विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष २५४७, कार्तिक पूर्णिमा, ८ नवंबर, २००३ वर्ष ३३ अंक ५

धम्मवाणी

येसञ्च सुसमारद्धा, निच्चं कायगता सति।
अकिञ्चं ते न सेवन्ति, किच्चे सातच्चकारिनो॥
सतानं सम्पजानानं, अत्थं गच्छन्ति आसवा॥

– धम्मपद- २९३

जिनकी कायानुस्मृति नित्य उपस्थित रहती हैं वे (साधक) कभी कोई अकरणीय काम नहीं करते, सदा करणीय ही करते हैं। (ऐसे) स्मृतिमान और प्रज्ञावान (साधकों) के आश्रव क्षय को प्राप्त होते हैं (उनके चित्त के मैल नष्ट होते हैं)।

विपश्यना साधना अब – आंतरिक प्रज्ञा द्वारा आंतरिक शांति

गुरुजी की पश्चिम देशों की यात्रा – अप्रैल से अगस्त २००२

क्रमशः

जुलाई २१, दिवस १०३, टोरोंटो, ओंटारियो (कनाडा)

टोरोंटो में साधकों की बहुत बड़ी संख्या है। उनके दरवाजे तक चल कर आयी धर्मगंगा का वे भरपूर लाभ लेना चाहते थे। अतः उन्होंने एक दिवसीय शिविर का आयोजन किया था। पू. गुरुजी ने साधकों को विपश्यना दी और उनके प्रश्नों के उत्तर दिये। यहीं पर संघदान का पुण्यकार्य आयोजित किया गया था। सायंकाल उन्होंने उसी स्थान पर एक सार्वजनिक प्रवचन दिया। वहां इतने लोग आये कि दो सौ लोगों को जिनमें अधिकतर साधक थे, दूसरे हॉल में जाना पड़ा जहां प्रवचन को टी. वी. पर दिखाने का प्रबंध किया गया था।

अपने प्रवचन में पू. गुरुजी ने कहा कि अपने सुख-दुख के लिए हर एक व्यक्ति स्वयं ही जिम्मेदार है। व्यक्ति दुःखी इसलिए होता है क्योंकि वह मन में विकार उत्पन्न करता है। उन्होंने कहा –किसी बाहरी ताकत ने तुम्हारे मन को विकृत नहीं किया है। अपने मनोविकारों के लिए तुम स्वयं जिम्मेदार हो। उन्हें समूलोच्छेद कर तुम ही अपने भविष्य को सुखद बना सकते हो। पू. गुरुजी ने श्रोताओं को इस बात के लिए प्रबोधित किया कि वे दस दिनों तक इस विपश्यना विधि को आजमाकर देखें। दस दिनों के अंत में व्यक्ति इसे स्वीकार करने या अस्वीकार करने के लिए स्वतंत्र है।

पू. गुरुजी ने बताया कि सभी धर्म मन की शुद्धता को स्वीकार करते हैं तथा इसका उपदेश भी देते हैं। शुद्ध मन के गुणों को सुन्दर ढंग से संक्षेप में वे अपने हिन्दी दोहों द्वारा इस प्रकार समझाते हैं –

दुखी देख करुणा जगे, सुखी देख मन मोद।
सबके प्रति मैत्री जगे, रहे समत्व का बोध॥

दुःख के दिनों में भी उपेक्षाभाव से, तटस्थभाव से बिना विचलित हुए प्रसन्न रहना सीखे तथा सब के प्रति मैत्री और सद्भाव बना रहे तो ही मानव जीवन की सार्थकता है।

