

တစ်သက်လုံး တောထဲမှာပဲ နေခဲ့ရမယ်ဆိုရင် အခုလောက် အသိဉာဏ် အဆင့်အတန်း၊ ပညာရေးအဆင့်အတန်း မြင့်တဲ့သူ ဖြစ်လာနိုင်မှာလား။ အခုလောက် ဗဟုသုတကြွယ်တာ ဘယ်က ရတာလဲ။ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်း အဝိုင်းဆီက ရတာနော်။ ပတ်ဝန်းကျင်ဆီက ရနေတာတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူတိုင်းပဲ ကိုယ်တတ်နိုင်သလောက် ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းကို ပိုကောင်းလာအောင် ပြုစုဖို့ သင့်ပါတယ်။ ကိုယ်က များများ ရရင် များများ ပြန်ပေးသင့်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝ ဘယ်လောက် အောင်မြင်တယ် ဆိုတာကို ကိုယ် ဘယ်လောက်များများ ရတယ်ဆိုတာနဲ့ မတိုင်းတာပဲ ကိုယ် ဘယ်လောက်များများ ပြန်ပေးသလဲဆိုတာနဲ့ တိုင်းတာရင် ပိုကောင်းတယ်။



အများရဲ့ အထင်အမြင်

သူများ ကိုယ့်ကို အထင်ကြီးလို့ ပျော်ရတယ်ဆိုတာ
သူတို့ အထင်ကြီးတာ ခဏပဲ။ သူတို့ အထင်ကြီးလို့ ပျော်ရတယ်
ဆိုတာလည်း ခဏပဲ။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ရေရှည် စိတ်ကျေနပ်မှု၊ စိတ်ပျော်ရွှင်မှု၊ စိတ်ရဲ့လုံခြုံမှု၊ အေးချမ်းမှုကို ပေးနိုင်တဲ့အရာတွေဟာ public opinion လို့ခေါ်တဲ့ ဘာမှ မခိုင်မြဲတဲ့ ခုတစ်မျိုး တော်ကြာတစ်မျိုး ဖြစ်တတ်တဲ့ အများရဲ့ အထင်အမြင်၊ အထင်ကြီးမှု၊ အထင်သေးမှု၊ ဝေဖန်မှုတွေနဲ့ ဘာမှမဆိုင်ဘူး။ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ လူအထင်ကြီးမှုနဲ့ ဘာမှ မဆိုင်ဘူး။ သူများ ကိုယ့်ကို အထင်ကြီးလို့ ပျော်ရတယ်ဆိုတာ သူတို့ အထင်ကြီးတာ ခဏပဲ။ သူတို့ အထင်ကြီးလို့ ပျော်ရတယ် ဆိုတာလည်း ခဏပဲ။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ရေရှည် စိတ်ကျေနပ်မှု၊ စိတ်အေးချမ်းမှု ရမယ့် အလုပ်မျိုးကို ပိုပြီးတော့ စဉ်းစားပြီးတော့ လုပ်သင့်တယ်။ ခဏလောက် သူများ အထင်ကြီးမယ့်ကိစ္စ၊ ခဏလောက် သူများ ချီးမွမ်းတာခံရမယ့်ကိစ္စကို အချိန်ကုန်ခံပြီးတော့ လုပ်နေဖို့ မသင့်ဘူး။

ပထမအဆင့်က ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိဖို့

လွတ်လပ်မှုဆိုတာ သူ့အလိုလို ရောက်လာတာ မဟုတ်ဘူး။
ကိုယ်က ရအောင် လုပ်ယူရတာ။

လွတ်လပ်မှုဆိုတာ သူ့အလိုလို ရောက်လာတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်က
ရအောင် လုပ်ယူရတာ။ ဒီအလုပ်ကလည်းပဲ တစ်ခါ လုပ်တာနဲ့ ပြီးသွားပြီလို့
ပြောလို့မရဘူး။ လွတ်လပ်မှု အဆင့်ဆင့် ရှိတယ်။ လွတ်လပ်မှု အမျိုးမျိုး
ရှိတယ်။

နေ့တိုင်းပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိပေးသင့်တယ်။ “ဒီနေ့ တတ်နိုင်
သလောက် လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ နေမယ်။ လွတ်လပ်မှု ရှိအောင် အတတ်နိုင်ဆုံး
ကြိုးစားမယ်” ကိုယ် လုပ်တာကိုင်တာ၊ ပြောတာဆိုတာတွေ အားလုံးမှာ
လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်နေသလား၊ မလွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်နေသလား
ဆိုတာကို သတိထားပြီး ကြည့်ဖို့လိုတယ်။

