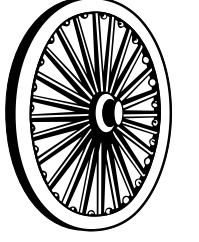




# विपश्यना



साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2567, ज्येष्ठ पूर्णिमा, 04 जून, 2023, वर्ष 52, अंक 12

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

LET IT SHINE BRIGHTLY IN YOUR DAILY LIFE.

अनेक भाषाओं में पत्रिका नेट पर देखने की लिंक : [http://www.vridhamma.org/Newsletter\\_Home.aspx](http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx)

## धम्मवाणी

अस्सो यथा भद्रो कसानिविट्ठो, आतापिनो संवेगिनो भवाथ।  
सद्भाव्य सीलेन च वीरियेन च, समाधिना धम्मविनिच्छयेन च।  
सम्पन्नविज्जाचरणा पतिस्सता, जहिस्सथ दुक्खमिदं अनप्पकं॥

— धम्मपदपालि 144, दण्डवगो.

— चाबुक खाये उत्तम घोड़े के समान उद्योगशील और संवेगशील बनो। श्रद्धा, शील, वीर्य, समाधि और धर्म-विनिश्चय से युक्त हो विद्या और आचरण से संपन्न और स्मृतिमान बन इस महान दुःख(-समूह) का अंत कर सकोगे।

## प्रज्ञाचक्षुओं के लिए सार्वजनिक प्रवचन

अक्टूबर 2000 में पुणे शहर में पूज्य गुरुजी के प्रवचनों के कई कार्यक्रम रखे गये, जिनमें से किसी संस्था ने एक प्रवचन केवल प्रज्ञाचक्षुओं (नेत्रहीनों) के लिए रखवाया। इनको भी धर्म में प्रगति करने का अवसर मिले, इसके लिए पूज्य गुरुजी ने विशेष रूप से उन्हीं को ध्यान में रखते हुए जो प्रवचन दिया, वह निम्नलिखित है। विश्व भर के अन्य प्रज्ञाचक्षु भी इससे प्रेरणा प्राप्त करके विपश्यना शिविरों का लाभ उठा सकें, इसी सद्भावना से यहां प्रकाशित कर रहे हैं। धन्यवाद सहित,

— संपादक.

दिनांक - 18 अक्टूबर, 2000,  
पुणे (महाराष्ट्र)

मेरे प्यारे धर्मप्रेमी पुत्रो एवं पुत्रियो!

धर्म के प्रति श्रद्धा है इसीलिए तो आज यहां इतनी बड़ी संख्या में एकत्र हुए हो।

आंखों का न होना एक कमी अवश्य है, लेकिन यह नहीं समझना चाहिए कि इसके न होने से हम अपने मनुष्य जीवन को सार्थक नहीं बना सकते। खूब सार्थक बनाओगे। एक बात अच्छी तरह समझ लेनी चाहिए कि ये बाहर की आंखें जितना काम करती हैं उससे ज्यादा बड़ा काम और ज्यादा महत्त्वपूर्ण काम, हमारे भीतर की आंखें करती हैं। ये जो ज्ञानचक्षु हैं, ये जो वास्तविक प्रज्ञाचक्षु हैं वे किसी एक जन्म के नहीं बल्कि जनम-जनम के दुःखों से मुक्ति दिला सकने में समर्थ हैं। प्रकृति ने, निसर्ग ने या यूँ कहें परमात्मा ने केवल मनुष्य को यह शक्ति दी है कि वह अपने भीतर प्रज्ञाचक्षु जगा सके, ज्ञानचक्षु जगा सके, बोधिचक्षु जगा सके और अपने मन की गहराइयों तक पहुँच करके उसमें जो विकार एकत्र किए हैं, अनेक जन्मों के कर्म-संस्कार एकत्र किए हैं, उन्हें बाहर निकाल सके, अपने मन को जड़ों तक निर्मल कर सके। यह शक्ति, यह ताकत, यह ऊर्जा केवल मनुष्य को मिली है। एक पशु यह काम नहीं कर सकता, कदापि नहीं कर सकता। कोई पक्षी, सरीसृप, कीट-पतंग आदि नहीं कर सकते। प्रेत-प्राणी नहीं कर सकते। मनुष्य के पास इतनी बड़ी शक्ति है कि वह अंतर्मुखी हो करके अपने भीतर की सच्चाइयों को देख सके।

