साधकों का
मासिक प्रेरणा

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

बुद्धवर्ष 2554, ज्येष्ठ पूर्णिमा, 26 जून, 2010 वर्ष 39 अंक 13

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

धम्मवाणी

सब्बपापस्स अकरणं, कुसलस्स उपसम्पदा।
सचित्तपरियोदपनं, एतं बुद्धान सासनं॥
– धम्मपद- १८३

सभी पाप कर्मों से बचना यानी, शील सदाचार का पालन करना और कुशल चित्त को एकाग्र करना (समाधि) तथा चित्त को निर्मल करना (प्रज्ञा), सभी बुद्धों की यही शिक्षा है।

धन्य विपश्यना

तथागत की शिक्षा के दो भाग हैं–

१. परियत्ति, संपूर्ण पालि (धम्म) वाङ्मय यानी, तिपिटक, अट्ठकथा एवं टीकाओं का अध्ययन।

२. पटिपत्ति, शिक्षा का प्रयोगात्मक पक्ष– विपश्यना, यानी शील, समाधि, प्रज्ञा के आर्य आष्टांगिक मार्ग का प्रतिपादन।

इस प्रयोगात्मक पक्ष से ही मेरा कल्याण आरंभ हुआ तथा पिछले ४१ वर्षों में भारत तथा विश्व भर में अनेकों का कल्याण हुआ है।

मेरा अनुभव – बुद्ध की शिक्षा के प्रति अनेक भ्रांत मान्यताओं से भ्रमित मैं विपश्यना का शिविर लेने के लिए तैयार नहीं था। परंतु मेरे परम मित्र और स्वतंत्र म्यंमा के प्रथम अटार्नी जनरल ऊ छान ठुन के आग्रह पर मैं विपश्यना के आचार्य गुरुदेव सयाजी ऊ बा खिन से मिलने गया। वे स्वतंत्र बर्मा के प्रथम अकाउंटेंट जनरल थे। मिलने पर मेरी झिझक का सही अंदाज लगाते हुए उन्होंने मुझसे पूछा, क्या तुम्हारे हिंदू धर्म में सदाचार का विरोध है? मैंने कहा, हमारे हिंदू धर्म में ही नहीं, बल्कि विश्व के सभी धर्मों में सदाचार की स्वीकृति है। इसमें विरोध हो ही कैसे सकता है!

फिर उन्होंने कहा कि वे शिविर में मूलतः शील, सदाचार का ही अभ्यास कराते हैं, परंतु इसके लिए मन को वश में करना सिखाते हैं, जिसे समाधि कहते हैं। इसका भी मुझे क्या विरोध होता! मैंने सोचा कि हमारे धर्मग्रंथों में अनेक ऋषि-मुनियों द्वारा वन में जाकर समाधि लगाने का वर्णन भरा पड़ा है। अतः मुझ जैसे गृहस्थ को समाधि लगानी सिखायी जाय तो इसमें क्या विरोध हो भला?

इस पर उन्होंने कहा– केवल समाधि पर्याप्त नहीं है। इससे केवल मानस के ऊपरी-ऊपरी हिस्से के विकारों की सफाई होती है और कुछ समय के लिए शांति अनुभव होती है। जबकि अंतर्मन की गहराइयों में विकारों की जड़ें समायी रहती हैं। इन्हें निकालने के लिए हम प्रज्ञा सिखाते हैं। इससे तुम्हें कोई एतराज है? मैं क्या एतराज करता! काम, क्रोध और अहंकार के दुखदायी विकारों से छुटकारा पाने के लिए ही मैं अपने ईष्टदेव श्रीकृष्ण से वर्षों तक प्रतिदिन अश्रुपूर्ण प्रार्थनाएं करता रहा हूं। परंतु ऐसी प्रार्थना के बाद एकाध घंटे तो लगता है कि मेरा मन स्वच्छ और शांत हुआ, परंतु फिर वैसे-का-वैसा। यदि मुझे इन विकारों से नितांत मुक्ति पाने के लिए प्रज्ञा का अभ्यास कराया जाय, तो इसका कैसे विरोध करता!

