



# विपश्यना

साधकों का  
मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2559, (अधिक) आषाढ़ पूर्णिमा, 2 जुलाई, 2015 वर्ष 45 अंक 1

वार्षिक शुल्क रु. 30/-  
आजीवन शुल्क रु. 500/-

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

## धम्मवाणी

येसञ्च सुसमारद्धा, निच्चं कायगता सति।

अकिच्चं ते न सेवन्ति, किच्चे सातच्चकारिनो।

सतानं सम्पजानानं, अत्थं गच्छन्ति आसवा।।

धम्मपद- २९३, पकिण्णकवग्गो

जिनकी कायानुस्मृति नित्य उपस्थित रहती है (यानी, जो सतत कायानुपश्यना करते रहते हैं, काय के प्रति एवं काय में होने वाली संवेदनाओं के प्रति जागरूक रहते 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)।

## कैंसर में समता का प्रभाव

पिछले अंक में आपने श्री टंडनजी के कैंसर-ग्रस्त होने और उनकी अद्भुत समता का विवरण पढ़ा। इस विषय में पूज्य गुरुजी का मार्गदर्शन भी देखें। सन १९९५ में एक साधिका के थाइरोइड कैंसर के दो ऑपरेशन किये गये। ठीक हो गयी पर भयमुक्त नहीं हो पा रही थी। क्योंकि सुन रखा था कि यह रोग हो गया तो बार-बार उभरते रहता है। कहीं वापस हो गया तो क्या होगा? उस समय पूज्य गुरुजी ने उसे जो मार्गदर्शन दिया, उनका पालन करके विपश्यना की वह आचार्या आज भी लोगों को धर्मदान दे रही है। उस बातचीत को उसके पति ने रेकार्ड किया था और टंकित करवा कर भिजवाया है, जिसे साधकों के लाभार्थ यहां प्रश्नोत्तर के रूप में प्रकाशित कर रहे हैं। (सं.) :-

**साधिका**-- मेरा दो बार कैंसर का ऑपरेशन हुआ है गुरुजी!

**पूज्य गुरुजी**-- बेटी, कैंसर हो गया तो क्या हुआ। उसका सामना करना है।

**साधिका**-- गुरुजी, बहुत भय लग रहा है। मैं जानती हूँ कि ऐसा नहीं करना चाहिए।

**गुरुजी**-- क्योंकि अंदर से समझ नहीं आयी। अंदर से समझने के लिए जब भी चिंता आये, भय आये तब उस समय देख-- 'अच्छा मेरे मन में भय आया है, अब देखें क्या संवेदना है?' उस वक्त कहीं भी शरीर में जो संवेदना हुई वह भय के साथ जुड़ी हुई है। उस संवेदना को देखना है। यद्यपि मनका एक हिस्सा भय में रोल कर रहा है, न जाने क्या हो जायगा, क्या हो जायगा? परंतु मन का एक हिस्सा उस संवेदना को देख रहा है, भले ५ प्रतिशत ही हो, बाकी ९५ प्रतिशत रोल कर रहा है। लेकिन वह ५ प्रतिशत इतना बलवान है कि जड़ें काट देगा। और यदि १०० प्रतिशत रोल करेगा तब तो बढ़ेगा ही न। विपश्यना से हमें इतना तो सीखना होता है कि हम अपने मानस का एक हिस्सा ऐसा बलवान बनायें जो साक्षीभाव से देख रहा है। अच्छा भाई, हमें यह रोग है और इस रोग का न जाने क्या परिणाम होगा, इस चिंता को भी देख रहे हैं। यह चिंता आयी तो उस समय संवेदना क्या है? संवेदना भी देख रहे हैं और यह चिंता है, इसे भी देख रहे हैं। ये संवेदना है, ये चिंता है। हम उसे बार-बार

देखते हैं। यह भी जानते हैं कि संवेदना तो बदलती रहने वाली है, सदा रहने वाली नहीं है। चिंता भी बदलने वाली है। यों, देखते गये तो उसकी ताकत कम होते-होते सारी चिंता निकल जाती है। यही तरीका है। ऐसा नहीं हो और हम केवल बुद्धि से समझते रहें कि हमें चिंता नहीं करनी चाहिए। तो ऐसा तो सारी दुनिया कहती है और करती है। तब विपश्यना करने में और दुनिया के कहने में क्या फर्क हुआ?

