

PUSAT PELATIHAN MEDITASI ARAMA MAHA BUDDHA DI KOTA MAKASSAR

Dian Riski Amalia, Abdul Rahman

Program Studi Pendidikan Antropologi, Universitas Negeri Makassar

E-mail: dianrski342@icloud.com

*Corresponding Author, E-mail: dianrski342@icloud.com

ABSTRACT

Penelitian ini berjudul Pelatihan Meditasi Arama Maha Buddha Untuk Meningkatkan Ketaatan Beribadah Di makassar. Penelitian ini memiliki rumusan masalah yakni (1) Bagaimana proses saat melakukan pelatihan meditasi bagi umat Buddha di kota makassar, (2) Bagaimana manfaat bagi umat Buddha dalam melakukan pelatihan meditasi di kota makassar, (3) Bagaimana dampak setelah selesai menjalani proses pelatihan meditasi di kota makassar. Yang bertujuan untuk Untuk Mengetahui bagaimana proses yang berlangsung setelah menjalani pelatihan meditasi dan Dampak hingga dari pelatihan meditasi ini. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat beberapa proses pelatihan meditasi di Pusat Pelatihan Meditasi Arama Maha Buddha: (1) Proses meditasi yang paling utama dilakukan ialah memiliki niat dengan baik terlebih dahulu agar proses meditasi berjalan sesuai dengan keinginan kita. (2) manfaat meditasi bagi umat peserta meditasi itu sendiri adalah Pikiran jauh lebih fokus dan mendapatkan ketenangan batin. (3) Dampak setelah menjalani meditasi adalah kita lebih merasakan kesadaran dan kewaspadaan terhadap apa yang kita lakukan.

Keywords: Meditasi, Umat Buddha, Ibadah

I. PENDAHULUAN

Meditasi adalah salah satu cara untuk melepas dunia luar yang rumit untuk meraih atau mendapat kedamaian batin. Meditasi itu sendiri juga merupakan jalan menuju pikiran yang murni dan kokoh [1]. Dalam Agama Buddha, terdapat beberapa jenis cara beribadah, salah satu bagiannya ialah meditasi. Namun, meditasi tidak hanya dilakukan sebagai salah satu cara beribadah, akan tetapi di lakukan juga untuk melatih pikiran, kesabaran dan konsentrasi [2].

Meditasi sangatlah bermanfaat untuk semua orang baik bagi anak-anak, remaja, dan orang dewasa yang memiliki banyak beban dalam kehidupan untuk menambah daya konsentrasi dan pikiran mereka dalam menghadapi permasalahan hidup [3].

Arama Maha Buddha merupakan tempat pusat pelatihan meditasi bagi umat Buddha yang di bangun di Jl. Danau Tj. Bunga, Maccini Sombala, Kecamatan Tamalate, Kota Makassar , ini merupakan sebuah tempat pelatihan meditasi satu -

satunya yang berdiri di kota makassar untuk memudahkan umat Buddha beribadah selain itu dapat meningkatkan ketaatan beribadah umat Buddha. Meditasi secara umum adalah pemfokusan pikiran menuju status “kesadaran” dan kebahagiaan. Kita akan mendapatkan suatu stimulus (rangsangan) yang membuat nilai kontrol pada kesadaran kita. Kondisi meditasi menunjukkan suatu keadaan konsentrasi yang fokus [4]. Keadaan ini merupakan tahap awal dalam bermeditasi, yang akan menempatkan perhatian kita terhadap fokus tertinggi dan memusat. dinegara barat, meditasi telah dikenal dan diteliti oleh para ahli sejak dekade 1960- an. Meditasi berasal dari Bahasa Inggris “meditation” dan memiliki pengertian sebagai focus conciouness “on one thing”, atau upaya pemusatan secara serius terhadap obyek tertentu. Dalam istilah yoga disebut dengan dhyana, dalam tradisi Cina disebut dengan siu lian, sedangkan dalam bahasa Sanskerta disebut dengan samadhi (semedi) [5].

