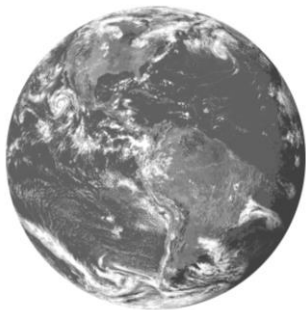


MEDITASI CINTA KASIH
& MANFAAT DARI
MEDITASI CINTA KASIH



Indonesian Language

Semoga aku terbebas dari
kemarahan

Semoga aku terbebas dari
kebencian

Semoga aku terbebas dari iri hati

Semoga aku terbebas dari
penderitaan batin

Semoga aku terbebas dari
penderitaan jasmani

Semoga aku hidup dalam
kedamaian

Semoga aku hidup bahagia

Semoga semua makhluk di tempat
ini...

terbebas dari kemarahan

terbebas dari kebencian

terbebas dari iri hati

terbebas dari penderitaan batin

terbebas dari penderitaan jasmani

Semoga mereka hidup dalam
kedamaian

Semoga mereka hidup bahagia

Semoga semua makhluk di kota
ini...

terbebas dari kemarahan

terbebas dari kebencian

terbebas dari iri hati

terbebas dari penderitaan batin

terbebas dari penderitaan jasmani

Semoga mereka hidup dalam
kedamaian

Semoga mereka hidup bahagia

Semoga semua makhluk di propinsi
ini...

terbebas dari kemarahan

terbebas dari kebencian

terbebas dari iri hati

terbebas dari penderitaan batin
terbebas dari penderitaan jasmani
Semoga mereka hidup dalam
kedamaian
Semoga mereka hidup bahagia

Semoga semua makhluk di negara
ini...
terbebas dari kemarahan
terbebas dari kebencian
terbebas dari iri hati
terbebas dari penderitaan batin
terbebas dari penderitaan jasmani
Semoga mereka hidup dalam
kedamaian
Semoga mereka hidup bahagia

Semoga semua makhluk di dunia
ini...
terbebas dari kemarahan

terbebas dari kebencian
terbebas dari iri hati
terbebas dari penderitaan batin
terbebas dari penderitaan jasmani
Semoga mereka hidup dalam
kedamaian
Semoga mereka hidup bahagia

Semoga semua makhluk...
terbebas dari kemarahan
terbebas dari kebencian
terbebas dari iri hati
terbebas dari penderitaan batin
terbebas dari penderitaan jasmani
Semoga mereka hidup dalam
kedamaian
Semoga mereka hidup bahagia
Semoga mereka hidup bahagia
Semoga mereka hidup bahagia

Meditasi Cinta Kasih bisa dilakukan dalam empat posisi: posisi berjalan, posisi berdiri, posisi duduk, dan posisi berbaring. Pertama tama kamu boleh melafalkan kata-kata di dalam meditasi ini dengan suara yang lembut dan kemudian dilanjutkan bermeditasi dengan diam.

Manfaat dari Meditasi Cinta Kasih (AN 11:15)

1. Bisa tidur nyenyak
2. Bisa bangun dengan nyaman
3. Tidak bermimpi buruk
4. Dicintai semua orang
5. Dicintai makhluk lain
6. Dilindungi para dewata
7. Baik api, racun maupun senjata tidak akan melukainya
8. Bisa memusatkan pikiran dengan cepat
9. Raut wajah kelihatan tenang
10. Tidak akan gelisah saat meninggal
11. Akan terlahir di alam Brahma, apabila tidak mencapai tingkatan kesucian yang lebih tinggi



Buddha Meditation Centre
Greater Toronto Area
*Mahamevnawa Buddhist
Monastery*

MeditationGTA.org
info@MeditationGTA.org
905-927-7117

11175 Kennedy Road
Markham, ON, L6C 1P2

facebook.com/meditationGTA
meetup.com/meditationGTA