

သင်္ခါဝိတ်ဟာ ဘယ်နှစ်ကြိမ်အပြင်ထွက်ပြီး အခြားအကြောင်းအရာတွေကို ဘယ်လောက်များများ တွေးတယ်ဆိုတာကို ဂရုစိုက်ရန်မလိုပါ။ အမှန်တကယ်ဂရုစိုက်ရမှာက အတွေးက သင်္ခါဝိတ်ကို နောက်ယှက်နေတာကို သိမြင်ဖို့ပဲဖြစ်တယ်။ သင်္ခါဝိတ်ကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံမှ စိတ်လှုပ်ရှားမှု(sensation or emotional feeling)တခုခုက ဆွဲခေါ်သွားမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင်လည်း အလားတူနည်းလမ်းကိုပဲ အသုံးပြုရမယ်။ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကနေ စိတ်ကိုရွှေ့သွားအောင်ပြုလုပ်တဲ့ အနောက်အယှက်တွေကို သတိထားပြီး ထွက်သွားစေဖို့ပဲ (Let it go) ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီနောက် သင်္ခါဝိတ်ခေါင်းနဲ့စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကိုယ်စိတ် တင်းကြပ်မှုတွေကို ဖြေလျော့လိုက်ပြီး(relax)၊ သင်္ခါဝိတ်သက်နေတဲ့အာရုံစိုက်မှုကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံဆီသို့ ညင်ညင်သာသာ ပြန်လည်ဦးတည်လိုက်ပါ(redirect)။

**ရှုမှတ်မှုသတိသမ္ပဇဉ် အားကောင်းလာစေခြင်း (Strengthen Awareness)**

အနောက်အယှက်တွေကို ထွက်သွားစေသည်အခါတိုင်း နဲ့ သင်္ခါဝိတ်ပိုင်ကြည်နူးပျော်ရွှင်မှုရဖို့အတွက် ရိုးသားဖြူစင်တဲ့

visualization is the least important part. But still put a little effort into the visualization. Eventually it will get better and easier.

**SMILING**

This is a smiling meditation. While you are sitting and radiating love to your spiritual friend (or to yourself), smile with your mind. Even though your eyes are closed during the meditation, smile with your eyes. This helps to let go of tension in your face. Put a little smile on your lips and put a smile in your heart. Smiling is nice and most helpful to practice all of the time, but especially when you are sitting in meditation. The more we can learn to smile the happier mind becomes.

It may sound a little silly, but scientists have discovered that the corners of our mouth are very important; the position of the lips