Istilah meditasi dalam Agama Buddha sebagaimana diterangkan di dalam suttasutta sebagai keadaan pikiran yang ditujukan pada suatu obyek dalam arti kata yang luas, diartikan sebagai suatu tingkat tertentu dari pemusatan pikiran dan bersatu yang tidak dapat dipisahkan sama sekali dengan unsur-unsur kesadaran [6]. Meditasi Buddhis yang dimaksudkan di sini adalah meditasi yang benar. Meditasi yang benar adalah pemusatan pikiran pada obyek yang dapat menghilangkan kotoran batin tatkala pikiran bersatu dengan bentuk- bentuk karma yang baik. Sedangkan meditasi yang salah adalah sebagai pemusatan pikiran pada obyek yang dapat menimbulkan kotoran batin tatkala pikiran bersatu dengan bentuk-bentuk karma yang tidak baik [7].

Sedangkan Meditasi dalam tradisi buddhis berasal dari kata bhavana yang berarti pembudayaan atau pengembangan

mental. Pengembangan mental yang dimaksud di sini adalah pengembangan batin secara luas, yang bertujuan untuk membersihkan pikiran dari ketidakmurnian dan gangguan-gangguan, seperti nafsu keinginan, kebencian, niat buruk, kemalasan, kecemasan, kegelisahan, keraguan, serta untuk mengembangkan kualitas-kualitas seperti konsentrasi, kesadaran yang kuat, kecerdasan, kekuatan kemauan, kemampuan analitis yang tajam, kesukacitaan, ketenangseimbangan serta pada puncaknya pencapaian kebijaksanaan tertinggi yang menembus hakikat sejati kenyataan, dan merealisasikan kesunyataan mutlak (nirvana).

Terlepas dari tujuan pengembangan batin seperti tersebut di atas, terlihat bahwa meditasi mempunyai manfaat untuk hidup manusia di jaman modern ini. Kebisingan, stress dan ketegangan sebagai ciri dar jama kita telah menimbulkan banyak kerugian melalui berbagai macam penyakit, seperti penyakit jantung, lambung, ketegangan saraf dan susah tidur. Kebanyakan penyakit ini disebkan oleh kecemasan, ketegangan araf, tekanan ekonom dan kglisahan emosi. Selain itu ritme hidup yang cepat, membuat energi manusia modern terperah habis, sehingga menimbulkan kelelahana fisik dan rohani, manusia menjadi mudah tersinggung, konsentrasi melemah, efisiensi menurun, dan perselisihan menjadi sering terjadi. Salah satu cara ampuh untuk mengatasi hal ini adalah dengan meditasi [8].

Dalam pusat pelatihan meditasi ini, tiap minggu melaksanakan beribadah atau sembhayang yang disebut puja bakti, dimana puja bakti itu merupakan ibadah mereka yang dilaksanan setiap hari minggu dan juga pusat pelatihan meditasi ini selalu melaksanakan upaca atau ritual di setiap hari penting bagi mereka seperti, penyalaan pelita dalam rangka menyambut hari imlek , upacara ucap syukur akhir tahun (wan fuk) dengan pembacaan yeo she cing, upaca

ulambana dan semacamnya. Seperti kita ketahui bahwasanya fungsi agama dalam masyarakat terdapat 3 aspek penting yang perlu dipelajari, yaitu kebudayaan, sistem sosial, dan kepribadian. Ketiga aspek tersebut merupakan kompleks fenomena sosial terpadu yang pengaruhnya dapat diamati dalam perilaku manusia, sehingga timbul pertanyaan, sejauh mana fungsi lembaga agama dalam memelihara sistem, apakah lembaga agama terhadap kebudayaan sebagai suatu sistem, dan sejauh manakah agama dalam mempertahankan keseimbangan pribadi melakukan fungsinya (Soelaeman, 2015). kebudayaan berkepentingan untuk memahami manusia sebagai totalitas makhluk yang multi kompleks dan karena itu juga niscaya kreatif dalam menghadapi realitas yang dijumpainya dalam hidupnya [9]. Nilai budaya sebagai pedoman hidup manusia dalam masyarakat, tetapi sebagai konsep, suatu nilai budaya itu bersifat sagata umum, mempunyai ruang lingkup yang sangat luas, dan biasanya sulit diterangkan secara rasional dan nyata [10].

