साधकों का
मासिक प्रेरणा

वार्षिक शुल्क रु. 30/-
आजीवन शुल्क रु. 500/-

बुद्धवर्ष 2553, आषाढ़ पूर्णिमा, ७ जुलाई, 2009 वर्ष 39 अंक 1

For Patrika in various languages, visit: http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx

धम्मवाणी

हत्थसंयतो पादसंयतो, वाचासंयतो संयतुत्तमो।
अज्झत्तरतो समाहितो, एको सन्तुसितो तमाहु भिक्खुं॥
-- धम्मपद ३६२, भिक्खुवग्गो

जो हाथ, पैर और वाणी में संयत है, (जो) उत्तम संयमी है, अपने भीतर की (सच्चाइयों को) जानने में लगा है, समाधियुक्त, एकाकी और संतुष्ट है, उसे 'भिक्षु' कहते हैं।

[बुद्धजीवन-चित्रावली]

[बुद्धजीवन-चित्रावली के सभी चित्र बन कर तैयार हो गये हैं। फ्रेमिंग के बाद इन्हें आर्टगैलरी में यथास्थान सजाया जायगा। (बुद्धकालीन ऐतिहासिक घटनाओं की ये चित्रकथाएं इस बात को सिद्ध करेंगी कि बुद्ध ने लोगों को सही माने में प्रज्ञा में स्थित होना सिखाया। स्थितप्रज्ञ **'ठितपञ्ञो'** *होने की ही शिक्षा दी। किसी एक व्यक्ति को भी* **'बौद्ध'** *नहीं बनाया, बल्कि धार्मिक बनाया। पूरे तिपिटक में 'बौद्ध' शब्द ढूंढने से भी नहीं मिलता। जो मिलता है वह-* **'धम्मी, धम्मिको, धम्मट्ठो, धम्मचारी, धम्मविहारी'** *.. आदि ही मिलते हैं। उन्होंने शील, समाधि और प्रज्ञा द्वारा विपश्यना का अभ्यास करना सिखाया। वे स्वयं प्रज्ञा में स्थित हुए और उनके बताये मार्ग पर चलने वाले लोग किस प्रकार प्रज्ञा में स्थित हुए- ये बातें इन चित्रों और चित्रकथाओं में स्पष्ट रूप से दर्शायी गयी हैं।)*

*संक्षिप्त व्याख्या सहित इन चित्रों की वृहत् पुस्तक '***बुद्धजीवन-चित्रावली***' **सजिल्द** छप गयी है जो कि अधिक आकर्षक, टिकाऊ और सुंदर है। सं.]*

प्राक्कथन

क्रमशः... **मौन**

इसी प्रकार शिविरों में अंतिम दिन को छोड़ कर, बाकी समय मौन रहने के नियम से भी कुछ लोग घबराते हैं। परंतु साधक को साधना-विधि के बारे में जब-जब कुछ भी अस्पष्टता हो, तब-तब चाहे जितनी बार अपने आचार्य से मिल कर स्पष्टीकरण करवा सकता है। साधकों के पारस्परिक बातचीत की ही मनाही होती है। साधक शीघ्र ही समझने लगता है कि मन कितना बातूनी है। वाणी से मौन रह कर ही इसे मौन किया जा सकता है। मौन का महत्त्व शीघ्र समझ में आने लगता है।

विपश्यना विद्या के तीन सोपान हैं।

शील

साधना के दौरान पांचों शीलों का कठोरतापूर्वक पालन करना आवश्यक है। इसके दो कारण हैं। एक तो यह कि प्रत्येक बार शीलभंग करने से, यानी हत्या, चोरी, व्यभिचार, मिथ्याभाषण और नशे-पते का सेवन करने से अकुशल कर्मसंस्कार बनाते हैं जो वर्तमान और भविष्य दोनों को दुःख से भर देते हैं। दूसरे इन गहरे कलुषित संस्कारों के कारण अंतर्मन में इतना तूफान उठता रहता है कि विपश्यना द्वारा सच्चाई का अनुसंधान असंभव हो जाता है। अतः शिविर के दौरान शील-पालन अनिवार्य है।

