विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2569, 14 अगस्त, 2025, वर्ष 1, अंक 6 (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

अत्तानमेव पठमं, पतिरूपे निवेसये।
अथञ्ञमनुसासेय्य, न किलिस्सेय्य पण्डितो॥
– धम्मपदपाळि 158, अत्तवग्गो

पहले अपने आपको ही उचित (कार्य) में लगाये, फिर (किसी) दूसरे को उपदेश करे, (तो) पंडित क्लेश को प्राप्त नहीं होगा।

अंधकार से प्रकाश की ओर

(वार्षिक सम्मेलन, धम्मथली, जयपुर, 1 जनवरी 1993 का प्रारंभिक प्रवचन)

मेरे प्यारे विपश्यी साधक, साधिकाओ!

हर वर्ष की तरह आज हम फिर एकत्र हुए हैं। अब तक जो काम किया; उस पर एक दृष्टि डालने के लिए, काम में जो खामियां हुईं उन्हें आगे न होने देने के लिए, काम में जो सफलताएं मिलीं उनको और आगे बढ़ाने के लिए, साथ ही साथ भविष्य में कैसे काम करें, क्या योजनाएं बनें और कैसे वे क्रियान्वित हो सकें? इन सब पर विचार-विमर्श करने के लिए एकत्र हुए हैं।

लेकिन विपश्यना धर्म की परंपरा केवल वाणी-विलास और बुद्धि-विलास के लिए नहीं है। धर्म का सक्रिय अभ्यास, उसका प्रयोगात्मक पक्ष हमारे लिए हमेशा प्रमुख है और प्रमुख रहेगा। अतः अच्छा ही हुआ कि सम्मेलन आरंभ होने के पहले अनेक लोग महीने भर के शिविर में शामिल हुए। और आगे जो शिविर लग रहे हैं; अनेक लोग उनमें शामिल होंगे। यह जो विपश्यना का स्वयं अभ्यास करना है, यही अन्य सारी बातों में प्रमुख है। यह छूट जाये और बाकी आम संस्थाओं की तरह यह प्लेटफार्म भी केवल बात-चीत करने के लिए रह जाये, विचार-विमर्श करने के लिए रह जाये, चिंतन-मनन करने के लिए रह जाये, वाद-विवाद करने के लिए रह जाये तो बहुत बड़ी हानि होगी। ऐसी हानि कभी नहीं होने देंगे, यह बात हमेशा ध्यान में रहे। अभ्यास का पक्ष हमारे लिए हमेशा प्रमुख रहे।

अब तक हमने जो काम किये वे एक माने में वे बहुत थोड़े हैं। अरबों की आबादी वाले इतने बड़े विशाल विश्व में, चंद हजार या लगभग एक लाख लोगों ने विपश्यना-रस चख करके देखा है तो समुद्र में एक बूंद जैसी ही बात हुई न! लेकिन दूसरे माने में बहुत बड़ी बात हुई कि आरंभ तो हुआ। जिस कल्याणकारी विद्या को सारा विश्व खोये बैठा था और वे देश जो अपने आप को भगवान बुद्ध का अनुयायी कहते हैं और ऐसा कहलाने का गौरव प्राप्त किये हैं, वे भी इस विद्या को खोये बैठे हैं। यह विद्या नहीं तो भगवान की शिक्षा नहीं। अब समय आया तो वह शिक्षा जागी।

अपने प्रयोगात्मक रूप में जागे तो ही शिक्षा कल्याणकारिणी होती है। अच्छा हुआ, आरंभ तो हुआ। भारत में पिछले 22-23 वर्षों में और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर पिछले 12-13 वर्षों में जो काम हुआ, इस माने में बहुत महत्त्वपूर्ण है कि आरंभ तो हुआ। और इस माने में भी महत्त्वपूर्ण है कि लोगों ने स्वीकार तो किया। इस विद्या को कहीं कोई सांप्रदायिक जंजाल मान करके, सांप्रदायिक धोखा मान करके, इसे दुत्कारा तो नहीं। स्वीकार किया तो सच्चाई को स्वीकार किया। कोई भी सम्यक संबुद्ध, अगर वह सचमुच सम्यक संबुद्ध है तो उसकी शिक्षा सांप्रदायिकताविहीन ही होगी। लोग अपनी नासमझी से बुद्ध की शिक्षा के नाम पर यदि एक या अनेक संप्रदाय खड़ा कर लें तो यह उनकी नासमझी है, शिक्षा का इसमें कोई दोष नहीं। इतनी पवित्र, इतनी शुद्ध, इतनी सार्वजनीन, इतनी वैज्ञानिक और इतनी आशुफलदायिनी विद्या को भला कोई कैसे नकार सकता है!