वैसे भी प्रज्ञा के प्रति मेरे मन में सदा गहरा आकर्षण रहा। रंगून के भारतीय समाज में समय-समय पर हिंदू धर्म पर जब कभी मेरे प्रवचन होते थे तब मैं गीता की स्थितप्रज्ञता का ही विशद वर्णन किया करता था। स्थितप्रज्ञता पर विश्लेष्णात्मक प्रवचन देकर बहुत संतोष होता था। परंतु जब घर लौटता तब बहुधा मन में उदासी छा जाती कि मैं स्थितप्रज्ञता पर प्रवचन देता ही क्यों हूं? जबकि मेरे भीतर प्रज्ञा का नामोनिशान नहीं है। अतः अब जब यह सुना कि गुरुदेव केवल शील, समाधि ही नहीं, बल्कि प्रज्ञा की साधना भी सिखायेंगे। साथ-साथ उन्होंने यह भी कहा कि शील, समाधि, प्रज्ञा को छोड़ कर वे कुछ और नहीं सिखाते। उन्होने बताया कि भगवान बुद्ध ने भी केवल यही सिखाया और कुछ नहीं। उन्होंने कहा कि इस साधना द्वारा मन में जैसे-जैसे निर्मलता आती जायगी, वैसे-वैसे मैत्री, करुणा और सद्भावना के गुण स्वतः जाग्रत होते जायँगे। यह सुन कर मैं आश्वस्त हुआ कि भगवान बुद्ध की शिक्षा के बारे में जो अनेक अप्रिय बातें सुन रखी थीं, उनकी यहां कोई चर्चा ही नहीं होगी। दस दिनों तक केवल शील, समाधि, प्रज्ञा का व्यावहारिक पक्ष ही सिखाया जायगा। यह आश्वासन प्राप्त कर मैंने शिविर में सम्मिलित होने का निर्णय किया।

केवल समाधि पर्याप्त नहीं है। इससे केवल मानस के ऊपरी-ऊपरी हिस्से के विकारों की सफाई होती है और कुछ समय के लिए शांति अनुभव होती है। जबकि अंतर्मन की गहराइयों में विकारों की जड़ें समायी रहती हैं। इन्हें निकालने के लिए हम प्रज्ञा सिखाते हैं।...

शिविर में सम्मिलित होने के बाद ही बात समझ में आयी कि अपने यहां प्रज्ञा की चर्चा तो बहुत है, जो कि सुनने और पढ़ने में बहुत प्रिय लगती है, परंतु सक्रिय साधना के अभाव में इसका कोई वास्तविक लाभ नहीं मिलता। बुद्धिरंजन भले हो जाय।

मुझे विपश्यना से लाभान्वित हुआ देख कर मेरे अनेक सनातनी और आर्यसमाजी मित्रों ने भी शिविरों में भाग लिया। उनकी भी समझ में आया कि केवल श्रवण और चिंतन-मनन से प्रज्ञा के प्रति आकर्षण तो अवश्य होता है परंतु–

वीतरागभयक्रोधः स्थितधीर्मुनिरुच्यते॥ *गीता २-५६.*

वीतराग, वीतभय और वीतक्रोध की अवस्था प्राप्त न हो तो स्थितप्रज्ञ कैसे हुआ?

शील, समाधि, प्रज्ञा अनेक परंपराओं में स्वीकृत है, परंतु अभ्यास के बिना निष्फल रहती है। मैंने देखा कि गुरुजी के यहां केवल बुद्ध की परंपरा के लोग ही नहीं, बल्कि अन्य परंपराओं के लोग भी सम्मिलित होकर संतुष्ट प्रसन्न हुए हैं।

