



विपश्यना

साधकों का
मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2560, मार्गशीर्ष पूर्णिमा, 13 दिसंबर, 2016 वर्ष 46 अंक 6

वार्षिक शुल्क रु. 30/-
आजीवन शुल्क रु. 500/-

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

धम्मवाणी

अलङ्कृतो चेपि समं चरेय्य, सन्तो दन्तो नियतो ब्रह्मचारी।
सब्बेसु भूतेसु निधाय दण्डं, सो ब्राह्मणो सो समणो स भिक्षु।

— धम्मपद १४२, दण्डवग्गो.

(वस्त्र, आभूषण आदि से) अलंकृत रहते हुए भी यदि कोई शांत, दान्त, स्थिर (नियंत्रित), ब्रह्मचारी है तथा सारे प्राणियों के प्रति दंड त्याग कर समता का आचरण करता है, तो वह ब्राह्मण है, श्रमण है, भिक्षु है।

पुराने साधकों के लिए पू. गुरुजी के प्रवचन के शेष प्रश्नोत्तर (क्रमशः)

(— पुराने साधकों के लिए पू. गुरुजी का प्रवचन, ४-१-२००४, दिल्ली)
(विपश्यना अक्तूबर २०१६- अंक ४ से आगे)

प्रश्न:- साधना करते हुए एक स्थान में ज्यादा से ज्यादा कितना समय रहना चाहिए?

उत्तर:- एक-दो मिनट रहो बस, इसके बाद चक्कर लगाते रहो। इसलिए कि अगर अधिक समय तक एक ही स्थान पर रुके रह गए तो हो सकता है किसी अन्य स्थान पर मूर्छा आ जाय। और हम नहीं चाहते कि शरीर में कहीं भी मूर्छा रहे। सारे शरीर की मूर्छा भंग होनी चाहिए, इसलिए चक्कर लगा रहे हैं।

प्रश्न:- साधना करता हूं तो कभी तनाव महसूस होता है।

उत्तर:- तो एकदम रिलेक्स करो। जब-जब देखो तनाव आया है तो यह शारीरिक है, ऐसे में शारीरिक-शिथिलता लेकर आओ। उसे बिल्कुल ढीला करो। यदि तनाव बहुत ज्यादा है तो थोड़ी देर सीधे लेट कर हथेली-पगथली पर ध्यान करो, फिर बहुत धीमी सांस पर काम करो। निकल जायगा, सारा तनाव दूर हो जायगा।

प्रश्न:- विपश्यना के समय संवेदना पर ध्यान देते-देते कभी अपने आप कोई मंत्र-जाप हो जाता है।

उत्तर:- पुराना अभ्यास है मंत्र का। बार-बार, बार-बार पहले मंत्र-जाप किया है तो विपश्यना करते हुए भी वह जग पड़ता है क्योंकि पुरानी आदत है। जैसे ही जागे, ओह इस रास्ते मंत्र की जरूरत नहीं। उससे घृणा नहीं करना, दोष नहीं मानना। इस रास्ते किसी शब्द की आवश्यकता नहीं है... बस छूट जायगा। काम करते-करते फिर जाग पड़ेगा, फिर होश आयगा - नहीं, मंत्र की जरूरत नहीं है। ऐसे करते-करते एकदम छूट जायगा।

प्रश्न:- मैं ध्यान करता हूं तब भी आलस्य महसूस करता हूं।

उत्तर:- आनापान पर ज्यादा काम करें, उससे मदद मिलेगी।

प्रश्न:- विपश्यना साधना के दौरान शरीर और मन में किस-किस प्रकार की परेशानियां आ सकती हैं? और किस हद तक आ सकती हैं?

उत्तर:- काहे चिंता करो! आयी भी नहीं और अभी से चिंता करने लगे। आयगी तब सामना करोगे उसका। जब भी कोई परेशानी आए, तुरंत सांस का सहारा लेना। इसीलिए दो साधनाएं हैं — विपश्यना करते हुए कोई परेशानी नहीं है तो प्रगति हो रही है, बड़ी अच्छी बात। कोई परेशानी या रुकावट आई, कठिनाई

खड़ी हो गई तो थोड़ी देर आनापान कर लिया, बल प्राप्त कर लिया— एकदम आगे बढ़ते चले जाओगे। मन को कमजोर मत होने दो। इतनी बड़ी विद्या तुम्हारे पास है, कमजोरी नहीं आये, क्यों आयगी!

