विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2568, माघ पूर्णिमा, 12 फरवरी, 2025, वर्ष 54, अंक 8

वार्षिक शुल्क रु. 100/- मात्र (भारत के बाहर भेजने के लिए US $ 50)

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

धम्मवाणी

मातापिता दिसा पुब्बा, आचरिया दक्खिणा दिसा।
पुत्तदारा दिसा पच्छा, मित्तामच्चा च उत्तरा॥
दासकम्मकरा हेट्ठा, उद्धं समणब्राह्मणा।
एता दिसा नमस्सेय्य, अलमत्तो कुले गिही॥

– दी. नि.-3.273, सिङ्गालसुत्तं

माता-पिता पूर्व दिशा हैं, आचार्य दक्षिण दिशा; पुत्र-कलत्र पश्चिम दिशा हैं, मित्र-अमात्य उत्तर दिशा; दास-कर्मकर निचली दिशा हैं, श्रमण-ब्राह्मण ऊपरी दिशा। सही अर्थ में जो गृहस्थ है उसको चाहिए कि इन दिशाओं को नमस्कार करे।

माताजी से साक्षात्कार (क्रमशः)

प्रश्न– माताजी, क्या आप सयाजी से अपनी प्रथम भेंट के बारे में हमें कुछ बतायेंगी?

श्रीमती गोयन्का– गोयन्का जी के प्रथम शिविर करने के कुछ वर्ष बाद मैं केंद्र पर गयी और सयाजी से मिली। सयाजी ने उस समय मुझे आनापान दिया और मैं इसका अभ्यास करने लगी। लेकिन केवल आनापान के अभ्यास से मुझे सिर में भारीपन की अनुभूति होने लगी। सयाजी ने गोयन्का जी से कहा कि मुझे भी शिविर में बैठाना बहुत आवश्यक था और इसकी गोयन्काजी की प्रगति में भी बड़ी महत्ता थी।

सयाजी से जब आप पहली बार मिलीं तब आप कितने साल की थीं? वे किस प्रकार के धर्माचार्य थे?

– मैं उस समय शायद सत्ताईस या अट्ठाईस साल की थी। मुझे याद है कि जब कभी मैं सयाजी से मिलती थी, मुझे बड़ी शांति महसूस होती थी, लेकिन मुझे ऐसा भी लगता था कि मेरे अंदर बहुत कुछ अभिभूत करने जैसा हो रहा है, जिसे शब्दों में व्यक्त करना कठिन है।

क्या आप सयाजी के साथ, अपने पहले शिविर के बारे में बतायेंगी?

– वास्तव में वह एक चमत्कार था! जब मैं पहले शिविर में गयी तो बहुत बीमार थी। ध्यानकक्ष तक जाने के लिए सीढ़ियां चढ़ना भी कठिन था। दो व्यक्तियों ने सहारा दिया और चढ़ने में मेरी मदद की। कुछ खा भी नहीं सकती थी। लेकिन आनापान लेने और पहले दिन शाम तक इसका अभ्यास करने के बाद, मैं ठीक अनुभव करने लगी। दूसरे दिन मैं चल सकती थी, खा सकती थी और आवश्यक कार्य बिना सहायता के करने लगी। ध्यान बहुत सहायक रहा। (हँसी)

जब आपने अपना पहला शिविर किया तब आपका छोटा बच्चा कितने साल का था?

– मेरा सबसे छोटा बच्चा, जयप्रकाश चार साल का रहा होगा।

बहुत छोटा था। क्या आपको उसकी याद आती थी?

– यह मेरे लिए कठिन नहीं था। मैं अलगाव की स्थिति से ज्यादा दुःखी नहीं होती थी, क्योंकि मैं बच्चों को ज्यादा चिपकाये नहीं रखती थी। संयुक्त परिवार होने के कारण मैं जानती थी कि घर पर बच्चों की ठीक से देखभाल करने वाले लोग थे, इसलिए इस बारे में मुझे कोई चिंता नहीं रहती थी। बच्चों की याद मुझे अवश्य आती थी, पर ज्यादा आसक्ति के साथ नहीं।

सयाजी बर्मी और अंग्रेजी में बोलते थे, लेकिन आप हिंदी बोलती थीं। आप वार्त्तालाप कैसे करती थीं? प्रवचन कैसे लगते थे?

