E-Newsletter

विपश्यना

साधकों का
मासिक प्रेरणा पत्र

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

बुद्धवर्ष 2564, भाद्रपद पूर्णिमा (ऑनलाइन), 2 सितंबर, 2020, वर्ष 50, अंक 3

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

धम्मवाणी

अत्तना हि कतं पापं, अत्तना संकिलिस्सति।
अत्तना अकतं पापं, अत्तनाव विसुज्झति।
सुद्धी असुद्धि पच्चत्तं, नाञ्ञो अञ्ञं विसोधये॥

धम्मपदपालि- 165, अत्तवग्गो.

अपने द्वारा किया गया पाप ही अपने को मैला करता है। स्वयं पाप न करे तो आदमी आप ही विशुद्ध बना रहे। शुद्धि-अशुद्धि तो प्रत्येक मनुष्य की अपनी-अपनी ही है। (अपने-अपने ही अच्छे-बुरे कर्मों के परिणाम स्वरूप हैं।) कोई दूसरा भला किसी दूसरे को कैसे शुद्ध कर सकता है?

प्रारंभिक कठिनाइयों के बीच सफलता

(बाबू भैया के साथ पत्राचार के अंश)

1969 में पूज्य गुरुजी श्री सत्यनारायण गोयन्का जी के भारत आने के बाद बर्मा (आज के म्यंमा) में उनसे बड़े भाई श्री बाबूलाल गोयन्का (बाबू भैया) एवं उनका पूरा परिवार तथा पूज्य माताजी रंगून में ही थे। वे लोग सतत सयाजी ऊ बा खिन के अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना केंद्र में जाकर सामूहिक साधना करते एवं साधना शिविरों में भाग लेते रहे। श्री बाबूलाल जी उस समय पू. गुरुजी एवं सयाजी ऊ बा खिन जी के बीच एक सेतु (पुल) का काम कर रहे थे। पूज्य गुरुजी अपनी ओर से हिंदी में पत्र लिख कर अपनी कठिनाइयां बताते या सयाजी से कोई प्रश्न पूछते अथवा यहां के शिविरों एवं साधकों के बारे में जो विवरण भेजते, उसे श्री बाबूलाल जी पढ़ कर बर्मीज भाषा में सयाजी एवं मां सयामा को सुनाते और उनसे जो मार्गदर्शन एवं मैत्री मिलती, उसे वे हिंदी भाषा में अपने हस्तलिखित पत्रों के माध्यम से भारत में पूज्य गुरुजी को यथासमय यथावत अवगत कराते रहते थे। उन्हीं पत्रों में से 29 सितंबर 1969 के पत्र का कुछ अंश नीचे उद्धृत है। इस पत्र से स्पष्ट होता है कि पूज्य गुरुजी उन दिनों की विषम परिस्थितियों में भी अपने धर्म बल, मैत्री बल तथा अपनी प्रज्ञा के बल पर तथा पूज्य सयाजी ऊ बा खिन जी द्वारा निरंतर प्राप्त मंगल मैत्री के बल पर, इन दुःशक्तियों को पराजित करते हुए धर्मचक्र को सफलतापूर्वक आगे बढ़ाते रहे। पाठकों के प्रेरणार्थ पूज्य गुरुजी के उन दिनों के पत्रों में उल्लिखित शिविर एवं साधना-संबंधी जो सूचनाएं जन सामान्य के लिए उचित होंगी उन्हें हम श्री बाबूलालजी के उत्तर सहित इस पत्रिका के माध्यम से आपके साथ साझा करेंगे।

(इससे पूर्व के प्रथम दो शिविरों का विवरण अभी तक नहीं मिल पाया है। मिलते ही उनके भी कुछ अंश आपके सामने लायेंगे। सं.)

पूज्य गुरुजी की 7वीं पुण्य-तिथि पर प्रस्तुत है उनका यह पत्रः

पड़ावः नई दिल्ली, 29 सितंबर 1969

बाबू भैया, सादर वंदे!

एक महीने से ऊपर हो गया मैं तुम्हें 14 से 24 अगस्त तक बंबई में लगे तृतीय साधना शिविर का वर्णन अब तक नहीं लिख सका। अब तो उस साधना सत्र की कितनी ब्योरेवार बातें विस्मृति के गर्भ में समा गई होंगी। खैर जितना कुछ याद है, भविष्य के लिए सुखद स्मृतियों के रूप में सुरक्षित रहने के लिए लिख भेजता हूं।

यह शिविर बंबई के साधकों के प्रबल आग्रह के कारण ही लगा था और मैं भी इसे लगाना चाहता था क्योंकि पूज्य पिताजी की विपश्यना जागनी बंद हो गई थी। मां की विपश्यना तो जागती थी पर उसके शरीर में पीड़ा होती थी और पांव के दर्द के साथ-साथ कमर-दर्द रहने लगा था। इन दोनों की विपश्यना पुनः सुचारुरूप से जगा कर, इन्हें इस पुण्य मार्ग पर दृढ़तापूर्वक आरूढ़ करा देने की तीव्र आकांक्षा थी परंतु मैं यह भी जानता था कि परिस्थितियों के कारण वे दोनों बंबई छोड़कर कहीं अन्यत्र लगे हुए साधना शिविर में सम्मिलित होने के लिए नहीं पहुँच सकेंगे। इसलिए विशेषकर उन्हीं दोनों के लाभार्थ बंबई में दूसरा शिविर लगाया जाना अनिवार्य समझा और अब जो मन में कभी-कभी बंबई का तीसरा शिविर लगाने की इच्छा होती है, उसके मूल में भी इन दोनों के सम्मिलित हो सकने की संभावना ही निहित है। खैर जो भी कारण रहा हो, यह दूसरा शिविर लगा और माता-पिता जी समेत 15-16 अन्य भाई-बहनों का भी कल्याण हुआ ही।

