

**ध्यान केन्द्रित (एकत्रित) गर्ने अभ्यास**  
**(Mindfulness Activity- Body Scan, Audio)**

- नमस्कार, यस ध्यान केन्द्रित गर्ने अभ्यासमा यहाँलाई स्वागत छ ।
- यो अभ्यास गर्नका लागि आफूलाई पायक पर्ने, शान्त र सुरक्षित महसुस हुने कुनै ठाउँ छान्नुहोस् ।
- यस विधिलाई नियमित रूपमा साँझ विहान गरेर एक दिनमा दुई चोटिसम्म गर्नु उपयुक्त हुन्छ । सुत्नु अगाडि एक पल्ट यो अभ्यास गर्दा निन्द्रा राम्रोसँग पर्न सक्छ ।
- यो अभ्यासले गर्दा जिउ, हात र शरीरका अन्य भाग दुखेको, चिन्ता र डर लागेको तथा निन्द्रा सम्बन्धी समस्या भएको अवस्थामा फाइदा पुग्न सक्छ ।
- यो अभ्यास गर्नुको मुख्य उद्देश्य आफ्नो शरीरका अङ्गहरूमा भइरहेका अनुभवहरू थाहा पाउँदै आफ्ना भावनाहरूप्रति पनि सचेत हुनु हो जसमा सकेसम्म त्यस्ता अनुभवहरूप्रति तटस्थ रहने प्रयास गरिन्छ ।
- यो अभ्यास पलेटी कसेर, कुसीमा बसेर वा ओछ्यानमा पल्टेर पनि गर्न सकिन्छ ।
- यो अभ्यास गर्दा अपठ्यारो भएको खण्डमा केही बेर आफ्नो श्वास प्रश्वासमा मात्रै ध्यान केन्द्रित गर्न सक्नु हुन्छ ।
- अब यो अभ्यासका लागि तयार हुनुहोस् ।
- आफ्ना हातखुट्टा लगायत सम्पूर्ण शरीर केही खुकुलो पार्नु होस् र आराम अनुभव गर्नुहोस् ।
  - (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- विस्तारै अब आफ्नो श्वासप्रश्वासमा ध्यान दिनुहोस् । भित्र आउने श्वासलाई ध्यान दिनुहोस् । बाहिर जाने श्वासलाई ध्यान दिनुहोस् ।
  - (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- तपाईंले आफ्नो ध्यान अन्तै गएको चाल पाउनु भयो भने कृपया आफ्नो ध्यानलाई फेरि श्वासप्रश्वासमै केन्द्रित गर्नुहोला ।
- प्रत्येक श्वास प्रश्वाससँगै तपाईं अनुभव गर्दै हुनुहुन्छ, तपाईंको पेट पनि फुल्ने र खुम्चिने गर्दैछ ।
  - (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- आफ्नो देब्रे खुट्टाका औंलाहरूमा ध्यान दिनु होस् । तिनीहरूले एकअर्कालाई कहाँकहाँ छोइराखेका छन् थाहा पाउनुहोस् । प्रत्येक औंलाहरूमा तातो, चिसो वा कस्तो अनुभव हुँदै छ त्यसप्रति ध्यान दिनुहोस् ।
  - (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- देब्रे खुट्टाको पाइतालामा ध्यान दिनु होस् र त्यहाँ तातो, चिसो वा कस्तो अनुभव हुँदैछ महसुस गर्नुहोस् ।
  - (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- अब देब्रे खुट्टाको पिँडुलामा ध्यान दिनु होस् र कस्तो अनुभव हुँदै छ महसुस गर्नुहोस् ।
  - (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)

