



# विपश्यना

साधकों का  
मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2560, माघ पूर्णिमा, 10 फरवरी, 2017 वर्ष 46 अंक 8

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

उद्धानवतो सतीमतो, सुचिकम्मस्स निसम्मकारिनो।  
सञ्जतस्स धम्मजीविनो, अप्पमत्तस्स यसोभिवट्ठति॥  
धम्मपद - २४, अप्पमादवग्गो

उद्योगशील, स्मृतिमान, शुचि (दोषरहित) कर्म करने वाले,  
सोच-समझ कर काम करने वाले, संयमी, धर्म का जीवन जीने  
वाले, अप्रमत्त (व्यक्ति) का यश खूब बढ़ता है।

## उद्बोधन : आत्म-संयम

मेरे प्यारे साधक / साधिकाओ!

आओ! आत्म-संयम सीखें! आत्म-संयम बड़ा कल्याणकारी है!

औरों को अनुशासित करने के पहले स्वयं अपने आपको शासित करें, अपने आपको संयमित करें। औरों को जीतने के पहले अपने आपको जीतें। जिसने अपने आपको जीत लिया उसने मानों सारे जग को जीत लिया। परंतु जो अपने आपको नहीं जीत सका, वह और सबों को जीतकर भी हारा हुआ ही रह गया।

अपने आपको जीतने का नाम ही आत्म-संयम है। आत्म-संयम होगा तो आत्मबल बढ़ेगा, आत्म-पुरुषार्थ बढ़ेगा। आत्मबल और आत्मपुरुषार्थ से ही सच्चा आत्महित सधेगा। आत्महित साधने पर ही परहित सध सकेगा। अपना भला नहीं कर सकेंगे तो औरों का क्या भला कर पायेंगे? जो स्वयं अंधा है, वह औरों को क्या रास्ता बता पायगा? जो स्वयं लंगड़ा है वह औरों को क्या सहारा दे पायगा? अतः परहित के लिए भी और आत्महित के लिए भी, आत्म-संयम सीखें। अपने कायिक, वाचिक और मानसिक दोषों का निरीक्षण करते रहें और इन्हें ही अपना सबसे बड़ा शत्रु मानकर इनसे ही युद्ध करते रहें। जब तक एक भी दोष कायम है, तब तक उससे जूझते ही रहें। किसी भी दोष को छोटा मानकर उसकी उपेक्षा, अवहेलना न करें। उसे जड़ से उखाड़ फेंकने के लिए सतत प्रयत्न करते रहें। आत्म-दोषों के उन्मूलन के लिए ही आत्म-संयम है।

साधको! आत्म-संयम सचमुच बड़ा कल्याणकारी है! बड़ा मंगलकारी है! आओ, आत्म-संयम सीखें!

कल्याणमित्र,

सत्यनारायण गोयन्का

("विपश्यना" दि. ०३-०८-७४, वर्ष ४, अंक २ से साभार)

## धर्मसेवा का प्रत्यक्ष लाभ

मैं १९८६ में प्रथम बार विपश्यना के एक दस दिवसीय शिविर में सम्मिलित हुआ था। निःसंदेह मैं अपने इस प्रथम शिविर में कौतूहलवश ही गया था क्योंकि मेरे पिताजी इस विद्या का अभ्यास १९७१ से ही करते आ रहे थे। मैं संभवतः अपनी जिज्ञासा के समाधान के लिए ही शिविर में शामिल हुआ था कि आखिरकार मेरे पिताजी सुबह शाम एक-एक घंटे करते क्या हैं? इतना ही नहीं बल्कि साल में एक दो बार दस दिनों के लिए भी यह

