



विपश्यना विशोधन विन्यास, धम्मगिरी इगतपुरी

मित्त उपक्रम

विपश्यना साधना परिचय

विपश्यना साधना भारताची एक अत्यंत प्राचीन ध्यानसाधना पद्धती आहे. काळाच्या ओघात लुप्त झालेली ही विद्या २५०० वर्षांपूर्वी गौतम बुद्धांनी पुन्हा एकदा शोधून काढली. **विपश्यना** शब्दाचा अर्थ आहे, **जे जसे आहे ते तसे पहाणे, जाणून घेणे**. आत्म-निरीक्षणाद्वारे अंतर्मनात खोलवर आत्मशुद्धी करण्याची म्हणजेच मुळापासून मनाचा स्वभाव बदलण्याची ही साधना आहे. स्वाभाविक श्वासाच्या लक्षपूर्वक निरीक्षणाद्वारे मनाची एकाग्रता साधत साधक साधनेची सुरुवात करतात. त्यानंतर शरीर व चित्तधारेवर क्षणोक्षणी होणाऱ्या घटनांचे तटस्थ भावाने निरीक्षण करत साधकांना “**अनित्यता, दुःख आणि अनात्मभाव**” या तीन मुलभूत सत्यांची अनुभूती येते आणि चित्तशुद्धी व सत्गुण संवर्धनाच्या मार्गावर वाटचाल सुरू होते. विपश्यना साधनेचा अभ्यास म्हणजेच धर्माचा मार्ग सर्वांसाठी खुला असून समानरूपाने कल्याणकारी व लाभदायी ठरतो.

विपश्यना म्हणजे काय नाही :

- विपश्यना अंधश्रद्धेवर आधारित कर्मकांड नाही.
- ही साधना बौद्धिक मनोरंजन किंवा दार्शनिक वादविवादासाठी नाही.
- ही सुट्टी घालविण्यासाठी किंवा सामाजिक देवाण घेवाण करण्यासाठी नाही.
- ही रोजच्या जीवनातील ताणतणावापासून पलायन करवणारी साधना नाही.

विपश्यना म्हणजे काय:

- ही दुःखापासून मुक्ती देणारी साधना आहे.
- मनाला निर्मळ करण्याचा असा अभ्यास ज्यामुळे साधक जीवनातील चढ-उतारांचा सामना शांतिपूर्ण तसेच संतुलित राहून करू शकेल.
- जिवन जगण्याची अशी कला आहे ज्यामुळे साधक एका सुस्वस्थ समाजाच्या निर्माणकार्यात सहाय्यक होतो.

विपश्यना साधनेचे अंतिम आध्यात्मिक उद्दिष्ट विकारांपासून संपूर्ण मुक्ती मिळवून बोधी प्राप्त करणे हे आहे. केवळ शारीरिक व्याधींचे निवारण करणे हा साधनेचा हेतू नाही. चित्तशुद्धीमुळे आपोआप कित्येक मनोशारीरिक (सायकोसोमॅटिक) व्याधी दूर होतात हा अतिरिक्त जोड फायदा आहे. दुःखाची जी तीन मूळ कारणे- राग (हाव-आसक्ती), द्वेष (दुर्भावना) आणि मोह (अज्ञान-अविद्या) आहेत, ती विपश्यनेमुळे दूर होतात. नियमितपणे साधनेचा अभ्यास केल्याने रोजच्या जीवनातील ताणतणाव कमी होतात, मन शांत, आनंदी व संतुलित रहाते. एकेक पाऊल प्रगती करत साधक आपल्या मानसिक विकारांपासून संपूर्णपणे मुक्त होत नितांत विमुक्त अवस्थेचा साक्षात्कार (अनुभव) करू शकतात.

