विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2568, फाल्गुन पूर्णिमा, 14 मार्च, 2025, वर्ष 1, अंक 1 (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

पुत्ता मत्थि धनम्मत्थि, इति बालो विहञ्ञति।
अत्ता हि अत्तनो नत्थि, कुतो पुत्ता कुतो धनं॥

धम्मपदपाळि- 62, बालवग्गो

"मेरे पुत्र!" "मेरा धन!" – इस (मिथ्या चिंतन) में ही मूढ़ व्यक्ति तड़पता रहता है। अरे, जब यह (तन और मन का) अपनापा ही अपना नहीं है, तो कहां "मेरे पुत्र"? कहां "मेरा धन"?

महानता धर्म की

वार्षिक आचार्य सम्मेलन, धम्मगिरि, 1 मार्च, 1988, प्रारंभिक प्रवचन

धर्मपंथ के साथियो,

एक बार फिर इसलिए एकत्र हुए हैं कि इस पावन धर्म द्वारा अधिक से अधिक लोगों का कल्याण हो सके, अधिक से अधिक लोगों को सही माने में सुख-शांति प्राप्त हो सके, उसमें हम अपनी सेवा कैसे अर्पित करें? धर्म कैसे अधिक से अधिक लोगों में जागे? यह जो विपश्यना का काम शुरू हुआ है, उसे कैसे व्यवस्थित ढंग से आगे बढ़ाया जाय? अनेक सहायक आचार्य नियुक्त हुए हैं और नयों-नयों की नियुक्ति होती ही चली जाएगी। अनेक विपश्यना केंद्रों की स्थापना हुई है और भविष्य में और अधिक विपश्यना केंद्रों की स्थापना होती ही चली जाएगी। इन सब की व्यवस्था कैसे हो जिससे कि धर्म पर आंच नहीं आने पाये। कैसे सचमुच लोक-कल्याण के लिए ही सारा आंदोलन चले, कहीं कोई गलत कदम नहीं उठ जाय।

इस समय जैसे हम एक चौराहे पर खड़े हैं। गलत कदम उठा कर गलत रास्ते चल पड़ना बहुत आसान है, सही रास्ते पर आगे बढ़ना कठिन काम है। धर्म का मार्ग सदा दुर्गम होता है, कठिन होता है। शुद्ध धर्म के रास्ते चलना सरल नहीं है। एक ओर जब काम फैलता है, तो व्यवस्था के लिए बहुत कुछ करना पड़ता है। दूसरी ओर जैसे ही व्यवस्था का काम शुरू होता है, खतरा हो जाता है। कहीं यह भी तथाकथित धर्म तो नहीं हो जाएगा? यह कोई संप्रदाय तो नहीं बन जाएगा? संप्रदाय की शुरुवात यहीं से होती है। एक चौराहे पर खड़े हैं और आगे कदम बढ़ाना है, वह बड़ी आसानी से सांप्रदायिकता की ओर खींचता हुआ ले जाएगा। धर्म के नाम पर खींचता हुआ ले जाएगा। व्यवस्था के नाम पर खींचता हुआ ले जाएगा। यह अमुक आचार्य ने आरंभ किया और फिर उस आचार्य की व्यवस्था, उसके नीचे अमुक उपाचार्य! उसके नीचे इतने उपाचार्य! फिर उनके नीचे इतने वरिष्ठ सहायक आचार्य! तो उनके नीचे इतने सहायक आचार्य! तो उनके नीचे इतने जूनियर सहायक आचार्य! तो फिर अमुक व्यवस्था करने वाले अमुक ट्रस्टी! इन ट्रस्टियों का यह अधिकार! उप आचार्य का यह अधिकार! सहायक आचार्य का यह अधिकार! अधिकार ही अधिकार की बातें प्रमुख होती चली जायेंगी।

