdistorsi" tidak pernah dapat dicapai melalui penalaran diskursif, tetapi muncul dari keheningan hati kita untuk mengembalikan kita kepada kejelasan makna-makna bahasa dalam kalimat dan wahyu, kejernihan berpikir dan tulus dalam hidup.

Deskripsinya tentang bagaimana pemahaman terasa pada tingkat yang murni memberikan makna baru bagi teks sastra atau kitab suci. Pemahaman akan membebaskan kita dari kebodohan dan kegelisahan ilmu. Ini adalah

ekspresi pembaca dalam keheningan ucapan hati yang murni. Pembaca atau seorang pembelajar yang baik adalah kemampuannya untuk membuka misteri jiwa pengarang teks, atau ketika dalam menyelami psikologi sastra Qur'ani seperti hubungan kholiq dan makhluk, Tuhan dan hamba, Guru dan Murid, akan terlihat jelas ketika pembaca menawarkan pandangan sekilas melalui persepsi indra yang lebih tinggi tentang gurunya. Seperti ungkapan Sidharta Gautama di dalam sebuah syair: "Iling ning wahdane-sun sungkalang medalinjing-selamperong sampurna-ana ning anggang maha diri", yang bermakna "Dulu Aku berada di tempat yang hening, sunyi dan senyap. Aku memiliki kekuatan untuk hadir. Aku dalam keadaan yang kotor dan najis. Aku ini berwujud dan terlahir dengan sempurna" (Wynne, 2007; 51).

Kalau kita telaah dan cermati melalui kata dan kalimat dari ungkapan Sidharta Gautama ini dengan metode "perhatian terpusat (FA)" atau dengan rumus membaca (B+B) yaitu, berhenti sejenak secara mental dan berpikir serta merenungkan makna universal dari kalimat psikologi sastra ini mengandung nilai dan konsep ajaran tentang kesadaran sebagai hamba yang do'if (lemah), terhina, kotor, najis, dan menjijikkan, sifat pelupa, tidak berilmu dan bodoh tentang proses penciptaan dirinya sebagai manusia. Dan fungsinya sebagai makhluk yang akan menjadi cikal bakal khalifah di bumi ini, dan kemudian melalui anugerah dari sang maha diri (Tuhan) tiba-tiba terlahir ke dunia fana ini dengan selamat dan sempurna. Senada dengan ungkapan napas Al-Qur'an di dalam surat Ar-Rum; ayat-8: "Dan mengapa mereka tidak memikirkan tentang (kejadian) diri mereka"? Di dalam suroh Al-Abasa' ayat 17, 18 dan 19 Allah berfirman; "Celakalah manusia! Alangkah kufurnya dia! Dari apakah dia (Allah) menciptakannya? Dari setetes mani, Dia (Allah) menciptakannya, lalu menentukannya".

Dalam Suroh Al-Abasa' ini Allah mengecam keras kepada manusia yang tidak merenungkan dari apa mereka diciptakan dan merasa membanggakan diri di dunia ini, mereka hanya diciptakan dari air mani yang sedikit, yaitu dari air yang hina dan tercela yang telah tercampur dan mengalir seperti air ingus yang keluar dari dalam hidung. Namun seperti yang telah disebutkan

oleh Sidharta Gautama dalam syairnya bahwa “Selamperong sampurna-ana ning anggang maha diri” yaitu, “Aku dari keadaan yang kotor dan najis tetapi dengan kekuatan dan anugerah dari sang Maha Diri (Tuhan) Aku terlahir dengan selamat dan sempurna”. Melalui air yang hina itu, Tuhan menitipkan sebuah kalimat (firman) yaitu; zat mani, zat hidup, dan zat ilmu. Melalui tiga zat ini Allah menitipkan rahasia hidup-Nya kepada manusia melalui “alam Nun” atau “alam Rahim” menuju kelahirannya di dunia ini dengan ilmunya Allah, semua proses penciptaan manusia adalah ketentuan Allah sehingga manusia bisa menjadi mulia dan berilmu karena-Nya. Allah Maha Mengetahui apa yang terbersit melalui pikiran dan jiwa hamba-Nya, karena jiwa manusia memiliki fungsi untuk mendengar, mengetahui, merasakan dan menghendaki sesuatu.