कह कर जाते थे कि वे ध्यान-शिविर में जा रहे हैं। मेरा मन-मानस तभी से इस उधेड़-बुन में लगा था कि यह किस प्रकार की विद्या है कि किसी बंद कमरे में बैठकर ध्यान किया जाता है। मैं जब स्वयं इस दस दिवसीय शिविर से गुजरा तब मेरे कौतूहल का समाधान ही नहीं हुआ, बल्कि धर्म के वास्तविक स्वरूप को स्वयं अपने अनुभव से जानने का अवसर प्राप्त हुआ। इससे यह भी स्पष्ट हो गया कि मेरे पिताजी जो ध्यान करते हैं वह सचमुच कल्पनाओं, कर्मकांडों, रूढ़िवादी मान्यताओं और सम्प्रदायवाद से नितान्त परे वास्तविकता पर आधारित स्वयं के अनुभव से जानने की विद्या है। यह मेरे जीवन की सबसे बड़ी उपलब्धि थी। इसके बाद इस विद्या को लेकर मैंने पिताजी से कोई सवाल नहीं किया। हां, यह अवश्य था कि मैं साधना की निरंतरता को सुबह-शाम कायम नहीं रख सका, जबकि यह अच्छी तरह जान गया था कि विद्या का असली लाभ तो तभी मिलेगा जब हम सुबह-शाम की साधना के अभ्यास को जारी रखेंगे। वर्ष १९९६ में शिविर में शामिल होने का पुनः अवसर प्राप्त हुआ तो बड़े मनोयोग से दृढ़ संकल्प के साथ परिश्रम किया और पर्याप्त लाभ पाया। इस शिविर के बाद पूर्ण श्रद्धा एवं समर्पण के साथ मैंने अपनी सुबह-शाम की साधना की निरंतरता को आज तक कायम रखा है। विपश्यना के दस दिवसीय शिविर से गुजरने के बाद कर्मो-वेस हर व्यक्ति को इस विद्या का लाभ मिलता ही है। मैं स्वयं भी इससे बहुत लाभान्वित हूँ।

इस विद्या के दैनिक अभ्यास से मेरे जीवन में कई तरह का बदलाव आया और समय-समय पर सकारात्मक लाभ भी मिला। मैंने खूब सुना एवं पढ़ा था कि इस विद्या के अभ्यास के साथ धर्मसेवा का और भी लाभ होता है। कई वर्षों पूर्व सेवा दी थी पर तब इतना गंभीर नहीं था। संभवतः औपचारिकता पूरी करने के लिए किया हो, कुछ स्पष्ट नहीं कह सकता। श्रद्धेय गुरुजी की वाणी हमेशा कानों में गूंजती रहती है कि धर्म हमारे जीवन में उतरने लगा या नहीं। यही हमारे धार्मिक होने का सही मूल्यांकन है। पिछले कुछ माह से धर्मसेवा देने की भावना मन में प्रबल हो रही थी। इसी बीच "धम्मपाल" भोपाल में धर्मसेवा देने का अवसर मिला। मैंने अपना सौभाग्य माना और १३ सितंबर २०१६ को सेवा देने के लिए पहुँच गया। इस केंद्र पर पहली बार गया था। शहर के कोलाहल से दूर पहाड़ियों से घिरी हुई प्रकृति की गोद में अत्यंत सुरम्य, सुंदर व नितान्त शांत वातावरण में स्थित यह केंद्र सचमुच हर प्रकार से एक आदर्श ध्यान केंद्र है।

कुल ३४ पुरुष और २१ महिलाओं का शिविर सायंकाल आरंभ हुआ। मैं पूर्ण समर्पित भाव से सेवा में लग गया। कोर्स (९)

