

BHANTE, MAMA SAYA INI
SUSAH KALO DINASEHATI.
SAYA SERING KUATIR
DIA MAKAN
YANG KURANG SEHAT
DAN KOTOR. TAPI
JAWABNYA SELALU:
PIKIRAN DAN HATI
YANG KOTOR
LEBIH BAHAYA
DARI MAKANAN.



1

Hiri & Ottappa

MEMANG BENAR KAN, BHANTE?

YANG PENTING SAYA MENJAGA
HATI DAN PIKIRAN SAYA
TIDAK KOTOR.
SAYA TIDAK MAU MELEKAT
DENGAN FISIK SAYA.
LAGIPULA SUDAH TUA.



Cek Kontribusi Dhammadana Anda di <http://bit.ly/2T4s4rh>

Hiri & Ottappa

PIKIRAN DAN HATI
YANG KOTOR
MEMANG
SANGAT BERBAHAYA.
KARENA AKIBATNYA
BISA BERLANGSUNG
UNTUK WAKTU
YANG SANGAT LAMA.
NAMUN BUKAN BERARTI
LANTAS MENGABAIKAN
MENJAGA
KESEHATAN FISIK.



3

BCA 6460390280 Hartono

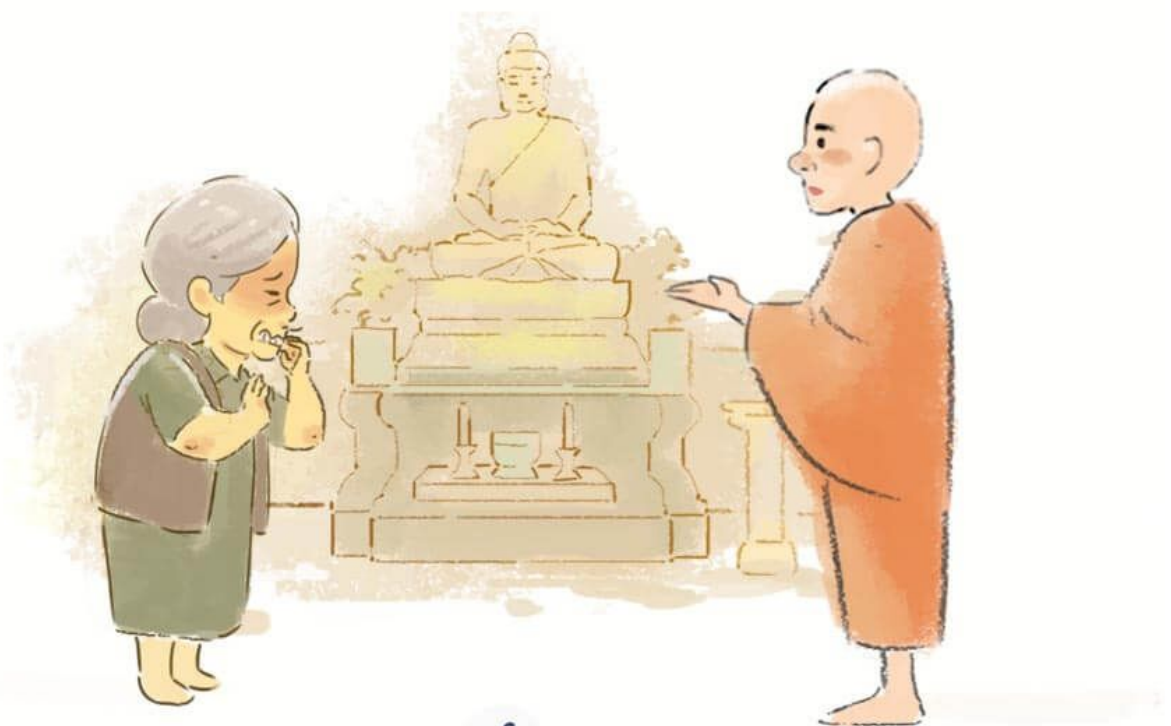
082299811989

085711050205

Hiri & Ottappa

ABAI DAN TIDAK MENJAGA KESEHATAN
BISA MEMBUAT PENYAKIT MUNCUL.
PENYAKIT YANG MUNCUL KEMUDIAN AKAN
MENIMBULKAN PERASAAN TIDAK MENYENANGKAN.