Dalam hadis qudsi di sebutkan bahwa “Al-Insanu Sirri wa Ana Sirrohu” (“adapun manusia adalah rahasia-Ku dan Aku pun adalah rahasia manusia”). Dalam Al-Qur’an suroh Az-Zariyat ayat 21, Allah berfirman “Dan di dalam dirimu apakah kalian tidak pernah memperhatikannya”. Sumber keberadaan diri kita adalah hati dan bukan terletak di dalam pikiran. Melalui hati seseorang bisa menemukan tempat suci dan mulia di dalam diri dan dapat merasakan yang namanya kehadiran Tuhan yang dicintai dan segala yang ada. Dalam jiwa inilah semua manusia merasakan kerinduan untuk dapat bertemu dan menyentuh jiwa suci yang ada di dalam diri, begitu dekat Tuhan dengan makhluk-Nya. Di dalam Tafsir Al-Mukhtasor ; “Hai manusia hanya diri kalian yang mampu menuntun dirimu sendiri menuju kemuliaan kepada Allah, tapi mengapa kalian tidak pernah memperhatikan dan merenungkannya” (Al-Mukhtasor, 1439; 521). Tidak sedikit ayat-ayat Al-Qur’an yang menjelaskan tentang konsep berpikir dan merenung. Seperti terdapat dalam ungkapan-ungkapan Al-Qur’an yaitu, “Apakah kalian tidak pernah memikirkan nya- Apakah kalian tidak pernah merasional kan nya- Apakah kalian tidak pernah merenungkan kan nya- Apakah kalian tidak pernah mengambil pandangan, tetapi tidak akan mampu mengambil pelajaran dari ayat-ayat al-Qur’an kecuali orang-orang memiliki yang pandangan”.

Ayat-ayat Al-Qur'an ini adalah contoh dan perintah untuk bermeditasi, merenung dan berpikir untuk menemukan dan merasakan kedalaman makna struktur ayat-ayat Al-Qur'an yang universal dan abadi.

Di dalam semua agama besar seperti Hindu, Budha, Kristen, Yudaisme dan juga Islam memiliki ajaran terdalam yang sama, walaupun memiliki perbedaan yang mendasar tentang konsep ritual agama secara lahiriah dan formal tetapi yang paling penting adalah bagaimana hubungan manusia dan tatanan alam dan renungkan bahwa kedua tatanan itu mengandung jejak realitas Ilahi, yang merupakan asal mula penciptaan manusia dan alam semesta. Dalam hal ini pembaca akan bisa merasakan momen-momen istimewa dan merasakan panggilan nurani yang berbeda dari biasanya dan lebih mendalam ke meditasi pikiran dan bahasa. Seperti inilah seorang pembaca mistik yang berbakat, dia mampu mengolah dan memahami informasi pengetahuan di luar dirinya serta mampu menginterpretasikan makna terdalam dari makna teks sastra atau kitab suci Al-Qur'an universal yang tak terlukiskan. Namun sebenarnya esensi makna bahasa yang sebenarnya bukanlah karena kapasitas nya yang mampu menjelaskan hal-hal yang mendalam dan luar biasa, tetapi karena desakan batin kita yang ingin menyelami hakekat makna bahasa yang universal, dan semua itu dapat terekspresi melalui seluk beluk dari pengalaman kehidupan kita sehari-hari yang rendah hati dan bersikap sederhana.

