E-Newsletter

विपश्यना

साधकों का
मासिक प्रेरणा पत्र

वार्षिक शुल्क रु. ३०/-
आजीवन शुल्क रु. ५००/-

बुद्धवर्ष 2563, चैत्र विशेषांक, On-line Edition, 8 अप्रेल, 2020, वर्ष 49, अंक 10

For online Patrika in various languages, visit: http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx

धम्मवाणी

यथा पुब्बुळकं पस्से, यथा पस्से मरीचिकं।
एवं लोकं अवेक्खन्तं, मच्चुराजा न पस्सति॥
धम्मपद-170, लोकवग्गो

– जो (इस) लोक को बुलबुले के समान और मृग-मरीचिका के समान देखे, उस (ऐसे देखने वाले) की ओर मृत्युराज (आंख उठा कर) नहीं देखता।

उद्‌बोधन

मेरे प्यारे साधक-साधिकाओ!
आओ, धर्म-शरण ग्रहण करें।
बड़ी मंगलकारिणी है धर्म की शरण!

धर्म सत्य है, ऋत है, विश्वविधान है, कुदरत का कानून है। सजीव व निर्जीव, सभी धर्म पर आधारित हैं। अणु अणु को, पिंड पिंड को, ब्रह्मांड ब्रह्मांड को धर्म ही धारण किए हुए है। अणु, पिंड, ब्रह्मांड धर्म को ही धारण किए हुए हैं।

धर्म असीम, अनंत, अपरिमित है! घट-घट में बसा हुआ, अणु-अणु में समाया हुआ है! सर्वव्यापी, सर्वशक्तिमान,

विपश्यना साधना संबंधी तत्काल जानकारी हेतु निम्न शृंखलाओं (लिंक्स) का अनुसरण (क्लिक) करें--

विपश्यना विशोधन विन्यास (VRI) की संपूर्ण जानकारी हेतु : *www.vridhamma.org*

- यू-ट्यूब (YouTube)- विपश्यना ध्यान की सदस्यता लें- *https://www.youtube.com/user/VipassanaOrg*
- ट्विटर (Twitter) - *https://twitter.com/VipassanaOrg*
- फेसबुक (Facebook) - https://www.facebook.com/Vipassanaorganisation
- इंस्टाग्राम (Instagram) - *https://www.instagram.com/vipassanaorg/*
- Telegram Group for Students - https://t.me/joinchat/NDyAiVWMvR1GHuW8RKcKkw

"विपश्यना साधना मोबाइल ऐप" डाउनलोड करें:
गूगल एंड्रॉयड: *https://play.google.com/store/apps/details?id=com.vipassanameditation*
एप्पल iOS: *https://apps.apple.com/in/app/vipassanameditation-vri/id1491766806*

विपश्यी साधकों की सुविधा के लिए:
"विपश्यना साधना मोबाइल ऐप" पर रोज़ाना सामूहिक साधना का सीधा प्रसारण होता है--
समय: प्रतिदिन सुबह **8:00 बजे से 9:00** बजे तक; दोपहर **2:30 से 3:30** बजे; शाम **6:00 से 7:00** बजे (IST + 5.30GMT)
और अतिरिक्त सामूहिक साधना - प्रत्येक रविवार को।

अन्य लोगों को भी भय और चिंता से निपटने के लिए एक प्रभावी उपकरण के रूप में VRI '**आनापान' ध्यान** करने की सलाह देता है। इस सार्वजनीन 'आनापान' का अभ्यास करने के लिए :
i) उपरोक्त प्रकार से 'विपश्यना साधना मोबाइल ऐप' डाउनलोड करें और उसी को चलायें। या
ii) *https://www.vridhamma.org/Mini-Anapana* पर **मिनी आनापान** चलायें।
iii) **ऑनलाइन प्रसारण द्वारा 'सामूहिक आनापान सत्र'** में शामिल होने के लिए निम्न लिंक पर पुराने साधक के रूप में अपने आप को रजिस्टर करें-- *https://www.vridhamma.org/register*

