

MEDITASI SEBAGAI WADAH DIALOG ANTAR-UMAT BERAGAMA DAN PENGARUHNYA TERHADAP KEIMANAN PESERTA NON-BUDDHIS (STUDI ATAS MEDITASI UMUM DI VIHARA KARANGDJATI, YOGYAKARTA)

Muhammad Arif
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
a.mubammad2001@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini mengkaji meditasi umum di Vihara Karangdjati, Yogyakarta, sebagai sarana dialog antarumat beragama dan pengaruhnya terhadap keimanan peserta non-Buddhis. Meditasi, yang bersifat inklusif dan terbuka untuk semua kalangan, memungkinkan interaksi antarumat beragama melalui berbagai dimensi dialog, seperti dialog kehidupan, analisis sosial dan refleksi etis, berbagi pengalaman iman, hingga refleksi intraagama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meditasi di Vihara Karangdjati tidak hanya berperan sebagai praktik spiritual untuk mencapai ketenangan batin, tetapi juga sebagai jembatan yang mempererat solidaritas sosial dan memperkaya spiritualitas peserta tanpa mengaburkan identitas keagamaan mereka. Pengaruh meditasi terhadap peserta non-Buddhis dianalisis menggunakan teori pengalaman keagamaan Joachim Wach, yang mencakup dimensi teoritis, praktis, dan sosial. Peserta non-Buddhis merasakan manfaat meditasi dalam melatih ketenangan jiwa, meningkatkan fokus dalam ibadah, serta menciptakan ruang toleransi dan harmoni lintas agama. Penelitian ini menegaskan bahwa meditasi dapat menjadi wadah dialog lintas agama yang efektif, memperkuat keimanan, dan membangun kerukunan dalam keberagaman.

Kata Kunci : Meditasi, Dialog, Vihara KarangDjati.

Abstract

This study examines public meditation at Vihara Karangdjati, Yogyakarta, as a means of interfaith dialog and its influence on the faith of non-Buddhist participants. Meditation, which is inclusive and open to all, allows interfaith interaction through various dimensions of dialog, such as life dialog, social analysis and ethical reflection, sharing faith experiences, and intra-religious reflection. The results show that meditation at Vihara Karangdjati not only acts as a spiritual practice to achieve inner peace, but also as a bridge that strengthens social solidarity and enriches the spirituality of participants without blurring their religious identity. The influence of meditation on non-Buddhist participants was analyzed using Joachim Wach's theory of religious experience, which includes theoretical, practical, and social dimensions. Non-Buddhist participants felt the benefits of meditation in practicing peace of mind, increasing focus in worship, and creating a space for tolerance and harmony across religions. This research confirms that meditation can be an effective platform for interfaith dialog, strengthening faith, and building harmony in diversity.

Keywords : Meditation, Dialogue, Vihara Karang Djati

Pendahuluan

Agama Buddha memiliki tiga ajaran kebajikan yang tidak dapat dipisahkan, yakni adanya sikap kerelaan (*dana*) yang dianggap sebagai sarana untuk mencapai sebuah pencerahan, kemoralan (*sila*) yang dianggap sebagai perhiasan yang indah karena mengedepankan tata krama pada seorang individu, dan meditasi (*samadhi*) yang dianggap sebagai bentuk latihan spiritual umat Buddha dengan tujuan menanamkan adanya sikap rela dan berlapang dada bahwa dalam kehidupan selalu ada penderitaan dan kebahagiaan. (Andy Tri Wijaya, 2019).

Secara bahasa, meditasi sendiri berasal dari bahasa Pali, yakni Bhavana yang berasal dari dua kosakata *Bhu* dan *Bhavati* yang bermakna pengembangan (Siti Maria Ulfah, 2019). Meditasi

(*Samadhi*) dapat diartikan sebagai sikap berkonsentrasi memusatkan pikiran pada objek tertentu sehingga dapat menghasilkan kejernihan dalam berpikir dan memaknai kehidupan serta terhindar dari adanya pikiran-pikiran yang bersifat kotor dan merusak. Tujuan akhir dari kegiatan meditasi atau *samadhi* adalah untuk mencapai nirwana, yakni puncak tertinggi yang berada di luar eksistensi dan jangkauan manusia itu sendiri.

Selain merupakan kegiatan yang dapat menenangkan dan meningkatkan fokus dalam diri, kegiatan meditasi juga dapat menjadi sarana berdialog antar umat beragama. Hal ini dapat dilihat pada salah satu Vihara di Yogyakarta, yakni Vihara Karangdjati yang berada di Sleman. Vihara Karangdjati sendiri memberikan kebebasan bagi semua kalangan dari berbagai pemeluk agama untuk melakukan meditasi di Vihara. Pada salah satu wawancara yang dilakukan, Pendeta Andit memberikan penjelasan bahwa pihak Vihara Karangdjati sendiri memberikan kebebasan bagi semua orang untuk mengikuti meditasi, tergantung dari masing-masing ajaran agamanya, apakah memperbolehkan atau tidak.

Vihara Karangdjati sendiri merupakan Vihara tertua di Yogyakarta yang diketahui telah diresmikan pada tahun 1962. Peresmian Vihara ini bermula dari adanya peralihan hak milik sebuah kandang sapi perah milik Belanda kepada seorang tokoh masyarakat yang dihormati dan memiliki pengetahuan yang luas, yakni Romo Among Pradjarto. Pada perkembangannya, Bhikkhu Jinaputta tengah melakukan Vassa, yakni kegiatan meditasi yang dilakukan pada bulan Asadha, di Yogyakarta. Ia tinggal di Cetiya Buddha Kirti yang menjadi tempat ibadah umat Buddha satu-satunya di Yogyakarta, milik Tjan Tjoen Gie atau Gunavarman Boediharjo. (Vekade, 2024).