Setiap teks wahyu Ilahi (Al-Qur'an) atau buku yang memiliki kebenaran makna universal bersifat sangat pribadi dan berbeda dengan buku atau kitab wahyu lainnya dengan terdapat di setiap kata, kalimat, paragraf dan halaman mampu menyinari dan mengilhami pembaca melalui makna kebenaran yang di kandunginya yang selanjutnya akan mengubah hidup dan konsep para pembaca. Penulis yang baik dapat memberikan inspirasi dan juga memberikan bimbingan kepada pembaca melalui pengalaman menyenangkan, menyedihkan, traumatis dalam pengalaman hidupnya. Bahkan sampai ke konsep ajaran dan pelajaran hidup yang telah ia lalui. Artikel ini menambah wawasan dan kedalaman konteks dari apa yang penulis

ungkapkan, serta dapat menghubungkan pembaca dalam memahami bahasa, makna dan jiwa melalui meditasi pikiran. Seorang pembaca yang telah menjangkau tiga esensi ini adalah jantung kemanusiaan dan juga gagasan, melalui jantung kemanusiaan inilah manusia dapat memiliki spirit dan juga kesadaran untuk mampu memiliki persepsi dan juga konsep untuk merubah dirinya dan juga manusia lain pada umumnya dan akan memiliki efek positif dalam kehidupan selanjutnya.

KESIMPULAN

Membaca dengan metode meditasi “perhatian terpusat (FA)” atau dengan rumus membaca (B+B) yaitu “berhenti dan berpikir” yang di lakukan secara terus menerus dan teratur dapat meningkatkan reaksi memori otak dan juga dapat meningkatkan nilai intelligence quotient (IQ) seseorang. Pembaca yang sudah biasa termeditasi pikiran nya lebih mampu menganalisis kode-kode bahasa dan kitab suci dan mengolah informasi pengetahuan dengan lebih baik. Karena dengan meditasi pikiran seseorang senantiasa di latih secara kontinu dalam berkonsentrasi sehingga pikiran nya tidak mudah di ganggu oleh angan-angan liar dan bebas. Meditasi pikiran dapat mengilhami seseorang untuk mengubah kebekuan pola pikir dan rasa menjadi kelegaan. Dengan memahami makna esensi bahasa, pikiran dan jiwa akan mengubah cara seorang pembaca dalam berpikir dan bersikap serta bagaimana efek perasaan setelah nya.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an Suroh Al-Abasa' Verse: 17-19

Al-Qur'an Suroh Ar-Rum Verse: 8.

Al-Qur'an Suroh Az-Zariyat Verse: 21.

Cahn, B. Rael., Polich, John. 2006. "Meditation states and traits: EEG, ERP, and Neuroimaging Studies". *Psychological Bulletin* 132 (2): 180-211. <https://psycnet.apa.org/record/2006-03023-002>.

Baer, Ruth A. 2009. Self-Focused Attention and Mechanisms of Change in Mindfulness-Based Treatment. *Cognitive Behaviour Therapy* 38 (15): 15-20. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/16506070902980703>.

Carroll, Mary. 2005. "Divine Therapy: Teaching Reflective and Meditative Practices". *Teaching Theology and Religion*. 8 (4): 232-238. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-9647.2005.00249.x>

Certeau, Michel De. 1984. *Reading as Poaching The Practice of Everyday Life*. Trans. Steven F. Rendall. Berkeley: University of California Press.

Chen, Wen-Chun. 2009. "Efficacy of Progressive Muscle Relaxation Training in Reducing Anxiety in Patients with Acute Schizophrenia". *Journal of Clinical Nursing* 18 (15): 2187.

Cherney LR (2004). "Aphasia, Alexia, and Oral Reading". *Topics in Stroke Rehabilitation*. 11 (1): 22-36. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1310/VUPX-WDX7-J1EU-00TB>.

Craske & Barlow (2006) see *Progressive Muscle Relaxation from Where These Two References Were Taken Showing That This Method Reduces Extreme Anxiety*, 1) *Worry*: Oxford University Press. *Journal of Peace Research*.

Descartes, R. 1984. "Meditations on First Philosophy, in *The Philosophical Writings of René Descartes*. Translate by J. Cottingham, R. Stoothoff and D. Murdoch Vol. 2. Cambridge: Cambridge University Press.

Dwivedi, Kedar Nath (2016). "Book Reviews". *Group Analysis* 22 (4): 434-436. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0533316489224010>.

