

धम्मवाणी

उद्दानवतो सतीमतो, सुचिकम्मस्स निसम्मकारिनो।
सञ्जतस्स धम्मजीविनो, अप्पमतस्स यसोभिवद्धति॥

— धम्मपद २४

उद्योगशील, स्मृतिमान, शुचि (दोषरहित) कर्मकरने वाले, सोच-समझ कर काम करने वाले, संयमी, धर्म का जीवन जीने वाले, अप्रमत्त (व्यक्ति) का यश खूब बढ़ता है।

विपश्यना साधना अब – आंतरिक प्रज्ञा द्वारा आंतरिक शांति

गुरुजी की पश्चिम देशों की यात्रा – अप्रैल से अगस्त २००२

दिवस ५८, ६ जून (कू परटिनो)

कू परटिनो में डे आंजा कॉलेज के फ्लॉट थियेटर में ६ जून को सायंकालीन सार्वजनिक प्रवचन के बाद प्रश्नोत्तर का जो सत्र चला वह बहुत जीवंत था। उनसे पूछा गया कि अन्य ध्यान-गुरुओं की तरह वे फीस क्यों नहीं लेते? गुरुजी ने उत्तर दिया – धम्म अमूल्य है। जब आप मूल्य रख देते हैं तब इसका अवमूल्यन हो जाता है। बुद्ध ने कहा है, “धर्म को व्यवसाय नहीं बनाना चाहिए।” ध्यान शिविर लघु क्यों नहीं होते? – इस प्रश्न के उत्तर में गुरुजी ने कहा – चूंकि लोग लघुशिविर की मांग करते रहते हैं, कुछ सहायक आचार्य इस बात पर ध्यान दिये बिना कि नये साधक के लिए उचित वातावरण और उचित प्रशिक्षण क्या होना चाहिए, कभी-कभी भारलघु शिविर चलाने का निर्णय ले लेते हैं। ऐसे शिविरों में लोग मन के ऊपरी स्तर पर ही काम कर पाते हैं। बेशक इससे कुछ लाभ भी मिलते हैं, परंतु साधक मानस की गहराई में जाकर सत्य को नहीं देख पाता। तीन-दिवसीय शिविर इतना लघु है कि इतने कम समय में मानस की गहराई में नहीं पहुँचा जा सकता।

गुरुजी ने कहा कि प्रयोग के तौर पर पहले उन्होंने भी तीन-दिनों का आनापान शिविर चलाया, परंतु पता चल गया कि इनसे लोगों को वास्तविक लाभ नहीं होता। विपश्यना में अभ्यास की निरंतरता अत्यंत अनिवार्य है। लघु शिविर उसका अवसर नहीं देते। जिनको कुछ लाभ होता है वे यह सोच कर कि अब उन्होंने विपश्यना की विधि सीख ली है और अब इसके आगे जानने की जरूरत नहीं है, वे आत्मसंतुष्ट हो जाते हैं। कुछ लोग तो लघु शिविर में भाग लेकर यह सोचने लगते हैं कि विधि जानने के लिए इतनी ही बातें जाननी हैं। फलतः वे विपश्यना से होने वाले अनुभवों को नहीं जान पाते। इस प्रकार लघु शिविर उनके लिए मानस की उस गहराई तक जाने में बाधा बन जाते हैं, जहां विकृतियां उत्पन्न होती हैं और बढ़ती हैं।

मैं चाहता हूँ कि लोग वास्तव में इससे लाभान्वित हों और सभी अपने दुःखों से निकल जायें। इसलिए शिविर को लंबा होना ही चाहिए ताकि लोग मानस की गहराई तक जा सकें। परंपरानुसार, सौ साल पहले तक विपश्यना छः सप्ताह तक एकान्तवासीय विपश्यना

केंद्रों में ही सिखायी जाती थी। लेकिन आजकल शिविर को छोटा किया गया है। जब यह दस-दिवसीय बना तो पाया गया कि लोग विपश्यना की रूपरेखा से परिचित होते हैं, लेकिन नइससे अधिक छोटा करने पर लोगों के मस्तिष्क में इसकी रूपरेखा भी नहीं बैठती।”

