

# प्रेक्षाध्यान ऐकेडमी

(प्रेक्षाध्यान एवं जीवन विज्ञान प्रशिक्षण केन्द्र)

फोन : 079-23276271 • फैक्स : 079-23276606

म्उंपस रू चतमूर्ीकीलंदंबंकमउल/लीववप्ववउए चतमूर्ीकीलंदंबंकमउल/हउंपसप्ववउ

सादर प्रकाशनार्थ

## प्रार्थना एकाग्रता व तन्यमता से हो

कुड़ासन 1 दिसम्बर, 2011



कुड़ासन ग्राम में विद्यार्थी प्रेक्षाध्यान जीवन विज्ञान प्रयोग करते हुए

विद्यालयों में प्रतिदिन प्रार्थना सभा होती है। इसके महत्त्व पर प्रकाश डालते हुए प्रेक्षा प्रशिक्षक शंभुदयाल टाक ने कहा कि प्रार्थना सभा कोई याचना नहीं है और न ही कोई निवेदन है यह तो विद्या की देवी मों सरस्वती के प्रति समर्पण है। जिसमें विद्यार्थी अपने अवगुणों को दूर करने व सद्गुणों को जीवन में भरने की प्रार्थना करते हैं। प्रार्थना पूरी एकाग्रता व तन्मयता के साथ की जानी चाहिए। जीवन विज्ञान एवं योग में प्रार्थना सभा द्वारा अच्छे संस्कार, ज्ञान, सुन्दर तन और निर्मल मन की मांग करते हैं। कार्यक्रम में आसन, यौगिक क्रियाएं महाप्राण ध्वनी तथा दीर्घ श्वास प्रेक्षा के प्रयोग कुड़ासन स्थित प्राथमिक शाला के विद्यार्थियों को करवाया। प्रेक्षाध्यान जीवन विज्ञान एवं योग की इस कार्यशाला में शाला की प्राधानाध्यापिका श्रीमती भानुमतिबेन रावल ने इस प्रयोगों को बहुत उपयोगी बताया तथा प्रेक्षाध्यान आकदमी के प्रति आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर संस्था के अध्यक्ष बाबुलाल सेखानी ने तीन घण्टे की कार्यशाला प्रेक्षा विश्व भारती में लगाने की अपील संस्था प्रधानों से की।

- अरविन्द दुगड़