

# परिशिष्ट १: अनुशासन संहिता

## विधि का परिचय

विपश्यना भारत की एक अत्यंत पुरातन साधना पद्धती है। लम्बे समय से लुप्त इस साधना विधि को भगवान गौतम बुद्ध ने २६०० वर्ष पूर्व पुनः खोज निकाला। *विपश्यना का अर्थ है जो है उसे उसके सही रूप में देखना।* यह अपने मन और शरीर को साक्षीभाव से देखने की वैज्ञानिक प्रक्रिया है। मन को सबल, स्वस्थ बनाने का एक प्रभावशाली व्यायाम है।

प्रारंभ में स्वाभाविक साँस की जानकारी से मन को एकाग्र करने का अभ्यास किया जाता है। इस प्रकार की बढ़ी हुई जागरूकता से हम मन और शरीर के परिवर्तनशील स्वभाव को जानते इन सच्चाईयों का स्वानुभव ही चित्त शुद्धि की प्रक्रिया है।

विपश्यना का उद्देश्य है मानसिक विकारों से मुक्ति; जैसे कि क्रोध, भय, द्वेष, ईर्ष्या, लालच, अहंभाव इत्यादि। वास्तव में यह जीवन जीने की एक कला है। विपश्यना व्यक्ति एवं समाज के सुधार हेतु सकारात्मक ऊर्जा विकसित करती है।

## अनुशासन संहिता

मन को एकाग्र एवं निर्मल करना सरल काम नहीं है। इसके लिए परिश्रम करना पड़ता है। स्वयं के ही प्रयत्नों से व्यक्ति (स्वानुभूतिसे) इसे प्राप्त कर सकता है; कोई दूसरा उसके लिए यह काम नहीं कर सकता। अतः यह साधना ऊर्हीं के लिए उपयुक्त है जो गंभीरता से काम करने तथा सभी नियमों का, विशेष रूप से आर्य मौन का पालन करने के लिए तैयार हों।

सारे नियम और उपनियम इस साधना विधि के अभिन्न अंग हैं जो साधकों के हित तथा सुरक्षा के लिए बनाये गए हैं। यह नियम हजारों साधकों के पिछले अनेक वर्षों के अनुभवों पर निर्धारित हैं। इन नियमों का पालन करने से ध्यान के अनुकूल वातावरण बनता है; नियमों का भंग उसे दूषित बनाता है।

सभी नियमों को ध्यान से पढ़ें एवं विचार करें। सर्व प्रथम एवं प्रमुख नियम यह है कि साधक को पूरे सात दिन तक शिविर में रहना होगा। अगर आपको विश्वास है कि आप सभी नियमों का कड़ाई से पालन कर सकोगे तो ही शिविर में प्रवेश पाने के लिए आवेदन करें।

जो ईमानदारी एवं पूरे दिल से प्रयत्न करने को तैयार नहीं हैं वे न केवल अपना समय ही व्यर्थ गवायेंगे बल्कि उन साधकों की साधना में बाधक बनेंगे जो गंभीरतापूर्वक काम करना चाहते हैं।

## शील

सभी साधकों को निम्नलिखित शीलों का कड़ाई से पालन करना होगा।

- १ हत्या नहीं करना
- २ चोरी नहीं करना
- ३ ब्रह्मचर्य का पालन करना
- ४ झूठ नहीं बोलना
- ५ नशीले पदार्थों का सेवन नहीं करना

## आचार्य एवं साधना के प्रति समर्पण

शिविर के दौरान साधक को साधनाविधि, आचार्य एवं सभी नियमों, उपनियमों, अनुशासन संहिता एवं समय-सारिणी के प्रति समर्पित भाव से काम करना होगा। पूर्ण सहयोग की मनोवृत्ति से ही साधक निष्ठापूर्वक काम कर पायेगा। अतः यह समर्पण विवेकपूर्ण हो।

## आर्य मौन

शिविर प्रारंभ से लेकर सातवें दिन के प्रातः दस बजे तक साधक आर्य मौन का पालन करेंगे। आर्य-मौन से तात्पर्य है – शरीर, वाणी एवं मन से संकेतों से या लिख-पढ़कर संपर्क करना भी वर्जित है। साधना संबंधी मार्गदर्शन के लिए आचार्य से बात कर सकते हैं। निवास-स्थान, भोजन इत्यादि व्यवस्था संबंधी किसी कठिनाई के समाधान हेतु व्यवस्थापाक से संपर्क कर सकते हैं।

## कर्मकांड, अनुष्ठान तथा अन्य साधना प्रणालियाँ

यह अत्यंत आवश्यक है कि शिविर के दौरान सभी प्रकार के कर्मकांड एवं धार्मिक कृत्य जैसे कि माला फेरना, मंत्र-जाप, व्रत-उपवास, पूजा-पाठ इत्यादि न करें। अन्य सभी ध्यान साधनाओं का अभ्यास भी इन दिनों के लिए स्थगित रखना चाहिये। तभी साधक इस शुद्ध साधना के प्रति पूरा-पूरा न्याय कर सकता है। शिविर में सम्मिलित सभी साधकों से अपेक्षा की जाती है कि वे ठीक उसी प्रकार काम करेंगे जैसे कि आचार्य के निर्देश हों, इसमें अपनी ओर से न कुछ जोड़ें न कुछ छोड़ें।

## गंडा, तावीज, माला आदि

इस प्रकार की कोई भी वस्तु अपने साथ न लाएं। यदि अनजाने में ले आये हों तो शिविर की अवधि के दौरान इसे व्यवस्थापाक के पास जमा करवा दें। पहनी हुई भी जमा करनी होगी।

