



विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2566, पौष पूर्णिमा, 06 जनवरी, 2023, वर्ष 52, अंक 7

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

“यतो च भिक्खु आतापी, सम्पजञ्जं न रिञ्चति ।
ततो सो वेदना सब्बा, परिजानाति पण्डितो ॥
सो वेदना परिञ्जाय, दिट्ठे धम्मे अनासवो ।
कायस्स भेदा धम्मट्ठो, सङ्ख्यं नोपेति वेदगू”ति ॥

– सं. नि. सळायतनवग्गपाळि 251, वेदनासंयुत्तं, पहानसुत्तं.

– जब कोई तपस्वी साधक संप्रज्ञान (प्रज्ञा पर आधारित शरीर वा चित्त-संबंधी संपूर्ण जानकारी) को कभी नहीं छोड़ता है, तब वह ज्ञानी (व्यक्ति) सभी प्रकार की संवेदनाओं को भली प्रकार जान लेता है। वह संवेदनाओं को देखते-देखते उनका परिज्ञान कर इसी लोक में आश्रवहीन हो जाता है। संवेदनाओं का मर्मज्ञ ऐसा धर्मिष्ठ व्यक्ति काया छोड़ने पर (अर्थात्, मरणोपरांत) ससीम (लोकों) को नहीं प्राप्त होता (अर्थात्, अनिर्वचनीय परिनिर्वाण को प्राप्त कर लेता है, जिससे उसका अनित्य संसार में पुनः आवागमन नहीं होता)।

पूज्य गुरुजी द्वारा पूज्य माताजी को लिखा गया पत्र

पूज्य गुरुजी 1969 में अकेले भारत आये और माता जी चार बच्चों के साथ बरमा में ही रह गयी थीं। उनकी देखभाल के लिए बाबू भैया का ही सहारा था। ऐसे में उनका चिंतित होना स्वाभाविक था। पूज्य गुरुजी उनकी धर्मप्रज्ञा को जाग्रत रखने के लिए उन्हें पत्र लिखते रहते थे। उन्हीं पत्रों में से एक पत्र साधकों के प्रेरणार्थ यहां दे रहे हैं जो कि पूज्य माताजी के नाम से छपी पुस्तक- 'मेत्ताविहारिणी माताजी'- से साभार लिया गया है। माताजी को भारत आने की अनुमति लगभग ढाई वर्ष बाद मिली और यहां आते ही वे पूज्य गुरुजी के साथ धर्मचारिका में लग गयीं। पूज्य माताजी की 7वीं पुण्यतिथि पर उनके प्रति यही भावभीनी श्रद्धांजलि होगी कि हम पूज्य गुरुजी द्वारा लिखे इस पत्र को केवल पढ़ें ही नहीं, बल्कि अपने जीवन में उतारें। यानी, हमारी धर्म प्रज्ञा भी इसी प्रकार जाग्रत रहे।

इसी प्रकार सयाजी ऊ बा खिन को स्मरण करते हुए, उनके प्रति श्रद्धांजलि एवं कृतज्ञता व्यक्त करने वाले दो प्रेरणाजनक आलेख यहां प्रस्तुत हैं जो उनके व्यक्तित्व की वास्तविकता को प्रकट करते हैं।

– संपादक

धर्म प्रज्ञा जाग्रत रहे

पड़ाव- बाराचकिया

दि. 5-9-1970

देवी इलायची,

तुम्हारा 23 अगस्त का पत्र मिला। तुमने लिखा कि कभी-कभी मन में उदासी आ जाती है...।

साधना करते हुए जब कभी उदासी आए तो उस उदासी पर ही मन लगा देना चाहिए। मेरे चित्त पर इस समय जो उदासी के भाव उत्पन्न हो

