

Covid Series: No. 4.

CARE AND COMPASSION

གཅེས་འཛིན་དང་སྦྱིང་རྗེ།

A good immune system is what we need most as we endure through our trying times. In addition to taking care of oneself through health and hygiene, we may engage in prayers and meditation, particularly on compassion for others. Meditation on compassion and kindness is said to reduce stress hormones and enhance the immune system.

དཔེས་ནངས་པ་སྐྱེན་བཅོས་མེད་པའི་ནད་ཡམས་འཚུབ་པའི་དུས་ལུ་ རང་གི་གཞུགས་ཀྱི་སྐབ་ཚད་འདི་གནས་
མེད་ས་མེད་ཁག་ཆེན་ཨིན། འདི་གི་དོན་ལུ་ གཙམ་སྐྱེ་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་སྒོ་ལས་རང་བདག་འཛིན་འབད་བ་གིས་མ་
དོ་བར་ གཞོན་དོན་ལུ་ཁ་སྐྱེན་དག་སྦྱོར་དང་ཉམས་ལེན་འབད། ལྷག་པར་བྱམས་པ་དང་སྦྱིང་རྗེ་སྦོམ་པ་ཅིན།
སེམས་སྐྱུག་མར་ཕབ་ཀྱབ་སྟེ་གཞུགས་ཀྱི་ནད་རིགས་སྐབ་ཚད་གོང་འཕེལ་འགྲོམ་ཨིན་པས།།

<https://www.sciencedirect.com/.../abs/pii/S0306453008002199>

https://greatergood.berkeley.edu/.../compassionate_mind...

<https://www.sciencedirect.com/.../pii/S0960982214007702>

<https://www.huffpost.com/.../why-people-who-pray-are...>

<https://drdavidhamilton.com/can-kindness-boost-the.../>

<https://www.nbcnews.com/.../your-brain-prayer-meditation...>

<https://time.com/5820613/dalai-lama-coronavirus-compassion/?>