साधकों का
मासिक प्रेरणा पत्र

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

बुद्धवर्ष 2555, पौष पूर्णिमा, 9 जनवरी, 2012 वर्ष 41 अंक 7

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

धम्मवाणी

आचरियं, सो अहं, निच्चं नमामि।
"होतु सब्बं, मङ्गलं, ममं सब्बधि।"

वह मैं आचार्य को सदा नमन करता हूं, मेरा और सब का सब प्रकार से मंङ्गल हो!

नरदक्खदीपनी.

परम पूज्य गुरुदेव सयाजी ऊ बा खिन

मैं एक कट्टर हिंदू सनातनी परिवार में जन्मा और पला। बचपन से ही गीताप्रेस, गोरखपुर की विचारधारा का मानस पर गहरा प्रभाव रहा। प्रभु-भक्ति ही जीवन का आधार रही।

मेरे बाबाजी (दादा श्री बसेसरलालजी) मांडले में लगभग नित्यप्रति महान सांजू पगोडा में जाया करते थे। मैं और मेरा भाई बाबूलाल उस समय बहुत छोटे थे। तब रविवार को स्कूल की छुट्टी होने के कारण हम भी उनके साथ पगोडा में चले जाते थे। वहां भगवान बुद्ध की बहुत बड़ी, आकर्षक मूर्ति है। उसके सामने कुछ लोग चुपचाप बैठे रहते थे। हमारे बाबाजी भी उनके साथ बैठ जाते थे। हमारे लिए वहां जाने का एक तो कारण यह था कि उन दिनों जो इलेक्ट्रिक ट्रॉमें चलती थीं उनमें बच्चों के लिए कोई टिकट नहीं लगता था और दूसरा रविवार की छुट्टी मनाने का अच्छा अवसर मिलता था। बाबाजी के साथ वहां जाकर घंटे-आध घंटे खेलने-कूदने में बिताते और मैं कभी-कभी ५-७ मिनट बाबाजी के पास चुपचाप बैठ भी जाता। यह बैठना मुझे बहुत अच्छा लगता। मैं नहीं जानता था कि बाबाजी वहां इतनी देर बैठ कर क्या किया करते थे। शहर में विष्णु और शिवजी का बड़ा मंदिर था। पर उन्हें वहां कभी जाते हुए नहीं देखा जबकि पगोडा पर वे लगभग नित्य नियमित जाते थे।

मुझे बचपन से ही भगवान बुद्ध के प्रति बहुत श्रद्धा थी। वह इसलिए कि वे हमारे भगवान विष्णु के अवतार थे। परंतु जैसे-जैसे उम्र बढ़ती गयी, लोगों के मुँह से उनकी शिक्षा के बारे में निंदा ही निंदा की अनेक चर्चाएं सुना करता था। जैसे कि उनकी शिक्षा में आत्मा-परमात्मा के अस्तित्व को ही स्वीकार नहीं किया गया। अतः उनकी शिक्षा से प्रभावित होकर यदि मैं भी नास्तिक बन गया तो नरकगामी बनूंगा। उनकी शिक्षा में केवल दुःख ही दुःख का वर्णन भरा पड़ा है, सुख का नामोनिशान नहीं। यह भी सुना कि उनकी शिक्षा में अहिंसा परमो धर्मः का प्रबल उपदेश है जिससे देश बहुत कमजोर बन गया था। उनकी शिक्षा के प्रभाव में आकर ही सम्राट अशोक ने कलिंग विजय के बाद अपनी तलवारें तोड़ दीं और सारी सेना बरखास्त कर दी। परिणामतः देश की सुरक्षा दुर्बल हुई और बाहर से विदेशियों के हमले होने लगे। बुद्ध की शिक्षा के बारे में और भी न जाने कितनी अप्रिय बातें सुनता रहा। अतः बुद्ध के प्रति श्रद्धा होने पर भी उनकी शिक्षा से दूर ही रहना उचित समझता था।

