English - Metta Meditation: Complete Brief Basic Instructions (Translation - 1)
Marathi - मैत्री ध्यान: मंगल मैत्री (भावना) ध्यानाच्या संक्षिप्त मूलभूत सूचना (भाषांतर - 1)

Metta Meditation	मैत्री ध्यान
Remember a time when you were happy — when you felt that warm, glowing feeling of loving-kindness, contentment or happiness. Perhaps you were holding a baby and looking into its eyes, and you felt this radiant feeling of loving-kindness in your heart. Or perhaps a puppy or a kitten… Take that feeling and radiate it to yourself. Help it along with phrases like “May I be happy,” “May I be content,” “May I be peaceful,” or whatever wholesome feeling arises. Sit for 30 minutes minimum and do not move – no twitching or changing posture. This is a smiling meditation. Put a little Buddha smile on your lips and feel it. Also, smile from your eyes and from your mind. Smile for the whole sitting. When you lose your smile, you have likely lost that warm feeling so Re-smile and feel that smile again, and again. Radiate this feeling to yourself for the first 10 minutes of the sitting. Do not move - not at all!	एखादा जुना आनंदी प्रसंग आठवा जेव्हा आपण खूप खुश आणि आनंदी होता. जेव्हा ती आनंदी भावना जागेल तेव्हा ती आपल्या छातीच्या मध्यभागी एक उबदार तेजस्वी, समाधान किंवा आनंदी भावाने सारखी जाणवेल. जेव्हा तुम्ही एखाद्या बाळाला हातात धरले असेल आणि त्याच्या डोळ्यात पाहत असाल तेव्हा तुम्ही हि भावना छातीत / हृदयात अनुभव केली असेल. किंवा तुम्ही एकाद्या कुत्र्या च्या पुल्लू ला धरल्यावर किंवा एखाद्या मांजरीच्या पिल्लूला धरल्यावर हि भावना छातीत / ह्रिदयात अनुभव केली असेल. आता ह्या छातीत / हृदयात असेलेली भावना स्वतः ला पाठवा. ह्या भावानेला पसरण्यास मदत म्हणून अशे वाक्य म्हणा "माझे मन आनंदित होऊ देत , मला मानसशांती लाभू देत, मन हर्ष उल्लासीत होऊ देत . "किंवा कोणतीही चांगली भावना उद्भवू दे. कमीतकमी 30 मिनिटांसाठी ध्यानात बसा आणि हलू नका - ध्याना ची मुद्रा बदलू नका. अगदी स्थिर बसा हे स्मित /मंद हास्य असणारे ध्यान आहे.आपल्या होठांवर, बुद्धाच्या प्रतिमे सारखे स्मित हास्य असू द्या आणि त्या स्मित हास्य चा अनुभव /आनंद घ्या. तसेच आपल्या डोळ्यांनी पण हसा आणि आपल्या मनानी सुद्धा हसा. जितक्या वेळ तुम्ही ध्यानात बसले आहात पूर्ण वेळ हसणे आवश्यक आहे. जसेच तुम्ही स्मित हसणे बंद करता छातीत किंवा हृदयात आनंदाची भावना जवळ जवळ नाहीशी होते. जसे तुम्हला लक्ष्यात आले कि तुम्ही हसणे बंद केले आहे तसेच परत स्मित हास्य आना आणि त्या स्मित हास्य चा अनुभव /आनंद घ्या. जो काही आनंद तुम्ही अनुभवता आहात ती स्वतःला दहा (१०) मिनिटं पाठवा. ध्याना ची मुद्रा बदलू नका. अगदी स्थिर बसा
The next 20 minutes of the sitting (or balance thereof) pick out a Spiritual Friend. This is someone you like and respect, they are the same sex, and they are alive. You like them. For the balance of the session send loving-kindness to the Spiritual Friend. Put them in your heart and radiate this warm, glowing feeling of loving-kindness to them using appropriate phrases like “May John/Mary be happy”; “Just as I feel this	ध्यानाचा बैठकीच्या पुढील 20 मिनिटे (किंवा त्यातील शिल्लक) एक आध्यात्मिक मित्र निवडा. आध्यात्मिक मित्र म्हणजे एक अशी व्यक्ती जी जिवंत आहे . जर तुम्ही पुरुष आहात तर ती व्यक्ती पुरुष असली पाहिजे आणि तुम्ही जर स्त्री आहात तर ती व्यक्ती स्त्री असली पाहिजे. ध्यान सत्राच्या शिल्लक असलेलेल्या वेळात तुम्ही जी आनंदाची भावना स्वतः ला पाठवत होतात, ती आता आपल्या अध्यात्मिक मित्रा ला पाठवा/प्रसारित करा . आपल्या आध्यात्मिक मित्रा ला आपल्या हृदयात ठेवा आणि त्यांना हि