देखने का मतलब रूप-रंग या आकृति देखने से बिल्कुल नहीं है।

अपने भारत की पुरानी भाषा में देखना कहते थे अनुभव करने को। अभी भी कभी-कभी हम इस देखने शब्द को इसी अर्थ में प्रयोग करते हैं—जब कोई कहता है, यह मिठाई बहुत स्वादिष्ट है इसे खाकर तो देख! तो खाकर क्या देखेगा, उसका रूप, रंग या आकृति देखेगा? मतलब साफ है, खाकर अनुभव कर, तब मालूम होगा कि कितनी स्वादिष्ट है। कोई कहे, यह संगीत बहुत मधुर है, सुन कर तो देख! तो सुनकर क्या देखे? उसका रंग, रूप, आकृति देखे? सुनकर अनुभव कर, कितना मधुर है। यह मखमल बहुत मुलायम है, छू कर तो देख! ...। अरे, यह इत बहुत अच्छी है, जरा सूँघ कर तो देख! ... देखने की ये सारी बातें वस्तुतः अनुभव करने की होती हैं। जिस व्यक्ति के नेत्र नहीं हैं वह ज्यादा अच्छी तरह अनुभव कर सकता है क्योंकि उसकी बाकी इंद्रियां बहुत सजग हो जाती हैं। तो खूब अनुभव करता है।

मैंने सबसे पहला प्रज्ञाचक्षुओं का एक शिविर कोई 23 वर्ष पहले, अक्टूबर, 1977 में भारत की राजधानी दिल्ली में लगाया था। वहां पर एक संस्था का — अंध-बधिर विद्यालय है। उस हाईस्कूल के हॉस्टेल में शिविर लगा। मुझे यह देख कर आश्चर्य हुआ कि उन्होंने जितना काम किया और उनको जितना लाभ हुआ, उतना लाभ आंख वालों को 5 शिविरों में भी नहीं होगा। क्योंकि उनकी सारी इंद्रियां भीतर से बहुत सचेत हैं, तो सच्चाई को वे एकदम से पकड़ लेते हैं।

क्या सच्चाई पकड़नी है? अपने भीतर सारे शरीर में प्रतिक्षण कुछ-न-कुछ, कुछ-न-कुछ होता रहता है। जब से हम जन्मे हैं और जब तक मृत्यु को प्राप्त नहीं हो जाएंगे अर्थात जब तक जीवन है, तब तक शरीर में कोई न कोई संवेदना होती ही रहती है। धड़कन है, फड़कन है, भारीपन, गर्मी, पसीना, दबाव, दुखाव, सरसराहट, झनझनाहट, सिहरन, पुलकन... अरे कितने प्रकार की अनुभूतियां होती हैं। इसके लिए आंख की क्या जरूरत है। इसमें आंख क्या करेगी? बल्कि जो आंख वाले हैं उनको हम कहते हैं कि जब ध्यान करो तो आंखें बंद करके ध्यान करो। अरे, आंख तो बाधा हो गई न। जबकि हमको तो अंतर्चक्षु जगाने हैं, ज्ञानचक्षु जगाने हैं, प्रज्ञाचक्षु जगाने हैं। ये बाहर की आंखें क्या करेंगी। बाहर की आंखों से ध्यान नहीं होता, बल्कि मन और भटकना। बाहर का कुछ दिख गया तो मन भागेगा उस ओर। इसलिए आंखें बंद



करके ध्यान करेंगे। आंखें बंद हैं तो बहुत अच्छा ध्यान होगा। एकदम स्पष्ट मालूम होने लगेगा कि भीतर ही भीतर क्या हो रहा है। बस, तरीका समझ में आ जाय।

जब किसी शिविर में बैठोगे, कोई सिखाने वाला सिखाएगा तो देखोगे कि दो-तीन दिन के भीतर ही बहुत कुछ मालूम होने लगा। कहीं धड़कन होती है, कभी फड़कन होती है, कहीं सिहरन, कहीं कुछ और... तो उसको अनुभव करके करोगे क्या? उसको अनुभव करके यह करोगे कि जब कोई संवेदना हमको अच्छी नहीं लगती, यानी, बुरी लगती है तो हमारा मन करने लगता है कि ऐसी संवेदना नहीं चाहिए। यानी, जैसे ही कोई दुःखद संवेदना की अनुभूति होती है तो द्वेष होता है। और द्वेष होता है तो हम व्याकुल हो जाते हैं। ऐसा अनुभव से जानोगे कि देख द्वेष जागते ही मैं व्याकुल हो गया।

