विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2569, 14 मार्च, 2026, वर्ष 2, 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

मेत्ताविहारी यो भिक्खु, पसन्नो बुद्धसासने।
अधिगच्छे पदं सन्तं, सङ्खारूपसमं सुखं॥

धम्मपद- 368, भिक्खुवग्गो

मैत्री (भावना) से विहार करता हुआ जो भिक्षु (साधक) बुद्ध के शासन में प्रसन्न रहता है, (वह) (सभी) संस्कारों का शमन करने वाले शांत (और) सुखमय पद (निर्वाण) को प्राप्त करता है।

धर्म की मिठास

वार्षिक सम्मेलन, धम्मगिरि, 9 जनवरी, 1997, प्रारंभिक प्रवचन

आदरणीय भिक्षुसंघ और मेरे प्यारे धर्मपुत्रो, धर्मपुत्रियो,

विपश्यना के प्रचार-प्रसार के इस वार्षिक सम्मेलन के लिए यह बहुत मीठा-सा परिचय मिला, यह मिठास भरी रहे। धर्म फैलाना है, कोई राजनैतिक पार्टी नहीं स्थापित हो रही है। किसी राजनैतिक उद्देश्य से ऐसे सम्मेलन नहीं हुआ करते। कड़वाहटभरे सामाजिक और राजनैतिक संस्थाओं के सम्मेलन उन्हें ही मुबारक हों। वैसे उन्हें भी सुधरना चाहिए। लेकिन धर्म के क्षेत्र में मिठास को छोड़कर कड़वाहट आये, तो समझना चाहिए कि धर्म नहीं है। और जब धर्म का काम बढ़ता है तो कहीं न कहीं, किसी न किसी की नासमझी से और ज्यादातर तो किसी की कमजोरी से धर्मविरोधी शक्तियां उस पर सवार हो जाती हैं, तब ऐसे कुछ काम हो जाते हैं जिनसे कड़वाहट आ जाती है। उससे बचना चाहिए।

धर्म का विकास जरा-सी भी कड़वाहट लेकर न हो, भले विकास धीमा हो, कोई दोष की बात नहीं, लेकिन कड़वाहट नहीं आये, परस्पर कटुता नहीं आये। बार-बार भगवान कहते थे और बार-बार ऐसे सम्मेलनों में यह बात दोहरायी जाती है कि जैसे दूध और पानी मिलकर रहते हैं। ऐसे मिल गये कि कैसे कोई बताये- यह पानी है, यह दूध है। एक हैं दोनों। ऐसे ही सारे धर्मसेवकों और सेविकाओं को, गुरु-भाई, गुरु-बहनों की तरह, धर्म-भाई, धर्म-बहनों की तरह खूब मेल-मिलाप से रहना चाहिए। अगर कहीं मेल-मिलाप में कमी मालूम होती है तो और सारे काम छोड़ें, पहले उसे सुधारें, वह ही नहीं सुधर पाया तो क्या विकास करेंगे? काम करने वाले यदि परस्पर एक दूसरे का दोष ढूंढते रहेंगे, परस्पर एक दूसरे पर लांछन लगाते रहेंगे, एक दूसरे को नीचा दिखाने के लिए गुट-बाजी करते रहेंगे तो धर्म नहीं, वह तो राजनीति का क्षेत्र है, जहां लोग लोभ-लोलुप होते हैं—पद-प्रतिष्ठा के लिए, मान-सम्मान के लिए, धनादि के लिए। परंतु धर्म के स्थान पर ऐसा नहीं। यहां तो देना ही देना है, लेने के लिए क्या है? कुछ नहीं, कोई अधिकार नहीं। केवल सेवा करने का ही अधिकार है, हममें जितनी शक्ति है उतनी सेवा करें, बस इसके अतिरिक्त और कुछ नहीं।

