विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष २५४६, पौष पूर्णिमा, १८ जनवरी, २००३ वर्ष ३२ अंक ७

धम्मवाणी

धम्मं चरे सुचरितं, न नं दुच्चरितं चरे।
धम्मचारी सुखं सेति, अस्मिं लोके परम्हि च॥

सुचरित धर्म का आचरण करे, दुराचरण से बचे। धर्मचारी इस लोक और परलोक (दोनों जगह) सुखपूर्वक विहार करता है।

-धम्मपद १६९

विपश्यना साधना अब – आंतरिक प्रज्ञा द्वारा आंतरिक शांति

गुरुजी की पश्चिम देशों की यात्रा – अप्रैल से अगस्त २००२

दिवस ६२, जून १० (शांतारोसा, सिएटल)

दुःख की व्याख्या

सोनोमा स्टेट यूनिवर्सिटी में गुरुजी ने प्रातःकाल एक दिवसीय शिविर में आनापान दिया और शाम को वहीं पर एक सार्वजनिक प्रवचन। प्रवचन प्रारंभ होने के पूर्व हॉल पूरा भर गया और लोगों के आने का तांता लगा ही रहा, तब साधकों ने अपनी कुर्सियां नवागंतुकों के लिए छोड़ दी ताकि वे गुरुजी को सुन व देख सकें और स्वयं उठ कर प्रतीक्षा कक्ष में चले गये जहां 'क्लोज्ड सर्किट टी.वी.' के द्वारा प्रवचन प्रसारित किया जा रहा था। जब भी कभी सार्वजनिक प्रवचन के समय हॉल खचाखच भर जाता है तब साधक अपनी सीटें छोड़ देते हैं ताकि वे लोग, जिन्होंने अब तक धर्मरस का पान नहीं किया है, गुरुजी को सीधे देख व सुन सकें और दस-दिवसीय शिविर करने के लिए प्रेरित हों।

गुरुजी ने बताया कि कैसे बुद्ध की शिक्षा आज भी उतनी ही प्रासंगिक है जितनी पहले थी। क्योंकि आज भी पहले की तरह ही दुःख है और मनुष्य दुःख को आज भी वैसे ही जन्म देता है जैसे पहले दिया करता था। हम लोग सभी दुःखी हैं। हमारा जीवन ही रोने से प्रारंभ होता है। जो भी पैदा हुआ है, उसे बुढ़ापा और बीमारी जैसे दुःख का सामना करना ही पड़ता है।

जीवन भर मनुष्य को अप्रियजनों का संयोग और प्रियजनों का वियोग सहना ही पड़ता है। अनचाही होती रहती है और सभी इच्छित वस्तुएं मिलती नहीं, तब मनुष्य दुःखी होता है। दुनिया का शक्तिशाली से शक्तिशाली व्यक्ति भी यह निश्चित रूप से नहीं कह सकता कि वह जो चाहेगा वही होगा और जो नहीं चाहेगा वह नहीं होगा।

बुद्ध इस समस्या की जड़ में गये और सभी दुःखों से मुक्त होने का समाधान खोज निकाला। उन्होंने पूर्णरूप से समझा कि हम सब सुखद और दुःखद वेदनाओं के आधार पर राग और द्वेष की प्रतिक्रिया करते रहते हैं। इन मानसिक विकृतियों के कारण ही मनुष्य अशांत और दुःखी होता है। किसी देवी देवता का सस्वर नाम जपने या गुणगान करने से मन को केंद्रित और शांत करने में सहायता मिलती है, लेकिन यह थोड़े समय के लिए होता है और यह मन के ऊपरी भाग को ही शांत करता है। वस्तुतः ऐसा करना समस्या से मुँह मोड़ना है, न कि जो विकृतियां जागी हैं उनका सामना करना। जब कोई मंत्र का जाप करता है या किसी शब्द को बार-बार दोहराता है तब शब्द से उत्पन्न होने वाली ध्वनि-तरंगें जप करने वाले के मानस को आच्छादित कर लेती हैं, लेकिन मन की गहराई में राग और द्वेष का स्वभाव-शिकंजा अक्षुण्ण रूप से जारी रहता है। यह मानो बच्चों को सुलाने के लिए लोरी है। इसलिए यहां समस्या का स्थायी समाधान नहीं है।