मुझे याद है कि अमेरिका का एक प्रसिद्ध लेखक और पादरी डॉ. किंग शिविर लेने बैठा तब बुद्ध, धम्म और सङ्घ की शरण लेने से उसने मना कर दिया और कहा कि इससे तो मैं बौद्ध बन जाऊंगा। इसके बजाय मैं जीसस क्राइस्ट की शरण लूंगा। गुरुदेव हँसे और उन्होंने कहा – ठीक है, जीसस क्राइस्ट की ही शरण लो लेकिन उनके गुणों को याद करके उन्हें अपने जीवन में धारण करने का व्रत लो। त्रिरत्नों की शरण भी इसी उद्देश्य से ली जाती है। उसने बड़े मनोयोग से काम किया तो लाभ होना ही था। शिविर पूरा होने पर उसने गुरुदेव से क्षमायाचना की कि आरंभ में नासमझी के कारण उसने जो गुस्ताखी की थी, वह सचमुच बेमाने थी। आपने मुझे विपश्यना द्वारा बौद्ध संप्रदाय में दीक्षित नहीं किया, परंतु बुद्ध की महान शिक्षा सिखा कर सच्चा धार्मिक बनने का मार्ग दिखाया। मैं धन्य हुआ। मैं आपका आभारी हूं!

इसी प्रकार रंगून यूनिवर्सिटी का एक मुस्लिम प्रो० ऊ सां म्यिं भी विपश्यना द्वारा इतना प्रभावित हुआ कि उसने बुद्धवाणी का गहन अध्ययन किया और माता विशाखा के जीवन पर एक वृहत पुस्तक लिखी जो बहुत प्रसिद्ध हुई। मेरा एक व्यापारी मुस्लिम मित्र भी विपश्यना में सम्मिलित होकर अत्यंत लाभान्वित हुआ।

गुरुजी बार-बार दुहराते थे कि शील, समाधि और प्रज्ञा का अभ्यास करना ही बुद्ध की सही शिक्षा है। अतः इसका पालन करने वाला जो भी हो, वह सच्चे अर्थों में बुद्धानुयायी ही है। दूसरी ओर जिन्होंने इसका रंचमात्र भी अभ्यास नहीं किया, वे अपने आपको भले बौद्ध कहते रहें और किसी बुद्ध-मंदिर में जाकर पूजा-पाठ करते रहें, परंतु सही माने में वे बुद्धानुयायी कहलाये जाने योग्य नहीं हैं। वे भ्रांत हैं, दया के पात्र हैं।

भारत आने पर मैंने गुरुदेव से जो सीखा था, वही यहां सिखाना आरंभ किया और धीरे-धीरे सभी संप्रदायों के लोग शिविरों में सम्मिलित होने लगे। इसका एकमात्र कारण यही रहा कि वीतराग का लक्ष्य रखने वाले जैन समाज के लोगों को स्पष्ट प्रतीत होने लगा कि वीतराग होना बहुत उत्तम है, परंतु इसे वास्तव में प्राप्त करने की सक्रिय साधना हमारे यहां नहीं है। उन्हें यह भी स्पष्ट हुआ कि वीतराग होने का उद्देश्य विपश्यना के अभ्यास से ही पूरा हो सकता है। इसी कारण हजारों की संख्या में जैन मुनि, साध्वियां और गृहस्थ शिविरों में सम्मिलित होने लगे।

इसी प्रकार ईसाइयों की मान्यता में मैत्री, करुणा और सद्भावना का उद्देश्य सर्वोत्तम है। परंतु केवल मान्यताओं से और प्रार्थनाओं से यह लक्ष्य प्राप्त नहीं हो सकता। जबकि विपश्यना के अभ्यास से यह सहज संभव होने लगा तब हजारों की संख्या में ईसाई पादरी, साध्वियां और उनसे भी अधिक गृहस्थों ने शिविरों में भाग लिया और अन्य अनेक भी निरंतर बड़ी संख्या में भाग लेते जा रहे हैं।