समाधि

शील-सदाचार के पावन वातावरण को बनाये रखने के लिए, और आगे के अनुसंधान की सफलता के लिए, मन की एकाग्रता बहुत आवश्यक होती है। इसके लिए अपने सहज स्वाभाविक सांस के आवागमन के प्रति सजग रहते हुए चित्त को एकाग्र करने का अभ्यास करना होता है।

हमारे दुःख और दुःख का कारण सार्वजनीन है। अतः दुःख के निवारण का उपाय भी सार्वजनीन होना चाहिए। भगवान ने यही अनुसंधान किया। उन्होंने बौद्ध धर्म के नाम से कोई संप्रदाय स्थापित नहीं किया। और न ही किसी को बौद्ध बनाया। उन्होंने धर्म सिखाया, जो सब का होता है। लोगों को धार्मिक बनाया, जो सब बन सकते हैं। अतः इस मार्ग पर संप्रदायवाद का कहीं नामोनिशान नहीं है। मार्ग का हर कदम सार्वजनीन है, सार्वकालिक है, सार्वभौमिक है। सब के लिए, सभी समय, सभी प्रदेशों में, समानरूप से प्रयोग में लाया जा सकता है। इसलिए सांस के साथ किसी शब्द का उच्चारण; किसी देवी, देवता, बुद्ध या गुरु की आकृति का ध्यान करना सर्वथा मना है। सांस भी स्वाभाविक हो, नैसर्गिक हो। अपने स्वभाव से जैसे भी आ रहा है, जैसे भी जा रहा है, उसे तटस्थभाव से केवल जानना है। सांस की कोई कसरत नहीं करनी होती। सांस के नैसर्गिक प्रवाह में कोई परिवर्तन नहीं करना होता।

साधक को सदा यथार्थ, यानी यथाभूत, के सहारे चलना होता है। साधक का आलंबन कभी यथाकृत नहीं, यथावांछित नहीं, यथाकल्पित नहीं, यथाआरोपित नहीं हो जाय; इसका ध्यान रखना होता है।

सांस के यथार्थ सत्य के प्रति हर क्षण सजग रहते हुए उसे तटस्थभाव से जानते रहना है। स्वाभाविक सांस यदि लंबा है तो लंबा, ओछा है तो ओछा। बायीं नाशिका में से गुजरता है तो जानना है कि बायीं नाशिका में से गुजर रहा है। दाहिनी नाशिका में से गुजरता है तो जानना है कि दाहिनी में से गुजर रहा है। उसे बदलने का जरा भी प्रयत्न नहीं करना होता।

यों सच्चाई के प्रति सजग रहते हुए दूसरे या तीसरे दिन **नासिकग्गे,** यानी नाशिका के आगे **उत्तरोट्ठस्स वेमज्झप्पदेसो दट्ठब्बो,** *(विभङ्ग-अट्ठकथा ५३७, ञानविभङ्गो)* यानी ऊपर वाले होठ के बीच एक बिंदु पकड़ में आ जाता है। तब इस प्रकट हुए बिंदु पर चित्त-एकाग्रता का अभ्यास किया जाता है। इससे शीघ्र ही इस बिंदु

पर कोई संवेदना अनुभव होने लगती है। यों तीन दिन बीतते-बीतते सिर के सिरे से पैर की पगथली तक, सारे शरीर में मन को घुमाते रहना है। बस विपश्यना आरंभ हो गयी। प्रज्ञा जाग उठी। सारे शरीर पर होने वाली भिन्न-भिन्न संवेदनाओं के प्रति सजग रहते हुए, तटस्थभाव बनाये रखना है। यह अभ्यास निरंतरता से करना है। इस मार्ग पर अभ्यास की निरंतरता ही सफलता की कुंजी है।....

