

Online Retreat - The Morning Refuges, Precepts and Dhammapada verses
Online Retreats - Perlindungan Pagi, Sila dan Syair Dhammapada

Duduklah dengan punggung yang tegak dan tenangkan batin anda dan bacakan 3 perlindungan:

Sekarang saya berlindung kepada Buddha
 Sekarang saya berlindung kepada Dhamma
 Sekarang saya berlindung kepada Sangha

Untuk kedua kalinya, saya berlindung kepada Buddha
 Untuk kedua kalinya, saya berlindung kepada Dhamma
 Untuk kedua kalinya, saya berlindung kepada Sangha

Untuk ketiga kalinya, saya berlindung kepada Buddha
 Untuk ketiga kalinya, saya berlindung kepada Dhamma
 Untuk ketiga kalinya, saya berlindung kepada Sangha

Apabila peserta online retreat melakukan di rumah, silakan memilih antara 6 sila / 8 sila. Kalau perumah tangga, disarankan menggunakan 6 sila yang dibacakan SETIAP PAGI:

Bersihkan batin dan pikiranmu dan perhatikan dengan waspada,, sehingga retreatmu mendapatkan hasil yang besar dan pikiran saya menjadi tenang

Saya mengambil sila untuk menghindari pembunuhan atau melukai makhluk hidup dengan sengaja.

Saya mengambil sila untuk menghindari mengambil barang yang tidak diberikan.

Saya mengambil sila untuk menghindari perbuatan seksual yang salah

Saya mengambil sila untuk menghindari kebohongan dan kata-kata yang kasar.

Saya mengambil sila untuk menghindari penggunaan narkoba dan alkohol.

Saya mengambil sila untuk lebih mengasihi dan baik hati kepada diri saya sendiri dan semua makhluk.

Setelah kalian mengucapkan 3 Perlindungan dan 6 Sila, dengan melakukan ini, menuju kebahagiaan dan ketenangan. Sadhu... Sadhu... Sadhu...

Apabila memilih 8 sila, berikut adalah sila yang dibaca SETIAP PAGI:

Saya mengambil sila untuk menghindari pembunuhan atau melukai makhluk hidup dengan sengaja.

Saya mengambil sila untuk menghindari mengambil barang yang tidak diberikan.

Saya mengambil sila untuk menghindari segala jenis perbuatan seksual .

Saya mengambil sila untuk menghindari kebohongan dan kata-kata yang kasar.

Saya mengambil sila untuk menghindari penggunaan narkoba dan alkohol.

Saya mengambil sila untuk menghindari makan makanan padat setelah makan siang.

Saya mengambil sila untuk menghindari mendengarkan musik, nyanyian, tarian atau

mempercantik tubuh saya dengan dandanan, bunga atau parfum.

Saya mengambil sila untuk lebih mengasihi dan baik hati kepada diri saya sendiri dan semua makhluk.

Setelah kalian mengucapkan 3 Perlindungan dan 8 Sila, dengan melakukan ini, menuju kebahagiaan dan ketenangan. Sadhu... Sadhu... Sadhu...

