विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष २५४७, फाल्गुन पूर्णिमा, ६ मार्च, २००४ वर्ष ३३ अंक ९

धम्मवाणी

यदा असोकं विरजं असङ्कत्तं, सन्तं पदं सब्बकिलेससोधनं।
भावेति संयोजनबन्धनच्छिदं, ततो रतिं परमतरं न विन्दति॥

– थेरगाथा ५२१

जब कोई साधक शोक-विहीन, रजविहीन, असंस्कृत, सर्व-क्लेश-शोधक परम शांत-पद निर्वाण का साक्षात्कार कर उसे भावित करता है और इस अभ्यास द्वारा अपने संयोजन-बंधन तोड़ता है तब (वह) जिस परमानंद का अनुभव करता है उससे बढ़कर और कोई आनंद नहीं होता।

विपश्यना साधना अब – आंतरिक प्रज्ञा द्वारा आंतरिक शांति

गुरुजी की पश्चिम देशों की यात्रा – अप्रैल से अगस्त २००२

क्रमशः

अगस्त ७, दिवस १२०, न्यूयार्क, अमेरिका से प्रस्थान

आज 'न्यूयार्क विहार' में पू. गुरुजी ने संघदान दिया। भदंत पियतिस्स महाथेर के सौजन्य से यह विहार उन्हें सुलभ हुआ था। यद्यपि संघदान बहुत कमसमय की सूचना पर आयोजित हुआ था फिर भी बहुत से साधक और शीलवान भिक्षुओं ने इसमें भाग लिया। भदंत भिक्खु बोधिजी महाथेर ने संघदान के समय उपस्थित रहने की कृपापूर्वक स्वीकृति प्रदान की। पू. गुरुजी, माताजी तथा विपश्यी साधकों ने बड़ी प्रसन्नता से भिक्षुओं को भोजन परोसा। 'संयुक्त राष्ट्र संघ' में म्यंमा तथा श्रीलंका के स्थायी कमीशन के राजदूत भी इस पुण्य कार्य में सम्मिलित हुए।

परित्त पाठ के बाद भिक्षु बोधिजी ने एक संक्षिप्त प्रवचन दिया। उन्होंने कहा कि आज मानवता दो अतिवादी बुराइयों का सामना कर रही है। पहली बुराई है उद्दाम (उच्छृंखल) भौतिकवादिता, जो मानवता को सुखवाद की ओर धकेल रही है और सामूहिक लोभ तथा भौतिकवाद धनी और गरीब के बीच की खाई को और बढ़ा रहा है। इस तरह मानव समाज और भी अस्थिर हो रहा है।

दूसरी बुराई है धार्मिक कट्टरता, जो सहिष्णुता तथा पारस्परिक समझदारी जैसे मूल्यों को धराशायी कर रही है और उस हिंसा की ओर ले जा रही है जो धर्मांधता से उत्पन्न विस्फोट की तरह है जिसमें अक्सर ही बहुत निर्दोष लोग मारे जाते हैं। महाथेर ने कहा कि बुद्ध का उपदेश आज अत्यंत आवश्यक हो गया है। उन्होंने पू. गुरुजी के कार्य की सराहना की। उन्होंने कहा कि पू. गुरुजी के सिखाने का तरीका आधुनिक समाज के लोगों द्वारा स्वीकार्य है, विशेषकर उन लोगों द्वारा जिनकी बुद्ध में श्रद्धा न भी हो। पू. गुरुजी आनुभूतिक स्तर के ज्ञान पर जोर देते हैं जो कि अत्यंत वैज्ञानिक है अतः बुद्धिशाली वर्ग को बहुत अच्छा लगता है। उनके हृदय के तार पू. गुरुजी की बातों से झनझनाने लगते हैं। यही कारण है कि उन्होंने बुद्ध के उपदेशों को पूरी दुनिया में हर धर्म तथा हर जातीय पृष्ठभूमि वाले लोगों तक पहुँचाया है। महाथेर ने और कहा कि सबसे महत्त्वपूर्ण बात यह है कि बुद्ध के उपदेशों को पुनरुज्जीवित करने के पू. गुरुजी के ये सफल प्रयत्न बड़े ही कीमती हैं। विश्व आध्यात्मिकता के क्षेत्र में भारत को ही गुरु मानता है। बुद्ध के अनुयायियों के लिए तो भारत का बहुत बड़ा महत्त्व है ही। दुर्भाग्यवश, गत हजार वर्षों में भारत ने भौतिक तथा आध्यात्मिक दोनों ही क्षेत्रों में बहुत बड़ी क्षति उठायी है।

