विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष २५४८, वैशाख पूर्णिमा, २३ मई, २००५ वर्ष ३४ अंक १२

धम्मवाणी

सब्बदानं धम्मदानं जिनाति,
सब्बरसं धम्मरसो जिनाति।
सब्बरतिं धम्मरति जिनाति,
तण्हक्खयो सब्बदुक्खं जिनाति॥

-- धम्मपद ३५४, तण्हावग्ग

धर्म का दान सब दानों को जीत लेता है।
धर्म का रस सब रसों को जीत लेता है।
धर्म में रमण करना सभी रमण-सुखों को जीत लेता है।
तृष्णा का क्षय सब दुःखों को जीत लेता है।

वास्तविक धर्मसेवा

(५ मार्च, २००५ को 'धम्मनासिका', नाशिक केंद्र पर, पुराने साधकों को पूज्य गुरुजी का संबोधन)

मेरे प्यारे धर्मपुत्रो/धर्मपुत्रियो!

नासिक के इस विपश्यना केन्द्र में आकर मन अत्यन्त प्रसन्न हुआ, आह्लादित हुआ। विशेष कर यह देख कर कि इतनी शीघ्र यहां इतनी बड़ी संख्या में साधक और साधिकाओंने धर्मलाभ उठाया, तो आगे जाकर और बड़ी संख्या में लाभ उठायेंगे। जहां प्रारंभ इतना अच्छा हुआ है, वहां उत्तरोत्तर उन्नति ही होगी, इसमें कोई संदेह नहीं। सारा धर्म-केन्द्र धर्म की तरंगों से तरंगित रहे, पावन तरंगों से आप्लावित रहे।

जो यहां तपने आते हैं, उन्हें अपनी बहुत बड़ी जिम्मेदारी समझनी चाहिए कि वे इस ध्यान केन्द्र पर रहते हुए शरीर या वाणी से कोई ऐसा काम नहीं कर बैठें, जिससे यहां की पवित्र धर्म-तरंगें दूषित हों। जो इस विपश्यना केन्द्र का संचालन करते हैं और भविष्य में भी संचालन करेंगे, उन्हें और अधिक सावधान रहना चाहिए। जब इस तरह के ध्यान केन्द्र बनते हैं, तो ये अल्प समय के लिए नहीं, बल्कि सदियों तक कितने लोगों के लाभ के केन्द्र होंगे। ऐसी धरती पर न जाने कितने लोगों का मंगल होगा, कितनों का कल्याण होगा। उनके लिए मुक्ति का रास्ता खुलेगा।

इसलिए सभी व्यवस्थापकों को अपनी-अपनी जिम्मेदारी समझनी है कि यह धर्म का स्थान है, कोई व्यवसाय का केन्द्र नहीं। न आज और न भविष्य में। सदियों तक जो लोग इस धर्म-केन्द्र की व्यवस्था करेंगे, उन्हें खूब अच्छी तरह समझना है कि ये कहीं व्यवसाय का केन्द्र न बन जायँ। धर्म बहुत अनमोल होता है। यह कहीं कमर्शियल कमोडिटी न बन जाय। धर्म सब के लिए खुला होता है। जैसे ही साधकों पर कोई टैक्स लगा दिया गया कि यहां रहने का, खाने का, धर्म सिखाने का -अरे, तुम्हें कुछ तो देना होगा। ऐसी भावना आते ही व्यावसायिक केन्द्र हो गया। कोई क्या मूल्य देगा भला?

धर्म अनमोल है। जैसे ही इस पर टैक्स लगाया या कोई प्राइस-टैग लगा तो धर्म धनवानों का होकर रह जायगा। जिनके पास धन है वे अधिक से अधिक कीमत देकर भी यहां शांति प्राप्त करने की कोशिश करेंगे। परंतु शांति मिलेगी नहीं, क्योंकि जहां धर्म का व्यवसाय होता है, शांति वहां से दूर रहती है। आज या भविष्य में, कभी भूल कर भी ऐसी कोई गलती न हो जाय कि इसे कोई व्यवसाय का केन्द्र बना ले। शिविर करने के बाद साधक स्वेच्छा से जो दान देता है, वह अपने लिए नहीं, बल्कि औरों के लिए देता है और वह अनमोल होता है। उसे जो कुछ मिला, वह इतना अनमोल है कि कोई उसकी क्या कीमत चुकायेगा?