Agama juga sebagai keyakinan hidup rohani pemeluknya, baik perorangan maupun sebagai jemaat, adalah jawab manusia kepada panggilan ilahi di dalam alam dan rahmat seperti, sikap sembah, rasa hormat, rasa tobat dan rasa syukur yang dianugerahkan tuhan kepada manusia [11].

Berdasarkan beberapa observasi awal yang telah dilakukan di Arama Maha Buddha, Kota Makassar pada tanggal 12 April yang merupakan terdapat hal yang menarik bagi peneliti terkait topik ini yaitu satu-satunya berdirinya pusat pelatihan meditasi di Arama Maha Buddha di jakan metro yang Sesuai dengan penjelasan diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Pusat Pelatihan Meditasi Arama Maha Buddha Untuk Meningkatkan Ketaatan Beribadah Umat Buddha Di Kota Makassar".

II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu jenis penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif merupakan jenis penelitian yang temuan- temuannya tidak diperoleh berdasarkan prosedur statistik atau bentuk hitungan. Tujuan dari penelitian kualitatif yaitu untuk mengungkapkan gejala secara holistik kontekstual melalui pengumpulan data dari latar alami dengan memanfaatkan diri peneliti sebagai instrumen kunci [12] Dimana data yang diperoleh melalui beberapa proses pengambilan data mulai dari observasi, wawancara dengan informan yang telah ditetapkan kemudian dilanjutkan dengan dokumentasi sampai dengan penyajian data. Setelah peneliti memperoleh dan mengumpulkan data dari informan maka kemudian peneliti mendeskripsikan secara utuh serta mendalam mengenai topik yang menjadi bahan penelitian [13].

Penelitian akan dilaksanakan di Kota Makassar Provinsi Sulawesi Selatan. Lebih spesifiknya di Jl. Danau Tj. Bunga, Maccini Sombala, estimasi waktu pelaksanaan penelitian pada bulan Januari 2023. Dalam penelitian kualitatif masalah tertuju pada suatu fokus. Penekanan tersebut artinya batasan pokok masalah yaitu upaya pembatasan kajian penelitian dengan tujuan untuk mengetahui secara jelas terkait batasan-batasan apa saja atau mengetahui ruang lingkup yang akan diteliti agar objek penelitian tidak begitu meluas. Untuk memperjelas penelitian, peneliti kualitatif menerapkan fokus. Spadley (1980) menyampaikan bahwa suatu fokus mengacu pada domain tunggal atau sejumlah domain yang terkait dengan situasi sosial. Adapun tujuan dalam memfokuskan masalah adalah menetapkan fokus dapat membantu untuk membatasi penelitian, yang berarti ketika fokus itu telah ditentukan, maka penelitian yang dilaksanakan akan mendapatkan

batasan-batasan sehingga tidak perlu meneliti yang lainnya. Adanya penetapan fokus dapat membantu menentukan data mana yang diperlukan dan tidak diperlukan atau telah memenuhi kriteria inklusi-eksklusi, artinya peneliti telah mengetahui data-data yang relevan terhadap penelitiannya dengan penerapan fokus tersebut [14]. Pembahasan dalam penelitian disesuaikan dengan tingkat keperluan dari masalah yang ditemui dalam penelitian. Fokus dalam penelitian ini adalah "Pusat pelatihan meditasi arama maha Buddha untuk meningkatkan ketaatan beribadah umat buddha" dengan objek utamanya adalah peserta meditasi di kota makassar.