Sayings from the Dhammapada / Bait-bait dari Dhammapada

Bhante: <i>Now let us read the verses of the Dhammapada</i>	Bhante: <i>Marilah kita membacakan syair-syair dari Dhammapada.</i>
1] Mind is the forerunner of all evil states. Mind is chief; mind made are they. If one speaks or acts with an unwholesome mind, because of that, suffering follows one, even as the wheel follows the hoof of the draft-ox.	1] Pikiran adalah pelopor dari segala bentuk kejahatan. Pikiran adalah pemimpin, pikiran adalah pembentuk. Bila seseorang berbicara atau berbuat dengan pikiran jahat, maka penderitaan akan mengikutinya, bagaikan roda pedati mengikuti langkah kaki lembu yang menariknya.
2] Mind is the forerunner of all good states. Mind is chief; mind-made are they. If one speaks or acts with a pure mind, because of that, happiness follows one, even as one's shadow that never leaves.	2] Pikiran adalah pelopor dari segala bentuk kebaikan. Pikiran adalah pemimpin, pikiran adalah pembentuk. Bila seseorang berbicara atau berbuat dengan pikiran murni, maka kebahagiaan akan mengikutinya, bagaikan bayang-bayang yang tak pernah meninggalkan bendanya.
3] "He abused me, he beat me, he defeated me, he robbed me", in those who harbor such thoughts hatred is not appeased.	3] "Ia menghina saya, ia memukul saya, ia mengalahkan saya, ia merampas milik saya." Jika seseorang masih menyimpan pikiran-pikiran seperti itu, maka kebencian tidak akan berakhir.
4] "He abused me, he beat me, he defeated me, he robbed me", in those who do not harbor such thoughts hatred is appeased.	4] "Ia menghina saya, ia memukul saya, ia mengalahkan saya, ia merampas milik saya." Jika seseorang sudah tidak lagi menyimpan pikiran-pikiran seperti itu, maka kebencian akan berakhir.
5] Hatred is never overcome by hatred in this world. Hatred is only overcome by love. This is an eternal law.	5] Kebencian tak akan pernah berakhir apabila dibalas dengan kebencian di dunia ini. Kebencian akan berakhir bila dibalas dengan cinta kasih. Inilah satu hukum abadi.
11] In the unessential we imagine the essential, in the essential we see the unessential, anyone who entertains such wrong thoughts never will realize the truth.	11] Mereka yang menganggap ketidak-benaran sebagai kebenaran. dan kebenaran sebagai ketidak-benaran, maka mereka yang mempunyai pikiran keliru seperti itu, tak akan pernah dapat menyelami kebenaran.

<p>12] What is essential we regard as essential, what is unessential we regard as unessential, anyone who entertains such right thoughts will realize the truth.</p>	<p>12] Mereka yang mengetahui kebenaran sebagai kebenaran, dan ketidak-benaran sebagai ketidak-benaran, maka mereka yang mempunyai pikiran benar seperti itu, akan dapat menyelami kebenaran.</p>
<p>16] Here one develops a mind that rejoices now, and in the future one rejoices. In both states the well-doer rejoices. One who rejoices a lot will be able to see the purity of their own deeds, speech and thoughts.</p>	<p>16] Di dunia ini ia yang mengembangkan batinnya bergembira. Di dunia sana di masa mendatang, ia bergembira. Pelaku kebajikan, bergembira di kedua dunia itu. Seseorang bergembira dan bersuka cita karena melihat kemurnian perbuatan, ucapan dan pikiran mereka.</p>
<p>18] When one is happy now, they will be happy in the future. In both states the well-doer is happy. Thinking "I have done good in the past" one becomes happy and will easily experience a blissful state of mind.</p>	<p>18] Di dunia ini ia bahagia. Di dunia sana di masa mendatang ia berbahagia. Pelaku kebajikan berbahagia di kedua dunia itu. Ia akan berbahagia ketika berpikir, "Aku telah berbuat baik", dan ia akan lebih berbahagia lagi dan akan mengalami kebahagiaan pikiran dengan lebih mudah.</p>
<p>19] Though a person recites sacred texts, but doesn't act accordingly, that heedless person is like a cowherd who counts others' cows. They have no share in the fruits of the holy life.</p>	<p>19] Walaupun seseorang banyak membaca kitab suci, tetapi tidak berbuat sesuai ajaran, maka orang lengah itu sama seperti gembala sapi yang menghitung sapi milik orang lain. Ia tak akan memperoleh manfaat kehidupan suci.</p>
<p>20] Though a person recites the sacred texts very little, but acts in accordance with the teaching, they give up lust, hatred and delusion. They truly know what is good and this leads to a mind that is free from suffering. They cling to nothing here and in the future. In this way, one shares the fruits of the holy life.</p>	<p>20] Walaupun seseorang sedikit membaca kitab suci, tetapi berbuat sesuai dengan ajaran, menyingkirkan nafsu indria, kebencian dan ketidaktahuan. Mereka sesungguhnya mengerti apa yang baik dan memiliki pengetahuan benar dan pikiran yang bebas dari nafsu, tidak melekat pada apapun, baik di sini maupun di sana; maka ia akan memperoleh manfaat kehidupan suci.</p>

"It is said that love comes through a window in the heart,
But if there are no walls, there's no need to have a window."

By Rumi

"Dikatakan bahwa cinta datang lewat jendela di hati,
Tetapi apabila disana tidak ada tembok, maka tidaklah perlu ada jendela."

Oleh Rumi