



# विपश्यना

साधकों का  
मासिक प्रेरणा पत्र

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

बुद्धवर्ष 2561, ज्येष्ठ पूर्णिमा 9 जून, 2017, वर्ष 46, अंक 12

For online Patrika in various languages, visit: [http://www.vridhamma.org/Newsletter\\_Home.aspx](http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx)

## धम्मवाणी

अनुपुब्बेन मेधावी, थोकं थोकं खणे खणे।  
कम्मरो रजतस्सेव, निद्धमे मलमत्तनो ॥  
धम्मपदपाळि- २३९, मलवग्गो

समझदार व्यक्ति को चाहिए कि वह अपने मैल को क्रमशः थोड़ा-थोड़ा क्षण-प्रतिक्षण वैसे ही दूर करे जैसे कि रजतकार (सुनार) चांदी के मैल को दूर करता है।

## दैनिक साधना कैसे पुष्ट करें!

(पुराने साधकों के लिए - प्रवचन (भाग-२), लक्खमसी नप्पू हॉल, वम्बई - जुलाई २०, १९८६)

(क्रमशः ...२)

मेरी प्यारी धर्म-पुत्रियो! मेरे प्यारे धर्म-पुत्रो!

... यह जो दस दिन के शिविर में जाते हैं, वह केवल सीखने के लिए, कि हम घर जा करके कैसे सुबह-शाम साधना करेंगे! फिर इस साधना को अपने जीवन में, लोक व्यवहार में कैसे उतारेंगे! बस, पर उतना ही सीख कर रह जायें और आगे काम नहीं करें, तो लाभ कैसे हुआ? मां अपने बच्चे को दूध पिलाते-पिलाते देखती है कि अब इसे खाना खिलाना चाहिए, तो भोजन करना सिखाती है। थोड़े से दिनों में खाना सीख गया। अब कहे बस, सीख गया न! अब सुबह-शाम भोजन की क्या जरूरत है? सीख गया न! यही बावलापन - सीख गया न! दस दिन जाकर अपने सांस को देखना सीख गया न! संवेदना को देखना सीख गया न! उसके प्रति समता रखनी सीख गया न! अब रोज-रोज का क्या करना? अरे, भाई! यह जो रोज-रोज का करना है, यही प्रज्ञा को पुष्ट करेगा, धर्म को पुष्ट करेगा। जीवन में जो बहुत बड़ा परिवर्तन होने वाला है, जो मंगल उतरने वाला है, वह रोज-रोज के अभ्यास से होने वाला है।

कोई आदमी शरीर से बड़ा दुर्बल हो और उसे समझाया जाय कि तू शरीर की कोई कसरत कर, कोई व्यायाम-आसन इत्यादि करना सीख। दस दिन तक मेहनत करके कोई उसे कसरत, व्यायाम, आसन करना सिखा दे और वह कहे अब जान गया न! अब रोज-रोज क्या करना? केवल जान गया तो क्या लाभ होगा उसे? लाभ नहीं होता न! ये दस दिन ठीक इसी प्रकार- कैसे रोज-रोज का अभ्यास करेंगे, कैसे इसको जीवन में उतारेंगे- यह सीखने जाते हैं। काम तो रोज ही करना होगा। दस दिन भोजन करके कोई कहे- अब रोज-रोज क्या खाना, दस दिन खा लिया न! दस दिन पानी पी लिया न! अब रोज-रोज क्यों? थोड़े से सांस लेने के बाद कहे- अब, रोज-रोज, बार-बार क्या सांस लेना? तो नासमझ आदमी है न! उसे बात समझ में आयी नहीं।

जो जीवन का अंग बन जाय वही धर्म है। नहीं तो धर्म के नाम पर न जाने कितने कर्मकांड, दार्शनिक मान्यताएं, सांप्रदायिक जंजाल चलते हैं; विपश्यना भी ऐसा ही कर्मकांड; एक सांप्रदायिक जंजाल हो गया! हम विपश्यी हैं। अच्छा, कल गुरु-पूर्णिमा है, आज हम सब इकट्ठे हो करके एक साथ साधना कर लेंगे और कल भूल जायेंगे। तो कर्मकांड हुआ न! इस एक दिन की, एक घंटे की, या दो घंटे