दान इस भाव में दिया जाता है कि जैसे मेरा लाभ हुआ वैसे औरों का भी हो। अरे! दस दिन तप करके मुझे कितनी शांति मिली! मुझे जीने की कला मिली। अब सारा जीवन सुख में जीऊंगा, शांति में जीऊंगा। ऐसा लाभ औरों को भी मिले। अरे! चारों ओर लोग कितने दुखियारे हैं। धनहीन है तो दुखियारा है ही, धनवान है तो भी दुखियारा है। पढ़ा-लिखा है कि अनपढ़ है, पुरुष है कि नारी है; किसी को किसी बात का दुःख, किसी को किसी बात का दुःख। और यह दुःख-विमोचिनी विद्या मिल जाय तो बेचारे अपने दुःखों के बाहर निकलना सीख जायेंगे। अरे! अधिक से अधिक लोगों को लाभ मिले, अधिक से अधिक लोगों को धर्म मिले, अधिक से अधिक लोगों को जीने की कला मिले। इस भाव में जो दान दिया जाता है, वह शुद्ध दान है, पवित्र दान है, क्योंकि उसमें मंगल कामना समायी हुई है। उसमें कहीं गरीब और अमीर का भेद-भाव नहीं होता। इन धर्म के केन्द्रों पर कभी ऐसा नहीं होगा। चाहे कोई पढ़ा-लिखा है कि अनपढ़ है, कोई इस जाति का है कि उस जाति का है, इस वर्ण का है कि उस वर्ण का है, इस गोत्र का है कि उस गोत्र का है।

अरे! मनुष्य मनुष्य है। मानवी मां के पेट से जन्मा है तो मनुष्य है। देश भर में कहीं भेद-भाव नहीं होना चाहिए। लेकिन देश इस अवस्था पर जब पहुँचेगा तब पहुँचेगा। **ये जो धर्म के केन्द्र हैं, यहां पर रंचमात्र भी भेद-भाव नहीं हो।** किसी मां के गर्भ से जन्मा है, मनुष्य है; और मनुष्य है तो उसके लिए मुक्ति का रास्ता खुला है। कोई आये, सबके लिए खुला है। धर्म सार्वजनीन होता है, सबका होता है। सार्वदेशिक होता है, चाहे जहां, जो ध्यान करे उसी को लाभ मिलता है। सार्वकालिक होता है। सदा कल्याण करने वाला होता है तो ही धर्म होता है। इसे संप्रदाय न बना लें। आगे जाकर लोग यह न कहने लगें कि हमारे विपश्यीयों का एक अलग संप्रदाय है, हम औरों से अलग हैं। कभी अलग नहीं हैं। समाज में सब तरह के लोग रहते हैं, सारे संसार में सब तरह के लोग रहते हैं। सब को शांति मिले, सब को सुख मिले। सब को जीने की कला आ जाय। अपना लोक सुधार लें, अपना परलोक सुधार लें। सबके मन में यही मैत्री का भाव,

करुणा का भाव रहना चाहिए। जो धर्म सीखने आये हैं, उनके मन में भी; और जो सिखा रहे हैं, जो व्यवस्था कर रहे हैं, जो सेवा कर रहे हैं उनके मन में तो और अधिक।

मन में मैत्री नहीं होगी, करुणा नहीं होगी, सद्भावना नहीं होगी तो धर्म क्या सिखाओगे? अहंकार ही जगाओगे कि हमने इतने आदमियों को विपश्यना दे दी – इतनी महिलाओं को, इतने पुरुषों को। देखो, हमने ऐसे निवास-स्थान बना दिये। हमने ये कर दिया, वो कर दिया। क्या कर दिया रे? अपना अहंकार जगाने के लिए नहीं आये यहां। अहंकार से शून्य होकर काम करेंगे तो धर्म का काम करेंगे। सेवा ही सेवा है।