Romo Among Pradjarto dan Tjan Tjoen Gie yang merupakan teman diskusi spiritual pun mendiskusikan mengenai kandang sapi yang hendak dibersihkan untuk menjadi tempat Vassa bagi Bhikkhu Jinaputta. Setelah bersepakat, kandang sapi tersebut dibersihkan dan menjadi tempat Vassa bagi Bhikkhu dan tempat diskusi mengenai ajaran Buddha bagi beberapa orang dari berbagai latar belakang. Berdasarkan kesepakatan, beberapa kegiatan keagamaan pun diadakan dan adanya gerakan untuk mengembangkan Buddha Dhamma oleh delapan tokoh yang dikenal dengan *Djoyo Wolu*, yakni Romo Among Pradjarto, Drs. Soeharto Djyosoempeno, Tjan Tjoen Gie, Djoeri Soekisno, Kho Tjie Hong, Tan Hok Lay, dan Krismanto.

Pada tahun-tahun berikutnya, Vihara Karangdjati berkembang dengan pesat dan mulai dikenal banyak kalangan organisasi Buddhis. Hal ini dapat dilihat dari adanya keterlibatan pihak Vihara Karangdjati pada penyambutan Bhikkhu Narada Mahathera dari Sri Lanka, menjadi pelaksana Musyawarah Nasional Umat Buddha pada tahun 1961, mulai terbentuknya organisasi wanita Buddhis, yakni Perkumpulan Wanita Buddha Jogjakarta yang saat itu diketuai oleh Ibu Ratna Dewi Suprpto, berhasil menerbitkan buletin Darma Cakara pada tahun 1974, dan aktif memberikan pembinaan di berbagai daerah pada tahun 1960-an hingga 1970-an.

Pada tahun 1980-an, banyak dari tokoh *Djoyo Wolu* yang meninggal dunia, termasuk Romo Among Pradjarto yang juga meninggal pada tahun 1992. Tidak adanya regenerasi dari kalangan muda inilah yang membuat Vihara Karangdjati mengalami kemunduran dan masa sulit pada tahun 1990-an. Meski begitu, pada tahun 1998, Vihara kembali dihidupkan atas dukungan Supriyanto dan Soetrisno. Tidak hanya bangunan fisik, beberapa kegiatan peribadatan dan diskusi pun mulai diadakan kembali pada masa ini.

Kegiatan rutin yang ada dalam Vihara sendiri meliputi Diskusi Dhamma atau diskusi seputar agama Buddha yang diadakan setiap hari Senin pukul 18.30 WIB, kegiatan Puja Bhakti atau peringatan kematian yang diadakan setiap hari Rabu pukul 19.00 WIB, kegiatan meditasi umum bagi semua kalangan umat beragama yang dilaksanakan setiap hari Jumat pukul 19.30, kegiatan Sekolah Minggu Buddhis yang diadakan setiap pukul 09.00 WIB, kegiatan Puja Bhakti dan Meditasi Upasatha Purnomosidhen yang diadakan setiap malam bulan purnama pukul 20.00 WIB, Dhammayatra atau wisata religi yang diadakan setiap dua bulan sekali, Diskusi lintas iman dan

keyakinan dalam berbagai tema, serta perayaan Imlek, Kemerdekaan RI, dan HUT Kabupaten Sleman.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang juga mengangkat isu mengenai meditasi di Vihara Karangdjati, yakni:

1. Jurnal dengan judul Potret Pelaksanaan Meditasi dan Dampaknya Pada Perubahan Perilaku Masyarakat Vihara Karangdjati Kabupaten Sleman Yogyakarta yang ditulis oleh Andi Tri Wijaya, dkk pada tahun 2019. Jurnal ini membahas mengenai gambaran kegiatan meditasi yang dilakukan setiap hari Jumat di Vihara Karangdjati dan implikasinya pada perubahan perilaku peserta yang dinilai dapat berpikir secara lebih terbuka dan tenang dalam bersikap maupun berucap, serta semakin banyaknya jumlah peserta yang hadir dalam kegiatan meditasi juga menjadi salah satu bukti bahwa meditasi di Vihara Karangdjati memiliki pengaruh yang besar bagi sebagian orang untuk menghidupkannya. (Andy Tri Wijaya: 2019).
2. Jurnal dengan judul Konseling dan Pluralisme Agama dalam Meditasi di Vihara Karangdjati Yogyakarta yang ditulis oleh Bigmen Pangestu pada tahun 2020. Jurnal ini membahas mengenai praktik meditasi di Vihara Karangdjati yang erat kaitannya dengan unsur konseling dan pluralisme agama. Proses konseling dapat dilihat pada pemandu mediasi sebagai konselor dan peserta mediasi sebagai konseli tanpa melibatkan unsur agama sedikitpun, sehingga hanya berpusat pada permasalahan dan penyelesaian permasalahan yang dilakukan dengan berdiskusi. Kegiatan ini dianggap menjadi akar penumbuh pluralisme agama dalam proses konseling lintas agama. (Bigmen Pangestu, 2020).
3. Jurnal dengan judul Konseling Melalui Meditasi Lintas Agama di Vihara Karangdjati Yogyakarta yang ditulis oleh Farikhatul 'Ubudiyah pada tahun 2020. Jurnal ini membahas mengenai peran meditasi dan implikasinya dalam mencapai keseimbangan saraf dan gelombang yang tenang pada pandangan neurosains hingga menemukan titik God Spot. (Farikhatul 'Ubudiyah, 2020).

