



WORDS FROM FAITH

MINDOL METTA KARUNA

SIEM REAP

11-15 DECEMBER 2012

PRAYER FOR GENEROSITY

Ignatius of Loyola

Teach me to be generous

Teach me to serve you as you deserve

To give and not to count the cost

To toil and not to seek for rest

To labor and not to ask for reward

Save that of knowing that

I am doing your most holy will.

ធម៌ខ្សែមានចិត្តសប្បុរស

សន្តវិញ្ញា មកពីឡូយ៉ូឡា

សូមប្រដៅកូន ឲ្យមានចិត្តសប្បុរស

សូមប្រដៅកូន ឲ្យចេះបម្រើព្រះអង្គយ៉ាងសមរម្យ

ឲ្យចេះធ្វើទានដោយឥតគិតថ្លៃ

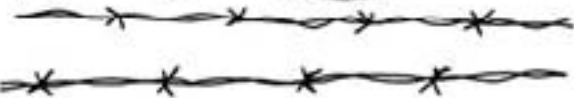
ឲ្យចេះតស៊ូដោយមិនប្រកាន់នឹងភាពនឿយហត់

ឲ្យចេះធ្វើការដោយមិនបាច់ទទួលរង្វាន់

ឲ្យតែកូនដឹងថា កូនបានធ្វើតាមព្រះហឫទ័យរបស់

ព្រះអង្គ នោះគ្រប់គ្រាន់ហើយ ។





I want you to share your bread with
 the hungry,
 open your homes to the homeless poor,
 remove the yoke of injustice,
 let the oppressed go free.

- Isaiah 58

ខ្ញុំ ចង់ឲ្យបងប្អូន ចែកនំប៉័ងរបស់បងប្អូន
 ដល់អ្នកដែលស្រែកឃ្នាន
 បើកទ្វារផ្ទះរបស់បងប្អូន
 ទទួលអ្នកដែលគ្មានផ្ទះនៅ
 លះបង់នូវ អំពើអយុត្តិធម៌
 សូមអោយ អ្នកដែលត្រូវគេដឹងជាន់
 មានសេរីភាព ។



Hatred never ceases by hatred,
but by love alone is healed.

ទោសៈ មិនដែលស្ងប់ទៅដោយទោសៈឡើយ
ប៉ុន្តែមានតែ **សេចក្តីគោរព**
ស្រឡាញ់ តែមួយគត់ ដែលធ្វើអោយ
មានភាពស្ងប់ប្រាស ។



The Chant of Metta

May forcibly displaced persons,
Refugees, people we serve and
Their family, friends and foes,
Fully enjoy equality in rights and freedoms.
Be free from greed, hatred, delusion.
Be protected from harm and fear.
Conquer and develop themselves in peace and
harmony.

សូត្រនៃមេត្តា

សូមឲ្យ ជនផ្លាស់ប្តូរទីលំនៅដោយបង្ខំ ជនភៀសខ្លួន
និងជនទាំងឡាយ ដែលពួកយើង បម្រើ និង
ក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និង សត្រូវរបស់ពួកគេ
រីករាយយ៉ាងពេញលេញ នឹងសមភាព
នៅក្នុងសិទ្ធិ និងសេរីភាព ចាកផុតពី **សេចក្តីលាភៈ**
ទោសៈ និង **ភាពភ័ន្តកាំង** ។

សូមការពារពួកគេ ឲ្យចាកផុតពី **សេចក្តីអន្តរាយ**
និង **សេចក្តីភ័យខ្លាច** ។

សូម បម្រាប និង អភិវឌ្ឍ
ពួកគេ **ដោយសន្តិភាព** និង
ភាពសុខដុម ។



First light your own fire of understanding LOVE,
SOLIDARITY AND STILLNESS.

Then you will be like the first candle that lights the
second, the third, the fourth, the fifth.

TRANSFORM YOURSELF into a LIVING
CANDLE THAT LIGHTS OTHER CANDLES.