III. PEMBAHASAN

Agama Buddha dalam konteks penelitian ini memiliki jadwal sembahyang atau ibadah di hari minggu yang dimana dinamakan puja bakti, setelah melakukan ibadah mereka bermeditasi yang dimana meditasi yang ia sering lakukan ialah meditasi samatha bhavana yang objeknya metta atau cinta kasih ini merupakan jenis meditasi dilakukan untuk melatih kesadaran dan juga menyalurkan cinta kasih mereka dengan cara mendoakan untuk semua makhluk hidup untuk menumbuhkan rasa peduli sesamanya. Adapun yang kedua vipasanna bhavana yang objeknya anapanasati ini merupakan memperhatikan keluar masuknya nafas mereka ini bermanfaat untuk mengendalikan emosional kita.

Pemeluk Agama Buddha yang ada di Bali tidak beda dengan yang ada di makassar yang dimana ibadah mereka itu puja bakti namun berbeda dengan meditasi yang dia gunakan disana dia lebih sering bermeditasi jenis meditasi usada yang dimana mengacu pada sekelompok teknik atau metode latihan yang digunakan untuk melatih perhatian supaya terpusat, sehingga

kesadaran seseorang dapat menyatu dan proses-proses mental dapat terkontrol dengan baik Sedangkan kata usada sendiri secara umum diartikan sebagai "kesehatan" dan dalam bahasa sehari-hari juga diartikan sebagai pengobatan. Jadi meditasi usada adalah teknik melatih pikiran agar terpusat untuk memunculkan pikiran harmonis yang digunakan sebagai penyembuhan sakit yang diderita oleh peserta meditasi di dalam tubuhnya akan tetapi tempat persembhayangan/pemujaan buddha dibali juga digunakan oleh Hindu yang dimana areal padmasana juga ada tempat diletakkanya patung Buddha sebagai persembhyangan/pemujaan Budhisme. Dari individunya guru spiritual di Perkumpulan Bali Usada adalah memuja Budhisme tetapi dia tidak fanatik. Di dalam ajarannya dia mengkombinasikan Budhisme dengan Hindusme, terbatas pengertiannya bukan Hindusme dan Budhisme di India tapi di Bali. Disamping itu dalam setiap latihan meditasi selalu diawali dan ditutup dengan doa, dan doanya menurut keyakinan agamanya masing-masing [15].

Salah satu bagian dari ibadah Agama Buddha ialah meditasi. Meditasi ini bertujuan untuk menghilangkan kegelisahan dan meningkatkan ketenangan batin. Gelisah dan khawatir merupakan kondisi yang sering dialami oleh setiap orang. Manakala dihadapkan pada suatu peristiwa yang luar biasa atau situasi yang baru, mungkin seseorang akan berkeringat dingin, debar jantungnya semakin cepat atau bahkan tubuhnya menjadi tidak nyaman. Kondisi tersebut merupakan respon tubuh atas situasi yang membuat dirinya stress. Gelisah dan khawatir dapat berdampak pada mental dan emosi seseorang karena kondisi tersebut dipengaruhi pikiran. Dalam ajaran Buddha, gelisah dan khawatir merupakan salah satu dari lima rintangan batin yang disebut dengan uddacca-kukkucca. Kegelisahan dan kekhawatiran tersebut

menyebabkan orang tidak mampu berpikir jernih dan bahkan memiliki pikiran yang kacau. Kegelisahan dan kekhawatiran tersebut timbul sebagai akibat dari kemelekatan terhadap nafsu kesenangan indera, kemelekatan terhadap tubuh, merasa belum melakukan perbuatan baik dan bermanfaat, masih memiliki keraguan dan kebingungan tentang Dhamma. (Anguttara Nikaya, ii. 173)

Untuk dapat mengatasi kegelisahan dan kekhawatiran yang ada, perlu diketahui penyebab timbulnya rintangan batin, berusaha menghindarinya, dan melakukan cara-cara yang dapat melenyapkan kegelisahan dan kekhawatiran itu. Kegelisahan (Uddhacca), adalah kecemasan atau kekacauan pikiran berkenaan dengan suatu obyek. Uddhacca membuat batin menjadi tidak tenang serta memunculkan kegelisahan dan kekacauan pikiran. Sedangkan kekhawatiran (Kukkucca) adalah kerisauan terhadap sesuatu hal yang telah dilakukan dengan salah, atau suatu perbuatan baik dan benar yang belum selesai dilakukan. Kukkucca akan memunculkan kesedihan atas apa yang telah dilakukan.

