

विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष २५४७,

पौष पूर्णिमा,

७ जनवरी, २००४

वर्ष ३३

अंक ७

धम्मवाणी

सुप्पबुद्धं पबुज्जन्ति, सदा गोतमसावक।।
येसं दिवा च रत्तो च, निच्चं धम्मगता सति॥

धम्मपद - २९६

जिनकीदिन-रात, हर समय धर्म-विषयक स्मृति बनी रहती है, वे गौतम (भगवान बुद्ध) के श्रावक सदैव भली-भांति प्रबुद्ध बने रहते हैं।

विपश्यना साधना अब – आंतरिक प्रज्ञा द्वारा आंतरिक शांति

गुरुजी की पश्चिम देशों की यात्रा – अप्रैल से अगस्त २००२

क्रमशः

जुलाई २८, दिवस ११०, धम्मसुत्तम, क्यूबेक, कनाडा

धम्मसुत्तम के एक दिवसीय शिविर ने क्यूबेक के साधकों को केंद्र पर आने के लिए एक दूसरा अवसर प्रदान किया। चूंकि केंद्र पर आवास की सुविधा सीमित है इसलिए बहुत से लोग घंटों कार से यात्रा कर यहां आये और शाम को घर लौट गये। पू. गुरुजी के साथ सुबह में साक्षात्कारों का सिलसिला चला। क्यूबेक से प्रकाशित एक बड़े फ्रेंच दैनिक से दो पत्रकार पू. गुरुजी का साक्षात्कार लेने आये थे। उसके बाद वे ध्यानकक्ष में गये जहां उन्होंने साधकों के प्रश्नों के उत्तर दिये। शाम को उन्होंने फिर व्यक्तिगत साक्षात्कार दिया और उसके बाद पुनः ध्यानकक्ष में गये जहां न्यासियों तथा सहायक आचार्यों से मिले। साधकों की बढ़ती मांग को देखकर उन्होंने केंद्र की क्षमता बढ़ाने पर जोर दिया। उन्होंने घूम कर केंद्र का निरीक्षण किया और इसके विस्तार के लिए मार्गदर्शन दिया।

जुलाई २९, दिवस १११, लिटिलटन, बोस्टन, अमेरिका

धम्मकारवां धम्मसुत्तम से चलकर एक छोटे चेक पोस्ट से होते हुए अमेरिकी सीमा में प्रवेश किया और वरमोंट की हरी-भरी पहाड़ियों को पार करते हुए सायं लिटिलटन के के. ओ. ए. (कैम्पसाइट ऑफ अमेरिका) पार्क पर पहुँच कर विश्राम किया।

जुलाई ३०, दिवस ११२, बोस्टन, अमेरिका

चूंकि आज सुबह के लिए पहले से कोई कार्यक्रम मनिश्चित नहीं था, पू. गुरुजी ने कारवां में साथ चलने वाले कुछ स्वयंसेवकों से मिलने का निश्चय किया, जो सप्ताहों से साथ-साथ चल कर भी पू. गुरुजी की शांति में बाधा डालने के भय से उनसे मुलाकात की इच्छा नहीं प्रकट की थी। पू. गुरुजी उनसे अलग-अलग मिले और उनके द्वारा निःस्वार्थ भाव से की गयी सेवा को सराहा। कारवां के ये सदस्य उनसे धर्माचरण संबंधी निर्देश पाकर धन्य हुए।

पूरी यात्रा में पू. गुरुजी ने व्यापारियों को बहुत प्रवचन दिये थे।

आज भी 'जॉन हेन्काक केन्द्र' पर आमंत्रित व्यापारियों को उन्होंने समझाया कि जैसे-जैसे कोई व्यापार-धंधे में सफल होता है और उसके पास बहुत धन हो जाता है तब इसके परिणाम-स्वरूप वह भौतिक सुख-सुविधा तथा भोगविलास के प्रति आसक्ति हो जाता है। फिर इनके खो जाने का भय होता है। इस प्रकार वह भय और चिंता का जीवन जीने लगता है। उसके बाद उन्होंने अपने जीवन की बात बताते हुए कहा कि विपश्यना ने कैसे उनका जीवन ही बदल दिया।

