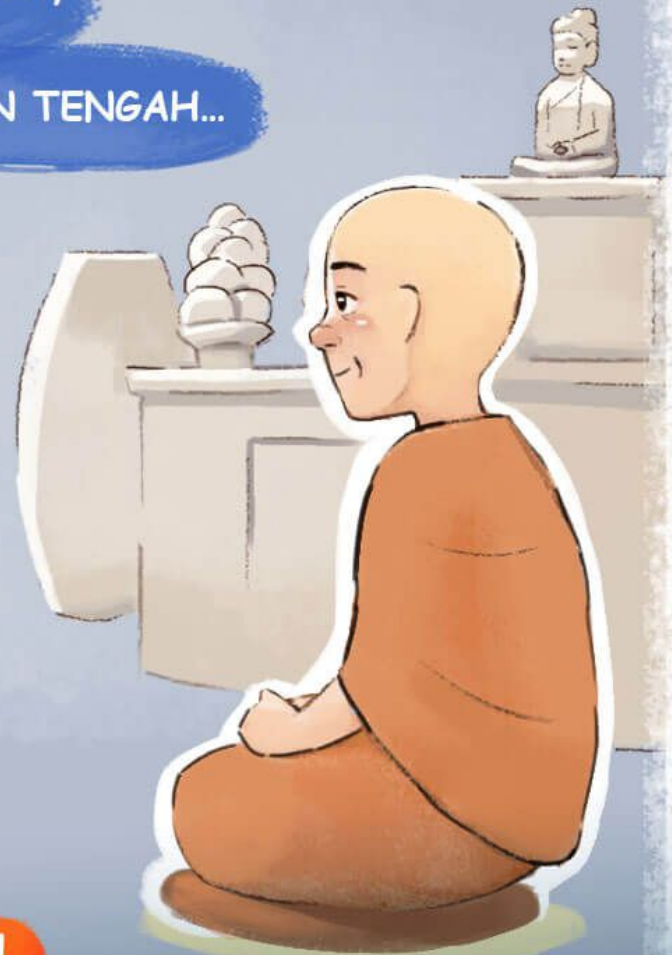


AJARAN BUDDHA KAN
BUKAN MENYIKSA DIRI YA,
BHANTE.

JALAN TENGAH...



1

Hiri & Ottappa

TAPI SAYA MELIHAT BANYAK BHIKKHU YANG KURUS.
TIDAK MAKAN SETELAH TENGAH HARI.

PADAHAL, TUBUH KITA KAN
PERLU NUTRISI UNTUK BERKEMBANG.



Hiri & Ottappa

APAKAH ANDA
RUTIN BEROLAHRAGA?



Saya pergi gym setiap hari.

IYA, BHANTE.

3

Hiri & Ottappa

JIKA BEGITU, NUTRISI YANG ANDA BUTUHKAN
MEMANG SANGAT BANYAK.
SEDANGKAN PARA BHIKKHU,
AKTIVITAS FISIK SANGAT TERBATAS.

*Bhikkhu tidak boleh
berolahraga.*

Oh gitu?



4



samaggistories



bodhigiri



www.samaggi-phala.or.id

Hiri & Ottappa

KARENA AKTIVITAS FISIK BHIKKHU MINIM,
MAKA MAKAN JUGA TIDAK PERLU BERLEBIHAN.
DAN ITU JUGA UNTUK LATIHAN PENGENDALIAN DIRI.

Benar juga kata Bhante.



5



samaggistories



bodhigiri



www.samaggi-phala.or.id

Hiri & Ottappa

BEBERAPA BHIKKHU MEMANG TAMPAK KURUS.
TAPI ITU MEMANG SUDAH FISIK BAWAANNYA.
BUKAN KARENA TIDAK MAKAN SETELAH TENGAH HARI.

Oh ya?

*Yang tambah gemuk
setelah jadi bhikkhu
juga ada.*



6



samaggistories



bodhigiri



www.samaggi-phala.or.id

Hiri & Ottappa

SEPERTI PERUMAHTANGGA
YANG MAKAN SEPANJANG HARI
NAMUN BERTUBUH KURUS,
BHIKKHU JUGA BISA JADI GEMUK
MESKIPUN TIDAK MAKAN LAGI
SETELAH TENGAH HARI.

INI DIKARENAKAN BANYAK FAKTOR:
KUALITAS FISIK
SETIAP ORANG TIDAK SAMA,
AKTIVITAS YANG BERBEDA DLL.



7

Hiri & Ottappa

LATIHAN YANG BERSIFAT PENGENDALIAN DIRI
BUKANLAH MENYIKSA DIRI.
TETAPI MENYADARI BATAS CUKUP DAN PERLU.
DENGAN BEGITU TIDAK HIDUP SECARA BERLEBIHAN.



BAGI PERUMAHTANGGA,
LATIHAN DEMIKIAN BUKAN KEHARUSAN.
TETAPI BAGI BHIKKHU, ITU ADALAH
BAGIAN DARI HIDUP BERPENGENDALIAN DIRI.

8



Terima kasih
atas partisipasi
dana dari Anda semua!



Untuk update dana
terkini, silakan cek
link berikut:
bit.ly/2T4s4rh

Total dana masuk 01 - 09 Februari
Rp 7.725.000,-

Partisipasi Dana :



BCA

6460390280

An Hartono

Konfirmasi Dana:



0822 9981 1989

0857 1105 0205



samaggistories



bodhigiri



www.samaggi-phala.or.id