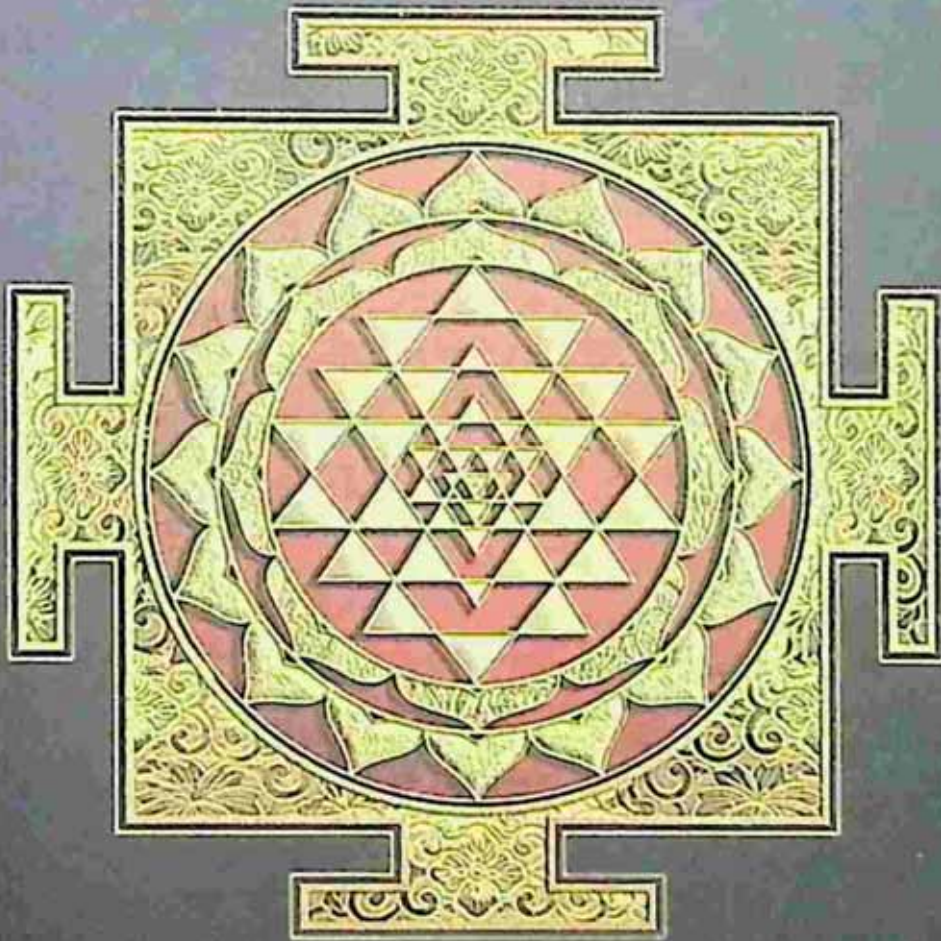




စိတ်ဝိညာဉ်အပိုင်းအစများ

နဂါးမောင်မောင်

(သဘာဝဓမ္မိ)



စိတ်ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
လမ်းခရီးကို
လျှောက်လှမ်းနေသူတွေအပါအဝင်...
စိတ်အကြောင်း
စိတ်ဝင်စားသူတွေအတွက်...





Chakra & Kundalini သဘောတရား
 စိတ်မညာသဘောတရား
 Energy နဲ့ စကြဝဠာဆိုင်ရာသဘောတရား
 စိတ်စာန်ခိုးနဲ့ ဂန္ထိရအပါအဝင်
 အဝနေထိုင်နည်းများနှင့်
 စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတွေးအခေါ်များ
 အဆုံးချပုံနည်းစနစ်များ



စာရိပ်မြိုင်အမှတ်စဉ် (၈၁)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း



နဂါးမောင်မောင်၊သဘာဝဂမ္ဘီရ၊

စိတ်ဝိညာဉ်အပိုင်းအစများ

- ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် ♦ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ
- မျက်နှာပုံးဒီဇိုင်း ♦ ပိုင်နိုင်အောင်
- အတွင်းဒီဇိုင်း ♦ နိုင်ငံထွန်း
- ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ ♦ ၅၀၀
- စာအုပ်တန်ဖိုး ♦ ၆၅၀၀ ကျပ်
- ထုတ်ဝေသူ ♦ ဦးပြည့်အာကာ(၀၃၀၉၄-စာရိပ်မြိုင်စာပေ)
အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅)၊ ပထမထပ်၊ ပန်းဆိုးတန်းလမ်းမကြီး၊
ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနဲ့ အနော်ရထာကြား၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်။
- ပုံနှိပ်သူ ♦ ဒေါ်မျိုးမျိုးသန်း(မျိုးမျိုး ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း) (၀၁၅၃၃)
အမှတ် ၁၁၊ ၅၆ လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ဖြန့်ချိရေး ♦ စာရိပ်မြိုင်စာပေ၊ အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅)၊ ပထမထပ်၊
ပန်းဆိုးတန်း လမ်းမကြီး၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနဲ့ အနော်ရထာကြား၊
ကျောက်တံတားမြို့နယ်။ ဖုန်း ၀၉ ၇၆၂၂၂၆၀၂၀

နဂါးမောင်မောင်(သဘာဝဂမ္ဘီရ)
 စိတ်ဝိညာဉ်အပိုင်းအစများ / နဂါးမောင်မောင်(သဘာဝဂမ္ဘီရ)။ ရန်ကုန်
 စာရိပ်မြိုင်စာပေ။ ၂၀၂၄။
 စာမျက်နှာ - ၁၇၆၊ ၁၃.၉၇ စင်တီ x ၂၀.၃၂ စင်တီ
 (၈၁) စိတ်ဝိညာဉ်အပိုင်းအစများ

မာတိကာ

◆	စာရေးသူ၏ အမှာစာ	၁၁
၁။	အမှတ်စဉ် (၁)	
	စိတ်နဲ့ ရုပ်	၁၂
၂။	အမှတ်စဉ် (၂)	
	Conscious Mind & Subconscious mind	၁၅
၃။	အမှတ်စဉ် (၃)	
	မနောဝိညာဉ် (သို့) ကြောင်းကျိုးဆက်စပ် ယူနီဗတ်	၁၉
၄။	အမှတ်စဉ် (၄)	
	တရားနဲ့ အမြင်	၂၁
၅။	အမှတ်စဉ် (၅)	
	ဆွဲငင်ခြင်း နိယာမ	၂၅
၆။	အမှတ်စဉ် (၆)	
	ထမင်းစား၊ ရေသောက်၊ စာဖတ်၊ တရားထိုင်	၂၇
၇။	အမှတ်စဉ် (၇)	
	Will Power	၃၀
၈။	အမှတ်စဉ် (၈)	
	ဒေါသ နဲ့ စိတ်တန်ခိုး	၃၃

မာတိကာ

၉။	အမှတ်စဉ် (၉) စိတ်နဲ့ အာရုံ	၃၆
၁၀။	အမှတ်စဉ် (၁၀) လက်တွေ့ သောကဖြေနည်းတစ်ခု	၃၈
၁၁။	အမှတ်စဉ် (၁၁) စိတ်၏ လောင်းရိပ်	၄၀
၁၂။	အမှတ်စဉ် (၁၂) နှလုံးသားချက္ကရ နဲ့ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း	၄၃
၁၃။	အမှတ်စဉ် (၁၃) Energy နဲ့ ဂုဏ်တော်	၄၇
၁၄။	အမှတ်စဉ် (၁၄) မင်္ဂလာချက္ကရ နဲ့ Will Power	၅၀
၁၅။	အမှတ်စဉ် (၁၅) ပိမိုးနင်း ရဲ့ စိတ်တန်ခိုးလေ့ကျင့်နည်း	၅၃
၁၆။	အမှတ်စဉ် (၁၆) သဘာဝထဲတွင် နေထိုင်ခြင်း	၅၉
၁၇။	အမှတ်စဉ် (၁၇) Chakra & Kundalini	၆၂

မာတိကာ

၁၈။	အမှတ်စဉ် (၁၈)	
	Chakra ဟန်ချက်	၆၇
၁၉။	အမှတ်စဉ် (၁၉)	
	ချက္ကရတွေကို ဘယ်လို လေ့ကျင့်ရမလဲ	၆၉
၂၀။	အမှတ်စဉ် (၂၀)	
	Third Eye နဲ့ သံဗုဒ္ဓေ	၇၂
၂၁။	အမှတ်စဉ် (၂၁)	
	Meditation	၇၄
၂၂။	အမှတ်စဉ် (၂၂)	
	Affirmation နဲ့ Visualization	၇၆
၂၃။	အမှတ်စဉ် (၂၃)	
	ဆေး	၇၈
၂၄။	အမှတ်စဉ် (၂၄)	
	ရယ်မောခြင်း စွမ်းအား	၈၁
၂၅။	အမှတ်စဉ် (၂၅)	
	ဗလာဟင်းလင်းရဲ့ စွမ်းအား	၈၅
၂၆။	အမှတ်စဉ် (၂၆)	
	Spiritual & Vipassana	၈၇

မာတိကာ

၂၇။	အမှတ်စဉ် (၂၇) သစ္စာနဲ့ အဋ္ဌာနမေတ်ဂါထာ	၉၀
၂၈။	အမှတ်စဉ် (၂၈) ကျေးဇူးတရား	၉၄
၂၉။	အမှတ်စဉ် (၂၉) အတွင်းနဲ့ အပြင်	၉၇
၃၀။	အမှတ်စဉ် (၃၀) Throat Chakra နဲ့ အသံ	၁၀၀
၃၁။	အမှတ်စဉ် (၃၁) တို့တမ် နဲ့ စိတ်အစွဲ	၁၀၂
၃၂။	အမှတ်စဉ် (၃၂) ဗလာစိတ် +ဉာဏ်ပညာ	၁၀၅
၃၃။	အမှတ်စဉ် (၃၃) ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ပြန်ကြည့်ခြင်း	၁၀၇
၃၄။	အမှတ်စဉ် (၃၄) ဖွဲ့စည်းခြင်းသဘောတရား	၁၁၁
၃၅။	အမှတ်စဉ် (၃၅) စိတ်ငြိမ်အောင် ဘယ်လို ထိုင်ရမလဲ။	၁၁၃

မာတိကာ

၃၆။	အမှတ်စဉ် (၃၆) ကိုယ်ပိုင်ကမ္ဘာ တည်ဆောက်ခြင်း	၁၁၅
၃၇။	အမှတ်စဉ် (၃၇) စိတ်သဘာဝ	၁၁၈
၃၈။	အမှတ်စဉ် (၃၈) မျက်လုံးစွမ်းအား	၁၂၀
၃၉။	အမှတ်စဉ် (၃၉) တယ်လီပသီ	၁၂၃
၄၀။	အမှတ်စဉ် (၄၀) ဗလာ + ဆန္ဒ + ကံ	၁၂၆
၄၁။	အမှတ်စဉ် (၄၁) စကားလုံးတွေရဲ့ စွမ်းအား	၁၂၈
၄၂။	အမှတ်စဉ် (၄၂) စိတ်နဲ့ ခန္ဓာ	၁၃၁
၄၃။	အမှတ်စဉ် (၄၃) Visualization	၁၃၄
၄၄။	အမှတ်စဉ် (၄၄) စိတ်မာတဲ့သဘော	၁၃၆

မာတိကာ

၄၅။	အမှတ်စဉ် (၄၅) စိတ်စွမ်းအား	၁၃၉
၄၆။	အမှတ်စဉ် (၄၆) Spiritual နဲ့ ဆရာ	၁၄၁
၄၇။	အမှတ်စဉ် (၄၇) စိတ်ရဲ့ ဂန္ထိရ၊ စိတ်စွမ်းအား၊ စိတ်တန်ခိုး	၁၄၃
၄၈။	အမှတ်စဉ် (၄၈) Aura နဲ့ Chakra	၁၄၆
၄၉။	အမှတ်စဉ် (၄၉) စိတ်အမှိုက် (၁)	၁၄၈
၅၀။	အမှတ်စဉ် (၅၀) စိတ်အမှိုက် (၂)	၁၅၀
၅၁။	အမှတ်စဉ် (၅၁) Self-Punishment	၁၅၂
၅၂။	အမှတ်စဉ် (၅၂) စိတ်ပြဿနာများ	၁၅၄

