



बुद्धवर्ष 2560,

पौष पूर्णिमा,

12 जनवरी, 2017

वर्ष 46

अंक 7

साधकों का  
मासिक प्रेरणा पत्र

# विपश्यना

वार्षिक शुल्क रु. 30/-

आजीवन शुल्क रु. 500/-

For online Patrika in various languages, visit: [http://www.vridhamma.org/Newsletter\\_Home.aspx](http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx)

## धम्मवाणी

मेत्ताविहारी यो भिक्खु, पसन्नो बुद्धसासने।  
अधिगच्छे पदं सन्तं, सद्धारूपसमं सुखं॥  
धम्मपद ३६८, भिक्खुवग्गो.

मैत्री (भावना) से विहार करता हुआ जो भिक्षु (साधक) बुद्ध के शासन में प्रसन्न रहता है, (वह) (सभी) संस्कारों का शमन करने वाले शांत (और) सुखमय पद (निर्वाण) को प्राप्त करता है।

## मेत्ताविहारिणी माताजी के पत्राचार

'मेत्ताविहारिणी पूज्य माताजी : श्रीमती इलायचीदेवी गोयन्का' नाम से 'विपश्यना विशोधन विन्यास' ने पूज्य माताजी के बारे में एक पुस्तक सचित्र प्रकाशित किया है जिसका विवरण इसी अंक के 'पुस्तक समीक्षा' शीर्षक में विस्तार से दिया गया है। इस पुस्तक में प्रकाशित १९६९/७० के पत्राचार के कुछ अंश यहां प्रकाशित कर रहे हैं, जबकि तिथिवार पूरा पत्र पुस्तक में पढ़ सकेंगे जो अत्यंत प्रेरणाजनक हैं। (सं.)

**माताजी :** पूज्य प्राणनाथ, सादर चरण स्पर्श!

... आप के शिविरों से लोगों को लाभ होता है, जान कर मन बहुत प्रसन्न होता है। पूज्य गुरुजी, मां सयामा सब प्रसन्न हैं। रोज ही आश्रम जाती हूँ और घर पर भी साधना में बैठती हूँ। साधना अच्छी होती है। ... बच्चों आदि के बारे में बहुत से विचार आते हैं परंतु साधना में मन लगने से सब निकल जाते हैं, खुश हो जाती हूँ।... आपके साथ नहीं रहने का दुःख होता है लेकिन अभी तो काम रुका हुआ है। कोई रास्ता भी नजर नहीं आता।...

आपके चरणों की दासी, इलायची.

**गुरुजी :** ... मुझे यह जानकर बहुत सुख और संतोष हुआ कि तुम रोज आश्रम जाती हो और घर पर प्रतिदिन नियम से बैठती हो। तुम्हारी साधना अच्छी होती है यह अति संतोष की बात है। नहीं, तुम मुझसे कतई दूर नहीं हो। जब भी साधना में बैठोगी और भीतर का चैतन्य जाग्रत होगा तो तुम मुझे अपने पास ही पाओगी।

तुमने बहुत ठीक लिखा है। सचमुच तुम्हारे पास बहुत कीमती धर्म रत्न है। यह ऐसा अनमोल रत्न है जो किसी बहुत बड़े भाग्यवान को ही प्राप्त होता है। इसी धर्मरत्न के बल पर ऐसे संकट के समय भी तुम्हारा मन प्रसन्न रहता है। तुम्हें खुशी ही नजर आती है। मन पर उदासी और मायूसी नहीं छाती यह तुम्हारा सौभाग्य ही तो है। जब कभी मन में उदासी आये तो इसी प्रकार साधना के सहारे उसे निकाल देना चाहिए और मन प्रसन्न रखना चाहिए। चित्त पर पड़े हुए दुःख के संस्कार अपने लिए ही अधिक दुःख पैदा करने के कारण बनते हैं। इस समय जो संकट है उसे अपने पूर्व कर्मों का प्रतिफल मानकर मुस्कराते हुए धर्म-बुद्धि से सहन करना चाहिए। चित्त पर नए संस्कार बनने नहीं पायें, इस बात के लिए सावधान रहना चाहिए। इस धर्म साधना के द्वारा पुराने संस्कारों के फल क्षीण होंगे और नए संस्कार बनेंगे नहीं तो भविष्य प्रकाशमय ही होगा। तुम्हारे भीतर की धर्म चेतना सदा जागती रहे - यही आशीर्वाद है। संकट के दिन साधना के बल पर ही क्षीण होते जायेंगे और इनका दुःखमय प्रभाव कम होता चला जायगा।...