लोगों ने ठीक ही स्वीकार किया। हर तबके के लोगों ने स्वीकार किया, हर वर्ग, हर संप्रदाय, हर परंपरा के लोगों ने स्वीकार किया। विश्व भर के अनेक देशों के लोगों ने स्वीकार किया। समझदार लोगों ने स्वीकार किया, क्योंकि अंध-मान्यता और अंध-श्रद्धा का इस मार्ग में कहीं कोई स्थान ही नहीं है। जो व्यक्ति जितना अधिक बुद्धिशाली है, चिंतन-मनन कर सकता है, सच्चाई को तर्क के तराजू पर तोलकर देख सकता है, बुद्धि की कसौटी पर कस कर देख सकता है, और फिर अनुभव करके, अपने अनुभव के बल पर स्वीकारता है तो इस स्वीकारने में अंध-विश्वास का नामोनिशान नहीं होता। यही विपश्यना की विशेषता है। और यह विशेषता सही रूप से स्वीकारी गई है।

काम बहुत बड़ा है। यह पहला कदम, बड़ा अच्छा कदम उठा। इसका संतोष है लेकिन फिर भी काम बहुत बड़ा है। लोक-कल्याण होना है। कितना अंधकार फैला हुआ है सारे विश्व में, किस प्रकार धर्म के नाम पर तनाव ही तनाव, झगड़े ही झगड़े, मार-काट ही मार-काट और हमारा

देश तो इन सारी दुर्गतियों का एक नमूना बन कर खड़ा हो गया। क्या हालत बना ली हमने अपनी। जिस देश में शुद्ध धर्म जागता है, लोगों को नासमझियों से बाहर निकालता है। लोगों को हर बात अपनी बुद्धि से सोचकर, समझकर और अपने अनुभव से जानकर तब स्वीकार करने की बात कहता है। इस देश के लोग किस अंधकार में पड़ गये? संप्रदाय के नाम पर कितना द्वेष, दौर्मनस्य और चारों ओर तबाही ही तबाही? इस परिवेश में धर्म का जागना बहुत जरूरी है। जब अंधेरा बहुत गहन होता है तब प्रकाश को आमंत्रित करता है और प्रकाश आता भी है।

जब दुःख बहुत गहरा हो जाता है तब दुःख के बाहर निकलने के रास्ते की मांग होती है और वह रास्ता प्रकट होता है। आज यही अवस्था है। बहुत गहरा अंधेरा है, बहुत गहरा दुःख है। इसके बाहर निकलने के लिए कोई रास्ता सब चाहते हैं। और ऐसे सार्वजनीन रास्ते को पिछले इतने वर्षों में लोगों ने स्वयं आजमाकर देखा है कि सचमुच कारगर है, फल देता है। यह मानना नासमझी की बात होगी कि हम हर व्यक्ति को जो इस रास्ते पर आता है, उसे अभी, इसी जीवन में अरहंत बनायेंगे। अरे! अरहंत जब बनेगा तब बनेगा, पहले सुधरे तो सही, जीवन में सुधार तो शुरू हो। जीवन में कोई सुधार आ ही नहीं रहा है और आशा करें बुद्ध बनने की, अरहंत बनने की, तो धोखे की बात हुई।

धर्म इसी कसौटी से मापा जाता है, इसी मापदंड से मापा जाता है कि जीवन में सुधार हो रहा है कि नहीं। मानस ने जो दुर्गुण इकट्ठे कर लिए, वे दुर्गुण कम हो रहे हैं कि नहीं? जो व्यसन हमने अपने पीछे लगा लिए— नशे-पते के ही नहीं, विकारों के व्यसन तो बहुत बड़े व्यसन हैं। ये जो व्यसन पीछे लगा लिए, उनसे मुक्ति मिल रही है कि नहीं? यदि जरा-जरा भी मुक्ति मिल रही है तो जितना-जितना आगे बढ़ते हैं उतनी-उतनी विमुक्ति और बलवती होती जाती है, विकारों से छुटकारा और अधिक होते जाता है। अगर यह सच सब के लिए सच है तो बस रास्ता मिल गया। कोई व्यक्ति अपने आप को किसी नाम से पुकारे। अरे, दुखियारा तो है ही न!

