

Brief Loving-kindness (Metta) Instructions (interleaved with Hindi version)

मैत्री ध्यान के सरल निर्देश

Remember a time when you were happy — when you felt a 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...

एक ऐसा समय याद कीजिये जब आप खुश थे - जब आपको एक सुंदर, अच्छी प्यार और सद्भावना, संतोष या प्रसन्नता का एहसास हो रहा था। हो सकता है कि शायद आप एक छोटे से बच्चे को गोद में उठाकर उसकी आँखों में देख रहे थे और आपके मन में प्यार और सद्भावना की भावना थी जो कि आपके वातावरण को भिगो रही थी। या फिर ऐसी अनुभूति तब हो रही थी जब कि आप किसी प्यारे से पिल्ले के साथ खेल रहे थे। या फिर प्राकृतिक सुंदरता देखकर मन प्रसन्न था। या फिर किसी प्यारे दोस्त की याद करके या उससे बात करके मन प्रसन्न था।

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, no moving at all. You can swallow and make slight adjustments if absolutely necessary.

उस भावना को लें और अपनी ओर भेजें। साथ में ऐसा मन ही मन बोलें और महसूस करें - “मैं सुखी रहूँ”, “मैं सुरक्षित रहूँ”, “मैं संतुष्ट रहूँ”, “मैं आनंदित रहूँ”. या ऐसा कुछ अपने शब्दों में बोलें जो इस अच्छी और सुखदायक भावना से मिलता हो। कम से कम ३० मिनट के लिए ध्यान करने के लिए बैठें। आराम से बैठें। धीरे से पीठ को सीधा रखें लेकिन शरीर को कड़क न करें। बिलकुल हिले नहीं - न हिलडुल करें न कोई शरीर का अंग हिलाएं। थूक घोट सकते हैं और यदि बहुत आवश्यक हो तो धीरे से अपनी मुद्रा को ठीक कर सकते हैं।

This is a smiling meditation. Put a little Buddha smile on your lips and feel that. Not only smile with your mouth but also 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.

इस ध्यान को करते समय पूरे समय मुस्कुराते रहना है। अपने होठों के कोनों को हलके से ऊपर उठाकर एक नन्ही से मुस्कुराहट अपने चेहरे पर रखें और उसको महसूस करें। जैसी हलकी सी मुस्कुराहट भगवान बुद्ध के चेहरे पर होती है। मुस्कुराना इस ध्यान में बहुत ज़रूरी है। न केवल अपने मुँह से मुस्कुरायें बल्कि अपनी आँखों और मन से भी मुस्कुराएं। ध्यान के पूरी अवधि में इस मुस्कुराहट को कायम रखें। जब ये मुस्कुराहट चली जाएगी तब हो सकता है की वह प्यार, खुशी और आनंद की भावना भी चली जाये। जब भी ऐसा हो, फिर से मुस्कुराहट ले आये और उसको बार बार महसूस करें। **पहले १० मिनट के लिए** अपने आपको यह भावना भेजते रहें।

For 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. They

will be your meditation home object for the rest of the session. For the balance of the session send loving-kindness to this Spiritual Friend.

अगले २० मिनट (या जितना भी समय इस बैठक में बचा है) इस अनुभूति को अपने आध्यात्मिक मित्र को भेजें। इस ध्यान के लिए आपको एक व्यक्ति चुनना है जो कि आपका आध्यात्मिक मित्र कहलायेगा। कोई भी व्यक्ति आध्यात्मिक मित्र हो सकता है - कोई प्यारा मित्र या सखी , या कोई आपका शिक्षक या कोई छोटा बच्चा या बच्ची । ऐसा व्यक्ति जिसे आप प्यार या आदर करते हैं, जो की जिन्दा है, और जिसके प्रति आपको शारीरिक आकर्षण नहीं है लेकिन आप उसे पसंद करते हैं और उसके साथ आपका कोई मन मुटाव नहीं है। ध्यान के बाकी समय के लिए आध्यात्मिक मित्र की तरफ मैत्री की भावना भेजना और उस भावना को महसूस करना ही आपके ध्यान का मुख्य आधार होगा।

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 warm loving-kindness, may they feel this feeling themselves;” “May they be safe/content/peaceful.”

अपने मन में आध्यात्मिक मित्र को अपने दिल में महसूस करें और उन्हें यह सुन्दर मैत्री की भावना भेजें। जिस तरह से दिया अपना प्रकाश बिखेरती है, उसी तरह से आप अपनी मैत्री की भावना अपने आध्यात्मिक मित्र की तरफ बिखेरें। ऐसी भावना रखें कि जिस तरह से मैं यह सुन्दर प्यार और दयालुता के सुखदायक अनुभूति कर रहा हूँ, वही अनुभूति मेरे मित्र या सखी को भी हो। आप इस भावना को जारी रखने के लिए मन ही मन ऐसा विचार ला सकते हैं - “मेरा मित्र सुखी हो”, “मेरी सखी प्रसन्न हो”, “ मेरा मित्र सुरक्षित हो” , “मेरी सखी स्वस्थ हो” । इस तरह का कोई भी विचार या छबि जो आपको सचमुच में उस समय जमता हो उसे मन में कहें और उसकी भावना महसूस करें।

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.

