E-Newsletter

विपश्यना

साधकों का
मासिक प्रेरणा पत्र

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

बुद्धवर्ष 2564, वैशाख पूर्णिमा, 7 मई, 2020, वर्ष 49, अंक 10-11

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

धम्मवाणी

येसञ्च सुसमारद्धा, निच्चं कायगता सति।
अकिच्चं ते न सेवन्ति, किच्चे सातच्चकारिनो।
सतानं सम्पजानानं, अत्थं गच्छन्ति आसवा॥

धम्मपद-293, पकिण्णकवग्गो

जिनकी कायानुस्मृति नित्य उपस्थित रहती है (यानी, जो सतत कायानुपश्यना करते रहते हैं, काय के प्रति एवं काय में होने वाली संवेदनाओं के प्रति जागरूक रहते हैं), वे (साधक) कभी कोई अकरणीय काम नहीं करते, सदा करणीय ही करते हैं। (ऐसे) स्मृतिमान और प्रज्ञावान (साधकों) के आश्रव क्षय को प्राप्त होते हैं (उनके चित्त के मैल नष्ट होते हैं)।

पूज्य गुरुजी के भारत आगमन के अनुभव (क्रमशः)

विश्व विपश्यनाचार्य पूज्य गुरुजी श्री सत्यनारायण गोयन्काजी के शुद्ध धर्म के संपर्क में आने से लेकर उनके प्रारंभिक जीवन की चर्चाओं के अनेक लेख छपे। अब उनके विपश्यना आरंभ करने के उपरांत जो अनुभव हुए या उन्होंने जो शिक्षा दी उन्हें प्रकाशित कर रहे हैं। उसी कड़ी में प्रस्तुत है– **आत्म-कथन भाग-2** की **पंद्रहवीं कड़ीः**–

भारत-यात्रा

पहला शिविर पूरा करते ही लगभग तीन महीने के भीतर मैं भारत-यात्रा पर चला आया। एक प्रसंग में गुरुदेव ने बताया था कि शुद्ध धर्म की तरंगें इतनी बलवान होती हैं कि उनका प्रभाव वातावरण में सहस्राब्दियों तक बना रहता है। बोधगया, सारनाथ, श्रावस्ती, कुशीनगर और लुंबिनी आदि जिन पुण्य स्थानों पर भगवान बुद्ध ने विहार किया था, उनकी धर्म तरंगों को स्वयं अनुभव करके देखने की कामना से मैंने यह यात्रा की। इस उद्देश्य से की गयी यह यात्रा सर्वथा सफल हुई।

विपश्यना साधना संबंधी तत्काल जानकारी हेतु निम्न शृंखलाओं (लिंक्स) का अनुसरण (क्लिक) करें--

विपश्यना विशोधन विन्यास (VRI) की संपूर्ण जानकारी हेतु – *www.vridhamma.org*

- यू-ट्यूब (YouTube) – विपश्यना ध्यान की सदस्यता लें – *https://www.youtube.com/user/VipassanaOrg*
- ट्विटर (Twitter) – *https://twitter.com/VipassanaOrg*
- फेसबुक (Facebook) – https://www.facebook.com/Vipassanaorganisation
- इंस्टाग्राम (Instagram) – *https://www.instagram.com/vipassanaorg/*
- Telegram Group for Students – https://t.me/joinchat/AAAAAFcI67mc37SgvlrwDg

"विपश्यना साधना मोबाइल ऐप" डाउनलोड करें:
गूगल एंड्रॉयड: *https://play.google.com/store/apps/details?id=com.vipassanameditation*
एप्पल iOS: *https://apps.apple.com/in/app/vipassanameditation-vri/id1491766806*

विपश्यी साधकों की सुविधा के लिए:
"विपश्यना साधना मोबाइल ऐप" पर रोज़ाना सामूहिक साधना का सीधा प्रसारण होता है--
समय: प्रतिदिन सुबह **8:00 बजे से 9:00** बजे तक; दोपहर **2:30 से 3:30** बजे; शाम **6:00 से 7:00** बजे (IST + 5.30GMT)
और अतिरिक्त सामूहिक साधना – प्रत्येक रविवार को।