अनेक खालसा पंथ के लोगों ने देखा कि **आदि सचु, जुगादि सचु, है भी सचु, नानक होसी भी सचु।...** तथा **किव सचिआरा होईए किव कूड़ै तुटै पालि।...** तथा **थापिया न जाइ, कीता न होइ, आपे आपि निरंजनु सोई।...** जैसी गुरुवाणी का प्रत्यक्ष अनुभव ही विपश्यना द्वारा होता है। इसी कारण इतनी बड़ी संख्या में सिक्ख समुदाय के लोग भी विपश्यना में सम्मिलित होने लगे।

मुस्लिम समाज की यह मान्यता कि --- **मन अरफ़ नफ़स हू। फ़क़त अरफ़ रब्ब हू।** यानी जो अपनी सांस को देख लेता है, अपने शरीर को और अपने आप को देख लेता है, वह रब्ब को यानी अल्लाह को देख लेता है। **"हाशिम तिण्हा रब्ब पछाता, जिण्हा अपणा आप पछाता।"** – जिसने अपने आपको जान लिया, उसने रब्ब को जान लिया, यानी अल्लाह को जान लिया। इनका यह वास्तविक अर्थ विपश्यना के शिविर में कायानुपश्यना करते हुए ही समझ में आता है। इसी कारण बड़ी संख्या में मुस्लिम समाज के लोग भी शिविरों में आने लगे और लाभान्वित होने लगे।

इसी प्रकार भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर के अनेक अनुयायियों ने भी विपश्यना में सम्मिलित होकर यह समझ लिया कि शील, समाधि, प्रज्ञारूपी आर्य अष्टांगिक मार्ग का प्रतिपादन करके ही कोई भगवान बुद्ध का कुशल अनुगामी बन सकता है। बाबासाहेब का भी यही स्वप्न था कि भारत तथा विश्व के सभी लोगों के बुद्धानुयायी होने पर ही उनका सही माने में कल्याण होगा। उनके इस महत्त्वपूर्ण स्वप्न के पूरा होने की प्रारंभिक अवस्था देख कर ही उनके अनेक बुद्धिमान भक्त विपश्यना के शिविरों में आने लगे।

इसी प्रकार संसार के जितने संप्रदाय हैं उनके प्रमुख लोगों ने विपश्यना के अभ्यास से यह समझा कि धर्म का वास्तविक अभ्यास किये बिना सही लाभ नहीं होगा। विपश्यना में यही अभ्यास समाया हुआ है। इसीलिए विश्व का ऐसा कोई संप्रदाय नहीं है जिसके अनुयायी विपश्यना से लाभान्वित न हो रहे हों।

विश्व के लाखों साधक विपश्यना पाकर धन्य हुए और विपश्यना इन्हें पाकर धन्य हुई। भगवान बुद्ध की यह व्यावहारिक शिक्षा 'विपश्यना' सारे विश्व में फैले और सब का मंगल हो! सब का कल्याण हो! सबकी स्वस्ति-मुक्ति हो!

कल्याणमित्र,

सत्यनारायण गोयनका

[बुद्धजीवन-चित्रावली]

['महामानव बुद्ध की महान विद्या **विपश्यना** *: उद्गम और विकास' की जानकारी देने वाले सभी चित्रों को चित्र-प्रदर्शनी (आर्ट गैलरी) में लगा दिया गया है। इन चित्रकथाओं की वृहत् पुस्तक '***बुद्धजीवन-चित्रावली***' **सजिल्द** छपी है जो कि अत्यधिक आकर्षक, टिकाऊ और सुंदर है।* **"महामानव बुद्ध की महान विद्या विपश्यना का उद्गम और विकास"***, नाम से संक्षिप्त विवरण सहित चित्रों की एक छोटी पुस्तक भी छपी है ताकि सभी वर्ग के लोग इसका पूरा लाभ उठा सकें। इसी प्रकार चित्रों की* **सीडी** *तथा* **डीवीडी** *भी हिंदी, मराठी एवं अंग्रेजी में उपलब्ध हैं। इन्ही कथाओं में से एक निम्न है :–]*

