

धम्मवाणी

यं बुद्धो भासति वाचं, खेमं निब्बानपत्तिया।

दुक्खस्सन्तकिरियाय, सा वे वाचानमुत्तमा।।

सुत्तनिपात ४५६ (सुभाषितसुत्त)

– योगक्षेम-परिपूर्ण निर्वाण की प्राप्ति के लिए और दुःख का अंत करने के लिए बुद्ध जो कल्याणी वाणी बोलते हैं, वही उत्तम वाणी है।

विपश्यना साधना अब – आंतरिक प्रज्ञा द्वारा आंतरिक शांति

गुरुजी की पश्चिम देशों की यात्रा – अप्रैल से अगस्त २००२

दिवस ४४, मई २३ (बोल्डर, डेन्वर, कोलोरेडो)

प्रकृति ने अनित्यता का खेल खेला –

जिस शाम धर्म कारवां बोल्डर फुटहिल पहुँचा, आसमान साफ था, सूरज चमक रहा था और तेज हवा बह रही थी। जिस अहाते में गाड़ियों खड़ी थीं, वह बिल्कुल हरा-भरा था। उस रात हल्की बरसात के बाद बर्फ गिरने लगी और दूसरे दिन प्रातःकाल सब जगह जैसे सफेद चादर बिछी हुई हो। वृक्ष और उसकी शाखाएँ भी सफेद। दोपहर बाद बर्फ पिघली तभी नीचे हरियाली दीख पड़ी, पर बगल की पहाड़ियों पर बर्फ कई दिन जमी रही।

डेन्वर के इकोनोमिक क्लब में गुरुजी को भाषण देना था अतः क्लब के सदस्य वेस्टिन हॉल में मिले। वे चिंतित थे कि डेन्वर का फी ऊंचाई पर है और यहाँ लोगों को अक्सर सांस की तकलीफ हो जाती है। पाकिस्तान की पूर्व प्रधानमंत्री बेनजीर भुट्टो को भी भाषण देते समय सांस की तकलीफ हो गयी थी। इसलिए उन्होंने पूज्य गुरुजी को अवगत कराया, परंतु इन्हें ऐसी कोई कठिनाई नहीं हुई।

प्रवचन में गुरुजी ने अपने विपश्यना पूर्व तथा उसके पश्चात के अनुभवों को बताते हुए कहा कि पहले वे बहुत ही महत्वाकांक्षी और दुःखी व्यक्ति थे। जब वे कोई व्यापार का अवसर खोजते या कोई ठेका नहीं ले पाते तब तो दुःखी होते ही, परंतु वह दुःख और बढ़ जाता जबकि ठेका उनके कि सी प्रतिद्वन्दी को मिल जाता। जब उन्हें कोई बड़ा ठेका या सौदा मिल जाता, तब भी सारी रात नींद नहीं आती थी क्योंकि तब सारी रात यही योजना बनाते रहते कि भविष्य में कैसे और अधिक व्यापार कर लेंगे। वैसे गुरुजी अपने व्यवसाय में बड़े सफल थे लेकिन जीवन में जो दुःख बटोर रहे थे वह केवल उन्हीं तक सीमित नहीं था। उनके भयानक क्रोध का शिकार उनकी निर्दोष पत्नी (माताजी) तथा बच्चे भी होते। हम सभी कम या अधिक मात्रा में इस कठिनाई को भोगते हैं। विपश्यना उन्हें इस कठिनाई से बाहर निकालने में ही नहीं, बल्कि कुशल प्रबंधन और व्यापार में भी सहायक सिद्ध हुई। इसके अभ्यास से सूक्ष्म, कुशाग्र और संतुलित हुआ चित्त शीघ्रता से सही निर्णय लेने लगा। घंटों काम करने के बाद भी वे ताजगी से भरे रहते। गुरुजी ने अपने प्रवचन में व्यवसायियों को संबोधित करते हुए कहा कि वे दस दिनों तक इस संप्रदाय विहीन विधा को आजमाकर अवश्य देखें।