अपने को हिंदू कहने वाला भी, बौद्ध, जैन, ईसाई, मुसलमान, सिक्ख, यहूदी, पारसी आदि कहने वाला व्यक्ति भी दुःखी तो है ही! मन में विकार जगाता है, दुःखी होता है। सबका एक जैसा रोग है। किसी एक वर्ग-विशेष का तो रोग है नहीं। किसी एक संप्रदाय का रोग तो है नहीं। किसी एक देश के लोगों का तो रोग है नहीं। सार्वजनीन रोग है और इस सार्वजनीन रोग की सार्वजनीन दवा सबके लिए एक जैसा फल देने वाली है। कोई काला हो या गोरा, लंबा हो या ओछा, पुरुष हो या नारी, इस देश का हो या उस देश का, इस बोली-भाषा का हो, कि उस बोली-भाषा का, इस परंपरा से आया हो या उस परंपरा से, कोई फर्क नहीं पड़ता।

कपड़ा मैला हो और हमें साबुन मिल जाये तो साबुन यह नहीं देखती कि यह कपड़ा किस व्यक्ति का है, किस संप्रदाय या परंपरा वाले का है। कपड़ा मैला है और साबुन मिल गई। उसका इस्तेमाल हो रहा है। मैल कटता ही चला जायेगा। मैल काटता है तो ही साबुन है, नहीं तो साबुन नहीं। मैल नहीं काटता तो साबुन के नाम पर कोई धोखा लिए चल रहे हैं। बस! यही मापदंड धर्म के लिए है। कोई व्यक्ति चाहे किसी भी संप्रदाय, जाति, वर्ण, गोत्र को हो, या किसी भी देश-काल हो, कहीं का भी हो, इसे इस्तेमाल करता है तो अपने मन के मैल को धो ही लेता है। जितना-जितना इस्तेमाल करता है उतना-उतना धो लेता है।

कोई चमत्कार की बात नहीं, मेहनत की बात है। परिश्रम और पुरुषार्थ की बात है। कोई व्यक्ति जितना परिश्रम एवं पुरुषार्थ करता है, उसे उतना-उतना लाभ मिलता ही है। तत्काल लाभ मिलता है। यह बात, यह सन्देश लोगों तक पहुँच जाये तो दुखियारे तो सभी हैं। सब चाहते हैं दुःख के बाहर निकलना है। विकार-युक्त तो सभी हैं और सभी विकार-विमुक्त होना चाहते हैं। कोई रास्ता मिलना चाहिए। थोड़ी देर के लिए भुलावे में ले जाने वाला रास्ता नहीं, थोड़ी देर के लिए गम दूर कर देने वाला रास्ता नहीं, बल्कि सचमुच जड़ों से विकारों को निकाल देने वाला रास्ता मिल जाये तो ग्रहण करेंगे ही। जैसे अब तक इन थोड़े से वर्षों में बुद्धिशाली लोगों ने इसे ग्रहण किया, वैसे ही आगे भी ग्रहण करेंगे ही।