सारिपुत्त और मोग्गल्लान

उपतिस्स और कोलित बचपन के मित्र थे। आगे जाकर दोनों, क्रमशः, सारिपुत्त और महामोग्गल्लान के नाम से प्रसिद्ध हुए। युवावस्था प्राप्त करते-करते दोनों के मन में वैराग्य जागा। दोनों ने प्रव्रज्या ले ली। दोनों सत्य की खोज में निकल पड़े। जन्म और मृत्यु के दुःखों का भव-संसरण चलता ही रहता है। इससे मुक्ति प्राप्त कैसे की जाय? उन्हें इसी की खोज थी।

दोनों मित्र नालंदा के निवासी थे। प्रव्रजित होकर मुक्ति के मार्ग की खोज में राजधानी राजगीर आ गये। वहां संजय नामक आचार्य से

शिक्षा ग्रहण करने लगे, परंतु संतोष नहीं हुआ।

एक दिन उपतिस्स जब राजगीर नगर गया तब उसने देखा कि एक भिक्षु भिक्षाटन के लिए निकला है। उपतिस्स उसे देख कर आश्चर्यचकित रह गया। उसके चेहरे की कांति और शांति बहुत आकर्षक थी। उसकी चाल-ढाल नितांत संयमित थी। उपतिस्स को लगा कि इस व्यक्ति ने अवश्य अमृत अवस्था प्राप्त कर ली है। ऐसा ही था। वह भिक्षु अश्वजित था जो कि पंचवर्गीय भिक्षुओं में से एक था और उसने धर्मचक्रप्रवर्तन के पश्चात अरहंत अवस्था प्राप्त कर ली थी। उपतिस्स का मन हुआ कि इस असाधारण व्यक्ति से बातचीत करे। इसके भोजन कर लेने पर ही बातचीत करना उचित होगा। अतः उसके पीछे-पीछे चल पड़ा। एकांत स्थान पर उस भिक्षु ने आहार ग्रहण किया। तत्पश्चात उससे पूछा कि आपके शास्ता कौन हैं? उनसे आपने क्या सीखा है?

भिक्षु अश्वजित ने बताया उसके शास्ता शाक्यमुनि गौतम सम्यक संबुद्ध हैं, जो इस समय राजगीर के वेणुवन उद्यान में विहार कर रहे हैं। उनका सिखाया धर्म बहुत गंभीर है, उन्हीं से सीखना चाहिए। इस पर उपतिस्स ने आग्रह किया कि भले संक्षेप में सही, परंतु उनके वाद के बारे में, कुछ तो बताइये।

इस पर अरहंत अश्वजित ने संक्षेप में बताया कि - जो कारणों से उत्पन्न होता है, उसका कारण भगवान बताते हैं और उसका निरोध भी। यही उनका वाद है – यानी यही उनकी शिक्षा है।

उपतिस्स मेधावी था। थोड़े में सब कुछ समझ गया। जो उत्पन्न होता है, वह बिना कारण नहीं होता। तथागत उसका कारण बताते हैं। केवल कारण ही नहीं बताते, बल्कि उसका निरोध भी बताते हैं। यही तो उपतिस्स की खोज थी। भगवान भव-संसरण के दुःखों की उत्पत्ति और उनका निरोध सिखाते हैं। यही उसे अभीष्ट था। उपतिस्स इस संक्षिप्त विवरण से धन्य हुआ।

अरहंत अश्वजित की धर्मवाणी सुन कर उसका मन प्रीति-सुख से भर गया। वह अनेक जन्मों की अर्जित पुण्य-पारमिताओं का धनी था। उसके भीतर तत्क्षण अनित्यबोधिनी विपश्यना जाग उठी। उसके विरज-विमल धर्म-चक्षु खुल गये, जिससे उसने अनुभव कर लिया कि – **'यं किञ्चि समुदयधम्मं, सब्बं तं निरोधधम्म'न्ति।**

(महाव० सारिपुत्तमोग्गल्लानपब्बज्जाकथा)

