



विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2569, 15 मई, 2025, वर्ष 1, अंक 3 (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

सब्बदानं धम्मदानं जिनाति, सब्बरसं धम्मरसो जिनाति।

सब्बरतिं धम्मरति जिनाति, तण्हक्खयो सब्बदुक्खं जिनाति ॥

— धम्मपद 354

धर्म का दान सब दानों को जीत लेता है (सब दानों में श्रेष्ठ है।) धर्म का रस सब रसों को जीत लेता है (सब रसों में श्रेष्ठ है।) धर्म में रमण करना सभी रमण सुखों को जीत लेता है (सब रतियों में श्रेष्ठ है।) तृष्णा का क्षय सब दुःखों को जीत लेता है (अर्थात् सबसे श्रेष्ठ है।)

भूकम्प पीड़ित एवं विपश्यना

[पूज्य गुरुजी की जन्मभूमि माण्डले (बर्मा) के पास २८ मार्च, 2025 को 7.7 मैग्नीट्यूड की तीव्रता वाला एक और भूकंप आया और इसने पड़ोसी देश थाईलैंड के कुछ भागों में भी बहुत बड़ी तबाही मचाई। लगभग 2500 लोग मारे गये। तदर्थ राहत सामग्री पूरे विश्व से आई और आ रही है। इसी संदर्भ में वर्षों पूर्व आये कच्छ (भारत) के भूकम्प के बाद पूज्य गुरुजी का एक प्रवचन जो कि मार्च, २००१ में 'विपश्यना' पत्रिका में छपा, बड़ा ही प्रेरणादायक है, इसलिए इसे यहां दुबारा प्रकाशित कर रहे हैं। बर्मा और थाईलैंड में अनेकों विपश्यना केंद्र हैं। जो लोग मानसिक रूप से आहत हुए हैं उनके लिए विपश्यना के शिविर लगाये जा सकें तो बहुत बड़ी राहत होगी। विश्वास है विपश्यना के धर्मसेवक इसे इसी रूप में ग्रहण करेंगे। (सं)]

प्रकृति का कैसा प्रचंड प्रकोप हुआ। धरती कांप उठी, बेतहाशा धूजने लगी। कैसा भयानक भूकम्प! विध्वंसकारी भूकम्प! कितना जबरदस्त जलजला! जानलेवा जलजला! मानो मृत्यु का निर्मम तांडव सक्रिय हो उठा।

धरती की छाती फट गयी। उसमें बड़ी-बड़ी दरारें पड़ गयीं। घरों की दीवारों में तो दरारें पड़नी ही थीं। छोटी-छोटी कुटियाओं से लेकर बड़ी-बड़ी पक्की इमारतें थराथरा उठीं। बुरी तरह डोलने लगीं। उनमें से अनेक धराशायी हो गयीं। मिट्टी के घरों की तरह, ताश के पत्तों की तरह देखते-देखते बिखर गयीं।

जो संयोगवश बाहर थे अथवा जो तत्काल निकल भागे, वे बच गये। परंतु अन्य हजारों लोग दुर्भाग्य की इस क्रूर चपेट में आ गये। उनमें से अनेक मरे, अनेक घायल हुए, अनेक अपंग हुए। लोगों पर दुःखों का पहाड़ टूट पड़ा। बद्रिस्मृति का कहर बरस पड़ा। चारों ओर विलाप ही विलाप, रुदन ही रुदन, क्रंदन ही क्रंदन, हाहाकार ही हाहाकार। जहां नजर जाए वहां विनाश ही विनाश, तबाही ही तबाही। देखते-देखते चंद्र मिनटों में कितनी बड़ी बर्बादी हो गयी। बड़ा ही हृदयविदारक दृश्य। दिल दहला देने वाला नजारा।

किसी का प्रिय पति धरती में धँस गया। किसी की आंखों का तारा सदा

के लिए डूब गया। किसी के बुढ़ापे का सहारा टूट गया। कोई मां अपने राजदुलारे को बिलखते छोड़ गयी। कोई बाप अपने प्राणप्यारे को बेसहारा बना कर चला गया। किसी परिवार का जो एकमात्र चिराग था वह भी बुझ गया। जीवन में घोर अंधेरा छा गया। ध्वस्त हुए मकानों की चपेट में आकर जो आहत हुए, घायल हुए उनकी चीख-पुकार दिल दहला देने वाली थी। जो मलबों के नीचे दब गये उनकी कैसी हालत होगी? जीवित हैं या मृत हैं या मरणासन्न हैं, कौन जाने?

