

सुखद मैत्री विपश्यना भावना

सरल अभ्यास तरिका

भगवान बुद्धले देखाएको सुखको तीव्र मार्ग

भन्ते विमलारम्सि

साथमा देविद जोन्सन्
अनुवाद: इन्दु लाल शाक्य 'अनुभव'

Copyright © 2018 Bhante Vimalaramsi.
All rights reserved.

Publisher: Dhamma Sukha Publishing

ISBN-10: 1986741338

ISBN-13: 978-1986741330

Published: 1st Edition April 2018

Other books by Bhante Vimalaramsi:

The Dhamma Leaf Series, 2014

Meditation is Life, Life is Meditation, 2014

Moving Dhamma Volume 1, 2012

Breath of Love, 2011

Other books by David Johnson:

The Path to Nibbāna, 2017 (the follow-on book to this book with advanced practice and instructions)

“नियमित मैत्री अभ्यासले निर्वाण प्राप्तिको
बाटो सहज बनाउछ ”

भन्ते विमलारम्सि

सुची

परिचय.....	1
सचेत मन हुनु भनेको के हो?	3
मैत्री भावना किन अभ्यास गर्ने?.....	5
अभ्यास सुरुआतको आसन.....	7
मैत्री भावना अभ्यासका प्रथम पाइलाहरु	8
खुशीको मुस्कान	11
मनका बिचलनहरु.....	12
मार्गका अवरोधहरु.....	15
सफलताका छ सुत्रहरु (The 6Rs)	17
आध्यत्मिक साथी.....	23
क्षमा कामनाको ध्यान अभ्यास.....	29
पैदल मैत्री भावना ध्यान अभ्यास	30
अभ्यास निरन्तर जारी गर्नुस.....	32
मैत्री भावनालाई हरेक कुरामा मिसाउनुस.....	34
मार्गमा प्रगति र ज्ञानको अनुभुति.....	35
ब्रम्हविहार र निर्वान.....	36
मैत्री भावना अभ्यासका फाइदाहरु.....	38
मैत्री भावना: जीवनका हरेकपलका लागी.....	39
श्रोतहरु	41
आभार	42
पुण्य अनुमोदन.....	43

परिचय

यस किताबको उद्देश्य भनेको, जो भगवान बुद्धका शिक्षा तथा ध्यान अभ्यास विधिहरू बारेमा नयाँ हुनुहुन्छ, उहाहरूलाई सहयोग गर्ने र तृष्णा, अज्ञानताका निवारण गरी निर्वाण मार्गमा कसरी अगाडि बढने जानकारी दिने हो। यस किताबका निर्देशनहरूले तपाईंहरूलाई **सुखद मैत्री विपश्यना भावना** अथवा अङ्ग्रेजीमा Tranquil Windom Insight Meditation (TWIM) अभ्यासका विधिहरू बताउछ, जुन भन्ते विमलारम्सि आफैले सिकाउनुहुन्छ। TWIM वास्तविकमा ब्रह्मविहार अभ्यास हो जसलाई सुत्तपितकमा वर्णन गरिएको छ, र यसमा मैत्री भावना सचेतना, करुणा भावना सचेतना, मुदिता भावना सचेतना, र उपेक्षा भावना सचेतना समावेश हुन्छन।

भगवान बुद्धले ब्रह्मविहारहरूको बारेमा आफ्नो शुरुको धम्मदेशनाहरूमा वर्णन गरे, जुन मज्झिम निकायको सुत्तहरूमा रेकर्ड गरिएका छन। यस किताब/गाईडमा भएका कार्यहरू सुत्तहरूमा आफैं र सुत्तहरूसँग मिल्दो कमेन्टरीमा आधारित छन्। यहा भएका निर्देशनहरूले सहि अभ्यास अथवा सम्मा व्यायाम (जुन आर्य आश्टङ्गिक मार्गको एक भाग हो) को व्याख्या गर्दछ - जसलाई हामी **सफलताका छ सुत्रहरू "6Rs"** भन्छौं। 6Rs पछि विस्तारमा वर्णन गरिनेछ।

आज धेरैजसो बौद्ध ध्यान अभ्यासहरूले ध्यानको बिषय को रूपमा सासमा ध्यान केन्द्रित गर्छन्। तिनीहरू मैत्री भावना र ब्रह्मविहार लाई केवल "साइड मेडिटेशन" को रूपमा प्रयोग गर्दछन् जसलाई आराम आभासको लागि सहयोग गर्न र सासको अभ्यासलाई "नरम पार्ने" र सामान्यतया जीवनलाई नरम तुल्याउने तरिकाको रूपमा उपयोग गरिएको पाइन्छ।

वास्तवमा बुद्धले मैत्री भावना सचेतना श्वासको सचेतना अभ्यास (आनापानासति) भन्दा धेरै पटक उल्लेख गरे: केवल आठ पटक श्वासको सचेतना बारेमा र एक सय भन्दा बढी पटक मैत्री भावना सचेतना बारेमा।

यद्यपि आज धेरै शिक्षकहरूले यो शिक्षा सिकाउँदैनन् वा यस दृष्टिकोणलाई समर्थन गर्दैनन्, बुद्धले भने कि मैत्री भावना र ब्रह्मविहार अभ्यास आफैले निब्बनाको सर्वोच्च प्राप्तिर्फ डोयाउँछ। सम्युत्त निकाय (सुत्त सङ्ख्या ४६-५४: मैत्रीसहित) ले यसलाई स्पष्ट पार्दछ।

सुखद मैत्री विपश्यना भावना जसमा मैत्री भावनालाई आफ्नो ध्यानको वस्तुको रूपमा प्रयोग गर्दा, सासलाई ध्यानको वस्तुको रूपमा प्रयोग गर्नु भन्दा सजिलो हुन्छ र छिटो परिणामहरू दिइएको पाइन्छ। यसले एक शक्तिशाली, न्यानो र उज्यालो भावना समावेश गर्दछ, जसले तपाईंको अभ्यासलाई मद्दत गर्दछ किनभने तपाईं यसलाई प्रयोग गरेर आनन्दको अनुभव गर्नुहुन्छ। जब यो ध्यान अभ्यास गर्दै हुनुहुन्छ,

तपाईं मायालुपनको आभासलाई सबै दिशामा प्रषारित गर्दै हुनुहुन्छ, र अन्यलाई यो भावना दिनुहुन्छ। यसले तपाईंलाई उदार बनाउँछ र साथसाथै कल्याण र सन्तुष्टिको अधिक बोध हुन्छ। तपाईं यो केवल आफ्नो औपचारिक ध्यानको आसन बसेको अवस्थामा भएको बेलामा मात्र होइन तर तपाईंको दैनिक जीवनको हरपलमा पनि अभ्यास गर्न सक्नुहुन्छ। यसले तपाईं लाई बिहान उठेदेखि तपाईं सुत्ने समय सम्म गतिमय बनाउँदछ। यो निरन्तर अभ्यास जारी राखेमा द्रुत प्रगतिको लागि धेरै अनुकूल हुन सक्छ।

त्विम (TWIM) अभ्यास ले एक महत्त्वपूर्ण चरण समावेश गर्दछ जुन सुत्तहरूमा भएपनि तर यी दिनहरूमा अधिकांश बौद्ध ध्यान अभ्यासमा गलत अर्थ लगाइन्छ वा छोडिन्छ। यो चरण निर्वाण प्राप्ति को साँचो हो! तपाईं यस बारे पछि अधिक जान्न सक्नुहुनेछ; यो **हल्का विश्राम** कदम हो।

यो किताब त्विम अभ्यास सुरू गर्न को लागी एक गाइड हो। त्विम TWIM कसरी काम गर्छ भन्ने गहिरो ज्ञान, अन्तर्दृष्टिहरूको वर्णन, समझको उदयका तहहरू, र यस ध्यानलाई समर्थन गर्ने सुत्त सन्दर्भहरू यस किताब को दायराभन्दा बाहिर छन्। भन्ते विमलारम्भिको पुस्तक “Life is meditation; meditation if life ध्यान जीवन हो; जीवन ध्यान हो” ले उक्त जानकारी गहराई र विस्तार मा प्रदान गर्दछ। त्यस्तैगरी ‘Breath of Love मायाको स्वास’ र ‘Moving Dhamma स्वचलित धम्म’ जस्ता अन्य पुस्तकहरूले पनि तपाइको अभ्यासमा गहिरो भए पछि कुशल मार्गदर्शन प्रदान गर्दछ। ‘Buddha’s Map बुद्धको मानचित्र’ एक वरिष्ठ विद्यार्थी डग क्राफ्टको पुस्तक, त्विम को अवधारणा र अनुभवहरूको लागि अर्को राम्रो श्रोत हो।

सचेत मन हुनु भनेको के हो?

यो शब्द " सचेतना Mindfulness" आजको दिन सामान्य भइसकेको छ र म यो विश्वास गर्छु आजकल यसको प्रायः जसोले बुद्धले सिकाएको भन्दा फरक अर्थ लगाइएको छ हो।

तपाईंले सुन्नुभएको हुन सक्छ कि मनको सचेतनाले के मनमा के कुरा उठिरेहेका छन्, ती कुराहरु चियाएर हेर्ने र घोरिएर नियाल्दा गहिरो वास्तविकताको अनुभूति हुन्छ भन्ने सोच आजकल सामान्य भइरहेको पाइन्छ।

वास्तवमा यो बुद्धले सिकाएको मनको सचेतना होइन। बरु, यसलाई एकोहोरो ध्यान भनिन्छ: तपाईंको मनलाई एउटैमात्र वस्तुमा एकोहोरो नजर लगाउछ।

बुद्धले आफ्ना अनुभवहरूबाट सिक्नुभयो र महासचाक सुत्तः मज्झिम निकाय, सन्ख्या ३६ मा वर्णन गर्नुभयो कि एकोहोरो ध्यान ले दिमागलाई अस्थायी रूपमा शान्त पार्छ, तर यसले पीडितको समझ र दुःखकष्टको कारण, वा निर्वाणलाई अनुभव गर्न मद्दत गर्दैन। यस कारणले गर्दा, बुद्धले एकोहोरो ध्यान अभ्यासहरू अस्वीकार गर्नुभयो। आजका धेरैजसो शिक्षकहरू यो महत्त्वपूर्ण कुरा सम्झन्छन्। तर मज्झिम निकाय, सन्ख्या ३६ ले यसको पर्दाफास गर्दछ। बुद्धले त्यतिबेलाको सबैभन्दा उच्च विकसित ध्यान विधिका गुरुहरु आलार कलम र उद्दक रामपुत्र को शिक्षालाई अस्वीकार गर्नुभयो। उहाले आफ्नो खोज छ वर्ष जारी गर्नुभयो अनि गरिराखेको प्रशिक्षण पनि छोड्नुभयो।

यहाँ बुद्धले सिकाएको मनको सचेतना को छोटो, स्पष्ट र सटीक परिभाषा यसरी दिन सकिन्छ ।

मनको सचेतना भनेको मनको नजर

कसरी एक चीजबाट अर्को चीजमा सर्छ

भन्ने कुराको होश हुनु हो।

मनको सचेतना को पहिलो भाग मनलाई अवलोकन गर्न सम्झनु हो र जब तपाईं कल्पनाको सन्सारमा भुलेर टाढा जानुहुन्छ तब आफ्नो ध्यानको वस्तुमा फर्कनु हो। मनको सचेतना को दोस्रो भाग भनेको कसरी मनको ध्यान एक चीजबाट अर्कोमा सर्छ भन्ने हेर्ने हो ।

वास्तविक अन्तरदृष्टि ज्ञान भनेको कसरी तपाईंको मनले चीजहरूसँग अन्तरक्रिया गर्दा कसरी ति अनुभवहरु उत्पन्न हुन्छन भन्ने कुराबाट प्राप्त हुन्छ, ती चीजहरू आफैंको अवलोकन गरेर होइन। सही मनको सचेतना ले तपाईंको विचारहरु कसरी

चल्दछ र वर्तमान क्षणमा उठ्ने कुरालाई प्रतिक्रिया दिँदछ भनेर अवलोकन गर्न याद राख्दछ।

मनको सचेतनाको मद्दतले, हामी कसरी चीजहरू शुरू देखि अन्त सम्म उठ्छन् र जान्छन् भन्ने बुझ्न सक्दछौं। हामी किन र के कारण अनुभूतिहरू खडा हुन्छन् भन्ने चिन्ता गर्दैनौं - यो मनोवैज्ञानिक र दार्शनिकहरूको चिन्ता हो। हामी केवल तिनीहरू कसरी आउछन र जान्छन् भन्ने ख्याल राख्छौं र कसरी सम्पूर्ण ध्यान प्रक्रियामा मन सम्लग्न हुन्छ भन्ने हेर्छौं।

जब मनको सचेतना मजबूत हुन्छ, तपाईं त्रिस्रा प्रतिक्रिया वास्तवमा के हो बुझ्नुहुन्छ। यस्तो लालसा एक किसिमको विध्न हो जुन तपाईंको तपाईंको मनलाई ध्यानको वस्तुबाट टाढा राख्छ। तनाव र अष्टयारोपन मन र विचार संग उठ्छ। त्रिस्रा प्रतिक्रिया को कारण विचारहरूसंग सम्मिलित स्वपहिचान प्रक्रिया शुरू हुन्छ जसमा तपाईंले अनुभूतिहरूलाई व्यक्तिगत रूपमा लिन थाल्नुहुन्छ "मलाई यो मनपर्दछ" वा "मलाई यो मनपर्दैन", मानौंकि यि चिजहरू म नै हो जस्तो भान पैदा हुन्छ।

मनको सचेतना अभ्यास भनेको कसरी मनको ध्यान क्षण-क्षणमा सर्दछ ध्यान दिने प्रक्रिया हो। यसले हामीलाई विचार र संवेदनाहरूको व्यक्तित्व प्रक्रिया कसरी उठ्छ र बिद्विद्ध जस्ता कुरा स्पष्ट र सटीक रूपमा हेर्न सक्षम बनाउँदछ। हामी यो प्रक्रिया सँग हामी आफैँलाई पहिचान गर्दछौं; हामी यसलाई व्यक्तिगत रूपमा लिन्छौं। कसरी मनको ध्यान एक चीजबाट अर्कोमा सर्छ, व्यक्तिगत रूपमा लिने बानी र "म" भन्ने सोचको सिर्जना गर्ने क्रममा जान्छ यि कुराहरू आफैँ हेर्ने र बुझ्ने यो अभ्यासको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण अन्तरदृष्टि हो। यसले सबै उत्पन्न हुने घटनाहरूमा एक अव्यक्तिगत र तटस्थ भावना विकसित गर्दछ र ध्यानको लागि आफूलाई वस्तुहरूको अस्तित्वको वास्तविक प्रकृति हेर्न प्रेरित गर्दछ। तपाईं अन्तमा, "म को हुँ (वा के)?" जस्तो प्रश्नको उत्तर पनि मिल्दछ।

मनको सचेतना अभ्यास को अर्को महत्त्वपूर्ण पक्ष, जब हामीले आफूलाई कल्पनाको सन्सारमा हराएको अवस्थामा पाउछौं, तब यो याद गर्ने हो कि हामी 'घर' फर्कनुपर्छ। यसमा थप छलफल हामी पछि 6R प्रक्रिया व्याख्या गर्दा गर्नेछौं।

मैत्री भावना किन अभ्यास गर्ने?

