

စားပါနဲ့။ သင့်ရဲ့တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့အာရုံစိုက်မှုကို မေတ္တာ
ဓာတ်အာရုံဆီသို့ ညင်ညင်သာသာလေး ပြန်ဦးတည်လိုက်ပါ။

ထိုင်ပုံထိုင်နည်း (How to sit)

တရားထိုင်တဲ့အခါ သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို လုံးဝမလှုပ်ပါ
နဲ့။ သင့်ရဲ့ကျောရိုးကို ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ်ထားပြီး ထိုင်ပါ။
သို့သော် တောင်တောင်တင်းတင်းကြီး မဖြစ်စေပါနဲ့။ ခါးဆစ်
ကျောရိုးဆစ်တွေကို သက်သက်သာသာဖြင့် တစ်ခုပေါ်တစ်ခုစနစ်
တကျ ထပ်ထားသလိုမျိုးဖြစ်အောင် ကြိုးစားပြီးထိုင်ပါ။ ဒီအနေ
အထားဟာ သင့်ရဲ့ရင်ဘတ်ကို အနည်းငယ်မြင့်တက်သွားစေကာ
မှီရာလေးတစ်ခုရသလိုဖြစ်နေပြီး မေတ္တာဓာတ်တွေ တဖွားဖွား
ထွက်ပေါ်လာဖို့အတွက် ပို၍လွယ်ကူစေပါတယ်။

သင့်ရဲ့ခြေထောက်တွေကို သက်တောင့်သက်သာရှိတဲ့
အနေအထားနဲ့ ထိုင်ပါ။ အကယ်၍ သင့်ခြေထောက်တွေကို တင်း
တင်းကြပ်ကြပ်ကြီး ခွေခေါက်ထားလျှင် သွေးကြောလည်ပတ်မှု
တွေရပ်ဆိုင်းသွားပြီး သင့်ခြေထောက်တွေ ထုံကျင်တာ၊ ပြင်းပြင်း
ထံထံနာကျင်တာတွေ ခံစားလာရလိမ့်မယ်။ ကူရှင်ဆိုဖာတို့
ကုလားထိုင်တို့နဲ့ ထိုင်ချင်တယ်ဆိုရင် ထိုင်နိုင်ပါတယ်။ သို့သော်

these distracting thoughts. Relax the tightness in
your head/mind and wish someone happiness! It
doesn't matter who you send loving thoughts
and feelings to in your daily activities. It can be
to the person walking next to you, your spiritual
friend, yourself, or all beings. The key words
here are to “send love”, smiling and feeling that
sincere with. Try to do this as much as possible
during the day.

The more we focus on sending and
radiating loving and kind thoughts, the more we
affect the world around us in a positive way. As
a result your mind becomes uplifted and happy
at the same time. Nice!

BENEFITS OF LOVING-KINDNESS

There are many benefits to practicing
Loving-Kindness: you go to sleep easily and
sleep soundly. When you wake up you wake