धर्मसाथी, सत्य नारायण गोयन्का



**माताजी :** ... पूज्य गुरुजी और सयामा सब मजे में हैं। बच्चों की परीक्षा हो रही है। ... मन में कभी-कभी बहुत विचार आते रहते हैं। साधना करने से मन हल्का हो जाता है। आपको पत्र लिख कर मन बहुत हल्का हो जाता है।... गुरुजी, सयामा बिल्कुल ठीक हैं। रोज आश्रम जाने लगी हूँ और वहां साधना करके बहुत सुख मिलता है। मन में शांति बनी रहती है।...

**गुरुजी :**... मुझे यह जानकर प्रसन्नता हुई कि पूज्य गुरुदेव अब बिल्कुल स्वस्थ हैं। इस बात से भी मन को बड़ा संतोष हुआ कि तुम नित्य नियम से आश्रम जाती हो और साधना भावना का लाभ उठाती हो। तुम्हारा इस साधना का निरंतर अभ्यास न केवल तुम्हारे लिए कल्याणकारी होगा बल्कि भविष्य में तुम्हारे द्वारा अनेक महिलाओं के कल्याण का कारण बनेगा, ऐसा मुझे स्पष्ट दिखाई देता है। इसलिए तुम्हें अपनी साधना को बलवती बनाये रखने के लिए पूरी तरह सचेष्ट रहना चाहिए।

तुम्हारी धर्म बुद्धि बनी रहे, यही मंगल कामना है।

**माताजी :** ... आपका १० तारीख का पत्र आज मिला, पढ़ कर मन प्रसन्न हुआ। प्राणनाथ, मैं भी यही चाहती हूँ कि आपके साथ धर्मसेवा में साथ रहूँ। लेकिन मालूम नहीं वह दिन कब आयागा। अभी एक साल दो महीना हो गया। आप धर्म के काम में अकेले जो कष्ट उठा रहे हो, उसमें मैं भी जुड़ जाती।... मेरे भाग्य में धर्म का काम कहां हो सकता है? ... जो कुछ होता है अपने कर्म से होता है। वे कर्म-फल तो मुझे भोगने ही पड़ेंगे। एक बड़ा कष्ट तो यही है कि आपसे और बच्चों से दूर हूँ।...



... आप से टेलीफोन पर बात हुई, फोन पर साधना के बारे में पूछते ही साधना जोर से चलने लगी और मेरा बुखार भी ठीक हो गया। साधना दोनों टाइम करती हूँ। पैसों का दान तो करती हूँ, सामान भी मँगा लेती हूँ लेकिन भिक्षु लोगों के भोजनदान की बात तो आपके आने के बाद ही हो पायगी।...

**गुरुजी :** देवी इलायची, तुम्हारे २८ दिसम्बर और ५ जनवरी के दोनों पत्र मिले। यह जानकर प्रसन्नता हुई कि टेलीफोन पर मुझसे बात करते ही तुम्हारे सारे शरीर में साधना चलने लगी और उस समय जो थोड़ा-सा बुखार था वह भी दूर हो गया। मैं यह जानकर प्रसन्न हूँ कि तुम नित्य नियम से साधना करती हो और श्रद्धापूर्वक दान देती हो। भगवान ने इसी बात को धर्म का सार बताया है कि हम श्रद्धापूर्वक यथाशक्ति दान देते रहें, अपने शीलों का कड़ाई से पालन करते रहें और नियमित रूप से ध्यान भावना का अभ्यास करते रहें। तुम इन तीनों कामों में लगी हुई हो इसलिए निश्चय ही पुण्य शालिनी हो और धर्मविहारिणी हो। तुम्हारे द्वारा पालन किया हुआ यह धर्म सदैव तुम्हारी रक्षा करेगा और तुम्हारे कल्याण का कारण बनेगा।... तुम्हें यहां के बच्चों के बारे में किसी प्रकार की चिंता नहीं करनी चाहिए। सब का काम-धंधा ठीक चल रहा है।...

विश्वास है तुम वहां के बच्चों को धर्म की प्रेरणा देती रहोगी ताकि उनका भविष्य मंगलमय रहे।

**माताजी :**.. अभी आपको ६ महीने और लगेंगे, जानकर मन को संतोष हुआ। आप शिविर लगा रहे हैं, जानकर सुख मिलता है। मेरा भी मन चाहता है कि साथ रहूँ परंतु संभव नहीं है तो क्या करें।...

