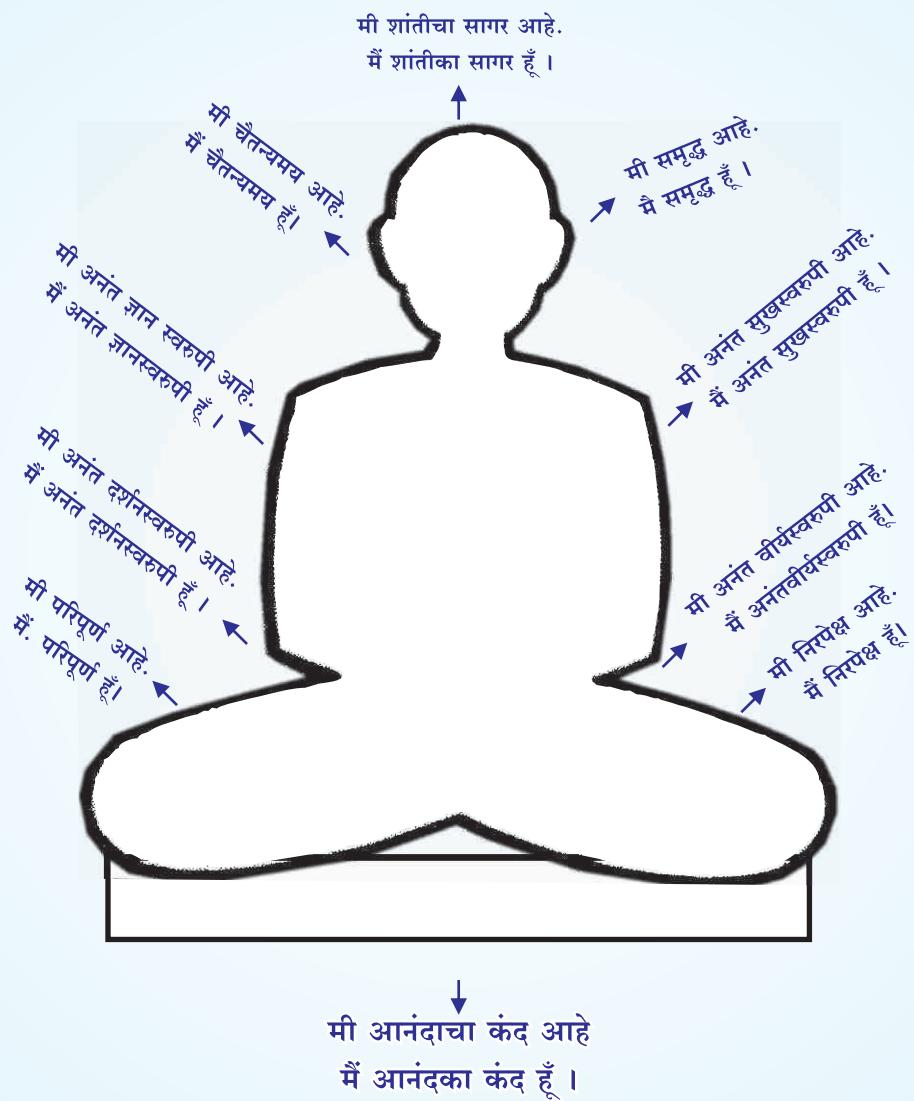


## पाचवा प्रकार : तत्वरूपवती धारणा



ॐ  
॥ श्री वीतरागाय नमः ॥

## धर्म्यद्यान

अथवा

## णियाप्सहावज्ञानं

वा

## स्वात्मस्वभावध्यान

वा

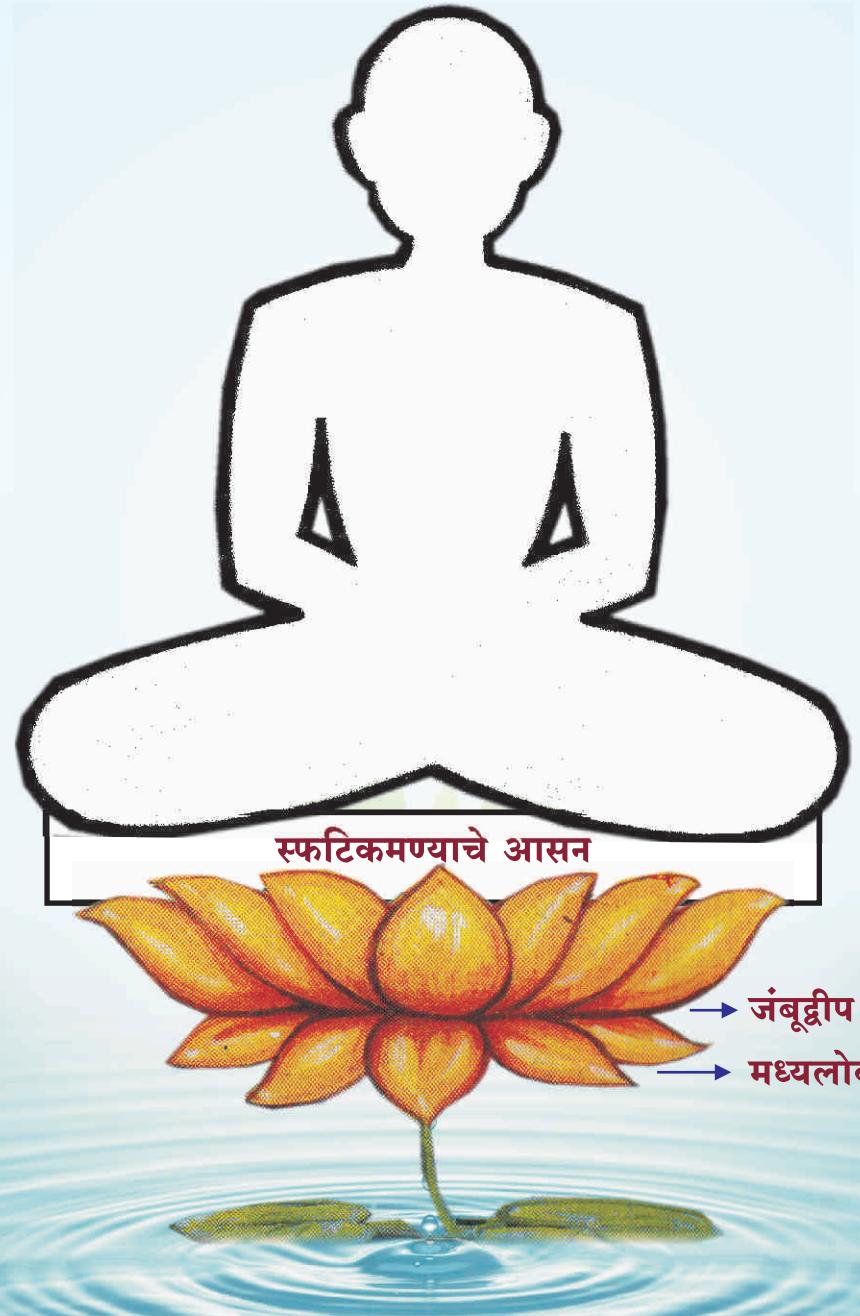