Kegelisahan dan kekhawatiran ini lebih sering dialami oleh orang yang belum bijaksana. Karena memang sebab dari kegelisahan dan kekhawatiran adalah dari dalam diri seseorang, dari pikiran. Oleh karena itu, bagi umat Buddha dianjurkan untuk senantiasa mawas diri, menjaga ketenangan pikiran dengan melatih meditasi. Benar bahwa di saat seseorang berlatih meditasi terkadang pikiran lari membayangkan masa depan atau pun mengingat masa lalu. Kegelisahan muncul saat pikiran membayangkan masa depan dan sebaliknya kekhawatiran muncul saat pikiran mengingat masa lalu. Kegelisahan dapat pula muncul saat pikiran memikirkan masa kini, seperti: memikirkan kemajuan

latihan ataupun menjadi cemas saat memikirkan latihan yang tidak berkembang.

Karenanya, saat berlatih meditasi pikiran harus berfokus pada obyek meditasi dan tidak membiarkan pikiran bergerak kemana-mana. Jika kita tidak fokus pada obyek meditasi, maka akan muncul kekhawatiran akan perbuatan buruk yang telah dilakukan dan juga kekhawatiran akan perbuatan baik yang belum selesai dan tidak dilakukan di waktu yang lalu. Kegelisahan dan kekhawatiran akan timbul saat seseorang berulang kali dan tak henti mengikuti ketidaktenteraman pikirannya tanpa disertai kebijaksanaan. Untuk itu dibutuhkan adanya perhatian (sati) yang gigih saat berlatih meditasi. Dengan dapat menghentikan kegelisahan dan kekhawatiran serta tetap dapat menjaga ketenangan batin, seseorang akan mampu membersihkan pikirannya dari kegelisahan dan kekhawatiran.

Ada dua usaha untuk mengatasi uddhacca-kukkucca serta menumbuhkan kebijaksanaan, yaitu: dengan senantiasa mempelajari dan memahami Kitab Suci Tipitaka, dan selalu berusaha untuk melaksanakan latihan kemoralan (sila) dengan sempurna. Dengan dapat memahami timbulnya uddhacca-kukkucca dan berusaha menghindarinya, serta melakukan cara-cara untuk mengatasinya, maka secara bertahap kegelisahan dan kekhawatiran akan dapat dilenyapkan. Yang pada akhirnya akan mengondisikan kemajuan pencapaian tingkat konsentrasi yang lebih baik. Jika seseorang sudah memiliki tingkat konsentrasi yang baik, maka di saat menghadapi situasi yang baru atau peristiwa yang luar biasa tidak menjadikan dirinya stress. Pikirannya akan terkendali sehingga tidak mempengaruhi mental dan emosinya. Ketenangan akan nampak dari dalam dirinya. Meditasi ini dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan posisi berjalan, posisi tidur (*yoga nidra*) dan posisi

duduk. *Posisi berjalan*, meditasi posisi ini dilakukan dengan lebih memusatkan pada pernapasan dan gerakan yang bisa dilakukan dimana dan kapan saja. *Posisi tidur*, meditasi posisi ini dilakukan dengan berbaring pada lantai dan didampingi oleh guru yang akan mengarahkan pada kesadaran melalui rileksasi yang mendalam [16].