**गुरुजी :** ... बाराचकिया के शिविर में सब मिलाकर ४६ लोग बैठे और सबकी साधना बड़ी अच्छी हुई। इसमें लगभग २५ मारवाड़ी औरतें बैठीं। सबका ध्यान बहुत अच्छा लगा। सबको यह जानकर प्रसन्नता होती है कि मैं भिक्षु या सन्यासी नहीं बन गया हूँ। मैं भी सदृहस्थ हूँ और वे सब तुम्हारे बारे में बहुत पूछती रहती थीं। उन सबको तुमसे मिलकर बहुत ही खुशी होती। समय आयगा जबकि इस साधना के काम में तुम हमेशा मेरे साथ रहा करोगी तथा साधना सिखाने में मेरी सहायता करोगी और अपनी इन बेटियों की देखभाल किया करोगी। ऐसा समय आने में अभी जरा देर तो है परंतु समय आयगा जरूर। तब तक तुम्हें ज्यादा से ज्यादा समय साधना करने में लगा कर अपनी साधना मजबूत कर लेनी चाहिए। तुम्हारी हृदय की साधना इतनी ऊँची हो जाय कि जब मन चाही तभी भवंग पर जाकर टिक जाय। मन में किसी तरह की वासना नहीं रह जाय। ऐसा हो जाने के बाद ही तुम मेरे साथ रहकर औरों को भी साधना सिखा सकोगी।... बाबू भैया परिवार के साथ आश्रम जा रहे हैं, यह जानकर मन बड़ा प्रसन्न हुआ। समयानुसार तुम सारे परिवार के साथ १० दिन आश्रम में साधना कर आना। धर्म और साधना के प्रति तुम्हारी आस्था और विश्वास देखकर मन को बड़ी राहत मिलती है।

**माताजी :** ... आपका २९ फरवरी का पत्र मिला। यह जान कर बहुत खुशी हुई कि प्रतापगढ़ का शिविर बहुत सफलतापूर्वक समापन हुआ। कुछ लोगों को बहुत लाभ हुआ और दो भिक्षु भी बैठे। अजमेर का शिविर भी अच्छा ही हुआ होगा। पूज्य गुरुजी और सयामा सब मजे में हैं। बच्चों की परीक्षा हो रही है। ... मन में कभी कभी बहुत विचार आते रहते हैं। साधना करने से मन हल्का हो जाता है। आपको पत्र लिख कर मन बहुत हल्का हो जाता है।...

**गुरुजी :** ... जहां-जहां धर्म साधना के शिविर लगते हैं, वहां-वहां अनेक लोगों के चित्त को शांति मिलती है और उनके जीवन में बड़ा परिवर्तन आने लगता है। यह बहुत बड़े पुण्य का काम है और मैं (२)

जितना पुण्य कमा रहा हूँ उसकी भागीदारिणी तुम हो ही। ऐसा हो नहीं सकता कि मेरे किसी पुण्य का लाभ तुम्हें न मिले। हमारा संबंध न जाने कितने जन्मों का है। न जाने कितने जन्मों में हमने साथ-साथ सुख-दुःख भोगे हैं और साथ-साथ पुण्य कमाये हैं। इस जन्म में भी पुण्य एकत्र करने के लिए ही फिर हमारा साथ हुआ है और जीवन भर हम एक दूसरे को अपने-अपने पुण्य बल से बलवान बनाते रहेंगे।

बुद्धगया का शिविर बड़ा प्रतापी शिविर रहा। एक तो भगवान बुद्ध के तप से तपी हुई पवित्र धरती और दूसरे पूज्य गुरुदेव के आशीर्वाद से इस शिविर में ऐसे पुण्यशाली लोग बैठे जो धार्मिक रहस्य को भलीभांति समझने वाले हैं। इसलिए वहां के शिविर का पुण्य बहुत ही महान था। उस पुण्य के बल से अपने परिवार के सभी सदस्यों को बड़ा लाभ होगा। तुम्हारा लाभ तो निश्चित है ही।

