



DHAMMASOTA

INSPIRATION & INFORMATION FOR VIPASSANA MEDITATORS

**PUBLISHED BY VIPASSANA SADHANA SANSTHAN,
Hemkunt Tower, 10th & 16th Floor, 98, Nehru Place, New Delhi-110 019
Phone: 26452772, 30822772, 26485071/72, Fax: 26470658
E-mail: info@sota.dhamma.org Web-Site: <<http://www.sota.dhamma.org>>
Yahoo Group: http://groups.yahoo.com/group/Vipassana_delhi_ncr**

Annual Subscription
Rs. 40.00
Life Subscription
Rs. 500.00
Price Per Copy
Rs. 10.00

Vol. 9

The Practical Way out of Suffering

Shri S. N. Goenka

(Source V.R.I Newsletter)

January-March 2009

Question: Often we are able to understand and accept at the intellectual level what has been said but still miss what the deepest cause of our suffering is.

Sh. S. N. Goenka: At the root of all our suffering there is always some attachment, there is always some craving. Let us try to understand desire more thoroughly, more completely and in greater depth.

We are constantly experiencing an infinity of cravings. We see a form with our eyes which seems beautiful, and our desire is stimulated. We hear something, we smell something, taste something, touch something tangible which is pleasant, and at once desire it. Our attachment raises its head. Similarly, when we recall some sense pleasure which gave us intense pleasure—we at once become desirous of experiencing it again. Or if we imagine some sense pleasure which we have not so far experienced, then the craving to experience it manifests itself.

The desire for the objects of these six senses arises because the objects of the senses make us restless. For what we do not possess, there arises a strong craving. We get only dissatisfaction from what we have. Where there is clinging, there is dissatisfaction, and where there is dissatisfaction, there has to be clinging. Dissatisfaction with what is and craving for what is not, both these keep us miserable.

Even if we were to realize the suffering of greed and clinging at an intellectual level, still we could not come out of this misery by means of such intellectual knowledge. Throughout life, we have been involved in a spirit of greedy competition. Right from childhood, the constant desire has been to get ahead of others. In the mad spirit of competition, life has become a free-for-all-the-law of the jungle, survival of the fittest prevails. Life has become tense and full of restlessness and striving.

But where do we find happiness and well-being in this rat-race, when before we achieve the object of our desire, we are disturbed with discontentment. In our effort to achieve, we lose the equilibrium of our minds. And having succeeded in our achievement, instead of enjoying the satisfaction of possession, we become still more agitated to acquire more, to hoard more.

All such activity—which in its beginning begets anxiety, restlessness, tensions, suffering; which brings more of these undesirable states of mind as it expands; and which ends in more suffering—how could this seeming progress at the material level usher in an era of peace and prosperity?

This does not mean that householders should shun all material activity and spend their lives in poverty. People must work to eliminate their own poverty as well as that of others too. They should really work hard but also maintain balanced mind while they are engaged in work. If, under the influence of attachment and craving, they were to lose their human dignity, peace and equilibrium, despite having amassed material wealth they certainly would not have achieved any real happiness. To achieve real happiness, one must maintain equilibrium of the mind, reasonableness of the mind.

The disease of clinging and competition spreads like an infectious illness and constantly keeps on spreading throughout humanity. Mankind thus loses peace and tranquillity. This inordinate competition and desire thus become the breeding ground for our misery, not our happiness. Peace lies in keeping it at bay. Peace lies in keeping it at arm's length, peace lies in keeping ourselves beyond the reach of the tentacles of inordinate craving and useless competition, and in keeping our mind always balanced and equanimous.

Question: In face of these situations which we encounter daily, what is the way to end the suffering and agitation that is in us?

Sh. S. N. Goenka: If a thing arises due to a certain cause, it can certainly be eradicated by eradicating the cause. Suffering, we have seen, arises because of craving and aversion. If these are completely eliminated, then as a matter of course, suffering will also be eliminated.

