English - Metta Meditation: Complete Brief Basic Instructions (Translation - 2)
Marathi - मैत्री ध्यान: मंगल मैत्री (भावना) ध्यानाच्या संक्षिप्त मूलभूत सूचना (भाषांतर - 2)

Metta Meditation   मैत्री ध्यान

Metta Meditation Complete Brief Basic Instructions When you practice loving kindness meditation, you first start by sending loving and kind thoughts to yourself. You remember times when you were happy. When that happy feeling arises, it's a warm glowing feeling in the center of your chest. And a radiating feeling. As soon as that feeling arises, then, 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.'	मैत्री ध्यान संपूर्ण संक्षिप्त मूलभूत सूचना. जेव्हा तुम्ही प्रेमळ मंगल कामना /मंगल मैत्री (भावना) ध्यानाचा अभ्यास कराल तेव्हा प्रथम आपण स्वतःला प्रेमळ आणि चांगले विचार पाठवून सुरुवात करा.. 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 भावना असेल. आणि ती पसरणारी असेल. ही भावना उद्भवताच लगेच आपण आपल्या स्वतःच्या सुखाची मंगल कामना करावी मी सुखी होऊ देत , माझे मन आनंदित होऊ देत , मला मनसशांती लाभू देत, मन हर्ष उल्लासीत होऊ देत .
Whatever wish you make for yourself, feel that wish. You know what it feels like to be peaceful and calm. Bring that feeling of peace and calm, put it into your heart, radiate that feeling to yourself. You know what it feels like to be happy. Bring that feeling into your heart, and radiate that feeling to yourself. Whatever wish you make for yourself, you want to feel that wish. You can make the same wish over and over again, as long as it has meaning for you, or you can change the wish occasionally. But you don't make a wish like this, you don't say: 'May I be happy. May I be happy. May I be happy. May I be happy. May I be happy.' When you do a wish like that, it turns into, like trying to memorize something, and you start thinking about other things. You want to feel the wish. Make the wish, feel the peace and calm, if that's what your wish is, keep that feeling in your heart, when that feeling starts to fade, then you make another wish.	आपण स्वत: साठी जी काही मंगल कामना कराल, त्या मंगल कामनाचा मनात अनुभव घ्या . शांत मन कसं असतं हे आपल्याला माहित आहे , शांततेची भावना मनात आणा, त्यास आपल्या हृदयात आणा, स्वतःमध्ये ती शांतते ची भावना पसरवा. आनंदी असल्यावर आपल्याला मनात कसा ख़ुशी चा अनुभव होतो हे आपल्याला ठाऊक आहे , ह्या आनंदी भावनेला आपण आपल्या हृदयात आणा आणि त्याला स्वतःमध्ये पसरू द्या. ज्या काही सुखाच्या शांतीच्या आनंदी असण्याच्या मंगल कामना कराल त्या आपण मनात अनुभव कराव्यात (जसे कि मला शांती मिळो , ह्या इच्छेचा मनात अनुभव घ्या, , शांतीचा अनुभव मनात कसा होतो ते जाणून घ्या तसेच, आनंदी भावनांच्या इच्छांचा सुद्धा अनुभव घ्या) आपण तीच मंगल कामना पुन्हा पुन्हा करू शकता जोवर ती मंगल कामना आपल्यासाठी अर्थपूर्ण आहे . किंवा अधूनमधून मंगल कामना बदलूही शकता. पण एखादा मंत्र म्हटल्याप्रमाणे,"मी आनंदी होवो,. मी आनंदी होवो, मी आनंदी होवो" असे नुसते म्हणत बसू नका तर त्या भावनेचा प्रत्यक्ष भाव मनात जागू द्या.मंत्रासारखे म्हटल्यामुळे पाठांतर चालू होते व आपण इतर गोष्टींबद्दल विचार करण्यास प्रारंभ करतो. आपण करत असलेल्या मंगल कामनेचा भाव मनात जागावयास हवा. शांतता आणि मौन यांची इच्छा धरली तर तसे भाव जागू द्या. त्या भावना तुमच्या हृदयात ठेवा, जेव्हा ती भावना क्षीण होण्यास सुरुवात होईल, तेव्हा तुम्ही आणखी एक दूसरी मंगल कामना करा.
While you're sitting like this, your mind is	जेव्हा तुम्ही अशा प्रकारे ध्यान कराल तेव्हा तुमचे

