लक्ष्मी रस्ता: पुणे विपश्यना समितीच्या वतीने आयोजित ध्यानसाधना उपक्रमात हुजूरपागा प्रशालेतील २४०० मुलींनी सहभाग घेतला होता. यावेळी ध्यानसाधना करताना विद्यार्थिनी.

हुजूरपागा शाळेत ध्यानाचे धडे

पुणे, दि. ६ (प्रतिनिधी) – हुजूरपागा शाळेतील २४०० विद्यार्थिनींनी श्वासाशी संबंधित असलेल्या 'आनापान' ध्यान साधनेचे एकाच वेळी धडे गिरविले. पुणे विपश्यना समितीतर्फे महाराष्ट्र शासनाच्या 'मित्र' या उपक्रमांतर्गत या कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते.

पुणे विपश्यना समितीतर्फे या उपक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते. डॉ. निखिल मेहता, चंद्रशेख दाते, अपूर्वा देशमुख यांनी उपक्रम राबविला, तर गीता बोगम, सिंधुताई नारनवरे, संगीता शिंदे, सुभाष बोगम, प्रतिभा साठे यांनी शिबिराचे संचलन केले.

आनापान ध्यान हे श्वासाशी संबंधित ध्यानाचा प्रकार आहे. या ध्यानाच्या साधनेमुळे स्मरणशक्ती, बुद्धिमत्ता, एकाग्रता वाढण्यास मदत होते. भीती आणि चंचलपणा कमी होतो. विद्यार्थ्यांच्या वर्तणुकीत आणि निकालात सकारात्मक बदल घडवून आणण्याचे सामर्थ्य या ध्यानात आहे. महाराष्ट्र शासनाच्या मित्र या उपक्रमांतर्गत शाळेतील सर्व शिक्षकांना ऑन ड्युटी विपश्यना आणि आनापान ध्यान सक्तीचे करण्यात आले असल्याचे, पुणे विपश्यना समितीतर्फे कळविण्यात आले आहे.