

to it. Simply allow the itch or cough (sensation or emotional feeling) to be there by itself. See it as if it were a bubble floating in the air, the bubble floats freely. Whichever way the wind blows, the bubble will float in that direction. If the wind changes and blows in another direction, the bubble goes in that direction without any resistance at all.

This practice is learning how to lovingly-accept whatever arises in the present moment. Now again notice that subtle tightness of tension in your head/mind, relax and softly redirect your gentle loving attention back to the feeling of radiating love from your heart and making a wish for your own happiness.

The true nature of these kinds of sensations (and emotional feelings) is that they don't go away right away. So your mind will bounce back and forth from your object of

စိတ်ပွင့်လင်းသွားခြင်း (Open Up)

ပထမဆုံးအနေနှင့် သင်ရဲ့စိတ်ဟာ ယားတာ ချောင်းဆိုးချင်တာစသည်နဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေအကြောင်း စဉ်းစားတွေးတောမှုတွေဆီသို့ ရောက်သွားတာကို သတိပြုပါ။ သတိပြုပြီးတာနဲ့ အဲဒီအတွေးတွေကို ထွက်သွားပါစေ(let go)။ အတွေးတွေကို အတွေးတွေအတိုင်းပဲ ရှင်းရှင်းလေးထားလိုက်ပါ(let them be)။ ဒုတိယအနေနဲ့ သင်ရဲ့ဦးခေါင်းနဲ့စိတ်မှာဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တင်းကြပ်မှုတွေကို သတိထားပြီး ၎င်းတို့ကို ဖြေလျော့လိုက်ပါ(relax)။ စိတ်ခံစားမှုတွေဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါတိုင်း အဲဒီဖြစ်ပေါ်တဲ့နေရာတိုက်မှာ လက်သီးဆုပ်လိုတင်းကြပ်မှု ဖြစ်နေတာဟာ စိတ်အတွက်(စိတ်ရဲ့)သဘာဝတရားသာဖြစ်ပါတယ်။ လက်သီးဆုပ်လိုဖြစ်နေတဲ့ ဒီစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတင်းကြပ်မှုဟာ ပဋိပက္ခ(ဒေါသ)တရားသာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် စိတ်ကိုပွင့်ပွင့်လင်းလင်းထားပြီး ယားတာစတဲ့ခံစားမှုတွေကို လျစ်လျူရှုထားလိုက်ပါ။ တင်းကြပ်မှုတွေဟာ ချက်ချင်းလက်ငင်း ထွက်ခွာမသွားလျှင်လည်း ကိစ္စမရှိဘူးဆိုတာကို သတိရပါ။

ယားတာ ချောင်းဆိုးချင်တာစတဲ့ စိတ်ခံစားမှုတစ်စုံတရာ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသည် လက်ရှိအခိုက်အတန့်အတွက် မှန်