एक व्यक्ति को ऊंची गद्दी पर बिठाया गया। बिठाया इसलिए गया कि वह लोगों को धर्म सिखाये और वह बैठ इसलिए जाय कि लोग मेरा सम्मान करें। तो धर्म को संप्रदाय बनते देर नहीं लगती। बड़ी खतरनाक स्थिति से सारा आंदोलन गुजर रहा है। यह सारा काम व्यवस्थित करना भी आवश्यक है और इसके व्यवस्थितीकरण में इसको संप्रदाय बन जाने के खतरे से बचाना भी आवश्यक है।

ये जो लोग एकत्र हुए हैं, इनको बड़ी समझदारी के साथ निर्णय करना है। एक ओर सारा काम बड़े अनुशासित ढंग से हो। नये-नये लोग बड़े उत्साह के साथ धर्म की सेवा में लग जायेंगे, भविष्य में भी लगते ही रहेंगे। कच्चे लोग, जिनको अभी धर्म का बोध नहीं है पूरा, बड़े उत्साह के मारे लोक-कल्याण के साथ-साथ आत्म-कल्याण करना चाहेंगे। उनमें से कुछ बहुत ही गये-गुजरे होंगे तो इस धर्म-सेवा को अपने जीवनयापन का साधन बना लेंगे। ऐसा कभी भविष्य में न हो। कोई इतना गया-गुजरा तो नहीं ही होगा जो धर्म-सेवा को अपने अहंकार-पोषण का साधन बना देगा।

धर्म तो फैले, खूब फैले! लोगों का कल्याण खूब हो! पर इस सारी बात में मेरी स्थिति क्या? मेरी महत्ता क्या? मैं कहां ठहरता हूं? लोग मुझे कितना सम्मान देते हैं? लोग मुझे कितना महत्त्व देते हैं? इतना मरूं-खपूं, इतनी सेवा करूं, अपना काम-धंधा छोड़ करके, अपने परिवार को छोड़ करके सेवा में लग गया और कोई यह भी नहीं कहता कि यह बहुत बड़ा धर्म-प्रचारक है, धर्म-सेवक है। कम-से-कम इतना तो स्वीकार करे। मैं पैसा नहीं मांगता। मैं नहीं कहता कि लोग सिर झुकायें, पर आखिर मैं भी तो आदमी हूं। अरे! तू आदमी नहीं है भाई! अभी आदमी नहीं बना। धर्म आदमी बनना सिखाता है। "मैं" पिघल जाएगा तब आदमी बनेगा। चाहे कोई व्यक्ति व्यवस्था में लगा है, चाहे किसी व्यक्ति को धर्म सिखाने के लिए ऊंचा आसन दे दिया गया है, पहले अपने आपको आदमी बनायेगा। धर्म का प्रकाशन करना है। लोग धर्म को प्रकाश में देखें कि कैसा है? तो जो प्रमुख बनता है इस सारे काम में, उस पर हजारों वोल्ट का प्रकाश पड़ता है। कैसा है यह आदमी? इसका अपना व्यवहार कैसा है? इसका अपना चाल-चलन कैसा है? और बड़े ध्यान से लोग देखेंगे, इसका अपना अहंकार कैसा है? जगह-जगह अपने आपका प्रकटीकरण करना चाहता है कि धर्म का प्रकटीकरण करना चाहता है? अपना कदम आगे बढ़ाता है कि धर्म को आगे बढ़ाता है? लोग खूब जांचना जानते हैं।

अच्छा है, समझदार लोगों को खूब जांचना ही चाहिए। जो आदमी खड़ा

होकर के एक दिशा की ओर अंगुली-निर्देश करता है कि भाई, इस दिशा में जाओ, यह तुम्हारे मंगल की दिशा है। लोग उस दिशा की ओर पीछे देखेंगे, पहले उस आदमी की ओर देखेंगे जो दिशा दिखा रहा है। उसके हाथ की ओर देखेंगे। उस अंगुली की ओर देखेंगे जो उस दिशा की ओर निर्देश कर रही है। वह मैली है तो कौन जाएगा उस दिशा में? और नहीं ही जाना चाहिए ऐसी दिशा में। समझदार आदमी को पीछे हट जाना चाहिए। किसी के भुलावे में नहीं आना चाहिए। अपने आप में हम कितना आगे बढ़े, उसी अनुपात में हम किसी को आगे बढ़ाने में सहायक हो सकते हैं। मैं स्वयं अंधा हूं और दूसरे अंधों को मार्ग-निर्देशन करने की बात करूं? मैं स्वयं लंगड़ा हूं और दूसरे लंगड़ों को सहारा देने की बात करूं? आत्म-प्रवंचना भले कर लूं, लेकिन न आत्म-मंगल होगा, न लोक-मंगल होगा।

