विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2568, श्रावण पूर्णिमा, 19 अगस्त, 2024, वर्ष 54, अंक 02

वार्षिक शुल्क रु. 100/- मात्र (भारत के बाहर भेजने के लिए US $ 50)

अनेक भाषाओं में पत्रिका नेट पर देखने की लिंक : http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx

धम्मवाणी

जातिधम्मो जराधम्मो, ब्याधिधम्मो सहं तदा।
अजरं अमतं खेमं परियेसिस्सामि निब्बुतिं॥

—बुद्धवंसपाळि - 2/7

– यह जो जातिधर्मा, जराधर्मा और ब्याधिधर्मा है, उससे निवृत्त होकर जो अजर, अमर और क्षेमपूर्ण है, मैं उसकी खोज में लगूंगा।

चला त्याग कर राज्य-सुख

पुक्कुसाति (भाग-2) (गतांक से आगे..)

बिम्बिसार ने यह पत्र रत्न-जटित स्वर्ण-मंजूषा में रखकर उसे एक के ऊपर एक, दस बहुमूल्य पेटियों में बंद करवाया और लाख की चपड़ी लगा कर राज्य-मुहर से सील-बंद कर दिया। फिर उसे मूल्यवान वस्त्रों से सुसज्जित मंगल हाथी के हौदे पर स्थापित किया और राजकीय श्वेतछत्र से आच्छादित कर एक श्वेतकेतु सैनिक टुकड़ी सहित गाजे-बाजे के साथ तक्षशिला की यात्रा के लिए प्रस्थान करवाया।

रास्ते पर छिड़काव करवाकर बालू बिछवाई। दोनों ओर मांगलिक वंदनवारें तथा स्वच्छ पानी भरे कलश रखवाए और अपने नगर की सीमा तक स्वयं साथ-साथ पैदल गया। इसके आगे की यात्रा के लिए संदेश-वाहकों को आदेश दिया कि धर्मरत्न की यह अनमोल भेंट तक्षशिला तक अत्यंत सम्मानपूर्वक ले जायी जाय और वहां पहुँचने पर मेरे मित्र को मेरी ओर से यह संदेश दिया जाय कि इसे किसी एकांत स्थान में आदरपूर्वक खोलकर देखे।

पुक्कुसाति ने अपना उपहार जन सम्मुख खोले जाने का संदेश भेजा था, ताकि जनता पर दोनों राजाओं की मित्रता की गहरी छाप पड़े। बिम्बिसार ने अपनी भेंट अकेले में खोले जाने का संदेश भेजा है। बिम्बिसार जानता है कि पुक्कुसाति के पास पूर्व जन्मों की पुण्य पारमी होगी तो धर्म का यह संदेश पढ़कर राज्य त्यागने की बात सोचेगा और ऐसी अवस्था में परिवार और राज्यशासन व नगर के अन्यान्य उपस्थित लोग उसके उत्साह को शिथिल करने का प्रयत्न करेंगे। अत: उसके लिए एकांत ही कल्याणकारी होगा।

हजारों मील की लंबी यात्रा पूरी करता हुआ यह शाही कारवां जब गंधार नरेश की सीमा पर पहुँचा तो पुक्कुसाति ने अपने अमात्यों को भेजकर इस राज्य-उपहार की समुचित अगवानी करवायी और तक्षशिला तक की यात्रा बड़ी धूमधाम के साथ ससम्मान पूरी करवायी। राजनगरी तक्षशिला की सीमा पर स्वागत के लिए पुक्कुसाति स्वयं पहुँचा और जुलूस के साथ राजमहल तक पैदल चलकर आया।

मित्र बिम्बिसार के सुझाव के अनुसार उसने यह अनमोल पिटारी राजमहल के एकांत कक्ष में पहुँचाई और द्वार पर एक प्रहरी बैठाकर अकेले में स्वयं अपने हाथों उपहार की पिटारी खोली। लाख की राज्य- मुहर तोड़कर पेटी में से पेटी निकालते हुए, अंत में रत्नखचित स्वर्ण-मंजूषा निकाली और उसे खोलकर गोल लपेटे गए लंबे स्वर्ण-पत्र को अत्यंत आदर पूर्वक बाहर निकाला।

"मेरे मित्र ने मेरे लिए धर्म का यह अनमोल उपहार भेजा है जो मध्यदेश जैसी पावन भूमि में ही उपजता है। यहां मिलना असंभव है।" अत: बड़ी भावभीनी श्रद्धा के साथ स्वर्णपत्र को खोलकर पढ़ने लगा। देखूं, मेरे मित्र का क्या धर्म-संदेश है?

