

Community Night | 07.10.2015 | Wihara Ekayana Arama

Mengusir Galau

B. Nyanabhadra



Even I am a monk!

Don't Trust Me!

Kalama Sutta



Bhante Asajji dan Upatissa

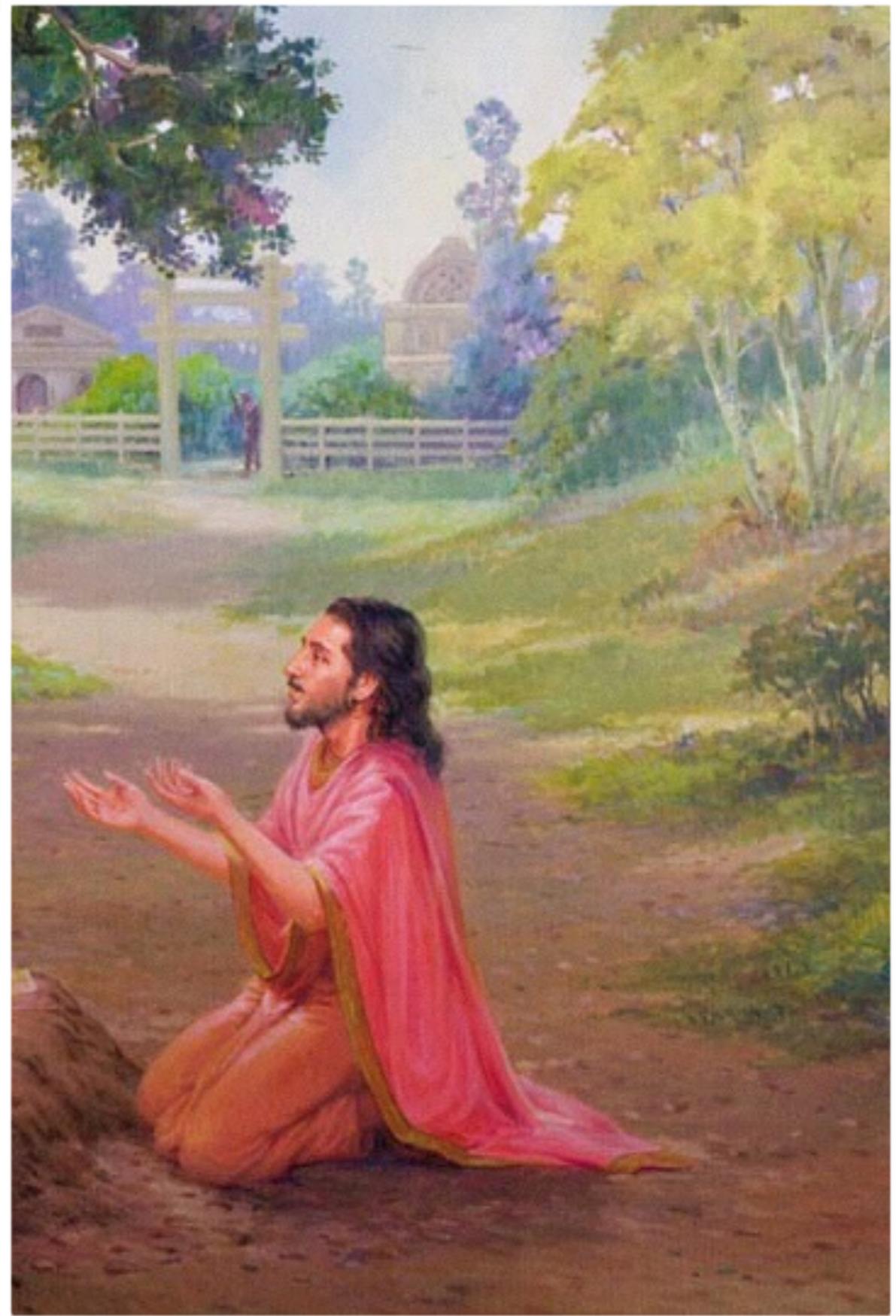
Dharma Senopati

A.N.1. 14:Etadaggavagga

Syair pertanyaan

Upatisa:

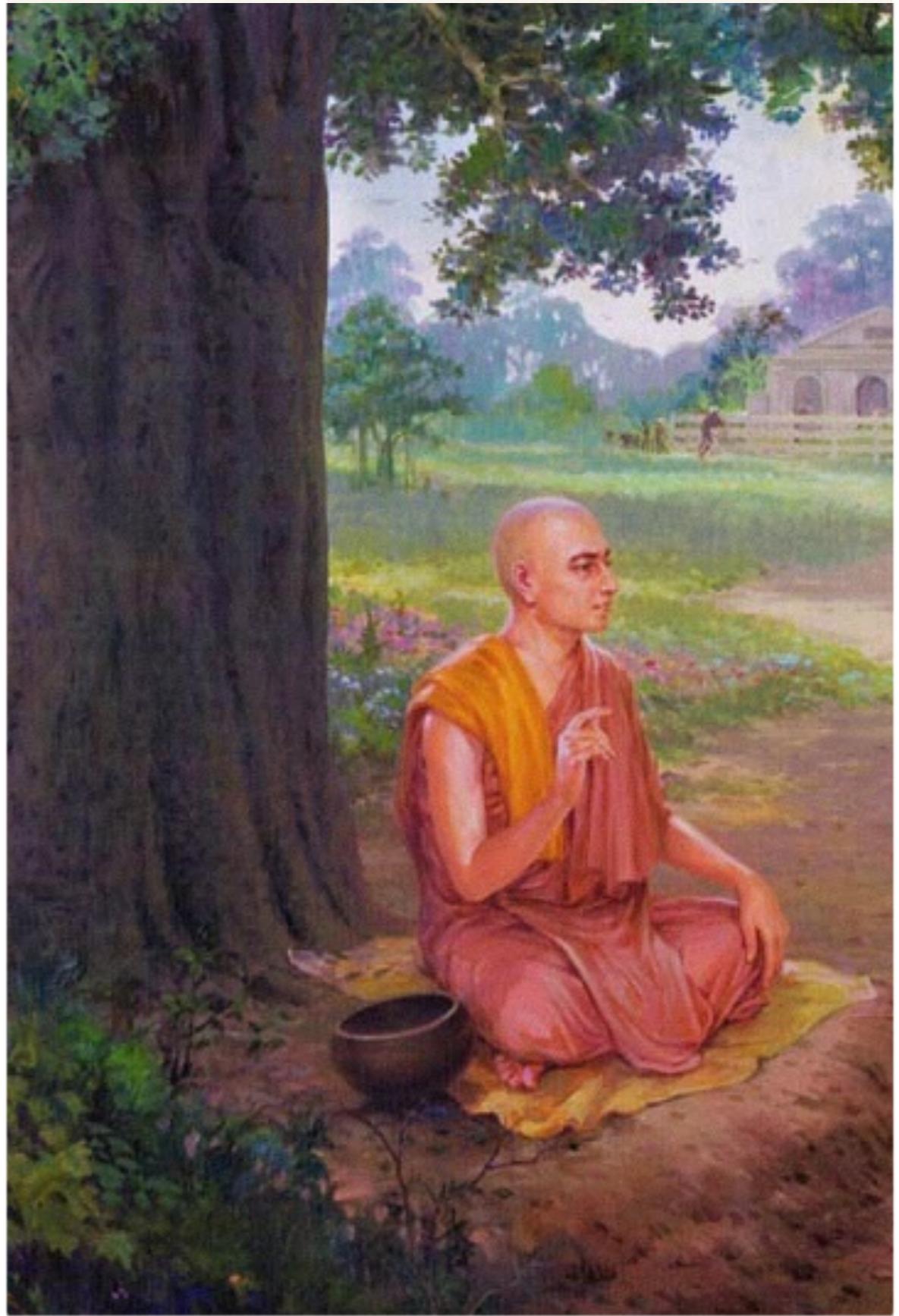
Mohon babarkan intisari ajaran
Seberapapun yang engkau mampu
Aku hanya tertarik pada esensinya
Bukan pada kata-kata perantaranya



Syair Jawaban

Asajji:

Peristiwa yang mucul ada penyebabnya
Buddha telah mengajarkan penyebabnya
Demikian juga penyebab berakhirnya
Inilah ajaran dari Petaga Agung Gotama



Empat Kebenaran Mulia Tentang Galau

Kenapa Galau itu disebut
Kebenaran?