की साधना से क्या हुआ भाई? यह भी जरूरी है, आवश्यक है, पर इसीलिए कि अब रोज-रोज काम करने की हमारे भीतर प्रेरणा जागे, और सचमुच रोज-रोज काम करने लगें।

अब समझें कि यह छूट क्यों जाती है या सच्चाई यह कि छोड़ क्यों देते हैं? बचपन से मन का एक स्वभाव बना लिया, और भाई! इसी बचपन से नहीं, न जाने कितने जन्मों से एक स्वभाव बना लिया जो बांधे ही जाता है, बांधे ही जाता है। उस स्वभाव को पलटना है। परंतु उस अंधस्वभाव को पलटने में बड़ी मेहनत होती है। अंतर्मन की गहराइयों तक जो आदत पड़ गयी, उसके अनुसार चलने दें तो बड़ी आसानी से बहता चला जायगा। जैसे पानी ढलान की ओर बड़ी आसानी से बह जाता है। उसको जरा भी प्रयत्न नहीं करना पड़ता, बल नहीं लगाना पड़ता। ऐसे ही, मानस को अपने बिगड़े हुए पुराने स्वभाव के अनुसार काम करने दें तो वह पतन की ओर बड़ी आसानी से बहता ही जायगा। लेकिन नीचे की ओर बहने वाले पानी को हमें ऊपर चढ़ाना हो तो कितने हॉर्सपावर (horse power) का पंप लगाना पड़े न! कितने घोड़े का बल लगे तो नीचे बहने वाला पानी ऊपर की ओर चढ़ना शुरू हो। तो कठिनाई हुई न! मेहनत करनी पड़ी, पराक्रम करना पड़ा।

ठीक इसी प्रकार अनेक जन्मों से पतन की ओर बहने वाले मानस के स्वभाव को पलटने के लिए मेहनत करनी ही होगी। मेहनत करना नहीं चाहें और चाहें किसी की कृपा हो जाय, किसी गुरु महाराज, देवी-देवता, ईश्वर या अल्लाहमियों की हम पर कृपा हो ही जाय। अरे, क्यों भाई! तुझ पर ही क्यों हो जाय रे! यह कृपा करने वाला सब पर कृपा क्यों नहीं करता? जरा-सी अपनी बुद्धि लगा करके देखें - कृपा करने वाले के पास कृपा की क्या कमी? वह कंजूसी क्यों करे? खूब कृपा करे तो ये संसार के सारे प्राणी सुखियारे हो जायें न! सब का मन निर्मल हो जाय न! अगर उसकी कृपा से ही हमारा मन निर्मल हो सकता है तो सबका हो जाय। नहीं होता न! सच्ची बात समझ लेनी चाहिए कि किसी की कृपा से नहीं, हमारी मेहनत से निर्मल होगा।

कोई सम्यक देव, ब्रह्म, संत, सत्गुरु हमारे लिए मंगल कामना करे तो भी वह फलवती नहीं होगी। फलवती तभी होगी जबकि हम कदम-कदम चलना शुरू कर दें। हम एक कदम चल कर देखें तो मंगल कामना करने वाले की मंगल कामना दस कदम हमारी ओर खिंची हुई चली आयगी। हम दस कदम चलें तो वह सौ कदम चली आयगी। अपने आप हमारी ओर बढ़ती हुई चली आयगी। हम एक भी कदम उठाए नहीं और चाहें कि किसी की मंगल कामना से सब हो जाय, तो भाई! इससे बढ़कर दुनिया में कोई धोखा होता नहीं। अनुकंपा



या दया करने वाला खूब दया करता है, खूब करुणा करता है, मैत्री का अमृत रस बांटता है, पर हमने अपने हाथ जोड़े नहीं; अलग रखा तो सारा रस नीचे ही बह गया न! हम इतना तो करें कि उसको संभालें, स्वीकारें। लेकिन खुद इतना भी नहीं करना चाहें, और चाहें सब कुछ कोई और कर दे, तो भाई! ऐसा होता नहीं। आज तक किसी का हुआ नहीं। यह सब कथा-कहानियों, पंडे-पुजारियों की बात, उसे वहीं रहने दें।