सुख-शांति प्राप्त करना एक गंभीर विषय है। हमलोग स्कूलों और कॉलेजों में कई वर्षों तक उन विषयों को पढ़ते रहते हैं जिनकी हमारे जीवन में कोई प्रासंगिकता नहीं है, लेकिन नस्वयं यह देखने तथा सीखने के लिए कि सुखी और शांतिमय जीवन कैसे बिताया जाय, दस दिन निकालने में भी अनिच्छुक रहते हैं। बीस वर्ष से ऊपर के एक आदमी ने पूछा कि इस उम्र में अधिक महत्वपूर्ण अपने जीवन में निर्वाण के लिए प्रयत्न करने की बजाय क्या विवाह करना या भौतिक जगत में सफलता प्राप्त करना नहीं होना चाहिए? गुरुजी ने बताया कि ‘वान’ का अर्थ होता है आग और निब्बान का अर्थ है उन सभी मानसिक विकृतियों को पूरी तरह जला देना जो हमें सदा दुःखी बनाती हैं। गुरुजी ने पूछा, “तुम क्यों जलना चाहते हो?” उन्होंने यह भी बताया कि यदि आग कम होगी तो उसका गृहस्थ जीवन अधिक सफल और शांतिमय होगा। विपश्यना मनुष्य को सक्रिय और गतिशील बनाती है, निष्क्रिय नहीं। लेकिन न साथ-साथ सुखमय और शांतिमय जीवन की राह दिखाती है।

सिलिकोन वैली में काम करने वाले एक भारतीय व्यावसायिक संगठन के तत्वावधान में ८ जून को ‘हेवलेट पैकर्ड’ अंतर्राष्ट्रीय कंपनी के प्रांगण में गुरुजी का प्रवचन हुआ। हॉल खचाखच भरा था। श्रोताओं में अधिकतर सिलिकोन वैली के युवा ‘कम्प्यूटर व्यवसाय’ से जुड़े लोग ही थे।

गुरुजी ने समाज के हर वर्ग के लोगों के लिए मानसिक संतुलन का महत्त्व बताया और यह भी कहा कि व्यापारियों, व्यवसायियों के लिए इसका खास महत्त्व है। जब कोई दुनियावी दृष्टि से सफल होता है अर्थात् जब उसे बहुत पैसे और यश प्राप्त हो जाता है तो वह आत्मकेंद्रित हो जाता है। यह क्रमशः उसे क्रोधी बनाता है। अपनी इच्छा के विरुद्ध कि सी भी बात को वह सह नहीं सकता। इस तरह का व्यवसायी सदैव गुस्से में रहता है और अपने ऑफिस के

वातावरण को भी बड़ा तनावपूर्ण बना देता है। अतः कर्मचारी भयपूर्ण वातावरण में काम करते हैं और अक्सर वहां उनकी प्रतिभा पूरी तरह विकसित नहीं हो पाती। गुरुजी ने कहा कि विपश्यना में आने के पहले उनके कर्मचारियों के साथ यही होता था, जिसके कारण उनका माइग्रेन का दर्द बढ़ता गया। जब कि सी ने उन्हें इस अधिक पारी सरदर्द (माइग्रेन) से छुटकारा पाने के लिए विपश्यना करने की सलाह दी तो उन्हें दो बाधाओं का सामना करना पड़ा -

उन्होंने सोचा कि विपश्यना का अभ्यास करने का अर्थ है बौद्ध धर्म को स्वीकार कर लेना। उनको ये शब्द याद आये - “**स्वधर्मं निधनं श्रेयः, परधर्मो भयावहः**” - अपने धर्म में रह कर मर जाना अच्छा है, दूसरे धर्म को स्वीकार करना भयावह है। जब आचार्य ऊ बा खिन ने उनको क रुपाचित्त से समझाया कि विपश्यना तो शील, समाधि और प्रज्ञा के अतिरिक्त कुछ नहीं है तब वे आश्वस्त हुए। गुरुजी ने गीता में वर्णित आदर्श स्थितप्रज्ञ पर बहुत से प्रवचन दिये थे, लेकिन वे स्वयं इसको समझ नहीं सके। वह अक्सर ही अश्रुमय नेत्रों से स्थितप्रज्ञता के लिए प्रार्थना करते। उनका भक्तिपरक धर्मात्साह थोड़ी देर के लिए उनके मन को अपेक्षाकृत शांत करता। लेकिन फिर वही क्रोध और अहंकार का स्वभाव-शिकं जा उन पर अधिकार जमा लेता। उन्होंने गंभीरता से कि सी ऐसी चीज की खोज करना शुरू किया जो उन्हें स्थितप्रज्ञता के आदर्श तक ले जाय। वे बहुत व्यस्त थे और दस दिन का समय विपश्यना विधि सीखने के लिए निकालना कठिन लगा।

