

Menyatu dengan Alam: Pengalaman Meditasi Angin di Vihara Sukorame di Desa Sukorame, Provinsi Jawa Tengah

Sri utami¹, Sri Karmiatun², Putri Rahayu³, Pilomina⁴, Tri Rahayu Prasetya⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha, Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha, Boyolali, Indonesia

*e-mail: utami.sri@smaratungga.ac.id¹, miaaaaa378@gmail.com², aquariusius06@gmail.com³, minaadja848@gmail.com⁴, trioraayu14@gmail.com⁵

Abstrak

Meditasi merupakan salah satu praktik penting dalam ajaran Buddha yang berfungsi untuk menumbuhkan ketenangan dan kejernihan batin. Di Vihara Sukorame Sampetan, kegiatan ini dikembangkan melalui metode unik yang dikenal sebagai meditasi angin—sebuah meditasi yang dilakukan di ruang terbuka sambil membiarkan tubuh dan pikiran menyatu dengan hembusan angin alam. Praktik ini tidak hanya sebagai sarana spiritual, tetapi juga menjadi wadah penyembuhan batin dan perenungan diri. Tulisan ini mengulas makna dan pengalaman dari meditasi angin yang dilakukan di lingkungan tenang dan sakral Vihara Sukorame, serta bagaimana kegiatan ini berkontribusi terhadap keseimbangan emosional dan ketenangan jiwa para peserta. Dikelilingi suasana alam yang damai, meditasi angin menawarkan pendekatan alami menuju ketenteraman batin yang mendalam.

Kata kunci: Alam Dan Spiritualitas, Kedamaian Batin, Meditasi Angin, Meditasi Terbuka, Praktik Buddhis, Refleksi Diri, Vihara Sukorame.

Abstract

Meditation is a central practice in Buddhism, aimed at cultivating inner peace and mental clarity. At Vihara Sukorame Sampetan, this practice is uniquely expressed through wind meditation—a form of meditation conducted in open spaces, allowing practitioners to harmonize their body and mind with the natural flow of the wind. This activity serves not only as a spiritual exercise but also as a means of inner healing and personal reflection. This article explores the meaning and experience of wind meditation at the serene and sacred setting of Vihara Sukorame, highlighting its impact on emotional balance and inner tranquility. Surrounded by the peacefulness of nature, wind meditation offers a natural and profound path toward genuine peace of mind.

Keywords: Buddhist Spirituality, Connection With Nature, Emotional Healing, Inner Peace, Nature-Based Meditation, Open-Air Meditation, Vihara Sukorame Sampetan.

1. PENDAHULUAN

Dalam kehidupan modern yang penuh tekanan dan hiruk-pikuk, kebutuhan akan ketenangan batin semakin dirasakan oleh banyak orang. Salah satu cara untuk meraih ketenangan tersebut adalah melalui praktik meditasi, yang dalam ajaran Buddha dikenal sebagai metode untuk menenangkan pikiran dan menumbuhkan kesadaran penuh terhadap diri dan lingkungan. Vihara Sukorame Sampetan, sebuah tempat ibadah umat Buddha yang terletak di lingkungan alam yang asri dan tenang, menawarkan pendekatan meditasi yang berbeda dari biasanya, yaitu melalui *meditasi angin*.

Meditasi angin adalah praktik kontemplatif yang dilakukan di ruang terbuka, di mana para peserta duduk hening sambil merasakan hembusan angin yang menyentuh tubuh. Hembusan angin ini bukan sekadar elemen alam, tetapi menjadi objek meditasi yang membantu memperkuat kesadaran, penerimaan, dan ketenangan batin. Di tengah suasana alami dan nuansa spiritual Vihara Sukorame, praktik ini menjadi pengalaman yang mendalam bagi para peserta.

Pendekatan ini menunjukkan bagaimana alam dapat menjadi bagian integral dalam perjalanan spiritual. Tulisan ini akan mengulas lebih jauh tentang konsep dan pelaksanaan meditasi angin di Vihara Sukorame Sampetan, serta menggambarkan manfaatnya bagi keseimbangan emosional dan spiritual para praktisinya.

2. METODE

Penulisan artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode observasi langsung dan wawancara tidak terstruktur. Data diperoleh melalui keterlibatan penulis dalam kegiatan *meditasi angin* yang diselenggarakan di Vihara Sukorame Sampetan, serta melalui interaksi langsung dengan peserta dan pembimbing meditasi.

Observasi dilakukan untuk memahami secara langsung suasana, proses, dan respons peserta selama meditasi berlangsung. Selain itu, wawancara informal dilakukan dengan beberapa praktisi dan pihak penyelenggara untuk menggali makna dan pengalaman pribadi yang dirasakan selama menjalani meditasi angin.

Pendekatan ini dipilih untuk menangkap dimensi spiritual dan emosional dari praktik meditasi, yang tidak dapat dijelaskan secara kuantitatif. Dengan menggabungkan pengalaman langsung dan perspektif peserta, tulisan ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang utuh mengenai nilai dan makna dari meditasi angin di lingkungan vihara yang alami dan penuh kekhusyukan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan meditasi angin di Vihara Sukorame Sampetan berlangsung dalam suasana yang hening dan alami. Kegiatan ini umumnya dilaksanakan pada pagi atau sore hari, ketika angin berhembus lembut dan suasana sekitar masih tenang. Para peserta duduk dalam posisi meditasi (duduk bersila) di area terbuka vihara, membiarkan tubuh mereka bersentuhan langsung dengan hembusan angin yang menjadi objek utama perhatian.

