बुद्धवर्ष २५४६, श्रावण पूर्णिमा, २२ अगस्त, २००२ वर्ष ३२ अंक २

धम्मवाणी

खयं विरागं अमतं पणीतं, यदज्झगा सक्यमुनी समाहितो।
न तेन धम्मेन समत्थि किञ्चि, इदम्पि धम्मे रतनं पणीतं॥

– सुत्तनिपात २२७ (रतनसुत्त)

समाहित चित्त होकर उन शाक्यमुनि भगवान बुद्ध ने जो आस्रवक्षयकारक, रागविनाशक, अमृत उपलब्ध किया, उस लोकोत्तर निर्वाण-धर्म के समान अन्य कुछ भी नहीं है। सचमुच ऐसा श्रेष्ठ रत्न है धर्म में।

विपश्यना साधना अब – आंतरिक प्रज्ञा द्वारा आंतरिक शांति

गुरुजी की पश्चिम देशों की यात्रा – अप्रैल से अगस्त २००२

दिवस २३, मई २, लेनोक्स, मेसाचुसेट्स

गुरुजी को सड़क पर चलते-चलते लगभग तीन सप्ताह हो गये थे।

९ बजे गुरुजी फिर ध्यानकक्ष में साधकों द्वारा पूछे जानेवाले प्रश्नों का उत्तर देने गये। दोपहर का साक्षात्कार व्यक्तिगत होता है, दूसरे साधकों को गुरुजी के विविध प्रश्नों के उत्तरों को सुनने का अवसर नहीं मिलता, लेकिन जब दिन के अंत में गुरुजी प्रश्नों का उत्तर देते हैं तब दूसरे साधक भी ध्यानकक्ष में रहकर उत्तरों को सुन सकते हैं। सभी साधक ध्यानकक्ष में गुरुजी के उत्तरों को सुनने के लिए ठहर गये। प्रश्न विविध प्रकार के थे। कुछ ने यह जानना चाहा कि विपश्यना का प्रयोग जीवन में कैसे किया जाय जब कि दूसरों ने विपश्यना की विधि के बारे में पूछा।

एक साधक ने, जिसने पहले दस-दिवसीय शिविर किया था और पुनः आया था कहा –मुझे विपश्यना से बड़ा लाभ हुआ है। पहले मैं बहुत देर तक सोता था। लेकिन अब मैं ध्यान करने के लिए सबेरे उठ जाता हूं। क्या मैं विपश्यना का आदी हो रहा हूं? गुरुजी हँसे और कहा –आदी होना नुकसानदेह है, इस शब्द का प्रयोग तभी किया जाता है जब किसी को नुकसान होता है। आपका सतत अभ्यास आपके लिए सहायक है, इसलिए इसे 'आदी होना' नहीं कह सकते। चिंता मत करें। प्रतिदिन ध्यान करते रहें और सुखमय जीवन बितायें। जब आपको लगे कि अभ्यास कमजोर पड़ गया है तो किसी आश्रम में चले जायं। आप चाहें तो वहां अंशकालिक रूप में सम्मिलित हो सकते हैं।

दिवस २४, मई ३, लेनोक्स, मेसाचुसेट्स

यह शिविर का नौवां दिन था। साधक गंभीर साधना कर रहे थे। जॉन और गेल बेयरी शिविर को चलाने में गुरुजी की सहायता कर रहे थे। पूरे दिन साधक बेयरी दंपति से मिल सकते थे। दोपहर को वे आकर गुरुजी से व्यक्तिगत रूप से मिल सकते थे।

९ बजे गुरुजी ने प्रश्नोत्तर का एक खुला सत्र धर्मकक्ष में ही रखा। एक दिन पहले एक प्रश्न के उत्तर में गुरुजी ने कहा था कि उनलोगों को हर समय संवेदना के साथ रहना चाहिए, उस समय भी जब वे दैनंदिन जीवन का काम कर रहे हों। एक साधक ने पूछा, क्या उन्हें संवेदनाओं के प्रति उस समय भी जागरूक रहना चाहिए जब वे बाहरी दुनिया में काम कर रहे हों। गुरुजी ने कहा –नहीं, इस पड़ाव पर जिस पर आप हैं आप सुबह और शाम ध्यान करें। हां, अवकाश के क्षणों में आप संवेदनाओं के प्रति जागरूकता बनाये रख सकते हैं, लेकिन जब आप काम कर रहे होते हैं या कोई ऐसे क्रियाकलाप में लगे हों जिसमें मन की एकाग्रता जरूरी है तो उसी पर पूरा ध्यान केंद्रित कीजिए नहीं तो आप का मन काम से दूसरी दिशा में भटक जायगा। दिन में जब आप महसूस करें कि कोई विकार आप पर हावी हो रहा है तब कुछ सेकेंड के लिए आप संवेदनाओं को देखें। आंख खुली रहे और इस समझदारी के साथ संवेदनाओं को देखें कि संवेदनाएं और विकार दोनों ही अनित्य हैं। शीघ्र ही आप का मन शांत हो जायगा और हाथ में जो काम है उसे करने में आप लग जायेंगे।

