



विपश्यना विशोधन विन्यास , धम्मगिरी , इगतपुरी

मित्र उपक्रमांतर्गत आनापान साधनेचे प्रशिक्षण

नमस्कार,

आपणा सर्वांचे मित्र उपक्रमांतर्गत आनापान साधनेच्या प्रशिक्षणास हार्दिक स्वागत. आजचे प्रशिक्षण अंदाजे तीन तासांचे असेल व यात खालील प्रमाणे सत्र असतील.

सत्र १. उपस्थितांचे स्वागत व प्रास्ताविक १५ मिनिटे.

सत्र २. ऑडिओ ट्रक द्वारे आनापान साधनेचे प्रशिक्षण ७० मिनिटे.

सत्र ३. मित्र उपक्रम राबविण्याबाबतच्या सविस्तर सूचना ८ ऑगस्ट २०१९ च्या परिपत्रकाचे सामुहिक वाचन १५ मिनिटे.

सत्र ४. अभिप्राय.

या प्रशिक्षणास शक्यतो जमिनीवर मांडी घालून बसणे अपेक्षित आहे परंतु ज्यांना शक्य नसेल त्यांच्यासाठी काही खुर्च्या मांडून ठेवल्या आहेत. संपूर्ण प्रशिक्षणात शांत रहावे. स्वतःला व इतरांना कसलाही व्यत्यय येऊ नये यासाठी प्रशिक्षणाच्या संपूर्ण कालावधीत मोबाईल फोन बंद अथवा एअरप्लेन मोडवर ठेवावेत तसेच आपल्या बरोबर आणलेल्या वस्तू जसे की बॅगा इत्यादी सभागृहात मागे ठेवाव्यात.

मित्र उपक्रमाबाबतची सविस्तर माहिती, परिपत्रके, ऑडिओ ट्रक इत्यादी पुढील वेब साईट वर उपलब्ध आहे.

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

तसेच याबाबत mitra upakram app उपलब्ध आहे तो गूगल प्ले स्टोर वरून डाउनलोड करून घ्यावा. यात शालेय स्तरावर विद्यार्थ्यांचे प्रशिक्षण व सराव करून घेण्यासाठी आवश्यक ऑडिओ ट्रक व इतर माहिती उपलब्ध आहेत.

आनापान साधनेचा सराव करणे सुलभ व्हावे यासाठी +९१२५३६६५३७११ हा क्रमांक डायल केल्यास विविध भाषेत 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 प्राधान्याने 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 त्यांच्या साठी ३ दिवसीय उजळणी शिबिरांचे आयोजन करण्यात येते. या उजळणी शिबिरात सहभागी होण्यासाठी खालील लिंक वर 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