## पढ़ना-लिखना

साधक किसी भी विषय की पुस्तकें, पत्र-पत्रिकाएँ व लेखन सामग्री अपने साथ नहीं लाएं। शिविर के दौरान धार्मिक एवं विपश्यना संबंधी पुस्तकें पढ़ना भी वर्जित है।

## बाह्य संपर्क

साधकों को शिविर की पूरी अवधि के दौरान केंद्र सीमा के भीतर ही रहना होगा। टेलीफोन, पत्र तथा आगंतुकों से (visitors) संपर्क स्थगित रखना होगा। आपातकालीन परिस्थिती में अभ्यागत (visitor) व्यवस्थापक से मिल सकते हैं। मोबाइल फोन शिविर दौरान अपने पास रखना वर्जित है।

## रोजमर्रा की आवश्यकताएं

साधक अपनी आवश्यकता की वस्तुएं जैसे साबुन, टूथपेस्ट, मच्छर भगाने की क्रीम, टॉच आदि अपने साथ ही ले आएं। केंद्र पर बिस्तर तथा ध्यान करने हेतु गद्दियाँ उपलब्ध हैं। साधकों से निवेदन है कि बिछाने की चद्दर तथा ओढने के लिए शाल अपने साथ लाएं।

## कीमती वस्तुएं

साधकों से अनुरोध है कि वे किसी भी प्रकार के गहने अथवा कीमती वस्तुएं अपने साथ न लायें क्योंकि उनके सुरक्षित रखने के लिए केंद्र पर समुचित व्यवस्था नहीं है। यदि यह वस्तुएं ले आएंगे, तो अपनी जिम्मेदारी पर व्यवस्थापक को सौंप दें।

## भोजन

शिविर के दौरान सात्विक, शाकाहारी भोजन दिया जाएगा। यदि किसी साधक को बीमारी के कारण किसी विशेष भोजन की आवश्यकता हो तो शिविर में आवेदन करते समय जरूर लिखें। पर्याप्त समय रहते ही व्यवस्थापक को अवश्य सूचित करें।

## योग एवं शारीरिक व्यायाम

यद्यपि योगासन एवं अन्य व्यायाम विपश्यना के अनुकूल हैं लेकिन उनको भी शिविर के दौरान स्थगित रखना चाहिए क्योंकि केंद्र पर इसके लिए उपयुक्त व्यवस्था नहीं है। साधक सीमित क्षेत्र में टहलने का व्यायाम कर सकते हैं।

## नशीले पदार्थ-धूम्रपान जर्दा- तंबाकू व दवायें

साधकों को कोई भी नशीला पदार्थ उदा: सिगरेट, गुटका, तंबाकू इत्यादि केंद्र पर लाना सख्त मना है। जो साधक डाक्टर के आदेश से किसी प्रकार की दवाई लेते हों वे अपने साथ दवाएं अवश्य लाएं तथा आचार्य को अवश्य सूचित करें।

## वस्त्र

केंद्र में साधना की गंभीरता को ध्यान में रखते हुए वस्त्रों को पहनने में मर्यादा बनाये रखें। शरीर का अग्र एवं पृष्ठ भाग तथा पैर इत्यादि ढक कर रखें, गर्मियों के दिनों में भी। पारदर्शी वस्त्र पहनना मना है।

## भोजन-निवास व्यय

विपश्यना जैसी अनमोल साधना की शिक्षा पूर्णतया निःशुल्क ही दी जाती है। इसकी कोई फीस नहीं होती। रहने और खाने का सारा खर्च पुराने साधकों के दान से होता है। इस दान से अन्य सभी खर्चों – यथा प्रबंधन, कर्मचारियों का वेतन, कर, बिजली, टेलीफोन, पानी इत्यादि- का प्रबंध होता है।

शुद्ध धर्म की परंपरा के अनुसार दान उन्हीं साधकों से लिया जाता है जो कि शिविर पूरा कर लाभान्वित हुए हैं और जिनके मन में यह प्रबल इच्छा है कि इस विद्या से अधिक से अधिक लोग लाभान्वित हों।

इसी कारण पहली बार साधना करने आए लोगों से शिविर में सम्मिलित होते समय दान नहीं लिया जाता, वह शिविर समापन पर अपने सद्भाव एवं संतोष प्रगट करने हेतु यथाशक्ति दान दे सकते हैं।

## समय सारिणी

साधकों से अपेक्षित है कि समय सारिणी का कड़ाई से पालन करेंगे।

५:००

जागरण

५:३० से ६:३०

ध्यान

६:३० से ८:००

नाश्ता

८:०० से ८:४५

पहली सामूहिक साधना

९:०० से १०:१५

ध्यान तथा परामर्श

१०:३० से ११:१५

सुबह का प्रवचन

११:१५ से ११:४५

प्रश्नोत्तर

११:४५ से ०१:४५

भोजन एवं विश्राम

०१:४५ से ०२:१५

ध्यान

०२:३० से ०३:१५

दूसरी सामूहिक साधना

०३:३० से ०४:३०

ध्यान तथा परामर्श

०४:३० से ०५:००

चाय/दूध नाश्ता

०५:२० से ०५:५०

चंद्रमण ( भ्रमण)

०६:०० से ०६:४५

तीसरी सामूहिक साधना

०६:५० से ७:३०

रात्री भोजन

०७:४५ से ०८:३०

शाम का प्रवचन

०८:४५ से ०९:००

ध्यान

०९:०० से ०९:३०

प्रश्नोत्तर

०९:३०

शयन

सबका मंगल हो!