



# राम्रो मानसकि स्वास्थ्यको पाँच तरिको तथा बौद्ध धर्म

NHS ले सफारसि गरे अनुसार तपाईंले आफ्नो मानसकि स्वास्थ्य तथा कुशलता सुधार गर्न नमिनि पाँच चरणहरू वचिार गर्नु उपयोगी पाउन सक्नुहुन्छ। प्रत्येक दनि स्वस्थ हुने पाँच तरकिहरू मध्ये प्रत्येकको अभ्यास गर्नाले तपाईंको मूड तथा कुशलतामा एक अत्यन्तै सकारात्मक प्रभाव हुनसक्छ।

एक

# अन्य व्यक्तिहरूसँग जोडनुहोस्



लकडाउन प्रतबिन्धहरू परविरतन हुने वित्तिकै कृपया अन्य घर-परिवारहरूसँग घुलमेल हुने बारे नयिमहरूको लागि [धुके सरकारको](#) वेबसाइट वा आफ्नो स्थानीय प्राधिकरण वेबसाइट जाँचनुहोस्।

राम्रो मानसिक कुशलता अरुहरूसँग हाम्रो राम्रो सम्बन्धबाट प्राप्त गरेको राम्रो खानाबाट आउँछ। सचेतना विकास गर्ने, तथा समग्र मानसिक स्थितिको अन्य गुणहरूलाई अरुहरूसँग सचेतना तथा ध्यानको अभ्यास मार्फत विकसित गर्न सकिन्छ।

तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यको लागि सम्बन्धहरू महत्वपूर्ण छन् कनिभने तनीहरूले नमिन् कुराहरु हेर्न मददत गर्न सक्छन्:

- अन्यहरूले पनसिंघर्ष गरिरहेका छन्
- अन्यहरू पनअध्यात्मिक मार्गमा हडिरहेका छन्
- प्रेमपूर्ण दया जस्ता अध्यात्मिक अभ्यासहरूले कसैको आफ्नो कुशलताको साथसाथै कोही अरुप्रति खुला भएको निर्माण गर्न सक्दछन्
- अध्यत्मिक अभ्यासहरूलाई तीक्ष्ण सीमा तथा कृत्रिम विभाजनबाट अवरोध नहुनसक्छ।

---

बौद्ध धर्मको तेश्रो गहना भनेको संघ हो  
अध्यात्मिक मार्गमा हडिरहेका मानसिहरूको  
समुदाय। बौद्ध मार्गीहरू संघमा शरण लनिन्छन्।

---

मेत्ता विकास गर्नको लागि ध्यान अभ्यास:

अन्यहरूको हेरचाह गर्नुको साथै सद्भावना  
अध्यात्मिक अभ्यास हुन्। खुल्ने हृदय त्यस्तो  
हृदय हो जुन सधैं घरमा र बनिा कुनै सीमा रहन्छ।

दुई

# शारीरकि रूपमा सक्रिय हुनुहोस्



**“यो शरीर मस्तषिकलाई एक सहर जस्तै दृढ गर्ने एउटा भाँडो जस्तै छ भन्ने थाहा हुनु। तपाईंले वविकको हतयारले मारा\* सँग लड्नुपर्छ। तपाईंले आराम नगरी आफ्नो समिनाको सुरक्षा गर्नुपर्छ।”**

धम्मपद V 40

**सक्रिय हुनु भनेको केवल तपाईंको शारीरिक स्वास्थ्य तथा फटिनेको लागि राम्रो नभएर याले तपाईंको मानसिक स्वास्थ्य पनि सुधार गर्न सक्छ।**

- तपाईं जति बेला सम्झनु हुन्छ शरीरप्रति सचेत रहने प्रयास गर्नुहोस्
- विभिन्न क्षेत्रहरूमा संवेदनाप्रति ध्यान दिनुहोस् कतिभने ध्यान शरीर मार्फत स्क्यान गरिहेको छ
- शरीरप्रति अधिक सचेत रहनुहोस् ताकी कुशलताको थप आधारभूत भावना विकसित हुन सक्न्
- अभिभूत हुनुको सट्टा शरीरमा राम्ररी आधार बनाउन, वा केन्द्रित हुन अभ्यास गर्नुहोस्
- स्वस्थता विकास गर्नको लागि एक सन्तुलित दृष्टिकोण अपनाउनुहोस्। यो शरीर, मन र मस्तषिकको हेरचाह – र तीनैको एक साथ हेरचाह गर्ने दृष्टिकोणहरूबाट आउन सक्छ।