– सयाजी ज्यादा बात नहीं करते थे। इशारों से वे पूछते और इशारों से मैं जवाब देती और वह काफी था। वे धर्म-प्रवचन बहुत संक्षेप में देते थे, सिर्फ पंद्रह से तीस मिनिट तक। गोयन्का जी भारतीय साधकों के लिए उन वाक्यों का अनुवाद कर देते। मुख्य बात यह थी कि उन्होंने रास्ता बता दिया था और काम कैसे करना है, यह बता दिया था। फिर तो काम ही करना था।

यह गोयन्का जी के पहले शिविर के चार साल बाद की बात है?

– हां, तीन या चार साल बाद।

उन तीन-चार सालों में आपने गोयन्का जी में कोई परिवर्तन देखा?

– बहुत बड़ा परिवर्तन! (हँसी)

क्या आप और गोयन्का जी सयाजी के केंद्र पर कभी बच्चों को ले जाते थे?

– पहले पांच या सात शिविरों तक तो बच्चों को नहीं ले गयी, परंतु बाद में, जब मैं अधिक बार जाने लगी, तब बच्चे मेरे साथ जाते थे। वे वहां केंद्र पर सो जाते और दूसरे दिन सुबह वहीं से स्कूल चले जाते।

सयाजी बच्चों से कैसे पेश आते थे?

– वे उन्हें प्यार करते थे, आनापान समझाते थे। जब बच्चों की छुट्टियों का समय होता तब वे पूरे दिन वहीं ठहरते और सयाजी उन्हें विपश्यना व आनापान सिखाते। इस प्रकार बच्चे भी इस रास्ते पड़ गये।

क्या घर में आपके पास ऐसा कमरा था जिसमें आपका परिवार बैठ कर ध्यान करता?

– कुछ समय बाद छत पर ध्यान का कमरा बना, जहां बच्चे भी बैठते और हमारे साथ-साथ रतनसुत्त, मंगलसुत्त आदि का पाठ करते थे। वे जितना कर सकते थे, उतना ध्यान करते, फिर चुपचाप बाहर चले जाते – स्कूल या और कहीं, जबकि बड़े लोग अपना ध्यान करते रहते।

क्या आप सयाजी के केंद्र में भी ध्यान करने जाती थीं?

– हमेशा नहीं, कभी-कभी। राष्ट्रीयकरण के पहले, सप्ताह में एक बार जाती थी, लेकिन नयी सरकार आने और व्यापार का राष्ट्रीयकरण हो जाने के

बाद हमारे पास काफी समय था, तब हम सप्ताह में तीन बार जाने लगे, पर किसी एक निश्चित समय पर नहीं।

क्या उस समय आप जानती थीं कि भविष्य में आप पूर्णरूप से धर्म-प्रसार के कार्य में लग जायेंगी?

– नहीं, मुझे इस बारे में कोई अनुमान नहीं था।

क्या सयाजी कभी आपसे धर्म-प्रसार के बारे में बात करते थे?

– सयाजी प्राय: मुझसे कहते, ''तुम्हें बहुत मेहनत करनी है! तुम्हें बहुत काम करना पड़ेगा, बहुत-सा काम!'' मैं हमेशा यही समझती कि मुझे तो गृहस्थी संभालनी है, लेकिन कभी आश्चर्य होता कि सयाजी ऐसा क्यों कहते हैं कि तुम्हें जीवन-भर बहुत बड़ी गृहस्थी संभालनी पड़ेगी? (हँसना) मैं नहीं समझ पायी कि सयाजी के कहने का अर्थ क्या है। उन्होंने कभी नहीं बताया कि हमें धर्म-कार्य करना पड़ेगा। वे धर्म-प्रशिक्षण दे रहे थे, लेकिन हमें बताये बिना।

