



Buku Petunjuk
Peraturan Dan Tata Tertib
Latihan Meditasi Vipassana

Manual of Meditation Retreat

BRAHMAVIHARA-ARAMA

Yayasan Girirakkhito Mahathera



SEKILAS TENTANG BRAHMAVIHARA-ARAMA

Keberadaan Brahmavihara-Arama berawal dari Brahma Vihara yang didirikan pada tahun 1960 di dekat Air Panas, Desa Banjar, oleh Ida. Bagus Giri (Almarhum Girirakkhito Mahathera) dan beberapa perintis lainnya seperti I Nengah Hastika (Sri Pandita Buddharakshita) dari Desa Beratan Singaraja, Ida Putu Gede Sangging dari Desa Banjar dan lain-lainnya. Pendirian Brahma Vihara bertujuan untuk mengakomodasikan para pencinta Meditasi agar dapat berlatih dengan baik dan benar. Dalam perkembangannya, Brahma Vihara semakin di kenal sebagai tempat pelatihan Meditasi Vipassana oleh pencinta spiritual di Indonesia. Karenanya, tempat yang luasnya terbatas itu menjadi tidak akomodatif lagi.

Dengan didukung oleh tokoh-tokoh Buddhis seperti Sri Pandita Buddharakshita, Jero Dalang Nyoman Gede dari Desa Banjar Tegeha, Putu Merta Purna dari Desa Banjar; maka pada tahun 1969, Bhante Giri memindahkan Brahma vihara ke Desa Banjar Tegeha. Pada tanggal 21 Mei 1971 penggunaan Brahma Vihara diresmikan oleh Upajaya (guru pentahbis) Bhante Giri ialah, Yang Mulia Dhammakitti Mahathera dari Marble Buddhist Temple, Bangkok-Thailand. Sejak saat itu Brahma Vihara menjadi Brahmavihara-Arama, yang berarti tempat untuk belajar mengikuti sifat-sifat keTuhanan atau tempat untuk mengembangkan *Metta* (cinta kasih universal), *Karuna* (kasih sayang terhadap makhluk yang menderita), *Mudita* (*simpati terhadap makhluk*) dan *Upekkha/Upeksha* (keseimbangan batin). Sifat mulia ini sering disebut *Catur Paramita* atau *Brahmavihara* (sifat-sifat Brahma).

Brahmavihara-Arama di bangun dengan rancangan yang menggambarkan 'Jalan' yang harus ditempuh untuk membebaskan diri dari *samsara* (tumimbal lahir). Setiap tempat dan anak tangga mengandung makna sebagaimana

peta kehidupan yang digambarkan oleh sang Buddha Gautama.

Brahmavihara-Arama yang dirancang sebagai tempat Meditasi oleh Bhante Giri, kini pengelolaannya dilanjutkan oleh Yayasan Girirakkhito Mahathera. Yayasan ini terus berupaya mewujudkan cita-cita almarhum Bhante Giri meski dengan segala keterbatasan. Prinsip-prinsip yang ditanamkan oleh almarhum Bhante Giri adalah mandiri, independen, tidak mengintervensi dan tidak mengikat.

Brahmavihara-Arama kini tidak hanya sebagai tempat Meditasi saja, tetapi juga menjadi tujuan wisata spiritual. Karenanya para yogi (peserta meditasi) dituntut mengembangkan rasa *Santuthi* (puas, syukur dan senang hati) dengan segala fasilitas dan kondisi yang ada. Sebagai seorang yogi, semua keadaan yang ditemui hendaknya dapat dijadikan objek renungan meditasi dan pembelajaran kehidupan demi mendapatkan kebijaksanaan (*pañña*).

BRAHMAVIHARA-ARAMA IN SHORT

In the beginning, Brahmavihara-Arama was founded as Brahma Vihara (a temple named Brahmavihara) early in 1960. The site was adjacent to the Hot Spring, in a countryside of Banjar, by Ida Bagus Giri (the late Girirakkhito Mahathera) and with some pioneers, among them: I Nengah Hastika (Shri Pandita Buddharakshita) from the countryside of Beratan, Singaraja; Ida Putu Gede Sangging from the countryside of Banjar. Aim of the founding of Brahma Vihara was to accommodate strong aspirations among the meditators, to enable them to practise well and proper. As it progressed in time, Brahma Vihara was known later as a training place for Vipassana Meditation among the spiritual aspirants in Indonesia. Due to its limited space then the place turned out to be inadequate for a meditation center.

With the support from distinguished Buddhist figures such as Sri Pandita Buddharakshita, Jero Dalang Nyoman Gede from Banjar Tegehe village; Putu Merta Purna from Banjar village, then Brahma Vihara was moved to the countryside of Banjar Tegeha in 1969. On May 21st, 1971 Brahma Vihara was inaugurated by Bhante Giri's upajaya (spiritual mentor), His Honourable Venerable Dhammakitti Mahathera of Marble Buddhist Temple, from Bangkok-Thailand. Since then Brahma Vihara was known as Brahmavihara-Arama, which conveys the meaning of a place to develop and cherish the nature of God which is to develop Metta (lovingkindness), Karuna (compassion), Mudita (empathy) and Upekkha (equanimity). Those mentioned above are often referred to as Catur Paramita (four perfections), or Brahmavihara (divine natures).

Brahmavihara was established with a design to portray the "Path" one must take in order to liberate oneself from Samsara (the cycle of birth and death). Each place and steps

in Brahmavihara is symbolizing the map of life as taught by Gautama, the Buddha.

Brahmavihara-Arama was originally designed as a place for meditation by the late Bhante Giri which is now under the management of Girirakkhito Mahathera Foundation. This foundation strives continuously to achieve the late Bhante Giri's aspirations, though with all its limitations. The principles aspirations as planted by the late Bhante Giri are self-supporting, independency, non-intervention and non-coercive.

Nowadays, Brahmavihara-Arama is not only a meditation center, but it is also one of the spiritual tourism destinations in Bali. Considering this, therefore, yogis are expected to develop within themselves the feeling of Santuthi (satisfaction, contentment and joy) towards conditions and available facilities. As a yogi, whatever condition encountered in the pursuit of practise should be taken as an object of meditative reflection and life learning to obtain wisdom (pañña).

FASILITAS

FACILITIES

1. Tempat bermeditasi (*Meditation Spot*)

- Terdapat dua Dhamma Hall untuk bemeditasi, yakni Dhammasala Atas dan Ruang Stupa. Tempat di sekitar Dhamma Hall, seperti halaman termasuk kebun mangga bisa dipergunakan bermeditasi.

There are two Dhamma Halls for meditation practice: The Dhammasala and the Stupa Hall. Places around the Dhamma Hall, such as the yard, the mango grove are also places for practicing meditation.

- Pembagian tempat untuk yogi pria dan wanita ditetapkan oleh panitia pada saat pelatihan.

The division places for male and female yogis will be determined by the organizer.

- Ruang untuk Dhammatalk akan ditentukan oleh panitia dan pada saat Dhammatalk, pintu masuk-keluar dan tempat duduk yogi wanita dan pria dibedakan, yakni yogi wanita di sebelah kiri sedangkan pria di sebelah kanan.

The place for Dhammatalk will be determined by the organizer, and during dhammatalk there will be separated entrances and seating arrangements. Women on the left side, whereas men on the right side

2. Kuti (*Dormitory*)

Ada di tiga lokasi, yaitu: Taman Stupa, Taman Arca dan Pariyapti Dharma.

There are three dormitory locations: Stupa Garden; Arca Garden and Pariyapti Dharma.