एक व्यापारी ने कहा कि व्यापार में तो अर्धसत्य और कभी-कभी झूठ बोलना ही पड़ता है। गुरुजी ने उत्तर दिया यह हमारा लोभ है जो हमें यह विश्वास कराता है कि व्यापार में कोई पूरी तरह से ईमानदार नहीं हो सकता। अगर कोई विपश्यना का अभ्यास करता है तो वह अपने अंदर महसूस करता है कि ईमानदारी सबसे अच्छी नीति है। और जैसे कोई ईमानदार व्यापारी हो जाता है, बातें सब तरफ फैल जाती हैं और उसको और व्यापार (कारोबार) मिलने लगता है। व्यापार की दुनिया के समस्त वातावरण को सुधारने में यह ईमानदारी सहायता करती है।

एक बार सयाजी ऊ बा खिन के सान्निध्य में एक वकील शिविर में बैठे। वकील को विपश्यना अच्छी लगी लेकिन सोचा कि अपने मुवक्किल को बचाने के लिए उसको झूठ बोलना ही पड़ेगा। सयाजी ने उसे झूठ बोलने के लिए नहीं कहा और कहा कि वैसे मुकद्दमों को ही लो जिनमें तुमको पूरा विश्वास हो कि तुम निर्दोष को बचा रहे हो। (यह सत्य है कि दोष का निर्णय वकील नहीं करता, लेकिन निश्चित रूप से वह न्यायालय में अपने मुवक्किल को बचाने के लिए झूठ बोलना अस्वीकार कर सकता है।) वकील ने सयाजी ऊ बा खिन की सलाह मान ली। प्रारंभ में उसे कुछ कठिनाइयां हुईं और उसका काम का जथोड़े समय के लिए मंद पड़ गया लेकिन वह अधिक सुखी रहने लगा। जल्दी ही उसकी ईमानदारी की बात फैली और उसको वह संभाल सके उससे भी अधिक मुकद्दमें मिलने लगे। उसने न्यायविदों का सम्मान भी अर्जित किया।

दिवस २५, मई ४, लेनोक्स, मेसाचुसेट्स

गुरुजी ने शिविर में साधकों को मेत्ता साधना सिखायी।

मेत्ता साधना का अभ्यास ही विपश्यना साधना का तर्कसंगत निचोड़ है। मेत्ता निःस्वार्थ प्रेम या सहानुभूतिशील सद्भावना है। यह दूसरों के प्रति सद्भावना का विकास है। जब अहम की यह पुरानी आदत कुछ हद तक भी छूट जाय तब सद्भावना स्वतः मन की गहराइयों से बहने लगती है। सच्चे प्रेम के बदले में कोई कुछ मांग नहीं करता है। गुरुजी कहते हैं, "वह तो हमेशा एक तरफा होता है। बस, देते जाओ, बदले में कुछ प्राप्त करने की आशा न करो।" शुद्ध मन से निकलनेवाला सद्भावना का फौव्वारा अपने आसपास के संपूर्ण वातावरण को शांत और सुसंगत बना देता है।

मेत्ता के बाद, गुरुजी दोपहर में विपश्यना कक्ष में अपने साधकों के साथ अकेले तथा समूह में मिलने चल पड़े। वे शाम को प्रत्येक साधक से अपने निवास पर मिलते। रात्रि को वीडियो प्रवचन के बाद भी उन्हें इतना समय मिलता कि वे साधकों से संक्षिप्त बात करते। वे इस बात पर अत्यधिक बल देते थे कि जब तक विपश्यना आपके जीवन में बदलाव नहीं लाती, तब तक आपको इसका पूरा लाभ नहीं मिलता। वे शिविर में सम्मिलित होने वालों को यह भी याद दिलाते थे, क्योंकि वे लोग समाज में उच्च पद पर आसीन हैं तो उनका यह कर्त्तव्य बनता है कि वे समाज के लिए एक अच्छा उदाहरण साबित हों।

दिवस २६, मई ५, लेनोक्स, व्ही. एम. सी., मेसाचुसेट्स/फ्लैंडर्स, न्यूजर्सी

गुरुजी ने सुबह में इस्टोवर सैरगाह (रिसोर्ट) से प्रस्थान किया। प्रस्थान करने के ठीक पहले वे शिविर के कुछ साधकों से भी मिल सके ।

धम्मधरा पर चलने वाले शिविर के साधकों को सुखद आश्चर्य हुआ। यद्यपि गुरुजी पहले सीधे न्यूयार्क ,न्यूजर्सी जाने वाले थे, पर बाद में उन्होंने व्ही. एम. सी जाना तय किया जहां अंग्रेजी-हिंदी में एक दस-दिवसीय शिविर चल रहा था। शिविर का यह नौवां दिन था। धम्मकक्ष में गुरुजी ने करीब एक घंटे तक साधकों के प्रश्नों के उत्तर दिये। तब उन्होंने भोजन किया।बाद में वे दो साधकों से मिले जो ग्लोबल पगोडा प्रोजेक्ट के महत्त्व के बारे में अधिक जानना चाहते थे। गुरुजी ने कहा कि इंद्रियजन्य मनोरंजन के लिए आसान है लोगों का एक साथ होना लेकिन आध्यात्मिक बातों के लिए, मन की विशुद्धि के लिए एक साथ होना कठिन है।

