विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2566, कार्तिक पूर्णिमा, 08 नवंबर, 2022, वर्ष 52, अंक 5

वार्षिक शुल्क रु. 100/- मात्र (भारत के बाहर भेजने के लिए US $ 50)

अनेक भाषाओं में पत्रिका नेट पर देखने की लिंक : http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx

धम्मवाणी

अन्धभूतो अयं लोको, तनुकेत्थ विपस्सति।
सकुणो जालमुत्तोव, अप्पो सग्गाय गच्छति॥

– धम्मपदपालि 174, लोकवग्गो.

– यह लोक (प्रज्ञा चक्षु के अभाव में) अंधे जैसा है, यहां विपश्यना करने वाले थोड़े ही हैं। जाल से मुक्त हुए पक्षी की भांति विरले ही सुगति अथवा निर्वाण को जाते हैं। (बाकी तो जाल में ही फँसे रहते हैं।)

बाबूभैया को लिखे गये पत्रों के कुछ अंश

सयाजी ऊ बा खिन के दिवंगत होने के बाद भी पूज्य गुरुजी भारत के शिविरों का विवरण बाबू भैया (बड़े भाई श्री बाबूलाल) को लिख कर भेजते रहे ताकि वे इन शिविरों की जानकारी और विशेषताएं 'अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना केंद्र' के अन्य लोगों को बताते रहें और ये बातें लिखित रूप में भी विद्यमान रहें। लगभग पचास वर्ष पूर्व लिखे गये इस पत्र से स्पष्ट है कि गुरुजी ने प्रारंभिक दिनों में कितना कष्ट उठाया और किस प्रकार धर्म की जीत हुई तथा भारत, एशिया एवं पश्चिम के साधकों को इसका प्रभूत धर्मलाभ मिला। – सं.

चतुर्विपश्यना की प्रयोगशाला

पड़ाव: बम्बई, 13 जून, 1971

बाबूभैया, सादर वंदे!

अभी-अभी परसों बड़े भैया यहां 2 दिन रहकर मद्रास लौट गये हैं। उनसे बातें करके बहुत-सी बातें स्पष्ट हुईं। शिविर के बाद मुझे अपनी साधना करने और मन-मंथन के लिए भी कुछ समय मिला।

भगवान बुद्ध विभज्जवादी कहलाते थे। हर स्थिति का विभाजन करके, विश्लेषण करके, टुकड़े-टुकड़े करके, उधेड़ कर देख लेने की उनकी प्रकृति थी और यही उनकी विधि थी। इसी का नाम उन्होंने विपश्यना रखा। काया में कायानुपश्यना, वेदना में वेदनानुपश्यना, चित्त में चित्तानुपश्यना और धर्म में धर्मानुपश्यना। इन चारों में बाहरी-भीतरी, लोकीय और लोकोत्तर सब कुछ समा गया। कोई वस्तु, व्यक्ति, घटना, स्थिति इसके दायरे के बाहर है ही नहीं। जहां किसी घटना अथवा परिस्थिति का विश्लेषण इस चतुर्विपश्यना की प्रयोगशाला में बैठकर किया, वहीं इसका सम्यक दर्शन हुआ, प्रज्ञा का आलोक जागा, दुष्प्रज्ञता का अंधकार दूर हुआ, अविद्या का कुहरा छँटा।