- स्कूलों, सरकारी विभागों, निजी कंपनियों और संस्थानों के अनुरोध पर **विशेष समर्पित आनापान सत्र** भी आयोजित किए जाते हैं।

बच्चों के लिए आनापान सत्रः उम्र 8 - 16 वर्ष- VRI ऑनलाइन 70 Min. के आनापान सत्र आयोजित करा सकते हैं। कृपया स्कूलों और अन्य शैक्षणिक संस्थानों के लिए और ऑनलाइन सत्रों की अनुसूची के समर्पित सत्रों के लिए *childrencourse@vridhamma.org* को पत्र लिखें।

सर्वेश्वर है! जगदीश्वर, जगदाधार, जगत-नियन्ता है! धर्म सचमुच अशरण-शरण है!

साधको! जीवन में जब-जब संकट आए, आंधी आए, तूफान आए, बेसहारापन आए, किंकर्तव्य-विमूढ़ता आए तब-तब धर्म की शरण ग्रहण करना सीखें। बड़ी राहत मिलती है धर्म की शरण में।

जब कभी पैशाचिक प्रभंजन महामारी का रूप धारण करके निर्मम अट्टहास करता हो, असीम जल-प्लावन भयानक रौद्र रूप धारण कर लेता हो, शांत जलधि में महाज्वार उमड़ पड़ता हो, चारों ओर उत्ताल तरंगें विषधर नाग की तरह फुंकारने लगती हों, विनाशकारी जल-भँवर सब को अपने भीतर लीलने के लिए व्यग्र हो उठता हो, तब आदमी के सभी सहायक कन्नी काट जाते हैं, सभी संबंधी बगले झांकने लगते हैं, सभी सहयोगी तोते की तरह आंख बदल लेते हैं, जन्म-जन्म के साथी मुँह मोड़ लेते हैं, बंधु-बांधव अपने-अपने प्राण बचाने में लग जाते हैं, सभी डूबते हुए किसी न किसी तिनके का सहारा खोजने में लगे रहते हैं। सारा अपनापन हवा हो जाता है। स्वजन, परिजन पराए बन जाते हैं।

ऐसे समय, साधको! एकमात्र धर्म ही सहायक होता है। धर्म ही बेड़े का काम करता है, द्वीप का काम करता है। धर्म की शरण ही सच्ची शरण होती है। जब दुर्बल व्यक्ति थका मांदा होने के कारण अपने आप को बचाने के लिए हाथ-पांव भी नहीं चला पाता, कहीं किसी ओर किसी तिनके का सहारा भी नहीं पाता तब अपने आपको धर्म के बहाव में बहने के लिए छोड़ देता है। और जहां समर्पित भाव से धर्म के बहाव में बहने लगता है, वहीं धर्म कवच की तरह संरक्षक बन जाता है। धर्म कभी धोखा नहीं देता, कभी विश्वासघात नहीं करता, कभी नीचे की ओर नहीं धकेलता। साधको! जरा धर्म के प्रति समर्पण करना तो सीखें!

साधको! मैं सुनी-सुनाई या पढ़ी-पढ़ाई बात नहीं कहता। अपने अनुभव की बात कहता हूं। सचमुच! बड़ी राहत मिलती है, धर्म के प्रति समर्पित होने में, धर्म की शरण जाने में।

पर अमूर्त धर्म की शरण जाना कठिन काम है। हम सदा से किसी न किसी मूर्त व्यक्ति की ही शरण जाने के आदी रहे हैं न! और व्यक्ति, जो भी हो, बेचारा स्वयं ससीम, स्वयं अशांत, स्वयं असुरक्षित, स्वयं अशरण है! दूसरे को भला क्या शरण देगा? किसी शरणार्थी को समीप आया देख, स्वयं अपनी गठरी-मुठरी सँभालने लगेगा। अपनी सुरक्षा की चिंता करने लगेगा। दुर्बल दुर्बल की क्या सहायता करेगा? अनाथ अनाथ को क्या सहयोग देगा? अंधा अंधे को क्या रास्ता दिखायेगा?