- Ada beberapa Kuti yang memiliki kamar mandi di luar, untuk itu diharapkan para yogi bisa berbagi dengan peserta lainnya
Some kutis are provided with outside bathrooms, hence yogis are expected to share the bathrooms with other participants
- Tempat menjemur pakaian sudah disediakan di halaman samping masing-masing Kuti
Places to sundry the clothes are available at the side yard of the kutis.
- Sabun dan ember cuci sudah dipersiapkan di kamar mandi masing-masing
Detergent and washing pails are available in each bathroom.
- Bila peserta ingin mengganti sprei, bisa menghubungi karyawan vihara atau panitia.
Should a yogi need to change the bed sheet, yogi may contact vihara's employee or organizer.

3. Toilet

Toilet tersedia di dekat masing-masing Dhamma Hall. Bagi yogi yang menempati kuti yang jauh dari ruang meditasi, bisa memanfaatkan toilet tersebut untuk kebutuhan Mandi Cuci dan Kakus.

Toilets are available close to the Dhamma Hall. For yogis who occupy rooms far from the meditation spots, they may use the toilet for bathing, washing, etc.

4. Air Minum (*Drinking Water*)

Selama pelatihan yogi dibekali dengan air minum, untuk itu para yogi akan dibagikan air mineral dalam kemasan botol saat pendaftaran, yang mana botol tersebut bisa diisi ulang melalui galon air mineral yang disediakan di beberapa tempat, misalnya di bagian luar Dhamma Hall dan di masing-masing Kuti.

Yogis will be provided with drinking water during the retreat, and for that purpose mineral water in bottles will be distributed and the bottles can be refilled. Water Gallons are provided at some corners around the Kutis and Dhamma Hall.

TATA TERTIB DAN DISIPLIN YOGI **CODE OF DISCIPLINE AND CONDUCT**

I. Peraturan Umum (*General Rules*)

1. Para yogi, berjanji dan bersedia mengikuti latihan sampai selesai demi manfaat untuk dirinya sendiri.
All yogis are willing and promise to participate until end of the retreat for his/her own benefit.

2. Para yogi wajib bangun pada pk. 4.00 dan istirahat pk. 22.00 (atau seperti disarankan instruktur / guru).Selama latihan tidak ada istirahat siang (tidur siang).
Yogis are required to wake up at 04.00 a.m and rest at 22.00 p.m. (as recommended by instructor / teacher). During the retreat there will be no sleeping time at mid day.

3. Para Yogi tidak diperkenankan keluar dari area Brahmavihara-Arama selama retreat berlangsung.
Yogis must not go outside area of Brahmavihara Arama as long as the retreat take place.

4. Para yogi tidak diperkenankan pulang tanpa seijin panitia atau instruktur / guru.
Yogis must not leave the premises without teacher / organizer's permission.

5. Para yogi wajib menjalankan *Atthangasila* (8 sila) atau *Navangasila* (9 sila) sebagai landasan kemoralan latihan.
Yogis are to observe Atthangasila (eight precepts) or Navangasila (nine precepts) as the moral foundation of the meditation.

6. Para yogi wajib mengikuti teknik meditasi yang diajarkan oleh guru.
Yogis shall follow the meditation technique as taught by the teacher.
7. Para yogi menghadiri dhamma talk dan interview yang telah dijadwalkan.
Yogis shall attend all scheduled Dhamma talks and interviews
8. Para yogi berpakaian sopan. Atasan longgar, berwarna dominan putih dan bawahan sarung berwarna gelap. Yogi wanita mengenakan selendang. Pakaian bisa dipinjam dari panitia.
Yogis dress in a polite and decent manner. The upper part should be loose in white color, and the lower part should be sarong in darker color. Female yogis wear shawls. Clothing articles can be borrowed from the organizer.
9. Yogi menitipkan barang berharga bawaannya, seperti ponsel, dompet, kamera, perhiasan dan sejenisnya pada panitia.
Yogis are to entrust their valuable things such as mobile phone, wallet/purse, camera, jewelries to the organizer.
10. Pada saat bermeditasi duduk tidak dibolehkan bersandar pada dinding, tiang atau apapun untuk menopang punggung dan kepala.
In sitting meditation, yogis shall not lean onto the wall, beams or any thing to support one's head or back
11. Tidak diperkenankan berbicara dengan siapapun kecuali dengan guru. Untuk keluhan atau permintaan yang mendesak dapat disampaikan kepada dhamma worker

Yogis are encouraged not to talk with anyone (e.g. roommate, fellow yogis) except to the teacher. For urgent complaint or request, yogi may approach a dhamma worker

12. Para yogi mesti menjalankan praktek Noble Silence atau berdiam diri yang mulia, untuk itu menghindarkan diri dari bercakap-cakap, berbisik-bisik, memberi isyarat, surat-menyurat, dan juga tidak menulis, membaca, memainkan atau mendengarkan musik, menyanyi, bersiul, karena kegiatan itu mengganggu kewaspadaan perhatian (*sati*), sekaligus membuyarkan konsentrasi.

All yogis must observe noble silence, therefore a yogi must avoid talking, chattering, whispering, gesturing, passing notes, and must avoid writing, reading, singing, whistling or listening to music, since those activities will disturb mindfulness and break one's concentration.

13. Selama retreat tidak melakukan persembahyangan, pemujaan, atau upacara keagamaan termasuk menyalakan dupa, menghitung tasbih, membaca mantra. Tugas yogi mengembangkan perhatian murni (*sati*) untuk selanjutnya dapat membangun konsentrasi (*samadhi / khanika samadhi*).

During retreat, avoid practising all kinds of rituals or religious ceremonies such as burning incense sticks, bead counting, mantra recital. Yogis are expected to develop sati (mindfulness) to further develop samadhi / khanika samadhi (concentration)

14. Dilarang keras, pastikan untuk tidak membawa dan mengkonsumsi NARKOBA, obat tidur seperti valium, rohypnol, tidak minum-minuman beralkohol atau sejenisnya.

Yogis are strongly prohibited from bringing or consuming psychoactives and narcotics, sleeping aids like valium or rohypnol, alcoholic drinks and its derivatives.

15. Tidak merokok termasuk merokok di tempat tidur, kamar mandi atau di tempat tersembunyi lainnya.
Not to smoke cigarettes anywhere in center, including smoking in bed, in toilet, in the bathroom, or in any hidden place.
16. Tidak membawa menyimpan makanan di dalam kamar/kuti, kecuali air minum, yogi hanya makan dua kali sehari.
Not to store any food in the bedroom / kuti, except drinking water. Yogis are expected to eat only twice a day.
17. Tidak melakukan olah-raga seperti taichi, yoga, jogging.
Avoid practising exercise, such as taichi, yoga, and jogging.
18. Tidak mempraktekkan meditasi lain dan praktek-praktek penyembuhan, hanya mempraktekkan metode yang diajarkan.
Practice only meditation technique as taught; do not practice other meditation method, and healing practices.
19. Tidak membawa jam wekker terutama ke dalam Dhamma Hall, karena akan mengganggu yogi lain.
Do not bring alarm clock, especially into the Dhamma Hall, as it may cause disturbance to other yogis

II. Tata tertib di ruang makan (*Disiplines in Dining Room*):

1. Yogi tidak diperkenankan memesan makanan atau minuman langsung ke dapur. Peserta harus menerima makanan atau minuman yang disediakan sebagai bagian dari latihannya. Jika yogi mempunyai masalah kesehatan yang memerlukan makanan atau minuman khusus, bicarakanlah dengan dhamma worker yang akan menyampaikan kepada instruktur / guru.

All yogis are not allowed to order any special food / beverage from the kitchen directly, as part of yogi's practice. Participants have to accept food / beverage which have been provided in the dining room. Should a yogi has health problem and requires any special food, he / she may inform the dhamma worker who will inform the teacher.