रहे हैं, ये भी तो अनित्य हैं, नश्वर हैं, परिवर्तशील हैं, ऐसा समझते हुए उस उदासी की ओर ही देखते रहना चाहिए। यह उदासी क्यों आ रही है, किस बात की वजह से आ रही है, इन बातों पर मन को नहीं जाने देना चाहिए। केवल मात्र मन में उदासी आ रही है, इसी बात को देखते रहना चाहिए। इसी प्रकार तुम चित्त में उठने वाली हर बात को केवल देखती रहो और उसके अनित्य स्वभाव को समझती रहो तो इस साधना को चित्तानुपश्यना कहते हैं। तुम सिर से पांव तक सारी काया में अपना मन ले जाती हो और उसे देखती रहती हो, इसे कायानुपश्यना कहते हैं और फिर तुम सारे शरीर में जहां-जहां जैसी जैसी वेदना होती है, सुख की वेदना अथवा दुःख की वेदना अथवा बिना सुख और बिना दुःख की वेदना, तीनों में से जो भी अनुभूत होती हो, उसी को अनित्य मानते हुए उन वेदनाओं को देखती रहती हो। इसे वेदानुपश्यना कहते हैं।

विपश्यना में इस बात का ध्यान रखना होता है कि चित्त में जो बात उठ रही है कहीं हम उसमें डूब तो नहीं जाते। अच्छी या बुरी जो बात मन में उठी, उसके कारण यदि हम सुख या दुःख में डूब गये तब तो चित्तानुपश्यना नहीं हुई, वह तो चित्त की बात में डूब जाना हुआ। विपश्यना तो केवल देखने को कहते हैं। जैसे कोई आदमी नदी के किनारे बैठे और बहती हुई नदी को देखता रहे। उस बहती नदी में बहुत सुंदर फूल बह रहे हों तो उन्हें भी देखे, कोई "मुर्दा" बहा जा रहा हो तो उसे भी देखे। न फूलों को देखकर मन प्रसन्नता से नाचने लगे और न मुर्दे को देखकर घृणा से जी घबराने लगे। दोनों ही अवस्था में तमाशबीन की तरह चित्त की विपश्यना करने वाला साधक ही अपने चित्त में उठने वाली एक-एक बात को देखता रहे। उसमें डूबे नहीं, उसमें लिप्त नहीं होवे। अगर साधना करते हुए मन में किसी बात का दुःख जागे तो केवल उस दुःख पर ही मन लगाए। यह दुःख क्यों आया, किस कारण से आया, इसका कौन जिम्मेदार है, इस दुःख से मुझे बड़ा कष्ट होता है,



आदि-आदि विचारों के मंथन में नहीं पड़े। केवल इतना ही जानता रहे कि इस समय मेरे चित्त पर यह जो दुःख की लहर आई है- यह भी अनित्य है, नश्वर है, भंगुर है, इसी भाव में देखते रहें तो यही चित्त की विपश्यना है। इस प्रकार चित्त की विपश्यना करने वाले के सारे दुःख जड़ से निकल ही जाते हैं। लेकिन अगर दुःख में व्याकुल होने लगे तो दुःख घटने के बजाय बढ़ते ही जाते हैं।

यथासंभव तुम सब रोज आश्रम जाया करो और साधना करती रहो- इसी में सब का कल्याण है। परंतु यदि किसी कारण से गाड़ी का प्रबंध न हो सके और तुम्हें आश्रम जाने को न मिले तो मन दुःखी नहीं करना चाहिए। घर पर अपना साधना वाला कमरा भी तो आश्रम के समान ही तप गया है। वहां बैठकर भी अच्छी साधना होगी। अपना सोने का कमरा भी तो खूब तपा हुआ है। वहां भी अच्छी साधना होनी ही चाहिए। यदि रोज आश्रम न जा सको और सप्ताह में एक बार ही जा सको तो भी ठीक ही है। इसके लिए बहुत चिंतित नहीं होना चाहिए।