लोगों तक यह संदेश पहुँचना चाहिए। और संदेश ऐसी सार्वजनिक सभाओं में बड़े-बड़े प्रस्ताव पास करके नहीं, लंबे-लंबे प्रवचन दे करके नहीं, बहस-मुबाहिसा करके नहीं, बल्कि लोगों को इस विद्या को अनुभव पर उतारने का मौका दे करके ही यह संदेश दिया जा सकता है। अब तक जैसे काम हुआ, काम उसी प्रकार का होगा, पर और बड़े पैमाने पर होगा। जैसे निरक्षरता को दूर करने के लिए गांव-गांव में पाठशालाएं होनी जरूरी हैं, नगर-नगर में स्कूल-कालेज होने जरूरी हैं, रोग दूर करने के लिए औषधालय होने जरूरी हैं, शरीर को स्वस्थ रखने के लिए जगह-जगह व्यायाम शालाएं होनी जरूरी हैं, वैसे ही इन सब से कहीं ज्यादा जरूरी है कि मन को वश में करने की विद्या सीखने के लिए, मन को निर्मल कर सकने की विद्या सीखने के लिए भारत के ही नहीं, सारे विश्व के गांव-गांव में विपश्यना के विद्यालय (केंद्र) खुलेंगे ही। जितनी जल्दी खुल जायें, लोगों का उतनी जल्दी कल्याण हो जाये। यह तभी होगा जब धर्म को संप्रदाय नहीं बनने दोगे। बहुत ख्याल रखोगे। विपश्यना करने वाला व्यक्ति अपने को किसी बाड़े में बांध लेगा तो विपश्यना दूषित हो जायेगी। भले उसका थोड़ा-सा लाभ प्राप्त हो जाये, लेकिन विपश्यना दूषित हो जायेगी तो सही माने में लोक-कल्याण नहीं कर पायेगा। इसलिए किसी बाड़े में बँधने न पाये। सार्वजनीन विद्या है, सब की विद्या है, वैज्ञानिक विद्या है, सबके लिए समान रूप से कल्याणकारिणी है। अतः ध्यान रहे कि विपश्यना के नजदीक आने में किसी को थोड़ी-सी भी हिचक न होने पाये।

इस समय तो लोगों के लिए नयी-नयी बात है इसलिए वे सोचते हैं कि कहीं इस विद्या को सीखकर हम किसी संप्रदाय में तो नहीं बँध रहे। नया-नया काम है, इसलिए झिझक होती है, शंका होती है, संदेह होता है। धीरे-धीरे इन शंका-संदेहों के बादल दूर होंगे और लोगों को बहुत साफ समझ में आयेगा कि किसी पाठशाला में जाकर, किसी स्कूल-कालेज में जाकर क्या हम किस संप्रदाय में दीक्षित होते हैं? किसी औषधालय में जाकर अपने रोग का इलाज कराते हुए क्या हम किस संप्रदाय में दीक्षित होते हैं? किसी व्यायामशाला में जाकर अपने शरीर के लिए व्यायाम करना सीखकर हम किस संप्रदाय में दीक्षित होते हैं? नहीं होते हैं न!

ठीक इसी प्रकार किसी विपश्यना केंद्र में जाकर के अगर हमने अपने मन को वश में करना सीखा, मन को निर्मल करना सीखा तो किस संप्रदाय में दीक्षित होने आये? यह बात बहुत अच्छी तरह से लोगों के समझ में आने लगेगी तब धर्म फैलेगा। विपश्यना की विद्या फैलेगी तो बड़ा लोक-कल्याण होगा। एक ओर यह प्रयोगात्मक पक्ष जो कि प्रमुख पक्ष है यह

अपना काम करे। दूसरी ओर इसका जो सैद्धान्तिक पक्ष है, भगवान की वह वाणी, जिसने विपश्यना के सारे राज को बहुत स्पष्ट किया, लेकिन पिछली सदियों से अधिकांश जगहों पर यह विद्या लुप्त होती चली गयी और जहां रही भी, वहां बड़ी दूषित होकर के, विकृत होकर के रही। बहुत थोड़े से लोगों ने इसे शुद्ध रूप में रखा। इसलिए भगवान की वाणी का जो सही अर्थ है, यानी, विपश्यना के सिद्धांत वाले साहित्य का जो सही अर्थ है, उसे लोग खो बैठे। अतः उस पक्ष को भी उजागर करना जरूरी है। एक तो इसलिए कि हम जो काम कर रहे हैं वह ठीक कर रहे हैं न! जैसे बताया गया वैसे ही कर रहे हैं न! और दूसरा इसलिए कि जो कुछ बताया गया उसकी व्याख्या ठीक हो रही है कि नहीं! नहीं हो रही तो बड़े विनम्र भाव से हम अपने अनुभव के बल पर उसे लोगों के सामने रखें। धर्म की सही बात यह है, धर्म का सही कथन यह है तो बड़ा बल प्राप्त होगा। भारत के लिए तो बड़े ही सौभाग्य की बात होगी।