2. Bel makan pagi pk. 06.00, mulai makan pk.06.15 - pk. 07.15 Dan bel makan siang pk 10.45. Makan siang mulai pukul 11.00 dan berakhir pk.12.00. (atau tata cara makan siang sesuai instruksi pembimbing). Panitia tidak menghidangkan konsumsi di luar jadwal makan. Peserta yang tidak datang dalam batas waktu jam makan, dianggap tidak mau makan atau tidak memerlukan makan.
Breakfast starts at 06.15 till 07.15 a.m., and the breakfast bell rings at 06.00 a.m. Lunch time is at 11.00 to 12.00 a.m., the bell rings 15 mins prior to the meals. There will be no food served other than those at mealtimes. Yogi who does not join in the mealtime, will be assumed that the yogi didn't need a meal.
3. Bila bel pertanda makan pagi atau makan siang sudah berbunyi, diharapkan yogi segera beranjak agar tiba di ruang makan tepat waktu.

When the bell strike for breakfast or lunch, all yogis are expected to go to dining room immediately in order to arrive on time.

4. Makanan disediakan secara prasmanan. Jalur untuk yogi pria dan wanita dibedakan yaitu wanita di jalur kiri dan pria di jalur kanan.

Food is provided in buffet style. Male yogis and female yogis will pass different path. Left path for female and right path for male.

5. Peserta yang selesai mengambil hidangan lebih awal menempati kursi mulai dari yang paling jauh secara berurutan (dibantu oleh panitia untuk mengarahkan tempat duduk).

Yogi who has taken the food first, shall occupy far end of the seats row(the orgaizer will assist in choosing the seat).

6. Untuk menghindari kemacetan saat mengambil makanan, para yogi berjalan dengan langkah dua step (kanan-kiri), tetapi tetap awas dan penuh perhatian.

To avoid blocking other yogis when taking food, the yogi shall walk slowly with two steps method (right-left), but stay alert and attentive.

7. Pada saat masuk ke ruang makan, alas kaki harap dilepaskan.

The yogis are requested to take off the footwear when entering the diningroom.

III. Ceramah Dhamma dan Wawancara (*Dhamma Talk and Interview*)

1. Tempat dan jadwal Dhamma Talk dan interview ditentukan oleh panitia atas saran guru.

Dhamma Talk and interview schedule and place are determined by the committee on the advice of the teacher.

2. Para yogi sudah harus berada di dalam Dhamma hall segera setelah bel berbunyi (sebelum guru tiba).
Yogis should already be in the Dhammahall as soon as the bell rings prior to arrival of the teacher.
3. Pintu masuk dan tempat duduk yogi pria dan wanita dipisahkan yaitu kanan untuk pria dan kiri untuk wanita.
The Entrance and seating for female and male yogis are separated, women on the left entrance and men on the right entrance.
4. Di dalam Dhamma hall, duduklah dengan sopan (tidak menselonjorkan kaki ke arah Buddha Rupang atau ke arah instruktur/guru.)
In the Dhammahall, be seated politely, do not sit with stretched legs towards the Buddha statue or towards the teacher.
5. Dhamma Talk didahului dengan pengambilan sila, bagi yang belum hafal Attangasila / Navangasila sebaiknya membawa buku kecil untuk memudahkan pengucapan sila.
The Dhamma Talk is preceded by taking precepts, those who have not memorized Attangasila/Navangasila yet, should carry the guidance book to help pronounce the precepts (sila).
6. Pada kesempatan interview, setiap yogi mendapat waktu ±10 menit untuk melaporkan kemajuan latihannya. Untuk itu laporkanlah hanya pengalaman selama bermeditasi dengan jujur, misalnya bagaimana praktek meditasi duduk, meditasi jalan, dan meditasi anda terhadap kegiatan

sehari-hari. Jangan menceritakan masalah pribadi yang tidak terkait dengan meditasi vipassana (curhat).

On interview, each yogi has ±10 minutes to report his/her training progress. Report your meditation experiences straightforward / honestly, such as how to practice sitting meditation, walking meditation, and daily activities meditation. Do not tell personal problems or relate a story that are not associated with vipassana meditation.

7. Yogi yang mendapat giliran interview agar mendekati ke tempat interview 15 menit sebelum waktunya
Yogis are to arrive 15 minutes earlier before the yogi's turn for interview.

8. Saat menunggu giliran interview, duduklah dengan tenang penuh perhatian atau lakukan meditasi jalan (jangan menengok ke kanan-kiri).
While waiting for interview, the yogi sits quietly and attentively, the yogi may also do walking meditation (and avoid looking here and there).

9. Yogi yang membutuhkan interview tambahan di luar jadwal agar memberitahukan kepada dhammaworker yang akan meneruskan kepada guru.
Should a yogi requires additional interviews outside the schedule, yogi may tell the dhammaworker who will inform the teacher.

10. Sebelum dan setelah interview para yogi hendaknya menghormat (*namaskara*) dengan penuh perhatian, cukup satu kali saja.
Before and after the interview, yogis should bow (prostration/respect/ namaskara) attentively, once is enough.

11. Semua informasi tentang Dhamma Talk, Interview dan lain-lain dapat dilihat pada papan pengumuman.

All information concerning the Dhamma Talk, Interview, etc can be seen on the notice board

IV. Lain-Lain (Others)

1. Pada sore hari sekitar pk.17.00, di ruang makan disediakan minuman panas atau dingin, para yogi yang berminat bisa minum sore (tidak ada bel)

In the afternoon around 17.00 p.m, hot or cold drinks are served in the dining room, the yogis may take afternoon drinks (there will be no bell).

2. Demi kebersihan dan lingkungan yang sehat untuk setiap orang, para yogi sebaiknya tidak meludah di ruangan meditasi atau dimanapun selain di kamar mandi.

To keep cleanliness and healthy environment for everyone, avoid spitting in the meditation hall or in any other places except in toilet/bathroom.

3. Jagalah kerapian dan kebersihan ruang tidur, kamar mandi serta tempat lainnya. Jangan membuang tissue atau sampah lainnya ke dalam toilet atau saluran air lainnya.

Keep the bedroom, bathroom and other places clean and tidy. Do not throw away the tissue or other litters into the toilet or other water ways.

4. Bilamana anda memerlukan obat-obatan, kebutuhan MCK, pembalut dll, mintalah kepada dhammaworker.

Yogis may ask dhammaworker for medication, sanitary and hygiene needs, etc

5. Panitia menyediakan perlengkapan dan kebutuhan seperti payung, baju dan sarung. Yogi dapat meminjam perlengkapan tersebut bila membutuhkannya.

The organizer provides supplies and necessities such as umbrella, clothes and sarong. Yogi may borrow whenever necessary.

6. Demi suksesnya latihan anda, manfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya, peliharalah semangat anda, tekun, ulet, dan sabar, pantang menyerah. Batasi kontak indera anda dengan sekitar, jangan terlalu mempedulikan orang lain, tetaplah penuh dengan kewaspadaan perhatian .

In order to succeed in your practice. You must use your time effectively, nurture your spirit and dilligence, persevere and be patient and not to give up. Limit your sensory contacts with your environment, do not be overly concerned with others, and remain in full vigil and attention

PETUNJUK INTERVIEW ***INTERVIEW DIRECTION***

Semua yogi melaporkan perkembangan latihannya hanya kepada guru. Laporkan pengalaman anda selama latihan dengan singkat dan jujur. Guru akan memberikan saran, mengkoreksi, memberikan instruksi dan mendorong semangat para yogi untuk perkembangan latihan selanjutnya.

All yogis shall report their progress of practice only to the teacher. In explaining their experience, give brief and honest descriptions of your practice. Teacher will provide advice, correction, instructions and encourage the development of yogi's next practice.