It is easy to accept this truth at the theoretical level but so difficult to realize it at the experiential level. And unless one experiences in practice the eradication of the causes, the resultant end of suffering can never be attained. A truly liberated person does not merely expound the theory of the eradication of suffering; he shows the way to achieve this end. Thus, the way to come out of misery is essentially practical, not merely theoretical.

To eradicate the sources of suffering- craving and aversion- one must know how and where they arise. Through personal experience, a liberated person discovers and then teaches that they always arise whenever there is a sensation. And a sensation arises whenever there is contact of a sense-object with a sense-door-of material vision with the eyes; of sound with the ears; of odor with the nose; of taste with the tongue; of touch with the body; of thought with the mind.

We must eradicate craving and aversion at their source-that is, where the sensation arises. To do so, we must develop the ability to be aware of all the sensations within the body. For this purpose, we should train our minds to become sharp and sensitive enough to feel the sensations at all levels. Along with this distinct awareness, we must also develop the faculty of maintaining equanimity towards all the sensations-pleasant, unpleasant, and neutral. If we maintain this awareness and equanimity, we will certainly not react; when sensation arises, one will not again generate craving or aversion.

BUDDHA VĀNI

(WORDS OF DHAMMA)

*Sīladassanasampannam, dhammattham saccavedinam;
attano kamma kubbānam, tam jano kurute piyam.*

One who is perfect in virtue and insight, is established in the Dhamma, and has realized the Truths-is held dear by all.

-Dhammapda 217

INFORMATION & NEWS

Dhamma Utsav

Vipassna Sadhana Sansthan has decided to organize a Dhamma Utsav at logicstat farms, Mehrauli, on Monday, 26th January 2009. All sadhaks along with

their families in the NCR region are welcome.

Sadhaks are requested to bring their friends, relatives and acquaintances, who are not Vipassana Meditators.

For all new comers special cassettes of Guruji will be played and one to one discussion will be organised by senior teachers.

All are welcome.

Programme :-

10.00 AM to 11.00 AM : Tea & Refreshment

11.00 AM to 12.00 PM : Groups Sitting for sadhaks and Video discourse for New comers by Guruji

12.00 PM to 1.00PM : Interaction for all

1.00 PM to 2.00 PM : Lunch

Please inform by at least 4 days in advance about you visit to the Nehru Place Office Phone No. 26452772, 26485071/72, so that arrangements are made accordingly.

Goenkaji's discourses on Television

Aastha : Daily, 9:40 to 10 am

Hungama: and Bindass: Daily, 4.30 to 600 am

Zee: Urja, Daily 4:30 am

USA: Aastha TV at 6 pm EST (Monday to Friday) on WORLDDIRECT platform of DIRECTV on chanel no. 2005. (Please confirm exact telecast timings.)

■ जो साधक दान देना चाहते हैं, वह अपनी राशी विपश्यना साधना संस्थान के Bank of Inida, Saving Bank A/c No. 601810100022762, (Nehru Place Branch, New Delhi) में जमा करवा सकते हैं। पैसे जमा करने के साथ कृपया विवरण सहित इसकी सूचना विपश्यना साधना संस्थान को आवश्य भेजें ताकि इसकी जाँच करके आप को रसीद जा सके।

बुद्ध वाणी

दुल्लभो पुरिसाज्जो, न सो सब्बत्थ जायति।
यत्थ सो जायति धीरो, तं कुलं सुखमेधति॥

श्रेष्ठ पुरुष का जन्म दुर्लभ होता है, वह सब जगह पैदा नहीं होता। वह (उत्तम प्रज्ञा वाला) धीर (पुरुष) जहां उत्पन्न होता है उस कुल में सुख की वृद्धि होती है।

(धम्मपद-193, बुद्धिवग्गो)

धर्म चर्चा
द्वय है मैत्री भावना
(विपश्यना मासिक पत्रिका)