– कभी-कभी सयाजी कहते, ''जाओ और उस साधक से मिलो जो शिविर में बैठा है; देखो, तुम्हें क्या अनुभव होता है?'' और इसी प्रकार की अन्य बातें। मुझे संवेदनशील होने का प्रशिक्षण दिया जा रहा था, लेकिन मैं नहीं जानती थी कि यह प्रशिक्षण का भाग था, क्योंकि उन्होंने हमें ऐसा बताया ही नहीं। अब मैं अनुभव करती हूँ कि वे हमेशा हमें प्रशिक्षण देते थे।

गोयन्का जी के भारत आने के बाद आप लगभग ढाई साल तक वहां रहीं। उस दौरान क्या आपने केंद्र पर जाकर सयाजी से कभी संपर्क किया?

– पहले से ज्यादा संपर्क किया, कहीं अधिक। गोयन्का जी के जाने के बाद जब मैं केंद्र पर सयाजी के पास जाती, तब वे मुझे बहुत अधिक प्यार और स्नेह देते थे। वे पूछते, ''तुम कैसी हो?'' ठीक ऐसे जैसे वे मेरे पिता हों। वे जानते थे कि मैं गोयन्का जी से अलग पड़ गयी हूं इसलिए मेरा इतना ध्यान रखते थे जैसे कोई माता-पिता रखते हों। वे हमेशा मेरी कुशल-क्षेम के बारे में पूछते, और यह भी कि घर पर सब ठीक-ठाक चल रहा है? मैं उनके केंद्र पर जाती, ध्यान करती और फिर बैठकर कुछ देर सयाजी से बातें करती तो मुझे बहुत अच्छा लगता, बिल्कुल तनावमुक्त हो जाती। उनमें बहुत अधिक मैत्री (करुणा भावना) थी। मुझे विशेष रूप से उसी समय अनुभव हुआ कि उनमें इतनी मैत्री भरी हुई है।

क्या आपके माता-पिता सयाजी से मिले?

– हां, मेरे माता-पिता दोनों ने सयाजी के साथ दो दस-दिवसीय शिविर किये।

जब आप और गोयन्काजी धर्म में पुष्ट हो गये, तब क्या आपके माता-पिता ने आपके जीवन के इस बड़े परिवर्तन को देखा? क्या आपके बारे में वे खुश थे?

– जब हमने धर्म-कार्य शुरू किया, मेरे माता-पिता शुरू में कुछ ठगे से रह गये, क्योंकि उन्हें डर था कि धर्म-कार्य में व्यस्त होने के कारण हम बच्चों की देखभाल वैसी नहीं करेंगे जैसी करनी चाहिए। लेकिन बाद में, जब उन्होंने धर्म के अच्छे परिणामों को देखा, और बच्चे भी अच्छे रास्ते पर थे तो उन्हें भी हमारे धर्म-कार्य से खुशी हुई।

गोयन्का जी जब धर्म में प्रविष्ट हुए तब क्या ऐसा समय आया कि आपके परिवार ने उनके बारे में सोचा हो कि शायद उनका शोषण किया जा रहा है?

– जब गोयन्का जी पहली बार शिविर में गये तब वास्तव में परिवार में हर एक को बड़ी चिंता हो गयी। डर था कि अगर वे बुद्ध-धर्म में चले गये तब भिक्षु बन जायेंगे और तब परिवार का क्या होगा? परिवार में प्रत्येक व्यक्ति जब चिंतापूर्ण चर्चा करता, तब मुझे भी उस दिशा में सोचना पड़ता। लेकिन धीरे-धीरे गोयन्का जी में होने वाले परिवर्तन स्पष्ट होने लगे थे और जब मैंने भी शिविर किया तब परिवार के सभी सदस्यों ने कर लिया और फिर सारी बातें साफ हो गयीं। उसके बाद से कोई डर या विचार जैसी बात ही नहीं रही।

जब सयाजी का शरीर शांत हुआ तब क्या आप बर्मा में थीं?