मद्रास शिविर के बाद मैं कुछ दिन ताड़ेपल्ली गुडम

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

की अपनी राइसब्रान-फैक्ट्री वाले कैम्पस में रहा। वहां राधे-विमला के साथ साधना करते हुए अपनी भी साधना पुष्ट की। उसके बाद 12 अगस्त को सुबह रेलगाड़ी से हैदराबाद पहुँच कर बर्मा के कुछ पुराने मित्रों से मिला तथा कुछ अन्य बर्मी विस्थापितों से भी मिल सका। वहां भी बातचीत के दौरान विपश्यना-शिविर लगाने की मांग उठी। परंतु समयाभाव के कारण स्वीकार नहीं कर सका।

बंबई पहुँचा तो वहां एक और कठिनाई सामने आई। जिस विजय अडुकिया ने प्रथम शिविर के प्रबंध का सारा भार अपने सिर पर ले लिया था, वह बिल्कुल असहाय नजर आने लगा। उसके पास कोई ऐसा आदमी नहीं था जो कि आवश्यक व्यवस्था के लिए भागदौड़ कर सके। वह डेडराज पर ही निर्भर रहने की बात करने लगा और डेडराज बड़े भैया के ऑफिस के काम में इस कदर व्यस्त था कि उसे कुछ कहना भी कठिन हो गया। किसको क्या कहें? कुछ समझ में नहीं आ रहा था। इसी दुविधा में सारा दिन बीत गया। शाम के 4:00 बजे मन में एक ऐसी बात उठी कि इन्होंने इस बार जो ₹500 किराया देकर साधना के लिए कोठी ली है, उसे एक बार फिर देख तो लिया जाय। यद्यपि पिछली यात्रा में मैं उसे देखकर गया था फिर भी वहां एक बार हो आने को मन हुआ। किसी एक साधक को साथ लेकर वहां पहुँचा तो वहां नया ही गुल खिला हुआ था। कोठी का मालिक आया हुआ था और मैनेजर ने जिस धर्म भावना से अभिभूत होकर 10 दिन के लिए ₹500 में वह कोठी दी थी, मालिक उसे देने से इंकार कर रहा था। यह कोठी विवाह शादियों में ₹500 रोज के हिसाब से दी जाती है और अब यद्यपि विवाह शादियों का सीजन न होने के कारण खाली पड़ी थी, तो भी मालिक ने साफ इंकार कर दिया और मैनेजर हतप्रभ होकर असहाय-सा दिखने लगा। हममें से कोई भी इस स्थिति के लिए तैयार नहीं था। दूसरे दिन शिविर लगने वाला है और आज शाम तक हमारे पास कोई स्थान ही नहीं। इस अप्रिय स्थिति में हम किसी दूसरे स्थान की खोज में निकले और रात को 8:00 बजे बंबई से 2 घंटे की दूरी पर कोई एक स्थान मिला। परंतु वहां की हालत देखकर जी घबराया। एक तो यह कि यहां इतनी दूर कौन हमारी देखभाल करेगा? और दूसरे यह कि उस स्थान पर एक भी कमरा ऐसा नहीं था कि जिसमें सभी साधक एक साथ बैठकर ध्यान भावना कर सकें और सायंकालीन धर्मचर्चा सुन सकें। परंतु धम्मानुभाव से सुबह उठते ही पता लगा कि सी.पी. टैंक क्षेत्र में विजय के बहनोई नेमानियों की कोई एक धर्मशाला है जिसका एक तल्ला वे हमारे लिए खाली करवा देंगे। मैं वह जगह देखने गया तो जगह मेरे मन के अनुकूल नहीं लगी। परंतु फिर भी कोई और चारा ही नहीं था। शाम को शिविर लगना ही चाहिए। इसलिए उसे स्वीकृति देनी पड़ी और शाम को यहीं पर शिविर आरंभ हुआ।

यह नेमानीवाडी धर्मशाला भी पंचायती वाड़ी की ही तरह, उसी के समीप शहर के बहुत घने मोहल्ले में, बाजार के बीच स्थित है। सामने सड़क पर यातायात का कोलाहल और आसपास गृहस्थों के आमोद-प्रमोद, रेडियो वाद्य इत्यादि की आवाजें, पंचायती वाड़ी से भी अधिक खराब स्थिति थी। यहां अनेक कठिनाइयों में एक यह कि जिस हाल में हमें ध्यान सिखाना था उसके ऊपर एक ऐसा तल्ला था जिसमें कि नेमानियों का कोई रिश्तेदार गृहस्थ परिवार रहता था। गृहस्थ होने के नाते काम-भोग में भी रत रहता ही होगा और यह व्यवस्था हमारे अनुकूल बिलकुल नहीं थी। परंतु कोई चारा भी नहीं था। हां, बचाव केवल इतना ही था कि उसके और हमारे बीच एक तल्ला और था जो कि खाली रखा गया था।

हां, तो उस धर्मशाला का भूगोल कुछ इस प्रकार था। इसके पहले तल्ले पर हमारा शिविर लगा था। सड़क की ओर एक बड़ा हॉल था, जिसमें चादर तानकर हमने तीन हिस्से बना लिए थे। एक कोने में मेरा शयनकक्ष था। उससे सटकर ध्यान-कक्ष बना। हॉल के बाकी हिस्से में पुरुषों का निवास स्थान रहा। इस हॉल से बाहर जाने के बरामदे में से होकर एक दरवाजा बगल के एक बड़े कक्ष में खुलता था, जिसे महिलाओं को निवास के लिए दिया गया। सामने के इस बड़े हॉल और इस बड़े कमरे के बाद, दोनों ओर से दो सीढ़ियां पहले तल्ले पर आती थीं और इन सीढ़ियों से सटकर दोनों ओर एक-एक कमरे और थे। इनमें से एक कमरे में मेरा कार्यालय लगा और दूसरा कमरा खाली रखा गया ताकि कभी आवश्यकता पड़ने पर काम आ सके। पीछे एक ओर रसोईघर था और उसके सामने एक बड़ा-सा नहान घर था। उसके पीछे दो शौचालय थे। परन्तु शौचालयों के सामने बड़ी गंदगी का सामना करना पड़ता था। धर्मशाला के ऊपर के हिस्से में जो लोग रहते थे वे दिनभर ऊपर से गंदगी इत्यादि फेंकते रहते थे। और इस गंदगी की वजह से मन में बड़ी घुटन होती थी। परंतु कोई चारा नहीं था।