အတွင်းလွတ်လပ်မှု ရဖို့၊ စိတ်လွတ်လပ်မှု ရဖို့၊ ပထမအဆင့်က
ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိဖို့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တာဝန်ယူဖို့၊ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ်
တာဝန်ယူဖို့ပဲ။



ငါ့ဘဝကိုငါ ရွေးချယ်တယ်

“ငါ့ဘဝ ကောင်းဖို့ဟာ ငါ့တာဝန်။
အကယ်၍ အဆိုးတွေဖြစ်လာရင် အဲဒါလည်း ငါ့တာဝန်ပဲ။”

ကိုယ့်ဘဝ တကယ်အဓိပ္ပာယ်ရှိဖို့ဆိုရင် ကိုယ့်ဘဝမှာ တကယ် ကျေနပ်မှု
ရဖို့ဆိုရင် ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ရွေးချယ်ရမယ်။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ဖြစ်နေတာ၊ အသက်ရှင်နေတာကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က
ရွေးချယ်လိုက်တဲ့သဘောမျိုးဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ်။ ပြီးတော့ ဘဲဒီကိုယ့်ဘဝမှာ

ဖြစ်သမျှဟာ (အကောင်း၊ အဆိုး၊ အားလုံး) ကိုယ့်မှာ တာဝန်ရှိတယ်ဆိုတဲ့ သဘောထားမျိုးကိုလည်း ထားရမယ်။

မွေးလာတုန်းကတော့ ဒီအမေ ဒီအဖေဆိုတာ ငါ သားသမီး ဖြစ်ချင် ပါတယ်လို့ ရွေးချယ်လာတာတော့ မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် မွေးလာပြီးတဲ့နောက်မှာ (ငယ်ရွယ်စဉ်မှာတော့လည်း ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ရွေးချယ်တယ်လို့ တွေးမိမှာ မဟုတ်ဘူး) ကြီးလာတဲ့အချိန်၊ သိတတ်တဲ့အချိန်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယောက်ျားပဲ ဖြစ်နေဖြစ်နေ၊ မိန်းမပဲ ဖြစ်နေဖြစ်နေ၊ ဘာလူမျိုး၊ ဘာနိုင်ငံသားပဲ ဖြစ်နေဖြစ်နေ အဲဒီလိုဖြစ်နေရတာကို ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံနိုင်တဲ့စိတ် ရှိဖို့ လိုတယ်။ အဲဒီလို ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံတယ်ဆိုတာ ရွေးချယ်တာပဲ။

ခပ်ကြမ်းကြမ်းမေးခွန်းတစ်ခု မေးရမယ်ဆိုရင် “သေလိုက်ပါလား” လို့ ပြောရင် ဘယ်လိုပြန်ပြောမလဲ။ “ဟာ-မသေချင်ပါဘူး” လို့ ပြောမယ်နော်။ “ဘာဖြစ်လို့ မသေချင်တာလဲ” ဆိုရင်၊ “ငါ ဒီခန္ဓာနဲ့ ဒီဘဝကို တန်ဖိုးထားလို့” လို့ ပြောရတော့မယ်။

နောက်တစ်နည်း ပြောရမယ်ဆိုရင်။

“ငါ သေဖို့ကို မရွေးချယ်ဘူး။ နေဖို့ကို ရွေးချယ်တယ်။” လို့ ပြောရမယ်။ နေဖို့ကို ရွေးချယ်တယ်ဆိုတာက “ငါ ဘာလူမျိုး၊ ဖြစ်နေဖြစ်နေ ဘာနိုင်ငံသား ဖြစ်နေဖြစ်နေ၊ ယောက်ျားပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ မိန်းမပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ချမ်းသာသည်ဖြစ်စေ၊ ဆင်းရဲသည်ဖြစ်စေ၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် လက်ရှိ ငါ ရထားတဲ့ ဘဝကို ငါ တန်ဖိုးထားတယ်၊ ငါ လက်ခံတယ်၊ ဒါ့ကြောင့် ငါ နေဖို့ကို ရွေးချယ်တယ်၊ ငါ့ဘဝကိုငါ ရွေးချယ်တယ်။” လို့ ပြောလိုရတယ်။ ပြီးရင် တစ်ဆင့်တက်ပြီး ဘာပြောရမလဲဆိုတော့ “ငါ့ဘဝ ကောင်းဖို့ဟာ ငါ့တာဝန်။ အကယ်၍ အဆိုးတွေဖြစ်လာရင် အဲဒါလည်း ငါ့တာဝန်ပဲ။” အဲဒီလို ရွေးချယ်ရမှာနော်။

