विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष २५४७, श्रावण पूर्णिमा, १२ अगस्त, २००३ वर्ष ३३ अंक २

धम्मवाणी

सीलमेव इध अग्गं, पञ्ञवा पन उत्तमो।
मनुस्सेसु च देवेसु, सीलपञ्ञाणतो जयं॥

थेरगाथा ७०

यहां (धर्म के क्षेत्र में) शील ही अग्र (प्रमुख) है; प्रज्ञावान ही उत्तम है। शील और प्रज्ञा से ही मनुष्यों और देवताओं में विजय होती है।

विपश्यना साधना अब – आंतरिक प्रज्ञा द्वारा आंतरिक शांति

गुरुजी की पश्चिम देशों की यात्रा – अप्रैल से अगस्त २००२

क्रमशः

जून २०, दिवस ७१, सियाटल

रेनियर क्लब के व्यवसायियों के प्रश्नोत्तर –

प्रश्न पूछा गया कि किसी विशेष प्रकार की शिक्षा या किसी आचार्य (गुरु) के बारे में कैसे फैसला किया जाय? क्योंकि साधना तो बहुत पंथों और गुरुओं से संबंधित है जो सिर्फ अपने स्वार्थ साधन में लगे रहते हैं और अपने अनुयायियों का शोषण करते हैं?

पू. गुरुजी ने श्रोताओं को विश्वास दिलाया कि विपश्यना कोई पंथ या संप्रदाय नहीं है और यहां अंधभक्ति की कोई गुंजाइश नहीं है। शिविर में सम्मिलित होने या साधक बने रहने के लिए किसी को बाध्य नहीं किया जाता। केवल यही कहा जाता है कि एक दस दिवसीय शिविर में बैठकर इसे स्वयं आजमाकर देखो कि यह प्रणाली कैसी है! इसमें कोई फीस नहीं ली जाती, इसलिए गुरु द्वारा शोषण करने का प्रश्न ही नहीं उठता। सेवा देने के लिए आचार्यों या सहायक आचार्यों को कोई पारिश्रमिक नहीं मिलता। दान देना भी साधक की इच्छा पर निर्भर है। इसके लिए किसी को जरा भी बाध्य नहीं किया जाता। किसी दार्शनिक मान्यता को बिना सोचे-समझे समर्थन नहीं देना है, न उसके प्रति निष्ठा या भक्ति रखनी है। विपश्यना करने वाले को समाज में लौटने के लिए तथा उसके प्रति अपने कर्तव्य को अधिक जवाबदेही के साथ पूरा करने के लिए उत्साहित किया जाता है। यहां कोई ऐसा संकीर्ण समुदाय बनाने का कोई प्रयास नहीं किया जाता, जो शेष समाज से कटा हो, अलग-थलग हो।

जून २१, दिवस ७२

"नॉर्थ रिहेबिलिटेशन फेसिलिटी"

यह सिएटल की एक 'लो सिक्यूरिटी जेल' है। 'लूसिया मेजर' पांच वर्ष पूर्व इस जेल की निर्देशिका थी। उस समय इसने यहां विपश्यना का पहला शिविर लगवाया था। तब से यहां नियमित विपश्यना के शिविर चलते रहते हैं। लूसिया स्वयं बहुत से दस-दिवसीय शिविरों में भाग ले चुकी है और अब 'धम्मकुंज' में धम्मसेवा देती है। २१ जून को वह पूज्य गुरुजी तथा माताजी को **नॉर्थ रिहेबिलिटेशन फेसीलिटी** ले गयी। उस दिन वहां चल रहे दस-दिवसीय शिविर का मैत्री दिवस था। अपने संक्षिप्त प्रवचन में गुरुजी ने बताया कि विपश्यना सीखने के लिए दस दिनों तक आध्यात्मिक कारावास में रहना आवश्यक है क्योंकि उचित ढंग से विपश्यना विधि सीखने के लिए निरन्तर अभ्यास की आवश्यकता है। कभी-कभी दुनियाबी जेल के बंदी भाग्यशाली होते हैं और उन्हें जेल में ही विपश्यना मिल जाती है। सियेटल की 'नॉर्थ रिहेबिलिटेशन सेन्टर' एक ऐसी ही जेल है, यहां विपश्यना ने बहुत सारे बंदियों की सहायता की है।