माताजी भी व्यस्त रहीं – खूब लम्बे समय तक गाड़ी में चलते रहने के बाद माताजी को आज कुछ फुरसत के क्षण मिले, जिसमें वे सिलाई करने बैठीं। उन्होंने अपनी साड़ियों को साफ किया, जो कि वॉशिंग मशीन में नहीं साफ की जा सकती थीं। एक साधिका ने इसके लिए अपनी सेवा देने की इच्छा प्रकट की, पर उन्होंने कहा कि फुर्तीला बना रहना अच्छी आदत है।

दिवस ४५ मई २४ (बोल्डर) वास्तविक सुरक्षा अपने अंदर है –

अमेरिका में दोनों टावरों पर हुए ११ सितम्बर के आतंकवादी हमले के बाद यह प्रश्न उठना स्वाभाविक था कि आतंकवाद को कैसे रोका जाय? वेस्टिन हॉल के खचाखच भरे विशाल वॉल रूम में बोल्डर और डेन्वर क्षेत्रों से आये लोगों ने यह प्रश्न उठाया तो गुरुजी ने कहा कि यद्यपि हर सरकार की जिम्मेदारी है कि वह अपने देश के नागरिकों की रक्षा करे। परंतु एक जिम्मेदार नागरिक के रूप में अपनी क्षमतानुसार हमें भी इस कार्य में मदद करनी चाहिए। लेकिन जब सरकार हमारी मातृभूमि की रक्षा करने का प्रयत्न कर रही हो तब हमें अपने भीतर का भय दूर करने के काम में लगना चाहिए। चूंकि सबसे बड़ी सुरक्षा अंदर की सुरक्षा है। सबसे बड़ी निरापदता अंदर की निरापदता है।

इसके पहले गुरुजी ने यह भी बताया था कि आधारभूत मानवीय मूल्य हर धर्म का अनिवार्य अंग है और कैसे बिना आध्यात्मिकता के कोई धर्म उस रीति पात्र के समान है जिसमें से अमृत चू गया है।

प्रश्नोत्तर : बीमारी और विपश्यना –

उत्तरसे प्रश्न पूछा गया कि विपश्यना का प्रयोग बीमारी दूर करने के लिए कैसे किया जाय? उन्होंने बताया कि बीमारी भी जन्म, बुढ़ापा तथा मृत्यु की भांति मानव अस्तित्व का एक अंग है। किसी भी रोग का ठीक ढंग से इलाज करवाना चाहिए। रोग यदि मन से संबंधित है तो विपश्यना इसमें प्रत्यक्ष रूप से सहायता कर सकती है और शारीरिक रोग में भी बड़ी मदद मिल सकती है क्योंकि यह दुःखद संवेदनाओं को समता व शांतचित्त से झेलने में सहायता करती है। विपश्यनी साधक बीमारी का बहादुरी से सामना करता है। कैसे सरसे पीड़ित, मौत के दिन गिन रहे अनेक ऐसे गंभीर साधक हुए हैं जो उस भयानक दर्द में भी कोई ऐसी दवा नहीं लिए, जिससे कि उन्हें नींद आती हो। साधक जानता है कि मृत्यु सन्निकट है, अतः वह सतर्क रहना चाहता है और

समताभरे चित्त से मृत्यु का सामना करना चाहता है। विपश्यना व्यक्ति को साहसी बनाती है।

किसी ने प्रश्न किया कि क्या इस जीवन में किया कुशल कर्म दूसरे जन्म में हमारे साथ जाता है? गुरुजी ने बताया कि सेहम हर क्षण उत्पन्न होते और मरते रहते हैं। जीवन चेतना का प्रवाह है, बहती हुई धारा है। यह धारा एक जीवन से दूसरे जीवन तक चलती रहती है और इसी प्रकार हमारे द्वारा कि येहुए कुशलया अकुशलकर्मभी हमारे साथ ही जाते हैं।

दिवस ४६, 'धम्मदानं सब्बदानं जिनाति'

