

တစ်ခုတည်းကိုသာ ရည်ညွှန်းပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် မိမိကိုယ်ကို ကြင်နာပါ။ ဒီမေတ္တာပွားများမှုကို ပျော်ရွှင်စရာကောင်းတဲ့ ကစား နည်းတစ်ခုအဖြစ် သဘောထားပြီး ခက်ခဲစွာတိုက်ခိုက်မှုတခု အဖြစ် သဘောမထားပါနဲ့။

အတွေးတွေ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုတွေ ဖြစ်ပြီးတိုင်း ကိုယ်စိတ်တင်းကြပ်မှုတွေကို ဖြေလျော့ပေးမှုရဲ့ အရေးပါပုံကို အထူးဖော်ပြလိုပါတယ်။ ဒီကိုယ်စိတ်တင်းကြပ်မှုတွေကို ထွက်သွား စေခြင်းဟာ သင့်အနေနဲ့ တဏှာ(craving)ကို ထုတ်ပယ်ပစ် လိုက်တာနဲ့အတူတူပဲ။ ဒီသဘောတရားကိုနားလည်ဖို့ သိပ်အရေး ကြီးပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ တဏှာဟာဆင်းရဲအားလုံး (ဒုက္ခ)ရဲ့အကြောင်းရင်းဖြစ်လို့ပါပဲ။ (တကယ်တော့) ဒီကိုယ်စိတ် တင်းကြပ်မှုတွေက အတ္တနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ‘ငါ’ ဟူသောမှားယွင်းတဲ့ အယူအဆကို ညွှန်ပြနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

**တဏှာနှင့် အတ္တအယူအဆ (Craving and Ego-Identification)**

တဏှာနှင့် ‘ငါ’ ဟူသောမှားယွင်းတဲ့အယူအဆဟာ အမြဲ တမ်း သင့်ရဲ့ ဦးခေါင်းနဲ့စိတ်မှာ တင်းကြပ်မှုအဖြစ်နဲ့ ထင်ထင်

Once you start sending Loving-Kindness to your spiritual friend, please don't change to another person, Stay with your same spiritual friend until you get to the third meditation stage (Jhāna). So you are sending a sincere wish for your own happiness, then mentally you say: “As I wish this feeling of peace and calm (happiness, joy, whatever) for myself, I wish this feeling for you, too”. “May you be well, happy and peaceful”. Then start radiating this feeling of love and peace to our friend. It is quite important for you to feel the sincere wish and that you place that feeling in your heart.

**VISUALIZATION**

You also visualize your friend in your mind's eye. For example, you can visualize your friend as if it was like a photograph or you can see them moving around as if in a movie. The exact visualization doesn't matter. But when