ဥပမာ-မိတ်ဆုံစားပွဲတစ်ခု လုပ်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ကိုလည်း ဖိတ်တယ် ဆိုပါတော့၊ ကိုယ်က မသွားချင်ပဲနဲ့ အားနာလို့သွားရတယ် ဆိုပါစော့၊ အဲသလို မသွားချင်ပဲသွားရရင် ဘယ်အချိန် ထပြန်ရရင် ကောင်းမလဲလို့ တွေးနေမယ်။ အဲသလိုဆိုရင် အဲဒီမှာဆုံမိကြတဲ့ ဧည့်သည်တွေ စကားဝိုင်းထဲမှာ ကိုယ်က စိတ်ပါလက်ပါ ဝင်ပြီးတော့ ပြောနိုင်ပါတော့လော။ မပြောနိုင်

တော့ဘူး။ အဲဒီမှာ ထိုင်နေရတဲ့အချိန်က ကိုယ့်အတွက် အဓိပ္ပာယ်မရှိတဲ့အချိန်၊ စိတ်ညစ်စရာကောင်းတဲ့အချိန် ဖြစ်နေမယ်။ အဲဒီမှာ တွေ့နေရတဲ့လူတွေဟာ လည်းပဲ မတွေ့ချင်ပဲနဲ့ တွေ့နေရတဲ့လူတွေ ဖြစ်နေမယ်။ အဲဒီတော့ ဘာမှ ကျေနပ်မှုမရှိနိုင်ဘူး။

ဒီနေ့ မိတ်ဆုံစားပွဲမှာ ငါတို့ ငယ်ငယ်တုန်းက ကျောင်းနေဖက်တွေ ဆုံမိကြတော့မှာ။ ငါတော့ သွားအုံးမယ်။ ဘယ်သူတွေ၊ ဘယ်သူတွေတော့ လာမယ်ထင်ပါတယ်။ တွေ့လိုက်ရင်တော့ ဘာတွေ ဘာတွေ ပြောအုံးမယ်၊ အားရပါးရ ပြောလိုက်မယ်၊ ပျော်လိုက်မယ်။ အဲသလိုသဘောထားနဲ့သွားရင် ကိုယ်က သွားဖို့ကို ရွေးချယ်လိုက်ပြီနော်။

သွားတော့သွားပေမယ့် တချို့က မရွေးချယ်ပဲနဲ့ သွားနေတာနော်။ ကျေကျေနပ်နပ် လက်မခံပဲနဲ့ သွားနေတာနော်။ မလွဲသာလို့ သွားရတယ်ဆိုတဲ့ သဘောကိုး။ မလွဲသာလို့ သွားရတဲ့လူဟာ မြန်မြန်ထပြန်ဖို့ပဲ စဉ်းစားနေမယ်။ ဘယ်သူ့ကိုမှ တွေ့ရတာ ဝမ်းသာတယ်၊ အားရတယ်လို့ မရှိဘူး။ ဘယ်စကားမှ ပြောရတာ အားရတယ်၊ ကျေနပ်တယ်၊ ပျော်တယ်လို့ မရှိနိုင်တော့ဘူး။

သွားချင်လို့ကိုပဲ သွားတယ် ဆိုတဲ့လူက သူက ရွေးချယ်လိုက်ပြီ။ This is my choice. ဖြစ်သွားပြီ။ သွားဖို့ကို ငါ့သဘောထားနဲ့ငါ ဆုံးဖြတ်တယ်။ ငါသွားချင်လို့ကို သွားတာ၊ ရောက်ပြီဆိုရင်လည်း အားရပါးရ တွေ့သမျှလူနဲ့ ဆက်ဆံမယ်။ ကျွေးသမျှကိုလည်း အားရပါးရ မြိန်မြိန်ရှက်ရှက် စားလိုက်မယ်။ အဲသလိုဆိုရင် နေရသမျှအချိန် စက္ကန့်တိုင်း မိနစ်တိုင်းဟာ ပျော်ရစရာ အားရစရာ ကျေနပ်စရာ အမှတ်ရစရာ ဖြစ်နေမယ်။ နောင်အခါမှာလည်းပဲ ပြန်သတိရတဲ့အခါ အဲဒီတုန်းက တွေ့သမျှ ဆုံရသမျှ လေးတွေဟာ ကျေနပ်စရာ ကောင်းလိုက်တာဆိုပြီး စိတ်ထဲမှာခံစားရမယ်။