Proses bergabungnya peserta meditasi itu sendiri dikarenakan dengan berbagai alasan salah satu informan saya mengatakan bahwasanya mereka terdorong mengikuti meditasi selain karena ibadahnya juga mereka ingin melatih konsentrasi dan kesadaran mereka, ada yang ingin melatih konsentrasi agar lebih fokus akan pekerjaannya adapun bergabung dalam bermeditasi dikarenakan ingin lebih mengontrol segala hal seperti emosional mereka dan juga untuk menjadi lebih baik dalam hal berperilaku salah satu tujuan meditasi itu sendiri untuk menyalurkan cinta kasih dimana mereka menyalurkan cinta kasih bukan hanya sesama manusia saja tetapi semua makhluk hidup untuk lebih mempunyai sikap rasa peduli sesama makhluk hidup.

Proses bermeditasi dalam memilih posisi bagi para pemula ialah bebas, tetapi biasanya posisi meditasi yang baik ialah duduk bersila di lantai yang beralas dengan meletakkan kaki kanan di atas kaki kiri, dan tangan kanan menumpu tangan kiri dipangkuan, atau diperbolehkan juga dalam posisi setengah sila dengan kaki dilipat ke samping. Bahkan kalau tidak memungkinkan, maka dipersilahkan duduk di kursi. Yang terpenting bahwa badan dan kepala harus tegak tetapi tidak kaku atau tegang. Duduk nyaman mungkin dengan tanpa besandar. Mulut dan mata harus tertutup agar membantu memudahkan konsentrasi. Selama meditasi berlangsung hendaknya diusahakan untuk tidak menggerakkan anggota badan, itupun jika

perlu. Namun bila badan jasmani merasa tidak enak maka diperbolehkan untuk menggerakkan tubuh atau mengubah sikap meditasi. Tetapi, hal ini harus dilakukan perlahan-lahan disertai dengan penuh perhatian dan kesadaran. Jika meditasinya telah maju, maka dapat dilakukan dalam berbagai posisi, baik berdiri, berjalan, maupun berbaring.¹⁹ Petunjuk atau nasehat dari guru meditasi atau mereka yang telah berpengalaman mengenai meditasi sangat diperlukan sebelum melaksanakan meditasi, agar dapat mencapai kesuksesan dalam bermeditasi. Pada saat akan latihan meditasi, sebaiknya dibacakan Paritta terlebih dahulu dengan diikuti oleh para meditator.

Pembacaan Paritta akan membantu meditator mengenang ajaran Sang Buddha, sehingga memudahkan berkonsentrasi. Selanjutnya melaksanakan meditasi dengan tekun. Pikiran dipusatkan pada obyek yang telah dipilih. Pada tingkat permulaan, tentunya pikiran akan lari dari obyek. Hal ini biasa terjadi bagi pemula, karena pikiran selalu bergerak, berubah-ubah tak menentu arahnya. Namun, hendaknya orang yang bermeditasi selalu sadar dan waspada terhadap pikiran. Bila pikiran itu lari dari obyek, ia sadar bahwa pikiran itu lari dan cepat mengembalikan pikiran itu pada obyek semula. Bila hal ini dapat dilakukan dengan baik, maka kemajuan dalam meditasi pasti akan diperoleh. Pembacaan Paritta perlu dilakukan sebelum meditasi, karena ada beberapa alasan, yaitu : Pertama, kita sebagai umat Buddha harus berpedoman pada ajaran Buddha bahwa, "Samadhi akan cepat berkembang dan maju jika didasari oleh Sila, jika Samadhi atau meditasi tidak didasari oleh Sila, maka ia akan sulit berkembang." Menurut tradisi Buddhis di mana pun, dengan memohon tuntunan sila atau dengan memanjatkan sendiri Pancasila atau Atthasila, seseorang telah mengucapkan janji atau tekad, dan hal