उन्होंने बताया कि सभी धर्मों का सार है – **'नैतिकता और मन की शुचिता (शुद्धि)।'** सयाजी ऊ बा खिन कहा करते थे कि सभी धर्मों में मन की शुचिता महत्तम समापवर्त्तक है। धार्मिक कृत्य, कर्मकांड, धार्मिक समारोह, पर्व-त्यौहार, हठधर्मिता तथा दार्शनिक विश्वास सभी धर्मों के बाहरी खोल हैं। दुर्भाग्यवश, धर्मों को माननेवाले अधिकतर लोग आन्तरिक सार की उपेक्षा कर बाहरी खोल को ही महत्त्व देते हैं। बाहरी खोल के प्रति आसक्ति ही झगड़े का कारण है, सांप्रदायिक दंगों का कारण है।

विपश्यना में सभी धर्मों का सार निहित है। सच्चाई देखने की यह एक वैज्ञानिक विधि है जिसमें हम न तो विश्वासों को और न अतीत की अनुभूतियों को आड़े आने देते हैं। आत्मबोध की इस वैज्ञानिक प्रक्रिया का प्रारंभ है **दस-दिवसीय शिविर।**

उन्होंने यह भी बताया कि अकसर लोग अनुभव करते हैं कि वे जीवन में अकेले हैं, असहाय हैं। लेकिन विपश्यना शिविर में जाने के बाद उन्हें दो मित्र मिल जाते हैं – **'आनापान तथा विपश्यना'।** ये दोनों उन्हें अपने सम्पर्क में रहने में सहायता करते है। बार-बार के शोध से यह प्रमाणित हुआ है कि अपराधियों को गलियों से निकालकर जेल की सीखचों के अन्दर बंद कर देने से न तो अपराध घटा है और न ही उनके अपराध-व्यसन में कोई सहायता हुई है। अमेरिका में जेलों को "सुधार करने वाली सुविधापूर्ण जगह कहा जाता है।" गुरुजी ने बंदियों को कहा –'दूसरा कोई तुम्हें नहीं सुधार सकता। तुम्हें स्वयं ही अपने आपको सुधारना होगा'।

प्रवचन पश्चात जेल में रह रहे अनेक लोगों ने अपने-अपने अनुभवों का वर्णन किया।इनमें से एक ने कहा –"मानो दैवी संयोग से ही मैं यहां आया था।" जेल काट चुके एक अन्य व्यक्ति ने विपश्यना के व्यावहारिक पक्ष के बारे में बहुत ही सारगर्भित किन्तु अत्यन्त सुन्दर ढंग से यह बात कही –"विपश्यना काम करती है यदि तुम काम करते हो। आजमाकर देखो।"

पू. गुरुजी ने साधकों तथा कारावास के कर्मचारियों द्वारा पूछे गये अनेक प्रश्नों के उत्तर दिये। एक कैदी ने पूछा – 'यह एक काल्पनिक प्रश्न है' –मान लें कि मैं मुक्केबाजी (मुष्टियुद्ध) कर रहा हूं। मुझे मेरे प्रतिद्वन्द्वी के प्रति कोई द्वेष नहीं है। मुझे एक अवसर मिल रहा है उसे पछाड़ देने वाला मुक्का मारने का।तो क्या मैं उसे पूरे प्रेम और करुणा के साथ मार सकता हूं? मुझे क्या करना चाहिए?