जिसने परिश्रम करते हुए धर्म के रास्ते कदम उठाना शुरू कर दिया, उसके लिए सारी मंगल कामनाएं लाभ पहुँचाने लगीं। यह कदम उठाने के लिए ही कहते हैं कि केवल दस दिन का शिविर करके न रह जायें। दस दिन के शिविर से जैसे भाग्य उदय हो गया, कोई बड़ा पुण्य उदय हो गया। अब हम सही तरीके से, सही रास्ते पर कैसे चलें, इतनी जानकारी हो गयी, यही बड़ी बात। नहीं तो आदमी सारे जीवन मेहनत, पुरुषार्थ, पराक्रम करता है और समझता है- धर्म के रास्ते आगे बढ़ रहा हूँ, पर बढ़ता एक कदम भी नहीं।

जैसे किसी तेली के बैल को देखा होगा। तेली को तो अपना मतलब साधना है। बांध दी आंख पर पट्टी और कहा चल। खूब चलता है, और इसी नशे में चलता है कि न जाने कितने मील पार कर लिये मैंने। और जब वह तेली उसकी पट्टी खोलता है तो देखता है, वहां का वहीं। अरे! एक कदम भी आगे नहीं बढ़ पाया, क्योंकि गलत तरीके से चल रहा था। यूँ तेली के बैल की तरह सारे जीवन प्रयत्न करते रहे तो एक कदम आगे नहीं बढ़ पायेंगे। दस दिन के शिविर से यह आंख की पट्टी उतर जाती है, रास्ता साफ मालूम होता है। आगे बढ़ना है तो इस पर एक-एक कदम चलते हुए लक्ष्य तक पहुँच ही जायेंगे।

बहुत बड़ी बात होती है, छोटी बात नहीं। बड़े कल्याण की बात होती है- रास्ता मालूम हो गया। अब इस रास्ते पर चलना है। सचमुच मंगल तो चलने से ही आयगा न! एक-एक कदम, एक-एक कदम चलते चले जायेंगे। जितने कदम उठा लेंगे, उतना-उतना मंगल सधता चला जायगा, उतना-उतना धर्म पुष्ट होता जायगा, उतनी-उतनी प्रज्ञा पुष्ट होती जायगी। कठिन है। इसीलिए विपश्यना में काम शुरू करते ही घंटे भर का अधिष्ठान कराते हैं! खूब समझते हैं- कठिन है भाई! बिना पांव बदले हुए, बिना आंख खोले हुए, बिना हाथ खोले हुए एक घंटे बैठे रहना सामान्य व्यक्ति के लिए, साधारण व्यक्ति के लिए, औसत व्यक्ति के लिए कठिन काम है, पर करना पड़ता है। वह न करे तो मनोबल नहीं आता, धर्म में आगे बढ़ नहीं सकते। इसी तरह यह जो एक वर्ष का अधिष्ठान लेने को कहते हैं, खूब समझते हैं कठिन है। मन का जो पतन की ओर बहने का स्वभाव हो गया, उसको पलट कर उत्थान की ओर ले जाने वाला बनाना बड़ा कठिन काम है। पर किये बिना कैसे होगा? आसान हो तो कम परिश्रम करने पर ही काम चल जाय, कठिन हो तो बहुत बड़े परिश्रम के साथ करना पड़े।

तो समझें यह स्वभाव क्या है जिसे पलटना है? हम सुबह-शाम बैठ कर क्या करेंगे? कैसे स्वभाव पलटेगा? शिविरों में यही समझाते हैं लेकिन फिर समझ लेना चाहिए। अनेक जन्मों की आदत है, उसको कोई न भी स्वीकार करे, मैं अनेक जन्म नहीं मानता- अच्छा, मत मान भाई! इस जन्म की तो आदत है न! बचपन से ही आंख खुली, बाहर ही देखा, बहिर्मुखी, बहिर्मुखी। मन ने एक ही काम करना शुरू किया- आंख से क्या दिख गया रे? अच्छा है कि बुरा है? प्रिय है कि अप्रिय है? प्रिय है तो राग जगाओ, अप्रिय है तो द्वेष जगाओ। कान में क्या सुन गया रे!... नाक से... जीभ से... शरीर से... अच्छा है कि बुरा, प्रिय है कि अप्रिय; प्रिय है तो राग, अप्रिय है तो द्वेष जगाओ। शरीर पर ये पांच दरवाजे हैं जिनसे हमारा सारी दुनिया से

