

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Agama Hindu dan Budha memiliki beberapa kesamaan yang cukup banyak, diantaranya fakta bahwa kedua agama ini tumbuh dan berkembang pertama kali di India. Selain itu agama Hindu dan Budha merupakan agama tertua di dunia. *Samadhi* dalam kedua agama ini adalah merupakan sebuah ibadah yang harus dijalani setiap pemeluk agama tersebut. *Samadhi* dilakukan dalam rangka mendekatkan diri kepada sang pencipta, melakukan pembersihan terhadap jiwa serta pikiran dari semua hal yang sifatnya negatif dan kemudian mengarahkannya menuju kebaikan.

Samadhi baik dalam agama Hindu maupun Budha memiliki kesamaan dalam hal definisi. Berasal dari bahasa sanskerta yaitu “*sam*” yang berarti kumpulan, persamaan, gundukan, timbunan. Sedangkan “*dhi*” yang berarti pikiran, ide-ide atau *budhi*. Secara etimologi *samadhi* berarti pemusatan atau kumpulan pikiran yang ditujukan pada objek tertentu. Sehingga *samadhi* atau meditasi berarti pemusatan pikiran atau konsentrasi pada suatu objek. Pikiran benar-benar dikendalikan dan diarahkan pada satu sasaran keterpusatan pada satu titik yang baik. Yang merupakan sebuah objek yang mudah untuk dipegang.

Dalam hal tujuan, *samadhi* dalam agama Budha ditujukan untuk membebaskan diri dari *dukkha* atau penderitaan, menghapuskan sifat sifat negatif, mencapai ketenangan batin (*samatha bhavana*), mendapatkan pandangan terang (*vipassana*

bhavana), menghancurkan kekotoran batin serta untuk mencapai *arahat*. Sedangkan dalam agama Hindu *samadhi* ditujukan untuk mencapai *moksha* (kebebasan abadi), menyatu dengan Tuhan. Selain itu juga ditujukan untuk mengikis sifat-sifat buruk, menumbuhkan kemurnian hati, membebaskan diri dari keterikatan keduniawian dan karma buruk serta ketenangan atau hening dalam kesadaran *atma*. Disini dapat kita perhatikan bahwa secara garis besar keduanya memiliki kesamaan seperti tujuan untuk mendapatkan ketenangan batin, menghapuskan sifat negatif atau pikiran negatif dan menumbuh kembangkan sifat dan pikiran yang positif, memurnikan hati, membebaskan diri dari hal-hal yang bersifat keduniawian, memutus rantai karma buruk, menghapuskan penderitaan dan yang terpenting adalah mendekatkan diri kepada sang pencipta sebagaimana yang dipaparkan pada bab-bab diatas. Selain itu persamaan lainnya juga ada pada tujuan praktis atau tujuan yang langsung dapat dirasakan oleh meditator seperti menghilangkan kepenatan, tekanan pikiran, kelelahan, mendapatkan ketenangan, meredakan amarah, menguatkan jasmani, mempersiapkan diri dalam menghadapi kegiatan yang akan dikerjakan.

Dalam hal waktu *samadhi*, baik agama Hindu maupun Budhha membebaskan pemeluknya kapan saja untuk melakukan meditasi namun waktu-waktu yang dipilih untuk *samadhi* disarankan agar tetap pada waktu yang sama dilakukan pada setiap harinya. Waktu-waktu tertentu yang dianjurkan untuk melakukan *samadhi* yaitu pagi pada pukul 03.00 sampai sekitar jam 07.00, disebabkan kondisi lingkungan yang tenang sehingga memudahkan untuk berkonsentrasi dalam melakukan *samadhi*. selanjutnya pada sore hari dimulai dari pukul 17.00. Bedanya untuk agama Hindu

samadhi sore hari ini batasnya hanya sampai pukul 20.00, sedangkan untuk agama Budha batas waktunya hingga pukul 22.00 malam. Selain itu terdapat perbedaan lain dimana agama Hindu menyarankan *samadhi* disiang hari pada jam 12.00 sampai pukul 14.00 sedangkan agama Budha tidak ada menyarankan *samadhi* selain dari dua waktu yang telah disebutkan diatas yaitu pagi dan sore hari.

Demikian halnya dengan syarat *samadhi* baik agama Hindu maupun Budha menyarankan sebaiknya sebelum melakukan *samadhi* agar mandi terlebih dahulu, menggunakan pakaian yang sopan, bersih, rapi, longgar dan nyaman. Melakukan *samadhi* ditempat yang sama, tenang, nyaman dan bebas dari gangguan. Menyiapkan peralatan yang mendukung *samadhi* seperti tikar sebagai alas duduk serta membaca doa untuk perlindungan selama *samadhi* dan memiliki pembimbing untuk menuntun *samadhi* (bagi yang melakukan meditasi secara intensif). sedangkan perbedaannya terletak pada mantra atau doa yang dipanjatkan serta berpedoman sesuai dengan ajarannya masing-masing.

Persamaan tata cara melakukan *samadhi* Hindu dan Budha ada pada *samadhi* duduk yaitu posisi duduk, menggunakan *mudra* (sikap tangan), berkonsentrasi pada keluar masuknya nafas selama meditasi berlangsung. Perbedaannya dalam agama Budha terdapat 3 cara *samadhi* lain selain *samadhi* duduk yaitu *samadhi* berdiri, berjalan dan berbaring.

B. Saran-saran

Penulis menyadari bahwa hasil penelitian ini belum sempurna, dan penelitian ini masih bisa untuk dikembangkan lebih lanjut dengan penelitian yang lebih umum maupun lebih detail. Karena itu untuk menambah wawasan yang lebih tentang *samadhi* dalam agama Hindu dan Budha maupun meditasi dalam agama-agama lainnya, penulis menyarankan untuk membaca lebih banyak buku dari sumber utama agama-agama tersebut.