



जागरूकता गतिविधि

कुछ "जागरूकता" से करने का अर्थ है धीमे और शांत होकर प्रत्येक क्षण पर करीब से ध्यान देना। जागरूकता का अभ्यास करके, हम नए विचारों, भावनाओं और संवेदनाओं से अवगत हो सकते हैं। लगातार अभ्यास के द्वारा, हम अपने दिमाग को केंद्रित करने में बेहतर हो सकते हैं और यह जान सकते हैं कि हमारे भीतर और सतह पर क्या हो रहा है। यह वर्कशीट जागरूकता से खाने एवम जागरूकता से शरीर की खिचाई और मालिश करने पर गतिविधियाँ प्रदान करती है।

जागरूकता से खाने का अभ्यास

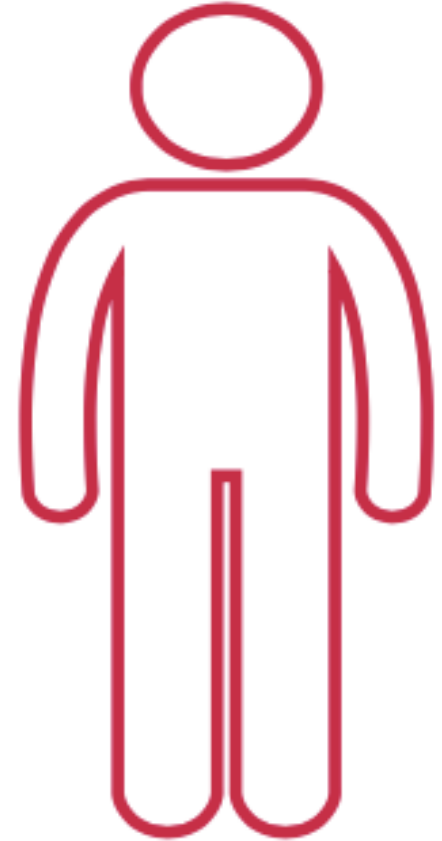


1 भोजन का एक टुकड़ा अपने मुंह के करीब लाएं, लेकिन इसे अभी खाएं ना। इसे गौर से देखें। इसकी बनावट को महसूस करें। इसे सूंघें। इसे सुनें।

3 क्या आपने अपने शरीर में कोई सुखद या तटस्थ संवेदना देखी? शरीर की रूपरेखा पर संवेदनाएं चिह्नित करें जहां आपने उन्हें महसूस किया है।



2 भोजन के टुकड़े का एक छोटा सा निवाला लें। इसे तुरंत न निगलें। यह कैसा महसूस होता है? स्वाद कैसा है? कैसा सुनाई देता है?



भावना का वर्णन करें: _____

स्वाद का वर्णन करें: _____

ध्वनि का वर्णन करें: _____



4 भोजन के टुकड़े का धीरे-धीरे सेवन करना जारी रखें। आप क्या देख पा रहे हैं? यदि आप अपने मन को भटकते हुए और अन्य चीजों पर ध्यान केंद्रित करते हुए पाएं तो अपना ध्यान खाने और अपने उसका अनुभव करने पे वापस लाएं। जागरूकता से खाने ने आपके खाने के अनुभव को कैसे बदला ?

जागरूकता से शरीर की खिचाई और मालिश का अभ्यास



तनाव के किसी भी क्षेत्र के बारे में जागरूक होने के लिए अपने शरीर का निरीक्षण करने हेतु कुछ समय निकालें। तनाव का एक क्षेत्र चुनें जिसकी आप खिचाई या मालिश करना चाहते हैं, लेकिन अभी यह करिएगा नहीं। बस इस क्षेत्र की खिचाई या मालिश करने की कल्पना करें। आपके शरीर में क्या संवेदनाएँ दिखाई देती हैं? आप अपने शरीर में किन संवेदनाओं का पालन कर पा रहे हैं?

इसके बाद, बहुत धीरे-धीरे अपने शरीर के उस हिस्से पर खिंचाव या धीरे से मालिश करना शुरू करें। अब आप किन संवेदनाओं को देख पा रहे हैं? शरीर की रूपरेखा पर संवेदनाएँ चिह्नित करें जहाँ आपने उन्हें महसूस किया है।

इसके बाद, बहुत धीरे-धीरे अपने शरीर के उस हिस्से पर खिंचाव या धीरे से मालिश करना शुरू करें। अब आप किन संवेदनाओं को देख पा रहे हैं? शरीर की रूपरेखा पर संवेदनाएँ चिह्नित करें जहाँ आपने उन्हें महसूस किया है।

आपके शरीर में क्या सुखद या तटस्थ संवेदनाएँ महसूस हुईं? उनके बारे में लिखिए।



यदि आप अपने मन को भटकते हुए और अन्य चीजों पर ध्यान केंद्रित करते हुए पाएँ तो अपना ध्यान खिचाई या मालिश और अपने शरीर की संवेदनाओं पे वापस लाएं।



जब आप इस गतिविधि को पूरा करने के लिए तैयार महसूस करते हैं, तो आप अपने शरीर के उस हिस्से पर धीरे से हाथ रखें जिसे आपने खींचा या मालिश किया है और सोचें, "मैं सुरक्षित, खुश और अच्छा महसूस कर सकता हूँ।"



आज की चुनौती

एक और गतिविधि के बारे में सोचें जिसका आप जागरूकता के साथ अभ्यास कर सकते हैं। आप जागरूकता के साथ चलना, रंगाई, लिखाई, या सुनने की कोशिश कर सकते हैं। जब आप अभ्यास करें, तो अपने शरीर में पैदा होने वाली संवेदनाओं पर ध्यान दें। किसी के साथ अपने अनुभव को साझा करें।