बड़ा सरल है शान्त रहना, बड़ा सरल है क्रोध-कोप विहीन रहना, बड़ा सरल है मुस्कराते रहना जबकि जीवनधारा एक मधुमय संगीत की भांति सर्वदा मनोनुकूल बह रही हो, जबकि हमारे संसर्ग में आने वाला हर व्यक्ति हमारी मनचाही बोल रहा हो, मनचाहा कर रहा हो, हमारी सारी मनोकामनाएं सहज-सरल रूप से पूरी हो रही हो, चारों ओर बसन्त की हरियाली ही हरियाली हो, कहीं पतझड़ का नाम न हो। परन्तु सच्चा साधक तो वही है जो सर्वथा विपरीत अवस्थाओं में मन की समता बनाए रख सके। जब जीवन में मनचाही जरा भी न हो, जीवन-पथ ऊबड़-खाबड़ ही ऊबड़-खाबड़ हो, चारों ओर कँटीला पतझड़ हो, हरियाली का नामोनिशान न हो, जो मिले वही कटुता का व्यवहार करे, अकारण अपमानित करे, सारी घटनाएं अनचाही ही घटें, मनचाही एक भी न घटे; तो भी अपने मन में लेशमात्र भी द्वेष-द्रोह न जागने पाए, कोप-क्रोध न जागने पाये। अनचाही से निष्प्रभावित हो सौम्यचित्त, करुणा और मैत्री के अगाध

जलाशय सदृश सौमनस्यता से लहराता रहे। बाहरी प्रतिकूल परिस्थितियों से किञ्चित भी विचलित न हो। रञ्जमात्र भी दौर्मनस्य न जागे। तो ही सही माने में परिपक्व विपश्यी साधक है। हमें इस अवस्था तक पहुँचने के लिए सतत् प्रयत्नशील रहना है।

एक भिक्षु का भिक्षुणि-संघ के प्रति जरूरत से ज्यादा लगाव हो गया था। भिक्षुणियों के खिलाफ कोई एक शब्द भी बोले तो वह चिड़चिड़ा उठता था। उसे ही लक्ष्यकर भगवान् ने उस समय सच्ची और गहरी सहिष्णुता भरी मैत्री का सारगर्भित उपदेश दिया। भगवान् ने समझाया - "भिक्षुओं, कोई व्यक्ति तुमसे समयानुकूल बोले या प्रतिकूल, सच बोले या झूठ, स्नेह-स्निग्ध-मृदुल वाणी बोले या कर्कश-कटु, सार्थक या निरर्थक, मैत्रीपूर्ण चित्त से बोले या द्रोहपूर्ण चित्त से, तुम्हें तो हर अवस्था में अपने चित्त को विकार-विमुक्त रखना चाहिए। तुम्हारे मुँह से भूल कर भी कोई दुर्वचन न निकले। चित्त सदा मैत्रीभाव से आप्लावित रहे। जरा भी द्वेष-दुर्भाव न जागे, बल्कि उसी व्यक्ति को आलम्बन बना कर अपनी मंगल-मैत्री को अपरिमित बनाने का अभ्यास आरम्भ कर दें। इस प्रकार उसे अपने कल्याण का कारण बना लें।"

भावी शिविर कार्यक्रम 2009

विपश्यना साधना संस्थान - नई दिल्ली

लोजिकस्टेट - सामने, राधा स्वामी सत्संग
फेस-4, छत्तरपुर टेम्पल रोड, गाँव भट्टी, नई दिल्ली,
फोन न. - 26653178

1. दिन का शिविर (केवल पुराने साधकों के लिए)
फरवरी 01 (रविवार) मार्च 01 (रविवार)
अप्रैल 05 (रविवार) मई 03 (रविवार)
जून 07 (रविवार)

3. दिन का शिविर (केवल पुराने साधकों के लिए)
मई 14 (गुरुवार) से मई 17 (रविवार)
जून 25 (गुरुवार) से जून 28 (रविवार)

बच्चों का कोर्स
केवल लड़के (आयु 13 से 18 वर्ष तक)
अप्रैल 10 (शुक्रवार) से अप्रैल 12 (रविवार)
जून 02 (मंगलवार) से जून 04 (गुरुवार)

