Return of Dhamma
Celebrating Golden Years 50 1969-2019
VIPASSANA MEDITATION
As taught by S.N. Goenka in the tradition of Sayagyi U Ba Khin

विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

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

बुद्धवर्ष 2563, आषाढ़ पूर्णिमा, 16 जुलाई, 2019, वर्ष 49, अंक 1

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

धम्मवाणी

यो च बुद्धञ्च धम्मञ्च, सङ्घञ्च सरणं गतो।
चत्तारि अरियसच्चानि, सम्मप्पञ्ञाय पस्सति।।

दुक्खं दुक्खसमुप्पादं, दुक्खस्स च अतिक्कमं।
अरियं चट्ठङ्गिकं मग्गं, दुक्खूपसमगामिनं।।

एतं खो सरणं खेमं, एतं सरणमुत्तमं।
एतं सरणमागम्म, सब्बदुक्खा पमुच्चति।।

धम्मपद-190,191,192, बुद्धवग्गो

– जो बुद्ध, धर्म और संघ की शरण गया है, जो चार आर्य सत्यों - दु:ख, दु:ख की उत्पत्ति, दु:ख से मुक्ति और मुक्तिगामी आर्य अष्टांगिक मार्ग - को सम्यक प्रज्ञा से देखता है, यही मंगलदायक शरण है, यही उत्तम शरण है। इसी शरण को प्राप्त कर (व्यक्ति) सभी दु:खों से मुक्त होता है।

(आत्म-कथन)

धर्म यात्रा के पचास वर्ष

एक सितंबर, 1955, मेरे जीवन का अत्यंत महत्त्वपूर्ण दिवस। माइग्रेन के सिरदर्द का असाध्य और असह्य रोग, जो मेरे सिर पर अभिशाप बन कर चढ़ा हुआ था, वही अब मेरे लिए वरदान बन गया। मैं गुरुदेव परम पूज्य सयाजी ऊ बा खिन के विपश्यना ध्यान शिविर में दस दिन के लिए सम्मिलित हुआ। शिविर में सम्मिलित होने के पूर्व की मेरी झिझक, इस झिझक से पूर्णतया मुक्त न होने पर भी उसमें सम्मिलित होना और इस शिविर द्वारा आश्चर्यजनक रूप से लाभान्वित होना-- अब यह इतिहास का एक बहुचर्चित पृष्ठ बन गया है।

मूल झिझक तो इसी बात की थी कि यह बौद्ध धर्म की साधना है। इससे प्रभावित होकर कहीं मैं अपना जन्मजात हिंदू धर्म तो नहीं छोड़ दूंगा? कहीं मैं बौद्ध तो नहीं बन जाऊंगा? यदि ऐसा हुआ तो घोर अनिष्ट हो जायगा। मैं धर्मभ्रष्ट हो जाऊंगा। मेरा घोर पतन हो जायगा। बुद्ध के प्रति असीम श्रद्धा होते हुए भी बौद्ध धर्म के प्रति अश्रद्धा ही नहीं बल्कि क्षुद्र भाव भी था। तिस पर भी शिविर में सम्मिलित हुआ, क्योंकि गुरुदेव ने विश्वास दिलाया कि विपश्यना विद्या में शील, समाधि, प्रज्ञा के अतिरिक्त और कुछ नहीं सिखाया जायगा। इन तीनों के प्रति मेरे जैसे किसी हिंदू को ही नहीं बल्कि किसी भी धार्मिक परंपरा के व्यक्ति को भी क्या एतराज होता?

शील-सदाचार का जीवन जीना, समाधि द्वारा मन को वश में करना, प्रज्ञा जगा कर चित्त को जहां तक हो सके, विकारविहीन बना लेना-- इन तीनों शिक्षाओं का कोई भी समझदार व्यक्ति विरोध कर ही नहीं सकता। और मुझे तो क्रोध और अहंकार जैसे मनोविकारों से छुटकारा पाना था, जिनके कारण तनावभरा जीवन जीते हुए, मैं माईग्रेन का रोगी हो गया था। विकार दूर होंगे तो तनाव दूर होगा और तनाव दूर होगा तो माईग्रेन दूर होगी-- यह सच्चाई मेरे लिए बहुत स्पष्ट हो चुकी थी। इसके अतिरिक्त जिस परिवार में जनमा और जिस वातावरण में पला, उसमें दुराचरण से विरत रहना और सदाचरण में निरत रहना तथा अपने चित्त को विकारों से विमुक्त रखना-- जीवन में यही आदर्श उतारने का महत्त्व सिखाया गया था। अत: जब गुरुदेव ने बताया कि भगवान बुद्ध ने यही सिखाया और विपश्यना में भी यही सिखाया जायगा, इसके अतिरिक्त अन्य कुछ भी नहीं सिखाया जायगा, तो यह सुन कर मैं आश्वस्त हुआ था। फिर भी मन के एक कोने में थोड़ी बहुत झिझक थी ही।

