

longer period of time (whatever is appropriate for you with your time constraints). But don't sit for less than thirty minutes a day in the beginning! More if you have the time.

ACTIVE MEDITATION

This is not simple a passive meditation to be practiced only when you are sitting in a chair or cushion. It's a meditation to be practiced all of the time, especially when you do your daily activities. So many times we walk around in a mental haze of random nonsense thoughts. Why not try practicing Loving-Kindness Meditation whenever we can possibly remember? When you are walking from your house to your car or your car to your job, what is your mind doing? Ho hum, probably more nonsense thoughts.

This is the time to notice what your mind is doing in the present moment and let go of

နောက်မှိုကိုမှိုပြီး မထိုင်ပါနဲ့။ နောက်မှိုကိုမှိုထိုင်လျှင် ကျောဘက် ကနေ အထက်သို့တက်မယ် အင်အား(energy)တွေရပ်ဆိုင်း သွားပြီး အိပ်ချင်လာလိမ့်မယ်။ ဒါ့ကြောင့် သက်သက်သာသာ ဖြစ်ရုံသာ ထိုင်ပါ။

ထိုင်နေစဉ် သင်ခန္ဓာကိုယ်ကို လုံးဝမလှုပ်ပါနဲ့။ ခြေမ တို့လက်ချောင်းတို့ကို မလှုပ်ပါနဲ့။ မကုတ်ပါနဲ့။ မပွတ်သပ်ပါနဲ့။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ရမ်းမနေပါနဲ့။ ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားကို လုံးဝမ ပြောင်းပါနဲ့။ အမှန်တကယ် သင့်ရှေ့မှာရှိနေတဲ့ ဗုဒ္ဓရုပ်ပွားတော် လို မလှုပ်မယှက်ထိုင်နိုင်လျှင် အဲဒါဟာ အကောင်းဆုံးအနေ အထားပဲ။ အကယ်၍ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဟိုဟိုဒီဒီရွှေ့နေလျှင် သင့်ရဲ့ အားထုတ်မှုကို အကြီးအကျယ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်စေပြီး လုံးဝ အလျှင်အမြန်တိုးတက်မှုရမှာမဟုတ်ဘူး။

ထိုင်နေချိန်အတွင်းမှာ သင့်ရဲ့နှလုံးသားအလယ်ဗဟိုက နေ နွေးထွေးတဲ့မေတ္တာဓာတ်အရှိန်တွေ ဖြာထွက်လာနေချိန်မှာ အဲဒီမေတ္တာဓာတ်တွေကို သင့်ရဲ့နှလုံးသားကနေ ခံစားပြီး ရိုးသား ဖြူစင်တဲ့ လိုလားတောင့်တမှု ပြုလုပ်လာပြီဆိုလျှင် သင့်ရဲ့စိတ် အစဉ်ဟာ အဝေးကို တဖြေးဖြေးထွက်သွားပြီး အခြားဟိုဟိုဒီဒီ