Return of Dhamma
Celebrating 50 Golden Years 1969-2019
VIPASSANA MEDITATION
As taught by S.N. Goenka in the tradition of Sayagyi U Ba Khin

विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

वार्षिक शुल्क रु. ३०/-
आजीवन शुल्क रु. ५००/-

बुद्धवर्ष 2562, माघ पूर्णिमा, 19 फरवरी, 2019, वर्ष 48, अंक 8

For online Patrika in various languages, visit: http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx

धम्मवाणी

अस्सो यथा भद्रो कसानिविट्ठो, आतापिनो संवेगिनो भवाथ।
सद्धाय सीलेन च वीरियेन च, समाधिना धम्मविनिच्छयेन च।
सम्पन्नविज्जाचरणा पतिस्सता, जहिस्सथ दुक्खमिदं अनप्पकं।।
धम्मपद-144, दण्डवग्गो

– चाबुक खाये उत्तम घोड़े के समान उद्योगशील और संवेगशील बनो। श्रद्धा, शील, वीर्य, समाधि और धर्म-विनिश्चय से युक्त हो विद्या और आचरण से संपन्न और स्मृतिमान बन इस महान दु:ख(-समूह) का अंत कर सकोगे।

Return of Dhamma
Celebrating 50 Golden Years 1969-2019
VIPASSANA MEDITATION
As taught by S.N. Goenka in the tradition of Sayagyi U Ba Khin

30 जनवरी, 2019 को पूज्य गुरुदेव श्री सत्यनारायण गोयन्का के जन्म-दिन के शुभ अवसर पर भारत में विपश्यना के आगमन की 50वीं वर्षगांठ यानी, स्वर्ण-जयंती समारोह का विशिष्ट आयोजन सफलतापूर्वक संपन्न हुआ। इसमें साधकों के संस्मरणों पर आधारित फिल्म – 'धर्म की यात्रा' (Journey of Dhamma) दो भागों में दिखायी गयी जिसे लोगों ने खूब सराहा और आयोजकों को धन्यवाद दिया। कुछ आख्यान- व्याख्यान हुए और कुछ साधकों के जीवंत साक्षात्कार भी।

पूज्य गुरुजी एवं माताजी 1970 के दशक में एक अकेंद्रीय शिविर-समापन के बाद साधकों को मंगल मैत्री देते हुए।

वि. साधना एवं धर्म-प्रसार की स्वर्ण जयंती पर पूज्य गुरुजी के प्रति कृतज्ञता ज्ञापन को सुअवसर

विपश्यना साधना के पुनरुत्थान की 50वीं वर्षगांठ, यानी, 3 जुलाई 2018 से 3 जुलाई 2019 तक वर्ष भर ग्लोबल विपश्यना पगोडा में प्रतिदिन एक दिवसीय शिविर नियमित रूप से चलते रहेंगे, ताकि यह वर्ष साधकों को दैनिक साधना पुष्ट करने में सहायक हो। यानी, जिस साधक-साधिका को जिस दिन भी समय मिले, इन शिविरों का लाभ उठा सकते हैं। इससे साधकों की साधना में निरंतरता और नियमितता आयेगी और उनसे प्रेरणा पाकर अधिक से अधिक लोगों में सद्धर्म के प्रति जागरूकता पैदा होगी और वे भी शिविरों में सम्मिलित होकर अपना कल्याण साध सकेंगे। अन्य स्थानों पर भी लोग इसी प्रकार दैनिक साधना, सामूहिक साधना तथा एक दिवसीय शिविरों द्वारा इसके व्यावहारिक अभ्यास को पुष्ट करें, यही पूज्य गुरुदेव के प्रति सच्ची श्रद्धांजलि और सही कृतज्ञता होगी।

विश्व विपश्यनाचार्य पूज्य श्री सत्यनारायण गोयन्काजी के शुद्ध धर्म के संपर्क में आने के पूर्व की इन घटनाओं से और बचपन से युवावस्था तक के उनके भक्तिभाव से कोई भ्रम नहीं पैदा हो, बल्कि यह प्रेरणा मिले कि ऐसा व्यक्ति भी किस प्रकार बदल सकता है, इसी उद्देश्य से उनके संक्षिप्त **जीवन-परिचय** की यह **छठवीं कड़ी**:--

साधना-विधि

साधना-विधि के बारे में सयाजी ऊ बा खिनजी से बात चली तो उन्होंने मुझसे पूछा – "तुम यहां के हिंदुओं के नेता हो। क्या तुम्हारे हिंदू धर्म में शील सदाचार के प्रति कोई विरोध है ?"