प्रवचन की समाप्ति पर बहुत से प्रवासी भारतीय पू. गुरुजी से मिले और उन्होंने उनके प्रश्नों का हिन्दी में उत्तर दिया। उन्होंने कहा कि बुद्ध के बारे में भारत वर्ष में शताब्दियों तक झूठी बातें फैलायी गयीं। उन्होंने अनेक प्रकार की भ्रान्त धारणाओं का एक-एक कर जवाब दिया और उन्हें गलत (असत्य) सिद्ध किया। बुद्ध के बारे में भ्रान्त धारणायें थीं कि बुद्ध की शिक्षा निराशावादी है, दुःखवादी है, कि इस शिक्षा ने भारत को कमजोर बनाया, कि यह हिन्दू धर्म की एक शाखा मात्र है और यह कि बुद्ध भगवान विष्णु के अवतार थे।

बाद में पू. गुरुजी श्रीलंका के महावाणिज्यदूत (कांसुल जनरल) से मिले जिन्होंने गुरुजी के कामों के महत्त्व को समझा और एक दस-दिवसीय शिविर में बैठने का संकल्प किया।

जुलाई २२, दिवस १०४, टोरोंटो

आज का प्रातःकाल मीडिया-साक्षात्कार के लिए आरक्षित था। सबसे पहले नेशनल पब्लिक टेलीवीजन के एक वृत्तचित्र के लिए पू. गुरुजी का साक्षात्कार लिया गया। पू. गुरुजी ने इस बात पर जोर दिया कि सहिष्णुता प्रत्येक धर्म का सार है। सिर्फ पूजा-स्थलों पर जाने और कर्मकाण्डों को करने से कोई धार्मिक नहीं होता। सहिष्णुता, मैत्री और करुणा ही ऐसे गुण हैं जो किसी को वस्तुतः पवित्र और धार्मिक बनाते हैं। विपश्यना मनुष्य को सही माने में पवित्र बनाने का रास्ता है। यह आत्मावलोकन तथा आत्मपरीक्षण द्वारा आत्मशुद्धि का उपाय है।

पू. गुरुजी को बुढ़ापा या बूढ़ा होने के बारे में पूछा गया। उन्होंने कहा कि बुढ़ापा दुःख है लेकिन बुढ़ापा स्वयं किसी को दुःखी नहीं बनाता। अगर जीवनानुभव के धन के साथ प्रज्ञा जुड़ी हो तो बुढ़ापा एक सुनहरा अवसर हो जाता है जब कि मनुष्य पूरी समझदारी एवं बिना उद्वेलित हुए शांत भाव से घटनाओं को देख सकता है। वैसा बुढ़ापा दूसरे के लिए भी आनंद का श्रोत है। पू. गुरुजी ने कहा– मैं बूढ़ा हो रहा हूं और खूब प्रसन्न हूं। हर क्षण मृत्यु हो रही है, हर क्षण जीवन और मृत्यु का क्रम चल रहा है। लेकिन मुझे याद है कि जब मैं तीस का था तो कितना दुःखी था। अब पचास साल बाद, मैं अधिक स्वस्थ और अधिक खुश हूं। बुढ़ापा मेरे लिए अनुकूल है। मुझमें अधिक प्रज्ञा है और मुझे इसकी बहुत खुशी है। यह खुशी बांटने के लिए मैं पूरी दुनिया का भ्रमण करता हूं। मैं पुराने साधकों से मिलता हूं जो अब विपश्यना के गंभीर साधक हैं और मैं वैसे लोगों से भी मिलता हूं जिन्होंने विपश्यना का नाम तक नहीं सुना है। उन्होंने यह भी जोड़ा कि यह खुशी मैं जितना अधिक बांटता हूं, उतना ही अधिक खुश होता हूं। भौतिक सम्पत्ति नाशवान है, अनित्य है। इसलिए भौतिक सम्पत्ति से

मिलनेवाला सुख भंगुर है। लेकिन प्रज्ञा से जो सुख प्राप्त होता है उसे न कोई लूट सकता है, न छीन।