လူ့ဘဝမှာ မလုပ်ချင်ပဲနဲ့ မလွဲသာလို့ လုပ်ရတဲ့အလုပ်ဆိုတာ ရှိတော့ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒါမျိုး နဲ့လေ ကောင်းလေပဲ။ တစ်ခါတလေ စိတ်က ဟိုဘက်တဝက် ဒီဘက်တဝက် ဖြစ်နေတတ်တယ်။ အဲသလိုအခါမျိုးမှာ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ပြင်ထားဖို့လည်း လိုတယ်၊ ပြင်လိုက်ဖို့လည်း လိုတယ်။ သွားရမယ့်အတူတူတော့ ငါတော့ တတ်နိုင်သမျှ ပျော်လိုက်တော့ မယ်။ အားရပါးရ ပြောလိုက်တော့မယ်။ ဒီအချိန်ကို အလကားနေရင်း အကုန်မခံနိုင်ဘူး။ မပြန်နိုင်

ဘူး။ အဲဒီမှာ ရောက်သခိုက်မှာ အများနဲ့ ပြောစရာ ဆိုစရာကို စိတ်ပါလက်ပါ
ဝင်ပြီးတော့ ပြောမယ်၊ဆိုမယ်၊ ဆွေးနွေးမယ်။ အဲဒီမှာ ငါ ယူရမယ့် ငါ့အခန်း
ကလွှာ၊ ငါ့တာဝန်ကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ယူလိုက်မယ်။ အဲဒီလို သဘောထားလိုက်ရမယ်။



ပြတ်ပြတ်သားသား ဒီဒီပြင်ပြင်

ကိုယ့် choice နဲ့ကိုယ်

ကိုယ့်ဘဝကို အကောင်းဆုံး နေသွားနိုင်တဲ့လူဟာ

လောကကြီးကိုလည်း အများဆုံး အကျိုးပြုတဲ့လူ ဖြစ်တယ်။

တာဝန်တစ်ခုကို ယူထားရတယ်ဆိုရင်လည်း ဒီလိုပဲ။ ကိုယ်က
တာဝန်တစ်ခုကို မယူချင်ပဲနဲ့ ယူထားရတယ်ဆိုရင် ဝတ္တရားကျေရုံပဲ လုပ်တော့
မယ်။ တစ်ခါတလေ ဝတ္တရားကျေရုံတောင် မဟုတ်တော့ဘူး။ ဝတ္တရားကျေတယ်လို့
အထင်ခံရရုံပဲ လုပ်တော့မယ်။ သူ့choice မှ မဟုတ်တာ။ အဲသလိုဆိုရင် သူ
life ကို သူ choose လုပ်တာ မဟုတ်တော့ဘူး။ သူ့ဘဝသူ ရွေးချယ်တာ
မဟုတ်တော့ဘူး။ အဲသလိုလူဟာ အဲဒီအချိန်မှာ သူဟာ သေသွားနေတဲ့လူနဲ့
တူတယ်။ အချိန်တိုင်း၊ အချိန်တိုင်းက သေသွားနေတဲ့ အချိန်ပဲ ဖြစ်တော့မယ်။
ရှင်သန်နေတဲ့အချိန်လို့ ပြောလို့မရဘူး။

အဲဒီတော့ တစ်ခုခုကို လုပ်ရတော့မယ်ဆိုရင် သေသေချာချာ မေးပါ။
ငါ အဲဒါကို ကျေကျေနပ်နပ် ရွေးချယ်လိုက်ပြီလားလို့၊ ကျေကျေနပ်နပ်
ရွေးချယ်လိုက်တယ်ဆိုရင် လွတ်လပ်တဲ့လူ ဖြစ်နေတယ်။ ကျေကျေနပ်နပ်
မရွေးချယ်ဘူး။ တစ်ယောက်ယောက်ရဲ့ အကျပ်ကိုင်မှုကြောင့် မလုပ်ချင်ပဲနဲ့
လုပ်နေရပါတယ် ဆိုရင်တော့ အဲဒါ မလွတ်လပ်တဲ့လူ ဖြစ်သွားပြီ။

အဲဒီတော့ မနက်အိပ်ယာက နိုးတာနဲ့တပြိုင်နက် တစ်နေ့တော့ နိုးလာပြီ၊
ဒီတစ်နေ့တာကို ငါ ကျေကျေနပ်နပ် ရွေးချယ်လိုက်ပြီ၊ ဒီတစ်နေ့တာကို ငါ
အပြည့်ဝဆုံး နေသွားတော့မယ်။ I choose to live fully today. ဒီတစ်နေ့တာကို
ငါ ကျေကျေနပ်နပ် ပြည့်ပြည့်ဝဝနေဖို့ ရွေးချယ်လိုက်ပြီး။ ဒါ ငါ ရွေးချယ်
လိုက်တာပဲ။ ဒီ တစ်နေ့တာအတွင်းမှာ ငါလုပ်သမျှအလုပ်ကို ငါ လက်ခံပြီးတော့

