



विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2568, ज्येष्ठ पूर्णिमा, 22 जून, 2024, वर्ष 53, अंक 13

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

अज्जाय लोकं परमत्थदस्सिं, ओघं समुद्धं अतितरिय तादिं।
तं छिन्नगन्थं असितं अनासवं, तं वापि धीरा मुनि वेदयन्ति ॥

— सुत्तनिपात - 221

जो (अपनी काया के भीतर, महज चिंतन के स्तर पर नहीं, बल्कि विपश्यना द्वारा अनुभूतियों के स्तर पर नरक, पशु, असुर, मनुज, देव,

ब्रह्म आदि विभिन्न) लोकों का सही ज्ञान प्राप्त करता हुआ (काया, चित्त, चैतसिक और निर्वाण-संबंधी) परमार्थ सत्यों का स्वयं साक्षात्कार कर (तृष्णा की) बाढ़ और (अज्ञान के दुःख-) सागर को लांघ कर (जीवन्मुक्त अवस्था में स्थित, सर्वथा) असंग, अनासक्त, अनाश्रव और छिन्न-ग्रंथि हो गया हो, समझदार लोग उसे “मुनि” कहते हैं।

जीवन जीने की कला – विपश्यना साधना

(बर्न, स्विट्जरलैंड में पूज्य गुरुजी द्वारा 16-7-1980 को दिया गया
'विपश्यना' पर परिचयात्मक प्रवचन।)

प्रिय सज्जनो, सन्नारियो!

सभी सुख एवं शांति चाहते हैं, क्योंकि हमारे जीवन में सही सुख एवं शांति नहीं है। हम सभी समय-समय पर द्वेष, दौर्मनस्य, क्रोध, भय, ईर्ष्या आदि के कारण दुखी होते हैं। और जब हम दुखी होते हैं तब यह दुख अपने तक ही सीमित नहीं रखते। हम औरों को भी दुखी बनाते हैं। जब कोई व्यक्ति दुखी होता है तो आसपास के सारे वातावरण को अप्रसन्न बना देता है और उसके संपर्क में आने वाले लोगों पर इसका असर होता है। सचमुच, यह जीवन जीने का उचित तरिका नहीं है।

हमें चाहिए कि हम भी शांतिपूर्वक जीवन जीएं तथा औरों के लिए भी शांति का ही निर्माण करें। आखिर हम सामाजिक प्राणी हैं, हमें समाज में रहना पड़ता है और समाज के अन्य व्यक्तियों के साथ पारस्परिक संबंध रखना है। ऐसी स्थिति में हम शांतिपूर्वक जीवन कैसे जी सकते हैं? कैसे हम अपने भीतर सुख एवं शांति का जीवन जीएं, और कैसे हमारे आसपास भी शांति एवं सौमनस्यता का वातावरण बनाएं, ताकि समाज के अन्य लोग भी सुख एवं शांति का जीवन जी सकें?

हमारे दुख को दूर करने के लिए पहले हम यह जान लें कि हम अशांत और बेचैन क्यों हो जाते हैं। गहराई से ध्यान देने पर साफ मालूम होगा कि जब हमारा मन विकारों से विकृत हो उठता है तब वह अशांत हो जाता है। हमारे मन में विकार भी हों और हम सुख एवं सौमनस्यता का अनुभव करें, यह संभव नहीं है।

ये विकार क्यों आते हैं, कैसे आते हैं? फिर गहराई से ध्यान देने पर साफ मालूम होगा कि जब कोई व्यक्ति हमारे साथ मनचाहा व्यवहार नहीं करता, अथवा किसी अनचाही घटना के प्रतिक्रियास्वरूप आते हैं। अनचाही घटना घटती है और हम भीतर तनावग्रस्त हो जाते हैं। मनचाही के न होने पर, या मनचाही के होने में कोई बाधा आ जाय तो हम तनावग्रस्त हो जाते हैं। हम भीतर गांठे बांधने लगते हैं। जीवन भर