विपश्यना साधना जरी गौतम बुद्धांनी शोधून काढली असली, तरी या साधनेचा अभ्यास केवळ बौद्धजनांसाठी मर्यादित नाही. व्यक्तिगत धार्मिक विश्वास-श्रद्धा यांच्याशी विरोधाभास न होता, जातपात, कुळ, लिंग, वर्णभेद, राष्ट्रीयता, धर्मपंथ वा संप्रदाय यांची आडकाठी न येता, कोणतीही व्यक्ती हा अभ्यास करू शकते आणि त्याचा लाभही घेऊ शकते. जे कोणी मनोभावे ही साधनाविधी शिकू इच्छितात, त्या सर्वांसाठी विपश्यना शिबिरे खुली आहेत. त्यात जगभरातील हिंदू, मुस्लिम, शीख, बौद्ध, इसाई, यहुदी तसेच अन्य अनेक संप्रदायातील व्यक्तींनी अत्यंत यशस्वीपणे विपश्यना साधनेचे लाभ अनुभवले आहेत. कारण प्रश्नांचे मूळ कारण जर सार्वजनिक असेल तर त्यावरील उपाय देखील सार्वजनिकच असतो.

साधना आणि स्वयंशासन

आत्मनिरीक्षणाद्वारे आत्मशुद्धीची ही प्रक्रिया निश्चितच सोपी नाही. साधकांना खूप परिश्रम घ्यावे लागतात. स्व-प्रयत्नाने साधक स्वतःच्या अनुभवातून आपली प्रज्ञा जागृत करतात, अन्य कुणी व्यक्ती त्यांच्यासाठी हे काम करू शकत नाही. म्हणूनच स्वेच्छेने, गंभीरपणे आणि स्वयंशासन पाळणाऱ्या व्यक्तींना ही साधना लाभदायी ठरते. साधकाच्या सुरक्षा व हितासाठी शिबिराची नियमावली केली गेली आहे, तसेच साधनेचेच ते एक महत्त्वाचे अंग आहे.

अंतर्मनात खोलवर जाऊन तिथे साचलेले मनोक्लेश दूर करण्याची साधना शिकण्यासाठी दहा दिवसाचा अवधी खूपच कमी आहे. निरंतरता राखून एकांतात अभ्यास करणे हीच या साधनेच्या यशाची गुरुकिल्ली आहे. हा दृष्टिकोन लक्षात ठेऊनच नियमावली आणि वेळापत्रक बनवलेले आहे, आचार्य अथवा व्यवस्थापनाच्या सुविधेसाठी नाही. तसेच ते कुठल्याही परंपरेचे अंधानुकरण अथवा अंधश्रद्धेने केलेले कर्मकांड नाही. या मागे हजारो साधकांच्या वर्षानुवर्षांच्या अनुभवाचा वैज्ञानिक व तर्कसंगत आधार आहे. नियमांचे पालन केल्याने साधनेसाठी अनुकूल वातावरण तयार होते, नियम तोडल्यास मात्र ते पोषक रहात

नाही. निश्चयपूर्वक प्रयत्न करण्यास जे तयार नसतील, ते स्वतःचा वेळ तर व्यर्थ घालवतातच, पण गंभीरपणे काम करणाऱ्यासाठी अडचण निर्माण करतात. नियमावलीचे पालन करणे कठीण वाटल्याने मध्येच शिबिर सोडून जाणे हे अयोग्य व हानिकारक आहे.

शिबिराच्या संपूर्ण कालावधीसाठी (शिबिराला आलेल्या दिवशी -Zero Day- संध्याकाळ पासून ११व्या दिवशी सकाळी ७ वाजेपर्यंत) शिबिरार्थींना शिबिरस्थळी राहणे बंधनकारक आहे. नियमावलीचे निष्ठेने आणि गांभीर्याने पालन करणे शक्य असेल आणि मनाची तयारी असेल तरच शिबिरामध्ये प्रवेशासाठी अर्ज करावा.

विशेष सूचना : गंभीर शारीरिक वा मानसिक रोगांने पीडित लोकांसाठी

विपश्यना साधना ही वैद्यकीय औषधोपचार तसेच मानसोपचारांना पर्यायी उपचार पद्धती नाही.

