दि.07.01.2020
बैंगलोर

प्रेस विज्ञप्ति

अणुप्पेहा ध्यान अभ्यास से अध्यात्म जीवन में उन्नति संभव

– डॉ. समणी सुयशनिधि

जयगच्छीय जैन संत डॉ. श्री पदमचंद्र जी महाराज साहेब की सुशिष्याएँ समणी निर्देशिका जैन समणी डॉ. श्री सुयशनिधि एवं जैन समणी सुयोगनिधि के पावन सान्निध्य में श्रीमान बन्नेचंद रेवंतमल नाहर के निवास स्थान पर प्रातः 7.00 बजे से 8.00 बजे तक जैन अणुप्पेहा ध्यान योग साधना का अभ्यास करवाया गया। एक विशाल सभा को संबोधित करते हुए डॉ. समणी सुयशनिधि ने कहा कि मन के विचारों को नियंत्रित करना अति आवश्यक है। विचारों का द्वन्द्व और अधिक तनाव पैदा करता है और मन को विक्षिप्त कर देता है। दीर्घ श्वासोच्छ्वास का अभ्यास करवाते हुए अपने अथाह कल्पना शक्ति को जागृत करने की कला बताई जिससे सकारात्मक भावनाओं को पोषित कर सके। अणुप्पेहा ध्यान के साथ–साथ योग एवं प्राणायाम का महत्व समझाते हुए अनेक क्रियाओं का प्रशिक्षण दिया गया। दिनांक 8.1.2020 को प्रातः 7 बजे से 8 बजे तक जैन अणुप्पेहा ध्यान योग साधना का विशेष सत्र आयोजित किया गया है।