मैं जानता हूँ कि तुम्हारे मन में इस बात की हूक उठती होगी कि यह जो धर्म शिविर लग रहे हैं उसमें तुम भी मेरे साथ रहो, और साक्षात् इस पुण्य का और धर्ममोद का लाभ उठाओ। मैं भी ऐसा ही चाहता हूँ। किसी-किसी शिविर में जहां तुम्हारी अनेक बेटियां सम्मिलित होती हैं तो मेरे मन में भी ऐसी कामना जागती है कि उस समय तुम भी मेरे साथ रहती तो इन सब को धर्म की बात सिखाकर और इनके चित्त को शांत हुआ देखकर कितना प्रसन्न होती। परंतु इस समय यह जो तुम्हारा आना नहीं हो रहा है, वह भी अच्छे के लिए ही हो रहा है। धर्म के काम में शुरू-शुरू में बड़ी कठिनाइयां होती हैं। यात्रा की, खाने-पीने की, रहने की-भी कठिनाइयां। इन सब को ही देख कर कभी-कभी मन में बड़ा संतोष होता है कि अच्छा हुआ जो तुम और पूज्य गुरुजी इस समय नहीं आ सके। नहीं तो सब को बड़ा कष्ट उठाना पड़ता। अब धीरे धीरे एकाध वर्ष में लोगों को इस धर्म साधना का लाभ मिलने लगेगा तो स्वभावतः लोगों की रुचि बढ़ेगी और सारे साधन जुटते चले जायेंगे। उस समय तुम सब का साथ होना धर्म के काम के लिए बड़ा लाभदायक सिद्ध होगा।

तुम इस समय मुझसे और अपने बच्चों से दूर रहकर जो मानसिक कष्ट सह रही हो, यह भी तो एक बड़ा तप है। अगर इस तप को तुमने धर्मबुद्धि से तप लिया तो यह तुम्हारे लिए बड़ा कल्याणकारी सिद्ध होगा। परंतु यदि इस तप की तपन से अपने मन को मलीन कर लिया, दुःखी कर लिया तो लाभ होने के बजाय हानि ही होगी। हर दुःख के समय हमारी साधना जागती ही रहे। यह ज्ञान जागता रहे कि ये जो दुःख की घड़ियां आयी हैं, ये स्थिर नहीं हैं, स्थायी नहीं हैं, ध्रुव नहीं हैं, नित्य नहीं हैं। ये भी अनित्य हैं, नाशवान हैं, परिवर्तनशील हैं और बदल जाने वाली हैं। इस दुःख में हम डूब जायें और इसके अनित्य स्वभाव का बोध न रहे तो हमारी धर्म साधना मंद पड़ गयी और हमने अपने चित्त पर ऐसे दुःखमय संस्कार पैदा कर लिए जिनका फल आगे चलकर और भी दुःख ही देने वाला होगा।

आदमी जैसे कर्म करता है, वैसे ही फल भोगता है और हमारे कर्म तो हाथों से नहीं, शरीर से नहीं, वाणी से नहीं बल्कि चित्त से होते हैं। चित्त में हम जैसी बात सोचते हैं, वैसा ही वाणी से बोलते हैं, वैसा ही शरीर से करते हैं। अतः समझदारी यह है कि हम जानते रहें कि चित्त से कैसा काम करते हैं। जितनी देर चित्त दुःखी रहता है, उतनी देर चित्त से दुःखमय कर्म करते हैं और दुःखमय कर्मों का बीज बोते हैं। जब भी समय पाकर इन बीजों का फल पकेगा तो चौगुना दुःख ही उत्पन्न होगा। खारे नीम के बीज से खारा नीम ही उत्पन्न होगा। मीठे आम कैसे आ सकते हैं? इसलिए अगर भविष्य में दुःखों से बचना है तो पहले वर्तमान के दुःखों से बचें। जो भी दुःख की स्थिति आये उसे धर्म साधना के बल से मुस्कराते हुए अनित्य समझें, नाशवान समझें, क्षणभंगुर समझें तो दुःखमयी परिस्थिति चित्त को दुःखित नहीं होने देती, दुःख के नये बीज नहीं पड़ने देती।



