

purify your mind and become happier and more uplifted, all of the time.

While you are sitting still, there may be some sensations that arise in your body. You may feel an itch, heat, tension, a feeling of coughing or wanting to sneeze, or pain. Please don't move your body at all. When such a feeling arises, your mind will immediately go to that feeling, let's say an itch or cough. You don't have to direct mind, it goes by itself. The first thing mind does is think about the feeling: "I wish this would go away"... "I want this to stop bothering me"... "I hate this feeling"... "Why doesn't it just go away"... "I want this to stop."

Every time you entertain these kinds of thought, the sensation becomes bigger and more intense. It actually turns into an emergency in your mind. Then you won't be able to stand it

မေတ္တာစူးစိုက်မှုကို သင့်နှလုံးသားမှ ဖြာထွက်လာတဲ့ ကြည်နူး ပျော်ရွှင်တဲ့ခံစားမှုနဲ့ သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ပျော်ရွှင်မှုအတွက် တောင့်တမှု ပြုလုပ်တဲ့ဘက်ဆီသို့ ညင်ညင်သာသာ ပြန်ဦးတည်ပါ။

ဒီစိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှု အမျိုးမျိုးရဲ့ သဘာဝအမှန်က သူတို့ဟာ ချက်ချင်းလက်ငင်း ထွက်မသွားကြပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် သင့်ရဲ့စိတ်ဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကနေ ၎င်းစိတ်ခံစားမှုဆီ၊ စိတ်ခံစားမှုကနေ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံဆီသို့ ခေါက်တုံ့ခေါက်ပြန်ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ (ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံဟူသည် သင့်နှလုံးသားမှ ကြည်နူး ပျော်ရွှင်တဲ့ခံစားမှု ဖြာထွက်လာခြင်းနဲ့ သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ပျော်ရွှင်မှု အတွက် ရိုးသားဖြူစင်တဲ့လိုလားတောင့်တမှု ပြုလုပ်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။) ဒီအဖြစ်မျိုးဖြစ်လာတိုင်း အလားတူနည်းနဲ့ သင်ကျင့်သုံးကိုင်တွယ်ရပါမယ်။

ထွက်သွားပါစေ (Let Go)

အတွေးတွေ စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုတွေကို ထွက်သွားစေပါ။