विपश्यना

[साधकों का मासिक प्रेरणापत्र]

रजि. नं. १९१५६/७१

पोस्टल रजि. नं. (M) NS (C) 36

वर्ष ११ • बम्बई • बुद्धवर्ष २५२६ • ज्येष्ठ पूर्णिमा [शक] • दि. ६-६-१९८२ • अंक १२

धर्म-ज्योति

साधको !

मन-मंदिरमें धर्म-ज्योति जगाए रखें ! भीतर प्रज्ञा-प्रदीप प्रज्वलित रखें।

भीतरका अंधकार दुखदायी होता है-वर्तमानके लिए भी, भविष्यके लिए भी ।

भीतरका प्रकाश मंगलदायी होता है-वर्तमानके लिए भी, भविष्यके लिए भी।

कभी-कभी बाह्य जीवनमें अंधकार छा जाता है। सारी बातें अनवांछित होने लगती हैं। कुछ भी मनवांछित नहीं होता। ऐसी अवस्थामें नासमझ आदमी भीतरका होश खो बैठता है। अन्तरकी प्रज्ञाका प्रदीप बुझ जाता है। धर्म-ज्योति विलुप्त हो जाती है। जैसे बाहर वैसे ही भीतर भी अंधकार छा जाता है। अपने मन मानसमें द्वेष-द्रोह, चिड़चिड़ाहट, झुंझलाहट रुदन-विलाप पैदा करता है, भविष्यके लिए भी दुःख ही निर्माण करता है। भीतर अंधकार है इसलिए भविष्यके लिए भी अंधकार ही निर्माण करता है।

इसके विपरीत ऐसी ही प्रतिकूल परिस्थितिमें एक समझदार आदमी अपने मनका संतुलन नहीं खोता, समता नहीं खोता। किसी अन्यके प्रति अपना मन मैला नहीं करता। धीरज-धर्म बनाए रखता है। प्रज्ञापूर्वक समझता रहता है कि यह स्थिति नित्य, शास्वत, ध्रुव नही है। अनंतकाल तक रहनेवाली नहीं है। देर-सबेर बदलेगी ही। जो भी लोग ऐसी विपरीत स्थिति पैदा करनेके माध्यम बने हैं, उनके प्रति मंगल मैत्री ही सृजन करता है, द्वेष-द्रोह नहीं। चित्तधारा पर कुशल संस्कारोंके बीज ही वपन करता है। फलतः इस समय भी शांति-सुख बनाए रखता है, भविष्यके लिए भी शांति-सुख ही तैयार करता है। भीतर धर्म-ज्योति जगमगाती है तो अपने भविष्यको प्रकाशसे भर लेता है।

धम्म वाणी

इध तप्पति पेच्च तप्पति, पापकारी उभयत्थ तप्पति ।
इध नन्दति पेच्च नन्दति, कतपुञ्ञो उभयत्थ नन्दति ॥

धम्मपद-१७, १८

यहाँ संतप्त होता है, मर कर वहाँ संतप्त होता है। पापकारी दोनों जगह संतप्त होता है।

यहाँ आनंदित होता है, मर कर वहाँ आनंदित होता है। पुण्यकारी दोनों जगह आनंदित होता है।

एक अवस्था ऐसी भी आती है जबकि बाह्य जीवन सुख-समृद्धिसे भरा होता है। धन-दौलत, सत्ता-प्रभुता, पद-प्रतिष्ठा, मान-सम्मान सभी कुछ प्राप्त होता है। सारी बातें मनवांछित होती हैं। अनवांछित कुछ भी नहीं होता।

ऐसी अनुकूल परिस्थितिमें भी नासमझ आदमी भीतरसे होश खो बैठता है। भीतरका प्रज्ञा-प्रदीप बुझ जाता है। धर्म-ज्योति विलीन हो जाती है। अहंकारके दर्पमें प्रमत्त हुआ ऐसा मूढ़ व्यक्ति औरोंके साथ दुर्व्यवहार करता है। मानसकी अकड़न-जकड़न वाणी पर उतारता है, शरीर पर उतारता है। सारे लोकीय सुख प्राप्त होते हुए भी उद्विग्न-उत्तेजित रहता है, तनाव-खिंचावसे भरा रहता है, द्वेष-दौर्मनस्यसे भरा रहता है। चित्तधारा पर अकुशल संस्कारोंके ही बीज बोता है। भीतर अंधकार है अतः भविष्यके लिए भी अंधकार ही पैदा करता है।

