

SUSAH SEKALI YA, BHANTE,  
KALAU MAU MENGUBAH SIFAT.  
SAYA MASIH SERING  
HILANG KENDALI. MASIH SERING  
MAIN TANGAN.



*Dulu saya preman,  
Bhante.*



1

SAYA BERUSAHA BERUBAH KARENA  
ADA PERBUATAN DI MASA LALU YANG  
MENDADAK MUNCUL PADA SAAT TIDUR.  
SEPANJANG MALAM ITU, SEMUA TERINGAT  
BEGITU JELAS. SEOLAH BARU SAJA TERJADI.



*Saya takut ini  
petanda buruk,  
Bhante.*

2



## Hiri & Ottappa

SEMUA PERBUATAN AKAN  
MENGHASILKAN AKIBAT.  
ITU SEBABNYA SANGAT PENTING  
MEMILIKI RASA TAKUT ATAS  
AKIBAT PERBUATAN TIDAK BAIK\*.



3

\*Ottappa



## Hiri & Ottappa

SAAT PIKIRAN SEDANG AKTIF, MAKA HANYA KESADARAN SAAT ITU YANG DOMINAN. NAMUN PADA SAAT KONDISI PIKIRAN RILEKS, MISALNYA SAAT TIDUR ATAU MEDITASI, MAKA ARUS KESADARAN MENJADI BEBAS.



Pikiran Aktif



Pikiran Rileks

5



# Hiri & Ottappa



Tidur



Meditasi

ITU SEBABNYA SAAT TIDUR, ORANG BISA MIMPI DAN KEJADIAN DI MASA LALU MUNCUL SATU PERSATU. HAL YANG SAMA JUGA BISA TERJADI **SAAT MEDITASI**. NAMUN SAAT MEDITASI, PIKIRAN BISA SEGERA DIARAHKAN KARENA **TIDAKLAH PASIF** SEPERTI HALNYA TIDUR.

## Hiri & Ottappa

JADI, MESKIPUN  
TERKADANG ORANG BISA LUPA  
APA YANG TELAH DILAKUKANNYA  
DI MASA LALU, TETAPI  
DI DALAM KESADARANNYA  
**TIDAK PERNAH HILANG.**  
KEMUNCULANNYA AKAN ACAK  
TERGANTUNG KONDISI  
BATIN ORANG ITU.



7



samaggistories



bodhigiri



www.samaggi-phala.or.id

## Hiri & Ottappa

ITU SEBABNYA GURU BUDDHA MENINGATKAN UNTUK PERBANYAK KEBAJIKAN, JANGANLAH BERBUAT JAHAT & SUCIKAN HATI DAN PIKIRAN. DENGAN BEGITU KENANGAN ATAUPUN INGATAN DI MASA LALU TIDAK MENIMBULKAN PENYESALAN DAN KEGELISAHAN.



8



HAI, TERIMA KASIH  
UNTUK DUKUNGAN DANA  
DARI ANDA SEMUA !

DANA ANDA  
MEMBUAT KAMI  
BISA BERKARYA  
SECARA  
BERKELANJUTAN.

IT'S  
MEANS A LOT...

JANGAN  
BOSAN YA  
MENDUKUNG  
KAMI!

WE  
LOVE YOU!

Total Dana 01 - 22 Juni Rp. 19.698.182,-

Update dana terbaru bisa cek di: [bit.ly/2T4s4rh](https://bit.ly/2T4s4rh)

Partisipasi Dana :



**BCA**

6460390280

An Hartono



Konfirmasi Dana:

0822 9981 1989

0857 1105 0205



samaggistories



bodhigiri



[www.samaggi-phala.or.id](http://www.samaggi-phala.or.id)