Return of Dhamma
Celebrating 50 Golden Years 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, कार्तिक पूर्णिमा, 12 नवंबर, 2019, वर्ष 49, अंक 5

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

धम्मवाणी

पञ्च छिन्दे पञ्च जहे, पञ्च चुत्तरि भावये।
पञ्चसङ्गातिगोभिक्खु, 'ओघतिण्णो'ति वुच्चति॥

धम्मपद-370, भिक्खुवग्गो.

– (सत्काय-दृष्टि, विचिकित्सा, शीलव्रतपरामर्श, कामराग और व्यापाद - इन) पांच (अवरभागीय संयोजनों) का छेदन करे, (रूपराग, अरूपराग, मान, औद्धत्य और अविद्या - इन) पांच (ऊर्ध्वभागीय संयोजनों) को छोड़ दे, और तदुपरांत (इनके प्रहाण के लिए श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, समाधि और प्रज्ञा - इन) पांच (इंद्रियों) की भावना करे। जो भिक्षु (साधक) पांच आसक्तियों (राग, द्वेष, मोह, मान और दृष्टि) का अतिक्रमण कर चुका हो, वह (काम, भव, दृष्टि तथा अविद्या रूपी चार प्रकार की) बाढ़ों को पार किया हुआ 'ओघतीर्ण' कहा जाता है।

उद्बोधन!

शुद्ध धर्मपथ की मंजिलें

मेरे प्यारे साधको,

आओ, शुद्ध धर्मपथ (धर्म) को समझें! शुद्ध धर्मपथ की मंजिलों को समझें!

यह भी समझें की शुद्ध धर्म के पथ पर भी ऊंच-नींच का भेदभाव होता है। यह कैसे होता है? यह भेदभाव जात-पांत पर आधारित नहीं होता। संप्रदाय पर आधारित नहीं होता। यह धर्मपथ की मंजिलों पर आधारित होता है। चार मंजिलें हैं धर्मपथ की।

पहली मंजिल है शील की, दूसरी है समाधि की, तीसरी है प्रज्ञा की और चौथी है विमुक्ति की।

कोई एक व्यक्ति ऐसा होता है जो धर्मपथ की मंजिलों की चर्चा-प्रशंसा तो बहुत करता है। उन पर पुस्तकें लिखता है, उनकी अच्छाइयों के बारे में लोगों से खूब बहस करता है पर स्वयं पथ पर नहीं चलता। एक कदम भी नहीं चलता।

कोई दूसरा व्यक्ति ऐसा होता है जिसने शुद्ध धरम के बारे में सुना है। सुनकर उससे प्रभावित हुआ है और धर्मपथ पर चलने लगा है। चलते-चलते पहली मंजिल पर पहुंच गया है। शील सदाचार का जीवन जीने लगा है परंतु अभी उसने समाधि का अभ्यास नहीं किया, प्रज्ञा का अभ्यास नहीं किया।

धर्म के पथ पर यह दूसरा व्यक्ति निश्चय ही पहले व्यक्ति से आगे है इसलिये पहले के मुकाबले महान है।

कोई तीसरा व्यक्ति ऐसा होता है जो धर्मपथ पर चलते हुए शील में तो प्रतिष्ठित हुआ ही, धर्मपथ की अगली मंजिल समाधि तक भी पहुँच गया, यानी, उसकी चित्त-एकाग्रता भी सबल हो गयी। धर्मपथ पर ऐसा तीसरा व्यक्ति उस दूसरे व्यक्ति से महान ही है जो कि अभी शील की मंजिल तक ही पहुँचा है और पहले व्यक्ति से तो बहुत अधिक महान है जो कि अभी शीलवान भी नहीं बन पाया।

