



विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2569, 14 अप्रैल, 2026, वर्ष 2, अंक 2 (संशोधित) (जुलाई 1971 से लगातार प्रकाशित)

रजि. नं. MHHIN/25/RAA23

प्रति अंक शुल्क ₹ 0.00

अनेक भाषाओं में पत्रिका देखने की लिंक : http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx

वार्षिक सदस्यता शुल्क ₹ 100.00, (भारत के बाहर भेजने के लिए US \$ 50)

धम्मवाणी

उद्धता कम्मधेय्येसु, अप्पमत्तो विधानवा।
समं कप्पेति जीविकं, सम्भतं अनुरक्खति ॥

— सु.पि., अं.नि. अट्टकनिपात-54, दीघजाणुसुत्तं

सदृहस्थ कामधंधे में उत्साही (कर्मठ) हो, अप्रमादी हो, सावधान हो, धैर्यपूर्वक जीविकोपार्जन करे और अर्जित संपत्ति का कुशल आरक्षण हो।

विश्व आर्थिक मंच, दावोस, स्विट्जरलैंड में श्री गोयन्काजी का संबोधन

विश्व आर्थिक मंच (द वर्ल्ड इकोनॉमिक फोरम) का आयोजन 27 जनवरी से 3 फरवरी, 2000 के बीच दावोस, स्विट्जरलैंड में हुआ था। विश्व विपश्यनाचार्य श्री सत्यनारायण गोयन्का जी को इस मंच पर बोलने के लिए आमंत्रित किया गया था, जो कि हर साल लगभग इसी समय दुनिया के सबसे धनी और प्रभावशाली लोगों को मंच पर एक साथ लाता है। उन्होंने 31 जनवरी से शुरू करके लगातार तीन दिनों तक तीन सत्रों में व्याख्यान दिया। वक्ताओं के लिए समय सीमित था, प्रत्येक सत्र में प्रत्येक व्यक्ति को 5 मिनट दिए गए थे। फिर भी, यह प्रशंसनीय है कि पूज्य गोयन्काजी ने अपने भाषण को संक्षिप्त किया और धम्म के महत्वपूर्ण बिंदुओं पर स्पष्टता और दृढ़ता के साथ लोगों का ध्यान आकर्षित करने में सफल रहे। यह क्रमशः नीचे दिया जा रहा है। (सं.)

खुशी का अर्थ

विश्व के आर्थिक मंच में भाग लेने वाले सभी लोग हमारी इस पृथ्वी के विशिष्ट वर्ग और समूहों से आते हैं जो आम तौर पर दुनिया के सबसे धनी, सबसे शक्तिशाली और सबसे सफल व्यक्तियों में से हैं। इस “विश्व आर्थिक मंच” में शामिल होने का निमंत्रण ही उनके साथियों के बीच उनकी उपस्थिति की उच्चता को सिद्ध करता है। जब किसी के पास वह सारा धन, शक्ति और प्रतिष्ठा हो, जिसकी इच्छा हर किसी को होती है, तो क्या वह अनिवार्य रूप से खुश/सुखी होता है? क्या ये सभी उपलब्धियां और उनसे मिलने वाली आत्मसंतुष्टि ही ‘सब कुछ’ है? या खुशी की कोई ऐसी उच्चतर अवस्था भी है जिसे प्राप्त करना संभव है?

वस्तुतः खुशी एक क्षण-भंगुर अवस्था है। यह पल भर में प्रकट होती है और अगले पल गायब हो जाती है। जिस दिन आपका व्यवसाय, बैंक खाता, और परिवार सब कुछ ठीक चल रहा होता है, तब अपार खुशी होती है। लेकिन तब क्या होता है जब कुछ अनचाहा घटित हो जाता है? जब कोई ऐसी घटना घटित होती है जो आपके नियंत्रण से पूरी तरह बाहर है, और आपकी खुशी व शांति को भंग कर देती है?