– हां, मैं वहीं थी।

क्या आप सयाजी के दाह-संस्कार के बारे में हमें बता सकेंगी, लोगों ने उनके शरीर को कैसे विदा किया?

– सयाजी के गुजरने के बाद, मुझे अंदर से काफी खालीपन-सा लगा, जैसे कि सब कुछ समाप्त हो गया हो। मैं दाह-क्रिया में गयी, पर मैं जाकर भी सब चीजें नहीं देख सकी, वह मुझसे परे की बात थी। बिजली से दाह-संस्कार किया गया जिसे मैं देख नहीं सकी।

दाह-संस्कार के बाद मैं घर आयी और ध्यान किया तो मुझे बड़ी शांति महसूस हुई और मन प्रसन्नता से भर गया। इससे पहले बड़ा भयंकर लग रहा था, खालीपन महसूस हो रहा था। फिर भी केंद्र पर जाकर ध्यान करना मुश्किल हो गया। ऐसा लगता था जैसे सयाजी की अनुपस्थिति में केंद्र का प्रयोजन ही चला गया हो। परंतु जब मैं एक शिविर में बैठी तब ऐसी अनुभूति हुई जैसे सयाजी मेरे पास खड़े हैं। लेकिन जब मैंने आंखें खोली तो कुछ नहीं था। वह तो एक आंतरिक अनुभूति थी, उनकी सतत उपस्थिति की अनुभूति।

उस अनुभूति के बाद, क्या आपका धर्म में फिर से विश्वास जग गया?

– धर्म में विश्वास तो हमेशा था। वह सयाजी के चले जाने के बाद खोया या बिखरा नहीं। उनका जाना एक ऐसा अनुभव था, जैसे कोई बहुत नजदीकी और प्रिय व्यक्ति अचानक चला जाता है तो कैसा धक्का लगने वाला अनुभव होता है। ऐसा खालीपन जिसमें व्यक्ति अपने को लुटा हुआ-सा महसूस करता है लेकिन यह नहीं कि धर्म खो गया है। और समय के साथ सभी घाव भर जाते हैं; फिर धीरे-धीरे सब सामान्य हो जाता है।

जब सयाजी इतनी जल्दी गुजर गये तो बड़ा आश्चर्य हुआ होगा। क्या इससे सभी को धक्का लगा?

– यह एक बहुत बड़ा धक्का था, क्योंकि वे सिर्फ दो दिन ही बीमार रहे थे। कोई महसूस ही नहीं कर पाया कि वे इतनी जल्दी चले जायेंगे। जब करीब तीन बजे मुझे पता चला कि वे गुजर गये, यह एक बहुत बड़ा धक्का था।...

जब गोयन्का जी भारत में धर्म सिखा रहे थे, और आप सयाजी के पास केंद्र पर जातीं तो क्या वे आपको कोई सलाह या मार्गदर्शन देते कि भारत लौटने पर आपका कार्य क्या होगा?

– उन्होंने कभी मुझे सीधे कुछ नहीं कहा कि मैं भारत या संसार में जाकर गोयन्का जी के साथ धर्मदूत का कार्य करूंगी। लेकिन गोयन्का जी के भारत जाकर धर्म सिखाने से वे बहुत प्रसन्न थे।

क्या आप बर्मा में रह कर खुश थीं?

– मैं वहां रह कर बहुत खुश थी, क्योंकि वह मेरा देश था। मैं वहां जन्मी थी।

क्या अभी भी वह आपको घर जैसा लगता है?

– अब मेरे लिये यहां भी वैसा ही लगता है। मैं जहां कहीं रहूं, वही मेरा घर है और मुझे खुशी ही होती है।

मांडले या रंगून में से कौन-सी जगह आपको अधिक पसंद है?

– मैंने अपना बचपन मांडले में बिताया, और बाद में जब हम वापस बर्मा आये तो रंगून में रहे। मैं दोनों जगह खुश थी। रंगून मांडले से ज्यादा बड़ा शहर है, लेकिन कौन-सा ज्यादा अच्छा है, इस पर मैंने कभी ध्यान ही नहीं दिया। जहां कहीं आप रहो, वही अच्छा है! बस, खुश रहो!