पू. गुरुजी ने दान देने का सही ढंग समझाते हुए बताया कि व्यक्ति या समाज की सुख-शांति के लिए दिये गये दान की चेतना कठोरता तथा सद्भाव से उत्पन्न होनी चाहिए। जो धन कमाता है उसे अहंकार हो जाता है और जब तक अहंकार रहता है शांति कहां? इसी कारण अच्छा साधक यह समझता है कि वह जो कमाता है वह सिर्फ अपने और अपने आश्रितों के लिए ही नहीं, बल्कि औरों के लिए भी कमाता है। अपनी क्षमता के अनुसार कोई अधिक या कम दान दे तो दान की राशि महत्त्वपूर्ण नहीं है। महत्त्वपूर्ण है बदले में बिना किसी अपेक्षा के शुद्ध चित्त से दान देना। तब अहंकार घटता जाता है। किसी प्रकार की अपेक्षा से देने पर वह दान शुद्ध नहीं रहता। दूसरों की सेवा करने तथा दुःखमुक्त करने की चेतना से दान दे तभी वह सुफलदायी होता है। व्यापारी अधिक कमाते हैं, इसलिए उनके लिए यह अधिक महत्त्वपूर्ण है कि वे अपनी आय का एक भाग समाज के लाभ के लिए दान अवश्य दें।

प्रवचन के अंत में पू. गुरुजी से उनकी आध्यात्मिक उपलब्धियों के बारे में पूछा गया तो उन्होंने उत्तर दिया कि किसी ने कि तना प्राप्त किया – यह उसके जीवन-व्यवहार से झलकना चाहिए। अगर आध्यात्मिक पथ पर चलकर कोई ईमानदार ही न हो तो आध्यात्मिक उपलब्धियां किस काम की? अगर कोई किसी विशेष प्रकार का अनुभव प्राप्त करने के लिए साधना करता है तो विपश्यना करने के पीछे जो प्रयोजन है उससे वंचित हो जायगा। साधना पथ पर अनुभवों के प्रति आसक्ति अहंकार तथा दुःख को जन्म देती है।

जुलाई ३१, दिवस ११३, मैसाचुसेट्स

आज भी पू. गुरुजी ने सुबह का समय कारवां दल के साथ बिताया, जिन्होंने पर्यटन के दौरान उनकी सेवा की थी। सायंकाल उन्होंने 'मैसाचुसेट्स इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी' के क्रेसगे सभाभवन में प्रवचन दिया। पू. गुरुजी ने कहा कि इस बड़े शहर में जहां बहुत से विश्वविख्यात शिक्षा संस्थान हैं, उनके सदस्यों को संबोधित करते हुए मुझे बड़ी प्रसन्नता हो रही है। उन्होंने समझाया कि विपश्यना अपने को समझने की एक वैज्ञानिक विधि है। प्रवचन के अंत में उनसे आधुनिक वैज्ञानिक आविष्कार और भौतिक जगत के बारे में बुद्ध की अन्तर्दृष्टि के बारे में पूछा गया। पू. गुरुजी ने कहा कि बुद्ध ने जितना सिखाया उससे निश्चय ही वे अधिक जानते थे। लेकिन उन्होंने दुःखमुक्ति के लिए जितना आवश्यक था उतना ही बताया। पू. गुरुजी से पूछा गया कि वे अपने सार्वजनिक तथा दस-दिवसीय प्रवचनों में भी साधना की ऊंची अवस्थाओं के बारे में क्यों नहीं बोलते? पू. गुरुजी ने बताया कि परियत्ति और पटिपत्ति को साथ-साथ चलना चाहिए। जिसको तथाकथित साधना की उच्चतर अवस्थाओं का अनुभव नहीं हुआ, उसका बौद्धिक ज्ञान उसके लिए व्यर्थ ही नहीं, साधना की प्रगति में बाधक भी बनेगा। पू. गुरुजी ने समझाया कि धर्म एक महासमुद्र है जो कि नारे से छिलला होते-होते बीच में गहरा होता जाता है। धर्म के पथ पर प्रगति करते-करते स्पष्ट हो जाता है कि धर्म कितना गंभीर है। प्रवचन पश्चात कारवां 'धम्मधरा' के लिए रवाना हुआ जो १ बजे सुबह पहुँचा।