Berdasarkan Observasi yang peneliti lakukan, terdapat hal menarik untuk dikaji dan diteliti dalam meditasi umum di Vihara Karangdjati yang bersifat umum dan bebas diikuti oleh kalangan umat beragama manapun. Dalam meditasi tersebut terdapat dimensi-dimensi dialog antarumat beragama yang muncul secara alami dalam kegiatan tersebut. Seperti dialog kehidupan, dialog analisis sosial dan refleksi etis kontekstual, dialog berbagi iman dalam level pengalaman dan lain-lain. Selain itu, permasalahan selanjutnya adalah mengenai implikasi dari kegiatan meditasi umum ini terhadap keimanan dari kalangan non-Buddhis yang juga mengikuti meditasi. Meski tidak melibatkan unsur agama dalam praktiknya, kegiatan meditasi di Vihara Karangdjati tentu memiliki dampak ketenangan yang dapat dirasakan oleh peserta. Sehingga perlu ditelaah lebih dalam mengenai apakah ketenangan yang diperoleh peserta lantas menjadikan dirinya goyah dalam keimanan karena merasa nyaman dengan meditasi Buddha, atau justru sebaliknya.

Maka dari itu, penelitian ini berfokus untuk mengkaji sejauh mana dimensi-dimensi dialog antarumat beragama dapat diterapkan dalam meditasi umum di Vihara KarangDjati tersebut, dan apa pengaruh meditasi umum tersebut dalam keimanan para peserta meditasi non-Buddhis. Untuk menganalisa dimensi-dimensi dialog antarumat beragama, peneliti menggunakan teori tujuh dataran dialog antar umat beragama. Tujuh dataran dialog antarumat beragama antara lain, dialog kehidupan, analisis sosial dan refleksi etis kontekstual, studi tradisi-tradisi agama (saya sendiri dalam ko munitas agama saya sendiri), dialog antarumat beragama: berbagi iman dalam level pengalaman, dialog antarumat beragama: berteologi lintas agama, dialog aksi, dan dialog intraagama. (J.B. Banawiratma, 2010). Sementara untuk menganalisis pengaruh meditasi terhadap keimanan para peserta non-Buddhis, peneliti menggunakan teori pengalaman keagamaan oleh

Joachim Wach. Wach mengklasifikasikan pengalaman keagamaan seseorang dalam tiga bentuk yakni, dalam bentuk teoritis (kognitif), praktis (ritualistik) dan sosial. (Joachim Wach, 1958).

Metode Penelitian

Metode dalam ilmu pengetahuan adalah cara kerja yang sistematis untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif. Metode penelitian kualitatif menjadi titik tolak penelitian kualitatif, yang menekankan pada kualitas (karakteristik data secara alamiah) sesuai dengan pengertian deskriptif dan alamiah itu sendiri. Sedangkan metode penelitian deskriptif adalah metode yang bertujuan untuk membuat deskripsi berupa gambaran yang sistematis, faktual, dan akurat mengenai data-data, sifat-sifat, serta hubungan fenomena yang diteliti. (Djajasudarma, T. F., 2010).

Teknik penelitian yang digunakan dalam mengumpulkan dan mengambil data dalam penelitian ini adalah observasi pada Vihara KarangDjati secara langsung, dan menganalisis dengan teori tujuh datarn dilaog antarumat beragama dalam mengkaji sejauh mana dimensi-dimensi dialog dapat diterapkan dalam meditasi tersebut serta menggunakan teori pengalaman keagamaan oleh Joachim Wach dalam menganalisis pengaruh meditasi terhadap keimanan para peserta non-Buddhis. Sementara itu, sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari wawancara para informan non-Buddhis yang ikut serta dalam meditasi umum tersebut, serta platform internet untuk melengkapi hasil penelitian yang dilakukan.

Praktek Meditasi Umum di Vihara KarangDjati

Meditasi umum tidak hanya diikuti oleh penganut Buddha di Yogyakarta saja, sejak pertama kali diadakan pada tahun 2001, tidak hanya masyarakat Yogyakarta yang menunjukkan minat dan antusias untuk mengikuti meditasi, tetapi banyak juga orang dari luar kota yang antusias dan menyempatkan diri untuk bermeditasi di Vihara Karangdjati. Seiring berjalannya waktu, banyak orang non-Buddha yang ikut melakukan kegiatan meditasi di Vihara Karangdjati. Mengacu pada pergaulan di Vihara Karangdjati yang terbuka untuk umum. Tanpa memandang latar belakang agama, ras, status sosial, jenis kelamin, kepercayaan, dll. Setiap orang adalah keluarga. (Tentang VKD, 2024).

Agama Buddha memiliki tiga ajaran kebajikan yang tidak dapat dipisahkan, yakni adanya sikap kerelaan (*dana*) yang dianggap sebagai sarana untuk mencapai sebuah pencerahan, kemoralan (*sila*) yang dianggap sebagai perhiasan yang indah karena mengedepankan tata krama pada seorang individu, dan meditasi (*samadhi*) yang dianggap sebagai bentuk latihan spiritual umat Buddha dengan tujuan menanamkan adanya sikap rela dan berlapang dada bahwa dalam kehidupan selalu ada penderitaan dan kebahagiaan. (Andy Tri Wijaya, 2010).

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan, dalam prakteknya, cara 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.

Pakaian yang dipakai ketika latihan bermeditasi, dianjurkan 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. Adapaun tahapan dalam rangkaian kegiatan meditasi di Vihara Karangjati, Sleman Yogyakarta adalah:

1. Streching

Sebelum memulai meditasi, peserta diajak untuk melakukan peregangan (*stretching*) guna melemaskan otot-otot dan mempersiapkan tubuh agar lebih rileks selama sesi meditasi.