गुरुजी ने हंसते हुए उत्तर दिया, "अपने मनोविकारों को पछाड़ने वाला मुक्का मारो और सुखी जीवन जीओ।"

पू. गुरुजी से मिलने का जेल के बंदियों के लिए यह आनंद का क्षण था। एक बंदी ने पूछा –एस. एन. गोयन्का में जो 'एस. एन.' है उनका क्या अर्थ है और यह किसका प्रतीक है। 'एस. एन.' सत्यनारायण का प्रतीक है। इसका शाब्दिक अर्थ है **'सत्य ही ईश्वर है'**। दूसरे बंदी ने पूछा शक्ति कहां से आती है तो गुरुजी का उत्तर था – यह अपने अंदर से आती है। जब अपने मन से कोई सभी विकारों को, निषेधात्मक सोच को निकाल देता है तो वह पृथ्वी पर बड़ा शक्तिशाली पुरुष हो जाता है। एक का दूसरे पर क्या प्रभाव होता है इस पर कही गयी गुरुजी की बात को प्रतिध्वनित करते हुए **एक बंदी ने कहा –**'जब तुम चमकते हो तो तुम्हारे चारों तरफ के लोग चमकते हैं।'

जून २२, दिवस ७३

कर्कलैंड, वाशिंग्टन (डब्ल्यू. ए.) के चाइनीज "एवरग्रीन बुद्धिस्ट टेम्पल" में पू. गुरुजी को प्रवचन देने के लिए आमंत्रित किया गया था। उनका प्रवचन उसी समय एक पुराने साधक द्वारा मेंडेरीन में अनूदित किया गया। प्रवचन पश्चात एक प्रश्न आया कि 'विपश्यना' हीनयान के निकट है या महायान के ?पू. गुरुजी ने कहा कि विपश्यना न तो हीनयान है और न महायान, यह तो **धम्मयान** (धर्मयान) है। बुद्ध ने न तो हीनयान सिखाया और न महायान, उन्होंने धम्मयान सिखाया। बाद में भिन्न-भिन्न शाखाएं विकसित हुईं लेकिन बुद्ध की मूल शिक्षा जैसे **चार आर्यसत्य, त्रिलक्षण** (अनित्य, दुःख तथा अनात्म) **आर्य अष्टांगिक मार्ग** और **पटिच्चसमुप्पाद** बौद्ध धर्म की विभिन्न शाखाओं में समान है। ये शाखायें एक वृक्ष की शाखाओं की तरह हैं जो अपना भोजन भगवान बुद्ध की मौलिक शिक्षा से प्राप्त करती हैं जिसका सार विपश्यना है।

बुद्ध के सभी अनुयायी कार्य-कारण के सिद्धांत अर्थात प्रतीत्य-समुत्पाद में विश्वास करते हैं। यह उनका महान आविष्कार था। विपश्यना का अभ्यास करने वाला यह जानता है कि किस तरह कार्य-कारण का सिद्धांत काम करता है, कैसे एक कारण से कार्य होता है जो क्रमशः दूसरे कार्य का कारण बनता है। इस प्रकार दुःख का सिलसिला चलता रहता है। बुद्ध ने संवेदना को उसकी कड़ी बताया जिसके द्वारा इस कार्य-कारण के चक्र को तोड़ा जा सकता है। विश्व को बुद्ध की यह सबसे बड़ी देन थी। विपश्यना एक ऐसा प्रशिक्षण है जो इस दुःखचक्र को, संवेदनाओं की इस निर्णायक कड़ी के स्तर पर उन्हें क्रमबद्ध तरीके से देखना सीखकर, तटस्थ रहकर इस तथ्य को समझते हुए कि उनका स्वभाव अनित्य है, उन्हें तोड़ा जा सकता है।

एक और प्रश्न बोधिसत्व के व्रत (प्रतिज्ञा) के बारे में पूछा गया। पू. गुरुजी ने बताया कि एक बोधिसत्व किसी सम्यक सम्बुद्ध के समक्ष प्रतिज्ञा करता है या व्रत लेता है। सम्यक संबुद्ध उसकी परीक्षा करते हैं कि यह आदमी जो व्रत ले रहा है वह सच्चा (निष्कपट) है या नहीं, उसमें बुद्ध बनने के आवश्यक गुण हैं या नहीं, और क्या यह बुद्ध बनने के लिए घोर परिश्रम के प्रति दृढ़प्रतिज्ञ है? परीक्षण के बाद ही वे बोधिसत्व होने की घोषणा करते हैं। चाहे किसी ने बोधिसत्व होने की प्रतिज्ञा कर रखी है या वह अरहंत बनने के लिए अभ्यास कर रहा है, महत्त्वपूर्ण बात है मन को शुद्ध करना। अरहंत या बोधिसत्व बनने के लिए आवश्यक पारमिताओं को एकत्र करना अत्यंत आवश्यक है।