ကျေကျေနပ်နပ် လုပ်မယ်။ အဲဒါ ငါ့ choice ပဲ။

လူတော်တော်များများဟာ သူတို့ဘဝကို blind momentum နဲ့ နေသွားနေတာ။ ကိုယ့်ညာဏ်နဲ့ကိုယ် သိပြီးတော့ မဟုတ်ပဲ သူ့အရှိန်နဲ့သူ လိမ့်နေတဲ့အထဲမှာ ပါသွားနေတာ။ ရေစီးအား အင်မတန်ပြင်းထန်တဲ့ မြစ်ထဲမှာ မော့ပါသွားသလိုပဲ ပါသွားနေတာ။

ပြီးတော့ (routine existance) သေသေချာချာလည်း စဉ်းစားမနေ တော့ပဲနဲ့ သူ့ဟာသူ သမရိုးကျ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်၊ ဘာကိုလုပ်မှန်းတောင် မသိလိုက်ပဲနဲ့ လုပ်ပြီးတော့ နေသွားနေကြတာ။ အဲဒီတော့ အဲသလိုနေတဲ့လူရဲ့ ဘဝဟာ ဘယ်လိုမှ အသက်မဝင်နိုင်တော့ဘူး။

ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ရွေးချယ်ပြီးတော့ နေလိုက်တယ်ဆိုရင် အသက်ဝင် လာပြီး ပြတ်ပြတ်သားသား ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးတော့ နေသွားနေပြီ။ ဒီလို နေမယ်။ ဒီလို လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ ပြတ်သားမှုရှိတယ်။ အခုန ပြောသလို blind momentum မဟုတ်တော့ဘူး။ routine existance မဟုတ်တော့ဘူး။ အသက် ဝင်နေတယ်။ ပြတ်ပြတ်သားသား ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးတော့ ဝီဝီပြင်ပြင် နေသွား နေတယ်။

ဒါကြောင့် “ဒီတစ်နေ့တာဟာ ငါ့အတွက် အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ တစ်နေ့တာ ဖြစ်အောင်နေမယ်” လို့ မနက်စောစောကထဲက စဉ်းစားထားရင် ကောင်းတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိပေးထားရင် ကောင်းတယ်။

မနက်စောစောထပြီးတော့ တိတ်ဆိတ်အေးချမ်းတဲ့ အချိန်လေးမှာ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အေးချမ်းသွားအောင် စုစည်းပြီးတော့ထားတဲ့ အလေ့အကျင့်လေး လုပ်သင့်တယ်။ အသက်ရှူတာလေးကို သိသိပြီးတော့ စိတ်ကို အေးချမ်းအောင် လုပ်သင့်တယ်။ စိတ်အေးချမ်းသွားတဲ့အခါမှာ “ငါ့ဘဝဟာ အင်မတန် အဓိပ္ပာယ် ရှိတဲ့ လေးနက်တဲ့ ဘဝဖြစ်တယ်။ ငါ့အချိန်တွေဟာ အင်မတန် အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ လေးနက်တဲ့အချိန်တွေ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် အမှတ်တမဲ့ မနေဘူး။ အမှတ်တမဲ့ မလုပ်ဘူး။ လုပ်သမျှကိစ္စကို အသိဉာဏ်လေးနဲ့ စဉ်းစဉ်းစားစား ရွေးချယ်ပြီးတော့ ကျေကျေနပ်နပ်ကလေး လုပ်လိုက်မယ်” လို့ ဒီလိုသဘောထားနဲ့ ဒီလိုဆုံးဖြတ်ချက် မျိုးကို ချထားပြီးတော့ အဲဒီအတိုင်းသာ နေသွားမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ တစ်နေ့တာဟာ ပိုပြီးတော့ အဓိပ္ပာယ်ရှိမယ်။ ကျေနပ်မှုလည်း အများကြီးရမယ်။

ကိုယ့်ဘဝနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ရည်မှန်းချက်က ဘာလဲ။ ကိုယ် တကယ် စိတ်အေးချမ်းမှု၊ စိတ်ကြည်လင်မှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရမယ့် အလုပ်မျိုးဟာ ဘာလဲ။ ကိုယ့်အရည်အချင်းတွေကို အများဆုံး ထွက်လာအောင် ထုတ်ဖော်ပြီး အသုံးပြုရမယ့်အလုပ်မျိုးဟာ ဘယ်လို အလုပ်မျိုးလဲဆိုတာကို သိပြီးတော့ ကိုယ့်အရည်အချင်းတွေကို အများဆုံးသုံးနိုင်မယ့် အခြေအနေမျိုးကို နေ့တိုင်း ပြုစုပြီးထောင်သွားဖို့ လိုတယ်။