- अब देब्रे खुट्टाको घुँडामा ध्यान दिनु होस् र कस्तो अनुभव हुँदै छ महसुस गर्नुहोस् ।  
○ (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- अब देब्रे तिघामा ध्यान दिनु होस् र कस्तो अनुभव हुँदै छ महसुस गर्नुहोस् ।  
○ (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- अब तपाईंको ध्यान दाहिने खुट्टाका औँलाहरूमा लैजानु होस् । दाहिने खुट्टाका औँलाहरूले एकअर्कालाई कहाँकहाँ छोड्नेछन् थाहा पाउनुहोस् । प्रत्येक औँलाहरूमा तातो, चिसो वा कस्तो अनुभव हुँदैछ त्यसप्रति ध्यान दिनुहोस् ।  
○ (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- दाहिने खुट्टाको पाइतालामा ध्यान दिनुहोस् र त्यहाँ तातो, चिसो वा कस्तो अनुभव हुँदै छ महसुस गर्नुहोस् ।  
○ (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- अब दाहिने खुट्टाको पिँडुलामा ध्यान दिनु होस् र त्यहाँ कस्तो अनुभव हुँदै छ महसुस गर्नुहोस् (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- अब दाहिने खुट्टाको घुँडामा ध्यान दिनु होस् र त्यहाँ कस्तो अनुभव हुँदै छ महसुस गर्नुहोस् ।  
○ (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- अब दाहिने तिघामा ध्यान दिनुहोस् र त्यहाँ कस्तो अनुभव हुँदै छ महसुस गर्नुहोस् ।  
○ (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- अब कम्मरमा ध्यान दिनुहोस् र त्यहाँ तातो, चिसो वा कस्तो अनुभव हुँदै छ महसुस गर्नुहोस् ।  
○ (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- अब आफ्नो पेटमा ध्यान दिनु होस् र त्यहाँ तातो, चिसो वा कस्तो अनुभव हुँदै छ महसुस गर्नुहोस् ।  
○ (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- अब छातीमा ध्यान दिनुहोस् र त्यहाँ कस्तो अनुभव हुँदै छ महसुस गर्नुहोस् ।  
○ (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- आफ्नो ढाडमा ध्यान दिनुहोस् र त्यहाँ कस्तो अनुभव हुँदै छ महसुस गर्नुहोस् ।  
○ (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- त्यसैगरी मेरुदण्डमा ध्यान दिनुहोस् र त्यहाँ कस्तो अनुभव हुँदै छ महसुस गर्नुहोस् ।  
○ (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- देब्रे हातका औँलाहरूमा ध्यान दिनुहोस् र त्यहाँ तातो, चिसो वा कस्तो अनुभव हुँदै छ महसुस गर्नुहोस् ।  
○ (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- देब्रे हातको हत्केलामा ध्यान दिनु होस् र त्यहाँ तातो, चिसो वा कस्तो अनुभव हुँदैछ महसुस गर्नुहोस् ।  
○ (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- देब्रे हातको नाडीदेखि कुहिनासम्मको ध्यान दिनुहोस् र त्यहाँ कस्तो अनुभव हुँदैछ महसुस गर्नुहोस् ।

- (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- देब्रे हातको पाखुरामा ध्यान दिनुहोस् र त्यहाँ कस्तो अनुभव हुँदैछ, महसुस गर्नुहोस् ।
- (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- दाहिने हातका औंलाहरूमा ध्यान दिनुहोस् र त्यहाँ तातो, चिसो वा कस्तो अनुभव हुँदैछ, महसुस गर्नुहोस् ।
- (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- दाहिने हातको हत्केलामा ध्यान दिनुहोस् र त्यहाँ कस्तो अनुभव हुँदैछ, महसुस गर्नुहोस् ।
- (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- दाहिने हातको नाडीदेखि कुहिनासम्म ध्यान दिनुहोस् र त्यहाँ कस्तो अनुभव हुँदैछ, महसुस गर्नुहोस् ।
- (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- दाहिने हातको पाखुरामा ध्यान दिनुहोस् र त्यहाँ कस्तो अनुभव हुँदैछ, महसुस गर्नुहोस् ।
- अब घाँटीमा ध्यान दिनुहोस् र त्यहाँ तातो, चिसो वा कस्तो अनुभव हुँदैछ, महसुस गर्नुहोस् ।
- (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- अब गर्धनमा ध्यान दिनुहोस् र त्यहाँ कस्तो अनुभव हुँदैछ, महसुस गर्नुहोस् ।
- (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- अब अनुहारभरि ध्यान दिनुहोस् । चिउँडो, मुख र वरिपरिका मांशपेशीहरू, देब्रे गाला, दाहिने गाला, आँखा, आँखीभौं, निधार र दुवै कञ्चटमा कस्तो अनुभव हुँदैछ, महसुस गर्नुहोस् ।
- (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- अन्त्यमा, टाउकोमाथि ध्यान दिनुहोस् र त्यहाँ कस्तो अनुभव हुँदैछ, महसुस गर्नुहोस् ।
- (५ सेकेन्ड जति चुप लाग्ने)
- समग्रमा यो अभ्यास गर्दा यहाँलाई कस्तो महसुस भइरहेको छ, एक पल्ट ध्यान दिनुहोस् ।
- यस ध्यान केन्द्रित गर्ने अभ्यासमा सक्रिय सहभागिताको लागि यहाँलाई धन्यवाद छ ।
- अब आफ्नो वरिपरि भएका वस्तुहरू नियाँल्दै विस्तारै पर परसम्म हेर्न सक्नु हुन्छ ।

थप जानकारीको लागि, कृपया, बहुसांस्कृतिक मनोसामाजिक संस्था अर्थात् टि.पि.ओ. नेपाल, काठमाडौंमा सम्पर्क गर्नुहोला ।