



विपश्यना

[साधकों का मासिक प्रेरणापत्र]

रजि. नं. १९१५६/७१

पोस्टल रजि. नं. (M) NS (C) 36

वर्ष १० • बम्बई • बुद्धवर्ष २५२४ • फाल्गुन पूर्णिमा [शक] • दि. २०-३-१९८१ • अंक १०

विपश्यना साधना - मेरा अनुभव

डॉ. कृष्ण मुरारी मोदी, एम.बी.बी.एस.

मेरे पिता श्री विठ्ठलदासजी मोदी गोरखपुरमें रहते हैं और मैं बम्बई में। जब भी उनसे मिलने मैं गोरखपुर जाता वे मुझे दस दिनके विपश्यना साधनाके एक शिविर में सम्मिलित होनेको उत्साहित करते। वे ऐसे शिविरमें पिछले चार वर्षोंसे प्रतिवर्ष जाते हैं। मिलने पर वे कहते कि विपश्यना साधनासे शरीरका शोधन प्राकृतिक चिकित्सासे भी अच्छा और तेज होता है। मैं उनका सात वर्ष तक आरोग्य मंदिरमें सहकारी चिकित्सक रहा हूँ और प्राकृतिक चिकित्साकी शक्ति समझता हूँ। अतः मुझे उनकी बातों पर विश्वास न होता। १७ फरवरी १९८० को मैं उन्हें बम्बई ले जानेके लिए उनके शिविरके अंतिम दिन इगतपुरी पहुँचा तो एक बार फिर उन्होंने मुझे इस साधनाका अनुभव लेनेको उकसाया। और मैंने उनकी आज्ञा-पालन हेतु २९ फरवरी से शुरू होनेवाले दस दिनके शिविरमें सम्मिलित होनेके लिए अपना नाम लिखवा ही दिया।

सुना है पुराने जमानेमें ऋषि-मुनि शांतिकी खोजमें जंगल और पहाड़ों पर जाकर तपस्या किया करते थे। वे ऐसी जगह इसलिए जाते थे कि अंदर शांति ढूँढनेके लिए बाहर भी शांति तो होनी ही चाहिए। इगतपुरीका घम्मगिरि भी एक ऐसा ही सुन्दर, सुरम्य, शांत स्थान है। पहाड़ीकी चोटी पर स्थित, शहरके कोलाहलसे दूर, पहाड़ियोंसे घिरी हुई, वृक्षों और फूलोंसे लदी हुई प्रकृतिकी गोदमें बना यह आश्रम और उसका शांत, पवित्र वातावरण देखकर तबीयत खुश हो गई। एक नवनिर्मित उच्च शिलरीय पगोड़ा और उसके साथ जुड़ा हुआ एक बड़ा हॉल, जहाँ एक साथ ३०० साधक बैठकर साधना कर सकते हैं; बड़ा भव्य लगा। पगोड़ाके अन्दर वृत्ताकार चालीस छोटी-छोटी कोठरियाँ हैं, जहाँ अकेला साधक बैठकर ध्यान कर सकता है। रहनेके लिए यहाँ कई बड़े-बड़े हॉल हैं जहाँ फतारसे चारपाइयाँ लगी हैं। पहाड़ीके ढलान पर बनी वासके छप्परवाली पचास शोपड़ियाँ भी हैं। आपको पसंद हो तो शोपड़ीमें रहिए, न पसंद हो तो हॉलमें। कुछ पक्के आवास-कुटीर भी हैं और भविष्यकी बड़ी योजनाएँ हैं।

मुझे लगा कि अपने नाम -- "विपश्यना इंटरनेशनल एकेडेमी" के अनुरूप ही यह स्थान है। २५० विद्यार्थी आए थे,

धम्म वाणी

सन्ध रोगा विनीमुत्तो सन्धसन्ताप वज्जितो ।

सन्ध वेरमतिककन्तो निब्बुतो च तुवं भव ॥

- आटानटिथ सुत्त ॥१७॥

तुम्हें सारे रोगोंसे मुक्ति मिले ! सब संतापोंसे छुटकारा मिले ! तुम्हारे सारे वैर दूर हों ! और तुम्हें निर्वाणकी परम शांति मिले !