कोई किसी देवी या देवता का नाम इस आशा के साथ जप सकता है कि वह देवी या देवता अपने नाम के जप या गुण-कीर्तन से प्रसन्न होगा। लेकिन वह यह नहीं सोचता कि यदि उसने प्रकृति के नियम बनाये हैं तब उन नियमों का पालन करने पर वह और अधिक प्रसन्न होगा। कुदरत का कानून यह है कि यदि कोई अपने मन में विकार जगाता है जैसे क्रोध, घृणा, तृष्णा, ईर्ष्या, आदि तो वह उसी क्षण दुःखी हो जाता है। इसके विपरीत यदि वह मन को शुद्ध करता है, समता में रखता है, मैत्री और करुणा जगाता है तब वह सुखी और शांत रहता है।

अपने पहले शिविर के प्रारंभ में गुरुजी को आशा थी कि उनको बुद्ध का नाम जपने के लिए कहा जायगा, लेकिन जब वह नहीं हुआ तब सोचने लगे कि सांस और संवेदना को देखने से भला क्या फायदा होगा? लेकिन शीघ्र ही उनको स्पष्ट हो गया, जैसे कि सभी विपश्यी साधकों को होता है कि सांस और संवेदना का, मन और मन के विकारों से बहुत गहरा संबंध है। प्रकृति के इस नियम को व्यक्ति खूब समझने लगता है कि कैसे कोई अपने लिए दुःख जगाता है और फिर उसे चारों ओर फैलाने लगता है।

निर्दयता से करुणा की ओर

बदस्तूर पहले की तरह श्रोताओं की ओर से आतंक और आतंकवाद के बारे में प्रश्न पूछे गये तथा यह भी पूछा गया कि इसमें विपश्यना कैसे सहायता कर सकती है? गुरुजी ने बुद्ध के समय के अंगुलिमाल का उदाहरण दिया। उस आतंकवादी ने ९९९ मनुष्यों को मारा था और वह भी बिना ऐसे किसी अस्त्र के जो बहुत बड़ी संख्या में लोगों को एक साथ मार सकता है। मारे गये लोगों की गिनती के लिए उनकी एक-एक अंगुलियों की माला बना कर उसने अपने गले में पहन रखी थी – इसलिए अंगुलिमाल कहलाया। कितना निष्ठुर, कितना नृशंस! जब वह हजारवां शिकार खोज रहा था तब उसकी भेंट बुद्ध से

हुई। बुद्ध ने उसके हृदय को सिर्फ उपदेश देकर परिवर्तित नहीं किया। अंगुलिमाल ने भी यही विधि सीखी, खूब प्रयास किया और अरहंत हुआ। एक बड़ा संतपुरुष! यही अंगुलिमाल जो अब भिक्षु हो गया था, जब भिक्षाटन के लिए जाता तब लोग उसको अपने प्रियजनों के हत्यारे के रूप में पहचानते। वे उसे डंडे से मारते तथा उस पर पत्थर फेंकते। उसके शरीर से खून की धारा बहती, लेकिन मन में केवल मैत्री और करुणा थी। वह समझ चुका था कि पहले मैं भी ऐसा ही पागल था। मात्र अंगुलिमाल में ही इस तरह का परिवर्तन नहीं हुआ। मारने का ठेका लेने वाले बहुत से दस्यु और हत्यारे बुद्ध के समय तथा उनके बाद भी हिंसा का रास्ता छोड़, अहिंसा के मार्ग पर आये।

आजकल भारत, अमेरिका तथा दूसरे देशों के विभिन्न जेलों में रहने वाले अपराधियों के बीच से विपश्यना के इसी तरह के परिणाम आ रहे हैं –'गुरुजी, यहां भी एक विपश्यना केंद्र खोलिए न!' श्रोताओं में से एक ने गुरुजी से शांतारोसा में एक विपश्यना केंद्र खोलने का अनुरोध किया।

