[Iklim 4]

Kita sadar tubuh yang dalam posisi duduk, dan kita membiarkan pikiran beristirahat di dalam tubuh, sebagaimana tubuh beristirahat di atas bantal.
We are aware of the body in the sitting posture, and we let the mind rest in the body, just as the body rests on the cushion.

Meluangkan waktu sejenak untuk menyatu dengan tubuh, dan memeriksa kondisi pikiran.
Taking a moment just to be with the body, and to check in on the condition of the mind.

Membangun sadar-penuh, dalam kualitas pemantauan.
Establishing mindfulness, in a monitoring quality.

Sadar-penuh yang terujud.
Embodied mindfulness.

Dengan kesinambungan sadar-penuh yang terujud ini, kita sekarang mulai dengan pemindaian: elemen bumi internal dari kepala hingga leher, bahu, lengan, tangan, badan, pinggul, kaki, dan telapak kaki.
And with the continuity of this embodied mindfulness, we now begin with a scan: internal earth element from the head to the neck, shoulders, arms, hands, torso, hips, legs, and the feet.

Kita menyadari seluruh tubuh ini dalam posisi duduk yang diliputi oleh elemen bumi, kualitas kekokohan, kepadatan.
And we are aware of this whole body in the sitting posture pervaded by the earth element, that quality of solidity, hardness.

Dan di mana pun tubuh menyentuh tanah, bantal, kursi: elemen bumi eksternal.
And wherever the body touches the ground, the cushion, the chair: external earth element.

Kita merasakan tarikan gravitasi itu.
And we feel that pull of gravity.

Kita rileks dalam tarikan gravitasi itu, membiarkan ketegangan apa pun di dalam tubuh meresap begitu saja ke dalam tanah.
And we relax into that pull of gravity, allowing any tension in the body to simply sink away into the ground.

Kini, perluas persepsi elemen bumi eksternal itu: ke depan, bergerak ke kanan, bergerak ke belakang, bergerak ke kiri, dan terus maju hingga lingkaran itu selesai, ke depan.
And now expanding that perception of the external earth element: to the front, moving on to the right, moving on to the back, moving on to the left, and moving on to complete the circle to the front.

Sadar akan elemen bumi, luas, meluas, seolah-olah duduk di planet Bumi.
Aware of the earth element, vast, expansive, as if sitting on the planet Earth.

Didukung olehnya, menyatu dengannya.
Supported by it, at one with it.

Terus-menerus bertukar dengan Bumi melalui makanan, minuman, suhu, dan pernapasan. Menghirup oksigen yang dihasilkan oleh tumbuhan di permukaan bumi. Saling keterkaitan yang konstan dengan bumi.
And in constant exchange with the Earth through the food, beverage, temperature, and breathing Breathing the oxygen produced by the plants on the surface of the earth. Constant interrelation with the earth.

Kita adalah bagian integral dari bumi, sepenuhnya bergantung padanya.
We are integral part of the earth, completely dependent on it.

Dengan kesinambungan keadaan sadar akan keseluruhan tubuh, proses pernapasan, kualitas pemantauan sadar-penuh itu cepat atau lambat akan mengingatkan kita ketika pikiran mulai terusik.
With the continuity of whole-body awareness, process of breathing, that monitoring quality of mindfulness alerts us sooner or later when the mind has become distracted.

Sambil tersenyum, kita menyadari. Jika gangguannya singkat, kembalilah berlatih, ke momen saat ini. Jika distraksinya lebih lama, kita manfaatkan kesempatan untuk menyelidiki nada perasaan dan kondisi mental. Menyenangkan, tidak menyenangkan, netral. Keserakahan, kemarahan, delusi.
Smilingly, we recognise. If it is a short distraction, just come back to the practice, to the present moment. If it is a longer distraction, we take the opportunity to investigate feeling tone and mental state. Pleasant, unpleasant, neutral. Greed, anger, delusion.

Dan cepat atau lambat, kita mendapati pikiran terbebas sementara dari ketiga hal ini. Ketiganya saat ini tidak termanifestasi di permukaan pikiran. Kita menjadikan pengalaman kebebasan sementara ini sebagai kesempatan untuk bersukacita. Sungguh melegakan.
And sooner or later we find mind is temporarily free from these three. They do not right now manifest on the surface of the mind. And we take this momentary experience of temporary freedom as an occasion to rejoice. What a relief.

Mengalami sukacita yang menyehatkan, sukacita yang menyehatkan yang disebabkan oleh kondisi pikiran yang bajik.
Experiencing the wholesome joy, the wholesome joy caused by the wholesome condition of the mind.

