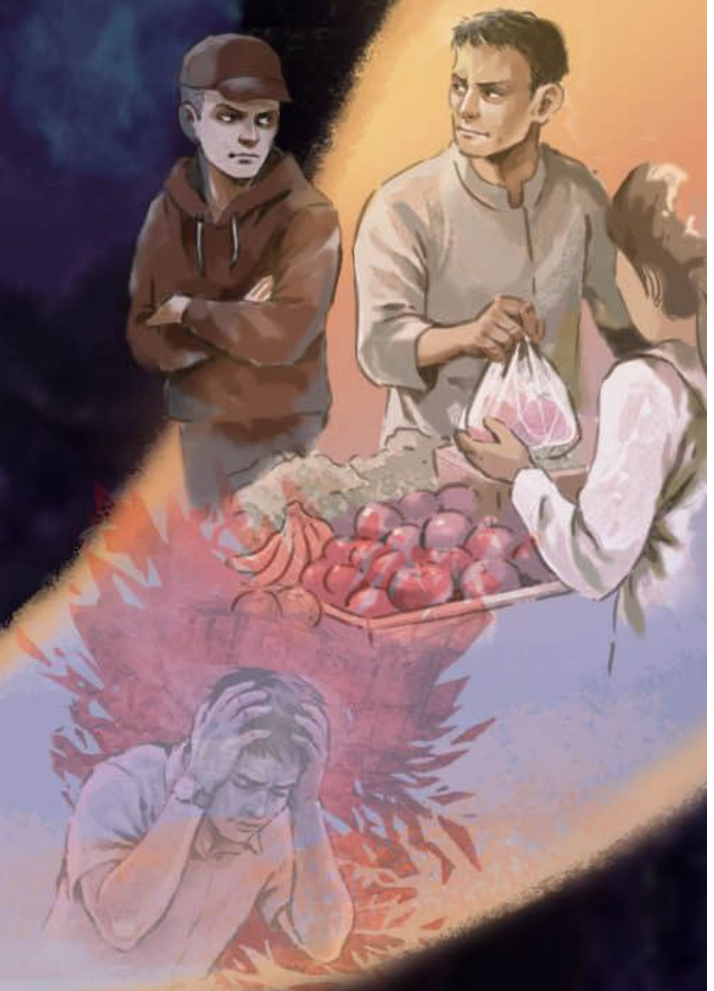


# AJAHN CHAH

## *Waspada*



**Saat Anda abai selama satu menit,  
Anda lengah selama semenit.**

**Jika perhatian Anda berkelana selama dua  
menit, Anda bengong selama dua menit.**

**Jika melamun selama setengah hari,  
maka Anda terbuai selama setengah hari.**

**Seperti itu yang terjadi.**

 [samaggistories](https://www.instagram.com/samaggistories)



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



**Perhatian artinya menjaga pikiran secara sadar.  
Saat Anda melakukan atau berucap sesuatu,  
Anda harus senantiasa waspada.  
Ketika Anda melakukan sesuatu,  
Anda sadar apa yang Anda lakukan.**

**Menjaga kewaspadaan ibarat seorang  
pedagang menjajakan barang dagangan.  
Anda mengawasi barang dagangan,  
terhadap orang-orang yang datang membeli  
dan terhadap pencuri yang datang mencuri.**



**Jika Anda selalu menjaga perhatian pada barang dagangan, Anda akan paham setiap orang yang mampir hendak membeli apa.**

**Jika Anda menjaga kewaspadaan ini dalam diri Anda -dengan kata lain, Anda terus mengawasi- maka saat pencuri melihat Anda, mereka tidak akan bisa melakukan apa-apa.**



**Ini sama dengan objek-objek pikiran.  
Jika Anda perhatian dan waspada,  
objek-objek pikiran ini tidak akan bisa  
berbuat apa-apa.**

**Anda paham: hal yang bagus seperti ini  
tidak akan bisa membuat Anda senang selamanya.  
Sudah pasti tidak. Bisa hilang kapan pun.  
Jadi buat apa Anda mencengkeramnya?**

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

**Anda lalu tidak melekatinya. Sudah pasti tidak.  
Jika seperti ini yang terjadi, maka objek  
menjadi biasa saja dan hambar.**

**Begitulah. Kita terus mengajari diri kita  
dengan cara ini. Kita terus waspada,  
menjaga pikiran kita secara berkesinambungan:  
siang hari, malam hari, sepanjang waktu.**



# Terima kasih atas dukungan Anda semua!

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

**BCA 8575757533**

**Yay.Samaggi Sacca Mitta**

 0822 9981 1989  
0857 1105 0205

 samaggistories