आगे जाकर जब मुझे हर पखवाड़े माइग्रेन के तीव्र सिरदर्द का आक्रमण होता तब उसके उपचार के लिए मॉर्फिया जैसे नशीले पदार्थ की सूई दी जाती। यह अप्रिय स्थिति दिन-पर-दिन बिगड़ती गयी। तब मेरे उपचारक डॉक्टरों ने कहा कि कहीं तुम नशीली मॉर्फिया के आदी न हो जाओ। यदि ऐसा हुआ तो तुम्हें रोज मॉर्फिया की सूई लेनी पड़ेगी। इसलिए उन्होंने कहा कि मैं अपने व्यापार-धंधे के लिए बारबार विश्व-भ्रमण किया करता हूं, इस बार जब विदेश जाऊं तो वहां के प्रसिद्ध डॉक्टरों से परामर्श करूं। तुम्हें जो विशेष प्रकार की माइग्रेन सताती है उसका उनके पास भी कोई इलाज नहीं है। परंतु वे कोई ऐसे पेनकिलर का सुझाव दे सकते हैं जिससे कि तुम मॉर्फिया के सेवन से छुटकारा पा सको। उनके उचित परामर्श को मैंने स्वीकार किया और जब इस बार व्यापार के लिए विदेश यात्रा पर निकला तो स्विट्जरलेंड, जर्मनी, इंग्लेंड, अमेरिका और जापान के शीर्षस्थ डॉक्टरों से उपचार करवाया। परंतु न माइग्रेन से छुटकारा मिला और न मॉर्फिया से। बहुत उदास होकर घर लौटा तब एक परम मित्र, बरमी सरकार का अटार्नी जनरल ऊ छां ठुन ने मुझे सलाह दी कि मैं एक १०-दिन का विपश्यना शिविर कर लूं। उसने विश्वास के साथ कहा कि इससे तुम अपने दुःखद रोग से छुटकारा पा जाओगे। उसने यह भी कहा कि यह रोग साइकोसोमेटिक है यानी शरीर और चित्त के संयुक्त विकारों से संबंधित है। भगवान की विपश्यना विद्या मन के विकारों को दूर करके उसे निर्मल बनाती है। अतः बहुत संभव है कि इससे तुम्हें इस भयंकर रोग से और उसके लिए सेवन की जाती नशीली मॉर्फिया से हमेशा के लिए छुटकारा मिल जाय।

ऊ छां ठुन मेरा घनिष्ठ मित्र था और वह मेरा भला ही चाहता था। परंतु मैं माइग्रेन के रोग से व्याकुल भले होता रहूं, लेकिन यह मुझे रंचमात्र भी स्वीकार नहीं था कि बुद्ध की शिक्षा का अभ्यास करने के परिणामस्वरूप नरकगामी बनूं। जब

उसके बहुत समझाने पर भी मैं नहीं माना तब उसने दबाव दिया कि मैं एक बार विपश्यना के आचार्य से तो मिलूं। उसका यह सुझाव मैंने मान लिया क्योंकि मिलने मात्र में तो मुझे कोई दोष दिखता नहीं था।

मैं सोचता था कि विपश्यना का आचार्य कोई प्रसिद्ध भिक्षु होगा लेकिन यह जान कर आश्चर्य हुआ कि विपश्यना के आचार्य ऊ बा खिन हैं जो कि बरमी सरकार के अकाउंटेंट जनरल के पद पर आसीन हैं। मुझे बड़ा विस्मय हुआ कि कोई गृहस्थ और वह भी सरकारी अफसर विपश्यना साधना सिखाता है। मेरे मित्र के दबाव के कारण मैं उनसे मिलने चला गया। उन्हें देखते ही लगा कि वे बहुत शांत प्रकृति के संत पुरुष हैं। उन्होंने मुझसे बड़े प्यार से बातें कीं। मैं उन दिनों अखिल ब्रह्मदेशीय हिंदू सेंट्रल बोर्ड का प्रेजिडेंट था। अतः वे खूब जानते थे कि एक प्रसिद्ध व्यवसायी होने के साथ-साथ मैं बरमा निवासी हिंदुओं का नेता भी हूं। इसलिए बैठते ही उन्होंने एक गंभीर बात तो यह कही कि विपश्यना कोई शारीरिक रोग निकालने के लिए नहीं की जाती। तुम यदि अपना माइग्रेन का रोग निकालने के लिए मेरे पास आना चाहते हो तो बिल्कुल मत आना। यदि मन के विकारों से छुटकारा पाने के लिए आना चाहते हो तो अवश्य आना। फिर उन्होंने देखा कि कट्टर हिंदू होने के कारण मैं विपश्यना में शामिल होने से हिचकिचा रहा हूं। तब उन्होंने बड़े प्यार से पूछा - ''क्या तुम्हारे हिंदू धर्म में सदाचार का कोई विरोध है?'' मैंने कहा - ''हमारे हिंदू धर्म में ही नहीं बल्कि संसार के किसी भी धर्म में सदाचार का विरोध नहीं होता।'' तब उन्होंने कहा-- ''हम विपश्यना में शील, सदाचार का पालन करना ही सिखाते हैं। परंतु शील का पालन कोई कैसे करे, जबकि उसका मन ही अपने वश में नहीं हो। इसलिए मन को वश में करने के लिए हम समाधि का अभ्यास कराते हैं। क्या हिंदू धर्म में समाधि का विरोध है?''