Rasanya bisa sangat halus. Hanya perasaan menyenangkan yang halus karena berada di saat ini, diperkuat oleh kegembiraan. Dengan perasaan menyenangkan yang halus karena berada di saat ini dan sukacita apa pun yang telah terwujud sebagai titik awal, kita beralih untuk memupuk welas asih.
It can be very subtle. Just a subtle pleasant feeling of being in the present moment, strengthened by rejoicing. And with that subtle pleasant feeling of being in the present moment and whatever joy has manifested as the starting point, we move on to cultivate compassion.

Dengan menggunakan alat apa pun yang kita anggap tepat untuk tujuan ini: sebuah refleksi, sebuah kata, sebuah gambaran, apa pun yang membantu kita membangkitkan sikap mental ini, kualitas luhur dari pikiran welas asih. Mengharapkan tidak ada yang celaka, ketiadaan penderitaan, ketiadaan derita, ketiadaan rasa sakit.
Using whatever tool we find appropriate for this purpose: a reflection, a word, an image, whatever helps us to arouse this mental attitude, this sublime quality of the mind of compassion. Wishing for the absence of harm, the absence of suffering, the absence of affliction, the absence of pain.

Welas asih.
Compassion.

Semoga semua makhluk terbebas dari mara bahaya.
May all beings be free from harm.

Welas asih.
Compassion.

Setelah membangkitkan welas asih, kita beralih dari ‘melakukan’ menjadi ‘menjadi’. Hanya berdiam dalam kondisi welas asih itu. Membiarkan seluruh tubuh dan pikiran kita sepenuhnya diliputi welas asih. Basah kuyup, direndam, diresapi, terisi penuh. Menjadi satu dengan welas asih.
And having aroused compassion, we shift from doing to being. Just dwelling in that condition of compassion. Allowing our whole body and mind to be completely suffused by compassion. Drenched, soaked, permeated, filled to the brim. Being one with compassion.

Menjadi welas asih
Being compassion

Setelah sepenuhnya terisi dan menyatu dengan welas asih, kita membiarkan welas asih bersinar ke segala arah. Seperti dengan lembut dan halus menyingkap tirai yang mengelilingi lampu, dengan cara yang sama, lembut dan halus, kita membuka tirai di depan, membiarkan welas asih bersinar menerangi, sejauh apa pun ia ingin bersinar. Dan bergerak melingkar dari depan, menuju ke kanan. Dengan lembut dan halus menyingkap tirai. Tanpa berusaha meraih apa pun, atau pergi ke mana pun. Hanya menyingkap tirai. Bergerak ke belakang, ke kiri, menuju ke depan, atas, dan bawah.
And having become completely filled and at one with compassion, we allow compassion to shine out in all directions. Just like softly, gently withdrawing a curtain that surrounds a lamp. in the same soft and gentle manner we open up in the front direction, allowing compassion to shine, however far it wishes to shine. And moving in a circular fashion from the front, proceeding to the right. Just softly, gently withdrawing the curtain. Not trying to get anything, get anywhere. Just withdrawing the curtain. Moving on to the back, to the left, coming to the front, above, and below.

Welas asih ke segala arah.
Compassion in all directions.

Welas asih tanpa batas.
Boundless compassion.

Welas asih yang tak terukur.
Immeasurable compassion.

Welas asih yang terujud.
Embodied compassion.

Welas asih yang terujud yang memancar ke segala arah.
Embodied compassion that radiates out in all directions.

Dan dengan mendukung kediaman dalam pembebasan pikiran melalui welas asih ini, kita **dapat** mengandalkan proses pernapasan, pernapasan alami tanpa gangguan apa pun. Dengan setiap tarikan napas, kita dapat sedikit lebih mementingkan kualitas welas asih. Dan dengan setiap embusan napas, sedikit lebih mementingkan keluasan pikiran, kondisi tanpa batas.
And by way of supporting this dwelling in liberation of the mind through compassion, we can rely on the process of breathing, natural breathing without any kind of interference. With every inhalation we can give slightly more importance to the quality of compassion. And with every exhalation, slightly more Importance to the spaciousness of the mind, the boundless condition.