THEN PEACE, JUSTICE AND COMPASSION
WILL SHINE IN OUR WORLD.

THIS IS THE PEACE THE BUDDHA WANTS,
THE PEACE CHRIST WANTS,
THE PEACE OF GOD.

(From Buddha Teacher)

អស់បងប្អូនណា ចង់ប្រគល់ ពន្លឺនៃសេចក្តីស្រលាញ់

ទៅបងប្អូនឯទៀត

ត្រូវបង្កើតពន្លឺនៃ សេចក្តីស្រលាញ់ សាមគ្គីភាព និង

ចិត្តនីមួយៗ ក្នុងខ្លួនជាមុនសិន ។

ទើប បងប្អូនអាចក្លាយទៅជាពន្លឺភ្លឺថ្នាំ



ទៅដល់បងប្អូនឯទៀត

ធ្វើដូច្នោះ សន្តិភាព យុត្តិធម៌ និង មេត្តាអរុណាធម៌

ពិតជាបំភ្លឺពិភពលោកទាំងមូល ។

នេះគឺ សន្តិភាពរបស់ព្រះពុទ្ធ

សន្តិភាពរបស់ព្រះគ្រីស្ទ

សន្តិភាពរបស់ព្រះជាម្ចាស់ ។

(ស្រង់ពី ពុទ្ធបណ្ឌិតម្នាក់)



MERCY



WISDOM
LOVING KINDNESS
JUSTICE
PEACE

គតិធម៌
ករុណាធម៌
យុត្តិធម៌
សន្តិភាព

Act justly,

Love tenderly,

Walk humbly.



ចូរប្រព្រឹត្តតែអំពើ យុត្តិធម៌

គោរព ស្រឡាញ់ ដោយ ករុណាធម៌

ចេះគោរពគ្នា ទៅវិញទៅមក ។



សូមបងប្អូន

ស្រលាញ់អ្នកដទៃទៀត

ដូចដែលខ្ញុំ ស្រលាញ់

បងប្អូនដែរ ។

សូមបងប្អូន

Love one another as I have loved you.

Do unto others as you would have others do unto you.