जहां देखें कि कोई दोष आया और उसका न्यायीकरण करने लगे- यह तो मुझे ऐसे ही करना था, मैंने किया तो ठीक ही किया, तो समझो सुधार होना कठिन है। अभी दस मिनट पहले एक कठिनाई का सामना करके आये हैं। नासमझी से कोई काम कर दिया और जानता है कि यह काम तो मैंने गलत किया लेकिन फिर भी न्यायीकरण हो रहा है कि नहीं, ऐसा ही होना चाहिए था, देखो इसमें धर्म का यह लाभ होता, हमने किया सो ठीक ही किया, वह ठीक नहीं कर रहा था, इसलिए हमने ठीक किया। अरे भाई तू कैसे अपने-आपको सुधारेगा रे? जानता है गलती हुई है मुझसे, फिर भी स्वीकारता नहीं तो सुधारेगा कैसे? धर्म के क्षेत्र में गलती हो जाय तो सबसे पहली बात यह है कि अपने-आपको टटोल करके देखे कि गलती तो हुई है तो स्वीकार करूं। मुझसे यह भूल हुई, मेरी नासमझी से हुई या मेरी असावधानी से हुई या मेरी कमजोरी से हुई या कोई धर्मविरोधी शक्ति मुझ पर सवार होकर उसने यह काम करवा दिया। अब नहीं होगा, भविष्य में ऐसी भूल नहीं होगी। बस बढ़ने लगा धर्म के रास्ते, बढ़ता ही चला जायेगा। दुनिया की कोई शक्ति उसकी प्रगति को नहीं रोक सकती, बढ़ता ही चला जायेगा, बढ़ता ही चला जायेगा। हर धर्मसेवक के लिए यह बात बहुत अच्छी तरह समझ लेनी जरूरी है कि अपनी गलतियों का न्यायीकरण नहीं करूं। गलती हुई है पर समझ में नहीं आयी तो समझूं क्या गलती हुई? और फिर चिंतन करूं कि क्यों गलती हुई, और फिर उसे कैसे सुधारूं? लेकिन सुधारेगा तब जब कि स्वीकार करेगा, मुझसे गलती हुई। गलती हुई, स्वीकार किया कि ढक्कन खुला। जब तक उसे दबाकर रखा, तब तक गलती पर गलती, गलती पर गलती करता ही चला जायेगा, करता ही चला जायेगा।

काम बढ़ रहा है, केंद्र बढ़ रहे हैं। गन्ने के पौधे बढ़ने ही चाहिएं। और गन्ने के पौधों के साथ गन्ने के खेत भी बढ़ने ही चाहिए। सारे विश्व में गन्ने की मिठास फैलनी चाहिए। उसमें कहीं कीड़ा लग जाय तो गन्ना भी खारा होने लगता है, नुकसानदेह हो जाता है। कीड़ा लगने न पाये, दोष आने न पाये, आये तो उसे तुरंत दूर करें।

अब इकट्ठे हुए हो तो एक बात विशषरूप से ध्यान में रखनी चाहिए कि हम अपनी समझदारी के साथ इस कल्याणकारी विद्या का प्रसार कैसे करें? अपनी समझदारी के साथ हम सुझाव देंगे, परंतु अपने सुझाव के साथ चिपक नहीं जायेंगे। बहुत बड़ा दोष होता है, जब आदमी अपने विचारों के साथ चिपक जाता है। मेरा ही मत ठीक है, मैंने जो कह दिया बस वह ही ठीक है, और उसके लिए कितनी वकालत करता है, बड़े-बड़े बैरिस्टरों की तरह वकालत करता है, क्यों मेरी बात ठीक है और क्यों दूसरे की बात खराब है? सारा समय उसी में लगा देता है। अरे, अपनी बात बड़े प्यार से रख दी सामने, औरों ने भी अपनी बात रखी। औरों की बात अच्छी लगी, स्वीकार कर लिया, नहीं अच्छी लगी, अपनी ओर से कह दिया कि मुझे तो यह बात इसलिए अच्छी नहीं लगती। और फिर देखा कि अधिकांश लोग इसी बात को मानते हैं तो चलो ठीक है, ऐसे ही सही। जहां अपने मत के प्रति, अपने विचार के प्रति आसक्ति पैदा हो गयी, वहां दूसरे का मत कितना ही ठीक क्यों न हो, उसके विरोध में ही सारी बुद्धि लग जायेगी। अन्य क्षेत्रों में ये सारी बातें होती हैं, पर धर्म के क्षेत्र में नहीं।