इस प्रकार निरोध का अनुभव कर सारिपुत्त स्रोतापन्न हुआ। अरहंत भिक्षु अश्वजित को नमस्कार कर शीघ्रतापूर्वक अपने मित्र कोलित के पास गया।

कोलित भी संक्षेप में भगवान बुद्ध की शिक्षा का सार सुन कर धन्य हुआ। वह भी पूर्वसंचित अमित पारमिताओं का धनी था। उपतिस्स की वाणी सुनते-सुनते उसके भी धर्म-चक्षु खुले। उसने भी अमृत का पान किया और स्रोतापन्न हुआ।

दोनों ने भगवान बुद्ध की शरण ग्रहण करने के लिए वेणुवन विहार के लिए चलने का निर्णय किया। परंतु जाने से पहले अपने २५० साथियों को सूचित करना उचित समझा जो कि आचार्य संजय के शिष्य थे। वे भी इनके साथ चलने के लिए उद्यत हो गये। तब दोनों मित्रों ने सोचा कि आचार्य संजय को भी अपने निर्णय की सूचना देनी चाहिए। कौन जाने वह भी भगवान बुद्ध की शिक्षा ग्रहण करने के लिए प्रस्तुत हो जाय। परंतु आचार्य संजय अपना आश्रम छोड़ने के लिए सहमत नहीं हुआ। बल्कि अपने सभी शिष्यों को जाते हुए देख कर अत्यंत दुःखी हुआ।

उपतिस्स और कोलित अपने २५० साथियों सहित भगवान की शरण में पहुँचे। भगवान ने उन्हें विपश्यना साधना का प्रशिक्षण दिया। दोनों पके हुए थे। दोनों भगवान बुद्ध के प्रमुख शिष्य, बनने वाले थे।

दोनों **सीले पतिट्ठाय,** यानी शील में प्रतिष्ठित थे ही। अब **चित्तं पञ्ञञ्च भावयं –** चित्त को समाधिस्थ करके प्रज्ञा को बार-बार अनुभवन द्वारा पुष्ट करना था। इस परिश्रमपूर्ण कार्य में कोलित (मोग्गल्लान) को एक सप्ताह और उपतिस्स (सारिपुत्त) को दो सप्ताह लगे। इस अवधि में दोनों ने स्थितचित्त और स्थितप्रज्ञ होकर क्षीणास्रव अरहंत अवस्था प्राप्त की और कृतकृत्य हुए।

"सम्राट अशोक के अभिलेख" विषय पर कार्यशाला

दि. ८ से १६ अगस्त, २०१० सुबह ११ बजे तक, **स्थानः** कोठारी फार्म हाऊस, जयपुर-अजमेर राजमार्ग से २ कि.मी. अंदर, भानक्रोटा-जयसिंहपुरा रोड, भानक्रोटा, जयपुर. **संपर्कः** श्री अनिल मेहता, मो. ०९६१०४०१४०१,
ईमेल– paliworkshop@yahoo.co.in

इंटरनेट पर विपश्यना-संबंधी हिंदी वेबसाइट एवं पत्रिका

प्रसन्नता का विषय है कि **इंटरनेट पर** विपश्यना-संबंधी सभी प्रकार की जानकारी निम्न वेबसाइट पर हिंदी में भी उपलब्ध है और इसी प्रकार **"स्मार्ट"** फोन रखने वाले, सारी जानकारियां अपने मोबाइल पर भी देख सकते हैं। इस प्रकार क्रमशः देखें –
Websites: www.hindi.dhamma.org;
www.mobile.dhamma.org

यूटीवी-एक्सन पर पूज्य गुरुजी के प्रवचन

हर सप्ताह सोमवार से शनिवार, प्रातःकाल ४-४५ से ५-४५ तक पूज्य गुरुदेव के प्रवचनों की क्रमिक शृंखला प्रसारित की जाती है। साधक इसका लाभ उठा सकते हैं।