गंभीर मानसिक रोगाने पीडित व्यक्ती कधीकधी या आशेने विपश्यना शिबिराला येतात की ही साधना त्यांचे मानसिक किंवा शारीरिक रोग, त्रास, पीडा दूर करेल. अस्थिर परस्पर संबंध वा मानसिक स्थिती, काही विशेष प्रकारचे औषधोपचार घेणाऱ्या किंवा काही गंभीर मानसिक रोगी व्यक्तींना साधनेचा लाभ मिळणे तर दूरच पण अनेकदा दहा दिवसांचे शिबिर पूर्ण करणेदेखील कठीण होऊ शकते.

जरी विपश्यना साधना अनेकांसाठी लाभदायक ठरत असली, तरी **गंभीर शारीरिक वा मानसिक रूग्णांनी ही साधना करावी असा सल्ला वा शिफारस आम्ही करित नाही.**

विपश्यना केंद्र ही नॉन-प्रोफेशनल स्वयंसेवी संस्था आहे. त्यामुळे गंभीर शारीरिक वा मानसिक रोगपीडित व्यक्तींची काळजी घेण्यासाठीची आवश्यक ती यंत्रणा, व्यवस्था आणि क्षमता शिबिरस्थळी आणि व्यवस्थापनाकडे नसते. तेव्हा शिबिरात प्रवेश घेण्यापूर्वी आपला शिबिरात सहभागी होण्याचा आपला हेतू व आपली शारीरिक/मानसिक क्षमता आहे का, हे तपासणे गरजेचे आहे. गरोदर महिला आणि गंभीर व्याधीग्रस्त व्यक्तींनी व्यवस्थापकांशी चर्चा करून मगच प्रवेश अर्ज भरावा.

औषधोपचार : आजारी साधकांनी शिबिरकाळातही डॉक्टरी सल्ल्यानुसारच आपला औषधोपचार चालू ठेवावा. स्वतःहून त्यात बदल करणे टाळावे. डॉक्टरी सल्ल्यानुसार आपल्याला लागणारी सर्व औषधे पुरेश्या प्रमाणात सोबत आणावीत. पहिल्या दिवशी आचार्यांना भेटून आपला आजार व औषधोपचार या संबंधी सर्व माहिती द्यावी.

भोजन : व्यवस्थापनाद्वारे साधे, सात्विक, शाकाहारी व साधनेला योग्य अशा भोजनाची व्यवस्था केली जाते. प्रत्येक साधकाच्या आवडी-निवडीचे भोजन उपलब्ध करून देणे शक्य होत नाही. म्हणून साधकाना विनंती आहे की दिल्या जाणाऱ्या भोजनातच समाधान मानावे. समजा आजारपणामुळे डॉक्टरांनी विशेष भोजन घ्यायला सांगितले असेल, तर शिबिरात प्रवेश घेण्यापूर्वी व्यवस्थापकांशी चर्चा करून तसे भोजन मिळू शकेल का, हे तपासून घ्यावे आणि मगच प्रवेश अर्ज भरावा. शिबिर काळात उपवास करण्यास परवानगी नाही.

योगासन तसेच व्यायाम : विपश्यना साधनेबरोबर योगासन व दुसरे शारीरिक व्यायाम करणे अनुरूप असले तरी शिबिर केंद्रावर आवश्यक सुविधा उपलब्ध नसल्याने विश्रांतीच्या वेळी केवळ निर्धारित जागी साधक चालण्याचा व्यायाम करण्याची परवानगी आहे.

शिबिर केंद्रावर न आणण्याच्या वस्तू : खालील वस्तू साधकाने आपल्या सोबत शिबिरस्थानी आणू नयेत. चुकून आणल्यास त्या शिबिर कालावधीत म्हणजेच दहा दिवसांसाठी व्यवस्थापनाकडे सुपूर्द कराव्यात.