आप लोगों की यह कॉन्फ्रेंस जब तक चले, बैठ कर बातें करें, अपने अनुभव अपने धर्म-भाइयों-बहनों को बतायें, कहां-कहां, किस तरह की कठिनाई आयी, उसका क्या समाधान हुआ? नहीं हो सका तो क्या समाधान होना चाहिए? परस्पर बातचीत करें। कहां-कहां सफलता मिली? मिली तो कैसे मिली, किन कारणों से मिली, किस तरह से मिली? वैसी सफलता और जगह भी मिले। इस तरह से काम करना चाहिए जिससे सर्वत्र सफलता मिले। यह सफलता मिले और इससे मेरा गौरव बढ़े, सम्मान बढ़े, यह भाव जरा-सा भी नहीं आना चाहिए। सफलता मिले तो इसलिए मिले कि अधिक से अधिक लोगों का कल्याण हो रहा है, अधिक से अधिक लोगों को सही रास्ता मिल रहा है। लोग सही रास्ते चल करके अपने दुःखों से बाहर आ रहें है। बस, सारा काम इसी मोद में हो, तो सचमुच धर्म का क्षेत्र मिला। और धर्म के क्षेत्र में किया हुआ काम, धर्म के क्षेत्र में बोया हुआ बीज, मिठास ही मिठास देगा। तो बड़े प्यार से काम करें, सहयोग से काम करें, सद्भावना से काम करें।

अपने-अपने विचार सद्भावना से देवें। अलग-अलग समितियां बनेंगी, उनको अपने विचार प्रकट करने होंगे और फिर जब सबके विचार हमारे पास आयेंगे तब उनका निर्णय करेंगे—पिछली बातों को देखते हुए, आज की स्थिति को देखते हुए, भविष्य के लक्ष्य को देखते हुए कि यह बात ऐसे होनी चाहिए। फिर उलझना नहीं कि हमने तो यह सुझाव दिया और देखो हमारा सुझाव तो माना ही नहीं गया, कुछ और ही हो गया। तो फिर चिपकाव हो गया अपने सुझाव के साथ। यह चिपकाव वाली बात, आसक्ति वाली बात सब जगह हानिकारक। किसी क्षेत्र में, जहां कहीं भी चिपकाव आया कि बस मेरी बात ही ठीक है, बाकी बात सुनने के लिए तैयार नहीं मैं। और मेरी बात क्यों नहीं हुई? ऐसा बिलकुल होने न पाये।

एक ही लक्ष्य, अधिक से अधिक लोगों का अधिक से अधिक कल्याण कैसे हो? उसके लिए मैं क्या कर सकता हूं? मैं क्या सेवा अर्पित कर सकता हूं? बड़ा आदमी बनने के लिए नहीं, लोककल्याण के लिए, औरों के भले के लिए मैं क्या कर सकता हूं? और यह भाव आये कि ऐसी कल्याणकारी विद्या मुझे मिली। मिली तो मेरा कल्याण हुआ, मुझे इसका लाभ मिला। अरे किन्हीं-किन्हीं दुःखों से तो मैं बाहर निकला, सारे दुःखों से भले न निकला, पर उन्हें निकालने का रास्ता तो मिल गया। मेरे कुछ-कुछ विकार तो निकले, और जो नहीं निकले उन विकारों को निकालने का रास्ता मिल गया। अरे, मेरा कितना कल्याण हुआ, मेरा कितना कल्याण हुआ! ऐसा कल्याण औरों का भी हो, ऐसा कल्याण औरों का भी हो। सभी तो दुःखी हैं, किसी को किसी विकार ने दुःखी बना रखा है, किसी को किसी विकार ने। चारों ओर दुःख ही दुःख है। यह कल्याणकारी विद्या लोगों के पास पहुँचे, वे अपने-अपने विकारों से मुक्त हो करके दुःखों से छुटकारा पा लें। बस, जब तक यह मंगल भावना काम कर रही है, तब तक अपना भी कल्याण होता चला जायेगा, धर्म का भी विकास होता चला जायेगा। धर्म का विकास इस दृष्टिकोण से नहीं कि यह हमारे संप्रदाय का धर्म है।