Kenapa Galau itu disebut Mulia?

kebenaran Mulia Pertama

Identifikasi

Ketahuilah ada Galau





Mengukur Kegalaun

Tingkat Kegalauan

Di manakah posisi Anda?

Lagu Galau

Galau tuh ada Lima
Rupa-rupa rasanya
Nangis pusing kelabu
mau muntah dan pilu

Meletus apa dulu, ya?
Hatiku sangat kacau
Galauku masih lengkap
Kupegang erat-erat



Gonta-ganti Status

Lanjut dengerin lagu galau
Gonta-ganti status terus
Rempong deh,
recent update dia melulu

Jpdates

Burhan Gntng

#nowplaying Tangga - Cinta Begini

Burhan Gntng

#nowplaying Kerispatih - Cinta putih

Burhan Gntng

#nowplaying Adele - Someone like you

Burhan Gntng

<< senyumnya itu loh T_T

Burhan Gntng

<< nggak bisa lupa T_T

Burhan Gntng

Changed Display Picture.



Kebenaran Mulia Kedua

Evaluasi

Ketahuilah Galau ada penyebabnya



Penyebab Galau

- ❖ Vitality (Dinamis dan cepat berubah)
- ❖ Uncertainty (Sulit diprediksi)
- ❖ Complexity (Rumit penuh komplikasi)
- ❖ Ambiguity (Membingungkan penuh paradoks)