मैंने कहा – "शील सदाचार के प्रति किसी का भी विरोध नहीं हो सकता, हमें क्यों होगा ? हम तो उसके पक्षधर हैं।"

इस पर उन्होंने कहा कि दस दिन के शिविर में हम तुम्हें शील का पालन करना सिखायेंगे। शील का पालन करने के लिए मन को वश में करना अनिवार्य है। मन को एकाग्र करके उसे वश में करना सिखायेंगे। इसे हम समाधि कहते हैं। कहो, तुम्हारे हिंदू धर्म को समाधि से विरोध है ?

मैं क्या विरोध करता! हमारे यहां तो ऋषि-मुनियों द्वारा गहरी समाधि लगाने के प्रसंग धर्मग्रंथों में भरे पड़े हैं।

मैंने कहा – समाधि से हमें कोई विरोध नहीं। तब उन्होंने कहा – केवल समाधि से शील अखंड नहीं हो सकता। समाधि से ऊपर-ऊपर का चित एकाग्र और निर्मल अवश्य हो जाता है परंतु भीतर पुराने विकारों का संग्रह संचित रहता है। उसे निकाले बिना अंतर्मन की गहराइयों में समाया हुआ दूषित स्वभाव नहीं बदलता। समाधि के पुष्ट हो जाने पर भी भीतर संगृहीत सुषुप्त विकारों का ज्वालामुखी न जाने कब फूट पड़ता है और तब समाधि द्वारा एकाग्र और निर्मल हुआ ऊपर-ऊपर का चित्त विचलित हो उठता है और शीलभंग हो ही जाता है।

यह सुनते ही तपस्वी विश्वामित्र एवं मेनका के प्रणय-प्रसंग और अपने प्रीतम की याद में खोयी हुई शकुंतला द्वारा उपेक्षा किये जाने पर ऋषि दुर्वासा का क्रोध भड़क उठने के प्रसंग मेरे स्मृति पटल पर जाग उठे।

सयाजी ने समझाया कि अंतर्मन की तलस्पर्शी गहराइयों में अनेक जन्मों से संगृहीत सुषुप्त विकारों के निष्कासन के लिए हम प्रज्ञा सिखाते हैं। स्वयं अपनी प्रज्ञा जगा लेने पर नये विकार बनने बंद होते हैं और पुराने स्वत: ऊपर उठ-उठ कर विलीन होते जाते हैं। अभ्यास करते-करते एक समय आता है जब संपूर्ण विकारों से मानस मुक्त हो जाता है। क्या तुम्हारे हिंदू धर्म को प्रज्ञा से विरोध है ? विकार-विमुक्ति से विरोध है ?

मैं क्या विरोध करता! गीता में प्रज्ञा के और स्थितप्रज्ञता के कितने गुणगान भरे पड़े हैं। मैं स्वयं इनकी इतनी व्याख्या करता रहता हूं।

• रजि. नं. 19156/71. Postal Regi. No. NSK/RNP-235/2018-2020

विकारों से विमुक्त होना जीवन का अंतिम लक्ष्य है। इसका भी विरोध कैसा?

मैंने कहा – "सयाजी, हमें न शील से विरोध है, न समाधि से और न ही प्रज्ञा से।"

इस पर उन्होंने कहा – "बस, हम विपश्यना में यही सिखाते हैं। शील, समाधि, प्रज्ञा — यही भगवान बुद्ध की शिक्षा है जो कि भारत से यहां आयी है। इसे सीखना हो तो भले चले आना।

घर लौट कर चिंतन किया

शील सदाचार के लिए समाधि का अभ्यास अवश्य अच्छा है। परंतु इससे कहीं अच्छी प्रज्ञा है जो मानसिक विकारों से मुक्ति दिलाती है। क्या भगवान बुद्ध ने सचमुच यही सिखाया था ? मैं सयाजी ऊ बा खिन के शब्दों में स्वानुभूतिजन्य सच्चाई स्पष्ट देख रहा था। वे मुझसे झूठ क्यों बोलते ? यदि यह विद्या सचमुच विकारों से विमुक्ति दिलाती है तो माइग्रेन से छुटकारा मिले या न मिले, मुझे इसका प्रयोग अवश्य करके देखना चाहिए।

