



विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

RNI रजि. नं. 19156 • बुद्धवर्ष 2570, 14 सितंबर, 2026, वर्ष 2, अंक 7 • (संशोधित) (जुलाई 1971 से लगातार प्रकाशित) • 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

परदुःखूपधानेन, अत्तनो सुखमिच्छति।
वेरसंसगसंसदो, वेरा सो न परिमुच्चति।

—धम्मपदपाळि -291, पकिण्णकवग्गो

दूसरे को दुःख देकर, जो अपने लिए सुख चाहता है, वैर के
संसर्ग में पड़ कर, वह वैर से मुक्त नहीं हो पाता।

उद्बोधन!

वैर से वैर कभी नहीं मिटता

(9/11/2001 की त्रासदी पर मंथन)

सितंबर 2001 की त्रासदी (विनाशकारी घटना) ने हम सभी को झकझोर कर रख दिया है। हमारी गहरी संवेदनाएं उन हजारों लोगों के साथ हैं जिन्होंने इस त्रासदी में अपनी जानें गंवाई या घायल हुए। उनके परिवारों, दोस्तों, सहकर्मियों और उन लाखों भयभीत लोगों के साथ भी हैं जो इस भयानक परिदृश्य को देख कर, असहाय, लाचार एवं बेबस होकर रह गये।

यह उन अनेक पुरुषों और महिलाओं के अधिकारों पर अनावश्यक हमला था जो शांति और सुरक्षा के साथ जीना चाहते थे, और जो अपने तथा अपने बच्चों के एक बेहतर भविष्य के लिए काम कर रहे थे। यह त्रासदी एक ऐसे देश में हुई, जिसने दुनिया भर के लोगों के लिए अपने दरवाजे खोले, और जिसने हमेशा इस विचार का समर्थन किया कि सभी मनुष्य एक समान हैं, और जो सब के उज्ज्वल भविष्य की कामना करता है। हमें इस उम्मीद को धुंधला नहीं होने देना चाहिए, बल्कि अंधकार के इस दौर में सत्य धर्म का प्रकाश लाना चाहिए। अज्ञानता के अंधकार में लगे इन गहरे घावों पर विपश्यना के प्रकाश में मरहम लगाने का काम किया जाना चाहिए।

11 सितंबर को मनहट्टन, न्यूयार्क की इस भयानक त्रासदी के कुछ ही क्षणों ने सतही वास्तविकता पर से पर्दा हटाते हुए एक कड़वा सच हमारे सामने ला खड़ा किया है कि दुःख से बचना असंभव है। हम जिस भी चीज़ से आसक्ति रखते हैं उसका नष्ट होना निश्चित है, और जो कुछ भी घटित होता है उस पर वस्तुतः हमारा कोई नियंत्रण नहीं होता। हम नहीं जानते कि कब क्या होगा? यह सारा परिदृश्य बहुत असहनीय लगता है, लेकिन विपश्यना हमें यही सिखाती है कि इस सच्चाई को कैसे सहन किया जाए। विपश्यना करते हुए अपने भीतर अनित्य, दुःख और अनात्म का प्रज्ञापूर्ण निरीक्षण करना सीखकर हम मन का संतुलन विकसित करते हैं; जो हमें हर

परिस्थिति से निपटने के योग्य बनाता है और हमें निराश या हताश नहीं होने देता।

हर देश की सरकार का यह कर्तव्य है कि वह अपने नागरिकों की बाहरी हमलों से रक्षा करे, और अपने लोगों तथा अपनी सीमाओं को सुरक्षित रखने के लिए हर संभव प्रयास करे। लेकिन ध्यान रहे कि ऐसे उपाय केवल अल्पकालिक (कम समय के लिए) लाभ देते हैं। केवल उन्नत सद्भावना एवं करुणा ही नफ़रत के ऐसे द्वेषपूर्ण कृत्यों की जड़ों को काट सकती है। किसी भी दुष्कृत्य का न कोई तर्क होता है और न ही कोई औचित्य।

