

## What is Meditation?

“Meditation is a practice where an individual uses a technique – such as mindfulness, or focusing the mind on a particular object, thought, or activity – to train attention and awareness, and achieve a mentally clear and emotionally calm and stable state.”<sup>1</sup> There are various techniques of meditation and these can be broadly categorized into **1) concentrative, 2) open-awareness and 3) mindfulness meditations.**<sup>2</sup>

## Benefits of Meditation

Researches clearly indicate that meditation has many benefits on physical, emotional, mental and social wellbeing. However, different types of meditation could produce different benefits and the table shows a range of benefits for leadership and resilience.

Concentrative	Open awareness	Mindfulness
Impulse control	Self-awareness	Emotional regulation
Mental acuity	Situational awareness	Causal analysis
Self-efficacy	Creativity	Empathy
Productivity	Acceptance	Insight

## How to Meditate

For “*concentrative*” meditation, place your attention on an object; a single subject of focus such as breath, breath-counts, candle, guide imagery, etc.

For “*open awareness*” meditation, be present, observe and rest in awareness itself without boundary or guidance. Open-awareness meditation is often associated with the metaphor of the mind being an open sky. The practitioner is to observe the clouds (thoughts) that pass along their field of awareness.

“*Mindfulness*” meditation employs both concentrative and open-awareness meditation techniques. Choose an object of focus, perhaps the breath, and focus on this object with the same non-judgment and acceptance of open-awareness meditation. Focus but remain aware of sensory inputs, emotion and thought.

## Tips and Resources

Pick one type of meditation depending on mental fortitude you’d like to develop or the type of meditation that attracts you. Practice it regularly and monitor your progress. Develop both ***rigor*** and ***discipline***. Balance *urgency* to train rigorously with *patience* for development.

Starting your practice session with a loving kindness meditation<sup>3</sup> can help you relax your mind quickly and boost your progress. It’s like stretching exercise before your workout. You can read here for the instruction <https://jackkornfield.com/meditation-on-lovingkindness/>

If you are not sure which one to choose, you can try a technique from “*Search Inside Yourself Leadership Institute*” (SIYLI) born out of Google: a hybrid between “concentrative” and “open awareness” by keeping 3 minutes interval timer and alternate between two practices. Start with a 15 min session and increase 3 min as you progress. You can think of it like a high intensity interval training (HIIT) in physical workout. <https://siyli.org/resources/category/guided-meditation>

<sup>1</sup> Wikipedia

<sup>2</sup> <https://remedygrove.com/wellness/Types-of-Meditation-Concentrative-Open-Awareness-and-Mindfulness>

<sup>3</sup> Loving kindness is a type of concentrative meditation through guided imagery.

**ကမ္မဋ္ဌါန်း ထိုင်ခြင်း ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း**

ကမ္မဋ္ဌါန်း ထိုင်ခြင်း ဆိုသည်မှာ မိမိစိတ်ကြည်လင်တည်ငြိမ်ခိုင်မာ လာစေရန် နည်းလမ်းတစ်ခု (ဥပမာ -သတိ တရားအား အဖန်တလဲလဲတည်ဆောက်ခြင်း၊ အရာဝတ္ထု တစ်ခု(သို့) ဝင်/ထွက်သက် (သို့) စိတ်ကူး (သို့) လုပ်ဆောင်မှု တစ်ခုအပေါ် အလာရုံ စူးစိုက်ခြင်း) ကိုအသုံးပြု၍ မိမိစိတ်အား စူးစိုက်မှု နှင့် သတိ စွမ်းအား ပိုမိုတိုးမြှင့် လာအောင်လေ့ကျင့်သည့် စိတ်၏ကျင့်စဉ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။<sup>4</sup> ကမ္မဋ္ဌါန်းထိုင်သည့် နည်းလမ်းပေါင်း မြောက်များစွာ ရှိပြီး ယေဘုယျအားဖြင့် သုံးမျိုး ခွဲခြားသတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။ ၁. အာရုံစူးစိုက်သည့် နည်းလမ်း ၊ ၂.