प्रश्न:- मुझे हर समय संवेदनाएं महसूस होती हैं- चलते, खड़े रहते इत्यादि। इससे एकाग्रता में अवरोध होता है, मैं आनापान नहीं कर सकता। हालांकि मैंने इसे स्वीकार करना शुरू कर दिया है।

उत्तर:- अगर तुमने शुरू कर दिया है तो इसमें कुछ गलत नहीं है। लेकिन जब अपने दैनिक कार्य कर रहे हो तब संवेदनाओं को महत्त्व मत देना। जब आप कार्यमुक्त हों तब निश्चित ही सारा ध्यान संवेदनाओं पर रखना।

जब आप संवेदनाएं महसूस कर रहे हैं तब आनापान न करें, इसमें कुछ गलत नहीं, पर आप संवेदनाओं को ज्यादा महत्त्व दें। आनापान तो संवेदनाओं का अनुभव कराने के लिए मदद-स्वरूप है।

प्रश्न:- कभी-कभी आनापान करते वक्त और विपश्यना करते वक्त भी मन भटकता रहता है और साधना भी होती रहती है।

उत्तर:- अगर साथ-साथ संवेदना मालूम होती है और विचार आ रहे हैं तब विचारों की डिटेल में मत जाओ - विचार आ रहे हैं, कोई कोलाहल चल रहा है मन में, यह स्वीकार करो और संवेदना को देखते रहो। संस्कार बनेंगे पर पानी की लकीर जैसे बनकर रह जायेंगे, पत्थर की लकीर नहीं बन पायेंगे।

प्रश्न:- जीवन और वस्तुओं का अनित्य स्वभाव असुरक्षा और डर की भावनाएं जगाता है।

उत्तर:- घबराओ मत, अनित्य बोध हमको दुनिया से दूर नहीं भगाता। उसका सामना करते हुए हम यह सीखते हैं कि कैसे जीएं और कैसे सुखपूर्वक रहें!

प्रश्न:- क्या अहंभाव की संवेदनाओं को देखने के लिए मन अति संवेदनशील होना चाहिए?

उत्तर:- कोई भी संवेदना हो, तथापि अहंभाव सभी अशुद्धियों के मूल में है। आप संवेदनशील हो, यह मत कहो अति संवेदनशील हो। जो कुछ भी हो रहा है उससे अवगत हैं और अगर आप जान लें कि देख यह अहंभाव के कारण है, तो उस सच्चाई को स्वीकार करें। अहंभाव गहरा हो तो देखें उस समय किस प्रकार की संवेदना है? जो भी संवेदना होगी वह अहंभाव से संबंधित होगी।

प्रश्न:- क्या लंबे शिविर माने २० दिवसीय शिविर वगैरह करना आवश्यक है? मैं नौकरीपेशा हूँ और दस दिवसीय से ज्यादा समय का शिविर लेना संभव नहीं?

उत्तर:- जब संभव हो, तभी लें। यह बहुत आवश्यक नहीं है कि जब तक बीस दिन का शिविर नहीं लगे, प्रगति नहीं होगी। प्रगति तो तुम्हारा हर रोज का अभ्यास और जीवन में उतारना है। हाँ, जब लंबे शिविर लेते हो तब और गहराइयों में जा सकते हो।

प्रश्न:- किसी के प्रति क्रोध, वैमनस्य, ईर्ष्या आदि यदि विपश्यना करने से समाप्त न हो तब क्या करें?

उत्तर:- विपश्यना ज्यादा अच्छी तरह करो। विपश्यना भी करो और विकार भी कम नहीं हो रहे तो कहीं न कहीं गलती है। संवेदना को जानो और समता रखो, बस यही तो विपश्यना है। हमारे मन में वैमनस्य या क्रोध जागा तो स्वीकार करो - इस समय मेरे मन में क्रोध, वैमनस्य, द्वेष जागा है तो संवेदना क्या हो रही है। जो संवेदना हो रही है वह उस विकार से जुड़ी हुई है। हर संवेदना अनित्य है, यह विकार भी अनित्य है। संवेदना भी अनित्य है, यह विकार भी अनित्य है - यों समझते-समझते, विकार दुर्बल होते-होते दूर हो जायगा।

प्रश्न:- मंगल मैत्री देते समय ध्यान कहां दें? क्या संवेदना को देखें या सांस को देखें?