မာတိကာ

၅၃။	အမှတ်စဉ် (၅၃) ကျေးဇူး နဲ့ အကျိုး	၁၅၇
၅၄။	အမှတ်စဉ် (၅၄) သဘာဝထဲက စွမ်းအား	၁၅၉
၅၅။	အမှတ်စဉ် (၅၅) ဗလာဟင်းလင်း	၁၆၃
၅၆။	အမှတ်စဉ် (၅၆) စိတ်လမ်း	၁၆၅
၅၇။	အမှတ်စဉ် (၅၇) ကံ ၃ ပါး	၁၆၇
၅၈။	အမှတ်စဉ် (၅၈) စိတ်နဲ့ ခန္ဓာ အပြန်အလှန် သယ်ဆောင်ခြင်း	၁၇၀
၅၉။	အမှတ်စဉ် (၅၉) ဘဝ	၁၇၂
၆၀။	အမှတ်စဉ် (၆၀) စိတ်ကို အပုံပုံခြင်း	၁၇၄

Chakra&Kundalini သဘောတရား။

စိတ်ပညာသဘောတရား၊ Energy နဲ့ စကြဝဠာဆိုင်ရာသဘောတရား။

စိတ်တန်ခိုးနဲ့ ဂမ္ဘီရအပါအဝင် ဘဝနေထိုင်နည်းများနဲ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

အတွေးအခေါ်များ၊ အသုံးချပုံနည်းစနစ်များကို

အမှတ်စဉ် (၁) ကနေ (၆၀) အထိ တစ်ကန့်စီ ပေါင်းစပ်ထားခြင်း

ဖြစ်ပါတယ်။



စာရေးသူ၏အမှာစာ

စာစုတစ်ခုချင်းစီမှာ အနှစ်သာရကို အထူးအလေးထားပြီး ရေးသားထားပါတယ်။ မာတိကာကို ဖွင့်ကြည့်ရုံနဲ့ အတွင်းက အနှစ်သာရကို လှစ်ဟပြတဲ့ တံခါးတစ်ချပ်အဖြစ် မြင်တွေ့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အသိဉာဏ်တစ်စ၊ အလင်းတစ်စက် ဉာဏ်တစ်ချက် ပွင့်သွားမယ်ဆိုရင်ပဲ ကျွန်တော် ရေးသားဖန်တီးရကျိုးနပ်မှာပါ။

စိတ်ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာလမ်းခရီးကို လျှောက်လှမ်းနေသူတွေ အပါအဝင် . . . စိတ်အကြောင်း စိတ်ဝင်စားသူတွေအတွက် . . . တစ်ထောင့်တစ်နေရာကနေ အုတ်တစ်ချပ်၊ သဲတစ်ပွင့်အနေနဲ့ ဖြစ်ဖြစ်အသုံးဝင်မယ်ဆိုရင်ပဲ ကျေနပ်အားရနေမှာ ဖြစ်ပါကြောင်း . . . ။

စိတ္တေန နိယုတေ လောကော
နဂါးမောင်မောင်(သဘာဝဂန္ထီရ)



အမှတ်စဉ် (၁)

စိတ်နဲ့ ရုပ်

(၁) စိတ် နဲ့ ရုပ်...ရုပ် နဲ့ စိတ်

ရုပ်နဲ့စိတ်ဟာ အပြန်အလှန် အကျိုးပြုနေတယ်။ အပြန်အလှန် မှီခိုနေတယ်။ စိတ်ထောင်းလို့ကိုယ်ကြော၊ စိတ်ပျံ့လို့ကိုယ်နု...ဆိုတာ ဒီသဘောပဲ။ ဒါ့ကြောင့် စိတ်က ရုပ်ကိုအကျိုးပြုတယ်။ (အပြန်အလှန်အားဖြင့်) ရုပ်ကလည်း စိတ်ကို အကျိုးပြုတယ်။ ဥပမာအနေနဲ့ ကာယဗလအားကြီးသူတွေက စိတ်ခွန်အားလည်းကြီးတယ်။ တခြား ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားမှန်သမျှဟာ စိတ်ကိုသက်ရောက်ပြီး စိတ်ကိုပါ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ လေ့ကျင့်ပြီးသား ဖြစ်လာတယ်။

ဒါ့ကြောင့် အားကစားလုပ်ပြီးတိုင်း စိတ်ကြည်လင်တဲ့ ခံစားချက်ကို ရတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ကြံ့ခိုင်မှုကို ယုံကြည်တဲ့စိတ်ကလည်း စိတ်ခွန်အားကိုပါ ဖြစ်စေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာတော့ ရောဂါ အဖြစ်နည်းတယ်။ ဒါ့ကြောင့် စိတ်လည်း ချမ်းသာတယ်။ ရောဂါ အမြဲဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ် အားနည်းနေတဲ့ လူတွေက စိတ်အင်အားလည်း နိမ့်နေမှာ သဘာဝပါပဲ။

ခန္ဓာကိုယ် မကြံ့ခိုင်ပေမဲ့လည်း စိတ်လေ့ကျင့်ထားတဲ့လူတွေ၊ လောကဓံကို နှလုံးသွင်းမှန်လို့ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်နေတဲ့ လူတွေလည်း ရှိတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်ပြီး စိတ်အားငယ်တတ်တဲ့ လူတွေလည်း ရှိတာပဲ။ ဒီနှစ်ချက်ကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် ရုပ်နဲ့စိတ်မှာ စိတ်က ဦးဆောင်တယ်လို့

သိရတယ်။ စိတ်ရောရုပ်ပါ မျှတတဲ့ လေ့ကျင့်မှုရှိနေရင်တော့ အတိုင်းထက် အလွန် ပေါ့။

စိတ်နဲ့ရုပ်ဟာ အပြန်အလှန် အမှီပြုနေတယ်။ စိတ်ကို လေ့ကျင့်ရင် ရုပ် ကိုလည်း ချန်ထားလို့ မရဘူး။ စိတ်တည်ငြိမ်တဲ့လူတွေက ခန္ဓာကိုယ်ပါ တည်ငြိမ် တယ်။ ကြည့်တဲ့အကြည့်၊ ပြောတဲ့စကားလုံး၊ အမူအရာ၊ အသံကအစ တည်ငြိမ်တယ်။ အလကားနေရင်း ခူးနှုန်းနေတာ၊ ခြေတွေလက်တွေ လှုပ်နေတာမရှိဘူး။ စိတ်မငြိမ် သက်ရင် ရုပ်က အကြောင်းမဲ့ လှုပ်ရှားနေတတ်တယ်။

Facebook သုံးကြတယ်။ ဘာတင်တင် facebook က ဘဝမှမဟုတ်တာ လို့လည်း ပြောတတ်ကြတယ်။ အပျော်ပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ခုခု တင်မယ်ဆိုရင် အရင် စိတ်ကူးရတယ်။ ပေါတောတောတွေတင်ဖို့ ပေါတောတော အရင် စိတ်ကူးရတယ်။ ဟာသတင်မယ်ဆိုရင် ဟာသကို စိတ်ကူးရတယ်။ ကိုယ့်နာမည်ကို ပေါကြောင်ကြောင် ချိန်းမယ်ဆိုလည်း မချိန်းခင် ပေါကြောင်ကြောင် အရင် တွေးရတာပဲ။

(ပေါတောတော ကြောင်တောင်တောင်နဲ့ ဟာသ မတူတာ သတိချပ်ပါ)။ Profile ပုံ ခဏခဏချိန်းတာ၊ Bio တွေ ခဏခဏ ပြောင်းတာ၊ Cover ခဏခဏ ချိန်းတာတွေကလည်း စိတ်မငြိမ်တာကို ပြတယ်။ FB က ဘဝမဟုတ်ပေမဲ့ မင်း တင်တဲ့ဟာ မှန်သမျှ မင်းအကြောင်းတွေဆိုတာ မမေ့ပါနဲ့။ ဒါတွေက အပြုအမူ (ရုပ်) ကနေ စိတ်ကိုမြင်ရတဲ့ သာဓကတွေပါပဲ။

ရုပ်က စိတ်ကို လွှမ်းမိုးတယ်ဆိုတဲ့ နေရာမှာ ကြောက်တတ်တဲ့ လူက မကြောက်သလို နေကြည့်တာမျိုး၊ ပြာယာခတ်တဲ့လူက တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်လုပ်ယူပြီး နေကြည့်တာမျိုး စမ်းသပ်ကြည့်လို့ ရပါတယ်။ မရဲသော်လည်း ပြေးခဲစေဆိုသလိုပဲ သတ္တိရှိတဲ့ပုံစံနဲ့ ရင်ဆိုင်ကြည့်မယ်ဆိုရင် ရင်ဆိုင်ရင်း သတ္တိရှိလာစေတယ်။ ကျွန်တော် အလယ်တန်းကျောင်းသားဘဝက ညဘက် အိမ်ပေါ်ကနေ အိမ်အောက်ဆင်းပြီး အပေါ့သွားရမှာကို ကြောက်တယ်။ သရဲကြောက်တာ ဆိုပါတော့။ လမ်းထဲမှာ နာရေး ဘာညာရှိရင် ပိုကြောက်တယ်။

ကိုယ့်ဟာကိုယ် တွေးကြည့်တယ်။ သရဲဆိုတာ ငါလည်းမမြင်ဖူးဘူး။ ဘာကိုကြောက်တာလဲ သုံးသပ်ကြည့်တယ်။ စိတ်က ကြောက်နေတာ တွေ့ရတယ်။ ဒီကြောက်စိတ်ကို ဘယ်လိုတွန်းလှန်မလဲ ဆက်တွေးတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ကြောက်တဲ့ နေရာမှာ ဆင်းထိုင်ပြီး သရဲရှာကြည့်တယ်။ ရုပ်က မကြောက်တဲ့ပုံနဲ့ ကြိုးစားရင်း စိတ်ကလည်း မကြောက်တော့ဘူး။ ဒါဟာ ကျွန်တော် နားလည်တဲ့ စိတ်နဲ့ရုပ်

အပြန်အလှန်သဘောတရားပဲ ဖြစ်တယ်။



(၂) အသက်ရှူနှုန်းနဲ့ စိတ်...စိတ်နဲ့ အသက်ရှူနှုန်း။

စိတ်က ကြောက်သည်ဖြစ်စေ၊ ဒေါသထွက်သည်ဖြစ်စေ...အသက်ရှူနှုန်း မြန်လာတယ်။ ဒေါသဆိုတာလည်း ဝိညာဉ်ရဲ့ခံနိုင်ရည်မရှိမှုဖြစ်လို့ ကြောက်စိတ် တစ်မျိုးပါပဲ။ ဒေါသထွက်လာတဲ့အခါ ရင်ခုန်နှုန်း၊ အသက်ရှူနှုန်းမြန်ပြီး မောလာ တတ်တယ်။ ကြောက်ရင်လည်း ရင်တုန်ပြီး အသက်ရှူနှုန်းမြန်လာတာပါပဲ။ ကလေး ဘဝ စပြီး ရန်ဖြစ်ဖူးတုန်းက ဆိုရင် ကိုယ်က သူများကို လုပ်လိုက်တာပါ။ ခဏလေးနဲ့ တာဝေးပြေးထားတဲ့လူလို မောကျန်ခဲ့တယ်။ အသက်ရှူနှုန်း မြန်လာတယ်။ ဒါဟာ အနိုင်ယူချင်စိတ်၊ တစ်နည်းအားဖြင့်တော့ မနိုင်မှာ ကြောက်တဲ့စိတ်က စိတ်ကို လှုပ်ရှားပြီး မောကျန်ခဲ့တာ။

ဒါ့ကြောင့် ဒေါသထွက်လာပြီ၊ စိတ်တိုလာပြီဆိုရင် အသက်ကို နှေးနှေး ရှူကြည့်ပါ။ ဥပမာ - ရှူသွင်း ၅ စက္ကန့်၊ ရှူထုတ် ၅ စက္ကန့်ပေါ့။

ခဏလုပ်ကြည့်တာနဲ့ စိတ်ငြိမ်သက်လာပြီး ဒေါသတွေ လျော့လာတာ သိသိသာသာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။ ဒေါသထွက်လာရင် ခန္ဓာကိုယ်က အကြောတွေ တင်းမာလာတယ်၊ ဒါကိုလည်း စိတ်နဲ့လျော့ချထားဖို့ လိုတယ်။ ဒေါသထွက်မှရယ် မဟုတ်၊ သတိရတဲ့အချိန်တိုင်း ဘယ်နေရာမှာမဆို အသက်နှေးနှေး ရှူသွင်းရှူထုတ် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်လို့ရတယ်။ စိတ်ကို သိသိသာသာ ငြိမ်သက်စေတယ်။

ဟိန္ဒူဆာဒူးတွေ၊ ယောဂီသူတော်စင်တွေက အသက်ရှူတဲ့ အကြိမ်အရေ အတွက်နဲ့ အသက်ကို သတ်မှတ်ကြတယ်။ ဥပမာ... လူ့သက်တမ်းမှာ အသက်ရှူသွင်း ရှူထုတ် အကြိမ် ၁၀၀ ပဲ လုပ်ခွင့်ရှိတယ် ဆိုရင် အသက်ရှူမြန်တဲ့လူက အကြိမ် ၁၀၀ ခဏလေး ပြည့်သွားသလိုမျိုးပေါ့။