संपर्क होता है। जिस समय इन पांच दरवाजों से संपर्क नहीं हुआ, उस समय छटा मन का दरवाजा खुल गया।

आंख से कभी कुछ देखा था, अब मन ने उसका चिंतन करना शुरू किया - ऐसा देखा था, ऐसा...। कान से कभी कुछ सुना था, मन ने उसका चिंतन करना शुरू किया..., नाक से ..., शरीर से... - ऐसा हुआ था, ऐसा हुआ था। या ऐसा हो जाय...; ऐसा न हो तो अच्छा है। इन छः दरवाजों को छोड़ करके हमारे पास सातवां दरवाजा नहीं। दुनिया की सारी बातें जैसी भी हों- अच्छी, बुरी; सुखद, दुःखद... हमारे लिए उसका अस्तित्व तभी है जबकि इन छः दरवाजों में से किसी दरवाजे पर उसका संपर्क होता है। और मन ने तो आदत बना ली - आंख पर, कान पर, नाक पर, जीभ पर, त्वचा पर हो..., मन तो उसका मूल्यांकन करेगा ही- अच्छा है, बुरा है। प्रिय मानेगा तो राग की प्रतिक्रिया करेगा, माने लोभ की प्रतिक्रिया करेगा। अच्छा लगे तो कैसे उसे समेट लूं, समेटे रखूं! नष्ट नहीं हो जाय, इसका प्रयत्न करूं? बुरा लगे तो कैसे इसे दूर ठकेलूं... - यही इसका स्वभाव बन गया है। जब तक यह अंधा स्वभाव कायम है, तब तक दुःख ही रहेगा। क्योंकि हर बार मन में तनाव पैदा करता है, समता व संतुलन खो देता है। दुखियारा हो जाता है। इस ठकेलने-समेटने के चक्र के बाहर कैसे निकलें? जितनी बार इस प्रकार राग या द्वेष करके व्याकुल होता है, उतनी बार अपने मानस के इस राग और द्वेष की प्रतिक्रिया करने वाले स्वभाव को और पुष्ट करता है। व्याकुल होता है, लेकिन व्याकुलता से निकलने का कोई काम नहीं करता, व्याकुलता को और पुष्ट करने का ही काम करता है। तो कैसे निकलें बाहर? यही तो सीखते हैं न दस दिन - कैसे निकलें बाहर?

हमारे चेतन चित्त में, आज की पश्चिमी भाषा में कॉन्शियस माइंड (conscious mind) कहें, और हमारे अचेतन चित्त में, आज की पश्चिमी भाषा में अन्कोन्शियस माइंड (unconscious mind) कहें; दोनों के बीच में बहुत मोटी दीवार है। और इस तरह के प्रवचन सुन करके, धर्म की चर्चा सुन करके, धर्म की पुस्तकें पढ़ करके, हम अपने चेतन चित्त को सुधारने का काम करते हैं। अपनी बुद्धि को सुधारने का काम करते हैं। बार-बार धर्म-प्रवचन सुन करके बुद्धि से समझने लगता है - मुझे राग-द्वेष की प्रतिक्रिया नहीं करनी चाहिए, विकार नहीं पैदा करना चाहिए; नहीं तो मेरा ही अहित होगा, मेरी ही हानि होगी। ऐसा बुद्धि में सुधार होने लगा। अच्छी बात, कुछ तो सुधार हुआ। पर भाई! सारे मानस के मुकाबले इस बेचारी बुद्धि का कितना हिस्सा? जरा-सी ऊपरी-ऊपरी परत है, बस। बाकी सारा का सारा अंधा मन, वह बुद्धि की कोई बात सुनने को तैयार नहीं। बुद्धि के स्तर पर हजार समझता है - मुझे राग, द्वेष नहीं करना चाहिए, क्रोध नहीं करना चाहिए, वासना, भय आदि नहीं जगाना चाहिए, अहंकार नहीं जगाना चाहिए... खूब समझता है। पर जिसे अचेतन चित्त कहते हैं, वह तो ठीक उसी प्रकार अपनी आदत के अनुसार राग, द्वेष, अहंकार, भय, वासना जगाता ही है। वह बुद्धि की बात सुनने को जरा भी तैयार नहीं। तो यह जो हम बुद्धि को सिखावन देते हैं, बुद्धि को सुधारने का काम करते हैं, अच्छा तो है, लेकिन एकदम अच्छा नहीं है।