कोई चौथा व्यक्ति ऐसा होता है जो कि धर्मपथ पर चलते हुए न केवल शील की और समाधि की ही मंजिल तक पहुँचा है, प्रत्युत प्रज्ञा की मंजिल तक भी जा पहुँचा है। यानी, शीलवान, समाधिवान ही नहीं प्रज्ञावान भी हो गया है। ऐसा व्यक्ति उस तीसरे व्यक्ति से कहीं महान है जो कि अभी समाधि की मंजिल तक ही पहुँचा है। पहले से तो वह महान है ही जो कि शीलवान भी नहीं और दूसरे से भी महान है जो कि शीलवान है पर समाधिवान नहीं।

1994 में पूज्य गुरुजी एवं पूज्य माताजी श्रीलंका में एक साथ बैठे हैं और पूज्य गुरुदेव शुद्ध धर्म की व्याख्या कर रहे हैं।

ऐसे ही कोई पांचवां व्यक्ति ऐसा होता है जो धर्मपथ की अंतिम मंजिल तक पहुँच गया। वह शील, समाधि और प्रज्ञा में पुष्ट होकर विमुक्ति रस भी चख चुका। यानी, निर्वाणदर्शी भी हो गया।

ऐसा व्यक्ति उस चौथे व्यक्ति से तो महान है ही जो कि शीलवान है, समाधिवान है, प्रज्ञावान है फिर भी अभी तक इंद्रियातीत निर्वाण का दर्शन नहीं कर सका है। परंतु पहले, दूसरे और तीसरे व्यक्ति से कहीं महान है जो कि अभी बहुत पिछड़े हुए हैं।

इस प्रकार क्रमशः धर्मपथ से दूर रहने वाले व्यक्ति से शीलवान, शीलवान से समाधिवान और शील-समाधिवान से शील-समाधि-प्रज्ञावान अधिक महान है और शील-समाधि-प्रज्ञावान से वह व्यक्ति और अधिक महान है जो कि शील-समाधि-प्रज्ञावान होते हुए विमुक्त भी हो चुका है।

इस प्रकार धर्मपथ पर महान और क्षुद्र का भेदभाव है ही, ऊंच-नीच का भेदभाव है ही। पर यह भेदभाव व्यक्ति के जन्म के कारण नहीं। किसी भी जाति, वर्ण, गोत्र और देशकाल में जन्मा हुआ व्यक्ति हो, वह इन पांचों व्यक्तियों में से कोई भी एक हो सकता है या पांचों। धर्मपथ की ऊंची से ऊंची मंजिल तक पहुँचने में भी जन्म कोई बाधा नहीं पैदा कर सकता। कोई भी व्यक्ति अपने पुरुषार्थ, परिश्रम से धर्म की अंतिम मंजिल तक पहुँच सकता है। उसके लिए कहीं कोई रुकावट

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

नहीं। रुकावट है तो केवल उसकी अपनी कमजोरियों की, उसके अपने प्रमाद की। इन्हें दूर कर ले और काम में लग जाय तो कदम-कदम धर्मपथ पर आगे बढ़ता ही जायगा। नीच से ऊंच बनता ही चला जायगा। उसे कोई नहीं रोक सकता।

साधको! जातिवाद की मिथ्या मान्यताओं को और संप्रदायवाद की बाधक बेड़ियों को तोड़कर आओ! शुद्ध धर्मपथ पर कदम-कदम चलते रहें और विमुक्त अवस्था तक पहुँचकर अपना मंगल साध लें ।

(विपश्यना पत्रिका वर्ष-18, अंक 6, मार्गशीर्ष पूर्णिमा, 23-12-1988 से साभार)

पूज्य गुरुदेव एवं पू. माताजी की मैत्री, 'धर्म-प्रसार और धर्मलाभ' के कुछ उदाहरण नीचे लिखे लेखों में स्पष्ट झलकते हैं :--