बुद्ध की शिक्षा के बारे में कुछ ऐसी बातें सुन रखी थी, जिनका अनुसरण करना उचित नहीं समझता था। अत: मन ही मन यह निर्णय किया कि शिविर

2002 में अमेरिका-कनाडा की 128 दिनों की लंबी (मोटर-होम) धम्मयात्रा के दौरान पूज्य गुरुजी और पूज्य माताजी अमेरिका में एक कार्यक्रम में प्रवचन के पश्चात प्रश्नोत्तर देते हुए।

में मुझे केवल शील, समाधि और प्रज्ञा का ही अभ्यास करना है। इन तीनों के अतिरिक्त मुझे अन्य कुछ भी स्वीकार नहीं करना है। इस विद्या को आजमा कर देखने के लिए शिविर में सम्मिलित हुआ हूं।

इतना तो मैं समझ ही रहा था कि बुद्धवाणी में अनेक अच्छी शिक्षाएं विद्यमान हैं, तभी यह विश्व के इतने देशों में और इतनी बड़ी संख्या में लोगों द्वारा मान्य हुई है, पूज्य हुई है। परंतु इसमें जो कुछ अच्छा है, वह हमारे वैदिक ग्रंथों से ही लिया गया है। अत: इसमें जो भी हानिकारक मिलावटें हुई हैं, वे मेरे लिए सर्वथा त्याज्य रहेंगी। इसका पूरा ध्यान रखूंगा।

शिविर के दस दिन पूरे होते-होते मैंने देखा कि मेरे गुरुदेव के कथनानुसार शील, समाधि और प्रज्ञा के अतिरिक्त वहां और कुछ नहीं सिखाया गया। इस विद्या के आशुफलदायिनी होने के दावे को सत्य होते देखा। दस दिन के अभ्यास से ही मन के विकार निकलने आरंभ हुए। इससे तनाव दूर होना आरंभ हुआ और फलस्वरूप माइग्रेन का भयंकर रोग दूर हुआ जो कि मानसिक तनाव के परिणामस्वरूप ही मुझे दु:खी बनाये रखता था। माइग्रेन के लिए ली जाने वाली अफीम की दु:खदायी सूई से भी सदा के लिए छुटकारा मिला। नींद के लिए बहुधा ली जाने वाली नशीली दवाओं से भी सदा के लिए मुक्ति मिली। जिन विकारों के जागने से मन व्याकुलता से भर जाया करता था, अब विपश्यना के दैनिक अभ्यास के कारण वे क्षीण होने

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

लगे। सबसे बड़ी जानकारी यह हुई कि इस विद्या में मुझे कोई दोष नजर नहीं आया। सर्वथा निर्दोष ही निर्दोष। कोई हानि नजर नहीं आई। सर्वथा लाभदायी ही लाभदायी।

पहले ही शिविर में मुझे विपश्यना इतनी शुद्ध लगी कि जहां तक साधना का प्रश्न है मुझे किसी दूसरी ओर देखने तक की आवश्यकता ही नहीं रही। मेरी आध्यात्मिक खोज का पूर्ण समाधान हो गया। मैं इस विद्या में पकने के लिए सुबह-शाम नित्य नियमित एक-एक घंटे ध्यान करता रहा और साथ-साथ साल में कम से कम एक बार दस दिन का शिविर लेता रहा। कभी एक महीने का लंबा शिविर भी लिया, जिससे कि यह विद्या स्वानुभूति द्वारा गहराई से समझ में आने लगी। यह नितांत न्यायसंगत और धर्मसंगत लगी, व्यावहारिक और वैज्ञानिक लगी। इसमें अंधविश्वास के लिए रंचमात्र भी अवकाश नहीं दिखा। गुरुदेव कहते हैं या बुद्ध ने कहा है या तिपिटक में लिखा है इसलिए अंधश्रद्धा से मान लेने का कहीं कोई आग्रह नहीं। जो कहा गया उसे बुद्धि के स्तर पर समझो और फिर अनुभूति के स्तर पर जानो, तब स्वीकार करो। बिना जाने, बिना समझे, बिना अनुभव किये, अंधेपन से स्वीकार मत करो।