## पुस्तक समीक्षा

शरीर में प्रतिक्षण सन-सन और झन-झन होते रहना ही साधना नहीं है साधना तो उस सनसनाहट को, झनझनाहट को सुखद या दुःखद न समझकर मात्र अनित्य समझने में है। जब आदमी अपने भीतर की गहरी से गहरी अनुभूति को भी अनित्य और नाशवान समझने लगता है तब उसकी प्रज्ञा जागती है, ज्ञान जागता है, बोधि जागती है और वह देखता है कि जैसे भीतर वैसे ही बाहरी दुनिया की तमाम चीजें, तमाम लोग और तमाम परिस्थितियां अनित्य ही अनित्य हैं। ऐसा समझते रहने के कारण उसके मन पर बाहरी दुनिया की कोई भी बात असर नहीं कर पाती। न वह सुख में नाचता है और न ही दुःख में रोता है।

यह जो तुम्हारे शरीर में जोरों की झनझनाहट हो रही है, इसे न प्रिय समझना चाहिए और न ही अप्रिय। इसे अच्छा-बुरा भी नहीं समझना चाहिए; बल्कि प्रतिक्षण अनित्य ही समझना चाहिए। जो बात है ही अनित्य वह सुख की कैसे हो सकती है और जो अनित्य है, दुःखमय है उसके प्रति 'मैं मेरे' का लगाव कैसा? इसको 'मैं' कैसे कहें, 'मेरा' कैसे कहें? मैं और मेरा होता तो मेरे वश में होता, मैं जैसे चाहता वैसे होता। परंतु ऐसा तो होता नहीं है। जो कुछ हो रहा है, वह अपने स्वभाव से हो रहा है। उस पर हमारा कोई वश या जोर नहीं है। जो अनित्य है, वह अनित्य ही है, उसे हम नित्य नहीं बना सकते। अतः उसके साथ 'मैं मेरे' का भाव छोड़ने में ही कल्याण है।

अनित्यता की विपश्यना साधना निरंतर करते रहने से यह 'मैं मेरे' का भाव अपने आप निकलने लगता है। जब तक 'मैं मेरा' लगा है तभी तक दुःखों का ढेर सिर पर चढ़ा है। जो कुछ हो रहा है, वह अपने-अपने कर्म-फल के प्रभाव से हो रहा है। उसके होने पर हमारा क्या जोर है? हमारा जोर तो नए कर्मों के करने और न करने पर है। जो कुछ हो रहा है, वह कभी-कभी देखने में बड़ा बुरा लगता है, परंतु कौन जाने उसका फल बड़ा अच्छा भी हो सकता है। ...

बच्चों की और अपनी साधना का ध्यान रखना, इसी में सब का मंगल है।

धर्मसाथी,  
सत्य नारायण गोयन्का

### महत्त्वपूर्ण सूचनाएं :-

#### पूज्य गुरुजी के साथ हुए आपके प्रेरणास्पद अनुभव

परम पूज्य गुरुजी ने भारत ही नहीं विदेशों में भी अनेक बार धर्म-प्रवचन दिये, धर्म-यात्राएं कीं, और केंद्रों के अतिरिक्त अनेक ऐसे कठिनाई-भरे स्थानों पर शिविरों का संचालन किया, अनेक प्रकार की यातनाएं झेलीं फिर भी धर्मकार्य को आगे बढ़ाते गये। इनसे संबंधित अथवा अन्य किसी प्रकार के धर्म-वार्तालाप आदि का कोई अनुभव आप के पास हो तो कृपया उसे दूसरों के प्रेरणार्थ अवश्य बांटें, जिसे हम 'स्मारिका स्वरूप' पुस्तक के रूप में प्रकाशित करने जा रहे हैं। इसे आप कृपया हिंदी या अंग्रेजी में लिख कर-- संपादक, विपश्यना विशोधन विन्यास, धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२४०३, जिला नाशिक (महाराष्ट्र) के पते पर प्रेषित करें अथवा - yadavdgeditor@gmail.com पर ईमेल से भेज दें। पुस्तक दोनों भाषाओं में छपेगी और दोनों भाषाओं के अनुवाद की व्यवस्था हम करवा लेंगे। धन्यवाद!

