विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष २५४७, मार्गशीर्ष पूर्णिमा, ८ दिसंबर, २००३ वर्ष ३३ अंक ६

धम्मवाणी

सुखो बुद्धानमुप्पादो, सुखा सद्धम्मदेसना।
सुखा सङ्घस्स सामग्गी, समग्गानं तपो सुखो॥
– धम्मपद १९४

सुखदायी है बुद्धों का उत्पन्न होना, सुखदायी है सद्धर्म का उपदेश। सुखदायी है संघ की एकता, सुखदायी है एक-साथ तपना।

स्वावलंबी बनो!

(हिंदी नव वर्ष पर पूज्य गुरुदेव का संदेश)

नये वर्ष की सामूहिक साधना में सम्मिलित हुए हैं तो समझें, महत्त्व सामूहिक साधना का है, नये वर्ष का नहीं। हमारे लिए प्रतिदिन नया वर्ष है। प्रतिक्षण नया क्षण है। प्रतिक्षण को महत्त्व देना है, साधना को महत्त्व देना है। अच्छा है, आज समूह में एकत्र हुए। भगवान ने कहा, **'समग्गानं तपो सुखो'** एक साथ सम्मिलित होकर तप करने में बड़ा सुख है। सुख क्या है? दुःख दूर हो जाय, तो सुख है। तो साधना इसीलिए करते हैं कि दुःख दूर हो। काहे का दुःख है? अपने मन के विकारों का दुःख है। दुःख का कारण बाहर-बाहर देखते-देखते सारी उम्र बीत जाती है। इन बाहर के कारणों को दूर करने की कोशिश करते-करते सारी उम्र बीत जाती है। जब यह होश आता है कि बाहर की घटना चाहे जैसी हो, दुःख तो मेरे भीतर जागा। क्यों जागा? क्योंकि भीतर मैंने विकार जगाया। जैसे ही विकार जगाया वैसे ही दुःख जगा लिया, और विकार जगाने के स्वभाव को पुष्ट करने लगा। जीवन में बार-बार ऐसी परिस्थितियां आती रहेंगी और बार-बार मैं विकार जगाता रहूंगा, अपने दुःख का संवर्धन करता रहूंगा। तो छुटकारा कैसे होगा?

दुःख के बाहरी कारणों को भी दूर करें, कोई दोष नहीं। पर मुख्य बात है भीतर के कारणों को दूर करें। भीतर विकार जगाने का जो स्वभाव हो गया – कभी इस बात को लेकर विकार जगाया, कभी उस बात को लेकर विकार जगाया, तो दुःखी बने रहने का स्वभाव हो गया। चाहते हैं दुःख से मुक्ति हो और स्वभाव ऐसा बना लिया कि जब देखो तब, सुखद अनुभूति हुई कि राग जगाया, आसक्ति जगायी और दुःखद अनुभूति हुई कि द्वेष जगाया। यह क्रम चलता ही रहता है। रात-दिन चलता रहता है। गहरी नींद में सोये हैं तो भी, शरीर में कोई संवेदना हुई – दुःखद लगी कि द्वेष जगाया, सुखद लगी कि राग जगाया। चौबीसों घंटे का यह स्वभाव। इसे तोड़ने के लिए ही विपश्यना है। तो सजग रह करके हम संवेदना का अनुभव कर रहे हैं – सुखद है, दुःखद है या न्युट्रल है; जैसी भी है, हम विकार नहीं जगाते। अरे, बहुत जगा लिया भाई! विकारों के गुलाम तो न जाने कितने जन्मों से होते आये! और अब भी, इस जीवन में भी यही गुलामी! बड़े भाग्य से विपश्यना मिली। मुक्ति का मार्ग मिला। विकार जगाने के स्वभाव से छुटकारा पाने का मार्ग मिला और उसका सही ढंग से उपयोग न करें, तो अपनी नासमझी हुई। इस नासमझी के बाहर निकलना है। विपश्यना के शुद्ध स्वरूप को समझते रहेंगे, तो ऐसी नासमझी नहीं होगी।