अभी तो मैं 2-4 महीने यहीं हूँ। सुना है, वहां सरकार ने एक बार सब का आना-जाना रोक रखा है। वहां जाकर वापस निकलना आसान नहीं होगा। यहां पर जगह-जगह से लोगों की साधना की मांग है। जब शिविर लगता है, थोड़े बहुत लोगों का कल्याण होता ही है। इसके अतिरिक्त जो बीच का समय है, वह बच्चों को किसी नए काम धंधे में लगाने में लगता रहता है।

पिछले दिनों बनारस में डालमिया कोठी में जो शिविर लगा वह गंगा के किनारे बहुत अच्छे स्थान पर था। यहां चार विदेशी बेटियां ध्यान में बैठीं। जिनमें से एक फ्रेंच बेटि की साधना बहुत अच्छी हुई। तुम होती तो उन्हें देखकर बहुत प्रसन्न होती। शिविर समापन के दिन तुम्हारी ओर से वहां 18 भिक्षुओं को भोजन और वस्त्र दान दिया। परंतु भोजन का खर्च तो वहां शिविर लगवाने वाले डालमिया ने ही वहन किया। तुम्हारी ओर से नहीं लगाया जा सका। फिर भी मन में संकल्प बार-बार तुम्हारा ही होता रहा। अतः इस पुण्य की तुम भी अधिकारिणी हो ही। मैं जानता हूँ कि तुम शीलवान भिक्षुओं को भोजन दान देकर बहुत प्रसन्न होती हो इसलिए इस पुण्य के निमित्त भी तीन बार 'साधु, साधु, साधु' कहकर अनुमोदन करना चाहिए। बनारस का शिविर लगाते हुए अनेक बार स्वर्गीय ताऊजी द्वारकादासजी का भी स्मरण होता रहा। उन्होंने बनारस में ही गंगातट पर अपना शरीर छोड़ा था। उन्हें उस शिविर का पुण्य वितरण करते हुए, मन कृतज्ञ विभोर होता रहा।

यहां बाराचकिया में इस समय जो शिविर लगा हुआ है, उसमें तुम्हारी 25 बेटियां बैठी हैं। सभी शेखावाटी की हैं। पुरुष भी केवल एक को छोड़कर सभी शेखावाटी के ही हैं। इसलिए सारा शिविर अपनी बोली-भाषा में ही लगा रहा हूँ, जिससे कि इन लोगों को धरम की बात ठीक से समझ में आती रहे। ये सब बेटियां तुम्हें देखकर बहुत ही प्रसन्न होतीं और तुम भी इनसे मिलकर अत्यंत ही प्रसन्न होती। उन्हें इस बात से खुशी होती कि साधना करने वाले लोग घर-बार की जिम्मेदारी छोड़कर साधु संन्यासी नहीं हो जाते हैं। मां सयामा और ऊ छि टिन की तरह अपनी गृहस्थ की भी जिम्मेदारी निभाते हैं और साधना में भी लगे रहते हैं। तुम भी कभी भारत आओगी तो अपने परिवार की देखभाल भी करती रहोगी और इस प्रकार के शिविरों में इन जैसे अनेक बेटे-बेटियों को धर्म का प्रसाद भी

बांटती रहोगी। भगवान के साधना मार्ग की यही विशेषता है।

साशिष,

सत्य नारायण गोयन्का

सयाजी ऊ बा खिन को स्मरण करते हुए

सयाजी ऊ बा खिन के बारे में उनके शिष्यों के उद्गार :

एक समय था जब मैं सयाजी ऊ बा खिन को बूढ़ा और शुष्क (भावना विहीन) समझती थी। साथ ही उन्हें दिलचस्प भी नहीं मानती थी, बल्कि ऐसा व्यक्ति मानती थी जो जैसे बूढ़े लोगों के योग्य कुछ बात सिखाते हैं जिनकी रुचि सांसारिक कामों में नहीं रहती। मैं उन्हें भय तथा विस्मय से देखती थी, क्योंकि मैंने यह सुन रखा था कि उन्हें बहुत गुस्सा आता है। मैं कभी-कभार आवश्यक होने पर ही अपने परिवार के बड़े सदस्यों के साथ उनके केंद्र पर गयी।

