विपश्यना

साधकों का
मासिक प्रेरणा

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

बुद्धवर्ष 2552, पौष पूर्णिमा, 11 जनवरी, 2009 वर्ष 38 अंक 7

For Patrika in various languages, visit: www.vri.dhamma.org/newsletters

धम्मवाणी

नत्थि रागसमो अग्गि, नत्थि दोससमो कलि।
नत्थि खन्धसमा दुक्खा, नत्थि सन्तिपरं सुखं॥
-- धम्मपद २०२, सुखवग्गो

राग के समान (कोई) आग नहीं, द्वेष के समान (कोई) दुर्भाग्य नहीं, पंचस्कंध (रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार तथा विज्ञान) के समान (कोई) दुःख नहीं, शांति (निर्वाण) से बढ़ कर (कोई) सुख नहीं।

ग्लोबल विपश्यना पगोडा का निर्माणकार्य पूरा हुआ

ग्लोबल विपश्यना पगोडा का निर्माण पूज्य गुरुदेव श्री गोयन्काजी के महान गुरु सयाजी ऊ बा खिन की स्मृति में उनके प्रति कृतज्ञता व्यक्त करने हेतु किया गया है।

'एस्सेल द्वीप' पर अक्तूबर, १९९७ में इसकी नींव रखी गयी थी। तब से आज तक श्रद्धालु विपश्यी साधकों के सहयोग से इसके निर्माण का पवित्र कार्य ११ वर्षों तक अनवरत चलता रहा।

यह म्यमां (बर्मा) के प्रसिद्ध 'श्वे-ड-गोन' पगोडा की प्रतिकृति स्वरूप है जो कि म्यंमा के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करता रहेगा, जिसने विपश्यना विद्या को इतने दिनों तक इसके शुद्ध रूप में जीवित रखा, जबकि भारत से यह विद्या पूर्णतया विलुप्त हो चुकी थी।

अत्यंत मजबूत नींव पर आधारित बिना किसी खंभे के खड़ा, केवल पत्थरों से बना इसका विशाल डोम, विश्व का सबसे बड़ा गुंबज है। इसके २८० फुट व्यास वाले विशाल कक्ष में लगभग ८००० साधकों के एक साथ बैठ कर ध्यान करने की क्षमता है। ३२५ फुट ऊंचा यह पगोडा मुंबई के वृहत् आकाश में सितारे की भांति चमकता हुआ हजाराधिक वर्षों तक सारे विश्व को शांति और सौमनस्यता का संदेश देता रहेगा।

इसके निर्माण में लगभग २५ लाख टन पत्थर लगा है जो कि सहस्राधिक मील सुदूर राजस्थान की खुली खदानों से आया है। प्रत्येक पत्थर को हाथ से गढ़कर एक-दूसरे में अंतःपाश (इंटरलॉक) किया गया है। इसे पूरा करने में लगभग ३९ लाख मानव कार्यदिन लगे हैं।

गुंबज के गर्भ में भगवान बुद्ध की शरीरधातु निधानित की गयी है।

पगोडा के नीचे बनी दर्शक-दीर्घा में भगवान बुद्ध के जीवनकाल की लगभग सवा सौ चित्रमय झांकियां उस समय की सच्चाई और भगवान द्वारा प्रकाशित सार्वजनीन धर्म की व्याख्या को जीवंत करेंगी।

पूज्य गुरुदेव श्री गोयन्काजी आशा करते हैं कि यह स्मारक विश्व के विभिन्न समुदाय, जाति, वर्ण, रंग आदि के लोगों को जोड़ कर उनमें शांति और सौहार्द स्थापित करने में अत्यंत महत्त्वपूर्ण भूमिका निभायेगा।

सब का मंगल हो!