दुनिया में हर इंसान, चाहे उसकी शक्ति और पद-प्रतिष्ठा कितनी भी

हो, जब किसी ऐसे दौर से गुजरे जहां परिस्थितियां उसके नियंत्रण से बाहर हों, तब वे उसे पसंद नहीं आएंगी। चाहे वह कोई जानलेवा बीमारी हो; किसी बहुत करीबी की मृत्यु हो; तलाक हो या पता चले कि जीवनसाथी बेवफ़ा है। जीवन में सफलता के आदी लोगों के लिए, इनमें से कुछ भी घटित होना या कोई गलत व्यावसायिक निर्णय; कंपनी का अधिग्रहण, और परिणामस्वरूप नौकरी का नुकसान; राजनीतिक चुनाव हारना; किसी और को वह पदोन्नति मिलना जिसे आप चाहते थे; या बच्चे का घर से भाग जाना या विद्रोह करना और उन सभी मूल्यों को नकार देना जो आपको प्रिय हैं। चाहे आपके पास कितना भी धन, प्रतिष्ठा और शक्ति हो, ऐसी अवांछित घटनाएं और असफलताएं आम तौर पर बहुत बड़े दुःख का कारण बनती हैं।

अगला सवाल उठता है: जीवन में आने वाली इन दुःखद स्थितियों से कैसे निपटा जाए, जो एक आदर्श जीवन को भी बिगाड़ देती हैं? ऐसे ही सबसे सुखमय जीवन में क्या आप संतुलित और शांतभाव से व्यवहार कर पाते हैं? या आप अपने दुःख के प्रति घृणा का भाव रखते हैं? क्या आप अपनी खुशियों की वापसी के लिए तरसते हैं? इसके अलावा, जब आप खुशी और हर चीज को हमेशा अपनी इच्छानुसार होने की चाहत के आदी हो चुके हैं, लेकिन कुछ चीजें आपकी इच्छानुसार नहीं होतीं तब दुःख और भी बढ़ जाता है। वास्तव में, यह असहनीय हो जाता है। अक्सर, निराशा और अवसाद की इन स्थितियों से निपटने के लिए हम शराब का सहारा लेते हैं और आगे बढ़ने के लिए जरूरी आराम पाने के लिए नींद की गोलियां खाते हैं। फिर भी इन सब के दौरान, हम बाहरी दुनिया को और खुद को यह बताते रहते हैं कि हम अपने धन, अपनी शक्ति और पद के कारण बेहद खुश हैं।

मैं भी एक व्यवसायी परिवार से आता हूं और बचपन से ही उद्यमी और व्यवसायी रहा हूं। मैंने चीनी मिलें, बुनाई मिलें और कंबल बनाने की फैक्ट्रियां आदि स्थापित कीं और दुनिया भर में कार्यालयों सहित आयात-निर्यात की अनेक कंपनियां बनाईं। इस प्रक्रिया में मैंने खूब पैसा कमाया। हालांकि, मुझे उन वर्षों के दौरान अपने व्यापारिक और निजी जीवन की घटनाओं पर अपनी प्रतिक्रियाएं भी अच्छी तरह याद हैं। अगर किसी



दिन में किसी व्यापारिक सौदे में सफलता न मिलती तो उस रात घंटों जागता रहता और यह समझने की कोशिश करता कि क्या गलत हुआ और अगली बार मुझे क्या करना चाहिए। यहां तक कि अगर किसी दिन मुझे बड़ी सफलता मिल जाती, तब भी मैं जागता रहता और अपनी उपलब्धि का आनंद लेता रहता। सफलता का अनुभव तो मुझे हुआ, लेकिन यह न तो खुशी थी और न ही मन की शांति। मैंने पाया कि शांति और खुशी का गहरा संबंध हमारे मन से है, और मेरे पास चाहे कितना भी पैसा हो और समाज में एक नेता के रूप में मेरी कितनी ही बड़ी हैसियत क्यों न हो, मुझे अक्सर ये दोनों ही (सुख व शांति) नहीं मिलती थीं।