## स्वात्मस्वभावविचार



मध्यवर्ती स्वाध्याय मंडळ, पंढरपूर

## पिण्डस्थ ध्यान

प्रथम प्रकार - पृथ्वी धारणा →

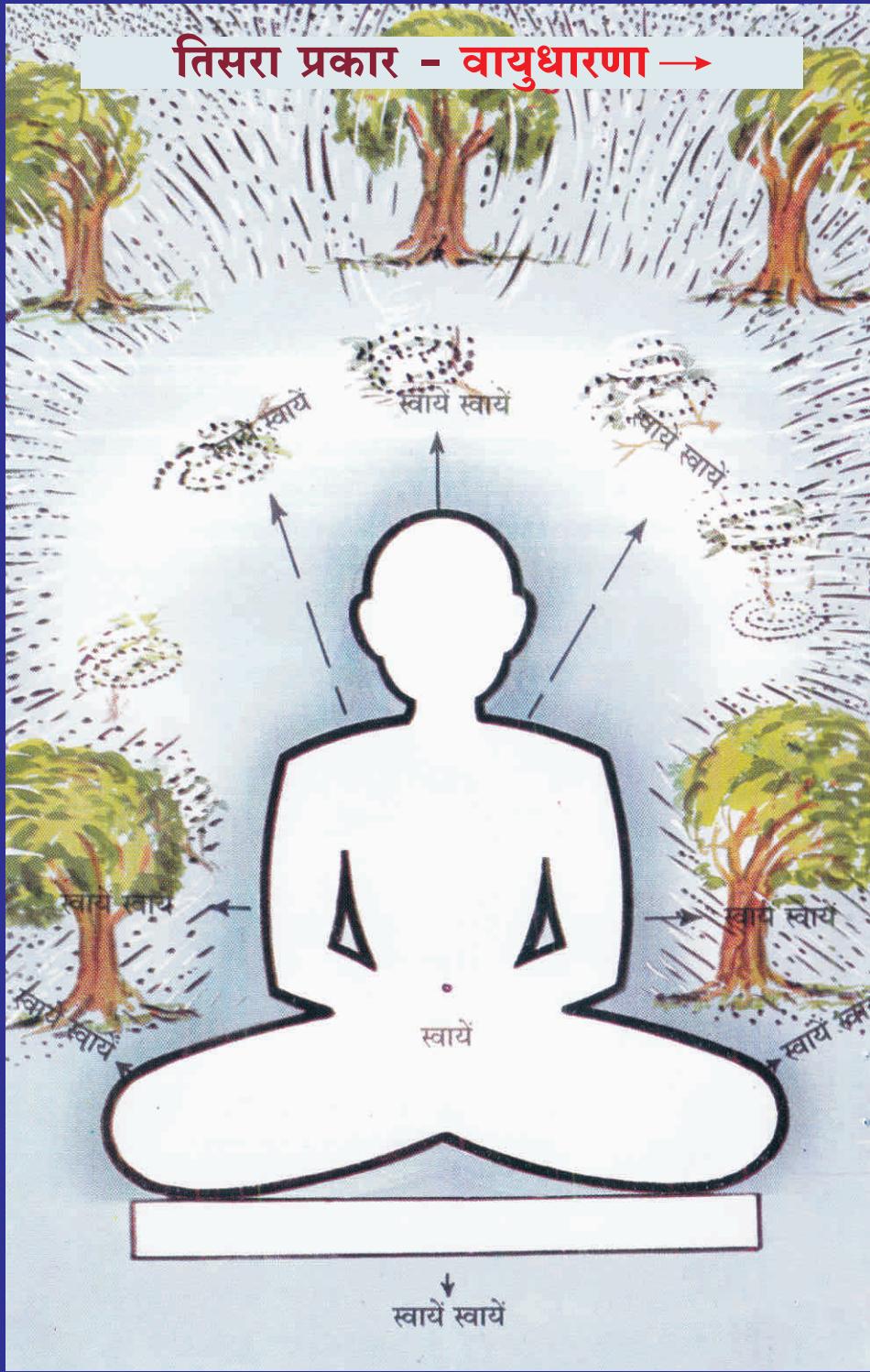


चवथा प्रकार - जलधारणा →

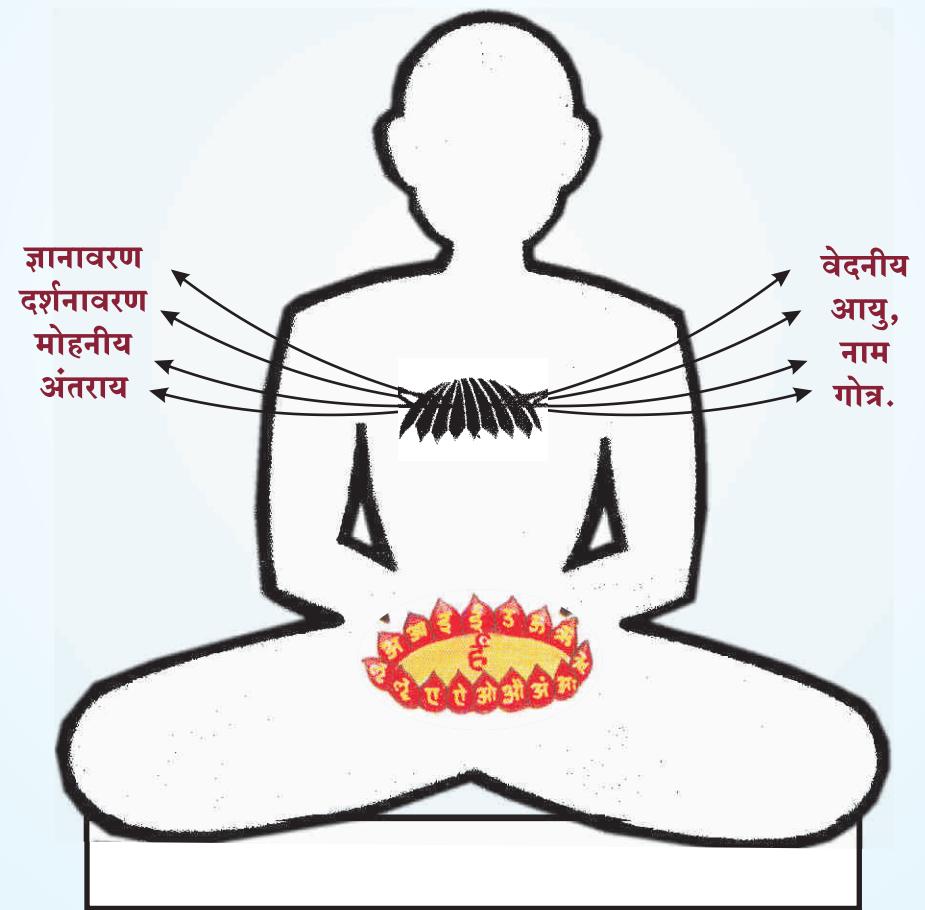


प हे पवित्र आत्म्याचे वाचक आहे.

