

विपश्यना ध्यानसाधनेसाठी मार्गदर्शिका

ध्यान साधनेच्या अभ्यासामुळे आपल्या जिवनात परिवर्तन झाले पाहिजे. पहिल्यापेक्षा जीवन जास्त आनंदी झाले पाहिजे. जिवनात जेव्हा चढ-उत्तर येतात, संकट येतात तेव्हा त्यांचा सामना समर्थपणे व्याकुळ न होता करता आला पाहिजे त्यासाठी या साधनेत आपण जे काही शिकलो त्याचा अभ्यास नियमित केला पाहिजे.

:: अभ्यासाची रूपरेषा ::

सदाचाराचे नियम / शीलपालन :

- 1) प्राणी हत्या न करणे.
- 2) चोरी न करणे.
- 3) व्यभिचार न करणे.
- 4) खोटे न बोलणे.
- 5) दारु बिडी, तंबाखु, सिगारेट व इतर नशिले पदार्थांचे सेवन न करणे.

ध्यान साधना :

- एक तास सकाळ व एक तास संध्याकाळ नियमित साधना करा.
- अंतरुनावर पडल्या पडल्या रात्री झोपण्यापूर्वी व सकाळी जाग आल्याबरोबर पाच पाच मिनिट साधना करा.
- आठवड्यातून एकवेळ साधक बंधू भगीनी सोबत एक तास सामुहीक साधना करा.
- वर्षातून एक वेळा 10 दिवशीय शिबीरकरा.
- रिकामा वेळ असेल तर साधनेसाठी उपयोग करा.

मंगल मैत्री :

एक तासाच्या ध्यानानंतर शरीराचे शिथिलीकरण करा व मंगलमैत्रीचा अभ्यास करा. शरीरात जेथे जेथे सुखद संवेदना अथवा ना दुखद ना सुखद

संवेदना आहेत. त्यांना जाणत जाणत मंगलभाव जागवा. मी सुखी होवो, शांत होवो, माझ्या मनातील व्देष भावना, वैर भावना, सुड भावना, दुर्भावना, शत्रुत्वाची भावना, दुर होवो, माझे आई वडिल, सासु-सासरे, पती-पत्नीच, मुलाच -मुलीच मंगल होवो, शेजाऱ्यांच मंगल होवो, कावल गावातील सर्व लोकांचे मंगल होवो. विश्वातील सर्वांचे मंगल होवो व कल्याण होवो.

दिनचर्या :-

- साधना संपल्यानंतर कोणतेही काम पुर्ण एकाग्रतेने करा.
- काही समस्या आलीच तर डोळे उघडे ठेवुन काही सेकंद श्वासाला व संवेदनेला पहा यामुळे तुमचे मन शांत, संतुलीत होईल व योग्य निर्णय घेण्यास मदत होईल.

दैनिक अभ्यास कसा करावा :-

सुरुवातीला श्वास जाना नाकाच्या खाली वरच्या ओटावर मन केंद्रीत करा व आत येणारा व बाहेर जाणारा श्वास जाना. मन अशांत, आळशी असेल तर श्वास थोडा जोराने घ्या व जोराने सोडा, मग सहज स्वभाविक श्वासावर काम करा.

विपश्यना :-

आपले मन डोक्यापासून पायापर्यंत क्रमा क्रमाने शरीराच्या प्रत्येक भागाचे निरीक्षण करत फिरवा व प्रत्येक भागावरील संवेदना जाना, संवेदना जानली की पुढे जा. जेथे संवेदना भेटली नाही तेथे एक मिनिट थांबा प्रत्येक संवेदना तटस्थ होऊन, साक्षी भाव ठेवुन जाणत रहा, संवेदना स्थुल असो, सुक्ष्म असो, प्रिय असो अप्रिय असो, शरिराच्या ज्या भागावर एक सारख्या सुक्ष्म संवेदना आहेत त्यांना एकाच वेळेस एकत्रीत पणे जाना व बाकीच्या भागांचे निरीक्षण जेथे स्थुल संवेदना आहेत त्यांना एका एका अंगावर लक्ष ठेवुन जाना. शरिराची यात्रा वेगवेगळ्या प्रकारे करा. अभ्यास यंत्रवत होऊ देऊ नका अनित्य बोधाच्या आधारावर समता पुष्ट करा.

रोजच्या अभ्यासाचे वेळापत्रक व नोंदणी, महिना :-----

“अभ्यासाचे सातत्य” हीच यशाची गुरुकिल्ली आहे. हे पुज्य गुरुजींचे वाक्य जून्या साधकाना नेहमीचा प्रेरणा देत असते. साधना नाही केली तर अनियमित होवून बंद पडते. साधना नियमित होण्यासाठी निष्ठापूर्वक दृढ संकल्प करा. आपली साधना नियमित होण्यासाठी हे वेळापत्रक आहे.

महिऱ्याचा दिनांक	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
सकाळची साधना																															
संख्याकालची साधना																															
सामुहिक साधना																															
एक दिवशीय शिबीर																															
तीन दिवशीय शिबीर																															
दहा दिवशीय शिबीर																															
सतिपठान																															
सेवा																															

सकाळ व संख्याकालची साधना नियमित करावी व साधना केल्यानंतर दिनांकाच्या खाली ✓ अशी खून करावी. तसेच सामुहिक साधना एक दिवशीय, तीन दिवशीय, दहा दिवशीय, सतिपठान किंवा दीर्घ शिबीर साधना केली असेल तर ते दिनांक लिहावे हा एक महिण्याच्या साधनेचा कागद समोर रहातो व साधना नियमित करण्यासाठी प्रेरणा मिळते.

..मंगल हो !

सर्व्क्षकाची सही, नाव व दिनक

साधकाचे नाव व सही