अगस्त १, दिवस ११४, धम्मधरा, शेलबर्न फाल्स

यहां के साधक शेलबर्न फाल्स के विपश्यना साधना केंद्र 'धम्मधरा' को 'वी. एम. सी.' के नाम से जानते हैं। उत्तरी अमेरिका में सर्वप्रथम स्थापित किया गया यह केंद्र २० वर्षों से लोगों की सेवा में जुटा है। यहां के साधकों को विशेष कर उन धर्मसेवकों को जो यहां बीस वर्षों से सेवा दे रहे थे, यह जानकर बड़ी प्रसन्नता हुयी कि पू. गुरुजी यहां इसकी बीसवीं वर्षगांठ पर आ रहे हैं। केंद्र खरीदी के समय जिन युवा और उत्साही साधकों ने स्वेच्छा से अपना समय और शिल्पज्ञान दे कर केन्द्र-निर्माण में सहयोग किया था, उनमें से अनेक इस अवसर पर उपस्थित थे।

आज यहां ३० दिवसीय साधकों का मैत्री दिवस था। पू. गुरुजी और माताजी ने साधकों को मैत्री दी। तत्पश्चात वे शिविर के बहुत से साधकों से मिले। शाम को उन्होंने पगोडा के केंद्रीय शून्यागार में ध्यान किया। बहुतों के लिए इस पगोडा में अपने आचार्य के सान्निध्य में ध्यान करने का यह पहला अवसर था। भाग लेने वालों में एक ऐसा साधक भी था जिसने वी. एम. सी. पर बहुत धर्मसेवा दी थी और अब केंद्र से जुड़ा रहा था। उसने साधिका धर्मपत्नी के साथ पू. गुरुजी से मिल कर कहा कि मृत्यु समीप होने पर भी वे दोनों प्रसन्न और तटस्थ हैं। पू. गुरुजी धर्म से प्राप्त इस साहसपूर्ण तटस्थता के गौरवमय उदाहरण को देख कर बड़े खुश हुए।

अगस्त २, दिवस ११५, धम्मधरा

पू. गुरुजी ने दिन का बड़ा भाग साधकों से मिलने तथा उनके प्रश्नों के उत्तर देने में बिताया। स्थानीय सहायक आचार्यों के साथ केंद्र की भूमिसंपत्ति पर घूमे-फिरे। टहलते हुए पू. गुरुजी और माताजी ने पश्चिम में बने इस प्रथम ध्यान केंद्र के विकास की

बहुत-सी अवस्थाओं को याद किया। दोपहर, धर्मकक्ष में एक प्रश्नोत्तर सत्र था। सायंकाल वे सहायक आचार्यों, न्यासियों तथा वरिष्ठ धर्मसेवकों से मिले। उन्होंने न्यासियों को आचार्यों तथा सहायक आचार्यों से निर्देशन लेने की सलाह दी क्योंकि धर्मकार्य में उन्हें अधिक अनुभव है। उन्होंने स. आचार्यों तथा आचार्यों को केंद्र संबंधी बड़े निर्णयों में सक्रिय रूप से भागीदार होने को कहा, विशेषकर तब जब कि अधिक खर्च की बात हो।

अगस्त ३, दिवस ११६, धम्मधरा

वी. एम. सी. पर होनेवाले एक-दिवसीय शिविर में अपने आचार्य के सान्निध्य में साधना करने का अवसर पाने के लिए पूरे महादेश से साधक आये थे। एक-दिवसीय शिविर के साधकों को पू. गुरुजी ने आनापान और विपश्यना दी। फिर साधकों से मिले। दूसरे दिन पू. गुरुजी तथा माताजी न्यूयार्क के लिए प्रस्थान करने वाले थे जहां वे एक अपार्टमेंट में रुकेंगे।

