

book. I sincerely hope that these meditation instructions are helpful to you and that by practicing in this way you will benefit greatly and lead a truly happy and healthy life.



မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း (Loving Kindness)

မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်တော့မည်ဆိုလျှင် ပထမဆုံး မိမိကိုယ်ကို မေတ္တာပို့လွှတ်ခြင်းဖြင့် စတင်ပါ။ သင့်စိတ်ကြည်နူးပျော်ရွှင်နေသည့်အချိန်ကို မှတ်သားပြီး အစပြုရပါမည်။ ကြည်နူးပျော်ရွှင်သည့် ခံစားမှု ဖြစ်ပေါ်လာပြီဆိုရင် အဲဒါဟာ သင်ရဲ့နှလုံးသားအလယ်တည့်တည့်ကထွက်ပေါ်လာတဲ့ နွေးထွေးတဲ့ ခံစားမှုတစ်ခုပါ။ ဒီနွေးထွေးတဲ့ခံစားမှု ဖြစ်ပေါ်လာတာနဲ့ တပြိုင်နက် သင်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ကြည်နူးပျော်ရွှင်မှုအတွက် အလွန်ရိုးသားဖြူစင်တဲ့ လိုလားတောင်းတမှု(sincere wish)တစ်ခု ပြုလုပ်ပါ။ “ငါ ကြည်နူးပျော်ရွှင်ပါစေ၊ ငါ ကြည်နူးပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ပြည့်ဝပါစေ၊ ငါ ငြိမ်းချမ်းအေးမြပါစေ” စသည်ဖြင့် လိုလားတောင်းတမှု ပြုရပါမယ်။ သင်ရဲ့နှလုံးသားထဲက အလွန်ရိုးသားဖြူစင်တဲ့ အဲဒီလိုလားတောင်းတမှုကို ခံစားရင်း သင့်အတွက် အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ အလွန်ရိုးသားဖြူစင်တဲ့ကုသိုလ်ဆန္ဒများ ဖြစ်လာအောင် ပြုလုပ်ပါ။ ဤနေရာမှာ အဓိကအရေးအကြီးဆုံးအရာက “ရိုးသားဖြူစင်မှု”ပဲဖြစ်တယ်။ သင်ရဲ့လိုလားတောင်းတမှုဟာ ရိုးသားဖြူစင်မှုမရှိခဲ့လျှင် အဲဒီလိုလားတောင်းတမှုဟာ မန္တာန်တစ်ခုကို ရွတ်ဖတ်နေတဲ့ဘက်သို့ ရောက်သွားလိမ့်မယ်။ ဆိုလိုတာက