ធ្វើដាក់អ្នកដទៃទៀត ដូចដែល បងប្អូនចង់ឲ្យ

អ្នកដទៃទៀត ធ្វើត្រឡប់ មកលើបងប្អូនវិញ ។

O Eternal One

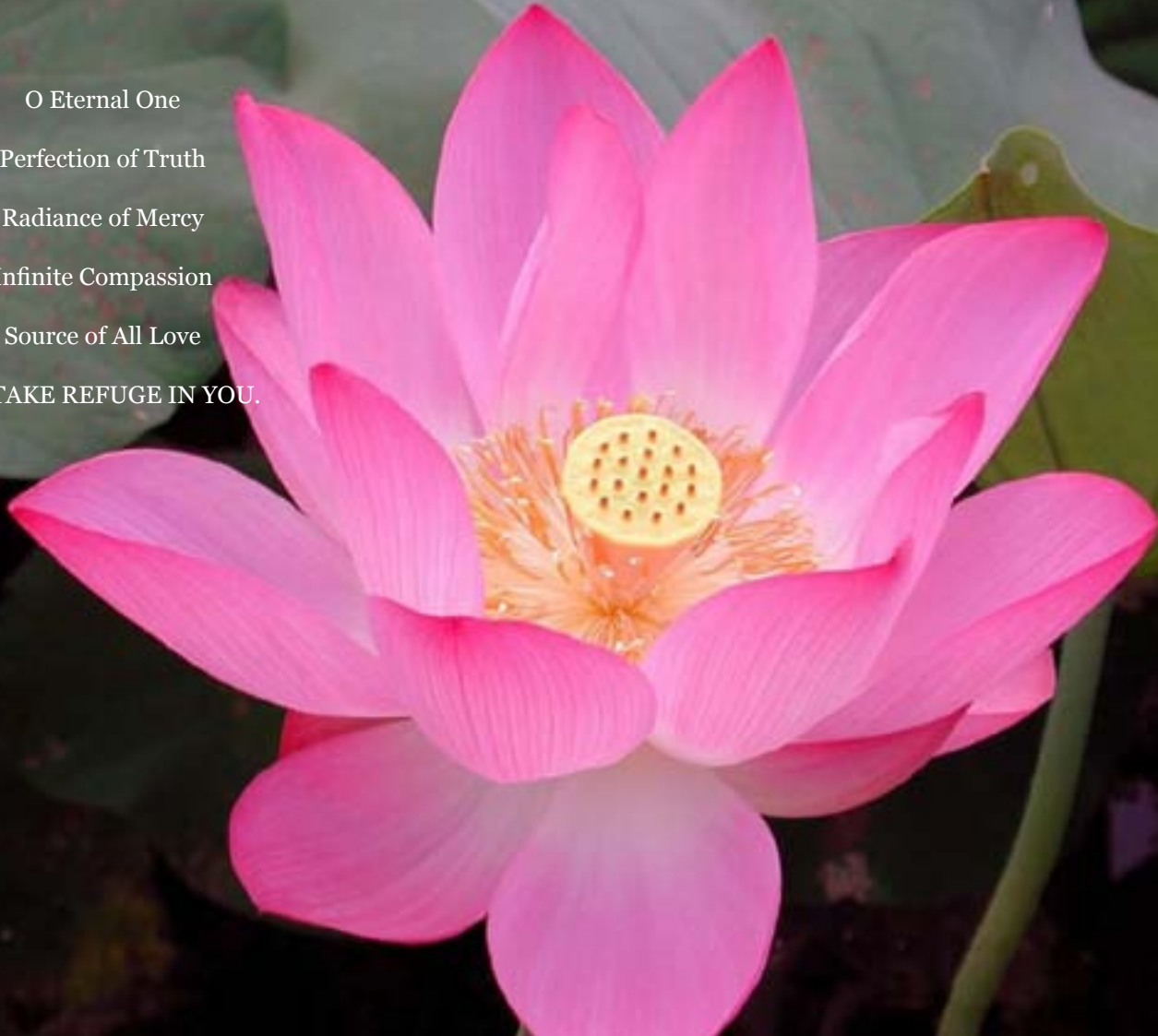
Perfection of Truth

Radiance of Mercy

Infinite Compassion

Source of All Love

WE TAKE REFUGE IN YOU.





សេចក្តីថ្លែងការណ៍ពី ក្រុមសិល្ប៍នៃពិភពលោក:

- ១- ត្រូវគោរពសិទ្ធិមនុស្សគ្រប់រូប ។
- ២- ឈរលើស្មារតីស្មោះត្រង់ និងស្មើភាពគ្នា ។
- ៣- និយាយតែពាក្យពិត និង ប្រព្រឹត្តអំពើសុចរិត ។
- ៤- គោរព និងស្រលាញ់រាប់អានគ្នាទៅវិញទៅមក ។

The Declaration of Global Ethic:

- 1. Have respect for all life.
- 2. Deal honestly and fairly.
- 3. Speak and act truthfully.
- 4. Respect and love one another.



UNDERSTANDING BRINGS LIBERATION
UNDERSTANDING TRANSFORMS
UNDERSTANDING BRINGS FORGIVENESS

-Thich Nhat Hanh

ស្វែងយល់ ដើម្បីទទួលបាននូវសេរីភាព
ស្វែងយល់ ដើម្បីភាពបំណាស់ប្អូន
ស្វែងយល់ ដើម្បីទទួលបានភាពអត់ឱនឲ្យគ្នា ។





“Everyone has the right to seek and to enjoy
in other countries asylum from persecution.”