Peregangan ini membantu mengurangi ketegangan fisik dan meningkatkan konsentrasi saat meditasi. Setelah melakukan peregangan, peserta biasanya dipandu untuk duduk dalam posisi meditasi yang nyaman, dengan punggung tegak dan tangan diletakkan di pangkuan atau di atas lutut. Selama sesi meditasi, fokus diarahkan pada pernapasan atau objek meditasi lainnya sesuai dengan panduan instruktur.

2. Meditasi

Setelah melakukan peregangan, peserta biasanya dipandu untuk duduk dalam posisi meditasi yang nyaman, dengan punggung tegak dan tangan diletakkan di pangkuan atau di atas lutut. Selama sesi meditasi, fokus diarahkan pada pernapasan atau objek meditasi lainnya sesuai dengan panduan instruktur. Merasakan satu per satu bagian tubuh bagian luar. Kepala, hidung, bibir, hingga tubuh bagian bawah. Lalu beralih merasakan bagian dalam tubuh. Fokus diuji untuk betul-betul merasakan dan membayangkan bagian-bagian itu. Proses itu berjalan sekitar tiga puluh sampai empat puluh menit. Hingga perlahan, kami diajak untuk kembali membuka mata dan meregangkan kaki yang sedari tadi bersila. Pengalaman pertama, tiga puluh menit meditasi terasa cukup lama.

3. Diskusi dan Berbagi Pengalaman

Sesi meditasi dan berbagi cerita usai sekitar pukul sembilan malam. Tidak langsung beranjak, para peserta lalu kembali bercengkerama di sekeliling vihara. Seluruh peserta umumnya membentuk kelompok-kelompok untuk bercerita dan berbagi pengalaman mereka tentang meditasi tersebut. Suasana kekeluargaan juga dibentuk dalam sesi ini, ditambah dengan ada teh hangat dan makanan berat yang disiapkan oleh pihak vihara. Semuanya peserta dipersilakan menyantap secara gratis.

Meditasi Sebagai Wadah Dialog Antar-umat Beragama

Kegiatan meditasi umum di Vihara Karangdjati Yogyakarta merupakan salah satu bentuk praktik nyata yang mencerminkan keberagaman dan dialog lintas agama di Indonesia. Kegiatan ini menarik karena diikuti oleh peserta dari berbagai latar belakang agama yang bersama-sama mencari ketenangan batin dan keseimbangan hidup melalui praktik meditasi. Di dalam ruang tersebut, meditasi menjadi lebih dari sekadar aktivitas spiritual, tetapi juga menjadi jembatan dialog yang mempertemukan umat beragama, membuka ruang untuk interaksi, dan menciptakan suasana harmonis yang melampaui sekat-sekat perbedaan keyakinan.

Berdasarkan hasil observasi peneliti, jika dianalisis, kegiatan meditasi umum di Vihara Karangdjati memiliki dimensi-dimensi dialog yang dapat dihubungkan dengan teori tujuh dataran dialog antarumat beragama. Teori ini menawarkan pendekatan yang sistematis untuk memahami berbagai tingkatan dialog yang terjadi antar umat beragama, baik dalam bentuk interaksi sehari-hari, refleksi bersama atas persoalan sosial, aksi kolektif, maupun refleksi internal terhadap keyakinan iman masing-masing. (J.B. Banawiratma, 2010). Dalam konteks meditasi umum ini, empat dari tujuh dataran dialog tersebut dapat diidentifikasi dengan jelas, yaitu: dialog kehidupan, dialog analisis sosial dan refleksi etis kontekstual, dialog berbagi iman dalam level pengalaman dan dialog aksi.

Berikut adalah analisis dan penjelasan dimensi dialog antarumat beragama yang terjadi dalam kegiatan meditasi umum di Vihara Karangdjati Yogyakarta berdasarkan teori tujuh dataran dialog antarumat beragama:

1. Dialog Kehidupan

Dialog kehidupan terjadi dalam komunitas kecil yang menghadapi hidup keseharian bersama. Dialog ini merupakan perjumpaan sehari-hari yang terjadi ketika individu-individu hidup berdampingan dan saling berinteraksi dalam suasana yang damai. Dalam konteks kegiatan meditasi umum di Vihara Karangdjati, peserta dari berbagai latar belakang agama datang dan berkumpul di tempat yang sama untuk tujuan bersama, yaitu mencari ketenangan

batin melalui meditasi. Di sinilah interaksi alami muncul seperti saling menyapa, berkenalan, dan berbagi cerita tentang kehidupan sehari-hari yang tanpa disadari membangun ikatan kebersamaan, solidaritas, dan saling pengertian.

Sebagaimana yang terjadi di Vihara KarangDjati, seorang atlit MMA bernama Mas Zaki (agama islam) yang bertegur sapa dengan Romo Totok (instruktur meditasi umum beragama buddha), yang kemudian Mas Zaki menyampaikan tujuan untuk menenangkan pikirannya agar bisa lebih fokus terhadap tujuannya dan Romo Totok-pun menyambutnya dengan senang hati. Dialog kehidupan menciptakan ruang untuk saling mengenal, menghormati, dan membangun rasa kebersamaan yang tulus. Meski tidak melibatkan pembahasan teologis, dialog ini menjadi landasan penting untuk membangun kerukunan antarumat beragama, memperkuat solidaritas sosial, dan menciptakan harmoni dalam masyarakat multireligius.