परंतु जब मैं उनके एक दस दिन के शिविर में सम्मिलित हुई और उनसे ध्यान सीखा तब उनके बारे में मेरी जो सोच थी वह एक-एक करके निराधार और गलत साबित हुई।

मैंने उन्हें बहुत ही कोमल और स्नेहिल पाया। मेरे लिए वे पिता तुल्य हो गये। जो भी मेरे सामने समस्या आती उसके बारे में उनसे खुलकर चर्चा करती और यह भी निश्चित हो गया कि वे किसी समस्या को केवल सहानुभूतिपूर्वक सुनते ही नहीं, बल्कि सही राय भी देते हैं। उनका गुस्सा सिर्फ ऊपरी था, अंदर तो असीम प्यार भरा था। वे नारियल के समान थे, यानी, बाहर से कड़ा, भीतर लबालव मीठा पानी। ऐसे थे मानो तरल पदार्थ पर एक कड़ी पपड़ी जम गई हो। वे जो काम कर रहे थे, उसके लिए वह कड़ी पपड़ी, अर्थात् ऊपरी गुस्सा जरूरी था।

इसी कारण वे केंद्र पर अनुशासन कायम रख सके। कभी-कभी लोग उनकी इस स्नेहमयी प्रकृति का नाजायज फायदा उठाकर जिस काम के लिए वे वहां गये थे उसकी उपेक्षा करते थे। वे सिर्फ वहां घूमते रहते और साधकों से बातें करते रहते- इस तरह वे अपना समय तो बर्बाद करते ही थे, औरों के भी काम में खलल पहुँचाते थे। उनको ठीक रास्ते पर लाने के लिए सयाजी को कठोर होना जरूरी था। लेकिन सयाजी यदि क्रोध भी करते तो वह क्रोध प्रेमभरा होता। वे चाहते थे कि उनके साधक कम समय में अधिक से अधिक सीख कर जायँ। उनको यह लगता था कि काम की उपेक्षा करने वाले साधक अपना बहुमूल्य समय व्यर्थ में गँवा रहे हैं, जो हो सकता है उन्हें भविष्य में दुबारा कभी न मिले। जो समय वहां मिलता था उसका एक-एक सेकेंड बहुमूल्य था।

वे बड़े उदार थे। वे जितना जानते थे, साधकों को पूरा सिखाना चाहते थे। जितना ज्ञान और दर्शन उन्होंने प्राप्त किया था उसे सभी साधकों को सिखाने के लिए सदिच्छा से अथक परिश्रम करते थे। बदले में बिना किसी चीज की अपेक्षा किये वे केवल देते थे। यह साधक की योग्यता पर निर्भर करता कि वह कितना ग्रहण कर सकता है।

सिखाते समय वे बड़े धैर्य से काम लेते थे। अगर किसी को ध्यान की विधि समझने में कठिनाई होती तो वे उदाहरण दे-देकर अच्छी तरह समझाते थे। ज्यादा बोलने में उनका विश्वास नहीं था। उनको काम करना अच्छा लगता था। उनका यह विचार था कि काम करते समय



जो शंका संदेह उठते हैं, वे काम करने से ही दूर होंगे। सिर्फ सिद्धांत बताने से कुछ लाभ नहीं मिलने वाला। साधना का व्यावहारिक पक्ष बहुत महत्वपूर्ण है। वे कितना ठीक कहते थे कि केवल धर्म के क्षेत्र में ही नहीं, जीवन के अन्य क्षेत्रों में भी, बात करने की अपेक्षा काम करने से अधिक लाभ मिलता है।

उनको स्वयं काम करने का बड़ा उत्साह था। उनको सरकार ने छह या सात महत्वपूर्ण विभागों की जिम्मेदारी दे रखी थी जिनको वे पूरी तरह सँभाल लेते थे और जब उन्हें समय मिलता तब साधना भी सिखाते थे। वस्तुतः उन्हें समय मिलता कहां था, वे तो बराबर व्यस्त रहते थे। वे उस उम्र में भी इतना काम करते थे जिस उम्र में लोग आराम करने की सोचते हैं और शांतिपूर्वक जीवन बिताना चाहते हैं। काम करने में ही सयाजी को शांति मिलती थी।