इस विषय से जुड़ी अंग्रेजी की एक कविता याद आयी जिसके भाव हैं:-

खुश रहना आसान बहुत, जब जीवन हो मधुर गीत-सा बहता।

पर सच्चा इंसान वही, जो बेहद खराब हालात में है मुस्कुराता।।

जब हालात बेहद खराब हो जाते हैं, तब हम उनमें से प्रत्येक से कैसे निपटते हैं, 'खुशी के अर्थ' का यही एक प्रमुख घटक है, चाहे हमारे पास धन, शक्ति और प्रतिष्ठा हो या न हो।

यह एक मूलभूत मानवीय आवश्यकता है कि हर कोई सुखी जीवन जीना चाहता है। इसके लिए व्यक्ति को वास्तविक खुशी का अनुभव करना होगा। तथाकथित खुशी जो धन, शक्ति और इंद्रिय सुखों में लिप्त होकर प्राप्त होती है, वह वास्तविक खुशी नहीं है। यह बहुत नाजुक, अस्थिर और क्षणभंगुर होती है। वास्तविक खुशी के लिए, चिरस्थायी सुख-शांति के लिए, व्यक्ति को अपने भीतर गहराई में उतरना होगा और मन की गहराई में संचित सभी दुःखों से छुटकारा पाना होगा। जब तक मन की गहराई में दुःख (छिपा) रहता है, मन के सतही स्तर पर खुशी महसूस करने के सभी प्रयास व्यर्थ सिद्ध होते हैं।

मन की गहराई में जमा यह दुःख का भंडार तब तक बढ़ता रहता है जब तक कि व्यक्ति क्रोध, घृणा, दुर्भावना और द्वेष जैसी नकारात्मक भावनाएं उत्पन्न करता रहता है। प्रकृति का नियम है कि जैसे ही कोई नकारात्मकता उत्पन्न करता है, दुःख भी साथ-साथ उत्पन्न हो जाता है। मन में नकारात्मकता उत्पन्न करते समय सुख और शांति का अनुभव करना असंभव है। शांति और नकारात्मकता एक साथ नहीं रह सकते, ठीक वैसे ही जैसे प्रकाश और अंधकार एक साथ नहीं रह सकते।

प्राचीन भारत के एक महान वैज्ञानिक द्वारा विकसित एक व्यवस्थित वैज्ञानिक विधि ऐसी है जिसके द्वारा व्यक्ति के मन और शरीर की अवधारणा से संबंधित सत्य को अनुभव के स्तर पर जाना जा सकता है। इस तकनीक को 'विपश्यना' कहते हैं, जिसका अर्थ है:-

“वास्तविकता को यथार्थ रूप से वैसे ही देखना, जैसी वह है।”

यह तकनीक व्यक्ति को अपने शरीर के भीतर मन और पदार्थ की परस्पर क्रिया को महसूस करने और समझने की क्षमता विकसित करने में मदद करती है। विपश्यना की तकनीक प्रकृति के उस मूलभूत नियम पर आधारित है कि जब भी मन में कोई अशुद्धि उत्पन्न होती है, तो शारीरिक स्तर पर एक साथ दो चीजें घटित होने लगती हैं। एक तो यह कि श्वास की गति बिगड़ जाती है। मन में नकारात्मकता उत्पन्न होते ही मेरी सांसें तेज चलने लगती हैं। यह एक स्थूल और प्रत्यक्ष वास्तविकता है जिसका अनुभव हर कोई कर सकता है। साथ ही, सूक्ष्म स्तर पर शरीर के भीतर एक जीव-रासायनिक प्रतिक्रिया शुरू हो जाती है जिससे शारीरिक संवेदना का अनुभव होता है। प्रत्येक विकार शरीर में कोई न कोई संवेदना अवश्य उत्पन्न करता है।

यह एक व्यावहारिक समाधान है। एक साधारण व्यक्ति मन के अमूर्त विकारों को नहीं देख सकता— जैसे कि अमूर्त भय, क्रोध या वासना। लेकिन उचित प्रशिक्षण और अभ्यास से श्वसन (सांस का आना-जाना) और संवेदनाओं को देखना बहुत आसान हो जाता है, और ये दोनों ही मानसिक विकारों से सीधे संबंधित हैं।

