साधकों का
मासिक प्रेरणा पत्र

वार्षिक शुल्क रु. 30/-
आजीवन शुल्क रु. 500/-

बुद्धवर्ष 2555, फाल्गुन पूर्णिमा, 8 मार्च 2012 वर्ष 41 अंक 9

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

धम्मवाणी

अन्धभूतो अयं लोको, तनुकेत्थ विपस्सति।
सकुणो जालमुत्तोव, अप्पो सग्गाय गच्छति॥
धम्मपद-लोकवग्गो–१७४.

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।)

विपश्यना विद्या का विकास

भगवान बुद्ध ने सम्यक संबोधि प्राप्त करने के पश्चात धर्मचक्र प्रवर्तन करते हुए जो उपदेश दिया वही विपश्यना के नाम से विकसित हुआ और महान कल्याणकारी सिद्ध हुआ। भगवान का उपदेश दुःखों से नितांत विमुक्ति के लिए था। इसके लिए उन्होंने दुःख और दुःख का मूल कारण और उसके निरोध के लिए जो आर्य अष्टांगिक मार्ग बताया, वही विपश्यना के नाम से लोगों द्वारा स्वीकृत होता गया। इस मार्ग पर चल सकने का प्रशिक्षण देने के लिए पहले-पहल उन्होंने अपने ६० प्रारंभिक अरहंतों को अधिक से अधिक स्थानों पर जाकर, अधिक से अधिक लोगों को लाभ पहुँचाने के लिए भेजा।

भगवान के इन धर्मदूतों ने धर्मचारिका करते हुए जहां-जहां इस विद्या में लोगों को प्रशिक्षित किया, वहां-वहां इस विद्या के फल प्रकट होने लगे जिसके परिणामस्वरूप लोगों का इस ओर आकर्षण बढ़ा। इन ६० धर्मदूतों ने इस विद्या में परिपुष्ट करके कइयों को इसी कार्य में लगाया। भगवान के जीवनकाल में ही उन्होंने भी धर्मचारिका करते हुए लगभग सारे उत्तर भारत में इसे फैलाया। भारत के तत्कालीन विभिन्न संप्रदायों और मत-मतांतरों के लोगों ने इसे सहर्ष स्वीकार किया। इस प्रकार इसका विकास अनायास होने लगा।

उपरोक्त आर्य अष्टांगिक मार्ग के तीन भाग हैं - शील, समाधि और प्रज्ञा। शील के अंतर्गत मार्ग के तीन अंग हैं - (१) सम्यक वाचिक कर्म, (२) सम्यक शारीरिक कर्म, और (३) सम्यक आजीविका। समाधि के अंतर्गत तीन अंग हैं - (१) सम्यक प्रयत्न, (२) सम्यक सजगता, और (३) सम्यक समाधि। प्रज्ञा के अंतर्गत दो अंग हैं - (१) सम्यक संकल्प, और (२) सम्यक दर्शन यानी सम्यक अनुभूति।

यही विपश्यना जो बुद्ध के समय उत्तर भारत में फैली, वह अशोक के समय सारे भारत में और भारत के बाहर भी फैली। परंतु अशोक के बाद यह विद्या भारत में दुर्बल होती हुई अंततः बिल्कुल विलुप्त हो गयी। यही विद्या पड़ोसी देश बर्मा (म्यंमा) में गयी। वहां पीढ़ी-दर-पीढ़ी, गुरु-शिष्य परंपरा द्वारा इसे नितांत विशुद्ध रूप में जीवित रखा गया। अब पिछले ४३ वर्षों से इसका भारत में पुनरागमन हुआ है।

