

ကြယ်တဲ့အလိုဆန္ဒပြုလုပ်မှုနဲ့ ၎င်းအလိုဆန္ဒကို သင့်နှလုံးသားနဲ့ ခံစားမှုကိုတော့ (၂၀)ရာခိုင်နှုန်းခန့်သာ (ဖြစ်တဲ့ပေါ်မူတည်ပြီး အနည်းငယ် အလျော့အတင်းရှိနိုင်ပါတယ်) အချိန်ကုန်လွန်စေရမယ်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းက သင့်မိတ်ဆွေရဲ့ပျော်ရွှင်မှု ကြီးထွားလာဖို့အတွက် ခံစားမှုကို အကူအညီပေးပါလိမ့်မယ်။ သင့်အချိန်ရဲ့ (၁၀)ရာခိုင်နှုန်းခန့်သာ သင့်မိတ်ဆွေကို ပုံရိပ်ဖော်ဖို့အတွက် အသုံးပြုသင့်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဆိုလျှင် မေတ္တာခံစားမှုဟာ ဒီကမ္ဘာဌာနရဲ့ အလွန်အလွန်အရေးကြီးတဲ့ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်တယ်ဆိုတာနဲ့ ပုံရိပ်ဖော်ခြင်းဟာ အရေးမကြီးတဲ့အစိတ်အပိုင်းဖြစ်တယ်ဆိုတာ သင်တွေ့လာရလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ ပုံရိပ်ဖော်တဲ့အပေါ်မှာ အားထုတ်မှုအနည်းငယ်တော့ ရှိနေစေချင်တယ်။ တဖြေးဖြေးနဲ့ ပုံရိပ်ဖော်ခြင်းဟာ ပိုပြီးကောင်းမွန်လာ ပိုပြီးလွယ်ကူလာလိမ့်မယ်။

ပြုံးပျော်ခြင်း (Smiling)

ဤနည်းဟာ ပြုံးပျော်တဲ့ ကမ္ဘာဌာနတရား အားထုတ်နည်းပါ။ တရားထိုင်ပြီး သင့်ရဲ့အခင်မင်အရင်းနှီးဆုံး သူငယ်ချင်းအပေါ် (သို့မဟုတ်)သင့်ကိုယ်တိုင်အပေါ် မေတ္တာတရားကိုဖြန့်ဝေပို့လွှတ်နေချိန်မှာ သင့်ရဲ့စိတ်ဟာ ပြုံးနေပါ။ တရားအားထုတ်

circulation in your legs may stop, causing your legs to go to sleep and this becomes very painful. If you need to sit on a cushion or even in a chair, that is okay. If you sit in a chair, however, please don't lean back into it. Leaning back stops the energy flow up your back and can make you feel sleepy. Just sit in a comfortable way.

Please don't move your body at all while sitting. Don't wiggle your toes; don't wiggle your fingers; don't scratch; don't rub; don't rock your body; don't change your posture at all. In fact, if you can sit as still as the Buddha image in front of you, this would be the best! If you move around, it becomes a big distraction to your practice and you won't progress very quickly at all.

While you are sitting, radiating the warm-glowing feeling of Loving-Kindness in