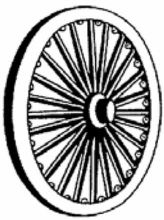
बाल-शिविर

साधना आनापान की



विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरि, इगतपुरी

आनापान

(आन = भीतर आने वाला सांस, अपान = बाहर जाने वाला सांस)

सांस सांस को जानना, यह ही आनापान।
जितना जाने सांस को, हो उतना कल्याण॥

आते जाते सांस पर, पहरा लगे कठोर।
मन भटके तो मोड़ लें, पुनः सांस की ओर॥

साधना-विधि

* ध्यान के समय आंखें बंद रखें।
* मुँह भी बंद रखें।
* कमर, पीठ, गर्दन सीधी रखें।
* सारा ध्यान नाक के दरवाजों पर लगाएं।
* अपने आप आते-जाते सांस की जानकारी करें।
* जब मन भटके, तब इसे फिर सांस पर ले आएं।

जहां तक हो सके, हर आने-जाने वाले सांस की जानकारी बनाये रखें।

मन चंचल मन चपल है, भाग रहा सब ओर।
सांस डोर से बांध कर, रोक राख इक ठौर॥

इस पावन अभ्यास से, चित्त सुधरता जाय।
एक एक कर पाप की, परत उतरती जाय॥

आये तो आता जानेंगे, जाये तो जाता जानेंगे।
सांस सांस को जानेंगे, पहरा कड़ा लगायेंगे॥

आनापान के लाभ

* मन एकाग्र होने लगता है।
* मन से भय, चिंता, तनाव दूर होने लगते हैं।
* घबराहट (nervousness) जाती रहती है।
* पढ़ाई में मन लगता है और इसमें खूब प्रगति होने लगती है।
* खेल-कूद वा विविध कलाओं में कुशलता आती है।
* कोई भी बात समझने और समझाने की शक्ति बढ़ जाती ह।
* आत्मविश्वास बढ़ता है।
* सजगता बढ़ती है।
* आपसी सद्भावना बढ़ती है।
* मन खूब सबल हो जाता है।

* * *

ये लाभ पाने के लिए प्रतिदिन १०-१५ मिनट का दो बार नियमित अभ्यास करना जरूरी है।