उत्तर:- निर्भर करता है - भीतर से सारा शरीर खुल गया, भंग अवस्था आ गई तो हृदय-क्षेत्र में ध्यान करके मैत्री दे सकते हो। नहीं खुला है तो चाहे जहां पर संवेदना मालूम होती हो, पर कोई दुःखद संवेदना न हो। दुःखद संवेदना है और उस पर ध्यान करते हुए मैत्री देंगे तो मैत्री बलशाली नहीं होगी, क्योंकि हम स्वयं दुःखी हैं; तब औरों को कहते हैं तेरा भला हो, तुझे सुख मिले - कैसे मिले? तो, अपने भीतर जब दुःखद संवेदनाओं से बिल्कुल मुक्त हैं तभी मंगल मैत्री करनी चाहिए - फिर स्थान कोई भी हो। हृदयक्षेत्र हो तो सबसे अच्छा, न हो तो जहां सूक्ष्म सुखद संवेदना हो, वहीं से ठीक है।

प्रश्न:- क्या 'संन्यास' पारमी गृहस्थ जीवन में रहकर पूर्ण की जा सकती है? और कैसे?

उत्तर:- जो बुद्धानुयायी देश हैं वहां के लोग सात दिन के लिए, दस दिन के लिए, भिक्षु बनते हैं। घरबार छोड़कर के भिक्षु का जीवन जीते हैं। उन देशों में इस प्रकार 'निष्क्रमण' पारमी पूरी करते हैं। अपने यहां अभी तक भिक्षुओं की कोई आदर्श संस्था नहीं बन पाई है। तुम जो दस दिन के लिए आते हो यही निष्क्रमण पारमी है तुम्हारी। घरबार छोड़कर के आए, भिक्षु-भिक्षुणी का-सा जीवन जी रहे हो, भोजन जो मिलता है मांगकर लेते हो, यह भोजन मेरा है, ऐसा नहीं। सारी सुविधाएं मांगकर लेते हो... यही तो भिक्षु का-सा जीवन है। अगर दस दिन ऐसा मानते रहोगे तो यह भिक्षु वाली पारमी, निष्क्रमण पारमी, थोड़ी-थोड़ी अपने आप बनती चली जायगी।

प्रश्न:- क्या केवल ध्यान काफी नहीं? क्या सेवा देना जरूरी है?

उत्तर:- सेवा इसलिए जरूरी है कि साधक एक शिविर करता है, दो शिविर करता है, फिर एक शिविर में आकर के सेवा देता है। तो जब सेवा दे रहा है तो विपश्यना में जो सीखा है, उसको जीवन में उतारने का मौका मिल रहा है उसे। इस सारे धरम के वातावरण में सेवा करते हुए, जो प्रतिक्रिया करने की आदत थी वह जरा कम होगी और यहां पकेगा। गलती भी करेगा तो तुरंत होश आयगा - अरे, इस साधक के प्रति, इस साधिका के प्रति मैंने ऐसा व्यवहार कर दिया, पुलिसमेन का-सा व्यवहार कर दिया या पुलिसवुमन का-सा व्यवहार कर दिया, यों झट होश आयगा।

(२)

दूसरा बड़ा लाभ यह होगा कि चौबीसों घंटे तो सेवा होती नहीं, सेवा के वक्त सेवा किया बाकी ध्यान करने का समय मिलेगा। तो ध्यान भी करोगे, सेवा भी करोगे, ध्यान भी करोगे, सेवा भी करोगे। बहुत-से केसेस ऐसे देखे, मेरा अपना अनुभव भी है कि एक दस दिन के शिविर में जितना लाभ होता है, लगभग उतना ही और कभी-कभी उससे भी अधिक लाभ एक दस दिन की सेवा में मिल जाता है। तो अगर समय मिलता हो, कर पाते हो तो शिविर में साधना करने का समय निकालने के साथ-साथ, शिविर में सेवा करने का समय भी निकालना चाहिए।

धरम में खूब पको! खूब पको! खूब मंगल हो!

भवतु सब्ब मङ्गलं!...

सुखी हो! सुखी हो!