मेरे परमादरणीय धम्माचार्य गोयन्काजी

– गेयर एवं रिक क्रचर, धम्मकुंज, अमेरिका

आप के तथा माताजी के स्वास्थ्य एवं सुख की कामना करती हूं।

मैं चार प्रकार के सुखों के बारे में आपको बताना चाहती हूं:–

1– सितंबर 2010 को मैंने आप से धर्म सीखने की 30वीं वर्षगांठ मनायी। मैंने प्रथम शिविर आप तथा माताजी जी के साथ 1980 में फिलॉडेल्फिया, कैलीफोर्निया में किया था और तभी से हम दोनों नियमित विपश्यना का अभ्यास करते रहे हैं। यह मेरा कितना बड़ा सौभाग्य है कि मुझे न केवल ऐसा अनमोल धर्म मिला, बल्कि आप से जुड़े विपश्यना केंद्रों के शुद्ध वातावरण में 30 वर्षों तक आप तथा माताजी की छत्रछाया में धर्म सीखने और सिखाने का अवसर मिला।

2– यू. एस. ए. के उत्तर पश्चिम में धम्मकुंज, जहां आप 1991 एवं 2002 में आये थे, अब यह एक स्वस्थ, सुंदर एवं सक्षम (समर्थ) विपश्यना केंद्र बन गया है। इस बीच यहां जो विस्तार हुआ उससे हमारी साधक-क्षमता धर्मसेवकों को मिलाकर लगभग 100 की हो गयी। जीरो डे पर यहां आकर हम बड़ा सुख अनुभव करते हैं और पाते हैं कि साधक और सेवक सभी नये हैं, जिन्हें हम जानते तक नहीं। दस दिवसीय शिविर में आनेवाले साधक सभी नये हैं। स्पष्ट है धर्म फैल रहा है।

3– हम दोनों यह पाते हैं कि वर्तमान पीढ़ी (20 वर्ष तथा 20 वर्ष से कुछ ऊपर) के सभी साधक युवा हैं। हमलोग जब इस उम्र के थे, उससे ये ज्यादा बुद्धिमान, अधिक परिपक्व और अधिक शुद्ध विचार वाले हैं, इनके मन में धर्म ही धर्म है, जिसे देखकर बड़ी प्रेरणा मिलती है। उनको विपश्यना सिखाना आनंद के साथ-साथ बड़े सौभाग्य का विषय है। यह स्पष्ट है कि ये बच्चे बुद्ध के द्वितीय शासन के हैं जो सुरक्षित ढंग से दूसरी पीढ़ी को सिखाने के लिए धर्म पहुँचा रहे हैं, फैला रहे हैं।

4– आप और माताजी यह देखकर द्रवित तथा प्रभावित होंगे कि आप के धर्मपुत्र तथा पुत्रियां अपने बूढ़े, बीमार तथा मृत्यु शय्यापर पड़े माता-पिता की कैसे सेवा कर रहे हैं– प्यार से, दृढ़ निश्चय से और धर्म-धैर्यपूर्वक। जिस किसी विपश्यी साधक मित्र या सहकर्मी के बारे में सोचती हूं, वे अपने कमजोर और जरूरतमंद माता-पिता की सेवा करते समय जो बाधाएं आती हैं उन्हें सहज रूप से स्वीकार करते हैं और उनका आशीर्वाद प्राप्त करते हैं। आपको यह जानकर प्रसन्नता होगी और आप उत्साहित होंगे कि इस तरह की सात्त्विक कहानियां बार-बार दुहरायी जा रही हैं। हर जगह पूरे संसार में समाज को जो इस तरह का लाभ मिल रहा है उसे देखकर मेरा हृदय आनंदित हो उठता है।

हमलोगों की आप तथा माताजी के प्रति गहरी कृतज्ञता और सम्मान तथा बहुत-बहुत धन्यवाद एवं मंगल मैत्री!

