



SAMMASAYAMBHU

Tata Tertib Peserta

1. Selama di tempat pelatihan peserta wajib:
 - a. Bangun pagi pada pukul 03.30 atau sebelumnya mengingat terbatasnya fasilitas kamar kecil.
 - 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 dan lain-lain serta obat-obatan yang biasa diminum ketika jatuh sakit.
 - 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. Berbicara dengan siapapun (noble silence) baik di ruang meditasi, ruang makan, maupun kamar tidur.
 - 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, kecuali sangat diperlukan.
 - f. Memakai barang kosmetik, perhiasan, parfum, obat-obat yang berbau tajam.
 - g. Bepindah 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.
 - i. Membuat suara yang tidak perlu saat mendengarkan uraian Dhamma dari Guru.
 - j. Bersikap yang tidak sopan seperti menjulurkan kaki ke depan, duduk merangkul kaki, duduk dengan memangkuk 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.
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. Peserta dapat memberikan kritik atau saran dengan menulis pada kertas Kritik dan Saran.
11. Bila terjadi perselisihan dengan teman sekamar atau sesama peserta meditasi, peserta harap menghubungi panitia. Dilarang menyelesaikannya sendiri demi terjaganya ketenangan suasana.

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

SAMMASAYAMBHU

Jl. Surya Kencana no.18, Pamulang Barat, RT 001/ RW 004
Tangerang Selatan 15417
Phone. +6221 7429908