going to wander. You're going to think about other things. As soon as you notice that your mind is thinking about other things, you simply let go of those thoughts. Don't continue thinking, even if you're in mid sentence let it go. Relax the tension and tightness caused by those thoughts in your head, in your mind, in your body. And gently come back to the feeling of loving kindness and making a wish for your own happiness. It doesn't matter if your mind wanders fifty times during the sitting, and fifty times you see that, you let it go, you relax, you come back to your meditation object. That is a good sitting. A bad sitting would be, noticing that you're thinking about something, and to continue thinking, not letting it go. When you're sitting, you want to sit with your back reasonably straight. Please don't move your body at all. Don't wiggle your toes, don't wiggle your fingers, don't scratch, don't rub, don't change your posture. Don't rock back and forth. Sit very still.	मन भटकण्यास आरंभ होईल. मनात इतर गोष्टींचे विचार येतील. जेव्हा आपल्या लक्षात येईल की आपले मन इतर गोष्टींबद्दल विचार करीत आहे, तेव्हा आपण त्या विचारांना सहजपणे सोडून द्या विचार सुरू ठेवू नका, जरी आपण मध्य वाक्यात असाल तरीही ते जाऊ द्या. त्या विचारांमुळे तुमच्या डोक्यात, तुमच्या मनात, तुमच्या शरीरात निर्माण झालेला तणाव दूर करा. तणाव दूर करा म्हणजे डोक्यातला तणावा कडे लक्ष्य द्या आणि त्याला शिथिल करा. . आणि हळूच मंगल मैत्रीच्या भावनेकडे परत येऊन आपल्या स्वतःच्या आनंदाची इच्छा जागू द्या. ध्यानाच्या एका बैठकीत मन पन्नास वेळा भटकले तरी काही फरक पडत नाही, पण ते पन्नास वेळा ओळखा,विचारांना सोडा, आणि तणाव कमी करा(म्हणजे डोक्यातला तणावा कडे लक्ष्य द्या आणि त्याला शिथिल करा),स्मित/मंद हास्य परत होठांवर आना, आपण पुन्हा आपल्या ध्यान वस्तूकडे परत या. अशा प्रकारे ध्यान हे चांगले ध्यान झाले असे म्हणता येईल .वाईट ध्यान म्हणजे जेव्हा आपण विचारांसोबत वाहत जातो आणि विचारांमध्ये गुंतून पडतो, त्याला आपण ध्यान चांगले झाले नाही असे म्हणू. जेव्हा आपण ध्यानात बसतो तेव्हा आपली पाठ सरळ असावी. ध्यान करत असताना अजिबात शरीराला हलवू नका. हाताचे व पायाचे बोट सुद्धा हलवू नका. खाजवू नका , घासू नका, आपली ध्याना ची मुद्रा बदलू नका. अगदी स्थिर बसा
While you're sitting like this, there can be some sensations that arise in your body. You want to cough, and itch, heat, vibration, a painful feeling. As soon as that arises your mind will be drawn to it, and then you 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. So, the first thing you do is to let go of the thought about the sensation. And then, relax the tension or tightness in your head, in your mind. Next you will notice that there is a tight mental fist wrapped around that sensation, you really don't like that sensation there, 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. Allow that sensation to be there.	आपण ध्यानात बसलेले असताना आपल्या शरीरात काही संवेदना निर्माण होऊ शकतात. जसे कि खाज सुटणे , खोकणे , उष्णतेची जाणीव होणे , शरीरात दुखणे. संवेदना निर्माण झाल्याने आपले मन त्याकडे आकर्षित होते आणि आपण त्या संवेदनाबद्दल विचार करू लागतो कि " ही संवेदना थांबली पाहिजे , मला ही संवेदना आवडत नाही"... इत्यादी. अश्या प्रकार च्या विचारांमुळे संवेदना उलट अजून वाढण्यास सुरवात होते. सर्वात प्रथम ह्या विचारांना जाऊ द्या. जाऊ द्या म्हणजे, विचारांना मनात असू द्या पण विचारांवर लक्ष ठेवू नका. या विचारांमुळे मनात व शरीरात जो काही तणाव निर्माण झाला असेल त्याला शिथिल करा . डोक्यात जो काही तणाव निर्माण झाला असेल त्याला सोडा (शिथिल) करा. तुम्हाला जाणीव होईल कि जेव्हा आपल्या संवेदना नको असते आणि आपल्याला वाटते कि ती संवेदना थांबली पाहिजे तेव्हा आपल्या मनात आणि शरीरात तणाव निर्माण होतो. हा तणाव एका घट्ट मुठी सारखा जाणवतो. पण सत्य तर हे आहे कि संवेदना निर्माण झाली आहे आणि ती काही वेळ राहणारच. हे सत्य आहे , हया सत्यापासून आपण पळू शकत नाही. म्हणून संवेदनांना शरीरात असू द्या , त्यांच्या बरोबर लढू नका. जितका तुम्ही लढा द्याल , जितका तुम्ही सत्यापासून दूर जायचा प्रयत्न कराल,जितका तुम्ही