စိတ်တိုတယ် ဆိုတာ... အသက်ရှူနှုန်း တိုတာပါပဲ။
အသက်ကို ရှည်ရှည်ရှူခြင်းနဲ့ စိတ်ရဲ့သက်ရောက်မှုကို ချပြရင်းကနေ... စိတ်နဲ့ရုပ်အကြောင်း အဆုံးသတ်ပါစို့။



အမှတ်စဉ် (၂)

Conscious Mind & Subconscious Mind

လူတွေမှာ Conscious Mind နဲ့ Subconscious Mind ဆိုပြီး အသိစိတ်နဲ့ မသိစိတ် ဒါမှမဟုတ် အပြင်စိတ်နဲ့ အတွင်းစိတ်ဆိုပြီး ရှိတယ်။ ဒီမှာတော့ အသိစိတ် နဲ့ မသိစိတ်လို့ သုံးပါမယ်။

ကျွန်တော်တို့ နေ့စဉ်တွေ့ခေါ် ကြံဆလုပ်ကိုင် ဖြတ်သန်းနေကြတာ အသိ စိတ်နဲ့ပါ။

Sigmund Freud ရဲ့ Icebery Theory မှာ ပင်လယ်ထဲ မျောနေတဲ့ ရေခဲ စိုင်ကြီးတွေရဲ့ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ပဲရှိတဲ့ မြင်ရတဲ့ အရင်းကို အသိစိတ်နဲ့ တင်စား တယ်။ အောက်ကမြုပ်နေတဲ့ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်က မသိစိတ်ပေါ့။

လူတွေမှာရှိတဲ့ အသိစိတ်ရဲ့ အသုံးချမှုက ၅ ရာခိုင်နှုန်းကနေ ၁၀ ရာခိုင် နှုန်းအထိပဲ ရှိတယ်။ ကျန်တဲ့ ၉၀၊ ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းက မသိစိတ်ဘဲ။ မသိစိတ်နယ် ထဲအထိ ဘယ်လောက်တိုးချဲ့ သုံးစွဲနိုင်လဲဆိုပြီး စိတ်အားတွေ ကွာသွားတယ်။

အသိစိတ်က မေ့တတ်ပေမဲ့ မသိစိတ်က မမေ့တတ်ပါဘူး။ အသိဉာဏ် ဖြစ်တည်လာကာစကတည်းကနေ အခုအရွယ်အထိ တွေ့ကြုံ မှတ်သားခဲ့သမျှတွေ အားလုံးကို အသိစိတ်က အကုန် မမှတ်မိတော့ပေမဲ့ မသိစိတ်ထဲမှာတော့ အားလုံး ရှိပါတယ်။ ငယ်စဉ်ကနေ ကြီးတဲ့အထိ ထိတ်လန့်ခဲ့တာတွေ၊ စိတ်ဒဏ်ရာတွေအားလုံး မသိစိတ်ထဲမှာ ကျန်ခဲ့ပါတယ်။ အိပ်မပျော်တပျော် အခြေအနေတွေမှာ မသိစိတ်

နိုးပါတယ်။ အိပ်မက်တွေကလည်း မသိစိတ်ထဲမှာရှိတဲ့ အတိတ်က ခြေရာတွေ များပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် စိတ်ညှို့ အိပ်မွေ့ချပြီး မသိစိတ်ထဲက ဒဏ်ရာတွေကို ဖော်ထုတ် ကုသလိုရတာ ဖြစ်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် အိပ်မက်တွေကနေ ခြေရာခံပြီး ဒဏ်ရာတွေ ကို ကုကြတယ်။ အသိစိတ်က တွေးခေါ်သမျှ ပြောဆိုသမျှကို မသိစိတ်က ယုံတယ်။ နေ့စဉ် အထပ်ထပ် ပြောဆို တွေးကြံသမျှကို မသိစိတ်က တန်ပြန် အဖြေထုတ်ပေး ပါတယ်။

အဆင်မပြေပါဘူး။ စိတ်ညစ်လိုက်တာ... သူများတွေ အဆင်ပြေနေတယ် ငါပဲအဆင်မပြေတာ ဘယ်သူမှ ငါ့အပေါ်မကောင်းဘူး... ငါ့အကြွေး ဘယ်သူမှမပေး ကြဘူး... စသဖြင့် အသိစိတ်က အထပ်ထပ် တွေးခေါ် ပြောဆိုသမျှကို မသိစိတ်က အကောင်အထည်ဖော်ပေးတယ်။

ဒီလို Negative တွေ ပြောနေ တွေးနေသမျှ လူတွေအားလုံး အဆင်ပြေ မလာပါဘူး။ သူတို့ တွေးခေါ် ခံစားတဲ့အတိုင်းပဲ ဖြစ်နေကြတာပါပဲ။

ဒါ့ကြောင့် Negative တွေ တွေး၊ ပြော၊ ခံစားမိနေရင် Positive ဖြစ်အောင် ဆန့်ကျင်ဘက်ကို အမြန်ပြောင်းသင့်ပါတယ်။ မင်း တွေးသမျှ၊ ပြောသမျှတွေကို မသိစိတ်က မှတ်ထားပြီး မင်းဆီကို တုံ့ပြန်ပေးလို့ပါပဲ။

နာမည်တစ်ခုကို မေ့နေတယ်... ဟာ မေ့နေလိုက်တာ ပါးစပ်ဖျားလေးပါပဲ... ဆိုပြီး အသိစိတ်နဲ့ အထပ်ထပ် စဉ်းစားတယ်။ ခေါင်းသာ ပူလာတယ် ဘယ်လိုမှ အဖြေမထွက်ဘူး။ ဒီလို စူးစိုက်စဉ်းစားလိုက်ပြီး အသိစိတ်က မေ့သွားတဲ့အချိန်.... အဆက်အစပ်မရှိတဲ့ တစ်နေ့မှာ အရင်က စဉ်းစားထားတဲ့အဖြေ ပေါ်လာတတ်ပါ တယ်။

ဒါဟာ မသိစိတ်က ဆက်စပ်အလုပ်လုပ်ပြီး ရှာပေးလိုက်တဲ့ အဖြေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အသိစိတ်က စူးစူးနစ်နစ်တွန်းပေးတဲ့ အရာအားလုံးကို မသိစိတ်က ဆက်လုပ်သွားတယ်။ ကောင်းခြင်း၊ မကောင်းခြင်းတွေကို မသိစိတ်က မခွဲခြား တတ်ဘူး။ အသိစိတ် ပြောသမျှတွေကိုပဲ လုပ်ပေးတတ်တယ်။

အပေါ်ယံလေး တွေးသမျှတွေကတော့ မသိစိတ်ထဲ မရောက်တတ်ဘူး။ အထုံဖြစ်နေအောင် အထပ်ထပ် တွေးခေါ် ပြောဆိုသမျှတွေကတော့ မသိစိတ်ထဲ ရောက်ပါတယ်။

တစ်ခုခုကို တွေးပြီး မေ့သွားတာမျိုးတွေ၊ ကြောက်စရာ လန့်စရာတွေ

mgyoe.com

ကြိုလိုက်ရတာမျိုးတွေလည်း မသိစိတ်ထဲ လွယ်လွယ်ကူကူရောက်နိုင်တယ်။ ရေနစ်ပြီး သေမလို ဖြစ်ခဲ့ရသူတွေ ရေကို ကြောက်သလို၊ ယာဉ်တိုက်မှု ကြီးကြီးမားမား ကြုံပြီး သေမလောက် ကြောက်မိသွားတာတွေလည်း ဒီယာဉ်တွေကို မမောင်းရဲ၊ မစီးရဲ ဖြစ်ကုန်တယ်။ ဒါဟာ အလွန်အကျွံ ကြောက်တဲ့စိတ်က မသိစိတ်ထဲ ရောက်သွားလို့ မသိစိတ်က ပြန်ပေးတဲ့ အဖြေပါပဲ။

ကျွန်တော့်ဦးလေး တစ်ယောက်ဆို ငယ်ငယ်က အိမ်မီးလောင်သွားတာကို မြင်ပြီး ကြောက်မိသွားရင်းကနေ ကြီးတဲ့အထိ မီးဆို အလွန်အမင်း ကြောက်တော့တာပဲ။ သူ့ခိုး ခိုးခံရလို့ ဘဝပျက်သွားဖူးတဲ့ လူတစ်ယောက်ဆိုရင် အမြဲတမ်း မမှောင်ခင် ခြံတံခါးတွေ အကုန်ပိတ်ပြီး အိမ်လုံခြုံရေးအတွက် အမြဲ စိတ်တထင့်ထင့် ဖြစ်သွားတာမျိုးလည်း တွေ့ဖူးတယ်။ ငယ်ရွယ်စဉ် အကြီးအကျယ် ထိတ်လန့်စရာနဲ့ ကြုံတွေ့ရတာတို့၊ လူပုံအလယ် ရှက်စရာတစ်ခုခုနဲ့ ကြုံတွေ့တာတို့၊ အများဆုံးက မိဘတွေဆီက ရတဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေပါပဲ။ ဒါတွေ အားလုံးဟာ မသိစိတ်ထဲ ဝင်နေတဲ့ ဆူးတွေပါပဲ။

ဒါဟာ စူးနှင့်တဲ့ ခံစားချက်တွေ မသိစိတ်ထဲ ရောက်သွားလို့ ဒဏ်ရာရ ကျန်ခဲ့တာတွေပါပဲ။

စိတ်ဒဏ်ရာ အမျိုးအစားအားလုံး မသိစိတ်ကနေ လာတာတွေပါပဲ။ ကိုယ့်ဒဏ်ရာကို အတိအကျသိရင် ဒီဒဏ်ရာရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်စကားလုံးတွေ မသိစိတ်ကို ရောက်သွားလောက်အောင် အထပ်ထပ် Affirmation လုပ်ပြီး ပြောပေးရတယ်။

မသိစိတ်နဲ့ နီးတဲ့ အိပ်ခါနီးကနေ အိပ်ပျော်တဲ့အထိ ပြောပေးတာဟာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

နောက်တစ်ခုက မသိစိတ်နဲ့ နီးတဲ့ အခြေအနေဟာ Relaxation လုပ်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံး စိတ်နဲ့ခန္ဓာ တင်းအားတွေ ပျော့ပျောင်းလျော့ကျနေတဲ့ အချိန်ပါပဲ။

Relaxation ဆိုတာ စိတ်နဲ့ခန္ဓာကို ဖြေလျော့ပေးတာပါပဲ။ Yoga ထဲက Savasana နဲ့ တူပါတယ်။ Death Posture လို့လည်း ခေါ်တယ်။ လူသေလို တင်းအား ဘာမှမရှိဘဲ တင်းနေတဲ့ နေရာမှန်သမျှ စိတ်နဲ့ လျော့ပစ်ရပါတယ်။ တချို့က ခြေဖျားကနေ ဦးခေါင်းအထိ အစိတ်အပိုင်းအားလုံးကို စိတ်နဲ့လျော့တယ်။ တချို့ကလည်း ဦးခေါင်းကနေ ခြေဖျားပေါ့။ တစ်ကိုယ်လုံး ပြေလျော့ပြီး အပြည့်အစ အနားရသွားဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။ ဖြေလျော့ပြီးသွားတာနဲ့ ကိုယ်ပြောချင်တာ

လေးတွေ မသိစိတ်ကိုရောက်အောင် ပြောရပါမယ်။

Auto-suggestion လုပ်တယ်၊ Manifestation လုပ်တယ် အဆင်မပြေဘူး ဆိုတာတွေရှိတယ်။ ပါးစပ်ဖျားကနေ ပြောရုံနဲ့တော့ အကျိုးရှိမလာပါဘူး။ မသိစိတ် အထိ ရောက်အောင် စိတ်ပါလက်ပါ၊ စူးစူးနစ်နစ်၊ ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ ပြောရပါမယ်။ မသိစိတ်နဲ့ နီးတဲ့အခြေအနေတွေမှာ ပြောရပါတယ်။ ကိုယ်ပြောသမျှကို မသိစိတ်က ယုံဖို့ဆိုရင် အသိစိတ်က အရင် ယုံရပါတယ်။ သံသယနည်းနည်းလေး ရှိတာနဲ့ အကျိုးမရှိတော့ပါဘူး။ ယုံကြည်မှုစစ်စစ်ရဖို့ လေ့လာမှုနဲ့ အတွေ့အကြုံလိုပါတယ်။