विपश्यना साधना के लिए नये साधक को दस दिन के लिए शिविर में सम्मिलित होना आवश्यक है। यहां शील, समाधि और प्रज्ञा के आर्य अष्टांगिक मार्ग का ही अभ्यास कराया जाता है। शील ही आर्य अष्टांगिक मार्ग की नींव है। इसके बिना किसी को विपश्यना का लाभ नहीं मिल सकता। बिना शील पालन किये सम्यक समाधि और सही प्रज्ञा की उपलब्धि भी नहीं हो सकती। जीवन में पूर्णतया शील का पालन न भी कर पाये तो भी शिविर में सम्मिलित होने पर कम से कम दस दिनों तक निर्बाध रूप से शील का पालन कर ही सकते हैं। शिविर में सम्मिलित होने पर सर्वथा मौन रहते हुए, बाह्य जगत से सर्वथा अलग रहते हुए और केवल मात्र साधना के अभ्यास में ही रत रहते हुए शील भंग करने का कोई कारण नहीं बनता। यों शुद्ध शील की नींव पर सम्यक समाधि का कार्य आरंभ किया जाता है।

समाधि के लिए अपने शरीर और चित्त से संबंधित सच्चाई का ही आलंबन लेना होता है। सारा आर्य मार्ग अपने आप में स्थूल से सूक्ष्म और सूक्ष्म से सूक्ष्मतम सच्चाइयों का स्वानुभव कराता है। इससे साधक को निसर्ग के सर्वव्यापी नियमों को समझने की क्षमता प्राप्त हो जाती है। इसी कारण नैसर्गिक आश्वास-प्रश्वास को ही सम्यक समाधि का प्रारंभिक आलंबन बनाया जाता है, क्योंकि यह अपने शरीर और चित्त से ही संबंधित है। इस साधना में यह बात सदा ध्यान में रखनी आवश्यक होती है कि सच्चाई वह जो अपने बारे में स्वयं अपनी अनुभूति द्वारा जानी जाय। उसमें कोई कल्पना, अंध-विश्वास या अंध-मान्यता का आरोपण बिल्कुल नहीं किया जाय। केवल सांस की जानकारी हो। उसके साथ कोई शब्द या आकृति का आलंबन नहीं जुड़ने पाये। स्वाभाविक और अनायास सांस ही यथाभूत सत्य है। यहां से जो काम किया जाता है वह सर्वथा यथाभूत सत्य के आधार पर ही आरंभ होता है, न कि यथा-कृत्रिम, यथा-काल्पनिक अथवा यथा-आरोपित। अतः आरंभ से ही आलंबन केवल सांस और स्वाभाविक सांस का होना चाहिए। सांस की कसरत बिल्कुल न हो। इसे कहीं प्राणायाम न बना ले। प्राणायाम के अनेक शारीरिक लाभ हैं परंतु यह अंतिम परम सत्य की प्राप्ति के अनुकूल नहीं है। क्योंकि यह अनायास न होकर सायास होता है अतः स्वाभाविक न होकर कृत्रिम होता है। यथाभूत यथार्थ नहीं बल्कि यथाकृत होता है। अतः समाधि के अभ्यास के लिए स्वतः स्वाभाविक रूप से जो नैसर्गिक सांस आता और जाता है, उसी का आलंबन हो। यह सांस चाहे वह स्थूल हो या सूक्ष्म, लंबा हो या ओछा, बांयी नासिका में से गुजरता हो या दाहिनी में से। जब-जब ध्यान

भटकता है तब-तब उसे फिर सहज स्वाभाविक सांस पर ले आते हैं। यों लगातार स्वाभाविक सांस की जानकारी का प्रयत्न करते-करते नासिका के भीतर और बाहर सांस के स्पर्श का अनुभव होने लगता है। आगे जाकर इसी स्थान पर किसी न किसी प्रकार की अनुभूति होने लगती है। इसे पूर्वकाल में वेदना कहते थे यानी विदित होना कहते थे। अब तो वेदना का अर्थ केवल पीड़ा ही रह गया है। अतः वेदना शब्द से कोई भ्रम न हो, इसके लिए 'संवेदना' शब्द का प्रयोग किया जाने लगा। नामकरण चाहे सो हो, परंतु इस स्थान पर जो भी अनुभूति होने लगे, उस पर कुछ देर मन टिकने लगे, तब सम्यक समाधि का आरंभ हुआ। सम्यक समाधि में यथाभूत अनुभूति को छोड़ कर अन्य किसी आलंबन का आरोपण न होने पाये। सम्यक समाधि की इस आवश्यक प्रारंभिक योग्यता को प्राप्त कर लेने पर ही प्रज्ञा की साधना का आरंभ किया जाता है।