इतना बड़ा हादसा इतनी तीव्र गति से हुआ कि कोई किसी की क्या मदद करता? कहीं-कहीं तो गांव के गांव धरती में धँस गये। मोहल्ले के मोहल्ले ढह गये। कौन किसी को बचाए, कौन किसी की सहायता करे, कौन किसी को सांत्वना दे, कौन किसी को धीरज बँधाए?

किसी धनी व्यक्ति का भरा-पुरा विशाल परिवार, दूकानें, गोदामें सब नष्ट हो गये। वह एक अकेला बचा रह गया। अबल और असहाय! किसी निर्धन व्यक्ति की झोपड़ी, जिसमें वह अपने परिवार के साथ सिर छिपा कर रहता था और जिसके सामने एक छोटी-सी चाय की दूकान खोल कर अपने परिवार का पेट पालता था, उसका भी सब कुछ नष्ट हो गया। वह भी एक अकेला बचा रह गया। अबल और असहाय। धनी या निर्धन, कुदरत ने किसी को नहीं बख्शा। हिंदू या मुसलमान, बौद्ध या जैन, सब इस हादसे की चपेट में आ गये। सब पर एक जैसा कहर बरस पड़ा। देखते-देखते हजारों की संख्या में लोग बेघर हो गये। निपट निर्धनता ही निर्धनता। रोटी नहीं, पानी नहीं, ओढ़न नहीं, बिछावन नहीं, कोई आधार नहीं, कोई सहारा नहीं। उनके छलनी हुए हृदय से उठती हुई कराहें, उनके आकुल मानस की दर्दभरी आहें असह्य थीं। उनकी पीड़ा की कोई थाह नहीं, कोई सीमा नहीं, कोई अंदाज नहीं, कोई कल्पना नहीं।

भारत के तथा दूर-दूर के सदय-हृदय परोपकारी लोग, संस्थाएं, और सरकारें यथासंभव, तर्हेदिल से उनकी सहायता में जुट गयीं। भोजन, पानी, तंबू, कम्बल, दवाएं आदि का दान पहुँचाने लगा। अच्छा ही हुआ। यद्यपि आवश्यकता के मुकाबले यह बहुत कम है, तो भी राहत का काम आरंभ तो हुआ।



भगवान बुद्ध ने कहा कि कालिक दान महाकल्याणकारी होता है, महापुण्यफलदायी होता है। जान बचाने के लिए जिसको, जिस समय, जो आवश्यक है, उसे वह तत्काल दिया जाय; यही कालिक दान है। इस प्राकृतिक दुर्घटना में आहत हुए लोगों को ऐसे दान की ही तत्काल आवश्यकता है। यह अवश्य दिया जाना चाहिए। लेकिन केवल यह भौतिक सहायता ही पर्याप्त नहीं है।

जिसके शरीर में कोई घाव हो गया, वह भरा जा सकता है परंतु जिसके मन में गहरा घाव हो गया उसका क्या हो? जिसका मकान धरती में धंस गया उसके लिए नया मकान बन सकता है। पर जिसका चित्त निराशा के गहन गर्त में डूब गया उसका क्या हो? इस निमित्त पुरातन भारत में एक अनमोल विद्या थी, जो सौभाग्य से आज पुनः जाग्रत हुई है। भगवान बुद्ध ने कहा कि (विपश्यना विद्या) का धर्मदान सब दानों में श्रेष्ठ है। परंतु यह भी कहा कि पहले कालिक दान देना आवश्यक है।

