

corresponds to different mental states. When the corners of your lips turns down your thoughts tend to become heavy and unwholesome. When the corners of your lips go up, mind becomes more uplifted and clear, so joy can arise more often.

This is important to remember because a smile can help you to change your perspective about all kinds of feelings and thoughts. So try to remember to smile into everything that arises and everything that you direct your mind. In other words, smile as much as you can into everything.

DULLNESS OF MIND

The more sincere and enthusiastic you are in sending Loving-Kindness to yourself and your spiritual friend, the less you will experience sleepiness or dullness of mind.

ဤနေရာမှာ သိပ်ပြီးအရေးကြီးတဲ့ အခြားအဆင့် (step)တစ်ခုကတော့ ကိုယ်စိတ်တင်းကြပ်မှုကို သတိပြုခြင်းပဲ။

ကိုယ်စိတ်တင်းကြပ်မှုကို သတိပြုခြင်း (Notice Tension)

သင့်ရဲ့ဦးခေါင်းမှာ သို့မဟုတ် သင့်ရဲ့စိတ်မှာ ဆုပ်ကိုင်ထားသလိုတင်းကြပ်မှုတွေ မသက်မသာဖြစ်မှုတွေကို သတိပြုမိလျှင်ပြုမိချင်း ၎င်းတို့ကို ဖြေလျော့လိုက်ပါ(relax)။ တင်းကြပ်မှုတွေ မသက်မသာဖြစ်မှုတွေ ပွင့်ထွက်ပြီးရှင်းသွားတဲ့အရသာကို ခံစားပါ။ သင့်ရဲ့စိတ်ဟာ ပွင့်လင်းပြီး ပြေလျော့သွားတဲ့ အရသာကို ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီနောက် သင့်စိတ်ဟာ ငြိမ်းအေးပြီး ငြိမ်သက်မှုဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒီအချိန်ရောက်လျှင် အတွေးတွေမရှိတော့ဘဲ စိတ်ဟာ ပြည်ပြည်ဝဝ ချွင်းချက်မရှိ ကြည်လင်သန့်ရှင်းပြီး တက်ကြွလာလိမ့်မယ်။ သင့်ရဲ့စိတ်ကို ချက်ချင်းဆိုသလိုပဲ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံဆီကို ပြန်လည်ဦးတည်ပေးလိုက်ပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ မေတ္တာဓာတ်ဖြန့်ခြင်းနဲ့ သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင် ကြည်နူးပျော်ရွှင်မှုအတွက် ရိုးသားဖြူစင်တဲ့လိုလား တောင်းတမှု (wish)ကို ပြုလုပ်ပါ။