मैनेजर के रूप में कई महत्वपूर्ण जिम्मेदारियों का निर्वहन करना था। श्रद्धेय गुरुजी द्वारा बताये गये “धर्मसेवा” के दिशा-निर्देशों के ऑडियो को पहले दिन ध्यान से सुना। उन दिशा-निर्देशों के अनुसार कार्य करने के लिए आवश्यक था कि मेरा स्वयं का मन मानस संतुलित एवं सहनशील हो। अतः मेरे लिए सर्वप्रथम आवश्यक यह था कि मैं स्वयं अपनी समता एवं मन की शांति को कायम रखूं। अतः मैंने प्रथम दिन ही मन में संकल्प किया कि पूरे शिविर के दौरान प्रतिदिन कम से कम तीन घंटे ध्यान अवश्य करूंगा। समर्पित भाव से सेवा देने के लिए ध्यान का बल आवश्यक है ताकि पूरे दस दिनों तक प्रतिदिन प्रातः ४ बजे से रात्रि के १० बजे तक समयबद्ध नियम-नियमावली के अनुरूप साधक-साधिकाओं के ध्यान में किसी प्रकार का कोई व्यवधान न हो ओर न ही मेरी किसी भी गतिविधि से साधकों के ऊपर उसका प्रतिकूल असर पड़े। क्योंकि नये साधक-साधिकाएं हमेशा हमारा ही अनुकरण करते हैं।

धर्ममय वातावरण में नियमित ध्यान के कारण मन में सभी के प्रति पूर्ण मैत्री का भाव बना और मेरा संकल्प सफल हुआ। साधक एवं साधिकाओं को सुबह से शाम तक तपते हुए देखकर मन सचमुच मुदित हो उठता था। मन में स्वतः एक भाव जागता था कि मेरी सेवा का अंश मात्र भी यदि इन साधक-साधिकाओं के तप में सहायक है तो इससे बढ़कर और कुछ भी नहीं। यूं तो सामान्य जीवन जगत में भी सभी किसी न किसी रूप में सेवा करते ही रहते हैं पर उन सेवाओं में कहीं न कहीं अपना कोई स्वार्थ छिपा होता है, बदले में कुछ पाने की भावना निहित होती है। लेकिन यहां विपश्यना केंद्र पर धर्मसेवा के बदले मुझे जो हासिल हुआ वह सचमुच मेरे लिए अकल्पनीय था। २४ सितंबर २०१६ को जब साधक-साधिकाओं का मौन टूटा तो उनके चेहरों की मुस्कुराहट एवं संतोष का भाव देखकर मेरा मन द्रवित हो उठा, मैत्री एवं करुणा स्वतः निःसृत होने लगी। साधकों को ध्यान का जो लाभ मिलना था वह तो उन्हें मिला ही, पहली बार मुझे जीवन में ऐसा लगा मानों मैंने सही माने में निःस्वार्थ भाव से कोई सेवा की है। पूज्य गुरुजी के प्रति मेरा मन मानस असीम कृतज्ञता से भर उठा। पूज्य गुरुजी ने तो धर्म की सेवा में ही अपना सारा जीवन समर्पित कर दिया था। उन्होंने तो अपने जीवन के पचास से भी अधिक वर्ष “लोकसेवा”, “धर्मसेवा” में ही लगा दिया और सचमुच पराकाष्ठा तक धर्म की सेवा की। उनके द्वारा की गई ‘लोकसेवा एवं ‘धर्मसेवा’ का स्मरण करके मेरी आंखों से अश्रुधारा बह रही थी। स्वयं के लिए तपना अवश्य ही कल्याणकारी है लेकिन अन्वियों के तप में सहायक होने का लाभ तो उससे भी कहीं अधिक है, यह इस शिविर में सेवा देकर मैंने स्वयं के अपने अनुभव से जाना।

यदि मैं यह कहूँ कि यह ‘धर्मसेवा’ मेरे लिए एक मील का पत्थर साबित हुई तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी। धर्म-सेवा का जो प्रत्यक्ष लाभ प्राप्त हुआ वह क्रमशः निम्नवत है।