उनके जीवनकाल की एक घटना। एक बार उनके पास एक अत्यंत व्याकुल व्यक्ति आया। लोगों ने उनसे प्रार्थना की कि इसे धर्म की शिक्षा दीजिये, जिससे कि यह व्याकुलता से मुक्त हो। भगवान ने उसकी ओर देखा और पूछा कि तूने भोजन किया? उसने कहा-- नहीं। कल भोजन किया था? नहीं। अरे, जो दो दिन का भूखा है पहले इसे भोजन खिलाओ। इसके बाद धर्म सिखायेंगे।

यद्यपि धर्म का दान सर्वश्रेष्ठ है परंतु पहले कालिक दान दिया जाना अत्यंत आवश्यक है। इस कालिक दान से थोड़ी-सी राहत मिलते ही लोगों को आध्यात्मिक सुख-शांति का दान दिया जाना चाहिए।

कच्छ, काठियावाड़ और अहमदाबाद में इस दर्दनाक हादसे से सर्वाधिक तबाही हुई। इन तीनों स्थानों में कल्याणी साधना की तपोभूमियां विद्यमान हैं। भुज के समीप बाड़ा में धम्मसिंधु, राजकोट में धम्मकोट और अहमदाबाद के समीप धम्मपीठ। इन तपोभूमियों में लोग अपने मन को स्वच्छ सबल बनाने के लिए दस-दस दिन के शिविरों में सम्मिलित होकर लाभान्वित होते हैं।

अच्छा है कि अनेक विपश्यी साधक व्यक्तिगत और सामूहिक रूप से कालिक दान देने के पुण्यकार्य में जी-जान से जुट गये हैं। अब इन तीनों ध्यानकेंद्रों में शीघ्र से शीघ्र, बड़ी से बड़ी संख्या में, भूकम्प पीड़ितों को मानसिक शांति और स्वास्थ्य प्रदान करने के लिए लगातार धर्मदान के शिविर आरंभ किये जायेंगे। अब तक यहां 100-150 शिविरार्थी सम्मिलित किये जाते हैं। क्योंकि इतनी ही सहूलियतें हैं। परंतु अब तंबुओं और शामियानों का प्रयोग करके 500 से 1000 साधकों की शिविरें शीघ्र ही लगने लगेंगी, जिससे पीड़ितों के घायल मानस को राहत मिल सके। घायल मानस के लिए विपश्यना मलहम का काम करती है। फटे हुए दिल को जोड़ने का काम करती है। अस्वस्थ को स्वस्थ बनाने का काम करती है।

ऐसी घोर विपदा में विपश्यना समता में स्थित रहने का अभ्यास कराती है और इससे मन का बिगड़ा हुआ संतुलन सुधरता है। विषम चित्त समता में स्थापित होता है। दुःखी चित्त दुःखमुक्त होता है। यह प्रत्यक्षतः प्रमाणित है।

अभी-अभी एक सूचना मिली कि कच्छ की एक साधिका ने इस दुर्घटना में अत्यंत शांति और समतापूर्वक अपने प्राण छोड़े। मीना आशर नामकी इस साधिका ने विपश्यना का पहला शिविर 1978 में किया था। यानी पिछले तेईस वर्षों से वह नियमित साधना करती रही और इससे उसके जीवन में बहुत बड़ा कल्याणकारी परिवर्तन आया। शिविर से लाभान्वित होकर उसने अपने अनेक भाइयों, बहनों, भाभियों और बहनोइयों को विपश्यना के लिए प्रेरित

किया। आज उनमें से पांच सहायक आचार्य का दायित्व निभा रहे हैं और स्थान-स्थान पर विपश्यना के शिविर लगा रहे हैं।