#### श्री टंडनजी के साथ हुए स्वानुभव बांटें

इसी प्रकार आदरणीय श्री सत्येंद्रनाथ टंडनजी के बारे में अनेक साधकों के बहुत अच्छे अनुभव-पत्र प्राप्त हुए हैं। आपके पास भी कोई प्रेरणाजनक अनुभव हो तो कृपया अवश्य लिखें। उसकी एक अलग पुस्तक छप जायगी।

#### “मेताविहारिणी पूज्य माताजी : श्रीमती इलायचीदेवी गोयन्का”

नाम से एक पुस्तक प्रकाशित हुई है जिसमें पूज्य माताजी की संक्षिप्त जीवनी के साथ म्यंमा से पूज्य गुरुजी के अकेले भारत चले आने पर उनके साथ पूज्य माताजी का पत्राचार, माताजी के बारे में साधक-साधिकाओं के अनुभवपूर्ण विचार तथा उनके दिवंगत होने के बाद की सूचनाएं और साधकों के उद्गार आदि दिये गये हैं। इससे माताजी के बारे में अब तक जो जानकारियां साधकों के सामने नहीं आ पायी थीं, उन पर प्रकाश पड़ता है और उनकी उपस्थिति, उनकी अपार मैत्री आदि के बारे में जान कर लोगों का मन प्रसन्नता से विभोर हो उठता है। इसे पढ़ कर हर साधक-साधिका के मन में यह बात सहज ही घर कर जाती है कि वस्तुतः साधना करने का कितना लाभ हो सकता है और हमें नित्य नियमित साधना करते हुए वैसा बनने का प्रयास करते रहना चाहिए।

“पूज्य गुरुजी का आत्म-कथन भाग दो” --- इस पुस्तक में पूज्य गुरुजी ने अपने जीवन के अनेक अनछुए पहलुओं को प्रकाशित करने का काम किया है। उनके बचपन से लेकर भारत तथा विश्व भ्रमण की अनेक रोचक कथायें अत्यंत प्रेरणादायी और मार्मिक हैं। पाठक इसे पढ़ कर धन्य हो उठेंगे।

उपरोक्त दोनों पुस्तकों का अंग्रेजी अनुवाद होना आरंभ हो गया है। इसके पूरा हो जाने पर आंग्लभाषी पाठकों को भी इसका लाभ अवश्य मिलेगा। 'आत्मकथन भाग- एक' का अंग्रेजी अनुवाद कार्य पूरा हो गया है। इसमें भाषा संबंधी आवश्यक सुधार का काम चल रहा है और आगामी कुछ महीने में यह पुस्तक रूप में आपके सामने आ जायगी। इसके बाद “आत्मकथन भाग- २” के तथा ‘मेताविहारिणी माताजी...’ के अंग्रेजी संस्करण भी सामने आयेंगे।

इनके अतिरिक्त वर्ष २०१६ में अंग्रेजी में विपश्यना न्यूजलेटर्स के प्रारंभिक तीन-तीन वर्षों के तीन संग्रह-- भाग १, २, व ३ छपे तथा हिंदी विपश्यना पत्रिका-संग्रह भाग- ७ प्रकाशित हुआ। इसके पूर्व विपश्यना पत्रिका-संग्रह के भाग- १ से लेकर भाग- ६ तक पहले ही छप चुके थे। इनके प्रत्येक भाग में तीन-तीन वर्षों की पत्रिकाओं का संग्रह है यानी हिंदी पत्रिका के प्रारंभिक वर्ष १९७१ से लेकर अब तक यानी ईक्कीस वर्षों की पत्रिका के सभी महत्त्वपूर्ण लेख पुस्तक रूप में संगृहीत हो चुके हैं जिन्हें पत्रिका के रूप में संभाल कर रखना कठिन होता।

इन संग्रहों की एक विशेषता और है कि पूज्य गुरुजी के बहुत से लेख विषय से संबंधित छपी अनेक पुस्तकों में प्रकाशित हुए परंतु ऐसे लेख जो अनेक साधकों ने लिखे अथवा अनेक स्थानों से छपने वाले समाचार पत्र-पत्रिकाओं में छपे, वे अप्रकाशित ही रह गये थे। उन सभी लेखों, अनुभवों को इन संग्रहों में क्रमशः स्थान दिया गया है। ये सभी अनूठे संग्रह (पुस्तकें) धम्मगिरि के विक्रय-कक्ष में उपलब्ध हैं। साधक-पाठक इन्हें मंगा कर इनका लाभ उठा सकते हैं।