Dan, setelah terbiasa dengan praktik ini, kita menemukan bahwa secara alami praktik ini mengarah pada keterbukaan hati dalam menghadapi situasi kehidupan sehari-hari. Secara alami praktik ini mendorong pengembangan, atau perwujudan, kediaman ilahi lainnya, *mettä*, sebagai watak dasar kebaikan, harapan baik, kehangatan hati, yang mengalir melalui semua aktivitas kita, baik jasmani, lisan, maupun mental; dan sukacita simpatik, kesediaan untuk bersukacita atas keberuntungan orang lain, jika itu berjenis kebaikan; dan keseimbangan batin, penyempurnaan kediaman ilahi, keterbukaan hati yang tak tergoyahkan dalam segala perubahan.
And, having developed some familiarity with this practice, we find that naturally it leads to an opening of the heart in daily life situations. Naturally it encourages our cultivation, or embodying, of the other divine abodes, mettä, as a basic disposition of kindness, well-wishing, benevolent, that carries through all our activities, bodily, verbal and mental; and sympathetic joy, the willingness to rejoice in the fortune of others, if it is of the wholesome type: and equanimity, the consummation of the divine abodes, that openness of the heart that remains unshaken in all vicissitudes.

Di bawah niat yang menyeluruh, keinginan untuk tidak menyakiti sebagai welas asih, kediaman ilahi lainnya secara alami mulai terbentuk, berkembang secara alami.
Under the overarching intention, the wish for non-harm as compassion, the other divine abodes naturally start to fall in place, naturally flourish.

Namun untuk saat ini, kembalilah ke praktik duduk, berdiam dalam kondisi welas asih yang tak terbatas ini selama yang dirasa tepat.
But for the time being, coming back to the sitting practice, abiding in this boundless condition of compassion for as long as it seems suitable.

Sadar-penuh ada di sana, memberi tahu kita apakah baik untuk meneruskan, atau apakah sudah waktunya untuk *move-on*. Dengarkan kondisi pikiran, apakah ia ingin tetap berwelas asih, berdiamlah dalam sikap pikiran yang luhur ini, atau apakah sudah waktunya untuk melanjutkan.
Mindfulness is there, letting us know whether it is good to continue, or whether the time has come to move on. Listening to the condition of the mind, whether it wants to stay with compassion, just abide in this sublime attitude of the mind, or whether the time has come to move on.

Dan berlanjut maju dalam pendekatan praktik ini, kita beralih ke keseimbangan batin, keseimbangan batin pengertian langsung.
And moving on in this approach to practice, we shift to equanimity, equanimity of insight.

Menyadari proses bernapas berarti menyadari ketidakkekalan. Bernapas tak lain hanyalah perubahan. Tubuh sangat bergantung padanya. Tubuh juga tidak kekal.
Being aware of the process of breathing is to be aware of impermanence. The breathing is nothing but change. The body is so dependent on it. Body is also impermanent.

Dan bahkan bumi eksternal: juga tidak kekal.
And even the external earth: also impermanent.

Pikiran, yang menyadari hal ini, juga merupakan proses yang berubah, ketidakkekalan.
The mind, aware of these also a changing process, impermanence.

Segala sesuatu berubah, hanyalah sebuah proses, hanyalah sebuah aliran.
Everything changing, just a process, just a flux.

Sadar-penuh yang terujud, sadar akan napas, dan menyadarinya sebagai perubahan.
Embodied mindfulness, aware of the breath, and aware of it as changing.

Adakah hal lain yang kita perhatikan? Suara, bau, sensasi sentuhan? Apa pun yang muncul dalam pikiran? Kita mengalami semuanya sebagai petunjuk akan karakter proses dari pengalaman, sebagai penguat ketidakkekalan, perubahan.
Anything else we notice? Sound, smell, touch sensation? Anything that pops up in the mind? We experience it all as pointers to the process character of experience, as corroborations of impermanence, of change.

Segala sesuatu hanyalah aliran, hanyalah sebuah aliran.
Everything just a flow, just a flux.

Dan apa yang tidak kekal, karena fakta ketidakkekalannya, tidak dapat menghasilkan kepuasan yang langgeng.
And what is impermanent, by the very fact of being impermanent, cannot yield lasting satisfaction.

Dalam pemahaman ini kita membiarkan ketidaktertarikan terwujud. Gairah apaan untuk hal-hal yang memang berubah? Kita membiarkan aliran ketidakkekalan menyapu bersih hasrat kita, menyapu bersih keterikatan kita, menyapu bersih kemelekatan kita.
And in this understanding we allow dispassion to manifest. What passion for things that are anyway changing? We allow the flow of impermanence to wash away our passion, wash away our attachments, wash away our clingings.

Ketiadaan nafsu.
Dispassion.

Begitu damai. Begitu tenang.
So peaceful. So calm.