अनचाही घटनाएं होती रहती हैं, मनाचाही कभी होती हैं, कभी नहीं होतीं, और जीवन भर हम प्रतिक्रिया करते रहते हैं, गांठे बांधते रहते हैं। हमारा पूरा शरीर एवं मानस, विकारों और तनावों से इतना भर जाता है कि हम दुखी हो जाते हैं।

इस दुख से बचने का एक उपाय यह है कि जीवन में कोई अनचाही होने ही न दें, सब कुछ मनचाहा ही हो। इसके लिए या तो हम ऐसी शक्ति जगाएं, या हमारे मददकर्ता के पास ऐसी कोई ताकत हो कि अनचाही होने ही न दे और सारी मनचाही पूरी हो। लेकिन यह असंभव है। विश्व में ऐसा कोई व्यक्ति नहीं है जिसकी सारी इच्छाएं पूरी होती हैं, जिसके जीवन में मनचाही ही मनचाही होती है, और अनचाही कभी भी नहीं होती। ऐसे में प्रश्न उठता है कि कैसे हम विषम परिस्थितियों के पैदा होने पर अंधप्रतिक्रिया न करें? कैसे हम तनावग्रस्त न होकर अपने मन को शांत व संतुलित रख सकें?

भारत एवं भारत के बाहर भी कई ऐसे संत पुरुष हुए जिन्होंने मानवी जीवन के दुख की इस समस्या के समाधान की खोज की। उन्होंने उपाय बताया— जब कोई अनचाही के होने पर मन में क्रोध, भय अथवा कोई अन्य विकार की प्रतिक्रिया आरंभ हो तो जितना जल्द हो सके उतना जल्द अपने मन को किसी और काम में लगा दो। उदाहरण के तौर पर— उठो, एक गिलास पानी पीना शुरू कर दो, आपका गुस्सा बड़ेगा नहीं, कम हो जायेगा। अथवा गिनती गिननी शुरू कर दो— एक, दो, तीन, चार...। अथवा कोई शब्द या मंत्र का जाप या जिसके प्रति तुम्हारे मन में श्रद्धा है— ऐसे किसी देवता-देवी का या संत पुरुष का नाम जपना शुरू कर दो। मन किसी और काम में लग जायगा और कुछ हद तक तुम विकारों से, क्रोध से मुक्त हो जाओगे।

इससे मदद हुई। यह उपाय काम आया। आज भी काम आता है। ऐसे लगता है कि मन व्याकुलता से मुक्त हुआ। लेकिन यह उपाय केवल मानस के उपरी सतह पर ही काम करता है। वस्तुतः हमने विकारों को अंतर्मन की गहराईयों में दबा दिया, जहां उनका प्रजनन एवं संवर्धन चलता रहता है। मानस के ऊपर शांति एवं सौमनस्यता का एक लेप



लग गया लेकिन मानस की गहराइयों में दबे हुए विकारों का सुप्त ज्वालामुखी वैसा ही रहा, जो समय पाकर फूटेगा ही।

भीतर के सत्य की खोज करने वाले कुछ वैज्ञानिकों ने इसके आगे खोज की। अपने मन एवं शरीर की सच्चाई का अनुभव भीतर किया। उन्होंने देखा कि मन को किसी और काम में लगाना, समस्या से दूर भागना है। पलायन सही उपाय नहीं है, समस्या का सामना करना चाहिए। मन में जब विकार जागेगा, तब उसे देखो, उसका सामना करो। जैसे ही आप विकार को देखना शुरू कर दोगे, वह क्षीण होता जायगा और धीरे-धीरे उसका क्षय हो जायगा।