केवल लड़कियाँ (आयु 13 से 18 वर्ष तक)
मई 31 (रविवार) से जून 02 (मंगलवार)

लड़के और लड़कियाँ (आयु 08-12 वर्ष तक)
मार्च 06 (शुक्रवार) से मार्च 08 (रविवार)
मई 29 (शुक्रवार) से मई 31 (रविवार)

युवाओं के लिये
केवल लड़के (आयु 15 से 20 वर्ष तक)
जून 21 (रविवार) से जून 29 (सोमवार)

केवल लड़कियाँ (आयु 15 से 20 वर्ष तक)
जून 13 (शनिवार) से जून 21 (रविवार)

धम्म सेवक कार्यशाला
फरवरी 20 (शुक्रवार) से फरवरी 22 (रविवार)

सी सी टी कार्यशाला
मार्च 27 (शुक्रवार) से मार्च 29 (रविवार)

धम्म कारुणिका - सैनिक स्कूल के पास,
कुन्जपुरा, करनाल, हरियाणा (Ph.: 0184-2257543
09896939002)

1. दिन का शिविर (केवल पुराने साधकों के लिए)
जनवरी 25 (रविवार), फरवरी 22 (रविवार)
मार्च 22 (रविवार), अप्रैल 19 (रविवार)
मई 24 (रविवार), जून 21 (रविवार)

3. दिन का शिविर
मार्च 05 (गुरुवार) से मार्च 08 (रविवार)

10. दिन का शिविर
फरवरी 11 (बुधवार) से फरवरी 22 (रविवार)
मार्च 11 (बुधवार) से मार्च 22 (रविवार)
अप्रैल 08 (बुधवार) से अप्रैल 19 (रविवार)
मई 13 (बुधवार) से मई 24 (रविवार)
जून 10 (बुधवार) से जून 21 (रविवार)

धम्मसोत - गाँव रहाका, सोहना, हरियाणा
(Ph.: 09991252980
95124&2013731)

10. दिन का शिविर
फरवरी 04 (बुधवार) से फरवरी 15 (रविवार)
फरवरी 18 (बुधवार) से मार्च 01 (रविवार)
मार्च 04 (बुधवार) से मार्च 15 (रविवार)
मार्च 18 (बुधवार) से मार्च 29 (रविवार)
अप्रैल 01 (बुधवार) से अप्रैल 12 (रविवार)
अप्रैल 15 (बुधवार) से अप्रैल 26 (रविवार)
मई 06 (बुधवार) से मई 17 (रविवार)

मई 20 (बुधवार) से मई 31 (रविवार)
जून 03 (बुधवार) से जून 14 (रविवार)
जून 17 (बुधवार) से जून 28 (रविवार)

धम्मपट्टान- गाँव कम्मासपुर, सोनीपत
(Ph.: 09354804415
95130-3204231)

3. दिन का शिविर
जनवरी 29 (गुरुवार) से फरवरी 01 (रविवार)
अप्रैल 16 (गुरुवार) से अप्रैल 19 (रविवार)

10. दिन का शिविर (ग्रामिणों के लिए)
मई 12 (मंगलवार) से मई 23 (शनिवार)

10. दिन का शिविर (स्पैशल)
जून 07 (रविवार) से जून 18 (गुरुवार)

10. दिन का शिविर (कार्यकारी के लिए)
फरवरी 11 (बुधवार) से फरवरी 22 (रविवार)

20. दिन का शिविर
फरवरी 28 (शनिवार) से मार्च 21 (शनिवार)

30. दिन का शिविर
फरवरी 28 (शनिवार) से मार्च 31 (मंगलवार)

सतिपट्टान शिविर
अप्रैल 07 (मंगलवार) से अप्रैल 15 (बुधवार)
जून 23 (मंगलवार) से जुलाई 01 (बुधवार)
कोर्स शाम 5:00 बजे समाप्त होगा।