समुद्र के ऊपर तरंगें ही तरंगें, तरंगें ही तरंगें। हम थपकी दे-देकर एक-एक तरंग को शांत करने की कोशिश करते हैं, एक-एक तरंग शांत हो जाय, शांत हो जाय; यह समुद्र शांत हो जाय। अरे! यह विशाल अगाध समुद्र भीतर तक कितना डोल रहा है! कितना व्याकुल है! इसका भीतर तक जो डोलना है, वह जब तक नहीं रुकेगा, ये ऊपर-ऊपर की लहरें रुकने वाली नहीं। जोर-जबरदस्ती जरा-सी रोक भी दी तो फिर उसी प्रकार काम शुरू हो जायगा। छुटकारा तब होगा जब समुद्र को हमने गहराइयों तक शांत कर लिया। इसी प्रकार इस



मानस को हमने गहराइयों तक समता में स्थापित कर दिया तो ऊपर-ऊपर की लहरों को दबाने की जरूरत नहीं, अपने आप शांत हो गया। यह कैसे हो? इसीलिए विपश्यना करते हैं कि यह कैसे हो।

पश्चिम की भाषा में जिसको अचेतन कहते हैं, और हमारे यहां भी कुछ ऋषियों ने, कुछ मुनियों ने, कुछ परंपराओं ने कहा - अरे, यह मन तो बड़ा जड़ है। इस माने में जड़ है कि अचेतन है, इसे होश ही नहीं। लेकिन वास्तविक बात यह नहीं है। यह तो बड़ा सजग है। जैसे मानस का ऊपरी-ऊपरी हिस्सा बाहर के रूप, रंग, रोशनी, आकृति, शब्द, गंध, रस, स्पर्श, चिंतन आदि बातों में उलझा रहता है; ऐसे ही जिसको हम अचेतन कहते हैं, वह भी प्रतिक्षण सचेत रहता है। जिसको चेतन कहते हैं, वह तो जागृत अवस्था में ही सचेत रहता है। लेकिन गहरी नींद में चले जायें तो आवाज नहीं सुनाई देती, आंख से नहीं दिखता, नाक में गंध भी आये तो पता नहीं लगता। चेतन को कुछ नहीं पता लगता, वह नींद में सो गया। पर अचेतन रात-दिन, चौबीस घंटे सजग, सचेत रहता है। किस बात पर? शरीर पर होने वाली संवेदनाओं के प्रति सजग रहता है।

बहुत गहरी नींद में सोया है, कौन सोया है? यह चेतन चित्त सोया है। अचेतन कभी नहीं सोता, एक क्षण भी नहीं। गहरी नींद में कोई मच्छर काट जाय, मच्छर काटते ही संवेदना हुई तो जान लिया। अरे, अप्रिय संवेदना हुई। मूल्यांकन कर लिया - नहीं अच्छा लगता, इसे दूर कर। तो नींद में भी हाथ उठता है, मच्छर को दूर करता है। अरे, यह संवेदना अच्छी नहीं तो खुजलाता है, उस संवेदना को दूर करता है। बड़े आराम से गहरी नींद में लेटा है, और लेटे-लेटे शरीर के वजन से कहीं पीड़ा शुरू हो गई, भारी लगने लगा। चेतन चित्त को कुछ नहीं पता, पर अचेतन तो प्रतिक्षण शरीर की संवेदनाओं के साथ जुड़ा होता है। उसे पता लग गया भारी हुआ न! अप्रिय है। पीड़ा आई न! अप्रिय है। जल्दी पलट। जल्दी करवट ले। तो प्रतिक्रिया करता है, झट करवट लेता है। रात में गहरी नींद में कितनी बार करवट लेते हो? खूब गहरी नींद में सोया है और सुबह-सुबह अचानक मौसम बदल गया, ठंड लगने लगी, शरीर पर एक शीत-प्रकंपन हुआ। चेतन को कुछ नहीं पता, अचेतन को पता लग गया - ये शीत-प्रकंपन हुआ। कबल उठाता है, ओढ़ लेता है। सुबह उठे, कोई पूछे- तूने कबल ओढ़ी? मैंने तो नहीं ओढ़ी, किसी ने ओढ़ा दी होगी। होश ही नहीं उसे। कौन करता है यह सारा काम? अब ये दर्शन शास्त्र वाले भले और कुछ कहते रहें, पर सच्चाई यह है कि हमारा अचेतन चित्त प्रतिक्षण सजग रहता है। लेकिन सजग रहता है शरीर की संवेदनाओं के प्रति।