#### नागपुर में भिक्षु आचार्य कार्यशाला

आगामी १९ मार्च की सायं ४ बजे से २६ मार्च की प्रातः ६-३० बजे तक 'प्रज्ञा बुद्धविहार', धम्मकिर्ती नगर, दत्तवाडी, नागपुर (महाराष्ट्र) में विपश्यना के उन भिक्षु आचार्यों की आवासीय कार्यशाला आयोजित की गयी है जो विश्व विपश्यनाचार्य पूज्य गुरुजी श्री सत्यनारायणजी गोयन्का के दीर्घ शिविरों में सम्मिलित होकर उनकी पद्धति से विपश्यना सिखाने का कार्य कर रहे हैं। इस कार्यशाला में इस बात पर प्रकाश डाला जायगा कि भिक्षु किस प्रकार विनय के नियमों का पालन करते हुए विपश्यना की शुद्ध परंपरा के अनुसार साधना सिखायें और अपने साथ-साथ अनेकों के कल्याण का कारण बनें। संपर्क-- भिक्षु महापंथ, मो. ९९७०४२७१५४ अथवा अन्य मो. — ९४२५४४७९९६, ९८६९०६६९३३, ९४२२८२३८८६.

-- व्यवस्थापक मंडल, दीर्घशिविर भिक्षु चयन समिति, महाराष्ट्र.



## पगोडा परिसर में धर्मसेवकों तथा साधकों के लिए निःशुल्क आवास-सुविधा

प्रत्येक वर्ष "विश्व विपश्यना पगोडा", गोरार्ड- बोरीवली (मुंबई) में एक दिवसीय महाशिविरों का आयोजन होता रहता है। उसमें शामिल होने के लिए दूर-दूर से लोग आते हैं। परंतु दुर्भाग्य से वहां उनके रात्रि-विश्राम की कोई समुचित सुविधा नहीं है। अतः योजना है कि पगोडा-परिसर में अलग से एक ३-४ मंजिला भवन का निर्माण किया जाय जिसमें कुछ स्थायी धर्मसेवकों के अतिरिक्त बड़ी संख्या में आने वाले साधकों के लिए कुछ एकाकी और कुछ सामूहिक निवास की व्यवस्था की जा सके ताकि रात्रि-विश्राम के बाद वे सुबह आराम से उठ कर भली प्रकार साधना का लाभ उठा सकें। तदर्थ जो भी साधक-साधिका इस पुण्यकार्य में भागीदार होना चाहें, वे निम्न पते पर संपर्क करें:-

1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or 2. Sri Vipin Mehta, Mo. 9920052156, Email: audits@globalpagoda.org

## पगोडा पर रात भर रोशनी का महत्त्व

पूज्य गुरुजी बार-बार कहा करते थे कि किसी धातु-पगोडा पर रात भर रोशनी रहने का अपना विशेष महत्त्व है। इससे वातावरण धर्म एवं मैत्री-तरंगों से भरपूर रहता है। सगे-संबंधियों की याद में ग्लोबल पगोडा पर रोशनी-दान के लिए प्रति रात्रि रु. ५०००/- निर्धारित किये गये हैं। अधिक जानकारी के लिए उपरोक्त नाम व पते पर संपर्क करें।

## VRİ का वर्ष २०१७ पालि अभ्यास कार्यक्रमः

'उच्चस्तरिय पालि' - दो सप्ताह का पालि-हिंदी आवासीय प्रशिक्षण कार्यक्रम- २७-२ से १०-३-१७ तक। कार्यक्रम की योग्यता व अन्य जानकारी के लिए- संपर्क- <http://www.vridhamma.org/Theory-And-Practice-Courses> - इस शृंखला

का अनुसरण करें अथवा संपर्क करें- (१) विपश्यना विशोधन संस्थान: कार्यालय- ०२२- ३३७४७५६०, (९:३० से ५:३० बजे तक) (२) श्रीमती बल्जीत लांबा: ९८३३५१८९७९, (३) आयुष्मती राजश्री: ०९००४६९८६४८, (४) श्रीमती अल्का वेंगुर्कर: ९८२०५८३४४०, (५) श्रीमती अर्चना देशपांडे: ९८६९००७०४०. E-mail: mumbai@vridhamma.org

## नव नियुक्तियां सहायक आचार्य

१. कु. प्रतिभा साठे, पुणे
२. कु. रेखा पाटिल, कोल्हापुर
३. श्रीमती शशि अग्रवाल, इगतपुरी
४. श्री नानाभाऊ धोंडू निकुंम, जलगांव
५. श्रीमती सुशीला कपूर, मुंबई

## ६. डॉ. संतोष कांबले, इगतपुरी बालशिविर शिक्षक

१. श्रीमती लता जनार्दन भगत, वाशिम
२. कु. लता वसनाली, मुंबई
३. कु. रूपाली औहाद, मुंबई
४. श्री निश्चिंत जालान, कोलकाता