अपने भीतर के विकारों से मुझे ही लड़ना है। मुझे ही उन्हें परास्त करना है, उनका निराकरण करना है, उन्हें दूर करना है। ऐसा समझते हुए अहंकार नहीं जगा रहे। अहंकार जगाने की क्या बात हुई? हमारे हाथ मैले हो जायं, शरीर मैला हो जाय, तो तुरंत उसे धोकर साफ करते हैं। तब अहंकार थोड़े जगाते हैं कि देखो, मैंने अपने हाथ का मैल उतार लिया, शरीर का मैल उतार लिया। अरे, मैला हुआ तो मैल उतारना ही है, मेरी जिम्मेदारी है। दूसरा कौन करेगा? ठीक इसी प्रकार मन में मैल जागा है, तो उसकी सफाई मुझे ही करनी है। यह मेरी जिम्मेदारी है। अहंकार की बात नहीं है।

हर साधक को यह बात अच्छी तरह समझ लेनी चाहिए कि अपने मन को मैला करने की सारी नासमझी मेरी थी। किसी दूसरी बाहरी शक्ति ने, किसी अदृश्य सत्ता ने मेरे मन को मैला नहीं किया। क्या पड़ी है किसी अदृश्य सत्ता को कि वह लोगों के मन को मैला करती फिरे? उनको दुःखी बनाती फिरे? हमारी अपनी नासमझी है। होश नहीं था, तो मन में मैल जगाते रहे। अब हमारी समझदारी है कि हम नया मैल नहीं चढ़ने दें और पुराने को उतारते जायं, उतारते जायं, तो दुःखों के बाहर निकलते जायं, निकलते जायं। बंधनों के बाहर निकलते जायं, निकलते जायं। मुक्ति की ओर बढ़ते जायं, बढ़ते जायं। यह निसर्ग का नियम है, कुदरत का कानून है, विश्व का विधान है। इसी को पुराने भारत में ऋत कहते थे, धर्म-नियामता कहते थे। ये धर्म के नियम हैं। मन मैला करोगे, तो दुःख जागेगा ही। मैल को दूर कर लोगे, दुःख से मुक्ति मिलेगी ही, सुख जागेगा ही। इस नियम में कोई फेरफार नहीं कर सकता। प्रकृति के ये नियम अटूट हैं। मैंने दुःख का बीज बोया है, तो दुःख ही उपजेगा। सुख का बीज बोया है, तो सुख ही उपजेगा। इतनी सामान्य-सी बात, और इसे भी भूल जायं! लेकिन भूल गये, तभी तो विपश्यना अपने देश से नष्ट हुई। अनेक कारण थे नष्ट होने के। उनमें से एक कारण यह कि कोई और कर देगा। मुझे कोई और मुक्त कर देगा। मुझ पर

किसी की कृपा हो जायगी। वह मुझे मुक्त कर ही देगा।

तुम पर ही कृपा क्यों हो जायगी? औरों पर क्यों नहीं होती? धोखे ही धोखे में सारा जीवन बिता देते हैं। या तो मुक्त करनेवाले के पास उतनी शक्ति नहीं है कि वह सबको मुक्त कर दे। उसे हजार सर्वशक्तिमान कहें, पर शक्ति नहीं है। और शक्ति है, तो करुणा नहीं है। करुणा जागे, तो दुनिया के सारे प्राणियों को दुःखमुक्त कर दे। अरे, सोच कर देखें भाई, नहीं करता ना! अपने मन को कल्पनाओं में डुबोए हुए, धर्म को भूल ही गये थे। कोई और कर देगा, कोई और कर देगा। क्योंकि हमने उसकी खुशामद कर ली, हमने उसकी प्रशंसा कर ली, हमने उसकी बड़ाई कर ली, हमने उसकी बड़ी भक्ति कर ली। तो यह कैसा है? इसे अपनी प्रशंसा सुनने का बड़ा शौक है। अपनी बड़ाई सुनने का बहुत शौक है। जो बड़ाई करेगा, उसको तो दुःखमुक्त कर देगा। जो खुशामद करेगा, उसको दुःखमुक्त कर देगा। अरे, तो हमने कैसे अहंकारी प्राणी की कल्पना कर ली? जिसमें इतना बड़ा अहंकार है कि मेरी प्रशंसा करो, सब मिल कर मेरे गीत गाओ, तो मैं सबको मुक्त कर दूंगा! परंतु ऐसा होता तो नहीं, यह सोचना बंद कर दिया, समझना बंद कर दिया। तो अब समझें कि भाई! मेरी जिम्मेदारी है, मुझे अपना मैल उतारना है। कोई बहुत कृपा करेगा, बहुत करुणा करेगा, तो रास्ता बता देगा।