१. धर्मसेवा देते हुए मैं स्वयं दस दिनों तक शील, समाधि, प्रज्ञा का अभ्यास करता रहा तभी उपस्थित साधक-साधिकाओं के शील, समाधि, प्रज्ञा के अभ्यास में सहायक हो सका। हां, मैं आर्य मौन का पालन नहीं कर रहा था क्योंकि एक धर्मसेवक के रूप में मुझे अपने सहयोगी धर्मसेवकों एवं सहायक आचार्य के साथ समय-समय पर बात करना होता था जो कि धर्म सेवक के लिए आवश्यक है।

२. धर्मसेवा देते हुए मुझे स्वयं क्षण-प्रति-क्षण ज्यादा जागरूक एवं सजग रहने का अवसर मिला क्योंकि मेरी थोड़ी-सी लपरवाही या आलस्य साधक साधिकाओं के तप में बाधा उत्पन्न कर सकती थी। उदाहरण के तौर पर प्रातः ४ बजे धम्म-हाल का ताला खोलना एवं जहां आवश्यक है वहां की बत्तियों को यथासमय जलाना,

(२)

बुझाना आदि नितांत आवश्यक कार्य था। इस जिम्मेदारीपूर्ण कार्य से मुझे सतत जागरूक एवं सजग रहने में बल मिला। प्रातःकालीन होने वाले आलस्य एवं प्रमाद से काफी हद तक दूर हो पाया।

३. शिविर के दौरान कुछ एक साधकों को नियम तोड़ते देखा तो उन्हें कई बार करुणचित्त से हाथ जोड़कर आग्रह किया कि वे ऐसा न करें, लेकिन फिर भी उसकी पुनरावृत्ति उन साधकों से हो ही जाती थी। ऐसी स्थिति में धर्मसेवक को बड़े धैर्य एवं विवेक के साथ मन में करुणा की भावना रखते हुए मैत्री चित्त से वर्तव्य करना होता है। इन परिस्थितियों में मैं अपने मन मानस को धैर्य एवं विवेक के साथ संयमित रखने में पूर्णतः सफल रहा, यानी, मैं नितांत क्षमाशील बनने में सफल हुआ।

४. इस धर्मसेवा का एक और प्रत्यक्ष लाभ जो मुझे मिला वह था- मेरा अहंभाव पिघला, ‘मैं-मेरे’ का भाव कमजोर हुआ। शिविर समापन होते-होते मेरे मानस से यह भाव पूरी तरह पिघल गया कि ‘मैंने सेवा दी या मेरे द्वारा सेवा दी गयी’। इसके विपरीत मन में यह भाव जागा कि सेवा मैंने दी नहीं, बल्कि सेवा पायी। दस दिनों तक पूज्य गुरुदेव की वाणी से प्रभावित इस शुद्ध धर्ममय वातावरण में रहने एवं धर्म-तरंगित भोजन पाने का सौभाग्य मिला।

५. सेवा देते हुए धर्मसेवकों को भी एक दिन तपने का अवसर प्राप्त होता है। इस दस दिवसीय शिविर के दौरान सेवा देते हुए मुझे भी एक दिन उन सभी साधक-साधिकाओं के साथ सुबह ८ बजे से सायंकाल ५ बजे तक तपने का अवसर प्राप्त हुआ। मैंने अनुभव किया कि इसका लाभ उतना ही होता है जितना कि दस दिवसीय शिविरों में तपने का होता है।

६. मैंने पाया कि निःस्वार्थ भाव एवं शुद्ध चित्त से ऐसे धर्म-केंद्रों पर सेवा देते हुए कमीबेस हम उन दसों पारमिताओं (दान, शील, नैष्कर्म्य, सत्य, प्रज्ञा, वीर्य, अधिष्ठान, मैत्री, क्षांति एवं उपेक्षा) का कुछ अंशों में ही सही, उनका संवर्धन अवश्य करते हैं जिनका सिद्धार्थ गौतम ने अपरिमित मात्रा में, असंख्य कल्पों तक किया था। मैंने स्वयं अनुभव किया कि इन ध्यान-केंद्रों पर सेवा देते हुए अपनी पारमिताओं को बढ़ाने का यह सबसे अच्छा अवसर होता है।

