

# සතිමත් ධ්ව පුහුණු වීමේ සරල අන්‍යාසයක්

සතිමත් ධ්ව පදනම් කරගත් ආතති පාලනය කිරීමේ ක්‍රමවේදය  
(Mindfulness Based Stress Reduction - MBSR)

හඳුන්වා දුන් Jon Kabt Zinn විසින්  
ඉදිරිපත් කරන ලද ක්‍රියාකාරමකි.



## පළමුවන පියවර

පහසු ආකාරයකින් වාඩි වෙන්න.  
ඔබේ පිට කොන්දු සෘජුව තබා ගනිමින්  
ඔබේ උරහිස් සැතැල්ලු කරමින් පහතට  
වැටෙන්නට සලස්වන්න. ගැඹුරු හුස්මක්  
ගෙන අවශ්‍යනම් දෑස වසාගන්න.



## දෙවන පියවර

ඔබේ හුස්මට අවධානය දෙන්න.  
ඔබේ පිට කොන්දු සෘජුව තබා ගනිමින්  
ඔබේ උරහිස් සැහැල්ලු කරමින් පහතට  
වැටෙන්නට සලස්වන්න. ගැඹුරු හුස්මක්  
ගෙන අවශ්‍යනම් දූස වසාගන්න.





## තුන්වන සියවර

ඔබේ මනසට ඇතුළුවන විවිධ සිතුවිලි  
වලින් ඔබේ හුස්මට ලබා දෙන අවධා-  
නයට බාධා ඇතිවිය හැකි අතර එම  
සිතුවිලි ප්‍රතික්ෂේප නොකරමින් හැවතන්  
ඔබේ හුස්මට අවධානය යොමු කරන්න.



## සිව්වන පියවර

ඔබ පිළිබඳ විනිශ්චයන්ට පැමිණීමෙන් සහ  
ඔබේ මනසට ඇතිවන බාධාවලට අවධානය  
දීමෙන් වලකින්න. ඔබ

ඔබේ මනස ඔබ මොඛ සැරිසරන ලද බව  
අවබෝධ කරගනිමින් නැවතත් ඔබේ හුස්ම  
ගැනීමේ ක්‍රියාවලියට සිත යොමු කරන්න.



## පස්වන පියවර

දිනකට විනාඩි 10 බැගින් සතියක් මෙම ක්‍රියාකාරකම කිරීමට පටන් ගන්න. ඔබ අඛණ්ඩව මෙම ක්‍රියාකාරකමේ නිරත වන විට ඔබට සනිමත්ඛව පිලිබඳ අභ්‍යාසවල නිරත වීම වඩා පහසු වනු ඇත.



# සබරගමු පළාත් උපදේශන හා මාර්ගෝපදේශන ඒකකය

දිග්ඤා රාජපක්ෂ

උපදේශන ඒකකය

කෑ/මාව/හිරිවඩුන්න මහා විද්‍යාලය