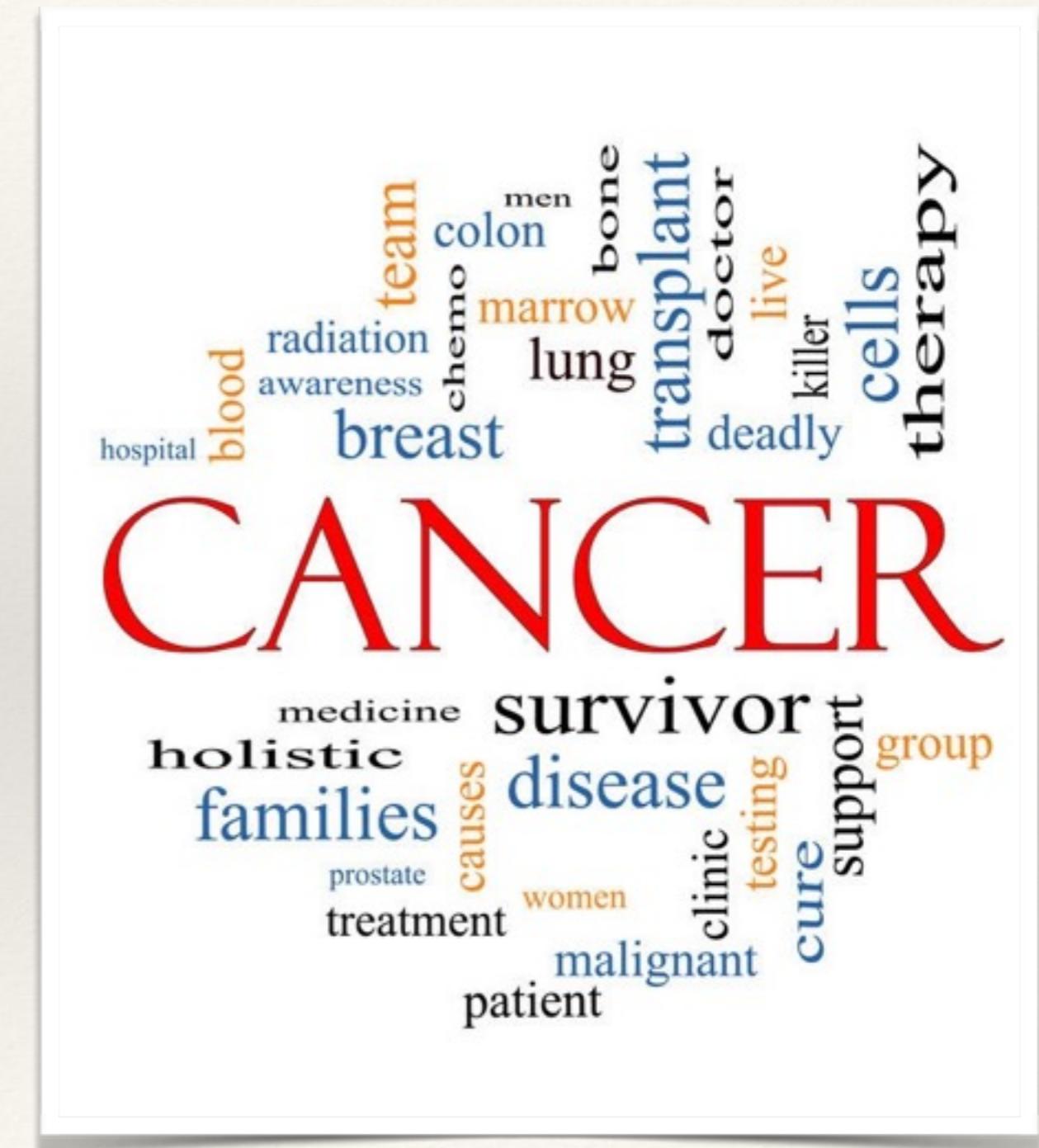
Gadgets Addiction

- ❖ Smart Phone - Stupid People
- ❖ Forgetfulness
- ❖ Brain re-wiring
- ❖ Lack of verbal communication
- ❖ Decrease human relationship
- ❖ Shorter attention span
- ❖ Problem in decision making