अन्य लोगों को भी भय और चिंता से निपटने के लिए एक प्रभावी उपकरण के रूप में VRI '**आनापान' ध्यान** करने की सलाह देता है। इस सार्वजनीन 'आनापान' का अभ्यास करने के लिए :
i) उपरोक्त प्रकार से 'विपश्यना साधना मोबाइल ऐप' डाउनलोड करें और उसी को चलायें। या
ii) *https://www.vridhamma.org/Mini-Anapana* पर **मिनी आनापान** चलायें।
iii) **ऑनलाइन प्रसारण द्वारा 'सामूहिक आनापान सत्र'** में शामिल होने के लिए निम्न लिंक पर पुराने साधक के रूप में अपने आप को रजिस्टर करें – *https://www.vridhamma.org/register*

- स्कूलों, सरकारी विभागों, निजी कंपनियों और संस्थानों के अनुरोध पर **विशेष समर्पित आनापान सत्र** भी आयोजित किए जाते हैं।

बच्चों के लिए आनापान सत्रः उम्र 8 - 16 वर्ष – VRI ऑनलाइन 70 Min. के आनापान सत्र आयोजित करा सकते हैं।
कृपया स्कूलों और अन्य शैक्षणिक संस्थानों के लिए और ऑनलाइन सत्रों की अनुसूची के समर्पित सत्रों के लिए ईमेल – *childrencourse@vridhamma.org* पर पत्र लिखें।

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

यहां आने पर एक जिज्ञासा यह भी जागी कि जहां म्यंमा के एक गृहस्थ संत ने मुझे ध्यान की इतनी कल्याणकारी अनुभूतियां करवायीं, तो यहां भारत जैसे पुरातन महान देश में और अधिक गहराइयों की साधनाएं अवश्य प्रचलित होंगी। इसी जिज्ञासा की पूर्ति के लिए भारत में जो भी प्रसिद्ध आश्रम थे, वहां गया, जो भी प्रसिद्ध ध्यानाचार्य थे, लगभग उन सबसे मिला।

पहले ऋषिकेश और हरिद्वार गया। वहां पहली मुलाकात एक विश्व विख्यात धर्मगुरु से हुई, जिन्होंने अस्वस्थ होते हुए भी कृपा करके मुझे समय दिया और अत्यंत प्रसन्न चित्त से मिले। उनके पूछने पर जब मैंने अपने अनुभव कह सुनाये, तब सुनते-सुनते उनके चेहरे के भाव बदलने लगे। वे बिस्तर पर लेटे-लेटे ही मुझसे बातें कर रहे थे। अंत में उन्होंने कहा, इतना मिल गया तो और क्या चाहिए? यों कहते-कहते उन्होंने मुँह फेर कर करवट बदल ली। उनके चेहरे पर अवमानना ही नहीं, अविश्वास के भाव भी स्पष्ट झलक रहे थे ।

मैंने आत्म निरीक्षण करके देखा, कहीं मुझसे कोई भूल तो नहीं हुई? मेरे कथन में कहीं अहंभाव तो नहीं आया? अपनी समझ से तो अत्यंत विनम्र भाव से ही कहा, परंतु फिर भी भूल अवश्य हुई होगी। अत: निर्णय किया कि अब जिस किसी से मिलूंगा तो अत्यंत सतर्क रहूंगा। विपश्यना साधना से मुझे क्या प्राप्त हुआ, यह न कह कर म्यंमा में साधना की एक ऐसी विद्या प्रचलित है, जिसमें ऐसी-ऐसी उपलब्धियां होती हैं, यही कहूंगा।