बात स्पष्ट समझ में आने लगती है कि कैसा भ्रामक है यह हमारा पारस्परिक संबंध। हर व्यक्ति को देखने की हमारी एक अजीब दृष्टि है, हर व्यक्ति को तोलने की हमारे पास एक अजीब तुला है। हम किसी व्यक्ति को वह जैसा है, वैसा देख ही नहीं सकते। वह जैसा था वैसा ही देखते हैं। यदि इस 'है' में उस 'था' से थोड़ा भी परिवर्तन देखा और यदि परिवर्तन मनोनुकूल हुआ तो खुशी से नाचने लगे और मनो-विपरीत हुआ तो दुःख के मारे कसमसाने लगे। मैंने तुम्हारे बारे में और तुमने मेरे बारे में अपनी-अपनी मनोभूमि पर एक-एक काल्पनिक मूरत गढ़ रखी है। उस मूरत का गठन मैंने और तुमने अनेक वर्षों के संपर्क, सहवास और खट्टे-मीठे अनुभव के बल पर किया है। वे हमारी ही गढ़ी हुई मूर्तियां हमारे मन से निकलती नहीं। हर वर्तमान की हम उस अतीत की मनोकल्पित मूर्ति से तुलना करके देखते हैं और उससे प्रभावित होते रहते हैं। यह स्वनिर्मित आकृति हमारे सामने से हट जाय तो हम सामने वाले का इस समय का दर्शन कर सकें। द्रष्टा और दृश्य के बीच में, विषयों और वस्तुओं (Subject & Objects) के बीच में यह जो अतीत की मनोकल्पित आकृति आ खड़ी होती है, इससे एक झिलमिलाता पर्दा, एक ठोस दीवार, अथवा एक रंगीन शीशा हमारे बीच खड़ा हो जाता है, जो कि वर्तमान के यथाभूत दर्शन में रुकावट पैदा करता है, भ्रम-भ्रांति और विपर्यास (विपल्लास) पैदा करता है। अर्थात सत्य को उसके सत्य स्वरूप में नहीं देखने देता।

हम इस सत्य को भूल जाते हैं कि समस्त लोकीय जगत के सामने कोई भी एक पुद्गल प्राणी दो क्षणों में भी एक जैसा नहीं रह सकता। उसके काया प्रपंच में और चित्त प्रपंच में प्रतिक्षण परिवर्तन हो ही रहे हैं और यह परिवर्तन अच्छाई का भी हो सकता है, बुराई का भी हो सकता है, और दोनों का मिला-जुला भी हो सकता है। प्रकृति के इस अटूट नियम को हम भूल जाते हैं क्योंकि हमने इसे बौद्धिक स्तर पर ही जानकर संतोष मान लिया है। विपश्यना के अभ्यास द्वारा सतत स्वयं साक्षात्कार और स्वानुभूति करते रहने से इस सत्य के प्रति प्रज्ञा जागृत रहती है और तब हम हर स्थिति, घटना, वस्तु और व्यक्ति को इस चिरंतन परिवर्तनशील के सच्चे स्वरूप में ही देखते हैं। जानते हैं कि यह तो नदी का प्रवाह ही है। प्रतिक्षण पुराना पानी आगे बढ़ जाता है और उसका स्थान नया पानी ले रहा है। एक क्षण के लिए भी यह धारा रुकती नहीं। फिर भी दुष्प्रज्ञता की मोह-विमूढ़ता व मरीचिकामयी आंखें इस भ्रम में भूली रहती हैं कि यह तो वही नदी है।

शरद ऋतु में स्वच्छ निर्मल जल प्रवाहित होता है परंतु पावस ऋतु में उसकी स्थूलकाय जल राशि जितनी मटमैली हो उठती है, उस समय उसके पूर्वकाल की निर्मलता को याद करके हम रोने लगें अथवा ऋतु परिवर्तन पर यही निर्मलता पुनः प्राप्त होने पर नाचने लगें तो हम जैसा दुष्प्रज्ञ और

रजि. नं. 19156/71. Postal Regi. No. NSK/RNP-235/2021-2023

कौन होगा? परंतु जब तक पूर्णतया स्थितप्रज्ञ नहीं हो जाते तब तक तो ऐसी दुष्प्रज्ञता के झोंके बीच-बीच में आते ही रहेंगे। दुष्प्रज्ञता से भरा हुआ तो यह जीवन प्रवाह है ही। अधिकांश समय तो हम इस प्रवहमान धारा में अपना सिर नीचे डुबाये हुए बहते ही रहते हैं और हमें होश भी नहीं रहता कि हम कहां बहे जा रहे हैं। यदा-कदा इस धारा से जब हमारा सिर ऊपर उठता है तभी हम इस बहते हुए प्रवाह का बोध कर पाते हैं और बस उतनी ही देर के लिए हमारा होश ठिकाने रहता है। परंतु फिर प्रवाह का वेग हमें नीचे की ओर खींचता है और पानी में सिर डुबोकर बहने लगते हैं। परंतु यह जो थोड़ी-थोड़ी देर के लिए भी हमारा सिर ऊपर उठता है, हमारी प्रज्ञा जागती है, यह भी हमारे लिए कल्याण की ही बात है। ऐसा करते हुए हम भी कभी न कभी स्थितप्रज्ञ बन सकेंगे, प्रतिक्षण प्रज्ञा में स्थित रह सकेंगे। तब ये सुख-दुःख के झोंके हमें पागल नहीं बना सकेंगे।