2. Dialog Analisis Sosial dan Refleksi Etis Kontekstual

Dialog pada tahap ini melibatkan proses refleksi bersama untuk memahami realitas sosial yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Kelompok yang terdiri dari anggota-anggota berbagai agama itu mencoba mengartikan kenyataan hidup yang dialami dan membuat pertimbangan etis. Dengan kata lain, suatu kelompok membuat analisis sosial dan merumuskan pilihan etis dalam konteksnya, menelaah faktor-faktor penyebab situasi tersebut dan hubungan antar factor.

Melalui kegiatan meditasi bersama di Vihara Karangdjati, peserta seringkali berdiskusi tentang berbagai isu sosial yang relevan, seperti meningkatnya stres akibat tekanan pendidikan, kesenjangan sosial, dan persoalan lingkungan hidup. Sebagaimana hasil observasi peneliti. Satya (beragama kristen), seorang mahasiswa yang sudah beberapa kali mengikuti meditasi. Kali ini dirinya bercerita tentang hal yang terjadi pada hari tersebut dimana Ia melakukan bimbingan tugas akhirnya, namun tidak sesuai dengan harapannya karena mendapat kritik yang menurutnya kurang mengena oleh dosen pembimbingnya. lalu ia juga meminta restu dan doa kepada hadirin yang hadir pada meditasi tersebut, menanggapi problem Satya, Romo Totok memberi semangat kepadanya. (Wawancara: Romo Tatok, 2020).

“.....Bahwa kehidupan ini tidak bisa di pakasakan selalu ideal dengan kehendak kita, kadang juga mendapat hal-hal yang tidak kita harapkan, namun kita sebagai makhluk hidup terus melewatinya dan sadar bahwa kita tidak bisa memaksakan kehendak sendiri”.

Cerita Satya dapat dihubungkan dengan dialog analisis sosial dan refleksi etis kontekstual karena melibatkan proses memahami tantangan kehidupan yang dihadapi individu, diikuti oleh refleksi nilai-nilai etis yang relevan untuk menjawab tantangan tersebut. Ketika Satya menceritakan pengalamannya menghadapi kritik yang tidak sesuai harapan, ia sebenarnya mengungkapkan sebuah realitas sosial yang sering terjadi dalam kehidupan akademik berupa ekspektasi yang tidak selalu sejalan dengan kenyataan. Ini merupakan bagian dari analisis sosial yang mengidentifikasi persoalan yang dialami, baik secara pribadi maupun dalam konteks hubungan dengan orang lain, seperti bimbingan dengan dosen.

Pernyataan Romo Totok kemudian mengarahkan refleksi etis dengan menegaskan nilai kesadaran diri, penerimaan, dan keteguhan dalam menghadapi situasi yang tidak ideal. Ia menekankan bahwa kehidupan tidak selalu berjalan sesuai dengan keinginan kita, tetapi penting untuk menghadapi realitas tersebut dengan kesadaran bahwa keterbatasan itu adalah bagian dari hidup. Refleksi ini tidak hanya memberikan semangat kepada Satya, tetapi juga menjadi pelajaran bersama bagi peserta meditasi lainnya untuk memahami bagaimana nilai-nilai seperti kesabaran, kerendahan hati, dan penerimaan terhadap ketidaksempurnaan dapat membantu mengatasi tantangan kehidupan. Dengan demikian, dialog ini menjadi sarana untuk menganalisis masalah sekaligus menanamkan nilai-nilai moral yang dapat diterapkan dalam konteks kehidupan yang lebih luas.

3. Dialog Berbagi Iman dalam Level Pengalaman

Berpangkal pada tradisi iman dan agama masing-masing, para peserta berbagi pengalaman iman dan kekayaan spiritual. Dengan cara itu para peserta saling memperkaya satu sama lain (J.B. Banawiratma, 2010). Dalam tahap dialog ini, lebih menekankan pada berbagi pengalaman iman yang mendalam, seperti pengalaman doa, meditasi, kontemplasi, atau refleksi spiritual dalam menjalani hidup. Ciri utama dari dialog ini adalah keterbukaan (*openness*) terhadap tradisi religius lain sambil tetap memegang komitmen (*commitment*) pada iman masing-masing. Dialog ini juga bertujuan untuk menghindari praktik-praktik manipulatif atau agresif dalam hubungan antaragama. Sebaliknya, peserta saling belajar dari kekayaan spiritual tradisi lain tanpa kehilangan identitas keagamaan masing-masing. Misalnya, Seorang Musisi bernama Faizal (beragama Islam) yang menceritakan bahwa ketenangan hati yang dirasakan dalam bermeditasi hampir mirip dengan berdzikir dalam Islam. Oleh karena itu kegiatan meditasi tersebut ia manfaatkan untuk melatih konsentrasi dan fokus yang kemudian ia terapkan dalam praktek ibadah agama Islam, seperti sholat, dzikir dan lain-lain.

Dalam konteks Faizal, ia melihat meditasi sebagai sarana untuk mencapai ketenangan batin, mirip dengan pengalaman spiritual saat ia berzikir dalam tradisi Islam. dzikir, yang merupakan pengulangan kalimat suci untuk mengingat Allah, memiliki dimensi kontemplatif yang membantu seorang Muslim menenangkan pikiran, mendekati diri kepada Tuhan, dan fokus pada kehadiran-Nya. Meditasi, yang Faizal ikuti, memberikan manfaat serupa melalui latihan fokus dan olah napas untuk menciptakan ketenangan batin dan kesadaran penuh terhadap diri dan lingkungan. Dengan demikian, pengalaman ini menghubungkan dua praktik spiritual berbeda yaitu meditasi dan zikir, yang memiliki tujuan sama, yakni kedamaian batin dan keterhubungan dengan Tuhan.