यह अच्छा उपाय है। दमन एवं खुली छूट की दोनों अतियों को टालता है। विकारों को अंतर्मन की गहराइयों में दबाने से उनका निर्मूलन नहीं होगा। और विकारों को अकुशल शारीरिक एवं वाचिक कर्मों द्वारा खुली छूट देना समस्याओं को और बढ़ाना है। लेकिन अगर आप केवल देखते रहोगे, तो विकारों का क्षय हो जायगा और आपको उससे छुटकारा मिलेगा।

कहना तो बड़ा आसान है, लेकिन करना बड़ा कठिन। अपने विकारों का सामना करना आसान नहीं है। जब क्रोध जागता है, तब इस तरह सिर पर सवार हो जाता है कि हमें पता भी नहीं चलता। क्रोध से अभिभूत होकर हम ऐसे शारीरिक एवं वाचिक काम कर जाते हैं जिससे हमारी भी हानि होती है, औरों की भी। जब क्रोध चला जाता है, तब हम रोते हैं और पछतावा करते हैं, इस या उस व्यक्ति से या देवी-देवता से क्षमायाचना करते हैं— हमसे भूल हो गयी, हमें माफ कर दो। लेकिन जब फिर वैसी ही स्थिति का सामना करना पड़ता है तो हम वैसी ही प्रतिक्रिया करते हैं। बार-बार पश्चाताप करने से कुछ लाभ नहीं होता।

हमारी कठिनाई यह है कि जब विकार जागता है तब हम होश खो बैठते हैं। विकार का प्रजनन मानस की तलस्पर्शी गहराइयों में होता है और जब तक वह ऊपरी सतह तक पहुँचता है तो इतना बलवान हो जाता है कि हम पर अभिभूत हो जाता है। तब हम उसको देख नहीं पाते।

तो कोई प्राइवेट सेक्रेटरी साथ रख लिया जो हमें याद दिलाये, देख मालिक, तुझमें क्रोध आ गया है, तू क्रोध को देख। अब क्योंकि क्रोध दिन के चौबीस घंटों में कभी भी आ सकता है इसलिए तीन प्राइवेट सेक्रेटरीज् को नौकरी में रख लूँ। समझ लो, रख लिए। क्रोध आया और सेक्रेटरी कहता है, देख मालिक, क्रोध आया। तो पहला काम यह करूँगा कि उसे डांट दूँगा। मूर्ख कहीं का, मुझको सिखाता है? मैं क्रोध से इतना अभिभूत हो जाता हूँ कि यह सलाह कुछ काम नहीं आती।

मान लो मुझे होश आया और मैंने उसे नहीं डांटा। मैं कहता हूँ— बड़ा अच्छा कहा तूने, अब मैं क्रोध का ही दर्शन करूँगा, उसके प्रति साक्षीभाव रखूँगा। परंतु क्या यह संभव है? जब आंख बंद करके क्रोध देखने का प्रयास करूँगा तब जिस बात को लेकर क्रोध जागा, बार-बार वही बात, वही व्यक्ति, वही घटना मन में आयेगी। मैं क्रोध को नहीं, क्रोध के आलंबन को देख रहा हूँ। इससे क्रोध और भी ज़्यादा बढ़ेगा। यह कोई उपाय नहीं हुआ। आलंबन को काटकर केवल विकार को देखना बिल्कुल आसान नहीं होता।

लेकिन जब कोई व्यक्ति परम मुक्त अवस्था तक पहुँच जाता है, तो सही उपाय बताता है। ऐसा व्यक्ति खोज निकालता है कि जब भी मन में कोई विकार जागे तो शरीर पर दो घटनाएँ उसी वक्त शुरू हो जाती हैं। एक— सांस अपनी नैसर्गिक गति खो देता है। जैसे ही मन में विकार जागे, सांस तेज एवं अनियमित हो जाता है। इसे देखना बड़ा आसान है।