काम, क्रोध और अहंकार – इन तीनों विकारों से मैं कितना बेचैन रहता था; इनसे छुटकारा पाने के लिए, और छुटकारा न मिलने पर निराशा से व्याकुल रहता था। मन में काम-वासना जागती अथवा क्रोध के मारे होश खो बैठता, अथवा अहंकार में पागल हो उठता। तब तो व्याकुल होता ही; कुछ समय पश्चात होश आने पर हृदय में जो अपराध की ग्रंथि प्रबल होकर जागती, उसके कारण और अधिक व्याकुल हो उठता। मैं नित्य भगवान से यही प्रार्थना किया करता था कि मुझे इन विकारों से मुक्त करे। बचपन में मेरे गुरुदेव पं. कल्याणदत्तजी दुबे ने स्कूल में नित्य यही ईश-प्रार्थना करनी सिखायी थी –

हे प्रभु आनंददाता, ज्ञान हमको दीजिये।
शीघ्र सारे दुर्गुणों को, दूर हमसे कीजिये॥

उन्होंने समझाया था कि जब मन में विकार जागते हैं, तब मन दुर्गुणों से भर जाता है और हमारे आचरण ठीक नहीं होते। आचरण सुधारने के लिए ईश्वर की शरण ग्रहण करना ही एकमात्र उपाय है। इसलिए प्रार्थना करवाते कि —

लीजिये हमको शरण में, हम सदाचारी बने।
ब्रह्मचारी धर्मरक्षक, वीर व्रतधारी बने॥

बचपन में स्कूल में, इसके बाद वर्षों से घर में, यह ईश-प्रार्थना नित्य प्रात:काल किया करता था। दुबेजी की सुशिक्षा के कारण ही विद्यार्थी जीवन में मैंने अपने आराध्यदेव से परीक्षा में ऊंचे नंबरों से पास होने की कभी याचना नहीं की, और न ही बड़ा होने पर धन की। केवल सदाचरण की ही भीख मांगा करता था।

आर्य समाज के संपर्क में आने पर भी आंसू बहा-बहा कर रुँधे कंठ से यही प्रार्थना करता --

विषय विकार मिटाओ, पाप हरो देवा।...

नित्य सुबह आध घंटे अश्रुमुख होकर ऐसी प्रार्थना किया करता --

तू दयालु दीन हौं, तू दानी हौं भिखारी।
हौं प्रसिद्ध पातकी, तू पाप-पुंजहारी॥...

आदि-आदि

इस आध घंटे की द्रवीभूत भक्ति का असर एक-आध घंटे अच्छा रहता। परंतु फिर उसी प्रकार मन भिन्न-भिन्न विकारों से विकृत होने लगता।

प्रार्थना करते हुए कभी-कभी अत्यंत व्याकुल होकर कातर स्वरों में रुदन करता —

अब मैं नाच्यो बहुत गोपाल!

काम क्रोध को पहन चोलनो, गल विसयन की माल॥... आदि-आदि।

पर न जाने क्यों मुझ पर प्रभु की कृपा हुई ही नहीं। फिर भी नित्य द्रवीभूत भक्ति वर्षों तक चलती रही।

उपनिषदों के अध्ययन के बाद कभी-कभी अद्वैत का भाव जगा कर अपने मन को समझाता – मैं ब्रह्म हूं, सभी प्राणी ब्रह्म हैं, किसके प्रति विकार जगाऊँ? इत्यादि-इत्यादि। इस चिंतन-मनन का मन पर बहुत थोड़ी देर असर रहता। फिर विकारों से विकृत हो उठता।

अगर सयाजी ऊ बा खिन यह दावा करते हैं कि इस विद्या से विकार विमुक्ति का मार्ग प्रशस्त होगा, तब तो मेरे लिए यही उचित है कि मैं विपश्यना की शिक्षा के लिए जीवन के दस दिन अवश्य निकालूं। शील, समाधि, प्रज्ञा – ये तीनों हमारे ही धर्म हैं। इन्हें धारण करना स्वधर्म धारण ही है। इन तीनों को छोड़ कर मैं बौद्ध धर्म की अन्य किसी शिक्षा को ग्रहण नहीं करूंगा — इस संकल्प ने मन में दृढ़ता पैदा की।