Dalam dialog berbagi iman dalam level pengalaman, pengalaman Faizal dapat menjadi jembatan pemahaman antara dua tradisi spiritual yang berbeda. Dengan tetap memegang teguh keyakinannya sebagai seorang Muslim, ia dapat melihat meditasi sebagai praktik yang sejalan dengan nilai-nilai Islam, khususnya dalam hal mencari ketenangan dan kesadaran spiritual. Faizal pun bisa berbagi kepada peserta lain tentang bagaimana dzikir dalam Islam berfungsi sebagai sarana ketenangan dan pendekatan kepada Allah, sementara ia juga belajar dari tradisi meditasi yang membantunya semakin menyadari pentingnya fokus, ketenangan, dan refleksi dalam kehidupan.

Oleh karena itu dialog berbagi iman dalam level pengalaman memungkinkan individu untuk memahami dan menghargai praktik spiritual dari tradisi lain sambil memperkaya pengalaman iman mereka sendiri. Faizal tidak hanya mendapatkan manfaat praktis dari meditasi, tetapi juga menemukan keselarasan dengan zikir dalam agamanya, yang pada akhirnya memperdalam pemahaman dan penghayatan spiritualnya sebagai seorang Muslim. Pengalaman ini mencerminkan bagaimana dialog antaragama dalam bentuk berbagi pengalaman dapat memperkuat komitmen terhadap iman seseorang sekaligus membangun apresiasi terhadap keragaman tradisi spiritual di masyarakat.

4. Dialog Intra-Agama

Dialog Intraagama, sebagai dataran ketujuh dalam teori 7 dataran dialog antarumat beragama, adalah dialog yang terjadi di dalam komunitas agama seseorang, di mana individu atau kelompok melakukan refleksi kritis terhadap ajaran, praktik, dan pemahaman agama mereka sendiri. Tahap ini merupakan proses introspeksi setelah individu berinteraksi dengan tradisi atau pengalaman keagamaan dari pihak lain. Dialog intraagama memungkinkan individu untuk meneguhkan keyakinan, melakukan refleksi ulang, dan bahkan memperbaharui penghayatan iman berdasarkan wawasan baru yang diperoleh dari dialog lintas agama sebelumnya.

Pada kegiatan meditasi umum di Vihara Karangdjati yang diikuti oleh peserta dari berbagai agama, dialog intraagama muncul ketika individu kembali ke komunitas agamanya masing-masing dan merefleksikan pengalaman spiritual yang telah mereka peroleh. Misalnya, seorang peserta Muslim yang belajar teknik meditasi untuk menenangkan pikiran dan mengatur pernapasan akan merefleksikan bagaimana praktik tersebut dapat membantu meningkatkan kekhusyukan dalam sholat atau mendalami aspek dzikir dalam Islam. Sebagaimana yang dialami oleh seorang muslimah bernama Jeni. Dirinya sudah beberapa kali mengikuti kegiatan meditasi umum guna melatih dan meningkatkan konsentrasinya melalui sesi olah nafas yang kemudian dapat di aplikasikan ketika menjalankan sholat. Karena ketika sholat ia merasa sulit untuk khushyuk dan pikirannya terganggu oleh hal lain.

Dialog intraagama, dalam konteks ini, terjadi ketika Jeni kembali kepada keyakinannya sebagai seorang Muslim dan melakukan introspeksi kritis terhadap bagaimana ia beribadah. Pengalaman meditasi tidak membuatnya berpaling dari Islam, melainkan justru memperdalam penghayatan imannya. Jeni merefleksikan bahwa sholat, yang memerlukan fokus pikiran dan hati, dapat dihayati dengan lebih baik melalui teknik ketenangan dan pengaturan napas yang ia pelajari dari meditasi. Dengan demikian, Jeni menyadari bahwa nilai ketenangan batin dan pengendalian diri yang diperolehnya dari meditasi sejalan dengan ajaran Islam tentang pentingnya kekhusyukan dalam sholat sebagai cara mendekati diri kepada Allah.

Refleksi ini merupakan inti dari dialog intraagama, di mana individu memperbaharui dan memperkaya pemahaman terhadap tradisi iman mereka sendiri melalui pengalaman lintas tradisi agama. Bagi Jeni, meditasi menjadi sarana yang membantu ia kembali pada ajaran Islam dengan pemahaman dan penghayatan yang lebih mendalam. Proses ini menunjukkan bahwa dialog lintas agama tidak selalu mengaburkan identitas keagamaan seseorang, melainkan dapat menjadi jembatan untuk memperkuat praktik spiritual dalam agama yang mereka yakini.

Berdasarkan hasil analisis diatas, dapat disimpulkan bahwa, kegiatan meditasi umum di Vihara Karangdjati Yogyakarta menjadi ruang dialog antarumat beragama yang mencakup berbagai dimensi interaksi, mulai dari dialog kehidupan, di mana peserta dari berbagai latar belakang agama menjalin kebersamaan melalui interaksi sehari-hari yang sederhana dan tulus, hingga dialog analisis sosial, yang melibatkan refleksi terhadap tantangan hidup seperti tekanan akademik atau stres, disertai diskusi nilai-nilai etis untuk mengatasinya. Dalam dialog berbagi iman, peserta saling memperkaya pengalaman spiritual, seperti menemukan kesamaan antara meditasi dan praktik religius masing-masing, sementara melalui dialog intraagama, individu merefleksikan pengalaman lintas tradisi untuk memperdalam pemahaman dan penghayatan iman mereka sendiri. Dengan demikian, kegiatan ini bukan hanya mempererat solidaritas sosial, tetapi juga memperkaya spiritualitas peserta, membangun harmoni dalam keberagaman, dan menegaskan bahwa dialog lintas agama dapat memperkuat identitas keagamaan seseorang tanpa mengaburkannya.