इसी परिप्रेक्ष्य में बोधगया-शिविर की एक घटना

मुझे बोधगया के तीसरे शिविर की एक घटना का स्मरण हो रहा है। अमेरिकन बिल की रूसी पत्नी बासका जब से इस राजपथ पर चलने लगी है तब से उसमें बड़े परिवर्तन आए हैं। यथार्थ स्थिति का यथाभूत दर्शन करने का अभ्यास बढ़ा है। परंतु फिर भी अभ्यास तो अभ्यास ही है। वह अपने पति के साथ डलहौजी, दिल्ली और बम्बई के तीन शिविरों के बाद, बोधगया वाले दो शिविर लेकर कुल जमा पांच शिविरों का अभ्यास कर चुकी थी। उसके बाद मैंने समन्वय आश्रम में जब शिविर लगाया तब यह फैसला हुआ कि बर्मी बुद्ध बिहार में रहने वाले साधक-साधिका यदि चाहें तो अपना स्वयं-शिविर लगाएं। इसकी देखभाल करने के लिए मैं बीच-बीच में किसी-किसी समय आता रह सकता हूं।

शिविर आरंभ करने के पूर्व बासका मुझसे मिली और मेरे सामने उसने एक प्रस्ताव रखा कि वह यह छठवां कोर्स गंभीरता से नहीं लेगी, बर्मी बुद्ध बिहार में ही रहेगी और सब साधकों की सुख-सुविधाओं की देखभाल करेगी। सारे साधक जानते थे कि यह भोजन बनाने में बहुत निपुण है। अतः मैंने उसे इस बात की अनुमति दी कि दस दिनों के लिए वह यहां की रसोई का काम अपने जिम्मे ले ले। भंते सुमंगल जी को इस काम से छुट्टी दे दी। वे बाजार से कच्चा माल लाने भर का दायित्व रखेंगे और इस प्रकार शिविर आरंभ हो गया। परंतु तीसरे दिन शाम को साढ़े पांच बजे वह अपने पति बिल के साथ समन्वय आश्रम आई। मैंने देखा रो-रो कर उसकी आंखें सूज गई हैं। सारा चेहरा लाल हो गया है। कुछ समय तक जोर से रो लेने के बाद बासका कुछ स्वस्थ हुई और कहने लगी- अमुक लड़की ने मेरा बहुत बड़ा अपमान किया। मुझे इतने लोगों के बीच में झिड़क कर कहा कि तुम कौन आई हो हम पर हुकूमत करने वाली। हम गोयन्काजी को छोड़कर और किसी का आदेश मानने को तैयार नहीं हैं। मैंने पूछा कि तुमने उसे क्या आदेश दिया? उसने बताया कि मैं तो आपके आदेशों को ही उन तक पहुँचा रही थी, इस पर वह बिगड़ गई।

बात यह हुई कि बोधगया के पहले शिविर में ही पहली बार इतनी बड़ी संख्या में विदेशी बैठे। इसलिए इस एक शिविर में काफी अनुशासनहीनता छाई रही। अतः दूसरा शिविर आरंभ करते हुए हमने एक नियमावली बनाई। बासका बड़ी कुशल लेखिका है इसलिए मैंने जो नियम बनाए, उनको उसी ने लिपिबद्ध किया। यद्यपि अब उसे केवल भोजन की ही देखभाल का काम दिया गया था, परंतु सदाशय चित्त से उसने अनुशासनबद्ध ध्यान-भावना करते रहने की प्रेरणा देने का काम अपने सिर पर ले लिया। सुबह 4 बजे जाकर सबको जगा देती। दिन में भी किसी को आलस्य व प्रमाद में पड़ा देखती तो प्रोत्साहन के दो शब्द कह देती। परंतु ये शब्द किसी-किसी साधक-साधिका को बहुत बुरे लगते। यही बात और अधिक कड़े शब्दों में मैं कहूं तो किसी को बुरा नहीं लगता, परंतु इन्हीं विदेशियों में से कोई कहे तो उन्हें बिल्कुल नहीं सुहाता। अपना कोई पूर्व परिचित व्यक्ति गुरु बन बैठे वह तो इनके लिए अत्यंत ही असह्य है। विशेषकर वह जिसको इसने ही धर्म मार्ग पर आने के लिए प्रेरित किया था और अब वही इसे आंखें दिखाने लगी।