जैसे सब के जीवन में होता है, वैसे इस बेटी के जीवन में भी अनेक उतार-चढ़ाव आये, अनचाही भी हुई, मनचाही भी हुई। पर इसने विपश्यना के बल पर कभी अपने मन का संतुलन नहीं खोया। कभी किसी की शिकायत नहीं की। सारी परिस्थितियों को शांति और समता के साथ स्वीकार करते हुए आदर्श जीवन जीती रही। 26 जनवरी की सुबह 8 बज कर 50 मिनट पर जब भूकम्प का बड़ा झटका लगा तब वह रसोईघर में काम कर रही थी और मकान के गिर जाने से वहीं भारी मलबे के नीचे दब गयी। उसकी गर्दन और कमर की हड्डियां टूट गयीं। उसकी अपनी इकलौती पुत्री, उसकी जेठानी और उसका भी एक मात्र पुत्र व पुत्री उसी के समीप दबे पड़े थे, जो वहीं मृत्यु को प्राप्त हो गये। हम कल्पना भी नहीं कर सकते कि ऐसी दुरावस्था में ईंट और पत्थरों के ढेर सारे मलबे के नीचे दबी पड़ी कोई महिला जो जीवित भी है, पर जरा-सी भी हिलडुल नहीं सकती, उसकी कैसी मनोदशा रही होगी? वह एक-एक क्षण कैसे बिताती होगी! बाहर की कोई आवाज सुनाई दे जाय, रोशनी की कोई किरण दिखाई दे जाय, ऊपर पड़े हुए मलबे के ढेर को कोई उठा रहा है, यह महसूस होने लगे, इन आशाओं में बीतते हुए एक-एक क्षण कितने पीड़ादायक रहे होंगे, इसकी कोई कल्पना भी नहीं कर सकता।

एक नहीं, दो नहीं, पूरे 10 घंटों तक ऐसी असह्य दुरावस्था में मलबे के बोझ के नीचे दबी पड़ी हुई उस साधिका को सायंकाल लगभग 7 बजे बाहर निकाला गया। तब लोगों ने देखा उसके चेहरे पर जरा भी घबराहट नहीं थी। कमर और गर्दन की पीड़ा अवश्य ही असह्य रही होगी। पर इसके कारण रोना या विलाप करना तो दूर रहा, उसके मुँह से जरा-सी आह भी नहीं निकली। आंखों में आंसू तक नहीं आए। बाहर बचे रह गये अपनी बहन के बेटे की गोद में सिर रख कर वह शांत-चित्त से लेटी रही। यह भी नहीं था कि वह बेहोश हो। उसे पूरा होश था। उसने पीने के लिए पानी मांगा। लेकिन न मानस में, न चेहरे पर और न वाणी में, कहीं कोई व्याकुलता नजर आयी। यों ही लेटे-लेटे अत्यंत शांतिपूर्वक विपश्यना करते हुए सवा घंटे बाद उसने अपने प्राण त्यागे। सचमुच उसे मरने की कला आ गयी। वह बार-बार कहा करती थी कि विपश्यना ने मुझे जीने की कला सिखायी है। जिस विद्या ने हर परिस्थिति में शांति और समतापूर्वक जीने की कला सिखायी, उसी विद्या ने असह्य पीड़ा के रहते हुए भी सुख-शांतिपूर्वक मरने की कला भी सिखायी। विपश्यना के वर्तमान इतिहास में इस प्रकार की पीड़ाभरी मृत्यु का शांतिपूर्वक आलिंगन करने वाले अनेक विपश्यी हुए हैं। इनमें से कुछ एक ऐसे भी हुए जिन्होंने कैसर की दर्दनाक टर्मिनल अवस्था में भी कोई नशीली दवा न लेकर, विपश्यना के आधार पर अपनी पीड़ाओं को साक्षीभाव से देखते-देखते समता और शांतिपूर्वक अपने प्राण छोड़े। यह साधिका भी औरों के प्रेरणार्थ मंगल मृत्यु का ऐसा ही एक आदर्श उदाहरण छोड़ गयी।

विपश्यना विद्या बड़े से बड़े हादसे में भी समताभरा शांत जीवन जीना सिखाती है। यह सभी भूकम्प पीड़ितों के कल्याण का कारण बने। वे अपने टूटे हुए मन को पुनः स्वस्थ कर नए सिरे से जीवन निर्माण करने का बल प्राप्त करें! उनका मंगल हो! कल्याण हो!