लोगों में यह बात फैलती है कि हमें स्वयं मुक्त होना है, और कुदरत के जो नियम हैं, या कहें परमात्मा के जो नियम हैं, उनके अनुसार जीवन को ढालना है, यह होश जागता है, तो आदमी धर्म के रास्ते चलता है। मुक्ति के रास्ते चलता है। लेकिन लोगों में जब यह होश जागता है, तो पुरोहितों की धरती हिल जाती है। अब हमें कौन पूछेगा? ये तो कहते हैं हम खुद ही मुक्त हो जायेंगे। तो हमारी क्या जरूरत रह गयी? तो प्रचार चलता है –अरे, तुम बड़े दुर्बल हो रे! तुम बड़े पतित हो रे! तुम अपने आप मुक्त होओगे? ऐसा सोचो भी मत! आओ हमारे पास, हम यह कर्मकांड करवा देंगे, सारा पाप धुल जायगा। हम तुम्हारे लिए यह पूजा कर देंगे, सारा पाप धुल जायगा। हम तुम्हारे लिए पाठ कर देंगे, सारा पाप धुल जायगा। बहुत सरल मालूम हुआ। इतनी सारी मेहनत करें, विपश्यना करें, मन को वश में करने की कोशिश करें! अरे बाबा, हमसे नहीं होता। इनको देखो ना, ये हमारे लिए सब कुछ कर देंगे और हम मुक्त हो जायेंगे। हम पर किसी की कृपा हो जायगी। जैसे एक दूकानदार नफा कमाने के लिए कितना छल-कपट करता है, कितना प्रपंच करता है! फिर बेचारे पुरोहितों को दोष दें? हमें स्वयं सोचना चाहिए कि किसी के छलावे में छले न जायें। जरा सोच कर देखें कि कैसे होगा यह? कोई दूसरा कर देगा, तो सब के लिए क्यों नहीं कर देता? यह प्रश्न ही मन में नहीं आता कि सारा संसार क्यों दुःखी है? प्रार्थना भी तो बहुत लोग करते हैं, सभी प्रार्थना करनेवालों के दुःख तो दूर नहीं हो गये? क्योंकि सोचना बंद कर दिया, समझना बंद कर दिया, तो अपने आपको सुधारना बंद कर दिया।

कोई यह मानता है कि सारे संसार को बनाने वाला कोई ईश्वर है, कोई परमात्मा है, कोई अल्लाह-ताला है और उसी ने ये नियम बनाये हैं। सोचें, उसको खुश करना हो तो इन नियमों का पालन करेंगे तो वह खुश ही होगा न! उसके नियम तोड़ेंगे और उसकी प्रशंसा भी करेंगे! जैसे राज्य के नियम तोड़ेंगे और थानेदार को डॉली भेज देंगे, काम बन गया हमारा। ऐसा ही बना दिया अपने ईश्वर को। डूबता चला गया धर्म। जैसे-जैसे इन पुरोहितों के हाथ में गया कि डूबता चला गया। अब तो होश संभालें, बाहर निकलें। किसी से घृणा नहीं, किसी के प्रति द्वेष नहीं। हम अपने आप को संभालें, अपने आप को बचायें। धीरे-धीरे पुरोहितवर्ग भी समझने लगेगा कि हमने गलत रास्ता अपनाया। वह भी बदलने लगेगा। सारी दुनिया बदलने लगेगी। पहले अपने आप को बदलना है, फिर दुनिया बदलती चली जायगी।