जिनमें १०० विदेशी थे। विद्यार्थी हर उम्रके थे — बूढ़े, जवान, स्त्रियाँ, लड़कियाँ। इन अनुशासन प्रिय विद्यार्थियोंके चेहरों से इनके दृढ़-संकल्पकी झलक मिलती थी और लगा कि सभी कड़ी मेहनतके लिए तैयार हैं। सारा वातावरण एक विश्व-विद्यालयकी तरह था। सभी जाति, धर्म, वर्गके लोग वहाँ उपस्थित थे। शांति तो सबको चाहिए ही। भले वह मुसलमान हो, हिन्दू हो, सिख हो या इसाई हो। वहाँ धर्मनिरपेक्ष देशके अनुकूल ही धर्मनिरपेक्ष वातावरण मिला। विश्वविद्यालयकी तरह न जीवन भर किसीको गुरु मानना न ही किसी आश्रमकी तरह भगवा वस्त्र पहनना, न कंठी, न माला, न ताबीज, न अंगूठी।

जीवनभरके आत्म समर्पणके लिए मैं भी तैयार नहीं था, अतः यह वातावरण मुझे रुचा। विद्यार्थीकी तरह विश्वविद्यालयमें शान प्राप्त कीजिए और प्रशिक्षण समाप्त होने पर चले जाइए। गुरुके प्रति कृतज्ञता तो होनीही चाहिए, पर गुलामी नहीं। यही कृतज्ञताकी भावना मुझमें थी और सभीमें।

सारी साधनाके समय मूक रहना यहाँका पहला नियम है। बात करेंगे तो ध्यानमें कैसे मन लगेगा ? एक दिनमें १२ घंटेकी साधना। इतनी कठिन साधनामें तल्लीन विद्यार्थियोंको देखनेका मेरा पहला मौका था। सुबह चार बजे घंटीकी आवाज सुनकर बिस्तर छोड़नेकी इच्छा न हो तो भी तैयार होकर साढ़े चार बजे सामूहिक साधनाके लिए हॉलमें पहुँचना ही होता। कड़े नियमोंका पालन, स्वयं अनुशासन, फौजियों जैसी गतिबद्धता यह सब स्वयंमें एक नया अनुभव था।

दिन भरकी साधनाके बाद प्रतिदिन शामको सत्यनारायणजी गोयन्का (गुरुजी) का भाषण होता, जिसमें हमें बताया जाता कि कल हमें क्या करना होगा। और आज जो भी किया उसकी शरीर पर हुई प्रतिक्रियाका विश्लेषण होता।

आश्रमकी सारी व्यवस्था - भोजन, सफाई आदिका सारा काम देशी-विदेशी पुराने साधक संभाल रहे थे। यहाँके सारे कार्यकर्ता क्लर्क, रसोइया, बर्तन साफ करनेवाली दाईं सभी यह दस दिनका कोर्स कर चुके हैं और नियमितरूपसे नित्य विषयना साधना करते हैं। यहाँकी तन्मयता किसी बाहरी व्यक्तिके कारण टूटने न पाए, इस पर पूरा ध्यान रखा जाता है।

इस विषयना साधना द्वारा २५०० साल पहले भगवान बुद्धने बुद्धत्व प्राप्त किया था। विषयना साधना उनकी ही खोज थी। गौतमबुद्धने उस समयकी प्रचलित सभी साधना-विधियोंका अध्ययन और अनुभव किया और उनका शोधन करके "विषयना" साधनाको यह रूप दिया। साधनाकी यह विधि दुरुपयोगके कारण भारतमें लुप्त हो गई। पर यह विधि सम्राट अशोकके समय भारतसे बर्मा गई थी और वहाँ गुरु-शिष्य परंपरा द्वारा आज भी अपने शुद्धरूपमें जीवित है। भगवान बुद्धके निर्वाणके २५०० वर्ष बाद भी यह लोक-मंगलके लिए उपलब्ध है।