ini dipandang sebagai dasar dari praktik sila. Kedua, pikiran setiap orang tidak mudah diatur dan ditenangkan, tetapi dengan memusatkan perhatian pada Paritta suci, secara perlahan dan pasti pikiran dilatih untuk berkonsentrasi pada sebuah obyek yang mudah “digenggam”, sehingga lebih mudah untuk ditenangkan. sehingga lebih mudah untuk ditenangkan. Ketiga, Paritta suci sebenarnya memiliki kekuatan magis putih (suci) yang bisa memberikan perlindungan dan manfaat lain, misalnya menghalau rasa takut dan mengenyahkan gangguan makhluk halus yang jahat, asalkan seseorang memiliki Saddha, Sila, Sati (keyakinan, perilaku yang baik, dan perhatian atau konsentrasi) pada waktu memanjatkan Paritta suci tersebut [16]. Sebagaimana yang dipaparkan oleh ardianto Irawan Kinlung (52 tahun) selaku pengunjung pelatihan meditasi arama maha buddha:

“Sebelum meditasi kita baca ayat – ayat suci yang di sebut paritta kita panjatkan dulu beberapa bait dan beberapa ayat terus kita duduk bersila terus yah kita pejamkan mata terus fokus dengan objek apakah dengan objek pernafasan atautkah kita kembangkan cinta kasih dengan mengucapkan semoga aku bahagia, bebas dari penderitaan, bebas dari kebencian, bebas dari kesakitan, bebas dari kesungkaruan, semoga aku dapat mempertahankan kebahagiaan diri kita sendiri.” (Wawancara, 12 Febuari 2023)

Adapun Pakaian yang dianjurkan sebelum melakukan proses meditasi, berpakaian yang bersih, rapi, sopan, warnanya tidak mencolok, longgar dan nyaman dipakai, dan tidak menggunakan berbagai aksesoris atau bersolek secara berlebihan, karena semuanya itu tidak mendukung latihan meditasi, bahkan bias sebaliknya. Persyaratan dalam melaksanakan cara atau teknik meditasi

ialah memerlukan kesabaran, ketekunan dan usaha. Sebagaimana yang dipaparkan oleh Mirnawati (29 tahun) selaku pengunjung pelatihan meditasi arama maha buddha :

“kita pertama duduk kemudian tangan kita berbentuk seperti kerucut teratai, kita duduk secara nyaman serilex mungkin, setenang mungkin itu yang hal pertama kita lakukan pas pelatihan meditasi. Dan memposisikan diri misalnya baju kita itu harus memakai yang nyaman jagan yang ketat – ketat karena nanti tidak nyaman jadi kalau bisa kita harus memakai pakaian yang longgar dan kita mencari tempat duduk yang yang nyaman yang rilex” (Wawancara 12 Febuari 2023)

Dari yang dikatakan 2 informan diatas saya bisa memberikan pemahaman bahwasanya sebelum proses meditasi bagaimana kemudian kita harus memakai sesuatu yang nyaman agar kiranya kita lebih tenang dan rilex selama prose pelatihan meditasi berlangsung. Hal ini disebabkan karena seseorang yang menjalankan latihan meditasi kurang dari beberapa jam setiap harinya, sehingga untuk mencapai suatu tingkat kemajuan tertentu harus menjalankan usahanya berbulan-bulan bahkan bertahun-tahun. Dan tidak ada jalan pintas dalam pencapaiannya tanpa ketekunan serta kemauan yang suci bersih saat menjalankannya. Selain itu, moral yang baik juga menjadi landasan bagi perkembangan konsentrasi dan kebijaksanaan dalam bermeditasi. Kehidupan yang baik dan berbudi luhur sangat penting bagi seorang meditator, karena tanpa itu, meditator tidak akan dapat berkonsentrasi, yang mana konsentrasi diperlukan untuk mendapatkan kemajuan dalam berlatih meditasi [16].

V. KESIMPULAN

Berdasarkan idari iuraian ihasil ipenelitian imengenai Pusat Pelatihan Meditasi Arama Maha Buddha Untuk

Meningkatkan Ketaatan beribadah imenyimpulkan bahwa Bagi peserta meditasi dengan adanya meditasi mereka setuju bahwasanya dengan meditasi dapat meningkatkan ketaatan beribadah bagi mereka dan juga sangat bermanfaat dan sangat berdampak bagi kehidupan mereka. Setelah melakukan meditasi tentunya memperoleh ketenangan, baik batin dan pikiran itu yang diperoleh ketenanganlah. Seringkali kita dengar bahwa meditasi itu tidak hanya untuk ketenangan batin dan jasmani tetapi untuk pengobatan juga tetapi ini termasuk meditasi yang dilakukan secara umum, tapi beda lagi dalam agama buddha meditasi itu sendiri membawa ketenangan, pencapaian-pencapaian bisa diperoleh dalam meditasi.