မသိစိတ်ကို... အတွင်းစိတ်၊ တန်ခိုးစိတ်၊ မနောမယစိတ်၊ စကြာဝဠာနဲ့ ဆက်သွယ်နိုင်သောစိတ် ဆိုပြီး အမျိုးမျိုး ခေါ်ကြတယ်။

Universe နဲ့ ဆက်စပ်နေတာ Subconscious mind ပဲ။ မသိစိတ်ကနေ universe ကို သတင်းပို့လို့ ရတယ်။ မသိစိတ်ကို အသိစိတ်က အထပ်ထပ် အကြောင်း ကြားရတယ်။ မသိစိတ်က လက်ခံသွားရင် Universe ဆီ သတင်းရောက်တော့တာပဲ။ Universe ဆီကနေ မင်းဖြစ်ချင်တာတွေ ပြန်ရောက်လာတယ် (ဒါဟာ စကြာဝဠာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အယူအဆ ဖြစ်ပါတယ်)။

ဒါကို ဆုတောင်းပြည့်တယ်လို့လည်း ပြောကြသလို ဘာသာရေးတွေ က ဘုရားသခင် လုပ်ပေးတယ်လို့ သုံးကြတာပဲ။

စိတ်အလုပ်တွေသာ အမျိုးအစားတွေ အများကြီး ကွဲနေတာပါ။ အနှစ်ချုပ် ကတော့ အသိစိတ်ကနေ မသိစိတ်ဆီ သွားတဲ့ခရီးစဉ်ပါပဲ။



အမှတ်စဉ် (၃)

မနောဝိညာဉ် (သို့) ကြောင်းကျိုးဆက်စပ် ယူနီဗတ်

ကျွန်ုပ်တို့စိတ်သည် ပစ္စုပ္ပန်တွင် ကျင်လည်သည်ဟု ထင်ရ၏။ သို့သော် အတိတ်သို့လည်းကောင်း၊ အနာဂတ်သို့လည်းကောင်း လူးလားခေါက်ပြန်ရှိလေ၏။

အတိတ်ဟူသည် ကျွန်ုပ်တို့မှတ်မိသော အရွယ်မှစ၍ ကြားကာလ အဖြစ် အပျက်များနှင့်တကွ မနေ့ကအပါအဝင် ကျန်ခဲ့သော တစ်မိနစ် တစ်စက္ကန့် ကျွန်ုပ် ရေးနေသော စာ၏ရှေ့တစ်လုံးမှာ အတိတ်ဖြစ်၍ ရေးနေဆဲ ထိလိုက်တိုင်း ပစ္စုပ္ပန် တွေ ကြွေလေပြီ။ အတိတ်များဖြစ်ဖို့ ပစ္စုပ္ပန်တွေ တဖြုတ်ဖြုတ် စတေးနေရလေ၏။

ကျွန်ုပ် အသက် ၃၀ တွင် ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ပိုင်အတိတ်ကား နှစ် ၃၀ ထက် မပိုပေ။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့ ရှင်သန်ခြင်းမတိုင်ခင် အတိတ်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ သေဆုံး ပျောက်ကွယ်သွားပြီး နောက်ပိုင်း အနာဂတ်ကာလများမှာ အဆုံးအစမရှိ ရှည်လျား ကုန်၏။

ကျွန်ုပ်တို့၏ အတ္တကြေးမုံတွင် ကိုယ်ပိုင် အတိတ်နှင့် ကိုယ်ပိုင် အနာဂတ် သာ ရှိကုန်၏။

လူသားအားလုံးသည် တစ်သားတည်း ရှိငြားအံ့။ ကျွန်ုပ်တို့ လောကထဲ မရောက်ခင် အတိတ်နှင့် လောကအတွင်း သေလွန် ပျောက်ကွယ်ပြီး အနာဂတ် အားလုံးမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ အတိတ်နှင့် အနာဂတ်များသာ ဖြစ်ပေမည်။

ကျွန်ုပ်တို့ လေ့လာသမျှ အတိတ်များအားလုံးသို့ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်သည်

mgyoe.com

ရောက်၏။

ဥပမာ ဆောင်ပါအံ့။ ပထမ မြန်မာနိုင်ငံတော် ပုဂံခေတ်အကြောင်း လေ့လာရာတွင် ပုဂံခေတ် အဆင်အယင် ရှုခင်း၊ စကားလုံး အဖြစ်အပျက်များ၏ ပုံရိပ်သည် ကျွန်ုပ်တို့ မနောဝိညာဉ်တွင် ထင်လေ၏။

ကျွန်ုပ်တို့၏ အနာဂတ်တွင် ဖြစ်လတ္တံ့သော၊ ဖြစ်ချင်သမျှသော အကြောင်း အရာ၊ ပိုင်ဆိုင်ချင်သော ရုပ်ဝတ္ထုများအားလုံး ကျွန်ုပ်တို့၏ မနောဝိညာဉ်တွင် ထင်မြင် ပုံဖော်ရလေ၏။

လောကထဲတွင် ကျွန်ုပ်တို့ ပျောက်ကွယ်ပျက်သုဉ်းသွားသည်အထိ ကျွန်ုပ်တို့၏ မနောဝိညာဉ်မှာ ဤစကြာဝဠာအတွင်း ပဲ့တင်ထပ်၍ တူရာ မနောဝိညာဉ်များ ဆွဲငင် ပေါင်းစပ်ကာ လူသားအားလုံး၏ လိုအင်ဆန္ဒများကို အကောင်အထည် ဖော်နေမည်ဖြစ်၏။ (ဤသည်ကား လူမှထွက်လာသော စိတ်လှိုင်းများသာဖြစ်၍ လူအားလုံးနှင့် ဆိုင်သော စိတ်ဗီဇသဘောတရားဖြစ်သည်ဟု မှတ်ယူပါကုန်။)

ဤလောကရှိ လူသားအားလုံး၏ လိုအင်ဆန္ဒများသည် စကြာဝဠာနှင့် မနော ပေါင်းစပ်ကာ တပေါင်းတစည်းတည်းအဖြစ် နောက်ထပ် လူသားမျိုးနွယ်များ၏ လိုအင်ဆန္ဒများအား အကောင်အထည်ဖော်နေမည်ဖြစ်၏။

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးမှာ စကြာဝဠာ မနောဝိညာဉ်များပင်တည်း။



အမှတ်စဉ် (၄) တရားနှင့် အမြင်

အသက် ၇၀ ကျော် ၈၀ နီးပါး ဆရာကြီးတစ်ယောက်နဲ့ စကားပြော
ကြည့်တယ်။

စကားစပ်မိရင်း သေခါနီး ခံစားရတဲ့ လူတွေအကြောင်း ရောက်သွားတယ်။
တရားထည့်ပြောရရင် တရားအားမထုတ်ခဲ့လို့လို့ ကိုယ်က ပြောတယ်။

ဆရာကြီးက ဒီအရွယ်ရောက်မှတော့ ထွက်ရပ်လည်း မပေါက်ချင်တော့
ပါဘူးတဲ့။

ကျွန်တော် သူ့ကို ရှင်းပြတယ်။

ခန္ဓာကိုယ် တောင့်တင်းဖို့ gym ဆော့ကြတယ်။

စိတ်သန်မာ တောင့်တင်းဖို့ကျတော့ တခုတ်တရ တရားထိုင်တဲ့လူဆိုလို့
တော်တော်ရှားမယ်။

တရားလို့ သုံးလိုက်တာနဲ့ ဘုန်းကြီးတို့၊ ဘုရားတို့ အရင် သွားမြင်တယ်။
တရားထိုင်တယ် ဆိုတဲ့လူကို... မင်း ဘုန်းကြီးဝတ်တော့မလို့လား။

တရားဆိုတာနဲ့ ဘာသာရေးနဲ့ တွဲမြင်သွားတယ်။

ဘာသာရေးဆိုတာ သမထ၊ ဝိပဿနာ... ခက်တယ် မလွယ်ဘူး ငါ
ငယ်သေးတယ်။

ကျွန်တော်သိတဲ့ တရားဆိုတာ မတရားတာရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် တရားမျှ

mgyoe.com

စာနာတရား။

ကိုယ်ကျင့်တရား။

ငါးပါးသီလကို ခွဲကြည့်ရင် စာနာတရားနဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားပဲ ရတယ်။

တရားအားထုတ်တယ် ဆိုတာလည်း တရားသဖြင့် တည်ငြိမ် မှန်ကန်စွာ

နေထိုင်ကျင့်ကြံခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။

ဗုဒ္ဓရဲ့ ဓမ္မ ဆိုတာလည်း သဘာဝက လာတဲ့ နည်းလမ်းတွေပါပဲ။

တရားဆိုတာ ဗုဒ္ဓ ဖန်တီးခဲ့တာမဟုတ်ဘူး။ ဗုဒ္ဓက ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့တာ။

တရားလို့ သုံးကြတယ်။ တရားလို့ ပြောလိုက်ရင်... စကားလုံးကြီးတယ်။

ဘုန်းကြီး၊ ရဟန်း၊ တောရိပ်ခိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုပဲ မြင်ကြမယ်။ ဒီလို မြင်သိလိုက်တော့

တရားဆိုတာ ငါနဲ့ မဆိုင်ဘူး၊ ငါ ငယ်သေးတယ် တရားမပေါက်ချင်သေးဘူး...

ဟိုဆရာကြီးစကားနဲ့ ပြောရရင် ထွက်ရပ်မပေါက်ချင်ဘူး။

တကယ်တော့ တရားဆိုတာ...စိတ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးကျင့်စဉ်ပါပဲ။

ခုခေတ် gym ဆော့ကြတယ်။ စိတ် ခန္ဓာကိုယ် သန်စွမ်းလာတယ် (ခန္ဓာကိုယ်ကို အထူးပြုတယ်)။

Yoga ကျင့်တယ်။ စိတ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်သန်စွမ်းတယ် (စိတ်ကိုအထူးပြုတယ်)။

တရားထိုင်တယ်ဆိုတာ စိတ်ကို သန်စွမ်းစေတယ်။

တရားထိုင်တယ်လို့ မသုံးချင်ရင် Meditation လုပ်တယ်လို့သုံး။ ဘုရား

ရှေ့မှာ လုပ်မှမဟုတ်ဘူး။ စိတ်အဆင်ပြေတဲ့ ဘယ်နေရာမှာလုပ်လုပ် ရတယ်။

ဒါဟာ စိတ်ကို သန်စွမ်းစေတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းပဲ။

စိတ်သန်စွမ်းလာရင် ဘာတွေ ဖြစ်လာမလဲ။

လောကဓံကို ခံနိုင်လာတယ်။

ငယ်ရွယ်စဉ် စိတ်အားပျော့ချိန်မှာဝင်လာတဲ့ inner child တို့ စိတ်ဒဏ်ရာ Trauma တို့ကို မှေးမှိန် ပျက်ပျယ်သွားစေတယ်။ စိတ်မသန်စွမ်းတဲ့အချိန် မသိစိတ်ထဲ ဝင်သွားတဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာတွေဟာ စိတ်သန်စွမ်းလာတဲ့အခါ အလိုလို ပျက်ပြယ်သွား တယ်။

စိတ်မသန်စွမ်းတဲ့လူတွေ၊ စိတ်ဒဏ်ရာကို healing (ကုသ) လုပ်နေတဲ့ လူတွေဆိုတာ စိတ်သန်စွမ်းအောင် ကြိုးစားတာနဲ့အတူတူပဲ။ သဘာဝဘောင်ထဲမှာ နေထိုင်နိုင်ရမယ်။ သဘာဝမကျတဲ့ အရာမှန်သမျှ ဓမ္မ မဟုတ်သလို စိတ်အပေါ်

mgyoe.com

သက်ရောက်အားတွေလည်း ပိုလာတယ်။

တချို့က စိတ်ဒဏ်ရာ ကုသတယ်။ ဒါပေမဲ့ အစွန်းရောက် ချစ်ခြင်းတွေကို မပယ်နိုင်တဲ့အခါ လိုသလောက် ခရီးမရောက်သလို စိတ်အပေါက်ဖြစ်နေတဲ့အတွက် လုပ်သမျှ အကျိုးမဖြစ်နိုင်ဘူး။

ညီမငယ်တစ်ယောက် သူ့ရဲ့စိတ်ဒဏ်ရာကို နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ကုသတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခွေးတွေ၊ ကြောင်တွေနဲ့ ထမင်းအတူစားတယ်။ တစ်အိပ်ရာထဲ အိပ်တယ်။ တိရစ္ဆာန်ကို လူလိုချစ်တယ် ဆိုပါတော့။