धर्मदान सभी दानों में श्रेष्ठ है -

कुछ वर्षों से बोल्टर में नियमित सामूहिक साधना और एक-दिवसीय शिविर हो रहे हैं। अन्य स्थानों की भांति बोल्टर के आयोजकों ने भी गुरुजी के रहते एक-दिवसीय शिविर का आयोजन किया। उस दिन प्रातः गुरुजी बहुत व्यस्त थे, इसलिए यह मन बनाया था कि आज वे साधकों के प्रश्नोत्तर के लिए ही जायेंगे। जब वे शिविर-स्थान की ओर जा रहे थे तो रास्ते में माताजी ने सुझाव दिया कि दोपहर का भोजन हम देर से कर लेंगे, परंतु प्रश्नोत्तर के बाद साधकों को विपश्यना भी दें। गुरुजी के सहायक थोड़ा हिचकिचा रहे थे लेकिन गुरुजी ने कहा ठीक है, "धर्मदान सबसे बड़ा दान है।" इसलिए जब कभी समय और स्वास्थ्य साथ देता है, वे आनापान और विपश्यना अवश्य सिखाते हैं और यहां भी यही किया।

तीस वर्ष पहले गुरुजी से विपश्यना सीखी हुई एक महिला जो इस शिविर में आयी थी। उसने बताया कि वह बहुत दिनों से मानसिक अवसाद से त्रस्त थी और विपश्यना ने उसे उस अवसाद के बाहर निकालने में सहायता की। गुरुजी ने समझाया कि संवेदनाओं के स्तर पर इस समझदारी के साथ काम करना चाहिए कि कैसे वे संवेदनाएं और अवसाद दोनों ही अनित्य हैं।

एक अन्य साधक ने पूछा कि वेदना का अर्थ शारीरिक संवेदना है या मानसिक अनुभव? गुरुजी ने कहा, 'विपश्यना के अभ्यास के लिए शारीरिक संवेदनाओं का बड़ा महत्त्व है। यद्यपि संवेदना वह शरीर पर अनुभव करता है, पर यह मन ही है जो अनुभव करता है। बुद्ध की शिक्षा में वेदना मुख्यतः शारीरिक संवेदना है। इसका एक व्यावहारिक लाभ यह है कि शारीरिक संवेदनाएं मूर्त और ठोस हैं, इसलिए इनके आधार पर वास्तविकता पर अधिक अच्छी पकड़ हो सकती है।

शारीरिक संवेदनाओं का दूसरा लाभ यह है कि ये सदा उपस्थित रहती हैं। हम सारी संवेदनाओं को अनुभव करते हैं क्योंकि हमारी इन्द्रियों का उनके अपने आलम्बनों से संपर्क होता ही है। पर आवश्यक नहीं कि हर समय इन्द्रियां अपने आलम्बनों के सम्पर्क में आयें ही। लेकिन कायद्वारा इसका अपवाद है, जहां स्पर्श सदैव उपस्थित रहता है। यही हमें लगातार काम करने देता है जो विपश्यना के लिए बड़ा महत्त्वपूर्ण है।

एक और साधक ने जानना चाहा कि संवेदनाओं को क्या शरीर के ऊपर-ऊपर देखना चाहिए या शरीर के भीतर भी? गुरुजी ने कहा कि शरीर के ऊपरी भाग में जो संवेदनाएं हैं, उन्हीं के प्रति जागरूक रहना चाहिए। हां, यदि कोई स्वाभाविक रूप से अंदर की संवेदनाओं को अनुभव करता है तो उन्हें भी तटस्थ भाव से देखे। लेकिन जब तक पूरे शरीर में एक जैसी सूक्ष्म संवेदनाएं न हों, तब तक जबर्दस्ती या बहुत प्रयास करके अंदर की संवेदनाओं को देखने का प्रयत्न न करे।

एक साधक ने पूछा - संवेदनाओं के प्रति निरन्तर जागरूकता संस्कारों से छुटकारा कैसे दिलाती है? गुरुजी ने बताया कि यह आग की तरह है जो जलने के लिए अपने जलावन को काम में लाती है। जब तक जलावन है, आग जलती रहेगी। नया जलावन डालना छोड़ दें तो जलते रहने के लिए उसे पुराने जलावन को काम में लाना होगा। अंततः आग बुझ जाती है। इसी प्रकार संस्कार के बल पर ही चेतना (चित्त)

की धारा बहती रहती है। दूसरे शब्दों में, संस्कार के जलावन पर ही भवचक्र चलता है। संवेदनाओं के प्रति प्रतिक्रिया करके ही कोई नया संस्कार बनाता है। तटस्थ भाव से संवेदनाओं को देखने का अर्थ है नये संस्कार नहीं बनाना। जब नया संस्कार बनना रुक जाता है तो चित्त की धारा पूर्व संचित संस्कारों को काम में लाने लगती है। इस प्रकार सभी संस्कार समूल नष्ट हो जाते हैं - 'खीणं पुराणं नवं नत्थि सम्भवं'।