निश्चित रूप से अपने मन को संतुलित रखने और दूसरों के प्रति सद्भावना एवं करुणा जगाने का यही उचित समय है। हमने देखा है कि कुछ गिने-चुने लोगों की द्वेष भावना कितनी खतरनाक और विनाशकारी हो सकती है। (और आज भी यही सब हो रहा है।) यदि हम अपने मन को शांत करके मैत्री और करुणा बिखेरते हुए नफ़रत के इस प्रभाव को थोड़ा भी कम कर सकें, तो यह हमारी एक बहुत बड़ी उपलब्धि होगी, बहुत बड़ी जीत होगी।

बुद्ध ने कहा है, “इस संसार में कभी वैर (दुश्मनी या क्रोध) से वैर शांत नहीं होता। वैर हमेशा अवैर (प्रेम, क्षमा और अहिंसा) से ही शांत होता है। यही शाश्वत (सनातन) धर्म है, यही धर्म-नियामता है, (धम्मपद, गाथा # 5)।” इस नियामता को सभी ईसाई, इस्लामी, हिंदू, बौद्ध, जैन, यहूदी, सिख जानते और मानते भी हैं। इसका किसी ‘वाद’ (संप्रदाय) से कोई लेना-देना नहीं है। यह प्रकृति का एक सार्वभौमिक (यूनिवर्सल) नियम है।

इसलिए हमें इस दुःखद त्रासदी से प्रभावित सभी लोगों के प्रति करुणा और मैत्री (मेत्ता) की भावना विकसित और प्रेषित करनी चाहिए। हमारी यह सद्भावना उन अत्यंत भटके हुए लोगों के प्रति भी होनी चाहिए जो ऐसे हमले करते हैं या करने का विचार भी मन में लाते हैं। उन्होंने धर्म के प्रति अपनी गलत समझ के कारण अपने कीमती जीवन को बर्बाद किया है और दूसरों को चोट पहुँचाकर वास्तव में खुद को इससे भी कहीं अधिक बड़ा नुकसान पहुँचाया है।



प्रश्नोत्तर

यदि उनके इस बिगड़े हुए गलत नजरिए को हम पूरे इस्लाम धर्म का रूप मान लेंगे, तो यह और भी बड़ी त्रासदी हो जाएगी। पवित्र कुरान सरीफ में साफ तौर पर कहा गया है कि धर्म के नाम पर कोई हिंसा या जबरदस्ती नहीं की जा सकती। जो लोग वास्तव में इस्लाम की सीख एवं शिक्षाओं को मानते हैं, वे पूरी तरह शांतिप्रिय होते हैं; ठीक वैसे ही, जैसे किसी भी अन्य सच्चे धर्म को मानने वाले लोग होते हैं। अब वह समय आ गया है जब कि हमें उन अनगिनत शांतिप्रिय मुसलमानों और अरब लोगों के साथ अपनी एकजुटता दिखानी चाहिए। कुछ लोगों की इस कायरतापूर्ण हरकत की वजह से दुनिया के इतने बड़े और महान धर्म के प्रति हमारी सोच खराब नहीं करनी चाहिए।

यह निश्चित है कि अंततः बुराई पर अच्छाई की जीत होती है। मनुष्य के सभी कर्म- चाहे वे अच्छे हों या बुरे, उसके मन से ही जन्म लेते हैं। सबसे बड़ी अच्छाई का उद्गम व्यक्ति का विशुद्ध निर्मल मन है जबकि वह हर तरह के विकारों (दोषों) से मुक्त होता है। ऐसे पवित्र मन के बल पर ही हम जीवन की बड़ी से बड़ी मुसीबतों का डटकर सामना कर सकते हैं। हम नफ़रत के बदले लोगों को प्रेम और सद्भावना ही दें। किसी के बुरे व्यवहार का जवाब अच्छाई से देकर, उसे वहीं रोक सकते हैं। ऐसा करके हम बिना किसी डर के, सबके साथ शांति से रह सकते हैं।