प्रज्ञा तीन प्रकार की होती है। एक है - श्रुतप्रज्ञा यानी वह जिसके बारे में किसी से सुन लिया, कहीं पढ़ लिया। दूसरी चिंतन-प्रज्ञा यानी जिसे सुना अथवा पढ़ा, उसका चिंतन-मनन करने लगा। यही चिंतनमयी प्रज्ञा कहलाई। तीसरी - भावनामयी प्रज्ञा यानी भावित, अनुभवित प्रज्ञा। श्रुतमयी और चिंतनमयी प्रज्ञा, भावनामयी प्रज्ञा तक पहुँचाने के लिए प्रेरणा का काम अवश्य करती है परंतु वस्तुतः ये दोनों ही सही माने में प्रज्ञा नहीं हैं। प्रज्ञा कहते हैं प्रत्यक्ष ज्ञान को यानी वह ज्ञान जो स्वानुभूति के आधार पर प्रकट हुआ हो। सुना-सुनाया, पढ़ा-पढ़ाया अथवा चिंतन-मनन किया हुआ ज्ञान अपना अनुभवजन्य ज्ञान नहीं है, पराया ज्ञान है। अतः प्रत्यक्ष नहीं, परोक्ष ज्ञान है। प्रत्यक्ष ज्ञान ही सही माने में प्रज्ञा है। आगे जाकर सिर से लेकर पांव तक सारे शरीर में स्पष्ट अनुभूति होने लगती है। तब यह वास्तविकता प्रकट होती है कि यह ठोस जैसा लगने वाला शरीर वस्तुतः ठोस न होकर नन्हें-नन्हें कलापों (परमाणुओं) का पुंज मात्र है जो प्रतिक्षण तरंगित होते रहते हैं। तरंगों की भांति इनका उत्पाद और व्यय होता रहता है। विपश्यना द्वारा इस सच्चाई की अनुभूति का अभ्यास करते-करते अन्य अनेक सच्चाइयां स्पष्ट होने लगती हैं। जैसे हमारी इंद्रियों पर यानी आंख, कान, नाक, जीभ, त्वचा और मन पर रूप, शब्द, गंध, स्वाद, स्पर्श और चिंतन का जब-जब स्पर्श होता है तब-तब उससे हुई अनुभूति को सुखद या दुःखद अथवा असुखद या अदुखद देखकर उसके प्रति राग और द्वेष की प्रतिक्रिया करते हैं। इसी से अपने दुःख का सृजन और संवर्धन करते रहते हैं।

विपश्यना द्वारा क्षण-क्षण की यथाभूत अनुभूति पर समता में स्थित रहना सीखते हैं। जब कोई प्रतिक्रिया नहीं करते तब दुःख के सृजन और संवर्धन का क्रम स्वतः टूट जाता है। मानव मन द्वारा इन सुखद और दुःखद अनुभूतियों के कारण जो राग और द्वेष की प्रतिक्रियाओं का स्वभाव बन गया है, वह समता में स्थित रहने के अभ्यास के कारण स्वतः क्षीण होने लगता है। मानस के इस दूषित स्वभाव के क्षीण होने पर दुःख क्षीण होने लगता है। जैसे-जैसे राग और द्वेष की प्रतिक्रिया का स्वभाव क्षीण होता जाता है, वैसे-वैसे चित्त निर्मल होता जाता है। निर्मल चित्त के सहज, नैसर्गिक स्वभाव के कारण वह मैत्री, करुणा और सद्भावना से भर उठता है। ऐसा होने पर साधक अपने लिए भी तथा औरों के लिए भी सुख-शांति का वातावरण निर्माण करने लगता है।

यथाभूत सत्य को स्वानुभूति से समतापूर्वक जानते रहने पर प्रकृति का सर्वव्यापी नियम भी स्पष्ट होने लगता है। जब-जब मन में मैल यानी विकार जागते हैं, तब-तब प्रकृति तत्काल दंड देती है जिससे व्यक्ति व्याकुल हो जाता है। जब-जब इन विकारों से मुक्ति मिलती है, तब-तब तत्काल सुख-शांति अनुभव करने लगता है। प्रकृति के ये नियम सार्वदेशिक हैं, सार्वकालिक हैं, सार्वजनीन हैं यानी सब जगह, सब समय, सब पर एक जैसे लागू होते हैं। न किसी पर कोप करते हैं, न किसी पर कृपा। जैसा बीज वैसा फल। जैसा कर्म-बीज वैसा कर्म-फल।