पहली ही पंक्ति थी— "*इध तथागतो लोके उप्पन्नो*।"

यहां लोक में तथागत उत्पन्न हुए हैं।

क्या सचमुच संसार में तथागत बुद्ध उत्पन्न हुए हैं! क्या सचमुच मैं बुद्धकाल में जन्मा हूं! इस चिंतन मात्र से उसके मन में प्रसन्नता का एक प्रबल प्रवाह फूट पड़ा। और फिर जब आगे,

"*इतिपि सो भगवा*.....आदि" इन शब्दों में भगवान के गुणों का वाचन किया तो पढ़ते-पढ़ते शरीर के ग्यारह हजार रोमकूप उत्थापित हो उठे। सारा मानस पुलकित हो गया। सारा शरीर रोमांचित हो गया। कुछ देर इसी प्रसन्नताविभोर अवस्था में सुध-बुध खोए रहा। यह भी होश न रहा कि मैं बैठा हूं या खड़ा हूं। आगे की पंक्तियां पढ़ ही न सका। यों भावविभोर अवस्था में बहुत-सा समय बीत जाने के बाद जब भावावेश कुछ कम हुआ तो आगे पढ़ना शुरू किया। आगे शुद्ध धरम के गुणों की व्याख्या थी।

"*स्वाक्खातो भगवता धम्मो*..... आदि" पढ़ते-पढ़ते फिर तन-मन उसी प्रकार पुलकन-सिहरन से भर उठे। फिर तीव्र भावावेश जागा। फिर कुछ देर तक सुध-बुध खोए रहा। कुछ समय बाद मन शांत हुआ तो आगे संघ के गुणों की पंक्तियां पढ़ीं

"*सुप्पटिपन्नो भगवतो सावकसङ्घो*... आदि" तो फिर वही दशा हुई। तदन्तर पत्र के चतुर्थ भाग को पढ़ने लगा तो उसमें आनापान साधना का विवरण था, जिसे पढ़ते-पढ़ते चित्त और शरीर में आनंद की ऐसी धाराप्रवाह अनुभूति होने लगी कि सहज ही चित्त एकाग्र हो गया। समाधिस्थ हो गया। अनेक जन्मों की पुण्यपारमिताओं का संग्रह था, अत: चित्त तत्काल प्रथम ध्यान समापत्ति में समाधिस्थ हो, अल्पकाल में ही प्रथम से द्वितीय, द्वितीय से तृतीय और तृतीय से चतुर्थ ध्यान समापत्ति में गहनतापूर्वक समाधिस्थ हुआ। बाहरी आलंबनों का जरा भी भान नहीं रहा। यह अवस्था देर तक चली। यद्यपि अभी विपश्यना की ऊंची अवस्थाएं नहीं प्राप्त हुई थीं, परंतु

चौथी ध्यान-समापत्ति का धर्म रस ही इतना अपूर्व था कि बार-बार उसी के अभ्यास में लगा रहा और उसके रसास्वादन में दो सप्ताह बिता दिए।

कक्ष के द्वार पर पहरेदार बैठा था। केवल एक व्यक्तिगत सहायक के अतिरिक्त अन्य किसी का प्रवेश निषिद्ध था। पन्द्रह दिनों तक देश का राजा न राजमहल के रनिवास में गया और न राजदरबार में, न न्यायालय में और न ही सेनालय में। राज्य के प्रमुख लोगों को चिंता होने लगी कि हमारे राजा को ऐसा क्या उपहार मिला है, जिससे कि वह इस प्रकार वशीभूत हो गया है?

चतुर्थ ध्यान समापत्ति के शांति रस की स्वानुभूति से प्रभावित हुए राजा पुक्कुसाति को अपने मित्र के अंतिम बोल याद आए। सचमुच मुझे राज्य त्यागकर तुरंत अभिनिष्क्रमण कर देना चाहिए। मेरा सौभाग्य है कि इसी समय देश में बुद्ध उत्पन्न हुए हैं। उनके सान्निध्य में रहकर भव-भ्रमण के दुःखों से सर्वथा विमुक्त कर देने वाली विपश्यना विद्या सीखकर मुझे अपना मनुष्य जीवन सार्थक कर लेना चाहिए। न जाने जीवन थोड़ा ही बचा हो। महान उपकार है मेरे मित्र का, जिसने मुझे ऐसी कल्याणी सूचना भिजवाई।