फिर एक प्रश्न उठा — दस दिन के शिविर में मेरे भोजन का क्या प्रबंध होगा? मैं तो निरामिष भोजी हूं और ये बरमी तो सामिष हैं। इनका भोजन मेरे किस काम का ? मैं अपने घर से भोजन मँगवा सकूंगा या नहीं, आदि-आदि प्रश्नों के समाधान के लिए, और जहां मुझे जीवन के दस दिन बिताने हैं उस आश्रम को देख लेने के लिए, अगले रविवार की प्रात: दस बजे मैं ३१-ए, इन्याम्याइंग स्ट्रीट स्थित "इंटरनेशनल मेडिटेशन सेंटर" पहुँच गया।

कार से उतरते ही देखा, दस कदम की दूरी पर, दो-ढाई फुट ऊंचा लकड़ी का एक मचान है। उस पर बांस-पट्टी की बनी एक कच्ची झोपड़ी है। वहीं सयाजी ऊ बा खिन अपने दो-चार साधक शिष्यों के साथ बैठे हैं। मैंने उन्हें हाथ जोड़ कर प्रणाम किया। उन्होंने मुझे बड़े प्यार से बुलाया - आओ, गोयन्का !

[मुझे लगभग ३० वर्ष पश्चात यह पता चला कि उस समय उन्होंने अपने पास बैठे एक शिष्य से मेरे बारे में यह कहा था कि यह प्रभूत पुण्यपारमी संपन्न पोग्गो (पुद्गल) है, विपश्यना लेगा तो इसका जीवन बदल जायगा।]

मैं प्रणाम करके उनके समीप बैठ गया और बोला — "सयाजी, मैंने निर्णय कर लिया है-- मैं दस दिन के शिविर में सम्मिलित होऊंगा। विश्वास कीजिये, मैं माइग्रेन के इलाज का उद्देश्य लेकर नहीं आ रहा हूं। उस दिन की आपकी बातें मुझे बहुत अच्छी लगीं। मैं चित्त को विकारों से विमुक्त करने के लिए; शील, समाधि, प्रज्ञा का अभ्यास करने के लिए यहां आ रहा हूं।"

यह सुन कर सयाजी प्रसन्न हुए। मेरे पूछे बिना ही उन्होंने कहा-- वर्षा में यहां शिविर नहीं लगते। उसके बाद हर महीने दस दिन का एक शिविर लगता है। अगला शिविर- 1 सितंबर को आरंभ होगा। उस दिन अपने नित्य प्रयोग के आवश्यक सामान लेकर चले आना। भोजन यहीं मिलेगा। मैं जानता हूं तुम मारवाड़ी हिंदू कट्टर शाकाहारी होते हो। यहां शाकाहारी भोजन ही मिलेगा। यहां सभी साधक शाकाहारी भोजन करते हैं। तुम्हें चिंता करने की कोई आवश्यकता नहीं है। यह कह कर उन्होंने बताया कि अभी भोजन का समय हो गया है। हम सभी यहीं भोजन करेंगे। तुम भी यहां का भोजन चख कर देखो। तुम्हें अच्छा लगेगा।

इसके बाद उन्होंने आवाज लगायी — सयामा, मेहमान के लिए भी भोजन लाना।

वह कुटिया आश्रम की भोजनशाला थी जिसमें एक फुट ऊंची दो बड़ी-बड़ी गोल मेजें लगी थीं। एक मेज पर उन्होंने मुझे अपने पास बैठाया। उनके समीप बैठते हुए मुझे एक अनिर्वचनीय शीतल शांति की अनुभूति होने लगी। वहीं बैठे-बैठे मैंने बाहर देखा, सारे आश्रम में नीरव शांति समायी हुई थी। समीप के टीले पर एक छोटा-सा स्वर्णमंडित पगोडा दिख रहा था। सयाजी ने कहा, तुम्हें वहीं साधना करनी है। भोजन के बाद सारा येइता (आश्रम) देख लेना। मैं वहीं बैठा आश्रम की शांति का अनुभव कर रहा था। शांति के स्रोत मेरे समीप बैठे थे।

इतने में शीतल शांति का एक और झोंका आया। मेरी उम्र की एक महिला मुस्कराती हुई आयी। वही सयामा थी, सयाजी की प्रमुख शिष्या। आगे जाकर मैं उसे मां सयामा के नाम से संबोधित करने लगा। सयाजी ने उसे मेरा परिचय कराया और मुझे भोजन परोसने को कहा। सयाजी की भोजन की प्लेट उन्हें देकर, उसने अपने हाथ से मेरी प्लेट में भी भोजन परोसा— भात और आलू की रसेदार सब्जी। मेरे बरमी मित्र जब कभी मुझे अपने घर भोजन के लिए आमंत्रित करते तब मेरे लिए सदा निरामिष भोजन