जैसे मैंने कहा कि भारत से यह विद्या क्यों नष्ट हुई? क्योंकि पुरोहितों के हाथ में चली गयी। इसका मतलब यह नहीं कि किसी एक संप्रदाय के पुरोहित। पुरोहित पुरोहित हैं। इस परंपरा के पुरोहितों ने भी यही किया। बुद्ध की परंपरा में भी पुरोहित खड़े हो गये। आओ, हम यह कर्मकांड कर देते हैं; आओ हम तुम्हें मैत्री देंगे, तुम एकदम पाप से मुक्त हो जाओगे।... तो धर्म जैसे पहले डूबा वैसे ही अब डूबना शुरू हो जायगा। अतः जो-जो समझदार साधक हैं, और जो सिखाने वाले समझदार हैं, उन सबको सजग रहना है। अपने अहंकार को दूर करके, विनम्रभाव से व्यवहार करते हुए, धर्म को जीवित रखना है। ज्यादा-से-ज्यादा लोगों के कल्याण के लिए उसे शुद्ध रखना है। यह बात सबकी समझ में आये, यह बात खूब फैले तो सचमुच मंगल होगा, कल्याण होगा। सारे दुखियारों के लिए कल्याण का रास्ता खुलेगा। जो-जो चलेगा उसका कल्याण होगा। रास्ता कायम रहेगा। नहीं तो धीरे-धीरे खत्म हो जायगा। कोई तारने वाला है ना, वह तार देगा। हम क्यों मेहनत करें। दस दिन शिविर में जायं। अरे, वहां मौन रहना पड़ता है। शाम को खाना ही नहीं मिलता। काहे जायें रे? नहीं जायेंगें हम। यह है ना तारने वाला। यह यहीं बैठ कर मैत्री दे देता है ना। हम तो तर ही जायेंगे ना। दिखता है हमें कि यह दुर्दशा होने वाली है। थोड़े से पागल लोग ऐसा करेंगे। पर जो-जो समझदार विपश्यी हैं वे ऐसी मूर्खता को बढ़ावा नहीं देंगे। अपने भले के लिये भी, औरों के भले के लिये भी, पुरोहितगिरी विपश्यना में आने न पाये। इसके लिए खूब सजग रहेंगे तो बड़ा कल्याण होगा।

अरे! यह जो अनमोल रत्न हमें मिला है! इससे हमारा इतना लाभ हुआ है! ऐसे ज्यादा- से-ज्यादा लोगों का लाभ हो! संसार में इतने दुखियारे लोग हैं, उनको सही रास्ता मिले! वे भी अपनी मेहनत से, अपने प्रयत्नों से, परिश्रम से दुःखों के बाहर निकलने का रास्ता प्राप्त करें। यह भाव ही कल्याण का भाव है। और यदि यह भाव नहीं रहेगा तो **'मेरे लिये कोई और कर देगा'** की बात जितनी-जितनी फैलेगी, उतना-उतना धर्म का ह्रास होगा, धर्म की ग्लानि होगी, धर्म की हानि होगी। धर्म को पुनः स्थापित करना है, तो यह शुद्ध रूप में ही स्थापित होगा। यह भाव खूब जागे! धर्म अपने शुद्ध रूप में चिरायु रहे, दीर्घायु रहे! हम उसमें जो कर सकते हैं सो करेंगे। खूब भला हो! खूब मंगल हो! सबका मंगल हो! सबका कल्याण हो! सबकी स्वस्ति-मुक्ति हो!

भवतु सब्ब मङ्गलं!

(हिंदी नव वर्ष के शुभ दिन - जमुनाबाई नरसी स्कूल, मुंबई में पूज्य गुरुजी द्वारा पुराने साधकों को दिया गया आंशिक संबोधन! २६ अक्तूबर, २००३)

नवोदित विपश्यना केंद्र

१. दक्षिण कैलीफोर्निया

'दक्षिण कैलीफोर्निया विपश्यना ट्रस्ट' ने नए केंद्र के लिए २९-पाम्स, कैलीफोर्नियामें जोशुआ ट्री नेशनल पार्क के पास १५४ एकड़ जमीन खरीद ली है, जिस पर लगभग ४००० वर्गफुट क्षेत्र में भवन बना हुआ है। इसमें थोड़े सुधार के बाद लगभग २०-३० साधकों का शिविर तुरंत संचालित किया जा सकेगा। पू. गुरुजी ने इसका नाम **'धम्म वड्ढन'** रखा है। यह स्थान लास एंजलस, सैन डियेगो और लास विगास से लगभग ढाई-ढाई घंटे की दूरी पर है।