इसके बाद मुंबई, लोनावला, मद्रास, पांडिचेरी आदि स्थानों पर अन्य-अन्य आचार्यों से मिला। भारत में लगभग तीन महीने बिताये, परंतु निराशा ही हुई। अधिकांश को तो विश्वास ही नहीं हो पाया कि ऐसी कोई आशुफलदायिनी विद्या विद्यमान है। एक ने इसे बहुत ऊंची अवस्था बतायी, पर यह नहीं कहा कि हमारे यहां इससे आगे भी कुछ सिखाया जाता है। एक ने कहा, हमारे यहां कोई ध्यान विधि नहीं सिखायी जाती। हम केवल सुविधा प्रदान करते हैं। जिसके जो मन में आये, वैसा ध्यान करे। हो सकता है भारत में अन्य धर्माचार्य भी रहे हों, जो इसके आगे की शिक्षा देते हों, परंतु मेरा ऐसे किसी योगी से संपर्क नहीं हुआ। मैं विश्वस्त होकर लौटा कि मेरे लिए विपश्यना साधना ही उपयुक्त है और नि:शंक होकर इसी में आगे बढ़ता रहा।

महर्षि

समय बीतता गया। मैं अपनी पारिवारिक, व्यापारिक और सामाजिक जिम्मेदारियों को पहले से कहीं अधिक अच्छी प्रकार से निभाते हुए नियमित साधना में रत रहा। ऐसा संयोग हुआ कि मद्रास की एक पूर्व यात्रा में मेरे बड़े भाई बालकृष्ण, वहां आये हुए महर्षि महेश योगी से मुझे मिलाने ले गये। मिल कर मन प्रसन्न हुआ। उन्होंने बताया कि किसी श्रद्धालु ने उन्हें विश्व-यात्रा की टिकट खरीद दी है, परंतु इसके बावजूद भारत के बाहर न उनका कोई परिचित है और न कोई साधन-सुविधा। भाई बालकृष्ण और मैंने उन्हें इस टिकट द्वारा कलकत्ते से रंगून आ जाने का आमंत्रण दिया और यह आश्वासन दिया कि आगे का प्रबंध हो जायगा। सारे दक्षिण-पूर्वी और पूर्वी एशियायी देशों के लोगों से मेरे बहुत अच्छे संपर्क थे। मुझे पूर्ण विश्वास था कि आगे का प्रबंध वहां के मेरे मित्र कर देंगे। उन्हें यात्रा में कोई कठिनाई नहीं होगी।

वे रंगून चले आये। १७ दिनों तक हमारा आतिथ्य स्वीकार कर हमें कृतार्थ किया। मैं विशेष रूप से उपकृत हुआ। सबसे बड़ी बात यह हुई कि उनके कारण हमारा सारा परिवार ध्यान मार्ग में दीक्षित हुआ। मुझे विपश्यना द्वारा माइग्रेन से छुटकारा ही नहीं मिला, बल्कि मेरे स्वभाव में इतना बड़ा परिवर्तन आया, इसे देख कर भी परिवार का कोई व्यक्ति विपश्यना शिविर में जाने के लिए तैयार नहीं था। एक तो सारा परिवार कट्टर भक्तिमार्गी था, नित्य पूजा-पाठ और भजन-कीर्तन में निमग्न रहता था, दूसरे बौद्ध धर्म के नाम पर भी झिझक थी ही। महर्षिजी के प्रभाव से सबने उनसे मंत्र दीक्षा ली और ध्यान मार्ग पर चल पड़े। इस कारण आगे चल कर सब-के-सब विपश्यना की ओर सरलता से मुड़ गये। दूसरे मैंने स्वयं मंत्र के आलंबन से कभी ध्यान करके नहीं देखा था। एक अत्यंत अप्रत्याशित अवस्था में मुझे भी इसका अनुभव हुआ और इस कारण विपश्यना और मंत्र ध्यान में जो अंतर है, उसे मैं अनुभूति के स्तर पर भली-भांति समझ सका।