काम में इतना व्यस्त रहने पर भी वे थोड़ा समय बागवानी के लिए निकाल ही लेते थे। बागवानी उनका प्यारा शौक था। अनेक स्थानों से लाये हुए फूल तथा पौधे विकसित करने में उनका मन बहुत लगता था। केंद्र के आसपास इतनी हरियाली तथा इतने तरह के रंग-विरंगे फूल होते थे कि पूरा क्षेत्र बड़ा आकर्षक लगता था।

केंद्र पर उनके द्वारा सृजित शांति और सौंदर्य मेरे मानस पर सदा छाया रहेगा। उन्होंने एक ऐसी विद्या सिखायी जो बूढ़े, जवान तथा बच्चे सब के लिए बहुमूल्य है। वे बड़े शिक्षक तो थे ही, साथ ही साथ सेही तथा कोमल हृदय के इंसान भी थे।

ऐसे युगपुरुष को मेरी भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित करती हूँ।

– श्रीमती विमला गोनका, गोनकाजी द्वारा नियुक्त वरिष्ठ स. आचार्य

सयाजी का व्यक्तित्व आकर्षक, तेजस्वी, प्रभावशाली, भव्य, शांत तथा सौम्य था। उनके चेहरे पर सदा एक हल्की सी मुस्कान रहती थी और स्पष्ट लगता था कि वे एक संतुष्ट और शांत चित्त वाले व्यक्ति हैं। जब आप उनके साथ होते तो लगता कि वे आप ही को औरों की अपेक्षा अधिक प्यार एवं स्नेह दे रहे हैं। उनका लोगों के प्रति आदर सत्कार, मैत्री प्रेम, एक समान था चाहे वे बड़े हों या छोटे, धनी हों या गरीब, और बदले में वे किसी भी चीज की अपेक्षा नहीं करते थे। सिर्फ यह चाहते थे कि लोग सच्चे स्वभाव के हों और उनका प्रयोजन या लक्ष्य निष्कपट हो। वे सभी धर्मों के प्रति सहिष्णु थे, न तो किसी की निष्ठा या विश्वास की आलोचना करते थे और न ही खिल्ली उड़ाते थे। लेकिन वे बुद्ध-शिक्षा का उपदेश करते थे जैसे कि उन्होंने इसे समझा था और इसका ज्ञान उन्हें औरों की अपेक्षा अधिक था। वे किसी बात पर न तो बहुत जोर देते थे और न किसी पर अपना विचार थोपना चाहते थे। जो सिखाते थे उसका अनुगमन या पालन करते थे और वे इस बात को आप पर छोड़ देते थे कि आप उनके दृष्टिकोण से अंशतः या पूर्णतः सहमत हैं या नहीं।

वे न तो सिगरेट या शराब पीते थे और न ही अन्य कोई व्यसन था। चाय और कॉफी लेने में भी मित्त्याचारी थे। हां, जीवन के उत्तर काल में दूध और आंवला पसंद करने लगे थे। जीवन के प्रति प्रेम हृद दर्जे का था। वे नहीं चाहते थे कि केंद्र पर कोई मच्छर भी मारे। वहां सभी तरह की कीटनाशक या कृमिनाशक दवाइयों का इस्तेमाल वर्जित था।

उनका सौंदर्य बोध अपार था। फूलों को बहुत प्यार करते थे और दुर्लभ प्रजाति के पौधों को लगाने में विशेष रुचि रखते थे। फूल के पौधों का उनका संग्रह सुंदर था, जो पगोडा के चारों तरफ बगीचे में लगे थे। वे सभी पौधों को अच्छी तरह से जानते थे और केंद्र पर आये मेहमानों से उनके बारे में विस्तार से बात करते थे। वे हाजिर-जवाब थे और विनोदी प्रकृति के थे अर्थात् उनमें विनोदवृत्ति थी। वे छोटा-मोटा मजाक करने में मजा लेते थे और खूब जोर से हँसते थे। ठीक उतने ही जोर से जितने जोर से वे किसी को डांटते थे।