दूसरा— सूक्ष्म स्तर पर शरीर में एक जीवरासायनिक प्रक्रिया शुरू हो जाती है जिसके परिणामस्वरूप संवेदनाओं का निर्माण होता है। हर विकार शरीर पर कोई न कोई संवेदना निर्माण करता है।

यह प्रायोगिक उपाय हुआ। एक सामान्य व्यक्ति अमूर्त विकारों को नहीं देख सकता— अमूर्त भय, अमूर्त क्रोध, अमूर्त वासना आदि को। लेकिन उचित प्रशिक्षण एवं प्रयास करेगा तो आसानी से सांस एवं शरीर पर होने वाली संवेदनाओं को देख सकता है। दोनों का ही मन के विकारों से सीधा संबंध है।

सांस एवं संवेदनाएं दो तरह से मदद करेंगी। एक— वे प्राइवेट सेक्रेटरी का काम करेंगी। जैसे ही मन में कोई विकार जागा, सांस अपनी स्वाभाविकता खो देगा, वह हमें बतायेगा— देख, कुछ गड़बड़ है! और हम सांस को डांट भी नहीं सकते। हमें उसकी चेतावनी को मानना होगा। ऐसे ही संवेदनाएं हमें बतायेंगी कि कुछ गलत हो रहा है। दूसरा— चेतावनी मिलने के बाद हम सांस एवं संवेदनाओं को देख सकते हैं। ऐसा करने पर शीघ्र ही हम देखेंगे कि विकार दूर होने लगा।

यह शरीर और मन का परस्पर संबंध एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। एक तरफ मन में जागने वाले विचार एवं विकार हैं और दूसरी तरफ सांस एवं शरीर पर होने वाली संवेदनाएँ हैं। मन में कोई भी विचार या विकार जागता है तो तत्क्षण सांस एवं संवेदनाओं को प्रभावित करता ही है। इस प्रकार, सांस एवं संवेदनाओं को देख कर हम विकारों को देख रहे हैं। पलायन नहीं कर रहे, विकारों के आमुख होकर सच्चाई का सामना कर रहे हैं। शीघ्र ही हम देखेंगे कि ऐसा करने पर विकारों की ताकत कम होने लगी। पहले के जैसे वे हम पर अभिभूत नहीं होते और हम अभ्यास करते रहें तो उनका सर्वथा निर्मूलन हो जायगा। विकारों से मुक्त होते-होते हम सुख एवं शांति का जीवन जीने लग जायेंगे।

इस प्रकार आत्मनिरीक्षण की यह विद्या हमें भीतर और बाहर दोनों सच्चाइयों से अवगत कराती है। पहले हम केवल बहिर्मुखी रहते थे और भीतर की सच्चाई को नहीं जान पाते थे। अपने दुख का कारण हमेशा बाहर ढूँढते थे। बाहर की परिस्थितियों को कारण मानकर उन्हें बदलने का प्रयत्न करते थे। भीतर की सच्चाई के बारे में अज्ञान के कारण हम यह नहीं समझ पाते थे कि हमारे दुख का कारण भीतर है, वह है सुखद एवं दुखद संवेदनाओं के प्रति अंध प्रतिक्रिया।

अब, अभ्यास के कारण, हम सिक्के का दूसरा पहलू देख सकते हैं। हम सांस को भी जान सकते हैं और भीतर क्या हो रहा है उसको भी। सांस हो या संवेदना, हम उसे मानसिक संतुलन खोये बिना देख सकते हैं। प्रतिक्रिया बंद होती है तो दुख का संवर्धन नहीं होता। उसके बजाय, विकार उभर कर आते हैं और उनकी निर्जरा होती है, क्षय होता है।

जैसे-जैसे हम इस विद्या में पकते चले जायँ, विकार शीघ्रता के साथ क्षय होने लगते हैं। धीरे-धीरे मन विकारों से मुक्त होता है, शुद्ध होता है। शुद्ध चित्त हमेशा प्यार से भरा रहता है— सबके प्रति मंगल मैत्री, औरों के अभाव एवं दुखों के प्रति करुणा, औरों के यश एवं सुख के प्रति मुदिता एवं हर स्थिति में समता।