इस मार्ग को **'विपश्यना'** इसी अर्थ में कहा गया कि **''पञ्ञत्ति ठपेत्वा विसेसेन पस्सती'ति विपस्सना''** -- पञ्ञत्ति ठपेत्वा यानी जो प्रकट, भासमान सत्य है उसे दूर करके जो यथार्थ सत्य है, उसी पर ध्यान लगाये। जैसे सिर पर ध्यान ले जांय तो मन में उसकी आकृति बिल्कुल नहीं जागने पाये। बल्कि वहां जो वेदना यानी अनुभूति हो रही है उसे ही महत्त्व दें। इसी प्रकार सारे शरीर की यात्रा करते हुए जिस-जिस अंग पर मन जाय, उसकी आकृति पर ध्यान न देकर वहां जो वेदना हो रही है यानी अनुभूति हो रही है, उसे ही महत्त्व दें। इस सच्चाई को महत्त्व देते-देते यह स्वतः स्पष्ट होने लगेगा कि समस्त शरीर केवल परमाणुओं का पुंज मात्र है, जिनमें लहरों की भांति सतत उदय-व्यय का क्रम चल रहा है। यह भी स्पष्ट हो जायगा कि यह नित्य, शाश्वत, ध्रुव नहीं है बल्कि अनित्य है, नश्वर है, भंगुर है, प्रतिक्षण परिवर्तनशील है। इसके प्रति राग-द्वेष की प्रतिक्रिया के कारण यह दुःखदायी है। न यह 'मैं' है, न 'मेरा' है, न ''मेरी आत्मा'' है। इस सच्चाई को स्वानुभूति द्वारा जानते रहना है।

यहां यह भी समझें - **'पस्सति'** शब्द का एक सामान्य, लौकिक अर्थ तो यह है कि 'देखता है'। लेकिन पुरातन समय में इसका सही अर्थ था कि अनुभव करता है। फिर ऐसे अनुभव करने को - **'विसेसेन'** इसलिये कहा गया कि विशेष रूप से अनुभव करता है यानी समता में स्थित रह कर उसके अनित्य स्वभाव को समझते हुए कोई प्रतिक्रिया नहीं करता। सारे शरीर की संवेदनाओं के प्रति समता में स्थित रह कर अनुभव करे, तो ही सही प्रकार से विपश्यना है।

बुद्ध ने यही विद्या सिखायी। उनके ६० अरहंत शिष्यों ने ही नहीं, बल्कि आगे जाकर जो-जो इस विद्या में प्रवीण होते गये, वे भी औरों को यही सिखाने लगे। यह विद्या नैसर्गिक नियमों की सच्चाइयों पर आधारित होने के कारण, अंध-मान्यताओं और अंध-विश्वासों से सर्वथा मुक्त है और साधक को किसी संप्रदाय की बाड़ेबंदी में नहीं बांधती तथा आशुफलदायिनी है। इस कारण उन दिनों लोगों द्वारा सहजभाव से स्वीकृत होती गयी। बुद्ध के जीवनकाल के प्रारंभिक दिनों में थोड़े-बहुत विवाद और विरोध होने पर भी शीघ्र ही सारे उत्तर भारत में फैलती चली गयी। बुद्ध के जीवनकाल के बाद भी सम्राट अशोक के राज्य-काल तक यानी लगभग ४०० वर्ष तक यह विद्या शुद्ध रूप से लोक-कल्याण करती रही। तत्पश्चात दुर्भाग्य से भारत में सर्वथा लुप्त हो गयी।

अब दो हजार वर्ष के बाद भारत में यही पावन विद्या अपने शुद्ध रूप में पुनः जागी है। भारत में ही नहीं बल्कि सारे विश्व में फैलती हुई लोक-कल्याण कर रही है। विपश्यना के इस विकास में सबका मंगल समाया हुआ है! सबका कल्याण समाया हुआ है!!