(अंग्रेजी पत्र दिनांक 9 जनवरी, 2011 से अनूदित)

आपका कृतज्ञ हूं

– दारयूश नोज़ोहूर, इगतपुरी

विपश्यना का पहला शिविर करने के बाद इसका नियमितरूप से दैनिक अभ्यास करते रहने के कारण मेरे जीवन में उत्तरोत्तर सुधार आने लगा। जीवन में जिसका अभाव महसूस करता था, उसे मैंने पा लिया। फिर तो मैंने अनेक शिविर किये और धर्मपथ पर आगे बढ़ता चला गया।

यह विधि आश्चर्यजनक है। रूप और नाम का अर्थात मन और शरीर के आधार पर मन को केंद्रित करना अत्यंत आनंद दायक होता है। यह निरंतर मन को शुद्ध करती है, बिना किसी धार्मिक कृत्य या अनुष्ठान के, बिना किसी अंधविश्वास के, या दृढ़धर्मिता या मत या बिना किसी धर्मांतरण के, यह सुख ही सुख देती है।

गत 13 वर्षों में मैंने अपने आचार्य श्री सत्यनारायणजी गोयन्का के दिशानिर्देश में कई स्थानों पर विभिन्न क्षेत्रों तथा धर्मों को मानने वाले लोगों के शिविरों का संचालन किया, उनमें लगभग 5000 तो मुसलमान थे, जिन्होंने मेरे साथ या मेरे निर्देशन में विपश्यना साधना का अभ्यास किया और उन्हें बहुत लाभ हुआ।

वे अभी भी विपश्यना का अभ्यास कर रहे हैं यह सोचकर कि यह विधि विशेष है, विश्वजनीन है और हर क्षेत्र से आनेवाले हर व्यक्ति के लिए है। नाम और रूप अथवा मन और शरीर कैसे काम करते हैं - इसका यह विज्ञान है जो हर व्यक्ति को हर प्रकार के दुःख से बाहर निकलने में सहायता कर सकता है।

बहुत मुसलमान साधक मुझे पैगंबर मुहम्मद का कहा याद दिलाते हैं— "हर मुसलमान को सभी प्रकार के विज्ञान को सीखना चाहिए, चाहे वह बहुत दूर चीन में क्यों न सिखाया जाता हो"।

और यहां है— जीवन जीने की कला का विज्ञान, नाम और रूप कैसे काम करते हैं इसका विज्ञान, जो हमारे दैनंदिन जीवन के लिये बहुत ही महत्त्वपूर्ण है।

उन साधकों में जो थोड़े-बहुत उदास थे, दुःखी थे और दैनंदिन जीवन में अशांत रहते थे, ज; उन्होंने इस विश्वजनीन वैज्ञानिक विपश्यना विधि को अपनाया तो उनकी उदासी, अशांति और दुःख दूर हुए और वे आंतरिक सुख और शांति अनुभव करते हुए अपने संबंधियों तथा मित्रों के साथ सुखी जीवन जीने लगे।

पूज्य गुरुजी को, जिन्होंने मुझे असीम मैत्री तथा करुणा से इस आश्चर्यजनक विपश्यना विधि को सिखाया। बहुत ही आदर तथा कृतज्ञता के साथ मैं विपश्यना ध्यान करने के 21 वर्ष के अनुभव तथा आचार्य के निर्देशन में शिविर संचालन करने के अपने 13 वर्षों के अनुभव के बारे में कुछ पंक्तियां नीचे लिख रहा हूं:—

मैं मुसलमान के घर जनमा तथा पला-बढ़ा और मैंने इलेक्ट्रो टेकनिक में एम. ए. किया।

मैं आराम की जिंदगी जी रहा था, फिरभी एक बात का अभाव था– मेरा मन शुद्ध तथा शांत नहीं था, दैनंदिन जीवन में मैं समचित्त नहीं था।

चूंकि मैं मुसलमान था, इसलिए मुसल्लम, मुकल्लम शुद्ध नैतिक जीवन जीना चाहता था और मन को वश में करना चाहता था, लेकिन कर नहीं पाता था जो कि अच्छी तरह काम करने के लिए आवश्यक था, क्योंकि मैं कम्प्यूटर सिस्टम ऑपरेटर, मैनेजर तथा नेटवर्क मैनेजर के रूप में एक कंपनी में काम करता था, इसलिए और भी आवश्यक था।

