[Iklim 3]

Kita mulai lagi dengan menyadari keberadaan tubuh.
We start again by coming to the presence of the body.

Menyadari tubuh dalam posisi duduk, kita membiarkan pikiran beristirahat di dalam tubuh, sebagaimana tubuh beristirahat di atas bantal.
Being aware of the body in the sitting posture, we let the mind rest in the body, just as the body rests on the cushion.

Dan juga meluangkan waktu sejenak untuk memeriksa kondisi pikiran. Membangun sadar-penuh. Menyadari kualitas pikiran ketika sadar-penuh hadir. Membangun dimensi pemantauan, dimensi *eling* dari sadar-penuh.
And also taking a moment to check in on the condition of the mind. And establishing mindfulness Aware of the quality of the mind when mindfulness is present. Establishing that monitoring, supervising dimension of mindfulness.

Diperlengkapi dengan cara ini, kita siap untuk pemindaian tubuh.
And equipped in this way, we are ready for the body scan.

Kali ini kita akan melakukannya lebih cepat, dengan pemahaman bahwa lambat atau cepat bukanlah tanda kemahiran. Hanya mode yang berbeda, untuk menyesuaikan diri dengan situasi sesuai dengan apa yang dibutuhkan. Terkadang, pikiran mungkin terasa sangat aktif. Jika kita melakukan pemindaian yang sangat lambat, mungkin akan pelan-pelan melayang, mengembara. Jadi kita melakukan pemindaian cepat, berulang kali. Di lain waktu, pikiran ingin meneliti, menginginkan detail. Jadi kita melakukannya perlahan, bagian demi bagian, mengamati setiap bagian dari elemen bumi dengan saksama.
And this time we will do it more swiftly, in the understanding that slow or fast is not in itself a sign of proficiency. Simply different modes, to adjust to the situation according to what it requires. At times, the mind may feel quite active. If we would do a very slow scan, it would probably amble off, wander away. So we do a swift scan, repeatedly. At other times, the mind wants to scrutinise, it wants detail. So we go slowly, part by part, taking a close look at every part of the earth element.

Bekerja secara kreatif, fleksibel, selaras dengan momen saat ini. Menghindari agar praktik tidak menjadi sesuatu yang dilakukan secara autopilot. Itu kebalikan dari *mindfulness*: melakukan sesuatu secara otomatis, selalu dengan cara yang persis sama.
Working creatively, flexibly, attuned to the present moment. Avoiding that the practice becomes something done in autopilot mode. That is the opposite of mindfulness: doing something automatically, always exactly the same way.

Jadi kita mulai dengan kepala. Sadar akan kepala: elemen tanah. Dan dari kepala bergerak turun ke leher, bahu, lengan, tangan, badan, pinggul, kaki, dan telapak kaki.
So we start with the head. Aware of the head: earth element. And from the head moving down to the neck, shoulders, arms, hands, torso, hips, legs and feet.

Kita sadar akan tubuh ini dalam posisi duduk, akan kekokohannya, akan elemen tanah internal.
And we are aware of this body in the sitting posture, of its solidity, of the internal earth element

Di manapun tubuh menyentuh tanah: elemen tanah eksternal.
And wherever the body touches the ground: external earth element.

Dan rasa gravitasi itu. Membiarkan tarikan gravitasi itu menarik semua ketegangan kita, rileks ke dalam gravitasi itu.
And that sense of gravity. Allowing that pull of gravity to pull away all our tensions, relaxing into that gravity.

Dari tempat di mana kita dapat merasakan sentuhan elemen tanah eksternal, membiarkan persepsi elemen tanah eksternal ini meluas. Menyadari bahwa elemen tanah eksternal ini menjangkau ke arah depan, jauh ke kejauhan. Dari depan kita terus bergerak secara bertahap ke arah kanan,
And from the place where we can feel the touch of the external earth element, allowing this perception of the external earth element to expand. Being aware that this external earth element reaches out in the front direction, far into the distance. And from the front we keep gradually moving towards the right,

ke arah belakang, ke arah kiri, dan menyelesaikan lingkaran ke arah depan. Menyadari unsur bumi di segala arah.
towards the back, towards the left, and completing the circle towards the front. Aware of earth element in all directions

Duduk di atas planet Bumi.
Sitting on the planet Earth.