पहिले भनिएझैं बुद्धले मैत्री भावना अभ्यास बारेमा श्वासको सचेतना भन्दा धेरै उल्लेख गर्नुभयो र उहाले स्पष्ट गर्नुभयो कि मैत्री भावना अभ्यास एक ब्रह्मविहार अङ्गको रूपमा निर्वाणको मार्गमा दोरयाउछ। यि कुराहरु मैत्री भावना प्रति आकर्षण गराउने केही राम्रा कारण हरु हुन। जे होस्, त्यहाँ अन्य कारण पनि छन्।

सबैभन्दा पहिले, गाइडका रूपमा सुत्तहरू प्रयोग गरेर, धम्म सुख केन्द्रले सांसको सचेतना अभ्यास (आनापानासति) लाई फरक तरिकाले सिकाउछ जहा अन्य तरिकाहरु प्रायजसो एकोहोरो ध्यान विधि उपयोग गर्छन। नाकको टुप्पो वा पेटमा केन्द्रित भएको सास अभ्यास बुद्धले बोलेको सुत्तहरूमा फेला पर्दैन। बुद्धले सास फेर्ने कुरामा ध्यान दिन भनेनन् - उहाले भन्नुभयो कि सास अहिले के भइरहेको छ **जान्नु** र हामीले सास फेर्दै गर्दा मनको ध्यान के गर्दैछ भनेर हेर्नु। जब मन विचारहरुमा डुब्र थाल्छ, त्यहीं हो जहाँ हामी 6R प्रयोग गर्दछौं, तर बिस्तारै, बिना कुनै धकेल वा तनाव प्रयोगगरी, हाम्रो अवलोकन- फेरि ध्यानको वस्तुमा फिर्ता ल्याउँदछौं।

हामी यो चाहन्छौं कि, विगतमा श्वास ध्यान अभ्यास गर्नेहरूले ध्यानको बिल्कुलै भिन्न वस्तु प्रयोग गरुन। अन्यथा, तिनीहरू नानी देखिको बानी भने जस्तै तिनीहरूलाई पहिला सिकाइएको तरिकामा फर्कन सक्छ, जुन हामी धेरैलाई "खराब बानी" को रूपमा देख्नसक्छौं। यसले थप भ्रम र प्रगतिको अभाव हुन सक्छ। हामी त्यस्तो अभ्यासबाट बच्न रुचाउँछौं जहाँ मानिसहरूलाई उनीहरूको पुरानो तरीकाको बिरुद्ध संघर्ष गर्नु आवश्यक पर्दछ।

दोस्रो, हामी पाउँदछौं कि मैत्री सचेतना भावना र ब्रह्म विहारको अभ्यास सजिलो छ, मैत्रीको आनन्द महसुस दिलाउने अनुभवको कारण। यो विशेष गरी शुरुआतीहरूका लागि महत्त्वपूर्ण छ, किनकि सासको ध्यान गर्नमा गाह्रो हुन सक्छ किनकि यो मानसिक व्यायाम हो। मैत्री सचेतना भावना को साथ, यसको आनन्द प्रकृतिको कारण, तपाईं आफ्नो ध्यान वस्तुसँग लामो समयसम्म बस्न सक्नुहुनेछ, र यो अभ्यास गर्न अझ रमाइलो छ। तपाइलाई यो सायद अनौंठो लाग्नसक्छ कि ध्यान पनि रमाइलो हुन सक्छ!

तेस्रो, हामीले वास्तविक अभ्यासमा हेर्नौं कि मैत्री सचेतना भावना को साथ प्रगति धेरै छिटो छ किनकि मैत्री को भावना आफै रमाइलो छ। याद गर्नुहोस् कि यो अनुभुतिको ध्यान हो, र यो एक रमाइलो, खुशीको अनुभव हो।

अन्तमा, मैत्री सचेतना भावना ध्यान, फेरि अनुभुतिको ध्यान हुनाले, तपाइलाई अन्य कुनै "शरीर" तरङ्ग हेर्ने प्रकारको ध्यान बाट हटाउछ जुन तपाइको शरीरको अङ्ग

हरूमा ध्यान केन्द्रित गर्दछ। यसले मैत्री को भावना को अनुभूतिलाई सगाल्छ। यो कुनै पनि "नराम्रो बानीहरू" लाई बेवास्ता गर्दछ जुन तपाईंले अपनाएको हुन सक्छ।

त्यसो भए, सुरु गरौं!

अभ्यास सुरुआतको आसन

ध्यान गर्नु अघि, कुनै एक तुलनात्मक रूपमा शान्त ठाउँमा र आरामदायी र ठाडो बस्न सके मद्दत गर्दछ।

खुट्टाहरु पलेटी कसेर बसिरहनु आवश्यक छैन, पद्मासन त पक्कै पनि आवश्यक छैन। तपाईंको शरीर कुन बसिरहेको आसन संग परिचित छ जहाँ तपाईं कम ध्यान हुने र तपाईं असहज वा पीडा कम हुन्छ त्यो आसनमा बसे मद्दत हुनेछ। यदि तपाईंलाई भुइँमा बसिरहेको गाह्रो लाग्छ, भने त्यस्तो अवस्थामा, आफैलाई अनावश्यक दुखाइ र असुविधाको सट्टामा एक कुर्सी प्रयोग गर्नुहोस्। भुइँमा कुनै "जादू" छैन।

कुर्सीमा बस्दा भारी झुकाव त्याग्नुहोस्। तपाईंको मेरुदन्ड ठाडो हुनेगरि बस्नुहोस्। आसन आरामदायी हुनुपर्दछ। तपाईंको लक्ष्यहरू कुनै वास्तविक शारीरिक तनाव र पीडाको कम गर्नु र सतर्कता सुधार गर्नु हो। हामीलाई ध्यानमा व्यस्त राख्न हामीसँग पर्याप्त मानसिक अवरोधहरू आउनेछन्!

मैत्री भावना अभ्यासका प्रथम पाइलाहरु

जब तपाईं मैत्री भावना सचेतना को अभ्यास गर्नुहुन्छ, सबैभन्दा आफुलाई मायालु र दयालु भावनाहरू बिछ्याएर गरेर शुरू गर्नुहोस्। कुनै एक समय सम्झनुस जब तपाईं खुशी थियो। जब त्यो खुशी क्षणको याद आउछ, तपाईंले एक न्यानो र प्रफुल्ल अनुभूति गर्नुहुन्छ।

तपाईं मध्ये कोही गुनासो गर्न सक्नुहुन्छ - हामी वास्तवमा यो धेरै सुन्छौ - तपाईं कुनै पनि राम्रो सम्झनाहरू याद गर्न सक्दैन। त्यसोभए, हामी सोध्छौं, "के तपाईं कल्पना गर्न सक्नुहुन्छ सानो बच्चालाई समातेर त्यसको आँखामा हेरेको क्षण? अवश्य पनि तपाईं एक मायालु भावना महसुस गर्नुहुन्छ, जब त्यो बच्चा मुस्कुराउँछ, हैन?"

अर्को तरिका भनेको एक सानो पप्पी कुकुरलाई काखमा राखेर खेलाएको याद गर्नु हो। जब तपाईं पप्पी लाई हेर्नुहुन्छ, तपाईं स्वाभाविक रूपमा हाँस र खेल्न चाहनुहुन्छ। यो खुशीको क्षणले तपाईंमा एक न्यानो, आनन्दित र निस्छल भावना ल्याउछ जसले तपाईंको आँखा, तपाईंको दिमाग, र तपाईंको मुटु लाई फराकिलो बनाउछ।

जब तपाईंले यो भावना स्थापित गर्नुहुन्छ, यो भावना तपाईंको आनन्दको अनुभूतिको लागि प्रयोग गर्नुहोस्। मनमनै भन्नुस् "जसरी त्यसबेला म खुशी थिएँ, म पनि अहिले खुशी हुन सकुँ।" "म शान्तिमय हुन सकुँ", "म आनन्दित हुन सकुँ" "म स्वच्छ, निर्मल, दयालु, उदार, सहनशिल हुन सकुँ" जस्ता वाक्यांशहरूको प्रयोग जारी राख्नुहोस्।

के तपाईंलाई थाहा छ शान्त र शान्त हुन कस्तो लाग्छ? त्यसोभए त्यो भावना र आफुलाई आफ्नो मुटुको केन्द्रमा राख्नुहोस् र आफुलाई खुशीको अनुभूति हरुले बिछ्याएर न्यानो पार्नुस्।

जब त्यो न्यानो भावना फीका हुन्छ, त्यो भावनाको सम्झना गराउन अर्को वाक्यांश ल्याउनुहोस्। "म शान्त हुन सकुँ," "म सन्तुष्ट हुन सकुँ" "म आनन्दले पूर्ण हुन सकुँ।" अब आफैलाई एक ठूलो "दिलको अंगालो" दिनुहोस्। साच्चिकै र इमान्दार पूर्वक, आफ्नो खुशीको लागी कामना गर्नुहोस्! आफैलाई प्रेम गर्नुहोस् र यसको मतलब आत्मसात गर्नुहोस्। यो भावना हरदम जारी गर्नुनै तपाईंको ध्यानको वस्तु हो।

हरेक पटक जब यो भावना फीका हुनथाल्छ, खुशीको कामना मनमा केहि पटक फेरि दोहोर्याउनुहोस्। त्यो न्यानोभावनालाई माथि ल्याउन पर्याप्त पटक दोहोर्याउनुहोस् तर यसलाई मन्त्र नबनाउनुहोस्! धेरै भन्दा धेरै वाक्यांश बोल्दा हामीले

चाहेको भावनाको अनुभूति हुँदैन - यो बुझ्नुस कि यो वाक्यांशले हामीलाई भावनालाई माथि उठाउनको लागि सम्झाउछ। जब भावना आउँछ हामी वाक्यांश छोड्छौं।

त्यहाँ अन्य धेरै शिक्षकहरू छन् जसले केवल वाक्यांशलाई बारम्बार भन्दै केन्द्रित गर्छन्, र त्यसले काम गर्दैन। यसले केवल यो वाक्यांशमा एकोहोरो ध्यान अभ्यासमा बदल्नेछ।

केही व्यक्ति सजिलैसँग दृश्यहरु मनमा चित्रित गर्छन्; अरूले गर्दैनन्। यो महत्त्वपूर्ण छैन कि तपाईंले मनमा तपाईंको ध्यानको वस्तुलाई स्पष्ट रूपमा देख्नु हुन्छ। केवल यति मात्र बुझ्न सके पुग्छ कि यो भावना त्यहाँ छ। आफैंको अनुभूतिलाई आफ्नो छातीको बीचमा राख्नुहोस्, यो खुशी र आनन्दको अडगालोले आफुलाई छोप्नुस।

र, यसको मतलब हामी साँच्चिकै राम्रो महसुस गर्छौं! शान्तिमय, वा शान्त, वा मायालु, वा कोमल, वा दयालु, वा दानी, वा आनन्दित, वा स्पष्ट, वा शान्ति, वा स्वीकार्य महसुस गर्नुहोस्। आनन्दसाथ यो महसुस गर्नुस्। यो राम्रो महसुस गर्नुमा कुनै ढकनमान्नुस्, आफैलाई वर्तमान मा रहनु दिनुस्, बस यहि कुरामा सन्तुष्टि महसुस गर्नुस्।

मनमा यो कुरा पक्का गर्नुस कि तपाईं कतै जाने काम छैन; तपाईं अब जीवनबाट एक सानो छुट्टीमा हुनुहुन्छ। आफैमा खुशी हुनु र यो अनुभूतिलाई सबैतिर प्रसारित बाहेक गर्नु पर्ने अरु केहि छैन। के तपाईं त्यो गर्न सक्नुहुन्छ? खुशी हुने कोशिश नगर्नुहोस्। खुशी हुनुहोस्! सन्तुष्ट हुनुहोस्। अहिले क्षणमानै, अनि वर्तमानमा शान्त रहनुहोस्। कम्तिमा अर्को तीस मिनेटमा तपाईंलाई खुशी रहन हाम्रो अनुमति छ।

यो एक भावनात्मक ध्यान हो, तर आफ्नो छातीको बीचमा चियाएर हेर्दै भावना जगाउने प्रयास नगर्नुस्। भावना नभएको ठाउँमा जोड गरेर ल्याउन कोशिस नगर्नुस्। गाडालाई घोडाको अघि नराख्नुहोस्। हाँस्रुहोस् र महसुस गर्नुहोस् जुन तपाईंको शरीरको अडग अडगमा रहन्छ। जब तपाईं वाक्यांशहरू भन्नुहुन्छ, यो भावनालाई माथि ल्याउनुहोस्, र यो तपाईंको आफ्नै हृदय क्षेत्रमा गुन्जाउँदछ। स्वच्छ भावनाले आफुलाई खुशीको कामना गर्नुहोस्। यो विश्वास गर्नुहोस्, र जान्नुहोस् कि तपाईं आफैले खुशीको चाहना गर्नुहुन्छ। केवल यो भावनाको साथ रहनुहोस्, यो त्यहाँ छ भन्ने जान्नुहोस्, र यसको साथ मुस्कुराउनुहोस्।

त्यहाँ केहि अवरोधहरू हुन सक्छन् जस्तो कि आफैले आफैलाई, "होईन, म यस जस्तो खुशी हुनु हुन्न!" तपाईंको आफ्नै खुशीको लागि यो विचलन एउटा व्याकुलता हो। यस्तै अलमल्याउने चीजहरूबारे हामी चाँडै नै व्याख्या गर्नेछौं। हामी तिनीहरूसँग व्यवहार गर्ने तरिकाको व्याख्या गर्नेछौं ताकि तपाईं आफुले आफैलाई लामो समयको लागि वास्तविक मैत्री मडगल् महसुस गर्न र प्रशिक्षण दिन सक्नुहुनेछ।

पछि, जब तपाईंले यो भावना अरुलाई महसुस गर्न थाल्नुहुन्छ, जान्नुहोस् कि यस्तै अड्चन् आउन सक्छन् र ती पनि अवरोधहरू हुन्। त्यहाँ कुनै कारण छैन कि अरूहरू पनि खुशी हुनु हुँदैन। तपाइको लक्ष्य भनेको सर्वप्रथम यो स्वीकार गर्नु र आफैलाई खुशी र शान्तिमय हुन दिनु हो। ठिक छ। जब तपाईं आफ्नो मनमा खुशी महसुस गर्नुहुन्छ, तपाईं अन्य व्यक्तिहरूसँग त्यो भावना बाँड्न पाउँदा खुसी हुनेछ। जब तपाईं बस्नुहुन्छ, कृपया नसर्नुस्। आफ्नो औंलाहरू नचलाउनुस्, घुमाउन वा चिलाउने नगर्नुहोस्; रगड्ने वा कोतार्ने नगर्नुहोस्; अगाडि र पछाडि झुल्ने नगर्नुहोस्। तपाईंको आसनमा कुनै पनि परिवर्तन नगर्नुहोस्। बुद्धको प्रतिमा जस्तै स्थिर भएर बस्नुस। जब तपाईं स्थिर बस्नुहुन्छ दिमाग शान्त हुन्छ। यदि त्यहाँ कुनै चाल छ भने सबै दिमाग विचलित हुन्छ - जसरी दहि बनाउदा, यसलाई चिसो गरिनु पर्छ र वरिपरि हल्लाउनु हुँदैन, त्यसरिनै बस्नुस्।



खुशीको मुस्कान

यो खुशीको मुस्कानको ध्यान हो। तपाईंले मुस्कुराउनु पर्ने कारण यो हो कि यो अध्ययनहरूमा फेला पारिएको छ कि जब तपाईंको मुखको कुनाहरू माथि जान्छ, त्यसैगरी तपाईंको मनको स्थिति माथि जान्छ। जब तपाईंको मुखको कुनाहरू तल झर्छन्, त्यसैगरी तपाईंको मनको स्थिति हुन्छ।

आफ्नो ओठमा एक सानो मुस्कान राख्नुहोस्, तर त्यहाँ नरोकिनुहोस्। आँखा बन्द भए पनि तपाईंको आँखामा हाँसो राख्नुहोस्। तपाईंले याद गर्नुहुनेछ आँखामा धेरै तनाव हुन सक्छ। दिमागमा मुस्कान राख्नुहोस्। र, विशेष गरी, तपाईंको मुटुमा मुस्कान राख्नुहोस्।

यो सुरुमा एक बनावटी मुस्कान हुन सक्छ – अन्ततः, यो एक स्वच्छ निस्छल अनुभूतिमा परिणत हुनेछ। यो एक यस्तो मुस्कान हुनुपर्दछ जसले मायालु र मैत्री भावनाको बानी बसाउछ। यसलाई विश्वास गर्नु महत्त्वपूर्ण छ! तपाईंको ओठबाट मुस्कान, तपाईंको दिमागबाट मुस्कान, र तपाईंको मुटुबाट मुस्कान सधैं जाँरि राख्नुस्!