इस क्षेत्र में कोई व्यक्ति किसी भी स्थान से सेवा करना चाहे, उस स्थान का महत्त्व नहीं है, सेवा का महत्त्व है। जिस दिन यह बात समझ में आ जाएगी, उस दिन सचमुच सेवा होनी शुरू हो जाएगी।

कोई व्यक्ति सचमुच लोक-कल्याण के लिए काम कर रहा है कि नहीं, उसको मापने का एक ही मापदंड है कि उसने अपना अहंकार कितना दूर किया। चाहे वह संस्था का ट्रस्टी है, चाहे वह सहायक आचार्य है कि उपाचार्य है कि आचार्य है, या संस्था के दरवाजे पर खड़ा होकर पहरा देनेवाला पहरेदार है, कि पाखानों को साफ करने वाला कोई व्यक्ति है— उसने अपना अहंकार कितना गलाया, वह उतना ही महान है, बाकी सारे उससे ओछे हैं। किसी स्थान पर बैठा हो, अगर अहंकार भीतर है तो स्वयं समझना चाहिए कि मैं बहुत ओछा आदमी हूं, बहुत छोटा हूं। अभी बहुत बौना हूं। मेरे अपने इस बौनेपने को मुझे दूर करना है। अहंकार जितना-जितना पिघलेगा, बौनापन उतना-उतना दूर होगा। अपने आप उतनी-उतनी ऊंचाई आयेगी। ऊंचाई किसी के दिये नहीं आती। ऊंचाई अपने आप भीतर से आती है। अहं पिघलता है तो महानता आती है। महानता आती है तो सचमुच सेवा होती है। अन्यथा धर्म का काम नहीं होता, संप्रदाय का काम होता है।

संप्रदाय में व्यक्ति की पूजा होती है, धर्म गौण हो जाता है और व्यक्ति प्रमुख हो जाता है। धर्म के क्षेत्र में सदा धर्म प्रमुख रहेगा, व्यक्ति नहीं। एक व्यक्ति आज कितना ही महान हो, अगर धर्म के क्षेत्र में कमजोर पड़ गया, तो महानता महानता नहीं रही। काहे की महानता? **महानता धर्म की** है, व्यक्ति की नहीं है।

आदमी एक और धोखे में आएगा, कहेगा मुझमें तो जरा भी अभिमान नहीं है। मैं तो जितना काम करता हूं, बड़ा निरभिमानी होकर करता हूं। देखो मुझे कुछ नहीं चाहिए। देखो, मुझे यश भी नहीं चाहिए, धन की बात तो बहुत दूर रही। मुझे प्रशस्ति भी नहीं चाहिए, मुझे प्रणाम भी नहीं चाहिए। मैं तो कितना अहंकार-विहीन हूं, कितना अहंकार-विहीन हूं? सचमुच है कि नहीं, कैसे मापेगा अपने आपको?