दिवस २७, मई ६, फ्लैंडर्स, न्यूजर्सी/रुटजर्स विश्वविद्यालय, न्यूजर्सी

मोटर होम पार्क से एक घंटा यात्रा कर गुरुजी रुटजर्स विश्वविद्यालय आये, जहां उन्होंने लिभिंगटन स्टुडेंट सेंटर पर एक प्रवचन दिया। श्रोताओं में शामिल थे विद्यार्थी और अध्यापक ।प्रश्नोत्तर सत्र में गुरुजी ने इस बात पर जोर दिया कि युवकों के लिए यह बड़ा ही महत्त्वपूर्ण है कि वे बुद्धिसंगत, तर्कसंगत और वैज्ञानिक आध्यात्मिकता को, जो अंधविश्वास और कट्टरपना से मुक्त है, ग्रहण करें।

दिवस २८, मई ७, फ्लैंडर्स, न्यूजर्सी/मनहट्टन/क्वीन्स, न्यूयार्क

भारत और चीन दो बड़े प्राचीन देश हैं जहां बुद्ध की सद्भावनापूर्ण शिक्षा ने इन दोनों देशों के गौरवपूर्ण इतिहास में बड़ी भूमिका निभायी। गुरुजी को इस बात से दु:ख है कि दोनों ने बुद्ध की शिक्षा के सारतत्व को खो दिया। उनका सपना है कि भगवान बुद्ध की मूल शिक्षा इन दोनों देशों के साथ-साथ यूनाईटेड स्टेट्स में भी फैले,यूनाईटेड स्टेट्स जो दुनिया का सब से शक्तिशाली देश है। यूनाईटेड स्टेट्स में रहने वाले भारतीय तथा चीनी प्रवासियों की अपने-अपने देश में विपश्यना के प्रचार-प्रसार में अहम भूमिका है। यद्यपि यूनाईटेड स्टेट्स के आमलोगों को ध्यान की बात भले ही विदेशी लगे, बहुत सारे लोग बुद्ध की व्यावहारिक शिक्षा, जो सार्वजनीन, असांप्रदायिक व्यावहारिक और आशुफलदायिनी है, की ओर आकर्षित होंगे।

गुरुजी को आई. टी. व्ही. स्टुडियो में साक्षात्कार के लिए आमंत्रित किया गया। यह एक टी. व्ही. स्टेशन है जो मनहट्टन में भारतीय मूल के लोगों के लिए समर्पित है। श्री अशोक व्यास मेजबान थे। गुरुजी ने बताया कि भारत की यह अनमोल निधि कैसे खो गयी और कैसे यह अब दुनिया भर में फैल रही है और आश्चर्यजनक फल दे रही है।

साक्षात्कार के बाद गुरुजी न्यूयार्क विहार के निकट क्वीन्स, न्यूयार्क गये जहां उनका मोटर होम पार्क किया हुआ था। शाम को गुरुजी क्वीन्स के धम्म हाउस में गये जहां एक-दिवसीय शिविर और सामूहिक साधनाएं नियमित हुआ करती हैं। समीप में ही बड़ी संख्या में चीनी विपश्यी साधक रहते हैं। सामूहिक साधना के अंत में गुरुजी आये और साधकों के प्रश्नों के उत्तर दिये। एक साधक ने जानना चाहा कि रेकी करने वाले साधकों पर एक से अधिक विपश्यना शिविर में भाग लेने पर प्रतिबंध क्यों है।

गुरुजी ने बताया, रेकी करने वाला व्यक्ति एक शिविर कर सकता है और तब उसे चुनना है कि वह विपश्यना करे या रेकी। प्रतिबंध अटकलबाजी पर आधारित नहीं है, बल्कि वास्तविक अनुभव पर आधारित है। मुझे अनिच्छापूर्वक इतना कड़ा कदम लेना पड़ा क्योंकि दुनिया भर से बहुत से उदाहरण सुनने को मिले जहां रेकी और विपश्यना का अभ्यास साथ-साथ करने से रेकी अभ्यास करने वालों की हानि हुई, इतनी हानि हुई कि उनमें से कुछ तो मानसिक संतुलन खो बैठे। बहुत से रेकी का अभ्यास करने वाले लोगों ने विपश्यना को विकृत करना शुरू किया, इसे तोड़ा-मरोड़ा, अपने रोगियों तथा विद्यार्थियों की हानि की,अपनी हानि की और विपश्यना करने वाले नये साधकों को उलझा दिया।

