

# ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ

## Mindfulness

### ਉਦੇਸ਼

- ਵਰਤਮਾਨ ਪਲ ਨੂੰ ਨਿਰਪੱਖ ਹੋ ਕੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਹੀ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸੁਆਗਤ ਕਰਨ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਹੈ...ਜੋ ਕੁੱਝ ਵੀ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ, ਵਰਤਾਓ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਸ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ।
- ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ ਨਾਲ ਹੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜੋ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਸੋਚ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ। ਫਿਰ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਵਿਕਲਪ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਚਾਹੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਈਏ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰੀਏ।
- ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਰਿਲੈਕਸ ਅਤੇ ਸਤਰਕ ਹੋਣਾ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਠਹਿਰਾਓ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਉਤਸੁਕਤਾ ਅਤੇ ਸਵਾਗਤ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨਾਲ ਨਿਭਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਕਾਰਵਾਈ

- ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਉਤੇਜਣਾਵਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਖਿਆਲਾਂ ਬਾਰੇ ਤਿੰਨੋਂ ਪਾਸੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਵਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਸਵਾਸ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਨੱਕ, ਗਲੇ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਜਾਂ ਪੇਟ ਵਿਚ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਕਿ - ਉਹ ਲੰਬਾ ਹੈ ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਹੈ, ਡੂੰਘਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਦਲਣ ਦਾ ਨਹੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਸਵਾਸ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦਾ ਅਤੇ ਹਰ ਸਵਾਸ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਦਾ।
- ਸੁਚੇਤਤਾ ਫਿਰ ਵਧਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:
  - ਸਰੀਰ ਦੀ ਦਰਦ, ਖੁਸ਼ੀ, ਗਰਮੀ, ਸਰਦੀ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ ਵਰਗੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲਈ।
  - ਡਰ, ਗੁੱਸਾ, ਗ਼ਮੀ, ਖੁਸ਼ੀ ਵਗ਼ੈਰਾ ਮਨੋਭਾਵਾਂ ਲਈ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ।
  - ਵਾਕਾਂ, ਸ਼ਬਦਾਂ, ਟੁਕੜਿਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜਿਹੜੇ ਖਿਆਲ ਮਨ ਵਿਚ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ।
- ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਕੁੱਝ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਹੰਢਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ।
- ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਫਿਰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਤਰਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।



# Mindfulness

## *Purpose*

- Mindfulness is experiencing the present moment in a non-judgmental way. It is paying attention with a welcoming and allowing attitude ... noticing whatever we are experiencing in our thoughts, behaviour, and feelings.
- Making changes in our life begins with awareness. Awareness means paying attention to what we are doing, thinking and feeling. We then have the option to either accept things or change things.
- Practicing mindfulness teaches us to relax and remain alert in the midst of the problems and joys of life. It encourages us to pause in the moment and respond to life with curiosity and a welcoming attitude.

## *Process*

- The practice of mindfulness focuses on three areas, mindfulness of bodily sensations, of feelings, and of thoughts.
- A good place to begin the practice is to become aware of your breath, simply noticing its sensations in the nose, throat, lungs, or belly. Follow the breath just as it is — long or short, deep or shallow. The goal is not to change it but only to observe and to be mindful of each breath.
- Mindfulness can then extend to noticing:
  - sensations in the body, noticing pain, pleasure, heat, cold, tension, relaxation.
  - emotions you may be experiencing such as fear, anger, sadness, happiness, etc.
  - thoughts that arise in the mind in the form of sentences, words, fragments, or images.
- The point is to fully experience and be aware of whatever may arise within you.
- This type of practice can then continue as you move through your day, being more and more aware of your reactions and responses in all of your activities.