စိတ်အားဖွင့်လှစ် ရှုမြင်မှတ်သားသည့် နည်းလမ်း၊ ၃. ဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲမှု များအားသတိဖြင့်ယှဉ်၍ ရှုမှတ်သည့် နည်းလမ်း ဟူ၍ခွဲ သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။<sup>5</sup>

**ကမ္မဋ္ဌါန်းထိုင်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ**

ကမ္မဋ္ဌါန်း ထိုင်ခြင်း ဖြင့် ကိုယ်၊ စိတ် နှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ အကျိုးကျေးဇူးများစွာရှိကြောင်း သိပ္ပံနည်းကျ လေ့လာတွေ့ရှိများဖြင့်၊ အတည်ပြုထားသည်။ ကွဲပြားသည့် ကမ္မဋ္ဌါန်း ထိုင်ခြင်းနည်းလမ်းများက ကွဲပြားသည့်ရလဒ်များကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး၊ အောက်ပါဇယားတွင် ကွဲပြားသည့် နည်းလမ်းများမှ ရရှိလာနိုင်သည့် ခေါင်းဆောင်မှု စိတ်ခံနိုင်ရည် နှင့်သက်ဆိုင်သည့် အရည်အသွေးများအား ဖော်ပြထားသည်။

အာရုံစူးစိုက်သည့် နည်းလမ်း	စိတ်အားဖွင့်လှစ် ရှုမြင်မှတ်သားသည့် နည်းလမ်း	ဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲမှု များအားသတိဖြင့်ယှဉ်၍ ရှုမှတ်သည့် နည်းလမ်း
<ul style="list-style-type: none"> <li>- စိတ်ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊</li> <li>- စိတ်နိုးကြား ထက်မြက်မှုရှိခြင်း၊</li> <li>- မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုရှိခြင်း၊</li> <li>- အလုပ်တွင်ကျယ်ပြန့်မြောက်ခြင်း</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- မိမိကိုယ်ကို သိရှိသည့်သတိရှိခြင်း၊</li> <li>- ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေကို သိရှိသည့်သတိရှိခြင်း၊</li> <li>- တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊</li> <li>- အရှိအတိုင်း ရှုမြင်လက်ခံနိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- စိတ်တည်ငြိမ်မှုတစ်ခုရှိခြင်း၊</li> <li>- ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်မှုများအား ဆင်ခြင်နိုင်ခြင်း၊</li> <li>- စာနာမှုရှိတိုးပွားလာခြင်း၊</li> <li>- ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်ခြင်း၊</li> </ul>

**ဘယ်လိုကျင့်ကြံရမလဲ**

**အာရုံစူးစိုက်သည့်နည်းလမ်း** အားကျင့်ကြံရာတွင် အရာဝတ္ထုတစ်ခု (ဥပမာ-ဝင်/ထွက်သက် (သို့) ဝင်/ထွက်သက် အကြိမ်အားရေတွက်ခြင်း၊ ဖယောင်းတိုင်၊ ဂုဏ်တော် (သို့) လမ်းညွှန်မှုအတိုင်း စိတ်ညွတ်ပုံဖော်ကြည့်ခြင်း) အား အာရုံစိုက်ပြီးမှတ်ပါ။ စိတ်ပျံ့လွင့်ခဲ့သော် အဖန်ဖန်ပြန်လည်စူးစိုက်ပါ။

<sup>4</sup> Wikipedia

<sup>5</sup> <https://remedygrove.com/wellness/Types-of-Meditation-Concentrative-Open-Awareness-and-Mindfulness>

**စိတ်အားဖွင့်လှစ် ရှုမြင်မှတ်သားသည့်နည်းလမ်း** အားလေ့ကျင့်ရာတွင် စိတ်ကို ပစ္စုပ္ပန်တွင် တည်၍ စိတ်ထဲ တွင်ပေါ်လာသမျှအာရုံများကိုချုပ်တည်းထားခြင်းမပြုဘဲ မှတ်ရှုပါ။ ပေါ်ပေါက်လာသည့် အာရုံများအားဝေဖန်ထောက်ရှု ခြင်းသော်လည်းကောင်း၊ ဝင်ရောက်ပြောင်းလဲခြင်းသော်လည်းကောင်း မပြုဘဲ စဉ်ဆက်မပြတ်သတိဖြင့် ရှုမြင်ပါ။ ဤနည်းလမ်းကို ပုံပမာပေးလေ့ရှိသည်မှာ သတိဆိုသည့် ကောင်းကင်ကြီးထဲတွင်၊ ပေါ်ပေါက်လာသည့် စိတ်ကူးများကို တိမ်တိုက်များ ကဲ့သို့ မှတ်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

**ဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲမှု များအားသတိဖြင့်ရှုမှတ်သည့်နည်းလမ်း** တွင် စူးစိုက်မှုနည်းလမ်း နှင့် ဖွင့်ရှုသည့် နည်းလမ်းနှစ်သွယ်အား မျှတစွာ အသုံးပြုထားသည်။ ပထမဦးစွာ အာရုံစိုက်မည့် အရာတစ်ခု- ဝင်/ထွက်သက် ကိုစူးစိုက်ပြီး၊ စိတ်နှင့်ခန္ဓာ တွင်ပေါက်လာသည့် စိတ်ကူး၊ ခံစားမှု နှင့် ကြားသိမှုများကိုလည်း ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်း မပြုဘဲ ရှုမြင်ရမည် ဖြစ်သည်။ စိတ်တည်ငြိမ်မှု နှင့် ပွင့်လင်းမှုကို တစ်ပြိုင်နက်ထဲ ထားရှိ နိုင်ရန်ကြိုးစားရမည် ဖြစ်သည်။

**အကြံပြုချက် နှင့် ဆက်လက် လေ့လာ ရန်အညွှန်းများ**

မိမိ ရရှိလိုသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည် နှင့် ကိုက်ညီသည့်နည်းလမ်း (သို့) မိမိ စိတ်တိမ်းညွတ် မှုရှိသည့် နည်းလမ်းတစ်အား ရွေးချယ်လေ့ကျင့်ပါ။ တိုးတက်မှု ကိုဆန်းစစ်ပါ။ **ဇွဲ** ရော၊ **ဝိရိယ** ပါ ထားရှိပါ။ အင်တိုက်အားတိုက်လေ့ကျင့်လိုသည့် **အရေးပေါ်စိတ်** နှင့် စိတ်မလောဘဲ **ဇွဲရှိရှိလေ့ကျင့်လိုသည့်** စိတ်နှစ်မျိုးလုံး မွေးမြူရမည်။ လေ့ကျင့်ရာတွင် မေတ္တာကမ္မဋ္ဌါန်း<sup>၆</sup> ဖြင့်စတင်ပါက ပူပင်သောကများကို ငြိမ်းအေးစေသည့်အတွက် တိုးတက်မှုကို၊ အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ မေတ္တာပို့ခြင်းသည် ကိုယ်ကာယ လေ့ကျင့်ခန်း မလုပ်မှီ သွေးပူ နှင့် အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း နှင့်တူသည်။ မည်သည့် နည်းလမ်းအားရွေးချယ်ရမည်ကို ဝေခွဲမရပါက၊ Google ကုမ္ပဏီမှ စတင်ခဲ့သည့် “Search Inside Yourself Leadership Institute” (SIYLI) မှညွှန်းဆိုထားသည့် နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြင့်စတင်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းနည်းလမ်းမှာ အာရုံစူးစိုက်မှု နှင့် စိတ်ဖွင့်လှစ် ရှုမှတ်ခြင်းတို့ကို တစ်လှည့်စီ ၃ မိနစ်မျှ ပြုလုပ်ရန်အကြံပြုထားသည်။ လေ့ကျင့်ချိန် ၁၅ မိနစ်မှစတင်၍ တိုးတက်မှုပေါ်မူတည်၍ ၃ မိနစ် စီ တိုးမြှင့်လေ့ကျင့် နိုင်သည်။ High Intensity Interval Training (HIIT) ကိုယ်ကာယ လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးနှင့် အလားတူ သည့်စိတ်လေ့ကျင့် ခန်းမျိုးဖြစ်သည်။

<sup>၆</sup> မေတ္တာကမ္မဋ္ဌါန်း သည် လမ်းညွှန်မှုအတိုင်း စိတ်ညွတ်ပုံဖော်ကြည့်သည့် နည်းလမ်းဖြစ်သည်။