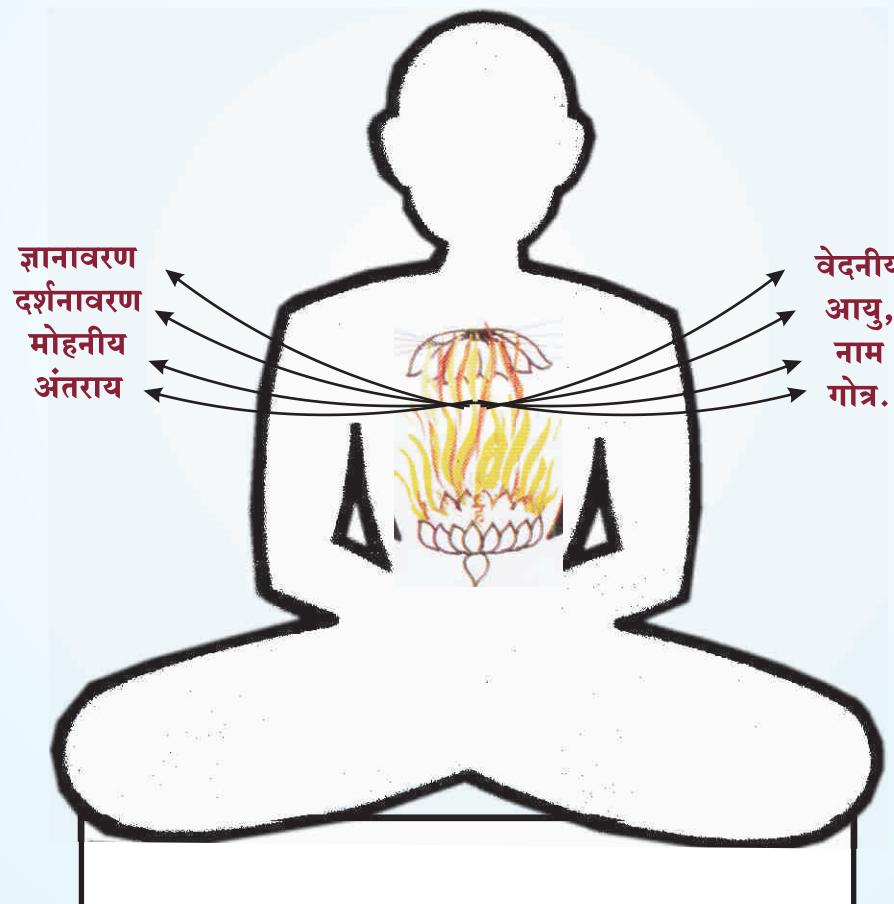
### तिसरा प्रकार - वायुधारणा →



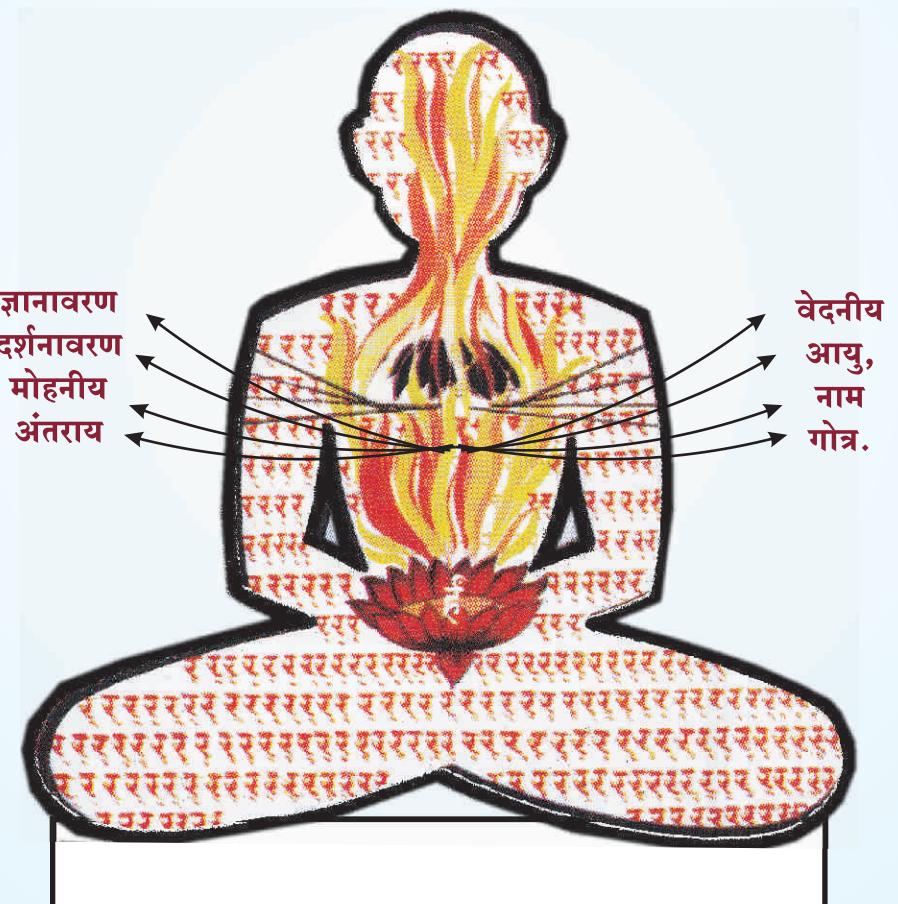
### दुसरा प्रकार - अग्नि धारणा → (१)



## दुसरा प्रकार - अग्निधारणा → (२)



## दुसरा प्रकार - अग्निधारणा → (३)



'र' हे अग्निबीजाक्षर असून स्व-परप्रकाशी चैतन्याचे वाचक आहे.



॥ श्री वीतरागाय नमः ॥

# धर्म्यद्यान

अथवा

## णियअप्पसहावज्ञाणं

{ वा  
स्वात्मस्वभावध्यान  
वा  
स्वात्मस्वभावविचार }  
}

साधकों के लिये  
अनुशासनसंहिता

संचालक

मध्यवर्ती स्वाध्याय मंडळ, पंद्रहपूर

**प्रकाशक -**

वीतराग स्वाध्याय मंडळ, अकलूज, जि. सोलापूर

द्वारा - अजित मशिनरी,

महावीर पथ, अकलूज, जि. सोलापूर

**प्राप्तिस्थल -**

जवाहरलाल पवनलाल दोशी

द्वारा - पवन ट्रेडर्स

महावीर पथ, अकलूज, जि. सोलापूर पीन - ४१३१०९

फोन (०२१८५) २२२४५७

**उमेश शांतीलाल गांधी -**

प्रेमरत्न एन्टरप्राईजेस

नवीन सोलापूर रोड,

पंढरपूर - ९८९०३५७९५७

**सुभाष म. गांधी**

द्वारा - आशिष एंटरप्रायजेस,

रविवार पेठ, फलटण, जि. सातारा पीन - ४१५५२३

मो.नं. ९४२३८६८३०९

**मुद्रक -**

एम स्केअर, पुणे

मो. ९०११४९०४९१

## आवेदन - पत्र

(कृपया यह फॉर्म भरकर संबंधित शिविर-व्यवस्थापक के पास भेजकर अपना नामांकन अवश्य करा लें।)

मैंने अनुशासन संहिता के नियमों एवं समय-सारिणी का भलीभाँति अध्ययन कर लिया है। मुझे उसकी आवश्यकता एवं गंभीरता स्वीकार्य है।

यदि मुझे शिविर क्रमांक ..... दिनांक ..... से .....