जब उन्होंने विपश्यना करना शुरू किया तब यह भी सीखा कि मन में विकृतियां पैदा करके हम कैसे अपने अगल-बगल के वातावरण को तनावग्रस्त कर देते हैं। यही मानसिक प्रदूषण है। एक बार जब मन शुद्ध होने लगता है तब कर्मचारियों तथा सहकर्मियों के साथ पारस्परिक संबंध बदल जाते हैं। सच्चा स्नेह और सद्भाव जगता है। अगर कार्यालय के वातावरण में मानसिक प्रदूषण है तब स्वयं तो वह जलता ही है औरों को भी जलता है। कर्मचारियों की सृजनात्मक प्रतिभा कुंठित होती है और उनकी उत्पादन-क्षमता निपेधात्मक मनोभावों के कारण बरबाद होती है। गुरुजी ने युवा व्यवसायियों से वास्तव में स्वार्थी होने को कहा। वास्तव में स्वार्थी वह होता है जो अपने सुख तथा शांति की देख-भाल तो करता ही है, उसके अगल-बगल के सभी लोग शांत और सुखी हो जाते हैं। तब वह पाता है कि उसकी शांति और सुख उसके व्यावसायिक जीवन में भी सहायता करता है। विपश्यना मन को सूक्ष्म बनाती है, जिससे व्यक्ति इतना निष्णात हो जाता है कि वह तकनीकी और प्रशासनिक समस्याओं का समाधान शीघ्र कर लेता है

कम्प्यूटर के युवा अधिकारियों द्वारा अनेक प्रश्न पूछे गये। उनमें से बहुत तो भारत की इस सरल बुद्धिसंगत, तर्कसंगत और वैज्ञानिक प्राचीन शिक्षा के बारे में पहली बार सुन रहे थे। कुछ लोग प्रवचन के बाद गुरुजी से मिले और उन्होंने बुद्ध की इस व्यावहारिक शिक्षा विपश्यना को आजमाने का वचन दिया।

‘बर्कले विश्वविद्यालय’ सजग विद्यार्थी समुदाय तथा विद्यार्थी सक्रियतावाद के लिए प्रसिद्ध रहा है। यहां गुरुजी ने दस वर्ष पूर्व भी प्रवचन दिया था। वहां इस बार भी उन्होंने कुछ प्रवचन दिये, जिनको सुनने के लिए बहुत से छात्र व शिक्षक एकत्र हुए।

गुरुजी ने बताया कि विपश्यना अपने भीतर की सच्चाइयों को तथा नाम और रूप के संवृतिक सत्य को खोजने की एक प्रक्रिया है। यह मात्र बौद्धिक उत्सुकता की प्यास बुझाने के लिए नहीं है। बर्कले

के ही एक वैज्ञानिक ने उस यंत्र का आविष्कार किया था, जिसका योगदान इस बात को समझने में है कि भौतिक वस्तुओं की संरचना मात्र छोटी-छोटी तरंगों से हुई है। उनमें कोई ठोसपना नहीं, मात्र प्रकंपन ही प्रकंपन है। बुद्ध ने भी २६०० वर्ष पूर्व इसी सत्य को उद्घाटित कर, उद्घोषित किया था। अंतर के वलयह है कि बुद्ध ने इसका आविष्कार बिना कि सी वैज्ञानिक उपकरण के स्वानुभव से तब किया जब वे सभी दुःखों से छुटकारा पाने के लिए अपने भीतर की सच्चाई की गवेषणा कर रहे थे। सभी दुःखों से छुटकारा पाने का पथ ही विपश्यना है। यह आत्मनिरीक्षण द्वारा आत्मानुभूति है। स्वानुभूति के स्तर पर यही समझना है कि हम कैसे अज्ञान अवस्था में दुःख को स्वयं जन्म देते हैं और कैसे इससे मुक्त हो सकते हैं।