ऐसे ही भीतर अनुभव करते-करते कभी बहुत सुखद संवेदना होगी, सारे शरीर में पुलक-रोमांच होने लगा, यह साधना करते हुए सातवें-आठवें दिन ऐसा होने ही लगता है तो बहुत अच्छा लगा, और अच्छा लगा तो आसक्ति जागने लगी। अरे यह तो और चाहिए, और चाहिए, यूँ करने लगा तो मन की समता खो दी। फिर भीतर देखा, अरे, मैं व्याकुल हो गया न। यह बात अपनी अनुभूति से खूब समझ में आएगी। अंतर्मुखी हो करके अपना ज्ञानचक्षु इसीलिए जगाते हैं कि भीतर की सही-सही अनुभूति होने लगे। यह जो मांसल आंखें हैं, उनसे अनुभूति नहीं होती। उनसे तो कोई रूप दिखेगा, कोई दृश्य दिखेगा, कोई रंग, रौशनी दिखेगी। उससे क्या होगा? हमारी साधना में व्यवधान होगा। हमें जानना यह है कि हमारे भीतर क्या हो रहा है? उसे जानते-जानते समझ जाएंगे कि हम व्याकुल क्यों हो जाते हैं? हम दुःखी क्यों हो जाते हैं? हम व्याकुल इसलिए होते हैं कि भीतर कोई दुःखद संवेदना चलने लगी। वह हमें अच्छी नहीं लगी। हमने द्वेष जगाया और व्याकुल हो गए।

किसी के साथ हमारा झगड़ा हो गया था। उसने कोई ऐसी बात कह दी जो हमको अच्छी नहीं लगी। हमको क्रोध जागा। अब साधारण आदमी जानता नहीं कि मैंने क्रोध जगा कर जिसने हमारा अपमान किया उसका बुरा नहीं, अपना बुरा कर लिया। क्रोध जगाते ही भीतर जलने लगा, यानी, क्रोध जगा कर मैं अपनी हानि करने लगा। यह बात किसी ज्ञानचक्षु वाले को, प्रज्ञाचक्षु वाले को तुरंत मालूम होती है। बाहरी आंखों से तो मन भटका रह जाएगा। इसने हमारा अपमान किया, हमको अपशब्द कहा, बस! वही दिखेगा। इस आदमी ने ऐसा कह दिया, इसने ऐसा कर दिया। यह बात ऐसी हो गई, वैसी हो गई। ये बाहरी आंखें यही सब देखती रहेंगी। जबकि देखना यह है कि मेरे भीतर क्या होने लगा। भीतर की आंख यह सब जल्दी देख पायेगी। क्योंकि भीतर की आंख अनुभव करेगी, अरे, देख मैंने प्रतिक्रिया की आसक्ति की तो समता खो दी। द्वेष की प्रतिक्रिया की तो समता खो दी। और समता खोते ही व्याकुल हो गया। समता खोते ही सुख खो दिया, शांति खो दी। अरे मैं क्या करने लगा? मैं क्या करने लगी? यह तो बड़ी गलत बात हुई। मैं अपनी समता क्यों खोऊँ? मैं अपनी शांति क्यों खोऊँ? तो तुरंत होश आता है— नहीं, हम समता में रहेंगे। हम कभी भी आसक्ति नहीं जगायेंगे, द्वेष नहीं जगायेंगे। मन को समता में रखेंगे तो शांति मिलेगी, सुख मिलेगा। यह विद्या भीतर ही भीतर जानने की विद्या है, बाहर जानने की नहीं। यह बाहर वाली आंख कुछ काम नहीं करती, भीतर वाली बहुत काम करती है। भीतर से जो अनुभव होता है वही हमारा कल्याण करता है।

जब भगवान बुद्ध को बोधि प्राप्त हुई तो उन्हें भीतर का अनुभव हुआ। भीतर का अनुभव होते-होते बुद्ध हो गए। पहले बुद्ध नहीं थे तभी तो साधना करने बैठे। बुद्ध हुए तो सर्वज्ञ हो गए, परम ज्ञानी हो गए। सब

कुछ जान लिया। अब उनसे अनजाना कुछ नहीं रह गया। कैसे हुआ यह सब? बंद आंखों से हुआ। खुली आंखों से सब कुछ नहीं जान पाते। कोई भी नहीं जान सकता। खुली आंखों से कोई दुनिया का रहस्य जानना चाहे तो भी असंभव बात है। यह सब बंद आंखों से ही जाना जाता है। और जब जाना तो जो पहला वाक्य उनके मुँह से निकला वह था—