भवतु सब्ब मङ्गलं।

(कल्याणमित्र, सत्यनारायण गोयन्का)

‘विपश्यना’ मार्च 2001 से साभार

oooooooooooooooooooooooooooo



प्रश्नोत्तर

(सहायक आचार्य सम्मेलन, 4 मार्च, 1990)

प्रश्न: प्रायः सभी ध्यान पद्धतियों में जाप-मंत्र का बड़ा महत्त्व है। आप इसका विरोध क्यों करते हैं? आप कहते हैं कि सांस और वेदनाओं पर ही ध्यान दें?

— विरोध मंत्रों का, जाप का, मूर्तियों के ध्यान का नहीं, वे बुरे हैं, इस माने में विरोध नहीं है। जिस व्यक्ति को अपने विचलित चित्त को शांत करना है, बहुत व्याकुल है, किसी तरह से उसका चित्त टिकता नहीं और यदि वह इनका उपयोग करता है— अपने चित्त को एकाग्र करने में और ऊपरी-ऊपरी चित्त को निर्मल करने में भी। उससे ऊपर-ऊपर का चित्त, जिसे चेतन चित्त कहेंगे, कॉन्शियस माईंड कहेंगे, उसकी सफाई अवश्य होगी। लेकिन जिसे अचेतन कहेंगे, अर्ध-चेतन कहेंगे, उन गहराइयों में जो हमने अनेक जन्मों से अपने कर्म-संस्कार इकट्ठे कर रखे हैं, उनको निकालने का काम करना हो तो वे मंत्र बाधक बन जायेंगे। किसी शब्द को बार-बार दोहरायेंगे, जैसे यह घड़ी पहन रखी है मैंने, कोई देवी-देवता का नाम न भी लूं और केवल यह घड़ी-घड़ी-घड़ी, बार-बार, बार-बार, घड़ी-घड़ी करूंगा, चित्त एकदम एकाग्र होता चला जायेगा, समाहित होता चला जायेगा। बार-बार, बार-बार, इस शब्द का प्रयोग करते-करते, भले मानसिक स्तर पर कर रहा हूं, हर शब्द की अपनी एक तरंग होती है और जो बीज मंत्र होते हैं, जैसे- ओम्, ह्रीं, क्लीं इत्यादि, तो घंटे के टंकार की तरह बड़ी तेज वायव्रेशन होती है इनकी, और बार-बार, बार-बार उनको दोहराते-दोहराते हमने एक बनावटी तरंग पैदा कर ली, बनावटी संवेदना पैदा कर ली। यह प्राकृतिक नहीं है, कृत्रिम है। और कृत्रिम है तो उसका उतना लाभ अवश्य है। हमारे चेतन चित्त में जो विकार इकट्ठे हैं, उनको निकालने में सहायक है। परंतु अनेक जन्मों के इकट्ठे विकारों को निकालने के लिए भगवान ने यह ढूंढ़ निकाला कि शरीर पर अपने स्वभाव से क्या होता है, अपने आप क्या होता है? उसको देखना शुरू कर देंगे तो हमारे विकारों से संबंधित संवेदनाएं जो उभर-उभर कर आयेंगी और उनके उभरने पर हम नया संस्कार नहीं बनायेंगे, तो संस्कार बनाने का हमारा जो स्वभाव है, वह दुर्बल होता जायेगा, दुर्बल होता जायेगा। इस प्रकार हम उससे बाहर निकल जायेंगे।

(वार्षिक सम्मेलन, धम्मथली-जयपुर, 3 जनवरी, 1993)

प्रश्न: यह अनुभव किया जाता है कि एक-दो शिविरों के बाद लोग साधना छोड़ देते हैं। इस प्रवृत्ति को कैसे रोका जाय?