कुरान हमें यही सिखाती है कि “नेकी और बदी एक साथ नहीं रह सकती। दोनों का परिणाम और स्वभाव अलग है। कोई आपके साथ बुरा व्यवहार करे तो उसके जवाब में उत्तम आचरण (क्षमा, संयम व भलाई) अपनाएं। इस उच्च नैतिक व्यवहार से कट्टर-से-कट्टर दुश्मन भी घनिष्ठ दोस्त बन जाते हैं।”— (सूरह हा-मीम, 34-35.) इसलिए सुलह-समझौते करके शांतिपूर्वक रहना सीखो।

धर्म हमें अपने अंदर की बुराइयों को खत्म करने का रास्ता दिखाता है, जिससे दुनिया से नफ़रत और कड़वाहट मिटाने में मदद मिलती है। इसलिए, आइए हम सब सच्चे मन से धर्म का पालन करें और इसका उजाला उन लोगों तक पहुँचाएं जो परेशान और दुःखी हैं।

इस संसार के सभी दुःखी और पीड़ित प्राणी अपने कष्टों से मुक्त हों!

सभी भयभीत लोग अपने भयों से मुक्त हों!

सभी लोग शत्रुता (बैरभाव) का त्याग कर शांत हों!

सभी के मन में सत्य धर्म उत्पन्न हो!

सभी प्राणी सुखी हों, शांत हों, सब की स्वस्ति-मुक्ति हो!

कल्याणमित्र,

सत्यनारायण गोयन्का

(अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना न्यूजलेटर- दिसंबर, 2001 एवं 'अप्लाइड धम्म' के हिंदी अनुवाद 'जीवन में उतरे धर्म' पुस्तक से साभार)

अक्कोच्छि मं अवधि मं, अजिनि मं अहासि मे।

ये च तं उपनहन्ति, वेरं तेसं न सम्मति।।

‘मुझे कोसा’, ‘मुझे मारा’, ‘मुझे हराया’, ‘मुझे लूटा’ - जो मन में ऐसी गांठें बांधते रहते हैं, उनका वैर शांत नहीं होता।- धम्मपद-3.

प्रश्न : सच्ची करुणा क्या है?

गोयन्काजी : सच्ची करुणा का अर्थ है— लोगों की सेवा करने और उन्हें दुःखों से बाहर निकालने में मदद करने की भावना। लेकिन इस भावना में किसी प्रकार की आसक्ति नहीं होनी चाहिए। यदि आप दूसरों के दुःख को देखकर स्वयं रोने लगे, तो केवल अपने आप को दुःखी बनाते हैं, जो धर्म का मार्ग नहीं है।

यदि आपके भीतर सच्ची करुणा है तो आप प्रेमपूर्वक अपनी पूरी क्षमता के साथ दूसरों की मदद करने का प्रयास करेंगे। यदि आप असफल होते हैं, तब भी मुस्कुराते हैं और मदद करने का कोई दूसरा तरीका खोजते हैं। आप परिणाम की चिंता किए बिना, निस्वार्थ भाव से सेवा करते हैं— यही सच्ची करुणा है, जो एक संतुलित और शांत मन से ही उत्पन्न हो सकती है।

प्रश्न : किस प्रकार स्वयं में करुणा का भाव पैदा किया जाये और किस प्रकार दूसरों को इस प्रकार के भाव के लिए प्रोत्साहित किया जाये?