एक साधक ने टिप्पणी की कि प्रयास और प्रयासरहित (सहज) अवलोकन में स्पष्ट विरोधाभास है। गुरुजी ने कहा कि धम्मपथ पर चलने के लिए प्रयास तो करना ही चाहिए लेकिन ऐसा करने के लिए उसको तनाव नहीं पैदा करना चाहिए। उसे यह चेक करते रहना चाहिए कि कहीं वह तनाव में तो नहीं है। प्रारंभ में कठिन परिश्रम करने के प्रयास में पाता है कि वह तनाव पैदा कर रहा है लेकिन धीरे-धीरे यह सीख जाता है कि जागरूकता को कैसे निरन्तर व सहजभाव से बनाये रखा जाय। प्रयत्न संवेदनाओं को उत्पन्न करने के लिए नहीं होना चाहिए, बल्कि प्रयत्न होना चाहिए संवेदनाओं को तटस्थ भाव से सतत देखते रहने का। यही सहज प्रयास है।

बहुत से साधक योग और विपश्यना दोनों करते हैं। गुरुजी से पूछा गया कि दैनंदिन जीवन में पहले किसे किया जाय? गुरुजी ने उत्तर दिया कि यह व्यक्ति की इच्छा पर निर्भर करता है। योगासन और विपश्यना दोनों एक दूसरे के विरोधी नहीं, बल्कि पूरक हैं, तथापि उन्होंने सावधान किया कि विपश्यना साधकों को विपश्यना के साथ योग के ध्यान वाले पहलू को नहीं मिलाना चाहिए। ठीक उसी प्रकार जैसे प्राणायाम के अभ्यास के साथ मंत्र नहीं जोड़ना चाहिए।

अक्सर यह होता है कि जब भी गुरुजी कहीं जाते हैं तो कुछ साधक अपनी कृतज्ञता ज्ञापित करने के लिए उनसे मिलते हैं। उत्तर में गुरुजी यही कहते हैं, "धर्म को धन्यवाद दो!" कभी कहते हैं, "समय निकालकर विपश्यना का अभ्यास कर रहे हो और धर्म के रास्ते चल रहे हो, इसलिए अपने आपको धन्यवाद दो!" लेकिन अभिमानवश यह न कहने लगना कि "देखो, मैं कि तनाक ठोर परिश्रम करता हूं और मैं धर्म के पथ पर इतना आगे बढ़ गया हूं।" प्रश्नोत्तर सत्र के बाद गुरुजी ने विपश्यना दी।

दिवस ४७, मई २६ (बोल्टर से न्यूयार्क) **न्यूयार्क - संसार की आधुनिक श्रावस्ती**

पूज्या माताजी को एक बार पुनः सामान पैक करना पड़ा। हवाई जहाज से न्यूयार्क जाना था, जहां 'संयुक्त राष्ट्र संघ' में पूज्य गुरुजी को प्रमुख वक्ता के रूप में आमंत्रित किया गया था। न्यूयार्क विश्व का बहुत बड़ा शहर, जहां सारे संसार के लोग रहते हैं, ११ सितम्बर २००१ को बुरी तरह आहत हो गया था। अतः वर्तमान यात्रा में गुरुजी का यहाँ तीसरी बार आना और 'संयुक्त राष्ट्र' में मनाये जाने वाले 'वैशाख महोत्सव' पर्व पर प्रवचन देना उचित ही था।

दिवस ४८, विश्राम के दिन पूज्य गुरुजी कुछ साधकों और आचार्यों से मिले और पत्राचार पूरा किये।