कल्याणमित्र भी सत्यनारायण गोयन्का (गुरुजी) विषयना साधना सिखानेका यह कार्य स्वांतःसुखाय और बहुजनहिताय कर रहे हैं। वे पहले बर्माके नागरिक थे, पर अब भारतीय नागरिक हो गए हैं। यह सारा कार्य वे उनके गुरुजीकी स्मृतिमें स्थापित "सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट" के माध्यम से कर रहे हैं।

"विषयना" ध्यानकी एक विधि है जो साधकके शरीर और चित्तका शोधन करती है। यह केवल आनंदानुभूतिकी विधि नहीं है। इस साधनाको करते समय सुखद, दुःखद अनेक तरहकी अनुभूतियाँ होती हैं जिन्हें साधक केवल देखता है, निर्लिप्त होकर देखता है। न बह नदी में बहते फूलको देखकर खुश होता है, न मुँहको देखकर दुःखी।

प्रशिक्षणके बीच मेरे सामने एक घटना घटी। गुरुजीकी तबीयत कुछ दिनोंसे ठीक नहीं चल रही थी। वजन कम हो रहा था और वे अपनेको बहुत अशक्त महसूस कर रहे थे। डाकटरी परीक्षा हुई; खून पेशाब, ट्यूटीकी जाँच की गयी और पाया गया कि उन्हें डायबिटीज हो गयी है और रक्तमें चीनी १८० मिलीग्राम पहुँच गयी है। इधर कुछ अनपेक्षित व्यस्तता के कारण वे शरीरकी पूरी देखभाल नहीं कर सके थे। यह सब उसीका दुष्परिणाम था। गुरुजीको जब बताया गया कि उन्हें डायबिटीज हो गयी है और इसको ठीक करनेके लिए उन्हें भोजन संबंधी एवं कुछ अन्य नियम पालन करने होंगे और दवा लेनी होगी तो इस पर उन्होंने कहा कि वे इस रोगको तीन दिन तक विषयना साधनासे ठीक करभेकी कोशिश करेंगे। अगर तीन दिनमें ठीक नहीं हुई तो दवाका प्रयोग करेंगे।

तीन दिन बाद रक्तकी पूर्ववत् परीक्षा की गयी और हम सबके आश्चर्यका ठिकाना न रहा जब पाया गया कि चीनी घटकर ९० मिलीग्राम हो गयी है जो स्वाभाविक स्थिति है। मैं इस आश्चर्यजनक

घटनाका हल ढूँढनेमें मशगूल हो गया। मुझे याद आया कि तब मैं लंदनके आस्टियोपैथी कालेजमें अपनी आस्टियोपैथीकी पढ़ाई पूरी कर रहा था तो मुझे बताया गया कि यदि डायबिटीजके रोगीको पेटके उस स्थान पर जहाँ ड्योडिनम और पैक्रियाज गुंथे होते हैं, हथेलीको रखकर दो-तीन मिनट रोज धीरे-धीरे दबाया जाये तो वहाँका रक्त-संचालन बढ़ता है और डायबिटीजके रोगीको इससे रोग-निवारण में मदद मिलती है।

अब तक विषयनाकी कुछ सीढ़ियाँ मैं भी चढ़ गया था। विषयना करते समय मैं भी अपने शरीर पर होनेवाले तरह-तरहके स्पन्दनोंको अनुभव कर पाता था। मैंने भी अपना ध्यान ड्योडिनम और पैक्रियाज पर केन्द्रित किया। मैंने महसूस किया कि इस स्थान पर धीरे-धीरे आकुंचन और फैलाव पैदा हो रहा है। हाथ द्वारा जो दबाव केवल ऊपरसे संभव था वह ध्यान द्वारा चारों तरफसे डाला जा सकता था। यदि इस क्रियासे इंसुलिन शरीरको ज्यादा मिली और डायबिटीज ठीक हो गयी तो इसमें आश्चर्यकी क्या बात है!