अगस्त ४, दिवस ११७, धम्मधरा से नार्थम्पटन

कारवां की कुछ गाड़ियां धम्मधरा से नार्थम्पटन तक आयीं। यहां 'हेलेन हिल्स चैपेल' के स्मिथ कॉलेज में पू. गुरुजी ने एक प्रवचन दिया। जब वे सन २००० में अमेरिका आये थे तब भी यहां प्रवचन दिया था। पू. गुरुजी ने बताया कि वे धर्म में कैसे आये, बुद्ध के उपदेशों के बारे में उनकी क्या शंकाएं थीं, संदेह थे और अभ्यास करने पर कैसे उन्हें विश्वास हुआ कि इससे अनेक लाभ हैं और अंत में जब उन्होंने बुद्धवाणी पढ़ी तो कैसे सारी शंकाएं दूर हो गयीं। प्रवचन के बाद बहुत सारे प्रश्न पूछे गये। एक प्रश्न यह था कि पू. गुरुजी को भविष्य में आने वाली पीढ़ियों द्वारा किस तरह याद किया जाना चाहिए? उनका उत्तर था - मुझे क्यों याद करे? याद करे बुद्ध की शिक्षा को। वही महत्त्वपूर्ण है।

प्रवचन के बाद पू. गुरुजी ने भोजन किया। यह मोटरहोम में उनका अन्तिम भोजन था। न्यूयार्क तक छोड़ने के लिए जब गुरुजी का मोटरहोम चला तो बहुत देर हो गयी थी। यह मनहट्टन तीन बजे भोर में पहुँचा। जब उनके सारे सामान अपार्टमेंट में रख दिये गये तब पू. गुरुजी का 'कार-हाउस' धम्मधरा लौट गया। अपने मोटर होम को गुरुजी 'कार-हाउस' कहते थे।

अगस्त ५, दिवस ११८, क्वीन्स (न्यूयार्क)

यहां भी सायं क्वीन्स की 'शेराटोन होटल' में पू. गुरुजी ने एक आमसभा को संबोधित किया। क्वीन्स में एक जीवंत प्रवासी चीनी साधक समुदाय है। उन लोगों ने सन २००० में उसी स्थान पर पू. गुरुजी का प्रवचन आयोजित किया था। प्रवचन का अनुवाद मैडरिन में किया गया।

अगस्त ६, दिवस ११९, मनहट्टन (न्यूयार्क)

पू. गुरुजी आज सुबह ही 'नेचुरल हिस्ट्री म्यूजियम' देखने गये। उन्हें जानना था कि आधुनिक प्रौद्योगिकी (शिल्पविज्ञान) का प्रयोग करके प्रभावी ढंग से सूचना लोगों तक कैसे पहुँचायी जा सकती है? यह उनके लिए एक शैक्षिक यात्रा थी कि आधुनिक म्यूजियमों में प्रदर्शनी कैसे लगायी जाती है? क्योंकि इसी प्रकार ग्लोबल पगोडा की प्रदर्शनी-दीर्घा बुद्ध और उनकी शिक्षा के बारे में

ऐतिहासिक सूचना देगी। बुद्ध और उनकी शिक्षा के बारे में भारत के लोगों में जो अनेक गलत-फहमियाँ हैं उनको यह प्रदर्शनी दूर करेगी। पू. गुरुजी यह पता लगा रहे हैं कि इसको दर्शाने के प्रभावशाली तरीके क्या हैं? दीर्घा में क्या-क्या होगा इसकी रूपरेखा तो उनके पास है लेकिन लोगों के सामने वे इसे अधिक प्रभावशाली ढंग से रखना चाहते हैं। नेचुरल हिस्ट्री म्यूजियम में उन्होंने देखा कि अनेक प्रकार के त्रिआयामी चित्र वहाँ कि सप्रकार प्रदर्शित कि ये गये हैं जो आधुनिक तरीके से पारस्परिक क्रियाओं को व्यक्त करते हैं। तत्पश्चात् उन्होंने 'एलिस आयलैंड म्यूजियम ऑफ़ इमीग्रेशन' को भी देखने का निश्चय किया जो और भी अधिक प्रभावशाली लगा। शाम को वे बड़ी देर से अपार्टमेंट में आये।

— क्रमशः....