दिवस ४९, "बुद्ध - शांति के महान वैज्ञानिक" विषय पर संयुक्त राष्ट्र में प्रवचन

वैशाख पूर्णिमा के दिन बुद्ध का जन्म हुआ, इसी दिन बोधि प्राप्त की और इसी दिन उनका महापरिनिर्वाण हुआ। ऐसी अद्भुत घटनाओं वाली 'वैशाख पूर्णिमा' को संयुक्त राष्ट्र द्वारा अन्तर्राष्ट्रीय मान्यता देना अपने आप में बड़ी उपलब्धि है। ऐसे समारोह में पूज्य गुरुजी द्वारा मुख्य वक्ता के रूप में मूल विषय पर प्रवचन देना अत्यंत महत्त्वपूर्ण है। इस वर्ष इस विषय का मेजबान था - संयुक्त राष्ट्र में 'यूनियन ऑफ म्यांमा' का स्थायी शिष्टमंडल। समारोह में कुछ सांस्कृतिक कार्यक्रमों के पश्चात्, श्रीलंका, कम्बोडिया तथा म्यांमा के राजदूतों के संक्षिप्त भाषण हुए। उसके बाद पूज्य गुरुजी का प्रवचन हुआ और तत्पश्चात् ऊपरी मजिल पर सभी अतिथियों और डिग्निटरीज के लिए एशियाई बौद्ध

देशों के अपने-अपने व्यंजनों से सजे हॉल में सुमधुर पेयों के साथ प्रीति-भोज की व्यवस्था की गयी थी।...

(क्रमशः...)

इस लंबी ऐतिहासिक धर्मचारिका का अंग्रेजी में संक्षिप्त विवरण और फोटोग्राफ्स वेबसाइट (www.tour.dhamma.org) पर उपलब्ध हैं।

पू. विनोदिनीबाई स्वामी: एक सार्थक जीवन का अंत

परम पूज्य गुरुदेव नानचन्द्रजी महाराज साहेब की सुशिष्या। आगम, न्याय और दर्शन शास्त्रों की गहन अभ्यासी और विपश्यना साधना में अर्पित था जीवन। रोम-रोम साधनामय था जिसका।

ऐसी थी ७० वर्षीया पू. विनोदिनीबाई स्वामी जो दि. १-७-२००१ को अन्तिम क्षण तक पूर्ण जागृत रह कर मंगलमय मृत्यु को प्राप्त हुयीं। १९७५ में जब से विपश्यना का पहला शिविर लिया तब से साधना-गुरु और साधना के प्रति परम आदर, विश्वास और निष्ठा। कभी भी साधना के बारे में संशय नहीं हुआ। बार-बार मुख से यही हसोल्लास निकलता कि जो चक्रवर्ती सम्राट को भी दुर्लभ है ऐसी परम श्रेयष्कर साधना का राजमार्ग हमें मिल गया है। हमारा कि तना पुण्य होगा कि ऐसी पावन विद्या हमें प्राप्त हुई और सीधे पूज्य गुरुजी (श्री सत्यनारायणजी गोयन्का) के संपर्क में आ गयी। उनके चरणों में रह कर तपने का मौका मिल गया। वह बार-बार धन्यता का अनुभव करती हुई कहती कि मुझे यह कल्याणकारी विधि न मिलती तो न जाने मेरी क्या गति होती। काम, क्रोध, अहंकार का जो इतना कचरा अंदर जमा हो कर पड़ा है, वह मालूम ही कैसे पड़ता? तथाकथित प्रतिक्रमण के बजाय अतिक्रमण ही अतिक्रमणक रती रहती न? साधना के प्रभाव से निर्मलता में दिन-प्रतिदिन निखर रही थी। वासना की जगह वात्सल्य ने ले ली थी। कंठ भी बहुत सुमधुर था। उनके मुख से निकले भजन सुन कर लोग मंत्रमुग्ध हो जाते। वे कहा करती 'वेश साधु काले लिया तो इससे क्या हुआ? हृदय में साधुता आनी चाहिए और अंतर के वल उपदेशों से नहीं बदलेगा, साधना करनी होगी।' विपश्यना सीखने के बाद अपने हर उपदेश में घुमा फि राक विपश्यना की ही बात पर पहुँच जाती।

पैदल चल कर भारत के लगभग हर एक राज्यों की यात्रा की। भयंकर जंगलों, चोर-लुटेरों के क्षेत्रों में से बिना किसी सहायता के, बिना किसी पूर्व योजना के कि कलक हां मुकाम होगा, के वलकु दरतके भरोसे चल पड़तीं और चोर-लुटेरे स्वयं आकर क हते कि पांच रुपयों के लिए आदमी मारना हमारे लिए घास काटने के बराबर है। पर आप आए हो तो आपको सही सलामत दूसरे गांव पहुँचाना हमारी जिम्मेदारी है। यह सुन कर धर्म और धर्म देने वाले गुरुजी के प्रति मन कृतज्ञता से झुक जाता और मुँह से 'धम्मो हवे रक्खति धम्मचारिं' सूत्र बरबस निकल जाता। साहस और वीरता का स्वभाव था उनमें। कभी कोई क हता भी कि कु दरतने दो आदमी मिला कर एक स्त्री बनाई है। वह कहती सब धर्मका प्रताप है, मेरा कोई बल नहीं है। गुरुकृपा बलवान है।