Untuk itu, selama interview cobalah menjelaskan:

Bagaimana anda melakukan **Meditasi Duduk**?

Berapa lama anda melakukannya dan apa obyek utama yang anda pakai, apa obyek pilihan kedua yang anda gunakan.

During the interview try to explain:

How you did the sitting Meditation, how long you did it, and what the main and secondary object of your focus.

Bagaimana anda melakukan **Meditasi Jalan**? Berapa lama anda berjalan, dan berapa langkah yang anda gunakan?

How you did the Walking Meditation, How long you did it, and how many steps were used.

Mengenai **Kegiatan Sehari-hari**, apa yang anda amati? Bagaimana pada saat makan, bagaimana ketika baru bangun pagi sampai pergi ke kamar mandi dan seterusnya. Adakah anda mengamati segala proses gerakan jasmani pada saat makan?

*Regarding the Daily Activities, Yogis shall explain about:
What you observed.*

How you kept mindfulness during mealtimes

What happened when you woke up, went to bathroom, and so on.

Did you pay attention to your physical activities when eating?

Dan juga ketika sedang melakukan meditasi duduk, meditasi jalan, adakah muncul pikiran, lamunan, ingatan – apakah anda menyadari dan mencatatnya di dalam batin?

Also when you're doing sitting and walking meditation,

Was there arising of thought, daydreams, memories?—explain whether you realized and noted it in your mind.

JADWAL LATIHAN VIPASSANA **SCHEDULE OF VIPASSANA PRACTICE**

Pada setiap pelatihan (retreat) jadwal yang tersusun, sewaktu-waktu bisa berubah sesuai dengan arahan dari guru pembimbing. Supaya anda dapat memetik hasil dari meditasi vipassana, maka ikutilah dengan seksama jadwal latihan, seperti tersusun berikut ini:

Retreat schedule is subject to change, in accordance with the teacher's directions. To get benefit from your Vipassana meditation practise, you are advised to follow the retreat schedule as follows:

04.00	Bel bangun pagi (<i>Wake up bell</i>)
04.15-04.45	Meditasi Jalan (<i>Walking Meditation</i>)
04.45	Bel meditasi bersama (<i>Sitting meditation bell</i>)
05.00-06.00	Meditasi duduk & chanting pagi (<i>Sitting meditation followed by morning chanting</i>)
06.00	Bel makan pagi (<i>Breakfast bell</i>)
06.15-07.15	Makan Pagi (<i>Breakfast</i>)
07.15-08.00	Meditasi Jalan / Mandi (<i>Walking meditation / Bathing time</i>)
08.00-09.00	Meditasi Duduk (<i>Sitting Meditation</i>)
09.00-10.00	Meditasi Jalan (<i>Walking Meditation</i>)
10.00-10.45	Meditasi Duduk (<i>Sitting Meditation</i>)
10.45	Bel Makan Siang (<i>Lunch Bell</i>)
11.00-12.00	Makan Siang (<i>Lunch</i>)
12.00-13.00	Meditasi Jalan (<i>Walking Meditation</i>)
13.00-14.00	Meditasi Duduk (<i>Sitting Meditation</i>)
14.00-15.00	Meditasi Jalan (<i>Walking Meditation</i>)
15.00-16.00	Meditasi Duduk (<i>Sitting Meditation</i>)
16.00-17.00	Meditasi Jalan (<i>Walking Meditation</i>)
17.00-17.30	Minum Teh / mandi (<i>Tea time / Bathing time</i>)

17.30-18.00	Meditasi Jalan (<i>Walking Meditation</i>)
18.00-19.15	Meditasi Duduk (<i>Sitting Meditaion</i>)
19.30-21.00	Dhamma Talk
21.00-21.30	Metta Chanting
21.30	Bel Tidur (<i>Rest</i>)

Catatan (*Note*):

Jika tidak ada Dhamma Talk pada hari yang sedang berjalan, maka meditasi terus dilanjutkan.

If there is no Dhamma Talk at the current day, the meditation should be continued.

ARADHANA TISARANA
ATTHANGGASILA / NAVANGGASILA

Atthanggasila (8 sila) atau *Navanggasila* (9 sila)

Yogi :

Okasa Ahang Bhante

Samsara Vatadukkhato Mojhanataya

Tisaranena Saha

Navangga silam yacami.

Anugahang Katva, Silam Detha,

Me Bhante.

Dutiyampi, Okasa Ahang Bhantedst

Tatiyampi Okasa Ahang Bhante..... dst

Perkenalkanlah! Mohon Bhante.

Mohon kami di anugerahi tuntunan 8/9 sila agar kami terlepas dan *dukkha* dan *samsara*.

Untuk kedua kalinya, Mohon Bhante.....dst

Untuk ketiga kalinya, Mohon Bhante.....dst

Venerable Sir, we ask for Three Refuges and eight/nine precepts.

To deliver ourselves from suffering and rounds of birth and death.

Please do grant us the precepts

Bhikkhu : ***Yamaham vadami tam vadetha.***

Ikutilah apa yang saya ucapkan

Repeat after me

Yogi : ***Ama, Bhante***

Yes, Bhante (teacher)

Bhikkhu : *Namo Tassa Bhagavato Arahato
Sammāsambuddhassa (3 kali)*

Terpujilah Sang Bhagava yang Maha Suci, yang
telah mencapai Penerangan Sempurna
*Homage to the exalted one,
the worthy one, the fully enlightened one.*

Yogi : (mengikuti) *Yogi follows after Bhante's chant*

Bhikkhu :

*Buddham saranam gacchami
Dhammam saranam gacchami
Saṅgham saranam gacchami*

Aku berlindung kepada Buddha
Aku berlindung kepada Dhamma
Aku berlindung kepada Sangha
*I take refuge in Buddha
I take refuge in Dhamma
I take refuge in Sangha*

*Dutiyampi Buddham saranam gacchami
Dutiyampi Dhammam saranam gacchami
Dutiyampi Saṅgham saranam gacchami*

Untuk kedua kalinya aku berlindung kepada Buddha
Untuk kedua kalinya aku berlindung kepada Dhamma
Untuk kedua kalinya aku berlindung kepada Sangha
*For the second time I take refuge in Buddha
For the second time I take refuge in Dhamma
For the second time I take refuge in Sangha*

*Tatiyampi Buddham saranam gacchami
Tatiyampi Dhammam saranam gacchami
Tatiyampi Saṅgham saranam gacchami*

Untuk ketiga kalinya aku berlindung kepada Buddha
Untuk ketiga kalinya aku berlindung kepada Dhamma
Untuk ketiga kalinya aku berlindung kepada Sangha
For the third time I take refuge in Buddha
For the third time I take refuge in Dhamma
For the third time I take refuge in Sangha

Yogi : (mengikuti).
Yogi follows in chanting

Bhikkhu : ***Tisarana gamanam paripunam***
Yogi : ***Ama, Bhante***

Bhikkhu: Mengawali dengan mengucapkan:
Bhikkhu: Starts by saying:

Panatipata,....., dan yogi meneruskan dengan mengucapkan 8/9 Sila selengkapannya.