သူ့ကို ပြောပြဖြစ်တာက သတ္တဝါလေးတွေကို ချစ်တာ ကောင်းတယ်။ လမ်းဘေးမှာတွေ့တဲ့ ခွေးလေး၊ ကြောင်လေးတွေကအစ မေတ္တာတရားနဲ့ ကျွေးမွေး လို့ ရတယ်။ ကိုယ့်အိမ်မှာ မွေးထားလည်း မေတ္တာအပြည့်နဲ့ စောင့်ရှောက်နိုင်တယ်။ အချစ်လွန်ပြီး အတူတူထားတာကျတော့ ကိုယ်လည်း ရောဂါဖြစ်လာတတ်သလို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာလည်း သမားရိုးကျ မဟုတ်တဲ့ စံလွဲမှုဖြစ်လာတယ်။

မေတ္တာတရားက မှန်ကန်တည့်မတ်မှုအပေါ် အခြေခံတယ်။ အစွန်းရောက် လာတဲ့အခါ စိတ်ရောဂါအသွင်ကို ဆောင်သွားတယ်။

Healing လုပ်နေတဲ့ လူတွေဆို ပိုဆိုးတယ်။ ဘာတွေ ဘယ်လောက်ပဲ ကြိုးစားနေပါစေ Life style နဲ့ ထူးကဲအစွန်းရောက်မှုတွေ မပြောင်းနိုင်ရင် ပလိုင်း ပေါက်နဲ့ ဖားကောက်သလိုပါပဲ။

Trauma သမား မှန်သမျှ ပျော့ကွက်ဖြစ်နေတဲ့ ယိုပေါက်မှန်သမျှ မပိတ် နိုင်ရင် ပြန်ကောင်းတယ်လို့ ယူဆနေလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လိမ်မိတာပါပဲ။

ပြောချင်တာကတော့ Meditation ဆိုတာ စိတ်ကို သန်မာစေတယ်။ စိတ်သန်မာလာရင် အပေါ်က ပြောတဲ့ ပျော့ကွက်တွေ ပိတ်ကုန်တယ်။ Trauma တွေ ပါးပြီး ပျောက်လာမယ်။ စိတ်သန်မာလာရင် သတိကောင်းလာတယ်။ စိတ်ကို ပုံမှန်လေ့ကျင့်ထားတဲ့လူက အသက်ကြီးလာလို့ သူငယ်ပြန်တာမျိုး မဖြစ်နိုင်တော့ ဘူး။ သေဆုံးခါနီးမှာတောင် ပြင်းထန်တဲ့ ဝေဒနာကို ချောက်ချောက်ချားချား မခံ စားရတော့ဘူး။

ကျွန်တော်နဲ့ စကားပြောခဲ့တဲ့ ဆရာကြီးကို ဝင်လေ ထွက်လေ မှတ်ဖို့ ပြောတော့ အချိန်လည်းမရှိဘူး ထွက်ရပ်လည်း မပေါက်ချင်ဘူးတဲ့။ စိတ်လေ့ကျင့်ခန်း နဲ့ ထွက်ရပ်ပေါက် ဘာညာနဲ့ လူတချို့ ရောထွေးနေကြတယ်။ အသက်ရှူတာကို မှတ်ဖို့ အချိန်သီးသန့် မယူနိုင်ရင်လည်း အဆင်ပြေသလို လုပ်လို့ရနေသလို အိပ်

ခါနီးလည်း လုပ်လို့ရနေတာပဲ။ တကယ်တော့ စိတ်နဲ့ လူရဲ့ ဆက်သွယ်ချက်ကို မလေ့လာဘဲ သဘောပေါက်ဖို့တော့ ခက်ပါတယ်။

ဝင်လေ ထွက်လေ မှတ်တဲ့ အာနာပါနက သမထကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်တယ်။ ဝိပဿနာကျ ခက်တယ် ထင်ပြန်ရော။ ဝိပဿနာက စိတ်ဖြစ်စဉ်တွေကို သတိနဲ့ စောင့်ကြည့်တာပါပဲ။ သမထ အရင်လုပ်ပြီး တည်ငြိမ်မှုတစ်ခုရမှ ဝိပဿနာ ရှုလို့ ရမယ် ထင်ကြတယ်။ ဒါကို သမထရှေ့သွား ဝိပဿနာလို့ ခေါ်ကြတယ်။

ဝိပဿနာ တန်းရှုပြီး သတိကပ်တဲ့အချိန်တိုင်း သမာဓိဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာကို သုဒ္ဓဝိပဿနာလို့ခေါ်တယ်။ ဆရာကြီးရွှေဥဒေါင်းက လူတိုင်းနားလည်တဲ့ အသုံး အနှုန်းနဲ့ ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌမတ္တံ ဆိုတဲ့ စာအုပ်ကို ရေးခဲ့တယ်။ မြင်ကာမတ္တ၊ ကြားကာမတ္တ သတိကပ်ကပ် သွားတာမျိုးပေါ့။ ငှက်အော်သံ ကြားတယ်၊ ကြားတဲ့အာရုံမှာ ရပ် လိုက်ရတယ်။

ဒါ ကျွဲကန်းအော်သံပဲ။ ကျွဲကန်းက ဘယ်သစ်ပင်ပေါ်က အော်နေတာလဲ၊ အရင်က လာမအော်ပါလား ဆိုပြီး အတွေးတွေက တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု ချိတ်ဆက်ပြီး ဖြစ်လာတာပေါ့။

ငယ်ငယ်က ဆိုကြသလိုပေါ့... မ တာက ဘိုးဘိုးအောင် အောင်တာက စာမေးပွဲ၊ ပွဲတာက သီတင်းကျွတ်...ဒီလို ဆက်ဆက်ဆိုဖူးကြတယ် မဟုတ်လား။

စိတ်ဖြစ်စဉ်တွေကလည်း ဒီလိုပါပဲ ဒါတွေကို သတိကပ်ပြီး ဝိပဿနာ ရှုလို့ ရတာကို ပြောတာပါ။

ဝိပဿနာလို့ မသုံးချင်လည်း စိတ်လေ့ကျင့်ခန်းလို့ သုံးလည်းရတာပဲ။ အသုံးအနှုန်းထက် အကျိုးအပြစ်က အဓိကပါ။ (ဝိပဿနာမှာလည်း အင်္ဂါရပ်တွေ တော့ ရှိသေးတာပေါ့၊ စာက ရှည်ပြီဆိုတော့ ရပ်ထားပါဦးစို့)။



အမှတ်စဉ် (၅) ဆွဲငင်ခြင်း နိယာမ

လူတွေရဲ့အတွေးတွေ၊ ခံယူချက်တွေဟာ စွမ်းအင်အဖြစ်နဲ့ အပြင်ကို ထွက်ပါတယ်။

အတွေးတိုင်းမှာ Frequency ရှိတယ်။

အနီးဆုံး ပြောရရင် TV တို့ Radio တို့ကနေ ဖမ်းယူ ထုတ်လွှင့်တဲ့ frequency တွေနဲ့ တူတယ်။

အတွေး Positive or Negative thinking တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ပတ်လည် မှာ အရောင်အဖြစ် ရှိနေကြတယ်။ ဒါဟာ Aura လို့ ခေါ်တဲ့ ကိုယ်ရောင်ကိုယ်ဝါ ဖြစ်တယ်။

ကျွန်တော်တို့ လူတစ်ယောက်နဲ့ စကားပြောတဲ့အခါမှာ နှစ်လိုဖွယ် ခံစားရတာရှိသလို မနှစ်မြို့သလို ခံစားရတာတွေလည်း ရှိတယ်။ တချို့ကို တွေ့ရတာလင်းသလို ခံစားရပြီး တချို့နဲ့ တွေ့ရတာ မှိုင်းနေသလို ခံစားရတယ်။ တချို့ကတော့ အမည်းရောင်။

ဒါတွေဟာ အသားအရောင်နဲ့ မဆိုင်တဲ့ လူ့စိတ်က ထွက်တဲ့ ကိုယ်ရောင်ကိုယ်ဝါတွေပဲ။

အတွေးတွေ၊ ခံယူချက်တွေ၊ စိတ်ဓာတ်တွေက စွမ်းအင်အဖြစ် အပြင်ကို ထွက်တယ်။ စွမ်းအင်အနေနဲ့ တုန်ခါမှု Vibration တွေ၊ Frequency တွေ ရှိတယ်။

ဒါကြောင့် လူတွေမှာ Frequency တွေ၊ Vibration တွေ နီးစပ်တူညီမှသာ အချင်းချင်း
ချိတ်ဆက်လို့ရတယ်။ ဒါတွေ မတူညီတဲ့အခါ တစ်နည်းနည်းနဲ့ ဝေးကွာသွားတယ်။
လမ်းခွဲကြရတယ်။ စွမ်းအင်တွေဟာ တူညီရာကိုသာ ဆွဲငင်ကြတယ်။

သာမဏေန သာမဏေနော ဂေါဏေန ဂေါနော... ဆိုတာလည်း ဒီ
သဘောပါပဲ။

ဒါဟာ ကိုယ့်ဆီ ဝင်လာတဲ့ လူတွေ၊ ထွက်သွားတဲ့ လူတွေအတွက်
အကောင်းဆုံး အဖြေပါပဲ။



အမှတ်စဉ် (၆)

ထမင်းစား၊ ရေသောက်၊ စာဖတ်၊ တရားထိုင်

လူအသက်ရှင်ဖို့ ထမင်းစား၊ ရေသောက်လုပ်တာနဲ့ ထပ်တူပဲ... စိတ် အသက်ရှင်ဖို့ စာဖတ်၊ တရားထိုင် လုပ်ပေးရတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ငယ်ငယ်က ဘာသာရေးစာအုပ်တွေ ဖတ်ရင် ဖွက်ပြီး ဖတ်ရတယ်။

လူအများအမြင်ကို ဂရုမစိုက်တတ်ပေမဲ့၊ ဘယ်လိုမှ မမြင်ရင်တော့ ပို ကောင်းတာပေါ့။ ဘာသာရေး ဖတ်ရင်၊ လုပ်ရင်ပဲ ဘုန်းကြီးဝတ်ဖို့လားတို့၊ သိုင်း သင်ရင်ပဲ လက်ဝှေ့ထိုးဖို့လားတို့... ခန္ဓာကိုယ်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရင်ပဲ ဘာလုပ်စားဖို့ လဲတို့ မေးတတ်ကြတယ်။

စိတ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ဆက်နွယ်မှုကို လေ့လာတဲ့သူတွေ၊ ခံစားတတ်တဲ့သူတွေ ပဲ သိကြတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်လေ့ကျင့်တဲ့ လူတစ်ယောက်က စိတ်ပါ ကြည်လင်တယ်။

စိတ်လေ့ကျင့်သူ တစ်ယောက်က မျက်နှာနဲ့ အသားအရေပါ ကြည်လင် တယ်။

ဘာသာတရားက စိတ်ကို သင်ပေးတယ်။ ဘဝနေထိုင်မှုတွေကို သင်ပေး တယ်။ လူအများစုက ဘာသာရေးလုပ်ရင် ကုသိုလ်ရဖို့ဆိုပြီး လုပ်ကြတယ်။ စီးပွား ရေး အဆင်ပြေချင်တယ်၊ သေရင် ကောင်းရာဘုံဘဝ ရောက်ချင်တယ်... ဆိုတာက ပိုများနေတယ်။

တကယ့်လက်တွေ့မှာတော့ ဘုရားရှိခိုးနေတဲ့ လူတစ်ယောက်က ကြည်လင်တဲ့စိတ်ကိုရနေမှ ရှိခိုးနေစဉ် သက်ရောက်မှုရှိတယ်။ ဒီသက်ရောက်မှုကို ဘယ်လောက်အထိ ဆွဲယူနိုင်မှာလဲဆိုတာကိုပဲ အဖြေထုတ်ရမယ်။ စိတ်ကို တစ်နေရာထဲမှာ ထားတဲ့ အလေ့အကျင့်ဖြစ်တဲ့ Meditation လုပ်ပေးရတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ တရားထိုင်တယ်လို့ သုံးပေမဲ့ တခြားဘာသာတွေမှာလည်း ရှိကြတယ်။ ဘာသာမဲ့တွေပါ လုပ်လို့ရတဲ့ စိတ်အလေ့အကျင့်တစ်ခုပါပဲ။ ဘာသာရေးနဲ့ ဆိုင်တယ်လို့ မြင်ရင်ဆိုင်ပြီး မဆိုင်ဘူးလို့ မြင်ရင် မဆိုင်ပါဘူး။

ဗုဒ္ဓဘာသာအနေနဲ့တော့ ဝိပဿနာရှုဖို့ သမာဓိကို လေ့ကျင့်ရတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀ ထဲက နှစ်သက်ရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို လေ့ကျင့်နိုင်တယ်။ အများစု လုပ်ကြတာတော့ ဝင်လေ၊ ထွက်လေကို မှတ်တဲ့ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းပဲ။