रंगून रहते हुए महर्षिजी मेरे साथ पू. गुरुदेव सयाजी ऊ बा खिन से मिलने जाया करते थे। वहां जो सिखाया जाता है, उसके बारे में उनसे चर्चा होती रहती थी। उन्होंने साधना संबंधी मेरे अनुभव भी सुने। मैंने बताया कि सारा मृण्मय शरीर चिन्मय हो उठा है, कहीं ठोसपने का नामोनिशान नहीं है। यद्यपि यह अवस्था सतत नहीं बनी रहती, परंतु ध्यान के समय और उसके बाद बहुत देर तक बनी रहती है। बीच-बीच में भी जब मन भीतर जाय, तो इसी प्रकार की अनुभूति होती है। यह सुनकर महर्षिजी ने कहा, यही तो ध्यान की अंतिम अवस्था है। इससे आगे और कुछ नहीं है। यही निरालंब अवस्था है। यहां पहुँच कर ध्यान के सारे आलंबन छूट जाते हैं। केवल चिन्मय ही चिन्मय, केवल आनंद ही आनंद। आपके गुरुजी यह क्यों नहीं कह देते कि आपको ध्यान की अंतिम अवस्था प्राप्त हो गयी है? मैं उन्हें क्या उत्तर देता? मैं खूब जानता था कि विपश्यना में इसके आगे की अनेक अवस्थाएं हैं। मेरे अनेक गुरुभाई और गुरुबहनें इसे प्राप्त कर चुके हैं, अनेक कर रहे हैं। मैं उनसे तो क्या कहता, परंतु स्वयं खूब समझता था कि भव-विमुक्ति के मार्ग पर कई और छोटे-बड़े पड़ाव हैं। वैसे महत्त्व तो छोटे-छोटे पड़ावों का भी है, परंतु अभी तो बड़े पड़ाव भी कई हैं। अंतिम गंतव्य निरालंब अवस्था है, इसमें दो मत नहीं। परंतु फिर भी जिस अवस्था को मैं अनुभव कर रहा हूं, उसे निरालंब कैसे कहा जाय? यहां तो शरीर और चित्त और उनके संसर्ग से उत्पन्न संवेदनाएं ही अनुभूत हो रही हैं। *फस्सपच्चया वेदना-* स्पर्श के आलंबन से संवेदना होती है। शरीर को चित्त स्पर्श कर रहा है और परिणामस्वरूप ये अत्यंत सूक्ष्म अवस्था की सुखद, या कहें आनंदमय अनुभूतियां हो रही हैं। वास्तविक भवातीत, लोकातीत अवस्था इससे आगे है, जहां शरीर और चित्त का अतिक्रमण हो जाता है, निरोध हो जाता है। जहां सारे ऐन्द्रिय-क्षेत्र का अतिक्रमण हो जाता है, निरोध हो जाता है। परंतु भारत में भगवान बुद्ध की शिक्षा विलुप्त हो गयी। भारत की अत्यंत प्राचीन और उन दिनों की बहुप्रचलित विपश्यना विद्या और इस विद्या का पूर्ण विवरणयुक्त साहित्य भी बिल्कुल विलुप्त हो गया। अत: उदय-व्यय से भंग तक के बड़े पड़ावों के बीच के पड़ाव और भंग के बाद इंद्रियातीत निर्वाण तक के अन्य अनेक छोटे-बड़े पड़ावों के नाम तक अपने यहां विस्मृत हो गये। उनकी अनुभूतिजन्य जानकारी की तो आशा ही क्या की जाय!

फिर भी महर्षिजी का असीम उपकार है कि उन्होंने हमारे रंगून के परिवार को ही नहीं, बल्कि वहां के अनेक भारतीयों को ध्यान मार्ग की ओर उन्मुख किया। आश्चर्यजनक घटना यह हुई कि विपश्यना विद्या से पूर्णतया संतुष्ट रहते हुए भी मैं स्वयं मंत्र के ध्यान की ओर खिंच गया। हुआ यह कि जब सारा परिवार महर्षिजी से मंत्र-दीक्षित हो गया, तब केवल देवी इलायची बची रह गयी। जब वह मंत्र में दीक्षित होने के लिए तैयार हुई तो महर्षिजी ने कहा, वे उस अकेली को मंत्र नहीं देंगे। पति-पत्नी दोनों को साथ-साथ मंत्र लेना होगा। जब मैंने उनसे निवेदन किया कि मुझे इसकी क्या आवश्यकता है, क्योंकि स्वयं आपने कहा है कि मैं