संघदान का मेरा पहला अनुभव

— रामप्रताप यादव

पूज्य गुरुजी के प्रारंभिक शिविरों की एक घटना याद आयी। भारत का चौथा शिविर बिरला धर्मशाला, सारनाथ में ख्यातिप्राप्त विद्वान भिक्षु धर्मरक्षितजी की देख-रेख में लगा। उस समय वे सारनाथ के डिग्री कॉलेज के प्रिंसिपल भी थे। बड़े ही आकर्षक व्यक्तित्व के धनी भदंत धर्मरक्षितजी अपनी अप्रतिम जिम्मेदारियों के कारण स्वयं तो शिविर में नहीं बैठ सके परंतु उनकी प्रेरणा से उस शिविर में चार भारतीय भिक्षु, एक तिब्बती भिक्षु और दो अनागारिकाएं सम्मिलित हुईं। शेष सभी गृहस्थ थे। शिविर समापन के कुछ दिन पूर्व पूज्य गुरुजी ने भंते धर्मरक्षितजी से बातचीत करके संघदान की इच्छा व्यक्त की। भंतेजी बहुत प्रसन्न हुए, कहा ऐसा आयोजन कभी-कभार किन्हीं विशेष अवसरों पर ही होता है। आप इस शिविर के समापन पर इसका आयोजन करना चाहते हैं तो बड़ी अच्छी बात है। मैं व्यवस्था करवा दूंगा और आसपास के कुछ बड़े भिक्षुओं को भी आमंत्रित कर दूंगा।

पूज्य गुरुजी ने भोजन व वस्तु-दान की सामान्य-सी सूची बनायी और उन्हें बाजार से मँगवाने के लिए कहा। वह सूची लेकर मैं भंतेजी के पास गया और कह दिया, "भंतेजी, भिक्षुओं को 'उपहार' देने के लिए ये वस्तुएं मँगवानी हैं।" यह सुनते ही वे तमतमा कर बोले, "तुम गोयन्काजी के साथ रहते हो और इतना भी पता नहीं कि भिक्षुओं को उपहार नहीं, दान दिया जाता है।" मैं सन्न रह गया। ऐसी शालीनता से पीले कपड़े पहनने वाले भिक्षुओं को मैंने जीवन में पहली बार देखा था। गांवों में अन्य प्रकार के वेशधारी संन्यासी, योगी, यति आदि को श्वेत या अन्य विचित्र परिधानों में आते-जाते अवश्य देखा था परंतु सिर से पांव तक पीले कपड़े पहनने वालों को कभी देखा ही नहीं तो दान की बात कैसे समझ पाता? भिक्षा मांगने वाले कभी गांवों में आते तो घर के बड़े लोग उनके भिक्षापात्र में कुछ डाल देते। यदि गांवों में भी ऐसे संघदान का आयोजन होता रहता तो इतनी अनभिज्ञता क्यों होती?

जब ऐसे किसी संघदान की कल्पना भी नहीं थी तो कैसे बताता कि दान या उपहार में क्या अंतर होता है। स्कूल-कॉलेज में कभी किसी आयोजन पर किसी योग्य व्यक्ति को कुछ दिया जाता तो उसे उपहार या पुरस्कार ही कहते थे। मुंबई में भी कभी किसी भिक्षु से पाला नहीं पड़ा था। हां, कुछ अवधूतों के पीले सभ्य परिधान अवश्य देखे थे।

खैर, मैंने भंतेजी के सामने कान पकड़ कर क्षमा याचना की और कहा कि भविष्य में ऐसी भूल अब नहीं होगी। उन्होंने नम्र होते हुए साधुकार कहा, सारे सामान मँगवा दिये और इक्कीस भिक्षुओं के लिए समुचित संघदान की उत्तम व्यवस्था करवा दी। तब तक पूज्य माताजी म्यंमा (बर्मा) से नहीं आयी थीं।

मेजपोश आदि से सजे भोजन-कक्ष में गुरुदेव ने अपने हाथों से भिक्षुओं को भोजन परोसा और उनके हाथ धो लेने के पश्चात, उन्होंने

अपने हाथों से दान-सामग्री अर्पित की। तत्पश्चात् पूज्य गुरुजी सहित सब गृहस्थ लोग जमीन पर बिछी दरी पर बैठ गये। भदंत धर्मरक्षितजी ने पूज्य गुरुजी के बारे में दो शब्द कहे, भिक्षुओं ने कुछ सूत्रों के पाठ किये और फिर साधुकार के साथ कार्यक्रम का समापन हुआ। यह सब मेरे लिए बिल्कुल अनूठा और बहुत ही प्रेरणाजनक अनुभव रहा।