Panatipata,....., *and yogis repeat by saying 8/9 moral principles*

1. Panatipata veramani sikkhapadam samadiyami

Aku bertekad melatih diri menghindari pembunuhan
I resolve to train myself to refrain from killing

2. Adinnadana veramani sikkhapadam samadiyami

Aku bertekad melatih diri menghindari mengambil barang yang tidak diberikan
I resolve to train myself to refrain from taking item that is not given to me

3. Abrahmacariyā veramani sikkhapadam samadiyami

Aku bertekad melatih diri menghindari perbuatan asusila
I resolve to train myself to refrain doing immoral action

4. Musāvadā veramani sikkhapadam samadiyami

Aku bertekad melatih diri menghindari ucapan yang tidak benar

I resolve to train myself to refrain from deceitful words

5. Surameraya-majja-pamadatthana veramani sikkhapadam samadiyami

Aku bertekad melatih diri menghindari makanan dan minuman yang menyebabkan lemahnya kesadaran

I resolve to train myself to refrain from food and beverage that weakens one's awareness

6. Vikala bhोजना veramani sikkhapadam samadiyami

Aku bertekad melatih diri menghindari makan makanan setelah tengah hari (setelah jam 12 siang)

I resolve to train myself to refrain eating after midday(after 12 p.m.)

7. Nacca-gita-vadita visuka dassanā mala-gandha vilepana dhāraṇa mandana vibhusanattāna veramani sikkhapadam samadiyami

Aku bertekad melatih diri menghindari menari, menyanyi, bermain musik, pergi melihat tontonan, memakai bunga-bunga, wewangian dan alat-alat kosmetika untuk menghias dan mempercantik diri.

I resolve to train myself to refrain from dancing, singing, playing music, watching performances, wearing flowers, using perfume and cosmetics to beautify myself.

8. Uccasayana-mahasayana veramani sikkhāpadam samādiyāmi.

Aku bertekad melatih diri menghindari menggunakan tempat duduk dan tempat tidur yang tinggi dan mewah.

I resolve to train myself to refrain from using elevated and luxurious bed or seating

(Navanggasila):

Mettasahagatena cetāsa sabbavantam lokam pharitva viharami.

Aku akan memancarkan cinta kasih kepada semua makhluk hidup.

I will radiate loving kindness toward all living creatures.

Bhikkhu : *Idam me silam,*

Magga phalañānassa

Paccayo Hotu

Semoga dengan pengamalan sila saya ini

mengkondisikan saya untuk mencapai

pengetahuan *Magga dan Phala* (Jalan dan Buahnya).

May with this moral principles practice help me achieve the knowledge of Magga and Phala (Path and Fruit knowledge)

Yogi: (mengikuti).

Yogi: Following after Bhante's chant

Bhikkhu : *Appamadena Sampadetha.*

Laksanakanlah latihan ini dengan penuh kesadaran setiap saat.

Perform this exercise with full awareness at all times.

Yogi : ***Ama Bhante!***

Yogi: yes, Bhante!

Sadhu, Sadhu, Sadhu!

**NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO
SAMMA SAMBUDDHASSA (3x)**

Terpujilah Sang Bhagava, yang maha suci,
Yang telah mencapai penerangan sempurna
*Homage to the Exalted one, the worthy,
the fully enlightened one.*

**METTA BHAVANA
MEDITASI CINTA KASIH
LOVING KINDNESS MEDITATION**

**SABBE SATTA AVERA HONTU. ABYAPAJJHA HONTU
ANIGHA HONTU SUKHI ATTANAM PARIHARANTU.**

(Semoga semua makhluk bebas dari rasa permusuhan dan bahaya, bebas dari penderitaan mental, bebas dari penderitaan fisik, semoga mereka dapat menjaga diri mereka sendiri dengan bahagia).

(May all beings be free from enmity and danger, be free from mental suffering, be free from physical suffering, May they take care themselves happily).

May I be well, happy and peaceful.

Semoga saya Bahagia, Damai dan Tenram.

As I Wish to be well, happy, and peaceful.

Seperti juga harapan saya menjadi Bahagia, Damai, dan Tenram.

May all beings be well happy and peaceful.

Semoga semua makhluk Bahagia, Damai, dan Tenram.

May I be free from animosity.
Semoga saya terbebas dari kebencian.

As I wish to be free from animosity.
Seperti juga harapan saya terbebas dari kebencian.

May all beings be free from animosity.
Semoga semua makhluk terbebas dari kebencian.

May I be free from mental and physical suffering.
Semoga saya terbebas dari penderitaan batin dan jasmani.

As I wish to be free from mental and physical suffering.
Seperti juga harapan saya terbebas dari penderitaan batin dan jasmani.

May all beings be free from mental and physical suffering.
Semoga semua makhluk terbebas dari penderitaan batin dan jasmani.

May I live in peace and happiness.
Semoga saya hidup damai dan bahagia.

As I wish to live in peace and happiness.
Seperti juga harapan saya hidup damai dan bahagia.

May all beings live in peace and happiness.
Semoga semua makhluk hidup damai dan bahagia.

SYAIR PERMOHONAN MAAF *FORGIVENESS*

*If I have done wrong to anyone by deed, speech, or thought,
may I be forgiven, so that I may live in peace and happiness.*

(Jika saya telah melakukan kesalahan pada siapapun melalui, Pikiran, Ucapan, dan Perbuatan semoga saya dimaafkan agar saya dapat hidup Damai dan Bahagia).

*I also forgive anyone who may have done wrong to me by
deed, speech or thought in order that they may live in peace
and happiness.*

(Saya juga memaafkan siapapun yang telah berbuat salah kepada saya melalui Pikiran, Ucapan, dan Perbuatan agar mereka dapat hidup Damai dan Bahagia).

BERBAGI JASA KEBAIKAN *SHARING OF MERITS*

*We share with all beings the merits of generosity, morality,
and meditation which we have practiced.*

Kami berbagi dengan semua makhluk atas jasa kebaikan dan kemurahan-hati, moralitas dan meditasi yang kami telah praktekan.

May all beings share this merits and be happy and peaceful.
Semoga semua makhluk berbagi kebaikan ini Semoga Bahagia dan Damai.

PENDAHULUAN - PEMBERIAN HORMAT ***PRELIMINARY – GIVING HOMAGE***

Imāya dhammānudhamma-patipattiyā buddham pūjemi
By this practice of Dhamma in accordance with the Dhamma
I venerate the Buddha

Dengan praktik Dhamma yang sesuai dengan Dhamma,
saya memuja sang Buddha.

Imāya dhammānudhamma-patipattiyā dhammam pūjemi
By this practice of Dhamma in accordance with the Dhamma
I venerate the Dhamma

Dengan praktik Dhamma yang sesuai dengan Dhamma, saya
memuja Dhamma.

Imaya dhammānudhamma-patipattiyā Saṅgham pūjemi
By this practice of Dhamma in accordance with the Dhamma
I venerate the Sangha

Dengan praktik Dhamma yang sesuai dengan Dhamma, saya
memuja Sang Sangha.

Imaya dhammanudhamma-patipattiyā mātāpitaro pūjemi

By this practice of Dhamma in accordance with the Dhamma
I venerate my parents

Dengan praktik Dhamma yang sesuai dengan Dhamma, saya
memuja orangtua saya.

Imaya dhammanudhamma-patipattiyā acariye pūjemi
By this practice of Dhamma in accordance with the Dhamma
I venerate my teachers

Dengan praktik Dhamma yang sesuai dengan Dhamma, saya
memuja guru-guru saya.

METTĀ CHANTING PARITTA CINTA KASIH

Aham avero homi.

May I be free from enmity and danger

Semoga saya bebas dari rasa permusuhan dan bahaya.

Abyāpajjho homi.

May I be free from mental suffering.

Semoga saya bebas dari penderitaan mental.

Anigho homi.

May I be free from physical suffering.

Semoga saya bebas dari penderitaan fisik.

Sukhi-attānam pariharāmi.

May I take care of myself happily.

Semoga saya dapat menjaga diri saya sendiri dengan bahagia.