साधना के अंतिम लक्ष्य तक पहुँच चुका हूं। तब उन्होंने कहा कि मैं उसके साथ मंत्र नहीं लूं, केवल साथ बैठा रहूं। इस पर मैंने स्वीकृति दे दी। साधारणतया वे साधक को धीमे स्वर में मंत्र देते हैं। पर इस बार जरा उच्च स्वर में मंत्र दिया, जिसे मैंने भी सुना। हम अतिथिशाला से उतर कर अपने निवास कक्ष में आ गये। मैंने देखा कि बिना किसी प्रयास के मंत्र मेरे सारे शरीर में गूंजने लगा। बैठा तो तीन घंटे बिना हिले डुले बैठा ही रह गया। यों बिना दीक्षा लिए ही मंत्र में दीक्षित हो गया। मेरी विपश्यना कभी नहीं छूटी, परंतु मंत्र का अनुभव करके दोनों का अंतर स्पष्टतया समझ लिया।

यों महर्षिजी ने बरमा के भारतीयों को ही नहीं, बल्कि पृथ्वी की परिक्रमा पूरी करते हुए विश्व के अनेक लोगों को मंत्र में दीक्षित करके उनका बड़ा उपकार किया। उन्होंने भारत की इस मंत्र विद्या को विश्व स्वीकृत करवा कर भारत का गौरव ही बढ़ाया।

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

ऐशलैंड, ओरेगन, अमेरिका के प्रश्नोत्तर (15 जून, 2002)

प्रश्नः – हर शिविर के पश्चात कुछ समय तक हम ध्यान ठीक से कर पाते हैं। उसके बाद ध्यान लगाना इतना कठिन हो जाता है कि मन शरीर में जाता ही नहीं। मुझे क्या करना चाहिए?

उ. – लगातार ध्यान करते रहो। अपनी लड़ाई स्वयं को लड़नी है। जब तुम किसी धर्ममय वातावरण में आते हो, तब पाते हो कि यहां शिविर की सारी तरंगें राग, द्वेष, अज्ञानता आदि से दूर हैं। ऐसे वातावरण में काम करना आसान होता है। यानी, तुम यहां आकर शक्ति प्राप्त करते हो। अब उस शक्ति का उपयोग तुम्हें बाहर की दुनिया में जाकर करना है। क्योंकि अंततः तुम्हें उसी संसार में रहना है। तुम हमेशा किसी केंद्र में तो नहीं रह सकते। थोड़े समय बाद तुम्हें फिर लगेगा कि तुम कमजोर पड़ रहे हो। इसका कारण समझना चाहिए। बाहर का सारा वातावरण राग-द्वेष आदि की गंदी तरंगों से भरा है और तुम जो कर रहे हो वह राग-द्वेष के विपरीत है। यह विपरीत वातावरण तुम्हारे ऊपर हावी होना चाहता है और तुम कमजोर पड़ गये! नहीं, तुम्हें लगातार इससे लड़ना होगा।

इससे लड़ने के लिए तुम्हें दो प्रकार के हथियार दिये गये हैं—पहला है आनापान, जो ऐसे वातावरण से लड़ने हेतु ही है। जब तुम्हें लगे कि तुम कमजोर पड़ रहे हो और शरीर की संवेदनाओं की अनुभूति नहीं कर पा रहे हो, तुरंत सांस पर आ जाओ। सांस ऐसी क्रिया है कि इसे तुम कुछ समय तक जोर से भी ले सकते हो। थोड़ी देर में मन शांत हो जायगा और तुम फिर से संवेदना देखने यानी, विपश्यना करने लायक बन जाओगे।

अंशकालिक अन-आवासीय लघु पाठ्यक्रम
विपश्यना ध्यान का परिचय (सैद्धांतिक रूप से) 2020

विपश्यना विशोधन विन्यास और मुंबई यूनिवर्सिटी के संयुक्त आयोजन से लघु पाठ्यक्रम 'विपश्यना ध्यान का परिचय' शुरू होने जा रहा है, जो विपश्यना ध्यान के सैद्धांतिक पक्ष एवं विभिन्न क्षेत्रों में इसकी व्यावहारिक उपयोगिता को उजागर करेगा।