तक सम्मिलित होने के लिए अनुमति मिले तो मैं पूरे ११ दिन तक शिविर स्थल पर रहकर सभी नियमोंका पूर्णरूपेन पालन करूँगा / करूँगी।

दिनांक.....

पूरा नाम:.....

पुरुष या महिला                  उम्र                  हस्ताक्षर

पूरा पता :

.....

.....  
टेलीफोन नं. .... .पिन : .....

लौकीक शिक्षा : .....

आपने किन किन धर्मिक ग्रंथोंका अध्ययन किया है. ....

व्यवसाय (अभी या अवकाशपूर्व ) यथा :

नौकरी (कंपनी का नाम) .....

विभाग..... पद .....

या व्यापार (पूर्ण विवरण) .....

कोई शारीरिक या मानसिक बिमारी..... या पहले रही हो तो लिखें.....

आपकी मातृभाषा क्या है

क्या आप हिन्दी अच्छी तरह बोल / समझ सकते हैं ?

.....

यदि पुराने साधक हो तो –

शिविर में सर्वप्रथम कब ?..... कहाँ ?.....

और किसके साथ सम्मिलित हुए ?.....

कुल कितने शिविर किए – १० दिनके ..... २० दिनके .....  
३० दिनके ..... या उससे अधिक .....  
यदि धर्मध्यान के नए साधक हो तो –  
सम्मिलित होने के लिए किससे प्रेरणा मिली ? .....  
प्रेरक का नाम और पूरा पता .....  
.....  
.....  
प्रेरक ने पिछले शिविर में कब ? ..... कहाँ ? .....  
और किसके साथ भाग लिया .....  
प्रेरकने अब तक कुल कितने ध्यान-शिविर किए हैं ? .....  
प्रेरक का वक्तव्य :-

मैंने उपरोक्त हस्ताक्षर-कर्ता को शिविर में भेजने से पहले शिविर की नियमावली को ठीक से समझा दिया है और पूर्ण मौन आदि नियमों का पालन करना होगा। मैं आशा करता हूँ कि इस भाई/बहन ने सारी बातें ठिक से समझकर ही हस्ताक्षर किया है और यह आवेदन-पत्र भेजने का निर्णय किया है। कृपया इसे स्वीकृति प्रदान करेंगे।

भवदीय,

दिनांक .....

प्रेरक के हस्ताक्षर

बुक-पोस्ट

सेवा में:-

## ध्यान-परमानंद की दिव्यकला

ध्यान ध्यान सब कोई कहे  
ध्यान न जाने कोय ।  
ध्यान मर्म जाने बिना  
ध्यान कहाँ से होय ?

प्रत्येक जीव शांति, आनंद की प्राप्ति के लिए प्रयत्नरत है, लेकिन सच्चा मार्ग प्राप्त नहीं होता है । आनंदाभास को ही आनंद मान रहा है । आनंद का सच्चा मार्ग सहज ध्यान है । वैसे तो सब संसारी जीवों को ध्यान का अभ्यास भी है । लेकिन उस ध्यानमें परद्रव्य, परपर्याय का विषय होनेसे आर्त-रौद्रध्यान को प्राप्त होता है । इससे अनंत दुःख, अशांति आकुलताको ही प्राप्त होता है ।

आनंद के लिए नाना प्रयोग किए हैं । लेकिन आनंद के प्रकार मालूम न होनेसे सत्य आनंद की प्राप्ति नहीं होती है । आनंद के ४ प्रकार हैं । १) इंद्रियजनित आनंद २) मानस आनंद ३) प्रशमजनित आनंद ४) अतींद्रिय आनंद प्रथम के तीन भेद तो आनंदाभास है । चौथा भेद- अतींद्रिय आनंद ही सत्य आनंदमार्ग है, जिसका आजतक प्रयोग ही नहीं किया है । यह आनंद कला हस्तगत करने के लिए सहजध्यान का स्वरूप समझना आवश्यक है । जो ध्यान है वह वह ज्ञान है । ध्यान = ज्ञान, यह समीकरण समझमें आयेगा तो परमानंद की दिव्यकला पर्याय में प्रगट हो जाएगी । इसमें विषय साधन - फल का माध्यम हो तो सहज ध्यान सरलता से पर्याय में प्रगट हो जाता है । निश्चयनय / अभेदवृत्ति का विषय निजज्ञानानंद स्वभाव को मति-श्रुत प्रमाणात्मक साधनसे प्रत्यक्ष हो जाता है । सहज आनंद, सहज दशा, प्रकट होती है ।

जैसे ज्ञान कोई किसी को नहीं देता है, वैसे ध्यान कोई किसी को नहीं देता है । समवसरण में भगवान दिव्यधनीसे किसी को ज्ञान नहीं देते हैं, पात्र जीव अपने उपादानसे ही ज्ञान प्रगट करते हैं । आज भी ज्ञान शिविर में ज्ञान नहीं दिया जाता है, तो भी ज्ञान शिविर हो रहा है । उसी प्रकार ध्यान शिविर में ध्यान नहीं दिया जाता है, स्वयं के उपादान से यह सहज दशा प्रगट होती है । ध्यान का वर्णन सुनना, चिंतन करना यह शुभभाव परोक्ष है । इसके बाद जो निजशुद्धरत्मा को विषय बनाकर प्रत्यक्ष प्रामाण्यसहित (सच्चाईसहित) जानता है, तो ही अतींद्रिय आनंद की प्राप्ति होती है ।

परमवैज्ञानिक प.पू. १०८ वीरसागरजी महाराजीने स्वयं के जीवनरूपी प्रयोगशाला में गृहस्थ अवस्थामें ही करके यह आनंदका रसास्वाद चखा । आनंद की दृढ़ता बढ़नेपर वे सहजही भावलिंगी संत हो गये, आत्मनिर्भरता प्रगट गयी । स्वयं अतीन्द्रिय आनंद का स्वाद सहजतासे भोगकर अन्य जीवों को भी आनंद की पावन कला

प्राप्त होवे, इस पवित्र भावना से ध्यान की कला अपने सामने प्रस्तुत की है। यह अर्तींद्रिय आनंद अव्रत अवस्थामें भी भोग सकते हैं। कहा है -