विश्व की राजनीति में होने वाले परिवर्तन तथा आधुनिक विज्ञान तथा तकनीक तंत्र में होने वाले आविष्कारों से वे अवगत होते रहते थे। रेडियो नियमित रूप से सुनते थे और विदेशी पत्रिकाओं- विशेषकर 'लाइफ' और 'टाइम' मैगजीन जो उन्हें पसंद थीं, पढ़ा करते थे।

उनकी एक इच्छा विदेश जाने की थी, विशेषकर अमेरिका, जो कि पूरी नहीं हो सकी। वे वहां ध्यान की वह विधि को सिखाना चाहते थे जिसको वे सबसे आसान, तर्क संगत और सही मानते थे। उनके पास विदेश जाने का साधन था, विदेशी साधकों से उन्हें निमंत्रण भी मिले थे पर कुछ कानूनी अड़चनों से उनको पासपोर्ट (पारपत्र) नहीं मिला। इसे छोड़कर उनकी सभी इच्छाएं पूरी हुईं। उन्होंने भरपूर जीवन जीया।

कोई रोग या छोटी-मोटी बीमारी उन्हें होती तो बहुत ही बहादुरी से उसको सहन करते। वे बहुत ही चतुर और डॉ. के साथ सहयोग करने वाले रोगी थे। जीवन के प्रति उनका दृष्टिकोण निराशावादी नहीं बल्कि आशावादी रहा। जो भी दुःख होता, बीमारी होती उसको वे पूर्व जन्म के कर्मों का फल मानते थे और कहते थे कि जो यहां जनमा है, उसका भाग्यविधाता वह स्वयं है। उन्होंने अपनी अंतिम बीमारी को भी, जिसने उन्हें हमसे छीन लिया, बहुत ही हल्के ढंग से लिया।

वे बहुत ही महान तथा धार्मिक व्यक्ति थे, उनका चित्त शुद्ध था, शरीर शुद्ध था और वे सबके प्यारे थे।

– डॉ. ओमप्रकाश, बर्मा की यू.एन.ओ. शाखा के पूर्व परामर्शी चिकित्सक एवं आचार्य गोनकाजी द्वारा नियुक्त वरिष्ठ सहायक आचार्य (सयाजी ऊ बा खिन जर्नल से साभार)

oooooooooooooooooooooooooooo

ऑनलाइन भावी शिविर कार्यक्रम एवं आवेदन

सभी भावी शिविरों की जानकारी नेट पर निम्न लिंक्स पर उपलब्ध है। सभी शिविरों 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 निम्न लिंक भी देखें--

<https://www.dhamma.org/en-US/locations/directory#IN>

oooooooooooooooooooooooooooo

अति महत्वपूर्ण सूचना

सेंट्रल आईवीआर (इंटरैक्टिव वॉयस रिस्पॉंस) संभाषण नंबर: 022-50505051 है। आवेदक इस नंबर पर अपने पंजीकृत मोबाइल नंबर (फॉर्म में उल्लिखित नंबर) से अपने 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।

मंगल मृत्यु

चेन्नई के सहायक आचार्य श्री मंगल चन्द्र नाहर 2017 में आचार्य नियुक्त हुए और बड़ी ही लगन एवं निष्ठा के साथ अंतिम क्षण तक धर्मसेवा करते हुए 16-12-2022 को शांतिपूर्वक अपना अंतिम श्वास छोड़ा। उनका जीवन अत्यंत ही सादगीपूर्ण और धर्ममय था। उनकी आगे की यात्रा भी इसी प्रकार धम्ममय हो!