ဒါဟာ နေ့စဉ် အသက်ရှင်ဖို့ ထမင်းစားရေသောက်သလို... စိတ်ဖွံ့ဖြိုးဖို့ အတွက် မဖြစ်မနေလုပ်သင့်တဲ့ အကျင့်တစ်ခု ဖြစ်တယ်။

ဝင်လေ၊ ထွက်လေ မမှတ်ချင်ရင်လည်း စိတ်ကို ဘာမှမတွေးဘဲ ဗလာထားနိုင်သလောက် ထားလို့ရတယ်။ နေ့စဉ် ၅ မိနစ်ကစပြီး နာရီဝက်၊ တစ်နာရီ လုပ်သင့်တယ်။

လောကဓံ အဆိုးအကောင်း မှန်သမျှ တည်ငြိမ်တဲ့စိတ်နဲ့ မတုန်မလှုပ် ကျော်ဖြတ်နိုင်စိတ်ကို လူတိုင်း လိုချင်ကြတယ်။ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ အချစ်ရေး ပြဿနာတွေကြောင့်ပဲ စိတ်နှလုံးတွေ ညှိုးနွမ်းရတယ်။ မိသားစုအရေးတွေ၊ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကြောင့် စိတ်ဒုက္ခတွေ၊ သောကတွေ ရောက်ရတယ်။

ဒါတွေကို မတုန်မလှုပ် ကျော်ဖြတ်နိုင်ဖို့ Meditation လုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်ခိုင်မာမှုကသာ အရာရာကို ကျော်ဖြတ်နိုင်တဲ့ ခွန်အားတွေကို ဖြစ်စေတယ်။

နောက်တစ်ခုက စာဖတ်ခြင်းပဲ။ သုတ၊ ရသ စာပေတွေ အပါအဝင် စာပေါင်းစုံ ဖတ်သင့်တယ်။ စာဖတ်ခြင်းဟာ သူများဦးနှောက်နဲ့ တွေးခြင်းလည်း ဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ နေ့စဉ်ဘဝ ဖြတ်သန်းမှုဘောင်ဆိုတာ ကျဉ်းကျဉ်းလေးပါ။ အသိဉာဏ်ဆိုတာလည်း ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်အနေနဲ့ဆို ကိုယ်ဖြတ်သန်းသလောက်ထဲ ကပဲ ရနိုင်တယ်။

စာဖတ်ခြင်းနဲ့ တခြားလူတွေရဲ့ အသိဉာဏ်တွေကိုပါ စုဆောင်းနိုင်တယ်။ ကိုယ့်အသိဉာဏ်နဲ့ ယှဉ်တုနိုင်တယ်။ ကိုယ်ပိုင်အသိနဲ့ ပေါင်းစပ် ပြုလုပ်နိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် စာဖတ်ပြီး စာသိမဖြစ်ဖို့ အတွေ့အကြုံ၊ အတွေးအမြင်တွေနဲ့ ပေါင်းစပ်မှ ရနိုင်မယ်။ ဘာစာဖတ်ဖတ် ရမ်းသန်းယုံဖို့ထက် ဖြစ်နိုင်၊ မဖြစ်နိုင်ကို အသိဉာဏ်နဲ့ ချိန်ထိုးပြီး တွေးနိုင်ရမယ်။

Facebook မှာ ပညာပေးလိုလို တစ်ဝက်မှန် တစ်ဝက်မှားလိုလို စာတွေ အများကြီး တွေ့ရတယ်။ အမှန်ထင်နေကြသူတွေလည်း များတယ်။ စာဖတ်သူ တစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ အတွေးအခေါ်မြင့်ဖို့ဆို စာတိုပေစလောက်နဲ့တော့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ပုဂ္ဂလိကခံစားချက်နဲ့ တွေးဖို့ထက် ဖြန့်ကျက်တွေးနိုင်ဖို့ လိုတယ်။ စာအုပ် ကိုင်ဖတ် နိုင်ဖို့ လိုတယ်။ အားရင် စာဖတ်တယ် ဆိုတာထက် စာဖတ်ဖို့ အားချိန်ယူတယ် ဆိုတာပဲ ဖြစ်သင့်တယ်။ မအားတဲ့ကြားကပဲ အသိဉာဏ်တွေကို update မြှင့်ဖို့ စာဖတ်သင့်ပါတယ်။



အမှတ်စဉ် (၇)

Will Power

Will Power လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်တန်ခိုးဆိုတာ စေတသိက်တွေကို ထိန်းချုပ်ရတာပဲ။

ဆန္ဒတန်ခိုး ဆိုပါတော့။

စေတသိက်ဆိုတာတော့ စိတ်ပေါ်မှာ ထင်ဟပ်တဲ့ ခံစားချက်တွေ အားလုံးကို ဆိုလိုတယ်။

စေတသိက်တွေကို တမင်ထိန်းချုပ်ခြင်းနဲ့ နာကျင်မှုတွေကို အားမတန်လို့ မျှိုသိပ်လိုက်ရတာနဲ့ မတူဘူး။ နာကျင်မှု၊ နာကျည်းမှု၊ အကြီးအကျယ် စိတ်ထိခိုက်မှုတွေကို မျှိုသိပ်မိသွားပြီး အသိစိတ်က မေ့သွားတဲ့အခါမှာ မသိစိတ်ကတော့ မမေ့ဘူး။ မသိစိတ်မှာ ကျန်ခဲ့တာတွေက စိတ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ပြဿနာတွေ ဖြစ်တဲ့အထိ ဒုက္ခပေးတတ်တယ်။

Will Power ဆိုတာ မိမိကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း (self-control) ပဲ။ Will Power မရှိဘူးဆိုတာ (lack of self-control) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း မရှိတာပဲ။ ကျွန်တော်တို့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ထိန်းချုပ်မှုမဲ့လုပ်ရပ်တွေ အရမ်းများတယ်။ စိတ်က ကျွန်တော်တို့ကို အမြဲတမ်း အနိုင်ယူနေတယ်။ ပျင်းတဲ့စိတ် ဝင်လာတာနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က ဘာမှမလုပ်ချင်တော့ဘူး။ ပျင်းတဲ့စိတ်ကို တွန်းလှန်ပြီး လုပ်စရာရှိတာ လုပ်နိုင်သွားရင် စိတ်ကို နိုင်လာမယ်။

Will Power ဆိုတာ သီးသန့်အချိန်ယူပြီး ကျင့်စရာ မလိုဘူး။ နေ့စဉ် ဖြတ်သန်းမှုလေးတွေကို သတိထားပြီး ထိန်းချုပ်ရုံပဲ။ ကျွန်တော်တို့ဆို ဆေးလိပ် တစ်ဘူး ဝယ်လိုက်ရင် ခဏလေး ကုန်သွားတတ်တယ်။ ရှိနေတယ်၊ မြင်နေတယ် ဆိုတော့ သောက်ချင်လာတယ်။ ဥပမာ တစ်နေ့ကို နှစ်လိပ်ပဲသောက်မယ် ဆိုတဲ့ ထိန်းချုပ်နိုင်မှုမျိုးကို ဆိုလိုတယ်။ တစ်နေ့ နှစ်လိပ်ပဲသောက်လေ့ရှိတဲ့ လူမျိုးကျ ထိန်းချုပ်တာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ဒါ အလေ့အထဖြစ်တယ်။

ထိန်းချုပ်မှုဆိုတာ အခက်အခဲကို ကျော်ဖြတ်ခြင်းပဲ။ လုပ်ချင်လို့ တစ်ခုခု ဖြစ်နေတဲ့အရာကို မလုပ်ဘူးဆိုပြီးတော့ ထိန်းချုပ်တာ။ ထိန်းချုပ်လို့ အောင်မြင် သွားတာနဲ့ ငါ့စိတ် ငါနိုင်တယ် ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမှတ်ပေးထားပါ။ စိတ် အလိုလိုက်လေ တန်ခိုးနည်းလေဖြစ်ပြီး... ဆန္ဒကို ထိန်းချုပ်လေ တန်ခိုးကြီးလေပါပဲ။ Will Power ဆိုတာ ဆန္ဒဒွိပါဒ်ဖြစ်တယ်။

အဓိဋ္ဌာန်ဆိုတာလည်း အခက်အခဲကို ဖြတ်ကျော်တဲ့ စိတ်စွမ်းအားပဲ။

အရာတစ်ခုကို မဖြစ်မနေ မပျက်မကွက် အချိန်မှန်လုပ်ခြင်းဟာ စိတ်စွမ်း အားကို တိုးတက်စေတယ်။

ကိုယ်လုပ်တဲ့အရာက ခက်ခဲလေ စိတ်စွမ်းအား ပိုတိုးလေပဲ။

အခက်အခဲတစ်ခုကို မဖြစ်မနေ မပျက်မကွက်လုပ်ခြင်းဆိုတာ ဒီအခက် အခဲကို သည်းခံရတယ်၊ စိတ်ကို ထိန်းချုပ်ရတယ်။ သည်းခံခြင်းဆိုတာ စိတ်ကို ထိန်းချုပ်ခြင်းပဲ။ စိတ်စွမ်းအား မြင့်တဲ့လူသာ အရာရာကို သည်းခံနိုင်တယ်။ ဒေါသ ဆိုတာ ကြောက်စိတ်ကို အသွင်ပြောင်းထားတာပဲ။

သည်းခံခြင်းဆိုတာ စိတ်ကို လေ့ကျင့်ခြင်းတစ်မျိုးပဲ။ ပုထုဇဉ်ဆိုတာ အမြဲတမ်းတော့ သည်းခံဖို့ခက်ပေမဲ့ အတတ်နိုင်ဆုံး သည်းခံနိုင်ဖို့လိုတယ်။ သည်း ခံခြင်းဟာ စိတ်ကို ထိန်းချုပ်ခြင်းဖြစ်တဲ့အတွက် စိတ်နိုင်ခြင်းဖြစ်လို့ Will Power ကို တိုးစေပါတယ်။

ထမင်းစားတယ် ဝလောက်တဲ့အချိန်မှာ ရပ်ထားပြီး နောက်ထပ် ထပ်ထည့် ချင်တာကို ထပ်မထည့်ဘဲ နေလိုက်တာမျိုးတွေပေါ့။ ထိန်းချုပ်မှုကင်းတဲ့ စိတ်နဲ့ အလိုအလျောက် သီချင်းဆိုမိနေတာမျိုးတွေ၊ သီချင်းနားထောင်ရင်း စည်းဝါး လိုက်တာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ထိန်းချုပ်မှုမဲ့ ဒူးနှုတ်နေတာမျိုးတွေ၊ ခန္ဓာကိုယ် မငြိမ်သက် တာမျိုးတွေဟာ Will Power မရှိတာတွေကို ပြတယ်။

Facebook မှာလည်း အကြောင်းမဲ့ အပေါ်အောက် ဆွဲနေမိတာမျိုးတွေ

ကလည်း ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း မရှိတာကို ပြတယ်။ စကားမမှန်တာ၊ ကတိမတည်တာ
 တွေကလည်း Will Power မဲ့နေတာတွေပဲ။ facebook မှာ ကိုယ့်ကို အလေးအနက်
 မထား၊ လေးစားမှုမရှိတဲ့လူတွေကို စကားပြောမိတာမျိုးတွေ ရှိတတ်တယ်။ အကျိုး
 မရှိတာတွေလည်း ပြောမိတတ်တယ်။ ဒါတွေလည်း ထိန်းချုပ်ရမဲ့အထဲမှာ ပါတယ်။
 အဓိကက စိတ်ကို လွတ်မထားဖို့ပဲ။

(Will Power နဲ့ ဒေါသထိန်းချုပ်နည်းအကြောင်းကို ဆက်ပါမယ်)



အမှတ်စဉ် (ဂ) ဒေါသနဲ့ စိတ်တန်ခိုး

ဒေါသထိန်းနည်းတွေ အများကြီးရှိတဲ့ အထဲက ဒေါသကနေ စိတ်တန်ခိုး အဖြစ် အသွင်ပြောင်းနည်းကို မျှဝေပေးချင်ပါတယ်။

ဒေါသကို ထိန်းနိုင်တယ်ဆိုတာ စိတ်နိုင်ခြင်းတွေထဲမှာ အကြီးမားဆုံးပဲ။ ဒေါသကို နိုင်ရင် စိတ်တန်ခိုးတက်တယ်။ ဒေါသကို အရင်ထိန်းဖို့ခက်ရင် စိတ်စွမ်းအားကျင့်စဉ်ဖြစ်တဲ့ အသေးအဖွဲ့ စိတ်ရဲ့ ဆာလောင်မှုတွေကနေ စထိန်းပြီး လေ့ကျင့်ရင်လည်း ရတယ်။ သေချာတာက ဒေါသကိုထိန်းနိုင်ရင် စိတ်စွမ်းအားမြင့်ပြီး၊ စိတ်စွမ်းအားမြင့်ရင် ဒေါသကို ထိန်းနိုင်တယ်။ ဒီနှစ်ခုက အပြန်အလှန် အကျိုးပြုနေတယ်။