Mama mātāpitu

May my parents

Semoga orangtua saya

Ācariyā ca ñātimitā ca

Teachers, relatives, and friends

Guru-guru, saudara-saudara, dan teman-teman

Sabrahma-cārino ca

Fellow dhamma-farers

Sesama pelaksana dhamma

Averā hontu

Be free from enmity and danger

Bebas dari rasa permusuhan dan bahaya

Abyapajjha hontu

Be free from mental suffering

Bebas dari penderitaan mental

Anigha hontu

Be free from physical suffering

Bebas dari penderitaan fisik

Sukhi-attānam pariharantu.

May they take care of themselves happily.

Semoga mereka dapat menjaga diri mereka sendiri dengan bahagia.

Imasmim ārāme sabbe yogino

May all yogis in this compound

Semoga semua yogi di lingkungan ini

Averā hontu

Be free from enmity and danger

Bebas dari rasa permusuhan dan bahaya

Abyāpajjha hontu

Be free from mental suffering

Bebas dari penderitaan mental

Anigha hontu

Be free from physical suffering

Bebas dari penderitaan fisik

Sukhi-attānam pariharantu.

May they take care of themselves happily.

Semoga mereka dapat menjaga diri mereka sendiri
Dengan bahagia.

Imasmim ārāme sabbe bhikkhu

May all monks in this compound

Semoga semua bhikkhu di lingkungan ini

Sāmanerā ca

Novice monks

Samanera

Upasaka-upasikāyo ca

Laymen and laywomen disciples

Pengikut awam laki-laki dan perempuan

Avera hontu

Be free from enmity and danger

Bebas dari rasa permusuhan dan bahaya

Abyāpajjha hontu

Be free from mental suffering

Bebas dari penderitaan mental

Anigha hontu

Be free from physical suffering

Bebas dari penderitaan fisik

Sukhi-attānam pariharantu.

May they take care of themselves happily.

Semoga mereka dapat menjaga diri mereka sendiri dengan bahagia.

Amhākam catupaccaya-dāyaka

May our donors of the four requisites

(robes, food, medicine, and lodging)

Semoga para dermawan empat kebutuhan pokok kami (Jubah, makanan, obat, dan tempat tinggal)

Averāhontu

Be free from enmity and danger

Bebas dari rasa permusuhan dan bahaya

Abyāpajjha hontu

Be free from mental suffering

Bebas dari penderitaan mental

Anigha hontu

Be free from physical suffering

Bebas dari penderitaan fisik

Sukhi-attānam pariharantu.

May they take care of themselves happily.

Semoga mereka dapat menjaga diri mereka sendiri dengan bahagia.

Amhākam ārakkha devatā

May our guardian deities (devas)

Semoga para dewa penjaga

Imasmim vihāre

In this monastery

Di vihara ini

Imasmim āvāse

In this dwelling

Di tempat tinggal ini

Imasmim arame

In this compound

Di arama ini

Ārakkha devatā

May the guardian deities (devas)

Semoga para dewa penjaga

Averāhontu

Be free from enmity and danger

Bebas dari rasa permusuhan dan bahaya

Abyāpajjhā hontu

Be free from mental suffering

Bebas dari penderitaan mental

Anigha hontu

Be free from physical suffering

Bebas dari penderitaan fisik

Sukhi-attānam pariharantu.

May they take care of themselves happily.

Semoga mereka dapat menjaga diri mereka sendiri dengan bahagia.

Sabbe sattā

May all beings

Semoga semua makhluk

Sabbe pana

All breathing things

Semua makhluk yang bernafas

Sabbe bhūtā

All creatures

Semua makhluk hidup

Sabbe puggala

All individuals (it means all beings too)

Semua orang (juga berarti semua makhluk)

Sabbe attabhāva-pariyapannā

All personalities (it means all beings with mind and body)

Semua kepribadian (semuamahluk yang mempunyai pikiran dan tubuh)

**(each of five groups mentioned above means all beings; they are just put in different terms)*

(kelima group yang disebutkan di atas adalah semua makhluk, mereka hanya diberi sebutan yang berbeda)

Sabba itthiyo

May all females

Semua perempuan/betina

Sabbe purisa

All males

Semua laki-laki /jantan

Sabbe ariya

All noble ones (saints)

Semua makhluk suci

Sabbe anariya

All worldlings (i.e. Those who have not attained sainthood)

Semua makhluk duniawi (yakni mereka yang belum mencapai kesucian)

Sabbè devā

All deities (devas)

Semua dewa

Sabbe manussā*All humans*

Semua manusia

Sabbe vinipātikā*All those in the four woeful planes*

Semua yang berdiam di empat alam kediaman yang menderita

Averā hontu*Be free from enmity and danger*

Bebas dari rasa permusuhan dan bahaya

Abyāpajjhā hontu*Be free from mental suffering*

Bebas dari penderitaan mental

Anigha hontu*Be free from physical suffering*

Bebas dari penderitaan fisik

Sukhi-attānam pariharantu.*May they take care of themselves happily*

Semoga mereka dapat menjaga diri mereka sendiri dengan bahagia

Dukkhā muccantu.*May all being be free from suffering*

Semoga semua makhluk bebas dari penderitaan

Yathā-laddha-sampattito mavigacchantu.*May whatever they have gained by rightful means won't be lost or diminished.*

Semoga apa yang telah mereka peroleh dengan cara yang benar tidak hilang.

Kamassakā.

All beings are owners of their kamma.

Semua makhluk adalah pemilik karmanya masing-masing.

- [*the above three lines are the contemplation of the remaining three Brahmaviharas of karuṇā (compassion), mudita (appreciative joy), and upekkā (equanimity) respectively*].
- [ketiga baris di atas merupakan perenungan terhadap tiga Brahmavihara secara berurutan, yaitu: *karuna* (kasih sayang), *muditā* (senang dengan kebahagiaan makhluk lain), dan *upekkhā* (keseimbangan batin)].

Puratthimāya disāya

In the eastern direction

Yang di arah timur

Pacchimaya disāya

In the western direction

Yang di arah barat

Uttaraya disāya

In the northern direction

Yang di arah utara

Dakkhināya disāya

In the southern direction

Yang di arah selatan

Puratthimāya anudisāya

In the south-east direction

Yang di arah tenggara

Pacchimāya anudisaya

In the north-west direction

Yang di arah barat laut

Uttaraya anudisàya
In the north-east direction
Yang di arah timur laut

Dakkhināya anudisāya
In the south-west direction
Yang di arah barat daya

Hetthimāya disāya
In the direction below
Yang di arah bawah

Uparimaya disāya
In the direction above
Yang di arah atas

Sabbe sattā
May all beings
Semoga semua makhluk

Sabbe pana
All breathing things
Semua makhluk yang bernafas

Sabbe bhūtā
All creatures
Semua makhluk hidup

Sabbe puggala
All individual
Semua orang

Sabbe attabhava-pariyapānna
All personalities (it means all beings with mind and body)
Semua jenis kepribadian

Sabbā itthiyo*All females*

Semua perempuan/betina

Sabbe purisa*All males*

Semua laki-laki/jantan

Sabbe ariya*All noble ones (saints)*

Semua makhluk suci

Sabbe anariya*All worldlings (i.e. Those who have not attained sainthood)*

Semua makhluk duniawi (yang belum mencapai kesucian)

Sabbé devā*All deities (devas)*

Semua dewa

Sabbe manussā*All humans*

Semua manusia

Sabbe vinipātikā*All those in the four woeful planes*

Semua yang berdiam diempat alam kediaman yang menderita

Averā hontu*Be free from enmity and danger*

Bebas dari rasa permusuhan dan bahaya

Abyāpajjhā hontu*Be free from mental suffering*

Bebas dari penderitaan mental

Anigha hontu

Be free from physical suffering

Bebas dari penderitaan fisik

Sukhi-attanam pariharantu.