अत: सबल और सक्षम अमूर्त धर्म की ही सहायता लें। धर्म की ही शरण ग्रहण करें! कुछ देर के लिए ही सही, जरा नि:स्पृह होकर धर्म के बहाव में जीवन को बहने देने के लिए खुला छोड़कर तो देखें। बड़ा आत्मबल प्राप्त होगा, बड़ा आत्मविश्वास जागेगा। अपने आपको बहाव के सहारे छोड़कर नए संस्कार बनाने बंद करना है। इसी से पुरानों की निर्जरा का रास्ता खुलता है और पूर्व कर्मों के फलस्वरूप आए तूफान का बल अपने आप क्षीण होने लगता है। यही धर्म की शरण जाना है।

देखें, संकट के समय इसे आजमाकर देखें। भविष्य आनंद मंगल से भर उठेगा। दिशाएं हर्ष-उमंगों से नाचने लगेंगी। देखते-देखते सारी निराशा काफूर हो जायगी। सारा वातावरण कल्याण की तरंगों से तरंगित हो उठेगा।

इसीलिए साधको, आओ! धर्म की शरण ग्रहण करें! सचमुच बड़ी मंगलदायिनी है धर्म की शरण!

मंगल मित्र,

सत्यनारायण गोयन्का.

(*'विपश्यना'- वर्ष 6, अंक-12, ज्येष्ठ पूर्णिमा दि. 2-6-77 से साभार*)

पूज्य गुरुजी की मंगल मैत्री के बोल

सबका मंगल, सबका मंगल,
सबका मंगल होय रे!
तेरा मंगल, तेरा मंगल,
तेरा मंगल होय रे!
जन-जन मंगल, जन-जन मंगल,
जन-जन सुखिया होय रे!

दृष्य और अदृष्य सभी जीवों
का मंगल होय रे!
जल के थल के और गगन के,
प्राणी सुखिया होंय रे!
दसों दिशाओं के सब प्राणी,
मंगल लाभी होंय रे!

निर्भय हों, निर्बैर बनें सब,
सभी निरामय होंय रे!
सबका मंगल, सबका मंगल,
सबका मंगल होय रे!

इस धरती पर शुद्ध धरम की,
ज्योत प्रकाशित होय रे!
सकल विश्व के सारे प्राणी,
मंगल लाभी होंय रे!
इस धरती पर शुद्ध धरम की,
अमृत वर्षा होय रे!
सकल विश्व के सारे प्राणी,
मंगल लाभी होंय रे!

इस धरती से शुद्ध धरम की,
गङ्ग प्रवाहित होय रे!
सकल विश्व के सारे प्राणी,
मंगल लाभी होंय रे!
सबका मंगल, सबका मंगल,
सबका मंगल होय रे!

धरमदेश से शुद्ध धरम की,
गंग प्रवाहित होय रे!
सकल विश्व के सारे प्राणी,
मंगललाभी होंय रे!
सबका मंगल, सबका मंगल,
सबका मंगल होय रे!

इस धरती के जितने प्राणी,
सदा सुरक्षित होंय रे!
इस धरती के जो रखवाले,
शुद्ध धरम के जो रखवाले,
सब का मंगल होय रे,
सब का मंगल होय रे!

मेरे संचित महापुण्य में,
मेरे अर्जित महापुण्य में,
भाग तुम्हारा होय रे,
भाग तुम्हारा होय रे!
इस मंगलमय धरम पंथ पर,
साथ सभी का होय रे!
सबका मंगल, सबका मंगल,
सबका मंगल होय रे!
तेरा मंगल, तेरा मंगल,
जन-जन मंगल होय रे!
जन-जन मंगल, जन-जन मंगल,
जन जन सुखिया होय रे!

रुक्ख देवताओं का मंगल,
भू देवों का हो मंगल!
गगन देवताओं का मंगल,
जल देवों का हो मंगल!
इस धरती के तरु-तृण में,
कण-कण में धरम समा जाये!