थोड़ी भी गलती होती तो आपा खो देता, अशांत हो जाता। संबंधियों में किसी की मृत्यु या बीमारी का समाचार सुनकर मैं बहुत उदास हो

जाता। अधिकांशतः दैनंदिन जीवन में मैं परेशान, उदास तथा अशांत रहता था। यह मेरे जीवन की वह अवस्था थी जब मैं सुखी नहीं था, संतुष्ट नहीं था, यद्यपि मैं खूब परिश्रम करता था और मेरे पास भौतिक सुख के साधनों की कोई कमी नहीं थी।

अपनी समस्या को दूर करने के लिए मैंने योगाभ्यास करना शुरू किया, बाद में ताईचेई तथा अपने एक मित्र के कहने से मंत्र ध्यान भी करना प्रारंभ किया लेकिन मुझे अपनी समस्या का समाधान नहीं मिला। मैं यहां-वहां अपनी समस्या का समाधान ढूंढ़ने में लगा था। अंत में मैं आचार्य सत्यनारायण गोयन्का द्वारा सिखाये जाने वाले विपश्यना ध्यान के संपर्क में आया। पूरी तरह अशांत तथा पूर्वाग्रहभरे चित्त से अपने प्रथम शिविर में इस विधि को अनुभव के धरातल पर समझने के लिए खूब परिश्रम किया और मुझे आश्चर्यजनक परिणाम मिले। इसके लिए मैं अपने धम्म-पिता और धम्म-माता का अत्यंत आभारी हूं।

जिन लोगों ने मेरे साथ साधना की है वे सभी अपने प्रियजनों के साथ समाज में रहकर अपने जीवन में आनंद मना रहे हैं। जो अपने चित्त को शुद्ध कर रहे हैं और दूसरों को चित्तशुद्धि में सहायता कर रहे हैं, उन्हें मेरी मेत्ता।

सभी प्राणी सुखी हों, शांत हों और दुःख से विमुक्त हों! सबका मंगल हो!

(अंग्रेजी से अनूदित लेख)

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.

वी.आर.आई. - पालि आवासीय पाठ्यक्रम – २०२०

पालि-हिन्दी (45 दिन का आवासीय पाठ्यक्रम) (९ फ़रवरी से २६ मार्च २०२० तक) इस कार्यक्रम की योग्यता जानने के लिए इस शृंखला का अनुसरण करें-- https://www.vridhamma.org/Pali-Study-Programs **संपर्कः** ग्लोबल पगोडा परिसर, गोराई, बोरीवली (प.), मुंबई. ९१. फोन संपर्क – ०२२-५०४२७५६० (सुबह १०:३० से शाम ०५:३०) ई-मेल: mumbai@vridhamma.org; **मोबा.** ९६१९२३४१२६, श्रीमती बलजीत लांबा: 9833519879, मिस. हर्षिता ब्रम्हणकर: ८८३०१६६२४६.

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 होना है। जो भी साधक-साधिका इस पुण्यकार्य में भागीदार होना चाहें, वे कृपया उपरोक्त (GVF) के पते पर संपर्क करें।

पगोडा पर संघदान का आयोजन

रविवार, दिनांक 12 जनवरी, 2020 को पूज्य माताजी एवं सयाजी ऊ बा खिन की पुण्य-तिथियों के उपलक्ष्य में, संघदान 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 कार्या. फोनः 022- 62427512 (9:30AM to 5:30PM), Email: audits@globalpagoda.org