भारतीय समाज के हर वर्ग में विपश्यना का प्रचार करने की पू. गुरुजी की प्रारंभिक सफलता एक शुभ चिह्न है। भारत के लिए धर्म के क्षेत्र में मजबूत होना बहुत महत्त्वपूर्ण है। ऐसा होने से ही पूरे विश्व में सद्धर्म को पुनरुज्जीवित करने में यह प्रेरक बल की तरह कामकरेगा।

पू. गुरुजी ने इस बात के लिए संघ को धन्यवाद दिया कि उन लोगों ने उन्हें सेवा करने का अवसर प्रदान किया। परियत्ति (बुद्धवचन) और पटिपत्ति (साधना-पद्धति) की रक्षा करने के लिए उन्होंने भिक्षु संघ के प्रति कृतज्ञता ज्ञापित की। आजकल की दुनिया में बुद्ध के उपदेशों की प्रासंगिकता पर उन्होंने भिक्खु बोधिजी के विचारों को ही प्रतिध्वनित किया।

न्यूयार्क विहार में संघदान के तुरंत बाद पू. गुरुजी और माताजी हवाई अड्डे गये, जहां से लंदन होकर ब्रुसेल्स के लिए प्रस्थान किये।

अगस्त ८, दिवस १२१, ब्रुसेल्स, बेल्जियम

पू. गुरुजी और माताजी प्रातःकाल ही ब्रुसेल्स हवाई अड्डे पहुँचे जहां से उन्हें बेल्जियम के विपश्यना केंद्र 'धम्मपज्जोत' ले जाया गया। उनके आगमन के समय यूरोप तथा यूरोप के बाहर से बड़ी संख्या में आनेवाले साधकों की सुविधा के लिए धम्मपज्जोत पर आवास, भोजन तथा साधना के लिए बड़े-बड़े टेंट्स खड़े किये गये थे। कुल २० देशों से ८०० से अधिक साधक आये।

अगस्त ९, दिवस १२१, ब्रुसेल्स में प्रसार माध्यमों से वार्तालाप

केंद्र पर पू. गुरुजी का पहला काम पत्रकार सम्मेलन का था। अपनी यात्रा के उद्देश्य के बारे में पूछे जाने पर उन्होंने कहा कि धर्म के संदेश को अधिकतम लोगों तक पहुँचाना ही उनका उद्देश्य है। उन्होंने आगे कहा कि यह देख कर उन्हें बड़ी खुशी हो रही है कि बुद्ध की व्यावहारिक शिक्षा को पश्चिम के लोग बहुत खुले दिमाग से स्वीकार कर रहे हैं। उन्होंने इस बात पर बल दिया कि प्रत्येक व्यक्ति के चित्त में सुधार से ही संसार में शांति लायी जा सकती है।

एक पत्रकार ने उनसे हिंसा और कठोर अनुशासनात्मक कार्रवाई में अंतर जानना चाहा। पू. गुरुजी ने कहा कि जब जरूरत हो तो कठोर शारीरिक और वाचिक कर्म करना ही चाहिए, पर इसका आधार करुणा हो। करुणा विरहित व्यक्ति द्वारा किया गया कार्य हिंसक और अप्रभावकारी होता है। अपने केंद्रों के बारे में पूछे जाने पर पू. गुरुजी ने तुरंत कहा कि विपश्यना केंद्र उनके अपने केंद्र नहीं हैं। वे तो विपश्यी साधकों के हैं जो उनका निर्माण करते हैं और मेरे द्वारा बनाये गये नियमों के अनुसार चलाते हैं।