मुझे दूध या इससे बनी कोई चीजसे एलर्जी है। जब भी मैं दूध, दही, खोया, पनीर या इनसे बनी कोई चीज खाता हूँ तो मेरा गला खराब हो जाता है, शुकाम हो जाता है, कफ बनने लगता है और सोनेमें भारीपन महसूस होने लगता है। विषयनाके दौरान दस दिन तक मैं रोज खालिस दूधकी बनी चाय पीता रहा और भोजनके साथ दही ले रहा था, मुझे कोई दिक्कत नहीं हुई। समझमें नहीं आया कि बात क्या है? क्या मैं अपनी एलर्जीसे मुक्त हो गया हूँ? लगा विषयना द्वारा ऐंड्रोफीनल ग्रंथियाँ ज्यादा अच्छा कार्य कर रही थीं और मैं अपनी एलर्जीसे बचा रहा और यदि मैं घर आकर भी घंटेभर नियमित साधना करता रहता तो शायद इस एलर्जीसे हमेशाके लिए मुक्त हो जाता।

गुरुजी के विषयना साधना सीखनेका कारण उनका भयानक सिरदर्द ही तो था जिसके निदान और चिकित्साके लिए वे सारी दुनिया घूमे और कोई भी उन्हें दर्दसे मुक्त नहीं कर सका। आखिर वे विषयना साधनासे ही रोग-मुक्त हुए।

मानसिक रोगोंसे कितने ही साधकों को विषयनाने मुक्ति दिलाई है क्योंकि उद्वेलित मनको न केवल समतामें रहनेका पाठ पढ़ाती है बल्कि इसके साथ ही साधकके हाथ लगती है— "चित्तामुक्त रहनेकी कला"।

विषयना द्वारा दैनिक जीवनका हर कार्य ज्यादा ध्यानसे करनेकी आदत पड़ती है। इस प्रकार हम पूरा काम कम समयमें कर पाते हैं, निर्णय सही और शीघ्र ले पाते हैं। विषयना करते समय हमारे शरीर में शिथिलता आती है, तनाव कम होता है और हम कम सोकर भी नींदकी जरूरत पूरी कर लेते हैं।

विषयना साधनासे हम अपने अचेतन मनको भी सुझाव दे पाते हैं। शायद आपको मालूम हो कि मनका ९० प्रतिशत भाग अचेतन है और दस प्रतिशत चेतन। जब हम सोते हैं तो केवल चेतन मन सोता है और अचेतन मन जागता रहता है। सोते समय भूत और वर्तमानमें घटी घटनाओंका विचार आता रहता है और

उसीको हम सपनेके रूपमें देखते हैं। सोनेके पहले केवल पाँच मिनट विपश्यना कीजिए और इसे करते सो जाइए। आपको अपने सपनोंसे मुक्ति मिल जायेगी। आपने अपने अचेतन मनको जो काम सुझा दिया है वही काम वह रात भर करता रहेगा और आपको न केवल सपनोंसे मुक्त रखेगा बल्कि सुबह उठेंगे तो विपश्यना करते ही उठेंगे। आजकल मैं इस विधिका प्रयोग सफलतापूर्वक करता हूँ।

आजके जीवनमें जैसे-जैसे तनाव बढ़ते हैं, रफ्तार तेज होती जाती है, अपनेको इस अंधी दौड़से अलग रख पानेकी क्षमताकी जरूरत भी बढ़ती जाती है। और निश्चय ही इस अंधी दौड़से बचने और तनावसे मुक्त रहनेका एक कारगर तरीका है, विपश्यना।

“धर्मयुग” अंक १३ से १९ जुलाई, ८० से
साभार उद्धृत।

साधकों के उद्गार

औरंगाबादके एक मिथु लिखते हैं, “आपसे चर्चा करके विदा हुआ तो यहां औरंगाबाद आया। लोगोंकी बड़ी भीड़ इकट्ठी हो गई — कुछ नया जाननेके लिए। बहुत देर तक लोगोंको बताते रहा कि विपश्यना किस प्रकार वर्तमान जीवन जीनेकी कला है। ठीक ढंगसे समझने पर अनेक लोगोंके मनमें इस प्रकारके किसी शिविरमें बैठनेके लिए अद्दा पैदा हुई। नीचे कुछ लोगोंके नाम मेज रहा हूँ इन्हे शिविरमें सम्मिलित करनेकी कृपा करें।