जब कोई उस अवस्था पर पहुँचता है तो पूरा जीवन बदल जाता है। शरीर एवं वाणी के स्तर पर कोई ऐसा काम नहीं हो पायेगा जिससे कि औरों की सुख-शांति भंग हो। उसके बजाय, संतुलित मन शांत हो जाता है और अपने आसपास सुख-शांति का वातावरण निर्माण करता है। अन्य लोग इससे प्रभावित होते हैं, उनकी मदद होने लगती है।



जब हम भीतर अनुभव हो रही हर स्थिति में मन संतुलित रखते हैं, तब किसी भी बाह्य परिस्थिति का सामना करते हुए तटस्थ भाव बना रहता है। यह तटस्थ भाव पलायनवाद नहीं है, ना यह दुनिया की समस्याओं के प्रति उदासीनता या बेपरवाही है। विपश्यना (Vipassana) का नियमित अभ्यास करने वाले लोग औरों के दुखों के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं एवं उनके दुखों को हटाने के लिए बिना व्याकुल हुए मैत्री, करुणा एवं समताभरे चित्त के साथ हर प्रकार से प्रयत्नशील होते हैं। उनमें ऐसी पवित्र तटस्थता आ जाती है कि मन का संतुलन खोये बिना कैसे पूर्ण रूप से औरों की मदद करने के लिए वचनबद्ध हों। इस प्रकार औरों की सुख-शांति के लिए प्रयत्नशील होकर वे स्वयं भी सुखी एवं शांत रहते हैं।

भगवान बुद्ध ने यही सिखाया—जीवन जीने की कला। उन्होंने किसी संप्रदाय की स्थापना नहीं की। उन्होंने अपने शिष्यों को मिथ्या कर्म-कांड नहीं सिखाया बल्कि भीतर की नैसर्गिक सच्चाई को देखना सिखाया। हम अज्ञानवश प्रतिक्रिया करते रहते हैं, अपनी हानि तो करते ही हैं, औरों की भी हानि करते हैं। जब सच्चाई को जैसी-है-वैसी देखने की प्रज्ञा जागृत होती है तो यह अंध-प्रतिक्रिया का स्वभाव दूर होता है। तब हम सही क्रिया करते हैं— ऐसा काम जिसका उद्गम सच्चाई को देखने और समझने वाले संतुलित चित्त में होता है। ऐसा काम सकारात्मक एवं सृजनात्मक होता है, आत्महितकारी एवं परहितकारी भी।

आवश्यक है, खुद को जानना, जो कि हर संत पुरुष की शिक्षा है। केवल कल्पना, विचार या अनुमान के बौद्धिक स्तर पर नहीं, भावुक होकर या भक्तिभाव के कारण नहीं, जो सुना या पढा उसके प्रति अंध-मान्यता के कारण नहीं। ऐसा ज्ञान किसी काम का नहीं है। हमें सच्चाई को अनुभव के स्तर पर जानना चाहिए। शरीर एवं मन के परस्पर संबंध का प्रत्यक्ष अनुभव होना चाहिए। इसी से हम दुख से मुक्ति पा सकते हैं।

अपने बारे में इस क्षण का जो सत्य है, जैसा भी है उसे ठीक वैसा ही, उसके सही स्वभाव में देखना समझना, यही विपश्यना है। भगवान बुद्ध के समय की भारत की जनभाषा में पस्सना (passana) या पश्यना कहते थे देखने को, यह जो खुली आंखों से सामान्य रूपसे देखना होता है उसको। लेकिन विपस्सना (विपश्यना) का अर्थ है जो चीज जैसी है उसे वैसी- उसके सही रूप में देखना, न कि केवल जैसा ऊपर-ऊपर से प्रतीत होता है। भासमान सत्य के परे जाकर, समग्र शरीर एवं मन के बारे में परमार्थ सत्य को जानना आवश्यक है। जब हम उस सच्चाई का अनुभव करते हैं तब हमारा अंध-प्रतिक्रिया करने का स्वभाव बदल जाता है, विकारों का प्रजनन बंद होता है, और अपने आप पुराने विकारों का निर्मूलन होता है। हम दुखों से छुटकारा पाते हैं एवं सही सुख का अनुभव करने लगते हैं।