जब उनसे पूछा गया कि विपश्यना में बाहरी सच्चाई के विपरीत आन्तरिक सच्चाई पर क्यों जोर दिया जाता है? उन्होंने कहा कि लौकिक जीवन जीने के लिए बाहरी सच्चाई के बारे में जागरूक होना महत्त्वपूर्ण है। लेकिन यह आधा ही सच है। इसलिए अगर कोई बाह्य तथा आन्तरिक सच्चाई के प्रति जागरूक है तो वह पूर्ण सत्य के प्रति जागरूक है।

उनसे पूछा गया कि जीवन में सच्ची ताकत क्या है? उन्होंने उत्तर दिया कि शुद्ध मन की ताकत की तरह कोई और ताकत नहीं है। यदि उसके पास मन की ताकत है तो दुनिया की कोई ताकत उसे हिला नहीं सकती। जो वस्तुतः ताकतवर है उसे जीवन के चढ़ाव-उतार (लोकधर्म) आन्दोलित नहीं कर सकते।

साक्षात्कारकर्त्ता ने पू. गुरुजी से पूछा कि सफलता की उनकी परिभाषा क्या है? उन्होंने उत्तर दिया "विपश्यना में आने के पूर्व मैं सोचता था कि सफल होने का अर्थ दूसरों से एक इंच बड़ा होना है लेकिन अब अनुभव से जानता हूं कि सच्ची सफलता सुखी होने में है। मैं अपने को सफल मानता हूं जब मैं पाता हूं कि मैं कितनी दूर तक दुःख से बाहर निकल गया हूं और तब भी सफल मानता हूं जब मैं दूसरों की सेवा करता हूं और उनमें बहुत परिवर्तन देखता हूं।" उन्होंने कहा कि दान देने में भी मुझमें एक बड़ा अन्तर आया है। विपश्यना के पहले मैं दान देता था – नाम और यश के लिए, अब मैं करुणापूर्वक दूसरों की सहायता के लिए दान देता हूं। इस बात को पूरी तरह से समझा है कि करुणापूर्वक तथा निःस्वार्थ भाव से दिया गया दान ज्यादा प्रभावशाली होता है।

पी. बी. एस. टेलीविजन साक्षात्कार के बाद कनाडा के सबसे बडे अखबार "टोरोंटो स्टार" से एक पत्रकार और छायाकार (फोटोग्राफर) पू. गुरुजी का साक्षात्कार लेने कैम्पग्राउंड आये। ओंटारियो प्रान्त में गाड़ियों के लाईसेंस प्लेट पर यह आदर्श वाक्य लिखा होता है –'योर्स टु डिस्कवर' यानी 'आओ और खोजो।' धर्म का एक गुण है **'एहि पस्सिको'** – 'आओ और देखो'। इसका भी वही अर्थ है –'आओ और देखो'। अपने सार्वजनिक प्रवचनों में पू. गुरुजी कहते रहते हैं –'आओ और दस दिनों तक इसे आजमा कर देखो।' जब पत्रकार को यह बात कही गयी तो वह बड़ा प्रभावित हुआ।

शाम में पू. गुरुजी टोरोंटो न्यास के सदस्यों तथा कैम्पग्राउंड के आसपास के क्षेत्रों से आये लोगों से मिले।

जुलाई २३, दिवस १०५, टोरोंटो से ओटावा, ओंटारियो

कारवां ओटावा के कैम्पग्राउंड में शाम को पहुँचा। टोरोंटो की तरह ही साधकों ने यहां भी कैम्पग्राउंड में ध्यान तथा सभा के लिए बड़ा टेन्ट खड़ा किया था। कारवां की प्रतीक्षा बहुत सारे साधक कर रहे थे। पू. गुरुजी ने पहुँचते ही उनसे मिलने का निर्णय किया। तब गुरुजी ने एक पुराने साधक रॉन ग्राहम से कनाडा के प्रधानमंत्री से दूसरे दिन होनेवाली मीटिंग के बारे में बातचीत की।