जब कि सी को सुखद संवेदना के प्रति राग जागता है तब इसमें दुःखद संवेदना के प्रति द्वेष जगना भी निहित ही है। जब कि सी को दुःखद संवेदना के प्रति द्वेष जागता है तब इसमें सुखद संवेदना के प्रति राग जागना भी निहित ही है। बाद में उन्होंने श्रोताओं के प्रश्नों के उत्तर दिये और लोगों को वैयक्तिक साक्षात्कार भी दिया। कि सी ने प्रश्न किया - क्या यह ब्रेनवाशिंग (मत आरोपण) नहीं है? गुरुजी ने जवाब दिया - “नहीं, यह माइंडवाशिंग है। मन को शुद्ध करना है, विकृतियों से मुक्त करना है। यह आपके मन को शुद्ध करता है और आपको सुखी और शांत बनाता है। ब्रेनवाशिंग मत होवें अर्थात् दूसरे के मन को अपने ऊपर आरोपित न होने दें। आप अपने अनुभव पर विश्वास करें और अच्छा जीवन जीने के लिए मन को शुद्ध बनाने का काम करते रहें।”

प्रवचन के बाद गुरुजी और कुछ अन्य लोग पहाड़ पर चढ़ कर सुंदर ‘ऐंथोनी छाबोट रीजनल पार्क’ गये, कुछ छिरण और दूसरे जानवर उन्हें रास्ते में दिखाई पड़े। बहुत देर हो गयी थी और सभी थक कर चूर हो गये थे। उन्हें दूसरे दिन सबेरे मिलपितास के जैन मंदिर के लिए यात्रा करनी थी, जहां गुरुजी का एक सार्वजनिक प्रवचन देने का कार्यक्रम था।

दिवस ६१, जून ९, (मिलपितास, हेवर्ड)

मिलपितास के जैन मंदिर का हॉल भारतीय प्रवासियों से भरा था। कुछ लोगों ने गुरुजी के प्रवचन को पहले के वल अंग्रेजी में सुना था, आज वे उनका हिन्दी प्रवचन सुनने के लिए बड़ी उत्सुकता से प्रतीक्षा कर रहे थे।

गुरुजी ने धम्म (धर्म) शब्द की व्याख्या की। धम्म वस्तुओं का स्वभाव है। इसका अर्थ प्रकृतिक नियम, कुदरत का कानून भी होता है। इस नियम का अनुसरण करने से लोग सुखी और शांत होते हैं। इससे दूसरों के लिए भी मैत्री और करुणा के सिवाय और कुछ नहीं जागती।

सभी प्रकार की कायिक और वाचिक हिंसा मानसिक हिंसा से प्रारंभ होती है। हिंसा का यह स्वभाव है कि जब कभी कि सी के मन में हिंसा का भाव जागता है तब वह अशांत और दुःखी हो जाता है। अहिंसा का स्वभाव यह है कि जब कि सी के मन में अहिंसा का भाव जागता है तब उसे अपरिमित शांति और सुख अनुभव होता है। लेकिन नइसके लिए कठोर परिश्रम की आवश्यकता है। मन को हिंसक बनाने वाली, बार-बार जागने वाली विकृतियों की दासता से मुक्त होने के लिए कि सी व्यक्ति को कठोर परिश्रम करना होता है। जो विकृतियों की दासता से अपने को विमुक्त कर लेता है वह वीर है और जो स्वयं मुक्त होकर औरों को मुक्त होने में सहायता करता है वह महावीर कहलाता है।

प्रवचन एक घंटे से अधिक तक चला और श्रोताओं ने बहुत से प्रश्न किये। भारत के दार्शनिक विश्वासों के बारे में प्रश्नों के उत्तर में गुरुजी ने कहा कि भारत का हर व्यक्ति दार्शनिक है लेकिन उस दर्शन से क्या फायदा जब उसको वह जीवन में धारण ही नहीं करे? अगर उसकी बातचीत और आचरण में मेल नहीं तब वह दर्शन किस काम का? उन्होंने यह भी स्पष्ट किया कि बुद्ध के बारे में इतनी भ्रांतियां हैं कि उन भ्रांतियों से ही भारतीयों का नुकसान हुआ है। हम लोग सभी मानते हैं कि शरीर नश्वर है। लेकिन वास्तव में शरीर के प्रति इतनी आसक्ति है कि शरीर ही 'मैं' हो गया। इसे ही 'देहात्म बुद्धि' कहते हैं। उसी तरह कोई यह माने कि चित्त नश्वर है लेकिन वास्तव में उसके प्रति बहुत अधिक आसक्ति हो तो इसे 'चित्तात्म बुद्धि' कहते हैं। बुद्ध की सच्ची शिक्षा क्या है इसे बिना समझे, भारतीयों ने उसकी निंदा की है और यह कह कर कि वे आत्मा में विश्वास नहीं करते या ईश्वर में विश्वास नहीं करते, उससे अपने आपको दूर रखा है।