May they take care of themselves happily

Semoga mereka dapat menjaga diri mereka sendiri dengan bahagia

Dukkhā muccantu.

May all beings be free from suffering

Semoga semua makhluk bebas dari penderitaan.

Yathā-laddha-sampattito māvigacchantu.

May whatever they have gained by rightful means won't be lost or diminished.

Semoga apa yang mereka peroleh dengan cara yang benar tidak hilang.

Kammassakā.

All beings are owners of their kamma.

Semua makhluk adalah pemilik karmanya masing-masing.

Uddham yava bhavagga ca

As far as the highest plane of existence

Sejauh hingga alam kediaman tertinggi

Adho yava avicito

To as far down as the lowest plane

Sejauh hingga alam kediaman terendah

Samantā cakkavālesu

In the entire universe

Di seluruh alam semesta

Ye sattā pathavicara

Whatever beings that move on the earth

Semua makhluk yang bergerak di bumi

Abyapajjhā niverā ca

May they be free from mental suffering and enmity

Semoga mereka terbebas dari penderitaan mental dan rasa permusuhan

Niddukkhā ca nupaddavā.

And from physical suffering and danger

Dan dari penderitaan fisik dan bahaya.

Uddham yāva bhavagga ca

As far as the highest plane of existence

Sejauh hingga alam kediaman tertinggi

Adho yava avicito

To as far down as the lowest plane

Sejauh hingga alam kediaman terendah

Samantā cakkavālesu

In the entire universe

Di seluruh alam semesta

Ye sattā udukecarā

Whatever beings that move in the water

Semua makhluk yang bergerak di air

Abyāpajjha niverā ca

May they be free from mental suffering and enmity

Semoga mereka terbebas dari penderitaan mental dan rasa permusuhan

Niddukkhā ca nupaddava.

And from physical suffering and danger
Dan dari penderitaan fisik dan bahaya.

Uddham yava bhavagga ca

As far as the highest plane of existence
Sejauh hingga alam kediaman tertinggi

Adho yava avicito

To as far down as the lowest plane
Sejauh hingga alam kediaman terendah

Samantā cakkavalesu

In the entire universe
Di seluruh alam semesta

Ye sattā akāsecara

Whatever beings that move in the air
Semua makhluk yang bergerak di udara

Abyāpajjha niverā ca

May they be free from mental suffering and enmity
Semoga mereka terbebas dari penderitaan mental dan rasa permusuhan

Niddukkhā ca nupaddavā.

And from physical suffering and danger
Dan dari penderitaan fisik dan bahaya.

ASPIRASI *ASPIRATION*

Addha imaya patipadaya

Surely by this practice of Dhamma

Pasti dengan praktek Dhamma ini

Jaramaranamha parimuccissami.

I will be liberated from decay and death

Saya akan terbebas dari usia tua dan kematian

Idam me puññam

May these merits of mine

Semoga dengan kebajikan-kebajikan yang telah saya lakukan.

Āsavakkhayāvaham hotu.

Lead to the extinction of mental taints.

Membimbing ke hancurnya kekotoran-kekotoran batin.

Idam me puññam

May these merits of mine

Semoga dengan kebajikan-kebajikan yang telah saya lakukan,

Magga-phala-ñānassa paccayo hotu

Be a condition for the attainment of path and fruition knowledge

Mengkondisikan ke pencapaian sang Jalan dan Buahnya.

Idam me puññam

May these merits of mine

Semoga dengan kebajikan-kebajikan yang telah saya lakukan

Nibbānassa paccayo hotu

Be a good cause for the attainment of Nibbana.

Mengkondisikan ke pencapaian Nibbana.

PERSEMBAHAN JASA KEBAJIKAN *SHARING OF MERITS*

**Imam no puñña-bhagam mātā-pitūnañca ācariyānañca
sabba-sattānanca sabba-mittānanca sabba-nātinanca
sabba-petānanca sabba-devatānañca bhajema.**

*We share these merits with our parents, teachers, all beings,
friends, relatives, petas, and devas.*

Kami persembahkan jasa kebajikan ini untuk orangtua kami,
guru-guru, semua makhluk, teman-teman, saudara-saudara,
makhluk-makhluk peta, dan dewa-dewa.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

KARANIYAMETTA SUTTA
SUTTA TENTANG PENGEMBANGAN CINTA
KASIH
LOVING KINDNESS SUTTA

Karaniyamattakusalena

Inilah yang patut dikerjakan oleh mereka yang terampil dalam kebaikan

This is what should be done by those who are skilled in goodness

Yantam santam padam abhisamecca

Untuk mencapai ketenangan

To attain peacefulness

Sakko uju ca suhuru ca

Sebagai orang yang cakap, jujur, tulus

He should be honest and sincere

Suvaco c'assa mudu anatimani

Rendah hati, lemah lembut, tidak sombong

Humble, gentle and not conceited

Santusako ca subharo ca

Merasa puas atas apa yang dimiliki, mudah dirawat

Contented with their belonging, easy to be taken care of

Apakicco ca sallahukavutti

Tiada sibuk, bersahaja hidupnya

Have few duties, simple in livelihood.

Santindriyo ca nipako ca

Tenang inderanya, penuh pertimbangan

Be controlled in his sense, be wise

Appagabbho kulesu ananugiddho

Sopan, tak melekat pada keluarga

Not impudent and not attached to the families

Na ca khuddam samacare kinci

Tak berbuat kesalahan walaupun kecil

He should not commit any slightest mistake

Yena viññu pare upavadeyum

Yang dapat dicela oleh para Bijaksana

Which he might be deplored by wise men

Sukhino va khemino hontu

Senantiasa bersiaga dengan ujaran cinta kasih,

He reflect thus:

Sabbe satta bhavantu sukhitatta

Semoga semua makhluk hidup berbahagia

May all beings be happy

Ye keci panabhutatthi

Makhluk hidup apapun juga

Whatever living beings there may be

Tasa va thavara va anavasesa

Yang lemah dan yang kuat tanpa kecuali

Feeble and strong without exception

Digha va ye va mahanta va

Yang panjang atau yang besar

Long or big in size

Majjhima rassaka anukathula

Yang sedang, pendek, kecil atau pun yang gemuk

Medium, short, small, or fat

Dittha va ye va adittha

Yang tampak ataupun yang tidak tampak

Those visible or invisible

Ye ca dure vasanti avidure

Yang jauh ataupun yang dekat

Those dwelling far or near

Bhuta va sambhavesi va

Yang telah lahir atau yang akan lahir

Who have been born or those who are yet to be born

Sabbe satta bhavantu sukhitatta

Semoga semua makhluk berbahagia

May all beings be happy

Na paro param nikubbhetha

Tak sepatutnya yang satu menipu yang lain

Let no one deceive another

Natimaññetha kattaci nam kanci

Tidak menghina siapapun dan di manapun juga

Let no one despise another in any place

Byarosana patighasañña

Tak selayaknya karena marah dan benci

In anger or illwill

Naññamaññassa dukkhamiccheyya

Mengharap yang lain celaka

Let them not to wish each other harm

Mata yatha niyam puttam

Bagaikan seorang ibu mempertaruhkan jiwanya

Just as a mother would risks of her own life

Ayusa ekaputtamanurakhe

Untuk melindungi anaknya yang tunggal
To protect her only son

Evampi sabbabhutesu

Demikianlah terhadap semua makhluk
Even so towards all beings

Manasambhavaye aparimanam

Dipancarkannya pikirannya tanpa batas
Let him cultivate a boundless heart

Mettanca sabbalokasmim

Cinta kasih terhadap makhluk di segenap alam semesta
Let his thought of boundless love pervade the whole universe

Manasambhavaye aparimanam

Dipancarkannya pikirannya itu tanpa batas
Emitted those idea indefinitely

Uddham adho ca tiriyanca

Ke atas, ke bawah dan ke sekeliling
Upward downward and all around.