(Universal Declaration of Human Rights. Article 14)

“ជនគ្រប់រូប មានសិទ្ធិ

ក្នុងការស្វែងរកសិទ្ធិប្រកកោន និង
រស់នៅដោយរីករាយ នៅក្នុងប្រទេសដទៃទៀត
ដើម្បីគេចផុតពីការធ្វើទុក្ខបុកម្នេញ ។ ”

(សេចក្តីថ្លែងការជាសាកលស្តីអំពីសិទ្ធិមនុស្ស មាត្រា១៤)

សន្តិភាព ស្ថិតនៅគ្រប់វត្ថុធាតុដើមគឺ
ស្ថិតនៅលើដី ក្នុងខ្យល់ ក្នុងភ្លើង និងក្នុងទឹក
ពាសពេញអាកាស
សន្តិភាព ។

Peace in all elements
Of earth, air, fire and water
Fulfilled in space
Peace.





Worship Allah and show kindness
 To orphans and the needy,
 And the neighbour by your side
 And the neighbour that is a stranger
 And the wayfarer

សូមគោរព ព្រះអាឡា ជាទីសក្ការៈ
 សូមសំដែងករុណាចម្រើ
 ដល់ ក្មេងកំប្រា និង អ្នកក្រខ្យង់
 អ្នកជិតខាង ដែលនៅជិតបងប្អូន
 និង អ្នកជិតខាងឯទៃទៀត
 ហើយនិង អ្នកដំណើរ

Christ with me, Christ before me,
 Christ behind me, Christ in me,
 Christ beneath me, Christ above me,
 Christ on my right, Christ on my left,
 Christ when I lie down, Christ when I sit down,
 Christ when I arise, Christ to shield me,
 Christ is in the heart of everyone who thinks of me
 Christ is in the mind of everyone who speaks of me
 I arise today

ព្រះគ្រីស្ទ គង់នៅជាមួយខ្ញុំ ព្រះគ្រីស្ទ គង់នៅបន្ទាប់ពីខ្ញុំ
 ព្រះគ្រីស្ទ គង់នៅពីក្រោយខ្ញុំ ព្រះគ្រីស្ទ គង់នៅក្នុងខ្លួនខ្ញុំ
 ព្រះគ្រីស្ទ គង់នៅពីក្រោមខ្ញុំ ព្រះគ្រីស្ទ គង់នៅពីលើខ្ញុំ
 ព្រះគ្រីស្ទ គង់នៅខាងស្តាំខ្ញុំ ព្រះគ្រីស្ទ គង់នៅខាងឆ្វេងខ្ញុំ
 ព្រះគ្រីស្ទ ពេលខ្ញុំតម្រេចខ្លួន ព្រះគ្រីស្ទ ពេលខ្ញុំអង្គុយ
 ព្រះគ្រីស្ទ ពេលខ្ញុំងើបឡើង ព្រះគ្រីស្ទ ការពារខ្ញុំ
 ព្រះគ្រីស្ទ គង់នៅក្នុងដួងចិត្តមនុស្សរាល់គ្នា ដែលគិតដល់ខ្ញុំ
 ព្រះគ្រីស្ទ គង់នៅក្នុងអារម្មណ៍មនុស្សគ្រប់គ្នា
 ដែលនិយាយតាមខ្ញុំ
 ធ្វើឲ្យខ្ញុំភ្ញាក់រលឹកនៅថ្ងៃនេះ ។



MINDFULNESS EXAMEN

1. Gratitude: Recall anything from the day for which you are especially grateful, and give thanks.
2. Review: Recall the events of the day, from start to finish, noticing where you felt the presence of Spirit, and where you accepted or turned away from any invitations to grow in love.
3. Sorrow: Recall any actions for which you are sorry.
4. Forgiveness: Ask for forgiveness. Decide whether you want to reconcile with anyone you have hurt.
5. Grace: Ask for the grace you need for the next day and an ability to be mindful, to be aware of the presence of the Spirit .



