

आनापान

‘आनापान’ यह एक पुरानी भारतीय भाषा पालि का शब्द है। आनापान-ध्यान का अर्थ है आते-जाते सांस के प्रति सजग रहना।



आनापान-ध्यान का पूरा लाभ प्राप्त करने के लिए दिन में दो बार (सुबह-शाम) दस-दस मिनट नियमित अभ्यास करें।



①

पालथी मार कर आरामपूर्वक बैठें। कमर और गर्दन सीधी रखें।



②

अगर चश्मा पहना हो तो उतार दें।

ध्यान



③

अपनी आँखें सहजता से बंद रखें।

④

अपना मुँह बंद रखें।

⑤

सारा ध्यान नासिका के दोनों द्वारों पर केन्द्रित करें।

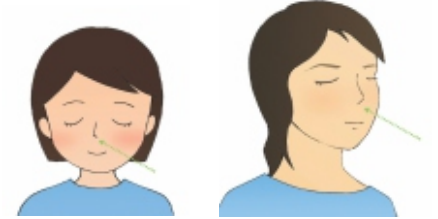
⑥

आते-जाते स्वाभाविक सांस को जानें।

⑦

सांसों पर नियंत्रण करने या गिनने की कोशिश न करें।

विधि



⑧

कोई शब्द, मूरत या अन्य कल्पना ध्यान के साथ न जोड़ें।

⑨

जब-जब मन भटक जाए तो फिर से सांस पर वापस ले आएँ।

⑩

आते-जाते स्वाभाविक सांस की जानकारी बनाए रखें।

मैत्री-भावना

मैत्री-भावना का अर्थ है 'सभी जीवों के प्रति प्रेम और सद्भावना'। आप मन ही मन इन शब्दों को दोहराते हुए इसका अभ्यास कर सकते हैं।

मैं सुखी और शांत होऊँ।

मेरी माता सुखी हो, शांत हो।

मेरे पिता सुखी हों, शांत हों।

मेरे भाई-बहन सुखी हों, शांत हों।

मेरी कक्षा के सभी छात्र सुखी हों, शांत हों।

मेरे विद्यालय के सभी छात्र सुखी हों, शांत हों।

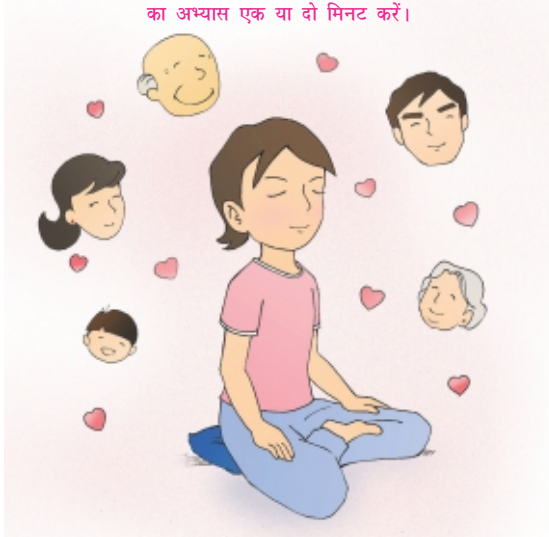
मेरे सभी पड़ोसी सुखी हों, शांत हों।

मेरे देश के सभी लोग सुखी हों, शांत हों।

विश्व के सभी लोग सुखी हों, शांत हों।

मैत्री-भावना का अभ्यास

आनापान-ध्यान के बाद मैत्री-भावना का अभ्यास एक या दो मिनट करें।



www.children.dhamma.org

आनापान ध्यान साधना

(बच्चों और किशोरों के लिए शिविर)
(पूज्य आचार्य श्री सत्यनारायण गोयन्का द्वारा प्रशिक्षित)



लाभ :

- ★ मन एकाग्र होने लगता है।
- ★ सजगता में वृद्धि होती है।
- ★ मन पर नियंत्रण बढ़ता है।
- ★ याददाश्त बढ़ती है।
- ★ निर्णय लेने की क्षमता बढ़ती है।
- ★ आत्मविश्वास में वृद्धि होती है।

- ★ मन से भय, चिंता, तनाव दूर होने लगता है।
- ★ काम करने और अध्ययन करने की क्षमता बढ़ती है।
- ★ दूसरों को समझने और अपने आप को अभिव्यक्त करने की क्षमता बढ़ती है।
- ★ मन को स्वस्थ, सजग और सबल बनाता है।
- ★ आपस में सद्भावना बढ़ती है।

पंचशील

इस शिविर के दरमियान आपने इन पाँच शीलों को पालन करने का व्रत लिया।



★ हत्या नहीं करेंगे।

★ चोरी नहीं करेंगे।



★ दुर्व्यवहार से बचेंगे।

★ झूठी, कड़वी और निंदा की बातें करने से बचेंगे।



★ नशे का सेवन नहीं करेंगे।



आप शायद अपने दैनिक जीवन में भी इन पाँच शीलों का पालन करना पसंद करें। यह आपके ध्यान में एवं सुखी और संतुलित जीवन जीने में मददरूप होंगे।