ကိုယ့်ဘဝမှာ အဲသလိုနေသွားရင်းနဲ့ သိရှိလာတဲ့ အမှန်တရားလေးတွေ သဘာဝနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အမှန်တရားလေးတွေကို စိတ်ထဲမှာ သေသေချာချာ လေးလေးနက်နက် စွဲစွဲမြဲမြဲ မှတ်ထားဖို့ လိုတယ်။ ခံယူထားဖို့ လိုတယ်။

ကျော်ကြားမှုရဲ့ ကျေးကျွန်အဖြစ်နဲ့ မနေပဲနဲ့၊ အဓိပ္ပာယ် ရှိတာတွေ လုပ်ပြီးတော့ အောင်အောင်မြင်မြင် နေသွားတဲ့လူတွေ ဖြစ်သွားအောင် နေသွားဖို့လိုတယ်။ အမှတ်တမဲ့ နေမယ်၊ ဆုံးဖြတ်ချက် ပီပီပြင်ပြင် မရှိပဲနဲ့ နေမယ် ဆိုရင်တော့ အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ဘဝ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်life ကိုကိုယ် choose လုပ်ဖို့ဆိုတာ သိပ်အရေးကြီး တယ်။ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ရွေးချယ်ဖို့ဆိုတာ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ ကိုယ် ဘယ်သူတွေနဲ့ ဘယ်လိုပေါင်းမယ်၊ အသိမိတ်ဆွေဖွဲ့မယ် ဆိုတာလည်း ကိုယ် ရွေးချယ်ယူရမှာပဲ။ ဒါ ကိုယ့် choice ပဲ။

အဲသလို ကိုယ့်choice နဲ့ကိုယ် ကိုယ့်ဘဝကို အကောင်းဆုံး နေသွား နိုင်တဲ့လူဟာ လောကကြီးကိုလည်း အများဆုံး အကျိုးပြုတဲ့လူ ဖြစ်တယ်။ အခုနကပြောတဲ့ ဥပမာအတိုင်းဆိုရင်နော်၊ ဒီလိုမိတ်ဆွေစားပွဲကို စိတ်မပါပဲနဲ့၊ ဒီမှာ လာကြမယ့်လူတွေအပေါ်မှာ ခင်မင်မှု ယုံကြည်မှု လေးစားမှုဆိုတာ မရှိပဲနဲ့ ဒါကို ဂုဏ်တစ်ခုအနေနဲ့ပဲ လက်ခံပြီးတော့ ဝတ်ကောင်းစားလှတွေ ဝတ်ပြီးတော့ မျက်နှာပြရရုံလောက်၊ ကြွားရရုံလောက် သဘောထားမျိုးနဲ့ လာတဲ့လူဟာ ဒီမှာရောက်နေတဲ့လူတွေကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့ အကျိုးပြုမှာလဲ။ ယူ ဘယ်လိုမှ အကျိုးမပြုနိုင်ဘူး။ သူ့စေတနာ မှားနေတယ်။

အဲသလိုပဲ လောကမှာ ကြွားရရုံသဘောမျိုးနဲ့ လောကကို နေသွားတဲ့ လူဟာ လောကကို အကျိုးပြုတဲ့လူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ရိုးသားမှုအပြည့်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ တကယ့်အရည်အချင်း တကယ့်စိတ်စေတနာတွေကို ဖော်ထုတ်ပြီးတော့

အသုံးချနေတဲ့သူသာလျှင် လူ့လောကကို တကယ်အကျိုးပြုတဲ့လူ ဖြစ်မယ်။
ပိပြင်တဲ့choice မရှိတဲ့လူဟာ အကျိုးမပြုနိုင်ဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိပေးဖို့လိုတယ်နော်။ ငါ မသေချင်ဘူး။ ငါ
မသေချင်သေးဘူးဆိုတာက အသက်မသေရုံလေး နေချင်တယ်လို့ ဆိုလိုတာ
မဟုတ်ဘူး။ ငါ လုပ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံးတွေကို အများဆုံးလုပ်မယ်ဆိုတဲ့
စိတ်နဲ့ မသေချင်တာ။

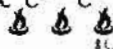
ငါဟာ လောကကြီးအတွက် ဝန်ထုပ်ကြီး ဖြစ်မနေရဘူး။

ငါဟာ အများကို အကျိုးပြုနေတဲ့လူလား။ ဒါမှမဟုတ် အများကို
အသုံးချပြီးတော့ ကိုယ်ကျိုးကို ရှာနေတဲ့လူလား။



ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် သိသိမှတ်မှတ် ရွေးချယ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ဘဝမှာ
ဖြစ်သမျှဟာ ကိုယ့်တာဝန် ဆိုတာကို ပိုပြီးတော့ နက်နက်နဲနဲ မြင်လာတယ်။
အရင်ကနဲ့မတူတဲ့ အဓိပ္ပာယ်သစ်၊ အမြင်သစ် တစ်မျိုးကို ရလာတယ်။
ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် တာဝန်ယူလိုက်တယ်။ အတိတ်က ဘာပဲ ဖြစ်ခဲ့ဖြစ်ခဲ့ ရှေ့လျှောက်
ပိုကောင်းလာဖို့ဟာ ငါ့တာဝန်ပဲ ဆိုတာကို သူ ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံတယ်။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ဖြစ်လာတာတွေ ဖြစ်လာမယ့်ဟာတွေ အားလုံးဟာ
ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ရွေးချယ်လိုက်တာ ဖြစ်သွားပြီ။ အဲသလိုအချိန်မှာ ဒီလူဟာ
သူ့ဘဝမှာ ရပ်တည်နေတာဟာ သူ့ကိုယ်တိုင်က ရွေးချယ်ထားသလို ဖြစ်သွားပြီ။



ငါ့တာဝန်ဟာ ငါ့အခွင့်ထူး

ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ်လွတ်လပ်သလား၊

မလွတ်လပ်ဘူးလားဆိုတာ စမ်းစစ်ချင်လို့ရှိရင်

ကိုယ့်စည်းကမ်းကိုကိုယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရွေးချယ်ထားသလား၊

မရွေးချယ်ထားဘူးလားဆိုတာ စမ်းစစ်ကြည့်ဖို့ လိုတယ်။

လွတ်လပ်မှုနဲ့ တာဝန်သိမှုဟာ တွဲနေတယ်ဆိုတာ ဉာဏ်ရှိတဲ့လူတိုင်း သိနိုင်ပါတယ်။

အကယ်၍ လူတစ်ယောက်ဟာ မလွတ်လပ်ဘူးဆိုရင် အဲဒီလူဟာ စက်ရုပ်ပဲ။ စက်ရုပ်တစ်ရုပ်အတွက်ကတော့ တာဝန်ဆိုတာ မရှိဘူး။ ခိုင်းတာ လုပ်လိုက်ရုံပဲ။ အကယ်၍ လူတစ်ယောက်က သူ့ကိုယ်သူ တာဝန်မယူနိုင်ဘူး ဆိုရင် သူ့ကို လွတ်လပ်မှုကို စိတ်ချလက်ချ ပေးထားလို့ မရဘူး။

ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ရွေးချယ်ယူလိုက်ပြီဆိုရင် သူ့ရဲ့လွတ်လပ်မှုနဲ့ တာဝန်သိမှုဆိုတဲ့ စုံတွဲဟာ သဘောကျစရာကောင်းတဲ့ အတွေးအခေါ်တင် မကတော့ဘူး။ အဲဒီ လွတ်လပ်မှုနဲ့ တာဝန်သိမှုဟာ သူ့သွေးကြောထဲမှာ သွေးချန်နေသလိုပဲ သူ့ဘဝ သူ့အသက် ဖြစ်လာတယ်။ လွတ်လပ်မှုကလည်း သူ့အသက်၊ တာဝန်သိမှုကလည်း သူ့အသက် ဖြစ်လာတယ်။

ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ရွေးချယ်လိုက်တာနဲ့ တစ်ချိန်ထဲမှာပဲ ကိုယ့်ရဲ့ personal freedom နဲ့ responsibility ကိုလည်းပဲ ရွေးချယ်လိုက်ပြီးသား ဖြစ်သွားပြီဆိုတာကို ကောင်းကောင်းနားလည်တယ်။ တာဝန်ကို မကြောက်တဲ့သူ ဖြစ်သွားပြီး။ လွတ်လပ်မှုကို မြတ်နိုးတဲ့သူ ဖြစ်သွားပြီး။

My responsibility is my privilege. ငါ့တာဝန်ဟာ ငါ့အခွင့်ထူးပဲ။ တာဝန်ယူရတာကိုပဲ ဝမ်းသာစရာကောင်းတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုလို့ သဘောထားတယ်။ တာဝန်ယူတယ်ဆိုတာ ကိုယ်လုပ်ပေးနိုင်သမျှ လုပ်ပေးဖို့ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ကျိုး အတွက် မဟုတ်ဘူး။ လုပ်ပေးနိုင်သမျှ လုပ်ပေးရတာကိုပဲ အခွင့်အရေးတစ်ခုလို့ ခံယူတယ်။

နားလည်ဖို့ နဲ့ခက်မယ်လို့ ထင်တယ်။ ဒါပေမယ့် သေသေချာချာ စဉ်းစားပါ။ ဒီအချက်ကို သဘောပေါက်ပြီဆိုတာနဲ့ အင်မတန် အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ လမ်းကြောင်းပေါ်ကို ရောက်သွားပြီ။