गुरुजी हँसे और कहा –मैं केंद्र नहीं खोलता, साधक खोलते हैं। प्रायः इस दिशा में पहला कदम यह होता है कि एक क्षेत्र के विपश्यी साधक नियमित रूप से सामूहिक साधना और एक-दिवसीय शिविर के लिए एकत्र होते हैं। तब वे दस-दिवसीय शिविर का आयोजन किसी प्राधिकृत सहायक आचार्य के सान्निध्य (मार्गदर्शन) में कराने लगते हैं। एक बार जब कोई क्षेत्र कुछ एक दस-दिवसीय शिविरों की मेजबानी कर लेता है और यथेष्ट आर्थिक तथा मानवीय संसाधन जमा कर लेता है तब स्थानीय साधक उपयुक्त स्थान की खोज करने लगते हैं, जहां केंद्र बनाया जा सके ।नॉन-सेंटर शिविर चलाने, न्यास को स्थायी करने तथा केंद्र को विकसित करने के लिए मार्गदर्शन www.dhamma.org & www.vri.dhamma.org. वेबसाइट पर उपलब्ध है।

शांतारोसा में बहुत साधक हैं और वहां बड़ा उत्साह है। हमलोग आशा करें कि वहां जल्द ही दुनिया के अन्य स्थानों की तरह एक केंद्र खुल जायेगा।

दिवस ६३, जून ११ (शांतारोसा, सीएटल)

सयाजी से प्रशिक्षण पाना

प्रातःकाल गुरुजी ने 'न्यू डायमेंसन रेडियो' को एक साक्षात्कार दिया। उन्होंने बताया कि इसके बावजूद कि वे एक कट्टर सनातनी हिंदू परिवार से थे तथा बुद्ध की शिक्षा के प्रति पूर्वाग्रह रखते थे, तब भी कैसे विपश्यना की ओर आकर्षित हुए। उन्होंने अपने आचार्य सयाजी ऊ बा खिन के मार्गदर्शन में १९५५ से १९६९ तक साधना की। यह दीर्घ और अंतरंग प्रशिक्षण ही इनके धर्म प्रचार के अभियान में बड़ा सहायक हुआ है। सयाजी विपश्यना के बारे में बार-बार कहते कि यह बहुत सरल है फिर भी बहुत कठिन है। यह बहुत कठिन है फिर भी बहुत सरल है। सरल इस अर्थ में है कि इसका अनुसरण और अभ्यास करना आसान है। लेकिन कठिन इस अर्थ में है कि हमारा मन हर समय विकृतियों की ओर चला जाता है। अतः हमारे मन में धर्मपथ पर सतत चलने के लिए दृढ़ संकल्प होना चाहिए।

सयाजी ने इनको विपश्यना सिखाने के लिए अधिकृत किया तथा भारत और फिर दुनिया के देशों में विपश्यना के प्रचार-प्रसार का काम इनके जिम्मे सौंपा।

बाहर भी जागरूक और अन्दर भी जागरूक

दस-दिवसीय शिविर का लाभ बताते हुये गुरुजी ने कहा कि यदि कोई कुछ समय के लिए छुट्टी बिताने के लिए किसी रिसोर्ट या समुद्र के किनारे पर जाता है तब वह महसूस करता है कि उसमें नयी जान तथा नयी स्फूर्ति आ गई है। लेकिन ऐसा वह महसूस इसलिए करता है क्योंकि जीवन की समस्याओं से उसने अपना ध्यान वस्तुतः हटा लिया है। जब वह घर लौट कर आता है तब फिर उसी तनाव और दबाव से उसका पाला पड़ता है, वैसे ही हानिकर ढंग से वह पहले की तरह ही प्रतिक्रिया करता है क्योंकि उन तनावों और दबावों से सामना करने का कोई उपाय ही नहीं है। जबकि विपश्यना वह औजार देती है। इसके अभ्यास से साधक बाहरी दुनिया के बारे में तो पूरी तरह से जागरूक रहता ही है, साथ ही वह अपने अंदर की मानसिक अवस्थाओं के प्रति भी जागरूक रहता है।