कल्याणमित्र,

सत्यनारायण गोयन्का

वर्ष २०१२ में सघन पालि प्रशिक्षण कार्यक्रम

विपश्यना विशोधन विन्यास ने इस वर्ष एक महीने तथा तीन महीने के निवासीय (मुंबई के बाहर से आने वालों के लिए) पालि प्रशिक्षण शिविर की विशेष व्यवस्था **ग्लोबल विपश्यना पगोडा परिसर, गोराई, मुंबई** में की है। इनके लिए निर्धारित प्रवेश योग्यताएं निम्न प्रकार हैं-- वे साधक जिन्होंने --

१. कम से कम **तीन १०-दिवसीय** शिविर तथा **एक सतिपट्ठान**-शिविर किये हों।

२. एक वर्ष से नियमितरूप से दो घंटे की दैनिक साधना करते हों।

३. एक वर्ष से पंचशील का कड़ाई से पालन कर रहे हों।

४. कम से कम १२वीं कक्षा पास होने का प्रमाण-पत्र साथ हो।

एक महीने का शिविर २० मई से १९ जून, २०१२ तक चलेगा।
तीन महीने का शिविर १ जुलाई से ३० सितंबर २०१२ तक चलेगा।

आवेदन-पत्र जमा करने की अंतिम तिथि-

१ मई, २०१२ (पालि-हिंदी के लिए) तथा

३० मई, २०१२ (पालि-अंग्रेजी के लिए).

क्षेत्रीय आचार्य अथवा समीपवर्ती वरिष्ठ सहायक आचार्य की संतुस्ति से ही आवेदन-पत्र स्वीकार्य होगा।

अधिक जानकारी अथवा **ईमेल** से आवेदन करने के लिए **संपर्क** -- डॉ. (श्रीमती) शारदाबेन संघवी, ईमेल-- s_sanghvi@hotmail.com; or priti.dedhia@gmail.com; **पत्राचार संपर्क**- श्री शशिकांत संघवी, द्वारा-- रूपमिलन, ९७-ए, अडेना बिल्डिंग, महर्षि कर्वे मार्ग, मरीन लाइन्स, मुंबई-४०००२०. ऑनलाइन आवेदन तथा वेबसाइट से फार्म डाउनलोड करने के लिए -- website: www.vridhamma.org; www.globalpagoda.org

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

आचार्य

१. श्री अरुण तोषणीवाल, मुंबई
-- ***धम्मविपुल*** *की सेवा*

२. श्री सुधीर पई, इगतपुरी,
-- ***धम्मगिरि*** *की सेवा में नियुक्त आचार्य की सहायता*

वरिष्ठ सहायक आचार्य

१. श्री वी. संथनगोपालन,
-- ***धम्मसेतु****, चेन्नई की सेवा*

2. Ms. Anna Schlink, Australia. *To assist the Area Teachers in serving* ***Dhamma Passaddhi***

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

१. डॉ. नीना लखानी, नई दिल्ली (*जनवरी में भूल से लखानी की जगह लक्ष्मी छप गया था*)
२. श्रीमती वाणी हरदेव, बैंगलोर
३. श्री गुरुचरनसिंह गुरोन, पंचकुला
४. श्री नीरज माथुर, गाजियाबाद.