पाठ्यक्रम की अवधि : 8 जुलाई 2020 से 23 सितम्बर 2020 (3 महीने)

स्थान : सभागृह नंबर 2, ग्लोबल पगोडा परिसर, गोराई, बोरीवली (प), मुंबई. 91 तथा **संपर्क हेतु** निम्न शृंखला आदि का अनुसरण करें:–

वी.आर.आई. - पालि आवासीय पाठ्यक्रम – 2020

पालि-हिन्दी– **45 दिनों** का आवासीय पाठ्यक्रम, 4 जुलाई से 18 अगस्त, तथा
पालि-अंग्रेजी– **60 दिनों** का आवासीय पाठ्यक्रम, 5 सितम्बर से 4 नवम्बर 2020 तक

इन कार्यक्रमों की योग्यता जानने के लिए इस **शृंखला** का अनुसरण करें– *https://www.vridhamma.org/Pali-Study-Programs* **संपर्क:** ग्लोबल पगोडा परिसर, गोराई, बोरीवली (प.), मुंबई. 400091. फोन संपर्क – 022-50427560/28451204 Extn. 560, and Mob. 9619234126 (09:30 AM to 05 PM), **Email:** mumbai@vridhamma.org

विपश्यना विशोधन विन्यास (VRI)

विपश्यना विशोधन विन्यास (VRI) एक लाभ-निरपेक्ष शोध-संस्थान है। इसका मुख्य उद्देश्य है विपश्यना-विधि की वैज्ञानिक एवं ऐतिहासिक शोध करना। इस वैज्ञानिक शोध को आगे बढ़ाने के लिए साधकों का सहयोग अत्यंत आवश्यक है। अतः जो भी साधक-साधिकाएं इस पुण्यकार्य में भाग लेना चाहें, वे निम्न पते पर संपर्क करें। इस संस्था में दानियों के लिए सरकार ने आयकर अधिनियम 1961 की धारा 35-(1) (iii) के नियमानुसार 100% आयकर की छूट दी है। आप इसका लाभ उठा सकते हैं। दान के लिए-- बैंक विवरण इस प्रकार है—विपश्यना विशोधन विन्यास, ऐक्सिस बैंक लि., मालाड (प.) खाता क्र. 911010004132846; IFSC Code: UTIB0000062; संपर्क- श्री डेरिक पेगाडो, मो. 9921227057, या श्री बिपिन मेहता, मो. 9920052156; A/c. Office: 022-50427512 / 50427510; वेबसाइट- https://www.vridhamma.org/donateonline

मंगल मृत्यु

1. रतलाम के आचार्य डॉ. नारायण वाधवानी जो कि रतलाम वि. केंद्र के केंद्रीय आचार्य भी थे, 21 मार्च, 2020 की रात्रि में बहुत शांतिपूर्वक शरीर छोड़ा। बगल में सोयी पत्नी को देख कर मुस्कराये और अलविदा कह दिया। यह सचमुच उनकी गहन साधना और निश्छल धर्मसेवा का ही परिणाम है। धम्मपरिवार धर्मपथ पर उनकी सतत प्रगति की मंगल कामना करता है।

2. नई दिल्ली की विपश्यनाचार्य श्रीमती लाज टंडन ने 87 वर्ष की पकी अवस्था में 16 अप्रैल, 2020 को अपना शरीर त्याग दिया। विपश्यना के प्रारंभिक दिनों में हैदराबाद में पति स्व. सत्येन्द्रनाथ टंडन जी के साथ ही पूज्य गुरुदेव श्री गोयन्काजी ने इनको भी शिविर-संचालन के लिए मनोनीत किया। तदुपरान्त वे पति के साथ कंधे से कंधा मिलाकर अपनी गृहस्थी की जिम्मेदारियों को निभाते हुए देश-विदेश में अनेक शिविरों का संचालन किया तथा अनेकों को धर्म-दान देने में सहायक हुईं। आदर्श दंपत्ति के प्रभावशाली व्यक्तित्व ने अनेक परिचितों, रिस्तेदारों को विपश्यना के धर्ममार्ग पर आरूढ़ किया। दिवंगत को धर्मपरिवार की ओर से असीम मंगलकामनाएं।