— यह व्यक्ति-व्यक्ति की समस्या है। आखिर साधना है क्या? हर व्यक्ति के भीतर गुण और दोष दोनों हैं। अच्छाई और बुराई दोनों हैं। हम शिविरों में लोगों को बुला करके उनमें जो गुण है, उनमें जो सात्विकता है, उनमें जो पवित्रता है, उसको उभार देना चाहते हैं। वह उभरे तो जो दुर्गुण हैं वे दूर हों। अच्छा है, एक शिविर में कुछ करते हैं, दो शिविर में कुछ करते हैं। भीतर संग्रह बहुत बढ़ा है दोषों का, वह उभर करके उस पर छा जाता है। तो यह तो युद्ध है, हर व्यक्ति को करना पड़ेगा। बार-बार, बार-बार दो कदम आगे बढ़ेंगे, फिर फिसल जायेंगे। गिर पड़ेंगे। दो कदम बढ़ेंगे, फिर फिसल जायेंगे। जब इतने बलवान हो जायेंगे, तब नहीं फिसलेंगे। तब आगे बढ़ते ही चले जायेंगे।

यह ठीक है कि उसके लिए कोई रास्ता ढूंढ़ना चाहिए। तो एक बड़ा रास्ता तो यह है, जो पहले भी कहा था कि साधक घर जाकर के सुबह-शाम की साधना करे। मान लो नहीं कर पाता है। उसके अपने दुर्गुण सिर पर चढ़ गये। अब वह सद्गुणों की ओर नहीं जाना चाहता तो कम से कम सप्ताह में एक बार सामूहिक साधना में आये। इसके लिए हर नगर में, हर गांव में, हर मोहल्ले

में कम से कम ऐसा एक पुराना साधक तो होना चाहिए जो लोगों को चेतना देता रहे कि भाई, कल सामूहिक साधना है, चलो उसमें एकल होंगे। क्योंकि जो लोग आलस के मारे नहीं आते, उनको ऐसी चेतावनी दी जाय, बुलावा दिया जाय, याद दिलाया जाय तो कुछ लोग आना शुरू हो जायेंगे। एक यह तरीका है। और दूसरा आजकल जो एक दिन के शिविर लगने लगे, वे बहुत उपयोगी सिद्ध हुए। लोग, जिनकी साधना कमजोर हो गयी, लेकिन एक दिन के शिविर में आ गये। सुबह आये घर से, 8-9 बजे काम शुरू हुआ और शाम को 5-6 बजे समाप्त हो गया। दिन भर साधना करते रहे। कुछ देर आनापान की, कुछ देर विपश्यना की तो उस धर्म के माहौल में, उस वातावरण में रहते-रहते फिर उनमें चेतना जागी और उनका काम ठीक हो गया। यह एक अच्छा तरीका है। इसको भी अपनाया जा सकता है।

प्रश्न: हमारा घर शहर के भीड़-भरे स्थान पर है और साधना में बड़ी बाधा होती है। क्या कोई ऐसा उपाय है जिससे बाहर का हल्ला हमारी साधना में बाधक न हो?

— तो कोई चमत्कार होना चाहिए? या फिर यह हो कि सारी दुनिया का भीड़-भड़का बंद हो जाय। या यह हो कि हम भीड़-भड़के से बाहर जाकर कहीं रहना शुरू कर दें। नहीं। हमें रहना होगा, भीड़-भड़के में रहना होगा, सारी मुसीबतों के बीच रहना होगा लेकिन कोशिश यही करेंगे, जैसे कमल पानी में रहता है और उसका असर नहीं होता। तो अभी इतने नहीं पके लेकिन फिर भी प्रयत्न करते रहेंगे। इग्नोर करते जायेंगे, उपेक्षा करेंगे। आवाज आ रही है, हमको अपना काम करना है। हमसे क्या मतलब? जैसे हम बात कर रहे हैं, बाहर कोई चिड़िया आवाज कर रही है, कर रही है, हमारा क्या जाय? हमारा उस ओर ध्यान नहीं है। इसी तरह से हमारा उस ओर ध्यान नहीं है, बाहर हल्ला होता है, होने दो। हम तो अपना ध्यान कर रहे हैं। यों धीरे-धीरे अपने को पकाना पड़ेगा। इसके सिवाय और कोई चारा नहीं।