इसका उद्घाटन कार्यक्रम भारत की राष्ट्रपति श्रीमती प्रतिभा पाटिल के हाथों ८ फरवरी २००९ को संपन्न होगा। इसके पूर्व ७ फरवरी, दिन शनिवार को प्रातः १०:३० बजे संघदान का आयोजन किया गया है। ७ व ८ फरवरी के कार्यक्रमों में सीमित मात्रा में केवल **कार्डधारी आमंत्रित व्यक्ति** ही भाग ले सकेंगे। कृपया कोई अन्य व्यक्ति आने का कष्ट न करें। सुरक्षा व्यवस्था को ध्यान में रखते हुए संघदान में भाग लेने वाले सभी लोगों को दोपहर २ बजे तक परिसर खाली कर देना अनिवार्य होगा। सुरक्षा के लिए सरकारी नियमों का पालन अत्यंत आवश्यक है।

विपश्यना शिविर से देखने का नजरिया बदल गया

-- तरुण कात्याल

दस दिवसीय विपश्यना शिविर में भाग लेने से मेरी जिंदगी और देखने का नजरिया बदल गया। मैं प्रत्यक्ष रूप से न तो अपने को धार्मिक कहता हूं और न आध्यात्मिक। ईश्वर के साथ अपने को जोड़ने का काम सिद्धि-विनायक मंदिर में यदा-कदा जाकर कर लिया करता था। मुझे वहां जाकर बड़ी शांति मिलती थी। भयंकर अव्यवस्था, काम का दबाव तथा आगे क्या होने वाला है के बीच प्रगाढ़ शांति का अनुभव करता था।

जब मैं बीस और तीस के बीच था, विज्ञापन की दुनिया में थोड़े दिनों तक काम करके, टी. वी. उद्योग में काम करने लगा था। मीडिया के साथ जुड़ने का अर्थ ही होता है-- तनाव का स्तर सदा ऊंचा रहना। तथापि यह एक पूर्णरूप से अस्थिर क्षेत्र है जहां उतार-चढ़ाव आते ही रहते हैं। इसके अलावा मीडिया से जुड़े पेशेवर लोग रचनात्मक (सर्जनात्मक) काम करने वाले होते हैं और उनके बारे में अनुमान लगाना बड़ा मुश्किल है।

स्टार टी. वी. में पांच वर्षों तक काम करने के बाद एक ऐसा समय आया जब मैंने पूर्णरूप से आत्म-निरीक्षण किया। भौतिक लाभ

तथा व्यावसायिक सफलता के पीछे न भागकर, मैं अपने जीवन को एक नई दिशा देना चाहता था।

इसी समय यशोधरा ओवेराय (नायक विवेक ओबेराय की मां) ने मेरा परिचय विपश्यना से कराया। वह बहुत समय से विपश्यना कर रही थी और इसकी खूब प्रशंसा करती थी। बिना ज्यादा विचार किये मैं एक शिविर करने को राजी हुआ, लेकिन अंत तक मैं इसके बारे में न तो अधिक उत्साहित था और न ही अधिक प्रभावित। परंतु अब यहां दस दिनों के आत्म-निरीक्षण से मुझे जो अनुभव हुए वे अविश्वसनीय थे।

अंदर देखना (अंतर्दर्शन)

यहां की दिनचर्या बिल्कुल भिन्न थी। दिन प्रातःकाल चार बजे से शुरू होता था, घंटों तक साधना की जाती थी। अनुशासन (रेजीमेन) बहुत कड़े थे। लेकिन इस साधना का जो कठिन और साथ ही अद्भुत पक्ष था, वह था मौनव्रत। शिविर की विशिष्टता थी आर्यमौन का पालन। आप दुनिया से दूर होते हैं। किसी व्यक्ति या वस्तु से आपका संपर्क नहीं रहता। और इसी में है अपने आप से जुड़ने की कुंजी अर्थात दस दिनों तक अपने अंदर देखना – अंतर्दर्शन।

प्रारंभ में तो यह कठिन लगा। तीसरा, पांचवां और सातवां दिन विशेषरूप से मुश्किलभरा मालूम पड़ा। लेकिन उस मौन ने मुझे अपने आप के आमने-सामने ला खड़ा किया ।

