

## **Catur Apramana - Empat Sikap Pandang Tak Terbatas (The Four Immeasurables)**

Agar semua makhluk memperoleh kebahagiaan dan sebab-sebabnya,  
Agar semua makhluk bebas dari dukkha dan sebab-sebabnya,  
Agar semua makhluk tidak pernah terpisahkan dari kebahagiaan tanpa dukkha,  
Agar semua makhluk berada dalam upeksha, bebas dari pembedaan, keterikatan (*raga*) dan kebencian (*dvesha*).

Alangkah indahnya bila semua makhluk berada dalam upeksha, bebas dari pembedaan, keterikatan (*raga*) dan kebencian (*dvesha*),  
Agar mereka berada dalam upeksha,  
Saya akan menyebabkan mereka agar berada dalam upeksha,  
Guru, berikanlah inspirasi agar saya dapat melakukannya.

Alangkah indahnya bila semua makhluk memperoleh kebahagiaan dan sebab-sebabnya,  
Agar mereka memperoleh kebahagiaan dan sebab-sebabnya,  
Saya akan menyebabkan mereka untuk memperolehnya,  
Guru, berikanlah inspirasi agar saya dapat melakukannya.

Alangkah indahnya bila semua makhluk bebas dari dukkha dan sebab-sebabnya,  
Agar mereka bebas dari dukkha dan sebab-sebabnya,  
Saya akan membebaskan mereka dari dukkha dan sebab-sebabnya,  
Guru, berikanlah inspirasi agar saya dapat melakukannya.

Alangkah indahnya bila semua makhluk tidak pernah terpisahkan dari kelahiran yang baik dan kebahagiaan dari pembebasan,  
Agar mereka tidak pernah terpisahkan,  
Saya akan menyebabkan mereka agar tidak pernah terpisahkan,  
Guru, berikanlah inspirasi agar saya dapat melakukannya.

### **Upeksha**

Agar saya bebas dari pembedaan dan prasangka  
Saya akan melihat apapun yang muncul seperti apa adanya  
Agar dunia memahami diri saya seperti apa adanya  
Saya akan memahami segala sesuatu seperti apa adanya.

### **Maitri**

Agar saya bahagia, sejahtera dan damai  
Saya akan menerima apapun yang muncul  
Agar saya mengalami dunia terbuka untuk saya seperti apa adanya  
Saya akan membuka hati terhadap dunia seperti apa adanya.

### **Karuna**

Agar saya bebas dari dukkha, bahaya dan gangguan  
Saya akan melayani, apapun yang muncul  
Agar saya mengalami dunia menerima diri saya seperti apa adanya  
Saya akan menerima segala sesuatu seperti apa adanya.

### **Mudita**

Agar saya menikmati aktivitas-aktivitas kehidupan itu sendiri  
Saya akan tahu apa yang harus dilakukan, apapun yang muncul  
Agar saya mengalami dunia bermudita atas semua yang saya lakukan  
Saya akan menikmati segala sesuatu seperti apa adanya.