दिन में भी इसी प्रकार। चेतन चित्त काम में लगा है - बोलने में लगा है, सुनने में लगा है, देखने में लगा है; अचेतन शरीर की संवेदनाओं में लगा है। बैठे-बैठे ही शरीर में भारीपन आया, उसे नहीं अच्छा लगा, यूँ पलट लिया, यूँ पलट लिया। यहां खुजला लिया, वहां खुजला लिया। तो चाहे रात हो या दिन, जब से जन्में हैं, जब तक मृत्यु को प्राप्त नहीं हो जायेंगे, यह हमारा अचेतन मन प्रतिक्षण संवेदनाओं के साथ जुड़ा रहेगा। संवेदनाएं उसे प्रिय लगेंगी तो राग पैदा करेगा, अप्रिय लगेंगी तो द्वेष। यह उसका अनेक जन्मों का स्वभाव है। अनेक जन्म न माने तो इसी जन्म से इसका ऐसा स्वभाव हो गया - वह सागर का गहरा हिस्सा है। वह नहीं सुधरेगा तो ऊपर-ऊपर से बुद्धि के स्तर पर अपने आप को हजार सुधारते रहें, दर-असल सुधार हुआ नहीं।

शिविर में आ करके काम सांस से शुरू करते हैं, पर आगे बढ़ते हैं तो शरीर की इन संवेदनाओं पर आ जाते हैं। संवेदनाओं के सहारे हमने समता का अभ्यास कर लिया तो वह समता का अभ्यास

केवल बुद्धि वाला अभ्यास नहीं होगा, हमारे अंतर्मन का अभ्यास होगा। वह हमारे अचेतन चित्त का अभ्यास होगा, उसका स्वभाव पलटनेगा। तो रोज-रोज पलटना है न भाई! वह आदत तो कब की बनी हुई है? और वह बढ़ती ही जायगी। हम चौबीसों घंटे मन को इसी तरह प्रतिक्रिया करने वाला बनाये रखेंगे और थोड़ी-थोड़ी देरे के लिए भी उसका स्वभाव पलटने की कोई कसरत नहीं करेंगे, तो धर्म में कैसे पुष्ट होंगे? प्रज्ञा में कैसे पुष्ट होंगे? अधर्म में ही पुष्ट होते जायेंगे न! दुष्प्रज्ञता में ही पुष्ट होते जायेंगे न! इसलिए हर समझदार साधक को, साधिका को किसी पर एहसान करने के लिए नहीं, अपने मंगल के लिए, हमें निश्चित रूप से काम करना ही है। रोज-रोज काम करना है। केवल दस दिन के काम कर लेने से हमारा सचमुच कल्याण नहीं हुआ, कल्याण का रास्ता जरूर खुल गया। अब हमको आगे बढ़ने का रास्ता खुल गया, पर कदम-कदम इस रास्ते पर बढ़ना ही होगा। यह बात जिसके जितनी जल्दी समझ में आ जाय, वह उतना ही आगे बढ़ता चला जाय, आगे बढ़ता चला जाय।

धर्मपथ पर सब आगे बढ़ें, सबका मंगल हो! कल्याण हो!

कल्याण मित्र,

(क्रमशः ...३.)