परन्तु ऐसी ही मनोनुकूल अवस्थामें एक समझदार व्यक्ति अपने मनका संतुलन नहीं खोता, समता नहीं खोता। गर्व-घमंडको पास नहीं फटकने देता। तनाव-खिंचावको नजदीक नहीं आने देता। भली भाँति समझता है कि यह मनोनुकूल स्थिति भी नित्य, शास्वत, ध्रुव नहीं है। अनंतकाल तक बनी रहनेवाली नहीं है। देर-सबेर बदलेगी। जब तक कायम है, कैसे इसका सदुपयोग कर लूँ ! अपने

भलेके लिए भी, औरोंके भलेके लिए भी। यों मनमें प्रज्ञा–प्रदीप जलाए रखता है तो चित्तधारा पर मैत्री और करुणाके, कुशल-संस्कारोंके बीज ही बोता है। वर्तमान भी प्रकाशमान, भविष्य भी प्रकाशमान। अब भी सुखी, भविष्यमें भी सुखी।

साधको! जीवनमें उतार–चढ़ाव तो आते ही रहते हैं। ज्वार–भाटा, वसंत–पतझड़का सामना करते ही रहना पड़ता है। पर सभी अवस्थाओंमें हम अपना मानसिक संतुलन बनाए रखें, समता बनाए रखें। और यह तभी होगा जबकि अन्तरका प्रज्ञा–प्रदीप जलाए रखें, धर्म–ज्योति जगमगाए रखें।

यही मंगल–मूल है!

मंगल मित्र,

स. ना. गो.

साधना केन्द्रोंमें निर्माण–कार्य

शिविरार्थियोंकी दिन–प्रतिदिन बढ़ती हुई संख्याको ध्यानमें रखकर ध्यान–केन्द्रोंकी क्षमताका विस्तार एवं सुधारकार्य चलते ही रहता है। इस समय इगतपुरीमें एकाकी ध्यान-कुटीर (शून्यागार) एवं एकाकी आवास-कुटीरोंके निर्माणका कार्य चल रहा है। अब तक साधना–चैत्यको घेरे हुए ८६ शून्यागारोंका निर्माण संपन्न हो चुका है और ४४ के लिए नींव भरी जा चुकी है। कुल २५० शून्यागारोंका लक्ष्य है।

हैदराबादमें गत वर्ष साधना–हॉल एवं निवासकी कठिनाइयोंको ध्यानमें रखते हुए साधकोंने बड़े साधना–हॉलके निर्माणका संकल्प किया था। यह कार्य आरंभ हो चुका है। योजनाके पूरे होने पर पुराने हॉल-को निवासमें परिवर्तित कर देने पर लगभग २०० साधकोंके लिए समुचित व्यवस्था हो सकेगी।

जयपुरमें भी साधना–चैत्य एवं ३२ शून्यागारोंके निर्माणका काम चल रहा है। वर्षा आरंभ होनेके पूर्व इसे पूरा कर लेनेका लक्ष्य है।

जो भी साधक शुद्धदान–चेतनासे कहीं भी दान भेजना चाहें, भेजकर धर्मलाभी बन सकते हैं।

विशेष :–

साधकोंकी जानकारीके लिए सूचित करना है कि कई बार गलत नामसे बैंक–ड्रॉफ्ट या चेक आ जाते हैं, जिससे बड़ी कठिनाई और देरी हो जाती है। अतः तीनों केन्द्रोंके बैंक–व्यवहारके सही नाम नोट कर लें – – –

जयपुर – "विपश्यना समिति, जयपुर"
हैदराबाद – "विपश्यना इण्टरनेशनल मेडीटेशन सेन्टर, हैदराबाद"
इगतपुरी – "सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट, इगतपुरी या बम्बई।

(इन सबके पूरे पते कार्यक्रमोंकी सूचीमें छपे हैं)

श्रीलंकामें धर्म—शिविर

"पेरडेनिया विश्व विद्यालयके "संघ–मित्त हॉल" में प्रसिद्ध आचार्य श्री सत्यनारायणजी गोयन्का द्वारा संचालित दस दिवसीय विपश्यना साधना शिविरका कल समापन हुआ।

श्री गोयन्काजी ३० मार्चको श्रीलंका आए और शिविर ३१ मार्च से १० अप्रेल तक चला। कल शिविर–समापन पर शिविर–स्थल पर ही २५ भिक्षुओंके लिए संघिक दानका आयोजन किया गया था। इस अवसर पर जो विशिष्ट भिक्षु उपस्थित थे उनमें असगरिया गणके प्रमुख महानायक आदरणीय पालिपाने चन्दानंद और मलवत्त गणके अनुनायक आदरणीय सोभित रम्बुक वेल्ले भी थे। (असगरिया और मलवत्त श्रीलंकामें भिक्षु–संघके दो प्रमुख गण हैं।)