मंगल मृत्यु

1. नेपाल के आचार्य श्री मदन तुलाधर एक अत्यंत सेवाभावी कार्यकर्ता और प्रमुख मार्गदर्शक के रूप में कार्यरत रहे। 1981 में पहला शिविर पूरा करने के बाद से धर्मकार्य में सतत प्रवृत्त रहने लगे। 1994 में सहायक आचार्य नियुक्त हुए और 2001 में पूर्ण आचार्य। वे धम्म सुरियो विपश्यना केंद्र, फिक्कल इलम, नेपाल के केंद्र-आचार्य थे और केंद्र की प्रगति के लिए सदैव तत्पर रहते थे। वहीं पर शिविर की मैत्री के दिन 70 वर्ष की उम्र में बहुत शांतिपूर्वक उनका निधन हुआ। उन्होंने नियमित रूप से साधना करते हुए धर्म को जीवन में उतारा, आचरण में परिपुष्ट किया। उनकी सेवाओं से स्वदेश के लोग ही नहीं, अपितु सभी देशों के लोग अत्यंत संतुष्ट प्रसन्न रहते थे। ऐसे सेवाभावी साधक को पाकर स्वयं विपश्यना धन्य हुयी और साधक तो धन्य हुआ ही। उनकी सेवाएं औरों के लिए प्रेरणास्रोत बनी रहेंगी। धर्मपथ पर उनकी उत्तरोत्तर प्रगति के लिए धम्म परिवार की समस्त मंगल कामनाएं।

2. मुंबई की श्रीमती विजया शेखर मित्रा ने विपश्यना का शिविर पूरा करने के बाद सतत नियमित साधना करती हुई धर्म में प्रगति करती रहीं। 2015 में पति के साथ सहायक आचार्या नियुक्त हुई और क्षेत्रीय लोगों की खूब सेवा की। उन्हें लगातार कई हृदयाघात लगे और अंततः पिछले अगस्त महीने में शांतिपूर्वक अंतिम सांस ली। दिवंगत की शांति और सद्गति के लिए धम्म परिवार की समस्त मंगल कामनाएं।

आनंदी ग्राम प्रकल्प

विपश्यना रिसर्च इन्स्टीट्यूट और ग्रामपंचायतों एवं नगरपालिकाओं के सहयोग से आनंदी ग्राम प्रकल्प अनेक गांवों तथा शहरों में आरंभ हो चुका है।

आनंदी ग्राम प्रकल्प शुरू करने के पहले धर्मसेवकों के प्रशिक्षण के लिए कार्यशालाओं का आयोजन किया जाता है। अभी तक महाराष्ट्र में 11 कार्यशालाओं का आयोजन अनेक विपश्यना केंद्रों पर हो चुका है। इस प्रकल्प के अंतर्गत कई गांवों को चुनकर उसके 10 वर्ष से अधिक आयु के ग्राम वासियों को घर-घर जाकर आनापान का प्रशिक्षण दिया गया और विपश्यना के बारे में जानकारी दी गयी। उसके अच्छे परिणाम सामने आ रहे हैं। गांवों में सौहार्द बढ़ा है। कोई भी साधक-साधिका इस प्रकार अपने गांव या शहर को आनंदी गांव या आनंदी शहर बनाने में सहयोगी बन सकते हैं ताकि अधिकाधिक लोगों को इसका लाभ मिले। इस बारे में अधिक जानकारी के लिए संपर्क— मो. 7620212980, **ईमेलः** anandigaon@gmail.com ; **Website**: http://anandigaon.com/ ; Anandi Gaon Android app: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.anandi.gaon

जयपुर में पुराने साधकों की कार्यशाला

धम्मथली, जयपुर में पुराने साधकों की एक दिन की कार्यशाला का आयोजन 1 दिसंबर 2019 को निश्चित किया गया है। समय- प्रातः 8 बजे से सायं 4 बजे तक। इस कार्यशाला का संचालन धम्मकोट, राजकोट के केंद्रीय आचार्य करेंगे। कार्यशाला में निम्न बिंदुओं पर चर्चा होगी— 1. एकायनो मग्गो यानी, शुद्ध धर्म में पुष्ट कैसे हों और 2. वेलाम सुत्त एवं मंगलसुत्त के 38 मंगल धर्मों पर भी चर्चा होगी। इसमें भाग लेने के लिए सभी पुराने साधक सादर आमंत्रित हैं। कृपया अपनी बुकिंग निम्न नंबरों पर एसएमएस/WhatsApp करें 9930117187, 9610401401 या 9828804808 पर फोन से संपर्क करें।