सत्य नारायण गोयन्का

### मुंबई में विपश्यना का "हर समय, स्वयं सेवा" ध्यान केंद्र

प्रतिदिन— सामूहिक साधना सुबह 8 से 9, दोपहर 2-30 से 3-30, सायं 6 से 7 बजे तक.  
--उन साधकों के लिए जिन्होंने सयाजी ऊ बा खिन की परंपरा में, विश्व-विपश्यनाचार्य श्री स. ना. गोयन्काजी के सिखाये हुए 10-दिवसीय शिविर को पूरा किया हो। साधक पूरी तरह मौन रहेंगे, मोबाइल बंद रखेंगे।

यहां वातानुकूलित कमरे में चार आसन पुरुषों के लिए और चार आसन महिलाओं के लिए चिह्नित हैं। कुल 8 साधकों के बैठने की सुविधा है। उपरोक्त समय के अतिरिक्त अन्य किसी समय भी साधक (संपर्क करके) आकर ध्यान कर सकते हैं। कमरे में प्रवेश करने, स्विचज और ऑडियो-प्लेयर का उपयोग करने, दूसरे की साधना भंग किये बिना शांतिपूर्वक प्रवेश करने, ध्यान करने और कमरा बंद करने आदि के लिखित निर्देश उपलब्ध हैं। पीने का पानी आदि स्वयं लाएं या मटके का पानी पीयें। शौचालय की सामान्य सुविधा उपलब्ध है।

अधिक जानकारी के लिए संपर्क— हीना- 98192-19087, रक्षा- 98690-59287, नितिन- 98200-03057, जतिन- 98190-36360.

अन्य स्थानों पर भी ऐसी सामूहिक साधनाओं का आयोजन हो और लोग दैनिक अभ्यास पुष्ट करें।

सबका मंगल हो!

#### अतिरिक्त उत्तरदायित्व

##### आचार्य

1. श्री मदन मुथा, कोल्हापुर, धम्मपदेस, रलागिरि के केंद्र-आचार्य की सेवा

##### नये उत्तरदायित्व

##### वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्री विजय शाह, मांडवी
2. श्रीमती कुसुम वि. शाह, मांडवी
3. कु. वंदना जे. पटेल, गांधीधाम
4. कु. रुद्रा नर्मदा, मांडवी
5. श्री अरुण डोलकिया, भुज
6. श्रीमती भारती फुलझले, नागपुर
7. श्रीमती पांचफुला बहादुरे, नागपुर
8. श्री नामदेव गोडाम, नागपुर

##### नव नियुक्तियां

##### सहायक आचार्य

1. श्री मुरली नेलकाति, आंध्रप्रदेश
2. कु. राधिका सोनी, अहमदाबाद,
3. श्री मनोहर बापट, दिल्ली
4. श्रीमती नंदा पाल, पालघर

5. श्री प्रशांत अन्ना पाटिल, कोल्हापुर

6. श्री जयवंतराव डेकले, कोल्हापुर

7. श्री खुशाल चंद ढांड, जयपुर

8. श्री सुरेश भालेराव, जलगांव

9. श्री वेंकट चरन कुमार, कोंडापल्ली, सिकंदराबाद

##### बालशिविर शिक्षक

1. श्री धरित जोशी, जामनगर

2. श्री हरिषभाई गोहिल, जामनगर

3. श्रीमती ज्योत्सना दवे, जामनगर

4. श्री पमोदराय दवे, जामनगर

5. श्री महेश कटरमल, जामनगर

6. श्री राजेन्द्र सिंह झाला, जामनगर

7. श्री विजय परमार, जामनगर

8. श्री समीर शेख, अग्नेली

9. श्री संजय परमार, अग्नेली

10. श्री कृष्णकुमार ठक्कर, अग्नेली

11. श्रीमती नीला ठक्कर, अग्नेली

12. श्री राजेश तमांग, गंगटोक

13. श्रीमती दुर्गा बासनेट, गंगटोक

14. श्री यशवंत पाटिल, मनमाड

15. कु.पद्मा सुखदेवे, मनमाड



## 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 वातावरण धर्म एवं मैत्री-तरंगों से भरपूर रहता है। सगे-संबंधियों की याद में ग्लोबल पगोडा पर रोशनी-दान के लिए प्रति रात्रि रु. ५०००/- निर्धारित किये गये हैं। अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें—

1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or 2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156, Email: audits@globalpagoda.org

### ग्लोबल विपश्यना पगोडा में २०१७ के एक-दिवसीय महाशिविर

रविवार, ९ जुलाई आषाढ़ पूर्णिमा (धर्मचक्र प्रवर्तन); तथा रविवार, १ अक्टूबर शरद पूर्णिमा एवं पूज्य गुरुजी की पुण्यतिथि के उपलक्ष्य में। समय: प्रातः ११ 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, 022-62427544, 8291894644 - Extn. 9,