यों जीवनमुक्त अर्हंत होने के उद्देश्य से भगवान बुद्ध के बताए मार्ग पर चलने के लिए राजपाट, घरबार त्यागने का दृढ़ निश्चय किया। अपने हाथों कृपाण से शीष और दाढ़ी-मूंछ के केश काटे और सहायक से दो काषाय वस्त्र मँगवाए। एक को अधोवस्त्र बनाकर पहना, दूसरे को ऊर्ध्व वस्त्र बनाकर ओढ़ा। मिट्टी का एक भिक्षा-पात्र और लकड़ी का एक दंड भी मँगवाया। इन्हें हाथ में लेकर महल के नीचे उतर आया।

राजपरिवार के लोग उसे इस वेष में नहीं पहचान पाए। समझा कोई संन्यासी राजा से मिलने आया होगा और अब लौट रहा होगा। राजदरबार के राजपुरुष भी उसे नहीं पहचान पाए। परंतु जब निजी सहायक ने सारी स्थिति स्पष्ट की तो रनिवास और दरबार में कुहराम मच गया। दावानल की भांति यह सूचना सारे नगर में फैल गयी। पुक्कुसाति जैसे प्रजावत्सल राजा के राज्यत्याग की सूचना ने सारी प्रजा को दुःखसागर में डुबो दिया। प्रजा पर अनभ्र वज्रपात हुआ। शोक-निमग्न रोते-बिलखते हुए नगरनिवासी, राज्य के शासनाधिकारी और राजपरिवार के लोग भिक्षु वेशधारी पुक्कुसाति के पीछे हो लिए। लोगों ने क्रंदन करते हुए कहा "महाराज, आपके बिना हम अनाथ हो जायेंगे।"

पुक्कुसाति ने सान्त्वनाभरे शब्दों में कहा, "यहां अनेक योग्य व्यक्ति हैं जो मेरी अनुपस्थिति में राज्य-प्रशासन के दायित्व को अत्यंत कुशलतापूर्वक निबाहेंगे।"

मंत्रियों ने उसे समझाने की चेष्टा की "महाराज, मध्यदेश के राजा बड़े मायावी होते हैं। कुटिल होते हैं। उनकी कूटनीति छल-छद्म से परिपूर्ण होती है। कौन जाने लोक में सम्यक संबुद्ध उत्पन्न हुए भी हैं या नहीं? हो सकता है कि यह सब प्रवंचना हो। आपको राज्यच्युत करवाकर गंधार देश को दुर्बल बना देना चाहता हो, ताकि समय पाकर उसे हड़प ले।"

"नहीं, मंत्रियों, मेरे परम मित्र के प्रति ऐसा शक-संदेह न करो। मगध का राज्य गंधार देश से बहुत दूर है। बीच में कौशल, कौशाम्बी, चेदिय, पांचाल, कुरु जैसे शक्ति-संपन्न जनपद हैं। उनका अतिक्रमण करके गंधार देश को हथिया लेना असंभव है। यह अनदेखा मित्र, मेरा परम हितैषी है। जानता है कि भगवान मगध देश में विहार कर रहे हैं। अतः वह स्वयं गृहस्थ रहते हुए भी उनके सान्निध्य का दीर्घकालीन लाभ ले सकता है। परंतु भगवान मध्यदेश छोड़कर इतनी दूर विहार करने आयेंगे नहीं। अतः मैं उनके सान्निध्य से वंचित रह जाऊंगा। इसीलिए उसने मुझे गृह त्यागकर उनके समीप रहने के लिए प्रोत्साहित किया है। मंत्रियो, मेरे मित्र के प्रति मिथ्या संदेह कर दोष के भागी न बनो। वह मेरा कल्याण चाहने वाला सन्मित्र है।"

"*बुद्धुप्पादो दुल्लभो लोकस्मिं..*—राज आमात्यो! संसार में बुद्ध का उत्पन्न होना सचमुच दुर्लभ है। मेरे और मेरे जैसे अनेकों के सौभाग्य से यह दुर्लभता सुलभ हुई है। मुझे उनकी शरण में जाने दो। अनेक जन्मों में मुक्ति की खोज में मैं व्यर्थ भटका हूं। अब इसे प्राप्त करने का सुअवसर आया है। मुझे इस लाभ से वंचित करने का वृथा प्रयत्न मत करो।"

यों बहुत प्रकार से समझाने पर भी लोग नहीं माने। रोते बिलखते, उसके पीछे चलते ही गए। तब पुक्कुसाति ने दृढ़ता का कदम उठाया। उसने अपने दंड़ से मार्ग पर एक रेखा खींच दी और कहा, "मैंने गृही जीवन का त्याग कर दिया है। परंतु अब भी तुम मुझे अपना राजा मानते हो तो सुनो, यह राजाज्ञा है। कोई इस सीमा का उल्लंघन न करे।"