जो व्यक्ति यहां आकर काम करता है, चाहे वह आचार्य है, आचार्या है, चाहे कोई ट्रस्टी है; सारे के सारे धर्म-सेवक हैं। **इस धरती पर आकर जो काम कर ता है, जो काम करेगा सेवाभाव से करेगा। वेतन के लिए नहीं, आजीविका के लिए नहीं।** हर व्यक्ति धर्म-सेवक है। इसी भाव से आता है, इसी भाव से सेवा करता है कि मेरे थोड़े से सहयोग से न जाने कि सका भला हो जाय, न जाने कितनों का भला हो जाय। करुणा से भरी हुई, यही मंगल भावना होनी चाहिए। सब सेवक ही हैं। धर्म की सेवा करनी है माने जो भी साधक-साधिकाएं आयें, उनकी सेवा करनी है। उन पर हुकूमत नहीं करनी है। बड़े प्यार से, बड़ी नम्रता से सेवा करनी है। वेतनभोगी की तरह नहीं।

हो सकता है कोई धर्मसेवक ऐसा हो, कोई धर्मसेविका ऐसी हो जो कि सारा समय यहां सेवा देता/देती है तो उसके भरण-पोषण के लिए, ट्रस्ट उसे कुछ दे। पर उसे वेतन नहीं मानें। कोई वेतनभोगी नहीं है। **जो यहां काम करे वह धर्म-सेवक है। सबसे बड़ी भावना उसके मन में यही हो कि मुझे सेवा का पुण्य मिले।** अरे कितना अनमोल होता है सेवा का पुण्य। हम किसी भूखे को अन्न देते हैं, रोटी देते हैं। उसकी भूख मिटती है, बड़ा पुण्य होता है। किसी प्यासे को पानी देते हैं। उसकी प्यास बुझती है, बड़ा पुण्य होता है। किसी रोगी को औषधि देते हैं। उसका रोग दूर होता है, बड़ा पुण्य होता है। दुनिया में जितने पुण्य हैं, धर्म देने के मुकाबले उनकी कोई तुलना नहीं। जिसको भोजन दिया, देना ही चाहिए, अच्छा काम है। पर बेचारा दूसरे दिन फिर भूखा हो गया। प्यासे को पानी दिया, फिर प्यासा हो गया। रोगी को दवा दी, फिर कोई रोग लग गया। स्थायी लाभ नहीं हुआ।

परंतु किसी को 'धर्म' मिल गया और वह धर्म के रास्ते चलने लगा तो उसका सदा के लिए कल्याण हो गया। अब जीवन में चाहे जैसे उतार-चढ़ाव आयें, अनचाही-मनचाही होती रहे, धर्म मिल गया। अब वह कभी व्याकुल नहीं होगा। भीतर से शांति रहेगी, सुखी रहेगा। मन का संतुलन बना रहेगा, समता बनी रहेगी। अपने जीवन की जो जिम्मेदारियां हैं उनको बहुत अच्छी तरह से निभा सकेगा। **सब्बदानं धम्मदानं जिनाति – दुनिया में जितने प्रकार के दान हैं, धर्म का दान सबको जीत लेता है, क्योंकि सब से बड़ा है।** जिसे धर्म का दान मिल गया उसका लोक भी सुधरा, परलोक भी। बस, हर सेवक के मन में यही भाव हो। धर्म की गद्दी पर बैठ कर आचार्य के रूप में जो धर्म सिखाता है वह तो धर्मदान देता ही है, पर जो-जो उसकी सहायता करते हैं, वे सब धर्मदान में शामिल हैं। इन सेवकों के बिना कोई टीचर, कोई आचार्य कैसे धर्म सिखायेगा? कैसे व्यवस्था होगी? अतः धर्मसेवा का काम बहुत फलदायी होता है।