विपश्यना पत्र के स्वामित्त्व आदि का विवरण

समाचार पत्र का नाम : **"विपश्यना"**
भाषा : **हिंदी**
प्रकाशन का नियत काल : **मासिक** (प्रत्येक पूर्णिमा)
प्रकाशन का स्थान: विपश्यना विशोधन विन्यास, धम्मगिरि, इगतपुरी-422403
मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक का नामः रामप्रताव यादव
राष्ट्रीयताः भारतीय
मुद्रण का स्थानः अपोलो प्रिंटिग प्रेस, नाशिक
पत्रिकाके मालिक का नामः **विपश्यना विशोधन विन्यास,** रजि. मुख्य कार्यालय-- ग्रीन हाऊस, 2रा माला, ग्रीन स्ट्रीट, फोर्ट, मुंबई- 400023.

मैं रामप्रताप यादव, एतद् द्वारा घोषित करता हूं कि ऊपर दिया गया विवरण मेरी अधिकतम जानकारी और विश्वास के अनुसार सत्य है।

राम प्रताप यादव,
मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक
दिनांकः 03-05-2020

नये उत्तरदायित्त्व

1. श्री देवेंद्र नारायण द्विवेदी, (स.आ.) धम्मगढ, वि. केंद्र, बिलासपुर, छत्तीसगढ़ के केंद्रीय आचार्य की सहायता

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्री प्रह्लाद खोब्रागडे, पुणे
2-3. श्री अमल एवं श्रीमती रीना घोष, ठाणे
4. श्रीमती इंदु ग्रोवर, ठाणे
5. श्री वसंत निकम, ठाणे
6. श्री अनिल सपकाळे, उल्हासनगर
7. श्री प्रह्लाद चौधरी, नाशिक
8. श्रीमती नम्रता पारिख, नाशिक
9. श्रीमती प्रभावती सूर्यवंशी, नाशिक

नव नियुक्तियां
सहायक आचार्य

1. श्री वसंतराव कराडे , कोल्हापुर
2. श्री हेर बहादुर बारही, ललितपुर, नेपाल
3. डॉ. ल्हक्पा नोरबू शेरपा, काठमांडू, नेपाल
4. श्रीमती राजेश्वरी श्रेष्ठ, काठमांडू, नेपाल
5. श्री सुशील के. वेंगुर्लेकर, मुंबई

क्षेत्रीय संयोजक बाल शिविर (RCCC)

1. कर्नल गुरुचरण सिंह गुरोन (स.आ.)— RCCC - पंजाब और हरियाणा
2. श्रीमती शशि प्रभा गर्ग (व.स.आ.)— RCCC- पंजाब
3. श्रीमती नीलिमा कपूर (स.आ.)— RCCC - दिल्ली और हरियाणा
4. श्री विनोद कुमार (स.आ.)— RCCC - हिमाचल प्रदेश

बाल-शिविर शिक्षक

1. श्रीमती अरुण चौहान, हरिद्वार
2. श्रीमती छवि रस्तोगी, मुरादाबाद
3. सुश्री सोनिका शंकर, गाजियाबाद
4. श्री आशीष गोयल, बिजनौर, यू.पी.
5. श्री पंचम सिंह, हरिद्वार, उत्तराखंड
6. श्रीमती नीतू यादव, गुडगाँव, हरियाणा
7. श्रीमती ज्योती दीपक चव्हाण, सांगली
8. श्रीमती लक्ष्मी दादू कांबळे, कोल्हापूर
9. श्रीमती स्नेहल दीपक निर्मले, सांगली
10. Mrs Monny Penh, Combodia

विपश्यना मोबाइल ऐप (Mobile App)

साधकों की सुविधा के लिए 'मोबाइल ऐप' उपलब्ध है। मोबाइल में डाऊनलोड करने की जानकारी प्रथम पृष्ठ पर दी गयी है। इसके उपयोग से साधक अपने क्षेत्र में एक दिवसीय शिविर, सामूहिक साधना, दोहे आदि के अतिरिक्त नेट पर डाली गयी- 'मिनी आनापान' चला सकते हैं या हिंदी, अंग्रेजी, मराठी आदि कोई भी पत्रिका खोज कर पढ़ सकते हैं एवं छाप सकते हैं।