गोयन्काजी : अपने आप में करुणा जगाने के लिए अपने चित्त को निर्मल करना चाहिए। चित्त की निर्मलता ही करुणा को वहन कर सकती है। चित्त मैला हो और हम चाहें कि अपने भीतर करुणा जगायें तो अपने आपको धोखा देने की बात होगी। विपश्यना इसी के लिए है। जितना-जितना विपश्यना में पकते चले जायेंगे, उतना-उतना चित्त निर्मल होता चला जायेगा। जितना-जितना चित्त निर्मल होगा, उतनी-उतनी करुणा अपने आप जागती चली जायेगी। दूसरों में करुणा का भाव जगाना अटपटी बात है। दूसरों में हम करुणा का भाव कैसे जगायेंगे? यदि हम स्वयं दया के पात्र बन जायें तो दूसरे लोग हम पर करुणा करने लगेंगे! एक ही तरीका है कि दूसरों को किसी प्रकार इस पथ पर लाने के लिए प्रेरित करें। लोग इस रास्ते चलने लगेंगे, चित्त निर्मल होने लगेंगे, तो करुणा अपने आप जागने लगेगी। हां, अपने भीतर करुणा जगाने तथा औरों के भीतर भी करुणा जगाने का एक और बहुत अच्छा माध्यम है अपने पास। शिविरों में आकर शिविर कर लेना, साधना कर लेनी, अपने चित्त को निर्मल करने के लिए विपश्यना का अभ्यास करना, यह तो प्रमुख बात है ही। लेकिन जब कोई साधक किसी एक शिविर में आ करके धर्मसेवा देता है तो उसे करुणा जगाने का एक क्षेत्र मिल गया। शिविर के दौरान आखिरी दिन साधक थोड़ी-सी देर के लिए मैत्री जगाता है, उसका अभ्यास करता है। घर में भी घंटे भर की साधना में 5-10 मिनट मैत्री जगाता है, अच्छी बात है। लेकिन धर्मसेवक को तो यहां दस दिनों तक सेवा ही करनी है न! तो बड़ी करुणा के भाव से, जो साधक आये हैं, उनके कल्याण के भाव से सेवा करेगा तो करुणा जगाने का उसका सक्रिय अभ्यास हो गया। जो कुछ उसने सीखा, अपने चित्त को निर्मल करना और अपने चित्त में करुणा जगानी, यह शिविर में आ करके स्वयं सीखा। अब लोगों की सेवा करते हुए उसको दृढ़ करने लगा। ऐसे धर्म के वातावरण में लोकसेवा करने का जो मौका मिला तो इसी के द्वारा दूसरों के मन में भी करुणा जगाने का अवसर मिल गया। हमने उनकी सेवा की, उन्होंने अपना ध्यान बहुत अच्छे से किया। अपने चित्त



को अधिक निर्मल किया तो अपने आप उनमें करुणा जागने लगेगी। धर्मसेवा एक बहुत अच्छा उपाय है जिससे कि हम अपनी भी करुणा जगा सकते हैं और दूसरों में धर्म जगा करके उनमें भी करुणा जागने का कारण तैयार कर सकते हैं।

(वार्षिक सम्मेलन प्रश्नोत्तर, धम्मथली, जयपुर, 3 जनवरी, 1993 से साभार)

प्रश्न : धर्म और संप्रदाय के अंतर को आपने बहुत बार स्पष्ट किया है, कृपया एक बार फिर स्पष्ट कर दें। ऐसे लगता है कि सांप्रदायिक धर्मांधता का विष सारी मानवता को नष्ट करने ही वाला है। क्या इससे बचा जा सकता है?

