

အကြောင်းအရာတွေကို စဉ်းစားစပြုလာလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ စိတ်ရဲ့ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ပါ။

**ထွက်ပေါ်လာသောအတွေးများ
(Upcoming Thoughts)**

အတွေးတွေဟာ ဘယ်တော့မှ သင့်ရဲ့ရန်သူမဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် အတွေးတွေကို တိုက်ခိုက်ဖို့ သို့မဟုတ် အားစိုက်ပြီး အဝေးသို့ တွန်းထုတ်ပစ်ဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ အတွေးတွေဆက်ကာ ဆက်ကာ ဝင်လာပြီး သင့်ကိုကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းအရံနဲ့ဝေးရာကို ဆွဲခေါ် သွားပြီဆိုရင် သင်သတိထားရမှာက “သင့်မှာ မေတ္တာဓာတ်အရှိန် နည်းနေသေးတယ်။ သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင် ကြည်နူးပျော်ရွှင်ဖို့အတွက် ရိုးသားဖြူစင်တဲ့လိုလားတောင်တမှု မပြုလုပ်နိုင်သေးဘူးဆိုတာ ပါပဲ”။ အဲဒီအတွေးတွေကို နှလုံးမသွင်းဘဲ သူ့ဟာသူ ထွက်သွား ပါစေ။ သင့်ရဲ့စိတ်ဟာ အတွေးရေအလျဉ်ကြောထဲ မျောနေရင် တောင်မှ အတွေးတွေကို ထွက်သွားပါစေ။ အတွေးကို အတွေး အတိုင်း သူ့ဟာသူ ရှိနေပါစေ။ အဲဒီအချိန်မှာ ဘယ်လောက် အရေးကြီးနေပါစေ အတွေးကိုဆက်မတွေးခြင်းဖြင့် ထွက်သွား အောင်ပြုလုပ်ရမယ်။

When sleepiness or dullness occurs your body may begin to slump. This is the only time that you can move your body and straighten up. But don't do this too often, either.

If you see your mind starting to dull out, then take more interest in your friend; see him or her doing things that you truly appreciate. For example, you can visualize times that they were helpful and generous, or times when they made you happy and you laughed with them. This can help to increase your interest and energy, and then the dullness will subside.

Please, once you begin this meditation, start by sitting for half an hour. The first ten minutes you send Loving-Kindness to yourself. The rest of the time, send love to your spiritual friend (remember the same friend all of the time). When your meditation becomes better and you feel more comfortable, you can sit for a