

के हुन्छ महामुद्र साधनामा ?

महामुद्र कार्यक्रम अनलाइन उपलब्ध छैन।

तपाईंले १० दिनको लागि स्वयं स्थानमा उपस्थित हुन पर्नेछ।
कार्यक्रम प्रत्येक अंग्रेजी महिनाको १५ देखि २५ तारिख सम्म सञ्चालन हुन्छ।

एकपटक तपाईं सहभागी भएपछि, तपाईंले तल उल्लिखित

अनुशासनहरू (आचारसंहिता) पालना गर्नुपर्नेछ।

पञ्चशील

महामुद्र कार्यक्रममा सहभागी हुने सबैले १० दिनको अवधिभर निम्न **पञ्चशील** पालन गर्नुपर्नेछ:

1. प्राणीको हत्या नगर्नु
2. चोरी नगर्नु
3. सबै प्रकारका यौन क्रियाकलापबाट टाढा रहनु
4. झूटो नबोल्नु
5. नशालु पदार्थ सेवन नगर्नु

आर्य मौन पालन (Noble Silence)

आर्य मौन पालन गर्नुपर्नेछ –

शरिर, बोली, र मनको मौनताको लागी,
कुनै संकेत, लेखिएको नोट, आँखाको इशारा जस्ता संप्रेषण समेत निषेध हुनेछ।

शिक्षक वा व्यवस्थापक सँग आवश्यक परेमा मात्र बोल्न सकिनेछ, त्यो पनि न्यूनतम रूपमा।

शिक्षक र प्रविधिको स्वीकृति

महामुद्र कार्यक्रम अवधिभर तपाईंले शिक्षकको निर्देशनमा पूर्ण विश्वास र समर्पण साथ ध्यान अभ्यास गर्नुपर्नेछ।

यो विश्वास अन्धभक्तिमा आधारित होइन, विवेकपूर्ण समझदारीमा आधारित हुनेछ।

अन्य प्रविधि, कर्मकाण्ड र धार्मिक कार्यहरू बन्द गर्नुपर्नेछ।

कार्यक्रम अवधिमा अन्य कुनै पनि ध्यान विधि, प्रार्थना, मन्त्र, पूजा, गीत, नृत्य, उपवास आदि गर्न पाउने छैन।

महामुद्र प्रविधिमा पूर्ण ध्यान केन्द्रित गर्नको लागि यी सबै रोकिएको हो।

शिक्षकसँग अन्तर्वार्ता

प्रश्न उत्तर सत्र बेलुकी ९:०० देखि ९:३० सम्म ध्यान हलमा हुनेछ।

यो समय महामुद्रको विषय बारे प्रश्नहरूका लागि छुट्याइएको हो।

पुरुष र महिला छुट्याइने छ ।

कार्यक्रम अवधिभर पुरुष र महिलाबीच पूर्ण रूपमा सम्पर्क रहनु हुँदैन।

दम्पती, साथी वा आफन्त भए पनि उनीहरूबीच सम्पर्क निषेध गरिएको छ।

सामान्य निर्देश

- तपाईंका कार्यहरूले अरूलाई असर नपरोस् भनेर सचेत हुनुपर्नेछ ।
 - अरूका व्यवहार वा अशान्तिप्रति ध्यान नदिनु।
 - नियमहरू नबुझे शिक्षकसँग तुरुन्त सोधपुछ गर्नुहोला।।
 - तपाईंको प्रगति तपाईंकै ईमानदार प्रयास, विश्वास, स्वास्थ्य, बौद्धिकता र समर्पणमा निर्भर हुन्छ।
-

खाना र आवास व्यवस्था गरीएको छ र अन्य प्रतिबन्ध

कार्यक्रम अवधिमा निम्न विषयमा कडाइका साथ नियमन हुन्छ:

- साकाह्रि खाना र आवास व्यवस्था गरीएको छ ।।
 - क्यामेरा, रेकर्डिङ उपकरण निषेध गरीएको छ ।
 - योग वा शारीरिक निषेध गरीएको छ ।
 - धार्मिक वस्तुहरू (माला, ताबीज, क्रिस्टल आदि) निषेध ।
 - बाह्य सम्पर्कहरू पूर्ण रूपमा बन्द ।
 - संगीत, लेखन र पढाइ निषेध छ ।
-

दैनिक तालिका

हामी तपाईंको महामुद्र ध्यान यात्रामा शान्ति र समृद्धिको कामना गर्दछौं।
यो अनुभवले तपाईंलाई गहिरो अन्तरदृष्टि, यथार्थ बोध गर्न सकोस्।

समय	कार्यहरू
बिहान ४:३० बजे	बिहान उठ्ने घण्टी
बिहान ५:००-७:००	समूहिक ध्यान (हलमा)
बिहान ७:००-८:००	योगा तथा प्रकृतिमा ध्यान
बिहान ८:००-९:००	बिहानको खाजा/ विश्राम
बिहान ९:००-११:००	समूहिक ध्यान (हलमा)
११:००-दिउँसो १:००	खाना/विश्राम
दिउँसो १:००-३:००	समूहिक ध्यान (हलमा)
३:००-३:३० बेलुका	विश्राम
३:३०-५:०० बेलुका	समूहिक ध्यान (हलमा)
बेलुका ५:००-६:००	चिया ब्रेक
बेलुका ६:००-८:००	समूहिक ध्यान (हलमा)
राति ८:००-९:००	प्रवचन
राति ९:००-९:३०	प्रश्न-उत्तर
राति ९:४५	बत्ती निभाउने र सुत्ने समय