७. धर्मसेवा के परिणाम स्वरूप मन उन सभी सम्यक संबुद्धों, बुद्धों, अरहंतों, संतों एवं संपूर्ण गुरु-शिष्य परंपरा के प्रति कृतज्ञता से भर जाता है जिनके परिश्रम एवं पुरुषार्थ के फलस्वरूप हमें यह मुक्तिदायिनी विद्या आज शुद्ध रूप में प्राप्त हुई है। ऐसे ही इस अनुपम धर्म एवं संघ के प्रति भी मन कृतज्ञता से भर जाता है।

८. विपश्यना केंद्रों के निर्माण से लेकर उनके रखरखाव में जितने भी लोगों का योगदान रहा है, जितने भी लोग अभी निःस्वार्थ भाव से योगदान दे रहे हैं, उन सब के प्रति मेरा मन मानस कृतज्ञता से भर गया। आज उन्हीं सब की सेवा एवं योगदान के प्रतिफल स्वरूप हमें इतने आरामदेह सुविधा-संपन्न ध्यान केंद्र उपलब्ध हैं।

९. इस धर्मसेवा से मेरा आत्मबल बढ़ा, मन में समर्पण का भाव जागा और मजबूत हुआ। अपनी साधना की निरंतरता को कायम रखते हुए भविष्य में भी इसी प्रकार ध्यान-केंद्रों पर सेवा देने की भावना को बल मिला। यह किसी औपचारिकता के लिए नहीं बल्कि अपने स्वयं के कल्याण एवं मंगल के लिए।

धर्मसेवा देकर हम स्वयं अपने ऊपर एहसान करते हैं अपना ही भला साधते हैं। अतः स्वयं अपने भले के लिए अपने समर्पणभाव को और मजबूत करने के लिए विपश्यना के पथ पर चलने वाले सभी व्यक्तियों को साल में कम से कम एक दस-दिवसीय शिविर में निःस्वार्थ भाव से सेवा अवश्य ही देनी चाहिए। एक बार पुनः अपनी कृतज्ञता परम पूज्य गुरुदेव श्री गोयन्का जी के प्रति, जिनके अथक

परिश्रम एवं पुरुषार्थ के प्रतिफल स्वरूप यह मुक्तिदायनी विद्या आज हमें अपने शुद्ध रूप में प्राप्त हुई तथा इस परंपरा के आदि गुरु भगवान बुद्ध से प्राप्त इस विद्या की शुद्धता को जीवित रखने वाले गुरु-शिष्य परंपरा के सभी गुरुजनों एवं वर्तमान के सभी आचार्यों के प्रति, जो दृढसंकल्प के साथ धर्म की शुद्धता को कायम रखने के लिए निरंतर प्रयासरत हैं, उन सबों के प्रति अपनी कृतज्ञता प्रकट करता हूँ।  
— धर्मसेवक अरविंद.

## विपश्यना साधना से नींद-व्यवस्थापन एवं स्वास्थ्य पर प्रभाव (२००० से २०१२)

यह NIMHANS (National Institute of Mental Health & Neuro Sciences) बैंगलोर द्वारा पूरी रात भर की नींद पर किया गया एक प्रायोगिक अनुसंधान है जो विपश्यना विशोधन विन्यास, इगतपुरी के सहयोग से पूरा किया गया।

इस दौरान विपश्यनी साधक एक अत्याधुनिक प्रयोगशाला में सोया करते थे और पूरी रात भर उनके मस्तिष्कीय (brain) कार्यों की रेकार्डिंग होती थी।