शिविरमें १८४ लोगोंने भाग लिया था जिनमें १० देशी–विदेशी भिक्षु थे और अमेरिका, फ्रांस, जर्मनी, इटली, आस्ट्रेलिया, हालैंड, न्यूजीलैंड, बेल्जियम, ईस्ट अफ्रीका, कनाडा, स्विटजरलैंड, नार्थ आयरलैंड आस्ट्रिया, डेनमार्क आदि १९ देशोंके लोग सम्मिलित हुए थे। स्थानीय लोगोंमें अनेक गण्यमान्य लोग सम्मिलित हुए थे। अवकाश प्राप्त राजदूत, न्यायाधीश, डॉक्टर, वकील, स्थापत्यविद, विद्यार्थी, आचार्य–प्राचार्य, इंजीनियर तथा अनेक प्रसिद्ध व्यक्तियोंकी पत्नियाँ, एक मंत्रीकी पत्नी, आदि समाजके विभिन्न वर्गोंके लोग थे। सायंकालीन धर्म–प्रवचनका भी अनेक लोग धर्मलाभ लेते रहे, जिनमें विश्व विद्यालयोंके अध्यक्ष तथा अन्यान्य प्रतिष्ठित लोग भी आते थे।

शिविर–समापन पर हमने शिविरमें शामिल होनेवाले लोगोंसे भेट वार्ता की। सबके सब आचार्य गोयन्काजीकी मुक्त कंठसे प्रशंसा करते थे। सबने कहा कि उन्हें इस साधना–शिविरसे प्रभूत लाभ हुआ है। शिविर–प्रबंधकोंके सुचारु प्रबंधके प्रति भी सबके मुँह पर प्रशंसाके शब्द थे। शिविर–प्रबंधक प्रेस को अपना नाम नहीं देना चाहते थे।

कृतज्ञ शिविरार्थियोंकी शुभ कामनाओंके साथ श्री एवं श्रीमती गोयन्का आज श्रीलंकासे प्रस्थान कर रहे हैं।
(सिंहली भाषाके प्रमुख पत्र "रि–विरास" ११-४-८२ से साभार)

विपश्यनाका प्रसार

पिछले एक–दो वर्षोंसे गुरुदेव गोयन्काजी विपश्यनाके शिविर लगानेमें इस कदर व्यस्त रहे कि उन्हे अन्य आवश्यक कार्योंके लिए अवकाश ही नहीं मिल पाया। भविष्यके अक्टूबर अन्त तकके कार्यक्रम भी एकके बाद एक इसी प्रकार गुंथे हुए हैं कि बीचमें अवकाश ही नहीं है। यह सब इसी कारण है कि विपश्यनाकी मांग भारत ही नहीं अपितु सारे विश्वमें इतनी बढ़ गयी है कि पूरी नहीं की जा सकती। साधकोंके सद्धर्मके आशु-लाभका यह प्रत्यक्ष प्रमाण है।

अधिकसे अधिक लोगोंको धर्मका लाभ हो और यह कल्याणकारी विद्या सदियों तक शुद्ध–रूपमें प्रवाहित होती रहे, इस निमित्त गोयन्काजी पिछले कुछ वर्षोंसे कुछ लोगोंको विपश्यना सिखानेका प्रशिक्षण देते रहे हैं। पिछले जाड़ेके शिविरोंके दौरान उन्होंने इन शिक्षार्थियोंमें से आठ को सहायक आचार्यके पद पर नियुक्त किया।

इनमें चार भारतीय हैं – १ – श्री नटवरलाल एच. पारिख
२ – डॉ. बी. जी. सावला
३ – श्री लक्ष्मी नारायण राठी
४ – श्री रामसिंह

और चार विदेशी ह – १ – मि. ग्राहम गैम्बी
२ – मि. नार्म स्मिथ
३ – मि. बिल हार्ट
४ – मि. जॉन बिअरी