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.	सत्याला नियंत्रण करायचा प्रयत्न कराल , जितका तुम्ही सत्याला बदलायचा प्रयत्न कराल, तुम्हाला केवळ दुःख हाती येईल. म्हणून संवेदनांना शरीरात असू द्या. शरीरातल्या व डोक्यातल्या तणावा ला शिथिल करा. हळूच आपल्या आनंदी भावने कडे परत लक्ष द्या. आणि स्वतःसाठी मंगल कामना करा , स्वतःच्या आनंदाची कामना करा.
While you're doing this meditation, this is a smiling meditation. You want to put a smile in your mind. A little smile in your eyes, even though your eyes are closed. A smile on your lips, a little one, and a smile in your heart. Whenever you notice that you're not smiling, then start again. After about ten minutes, then you start sending loving and kind thoughts to a spiritual friend. A spiritual friend is someone of the same sex, and they are alive. A spiritual friend is someone, that when you think of them, and their good qualities, you really like them. You will sincerely wish them happiness. You make a wish for their happiness: 'May they be free from suffering, May their minds be uplifted, May their minds be peaceful and calm, may their minds be open and accepting, may they have happiness, may they have joy.' Whatever wish you want to make for your spiritual friend, feel that wish. Take your spiritual friend and put them right in the middle of your heart, and give them a great big heart hug. Wish your friend well. Feel that wish. Take a real interest in your friend. Really like them. May all beings be happy. Bhante Vimalaramsi	हे स्मित हास्य असणारे ध्यान आहे. हे ध्यान करत असताना आपल्या मनात स्मित हास्य असू द्या. आपल्या डोळ्यांनी देखील हसा ,डोळे बंद असले तरी डोळ्यांनी हसा. आपल्या होठानी स्मित हसा , तसेच स्मित हास्य हृदयाने सुद्धा करा. जेव्हा तुमच्या लक्ष्यात येईल कि आपण (smile) स्मित हसणे बंद केले आहेत तेव्हा परत सुरु करा. सुमारे दहा मिनिटांनंतर, आपण एखाद्या आध्यात्मिक मित्राला मंगल मैत्री देणे प्रारंभ करा.आध्यात्मिक मित्र म्हणजे एक अशी व्यक्ती जी जिवंत आहे आणि समान लिंगाची आहे. जर तुम्ही पुरुष आहात तर ती व्यक्ती पुरुष असली पाहिजे आणि तुम्ही जर स्त्री आहात तर ती व्यक्ती स्त्री असली पाहिजे. आध्यात्मिक मित्र मैत्रीण असे निवडा कि ज्यांच्याबद्दल तुम्ही विचार केल्यास त्यांची चांगली वागणूक , चांगले गुण आठवतात आणि आपल्याला ते खरोखर आवडतात. आध्यात्मिक मित्रा साठी आता मंगल कामना करा , त्याला आनंद मिळो , त्यांचे दुःख दूर होवो , त्यांचे मन शांत होवो, जी पण मंगल कामना तुम्ही करता ती तुम्ही अनुभव करा आणि ती मंगल कामना पाठवा. आपल्या मित्रामध्ये खरोखर रस घ्या. सर्व प्राणी सुखी होवोत! भंते विमलरामसी

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***