အဲသလို ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ရွေးချယ်လိုက်ပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့တာဝန်သိမှု ကိုပါ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ရွေးချယ်လိုက်တဲ့လူဟာ သူ့အတွက် စည်းကမ်းတို့ နည်းလမ်းတို့ ဥပဒေတို့ဆိုတာ ပြင်ပကနေ သူ့ကို ချုပ်ကိုင်ထားတဲ့အရာတွေ မဟုတ်တော့ဘူး။ သူ့အတွက် discipline က self-discipline ဖြစ်လာပြီ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စည်းကမ်းရှိရှိ ထားတော့တာ။ ကိုယ့်စည်းကမ်းကိုကိုယ် သေသေချာချာ လုပ်ပြီးတော့ ကိုယ့်စည်းကမ်းအတိုင်း ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် နေတာပဲ။

သိတဲ့လူတချို့ ရှိတယ်။ အင်မတန် စည်းကမ်းရှိရှိ နေကြတယ်။ သူတို့အတွက် သူတို့လုပ်ထားတဲ့စည်းကမ်းဟာ သာမန်လူတွေရဲ့ စည်းကမ်းထက် အများကြီးအဆင့်မြင့်ပြီးတော့ အများကြီးတင်းကျပ်တယ်။ တချို့လူတွေက ဘယ်လိုပြောသလဲဆိုတော့ “မင်းက မင်းကိုယ်မင်း ရက်စက်လွန်းပါတယ်” လို့ ပြောတယ်။ “ဒါလောက်ကြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချုပ်ချယ်နေရသလား” လို့ ပြောရ လောက်တယ်။ အမှန်တော့ ချုပ်ချယ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ သူ့ဘဝ အကောင်းဆုံး ဖြစ်လာဖို့ဆိုတာ discipline ရှိရှိမှ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သူ ကောင်းကောင်း သိတယ်။ အဲဒါ self-discipline ပဲ။

ဒါကြောင့် တကယ်ညာဏ်ပညာကြီးတဲ့လူတွေ သူတို့ဘဝကို သူတို့ နေထိုင်ပုံ စည်းကမ်းနည်းလမ်းကို ကြည့်တဲ့အခါမှာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ပေးထားတဲ့ စည်းကမ်းဟာ သာမန်လူတွေ လိုက်နာနေကြတဲ့ စည်းကမ်းထက် အများကြီး အဆင့်မြင့်နေတာ တွေ့ရတယ်။ အများကြီးတင်းကျပ်နေတာ တွေ့ရတယ်။ စားတာ သောက်တာ နေတာ ထိုင်တာ သွားတာ လာတာ အင်မတန် စည်းကမ်းရှိတယ်။ ဘာကိုမှ စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ လုပ်တာ မရှိဘူး။ အချိန်ဖြုန်းတယ် ဆိုတာ မရှိဘူး။

စားတာလည်း အကန့်အသတ်နဲ့၊ မပြုန်းဘူး။ နေတာထိုင်တာ အကန့်အသတ်နဲ့ နေတယ်။ စာဖတ်တာလည်း အကန့်အသတ်နဲ့ ဖတ်မှာပဲ။ တစ်ခုခုကို နားထောင်တယ်ဆိုရင်လဲ အကန့်အသတ်နဲ့ နားထောင်မှာပဲ။ သွားရင်လည်း ငါ တကယ်သွားဖို့ လိုရဲ့လား။ စဉ်းစားပြီးမှ သွားသင့်မှပဲ သွားမယ်။ စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ စိတ်ထင်တိုင်း ထလုပ်တယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။

သူဟာ စည်းကမ်းကို လက်ခံတယ်။ လက်ခံရမယ်လို့ တစ်ယောက် ယောက်က အတင်းအကျပ်ခိုင်းလို့ မဟုတ်ဘူး။

သူ့ဘဝကိုသူ ဘယ်လိုလုပ်ချင်သလဲ ဘယ်လိုဖြစ်ချင်သလဲ ဆိုတာကို သူဟာသူ ရွေးချယ်ထားပြီး ဖြစ်တယ်။ အဲသလို ရွေးချယ်ထားတာဟာ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရွေးချယ်ထားတာ ဖြစ်တယ်။ “ငါ ဒီလို စည်းကမ်းနဲ့ နေချင်တယ်။ ဒီလို စည်းကမ်းနဲ့ နေမှသာ ငါ့ဘဝမှာ ငါ ဖြစ်ချင်တာတွေ ဖြစ်လာမယ်” ဆိုတာ သိပြီးတော့ လွတ်လွတ်လပ်လပ်ကြီး အဲဒီစည်းကမ်းကို ရွေးချယ်ထားတာ။