यह अनुभव डरावना तो था, पर विनीत बनाने वाला भी था। डरावना इसलिए कि आप नहीं जानते कि आप क्या आशा करें। आत्म-निरीक्षण से आपके व्यक्तित्व के वे पक्ष प्रकट होते हैं जिनके बारे में आप कभी सोचते भी नहीं कि ये आपके अंदर हैं। विपश्यना करते-करते आप अपने अच्छे पक्षों तथा अपनी कमजोरियों से समझौता कर लेते हैं।

किसी बात को पकड़कर न रखना-- सीखना

हममें से बहुतों की समस्या यह है कि या तो हम अतीत की बातें सोचते हैं या भविष्य के बारे में प्रोग्राम बनाते हैं परंतु वर्तमान में जीने का आनंद नहीं लेते। दस दिनों के मौन अंतर्दर्शन ने मुझे ठीक वही अर्थात वर्तमान में जीना सिखाया। विपश्यना की अच्छी बात यह है कि **'जितना सुख तू चाहता, उतना ही तू त्याग।'** जितनी चाह होगी, उतने ही दुःखी होगे ? इसका यह मतलब नहीं कि तुम बिल्कुल कुछ चाहो ही नहीं – उसके बारे में यथार्थवादी बनो। मैं इस सिद्धांत को जीवन में उतारने का प्रयास करता हूं। मैंने पाया कि मुझे वह शांति मिली है जिसको मैं बराबर खोजा करता था। उदाहरण के लिए मैं कुबेरी भोगविलास नहीं चाहता, मैं अपने अपार्टमेंट में सुखी हूं। साधारण कार तथा इकोनोमी क्लास में यात्रा कर खुश हूं। मुझमें प्रबल प्रेरणा का स्तर अभी भी ऊंचा है, काम करने के प्रयोजन का स्तर भी ऊंचा है, पर मैं अब किसी भी चीज में आसक्त नहीं होता। इसका परिणाम यह है कि अच्छे और बुरे दिनों में मैं शांत रहता हूं। अधिकतर लोग यह सोचते हैं कि इच्छाओं का, तृष्णाओं का त्याग करना संभव नहीं है। वस्तुतः यह जरा भी कठिन नहीं है। अगर आप अधिक अधिकार और पैसे की कामना करते हैं, तो 'हां', आप कभी संतुष्ट नहीं होंगे। लेकिन यदि आप अपना काम पसंद करते हैं और आपने उचित लक्ष्य सामने रखा है तो सफलता या रुपये स्वाभाविक रूप से आते ही हैं। जीवन में मैंने रुपये या अधिकार प्राप्त करने को कभी लक्ष्य नहीं बनाया।

परिवर्त्तन

विपश्यना ने मेरा जीवन तथा काम करने का दृष्टिकोण ही बदल दिया है। अब मैं बहुत ही सहजभाव से किसी को गलती करने पर क्षमा कर सकता हूं तथा उसकी गलती को भूल सकता हूं। पहले मैं बहुत प्रतिक्रिया किया करता था। दूसरों से ऊंचे दर्जे के काम की अपेक्षा करता था और आशानुरूप उनके ऐसा न करने पर या तो क्रोधित होता था या दुःखी और निराश। लेकिन अब मुझमें बहुत समझदारी आ गयी है और इसने मुझे मेरे साथ काम करने वाले लोगों से अच्छा संबंध बनाये रखने में आश्चर्यजनकरूप से सहायता की है। विपश्यना काम करती है क्योंकि यह आपके सोचने के तरीके को बदलती है। इसका नियमित अभ्यास दिमाग को तेज बनाता है। आप अपना ध्यान केंद्रित करने में अधिक सक्षम होते हैं। मैं सोचता हूं कि भाग-दौड़ के इस अशांत जीवन में पेशेवर लोगों को विपश्यना की शरण में जाना ही चाहिए।