मैं इस व्यथित व्याकुल महिला की मानसिक स्थिति समझ रहा था। बहस करना, समझाना, दुलारना, पुचकारना या मैं सब ठीक कर लूंगा का मौखिक आश्वासन देना मुझे निरर्थक लगा। अतः कुछ देर रो लेने के बाद मैंने उससे कहा कि तुमने स्वयं देखा कि कुछ देर की बासका और इस क्षण की बासका में कितना अंतर है। चित्त और काया का पुतला एक पुद्गल प्राणी किस प्रकार क्षण-क्षण परिवर्तित होता रहता है। जो पहले था, वह अब नहीं है और जो अब है वह अगले क्षण नहीं रहने वाला है। हम क्यों उसको अतीत और भविष्य के साथ जोड़ें? जो कुछ वर्तमान में है, उसे जैसा है वैसा ही देखें। क्यों उसकी तुलना अतीत से करें और क्यों इसका संबंध आने वाले स्वप्नों के साथ जोड़ें? ऐसा करना ही तो हमारे दुःखों का कारण है। यदि तुम उस लड़की की वर्तमान मनोस्थिति यथाभूत देखकर उसके अनित्य स्वभाव को समझती तो उसके अतीत के साथ तुलनात्मक अध्ययन करने की भूल न करती। वह अतीत जो बीत चुका है, वह हमारे किस काम का। वह भविष्य जो अभी नहीं आया है, उसकी आशा आकांक्षाओं में डूबकर वर्तमान की उपेक्षा करना कहां की बुद्धिमानी है। हर स्थिति अनेक कारणों के सम्मिलित संगठन का सफलीभूत परिणाम होती है।

भिन्न-भिन्न कारणों का संगठन नए-नए नाम-रूपों के स्कन्धों का सर्जन-विसर्जन करता ही रहेगा। समझदारी इस बात में है कि इस क्षण जैसा पुद्गल हमारे सामने आया है, उसको वैसा ही देख कर मुस्कुराएं। यदि कोई इस समय उत्तेजित, उन्मादी या अतिरेकी है, तो हम समझ सकते हैं कि इसके ऐसे व्यवहार के अनेक कारण होंगे जो इसकी इस समय की मानसिक स्थिति में एक साथ आ गए हैं और इसे उत्तेजित एवं उद्वेलित कर रहे हैं। यह वर्तमान स्थिति इसके लिए अत्यंत दर्दनाक है। तब हमें इस पर क्रोध नहीं, बल्कि करुणा जागेगी, प्रेम जागेगा, मैत्री जागेगी!

इस धर्म प्रज्ञा की स्वानुभूति और सद्धर्म के स्पष्टीकरण द्वारा अत्यंत शांत, निर्मल और स्वच्छ चित्त होकर, आंखों में कृतज्ञता और धर्म प्रज्ञा की ज्योति लिए हुए ये दोनों मेरे कमरे से बाहर निकले और शांतिपूर्वक विहार लौट गये।

मनगढ़ंत मूर्तियों से मुक्ति पाएं

अपने अतीत के अनुभव के बल पर हमने व्यक्तियों, वस्तुओं, और स्थितियों के जो काल्पनिक चेहरे-मोहरे गढ़ लिए हैं वे हमारे लिए दुःखदायी ही साबित होने वाले हैं। जब हम उन्हें अपने मन के अनुकूल ही देखना चाहते हैं तब हम उन पर नित्यता और अपरिवर्तनशीलता का आरोपण करते हैं। चाहते हैं कि जिसकी जैसी मूरत हमने अपने मन में गढ़ ली है, वह वैसी ही बनी रहे, खंडित न होने पाये, विकृत न होने पाये, यही हमारी दुष्प्रज्ञता है। यही हमारी सबसे बड़ी अज्ञानता है।