बनाते, यही भात और सब्जी। आश्रम का भोजन अत्यंत स्वादिष्ट लगा। खाकर मन तृत हुआ। भोजन के बाद मैंने आश्रम देखा, निवास स्थान देखे। खोखले पगोडा के भीतर ध्यान के गुफानुमा शून्यागार देखे। बहुत अच्छा लगा। चारों ओर शांति ही शांति। सोचा पुरातन भारत में ऋषि-मुनियों की तपोभूमियां ऐसी ही होती होंगी।

मैंने सयाजी को नमस्कार कर उनसे विदाई ली और घर लौटा। शिविर आरंभ होने में अभी ढाई-तीन महीने की देर थी। मुझे यह देख कर आश्चर्य हुआ कि उतने दिनों मुझे माइग्रेन का दौरा नहीं आया। बिना साधना सीखे ही बार-बार मेरा मन भीतर की ओर समाहित होने लगता, बड़ी सुखद अनुभूति होती।

शिविर आरंभ होने की प्रतीक्षा में दिन बीतते गये। वहां की सुखद शांति का आकर्षण बहुत प्रबल था। सम्मिलित होने का निश्चय भी दृढ़ था। परंतु फिर भी न जाने क्यों कभी-कभी घबराहट होने लगती। कहीं मैंने गलत निर्णय तो नहीं कर लिया। शील, समाधि और प्रज्ञा की साधना अच्छी है। फिर भी मैं कहीं बौद्ध तो नहीं बन जाऊंगा। नास्तिक तो नहीं बन जाऊंगा। अपना भविष्य तो नहीं बिगाड़ लूंगा। अपना परलोक तो नहीं उजाड़ लूंगा। पुराने संस्कारों के लेप मन में झिझक पैदा करने लगते। दूसरी ओर सयाजी का स्मरण होता। आश्रम और वहां अनुभूत हुई सुखद शांति का स्मरण होता तो मन पुन: आश्वस्त हो जाता। शील पालन करते हुए चित्त को एकाग्र करना सीखूंगा। प्रज्ञा जगा कर चित्त को विकार-विमुक्त करना सीखूंगा। इससे भविष्य कैसे बिगड़ेगा? इससे तो वर्तमान भी सुधरेगा, भविष्य भी। लोक भी सुधरेगा, परलोक भी। कभी लगता कि यह दो-तीन महीने की प्रतीक्षा न करनी पड़ती तो अच्छा होता। शीघ्र शिविर लग जाता तो मैं इस आंतरिक कशमकश से छुटकारा पाकर तत्काल सम्मिलित हो जाता। यों दो परस्पर विरोधी शक्तियों का भीतर ही भीतर संघर्षण तो न चलता।

आखिर शिविर का समय समीप आया। शिविर प्रारंभ होने के दो दिन पूर्व सिर में माइग्रेन का बहुत तीव्र दर्द उठा। किसी ने कहा, तुम्हें बौद्ध धर्म में जाने से रोकने के लिए धर्म की शक्तियों ने चेतावनी दी है। लेकिन मैं इस कथन से जरा भी विचलित नहीं हुआ और १ सितंबर, १९५५ के शुभ दिन मेरा भाग्य जागा, और मैं आश्रम पहुँच गया।

(आत्म कथन भाग 2 से साभार) *क्रमशः ...*

"धम्म के 50 साल" पर्व पर

1)- विश्व विपश्यना पगोडा में प्रतिदिन एक-दिवसीय शिविरः

प्रातः 11 बजे से सायं 5 बजे तक हो रहे हैं। जिन्होंने सयाजी ऊ बा खिन की परंपरा में, गुरुजी या उनके सहायक आचार्यों द्वारा सिखायी जाने वाली विपश्यना का कम-से-कम एक 10-दिवसीय शिविर पूरा किया है, वे सभी इनमें भाग ले सकते हैं। आवश्यक और उचित व्यवस्था करने के लिए प्रतिभागियों की संख्या जानना आवश्यक है। इसलिए, कृपया पंजीकरण अवश्य करायें। पंजीकरण बहुत आसान है बस 8291894644 पर WhatsApp करें, या SMS द्वारा नं. 82918 94645 पर, Date लिख कर भेजें।