क्रमशः....

विश्व विपश्यना पगोडा का उद्देश्य

अत्यंत हर्ष का विषय है कि मुंबई स्थित गोराई द्वीप पर कुछ समय पहले विश्व शांति स्तूप का विधिवत उद्घाटन भारत के राष्ट्रपति के हाथों संपन्न हुआ। ग्यारह वर्षों के अथक परिश्रम, अनगिनत कठिनाइयों के उपरांत १००० कि.मी. की दूरी से लाये गये २५ लाख टन वजन के पत्थरों से बनाया गया यह स्तूप विश्व को विस्मित कर देने वाले भवनों में से एक है।

फिर भी स्तूप निर्माण तो प्रथम चरण भर है। प्रमुख लक्ष्य तो इस कल्याणकारी विद्या को जन-जन तक पहुँचाना है। तभी इसकी वास्तविक सार्थकता पूरी होगी।

हम देखते हैं कि किस प्रकार हमारे बाहरी जीवन में आधुनिक विज्ञान ने अपने आविष्कारों द्वारा आमूल-चूल परिवर्तन कर दिया है। ये आविष्कार तथ्यों के आधार पर प्रकृति को देख-समझकर ही किये गये हैं। ठीक इसी प्रकार विपश्यना, अर्थात स्वयं को जानने की इस सरल परंतु वैज्ञानिक कला का आविष्कार भी तथ्यों के आधार पर, प्रकृति के नियमानुसार ही हुआ है। अतः यह भी हमारे जीवन में आमूल-चूल परिवर्तन करे तो आश्चर्य ही क्या!

यद्यपि पूज्य गुरुजी के अत्यंत करुणापूर्ण प्रयास और परिश्रम से विपश्यना १०० से अधिक देशों में फैली, तथापि अभी केवल मुट्ठी भर लोग ही इससे परिचित हैं। अपने आपको ठीक से न जान पाने के कारण चारों ओर लोग दुःख और अशांति से भरे हुए हैं। इसमें से निकलने का प्रयास साधारणतः वैज्ञानिक न होकर, सांप्रदायिक ही होता है। हम जानते हैं कि विश्व भर में फैले संप्रदायों में कल्पना, मान्यता, श्रद्धा कर्मकांडों पर अधिक है, सत्य और स्वानुभव पर कम है। इसीलिए इन मार्गों पर चलते हर प्राणी में निहित सत्य और नित्य सत्ता का सुख और उसकी शक्ति का अनुभव नहीं हो पाता है। जिन साधकों और शिक्षकों ने विपश्यना का गहन अभ्यास किया है, उन्होंने अपने भीतर परम शांति और शक्ति की खान खोल ली है। ऐसी ही खान हर मानव अपने भीतर खोल सके, यही लक्ष्य महान वैज्ञानिक भगवान बुद्ध से लेकर, पूज्य गुरुदेव श्री गोयन्काजी तक, सब महापुरुषों का रहा है।

आने वाली कई शताब्दियों में लाखों, करोड़ों लोग पगोडा पर आयें और इस अद्भुत भवन को देख कर, इसके निर्माण से प्रेरणा पायें और उससे भी अधिक आश्चर्यजनक विपश्यना विद्या से अवगत हों, इसी हेतु इसका निर्माण किया गया है। अभी इस स्तूप को हजारों यात्रियों के आकर्षण के लायक बनाने में बहुत समय, खर्च और परिश्रम लगेगा। यहां यात्रियों के लिए साधारण सुविधा जुटाने, सड़कें, स्वागत-कक्ष, भगवान बुद्ध के जीवन पर आधारित चित्र-प्रदर्शनी, रख-रखाव के लिए कर्मचारियों के कार्यालय व निवास इत्यादि पर लगभग पचास करोड़ रुपये और खर्च होंगे। इन कार्यों के लिए लगातार धन की आवश्यकता है। विपश्यना विज्ञान को जन-जन तक पहुँचाने के लिए निर्मित इस भवन-निर्माण में हजारों साधकों ने आज तक योगदान देकर पुण्यार्जन किया है। आगे भी उनके करुणापूर्ण और मैत्रीभरे योगदान से यह काम तीव्रगति से आगे बढ़े, यही हमारी कामना है, यही हमारी मंगल भावना है। गुरुजी के शब्दों में –