श्वसन और संवेदनाएं दो प्रकार से सहायक होती हैं। पहला- जैसे ही मन में कोई विकार उत्पन्न होता है, श्वास अपनी सामान्य गति खो देता है। मानो, विकार चिल्ला कर कहते हैं कि 'देखो, कुछ गड़बड़ हो गई है!' इसी प्रकार, संवेदनाएं मुझे बताती हैं कि 'कुछ गड़बड़ हो गई है।' मुझे इन्हें स्वीकार करना होगा। फिर, चेतावनी मिलने के बाद, मैं श्वसन और संवेदनाओं को देखना शुरू करता हूँ और पाता हूँ कि विकार शीघ्र ही समाप्त हो जाता है।

यह मानसिक-शारीरिक घटना एक सिक्के के दो पहलुओं के समान है। एक पहलू में मन में उठने वाले विचार या भावनाएं होती हैं तो दूसरे पहलू में श्वसन और शरीर की संवेदनाएं होती हैं। प्रत्येक विचार या भावना, चाहे चेतन हो या अचेतन, प्रत्येक मानसिक दोष उस क्षण के श्वसन और संवेदनाओं में प्रकट होते हैं। इस प्रकार, श्वसन या संवेदना का अवलोकन करके, व्यक्ति अप्रत्यक्ष रूप से मानसिक दोषों का ही अवलोकन कर रहा होता है। समस्या से भागने के बजाय, आप वास्तविकता का सामना करते हैं। तब आप पाते हैं कि वह विकार अपनी शक्ति खो देता है। अब यह आपको पहले की तरह अपने वश में नहीं कर पाता। यदि आप धैर्य बनाए रखते हैं तो अंततः दोष पूरी तरह से समाप्त हो जाता है, और तब आप वास्तव में शांत और सुखी रहते हैं।

इस प्रकार, स्व-अवलोकन की तकनीक हमें वास्तविकता के दो पहलुओं को दिखाती है- बाहरी और आंतरिक। पहले, हम हमेशा खुली आँखों से बाहर देखते थे, आंतरिक सत्य को नहीं देख पाते थे। लोग हमेशा से अपने दुःख (Unhappiness) का कारण बाहर ही खोजते रहे हैं। वे हमेशा बाहरी वास्तविकता को दोष देते रहे हैं और उसे बदलने की कोशिश करते रहे हैं। आंतरिक वास्तविकता से अनभिज्ञ होने के कारण, वे कभी यह नहीं समझ पाए कि दुःख का कारण उनके भीतर उनकी अपनी अंध-प्रतिक्रियाओं में निहित है।

इस तकनीक का जितना अधिक अभ्यास किया जाता है, उतनी ही जल्दी नकारात्मकता से मुक्ति मिलती है। धीरे-धीरे मन विकारों से मुक्त होते जाता है; वह शुद्ध हो जाता है। एक शुद्ध मन हमेशा प्रेम से भरा होता है, सभी के लिए अनासक्त प्रेम से; दूसरों की असफलताओं और दुःखों के प्रति करुणा से; तथा उनकी सफलता और खुशी में आनंद से प्रफुल्लित होता है। किसी भी परिस्थिति में समताभाव से भरा होता है।

जब कोई इस अवस्था तक पहुँच जाता है, तो उसके जीवन का पूरा स्वरूप बदलने लगता है। अब उसके लिए मौखिक या शारीरिक रूप से ऐसा कुछ भी करना संभव नहीं रह जाता जिससे दूसरों की शांति और खुशी भंग हो। इसके बजाय, संतुलित मन न केवल शांत हो जाता है, बल्कि दूसरों की भी सुख-शांति में सहायक हो जाता है। ऐसे व्यक्ति के आसपास का वातावरण शांति, सद्भाव और सच्ची खुशियों से भर जाता है, जिसका प्रभाव दूसरों पर भी पड़ने लगता है।