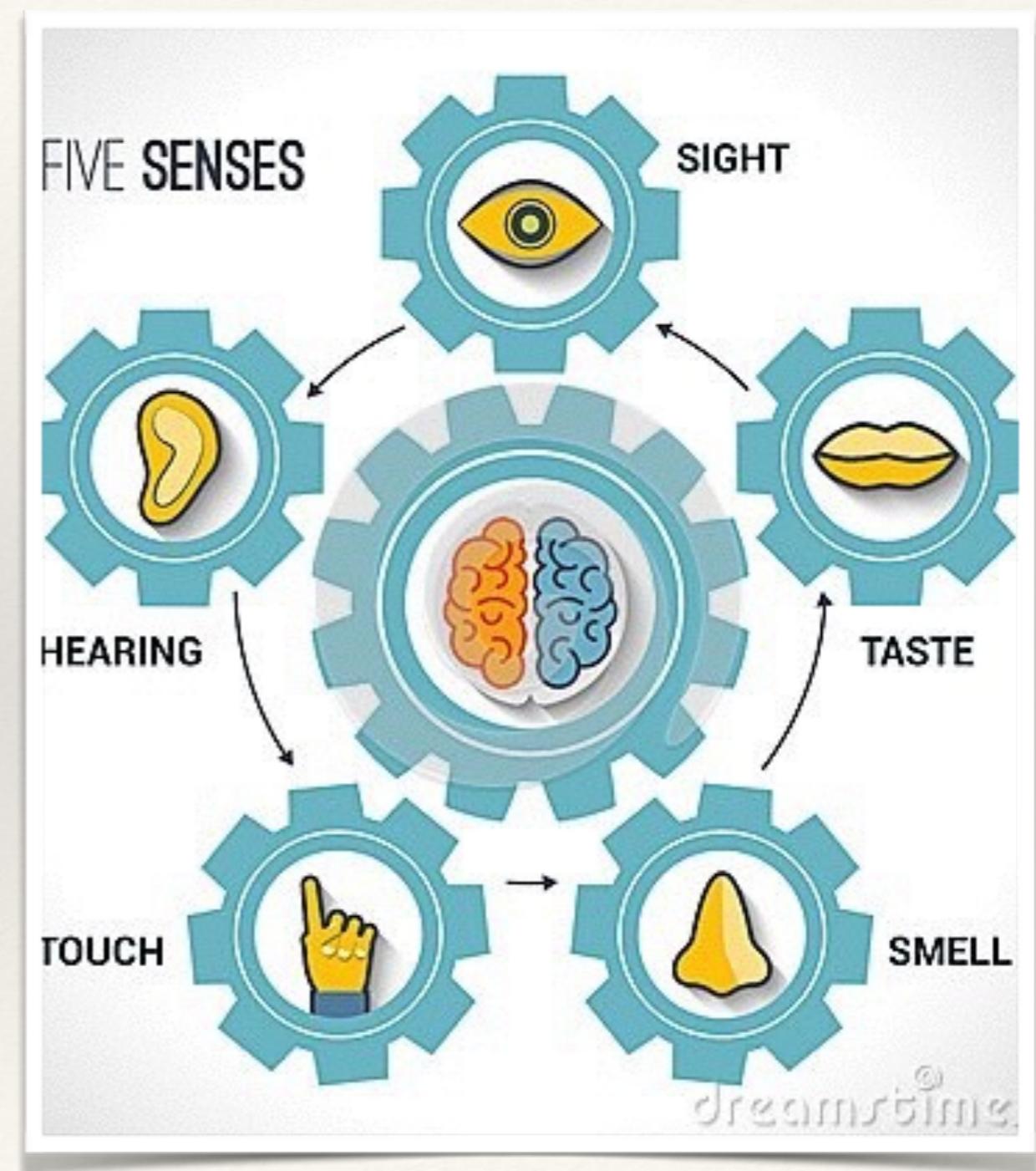
Empat Cancer

- ❖ Competing
- ❖ Comparing
- ❖ Complaining
- ❖ Critisizing



Sad Ayatana

- ❖ Mata (penglihatan)
- ❖ Telinga (Pendengaran)
- ❖ Kulit (Sentuhan)
- ❖ Hidung (Pem-bauan)
- ❖ Mulut (Perasa)
- ❖ Batin (Objek mental)