जुलाई २४, दिवस १०६, ओटावा (कनाडा)

सुबह में पू. गुरुजी कनाडा के प्रधानमंत्री श्री क्रेचिएन से ३० मिनट तक मिले। प्रधानमंत्री ने कृपापूर्वक पू. गुरुजी से मिटिंग के दौरान किसी फोन कॉल की अनुमति नहीं दी थी और न ही उन्होंने किसी सहायक या सचिव को अपने साथ लिया था। शांत वातावरण में, वे बहुत सारे विषयों पर बात करते रहे।

प्रधानमंत्री ने कनाडा के उदार, सहिष्णु, बहुसांस्कृतिक और बहुजातीय वातावरण के लिए आत्मगौरव व्यक्त किया। कनाडा ने दुनिया भर से आनेवाले आप्रवासियों के लिए अपने दिल का दरवाजा खुला रखा है। पू. गुरुजी ने उनको विपश्यना के व्यावहारिक और असांप्रदायिक स्वभाव के बारे में भी कहा। उन्होंने विपश्यना की अन्तःशक्ति के बारे में भी कहा जिससे आज के समाज में शांति और सामंजस्य लाया जा सकता है।

प्रधानमंत्री ने फर्स्ट नेशन्स (कनाडा के मूल निवासी) के बारे में अपनी चिंता जतायी। पू. गुरुजी ने न्यूजीलैंड के माओरिस का उदाहरण दिया। कुछ माओरिस तो विपश्यना शिविरों में भी भाग लेने लगे हैं जिसका परिणाम यह हुआ है कि नशे पर उनका अवलम्बित होना कम हो गया है। सारे विश्व में मूल निवासियों के सामने शराब पीने की बड़ी समस्या है। विपश्यना की यही विशेषता है कि उनकी संस्कृति को बिना आघात पहुँचाए, यह उनकी सहायता करती है। अकसर पू. गुरुजी ने शक्कर और दूध की उपमा से इस बात को समझाया है कि जहां-जहां विपश्यना जाती है वहां-वहां कैसे उनकी संस्कृति को आघात पहुँचाए बिना, उन्हें मधुर बनाती है। उन लोगों ने जेलों में विपश्यना कार्यक्रम के बारे में भी विचार-विमर्श किया। पू. गुरुजी ने तिहाड़ तथा अन्य जेलों में विपश्यना के सफल प्रयोग के बारे में विस्तार से बताया।

पू. गुरुजी और श्री क्रेचिएन के बीच मीटिंग के बारे में उनके परस्पर के एक मित्र ने कहा कि यह मीटिंग दो वैसे व्यक्तियों के बीच थी जिनमें एक तो राजनीति के मास्टर हैं और दूसरे सुखी जीवन जीने की कला के मास्टर। पू. गुरुजी जो ४० वर्षों से अधिक समय से विपश्यना कर रहे हैं, श्री क्रेचिएन जो ४० वर्षों से अधिक समय तक सांसद रह चुके हैं। पू. गुरुजी ने अशोक का उदाहरण देते हुए कहा कि विपश्यना के अभ्यास से उसने अपने विस्तृत साम्राज्य में जो वर्तमान अफगानिस्तान से बांग्लादेश तक फैला था, धम्म को बढ़ाया। उसके साम्राज्य में बहुत से संप्रदाय के लोग शांतिपूर्वक रहे, ठीक उसी तरह जिस तरह आज कनाडा में बहुसांस्कृतिक जनता रह रही है।

जुलाई २५, दिवस १०७, ओटावा (कनाडा)

पू. गुरुजी ने सुबह में एक भिक्षु से मुलाकात की जो टोरोंटो से उनसे मिलने आये थे। इसके चलते ओटावा से कारवां के प्रस्थान में विलम्ब हुआ। जब कारवां क्यूबेक के पहाड़ी प्रदेश में बसे 'धम्मसुत्तम' विपश्यना केंद्र पर पहुंचा तो दिन शेष था। स्थानीय साधकों ने केन्द्र की जमीन पर के जंगल के एक हिस्से को कारवां-पार्किंग के लिए साफ कर दिया था। इसका उपयोग भविष्य में पार्किंग के लिए ही होगा।