**साधिका**-- वही हो रहा है गुरुजी।

**गुरुजी**-- तो इसको समझना चाहिए न बेटी! हमें तो बताया गया कि तुम्हें रोग हो गया था, वह निकल गया। अब क्यों चिंता करती हो?

चिंता के बाहर निकलने के लिए विपश्यना की इतनी बड़ी विद्या मिली है। जब ऐसा होने लगे तब देखो कि इस समय संवेदना क्या है। संवेदना तो २४ घंटे होगी। ऐसा हो नहीं सकता कि संवेदना न हो। यह भी जरूरी नहीं कि सिर से पांव तक जाओ। जहां संवेदना हुई, साफ-साफ मालूम हुआ। उसको देख रहे हैं-- अच्छा, यह अनित्य है। चिंता का विषय आया, यह भी अनित्य है। जैसे भी हो, कुछ लेन-देन नहीं। क्योंकि मन और शरीर का इतना बड़ा संबंध है-- उस वक्त मन में कोई बात जोर से उठी है, वह शरीर में संवेदना के साथ जुड़ जायगी। शरीर में जो संवेदना है वह मन के साथ जुड़ी हुई है। उस समय मन में जो घटना घट रही है वह शरीर के साथ जुड़ गयी और उसको हम देख नहीं सकते। इतनी ताकत अभी आयी नहीं कि हम चिंता को चिंता की तरह देख सकें कि देख यह चिंता है। नहीं देख सकते, क्योंकि आसान बात नहीं है। ऐसे ही भय है, हम उसे नहीं देख पाते। तो भय है, इसे स्वीकार कर लिया और ९५ प्रतिशत हमारा मन उस भय में रोल कर रहा है लेकिन ५ प्रतिशत मन ऐसा है जो संवेदना को देखेगा, भले थोड़ी देर सही। यों देखते रहो संवेदना को और यह भी देखते रहो कि यह अनित्य है। जो भय आया है यह भी अनित्य है। अब देखेंगे कितनी देर रहता है। यों उसकी ताकत कम होते-होते निकल जायगा।

बहुत बार स्पष्ट दीखता है कि हम पर संकट आने वाला है। बाहर कोई घटना ऐसी घटने वाली है जिससे हमारी कोई चीज नष्ट होने वाली है। भय जागा, न जाने क्या हो जायगा?

वह घटना तो पीछे घटेगी, मन में घबराहट पहले आ गयी। ऐसे में हम जो बीज डालेंगे, बीज डालते ही एक तरह की संवेदना होगी। बीज का फल भी पीछे आयेगा, पर संवेदना पहले होगी। फिर फल आयेगा। यह प्रकृति का नियम है। बीज भी संवेदना के साथ, फल भी संवेदना के साथ। तो जब संवेदना आयी, फल आने में अभी देर है, परंतु संवेदना आ गयी और हमने उसे देखना शुरू कर दिया तो उसकी ताकत कम होते-होते वह फल आयेगा भी तो फूल की छड़ी की तरह हल्का होकर आयेगा। उसकी ताकत कम हो गयी। यों समता से देख कर उसकी ताकत कम कर दी। आम आदमी क्या करता है, उस बेचारे को होश नहीं है तो जैसे हम कर रहे थे, चिंता ही करता है— हमारा क्या हो जायगा, हमारा क्या हो जायगा? उसका जो फल आने वाला है उसको और मजबूत बना देगा, बढ़ा देगा। उसको बढ़ाने का काम कर रहे हो भाई। भला चाहते हुए भी बुरा कर रहे हैं, उल्टी बात हो गयी न!