स्वयं के भीतर वास्तविकता का यह प्रत्यक्ष अनुभव, आत्म-अवलोकन की यह तकनीक, विपश्यना कहलाती है और यही वास्तव में खुशहाल जीवन जीने का एक सरल और सीधा मार्ग है।



सुखी जीवन जीने के कई पहलू हैं। इनमें से कुछ पहलू इस फोरम में भाग लेने वाले लोगों के लिए विशेषरूप से प्रासंगिक हैं। जब आपके पास मनचाही धन-दौलत हो, तो आप उन सुख-सुविधाओं का आनंद अकेले लेकर सुखी कैसे हो सकते हैं, जबकि दुनिया भर में लाखों लोग अपने अगले भोजन को लेकर ही अनिश्चित हैं? स्वयं के लिए, अपने परिवार और अपने आश्रितों के भरण-पोषण के लिए धन कमाना बिल्कुल भी गलत नहीं है, लेकिन आपका कर्तव्य है कि अपने समाज को भी कुछ वापस दें। आप समाज से ही धन प्राप्त कर रहे हैं, इसलिए आप भी समाज को कुछ लौटाएं। आपका दृष्टिकोण यह होना चाहिए कि 'मैं अपने लिए कमा रहा हूँ, लेकिन मैं दूसरों के लिए भी कमा रहा हूँ।' यानी, अपने धन का सम-विभाग करें, बांटें और बांट कर सुखी हों।

व्यापार में सुख का एक और पहलू यह सुनिश्चित करना है कि धन कमाने के लिए आप जो कुछ भी करें, उससे दूसरों को कोई ठेस, यानी, हानि न पहुँचे। यह एक बहुत बड़ी जिम्मेदारी है आप पर। अन्य मनुष्यों की शांति और सुख की कीमत पर कमाया गया धन आपको कभी सुख नहीं देगा। सच्चा सुख— संपत्ति-संग्रह नहीं, उपलब्धियाँ नहीं, धन या शक्ति नहीं, बल्कि यह एक ऐसी आंतरिक अवस्था है जो शुद्ध और शांत मन से आती है। “विपश्यना” एक ऐसी साधना है जो सभी को इस अवस्था तक पहुँचने में सहायता करती है।

धर्म

यह सौभाग्य की बात है कि हम सब आज धर्म के विभिन्न पहलुओं पर चर्चा करने के लिए यहां एकत्रित हैं। किसी विशेष धर्म अथवा इस या उस धर्म की नहीं, बल्कि समग्र रूप से ‘धर्म’ की चर्चा के लिए।

धर्म के दो महत्वपूर्ण पहलू हैं, जिनमें से एक जो धर्म का मूल तत्व है, धर्म का सार है, और जो अत्यंत महत्वपूर्ण है, वह है- प्रेम, करुणा, सद्भावना और सहिष्णुता से परिपूर्ण नैतिक जीवन जीना।

प्रत्येक धर्म मूलतः नैतिकता का उपदेश देता है। यही सभी धर्मों का सबसे बड़ा साझा सूत्र है। नैतिक जीवन वह है जिसमें व्यक्ति उन सभी शारीरिक या मौखिक कार्यों से दूर रहता है जिनसे अन्य प्राणियों की शांति और सद्भाव भंग होता हो। नैतिक जीवन क्रोध, घृणा, दुर्भावना और द्वेष जैसी नकारात्मकताओं से हमेशा मुक्त रहता है।

नैतिक जीवन ही सच्चा धार्मिक जीवन है, जिसमें व्यक्ति अपने भीतर शांति और सद्भाव में रहता है और दूसरों के प्रति भी शांति और सद्भाव का ही प्रसार करता है।

सच्चा धार्मिक जीवन तो “जीवन जीने की कला” है, वही नैतिक आचार संहिता है और एक सुखी, सामंजस्यपूर्ण, स्वस्थ और संपूर्ण जीवन है। एक सच्चा धार्मिक जीवन हमेशा स्वयं के लिए, दूसरों के लिए और संपूर्ण मानव समाज के लिए अच्छा होता है।