अपनी बढ़ती उम्र तथा मृत्यु के बारे में पूछे जाने पर उन्होंने कहा कि शरीर को तो बूढ़ा होना ही है, इसे जीर्ण, कमजोर और रोगों से पीड़ित होना ही है, लेकिन विपश्यना के अभ्यास से मन स्वस्थ रहता है। भय के बारे में उन्होंने कहा –जब कोई इस क्षण यानी वर्तमान में रहता है तो निडर और निर्भय हो जाता है।

बाद में बेल्जियम टेलीविजन के साक्षात्कार में उन्होंने दर्शकों को संबोधित करते हुए कहा कि उन्हें विपश्यना करके देखना चाहिए। डरें नहीं, आयें और स्वयं देखें। विपश्यना कोई संप्रदाय नहीं है और न ही यह कोई विदेशी धर्म है। यह एक सरल मानसिक व्यायाम है जो मन को स्वस्थ और सुखी बनाता है।

एक संवाददाता ने पूछा कि क्या उन्हें इस बात की चिंता होती है कि उनकी मृत्यु के बाद विपश्यना बहुत दिनों तक नहीं रहेगी। उन्होंने कहा कि उन्हें इसकी कोई चिंता नहीं। जब तक विधि की शुद्धता कायम रहती है और विपश्यना केंद्र धर्म का व्यापार नहीं करते, तब तक विपश्यना निश्चितरूप से रहेगी। जब किसी को कोई शंका होगी तब बुद्ध-वचन प्रकाश स्तंभ का काम करेंगे क्योंकि साधना बुद्ध द्वारा बतायी विधि से की जाती है। उन्होंने सचेत किया कि केवल बुद्ध की वाणी पढ़ने से कुछ नहीं होगा। हो सकता है अभ्यास किये बिना कोई बुद्ध के उपदेशों की गलत व्याख्या ही करे।

आज शाम पू. गुरुजी ने निकट के शहर हास्सेल्ट के सांस्कृतिक केंद्र पर एक सार्वजनिक प्रवचन दिया, जिसको श्रोताओं ने बहुत पसंद किया। इसका शीर्षक था 'एक बेहतर दुनिया के लिए आंतरिक शांति' जिसका साथ-साथ डच भाषा में अनुवाद किया गया। ८०० से अधिक लोग प्रवचन सुनने आये थे, हॉल पूरा भरा था।

पू. गुरुजी ने बताया कि दुनिया के अधिकतर लोग 'विपस्सना' शब्द ही भूल गये थे, लेकिन अब धीरे-धीरे समझ रहे हैं कि विपश्यना लाभकारी है, असांप्रदायिक है और आशुफलदायिनी है। इसका फल यहीं और अभी मिलता है और इसके लिए कोई धर्मांतरण भी नहीं करना पड़ता। प्रवचन पश्चात प्रभावपूर्ण प्रश्नोत्तर सत्र हुआ।

अगस्त १०, दिवस १२३, धम्मपज्जोत पर विशाल शिविर

धम्मपज्जोत पर एक दिवसीय शिविर आयोजित किया गया था। दो पड़ोसी केंद्रों से साधकों के लिए गद्दे, आसन आदि लाये गये थे। परंतु एक रात पूर्व जोरों की आंधी और तूफान के साथ इतनी तेज वर्षा हुई कि ध्यानकक्ष के टेंट का कुछ हिस्सा पानी से भर गया, दरियां और गद्दे भीग गये। रातभर धर्मसेवकों के एक दल ने हॉल को सुखाने तथा दरियों को बदलने का काम किया। ५ बजे सुबह ध्यान कक्ष ७५० साधकों तथा ७५ धर्मसेवकों के लिए अंतिम रूप से तैयार था। एशिया के बाहर होने वाले शिविरों में यह सबसे बड़ा शिविर था। पू. गुरुजी विपश्यना देने के लिए ध्यानकक्ष में गये।