Tak hanya ditopang oleh kekokohan planet Bumi, tetapi juga dalam pertukaran yang konstan: menyerap unsur bumi melalui makanan dan terus-menerus menghirup oksigen yang dihasilkan oleh tumbuhan di permukaan bumi, pepohonan, plankton di lautan. Menghirup oksigen tersebut.
And not only supported by that solidity of the planet Earth, but also in constant exchange: taking in earth element through food and constantly breathing in the oxygen produced by the plants on the surface of the earth, the trees, the plankton in the ocean. Breathing in that oxygen

Dalam proses menyadari keseluruhan tubuh, menyadari proses bernapas, membedakan tarikan dan hembusan napas. Dalam pemahaman akan kesaling-terkaitan, kesaling-tergantungan, mengandalkan bumi, bahkan hanya untuk bisa bernapas. Hampir seperti sebuah perasaan, suatu bentuk Keintiman dengan bumi.
And within whole-body awareness, being aware of the process of breathing, discerning inhalation and exhalation. In the understanding of our interrelatedness, dependency, reliance on the earth, even just to be able to breathe. Almost as a feeling, a form of Intimacy with the earth.

Menarik napas, mengembuskan napas sebagai bagian dari kesadaran seluruh tubuh. Seluruh tubuh dari sudut pandang kekokohan unsur bumi dan rasa gravitasi. Merasa terhubung erat dengan bumi, ditopang olehnya, ditopang olehnya, menyatu dengannya.
Breathing in, breathing out as part of whole-body awareness Whole body from the viewpoint of solidity of the earth element and the sense of gravity. Feeling deeply connected with the earth, sustained by it, supported by it, at one with it.

Sadar-penuh memantau dan memperhatikan setiap kali kita teralihkan dan pikiran melayang.
Mindfulness monitors and notices whenever we have become distracted and the mind has wandered away.

Kini kita telah merasa nyaman dengan kondisi kurangnya kendali atas pikiran.
By now we have come to be at ease with a lack of control over the mind.

Dengan tersenyum, kita menyambut distraksi, “Oh, kau di sini lagi.” Dan mencermati. Distraksi singkat? “Bagus, yuk kembali. Kembali ke momen saat ini, menyadari keseluruhan tubuh, terhubung dengan bumi, bernapas. Distraksi yang lebih lama? “Hmm, selidiki, coba kulihat. Distraksi yang lebih lama itu, apakah dengan nada afektif yang menyenangkan? Atau, lebih tepatnya, tidak menyenangkan? Atau di antara keduanya, semacam netral?”
Smilingly we greet distraction: 'Oh, there you are again. And discern. Short distraction? 'Good, just come back. Coming back to present moment, whole-body awareness, connected with the earth, breathing. Longer distraction? 'Mmm, investigate, let me see. That longer distraction, was it with a pleasant affective tone? Or, rather, unpleasant? Or somewhere in-between, kind of neutral?

Sebagai alat untuk membantu kita mengenali arus yang mendasari pikiran, gambaran, asosiasi. Jadi, kita dapat mencermati apakah distraksi itu terutama berupa variasi dari keserakahan, atau terutama merupakan ekspresi dari suatu bentuk kemarahan, kejengkelan, kebencian, atau, jika bukan keduanya, hanya melayang-layang dalam delusi, tanpa tujuan, hanya melompat-lompat ke sana kemari.
As tools to help us recognise the underlying current beneath the thoughts, images, associations. So we can discern if that was predominantly a modality of greed, or predominantly an expression of some form of anger, irritation, aversion, or else, if it was neither of the two, just ambling around in delusion, for no purposes, just jumping here and there.

Seiring kita terus mengembangkan keakraban dengan ketiga akar kekotoran batin ini, ketiga akar racun ini, keberadaan dan ketidakhadirannya, secara alami kita menemukan bahwa dari meditasi duduk, pengenalan semacam ini memberikan pengetahuan dalam kehidupan kita sehari-hari. Pengenalan ini menyebar ke dalam aktivitas kita sehari-hari ketika kita memperhatikan, dalam diri kita sendiri, terkadang pada orang lain, apakah ada keserakahan, atau ketiadaannya, apakah ada kemarahan, atau ketiadaannya, apakah ada delusi, atau ketiadaannya.
And as we keep developing famillarity with these three root defilements, these three root poisons, their presence and their absence, naturally we find that from the sitting meditation this kind of recognition informs our daily life. It spreads into our daily activities when we notice, in ourselves, at times in others, whether there is greed, or its absence, whether there is anger, or its absence, whether there is delusion, or its absence.