यदि तपाईंको मन नजर एक बसाईमा पच्चीस पटक टाढा जान्छ, र पच्चीस पटक तपाईंले यसलाई सम्झनुभयो, यसमा नअल्मलिई यसलाई छोड्नुभयो, मनलाई हल्का विश्राम दिनुभयो, पुनः मुस्कुराउनुभयो, र तपाईंको ध्यानको वस्तुमा फर्कनुभयो भने तपाईंको राम्रो ध्यान भएको छ। यो शायद शान्त र सजिलो ध्यान नहुन सक्छ, तर यो एक सक्रिय ध्यान हो, र यति सबको बाबजुद पनि यो राम्रो ध्यान हुन सक्छ!

हरेक चोटि जब तपाईंको मन भौतारिएर टाढा जान्छ र फिर्ता आउँदछ, र तपाईं आराम गरि मुस्कुराउनुहुन्छ, तपाईंले मनको विचलन देखे एक क्षमतालाई विकास गर्दै हुनुहुन्छ र त्याग गर्ने बानी। तपाईं आफ्नो मनको सचेतना अभ्यास सुधार गर्दै हुनुहुन्छ, अनि तपाईंको अवलोकन-शक्ति। जब तपाईं अभ्यास गर्दै जानुहुन्छ, तपाईं यसमा अझ प्रखर हुनुहुनेछ, र तपाईंको अवलोकनको शक्तिहरू अझ बलियो हुनेछन्।

मनका बिचलनहरु

जब तपाईं यस तरीकाले मैत्री भावना अभ्यास गर्नुहुन्छ, तपाईंको मन भङ्किन्छ। यो बिचलन भनेको के हो? तपाईं आफ्नो ध्यानको वस्तुको साथ हुनुहुन्छ, जुन तपाईंको छातीको मध्यभागमा न्यानो आनन्दको अनुभूति हो। तपाईं यो अनुभूति गर्दै हुनुहुन्छ; एक्कासी तपाईं केहि सोच वा संवेदना द्वारा विचलित हुनुहुन्छ। यो कुनै चिलाएको भान या दुखेको हुन सक्छ, खोकी लिने इच्छा, जलिरहेको अनुभूति, वा तपाईंको खुट्टामा पीडादायी भावना हुन सक्छ। यो साथीसँगको वार्तालापको सम्झना वा तालमा यात्राको सम्झना हुन सक्छ। वा यो बजारबाट तपाईंलाई चाहिने चीजको बारे आएको बिचार हुनसक्छ।

अचानक तपाईंको मनको नजर आफ्नो ध्यानको वस्तुको सट्टामा अल्मल र व्याकुलताको साथ हुनुहुन्छ। अर्को शब्दहरुमा, तपाईंको ध्यान को नजर अरु कतै छ। तपाईं लाई याद छैन कि तपाईं त्यहाँ कसरी पुग्नुभयो वा तपाईंले के गर्नुपर्ने थियो। त्यस्तो स्थितिमा तपाईंले याद गर्नु पर्छ कि तपाईं ध्यान गर्दै हुनुहुन्छ र तपाईंको ध्यानको मन वस्तुमा हुनुपर्दछ। याद राख्नुहोस् - त्यो मनको सचेतनाको परिभाषा को पहिलो भाग हो।

यदि तपाईं विचलित मनको बारेमा तपाईंको सोच छोड्नुभयो र हल्का विश्राम गर्नुभयो भने, तपाईंले महसुस गर्न सक्नुहुन्छ कि त्यो अनुभूति वा विचारको वरिपरि मन कडा भएर कसिएको हुन्छ। तपाईंले अवलोकन गर्न सक्नुहुन्छ कि तपाईं यसलाई चाहनुहुन्न। तपाईं यसबाट टाढा जान चाहनुहुन्छ। तर, जति बढी तपाईं यसलाई टाढा जान चाहनुहुन्छ, त्यो अनुभव झन् ठूलो र अधिक तीव्र विचलित हुन्छ।

यस्को मतलब तपाईंको मन एक अन्योलमा छ, यो दुखाइ, यो सोचमा। मन त्यो स्थितिमा कसरी पुग्यो? त्यसो त मन उफ्रेर एकैचोटि त्यहाँ पुगेको त होइन। त्यहाँ एक प्रक्रिया छ जुन आफ्से आफ् हुन्छ, र तपाईंले यो देख्नु थाल्नुहुन्छ कि कसरी तपाईंको मन को नजर कसरि एक चीजबाट अर्कोमा सर्छ। यसको बारेमा नसोच्नु, तर प्रक्रिया कसरी हुन्छ ध्यानपूर्वक अवलोकन गर्नुहोस्। हामी यहाँ केहि के हुन्छ भनेर विश्लेषण वा तर्कहरु गर्ने बारे कुरा गरिरहेका छैनौं - के भइरहेको छ सो मात्र नजिकबाट निरीक्षण गर्नुहोस्। वर्तमानमा मन कसरी चल्छ र कसरि मनले प्रतिक्रिया गर्छ - अवलोकन गर्नुहोस् जुन त्यो मनको सचेतनाको दोस्रो भाग हो।

वास्तविकता यो हो कि जब शरिर वा मनमा केहि तरङ्ग आउछ, नियालेर हेर्नुस कि त्यो बस त्यहा छ। यो त्यहाँ हुनुमा कुनै समस्या छैन। तपाईंको ध्यान भङ्ग गर्ने

विचार र संवेदनाहरू आउनेछन् र त्यो पनि ठिकै छ। विचारहरू तपाईंको शत्रु होइनन्। वास्तवमा तिनीहरू त अवसरहरू हुन्।

हरेक विचार, हरेक भावना, हरेक संवेदना जो उठ्छ र तपाईंको मन खल्बल् गर्दछ त्यसले तनाव पनि पैदा गर्दछ।

पहिलो आर्य सत्य यो हो कि त्यहाँ दुःख कष्ट छ। दोस्रो आर्य सत्य यो हो कि दुःखकष्ट तृष्णाको कारणले भएको हो। तेस्रो आर्य सत्य यो हो कि त्यहाँ दुःखको समाप्ति छ। चौथो आर्य सत्य यो हो कि दुःख रोक्नको लागि मार्ग छ। यो मार्ग आर्य आश्टङ्गिक मार्ग हो।

यो मन र शरिरमा हुने कडापन थाहा पाउनु भनेको कसरी तपाईंले तृष्णा र प्रतिक्रिया को शुरुवात भयो भनि थाहा पाउनु हो, र तपाईंलाई थाहा होला, दोस्रो आर्य सत्यले भन्छ तृष्णा दुःखको कारण हो! जीवन दुःख होइन; तपाईं को तृष्णा र प्रतिक्रियाले यो दुःखी बन्छ।

मनको विचलनहरूले तपाईंलाई के कुराको माग गरिराखेको छन् भनेर बताउँदछन् – तिनिहरूले देखाउदछन् ती चीजहरू जुन कुरामा तपाईं अलझिनुभएको छ। तपाईंलाई के मनपर्दछ र के मनपर्दैन भनेर देख्ने र बुझ्ने, अनि ती उत्सन्नहरूलाई छोडिदिने तृष्णा निवारणको पहिलो चरण हो।

तपाईंको मस्तिस्कमा दुईवटा पाटोहरू छन् जसको वरिपरि पातलो झिल्लिले छोपिरहेको हुन्छ जसलाई मेनिन्जेज भनिन्छ। यो तपाईंको दिमाग र मेरुदण्ड वरिपरि छोप्ने झोला झैं हो। जुनसुकै समय त्यहाँ कुनै तनाव वा खल्बलि हुन्छ, त्यहाँ दिमागमा हलचल हुन्छ, र जसले मस्तिष्क फुक्छ (केही यससँग असहमत हुनेछन्, तर त्यहा केही महसुस अवश्य हुन्छ) जसले गर्दा झिल्ली मा केहि तनाव हुन थाल्छ। हाम्रा हरेक सोच र प्रतिक्रियाले तनाव उत्पन्न हुन्छ, जुन हामी आफैले बिस्तारै देख्न सक्छौं।

तपाईं कुनै पनि समय यो तनाव र कडापन याद गर्नुभयो भने, होसपुर्बक यि अनुभवहरू बाट मन र शरिरलाई आराम दिनुस् र यसलाई नरम गरि शान्त पार्नुस्। यसरी होसपुर्बक आराम गरेर, तपाईं तृष्णा मुक्त गर्दै हुनुहुन्छ। यस प्रक्रियाबारे थप वर्णन हामी 6Rs भागमा गर्नेछौं।

जब तृष्णा लाइ त्याग गरिन्छ, तपाईंको शिर केहि मात्रामा खुकुलो र आराम महसुस हुन्छ। हल्का विश्रामको असरले तपाईंले याद गर्नुहुनेछ कि तपाईंको दिमाग अत्यन्त शान्त र खुला छ। तपाईंको दिमाग सतर्क छ, र विचलित गर्ने धारणाहरू छैनन्। यस समयमा तपाईंसँग शुद्ध मन छ। अब त्यो शुद्ध मनलाई तपाईंको ध्यानको वस्तुमा फर्काउनुहोस् - मायालु दया भाव र मुस्कानको भावना - जुन न्यानो, फराकिलो, खुशीको अनुभूति हो तिनिहरूलाई जाग्रित गर्नुस्। अब आफ्नो खुशीको लागि अर्को

कामना गर्नुहोस्, त्यो भावनालाई हृदयमा राख्नुहोस्, र त्यो खुशीले आफुमा बिछ्याउनुस्।

तपाईंको ध्यान ति विचलनहरूको कारणले कति पटक टाढा गयो भनेर चिन्ता लिनु पर्दैन। विचार र संवेदनाहरू त्यतिकै जादैनन् पहिलो पटकमै तपाईंले तिनीहरूलाई याद गर्नुहुन्न, र यो ठीक छ। यी विचलनहरू जब बारम्बार फिर्ता आउन थाल्छन्, तिनीहरू कसरी आउने जाने गर्छन् भनेर तपाईं बढ्ता परिचित हुनुहुनेछ। अभ्यासको साथ, तिनीहरूको तीव्रता र आवृत्ति कम हुनेछ।

मार्गका अवरोधहरू

बुद्धले ध्यान गर्न पाँच अवरोधहरू (पञ्च निवारन) को बारेमा धेरै उल्लेख गरेको छ। ति अवरोधहरू मनको स्थिरतालाई अलमल्याउने कुरा हो जुन तपाईंलाई तपाईंको ध्यानको वस्तुबाट टाढा लैजान्छ – ति पाँच तगारोहरू जस्तै बनेर छिन छिनमा बाटो छेक्न आउनेछन् र तपाईंलाई भुलाएर सान्सारिक जालमा डोरयाउने कोसिस गर्नेछन्।

हरेक मनका विचलन कम्तिमा पाँच अवरोध मध्ये एकमा आधारित हुन्छ। प्रायः तिनीहरू एक पटकमा दुई वा तीन अवरोध झुन्ड भएर आउँछन् र गिरोह जस्तै तपाईंलाई जकडेर राख्ने कोशिस गर्ने छन्।

पाँच अवरोधहरू हुन्:

१. वासना वा काम इच्छा: "मलाई त्यो चाहिन्छ," अरु शब्दहरूमा कामुक या लोभी विचारहरू भनेर चिनिन्छ। तपाईं रमाईलो चीजमा झुण्डिनुहुन्छ र अधिक चाहानुहुन्छ। यसले विगतमा उत्पन्न भएका मनमोहक अवस्थाहरूसँग लगाव पैदा गर्दछ, र भविष्यमा सुखद क्षणहरूको लागि तिब्र चाहना ल्याउदछ।

२. रिस, घृणा, डर: "मलाई त्यो मनपर्दैन।" तपाईं मन नपराउने चित्तहरू धकेल्न चाहनुहुन्छ। वा तपाईं त्यस्ता नमिठो भावनाहरू उठेको देख्दा तिनिहरू प्रति घृणा र डरको अनुभूति महसुस गर्नु हुनेछ। तपाईं त्यस्ता भावनाहरू दूर धकेल्ने र केहि पनि नियन्त्रण गर्न खोज्नु हुन्छ जुन तपाईंको पीडा कारण हुन्। तपाईंले आफ्नो दिमागलाई जबरजस्ती एक निश्चित तरिकामा लाग्ने कोशिस गर्नुहुन्छ जुन तपाईंलाई सही लाग्छ, जबकि यस्ता कुरालाई तपाईंले केबल नियालेर हेर्नुपर्ने मात्र हो। बिस्तारै यो कुरा तपाईंको लागि वसमा राख्नुपर्ने चिजहरू बन्न जान्छ।!

३. सुस्तता र आलस्य। यसले मनमा प्रयास र दृढ संकल्पको अभाव पैदा गर्दछ किनकि तपाईंले ध्यानको वस्तुमा रुचि हराउनु भएको छ। तपाईं मानसिक कुहिरो र अन्योल अनुभव गर्नुहुनेछ। जब तपाईं यसलाई धेरै नजीकबाट हेर्नुहुन्छ, तपाईं देख्नुहुन्छ कि यो यसमा कडाई र तनाव छ। सुस्ततामा पनि तृष्णा छ।

४. बेचैनी: बेचैनीको कारण, तपाईं निरन्तर चलायमन् र परिवर्तन गर्न चाहानुहुन्छ, तपाईं जे गर्दैहुनुहुन्छ त्यस्को ठाउँमा अरुनै केहि गर्ने मन, र जहा आफु स्थित छ त्यहा रहन मन नलाग्ने हुन्छ। यस्ता बेचैनी शरीर र दिमागमा धेरै तनाव, अप्रिय भावनाहरूको रूपमा प्रकट गर्न सक्दछ।

५. दुबिदा: तपाईं निश्चित हुनुहुन्न कि तपाईं निर्देशनहरू सही तरिकाले पालन गर्दै हुनुहुन्छ, यो सही अभ्यास हो भने पनि। यसले तपाईंलाई आफैमा अविश्वास महसुस गराउँदछ र बुद्धको शिक्षामा विश्वासको कमी वा तपाईंको शिक्षक वा दुबैको विश्वासको कमीको रूपमा प्रकट हुन सक्छ।

जब मनमा अवरोध खडा हुन्छ, तपाईंको काम न त उनीहरूलाई मनपराउनु न त उनीहरूसँग लडनु नै हो। तपाईंको काम भनेको उनीहरूलाई वर्तमानमा रहि स्वीकार्नु, उनीहरूलाई भित्र बोलाउनु हो, र “पाहुनालाई जस्तै चिया प्रस्ताव गर्नु” हो!

