

An acronym that works very well to help as a reminder is, “DROPPS”. “Don’t Resist Or Push – soften and Smile”. Allow the thought, sensation, or emotional feeling to be, without trying to make it be anything other than it is. Now, relax the subtle (and sometimes not so subtle) tightness or tension in your head/mind, and gently redirect your tranquil attention back to your meditation.

After doing this for about 10 minutes, you begin sending loving and kind thoughts to your spiritual friend. A spiritual friend is someone who, when you think of them and their good qualities, it makes you happy. This is a friend who is of the same sex, they are alive, and not a member of your family. This is for right now, later you will be able to send Loving-Kindness to all of the members of your family, but for this training period please choose another friend.

ရှားရှားဖော်ပြပါတယ်။ ဒီတင်းကြပ်မှုကို ထွက်သွားစေလိုက်ပြီဆိုရင် အမှန်တကယ် သင်လုပ်နေတဲ့အရာဟာ ပေါ်ထွက်လာတဲ့ အတွေးတွေ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုတွေနဲ့အတူ တဏှာနဲ့ ‘ငါ’ ဟူသော မှားယွင်းတဲ့ အယူအဆကို နှင်ထုတ်ပစ်လိုက်တာပဲ။ ဒါဟာ သင့်ရဲ့စိတ်ကို ဖြူစင်အောင်လုပ်တဲ့နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး သင့်ရဲ့စိတ်ဟာ ပိုပျော်ရွှင်လာလိမ့်မယ်။ အချိန်တိုင်း တဆင့်ပြီးတဆင့် ပေါ့ပါးမြင့်တက်လာလိမ့်မယ်။

ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်လေးထိုင်နေစဉ် သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေ ရှိကောင်း ရှိလာနိုင်တယ်။ ယားတာ ပူတာ တောင့်တာ တင်းတာ ချောင်းဆိုးချင်တာ နှာချေချင်တာ နာတာ ကျင်တာ စသည်ဖြင့် ခံစားမှုတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို လုံးဝမလှုပ်ပါနဲ့။ အဲဒီခံစားမှုတွေဖြစ်လာတဲ့အခါ သင့်ရဲ့စိတ်ဟာ ချက်ချင်းပဲ အဲဒီခံစားမှုတွေဆီကို ရောက်သွားလိမ့်မယ်။ ယားမှု ချောင်းဆိုးချင်မှုတောတွေကို သူ့ဟာသူနေပါစေ။ စိတ်အာရုံစိုက်မှုကို ၎င်းတို့ဆီသို့ ဦးမတည်ပါနှင့်။ (၎င်းတို့နောက်ကို စိတ်လိုက်ဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့)။ သူ့အလိုလို ထွက်သွားပါလိမ့်မယ်။ စိတ်လှုပ်တဲ့ပထမဆုံးအလုပ်ဟာ “ဒီဟာကို ငါ ထွက်သွားစေချင်တယ်။ ဒီဟာ ငါ့ကိုနှောင့်ယှက်နေတာ ရပ်သွားပါစေ။ ဒီအရာသာကို ငါမလိုချင်ဘူး။ ဘာ