चारों ब्रह्मविहारों में से दो ब्रह्मविहार ऐसे हैं कि जिनसे आदमी अपने आपको माप सकता है कि मेरा अहंकार पिघल रहा है कि नहीं? एक ब्रह्मविहार मुदिता का, एक ब्रह्मविहार करुणा का। मापे अपने आपको अब इनसे। अपने किसी साथी को कहीं प्रतिष्ठा मिल गयी। अपने किसी साथी ने ऐसा काम किया जिससे लोगों में उसकी प्रशंसा होने लगी। यह सुन करके मापे अपने आपको। भीतर क्या जागा? ईर्ष्या जागी या मुदिता जागी? रंचमात्र भी ईर्ष्या जागी तो अरे! अहंकार ही अहंकार है ना? भरा पड़ा है अहंकार। इसको यह स्थान दे दिया गया, मैं रह गया। यह मुझसे एक इंच ऊपर उठ गया, मैं नीचा रह गया, तो मेरी इस सारी सेवा का क्या लाभ हुआ? मेरी सेवा का कोई मूल्यांकन ही नहीं। अरे, कहां धर्म है भाई? मुदिता से भर उठे, मोद से भर उठे। अरे, मेरे एक साथी में, एक संगी में देखो कैसा गुण जागा, कैसा धर्म जागा कि सारे लोग उसे देखकर प्रसन्नचित्त होते हैं, सारे लोग उसकी बात सुन करके प्रसन्नचित्त होते हैं और उसके बताये मार्ग पर चलते हैं, उसका साथ देते हैं, व्यवस्था में उसका साथ देते हैं, शिक्षा में उसका साथ देते हैं। मोद से भर जाता हो मन तो समझना चाहिए, मुझमें धर्म आया है, थोड़ा-थोड़ा आया है। जरा-सी भी ईर्ष्या जागे तो समझे कि बहुत ओछा हूं, अभी बहुत ओछा हूं।

ऐसे ही अपने किसी साथी में कोई दोष देखे; नकली दोष देखे, अपनी आंखों पर चश्मा चढ़ा है तो निर्दोष को भी दोषभाव से देखता है। अरे, नकली नहीं असली दोष ही दिख जाय, सचमुच दोष है, तो भी जांचे अपने आपको, अब क्या हुआ मेरे मन में? किसी का दोष देख कर यह क्या हुआ मन में? घृणा जागी उसके प्रति? तो नामोनिशान नहीं है धर्म का, अभी बहुत ओछा है। करुणा जागे। अरे, मेरे मित्र में, मेरे साथी में यह दोष है। हम धर्म में एक साथ काम करने वाले। इसको इस दोष से कैसे मुक्त करें? इसका यह दोष कैसे निकल जाय? प्यार से समझाने पर निकला, तो बड़ी अच्छी बात, प्यार से समझाकर निकाला। कठोरता के व्यवहार से निकला, तो अच्छी बात, कठोरता के व्यवहार से निकाला। पर भीतर घृणा का नामोनिशान नहीं, द्वेष का नामोनिशान नहीं। करुणा ही करुणा, करुणा ही करुणा।

कभी देखेगा कि अपने किसी साथी में बहुत बड़ा दोष देख करके घृणा तो नहीं जागी; पर करुणा भी नहीं जागी, कुछ और जागा। वह क्या जागा? बड़ी प्रसन्नता जागी, मन बड़ा प्रसन्न हुआ। अच्छा, अपने को बड़ा आचार्य मानता था, अपने को बड़ा ट्रस्टी मानता था? अब देख कैसा गया-गुजरा काम किया? हम अपने आचार्यजी से जाकर बतायेंगे, उसने क्या किया। तो सारी शेखी मिट्टी में मिल जाएगी उसकी। बड़ा अच्छा हुआ। इसके हाथ से यह गलती होनी ही चाहिए थी, तभी इसका अहंकार टूटता। प्रसन्नता के मारे भर गया मन। तो बड़ा गया-गुजरा हूं रे मैं! ऐसी बात आती है तो देखें अपने आपको। कितना गया-गुजरा हूं रे मैं! करुणा नहीं जागी, मैत्री नहीं जागी? उसको हाथ देकर उठाने का भाव नहीं जागा?