---

**शारीरिक रूपमा सक्रिय हुन धेरै उपायहरू छन्: योगा, ताई ची, कर्गोडका साथसाथै बगैचाको काम जस्तो बाह्य क्रियाकलाप, नृत्य जस्तो अन्तरिक क्रियाकलाप – र तपाईंले गर्ने जुनसुकै कुरोमा पूर्ण हृदयले आफुलाई सुम्पनु।**

मारा\* - अस्वस्थ मानसिक अवस्थाको मूर्त रुप

तीन

# प्रत्येक दनि केही नयाँ सकिनुहोस्



## नयाँ सीपहरू सकिनाले नमिन्न गरेर तपाईंको मानसकि कुशलता सुधार गर्न सक्छः

- ताजगी ल्याउन र गतहिंनता हटाउन नयाँ अनुभवमा संलग्न हुने
- आत्मवशिवास बढाउने, सम्मान बढाउने र डिप्रेसन घटाउने र उद्देश्यको भावना हाँसलि गर्न तपाईंलाई मददत गर्ने
- शरीर, हृदय तथा मस्तिष्कमा ध्यान दनि अभ्यास
- जजिवासु हुने, अन्वेषण गर्ने र रचनात्मक हुने

## यस महामारीले हामीलाई बौद्ध धर्मसँग हाम्रो परचितिता गहरी बनाउने अवसर प्रदान गर्‍यो।

शरिष वशिष्वदियालयहरूबाट बौद्ध धर्ममा नःशिल्क पाठ्यक्रमको [यो सूची उपयोगी हुनसकछ](#) वा प्रारम्भिक पाठलाई मूल भाषाहरू ([उदाहरण, पाली/संस्कृत](#)) मा कनि नसकिने?

### दुई ब्वाँसाका कथा

कथा आफै वसितारै पढनुहोस्, कुन शब्द/वाक्यांशहरू सबै भन्दा फरक छन् भन्ने ध्यान दनिहोस्

एक हजुरबुवाले आफ्नो नातलाई जीवन बारे सिकाइरहेका थिए।

‘म भतिर एउटा युद्ध चलरिहेको छ,’ उनीहरूले त्यो जवान मान्छेलाई भने। ‘दुई ब्वाँसाका बीच एक युद्ध।

कालो ब्वाँसो क्रोध, ईर्ष्या, दुः ख, पश्चाताप, लोभ, अहंकार, आत्म-ग्लानी, अपराध, असन्तुष्टि, हीनता, झूट, झूटा घमण्ड, श्रेष्ठता, र अहंकार हो।

सेतो ब्वाँसो आनन्द, शान्ति, प्रेम, आशा, नर्मिलता, नम्रता, दया, उदारता, सहानुभूति, उदारता, सत्य र करुणा हो।

तपाईंको नातमा ... र यस पृथ्वीमा प्रत्येक अर्को व्यक्तमा त्यही युद्ध चलरिहेको छ।’

नातलि एक कृषकको लागि यसमा वचिर गर्‍यो र त्यसपछि सोध्यो ‘कुन ब्वाँसोले जतिनेछ?’

हजुरबुवा मुस्कुराए र बस् ‘जसलाई तमि खुवाउँछौ’ भने।

चार

# अरुहरूलाई दनिहोस्





**“सबै मानवजातको लागि हामी मध्ये प्रत्येक जन्मिवार छौं। हामीले एक अर्कालाई साँचो दर्दिबहनी तथा दाइभाइको रूपमा सोच्नु पर्दछ, हामीले अरुहरूको पडि कम गर्ने कोशिस गर्नु पर्दछ। केवल धन आर्जन गर्नको लागि काम गर्नुको सट्टा हामीले केही अर्थपूर्ण, समग्रमा केही गम्भीरतापूर्वक मानवता तर्फ उन्मुख गर्न आवश्यक छ।”**

HH दलाई लामा

**दैनिक काम र दया नमिने कार्य गरेर मानसिक स्वास्थ्य सुधार गर्नको लागि निम्न ज्ञान लिनु:**

- सकारात्मक भावना तथा प्रोत्साहनको भाव सृजना गरेर
- तपाईंलाई उद्देश्य तथा आत्म-मूल्यको बोध गराएर
- तपाईंलाई अरु व्यक्तिसँग जोड्ने सहयोग गरेर