मैं देखता हूं कि स्थान-स्थान पर भोजन बनाने वाले कितने प्यार से भोजन बनाते हैं, कितने सजग होकर भोजन बनाते हैं। समय पर इतने आदमियों का भोजन तैयार होना ही चाहिए। कितनी निष्ठा है। केवल वेतन के लिए कोई काम करेगा ऐसा? **ऐसे ही जिस-जिस काम में जो-जो आदमी लगा है उसके मन में प्यार है, मैत्री है, करुणा है, सेवा का भाव है; तभी यह धर्मभूमि सचमुच धर्मभूमि है** अन्यथा किसी उद्योगपति का उद्योग हो जायगा। किसी व्यवसायपति का व्यवसाय हो जायगा। धर्म का नामोनिशान नहीं रहेगा, डूब जायगा धर्म। तो सदियों तक ख्याल रखना है। इसके लिए केवल इसी पीढ़ी के आचार्यों को, व्यवस्थापकों को, ट्रस्टियों को, सेवा करने वालों को ही सजग नहीं रहना है, बल्कि भविष्य में भी पीढ़ी-दर-पीढ़ी, पीढ़ी-दर-पीढ़ी सतत सजग रहना है। अरे! बहुत लंबे समय के बाद शुद्ध धर्म अपने देश में आया है। यह कायम रहे, लोक कल्याणकर ता रहे।

पर कैसे हो? **जो कोई भरण-पोषण के लिए कुछ लेता है तो भी यहां के जो नियम हैं, उन्हें याद रखना चाहिए – कि वह साधक हो**, कम से कम दस दिन का एक शिविर किया हुआ हो और समय-समय पर शिविर करता रहे। यहां रहते हुए भी सुबह-शाम ध्यान करता रहे। धर्म का स्थान है। कोई व्यावसायिक केन्द्र नहीं है, कोई औद्योगिक केन्द्र नहीं है। **यहां कोई मालिक और नौकर नहीं है, सब सेवक हैं। सब सेवक हैं।** किसी के जिम्मे यह काम दिया कि तुम धर्म की गद्दी पर बैठ कर लोगों को समझाओ कि धर्म क्या है, सिखाओ कि साधना क्या है? किसी के जिम्मे यह काम दिया कि सारी व्यवस्था की देखभाल करो। किसी के जिम्मे कोई काम, किसी के जिम्मे कोई काम, सब सेवा भाव से। मुझे अपने गुरुदेव के ध्यान-केन्द्र की याद आती है, वहां की पवित्रता आंखों के सामने आती है तो बड़ी प्रेरणा जागती है कि ऐसा ही होना चाहिए। वहां कितनी लगन से लोग सेवा करते हैं।

एक उदाहरण – बर्मा की यूनिवर्सिटी का एक असिस्टेंट प्रोफेसर, बहुत विद्वान व्यक्ति। शिविर के समय शिविर लेता है तब भी और अन्य समय भी, हम देखते थे कि वह कैसे सुबह-सुबह आकर सारी सफाई करता था; पाखानों की भी सफाई करता था। उसने अपने घर में नहीं की, लेकिन यहां करता है। सेवा तो सेवा है। लोग स्वस्थ रहें, उनको सारी सुविधाएं मिले, निश्चिंत होकर ध्यान करें, इसी भाव से सेवा की जाती है। सेवा का स्थान है, धर्मसेवा का स्थान है। इन बातों का खूब ख्याल रखेंगे।