इनमेंसे कुछ एक ने प्रशिक्षणका. काम आरंभ कर दिया है। मि. बिल हार्ट का पहला शिविर बोधगयामें पिछले १० से २० मार्च तक "बर्मी बौद्धविहार" में लगा जिसमें नए-पुराने साधकोंने पूरा लाभ लिया। शिविर अत्यंत सफलतापूर्वक संपन्न हुआ। सहायक आचार्योंके भारतमें लगनेवाले चार शिविरोंकी सूचना पिछली पत्रिका में प्रकाशित हो चुकी है। विदेशोंमें होनेवाले अन्य शिविरोंकी सूचना इस अंकमें प्रकाशित है।

स. आ. के इन सभी शिविरोंमें गुरुदेव गोयन्काजीके ही प्रवचनोंको टेप पर सुनाया जाता है और शिविरके दौरान उनके द्वारा दिए गए आवश्यक दैनिक निर्देशोंको भी टेप पर सुनाया जाता है। इस प्रकार सहायक आचार्योंकी उपस्थिति और मार्ग-निर्देशनमें नए-पुराने सभी साधकोंको विपुल धर्मलाभ प्राप्त होता है, यह पिछले शिविरकी सफलतासे स्पष्ट हो चुका है। अतः शिविरार्थियोंको बिना हिचक इन शिविरोंमें सम्मिलित होकर धर्मलाभ प्राप्त करना चाहिए। जो साधक अपने गांव-नगरमें किसी सहायक आचार्यका शिविर लगवाना चाहें उन्हें "विपश्यना विश्व विद्यापीठ, इगतपुरी" से संपर्क करना चाहिए।

साधकोंके उद्गार

नवदीप (प. बंगाल) से श्री. मुन्नालाल जाजू शिविरसे लौटनेके बाद चित्तमें आए परिवर्तनोंसे आह्लादित होकर लिखते हैं, "मेरी अपने एक मात्र पुत्र चम्पालालसे बोल-चाल तक बंद थी और क्रोधके आवेशमें आकर मैंने लिख दिया था कि वह मुझसे कभी भी मिलनेकी कोशिश नहीं करे। परन्तु इगतपुरीमें लगे १६१ वें शिविर में सम्मिलित होनेके पश्चात मेरा मानस पूर्णतया बदल गया और कलकत्ता लौटतेही मैंने उसे मिलनेके लिए पत्र लिखा। मैं एक राजनैतिक क्रांतिकारी रहा हूँ और सदैव मानसिक तनावोंसे ग्रसित रहा हूँ।

दि. २१-२-८२

इगतपुरी में स्वयं शिविर

स्व. शि. क्र. १०१ – ८-६-८२ से १९-६-८२
,, ,, १०२ – १९-६-८२ से ३०-६-८२ तक
,, ,, १०३ – ३०-६-८२ से १०-७-८२ तक
,, ,, १०४ – १०-७-८२ से २१-७-८२ तक

संपर्क : व्यवस्थापक, वि. वि. वि; धम्मगिरी, इगतपुरी – ४२२४०३ (नासिक) फोन नं. इगतपुरी-७६.

भारत में विशेष शिविर

शि. क्र. S-६ — °कलकत्ता १५-६-८२ से २६-६-८२ तक — संचालक – स. आ. श्री लक्ष्मीनारायण राठी.
°संपर्क – श्री सुदर्शन ढंढारिया, द्वारा-विदर्शना शिक्षा केंद्र, ४८-डी, मुक्ताराम बाबू स्ट्रीट, कलकत्ता-७०० ००७. फोन : ३४४७९२.

शि. क्र. (S-५A) — *हैदराबाद १८-६-८२ से २९-६-८२ तक
*संचालक : स. आ. श्री. एन. एच. परीख

भारत में भावी शिविर

शि. क्र. २१६ — *हैदराबाद (विपश्यना अन्तर्राष्ट्रीय साधना केन्द्र, 'धम्मखेत्त') दि. १४-७-८२ से २५-७-८२ तक (हिन्दी)
*संपर्क : १) श्रीमती ऊषाबेन पी. मेहता, ६१, श्रीनगर कॉलोनी, हैदराबाद-५०० ८७३. फोन : ३०२९१. अथवा
२) श्री पूरनमल अग्रवाल, द्वारा-होटल राजधानी, सिद्दिअम्बर बाजार, हैदराबाद-५०० ०१२. फोन : ५७५७१.