Goleman, Daniel. 1988. *The Meditative Mind: The Varieties of Meditative*

Experience. New York: New York Time.

Heim, S. et.al. 2008. "Cognitive Subtypes of Dyslexia". Acta Neurobiologiae Experimentalis. 68 (1): 73-89. <https://ane.pl/archive?vol=68&no=1&id=6809>

Jevning, R. et.al. 1992. "The Physiology of Meditation: A Review: A Wakeful Hypometabolic Integrated Response". Neuroscience and Biobehavioral Reviews. 16 (3): 415-424. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0149763405802106>.

Kenneth, Bond. 2009). "Defining a Complex Intervention: The Development of Demarcation Criteria for "Meditation"". Psychology of Religion and Spirituality. 1 (2): 129-137. <https://psycnet.apa.org/record/2009-07602-002>.

Khalifa, Rashad (1992). Qur'an: The Final Testament. California: Universal Unity.

Lash, John. 1990. The Seeker's Handbook: The Complete Guide to Spiritual Pathfinding. New York: Harmony Books.

Lutz, Antoine. et.al. 2008. "Attention Regulation And Monitoring In Meditation". Trends in Cognitive Sciences. 12 (4): 163-169. [https://www.cell.com/trends/cognitive-sciences/fulltext/S1364-6613\(08\)00052-1](https://www.cell.com/trends/cognitive-sciences/fulltext/S1364-6613(08)00052-1).

Manocha, Ramesh. 2011. "Meditation, Mindfulness and Mind-Emptiness". Acta Neuropsychiatrica 23 (1): 46. <https://www.cambridge.org/core/journals/acta-neuropsychiatrica/article/meditation-mindfulness-and-mindemptiness/CDA506C3D0FBB58C5B2407CB982CC6A9>.

Marie Thonnard. 2013. "Characteristics of Near-Death Experiences Memories as Compared to Real and Imagined Events Memories". PLoS One 8(3): e57620. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0057620>.

Nation, K. (2009). "Form-meaning Links in The Development of Visual Word Recognition". Philosophical Transactions of The Royal Society of London. Series B, Biological Sciences. 364 (1536): 3665-3674.

Powell, Daisy, et.al. 2007. "An Experimental Comparison Between Rival Theories of Rapid Automatized Naming Performance and its Relationship to Reading". Journal of Experimental Child Psychology. 98 (1): 46-68. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/>

S0022096507000550.

- Pritchard, S. C., et.al. 2012. "Nonword Reading: Comparing Dual-Route Cascaded and Onnectionist Dual-Process Models With Human Data". *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance* 38 (5): 1268-1288. <https://psycnet.apa.org/record/2012-02934-001>.
- Roger, Walsh., Shapiro, Shauna L. 2006. "The Meeting of Meditative Disciplines and Western Psychology: A Mutually Enriching Dialogue". *American Psychologist* 61 (3): 227-239. <https://psycnet.apa.org/record/2006-03947-004>.
- Scholem, Gershom. 1961. *Major Trends in Jewish Mysticism*. New York: Schocken Books
- Tafsir Center for Qur'anic Studies, 1439. "Al-Mukhtasor fi Tafseer al-Qur'an al-Karim". By Interpretation of Clerical Groups. Riyadh.
- Verman, Mark. 1997. *The History and Varieties of Jewish Meditation*. Northvale: Jason Aronson
- Virgili, Gianni. et.al. 2013. "Reading Aids for Adults with Low Vision". *Cochrane Database of Systematic Reviews* 10 (10): CD003303. <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD003303.pub3/full>.
- Wheat, Katherine L. et.al. 2010. "During Visual Word Recognition, Phonology Is Accessed Within 100 Ms And May Be Mediated By A Speec". *Journal of Neuroscience* 30 (15): 5229-5233. <http://www.jneurosci.org/content/30/15/5229>.
- Wynne, Alexander. 2007. *The Origin of Buddhist Meditation*. UK and New York: Routledge.