इक्कीस साल बाद बर्मा से दूर रह कर जब आप दुबारा वहां गयीं, तब आपको कैसा लगा?

– मुझे बहुत अच्छा लगा, क्योंकि वहां का वातावरण धर्म-तरंगों से व्याप्त था। इसीलिए वापस जाने का अनुभव अद्भुत था।

1971 में, आपने बर्मा छोड़ दिया और भारत आ गयीं। बर्मा छोड़ना

और नये देश में बसना आपको कैसा लगा?

– जब हमने रंगून का घर छोड़ा तब वास्तव में मुझे दु:ख हुआ, क्योंकि वह कई वर्षों से हमारा पारिवारिक घर था जिसे अब छोड़ना पड़ रहा था। लेकिन जब मैंने मुंबई आकर यहां का मकान देखा, जहां हमारा पूरा परिवार एक साथ रह रहा था– मुझे काफी खुशी हुई और काफी चैन मिला। अब यही ज्यादा अच्छी जगह है और मुझे अच्छा लगता है। पर वास्तव में, इस देश में इतनी शांति नहीं है जितनी बर्मा में थी।

प्रारंभिक दिनों में, जब गोयन्का जी 'जिप्सी-कैंप' में लोगों को सिखाते थे, तब क्या आप शिविरों में सिखाने में उनकी सहायता करती थीं?

– हां, मैं जिप्सी-कैंप के शिविरों में गोयन्का जी के साथ जाया करती थी।

लेकिन वे तो सयाजी के केंद्र से, जहां इतनी शांति और व्यवस्था रहती थी, बिल्कुल ही विपरीत रहे होंगे? जिप्सी-कैंप में तो सब कुछ अननुमानित होता होगा?

– हां, बड़ा कठिन था। लेकिन वह उसका एक भाग था, और धर्म की शक्ति के साथ सब कुछ अपने आप ठीक हो जाता था। जब कोई भी कठिनाई आती, अपने आप सुलझ जाती और बिना किसी समस्या के फिर अपने आप सब कुछ व्यवस्थित हो जाता।

उन दिनों, जिप्सी कैंपों की बड़ी मांग थी। आप भारत के भिन्न-भिन्न भागों में यात्रा करती थीं, और शिविरों में जो विदेशी आते थे, उनमें कुछ-कुछ उच्छृंखल ही होते होंगे। वह सब संभालना बहुत दुष्कर-सा था। आपको वह सब कैसा लगा?

– मेरे लिए वह अनुभव प्रारंभ में बड़ा अजीब लगा, परंतु बाद में लाभप्रद एवं शिक्षाप्रद लगा। जब मुझे लगता कि पश्चिमी साधकों में परिवर्तन आया है तो वास्तव में वह मेरे लिए पुरस्कार स्वरूप लगता। क्योंकि तब हम यह जान पाते थे कि धर्म उनकी जीवन शैली को बदल कर उनके लिए कितना कुछ कर सकता है। यह बहुत बड़ा पुरस्कार था।

और आपको विश्वास था कि मुंबई में, संयुक्त परिवार में, आपके बच्चों का पालन-पोषण अच्छी तरह हो रहा था?

– हां, धर्म हर चीज की संभाल करता है।

एक प्रिय और पूर्ण सम्मानित पत्नी, माता और दादी के रूप में और एक पारंपरिक विस्तृत भारतीय परिवार की केंद्र बिंदु होते हुए, आप पारिवारिक जीवन के लिए विपश्यना का क्या मूल्य समझती हैं?