ការហាត់រៀនប្រើអារម្មណ៍

១. ការដឹងគុណ៖ ចូររំលឹកអំពីអ្វីមួយ ពីថ្ងៃណាមួយ ដែល បងប្អូន ដឹងគុណជាពិសេស ហើយ ចូរធ្វើការថ្លែងអំណរគុណ ។
២. ការត្រួតពិនិត្យឡើងវិញ៖ ចូររំលឹកឡើងវិញអំពី ព្រឹត្តិការណ៍ណាមួយ នៅថ្ងៃណាមួយ ចាប់តាំងពីការចាប់ផ្តើមរហូតដល់ចប់ ចូរកត់ចំណាំអំពី កន្លែងដែលបងប្អូន មានអារម្មណ៍ថាមាន ព្រលឹងវិញ្ញាណ ស្ថិតនៅ ហើយនិង កន្លែងដែល បងប្អូនទទួលយក ឬ បដិសេធ ការអញ្ជើញ ដើម្បីបង្កើន សេចក្តីស្រឡាញ់ ។
៣. ភាពសោកស្តាយ៖ ចូររំលឹកឡើងវិញ អំពី សកម្មភាពមួយដែលអ្នកមានភាពសោកស្តាយ ។
៤. ការលើកលែងទោស៖ ចូរស្នើរសុំ លើកលែងទោស ។ ចូរធ្វើការវិនិច្ឆ័យ រហូតដល់បងប្អូន ចង់ផ្សះផ្សាជាមួយ អ្នកណាម្នាក់ដែល បងប្អូន បានធ្វើឲ្យឈឺចាប់ ។
៥. ការអនុគ្រោះ៖ ចូរសុំធ្វើ ការអនុគ្រោះសម្រាប់ ថ្ងៃក្រោយ ហើយនិងមានលទ្ធភាព គិតដល់ និង ដឹងអំពីវត្តមាននៃព្រលឹងវិញ្ញាណ ។



THE SUFFERING OF CAMBODIA HAS BEEN DEEP.
 FROM THIS SUFFERING COMES GREAT COMPASSION.
 GREAT COMPASSION MAKES A PEACEFUL HEART.
 A PEACEFUL HEART MAKES A PEACEFUL PERSON.
 A PEACEFUL PERSON MAKES A PEACEFUL FAMILY.
 A PEACEFUL FAMILY MAKES A PEACEFUL COMMUNITY.
 A PEACEFUL COMMUNITY MAKES A PEACEFUL NATION.
 A PEACEFUL NATION MAKES A PEACEFUL WORLD.

ទុក្ខវេទនារបស់ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរមានទំហំដ៏ធំធេង
 មើលឃើញសេចក្តីទុក្ខនេះ នាំឲ្យមានមហាករុណា ។
 មហាករុណា នាំឲ្យមានចិត្តសុខសាន្ត ។
 ចិត្តសុខសាន្ត នាំឲ្យបុគ្គលសុខសាន្ត ។
 បុគ្គលសុខសាន្ត នាំឲ្យមានគ្រួសារសុខសាន្ត ។
 គ្រួសារសុខសាន្ត នាំឲ្យមានសហគមន៍សុខសាន្ត។
 សហគមន៍សុខសាន្ត នាំឲ្យជាតិសុខសាន្ត ។
 ជាតិសុខសាន្ត នាំឲ្យពិភពលោកសុខសាន្ត ។



Compiled by Sak Sopheak, Sione Pemberton,
Denise Coghlan

**MINDOL METTA KARUNA
REFLECTION CENTRE SIEM REAP**

Address: Phum Kasekam, Sankat Srongae, Siem Reap, Cambodia.

Phone: (+855) 012 488 950, (+855) 092 331 501

Email: mindolmettakarun@gmail.com

denisecoghlan@yahoo.com.au

Website: www.jrscambodia.org

P.O.Box: 93036