जिस देश ने ऐसी दुर्गति कर ली कि अपनी इतनी बड़ी अध्यात्म की धरोहर, हजारों पृष्ठों का साहित्य, उसका एक पृष्ठ नहीं बचा अपने यहां। इतना विशाल साहित्य, सारा का सारा लुप्त हो गया। वह फिर से जागे। लोग अपनी धरोहर को समझें। हमारे पुरखों ने कितने कल्याणकारी मार्ग की खोज की, कैसे कल्याण हुआ? कैसे कल्याण हो सकता है? तो यह जो एक पक्ष है वाणी को उजागर करने का, वह काम भी शुरू हुआ है। वह आगे बढ़े, तो यह एक सहयोगी के रूप में काम देगा। कहीं ऐसा न हो जाये कि केवल सैद्धान्तिक पक्ष प्रमुख होकर रह जाये और यह व्यावहारिक पक्ष गौण हो जाये। यदि ऐसा हुआ तो फिर हानि होनी शुरू हो जायेगी। बहुत तरह की उलझने हैं। धर्म के रास्ते चलने पर बहुत खाइयां हैं, बहुत फिसलन है। अरे! न जाने कहां फिसल जायेंगे? तो बहुत सजग होकर काम करेंगे कि यह सारा सैद्धांतिक पक्ष का काम हमारे व्यावहारिक पक्ष को बल देने के लिए है, उसका स्पष्टीकरण करने के लिए है। और यदि केवल वही होकर रह जाये और यह व्यावहारिक पक्ष मंदा पड़ता चला जाये, तो फिर दुर्भाग्य की बात होगी। ऐसा नहीं होने पाये। आज भी नहीं होने पाये और भविष्य में भी जो-जो लोग विपश्यना से लाभ लेंगे और इसके प्रचार-प्रसार में अपना जीवन देंगे उनके लिए भी बहुत बड़ी चेतावनी है कि कहीं इस व्यावहारिक पक्ष को भुला न दें। लाभ जो होना है, वह तो इस व्यावहारिक पक्ष से होना है। सैद्धांतिक पक्ष उसमें सहयोगी होगा, उसमें साथ देगा।

आज एकत्र हुए हो; बड़े शांत चित्त से, बड़ी समझदारी के साथ, अनुभव के बल पर, आगे की योजना बनाओगे। उन योजनाओं को क्रियान्वित करने के लिए कैसे ठोस कदम उठाये जायें, उन पर चिंतन-मनन करोगे और काम शुरू कर दोगे।

गहन अंधकार में एक छोटा-सा दीपक जला है। थोड़ी-सी दूर का अंधकार दूर कर पाया है। चारों ओर अंधकार ही अंधकार है। यह छोटा-सा दीपक अनेकानेक दीपकों को जला सके और विश्व-भर के अंधकार को दूर कर सके, इसी में मंगल है, इसी में कल्याण है, इसी में स्वस्ति-मुक्ति है।

भवतु सब्ब मङ्गलं!!

कल्याणमित्र,
सत्यनारायण गोयन्का

पत्रिका संबंधी सूचनाः–

विपश्यना पत्रिकाओं का प्रकाशन एवं पोस्टिंग संबंधी समस्याएं

पिछले कुछ वर्षों से विपश्यना पत्रिका को पोस्ट करना एक समस्या बन गया है। पहले तो इनके पुराने पंजीकरण बदलने पड़े और नये शिरे से पंजीकरण करवा कर पोस्ट करने की नौबत आयी, और उसके बाद इन्हें पोस्ट करने को लेकर समस्या खड़ी हो गयी। डाक-विभाग ने पूर्व निर्धारित सस्ती दर पर पोस्ट करने से इन्कार कर दिया, यानी, अब तक जो 25 पैसे प्रति अंक की दर से भेजी जाती थी, अब उसके लिए 2.50 रुपये प्रति अंक देना पड़ रहा है। फिर भी समय पर मिलने की कोई गारंटी नहीं। अनेक लोगों को बार-बार शिकायत करने पर भी पत्रिका नहीं मिलती, चाहे सब कुछ सही हो तब भी। पेपर, छपाई, पोस्ट करने लायक बनाकर पोस्ट-ऑफिस तक पहुँचाना आदि का खर्च भी दुगुना से अधिक हो गया है। इसलिए हम लोग इस निष्कर्ष पर पहुँचे हैं कि–