दिल्ली क्षेत्र में होने वाली सामूहिक साधना कार्यक्रम
(केवल उनके लिए जो 10 दिन का विपश्यना शिविर कर चुके हैं)

दक्षिणी दिल्ली		पश्चिमी दिल्ली	
प्रत्येक शनिवार सुबह 9:00 से 10:00 तक	सर्मक - श्री पी. एल. धर 12, वेस्ट एवेन्यू, आई.आई.टी. कैम्पस, नई दिल्ली-16 फोन: 26560537 / 26591825	प्रतिदिन सुबह 7:45 से 8:45 तक शाम 5:00 से 7:00 तक	श्रीमती शोभा चूटानी 28/12, पूर्वी पंजाबी बाग नई दिल्ली-110 026 ध्यान की जगह: आर्य समाज, पूर्वी पंजाबी बाग नई दिल्ली 110 026 फोन: सर्मक करें गुंजन 28315888
प्रत्येक शनिवार सांय 4:30 से 5:30 तक	श्री ओम तलवार लोजिकस्टेट, बी-148, ओखला इ. एरिया-1, नई दिल्ली-110 020, फोन: 26819444 / 9810026832	प्रत्येक रविवार सुबह 8:00 से 9:00 तक	श्री राजेन्द्र कुमार, सामुदायिक केन्द्र, बाहरी तिहाड़ जेल रोड, नई दिल्ली-58
प्रत्येक मंगलवार सांय 6:30 से 7:30 तक	डा. नीना लखानी 1/18, शान्ति निकेतन, नई दिल्ली-110 021 फोन: 2411 4221 / 98685 30995	प्रत्येक रविवार सुबह 8:00 से 9:00 तक	श्री कैलाश अरोरा 15/2, पंजाबी बाग एक्स. नई दिल्ली-110 026 फोन: 2593 1857
प्रतिदिन सुबह 5:00 से 6:00 तक	डा. कौशल कुमार भारद्वाज IX 1212 यमुना बन्ध रोड, गांधी नगर दिल्ली- 110 031 फोन: 22509898, 9810061622	प्रत्येक रविवार सुबह 10:00 से 11:00 तक	वेद संस्थान सी.-22, राजोरी गार्डन, नई दिल्ली-110 027 फोन: 25102316
प्रत्येक रविवार सुबह 9:00 से 10:00 तक	श्री हरी भाई लालवानी बी.105 सेक्टर - 40 नोएडा फोन : 9811071473	प्रत्येक रविवार सुबह 8:00 से 9:00 तक	श्री अरुण कुमार गुप्ता 79, इन्जीनियर्स एनक्लेव, पीतमपुरा दिल्ली- 110 088, फोन: 27012164
प्रत्येक बुधवार शाम 6:30 से 7:30 तक	श्री बी. के. अग्रवाल बी.124 सेक्टर - 26 नोएडा फोन : 9873561801		

दिल्ली क्षेत्र में होने वाले एक दिन के शिविर
केवल पुराने साधकों के लिए

दक्षिणी दिल्ली		पूर्वी दिल्ली	
प्रत्येक माह के प्रथम रविवार 10:00 से 5:00 तक	विपश्यना साधना संस्थान लोजिकस्टेट, सामने, राधा स्वामी सत्संग फेस-4, छत्तरपुर, टेम्पल रोड, गाँव भट्टी, फोन: 26653178 / 26452772	माह के दूसरे रविवार सुबह 10:00 से 5:00 तक	विपश्यना केन्द्र 5, बुध विहार, नियर ब्लाक मार्केट, यमुना विहार, दिल्ली- 110 032. फोन: 22134872 / 9868102157 (श्री आर एन गौतम/श्री यादराम अरुण)
माह के प्रत्येक रविवार सुबह 10:00 से 5:00 तक	विपश्यना समिति 12, भोगल रोड, नई दिल्ली-14, फोन: 55354062, 24370158, मोबाइल : 9810556416 श्री हुकुम चन्द / श्री राज करवाल	प्रत्येक माह के चौथे रविवार सुबह 10:00 से 5:00 तक	वेद संस्थान सी.-22, राजोरी गार्डन, नई दिल्ली- 27 फोन: 25102316 श्री अभय देव शर्मा : कृपया अपना लंच लायें
2009 की प्रत्येक गैजेटिड छुट्टी को	विपश्यना समिति 12, भोगल रोड, नई दिल्ली-14, फोन: 55354062, 24370158, मोबाइल : 9810556416 श्री हुकुम चन्द / श्री राज करवाल	माह के तीसरे और पांचवें रविवार सुबह 10:00 से 05:00 तक	सामुदायिक केन्द्र निर्मल छाया, बाहरी तिहाड़ जेल, गेट न.-2, जेल रोड, नई दिल्ली-58, फोन: 25553404 श्री राजेन्द्र कुमार