आर्यसमाज ने मुझे बुद्धिवादी बनाया और अंधविश्वासों से दूर हटाया। यही जीवन की एक बहुत बड़ी उपलब्धि थी। पर विपश्यना तो इससे कहीं आगे बढ़ गयी। बुद्धिजन्य शुष्क दार्शनिक विवादों और आर्द्र भक्ति के भावावेश से विमुक्त कर, इसने मुझे आध्यात्मिक क्षेत्र का यथार्थ अनुभव करना सिखाया। जितना-जितना सत्य अनुभूति पर उतरा, उतना-उतना स्वीकारते हुए आगे बढ़ता गया और उससे सूक्ष्मतर सत्यों को अनुभूति पर उतारता गया। जितना-जितना अनुभूति पर उतरा, उसे स्वीकारते हुए यह जांचता गया कि मनोविकार दुर्बल हो रहे हैं या नहीं! उनका निर्मूलन हो रहा है या नहीं! वर्तमान के प्रत्यक्ष सुधार को महत्त्व देने वाली यह शिक्षा युक्तियुक्त लगी। यह स्पष्ट समझ में आने लगा कि वर्तमान सुधर रहा है तो भविष्य अपने आप सुधरेगा। लोक सुधर रहा है तो परलोक सुधरेगा ही। यह भी खूब समझ में आने लगा कि अपने मन को मैला करने की शतप्रतिशत जिम्मेदारी स्वयं अपनी है। कोई बाह्य अदृश्य शक्ति इसे क्यों मैला करती भला? अत: इसे सुधारने का दायित्व भी शतप्रतिशत अपना ही है। गुरु की कृपा इतनी ही कि उसने बड़ी करुणा से हमें मार्ग आख्यात कर दिया। कदम-कदम चलना तो स्वयं हमें ही पड़ेगा। कोई अन्य हमें कंधे पर उठा कर मुक्त अवस्था तक पहुँचा देगा, इस धोखे से सर्वथा मुक्ति मिली। यह सच्चाई अनुभूति के स्तर पर स्पष्ट होती चली गयी।

इस विद्या ने अदृश्य देवी-देवताओं के प्रति घृणा या द्वेष जगाना नहीं सिखाया, बल्कि उनके प्रति मैत्रीभाव रखना सिखाया। "अपनी मुक्ति अपने हाथ, अपना परिश्रम अपना पुरुषार्थ" के भाव ने अहंभाव नहीं जगने दिया बल्कि अपनी जिम्मेदारी के प्रति विनम्र सजगता ही जगायी। परावलंबन के स्थान पर स्वावलंबी होने का बोध कल्याणकारी लगा। *"स्वावलंब की एक झलक पर, न्यौछावर कुबेर का कोष"*; किसी कवि के ये बोल स्मरण होते ही तन-मन पुलकायमान हो उठा। अत: जहां तक साधना का प्रश्न है, संदेह के लिए रंचमात्र भी गुंजाइश नहीं रही। संदेह होता भी क्यों? प्रत्यक्ष को प्रमाण क्या? प्रत्यक्ष लाभ जो हो रहा था। जीवन ही बदल गया। जैसे एक नया जन्म हुआ।

सन 1954 पच्चीस सौ वर्ष के प्रथम बुद्ध शासन का अंतिम वर्ष था। इसी वर्ष मैं पहली बार बुद्ध शासन के संपर्क में आया। निरामिष भोजन के प्रबंध के लिए मुझे छट्ठ संगायन की भोजन प्रबंधक समिति में मनोनीत किया गया। सन 1955 पच्चीस सौ वर्ष के द्वितीय बुद्ध शासन का प्रथम वर्ष था। इसी वर्ष मुझे विपश्यना विद्या प्राप्त हुई। लगता है कि द्वितीय बुद्ध शासन को आरंभ करने वाला यह प्रथम वर्ष मेरे सौभाग्य का सूर्योदय बन कर आया और प्रथम बुद्ध शासन का अंतिम वर्ष मेरे लिए इस भाग्योदयी सूर्य के शुभागमन की पूर्व सूचना देता हुआ प्रत्यूष की लालिमा लेकर आया। धर्म यात्रा के इन पचास वर्षों ने मेरे जीवन को सार्थक बनाया, सफल बनाया। मैं धन्य हुआ।

शेष जीवन धर्म को ही समर्पित रहे।

धर्मपथिक,
सत्य नारायण गोयन्का.

पूज्य गुरुजी की दुबई (संयुक्त अरब अमीरात) की धर्मयात्रा

पिछले अनेक वर्षों से पूज्य गुरुजी धर्म के प्रचार-प्रसार हेतु पूरे विश्व का परिभ्रमण करते रहे हैं। इनमें से अधिकतर विदेशी यात्राएं भारत की वर्षा ऋतु के दौरान की गयी हैं। पहले वे बहुधा पश्चिमी देशों की यात्रा पर जाया करते थे, परंतु कतिपय एशियायी देशों की धर्म के प्रति अधिक रुचि को देखते हुए अब वे अक्सर एशिया में ही भ्रमण करने लगे हैं। व्याधिजनित वृद्धावस्था भी यात्रा में बाधक बनती है और इसके अतिरिक्त विभिन्न धार्मिक प्रकल्पों को पूरा करने के लिए भी यात्राएं कम करनी पड़ीं। सामान्यत: वे नेपाल के धर्मशृंग विपश्यना केंद्र पर या दुबई में साहित्य-लेखन का काम अधिक आसानी से कर पाते हैं।