जैसे मेरे दुख कटे, सब के दुख कट जायँ।
जैसे मेरे दिन फिरे, सब के दिन फिर जायँ॥

भवतु सब्ब मंगलं!

– (वल्लभ भंसाली, ट्रस्टी)

विश्व विपश्यना पगोडा के शेष निर्माण कार्य

विश्व विपश्यना पगोडा का निर्माण कार्य पूरा हुआ। इसके निर्माण में ११ वर्ष लगे और जमीन की कीमत छोड़ कर, लगभग ८० करोड़ की लागत आयी। इसमें व्यक्तिगतरूप से भारत तथा विश्व के अनेक साधकों ने भाग लेकर असीम पुण्य अर्जित किया।

विश्व के विशिष्ट और अनमोल भवनों में अनुपम यह पगोडा, जितना विशाल है उतना ही आकर्षक होना भी आवश्यक है। इसके लिए अभी इस क्षेत्र में बहुत काम करने शेष हैं। इसलिए विपश्यना से जुड़े हुए सभी लोग व्यक्तिगत रूप से तथा सभी विपश्यना केंद्र, चाहें तो अपनी इच्छा एवं सामर्थ्यानुसार न्यूनाधिक भाग लेकर, विपुल पुण्यार्जन के भागीदार बन सकते हैं।

वस्तुतः इस पगोडा के शेष महत्त्वपूर्ण कार्य इस प्रकार करवाने हैं: –

१. विश्व विपश्यना पगोडा का सौंदर्यीकरण

पगोडा को अलंकारों से सुसज्जित (आर्नामेटल डिजाइन) करने और केनोपी (चँदोवा) तथा खंभों आदि को सुंदर बनाने के लिए बहुत काम करना है। परिक्रमा-पथ पर आयातित ठंडा (ताकि धूप में नंगे पैर चलने पर भी पैर न जलें) संगमरमर पत्थर लगाना है। इन सब कामों के लिए लगभग रु. १,२५,००,०००/- (एक करोड़, पच्चीस लाख) की लागत आंकी गयी है।

२. विश्व विपश्यना पगोडा का भू-दृष्य-निर्माण (लैंड-स्केपिंग)

विश्व विपश्यना पगोडा के बाहरी मैदान का सुंदर भू-दृष्य-निर्माण करने, उस पर संगमरमर लगाने, पार्क बनाने, सड़क बनाने, पानी की पाइपलाइनें लगाने आदि महत्त्वपूर्ण कार्यों के लिए कुल रु. २,५०,००,०००/- (दो करोड़, पचास लाख) की लागत का अनुमान है।

३. विश्व विपश्यना पगोडा पर सुनहरा रंग लगाना

वर्षा के बाद पूरे पगोडा को आयातित सुनहरे रंग से रंगा जायगा। रंग लगाने की कुल लागत लगभग रु. ७५,००,०००/- (पचहत्तर लाख) आयेगी।

४. विश्व विपश्यना पगोडा के दक्षिण में छोटे पगोडा का निर्माण आरंभ

यह छोटा पगोडा धम्मपत्तन विपश्यना केंद्र से जुड़ा है और इसके भीतर चार मंजिलों में साधना के लिए १०८ शून्यागारों के निर्माण की योजना है। इस वातानुकूलित पगोडा के निर्माण में प्रति शून्यागार की लागत लगभग रु. १,५०,०००/- (एक लाख, पचास हजार) आंकी गयी है।