दूसरी भ्रांत धारणा जो बहुत से भारतीयों के मन में है वह यह है कि बुद्ध नास्तिक थे। गुरुजी ने बताया कि नास्तिक का मूल अर्थ क्या था। जो कर्म और कर्मफल में विश्वास नहीं करता वह नास्तिक है। जब कोई अंदर झांक कर देखता है तभी समझ सकता है कि वह किस प्रकार कर्मसंस्कार बनाता है। शताब्दियों तक लोग बुद्ध की शिक्षा से डरते रहे हैं। अब उन्हें पता चला है कि उनकी शिक्षा से भय खाने की कोई बात नहीं है, बल्कि वह भय से मुक्त करने में सहायता करती है, और निडर बनाती है।

गुरुजी को उस दुर्भाग्यपूर्ण अरुचि का भान है जिसके चलते भारत में जन्मी तथा आध्यात्मिकता के क्षेत्र में विश्व गुरु बनाने वाली इस आश्चर्यजनक विधि को लोग आजमाना नहीं चाहते। वे इस बात को इसलिए भी जानते हैं कि पचास वर्षों से अधिक पहले उन्होंने बुद्ध की शिक्षा का स्वयं विरोध किया था और तैंतीस वर्ष पहले जब उन्होंने विपश्यना सिखाना शुरू किया तब बहुत-से भारतीय इसका विरोध करते थे।

मिलपिटस से गुरुजी हेवर्ड गये जहां एक -दिवसीय शिविर के लिए लगभग चार सौ साधक एकत्र हुये थे। एक साधक ने साधना के क्षेत्र में मील के पत्थरों को जानना चाहा। गुरुजी ने कहा कि साधक को सिर्फ वर्तमान क्षण को महत्त्व देना चाहिए। धर्म के पथ पर कोई आगे बढ़ रहा है या नहीं, इसको जानने का एक मात्र मापदंड है समता, समचित्तता। एक साधक के यह शिष्यायत करने पर कि उसको समाधि नहीं लगती, गुरुजी ने उसको अधिक आनापान करने की सलाह दी। एक साधक अपनी जीविका के लिए चिंतित थी। उसने कहा कि वह तो कोई गलत काम कंपनी में नहीं करती, लेकिन कंपनी ही ऐसा काम करती है जो पूरी तरह नैतिक नहीं है, स्वस्थ नहीं है। गुरुजी ने कहा कि यदि वह व्यक्तिगत रूप से उस तरह के काम में शामिल नहीं है, तब उसे उस बात के लिए अपराध-बोध क्यों हो, क्यों वह अपने को दोषी समझे जिस पर उसका नियंत्रण नहीं है।

लगभग सभी लोग जो दस दिवसीय शिविर में भाग लेते हैं कुछ न कुछ लाभान्वित होते ही हैं और वे सहमत होते हैं कि विपश्यना हर क्षेत्र में सहायता करती है। लेकिन शिविर के बाद घर पर अभ्यास को जारी रखना मुश्किल है और बिना सुबह-शाम निरंतर साधना किये, कि सी को पूरा लाभ नहीं होता। इसलिए एक दिवसीय शिविर और सामूहिक साधनाएं बड़ी महत्त्वपूर्ण हैं। वे 'बैटरी को चार्ज' करने के समान हैं। सामूहिक साधना करके तथा एक -दिवसीय शिविर में भाग

लेने से नित्य अभ्यास करने के लिए सतत बल और प्रेरणा मिलती है।

धम्म कारवां मिलपिटस से पेटालुमा के लिए रवाना हुआ। जहां एक -दिवसीय शिविर हो रहा था तथा जहां दूसरे दिन प्रवचन था, वे दोनों स्थान 'के.ओ.ए.' आर.वी. पार्क से निकट थे।

(क्रमशः)

नए उत्तर दायित्व

आचार्य

1. Mr. Mien Tan, to serve Dhamma Latthika, Cambodia
- 2-3. Mr. Andy & Mrs. Caroline Cottingham, Spread of Dhamma
- 4-5. Mr. Ben Turner & Mrs. Kathy Helry, to serve prison courses in North America.