आफ्नो ध्यान ति भावनाहरूलाई दियेर मलजल नगर्नुस्। तिनिहरू को उपस्थितिमा तपाईंको राम्रो र नराम्रो प्रतिक्रियाहरूले ति भावनाहरू झन पुष्ट र बलियो हुनेछन्।

यस्तो अभ्यासहरू एकोहोरो ध्यान विधिहरूमा धेरै गरिन्छन्। जहाँ तपाईंले ति अवरोधहरू जबरजस्ती कडा मानसिक बल प्रयोग गरेर धकेल्नुहुन्छ। यस्ता क्रतिम बल प्रयासको फल तपाईंले ध्यान रोक्ने बित्तिकै तिनीहरू फर्कन्छन्, कहिलेकाँही अझ बलियो रूपमा।

यदि तपाईं अवरोधहरू त्यहाँ रहन दिएर, यसको सट्टा कुशल भावनामा तपाईंको ध्यान दिनुहुन्छ, तब ति अवरोधहरूमा रहेका निहित ऊर्जा बिस्तारै हराउँदै जान्छ। तिनीहरू आगो जस्तो बल्दछन् र जब इन्धन सकिन्छ तब बिलिन हुन्छन्। त्यस्तै प्रकारले तपाईं मनमा उठेका अवरोधहरू सजिलैसंग हटाउन सक्नुहुन्छ। आगो आफै निभेर बाहिर जान्छ। पालि शब्द ‘निब्बान’ को अर्थ निभ्नु हो जोकि आगो बनेर मनमा सधै रहिरहेका हुन्छन्। ति आगो हरु मनको मनका त्रिश्रा, प्रतिक्रिया र जोशहरू हुन्।

सफलताका छ सुत्रहरु (The 6Rs)

अब हामी तपाईंलाई बुद्धले सिकाए अनुसार अवरोधहरूसँग कसरी काम गर्ने भनेर विशेष निर्देशनहरू दिदैछौं।

कल्पना गर्नुहोस् एक क्षणको लागि, बोधिसत्व, एक आनन्दित बालक गुल जामुन को रूखमुनि आराम गर्दै। ऊ गम्भीर वा तनावग्रस्त थिएन; ऊ त रमाईलो गर्दै थियो, आफ्नो बुबाको चाड हेर्दै। सुत्तहरूमा भनेझैं ऊ “सुखको पोल्तामा बस्यो” जसलाई पालिमा ‘ज्ञान’ भनिन्छ। हल्का अनुभुतिसहित उनी एकदम शान्त र सचेत अवस्थामा बसिरहेको थियो।

पछि, आफ्नो बोधि प्रप्ति को पूर्व सन्ध्यामा, उनले त्यस समयमा भारतमा चिनिने सारा ध्यान विधिहरू र शारीरिक व्यायामको हरेक विधिलाई प्रयास गरेपछि उनलाई अचानक आफ्नो बाल्यदिनको त्यो अवस्था याद आयो। र उनले महसुस गरे कि यो सरल निश्चल अनुभुति - यो शांत, सचेत, र खुशीको अनुभुति - जागरणको लागि महत्वपूर्ण थियो, न कि कठोर तपस्याहरू। तर यो कसरी सम्झाउने मनिसहरूलाई?

जब उहाले धम्मदेशना गर्दै हुनुहुन्थ्यो, बुद्धले प्राय अनपढ-किसानहरू र व्यापारीहरूसँग धेरै समयहरू बिताए। यसको लागि उहाँसँग एउटा सरल, प्रभावकारी अभ्यास हुनुपर्थ्यो जुन एकदमै बुझ्न सजिलो र चाँडो काम गर्ने हुनुपर्थ्यो। साथै उहाले ति अभ्यास त्यसरी सिकाउनु पर्थ्यो जसबाट जोसुकैले पनि तुरन्त प्रयोग गरेर बुद्धको मार्गको लाभ प्राप्त गर्न सकोस्। उहाले खोज गरेको विधिको प्रभावकारिताको कारण आफ्नो जीवनकालभरि यति धेरै मानिसहरूलाई असर गर्न सक्षम भयो।

के तपाईं स्पष्टसँग हेर्न चाहानुहुन्छ? यो सजिलो छ! मन हल्का गर्नुहोस्, रमाईलो गर्नुहोस्, आराम गर्नुहोस्, र हल्का मुस्कानहरू ल्याउनुस! आराम र मुस्कानले तपाईंलाई अझ खुशी, अभ्यास रमाईलो र खुशिमय बनाउनेछन्।

यो एकदम राम्रो सल्लाह जस्तो लाग्छ, तर तपाईं यो कसरी गर्नुहुन्छ? जब तपाईं लाई मनको विचारहरूले अल्मल्याएर वर्तमानबाट टाढा पुर्याउछ र तपाईं आफ्नो मुस्कान हराउनुहुन्छ, बस यी चरणहरू अथवा सफलताका छ सुत्रहरु, पालना गर्नुहोस्:

१. याद गर्नुसकि मनको ध्यान बाहिर गइसकेको छ, र तपाईं विचार हरु मा हराउनु भएको छ। तपाईंले के गरिरहनु भएको थियो बिर्सनुभयो। तपाईं अब ध्यानको आफ्नो वस्तुमा हुनुहुन्न।

२. चिन्तन र अनुभूतिमा आफ्नो सम्प्लग्रता छोड्नुहोस्। विचलन बनाउने र तपाइलाई अल्मल्याउने विचारहरुलाई त्यतिकै छोड्नुस र आफ्नो ध्यान त्यस चिजमा नदिनुस्। यस्ता विचारहरुलाई मलजल नगर्नुस्। दुई पाइला पछाडि हट्नुस्।

३ मनमा उत्पन्न विचलनहरु वरिपरि जम्मा भएका तनाबहरुलाई **हल्का विश्राम गरेर आराम दिनुस्।**

४ **पुनः हल्का मुस्कान ल्याउनुस्।** त्यो खुशिको हाँसोलाई फेरि तपाईंको ओठमा र तपाईंको मुटुमा राख्नुहोस्। मायालु न्यानो खुशी को अनुभूतिहरु फेरि महसुस गर्नुहोस्।

५. **ध्यानको वस्तुमा फर्कनुहोस् वा पुनःनिर्देशित गर्नुहोस्।** बिस्तारै मनको नजर ध्यानको वस्तुमा फिर्ता पुनर्निर्देशित गर्नुहोस्, त्यो हो, मैत्रि भावनामा। कोमल, एकत्रित मन को साथ अभ्यास जारी राख्नुहोस् तपाईंको ध्यानको वस्तुको आरामसाथ रहनुस्।

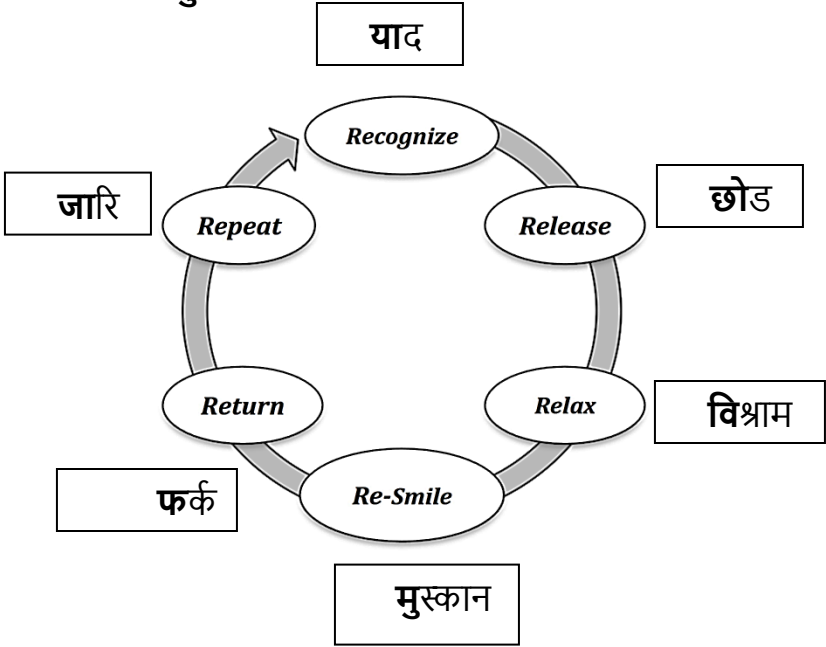
६. **यो सम्पूर्ण अभ्यास चक्र जारी गरिरहनुस्।** हरेकचोटि जब तपाईंको ध्यान मैत्रि भावनाबाट टाढा हुन्छ, यस अभ्यासलाई दोहोर्याउनुहोस्।

हामी यिनीहरुलाई "६ आर" अथवा **सफलताका छ सुत्रहरु** भन्छौं। तिनीहरु भनेको उन्नत अभ्यास वा सम्मा व्यायाम रूपमा सुत्तपिटक बाट सीधा उतारिएका हुन्। पहिलो चार 'आर' वा चार सुत्रहरु उन्नत अभ्यास वा सहि प्रयासहरु हुन्, अन्तिम दुई 'आर' वा दुई सुत्रहरुको साथ तपाईंलाई उदगम बिन्दुमा फर्काउन र आवश्यक रूपमा पुनः दोहो-न्याउनका लागि सम्झाउनु मद्दत गर्नेछन्।

ध्यान दिनुहोस् कि तपाईंले कुनै पनि कुरा टाढा कहिल्यै धकेल्नुहुन्न। तपाईंले केहि पनि कहिले पनि नियन्त्रण गर्न खोज्नुहुन्न, नियन्त्रण गर्न कोशिस गर्नु भनेको त्रिश्राको माध्यम बाट त्रिश्रालाई निबारन गर्न खोज्नुजस्तै हो। जसले काम गर्दैन!

पृष्ठभूमिमा केहि हल्का ध्वनि वा सानो शारीरिक अनुभूति मात्र छनभने कृपया 6R नगर्नुहोस्। जब सम्म तपाईं अझै पनि आफ्नो मैत्रि भावना को अनुभूति संग हुनुहुन्छ, बस त्यो भावनासंग रहन र यसलाई गहिरो गर्नु हुनदिनुस्। पृष्ठभूमिमा उठेका ती हल्का तरङ्गहरुलाई वास्ता गरेर नबस्नुस्। शुरुआतको अभ्यासहरुमा यदि तपाईंको ध्यान वस्तुबाट पूर्ण रूपमा बाहिर "गयो" भने मात्र 6R गर्नुहोस्।

6R=याछोविमुफजा



सुत्तपितकको आर्य आश्टाङ्किक मार्गको व्याख्याहरूमा यस मार्गको एक महत्वपूर्ण अंश भनेको सम्मा व्यायाम अथवा सहि अभ्यास हो। **6R** अथवा **सफलता को ६ सुत्रहरू** र सही प्रयास (सम्मा व्यायाम) एउटै हुन। सही प्रयास के हो?

१. तपाईंले याद गर्नुभयो कि अकुशल विचारहरू मनमा उत्पन्न भएको छ।

२. तपाईं त्यो अकुशल विचारहरू मा ध्यान दिने होइन। ति कुराहरूलाई वास्ता नगर्नुस र तिनिहरूलाई त्यहि रहन दिनुस, कुनै धकेल्ने वा समात्ने कोशिसहरू नगर्नुस्।

३. तपाईं कुशल विचारहरू ल्याउनुस्।

४. तपाईं त्यो राम्रो भावनाको साथ रहनुस्।

6R ले केवल दुई थप पाइलाहरू जोड्छ, यो अभ्यासलाई पुर्णरूपमा सन्चालन हुनदिन। 6R चक्र बारम्बार दोहोर्याएर हामी सही प्रयास (सम्मा व्यायाम) गर्दछौं। हामी आफैले अनुभव गर्नसक्छौं कि दुःखकष्ट के हो र यसलाई कसरी छुटकारा दिने।

तपाईंले थाहा पाउनुहुन्छ कि कुन कारणले तपाईंलाई तनावपूर्ण र रिसाउने बनाउँदछ, र त्यसपछि कसरी यसको समाप्तिसम्म पुग्ने भन्ने। यो अभ्यास भनेको नराम्रा विचारहरू उठ्नासाथ त्याग्ने, हल्का विश्राम गर्ने र मनको नजर एक राम्रो भावनालाई माथि ल्याउने हो। तपाईंले दुःखको समाप्तिको लागि प्रत्यक्ष मार्गको

व्यायाम कसरी गर्ने भनेर आफै पत्ता लगाउनुहुनेछ। हरेकचोटि केहि अनुभुतिहरु आउछन तपाईं थाहा पाउनुस्, त्यसलाई बिस्तारै छोड्नुस्, हल्का बिश्राम लिनुस्, र खुसिको मुस्कान ल्याउनुस्। अनि एक आनन्द र राहतको अनुभुति आएको हेर्नुस्।

जब तपाईं धम्मको बारेमा सुत्तमा ब्याख्या गरिएका फाइदाहरु हेर्नुहुन्छ, त्यहाँ एक वाक्यांश छ कि धम्म "तुरुन्त प्रभावकारी" हो भन्छ। 6Rs अभ्यास गरेर, तपाईं यो कथन पूरा हुन्छ! जब तपाईं कुनै अवरोधले उत्पन्न तनाव वा असजिलोपनहरुलाई आराम दिनुहुन्छ, तपाईं तुरुन्त तेस्रो आर्य सत्य अनुभव गर्नुहुन्छ: त्यो हो दुखको पुर्ण निवारण।

अर्को शब्दहरुमा, तपाईंले शरिर र मनलाई आराम गर्दै र दुःख छोड्दै मनलाई परिशुद्ध गर्दै हुनुहुन्छ। तपाईं आफैले यो देख्नु हुन्छ।

त्यसपछि तपाईं खुशिको मुस्कान ल्याउनुस र मैत्रि भावनाको न्यानो अनुभुतिमा फर्कनुस्। यो एक कुशल भावना हो।

तपाईंले राहत महसुस गर्न लामो अवधिको अभ्यास गर्नुपर्दैन – केवल एक महिना वा वर्षमै धेरै फरक देख्नुहुनेछ। तपाईं प्रत्यक्ष देख्नुहुनेछ यि अनुभुतिहरु 'हल्का विश्राम' पछिको क्षणमा। तपाईंले एउटा शुद्ध मन कस्तो हुन्छ छर्लङ् देख्नुहुन्छ जहाँ न कुनै त्रिश्रा छ न कुनै व्याकुलता।

6R बढिसे बढि चोटि दोहोर्याएर, ति छरपस्ट विचारहरु लाई वास्ता गर्नछोड्दा, ति चिजहरुले खुराक पाउन छोड्छ र त्यस्ता अकुशल विचारहरुको सट्टा तपाइले कुशल भावनाहरुले विस्थापित गर्नु हुनेछ। अन्तःत तपाइको मनमा केवल कुशल भावनाहरु मात्र आउनेछन र तपाईं दुखको निबारणको ढोका खोल्नु हुनेछ।

ध्यानमा सफल हुनको लागि, तपाईंले आफ्नो मनको सचेतना सीप र अवलोकन शक्ति विकास गर्न आवश्यक छ। साथै, तपाईंको रमाईलो र अन्वेषणको भावना कायम राख्नु महत्त्वपूर्ण छ। यसले तपाईंको मनको सचेतना सुधार गर्न मद्दत गर्दछ। 6Rs अभ्यास यि आवश्यक सिपहरुलाई विकास गर्दछ।

कहिलेकाँही मानिसहरु भन्छन कि यो अभ्यास उनीहरुले सोचे भन्दा सरल छ। कोहीले वास्तवमा शिक्षकलाई गुनासो गरेको छ किनकि उनीहरु यो ध्यान अधिक जटिल भएको चाहन्छन्!

अब हामी 6R को सबै कदमहरु गहिराईमा व्याख्या गर्नेछौं।

याद गर्नुस

मनको सचेतना अभ्यासले मनको नजर कसरि चलायमान भईराखेको छ भन्ने अवलोकन गर्छ र ध्यानको वस्तुबाट अरु वस्तुहरुमा कसरि भौतारिन्छ भन्ने थाहा पाउछ। यो अवलोकन अभ्यासले मनको सराईलाई नजिकैबाट हेर्दछ। ध्यानको

वस्तुबाट सदैँगरेको थाहा पाउछ। यसरी हेर्दा के थाहा हुन्छ भने कुनैपनि मनमा उत्पन्न विचलनहरुमा आफ्नो नजरजादा दिमागमा केहि तनाब या साधुरोपन महसुस हुन्छ। सुखद वा पीडादायी भावनाहरू कुनै पनि छ वटा इन्द्रिय ढोकामा हुन सक्छ। कुनै पनि दृश्य, ध्वनि, गन्ध, स्वाद, स्पर्श, वा विचार एक विचलित पैदा हुनुको कारण हुन सक्छ। सजग रुपमा बिना कुनै पुर्वाग्रह गरिएको अवलोकनले तपाईंलाई दिमागमा र मनमा उठ्ने तनाबहरुलाई छर्लङ् देखाउछ। मनको नजरहरुको ति प्रारम्भिक चाललाई पहिचान गर्नु सफल ध्यान अभ्यास लागि महत्त्वपूर्ण छ। यो कुरालाई राम्रि बुझेपछि तपाईं अभ्यासलाई अगाडि बढाउनुस्।...