मैं बचपन से ही सुना करता था कि अमुक ऋषि, मुनि ने जंगल में जाकर समाधि लगायी। मैं तो गृहस्थ हूं। मेरे लिए भला समाधि कहां संभव है? तब मैंने उत्तर दिया - ''समाधि के अभ्यास में हमें जरा भी विरोध नहीं है।''

इस पर उन्होंने बताया कि अधिकतर जितनी भी समाधियां होती हैं वे मन के ऊपरी-ऊपरी भाग को ही एकाग्र करके कुछ शांत और निर्मल कर देती हैं। परंतु अंतर्मन की गहराइयों में जो विकारों के अप्रिय स्वभावों का संग्रह जमा रहता है, वह इससे दूर नहीं किया जाता। अतः यदा-कदा किसी कुअवसर पर उनमें से कोई विकार अपना सिर उठा कर मन की ऊपरी-ऊपरी निर्मलता तथा शांति को भंग कर देता है। ऐसी समाधियों से साधक को पूरा लाभ नहीं मिलता।

यह सुन कर मेरे मन में ऋषि विश्वामित्र का ध्यान आया जो कड़ी तपस्या करने के बाद भी सुंदरी मेनका को देख कर अपने ब्रह्मचर्य के कठिन व्रत को भूल बैठा। मुझे तपस्वी मुनि पराशर का भी ध्यान आया जो कि अकेली नौका चला रही सुंदरी युवती मत्स्यगंधा को देख कर काम-विह्वल हो उठा। मुझे तपस्वी दुर्वासा का भी ध्यान आया जो जरा भी अनचाही स्थिति देखते ही आग-बबूला हो जाया करता था।

यह सोच कर मैंने ऊ बा खिनजी की आगे की बातें ध्यानपूर्वक सुननी चाही। तब उन्होंने कहा - ''विपश्यना केवल समाधि तक ही सीमित नहीं है। इसके आगे प्रज्ञा का भी अभ्यास कराया जाता है जो कि अंतर्मन की गहराइयों में चिर-संचित विकारों को उखाड़-उखाड़ कर उन्हें बाहर कर देती है। क्या हिंदू धर्म में प्रज्ञा का कोई विरोध है?''

प्रज्ञा शब्द सुनते ही मैं रोमांचित हो उठा। मैं भगवद् गीता का श्रद्धापूर्वक पाठ ही नहीं करता था बल्कि उसमें स्थितप्रज्ञता की जो महानता बताई गयी है, वह मुझे बहुत आकर्षित करती थी। स्थितप्रज्ञ उसे कहते हैं, जो **''वीतराग भय क्रोधः''** हो गया हो। **''स्थितप्रज्ञस्य का भाषा''** में भी जो कुछ समझाया गया, वह केवल मेरे लिए ही नहीं बल्कि गीता के हर पाठक के लिए सदा आकर्षक रहा है। इसी स्थितप्रज्ञता के कारण मैं गीता से प्रभावित होकर उसका प्रशंसक भक्त हो गया था। रंगून की अनेक हिंदू धार्मिक संस्थाओं में किसी न किसी पर्व पर जब मुझे भाषण के लिए बुलाया जाता तब मैं गीता की स्थितप्रज्ञता पर ही खुल कर बोला करता था। परंतु हर प्रवचन के बाद घर लौटने पर मन में यही उदासी आती थी कि मुझमें तो स्थितप्रज्ञता का नामोनिशान भी नहीं है। काम-क्रोध और अहंकार का शिकार रहने वाला मेरे जैसा व्यक्ति स्थितप्रज्ञता पर प्रवचन ही क्यों देता है? अतः जब ऊ बा खिनजी ने कहा कि मैं तुम्हें प्रज्ञा सिखाऊंगा तब तो मेरा मन बांसों उछलने लगा और मैंने तुरंत स्वीकार कर लिया कि मैं आपके शिविर में एकबार अवश्य बैठूंगा। सिरदर्द का रोग दूर करने के लिए नहीं बल्कि प्रज्ञा द्वारा मन के विकारों से मुक्ति पाने के लिए।

