

3 Meditation Instructions for practicing Tranquil Wisdom Insight Meditation (TWIM)

Ayya Khanti Khema

TWIM பயிற்சிக்கான மூன்று தியான வழிமுறைகள்

அய்ய காண்டி கேமா

There are primarily three meditations most helpful when we practice TWIM. They are Metta, Forgiveness, and Walking Meditation. We also use Breath, but, these others have proven to progress much faster because we can keep them going no matter what we are doing, anytime, and anywhere in life. We usually start out Metta Meditation. When we practice Metta, you will find it to be just a little bit different. There are no bells, no division of time for each realm. We are actually beginning the practice of the Brahma Viharas and Metta (Loving-Kindness) is only the first object used concerning the Four Divine States possible to experience. When the conditions get just right, Metta naturally begins to change into Karuna (Compassion). The same is also true when conditions get right to turn into Mudita (Appreciative Joy), and then into Upekkha (a remarkably balanced state of mind called Equanimity). These Four Abodes are real states, that originally were practiced slowly and allowed to form on their own and change when ready. They naturally develop and each one has its own real power already inside you waiting to bloom. Each of these powers can support you later on in daily life.

TWIM பயிற்சி செய்வதற்கு மூன்று தியான முறைகள் மிகவும் உதவிகரமாக உள்ளன. அவை அன்புநிலை தியானம், மன்னிப்பு தியானம் மற்றும் நடைப்பயிற்சி தியானம்.

இப்பயிற்சிகளை நாம் என்ன வேலை செய்து கொண்டு இருந்தாலும், எந்த இடத்திலும், எந்த நேரத்திலும் செய்யலாம், ஆகையால் இந்த மூன்று பயிற்சிகள்

– நாம் சுவாசத்தை பயன்படுத்தி செய்யும் தியானத்தை காட்டிலும் – வேகமாக அடுத்தடுத்த நிலைக்கு நம்மை கொண்டு செல்கின்றன.

நாம் வழக்கமாக அன்புநிலை தியானத்திலிருந்து தொடங்குவோம்.

அன்புநிலை தியானம் செய்யும்போது அது சற்று வித்தியாசமாக இருப்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள். இந்த தியானத்தின்போது நாம் ஒவ்வொரு நிலையையும் ஒலிகளாலோ, மணித்துளிகளாலோ பிரிப்பதில்லை.

நாம் உண்மையில் பிரம்மா விகாரையில் அடங்கியுள்ள நான்கு தெய்வீக நிலைகளை அனுபவிப்பதற்கான பயிற்சியை தொடங்குகிறோம். அதற்கு அன்புநிலை என்பது அந்த அனுபவத்தை தரக்கூடிய முதல் சாதனம் மட்டுமே. சரியான சூழ்நிலைகள் வாய்க்கும்போது அன்புநிலை இயல்பாகவே கருணையாக (இரக்கம்) மாறத் தொடங்குகிறது. அதன்பின்னரும் சூழ்நிலைகள் கூடிவருகையில் அது ஆனந்தமாகவும், பின்னர் சாந்தமாகவும் மாறுகிறது.

இந்த நான்கு நிலைகளும் உண்மையானவை. முதலில் மெதுவாக பயிற்சிசெய்கிறோம், பின்பு அவையாகவே உருவாகவும் மாறவும் அனுமதிக்கிறோம். இந்த நிலைகள் இயற்கையாகவே உருவாகி, உங்களுக்குள் இருக்கும் சக்தியை மலரச்செய்ய காத்திருக்கின்றன. இந்த சக்திகள் ஒவ்வொன்றும் உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் பேருதவி செய்யக்கூடியன.

Practice Number 1. TWIM METTA PRACTICE

TWIM அன்புநிலை தியானம்

TEN MINUTE INSTRUCTIONS Guided by Ayya Khanti Khema

பத்து நிமிட வழிமுறை

When you practice loving kindness meditation, you first start by sending loving and kind thoughts to yourself. You remember a time when you were happy. When that happy feeling arises, and you smile. It's a warm glowing feeling in the center of your chest. And it's a radiating feeling that begins to shine within you.

அன்புநிலை தியானம் செய்கையில் முதலில் அன்பும் கனிவும் நிறைந்த எண்ணங்களை உங்களுக்கு அனுப்ப தொடங்குங்கள். உங்களுக்கு மகிழ்ச்சி தந்த ஒரு தருணத்தை நினைவில் நிறுத்தி, அந்த சந்தோஷத்தை மூண்டும் உணர்வையில், மெல்லிதாக புன்னகை செய்யுங்கள். இது உங்கள் இதயத்தின் மத்தியில் ஒளிநிறைந்த இதம்தரும் உணர்வு. இந்த உணர்வு உங்கள் உள்ளிருந்து பிரகாசிக்க தொடங்குகிறது.