ဒေါသထွက်လာရင် အသက်ရှူမြန်လာတယ်။

နှလုံးခုန်လည်း မြန်လာတယ်။ အကြောတွေ တင်းမာလာတယ်။ လက်သီး ဆုပ်ထားတတ်တယ်။ အံ့ကြိတ်ထားတတ်တယ်။ အကြောတွေမတင်းအောင် ဖြေလျော့ပစ်၊ အသက်ရှူမြန်နေတာကို နှေးပစ်။ ဝင်လေ ၅ စက္ကန့် ထွက်လေ ၅ စက္ကန့် ကို ဖြည်းဖြည်းနဲ့ လေသံမထွက်ဘဲ ၅ ကြိမ်လောက် ရှူ။

ကိုယ့်အိမ်မှာ တစ်ယောက်တည်း ဒေါသထွက်နေရင်တော့... ရေတစ်ဝ သောက်။ စိတ်ကိုလျှော့။

ဒေါသထွက်လာရင် အသားတွေ တုန်လာတယ်၊ အသံတွေ တုန်လာတယ်။

mgyoe.com

ပြောချင်တယ်။ ပြေးရိုက်ချင်တယ်။ ဒေါသကို လွတ်ပေးလိုက်ရင် ပေါက်ကွဲပြီပဲ။ ဒီလိုပေါက်ကွဲတာ ဒေါသရဲ့အားပဲ။ ဒီအားကို လမ်းကြောင်းလွှဲပြီး စိတ်စွမ်းအားအဖြစ် ယူလိုက်ရမယ်။

ပြန်ဖြေရှင်းသင့်တဲ့အရာဆိုရင် ဒေါသကိုလျော့ မျက်နှာပြုံးထား၊ ကိုယ့် ထက်ငယ်ရင် ညီလေး ညီမလေး အစ်ကို အစ်မပေါ့။ အဲ့လို အေးဆေးပြောပြီး ဖြေရှင်း... ဒါဆိုဟိုဘက်က ဒေါသထွက်နေရင်တောင် ကြောင်သွားလိမ့်မယ်။

ဒီနည်းက လုပ်ဖို့ခက်တယ်ထင်ရပေမဲ့ လုပ်လို့ရတဲ့ သာဓကတွေရှိတယ်။

ဝူးဝူး ဝါးဝါးနဲ့ အာကျယ်တတ်တဲ့ လူတွေကို အကဲခတ်ကြည့်ရင် တကယ် အဆိပ်မရှိတာ များတယ်။ တကယ် မိုက်ပါတယ်ဆိုတဲ့ ငိုးဆိုတဲ့လူမျိုးတွေက အရမ်း အပြောချိုတယ်။ ဒါပေမဲ့ လုပ်ရင် တစ်ဆုံး ဆိုတာမျိုးတွေ။

သူတို့ကို အတုယူပြီး သွေးအေးအေးနဲ့ ရက်စက်ရမယ်လို့ မဆိုလိုဘူး။ သင်ခန်းစာယူတယ်ဆိုတာ ကိုယ်လိုတဲ့အပိုင်းကို ဖြတ်ယူလို့ရတယ်ဆိုတော့ သွေး အေးတဲ့ အပိုင်းကို ယူရမယ်။ ပြီးရင် ဒေါသနောက်ဆက်တွဲက ဒုက္ခရောက်ခြင်းနဲ့ပဲ အဆုံးသတ်တယ်ဆိုတာ နှလုံးသွင်းပေး။

အသက်ရှူ အကြောလျော့ သွေးအေး စိတ်လမ်းပြောင်း အားအဖြစ်ယူ။ ဒေါသဆိုတာလည်း ယူတတ်ရင် Energy ပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ မကောင်းတဲ့စွမ်းအင်ကို ထိန်းချုပ်ပြီး ကောင်းတဲ့စွမ်းအင်အဖြစ် ပြောင်းဖို့လိုတယ်။

Will Power လေ့ကျင့်နည်းတစ်ခုကို ဝေမျှပေးချင်ပါတယ်။ အပေါ်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ ဒေါသထိန်းနည်းအပြင် ကြောက်စိတ်၊ နာကျင်စိတ်... အစရှိတဲ့ စိတ်ကိုရိုက်ခတ်တဲ့ အရာအားလုံး စိတ်တန်ခိုးအဖြစ် လမ်းကြောင်းပြောင်းပစ်ရမယ်။

ဝေဒနာကို ဝေဒနာအတိုင်း မထားရဘူး။ တန်ခိုးအဖြစ် ပုံပြောင်းရမယ်။ ဒေါသထွက်လာရင် ခါးရိုးကို ဆန့်ပြီး အသက်မှန်မှန်ရှူရင်း ချက်တိုင်နားအထိ ရှူသွင်းပြီး သုံးစက္ကန့်လောက် အောင့်ထား။ ဒေါသတွေက စိတ်စွမ်းအားအဖြစ် ပြောင်းသွားပြီလို့ နှလုံးသွင်း။ တခြား ကြောက်စိတ်၊ နာကျင်စိတ်တွေကိုလည်း ဒီလိုပဲ နှလုံးသွင်းရမယ်။ တစ်နေ့တာ ထိန်းချုပ်နိုင်မှုတွေကို မှတ်တမ်းလုပ်ရမယ်။ ညဘက်ကျရင်တစ်ခါ အနည်းဆုံး သုံးမိနစ်လောက် ဝင်လေထွက်လေရှူပြီး ထိန်း ချုပ်မှု တစ်ခုကို တစ်ခါရှူသွင်း ချက်တိုင်နေရာမှာ သုံးစက္ကန့်အောင့်ထား။ ဘက်ထရီ အားသွင်းသလိုပါပဲ။ စိတ်အားသွင်းရမယ်။

ဘာကြောင့် ချက်တိုင်မှာ အောင့်ခိုင်းလည်းဆိုရင် ချက်တိုင်နားမှာ Solar Plexus ဆိုတဲ့ အကြောထွေး ရှိတယ်။ ချက်အပေါ် လက်လေးသစ်နေရာမှာ မဏိပူရချက္ကရ (Solar Plexus Chakra) ရှိတယ်။ Solar Plexus အကြောစုနဲ့နီးလို့ Solar Plexus Chakra လို့ခေါ်တယ် (ချက္ကရအကြောင်း ရေးတော့မှ အကျယ်ရေးပါမယ်)။ Solar Plexus အကြောထွေးကို ဦးနှောက်ထွေးလို့လည်း ခေါ်ကြတယ်။ ဒီနေရာဟာ Energy တွေကို သိုလှောင်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံးကို ဖြန့်ဝေပေးတဲ့ နေရာပဲ။

Solar Plexus အကြောထွေးနေရာက ဘယ်ဘက်နံရိုးအဆုံး ကျောရိုးနားမှာ ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ်ထိန်းချုပ် အသွင်ပြောင်းထားတဲ့ Energy မှန်သမျှ ချက်တိုင်နားကို ရှူသွင်း သုံးစက္ကန့်အောင့်ပြီး သိုလှောင်ရမယ်။

သင့်ရဲ့ ထိန်းချုပ်မှုမှတ်တမ်း များလေ Energy များလေပဲ။ ဒီကြားထဲ မထိန်းချုပ်နိုင်တာတွေရှိတိုင်း Energy က ပြန်လျော့တယ်။

နေ့စဉ်မှတ်တမ်းလုပ်ပြီး အိပ်ခါနီး အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ စိတ်အားသွင်း။

ကိုယ့်မှတ်တမ်းထဲ ထိန်းချုပ်နိုင်မှု ပိုများလာရင် သင့်စိတ်စွမ်းအား မြင့်ပြီး... မထိန်းချုပ်နိုင်တာများရင် သင့်စိတ်စွမ်းအား နိမ့်မှာဖြစ်တယ်။ ရေများ ရေနိုင်မီးများ မီးနိုင် သဘောပဲ။



အမှတ်စဉ် (၉)

စိတ်နဲ့ အာရုံ

မိသားစုပြဿနာတစ်ခုနဲ့ အရမ်း ဝမ်းနည်းရတဲ့အချိန် ရှိခဲ့ဖူးတယ်။
 ဘယ်လောက် ဝမ်းနည်းရလဲဆိုရင် လောကကြီးထဲကနေ အငွေ့ပျံ ပျောက်
 ဆုံးသွားချင်တဲ့အထိ။

နံရံကိုမှိုပြီး အဲ့အကြောင်းတွေ တွေးမိတဲ့အချိန် ရင်ထဲမှာလှိုက်ပြီး ဝမ်းနည်း
 လာတယ်။

ရှက်ကြီးတင် ငိုချလိုက်ချင်တဲ့အထိ မျက်ရည်ဝဲလာတယ်။ ငါယောက်ျားပဲ
 မငိုဘူး ငါ့စိတ်ကို ပြောင်းပစ်မှ ဖြစ်မယ်ဆိုပြီး ဘုရားကျောင်းဆောင် ဘေးနံရံမှာ
 ကပ်ထားတဲ့ ၃၈ ဖြာမင်္ဂလာ ပါဠိနဲ့ မြန်မာပြန်ကို လှမ်းဖတ်တယ်။

စာထဲ စိတ်ရောက်သွားတဲ့ အချိန်မှာ ဝမ်းနည်းစိတ်က ရပ်သွားတယ်။
 ဝမ်းမနည်းခင် အစအချိန်ကို ပြန်ရောက်သွားတာမျိုးပေါ့။ နောက်စိတ်
 တစ်ခု ဝင်လာရင် ရှေ့စိတ်က ပျောက်သွားတဲ့ သဘောပါပဲ။ အဘိဓမ္မာကို လေ့လာ
 ထားဖူးတော့ စာတွေ့ကနေ ကိုယ်တွေ့ဖြစ်လာတယ်။

၃၈ ဖြာ မင်္ဂလာထဲမှာ ကိုယ့်စိတ်အတွက် အဆင်ပြေမယ့် အနက်အဓိပ္ပာယ်
 ရှိတဲ့ အပိုဒ်ကလေးတစ်ခုကို ရှာတွေ့တယ်။

ဖုဋ္ဌသလောကဓမ္မေဟိ စိတ္တံယဿန ကမ္မတိ အသောကံ ဝိရဇံ ခေမံ...
 အထိ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို နှလုံးသွင်းရွတ်တယ်။

ဘယ်လိုလောကခံနဲ့တွေ့တွေ့ ငါ ရှင်သန်နိုင်တယ်။ ငါ့စိတ် မယိမ်းယိုင်
မတုန်လှုပ်ဘူးဆိုပြီး ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် Suggestion ပေးတဲ့ သဘောပါပဲ။

အသည်းကွဲတယ်ဆိုတဲ့ ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေလည်း စိတ်တစ်ခုကို
ပြောင်းနိုင်အောင် ကြိုးစားကြည့်ရင် သက်သာလာတာ တွေ့ရမယ်။ တကယ်တော့
စိတ်က အဆင့်ဆင့် အမြဲပြောင်းနေတာပါ။ စိတ်ရဲ့အစဉ်နဲ့ ပြောင်းလဲခြင်းသဘော
တွေကို ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့မှ သေသေချာချာ ခံစားနိုင်လိမ့်မယ်။

လတ်တလောမှာ မမြင်နိုင်ပေမဲ့ ထင်သာမြင်သာရှိတဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေ
ရှာဖွေပြီး ကျင့်သုံးသင့်တယ်။ စာဖတ်တာ၊ အားကစားလုပ်တာ စိတ်ကိုဇာတ်လမ်းထဲ
နစ်မြောသွားနိုင်အောင် ကောင်းတဲ့ ဇာတ်လမ်းတွဲမျိုးတွေ ကြည့်တာ... တခြား
အာရုံလွှဲနိုင်တဲ့ နည်းအမျိုးမျိုး ရှာဖွေ အသုံးပြုလို့လည်းရပါတယ်။

တချို့က ဝေလ သီချင်းထဲကလို ၁၅ မိနစ်ကျော်လာရင် အလိုလိုလွမ်း
လာတယ်... ဆိုတာမျိုး ဖြစ်လိမ့်မယ်။ ဒါဆို လုပ်ရမှာက လွမ်းလိုက် ထိန်းလိုက်၊
ထိန်းလိုက် လွမ်းလိုက်နဲ့ ဖြတ်သန်းကြည့်။