बालशिविर शिक्षक

१. श्री कानजीभाई मायानी, कच्छ
२. ब्रदर जोय जोसफ, जबलपुर
३. श्री आलोक कुमार त्रिपाठी, उ.प्र.
४. श्री मनोज कुमार वर्मा, उ.प्र.
५. श्री भूमिधर, उ.प्र.
६. सुश्री सुधा जोशी, नेपाल
७. श्रीमती रोशना शाक्य, नेपाल
८. कु. मैया पांडेय, नेपाल
९. श्री भोलाप्रसाद गुप्ता, नेपाल
१०. कु. तारा आचार्य, नेपाल
११. श्रीमती सावित्री राउत, नेपाल
१२. श्री मोतीलाल यादव, नेपाल
१३. श्रीमती अंजली गुरुंग, नेपाल
१४. श्री जितेंद्र यादव, नेपाल
१५-१६. श्री श्याम एवं श्रीमती वंदना आठवले, अकोला
१७. श्री दिनेश बन्सोडे, नागपुर
१८. श्रीमती चंदा बोरकर, अमरावती
१९. श्रीमती प्रज्ञा खोब्रागड़े, नागपुर
२०. श्री विनोद चहांदे, नागपुर
२१. श्री आनंद हिरेकन, नागपुर
२२. श्री अनिल हिरेकन, अमरावती
२३. श्री धरमदास दामोदर, अकोला
२४. श्रीमती नीलिमा जांभुलकर, नागपुर
२५. श्री दिलीप खेडकर, अमरावती
२६. श्री दिगंबर कासवले, नागपुर
२७. श्रीमती माधुरी रामतेकर, नागपुर
२८. सुश्री शीला सोनटक्के, माणकपुर
२९. श्री सुरेश ठाकुर, अमरावती
३०. श्री सुधीर तावरे, वर्धा
३१. सुश्री प्रध्या दिरबुडे, भंडारा
३२, श्री अभय रामटेके, गोंदिया
३३. श्री मधुकर टेंभुरकर, गोंदिया
३४. श्री मंगेश जिभकाटे, अहमदनगर
३५. श्री तुकाराम कडलग, अहमदनगर
३६-३७. श्री राकेश एवं श्रीमती सोनिया शर्मा, दिल्ली
३८-३९. श्री राजेश एवं श्रीमती सीमा मलिक, दिल्ली
४०. श्री सुरेश चंद गर्ग, हरियाणा
४१. श्रीमती पद्मजा पटिबंडला, बैंगलोर
४२. श्रीमती शैलजा पाटिल, बैंगलोर
४३. श्री प्रवीण जगताप, पुणे
४४. श्री असित सुर्वे, सोलापुर
४५. श्रीमती रंजना भगवान कांबले, रायगढ़
४६. श्री जयवंत बाबूराव मांडगे, अहमदनगर
४७. श्री अशोक दिगंबर धनेस्वर, अहमदनगर
४८. श्री संतोष वसंत आयरे, रत्नागिरि
४९. डॉ. वर्षा अमोनकर, गोवा
५०. श्रीमती शारदाबेन धीरजलाल थांकी, पोरबंदर
५१. श्रीमती सरोजबेन कानजीभाई राठोड, राजकोट
५२. श्रीमती गीताबेन प्रदीपभाई पटेल, जामनगर
५३. श्री रमेश नवलशंकर दवे, जामनगर
५४. श्रीमती कंचनबेन धनजीभाई थांकी, जामनगर
५५. श्रीमती उज्वला अशोक पेंडसे, मुंबई
५६. सुश्री रोहिणी मुकुंदराय ढोलकिया, मुंबई
५७. श्रीमती पद्मा नरीमान, मुंबई
५८. श्रीमती अदिति कुरुवा, मुंबई
५९. श्रीमती शिवानी अग्रवाल, मुंबई
६०. सुश्री सुनीता जिम्मी मसानी, मुंबई
६१. श्री सुभाष सी. शाह, मुंबई
६२. श्री मालकम प्रिंटर, मुंबई
६३. श्रीमती कविता सुरेश रिजवानी, मुंबई
६४. सुश्री चंदा आसेर, मुंबई
६५. सुश्री सुनीता विनोद पारेख, मुंबई
६६. सुश्री दर्शना विनोद पारेख, मुंबई
६७. श्रीमती शीला कपूर, मुंबई
६८. श्रीमती संगीता मंगेश जोशी, नाशिक
६९. डॉ. शोभना श्याम नागपुरे, नाशिक
७०. श्रीमती पार्वती हरिदास रंगारी, नाशिक
७१. श्रीमती वंदना श्याम गायकवाड, नाशिक
७२. श्रीमती प्रतिभा शरद माने, पुणे
७३. श्रीमती विजयलक्ष्मी भाट, बैंगलोर
७४. कु. नलिनी गुप्ता, बैंगलोर
७५. श्रीमती वल्लरी शाह, बैंगलोर
७६. श्री बाबूराया वी. पई, मैंगलोर
77. Mrs. Erika Cubillos, Mexico
78. Ms. Eugene Garcia, Mexico
79. Ms. Janice Dean, USA
80. Mrs. Nirmala Pailla, USA
81. Mr. Nikhil Jain, USA
82. Mrs. Vineetha Kalupahana, Sri Lanka
83. Ms. I. A. Damayanthi, Sri Lanka
84. Mr. Fan Shi Ran, China
85. Mrs Yang Jin Hua, China
86. Mrs. Wu Chao Li, China
87. Mrs. Chen Shan, China
88. Ms. Lotte de Monte, Netherlands
89. Ms. Susana Castro, Mexico
90. Mr. Karim Chalakani, Mexico
91. Ms. Leanne Tonkin, Canada
92. Ma Zin Nilar Kyi, Myanmar
93. Mr. Ko Zin Min Latt Myanmar
94. Ms. Claudia Rodas Cahus, Colombia
95. Mrs. Ingrid Moller Bustos, Colombia
96. Mr. Jaime Ordonez, Colombia
97. Mr. Jorge Sarmiento, Colombia
98. Mr. Jose Villegas, Colombia
99. Mr. Lester Pacheco, Colombia
100. Ms. Silvia Pintos, Colombia
101. Ms. Laura Arnow, USA
102. Mrs. Vaibhavi Parekh, USA
103. Ms. Laura Arnow, USA
104. Mr. Marten Berg, Sweden
105 Ms Thi Phan, Australia
106. Mr Ryan Johnson, Australia
107. Ms. Liz Friend, Australia
108 Mrs Thanda Win, Australia