'रायटर्स न्यूज एजेंसी' का फिल्म बनाने वाला दल दिन भर की घटनाओं को फिल्मांकित करने आया था। उनके द्वारा ३ मिनट का एक न्यूजसेट भी तैयार किया गया जो राष्ट्रीय बेल्जियम समाचार द्वारा दुनियाभर में प्रसारित किया गया। इसमें 'धम्मपज्जोत' के कई शॉट्स दिखाए गये और पू. गुरुजी के साथ साक्षात्कार के कुछ अंश भी।

दोपहर भोजन के बाद पू. गुरुजी प्रश्नोत्तर के एक खुले सत्र में साधकों से मिले। बहुत से साधकों का पू. गुरुजी से मिलने तथा उनके सान्निध्य में ध्यान करने का यह पहला मौका था। अनेक भाषाओं के बोले जाने तथा अनेक प्रकार के भोजन परोसे जाने से यह स्पष्ट हो गया कि यह सचमुच अंतर्राष्ट्रीय सत्र था।

अगस्त ११, दि. १२४, धम्मपज्जोत पर यूरोप, इसरायल के न्यासी

यूरोप और इसरायल में धर्म का प्रसार करनेवाले अनेक न्यासियों तथा लोगों के समूहों से मिलने के लिए रविवार का यह दिन पूर्व निश्चित था। इससे उन देशों को जहां विपश्यना केंद्र हैं तथा उन देशों को भी जहां बिना केंद्र के शिविर लगते हैं जैसे सर्विया, हंगरी और स्केंडिनेविया; अपनी समस्याओं पर तथा जवाबदेहियों पर बातचीत करने, पू. गुरुजी से मिलने तथा बहुत-सी स्थानीय समस्याओं को सुलझाने का अवसर मिला। पू. गुरुजी ने कहा कि हर यूरोपीय देश में एक विधिसम्मत संगठन और एक विपश्यना केंद्र होना चाहिए। उन्होंने यह भी कहा कि अगर न्यास के पास इतने पैसे नहीं है कि एक विपश्यना केंद्र बना सके तो उसे धम्म-हाऊस चलाने का प्रयास करना चाहिए।

साधकों की एकता की पू. गुरुजी ने प्रशंसा की। बेल्जियम का धम्मपज्जोत इस बात का एक आश्चर्यजनक उदाहरण है कि यहां साधक राष्ट्रीयता और भाषा की सीमाओं का अतिक्रमण करके धम्म के लिए आते हैं। जब केंद्र खरीदा गया था तो जर्मनी के साधकों ने पर्याप्त पूंजी दी थी और वर्तमान धर्मसेवकों में अधिकतर डच हैं। जैसे कि पू. गुरुजी कहा करते हैं –सच्ची आध्यात्मिकता लोगों को जोड़ती है, आपस में मेल कराती है।

सायंकाल पू. गुरुजी ने एक मैगजीन के स्तंभ-लेखक को साक्षात्कार दिया और यूरोप के भिन्न-भिन्न देशों से आये विपश्यना के आचार्यों से मिले। रात १०.३० बजे वे भवन निर्माण समिति के सदस्यों से मिले जिनमें दो साधक वास्तुकार थे जो धम्मपज्जोत पर बनने वाले प्रस्तावित भवनों की योजना पर पुनर्विचार करने आये थे।

अगस्त १२, दिवस १२५, नीदरलैंड्स में बिजनेस कॉन्फरेंस

पू. गुरुजी को नीदरलैंड्स के **वुट** में होने वाले 'स्प्रिट इन बिजनेस कॉन्फरेंस में मूल प्रवचन देना था, जिसमें करीब १०० उच्च व्यवसायी भाग ले रहे थे। न्यूयार्क में भी एक ऐसा ही कॉन्फरेंस हुआ था। यूरोप की व्यापारिक दुनिया के २५ साधक भी वहां उपस्थित थे। जिन साधकों ने इसमें सक्रिय भाग लिया, उनमें से अधिकतर युवा ठेकेदार थे। प्रवचन पश्चात पू. गुरुजी ने श्रोताओं के प्रश्नों के उत्तर दिये, उसके बाद पैनेल परिचर्चा हुई।