**साधिका**— मुझे थोड़ा अपराधभाव महसूस होता है, डर लगता है कि हमारी जिम्मेदारी नहीं निभा पा रहे हैं।

**साधक**— वह बच्चों की चिंता कर रही है गुरुजी।

**गुरुजी**— नहीं, तुम अपने फर्ज की बात अपने मन में महसूस कर रही हो। तुम अपना फर्ज निभाती भी तो अब नहीं निभा रही हो। क्योंकि अब नहीं निभाने का काम करने लगी। मन को कमजोर बना रही हो तो जो फर्ज निभा सकती थी वह भी निभाने लायक नहीं रही। अपने मन को कमजोर मत बनाओ। कुदरत का कानून बड़ा ही नाजुक है। उसको केवल बुद्धि से समझने से नहीं होता। बुद्धि से समझना जरूरी है, फिर उसको काम में लाओ, उसका उपयोग करो। जैसे ही समझ में आ गया कि अच्छा फल आयेगा, खुशी की संवेदना अनुभव होगी। घटना पीछे घटेगी, लेकिन अच्छा अनुभव होता है — जबकि प्रत्यक्ष कोई कारण नहीं है। वह थोड़े दिन बाद मालूम पड़ेगा, परंतु संवेदना पहले आ गयी। ऐसे ही कोई बहुत बुरी बात होने वाली है तो बुरी संवेदना आनी शुरू हो गयी। यदि हम विपश्यना बहुत अच्छी तरह करने वाले हैं तो समझ जायेंगे कि ऐसी खराब संवेदना आयी है तो खराब फल आने वाला है। उसे भी देखने लगेंगे तो मंद पड़ जायगा। उसका बल कम होते-होते फल आयेगा भी तो कमजोर होकर आयेगा। फूल की छड़ी की तरह आया और निकल गया। ऐसा नहीं कर पाये तो फल तलवार की तरह आयेगा और काटेगा। क्योंकि हम कमजोर पड़ गये। मन को मजबूत बनायेंगे। फल को क्यों मजबूत बनायें?

**साधक**— उसको यही डर है कि मुझको कुछ हो गया तो बच्चों को मेरी सेवा करनी पड़ेगी। यही उसके दिल में है गुरुजी।

**गुरुजी**— यह जो इतना चिंतन कर रही हो, उसको निमंत्रण दे रही हो। तुम उसको बुला रही हो। अपने यहां एक कहानी है—

एक आदमी कल्पवृक्ष के नीचे बैठा है। जो मांगे वही मिले। तो ये मांग लिया, वो मांग लिया। फिर मन में आया शेर आ जायगा, शेर आ गया। शेर मुझे खा जायेगा, खा गया। तो बेटी कल्पवृक्ष के नीचे बैठे हो, जो मांगोगी, सो आयेगा। तू मांग ही गलत रही हो तो अच्छी बात कहां से आयेगी। मान लिया, कमजोर हो इसलिए ९५ प्रतिशत मन इस तरह की गलत बातों में जा रहा है। अभी पकी नहीं हो पर पक ही जाओगी। पक जाओगी तब याद करोगी कि गुरुजी ने ऐसा कहा था, हम कितने गलत थे। लेकिन जब तक नहीं पकी और ५ प्रतिशत मन भी विपश्यना करने वाला नहीं बना, यह गलत बात हो गयी। नये-नये शिविर के साधक का मन भी ५ प्रतिशत तो विपश्यना करने लायक हो ही जाता है। भले ९५

प्रतिशत घूम रहा है पर ५ प्रतिशत तो संवेदना देखने लायक हो ही जाता है। वही जड़ें काट देगा। तुम जड़ें काट रही हो। ऊपर फैलाव भी हो रहा है लेकिन तुम जड़ें काट रही हो। एक समय आयेगा कि सारा पेड़ घप करके गिर पड़ेगा। क्योंकि जड़ें कट गयीं। लेकिन केवल चिंता करके यदि १०० प्रतिशत उसी में रोल कर रहे हैं तो फिर कौन बचायेगा? मत घबराओ बेटी, विपश्यना के रास्ते आ गयी हो। तुम्हारा कोई बहुत बड़ा पुण्य है, क्यों घबराओ! ऐसे उदाहरण हमारे पास आये हैं।

मेरी मां का केस, बिल्कुल टर्मिनल स्टेज का कैंसर। डॉक्टर कहता है बहुत पीड़ा हो रही होगी। तुम्हें पीड़ा दूर करने की कोई दवा दे दें। इंजेक्शन देते हैं। मां कहती है, अरे नहीं-नहीं। क्या करना है— अब तो देखना आ गया। उसने मुस्कराते-मुस्कराते प्राण छोड़ दिये। बेटी, तुम्हारी तो वह स्थिति भी नहीं है। तुम जबरदस्ती क्यों डर रही हो? क्या चिंता कर रही हो?