५. अतिथिशाला का निर्माण

दूर-दूर से आने वाले यात्रियों के विश्राम एवं नित्यकर्म की सुविधा हेतु अतिथिशाला का निर्माण आवश्यक है। तदर्थ दो अतिथियों के लिए वातानुकूलित, शौचालययुक्त प्रति कमरे पर लगभग रु. ६,००,०००/- (छह लाख) की लागत आयेगी।

संपर्कः "ग्लोबल विपस्सना फाउंडेशन", द्वारा- खीमजी कुँवरजी एंड कं., ५२, बांबे म्युचुवल बिल्डिंग, सर पी. एम. रोड, मुंबई- ४००००१. (फोन- ०२२- २२६६२५५०, ईमेल- shivji@khimjikunverji.com

---

विपश्यी साधकों के लिए तीर्थ यात्रा

भारतीय रेलवे की पर्यटन शाखा (आई. आर. सी. टी. सी.) ने **महापरिनिर्वाण एक्सप्रेस** नामक एक विशेष वातानुकूलित रेलगाड़ी चलायी है जो बुद्ध से संबंधित पवित्र स्थलों -- लुम्बिनी, बोधगया, सारनाथ, श्रावस्ती, राजगीर तथा कुशीनगर आदि स्थानों की तीर्थ यात्रा कराती है। विस्तृत जानकारी के लिए संपर्क करें -- **www.railtourismindia.com/buddha**

विपश्यी साधकों के लिए आराम से तीर्थ यात्रा पर जाने का यह सुनहरा अवसर है। इसमें न तो आपको सब जगहों के लिए टिकट कटाने की माथा-पच्ची करनी होगी, न लाइन में लगना होगा और न ही भिन्न-भिन्न जगहों पर स्थानीय वाहन और होटल की व्यवस्था करने की चिंता रहेगी।

ग्लोबल विपस्सना पगोडा ने विपश्यी साधकों के लाभार्थ आई. आर. सी. टी. सी. से २१% की विशेष छूट का प्रबंध किया है। आई. आर. सी. टी. सी. और ग्लोबल विपस्सना पगोडा ने इसके अतिरिक्त इस बात पर भी सहमति जतायी है कि विपश्यी साधकों के लिए दो बार सामूहिक साधना का भी प्रबंध होगा। लेकिन यह तभी संभव हो पायगा जब कि एक ट्रेन पर कम से कम दस विपश्यी साधक हों। पहली सामूहिक साधना बोधगया के बोधिवृक्ष के नीचे और दूसरी कुशीनगर में आयोजित की जायगी। सामूहिक साधना का समय मंदिर बंद हो जाने के बाद होगा, ताकि आने-जाने वाले यात्रियों से शांति-भंग न हो और साधकों को साधना के लिए शांत वातावरण मिले। यह भी तभी संभव हो पायगा जब कि उस दिन मंदिर परिसर में कोई अन्य कार्यक्रम न हो।

महापरिनिर्वाण एक्सप्रेस दिल्ली से चलेगी और दिल्ली ही वापस आयगी।

समय-सारणी

दिल्ली से गाड़ी छूटने और वापस दिल्ली पहुँचने की तिथियां

छूटने के महीने	छूटने की तिथि	वापस पहुँचने की तिथि
२००९ अक्तूबर	३ और २४	१० और ३१ अक्तूबर
२००९ नवंबर	७ और २१	१४, व २८ नवंबर
२००९ दिसंबर	१२ और २६	१९ दिसंबर और २ जनवरी
२०१० जनवरी	९ और ३०	१६ जनवरी और ६ फरवरी
२०१० फरवरी	१३ फरवरी	२० फरवरी
२०१० मार्च	६ और २०	१३ और २७ मार्च