जून २३, दिवस ७४

पू. गुरुजी २३ जून को सियेट्ल से वानकूवर गये। उस शाम उन्होंने 'गुरु रविदास कम्यूनिटी सेन्टर' गुरुद्वारा में हिन्दी में प्रवचन दिया। हॉल खचाखच भरा था। पू. गुरुजी को गुरु नानक देव के प्रति अपार श्रद्धा है और अपने दस-दिवसीय हिन्दी प्रवचनों में भी वे उनका उद्धरण देते हैं। गुरुनानक देव ने अपने ही उदाहरण से बताया कि एक गृहस्थ कितना बड़ा संत हो सकता है। उन्होंने गृहस्थ आध्यात्मिक आचार्यों की परम्परा स्थापित की।बचपन में ८ से १६ वर्ष की उम्र तक गुरुजी ने एक खालसा स्कूल में अध्ययन किया था। उनके अधिकतर शिक्षक सिख थे। कभी-कभी वे स्थानीय गुरुद्वारा के सत्संग में जाते और सिखों के पवित्र ग्रंथ 'ग्रन्थ साहिब' की गाथाएं सुनते। विपश्यना के अभ्यास से उनकी बहुत-सी गाथाओं का अर्थ अधिक स्पष्ट हुआ। उन्होंने बताया कि सिख गुरुओं ने किस तरह घृणित 'जातिप्रथा' को तोड़ा। उन्होंने कहा कि भगवान बुद्ध ने भी यही उद्धृत किया है कि जिस तरह सभी नदियों का जल महासमुद्र में मिलकर अपना अस्तित्व खो देता है, उसी तरह धर्म का अनुसरण करने वालो में जाति और वर्ग का विभेद मिट जाता है।

पू. गुरुजी ने कहा कि उनके स्कूल के दिनों में एक सिक्ख शिक्षक ने 'क' से आरंभ होने वाले उन पांच कक्कों के बारे में समझाया था, जिन्हें हर सिक्ख अपने पास रखता है। यथा –'केश' अर्थात सिर और दाढ़ी-मूंछ के बाल लंबे हों ताकि धर्मरक्षण के सभी सिपाही एक तरह दिखाई दें और सबों की शीघ्र पहचान बहादुर योद्धाओं के रूप में हो सके।'कंघा' ताकि उससे बाल को साफ किया जा सके जिससे वह संन्यासियों की जटा की तरह न लगे। 'कृपाण' –अन्याय के विरुद्ध लड़ने के लिए। 'कच्छा' –नीचे पहनने का वस्त्र जो इस बात को याद दिलाता रहे कि शक्ति इस बात की जवाबदेही से आती है कि औरतों के साथ दुराचार न हो। और लोहे का 'कड़ा' –इस बात को स्मरण दिलाने कि जिस समय वह कृपाण उठाता है तो उसकी जवाबदेही है कि बच्चों, औरतों और निर्दोष लोगों पर न चल जाय। श्रोताओं की ऐसी मंत्रमुग्धता और जिज्ञासा को देखते हुए उस दिन देर तक यात्रा करने के बावजूद, गुरुजी का प्रवचन और प्रश्नोत्तर सत्र दो घंटे से अधिक समय तक चला।

जून २४, दिवस ७५

आज प्रातः पू. गुरुजी वानकूवर के 'आई. टी. प्रोडक्शन्स स्टुडियो' गये जहां उनका सुश्री सुषमा दत्त द्वारा साक्षात्कार लिया गया। उन्होंने उनसे पूछा कि चूंकि आप एक प्रसिद्ध आचार्य हैं इसलिए आपको इतनी प्रशंसा मिलती है तथा बहुत से लोग आपकी चापलूसी करते हैं। पू. गुरुजी ने कहा कि प्रशंसा और चापलूसी बेमानी है और वे अपने को उस तरह का गुरु नहीं समझते 'जो उसे

