[Iklim 2]

Kita mulai lagi dengan meluangkan waktu sejenak untuk menyatu dengan tubuh, menyadari tubuh dalam posisi duduk.
We start again by taking a moment just to be with the presence of the body, being aware of the body in the sitting posture.

Dan kita membiarkan pikiran beristirahat di dalam tubuh, sebagaimana tubuh beristirahat di atas bantal.
And we let the mind rest in the body, just as the body rests on the cushion.

Dan kesinambungan kehadiran pikiran ini dapat menyertai kita di sepanjang latihan meditasi.
And the continuity of this embodied presence of the mind can be with us throughout the entire meditation practice.

Namun, sebelum membahasnya, kita juga dapat meluangkan waktu sejenak untuk memeriksa pikiran. Sebagaimana kita meluangkan waktu sejenak untuk menyatu dengan tubuh, kita juga meluangkan waktu sejenak untuk menyatu dengan pikiran.
But, before getting into that, we can also take a moment to check in on the mind. Just as we took a moment to be with the body, we take a moment to be with the mind.

Bagaimana kondisi pikiran saat ini?
What is the condition of the mind right now?

Penyelidikan ini didasarkan pada sadar-penuh
And this investigation is based on mindfulness

Seiring sadar-penuh semakin mantap, semakin dominan, kita memahami kualitas pikiran kita ketika sadar-penuh hadir. Menikmati, merasakan tekstur pikiran, kualitas khas pikiran ketika sadar-penuh hadir. Bisa lembut dan halus, atau mungkin terbuka, luas? Atau mungkin hidup, waspada? Kualitas apa pun yang dapat kita amati yang membantu kita membiasakan diri dengan kondisi pikiran kita saat sadar-hadir.
And as mindfulness becomes established, more and more predominant, we discern the quality of our mind when mindfulness is present. Savouring, flavouring the texture of the mind, the characteristic quality of the mind when mindfulness is present. Could be soft and gentle, or maybe open, broad? Or maybe alive, alert? Whatever qualities we can discern that help us familiarise ourselves with the condition of our mind when mindfulness is present

Untuk latihan ini, kita dapat memberikan perhatian khusus pada satu dimensi sadar-penuh, yakni pemantauan. Kemampuan untuk memberi kita gambaran umum tentang situasi. Menjadi seperti saksi bisu. Hampir seperti seseorang yang mengawasi kita. Bahkan sekarang, kita dapat mendengarkan kata-kata ini, atau kita dapat mendengarkan dan mengetahui bahwa kita sedang mendengarkan. Aspek mengetahui ini, kualitas menyaksikan ini, adalah dimensi pemantauan dari sadar-penuh. Kita dapat menerapkannya. Dan menjadikannya juga sebagai pendamping kita selama latihan meditasi. Kembali lagi dan lagi kepadanya.
And for this practice we can give particular importance to one dimension of mindfulness, which is monitoring. That ability to give us an overview of the situation. To be like a silent witness. Almost like somebody looking over our shoulders. Even now, we can just listen to these words, or we can listen and know that we are listening. This knowing, this witnessing quality, this monitoring dimension of mindfulness. We can establish that. And have that also as our companion during the meditation practice. Coming back to it again and again,

Dan dengan sadar-penuh yang berakar pada kehadiran tubuh, dan kualitas pemantauan ini, kita siap untuk pemindaian tubuh.
And with this mindfulness rooted in bodily presence, and this monitoring quality, we are ready for the body scan.

Dimulai dengan kepala. Sadar akan kepala, dan mengetahui 'ada unsur tanah'.
Starting with the head. Aware of the head, and knowing 'there is some earth element.

Dari kepala ke leher: unsur tanah.
And from the head to the neck: earth element

Sekarang kita menyentuh kedua bahu secara bersamaan. Sadar akan kedua bahu, mengetahui bahwa ada unsur tanah.
And now we take both shoulders simultaneously. Aware of both shoulders, knowing that there is earth element.

Dari bahu ke lengan atas, kedua lengan atas secara bersamaan: unsur tanah.
And from the shoulders to the upper arms, both upper arms simultaneously: earth element.

Lengan bawah secara bersamaan: elemen tanah.
And the lower arms simultaneously: earth element.

Dan tangan: elemen tanah.
And the hands: earth element.

Sekarang kita alihkan perhatian ke bagian atas tubuh, menyadari 'elemen tanah'.
Now we shift attention to the upper half of the torso, aware of 'earth element."