धर्म की मर्यादा टूटने नहीं देंगे। धर्म सबका होता है, सबके लिए है। सबके लिए एक जैसी सेवा, एक जैसा मैत्री का भाव, सद्भावना का भाव। तो यह धरती खूब फलेगी, खूब फूलेगी। बहुत फल वाले पेड़ लगेंगे, ऐसा नहीं। वे तो अपनी जगह लगेंगे ही। यहां तो ऐसे लोग तैयार होंगे कि इस धरती पर लोगों का दूसरा जन्म होगा। मैं भी देखता हूं कि मैं दो बार जन्मा। एक बार मां की कोख से जन्मा और दूसरी बार जब धर्म मिला तब। जैसे पक्षी के दो जन्म होते हैं – एक अंडे के रूप में, फिर अंडे की खोल टूटती है तब सही जन्म होता है। ऐसे ही यहां लोगों का सही जन्म होगा। अविद्या की खोल टूटेगी। धर्म जागेगा, होश जागेगा। मंगल ही मंगल होगा, मंगल ही मंगल होगा।

खूब समझदारी के साथ, जैसे विश्वभर में अन्य ध्यान केन्द्र चलते हैं, वैसे ही खूब सेवाभाव से – कैसे अधिक से अधिक लोगों की, अधिक से अधिक सेवा हो! कैसे अधिक से अधिक लोगों का, अधिक से अधिक कल्याण हो! **बस एक ही भाव, एक ही भाव।** कोई धनवान आकर सेवा करता है कि धनहीन आकर सेवा करता है। कोई बहुत पढ़ा-लिखा आकर सेवा करता है कि अनपढ़ आकर सेवा करता है। कोई पुरुष सेवा करता है कि नारी सेवा करती है। कोई

फर्क नहीं। चित्त की भावना कैसी है? चित्त की भावना मंगल से भरी हो! जो-जो इस धरती पर तपने आये, सबका खूब मंगल हो! खूब कल्याण हो! खूब स्वस्ति हो! सबकी मुक्ति हो!

भवतु सब्ब मङ्गलं, भवतु सब्ब मङ्गलं, भवतु सब्ब मङ्गलं!

सबका मंगल हो!

युवाओं के शिविर के प्रश्नोत्तर

प्रश्न – आपने कहा है कि हम चाहे जो काम कर रहे हों, लगातार संवेदनाएं जाननी चाहिए। बाहर जाकर क्या करना चाहिए? सुबह-शाम के अलावा कब ध्यान करसकते हैं?

उत्तर – अरे! घर जाकर दिनभर नहीं करनी है साधना। खाते, पीते, चलते, फिरते.., तब काम कैसे करोगे? और तुममें से कोई कार चलाने वाला होगा। कार भी चला रहे हो और संवेदना भी देख रहे हो! अरे, कहींटक राजाओगे। और पैदल भी चलते हो; घूमने जा रहे हो और संवेदना भी देख रहे हो तो कहीं खड्डे में गिर जाओगे, किसी से टकरा जाओगे। नहीं, नहीं, नहीं! केवल सुबह-शाम ही साधना करनी है। यह तो शिविरों में अपने मन को शार्प करने के लिए, निरन्तरता के लिए कहते हैं। बाहर ऐसा नहीं। बाहर तो सुबह शाम किया, उसके बाद कोई समय ऐसा आया कि कोई काम नहीं है, बेकार हैं। बेकार है, बैठे हैं तो आंख खुली है, मन भीतर है। जो कुछ हो रहा है, उसे देख रहे हैं। फिर काम आया, काम करने लगे। काम भी करें, संवेदना भी देखें –ये दोनों बातें एक साथ नहीं होनी चाहिए। बाहर जाकर के अपने समय का पूरा उपयोग करना है। काम करते वक्त सारा ध्यान काम में हो ताकि हम काम में सफल हों। और जब काम नहीं है तब मन संवेदना में लगा हो।

प्रश्न – अगर हमारे परिचित लोगों में किसी को विपश्यना का बहुत लाभ नहीं होता है तो क्या कारण है? क्या उन्हें फिर विपश्यना का शिविर करना चाहिए।