समर्पण करनेवाले को तार देता है, मुक्त करदेता है। उस तरह के गुरु का ख्याल ऐसा होता है कि उसके अनुगामी कमजोर हैं और वे अपनी मुक्ति के लिए उन पर अवश्य निर्भर करेंगे।वैसा गुरु अपने शिष्यों का, अनुगामियों का शोषण करता है। पू. गुरुजी ने कहा कि उनकी तथा किसी भी सहायक आचार्य की भूमिका वैसे मार्गदर्शक की तरह है जो धर्मपथ पर चल कर लाभ उठा चुका है। धर्मगुरु मार्गदाता है, मुक्तिदाता नहीं। यही बात बुद्ध ने अपने बारे में कही थी –**"काम तो तुम्हें ही करना होगा, तथागत तो मार्ग बताने वाले हैं।" जो मार्ग पर चलकर मुक्त हो चुका है वह मार्ग तो बतायेगा लेकिन हर व्यक्ति को पथ पर स्वयं चलना होगा।**

जब गुरुजी से सयाजी के बारे में पूछा गया तो उन्होंने कहा कि पहली ही मुलाकात में वे सयाजी के संत स्वभाव से प्रभावित हुए। लेकिन जब उन्होंने उनके मार्गदर्शन में एक दस दिवसीय शिविर किया तो दोनों का संबंध गुरु-शिष्य का हो गया। जब उन्होंने धर्मपथ पर चलना जारी रखा तो उनका सयाजी के प्रति सम्मान और आदर बढ़ता गया और उनके मन में उनके प्रति असीम कृतज्ञता जगी। अपने गुरु के प्रति आदर और कृतज्ञता का भाव स्वाभाविक है। जो सच्चा गुरु है वह शिष्यों द्वारा पूजित होने पर खुश नहीं होता, बल्कि खुश तभी होता है जब वे उसका अनुसरण करते हैं।

बहुत वर्ष पहले सयाजी ने आत्मविश्वास के साथ यह घोषणा की थी कि विपश्यना का डंका बज चुका है। यह उस शाम को स्पष्ट दिखाई पड़ रहा था जब पू. गुरुजी ने वानकूवर के प्लाजा ऑफ नेशन्स में प्रवचन दिया । यह पू. गुरुजी का वानकूवर जाने का पहला अवसर था। जब वे तटीय नगर के प्रमुख भाग में विद्वतापूर्ण प्रवचन दे रहे थे, वहां की एकत्र भीड़ ने उन्हें बड़े ही ध्यानपूर्वक सुना।

उन्होंने बताया कि यद्यपि विपश्यना को सभी लोग एक साधना विधि के रूप में जानते हैं, यह वस्तुत: एक तटस्थ अवलोकन है – तटस्थभाव से नाम और रूप के बदलते स्वभाव को देखना मात्र है। दूसरी साधना विधियों में नाम-रूप के प्रपंच को, जिसे लोग 'मैं' और 'मेरा' कहते हैं, उसकी सच्चाई के बारे में जागरूकता नहीं होती। विपश्यना नाम-रूप के संबंधों का आनुभूतिक स्तर पर अर्थात संवेदनाओं के स्तर पर बोध कराकर उसके प्रति जागरूकता बढ़ाती है। यही इस साढ़े तीन हाथ की काया के अंदर अपने बारे में जागरूकता है।

