

ဖြေလျော့ပါ (Relax)

ကိုယ်စိတ်တင်းကြပ်မှုကို ဖြေလျော့ပါ။ ခံစားမှုဖြစ်ရာ တိုက်မှာရှိတဲ့ တင်းကြပ်တဲ့စိတ်ကို အနားပေးပါ (let go/release)။ သူ့ဟာသူ ရှိနေပါစေ(let it be/don't push)။

ပြန်လာပါ (Come Back)

သင့်ရဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံဆီသို့ ပြန်လာပါ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ ဟူသည် သင့်နှလုံးသားမှ ကြည်နူးပျော်ရွှင်တဲ့ ခံစားမှု ဖြာထွက် လာခြင်း၊ သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ပျော်ရွှင်မှုအတွက် ရိုးသားဖြူစင်တဲ့ လို လားတောင့်တမှု ပြုလုပ်ခြင်းနဲ့ အဲဒီတောင့်တမှုကို သင့်နှလုံး သားနဲ့ ခံစားခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

မေတ္တာဓာတ်ဖြာထွက်ခြင်း (Radiating Love)

အတွေးနဲ့စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုကို သူ့အတိုင်းသူ ဖြစ်နေ စေမှသာ အဆင်ပြေမည်ဆိုတာကို သတိရပါ။ အကြောင်းမှာ ပစ္စုပ္ပန်အခိုက်အတန့်အရ ဤကဲ့သို့ထားမှသာ နည်းမှန်လမ်းမှန် ဖြစ်လို့ပါပဲ။ “မခုခံနဲ့ (သို့မဟုတ်)မတွန်းထုတ်နဲ့၊ စိတ်ကို နူးညံ့

yourself. Make this a fun kind of game to play with, not of an enemy to fight with.

The importance of relaxing the tightness or tension after every thought, sensation or emotional feeling can't be stated enough. When you let go of this tightness you are letting go of craving. It is very important to understand this, because craving is the cause of all suffering. This tightness or tension is where our wrong idea about ego-identification is.

CRAVING AND EGO-IDENTIFICATION

Craving and the false idea of self always manifests as tightness or tension in your head/mind. When you let go of tightness, what you are actually doing is, letting go of craving and the false idea of “self” or “ego-identification” with all of the thoughts, sensations and emotional feelings that arise. This is how you