Registered No. NSK/235/2012-2014

WPP Postal License No. AR/Techno/WPP-05/2012-2014

मंगल मृत्यु

श्रीमती लता दीनानाथ दलवी का ७३ वर्ष की अवस्था में गत २६ दिसंबर, २०११ को मुंबई में शांतिपूर्वक शरीर शांत हुआ। १८ फरवरी २००५ को धम्मगिरि पर ४५-दिवसीय शिविर पूरा करके मुंबई लौटते हुए कार की भीषण दुर्घटना में पति-पत्नी दोनों बहुत बुरी तरह घायल हुए थे, परंतु धर्मबल से दोनों ने ही इस आकस्मिक दुःखचक्र को बहुत शांतिपूर्वक सहन किया, जिसे देख कर डॉक्टर्स भी चकित थे।

श्रीमती लताजी ने धम्मगिरि तथा अन्य केंद्रों पर भी साधकों की बड़ी सेवा की थी। वे सदैव ही मृदु स्वभावी और मैत्रीपूर्ण रहीं। उनके सद्व्यहार और धर्मसेवा के फलस्वरूप उनकी स्वस्ति-मुक्ति हो!

बुद्धपूर्णिमा पर 'ग्लोबल पगोडा' में पूज्य गुरुदेव के सान्निध्य में एक दिवसीय महाशिविर

६ मई, २०१२, **रविवार**, **समयः** प्रातः ११ बजे से अपराह्न ४ बजे तक, **'ग्लोबल विपश्यना पगोडा'** के बड़े धम्मकक्ष (डोम) में। कृपया ध्यान दें कि इस विशाल शिविर में आपको किसी प्रकार की असुविधा न हो, इसलिए **बिना बुकिंग कराये न आएं। बुकिंग संपर्कः मो.** 09892855692, 09892855945, **फोन नं.:** 022-28451170, 33747543, 33747544, **(फोन बुकिंग :** प्रातः **११** से सायं ५ तक, प्रतिदिन) **ईमेल Registration:** oneday@globalpagoda.org **Online Registration:** www.vridhamma.org

-----

विपश्यना केंद्रों की सूचनाएं

धम्म केतु, दुर्ग (छत्तीसगढ़)- शिविरों का संचालन सुचारुरूप से चल रहा है। साधकों के लिए सुविधापूर्ण एकाकी निवास की कमी थी, तदर्थ २० निवास तथा केंद्र की सीमा-दीवाल, लगभग तीस लाख की लागत से बनाये जा रहे हैं।