आधुनिक दुनिया में अनेक प्रकार की भोग-विलास की वस्तुएं हैं। ऐसी अनित्य भोग-विलास की वस्तुओं से जो क्षणिक सुख मिलता है उसे ही व्यक्ति सच्चा सुख मानता है। इसी की अधिक से अधिक इच्छा करता है। जितना ही वह इस भोग-विलास की दुनिया में आसक्त होता है उतना ही भयभीत और असुरक्षित महसूस करता है कि कहीं वह उसे उन्हें खो न दे। जैसा बुद्ध ने कहा –**कामतो जायती सोको** (कामसे शोक उत्पन्न होता है); **कामतो जायती भयं** (कामसे भय उत्पन्न होता है) राग से शोक उत्पन्न होता है और राग से ही भय की उत्पत्ति होती है। अतः भोग-विलास की जितनी भी वस्तुएं हैं और जो मनुष्य को प्राप्य हैं, मनोरंजन देने के लिए उन वस्तुओं ने ही उसे अधिक भयभीत बनाया है।

विपश्यना यह जानने में सहायता करती है कि सभी सांसारिक सुख अनित्य हैं और कैसे ये अपरिहार्य रूप से दुःख की ओर ही ले जाते हैं। मनुष्य को इसे अनुभव से सीखना होता है। जब तक मनुष्य पूरी तरह केवल बुद्धि पर निर्भर करेगा, वह धर्म को समझ नहीं सकता। क्योंकि बुद्धि की सीमाएं हैं, जबकि अनुभूतियां असीम हैं, इनकी कोई सीमा नहीं। इसलिए आनुभूतिक ज्ञान सबसे महत्त्वपूर्ण है। मात्र यही सच्ची समझदारी जगा सकता है और सच्चा सुख दे सकता है।

साक्षात्कर्ता ने पूछा – दुःख की प्रक्रिया कब प्रारंभ होती है? "जन्म के समय?" गुरुजी ने समझाया कि हर क्षण मनुष्य नया जन्म ले रहा है। यदि वह हर क्षण अज्ञानी है तब वह हर क्षण नये विकार पैदा करता है। इसलिए ऐसा परिकल्पित प्रश्न न पूछ कर कि यह कब शुरू हुआ, व्यक्ति को उपस्थित वर्तमान क्षण सुधारने पर महत्त्व देना चाहिए। चेतना का प्रवाह एक क्षण से दूसरे क्षण में सतत प्रवाहित होता रहता है। अतः हर क्षण आवश्यकता इस बात की है कि वह जागरूक रहे और नये संस्कार उत्पन्न ही न होने दे।

अलौकिक शक्तियां

साक्षात्कर्त्ता ने जानना चाहा कि क्या गुरुजी के कुछ शिष्यों ने अलौकिक शक्तियां पाई हैं, विकसित की हैं? गुरुजी ने कहा कि अलौकिक शक्तियां हानिकारक हैं। अलौकिक शक्तियों से आसक्ति और अहंकार उत्पन्न होते हैं। जीवन का मुख्य लक्ष्य मन को शुद्ध करना है, इसे वह भूल जाता है। जब तक मन क्रोध, घृणा, भय, अहंकार, ईर्ष्या, तृष्णा, लोभ आदि विकारों से दूषित है तब इसके बावजूद कि उसके पास कुछ अलौकिक शक्तियां हैं, वह दुःखी ही रहता है। फिर जब ११ सितंबर की घटना के बारे में पूछा गया तो गुरुजी ने बताया कि वे लोग जो धर्म के नाम पर हिंसा में लिप्त होते हैं, नहीं समझते कि धर्म क्या है। उन्होंने साक्षात्कार लेने वाले को स्मरण दिलाया कि 'अस्सलाम वालयकुम' जो सभी मुस्लिम देशों में प्रचलित अभिवादन है, का अर्थ होता है, 'तुम्हें शांति मिले'।