गुरुजी! मुझे तो इस शिविरसे बहुत लाभ मिला। अनित्य अनात्म, दुःख, नाशवान का उपदेश हम बहुत बताया करते थे लेकिन अब उसकी वास्तविक अनुभूति हुई। बड़ा सुख प्राप्त हो रहा है।..... विपश्यना कार्य करते रहनेके लिए आपको आयु, वण्णे, सुखं, बलं प्राप्त हो।”

विदेशों में आगामी शिविर

- June 14-June 25 No. 196 Massachusetts, U. S. A.
contact : Teri Keane,
R.D. 1, Box 14a,
Delhi, New York 13753
tel. 746/3749
- July 3-July 14 No. 197 Wiltshire, ENGLAND.
contact : International Med.-
Centre, Splatts House,
Heddington, near Calne,
Wiltshire SN11. OPE
tel. 0380-850238
- Aug. 13-Aug. 24 No. 199 Kyoto, JAPAN.
contact : Steve Schmandt,
17 Zenami-cho,
Mukaijima,
Fushimi-ku, Kyyto 612.
tel. (075) 621-4611
- Sept. 1-Sept. 12 No. 200 California, U. S. A.
contact : Dr. Jacques Tenzel,
P. O. Box-1128,
Mendocino 95460.
tel. (707) 934-0485
- Sept. 26-Oct. 7 No. 201 Sydney, AUSTRALIA.
contact : Vipassana.Foundation,
Box:1685, North Sydney,
2060 N. S. W.
- Oct. 9-Oct. 20 No. 202 Perth, AUSTRALIA.
contact : Doug Solomon,
166 Marine Parade,
Cottesloe 6011 W. A.
tel. 384 0371

विपश्यना पत्रके स्वामित्व आदिका विवरण

फार्म ४, नियम ८

पत्रिका का नाम - “विपश्यना”

भाषा - हिन्दी

प्रकाशनकी अवधि - प्रतिमास पूर्णिमा (शक)

प्रकाशनका स्थान - २०, शहीद भगतसिंग मार्ग, फोर्ट,
बम्बई-४०० ०२३.

पत्रिका के मालिकका नाम - “सयाजी ऊ ना खिन मेमोरियल ट्रस्ट”,
२०, शहीद भगतसिंग मार्ग,
बम्बई-४०० ०२३.

प्रकाशक, मुद्रक व
संपादकका नाम - राम प्रताप यादव

राष्ट्रीयता - भारतीय

पता - ग्रीन हाउस, २ तल, ग्रीन स्ट्रीट,
फोर्ट, बम्बई-४०० ०२३.

मुद्रण-स्थान - “अक्षरचित्र मुद्रणालय” सातपूर,
नासिक-७.

मैं राम प्रताप यादव, एतद्द्वारा घोषित करता हू कि मेरी अधिकतम जानकारी एवं विश्वासानुसार ऊपर दिए गए विवरण सत्य हैं।

दि. १९-२-८१

राम प्रताप यादव
प्रकाशक, मुद्रक, संपादक

आगामी शिविर

लघु शिविर : इगतपुरी (पू. गुरुजी मां सयामा एवं ऊ छि टिनके सान्निध्य में) दि. १२-४-८१ ते २०-४-८१ तक

शिविर क्रमांक : १९४ इगतपुरी (वि. वि. वि. घम्मगिरि) दि. १०-५-८१ से २१-५-८१ तक (हिन्दी)

संपर्क : व्यवस्थापक, विपश्यना विश्व विद्यापीठ, घम्मगिरि, इगतपुरी-४२२ ४०३ (नासिक, महाराष्ट्र) फोन नं. ७६

शिविर क्रमांक : १९५ जयपुर (विपश्यना केन्द्र, घम्मथळी, गलताजी रोड) दि. २५-५-८१ से ५-६-८१ तक (हिन्दी)

संपर्क : श्री श्यामसुन्दर मुंदडा, जी-१/ए, अशोक मार्ग, सी-स्कीम, जयपुर-३०२ ००१ (राज.) फोन-६३३२२ / ६५४१४ कार्या. तार-डॉली

शिविर क्रमांक : १९८ हैदराबाद (विपश्यना अन्तराष्ट्रीय साधना केन्द्र, १२.६ कि. मी. नागार्जुन सागर रोड, कुसुम नगर)