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्री रवि सक्सेना, (व.स.आ.) धम्मवाटिका, पालघर के लिए केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा
2. श्री देव किशन मूंदड़ा, धम्मविराट, नेपाल के लिए केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा
3. श्री नर बहादुर गुरुंग, धम्मपोखरा, नेपाल के लिए केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा
4. श्री भीष्म प्रसाद सुवेदी, धम्मसुरियो, नेपाल के लिए केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा
5. श्री दोरजी टिशेरिंग शेरपा, धम्मसागर, नेपाल के लिए केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा
6. श्री तेजराज शाक्य, धम्मगारा, नेपाल के लिए केंद्र-आचार्य के सहायक के रूप में सेवा

उत्तरदायित्व में बदलाव

1-2. श्री आनंदराज एवं श्रीमती नानी मैजू शाक्य, धम्मगारा, नेपाल के लिए केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा (इसके पहले धम्मनिभा के केंद्र-आचार्य)
3. श्री भक्त प्रसाद पौडेल, धम्मनिभा, नेपाल के लिए केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा (इसके पूर्व धम्मविराट के केंद्र-आचार्य)
4. श्री मोतीलाल खनाल, धम्मसीस, नेपाल के लिए केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा (इसके पूर्व धम्मसुरखेत्त, नेपाल के केंद्र-आचार्य के सहायक के रूप में सेवा)

नये उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्री गोविंद आचार्य, बंगलूरू
2. श्री हरीशनाथ अड्डिगा, सिकंदराबाद
3. श्रीमती वीना ठाकर, गांधीनगर (गुजरात)
4. श्री केतन शाह, अहमदाबाद, (गुजरात)
5. श्री विपिनप्रकाश मंगल, अहमदाबाद, "
6. श्रीमती शुभा मेहरोत्रा, पुणे
7. श्रीमती प्रतिभा साठे, पुणे
8. श्री चरण सिंह, गाजियाबाद, उ.प्र.
9. श्री संतोष कुमार शर्मा, नॉएडा, उ.प्र.
10. श्री देवीचरण कुशवाहा, गाज़ीपुर, उ. प्र.
11. श्रीमती उमरावती कुशवाहा, गाज़ीपुर, उ. प्र.
12. श्री राम मंगल सिंह, फ़तेहपुर, उ. प्र.

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

1. श्रीमती सैल (अल्का) सुशील वेंगुर्लेकर, मुंबई
2. श्रीमती सरला कौशल, लुधियाना
3. श्री कांताराव उप्पला, बंगलूरू
4. श्रीमती रजिनी उप्पला, बंगलूरू
5. श्रीमती आदर्श राव, बंगलूरू
6. श्रीमती भारती जे. शाह, सूरत
7. श्रीमती नीलम ओसवाल, पुणे
8. श्री ओक सोनम पालजोर, सिक्किम
9. डॉ. (श्रीमती) सविता गायकवाड, पुणे
10. श्रीमती रश्मि (मीनू) वि. मंगल, अहमदाबाद
11. श्री तुषार दयाल, वडोदरा
12. श्रीमती सुशीला चूड़ीवाला, पाण्डिचेरी

बाल-शिविर शिक्षक

1. त्रिवेणी व्ही आठवले, ठाने
2. Ms Tatiana Lazareva, Russia
3. Ms Marie Pradier, France

"धम्म के 50 साल" पर्व पर 15-16 दिसंबर, 2019 को ग्लोबल विपश्यना 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। संभावित दैनिक कार्यक्रम निम्न प्रकार से होंगे :--