उत्तर – अवश्य करना चाहिए। लाभ नहीं होता है, इसके दो ही रीजन होते हैं। एक तो यह कि शिविर तो कर लिया घर जाकर कुछ किया नहीं। हम कहीं शारीरिक कसरत सीखकर आ गये और घर जाकर किया नहीं; प्राणायाम सीख लिया, घर जाकर किया नहीं तो उस आसन-प्राणायाम का लाभ कैसे होगा? तो शिविर तो कर लिए, घर में काम नहीं किया। सुबह-शाम बिल्कुल अभ्यास नहीं किया तो कैसे लाभ होगा। एक तो यह हो सकता है और दूसरा यह कि सुबह-शाम करते तो हैं पर गलत तरीके से करते हैं। खतरा है इसमें। पहले तो यह समझ लेना चाहिए कि गलत तरीका क्या है? ताकि तुम लोग ऐसे न करने लगो। काम करते-करते अपनी नासमझी में इन संवेदनाओं का खेल खेलने लगता है। संवेदनाओं का खेल खेलने लगता है माने बहुत भारी-भारी दुःखद-दुःखद संवेदना आयी तो बड़ी निराशा होती है। अरे, देखो कितनी भारी संवेदना आती है। और बहुत सूक्ष्म-सूक्ष्म तरंगें आने लगीं सारे शरीर में, तो खुशी से नाचने लगता है। मेरी साधना देखो कितनी अच्छी हो गयी, मेरी साधना देखो कितनी अच्छी हो गयी। तो वही राग, वही द्वेष; संवेदनाओं को लेकर राग-द्वेष, राग-द्वेष करने लगा तो विपश्यना नहीं हो रही। ये तो संवेदनाओं का खेल खेल रहा है। दुनियादारी में यही तो करते हैं –जो अच्छा लगता है उसको लेकर खुश होते हैं, बुरा लगता है तो व्याकुल होते हैं। यही काम विपश्यना को लेकर करने लगे; तब विपश्यना समझ में नहीं आयी। क्योंकि विपश्यना का काम नहीं किया। उससे कहो एक बार फिर शिविर में आये और अपने मार्गदर्शक से अच्छी तरह समझे कि विपश्यना क्या होती है और फिर ठीक तरह से काम करे।

मुंबई में पूज्य गुरुदेव का सार्वजनिक प्रवचन

आगामी ५ जून, २००५; रविवार को **दादोजी कुंडदेव स्टेडियम, ठाणे (प.)** में सायं ५ से ६ बजे तक पुराने साधकों की सामूहिक साधना, ६ से ७ बजे तक पूज्य गुरुदेव का प्रवचन (हिंदी) तथा ७ से ७:३० तक प्रश्नोत्तर का कार्यक्रम निश्चित हुआ है। साधक तथा उनके परिचित मित्र अधिक-से-अधिक संख्या में पधार कर इसका लाभ उठा सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए।

संपर्क : १) श्री गौतम गायकवाड, मो. ९८२१३६२२८३ (नि.) ०२२-२५४५ ७२७०. २) श्री वसंत वाराहते, फोनः (नि.) ०२२-२५४५३४१४, मो. ९८६९३१७४४७. ३) श्री भरत ग्रोवर, फोनः (नि.) ०२२-२५४१२६१७, मो. ९८२१२४१८१२. ४) श्रीमती प्रभाबेन मकवाना, फोनः (नि.) ०२२-२५८८ ६०६६.

नए उत्तरदायित्व

आचार्य

१. श्री के. बी. चिकनारायणप्पा, *बैंगलोर – (कर्नाटक की सेवा, बैंगलोर छोड़ कर)*

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

आचार्य

१. श्री रतिलाल एवं श्रीमती चंचल सावला, युनाइटेड अरब एमीरात्स तथा धम्मवाहिनी की सेवा

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1-2. Mr. Eric Lindell & Mrs. Bonnie West, *USA*

३-४. श्री सुरेंद्र एवं श्रीमती उर्मिला नाइक, *अमेरिका – (धम्मसिरि, टेक्सास की सेवा में सहायता)*