मंगल मृत्यु

✸ म्यंमा की डॉ विन क्यि, जिसने १९९६ में अपना पहला शिविर किया और साधना में आगे बढ़ते-बढ़ते सहायक आचार्य नियुक्त हुई। २००७ में पूर्ण आचार्य बन कर धम्ममण्डप, धम्ममण्डल, धम्ममहिमा की सेवा में लग गयी। धम्ममकुट विपश्यना केंद्र पर ३०-दिवसीय शिविर का संचालन करते हुए १८ मई, २०१० की दोपहर हृदयगति रुक जान से उसका शरीर शांत हुआ। उस समय लोगों ने उसके चेहरे पर अद्भुत तेज देखा। धन्य हुई साधिका और धन्य हुई विपश्यना उस जैसी साधिका को पाकर।

✸ अमेरिका के मैसाचुसेट्स विपश्यना केंद्र के ट्रस्टी के रूप में सेवा देने वाले श्री पदम जैन की २० मई को एक कार दुर्घटना में तत्काल मृत्यु हो गयी जबकि उनकी धर्मपत्नी श्रीमती लक्ष्मीदेवी जैन चोटिल हो गयीं। श्री पदम जैन सहायक आचार्य की ट्रेनिंग कर चुके थे। उनकी धम्मसेवाओं को स्थानीय लोग बहुत पसंद करते थे। इन सेवाओं के फलस्वरूप दिवंगत का मंगल हो! सारे प्राणी सुखी हों!

पगोडा में पूज्य गुरुदेव के सान्निध्य में एक-दिवसीय शिविर

गुरुपूर्णिमा : २५ जुलाई, २०१०, दिन **रविवार**, तथा
शरदपूर्णिमा पर **२३ अक्टूबर, शनिवार** को (२२ अक्टूबर, शुक्रवार के बदले)
समयः प्रातः ११ बजे से अपराह्न ४ बजे तक, **'ग्लोबल विपश्यना पगोडा'** के बड़े धम्मकक्ष (डोम) में हजारों साधकों और **पूज्य गुरुदेव के सान्निध्य** में **एक-दिवसीय** शिविर का लाभ उठाएं। कृपया ध्यान दें कि इस विशाल शिविर की व्यवस्था सुचारुरूप से हो और आपको किसी प्रकार की असुविधा न हो, इसलिए **बिना बुकिंग कराये** न आएं। **बुकिंग संपर्क : मोबा.** (१) 0 **98928 55692,**
(2) 0 **98928 55945, फोन नं.:** 022- **2845-1182, 2845-1170.**
(फोन बुकिंग समय : प्रातः ११ से सायं ५ तक, प्रतिदिन)
ईमेल Registration: global.oneday@gmail.com;
Online booking: www.vridhamma.org

Registered No. NSK/46/2009-2011

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

नये उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

१. श्री हिमतलाल जोशी, गांधीधाम
२. श्री वी. सांथनगोपालन, चेन्नई
३. श्रीमती नानी छोरी बज्राचार्य,नेपाल
४. श्री ज्ञानुराजा बज्राचार्य, नेपाल
५. श्री महेंद्रमुनि बज्राचार्य, नेपाल
६. श्री अक्कलध्वज गुरुंग, नेपाल
७. डॉ. (श्रीमती) केशरी मानंधर, नेपाल
८. श्रीमती लक्ष्मी मानंधर, नेपाल
९. श्री धर्ममान नेवा, नेपाल
१०. श्रीमती शारदा रंजीतकार, नेपाल
११. सुश्री रत्नदेवी शाक्य, नेपाल
१२. श्रीमती रोशनी शाक्य, नेपाल
१३. श्रीमती उर्मिला शाक्य, नेपाल
१४. अनागारिका सुजाता, नेपाल
१५. श्री बसंतकुमार तामंग, नेपाल
१६. श्री भिंबारसिंह थापा, नेपाल
१७-१८. श्री शारदा मान एवं श्रीमती तारा शाक्य, नेपाल
१९. सुश्री शांति माथेर, दक्षिण अफ्रीका
20. Daw Wai Wai, *Myanmar*
21. Daw Myat Lay Khaines, *Myanmar*