गुरुदेव प्रसन्न हुए और मैं विपश्यना के शिविर में सम्मिलित होने के लिए उनके केन्द्र में गया। वहां पहुँचते ही मैंने एक छोटी-सी पुस्तिका पड़ी देखी जिस पर लिखा था - ''मत मानो''। भीतर पढ़ा तो आश्चर्य हुआ कि यह भगवान बुद्ध का उपदेश है। उन्होंने स्पष्ट रूप से कहा कि किसी सुनी-सुनायी या पढ़ी-पढ़ायी बात को अथवा परंपरागत मानी जाती हुई बात को, किसी धर्मग्रंथ में लिखे उपदेश को, यहां तक कि जो बात नितांत तर्कसंगत और न्यायसंगत लगे, उसे भी मत मानो।

फिर अंत में लिखा था कि कोई बहुत सुंदर और प्रभावी वक्ता हो, उसका कहा भी मत मानो। बुद्ध स्वयं बहुत सुंदर थे, बहुत प्रभावशाली वक्ता थे। अतः यह कथन स्वयं उन पर ही लागू होता था। यानी जो मैं कहूँ, उसे भी मत मानो।

मुझे यह पढ़ कर आश्चर्य हुआ कि बुद्ध जैसा महान धर्माचार्य कहता है कि मेरा कहना भी मत मानो। तो वस्तुतः उनका क्या अभिप्राय है? जब आगे देखा तो बात समझ में आयी कि वे मानने को नहीं बल्कि जानने को महत्त्व देते थे। जब यथाभूत सच्चाई स्वयं अपने अनुभव के स्तर पर जान कर देखो कि वह मेरे लिए और साथ-साथ औरों के लिए भी कल्याणकारिणी है तभी उसे मानो। और केवल मान कर ही मत रह जाना, बल्कि उसे अपने जीवन में उतारो। तभी सही कल्याण होगा। यह पढ़ कर मैं पूर्ण आश्वस्त हुआ कि यहां कोई अंध-मान्यताजन्य अंध-विश्वास नहीं है।

इस कारण निश्चिंत होकर मैं दस दिन के विपश्यना शिविर में सम्मिलित हो गया। शिविर का एक-एक दिन बीतते-बीतते मैंने देखा कि इस साधना का सारा आधार

क्षण-क्षण अपनी अनुभूति पर उतरने वाला सत्य ही सत्य है। सत्य पर आधारित इस साधना से मुझे क्या विरोध होता भला?

शिविर समापन पर आश्चर्यजनक लाभ तो यह हुआ कि मेरा वर्षों पुराने माइग्रेन के रोग से और उसके लिए ली जाने वाली मॉर्फिया की सूई से सदा के लिए छुटकारा हो गया। मैं सोचता ही रह गया कि यह सब कैसे हुआ? क्या जादू था या चमत्कार? परंतु साधना का अभ्यास कायम रखते-रखते यह सच्चाई समझ में आने लगी कि जब-जब मन किसी भयंकर विकार से अभिभूत हो उठता था तब-तब माइग्रेन का आक्रमण होता था। अब जबकि ऐसे विकारों से मुक्ति मिल गयी तब माइग्रेन का आक्रमण क्यों होता, कैसे होता?