इसके बाद मैंने देखा कि कलकत्ता, बोधगया, प्रतापगढ़ आदि स्थानों पर जहां कहीं भिक्षु शिविर में सम्मिलित होते, पूज्य गुरुजी अपने तंग हाथों के बावजूद संघदान का आयोजन अवश्य करते। उसमें भाग लेने के लिए किसी गृहस्थ को उन्होंने कभी आमंत्रित नहीं किया था। संघदान में शामिल होने के लिए बड़ी विनम्रता के साथ भिक्षुओं को आमंत्रण-पत्र भिजवाते और बड़े-बड़े भिक्षु उनके आमंत्रण को सहर्ष स्वीकार करते। अपने सभी कार्यक्रम रोक कर वे संघदान में शामिल होते। धीरे-धीरे गृहस्थ साधक-साधिकाएं भी संघदानों में सम्मिलित हो, पुण्यार्जन करने लगे। यहां तक कि विदेशों में भी भिक्षु शिविर में आते तो वहां भी संघदान होता, पूज्य माताजी उनके लिए मिष्ठान आदि सहित कुछ-न-कुछ देने की व्यवस्था अवश्य करवाती। पूज्य गुरुजी एवं पूज्य माताजी ने **विपश्यना केंद्रों पर** भी संघदान किया और **अपने घर पर** भी समय-समय पर संघदान करते रहे।

पूज्य गुरुदेव संघदान को इतना महत्त्व इसलिए भी देना चाहते थे ताकि जन-जागृति हो। लोग भगवान बुद्ध द्वारा स्थापित संघ के महत्त्व को समझ सकें। संघ में शुद्धता तभी आयगी जब कि संघ का सही ढंग से परिपोषण होगा। संघ संतुष्ट होकर साधना में लगेगा तो गृहस्थों को प्रेरणा मिलेगी और वे भी अपने आचरण को सुधारेंगे। दोनों ही विपश्यना धर्म को जीवन में धारण करेंगे। इस प्रकार दोनों अन्धोन्ध्याश्रित हैं। एक दूसरे को बल प्रदान करते हैं।

बर्मा के आदर्श भिक्षु संघ के बारे में पूज्य गुरुदेव ने अनेक लेख लिखे जो प्रारंभिक पत्रिका में छपे हैं। वे प्रतियां अब पुस्तक रूप में **'विपश्यना-संग्रह'** के रूप में भी छपी हैं जो **'विपश्यना विशोधन विन्यास'** के पुस्तक-भंडार में उपलब्ध हैं।

१९६९ में पूज्य गुरुजी भारत अकेले ही आये थे और पूज्य माताजी बर्मा में रह गयी थीं। वे लगभग डेढ़ वर्ष बाद भारत आयीं। तब वे अपने बड़े भाई को तथा पूज्य माताजी को पत्र लिख कर यहां की गतिविधियों की जानकारी दिया करते थे। उस समय एक पत्र में उन्होंने माताजी को यहां पर हुए संघदानों के बारे में जो पत्र लिखा उसका कुछ अंश इस प्रकार है :-

कलकत्ता शिविर, १४-१०-१९६९.

"देवी इलायची, ... सारनाथ के शिविर के समय मन में यह धर्म संवेग उठा कि यहां के भिक्षुओं को तुम्हारी ओर से भोजन और वस्त्र दान दूं। जिस दिन शिविर पूरा हुआ वहां के प्रसिद्ध २१ भिक्षुओं को बहुत अच्छा भोजन दान दिया। एक-एक तौलिया और २-२ साबुन दक्षिणा में दिया। उस समय भिक्षु संघ को भोजन परोसते हुए और दान बांटते हुए मुझे बार-बार तुम्हारा स्मरण आ रहा था। मुझे लगता था कि इस पुण्य कार्य में तुम मेरे साथ हो। सामने जो भिक्षु बैठे थे उनमें मुझे बार-बार बर्मा के भिक्षु के दर्शन होते थे। ऐसे अवसरों पर घर में जब कभी भिक्षुओं के लिए भोजन दान का पुण्य कार्यक्रम बनता तो तुम किस प्रकार सन्दर्भ के प्रति उत्साह और श्रद्धा से भर उठती थी। सारा घर का आंगन तुम्हारी धर्म भावना से सराबोर हो उठता। सारनाथ शिविर के भिक्षुओं के भोजन दान के उस अवसर पर भी मुझे यहां का वातावरण उसी श्रद्धा और उत्साह से भरा हुआ लगा। सारे भिक्षु तुम्हारे उस दान से बहुत ही प्रसन्न थे। बहुत ही संतुष्ट थे। इस दान का पुण्य तुम्हारे लिए अत्यंत कल्याणकारी होगा। तुम्हारा भावी जीवन बड़ा सुखद होगा। इसमें कोई संदेह नहीं।