जून २५, दिवस ७६

नॉर्थ अमेरिका आने के बाद पू. गुरुजी का बहुत सारे रेडियो स्टेशनों द्वारा साक्षात्कार लिया गया। वानकूवर में २५ जून को उनका साक्षात्कार लिया गया रेफ मेयर द्वारा 'सी. के. एन. डब्ल्यू' पर। उन्होंने बताया कि कैसे २६०० वर्ष पूर्व बुद्ध ने साढ़े तीन हाथ की काया में सच्चाई को खोजते हुए इस विधि को खोज निकाला। रेफ ने पूछा कि उनके परिवार के सदस्यों ने विपश्यना के बाद उनमें कोई परिवर्तन देखा। 'हां, हां, इसका फल तो यहीं और इसी क्षण मिलता है'- पू. गुरुजी का उत्तर था। रेफ ने इस बात पर आश्चर्य व्यक्त किया कि रेडियो टॉक शो का अतिथि होकर जिसे बिना क्रोधित हुए विवादास्पद मुद्दों पर बात कहनी होती है तब वे कैसे काम करते हैं। अपनी मनोदशा को बिना क्रोधित हुए वे कैसे व्यक्त कर सकते हैं? पू. गुरुजी ने उत्तर दिया कि जब मन की अंध प्रतिक्रिया की आदत निकल जाती है तो जो काम होता है वह धनात्मक होता है और तब वह अपनी बातें प्रभावकारी ढंग से व्यक्त कर सकता है। आवश्यक होने पर विपश्यना बिना क्रुद्ध हुए किसी के भले के लिए कठोर वाणी के उपयोग या शरीर से कोई कठोर कदम उठाने में भी सहायता करती है।

उस शाम पू. गुरुजी 'प्लाजा ऑफ नेशन्स' में चीनी प्रवासियों को जिनकी रुचि शाक्यमुनि की शिक्षा के सार 'विपश्यना' में दिनों दिन बढ़ रही है, धर्म प्रवचन देने लौट आये। उन्होंने बताया कि विपश्यना आर्य-अष्टांगिक मार्ग ही है। हर दस-दिवसीय शिविर में कोई व्यक्ति त्रिरत्नों की शरण जाता है और पंचशील का ईमानदारी से पालन करता है –यह शुद्ध शील है। अपने मन को बिना राग-द्वेष के एक बिन्दु पर टिकाये रखने के लिए प्रशिक्षित करता है – यही सम्यक समाधि है। और तब प्रज्ञा सीखता है अर्थात यथाभूत ज्ञानदर्शन की प्राप्ति करता है न कि यथा परिकल्पित ज्ञान की।

उसी तरह त्रिलक्षण (अनित्य, दु:ख तथा अनात्म) बुद्ध की कोई दार्शनिक मान्यता नहीं है बल्कि सभी संस्कृत धर्मों का यह स्वभाव है। बुद्ध द्वारा दिखाये गये इस वैज्ञानिक मार्ग पर जो भी चलना प्रारंभ करता है उसे इन तीन लक्षणों की अनुभूति होती है। बुद्ध कहा करते थे कि वे सभी दार्शनिक मान्यताओं से ऊपर हैं। इसलिए इन लक्षणों को बुद्ध के दर्शन के रूप में नहीं लेना चाहिए।

शाक्यमुनि ने ऐसे सत्य का आविष्कार और घोषणा की जो सब पर समानरूप से लागू होता है। यह सिर्फ बौद्धों के लिए नहीं है। **'अनत्ता'** को सिर्फ मान लेने भर से कोई प्रिय संवेदनाओं के प्रति राग और अप्रिय संवेदनाओं के प्रति द्वेष न करता हो –ऐसी बात नहीं है। यह अपने भीतर की सच्चाई की खोज है जो यह उद्घाटित करती है कि नाम और रूप के क्षेत्र में सभी कुछ क्षणभंगुर है, बिना किसी सारतत्व के है। लेकिन उसे पता चलता है कि इन प्रपंचों पर उसका कोई नियंत्रण नहीं है। अज्ञानता (मोह) के कारण वह सोचता है कि पंचस्कंधों में से कोई एक आत्मा है या 'मैं' है। 'अनत्ता' कोई दर्शन नहीं बल्कि एक आनुभूतिक स्तर का ज्ञान है।

