

LOVING KINDNESS

When practicing loving-kindness Meditation, you first start by sending loving and kind thoughts to yourself. Begin by remembering a time when you were happy. When the feeling of happiness arises, it is a warm glowing feeling in the center of your chest. Now, when this feeling arises, make a very sincere wish for your own happiness. “May I be happy”...“May I be filled with joy”...“May I be peaceful and calm”... “May I be cheerful and kind”, etc. Make any wholesome sincere wish that has meaning for you, feeling the wish in your heart. The key word here is “ sincere”, if your wish isn’t a sincere wish then it will turn into a mantra – that is, it may become a statement repeated by rote, with no real meaning. Then you would be on the surface repeating the statement while thinking about other things. So it is very important that the wish you make for yourself (and later for

ကွေးညွတ်ကျသွားလျှင် သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ရွှေ့ပြီး မတ်မတ် ပြန်ထားပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာကွေးကျသွားမှသာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ရွှေ့ရပါမယ်။ သို့သော် မကြာခဏ မလုပ်ပါနဲ့။

သင့်ရဲ့စိတ်ဟာ လေးလံထိုင်းမှိုင်းစပြုလာပြီလို့ သင်သိလာတဲ့အခါ သင့်ရဲ့သူငယ်ချင်းဆီသို့ ပိုပြီး စိတ်ဝင်စားမှုပြုပေးပါ။ သင်အမှန်တကယ် ကျေးဇူးတင်ရမယ့်အရာတစ်ခုခုကို သင့်သူငယ်ချင်းလုပ်နေတာကို မြင်ကြည့်ပါ။ ဥပမာ သူတို့ကသင့်ကို လိုလိုလားလား ကူညီနေတာတွေ၊ သူတို့က သင့်ကို ပျော်ရွှင်အောင် လုပ်နေတာတွေ၊ သူတို့နဲ့အတူ ရယ်မောနေတာတွေကို အာရုံထဲမှာ မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ ဤသို့လုပ်ခြင်းက သင့်ရဲ့စိတ်ဝင်စားမှုနဲ့အင်အားတွေကို တိုးပွားလာစေပြီး သင့်ရဲ့လေးလံထိုင်းမှိုင်းနေတဲ့စိတ်ဟာ ပျောက်ကွယ်သွားလိမ့်မယ်။

ဤကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်ဖို့ စတင်လိုက်ပြီဆိုလျှင် အနည်းဆုံး မိနစ်သုံးဆယ်နဲ့ စတင်ပါ။ ပထမဆယ်မိနစ်ခန့် မိမိကိုယ်ကို မေတ္တာပို့ပါ။ ကျန်တဲ့အချိန်တွေကို သင့်ရဲ့အခင်မင်အရင်းနှီးဆုံးသူငယ်ချင်းဆီသို့ မေတ္တာပို့ပါ။ တချိန်လုံး သူငယ်ချင်းတဦးတည်းဖြစ်ရမည်ဆိုတာကို သတိပြုပါ။ သင့်ရဲ့အားထုတ်မှုဟာ ပိုပြီး ကောင်းလာပြီဆိုရင် သင်ဟာပိုပြီးသက်သက်သာသာ