यहां इस कलकत्ते के शिविर-समापन के दिन भी मैं थोड़े

भिक्षुओं को तुम्हारी ओर से भोजन दान दूंगा। इस भोजन दान के जो पुण्य हैं सो तो हैं ही परंतु इनसे भी एक बड़ा पुण्य तुम्हें मिलने जा रहा है, वह यह कि जहां-जहां शिविर लगते हैं और लोगों को इस अनमोल रत्न का दान देता हूं तो कितने लोगों का कल्याण होता है। उनका न केवल यही जीवन बल्कि भावी जीवन भी सुधरता है। इस विचार मात्र से मन रोमांचित और पुलकित हो उठता है। इतना पुण्य प्राप्त होता है कि मुझ अकेले में तो समा भी नहीं पाता, जी चाहता है कि सब इस पुण्य के भागीदार बनें। तुम तो मेरी धर्म-संगिनी हो। धर्म के इस पुण्य कार्य की तुम तो निश्चय ही भागीदारिणी हो। यह पुण्य तुम्हारे भावी जीवन के हित सुख का कारण बने! ...

धर्मसाथी, स.ना.गो."

सन २००२ की अमेरिका की धर्मयात्रा के दौरान लास एंजलस में साधकों द्वारा वृहत् संघदान के आयोजन का एक दृश्य, जिसमें पूज्य गुरुजी एवं पूज्य माताजी संघदान करते हुए भिक्षुओं को नमस्कार कर रहे हैं :-



नये उत्तरदायित्व

- श्री जयपालसिंह तोमर, धम्म अनाकुल, तेलहारा केंद्र के केंद्र-आचार्य की सेवा

वरिष्ठ सहायक आचार्य

- डॉ. संजय सनादे, मुंबई
- श्रीमती रमा नायर, ठाणे

नव नियुक्तियां सहायक आचार्य

- श्रीमती सूरजकुमारी नेगी, हि. प्र.
- कु. तृप्ति सिंह, उत्तर प्रदेश
- श्री संगवन अत्तार सिंह, रोहतक
- श्री कर्मा जिग्मे डावा, सिक्किम
- डॉ. भगवन्ती वासवानी, नागपुर
- Mr. Shiran Fan, China
- Mrs. Lina Guo, China
- Mr. Chen Liu, Taiwan
- Ms. Tan Ruo-Yu, Taiwan

बालशिविर शिक्षक

- श्री आनंद चालिसे, नेपाल
- श्री विरेंद्र वाग्ले, नेपाल
- श्री दुलारी प्रसाद गराउ, नेपाल
- श्री धर्मराज आचार्य, नेपाल
- कुं. ऋषिनि अनुला, नेपाल
- कुं. शितल कुँवर, नेपाल
- श्री सुशील शाह, नेपाल
- श्री सहदेव थापा, नेपाल
- श्रीमती रेणु लिम्बु, नेपाल
- कुं. सुष्मा राजवंशी, नेपाल
- श्रीमती त्रिलोचन कमल तुलाधर, नेपाल
- श्रीमती विद्या थापा, नेपाल
- श्री सरोज दाहाल, नेपाल
- श्री मधुसुदन चौधरी, नेपाल
- श्री विनोद पौडेल, नेपाल

विपश्यना पत्र के स्वामित्व आदि का विवरण

समाचार पत्र का नाम : **"विपश्यना"**
भाषा : **हिंदी**
प्रकाशन का नियत काल : **मासिक (प्रत्येक पूर्णिमा)**
प्रकाशन का स्थान : विपश्यना विशोधन विन्यास, धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२४०३.
मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक का नाम : **राम प्रताप यादव**
राष्ट्रीयता : **भारतीय**
मुद्रण का स्थान : **अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, ६९ एम.आय.डी.सी, सातपुर, नाशिक-७.**