साक्षात्कार के बाद धम्म कारवां दूसरे गंतव्य स्थान मेंडोसिनो के समुद्र तट पर स्थित ऑलबियोन के लिए चल पड़ा। अंत में यह पैसिफिक कॉस्ट (प्रशांत महासागर तट) पर पहुँचा। कुछ देर तक भव्य समुद्र तट पर गाड़ी चलाने के बाद कारवां एक छोटे समुद्रतट पर स्थित

कैंपसाईट पर रुका। गुरुजी स्थानीय साधकों से मिले। साथ ही वे न्यासियों तथा सहायक शिक्षकों से भी किसी साधक के निकटवाले घर में मिले। गुरुजी बीस वर्ष पहले इस क्षेत्र में आये थे, जब उन्होंने नॉन-सेन्टर शिविर का संचालन किया था।

दिवस ६४, जून १२, (ऑलबियोन)

यहां गुरुजी ने शाम को फोर्ट-ब्रैग के इंग्लिस हॉल में प्रवचन दिया। निकट के एक विहार से भिक्षु तथा भिक्षुणियों के आ जाने से कक्ष का वातावरण मंगलमय हो गया।

गुरुजी ने बताया कि विपश्यना का अर्थ अंतर्यात्रा है, अपने भीतर यात्रा करनी है। विपश्यना से कोई सीखता है कि जब भी वह राग और द्वेष से प्रतिक्रिया करता है तब वह मन की शांति खो देता है। जब अपने अंदर की सच्चाई का अनुभव नहीं होता तब अविद्या ही रहती है। मनुष्य चाहे किसी अवस्था में क्यों न हो, जीवन का ऐसा कोई क्षण नहीं है, जब उसे कोई-न-कोई संवेदना न होती हो और यदि वह अविद्या में है तब इन संवेदनाओं के प्रति राग और द्वेष की प्रतिक्रिया करता ही रहता है।

मन को केंद्रित करके उसे समता में रख कर ही कोई इस स्वभाव को समूल नष्ट कर सकता है। नाम और रूप में क्या संबंध है, इसका पता लगाने के लिए मन का सूक्ष्म होना अनिवार्य है। लेकिन जैसे ही कोई आनापान का अभ्यास करने लगता है, उसका मन बहक जाता है। कोई घबड़ा जा सकता है लेकिन उसे कहा जाता है –बस, इस तथ्य को स्वीकार कर कि मेरा मन बहक गया है और फिर सांस को देखने लगो। यों धैर्यपूर्वक और दृढ़ रह कर कोशिश करते रहो। जैसे-जैसे मन शांत होता है, सांस छोटी होने लगती है और जैसे-जैसे सांस छोटी होने लगती है, मन सूक्ष्म से सूक्ष्मतर होने लगता है।

गुरुजी ने भीतर की सच्चाई का पता लगाने की प्रक्रिया के बारे में बताया कि जब कोई भीतर की सच्चाई को देखता रहता है, वह स्थूल सच्चाई से सूक्ष्म सच्चाई को देखने योग्य होता जाता है। स्थूल से सूक्ष्म की यह यात्रा परमार्थ सत्य का अनुभव कराती है। परमार्थ सत्य चार हैं – रूप, चित्त, चैतसिक और निर्वाण। प्रवचन के बाद गुरुजी आदरणीय भिक्षुओं तथा भिक्षुणियों से मिले। उन लोगों ने गुरुजी से मिल कर अपनी प्रसन्नता व्यक्त की और उनके प्रवचन के प्रति कृतज्ञ हुए। एक भिक्षु ने बताया कि साधना का उनका पहला अनुभव गुरुजी के साथ था। भिक्षुओं तथा भिक्षुणियों से मिलने के बाद गुरुजी और माताजी श्रोताओं में से भी कुछ लोगों से मिले। एक छोटे बच्चे ने माताजी को फूल भेंट किया।