## ग्लोबल विपश्यना पगोडा में एक-दिवसीय महाशिविर

रविवार, २२ जनवरी, २०१७ को सयाजी ऊ बा खिन की पुण्यतिथि (१९ जनवरी) के उपलक्ष्य में 'ग्लोबल विपश्यना पगोडा' में एक दिवसीय महाशिविर होगा। शिविर-समय: प्रातः ११ बजे से अपराह्न ४ बजे तक। ३ बजे के प्रवचन में बिना साधना किये लोग भी बैठ सकते हैं। बुकिंग के लिए कृपया निम्न फोन नंबरों या ईमेल से शीघ्र संपर्क करें। कृपया बिना बुकिंग कराये न आएं और समग्रानं तपो सुखो- सामूहिक तप-सुख का लाभ उठाएं। संपर्क: 022-28451170 022-337475-01/43/44- Extn. 9, (फोन बुकिंग: ११ से ५ बजे तक, प्रतिदिन) Online Regn.: [www.oneday.globalpagoda.org](http://www.oneday.globalpagoda.org)

## दोहे धर्म के

जिसके मन मैत्री जगे, हिंसा रंच न होय।  
उस निर्मलचित संत का, बैरी रहे न कोय॥  
स्नेह और सदभाव का, रहे उमड़ता ज्वार।  
रोम रोम जगता रहे, मैत्री करुणा प्यार॥  
होली जले विकार की, जन-मन निर्मल होय।  
प्यार जगे मैत्री जगे, जन-जन मंगल होय॥  
सब निज परिजन सम लों, बैरी हों या मीत।  
सबके प्रति मैत्री जगे, यही प्रीत की रीत॥

## केमिटो टेक्नोलॉजीज (प्रा०) लिमिटेड

८, मोहता भवन, ई-मोर्जेस रोड, वरली, मुंबई- 400 018  
फोन: 2493 8893, फैक्स: 2493 6166  
Email: [arun@chemito.net](mailto:arun@chemito.net)  
की मंगल कामनाओं सहित

## दूहा धर्म रा

देख दुखी करुणा जगै, देख सुखी मन मोद।  
सैं रै प्रति मैत्री जगै, रवै धरम रो बोध॥  
मंगळ मैत्री भाव स्युं, पुलकित रवै सरिर।  
करुणा उमड़ै चित्त मँह, देख परायी पीर॥  
सबकै प्रति मंगळ जगै, मैत्री जगै अपार।  
देस द्रोह जागै नहीं, जगै प्यार ही प्यार॥  
आयां सुख मानै नहीं, जायां दुख ना होय।  
चित्त दंड जो जीतग्यो, साचो बिजयी सोय॥

## मोरया ट्रेडिंग कंपनी

सर्वो स्टॉकिस्ट - इंडियन ऑईल, ७४, सुरेशदादा जैन शॉपिंग कॉम्प्लेक्स, एन.एच.६,  
अजिंठा चौक, जलगांव - ४२५ ००३, फोन. नं. ०२५७-२२९०३७२, २२९२८७७  
मोबा.०९४२३९८७३०९, Email: [morolium\\_jal@yahoo.co.in](mailto:morolium_jal@yahoo.co.in)  
की मंगल कामनाओं सहित

'विपश्यना विशोधन विन्यास' के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी- 422 403, दूरभाष : (02553) 244086, 244076.  
मुद्रण स्थान : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, जी-२५९, सीकोफ लिमिटेड, ६९ एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2560, पौष पूर्णिमा, 12 जनवरी, 2017

वार्षिक शुल्क रु. 30/-, US \$ 10, आजीवन शुल्क रु. 500/-, US \$ 100. 'विपश्यना' रजि. नं. 19156/71. Registered No. NSK/235/2015-2017

Posting day- Purnima of Every Month, Posted at Igatpuri-422 403, Dist. Nashik (M.S.)

DATE OF PRINTING: 1 January, 2017, DATE OF PUBLICATION: 12 January, 2017

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरि, इगतपुरी - 422 403

जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

फोन : (02553) 244076, 244086, 243712,

243238. फैक्स : (02553) 244176

Email: [info@giri.dhamma.org](mailto:info@giri.dhamma.org)

Website: [www.vridhamma.org](http://www.vridhamma.org)

(८)