**साधक**— वह दूसरे की चिंता ज्यादा कर रही है।

**गुरुजी**— दूसरों की चिंता करने का मतलब यह हुआ कि वैसे भविष्य का निर्माण कर रही हो जो आया नहीं। भगवान बुद्ध ने कहा — **अत्ता हि अत्तनो नाथो, ... अत्ता हि अत्तनो गति। ...** हर व्यक्ति अपना मालिक है। अपनी गति स्वयं बनाता है। तुम्हीं तुम्हारी गति बना रही हो, तो दुर्गति क्यों बनाओ। इतनी बड़ी विद्या प्राप्त हो गयी है तो सद्गति बनाओ और सारी गतियों के बाहर निकल जाओ। मुक्ति के रास्ते पर जाना है। ठीक हो जायगा। बस ख्याल रखो कि जब उदासी आये, निराशा आये— तब संवेदना देखनी शुरू कर दो। और यह समझ करके कि यह किस बात को लेकर के आयी है। विवरण में जाने की जरूरत नहीं। एक हिस्सा भले विवरण में जाय पर हम जान बूझ कर विवरण में नहीं जायेंगे। एक हिस्सा कमजोर है तो उसमें चक्कर लगा रहा है— अरे, बच्चों का क्या हो जायगा, पति का क्या हो जायगा। ये तो अपनी आदत है, क्या करेंगे। परंतु एक हिस्सा देख रहा है संवेदना को, वह बहुत बलवान है। वह देखने वाला सारी जड़ों को काट देगा। तो बेटी, बस संवेदना का काम करना है। खाली चिंतन नहीं करेंगे।

संवेदना का काम कर रही हो और वह संवेदना हमारे मानस की जड़ों के साथ जुड़ी है, यानी, हमने अपने मानस को समता के साथ स्थापित करना शुरू किया तो जड़ों को समता में स्थापित किया। ऊपर का एक हिस्सा समता में नहीं है। वह हमारे लिए दुःख पैदा कर रहा है। लेकिन दूसरी ओर जड़ों को देख कर हम बाहर निकाल रहे हैं। बस रास्ता मिल गया। दुनिया में और जितनी भी साधनाएं हैं, वे संवेदना की बात नहीं समझीं। वे ऊपर-ऊपर लेप लगाती हैं। वह भी बहुत अच्छा। मन को अन्यत्र कहीं ले गये तो जो बहुत ज्यादा तकलीफ है उससे थोड़ी राहत मिली। मान लो बुद्ध-बुद्ध कहने लगे, जैन हो तो महावीर-महावीर कहने लगे। मन को कहीं और ले गये तो बहुत अच्छा लगा। लेकिन केवल बाहरी (जागृत) मन कहीं और लगा, परंतु नीचे का मन तो वही काम कर रहा है। जड़ों में जो है वह तो वही काम कर रहा है। प्रतिक्रिया का नया-नया काम करते जा रहा है। नये-नये संस्कार यानी नये-नये दुःख ही पैदा कर रहा है।

यह तो कुदरत की बहुत बड़ी देन है कि तुम अपने अंतर्मन की जड़ों को सुधारने का काम कर रही हो। इसके बिना पूरा सुधार नहीं हो सकता। यही एक मात्र रास्ता है। इतनी बड़ी विद्या मिल गयी, अब काहे की चिंता। चिंता नहीं करेंगे, एकदम बाहर निकल आओगी। अब थोड़ी देर साधना करो बेटी। (मंगल मैत्री, साधुकार!)