प्रश्नोत्तर

प्रश्न — जब हम काम करते हैं और प्रायः लोगों के साथ काम करना पड़ता है, तो प्रायः तनाव, टेंशन हो जाता है। इससे कैसे छुटकारा पाएँ?

उत्तर — इससे छुटकारा पाने के लिए ही तो विपश्यना है। जब बहुत तनाव होता है तो आदमी को लगता है कि यह शरीर का तनाव है, जरा रिलेक्स करता है। थोड़ा तनाव दूर हुआ। या मन को कि सी और बात में लगाता है। अपने मन को इस कामसे, उस कामसे बहलता है। लगता है तनाव चला गया। गया नहीं, ऊपर-ऊपर से गया। भीतर तो गांठें ही गांठें, तनाव ही तनाव। गांठ पर गांठ, ऐसा गांठ-गठीला मानस बना हुआ है। व्याकुलता ही व्याकुलता। विपश्यना भीतर तक तनाव निकाल देगी। गांठ-गठीले मानस की सारी गांठें खोल करके निर्मल कर देगी। फिर चाहे जितना काम करो, थकान नहीं आयेगी। ऊर्जा बनी रहेगी। बड़ी फ्रेशनेस रहेगी, बड़ी ताजगी रहेगी। ८-१० घंटे काम करने के बाद भी यों जी चाहेगा, कुछ और करें, कुछ और करें। तो तनाव निकालने की ही यह साधना है। जड़ों तक तनाव निकालती है।

प्रश्न — विपश्यना के शिविर जेलों में लग रहे हैं और अपराधियों में सुधार भी आ रहा है, पर वे लोग जो इन जेल अपराधियों द्वारा पीड़ित कि ये गये हैं। क्या उनके लिए भी आपका कोई कार्यक्रम है? उनके आंसू कैसे धुलेंगे?

उत्तर — बहुत अच्छा प्रश्न है। जब यह विद्या सारे समाज में फैलने लगेगी, सारे देश में फैलने लगेगी, जैसे कि पहले फैली थी। तो वे लोग जो इन अपराधियों द्वारा पीड़ित हुए हैं, इस विपश्यना द्वारा ही अपनी पीड़ा से मुक्त होंगे। एक और बहुत बड़ी बात होती है, अभी विपश्यना नहीं की, तो भी हम देखते हैं कि कैसे वे पीड़ा से बाहर निकल रहे हैं। एक घटना घटी। कि सी एक जेल में एक व्यक्ति ने दो लोगों का मर्डर किया और कोर्ट में लड़ रहा है कि मैंने कोई मर्डर नहीं किया। अपने डिफेंस के लिए हर तरह के गवाह देता है, इत्यादि-इत्यादि। कोर्स में से जब गुजरता है, विपश्यना में से गुजरता है तो एक दम बदल गया। अरे, मैंने इतना बड़ा अपराध किया। मुझे जो सजा मिलनी है सो मिले। और करुणा जागती है, मैत्री जागती है, उन दोनों के प्रति, उन विधवाओं के प्रति जिनके पतियों को इसने मार दिया। उनको पत्र लिखता है कि आज से तुम दोनों मेरी बहनें हो। मैंने बड़ा अपराध किया। तुम्हें बड़ी पीड़ा पहुँचायी। आज

से तुम्हारे भरण-पोषण की, तुम्हारे परिवार के भरण-पोषण की सारी जिम्मेदारी मेरी। और अपने परिवार को लिखता है, हर महीने इन दोनों को इतने हजार रुपये बराबर पहुँचते रहें। धनी व्यक्ति है, बराबर पहुँचते रहें। यह मेरी बहनें हैं। उन महिलाओं के मन में कि तना बड़ा परिवर्तन आया। दुःख है। यह व्यक्ति जिसने मेरे पति का कल किया, उसके प्रति कि तना आक्रोश, कि तनी घृणा, कैसे बदल गयीं? रक्षाबंधन का त्यौहार आता है, वे दोनों की दोनों जेल में आकर के इसके हाथ में राखी बांधती हैं। तीनों की आंखों से आंसू झरते हैं। जो लोग देख रहे हैं, उनकी आंखों से आंसू झरते हैं। अरे, हृदय परिवर्तन होता है ना। धर्म तो लोगों का हृदय परिवर्तन करता है, गहराइयों से करता है। सबसे बड़ा कल्याण, प्रत्यक्ष कल्याण हो तो कल्याण है और प्रत्यक्ष कल्याण होता है।