उत्साही अनुयायी

जिस प्रकार किसी भी ध्यान पद्धति का अभ्यास करने में नियमित होना आवश्यक है, उसी प्रकार विपश्यना भी आपसे नियमितता की अपेक्षा करती है। प्रथम शिविर के बाद मैं तथा मेरी तरह विचार रखने वाले और लोग इसका संवर्द्धन तथा इसका अभ्यास करने के लिए एक स्थान पर एकत्रित होते हैं। हम लोग प्रतिदिन एक घंटे विपश्यना का अभ्यास करते हैं। गत छः वर्षों से मैं इसे लगातार एक अनुष्ठान (रिचुयल) की तरह कर रहा हूं। जब यात्रा में होता हूं, तब भी इसे करना नहीं भूलता। और वर्ष में एक बार दस-दिवसीय शिविर में अवश्य भाग लेता हूं। जहां-जहां मैंने काम किया है, अपने वरिष्ठ सहकर्मियों को विपश्यना शिविर में भाग लेने के लिए प्रेरित किया है।

विपश्यना अनुशासन पर जोर देती है। इसका क्या प्रभाव होता है, इसे जानने के लिए आपको दिनचर्या पालन करना पड़ेगा। अनुशासन बनाये रखेंगे, (रेजीमेन) दिनचर्या तथा नियमों का कड़ाई से पालन करेंगे तब देखेंगे कि आपके जीवन में अच्छे के लिए परिवर्त्तन अवश्य आयगा।

('मुंबई मिरर', "यू", २६ नवंबर, २००८ में छपे लेख का साभार हिंदी अनुवाद)

विपश्यी साधकों के लिए

प्रिय विपश्यी साधको!

भारतीय रेलवे की पर्यटन शाखा (आई. आर. सी. टी. सी.) ने **महापरिनिर्वाण एक्सप्रेस** नामक एक विशेष रेलगाड़ी चलायी है जो पूरी तरह से वातानुकूलित है और यह बुद्ध से संबंधित पवित्र स्थलों – लुम्बिनी, बोधगया, सारनाथ तथा कुशीनगर की यात्रा कराती है। विस्तृत सूचना के लिए संपर्क करें – www.railtourismindia.com/buddha

आराम से तीर्थ यात्रा पर जाने के लिए विपश्यी साधकों के लिए यह सुनहला अवसर है। इसमें न तो आपको सब जगहों के लिए टिकट कटाने की माथा-पच्ची करनी होगी, न लाइन में लगना होगा और न ही भिन्न-भिन्न जगहों पर स्थानीय वाहन और होटल की व्यवस्था करने की चिंता रहेगी।

ग्लोबल विपस्सना पगोडा ने विपश्यी साधकों के लाभार्थ आई. आर.

सी. टी. सी. से २१% की विशेष छूट का प्रबंध किया है। आई. आर. सी. टी. सी. और ग्लोबल विपस्सना पगोडा ने इसके अतिरिक्त इस बात पर भी सहमति जतायी है कि विपश्यी साधकों के लिए दो बार सामूहिक साधना का भी प्रबंध होगा। लेकिन यह तभी संभव हो पायगा जब कि एक ट्रेन पर कम से कम दस विपश्यी साधक हों। पहली सामूहिक साधना बोधगया के बोधिवृक्ष के नीचे और दूसरी कुशीनगर में आयोजित की जायगी। सामूहिक साधना का समय मंदिर बंद हो जाने के बाद होगा, ताकि आने-जाने वाले यात्रियों से शांति-भंग न हो और साधकों को शांत वातावरण मिले। यह भी तभी संभव हो पायगा जब कि उस दिन मंदिर परिसर में कोई अन्य कार्यक्रम न हो।

महापरिनिर्वाण एक्सप्रेस दिल्ली से चलेगी और दिल्ली ही वापस आयगी।

गाड़ी छूटने की तिथि-सारणी तथा शुल्क-सूची निम्न लिखित है।

समय-सारणी

दिल्ली से छूटने और पहुँचने की तिथि

छूटने के महीने	छूटने की तिथि	पहुँचने की तिथि
२००९ - जनवरी	२४	३१
२००९ फरवरी	७ और २१	१४ और २८
२००९ मार्च	७ और २१	१४ और २८

शुल्क

आठ दिनों की यात्रा का खर्च तथा पूरा किराया (५ से १२ वर्ष के बच्चों का आधा किराया, परंतु ५ वर्ष से कम उम्र के बच्चों से किराया नहीं लिया जायगा।)