यों अपने आपको जांचता रहेगा तो अहंकार से छुटकारा पायेगा, तब इस क्षेत्र में कुछ काम करने लायक होगा। जब तक इस क्षेत्र को अहंकार के पोषण का क्षेत्र बना रखा है, तब तक अपना ही मंगल नहीं कर सका, औरों का क्या मंगल करेगा? कर ही नहीं पायेगा।

इस रास्ते चलना है तो अहंकार को मटियामेट करना है, धूल में मिला देना है–

कबिरा खड़ा बजार में, लिए गँड़ासा हाथ।
शीश उतारे भुँइ धरे, चले हमारे साथ॥

जिसको साथ चलना है, वह अपना सिर (अहंकार) उतारे, उसे धरती में रुळा दे (धूल में मिला दे), तब मेरे साथ चले। ऐसे ही फिर कोई कबीर आया है, जिसके साथ चलना है तो जो धर्म का गँड़ासा है, धर्म का परशु है, इससे अपना सिर उतारे पहले, तब साथ दे सकेगा अन्यथा साथ नहीं दे सकेगा। तो बहुत बड़ी जिम्मेदारी का काम लेकर के इस सम्मेलन में शामिल हुए हैं। केवल आगामी वर्ष के लिए ही नहीं, अनेकानेक वर्षों तक धर्म किस रूप में आगे बढ़ेगा। व्यक्ति का अहं पोषण करता हुआ आगे बढ़ेगा या सचमुच "बहुजन हिताय, बहुजन सुखाय", लोक-कल्याण के लिए आगे बढ़ेगा।

जो फैसला करोगे, जो अनुशासन संहिता बनाओगे, जो नियम बनाओगे और जिस प्रकार उन नियमों का पालन होगा, उस अनुशासन संहिता का पालन होगा, वही इस आंदोलन को दिशा देगा। वही धर्म को सही दिशा देगा, जो लोक-कल्याणकारिणी होगी अथवा संप्रदाय की दिशा देगा, जो लोक-अमंगलकारिणी होगी, अहित-कारिणी होगी। बरसों धर्म में साथ रहे हैं। अनेक जन्मों में धर्म में साथ रहे हैं। तो फिर एकत्र हुए हैं। इस जन्म में भी कितने वर्ष साथ रहे हैं, आगे जीवन-भर साथ रहना है और जितने जन्म आने वाले हैं, उनमें साथ रहना है तो धर्म में साथ रहना है, अहं-पोषण में नहीं। धर्म में साथ रहना है ताकि अपना भी मंगल हो सके, अनेकों का मंगल

हो सके।

अपना मंगल हुए बिना अनेकों का मंगल होगा नहीं। और अपना मंगल तभी होगा जबकि अपना अहं टूटे, अपना अहंकार टूटे। इसी बात को ध्यान में रख करके सारे निर्णय करेंगे। विचार-विमर्श करेंगे, चिंतन करेंगे। आचार-संहिता बनायेंगे तो उसके पालन की व्यवस्था करेंगे। जो आश्रम बन रहे हैं, वे सचमुच धर्म के आश्रम हों। लोगों को वहां धर्म का आश्रय मिले। व्यक्ति रहे या न रहे, धर्म रहे। सदियों तक धर्म रहे। सदियों तक लोक-कल्याण होता रहे। इसी को ध्यान में रखकर सारी बात करनी होगी। काम बढ़ता है तो हजार बुराई होते हुए भी उसे सुव्यवस्थित करना है। बुराइयां हैं, इसे खूब समझते हैं, फिर भी उन बुराइयों को जितना हो सके दूर करके, काम को व्यवस्थित ढंग से करना ही होगा। अतः सभी कदम ठीक उठें, सारे निर्णय खूब ठीक हों।