बाद में, पू. गुरुजी का एक डच अखबार के पत्रकार द्वारा साक्षात्कार लिया गया, जिसमें उन्होंने 'व्यापार में अध्यात्म' की भूमिका के बारे में कहा। वे अक्सर कहते हैं – "व्यापार में आध्यात्मिकता अवश्य होनी चाहिए, पर आध्यात्मिकता का व्यापार नहीं होना चाहिए।" मैसाचुसेट्स में अप्रेल २००२ में हुए एक्जेक्यूटिव शिविर की सफलता के बाद यह निश्चित हुआ था कि ८ से १९ मई, २००३ तक धम्मपज्जोत में एक एक्जेक्यूटिव शिविर व्यापारियों तथा सामाजिक नेताओं का लगे। पू. गुरुजी रात देर से धम्मपज्जोत वापस लौटे।

अगस्त १३, दिवस १२६, धम्मपज्जोत से कोलोन (जर्मनी)

सुबह पू. गुरुजी ने बेल्जियम, हॉलैंड तथा जर्मनी से आये पत्रकारों को धम्मपज्जोत पर साक्षात्कार दिया और उसी शाम कोलोन,

जर्मनी के 'कांग्रेस हॉल' में एक सार्वजनिक प्रवचन दिया, जिसका शीर्षक था –'व्यापार में आचार तथा सतर्कता'। एक हजार से अधिक लोग उपस्थित थे।

पू. गुरुजी ने समझाया कि अपने भीतर की सच्चाई को स्मृतिमान होकर देखना ही विपश्यना है। व्यापार में जो कदाचार होते हैं उनके मूल में लोभ है और लोभ तब होता है जब हम अपने भीतर की सच्चाई के प्रति जागरूक नहीं रहते। प्रवचन के बाद बहुत से प्रश्न पूछे गये और इसके बाद एक प्रेस कॉन्फरेंस(पत्रकार सम्मेलन) हुआ।

एक पत्रकार ने पूछा कि पू. गुरुजी ने शिविरों के लिए शुल्क नहीं लेने का कठोर नियम क्यों बनाया है जब कि शुल्क से प्राप्त धन से विपश्यना का खूब प्रचार प्रसार होता? पू. गुरुजी ने कहा शुल्क लेने का औचित्य तो मालूम पड़ता है, लेकिन इस तरह का कोई कदम उठाना धर्म की ही हानि करना है। जब पैसे की बात होती है तो मुनाफा कमाना कभी न कभी मुख्य उद्देश्य हो जाता है और लोग ग्राहकों से समझौता करने लगते हैं। बुद्ध ने बड़े जोरदार शब्दों में कहा है कि धर्म को व्यापार मत बनाओ– **'धम्मं न वणिकं चरे'**। यहां से पू. गुरुजी रात १२ बजे के बाद धम्मपज्जोत लौटे।

अगस्त १४, दिवस १२७, धम्मपज्जोत पर विपश्यना शिविर

सुबह पू. गुरुजी संवाददाताओं से मिले और शाम को टेलीविजन के एक कर्मीदल से मिले। धम्मपज्जोत पर आज से प्रारंभ होनेवाले शिविर में नीदरलैंड्स के जेलों के दो निदेशक बैठने आये थे।

एक टी. वी. का संवाददाता इस बात को जानने के लिए बड़ा उत्सुक था कि जेलों में विपश्यना की भूमिका क्या है? बाद में, दस-दिवसीय शिविर के साधकों को पू. गुरुजी ने आनापान दिया।