दिवस ६५, जून १३, (क्रीसेन्ट सिटी, कैलिफोर्निया)

धम्म कारवां का अगला गंतव्य स्थान था ऐशलैंड, ओरेगन, लेकिन एक दिन में इतनी दूरी तय करना संभव नहीं था। इसलिए निश्चित हुआ कि रास्ते में प्रशांत महासागर के तट पर स्थित एक कैंपग्राउंड में रुकेंगे। रास्ते में कारवां एक छोटे से चक्करदार रास्ते पर चला ताकि गुरुजी और माताजी को सघन और विशाल वृक्षों के बीच ड्राईव करने का अनुभव हो क्योंकि मोटर होम्स वृक्षों के बीच होकर वस्तुतः नहीं चल सके थे। गुरुजी मोटर होम से नीचे उतरे और जहां गाड़ी खड़ी हुई, वहां से पैदल चल कर २४०० वर्ष पुराने चैंडेलियर वृक्ष को देखने गये। इस वृक्ष के धड़ का व्यास करीब ३१ फीट था। गुरुजी ने प्यार से इसके धड़ को छू कर मैत्री दी। धर्म की शुद्ध परंपरा जो लगभग २६०० वर्ष पुरानी है धरती के दूसरे तरफ से आयी थी जिसका संबंध एक ऐसे वृक्ष से है जो अशोक के समय उत्पन्न हुआ था जिसने चारों ओर धर्म का संदेश फैलाया।

दिवस ६६, जून १४

गर्म जलवायु की ओर

धम्म कारवां ऐशलैंड ओरेगन के लिए दोपहर पूर्व लगभग ११ बजे रवाना हुआ। शाम को कारवां ऐशलैंड में ग्लैनियान कैंपग्राउंड पहुँचा।

दिवस ६७, जून १५ (ऐशलैंड, ओरेगन)

ऐशलैंड एक छोटा-सा शहर है लेकिन यहां बहुत पुराने साधक हैं। उन लोगों ने 'हिडेन स्प्रिंग वेलनेस केंद्र' पर एक-दिवसीय शिविर का आयोजन किया था। गुरुजी उस शिविर के साधकों के प्रश्नों के उत्तर देने वहां गये। उसी शाम गुरुजी ने खचाखच भरे यूनिटेरियन चर्च में एक सार्वजनिक प्रवचन दिया।

वहां उन्होंने बताया कि इस साढ़े तीन हाथ की काया के भीतर ही रूप और नाम के संवृत्तिक सत्य – 'दुःख सत्य' और 'दुःख निरोधगामिनी प्रतिपदा सत्य' का स्पष्ट अनुभव करना है। इसी काया के भीतर ही मनुष्य दुःख का स्रोत और इससे मुक्त होने का मार्ग देख सकता है। राग और द्वेष मन के स्वभाव का शिकंजा बन गया है। व्यक्ति तब तो दुःखी होता ही है जब उसे चाही हुई वस्तु नहीं मिलती। और जब चाही वस्तु मिल जाती है तब उसके प्रति उसकी आसक्ति बढ़ जाती है और फिर वह उससे अधिक की, और अधिक की चाह करने लगता है। फिर इस बात के लिए चिंतित होता है, आंसू बहाने लगता है कि कहीं वह इसे खो न दे। इस प्रकार दोनों ही अवस्थाओं में वह दुःखी होता है। जब कोई अंदर झांक कर देखता है तब अनुभव के स्तर पर पाता है कि मनुष्य के हर शारीरिक और वाचिक कर्म, जो दूसरों की हानि करते हैं मन के किसी विकार से ही उपजते हैं और उसे अशांत व दुःखी बनाते हैं। इस प्रकार वह समझता है कि नैतिक जीवन उसे दूसरों के लाभ के लिए नहीं, बल्कि अपनी शांति और सुख के लिए जीना चाहिए। जैसे कोई दोनों हाथों को एक-दूसरे से रगड़ कर साफ करता है, वैसे ही प्रज्ञा शील को विशुद्ध करती है और शील प्रज्ञा को विशुद्ध करता है।