गोयन्काजी : दुर्भाग्य की बात है कि मानवता के इतिहास में बार-बार धर्म को नष्ट किया गया और बार-बार लोगों ने उसे संप्रदाय ही बनाया और धर्म के नाम पर अधर्मपूर्वक काम किए। आज भी वही हो रहा है। अपनी ओर से यही प्रयत्न करना चाहिए कि बार-बार लोगों को समझाये कि धर्म उसी को कहेंगे जो सब पर लागू होता है। संप्रदाय उसको कहेंगे जो कुछ लोगों पर लागू होता है। मानव समाज का केवल एक हिस्सा जिसे स्वीकार करता है, समझ लें वह संप्रदाय है। लेकिन प्रकृति का यह जो कानून है, विश्व का जो विधान है वह सब पर लागू होता है। जैसे—सूरज की रोशनी सबको एक जैसी मिलती है, हवा सब के लिए एक जैसी बहती है। ऐसे ही धर्म का कानून सब पर एक जैसा लागू होता हो, तो वह सही धर्म होगा। लेकिन अमुक-अमुक समाज के लोग जिस किसी बात का पालन करते हैं, वे कहेंगे, यही धर्म है। दूसरे जो पालन करते हैं, वे कहेंगे, यह धर्म है। इसी प्रकार तीसरी तरह के जो पालन करेंगे, वे कहेंगे, यह धर्म है। तो समझ लेना चाहिए कि ये सब धर्म नहीं, संप्रदाय हैं। धर्म में विभाजन नहीं हो सकता। अलग-अलग नहीं हो सकता। धर्म में इतना जरूर हो सकता है कि धर्म पालन करने वाला कोई व्यक्ति कम पालन करता है, कोई ज्यादा पालन करता है। कम पालन करने वाला प्रयत्न करके ज्यादा पालन करे, यह संभव है। लेकिन यह कहें कि इस तरह के समाज के लोग तो धर्मवान हैं, उस समाज के लोग धर्मवान नहीं, यह विभाजन गलत है। ऐसा नहीं हो सकता।

धर्म का शुद्ध स्वरूप यही कि जिस तरह का काम करोगे, वाणी से, चित्त से, शरीर से—कुदरत उसी तरह अपने आप तुम्हें फल देगी, यही कुदरत का कानून है। अच्छा काम करोगे, पुरस्कार देगी। बुरा काम करोगे, दंड देगी। और यह बात भी इसलिए मत मान लो कि किसी बुद्ध ने कहा, किसी महावीर ने कहा, कोई क्राइस्ट कहता है या कोई पुस्तक कहती है। तुम जांच करके स्वयं देखो। अपने मन को मैला करके कोई काम करते हो तो व्याकुल बन जाते हो कि नहीं? अपने मन को निर्मल करके कोई काम करते हो तो तुम सुखी हो जाते हो कि नहीं? यह सब पर लागू होता है। धर्म की यही व्याख्या कि कुदरत का जो कानून है उसके इस स्वभाव को धर्म कहते हैं। क्रोध है तो उसका स्वभाव है व्याकुल होना। यह बात किसी एक समाज पर ही लागू नहीं होती, सब पर लागू होती है। मैत्री का स्वभाव है हमें प्रसन्न कर देना, वह सब पर लागू होती है। यह बात जगह-जगह यदि लोगों की समझ में आती चली जायेगी तो सचमुच आज सारे विश्व की हालत जिस प्रकार बिगड़ी हुई है, विशेषकर भारत की तो बहुत ज्यादा बिगड़ी है, क्योंकि यहां के लोग अपने स्वार्थ के लिए जो धर्म नहीं है, उसे धर्म

मानने का लोगों में भावावेश जगाते हैं—यह बहुत ही हानिकारक है। विपश्यना का अभ्यास जितना-जितना आदमी करता चला जायेगा, उतना-उतना इस संप्रदाय के बंधन से दूर होता चला जायेगा। यही एक मापदंड है जिससे हम मापते हैं कि यह व्यक्ति सचमुच विपश्यना कर रहा है या नहीं। जिस व्यक्ति की सांप्रदायिक मान्यताओं के प्रति, सांप्रदायिक त्यौहारों के प्रति आसक्ति जितनी ज्यादा है, समझना चाहिए, वह व्यक्ति धर्म से उतना ही दूर है। इसे इस प्रकार समझना चाहिए कि जिस व्यक्ति की आसक्ति जितनी-जितनी टूटती जा रही है उतना-उतना वह सचमुच विपश्यना ठीक से कर रहा है। यानी, विपश्यना फैलेगी तभी लोग समझेंगे कि सही माने में धर्म क्या है, अन्यथा तो बेचारे उलझे ही रहेंगे। उसे समझे बिना ही अपनी हानि करेंगे, औरों की हानि करेंगे। यही एक तरीका है जिससे लोगों को दोनों में भेद मालूम होगा। साधना करेंगे तो मालूम होगा, देख हमारे अनुभव से मालूम होता है न, मन को विकृत करते हैं तो व्याकुल हो जाते हैं न! मन को निर्मल करते हैं, तो सुखी हो जाते हैं न! बस यही धर्म है।