शिविरों में आनेवाले विपश्यी साधकों के कल्याण के प्रति हमारी जिम्मेदारी है। अगर कुछ ही साधक खतरे में पड़ गये तो हमें सावधान होने की जरूरत है। जो कुछ भी हो, उन लोगों ने विपश्यना सीख ली है और हमने उन्हें सचेत कर दिया है। अब अगर वे दोनों का अभ्यास करते हैं तो वे अपने आप ऐसा करने में स्वतंत्र हैं। लेकिन हमलोग निश्चित रूप से इस जोखिम (खतरे) को बढ़ावा देना नहीं चाहते।

दिवस २९, मई ८, क्वीन्स/मनहट्टन, न्यूयार्क/ फ्लैंडर्स, न्यूजर्सी

विपश्यना अंध-श्रद्धा की वकालत नहीं करती अथवा अंध-श्रद्धा का समर्थन नहीं करती, किन्तु अपने अंदर के सत्य के अनुभव से जो श्रद्धा उत्पन्न होती है उसकी करती है। धर्म के पथ पर यह बड़ा बल है। सच्ची श्रद्धा और विवेकाधीन प्रज्ञा साथ-साथ चलती है और मनुष्य को सम्यक मार्ग पर रखती है।

श्रद्धा या विश्वास का प्रयोग प्राय:कर धर्म या दर्शन के पर्याय के रूप में किया जाता है। कुछ लोग भिक्षु संघ को सांप्रदायिक समझते हैं। विपश्यना का साधक जानता है कि उसने यह अनमोल रतन इसलिए पाया है कि सहस्राब्दियों तक भिक्षु-शिष्य परंपरा ने इसे मूल रूप में बिना सांप्रदायिकता का पुट दिये इसे सुरक्षित रखा है। हमलोग संघ के बहुत कृतज्ञ हैं। ऐसा संघ विश्वास पैदा करता है। या ऐसे संघ पर भरोसा किया जा सकता है। बुद्ध की शिक्षा में श्रद्धा का अर्थ विश्वास या भरोसा है – वैसा विश्वास जो बुद्ध की शिक्षा में अपनी भावनामयी प्रज्ञा से विकसित होता है। गुरुजी ने क्वीन्स के न्यूयार्क विहार में भंते पियतिस्स प्रमुख भिक्षुसंघ को भोजन दान दिया। इस संघ दान में विभिन्न पृष्ठभूमि वाले बहुत से साधक सम्मिलित हुए। भारत, श्रीलंका, म्यांमार, कम्बोडिया, चीन, ताईवान, हांगकांग,बंगलादेश, थाईलैंड, इजराइल, यूरोपीय देश और उत्तरी अमेरिका के लोगों ने भिक्षुओं को भोजन देने का अवसर प्राप्त किया। बाद में भिक्षुओं को दान में प्रत्यय (चीवर आदि) दिये गये। अंत में गुरुजी ने प्रेरणाप्रद प्रवचन दिया। उन्होंने वर्णन किया कि उनकी मातृभूमि म्यांमार में मौन और आंखें नीची किये हुए भिक्षा के लिए जाती हुई भिक्षुओं की पंक्ति उन्हें बड़ा आनंद देती है।

उसके बाद गुरुजी ने सहायक आचार्यों के साथ संगठनात्मक विषयों पर व्यक्तिगत रूप से सभा की।शाम को उन्होंने इंटरफेथ केंद्र,मनहट्टन में प्रवचन दिया। इस केंद्र ने बहुत दशकों से भिन्न-भिन्न धर्म को मानने वाले लोगों को एक-साथ लाने के लिए काम किया है। इसलिए यह बहुत उचित था कि गुरुजी ने यहां प्रवचन दिया। आदरणीय डीन मार्टन ने गुरुजी का परिचय कराया और 'धर्म और व्यापार' पर बोलने के लिए अनुरोध किया। गुरुजी ने बताया कि सफलता, असफलता, लाभ और हानि तो व्यापार के अंग हैं और यह भी बताया कि वे कैसे दु:ख के कारण बनते हैं यदि किसी ने यह नहीं सीखा हो कि इस तरह की परिस्थिति में तटस्थ कैसे रहा जाय। उन्होंने यह भी बताया कि विपश्यना कैसे सांप्रदायिकता के बाड़े का अतिक्रमण करती है।

प्रवचन के बाद प्रेस द्वारा गुरुजी का साक्षात्कार लिया गया। वे लगभग ११ बजे रात को फ्लैंडर्स पहुँचे।

दिवस ३०, मई ९, फ्लैंडर्स, न्यूजर्सी, पेनसिल्वेनिया

९ मई शाम को गुरुजी ने जो प्रवचन दिया उसकी मेजवानी की पेनसिल्वेनियां विश्वविद्यालय के जेलेवाक थियेटर, एलेनवर्ग केंद्र ने। स्टीव गोर्न ने गुरुजी का परिचय दिया।

विपश्यना सच्ची मानसिक शांति पाने का और सुखमय और उपयोगी जीवन जीने का एक सरल और व्यावहारिक उपाय है। विपश्यना शांति और सामंजस्य अनुभव करने में हमें सक्षम बनाती है। यह मन को शुद्ध करती है, दु:ख से तथा दु:ख के गहरे कारणों से मुक्त करती है। विपश्यना का अभ्यास कदम-कदम हमें उच्चतम आध्यात्मिक लक्ष्य तक ले