As soon as that feeling arises, you make a wish for your own happiness: 'May I be happy. May my mind be peaceful and calm. May I be filled with joy. May I be cheerful.' Whatever wish you make for yourself, feel that sincere wish. You know what it feels like to be peaceful and calm. Bring that feeling into your heart. Radiate that feeling to yourself. This is a feeling meditation. Whatever wish you make, do it with a smile AND you want to FEEL that wish. You can make the same wish again, as long as it has sincere meaning for you. And you can change the wish occasionally.

அந்த உணர்வு தோன்றியவுடன், உங்கள் சொந்த மகிழ்ச்சிக்கான விருப்பத்தை சிறிய வாசகங்கள் மூலம் உருவாக்குங்கள்: “நான் மகிழ்ச்சியாக இருப்பேனாக”, “என் மனம் அமைதியாகவும் சாந்தமாகவும் இருக்கட்டும்”, “என்னை ஆனந்தம் நிறைக்கட்டும்”, “நான் உற்சாகமாய் இருப்பேனாக”. நுங்கள் எதை விரும்பினாலும், அந்த விருப்பத்தை மனப்பூர்வமாக உணருங்கள். அமைதியாகவும் நிதானமாகவும் எவ்வாறு இருப்பது என்று உங்களுக்கு தெரியும். அந்த உணர்வை உங்கள் இதயத்தில் கொண்டு வாருங்கள். அந்த உணர்வை உங்கள் முழுமைக்கும் பரவச்செய்யுங்கள். இது ஒரு உணர்வு தியானம். இன்முகமாக உங்கள் விருப்பத்தை வெளிப்படுத்துங்கள். அந்த விருப்பத்தை உணருங்கள். உங்கள் விருப்பம் மனப்பூர்வமானதாய் இருக்கும் வரையில், மூண்டும் மூண்டும் அந்த விருப்பத்தை உருவாக்கலாம். அவ்வப்போது உங்கள் விருப்பத்தை மாற்றிக்கொள்ளலாம்.

Don't make the wish by repeating it over and over again. That can turn into a repetitious mantra. That's like trying to memorize something. When you do that, you start thinking about other things. So, Just FEEL the wish. Make the wish. SMILE, as you FEEL the peace and calm come up. If that's what your wish is, you keep that

feeling in your heart. If it starts to fade away, then you make another wish.

உங்கள் விருப்பத்தை மீண்டும் மீண்டும் சொல்லிக்கொண்டிருக்க வேண்டாம். அப்படி செய்தால் அது மந்திரமாக மாறிவிடும். அது மனப்பாடம் செய்ய முயற்சிப்பது போன்றதாகிவிடும். மனப்பாடம் செய்தால், மற்ற விஷயங்களைப் பற்றி சிந்திக்கத் தொடங்கிவிடுவீர்கள். எனவே, உங்கள் விருப்பத்தை மனதால் உணருங்கள். அமைதியும், நிதானமும் எழுகையில் உங்கள் உதட்டில் புன்னகை பூக்கட்டும். உங்கள் விருப்பம் அதுதான் என்றால், உங்கள் உள்ளத்தில் அந்த உணர்வு நிலைத்திருக்கும். அந்த உணர்வு மங்கத் தொடங்கினால், நீங்கள் வேறொரு விருப்பத்தை எடுத்துக்கொள்ளலாம் .

While you're sitting, your mind is going to wander and think about other things. As soon as you notice mind is thinking about other things, even if your mind is in mid-sentence, simply let go of those thoughts. Just let it go. Relax. Smile. And Come Back.

நீங்கள் உட்கார்ந்திருக்கும்போது, உங்கள் மனம் அலைந்து திரிந்து மற்ற விஷயங்களைப் பற்றி சிந்தனை செய்யும். உங்கள் மனம் மற்ற விஷயங்களைப் பற்றி சிந்திப்பதை நீங்கள் கவனித்த மாத்திரத்தில், உடனடியாக அந்த சிந்தனைகளை கைவிடுங்கள். அந்த சிந்தனைகளை விலகி செல்ல அனுமதியுங்கள். உங்களை தளர்த்திக்கொள்ளுங்கள். புன்முறுவல் செய்யுங்கள்.

Relax any tension and tightness in your head caused by the thoughts in your mind and gently come back to the feeling of loving kindness and making a wish for your own happiness with a smile.