... पुब्बे अननुस्सुतेसु धम्मेषु चक्खुं उदपादि, जाणं उदपादि, पज्जा उदपादि, विज्जा उदपादि, आलोको उदपादि।

वी.नि. महावग्गपाळि, महापदानसुत्त-1.59

‘पुब्बे अननुस्सुतेसु धम्मेषु चक्खुं उदपादि’ अरे, पहले कभी सुना ही नहीं ऐसी सच्चाई मालूम हुई। भीतर उस सच्चाई को जानने के लिए उनके चक्षु खुल गए। ऐसा नहीं कि आंखें खुल गईं। बाहर की आंखें तो बंद ही थीं। ‘चक्खुं उदपादि’ चक्षु खुल गए। ‘जाणं उदपादि’— अरे, ज्ञान के चक्षु जाग गए। ‘पज्जा उदपादि’— प्रज्ञा के चक्षु जाग गए। ‘विज्जा उदपादि’— विद्या के चक्षु जाग गए। ‘आलोको उदपादि’— प्रकाश जाग गया भीतर। आंखें खोलकर बाहर का दृश्य नहीं देखा, भीतर का प्रकाश जागा और सारा अंधेरा दूर हो गया, बुद्ध हो गए। मुक्त हो गए। सारे दुःखों से मुक्त हो गए।

अरे, इस एक जीवन का दुःख नहीं, जन्म-जन्म के दुःखों की बात है। जन्मते हैं फिर मरते हैं, फिर जन्मते हैं फिर मरते हैं। एक जन्म में इस तरह का दुःख, दूसरे जन्म में कोई दूसरे तरह का दुःख। अरे कैसा जीवन है? बार-बार, बार-बार मां के पेट में आए और 9 महीने तक क्या हालत होती है? मां के पेट में कितना दुखियारा रहता है बेचारा। मां के पेट में बार-बार पड़ना पड़ता है। बार-बार जन्म लेता है, बार-बार मरता है। अरे इसके बाहर कैसे निकले? कोई रास्ता होना चाहिए। यह बार-बार के जन्मने और मरने का रास्ता मालूम हो गया बुद्ध को। बार-बार बीमार होने, बूढ़ा होने कारास्ता मालूम हो गया तो सारा दुःख दूर हो गया। जन्म-मरण के चक्र से मुक्त हो गए। कैसे हो गए? अपने भीतर की सच्चाई जान कर, जिसे अध्यात्म कहते थे।

अपने भीतर की सच्चाई जानने के लिए बाहर की आंखों को बंद करना होता है। जरूरत ही नहीं होती इनकी। जिसको जन्म-मरण के दुःखों से छुटकारा पाना है, और इस जीवन के सभी दुःखों से छुटकारा पाना है उसे भीतर की आंख को जगाना होगा। वह ज्ञानचक्षु जगाएगा, प्रज्ञाचक्षु, विद्या-चक्षु जगाएगा। भीतर आलोक जगाएगा तो अंधकार दूर होगा। सब समझ में आने लगेगा। अरे, बाहर की आंखों से कई गुना अधिक जान लगे। बाहर की आंखों से बहुत भ्रांतियां होती हैं। इस भीतर वाली सच्चाई से भ्रांति बिल्कुल नहीं होगी। उन भ्रांतियों से बचें, भीतर की आंखें जागें। जब कभी 10 दिन के शिविर में बैठोगे तो अपने भीतर के चक्षु जगाओगे। इतना बड़ा कल्याण होगा। बाहर चाहे जैसा होता हो, हम नहीं व्याकुल होते। अरे किसी के पास आंखें हैं बाहर की, हमारे पास नहीं हैं तो क्या हुआ। हमारे पास भीतर की आंख है न। हम भीतर से प्रज्ञाचक्षु हैं तो मन में हीन भावना नहीं आयेगी। मन में किसी तरह की कमजोरी नहीं आएगी। जीवन बहुत सुखी हो जाएगा।