जो भी तपे इस पुण्य भूमि पर,
मुक्त दुखों से हो जाये!
सबका मंगल, सबका मंगल,
सबका मंगल होय रे!

तेरा मंगल, तेरा मंगल,
तेरा मंगल होय रे!
जन-जन मंगल, जन-जन मंगल,
जन जन मंगल होय रे!

शुद्ध धरम फिर जग में जागे,
शुद्ध धरम फिर जग में जागे,
जन-जन सुखिया होय रे,
जन-जन सुखिया होय रे!
जन-मन के दुखड़े मिट जाएं,
जन-मन के दुखड़े मिट जाएं,
जन-मन हर्षित होय रे!
जन-मन पुलकित होय रे!
जन-जन मंगल, जन-जन मंगल,
जन-जन सुखिया होय रे!

रजि. नं. 19156/71. Postal Regi. No. NSK/RNP-235/2018-2020

सबका मंगल, सबका मंगल,
सबका मंगल होय रे!
शुद्ध धरम घर-घर में जागे,
शुद्ध धरम घर-घर में जागे,
घर-घर शांति समाय रे,
घर-घर शांति समाय रे!

नर-नारी हों धरम विहारी,
सब नर-नारी धरम विहारी,
घर-घर सुख छा जाय रे,
घर-घर मंगल छाय रे!
सबका मंगल, सबका मंगल,
सबका मंगल होय रे!
तेरा मंगल, तेरा मंगल,
तेरा मंगल होय रे!

साधक तेरा मंगल होवे,
साधक तेरा मंगल होवे,
दूर अमंगल होय रे!
बेटी तेरा मंगल होवे,
बेटी तेरा मंगल होवे,
दूर अमंगल होय रे!

शुद्ध धरम सबके मन जागे,
शुद्ध धरम सबके मन जागे,
मुक्ति दुखों से होय रे!
सबका मंगल, सबका मंगल,
सबका मंगल होय रे! सबका मंगल होय रे!

(पूज्य गुरुदेव द्वारा जेतवन, श्रावस्ती में सामूहिक साधना (अधिष्ठान) के अंत में दी गयी मैत्री भावना का प्रतिलेखन।)

दोहे धर्म के

बड़े भाग्य से मुक्ति का, पाया पंथ महान।
भव-भय व्याकुल जीव का, हुआ परम कल्याण॥

कल की चिंता से विकल, भय संकुल जो होय।
वर्तमान का सकल सुख, व्याकुल मन हो खोय॥

क्षण-क्षण सत्-क्षण ही बने, दुःक्षण बने न एक।
तो मानव होवे अभय, रहे न दुख की रेख॥

दुखियारों के दुख मिटें, भय त्यागें भयभीत।
बैर छोड़ कर लोग सब, करें परस्पर प्रीत॥

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

भर्यो र'वै मन धरम स्यूं, निरभय र'वै निसंक।
अगलै छण के होवसी, र'वै न मन आतंक॥

जनम जनम होतो रह्यो, म्रत्यू स्यूं भयभीत।
धरम जग्यो निरभय हुयो, हुयी मौत पर जीत॥

सदाचार अनुभव करै, अनुभव करै समाधि।
जद प्रग्या अनुभव करै, छूटै भव भय ब्याधि॥

संत सदा जाग्रत रवै, करै न रंच प्रमाद।
भव-भय-बंधन काट कर, चखै मुक्ति रो स्वाद॥

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 2563, चैत्र पूर्णिमा, 8 अप्रेल, 2020

वार्षिक शुल्क रु. 30/-, US $ 10, आजीवन शुल्क रु. 500/-, US $ 100. "विपश्यना" रजि. नं. 19156/71. Postal Regi. No. NSK/RNP-235/2018-2020

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

DATE OF PRINTING: On-line Edition, DATE OF PUBLICATION: 8 APRIL, 2020

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.dhamma.org
Website: www.vridhamma.org