एक सच्चा धार्मिक व्यक्ति धर्मनिष्ठ होता है, नैतिक होता है, अनुशासित और नियंत्रित मन वाला होता है, और जिसका हृदय सदैव प्रेम और करुणा से भरा होता है। ऐसा व्यक्ति मानव समाज के लिए एक अनमोल रत्न जैसा होता है। ऐसा व्यक्ति किसी भी देश, समुदाय, रंग, लिंग, अमीर या गरीब होने के अतिरिक्त शिक्षित या अशिक्षित कोई भी हो सकता है। हर मानव में सच्चा धार्मिक बनने की क्षमता है।

संयमित, अनुशासित मन के साथ, प्रेम और करुणा से भरे शुद्ध हृदय के साथ, नैतिक जीवन जीने पर किसी एक धर्म का एकाधिकार नहीं है।

यह सबके लिए है। यह सभी सांप्रदायिक सीमाओं को पार करता है। शुद्ध धर्म कभी भी संप्रदाय-विशेष का नहीं होता, यह हमेशा सबके लिए एक सामान होता है अर्थात् सार्वभौमिक है।

यदि लोग धर्म के इस सार का अभ्यास व पालन करें, तो दुनिया के लोगों के बीच, चाहे उनका तथाकथित धर्म कुछ भी हो, किसी भी प्रकार के संघर्ष या टकराव का कोई कारण नहीं हो सकता। मानव समाज में प्रत्येक व्यक्ति धर्म के इस सार का पालन करके वास्तविक शांति, सामंजस्य, सद्भाव और सुख का अनुभव कर सकता है।

नैतिकता के आंतरिक मूल की एकरूपता के विपरीत धर्म का एक और पहलू भी है, जिसमें अत्यधिक विविधता है। वह है धर्म का बाहरी आवरण। इसमें रीति-रिवाज, अनुष्ठान, समारोह आदि शामिल हैं, जो विभिन्न संप्रदायों के अलग-अलग होते हैं। प्रत्येक संप्रदाय की अपनी अलग-अलग पौराणिक और दार्शनिक मान्यताएं होती हैं, जिनमें से प्रत्येक की हठधर्मिता और अंधविश्वास भी अलग-अलग होते हैं।

प्रत्येक संगठित व सांप्रदायिक धर्म के अनुयायी आमतौर पर अपने रीति-रिवाजों, आस्था और हठधर्मिता से अत्यधिक आसक्ति विकसित कर लेते हैं, क्योंकि वे इसे मोक्ष का एकमात्र साधन मानते हैं। ऐसे गुमराह व्यक्तियों में नैतिकता का एक अंश भी नहीं होता, दूसरों के प्रति प्रेम, करुणा और सद्भावना का भी अंश नहीं होता, फिर भी वे इस भ्रम में रहते हैं कि वे धार्मिक व्यक्ति हैं क्योंकि उन्होंने कोई विशेष रीति-रिवाज का अनुष्ठान किया है या किसी विशेष प्रकार के विश्वास में उनकी पूर्ण आस्था है। वे वास्तव में स्वयं को धोखा दे रहे हैं और धर्म के सच्चे सार के अभ्यास के अमृत से वंचित हैं।

और फिर इस बाहरी आवरण का सबसे बुरा पहलू आता है। अपने धर्म के प्रति अत्यधिक आसक्ति रखने वाले लोग यह दृढ़ विश्वास रखते हैं कि अन्य सभी संगठित संप्रदायों के अनुयायी नास्तिक हैं इसलिए उन्हें कभी मोक्ष प्राप्त नहीं होगा। वे पूरी तरह आश्रस्त हैं कि दूसरों को अपने धर्म में परिवर्तित करना एक महान पुण्य कर्म है, और इसीलिए वे विभिन्न प्रकार के जोर-जबरदस्ती के तरीके अपनाते हैं।