एन. सी. आर. व आस-पास होने वाले सामूहिक साधना कार्यक्रम
(केवल उनके लिए जो 10 दिन का विपश्यना शिविर कर चुके हैं)

पलवल		गुड़गाँव	
प्रत्येक रविवार सुबह 9:00 से 10:00 तक	श्री रामजी लाल धारीवाल 112 आर. नई कॉलोनी पलवल, फरीदाबाद फोन: 95129-252 807	प्रत्येक शनिवार सुबह 8:00 से 9:00 तक	श्री एम. एल. शर्मा हाउस न0-980, सेक्टर-14, गुड़गाँव फोन: 95124-4080 615
प्रत्येक रविवार सुबह 8:00 से 9:00 तक	डा0 लाल सिंह क्लिनिक मोहना रोड, बल्लभगढ़, फरीदाबाद-121004, फोन: 9871377555	प्रत्येक रविवार सुबह 8:00 से 9:00 तक	श्री मान 1693, सेक्टर-13, करनाल फोन: 9466048019
प्रत्येक रविवार सुबह 8:00 से 9:00 तक	श्री चड्ढा निवास 5A/1, NH फरीदाबाद - 121001	प्रत्येक रविवार सुबह 9:00 से 10:00 तक	श्री वी. बी. भाटिया L-165, मॉडल टाउन, पानीपत
प्रत्येक गुरुवार सुबह 7:00 से 8:00 तक	डा0 लाल सिंह हाउस न0-58, सेक्टर-16ए, फरीदाबाद, फोन: 95129-222233	दूसरे से आखिरी रविवार सुबह 8:00 से 9:00 तक	श्रीमति सुधा अग्रवाल क0 एल0-131, कविनगर, गाज़ियाबाद फोन: 95120-2721705
प्रत्येक रविवार सुबह 9:00 से 10:00 तक	श्री नन्द लाल तंवर 1676/18, मोहल्ला ज्योतिपुरा, हिसार, नेन: 01662-230003 मो: 9416315777	प्रत्येक शनिवार शाम 8:00 से 9:00 तक दूसरे से आखिरी रविवार शाम 6:00 से 7:00 तक	श्री यशवन्त सिंह J-28 गोविन्दपुरम, गाज़ियाबाद, फोन: 95120-2767785 श्री आर आर सूर्या इन्द्रगढ़ी गोविन्दपुरम, गाज़ियाबाद, फोन: 95120-2766028 9212794353

एन. सी. आर. व जयपुर में होने वाले एक दिन के शिविर:

जयपुर		गाज़ियाबाद	
माह का अन्तिम रविवार सुबह 10:00 से 5:00 तक	राजस्थान विपश्यना केन्द्र पो0 बा0-208, जयपुर-302001, (Via - सिसोदियारानी बाँग, Through गलताजी रोड), फोन: 0141-2680220	माह का पहला रविवार सुबह 10:00 से 5:00 तक	श्री चरन सिंह बोधि टेम्पल सेक्टर-23, बुधविहार, गाज़ियाबाद फोन: 95120-2050660, 2784653, 9868893009