(वार्षिक सम्मेलन प्रश्नोत्तर, धम्मगिरि, इगतपुरी, 13 जनवरी 1991 से साभार)

प्रश्न : इस समय भारत में ही नहीं, सारे विश्व में, तरह तरह के तनाव, जातीय झगड़े और अशांति दिखती है। विपश्यना कैसे इन परिस्थितियों में शांति और सद्भाव ला सकती है?

गोयन्काजी : अच्छा प्रश्न है। यह एक सार्वजनीन समस्या है, सारे विश्व की समस्या है। चारों ओर अशांति है, उसके मूल में जाना चाहिए कि हर व्यक्ति अशांत है। व्यक्ति अशांत है तो समाज अशांत होता है। यह भी ठीक है कि समाज अशांत है तो व्यक्ति पर उसका असर पड़ता है। लेकिन मौलिक बात, जड़ की बात यह कि व्यक्ति बड़ा बेचैन रहता है। एक-एक व्यक्ति की बेचैनी निकालने के लिए हम कुछ नहीं करें और यह चाहें कि सारे समाज में या विश्व में शांति आ जाय तो मुझे इसका समाधान नहीं नजर आता। भले देर लगे, धीरे-धीरे कुछ संख्या तो ऐसे लोगों की सारे विश्व में हो, जो हर परिस्थिति में शांत रह सकें। अशांत लोगों के मानस से निकली हुई तरंगें सारे वातावरण को अशांत करेंगी। ऐसे ही शांत लोगों के मन से निकली हुई तरंगें वातावरण को शांत करेंगी। तो थोड़े से लोग तो ऐसे हों जो आस पास के वातावरण को शांत कर सकें और फिर यूँ फैलना शुरू हो तो ही शांति आयेगी। और कोई रास्ता नजर आता नहीं।

(वार्षिक सम्मेलन प्रश्नोत्तर, धम्मगिरि, इगतपुरी, 3 मार्च, 1989 से साभार)

मंगल मृत्यु

श्री राजकुमार सिंह चौहान, फतेहपुर (उ.प्र.) ने 10 अगस्त 2026 को धम्मलक्खण विपश्यना केंद्र के प्रांगण में ध्यान करते हुए शांतिपूर्वक शरीर छोड़ा। वे साढ़े 83 वर्ष के थे। उन्होंने सप्लीक दिसंबर २००० में विपश्यना का पहला शिविर जयपुर में किया और तब से इसी के होकर रह गये। २००८ में ये दोनों सहायक आचार्य नियुक्त हुए तो वकालत छोड़कर अपना सारा समय धर्मसेवा में ही लगा दिया। फिर २०११ में वरिष्ठ सहायक आचार्य नियुक्त हुए और २०१७ में धम्मलक्खण विपश्यना केंद्र, लखनऊ के केंद्र-आचार्य। उन्होंने अनेकों लघु एवं दीर्घ शिविरों का संचालन करके लोगों की खूब सेवा की। उनकी धर्मसेवाओं के फलस्वरूप वे निब्बाण प्राप्ति तक धर्मपथ पर अग्रसर होते रहें, धम्मपरिवार की यही मंगल कामना है।



अतिरिक्त उत्तरदायित्व

- 1-2. श्री चन्द्रकिशोर एवं श्रीमती उर्मिला शर्मा, धम्म गुना, गुना, मध्य प्रदेश के लिए केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा

नये उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्रीमती नीलिमा कपूर, नॉएडा, उत्तर प्रदेश
2. श्रीमती विजया पवार, धुले, महाराष्ट्र
3. श्री राजेश पुरेचा, ओमान