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्री अभिमन्यू पाटील (व. स. आ. धुळे)
- धम्मभवन- धम्मपभास, नंदुरबार के लिए
- केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा

नये उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्री के. बगीरथन, चेन्नई
2. श्रीमती मृदुला भरवाडा, गुजरात

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

1. श्री रुपक डोंगरे, नागपुर
2. श्री सतीश शेंडे, नागपुर
3. श्री येला. शिवकुमार, भिलाई
4. श्री निशांत चौधरी, ठाणे (प.)
5. श्रीमती भारती मोरे, नवसारी (द. गुज.)
6. श्रीमती झांसी रानी मुलगोल्ला, तेलंगाना
7. श्री निश्चित जालान, कोलकाता

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोरार्ड, मुंबई में

1. एक दिवसीय महाशिविर (Mega Course) कार्यक्रम:

1. रविवार- 15 जनवरी, 2023 पूज्य माताजी की पुण्यतिथि (5 जन.) एवं सयाजी ऊ का खिन की पुण्यतिथि (19 जन.) के उपलक्ष्य में।
2. रविवार- 07 मई, 2023 बुद्ध-पूर्णिमा के उपलक्ष्य में।
3. रविवार- 02 जुलाई, आषाढ-पूर्णिमा (धम्मचक्रपवत्तन दिवस) के उपलक्ष्य में।
4. रविवार 01 अक्टूबर को शरद-पूर्णिमा तथा पूज्य गोयन्काजी की पुण्यतिथि के उपलक्ष्य में।

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—*समगानं तपोसुखो*। संपर्क: 022 50427500 (Board Lines) - Extn. no. 9, मो. +91 8291894644 (पूर्वाह्न 11 बजे से सायं 5 बजे तक)। (प्रतिदिन 11 से 5 बजे तक)

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

सूचना: कृपया पीने के पानी की बोतल अपने साथ लायें और पगोडा परिसर में उसे भर कर अपने साथ रखें।

‘धम्मालय’ विश्राम गृह: एक दिवसीय महाशिविर के लिए आने पर रात्रि में ‘धम्मालय’ में विश्राम की सुविधा उपलब्ध है। अधिक जानकारी और बुकिंग के लिए संपर्क: 022 50427599 or email- info.dhammadaya@globalpagoda.org

अन्य किसी प्रकार की जानकारी के लिए संपर्क:

info@globalpagoda.org or pr@globalpagoda.org

दोहे धर्म के

स्थिर काया स्थिर चित्त कर, अप्रमत्त कर ध्यान।
छूटे इंद्रिय जगत से, तो चाखे निरवाण॥
बैठ पालथी मार कर, काया सीधी राख।
मौन मौन मन मौन कर, चाख धरम रस चाख॥
दुःख-मूल उत्खनन की, पायी जिसने राह।
वही हुआ सुख-शांति का, सच्चा शाहंशाह॥
कोरे बुद्धि-विलास से, होय नहीं कल्याण।
आर्य-पंथ पर जब चलें, तब पाएं 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

काया देखी सुलगती, चित देख्यो बेचैन।
देखी अपनी मूढता, दुख सिरजै दिन रैन॥
ई काया मँह ही बस्या, सभी लोक परलोक।
आंख मींच कर देखतां, होसी सहज असोक॥
बारै बारै भटकतां, भरमायो मन मूढ।
निज आपो देखे बिना, साच दिखै ना गूढ॥
परम साच तो एक है, परगट हुया अनेक।
भ्रम रा बंधन टूटसी, अंतर आख्यां देख॥

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 2566, पौष पूर्णिमा, 06 जनवरी, 2023

वार्षिक शुल्क ₹. 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: 25 DECEMBER, 2022,

DATE OF PUBLICATION: 06 JANUARY, 2023

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरि, इगतपुरी - 422 403

जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

फोन : (02553) 244076, 244086,

244144, 244440.

Email: vri_admin@vridhamma.org;

Course Booking: info.giri@vridhamma.org

Website: www.vridhamma.org