---

**जुन व्यक्तिले अरुहरूलाई मदद गर्नमा अधिक रुची देखाउँछन् उनीहरू आफूलाई खुशी भएको आकलन गर्ने अधिक सम्भावना हुन्छ। दयाको सानो कार्यहरू देखि स्वयंसेवा जस्ता थप नियमि दैनिकी हामीले सबैलाई करुणा देखाउने प्रयास गर्नु पर्दछ।**

पाँच

# वर्तमान क्षणलाई ध्यान दनुहोस्



**“त्यो मस्तष्किले सबै स्वरूपहरू प्रकट गर्न कहलियै बन्द  
गर्दैन, अनगन्ती, अकल्पनीय रूपमा धेरै, एक अर्काको  
लागि अपरचिति जसरि एक चत्तिरकारले आफ्नो मनलाई  
चर्निन सक्दैन, तै पनि मनको कारण पेन्ट गर्दछ, त्यस्तै नै  
सबै कुराहरूको प्रकृत हुन्छ।”**

THICH NHAT HAHN

त्यस क्षणमा रहनु र आफ्नो वचिर, आफ्नो भावना,  
आफ्नो शरीर तथा तपाईं वरपरको विश्व बारे सचेत  
हुनाले तपाईंले आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य सुधार  
गर्न सक्नुहुन्छ। प्रायः ‘सचेतना’ भनिन्छ, यसले  
तपाईंलाई आफैलाई राम्ररी बुझ्न, तपाईंले चुनौतीहरू  
सामना गर्ने तरिका परिवर्तन गर्न र जीवनको अधिक  
आनन्द लनि मद्दत गर्न सक्छ।

**तपाईं नमिने गरेर सुरु गर्न सक्नुहुन्छ:**

- तपाईंको ध्यान वर्तमानबाट कतिपि टक वचिलति हुन्छ;  
कतिपि टक यसलाई वगितको कार्यहरूमा फर्ति ल्याइन्छ वा  
नभएका भवष्यहरू घटना बारे चर्निता गरिहेको हुन्छ भन्ने  
थाहा पाएर
- अधिक भन्दा अधिक आन्तरिक शक्तिको भावना विकास  
गर्नको लागि मद्दत गर्न ध्यानलाई फर्ति ल्याउन हर  
सम्भव प्रयास गरेर
- वर्तमान क्षणमा मन र शरीरको शान्त अवस्था विकास गरेर।
- मन र शरीर शान्त गर्नाले कसरी स्पष्ट देख्ने तथा बुझ्ने  
बनाउन सक्छ भन्ने हेरेर

# हाम्रो बारे

गुड थकिङलाई NHS तथा लन्डन नगर परिषदहरूले सहायता गरेका छन्। हामी मानसिक स्वास्थ्य सुझाव चाहने लन्डनवासीहरूलाई निःशुल्क डिजिटल सहायता प्रदान गर्दछौं र उनीहरू आफ्नो यात्रामा जहाँ भएपनि मद्दत गर्दछौं। चौबसै घण्टा सहायता तथा स्व-हेरचाह प्रदान गर्दछौं जुन पहुँच पाउन सजिलो छन् र नेभगिट गर्न सरल छन्।

# हाम्रो मसिन

हामी व्यक्तिहरूलाई उनीहरूको मानसिक स्वास्थ्यको हेरचाह गर्न यसरी सहायता गर्दछौं जुन उनीहरूको लागि सबै भन्दा राम्ररी कार्य गर्दछ। हामी सबैलाई आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य बारे सक्रिय हुन प्रोत्साहन गर्दछौं र हामीले यसलाई सहायता गर्नको लागि ... र मार्गनिर्देशन प्रदान गर्दछौं। यदि गुड थकिङ बारे यी सुझाव वा श्रोतहरू तपाईंको लागि सहयोगी छैनन् भने तपाईंको लागि थप सहयोगी के हुनसक्छ भन्ने बारे आफ्नो GP सँग कुरा गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।

---

थप जानकारीको लागि, [www.good-thinking.uk](http://www.good-thinking.uk) हेर्नुहोस्

---



यो पाठ नेटवर्क अफ बुद्धसिंट अग्रनाइजेसन र दी बुद्धसिंट सोसाइटीबाट समर्थन सहित Keith Munnings र Mariano Marcigaglia द्वारा अनुकूलन गरिएको छ।