oooooooooooooooooooooooooooo

मंगल मृत्यु

1. चंडीगढ़ के विपश्यना के आचार्य श्री कृष्णलाल शर्मा ने 85 वर्ष की उम्र में 16 अप्रैल 2025 को बहुत शांतिपूर्वक शरीर छोड़ा। 1998 में जब से वे स. आ. नियुक्त हुए, लगातार धर्मसेवा का काम करते रहे। 2013 में पूर्ण आचार्य बने और धम्म धज में केंद्र आचार्य की भूमिका निभाई। धम्म परिवार की मंगल कामना है कि वे धर्मपथ पर उत्तरोत्तर प्रगति करते हुए निब्बानलाभी हों।

2. भोपाल (म. प्र.) के सहायक आचार्य श्री प्रकाश गेडाम 74 वर्ष की आयु में, 17 अप्रैल, 2025 को हृदय रोग से दिवंगत हुए। उन्होंने सन 2005 में विपश्यना साधना शुरू की, उसके बाद वे धम्मसेवा कार्य में भी सहयोग देते रहे और सन 2011 में स्टेट बैंक से रिटायर्ड होते ही पूर्ण रूप से धम्मसेवा से जुड़ गए। उनका जीवन अत्यंत अनुशासित, शालीन और संयमित था। वे सन 2018 में सहायक आचार्य नियुक्त हुए तो धम्मपाल सेंटर के रजिस्ट्रेशन आदि से लेकर सभी कार्यों में उनका योगदान अत्यंत महत्त्वपूर्ण और अनेकों के कल्याण में सहायक व प्रेरणादायी बना। धर्म-पथ पर उत्तरोत्तर प्रगति करते हुए वे निब्बानलाभी हों, उनकी स्वस्ति-मुक्ति हो! धर्म-परिवार की यही मंगल कामना है!

oooooooooooooooooooooooooooo

मुंबई शहर में “धम्म कन्हेरी” विपश्यना केंद्र

गोरेगांव में पहले से शिविर-संचालित करते रहने वाला विपश्यना का अस्थाई केंद्र अब पूर्णरूप से “धम्म कन्हेरी” विपश्यना केंद्र बन गया है। यह विख्यात ‘कन्हेरी’ गुफाओं के बहुत समीप है, जिसका अपना ट्रस्ट सक्रिय हो चुका है और सुविधाएं बढ़ गयी हैं। वातानुकूलित धम्महॉल है, 28 शौचालय युक्त कमरे हैं जिनमें से पुराने साधकों को एकाकी कमरे तथा नये साधकों को दोहरे बिस्तर वाले कमरे दिये जाते हैं।

अधिक जानकारी और बुकिंग के लिए संपर्क:- kanheri.vridhamma.org
call +91 9152233764 या 9155223765, और email: info.gvc@vridhamma.org.

oooooooooooooooooooooooooooo



अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्री विक्रम आदित्य, धम्मसोत विपश्यना केंद्र, सोहना, हरियाणा के लिए केंद्र आचार्य के रूप में सेवा
2. श्री अजय भागदीकर, धम्मआंचल विपश्यना केंद्र, अम्बिकापुर, छत्तीसगढ़ के केंद्र-आचार्य की सहायता

नये उत्तरदायित्व वरिष्ठ सहायक आचार्य

- 1-2. श्री प्रशांत एवं श्रीमती वनिता पाटिल, कोल्हापुर

नव नियुक्तियां सहायक आचार्य

1. श्री किशोर माते, पुणे
2. श्री पराग रामटेके, नागपुर
3. कु. मधुपूर्णिमा खोब्रागडे, नागपुर
4. श्रीमती सुनीता सोनवने, जलगांव
5. श्री भजन सिंह, राजकोट
6. कु. शिवानी कंसल, जयपुर
7. श्री भूपेश कुमार बरुआ, बांग्लादेश
8. श्रीमती वीना कपूर, दुबई
9. Mrs. Lih Ching Gou, Taiwan