उदाहरण स्वरूप किसी व्यक्ति ने कोई ऐसी बात कही, अथवा ऐसा काम किया, जो मेरे निहित स्वार्थों के प्रतिकूल है, इस कारण मैंने अपने मन में उस

व्यक्ति की एक अत्यंत दूषित मूर्ति गढ़ ली। अब मेरे लिए वह मूर्ति अटल अमर हो गई। नित्य, शाश्वत, ध्रुव हो गई। उस व्यक्ति का हर एक कथन, हर एक क्रिया-कलाप मुझे दूषित ही नजर आयेगा, क्योंकि मेरे चश्मे का शीशा रंगीन है। वह व्यक्ति मेरे मन की गढ़ी हुई मूर्ति है इसलिए उसकी हर हरकत, वह व्यक्ति नहीं, मेरे मन की गढ़ी हुई मूर्ति कर रही है। हर बार जब वह सामने आता है तो उसके और मेरे बीच वह मनगढ़ंत मूर्ति आ खड़ी होती है। मेरा यह दृष्टि-दोष दोनों अवस्थाओं में मुझे दुष्प्रज्ञ बनाता है, मुझे यथाभूत दर्शन से वंचित करता है।

कोई भी व्यक्ति किसी एक अटल, अचल कारण का परिणाम नहीं, प्रत्युत अनेक कारणों का पुंजीभूत परिणाम है और उन सभी कारणों में प्रतिक्षण परिवर्तन होता ही रहता है। इसलिए उन विभिन्न परिवर्तनशील कारणों के परिणाम-पुंज स्वरूप इस व्यक्ति विशेष में भी क्षण-क्षण परिवर्तन होना स्वाभाविक है। किसी एक भी कारण में बड़ा परिवर्तन आ जाए तो उस व्यक्ति में उसके परिणाम स्वरूप एक बड़ा परिवर्तन स्पष्टतया आ ही जायेगा। इसे कौन रोक सकता है। यह सच्चाई हमारी समझ में आती रहे तो हम अपने मन में किसी भी व्यक्ति की कोई मूर्ति गढ़ें ही नहीं, और गढ़ भी लिया तो उन पर नित्यता का मिथ्या आरोपण तो नहीं ही करें। और जहां उसे अनित्य मान लिया, वहीं उसके साथ चिपकाव खत्म हो गया। उसकी कोई मूर्ति हमारे मन में अखंडित रह ही नहीं सकती और यह अखंडित मूर्ति ही है जो कि चिपकाव पैदा करती है और परिणामतः मिथ्या-दृष्टि पैदा करती है, सम्यक दृष्टि से हमें दूर करती है। सामने वाले व्यक्ति की परिवर्तनशील स्थिति के अनुसार हमारी मनगढ़ंत मूर्ति भी क्षण-क्षण परिवर्तित होने लगे तो हमें यह पानी के बुलबुले की तरह निस्सार लगने लगे। फिर इसके प्रति काहे का राग हो, काहे का द्वेष हो। यह अनित्य दर्शन ही सम्यक दर्शन है, सांदृष्टिक धर्म है, परमार्थ सत्य है जो हमें अनासक्त बनाता है और संयोजनों से मुक्ति देता है।

इन मनगढ़ंत मूर्तियों का चिंतन करते हुए एक और सच्चाई उभरी। यह जो सामने वाले व्यक्ति के प्रति, दृश्य के प्रति, हमने अपने मन में अटूट अखंडित मूर्तियां गढ़ ली हैं, उससे भी अधिक खतरनाक हमने एक मूर्ति **'अपने आप की'** भी गढ़ ली है। किसी पराए व्यक्ति की मनगढ़ंत मूर्ति मुझे तोड़नी आ भी जाय, परंतु यह अपनी मूर्ति टूटनी बहुत ही कठिन है। 'मैं' के प्रति मेरा अनुराग, 'मैं' के प्रति मेरी आसक्ति, 'मैं' के प्रति मेरा चिपकाव, कैसे छूटे। जब तक इस 'मैं' वाली मूर्ति को मैं अपनी कल्पना के बल पर नित्य, शाश्वत और ध्रुव बनाए बैठा हूं— उसे पानी के बुलबुले की तरह, सागर की तरंगों से उठी झाग की तरह, अथवा तेज वायु के झोंकों से छिन्न-भिन्न होते हुए बादलों की तरह अनित्य कैसे मान लूं, भंगमान कैसे मान लूं, परिवर्तनशील कैसे मान लूं? जहां इस परिवर्तनशीलता का थोड़ा बोध होता भी है, उसकी अनित्यता का यत्किंचित यथार्थ दर्शन होता भी है, वहीं जी चाहता है कि यही मानूं कि यह सारा अनित्य धर्म ऊपरी-ऊपरी छिलकों का है, वस्त्रों का है, आवरण का है, पहनावे का है। इसके भीतर जो एक सार है, जो एक तत्व है, जो 'मैं' हूं वह तो नित्य, अपरिवर्तनशील, सदा एक रस, एक रूप रहने वाला ही है। अपने 'मैं-पन' की यह मनोकल्पित अखंड मूर्ति मेरे अहं-भाव, मम-भाव, अथवा आत्मभाव के प्रति अटूट चिपकाव का ही परिणाम है। इससे छुटकारा पाना बड़ा कठिन है।