अब क्योंकि भगवान बुद्ध ने यह विद्या हमें दी, तो इस विद्या को मानने वाले सारे लोग अपने-आप को बौद्ध कहें, और फिर बौद्धों की संख्या बढ़े तो हम गिनती करें, कितनी संख्या हुई? अरे बाबा.. क्या लेना देना हमें संख्या से? कितने लोगों का कल्याण हो गया, वह संख्या काम की। नाम के लिए नहीं कर रहे, लोककल्याण हो। कोई अपने को किसी नाम से पुकारे, क्या पड़ा है इन नामों में? जीवन में धर्म उतरे तो अपने विकारों से मुक्त हो, अपने दुःखों से मुक्त हो। बस, अपना लक्ष्य सध गया। एक ही लक्ष्य है कि कैसे दुखियारे लोग अपने दुःखों से मुक्त हों? और यह विद्या तो दुखियारों को दुःखों से मुक्त करने की विद्या। मरने के बाद कोई दुःख दूर होगा वह अपनी जगह, उसका इतना महत्त्व नहीं। आज क्या हो रहा है? सचमुच आज दुःख दूर हो रहे हैं कि नहीं हो रहें हैं? मैंने आजमा कर देख लिया न! मेरे दुःख दूर हुए। न जाने कितने लोगों के दुःख दूर हो रहे हैं। इस विद्या का प्रसार इसीलिए कि अधिक से अधिक लोगों के अधिक से अधिक दुःख दूर हो सकें। और किसी बात से कोई लेन देन नहीं। जहां इसके साथ और कोई बात जोड़ दी तो संप्रदाय बन जायेगा, और जहां संप्रदाय बन जायेगा वहां धर्म गौण हो जायेगा, नेपथ्य में चला जायेगा। फिर संप्रदाय प्रमुख हो जायेगा, बनने नहीं दें।

यह जो 500 वर्ष की बात आयी तो 500 वर्ष ऐसा विकास हो कि धर्म ही धर्म, धर्म ही धर्म। कोई व्यक्ति किसी देश का है, किसी जाति का है, किसी वर्ण का है, किसी गोत्र का है, किसी संप्रदाय का है, कोई फर्क नहीं। आदमी आदमी है। मनुष्य का मानस एक जैसा है, विकारों से विकृत रहता है, दुःखी रहता है। विकार दूर हो जायेंगे, दुःख से दूर हो जायेगा। अरे, उस महापुरुष ने यही सिखाया। उस महापुरुष ने संप्रदाय बांधना नहीं सिखाया। तो उस महापुरुष के प्रति हमारा मन कृतज्ञता से भरा हो, कृतज्ञता से भरा हो। यह नहीं कि हमको तो धर्म मिल गया, अब उसका बुद्ध से क्या लेन देन? बुद्ध का नाम लेंगे तो संप्रदाय हो जायेगा। अरे, धर्म नहीं समझे। कृतज्ञता धर्म का पहला कदम है। इतनी बड़ी विद्या जिस महापुरुष ने खोज निकाली और हमें दी, उसके प्रति श्रद्धा का, उसके प्रति कृतज्ञता का भाव जागे। और उस श्रद्धा को प्रकट करने का एक ही तरीका कि हम स्वयं धर्म का जीवन जीयें। हम स्वयं ऐसा जीवन जीयें जो आदर्श बने औरों के लिए। औरों को इसमें आकर्षण हो और हम अधिक से अधिक लोगों को इस रास्ते पर चलने को प्रेरित कर सकें, सहायता कर सकें। बस हमने उस महापुरुष का ऋण चुका दिया। किसी संप्रदाय में बँध करके ऋण नहीं चुकाया जाता। उसकी बतायी हुई शिक्षा पर स्वयं चल करके, उसकी बतायी हुई शिक्षा पर अधिक