Kesinambungan kesadaran akan proses pernapasan. Kesadaran seluruh tubuh. Sadar-penuh memperhatikan.
Continuity of awareness of the process of breathing. Whole-body awareness. Mindfulness monitors

Ketiadaan nafsu.
Dispassion.

Dan semakin kita menjadi tidak bernafsu, semakin kita mampu merasa nyaman, berdamai dengan akhir segala sesuatu, dengan berhentinya. Apa pun itu, cepat atau lambat pasti akan berakhir.
And the more we become dispassionate, the more we are able to be at ease, to be at peace with the ending of things, with their cessation. Whatever it is, sooner or later it is bound to come to an end.

Kita memeriksa dengan sadar-penuh, untuk melihat seberapa jauh kita dapat melakukan perenungan tentang penghentian pada kesempatan khusus ini: mempraktikkannya sebentar atau lama.
We check in with mindfulness, to see how far we can take this contemplation of cessation on this particular occasion: practising it for a short or for a longer while.

Namun, meskipun hanya sebentar, setidaknya secara singkat menyentuh tema akhir dari tubuh ini. Tubuh ini pasti akan mati dan hancur. Dan bahkan seluruh planet Bumi ini pasti akan hancur. Semua peradaban manusia atau kehidupan di planet ini pada akhirnya ditakdirkan untuk berakhir.
But even if it is only for short, at least briefly touching in on the theme of the ending of this body. This body is bound to die and fall apart. And even this whole planet Earth is bound to fall apart. All human civilization or life on this planet is ultimately doomed to end.

Jika kita merasa siap untuk mengintensifkan latihan ini, kita dapat mengaitkannya dengan napas: dengan setiap tarikan napas, sadarilah bahwa ini mungkin napas terakhir; dan dengan setiap embusan napas, kita rileks dan melepaskan. Melepaskan.
If we feel ready to intensify this practice, we can relate it to the breath: with every inhalation, aware that this could be my last breath; and with every exhalation, we relax and let go. Letting go.

Bernapas tetap alami. Kita tidak mengubah napas dengan cara apa pun. Hanya soal memperhatikan.
Breathing remains natural. We are not changing the breath in any way. Just a matter of paying attention.

Kalau kita ingin lebih memperkuat latihan ini, lebih banyak perhatian pada tarikan napas, pada ketidakpastian ini: kita tidak bisa sepenuhnya yakin bahkan pada napas berikutnya.
And if we wish to strengthen the practice further, more attention on the inhalation, on this uncertainty: cannot be completely sure even of the next breath.

Namun, jika pemantauan dengan sadar-penuh memperjelas bahwa lebih baik melakukannya dengan sedikit lembut dan halus, berikanlah lebih banyak perhatian pada relaksasi dan pelepasan dengan setiap embusan napas. Merelaksasi dan melepaskan. Merelaksasi dan melepaskan.
But if mindful monitoring makes it clear that it is better to take it a little softly and gently, give more importance to the relaxing and letting go with every exhalation. Relaxing and letting go. Relaxing and letting go.

Dengan cara ini, secara bertahap belajar untuk membiarkan kematian menjadi bagian dari hidup kita, membiarkan proses penyembuhan ini terjadi. Penyembuhan dalam arti menjadi utuh, lengkap, tidak lagi lari dari bayangan kita sendiri. Dan menjadi begitu hidup. Hidup dengan membiarkan kematian kita sendiri dan bahkan kematian seluruh peradaban manusia menjadi bagian dari hidup kita. Kita menjadi jauh lebih hidup.
In this way, gradually learning to allow death to become part of our life, allowing this process of healing to take place. Healing in the sense of becoming whole, complete, no longer running away from our own shadow. And becoming so alive. Alive through allowing death our own and even the death of the whole of human civilization to be part of our life. We become so much more alive.

Kesempatan berharga. Mari kita manfaatkan sebaik-baiknya. Jangan sia-siakan dengan hal-hal yang sia-sia. Lakukan sesuatu yang berarti, kontribusi yang penuh makna, demi kebaikan kita sendiri dan kebaikan orang lain.
Precious opportunity. Let us make the best of it. Not to squander it away in useless pursuits. Doing something meaningful, a meaningful contribution, for our own good and for the good of others.

Dan lepaskan.
And letting go.

Dan lepaskan.
And letting go.

Melepaskan segala keterikatan, kemelekatan, haus-damba, kotoran batin, pembentukan-aku, pembentukan-diriku.
Letting go of all attachment, clinging, craving, defilement, I-making, my-making.

Melepaskan, demi kebaikan kita sendiri dan demi kebaikan orang lain.
Letting go, for our own good and for the good of others.