

easily and quickly. People like you. Your face becomes radiant and beautiful, when you practice Loving-kindness, your mind becomes clean more quickly than with any other type of meditation. Actually, the Lord Buddha mentioned this type of meditation more times than he did “Mindfulness of Breathing” meditation. So you can see just how important he thought it was.

LOVING KINDNESS AND NIBBĀNA

The practice of Loving-Kindness Meditation can lead you directly to the experience of Nibbāna if you follow all of the Brahma Viharas: that is the practice of Loving-Kindness, Compassion, Sympathetic Joy and Equanimity. This is mentioned many times in the suttas (the original discourses of the Buddha). Many times other teachers will say that this practice alone doesn't directly lead the meditator to the

ကိုယ်စိတ်တင်းကြပ်မှုကို ဖြေလျော့ခြင်း (Relax Tension)

ယခုဖော်ပြမည့်အရာဟာ ဒီမေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့ အလွန်အရေးကြီးတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ကြည့်နူးပျော်ရွှင်မှုအတွက် လိုလားတောင့်တမှုပြုလုပ်ပြီးတိုင်း သင့်ရဲ့ဦးခေါင်းနဲ့ သင့်ရဲ့စိတ်မှာ ဆွဲဆုပ်ထားသလို တင်းကြပ်မှုတောင့်တင်းမှုတွေ(tension or tightness) ဖြစ်လာတာကို သတိပြုပါ။ အဲဒီလိုဖြစ်လာရင် အဲဒါတွေနောက်ကို စိတ်မလိုက်ပါနဲ့။ စိတ်ကိုလျော့ပြီး အနားပေးလိုက်ပါ(Let it go)။ စိတ်ကိုပြည့်ပြည့်ဝဝ ဖြေလျော့ခြင်းဖြင့် တင်းကြပ်မှုများကို ထုတ်ပယ်လိုက်ပါ။ စိတ်လွတ်လပ်သွားမှုကို ခံစားပြီး အေးချမ်းမှု ပြန့်ယူပါ။ သို့သော် ဒါကို တစ်ကြိမ်သာပြုလုပ်ပါ။ အကယ်၍ တင်းကြပ်မှု တောင့်တင်းမှုတွေဟာ ထွက်မသွားဘူးဆိုလျှင်လည်း ကိစ္စမရှိပါ။ စိတ်ဖြေလျော့မှုလုပ်ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံဆီသို့ ပြန်သွားခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့ကို ထုတ်ပယ်ပစ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံဟာ သင်အမြဲတမ်းရှိနေရမယ် သင့်ရဲ့နေရာရင်း:(home base) ပါ။ နေရာရင်းဖြစ်တဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံဆီသို့ ပြန်မသွားဘဲ ဖြေလျော့တဲ့စိတ် ဖြစ်နေစေရန် အဆက်မပြတ် ထပ်ကာထပ်ကာ မကြိုး