यह आनापान सत्र पू. गुरुजी की यात्रा का अंतिम औपचारिक कार्यक्रम(इन्गेजमेंट) था। विगत तैंतीस वर्षों में पू. गुरुजी ने कई लाख साधकों के लिए सैकड़ो दस-दिवसीय शिविर लगाये हैं। दस-दिवसीय शिविर का जो फॉरमेट है, जिसका पू. गुरुजी अनुसरण करते हैं तथा जिसका अनुसरण उनके गुरु तथा गुरु के गुरु ने भी बुद्ध द्वारा सिखायी विपश्यना विधि को बताने के लिए किया था, उससे भिन्न-भिन्न सांस्कृतिक पृष्ठभूमियों से, भिन्न-भिन्न आर्थिक सामाजिक समूहों से और भिन्न-भिन्न धार्मिक संप्रदायों से आये लोगों को लाभ हुआ है।

अगस्त १५, दिवस १२८, धम्मपज्जोत से स्वदेश वापसी

यात्रा के अंतिम दिन पू. गुरुजी मि. पास्कल लेमी से मिले जो अंतर्राष्ट्रीय व्यापार के 'यूरोपियन यूनियन कमिश्नर' हैं। पू. गुरुजी धम्मपज्जोत से प्रातः ६.१५ बजे निकले और सीधे हवाई अड्डा गये। सामान चेक करवा कर वे ब्रुसेल्स के "यूरोपियन यूनियन हेड क्वार्टर्स" गये। पश्चिम की यात्रा की सफलता पर मि. लेमी ने पू. गुरुजी को धन्यवाद दिया और कहा कि विपश्यना की यह विधि पश्चिम के बहुत लोगों में स्वीकार्य हो रही है। एक विपश्यी साधक द्वारा दिया गया कुछ विपश्यना साहित्य मि. लेमी पहले पढ़ चुके थे। उन्होंने पू. गुरुजी से सामान्यतः आध्यात्मिकता के विषय में और विशेषकर विपश्यना के बारे में बहुत-से सवाल किये। पू. गुरुजी ने बताया कि यह विधि व्यावहारिक एवं सार्वजनीन है। एक सवाल के जवाब में कि कौन लोग विपश्यना की ओर अधिक आकर्षित हो रहे हैं –जो धर्म में विश्वास करते है? या जो नहीं करते? पूज्य गुरुजी ने कहा कि दोनों ही। जो धार्मिक हैं वे अपने धर्म के मूल तत्व को विपश्यना में पाते हैं क्योंकि सभी धर्मों में शील, समाधि और मन को शुद्ध करने की बात कही गयी है। और जो धर्म को नहीं मानते हैं वे इसे वैज्ञानिक और व्यावहारिक होने के कारण स्वीकार करते हैं।

पू. गुरुजी ने मि. लेमी को विपश्यना विधि के बारे में बताया। आनापान मन को एकाग्र करने का एक सार्वजनीन कर्मस्थान है जिसका किसी संप्रदाय से कुछ लेना-देना नहीं और जिसका मन से बहुत गहरा संबंध है। विपश्यना शिविर में साधक आनापान को तटस्थ भाव से देखने के बाद संवेदनाओं को तटस्थभाव से देखना प्रारंभ करता है। पू. गुरुजी ने विस्तार से बताया कि कैसे सम्राट अशोक चंडाशोक से धम्माशोक हो गया। यह बुद्ध की शिक्षा का प्रभाव था। अगर आधुनिक समाज के नेतागण विपश्यना की महत्ता को जानकर इसका अभ्यास करें तो समाज को बड़ा लाभ होगा। मीटिंग आधे घंटे के लिए ही निर्धारित थी पर मि. लेमी ने पूछा कि क्या कुछ और देर तक यह चल सकती है। चूंकि पू. गुरुजी अपना सामान हवाई अड्डे पर चेक करवा चुके थे, वे कुछ और देर तक रहे।