– संयुक्त परिवार के लिए यह बहुत अधिक आवश्यक और सहायक है। जब कोई मार्गदर्शन के लिए कुछ पूछता है और उसे धर्म के दृष्टिकोण से देखता है तो उसे दूसरों में गलतियां नहीं दिखतीं, बल्कि सही सलाह का लाभ लेता है। दूसरी ओर यदि कोई मार्गदर्शन के लिए आपसे कुछ नहीं पूछता, तब भी आप प्रसन्न हैं। ऐसा नहीं लगता कि आप अपने अहंकार को पुष्ट कर रहे हों कि हर कोई आपके पास सलाह के लिए आना ही चाहिए। अगर कोई कुछ पूछता है, आप अपनी सलाह दे दो; वर्ना आप अपने में संतुष्ट और खुश रहो। इस माने में विपश्यना बड़ी सहायक है।

क्या आनापान और विपश्यना बच्चों के लिए अच्छी है?

– हां, यह बच्चों के लिए बहुत सहायक है क्योंकि अपने प्रारंभिक जीवन में ही उनमें धर्म का बीजारोपण हो जाता है और फिर बाद में किसी भी समय यह बढ़ सकता है, विकसित हो सकता है। यह उनके लिए बहुत अच्छी है।

हम समझते हैं कि जब बहू बच्चे को जन्म देने वाली होती है तब सास का कार्य बड़ा महत्त्वपूर्ण होता है। ऐसे में आपका क्या कर्त्तव्य है?

– सास के लिए एक महत्त्वपूर्ण कर्तव्य यह है कि उस समय बहू की अच्छी देखभाल करनी चाहिए– उसे उचित आराम देना और उसकी पूरी देखभाल करना – यह सब आवश्यक है।

कितने समय तक?

– बच्चा होने के बाद, करीबन एक महीना या डेढ़ महीना तक।

आपके कितने पोते-पोतियां हैं?

– ग्यारह।

'क्या आप हर बच्चे के जन्म के समय वहां जाती थीं?

– नहीं, दो बच्चों के जन्म के अवसर पर मैं वहां नहीं थी।

जब आप बच्चे के जन्म के समय उपस्थित होती हैं, तो क्या आपने देखा कि आपकी मैत्री बहू की सहायता करती है?

– अगर बहू भी विपश्यना का अभ्यास करती है तो मैत्री उसके लिए बहुत सहायक होगी। लेकिन अगर वह दर्द से लोट-पोट हो रही है, अगर उसका मन दर्द की ओर ही लगा हुआ है तब तो सिर्फ बहू ही समझ सकती है कि उसे कितना दर्द है और मैत्री ग्रहण करने में कितनी सक्षम है। लेकिन मेरी तरफ से तो मैं जितना दे सकती हूं, मैत्री ही देती हूं। मैं क्या बताऊं कि कितनी मैत्री दे पा रही हूं। (हँसी)

क्या आपकी सास ने, जब आपने अपने बच्चों को जन्म दिया था, तब आपकी सहायता की थी?

– ओ हां, मैं अपनी बहुओं की जितनी संभाल करती हूं उससे ज्यादा अच्छी संभाल की थी। वह मुझसे कहीं ज्यादा परिश्रम करती थीं। अब हमारे पास इतने साधन हैं कि बहुत कम काम अपने आप या अपने हाथों से करते हैं? जबकि उन लोगों के पास इतनी सुबिधाएं नहीं थीं, वे हर काम स्वयं ही करती थीं। उन्होंने हमारी ज्यादा अच्छी देखभाल की थी।

एक विस्तृत परिवार में, पोते-पोतियों के प्रति, दादी-मां की क्या भूमिका है?

– (हँसी, एक सोलह साल की पोती यहीं उपस्थित है।) हम सभी बच्चों का मार्गदर्शन करते हैं कि सही रास्ते पर चलें और फिर यह स्वयं उन पर है कि वे इसे कैसे लेते हैं और क्या करते हैं, यह सब उन पर है। हम उन्हें सही रास्ते पर चलने का मात्र मार्गदर्शन देते हैं। मुझे खुशी है कि अब तक मेरे सभी पोते-पोतियां सही रास्ते पर हैं। जिम्मेदारी बड़े पोते-पोतियों के कंधों पर है, क्योंकि अगर वे सही रास्ते पर चलेंगे तो बाकी उन्हीं का अनुसरण करेंगे।

– मेरे बच्चों के बारे में भी यही बात है कि वे अपने-अपने काम अच्छी तरह से करते हैं और वे अपनी-अपनी जिम्मेदारियां भली प्रकार समझते हैं, इससे मुझे संतोष होता है।

धर्म ने आपकी किस प्रकार सहायता की है? और एक धर्म-आचार्या होने के नाते, आपने कैसे जाना कि यह विधि दूसरों की सहायता करती है?