अब जिस हाल में मेरा शयनकक्ष बना वहां भी अनेक कठिनाइयों का सामना करना पड़ा। मेरे सोने के लिए जो लोहे का मचान दिया गया वह बड़ा ही अप्रिय था। एक तो न जाने वह किस कबाड़ खाने से निकाल कर लाया गया था, और चारों ओर इस कदर जंग खाया हुआ था कि जहां

हाथ लग जाय वहीं गंदा हो जाय। दूसरे उसकी पीठ ऐसी पत्तियों से बनी हुई थी कि उस पर बिछा हुआ मेरा एक दरी वाला बिछौना, उन लोहे की पत्तियों को मेरे शरीर में गड़ने से रोक नहीं पा रहा था।

इस काया-कष्ट के बावजूद उस पर सोने में कुछ और भी अदृश्य कठिनाइयां हुईं, जो कि पहले कभी नहीं हुई थीं। इस प्रकार पहले तीन दिनों तक यहां की स्थिति बड़ी अप्रिय और घुटनभरी रही। कभी-कभी मन में आता था कि किसी से कह कर वह खटिया बदलवा लूं। पर फिर मन में भाव उठता कि नहीं, मैं तो बुद्ध पुत्र हूं। हर प्रकार के भय-भैरव का सामना करना और उस पर विजय प्राप्त करना, यह तो मेरी धर्मचारिका का एक अंग ही होना चाहिए। और मैं विपश्यना तथा मैत्री भावना से भरकर रातें बिताता रहा। तीन रात के बाद जैसे-जैसे उस स्थान पर धर्मधातु की बौछार होने लगी, वातावरण अनुकूल होते चला गया। सुख से नींद आने लगी। लोहे की गुंथी हुई पत्तियों पर सोने का अभ्यस्त हो गया। कोई कष्ट नहीं रह गया।

शिविर के साधकों की व्यक्तिगत रिपोर्ट देने के पहले एक दो बातें और लिखूं। विपश्यना देने के पूर्व रविवार की दोपहर को सारे शिविर में कोई एक ऐसी हवा (दुःशक्ति) फैली कि किसी भी साधक का मन एक क्षण के लिए भी न लगे। सबका मन उचटने लगा। अच्छे-अच्छे उखड़ गए। मैं स्वयं नहीं समझ सका कि क्या हुआ? थोड़ी देर के लिए मेरे मन में भी निराशा हुई। परंतु शाम के 6:30 बजे आंयू (विशेष मैत्री) के समय सबका ध्यान बड़ा अच्छा लगा। मुझे भी लगा कि जैसे मैं आश्रम के केंद्रीय कक्ष में पूज्य गुरुदेव और मां सयामा के आंयू के वर्षण से भीग रहा हूं और मेरे *भवङ्ग* क्षेत्र से धर्म धातु की बौछारें फूट रही हैं, जो सभी साधकों को आप्लावित कर रही हैं और सारे वातावरण में फैलती जा रही हैं। उसके बाद से सारी विघ्न-बाधाएं दूर हो गईं। लोगों का ध्यान पूर्ववत लगने लगा।

एक बार और ऐसी ही बाधा आई। विपश्यना देने के बाद दूसरे दिन दोपहर की बैठक खत्म होने के तुरंत बाद एक कोई अधेड़ स्त्री नीचे की सीढ़ियों से चढ़कर सीधे महिलाओं के मध्य में जा घुसी और लगी उनसे तरह-तरह के प्रश्न करने। अजीब तमाशा खड़ा कर दिया। किसी तरह औरतों ने उसे बाहर निकाला और मेरे कार्यालय में पहुँचाया। अब वह स्त्री बहुत ही नाटकीय ढंग से अपने दुखड़े रोने लगी। कहने लगी उसके पति ने उसे त्याग दिया है। किसी अन्य स्त्री के फेर में पड़ गया है। घर में

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

- वेबसाइट (Website) – *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/AAAAAFcI67mc37SgvlrwDg*

"विपश्यना साधना मोबाइल ऐप" डाउनलोड करके आनापान तथा अन्य सुविधाओं का लाभ उठायें:
गूगल एंड्रॉयड: *https://play.google.com/store/apps/details?id=com.vipassanameditation*
एप्पल iOS: *https://apps.apple.com/in/app/vipassanameditation-vri/id1491766806*

विपश्यना साधना करने वाले साधकों की सुविधा के लिए:
"विपश्यना साधना मोबाइल ऐप" पर रोज़ाना सामूहिक साधना का सीधा प्रसारण होता है (केवल पुराने साधकों के लिए)—
समय: प्रतिदिन प्रातः **8:00 बजे से 9:00** बजे; दोपहर **2:30 से 3:30** बजे; सायं **6:00 से 7:00** बजे (IST + 5.30GMT)
और अतिरिक्त सामूहिक साधना – प्रत्येक रविवार को।