पत्रिका के मालिक का नाम : **विपश्यना विशोधन विन्यास,**
(रजि. मुख्य कार्यालय) : ग्रीन हाऊस, २ रा माला, ग्रीन स्ट्रीट, फोर्ट, मुंबई-४०००२३.
मैं, राम प्रताप यादव एतद् द्वारा घोषित करता हूँ कि ऊपर दिया गया विवरण मेरी अधिकतम जानकारी और विश्वास के अनुसार सत्य है।

राम प्रताप यादव,
मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक
दि. ३१-१०-२०१६.

महामहिम श्री रामनाथ कोविन्दजी का गुना आगमन

गत ३ नवंबर को बिहार के राज्यपाल श्री रामनाथ कोविन्दजी गुना (म.प्र.) पधारे और वहां अनेक कार्यक्रमों में भाग लेने के अतिरिक्त धम्मगुना विपश्यना केंद्र पर भी पधारे। उन्होंने जनसमुदाय को संबोधित करते हुए कहा कि विपश्यना साधना भारत की बहुत पुरातन, सहज, सरल व वैज्ञानिक ध्यान पद्धति है। ... इसका लाभ लेना चाहिए। यह सुनकर लोग बहुत प्रभावित और उत्साहित हुए।

नवोदित विपश्यना केंद्र धम्म सुधा, मेरठ की प्रगति

प्राचीन हस्तिनापुर का क्षेत्र मेरठ में साधना केंद्र का निर्माणकार्य प्रगति पर है। लगभग १०० साधकों के लिए बिजली, पानी निवास आदि की सुविधा उपलब्ध कराने का प्रावधान है, जिसमें से लगभग ४४ कमरे बन चुके हैं और साधकों का प्रयास है कि मार्च, २०१७ में पहला शिविर लगे। जो भी साधक-साधिकाएं इस महत् पुण्यार्जन के क्षेत्र में भाग लेना चाहें, वे निम्न नाम-पते से संपर्क कर सकते हैं— मेरठ विपश्यना संस्थान मेरठ, पंजीकृत कार्यालय- ८ कमला नगर, बागपत रोड, मेरठ-२५०००२. फोन- २५१३९९७, २९५३९९७; मो. ९३९९१४५२४०, E-mail : Vipassana meerut@gmail.com; १. आई.सी.आई.सी.आई. बैंक, अकाउंट नं. ६९६४०१०६०५९६ (IFSC Code: ICIC0006964) २. पंजाब नेशनल बैंक, अकाउंट नं. २५३३०००१०७२६३७६५ (IFSC Code: PUNB0253300)

धम्म लक्खण विपश्यना केंद्र, लखनऊ

साधकों के प्रयास से केंद्र तक पक्की सड़क, चक्रमण पथ, सौर्य-ऊर्जा से प्रकाशदि की व्यवस्था हो चुकी है। वर्तमान में अधूरे पड़े पगोडा और छह पुरुष निवास का कार्य प्रगति पर है। साधक चाहें तो इस महान पुण्यार्जन के काम में भागीदार बन सकते हैं। संपर्क-- श्रीमती मृदुला मुकेश- ९५१५०१०८७९ या श्री राकेश सिंह बिसेन- ९४५३२९९८७९.

धम्मसेतु, चेन्नई विपश्यना केंद्र पुनः सक्रिय

यहां पर गत वर्ष हुई भीषण बरसात और बाढ़ से जो भी क्षति हुई थी उसको पहले से भी अच्छी तरह सुधार लिया गया है और धम्मकक्ष को वातानुकूलित कर दिया गया है। साधक इन सुविधाओं का पूरा लाभ उठा सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए केंद्र व्यवस्थापक से संपर्क करें।