जाता है और वह लक्ष्य है सभी मानसिक विकारोंसे पूर्ण मुक्ति। प्रायः जब कोई कठिन परिस्थितियों का सामना करता है जैसे कोई गुस्से में है, तो बहुत समय तक तो उसे इसका भान ही नहीं होता कि वह गुस्से में है और वह जलता रहता है। और जब वह जान जाता है कि वह गुस्से में है तो अधिकतर दूसरी ओर ध्यान हटाकर वह इससे निबटना चाहता है। या तो वह मादक पदार्थों का सेवन करने लगता है या इंद्रियजन्य मनोरंजनों की ओर जाता है। कुछ लोग कविता पाठ कर, प्रार्थना कर या कुछ साधारण काम जैसे एक दो तीन गिनकर और कुछ अन्य क्रियाकलापोंमें अपने को लगाकर कुछ अच्छा कर सकते हैं। लेकिन यह सब करना भी समस्या का हल नहीं, बल्कि उससे पलायन करना है। बजाय इसके कि हमलोग पलायन करें, समस्या का समाधान करना सीखें। लेकिन क्रोध का सामना कैसे करें? इसका तो न कोई रूप है न आकृति। विपश्यी साधक यह जानता है कि जब भी कोई विकार मन में जागता है तब साथ-साथ शरीर पर संवेदनाएं अवश्य उत्पन्न होती हैं। जब क्रोध आता है, तब भीतर बहुत जलन होती है। वह इन जलनयुक्त संवेदनाओं तथा और भी किसी संवेदना को जो उस समय उत्पन्न होती है देखना सीखता है। वह केवल स्वीकार करता है कि क्रोध है और भावनामयी प्रज्ञा से समझता है कि संवेदना अनित्य है और क्रोध भी अनित्य है। इस प्रकार समस्या का सामना करना सीख लेता है। और जैसे-जैसे हम संवेदनाओं को तटस्थ भाव से देखना जारी रखते हैं, विकार जड़ सहित निकलना शुरू हो जाता है।

दिवस ३१, मई १०, कोट्सभिल/लिंक नविश्वविद्यालय/यूनियनभिल, पी. ए.

इस क्षेत्र में साधकों का एक बड़ा दल है जिसमें कंबोडिया के प्रवासी सम्मिलित हैं और जो विपश्यना संबंधी कार्यकलाप में लगे हैं। विश्वविद्यालय के रिभेरो हॉल में एक-दिवसीय शिविर था। गुरुजी ने एक-दिवसीय शिविर में छोटा प्रवचन दिया। उन्होंने कहा –उस देश में जहां विपश्यना का जन्म हुआ, वहां से इसके तिरोहित होने के सबसे महत्त्वपूर्ण कारणोंमें से एक कारण यह था कि लोग इसमें कुछ जोड़ने लगे। बुद्ध की शिक्षा परिपूर्ण है – इसमें किसी चीज को जोड़ने की जरूरत नहीं है। यह परिशुद्ध है – इसमें से किसी चीज को हटाने की जरूरत नहीं है।

विपश्यना केंद्रों पर हमलोगों को केवल शील, समाधि और प्रज्ञा सिखानी चाहिए। यह सावधानी बरतनी होगी कि इनके अतिरिक्त हमलोग और कुछ न सिखायें। अगर हमलोग कोई और कार्यकलाप,जो भले ही हानिकारक न दिखे, शुरू करेंगे तो शीघ्र वह कार्यकलाप ही अतिमहत्त्व का हो जायगा और विपश्यना दूसरे दर्जे की हो जायगी।

अब जब कि बुद्ध की शिक्षा का प्रचार-प्रसार हो रहा है, हम इसे शुद्ध रूप में रखें ताकि यह दुनिया भर के अधिक-से-अधिक लोगों की आने वाली शताब्दियों में सहायता कर सके ।

शाम को गुरुजी ने यूनियनभिल हाईस्कूल आडिटोरियम में प्रवचन दिया। किसी ने गुरुजी से पूछा, प्रथम दर्शन में प्रेम पर आपकी क्या टिप्पणी है? गुरुजी हँसे और कहा –प्रथम दर्शन में ही क्यों, प्यार तो हर दर्शन में होना चाहिए, अर्थात जब देखे तभी प्यार होना चाहिए। लेकिन यह प्रेम शुद्ध होना चाहिए। शुद्ध प्रेम करुणा से भरा होता है। यह पूरी तरह कामुकता रहित होता है, कामवासना से रहित होता है।

दिवस ३२, मई ११, कोट्सभिल पी. ए./ऐसलैंड, व्ही. ए.