တခြားသောက အစိုင်အခဲကြီးရင် သောကဖြစ်လိုက်၊ တခြားအရာတစ်ခုကို
စူးစိုက်လိုက် လုပ်ကြည့်ရင် စူးစိုက်တာများလာရင် သောကကို နိုင်လာတယ်။

တကယ်တမ်းကျတော့ သောက၊ ဒုက္ခ၊ သုခ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဆက်တိုက်
ဖြစ်မနေနိုင်ဘူး။ လက်ဖျစ်တစ်တွတ်မှာ စိတ်အလျင်က ကုဋေတစ်သိန်း ဖြစ်လိုက်
ပျက်လိုက် ဖြစ်နေတယ်လို့ ဘုရားဟော ရှိတာကိုး။ ကျွန်တော်တို့ ပုထုဇဉ်တွေက
ဒီအလျင်တွေကို မမြင်နိုင်ဘူး။ ဒါ့ကြောင့် စူးစိုက်မှုတစ်ခုခုကို ခဏခဏလုပ်ပေးခြင်းနဲ့
စူးစိုက်မှု အကြိမ်အရေတွေ များလာတဲ့အခါ သောကတွေ ဖြေသိမ့်နိုင်တဲ့အကြောင်း
လက်တွေ့တစ်ခုကို မျှဝေလိုက်ပါတယ်။ ။

(နောက်ထပ် လက်တွေ့ သောကဖြေဖျောက်နည်းတစ်ခုကို မျှဝေပါဦးမယ်)



အမှတ်စဉ် (၁၀) လက်တွေ့ သောကပြေနည်းတစ်ခု

တကယ် အဆုံးစွန်ထိ ကြီးကြီးမားမား ခံစားရတဲ့အချိန်တွေမှာ တော်တော် မလွယ်ကူခဲ့ဘူး။

အဲဒါအချိန်မှာ နေလို့လည်း မရ၊ သေလို့လည်း မရ...၊ ဘာမှ လုပ်လို့မရဘဲ... စိတ်တွေ ကြေမ့ပျက်စီးနေတယ်။ စိတ်သက်သာအောင် ငါ ဘာလုပ်ရမလဲ၊ ဘယ်လို နေရမလဲ၊ ဘယ်လိုဖြေရမလဲ တွေးတယ်။

ဖတ်ဖူးမှတ်ဖူးသမျှတွေထဲက နည်းတွေ လုပ်ကြည့်တယ်၊ လက်တွေ့မှာ တော်တော် အဆင်မပြေဘူး။

ငါ့စိတ်ကို ဘယ်လိုဖြေရမလဲ နည်းလမ်းရှာရင်း နည်းလမ်းတစ်ခုကို တွေ့တယ်။

ကိုယ်မမွေးခင် နှစ် ၁၀၀ လောက်ကို စိတ်နဲ့ သွားကြည့်တယ်။ ကိုယ် ဆိုတာ... မရှိဘူး။ စိတ်ထဲမှာ ခံစားကြည့်တယ်။ မရှိဘူးဆိုတော့... ဘာခံစားချက်မှ မရှိဘူး။ လက်ရှိအချိန်ကနေ နောက်ထပ် နှစ် ၁၀၀ လောက်ကို စိတ်နဲ့သွားကြည့်တယ်။ စိတ်ထဲမှာ ခံစားကြည့်တယ်။ ကိုယ်ဆိုတာ... မရှိတော့ဘူး။ စိတ်ထဲမှာ ခံစားကြည့်တယ်။ မရှိတော့ဘူးဆိုတော့...ဘာခံစားချက်မှ မရှိဘူး။

ထပ်ဆင့်တွေးကြည့်တယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ရာထောင်ချီတွေမှာ... ကိုယ့်အဖြစ် ထက် ဆိုးတဲ့ ဘဝတွေ မရေမတွက်နိုင်အောင် ရှိခဲ့တယ်။ သူတို့နေရာကနေ သွား

mgyoe.com

ခံစားကြည့်တယ်။ ခုအချိန်ထိ ဆွဲယူလာတော့ သူတို့ မရှိကြတော့ဘူး။ ကိုယ့်မှာ အရင် ဘဝ ဘဝတွေ ရှိခဲ့ရင်လည်း ဒါမျိုးတွေက မရေမတွက်နိုင်အောင် ခံစားဖူးခဲ့ပြီ။ ခံစားတုန်းသာ ဝေဒနာရှိနေတာ။ ဒါကို ကျော်ဖြတ်ပြီးရင် ဒါမှမဟုတ် သေဆုံးပြီး သွားတဲ့အခါ... ဒါတွေဟာ ကျန်ခဲ့ရတယ်။ ပျောက်ကွယ်သွားရတယ်။

ကျွန်တော်တို့တွေ အတိတ်နဲ့ အနာဂတ်ကို စိတ်က အမြဲပြေးနေတယ်။ စိတ်ညစ်စရာ အတိတ်တွေနဲ့ စိတ်မသက်သာစရာ အနာဂတ်တွေဆီ သွားနေရာ ကနေ... ကိုယ်မရှိသေးတဲ့ အတိတ်နဲ့... ကိုယ်ပျောက်ဆုံးသွားမယ့် အနာဂတ်ကိုလည်း သွားကြည့်ပြီး ကိုယ်မဟုတ်တဲ့လူတွေရဲ့ သောက ဒုက္ခတွေကို ဆင်ခြင်ကြည့်ပါ။ ကိုယ်မဟုတ်တော့လည်း ဘာခံစားရမှာလဲ။ ငါဟာ ငါမဟုတ်ဆိုတဲ့ သဘောတရားကို အသက်ရှင်နေစဉ်မှာ ဆင်ခြင်ဖို့ ခက်ကောင်းခက်မယ်။ တကယ်မရှိတဲ့ အချိန်တွေကို စိတ်နဲ့သွားကြည့်မှ ငါမရှိ၊ ငါမဟုတ် ဆိုတာကို ပိုပြီး ဆင်ခြင်မိနိုင်လိမ့်မယ်။

ဒီလိုမျိုးတွေ စိတ်သက်သာအောင် အမျိုးမျိုး တွေးတယ်။ နောက်ဆုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လူတစ်ယောက်လို မတွေးတော့ဘဲ စက်ရုပ်လို လည်ပတ်သွား တဲ့အထိ ခံစားချက်တွေ သက်သာအောင် လက်တွေ့နေနိုင်ခဲ့တယ်။ ဒါ ခံစားချက် တွေ ပျောက်သွားတာတော့ မဟုတ်ဘူး ပြင်းထန်နေတဲ့ အချိန်မှာ အတတ်နိုင်ဆုံး စိတ်သက်သာမှုနဲ့ ရင်ဆိုင်နိုင်လာတာဖြစ်တယ်။



အမှတ်စဉ် (၁၁) စိတ်၏ လောင်းရိပ်

လူတွေရဲ့ သေခြင်း၊ ရှင်ခြင်းကို... ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ် တန်ခိုးရှင်ကမှ ကြိုးကိုင်
ထားလို့ မရဘူး။

လူတွေရဲ့ ဖြစ်တည်မှုဆိုတာ... သူတို့လုပ်ထားတဲ့ အတိတ် ပစ္စုပ္ပန် လုပ်ရပ်
တွေပေါ်မူတည်ပြီး အနာဂတ်တွေဖြစ်လာတာပဲ။ ဒါကိုပဲ ကံလို့ခေါ်တာ။

ခန့်မှန်းလို့မရတဲ့ အနာဂတ်တွေလည်းရှိတယ်။

လူတွေက ကိုယ့်အနာဂတ်တွေကို (အလုံးစုံ မဟုတ်ရင်တောင် ရာခိုင်နှုန်း
တော်တော်များများ) ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးလို့ရတယ်။ နက္ခတ်ဗေဒင် ယုံကြည်တဲ့လူတွေ
က သူတို့ရဲ့စိတ်နဲ့ ကံကြမ္မာကို ကောင်းကင်က နက္ခတ်တွေက ဖန်တီးနေတယ်လို့
ယုံတယ်။

အရှေ့တိုင်း၊ အနောက်တိုင်း ဗေဒင်နက္ခတ်ပညာတွေက အတိုင်းအတာ
တစ်ခုအထိတော့ အစွမ်းထက်ပါတယ်။ ယုံလို့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘဝကို ချယ်လှယ်
နိုင်တယ်လို့ မယုံပါနဲ့။ ဘဝကို ချယ်လှယ်နိုင်တာ စိတ်ပဲရှိတယ်။

ဗေဒင်တွေ ဟောလိုက်ရင် အတိတ်အဖြစ်အပျက်တွေ တော်တော်မှန်
တယ်။ အနာဂတ်အဟောတွေ ကျတော့ မမှန်တာများတယ်။

ဗေဒင်အဟောထဲက အတိတ်ကာလတွေ ကိုယ်နဲ့တိုက်ဆိုင်နေတော့...
အတိတ်တွေတောင် မှန်သေးတာ ဖြစ်မလာသေးတဲ့ အနာဂတ်အဟောတွေလည်း

မှန်မှာပဲလို့ ယုံသွားတယ်။ ဒီယုံကြည်မှုက မသိစိတ်ကို ရောက်သွားတာနဲ့ ယုံကြည်သလို ဖြစ်လာတော့တာပဲ။

ထိခိုက်မယ်လို့ ဟောထားရင် ထိခိုက်တတ်သလို၊ အနိဋ္ဌာရုံမှန်သမျှ အကျိုးပေးမြန်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် လူ့စိတ်ကိုက မကောင်းမှုကို မွေ့လျော်တာကိုး။

စိတ်သဘာဝ အဟောတွေဆိုတာလည်း ယေဘုယျအားဖြင့်တော့ လူတော်တော်များများ တူကြတယ်။

အကောင်းတွေ တူနေတာ ပြဿနာမရှိဘူး။

အဆိုးတွေ တူနေတဲ့အခါ ငါ ဒီနက္ခတ်နဲ့ ယှဉ်မွေးလို့ ဖြစ်နေတာပဲလို့ လက်ခံလိုက်တယ်။ တကယ်တော့ ဒါကနေ Manifest သဘော ပြန်ဖြစ်ပြီး... ဒီမကောင်းခြင်းတွေက လူကို လွှမ်းမိုးလာတော့တာပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကို ဘာကပဲ လွှမ်းမိုးမိုး ကိုယ့်စိတ်နဲ့ဘဝကို သူများကို အပ်ထားတာနဲ့ အတူတူပဲ။

Healing လုပ်တယ်... လို့ ခဏခဏ ပြောနေကြတာတွေကလည်း... ကုနေတယ်၊ ကုနေတယ်... ကုလို့ မဆုံးနိုင်တော့ဘူး။

Trauma လို့ ခဏခဏ သုံးနေတယ်ဆိုတာလည်း... စိတ်ဒဏ်ရာကို ပြန်ဖိတ်ခေါ်နေတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။

ကုတယ် ကုတယ် ကုလို့မဆုံး။

စိတ်ဒဏ်ရာ စိတ်ဒဏ်ရာ... မပျောက်။

စိတ်ဒဏ်ရာတွေ တကယ် ပျောက်ချင်တယ်ဆိုရင် ဒီအသုံးအနှုန်းတွေ ရှောင်ရပါတယ်။ ဖတ်မိရင်လည်း ဆန့်ကျင်ဘက်ကိုပဲ နှလုံးသွင်းဖို့လိုတယ်။

ကုနေတယ် ဆိုတာထက် ... ပျောက်ပြီဆိုတဲ့ နှလုံးသွင်းမှုလိုအပ်တယ်။

စိတ်ဒဏ်ရာ ဆိုတာထက်... ငါ့စိတ်ဟာ သန့်စင် ရှင်းလင်းတယ် ဆိုတဲ့ နှလုံးသွင်းမှုပဲ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒဏ်ရာတွေကို ကုသခြင်းဆိုတာ... ပျောက်ပြီလို့ အထပ်ထပ် နှလုံးသွင်းခြင်းပဲ။ ဒီနေရာမှာ ဒဏ်ရာဆိုတဲ့ စကားကို ပယ်ရမယ်။ ဒဏ်ရာပျောက်ချင်တယ်လို့ ပြောနေသမျှ ဒဏ်ရာ ရောက်နေဦးမှာပဲ။

ဒါကြောင့် အဆိုးတွေကို နှလုံးမသွင်းမိပါစေနဲ့။

ဗေဒင်ကလည်း ဘဝကို မခြယ်လှယ်ပါစေနဲ့။

ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အရာတွေနဲ့ပဲ ကိုယ့်ဘဝကို ခြယ်လှယ်ပါ။ အဆိုးတွေက ဗေဒင် နက္ခတ်တွေကြောင့်ဆိုတာထက် ဆိုးတယ်လို့ ခံယူထားတဲ့ မင်းရဲ့စိတ်ကြောင့်