

the center of your chest and making a sincere wish, feeling that wish in your heart, your mind will wander away and begin to think about other things, This is normal.

**UPCOMING THOUGHTS**

Thoughts are never your enemy. So, please don't fight with them or try to push them away. When a series of thoughts come and take you away, notice that you are not experiencing the feeling of Loving-Kindness and making a wish for your own happiness. Then, simply let go of the thought. Even if you are in mid sentence, just let go of the thought, let it be there by itself. This is done by not continuing to think the thought, no matter how important it seems, at that time.

At this point there is another very important step:

**ပုံရိပ်ဖော်ခြင်း (Visualization)**

သင့်ရဲ့စိတ်မျက်စိအာရုံမှာ သင့်သူငယ်ချင်းရဲ့ ပုံရိပ်ကို ပုံဖော်ပြီးလည်းကြည့်ရပါမယ်။ ဥပမာ- ဓာတ်ပုံ တပုံနှင့်အလား တူစွာ သင့်သူငယ်ချင်းရဲ့ပုံရိပ်ကို ပုံဖော်ကြည့်နိုင်တယ်။ သို့မဟုတ် ရုပ်ရှင်ထဲမှာမြင်နေရသလို လှုပ်ရှားသွားလာနေတဲ့ပုံကို ပုံဖော်ကြည့်နိုင်တယ်။ အတိအကျပုံဖော်ကြည့်ရန် မလိုအပ်ပေမယ့် သင့်သူငယ်ချင်းရဲ့မျက်နှာကိုကြည့်တဲ့အခါ သူပြုံးနေတာ သူပျော်နေတာကို ကြည့်ပါ။ ဤကဲ့သို့ ကြည့်ခြင်းက သင့်ကို ပြုံးဖို့ ပျော်ဖို့ အမြဲသတိပေးနေမှာဖြစ်ပါတယ်။

ပုံဖော်ကြည့်ခြင်းဟာ အနည်းငယ် ခက်ခဲနိုင်ပါတယ်။ မသဲမကွဲ မှု့မှိုင်းမှိုင်းဖြစ်နေနိုင်တယ်။ အဝေးကြီးက ကြည့်နေရသလိုဖြစ်နိုင်တယ်။ အဝေးမှာတခဏတွေ့ရပြီး ပျောက်သွားနိုင်တယ်။ မည်သို့ပဲဖြစ်စေ သိပ်အားစိုက်ဖို့မကြိုးစားပါနဲ့။ သိပ်အားစိုက်ကြိုးစားလျှင် ခေါင်းကိုက်သွားနိုင်ပါတယ်။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ လုံးဝပုံရိပ်ဖော်မကြည့်နိုင်ပါဘူး။ အဲဒီလိုဖြစ်လျှင် သင့်ရဲ့မိတ်ဆွေကို သူ့ရဲ့နာမည်ကိုအသုံးပြုပြီး သင့်ရဲ့နှလုံးသားထဲသို့ ရောက်အောင် ဆောင်ယူပါ။ သင့်ရဲ့ အားထုတ်ချိန်(၇၀)ရာခိုင်နှုန်းခန့်ကို မေတ္တာဖြန့်ဝေတဲ့အပေါ်မှာ အချိန်ကုန်စေရပါမယ်။ သန့်ရှင်းစင်