1. इस लिंक ***https://play.google.com/store/apps/details?id=com.vipassanameditation*** से

अपने मोबाइल पर "**Vipassana Meditation**" **ऐप** डाऊनलोड करके उस पर पत्रिका पढ़ें, जिसके अक्षर बहुत बड़े-बड़े हैं और एक ही कॉलम में बड़ी आसानी से पढ़ सकते हैं। *अथवा*

2. VRI की नियमित website- ***https://www.vridhamma.org/newsletters*** पर क्लिक करके सीधे पत्रिका सेक्सन में जाकर पढ़ें या वहां से पत्रिका डाऊनलोड करके छाप सकते हैं। *अथवा*

3. अपना ई-मेल का पता नोट करवा दें जिस पर सामूहिक रूप से सब को एक साथ ही पत्रिका भेज दी जाया करेगी, जिसे आप जब चाहें, जैसे भी चाहें वैसे छाप कर पढ़ें या डेस्कटाप पर देखें।

यदि आप उपरोक्त तीनों में से किसी भी ऑप्सन से संतुष्ट हैं तो आप -विपश्यना विशोधन विन्यास को निम्न **ईमेल:** ***patrika.vri@gmail.com*** से सूचित करें कि आप अपनी पत्रिका– **इस** रूप में पढ़ना चाहेंगे और आप को छपी हुई प्रति भेजने की आवश्यकता नहीं है। ताकि पोस्ट से भेजने की सूची में से आप का नाम हटाया जा सके और पोस्टेज का खर्च व्यर्थ न जाय, चाहे आप स्थाई सदस्य यानी, लाइफ मेम्बर ही क्यों न हों।

पुस्तक संबंधी सूचनाः–

विपश्यना विशोधन विन्यास ने अंध भाई-बहनों के लिए ब्रेल लिपि में निम्न पुस्तकें प्रकाशित की हैः-

1) निर्मल धारा धर्म की (हिंदी)
2) निर्मल धारा धर्माची (मराठी)
3) विपश्यना कशासाठी- पत्रक (मराठी)
4) आनापान सति (पत्रक) बच्चों के लिए (हिंदी और अंग्रेजी में)

इन्हें खरीदने के लिए नीचे दिए हुए लिंक पर संपर्क करें।

लिंक– ***www.vridhamma.org***

कारागृह में विपश्यना!

महाराष्ट्र सरकार के गृह मंत्रालय ने कारागृह में विपश्यना और आनापान का प्रशिक्षण देने की अनुमति दे दी थी, परंतु कई कारणों से कुछ साल से जेलों में विपश्यना के शिविर नहीं हो रहे थे। अब फिर से यह सिलसिला शुरू हुआ है। इस साल 10-दिन के चार विपश्यना शिविर आयोजित किए गए।

अमरावती, कोल्हापुर, पैठन और चंद्रपुर के कारागृह में कुल मिला कर 92 बंदी जनों ने इन शिविरों में भाग लिया। और कई अन्य जेलों में जैसे- भायखला (मुंबई), पुणे में आनापान का प्रशिक्षण भी शुरू हुआ है।

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1-2. डॉ प्रशांत एवं डॉ शिल्पा देवरे, धम्मसरोवर विपश्यना केंद्र, धुले के केंद्र-आचार्य की सहायता
3-4. श्री तात्यासाहेब एवं श्रीमती रेखा पाटिल, धम्मालय विपश्यना केंद्र, कोल्हापुर के केंद्र-आचार्य की सहायता
5-6. Mr Norm and Mrs Colleen Schmitz, To Serve as Center Teachers of Dhamma Samudda, Cambodia.
7. Mr. Sieng Teak, To Serve as Centre Teacher of Dhamma Latthika, Cambodia
8. Mrs. Narin Po, To Serve as Centre Teacher of Dhamma Ankura, Cambodia
9-10. Mr. Sophoan Sok & Mrs. Sambo Tey, To Serve as Centre Teachers of Dhamma Kamboja, Cambodia
11. Ms. Nuntiya Abhabhirama, To Serve as Centre Teacher of Dhamma Pathavi VMC, Thailand
12. Ms. Sa-Nguanwong Khaowisoot, To Serve as Centre Teacher of Dhamma Bhuvana VMC, Thailand
13. Ms. Jittinun Jewcharoensakul, To Serve as Centre Teacher of Dhamma Rangsima VMC, and Dhamma Sudhalaya VMC, Thailand