वरिष्ठ सहायक आचार्य

१. ले.क. नानक सिंह इस्सर, धम्मधज की सेवा
2. Dr Daniel Mayer

To serve Dhamma Santi, Brazil

3. Mrs Ladachat Saingam
4. Mrs Virginia Gil del Real
5. Mr Narayandas & Mrs Meena Saparia
6. Dr (Ms) Lemay Henderson
७. श्री भरत शाह, पूना
८. श्री मदन मुथा, कोल्हापुर

नव नियुक्तियां

१. श्री छोटालाल पी. सोनी, मांडवी
२. श्री एच. रामप्पा, शिमोगा
३. श्रीमती सुनंदा मानधना, कोल्हापुर
४. डॉ. लक्ष्मणभाई मेवडा, सुरत
५. श्रीमती मृदुला मोदी, मुंबई
६. सुश्री माधवी सेशारानी, हैदराबाद
७. श्रीमती जशोदा प्रियदर्शी, गांधीनगर
- ८-९. श्री रामकृष्ण एवं श्रीमती सरोज बंते, नागपुर
१०. श्रीमती महानंदा चिकटे, चंद्रपुर
११. श्रीमती चंद्रकला हमकर, नागपुर
१२. श्री दीपक कराडे, नागपुर
१३. सुश्री अर्चना मनपुरे, नागपुर
१४. श्री उमाशंकर थुड्रीकर, नागपुर
१५. श्रीमती रंजना सर्वई, नागपुर
१६. श्री शिवजी वानखेडे, बुलढाना,
१७. श्री नामदेव डोंगरे, नागपुर
१८. श्री प्रणव वरुआ, कोल्काता
१९. श्री अनंत जेना, हावड़ा,
२०. श्री अंजनीकुमार अग्रवाल, सीतामढ़ी,
२१. श्रीमती बिमला धाड़ेवा, काठमांडू
२२. श्री रुद्रदत्त तिवारी, उरई (भुलसुधार)
23. Mrs Yenta Trainate, Thailand
24. Dr (Ms) Wilaiwan Sitasuwan, Thailand
25. & 26. Mr Ziv Emet & Mrs Ayelet Mehahehi, Israel
27. Mr Thomas Willburger, Germany
28. & 29. Mr Michael Vatter & Mrs Britta Olarecue, Germany
30. Ms Heide Rehaag, Germany
31. Mr Kenneth Truedsson, Sweden
32. Mr Claude Chopin, France
33. Mr Jonathan Crowley, USA
34. & 35. Mr Michael Budwig & Mrs Avvy Marr, USA
36. Ms Anita Kinra, USA
37. & 38. Mr Luke & Mrs Karin Mathews, USA
39. & 40. Mr Roy Menezes & Mrs Suleka Puswella, USA
41. Mr Van Shafer, USA
42. & 43. Mr Gregory & Mrs Irene Wong, Hong Kong
44. Mr Craig Archambault, Japan

45. Mrs Yumino Yuasa, *Japan*
 46. Mr Francois Kuoch, *France*
 47. & 48 Mr Marcus & Mrs Angelika Hall, *Australia*
 49. Ms Anna Glaserman, *USA*
 50. Ms Luisa Alminda Perez, *Venezuela*
 51. Ms Mirjam Berns, *Venezuela*

बालशिविर शिक्षक

१. श्रीमती पन्ना व्यास, धर्मज
 २. श्री उन्मेष शिंदे, जलगांव
 3. Mr Ian Hofstetter, *Australia*
 4. Mr Daoud Abbas, *Australia*
 5. Ms Tracy Williams, *Australia*
 6. Ven. Buddhapandito (Chhoun Chamroeun), *Cambodia*
 7. Ms Una Ferguson, *Ireland*
 8. Mr Willem Pinksterboer, *Netherlands*
 9. Ms Renske Hoogervorst, *Netherlands*
 10. Mrs Angel Redondo, *Spain*
 11. Mrs Isabel Alcojor Bernardo, *Spain*

नूतन वर्षाभिनंदन

हर वर्ष की तरह अनेक साधकों की ओर से दीपावली एवं नव वर्ष के अभिनंदन-पत्र मिले हैं। एक-एकको नव वर्ष की मंगल कामना प्रेषित कर पाने का अवसर नहीं मिल पाया, इसलिए 'विपश्यना' पत्रिका के माध्यम से उन्हें तथा अन्य सभी साधक-साधिकाओं को मेरी असीम मंगल मैत्री पहुँचे! नव वर्ष सब के मानस में धर्म की नवज्योत प्रज्वलित करे! दिनोंदिन प्रज्ञा पुष्टतर होती जाय! धर्म धारण करने का मंगलकारी फल प्रभूत हो! प्रभावशाली हो! सब का मंगल हो!