विपश्यना साधना के शिविर में दिए जाने वाले प्रशिक्षण के तीन सोपान हैं— पहला- ऐसे शारीरिक एवं वाचिक कर्मों से विरत रहो, जिनसे औरों की सुख-शांति भंग होती हो। विकारों से मुक्ति पाने का अभ्यास हम तब तक नहीं कर सकते जब तक कि हमारे शारीरिक एवं वाचिक कर्म ऐसे हैं जिनसे कि विकारों का संवर्धन हो रहा हो। इसलिए, शील की आचार संहिता इस अभ्यास का पहला महत्त्वपूर्ण सोपान है। अर्थात् जीव-हत्या, चोरी, काम-संबंधी मिथ्याचार, असत्य भाषण एवं नशे के सेवन से विरत रहना—इन शीलों का पालन निष्ठापूर्वक करने का निर्धार करते हैं। ऐसे कर्मों से विरत रहने (शील पालन) के कारण मन कुछ हद तक शांत हो जाता है और आगे का काम करना संभव होता है।

अगला सोपान है— इस जंगली मन को एक (सांस के) आलंबन पर लगाकर वश में करना। जितना हो सके उतना समय लगातार मन को सांस पर टिकाने अभ्यास करना होता है। यह सांस की कसरत नहीं है, सांस का नियमन नहीं करते। बल्कि, नैसर्गिक सांस को देखना होता है, जैसा है वैसा, जैसे भी भीतर आ रहा हो, जैसे भी बाहर जा रहा हो। इस तरह मन और भी शांत हो जाता है और तीव्र विकारों से अभिभूत नहीं होता। साथ ही साथ, मन एकाग्र हो जाता है, तीक्ष्ण हो जाता है, प्रज्ञा के काम के लायक हो जाता है।

शील-पालन एवं मन को वश में करना, ये दो सोपान अपने आपमें आवश्यक भी हैं और लाभदायी भी। लेकिन अगर हम तीसरा कदम नहीं उठायेंगे तो विकारों का दमन माल हो कर रह जायगा।

यह तीसरा कदम, तीसरा सोपान है— अपने बारे में सच्चाई को जानकर विकारों के निर्मूलन द्वारा मन की शुद्धता। यह विपश्यना है, यानी, संवेदना के रूप में प्रकट होने वाले सतत परिवर्तनशील मन एवं शरीर के परस्पर संबंध को सुव्यवस्थित विधि से एवं समता के साथ देखते हुए अपने बारे में सच्चाई का अनुभव करना। यही भगवान बुद्ध की शिक्षा का चरम बिंदु है— आत्मनिरीक्षण द्वारा आत्मशुद्धि।

सभी इसका अभ्यास कर सकते हैं। सभी दुखियारे हैं। इस सार्वजनीन रोग का इलाज भी सार्वजनीन होना चाहिए, सांप्रदायिक नहीं। जब कोई क्रोध से पीड़ित होता है तो वह बौद्ध क्रोध, हिंदू क्रोध या ईसाई क्रोध नहीं होता। क्रोध क्रोध है। क्रोध के कारण जो व्याकुलता आती है, उसे ईसाई, यहूदी या मुस्लिम व्याकुलता नहीं कहा जा सकता। रोग सार्वजनीन है। इलाज भी सार्वजनीन होना चाहिए।