माइग्रेन से छुटकारा पाने के कारण ही मैंने भविष्य में सदा के लिए विपश्यना स्वीकार नहीं की, बल्कि जब काम-क्रोध और अहंकार जैसे मेरे भयावह दुश्मन शनैः शनैः दूर होते गये, तब इस बड़ी उपलब्धि के कारण मैं सदा के लिए विपश्यना साधना से जुड़ गया।

थोड़े शिविर करने के बाद ही आगे जाकर सौभाग्य से मुझे १४ वर्षों का सुअवसर मिला जिसमें मैं गुरुदेव के चरणों में बैठ कर विपश्यना के गहरे समुद्र में डुबकियां लगाता रहा। साथ-साथ उनके आदेशों के अनुसार भगवान बुद्ध की मूलवाणी का भी अध्ययन करता रहा।

इसके पूर्व तो मैं भगवान की वाणी का घोर विरोधी था। मेरे मित्र भदन्त आनन्द कौशल्यायनजी जब बरमा आते तब हमारे निवास पर ही ठहरते। हिंदी के विद्वान होने के साथ-साथ वे इतने विनोद-प्रिय थे कि उनका साथ मुझे बहुत अच्छा लगता था। लेकिन जब-जब वे बुद्ध की शिक्षा के बारे में कुछ कहते तब मैं मुँह फेर लेने की अभद्रता तो नहीं करता था परंतु अपना मन अवश्य फेर लिया करता था। बुद्ध की शिक्षा संबंधी उनकी बातें मैंने कभी ध्यानपूर्वक नहीं सुनीं। एक बार जाते हुए धम्मपद की एक प्रति मुझे दे गये और कहा कि इसे अवश्य पढ़ना। मैंने पढ़ी नहीं और यह पुस्तक मेरी टेबल पर २ या ३ वर्ष तक अनदेखी पड़ी रही। मैं इसे कैसे पढ़ता? क्योंकि यह तो बुद्धवाणी है जो कि हमारे धर्म के विरुद्ध है।

लेकिन विपश्यना करने के बाद जब गुरुदेव ने भगवान बुद्ध की वाणी पढ़ने का आदेश दिया तब श्रद्धेय आनन्दजी द्वारा दी गयी धम्मपद पुस्तक पहली बार पढ़ कर देखी। उसे पढ़ते-पढ़ते मेरे मानस में प्रसन्नता की लहरें उठने लगीं। मैंने देखा कि धम्मपद का एक-एक पद अमृत ही अमृत से भरा हुआ है।

मुझे अपने गुरुदेव से जो कुछ भी प्राप्त हुआ, उसका उपकार मैं कैसे भूलूं? उनसे तो मुझे नया जन्म ही मिला। उन्होंने मुझे जो धर्म-रत्न दिया उससे केवल मेरा ही नहीं बल्कि मेरे आग्रह से रंगून के मेरे बहुत भारतीय मित्र भी विपश्यना के शिविरों में सम्मिलित हुए और उनका भी महान उपकार हुआ। अब तो गुरुदेव के आदेश का पालन करते हुए मैं उनका धर्मपुत्र विश्व भर के अनेक दुखियारे लोगों का मार्गदर्शक बन गया। उन्हें भी सत्य धर्म का लाभ प्राप्त हो रहा है। यह उपलब्धि देख कर मेरा मानस परम पूज्य गुरुदेव के प्रति अपार श्रद्धा और कृतज्ञता के भावों से गद्‌गद हो उठता है।

पूज्य गुरुदेव के द्वारा भारत में और विश्व में भेजी गयी इस कल्याणी विद्या से जिन-जिन को लाभ हुआ उनके मन में भी परम पूज्य गुरुदेव ऊ बा खिन के प्रति असीम श्रद्धा और कृतज्ञता का भाव जागना स्वाभाविक है। इसी में उनका मंगल है। उनका कल्याण है।

कल्याणमित्र,

सत्यनारायण गोयन्का

सयाजी ऊ बा रिवन की पुण्यतिथि के उपलक्ष्य में 'ग्लोबल पगोडा' में पूज्य गुरुदेव के सान्निध्य में एक दिवसीय महाशिविर