धम्म अम्बिका, सूरत-नवसारी (दक्षिण गुजरात)-- निर्माणाधीन नया केंद्र जहां लगभग १२०० बच्चों के लिए आनापान शिविर लग चुके हैं। पुराने साधकों के ३-दिवसीय शिविर से उद्घाटन होगा और मई से आगे लगभग ४० साधकों के नियमित शिविर लगने लगेंगे। साथ-साथ निर्माणकार्य भी चलता रहेगा।

धम्म अनाकुल, अकोला (महाराष्ट्र)-- लगभग ४० साधकों का शिविर लगने लगा है। कुछ एकाकी कमरे तथा अन्य सुविधाओं के लिए निर्माणकार्य चल रहा है। **दानार्थ--** भारतीय स्टेट बैंक, सेगांव (बुलढाना) खाता क्र. ३०३०२३०८९८५, विपश्यना चैरिटेबल ट्रस्ट। (पूरे पते भावी कार्यक्रम में देखें)

---

२४ मार्च को पूज्य गुरुदेव इगतपुरी में

गुरुदेव गोयन्काजी और माताजी इसी महीने **धम्मगिरि** आ रहे हैं। यहां २४ मार्च (शनिवार) को सायं ५ से ६ बजे तक धम्म तपोवन के समीप आवलखेड़ रोड पर खुले मैदान में **''पुरातन विद्या 'विपश्यना' की महानता''** पर प्रवचन देंगे।

साधक एवं उनके इष्टमित्र तथा स्वजन-परिजन इस पुण्य अवसर का लाभ उठा सकते हैं।

दोहे धर्म के

राग द्वेष से मोह से, जो मन मैला होय।
विपश्यना के नीर से, विरज विमल फिर होय॥

निर्विकार निरखत रहे, मिटे चित्त का लेप।
ऐसी शुद्ध विपश्यना, करे चित्त निर्लेप॥

शांत चित्त अंतर्मुखी, बैठे शून्यागार।
देखत देखत वेदना, दिखे परम सुख सार॥

अंतर की आंखें खुलें, प्रज्ञा जगे अनंत।
विपश्यना के तेज से, पिघले दुःख तुरंत॥

केमिटो टेक्नोलॉजीज (प्रा०) लिमिटेड
८, मोहता भवन, ई-मोजेस रोड, वरली, मुंबई- 400 018
फोनः 2493 8893, फैक्सः 2493 6166
Email: arun@chemito.net
की मंगल कामनाओं सहित

दूहा धरम रा

मंगळमयी विपस्सना, विधि दीनी भगवान।
प्रतिदिन रै अभ्यास स्यूं, साधै निज कल्याण॥

जदि मिल ज्यावै धरम रो, विपस्सना आलोक।
कदे लोक बिगड़ै नहीं, ना बिगड़ै परलोक॥

विपस्सना सुखदायिनी, के भिक्खू, के भूप।
अंग अंग प्यारी लगै, ज्यूं स्याळै री धूप॥

पतित पावनी साधना, जन जन करै निहाल।
दुरजन स्यूं सज्जन हुवै, खूनी अंगुलिमाळ॥

एक साधक
की मंगल कामनाओं सहित

'विपश्यना विशोधन विन्यास' के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादकः राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी-422 403, दूरभाष : (02553) 244086, 244076.
मुद्रण स्थान : अक्षर चित्र प्रिंटिंग प्रेस, 69- बी रोड, सातपुर, नाशिक-422 007. **बुद्धवर्ष** 2555, **फाल्गुन पूर्णिमा,** **8 मार्च, 2012**

वार्षिक शुल्क रु. **30/-,** US $ 10, **आजीवन शुल्क** रु. **500/-,** US $ 100. **'विपश्यना' रजि. नं. 19156/71.** **Registered No. NSK/235/2012-2014**

WPP Postal Licence No. AR/Techno/WPP-05/2012-2014
Posting day- **Purnima of Every Month,** Posted at **Igatpuri-422 403,** Dist. Nashik (M.S.)

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरि, इगतपुरी - 422 403
जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (02553) 244076, 244086, 243712, 243238. **फैक्स :** (02553) 244176
Email: info@giri.dhamma.org
Website: www.vridhamma.org