श्रेणी वातानु.	पूरा किराया		२१% छूट देने के बाद लगने वाला किराया	
	रुपये	US$	रुपये	US$
प्रथम	४५,१५०/-	१०५०	३५,६७०/-	८३०
द्वितीय	३७,६२५/-	८७५	२९,७३०/-	६९२
तृतीय	२८,५९५/-	६६५	२२,५९०/-	५२५

इसके बारे में विस्तार से जानने के लिए साधक संपर्क करें –

श्री अरुण श्रीवास्तव, डिप्टी जनरल मैनेजर, टूरिज्म आई. आर. सी. टी. सी., ग्राउंड फ्लोर, एस.टी.सी. बिल्डिंग १, टॉलस्टोय मार्ग, नई दिल्ली ११०००१. फोन ९१-११ २३७०-११००, २३७०-११०१, ०९७१७६४०४५२. इमेल: arunsrivastava@irctc.com; buddhisttrain@irctc.com से सम्पर्क करें। या visit: www.railtourismindia.com/buddha

तथा निबंधन (रजिस्ट्रेशन) के लिए संपर्क करें– श्री मनीश शिंदे, टेलीफोन (९१) ०९३२३५-२६४६२, इमेल: manish@globalpagoda.org

यहां यह कहना अप्रासंगिक न होगा कि भगवान बुद्ध ने महापरिनिर्वाण के पूर्व अपने प्रिय शिष्य आनंद को इन स्थलों के बारे में क्या कहा था –

आनंद, चार स्थल हैं जिन्हें देखकर श्रद्धावानों में श्रद्धा तथा आदर का भाव जागेगा। ये स्थल कौन-कौन से हैं? प्रथम – जहां तथागत पैदा हुए, द्वितीय – जहां उन्होंने बोधि प्राप्ति की, तृतीय – जहां उन्होंने धर्मचक्र का प्रवर्त्तन किया और चतुर्थ – जहां तथागत ने अनुपाधिशेष निर्वाण की प्राप्ति की।... इनके दर्शन कर वे अपने चित्त को प्रसन्न करेंगे और चिरकाल तक हितसुखलाभी होंगे। *(महापरिनिर्वाण सुत्त)*

मेत्ता सहित, ट्रस्टी, ग्लोबल विपस्सना पगोडा

घर-घर में पालि

पालि प्रशिक्षण के लिए धम्मगिरि पर योग्य व्यक्तियों के लिए विधिवत कक्षाएं चलती हैं। परंतु पालि तिपिटक को समझने और बुद्धवाणी का लाभ उठाने के लिए किसी प्रमाण-पत्र की आवश्यकता नहीं होती। अतः पालि के सामान्य ज्ञान के लिए **"घर-घर में पालि"** अभियान चलाते हुए, पालि प्रशिक्षकों के माध्यम से स्थान-स्थान पर **७-दिवसीय पालि प्रशिक्षण कार्यशालाओं** का आयोजन किया जा रहा है। इच्छुक साधक-साधिकाएं निम्न स्थान पर आयोजित इस कार्यशाला का लाभ ले सकते हैं। **पालि प्रशिक्षण कार्यशालाः (१) २०-२ से २८-२-२००९. (२) २३-५ से ३१-५-२००९.** (हिंदी भाषा में भारतीय तथा नेपालिओं के लिए)

स्थानः कोठारी फार्म हाऊस, जयपुर-अजमेर राजमार्ग से २ कि.मी. अंदर, भानक्रोटा-जयसिंहपुरा रोड, भानक्रोटा, जयपुर. **संपर्कः** कु. मेघना, मो. ०९६०२८ ४८८९६, ईमल-- paliworkshop@yahoo.co.in

(३) दि. १५ से २३ अगस्त, २००९.

स्थान – पुखराज पैलेस, फूटी कोठी, इंदौर.