छोड्नुहोस्

जब कुनै चीजको बारेमा विचार उठ्छ, यसलाई छोड्नुहोस्। यसलाई कुनै अधिक ध्यान नदिईकन त्यहाँ हुन दिनुहोस्। विचलनको वस्तुसुचि बारे जान्नु कुनै महत्त्वपूर्ण छैन, तर यो कसरी भयो भन्ने सन्चालन प्रणाली बुझ्नु महत्त्वपूर्ण छ। यसको विश्लेषण नगर्नुहोस् वा पत्ता लगाउनुहोस् कि त्यहाँ किन छ, यस्तो विचारहरुलाई ध्यानमा नराखी तिनिहरुलाई त्यहि हुन दिनुहोस्। तपाईंको मनको नजर नपाएपछि ति विचलनले ऊर्जा गुमाउँछ र बिस्तारै सुकेर जान्छ। जब तपाईं यसमा तपाईंको ध्यान राख्नुहुन्न, एक व्याकुलता र यसको बारेमा मानसिक खुल्दुलीहरु बन्द हुन्छ। मनको सचेतनाले तपाईंलाई अर्को पाईला सम्झन मद्दत गर्छ। त्यो हो ...

हल्का विश्राम

मनमा उठेका ति विचार र विचलनहरुलाई त्यहि रहन दिएर कुनै उल्लङ्घनमा नरहि हेर्दा तपाईं मन र शरिरमा अति हल्का तर थाहा पाउनपनि मुश्किल तनाब र कडापन उठेको देख्नुहुन्छ।

यो बाँकी तनाव हटाउन, बुद्धले हल्का विश्राम को चरण सिकायो। सुत्तहरूले हल्का विश्राम लाई "शारीरिक प्रक्रियाहरु शान्त गर्ने" भन्छन्। यो विशेष गरी तपाईंको शिर को लागि सत्य हो, जुन तपाईंको शरीरको एक अंग हो।

यसको मतलव तपाईंको ध्यान बिचारबाट र वरिपरि छरिनुबाट विस्थापित गर्नु हो। यो छोड्नु मात्र भन्दा बढी हो। यसले सक्रियतासाथ नरम र आराम गर्दछ, र त्यहाँ विचलनहरुलाई नचलाईकन थिग्रन दिन्छ, जसले त्यसपछि यसको शक्ति कमजोर गर्दछ। बिस्तारै यो आफैमा पूर्ण रूपले आफै सुकेर जान्छ।

कृपया यो चरण नछोड्नुहोस्! यो यस ध्यानको सबै भन्दा महत्त्वपूर्ण अंश हो। यो शुरुको परिचयमा हामीले कुरा गरिरहेको 'तर सबैले भुलेको' चरण हो। यो चरण तपाईंको प्रगतिको साचो हो!

प्रत्येक चोटि हल्का विश्राम गर्ने यो चरण अवलम्बन नगरी तपाईं आफ्नो ध्यान वस्तुबाट विचलन हुनुभयो भने, तपाईंले तृष्णाको कारण उत्पन्न हुने तनावको निवारण को प्रत्यक्ष अनुभूति गर्नुहुने छैन। तपाईं राहत महसुस गर्नुहुने छैन किनकि यो तनाव लाई तपाईं कम गर्न प्रयास गर्नुभएन।

याद राख्नुहोस् कि तृष्णा सधैं तपाईंको दिमाग र शरीर दुबैमा कसाई वा तनावको रूपमा पहिले प्रकट गर्दछ। हल्का विश्राम ले तपाईंलाई एक प्रकारको " सान्सारिक निष्बान " को अनुभूति दिन्छ। छोडने र हल्का विश्राम चरणहरू अभ्यास गर्दा कडाई र कष्टबाट राहत अवस्था को वास्तविक प्रकृति हेर्न र अनुभव गर्ने तपाईंसँग क्षणिक अवसर छ। मनको सचेतनाले तपाईंलाई अर्को पाईला सम्झन मद्दत गर्छ। त्यो हो ...

पुनः मुस्कान

यदि तपाईंले धम्मसुख केन्द्रको वेबसाइटमा धम्म वाचन लाई सुन्नुभएको छ भने, तपाईंलाई मुस्कुराउनु कसरी ध्यानको महत्त्वपूर्ण पक्ष हो भनेर सुन्नु भएको हुनसक्छ। मुस्कुराउन सिक्नुहोस् र मुखको कुनामा मुस्कानहरूले भर्नुस्। ति कुनाहरूलाई माथि उठाउदा मन सचेत, सतर्क, चुस्त र उज्यालो हुन मद्दत गर्दछ। गम्भीर हुनु, तनावमा रहनु वा फुलेर बस्नु भनेको मनको लागि भार बनेर जान्छन्। र तपाईंको मन सुस्त र ढिलो हुन्छ। मनमा पैदा हुने अन्तरद्विष्टी हरू हेर्नको लागि अझ गाह्रो हुन्छ, यसैले तपाईंको धम्मको गहिरो ज्ञान ग्रहण गर्न गाह्रो हुनेछ।

फर्किनुस्

तपाईंको ध्यानको वस्तुमा तपाईंको मन फिर्ता पुनर्निर्देशित गर्नुहोस्। बिस्तारै मनलाई पुनर्निर्देशन गर्नुहोस् र तपाईं झटपट गरेर, तयार हुनुभन्दा पहिले यसलाई फिर्ता नगर्नुहोस्। यो एक सामंजस्यपूर्ण अभ्यास बनाउनुहोस्, जुन सहि समयमा चल्छ र कुनै बल या आवेश को प्रयोग नगर्नुस्।

जारि राख्नुस्

आवश्यकता अनुसार यो सम्पूर्ण अभ्यास चक्र दोहोर्‍याउनुहोस्। तपाईंको वस्तुको साथ रहनुहोस् जबसम्म तपाईं चिप्लनु हुन्न, र फेरि 6R का आरहरू चलाउनुहोस्।

आध्यात्मिक साथी

तपाईंको बसाईको पहिलो १० मिनेटको लागि, तपाईं पहिला आफुलाई न्यानो मैत्रि भावनाले सबै दिशाबाट विकिरण गर्नुहोस् । यस्को शुरुवात तपाईं ति क्षणहरु याद गर्नुस जुन बेला तपाईं निस्वार्थ खुशि भावनाले ओतप्रोत हुनुहुन्थ्यो। अगाडि निर्देशनहरू भनेजस्तै गरेर आफैलाई त्यो आनन्दित, शान्त भावनामा बेर्नुहोस्। बाँकी बसाईको लागि, आध्यात्मिक मित्रलाई मायालु र दयालु विचारहरू विकिरण गर्नुहोस्। आध्यात्मिक साथी भनेको के हो?

अब हामी ध्यानको हाम्रो अर्को वस्तु, आध्यात्मिक मित्र चयन गर्नेछौं। यो धेरै महत्त्वपूर्ण छ कि उनी तपाइको लिङ्गको हो र जीवित व्यक्ति हो, र तपाईंको परिवारको सदस्य होइन।

जब आध्यात्मिक मित्र फरक लिङ्गको हुन्छ, यसले काम वासनापूर्ण अनुभूति पैदा गर्नसक्छ, र यसले तपाईंको भावना अभ्यास लाई जटिल बनाउँछ। यो मैत्रि शिक्षणको परम्परागत तरिका हो। यदि यो निर्देशन तपाईंलाई अनुकूल हुदैन भने, तब मात्र यो कुरा निश्चित गर्नुहोस् कि जब तपाईं मैत्रि भावना विकिरण गर्नुहुन्छ तपाईंले छनौट गरेको व्यक्तिले तपाईंको दिमागमा वासनात्मक भावनाहरू जगाउँदैन। यो सम्झनुहोस्, तपाईं यस व्यक्तिसँग लामो समय बिताउनुहुनेछ।

तपाईंको आध्यात्मिक मित्र त्यस्तो हुनुपर्दछ जसलाई तपाईंले ह्रियदेखिनै आदर र माया गर्नुहुन्छ। तिनीहरू त्यस्ता व्यक्तिहरु हुन जस्को बारेमा याद गर्दा तपाईं खुशिले मुस्कुराउँदछ। यो तपाईंको मनपर्ने शिक्षक वा सल्लाहकार हुन सक्छ जो तपाईंको उच्च लक्ष्यहरू दिमागमा राख्छ। यो एक साथी हुन सक्छ जो सधैं तपाईंको पछाडि छ र तपाईं जे कुरामा पनि समर्थन गर्दछ।

कृपया तपाईंको परिवारको कुनै सदस्यलाई तपाईंको आध्यात्मिक मित्रको रूपमा प्रयोग नगर्नुहोस्, किनकि परिवारका सदस्यहरू तपाईंसँग धेरै नजिक छन्। पारिवारिक सदस्य हरू पछि तपाईंको अभ्यासमा ल्याइनेछ, तर अहिलेका लागि, उनिहरुलाई मित्ररूपमा ल्याउदा ती लुकेका विषयहरू उठन सक्छन् जुन अभ्यासमा विचलन पैदा गर्दछ। प्रारम्भमा, हामी यसलाई सजिलो र सरल राख्न चाहन्छौं। बिलुभइसकेको व्यक्तिलाई विकिरण नगर्नुस, मैत्रि भावनाको प्रसार सहि तरिकाले हुनेछैन किनकि तपाइको उहासंग कुनै व्यक्तिगत सम्बन्ध अब सम्भव छैन।

तपाईं आफ्नो आध्यात्मिक साथीको लागि यो वाक्यांशहरू कामना गर्नुस: “मैले आफैमा यो आनन्द महसुस गरेझैं तपाईं पनि आनन्दित र शान्तिमय हुनुस्” तिनीहरूलाई मायालुपनको भावनामा समेटनुहोस्, तिनीहरूलाई तपाईंको मुटुको

केन्द्रमा राख्नुहोस्, र जब तपाईं यो गरिरहनु भएकोछ उनीहरूको सम्झनामा मुस्कुराउनुहोस्। साँच्चै यस बारे निस्छल र निस्कपट हुनुस्; यसलाई विश्वास गर्नुहोस्। जति तपाईं यसलाई विश्वास गर्नुहुन्छ, भावना त्यति नै प्रबल हुँदै जान्छ।

र तपाईंको साथीले यो महसुस गर्नेछ। जब तपाईं उनीहरूमा मैत्रि भावनाको प्रसारण गर्नुहुन्छ आध्यात्मिक साथीहरूको रूपमा छनौट भएका व्यक्तिहरू उनीहरूको शरीरमा यी न्यानो भावनाहरू उत्पन्न भएको अनुभव गर्छन्। यदि तपाईंले उनीहरूलाई सोध्नुभयो भने उनीहरूले तपाईंलाई बताउनेछन् कि उनीहरूको यो हप्ता अलि राम्रो थियो:

तिनीहरू को राम्रो कामना गर्न जारी राख्नुहोस् र तपाईंको मन मा उनीहरूलाई हेर्नुहोस्, तर तिनीहरूको तस्विर मनमा देख्ने चाहनामा धेरै जोड नदिनुहोस्। कोहि सजिलै संग तस्विर मनमा देख्रमा सफल हुन्छन कोहि हुदैनन्। केवल उनीहरूलाई चिनुहोस् र तपाईं उनीहरूलाई शुभकामना पठाईरहनुस्।

वाक्यांशहरू कल धारालाई थिचेर पानी निकाल्ने जस्तै एक तरिका हो - उनीहरूले भावना ओकलेर जगाउँदछन्। जब तपाईं त्यो कामना गर्नुहुन्छ, तपाईंको ध्यान यसलाई भावनामा केन्द्रित गर्नुहोस्। याद गर्नुहोस् कि तपाईंको ध्यानको वस्तु मायालुपनको भावना हो। त्यो भावना संग रहनुहोस् र यसलाई खुला दिलले बढन दिनुस्। यसलाई जबरजस्ती नगर्नुहोस्, केवल यसलाई हल्का प्रोत्साहन दिनुहोस्।

ढिलो होस् वा चाँडो यो भावना हराउने छ। जब यो हुन्छ, फेरि वाक्यांश दोहोर्‍याउनुहोस्। यो वाक्यांश छिटो छिटो दोहोर्‍याउन फाईदा छैन। त्यसो गर्दा वाक्यांश मेकानिकल महसुस गर्दछ। बरु, यो ईमानदारीसाथ भन्नुहोस् र केही क्षणको लागि ति भवनाहरूसंग आराम गरेर बस्नुस्। जब न्यानो भावना केहि फिका भएर जान्छ त्यो बेला ति वाक्यांशलाई फेरि दोहोर्‍याउनुहोस्।

केही व्यक्तिहरू सोच्छन्, "के हामी साथीलाई" भावना "पठाईरहेछौं वा" ठेल्ल कोशिस "गर्दैछौं?" होइन, हामी केहि बाहिर धकेल्ल कोशिस गरिरहेका छैनौं। हामी केवल आफ्नो साथीलाई हाम्रो मुटुको केन्द्रमा देखिरहेका छौं र उनी खुशी छन् कि भनेर हेर्दैछौं। हामी कुनै प्रकारको भावना पठाउँदै, तार वा आकाशवाणि द्वारा पठाउँदै छैनौं। जब मैनबत्तीले न्यानोपन र प्रकाशको किरण गर्दछ, के यसले सक्रिय रूपमा त्यो भावनालाई बाहिर पठाईरहेको छ? होईन, यो विकिरण हुन्छ किनकि त्यो न्यानो तापको र प्रकाशको प्रकृति हो। त्यस्तै प्रकारले, हामी यस भावनाको साथ हाम्रो साथीलाई घेर्दैछौं र छोपेर न्यानो बनाउछौं, उनीहरूको लागि यो राम्रो कामना राख्दै, र उनीहरूलाई खुशी आनन्दित देख्दैछौं।

यो प्रक्रिया उत्पन्न हुनुभनेको तीन चीजहरूको संयोजन हो: तपाईंको मुटुमा विकिरणित भावना, मनको वाक्यांश, र तपाईंको आफ्नै वा तपाईंको आध्यात्मिक

साथीको तस्विर । तपाईंको ध्यान ७५% मैत्रिको न्यानो भावनाको विकिरण मा केन्द्रित हुनु पर्छ, २० प्रतिशत राम्रो कामनामा, र थोरै, जस्तै कि ५%, मनमा आफ्नो आध्यात्मिक मित्रको दृश्यमा।

केही व्यक्तिहरूले दृश्यलाई उनीहरूको अभ्यासको ठूलो भाग बनाउनु पर्छ भन्ने सोच्छन्। अनि उनीहरूले आफ्नो टाउकोमा कडाई भएको गुनासो गर्छन्। यो किनभने तिनीहरू आफ्नो आध्यात्मिक मित्रलाई धेरै हेर्ने विचारलाई जोड दिइरहेका छन्। शिक्षकले उनीहरूलाई यती कडा मेहनत गर्न रोक्न सक्ने छन् किनकि मैत्रि भावनाको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण अंश विकिरणको अनुभूति गर्नु हो - उनीहरूको आध्यात्मिक मित्रको खुशीको लागि ईमानदारीसाथ इच्छा व्यक्त गर्दा त्यसपछि त्यो अनुभूति गर्नु हो - उनीहरूको साथीको कल्पना र सोचमा दुब्नु होइन।

यदि तपाईं टाउको दुखेको वा दबाब महसुस गर्दै हुनुहुन्छ भने, तपाईं धेरै कडा प्रयत्न गर्दै हुनुहुन्छ। फेरि मुस्कुराउनुहोस् र केहि पछाडि सर्नुस्।

जब तपाईं आफ्नो आध्यात्मिक साथीलाई मनमा चित्रण गर्नुहुन्छ, उनीहरूलाई हाँसै खुशी भएको देख्नुस्। सम्पूर्ण ध्यान बसाईको लागि तपाईंको ओठमा एक सानो मुस्कान राख्नुहोस्। यदि तपाईं आफैं मुस्कुराइरहेको पाउनु भएन भने, फेरि यो मुस्कुराउनको लागि प्रेरणा हुनेछ। अर्को राम्रो कामना ल्याउनुहोस् र तपाईंको साथीलाई दयालु भावना पठाउनुहोस्। तपाईंको अनुहार मुस्कुराउन जानि सकेको छैन, त्यसैले कृपया धैर्य गर्नुहोस्! तपाईंको गालामा थोरै पिडा पुग्न सक्छ, तर तपाईं यसको बानी भएर जानेछ, र त्यो बेचैनी हराएर जानेछ।

