

PENYAKIT MENTAL

BHANTE, BELUM LAMA INI
SAYA MEMBACA JURNAL PENELITIAN
YANG MENEMPATKAN KESEHATAN
MENTAL SEBAGAI SOROTAN UTAMA
DUNIA SAAT INI.

JUMLAH ORANG DEPRESI DAN
GELISAH MENINGKAT TAJAM
SEJAK PANDEMI.



SECARA GARIS BESAR PENYAKIT MENTAL INI
DISEBABKAN PERGESERAN STRUKTUR DUNIA KERJA,
MENINGKATNYA TEKANAN EKONOMI DAN MEMUDARNYA
INTERAKSI SOSIAL DALAM MASYARAKAT.



BEBERAPA NEGARA MAJU
SUDAH MEMBERLAKUKAN
SISTEM DAN STRUKTUR KERJA
YANG LEBIH SANTAI.

ORANG-ORANG DIANJURKAN
MENJAGA POLA HIDUP SEHAT
DAN MENGURANGI MEDIA
SOSIAL.

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

Hiri & Ottappa

SELAIN ITU, YOGA, MEDITASI,
PENUH PERHATIAN ATAU
HIDUP SAAT INI
MENJADI HAL YANG POPULER.

APAKAH BENAR
MEDITASI BISA MENGATASI
MASALAH MENTAL, BHANTE?



JAWABAN SINGKATNYA, BISA.

**KEGELISAHAN DAN DEPRESI MUNCUL
DARI PIKIRAN YANG TIDAK TENANG.
MEDITASI BISA MEMBANTU MENENANGKAN
PIKIRAN, SEHINGGA BISA MEMBANTU
MENGATASI DEPRESI.**



Hiri & Ottappa

GURU BUDDHA MENGATAKAN BAHWA
KAUM DUNIAWI* ADALAH TIDAK STABIL.
MUDAH BERGEJOLAK, LABIL
DAN KARENA ITU SANGAT MUDAH TERJATUH.
KAUM DUNIAWI JUGA DIISTILAHKAN
SEPERTI ORANG YANG TIDAK WARAS.

*Puthujjana/ belum tercerahkan

5

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

Hiri & Ottappa

TIDAK WARAS KARENA SUDAH TAHU SESUATU TIDAK BAIK, MASIH TETAP DILAKUKAN. TAHU BAHWA SESUATU MEMBAWA PENDERITAAN, NAMUN MASIH MELEKATINYA.

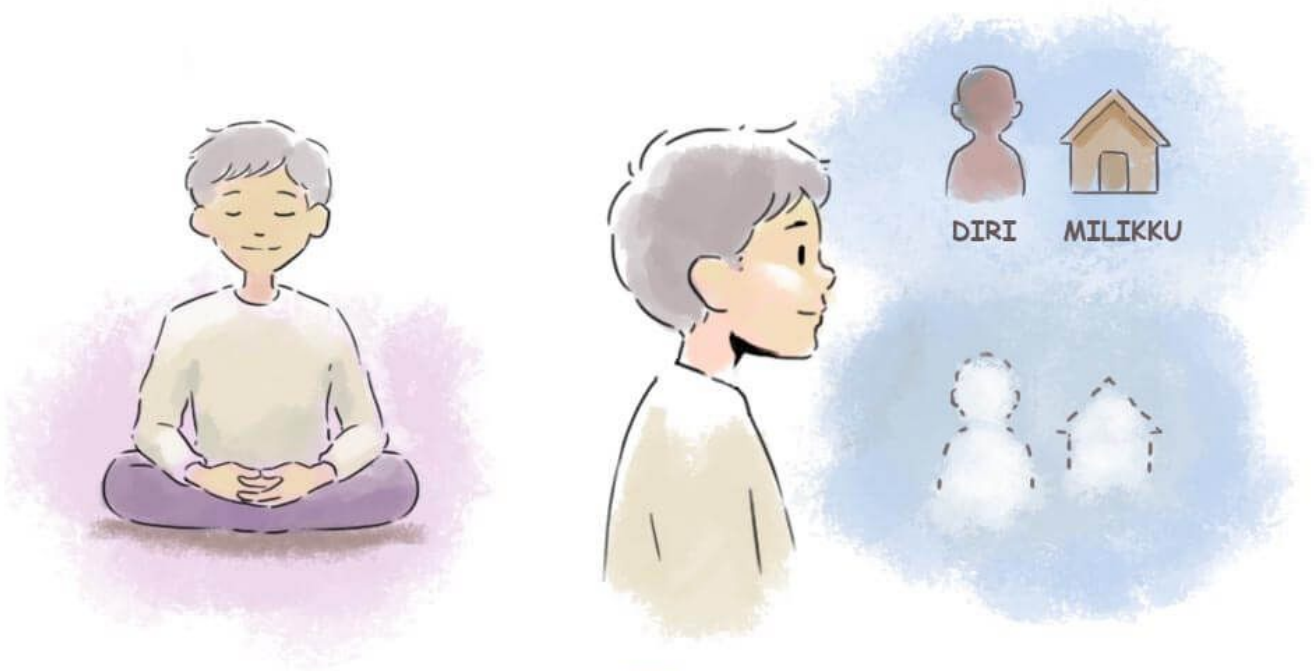
JADI PADA DASARNYA, KAUM DUNIAWI SELALU MEMBAWA SEBAB UNTUK MENDERITA, SEBAB UNTUK PANIK DAN KARENA ITU MENYIMPAN POTENSI UNTUK DEPRESI.



Hiri & Ottappa

KETIKA SESEORANG BERLATIH MEDITASI HINGGA PIKIRANNYA MENJADI TENANG, MAKA PADA SAAT PIKIRAN TENANG ITU IA BISA MELIHAT DAN MENERIMA BAHWA SEGALA SESUATU YANG BERKONDISI TUNDUK PADA PERUBAHAN.

BAHWA APA YANG DINAMAKAN DIRI, MILIKKU BISA HILANG KAPAN SAJA. MAKA ITU TIDAK ADA GUNANYA MENCENGKERAMNYA.



7

Hiri & Ottappa

PEMAHAMAN BENARLAH YANG MEMBUAT
SESEORANG TERBEBAS DARI PENDERITAAN
TIDAK PERLU.

KETIKA SESEORANG MELEPASKAN,
MERELAKAN, MAKA IA MELEPASKAN PULA
POTENSI UNTUK MENDERITA.



Hiri & Ottappa

SAAT SESEORANG BERPERHATIAN PENUH PADA SAAT INI,
IA MELEPASKAN MASA LALU.
TIDAK MENGKHAWATIRKAN MASA DEPAN.
TANPA BEBAN, TANPA KECEMASAN SEPERTI INI,
PIKIRAN MENJADI TENANG.



Hiri & Ottappa

MEDITASI MERUPAKAN TAHAPAN PENTING UNTUK TERBEBASKAN.
DENGAN MEMAHAMI DAN MENEMBUSI KEBENARAN,
SESEORANG DIKATAKAN TERBEBAS DARI PENYAKIT MENTAL.



NAMUN PEMBEBASAN MERUPAKAN PROSES PANJANG
DAN TIDAK MUDAH. KARENA ITU, GURU BUDDHA
MENGINGATKAN AGAR TIDAK LALAI DAN TERUS BERJUANG
DENGAN PENUH KESUNGGUHAN.

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**