गुरुजी और माताजी के साथ जो वाहनों का कारवां जा रहा था उसमें सम्मिलित होने की इच्छा बहुत से साधकोंने व्यक्त की थी। यात्रा में कौन कितना उपयोगी होगा – इस दृष्टिकोण से यात्रा प्रबंधकों ने सावधानीपूर्वक कुछ लोगों को चुना। कुछ तो आधिकारिक रूप से यात्रा के सदस्य थे और कुछ को अतिरिक्त स्वतंत्र वाहनों के दल को सहारा देने के लिए सम्मिलित होने की अनुमति दी गयी। उनको विविध प्रकार के काम – जैसे रसोई, धोबी सेवा, गाड़ी चलाना, वाहन का रखरखाव, गुरुजी के आम प्रवचनों तथा साधकों को दिये प्रवचनों को रिकार्ड करना, साहित्य बांटना, स्थानीय प्रबंधकों के साथ तालमेल बैठाना आदि सौंपे गये। सात वाहनों का समूह (जिसमें कुछ मोटर होम्स और अन्य ट्रक कैंपर थे) धम्म कारवां बना जो गुरुजी को उत्तरी अमेरिका के चारों ओर धर्म के उदार संदेशों को फैलाने ले जायगा।

कुछ लोगों ने कई सप्ताहों का समय इस कार्य के लिए अर्पित किया है और कुछ तो पूरी यात्रा भर गुरुजी की देखभाल करेंगे तथा उनके धम्मदूत क्रियाकलाप को विविध रूपों में सहारा देंगे। जो बीच में छोड़ेंगे उनके स्थान पर दूसरे धम्मसेवकों को लिया जायगा।

लगभग दस बजे दिन में कारवां पेनेसिल्वेनिया से रवाना हुआ और छः बजे शाम को गन्तव्य स्थान पहुँचा। कैंपसाइट पर पहुँचने के तुरंत बाद ही गुरुजी ने 'द ओपन फोरम' नाम के हुस्टन रेडियो टॉक सो में टेलीफोन पर साक्षात्कार देने की सहमति जतायी। उन्होंने साक्षात्कार दिया और रेडियो शो के श्रोताओं के प्रश्नों के उत्तर ६.३० से ७.०० बजे तक दिये।

दिवस ३३, मई १२, ऐसलैंड, व्ही. ए./चारलोट, एन. सी.

चारलोट पहुँचने के लिए धम्म कारवां को ३०० मील से अधिक की यात्रा आज करनी थी। दूरी अधिक तथा निरुत्साहित करने वाली थी क्योंकि मोटर होम्स उतनी तेजी से नहीं चल सकती जितनी तेजी से कारें चलती हैं।

जब कारवां इंटरस्टेट ८५ दक्षिण पर गति से जा रहा था, गुरुजी को लिखने-पढ़ने का समय मिला। सड़क के दोनों ओर विशाल क्षेत्र में हरे-भरे वृक्ष थे। बीच-बीच में रंगीन फूलों की क्यारियां थीं। और कभी-कभी झील भी दिखाई पड़ते थे।

लंबी यात्रा के कारण कारवां के कुछ सदस्य थकावट अनुभव करने लगे। गुरुजी अपने काम में लीन थे।

गत सप्ताह जब वे एक आम प्रवचन देकर लौट रहे थे और ग्यारह बजे रात के बाद भी सड़क ही पर थे तब उनको यह गाते हुए सुना गया।

चल साधक चलता रहे, देश और परदेश।
धर्म चारिका से मिटें, सबके मनके क्लेश॥

शाम के समय कारवां चारलोट हिंदू केंद्र पर था। कारवां के साधक तथा स्थानीय साधकोंने ९.३० से १०.३० बजे तक सभी दुनियावी कामों को कर, जैसे गाड़ी पार्क कर वाहनों को बिजली और जलापूर्त्ति के लिए जोड़ कर, सामूहिक साधना की। **क्रमशः...**

****

विपश्यना द्वारा नैतिक मूल्यों को जीवन में उतारने संबंधी विषय पर कार्यशाला

विपश्यना द्वारा नैतिक मूल्यों को जीवन में उतारने संबंधी विषय पर, स्कूल और कॉलेज के शिक्षकों के लिए एक कार्यशाला विपश्यना साधना संस्थान में ८ से २२ जून २००२ तक आयोजित की गयी। देश के भिन्न-भिन्न हिस्सों से आये चालीस शिक्षकों ने जिनमें अधिसंख्य स्कूल के थे, इसमें भाग लिया।

कार्यशाला ८ जून को प्रातः काल 'नैतिक मूल्य आधारित शिक्षा सार' की प्रस्तुति के साथ प्रारंभ हुई। इस प्रस्तुति से स्पष्ट हुआ कि मनोभावों का परिष्करण और मानवीय सच्चाई के स्वभाव को जानने के लिए प्रज्ञा को विकसित करना ताकि विद्यार्थी इस योग्य बन सकें कि वास्तव में सार्वभौम मानवीय मूल्यों को आत्मसात कर सकें ,कितना आवश्यक है। उसके बाद प्रतिभागियों ने पूज्य गुरुजी का एक प्रवचन सुना जिसमें गुरुजी ने इस बात पर जोर दिया है कि मन से लोभ, तृष्णा, परिग्रह, गर्व, क्रोध, ईर्ष्या, घृणा आदि विकारों को हटाना इसके लिये पूर्वापेक्षित है (पहली शर्त है)। और यह आत्म निरीक्षण की वैज्ञानिक विधि द्वारा ही प्रभावकारी ढंग से किया जा सकता है। आत्म निरीक्षण की वैज्ञानिक विधि ही विपश्यना है जिसका आविष्कार बुद्ध ने किया था। प्रतिभागी स्वयं इस विधि की प्रभावोत्पादकता को सत्यापित कर सकें इस लिए एक दस दिवसीय विपश्यना शिविर का आयोजन कार्यशाला के एक अंग के रूप में ८ से १९ जून तक किया गया।