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

1. श्री अभय कुमार शाह, बारामती, महाराष्ट्र
2. श्री राजकुमार मेथ्राम, कल्पकम, तमिलनाडु
3. श्री रिंगिंग नेगी, पंचकुला, हरियाणा
4. Ms. Nang Htwe May, Myanmar
5. Mrs. Ohn Ye, Myanmar
6. Mrs. Swe Swe Maw, Myanmar

7. Ms. Tin Tin Aye, Myanmar
8. Mrs. Myint Myint Si, Myanmar
9. Mrs. Nan Cho Cho, Myanmar
10. Ms. Nang Sam Hom, Myanmar
11. Mr. Tin Lu Win, Myanmar
12. Mr. Aung Kyaw Oo, Myanmar
13. Mr. Sein Tun, Myanmar
14. Mr. Soe Oo, Myanmar

बाल-शिविर शिक्षक

1. श्री दीपक डोंगरे, दुर्ग, छत्तीसगढ़
2. श्री गोविंद नारायण परगनिहा, दुर्ग, छत्तीसगढ़
3. श्रीमती सोनाली साहू, राजनंदगांव, छत्तीसगढ़
4. Ms. Vijaya Dialani, Abu Dhabi, UAE
5. Mrs. Zhao Shu, China
6. Ms. Sarah Passi, Spain

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई, मुंबई में

1. एक-दिवसीय महाशिविर:

1. रविवार 4 अक्टूबर, 26. शरद-पूर्णिमा एवं पूज्य गुरुजी की पुण्य-तिथि के उपलक्ष्य में
2. रविवार, 17 जनवरी, 2027 सयाजी ऊ बा खिन एवं माताजी की पुण्य-तिथि के उपलक्ष्य में,
3. रविवार, 23 मई, 27 बुद्ध-पूर्णिमा के उपलक्ष्य में,
4. रविवार 18 जुलाई, 27, आषाढ़ पूर्णिमा (धम्मचक्रपवत्तन दिवस) के उपलक्ष्य में
5. रविवार 3 अक्टूबर, 27. शरद-पूर्णिमा एवं पूज्य गुरुजी की पुण्य-तिथि 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 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 संपर्क: 022 50427599 or Email- info.dhammalaya@globalpagoda.org or info@globalpagoda.org

दोहे धर्म के

द्वेषी द्रोही देखकर, करुणा चित्त जगाय।
द्वेषी का होवे भला, अपना मन हरखाय।।
स्नेह और सदभाव का, रहे उमड़ता ज्वार।
रोम रोम जगता रहे, मैत्री करुणा प्यार।।
कर्मकांड ना धर्म है, धर्म न बाह्याचार।
धर्म चित्त की शुद्धता, करुणा सेवा प्यार।।
बीती बातें भूल कर, बैर भाव बिसराय।
करुणा मैत्री प्यार से, मन मानस लहराय।।

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

सुख छावै संसार मैंह, दुखिया रवै न कोय।
जन जन मन जागै धरम, जन जन सुखिया होय।।
दुखियारां रो दुख मिटै, भय त्यागै भयभीत।
बैर छोड़कर लोग सब, करै परस्पर प्रीत।।
डंको बाज्यो धरम रो, गुंज्यो देस विदेस।
जन मन रा दुखड़ा मिटै, कटै करम रा क्लेस।।
सैं कै मन जागै धरम, सुख छावै परिवार।
बैर मिटै मैत्री जगै, सुखी हुवै संसार।।

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 2570, 14 सितंबर, 2026, वर्ष 2, अंक 7

वार्षिक सदस्यता शुल्क ₹ 100.00, (भारत के बाहर भेजने के लिए US \$ 50) “विपश्यना” (संशोधित) RNI रजि. नं.19156, प्रति अंक शुल्क ₹ 0.00

Posting day- 14th of Every Month, Posted at Igatpuri-422 403, Dist. Nashik (M.S.)
DATE OF PRINTING: 10 SEPTEMBER, 2026, DATE OF PUBLICATION: 14 SEPTEMBER, 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