मुस्कान बिर्सनु भएकोमा कृपया आफैलाई आलोचना नगर्नुहोस्। कुनै पनि चीजको बारेमा आलोचनात्मक सोच अस्वास्थ्यकर हुन्छ र यसले आफुनै कष्ट भोगीरहेको छ। यसलाई टिप्पणी गर्ने विचारहरू भनिन्छ। तिनीहरू मूल रूपमा आफ्नो विरुद्ध विकृति ल्याउँछन्। यो एक प्रकारको हल्का आत्म-घृणा र आलोचक प्रवृत्ति हो। यदि तपाईंले देख्नु भयो कि मुस्कुराउन बिर्सिनुभयो कि तपाईं आफैं रिसाउदै हुनुहुन्छ, त्यसोभए मन पागल भएको भन्ने सम्झि आफैसँग हाँस्नुहोस्! आराम गर्नुहोस् र ती विचारहरू छोड्नुहोस्।

बुझ्नुहोस् कि पागल मन सबैको छ र यो पागलपन मा कुनै अनिस्ट छैन। यसको बारेमा आफैसँग हाँस्नुहोस्। यो मैत्रि ध्यान एक रमाइलो र आनन्दित अभ्यास रहन सम्झिने अभ्यास हो, ठिक छ? मुस्कुराउनुहोस् र फेरि बल्लिआमा हाँस्नुहोस्, त्यसपछि ध्यानको सबै पाइलाहरूलाई शुरुदेखिनै जारि राख्नुस्।

जीवन एक खेल्ने खेल हो, त्यसैले सबै कुरा हल्का राख्नुहोस् र सबै समयमा रमाइलो गर्नुहोस्। कुरा सिक्न अभ्यास चहिन्छ, तपाईं यो अभ्यास गर्दै हुनुहुन्छ। चीजहरूसँग खेल्नुहोस् र तिनीहरूलाई धेरै गम्भीरतासाथ नलिनुस्।

यो गम्भीर ध्यान हो, तर हामी तपाईं गम्भीर भएर डुबेको देख्न चाहँदैनौं। तपाईंको मन अति गम्भीर हुनु हुँदैन; बरु, यो हल्का र उत्कर्सित हुनुपर्दछ। मुस्कुराउनुहोस्, र यदि त्यसले कार्य गरेन भने, हल्का हास्युस्। तपाईंलाई त्यो खुशी, सतर्क मनको स्थितिमा फर्किन मद्दत गर्दछ।

तपाईंले एउटै आध्यात्मिक मित्रलाई पूरै समय प्रयोग गर्नुहुनेछ जब सम्म शिक्षकले तपाईं परिवर्तन गर्न भन्ने छैनन्। यो केहि दिन वा हप्ता हुन सक्छ। यदि तपाईं आफैमा अभ्यास गर्दै हुनुहुन्छ भने, वेबसाइट मार्फत हामीसँग सम्पर्क राख्नुहोस् र हामी तपाईंलाई मद्दत गर्नेछौं। तपाईं हाम्रो याहु छलफल समूहको सदस्य बन्न सक्नुहुन्छ। तपाईं वर्तमानमा सन्तुष्ट र खुशि साथ तपाईंको आध्यात्मिक मित्रको साथ खुशी महसुस गर्दै जति धेरै रहन सक्नुहुनेछ, - येस्तो गर्दा तपाईं चाँडो ध्यानको अर्को चरणमा जान सक्नुहुनेछ। तपाईं कुनैपनि बेला हामीलाई मार्गदर्शनको लागि सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।

एक पटक तपाईं राम्रो आध्यात्मिक मित्रमा रोजेपछि, त्यस व्यक्तिको साथ बस्नुहोस्। यदि तपाईं एक व्यक्तिबाट अर्कोमा बदल गर्नुभयो भने, अभ्यास पक्का र वा गहिरो गर्न सहयोग हुँदैन। कहिलेकाँहि ध्यानकर्ताहरु अन्य मानिसहरुलाई वा सबै प्राणीहरुलाई मैत्रि भावना पठाउन चाहन्छन्। यो केवल तपाईंको मनले तपाईंलाई विचलित गर्ने एक सूक्ष्म तरीका हो। तपाईं सुरुमा उही साथीसँग बस्नुहोस् ताकि तपाईं आफ्नो एकाग्रता निर्माण गर्न सक्नुहुनेछ।

हामी "एकाग्रता" भन्ने शब्दको सट्टा समाहितता भन्ने शब्दसँग बदल्छौं जसले यो स्पष्ट पार्न मद्दत गर्दछ कि हामीले हाम्रो दिमागलाई बलपूर्वक, निश्चित तरिकामा ध्यानको केवल एक वस्तुमा रहन बाध्य गरिरहेको छैन। बरु, हामी हाम्रो ध्यानको वस्तुमा हल्का आराम गर्न चाहन्छौं। यदि तपाईंको दिमाग भटक्यो भने, 6Rs प्रयोग गर्नुहोस्।

जब त्यहाँ कुनै अलमल्याउने छैनन्, त्यहाँ यसको वस्तुमा आफ्नो मनको नजर राखि राख्न कुनै प्रयास गर्न आवश्यक छैन। यो आफै त्यहाँ रहन्छ।

यो तपाईं आफै देख्नु साँच्चै अभुतपुर्व उपलब्धिको कुरा हो!

फेरि, जब तपाईं आफ्नो ध्यानको वस्तुमा हुनुहुन्छ, कहिलेकाँहि कहिलेकाँहि ससाना अनियमित विचारहरू र तरङ्गहरू उठ्न सक्दछन् तर जुन तपाईंको ध्यान तान्न पूर्ण रूपमा शक्तिशाली हुँदैन। जब यो हुन्छ, ती चिजहरुलाई बेवास्ता गर्नुहोस् र तपाईंको ध्यानको वस्तुसँग बस्नुहोस्। यी विचारहरू र अलमल्याउने तरङ्गहरु उनीहरूको आफै त्यहा बाट हट्नेछ; त्यहाँ तिनीहरूलाई 6R गरिरहने आवश्यकता छैन।

त्यसो भए, हामी समीक्षा गरौं:

१. कम्तिमा ३० मिनेट बस्नुहोस् (किन? यसको बारे पछि व्याख्या गरिनेछ)
२. लगभग १० मिनेटको लागि दयालु र खुशीका विचारहरू आफैलाई विकिरन गर्नुस् र आफुमा शुभकामनाहरू पैदा गर्नुस्।
३. बाकिरहेको बसाईको अवधिमा तपाईं ले चुनेको आध्यात्मिक मित्रलाई (कम्तिमा बीस मिनेट) दयालु र खुशीका विचारहरू को न्यानो भावनाहरूले छोप्नुस्। सम्पूर्ण समय उही समान आध्यात्मिक मित्रसँगै रहनुहोस् र केहि वा अरू कसैमा स्विच नगर्नुहोस्, तपाईंमा विचारहरू आउनसक्छन कि उनीहरू तपाईंको आध्यात्मिक मित्र भन्दा ध्यान दिन "योग्य" छन् भन्ने। त्यस्ता विचलन हरुहरू अझै बढी अलमल्याउने हुन्छन्। बुझ्नुस् तपाईंको मन एकदमै छल गर्न सिपालु हुन्छ।
४. व्याकुलता हटाउन '6R' प्रयोग गर्नुहोस्।

जब मैत्रिको भावना बलियो हुन थाल्छ, यसलाई याद गर्नुहोस् र त्यसमा डुब्नुहोस् - यसमा मुस्कुराउनुहोस् र यसलाई आफै विकास हुन दिनुहोस्। यदि तपाईं फेला पार्नुहुन्छ कि तपाईं वाक्यांशहरूलाई भटभलाइ गर्दै हुनुहुन्छ र गुनगुन उच्चारणले केही कडाईको कारण हुन थाल्छ भने, गुनगुन लाई त्याग्नुस् र केवल राम्रो कामनाको भावना महसुस गर्नुहोस्। यसले भावनालाई अझ बलियो बनाउन बाटो खोल्नेछ। भावनाको साथ रहनुहोस् र नधकेल्नुहोस् वा त्यसमा "झुकाव" नगरीकन वर्तमान क्षणमा रहनुहोस्।

यो अभ्यास मा प्रखर हुन समय लाग्नेछ। एक अर्थमा, यो एक प्रकारको "निस्क्रिया वा क्रियाकलापहरू बन्द" हो - तपाईं भावनालाई नियन्त्रणमा राख्नु वा धकेल दिनुहुन्न, बरु तपाईं यसलाई बिस्तारै निर्देशित गर्दै जानुपर्छ। यदि तपाईंको शरीरमा तनाव छ यसलाई बाहिर पठाउनको लागी, तब तपाईं धेरै प्रयास गर्दै हुनुहुन्छ। खुशीको चाहना त्यस्तो तरिकाले गर्नुस्, जसरि तपाईं कसैलाई यात्रामा जादा शुभकामना दिनुहुन्छ। तपाईं उभिएर हात हल्लाउदै बिदा गर्नुहुन्छ तर भाबनाहरू उठाएर उनिहरूलाई सुम्पनु हुन्न। त्यसैगरि मैत्रि भावना अभ्यासमा तपाईं केवल मुस्कुराउनुहुन्छ र कोमल मायालुताको यो अनुभूति साथमा लिएर ।

6R गरेपछि र यसमा अभ्यस्त हुदा, त्यहाँ विचलनहरू उठेर अवरोध खडा हुनेछ र जानेछ। अन्तमा, तपाईं बाँकिरहेका थोरै थोरै तनावमा 6R अभ्यास गर्नुस् र यो पूर्ण रूपमा गायब हुन्छ! पहिलो पटकको लागि तृष्णा क्षय भएको छ। थोरै मात्रामा तृष्णा गएको छ, जो फेरि कहिले उत्पन्न हुने छैन।

मनका विचलनहरूले पैदा अवरोध गायब भएको कारणले अलौकिक खुशिको उदय हुन्छ र पहिलो पटक, तपाईंले पहिलो **शान्त र चेतनापूर्ण ज्ञान** अनुभव गर्दै हुनुहुन्छ। त्यहाँ अझ बढि प्रगतिको शिखरहरू चढन जानको लागि यो मार्गमा तपाईं अघि बढ्दै जानुहुन्छ। जब तपाईंको अभ्यास अगाडि बढ्दै जान्छ, तपाईं पाउनुहुनेछ

कि खुशी त्यहाँ छ। यो अनुभूति केहि आनन्द, उल्लास, हर्षको रुपमा उत्पन्न हुन सक्छ। त्यसपछि एक रमणीय, शान्त भावना यसको पछाडि आउनेछ।

जब तपाईंको अभ्यास गहिरो हुँदै जानुहुन्छ, तपाईंको आत्मविश्वास बढदै जानेछ र तपाईंले बुझ्नुहुन्छ कि तपाईंले के गरिरहनु भएको छ त्यो सही अभ्यास हो। साथै, तपाईंले याद गर्नुहुनेछ कि तपाईंको मनमा अझ गहिरो अवस्थाको शान्त छ तपाईंले पहिले कहिल्यै अनुभव गर्नुभएको छैन। यो यस्तो लाग्न सक्छकि कसैले रेफ्रिजरेटर बन्द गर्नुो जुन तपाईंले सोचेको पनि थिएन अहिलेसम्मपनि चलिरहेको रहेछ।

तपाईंले याद गर्नुहुनेछ कि तपाईं आफ्नो शरीरको अङ्गहरूको अनुभूति हुन्न जबसम्म तपाईं तिनीहरूको बारेमा ध्यान दिनुहुन्न। यो तपाईंको ध्यान अभ्यासको मौलिक रुपमा विकास भएको हो किनकि तपाईंको शरीरले तनाव र जकडापन गुमाउन सुरु गर्दछ, र यसले प्रगतिलाई संकेत गर्दछ।

अन्तमा, तपाईं को अभ्यास जति गहिरो हुँदै जानुहुन्छ, मैत्रिको न्यानो भावना तपाईंको टाउकोमा उठ्न सक्छ। कहिले पनि भावनालाई नियन्त्रण गर्न कोसिस नगर्नुहोस् - यदि त्यहाँ त्यहाँ जान चाहन्छ भने यसलाई जान दिनुहोस्।

अब तपाईं एक उन्नत द्यानकर्ता हुनुभएको छ।

जब यो हुन्छ, तपाईं ध्यान अभ्यासको अर्को चरणको लागि तयार हुनुहुनेछ। हाम्रो वेबसाइट को माध्यम बाट हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। हामी यसलाई यहा व्याख्या गर्ने छैनौं, किनकि यो अब उन्नत अभ्यास हो र थप निर्देशनहरूको आवश्यक पर्दछ। तपाईं अब **सुखद चेतनापूर्ण ज्ञान (Tranquil Aware Jhanas)** को माध्यमबाट सम्बोधिको अनुभवको लागि उन्मुख र तयार हुनुहुन्छ।

क्षमा कामनाको ध्यान अभ्यास

कसैलाई यहाँ दिईएको सबै निर्देशनहरू र निर्देशन पछ्याए पछि पनि मैत्रिको न्यानो अनुभूति ल्याउन र त्यसलाई जोगाईराख्नको लागि केहि कठिनाई हुन सक्छ। तपाईं एक वाक्यांश ल्याउनुहुन्छ, "म खुशी जुनसकुँ, म सन्तुष्ट जुनसकुँ" र यसले आत्मग्लानि वा घृणा उत्पन्न गर्दछ। "म यसको लागि योग्य छैन, म राम्रो व्यक्ति होइन," तपाईंको दिमागमा उठ्न सक्छ। तपाईंले 6R को प्रयास गर्नुभयो, र यसले वास्तवमा काम गर्दैन। त्यहाँ कुनै मैत्रि करुणाको न्यानो अनुभूति छैन, तपाईंको मुटुमा केही भावना छैन र सुकखा र सायद कडा छ।

यस्तो अवस्थामा तपाईं क्षमा भावनाको अभ्यासले यसका लागि सहयोग पुऱ्याउन सक्नेछ। हामिहरूले देखेका छौं कि त्यहा केहि प्रतिशत विध्यार्थीहरू छन जो क्षमा भावनाको अभ्यासमा परिवर्तन गर्दा उनिहरूको ध्यानमा प्रगति उल्लेख्य भएको छ। उनिहरूले क्षमा भावनाको विकिरण शुरुमा आफैलाई गर्छन अनि मार्गमा उठ्ने सारा विचारहरू तथा मानिसहरूलाई क्षमा गर्छन र मनमा उनिहरूले क्षमा फिर्ता नगरेसम्म अभ्यास गर्छन्।

तपाईं यस अभ्यासको बारेमा थप जानकारी धम्म सुख वेबसाइटमा पाउन सक्नुहुन्छ र भन्ते भिमेलारासी द्वारा "क्षमा कामनाको ध्यान" भन्ने पुस्तकमा। यो सानो क्षमा पुस्तक र यस पुस्तकको पाठलाई पनि डेभिड जोनसनले लेखेको यस पथप्रतिको विस्तृत पुस्तक "Path to Nibbana निब्बानको बाटो" मा परिशिष्टको रूपमा समावेश गरिएको छ।

क्षमा भनेको विगतको यादलाई छोडिदिनु हो र हाम्रो मन र विचारहरूलाई नरम बनाउनु हो। सबैले क्षमा अभ्यासबाट फाइदा लिन सक्दछन्।

पैदल मैत्री भावना ध्यान अभ्यास

मैत्री भावना अभ्यासको एक महत्त्वपूर्ण भाग भनेको पैदल ध्यान हो। कृपया यसलाई बेवास्ता नगर्नुहोस्। तपाईंको आफ्नो ऊर्जा कायम राख्न हिंड्नु आवश्यक छ, विशेष गरी लामो ध्यान बसाई पछि।

अघि यदि तपाईंलाई निद्रा लागेको छ वा कम ऊर्जा छ भने, ऊर्जा निर्माण गर्न वा मनको अवस्थितिलाई उच्च पार्न तपाईं हिंड्ने ध्यान प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ।