जुलाई २६, दिवस १०८, ओटावा से धम्मसुत्तम (मांट्रियल)

जब पू. गुरुजी ने अपने धर्मदूत मिशन पर पहली बार पश्चिम की यात्रा की थी तब उनका पहला पड़ाव था मांट्रियल शहर और उत्तरी अमेरिका (कनाडा) का प्रथम दस दिवसीय शिविर लगा था। मांट्रियल से दक्षिण में हरी-भरी पहाड़ियों के बीच 'धम्मसुत्तम' विपश्यना केंद्र की स्थापना हुई है। आज सुबह पू. गुरुजी ने यहां पर आयोजित एक-दिवसीय शिविर के साधकों को विपश्यना दी और तत्पश्चात दो घंटे की यात्रा करके मांट्रियल पहुँचे, जहां क्यूबेक विश्वविद्यालय में उन्हें प्रवचन देना था। एक बार फिर विपश्यी साधकों को सभाकक्ष में उन लोगों के लिये जगह छोड़नी पड़ी जो साधक नहीं थे। क्यूबेक की बहुसंख्यक जनता फ्रेंच भाषी है। इसलिये पू. गुरुजी का प्रवचन एक सहायक आचार्य द्वारा फ्रेंच में अनूदित किया गया।

पू. गोयन्काजी से पूछा गया कि वे उत्तरी अमेरिका की यात्रा क्यों कर रहे हैं? उन्होंने उत्तर दिया कि विपश्यना से प्राप्त सुख और शांति

को वे ज्यादा से ज्यादा लोगों में बांटना चाहते हैं। यही तो धर्म की विशेषता है – **'एहि पस्सिकों** आओ और देखो।

अपने प्रवचनों में पू. गुरुजी अक्सर कहते हैं कि अच्छा मनुष्य होना अधिक महत्त्वपूर्ण है, वे लोगों से पूछते हैं – अगर कोई अच्छा आदमी नहीं है तो वह अच्छा ईसाई, अच्छा मुसलमान, अच्छा यहूदी कैसे हो सकता है? विपश्यना अच्छा आदमी बनना सिखाती है और तभी कोई अच्छा ईसाई, अच्छा मुसलमान, अच्छा हिन्दू और अच्छा यहूदी हो सकता है।

एक प्रश्न के उत्तर में उन्होंने कहा कि विपश्यना का प्रसार अधिकतर वैसे लोगों से हुआ है जो इससे प्राप्त सुख और शांति की बात दूसरों को कहते हैं। जब किसी को इस विधि से लाभ होता है तो स्वाभाविक रूप से वह चाहता है कि दूसरे भी सीखें और लाभ उठावें। एक दूसरे प्रश्न के उत्तर में कि क्या कोई विपश्यना से ऋद्धि प्राप्त कर चमत्कार कर सकता है, पू. गुरुजी का कहना था कि सबसे बड़ा चमत्कार तो दुःख से मुक्ति है। साधारण चमत्कार जैसे जमीन से ऊपर उठना, पानी पर चलना, दिव्यचक्षु, दिव्य श्रोत और परचित्त ज्ञान व्यर्थ है और ये किसी को सुखी नहीं बना सकते। एक मात्र वास्तविक चमत्कार है विकारों को दूर कर अपने को मुक्त करना। प्रश्नकर्त्ता ने पूछा कि क्या कोई विपश्यना सीखकर रक्षक देवदूत से बात-चीत कर सकता है? पू. गुरुजी का उत्तर था – पहले अपने आपसे बात करना सीखो! यह अधिक महत्त्वपूर्ण है।