Kebenaran Mulia Ketiga

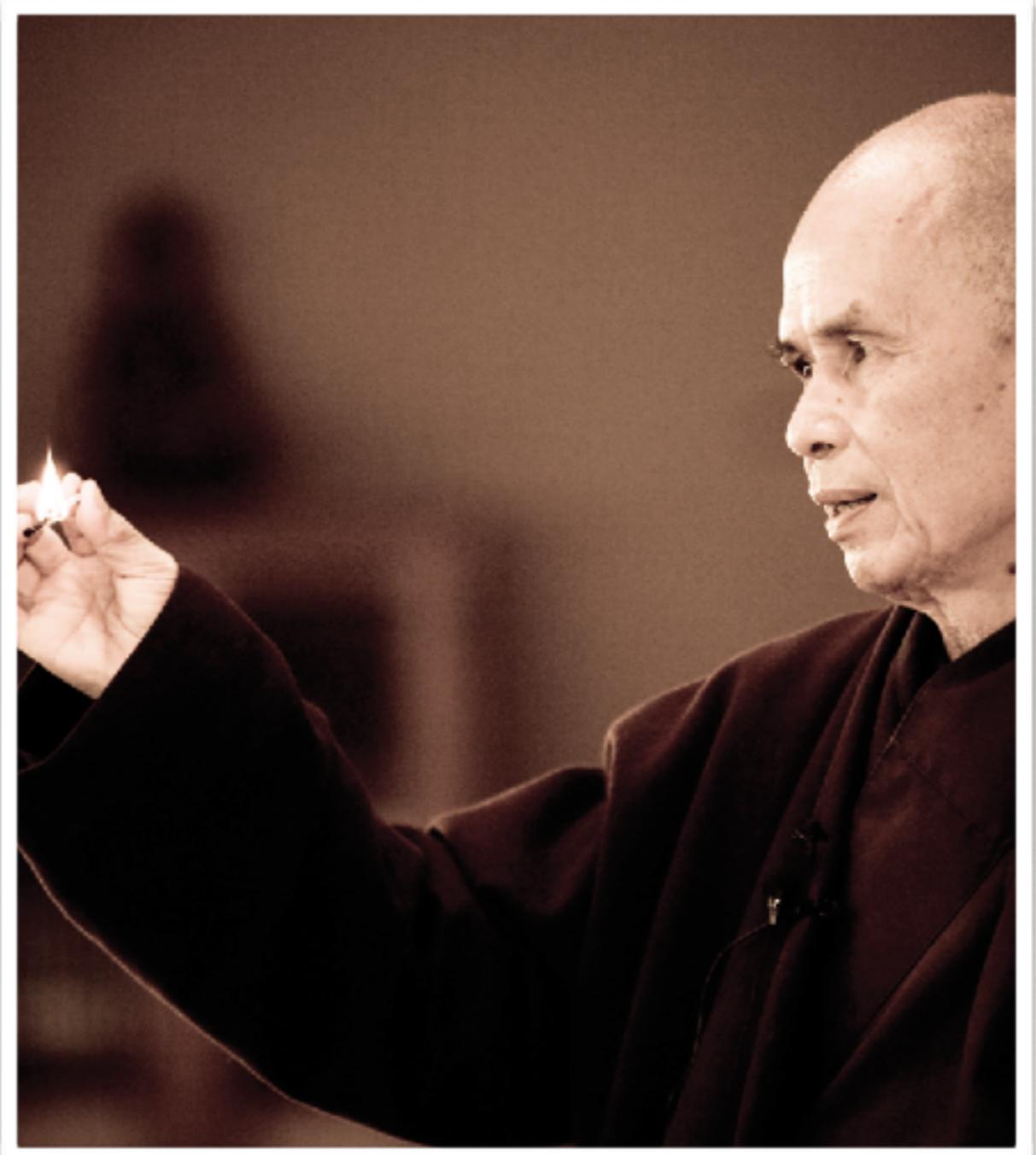
Kontemplasi

Galau pasti berlalu
Tunggu Galau Strike Back!