किराया-सूची

आठ दिनों की यात्रा का खर्च तथा पूरा किराया नीचे की तालिका में देखें-- (५ से १२ वर्ष के बच्चों का किराया इसका आधा होगा, परंतु ५ वर्ष से कम उम्र के बच्चों से किराया नहीं लिया जायगा।)

श्रेणी (सभी वातानु.)	पूरा किराया		२१%छूट के बाद देय किराया	
	रुपये	US $	रुपये	US $
प्रथम श्रेणी (कूपे)	५३,२७०/-	११५०	४२,०८३/-	९०८
प्रथम श्रेणी	४८,६५०/-	१०५०	३८,४३३/-	८३०
द्वितीय श्रेणी	४१,६५०/-	८७५	३२,९०३/-	६९२
तृतीयश्रेणी	३४,६५०/-	६६५	२७,३७३/-	५८१

इसके बारे में विस्तार से जानने और बुकिंग के लिए संपर्क करें :--

श्री इजहार आलम, मो. ०९८९१३७३५४९ या श्री अरुण श्रीवास्तव, आई. आर. सी. टी. सी., ग्राउंड फ्लोर, एस.टी.सी. बिल्डिंग १, टॉलस्टोय मार्ग, नई दिल्ली ११०००१. फोन ९१-११-२३७०-११००, २३७०-११०१, ०९७१७६४०४५२. website: www.railtourismindia.com/buddha
इमेल: arunsrivastava@irctc.com; buddhisttrain@irctc.com

यहां यह कहना अप्रासंगिक न होगा कि भगवान बुद्ध ने महापरिनिर्वाण के पूर्व अपने प्रिय शिष्य आनंद को इन स्थलों के बारे में क्या कहा था –

आनंद! चार स्थल हैं जिन्हें देखकर श्रद्धावानों में श्रद्धा तथा आदर का भाव जागेगा। ये स्थल कौन-कौन से हैं? प्रथम – जहां तथागत पैदा हुए, द्वितीय – जहां उन्होंने बोधि प्राप्ति की, तृतीय – जहां उन्होंने धर्मचक्र का प्रवर्त्तन किया और चतुर्थ – जहां तथागत ने अनुपाधिशेष निर्वाण की प्राप्ति की।... इनके दर्शन कर वे अपने चित्त को प्रसन्न करेंगे और चिरकाल तक हितसुखलाभी होंगे।

(महापरिनिर्वाण सुत्त)

भूल सुधार : धम्मकारुणिक, करनाल का बैंक अकाउंट नं. २०४६१०१०५१३२६, कैनरा बैंक, करनाल है।

विश्व विपश्यना पगोडा में एक दिवसीय शिविर, सामूहिक साधना, प्रवचन एवं मंगल मैत्री

प्रिय साधक-साधिकाओ!

जैसा कि आप सभी जानते हैं कि 'विश्व विपश्यना पगोडा' का डोम इस प्रकार बनाया गया है कि उसमें ८,००० साधक एक साथ तप कर सकते हैं। फाउंडेशन के सभी सेवक चाहते हैं कि वर्ष में कुछेक ऐसे **एक दिवसीय शिविर** या **सामूहिक साधनाएं** होती रहें, जिनमें इसकी पूरी क्षमता का उपयोग हो और साधकों को भगवान बुद्ध के पावन अस्थि-अवशेषों के सान्निध्य में ध्यान कर सकने का सुअवसर प्राप्त हो। भगवान ने भी कहा है –

समग्गानं तपो सुखो – एक साथ बैठ कर तपना सुखकर है।

अतः **"सार्वभौमिक विपश्यना न्यास"** अत्यंत मोद के साथ सभी विपश्यी साधकों को सस्नेह आमंत्रित करता है कि वे यथासंभव पूज्य गुरुदेव के सान्निध्य में होने वाले निम्नांकित कार्यक्रमों का भरपूर लाभ उठाएं।