Asambhadham averam asapattam

Tanpa rintangan, tanpa benci dan permusuhan
Making them unrestricted, free of hatred and free of enmity

Titthancaram nisinno va

Selagi berdiri, berjalan atau duduk
While standing, walking, or sitting

Sayano va yavatassa vigatamiddho

Atau selagi berbaring, tidak terlelap
Or lying down, as long as he is awake

Etam satim adhittheyya

Ia tekun mengembangkan kesadaran ini

*He/she should cultivate this mindfulness in loving kindness
diligently*

Brahmametam viharam idhamahu

Yang disebut: Berdiam dalam Brahma

This is called: To abide in divinity

Ditthin ca anupagamma

Ia yang mengembangkan metta, tak berpegang pada
pandangan salah (perihal atta/aku)

Not holding wrong views

Silava dassanena sampanno

Teguh dalam sila dan berpengetahuan sempurna

Virtuous, endowed with perfect insight

Kamesu vineyya gedham

Hingga bersih dari nafsu indera

Until free from desire

Na hi jatu gabbhaseyyam punareti ‘ ti

Ia tak akan lahir dalam rahim manapun juga.

He/she will surely not to reborn in any womb

PARITA SEBELUM MAKAN SIANG
Before Lunch Praying

Amhakam Bhojana Dayaka

Avera hontu

Abyapajjha hontu

Anigha hontu

Sukhi-attanam pariharantu

Semoga donatur makanan kita

Terbebas dari permusuhan

Terbebas dari penderitaan batin

Terbebas dari penderitaan jasmani

Semoga mereka dapat mempertahankan kebahagiaan mereka sendiri.

May our donors of the food

Be free from enmity dan danger

Be free from mental suffering

Be free from physical suffering

May they take care themselves happily

Amhakam Veyyavaccakaraka

Avera hontu

Anigha hontu

Sukhi-attanam pariharantu

Semoga tenaga sukarelawan kita

Terbebas dari permusuhan

Terbebas dari pendenitaan batin

Terbebas dari penderitaanjasmani

Semoga mereka dapat mempertahankan kebahagiaan mereka sendiri

May our donors of the services

Be free from enmity dan danger

Be free from mental suffering

Be free from physical suffering

May they take care themselves happily

ARADHANA TISARANA-PANCASILA

Yogi :

Okasa Ahang Bhante

Tisaranena saddhim Pancasilam dhammam yacami

Anugahang katva, Silam detha me, Bhante .

Dutiyampi, Okasa... . . .dst,

Tatuyampi, Okasa... . . .dst.

Perkenankanlah, mohon Bhante.

Mohon kami dianugerahi tuntunan 5 sila

Agar kami terlepas dari dukkha dan samsara

Untuk kedua kalinya, mohon Bhante dst.

Untuk ketigakalinya, mohon Bhante dst.

Venerable Sir, we ask for Three Refuges and five precepts.

To deliver ourselves from suffering and rounds of birth and death.

Please do grant us the precepts

Bhikkhu:

Yamaham vadami tam vadetha.

Ikutilah apa yang saya ucapkan.

Repeat after me.

Yogi :

Ama, Bhante

Baik, Bhante

Allright Bhante

Bhikkhu : *Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa (3x)*

Terpujilah Sang Bhagava yang Maha Suci, yang telah mencapai Penerangan Sempurna

*Homage to the exalted one,
the worthy one, the fully enlightened one.*

Yogi : (mengikuti) *Yogi follows after Bhante's chant*

Bhikkhu :

Buddham saranam gacchami

Dhammam saranam gacchami

Saṅgham saranam gacchami

Aku berlindung kepada Buddha

Aku berlindung kepada Dhamma

Aku berlindung kepada Sangha

I take refuge in Buddha

I take refuge in Dhamma

I take refuge in Sangha

Dutiyampi Buddham saranam gacchami

Dutiyampi Dhammam saranam gacchami

Dutiyampi Saṅgham saranam gacchami

Untuk kedua kalinya aku berlindung kepada Buddha

Untuk kedua kalinya aku berlindung kepada Dhamma

Untuk kedua kalinya aku berlindung kepada Sangha

For the second time I take refuge in Buddha

For the second time I take refuge in Dhamma

For the second time I take refuge in Sangha

Tatiyampi Buddham saranam gacchami

Tatiyampi Dhammam saranam gacchami

Tatiyampi Saṅgham saranam gacchami

Untuk ketiga kalinya aku berlindung kepada Buddha

Untuk ketiga kalinya aku berlindung kepada Dhamma

Untuk ketiga kalinya aku berlindung kepada Sangha
For the third time I take refuge in Buddha
For the third time I take refuge in Dhamma
For the third time I take refuge in Sangha

Yogi : (mengikuti).
Yogi follows in chanting

Bhikkhu : *Tisarana gamanam paripunam*
Yogi : *Ama, Bhante*

Bhikkhu: Mengawali dengan mengucapkan:
Bhikkhu: Starts by saying:

Panatipata,....., dan yogi meneruskan dengan mengucapkan 5 Sila selengkapnya.

Panatipata,....., *and yogis repeat by saying 5 moral principles*

1. Panatipata veramani sikkhapadam samadiyami

Aku bertekad melatih diri menghindari pembunuhan
I resolve to train myself to refrain from killing

2. Adinnadana veramani sikkhapadam samadiyami

Aku bertekad melatih diri menghindari mengambil barang yang tidak diberikan
I resolve to train myself to refrain from taking item that is not given to me

3. Kamesu micchacara veramani sikkhapadam samadiyami

Aku bertekad melatih diri menghindari perbuatan Asusila
I resolve to train myself to refrain from sexual misconduct.

4. Musāvadā veramani sikkhapadam samadiyami

Aku bertekad melatih diri menghindari ucapan yang

tidak benar.

I resolve to train myself to refrain from deceitful words

5. Surameraya-majja-pamadatthana veramani sikkhpadam samadiyami

Aku bertekad melatih diri menghindari makanan dan minuman yang menyebabkan lemahnya kesadaran.

I resolve to train myself to refrain from food and beverage that weakens one's awareness

Bhikkhu: Idam me silam

Magga phalañanassa

Paccayo

Hotu

Semoga dengan pengamalan *sila* saya mi,

Mengkondisikan saya untuk mencapai

Pengetahuan *Magga-Phala* (Jalan dan Buahnya).

May with this moral principles practice help me to achieve knowledge of Magga and Phala (ways and result)

Yogi : **(mengikuti)**

Yogi: Following after Bhante's chant

Bhikku : ***Appamadena sampadetha***

Laksanakan latihan ini dengan penuh kesadaran setiap saat.

Perform this practice with full of awareness at all times

Yogi : ***Ama, Bhante***

Baik, Bhante.

Allright Bhante

Saddhu, Saddhu, Saddhu!

SABBADANAM DHAMMADANAM JINATI

Persembahkan Dhamma melebihi persembahkan apapun juga

Diterbitkan dengan kemurahan hati dari para donator dan jasa kebajikan dari penerbitan buku ini di persembahkan dengan penuh metta kepada almarhum dan almarhumah serta para leluhur kami.

Semoga mereka dapat terlahir di alam yang lebih baik dan bahagia.

Dan juga jasa kebajikan ini dilimpahkan kepada semua makhluk yang memerlukan jasa pelimpahan ini.

Idam me puññam
Āsavakkhayāvaham hotu

Idam me silam
Magga-phala-ñānassa paccayo hotu

Imam no puñña-bhagam sabbasattanam dema

Sabbe Satta Sukhita Hontu

Sadhu...sadhu...sadhu..