Bagian bawah tubuh: elemen tanah.
And the lower half of the torso: earth element.

Kedua pinggul secara bersamaan; elemen tanah.
Both hips simultaneously; earth element.

Kaki bagian atas, kedua kaki bagian atas secara bersamaan: elemen tanah.
The upper legs, both upper legs simultaneously: earth element.

Kedua kaki bagian bawah: elemen tanah.
Both lower legs: earth element.

Dan kedua kaki: elemen tanah.
And both feet: earth element.

Kita menyadari seluruh tubuh ini dalam posisi duduk sebagaimana diresapi oleh elemen tanah, prinsip ini, kualitas kepadatan, kekokohan ini.
And we are aware of this whole body in the sitting posture as pervaded by the earth element, this principle, this quality of hardness, of solidity.

Dari elemen tanah internal, kita beralih ke elemen eksternal, dengan merasakan kepadatan di bawah kita, tempat kita menyentuh tanah, bantal, kursi, apa pun itu.
And from the internal earth element we proceed to the external element, by sensing that hardness below us, where we are touching the ground, the cushion, the chair, whatever it is.

Merasakan tanah, elemen tanah eksternal, yang menopang kita.
Sensing the earth, the external earth element, which supports us.

Merasakan kekokohan di bawah ini, kita juga merasakan gravitasi, tarikan gravitasi.
And sensing this solidity below, we also feel the gravity, the pull of gravity.

Kita rileks dalam tarikan gravitasi itu. Biarkan seluruh tubuh rileks. Meredakan ketegangan apa pun. Membiarkannya meresap ke dalam tanah. Dan rasakan bagaimana kita menyatu dengan bumi.
And we relax into that pull of gravity. Let the whole body relax. Relaxing any tension. Just letting it sink away into the ground. And feel how we are at one with the earth.

Seiring kita berkembang dengan lebih akrab dengan praktik semacam ini—akrab dengan elemen internal dan eksternal—kita menemukan bahwa bentuk persepsi ini secara alami berlanjut bersama kita, melampaui meditasi duduk. Ia terbawa ke dalam kehidupan sehari-hari. Kita berjalan atau berdiri, dan kita merasakan bumi di bawah kaki kita. Keteguhan itu, soliditas itu, yang menopang kita.
And as we develop more familiarity with this kind of practice - familiarity with the internal and the external element-we find that this form of perception naturally continues with us beyond meditation sitting. It carries over into daily life. We walk or stand, and we feel the earth beneath our feet. That firmness, that solidity, that supports us.

Di lain waktu, kita mungkin menyadari tarikan gravitasi itu. Dalam situasi apa pun, kita dapat menyadarinya sebagai pengingat akan hubungan kita dengan bumi dan sebagai bantuan untuk merasa membumi, stabil. Ini dapat sangat membantu terutama dalam situasi yang menantang. Sesaat saja, merasakan gravitasi itu, kembali ke kesatuan kita dengan bumi, merasa ditopang oleh bumi. Kita pun merasa lebih membumi, mampu menghadapi tantangan apa pun yang muncul dari tempat membumi itu.
At other times, we may notice that pull of gravity. In any situation, we can notice that as a reminder of our connection with the earth and as a help to feel grounded, stable. This can be helpful particularly in challenging situations. Just for a moment, sensing that gravity, coming back to our oneness with the earth, feeling supported by the earth. And we feel more grounded, able to deal with whatever challenge has presented itself from that place of groundedness.

Bersama dengan pengalaman, persepsi, keadaan mengetahui tentang elemen bumi, kualitas pemantauan ini juga dapat bergerak ke dalam kehidupan kita sehari-hari, kemampuan untuk mengawasi situasi. Berdasarkan rasa membumi ini, sadar-penuh dapat memungkinkan kita untuk melihat segala sesuatu, mengamatinya secara seimbang, memiliki gambaran umum tentang keseluruhan situasi, melihat segala sesuatu dalam perspektifnya, dalam saling-keterkaitan, melalui kemampuan memantau ini, melalui kesadaran akan apa yang sedang terjadi. Khususnya, apa yang terjadi dalam pikiran kita sendiri.
And together with that experience, perception, knowing of the earth element, also this monitoring quality can move into our daily life, that ability to oversee the situation. Precisely based on this groundedness, mindfulness can allow us to see things, observe them in a balanced manner, have an overview of the whole situation, seeing things in their perspective, in their interrelationship, through this monitoring ability, through this being conscious of what is going on. In particular, what is going on in our own mind.