२२ जनवरी, २०१२, **रविवार**, **समयः** प्रातः ११ बजे से अपराह्न ४ बजे तक, **'ग्लोबल विपश्यना पगोडा'** के बड़े धम्मकक्ष (डोम) में। कृपया ध्यान दें कि इस विशाल शिविर में आपको किसी प्रकार की असुविधा न हो, इसलिए **बिना बुकिंग कराये न आएं। बुकिंग संपर्क : मो. 09892855692, 09892855945, फोन नं.: 022-28451170, 33747543, 33747544, (फोन बुकिंग :** प्रातः ११ से सायं ५ तक, प्रतिदिन) **ईमेल Registration:** oneday@globalpagoda.org
Online Registration: www.vridhamma.org

पू. गुरुजी के फोटोज (छाया चित्र)

विपश्यना विशोधन विन्यास ने पू. गुरुजी के फोटोज (छाया चित्रों) को अधिक दिनों तक सुरक्षित रखने के लिए एक अभिलेखागार बनाने का निर्णय लिया है। जहां कहीं पू. गुरुजी यात्रा पर गये या जहां कहीं उन्होंने भाषण दिया, विपश्यना विशोधन विन्यास उन सभी

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

आचार्य

1. & 2. Mr. Bill & Mrs. Anne Crecelius, *USA To generate awareness of Vipassana in the US, Spread of Dhamma in Hawaii and to serve South Korea*
3. & 4. Mr. Parker & Mrs. Laura Mills, *USA To serve Dhamma Maṇḍa, Northern California, USA, Dhamma Sukhada (Argentina), Dhamma Pasanna (Chile) and Dhamma Suriya (Peru)*

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. Ms. Macarena Infante, *Chile To assist centre teacher in serving Dhamma Sukhada (Argentina), Dhamma Pasanna (Chile) and Dhamma Suriya (Peru)*

नये उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

१. श्री आर. खन्ना, चेन्नई, आचार्य प्रशिक्षण में सहायता
२. श्री के. मधुसूदन राव, नागपुर
३-४. श्री सुरेश एवं श्रीमती विमला वर्मा, दुबई
5. Mr D. H. Henry, *Sri Lanka*
6. Ms. Nubia Blanco. *To assist the area teacher in serving Dhamma Nandanavana*

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

१. श्री रजत घोष, नई दिल्ली,
२. डॉ. नीना लक्ष्मी, नई दिल्ली
3. Ms. Thammatinna Thammaradi, *Thailand*
4. & 5. Mr. Jayasena & Mrs. Anula Kumarihamy Ekanayake, *Sri Lanka*

बालशिविर शिक्षक

१. श्रीमती लक्ष्मी बरुआ, त्रिपुरा,
२. सुश्री काकली चकमा, त्रिपुरा,
३. संध्यारानी चकमा, त्रिपुरा
४. डॉ. सुरुचि चकमा, त्रिपुरा,
५. श्री अमियो चौधरी, त्रिपुरा,
६. सुश्री धुजि राय, त्रिपुरा,
७. श्री सुपम तालुकदार, त्रिपुरा,
8. Mr. Alon Babchuk, *Israel*
9. Ms. Cali Brainin, *Israel*
10. Mr. Dan Hertzog, *Israel*
11. Mr. Adi Shraibman, *Israel*

Registered No. NSK/235/2012-2014

WPP Postal License No. AR/Techno/WPP-05/2012-2014

छायाचित्रों को एकत्र कर रहा है। सभी साधकों, सहायक आचार्यों, धर्मसेवकों तथा सभी विपश्यना केंद्रों से अनुरोध है कि यदि उनके पास छायाचित्र हों तो निम्नलिखित पते पर यथाशीघ्र भेज दें:–

विपश्यना विशोधन विन्यास, ग्रीन हाऊस, २रा माला, ग्रीन स्ट्रीट, फोर्ट, मुंबई-४०० ०२३. फोनः (०२२) २२६६-४०३९, २२६६-५९२६; Email:archives@vridhamma.org

---

पद-त्याग

लगभग पिछले दो दशकों से आप लोगों के बीच धर्म-सेवा में रह कर मुझे बड़ा आनन्द प्राप्त हुआ। परंतु अब मेरे माता-पिता की बढ़ती हुई उम्र एवं रुग्णता के कारण मेरा उनके साथ सतत रहना अनिवार्य है। अतः विपश्यना-प्रशिक्षण तथा विपश्यना संबंधी अन्य सभी जिम्मेदारियों से मैंने त्याग-पत्र दिया, जिसे प्रधान विपश्यनाचार्य गुरुदेव श्री गोयन्काजी ने स्वीकार कर लिया है।