शि. क्र. २१७ — ☐जयपुर (विपश्यना केन्द्र, धम्मथली, गलताजी रोड) दि. ४-८-८२ से १५-८-८२ तक (हिन्दी)
☐संपर्क – श्री श्यामसुन्दर मून्दडा, जी-१/ए, अशोक मार्ग, जयपुर-३०२ ००१. फोन : ६३३२२/६५४१४ तार-डॉली

विदेशो में भावी शिविर

शिविर क्रमांक (S-५)
June 9-20
conducted by Goenkaji's assistant teacher Graham Gambie

British Columbia, Canada
Contact : Evie Chauncey, 444, Dupplin Road, Victoria, B. C. V82/139
Tel : (604) 386 4808

शिविर क्रमांक २१५
June 28 to July 9

France, Vence (between Nice and Grasse)...Site... [Domaine des Courmettes Tourrettes-sur-Loup (06240) Vence]
Contact : Jean-Claude See
52 Rue de Verneuil, 75007 Paris Tel. : (1) 261 1644

शिविर क्रमांक (S-७) Early July	**Salt lake city, Utah, U.S.A.** Led by Norm Schmitz Contact : Mark Lonnon 1944 E. Hollywood Ave. Salt Lake City, Utah 84508
शिविर क्रमांक. (S-८) Mid-July	**France** Led by Norm Schmitz Contact : Same as Camp – 215 (on page 3)
शिविर क्रमांक (S-९) July 28– Aug.7	**England** Led by Norm Schmits Contact : Dorck Girling 3, Mill Lane Dointon, Bristol BS 155 TQ
शिविर क्रमांक २१८ August 18–29	**Kyoto, Japan** Contact : Chris Weeden, 508, 29–10 Higashi Korien Cho Neyagawa Shi, Osaka 572 Tel : (072) 034–2696

फोन २९८७१३ निवास फोन ५६८९०१

मेसर्स ब्रह्मभारती उद्योग

ग्रीन याउस, २ रा माला, ग्रीन स्ट्रीट, फोर्ट

बम्बई – ४०००२३

की मंगल कामनाओं सहित

दूहा धरम रा

जन मन व्यापी बिसमता, बुझी धरम की जोत ।
सरिता सूखी सांति की, सूख्या सुख का सोत ॥
संकट आयो देख कर, चित समता मत खोय ।
धैर्य धरम सूं सहन कर, अंत भलो ही होय ॥
धन आयां अकड़े नहीं, जायां छुटै न धीर ।
समता रो जीवन जिवै, र वै सदा बेपीर ॥
मनचाही होवै कदे, अनचाही भी होय ।
धूप छांव री जिन्दगी, के हांसे ? के रोय ?
सुख मँह तो मत्तै जगै, होठां पर मुस्कान ।
दुख मँह जो मुसका सकै बो सतपुरुस सुजान ॥
यो न कदे होयो, हुवै, सुख ही सुख को भोग ।
सुख दुख दोनूं ही मिलै, इसो करम संजोग ॥

दोहे धर्म के

धरम ज्योति जगमें जगे, होय विषमता दूर ।
छाये समता सुखमयी, मंगल से भरपूर ॥
जीवन में आते रहें, पतझड़ और बसंत ।
शैल सदृश अविचल रहे, धर्म विहारी संत ॥
इस आतंकित जगत में, रहता संत निशंक ।
नीरज पंकज सा विमल, नीर लगे ना पंक ॥
विषम जगत में चित्त की, समता रहे अटूट ।
तो उत्तम मंगल जगे, मिले दुखों से छूट ॥
हार-जीत निन्दा-सुयश, हानि-लाभके द्वन्द ।
सदा जगावें विषमता, व्यथित रहे मतिन्द ॥
तन सुख, मन सुख, मान सुख, भले ध्यान सुख होय ।
पर समता सुख परम सुख, ऐसा सुख ना कोय ॥

सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट के लिए मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक : रामप्रताप यादव, ग्रीन हाऊस, २ री मंजिल, ग्रीन स्ट्रीट, फोर्ट, बंबई–२३. टेलीफोन : ३१३५१०. ● मुद्रण स्थान : अक्षरचित्र मुद्रणालय, सातपूर, नासिक–४२२००७. टेलिफोन : ८८२५१. ● पत्रिका में विज्ञापन दर : आधा पृष्ठ रु. ५००/–, चौथाई पृष्ठ रु. २५०/– ● वार्षिक शुल्क रु. ५/–, आजीवन शुल्क रु. ५१/–

विपश्यना ''

पो. रजि. नं (M) NS (C) 36

Licence No. NS 18
Licensed to post without pre-payment

प्रेषक :
सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट
विपश्यना विश्व विद्यापीठ
धम्मगिरि, इगतपुरी–४२२४०३.
(नासिक, महाराष्ट्र)

To