मंगल मित्र,
 सत्यनारायण गोयन्का

दोहे धर्म के

जय हो, जय हो धर्म की, पाप पराजित होय।
 सारी विपदा संत की, त्वरित तिरोहित होय॥
 धर्म पंथ तो राज पथ, नहीं विफल श्रम होय।
 कदम कदम चलते हुए, लक्ष्य उजागर होय॥
 जीवन में जागे धर्म, तन मन पुलकित होय।
 अपना भी मंगल सधे, जन जन मंगल होय॥
 धर्म जगे तो सुख जगे, तन मन पुलकित होय।
 धर्म छुटे तो सुख छुटे, तन मन विकलित होय॥
 राग द्वेष की मोह की, घटा घुटी घनघोर।
 गहन रात को चीर कर, उगे धर्म का भोर॥
 निर्बल सब निर्भय बनें, सबल त्याग दे दंड।
 जन जन के मन प्यार की, गंगा बहे अखंड॥

मेसर्स मोतीलाल बनारसीदास

११-१३, सनस प्लाजा, १३०२ बाजीराव रोड,
 पूर्ण-४११००२, फोन: २४४८-६१९०
 महालक्ष्मी मंदिर लेन, २२ भूलाभाई देसाई रोड,
 मुम्बई-४०००२६, फोन: २४९२-३५२६
 की मंगल कामनाओं सहित

दूहा धरम रा

पुन्य पाछलो जागसी, दुखड़ा होसी दूर।
 धरम सांचलो जागसी, सुख मिलसी भरपूर॥
 बो दिन बेगो आवसी, गांट्यां जासी छूट।
 दुखड़ा मिटसी करम रा, बंधन जासी टूट॥
 बै घड़ियां कद आवसी, होसी दुख रो अंत।
 देस त्याग कर जागसी, मैत्री प्यार अनंत॥
 जीं धरती पर गूंजसी, सुद्ध धरम रो नाद।
 बीं धरती पर मनुज रा, मिटसी दुख विसाद॥
 इब धरती पर धरम री, बहसी गंग पुनीत।
 बैरभाव मिट ज्यावसी, जगसी जन मन प्रीत॥
 धन्य धरम री साधना, धन्य धरम रो देस।
 तप तप कर ही निक ढसी, मन रा सारा क्लेस॥

मेसर्स गो गो गारमेंट्स

३१-४२, भांगवाड़ी शॉपिंग आर्केड,
 १ला माला, कालवादेवी रोड, मुंबई - ४००००२.
 फोन: ०२२-२२०५०४१४
 की मंगल कामनाओं सहित

'विपश्यना विशोधन विन्यास' के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२४०३, दूरभाष : (०२५५३) २४४०८६, २४४०७६.
 मुद्रण स्थान : अक्षर चित्र प्रिंटिंग प्रेस, ६९- बी रोड, सातपुर, नाशिक-४२२००७. बुद्धवर्ष २५४६, मार्गशीर्ष पूर्णिमा, १९ दिसंबर, २००२

वार्षिक शुल्क रु. २०/-, विदेश में US \$ 10, आजीवन शुल्क रु. २५०/-, " US \$ 100. 'विपश्यना' रजि. नं. १९१५६/७१. Regn. No. AR/NSK-46/2002

Licensed to post without Prepayment of postage -- Licence number-- AR/NSK-WP/3
 Posting day- Purnima of Every Month, Posted at Iगतपुरी-422403, Dist. Nashik (M.S.)

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरि, इगतपुरी - ४२२४०३
 जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
 दूरभाष : (०२५५३) २४४०७६
 फैक्स : (०२५५३) २४४१७६
 Website: www.vri.dhamma.org
 e-mail: dhamma@vsnl.com