Pengaruh Meditasi Terhadap Keimanan Peserta Non-Buddhis

Dalam setiap aktifitasnya, manusia memiliki pengalaman keagamaan yang berbeda-beda. Pengalaman keagamaan merupakan tanggapan terhadap apa yang dihayati sebagai Realitas Mutlak. Jadi, pengalaman keagamaan adalah merupakan aspek batiniah dari saling hubungan antara manusia dan pikirannya dengan Tuhan. Pengalaman keagamaan merupakan pengalaman subjektif yang dialami manusia yang berhubungan dengan Tuhan. Untuk mengungkapkan pengalaman keagamaan, menurut Joachim Wach terdapat tiga bentuk, yakni dalam bentuk teoritis (kognitif), praktis (ritualistik) dan sosial. (Joachim Wach, 1958).

Pada kegiatan meditasi umum yang dilakukan setiap hari Jumat, banyak masyarakat dengan latar belakang agama yang berbeda, berbeda bahasa dan asal daerah berkumpul dan berdiskusi terbuka terkait apapun. Perbedaan agama di masyarakat adalah suatu hal yang tidak perlu dikhawatirkan selama setiap individu di dalam kehidupan sosial masyarakat itu memiliki toleransi antar umat beragama untuk menjaga kerukunan sosial. (Bigmen Pangestu, 2020).

Meditasi di Vihara Karangdjati tentu memiliki pengaruh terhadap keimanan peserta non-Buddhis. Meskipun berasal dari tradisi agama Buddha, nyatanya meditasi memberikan manfaat universal seperti ketenangan batin dan fokus pikiran, yang dapat dihubungkan dengan praktik spiritual dalam agama mereka masing-masing. Peserta non-Buddhis, seperti umat Muslim atau Kristiani, merasakan bahwa meditasi membantu memperdalam kualitas ibadah mereka, seperti meningkatkan kekhusyukan dalam sholat atau doa. Praktik ini dijalani tanpa adanya tekanan atau pengaruh doktrinal, sehingga peserta tetap kokoh pada keyakinan agamanya sambil mendapatkan manfaat dari pengalaman spiritual yang mendalam.

Sebagaimana yang di katakan oleh para informan diantaranya, Nabila merupakan seorang mahasiswa UIN. Ia mengikuti meditasi sudah dua kali dan berpendapat bahwa meditasi yang dilakukan di vihara Karangjati ini sangat bagus untuk melatih ketenangan jiwa.

".....meditasi ini juga tidak merusak keimananku sebagai seorang muslim, dalam meditasi ini juga tidak ada nilai atau tindakan yang mengajak kepada agama buddhis, sehingga tidak ada kepikiran atau perasaan tentang agama sedikit pun, murni untuk ketenangan diri"

Begitu juga yang diungkapkan Dahlia, seorang muslimah yang merupakan mahasiswa akhir, ia mengikuti meditasi sudah beberapa kali atas ajakan temannya. Kemauan mengikuti ajakan temennya karena ia mendengar meditasi ini baik untuk dia dan sampai sekarang ia masih mengikuti meditasi tersebut dan tidak merasa ada hal yang dapat merusak keimannya.

".....saya mengikuti meditasi ini sudah lama, dari meditasi ini saya bisa belajar bagaimana mengendalikan diri dan emosional saya, keimanan saya selama mengikuti meditasi ini tidak merasa apa apa". (Wawancara: Nabila, 2024).

Sementara itu, hal yang sama diungkapkan oleh Ria, seorang Kristiani yang juga sudah beberapa kali mengikuti kegiatan meditasi umum di Vihara KarangDjati. Menerutnya, kegiatan meditasi ini sangat bermanfaat bagi dirinya terutama belajar tentang ketenangan hati.

".....jujur imanku tetap kokoh sih mas, justru dengan kegiatan meditasi ini malah membuat imanku makin kuat, karena aku ikut ini fokusnya hanya untuk mencari ketenangan batin, untunk belajar nenangin diri sih gampangya". (Wawancara: Ria, 2024).

Dari pernyataan para informan tersebut dapat dianalisis bahwa pengalaman para peserta non-Buddhis menunjukkan meditasi tidak hanya memberikan manfaat praktis, tetapi juga memperkaya penghayatan spiritual mereka, tanpa mengganggu atau merusak keimanan sebagai seorang Muslim. Pengaruh dari meditasi tersebut terhadap peserta non-Buddhis dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Dimensi Teoritis (Kognitif)

Para informan menyatakan bahwa meditasi di Vihara Karangdjati murni bertujuan untuk melatih ketenangan diri dan tidak mengandung ajaran atau tindakan yang mengajak kepada agama Buddha. Pernyataan ini menunjukkan pemahaman baru bahwa meditasi bersifat universal dan dapat dipandang sebagai sarana untuk mencapai ketenangan jiwa tanpa melibatkan nilai-nilai doktrinal. Bagi Nabila, meditasi membantu memahami pentingnya ketenangan sebagai bagian dari praktik spiritual dalam Islam, seperti meningkatkan fokus dalam sholat atau zikir. Sementara itu, Dahlia memandang meditasi sebagai sarana pengendalian diri dan emosional, sesuatu yang juga diajarkan dalam ajaran Islam.