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। यदि कोई एक साथ पूरी राशि नहीं जमा कर सकें तो किस्तों में भेजें अथवा अपनी सुविधानुसार छोटी-बड़ी कोई भी राशि भेज कर पुण्यलाभी हो सकते हैं।

साधक तथा बिन-साधक सभी दानियों को सहस्राब्दियों तक अपने धर्मदान की पारमी बढ़ाने का यह एक सुखद सुअवसर है। अधिक जानकारी तथा निधि भेजने हेतु **संपर्कः**-- 1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or 2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156, A/c. Office: 022-50427512 / 50427510; **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.

पगोडा के समीप 'धम्मालय' अतिथि-गृह में निवास-सुविधा

पवित्र बुद्ध-धातुओं और बोधिवृक्ष के सान्निध्य में रह कर गंभीर साधना करने के इच्छुक साधकों के लिए **'धम्मालय' अतिथि-गृह** में निवास, भोजन, नाश्ता आदि की उत्तम सुविधा उपलब्ध है। अधिक जानकारी और बुकिंग के लिए निम्न पते पर **संपर्क** करें— श्री जगजीवन मेश्राम, धम्मालय, ग्लोबल विपश्यना पगोडा, एस्सलवर्ल्ड जेटी, गोराई विलेज, बोरीवली (प.) - 400091. फोन. +91-22-50427599/598 (धम्मालय रिसेप्सन) पगोडा-कार्यालय- +91-22-50427500. Mob. 9552006963/7977701576. Email-info.dhammalaya@globalpagoda.org

ग्लोबल पगोडा में प्रतिदिन एक-दिवसीय शिविर एवं वर्ष के कुछ विशेष महाशिविर

रविवारः 5 **जुलाई** *आषाढ़-पूर्णिमा* (धम्मचक्र-पवत्तन) तथा 27 **सितंबर** *शरद-पूर्णिमा* एवं *पूज्य गुरुजी की पुण्यतिथि* के उपलक्ष्य में; पगोडा में महाशिविरों का आयोजन होगा तथा **हर रोज एक-दिवसीय शिविर** चलते रहेंगे, जिनमें शामिल होने के लिए कृपया अपनी बुकिंग अवश्य करायें और सामूहिक तप-सुख का लाभ उठाएं। **समयः** प्रातः11 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। **संपर्कः** 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

एक-एक कर कर्म की ग्रंथि सुलझती जाय।
ऐसी विमल विपश्यना, चित्त विमल हो जाय॥

कर्म-ग्रंथि की चित्त पर, जब उदीरणा होय।
तन पर हो संवेदना, मूरख समता खोय॥

साधक हो संवर करे, स्वतः निर्जरा होय।
यथाभूत दर्शन करे, ग्रंथि विमोचन होय॥

घनीभूत संवेदना, धुन-धुन विघटित होय।
तार तार खुलने लगें, सहज मुक्ति 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

विपस्सना री साधना, मंगळ हुयो सुयोग।
चित रै सुक्छम राग रा, छुटग्या सारा भोग॥

काया चित संवेदना, देखां धरम सुभाव।
विपस्सना रै तेज स्यूं, पिघळै पाप प्रभाव॥

अंतर री आंख्यां खुलै, प्रग्या जगै अनंत।
विपस्सना रै तेज स्यूं, गळज्या दुक्ख तुरंत॥

विपस्सना रै तेज स्यूं, प्रग्या जग्य जगाय।
राग द्वेस अर मोह नै, स्वाहा कर सुख पाय॥

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 2563, वैशाख पूर्णिमा, 7 मई, 2020

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.) **(फुटकर बिक्री नहीं होती)**

DATE OF PRINTING: 24 APRIL,2020, DATE OF PUBLICATION: 7 MAY, 2020

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@vridhamma.org;
course booking: info@giri.dhamma.org
Website: www.vridhamma.org