உங்கள் எண்ணங்கள் ஏற்படுத்தும் பதற்றத்தையும் இறுக்கத்தையும் தளரச்செய்யுங்கள். பின்னர் மெதுவாக, அன்பு-தயை நிறைந்த உணர்விற்கும் உங்கள் சொந்த மகிழ்ச்சிக்கான விருப்பத்திற்கும் புன்முறுவலுடன் திரும்புங்கள்.

It doesn't matter if your mind wanders 50 times during a sitting, and 50 times you let go. Each time you let it go, you relax, and you come back with a smile to your meditation object. THAT IS A GOOD SITTING! A bad sitting would be if you stop smiling when it moves and you start thinking about it and not letting it go.

தியானத்தின்போது உங்கள் மனம் 50 தடவைகள் அலைந்து திரிந்து 50 முறைகள் அச்சிந்தனைகளை விலகவிட்டு இருந்தாலும் பரவாயில்லை. ஒவ்வொரு சிந்தனையையும் விலகவிட்டு, தளர்வாய் இருந்து, புன்முறுவலுடன் உங்கள் விருப்பத்திற்கு திரும்பும்போது நீங்கள் தியானத்தை சரியாக செய்வதாகிவிடும். சிந்தனை எழும்போது, புன்முறுவல் செய்ய மறந்து, உங்கள் சிந்தனைக்கு ஆட்பட்டு, அதனை விலக விடாமல் இருப்பது தியானத்தை தவறாக செய்வதாகும்.

When you're sitting, sit with your back reasonably straight. Not too tight. Please don't move your body at all. Don't wiggle your toes. Don't wiggle your fingers. Don't scratch. Don't rub, and don't change your posture. Don't rock back and forth. Sit very still like a Buddha statue.

நீங்கள் உட்கார்ந்திருக்கும்போது, உங்கள் முதுகை இயன்றவரை நேராக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்; இறுக்கமாக அல்ல. தயவுசெய்து உங்கள் உடலை எந்த வகையிலும் அசைக்க வேண்டாம். உங்கள் கால்விரல்களை அசைக்காதீர்கள். உங்கள் விரல்களை அசைக்காதீர்கள். சொரிதல் கூடாது. எதையும் அழுத்தவோ, நீங்கள் உட்கார்ந்திருக்கும் முறையை மாற்றவோ செய்யாதீர்கள். முன்னும் பின்னும் ஆடுதல் கூடாது. ஒரு புத்தர் சிலை போல அசைவற்று அமர்ந்திருங்கள்.

While you're sitting, there can be some sensations that arise in your body. You might want to cough, or there's an itch, heat, a vibration, or a painful feeling. As soon as that arises your mind will be drawn to it and then you'll start thinking about that sensation: 'I wish it would stop. I really don't like this feeling when it happens. I wish it would just go away.' Every thought like that makes the feeling become bigger and more intense. If you do need to cough, you simply allow that to happen and continue on.

நீங்கள் உட்கார்ந்திருக்கும்போது, உங்கள் உடலில் சில உணர்வுகள் ஏற்படலாம். உங்களுக்கு இரும வேண்டியிருக்கலாம், அல்லது நமைச்சல், சூடு, அதிர்வு அல்லது வலி போன்ற உணர்வு ஏற்படலாம். அந்த உணர்வு ஏற்பட்டவுடன் உங்கள் மனம் அதில் ஈர்க்கப்படும், பின்னர் நீங்கள் அந்த உணர்வைப் பற்றி சிந்திக்கத் தொடங்குவீர்கள். "இந்த உணர்ச்சி நின்று போனால் தேவலை." "இந்த உணர்ச்சி

ஏற்படும்போது எனக்கு ஒருபோதும் பிடிப்பதில்லை." "இந்த உணர்ச்சி அப்படியே போய்விட வேண்டும் என்று விரும்புகிறேன்." இது போன்ற ஒவ்வொரு எண்ணமும் அந்த உணர்ச்சியை பெரிதாகவும் தீவிரமாகவும் ஆக்குகிறது. உங்களுக்கு இரும தேவைப்பட்டால், அதனை அனுமதித்துவிட்டு உங்கள் தியானத்தை தொடருங்கள்.

The very first thing you do is, you let go of the thought about the sensation. You Relax the tension or tightness in your head (in your mind) and you smile.

நீங்கள் செய்யவேண்டிய முதல் வேலை என்னவென்றால், உணர்வைப் பற்றிய சிந்தனையை அகலவிடுங்கள். உங்கள் தலையில் (உங்கள் மனதில்) உள்ள பதற்றத்தையும் இறுக்கத்தையும் தளரச்செய்து, புன்முறுவல் செய்யுங்கள்.