दि. २१-७-८१ से १-८-८१ तक (हिन्दी)

संपर्क सूत्र : श्रीमती उषा पी. मेहता, ६१, श्रीनगर कालोनी, हैदराबाद-५०० ८७३ (आं. प्र.) फोन : ३०२९१ अथवा

श्री पूरनमल अग्रवाल, द्वारा होटल राजधानी, सिद्धिअम्बर बाजार, हैदराबाद-५०० ०१२ (आं. प्र.) फोन : ५७५७१

सूचना : १) कृपया साधना शिविर में शामिल होने से पूर्व शिविर-व्यवस्थापक के पास अपना नाम रजिस्टर करा लें। किसी कारणवश शिविर में सम्मिलित न हो सकते हों तो कृपया पर्याप्त समय रहते सूचित करें ताकि किसी अन्य प्रत्याशी को स्वीकृति दी जा सके। २) अंग्रेजी शिविर में हिन्दी-प्रवचन सुनने लिए हिन्दी टेप की सुविधा उपलब्ध रहती है। ३) शिविरों के नियम कड़े होते हैं। उनका कड़ाई से पालन कर सकें तो ही भाग लेना चाहिए।

फोन २९६१३१

मेसर्स तोषणीवाल ब्रदर्स प्रा. लि.,

१९५, जमशेदजी टाटा रोड, चर्चगेट, बम्बई-४०० ०२०.

की मंगल कामनाओं सहित



दूहा धरम रा

संकट आयां धरम की, सही परिक्रमा होय ।
मन की समता ना छुटै, धरमवन्त है सोय ॥
मान मोह माया मिटै, छुटै लोभ अर क्रोध ।
करमां का बन्धन कटै, जद जागै निज बोध ॥
अपणै अपणै करम का, आपां ही करतार ।
अपणै सुख का दुख का, आपां सिरजनहार ॥
मत निज मन मैलौ करै, दुरमन दुख ही होय ।
जद जद मन निरमल करै, सुख सिरजन ही होय ॥
अपणै मन की कुटिलता, अपणै ही सिर मार ।
अपणै मन की सरलता, अपणो ही सुख सार ॥
मन समता मँह थिर हुवै, हूवै दूर विकार ।
रोग सोक मत्त मिटै, मिलै सांति सुख सार ॥

दोहे धर्म के

छुटें राग के रोग सब, कटें द्वेषके दोष ।
मिटे मोह की मूढ़ता, जगे धरम का होश ॥
ज्यों ज्यों अंतर्जगत में, समता स्थापित होय ॥
त्यों त्यों मन दुखमुक्त हो, शांति समाहित होय ॥
धरम जगे तो सुख जगे, मुक्ति दुखों से होय ।
कर्मों के बंधन कटें, ग्रन्थि-विमोचन होय ॥
द्वेष, द्रोह दुर्भावका, रहे न नाम-निशान ।
स्नेह और सद्भाव से, भर लें तन-मन-प्राण ॥
दूर रहे दुर्भावना, द्वेष होय सब दूर ।
निर्मल निर्मल चित्त में, प्यार भरे भरपूर ॥
मन मानस में प्यार ही, उर्मिल उर्मिल होय ।
रोम रोम से ध्वनि उठे, सबका मंगल होय ॥

सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट के लिख मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक : रामप्रताप यादव, ग्रीन हाऊस, २ री बंजिल, ग्रीन स्ट्रीट, फोर्ट,

बम्बई २३. टेलीफोन : ३१३५१०. • मुद्रण स्थान : अक्षरचित्र मुद्रणालय, सातपुर, नासिक ४२२ ००७. टेलीफोन ८८२५१ •

पत्रिका में विज्ञापन दर : आधा पृष्ठ रू. ५००/-, चौथाई पृष्ठ रू. २५०/- • वार्षिक शुल्क रू. ५/-, आजीवन शुल्क रू. ५१/-

विपश्यना”

पो. रजि. नं. (M) NS (C) 36

श्रेष्ठक :

To

सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट

विपश्यना विश्व विद्यापीठ

घम्मगिरि, इगतपुरी-४२२ ४०३.

(नासिक, महाराष्ट्र)

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