अनित्यता का उदाहरण पेश करते हुए हम कभी-कभी कहते हैं कि एक व्यक्ति जब दो या तीन बार किसी नदी में डुबकी लगाता है तो इस मिथ्या भ्रांति का शिकार होता है कि वह उसी नदी में डुबकियां लगाए जा रहा है। वस्तुतः जिस नदी में उसने पहली डुबकी लगाई, दूसरी डुबकी नई नदी में लगायी। इस नदी रूपी बाह्य वस्तु की अनित्यता को समझ लेने वाला वह व्यक्ति जो डुबकी लगाए जा रहा है, कैसे समझ ले कि पहली बार जिस व्यक्ति ने इस नदी में डुबकी लगाई, वह व्यक्ति भी इस जल प्रवाह की भांति कहीं बह गया और दूसरी बार डुबकी लगाने वाला व्यक्ति नाम और रूप का एक नया पुंज, पंच-स्कंध के रूप में प्रकट हुआ। लेकिन वह भी स्थिर नहीं, स्थाई नहीं। वह जाने के लिए ही प्रकट हुआ है। तीसरी बार डुबकी लगाते वक्त वह भी कायम रहने वाला नहीं है। जब तक अपने प्रति यह नित्य-बुद्धि कायम है, तब तक औरों के प्रति सही अनित्य-बुद्धि आ ही नहीं सकती। क्योंकि मैंने अपने भीतर अपने बारे में जिस 'मैं' नाम की मूर्ति को गढ़ रखा है, वही मूर्ति तो बाह्य व्यक्तियों और वस्तुओं के नित्य स्वरूप का गढ़न करती है। जिस दिन यह गढ़ने वाली 'मैं' की मूर्ति खंडित हो जायगी उस दिन उसकी गढ़ी हुई मूर्तियां स्वतः खंडित हो जायेंगी। इन अपनी और बाहरी 'मनगढ़ंत मूर्तियों' से मुक्ति पाने में ही सच्चा सुख समाया हुआ है।

विपश्यना के इस अनित्य, दुःख और अनात्मवादी मूल रहस्य को सही-सही न समझ सकने के कारण और इसे अपने जीवन में भली-भांति न उतार सकने के कारण ही हम दुःख-निमग्न हुए जा रहे हैं।

तुम्हारा अनुज,

सत्य नारायण गोयन्का

ooooooooooooooooooooo

मंगल मृत्यु

1. झांसी के सहायक आचार्य श्री प्रेम चंद्र पाल ने 09-09-2022 को 63 वर्ष की अल्पायु में ही हृदयगति रुक जाने से शांतिपूर्वक शरीर छोड़ा। उन्होंने 1992 में पहला विपश्यना शिविर किया और तत्पश्चात इसी के होकर नियमित साधना करते हुए 10, 20, 30, 45 दिन के अनेक शिविरों में भाग लिया। उनकी आस्था और लगन को देखते हुए पूज्य गुरुजी ने 2012 में सहायक आचार्य नियुक्त किया। तब से वे लगातार भारत के विभिन्न स्थानों पर शिविरों का संचालन करते हुए खूब धर्मसेवा की। अभी जुलाई 2022 में सारनाथ के धम्मचक्क केंद्र पर सफलतापूर्वक शिविर संचालन किया। धर्मपथ पर उनकी उत्तरोत्तर प्रगति के लिए धम्म परिवार की मंगल मैत्री।