RASA SAKIT ITULAH YANG
MENGANGGU KETENANGAN.
DAN KARENA ITU MEMBUAT PIKIRAN
DAN HATI MENJADI TERCEMAR.



4

Hiri & Ottappa

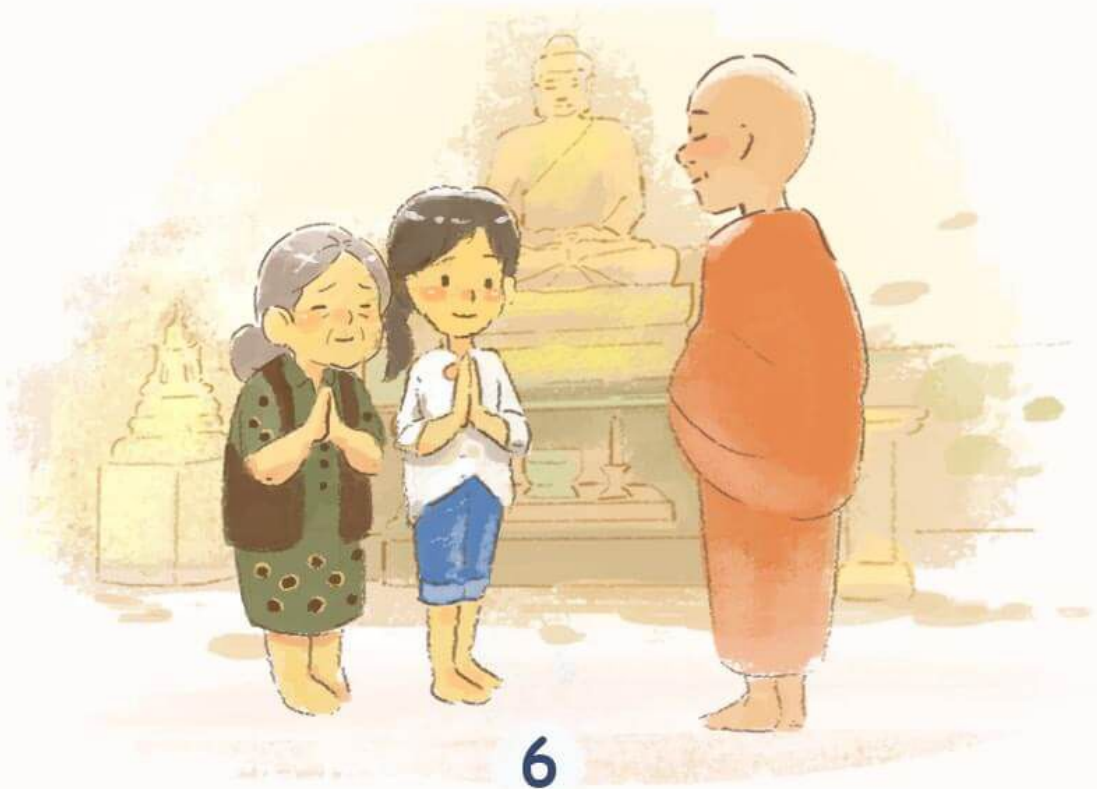
JADI, JAGALAH KESEHATAN DENGAN BIJAKSANA.
DENGAN BEGITU FISIK TIDAK MENGALAMI
PENYAKIT AKIBAT KELALAIAN.
FISIK YANG SEHAT AKAN MENDUKUNG
PIKIRAN DAN HATI AGAR TETAP TENANG.



Cek Kontribusi Dhammadana Anda di <http://bit.ly/2T4s4rh>

Hiri & Ottappa

BATIN & JASMANI DIPERLUKAN
UNTUK KEBERLANGSUNGAN KEHIDUPAN.
MENJAGA BATIN & JASMANI DENGAN BAIK
BUKAN BERARTI KARENA MELEKAT.
NAMUN DEMI KEBAIKAN
DAN KESEJAHTERAAN DIRI SENDIRI.
YANG MANA TURUT MENUNJANG
DALAM LATIHAN KEHIDUPAN SUCI.



6

BCA 6460390280 Hartono

082299811989

085711050205

Terima kasih atas dukungan Anda semua!

Silakan cek pengkinian Donatur
terbaru di sini: <http://bit.ly/2T4s4rh>