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

१-२. श्री गौतम एवं श्रीमती वनमाला चिकटे, *चंद्रपुर*

३. श्री प्रभाकर दहिवेले, *नागपुर*

४. श्री बी. वी. सत्यनारायणन राजू, *कुमुदवल्ली*

५. सुश्री कल्पना सोमकुँवर, *नागपुर*

६. श्री भाऊराव ठाकरे, *नागपुर*

७. श्री जयपालसिंह तोमर, *खामगांव*

८. श्री मूलपूरी विष्णु वर्धन राव, *विजयवाड़ा*

९. श्रीमती मीरा अंबवानी, *ठाणे*

१०. डा. संग्राम जोंधळे, *नांदेड*

११. श्री बाबासाहेब खेडकर, *आंबेजोगाई*

१२. श्री जयंत एवं श्रीमती अभिता खोब्रागडे, *कोटा*

१३. श्री अशोक पवार, *नाशिक*

१४. श्री बाबुराव शिंदे, *चंद्रपुर*

१५. श्री अरूण सूर्यवंशी, *औरंगाबाद*

१६. श्रीमती रोशनी शाक्य, *नेपाल*

17-18. Mr. Roger Foxius & Mrs. Ineke Sommer, *the Netherlands*

19. U Thein Aung, *Myanmar*

20. Mr. Kam Ling Chiu, *Hong Kong*

21-22. Mr. Albert Chow and Mrs. Rebecca Wai, *Hong Kong*

23. Mr. Kim Fong Lee, *Malaysia*

24. Ms. Huey Chyong Loo, *Malaysia*

बालशिविर-शिक्षक

१. श्री अशोक कुमार शर्मा, *लुधियाना*

२. श्री राजीव श्रीवास्तव, *रतलाम*

३-४. श्री भरतकुमार एवं श्रीमती निरंजना राठोड, *गांधीनगर*

५. श्रीमती अल्का अग्रवाल, अहमदाबाद

६. सुश्री तिमिला शिल्पकार, *नेपाल*

७. श्रीमती रिबेका श्रेष्ठ, *नेपाल*

8. U Thant Zin, *Myanmar*

9. U Nagwe Htay, *Myanmar*

10. U Kyaw Thu, *Myanmar*

11. Daw Kyi Kyi Tun, *Myanmar*

12. U Myo Myint Thien, *Myanmar*

13. U Nyan Lin, *Myanmar*

14. Daw Aye Aye Win, *Myanmar*

15. Daw Aye Aye Han, *Myanmar*

16. U Kyaw Swar, *Myanmar*

17. Ms. Wai Mun, *Myanmar*

सूचना – Mr. Y. Sé, फ्रांस को सहायक आचार्य की सेवा से मुक्त किया गया है।

धम्मपत्तन पर पूज्य गुरुदेव के सान्निध्य में एक दिवसीय शिविर

विपश्यना विश्व पगोडा, गोराईगांव के नवनिर्मित (छोटे) पगोडा हॉल में आगामी १२ जून, २००५; रविवार को एक दिवसीय शिविर का आयोजन किया गया है जो कि प्रातः ११ बजे से सायं ५ बजे तक चलेगा। इसके लिए कम-से-कम एक दस दिवसीय शिविर पूरा किये साधक ही आवेदन करें।

• कृपया सभी साधक अपने आसन साथ लाएं।

बुकिंगसंपर्क –श्री डेरिक पेगाडो
फोनः (०२२) २८४५-२२६१, २८४५-२१११.