warm lovingkindness, may they feel this feeling themselves.” “May they be safe/content/peaceful.”	आनंदमयी भावना प्रसारित करा. योग्य अशी मंगल कामना करा " माझ्या मित्रा/मैत्रिणी ला जीवनात आनंद लाभो , तो/ती सुखी होवो. जसा मलाहि हाआनंद अनुभव होतंय तसाच माझ्या मित्रा/मैत्रिणी ला पण ह्या आनंदाची अनुभूती होवो. ती व्यक्ती सुरक्षित असो /समाधानी असो / शांती लाभो
Now,your mind is going to wander away. At first,you might only be on the meditation object for 5 seconds or,at most,a minute. The hindrances of sensual desire, aversion, doubt, restlessness or sloth and torpor will come to distract your mind away from radiating that happy feeling to your Friend.	आता तुमचे मन भटकेल. सुरुवातीला तुमचे मन ध्यानाचा अवस्थेत फक्त ५ सेकंड्स साठीच राहील किंवा फक्त १ मिनिटे राहील . मनात सगळ्या प्रकारचे विचार येतील जसे कि कामुक विचार, घृणा, शंका, आळशी पणा. हे सगळे विचार आपल्या ध्याना पासून दूर जाण्यास प्रवृत्त करतील. आपले ध्यान म्हणजेच आपल्या आध्यात्मिक मित्रा ला आनंदाची भावना पाठवणे / प्रसारित करणे हे आहे.
6Rit! 6R the stories and thoughts and disturbances/distractions that arise. 6R the mind that starts to go off and think,and spin more stories.So, what are the 6Rs?Recognize you were taken away from your object of the feeling of Loving-kindness, Release your attention to those thoughts-just stop thinking them right there,Relax any tension and tightness that is left,and that keeps pulling you back to thinking those thoughts or beating yourself up for having them. Just relax, especially the head!Re-Smile–put that smile back on your lips, eyes,and mind,Return to the feeling of loving-kindness,and stay with that until the next distraction arises.Repeat:Stay with loving-kindness and your Spiritual Friend.6R if you wander.	(ह्या ध्यानाच्या पद्धतीत ६ टप्पे आहेत ते लक्ष्यात ठेवण्या साठी त्याला ६ R असे नाव दिले आहे.) ध्यानात आलेले सगळ्या विचारणा/ अड्थद्याना ६ R करा, मन विचारानं मागे पळत सुटते आणि नवीन कथांची निर्मिती करते, मनाला पण ६ R करा . मग हे ६ R नेमक काय आहे ? 1. Recognize (ओळखा/ जाणा) कि तुमचे मन मंगल मैत्री च्या भावने पासून दूर गेले आहे. मन विचारा मागे पळत सुटले आहे. हे जाणा 2. Release रीली (सोडा) - ज्या विचारानं मागे मन पळत सुटले आहे त्या विचारानं वरचे लक्ष्य सोडा. 3. Relax रिलॅक्स (शिथिल करा) - जो काही विचार तुम्हाला ध्यानातून दूर नेतो किंवा स्वतःहा ची टीका करतो जसे कि “का बरे माझे लक्ष्य ध्यानात राहत नाही” , ह्या मूळे तणाव निर्माण झाला असेल त्याला शिथिल करा. विशेषतः आपल्या डोक्या चा भाग शिथिल करा. 4. Resmile (स्मित/ मंद हास्य परत आना) - मंद हास्य परत आपल्या होठांवर / डोळ्यां मध्ये आणि मनात आणा. 5. Return रिटर्न (ध्याना वर परत या) - मंगल मैत्री च्या आनंदी भावनेवर परत या आणि त्या बरोबर राहा, थोड्या वेळानी परत आपले मन विचार करू लागेल 6. Repeat (परत करा) - मन भटकले कि, वर दिलेल्या विधीं प्रमाणे परत मंगल मैत्री भावनेवर परत या आणि आपल्या अध्यात्मिक मित्रा ला मंगल मैत्री प्रसारित करा. मन भटकले कि त्याला ६ R करा

Your goal is to stay with your spiritual friend for as long as you can. Do not push or try too hard, just do it. Pretend you are on vacation and are just relaxing comfortably,without a care in the world.Share this contentment with your Friend and smile.Don't push –just like when you hold a baby you don't try to feel love –you just do	जास्तीत जास्त वेळ आपण आपल्या आध्यात्मिक मित्र सोबत राहणे हे आपला उद्देश आहे. जोर लावू नका किंवा खूप परिश्रम करू नका, आपोआप होऊ द्या. असा विचार करा कि तुम्ही सुट्टी वर आहात विना तणाव विना कुठली काळजी आणि अगदी आरामात आहात. अशी आनंदी आणि समाधान असलेली भावना तुम्ही आपल्या अध्यात्मिक मित्रा ला पण द्या. अजिबात जोर जबरदस्ती करू नका. जसे कि तुम्ही एका तान्हे बाळा ला हातात धरल्या वर तुम्ही प्रेमळ आनंदी भावना चा अनुभव करता, ती भावना निर्माण करण्यासाठी किंवा अनुभव करण्यासाठी तुम्ही जोर जबरदस्ती करीत नाही - फक्त व्यक्त करता
Walking Meditation: Pick out a place to walk that is quiet and away from disturbances. Stroll at a moderate pace. Radiate loving kindness to your spiritual friend. Keep them in your heart while you walk and wish them a happy feeling. 6R whenever there is a distraction.This is the same as sitting only that you are walking now.	चालत फिरत करण्याचे ध्यान: अशी जागा निवडा जिथे शांतता आहे आणि कुठल्या प्रकार चा व्यत्यय नसेल. मध्यम गती नि चला. आपल्या आध्यात्मिक मित्रा ला मंगल कामना आणि आनंदी प्रेमळ भावना प्रसारित करत राहा. आपल्या आध्यात्मिक मित्रा ला हृदयात ठेवा , जसे तुम्हाला आनंदाच्या भावनेचा अनुभव होतो आहे तसाच अनुभव मित्रा ला देखील होवो आणि त्याचे मंगल होवो अशी कामना करा. कुठलापण विचार तुम्हाला ध्यानातून दूर नेट असेल त्याला ६ र करा. सगळं काही बसून करणाऱ्या ध्यान प्रमाणेच आहे फक्त तुम्ही हे ध्यान चालत असताना करता.

To listen to complete 30 minute Metta Booklet online and download transcript, Go to https://talks.dhammasukha.org/metta-bb-mm-030515.html

For the 10 minute short boost for instructions, go to **https://talks.dhammasukha.org/metta-basic-mm-u.html**

Questions: ***Contact sisterkhema@yahoo.com and indiadhammagavesi@gmail.com***