2. मुंबई के श्री गोविंद अग्रवाल 15 सितंबर को आंतों में कैसर की पीड़ा को अनित्यबोध एवं पूर्ण सजगता के साथ देखते हुए शरीर छोड़ा। मृत्यु से एक दिन पूर्व कहा कि पूज्य गुरुजी एवं माता जी बुला रहे हैं। उन्होंने सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट एवं विश्व विपश्यना पगोडा ट्रस्ट में अथक परिश्रम करते हुए सेवा की। सहायक आचार्य के रूप 12 वर्ष तक शिविर-संचालन एवं शिविर भी करते रहे। धर्मपथ पर उनकी प्रगति के लिए धर्म परिवार की मंगल मैत्री।

ooooooooooooooooooooo

ऑनलाइन भावी शिविर कार्यक्रम एवं आवेदन

सभी भावी शिविरों की जानकारी नेट पर निम्न लिंक्स पर उपलब्ध हैं। सभी प्रकार की बुकिंग ऑनलाइन ही हो रही है। अतः आप लोगों से निवेदन है कि धम्मगिरि के लिए निम्न लिंक पर चेक करें और अपने उपयुक्त शिविर के लिए अथवा सेवा के लिए सीधे ऑनलाइन आवेदन करें: https://www.dhamma.org/en/schedules/schgiri

विश्वभर के सभी भावी शिविरों की जानकारी एवं आवेदन के लिए:

https://schedule.vridhamma.org एवं www.dhamma.org
अथवा- https://www.dhamma.org/en-US/locations/directory#IN

ooooooooooooooooooooo

अति महत्त्वपूर्ण सूचना

सेंट्रल आईवीआर (इंटरैक्टिव वॉयस रिस्पांस) संभाषण नंबर: 022-50505051 आवेदक इस नंबर पर अपने पंजीकृत मोबाइल नंबर (फॉर्म में उल्लिखित नंबर) से अपने शिविर-पंजीकरण की स्थिति की जांच करने, रद्द करने, स्थानांतरित करने या किसी भी केंद्र पर बुक किए गए अपने आवेदन की पुष्टि करने के लिए कॉल कर सकते हैं। वे इस सिस्टम के जरिए केंद्र से संपर्क भी कर सकते हैं। यह भारत के सभी विपश्यना केंद्रों के लिए एक केंद्रीय संपर्क नंबर है।

ooooooooooooooooooooo

मुंबई महानगर क्षेत्र में विपश्यना संबंधी गतिविधियां

मुंबई महानगर एवं आसपास के क्षेत्रों में कई विपश्यना केंद्र और ध्यान की सुविधाएं उपलब्ध हैं। इनके बारे में विस्तृत जानकारी के लिए कृपया निम्न लिंक को देखें:
https://mumbai.vridhamma.org/

इसी प्रकार **पूरे भारत में 1-दिवसीय शिविर और सामूहिक साधनाओं** के लिए कृपया इस लिंक पर क्लिक करके देखें: https://www.vridhamma.org/1-day-Courses-Information-in-India

ooooooooooooooooooooo

नये उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्री अभिमन्यु पाटिल, धुळे

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

1. कु. सुरेखा भालेराव, मुंबई
2. श्री कवीन्द्र झा, रायपुर
3. Mr. Sovann Ros, Cambodia
4. श्री विलास जगदेवराव गवई, औरंगाबाद
5. श्रीमती वैशाली मानव पगारे, औरंगाबाद
6. श्रीमती सुनंदा रामकृष्ण पाटिल, औरंगाबाद
7. श्री राहुल कचरू काले, औरंगाबाद
8. श्री किशोर भगीनाथ सातदीवे, औरंगाबाद
9. सुमन धर्मनारायण रक्षित, पुणे
10. सौ.प्रज्ञा जितेंद्र मुळ्ये, पुणे
11. श्री.योगेश राहुल कांबळे, पिंपरी
12. श्री.संजय उत्तम गायकवाड, तळेगाव
13. श्री.मनोज चंद्रकांत सागरी, चिंचवड
14. श्री.भालचंद्र नामदेव उकरंडे, सोलापूर