संपर्क – श्रीमती संगीता चौधरी, ८१, बैराठी कॉलोनी, सिंधी कॉलोनी के सामने, इंदौर- ४५२०१४. (म.प्र.) फोन- ९८९३०- २९१६७.
ईमेल – dhammmalwa@yahoo.co.in

मंगल मृत्यु

◗ फरीदाबाद, हरियाणा के श्री बलराज चड्ढा १ दिसंबर, २००८ को दिवंगत हुए। वे स्वयं साधना में पुष्ट होकर सहायक आचार्य, वरिष्ठ स.आ. और फिर पूर्ण आचार्य के रूप में सेवा देते हुए अनेकों के मंगल में सहायक हुए। इस महान पुण्य से दिवंगत को शांति मिलेगी ही।

◗ गोरखपुर के वकील श्री सर्वजीत यादव ने ११ नवंबर, २००८ को अपना शरीर त्याग दिया। उनके पुत्र विजय ने बताया उनका अंतिम समय शांत रहा। स. आचार्य के रूप में सेवा देते हुए वे अपने परिवार सहित अनेकों के मंगल में सहायक हुए।

◗ अजमेर की श्रीमती शारदा मथुरिया का २२ नवंबर, २००८ को निधन हुआ। उन्होंने पहले बालशिविर शिक्षिका और फिर पति श्री ओम प्रकाश के साथ सहायक आचार्या के रूप में परिवार के सदस्यों सहित अनेकों की धर्मसेवा का पुण्य अर्जित किया। दिवंगता को शांतिलाभ मिले।

धम्मसलिल, देहरादून केंद्र के लिए व्यवस्थापक की आवश्यकता

अंग्रेजी, हिंदी के जानकार, योग्य व्यवहारकुशल प्रौढ़ साधक-साधिका अपने बारे में विवरण देते हुए उपरोक्त केंद्र के पते पर संपर्क करें। फोन-- ०९४१५७५१०५३

धम्मसुवत्थी, विपश्यना केंद्र के पगोडा का निर्माणकार्य आरंभ

अनाथपिंडिक द्वारा बनवाया गया **श्रावस्ती** का जेतवन महाविहार भगवान बुद्ध के सर्वाधिक वर्षावास प्रवास के लिए जाना जाता है। उस समय यह देश की सबसे घनी आबादी वाली नगरी थी और आसपास में अन्य अनेक विहार भी थे जहां हजारों की संख्या में भिक्षु सतत साधनारत रहते थे। आज यहां एक छोटा-सा गांव है और कुछ छोटे-मोटे विहार हैं। तपी हुई इस भूमि पर तपने वाले साधकों ने देखा कि गहन साधना के लिए शून्यागारों का होना अत्यंत आवश्यक है। अतः पगोडा-निर्माण का निर्णय किया गया। प्रारंभिक अवस्था में इसमें कुल ७२ शून्यागार होंगे। अधिक जानकारी के लिए केंद्र-व्यवस्थापक से संपर्क करें अथवा देखें वेबसाइट – www.suvatthi.dhamma.org; Email: info@suvatthi.dhamma.org

Postal Regn. No. LII/REN./RNP-46/2006-08

Postal Licence No. LII/RNP-WPP-03

नये उत्तरदायित्व

आचार्य

१. सुश्री मीना टांक, *अहमदाबाद धर्मप्रसार की सेवा*

२-३. श्री प्रताप एवं श्रीमती शांताबेन ठक्कर, *गांधीधाम कच्छ क्षेत्र की सेवा तथा धम्मसिन्धु बाडा के केंद्र-आचार्य की सहायता*