अब बाहर की बातें हमें उलझायेंगी नहीं। जितना, समय मिला अंतर्मुखी हैं और भीतर की सच्चाई देख कर मन मगन हैं, प्रसन्न हैं। अपने विकारों को दूर करते हैं। राग को दूर करते हैं, द्वेष को दूर करते हैं। ईर्ष्या, मात्सर्य, अहंकार को दूर करते हैं। सारे विकारों को दूर करते हैं और चित्त निर्मल होता जाता है। अरे, निर्मल चित्त में इतनी शांति होती है, इतना सुख होता है, जो बातों से नहीं समझ में आएगा, सुनने से नहीं समझ में आएगा, अनुभव करने से आएगा।



## मंगल मृत्यु

जब सच्चाई अनुभूति पर उतरती है तभी आदमी बदलता है। उसका स्वभाव बदलता है। एक छोटा बच्चा जलते हुए अंगारों को छू लेता है तो रोता है। छुआ तो इसलिए कि लाल-लाल खिलौने हैं—चलो खेलें और उसे पकड़ा तो हाथ जल गया। हाथ जल गया तो रोता है, चीखता है। दूसरी बार फिर गलती कर दी, हाथ रखा, फिर हाथ जल गया, फिर रोता है, चीखता है। अब आगे हाथ नहीं रखता, अरे यह तो आग है, जलाती है, ना बाबा ना, हम नहीं छूएंगे इसे। ऐसे ही जब आदमी भीतर का अनुभव करने लगता है— अरे बाबा, यह तो जलाता है। मैं क्रोध करता हूँ तो जलने लगता हूँ भीतर ही भीतर। एक बार में होश नहीं आया तो दो बार, दस बार अनुभव करेगा, फिर एकदम होश आ जाएगा, ना बाबा ना, अपने को जलाना नहीं है। हम अपने आपको जलाएंगे नहीं। अब हम अपने आप को दुःखी नहीं बनाएंगे, बस स्वभाव पलटने लगा। एकदम धीरे-धीरे स्वभाव पलटने लगा। कोई विकार जागा, अरे कितना बेचैन हो गया मैं। देख विकार जागा, कितना अशांत हो गया। अशांत होना किसको अच्छा लगता है। बेचैन होना किसको अच्छा लगता है। अब अनुभव होने लगा कि विकार जगाने से तो अशांत हो जाते हैं तो अपने आप विकार जगाना बंद करेंगे, करेंगे ही। अपने भीतर विकार जागते ही अशांति आती है न, अब ऐसा नहीं करेंगे।

जब कभी 10 दिन के विपश्यना शिविर में आओगे तो अपने अनुभव से जानोगे कि प्रकृति का, निसर्ग का नियम क्या है और कैसे काम करता है! विकार जगाने से हम व्याकुल हो जाते हैं, विकार नहीं जागें तो बड़े सुखी हो जाते हैं। बड़े शांत हो जाते हैं। ऐसा अनुभव करते-करते आदमी विकारों से मुक्त होता जाता है, निर्विकार होता जाता है। निर्विकार हो तो बड़ा मंगल होता है, बड़ा कल्याण होता है। और जैसा मैंने कहा, यह काम केवल मनुष्य कर सकता है। भीतर अनुभव करने की शक्ति सिर्फ मनुष्य के पास है। प्रकृति ने हमें बहुत बड़ी शक्ति दी है। बाकी शक्तियां उसके सामने कुछ भी नहीं। सबसे बड़ी शक्ति अध्यात्म की शक्ति। अपने भीतर की शक्ति जागेगी तो जीवन एकदम सुखी हो जाएगा। एकदम मंगल से भर जाएगा। कल्याण से भर जाएगा।

जो-जो लोग 10 दिन के शिविर में बैठ चुके हैं उनको चाहिए कि रोज सुबह-शाम 1-1 घंटे और यदि ज्यादा समय हो तो ज्यादा समय, अंतर्मुखी हो करके अपने भीतर ही भीतर अभ्यास करते रहें ताकि अंदर की आंखें खुलें। अंदर की अनुभूति करनी है कि हमारे मन में क्या चल रहा है, शरीर में क्या हो रहा है और उसके होने से हम कैसी प्रतिक्रिया कर रहे हैं। और प्रतिक्रिया करके हम कैसे दुःखी हो रहे हैं? इसको समता से जानते-जानते विकार दूर होते जाएंगे, मन एकदम शांति से भर जाएगा।