तब मि. लेमी ने भारत तथा म्यंमा के सामाजिक, आर्थिक और व्यापारिक हालात के बारे में पू. गुरुजी से पूछा। उन्होंने बताया कि अब उन्हें व्यापार तथा राजनीति से कोई मतलब नहीं है और उनका पूरा ध्यान आध्यात्मिकता पर ही है। तथापि, उन्होंने मि. लेमी की विकासशील देशों की सहायता करने के लिए प्रशंसा की और उनकी इस पहल की भी कि वे हथियार को छोड़ कर, किसी और क्षेत्र में सहायता करने के लिए सदैव तैयार रहते हैं। मि. लेमी ने मीटिंग के अंत में कहा कि पू. गुरुजी का यह प्रयास कि व्यक्ति की सहायता करके एक अच्छा समाज बनाया जा सकता है, बड़ा पूरक है। विशेषकर पश्चिमी दुनिया के उन प्रयासों का, जो लोगों को बेहतर जीवन जीने के लिए उचित वातावरण तैयार कर रहे हैं।

समाप्त!

साधकों-पाठकों के पत्र

इंदौर से पुराने साधक, वयोवृद्ध विद्वान श्री मानवमुनि महाराज लिखते हैं, 'विपश्यना' ८ दिसंबर, वर्ष ३३, अंक ६ में प्रकाशित **"स्वावलंबी बनो!"** 'हिंदी नव वर्ष का संदेश' साधकों के लिए दिव्य प्रकाश का संदेश है। बाह्य दुनिया की सैर बहुत की पर जीवन को सच्चा लाभ नहीं मिला। भौतिकता के दल-दल में फँसा, मोहमाया तथा राग-द्वेष के दावानल में झुलसा, पर जीवन का सच्चा सुख नहीं मिला।

विपश्यना साधकों के लिए आत्मानुभूति का मार्ग, अंतर्दृष्टि की ध्यान साधना विधि है। एक शिविर मात्र से नहीं, बल्कि इसका अभ्यास जीवन के साथ नियमित होना चाहिए। तभी सच्चे आत्मीय आनंद की अनुभूति होगी। मानव को हिंसा से बचना है, सच्चा मानव बनना है तो सब को एक बार पूज्य गुरुदेव के सान्निध्य में विपश्यना ध्यान साधना के दस दिवसीय शिविर में भाग लेना चाहिए। जीवन को नया प्रकाश मिलेगा।

पू. गुरुदेव, आपकी साधना तपस्या ने ही विपश्यना ध्यान द्वारा लाखों मानवों के जीवन को बदल दिया है। भारत ही नहीं, विश्व भर में विपश्यना ध्यान शिविर का धर्मध्वज लहराया। विपश्यना किसी जाति, संप्रदाय के लिए नहीं, समस्त मानव समाज के लिए कल्याणकारिणी है।

मैंने प्रातः ८ से ९, दोपहर २ से ३ और सायं ५ से ६ बजे तक नियमित ध्यान को जीवन का क्रम बना लिया है, जो वर्ष ९४ से निर्बाध गति से चल रहा है। आश्रम में निवास और एक समय का भोजन तथा सुबह में दूध का आहार ग्रहण करता हूं। ..... *विनम्र, मानवमुनि*

"जी"-टीवी पर धारावाहिक 'ऊर्जा'

पूज्य गुरुदेव श्री सत्यनारायणजी गोयन्का के साथ की गयी प्रश्नोत्तरी **"ऊर्जा"** नामक शीर्षक से "जी" टीवी पर **हर शुक्र वार दोपहर १२ बजे** प्रसारित हो रही है। इसमें पूज्य गुरुदेवजी 'धर्म' की बारीकियों को विस्तार से समझाते हैं। जिज्ञासु इसका लाभ उठा सकते हैं।

नए उत्तरदायित्व

प्रादेशिक आचार्य

(पू. गुरुजी ने कुछ प्रादेशिक आचार्य नियुक्त किये हैं जो कि पूरे प्रदेश की विपश्यना सम्बंधी गतिविधियों को सुपरवाइज करेंगे। इनके अंतर्गत एक या एक से अधिक क्षेत्रीय आचार्यों के कार्यक्षेत्र हो सकते हैं।)