बालशिविर शिक्षक

1. श्री विजय विश्वनाथ आल्हाट, औरंगाबाद
2. श्री प्रवीण गंगाधर अवले, औरंगाबाद
3. श्रीमती ज्योति राजेश, चौरसिया औरंगाबाद

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई, मुंबई में

1. एक दिवसीय महाशिविर (Mega Course) कार्यक्रमः

1. **रविवार**- 15 जनवरी, 2023 पूज्य माताजी की पुण्यतिथि (5 जन.) एवं सयाजी ऊ बा खिन की पुण्यतिथि (19 जन.) के उपलक्ष्य में।
2. **रविवार**- 07 मई, 2023 बुद्ध-पूर्णिमा के उपलक्ष्य में।
3. **रविवार**- 02 जुलाई, आषाढ़-पूर्णिमा (धम्मचक्कपवत्तन दिवस) के उपलक्ष्य में।
4. **रविवार** 01 अक्टूबर को शरद-पूर्णिमा तथा पूज्य गोयन्काजी की पुण्यतिथि के उपलक्ष्य में।

2. एक दिवसीय शिविर प्रतिदिन

इनके अतिरिक्त विपश्यना साधकों के लिए पगोडा में प्रतिदिन **एक दिवसीय शिविर** आयोजित किए जा रहे हैं। कृपया शामिल होने के लिए निम्न लिंक का अनुसरण करें और एक बड़े समूह में ध्यान करने के अपार सुख का लाभ उठाएं—***समग्गानं तपोसुखो।*** **संपर्क: 022 50427500 (Board Lines)** - Extn. no. 9, मो. **+91 8291894644** **(पूर्वाह्न 11 बजे से सायं 5 बजे तक).** (प्रतिदिन 11 से 5 बजे तक)

Online registration: http://oneday.globalpagoda.org/register
Email: oneday@globalpagoda.org

सूचनाः कृपया पीने के पानी की बोतल अपने साथ लायें और पगोडा परिसर में उसे भर कर अपने साथ रखें।

'धम्मालय' विश्राम गृहः एक दिवसीय महाशिविर के लिए आने पर रात्रि में **'धम्मालय'** में विश्राम की सुविधा उपलब्ध है। अधिक जानकारी और बुकिंग के लिए **संपर्कः** 022 50427599 or email- info.dhammalaya@globalpagoda.org

अन्य किसी प्रकार की जानकारी के लिए संपर्कः
info@globalpagoda.org or pr@globalpagoda.org

दोहे धर्म के

सब के सब चाहें यही, सफल मनोरथ होंय।
नहीं मनोरथ एक से, सफल कहां से होंय?

अपने-अपने स्वप्न में, सब इतने मशगूल।
औरों का अनहित करें, समझ न पाएं भूल॥

परम सत्य पर भ्रांति के, परदे पड़े अनेक।
जो चाहे परदे हटें, विपश्यना से देख॥

तपोभूमि में तप करे, चित्त समाहित होय।
जीए जीवन संत का, सफल मनोरथ 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

अपणै अपणै सुपन मँह, सगळा उळझ्या आप।
के भाई, के भायलो, के बेटो, के बाप॥

मनचाही बोलै करै, तो लागै ज्यूं खांड।
अणचाही बोलै करै, तो ज्यूं बिस रो भांड॥

जो बरसां प्यारो लग्यो, खारो लागै आज।
खारा प्यारा सपन निज, यो कुदरत रो राज॥

बो प्यारो प्यारो लगै, सुपन सहायक होय।
बो खारो खारो लगै, सुपन बिरोधी जोय॥

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 2566, कार्तिक पूर्णिमा, 08 नवंबर, 2022

वार्षिक शुल्क रु. 100/-, US $ 50 (भारत के बाहर भेजने के लिए) "विपश्यना" रजि. नं. 19156/71. Postal Regi. No. NSK/RNP-235/2021-2023

Posting day- **Purnima of Every Month,** Posted at **Igatpuri-422 403,** Dist. Nashik (M.S.) **(फुटकर बिक्री नहीं होती)**
DATE OF PRINTING: 25 OCTOBER, 2022, DATE OF PUBLICATION: 08 NOVEMBER, 2022

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@vridhamma.org
Website: www.vridhamma.org