2. Dimensi Praktis (Ritualistik)

Dalam dimensi praktis, para peserta non-Buddhis merasakan manfaat nyata dari praktik meditasi dalam kehidupan mereka. Nabila menyatakan meditasi membantu melatih ketenangan jiwa, Dahlia menyebutkan bahwa meditasi membantunya mengendalikan emosi dan diri, begitu juga ria yang justru imannya makin kuat. Hal ini menunjukkan bahwa meditasi

memiliki kemiripan fungsi dengan praktik spiritual dalam Islam, seperti zikir yang bertujuan untuk menciptakan ketenangan hati dan kesadaran diri. Meskipun meditasi berasal dari tradisi agama Buddha, mereka mampu mengambil manfaatnya sebagai praktik pengelolaan diri yang tidak bertentangan dengan ajaran agama masing-masing.

3. Dimensi Sosial

Pengalaman para informan menunjukkan bagaimana meditasi di Vihara Karangdjati menciptakan ruang perjumpaan lintas agama yang aman dan inklusif. Mereka tidak merasa ada tekanan untuk berpindah agama atau mengikuti ajaran Buddha, melainkan merasakan lingkungan yang mendukung dan bebas dari nilai-nilai doktrinal tertentu. Hal ini mendorong mereka untuk tetap teguh pada keimanan mereka sebagai seorang Muslim dan Kristiani, sambil memetik manfaat dari praktik meditasi. Ruang ini juga mencerminkan toleransi dan penghargaan terhadap keberagaman tradisi spiritual yang ada.

Dengan demikian, pengalaman para peserta non-Buddhis dalam mengikuti meditasi, sejalan dengan teori pengalaman keagamaan Joachim Wach. Mereka memperoleh pemahaman baru (dimensi teoritis), merasakan manfaat praktis dalam pengendalian diri dan ketenangan jiwa (dimensi praktis), serta mengalami perjumpaan harmonis dalam lingkungan lintas agama (dimensi sosial). Meditasi di Vihara Karangdjati menjadi sarana bagi mereka untuk memperkaya pengalaman spiritual tanpa mengganggu keimanan mereka sebagai seorang Muslim dan Kristiani.

Penutup

Penelitian ini mengeksplorasi meditasi umum di Vihara Karangdjati Yogyakarta sebagai wadah dialog antarumat beragama. Meditasi umum yang terbuka untuk peserta dari berbagai latar belakang agama, berfungsi sebagai ruang dialog yang mencakup dimensi-dimensi seperti dialog kehidupan, analisis sosial dan refleksi etis, berbagi pengalaman iman, hingga refleksi intraagama. Melalui interaksi ini, peserta tidak hanya mendapatkan ketenangan batin tetapi juga mempererat solidaritas sosial serta memperkaya pemahaman spiritual masing-masing tanpa kehilangan identitas keagamaan.

Pengaruh meditasi terhadap keimanan peserta non-Buddhis menunjukkan bahwa meditasi memberikan manfaat universal tanpa mengganggu keimanan mereka. Secara teoritis, meditasi membantu memahami nilai ketenangan sebagai elemen spiritual; secara praktis, membantu pengendalian diri dan fokus dalam ibadah; serta secara sosial, menciptakan ruang toleransi yang harmonis. Dengan demikian, meditasi di Vihara Karangdjati menjadi sarana memperkuat identitas spiritual sekaligus membangun harmoni dalam keberagaman agama.

Daftar Pustaka

- ‘Ubudiyah, Farikhatul, “Konseling Melalui Meditasi Lintas Agama di Vihara Karangdjati Yogyakarta”, *Al-Iryad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 2, No. 1, Juni 2020.
- Banawiratma, B., J., dkk., *Dialog Antarumat Beragama: Gagasan dan Praktik di Indonesia*, Bandung: Mizan Media Utama, 2010.
- F., T., Djajasudarma, *Metode Linguistik: Ancangan Metode Penelitian dan Kajian*, Makassar: PT. Refika Aditama, 2010.
- Farikhatul ‘Ubudiyah, “Konseling Melalui Meditasi Lintas Agama di Vihara Karangdjati Yogyakarta”, *Al-Iryad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 2, No. 1, Juni 2020
- Joachim Wach, *Ilmu Perbandingan Agama: Inti dan Bentuk Pengalaman Keagamaan*, terj. Djam' annuri, Jakarta: CV. Rajawali, 1985.
- Pangestu, Bigmen, “Konseling dan Pluralisme Agama dalam Meditasi di Vihara Karangdjati Yogyakarta”, *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, Vol. 2, No. 2, 2 Juli - Desember 2020.
- Tentang VKD - Vihara Karangdjati, “*Sejarah Vihara Karangdjati Yogyakarta*”, diakses pada tanggal 5 Desember 2024, <https://www.viharakarangdjati.online/about/>.

- Ulfah, Maria, Siti, dkk, “Esensi Meditasi Terhadap Spiritualitas Umat Buddha”, *al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, Vol. 14, no. 2, Juli - Desember 2019.
- Vekade, “Sejarah Vihara KarangDjati, Dari Kandang Sapi Menuju Kiprah dunia”, *Vihara KarangDajti Blogspot*, 26 Agustus 2008, diakses 15 Desember 2024, <https://vihara-karangdjati.blogspot.com/2008/08/sejarah-vihara-karangdjati-dari-kandang.html>
- Wijaya, Tri, Andy, dkk, “Potret Pelaksanaan Meditasi dan Dampaknya pada Perubahan Perilaku Masyarakat Vihara Karangdjati Kabupaten Sleman Yogyakarta”, *Jurnal Agama Buddha dan Ilmu Pengetahuan*, Vol. VI, No. 1 September 2019.