पूज्य माताजी की प्रथम पुण्यतिथि के उपलक्ष्य में संघदान का आयोजन

ग्लोबल विपश्यना पगोडा-परिसर में रविवार, २२ जनवरी, २०१७ को प्रातः १० बजे पूज्य माताजी इलायचीदेवी गोयन्का की प्रथम पुण्यतिथि (५ जनवरी) एवं सयाजी ऊ बा खिन की पुण्यतिथि (१९ जनवरी) के उपलक्ष्य में वृहत् संघदान का आयोजन किया गया है। उसके बाद साधक-साधिकाएं एक दिवसीय महाशिविर का भी लाभ ले सकेंगे। -- जो भी साधक-साधिकाएं इस पुण्यवर्धक दान-कार्य में भाग लेना चाहते हों, वे कृपया निम्न नाम-पतों पर संपर्क करें-- Mr. Derik Pegado 022-33747512, Email: audits@globalpagoda.org or Mr. R.K. Agarwal, Mo. 7506251844, Email: rkagarwal.vri@globalpagoda.org

ग्लोबल विपश्यना पगोडा में एक-दिवसीय महाशिविर

रविवार, २२ जनवरी, २०१७ को सयाजी ऊ बा खिन की पुण्यतिथि (१९ जनवरी) एवं माताजी की पुण्य-तिथि (५ जनवरी) के उपलक्ष्य में 'ग्लोबल विपश्यना पगोडा' में महाशिविर एवं संघदान होगा। समय: प्रातः १० बजे से अपराह्न ४ बजे तक। ३ बजे के प्रवचन में बिना साधना किये लोग भी बैठ सकते हैं। बुकिंग के लिए कृपया निम्न फोन नंबरों या ईमेल से शीघ्र संपर्क करें। कृपया बिना बुकिंग कराये न आये और समग्रानं तपो सुखो- सामूहिक तप-सुख का लाभ उठाएं। संपर्क: 022-28451170 022-337475-01/43/44- Extn. 9, (फोन बुकिंग: ११ से ५ बजे तक, प्रतिदिन) Online Regn.: www.oneday.globalpagoda.org

दोहे धर्म के

दुर्जन संगत ना करे, सत्संगत ही होय।
पूजनीय को पूजते, उत्तम मंगल होय॥
संतों की संगत भली, मंगलकारी होय।
संप्रदाय का तम कटे, धर्म उजागर होय॥
शुद्ध धर्म फिर से जगे, दुखिया रहे न कोय।
शुद्ध धर्म घर-घर जगे, सब विधि मंगल होय॥
फिर से जागे जगत में शुद्ध धर्म की ज्योत।
मिटे अंधेरा मोह का, मिले मुक्ति का स्रोत॥

केमिटो टेक्नोलॉजीज (प्रा०) लिमिटेड

८, मोहता भवन, ई-मोजेस रोड, वरली, मुंबई- 400 018
फोन : 2493 8893, फैक्स : 2493 6166
Email: arun@chemito.net
की मंगल कामनाओं सहित

दूहा धर्म रा

नमन करूं मैं संघ नै, जो जग धरम जगाय।
जात बरण रो भेद ना, संतां रो समुदाय॥
नमस्कार है संघ नै, किसा' क स्रावक संत।
धरम धार उजळा हुया, निरमळ हुया भदंत॥
धरम रतन रक्खित रख्यो, धन! धन! संत समाज।
सेवा ही करता रह्या, जग दुख मेटण काज॥
गावां पावन संघ रो, जद जद भी गुणगान।
जागै मन मँह प्रेरणा, प्रगटै पद निरवाण॥

मोरया ट्रेडिंग कंपनी

सर्वो स्टॉकिस्ट - इंडियन ऑईल, ७४, सुरेशदादा जैन शॉपिंग कॉम्प्लेक्स, एन.एच.६, अजिंठा चौक, जलगांव - ४२५ ००३, फोन. नं. ०२५७-२२९०३७२, २२९२८७७
मोबा.०९४२३९८७३०९, 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, जी-२५९, सीकोफ लिमिटेड, ६९ एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2560, मार्गशीर्ष पूर्णिमा, 13 दिसंबर, 2016

वार्षिक शुल्क रु. 30/-, US \$ 10, आजीवन शुल्क रु. 500/-, US \$ 100. 'विपश्यना' रजि. नं. 19156/71. Registered No. NSK/235/2015-2017

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

DATE OF PRINTING: 1 December, 2016, DATE OF PUBLICATION: 13 December, 2016

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरि, इगतपुरी - 422 403
जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (02553) 244076, 244086, 243712,
243238. फैक्स : (02553) 244176
Email: info@giri.dhamma.org
Website: www.vridhamma.org