पूज्य गुरुजी की गतिविधियों का प्रमुख बिंदु सदा बुद्ध की शिक्षाओं का व्यावहारिक पक्ष ही रहा है। जबकि बुद्ध की शिक्षा के बारे में भारत में सदियों से व्याप्त घोर अंधकार अर्थात भ्रम को दूर करना आज बहुत आवश्यक हो गया है ताकि लोग उनकी शिक्षाओं को सही परिप्रेक्ष्य में समझ कर इस व्यावहारिक विद्या से अधिकाधिक लाभान्वित हो सकें।

ऐसी भ्रांतियों के निवारण हेतु उन्होंने अनेक लेख तथा पुस्तकें लिखी हैं, जैसे **"क्या बुद्ध दु:खवादी थे?"** आदि। बुद्ध पर एक और आरोप लगाया जाता रहा है कि वे "नास्तिक" थे। "नास्तिक" शब्द में एक तीव्र अपमानजनक अभिव्यंजना है, जिसका भारतीय इतिहास के भिन्न-भिन्न कालों में भिन्न-भिन्न अर्थ लगाया जाता रहा है। अंग्रेजी में नास्तिक का अर्थ हो सकता है-- "अनास्थावादी"। इससे यह अभिव्यक्ति होती है कि यदि कोई नास्तिक है तो उसके अनुयायी पथभ्रष्ट हो जायेंगे। पिछले कुछ महीनों से पूज्य गुरुजी ने इस शब्द के विकास और बुद्ध तथा उनके समकालीन आचार्यों द्वारा इस शब्द के प्रयोग का गंभीर अध्ययन और विश्लेषण किया। उन्होंने बुद्धपूर्व एवं पश्चातकाल में इस शब्द के प्रयोग और उसके निहितार्थों का भी अध्ययन किया। इसमें भारत की विभिन्न आध्यात्मिक परंपराओं का भी अध्ययन शामिल है। इस अध्ययन की ही परिणति है, उनकी भावी पुस्तक--**"क्या बुद्ध नास्तिक थे?"।** हिंदी में यह पुस्तक 2005 के अंत तक उपलब्ध हो सकेगी। (उपलब्ध है।) जब 12 अगस्त को गुरुजी और माताजी दुबई पहुँचे, तब उनका प्रमुख लक्ष्य था इस पुस्तक को पूरा करना। दुबई के निवासकाल में उन्हें इस विषय से संबंधित और भी साहित्य पढ़ने का अवसर मिला और लेखन का काम पूरा हो गया।

यद्यपि पूज्य गुरुजी का अधिकांश समय उपर्युक्त पुस्तक के लेखन में लगा, फिर भी इस बीच उन्होंने अन्य विषयों पर भी काम किया। उन्होंने **"अग्रपाल राजवैद्य जीवक"** जो कि भगवान बुद्ध का भी उपचारक था, नामक पुस्तिका का भी संपादन किया जो कि इस समय प्रकाशन में है। गुरुजी ने अपनी जन्मदात्री माता पर भी एक भावनात्मक लेख लिखा, जिन्होंने उनके शैशवकाल में उन्हें उनकी चाची को गोद दे दिया था। (गोद लेने वाली उनकी पोषक-मां (चाची) की मृत्यु पर लिखा एक लेख विपश्यना पत्रिका में प्रकाशित हो चुका है।) "मगधनरेश बिंबिसार" पर भी लिखी गयी एक पुस्तक का उन्होंने संपादन किया। बिंबिसार एक ऐसा श्रद्धालु राजा था जो सबसे पहले भगवान बुद्ध का अनुयायी बना और स्रोतापन्न हुआ।

तीव्रगति से प्रगतिशील दुबई के विपश्यी साधक पूज्य गुरुजी के आगमन से बहुत प्रसन्न हुए। वे उनके साथ साप्ताहिक सामूहिक साधना में सम्मिलित होते और साधना के अंत में गुरुजी उनके प्रश्नों का उत्तर देते। ऐसे में अमेरिका की एक साधिका जो कि वर्षों से विपश्यी हैं और अभी कुछ समय पूर्व ही *"दुबई विश्वविद्यालय"* की प्रोफेसर बन कर आयीं और इस सामूहिक साधना में सम्मिलित हुईं। उन्हें नहीं पता था कि इस समय श्री गोयन्काजी भी वहां उपलब्ध होंगे। कहने की आवश्यकता नहीं कि इससे वे इतनी प्रसन्न हुईं कि उसके बाद हर साधना के लिए नियमित आती रहीं।

