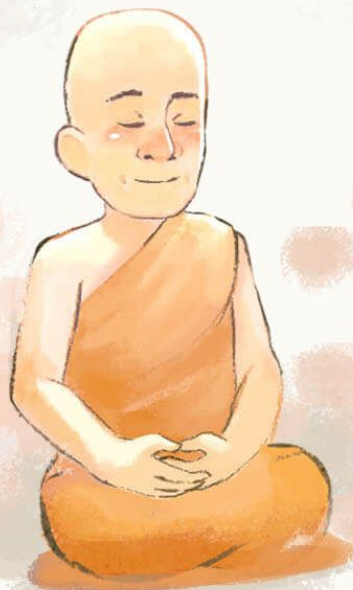


Hiri & Ottappa



1



Hiri & Ottappa

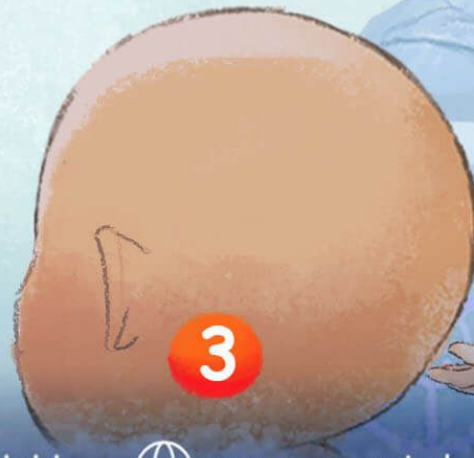
SAMANERA
ADA PERTANYAAN
UNTUK MEDITASI?



2

Hiri & Ottappa

SAAT MEDITASI,
SAYA MERASA BADAN SAYA
MENJADI RINGAN BHANTE.
PERASAAN TENANG DAN DAMAI.



Hiri & Ottappa

MASIH SERING MENGANTUK, BHANTE.
TAPI KADANG JUGA MERASA
SEPERTI MELAYANG.
BADAN SEPERTI TERANGKAT.



Hiri & Ottappa

BAGUS. BATIN YANG TENANG DAN DAMAI
MENANDAKAN SAMADHI YANG SEMAKIN BAIK.
TAPI KALAU KURANG UPAYA
DAN SEMANGAT SAAT MEDITASI,
RASA KANTUK AKAN MUNCUL.

MAKA ITU,
JAGALAH UPAYA
DAN SEMANGAT SELALU.

BAIK, BHANTE.

5

Hiri & Ottappa

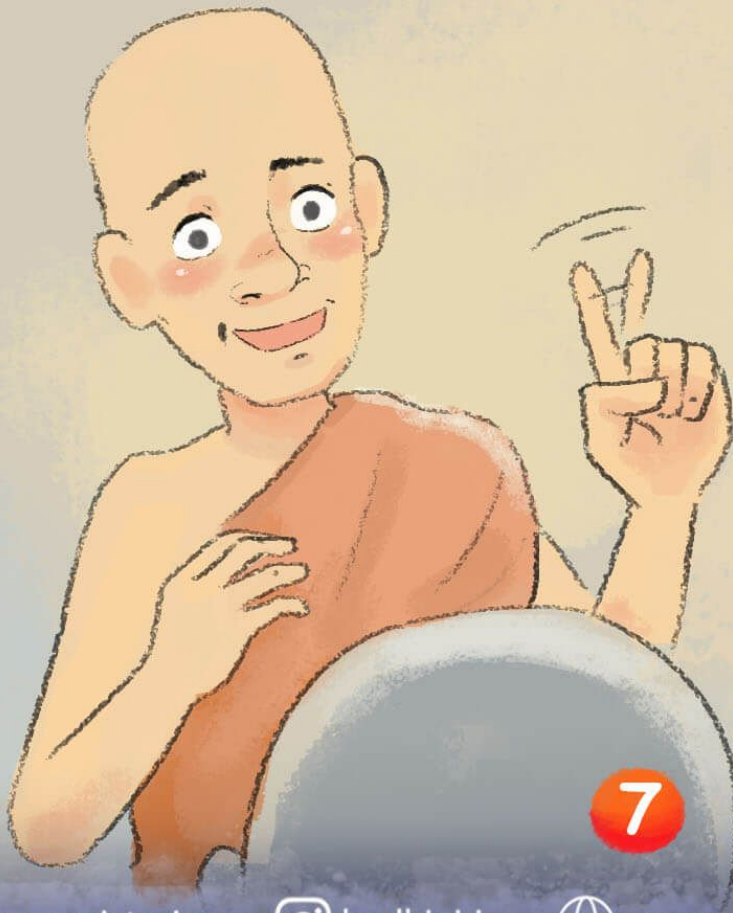
KALAU MUNCUL
RASA PANAS
DI DADA
SAAT MEDITASI,
ITU KENAPA
BHANTE?

TERUS KADANG
BISA MERASAKAN
DEBARAN JANTUNG,
BHANTE.
SEMAKIN LAMA
SEMAKIN KUAT.

6

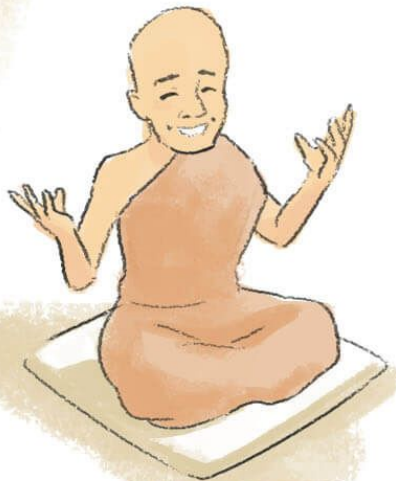
Hiri & Ottappa

ADA BANYAK OBJEK MEDITASI.
RASA PANAS DAN DEBARAN
YANG KALIAN RASAKAN
DISEBABKAN OBJEK MEDITASI YANG BERBEDA.
SEMENTARA KITA TIDAK MEMBAHAS OBJEK LAIN.



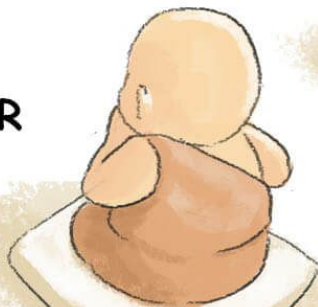
Hiri & Ottappa

SEPERTI YANG SEJAK AWAL
BHANTE PESANKAN:
APAPUN YANG BUKAN OBJEK, ABAIKAN.
HANYA PERHATIKAN NAPAS
MASUK DAN KELUAR.



BAIK, BHANTE.

SAAT NAPAS MASUK
SEBUT 'BUD'
DAN SAAT NAPAS KELUAR
SEBUT 'DHO'
DALAM HATI.



8

Terima kasih
atas partisipasi
dana dari Anda semua!



Untuk update dana
terkini, silakan cek
link berikut:

bit.ly/2T4s4rh

Total dana masuk 01 Juli - 07 Juli
Rp 4.570.000,-

Partisipasi Dana :



BCA

6460390280

An Hartono

Konfirmasi Dana:

0822 9981 1989



samaggistories



bodhigiri



www.samaggi-phala.or.id