शून्यता के दो अर्थ हैं –पहला लौकिक स्तर पर; इसका अर्थ यह है कि नाम और रूप के क्षेत्र में हर वस्तु शून्य है, इसमें कोई नित्य तत्त्व नहीं है जिसको कोई कह सके कि यह 'मैं' हूं या यह 'मेरी' आत्मा है। दूसरा निर्वाण के अनुभव को कोई शून्य कह सकता है। पू. गुरुजी ने भिन्न-भिन्न शाखा के बौद्ध मतावलम्बियों तथा दूसरी धार्मिक पृष्ठभूमियों से आये लोगों से इस विनम्र अनुरोध के साथ प्रवचन समाप्त किया कि वे बुद्ध की शिक्षा के व्यावहारिक पक्ष को सीखें।

नॉर्थ अमेरिका की पूरी यात्रा के दौरान प्रवासी भारतीय साधकों ने गुरुजी तथा माताजी के लिए भारतीय शाकाहारी भोजन बनाया। इससे यह सुनिश्चित हुआ कि वे लोग एक जगह से दूसरी जगह जाने की भाग-दौड़ करने पर भी वही भोजन खा रहे हैं जिसके वे आदी हैं और इसी कारण इतनी भाग-दौड़ करने पर भी अपने स्वास्थ्य को बिना जोखिम में डाले धर्म के संदेश को फैला सके हैं।

क्रमश: –

नवोदित विपश्यना केंद्र : "धम्म सुरिन्द", सुरेंद्र नगर, गुजरात

केंद्र के लिए ५ एकड़ जमीन हस्तगत कर ली गयी है। इससे सटी हुई १५ एकड़ जमीन पूरी या उसका कुछ भाग केंद्र-विस्तार के लिए खरीदा जाना आवश्यक है, जिसकी कीमत फिलहाल प्रति एकड़ ६५,०००/- रु. है। निर्माण का कार्य आरंभ होना बाकी है। अभी हर रविवार को केवल सामूहिक साधना हो रही है। केंद्र-निर्माण के पुण्यकार्य में भाग लेने के इच्छुक साधक-साधिकाएं निम्न पते पर संपर्क कर सकते हैं: – **महासती करुणाजी, १०, बैंकर्स सोसायटी, सी. यू. शाह अंग्रेजी स्कूल के पास, सुरेंद्रनगर-३६३००२. फोन: ०२७५२-२४२०३०.**

"धम्मसेतु" चेन्नई में पगोडा निर्माण

प्रसन्नता की बात है कि 'धम्मसेतु' पर पगोडा (चैत्य) निर्माण का काम आरंभ होने जा रहा है। इस महती योजना में पुण्यार्जन के इच्छुक साधक-साधिकाएं चेन्नई के संपर्क-पते पर संपर्क कर सकते हैं। ('विपश्यना मेडीटेशन सेंटर' ट्रस्ट ८०-जी आयकर मुक्त है।)

महत्त्वपूर्ण सूचना

कृपया 'विपश्यना' मासिक पत्रिका संबंधी निम्न सूचनाओं पर ध्यान दें: –

१. बढ़ती हुई मँहगाई को ध्यान में रखते हुए बहुत समय के बाद इसका शुल्क बढ़ाया गया है जो कि अब (अ) **वार्षिक शुल्क रु. ३०/-** और (ब) **आजीवन शुल्क रु. ५००/-** देय होगा।

२. शुल्क भेजते समय केवल डी.डी. (डिमांड ड्राफ्ट) या मनीआर्डर ही भेजें। किसी भी शुल्क के लिए भेजे गये **चेक्स अस्वीकार्य** होंगे।

३. शुल्क 'विपश्यना विशोधन विन्यास' पत्रिका विभाग, धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२४०३, जिला-नाशिक के नाम-पते पर ही भेजें।

४. यदि किसी को पत्रिका संबंधी शिकायत हो तो उक्त पते पर अवश्य सूचित करें। यथासमय आवश्यक कार्यवाही की जायगी।

"जी"-टीवी पर धारावाहिक 'ऊर्जा'