अन्य लोग भी वर्तमान परिस्थितियों से निपटने के लिए एक प्रभावी उपकरण के रूप में '**आनापान' ध्यान-साधना** का अभ्यास करें।
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 सत्र: 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 ईमेल – *childrencourse@vridhamma.org* को पत्र लिखें।

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

बड़ी लड़कियां हैं। वह इस सारी स्थिति से बहुत दुःखी है। उसका उद्धार होना चाहिए। वह बार-बार किसी चमत्कार की आशा करने लगी, जिससे उसका दुःख दूर हो जाय। बार-बार सिर झुकाए और कभी अपना हाथ दिखाए। बड़ी कठिनाइयां पैदा कर दी उस स्त्री ने। मैं उसे बड़े कठोर शब्दों में समझाता रहा कि न तो मैं कोई सिद्ध हूं और न ही कोई महात्मा या ज्योतिषी। मेरे पास तो भगवान बुद्ध का गुरु-शिष्य परंपरा से चला आता हुआ यह एक मार्ग है जो साधकों के चित्त को विशुद्ध करता है और शांत करता है। परंतु इसके लिए भी अब समय निकल गया है। 10 दिन से कम समय में किसी के लिए कुछ नहीं किया जा सकता। बड़ी कठिनाई से आधे घंटे के बाद मैं उसे शिविर-क्षेत्र से पार कर सका। कभी-कभी मन में आता कि मैं पूज्य गुरुदेव की तरह क्रोध का नाटक करूं और उसे डांट कर बाहर निकाल दूं। परंतु मुझसे ऐसा किया न जा सका। शायद स्थान का भी प्रभाव था। अपने आश्रम की धरती पर हम ऐसा भले कर सकें। परंतु अन्यत्र करने में उलझनें पैदा हो सकती हैं। वह महिला देर तक मेरे समीप बैठी रही। मैं उसे जितनी दूर बैठने का आदेश दूं, उतना ही वह सरकती हुई मेरे चरणों के समीप आती जाय। तीखी दुर्गंध से सिर भन्नाने लगा। जी चाहे कि इससे कहीं दूर भाग जाऊं। परंतु धर्मबोध से बँधा रहा। उसके चले जाने के बाद भी देर तक जी-घबराता रहा। मंगलवार का दिन था। सायंकालीन आंयू (मैत्री) में बहुत-सी उबासियां आकर और आंखों से गर्म जल बह कर कुछ-कुछ चित्त विशुद्ध हुआ। परंतु फिर भी पूरी तरह नहीं। उस रात महिलाओं के कक्ष में अजीब हंगामा रहा। सबको रात भर डर लगता रहा। किसी का जी घबराता रहा। किसी का सिर फटता रहा। सारी रात एक भी साधिका नहीं सो पाई। न जाने क्या कारण था। लगा जैसे शिविर की धर्म सीमा तोड़ दी गई हो और उसमें किन्हीं दुःशक्तियों ने प्रवेश पा लिया हो।

बाद में पता लगा कि वह कोई तांत्रिकी थी और न जाने किस उद्देश्य से यह सारा नाटक रचने आई थी। शायद महात्मा जी को परखने आई थी। जो भी हो, उस पागल स्त्री ने महिलाओं की साधना में अच्छा भंग डाला।

इसी तरह से इस शिविर में दो तीन व्यक्ति और भी मुझसे मिलने आए। कुछ लोग तो सच्चे जिज्ञासु होकर जानना चाहते थे कि यह साधना का मार्ग कैसा है और कैसे इसे एक गृहस्थ व्यापारी सिखा रहा है? परंतु एक-दो लोग ऐसे भी आए जो या तो स्वामी जी का चमत्कार परखने के लिए उत्सुक थे अथवा उनसे कोई ऐसी प्रसादी चाहते थे जो कि उन्हें मालामाल कर दे। ऐसे सभी लोगों की मुलाकात मेरे लिए कम या अधिक दुःखदायी ही साबित हुई। परंतु जो सच्चे जिज्ञासु थे उनसे कोई कष्ट नहीं हुआ।

शिविर समाप्त होने के दो दिन पूर्व मोरवी से बर्मा का एक पुराना साधक आया। वह बेचारा कई दिनों से बीमार था फिर भी मिलने के उत्साह में चला आया। मैंने उसे दो दिन शिविर में रखा। एक दिन आनापान और दूसरे दिन विपश्यना पर। उसकी खोई हुई विपश्यना का चैतन्य जाग उठा।

शिविर के स्थायी साधकों के अतिरिक्त एक स्थानीय साधक हर शाम को 6:00 बजे आ जाता और सुबह के अधिष्ठान के बाद अपने काम पर चला जाता। वह भी इस अल्पकालीन साधना के अनुभवों से लाभान्वित हुआ।

इसी प्रकार एक साधक केवल तीन दिनों के लिए आया तो उसे भी आनापान और विपश्यना दी गई और उसके सारे शरीर में विपश्यना जागने लगी जिसे कि वह पिछले दो-तीन वर्षों से बिल्कुल खो बैठा था।....

आपका अनुज

सत्यनारायण गोयन्का

(कितने संयोग की बात है कि 29 सितंबर को मेरे द्वारा यह पत्र टाइप किया गया था और अब 51 साल बाद 29 सितंबर को उनकी सातवीं पुण्यतिथि है। तब इस पत्र की गंभीरता नहीं समझ में आयी थी, परंतु आज इसे दुबारा पढ़ कर सारा शरीर पुलक रोमांच से भर उठा है कि कितनी विकट परिस्थितियों में भी पूज्य गुरुजी ने ऐसी विचित्र कठिनाइयों का सामना करते हुए सफलतापूर्वक शिविरों का संचालन किया। यह तो उन कल्याणमित्र की महानता थी जिन्होंने अपनी सतत जाग्रत प्रज्ञा के बल पर विषमताओं को भी समताभाव से देखते हुए एवं सतत सचेत रहते हुए, अपने पूज्य गुरुदेव के मार्ग-निर्देशानुसार शुद्ध धर्म बांटने का कार्य निरंतर जारी रखा। मन मुदित हो उठा है कि मैं उस महान व्यक्ति के संपर्क में आया जिसने न केवल मेरी, बल्कि न जाने कितनों की जिंदगी बदल दी। धन्य है वह महापुरुष और धन्य है विपश्यी परिवार! सबका मंगल हो! सं.)