रविवार दिनांक 15 दिसंबर 2019 के दिन

प्रातः 10 से 11बजे तक	सामूहिक साधना
प्रातः 11 से 12:30 बजे तक	50 वर्षीय धर्मयात्रा पर प्रदर्शनी का उद्घाटन
दोपहर 12:30 से 2 बजे तक	भोजनावकाश
अपराह्न 2 से 2:30 बजे तक	भगवान बुद्ध की शरीर धातु पर छायाचित्र प्रदर्शनी
अपराह्न 2:30 से 3:15 बजे तक	50 वर्षीय धर्मयात्रा पर छायाचित्र
अपराह्न 3:15 से 4:30 बजे तक	आगामी 50 वर्षों तक के कार्यक्रम की रूपरेखा
सायं 4:30 से 5:30 बजे तक	सामूहिक साधना और मंगल मैत्री

सोमवार दिनांक 16 दिसंबर, 2019 के दिन

प्रातः 10 से 11 बजे तक	सामूहिक साधना
प्रातः 11 से 12:30 बजे तक	वेदना और विपश्यना विषय पर विचार-संगोष्ठी तथा बुद्धवाणी पर विवेचना (प्रवचन)
दोपहर 12:30 से 2 बजे तक	भोजनावकाश
अपराह्न 2 से 3:30 बज तक	पूज्य गुरुजी के साथ बिताए संस्मरणों की झांकी
अपराह्न 3:30 से 4:30 बजे तक	संस्थान के उतार-चढ़ाव संबंधी स्वानुभव
सायं 4:30 से 5:30 बजे तक	सामूहिक साधना और मंगल मैत्री

आप सभी से निवेदन है कि इन कार्यक्रमों में अवश्य पधारें। आने के पूर्व पंजीकरण कराने की व्यवस्था निम्न प्रकार से होगीः-- WhatsApp- 82918 94644; SMS- 82918 94645 या Website: http://registration.globalpagoda.org/registration/ Landline- 022 - 50427544.

विशेष सूचनाः साधकों की सुविधा के लिए पगोडा के आस-पास के होटलों में रात्रि-विश्राम की व्यवस्था की गयी है, जिसका किराया साधक को स्वयं देना होगा। होटल बुकिंग के लिए क्लिक करें-- http://tiny.cc/RoombookingInfo

ग्लोबल पगोडा में प्रतिदिन एक-दिवसीय शिविर एवं वर्ष के विशेष महाशिविर

रविवार, 12 जनवरी, 2020 को पूज्य माताजी एवं सयाजी ऊ बा खिन की पुण्य-तिथियों के उपलक्ष्य में; **रविवार 10 मई, बुद्ध-पूर्णमा** के उपलक्ष्य में; पगोडा में उक्त महाशिविरों का आयोजन होगा तथा **हर रोज एक-दिवसीय शिविर** होंगे, 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। 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

मां बापू का ऋण प्रचुर, प्यार अपरिमित होय।
जीवन भर सेवा करे, तो भी उऋण न होय॥

मां बापू प्रिय बंधुजन, स्वजन सनेही मीत।
सभी चाख लें धरम रस, ऐसी उमड़ी प्रीत॥

इस दुखियारे जगत में, होवे धरम प्रसार।
बैर भाव सबके मिटें, जगे प्यार ही प्यार॥

जागे गंगा धर्म की, पाप उखड़ता जाय।
निर्मल-निर्मल चित्त में, प्यार उमड़ता जाय॥

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

दुखियारो संसार है, जन मन लियां विकार।
सुद्ध धरम फिर स्यूं जगै, सुखी हुवै संसार॥

सुद्ध धरम फिर जगत मँह, पूज्य प्रतिस्ठित होय।
जन जन रो होवै भलो, जन जन मंगळ होय॥

धरम धरा स्यूं फिर बवै, सुद्ध धरम री धार।
एक बार फिर स्यूं हुवै, सकल जगत उद्धार॥

जिण विध मेरा दुख कट्या, सैं का दुख कट ज्याय।
सुद्ध धरम सब नै मिलै, सुखी सभी ह्वै ज्याय॥

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, कार्तिक पूर्णिमा, 12 नवंबर, 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.) **(फुटकर बिक्री नहीं होती)**

DATE OF PRINTING: 25 OCTOBER, 2019, DATE OF PUBLICATION: 12 NOVEMBER, 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