Dan ketika sadar-penuh terhadap ketiga akar kekotoran batin ini mulai menyebar dari meditasi duduk ke momen-momen lain dalam hidup kita, kita menyadari betapa bermanfaatnya melihat segala sesuatu dari perspektif ini. Tidak terikat dan memasukan ke dalam hati apa pun. Tidak terobsesi dengan individu tertentu. Melihat apa pun yang terjadi sebagai ekspresi dari pengaruh ketiga hal ini atau ketiadaannya.
And as this mindfulness of these three root defilements starts to spread from the sitting to other times of our life, we come to realise how useful it is to look at things from this perspective. Not taking anything personally. Not getting obsessed with particular individuals. Seeing whatever happens as an expression of either the influence of these three or their absence.

Namun, mari kita kembali sejenak ke meditasi duduk. Setelah mengamati, setelah distraksi yang lebih lama, nada perasaan dan kondisi mentalnya yang dominan, kita juga meluangkan waktu untuk mengamati kondisi pikiran saat ini, ketika pikiran terbebas sementara dari kekotoran batin tersebut.
But coming back for the time being to the sitting meditation. Having discerned, after a longer distraction, Its predominant feeling tone and mental condition, we also take time to observe the present condition of the mind, when it is temporarily free from that particular defilement.

Kita tidak menipu diri sendiri bahwa pikiran sepenuhnya bebas. Meskipun mengakui bahwa akar kekotoran batin masih ada di dalam pikiran, saat ini ia tidak muncul bermanifestasi di permukaan pikiran.
We are not deluding ourselves that the mind is completely free. In the acknowledgement that the root of the defilement is still in the mind, nevertheless, right now it does not manifest on the surface of the mind

Itu juga sudah cukup untuk membawa kelegaan, bahkan untuk bersukacita, “Bagus. Betapa menyenangkan pikiran saat ini. Betapa indahnya pikiran saat ini, yang tidak ditumbuhi, dikuasai oleh salah satu dari tiga akar kekotoran batin ini.”
And that much is sufficient for relief, for rejoicing even: 'Oh, good. How agreeable my mind right now. How beautiful my mind right now, that it is not overgrown, overpowered by one of these three root defilements."

Kita membiarkan sukacita yang bajik muncul, dengan pemahaman yang jernih bahwa jenis-jenis sukacita dan kebahagiaan yang bajik ini, semuanya menuntun kita di jalan, semuanya merupakan bagian integral dari jalan. Sukacita yang halus, perasaan menyenangkan yang halus karena berada di saat ini. Sukacita karena bersenang hati dalam kondisi pikiran yang bajik. Semua ini adalah alat, alat yang sangat terampil, untuk kemajuan praktik kita.
And we allow wholesome joy to arise, in the clear understanding that wholesome types of joy and happiness, they lead us onwards on the path, they are an integral part of the path. The subtle joy, the subtle pleasant feeling of being in the present moment. The joy of rejoicing in a wholesome condition of the mind. All of these are tools, very skilful tools, for the progress of our practice.

Tatkala pikiran gembira, ketiga akar kekotoran batin telah terhenti sementara, kita siap untuk memupuk welas asih.
And when the mind is joyful, the three root defilements have temporarily gone into abeyance, we are ready to cultivate compassion.

Dengan kesinambungan proses menyadari keseluruhan tubuh, napas sebagai bagian dari seluruh tubuh, pemantauan yang sadar-penuh dan sukacita itu, sukacita karena berada di saat ini, dengan kondisi pikiran yang tidak berada di bawah kuasa kekotoran batin,
With the continuity of whole-body awareness, breath as part of whole body, mindful monitoring and that joy, the joy of being in the present moment, with the state of mind that is not under the power of deflements.