Namun untuk saat ini, kembali ke posisi duduk, sadar akan tubuh, kekokohan, gravitasi, bumi di bawah kita. Membangkitkan persepsi akan ketakterbatasan bumi, dalam pemahaman bahwa kekokohan yang menopang kita ini menjangkau jauh ke depan, ke dalam kejauhan.
But for now, returning to the sitting posture, aware of the body, its solidity, the gravity, the earth beneath us. Arousing now the perception of the limitlessness of the earth, in the understanding that this solidity which supports us reaches out far into the front, far away into the distance.

Bumi,
The Earth,

Dari depan kita terus bergerak perlahan ke arah kanan, ke arah kanan tubuh kita: kekokohan, elemen bumi eksternal. Jauh di kejauhan.
And from the front we keep moving gradually towards the right, in the direction towards the right of our body: solidity, external earth element. Far into the distance.

Dan kita terus bergerak, dari kanan ke belakang, ke kiri, hingga akhirnya kita menyelesaikan lingkaran dan kembali ke depan.
And we keep moving, from the right towards the back, towards the left, until we eventually complete the circle and are back in the front.

Kita menjadi sadar akan segala arah, akan perluasan bumi ke segala arah.
And we become aware of all directions, of that extension of the earth in all directions.

Ini memberi kita persepsi seolah-olah kita duduk di planet Bumi. Menyatu dengannya. Didukung olehnya. Bagian integral darinya.
This gives us this perception of sitting on the planet Earth. Being one with it. Supported by it. Integral part of it.

Kita bukan hanya bagian integral dari Bumi, ditopang olehnya. Kita juga terus-menerus saling bertukar, bertukar, dalam hubungan langsung dengan Bumi: melalui makanan yang kita makan; air yang kita minum, suhu; dan napas, menghirup oksigen yang telah dihasilkan oleh tumbuhan yang berbagi permukaan Bumi dengan kita.
And we are not only integral part of the Earth, supported by it. We are also in constant interchange, exchange, in a direct relationship with the Earth: through the food we eat; drinking the water, the temperature; and the breathing, breathing in the oxygen that has been produced by the plants that share the surface of the Earth with us.

Kita menjadi sadar akan proses bernapas, sebagai bagian, sebagai bagian integral dari kesadaran seluruh tubuh kita. Bukan sebagai fokus eksklusif.
And we become aware of the process of breathing, as part, as an integral part of our whole-body awareness. Not as an exclusive focus.

Kita memahami perbedaan antara menghirup dan mengembuskan napas, dalam pemahaman bahwa proses berkelanjutan yang membuat kita tetap hidup ini adalah pertukaran yang berkelanjutan, dengan Bumi, dengan kehidupan, dengan kehidupan di Bumi.
And we discern the difference between inhalation and exhalation, in the understanding that this continuous process which keeps us alive is a continuous exchange, with the Earth, with life, with life on the Earth.

Dan kesinambungan kesadaran seluruh tubuh ini, akan kekokohannya, yang bersemayam di bumi, dan kesadaran akan proses pernapasan, sangat membantu menstabilkan pikiran. Keduanya membantu mencegah pikiran teralihkan.
And the continuity of this whole-body awareness, of its solidity, seated on the earth, and the awareness of the process of breathing, are very helpful to stabilise the mind. They support in being able to avoid it becoming distracted.

Namun demikian, cepat atau lambat, pikiran pasti akan melayang. Itulah hakikat pikiran. Ketika kita memperhatikan, tanpa sedikit pun rasa benci, negatif, frustrasi, sambil tersenyum, kita menyadari, “Lihat, pikiranku telah membawaku berkelana.”
But nevertheless, sooner or later, mind is bound to wander off. That is just the nature of the mind. When we notice, without a trace of aversion, negativity, frustration, smilingly, smilingly we notice: 'Oh look, my mind has taken me for a ride.'

Kemudian kita membedakan apakah ini gangguan singkat atau panjang. Gangguan singkat agak seperti bertemu seseorang di jalan, menyapa, lalu melanjutkan perjalanan. Namun gangguan panjang seperti bertemu seseorang di jalan lalu berbincang cukup lama, bahkan mungkin pergi ke suatu tempat, duduk bersama. Jadi, jika ini gangguan singkat, kita kembali, kembali pada keberadaan tubuh, proses pernapasan. Namun, jika ini gangguan yang lebih panjang, maka kita menyelidiki.
And then we discern if this was a short or a long distraction. A short distraction is somewhat like meeting somebody on the road, saying hello, and moving on. But a long distraction is like meeting somebody on the road and then having a rather long conversation, maybe even going somewhere, sitting down together. So if this was a short distraction, we just come back, come back to the presence of the body, the process of breathing. But if it was a longer distraction, then we investigate.