से अधिक लोगों को चलने में सहायक होकर, हम ऋण चुका रहे हैं। अरे, इतना प्राप्त हुआ, जरा सोच करके देखें। यह विद्या नहीं प्राप्त होती तो इतना कीमती मनुष्य का जीवन कैसा बीत जाता? धर्म के नाम पर यह कर्मकांड कर लिया और इस नशे में कर लिया कि हम तो बड़े धार्मिक हैं—देखो, हमने यह कर्मकांड पूरा कर लिया न! इस संप्रदाय वाले ने इस संप्रदाय का कर्मकांड पूरा कर लिया, उस संप्रदाय वाले ने उस संप्रदाय का कर्मकांड पूरा कर लिया, और बहुत नशे में है हम कितने धार्मिक हैं! यह वेश-भूषा, वह वेश-भूषा, यह दार्शनिक मान्यता, वह दार्शनिक मान्यता, यह पर्व-त्यौहार, वह पर्व-त्यौहार, यह व्रत-उपवास, वह व्रत-उपवास, मैं बड़ा धार्मिक, मैं बड़ा धार्मिक। अरे.. यह न मिलता तो हम धर्म का सही अर्थ ही न समझते। चित्त निर्मल नहीं हुआ, निर्मल चित्त का आचरण जीवन में नहीं आया तो कैसा धर्म रे.. काहे का धर्म?

मन इस मोद से भरे कि हजार जंजालों को छोड़ करके, धर्म की शुद्धता हमें मिल गयी। अब चित्त को निर्मल करना और उस निर्मलता को जीवन के आचरण में उतारना, बस इतना ही धर्म है, इसके अतिरिक्त और जितनी बातें हैं, उनको इसके साथ जुड़ने न दें। धर्म जीवन के आचरण में उतर रहा है कि नहीं? नहीं उतरा तो हम कैसे उतारें? भूल हो गयी, उसे स्वीकार करके कैसे आगे बढ़ें? तो बस यह धर्म है। और यह धर्म अधिक से अधिक लोग स्वीकार करें, इस रास्ते को अपनायें, उनका कल्याण हो। पर पहले अपना कल्याण होना चाहिए। जो व्यक्ति स्वयं दुर्बल है, वह किसी दुर्बल व्यक्ति की सहायता नहीं कर सकता। जो स्वयं निर्धन है, वह किसी निर्धन व्यक्ति को धन नहीं दे सकता। लंगड़ा आदमी दूसरे लंगड़े आदमी की क्या सहायता करेगा? अंधा आदमी किसी दूसरे अंधे की क्या सहायता करेगा? हर व्यक्ति जो दिल से चाहता है कि यह कल्याणकारी धर्म फैले, यह विद्या फैले, लोककल्याण हो, वह पहले स्वयं धर्म में पके। जितना-जितना धर्म में पक कर बलवान होगा, उतना-उतना बलहीन लोगों का सहायक होता जायेगा। जितना-जितना स्वयं बलहीन होगा उतना औरों की हानि भले कर दे, औरों की सहायता नहीं कर पायेगा।

जहां-जहां देखते हैं कि कहीं कोई गलती हुई तो एक कारण गलती का यह साफ नजर आता है कि इसने अपनी साधना छोड़ दी, बराबर नहीं कर रहा है। और साधना नहीं कर रहा तो धर्म में पक नहीं रहा। औरों की सहायता क्या करेगा? करना चाहे भी तो कहीं न कहीं भूल हो जायेगी, कहीं न कहीं गलती हो जायेगी। इकट्ठे हुए हो तो केवल इसी देश में नहीं, सारे विश्व में लोगों की सहायता करनी है। तो पहले अपनी सहायता करें, अपने-आप को बलवान बनायें। हमेशा इस बात को चेक करते रहें कि मैं बराबर साधना कर रहा हूं कि नहीं। बहुत व्यस्त हूं, देखो जी, धर्म की इस सेवा में मुझे समय ही नहीं मिलता। दिनभर, रात को ग्यारह-बारह बजे तक लोग घेरे रहते हैं। और सुबह से इसी में लगा हूं। कब साधना करूं, कैसे साधना करूं? यह भी तो साधना ही है न, लोगों की सेवा करना, लोगों की सेवा करना। अरे.. बावले आदमी! क्या सेवा कर रहा है रे? तेरे पास समय नहीं अपनी साधना का? अपने को निरोग बनाने का तेरे पास समय नहीं और दूसरों को निरोग बनाने की शिक्षा दे रहा है। ऐसा नहीं हो। सब से मोटी बात अपनी साधना छूटने न पाये, अपना धर्म कमजोर न होने पाये। अपने में जो खोट है, उसको निकालने का काम कम न हो जाय। पूरा ध्यान उस ओर, उसके बाद सेवा करे। तो बड़ी कल्याणकारिणी सेवा होगी।