– मेरा चित्त शांत है। मैं सुखी हूं और मैं दूसरी बातों की परवाह नहीं करती। मेरे लिए धर्म सब तरफ से लाभदायी है। यह लोगों को सब प्रकार से मानसिक शांति देता है और जीवन में अपने कर्त्तव्यों को पूरा करने में सहायक होता है। पैसा ही सुख और संतोष नहीं लाता। अगर किसी के पास पैसा नहीं है और धर्म है तो ऐसा व्यक्ति अनुभव करेगा – ''जैसे, मेरे पास सब कुछ है।'' उसे इतना संतोष होगा, हालांकि पैसा नहीं है, पर धर्म है।

बार-बार इतनी ज्यादा यात्रा करने के बारे में आप क्या अनुभव करती हैं? विशेष रूप से उन देशों में, जहां आप वहां की भाषा भी नहीं बोल पातीं?

– यात्राएं बड़ी थकाने वाली होती हैं। हम हवाई जहाज से उतरते हैं तो एक-दो दिन तक बड़ी थकान होती है। यात्रा के कारण और चारों तरफ की विभिन्न तरंगों के कारण हम एकाध दिन कुछ अव्यवस्थित रहते हैं। एक बार जब हम शिविर शुरू कर देते हैं और उसमें तल्लीन हो जाते हैं, तब बड़ी शांति होती है और बहुत अच्छा लगने लगता है।

– हालांकि मैं भाषा नहीं समझती, फिर भी अपने आप में बहुत अच्छा अनुभव करती हूं। साधक मुझसे प्रश्न पूछते हैं और यद्यपि मैं उनकी बातें

पूर्णरूप से नहीं समझ पाती, पर वहां होना मुझे सुखकर लगता है और उन्हें भी।

यद्यपि आप अंग्रेजी नहीं समझतीं, फिर भी उन्हें ऐसा लगता है कि आप समझती हैं। वे ऐसा अनुभव करते हैं कि जो कुछ वे कहते हैं, आप अच्छी तरह समझती हैं।

– (हँसी: माता जी हँस रही हैं, इससे यह संकेत मिलता है कि वे इस टिप्पणी को समझ गयी हैं।)

– मैं ज्यादा नहीं बोलती, क्योंकि मैं इस तथ्य के प्रति सचेत रहती हूं कि कहीं कुछ गलत नहीं हो जाय। जो सच नहीं है वह मेरे द्वारा नहीं आना चाहिए, इस तथ्य के प्रति मैं बड़ी सजग रहती हूं। बचपन से ही यह मेरा स्वभाव रहा है कि किसी विषय पर, जो कई लोगों से संबंधित हो, कम ही बोलूं। ज्यादा अच्छा है कि केवल सुनूं और देखूं। निरीक्षण करना ज्यादा अच्छा है, बजाय इसके कि सक्रिय होकर भाग लेना व बातें करना।

क्या हम पूछ सकते हैं कि जब गोयन्का जी प्रवचन दे रहे होते हैं, तब आप क्या कर रही होती हैं?

– तो आप यह जानना चाहते हैं कि उस समय मैं क्या करती हूं? (हँसी) मैं ध्यान करती हूं और सबको उस समय मैत्री देती हूं।

आप भी सुखी रहो!