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

१. श्री किशोर रनवाला, गांधीधाम
२. श्रीमती दयाबेन डेढिया, मुंबई
३. श्रीमती हेमलता दीक्षित, मुंबई
४. श्री उदय शेखर, बैंगलोर
५. श्री जी. वी. सुब्रमण्यम, हैदराबाद
6. Mr. Sascha Jaiser, *Germany*
7. Mrs. Nanette Kurz, *Germany*
8. & 9. Mr. Philippe Fromont & Mrs. Marianne Guignard, *Switzerland*

बालशिविर शिक्षक

१. कु. उर्वशी भानुगोरिया, राजकोट
२. कु. नीलाबेन फाल्दू, राजकोट
३. कु. बेलाबेन वरसानी, राजकोट
४. श्रीमती शीलाबेन शुक्ला, राजकोट
५. श्रीमती स्मिताबेन बलदेव, राजकोट
६. श्रीमती नयनाबेन दवे, राजकोट
७. श्रीमती दामिनी कोठारी, आणंद
8. 8. Ms. Hsiao Ruo-Shin, *Taiwan*
9. Ms. Liou Jhen, *Taiwan*
10. Ms. Lin Li Chiu, *Taiwan*
11. Ms. Taru Jain, *USA*
12. Mr. Nathan Kretzshmar, *USA*
13. Mr. Sudhakar Reddy, *USA*
14. Mr. David Mager, *USA*
15. Ms. Kate Edwards, *UK*
16. & 17. Mr. Richard Starkey & Mrs. Karen Chapman, *UK*

दोहे धर्म के

प्रज्ञा शील समाधि ही, शुद्ध धर्म का सार।
काया वाणी चित्त के, सुधरें सब व्यवहार॥

शील धरम की नींव है, ध्यान धरम की भींत।
प्रज्ञा छत है धरम की, मंगल भवन पुनीत॥

शुद्ध सत्य ही धर्म है, अनृत धर्म न होय।
जहां पनपती कल्पना, धर्म तिरोहित होय॥

जाति वर्ण का, वर्ग का, जहां भेद ना होय।
मनुज मनुज सब एक से, शुद्ध धरम है सोय॥

पंच शील सम्पन्न हो, हो समाधि सम्पन्न।
जब प्रज्ञा सम्पन्न हो, तभी धर्म सम्पन्न॥

शील हमारा शुद्ध हो, हो समाधि भी शुद्ध।
जब प्रज्ञा भी शुद्ध हो, होंय तभी हम शुद्ध॥

केमिटो टेक्नोलॉजीज (प्रा०) लिमिटेड
८, मोहता भुवन, ई-मोजेस रोड, वरली, मुंबई- 400 018
फोन: 2493 8893, फैक्स: 2493 6166
Email: arun@chemito.net
की मंगल कामनाओं सहित

दूहा धरम रा

धरम धरम तो सब कवै, पण जाणै ना कोय।
जो चित्त नै निरमळ करै, धरम जाणिये सोय॥

बाहर भीतर एक रस, सरल स्वच्छ ब्योहार।
कथनी करणी एक सी, यो हि धरम रो सार॥

प्रग्या सील समाधि ही, सुद्ध धरम रो सार।
काया वाणी चित्त रा, सुधरै सै ब्योहार॥

या हि धरम री परख है, यो हि धरम रो माप।
जीवन मँह धारण कर्यां, दूर हुवै संताप॥

सील धरम रो आंगणो, ध्यान धरम री भींत।
प्रग्या तो छत धरम री, मंगळ भुवन पुनीत॥

बीज भक्ति जड़ सील है, तणो समाधी जाण।
साखा प्रग्या धरम तरु, फळ लागै निरवाण॥

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** 2554, **ज्येष्ठ पूर्णिमा,** 26 **जून, 2010**

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

Licensed to post w**ithout Prepayment of postage** -- WPP Postal License 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.vri.dhamma.org