प्रश्न — मानव के विकास में सांप्रदायिक, सामाजिक और जातिगत संगठन क्या कुछ योग दे सकते हैं?

उत्तर — अवश्य दे सकते हैं बशर्ते कि इनको धर्म न कहा जाय। धर्म कहेंगे तो भावावेश जगेगा, जज्वात जगेंगे और गलत काम जो नहीं करने चाहिए, उस भावावेश में कर गुजरेंगे। अपनी भी हानि कर लेंगे, औरों की भी हानि कर लेंगे। एक समाज है, एक संगठन है, एक समूह है, एक जमात है। अपनी-अपनी परंपरा के तीज-त्यौहार मनाते हैं, पर्व-उत्सव मनाते हैं, सामूहिक आमोद-प्रमोद मनाते हैं और इसके साथ-साथ अपने मानवीय अधिकारों की रक्षा भी करते हैं। संगठित होकर के अपने मानवीय अधिकारों की सुरक्षा करना कोई दोष की बात नहीं है। अपने-अपने अलग-अलग पर्व-त्यौहार मनाना कोई दोष की बात नहीं है, बशर्ते कि दूसरे कि सी समाज के मानव को हम अपने पर्व-त्यौहार मना करके उसके हृदय को ठेस तो नहीं पहुँचा रहे। इसके लिए बहुत सजग होगा तो विपश्यना साथ जुड़ी होगी, धर्म साथ जुड़ा होगा तो कहीं कोई हानि नहीं होगी। अन्यथा भावावेश जगा करके अपनी भी हानि कर लेंगे, औरों की भी हानि कर लेंगे।

प्रश्न — आस्तिक और नास्तिक का सही अर्थ क्या है?

उत्तर — पुरातन भारत में, आज आस्तिक और नास्तिक के जो अर्थ होते हैं, वैसा अर्थ बिल्कुल नहीं था। उन दिनों की भाषा में आस्तिक उसको कहते थे जो कर्म और कर्मफलके नैसर्गिक सिद्धांत के अस्तित्व को स्वीकार करता है, वह आस्तिक है। और जो इसके अस्तित्व को नहीं स्वीकार करता—चाहे जैसे कर्म करो, बुरे कर्म का कोई बुरा फल आने वाला नहीं है; अच्छे कर्म का कोई अच्छा फल आने वाला नहीं है— इस तरह की विचारधारा का जो आदमी होता था, वही नास्तिक कहलाता था। और यही सच्ची व्याख्या है, कल्याणकारी व्याख्या है।

पुराने और गंभीर साधकों के लिए आदर्श विपश्यना केंद्र

नई दिल्ली के बस पड़ाव से लगभग ४५ कि.मी. की दूरी पर स्थित, हरियाणा के कम्मासपुर का “धम्मपट्टान” विपश्यना केंद्र एक डकी हरीभरी चित्ताकर्षक भूमि पर व्यवस्थित रूप से बन कर तैयार हो गया है। यह वही स्थान है जहाँ भगवान बुद्ध ने महासतिपट्टानसुत्त की गंभीर धर्मदेशना दी थी।

इस केंद्र पर ६३ शून्यागारों सहित पगोड़ा का, दो साधना कक्षाओं का, ५९ साधकों के लिए शौचालययुक्त निवास (३५ पुरुष एवं २४ महिलाएं), महिला-पुरुष सहायक आचार्यों के लिए अलग-अलग निवास-स्थान और ऐसे ही धर्मसेवकों-सेविकाओं के निवासों का निर्माण कार्य पूरा हो चुका है। पुराने साधकों के लिए अब यहां ३-दिवसीय, १०-दिवसीय, २०-दिवसीय तथा ३०-दिवसीय शिविरों के लिए दूर-दूर से लोग आकर धर्मलाभ उठाने लगे हैं और आगे भी उठा सकते हैं।