दिवस ६८, जून १६, (ऐशलैंड, ओरेगन)

इस क्षेत्र में प्रतिबद्ध पुराने साधकों की एक क्षेत्रीय समिति है जो नियमित सामूहिक साधना, एक-दिवसीय शिविर और नॉन-सेन्टर, दस-दिवसीय शिविर का आयोजन करती है। वे साधक कैंपग्राउंड में गुरुजी से मिलने आये और गुरुजी ने छोटे-छोटे समूहों में उनसे 'मोटर होम' में ही भेंट की। *(क्रमशः...)*

केवल विषेश सुविधा प्राप्त (Privileged) साधकों के लिए 'विपश्यना' पत्रिका संबंधी महत्त्वपूर्ण सूचना

भावी शिविर-कार्यक्रमों की जानकारी और दैनिक साधना में प्रगति के लिए प्रेरणास्रोत 'विपश्यना' पत्रिका सभी नये साधकों को कुछ समय तक विशेष सुविधा के रूप में प्रेषित की जाती है। यदि आप चाहते हों कि यह आप को आगे भी नियमित मिलती रहे तो कृपया इस भाग को काटकर पीछे चिपकाए पते सहित हमें लौटती डाक से वापस भिजवाएं। आप चाहें तो आवश्यक शुल्क भेज कर इसके आजीवन या वार्षिक सदस्य बन सकते हैं। आप की ओर से कोई उत्तर न आने पर 'विपश्यना' के प्रति आप की अरुचि मानकर पत्रिका भेजना बंद कर देंगे। परंतु यदि आप 'विपश्यना' के प्रति रुचिवान हैं और किसी कारणवश शुल्क नहीं भेज सकते हों तब भी हम पत्रिका भेजते रहेंगे। अतः कृपया निम्न अनुकूल बाक्स पर ✓ लगाकर सूचित करें–

❑ चाहिए ❑ अतिरिक्त प्रति/प्रतियां नहीं चाहिए ❑ रु. २५०/- (आजीवन शुल्क) या ❑ रु. २०/- (वार्षिक शुल्क) भेज रहे हैं।

श्रावस्ती में 'धम्मसुवत्थी' विपश्यना केंद्र का निर्माणकार्य

श्रावस्ती (उ.प्र.) में विपश्यना केंद्र की महत्ता इसी से आंकी जा सकती है कि वहां अनाथपिंडिक द्वारा बनवाया गया 'जेतवन विहार' विपश्यना का सबसे बड़ा केंद्र था जहां हजारों तापस एक साथ तपा करते थे। ऐसे स्थान की धर्मतरंगों का कहना ही क्या! धर्म के इस द्वितीय शासनकाल में भी यहां 'धम्मसुवत्थी' विपश्यना केंद्र का निर्माणकार्य तेजी से चल रहा है। इसके प्रथम चरण में प्रशासनिक भवन, ध्यानकक्ष, भोजनशाला, ७५ साधकों के लिए निवास और चारदीवारी आदि का काम लगभग ५० लाख की लागत से मार्च २००३ तक पूर्ण होने की संभावना है। नीची भूमि के कारण 'धम्मकक्ष' के लिए उपयुक्त स्थान की कमी को ध्यान में रखते हुए समीप की सटी हुई तीन एकड़ जमीन और खरीदी गयी और अब उसी पर धम्मकक्ष का निर्माण हो रहा है। अप्रेल से यहां शिविर लगने लगेंगे। इस पुण्यधरा पर पुण्यार्जन के इच्छुक साधक-साधिकाएं चाहें तो निम्न नाम-पते पर संपर्क कर सकते हैं – **'जेतवन विपश्यना मेडिटेशन सेंटर',** *प्रशासनिक कार्यालय* – ६९, गुलाम अली पुरा, बहराइच- २७१८०१ (उ.प्र.) फोन: ०५२५२-३२५०४.