2)- मुबई-शहर में--बुधवार 3 जुलाई को एक दिन में, दो एक दिवसीयः

भारत में विपश्यना के पहले शिविर की स्वर्ण जयंती पर आगामी 3 जुलाई, 2019 को "**मारवाडी पंचायती वाडी भवन**" में दुबारा एक दिन में दो **एक-दिवसीय** शिविरों का आयोजन हो रहा है। पुराने साधक इसका लाभ ले सकते हैं। यहीं पर 3 से 13 जुलाई, 1969 तक विपश्यना का पहला दस-दिवसीय शिविर लगा था, जिसमें 14 साधकों ने भाग लिया था।

3 जुलाई, 2019 का पहला शिविर (first session) **प्रातः 9 बजे से दोपहर 1:30 बजे तक,** और दूसरा शिविर (second session) अपराह्न **3 बजे से सायं 7:30 बजे तक।** कृपया बुकिंग कराकर शिविर-स्थल पर पौन घंटे पहले पहुँचें। **स्थान का पूरा पता**: मारवाडी पंचायती वाडी भवन, 41, दूसरी पांजरापोल लेन, (सी.पी. टैंक - माधवबाग के पास) मुंबई-400004. **बुकिंग संपर्क: +91** 9930268875, +91 9967167489, 7738822979 (फोन बुकिंग- प्रतिदिन 10 से 8 बजे तक.) **Online Regn:** http://oneday.globalpagoda.org/register

3) इगतपुरी में दस-दिवसीय शिविर एवं 3-दिवसीय कार्यक्रमः

जैसे कि आप सभी जानते हैं, पूज्य गुरुजी श्री सत्यनारायण गोयन्काजी द्वारा संचालित भारत का प्रथम विपश्यना शिविर मुंबई की मारवाडी पंचायतीवाडी धर्मशाला में **3 से 13 जुलाई १९६९** तक लगा था। यह वर्ष उसकी स्वर्ण जयंती का पर्व-वर्ष है और उनके धर्मपुत्र एवं धर्मपुत्रिओं के लिए हर्ष का दिवस भी।

हमारे धर्मपिता श्री गोयन्काजी के प्रति इससे बड़ी श्रद्धांजलि और क्या हो सकती है कि इस समय हम सब किसी शिविर में एक साथ बैठकर ध्यान करें और अमूल्य धर्मरत्न-प्राप्ति के प्रति अपनी गहरी कृतज्ञता व्यक्त करें। इसलिए पुराने साधकों के लिए १०-दिवसीय विशेष शिविरों का आयोजन किया गया है, जो **३ से १४ जुलाई २०१९ तक** इगतपुरी के तीनों विपश्यना केंद्रों में इस प्रकार होंगेः--

'धम्मगिरि' पर १० दिवसीय विशेष शिविर: पुराने साधकों के लिए-- (योग्यता-सतिपट्ठान शिविर जैसी)

10-दिवसीय विशेष शिविर: 'धम्म तपोवन-1', एवं 'धम्म तपोवन-2' में : (योग्यता-२० दिवसीय शिविर जैसी)

शिविर समापन के बाद अगले ३ दिन, यानी, **१४ से १६ जुलाई** तक– साधकों के प्रेरणादायक अनुभव/उद्गार आदान-प्रदान की योजना है (जिन्होंने पूज्य गुरुजी एवं पूज्य माताजी के साथ विशेष काम किया हो), एवं कुछ अन्य कार्यक्रम भी होंगे। *(इस ३ दिवसीय कार्यक्रम में सहभागी होने के लिए आपको अलग से पंजीकरण कराना होगा।)*

पंजीकरण के लिए ऑनलाइन सुविधा नीचे दी गयी link पर उपलब्ध है –
धम्मगिरि: https://www.dhamma.org/en/schedules/schgiri
धम्मतपोवन-1 : https://www.dhamma.org/en/schedules/schtapovana
धम्मतपोवन-२ : https://www.dhamma.org/en/schedules/schtapovana2

निवेदन है कि आप लोग अधिक से अधिक संख्या में पधार कर इसे एक यादगार प्रसंग बनायें।

विपश्यना पगोडा परिचालनार्थ "सेंचुरीज कॉर्पस फंड"