कुछ सालों से अंतर में ऐसी मंगल कामना जागी हुई थी कि जैसा सुख मुझे मिला वैसा सबको मिले। मेरे लिए कुछ भी लेने की मन में कामना नहीं होती। मन बहुत तृप्त और धन्यता से भर गया है। पार उतरने का जो रास्ता मुझे मिला वैसा सबको मिले। और जिसको रास्ता तो मिला है पर संशय के मारे साधना नहीं कर पाते वे लोग निःसंशय होकर धर्म में आगे बढ़ें! बस इसी लक्ष्य से मैं बोलती हूँ। जैसे गुरुजी अगाध प्रेम से बार-बार हमको संशय-रहित करते हैं वैसे स्थिर चित्त से मैं भी औरों की सहायता कर सकूँ। पढ़ने में, प्रवचन में, पदयात्रा में, वाचन में और साधना में हमेशा आगे रहूँ। उन्होंने कभी कि सी का अंधानुकरण नहीं किया। सदा अनुकरणीय रही।

मुझे साल-डेढ़ साल से कहा करती थी कि अकेले रहने की तैयारी करना। हिंमत से रहना। अभी तक तुमने सेवा की है, अब साधना करना। अकेले रह कर साधना अच्छी होगी। कैन्सर जैसी भयंकर व्याधि में भी मुख की रेखाओं में जरा भी फर्क नहीं पड़ा। जरा-सी भी आह नहीं निकली। पल पल जागृत। रात भर नींद नहीं आती तो

साधना में रत रहती। मनोबल इतना मजबूत जिसकी कोई सीमा नहीं। एक दिन अचानक पूछ लिया कि दर्द होता है? तब बोली कि आंत फट जाय इतनी पीड़ा होती है। लोग सोचते होंगे कि आँख बंद है तो सो गई होगी, पर मुझे नींद नहीं आती। मैं दर्द को समता से देखती हूँ। वे कहती बीमारी की खबर कि सी को मत देना। लोग आने लगेंगे तो मेरी साधना में विक्षेप होगा। तुम मेरी सेवा करोगी कि उन सब को संभालोगी? धन्य जीवन! धन्य मृत्यु! धन्य साधिका तेरी साधना!

दर्द बहुत बढ़ने लगा तो डॉक्टर ने कहा पीड़ा का इन्जेक्शन दे दूँ? 'नहीं, मुझसे पीड़ा सहन होती है। इन्जेक्शन की जरूरत नहीं है। मैं साधिका हूँ।' सुन कर डॉक्टर चकित रह गया। धन्य उनकी समता को! लाख-लाख वंदन उनकी सहनशीलता को! मानो मौत को भी पराजित किया। मौत मर गई, खुद जीत गई। मृत्यु पर्यंत स्वयं हंसती रही, साथियों को रुला दिया।

मृत्यु के दो दिन पहले स्पष्ट बता दिया कि मेरा आयुष्य पूरा हो गया है। अपने आप आलोचना, प्रतिक्रमण, प्रायश्चित और देव, गुरु, धर्म को नमस्कार किया और साधना करती रही। अंतिम समय में धीमे-धीमे शांत भाव से सांस छोड़ दिया। महान वीर मृत्यु को प्राप्त किया। मरने के बाद मुख की कान्ति खिल उठी थी। देदीप्यमान प्रभा निकल रही थी।

१९९३ में देह-दान भी दे दिया था। सारे साधु समाज में शायद यह पहला ही कि सा होगा। उन्होंने लिख दिया था, "मेरे जाने के बाद मेरा शरीर भी कि सी के कोई उपयोग में आए तो मुझे खुशी होगी। कोई आडम्बर या जाहिरात की कामना नहीं। मृत्यु के बाद शोक सभा करना नहीं। पेम्फलेट छपवाना नहीं, तीव्र शोक करना नहीं।"