नासिक में 'धम्मनासिका' विपश्यना केंद्र का नवनिर्माण

महाराष्ट्र सरकार द्वारा नासिक महानगर पालिका के माध्यम से प्राप्त ११ एकड़ भूमि पर 'धम्मनासिका' के निर्माण का कार्य आरंभ हो चुका है। योजना के प्रथम चरण में यहां फिलहाल ५० साधकों के शिविर के अनुकूल निर्माणकार्य हो रहा है। जो भी साधक इस धर्मकार्य में पुण्यार्जन के इच्छुक हों, निम्न नाम-पते पर संपर्क कर सकते हैं – **'विपश्यना इंटरनेशनल चिल्ड्रेन्स एकेडमी एंड रिसर्च सेंटर',** द्वारा- १) श्री श्रवणकुमार अग्रवाल, 'उपवन बंगला' २८ सारडा नगर, गंगापुर रोड, नासिक- ४२२०१३ (महाराष्ट्र). फोन: ०२५३-२३४७९०८. २) श्री ओमप्रकाश शिरसाट, फोन: ०२५३-२३१२२८४.

'आस्था' चैनल पर पूज्य गुरुजी के प्रवचन

प्रतिदिन प्रातः ३:०० से ३:२० बजे तक तथा प्रातः १०:०० से १०:२० बजे तक टी.वी. के 'आस्था' चैनल पर पूज्य गुरुजी का प्रवचन प्रसारित होता है। साधक अपने सगे-संबंधियों तथा बंधु-बांधवों को इसका लाभ लेने के लिए प्रेरित कर सकते हैं।

दोहे धर्म के

द्वेष द्रोह दुर्भाव के, उछल रहे अंगार।
मैत्री करुणा प्यार की, बरसे अमृत धार॥

द्वेष द्रोह सारे मिटें, भेदभाव हों दूर।
मानव मानव में जगे, पुनः प्यार भरपूर॥

ज्यों गौतम सिद्धार्थ में, जागी बोधि अनंत।
त्यों हम सब में भी जगे, होय दुखों का अन्त॥

सफल होय यह जिंदगी, मानव का तन पाय।
आए सब रोते हुए, हँसते हँसते जांय॥

दान शील श्रद्धा जगे, प्रज्ञा जगे प्रगाढ़।
लोक और परलोक में, आए सुख की बाढ़॥

धर्म सरित निर्मल रहे, मैल न मिश्रित होय।
जन जन का होवे भला, जन जन मंगल 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

सदियां बीती धरम रो, मिटग्यो नाम निसाण।
इब पाक्या दिन जगत रा, फिर होसी कल्याण॥

चक्र चालसी धरम रो, पाप होवसी छीण।
सारी दुनिया बदळसी, रुत आसी रंगीन॥

कितोंक बढग्यो जगत मँह, पाप दुक्ख रो भार।
धोबा भर भर बांटद्यूं, सुद्ध धरम सुख सार॥

सूंटो चाल्यो पाप रो, माच्यो हाहाकार।
पक रै, पक रै पुन्य फळ, सुखी हुवै संसार॥

इब धरती पर धरम री, बहसी गंग पुनीत।
बैरभाव मिट ज्यावसी, जगसी जन मन प्रीत॥

जाणत या अणजाणतां, कोइ करै अपकार।
तो बक्सूं अपराध सब, मंगळ मैत्री धार॥

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) २४४०८६, २४४०७६.
मुद्रण स्थान : अक्षर चित्र प्रिंटिंग प्रेस, ६९- बी रोड, सातपुर, नाशिक-४२२००७. **बुद्धवर्ष २५४६,** **पौष पूर्णिमा,** १८ जनवरी, २००३

वार्षिक शुल्क रु. २०/-, विदेश में US $ 10, **आजीवन शुल्क** रु. २५०/-, " US $ 100. **'विपश्यना' रजि. नं. १९१५६/७१.** Regn. No. AR/NSK-46/2003

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) २४४०७६
फैक्स : (०२५५३) २४४१७६
Website: www.vri.dhamma.org
e-mail: dhamma@vsnl.com