जुलाई २७, दिवस १०९, धम्मसुत्तम

बहुत से लोग पू. गुरुजी से भेंट करना चाहते थे। अतः साक्षात्कार प्रातःकाल से शुरू हुआ जो दोपहर भोजन के समय तक चलता रहा और जैसे ही पू. गुरुजी का अन्तिम साक्षात्कार समाप्त हुआ कि उनको विदेश से एक फोन आया यों सायं चार बजे तक उनको फुर्सत नहीं मिली। धम्मसुत्तम में आज का दिन पुराने साधकों का दिन था। पू. गुरुजी ने पुराने साधकों के साथ शाम में ध्यान करने का निश्चय किया और तब धर्मसेवा पर एक छोटा प्रवचन दिया। उन्होंने कहा कि सयाजी ऊ बा खिन के निर्देशन में चौदह वर्षों तक साधना करने के बाद उन्हें आचार्य के रूप में नियुक्त किया गया। वे अक्सर ही केन्द्र पर जाते थे और आवश्यक सेवा करते थे। सयाजी की इच्छा थी कि विपश्यना सिखाकर मैं भारत के प्रति म्यमां का ऋण चुकाऊँ। इसके लिए जब समय आया तो मैंने विनम्रतापूर्वक कहा कि मैं इस लायक नहीं हूं। सयाजी ने उन्हें यह कहकर आश्वस्त किया कि चूंकि उन्होंने बड़ी धर्मसेवा दी है और हिन्दी भाषी साधकों को सयाजी के निर्देशों को हिन्दी में समझाया है, इसलिये उन्होंने इसकी बड़ी पारमी अर्जित की है, जिससे उनको बहुत ताकत मिलेगी। जब पू. गुरुजी विपश्यना सिखाने लगे तब सचमुच उन्हें इस सच्चाई का पता चला।

पू. गुरुजी ने समझाया कि विपश्यना शिविरों तथा विपश्यना केन्द्रों पर दी गयी सेवा साधना-पथ पर प्रगति करने में बड़ी सहायक होती है। धर्मसेवा करने की चेतना धर्म-पथ पर प्रगति करने का एक स्वाभाविक फल है। बिना धर्मसेवा के, धर्माभ्यास दुर्बल ही रहता है। धर्मसेवा धर्म केन्द्र के प्रेरक वातावरण में धर्माभ्यास करने का अवसर प्रदान करती है। बिना अहंकार के वह धर्मसेवा करना सीखता है और साधकों तथा धर्मसेवकों के साथ प्रेम एवं सद्भाव से व्यवहार करता है। इसके अतिरिक्त और साधकों के साथ रहने का उसे लाभ मिलता है तथा विपश्यना करने के अभ्यास में जो शंकाएं उठती हैं उनका निराकरण होता है। और सबसे महत्त्वपूर्ण बात यह है कि साधकों को दुःखमुक्ति के लिए गंभीर रूप से साधना करते हुए देख कर मन मुदित होता है। शिविर-पूर्व के विषादपूर्ण चेहरे वाले साधक शिविर के अंत में जब प्रसन्न चित्त और चमकते चेहरे के साथ बाहर निकलते हैं तो उनको देखकर जो आनंद होता है उससे बढ़कर क्या आनंद होगा?

कुछ वर्ष पूर्व पू. गुरुजी ने विपश्यी साधकों को प्रतिवर्ष कम-से-कम एक दस-दिवसीय शिविर में बैठने की तथा एक दस-दिवसीय शिविर में धर्मसेवा करने की सलाह दी थी। तथापि, यदि कोई इतना समय नहीं निकाल सके तो कुछ दिनों के लिये भी सेवा दे सकता है, केन्द्र के रख-रखाव में सहायता कर सकता है, सामूहिक साधना की मेजबानी कर सकता है और एक-दिवसीय शिविरों के प्रबंधन में सहायक बन सकता है। सेवा करने के कई रास्ते हैं।