बालिका सद्दृश निर्मल जीवन था। सत्य सिद्धांतों का तेज भी इतना था कि झूठ-प्रपंच टिक नहीं पाते थे। कोई छलना का बुरका पहन कर आता तो सीधा रास्ता दिखा देती। भूत-प्रेत और अंधश्रद्धा का पूरा विरोध था। कर्मठता ही जीवन था। मन में जरा भी बड़प्पन का भाव नहीं। सत्कार सम्मान की कामना नहीं।

- साध्वी करुणाबाई

(३५ वर्ष तक छाया की तरह साथ रह कर स्वतः तप करती हुई, उनकी सेवा करने वाली महासती करुणाबाई स्वामी ने समीप से जो कुछ देखा व अनुभव किया, उसका संक्षिप्त विवरण। सं.)

म्यंमा (बर्मा) की धर्म-यात्रा

आगामी ३ से १७ जनवरी २००३ तक एक बार पुनः धर्मदेश म्यंमा की धर्मयात्रा हो रही है। पिछली बार 'सयाजी ऊ बा खिन शताब्दी समारोह' के अवसर पर आयोजित यात्रा से अत्यंत लाभान्वित साधकों से प्रेरणा पाकर अनेक लोगों के गहन दबाव को ध्यान में रखते हुए पूज्य गुरुजी एवं माताजी के सांन्निध्य में इसका आयोजन सुनिश्चित किया गया है। इस यात्रा में भी वहां के सभी ऐतिहासिक स्थानों और विपश्यना के द्रो पर सामूहिक साधना के कार्यक्रम महोंगे और पूज्य गुरुजी द्वारा इनकी व्याख्या भी।

यात्रा पर जाते या लौटते हुए परम पावन तीर्थ बोधगया जाने का भी कार्यक्रम मरहेगा, जहां की धर्मतरंगें आज भी जीवंत हैं और साधना में बहुत बड़ा बल प्रदान करती हैं।

कार्यक्रम ३ जनवरी को आरंभ होगा, परंतु शीतकालीन हवाई उड़ान में परिवर्तनों के कारण एक-दो दिन आगे-पीछे भी हो सक ता है।

बर्मा में यात्रा-खर्च के लिए ३७५ अमेरिकी डॉलर के अतिरिक्त वीसा-चार्ज के रु. १५००/- तथा भारतीय पासपोर्ट धारकों को रु. ५००/- ईसीएनआर क्लियरेंस के देने होंगे। जो लोग मुंबई से कोलकाता होकर रंगून (एवं वापसी) तक यात्रा करना चाहें, उन्हें रु. २०३२५/- देना होगा और के वल कोलकाता से रंगून (एवं वापसी) टिकट के लिए १२६५०/- देय होंगे।

पैसे “सयाजी ऊ वा खिन मेमोरियट ट्रस्ट” के नाम से निम्न पते पर भेज सकतें हैं - श्री नरेश या श्री मनीष, ग्रीन हाऊस, दूसरा माला, ग्रीन स्ट्रीट, फोर्ट, मुंबई-४०००२३. फोन: ०२२-४६१४७४२, ४३, ४४, ४५. फैक्स: ०२२-४९०२५८२, २६६४६०७. ईमेल- shyam@redappletravel.com

यात्रा का विस्तृत विवरण और परिवर्तनों की तात्कालिक सूचना 'www.indian vipassana' वेबसाइट पर भी उपलब्ध रहेगी।

धम्म तपोवन के तीसरे चरण का निर्माणकार्य आरंभ

धम्मगिरि के बगल में दीर्घ शिविरों के लिए निर्मित 'धम्म तपोवन' में साधकों की बढ़ती हुई मांग के अनुसार ४२ नए आवासों का निर्माणकार्य आरंभ हो गया है। इस प्रकार अब इसमें कुल १४४ पुरुष-महिलाओं को स्थान दिया जा सकेगा। वर्षा ऋतु के दौरान यहां ३० एवं ४५ दिन के शिविर लगे। इस दौरान यहां वृक्षारोपण एवं सुंदर बागवानी के कार्य में भी प्रगति हुई।