शिविर के बाद इस परिचर्चा पर ध्यान केंद्रित किया गया कि नैतिक शिक्षा की संभावनाएं तथा विभिन्न प्रकार की चुनौतियां क्या हैं। धर्म (जो प्रकृति के शाश्वत तथा अपरिवर्तनीय नियम हैं) की पूरी समझ कैसे इसमें सहायता कर सकती है। प्रतिभागियों को इस योग्य बनाने कि वे सेवा के आनंद का रसास्वादन कर सकें ,पूर्वाह्न में साधना संस्थान के परिसर को साफ करने तथा ठीक से सजाने में लगाया गया। प्रतिभागियों को प्रत्यक्ष अनुभव हो इसके लिए कार्यशाला के अंतिम दिन बच्चों को आनापान सिखाने के लिये जीता जागता डिमोंस्ट्रेशन आयोजित किया गया। इसके पहले तथा बाद में भी परिचर्चाएं हुईं और अनुभवों का आदान-प्रदान हुआ। कैसे आनापान को स्कूलों में तथा विपश्यना को कॉलेजों में प्रस्तुत किया जाय, इससे विद्यार्थियों, शिक्षकों को क्या लाभ है तथा सिखाने और सीखने की प्रक्रियाओं में इसके क्या लाभ हैं इन विषयों पर भी चर्चाएं हुईं। प्रतिभागियों से जो फीडबैक मिला वह बड़ा ही उत्साहवर्द्धक था। सभी प्रतिभागियों ने यह इच्छा प्रकट की कि इस तरह की कार्यशालाएं अधिकाधिक संख्या में पूरे देश में भविष्य में आयोजित किये जायं। ये कार्यशालाएं सिर्फ शिक्षकों के लिए ही नहीं हों बल्कि उन अधिकारियों के लिए भी हों जो स्कूलों, कॉलेजों तथा सरकार में शिक्षा प्रणाली की व्यवस्था करते हैं।

मुंबई में पूज्य गुरुदेव का सार्वजनिक प्रवचन एवं प्रश्नोत्तर

दिनांक : ३.१०.२००२. दिन: बृहस्पतिवार
सायं ४:४५ से ५:४५ बजे तक सामूहिक साधना
६:१५ से ८:०० बजे तक प्रवचन एवं प्रश्नोत्तर
स्थान: बिरला मातुश्री सभागार, न्यू मेरिन लाईन, मुम्बई-४०००२०
संपर्क : श्रीमती पुष्पा माखारिया, फोन: ३६९१५६० (निवास)

****

विपश्यना साधना संस्थान, (नई दिल्ली-३०) पर आयोजित होने वाली कार्यशालाएं (वर्ष २००२)

(१) अगस्त २०-२८ पालि-प्रशिक्षण
(२) सितंबर २४-२८ धर्मसेवकों, धर्मसेविकाओं तथा ट्रस्टियों का प्रशिक्षण
(३) अक्तूबर २२-३० सम्राट अशोक के अभिलेखों पर अध्ययन-गोष्ठी
कृपया पंजीकरण एवं विवरण हेतु दिल्ली-संपर्क पते पर संपर्क करें।

****

धम्मसरोवर पर चैत्य और शून्यागार का निर्माणकार्य आरंभ

उत्तर महाराष्ट्र में धुले शहर के नजदीक ,धम्मसरोवर तपोभूमि पर चैत्य और चालीस शून्यागारों का निर्माण कार्य बुद्ध पूर्णिमा के शुभ अवसर पर आरंभ हो गया है। इससे साधकों को एकांत में गंभीरतापूर्वक तपने की मनषा पूर्ण होगी। आज तक ४० शून्यागारों की नींव (फाऊंडेशन) का काम पूर्ण हो चुका है। दीपावली तक पूर्ण होने की आशा है।

मुंबई में बच्चों के शिविर

दिनांक	स्थान	पात्रता	पंजीकरण दिनांक
१.९.०२	माटुंगा	१३ से १६ वर्ष	२९ और ३०-८
८.९.०२	अंधेरी	१३ से १६ वर्ष	५ और ६-९
८.९.०२	उल्हासनगर	१३ से १६ वर्ष	५ और ६-९
१५.९.०२	विद्याविहार	५ से ७ वर्ग	१२ और १३-९
२२.९.०२	मुलुंड	१३ से १६ वर्ष	१९ और २०-९