क्रमशः

अमूल्य पुण्यावसर

हर महीने की पत्रिका में मंगल कामना (विज्ञापन) स्वरूप पू. गुरुजी के ६-६ हिंदी और राजस्थानी दोहे चौथे पृष्ठ पर नियमित रूप से छपते हैं। अब तक इसका पुण्य एक-दो फर्मों को ही जाता रहा है। अब यदि आप चाहें तो यह पुण्यावर आपको या आपकी फर्म को भी मिल सकता है। कृपया ध्यान दें कि इसमें केवल नाम-पता और फोन नंबर्स ही छपेगा, कोई व्यापारिक विवरण नहीं। अपना विवरण– 'प्रकाशन विभाग', विपश्यना विशोधन विन्यास, धम्मगिरि, इगतपुरी - ४२२४०३ को लिख कर भेज सकते हैं। **विज्ञापन दर – रु. ५०००/-** प्रति विज्ञापन होगी। छपने के पश्चात पत्रिका की दो प्रतियों के साथ बिल भेज दिया जायगा।

मंगल मृत्यु

पिछले दिनों कुछ साधक-साधिकाओं की शरीर-च्युति हुई। सभी के विवरण बड़े ही प्रेरणास्पद हैं। लगभग सभी ने मृत्युपूर्व मंगलमैत्री की कैसेट सुनते हुए अंतिम क्षण तक सजग और पीड़ा-विरहित शांतचित्त से शरीर त्यागा। यह उनके अपने पुण्य और धर्मपथ पर चल कर अपने साथ औरों की सेवा करने का ही फल था। उनके नाम इस प्रकार हैं –

१. श्रीमती नागन नाथूजी बम्बार्डे, नागपुर (सहायक आचार्या, वर्षों से अनेक शिविरों में सेवा दी और अनेकों के कल्याण में सहायक हुई।)

२. श्री भालचंद्र पोंकशे, नागपुर (७१ वर्षीय, नियमित साधक)

३. श्री चंद्रशंकर रावल, अहमदाबाद (८२ वर्षीय, नियमित साधक)

४. श्रीमती ललिताबहन दुग्गड़, जबलपुर (८१ वर्षीया, नियमित साधिका)

ग्लोबल विपश्यना पगोडा के निर्माण की प्रगति

मुंबई के गोराई द्वीप पर ग्लोबल विपश्यना पगोडा के निर्माण का कार्य विधिवत ढंग से चल रहा है। इस विशाल पगोडा के उत्तर एवं दक्षिण दिशा की ओर दो छोटे पगोडा होंगे। इनमें से निम्न **उत्तरी पगोडा** का निर्माण कार्य पूरा हो चुका है जो कि ऊंचाई में लगभग धम्मगिरि के पगोडा जितना है। दोनों में अंतर यही है कि धम्मगिरि का पगोडा सीमेंट-कांक्रीट से बना है, जबकि यह केवल पत्थर से, ताकि सदियों तक खड़ा रहे।

www.globalpagoda.org में इसकी तस्वीरें उपलब्ध हैं।

पूज्य गुरुजी की धर्मयात्रा – दिल्ली और जयपुर

आगामी २९ दिसंबर २००३ से १० जनवरी २००४ तक पूज्य गुरुजी और माताजी ने उत्तर भारत की धर्मचारिका करने का निर्णय किया है। उनका कार्यक्रम निम्न प्रकार होने की संभावना है। विस्तृत विवरण के लिए कृपया दिल्ली और जयपुर के शिविर-संपर्क पतों से संपर्क करें –