(बाबू भैया के साथ पत्राचार के अंश) *क्रमशः.....*

पूज्य गुरुजी के भारत आगमन के अनुभव

विश्व विपश्यनाचार्य पूज्य गुरुजी श्री सत्यनारायण गोयन्काजी के शुद्ध धर्म के संपर्क में आने से लेकर उनके प्रारंभिक जीवन की चर्चाओं के अनेक लेख छपे। अब उनके विपश्यना आरंभ करने के उपरांत जो अनुभव हुए या उन्होंने जो शिक्षा दी उन्हें प्रकाशित कर रहे हैं। उसी कड़ी में प्रस्तुत है– **आत्म-कथन भाग-2** की क्रमशः **सतरहवीं कड़ीः–**

कबीर, नानक आदि संत

गांधीजी द्वारा जनता से करवायी जाने वाली रामधुन और स्वयं द्वारा की गयी विपश्यना की जानकारी प्राप्त होने पर एक गुत्थी सुलझती हुई सी लगी। अनेक निर्गुण, निराकारवादी संतों की वाणी में विपश्यना की झलक स्पष्ट दिखायी देती है और साथ ही साथ वे नाम-जप की महत्ता भी मुखरित करती हैं। जब श्रीगुरु नानकदेव जी महाराज कहते हैं –

आदि सचु, जुगादि सचु, है भी सचु, नानक होसी भी सचु।

अथवा जब कहते हैं –

किव सचिआरा होईए, किव कूड़ै तुटै पालि।
हुकमि रजाई चल्लणा, नानक लिखिया नालि॥

अथवा —

बाहर भीतर एको सच है, यह गुरुज्ञान बताई रे।
जन नानक बिन आपा चीन्हे, कटे न भ्रम की काई रे॥

तो इस वाणी में शुद्ध विपश्यना की ही गूंज सुनायी देती है। और जब वे कहते हैं कि —

थापिआ न जाइ, कीता न होइ।
आपे आपि निरंजनु सोइ॥

तब तो विपश्यना की तकनीक ही सामने आ जाती है। विपश्यना के अभ्यास में आरंभ से लेकर अंत तक सत्य का ही आलंबन होता है। स्वानुभूत सत्य के सहारे-सहारे ही हर कदम उठाना पड़ता है। इस पर झूठ का कोई मुलम्मा चढ़ने नहीं दिया जाता। इसी कारण निसर्ग के नियमों का सारा रहस्य स्वत: प्रकट होने लगता है और साधक उन सार्वजनीन नियमों के अनुसार आगे बढ़ता चला जाता है। वे नियम जैसे बाहर हैं, वैसे भीतर हैं। अपने भीतर अपने आप के बारे में जो सच्चाई है, उसे अनुभूति से जानते-जानते ये नियम उजागर होते हैं और भ्रम-भ्रांति की काई स्वत: फटती जाती है। विपश्यना में जिस क्षण जो अनुभूति हुई, उस क्षण की वही सच्चाई है। इस पर अपनी ओर से कोई काल्पनिक मान्यता थोपी न जाय, आरोपित न की जाय। जो सच्चाई प्रकट हुई, उससे भिन्न कुछ और निर्माण करने का कोई प्रयत्न न किया जाय। आरोपित सत्य (imposed truth) और कृत्रिम सत्य (Created truth), दोनों ही मार्ग के अवरोधक हैं। अत: प्रतिक्षण जो सत्य अपने आप प्रकट होता हो, वही निरंजन है या यों कहें– वही ईश्वर है। सत्य ही ईश्वर है। परम सत्य ही परमेश्वर है।

शब्द-शब्द में विपश्यना भरी दीखती है।

इसी सत्य को ईश्वर के रूप में देखते हुए संत कबीर कहते हैं–

कहे कबीर हरि ऐसा रे, जब जैसा तब तैसा रे॥

– जिस क्षण की जो अनुभूति हुई, उस क्षण की वही सच्चाई है। उसी सच्चाई को भले कोई ईश्वर कहे।

दशरथ सुत तिहुँ लोक बखाना।
राम नाम को मरम है आना॥

कबीर के लिए राम का सही अर्थ यही है कि वह जब जैसा है, तब तैसा है। कबीर इस स्वानुभूत सत्य से जुड़ गये। तभी कहते हैं –

राम मेरो पीव, मैं तो राम की बहुरिया॥

इस सत्य रूपी राम को वही पाता है जो अपने भीतर गहराइयों तक पैठता है।

जिन खोजा तिन पाइयां, गहरे पानी पैठ॥

विपश्यना द्वारा साधक उदय-व्यय की सच्चाई के सहारे गहराइयों में पैठते-पैठते उसके आगे भंग की सच्चाई तक पहुँचता है। तदनंतर उसके सहारे पैठते-पैठते भंग की सच्चाई का यथाभूत दर्शन करते हुए 'जब जैसा तब तैसा रे' का दर्शन, यानी, अनुभव करता है और तटस्थ भाव में स्थित रहता है। इस अवस्था का छेदन-भेदन करते हुए सूक्ष्म से सूक्ष्मतम सच्चाइयों की ओर बढ़ता जाता है और ऐसी अवस्था तक जा पहुँचता है, जहां शब्द तो बहुत स्थूल, उसकी तरंग का तार भी सूक्ष्मतर होते-होते शून्य में विलीन हो जाता है। तभी कहा—

तागा टूटा गगन बिनसिया, सबद जु कहां समाई रे॥

तब वह जो अनुभव करता है वह शब्दातीत है, वर्णनातीत है। जो शरीर और चित्त की सूक्ष्मतम सच्चाई की अनुभूति के भी परे का परम सत्य है, वह इंद्रियातीत है। उसकी अनुभूति इंद्रियों के क्षेत्र के परे की है। उसे इंद्रियों के माध्यम से कोई कैसे समझाये, और कोई कैसे समझे? उसके बारे में कोई क्या बोले?