दुबई के साधकों द्वारा दुबई के पड़ोसी राज्य (अमीरात) में अगस्त महीने

में एक केंद्रेतर दस दिवसीय शिविर का आयोजन किया गया। 28 अगस्त को मैत्री दिवस के दिन सहायकों और डॉक्टरों के मना करने पर भी पूज्य गुरुजी ने लगभग तीन घंटे की यात्रा करके शिविर-स्थल पहुँच कर साधकों को स्वयं मैत्री दी। साधकों का जैसे भाग्य ही खुल गया। मैत्री-सत्र के पश्चात लगभग एक घंटे तक वे साधकों, धर्मसेवकों और ट्रस्टियों से भी मिले। "केरल" (भारत) का एक साधक जो कि उस शिविर में पहली बार सम्मिलित हुआ था, बहुत प्रभावित हुआ और पूज्य गुरुजी से प्रश्न किया कि इतनी कल्याणकारिणी विद्या के बारे में केरल में किसी को जानकारी ही नहीं है। मैं तो मुंबई के एक मित्र से सुना और यहां सम्मिलित हुआ। यह ऐसी विद्या है जो केरल में जोरों से फैलनी चाहिए। पूज्य गुरुजी ने हँस कर कहा कि भाई, यह तो साधकों का काम है जो कि शिविर का आयोजन और केंद्रों की स्थापना करते हैं। तुम भी प्रयास करो। इसका उसके मन पर इतना प्रभाव पड़ा कि कुछ दिन के भीतर ही वह ***"एसियानेट मलयालम चैनल"*** पर अंग्रेजी में संक्षिप्त प्रसारण के लिए इंटरव्यू लेने आ गया। तदर्थ 5 सितंबर को पूज्य गुरुजी ने इस निमित्त एक इंटरव्यू दिया।

11 सितंबर को पूज्य गुरुजी ने हिंदी में एक प्रवचन वहां के ***"सिंधी सेरिमोनियल सेंटर"*** में दिया, जिसका विषय था-- *"सुखी जीवन का विज्ञान"*। प्रवचन के अंत में आधे घंटे से अधिक समय तक उन्होंने जिज्ञासुओं के प्रश्नों के उत्तर दिये। 15 सितंबर को उन्होंने **"दुबई आई"** (दुबई की आंख) नामक स्थानीय रेडियो स्टेशन के लिए उनका एक इंटरव्यू रेकार्ड किया। 29 सितंबर को *"सिंधी सेरिमोनियल सेंटर"* में उन्होंने एक अंग्रेजी प्रवचन भी दिया, जिसका विषय था-- *"द साइंस ऑफ हैपीनेस"*। प्रवचन पश्चात प्रश्नोत्तर द्वारा लोग और अधिक संतुष्ट हुए।

क्योंकि अब धीरे-धीरे विपश्यना मध्यपूर्वी देशों में अपना स्थान बनाती जा रही है; ओमान, बहरीन आदि देशों के साधक भी सामूहिक साधना में भाग लेने आते रहे। बहरीन में शिविर लगवाने में सहयोगी प्रमुख लोगों ने दुबई आकर पूज्य गुरुजी से मिल कर भावी कार्यक्रमों के बारे में विस्तार से चर्चा की। बहरीन और मस्कत में भी नियमित सामूहिक साधना होती है। (अब शिविर लगने लगे हैं।)

दुबई की सफल धर्मयात्रा के पश्चात पूज्य गुरुजी 8 अक्तूबर को मुंबई लौट कर, वहां पर हुए कार्यों को अंतिम रूप देने में जुट जायेंगे।

धर्म प्रसार से बहुतों का मंगल हो! कल्याण हो! (सं.)

('विपश्यना' वर्ष-35, अंक 4, 17 अक्टूबर, 2005, से साभार....)

"धम्म के 50 साल" पर्व पर
15-16 दिसंबर, 2019 को पगोडा पर समापन कार्यक्रम

जैसा कि आप सभी जानते हैं भारत में विपश्यना के 50वें (स्वर्णिम) वर्ष में अनेक कार्यक्रम आयोजित होते रहे हैं। इसी क्रम में इस वर्ष की समाप्ति पर आगामी **15-16 दिसम्बर, 2019** को 'विश्व विपश्यना पगोडा' परिसर में एक विशाल कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है।

इस कार्यक्रम का लक्ष्य जहां एक ओर सारे विश्व के विपश्यी साधकों को एक स्थान पर, एक साथ ला कर सामूहिक साधना व मैत्री के साथ धर्म में अधिक पुष्ट होने के लिए है, वहीं दूसरी ओर साथ मिलकर गत पचास वर्षों के हमारे अनुभव और आने वाले पचास वर्षों के लिए हमारी दूरदृष्टि की रूपरेखा तैयार करना भी है। इस दो-दिवसीय कार्यक्रम में भगवान बुद्ध की देन विपश्यना, और उनके उपदेशों पर धर्म चर्चा की जायगी, साथ ही कुछ पुराने साधकों द्वारा गुरुजी के सान्निध्य में धर्म-कार्य करते समय की कुछ स्मृतियां दिखायी जायँगी।... आप सभी से निवेदन है कि इस कार्यक्रम में अवश्य पधारें। आने के पूर्व पंजीकरण कराने की व्यवस्था निम्न प्रकार से होगी:--