कहिलेकाँही, जब तपाईंको मन विचलित हुन्छ, हिंड्दा यसले अस्वस्थ मनलाई शान्त पार्न सजिलो बनाउँदछ ताकि तपाईं फेरि बस्न सजिलो हुनेछ। अर्कोतर्फ, पैदल ध्यान, तपाईंको रक्त सञ्चालनलाई मद्दत गरेर तपाईंको ध्यान बसाईमा उर्जा थप्न सक्छ।

हिंड्ने ध्यान आफै एक शक्तिशाली ध्यान हो तर, मैत्री भावना ध्यानको संयोजनमा, यसले तपाईंलाई मैत्री भावना लाई तपाईंको दैनिक जीवन र गतिविधिहरूमा सामेल गर्न मद्दत गर्दछ। कृपया यो याद गर्नुहोस् कि यो एक हरपल हर परिस्थितिमा गर्न सकिने ध्यान अभ्यास हो।

यसको लागि तपाईं एउटा तिस चालीस पाइलाहरू लामो सम्म परेको ठाउँ खोज्नुस्। सामान्य गतिमा हिंड्नुहोस् मानौं यदि तपाईं आइतवार दिउँसो पार्कमा टहलिरहनुभएको छ; कछुवा जस्तो बिस्तारै होइन, तर एक गतिमा जुन न त चाँडो छ न धेरै ढिलो। तपाईंका आँखाहरू अगाडि छ देखि दश फिट अगाडि निर्देशित गर्नुपर्दछ।

हिंड्ने ध्यान गर्दा आफ्नो खुट्टामा ध्यान नदिनुहोस्। यसको सट्टामा, तपाईंको आध्यात्मिक साथीसँग बस्नुहोस्। कृपया वरिपरि नहेर्नुहोस्, किनकि त्यसले तपाईंलाई तपाईंको ध्यानबाट विचलित गर्दछ। यो कुनै शिखर पदयात्रा होइन, तर वास्तविक अभ्यासको अंश हो जहाँ तपाईं आफ्नो आध्यात्मिक मित्रलाई दयालु र खुशीको विचारहरू विकिरण गर्दै हुनुहुन्छ। सम्पूर्ण समय तपाईं हिंड्दै हुनुहुन्छ सकेसम्म धेरै, ध्यान अभ्यासको साथ रहनुहोस्। यो पैदल ध्यान अभ्यास तपाईंको बसेर गर्ने ध्यानबाट केहि फरक छैन, भिन्नता मात्र यो छ कि तपाईं बस्नुको सट्टा हिंड्दै हुनुहुन्छ।

तपाईं यो पैदल ध्यान अभ्यास भित्र वा बाहिर मौसम अनुमति अनुसार गर्न सक्नुहुनेछ। यो राम्रो रूपमा बाहिर खुला हावामा गरिन्छ, तर ठाडो सूर्यको प्रकाशको तापबाट बच्न प्रयास गर्नुहोस्। तपाईं भित्र पनि हिंड्न सक्नुहुन्छ, बैठक कोठाको वरिपरि गोलाकार मार्गमा वा खुल्ला हलमा।

केहि ध्यान गर्नेहरू हिंड्दै गर्दा धेरै प्रगति गर्दछन् - यो एकदम गहिराइमा जान सक्छ। यस निर्देशनलाई हल्का रूपमा नलिनुहोस् किनभने यो अभ्यासको महत्त्वपूर्ण

भाग हो। यसले हामीलाई दैनिक जीवनमा पनि हामी दैनिक क्रियाकलापमा बढी सक्रिय भएको ठाउँमा मैत्रि भावना अभ्यास कसरी गर्ने सिक्न मद्दत गर्दछ।

तपाईं १५ देखि ३० मिनेट जति हिँड्नुहोस् तर एक घण्टा भन्दा बढि कहिले पनि न हिँड्नुहोस्, किनकि यस्तो धेरै हिडनाले तपाईंको शरीर थाक्नेछ। हिड्दा फटाफट राम्रो गतिमा हिँड्नुहोस् ताकि यसको अन्तमा तपाईंको आफ्नो मुटु पम्प गरिराखेको हुनेछ र तपाईं सास अलि कम भएकोले मुखले सास लिएको हुन्छ। अब तपाईं ध्यानमा बस्दा पूर्ण सतर्क हुन सक्नुहुन्छ। हिडेर गर्ने ध्यान अभ्यासले तपाईं समयमा आवश्यक परेको अनुसार शान्ति, स्पष्टता, वा उर्जा ल्याउन सक्छ।

अभ्यास निरन्तर जारी गर्नुस

ध्यान शुरू गर्न एक दिनमा न्यूनतम तीस मिनेट बस्न आवश्यक छ। हाम्रो अनुभव बाट, मनको स्थिरता ल्याउन को लागी शुरुको पन्ध्र बीस मिनेट लाग्छ। यसरी तपाईं आफैलाई अर्को १० उत्पादक मिनेट दिंदै हुनुहुन्छ जहाँ तपाईं साँच्चिकै ध्यानमा उठेका विचारहरू नियालेर हेर्न र अवलोकन गर्न सक्नुहुनेछ। अझ पैतालीस मिनेट दिनसके झन राम्रो हुन्छ।

सत्य तथ्य यो छ कि तपाईं बसिरहनुभएको छ र चल्नुहुन्न यसले दिमागलाई शान्त हुन अनुमति दिन्छ। जति लामो तपाईं बस्नुहुन्छ तपाईंले अरू केहि नगरी नै तपाईंको दिमाग अधिक शान्त हुनेछ। त्यसोभए, गहिरो ध्यान अनुभूति प्रगतिको लागि लामो बस्नु र नचल्नु अत्यावश्यक छ।

ध्यान शिविरहरूमा तपाईं पहिले कम्तिमा ३० मिनेट बस्नुहुनेछ, १५ मिनेट पैदल, त्यसपछि फेरि बस्नुहुनेछ, पूरै दिनको लागि यस्तै प्रकारले। तपाईंका ध्यानको अवधिहरू स्वाभाविक रूपमा लामो र लामो हुँदै जान्छन् र अन्ततः बसाई दुईदेखि तीन घण्टा सम्म लामो हुन्छ।

तपाईंको दैनिक जीवनमा दिनको दुई चोटि बस्नु धेरै सहयोगी हुन्छ। जब तपाईं ध्यान अभ्यासमा सजिलैसग बस्न थाल्नुहुन्छ, यस अवधिभर पूर्ण रूपमा स्थिर रहन प्रयास गर्नुहोस्। यदि मन विचलनहरूको प्रभावले चलनथाल्छ भने, यस्तो चल्ने इच्छालाई 6R गर्नुस्। 6Rs तनाव भंग गर्न र गहिरो आनन्द खोज्नमा धेरै उपयोगी छ।

यदि शरिरमा दुखाई उत्पन्न हुन्छ भने, कृपया हेर्नुहोस् कसरी यो उठ्छ। दुखाई वास्तविक हो कि होइन भन्ने तपाईं बसाईबाट उठ्दा के हुन्छ याद गरेर बताउन सक्नुहुन्छ। यदि दुखाई धेरै छिटो टाढा जान्छ भने, यो एक "ध्यान दुख" हो, यो वास्तवमा मनको दुखाई हो र जो कुनै हानिकारकको कारणले हुँदैन। यो केवल मनको एक व्याकुलता हो। तपाईं फर्कनुभयो अनि यो दुखाई फर्कन्छ भने, स्थिर रहन कोशिस र 6R गर्नुहोस्। यदि तपाईं उठ्दा, दुखाइ यताउता जान्छ र तपाईंसँग रहन्छ भने भविष्यमा त्यस्तो आसनमा नबस्नु उत्तम हुन्छ, किनकि यो वस्तविक रूपमा शरिरिक दुखाई प्रकट भईराखेको छ।

यदि हामी दुखि वा अप्रिय भावनाहरूलाई त्यो चाहे मानसिक वा शारीरिक होस् जबरजस्ती हटाउन खोज्छौं भने हामी केवल मनमा बढी चाहना र घृणा थप्छौं। यो सन्सारको कुटिल चक्र लाई ईन्धन बने जस्तै हो। यदि हामी कुनै अप्रिय भावना खुलेर सम्हाल्छौं र यसलाई व्यक्तिगत रूपमा नलिएर नराखेमा, हामी यी अकुशल भावनाहरूलाई कुशल चेतना सहित हेर्छौं। यो शुद्ध, स्पष्ट चेतनशिलता बिस्तारै पिरोलिरहेको भावनालाई पगाल्छ। यसका अतिरिक्त तपाईंले भावनालाई अझै

तासिएर बसेको देख्नुहोला, तर तपाईंप्रति ति भावनाहरु प्रतिको दृष्टिकोण परिवर्तन भएको छ।

यदि तपाइलाई निद्रा सताईरहन्छ भने, बाहिर बसेर ध्यान अभ्यास गर्नुहोस् तर प्रत्यक्ष सूर्य को किरणको अगाडि होइन। बाहिर बसेर गरेको ध्यानले तपाईंलाई ब्यँझाउछ। अझ तपाईं पछाडि हिड्ने अभ्यास गर्न कोशिस पनि गर्न सक्नुहुनेछ हरेक तिस पाइलाहरु अगाडि बढाएपछि। धुमेर पछाडि हिड्नुको सत्ता, उल्टोबाटपछाडि हिड्नुहोस् र सुरूवात बिन्दुमा आईपुग्नुस्।

यदि तपाईं दिन भर जागरूकता जारी गर्न सक्नुहुन्छ मनको सचेतना र यसका फाइदाहरु अझ बढ्न सक्छन्। मुस्कुराउनुहोस् र मैत्रि भावनाहरु पठाउनुहोस् जब-जब तपाईं यसको बारेमा याद राख्नुहुन्छ। जब तपाईं गाह्रो भावनाहरु आउँदै गरेको देख्नुहुन्छ, तिनीहरूलाई GR गर्नुस्। पागल विचारहरु कती पनी हुन सक्छ भन्नेमा रमाईलो र हास्यको भावनाले यो स्विकार गर्नुहोस्। यदि तपाईं गम्भीर हुनुभयो र मनलाई नियन्त्रण गर्न प्रयास गर्नुभयो भने, त्यो केवल बढि विचलन र त्रिश्रा हो। तपाईं यस्ता विचारहरुमा उलझिएमा ज्ञान थकित र निराश मात्र हुनुहुनेछ। त्यसैले अभ्यास हल्का रूपमा गर्नुहोस्, तर सक्दो निरन्तरताका साथ।

मैत्री भावनालाई हरेक कुरामा मिसाउनुस

तपाईं सबै दैनिक कार्यमा मैत्री भवनाहरु ल्याउन सक्नुहुन्छ। सामान्यतया, तपाईं ध्यान अभ्यासहरु तपाईंको घरमा बसेर गर्नुहुन्छ, तर कुनैपनि बखत चाहे त्यो बाहिर वा भित्र होस तपाईं हल्का मुस्कानहरु र खुशिको भावनाहरु सारा प्राणिहरुलाई छर्न र विकिरण गर्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईं बाहिर हिंड्दै वा किनमेल गर्दै हुनुहुन्छ भने, तपाईं आध्यात्मिक साथीसँग बस्नुपर्दैन। मैत्रिको सामान्य भावनाको साथ रहनुहोस्।

अधिक मुस्कुराउनुहोस्। जब जब भावनात्मक निराशताहरु उठ्छन्, याद गर्नुस र GR गर्नुस। जब अकुशल मनको अवस्था उत्पन्न हुन्छ, तिनीहरुलाई अवसरको रूपमा हेर्नुहोस्। तिनीहरु त्यहि रहन दिनुहोस् र कुशल भावनाहरु ल्याउनुहोस्। यो बुद्धको आर्य अष्टाङ्किक मार्गको सम्मा व्यायाम वा 'सहि अभ्यास' को साचो अर्थ हो।

मार्गमा प्रगति र ज्ञानको अनुभूति

जब तपाईं ध्यानको साथ प्रगति गर्नुहुन्छ, तपाईं नयाँ प्रकारका सबै घटनाहरू देख्नुहुनेछ। आनन्द र अन्य रमाईलो अनुभवहरू उठ्नेछन्। तपाईंले ति अनुभूति पाउदा साच्चै नै यो अभ्यासमा सम्मिलित भएको मुल्यको पुर्ण रूपमा फाईदा पाएको देख्नु हुन्छ।!

पहिलो पटक जब तपाईंले साँच्चिकै र पूर्ण रूपमा अवरोध लाई झेल्नुभयो र छोड्नुभयो, तपाईंसँग पहिलो चोटि ज्ञानको आनन्दको अनुभव हुनेछ र तपाईं अझ गहिराइमा पुग्नुहुनेछ। तपाईं आनन्द, सन्तुष्टि, समता, र अधिक जस्ता रमाईलो अनुभूतिहरूको साथ साथी हुन थाल्नुहुनेछ। अरु धेरै राम्रो समयहरू तपाईंको ध्यान अभ्यासको बाटोमा आउनेछन्!

ब्रह्मविहार र निर्वाण

बुद्धले मनका चारवटा अलौकिक गुणहरूको बारेमा कुरा गरेको थियो जुन विशेष गरी कुशल चित्त हुन्। उनीहरूलाई ब्रह्म विहारहरू भनिन्छ र मैत्रि, करुणा, मुदिता, उपेक्षा- वास्तवमा अहिले हामी पिति सुख र उपेक्षा प्राथमिकता दिन्छौं। यो अभ्यास अहिले तपाईं सुरु गर्दै हुनुहुन्छ। तपाईं क्रमशः यी सबै अनुभूतिहरूको यात्रा गर्नुहुनेछ, तिनिहरू धेरै नै स्वाभाविक रूपमा जानेछ मैत्रि भावना बिस्तारै शान्त हुन्छ र करुणामा मा बदलिन्छ र यस्तै आनन्दको भावना बिस्तारै उपेक्षामा। तपाईंले अभ्यासलाई जाँचू जरुरी पर्दैन - अनुभूतिहरू आफैले विकसित हुन्छन् र आफैमा उठ्छन्।

एक पटक तपाईं एक उन्नत ध्यानकर्ता बन्नु भएपछि तपाईंले ध्यान अभ्यासमा मेहनत जारि गर्नु पर्छ। ब्रह्म विहार हरू आफै प्राकृतिक रूपले एक एक गरेर विकसित हुन्छन्, तपाईंले यी अनुभूतिहरूलाई आफ्नै अलग ध्यान वस्तुको रूपमा लानु हुन। जब अर्को अनुभूति देखा पर्दछ, तब तपाईं त्यो अनुभूति लाई आफ्नो ध्यानको वस्तुको रूपमा लिनुहुन्छ, चाहे यो करुणा वा आनन्दको भावनाको रूपमा होस्, त्यो नै तपाईंको ध्यानको वस्तु हुन र यसलाई सबैतिर विकिरण जारी राख्नुस्।

यो अर्को महत्त्वपूर्ण भिन्नता हो जुन अन्य अभ्यासहरूमा तपाईंले कसरी मैत्रि भावना विकसित गर्नुभयो भन्दा। बुद्धले सिकाए कि जब मैत्रि भावना राम्रोसँग अभ्यास गरिन्छ, तब सबै चारै ब्रह्म विहार हरू एक पछि अर्को आउँदछन्। तपाईं यी चार भावनाहरू मध्ये कुनै पनि छ वटा दिशाहरूमा र सबै दिशामा एकै समयमा कसरी विकिरण गर्ने भन्ने जान्नु हुनेछ।