विपश्यना ऐसा ही सार्वजनीन उपाय है। औरों की सुख-शांति भंग न करने वाले शील के पालन का कोई विरोध नहीं करेगा। मन को वश करने के अभ्यास का कोई विरोध नहीं करेगा। अपने बारे में सच्चाई जानने वाली प्रज्ञा का, जिससे कि मन के विकार दूर होते हैं, कोई विरोध नहीं करेगा। अर्थात् विपश्यना सार्वजनीन विद्या है।

भीतर की सच्चाई को देखकर सत्य को जैसा है वैसा देखना— यही अपने आपको प्रत्यक्ष अनुभव से जानना है। धीरजपूर्वक प्रयत्न करते हुए हम विकारों से मुक्ति पाते हैं। स्थूल भासमान सत्य से शुरू करके साधक शरीर एवं मन के परमसत्य तक पहुँचता है। फिर उसके भी परे, शरीर एवं मन के परे, समय एवं स्थान के परे, संस्कृत सापेक्ष जगत के परे— विकारों से पूर्ण मुक्ति का सत्य, सभी दुखों से पूर्ण विमुक्ति का सत्य। उस परमसत्य को चाहे जो नाम दो, सभी के लिए वह अंतिम लक्ष्य है।

सभी उस परमसत्य का साक्षात्कार करें। सभी प्राणी दुखों से मुक्त हों। सभी प्राणी शांत हों, सुखी हों। सबका मंगल हो!

कल्याणामित्र,

सत्यनारायण गौयन्का

(धम्मचक्रपवत्तन दिवस के पूर्व प्रस्तुत यह प्रेरणादायी प्रवचन सब का मंगल करे।)

भूल सुधार

“वस्तुतः कारगिल क्षेत्र के आर्मी के अधिकारी लद्दाख केंद्र पर नहीं आये थे, बल्कि हमारे सीनियर टीचर्स धम्मलद्ध से कारगिल / सियाचिन क्षेत्र में जाकर उनसे मिले थे और धर्मचर्चा के बाद उन्हें वहीं पर आनापान दिया था। ...

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई, मुंबई में

1. एक-दिवसीय महाशिविर:

- रविवार 21 जुलाई, आषाढ़ पूर्णिमा (धम्मचक्रपवत्तन दिवस) के उपलक्ष्य में
- रविवार 29 सितंबर, शरद-पूर्णिमा एवं पूज्य गुरुजी की पुण्य-तिथि के उपलक्ष्य में।
- रविवार 19 जनवरी 2025 को सयाजी ऊ बा खिन एवं माता जी की पुण्य-तिथि के उपलक्ष्य में शिविर होंगे। Email: oneday@globalpagoda.org Online registration: <http://oneday.globalpagoda.org/register>

2. एक दिवसीय शिविर प्रतिदिन:

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—*सम्मगानं 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.dhammadhammalaaya@globalpagoda.org or info@globalpagoda.org

अतिरिक्त उत्तरदायित्व केंद्र आचार्य

- श्री संजय सनादे, धम्मसरिता, खडावली (ठाणे), विपश्यना केंद्र के लिए केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा

नव नियुक्तियां सहायक आचार्य

- कु. मेघ कुंवर सिंह, ग्वालियर, म. प्र.
- श्रीमती हर्षा दामले, पुणे
- श्री मल्लिकार्जुनप्या अंगदी, बल्लरी, कर्नाटक
- श्री नन्दकिशोर वेल्लल, अन्नमेय आ. प्र.
- श्री रविंद्र गुरुदु, निजामाबाद
- कु. वेदना सथ्यराज, बैंगलोर
- श्रीमती क्षमा गुप्ता, बुलंदशहर
- श्रीमती सुजाता गजभिये, कोल्हापुर
- कु. पद्म अम्बलम, राजकोट
- श्रीमती सुनीता गौतम, नोएडा
- श्री मिलिंद उमाले, भुसावल
- श्री जिगमेट वांगचुक, लेह लद्दाख
- श्री सागर रवींद्र कासार, पुणे
- 14-15. Mr Senaka De Silva & Mrs Anula Fonseka, Sri Lanka
- Mrs Chao Li Wu, China
- 17-18. Mr Qi Xiong & Mrs Jian E Wu, China
- Mrs Hai Yin Tan, China
- Mrs Li Ping Zeng, China