नींद स्वस्थ और सुखी जीवन जीने के लिए बहुत आवश्यक है और मन एवं शरीर का पूर्ण संतुलन बनाये रखने के लिए अत्यंत आवश्यक भी। रात भर की अच्छी नींद हमें दिन भर के लिए चुस्त दुरुस्त और हर कार्य को सुचारु रूप से संचालित करने के लिए सक्षम बनाती है, हमें प्रेरणा देती है, सजगता और श्रम करने की शक्ति के साथ-साथ प्रीति और प्रसन्नता प्रदान करती है।

नींद लगभग सभी प्रकार की शारीरिक एवं मानसिक कार्य प्रणालियों को प्रभावित करती है जैसे- मस्तिष्क, हृदय, श्वसन-प्रणाली, प्रतिरोधक क्षमता, प्रोभूजिन संश्लेषण (Protein synthesis) तथा और भी कार्य प्रणालियों को प्रभावित करती है। यह शारीरिक विकास (शरीर-सौष्ठव), शर्करा-संतुलन आदि में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

आज की दिन-रात की भागदौड़भरी जीवनशैली के कारण सोना कम हो गया जिसका समाज पर बुरा प्रभाव पड़ा है। धीरे-धीरे ही सही हमलोग नींद पूरी नहीं होने के परिणामस्वरूप होने वाले रोग तथा उनके दूरगामी प्रभाव को स्वीकार करने लगे हैं।

नींद की कमी से शरीर की अनेक महत्त्वपूर्ण क्रियाएं ठीक से काम नहीं करतीं, जिनसे अनेक रोग जैसे- टाइप २ की डायबिटीज, हृदयाघात, चयापचय संबंधी रोग बढ़ते हैं।

ध्यान साधना नींद की गुणवत्ता सुधारने में मदद करती है। हमने यह जाना कि विपश्यना साधना का अभ्यास एक अच्छी निद्रावस्था प्रदान करता है। साधक की स्लो-वेव निद्रावस्था और REM (Rapid Eye Movement) निद्रावस्था में वृद्धि होती है और बीच-बीच में नींद का टूटना कम हो जाता है, यानी, विपश्यना साधना से नींद गाढ़ी होती है।

यह स्लो-वेव (slow wave) निद्रावस्था ही प्रगाढ़ निद्रावस्था (deep sleep state) कहलाती है जो हमारी थकान दूर करती है, हमें फिर से तरोताजा कर देती है और महत्त्वपूर्ण क्रियाओं के बीच मध्यस्थता करती है। गहरी नींद ग्रोथ हार्मोन का स्राव बढ़ाती है और कार्टिसॉल स्राव कम करती है। परिणाम स्वरूप तनाव, चिंता, चयापचय क्रिया में कमी होती है। शरीर की पेशियों और टीशूज को दुरुस्त करती है। यह सब प्रगाढ़ निद्रा में ही होता है।

हमने यह भी पाया कि विपश्यना साधना का अभ्यास नींद में होने वाले उम्र संबंधी बदलावों को रोकने में मदद करता है। इसके अतिरिक्त अन्य जीव विज्ञान संबंधी महत्त्वपूर्ण हार्मोन जैसे

मेलाटोनिन औरों की अपेक्षा साधकों में तीन गुना अधिक पाया गया।

हमने विपश्यना साधकों की बढ़ी हुई REM नींद के महत्त्व का भी अध्ययन किया। यह नींद भावनाओं को नियमित करने और ज्ञानात्मक कार्यों के लिए महत्त्वपूर्ण है।

संक्षेप में विपश्यना साधकों में उचित नींद-व्यवस्थापन से बढ़े हुए हार्मोन्स के कार्यों, स्लो-वेव या प्रगाढ़ निद्रावस्थाओं तथा REM निद्रावस्थाओं में सुधार दिखायी देता है।

हम पूज्य श्री गोयन्काजी और वि.वि.वि. ट्रस्ट के अन्य वरिष्ठ सदस्यों के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करते हैं, जिन्होंने NIMHANS के इस अध्ययन या शोध में हृदय से अपना सहयोग और प्रोत्साहन दिया। इसके साथ-साथ हम विपश्यना साधकों के बहुत आभारी हैं जो इस अनुसंधान में तहेदिल से सम्मिलित हुए और इसे सफल बनाया।