पूज्य गुरुदेव के सान्निध्य में पगोडा में विशेष सामूहिक साधना, प्रवचन एवं मंगल मैत्री

१६ अगस्त, २००९, तीसरा रविवार
समयः दोपहर ३ से ४ बजे तक सामूहिक साधना
४ से ५ बजे तक प्रवचन व मंगल मैत्री

विश्व विपश्यना पगोडा में एक दिवसीय विशेष शिविर

४ अक्तूबर, २००९, रविवार, पूर्णिमा
समयः प्रातः ११ बजे से दोपहर ४ बजे तक

संपर्कः श्री आय. बी. वी. राघवन, मो. ०९८९२८५५६९२, ०९८९२८८३९४५, **नए फोन नं.**: ०२२-२८४५२१०४, २८४५११८२.
ईमेलः global.oneday@gmail.com; globalvipassana@gmail.com
Websites: www.globalpagoda.org, www.vridhamma.org

सूचना – साधक अपना मोबा. फोन नं. और/या ईमेल पता उपरोक्त संपर्क-कार्यालय में लिखा दें/**अपडेट** करवा दें ताकि भविष्य में कोई सूचना देने के लिए शीघ्रतिशीघ्र संपर्क किया जा सके।

Postal Regn. No. NSK/46/2009-2011

Postal Licence No. AR/Techno/WPP-05/2009-2011

आवश्यकता है, धम्मपत्तन विपश्यना केंद्र, गोराई के लिए –

सवैतनिक – पुरुष प्रबंधक की। यथोचित वेतनमान दिया जायगा।

संपर्क – (रजि. कार्या.) ग्लोबल विपश्यना फाउंडेशन, ग्रीन हाऊस, दूसरा माला, ग्रीन स्ट्रीट, फोर्ट, मुंबई-४०००२३. फोन –२२६६४०३९, २२६६२११३, मो. ०९८२१११८६३५, ईमेल – spgoenka@goenkasons.com

---

विश्व विपश्यना पगोडा की यात्रा

दर्शकों के लिए यह प्रातः ९ बजे से सायं ६ बजे तक खोल दिया गया है।

जो अतिथि गाड़ी से आयेंगे उन्हें पगोडा जाने के पहले पार्किंग में गाड़ी खड़ी करनी होगी और तदर्थ निर्धारित शुल्क देना होगा। यहां से पगोडा तक जाने-आने के लिए शटल बस की सुविधा करवा दी गयी है जो काम के दिनों हर एक घंटे में एक चक्र लगायेगी और अवकाश के दिनों में हर आध घंटे में।

जो लोग फेरी (नाव) से आना चाहते हैं वे जेटी से उतर कर पगोडा-परिसर में सीधे पहुँच सकेंगे। इसके लिए उन्हें गोराई खाड़ी, बोरीवली से अथवा मारवे बीच, मालाड से निश्चित समयानुसार, फेरी का निर्धारित वापसी टिकट लेकर आना होगा। **'पगोडा'** की साइट पर जाने के पहले गेट के रजिस्टर पर अपना परिचय लिखना होता है।

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

आचार्य

1-2. Mr. Bill and Mrs. Anne Crecelius
Spread of Dhamma in Hawaii

नये उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. Mr. Ootukuru Premanand
2. Ms. Pilar de Castro

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

१. श्री तेजमान शाक्य, नेपाल
2. Dr. U Thein Tun, *Myanmar*

४-५. श्री संजय एवं श्रीमती विजेथा मैसूरमुत्त, बैंगलोर
६. श्रीमती वीणा पांडेय, बैंगलोर
७. श्रीमती प्रभा गडपाल, गोंदिया
8. Ms. Ruo-Yu Tan, *Taiwan*
9. Mrs. Jia-Ling Lu, *Taiwan*
10. Mr. Chung-Ming Yang, *Taiwan*
11. Mr. Arnaud Franck, *France*
12. Mr. Christophe Roux, *France*
13. Mr. Nicola Rossier, *Switzerland*
14. Ms. Sabine Betrisey, *Switzerland*
15. & 16. Mr. Divyang & Mrs. Sejal Pandya, *Canada*
17. Mrs. Bharati Chedda, *USA*
18. Mr. Jonathan Penn, *USA*
19. Ms. Pamela Pitkin, *USA*
20. Mr. L. E. de Rivaud, *USA*
21. Mrs. Manisha Wadhwa, *USA*