साधक अपना स्थान आरक्षित करवाने के लिए निम्न पते पर संपर्क कर सकते हैं -

संपर्क: विपश्यना साधना संस्थान, हेमकुंठ टावर्स, १६वां तल, ९८ नेहरू प्लेस, नई दिल्ली-११००१९. फोन: २६४५२७७२, फेक्स: २६४७०६५८. Email: vipassana@dhammasota.org

धम्मसोत, सोहना (हरियाणा) में पगोड़ा निर्माण

प्रसन्नता की बात है कि 'धम्मसोत' पर पगोड़ा (चैत्य) निर्माण का काम आरंभ होने जा रहा है। इस महती योजना में पुण्यार्जन के इच्छुक साधक-साधिकाएं विपश्यना साधना संस्थान नई दिल्ली के उपरोक्त पते पर संपर्क कर सकते हैं। (विपश्यना साधना संस्थान ट्रस्ट को ८०-जी आयकर की सुविधा प्राप्त है।)

“जी”-टीवी पर धारावाहिक ‘ऊर्जा’ का समय बदला

“जी” टीवी पर अब हर शनिवार प्रातः १० 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

दोहे धर्म के

समता चित का धर्म है, स्थिर स्व-धर्म हो जाय।
तो जीवन सुख शान्ति से, मंगल से भर जाय॥
दूर रहे सब विषम विष, साम्य सुधा लहराय।
तो इस व्याकुल विश्व में, जन-मन हित सुख पाय॥
राग छुटे समता बढ़े, मिले परम संतोष।
दूर होंय बेचैनियां, मिले शान्ति सुख कोष॥
दुखियारों से जग भरा, सुखिया दिखे न कोय।
जो समता में स्थिर हुआ, सच्चा सुखिया सोय॥
जिस क्षण अन्तर्जगत में, समता जाग्रत होय।
होवे दूर अशांति सब, दुःख दूर सब होय॥
वात पित्त कफ विषम हो, जागे काय विकार।
मन की समता ना छुटे, यही धर्म उपचार॥

मेसर्स के मिटो इंस्ट्रुमेंट्स (प्रा.) लि.

८, मोहता भवन, ई-मोजेस रोड,
वरली, मुंबई-४०० ०१८.
फोन: २४९३८८९३.
की मंगल कामनाओं सहित

दूहा धर्म रा

सदा रवे सद्भावना, द्वेष सदा ही दूर।
बौद्ध बणूं या न बणूं, मानव बणूं जरूर॥
मंगल मैत्री भाव स्यूं, पुलकित रवे सरिर।
करुणा उमड़ै चित्त में, देख परायी पीर॥
मानख रो जीवन मिल्यो, धर्म मिल्यो अणमोल।
निज हित, पर हित, सब हित, लगी रवे या खोल॥
मन भर ज्यावै मोद स्यूं सुख भाई रो देख।
ईर्ष्या रै दुरभाव री, रंच जगै ना रेख॥
चित्त विचलित होवै नहीं, देख जगत रा खेल।
समता ही समता रवे, मन पर रवे नकेल॥
आठ पहर चौंसठ घड़ी, जागै ब्रह्म विहार।
अपणो भी हित सुख सधै, सुखी रवे संसार॥

मेसर्स गो गो गारमेंट्स

नं. २, सीथम्मल रोड, अलवरपेट, चेन्नई-६०००१८.
फोन: ०४४-५२०१११८८, ५२१७७२००
फेक्स: ०४४-५२०१११७७
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 २५४७, पौष पूर्णिमा, ७ जनवरी, २००४

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

Licensed 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
फेक्स : (०२५५३) २४४१७६

Website: www.vri.dhamma.org

e-mail: info@giri.dhamma.org