लोग राजा पुक्कुसाति के इस दृढ़ निश्चय को देखकर हताश हुए और राजाज्ञा को नमस्कार कर, रोते-बिलखते नगर लौट गए। गृहत्यागी श्रमण पुक्कुसाति गंधार से मगध की ओर जानेवाले महापंथ पर पैदल चल पड़ा।

तक्षशिला से राजगृह का रास्ता बहुत लंबा था। पर भूतपूर्व गंधार नरेश अब एक सामान्य भिक्षु के रूप में सुदृढ़ निश्चय और सबल कदमों से चला जा रहा था। "भगवान बुद्ध अपने हाथों अपने केश काटकर काषाय वस्त्र धारण करके चले, तो अकेले ही सत्यान्वेषण की चारिका पर निकले थे। मुझे उन्हीं के चरण-चिह्नों पर चलना है। मैं भी अकेला विचरण करूंगा। उन्होंने पांव में पनही भी नहीं पहनी थी। मैं भी नंगे पांव यात्रा करूंगा। उन्होंने किसी वाहन का प्रयोग नहीं किया था। मैं भी किसी वाहन का प्रयोग नहीं करूंगा। उन्होंने सिर पर पत्तों के छाते का भी प्रयोग नहीं किया था। मैं भी खुले सिर ही यात्रा करूंगा। उन्होंने बिना मांगे जो मिले, उसी से यात्रा की थी। मैं भी अदिन्नादान से विरत रहकर यात्रा करूंगा। दातून के लिए किसी पेड़ की डाली भी स्वयं नहीं तोडूंगा। किसी जलाशय से मुँह धोने के लिए पानी भी स्वयं नहीं ग्रहण करूंगा। कोई न दे तो भोजन भी नहीं ग्रहण करूंगा।"

इन दृढ़ व्रतों का अटूट संकल्प धारण कर भिक्षु पुक्कुसाति कदम-कदम आगे बढ़ने लगा। तक्षशिला से राजगृह की यात्रा लंबी ही नहीं, दुर्गम भी है। राजमहलों की सुख-सुविधा और वैभव-विलास में जनमा, पला पुक्कुसाति खुरदरी कड़ी धरती पर नंगे पांव चल रहा है। पांव में छाले पड़ गए हैं। चलते-चलते छाले फूट गए हैं। घावों में पीप पड़ गई है। पीप बहने लगी है। पैदल चलने का श्रम तो है ही। इन फोड़ों और फफोलों की पीड़ा भी कम तीव्र नहीं है।

आगे-आगे व्यापारियों का एक कारवां चल रहा है। पीछे-पीछे पुक्कुसाति दृढ़ कदमों से पैदल चल रहा है। सामने चल रही सैंकड़ों बैलगाड़ियों पर क्रय-विक्रय का सामान लदा है। साथ-साथ कुछ एक आलीशान रथनुमा बैलगाड़ियां चल रही हैं, जो कारवां के मालिक साहूकारों के सोने-बैठने और आराम करने के लिए हैं। इनमें झालरवाले आरामदेह मोटे गद्दे, तकिए और मसनद लगे हैं। एक-एक गाड़ी को दो-दो श्वेतवर्णी स्थूलोदर विशाल वृषभ खैंच रहे हैं। इनके पेट की लटकन धरती को छूती-सी लगती है। बड़े-बडे सींगवाले सुंदर चेहरे हैं इनके। सींगो को नयनाभिराम रंगों से रँगा है। गले में एक-एक घंटी बँधी है। प्रत्येक बैल की पीठ पर खूबसूरत कसीदे की कढ़ाई की हुई रंग-बिरंगी खोल लगी है, जिसमें नन्हीं-नन्हीं घंटियों की झालर झूल रही है। गाड़ी के चक्कों के आरों पर घुँघरू बँधे हैं। प्रत्येक रथ पर जुते हुए दोनों बैल एक साथ अपना सिर हिलाते और झूमते हुए गाड़ी खींचते हैं तो इन घंटे, घंटियों और घुँघरुओं का समवेत स्वर पैदा होता है। यह रुनझुन स्वर बड़ा चित्ताकर्षक है, परंतु पीछे-पीछे चलते भिक्षु का ध्यान इन पर नहीं जाता। वह नजर नीची किए हुए अपनी श्रमसाध्य यात्रा पैदल पूरी कर रहा है।