विगत वर्षों में आप सब ने मेरी जो सहायता की, उसके लिए आप सबका आभारी हूं।

आप सबका मंगलाकांक्षी, डॉ. धनंजय चव्हाण, नासिक

नव-नियुक्तियां

डॉ. धनंजय चव्हाण के त्याग-पत्र देने के बाद अब निम्न दो आचार्य उनका सारा कार्य-भार सँभालेंगे। अतः आवश्यकतानुसार आप इनसे ही संपर्क करें। यदि आवश्यक हो तो श्रद्धेय गोयन्काजी से भी सीधे संपर्क कर सकते हैं।

(१) श्री महासुख खंधार, गोपाल भवन, बापूभाई वाशी रोड, विले पार्ले, (प.) मुंबई - 400 056.
ई-मेल- khandhar@mayfairhousing.com

(२) श्री अरुण तोषणीवाल, 16/4 ईश्वर भवन, ए-रोड, चर्चगेट, मुंबई- 400 020, फैक्स- 022- 2493-6166.
ई-मेल- arun@toshniwal.com

दोहे धर्म के

नमन करूं गुरुदेव को, कैसे संत सुजान।
कितने करुणा चित्त से, दिया धर्म का दान॥
गुरुवर! तुम मिलते नहीं, धर्मगंग के तीर।
तो बस गंगा पूजता, कभी न पीता नीर॥
पथ भूला दिग्भ्रम हुआ, भटक रहा अकुलाय।
धन्य धन्य गुरुदेव ने, सत्पथ दिया दिखाय॥
धन्य धन्य गुरुवर मिले, ऐसे संत सुजान।
छूटी मिथ्या कल्पना, छूटा मिथ्या ज्ञान॥
काम क्रोध की बाढ़ में, डूब रहा मँझधार।
दिया सहारा धर्म का, गुरुवर लिया उबार॥
गुरुवर! अंतर्जगत में, जगी सत्य की ज्योत।
हुआ उजाला धर्म का, अंतस ओतप्रोत॥

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

दूहा धरम रा

घणा दिनां रुळतो फिर्यो, आंधी गळियां मांय।
गुरुवर दीन्यो राजपथ, पाछो मुड़नो नांय॥
रोम रोम किरतग हुयो, रिण न चुकायो जाय।
जीऊं जीवन धरम रो, यो ही एक उपाय॥
सतगुरु री संगत मिली, मिल्यो सत्य रो सार।
जीवन सफल बणा लियो, हिय रो बोझ उतार॥
जदि गुरुवर मिलतो नहीं, बिरमा देस-सुदेस।
तो धन रै जंजाळ रा, कदै न कटता क्लैस॥
सतगरु स्यूं मिलणो हुयो, मिल्यो सत्य रो ग्यान।
जलम जलम रा दुख कट्या, पास्यां पद निरवाण॥
गुरुवर! मंगल धरम रो, उठ्यो हिये उछाव।
स्रधा अर किरतग्यता, विमल भक्ति रो भाव॥

एक साधक
की मंगल कामनाओं सहित

'विपश्यना विशोधन विन्यास' के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादकः राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी-422 403, दूरभाष : (02553) 244086, 244076.
मुद्रण स्थान : अक्षर चित्र प्रिंटिंग प्रेस, 69- बी रोड, सातपुर, नाशिक-422 007. **बुद्धवर्ष** 2555, **पौष पूर्णिमा,** **9 जनवरी, 2012**

वार्षिक शुल्क रु. **30/-,** US $ 10, **आजीवन शुल्क** रु. **500/-,** US $ 100. **'विपश्यना' रजि. नं. 19156/71. Registered No. NSK/235/2012-2014**

Licenced to post **without Prepayment of postage** -- WPP Postal Licence No. AR/Techno/WPP-05/2012-2014
Posting day- **Purnima of Every Month,** Posted at **Igatpuri-422 403,** Dist. Nashik (M.S.)

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरि, इगतपुरी - 422 403
जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (02553) 244076, 244086, 243712,
243238. **फैक्स :** (02553) 244176
Email: info@giri.dhamma.org
Website: www.vridhamma.org