

वर्तमानप्रति सचेत हुने अभ्यास (Grounding, Audio)

- नमस्कार, यस वर्तमानप्रति सचेत हुने अभ्यासमा यहाँलाई स्वागत छ ।
- यो अभ्यास गर्नका लागि आफूलाई पायक पर्ने, शान्त र सुरक्षित महसुस हुने कुनै ठाउँ छान्नुहोस् ।
- यो अभ्यास मन स्थिर नभएको वा एकोहोरो भएको अवस्थामा गर्दा लाभदायक हुन सक्छ । त्यस्तो बेला धेरैजसो हाम्रो ध्यान भूत काल वा भविष्य कालका कुराहरूप्रति गइरहेको हुन्छ, जसले गर्दा वर्तमानमा आफू र आफ्नो वरिपरिको वातावरणप्रति ध्यान एकाग्र नभइरहेको हुन सक्छ ।
- तसर्थ, यस अभ्यासमा हेर्ने, सुन्ने र स्पर्शको मार्फत वर्तमानमा आफ्नो शरीर र वरिपरिको वातावरणमा के भइरहेको छ त्यसप्रति सजग हुने प्रयास गरिन्छ । यसले गर्दा हामीलाई वर्तमानमा फर्किन मद्दत मिल्दछ ।
- अब यो अभ्यास गर्नको लागि तयार हुनुहोस् ।
- आरामपूर्वक बस्नु होस्, बिस्तारै लामो र गहिरो श्वास लिनुहोस् र छोड्नुहोस् ।
- आफ्नो वरिपरि नियाँल्लु होस् र आँखाले देखिरहेको कुनै तिन ओटा वस्तुहरूको नाम भन्नुहोस् ।
 - (नोट : १० देखि १५ सेकेन्ड चुप लाग्ने)
- अब तपाईंको कानले सुनिरहेको कुनै तिन ओटा आवाजहरूको नाम भन्नुहोस् ।
 - (नोट : १० देखि १५ सेकेन्ड चुप लाग्ने)
- अब आफ्नो शरीरका कुनै पनि अङ्गले स्पर्श गरिरहेको कुनै तिन ओटा वस्तुहरूको नाम भन्नुहोस्, जस्तै बसेको भुइँ, लगाएको लुगा, हातमा लिएको कुनै वस्तु आदि ।
 - (नोट : १० देखि १५ सेकेन्ड चुप लाग्ने)
- अब आफ्नो आँखाले देखिरहेको तर अघि नभनेको कुनै दुई ओटा वस्तुहरूको नाम भन्नुहोस् ।
 - (नोट : ५ देखि ७ सेकेन्ड चुप लाग्ने)
- अब कानले सुनिरहेको तर अघि नभनेको कुनै दुई ओटा आवाजहरूको नाम भन्नुहोस् । यसको लागि आफैले कुनै आवाज निकालेर पनि गर्न सकिन्छ ।
 - (नोट : ५ देखि ७ सेकेन्ड चुप लाग्ने)
- अब आफ्नो शरीरका कुनै पनि अङ्गले स्पर्श गरिरहेको तर अघि नभनेको कुनै दुई ओटा वस्तुहरूको नाम भन्नु होस् । यसको लागि कुनै वस्तु छोएर पनि गर्न सकिन्छ ।
 - (नोट : ५ देखि ७ सेकेन्ड चुप लाग्ने)
- अब आफ्नो आँखाले देखिरहेको तर अघि नभनेको एउटा वस्तुको नाम भन्नुहोस् ।
 - (नोट : ७ देखि १० सेकेन्ड चुप लाग्ने)
- अब कानले सुनिरहेको तर अघि नभनेको एउटा आवाजको नाम भन्नुहोस् ।
 - (नोट : ७ देखि १० सेकेन्ड चुप लाग्ने)
- अब आफ्नो शरीरका कुनै पनि अङ्गले स्पर्श गरिरहेको तर अघि नभनेको एउटा वस्तुको नाम लिनुहोस् ।
 - (नोट : ७ देखि १० सेकेन्ड चुप लाग्ने)

- अब आफू नजिकै भएको कुनै एउटा वस्तु आफ्नो हातमा लिनु होस् र त्यसलाई हातले छुँदा कस्तो महसुस हुन्छ ? त्यो अनुभव गर्नुहोस् । त्यो वस्तुको आकार, प्रकार, लम्बाइ, चौडाइ र रङ्ग आदि राम्रोसँग नियाँलेर हेर्नुहोस् र मनमनै भन्नुहोस् । त्यो वस्तुलाई कुनै अर्को वस्तुमा ठोक्काउँदा कस्तो आवाज निस्कन्छ ? त्यो पनि ध्यान दिएर सुन्नुहोस् ।
 - (नोट : १० देखि १५ सेकेन्ड चुप लाग्ने)
- तिन चोटि लामो र गहिरो श्वासप्रश्वास लिने र छोड्ने गर्नुहोस् ।
 - (नोट : १० देखि १५ सेकेन्ड चुप लाग्ने)
- समग्रमा यो अभ्यास गर्दा कस्तो महसुस भइरहेको छ एक पल्ट ध्यान दिनुहोस् ।
- अन्त्यमा, यस वर्तमानप्रति ध्यान दिने अभ्यासमा यहाँको सक्रिय सहभागिताको लागि धन्यवाद छ ।
- थप जानकारीको लागि, कृपया, बहुसांस्कृतिक मनोसामाजिक संस्था अर्थात् टि.पि.ओ. नेपाल, काठमाडौँमा सम्पर्क गर्नुहोला ।