Next, at that point, you may notice that there is still a tight mental fist wrapped around that sensation because you really don't like it. You really want it to go away. The truth is when a sensation arises, it's there! That's the truth and it's ok for that sensation to be there. It has to be ok, because it's there! Anytime you try to fight with the truth, anytime you try to control the truth, anytime you try to make the truth be anything other than it is, that's the cause of suffering.

அந்த கணத்தில் அந்த உணர்ச்சி உங்களுக்கு பிடிக்காததால் மனம் அதனை சுற்றி ஒருவிதமாக இறுக்குவதை நீங்கள் உணர முடியும். அந்த உணர்ச்சி போக வேண்டும் என்று நீங்கள் தீவிரமாக விரும்புகிறீர்கள். உணர்ச்சி எழும்போது, அது இருக்கிறது என்பதே சத்தியம். சத்தியத்தை எதிர்க்கும்போதும், கட்டுப்படுத்த முயற்சிக்கும்போதும், அதனை அதன் உண்மைத்தன்மையை விட்டு விலக்க முற்படுத்தும்போதும் – அது துன்பத்தின் காரணமாகிவிடுகிறது.

Allow that sensation to be there. Make it ok for it to be there. Relax! Gently come back to the feeling of being happy and making a wish for your own happiness. While you're doing this meditation, remember, this is a smiling meditation. You want to put a smile in your mind AND even though your eyes are closed, put a little smile in your eyes. Put a

smile on your lips, a little one, and a smile in your heart. Whenever you notice that you're not smiling, start again.

அந்த உணர்ச்சி அங்கே இருக்க முழுவதுமாக அனுமதியுங்கள். உங்களை தளர்த்திக்கொள்ளுங்கள். மெதுவாக, உங்களின் மகிழ்ச்சியான உணர்விற்கும், உங்கள் மகிழ்ச்சிக்கான விருப்பத்திற்கும் திரும்புங்கள். தியானம் செய்யும்போதெல்லாம் இது ஒரு இன்முக தியானம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். மனதினால் புன்னகையுங்கள்; உங்கள் கண்கள் மூடியிருந்தாலும், அதில் சிறிது புன்னகை மலரட்டும். உங்கள் உதடுகளிலும் இதயத்திலும் ஒரு சிறு புன்னகை தோன்றட்டும். நூங்கள் புன்னகைக்கவில்லை என்பதை கவனிக்கும்போதெல்லாம், மூண்டும் முதலிலிருந்து தொடங்கவும்.

After about ten minutes, then, start sending loving and kind thoughts to a spiritual friend. In the beginning of your training, the object of the spiritual friend, is described in this way.

சுமார் பத்து நிமிடங்களுக்குப் பிறகு, ஒரு ஆன்மீக நண்பருக்கு அன்பான மற்றும் கனிவான எண்ணங்களை அனுப்பத் தொடங்குங்கள். ஆன்மீக நண்பர் என்பவரின் விளக்கம் கீழ்க்கண்டவாறு:

The Spiritual Friend A spiritual friend is someone of the same sex, they are **not** a family member as you begin your training, they are alive. They are not ill or injured. A spiritual friend is someone who, when you think of them and their good qualities, you really like them. You respect them. You sincerely wish them happiness. Once you pick your friend, don't change the friend to someone else until your practice develops to a certain point. **There are signs that arise in meditation that mean you should move on to work with other kinds of people** and a guiding teacher can help you know when it is time to shift your practice to the next level.

ஆன்மீக நண்பர்

ஆன்மீக நண்பர் என்பவர் உங்கள் பாலினத்தவர்; ஆரம்பகட்ட
தியானப்பயிற்சியில் குடும்ப உறுப்பினர் அல்லாத ஒருவரை தேர்ந்தெடுக்க
வேண்டும்; உயிரோடு இருக்கும் நண்பராக இருக்க வேண்டும். அவர்கள்
நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள் அல்லது காயமடைந்தவர்கள் அல்ல.

உங்கள் ஆன்மீக நண்பரை நினைக்கும்போதும், அவர்களது நல்ல குணங்களை
நினைவு கூறும்போதும், நீங்கள் அவர்களை மனப்பூர்வமாக விரும்புகிறீர்கள்.
நீங்கள் அவர்களை மதிக்கிறீர்கள். அவர்களின் மகிழ்ச்சியை நீங்கள்
மனப்பூர்வமாக விரும்புகிறீர்கள்.