हर व्यक्ति इस मार्ग पर साथ देने वाला खूब समझदारी के साथ, लोक मंगल के दृष्टिकोण से साथ दे, अहं का जरा-सा भी पोषण न हो जाय। अहं पिघले ही पिघले, यह ध्यान में रखते हुए साथ दें। सफलता मिलेगी ही। निश्चित रूप से सफलता मिलेगी। जिस भगवान गौतम बुद्ध ने इतने करुण चित्त से यह परम कल्याणकारिणी विद्या बांटनी शुरू की, और पीढ़ी-दर-पीढ़ी, गुरु-शिष्य परंपरा द्वारा जिस करुण चित्त से यह बँटती रही, वैसे ही बँटे। इसमें दाग नहीं आये। कहीं कालिख नहीं आये। किसी तरह का भी अपना स्वार्थ नहीं हो। औरों के स्वार्थ में ही अपना स्वार्थ समाया हुआ, परमार्थ में ही अपना स्वार्थ समाया हुआ। प्रसन्नता इसी बात से हो कि कैसे लोगों का कल्याण हो रहा है? कैसे कोई मेरा साथी आगे बढ़ रहा है? इसको आगे बढ़ते हुए देख कर मन मोद से भर उठे। कैसे कोई मेरा साथी पिछड़ गया? कैसे उसका साथ देकर उसे बलवान बनाऊं? कैसे वह और आगे बढ़े, कैसे और अच्छी व्यवस्था करने लगे? कैसे और अच्छी तरह प्रशिक्षण करने लगे?

बस, इन्हीं भावों से मन भरा रहे तो धर्म ही धर्म। शुद्ध धर्म ही धर्म। अपना भी मंगल साध लें! औरों के मंगल में सहायक हो जायें! अपना भी मंगल साध लें! औरों के मंगल में भी सहायक हो जायें!!

भवतु सब्ब मङ्गलं!!

(कल्याणमित्र, सत्यनारायण गोयन्का)

प्रश्नोत्तर

सहायक आचार्य सम्मेलन, धम्मगिरि, मार्च 4, 1990

प्रश्नः अभी हाल ही में अंतर्राष्ट्रीय सेमिनार हुआ और संवेदना पर बड़ा बल दिया गया। हमें अभी भी यह समझ में नहीं आ रहा है कि यह दुःखद संवेदना क्यों होती है?

– दुःख होता है इसलिए दुःखद संवेदना होती है। जहां भारीपन आएगा, बैठने की वजह से भी आ सकता है। देर तक बैठते हैं, इसलिए पीड़ा शुरू हो गयी और दुःखद संवेदना आयी। कोई मौसम की वजह से भी आ सकती है। गर्मी का मौसम है, बहुत गर्मी लगी तो बड़ी दुःखद लगी। कुछ खान-पान की वजह से भी हो सकता है। अनेक कारण होते हैं, लेकिन साथ-साथ यह भी एक कारण है कि कोई हमारे पुराने कर्म, हमारा पुराना संग्रह जो कि हमारे अंतर्मन की गहराइयों में संचित था, अनुशय क्लेश की तरह दबा हुआ था, फूट करके ऊपर आता है। अगर वह इस प्रकार का है जो कि दुःखद संवेदना के साथ ही भीतर गया था तो दुःखद संवेदना के साथ ही बाहर आएगा। जैसे कांटा चुभा है और हमें वह कांटा निकालना है तो कांटे को निकालने के लिए फिर एक सूई चुभोएंगे तब वह कांटा बाहर आएगा। जिस प्रकार की शारीरिक संवेदना को लेकर के कोई विकार जागा था, आरंभ हुआ था, जिसका बीज पड़ा था, अब उसी प्रकार की संवेदना के साथ वह बाहर निकलता है। तो प्रारंभ में दुःखद इसलिए कि स्थूल-स्थूल से ही काम शुरू होता है। आगे बढ़ते हैं तो उससे सूक्ष्म, उससे सूक्ष्म, उससे सूक्ष्म। वैसे उदाहरण देवें कि इस फर्श को साफ करना हो तो पहली बार झाड़ू लगायेंगे तो मोटे-मोटे, स्थूल-स्थूल कचरे उस झाड़ू में बाहर निकल जायेंगे। दूसरी बार झाड़ू लगायेंगे तो उससे सूक्ष्म, और सूक्ष्म। फिर इसके बाद ब्रश से साफ करेंगे तो और सूक्ष्म। पानी से धोयेंगे, साबुन से धोयेंगे तो और सूक्ष्म। तो स्थूल से सूक्ष्मता की ओर जाना, यह प्रकृति का स्वभाव है।