WhatsApp - 82918 94644; SMS - 82918 94645 या Website: ... (लिंक अगले अंक में बतायेंगे।)

बेसिक और उन्नत डिप्लोमा पाठ्यक्रम - बुद्ध की शिक्षा- विपश्यना (सैद्धांतिक और व्यावहारिक पक्ष)

विपश्यना विशोधन विन्यास (वि.आर.आई.) और मुंबई विश्वविद्यालय (तत्त्वज्ञान विभाग) के संयुक्त प्रयास से हो रहे इस पाठ्यक्रम में बुद्ध की शिक्षाओं के सैद्धांतिक और व्यावहारिक पहलू विपश्यना की उपयोगिता को उजागर किया जायगा। पाठ्यक्रम की अवधि: २२ जून २०१९ से मार्च २०२० तक। कक्षा-समय: हर शनिवार दोपहर २:०० से शाम ६:०० बजे तक। योग्यता: न्यूनतम 12वीं / पुरानी एस.एस.सी. पास किया होना चाहिए।

• {प्रथम सत्र के अंत तक, छात्र को पाठ्यक्रम के एक भाग के रूप में 10-दिवसीय विपश्यना शिविर में भेजा जायगा।} **प्रवेश तिथि:** 12 से 15 जून, 2019 (सुबह 11 से 2 बजे तक)।

स्थान: तत्त्वज्ञान विभाग (फ़िलॉसॉफ़ि डिपार्टमेन्ट), ज्ञानेश्वर भवन, मुंबई विश्वविद्यालय, कालीना, सांताक्रूज (पू.), मुंबई – 400098. फोन नं. 022-26527337.

• प्रवेश के समय कृपया अपने साथ लाएं -- एजुकेशनल सर्टिफिकेट की फोटोकॉपी- 1, पासपोर्ट साइज फोटो- 3, नाम परिवर्तन (गॅझेट सर्टिफिकेट) की फोटोकॉपी- 1, और प्रवेश शुल्क 1800/- रुपये।

• अधिक जानकारी के लिए - **संपर्क**: (1) वि.आर.आई. कार्यालय 022 50427560, 9619234126 (सुबह 9:30 से 5:30 बजे तक), (2) बलजीत लांबा - 9833518979, (3) राजश्री – 9004698648, (4) अलका वेंगुरलेकर - 9820583440. • वेबसाइट देखें:- https://www.vridhamma.org/Pali-Study-Programs

अंशकालिक गैर आवासीय लघु पाठ्यक्रम
विपश्यना ध्यान-परिचय (सैद्धांतिक रूप से) २०१९

विपश्यना विशोधन विन्यास और मुंबई यूनिवर्सिटी के संयुक्त तत्त्वावधान में नया लघु पाठ्यक्रम 'विपश्यना ध्यान का परिचय' की दूसरी बैच शुरू होने जा रही है, जो विपश्यना ध्यान के सैद्धांतिक पक्ष एवं विभिन्न क्षेत्रों में इसकी व्यावहारिक उपयोगिता को उजागर करेगी।

पाठ्यक्रम की अवधि : ११ सितंबर २०१९ से ४ दिसंबर २०१९ तक (३ महीने)

स्थान : सभागृह नंबर २, ग्लोबल पगोडा परिसर, गोराई, बोरीवली (प), मुंबई. ९१

अधिक जानकारी एवं आवेदन-पत्र इस वेब लिंक पर प्राप्त करें:- https://www.vridhamma.org/Pali-Study-Programs; फोन संपर्क – ०२२-५०४२७५६० (सुबह १०:३० से श्याम ०५:३०) ई-मेल: mumbai@vridhamma.org

अभिधम्म दैनिक जीवन में - २०१९-२०

"अभिधम्म दैनिक जीवन में" लघु कोर्स वी.आर.आई. द्वारा मुंबई विश्वविद्यालय की संबद्धता के तहत संचालित किया जायेगा। अनुसूची: सप्ताह में एक दिन **हर शनिवार** ३ घंटे के लम्बे सत्र, दोपहर १:०० से ४:०० बजे तक. **तारीख:** १६ नोव्हेंबर २०१९ से १ फरवरी २०२० (३ महीने). **शैक्षणिक योग्यता:** HSC/Old SSC प्रमाणपत्र और एक फोटो.

व्याख्यान ग्लोबल पगोडा कैम्पस, सभागार नंबर २ में होगा।

फॉर्म जमा करने की अंतिम तारीख ८ नोव्हेंबर २०१९ है। फॉर्म ऑनलाइन उपलब्ध है.: http://www.vridhamma.org/Theory-And-Practice-Courses

फॉर्म को ई-मेल द्वारा या पोस्ट द्वारा दिये गये पते पर भेज सकते है..