बालशिविर शिक्षक

१. श्रीमती सुरेखा अड्डिगा, सिकंदराबाद
२. श्रीमती चंद्रकला चौरसिया, पुणे
३. श्री आदित्य उप्पल, बैंगलोर

दोहे धर्म के

धन्य! धरम ऐसा मिला, मिली रतन की खान।
दुख दारिद सब मिट गये, तन मन पुलकित प्राण॥
आदि मांहि कल्याण है, मध्य मांहि कल्याण।
अंत मांहि कल्याण है, कदम कदम कल्याण॥
शील मांहि कल्याण है, है समाधि कल्याण।
प्रज्ञा तो कल्याण ही, प्रकटे पद निर्वाण॥
आओ मानव मानवी! चलें धरम की राह।
कितने दिन भटकत फिरे, कितने दिन गुमराह॥
कुशल कर्म संचित करें, हो न पाप लवलेश।
मन निर्मल करते रहें, यही धरम उपदेश॥
आओ मानव मानवी! सुनो धरम का ज्ञान।
बोधि ज्ञान जिसका जगा, उसका ही कल्याण॥

केमिटो टेक्नोलॉजीज (प्रा०) लिमिटेड
८, 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

दुखियारो संसार है, जन मन लियां विकार।
सुद्ध धरम फिर स्यूं जगै, सुखी हुवै संसार॥
पुन्य जग्यां ही बुद्ध स्यूं, होवै धरम मिलाप।
चलै धरम रै पंथ पर, मिट ज्यावै भवताप॥
जन जन मँह जागै धरम, सुधरै जग ब्योहार।
बैर भाव सारा मिटै, रवै प्यार ही प्यार॥
सुद्ध धरम फिर स्यूं जगै, प्रग्या सील समाधि।
जन मन रा दुखड़ा मिटै, मिटज्या ब्याधि उपाधि॥
दुखियारां रो दुख मिटै, हुवै क्लेस रो अंत।
सुद्ध धरम फिर स्यूं जगै, मंगळ हुवै अनंत॥
प्यासो पावै धरम रस, इमरत री सी घूंट।
ज्यूं कँगलो पा विपुल धन, ज्यावै दुख स्यूं छूट॥

एक साधक
की मंगल कामनाओं सहित

'विपश्यना विशोधन विन्यास' के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी-422403, दूरभाष : (02553) 244086, 244076.
मुद्रण स्थान : अक्षर चित्र प्रिंटिंग प्रेस, 69- बी रोड, सातपुर, नाशिक-422007. **बुद्धवर्ष** 2553, **आषाढ़ पूर्णिमा,** ७ जुलाई, **2009**

वार्षिक शुल्क रु. **30/-,** US $ 10, **आजीवन शुल्क** रु. **500/-,** US $ 100. **'विपश्यना' रजि. नं. 19156/71.** Regn. **No. NSK/46/2009-2011**

Licenced to post w**ithout Prepayment of postage** -- Licence No. AR/Techno/WPP-05/2009-2011
Posting day- **Purnima of Every Month,** Posted at **Igatpuri-422403,** Dist. Nashik (M.S.)

If not delivered please return to:-
विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरि, इगतपुरी - 422403
जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (02553) 244076, 244086
फैक्स : (02553) 244176
Email: info@giri.dhamma.org
Website: www.vridhamma.org (newly changed)