तिल सदृश हृदयवस्तु पर ध्यान करते-करते, उसका छेदन-भेदन होने पर उसके परे जो परम सत्य है, उसका साक्षात्कार होता है। उसका कोई वर्णन नहीं हो सकता। लगता है, कबीर को यह अनुभव हुआ होगा, तभी वे कहते हैं—

ठाकुर मिल गया तिल ओले,
मन मगन भया अब क्या बोले?

जब कोई उस इंद्रियातीत परम सत्य का वर्णन करता है, तब समझना चाहिए कि उसे अनुभव नहीं ही हुआ।

बोले सो जाने नहीं, जाने बोल न पाय।
गूंगे की री शर्करा, चाख-चाख मुस्काय॥

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

क्योंकि बोलने का साधन ही समाप्त हो गया। 'मैं' ही समाप्त हो गया। 'मैं मेरे' का, 'अहं-मम' का, 'आत्म-अनात्म' का कहीं नाम ही नहीं रह गया। जैसे विशाल समुद्र में बूंद समा गयी।

किसी को ऐसा ही कुछ अनुभव हुआ होगा, तभी कहा–

लाली अपने लाल की, जित देखूं तित लाल।

लाली ढूंढन मैं चली, मैं भी हो गई लाल॥

उस लाली में अपना अस्तित्व खो दिया। 'आत्मभाव' 'अनात्मभाव' में बदल गया। अब कौन वर्णन करे? क्या वर्णन करे? कैसे वर्णन करे?

जहां तक उदय-व्यय का बोध हो रहा है, जहां तक भंग की आरंभिक अवस्था का बोध हो रहा है, जहां तक *हदयवत्थु* या हृदयवस्तु का बोध हो रहा है, वहां तक सूक्ष्मातिसूक्ष्म अनित्यधर्मा तरंग का ही बोध है। परंतु उसके आगे, उसके परे जो तरंगातीत, अविपरिणामी एकरस अमृत अवस्था है, उस अवस्था का न रूप है, न रंग है। वह न श्वेत है, न श्याम है। न वहां उदय है, न व्यय है। केवल एकरस है। लोगों की उत्सुकता शांत करने के लिए कोई सुंदरदास जैसा संत उसे रामजी भले कह दे, पर है वह सर्वथा अनिर्वचनीय। शायद इस दुविधा के मारे इस संत ने कहा होगा–

रूप नहीं, रेख नहीं, श्वेत नहीं श्यामजी।

तुम सदा एकरस, रामजी रामजी॥

उस निर्गुण, निराकार, अजर, अमर, इंद्रियातीत अनिर्वचनीय अवस्था को कोई क्या बताए?

प्रीति-सुख

भगवान बुद्ध की विपश्यना शिक्षा में प्रथम ध्यान के जिस महत्त्वपूर्ण अंग को प्रीति-सुख कहा गया, उसे ही आगे चल कर पतंजलि के योगसूत्र में आनंद कहा गया। भगवान बुद्ध की शिक्षा में प्रीति पांच प्रकार की बतायी गयी है।

१. क्षुद्रिका (खुद्दिका) प्रीति– यदाकदा शरीर में जो लोमहर्षण यानी पुलक रोमांच होता है, उसे क्षुद्रिका प्रीति कहते हैं।

२. क्षणिका (खणिका) प्रीति– जो किसी-किसी क्षण बिजली की चमक जैसी उत्पन्न होती और नष्ट होती जाती है, उसे क्षणिका प्रीति कहते हैं।

३. अवक्रांतिका (ओक्कन्तिका) प्रीति– जो एक के बाद एक समुद्र की लहरों जैसी तट से टकरा-टकरा कर नष्ट होती रहती है, उसे अवक्रांतिका प्रीति कहते हैं।

४. उद्वेगा (उब्बेगा) प्रीति– जो इतनी बलवती होती है कि उससे साधक हवा में उड़ता हुआ-सा महसूस करने लगे, उसे उद्वेगा प्रीति कहते हैं।

५. स्फुर्णा (फरणा) प्रीति– जब संपूर्ण शरीर में सतत स्फुर्णा होने लगती है, तब उसे स्फुर्णा प्रीति कहते हैं।

(खु.नि. महानिद्देस-अट्ठकथा-2.10)

अविद्या

पार्थिव शरीर की स्थूलतम भासमान सच्चाई से लेकर नन्हें से भौतिक कलाप की सूक्ष्मतम सच्चाई तक का सारा क्षेत्र अनित्यधर्मा है। इसी प्रकार चित्त और चित्तवृतियों की स्थूलतम घनीभूत भावावेश की भासमान सच्चाई से लेकर नन्हीं-नन्हीं ऊर्मियों की सूक्ष्मतम सच्चाई तक का सारा क्षेत्र अनित्यधर्मा है। क्षणभंगुर है। क्षण-क्षण भंगमान है। प्रतिक्षण विपरिणामी है। प्रतिक्षण परिवर्तनशील है। इस नैसर्गिक सच्चाई पर नित्य, शाश्वत, ध्रुव होने का मिथ्या आरोपण करना, इसे अविद्या के अंधकार से आच्छादित कर लेना है।