सूर्यास्त होने पर कारवां कहीं रुकता है। मालिकों के लिए खूबसूरत आरामदेह, अन्यों के लिए साधारण तम्बू तान दिए जाते हैं, जिनमें वे रात्रि विश्राम करते हैं। भिक्षु उनके समीप भी नहीं जाता। कुछ दूरी पर किसी पेड़ के नीचे पालथी मारकर बैठ जाता है। न घावभरे पांव धोने के लिए पानी है। न दुःखती पीठ सहलाने का कोई साधन है। आनापान का ध्यान करते हुए शीघ्र ही उपचार से अर्पणा समाधि की ओर बढ़कर पहले से चौथे ध्यान की

समापत्ति में समाहित हो जाता है। रात भर ध्यान में लीन रहकर शरीर की सारी हरारत, थकावट दूर कर लेता है। दूसरे दिन तरोताजा हो, यात्रा के लिए फिर तैयार हो जाता है।

कारंवा के लोग सुबह-सुबह का नाश्ता कर चुकने पर बचा-खुचा भोजन तथा कुछ जूठन भिक्षु के भिक्षापात्र में डाल देते हैं। भोजन कभी अधपका होता है, कभी बहुत पका। कभी रूखा होता है, कभी गीला। कभी अलोना होता है, कभी बहुलोना। गृहत्यागी राजसी भिक्षु के भिक्षा पात्र में जो पड़ जाय, उसे ही अमृत सदृश स्वादिष्ट मानकर सहर्ष ग्रहण कर लेता है और उसी एकाहार से दिन भर की यात्रा करता है।

कारवां के श्रेष्ठियों को यदि मालूम हो जाय कि यह जो फटेहाल भिखारी पीछे-पीछे चल रहा है, वह स्वयं गंधार नरेश पुक्कुसाति है, जिसकी कृपा से हमें तक्षशिला में आयात-चुंगी की छूट मिली और हमारा मुनाफा कई गुना बढ़ा, तो श्रद्धा और कृतज्ञता से विभोर होकर उसके लिए यात्रा की वह सारी सुविधाएं कर देते, जो कि उन्हें अपने लिए उपलब्ध थीं। पुक्कुसाति को यह अभीष्ट नहीं था। उसे एक श्रमण का श्रमसाध्य जीवन श्रेष्ठतर दिखता था। इस कष्ट में उसे अतीव मानसिक तुष्टि और प्रसन्नता मिलती थी। इसी प्रसन्नता में उसने लगभग 192 योजन (2,457.6 किमी.) की लंबी यात्रा पूरी की।

रास्ते में कारवां श्रावस्ती नगर में से होकर गुजरा। नगर के बाहर निकलने पर जेतवन विहार के सामने से गुजरा। पुक्कुसाति ने सुना यह बुद्ध का विहार है। उसने सोचा अनेक लोग बुद्ध होने का दावा करते हैं। मुझे उनसे सरोकार नहीं। मेरे कल्याणमित्र बिम्बिसार ने जिन भगवान गौतमबुद्ध के बारे में लिखा है, मेरे लिए तो वही बुद्ध हैं और वह तो मगधदेशीय राजनगरी राजगीर में मिलेंगे। इसी विचार से उत्साहित हो, उसने श्रावस्ती से राजगीर की 45 योजन (576 किमी.) की यात्रा पूरी की।

जब राजगीर पहुँचा तो सूरज ढल चुका था और राज्य के कठोर नियमानुसार नगरद्वार बंद कर दिये गये थे। प्रात: पूर्व किसी के लिए नहीं खुल सकते थे। अत: उसने राजनगर के बाहर विश्राम करने का निर्णय किया। वहीं यह सूचना मिली कि जिन भगवान सम्यक संबुद्ध से मिलने यहां आया है, वे इस समय श्रावस्ती के जेतवन में विहार कर रहे हैं। अत: उसने निर्णय किया कि एक रात यहीं बिताकर कल भगवान के दर्शन के लिए पुन: वापसी यात्रा पर निकल पड़ेगा।

क्रमश:....

