

# **STUDI DESKRIPTIF PENGALAMAN MEDITASI PELAKU MEDITASI PAGUYUBAN WAYAH KAKI**

*Martua Pahalaning Wandalibrata*

## **ABSTRAK**

Istilah meditasi sudah sangat dikenal oleh masyarakat luas. Dalam masyarakat Indonesia saat ini banyak orang yang mempraktekkan meditasi yang sebagian besar adalah tradisi budaya asing seperti yoga dari India, meditasi-meditasi budhis dan meditasi-meditasi spiritual Islam dari Timur-Tengah. Meditasi dikenal sebagai metode yang biasa digunakan sebagai upaya peningkatan kepribadian sehat dalam tradisi spiritual. Selain itu, meditasi sebagai suatu cara yang digunakan untuk mendekatkan diri kepada Pencipta dengan menyatukan konsentrasi, sikap dan keyakinan untuk sebuah tujuan. Namun, ini menjadi sebuah ironi ketika ternyata ada sebuah bentuk meditasi yang ada dalam kebudayaan lokal yaitu kebudayaan Jawa justru kurang dikenal oleh masyarakat Indonesia khususnya orang Jawa sendiri. Paguyuban Wayah Kaki yang hidup dalam konteks budaya Jawa dan memiliki tradisi ritual meditasi kerap kali dikunjungi orang-orang yang ingin meminta petunjuk atau nasehat untuk mendapat menyelesaikan masalah kehidupannya, Meditasi yang dilakukan oleh para pengikut Paguyuban Wayah Kaki dapat mengakomodasi tidak secara spesifik dari masalah yang ada, namun dapat dilakukan pada hampir semua kasus yang dikeluhkan oleh para orang yang berkunjung. Meditator mendapatkan suatu keterampilan mental yang diperoleh melalui proses meditasi sehingga ia dapat mengatasi masalah dalam hidupnya. Pada penelitian ini peneliti ingin melihat bagaimana pengalaman meditator sebagai pelaku terhadap proses meditasi sebagai suatu rangkaian dalam mendapatkan keterampilan mental, sehingga ia dapat mengatasi permasalahan yang muncul dalam hidupnya. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh gambaran bahwa pengalaman meditator dalam proses meditasi di Paguyuban Wayah Kaki mengalami perubahan tingkat kesadaran dan peningkatan kemampuan dalam melakukan pengontrolan diri. Perubahan tingkat kesadaran ditandai dengan munculnya objek-objek kesadaran di luar batas normal yaitu munculnya objek-objek gaib yang ditangkap oleh subjek penelitian ketika melakukan meditasi. Dalam hal pengontrolan diri, pelaku meditasi menjadi ringan dan mampu menghadapi persoalan hidupnya, dan menjadi lebih siap menghadapi hidup.

Kata kunci: Meditator, Pengalaman meditasi, Meditasi Paguyuban Wayah Kaki.

# **A DESCRIPTIVE STUDY ON THE MEDITATIVE EXPERIENCES OF MEDITATION PRACTITIONERS OF WAYAH KAKI COMMUNE**

*Martua Pahalaning Wandalibrata*

## **ABSTRACT**

*The term "meditation" has been known by the general public. In Indonesia's contemporary society, many people practice different kinds of meditation, most of which came from abroad such as yoga from India, Buddhist types of meditation, as well as spiritual kinds of Islamic meditation from the Middle-East. Meditation is known as a method used to enhance personal well-being in certain spiritual traditions. Moreover, meditation is an approach taken to help one get closer to The Creator by means of unifying concentration, attitude and faith in order to attain that goal. However, it is an irony that a meditation form originating from a local culture, namely the Javanese culture, is less popular with the Indonesian people, even with the Javanese. The Wayah Kaki Commune lives in the context of Javanese culture and has a specific tradition of meditation rituals. It is often visited by people looking for guidance or advice in order to be able to solve their lives' problems. The meditation performed by the members of Wayah Kaki Commune can accommodate these problems but not specifically; it can be used for almost all cases the visitors undergo. These visitors will get a certain mental skill obtained through a meditation process in order to solve their lives' problems. In this research, the researcher aimed to see what these meditation practitioners experienced during the series of meditation as they struggled to attain that certain mental skill which would enable them to handle the problems in their lives. According to the results of this research, it can be seen from the experiences of these meditation practitioners in the meditation process in Wayah Kaki Commune that they showed changes in consciousness level and a better ability to control themselves. The changes in consciousness level were marked by the appearances of objects of consciousness beyond normal limits, namely the appearances of supernatural objects caught by this research's subjects while doing meditation. In terms of self control, the meditation practitioners became relieved and could handle the problems in their lives, as well as more ready to face what life threw their ways.*

**Keywords:** Meditation practitioners, meditative experience, Wayah Kaki Commune meditation.