- मंत्राभिषिक्त माळा-कंठी, गंडा-ताईत इत्यादि
- किमती वस्तू, अलंकार-दागिने
- मादक पदार्थ, नशा आणणाऱ्या वस्तू, धूम्रपान, जर्दा-तंबाखू व धूम्रपानाचे साहित्य
- वाचन, लिखाण साहित्य, टेप रेकॉर्डर, केमेरा

मादक औषधी, मद्यार्क किंवा भांग, गांजा, चरस सारखे व अन्य अंमली पदार्थ शिबिरस्थानी आणू नयेत. कायद्यांतर्गत या वस्तू बाळगणे हा गुन्हा आहे. विपश्यना केंद्रात मद्यपान, धूम्रपान किंवा जर्दा-तंबाखू खाण्यास सक्त मनाई आहे.

धोबी-सेवा तसेच स्नान : बहुतांश केंद्रांवर पैसे देऊन धोबी-सेवा उपलब्ध असते. ज्या केंद्रावर जाणार असाल, तेथे धोबी-सेवा उपलब्धतेसंबंधी चौकशी करावी. नसल्यास साधकांनी पुरेसे कपडे सोबत आणावेत. छोटे कपडे स्वतः धुता येतील. स्नान व कपडे धुणे विश्रांतीच्या वेळेसच करावे, साधनेच्या काळात नाही.

शिविराचा खर्च

विपश्यनेच्या शुद्ध परंपरेनुसार ही अनमोल विद्या पूर्णतः निःशुल्क शिकवली जाते.

ज्या साधकांनी आचार्य गोयंकाजी किंवा त्यांच्या सहाय्यक आचार्यांबरोबर किमान एक दहा दिवसीय शिविर पूर्ण केले आहे, केवळ अशा साधकांकडूनच दान स्वीकारले जाते. विपश्यना साधनेचा लाभ जसा आपल्याला मिळाला तसा अन्य लोकांना मिळो आणि हे सत्कार्य दीर्घकाळ चालू राहून अनेकांना आपल्या दुःखातून बाहेर पडण्याचा मार्ग मिळो, या मंगल भावनेतून साधक दान देतात.

दान अधिक असो किंवा कमी, त्यामागे दुसऱ्यांना लाभ व्हावा ही मनोकामना असावयास हवी. अनेकांच्या हितासाठीची चेतना मनात असेल तर दानाच्या बदल्यात नाव, प्रसिद्धी, यश किंवा आपल्यासाठी विशिष्ट सोईसुविधा मिळण्याचा उद्देश न ठेवता, साधक आपल्या श्रद्धा व क्षमतेनुसार दान देऊ शकतात.

अनुशासन व नियमावली

साधनेचा पाया आहे शीलपालन - नैतिक वर्तणूक. समाधीच्या म्हणजे मनाच्या एकाग्रतेच्या विकासासाठी शीलपालन हा आधार आहे आणि मनाची शुद्धी प्रज्ञेद्वारे होते. त्या अभ्यासाद्वारे विकारांचे निर्मूलन होऊन चित्ताची मुळापासून शुद्धी होते.

शीलपालन : शिविरकाळात खालील पाच शीलांचे पालन करणे अनिवार्य आहे,

१. कोणत्याही प्राण्याची हत्या न करणे.
२. चोरी न करणे.
३. अब्रह्मचर्य (मैथुन) या पासून दूर रहाणे.
४. खोटे बोलण्यापासून दूर रहाणे.
५. नशा करणाऱ्या गोष्टींपासून दूर रहाणे.

ज्या साधकांनी आचार्य गोयंकाजी किंवा त्यांच्या सहाय्यक आचार्यांबरोबर दहा दिवसीय शिविर पूर्ण केले आहे, त्या **जुन्या साधकांना** अधिक तीन शीलांचे पालन करावे लागेल.

६. दुपारनंतर भोजन वर्ज्य करणे.
७. श्रृंगार-प्रसाधन तसेच मनोरंजन वर्ज्य करणे
८. उंच किंवा आरामदायी शय्या (गादी) वर्ज्य करणे.

जुने साधक सायंकाळी ५ वाजता लिंबू पाणी घेऊन सहावे शील पाळतात. परंतु नवे साधक दुधासहित चहा आणि फळे घेऊ शकतात. आजारी किंवा विशिष्ट परिस्थितीत जुन्या साधकांना आचार्यांच्या अनुमतीने फलाहाराची सूट घेता येते. सातवे व आठवे शील सर्वांना बंधनकारक आहे.