– वर्ष 20, बुद्धवर्ष 2534, वैशाख पूर्णिमा, दि. 28-05-1991, अंक 12 से साभार

मंगल मृत्यु

✧ गांधीनगर (गुजरात) की वरिष्ठ स. आचार्या श्रीमती विशाखा संघदीप का शरीर दि. 19/6/2024 को शांतिपूर्वक शांत हुआ! 1995 में पूज्य गुरुजी ने उन्हें सहायक आचार्या के रूप में नियुक्त किया और 2013 में वरिष्ठ स. आ.। तब से वे नियमित रूप से अपने पति श्री जयपाल के साथ मिल कर अनेक शिविरों में सेवा देकर अपना जीवन धन्य कर लिया। वे धर्मपथ पर उत्तरोत्तर आगे बढ़ती हुई निर्वाणलाभी हों, धम्मपरिवार की यही मंगल कामना है।

✧ मुजफ्फरपुर के श्री भरत प्रसाद मिश्रा का शरीर 26 जुलाई, 2024 को शांतिपूर्वक शांत हुआ। वे 2012 में स.आ. और 2018 में वरिष्ठ स. आ. नियुक्त हुए और मुजफ्फरपुर तथा आसपास के कई केंद्रों में धर्मसेवा/शिविर-संचालन करके धन्यता अर्जित की। वे धर्मपथ पर उत्तरोत्तर आगे बढ़ते हुए निर्वाणलाभी हों, धम्मपरिवार की यही मंगल कामना है।

✧ डॉक्टर सीमा प्रधान, बेंगलुरु से 2011 में सहायक आचार्या नियुक्त हुई थीं। उन्होंने 3 अगस्त की रात अपने घर पर हृदयाघात से शांतिपूर्वक शरीर त्यागा। उन्होंने बच्चों एवं किशोरों के शिविरों में बहुत रुचिपूर्वक सेवा की। वे विपश्यना विशोधन विन्यास के अनुसंधान (रिसर्च) टीम की सदस्या थीं। उन्होंने स्वयं भी विपश्यना पर अनुसंधान किया और बहुत से अनुसंधानकर्ताओं का मार्गदर्शन भी। धर्मपथ पर उत्तरोत्तर आगे बढ़ती हुई निर्वाणलाभी हों, धम्मपरिवार की यही मंगल कामना है।

ऑनलाइन भावी शिविर कार्यक्रम एवं आवेदन

सभी भावी शिविरों की जानकारी नेट पर निम्न लिंक्स पर उपलब्ध हैं। सभी प्रकार की बुकिंग ऑनलाइन ही हो रही है। अतः आप लोगों से निवेदन है कि ***धम्मगिरि के लिए*** निम्न लिंक पर चेक करें और अपने उपयुक्त शिविर के लिए अथवा सेवा के लिए सीधे ऑनलाइन आवेदन करें:

https://www.dhamma.org/en/schedules/schgiri

विश्वभर के सभी भावी शिविरों की जानकारी एवं आवेदन के लिए:

https://schedule.vridhamma.org एवं www.dhamma.org

अथवा ***https://www.dhamma.org/en-US/locations/directory#IN***

अति महत्त्वपूर्ण सूचनाएं

1. सेंट्रल आईवीआर (इंटरैक्टिव वॉयस रिस्पांस) संभाषण नंबर: 022-50505051 आवेदक इस नंबर पर अपने पंजीकृत मोबाइल नंबर (फॉर्म में उल्लिखित नंबर) से अपनी शिविर पंजीकरण स्थिति की जांच करने, रद्द करने, स्थानांतरित करने या किसी भी केंद्र पर बुक किए गए अपने आवेदन की पुष्टि करने के लिए कॉल कर सकते हैं। वे इस सिस्टम के जरिए केंद्र से संपर्क भी कर सकते हैं। यह भारत के सभी विपश्यना केंद्रों के लिए एक केंद्रीय संपर्क नंबर है।

2. यदि अकेंद्रीय (नान-सेंटर) भावी शिविरों के कार्यक्रम पत्रिका में प्रकाशन हेतु भेजना चाहते हैं तो कृपया अपने समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य (सीएटी) की सहमति-पत्र के साथ भेजें, जबकि स्थापित केंद्रों के कार्यक्रम केंद्रीय आचार्य (सीटी) की सहमति-पत्र के साथ आने चाहिए। इसके बिना हम कोई भी कार्यक्रम पत्रिका में प्रकाशित नहीं कर सकते हैं।

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्रीमती एम. आर. राजेश्वरी, धम्म उत्कल, उड़ीसा के केंद्र-आचार्य की सहायता

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

1. श्री सुभाष द्विवेदी, ठाणे
2. श्रीमती मिशेल माइकल, ईगतपुरी
3. श्री विकास मस्के, बीड
4. श्रीमती अंबिका मार्दिकर, अमरावती
5. श्रीमती ज्योती वानखड़े, अकोला
6. श्रीमती ज्योती पांवणी, अहमदाबाद
7. श्री ब्रह्मपाल चौरे, भंडारा
8. श्रीमती स्मिता टेम्पे, नागपुर
9. श्री गंगाराम प्रजापति, रायपुर
10. श्री दिलीप कुमार यॉनजों, दार्जिलिंग, वेस्ट बंगाल
11. Mrs. Thitirat Wangratanaparkdee, Thailand

