

you see your friend, see him or her smiling and happy. This can help to remind you to be smiling and happy, too!

The visualization can be somewhat difficult. It can be cloudy or fuzzy, or a long distance away or it can be there for just a moment and disappear. That is all right. Don't try too hard because it will give you a headache. Some people can't visualize at all, so it is all right to bring your friend into your heart by using their name. You want about 70% of your time spent on the feeling of Loving-Kindness, 20% (less or more, depending on what is happening) on making a sincere wish and feeling that wish in your heart, this helps the feeling for your friend's happiness to grow. Only about 10% of your time should be spent on visualizing your friend. So you can see that the "Feeling of Loving-Kindness" is by far the most important part of the meditation, and the

တောင့်တမှုပြုလုပ်တိုင်း စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေကနေဖြစ်စေတဲ့ တင်းကြပ်မှုတွေကိုဖြေလျော့ပါ။ သင့်ရဲ့ ငြိမ်းအေးတဲ့အာရုံစိုက်မှုကို ကြည်နူးပျော်ရွှင်မှုဖြစ်လာတဲ့ နှလုံးသားခံစားမှုဆီသို့ ပြန်လည်ဦးတည်ပါ။ အဲဒီလိုဆိုလျှင် သင့်ရဲ့ရှုမှတ်မှုသတိသမ္ပဇင်(mindfulness, awareness)ဟာ ပိုအင်အားကောင်းလာပြီး ပိုထက်မြက်လာလိမ့်မယ်။ ဒါ့ကြောင့် သင်ပိုကောင်းအောင်လုပ်သင့်တယ်ဆိုပြီးတော့လဲ ကိုယ့်ကိုကိုယ်အပြစ်မတင်နဲ့။ သင့်ရဲ့အတွေးတွေ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုတွေဟာ တိုက်ခိုက်ပစ်ရမယ် ဖျက်ဆီးပစ်ရမယ် ရန်သူတွေဖြစ်တယ်ဆိုပြီးတော့လဲ ကိုယ့်ကိုကိုယ်အပြစ်မတင်ပါနဲ့။

အဲဒီလိုအပြစ်တင်မှုတွေ နှလုံးသားထဲမှာမကျေတဲ့ အတွေးတွေခံစားချက်တွေမှာ မကျေနပ်မှုအလိုမကျမှု(aversion) တွေ ပါလာတယ်။ မကျေနပ်မှုအလိုမကျမှု(aversion)ဆိုတာ နှလုံးသားမှာ မေတ္တာဓာတ် ကိန်းဝပ်ပွားများအောင်အားထုတ်မှု (Loving-Acceptance)ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်သာ ဖြစ်တယ်။ မေတ္တာဖြန့်ဝေပို့လွှတ်မှု (Loving-Kindness)နဲ့ မေတ္တာဓာတ် ကိန်းဝပ်အောင်ပွားများမှု(Loving-Acceptance)ဟာ စကားလုံးအားဖြင့် မတူသော်လည်း အခြေခံအဓိပ္ပါယ်အားဖြင့် မေတ္တာ