जब यस्तो हुन्छ, ज्ञान आफैमा पनि स्वाभाविक रूपमा देखा पर्दछ। शब्द ज्ञान एक गहिरो अर्थ भएको शब्द हो। यो धेरै जसो विभिन्न तरिकामा अनुवाद गरिएको छ, तर हामी ज्ञानलाई अनुभूतिहरूको समझको गहिराई रूपमा लिन्छौं। हामी उनीहरूलाई एकोहोरो केन्द्रबिन्दु मा सोसित अभ्यासबाट उत्पन्न हुने 'ध्यान' अनुभवहरूसँग भ्रमित पार्न चाहँदैनौं। तिनीहरू सम्बन्धित छन्, तर यहा उल्लेख गरिएका ज्ञानहरू तिनीहरू हुन् जसमा अभ्यास गर्नेले उनीहरूको शरीरको बारेमा सचेत रहन्छ, जबकि अन्य 'ध्यान' ले गर्दैन। बुद्धले सिकायो कि त्रिश्रा र व्याकुलता बुझे कडि यो महसुस गर्नु हो कि मन र शरीर एउटा प्रक्रियाको भागहरू हुन् जुन अलग गर्न सकिँदैन। तनाव र कडापन शारीरिक प्रक्रिया हो, जबकि विचार र छविहरू मानसिक प्रक्रियाहरू हुन्। हामी केवल विचारहरूमा मात्र ध्यान दिन चाहँदैनौं तर शरीरमा के भइरहेको छ भनेर पनि सचेत रहन्छौं र एक जागृत अवस्थामा रहेर हेर्दछौं तर एकोहोरो ध्यानको केन्द्रबिन्दुमा मात्र रहेर यस सचेतनालाई वेवास्ता वा दबाउने गर्ने छैनौं।

हामी ज्ञानिक अनुभूतिहरु त्यसलाई भन्छौं जहा हामी यस ध्यान संग शान्त जागरूक ज्ञानहरुको अनुभव गर्छौं। त्यहाँ तिनीहरूमध्ये आठ (चार 'रूप' ज्ञानहरु, र चार 'अरूप' ज्ञानहरु) छन्। सब भन्दा उच्च 'अरूप' ज्ञानहरु पछाडि निब्बानको अनुभव छ। त्यसपछि तपाईंको मन यति शान्त हुन्छ कि यो सम्पूर्ण अर्थमा निरोध या बन्द हुन्छ। जब मन त्यो निरोध अनुभवबाट फिर्ता आउँदछ, यो अविश्वसनीय रूपमा उज्यालो र स्पष्ट हुनेछ, कुनै विचलन बिना - एक सफा कालोपाटी जस्तै यसमा केही छैन।

त्यस बिन्दुमा, एकपछि अर्को मनको उपज धम्म प्रक्रियाहरु देखा पर्दछ। तपाईं आश्चर्यजनक स्पष्टतासँग यस प्रक्रियाहरूको सम्बन्ध र यस प्रक्रियाको अंशलाई देख्नुहुनेछ जुन हामीले जीवनलाई भन्दछौं जुन चिजहरु उठ्छ र बिट्दछ। यस प्रक्रियालाई बुद्धले प्रतिय समुत्पाद भनेर सिकाएको छ। प्रत्येक पलको अनुभवमा बाह्र सम्बन्ध सेतुहरु छन्, र तपाईंले देख्नुहुनेछ यी सबै कसरी उठ्छन् र सुक्छन्। तपाईंले देख्नुहुनेछ कसरी यी सबै एक अर्कोहरूमा आश्रित छन्।

जब तपाईं यस प्रक्रियामा स्पष्ट रूपमा देख्नुहुन्छ, तपाईं गहिरो व्यक्तिगत स्तरमा बुझ्नुहुनेछ, कि "aggregates सङ्कलनहरु" जसले "तपाईं", वा "म," भन्ने अनुभूति बनाउँछन् वास्तवमा व्यक्तित्वहित र कुनै स्थायी आत्मा बिनानै स्वचलित हुन्छन्। यो अनुभव यति गहन छ कि निब्बानको सिधा झलक देखा पर्नेछ, र तपाईं सबै अस्तित्वको वास्तविक प्रकृति बुझ्नुहुनेछ। तपाईंले यसै जीवनमा बोधि प्राप्त गर्नुहुनेछ र त्यहाँ धेरै राहत हुनेछ।

निब्बानको सिधा अनुभूति तिनिहरुलाई प्राप्त हुन्छ जस्तै यि सरल निर्देशनहरु सहि तरिकाले पालन गर्छन्। यसको लागि वर्ष या दशकहरु लाग्दैन। बुद्धले भने कि यो अभ्यास "तुरुन्त प्रभावकारी" छ। मज्झिम निकायको सतिपथान सुत्तमा उनी भन्छन कि यो अनुभव सात बर्ष भन्दा कम र छिटोमा सात दिन सम्म लाग्न सक्दछ। यो वास्तवमै त्यति छिटो हुन सक्छ; हामीले धेरैचोटि देखेका छौं कि यो केवल आठ दिनको शिविरमा पनि सम्भव हुन्छ। त्यसो भए, अब सुरु गर्नुहोस्, र तपाईं पनि बोधि र निब्बानको प्रारम्भिक चरणहरू अनुभव गर्न सक्नुहुनेछ। केवल यहा उल्लेख गरिएका निर्देशनहरुलाई ठीकसँग अनुसरण गर्नुहोस्!

मैत्री भावना अभ्यासका फाइदाहरु

मैत्री भावना ध्यान अभ्यास को धेरै फाइदाहरु छन्। सुत्तमा, यसले भन्छ कि जब तपाईं मैत्री भावना ध्यान अभ्यास गर्नुहुन्छ, तपाईं सजिलैसँग सुत्न सक्नुहुन्छ र आनन्द संग निदाउन सक्नुहुन्छ। तपाईं कुनै नराम्रो सपना देख्नुहुने छैन। जब तपाईं उठ्नुहुन्छ, तपाईं सजिलै र चाँडै ब्यँझ्नुहुन्छ। मानिसहरु र अन्य प्राणिहरु तपाईंलाई वास्तवमै मन पराउँछन्! तपाईंको अनुहार उज्यालो र सुन्दर हुन्छ। तपाईंको स्वास्थ्य राम्रो छ। यी लाभका केही उदाहरणहरु मात्र हुन्।

जब तपाईं मैत्री भावना ध्यान अभ्यास गर्नुहुन्छ, तपाईंको मन पनि स्पष्ट र शान्त हुन्छ, र ध्यानमा तपाईंको प्रगति धेरै छिटो हुन्छ।

मैत्री भावना: जीवनका हरेकपलका लागी

अभ्यास गर्न जारी राख्नुहोस्। धम्मबारे कुराकानी सुन्नुहोस्, हाम्रा पुस्तकहरू पढ्नुहोस्, र यस अभ्यासको वरिपरि अवधारणाहरूको बारेमा थप अध्ययन गर्नुहोस्। हाम्रो वेबसाइट मा धेरै स्रोतहरू छन्।

कुनै नयाँ अभ्यास सुरु गर्दा, यो अभ्यासमा आफैलाई दुबुल्कि मारेर हेर्नु उत्तम हुन्छ। जबसम्म तपाईं नयाँ अभ्यासलाई गहिरो र राम्ररी बुझ्नुहुन्न, विगतमा तपाईंले गर्नुभएका अन्य अभ्यासहरूलाई अलग राख्नुहोस्। अन्यथा, तपाईं त्यहाँ बाहिर रहेका विभिन्न धारणा र अभ्यास संग भ्रमित हुन सक्छ।

याद गर्नुहोस् कि हाम्रो शिक्षण कुनै दार्शनिक कुरा वा विचारमा आधारित छैन, बरु सुत्तहरूको अध्ययन र ध्यान अभ्यासको प्रत्यक्ष अनुभवमा आधारित छौं। हामी तपाईंलाई यस मार्गलाई आफै अनुभव गरेर अगाडि बढ्न पनि आमन्त्रित गर्दछौं।

सुखद मैत्री विपश्यना भावनामा गहिरो अनुभव गर्ने उत्तम तरिका एक शिविरमा सामेल भएर आउनु हो वा यदि तपाईं टाढा हुनुहुन्छ भने, हामीसँग इन्टरनेटमार्फत् एक अनलाइन शिविर गर्नुहोस्। थप जानकारीको लागि हाम्रो वेबसाइट जाँच गर्नुहोस्।

एकचोटि तपाईं आध्यात्मिक साथीसँग बस्न प्रखर बनेपछि, त्यहाँ अवरोधहरू तोड्ने र सबै दिशामा मैत्री भावनाको भावना विकिरणको लागि थप निर्देशनहरू छन्। शिक्षकले तपाईंलाई अभ्यासको दिशा निर्देशन दिनेछ र जब तपाईं तयार हुनुहुन्छ उचित सल्लाह दिनुहुन्छ। अब ब्रह्मविहार को अभ्यास साँच्चिकै साक्षत्कार हुनथाल्छ।

जब थप अनुभूतिहरू देखा पर्नेछन्, र शिक्षकले तपाईंको प्रगतिमा आधारित मार्गदर्शन गर्न सक्दछ। त्यहाँ यस अभ्यासमा अधिक निर्देशन चरणहरू छन्, तर तिनीहरू उच्च श्रेणिका छन्। एक नयाँ पुस्तक बजारमा उपलब्ध छ जसमा यी उच्च श्रेणिका निर्देशनहरू र सबै उच्च ज्ञानहरू सम्मिलित छन्। निब्बानको अनुभूतिको यात्रा पनि सम्मिलित गरिएको किताब - द-भिड जोनसनले लेखेको *The Path to Nibbāna* - कागज वा ईबुक प्रकाशनमा मा जताततै उपलब्ध छन।

अहिलेको लागि, तपाईंको आध्यात्मिक मित्रसँग पूर्ण रूपमा बस्न सक्ने क्षमतालाई प्रखर गर्नुहोस्, र त्यसपछि तपाईं हामीलाई थप सल्लाहको लागि सम्पर्क गर्न सक्नुहुनेछ, शिविर गर्न सक्नुहुन्छ, वा माथि उल्लेख गरिएको उन्नत पुस्तक किन्न किनेर आफ्नै अभ्यास गर्नुहोस्।

फेरि, जब तपाईं दैनिक जीवनमा बाहिर घुम्दै हुनुहुन्छ, मुस्कुराउन र मैत्री भावना लाई सबै प्राणीहरूमा विकिरण गर्न सम्झनुस्। सम्मा व्यायाम या सहि प्रयास प्रयोग गर्नुहोस् तपाईंको मनलाई पुनः जाग्रित गर्न। दिमागलाई जथाभावी कुराहरूले भर्न अनुमति दिनुको सट्टा, मैत्री भावना को कुशल मडल भावनाहरू माथि लानुहोस्।

कुनै पसलमा लामो लाइनमा अडिनुभयो? मैत्रि भावना को विकिरण गर्न सम्झनुस् । स्टोरमा क्यासियर हुनु गाह्रो काम हो, त्यसैले क्यासियरसंग मुस्कुराउनुहोस् र मित्रवत बन्नुहोस्।

ट्राफिक जाम छ, गाडिमा भीड छ, तपाईंलाई निस्कन गाह्रो भयो? निराश हुनु भन्दा बरु, तपाईं ड्राइभरहरूमा मैत्रि भावना को विकिरण गर्न सम्झनुस्। तपाईंको मनमा उब्जेका दुः खी भावनाहरूलाई 6R गर्नुस् र यसलाई राम्रो, खुशि मन ले बदल्नुहोस्। कार प्लेयरमा एक सीडी राख्नुहोस् र बुद्धको आर्य आश्टडिक मार्गको बारेमा बढी जान्नको लागि धम्म वाचनहरू सुन्नुहोस्। यो जीवनकोलागि तपाईंको सहि मार्ग हो, गुनगुनाउनुको सट्टा।

तपाईंले अन्य व्यक्तिहरूसँग आफुले सिकेको कुराहरू बाडनुस्, र उनीहरूलाई तपाईंको अभ्यासबाट फाइदा लिन दिनुहोस्। जब तपाईं यो अभ्यासलाई बुझ्नुहुन्छ अरुलाईपनि यो अभ्यासलाई बुझाउनुस् । धर्म परिवर्तन गराउनु पर्ने तिर नलाग्नुस्! तपाईंको आफ्नै शब्दमा तपाईंलाई के भयो भन्ने मात्र कुरा गर्नुहोस्। यसले तपाईंलाई कसरी अझ खुशी हुन मद्दत गरिरहेको छ? बुद्धिस्ट को सट्टा बुद्ध बन्नुहोस्!

तपाईंको देशमा ध्यान अभ्यास गर्ने समुह भेटाउन सक्नुहुन्न? आफ्नै सुरु गर्नुहोस्। जतिसक्दो चाँडो तपाईंले अरु व्यक्तिको खोजी गर्नुहोस् जहा तपाईं केहि बेर छलफल गर्न सक्नुहुन्छ! कम्तिमा ३० मिनेट ध्यान गर्नुहोस्, एउटा धम्म वाचन सुन्नुहोस्, केही चिया लिनुहोस् र तपाईंले के सिक्नुभयो त्यसबारे छलफल गर्नुहोस्। ठीक त्यहाँ, तपाईंले भर्खर आफ्नै ध्यान सिटिंग समूह सिर्जना गर्नुभयो!

अलि अलि गर्दै, जस्तो पानीको थोपाहरूले एक कप भरिएकोजस्तै, तपाईं चाँडै नै सर्वोच्च जागृतिमा आउँनुहुनेछ। यो अहिल्यै गर्न सम्भव छ। बुद्धले हामीलाई मार्ग देखायो। केवल निर्देशन दुरुशत अनुसरण गर्नुहोस्!

अब तपाईं ध्यान अभ्यासको लागी बस्नुहोस्!

श्रीतहरु

धम्म सुख ध्यान केन्द्र वेब साईट
<http://www.dhammasukha.org>

किताबहरु

Kraft, Doug. *Buddha's Map: His Original Teachings on Awakening, Ease, and Insight in the Heart of Meditation*. Grass Valley, CA: Blue Dolphin Publishing, 2013.

Vimalaramsi, Bhante. *Breath of Love*. Jakarta, Indonesia: Ehipassiko Foundation of Indonesia, 2012.

———. *Meditation Is Life; Life Is Meditation*. Annapolis: Dhamma Sukha Publishing, 2014.

———. *Moving Dhamma*, Vol. 1. Annapolis: Dhamma Sukha Publishing, 2012.

Johnson, David. *The Path to Nibbāna*. Annapolis, Dhamma Sukha Publishing, 2017

सम्पर्क

Dhamma Sukha Meditation Center
8218 County Road 204
Annapolis, MO 63620
info@dhammasukha.org

आभार

यो पुस्तक डेभिड जोसन द्वारा लेखिएको र सम्पादित गरिएको थियो जसले हाम्रो धेरै मैत्रि भावना अभ्यासको विद्यार्थीहरूको अनुभवहरूबाट संकलित र संकलित सामग्री थप्नुभयो। तेरी पोहल, जेन्स ट्रागर, बुकलोप र डेनियल लोशको संस्थापक द्वारा अतिरिक्त सम्पादन।

साथै, हामी भिज्खु बोधीलाई मज्झिम निकाय र सम्युत्त निकायको उत्कृष्ट अनुवाद, र विगतको समर्थनका लागि आभार व्यक्त गर्न चाहन्छौं। हामी अनुपाद सुत्त मज्झिम निकाय १११ बाट लिइएको उद्धरणको लागि विज्जम पब्लिकेशन्स लाई आभार गर्न चाहन्छौं।

पुण्य अनुमोदन

दिन दुखी हरु दुख मुक्त हुन सकुन्

र डरमा रहेकाहरु भयमुक्त हुन्,

शोकाकुलहरुको सारा शोकहरु बिलिन भएर जाउन्,

र सबै प्राणीहरूले राहत पाउन सकुन् ।

सारा प्राणीहरु यो पुन्य ग्रहण गर्न सकुन्,

जुन हामीले अहिले प्राप्त गर्दैछौं,

यो उनीहरुको सुखहरुको प्राप्तिको लागि उपयुक्त हुन सकुन्।

अन्तरिक्ष र पृथ्वीमा बस्ने प्राणीहरु

देवहरु र शक्तिशाली नागहरु,

यो पुन्य सबैलाई बाडुन्।

तिनीहरू लामो समय सम्म बुद्धको शिक्षालाई बचाउन सकुन्।

साधु, साधु, साधु।