विभिन्न संगठित धर्मों के अनुयायियों का ऐसा अंधविश्वास कट्टरपंथी उग्रवाद में परिवर्तित हो सकता है। इससे विवाद, विरोधाभास, हिंसक टकराव और यहां तक कि युद्ध और रक्तपात भी होता है, जिसके परिणामस्वरूप समाज में अत्यधिक दुःख और पीड़ा फैलती है, और उन सब की शांति और सद्भाव नष्ट हो जाता है। और यह सब धर्म के नाम पर किया जाता है। इस मानव जगत के लिए यह कितना बड़ा दुर्भाग्य है।

जब धर्म के बाहरी आवरण को अत्यधिक महत्व दिया जाता है, तो नैतिकता के आंतरिक सार की अनदेखी होने लगती है। कभी-कभी लोगों को लगता है कि कठोर बाहरी आवरण के बिना कोई धर्म ही नहीं सकता, चाहे वह कितना भी अवांछनीय क्यों न हो। लेकिन अतीत में सफल प्रयोग किए गए हैं और आज भी किए जा रहे हैं, जिनमें नैतिकता के आंतरिक सार को शत-प्रतिशत महत्व दिया जाता है, बाहरी आवरण को पूरी तरह से अप्रासंगिक मानकर अनदेखा किया जाता है। इस अभ्यास को सफलतापूर्वक अपनाने की एक विधि है जिसे “विपश्यना ध्यान” कहते हैं।

कल्याणमित्र,

सत्यनारायण गोयन्का

क्रमशः... (तीसरा प्रवचन- 'क्रोध' पर अगले अंक में)





अतिरिक्त उत्तरदायित्व

- श्री रामनाथ शेनाय, - मुंबई, थाने, नाशिक के लिए समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य के रूप में सेवा
- श्री विजयसिंह राजावत, धम्म कन्हेरी विपश्यना केंद्र, गोरगांव, मुंबई के लिए केंद्र आचार्य के रूप में सेवा
- श्री महेंद्र एवं श्रीमती रंजन शाह, धम्मपत्तन विपश्यना केंद्र, मुंबई के लिए केंद्र आचार्य के रूप में सेवा
- श्री मायली मुरगन सेलप्पन, धम्म त्रिवेणी, (तमिलनाडु) के केंद्र आचार्य की सहायता
- श्री मंदार देशपांडे, बीड, महाराष्ट्र
- श्री उमाशंकर सोनटके एवं श्रीमती पारुल मेश्राम, नागपुर, महाराष्ट्र
- श्रीमती रेखा गोखे, नागपुर, महाराष्ट्र
- कु. माया फुले, यवतमाल, महाराष्ट्र
- श्री महेंद्र कुमार एवं श्रीमती परागी सोनी, वडोदरा, गुजरात
- श्रीमती रोहिणी देसाई, सुरत, गुजरात
- श्री अरविन्द रेड्डी, हैदराबाद
- श्री अमरनाथ मेडा, सूर्यपेट, तेलंगाना
- श्री लक्ष्मी नारायण बुम्मिदी, तिरुपति, आन्ध्र प्रदेश
- श्री कुमार योनजोन, सिक्किम
- कु. गीता रोका, नेपाल
- श्रीमती राधा गोयल, नेपाल
- Mr. Feng Wei, China
- Mrs. Soraya Pitanusorn, Thailand

नव नियुक्तियां

भिक्षु/भिक्षुनी आचार्य

- भिक्षु अनुरुद्ध, नेपाल
- अ-नागरिका मुदिता, नेपाल
- Ven. Bhikkhuni Bodhicitta, Sri Lanka

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

- श्री आशीष रावटे, मुंबई, महाराष्ट्र
- श्रीमती रेणुका डागा, थाने, महाराष्ट्र

बाल शिविर शिक्षक

- डॉ. हिमांशु कुमार सिंह, गया, बिहार
- कु. केशी, गया, बिहार
- श्रीमती मंजू चांडक, पटना, बिहार
- श्री राहुल आनंद, गोपालगंज, बिहार