समर्पण : साधना-शिविराच्या कालावधीत साधकाला आपल्या आचार्यांच्या प्रति, विपश्यना साधना विधीच्या प्रति, तसेच संपूर्ण अनुशासन-संहितेच्या प्रति पूर्णपणे समर्पित व्हावे लागेल. समर्पित भाव असेल तरच निष्ठापूर्वक काम होऊ शकेल आणि विवेकपूर्वक श्रद्धा उत्पन्न होऊ शकेल. ती साधकाच्या सुरक्षितता आणि मार्गदर्शनासाठी नितांत आवश्यक आहे.

सांप्रदायिक कर्मकांड तसेच दुसऱ्या साधना-विधींबरोबर संमिश्रण : साधकाने शिविर काळात अन्य कोणत्याही प्रकारची ध्यान साधना, पूजा-पाठ, धूप-दीप, माला-जप, भजन-कीर्तन, व्रत-उपवास इत्यादि कर्मकांड टाळणे अत्यावश्यक आहे. अन्य प्रकारची साधना किंवा आध्यात्मिक विधी बंद ठेवावेत. याचा अर्थ असा नव्हे की त्या साधना वा पद्धती निंदनीय आहेत, परंतु **शुद्ध विपश्यना साधना योग्य प्रकारे अजमावून पहाण्यासाठी हा नियम केला गेला आहे.** विपश्यनेबरोबर जाणून ब्रूण दुसऱ्या कोणत्याही साधना पद्धतीचे संमिश्रण करणे साधकाला हानिकारक ठरू शकते. शिविरात आचार्यांनी वारंवार सूचना देऊनही साधकाने जर अन्य कर्मकांड किंवा दुसऱ्या कोणत्याही पद्धतीचे संमिश्रण केले तर त्याचे स्वतःचे मोठे नुकसान होऊ शकते. याबद्दल काही संभ्रम किंवा प्रश्न असल्यास आचार्यांना भेटून शंका समाधान करून घ्यावे.

आचार्यांची भेट : साधकाला आवश्यकता वाटल्यास आपल्या समस्येसाठी दुपारी १२ ते १२.३० या दरम्यान आचार्यांना एकटे भेटू शकतात. रात्री ९ ते ९.३० वाजता ध्यान कक्षातदेखील सार्वजनिक प्रश्नोत्तरांचे सत्र असते. भेटणे आणि प्रश्नोत्तराची वेळ केवळ साधनाविधीच्या स्पष्टीकरणासाठी व सायंकाळच्या प्रवचनापासून उद्भवलेल्या प्रश्नासाठीच आहे.

आर्य मौन : शिबिर आरंभ झाल्यापासून दहाव्या दिवशी सकाळी साधारणतः दहापर्यंत आर्यमौन म्हणजेच शरीर आणि वाणीचे मौन पाळावे लागेल. इतर साधकांशी कोणत्याही प्रकारे म्हणजेच खाणाखुणा, शारीरिक संकेत किंवा लिहून वाचूनदेखील संपर्क साधण्यास मनाई आहे. शिबिराच्या संपूर्ण कालावधीत साधकांनी एकमेकांस अजिबात स्पर्श करू नये.

विपश्यना साधना हा व्यक्तिगत अभ्यास आहे. अत्यंत आवश्यक असेल तेव्हाच व्यवस्थापन आणि साधना-विधीसंबंधी आचार्यांबरोबर बोलण्याची सूट साधकाला आहे. परंतु या संपर्काच्या वेळीदेखील कमीतकमी बोलावे. प्रत्येक साधकाने एकांतात असल्याप्रमाणे, आपण एकटे आहोत असे समजून साधनेत व्यस्त राहावे.