पहिचान बिन प्रीत नहीं ।

प्रीत बिन मिलन नहीं ।

मिलन बिन आनंद नहीं ।

आनंद बिन संयम नहीं ।

संयम बिन मुनी नहीं ।

मूनि बिन मोक्ष नहीं ।

अव्रती चतुर्थ गुणस्थानवर्ती आत्मानुभूति प्रत्यक्ष कर सकता है, यह आगमाधारसहित पुस्तिका प.पू. अध्यात्मयोगी १०८ श्री वीरसागरजी महाराजजीने प्रस्तुत की। आगम का गहन गंभीर चिंतन करके सहज ध्यान का प्रयोग जीवनमें हो तो ही स्वाध्याय के फल को प्राप्त हो सकते हैं। सिर्फ थ्रेरॉटीकल तत्त्वज्ञान जीवनमें लाभदायक नहीं है। प्रॅक्टिकल सहित तत्त्वज्ञान हो तो ही लाभ है, यह समझाते थे। ..... केवल पंक्ति पढ़ने से कुछ लाभ नहीं है। उसका भाव समझना आवश्यक है। केवल तत्त्वचर्चा न करके चर्चा जीवन में उत्तरना आवश्यक है। चर्चा का विषय बने याने आत्मानंद का भोग लेकर जीवन आत्मानुभूतिमय बने तो सीखना, सिखाना सार्थक्य है। आत्मा का आनंद चर्चा, आत्मा जाना इसका जाना इसका निर्णय हम ही कर सकते हैं। इसके लिए केवली, अवधिज्ञानी, मनःपर्यायज्ञानी के सर्टिफिकेट की जरूरत नहीं है। यह सेल्फ युनिभर्सिटी है। हम ही आत्मा को विषय बनाकर मति-श्रुत (आ५) प्रमाणात्मक साधन से जानकर निर्णय कर सकते हैं याने प्रमाण का प्रामाण्य कर सकते हैं। हमें ही आत्मानुभूति का पेपर देना है, हम ही सुपरवाइजर हैं। अन्य किसी की जरूरत नहीं है। इसका फल अर्तींद्रिय आनंद चर्चनेवाले हम ही हैं। इतनी स्वयंचलित व्यवस्था है।

ध्यान शिविर में जो नियम है उनका हम स्वयं की साधना उत्कृष्ट होने के लिए पालन करे तो आत्मनिर्भरता प्रगट होकर अर्तींद्रिय आनंद का रसास्वाद बारबार कर सकते हैं। हमारे में प्रमेयत्व गुण है। केवली भगवान जानते हैं इसलिए तो नियमभंग नहीं करेंगे, यह स्थूल विचार है। लेकिन प्रमेयत्व गुण होने से मैं ही जानता हूँ, यह समझमें आता है तो जीवन में बेईमानी नहीं होती। नियमभंग करके मैं किसी दुसरे को नहीं फँसा रहा हूँ। मैं मुझे ही फँसा रहा हूँ। यह जानेसे ईमानदारीसे नियम का पालन हो जायेगा। किसी वॉचमन की जरूरत नहीं है। स्वकेंद्रित जीवन बननेपर परलक्षी विभाव अपने आप गायब

होते हैं। मन-वचन-काय की रुचि गायब होती है। चलते-फिरते भी अंतरंग में स्व का वेदन कर सकते हैं। अंतर्मुहूर्त-अंतर्मुहूर्त में उपयोग बदलता है। अज्ञानदशामें शुभ-अशुभ का परिवर्तन किया। अब बदलनेवाले, उपयोग का उपयोग करके शुभ से शुद्ध ऐसा बार-बार स्व को जानने के लिए पुरुषार्थ करेंगे तो ही जीवन की सार्थकता है। शरीर की कौनसी भी क्रिया हो तो भी उस समय स्वयं का वेदन कर सकते हैं। खाते समय खानेवाला नहीं जाननेवाला हूँ। बोलते समय बोलनेवाला नहीं जाननेवाला हूँ। ऐसा जीवंत प्रयोग शुरू होगा तो ही हम जीव नामको सार्थक कर सकते हैं। इसप्रकार अंतरंग में ज्ञानधारा, आनंदधारा हो तो ही जीवंत धर्ममय जीवन शुरू हो गया। ये संस्कार धर्मध्यान के हो तो वर्तमान आनंदमय हैं और भविष्य भी आनंदमय ही है।

धर्म भवं धर्मध्यानं। धर्म याने वस्तु का स्वभाव। निज वस्तु के स्वभावमें जो रहता है, वह धर्मध्यान है। निज जीव का ज्ञानदर्शन जो स्वभाव है उसमें रहना ही धर्मध्यान, अर्तींद्रिय आनंद है। जिनधर्म = त्याग प्रधान है ऐसा सोचते हैं। लेकिन धर्म का सही स्वरूप समझनेपर सच्चा आनंद भोगनेपर आनंदगुणरहित विषयभोग अपने छूटते हैं।

धर्म आज करके कल उसका फल मिलेगा, ऐसा ही नहीं है। बल्कि धर्म अभी वर्तमान में अर्तींद्रिय आनंद भोगने की कला सिखाता है। लेकिन भूतकाल का सपना, भविष्य की कल्पना इसमें वर्तमान अपना, यह हम भूलते हैं। संकल्प-विकल्पमें फँसकर जीवन व्यर्थ गमा रहे हैं। एकबार ध्यान प्रयोग जीवन में हो तो सच्चा आनंद भोगने से परम शांति, परम आनंद, परम पावनता प्रगट हो जाएगी। प.पू. महाराजजी का अपना विशिष्ट चिंतन हमें प्राप्त हुआ है, तो उसका प्रयोग एक बार अपने जीवन में अवश्य करके देखना।

भोगना है तो निजानंद भोगा,  
सेवना है तो चिदानंद सेवो,  
जानना है तो दर्शनानंद जानो,  
चेतना है तो अनंतानंद चेतो ।

इस सब का सार -

निज में बस, परसे खस  
इतना किया तो बस !

॥ इति अलम् विज्ञेषु ॥

## महत्वपूर्ण सूचना

आपका नाम रजिस्टर करने के पूर्व शिविर की यह नियमावली भेज रहे हैं। कृपया समझपूर्वक याने ध्यानपूर्वक देखें, विचार करें। शिविर में प्रवेश करने से पहले ६ द्रव्य, ७ तत्व, ९ पदार्थ, निश्चयनय तथा व्यवहारनय, उपादान-निमित्त, बहद्रव्यसंग्रह तथा उसकी टीका और न्यायदीपिका तथा सिद्धान्तप्रेशिका आदि मूलभूत जानकारी / ज्ञान आवश्यक है। साथ में आवेदन पत्र पर तभी हस्ताक्षर कर वापस भेजें जबकि नियमों का पालन करने में आपको पूरी तरह समर्थ पायें। आपकी सहमति (आवेदन पत्र) प्राप्त होने पर ही हमारी और से स्वीकृति पत्र भेजा जायेगा।

## साधना एवं स्वानुशासन

धर्मध्यान केंद्र की और से आपका सहर्ष स्वागत है। इस तपोभूमि पर आपकी तपःसाधना बहुत फलदायिनी हो, इस मंगल भावना से प्रेरित होकर ही अधोलिखित मुचनाएँ आपकी सेवा में प्रस्तुत की जा रही हैं।