ई-मेल: mumbai@vridhamma.org

वी.आर.आई. ऑफिस: ०२२-५०४२७५६० या ०२२-२८४५१२०४ एक्सटेंशन ५६०

निर्माणाधीन विपश्यना केंद्र
धम्मसिद्धपुरी विपश्यना ध्यान केन्द्र, भाटेगाव, सोलापुर

धम्मसिद्धपुरी विपश्यना ध्यान केंद्र, off विजापुर रोड, भाटेवाडी जवळ, सोरेगाव-डोणगाव रस्ता. सोरेगाव से 4 km. तालुका- उत्तर सोलापुर, जिल्हा- सोलापुर, Pin : 413002.

(सोलापुर स्टेशन एवं बस-स्टैंड से ऑटो रिक्शा सोरेगांव व सीधे केंद्र के लिए मिलते हैं।)

Regn. Contact: Mr. Samrat Patil- Phone: +917620592920 & +919011908000; Email: solapurvipassana@gmail.com

इच्छुक साधक-साधिकाएं इस महान निर्माणकार्य में भाग लेकर पुण्यलाभी बन सकते हैं।

Account Details: Solapur Vipassana Meditation Centre; Bank:- State Bank of India; Account No.:- 35749316844; IFSC no. SBIN0016894.

बाल-शिविर शिक्षक एवं धम्म सेवक कार्यशाला

श्रवण और संभाषण प्रभावित (एचएसआई) बच्चों के लिए बाल-शिविर - बा.शि.शि. और धम्म सेवक कार्यशाला, दिनांक 29 अगस्त से 1 सितंबर 2019 तक. (प्रारंभ शाम 5 बजे पंजीकरण, समाप्त: 1 सितंबर शाम 5 बजे) **स्थान:** धम्मपुण्ण - विपश्यना ध्यान केंद्र, आनंद मंगल कार्यालय के पास, दादावाड़ी, स्वारगेट, पुणे- 411002.

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें-- सुनंदा राठी: 9371177265, संगीता शिंदे: 98237 19321, कपिल धातिंगन : +9860544447 या धम्म पुण्ण: * 020 24468903, ऑनलाइन पंजीकरण: http://punna.dhamma.org/cctworkshop.ph

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्रीमती सबरीना कटकम (आचार्य) भारत के सभी किशोरों के शिविरों का निरीक्षण और निर्देशन करेंगी और निम्न व्यक्ति उनकी सहायता करेंगे--
2. श्रीमती सुनीता धर्मदर्शी (आ.)
3. श्री अनिल मेहता (वरिष्ठ स.आ.)
4. श्रीमती काकोली भट्टाचार्य (वरिष्ठ स.आ.)
5. श्रीमती अमीता पारेख, (वरिष्ठ स.आ.)
6. श्रीमती मेधा दलवी, (स.आ.)

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

1. श्रीमती स्नेहल मादुस्कर, मुंबई
2. श्रीमती शकुंतला डी. शेठ, मुंबई
3. श्रीमती मेधा दलवी, मुंबई
4. श्रीमती कांता ताई टाले, मंगळवेढे, सोलापुर
5. Mr Thannickal Gopalan Sukumaran, Singapore
6. Mrs Jess Lai Shook Ching, Singapore

बाल-शिविर शिक्षक

1. श्री राधेश्याम पंडित, छपरा
2. श्री आशुक्रीत कुमार साहू, बिलासपुर
3. कु. ममता सोनी, दुर्ग
4. कु. लिनु दहरिया, दुर्ग
5. Ms. Jittinan Khamjaroen, Thailand
6. Mr Naro Ty, France
7. Mrs Joana Lataste, France

विपश्यना पगोडा परिचालनार्थ "सेंचुरीज कॉर्पस फंड"

'ग्लोबल विपश्यना पगोडा' के दैनिक खर्च को संभालने के लिए पूज्य गुरुजी के निर्देशन में एक **'सेंचुरीज कार्पस फंड'** की नींव डाली जा चुकी है। उनके इस महान संकल्प को परिपूर्ण करने के लिए **'ग्लोबल विपश्यना फाउंडेशन'** (GVF) ने हिसाब लगाया कि यदि 8760 लोग, प्रत्येक व्यक्ति रु. 1,42,694/-, एक वर्ष के अंदर जमा कर दें, तो 125 करोड़ रु. हो जायँगे और उसके मासिक ब्याज से यह खर्च पूरा होने लगेगा। कोई एक साथ नहीं जमा कर सके तो किस्तों में भी जमा कर सकते हैं। (*अनेक लोगों ने पैसे जमा करा दिये हैं और विश्वास है शीघ्र ही यह कार्य पूरा हो जायगा।*)

साधक तथा साधकेतर सभी दानियों को सहस्राब्दियों तक अपनी धर्मदान की पारमी बढ़ाने का यह एक सुखद सुअवसर है। अधिक जानकारी तथा निधि भेजने हेतु **संपर्कः**-- 1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or 2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156, A/c. Office: 022-62427512 / 62427510; **Email**-- 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.