(फोन बुकिंग: ११ से ५ बजे तक, प्रतिदिन)

Online Regn.: [www.oneday.globalpagoda.org](http://www.oneday.globalpagoda.org)

## पगोडा परिसर में धर्मसेवकों तथा साधकों के लिए निःशुल्क आवास-सुविधा

प्रत्येक वर्ष "विश्व विपश्यना पगोडा", गोराई- बोरीवली (मुंबई) में एक दिवसीय महाशिविरों का आयोजन होता रहता है। उनमें शामिल होने के लिए दूर-दूर से लोग आते हैं। परंतु दुर्भाग्य से वहां उनके रात्रि-विश्राम की कोई समुचित सुविधा नहीं है। अतः योजना है कि पगोडा-परिसर में अलग से एक ३-४ मंजिला भवन का निर्माण किया जाय जिसमें कुछ स्थायी धर्मसेवकों के अतिरिक्त बड़ी संख्या में आने वाले साधकों के लिए कुछ एकाकी और कुछ सामूहिक निवास की व्यवस्था की जा सके ताकि रात्रि-विश्राम के बाद वे सुबह आराम से उठ कर भली प्रकार साधना का लाभ उठा सकें। तदर्थ जो भी साधक-साधिका इस पुण्यकार्य में भागीदार होना चाहें, वे निम्न पते पर संपर्क करें:-

1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or

2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156,

Email: audits@globalpagoda.org

### दोहे धर्म के

प्रतिक्षण समता पुष्ट हो, प्रतिक्षण रहे निसंग।  
रहे अलिप्त अनित्य से, पकें बोधि के अंग॥  
पकें सात बोध्यंग जब, प्रकटे पद निर्वाण।  
सारे भव-बंधन कटें, होय परम कल्याण॥  
श्रद्धा उमड़ी बलवती, श्रद्धाभाजन बुद्ध।  
मिली प्रेरणा, बल मिला, करुं चित्त निज शुद्ध॥  
शुद्ध-धर्म का शांति-पथ, संप्रदाय से दूर।  
शुद्ध-धर्म की साधना, मंगल से भरपूर॥

### केमिटो टेक्नोलॉजीज (प्रा०) लिमिटेड

८, मोहता भवन, ई-मोजेस रोड, वरली, मुंबई- ४०० ०१८

फोन: २४९३ ८८९३, फैक्स: २४९३ ६१६६

Email: arun@chemito.net

की मंगल कामनाओं सहित

### दूहा धर्म रा

मंगलमयी विपस्सना, विधि दीनी भगवान।  
प्रतिदिन रै अभ्यास स्युं, साधै निज कल्याण॥  
मत कर मत कर बावळा, मत कर बुद्धि विलास।  
चाख्यो चावै धरम रस, तो कर कर अभ्यास॥  
धरम पंथ री जातरा, सदा मांगळिक होय।  
साधक रो अभ्यास स्रम, कदे न निस्फळ होय॥  
धरम ग्रंथ बांचत रह्यो, पाठ करया नित नेम।  
पण विन धार्यां धरम नै, कटै कुसल? कित खेम?

### 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- ४२२ ४०३, दूरभाष : (०२५५३) २४४०८६, २४४०७६.  
मुद्रण स्थान : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, २५९, सीकाफ लिमिटेड, ६९ एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-४२२ ००७. बुद्धवर्ष २५६१, ज्येष्ठ पूर्णिमा, ९ जून, २०१७

वार्षिक शुल्क रु. ३०/-, US \$ 10, आजीवन शुल्क रु. ५००/-, US \$ 100. 'विपश्यना' रजि. नं. 19156/71. Postal Regi. No. NSK/235/2015-2017

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

DATE OF PRINTING: 28 May, 2017, DATE OF PUBLICATION: 9 June, 2017

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरि, इगतपुरी - ४२२ ४०३

जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

फोन : (०२५५३) २४४०७६, २४४०८६, २४३७१२,

२४३२३८. फैक्स : (०२५५३) २४४१७६

Email: vri\_admin@dhamma.net.in;

course booking: info@giri.dhamma.org

Website: www.vridhamma.org