உங்கள் ஆன்மீக நண்பரைத் தேர்ந்தெடுத்தபின், உங்கள் தியானப்பயிற்சி ஒரு
கட்டத்திற்கு செல்லும்வரை அவரை மாற்ற வேண்டாம். எப்போது நீங்கள் மற்ற
நபர்களை வைத்து உங்கள் பயிற்சியை தொடர வேண்டும் என்றுணர்த்தும் சில
அறிகுறிகள் தியானப்பயிற்சியின்போது தோன்றும். உங்கள் பயிற்சியை அடுத்த
கட்டத்திற்கு எப்போது மாற்ற வேண்டும் என்பதை ஆசிரியர் உங்களுக்கு
கூறுவார்.

Now, you make a wish for your spiritual friend's happiness: 'May YOU
be free from suffering, May YOUR mind be uplifted. May YOUR mind
be peaceful and calm. May YOUR mind be open and accepting. May
YOU have happiness. May YOU have joy. **Whatever wish you want to
make for your friend, FEELING THAT WISH IS IMPORTANT.**

இப்போது, உங்கள் ஆன்மீக நண்பரின் மகிழ்ச்சிக்காக நீங்கள் ஒரு
விரும்பத்தை உருவாக்குகிறீர்கள்: "நீங்கள் துன்பத்திலிருந்து
விடுபடுவீர்களாக", "உங்கள் மனம் மேம்பட்டும்", "உங்கள் மனம்
அமைதியாகவும் சாந்தமாகவும் இருக்கட்டும்", "நீங்கள் திறந்த மனதுடன்,
அனைத்தையும் ஏற்றுக்கொண்டு இருப்பீர்களாக!", "உங்களுக்கு மகிழ்ச்சி
கிடைக்கட்டும்", "உங்களுக்கு ஆனந்தம் கிடைக்கட்டும்!" உங்கள் நண்பருக்காக
நீங்கள் எதை விரும்பினாலும், அதை மனப்பூர்வமாக உணர்தல் அவசியம்.

Take your spiritual friend and put them right in the middle of your
heart, **smile** and give them a great big heart hug. Feel that wish. Wish
your friend well. Take a real interest in your friend. Really like them.

ஆன்மீக நண்பரை உங்கள் இதயத்தின் மத்தியில் வைத்து, புன்னகையுடன் உங்கள் இதயத்தில் கட்டி அணையுங்கள். உங்கள் விருப்பத்தை உணருங்கள். அவர் நலனை விரும்புங்கள். அவர்மீது உண்மையான அக்கறை கொள்ளுங்கள். மனப்பூர்வமாக அவரை நேசியுங்கள்.

If the feeling slips a little, smile more and go back to sending it to yourself to build it up again. Then come back to your friend and keep it going with a **smile**. We use only one spiritual friend to begin training. Later you will use other people and learn to send in specific directions.

மகிழ்ச்சி உணர்வு குறையும்போது, அதை மேம்படுத்த, உங்கள் புன்னகையை அதிகப்படுத்தி உங்களுக்கு மூண்டும் அந்த மகிழ்ச்சி உணர்வை அனுப்புங்கள். பின்னர் உங்கள் ஆன்மீக நண்பரிடம் திரும்பி வந்து புன்னகையுடன் தொடர்ந்து தியானம் செய்யுங்கள். பயிற்சியைத் தொடங்க ஒரே ஒரு ஆன்மீக நண்பரை மட்டுமே பயன்படுத்துகிறோம். அதன்பின்னர், மற்றவர்களை தியானத்திற்கு பயன்படுத்துவோம். மேலும், குறிப்பிட்ட திசைகளுக்கு நம் மகிழ்ச்சி உணர்வை செலுத்த கற்றுக்கொள்வீர்கள்.

In life, whenever you recognize a distraction that pulls you away from a task, release mind's attention off it and Relax any tension in your head. Re-smile as you Return to your task. Keep the task going with a smile and put a little loving kindness into your work. Repeat this cycle as needed.

இயல்பு வாழ்க்கையில், எப்போதெல்லாம் நாம் செய்யும் வேளையில் இருந்து நம் கவனம் சிதறுவதை உணர்கிறோமோ, அந்த கவனச்சிதறலில் இருந்து மனதை விடுவித்து, உங்கள் தலையில் ஏதேனும் பதற்றம் இருந்தால் அதனை தளரச்செய்யுங்கள். உங்கள் வேலையை தொடர்கையில், புன்னகைக்கவும். புன்னகையுடன் பணியைத் தொடரவும். உங்கள் வேலையில் கொஞ்சம் அன்பு-தயை உணர்வை நிரப்பவும். இந்த பயிற்சியை தேவைக்கேற்ப தொடரவும்.