dilengkapi dengan semua ini, kita sekarang membangkitkan kondisi mental welas asih, yang menginginkan ketiadaan bahaya. Dan kebangkitan itu dapat dicapai dengan beberapa refleksi atau frasa, "Semoga semua makhluk hidup terbebas dari bahaya dan penderitaan, terbebas dari penderitaan.” Atau bisa juga hanya sebuah kata, hanya kata "welas asih", *karuna* dalam bahasa Pall. Atau bisa juga gambaran yang kita panggil dalam pikiran: mungkin bayi kecil, atau anak kucing, anak anjing, burung kecil, tupai, gambaran apa pun yang membangkitkan dalam diri kita asosiasi keinginan untuk melindungi, menginginkan makhluk ini bebas dari bahaya, bebas dari luka, bebas dari penderitaan. Apa pun yang kita anggap berguna untuk
Equipped with all these, we now arouse the mental condition of compassion, that wish for the absence of harm. And that arousal could be by some reflections or phrases: "May all beings be free from harm and affliction, free from suffering. Or it could be just a word, just the word "compassion', karuna in Pall. Or it could be some image that we call up in the mind: maybe a little baby, or a kitten, a puppy, a little bird, squirrel, whatever image that calls up in us this association of wanting to protect, wanting this being to be free from harm, free from hurt, free from suffering. Whatever we find useful for this

tujuan ini, itulah pendekatan yang tepat bagi kita.
purpose, that is the right approach for us.

Kita menggunakannya untuk menumbuhkan sikap, disposisi mental welas asih. Dalam pemahaman yang jelas bahwa ini adalah welas asih dan bukan empati. Ini bukan tentang menanggung rasa sakit dan penderitaan orang lain (empati), tetapi, lebih tepatnya, tentang mengharapkan ketiadaan rasa sakit dan penderitaan (welas asih).
And we use this to cultivate the attitude, the mental disposition of compassion. In the clear understanding that this is compassion and not empathy. It is not about taking onto ourselves the pain and suffering of others (empathy), but, much rather, it is about wishing the absence of pain and suffering (compassion).

Setelah menggunakan refleksi, kata, gambaran, alat apa pun yang kita anggap berguna untuk membangkitkan welas asih, pada akhirnya kita melepaskan alat ini.
And having used whatever reflection, word, image, whatever tool we find useful to arouse compassion eventually we let go of this tool.

Kita beralih dari 'melakukan' welas asih menjadi 'menjadi' welas asih.
We shift from 'doing' compassion to 'being' compassion.

Kita beralih dari 'melakukan' menjadi 'menjadi' dengan melepaskan semua aktivitas untuk membangkitkan welas asih. Welas asih sudah dibangkitkan. Hanya dengan membiarkan seluruh keberadaan kita—tubuh dan pikiran—diliputi sepenuhnya oleh welas asih, dipenuhi sepenuhnya oleh welas asih, diliputi sepenuhnya oleh welas asih. Membiarkan welas asih menyebar ke seluruh tubuh dan pikiran kita, merendamnya, membasahinya, meresapinya, memenuhinya.
We shift from 'doing' to 'being' by letting go of all activity to arouse compassion. It has been aroused. And by just allowing our whole being-body and mind-to be completely suffused by compassion, completely filled by compassion, completely pervaded by compassion. Allowing compassion to spread over our whole body and mind, soak it, drench it, pervade it, suffuse it.

Hanya berdiam dalam kondisi ini, dalam kondisi 'menjadi' welas asih ini, welas asih yang terujud, menyatu dengan welas asih.
And just abiding in this condition, in this condition of 'being' compassion, embodied compassion, at one with compassion.

Dan sekarang, agak mirip dengan apa yang kita lakukan sebelumnya dengan elemen tanah, kita kembali membuka diri ke berbagai arah, untuk membiarkan welas asih menjadi tak terbatas, *appamana*.
And now, somewhat similar to what we did earlier with the earth element, we again open up into the different directions, to allow the compassion to become boundless, appamana.

Menjadi tak terbatas ini tidak membutuhkan paksaan, dorongan, ketegangan, atau keharusan untuk mencapai sesuatu. Ini hanyalah pembukaan yang lembut dan halus. Agak seperti lampu yang dikelilingi tirai. Dan yang perlu kita lakukan hanyalah dengan lembut dan halus membuka tirai itu dan membiarkan lampu itu bersinar sejauh yang diinginkannya. Cahaya welas asih tidak harus bersinar hingga tingkat atau jarak tertentu. Kita sama sekali tidak peduli dengan itu. Yang ingin kita lakukan hanyalah tarik tirai itu agar cahaya welas asih bersinar sejauh yang diinginkannya.
And this becoming boundless does not require any force, pushing, straining, having to achieve something. It is just a gentle and soft opening up. Somewhat like a lamp that is surrounded by curtains. And all we need to do is to softly and gently withdraw the curtains and let that lamp shine as far as it wishes to shine. The light of compassion does not have to shine up to a certain level or distance. We are completely unconcerned with that. All we want to do is to withdraw that curtain to allow that light of compassion to shine however far it wishes to shine.