बालशिविर शिक्षक

1. श्रीमती दयाबेन वीराभाई हादिया, महुवा
2. कु. अनामिका रमेशभाई सागर, वडोदरा
3. श्रीमती हीना पटेल, बड़ौदा
4. श्री जीत सिंह, गाजियाबाद
5. कु. देपानी रीता, बड़ौदा
6. श्री नीलेश मारुति पोवार, कोल्हापुर
7. श्री संतोष दत्तात्रेय टोट्रे, पनवेल
8. श्रीमती सरला देवी कुशवाहा, वडोदरा
9. श्री सत्येंद्र सिंह कुशवाहा, वडोदरा
10. श्री विजयभाई प्रतापभाई डोडिया, महुवा
11. श्रीमती तृप्ति जायसवाल, इंदौर
12. Mr Niko Meinhold, Germany
13. Mrs Herta Kraemer, Germany
14. Mr Nikita Pankov, Russia
15. Mr Maxim Sergeenkova, Russia
16. Mrs Guzel Sergeenkova, Russia
17. Mr Mikhail Gerasimovich, Russia
18. Mrs Esmira Jafarova, Russia
19. Ms Nadine Veldhuis, Netherlands
20. Mr Joost Walda, Netherlands
21. Mrs Lotte Stekelenberg, Netherlands
22. Mrs Timu Georgeta, Romania
23. Mr Andrea Fattoretti, Italy
24. Ms Innocenza Sorbi, Italy
25. Mrs Sara La Rosa, Italy
26. Ms Solimar Belandria, Italy
27. Mr Arthur Wolstenholme, UK
28. Mr Lisle Turner, UK
29. Mr Brendan Moher, Ireland
30. Ms Linda Meuwissen, Switzerland
31. Ms Susanti Chandra, Switzerland
32. Ms Katina Avramova, Bulgaria
33. Ms Yana Ovchelarova, Bulgaria
34. Ms Limor Ronen Cohen, Israel
35. Ms Linnea Osterberg, Sweden
36. Mrs Tiske Bosserez, Belgium
37. Mr Torben Rosgaard, Belgium
38. Mr Benoit Braida, France
39. Ms. Savry Rath, Cambodia
40. Ms. Sokhuom Vun, Cambodia
41. Mr Chantheborras Chea, Cambodia

क्षेत्रीय संयोजक बाल-शिविर

कु. रोली बाजपेयी - क्षेत्रीय संयोजक बाल शिविर - बिहार

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई, मुंबई में

1. एक-दिवसीय महाशिविर:

1. रविवार 29 सितंबर, शरद-पूर्णिमा एवं पूज्य गुरुजी की पुण्य-तिथि के उपलक्ष्य में ।
2. रविवार 19 जनवरी 2025 को सयाजी ऊ बा खिन एवं माता जी की पुण्य-तिथि के उपलक्ष्य में शिविर होंगे। ***Eail: oneday@globalpagoda.org Online registration: http://oneday.globalpagoda.org/register***

2. एक दिवसीय शिविर प्रतिदिनः

इनके अतिरिक्त विपश्यना साधकों के लिए पगोडा में प्रतिदिन **एक दिवसीय शिविर** आयोजित किए जा रहे हैं। कृपया शामिल होने के लिए निम्न लिंक का अनुसरण करें और एक बड़े समूह में ध्यान करने के अपार सुख का लाभ उठाएं—*समग्गानं तपोसुखो*। **संपर्क: 022 50427500 (Board Lines)** - Extn. no. 9, मो. **+91 8291894644.** (प्रतिदिन 11 से 5 बजे तक)

Online registration: http://oneday.globalpagoda.org/register; Email: oneday@globalpagoda.org

'धम्मालय' विश्राम गृह

एक दिवसीय महाशिविर के लिए आने पर रात्रि में **'धम्मालय'** में विश्राम के लिए सुविधा उपलब्ध है। अधिक जानकारी और बुकिंग के लिए **संपर्क:** 022 50427599 or email- *info.dhammalaya@globalpagoda.org or info@globalpagoda.org*

मोबाइल ऐप में नया फीचर

विपश्यना विशोधन विन्यास ने अपने मोबाइल ऐप में एक नया फीचर जोड़ा है, जिसके द्वारा आप भावी शिविरों में भाग लेने के लिए सीधे आवेदन कर सकते हैं। जैसे–

दस-दिवसीय शिविर, दस-दिवसीय एक्जीक्यूटिव शिविर
बच्चों के शिविर तथा तीन दिवसीय शिविर आदि