बालशिविर शिक्षक

- श्री जयसिंग शिंदे, कोल्हापुर
- श्रीमती अंजली सेबुडकर, कोल्हापुर
- श्री निशांत साखरे, कुपवाड
- श्री महादेव म. पालकर, निपाणी
- श्री धर्मेश हेमंतकुमार भेसावाला, सूरत
- श्री अनिलकुमार रणछोडभाई पटेल, नवसारी
- श्री योगेश वामन गव्हाणे, सूरत
- श्रीमती मेघा हार्दिक नाईक, नवसारी
- श्रीमती डिंपल पुनीत लोटवाला, सूरत
- श्रीमती रोहिणी गौरांग देसाई, सूरत
- श्रीमती भद्रिकाबेन जोलापारा, आनंद
- सौ. रोशनी राजेश मर्चंडे, रत्नागिरि
- श्री राजेश रामदास मर्चंडे, रत्नागिरि
- श्रीमती सुप्रिया सुनील लोखंडे, रत्नागिरि
- श्रीमती रती बाजपेयी, गोवा
- कुमारी नेहा मुंदरा, गोवा
- श्रीमती आयरीन प्रिसिला डेलानी, गोवा
- श्री समीर कुंकोळकर, गोवा
- श्री पराग कमलाकर जोशी, पुणे
- श्रीमती प्रीति जायसवाल, इंदौर
- श्रीमती अनुपमा सकरगायेन, इंदौर
- डॉ. किरण अथिया, सागर
- श्रीमती किरण देशभ्रातार, भोपाल
- श्रीमती मधु बारथिया, इंदौर
- श्री प्रमोद पांडे, हरदा
- श्रीमती सुनंदा पांडे, हरदा
- Mr MoDaoyuan, Guangzhou, China
- Mrs Zhang wei, Zhejiang, China

दोहे धर्म के

जागे विमल विपश्यना, दुःख होंय सब दूर।
राग द्वेष से मुक्त हो, शांति मिले भरपूर॥
मंगलमयी विपश्यना, निर्मल देय बनाय।
अंतर्मन के मैल सब, उखड़ उखड़ धुल जायँ॥
मैं भी व्याकुल ना बनूँ, जगत न व्याकुल होय।
जीवन जीने की कला, सत्य धर्म है सोय॥
सुख आये जागृत रहे, दुख में निर्भय होय।
यही माप है धर्म का, हर्ष शोक ना होय॥

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

जीवन मँह उतरे बिना, धरम न सम्यक होय।
काया वाणी चित्त रा, करम न निरमळ होय॥
धार्या साचै धरम नै, साचो मंगळ होय।
मिथ्या दरसन ग्यान स्यूँ, भ्रांति मिटै ना कोय॥
ब्यापै बिस्व विपस्सना, होवै जन कल्याण।
जन जन चालै धरम पथ, पावै पद निरवाण॥
फिर स्यूँ गूँजै जगत मँह, सुद्ध धरम रो नाद।
होवै दूर उदासियां, होवै दूर बिसाद॥

मोरया ट्रेडिंग कंपनी

सर्वो स्टॉकिस्ट-इंडियन ऑईल, 74, सुरेशदादा जैन शांतिंग 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, ज्येष्ठ पूर्णिमा, 22 जून, 2024, वर्ष 53, अंक 13.

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: 06 JUNE, 2024,

DATE OF PUBLICATION: 22 JUNE, 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