बाल शिविर शिक्षक

1. श्रीमती चारु गोदा, राजकोट
2. श्रीमती भारतीबेन वेकरिया, राजकोट
3. श्रीमती प्रवीणाबेन जानी, राजकोट
4. श्री विमल अमलानी, राजकोट
5. श्रीमती अमरा लोवशी, भोपाल
6. श्रीमती अंजु चांडक, भोपाल
7. श्रीमती ज्योति मेश्राम, भोपाल
8. श्रीमती मीना शर्मा, भोपाल
9. श्री सुमन सरदार, कोलकाता
10. श्री विवेकानन्द श्रीवास्तव, बोधगया
11. श्री विद्यानन्द प्रसाद, मुजफ्फरपुर
12. श्री दिलीप कुमार, नालंदा
13. Mr. Arturs Grobins, Latvia
14. Mr. Borisov Evgeniy Alexandrovich, Russia
15. Mr. Ludilkina Evgeniya Vyacheslavovna, Russia
16. Ms. Günel Fatullayeva, Finland
17. Mr. Jalmari Olavinpoika Laihinien, Finland

बाल शिविर क्षेत्रीय संयोजक

1. श्री महेंद्र गायकवाड, क्षेत्रीय संयोजक बाल शिविर नाशिक क्षेत्र
2. श्रीमती संतोष शर्मा, क्षेत्रीय संयोजक बाल शिविर मराठवाड़ा औरंगाबाद क्षेत्र (औरंगाबाद, जालना, बीड, उस्मानाबाद, लातूर)

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई, मुंबई में

1. एक-दिवसीय महाशिविर:

1. रविवार, 13 जुलाई, 2025 आषाढ-पूर्णिमा (धम्मचक्रपवत्तन दिवस) के उपलक्ष्य में।
2. रविवार, 05 अक्टूबर, 2025 पूज्य गुरुजी की पुण्यतिथि (29 सितंबर, 2013) के उपलक्ष्य में।
3. 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 प्रतिदिन:

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—**समगानं तपोसुखी। 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 संपर्क: 022 50427599 or Email- info.dhammadhamma@globalpagoda.org or info@globalpagoda.org

दोहे धर्म के

अन्न वस्त्र गृह दान दें, औषधि विद्या दान।
पर इन सबसे श्रेष्ठ है, शुद्ध धर्म का दान॥
वस्त्र देय जो नग्न को, भूखे को दे अन्न।
औषधि दे जो रुग्ण को, देकर होय प्रसन्न॥
अपने पावन दान में, कालिख ना लग जाय।
मंगलकारी दान से, चित्त मोद अधिकाय॥
त्याग धर्म का मूल है, दान सुखों का कोष।
पुण्य क्षेत्र में दान दें, मिले अमित संतोष॥
चित्त को जो निर्मल करे, सो ही पुण्य कहाय।
जो चित्त को मैला करे, वही पाप बन जाय॥

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

दूहा धरम रा

अन्न दियो तो बल दियो, रूप दियो परिधान।
नैण ज्योत दी दीप दे, औसधि जीवन दान॥
बांट दियो सो सुख मिल्यो, दान दियो सो लाभ।
भेळो कर कर मर गयो, सुख सपनो सुख ख्वाब॥
बांट दियो सो आपणो, दान दियो सो पुन्न।
भेळो कर माटी हुयो, भाठो होग्यो सुन्न॥
जो देवै सो जगत हित, मुदित चित्त स्यू देय।
दान दियो सो दे दियो, कदे न वापस लेय॥
जद दाता रो दान फळ, जन जन रै हित होय।
दाता रो भी हो भलो, भलो सभी रो होय॥

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, 15 मई, 2025

वार्षिक सदस्यता शुल्क ₹ 100.00, (भारत के बाहर भेजने के लिए US \$ 50) “विपश्यना” (संशोधित) रजि. नं. MHIN/25/RAA23, प्रति अंक शुल्क ₹ 0.00

Posting day- 15th of Every Month, Posted at **Igatpuri-422 403, Dist. Nashik (M.S.)**

DATE OF PRINTING: 10 May, 2025,

DATE OF PUBLICATION: 15 May, 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