

ပျော်ရွှင်မှုဟာ အမြဲတမ်းလိုလို ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တယ်။

ဒီသိပ္ပံပညာရှင်တွေရဲ့တွေ့ရှိချက်ကို သတိရနေဖို့ သိပ် အရေးကြီးပါတယ်။ အကြောင်းကတော့ အပြုံးတစ်ခုဟာ အားလုံး သော ခံစားမှုအမျိုးမျိုး အတွေးအမျိုးမျိုးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သင်္ချာ အမြင်(perspective)ကို ပြောင်းလဲသွားအောင် ကူညီပေးနိုင် လို့ပါပဲ။ ဒါ့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အရာတိုင်းနဲ့ သင်္ချာစိတ် ဦးတည်သွားလာတဲ့ အရာဝတ္ထုအားလုံးပေါ်မှာ ပြုံးပျော်မှု ဖြစ် အောင် သတိရနေဖို့ ကြိုးစာပါ။ အတိုချုပ်အားဖြင့် အရာအား လုံးပေါ်မှာ သင်စွမ်းနိုင်သလောက် ပြုံးရွှင်ပါ။

စိတ်လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း (Dullness of Mind)

သင်ကိုယ်တိုင်နဲ့ သင်ရဲ့အခင်မင်အရင်းနှီးဆုံး သူငယ် ချင်း(spiritual friend)သို့ သင်ပို့လွှတ်နေတဲ့ မေတ္တာတရား က ပိုပြီးရိုးသားဖြူစင်လေ(sincere) ပိုပြီးစိတ်ဆန္ဒပြင်းပြလေ (enthusiastic) အိပ်ငိုက်ချင်တဲ့စိတ် လေးလံထိုင်းမှိုင်းတဲ့ စိတ်တွေဟာ ပိုပြီးနည်းသွားလေလေ သင်ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ အိပ်ငိုက်တဲ့စိတ် လေးလံထိုင်းမှိုင်းတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အခါ သင်ရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာဟာ ကွေးညွတ်ကျသွားနိုင်တယ်။ အဲဒီလို

your spiritual friend) has real meaning for you and uses your whole undivided attention. Don't continually repeat the wish for happiness: "May I be happy... may I be happy... may I be happy ... may I be happy". Make the wish for your own happiness when the feeling of Loving-Kindness begins to fade a little.

RELAX TENSION

The following is a very important part of the meditation:

After every wish for your own happiness, please notice that there is some slight tension or tightness in your head, in your mind. Let it go. You do this by relaxing mind completely. Feel mind open up and become calm, but do this only one time.