भारत के सभी केंद्रों में, दक्षिण अफ्रीका, केन्या, इंडोनेशिया, संयुक्त अरब अमीरात इत्यादि कहीं भी। एक बार आपने आवेदन कर दिया तो उसी ऐप में आप अपने बारे में होने वाली सभी गतिविधियों की जानकारी भी प्राप्त कर सकेंगे।

आप चाहें तो अपने शिविरों का रेकार्ड भी रख सकते हैं।

वर्तमान में ये नए फीचर्स केवल एंड्रॉयड फोन के लिए उपलब्ध हैं और जल्द ही आईओएस (आईफोन) के लिए उपलब्ध होंगे।

डाउनलोड करें ऐप लिंक: ***http://vridhamma.org/applink.html***

सूचनाः कृपया ध्यान दें कि इस 'ऐप' में किसी भी भाषा की पत्रिका/ Newsletters पढ़ सकते हैं और उन्हें डाउनलोड करके छाप भी छाप सकते हैं।

दोहे धर्म के

केश शीश के काट कर, दाढ़ी मूंछ मुड़ाय।
लकुटी भिक्षा-पात्र ले, पहने वस्त्र कषाय॥

चला छोड़कर राज्य-सुख, भिक्षुक बना नरेश।
पग पनही सिर छत्र को, त्याग चला दरवेश॥

बिन मांगे जो भी मिले, उससे कर संतोष।
रूखी-सूखी खाय कर, रहा देह को पोस॥

पथ कंकर कंटक भरा, चलता नंगे पांव।
फूट फफोले पांव में, भरे पीप से घाव॥

कष्ट न बाधक बन सके, रोक न सके थकान।
लगन एक मन में लगी, मिलें बुद्ध भगवान॥

मिलें बुद्ध भगवान तो, मिले धरम का ज्ञान।
निर्मल मिले विपश्यना, मिले मोक्ष निर्वाण॥

केमिटो टेक्नोलॉजीज (प्रा0) लिमिटेड
8, मोहता भवन, ई-मोजेस रोड, वरली, मुंबई- 400 018
फोन: 2493 8893, फैक्स: 2493 6166
Email: arun@chemito.net
की मंगल कामनाओं सहित

दूहा धरम रा

सुत नारी परिजन स्वजन, भऱ्यो, पुऱ्यो परिवार।
हो असंग तज कर चल्यो, ज्यूं त्यागै अंगार॥

दास दासियां सूं भऱ्या, महल-माळिया त्याग।
चल्यो सच्च की खोज मँह, नरपुंगव बड़भाग॥

कठै क सुवरण थाळ मँह, सटरस ब्यंजन भोग।
कठै क भिच्छा पात्र मँह, जूठन को संजोग॥

हाथी घोड़ा पालखी, सुखद सज्योड़ा यान।
कठै क पैदल चालणो, कंटक-पथ अभियान॥

पांव फफोळा सूं भऱ्या, छुटै न मुख मुसकान।
इसी लगन लागी हियै, हुवै न रंच थकान॥

पग पग चाल्यो कठण पथ, भऱ्यो हियै मँह मोद।
एक सक्छ सम्बुद्ध सूं, मिलै धरम को बोध॥

मोरया ट्रेडिंग कंपनी
सर्वो स्टॉकिस्ट-इंडियन ऑईल, 74, सुरेशदादा जैन शॉपिंग कॉम्प्लेक्स, एन.एच.6,
अजिंठा चौक, जलगांव - 425 003, फोन. नं. 0257-2210372, 2212877,
मोबा. 09423187301, *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 : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, 259, सीकाफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2568, श्रावण पूर्णिमा, 19 अगस्त, 2024, वर्ष 54, अंक 02.

वार्षिक शुल्क रु. 100/-, US $ 50 (भारत के बाहर भेजने के लिए) "विपश्यना" रजि. नं. 19156/71. Postal Regi. No. NSK/RNP-235/2021-2023

Posting day- **Purnima of Every Month,** Posted at **Igatpuri-422 403,** Dist. Nashik (M.S.) **(फुटकर बिक्री नहीं होती)**
DATE OF PRINTING: 04 AUGUST, 2024, DATE OF PUBLICATION: 19 AUGUST, 2024

If not delivered please return to:-
विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरि, इगतपुरी - 422 403
जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (02553) 244998, 243553, 244076,
244086, 244144, 244440
Email: vri_admin@vridhamma.org;
Course Booking: info.giri@vridhamma.org
Website: www.vridhamma.org