BIBLIOGRAPHY

- [1] M. G. Juniarta and N. K. Anjani, "Hening Dalam Meditasi Sebagai Seni Kontemplasi Pikiran Harmonis," *Maha Widya Duta J. Penerangan Agama, Pariwisata Budaya, dan Ilmu Komun.*, vol. 5, no. 1, pp. 42–52, 2021.
- [2] I. G. M. W. Sena, "Konsep Kosmologi Dalam Perspektif Agama Buddha," *VIDYA SAMHITA J. Penelit. Agama*, vol. 1, no. 1, 2015.
- [3] O. C. Siu and W. William, "Pengaruh Meditasi Chan Terhadap Kecerdasan Emosional Komunitas Chan Vihara Dharma Wijaya Medan," *J. Pendidik. Buddha dan Isu Sos. Kontemporer*, vol. 2, no. 1, pp. 47–55, 2020, doi: 10.56325/jpbisk.v2i1.18.
- [4] S. M. Ulfah, D. N. Octaviana, and M. Aqila, "Esensi Meditasi Terhadap Spritualitas Umat Buddha," *Al-Adyan J. Stud. Lintas Agama*, vol. 14, no. 2, pp. 269–282, 2019.
- [5] H. Bramantyo, "Meditasi Buddhis: Sarana untuk Mencapai Kedamaian dan Pencerahan Batin," *J. Orientasi Baru*, vol. 24, no. 1, 2015.
- [6] B. Romaidi, "Meditasi Buddha Theravada Dalam Perspektif Mahasi Sayadaw." 2019.
- [7] S. T. . Chandra Monica Santoso¹, P. Gogor Bangsa, S.Sn., M.Sn.², Hen Dian Yudani, G. B. Paz, and A. A. B. Ruíz, "Perancangan Panduan Meditasi Singkat Untuk Umat Buddha Theravada," vol. 3, no. 2017, pp. 54–67, 2020.
- [8] H. Bramantyo, "Meditasi Buddhis Sarana untuk Mencapai Kedamaian dan Pencerahan Batin," *orientasi Baru*, vol. 24, no. 1, pp. 81–95, 2019.
- [9] A. Bakhtiar, *Filsafat Ilmu*. Jakarta: Rajawali Pers, 2004.
- [10] Koentjaraningrat, *Pengantar Antropologi*. Jakarta: Rineka Cipta, 2011.
- [11] J. W. . Bakker. SJ, *Filsafat Kebudayaan*. Depok: PT. Kanisius, 1984.
- [12] E. Sugiarto, *Menyusun Proposal Penelitian Kualitatif Skripsi Dan Tesis*. Yogyakarta: Suaka Media, 2015.
- [13] Ahmadin, "Metode Penelitian Sosial." Rayhan Intermedia, Makassar, 2013.
- [14] A. Anggito and J. Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. 2018.
- [15] M. G. Juniarta, "Vidya Samhita Jurnal Penelitian Agama, III (1) 2017 TEKNIK MEDITASI PADA PERKUMPULAN BALI USADA DI DESA SANUR KAUH KECAMATAN DENPASAR SELATAN KOTA DENPASAR (Kajian Teologi Kesehatan Hindu)," *J. Penelit. Agama*, no. 1, pp. 26–47, 2017.
- [16] D. Sayekti, "MANAJEMEN KONFLIK INTRAPERSONAL DALAM MEDITASI PADA JEMAAT VIHARA BUDDHA DIPA GUNUNG PATI," pp. 17–20, 2021.