केंद्रोचित भवनों का नक्शा बना लिया गया है, जिसका प्राथमिक चरण पूरा होने पर लगभग १७० साधकों का शिविर आसानी से लगाया जा सकेगा। इस जमीन से लगभग ११ मील की दूरी पर पहले तीन दस दिवसीय शिविरों का संचालन किराए की जमीन पर किया जा चुका है, जिसमें कुल ५०० साधकों ने धर्मलाभ प्राप्त किया था। इसी से उत्साहित होकर साधकों ने इस जमीन का चुनाव किया। अधिक जानकारी के लिए निम्न पते पर संपर्क किया जा सकता है – सदर्न कैलीफोर्निया विपस्सना सेंटर, पो.बाक्स नं. ४२७५, रेडोंडो बीच, सीए-९०२७७-१७६२, अमेरिका अथवा मारला सदरलैंड, फोन- १-(८१८)८८२-५६६७.

Contact: Southern California Vipassana Centre,
P.O. Box 4275, Rendondo Beach, CA 90277-1762,US
Or Marla Sutherland, Tel. [1] (818) 882-5667;
Email: mail@sutherlandphotodesign.com

२. वेनेजुएला Venezuela

वेनेजुएला में प्रथम विपश्यना केंद्र के लिए जमीन खरीद ली गयी है जो कि लगभग १० हेक्टेयर है। जमीन पर पानी के टैंक सहित बिजली, पानी आदि प्राथमिक सुविधाएं उपलब्ध हैं। निर्माणकार्य शीघ्र ही आरंभ होगा। यह स्थान मेरीडा नामक पर्वतीय शहर से लगभग डेढ़ घंटे की दूरी पर देहाती क्षेत्र में स्थित है। जमीन तक सड़क-संपर्क है और इस क्षेत्र में आकाश इतना अधिक नीला दिखायी देता है कि समीप के नगर को अजुलिटा कहते हैं। स्पेनिश में 'अजुल' कहते हैं नीले को। पू. गुरुजी ने इस केंद्र का नाम **'धम्म मरियादा'** (मर्यादा) दिया है। अधिक जानकारी के लिए **संपर्क :**

Vipassana Venezuela,
Email: info@ve.dhamma.org

३. इजरायल Israel

इजरायल विपस्सना ट्रस्ट ने २५ एकड़ जमीन खोज ली है और शीघ्र ही उसे खरीद रहे हैं। यह स्थान तेल अवीव और जेरुसलम से लगभग एक-एक घंटे की दूरी पर एकांत पर्वतीय क्षेत्र में है। जमीन पर ५ भवन अच्छी हालत में बने हुए हैं। यह किसी की व्यक्तिगत जायदाद है जिसकी कीमत लगभग ८७५ हजार डालर मांग रहा है। साधना केंद्र के लिए जमीन खरीदने में कोई लालफीताशाही आड़े नहीं आयेगी, परंतु मुख्य समस्या धनाभाव की है। धर्म अपना काम करेगा और स्थानीय साधकों के उत्साह को देखते हुए शीघ्र ही केंद्र के सक्रिय हो जाने की पूरी संभावना है। अधिक जानकारी के लिए

संपर्क : Israel Vipassana Trust, Tel. 972-3-612-981
Email: ivt@netvision.net.il
Website: http//www.dhamma.org/os/center/center Form-eng.asp

धम्मपत्तन पर एक दिवसीय शिविर

धम्मपत्तन, गोराईगांव के विश्व विपश्यना पगोडा साइट पर आगामी २५ दिसंबर को एक दिवसीय शिविर का आयोजन किया गया है, जिसमें पूज्य गुरुजी भी उपस्थित रहेंगे। जो भी साधक इसमें भाग लेना चाहें, वे शीघ्र ही निम्न पते पर अपना नाम लिखा दें ताकि समुचित व्यवस्था की जा सके।

[यहां एक दिवसीय शिविर के लिए अथवा किसी अन्य समय निर्माणाधीन 'विपश्यना पगोडा' की साइट पर जाने के लिए गेटपास और स्वीकृति लेनी आवश्यक होगी।] तदर्थ **संपर्कः** धम्मपत्तन व्यवस्थापक, फोनः **०२२-**२८४५२१११ या २८४५२२६१; फैक्सः २८४५२११२; Email: globalpagoda@ hotmail.com

हैदराबाद के विपश्यना केंद्र पर एक्जीक्यूटिव शिविर

आगामी १५ से २६ जनवरी, २००४ तक केंद्र पर विशेष शिविर की व्यवस्था की गयी है। इच्छुक साधक अपने मित्र-परिचितों को इसका लाभ लेने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं।