इसी प्रकार शरीर और चित्त के क्षेत्र में परिवर्तनशील स्वभाव के कारण बार-बार दु:ख में बदलते रहने वाले विपरिणामी सुख को नित्य, शाश्वत परमसुख मान लेना, सच्चाई को अविद्या के अंधकार से आच्छादित कर लेना है।

केश, नख, चमड़ी, हड्डी, मांस, नसों के जाल, लहू, पीप, पेशाब आदि को शुचि, सुंदर, शुभ मान बैठना सच्चाई को अविद्या के अंधकार से आच्छादित कर लेना ही है।

ऐसे ही शरीर और चित का सारा ऐंद्रिय क्षेत्र, जो न मैं हूं, न मेरा है, न मेरी आत्मा है, यानी, जो अनात्म स्वभावी है, उसे 'मैं मेरा या मेरी आत्मा' मान बैठना सच्चाई को अविद्या के अंधकार से आच्छादित कर लेना है।

जब-जब सच्चाई अविद्या के अंधकार से ढक जाती है, तब-तब परम सत्य का साक्षात्कार असंभव हो जाता है।

विपश्यना की इसी शिक्षा को पतंजलि ने योगसूत्र में इस प्रकार शब्दबद्ध किया है।

अनित्याशुचिदुःखानात्मसु, नित्यशुचिसुखात्मख्यातिरविद्या।

— पातञ्जलयोगसूत्राणि 2.5

– अनित्य, अशुचि, दु:ख और अनात्म को नित्य, शुचि, सुख और आत्म आख्यात करना अविद्या है।

अविद्या के अंधकार से भ्रमित व्यक्ति आसक्ति के क्षेत्र में ही विचरण करता रहता है। विद्या का प्रकाश प्रकट हो तो वास्तविक सत्य के सहारे-सहारे परम सत्य तक जा पहुँचे।

अत: अनित्य, दु:ख, अनात्म, अशुचि की कितनी ही मनमोहक प्रिय अनुभूति क्यों न हो, उससे भ्रमित न होकर, उसके प्रति अनासक्त रहते हुए शरीर और चित्त के संपूर्ण ऐंद्रिय क्षेत्र के परे वास्तविक नित्य, ध्रुव, परमसुख के साक्षात्कार हेतु विपश्यी का सत्प्रयास गर्हा का विषय कैसे हो सकता है ? यह तो अर्हा का विषय है, प्रशंसा का विषय है।

(आत्म कथन भाग 2 से साभार) *क्रमशः ...*

मंगल मृत्यु

धम्म सिरी विपश्यना केंद्र के आचार्य श्री थॉमस क्रिसमैन का ७८ वर्ष की उम्र में 3 अगस्त, २०२० को डलास, टेक्सास (अमेरिका) में उनके घर पर शांतिपूर्वक निधन हुआ। एक सफल व्यापारी और अटॉर्नी श्री थॉमस ने लगभग ४० वर्षों तक धम्म सेवा करते हुए श्री गोयन्काजी के 'धम्म मिशन' को आगे बढ़ाने में बहुत महत्त्वपूर्ण और सार्थक भूमिका निभाई। उन्होंने श्री गोयनकाजी द्वारा निर्देशित विपश्यना की प्रशिक्षण सामग्री की रिकार्डिंग करने का महत्त्वपूर्ण कार्य किया, जिसके कारण दुनिया भर में अनेक भाषाओं में विपश्यना सिखाने की पूरी सामग्री बनायी जा सकी। उन्होंने dhamma.org भी शुरुआत की और श्री गोयनकाजी की रिकॉर्डिंग एवं लेखन को कानूनी वैधता प्रदान कर, इसके अधिकारों को सुरक्षित करने में मदद की। अपनी पत्नी टीना के साथ वे मध्य अमेरिका में क्षेत्रीय समन्वयक आचार्य थे।

वे जहां भी हों, सुख-शांतिपूर्वक रहें और मुक्ति-पथ पर आगे बढ़ते रहें।

भावी शिविर कार्यक्रम

सभी भावी शिविरों की जानकारी नेट पर उपलब्ध है। कोविद-19 के नये नियमानुसार सभी प्रकार की बुकिंग केवल ऑनलाइन हो रही है। फार्म-अप्लीकेशन अब स्वीकार्य नहीं हैं। अतः आप लोगों से निवेदन है कि निम्न लिंक पर चेक करें और अपने उपयुक्त शिविर के लिए अथवा सेवा के लिए सीधे ऑनलाइन ही आवेदन करें।

https://www.dhamma.org/en/schedules/schgiri

कृपया अन्य केंद्रों के कार्यक्रमानुसार भी इसी प्रकार आवेदन करें।

अन्य केंद्रों के कार्यक्रमों के विवरण कृपया निम्न लिंक पर खोजें:-

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

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्री वसंतराव कराडे, (सहायक आचार्य) धम्मालय, कोल्हापूर के केन्द्र-आचार्य की सहायता
2. श्री सचिन एवं श्रीमती गिरिजा नातू धम्मानन्द, पुणे के केंद्र-आचार्य

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

1. श्रीमती किरोन कुमारी मिश्रा, औरंगाबाद
2. श्री (डॉ.) देवीदास वाधवानी, जेतपुर, राजकोट

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 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।

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, 9921227057. or 2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156, A/c. Office: 022-50427512 / 50427510; **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 निम्न पते पर संपर्क करें: 1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or 2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156, 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.

