

သွားတဲ့ တဏှာကိုထွက်သွားစေခြင်းလိုလဲ အဓိပ္ပါယ်ရှိပါတယ်။

နောက်ထပ်သတိထားရမှာက စိတ်ခံစားမှုရှိတဲ့ နေရာ တဝိုက်မှာဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဆုပ်ကိုင်ထားသလို စိတ်တင်းကြပ်မှု တွေဖြစ်ပြီး ၎င်းတင်းကြပ်မှုဆီသို့ရောက်သွားတဲ့ အလိုမကျမကျေ နပ်တဲ့(aversion)စိတ်ကို ထွက်သွားစေရမှာဖြစ်တယ်။ ယားတာ ချောင်းဆိုးချင်တာစတဲ့စိတ်ခံစားမှုကို သူ့အတိုင်းသူဖြစ်နေပါစေ။ ၎င်းကို လေထဲမှာ လွင့်မျောနေတဲ့ပူဖောင်းလေးကဲ့သို့ ရှုမြင် ပါ။ ပူဖောင်းလေးဟာ လေထဲမှာ သူ့ဟာသူ လွတ်လွတ်လပ် လပ် လွင့်မျောနေပါတယ်။ လေဟာ ဘယ်အရပ်ကပဲတိုက်တိုက် ပူဖောင်းလေးဟာ လေထဲမှာ လေလမ်းကြောင်းအတိုင်း လွင့် မျောနေပါလိမ့်မယ်။ လေဟာ အခြားလမ်းကြောင်းပြောင်းပြီး တိုက်ခတ်လျှင်လည်း ပူဖောင်းလေးဟာ လုံးဝတွန်းလှန်ခြင်းမရှိ ဘဲ ၎င်းလေလမ်းကြောင်းအတိုင်း လွင့်မျောသွားပါတယ်။

ဒီအားထုတ်မှုဟာ လက်ရှိအခိုက်အတန့်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေ တဲ့အရာတိုင်းကို ဘယ်လို ကြည့်နူးပျော်ရွှင်စွာနဲ့ လက်ခံရမယ် ဆိုတာကို လေ့လာခြင်းပဲဖြစ်တယ်။ ယခုနောက်ထပ်တဖန် သင့် ရဲ့ဦးခေါင်းနဲ့စိတ်မှာဖြစ်လာတဲ့ မထင်ရှားသော ကိုယ်စိတ်တင်း ကြပ်မှုကိုသတိပြုပြီး ဖြေလျော့ပါ (relax)။ သင့်ရဲ့ညင်သာတဲ့

anymore, and you have to move. But the instructions are: don't move your body for any reason at all. Watch the movements of mind instead.

So what can we do? We need to open up and allow the feeling to be there:

OPEN UP: First, notice that your mind has gone to the itch or cough, etc., and the thoughts about that sensation. Now let go of those thoughts, simply let them be. Next notice the tightness in your head/mind and relax. Every time a sensation (or emotional feeling) arises, it is only natural for mind to make a tight fist around it, this tight mental fist is aversion. So, open up and allow the itch (or emotional feeling) to be there. Remember that it is okay if the tightness doesn't go away immediately.