हां, एकदम ठीक हो जाओगी बेटी, घबराना नहीं। धर्म के पास आयी हो। तुम्हारे पीछे कितना पुण्य है। इतने लोग भटकते फिरते हैं, धर्म मिलता नहीं। तुम्हारा पुण्य है कि धर्म मिला। धर्म बड़ा बलवान है। ठीक ही करेगा। हमने धर्म का रक्षण ले लिया, अब धर्म हमारा रक्षण करेगा।

अन्यथा तुम कहां किसकी रक्षा करोगी बेटी? बच्चों की रक्षा करने वाली तुम कौन आयी? क्या ताकत है तुम्हारी? जिंदा रह कर भी तुम क्या करोगी? क्या ताकत है तुम्हारे पास? हां, धर्म के पास बहुत बड़ी ताकत है। ये लोग भी धर्म की शरण हैं और तुम भी धर्म की शरण हो, फिर काहे की चिंता? धर्म बहुत बलवान है। उसकी ताकत का कोई मुकाबला नहीं कर सकता। छोड़ो सारी चिंता और जो रोग होगा उसकी भी चिंता नहीं करते। हम नहीं डरते। जो होगा, अच्छे के लिए होगा। बस, यही मानते चलो, अच्छा ही होगा।

लेकिन अच्छा तब होगा जब साधना नहीं छोड़ोगी। कोई चमत्कार नहीं है। काम करना पड़ता है। इस रास्ते खूब मेहनत करनी पड़ती है। जहां भय आया, हम नहीं डरेंगे। संवेदना देखेंगे। इसके लिए किसी कोने में बैठने की जरूरत नहीं है। आंख खोले-खोले, जहां बैठी हो, जैसी भी हो, आंख खुले-खुले भी मन देख रहा है। एक मन, भय आया तो भय को देखता है, चिंता आयी तो चिंता को देखता है और दूसरा संवेदना को देख रहा है। रात में सोते-सोते भी यही करना है। बस, अपना काम हो गया। परिणाम अच्छे ही आयेंगे। सभी मनुष्य दुर्बल होते हैं। अपनी दुर्बलता छोड़ो और सुरक्षित हो जाओ। धर्म की शरण लो। धर्म बड़ा बलवान है।

**साधक**— ये हमेशा पूछती है जो कर्म आने वाला है उसे विपश्यना करते-करते कैसे काट सकते हैं?

**गुरुजी**— इसी तरह कटेंगे। अभी समझाया न। कर्म आयेगा तो फल लेकर आयेगा। फल आने के पहले संवेदना आयेगी। संवेदना को हमने देख कर दुर्बल बना दिया तब जो फल आयेगा वह दुर्बल होकर आयेगा। पेड़ में फल तो आया, लेकिन बढ़ा नहीं। छोटा-सा होकर गिर गया। अन्यथा बढ़ा होकर आता— खारा (कड़वा) था तो बहुत बड़ी कड़वाहट लेकर आता, मीठा था तो बहुत मीठा फल आता। परंतु हमने तो खतम ही कर दिया। क्योंकि जड़ हमारे हाथ में है। कर्म का यह सिद्धांत भूल जायेंगे तो कोई दूसरा हमारा कर्म काटने वाला नहीं है। ये गुरुजी काट देंगे, ये फला काट देंगे, ऐसा नहीं होता। कोई नहीं काट सकता।

**साधिका**— कर्म काट नहीं सकते तो कर्म का जो फल है उसे आसानी से भुगत लेंगे।

**गुरुजी**— यही तो भुगतना हुआ बेटी। कर्म का फल संवेदना के रूप में आया। हमने समता से देख कर यहीं भुगत कर समाप्त कर दिया। थोड़े में छुटकारा हो गया। हमारा कर्म थोड़े में खतम हो गया। नहीं तो बढ़ा होकर आता तो हम उसका सामना नहीं कर पाते। यही तो ढूंढा भगवान बुद्ध ने। समझ गये कि कैसे आते ही उसे काटा जा सकता है और यही विद्या लोगों को सिखायी। हमने जो दुष्कर्म किया उसका फल तो आयेगा ही। पहले संवेदना के रूप में आयेगा, फिर बाहर प्रकट होगा। हमने संवेदना देखनी शुरू कर दी तो उसकी ताकत कम हो गयी। अब भविष्य में आयेगा ही नहीं या फिर आया भी तो मरे हुए फल की तरह, जिसमें कुछ नहीं उपजता। उसका सारा बल समाप्त हो गया। आया भी तो बलहीन, दुर्बल होकर। और मान लो कोई बढ़ा फल आया भी तो हम मुस्कराते रहेंगे। हमारा कुछ नहीं बिगड़ा। ऐसे ही किसी ने हमारा कुछ छीन लिया और हम मुस्कराते रहे। ले लिया तो क्या हुआ? हमारे कर्म