## परिचय

धर्मध्यान या णियअप्पसहावज्ञाण या स्वआत्मस्वभावविचार की एक अत्यन्त पुरातन साधना पढ़ूति है। यह परमवैज्ञानिकपद्धति है। यह आत्मनिरीक्षण द्वारा आत्मशुद्धि करने की साधना है। सद्गुरु-संवर्धन का यह अभ्यास, साधक को कहीं किसी सांप्रदायिक आलंबन से नहीं बंधने देता। इसलिये यह साधना सर्वग्राह्य है, सर्वथा सार्वजनिक, सार्वकालिक सार्वभौमिक है। बिना किसी भेदभाव के सबके लिए समानरूप से कल्याणकारिणी है।

## उद्देश्य

- १) अभी इस जीवनमें सम्यक् आनंदमय जीना।
- २) समताभाव प्राप्त करना।
- ३) समाधानमय जीवन जीना।
- ४) शान्ति प्राप्त करना।
- ५) समाज में समताभाव बढ़ाना।
- ६) विश्व में शान्ति फैलाना / निर्माण करना।
- ७) निरामय नीरोगी जीवन जीना।
- ८) सब दुःख नष्ट करना।
- ९) सम्यक् आचार तथा सम्यक् विचारोंसे रहना।

इसका उद्देश साधक को एक संजीवनी विद्या सीखने में सहयोग देना है ।

सा विद्या या प्रतिसमये सम्यगानन्दायते ।

अर्थात् वही ज्ञान है, जो जीवन का प्रत्येक पल/क्षण/समय सम्यक्‌आनंद की बरसात से तृप्त हो, संतोषित हो, इससे रहित ज्ञान, ज्ञान ही नहीं ।

यह संजीवनी विद्या ज्ञात / मालूम होने से मोह, राग और द्रेष नष्ट होते हैं । सब चिंता नष्ट होती है । सब आकुलता नष्ट होती है । विषेले भाव नष्ट होते हैं । एक स्वस्थ परमानंदी समाज का स्वस्थ परमानंदी सदस्य बन जाता है । स्वात्ममंगल तथा सर्वमंगल और सर्वोदयमंगल की भावनाओं से परिपूर्ण विधेयात्मक और सृजनात्मक सम्यक्‌जीवन जी सकने की कला में निषुण होता है । सम्यक्‌भोग अपना कर इहलोक और परलोक सुधार सकता है ।

यह परमोच्च साधना है । इससे चित्तकी परमविशुद्धि होती है और इसके उपफल के रूप में निर्वाधि, निरामय, तन्दुरुस्त शरीर तथा मनुजराजेन्द्रसुरेन्द्रादि लौकिकवैभव प्राप्त होते हैं । लेकिन साधक कहीं इन रोगों के उपचार को ही मुख्य उद्देश्य बनाकर न शामिल हो । लक्ष्य आध्यात्मिक ही होना चाहिए ।

साधना ही सफलता साधक के अपने पुरुषार्थ पर निर्भर करती है किसी अन्य की अनुकम्पा पर नहीं । अतः यह साधना गंभीरतापूर्वक परिश्रम करनेवालों के लिए ही उपयुक्त है । उन्हीं के लिए यह गंभीर अनुशासन संहिता है जो कि इस साधना का अविभाज्य अंग है ।

अन्तर्मन की गहराइयों तक जाकर ग्रंथि-विमोचन की कला सीखने के लिए १०दिनों का अवधि सचमुच बहुत कम है । अतः इसका पूरा लाभ उठाने के लिए एकांत अभ्यास की निरंतरता नितांत आवश्यक है । इसी बात को ध्यान में रखकर अनुशासन संहिता की यह नियमावली और समय सारणी बनाई गई है । इसके पीछे अनेक साधकों के अनुभवों का वैज्ञानिक आधार है । निश्चय ही यह युक्ति-संगत भी है और व्यवहारगम्य भी ।

शरीर व वस्त्रों की अस्वच्छता, सुगंधित पदार्थ व उत्तेजक वेष—भूषा का प्रयोग, असंयमित उच्छृंखल व्यवहार, निरर्थक गप्पबाजी, आलस्य प्रमाद अथवा सैलानी प्रवृत्तियां साधना केन्द्रके पावन वातावरण को दूषित करती हैं और साधना में बाधक बनती हैं। इनसे बचने के लिए भी यह कठोर – अनुशासन – संहिता है।

विशेष ध्यान देने की बात यह है कि शिविरार्थी को पूरे १०दिनों तक शिविर–स्थल पर ही रहना होगा। बीच में शिविर छोड़कर नहीं जा सकेंगे। इसके अतिरिक्त अनुशासन–संहिता के अन्य नियमों को भी ध्यान से पढ़े और चिंतन–मनन करके देखें। यदि इनका पालन निष्ठा और गंभीरतापूर्वक कर सकते हों तो ही शिविर में प्रवेश पाने के लिए आवेदन करना उचित होगा। अन्यथा सम्मिलित होकर बेमन या आधे मन से काम करेंगे तो न केवल अपना समय नष्ट करेंगे, बल्कि अनुशासनहीनता के कारण औरों के लिए भी बाधक बनेंगे। प्रवेश पाने के पश्चात् नियम–पालन न कर सकने के कारण स्वेच्छा से शिविर त्याग करना अथवा बार–बार की चेतावली के बावजूद भी अनुशासन भंग करते रहने के कारण व्यवस्थापक द्वारा स्थान से निष्कासित किया जाना, किसी भी साधक के लिए अरुचिकर ही नहीं, अहितकर भी होगा।

## अनुशासन संहिता यंच अणुब्रत

१) अहिंसा, २) अचौर्य, ३) सत्य, ४) ब्रह्मचर्य और ५) परिग्रहपरिमाण पालन करना ।

### तथा

- १) पंच उद्भवर का त्याग (बड़, पिंपर, पाकर, कटुम्बर और अंजिर का त्याग करना ।
- २) मद्यादि नशे के सेवन से विरत रहना होगा ।
- ३) मांस, अण्डा का त्याग करना ।
- ४) शहद (मधु) का त्याग करना ।
- ५) कंदमूल का त्याग करना ।
- ६) हरिपत्तीवाली सब्जी का त्याग करना

साधक दुपहर के ४-३० बजे दूध या इतर, फल ले सकेंगे । (यथा योग्य सूचना संयोजक उस वक्त देंगे ।) ?

