

# आनापान प्रशिक्षकासाठी प्रशिक्षण

प्रत्येक घरी गेल्यानंतर प्रश्न विचारा :-

प्रश्नावलीचा फार्म भरून घेतला का ?

ज्यानी फार्म भरले नाहीत त्यांचे नाव लिहून घेणे व ते घरी असतील तर एकाने फार्म भरून घेणे.

आनापान सत्र खाली दिलेल्या सुचनेप्रमाणे घेणे.

१) या आनापान ध्यानासाठी आपले हार्दिक स्वागत आनापान ध्यानाचे शब्दात स्पष्टीकरण.

आनापान ध्यान म्हणजे आत येणारा जाणाऱ्या श्वासाचे ध्यान.

२) ध्यानाचे फायदे थोडक्यात सांगा

मन शांत होते, आनंदी होते, तनाव कमी होतो, मनातील भिती काळजी कमी होते, असक्ती व्देष कमी होतो उत्साह सकारात्मकता वाढते, एकाग्रता व स्मरणशक्ती वाढते, भावनिकता आणि चांगले नाते संबंध वाढतात, दारु, बिडी, तंबाखुचे व्यसन कमी होते.

३) आपण आता ध्यानासाठी बसुया असे म्हणावे

४) जमिनीवर आसनपटी अंधरा व सर्वांना (१० वर्षा वरील व्यक्ती) व त्यांच्या समोर तुम्ही बसा.

५) १० मिनिट आपसात बोलू नका म्हणून सांगा.

६) एकमेकांना स्पर्श करू नका.

७) त्यांचे मोबाईल बंद ठेवण्यास सांगणे.

८) मराठीतुन गुरुजीच्या सुचना ऐकत-ऐकत ध्यान करण्यास सांगा.

९) त्यांच्या सोबत तुम्ही सुद्धा २ मिनिट आनापान करा व मैत्रीच्या अभ्यास करा.

१०) नंतर डोळे उघडून पहा बरोबर ध्यान करत आहेत किंवा नाही ते पहा.

११) ध्यानाच्या शेवटी मंगल मैत्रीचा अभ्यास होतो.

१२) ध्यान संपल्यावर त्यांना म्हणा तुम्ही छान ध्यान केले आहे. तुम्हाला कसे वाटते ?

१३) एखादी चुक झाली असल्यास दुरुस्त करा.

प्रश्न विचारून उत्तरे योग्य नाही आली तर स्वतः स्पष्ट करा :

- डोळे बंद करून ध्यान करतांना मन कोठे ठेपले ?  
नाकाच्या दोन्ही दरवाज्यावर व नाक पुड्यांच्या आत.
- श्वासा बरोबर मंत्रजप नामस्मरण, मुर्ती जोडली का ?  
जोडु नका म्हणून सांगणे.
- श्वासाचे नियंत्रण करता का ?  
हा प्राणायाम नाही. श्वास जसा आहे तसा जानायचा जानवत नसेल तर ३-४  
श्वास थोडा जोराने घेणे व सोडणे.
- आपण आता आनापान ध्यान साधनेची मार्गदर्शिका वाचवुन दाखवा व ध्यानाचे  
वेळापत्रक व नोंदनी समजुन सांगा.

मंगल हो !