थोड़े ही ले लिये। हमारे पास अच्छे कर्म भी तो हैं न। अच्छे फल भी आयेंगे। यदि हम नहीं घबराये तो अच्छे फल आने ही लगेंगे।

ऐसे ही हमारे जीवन में एक बार बड़ा कड़वा फल आया। इतनी बड़ी संपदा, उद्योग-व्यापार सब रातोंरात, किसी को पता भी नहीं चला, सब सरकार का हो गया। हम नहीं घबराये। गया तो गया, हमारा क्या बिगड़ा? पहले सूचना मिलती तो उसकी ताकत कुछ कम कर देते। लेकिन ऐसा ही हुआ कि नहीं कम कर पाये। तो क्या हुआ, सामना करेंगे। दुःखी नहीं होंगे। और अच्छा ही हुआ। कुछ नहीं बिगड़ा। धर्म में और पुष्ट होने का अवसर मिला।

ऐसे ही सब का मंगल हो! (सत्यनारायण गोयन्का)

## विपश्यना विशोधन विन्यास - २०१५ के कार्यक्रम

१. पालि भाषांतर कार्यशाला (१० से १७ अगस्त)
२. शोध प्रणाली पर कार्यशाला (१५ - १९ नवंबर) (गैर साधकों के लिए भी) उपरोक्त कार्यक्रमों की योग्यता जानने के लिये निम्न शृंखला(URL) का अनुसरण करे - <http://www.vridhamma.org/Theory-And-Practice-Courses>
३. मुंबई विश्व विद्यालय के दर्शन विभाग में बुद्ध की शिक्षा और विपश्यना (परिवृत्ति तथा पटिपत्ति) का एक वर्षीय डिप्लोमा पाठ्यक्रम।

विपश्यना शोध संस्थान तथा दर्शन विभाग, मुंबई विश्व विद्यालय के संयुक्त तत्त्वावधान में २०१५-१६ में एक वर्ष का डिप्लोमा पाठ्यक्रम होगा जिसमें बुद्ध की शिक्षा का सैद्धांतिक एवं प्रायोगिक पक्ष एवं व्यावहारिक जीवन में विपश्यना का विविध क्षेत्रों में उपयोग। **स्थान:** ज्ञानेश्वर भवन, दर्शन विभाग, मुंबई विश्व विद्यालय, विद्यानगरी, कलीना कॅम्पस, सांताक्रूज (पू.) ४०००९८, टेली.: ०२२-२६५२७३३७ आवेदन पत्र: ६ जुलाई से १७ जुलाई तक, सोमवार से शुक्रवार ११:३० बजे से २:३० के बीच दर्शन विभाग से प्राप्त किया जा सकता है। पाठ्यक्रम की अवधि: १८ जुलाई २०१५ से मार्च २०१६ तक, प्रत्येक शनिवार को २:३० बजे से ६:३० शाम तक, **अर्हता:** आवेदक कम से कम १२-वीं कक्षा उत्तीर्ण हों। उनके लिए दीवाली की छुट्टी में एक दस-दिवसीय विपश्यना शिविर करना अनिवार्य होगा। **अधिक जानकारी के लिए—** (१) विपश्यना विशोधन संस्थान: कार्यालय ०२२-३३७४७५६०, (२) श्रीमती वलजीत लांबा मो. ०९८३३५१८९७९, (३) आयुष्मती राजश्री मो. ०९००४६९८६४८, (४) श्रीमती अलका वेंगुर्लेकर - ९८२०५८३४४०.

