

ဘူး။ ဒီစကားဟာ ယခုလက်ရှိ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းစတင်အားထုတ် တဲ့အခါကို ဆိုလိုပါတယ်။ နောက်ပိုင်းအချိန်တွေမှာတော့ သင့် မိသားစုအားလုံးကို မေတ္တာပို့လွှတ်နိုင်ပါတယ်။ ယခုသင်တန်း ချိန်ကာလအတွင်းမှာတော့ မိသားစုဝင်မဟုတ်တဲ့ အခြားသူငယ် ချင်းတဦးကိုပဲ ရွေးချယ်ပါ။

သင့်ရဲ့ အခင်မင်အရင်းနှီးဆုံး သူငယ်ချင်းတယောက်ကို စတင်မေတ္တာပို့သည်နှင့် အခြားပုဂ္ဂိုလ်တယောက်ကို မပြောင်းပါ နှင့်။ တရားအားထုတ်မှုရဲ့တတိယအဆင့်ဖြစ်တဲ့ (တတိယ)ဈာန် ရသည်အထိ အခင်မင်အရင်းနှီးဆုံးသူငယ်ချင်းတဦးတည်းနဲ့သာ မေတ္တာပို့ပြီးနေပါ။ သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ပျော်ရွှင်မှုအတွက် သန့်ရှင်းစင် ကြယ်တဲ့အလိုဆန္ဒတခုအနေဖြင့် သင့်ကိုယ်သင်မေတ္တာပို့တဲ့အခါ မှာ “အေးချမ်းတဲ့ငြိမ်သက်တဲ့ ပျော်ရွှင်တဲ့ခံစားမှု ငါ့ကိုယ်တိုင် အလိုရှိသလို ဒီခံစားမှုဟာ သင့်အတွက်လည်း ဖြစ်ပါစေ။ သင် ချမ်းသာပါစေ ပျော်ရွှင်ပါစေ ငြိမ်းချမ်းပါစေ”လို့ စိတ်ထဲကနေ ပြောဆိုပြီး သင့်ရဲ့သူငယ်ချင်းဆီသို့ အေးချမ်းတဲ့မေတ္တာဓာတ် ခံစားမှုကိုလည်း စတင်ဖြန့်ဝေပါ။ သင့်အတွက် အလွန်ရိုးသား ဖြူစင်တဲ့လိုလားတောင်တမှု(sincere wish)ကိုခံစားဖို့နဲ့ ၎င်း ခံစားမှုကို သင့်ရဲ့နှလုံးသားထဲမှာ တည်ရှိနေစေဖို့ အလွန်ပဲအရေး ကြီးပါတယ်။

NOTICE TENSION: Notice the tightness or tension in your head/mind, now relax. feel the tightness open. Mind feels like it expands and relaxes. It then becomes very tranquil and calm. At this time there are no thoughts, and mind is exceptionally clear and alert. Immediately, bring that mind back to your object of meditation, that is, the feeling of Loving-Kindness and making a wish for your own happiness.

It doesn't matter how many times your mind goes away and thinks about other things. What really matters is that, you see that your mind has become distracted by a thought. The same method holds true even for any sensation or emotional feeling that pulls your attention to it, notice minds movement or distraction away from Loving-Kindness, and let it go. Then relax the tightness or tension in your head/mind and