'ग्लोबल विपश्यना पगोडा' के दैनिक खर्च को संभालने के लिए पूज्य गुरुजी के निर्देशन में एक **'सेंचुरीज कार्पस फंड'** की नींव डाली जा चुकी है। उनके इस महान संकल्प को परिपूर्ण करने के लिए **'ग्लोबल विपश्यना फाउंडेशन'** (GVF) ने हिसाब लगाया कि यदि 8760 लोग, प्रत्येक व्यक्ति रु. 1,42,694/-, एक वर्ष के अंदर जमा कर दें, तो 125 करोड़ रु. हो जायँगे और उसके मासिक ब्याज से यह खर्च पूरा होने लगेगा। कोई एक साथ नहीं जमा कर सके तो किस्तों में भी जमा कर सकते हैं। *(कुछ लोगों ने पैसे जमा करा दिये हैं और विश्वास है शीघ्र ही यह कार्य पूरा हो जायगा।)*

साधक तथा साधकेतर सभी दानियों को सहस्राब्दियों तक अपनी धर्मदान की पारमी बढ़ाने का यह एक सुखद सुअवसर है। अधिक जानकारी तथा निधि भेजने हेतु **संपर्क:--** 1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or 2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156, A/c. Office: 022-62427512 / 62427510; **Email--** audits@globalpagoda.org; **Bank Details:** 'Global Vipassana Foundation' (GVF), Axis Bank Ltd., Sonimur Apartments, Timber Estate, Malad (W), Mumbai - 400064, Branch - Malad (W). Bank A/c No.- 911010032397802; IFSC No.- UTIB0000062; Swift code: AXIS-INBB062.

धम्मालय-2 (आवास-गृह) का निर्माण कार्य

पगोडा परिसर में 'एक दिवसीय' महाशिविरों में दूर से आने वाले साधकों तथा धर्मसेवकों के लिए रात्रि-विश्राम की निःशुल्क सुविधा हेतु "धम्मालय-2" आवास-गृह का निर्माण कार्य होगा। जो भी साधक-साधिका इस पुण्यकार्य में भागीदार होना चाहें, वे कृपया उपरोक्त (GVF) के पते पर संपर्क करें।

पगोडा पर रात भर रोशनी का महत्त्व

पूज्य गुरुजी बार-बार कहा करते थे कि किसी **धातु-गब्भ** पगोडा पर रात भर रोशनी रहने का अपना विशेष महत्त्व है। इससे सारा वातावरण दीर्घकाल तक धर्म एवं मैत्री-तरंगों से भरपूर रहता है। तदर्थ ग्लोबल पगोडा पर रात्रि भर रोशनी-दान के लिए प्रति रात्रि रु. 5000/- निर्धारित की गयी है। संपर्क- उपरोक्त (GVF) के पते पर...

पगोडा पर संघदान का आयोजन

29 सितंबर, 2019 को **पूज्य गुरुदेव** की पुण्यतिथि व शरद पूर्णिमा तथा **12 जनवरी, 2020** को पूज्य माताजी एवं सयाजी ऊ बा खिन की पुण्य-तिथियों के उपलक्ष्य में **संघदान** का आयोजन प्रातः 9 बजे से निश्चित है। जो भी साधक-साधिकाएं इस पुण्यवर्धक दान-कार्य में भाग लेना चाहते हों, वे कृपया निम्न नाम-पते पर संपर्क करें- 1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or 2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156, or **फोन**: 022- 62427512 (9:30AM to 5:30PM), Email: audits@globalpagoda.org

नये उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्री एच. केनचप्पा, बंगलूरू
2. श्री रामा अग्निहोत्री, बंगलूरू
3. श्रीमती अर्चना शेखर, बंगलूरू
4. श्री श्रीधरन मूथुथा, केरल
5. क्षी अनिलकुमार बन्सोड, नागपुर
6. श्री केशव गैडाम, नागपुर

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

1. श्री राहुल तेलंग, नागपुर
2. श्री गोपकुमार रा. पिल्लई, थिरुअनंतपुरम, केरल
3. सुश्री विभा कमल, हरिद्वार, उत्तराखंड

बाल-शिविर शिक्षक

1. डॉ. (श्रीमती) रोहिणी श्याम तागडे, मुंबई
2. श्रीमती शिखा जैन, लखनऊ
3. श्रीमती कुमकुम भटनागर, लखनऊ
4. श्रीमती अनुराधा विजय पाटील, नाशिक
5. कु. हर्षला किशोर अन्तापुरकर, नाशिक
6. श्रीमती तेजश्री तेजबहादुर जगताप, नाशिक
7. Miss Nay, KeoSyleap, Cambodia
8. Mr Meak, Thong, Cambodia

• रजि. नं. 19156/71. Postal Regi. No. NSK/RNP-235/2018-2020

19 जनवरी 2019 के दिन सयाजी ऊ बा खिन की पुण्य-तिथि के अवसर उनकी एक विशाल धातु-प्रतिमा का अनावरण किया गया। इस अवसर पर उपस्थित आचार्य एवं ट्रस्टीगण