### अतिरिक्त उत्तरदायित्व

- १-२. श्री राजेश एवं श्रीमती मनीषा मेहता, धम्म पालि, पालिताना वि. केंद्र के केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा।
- ३-४. डॉ. शंकरराव देवरे, धम्म सरोवर, धुले विपश्यना केंद्र के केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा।
५. श्रीमती चंद्रिकाबेन कामदार, धम्म पालि, पालिताना विपश्यना केंद्र के केंद्र-आचार्य की सहायता।
६. श्रीमती इंदु शाह, धम्म पालि, पालिताना विपश्यना केंद्र के केंद्र-आचार्य की सहायता।
७. श्री चंद्रशेखर दात्ये, सोलापुर, सतारा और फल्टन क्षेत्र के क्षेत्रीय आचार्य की सहायता।
8. Ms. Pawinee Boonkasemsanti, To serve as centre teacher for Dhamma Kamala, Thailand
9. Mrs. Naron Ear, To serve as centre teacher for Dhamma Kamboja, Cambodia

### नये उत्तरदायित्व विरिष्ठ सहायक आचार्य

१. श्री किशोर रणवाला, गांधीधाम
२. श्रीमती वीना रणवाला, गांधीधाम
३. श्रीमती चेतना संघवी, भुज
४. श्रीमती रंभा मूदिया, माधापार
5. Mrs. Alice Pan, Taiwan
6. Mrs. Hsiu-Yueh Weng, Taiwan
7. Mrs. Jui-Mei Hsieh, Taiwan
8. Mrs. Ying-Mao Lin, Taiwan
9. Ms. Huey-Chyong Loo, Malaysia
१. श्री भास्कर भट्टर, भोपाल
२. श्रीमती मंजू महेदु, भोपाल
३. डॉ. भारती गुप्ता, भोपाल
४. श्रीमती इंदु गेडाम, भोपाल
५. श्रीमती रोशनी गुजर, भोपाल
६. श्री अरविंद मंदरहा, भोपाल
७. श्री रमेश कुमार पवार, बेतुल
८. श्री सुसंघ कुमार गौतम, शिवपुरी
९. श्रीमती मंजू राठी, विदिशा
१०. कु. सविता बेरिया, मुंबई
११. श्री कपिल मलहोत्रा, मुंबई
- १२-१३. श्री जीवतराम (गुल) एवं श्रीमती अंजू चंद्रामणि, दुबई
१४. श्रीमती विनीता लखी, दुबई
- 15-16. Mr. Gunadasa & Mrs. Menike S. Pathirana, Sri Lanka
17. Mrs. Sarojini SK Attanayake, Sri Lanka
18. Mrs. BM Chandrawathie, Sri Lanka
19. Mrs. Indira Ariyaratane, Sri Lanka
- 20-21. Mr. AMT Bandara & Mrs. G. Sujani Kalpana, Sri Lanka
22. Mr. A. G. Jayaweera de- Silva, Sri Lanka
23. Miss V.B. Dilhani Madhushikha, Sri Lanka
24. Miss S. Laxmi Padmasiri, Sri Lanka
25. Mrs. Thamara Jayasinghe, Sri Lanka
26. Mr. Eric Uduwawela, Sri Lanka
27. Mrs. Zheng Li, China
28. Mr. Emilio Hernandez, Spain
29. Ms. Thi Thi Soe, Myanmar
30. Ms. Khin Than Nu, Myanmar





बारं- १७ मई, २०१५ को धम्म विपुल विपश्यना केंद्र, नवी मुंबई के नवनिर्मित ध्यान-कक्षा में मंगल मैत्री देती हुई माताजी।  
← ← ←

दारं- १७ मई को ही धम्म विपुल पर मैत्रेय बोधिवृक्ष का रोपण करती हुई माताजी।  
→ → →



### पूज्य माताजी का धम्म विपुल, नवी मुंबई में पदार्पण

गत १७ मई को पूज्य माताजी बेलापुर, नवी मुंबई के विपश्यना केंद्र धम्म विपुल पर पधार कर पहली मंजिल पर बने नये धम्मकक्षा में मंगल मैत्री दी और कैंपस में मैत्रेय बोधिवृक्ष का रोपण किया। यहां पर बन रहे पगोडा की नींव पूज्य गुरुजी ने ही रखी थी। उसका कार्य प्रगति पर है। पारसिक हिल पर स्थित इस केंद्र और पगोडा को मुंबई-पुणे महामार्ग से आते-जाते दूर से देखा जा सकता है। यह केंद्र निश्चित ही अनेकों को धर्मलाभ प्राप्त करने में अत्यंत सहायक है। **संपर्क**-- Email: dhammavipula@gmail.com, Tel. 022-2752277