"जी" टीवी पर हर रविवार प्रातः ९ बजे पूज्य गुरुदेव श्री सत्यनारायणजी गोयन्का के साथ की गयी प्रश्नोत्तरी **"ऊर्जा"** नामक शीर्षक से प्रसारित हो रही है। इसमें पूज्य गुरुदेवजी 'धर्म' की बारीकियों को विस्तार से समझाते हैं। जिज्ञासु इसका लाभ उठाते हुए चाहें तो अपने प्रश्न निम्न पते पर भेज सकते हैं: –
ऊर्जा 'जी' टेलीविजन, पोस्ट बाक्स नं. १, अंधेरी (पश्चिम), मुंबई-४०००९९.
ईमेल: response@zeenetwork.com

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

१. श्री रमेश पंडित, भोपाल
२-३. श्री सुशीलकुमार श्रीमती बीणा मेहरोत्रा, वाराणसी
4. Mr. Savit Pinthusophon, Thailand

बाल-शिविर शिक्षक

1. Ms. Deborah Poland, USA
2. Mr. Israeli Hertzog, Israel

दोहे धर्म के

जागे गंगा धर्म की, पाप उखड़ता जाय।
निर्मल निर्मल चित्त में, प्यार उमड़ता जाय॥

जा जा प्राणी लौट जा, तुझ से बुरा न कोय।
धर्म सदा रक्षा करे, तेरा मंगल होय॥

मिटे पाप की कालिमा, जागे धर्म उजास।
जन मन मिटे उदासियां, जागे हर्षोल्लास॥

इस धरती पर धरम के, मंगल बादल छांय।
पाप ताप से व्यथित जन, शांति सुधा रस पांय॥

धम्मगिरि से धरम की, गंग प्रवाहित होय।
जन जन जगे विपश्यना, जन जन मंगल होय॥

पूरब में फिर से हुआ, मंगल धर्म प्रकाश।
दुख की कालस दूर कर, उजला हुआ उजास॥

मेसर्स मोतीलाल बनारसीदास
११-१३, सनस प्लाजा, १३०२ बाजीराव रोड,
पुणे-४११००२, फोन: ४४८-६१९०
महालक्ष्मी मंदिर लेन, २२ भूलाभाई देसाई रोड,
मुम्बई-४०००२६, फोन: २४९२-३५२६
की मंगल कामनाओं सहित

दूहा धरम रा

जन जन मँह जागै धरम, लोग हुवै निस्पाप।
जन जन रा दुखड़ा मिटै, मिटै सोक संताप॥

ऊग्यो सूरज धरम रो, मिटी पाप री रात।
जाग्यो मंगळ च्यानणो, मंगळ जग्यो प्रभात॥

दुरलभ जीवन मनुज रो, दुरलभ धरम मिलाप।
धन्य भाग दोन्यूं मिल्या, दूर करां भव ताप॥

मानव तेरो हो भलो, हो मंगळ कल्याण।
अंग अंग प्रग्या जगै, जगै धरम रो ग्यान॥

दुखियारां नै देख कर, मन करुणा भर ज्याय।
सुखियारां नै देख कर, मोद उमड़तो आय॥

सुद्ध धरम फिर स्यूं जगै, हुवै जगत कल्याण।
जन जन रा दुखड़ा मिटै, मिट ज्यावै अग्यान॥

मेसर्स गो गो गारमेंट्स
३१ –४२, भांगवाड़ी शॉपिंग आर्केड,
१ला माला, कालबादेवी रोड, मुंबई - ४००००२.
फोन: ०२२- २२०५०४१४
की मंगल कामनाओं सहित

'विपश्यना विशोधन विन्यास' के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादकः राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२४०३, दूरभाष : (०२५५३) २४४०८६, २४४०७६.
मुद्रण स्थान : अक्षर चित्र प्रिंटिंग प्रेस, ६९- बी रोड, सातपुर, नाशिक-४२२००७. **बुद्धवर्ष २५४७, श्रावण पूर्णिमा,** १२ अगस्त, २००३

वार्षिक शुल्क रु. ३०/-,विदेश में US $ 10, **आजीवन शुल्क** रु. ५००/-, " US $ 100. **'विपश्यना' रजि. नं. १९१५६**/७१. Regn. No. AR/NSK-46/2003-05

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: info@giri.dhamma.org