(पगोडा साइट पर जाने के लिए – कृपया भावी शिविर कार्यक्रम में **"धम्मपत्तन : गोराईगांव, मुंबई"** का विवरण देखें।)

सूचनाः पिछले माह मुंबई के एक समाचार पत्र में यह खबर छपी थी कि न्यायालय द्वारा विश्व विपश्यना पगोडा के निर्माण कार्य पर अस्थायी रोक लगायी गयी है। यह खबर बिल्कुल गलत है। पगोडा का काम अबाधगति से चल रहा है। उसे लेकर साधकों को चिंतित होने की आवश्यकता नहीं है।

"आस्था" टी.वी. पर पूज्य गुरुजी के प्रवचन

'आस्था' टी.वी. चैनल पर पूज्य गुरुजी के हिंदी में प्रवचन **प्रतिदिन प्रातः १०:०० बजे** प्रसारित हो रहे हैं। साधक अपने ईष्ट-मित्रों सहित इसका लाभ ले सकते हैं।

'आस्था' के विश्व-प्रसारण नेटवर्क के द्वारा **अमेरिका में** सोमवार से शुक्रवार तक EST समयानुसार सायं ६ बजे, चैनल नं. २००५ पर **अंग्रेजी** प्रवचन प्रसारित होगा।

आवश्यक सूचना

'७ दिवसीय किशोरों का शिविर' की **वी.सी.डी.** एवं **डी.वी.डी.** में कुछ भूलें रह गयी हैं। जिन्होंने यह सेट बुक-स्टोर से या और कहींसे खरीदा हो, वे कृपया इसे वापस करके नया सेट ले जाने के लिए डॉ. पाठक, विपश्यना विशोधन विन्यास, धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२४०३. फोन-०२५५३-२४४०७६, २४४०८६, या Email: info@giri.dhamma.org से संपर्क करें। असुविधा के लिए खेद है।

दोहे धर्म के

ना हो धन की कामना, ना हो यश की चाह।
रहे चित्त की विमलता, सेवा भाव अथाह॥
मैत्री करुणा प्यार से, हृदय तरंगित होय।
जन-जन का हितसुख सधे, निज हितसुख भी होय॥
जीऊं जीवन धर्म का, रहूं पाप से दूर।
चित धारा निर्मल रहे, मंगल से भरपूर॥
अब तक निज परिवार ही, बना रहा संसार।
अब सारा संसार ही, बन जावे परिवार॥
नहीं हमारे हाथ से, बुरा किसी का होय।
दो दिन की यह जिन्दगी, लड़ने में ना खोंय॥
ज्यों गौतम सिद्धार्थ में, जागी बोधि अनंत।
त्यों हम सबमें भी जगे, होय दुखों का अंत॥

केमिटो टेक्नोलॉजीज (प्रा.) लिमिटेड
८, मोहता भवन, ई-मोजेस रोड, वरली, मुंबई-४०० ०१८
फोनः २४९३ ८८९३, फैक्सः २४९३ ६१६६
Email: arun@chemito.net
की मंगल कामनाओं सहित

दूहा धरम रा

छोटो जीवन मनुज रो, मिलै न बारंबार।
अपणी सेवा सै करै, परसेवा ब्रत धार॥
चल साधक चलता रवां, जन सेवा रै काम।
इब क्यां रो बिसराम है, इब क्यां रो आराम॥
जन जन री सेवा करां, यो जीवन रो ध्येय।
यो ही म्हारो स्रेय है, यो ही म्हारो प्रेय॥
जै चावै साचो कुसल, जै चावै निरवाण।
सरल सरल अति सरल बण, छोड़ कपट अभिमान॥
अहंकार चित्त मँह जग्यां, जगै काम अर क्रोध।
अहंकार छूट्यां बिना, हुवै न चित रो सोध॥
सार बात अभिमान तज, बण विनम्र विनीत।
अहंकार जद तक रवै, होय न चित्त पुनीत॥

मे. सेफपैक इंडस्ट्रीज लि.
७७, एम. आई. डी. सी., ोसारी,
पुणे- ४११००२६. फोनः ०२०-२७१११२००,
फैक्सः २७१११७००, मो. ९८२२० २९००९
Email: rtapadia@safepack.com Website: www.safepack.com
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 २५४८, वैशाख पूर्णिमा, २३ मई, २००५**

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
फोन : (०२५५३) २४४०७६, २४४०८६
फैक्स : (०२५५३) २४४१७६
e-mail: info@giri.dhamma.org
Website: www.vri.dhamma.org