

If the tightness doesn't go away – never mind, you will be able to let it go while on the meditation object (your home base).

Don't continually try to keep relaxing mind, without coming back to the home base; always softly redirect your tranquil attention back to the feeling of happiness.

HOW TO SIT

When you sit in meditation please do not move your body, at all. Sit with your back nicely straight, but not rigid. Try to have every vertebrae stacked comfortably one on top of the other. This position has the tendency to bring your chest up a little so it can be easier to radiate the feeling of love.

Sit with your legs in a comfortable position. If you cross them too tightly the

နေစဉ်အတွင်း သင့်မျက်စိကို မှိတ်ထားရင်တောင်မှ သင့်မျက်စိကို ပြီးထားပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းက သင့်မျက်နှာပေါ်မှာ ရှိနေတဲ့ ခက်ထန်တင်းမာမှုတွေကို ထွက်သွားအောင် ကူညီပေးလိမ့်မယ်။ သင့်ရဲ့နှုတ်ခမ်းတွေမှာ အပြုံးအနည်းငယ်တင်ထားပါ။ နှလုံးသားထဲမှာလည်း အပြုံးထည့်ထားပါ။ ကောင်းမွန်လာတဲ့ အပြုံးဟာ သင့်ရဲ့အားထုတ်မှုကို အချိန်တိုင်းမှာ အများဆုံးအကူအညီပေးလိမ့်မယ်။ အထူးအားဖြင့် တရားထိုင်နေစဉ်အတွင်းမှာ ပြုလုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ငါတို့ပြုံးဖို့ များများလေ့လာလိုက်စားလေလေ စိတ်ဟာပိုပြီးတော့ပျော်ရွှင်လေ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

ဤနည်းဟာ အနည်းငယ်ရူးပေါပေါလို ထင်ကောင်းထင်နိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ရှာဖွေတွေ့ရှိထားတယ်။ ငါတို့ရဲ့ ပါးစပ်နှုတ်ခမ်းစွန်းနှစ်ဘက်ဟာ သိပ်ပြီးအရေးပါတယ်။ နှုတ်ခမ်းတွေရဲ့ အနေအထားဟာ မတူကွဲပြားတဲ့ စိတ်အခြေအနေတွေကို ထင်ဟပ်စေတယ်။ သင့်ရဲ့နှုတ်ခမ်းနှစ်ဘက်ထောင်စွန်းတွေ အောက်သို့ကွေးကျနေမယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့စိတ်အတွေးတွေဟာ လေးလံထိုင်းမှိုင်းနေဖို့နဲ့ မကောင်းတဲ့စိတ်တွေဖြစ်လာဖို့အတွက် ဦးတည်နေတယ်။ သင့်ရဲ့နှုတ်ခမ်းစွန်းနှစ်ဘက်ဟာ အထက်သို့ကွေးတက်နေမယ်ဆိုရင် စိတ်ဟာ ပိုပြီးပေါ့ပါးတက်ကြွလာမယ်။ ပိုပြီးသန့်ရှင်းကြည်လင်လာမယ်။ ဒါ့ကြောင့်