जिन्होंने 10 दिन का शिविर नहीं किया है उनको ऐसा अवसर जरूर मिलेगा कि वे भी किसी शिविर में बैठ जाएंगे। एक बार शिविर में बैठे बिना बात समझ में आती नहीं कि कैसे करें? और यह विद्या सीखते-सीखते एकदम जानने लगोगे तो देखोगे कि बहुत मंगल होने लगा, बहुत कल्याण होने लगा। आज जो-जो आए हैं उन सभी को अवसर मिले कि वे सभी अपने ज्ञानचक्षु जगायें, अपने प्रज्ञाचक्षु जगाएं, अपने अतर्चक्षु जगाएं और भीतर का सारा अंधकार दूर हो जाय, प्रकाश जागे, सच्चाई जागे और स्वानुभूति द्वारा अपने आपको सारे विकारों से मुक्त कर लें। सारे दुःखों से मुक्त कर लें।

सबका मंगल हो! सबका कल्याण हो! सबका भला हो!

कल्याणमिल,

सत्यनारायण गोयन्का

1. श्रीमती अमरकुमारी सुराणा, श्री विमलचंद्र सुराणा (सीएटी) की धर्मपत्नी ने 15 मार्च, 2023 को बहुत शांतिपूर्वक शरीर छोड़ा। वे श्री सुराणा जी के साथ मार्च 1975 जयपुर के सवाई मानसिंह स्टेडियम में लगे शिविर में सम्मिलित हुई थीं और नियमित साधना करती हुई अनेक शिविरों में भाग लेकर धर्मलाभ प्राप्त किया। उनके सहयोग के कारण ही श्री सुराणा जी इतनी तन्मयता के साथ धर्मक्षेत्र की बड़ी-बड़ी जिम्मेदारियों को संभाल सके। ऐसी धर्मचारिणी का भावी जीवन सुख-शांतिमय हो और वे धर्मपथ पर आगे बढ़ती हुई निर्वाणिक अवस्था प्राप्त करें, धम्म परिवार की यही मंगल कामना है।

2. श्रीमती पुष्पा के. शाह ने मुंबई में 23 अप्रैल, 2023 को बहुत शांतिपूर्वक अंतिम सांस लिया। उन्होंने हमेशा अपने बच्चों को धर्म में पृष्ठ होते रहने का ही निर्देश दिया। मार्च 1973 में पहला शिविर करने के बाद सारा जीवन विपश्यना को ही समर्पित कर दिया। स. आचार्या बन कर अनेकों का कल्याण किया। कुछ समय से खराब स्वास्थ्य के कारण शिविर नहीं ले सकीं परंतु अपनी साधना को नियमित करने के लिए सयाजी ऊ बा खिन विलेज में अकेले रह कर भी साधना करती रहीं। उनके इस पुण्यबल से धर्मपथ पर आगे बढ़ती हुई वे निर्वाणिक अवस्था प्राप्त करें, धम्म परिवार की यही मंगल कामना है।

3. धम्मचक्र, सारनाथ की केंद्र-आचार्या श्रीमती बीना मेहरोला ने दिनांक 30 अप्रैल को बहुत शांतिपूर्वक अपना अंतिम सांस छोड़ा। वे कुछ समय से बोल नहीं पा रही थीं, परंतु अंतिम समय तक हाथ हिला कर इशारा करती रहीं। वे 1978 में धर्म के संपर्क में तब आयीं जबकि उनका इकलौता पुत्र अल्पायु में ही दिवंगत हो गया। पूज्य माता जी के समझाने पर रोना-धोना छोड़ कर धीरे-धीरे धर्म में पृष्ठ होती हुई सहायक आचार्या बन कर, अनेकों धर्म पुत्र-पुत्रियों की मां बन गयीं। वाराणसी क्षेत्र में कई शिविरों में सेवा देने के साथ-साथ पूज्य गुरुजी और माताजी की व्यक्तिगत सेवा भी की थी। पति के दिवंगत होने पर केंद्र-आचार्या की जिम्मेदारी बखूबी संभाली। उनके इन महान पुण्यों के फलस्वरूप वे निर्वाणिक अवस्था प्राप्त होने तक धर्मपथ पर आरूढ़ रहे, धम्मपरिवार की यही मंगल कामना है।