Thich Nhat Hanh

When you learn
how how to suffer
You suffer less



Kebenaran Mulia Keempat

Aksi

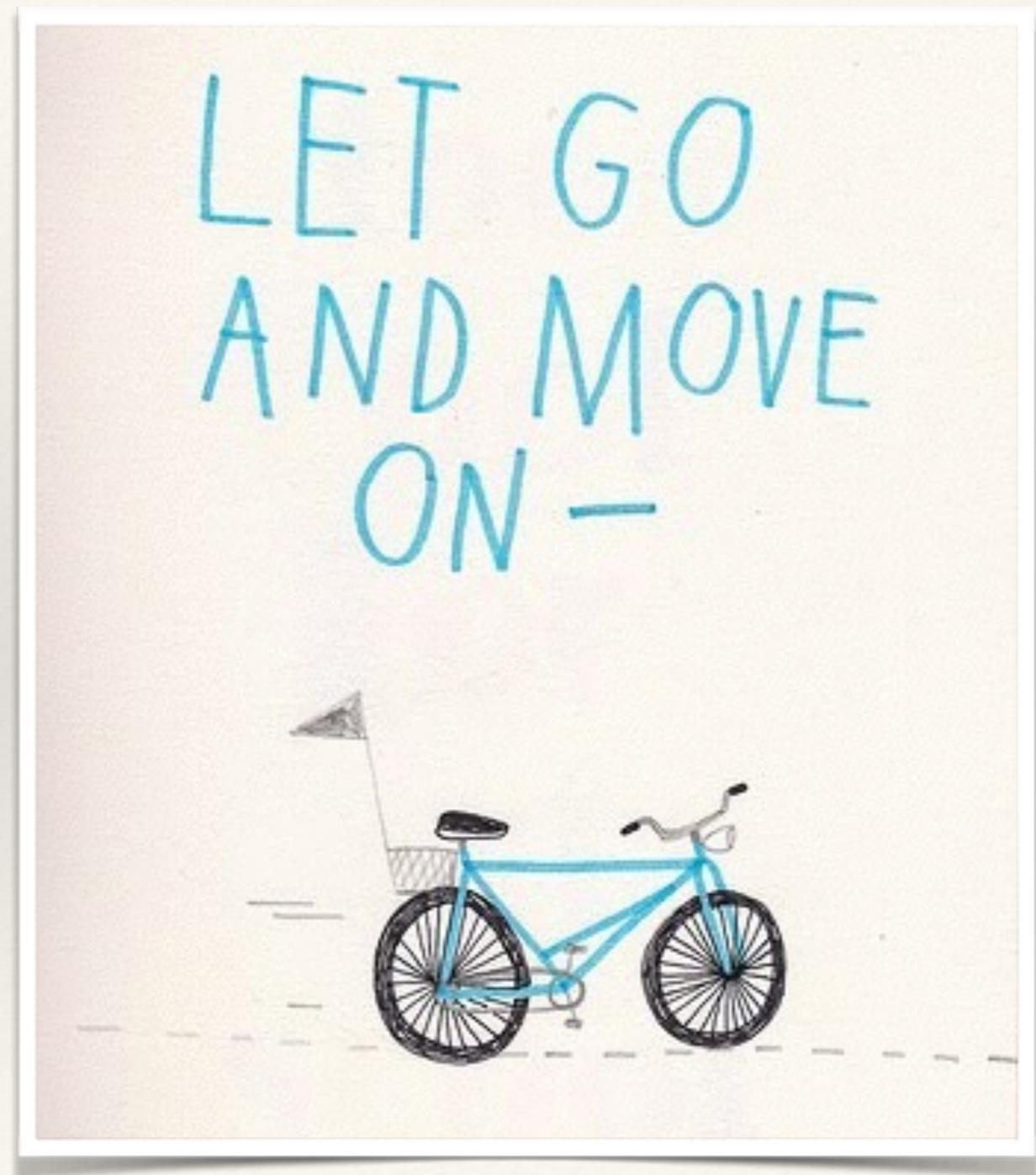
Semua orang TAHU caranya, tapi
tidak semua orang MAU melakukannya