### नींद पर शोध की तीसरी कड़ी-- जनवरी २०१७ से दिसंबर २०१८ तक होगी।

साधकों से प्रार्थना है कि वि.वि.वि. के सहयोग से नींद पर होने वाले शोध में भाग अवश्य लें। इसके अंतर्गत आगे हम सपनों से संबंधित मस्तिष्क के कार्यों पर अनुसंधान करेंगे।

REM नींद और सपनों की अवस्थाओं के अभ्यास से हम ध्यान की ऊंची अवस्थाओं को पाने में साधना-अभ्यास के महत्त्व पर भी अनुसंधान करेंगे।

इसके लिए हमें ३० से ६५ वर्ष की उम्र के निम्न तीनों प्रकार के कम से कम ३० पुरुष और महिला साधकों की आवश्यकता है।

१. कम से कम छह महीने से एक साल तक नियमित साधना का अभ्यास करने वाले साधक।

२. कम से कम पांच वर्ष तक नियमित साधना करने वाले, दो दीर्घ शिविर किये हुए वरिष्ठ साधक।

३. विपश्यना के सहायक आचार्य-आचार्या।

कृपया अपने परिचित सहायक आचार्य से अनुमति पत्र अवश्य लें।

प्रत्येक साधक को हमारी नींद लेबोरेटरी में चार रातें गुजारनी होगी। NIMHANS साधकों के खाने-पीने, रहने और आने-जाने की व्यवस्था करेगा। यह अनुसंधान DST-SATYAM द्वारा Funded है। साधकों को यातायात का पूरा खर्च दिया जायगा।

अधिक जानकारी व अपना नाम लिखाने के लिए कृपया **संपर्क** करें-- डॉ. बिंदु कुट्टी, Email- bindu.nimhans@gmail.com; Mobile- ९४४९७८९३७५, डॉ. रविंद्र पी. एन. Email- ravindrapinna@gmail.com; Mo. 9448934488.

### 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 **संपर्क** करें--

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

### मृत्यु मंगल

बंगलूरु के वयोवृद्ध आचार्य श्री चोथमल गोयन्का का शरीर ७ जनवरी, २०१७ की सायं शांत हुआ। वे पूज्य गुरुजी के चचेरे भाई थे, उम्र में उनसे बड़े परंतु सहपाठी थे। म्यंमा में ही सयाजी ऊ बा खिन से साधना सीखी और वहां के शिविरों में सेवा दी। वहां की प्रतिकूल परिस्थितियों में सपरिवार भारत आकर बंगलूरु में बस गये और उस क्षेत्र में विपश्यना के प्रचार-प्रसार में बहुत काम किया। प्रारंभ में अपनी ही स्कूल में अनेक शिविर लगावाये, १९९७ में आचार्य बने तो शिविरों का संचालन भी किया और केंद्र-निर्माण में योगदान भी दिया। उनके प्रति धम्मपरिवार की मंगल कामनाएं।

**अतिरिक्त उत्तरदायित्व**

- श्री सीताराम साहू, धम्मकेतु के केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा
- श्री मधुकर लामसे, धम्ममल्ल के केंद्र-आचार्य की सहायता
- श्री सुनील ताभ्रेकर, धम्ममालवा एवं धम्मरत के केंद्र-आचार्यों की सहायता
- श्री अवधूत गोखले, धम्म मालवा के केंद्र-आचार्य की सहायता

**नये उत्तरदायित्व****वरिष्ठ सहायक आचार्य**

- श्री भरत प्रोवर, मुंबई
- Mrs. Boondee Arkkasirisathavorn, Thailand
- Mr. Chaiwat Limchitti, Thailand
- Mrs. Thammattina Thammaradi, "
- Mrs. Thaveephol Ansusingh, "
- Ms. Sirivan Chulakorn, Thailand

**नये शिक्षु आचार्य**

- आ. भन्ते ज्योतिपाल
- आ. भन्ते बुद्ध ज्योति

**नव नियुक्तियां****सहायक आचार्य**

- श्रीमती राजकिशोरी, गोरखपुर, उ.प्र.
- श्री प्रकाश झुनझुनवाला, तेलहारा, महा.
- श्री महादेव वारके, नवी मुंबई,
- श्री भूमिधर गोरखपुर, उ.प्र.