४. श्रीमती पुष्पा पवार, *नाशिक धम्मनासिका के केंद्र-आचार्य की सहायता*

वरिष्ठ सहायक आचार्य

१. श्री मदन मुथा, *कोल्हापूर, धम्मालय के क्षेत्रीय आचार्य की सहायता*

२. सुश्री शैलजा कटकर, *कोल्हापूर*

३. श्री वसंत कराडे, *कोल्हापूर*

४. सुश्री आरती कैकिनी, *पुणे*

५. श्रीमती अनुपमा वी. जगताप, *पुणे*

६. श्रीमती इंदिरा ब्रह्मभट्ट, *अहमदाबाद*

७. श्री रवजीभाई बारोट, *हिम्मतनगर*

८. श्री एन. सूर्यनारायण मूर्ति, *पेडावेगी मंडल*

९. श्रीमती एस. सध्यावनी, *हैदराबाद*

१०. श्री अनिल मेहता, *जयपुर*

11-12. Mr. Guy & Mrs. Tamar Gelbgisser, *इजरायल*

नवनियुक्तियां

सहायक आचार्य

१. श्री दिलीप काटे, *अलीबाग*

२. सुश्री नेहा श्राफ, *मुंबई*

३. श्रीमती लोक सुगंधा, *हैदराबाद*

बालशिविर शिक्षक

१. श्रीमती सरला कौशिक, लुधियाना

नूतन वर्षाभिनंदन

हर वर्ष की तरह अनेक साधकों की ओर से 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-साधिकाओं को मेरी असीम मंगल मैत्री पहुँचे! नव वर्ष सबके मानस में धर्म की नवज्योत प्रज्वलित करे! दिनोंदिन प्रज्ञा पुष्टतर होती जाय! धर्म धारण करने का मंगलकारी फल प्रभूत हो! प्रभावशाली हो! सबका मंगल हो!

मंगल मित्र,
सत्यनारायण गोयन्का

दोहे धर्म के

जब तक मन में मैल है, तब तक मन बेचैन।
मन निर्मल हो जाय तो, मिले शांति सुख चैन॥

मैला मन व्याकुल रहे, मैला रहे अशांत।
निर्मल मन सुखिया रहे, निर्मल मन ही शांत॥

कपट और कौटिल्य का, रहे न नाम निशान।
तो अंतर में प्रगट हो, शांति रतन की खान॥

निर्मल धारा चित्त की, मैल न हो आरंभ।
मंगल लाभी हो वही, त्यागे सर्वारंभ॥

प्रकट करे जो सरल हो, अपने मन के पाप।
ग्रंथि बांधने से बचे, छूटे दुख संताप॥

बोझ हटे जब पाप का, पुलकित होय शरीर।
लगे छलकने चित्त में, मंगल मैत्री नीर॥

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

दूहा धरम रा

सुद्ध धरम जग मँह जगै, हुवै विसमता दूर।
छावै समता सुखमयी, मंगळ स्यूं भरपूर॥

जिण विध मेरा दुख कट्या, सैं का दुख कट ज्याय।
सुद्ध धरम सब नै मिलै, सुखी सभी ह्वै ज्याय॥

जिण विध मेरा दिन फिर्या, सैं का दिन फिर ज्याय।
संप्रदाय रै जाळ स्यूं, मुक्त सभी ह्वै ज्याय॥

पुन्य पाछलो जागसी, दुखड़ा होसी दूर।
धरम सांचलो जागसी, सुख मिलसी भरपूर॥

बो दिन बेगो आवसी, गांठ्यां जासी छूट।
दुखड़ा मिटसी करम रा, बंधन जासी टूट॥

बै घड़ियां कद आवसी, होसी दुख रो अंत।
द्वेस त्याग कर जागसी, मैत्री प्यार अनंत॥

एक साधक
की मंगल कामनाओं सहित

'विपश्यना विशोधन विन्यास' के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादकः राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी-422403, दूरभाष : (02553) 244086, 244076.
मुद्रण स्थान : अक्षर चित्र प्रिंटिंग प्रेस, 69- बी रोड, सातपुर, नाशिक-422007. **बुद्धवर्ष** 2552, **पौष पूर्णिमा,** 11 **जनवरी,** 2009

वार्षिक शुल्क रु. 30/-, US $ 10, **आजीवन शुल्क** रु. 500/-, US $ 100. **'विपश्यना' रजि. नं.** 19156/71. Regn. No. LII/REN/RNP-46/2006-08

Licenced to post without Prepayment of postage -- Licence number-- LII/RNP-WPP-03
Posting day- Purnima of Every Month, Posted at Igatpuri-422403, Dist. Nashik (M.S.)

If not deliiered 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.iri.dhamma.org