

softly redirect your calm attention back to the object of meditation.

STRENGTHEN AWARENESS: Every time you let go of a distraction or make a wish for your happiness, relax the tightness caused by minds movement, and redirect your tranquil attention back to the feeling of being happy, you are strengthening your mindfulness (awareness). So please don't criticize yourself because you think that you "should" do better, or that your thoughts, sensations and emotional feelings are the enemy to be squashed and destroyed.

These kinds of critical, hard-hearted thoughts and feelings contain aversion, and aversion is the opposite of the practice of "Loving-Acceptance". Loving-Kindness and Loving-Acceptance are different words that say basically the same thing. So please be kind to

သိမ်မွေ့စေပြီး၊ ပြုံးနေပါ”ဟူသောစကားကို သတိရနေလျှင် သင့်ရဲ့အားထုတ်မှုကို ပိုပြီးအကူအညီဖြစ်စေလိမ့်မယ်။ အတွေးတွေ စိတ်ခံစားမှုတွေကို ဖြစ်နေတာထက်ပိုပြီး အခြားတစ်ခုခု ဖြစ်လာအောင် အားထုတ်မှုမပြုဘဲ ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်းပဲ ရှိနေပါစေ။ ဒီအချိန်မှာ သင့်ရဲ့ဦးခေါင်းနဲ့စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သိမ်မွေ့တဲ့(တခါတရံမှာကြမ်းတမ်းတဲ့) တင်းကြပ်မှုတွေ တောင့်တင်းမှုတွေကို ဖြေလျော့ပေးလိုက်ပါ။ သင့်ရဲ့တည်ငြိမ်နေတဲ့စိတ်အာရုံကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံဆီသို့ ညင်ညင်သာသာလေး ပြန်လည်ဦးတည်လိုက်ပါ။

သယ်မိနစ်ခန့် ဤနည်းအတိုင်း ပြုလုပ်ပြီးတဲ့နောက်မှာ သင့်ရဲ့အခင်မင်အရင်းနှီးဆုံးသူငယ်ချင်း (spiritual friend) ဆီသို့ ချစ်ခင်ကြင်နာတဲ့မေတ္တာတရားကို စတင်ပို့လွှတ်ပါ။ အခင်မင်အရင်းနှီးဆုံး သူငယ်ချင်း (spiritual friend)ဆိုသည်မှာ သူ့အကြောင်းနဲ့ သူ့ရဲ့အရည်အချင်းတွေကို စဉ်းစားတဲ့အခါ သင့်ရဲ့စိတ်ကို ပျော်ရွှင်အောင်လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကို ဆိုလိုပါတယ်။ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်ဟာလည်း သင်နဲ့ လိင်တူတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် (ဥပမာ-သင်ဟာယောက်ျားဖြစ်လျှင် ယောက်ျားသူငယ်ချင်း၊ မိန်းမဖြစ်လျှင် မိန်းမသူငယ်ချင်း) ဖြစ်ရပါမယ်။ အသက်ထင်ရှားရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လည်းဖြစ်ရပါမယ်။ သင့်ရဲ့မိသားစုဝင် တစ်ဦးဦး မဖြစ်ရ