बाह्य संपर्क : शिबिराच्या कालावधीत साधकाने शिबिराच्या सीमेच्या आत रहावे, बाहेर जाऊ नये. शिबिर संपेपर्यंत सर्व प्रकारचा बाह्य संपर्क टाळावा. या अवधीत बाहेर कुणाशीही टेलीफोन, पत्राद्वारे किंवा प्रत्यक्ष संपर्क करू नये. शिबिर संपेपर्यंत सेलफोन, पेजर आणि अन्य इलेक्ट्रॉनिक वस्तू व्यवस्थापनाकडे जमा कराव्यात. निकडीच्या प्रसंगी आचार्यांच्या विशिष्ट अनुमतीने मित्र किंवा आप्त व्यवस्थापनाशी संपर्क करू शकतात.

पुरुष आणि महिलांसाठी स्वतंत्र विभाग : पुरुष व महिलांसाठी निवासस्थान, ध्यान कक्षातील स्थान व अन्य परिसर वेगवेगळे असतात. शिबिर काळात एकमेकांच्या विभागात जाऊ नये तसेच सर्व प्रकारे संपर्क टाळावेत. शिबिराच्या दरम्यान हा नियम पतीपत्नी, जोडीदार, स्नेही, मित्र आणि कुटुंबातील सदस्यांसह सर्वांना लागू आहे.

वेशभूषा : शरीर व वस्त्रांची स्वच्छता, वेशभूषेतील साधेपणा तसेच स्थानिक शिष्टाचार पाळणे आवश्यक आहे. **सर्व अंग झाकले जाईल असे कपडे असावेत.** दुसऱ्यांचे चित्त विचलीत करणारे, पारदर्शक, झिरझिरीत, घट्ट, बिनबाह्यांचे, तंग, तसेच तोकडे (Half / three quarter pants) असे कपडे घालू नयेत. सूर्य-स्नान आणि अर्धनग्नता वर्ज्य आहे. महिलांनी T-shirt/ Tops व कुडत्याबरोबर शाल, ओढणी-दुपट्ट्याचा वापर करावा.

विपश्यनेच्या शुद्ध परंपरेनुसार साधनेमुळे लाभ झालेल्या साधकांकडून स्वेच्छेने कृतज्ञतापूर्वक दिल्या जाणाऱ्या दानावर शिबिरांचा खर्च चालतो.

शिबिरात भोजन, रहाणे, खाणे वा अन्य व्यवस्थापनासाठी कोणतेही शुल्क (Fees /charges) साधकांकडून आकारले जात नाही. उत्पन्नाचा अन्य दुसरा कोणताही स्रोत नाही. आचार्य किंवा धर्मसेवकांनाही त्यांच्या सेवेसाठी कोणताही मोबदला दिला जात नाही. यामुळे व्यापारीकरणापासून मुक्त शुद्ध स्वरूपात विपश्यना विद्येचा प्रसार केला जातो.

सारांश

अनुशासन संहितेचा उद्देश स्पष्ट करण्यासाठी काही महत्वाचे मुद्दे खालीलप्रमाणे,

- दुसऱ्या साधकांना बाधा होणार नाही, याची काळजी घ्या.
- दुसऱ्या साधकांकडून बाधा झाल्यास दुर्लक्ष करा.

शिबिरातील नियमामागे कोणती व्यावहारिक कारणे आहेत, हे साधकाला न समजल्यास आचार्यांना भेटून आपले शंकांनिरसन करून घ्यावे.

साधकाची विपश्यनेमधील प्रगती साधकाच्या स्वतःच्या सत्गुणांवर व वैयक्तिक विकासावर तसेच आणि साधकाच्या पाच बाबींवर म्हणजेच त्याचे परिश्रम, श्रद्धा, मनाची सरळता, स्वास्थ्य-आरोग्य आणि प्रज्ञा यावर अवलंबून आहे.

निष्ठा व गंभीरतापूर्वक नियम पाळण्यामुळेच साधनाविधी सुयोग्यप्रकारे समजून काम करणे शक्य असते. साधनेचा पुरेपूर लाभ घेता येतो. शिबिराचा सर्व भर प्रत्यक्ष काम करून स्वतः अनुभव घेण्यावर आहे. मन अंतर्मुखी असू द्या, तसेच असुविधा आणि अडचणींकडे संपूर्ण दुर्लक्ष करावे. जणू आपण एकटेच एकांतात ध्यान करत आहोत, या भावनेने गांभीर्य ठेवा.