दिसंबर ३० "धम्म पट्ठान" विपश्यना के द्रएवं साधकों को मैत्री।
दिसंबर ३१ आचार्यों एवं ट्रस्टियों के साथ बातचीत एवं साधना।
जनवरी ०१ "धम्मसोत" पर दस-दिवसीय शिविर के साधकों को आनापान देंगे।
जनवरी ०२ तालक टोरास्टेडियम में प्रवचन –सायं ६ से ७:३० तक
जनवरी ०३ "धम्मतिहाड़" जेल के साधकों से भेंट एवं मैत्री।
जनवरी ०४ प्रवचन –दोपहर १० से १२ बजे तत्पश्चात लाजिक स्टेटमें एक दिवसीय शिविर के साधकों को मैत्री।
जनवरी ०५ को जयपुर के लिए प्रस्थान।
जयपुर में ६ से १० तक "धम्मथली" पर निवास तथा विभिन्न कार्यक्रम।

"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

नए उत्तरदायित्वः आचार्य

१-२. डॉ. हमीर एवं डॉ (श्रीमती) निर्मला गानला, पुणे (पुणे और गोवा की सेवा में श्रीमती ऊषा मोडक की सहायता)

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

१. श्रीमती सरोज रामचंद्रन, चेन्नई
२-३. श्री सुनील एवं श्रीमती विद्या बागडे, नागपुर
4. Ms. Fumiko Hidaka, Japan
5. Mr. Kazuhiko Ueda, Japan
6. Ms. Kerrin O'Brien, USA

बाल-शिविर शिक्षक

१. श्रीमती सरिता शर्मा, दिल्ली
२. श्री राजमल जैन, रतलाम
3. Daw Soe Soe Tint, Myanmar
4. Daw Soe Phyint, Myanmar
5. Mrs. Lise Rodien, France

दोहे धर्म के

ऐन्द्रिय रस तो बावरे, प्रिय अप्रिय ही होय।
नाचे रोये सर्वदा, समता का सुख खोय॥

पल पल चित समता रहे, राग द्वेष से दूर।
मुनि पथ पर गतिमान हो, शांति भरे भरपूर॥

मत विकार का दमन कर, मत दे पूरी छूट।
इन दो अंतों को तजे, समता जगे अटूट॥

विषम जगत में चित्त की, समता रहे अटूट।
तो उत्तम मंगल जगे, मिले दुखों से छूट॥

क्षण क्षण जाग्रत ही रहे, शुद्ध सत्य का बोध।
मन की समता स्थिर रहे, तो ही दुक्ख निरोध॥

शुद्ध धर्म जिसमें जगे, हो समता में दक्ष।
निर्भय हो निर्वैर हो, हो जावे निष्पक्ष॥

मेसर्स के मिटो इंस्ट्रूमेंट्स (प्रा.) लि.
८, मोहता भवन, ई-मोजेस रोड,
वरली, मुंबई-४०० ०१८.
फोनः २४९३८८९३.
की मंगल कामनाओं सहित

दूहा धरम रा

जित देखूं दुखिया दिखै, सुखिया दिखै न कोय।
जन जन मँह जागै धरम, जन जन सुखिया होय॥

बांटी विमल विपस्सना, सत्य धरम रो ग्यान।
जो जो भी धारण कर्यो, हुयो अमित कल्याण॥

धरम दान रै जग्य रो, पायो पुण्य अपार।
सगळा प्राणी जगत रा, होवै भागीदार॥

ईं पावन सत्करम रो, फळ पावै सब लोग।
दूर हुवै दुखड़ा सभी, भोगै सब सुख भोग॥

मैरै अरजित पुन्य स्यूं, बहुजन हितसुख होय।
बहुजन रो कल्याण ह्वै, बहुजन मंगळ होय॥

मैरै पावन पुन्य मँह, सब ह्वै भागीदार।
सबका भव बंधन कटै, हो सब को उद्धार॥

मेसर्स गो गो गारमेंट्स
३१ –४२, भांगवाड़ी शॉपिंग आर्केड,
१ला माला, कालबादेवी रोड, मुंबई - ४००००२.
फोनः 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, कार्तिक पूर्णिमा, ८ नवंबर, 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 **without 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