

ဖြစ်လာတာ ခံစားရလိမ့်မယ်။ သင်ရဲ့အချိန်ကန့်သတ်မှု အတိုင်း အတာနဲ့ အဆင်ပြေမယ်ဆိုလျှင် အဆင်ပြေသလောက် အချိန် အကြာကြီးထိုင်နိုင်တယ်။ သို့သော် စထိုင်ခါစမှာ တနေ့ မိနစ် (၃၀)ထက်တော့ မနည်းပါစေနဲ့။ သင်အချိန်ရလျှင် ရသလောက် များများထိုင်ပါ။

**တက်ကြွနေတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း (Active Meditation)**

ဤကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ ကုလားထိုင်တို့ ကူရှင်တို့အပေါ်မှာ ထိုင်မှသာ အားထုတ်ရတဲ့ တသီးတသန့် ကမ္မဋ္ဌာန်းမဟုတ်ပါ။ မည်သည့်အချိန်မဆို အားထုတ်လိုရတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတခု ဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သင်ရဲ့ နေ့စဉ်လုပ်နေကျအလုပ်တွေ လုပ်ရင်းနဲ့ အားထုတ်နိုင်တဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်းတခု ဖြစ်ပါတယ်။ ငါတို့ တတွေ အမှတ်တမဲ့ မရေမရာအတွေးတွေနဲ့ စိတ်ရှုပ်ထွေးပြီး အကြိမ်များစွာ လမ်းလျှောက်ခဲ့ကြတယ်။ (အဲဒီအခါတွေမှာ) သတိ ရရင် ရသလောက် ဒီမေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဘာကြောင့် ငါတို့ အားမထုတ်နိုင်ရမှာလဲ။ သင်ရဲ့အိမ်ကနေ သင်ရဲ့ကားဆီ၊ သင်ရဲ့ ကားကနေ သင်ရဲ့အလုပ်ဆီ သင်လမ်းလျှောက်သွားတဲ့အခါ သင်ရဲ့စိတ်ဟာ ဘာလုပ်နေသလဲ။ ပျင်းရိပြီးငွေ့နေသလား(Ho hum)။ အများဆုံးဖြစ်နိုင်တာက အမှတ်တမဲ့မရေမရာ အတွေး

အမှန်တကယ် ကျန်းမာပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝကို ရောက်ရှိသွားမယ်ဆို တာကို အလွန်ရိုးသားစွာနဲ့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