Kita menyelidiki, mencoba memahami hakikat gangguan ini. Mencoba melihat melalui rangkaian pikiran, gambaran, dan ide, untuk memahami arus yang mendasari kondisi pikiran yang mendasarinya.
We investigate, trying to understand the nature of this distraction. Trying to see through train of thoughts and images and ideas, to discern the underlying current the underlying condition of the mind.

Dan untuk pemahaman itu, nada perasaan, *vedană*, dapat menjadi bantuan kita. Dalam arti tertentu, kita sudah terbiasa dengan nada perasaan. Nada perasaan adalah yang merasakan tubuh saat kita memindai, yang merasakan napas. Dan pikiran, pada gilirannya, adalah yang mengetahui pemindaian tubuh, mengetahui napas.
And for that discernment, feeling tone, vedană, can be our help. In a way, we are already familiar with feeling tone. Feeling tone is that which feels the body when we scan, that which feels the breath. And the mind, in turn, is that which knows the body scan, the breath.

Sekarang kita melihat kembali gangguan itu, mencoba memahami nada perasaannya, kualitas afektifnya. Apakah lebih menyenangkan? Atau lebih tidak menyenangkan? Atau agak netral, di antara keduanya, suatu area di mana kita tidak bisa benar-benar bilang itu menyenangkan atau tidak menyenangkan?
Now we are looking back on that distraction, trying to discern its feeling tone, its affective quality. Was it more pleasant? Or was it more unpleasant? Or was it kind of neutral, in-between, an area where we cannot really say that it was distinctly pleasant or distinctly unpleasant?

Jika kita menemukan bahwa gangguan ini sebagian besar merupakan nada perasaan yang menyenangkan, kemungkinan besar itu terkait dengan keserakahan. Dan jika lebih ke arah yang tidak menyenangkan, kemungkinan besar ada semacam ketidak-sukaan, kemarahan. Namun, jika bukan keduanya, agak di area tengah spektrum pengalaman afektif, kemungkinan besar itu adalah delusi. Tentu saja, dua lainnya juga merupakan manifestasi delusi. Namun, untuk tujuan praktik ini, kita menggunakan delusi secara lebih spesifik untuk pikiran yang berkelana ini yang bukan dalam modus menginginkan, mendambakan, berhasrat, serakah, maupun dalam modus iritasi, kemarahan, atau penolakan. Melainkan hanya berkelana tanpa tujuan. Kita menggunakan istilah 'delusi' untuk jenis gangguan ini.
And if we find that this distraction was predominantly a pleasant feeling tone, chances are that it was related to greed. And if it was more in the area of being unpleasant, chances are there was some aversion, anger. But if it was neither of the two, somewhat in the middle area of the spectrum of affective experience, chances are that was delusion. Of course, the other two are also manifestations of delusion. But for the purpose of the practice here, we use delusion more specifically for this ambling around of the mind when it is neither in a mode of wanting, craving, wishing, greed, nor in the mode of irritation, anger or aversion. But just ambling around to no purpose. We use the label 'delusion' for this type of distraction.

Inilah perenungan kita tentang pikiran, memahami ketiga kondisi ini: keserakahan, kemarahan, dan delusi.
This is our contemplation of the mind, coming to understand these three conditions: greed, anger, and delusion.

Setelah mengenali kualitas, arus dasar yang hadir selama distraksi ini, kita juga meluangkan waktu sejenak untuk membandingkannya dengan kondisi pikiran saat ini, ketika, setidaknya untuk sesaat, keserakahan, kemarahan, dan delusi tidak terwujud. Tentu saja, akarnya masih ada di dalam pikiran, tetapi tidak terwujud di permukaan pikiran saat ini. Dan saat kita membandingkan, kita menemukan bahwa kondisi pikiran saat ini jauh lebih menyenangkan. Jauh lebih terbuka, rileks, reseptif, waspada.
And having recognised the quality, the underlying current that was present during this distraction, we also take a moment to compare this to the present condition of the mind, when, at least for a moment, greed, anger and delusion do not manifest. Of course, their roots are still in the mind, but they do not manifest on the surface of the mind right now. And as we compare, we find that the present condition of the mind is so much more agreeable. So much more open, relaxed, receptive, alert.