मंगल मृत्यु

श्री महेश कुमार गुप्ता, गाजियाबाद (उ.प्र.) के वरिष्ठ सहायक आचार्य, 84 वर्ष की उम्र में 6 फरवरी, 2025 को शांतिपूर्वक दिवंगत हुए। वे 2011 में स.आ. नियुक्त हुए और 2017 में वरिष्ठ सयहायक आचार्य। स. आ. बनते ही बड़ी तत्परता के साथ धर्मसेवा के कार्य में जुट गये और लोगों की खूब सेवा की। निर्वाण प्राप्ति तक वे उत्तरोत्तर धर्मपथ पर प्रगति करते रहें, धम्म-परिवार की यही मंगल कामना है।

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1-2. श्री प्रशांत एवं श्रीमती वनिता पाटिल, धम्म सुगंध विपश्यना केंद्र, सांगली के केंद्र-आचार्य की सहायता
3. डॉ. मेल्वीन चागास, धम्म सिंधुदुर्ग विपश्यना केंद्र, सिंधुदुर्ग के लिए केन्द्र-आचार्य के रूप में सेवा
4. श्री कर्मा जिग्मी दावा, धम्म तट विपश्यना केंद्र, सिलीगुडी के लिए केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा
5. श्री नोरबू शेरिंग भूटिया, धम्म सिनेरु विपश्यना केंद्र, सिक्किम के लिए केन्द्र-आचार्य के रूप में सेवा
6. श्री धेन्डुप लामा, धम्म सिनेरु विपश्यना केंद्र, सिक्किम के केंद्र आचार्य की सहायता

नये उत्तरदायित्व

आचार्य

1. Mr. Brian Wagner (T), To serve as CAT for Rest of Africa
2. Mrs. Ruth Senturia (T), To serve Spread of Dhamma in Rest of Africa and To Assist the CAT for Rest of Africa
3-4. श्री रामकृष्ण एवं श्रीमती सरोज बांते, नागपुर

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1-2. श्री भाऊदास एवं श्रीमती नलिनी मेश्राम, गोंदिया
3. श्री चन्द्रकांत गणेरीवाला, यवतमाल
4. श्रीमती रविकांता कोटांगले, भंडारा
5. कु. हेतल अहीर, कच्छ, गुजरात
6. Miss. Lyna Som, Cambodia
7. Mrs. Sopanha Phang, Cambodia
8. Mrs. Vannath Chea, Cambodia
9. Ms. Natnapa Prapatpotipong, Thailand
10. Ms. Rewadee Kongtiam, Thailand

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

1. श्रीमती प्रेरणा चौधरी, ठाणे (प.)
2. श्रीमती शहनाज़ शेख, पुणे
3. श्रीमती मेघा कोठाडिया, पुणे
4. श्री उल्हास बोटकर, पुणे
5. श्रीमती लक्ष्मी कांबले, जयसिंगपुर, कोल्हापुर
6-7. श्री राजेश एवं श्रीमती सीमा मलिक, मोडासा, गुजरात
8. श्री किशोर गाधे, हैदराबाद
9. श्री मधुसूधन राव कर्नाटी, हैदराबाद
10. श्री ए. एन. वेंकटेशप्पा वेंकट, बेंगलुरु
11. श्रीमती रेनुका गोदरा, जयपुर, राजस्थान
12. श्रीमती मधु जैन, बठिंडा, पंजाब
13. श्री मनोज कुमार वर्मा, मैनपुरी, उ. प्र.