धम्मालय-2 (आवास-गृह) का निर्माण कार्य

पगोडा परिसर में 'एक दिवसीय' महाशिविरों में दूर से आने वाले साधकों तथा धर्मसेवकों के लिए रात्रि-विश्राम की निःशुल्क सुविधा हेतु "धम्मालय-2" आवास-गृह का निर्माण कार्य होगा। जो भी साधक-साधिका इस पुण्यकार्य में भागीदार होना चाहें, वे कृपया उपरोक्त (GVF) के पते पर संपर्क करें।

पगोडा पर रात भर रोशनी का महत्त्व

पूज्य गुरुजी बार-बार कहा करते थे कि किसी **धातु-गब्भ** पगोडा पर रात भर रोशनी रहने का अपना विशेष महत्त्व है। इससे सारा वातावरण दीर्घकाल तक धर्म एवं मैत्री-तरंगों से भरपूर रहता है। तदर्थ ग्लोबल पगोडा पर रात्रि भर रोशनी-दान के लिए प्रति रात्रि रु. 5000/- निर्धारित की गयी है। संपर्क- उपरोक्त (GVF) के पते पर...

पगोडा पर संघदान का आयोजन

रविवार 29 सितंबर, 2019 को पूज्य गुरुदेव की पुण्यतिथि व शरद पूर्णिमा; **रविवार, 15 दिसंबर,** 2019 को 50 वर्ष पूरे होने के उपलक्ष्य में, तथा **रविवार, 12 जनवरी,** 2020 को पूज्य माताजी एवं सयाजी ऊ बा खिन की पुण्य-तिथियों के उपलक्ष्य में संघदानों का आयोजन प्रातः 9 बजे से निश्चित है। जो भी साधक-साधिकाएं इस पुण्यवर्धक दान-कार्य में भाग लेना चाहते हों, वे कृपया निम्न नाम-पते पर संपर्क करें- 1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or 2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156, or फोनः 022- 62427512 (9:30AM to 5:30PM), Email: audits@globalpagoda.org

ग्लोबल पगोडा में 2019 के एक-दिवसीय महाशिविर

रविवार, 14 जुलाई, आषाढ़ पूर्णिमा (धम्मचक्कपवत्तन दिवस); तथा **रविवार, 29 सितंबर- पूज्य गुरुजी की पुण्य-तिथि** एवं **शरद पूर्णिमा** के उपलक्ष्य में, पगोडा में उक्त महाशिविरों का आयोजन होगा जिनमें शामिल होने के लिए कृपया अपनी बुकिंग अवश्य करायें और **समग्गानं तपो सुखो-** सामूहिक तप-सुख का लाभ उठाएं। **समयः** प्रातः11 बजे से अपराह्न 4 बजे तक। 3 से 4 बजे के प्रवचन में बिना साधना किये लोग भी बैठ सकते हैं। बुकिंग हेतु कृपया निम्न फोन नंबरों पर फोन करें अथवा निम्न लिंक पर सीधे बुक करें। **संपर्कः** 022-28451170, 022-62427544- Extn. no. 9, 82918 94644. (फोन बुकिंग- प्रतिदिन 11 से 5 बजे तक)
Online Regn: http://oneday.globalpagoda.org/register

दोहे धर्म के

हिंदू हूं ना बौद्ध हूं, ना मुस्लिम ना जैन।
धरमपंथ का पथिक हूं, सुखी रहूं दिन रैन॥

धर्म सदा मंगल करे, धर्म करे कल्याण।
धर्म सदा रक्षा करे, धर्म बड़ा बलवान॥

धरम हमारा बंधु है, सखा सहायक मीत।
चलें धरम की रीत ही, रहे धरम से प्रीत॥

धर्म सदृश रक्षक नहीं, धर्म सदृश न ढाल।
धर्म पालकों का सदा, धर्म रहे रखवाल॥

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

धरम जगत रो ईसवर, धरम ब्रह्म भगवान।
धरम सरण मंगळ करण, धरम सरण सुख खाण॥

ईं धरती पर धरम रो, होवै मंगळ घोस।
दूर हुवै दुरभावना, जगै धरम रो होस॥

काळी रात अधरम री, दुख छायो चहुँ ओर।
धन्य धरम सूरज उग्यो, ल्यायो सुख रो भोर॥

हो अनुकंपा धरम री, करुणा स्यूं भरपूर।
खुलै किवाड़ा मोक्ख रा, अंतराय ह्वै दूर॥

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, आषाढ़ पूर्णिमा, 16 जुलाई, 2019

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.)

DATE OF PRINTING: 30 June, 2019, DATE OF PUBLICATION: 16 JULY, 2019

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