

ကြောင့် ဒီဟာ ထွက်မသွားတာလဲ။ ဒီဟာ ပျောက်သွားရင်ကောင်းမယ်” စသည်ဖြင့် ခံစားမှုနောက်ကိုလိုက်ပြီး စဉ်းစားခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။

ဒီအတွေးတွေ စိတ်ခံစားမှုတွေကို သင်လက်ခံပြီးဆက်ဆံနေတဲ့အချိန်တိုင်းမှာ ၎င်းတို့ဟာ ပိုပိုကြီးလာ ပိုပိုပြင်းထန်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒါဟာ အမှန်တကယ်ပဲ သင်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ အရေးပေါ်အခြေအနေ (ကြီးကြီးမားမား ဖြေရှင်းရမည်ကိစ္စ)အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသွားလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်လာရင် သင်ဆက်ပြီးမထိုင်နိုင်တော့ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်ရွေ့ရမည်အခြေအနေသို့ ရောက်လာလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းလမ်းညွှန်ချက်အရ သင်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘယ်အကြောင်းကြောင့်မှ လုံးဝမရွေ့ပါနှင့်။ ခန္ဓာကိုယ်ရွေ့မည်အစား စိတ်ရွေ့ရှားမှုတွေကို လိုက်ကြည့်ပါ။

ဒါကြောင့် ငါတို့ဘာလုပ်နိုင်သလဲ? စိတ်ကိုရှင်းလင်းသွားအောင်ပွင့်ပေးပြီး ခံစားမှုတွေကို သူ့အတိုင်းထားဖို့(လျစ်လျူရှုထားဖို့) လိုအပ်ပါတယ်။

meditation (that is radiating the feeling of love and making a sincere wish for your happiness) and to that feeling. Every time this happens you treat it in the same way:

LET GO: Let go of any thoughts, sensations or emotional feelings.

RELAX: Relax the tightness, let go of the tight mental fist around the feeling, let it be.

COME BACK: Come back to your object of meditation. That is radiating the feeling of love and making a sincere wish for your happiness and feeling that wish in your heart.

RADIATING LOVE

Remember its O.K. for that thought, sensation or emotional feeling to be there, because that is the truth of the present moment.