



**SAMMĀSAYAMBHŪ**

**Ekāham Jīvitam Seyyo Paññavantassa Jhāyino**

## **Tata Tertib Peserta**

1. Selama di tempat pelatihan peserta **wajib**:
  - a. Bangun pagi pada pukul 03.30 atau sebelumnya mengingat terbatasnya fasilitas kamar mandi.
  - b. Melaksanakan atthasila (delapan sila) kecuali sakit.
  - c. Berpakaian rapi dan sopan serta nyaman untuk meditasi, antara lain tidak boleh memakai celana ketat maupun pendek atau baju tanpa lengan. Pakaian putih menjadi prioritas.
  - d. Membawa sendiri barang keperluan pribadi seperti sabun, shampoo, sikat gigi, odol, tissue, jaket, selimut tebal, kaos kaki, sandal jepit untuk di kamar, termos air panas dan lain-lain serta obat-obatan yang biasa diminum.
  - e. Merapikan dan membersihkan tempat tidur dan menjaga kebersihan kamar tidur dan kamar mandi.
  - f. Turut serta menjaga kebersihan lingkungan dengan membuang sampah pada tempatnya dan tidak meludah sembarangan terutama di area meditasi jalan.
2. Selama di tempat pelatihan peserta **dilarang**:
  - a. Membawa dan mengkonsumsi obat-obat terlarang, rokok, minuman beralkohol, atau sejenisnya.
  - b. Tidak berbicara dengan siapapun (noble silence) baik di ruang meditasi, ruang makan, maupun kamar tidur, kecuali tentang hal yang sangat penting atau menghubungi panitia/pengarah/ pendamping.
  - c. Melakukan hal-hal yang mengacu kekelalaian dalam berlatih, seperti: berbisik-bisik, surat menyurat, menulis, membaca, memainkan atau mendengarkan musik, menyanyi, bersiul, atau berolahraga.
  - d. Membawa makanan dan minuman ke aula meditasi, termasuk makan & minum di Aula.
  - e. Mencuci atau menjemur pakaian.
  - f. Memakai barang kosmetik, perhiasan, parfum, obat-obat yang berbau tajam.
  - g. Berpindah tempat duduk baik di ruang meditasi, ruang makan, dan kamar tidur (harus sesuai dengan nomor yang telah diberikan panitia).
  - h. Bersandar pada tembok saat melakukan meditasi duduk, kecuali ada izin atau kebijakan lain dari Guru Pengarah.
  - i. Membuat suara atau bergerak/berpindah tempat/keluar-masuk ruangan yang tidak perlu saat mendengarkan uraian Dhamma dari Pengarah.
  - j. Bersikap yang tidak sopan seperti menjulurkan kaki ke depan, duduk merangkul kaki, duduk dengan memangku wajah di tangan, bersandar di tembok, menggerak-gerakkan tangan dan kaki kecuali berpindah posisi kaki. Itupun tetap dalam kondisi penuh perhatian.
3. Peserta wajib menaruh rasa hormat kepada Guru Pengarah/Pendamping Meditasi dan metode pelatihan yang diajarkan.

**SAMMASAYAMBHU**

Jl. Surya Kencana no.18, Pamulang Barat, RT 001 / RW 004

Tangerang Selatan 15417

Phone. +6221 7429908



## **SAMMĀSAYAMBHŪ**

### **Ekāham Jīvitam Seyyo Paññavantassa Jhāyino**

4. Peserta tidak diizinkan menggunakan cara berpraktik lain atau atribut puja/meditasi yang tidak diberlakukan di tempat pelatihan, terkecuali mendapatkan izin dari guru pengarah.
5. Peserta diharuskan mengikuti setiap kegiatan yang telah ditetapkan oleh panitia.
6. Di aula meditasi, area pelatihan bagi peserta wanita dan peserta pria dipisahkan secara jelas. Peserta tidak diperbolehkan melampaui batas area yang telah ditentukan.
7. Apabila mengalami gangguan kesehatan serius, peserta diharuskan segera melapor ke panitia.
8. Makanan vegetarian disediakan khusus bagi peserta yang vegetarian.
9. Peserta diberi kesempatan berdana makanan secara simbolis dengan menuang nasi putih kemangkuk/patta para bhikkhu setiap pagi pukul 06.30. Setiap peserta mengambil semangkuk nasi putih di meja yang telah disiapkan panitia dengan tertib dan tanpa kegaduhan. Tujuan melaksanakan kegiatan menuang nasi ini adalah melakukan kebajikan sebagai pendukung latihan, sehingga saat memberikan dan menuang nasi harus dengan penuh perhatian dan keyakinan terhadap manfaat kebajikan. Makanan yang dibawa sendiri oleh peserta untuk didanakan kepada para bhikkhu dapat diserahkan ke panitia untuk diatur waktu pendanaannya.
10. Selama pelatihan Hp, alat elektronik, harta/dompet diserahkan ke panitia saat pendaftaran ulang.
11. Peserta dapat memberikan kritik atau saran dengan menulis pada kertas Kritik dan Saran.
12. Bila terjadi perselisihan dengan teman sekamar atau sesama peserta meditasi, peserta harap menghubungi panitia. Dilarang menyelesaiannya sendiri demi terjaganya ketenangan suasana.

Tata tertib ini ditetapkan dengan tujuan mendukung kelancaran, kenyamanan, dan keberhasilan pelatihan para peserta.