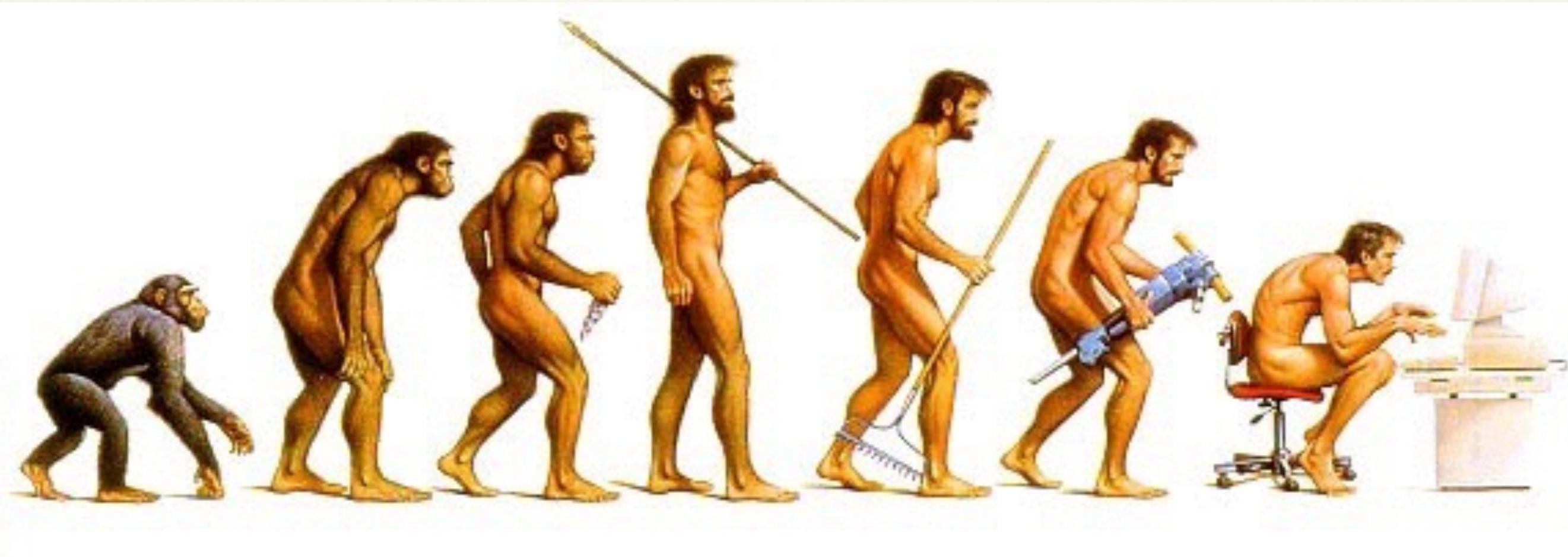


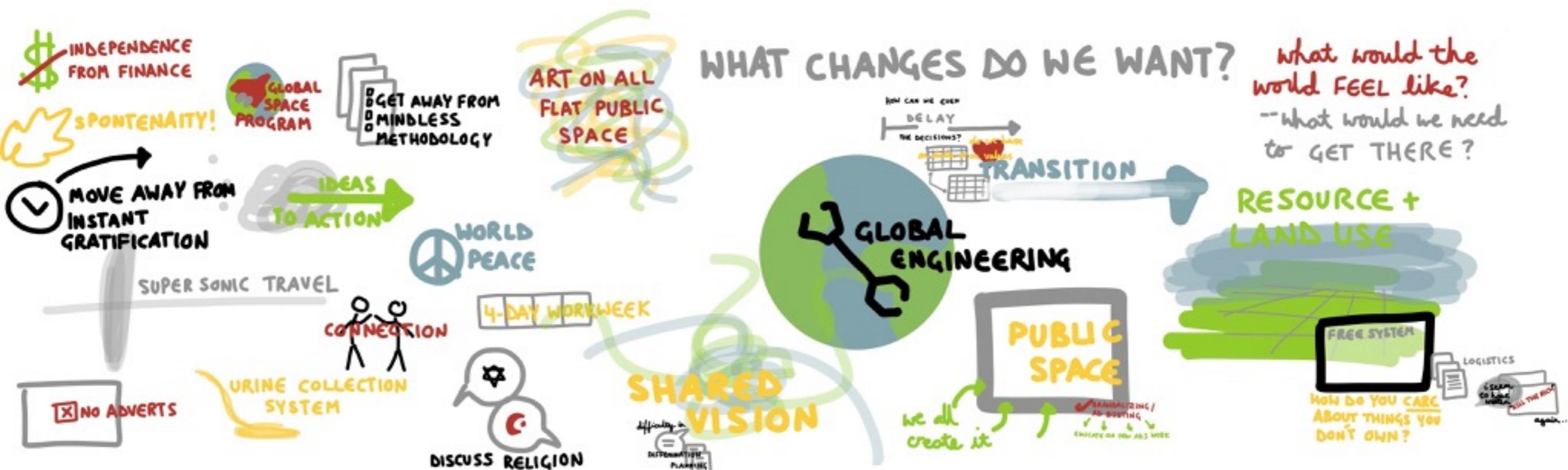
life is like riding
a BICYCLE ❤
in order to keep
your balance you
must keep moving.

Let Go & Move On

- ❖ Bangun Pagi Senyum!
- ❖ Kejar hobimu
- ❖ Gunting rambutmu
- ❖ Ikut Les
- ❖ Olah Raga
- ❖ Do Volunteers
- ❖ Ikut Meditasi
- ❖ Ubah tata letak kamar
- ❖ Bertualang ke tempat baru







TRANSFORMATION