### विन्यास ने निम्न विषयों पर शोध का आयोजन किया है--

१. संत वाणी में विपश्यना; २. तिपिटक में आयुर्वेदिक तत्त्व; ३. विपश्यना से बदलाव-- तब और अब; यदि किसी ने इन विषयों पर कुछ काम किया हो तो उनका स्वागत है। अधिक जानकारी के लिए **संपर्क**-- ईमेल- mumbai@vridhamma.org फोन- +91-22-33747560

### आगामी आषाढ़ पूर्णिमा, शरद पूर्णिमा एवं पूज्य गुरुदेव की पुण्यतिथि के उपलक्ष्य में एक-दिवसीय महाशिविर

2015-- 2 अगस्त, रविवार तथा २७ सितंबर, रविवार को 'ग्लोबल विपश्यना पगोडा' में पूज्य माताजी के सान्निध्य में एक दिवसीय महाशिविर होंगे।

**शिविर-समय:** प्रातः 11 बजे से अपराह्न 4 बजे तक. 3 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 आये और **समगानं तपोसुखो-** सामूहिक तप-सुख का लाभ उठाएं। **संपर्क:** 022-28451170 022-337475-01/43/44- Extn. 9, (फोन बुकिंग : 11 से 5 बजे तक, प्रतिदिन) **Online Regn.:** www.oneday.globalpagoda.org

### दोहे धर्म के

सुख-दुखमय संवेदना, समता स्थापित होय।  
अंतर्मन की ग्रंथियाँ, सहज विमोचित होंय ॥  
अंतर्मन में धर्म का, जागे विमल प्रकाश।  
हटे अंधेरा मोह का, कटे कर्म के पाश ॥  
देख दुखद संवेदना, भंगुर और अनित्य।  
देख सुखद संवेदना, यह भी तो ना नित्य ॥  
देख अनित्य प्रपंच को, चित प्रज्ञा स्थित होय।  
समता जागे बलवती, मुक्ति सहज ही होय ॥  
भव-भव भटकत जीव को, अमृत दर्शन होय।  
मानव जीवन सफल हो, सफल मनोरथ होय ॥

### केमिटो टेक्नोलॉजीज (प्रा०) लिमिटेड

८, मोहता भवन, ई-मोजेस रोड, वरली, मुंबई- 400 018

फोन: 2493 8893, फैक्स: 2493 6166

Email: arun@chemito.net

की मंगल कामनाओं सहित

### दूहा धर्म रा

काया चित संवेदना, देखां धर्म सुभाव।  
विपस्सना रै तेज स्यूं, पिघळे पाप प्रभाव ॥  
अंतर री आंख्यां खुलै, प्रग्या जगै अनंत।  
विपस्सना रै तेज स्यूं, गळज्या दुक्ख तुरंत ॥  
विपस्सना रै तेज स्यूं, प्रग्या जग्य जगाय।  
राग द्वेस अर मोह नै, स्वाहा कर सुख पाय ॥  
चित्त ब्यधित ब्याकुल हुवै, मन असांत जद होय।  
निरखत निरखत सांत हुवै, विपस्सना है सोय ॥  
ऊथळ-पूथळ मांयली, रवां सांति स्यूं झेल।  
निरविकार निरखत रवां, चित लहरां रो खेल ॥

### मोरया ट्रेडिंग कंपनी

सर्वो स्टॉकिस्ट - इंडियन ऑईल, ७४, सुरेशदादा जैन शांति कॉम्प्लेक्स, एन.एच.६, अजिंठा चौक, जलगांव - ४२५ ००३, फोन. नं. ०२५७-२२९०३७२, २२९२८७७  
मोबा. ०९४२३९८७३०९, Email: 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 : अक्षर चित्र प्रिंटिंग प्रेस, 69- बी रोड, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2559, (अधिक) आषाढ़ पूर्णिमा, 2 जुलाई, 2015

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

WPP Postal Licence No. AR/Techno/WPP-05/2015-2017

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

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

Website: www.vridhamma.org