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 सारा वातावरण धर्म एवं मैत्री-तरंगों से भरपूर रहता है। तदर्थ सगे-संबंधियों की याद में ग्लोबल पगोडा पर रोशनी-दान के लिए प्रति रात्रि रु. 5000/- निर्धारित किये गये हैं। (कृपया **GVF** का उपरोक्त बैंक एवं पता नोट करें।) अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें– 1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or 2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156, Email: audits@globalpagoda.org

महत्त्वपूर्ण सूचना

GVF में दान भेजने वाले कृपया ध्यान दें कि वे किस मद में पैसा भेज रहे हैं, इसका उल्लेख अवश्य करें ताकि वह दान उसी मद में जमा किया जा सके और उसी प्रकार उसकी रसीद काटी जा सके। (ध्यान देने के लिए धन्यवाद।)

विपश्यना विशोधन विन्यास (VRI)

विपश्यना विशोधन विन्यास (Vipassana Research Institute) एक लाभ-निरपेक्ष शोध-संस्थान है। इसका मुख्य उद्देश्य है विपश्यना-विधि की वैज्ञानिक एवं ऐतिहासिक शोध करना। इस वैज्ञानिक शोध को आगे बढ़ाने के लिए साधकों का सहयोग अत्यंत आवश्यक है। अतः जो भी साधक-साधिकाएं इस पुण्यकार्य में भाग लेना चाहें, वे निम्न पते पर संपर्क करें। इस संस्था में दानियों के लिए सरकार ने आयकर अधिनियम 1961 की धारा 35-(1) (iii)

के नियमानुसार 100% आयकर की छूट दी है। आप इसका लाभ उठा सकते हैं। दान के लिए– बैंक विवरण इस प्रकार है—विपश्यना विशोधन विन्यास, ऐक्सिस बैंक लि., मालाड (प.) खाता क्र. 911010004132846; IFSC Code: UTIB0000062; संपर्क- श्री डेरिक पेगाडो, मो. 9921227057, या श्री बिपिन मेहता, मो. 9920052156; A/c. Office: 022-50427512 /50427510;

वेबसाइट- https://www.vridhamma.org/donateonline

पालि-हिन्दी (४५ दिन) / पालि-अंग्रेजी (६० दिन)

साल २०२० के लिए विपश्यना विशोधन विन्यास (वि.आर.आई.) द्वारा संचालित **पालि-हिन्दी** और **पालि-अंग्रेजी** दोनों आवासीय पाठ्यक्रम कोविड-१९ महामारी को ध्यान में रखते हुये रद्द कर दिये गये हैं। वि.आर.आई. द्वारा जल्द ही **ऑनलाइन पालि-अंग्रेजी पाठ्यक्रम** शुरू करने की योजना है। पाठ्यक्रम की तारीखें और विवरण वि.आर.आई. की वेबसाइट पर प्रदर्शित किये जाएंगे। वि.आर.आई. द्वारा जो **ऑनलाइन पालि-हिन्दी** पाठ्यक्रम शुरू किया था, उस पाठ्यक्रम के रिकॉर्ड किये गये सत्र वि.आर.आई. की वेबसाइट www.vridhamma.org पर उपलब्ध हैं। अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें: Email- mumbai@vridhamma.org; फोन संपर्क- +९१ ९६१९२३४१२६ / +९१ (२२) ५०४२७५६० / +९१ (२२) २८४५१२०४ विस्तार- ५६० (सुबह ९:३० से शाम ५:३० तक)

ग्लोबल विपश्यना पगोडा में वर्ष 2020/2021 के महाशिविर एवं प्रतिदिन एक-दिवसीय शिविर

रविवारः 27 सितंबर, 2020 *शरद पूर्णिमा एवं पूज्य गुरुजी की पुण्यतिथि* के उपलक्ष्य में (कोविद-19 के सरकारी नियमानुसार इस शिविर का निर्णय यथासमय होगा); **10 जनवरी, 2021** को पू. माताजी की पुण्यतिथि एवं सयाजी 'ऊ बा खिन की पुण्यतिथि के उपलक्ष्य में; **23 मई,** बुद्ध पूर्णिमा के उपलक्ष्य में; **25 जुलाई,** आषाढ़ी पूर्णिमा; तथा **26 सितंबर,** शरद पूर्णिमा और गोयनकाजी की पुण्यतिथि के उपलक्ष्य में; पगोडा में महाशिविरों का आयोजन होगा, जिनमें शामिल होने के लिए कृपया अपनी बुकिंग अवश्य करायें और 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। (*फिलहाल पगोडा में हर रोज एक-दिवसीय शिविर होता है और वही लोग सम्मिलित होते हैं जो वहां परिसर में उपस्थित हैं।*) बुकिंग हेतु कृपया निम्न फोन नंबरों पर फोन करें अथवा निम्न लिंक पर सीधे बुक करें। संपर्क: 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

नमन करूं गुरुदेव को, कैसे संत सुजान।
कितने करुणा चित्त से, दिया धरम का दान॥

जय जय जय गुरुदेव जी, नमनूं शीश नवाय।
धरम रतन ऐसा दिया, पाप समीप न आय॥

नमन करूं गुरुदेव को, सादर शीश नवाय।
धरम रतन ऐसा दिया, पाप उखड़ता जाय॥

गुरुवर! तेरे चरण की, धूल लगे मम शीश।
सदा धरम में रत रहूं, मिले यही आशीष॥

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

जय जय जय गुरुदेवजू, जय जय क्रिपा निधान।
किंकर पर किरपा करी, हुयो परम कल्याण॥

इसो चखायो धरम रस, बिसियन रस न लुभाय।
धरम सार दीन्यो इसो, छिलका दिया छुड़ाय॥

धरम दियो कैसो सबळ, पग पग करै सहाय।
भय भैरव सब छूटग्या, निरभय दियो बणाय॥

धन्य! दियो गुरुदेवजू, विपस्सना रो दान।
हिवड़ो तो हरखित हुयो, पुलकित होग्या प्राण॥

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 2564, भाद्रपद पूर्णिमा, 2 सितंबर, 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: 2 SEPTEMBER, 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