### आत्म - समर्पण

साधना-शिवि की अवधि पर्यंत साधक को संपूर्ण अनुशासन-संहिता एवं समय-सारिणी के प्रति पूर्णतया आत्मसमर्पण करना होगा ।

समर्पित भाव होगा तो ही निष्ठापूर्वक काम होगा, तो ही संचालक एवं साधना विधि के प्रति आवश्यक सविवेक श्रद्धा का भाव जागेगा जो कि साधक की अपनी सुरक्षा और मार्गदर्शन हेतु नितांत आवश्यक है ।

## अन्य साधना-विधियों का सम्मिश्रण न करे

शिविर की अवधि पर्यंत साधक किसी अन्य प्रकार की साधना – विधि व पूजा-पाठ, धूप-दीप माला-जप, भजन-कीर्तन, ब्रत-उपवास आदि का अभ्यास, अनुष्ठान बिलकुल न करे। ऐसा सम्मिश्रण बहुत हानीप्रद है। इस साधना-विधि को दस दिन के क्रियात्मक प्रयोग का उचित अवसर देकर और इसके साथ पूरा न्याय करके देखें।

## उत्कृष्ट - मौन

शिविर आरंभ होने से लेकर दसवें दिन सुबह साढे नौ बजे तक साधक उत्कृष्ट – मौन याने वचन व शरीर से भी मौन का पालन करेंगे। उत्कृष्ट-मौन के अन्तर्गत शारीरिक संकेतों से व लिख-पढ़कर विचार-विनियम करना भी वर्जित है। अत्यन्त आवश्यक हो तो व्यवस्थापक से तथा विधि समझने के लिए संचालक से मिलने की छूट है। साधना व्यक्तिगत अभ्यास है। अतः अच्छा हो कि शिविरार्थी अन्य साधकों से संपर्क विहीन रहकर, अपने को अकेला समझता हुआ, एकांत साधना में संलग्न रहे।

## मंत्राभिषिक्त माला-कंठी, गंठा-ताबीज आदि

साधक उपरोक्त वस्तुएँ अपने साथ न लाए। यदि भूल से ले आया हो तो ध्यानकेंद्र में प्रवेश करते समय इन्हे दस दिन के लिए व्यवस्थापक को सौंप दे।

## कीमती आभूषण

ध्यानशिविर में कीमती आभूषणों व वस्तुओं को सुरक्षित रखने की समुचित व्यवस्था नहीं है। अतः इन्हें भी अपने साथ न लाये।

## नशीली वस्तुएँ, धुम्रपान, जर्दा, तंबाखू व दवाएँ

देश के कानून के अंतर्गत भांग, गांजा, चरस आदि सभी प्रकार की नशीली वस्तुएँ रखना अपराध है। ध्यान शिविर में इनका प्रवेश सर्वथा निषिद्ध है।

साधनास्थली में धुम्रपान करने अथवा जर्दा – तंबाखू खाने की सख्त मनाई है। जो इसके व्यसनी है उन्हें समझना चाहिए की उन्हें धुम्रपान करते अथवा जर्दा खाते देखकर अन्य व्यसनी साधकों के मन में इसकी इच्छा समझना चाहिए की यह नियम उनके निजी लाभ के लिए ही बनाया गया है, क्योंकि ध्यान के अभ्यास द्वारा वे इस बुरी आदर से सहज छुटकारा पा सकेंगे।

कुछ दवाएँ साधना के प्रतिकूल होने के कारण नहीं ली जानी चाहिए। इस संबंध में रोगी साधक संचालक से परामर्श करें।

## भोजन

विभिन्न समुदाय के लोगों की अपनी-अपनी सूचि का भोजन उपलब्ध कराने में अनेक व्यपहारिक कठिनाईयाँ हैं। इसलिए साधकों से प्रार्थना है कि व्यवस्थापकों द्वारा जिस सादे, सात्त्विक ए निरामिष भोजन की व्यवस्था की जाती है, उसी में समाधान मानें। यदि किसी रोगी साधक को डॉक्टर द्वारा कोई विशेष पथ्य बताया गया हो तो वह शिविर अनुबद्ध कराते समय इसकी सूचना व्यवस्थापक को दे, ताकि यथासंभव आवश्यक प्रबंध किया जा सके। कोई साधक बाहर से लाया हुआ भोजन ग्रहण नहीं करे।

## दम्पत्ति एवं युगल-जोड़ी

शिविरों के दौरान आवास, अभ्यास, अवकाश और भोजन आदि के सभी अवसरों पर सभी शिविरार्थी पुरुष और महिलाओं को अनिवार्यतः अलग-अलग रहना होगा। विवाहित पति-पत्नी युवा अविवाहित युगलों के लिए अलग-अलग शिविरों में भाग लेना उचित है। व्यक्तिगत कारणों से यदि उन्हें एक साथ भाग लेना आवश्यक हो तो वे संचालक से पूर्व अनुमति प्राप्त कर लें। जिनकों अनुमति दी जायेगी, उनके लिए अनिवार्य होगा कि वे शिविर की अवधि तक न परस्पर मिलें, न बात -चीत करें।

## वेष-भूषा

वेष-भूषा में सादगी एवं शिष्ठाचार आवश्यक है। महिलाएँ साड़ी के साथ-साथ कुंचकी एवं ब्लाऊज तुा कुर्ते आदि के साथ दुपट्टे का आवश्यक उपयोग करें। अर्धनगर रहना अथवा कम कपड़े पहनना सर्वथा निषिद्ध है। शिविरार्थी अपने हाव-भाव, बनाव-शृंगार, बोल-चाल, वेष-भूषा अथवा व्यवहार-बर्ताव द्वारा दूसरे के मन में उत्तेजना पैदा नहीं करे।

## स्वच्छता

सभी साधक प्रतिदिन स्नान करें और कपड़े स्वच्छ रखें ताकि औरें को दुर्गंध से बाधा न हो। शिविरार्थी अपने कपड़े खुद साफ करें अथवा धोबी से धुला सकते हैं। अपनी दैनिक आवश्यकता के अनुसार समुचित संख्या में कपड़े ले आना उचित होगा।

## अन्य आवश्यकताएँ

फिलहाल ध्यानकेंद्र में बाजार के सामान खरीदने की व्यवस्था नहीं है। इसलिए शिविरार्थी दैनिक आवश्यकता की सभी वस्तुएँ-जैसे, साबुन, कपड़े धोनेका पावडर, दुथ-पेस्ट, टार्च-बॅटरी, ओढ़ने-बिछाने की चद्दरें, तकिया आदि अपने साथ लेते आए। और  $2.5 \times 1.25$  मीटर साईज के दो सफेद दुपट्टे लाना ही चाहिए।

## पढना-लिखना

साधक किसी भी विषय की पुस्तकें, पत्र-पत्रिकाएँ व लेखन-सामग्री अपने साथ नहीं लाएँ। शिविर के दौरान धार्मिक संबंधी पुस्तकें पढना भी वर्जित है। नए साधक प्रथम शिविर में साधना - विधि संबंधी नोट्स भी नहीं लिखे। ध्यान रहे, साधना पूर्णतया योगात्मक विधि है। लेखन-पठन से इसमें विघ्न ही उत्पन्न होता है। यदि कोई साधक भूल से अपने साथ किताबें अथवा लेखन-सामग्री ले आया हो तो शिविर आरंभ होने के पूर्व उन्हें व्यवस्थापक के पास रख दे।

## टेपरेकॉर्डर एवं कैमरा

संचालक की विशिष्ट अनुमति के बिना ध्यानकेंद्र में इनका प्रयोग वर्जित है।

## बाह्य-संपर्क

शिविर की पूरी अवधि के पर्यंत साधक अपने सारे बाह्य संपर्क विच्छिन्न रखें। वह ध्यानकेंद्र की परिधि में ही रहे, संचालक की विशिष्ट अनुमति के बिना बाहर नहीं जाये। इस अवधि तक किसी से टेलिफोन द्वारा अथवा पत्र द्वारा भी संपर्क न करें। कोई अतिथि आ जाय तो उससे भी न मिले। आगंतुक अतिथि व्यवस्थापक से संपर्क करेंगे।