तीसरे चरण का निर्माणकार्य आगामी जनवरी में होने वाले ६० दिवसीय शिविर के पूर्व पूरा कर लेना होगा ताकि अधिक से अधिक साधक इसका लाभ उठा सकें। इसके निर्माण के लिए आरंभिक दानराशि प्राप्त हो गयी है। इसके शौचालययुक्त प्रत्येक एक कनिवास की लागत लगभग २००० अमेरिकी डालर

यानी एक लाख रुपए आंकी गयी है। साधकों की सुविधा-संवर्धन के इस महान पुण्य में भागीदार बनने के इच्छुक साधक-साधिकाएं 'निवासीय आचार्य, धम्मतपोवन, इगतपुरी' से संपर्क कर सकतें हैं।

सब का मंगल हो!

'धम्मदिवाकर', उत्तर गुजरात में पहला विपश्यना केंद्र

अहमदाबाद से ७० कि.मी. दूरी पर मेहसाणा के पास मीठा गांव (अहमदाबाद-दिल्ली मुख्य रेल-मार्ग) में "धम्म दिवाकर" विपश्यना केंद्र का निर्माण प्रगति पर है। पहले चरण में १८ पुरुष व १८ महिलाओं के निवास, १०० साधकों के लिए ध्यानकक्ष और भोजनालय का निर्माण हो चुका है। दूसरे चरण में १२-१२ और निवास, आचार्य निवास, तथा स्टाफ निवास आदि का काम हाथ में लिया जायगा। इसके लिए कुल लागत ३१ लाख रु. आयेगी। निर्माण पश्चात यथाशीघ्र शिविर लगाने की योजना है। साधक-साधिकाएं इस महान पुण्यकार्य में सहभागी बन कर पुण्यलाभी बन सकतें हैं।

संपर्क पता - श्री उपेंद्रभाई पटेल, मे. सोमाभाई पटेल एंड एसोसियेट्स, १८, श्रद्धा काम्प्लेक्स, २रा मजला, मेहसाणा-३८४००१. फोन: नि. ०२७६२-५३३१५, कार्या. ५४६३४.

दोहे धर्म के

सम्प्रदाय की बेड़ियां, दर्शन का जंजाल।
धर्म-चक्र से सब कटें, मानव होय निहाल॥
भला होय सब जगत का, सुखी होंय सब लोग।
दूर होंय दारिद्र दुख, दूर होंय भव रोग॥
दृश्य होंय अदृश्य हों, पास होंय या दूर।
सकल विश्व के जीव सब, भोगें सुख भरपूर॥
जल थल नभ के जीव सब, मंगल लाभी होंय।
अंतर की गांठें खुलें, मुक्त दुखों से होंय॥
दसों दिशाओं के सभी, प्राणी सुखिया होंय।
निर्भय हों निर्वैर हों, सभी निरामय होंय॥
सारे प्राणी हों सुखी, सतत सुरक्षित होंय।
देखें मंगल ही सदा, दूर अमंगल होय॥

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

सुद्ध धरम फिर स्यूं जगै, प्रग्या सील समाधि।
जन मन रा दुखड़ा मिटै, मिटज्या ब्याधि उपाधि॥
दुखियारां रो दुख मिटै, हुवै क्लेस रो अंत।
सुद्ध धरम फिर स्यूं जगै, मंगळ हुवै अनंत॥
प्यासो पावै धरम रस, इमरत री सी घूंट।
ज्यूं कँगलो पा विपुल धन, ज्यावै दुख स्यूं छूट॥
रगड़ा झगड़ा मँह पड्या, खोया दिन अणमोल।
इब तो पीवां धरम रो, सांति सुधा रस घोळ॥
इण धरती पर धरम री, इमरत बरसा होय।
सैं को मन सीतळ करै, सैं को मंगळ होय॥
जन जन रै मन प्यार री, गंगा बवै पुनीत।
यो हि साचो धरम है, होय परस्पर प्रीत॥

मेसर्स गो गो गारमेंट्स

३१ -४२, भांगवाड़ी शॉपिंग आर्केड,
१ला माला, कालवादेवी 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, आश्विन पूर्णिमा, २० अक्टूबर, 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

Licensed to post without Prepayment of postage -- Licence number-- AR/NSK-WP/3
Posting day- Purnima of Every Month, Posted at Iगतपुरी-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