- |   |  |
|---|--|
| <p><b>अतिरिक्त उत्तरदायित्व</b></p> <p><b>समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य</b></p> <p>1. श्री अनिल मेहता- धम्मथली, जयपुर के केंद्र-आचार्य तथा राजस्थान के समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य</p> <p><b>अतिरिक्त उत्तरदायित्व</b></p> <p>1. श्री दीपक एवं श्रीमती काकोली भट्टाचार्य, बांग्लादेश क्षेत्र के लिए समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य की सहायता</p> <p><b>आचार्य</b></p> <p>1. श्री रवि सक्सेना, मुंबई</p> <p>2. श्री पुण्डलिक अहिरे, कल्याण</p> <p>3. डॉ. संग्राम जोंधले, नांदेड</p> <p><b>केंद्र आचार्य</b></p> <p>1. श्री रामनाथ शेनॉय- धम्मविपुल (नई मुंबई) केंद्र के केंद्र-आचार्य</p> <p>2. श्री अनिल कुमार मौर्य- धम्मचक्र, सारनाथ के केंद्र आचार्य</p> <p>3. श्री व्ही. संथनगोपालन- धम्मअरुणाचल के लिए केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा</p> <p><b>नये उत्तरदायित्व</b></p> <p><b>वरिष्ठ सहायक आचार्य</b></p> <p>1. श्री अरविंद वीरा राघवन, चेन्नई</p> <p>2. श्री दुलाल कान्ति दास, कोलकाता</p> <p><b>नव नियुक्तियां सहायक आचार्य</b></p> <p>1. श्रीमती ऊषा कैलास दुबे, मुंबई</p> <p>2. श्री विकास नारायण पाटिल, नाशिक</p> | <p>3. डॉ. अरविंद पटेल, मेहसाणा (गुज.)</p> <p>4. श्री पंचमराव खादीपुरे, नागपुर</p> <p>5. श्री मधुसूदन वेलायुधन, बैंगलोर</p> <p>6. श्रीमती यैरा सुनीथा, गुंटूर (आंध्रप्रदेश)</p> <p>7. श्री हरीश पई, ठाणे</p> <p>8. श्रीमती लीलावती वाघेला, अहमदाबाद</p> <p>9. कु. सुरभी जैन, जयपुर</p> <p>10. श्री राजेश जैन, नई दिल्ली</p> <p>11. श्री अनिरुद्ध मिश्र, लखनऊ</p> <p>12. डॉ. विराभाई कटारिया, महवा (गुज.)</p> <p><b>बालशिविर शिक्षक</b></p> <p>1. श्रीमती रेणुका चौधरी, जयपुर</p> <p>2. श्रीमती चंद्रबाला वासिरेड्डी, हैदराबाद</p> <p>3. श्री नीलाक्ष गुप्ता, बॉम्बेवली</p> <p>4. श्रीमती भूमा राधा, हैदराबाद</p> <p>5. कु. चित्तूरी कृष्णकुमारी, खम्मम, तेलंगाना</p> <p>6. श्रीमती मायाबेन भट्ट, राजकोट</p> <p>7. श्रीमती माधवी संघवी, राजकोट</p> <p>8. श्रीमती वीना कपूर, दुबई</p> <p>9. श्री संजय कुमार दास, कोलकाता</p> <p>10. श्री रहूल आलम, कोलकाता</p> <p>11. अंजना चट्टोपाध्याय, कोलकाता</p> <p>12. सुश्री साहोजी चकमा, मिजोरम</p> <p>13. श्री लोखी जॉय चकमा, मिजोरम</p> <p>14. श्री हेमरंजन चकमा, मिजोरम</p> <p>15. श्री शांति कुमार चकमा, मिजोरम</p> <p>16. Pekar Hsieh, Taiwan</p> <p>17. Liu Yaowen, Chiayi City, Taiwan</p> |
|---|--|



## विपश्यना पगोडा परिचालनार्थ

### “संचुरीज कार्पस फंड”

‘ग्लोबल विपश्यना पगोडा’ के दैनिक खर्च को संभालने के लिए पूज्य गुरुजी के निर्देशन में एक ‘संचुरीज कार्पस फंड’ की नींव डाली जा चुकी है। उनके इस महान संकल्प को परिपूर्ण करने के लिए यदि 1,39,000 लोग, प्रत्येक व्यक्ति रु. 9000/- जमा कर दें, तो 125 करोड़ रु. हो जायेंगे और उसके मासिक ब्याज से यह खर्च पूरा होने लगेगा। यदि कोई एक साथ पूरी राशि नहीं जमा कर सकें तो किस्तों में भेजें अथवा अपनी सुविधानुसार छोटी-बड़ी कोई भी राशि भेज कर पुण्यलाभी हो सकते हैं।

साधक तथा बिन-साधक सभी दानियों को सहस्राब्दियों तक अपने धर्मदान की पारमी बढ़ाने का यह एक सुखद सुअवसर है। अधिक जानकारी तथा निधि भेजने हेतु

**संपर्क:**— 1. Mr. Derik Pegado, 9920447110. or

2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156,

A/c. Office: 022-50427512 / 50427510;

Email— [audits@globalpagoda.org](mailto:audits@globalpagoda.org);

**Bank Details:** ‘Global Vipassana Foundation’ (GVF),

Axis Bank Ltd., Sonimur Apartments,

Timber Estate, Malad (W), Mumbai - 400064,

Branch- Malad (W).