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई, मुंबई में

1. एक-दिवसीय महाशिविर:

- रविवार 3 मई, 2026, बुद्ध पूर्णिमा के उपलक्ष्य में,
- रविवार 26 जुलाई, आषाढ पूर्णिमा (धम्मचक्रपवत्तन दिवस) के उपलक्ष्य में,
- रविवार 4 अक्टूबर, शरद-पूर्णिमा एवं पूज्य गुरुजी की पुण्य-तिथि के उपलक्ष्य में।
- रविवार, 17 जनवरी, 2027 सयाजी ऊ बा खिन एवं माता जी की पुण्य-तिथि के उपलक्ष्य में,

2. एक दिवसीय शिविर प्रतिदिन:

इनके अतिरिक्त विपश्यना साधकों के लिए पगोडा में प्रतिदिन एक दिवसीय शिविर आयोजित किए जा रहे हैं। कृपया शामिल होने के लिए निम्न लिंक का अनुसरण करें और एक बड़े समूह में ध्यान करने के अपार सुख का लाभ उठाएं—सम्मगानं तपोसुखो। महाशिविर एवं अन्य एक दिवसीय शिविरों के लिए संपर्क: 022 50427500 (Board Lines) - Extn. no. 9, मो. +91 8291894644. (प्रतिदिन 11 से 5 बजे तक) Online registration: <http://oneday.globalpagoda.org> ; Email: oneday@globalpagoda.org

3. 'धम्मालय' विश्राम गृह

एक दिवसीय महाशिविर के लिए आने पर रात्रि में 'धम्मालय' में विश्राम के लिए सुविधा उपलब्ध है। अधिक जानकारी और बुकिंग के लिए संपर्क: 022 50427599 or Email- info.dhammadalaya@globalpagoda.org or info@globalpagoda.org

दोहे धर्म के

धन वैभव ऐश्वर्य के, भले लगे अंबार।
इस नश्वर उपभोग में, कहां अमर सुख सार?
धन वैभव उपभोग सब, भोगे दुःख अजान।
अनासक्ति से भोगते, बने सुखों की खान॥
केवल संग्रह ही करे, वितरण करे न कोय।
ऐसे लुब्ध समाज में, क्षुब्ध सभी जन होंय॥
दान सुखों का मूल है, करे परिग्रह दूर।
हल्का फुल्का चित रहे, मंगल से भरपूर॥

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

दुक्ख सांचलो जाणग्यो, जाण्यो दुक्ख निदान।
दुक्ख निवारण कर लियो, कर उपचार सुजान॥
सासन मँह जागै धरम, उखडै भ्रस्टाचार।
धनियां मँह जागै धरम, सुद्ध हुवै ब्यापार॥
मन पल पल प्रमुदित हुवै, दान दियां पर हेत।
ई प्रमोद रै बीज स्यू, सुख निपजै अणमेत॥
दान दियां के खावस्यू? दानव चिंतन होय।
खायां देस्यू दान के? दैवी चिंतन होय॥

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 एवं संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी- 422 403, दूरभाष :(02553) 244086, 244076.
मुद्रण स्थान : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, 259, सीकॉफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2569, 14 अप्रैल, 2026, वर्ष 2, अंक 2

वार्षिक सदस्यता शुल्क ₹ 100.00, (भारत के बाहर भेजने के लिए US \$ 50) “विपश्यना” (संशोधित) रजि. नं. MHHIN/25/RAA23, प्रति अंक शुल्क ₹ 0.00

Posting day- 14th of Every Month, Posted at Igatpuri-422 403, Dist. Nashik (M.S.)

DATE OF PRINTING: 10 APRIL, 2026,

DATE OF PUBLICATION: 14 APRIL, 2026

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरि, इगतपुरी - 422 403

जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

फोन : (02553) 244998, 244076, 244086,

244144, 244440, मोबा.: 9405618869

Email: vri_admin@vridhamma.org;

Course Booking: info.giri@vridhamma.org

Website: www.vridhamma.org