ग्लोबल पगोडा में 2019 के एक-दिवसीय महाशिविर

रविवार, 19 मई, वैशाख/बुद्ध-पूर्णिमा; **रविवार, 14 जुलाई,** आषाढ़ पूर्णिमा (धम्मचक्कपवत्तन दिवस); तथा **रविवार, 29 सितंबर- पूज्य गुरुजी की पुण्य-तिथि** एवं **शरद पूर्णिमा** के उपलक्ष्य में, पगोडा में उक्त महाशिविरों का आयोजन होगा जिनमें शामिल होने के लिए कृपया अपनी बुकिंग अवश्य करायें और **सम्मग्गानं तपो सुखो-** सामूहिक तप-सुख का लाभ उठाएं।

समयः प्रातः 11 बजे से अपराह्न 4 बजे तक। 3 से 4 बजे के प्रवचन में बिना साधना किये लोग भी बैठ सकते हैं। बुकिंग हेतु कृपया निम्न फोन नंबरों पर फोन करें अथवा निम्न लिंक पर सीधे बुक करें। **संपर्क:** 022-28451170, 022-62427544- Extn. no. 9, 82918 94644. (फोन बुकिंग- प्रतिदिन 11 से 5 बजे तक) Online Regn: http://oneday.globalpagoda.org/register

दोहे धर्म के

आओ लोगों विश्व के, धारें धर्म महान।
शील समाधि निधान हों, होवें प्रज्ञावान।।

दुर्लभ जीवन मनुज का, बड़े भाग्य से पाय।
प्रज्ञा शील समाधि बिन, देवे वृथा गँवाय।।

काम क्रोध अभिमान की, भरी हृदय में खान।
दूर मुक्ति है, मोक्ष है, दूर बहुत निर्वाण।।

शील-पुष्ट एकाग्र चित, प्रज्ञा में स्थित होय।
जो प्रज्ञा में स्थित हुआ, सहज मुक्त है सोय।।

केमिटो टेक्नोलॉजीज (प्रा0) लिमिटेड
8, मोहता भवन, ई-मोजेस रोड, वरली, मुंबई- 400 018
फोन: 2493 8893, फैक्स: 2493 6166
Email: arun@chemito.net
की मंगल कामनाओं सहित

दूहा धरम रा

सील धरम रो आंगणो, ध्यान धरम री भींत।
प्रग्या तो छत धरम री, मंगळ भुवन पुनीत।।

बीज भक्ति जड़ सील है, तणो समाधी जाण।
साखा प्रग्या धरम तरु, फळ लागै निरवाण।।

काम क्रोध अर मोह स्यूं, मन ब्याकुल भयभीत।
बीं दिन विजय मनावस्यां, लेस्यां इणनै जीत।।

सदाचार अर सील रा, सै उपदेस फजूल।
मन बस मँह होये बिना, सुधर सकै ना भूल।।

मोरया ट्रेडिंग कंपनी
सर्वो स्टॉकिस्ट-इंडियन ऑईल, 74, सुरेशदादा जैन शॉपिंग कॉम्प्लेक्स, एन.एच.6,
अजिंठा चौक, जलगांव - 425 003, फोन. नं. 0257-2210372, 2212877
मोबा.09423187301, Email: morolium_jal@yahoo.co.in
की मंगल कामनाओं सहित

"विपश्यना विशोधन विन्यास" के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी- 422 403, दूरभाष :(02553) 244086, 244076.
मुद्रण स्थान : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, 259, सीकाफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2562, माघ पूर्णिमा, 19 फरवरी, 2019

वार्षिक शुल्क रु. 30/-, US $ 10, आजीवन शुल्क रु. 500/-, US $ 100. "विपश्यना" रजि. नं. 19156/71. Postal Regi. No. NSK/RNP-235/2018-2020

Posting day- **Purnima of Every Month,** Posted at **Igatpuri-422 403,** Dist. Nashik (M.S.)

DATE OF PRINTING: 30 JANUARY 2019, DATE OF PUBLICATION: 19 FEBRUARY, 2019

If not delivered please return to:-
विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरि, इगतपुरी - 422 403
जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (02553) 244076, 244086,
244144, 244440.
Email: vri_admin@dhamma.net.in;
course booking: info@giri.dhamma.org
Website: www.vridhamma.org