बालशिविर शिक्षक

1. श्री भारत भास्कर दलवी, पुणे
2. श्री गौरव शुक्ला, पुणे
3. कु. कोमल शामराव माने, सांगली
4. श्रीमती रूपाली धर्मेंद्र पाटिल, सांगली
5. श्री सरदार अप्पासो पाटिल, कोल्हापुर
6. श्री रतन प्रकाश शेलके, कोल्हापुर
7. श्री जगन्नाथ बापू मेटकरी, कोल्हापुर
8. श्रीमती ज्योत्स्नाबेन मयूरकुमार अमीन, गोधरा, गुजरात
9-10. श्री मिलिन्द एवं श्रीमती वंदना भगत, लोणेरे, रायगड़
11. श्रीमती पुष्पांजली के एस, बेंगलुरु
12. श्री विश्वनाथ गिरमल्लप्पा भारमा, बेंगलुरु
13. श्रीमती प्रियंका बी नारी, बेंगलुरु
14. Mr. Nir Peled, Israel

पालि-प्रशिक्षण सत्र : ऑनलाइन
पालि-हिन्दी सर्टिफिकेट कोर्स-2025

प्रवेश-प्रक्रिया 1 मार्च से 31 मार्च 2025 तक चलेगी।

आवेदन पत्रः निम्न लिंक एवं विभिन्न व्हाट्सएप समूहों पर 1 मार्च से उपलब्ध होगा।

प्रवेश व अन्य विवरण-लिंक : https://palilearning.vridhamma.org/

FORM IV

Statement about ownership and other particulars about newspaper **'Vipashyana'**:

1. Place of publication : Nashik
2. Periodicity of its publication : **Monthly** (every Purnima)
3. Printer's Name : Sameer Baburao Ramtekar
   Nationality : Indian
   Address : **Apollo Printing Press**, 259 SICOF Ltd. 69 MIDC, Satpur, Nashik
4. Publisher's Name : **Rampratap Ramdeo Yadav**
   Nationality : Indian
   Address : VRI, Dhamma Giri, Igatpuri, Nashik, Maharashtra - 422403
5. Editor's Name : **Rampratap Ramdeo Yadav**
   Nationality : Indian
   Address : Vipashyawa Institutional Academy, Nashik, Maharashtra - 422403.
6. Owner Names : **Vipashya Research Institute**
   Addresses : Vipashyawa Institutional Academy, Nashik, Maharashtra - 422007.

I, **Rampratap Ramdeo Yadav**, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

sd/-
Rampratap Ramdeo Yadav
Date: 1st March, 2025 Signature of Publisher

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई, मुंबई में

1. एक-दिवसीय महाशिविर:

1. **रविवार,** 11 मई, 2025 बुद्ध-पूर्णिमा के उपलक्ष्य में।
2. **रविवार,** 13 जुलाई, 2025 आषाढ़-पूर्णिमा (धम्मचक्कपवत्तन दिवस) के उपलक्ष्य में।
3. **रविवार,** 05 अक्टूबर, 2025 पूज्य गुरुजी की पुण्यतिथि (29 सितंबर, 2013) के उपलक्ष्य में।
4. **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

जब-जब यश चर्चा सुने, तब-तब होय विनीत।
परख स्वयं को अहं तज, रख मन शांत पुनीत॥
धरमसेवकों में यदी, अहंभाव जग जाय।
तो सेवा कलुषित बने, फल दूषित हो जाय॥
अहंकार का धरम से, रंच न होवे मेल।
अहंकार जागे जहां, वहां पाप का खेल॥
मुख्य बात अभिमान-तज, बने विनम्र विनीत।
अहंकार जब तक रहे, होय न चित्त पुनीत॥

दूहा धरम रा

संप्रदाय रै नाम पर, अहंकार बढ ज्याय।
बातां मुकती री करै, गांठ्यां बँधती जाय॥
अहंकार चित्त मँह जग्यां, जगै काम अर क्रोध।
अहंकार छूट्यां बिना, हुवै न चित रो सोध॥
झूठै कूड़ै अहं स्यूं, जद लग रवै लगाव।
तद लग हिय रै तार रो, तूटै नहीं तणाव॥
अंतरमन मथतो रवै, अहंकार ममकार।
आत्मभाव छूटै नहीं, कठै सांति रो सार॥

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 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, फाल्गुन पूर्णिमा, 1 मार्च, 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- **Purnima of Every Month,** Posted at **Igatpuri-422 403,** Dist. Nashik (M.S.)
DATE OF PRINTING: 10 March, 2025, DATE OF PUBLICATION: 14 March, 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