Hal ini secara intuitif memperjelas bagi kita mengapa lebih baik memiliki kondisi mental yang tidak dikuasai oleh ketiga akar kekotoran batin ini, ketiga akar racun ini.
This makes it intuitively clear for us why it is preferable to have mental states not under the domination of these three root defilements, these three root poisons.

Kita bahkan mungkin meluangkan waktu sejenak untuk bersukacita. Sejenak saja untuk bersukacita dalam kondisi pikiran saat ini: pikiran yang terbuka, rileks, jernih, waspada, lembut, dan halus.
We might even take a moment to rejoice. Just a moment to rejoice in the present condition of the mind: the mind that is open, relaxed, clear, alert, soft, gentle.

Dan sekali lagi, kita mengamati nada perasaan: perasaan menyenangkan yang sangat halus. Inilah perasaan halus dan menyenangkan saat berada di saat ini. Ini tidak terkait dengan keserakahan. Ini adalah perasaan menyenangkan yang menyehatkan. Dan perasaan menyenangkan yang menyehatkan ini merupakan sesuatu yang disambut baik. Sesuatu yang dapat dan harus kita kembangkan. Bentuk-bentuk kegembiraan dan kebahagiaan yang menyehatkan merupakan bagian integral dari jalan menuju pembebasan. Maka, perasaan halus dan menyenangkan saat berada di saat ini dapat menjadi satu pendamping lagi dalam praktik meditasi kita.
And again, we discern the feeling tone: very subtle pleasant feeling. This is the subtle pleasant feeling of being in the present moment. This is not related to greed. This is a wholesome pleasant feeling. And this wholesome pleasant feeling is something welcome. Something that we can and should cultivate. Wholesome forms of joy and happiness are an integral part of the path to liberation. So that subtle pleasant feeling of being in the present moment can be another companion in our meditation practice.

Berakar pada kesadaran seluruh tubuh, kualitas pemantauan melalui sadar-penuh, dan perasaan halus dan menyenangkan saat berada di saat ini: ketiganya, jika digabungkan, memudahkan pikiran untuk tetap fokus pada praktik, mempersulit distraksi yang bermaksud menarik perhatian dan membawa kita menjauh.
Rooted in whole-body awareness, that monitoring quality through mindfulness and that subtle pleasant feeling of being in the present moment: these three, in combination, make it more easy for the mind to remain with the practice, make it more difficult for distractions to capture our attention and carry us away.

Dengan kesinambungan ketiganya, kita dapat memutuskan apakah kita ingin melakukan pemindaian tubuh lagi. Jika pengalih perhatian ini sudah cukup lama, akan bermanfaat untuk meningkatkan praktik secara bertahap. Kembalilah pada pengalaman kekokohan seluruh tubuh, yang berlandaskan bumi, gravitasi, perluasan bumi, hingga kita merasakan sensasi duduk di planet Bumi, menyatu sepenuhnya dengannya.
And with the continuity of these three, we may decide whether we wish to maybe do another body scan. If it has been a rather long distraction, it could be useful to just gradually build up the practice. Come back to this experience of whole-body solidity, groundedness in the earth, gravity, expansion of the earth, until we get this feeling of being seated on the planet Earth, completely at one with it.

Namun, di lain waktu, mungkin penyelidikan kita sudah cukup aktif. Dan jika kita lebih aktif sekarang, hal itu tidak akan mendukung keseimbangan pikiran. Maka kita hanya menyadari seluruh tubuh dan proses pernapasan. Membangun kualitas pemantauan sadar-penuh. Mempertahankannya. Dan tidak kehilangan sukacita halus ini yang muncul karena berada di momen saat ini, sangat halus, sangat lembut.
But, at other times, it may be that our investigation has already been with sufficient activity. And if we were to get more active now, it would not be conducive to balance of the mind. Then we are just aware of whole body and the process of breathing. Establishing that monitoring quality of mindfulness. Maintaining it. And not missing out on this subtle joy of being in the present moment, very subtle, very soft

Tema utamanya tetaplah keterhubungan kita dengan bumi dan kualitas kesadaran yang memantau seluruh alam semesta.
The main themes remain our connectedness with the earth and this quality of mindfulness that monitors throughout.