शिविर कालावधि: सुबह ८:३० से दोपहर २:३०. **फोन:** ६८३४८२०, २८१२४१६. **शिविर स्थल: १) माटुंगा :** अमूलख अमीचंद हाई स्कूल,रफी अहमद किदवई रोड, एस.एन.डी.टी. कालेज के पास, किंग सर्कल, माटुंगा, मुंबई-४०००१९ **२) अंधेरी:** दादा साहेब गायकवाड क्रेंद्र, डा. बाबा साहब अंबेडकर मार्ग, आर.टी.ओ. कार्नर, चार बंगला, अंधेरी (प.), मुंबई-४०००५३. **३) उल्हासनगर:** आर. के .टी. कालेज,शिवाजी चौक ,उल्हासनगर-३. **४) विद्याविहार :** सेमिनार हाल, द्वितीय मंजिल, इंजिनियरिंग कालेज,सोमय्या विद्याविहार, विद्याविहार (पूर्व), मुम्बई. **५) मुलुंड:** मुलुंड कालेज आफ कामर्स,सरोजनी नायडु रोड, मुलुंड कोर्ट के पास, मुलुंड (पश्चिम), मुंबई. **सूचना:** * सभी बच्चे अपने आसन साथ लाएं। * आने के पहले (उपरोक्त समय और फोन नं. पर) अपना नाम अवश्य लिखाएं। * देर से आने पर प्रवेश नहीं मिलेगा। * बच्चे अपने साथ खेल का कोई सामान नहीं लाएं।

दोहे धर्म के

जग में बहती ही रहे, शुद्ध धर्म की धार।
दुखियारे प्राणी सभी, होंय दुखों के पार॥

बहे सकल भू-लोक में, धरम-गंग की धार।
जन जन का होवे भला, जन जन का उपकार॥

धर्म भूमि से फिर बहे, शुद्ध धर्म की धार।
एक बार होवे पुनः, सकल जगत उद्धार॥

व्याकुल मानव मानवी, चखें धरम का स्वाद।
रोग शोक सारे मिटें, विपदा मिटे विषाद॥

बजे नगाड़े धर्म के, गूंज उठे सब देश।
दुखियारों के दुख मिटें, कटें कर्म के क्लेश॥

मंगलकारी धर्म का, ऐसा प्रबल प्रभाव।
सूखे सरिता दुःख की, सुख का बहे बहाव॥

मेसर्स मोतीलाल बनारसीदास
• ११-१३, सनस प्लाजा, १३०२ बाजीराव रोड,
पूणे-४११००२, फोन: ४४८-६१९०
• महालक्ष्मी मंदिर लेन, २२ भूलाभाई देसाई रोड,
मुम्बई-४०००२६, फोन: ४९२-३५२६
की मंगल कामनाओं सहित

दूहा धरम रा

मंगळकारी धरम रो, किसोँ क प्रबल प्रभाव।
अंतरमन रा दुख मिटै, सीतळ हुवै सुभाव॥

ब्याकुल मानव मानवी, चखै धरम रो स्वाद।
रोग सोक सारा मिटै, बिपदा मिटै बिसाद॥

चल साधक चलता रवां, देस और परदेस।
धरम चारिका स्यूं कटै, जन जन मन रा क्लेस॥

धरम धरा स्यूं फिर हुवै, जग मँह धरम प्रसार।
जन मन रा दुखड़ा कटै, पावै सुख रो सार॥

दसूं दिसा मँह धरम रो, गूंजै मंगळ घोस।
त्रिस्णा-तड़पत जीव नै, मिलै सुखद संतोस॥

लोक लोक मँह धरम रो, फेलै सुभ आलोक।
लोक लोक मंगळ जगै, होवै सभी असोक॥

मेसर्स गो गो गारमेंट्स
३१ -४२, भांगवाड़ी शॉपिंग आर्केड,
१ला माला, कालबादेवी रोड, मुंबई - ४००००२.
फोन: ०२२- २०५०४१४
की मंगल कामनाओं सहित

'विपश्यना विशोधन विन्यास' के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२४०३, दूरभाष : (०२५५३) ४४०८६, ४४०७६.
मुद्रण स्थान : अक्षर चित्र प्रिंटिंग प्रेस, ६९- बी रोड, सातपुर, नाशिक-४२२००७. **बुद्धवर्ष २५४६, श्रावण पूर्णिमा, २२ अगस्त, २००२**

वार्षिक शुल्क रु. २०/-, विदेश में US $ 10, **आजीवन शुल्क** रु. २५०/-, " US $ 100. **'विपश्यना' रजि. नं. १९१५६/७१.** Regn. No. AR/NSK-46/2002

Licenced to post w**ithout Prepayment of postage** -- Licence number-- **AR/NSK-WP/3**
Posting day- Purnima of Every Month, Posted at **Igatpuri-422403,** Dist. Nashik (M.S.)

If not delivered please return to:-
विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरि, इगतपुरी - ४२२४०३
जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
दूरभाष : (०२५५३) ४४०७६
फैक्स : (०२५५३) ४४१७६
Website: www.vri.dhamma.org
e-mail: dhamma@vsnl.com