Bank A/c No.- 911010032397802;

IFSC No.- UTIB0000062;

Swift code: AXIS-INBB062.

Online Donation- <https://www.globalpagoda.org/donate-online>

## ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोरार्ई, मुंबई में

### 1. एक दिवसीय महाशिविर (Mega Course) कार्यक्रम:

1. रविवार 11 जून 2023, शताब्दी वर्ष महा शिविर
2. रविवार 2 जुलाई 2023, गुरु पूर्णिमाके उपलक्ष्य में
3. रविवार 27 अगस्त 2023, शताब्दी वर्ष महा शिविर
4. रविवार 10 सितम्बर 2023, शताब्दी वर्ष महा शिविर
5. रविवार 1 अक्टूबर 2023, शरद पूर्णिमा एवं पूज्य गुरुजी की पुण्यतिथि के उपलक्ष्य में
6. रविवार 19 नवंबर 2023 शताब्दी वर्ष महा शिविर
7. रविवार 10 दिसम्बर 2023, शताब्दी वर्ष महा शिविर
8. रविवार 14 जनवरी 2024, संघ दान और महा शिविर
9. रविवार 04 फरवरी, मेगा इवेंट- ‘डॉक्यूमेंट्री फिल्म’ का विमोचन और अन्य कार्यक्रम

### 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: [guruji.centenary@globalpagoda.org](mailto:guruji.centenary@globalpagoda.org) or [oneday@globalpagoda.org](mailto: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.dhammalaya@globalpagoda.org](mailto:info.dhammalaya@globalpagoda.org)

अन्य किसी प्रकार की जानकारी के लिए संपर्क:

[info@globalpagoda.org](mailto:info@globalpagoda.org) or [pr@globalpagoda.org](mailto:pr@globalpagoda.org)

## दोहे धर्म के

चर्म-चक्षु से देखते, दर्शन भ्रामक होय।

जागे प्रज्ञा-चक्षु जब, दर्शन सम्यक होय ॥

देह विपश्यी जो हुआ, लोक विपश्यी सोय।

सहज चक्षु उसके खुले, सम्यक दर्शी होय ॥

अंग-अंग जाग्रत रहे, अणु-अणु चेतन होय।

तो मन की गांठें खुलें, मुक्ति दुखों से होय ॥

शील धरम पालन करूं, कर समाधि अभ्यास।

निज प्रज्ञा जाग्रत करूं, करूं दुखों का नाश ॥

## दूहा धरम रा

आठ अंग रो धरम पथ, देसी आंख्यां खोल।

अंतरतम री खाण मँह, मिलसी रतन अमोल ॥

च्यार पांवडा धरम रा, चालै सो हि निहाल।

चलतां चलतां दुख कटै, कटै जगत जंजाळ ॥

परम साच तो एक है, परगट हुआ अनेक।

भ्रम रा बंधन टूटसी, अंतर आंख्यां देख ॥

पोथी पाना बांच कर, सिर पर चढ्यो गुमान।

अंतर की आंख्यां खुली, मिल्यो साचलो ग्यान ॥

### केमिटो टेक्नोलॉजीज (प्रा0) लिमिटेड

8, मोहता भवन, ई-मोजेस रोड, वरली, मुंबई- 400 018

फोन: 2493 8893, फैक्स: 2493 6166

Email: [arun@chemito.net](mailto:arun@chemito.net)

की मंगल कामनाओं सहित

### 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](mailto: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, ज्येष्ठ पूर्णिमा, 04 जून, 2023

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: 20 MAY, 2023,

DATE OF PUBLICATION: 04 JUNE, 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](mailto:vri_admin@vridhamma.org);

Course Booking: [info.giri@vridhamma.org](mailto:info.giri@vridhamma.org)

Website: [www.vridhamma.org](http://www.vridhamma.org)