- Mrs. Kannikar Noljauswat, Thailand
- Mrs. Hathairat Saengsangapong, Thailand

**अतिरिक्त क्षेत्रीय आयोजक - बालशिविर शिक्षक**

- श्री ए. सुब्रमनियम (वरिष्ठ सहायक आचार्य) - तमिलनाडु के लिए - Additional RCCC

**बालशिविर शिक्षक**

- श्रीमती हेमवती विजय सुंदर, पुदुच्चेरी
- श्री च. डेवाडॉस, चेन्नई
- श्री आर. रामजयम, चेन्नई
- श्रीमती सुगन्धी शिवकुमार, चेन्नई
- डॉ. (श्रीमती) सोनल बबिवाल, हैदराबाद
- श्री अम्मे सीसैलम, आर.आर. डिस्ट्रिक्ट, तेलंगाना / आं.प्र.
- श्री जंगा बाबू, आर.आर. डिस्ट्रिक्ट, तेलं./आं
- श्री रेगोडा महिपाल रेड्डी, " "
- श्रीमती पालोजु सुनीता, " "
- Ms Martha Castellanos Martinez Spain
- Ms Sara Sanchez Naranjo Spain
- Mr Niklas Damm & Ms Rut Hellsing Sweden
- Mr Jeppe Strandskov & Mrs Sandra Weineland Sweden

**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

**ग्लोबल विपश्यना पगोडा में एक-दिवसीय महाशिविर**

रविवार, १४ मई को बुद्ध पूर्णिमा के उपलक्ष्य में, रविवार, ९ जुलाई आषाढ़ पूर्णिमा (धर्मचक्र प्रवर्तन) तथा रविवार, १ अक्टूबर शरद पूर्णिमा एवं पूज्य गुरुजी की पुण्यतिथि के उपलक्ष्य में। 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 आये और समगानं तपो सुखो- 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**

धरम जगे फिर मनुज में, बने मनुज भगवान।  
सेवा करुणा प्यार से, धन्य होय इंसान॥  
ना हो धन की कामना, ना हो यश की चाह।  
रहे चित्त की विमलता, सेवा भाव अथाह॥  
जब परहित सेवा करे, धर्म सुमन खिल जाय।  
जब निजहित सेवा करे, धर्म सुमन मुरझाय॥  
बिना स्वार्थ सेवा करे, ऐसे बिरले कोय।  
याद रखें उपकार को, वे भी बिरले 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**

धरम रतन रक्खित रख्यो, धन! धन! संत समाज।  
सेवा ही करता रहा, जग दुख मेटण काज॥  
छोटो जीवन मनुज रो, मिलै न वारंवार।  
अपणी सेवा सै करै, परसेवा ब्रत धार॥  
चल साधक चलता रवां, जन सेवा रै काम।  
इब क्यां रो बिसराम है, इब क्यां रो आराम॥  
जन जन री सेवा करां, यो जीवन रो ध्येय।  
यो ही म्हारो प्रेय है, यो ही म्हारो प्रेय॥

**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 : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, जी-२५९, सीकाफ लिमिटेड, ६९ एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2560, माघ पूर्णिमा, 10 फरवरी, 2017

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

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

DATE OF PRINTING: 1 February, 2017, DATE OF PUBLICATION: 10 February, 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: vri\_admin@dhamma.net.in

Website: www.vridhamma.org