विपश्यना अन्तर्राष्ट्रीय साधना केंद्र, कुसुम नगर, (१२.६ कि.मी.) नागार्जुन सागर रोड, हैदराबाद-५०००७०, (आंध्र प्रदेश) फोनः **०४०-**२७११-२०६९, ९८४८०-९११३१, फैक्सः२४२४०२९०; Email: vimc_hyd @hotmail.com

पूज्य गुरुजी की धर्मयात्रा – दिल्ली और जयपुर

आगामी २९ दिसंबर २००३ से १० जनवरी २००४ तक पूज्य गुरुजी और माताजी ने उत्तर भारत की धर्मचारिका करने का निर्णय किया है। उनका कार्यक्रम निम्न प्रकार होने की संभावना है। विस्तृत विवरण के लिए कृपया दिल्ली और जयपुर के शिविर-संपर्क पतों से संपर्क करें –

दिसंबर ३० "धम्म पट्ठान" केंद्र, कम्मासपुर में ११ से १२ बजे तक सामूहिक साधना,

१२ से १२-४५ तक प्रश्नोत्तर,

१ से २ बजे तक भोजन, तत्पश्चात विश्राम।

सायं ४ से ५ बजे गांव वालों के लिए प्रवचन।

नव नियुक्तियां

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1-2. Mr. Remi Oriot & Mrs. Marie Fouilleul-Oriot, France

सहायक आचार्य

१. श्रीमती शीला बजाज, चेन्नई
2-3. Mr. Dong Hwan Lee & Mrs. Jeong Soo Lee, South Korea

बाल-शिविर शिक्षक

१. डॉ. (सुश्री) सुरेखा भालेराव, मुंबई
२. श्री परेश एम. ठक्कर, थाने, मुंबई
३. श्री राम मेंघरजानी, उल्हासनगर
४. श्री ओ. एन. वाकोले, उल्हासनगर
५. श्रीमती ममता सरकार, कोलकाता
६. कु. कुमकुम रावत, कोलकाता
७. श्रीमती हेमलता शाह, जबलपुर
८. डॉ. (श्रीमती) वंदना संग्राम जोंधले, नांदेड
९. श्रीमती सुजाता महेंद्र देशपांडे, नांदेड
१०. श्री गौतम भावे, नांदेड
११. श्री शरदकुमार चालिकवार, नांदेड
१२-१३. डॉ. दिलीप एवं श्रीमती सल्यकला जाधव, अम्बजोगाई
१४. श्री द्वारकादास भूतडा, लातूर
१५. श्री फारूक पाशा शेख, लातूर
१६. श्रीमती सुचिस्मिता दास, दुबई
१७. श्रीमती आरमैटी नूर, दुबई
१८. श्रीमती रीतू श्रीवास्तव, दुबई
19-20. Mr. Teck & Mrs. Yanni Wong, Dubai, UAE
21. Mrs. Shiva Ahyaee, Iran
22-23. Mr. Roger Foxius & Mrs. Ineke Sommer, Belgium

जनवरी ०१ "धम्मसोत" राहक में ११ से १ बजे तक सामूहिक साधना,
१ बजे केंद्रके पगोडा कशिलान्यास
सायं ५ से ६ बजे दस दिवसीय शिविर के साधकोंको आनापान

जनवरी ०२ दिल्ली के तालक टोरास्टेडियम में सामूहिक साधना ४-३० से ५-३०,
प्रवचन एवं प्रश्नोत्तर –सायं ६ से ७:३० तक

जनवरी ०४ कोलाजिक स्टेटफार्म,भाटी में १० बजे से सायं ५ बजे तक
एक दिवसीय शिविर, इसकी मैत्री पू. गुरुजी देंगे।

संपर्कः श्री अशोक तलवार, **विपश्यना साधना संस्थान,** हेमकुंठ टावर्स, १६वां तल, ९८ नेहरू प्लेस, नई दिल्ली-१९. फोन : २६४५२७७२, फैक्सः २६४७०६५८, Email: vipassana@dhammasota. org