मंगल मृत्यु

प्रो. श्री अंगराज चौधरी (पालि पंडित) 90 वर्ष की उम्र में अपने निवास-स्थान पटना (बिहार) में 31-12-2024 को शांतिपूर्वक दिवंगत हुए। जब वे नव नालंदा महाविहार, नालंदा में पालि के प्रोफेसर थे, तब वहीं पर लगे शिविर में विपश्यना की और वहां से अवकाश ग्रहण करने के कुछ समय बाद पूज्य गुरुजी के आह्वान पर पटना से इगतपुरी आये और विपश्यना विशोधन विन्यास के कार्य में लग गये। यहां रहते हुए अपने जीवन के अंतिम क्षण तक सतत साहित्यिक सेवा और साधना करते रहे। उन्होंने अनेक पुस्तकों की प्रूफ-रीडिंग व अनुवाद-कार्य किया। धम्मपथ पर उत्तरोत्तर प्रगति करते हुए वे निब्बानलाभी हों, धम्म परिवार की यही मंगल कामना है।

****

केंद्रीय आरक्षित पुलिस बल एवं बैंक अधिकारियों को धर्मलाभ

पिछले दिनों मुजफ्फरपुर (बिहार) में केंद्रीय रिजर्व पुलिस के ग्रूप-कैंप (GC CRPF Camp) में विपश्यना परिचय एवं आनापान सत्र का आयोजन किया गया जिसमें डी. आई.जी. सहित 65 अधिकारियों ने धर्मलाभ लिया। प्रश्नोत्तर सत्र के पश्चात स. आचार्य ने विपश्यना संबंधी पत्रक देते हुए बिहार के सभी केंद्रों का विवरण भी दिया। इससे प्रभावित होकर डी.आई.जी. साहब ने धम्मगिरि को पत्र लिख कर और भी जानकारियां उपलब्ध कराने के आग्रह सहित यह भी लिखा कि हमारे अधिकारी विपश्यना-केंद्रों पर जाकर धर्मलाभ लेंगे।

इसी प्रकार गुजरात के आणंद के यूनियन बैंक ऑफ इंडिया के प्रादेशिक मुख्यालय (Regional HO) में लगभग 50 अधिकारियों के लिए आनापान और विपश्यना का परिचयात्मक कार्यक्रम रखा गया। वहां से भी अच्छा प्रतिसाद मिला और आगे भी ऐसे सत्र होते रहने का आग्रह किया गया।

दोहे धर्म के

ब्रह्मदेश गुरुवर मिले, जिनका प्रबल प्रताप।
जन-जन में जागे धरम, दूर होंय भवताप॥

अहो भाग्य! सद्गुरु मिले, कैसे संत सुजान!
मार्ग दिखाया मुक्ति का, शुद्ध जगाया ज्ञान॥

सद्गुरु की संगत मिली, जागा पुण्य अनंत।
सत्य धर्म का पथ मिला, करे पाप का अंत॥

सद्गुरु की करुणा जगी, दिया धर्म का सार।
संप्रदाय के बोझ का, उतरा सिर से भार॥

दूहा धरम रा

गुरुवर री करुणा जगी, हुयो किसो कल्याण।
प्यासै नै इमरत मिल्यो, मिल्यो धरम वरदान॥

सतगुरु तो किरपा करी, दियो धरम रो नीर।
धोयां सरसी आप ही, अपणो मैलो चीर॥

सतगुरु दीनी साधना, धोवण चित्त-विकार।
धोतां धोतां आप ही, खुलै मुक्ति रो द्वार॥

गुरु तो पंथ दिखाणियो, दीन्यो पंथ दिखाय।
मंजिल आपां पूगस्यां, चाल्यां अपणै पांय॥

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

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, सीकॉफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2568, माघ पूर्णिमा, 12 फरवरी, 2025

वार्षिक शुल्क रु. 100/-, US $ 50 (भारत के बाहर भेजने के लिए) "विपश्यना" रजि. नं. 19156/71. Postal Regi. No. NSK/RNP-235/2021-2023

Posting day- **Purnima of Every Month,** Posted at **Igatpuri-422 403,** Dist. Nashik (M.S.) **(फुटकर बिक्री नहीं होती)**
DATE OF PRINTING: 29 JANUARY, 2025, DATE OF PUBLICATION: 12 FEBRUARY, 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