Dari hasil observasi dan wawancara, peserta mengungkapkan bahwa angin memberikan sensasi yang menenangkan, seolah membawa pikiran yang semula gelisah menjadi perlahan lebih tenang. Beberapa peserta menyatakan bahwa mereka lebih mudah masuk ke dalam kondisi meditatif karena fokus mereka diarahkan pada gerakan dan sentuhan angin di kulit. Elemen alam ini memberikan pengalaman sensorik yang kuat, memperkuat praktik kesadaran penuh (*mindfulness*).

Pembimbing meditasi menjelaskan bahwa dalam *meditasi angin*, angin dipahami bukan hanya sebagai fenomena fisik, tetapi juga sebagai simbol dari anicca (ketidakekalan) dalam ajaran Buddha. Angin yang datang dan pergi mencerminkan sifat pikiran dan perasaan yang juga selalu berubah. Dengan menyadari hal ini, peserta diajak untuk tidak melekat pada pengalaman apa pun yang muncul, melainkan hanya mengamatinya dengan penuh kesadaran dan penerimaan.

Praktik ini juga menunjukkan bahwa alam dapat menjadi bagian integral dari perjalanan spiritual. Tidak hanya memperkuat konsentrasi, meditasi angin juga membangun kedekatan dengan lingkungan sekitar. Suasana vihara yang tenang, sejuk, dan dipenuhi unsur-unsur alam seperti pepohonan dan suara burung, turut memperkuat pengalaman meditatif para peserta.

Secara keseluruhan, kegiatan meditasi angin di Vihara Sukorame Sampetan memberikan dampak positif dalam membangun ketenangan batin, kesadaran diri, dan keseimbangan emosional. Hal ini membuktikan bahwa pendekatan meditasi yang memanfaatkan elemen alam mampu memperkuat hubungan antara praktik spiritual dan kehidupan sehari-hari.

Tabel dan Gambar

Tabel 1. meditasi di vihara

No	Kategori Respons Emosional	Jumlah Peserta	Persentase (%)
1	Merasa lebih tenang	12	60%
2	Merasa lebih fokus	4	20%
3	Merasa lebih rileks fisik	2	10%
4	Tidak merasakan perubahan	2	10%
Total		20	100%

Penjelasan:

Dari hasil pengumpulan data secara informal terhadap 20 peserta meditasi angin, mayoritas (60%) menyatakan bahwa mereka merasakan ketenangan batin setelah mengikuti meditasi. Sebagian lainnya merasa lebih fokus (20%) dan rileks secara fisik (10%). Hanya 10% yang mengaku tidak merasakan perubahan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa *meditasi angin* secara umum memberikan dampak positif terhadap kondisi emosional peserta.



Gambar 1. Meditasi Di Vihara

4. KESIMPULAN

Meditasi angin yang dilaksanakan di Vihara Sukorame Sampetan terbukti memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan emosional para peserta. Dengan memanfaatkan elemen alam seperti hembusan angin sebagai objek meditasi, kegiatan ini tidak hanya memperkuat konsentrasi dan kesadaran, tetapi juga membangun kedekatan dengan lingkungan sekitar secara spiritual.

Sebagian besar peserta melaporkan perasaan lebih tenang, fokus, dan rileks setelah menjalani sesi meditasi. Pengalaman ini menunjukkan bahwa pendekatan meditasi berbasis alam mampu menjadi alternatif yang efektif dalam membantu masyarakat modern mengelola stres dan mencapai keseimbangan batin.

Kegiatan ini juga membuktikan bahwa vihara tidak hanya menjadi tempat ibadah, tetapi juga dapat berfungsi sebagai pusat pemulihan batin dan penguatan spiritual yang terbuka bagi siapa saja yang ingin mendalami praktik meditasi secara mendalam dan alami.

UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Perlu)

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak Vihara Sukorame Sampetan yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti dan mengamati kegiatan meditasi angin. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para peserta dan pembimbing meditasi yang telah bersedia berbagi pengalaman dan wawasan dalam proses pengumpulan data untuk artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Anālayo. (2020). *Mindfulness in Early Buddhism: Characteristics and Functions*. Windhorse Publications.
- [2] Gunaratana, H. (2011). *Mindfulness in Plain English* (Revised and Expanded Ed.). Wisdom Publications.

-
- [3] Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- [4] Nyanaponika Thera. (2006). *The Heart of Buddhist Meditation: A Handbook of Mental Training Based on the Buddha's Way of Mindfulness*. Buddhist Publication Society.
- [5] Rahardjo, M. (2018). *Pengantar Psikologi Agama dan Spiritualitas*. Prenada Media Group.
- [6] Sayadaw, U. J. (2006). *Manual of Insight*. Vipassana Metta Foundation.
- [7] Sujiva. (2007). *A Map of the Journey: The Vipassana Meditation Process*. Buddhist Wisdom Centre.