नये उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्री गौतम भावे, नांदेड़, महाराष्ट्र
2. श्री रघुबीर सिंह मान, नांदेड़, महाराष्ट्र

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

1. श्रीमती गार्गी सरवैया, मुंबई
2. श्रीमती सूमा कार्डेइरो, मुंबई
3. श्रीमती शिल्पा मिनेयर, पुणे, महा.
4. श्री बाबासाहेब पखारे, पुणे, महा.
5. श्री नागेश्वर थोटा, तेलंगाना
6. श्री वेंकटेश्वरलू मॉडिसेट्टी, तेलंगाना
7-8. श्री अनिल एवं श्रीमती इंदुबाला माटकर, इंदौर, म. प्र.
9. Mrs. Xiaowen Li, China
10. Mr.Yuan Rui, China

बाल शिविर शिक्षक

1. श्री राजेश प्रधान, पुणे, महा.
2. श्रीमती अनाघा वेंगुर्लेकर, पुणे, महा.
3. श्रीमती सारिका सराफ, धुले, महा.
4. कु. मीनल वैरागडे, रायपुर, छत्तीसगढ़
5. श्री विक्रम बिश्नोई, हुबली
6. श्री राकेश कुमार बेलगम, निर्मल, तेलंगाना
7. श्रीमती नीरजा गद्दाम, रंगारेड्डी, तेलंगाना
8. Mr. Jerónimo Fiz Viola, Spain
9. (Ana) Carla Cabrita da Conceição, Spain

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई, मुंबई में

1. एक-दिवसीय महाशिविर:

1. **रविवार,** 05 अक्टूबर, 2025 पूज्य गुरुजी की पुण्यतिथि (29 सितंबर, 2013) के उपलक्ष्य में।
2. **रविवार,** 18 जनवरी, 2026 माताजी की पुण्य-तिथि (5 जनवरी, 2016) एवं सयाजी ऊ बा खिन की पुण्य-तिथि (19-1-1971) के उपलक्ष्य में।

2. एक दिवसीय शिविर प्रतिदिनः

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—*समग्गानं तपोसुखो*। **सब 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/register; **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 **संपर्कः** 022 50427599 or Email- *info.dhammalaya@globalpagoda.org or info@globalpagoda.org*

दोहे धर्म के

सदा सोचिए धर्म ही, सदा बोलिए धर्म।
हो शरीर से धर्म ही, यही मुक्ति का मर्म॥

अंधकार को त्यागकर, चलें ज्योति की ओर।
मरण धरम को छोड़कर, अमर तत्त्व की ओर॥

मिथ्या माया त्यागकर, परम सत्य की ओर।
कदम-कदम चलते रहें, बढ़ें लक्ष्य की ओर॥

तनसुख धनसुख राजसुख, सब सुख फेन समान।
पर अच्युत है परम-सुख, अमृत पद निर्वाण॥

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

अंधकार अग्यान रो, छायो जन मन भोत।
इब जागै सद्धरम री, विमळ ग्यान री जोत॥

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

डंको बाज्यो धरम रो, गूंज्यो देस विदेस।
जन मन रा दुखड़ा मिटै, कटै करम रा क्लेस॥

सैं कै मन जागै धरम, सुख छावै परिवार।
बैर मिटै मैत्री जगै, सुखी हुवै संसार॥

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.
मुद्रक : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, 259, सीकॉफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2569, 14 अगस्त, 2025

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 August, 2025, DATE OF PUBLICATION: 14 August, 2025

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@vridhamma.org
Website: www.vridhamma.org