आये हो तो एक दूसरे के विचार जानें, लेकिन साथ-साथ इस बात का ख्याल रखें कि मुझे अपने-आप को धर्म में बलवान करके औरों की सहायता में जुट जाना है। धर्म में बलवान करूंगा अपने-आप को तो मन प्रसन्नता से भरेगा। मन प्रसन्नता से भरेगा, निर्मलता से भरेगा तो औरों को प्रसन्न देखकर मन में मोद जागेगा, इर्ष्या नहीं जागेगी, द्वेष नहीं जागेगा, मोद जागेगा। ऐसा मोद जागे कि अपने-आप को और प्रसन्नता से भरें, और धर्म-सबलता से भरें और फिर सेवा करते हुए मोद जागे। कुछ पाने के लिए मोद नहीं जागे। बहुत कुछ पा लिया, अरे.. मोद जागा तो बहुत कुछ पा लिया। अपनी पारमिताएं बढ़ रही हैं, पारमिताएं बढ़ रही हैं। हम अधिक से अधिक अंतिम लक्ष्य के नजदीक पहुँच रहे हैं, नजदीक पहुँच रहे हैं। बस, इससे अधिक और क्या प्राप्त करना है? इस समझदारी के साथ काम करें और इस सम्मेलन में खूब सफलता प्राप्त करें। और इस सम्मेलन के बाद आगे इसका क्रियान्वयन करने में खूब सफलता प्राप्त करें। अपना भी मंगल साधें, औरों का भी मंगल साधें। खूब मंगल हो। खूब कल्याण हो।

कल्याणमित्र,
सत्यनारायण गोयन्का

मंगल मृत्यु

1. श्री मनहरभाई पटेल 1 फरवरी 2026 को अहमदाबाद में शांतिपूर्वक दिवंगत हुए। उन्होंने 1973 में अपना पहला शिविर हैदराबाद में किया और तब से लेकर जीवन के अंतिम क्षण तक धर्म को समर्पित रहे। धम्मखेत्त के प्रारंभिक दिनों में हर प्रकार की धर्मसेवा दी। बाद में अहमदाबाद में बसे तो धम्मपीठ के उत्थान में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाई। वे 1992 में सहायक आचार्य और 1997 में पूर्ण आचार्य बने और कई वर्षों तक केंद्र-आचार्य बन कर लोगों की खूब सेवा की। अहमदाबाद में पूज्य गुरुजी के अनेक प्रवचनों का आयोजन करवा कर धर्मप्रसार में सहयोगी बने। धर्मपथ पर सतत आगे बढ़ते हुए वे निब्बानलाभी हों, धम्मपरिवार की यही मंगल कामना है।

2. श्री अमल कांति घोष, ठाणे, 22 फरवरी, 2026 को शांतिपूर्वक दिवंगत हुए। वे 2012 में सहायक आचार्य और 2020 में वरिष्ठ सहायक आचार्य बने और सपत्नीक शिविर लगाते हुए लोगों को धर्मपथ पर आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करते हुए बहुत सक्रिय रहे। वे जहां भी हों, धर्मपथ पर सतत आगे बढ़ते हुए निब्बानलाभी हों, धम्मपरिवार की यही मंगल कामना है।