जनवरी ०६ कोजयपुर के लिए प्रस्थान

जनवरी ०७ को'धम्मथली' विपश्यना केंद्रपर एक दिवसीय शिविर

जनवरी १० को'राजमंदिर' में सामूहिक साधना एवं सार्वजनिक प्रवचन।

कृपया **संपर्क** करें –**विपश्यना केन्द्र,** पो.बॉ. २०८, जयपुर-३०२००१, (राजस्थान), (सिसोदियारानी बाग गल्ताजी रोड होकर) फोनः **०१४१**-२६८०२२०. फैक्सः २५६१२८३. Email: dhammjpr@datainfosys.net

नूतन वर्षाभिनंदन

हर वर्ष की तरह अनेक साधकों की ओर से दीपावली एवं नव वर्ष के अभिनंदन-पत्र मिले हैं। एक-एक को नव वर्ष की मंगल कामना प्रेषित कर पाने का अवसर नहीं मिल पाया, इसलिए 'विपश्यना' पत्रिका के माध्यम से उन्हें तथा अन्य सभी साधक-साधिकाओंको 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

जीवन भर व्याकुल रहे, मन के रहे गुलाम।
अब तो इस अभ्यास से, मन को करें गुलाम॥

टूटे मिथ्या कल्पना, छूटे सभी असत्य।
परम सत्य के पंत का, रहे सहारा तथ्य॥

किया अमंगल ही सदा, मन का रहा, गुलाम।
मिली सुमंगल साधना, मन पर लगी लगाम॥

भीतर की जागृति बिना, खुली आंख भी सोय।
इस पावन अभ्यास से, भीतर जागृति होय॥

धन्य भाग साबुन मिली, निर्मल पाया नीर।
आओ धाएं स्वयं ही, मन के मैले चीर॥

शील धरम पालन करूं, कर समाधि अभ्यास।
निज प्रज्ञा जाग्रत करूं, करूं दुखों का नाश॥

मेसर्स के मिटो इंस्ट्रूमेंट्स (प्रा.) लि.
८, मोहता भवन, ई-मोजेस रोड,
वरली, मुंबई-४०० ०१८.
फोनः २४९३८८९३.
की मंगल कामनाओं सहित

दूहा धरम रा

बाहर बाहर भटकतां, मिलै न सच रो सार।
हो अंतरमुख मानखा, अपणी ओर निहार॥

जद अंतर मँह साच रो, दरसण आरँभ होय।
देखत देखत देखतां, पाप निवारण होय॥

साच देखतां देखतां, परम साच दिख ज्याय।
जनम जनम री ग्रंथियां, सै की सै कट ज्याय॥

अपणै अपणै करम स्यूं, आपै बँधतो जाय।
करमां रा बंधन कटै, आपै मुकती आय॥

अपणो मित्तर आप है, अपणो बैरी आप।
सुख सिरजै रख होस नित, बेहोसां दुख ताप॥

घणां दिनां भटकत रह्यो, तारकजी रै लार।
अब तो आसा छोड़ दै, अपणो आप सुधार॥

मेसर्स गो गो गारमेंट्स
३१ –४२, भांगवाड़ी शॉपिंग आर्केड,
१ला माला, कालबादेवी रोड, मुंबई - ४००००२.
फोनः ०२२- २२०५०४१४
की मंगल कामनाओं सहित

'विपश्यना विशोधन विन्यास' के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादकः राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२४०३, दूरभाष : (०२५५३) २४४०८६, २४४०७६.
मुद्रण स्थान : अक्षर चित्र प्रिंटिंग प्रेस, ६९- बी रोड, सातपुर, नाशिक-४२२००७. **बुद्धवर्ष २५४७, मार्गशीर्ष पूर्णिमा, ८ दिसंबर, २००३**

वार्षिक शुल्क रु. ३०/-,विदेश में US $ 10, **आजीवन शुल्क** रु. ५००/-, " US $ 100. **'विपश्यना' रजि. नं. १९१५६/७१.** Regn. No. AR/NSK-46/2003-05

Licenced to post w**ithout Prepayment of postage** -- Licence number-- **AR/NSK-WP/3**
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 - ४२२४०३
जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
दूरभाष : (०२५५३) २४४०७६
फैक्स : (०२५५३) २४४१७६
Website: www.vri.dhamma.org
e-mail: info@giri.dhamma.org