इच्छुक साधकांना विपश्यना शिबिराचा अधिकाधिक लाभ व्हावा म्हणून वरील माहिती आवश्यक आहे. साधकांना सेवा व सहयोग देण्यासाठी शिबिर व्यवस्थापन सदैव तत्पर आहे.

अधिकाधिक लोकांना विपश्यना शिबिराचा लाभ घेऊन आपल्या
दुःखापासून मुक्तीचा मार्ग मिळो हीच मंगल कामना !

शिबिराचे वेळापत्रक

सकाळ

४.०० वाजता	जागरण
४.३० ते ६.३०	साधना - निवास स्थान/ध्यानकक्ष/चैत्यात
६.३० ते ८.००	नाश्ता व विश्राम
८.०० ते ९.००	सामूहिक साधना – ध्यानकक्षात
९.०० ते ११.००	साधना- आचार्य निर्देशानुसार
११.०० ते ११.४५	भोजन

दुपार

१२.०० ते १.००	विश्राम
१.०० ते २.३०	साधना - निवास स्थान/ध्यानकक्ष/ चैत्यात
२.३० ते ३.३०	सामूहिक साधना - ध्यानकक्षात
३.३० ते ५.००	साधना-आचार्य निर्देशानुसार

सायंकाळ

५.०० ते ६.००	अल्पोपहार : दूध/चहा, फळ किंवा लिंबू पाणी
६.०० ते ७.००	सामूहिक साधना- ध्यानकक्षात
७.१५ ते ८.३०	प्रवचन सत्र

रात्र

८.३५ ते ९.००	सामूहिक साधना- ध्यानकक्षात
९.०० ते ९.३०	प्रश्नोत्तर सत्र - ध्यानकक्षात
९.३० वाजता	आपल्या निवासस्थानी येणे, दिवे बंद व विश्राम.

मित्र उपक्रमाबाबतची सविस्तर माहिती, परिपत्रके, ऑडिओ ट्रॅक इत्यादी पुढील वेबसाईटवर उपलब्ध आहे.

<https://mitraupakram.vridhamma.org/>

तसेच याबाबत mitra upakram app उपलब्ध आहे, ते गूगल प्ले स्टोअरवरून डाउनलोड करून घ्यावे. यात शालेय स्तरावर विद्यार्थ्यांचे प्रशिक्षण व सराव करून घेण्यासाठी आवश्यक ऑडिओ ट्रॅक व इतर माहिती उपलब्ध आहे.

आनापान साधनेचा सराव करणे सुलभ व्हावे यासाठी +९१ २५३६६५३७११ हा क्रमांक डायल केल्यास विविध भाषांत १० मिनिटांचा सराव उपलब्ध करून देण्यात आला आहे.

१० दिवसीय विपश्यना शिबिरात सहभागी होण्यासाठी नागरिकांची मोठ्या प्रमाणात मागणी आहे, यामुळे विपश्यना केंद्रांवर खूप अर्ज प्राप्त होतात. यात आपणास सहभागी होणे सुलभ व्हावे व प्राध्यान्याने प्रवेश मिळावा, म्हणून विपश्यना संस्थेच्या वतीने आपणास अर्ज करण्यासाठी खालील विशेष लिंक उपलब्ध करून देण्यात आली आहे. यावर क्लिक करून अर्ज करावेत.

<https://schedule.vridhamma.org/courses/mitra.in>

तसेच ज्यांनी यापूर्वी १० दिवसीय विपश्यना शिबिर पूर्ण केले आहे, त्यांच्यासाठी ३ दिवसीय उजळणी शिबिरांचे आयोजन करण्यात येते. या उजळणी शिबिरात सहभागी होण्यासाठी खालील लिंकवर क्लिक करून अर्ज करावेत.

<https://schedule.vridhamma.org/3-day-courses/mitra.in>



QR FOR MITRA APP - ANDROID



QR FOR 10 DAYS COURSE
APPLICATION FORM



QR FOR MITRA WEBSITE