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्री वामन बैंगाने, धम्मनाग विपश्यना केंद्र, नागपुर के लिए केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा
2. कु. रुद्रा नर्मदा यादगिरि, धम्म अवनि विपश्यना केंद्र, अंजार-कच्छ के लिए केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा
3. श्री सतीश शेंडे, धम्मनाग, नागपुर के केंद्र आचार्य की सहायता
4. श्रीमती वर्षा सोनकुसरे, धम्मनाग, नागपुर के केंद्र आचार्य की सहायता

नये उत्तरदायित्व

आचार्य

1. डॉ संजय सनादे, मुलुंद (पू.) मुंबई

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

1. कु. सोनाली कोसे, चंद्रपुर, महाराष्ट्र
2. श्री अर्जुन कुमार, जयपुर, राजस्थान
3. श्री रमेश पुरसवानी, दुबई
4. श्रीमती ममता गुप्ता, कनाडा
5. श्रीमती सेजल पंड्या, कनाडा
6. श्री प्रेम कोकल, कनाडा
7. Mr. Budiono, Centrel Java, Indonesia
8. Mrs. Tracy Thanh Huynh, Nepal

बाल शिविर शिक्षक

1. श्री अंकित सैनी, दिल्ली
2. Ms. Anne Mei-Kwun Kwok, Hong Kong
3. Mr. Ken Kuang Peng lei, Hong Kong

FORM IV

(See Rule 8)

Statement about ownership and other particulars about newspaper **'VIPASHYANA'** to be published in the first issue every year after the last day of February.

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

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
Signature of Publisher

Date: 14th March, 2026

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई, मुंबई में

1. एक-दिवसीय महाशिविरः

1. रविवार 3 मई, 2026, बुद्ध पूर्णिमा के उपलक्ष्य में,

2. रविवार 26 जुलाई, आषाढ़ पूर्णिमा (धम्मचक्कपवत्तन दिवस) के उपलक्ष्य में,

3. रविवार 4 अक्टूबर, शरद-पूर्णिमा एवं पूज्य गुरुजी की पुण्य-तिथि के उपलक्ष्य में।

4. रविवार, 17 जनवरी, 2027 सयाजी ऊ बा खिन एवं माता जी की पुण्य-तिथि 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। **महाशिविर एवं अन्य एक दिवसीय शिविरों 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; **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

इस दुखियारे जगत में, होवे धरम प्रसार।
बैर-भाव सबके मिटें, जगे प्यार ही प्यार॥
धरती और आकाश के, आओ सम्यक देव।
जन-जन में बांटें धरम, सुख फैले स्वयमेव॥
निज हित सध जाये स्वयं, जो पर-हित रत होय।
निज यश फैले स्वयं ही, पर-सुख मुदिता होय॥
करे तो पर उपकार ही, मत कर पर अपकार।
उपकारों से सुख बढ़े, दुखदायी अपकार॥

दूहा धरम रा

जणै जणै रो धरम स्यूं, होवै मेळ मिलाप।
जनम जनम रा दुख कटै, कट ज्यावै भवताप॥
सुद्ध धरम रो जगत मँह, फैलै सुभ आलोक।
जन जन मन प्रग्या जगै, जन जन हुवै असोक॥
मंगळ मैत्री भाव स्यूं, पुलकित रवै सरीर।
करुणा उमड़ै चित्त मँह, देख परायी पीर॥
मानख रो जीवन मिल्यो, धरम मिल्यो अनमोल।
निज हित, पर हित, सरब हित, लगी रवै या खोळ॥

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 2569, 14 मार्च, 2026, वर्ष 2, अंक 1

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 MARCH, 2026, DATE OF PUBLICATION: 14 MARCH, 2026

If not delivered please return to:-
विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरि, इगतपुरी - 422 403
जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (02553) 244998, 244076, 244086, 244144, 244440, मोबा.: 9405618869
Email: vri_admin@vridhamma.org;
Course Booking: info.giri@vridhamma.org
Website: www.vridhamma.org