१. श्री एस. अडवियप्पा – कर्नाटक, तमिलनाडु, केरल तथा आंध्रप्रदेश के प्रादेशिक आचार्य तथा धम्मपत्तन (ग्लोबल पगोडा) की सेवा

२-३. श्री सुधीर एवं श्रीमती माधुरी शाह – विदर्भ एवं छत्तीसगढ़ के प्रादेशिक आचार्य

४. श्री जयेश सोनी – गुजरात के प्रादेशिक आचार्य तथा धम्मगिरि एवं धम्मतपोवन की शिविर-व्यवस्था (पुरुष)

आचार्य

१-२. डॉ. भीमशी एवं श्रीमती पुष्पा सावला, बड़ौदा एवं धम्मसिंधु की सेवा

३-४. श्री जयंतीलाल एवं श्रीमती कमला ठक्कर, धम्मसिंधु छोड़कर, शेष कच्छ क्षेत्र की सेवा

५. श्री राजूभाई मेहता, धम्मकोट एवं सौराष्ट्र क्षेत्र की सेवा

६. डॉ. (श्रीमती) निर्मला गानला, विश्व भर के बाल-शिविरों का लेखा-जोखा एवं सूचना आदान-प्रदान की सेवा

वरिष्ठ सहायक आचार्य

१. श्री ठाकुरभाई पारेख, दक्षिण गुजरात की सेवा में श्री बचुभाई शाह की सहायता

२-३. श्री अनिल एवं श्रीमती सुनीता धर्मदर्शी, धम्मपीठ एवं धम्मदिवाकर की सेवा में सहायता

४. श्री इंद्रवदन कोठडिया, धम्मपीठ एवं धम्मदिवाकर की सेवा में सहायता

नव नियुक्तियां : सहायक आचार्य

१. श्री चंदुलाल सुरेजा, भुज-कच्छ

दोहे धर्म के

जिससे मन निर्मल बने, उसमें सब का श्रेय।
निजहित परहित सर्वहित, यही धर्म का ध्येय॥

धर्मवान की जिन्दगी, परम अर्थ हित होय।
अपना भी होवे भला, भला सभी का होय॥

दिवस बिताए बिलखते, रोते बीती रैन।
धन्य! धर्म ऐसा मिला, पायी मन की चैन॥

धन्य! धर्म का तेज बल, दुर्जन होय निहाल।
हत्यारा अर्हत हुआ, धन्य! अंगुलीमाल॥

जो चाहे दुखड़े मिटें, रहे सदा खुशहाल।
तन से मन से वचन से, शुद्ध धर्म ही पाल॥

हिन्दू हो या बौद्ध हो, मुस्लिम हो या जैन।
शुद्ध धर्म का पथिक हो, रहे सुखी दिन रैन॥

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

द्वेस द्रोह जागै नहीं, रहूं क्रोध स्यूं दूर।
या हि धरम री बंदना, प्यार भरै भरपूर॥

चालत-चालत धरम पथ, ग्रंथि बिमोचन होय।
तो साचै सद्धरम रो, साचो बंदन होय॥

पूजन अरचन बंदना, सुद्ध धरम री होय।
जीवन मँह जागै धरम, तो ही मंगळ होय॥

सुद्ध धरम री बंदना, मंगळकारी होय।
सुद्ध धरम धारण कर्यां, सब विधि हित ही होय॥

कर्यां बंदना धरम री, धरम सहायक होय।
जीवन जीवां धरम रो, साचो मंगळ होय॥

धरम धारल्यां पाप रो, रवै न नाम निसाण।
धरम रतन रै सरण री, या साची पहचाण॥

एक साधक

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, फाल्गुन पूर्णिमा, ६ मार्च, 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

Licenced to post **without Prepayment of postage** -- Licence number-- **AR/NSK-WP/3/2003-05**
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