## भोजन-निवास-व्यय

(यथायोग्य सचूना व्यवस्थापक से प्राप्त करे।)

पवित्र अनमोल साधना की शिक्षा पूर्णतया निःशुल्क ही दी जाने के लिये शिविरों का खर्च इस साधना से लाभान्वित साधकों के कृतज्ञताभरे ऐच्छिक दान से चलेगा। जिन्हे इस विधि द्वारा सुख और शांति मिली है वे भी इसी मंगल चेतना से दान देते हैं कि बहुजन के हित सुख के लिए धर्म-सेवा का यह कार्य चिरकाल तक चलता रहे और अनेक लोगों को ऐसी ही सुख-शांति मिलती रहे। शिविर समापन के समय नये साधकों के मन में इस प्रकार की मंगल - भावना जागे तो वे भी अपनी श्रद्धा व शक्ति के अनुसार दान दे सकते हैं। नाम, यश अथवा बदले में अपने लिए विशिष्ट सुविधा पाने के उद्देश से साधक दान न दें। लोक-कल्याण की शुद्ध चेतना से ही दान दें। प्रत्येक दान के लिए ट्रस्ट से रसीद हासील करें। शिविरार्थीयों के ग्रंथ, चार्ट, आवास, भोजन, बिजली, पानी आदि की सुविधा तथा शिविरों की व्यवस्था का खर्च तो साधकों के ऐच्छिक दान पर आश्रित है ही, इसके अतिरिक्त भविष्य के लिए वैज्ञानिक अनुसंधान के निमित्त आयोजित सुविधाएँ, एकांत ध्यान गुफाएँ एवं अन्य आवश्यक इमारतों का निर्माण-कार्य और यथा आवश्यक यांत्रिक उपकरणों की पूर्ति भी श्रद्धा एवं कृतज्ञता-बहुल साधकों के दानपर ही निर्भर करती है।

## नियमों के पीछे मूल भावना

उपरोक्त सभी नियमों के पीछे यह जुड़वा भावना निहित है कि-

१) साधक सदा अपने प्रति सजग रहे, जिससे कि उसके द्वारा किसी अन्य को विघ्न न पहुँचे ।

२) कोई अन्य व्यक्ति ना समझी से विघ्न पैदा कर रहा हो तो उसकी उपेक्षा करे और स्वयं को संयमित रखे हुए बिना प्रमाद अभ्यास करता रहे, ताकि अपने मन में पलायनवादी स्वभाव को बदल कर उसे वस्तुस्थिति का साक्षात्कार करने में सक्षम बना सके ।

अनुशासन-संहिता के नियम कठोर अवश्य हैं पर अत्यंत मंगल भावना से साधकों के लाभ हेतु ही बनाए गये हैं । किसी साधक को किसी नियम का उद्देश्य स्पष्ट न हो तो शंकाशील बने रहने के बजाय संयोजक से मिलकर स्पष्टीकरण कर ले । शिविरार्थी को यह समझ लेना आवश्यक है कि साधना की प्रगति उसकी पूर्व अर्जित पुण्यपारमिताओं के अतिरिक्त वर्तमान निष्ठा, श्रम, निश्छलता एवं स्वास्थ्यपर ही निर्भर करती है ।

## समय-सारणी

दैनिक नैसर्गिक आवश्यकताओं के अतिरिक्त साधना के लिए निरंतर अभ्यास हेतु अधिक से अधिक समय मिल सके, इसीलिए यह समय सारणी निर्धारित की गयी है। इसका निष्ठापूर्वक पालन करना नितांत अनिवार्य है।

प्रातः	५ बजे	जागरण ।
प्रातः:	५-३० से ७- बजेतक	ध्यान ।
	७-०० से ८-१५ बजेतक	आन्हिक कार्य ।
	८-१५ से ८-४० बजेतक	नास्ता
	८-४० से १०-०० बजेतक	ध्यान
	१०-०० से १२-०० बजेतक	भोजनादि
मध्याह्न	१२-०० से १-०० बजेतक	ध्यान
अपराह्न	१-०० से २-०० बजेतक	विश्रान्ति
	२-०० से ४-०० बजेतक	ध्यान
	४-०० से ५-०० बजेतक	जलादि
	५-०० से ६-०० बजेतक	विश्रान्ति या प्रदक्षिणा
सायंकाल	६-०० से ७-०० बजेतक	ध्यान
	७-०० से ९-०० बजेतक	ध्यान
रात्रि	९-००	विश्रान्ति

(विशेष :— सामूहिक साधना के दौरान उठाकर बाहर जाना मना है।) उपरोक्त नियमावली, अनुशासन एवं समय-सारणी आपकी साधना में अधिकाधिक सफलता प्रदान करें।

## द्यान शिविर का इतिहास

शिविर क्रमांक	शिविर स्थल	साल	सानिध्य
१	सावरगाव	१९८९	अथात्सयोगी प पू श्री १०८ वीरसागरी महाराज
२	सोलापूर	१९८९	अथात्सयोगी प पू श्री १०८ वीरसागरी महाराज
३	करमाळा	१९८९	प पू श्री १०५ क्षु सुशीलमती माताजी
४ से ३४	सोलापूर	१९८८ से १९९२	अथात्सयोगी प पू श्री १०८ वीरसागरी महाराज
३५	दहिगाव	१९९०	प पू श्री १०५ क्षु सुशीलमती माताजी
३६	पंढरपूर	१९९०	प पू श्री १०५ क्षु सुशीलमती माताजी
३७	पंढरपूर	१९९१	प पू श्री १०५ क्षु सुशीलमती माताजी
३८	नातेपुते	१९९४	प पू श्री १०५ क्षु सुशीलमती माताजी व प पू श्री १०५ क्षु सुवता माताजी
३९	नातेपुते	१९९५	प पू श्री १०५ क्षु सुशीलमती माताजी व प पू श्री १०५ क्षु सुवता माताजी
४०	नातेपुते	२००२	प पू श्री १०५ क्षु सुशीलमती माताजी व प पू श्री १०५ क्षु सुवता माताजी
४१	नातेपुते	२००२	प पू श्री १०५ क्षु सुशीलमती माताजी व प पू श्री १०५ क्षु सुवता माताजी
४२	नातेपुते	२००४	वा व श्री जितेंद्रभाई
४३	पंढरपूर	२००७	वा व श्री जितेंद्रभाई
४४	दहिगाव	२००८	वा व श्री जितेंद्रभाई
४५	दहिगाव	२०१०	वा व श्री जितेंद्रभाई
४६	दहिगाव	२०१०	वा व श्री जितेंद्रभाई
४७	जिंतुर	२०११	वा व श्री जितेंद्रभाई
४८	सोलापूर	२०११	वा व श्री जितेंद्रभाई
४९	पुणे	२०१२	वा व श्री जितेंद्रभाई
५०	पंढरपूर	२०१३	वा व श्री जितेंद्रभाई
५१	इंचौर	२०१४	वा व श्री जितेंद्रभाई
५२	पंढरपूर	२०१४	वा व श्री जितेंद्रभाई