यह करते करते आप जानेंगे कि आपका मन भटक गया। शुरू शुरू में हो सकता है कि आपका मन ध्यान के आधार पर केवल ५ सेकंड ही रहे या ज़्यादा से ज़्यादा १ मिनट तक रहे। किसी तरह की इच्छा, दुराव या द्वेष , संदेह, बैचनी, आलस आएगी, या फिर ध्यान करने में मन नहीं लगेगा और वह आपके मन को इस सुन्दर सुखदायक भावना को अपने आध्यात्मिक मित्र को भेजने के कार्य से दूर कर देगी ।

6R it!

उसे 6R करें

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?

आपका मन आपको विचारों और कहानियों में उलझा देगा और उनमें भटक जायेगा, खो जायेगा । ऐसा मन जो कि विचारों और कहानियों में घूमने लगे उसे 6R करें

तो, आखिर क्या है ये 6R ?

6R , छै शब्दों से बना एक क्रम है जिसमे हर शब्द अंग्रेज़ी के अक्षर R से शुरू होता है

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 as you get distracted.

Recognize (रिकग्नाइज़) - जाने के आपका मन प्यार और सद्भावना की भावना के आधार से हट गया है
Release (रिलीज़) - अपना ध्यान विचारों से हटा लें । उन्हें सोचना तुरंत बंद कर दें
Relax (रिलैक्स) - शरीर में जो तनाव और दबाव आ गया है, वही आपको वापस उन विचारों की तरह वापस खींच लेगा । या फिर ये तनाव आपको विचार आने के लिए दोषी ठहराएगा। इस तनाव या दबाव को शिथिल करें - खासकर के सिर में जो तनाव है
Re-smile (रि-स्माइल) - अपने होंठों, आँखों और मन में मुस्कराहट को वापस ले आयें
Return (रिटर्न) - प्यार और सद्भावना की भावना पर वापस आ जायें और उस पर मन सहजता से धीरे से लगाए रखें
Repeat (repeat) - जब जब आपका मन पूरी तरह भटक जाये, इस प्रक्रिया को फिर से दुहराएँ

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 it.

आपका लक्ष्य है कि अधिक से अधिक समय तक आध्यात्मिक मित्र को इस भावना भेजें और उस भावना को महसूस करें । बहुत कठिन प्रयास नहीं करना है न ही मन के साथ कोई धक्का मुक्की और जोर जबरदस्ती करनी है। बहुत सहज भाव से जितनी देर हो सके, करना है। ऐसा सोचें कि आप छुट्टी पर हैं और दुनिया में बिना किसी चिंता के बस आराम कर रहे हैं। इस तरह की संतुष्टि और स्थिरता को अपने आध्यात्मिक मित्र के साथ बाँटें और मुस्कुराएं। मन के साथ कोई जोर ज़बरदस्ती न करें - जैसे किसी छोटे बच्चे को प्यार देने के लिए जोर नहीं लगाना पड़ता, प्यार अपने आप ही आता है। उसी तरह से यहाँ भी करना है ।

Walking Meditation:

चलते हुए ध्यान करने के निर्देश

Pick out a place to walk that is quiet and away from disturbances. Stroll at a moderate pace and don't look around. 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 meditation except now you are walking.

चलने के लिए ऐसी जगह चुनें जो शांत हो और शोरगुल से दूर हो। मध्यम गति से टहलें और ईथर उथर न देखें। अपने आध्यात्मिक मित्र को प्यार और सद्भावना भेजते रहें। चलते समय उन्हें अपने दिल में रखें और उन्हें सुखी होने की कामना करें। यदि मन भटक जाये तो 6R का उपयोग करके उसे वापस लायें। चलते समय ध्यान बिलकुल वैसा ही है जैसा बैठकर करने का ध्यान। केवल यही अंतर है कि आप चल रहे हैं।

For more information about this practice go to www.dhammasukha.org

Retreats and online retreats are available. Questions can be asked via the [contact form](#).

इस ध्यान के बारे में अधिक जानकारी के लिए www.dhammasukha.org पर जाएं शिविर और ऑनलाइन शिविर उपलब्ध हैं। [संपर्क फ़ॉर्म](#) के माध्यम से प्रश्न पूछे जा सकते हैं।