Maka kita tarik tirai di depan. Dan dengan lembut, perlahan, terus tarik tirai itu. Bergerak ke kanan, ke belakang, ke kiri, dan kembali ke depan.
And so we withdraw the curtain in the front. And gently, softly, keep withdrawing that curtain. Moving to the right, the back, the left, and coming back to the front.

Welas asih tanpa batas ke segala arah.
Boundless compassion in all directions.

Dan, berbeda dari pendekatan yang kita gunakan sebelumnya untuk bumi, kini kita juga menarik tirai yang terbuka ke arah atas, dan ke arah bawah.
And, differing from the approach we used before for earth, we now also withdraw the curtain opening up in the direction above, and in the direction below.

Welas asih ke segala arah: empat arah mata angin, atas, dan bawah. Welas asih tanpa batas. Tanpa batas. Tanpa perbatasan. Tidak ada yang dikecualikan.
Compassion in all directions: the four cardinal directions, above, and below. Boundless compassion. No limit. No boundaries. Not excluding anyone

Kita dapat, jika kita mau, menggunakan kesadaran akan proses bernapas sebagai pendukung untuk keberdiaman ini. Tanpa mengubah napas dengan cara apa pun, Sebagai perhatian saja: dengan napas masuk, dengan setiap tarikan napas, kita dapat lebih menyadari kualitas welas asih ini, sikap mental luhur ini, yang mengharapkan tidak ada yang celaka, tanpa penderitaan, tanpa rasa sakit. Welas asih. Keberdiaman ilahi ini. Kualitas yang bagaikan surga di bumi.
And we may, if we wish, use the awareness of the process of breathing as a support for this abiding. Without changing the breath in any way, Just as a matter of attention: with the inbreath, with every inhalation, we can be more aware of this quality of compassion, of this sublime mental attitude, wishing non-harm, absence of suffering, absence of pain. Compassion. This divine abiding. A quality that is as if heaven on earth.

Welas asih.

Compassion

Dengan setiap embusan napas, kita dapat lebih menyadari keluasan pikiran, kondisi tanpa batas, kondisi pikiran tak terukur yang bersemayam dalam pembebasan – pembebasan sementara pikiran melalui welas asih.
And with every exhalation, we can be more aware of the spaciousness of the mind, of the boundless condition, the immeasurable condition of the mind that abides in the liberation - the temporary liberation of the mind through compassion.

Dengan cara ini, memperhatikan setiap tarikan napas, sikap mental welas asih, dan setiap embusan napas adalah keluasan, ritme dasar pernapasan alami ini membantu kita mempertahankan momentum latihan.
By in this way attending to every inhalation, the mental attitude of compassion, and every exhalation the spaciousness, this basic rhythm by natural breathing helps us to maintain the momentum of practice.

Tentu saja, setiap kali kita teralihkan, prosedurnya sama seperti sebelumnya. Distraksi singkat? Kembali ke latihan. Distraksi yang lebih lama. Kita cermati, “Apakah ini salah satu dari tiga kotoran batin?” Dan, jika perlu, kita secara bertahap membangunnya kembali. Melakukan welas asih. Menjadi welas asih. Membuka diri: depan, kanan, belakang, kiri, atas, bawah. Welas asih tanpa batas. Namun terkadang kita menemukan, jika kotoran batin itu terwujud sebentar, kita dapat membiarkannya larut dalam keluasan pikiran, di mana kotoran batin tidak memiliki dasar pijakan untuk berdiri dan mengganggu.
And, of course, whenever we get distracted, same procedure as earlier. Short distraction? Just coming back to the practice. Longer distraction. We discern: 'was this any of these three defilements? And, if need be, we gradually build up again. Doing compassion. Being compassion. Opening up: front, right, back, left, above, below. Boundless compassion. But at times we find, if the defilement manifests briefly, we can just let it dissolve in the spaciousness of the mind, where it has no ground to stand up and perturb.

Welas asih.
Compassion.

Welas asih tanpa batas.
Boundless compassion.