विपश्यना

साधकों का
मासिक प्रेरणा

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

बुद्धवर्ष 2552, फाल्गुन पूर्णिमा, ११ मार्च, 2009 वर्ष 38 अंक 9

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

धम्मवाणी

उट्ठानवतो सतीमतो, सुचिकम्मस्स निसम्मकारिनो।
सञ्ञतस्स धम्मजीविनो, अप्पमत्तस्स यसोभिवड्ढति॥

-- धम्मपद २४, अप्पमादवग्गो

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

विश्व के सबसे बड़े पगोडा का लोकार्पण

महामहिम राष्ट्रपति श्रीमती प्रतिभा देवीसिंह पाटिल ने मुंबई में किया उद्घाटन

(दिल्ली के 'नायक भारती' (साप्ताहिक) हिंदी के मध्यवर्ती दोनों पृष्ठों पर छपे ८ फरवरी के 'समाज नायक', शृंखला-२, क्रम-२६ लेख का संशोधित स्वरूप -- साभार।)

राष्ट्रपति प्रतिभा पाटिल ने रविवार, ८ फरवरी, २००९ को मुंबई के गोराई में विश्व विपश्यना पगोडा का उद्घाटन किया। इस मौके पर उन्होंने कहा कि लोगों के बीच विभिन्नता सिर्फ महसूस करने वाली चीज है जो लोगों को बांट रही है। दुनिया में शांति लाने के लिए हिंसा एवं आतंक को परास्त करना होगा। उन्होंने कहा कि सच्चाई तो यही है कि सभी इंसान एक हैं और हमारा व्यवहार भी इसी सच्चाई पर आधारित होना चाहिए। लोग अपने मन में ही भेदभाव रखते हैं और इसी को सच मानने लगते हैं। महामहिम ने कहा कि शांति का स्मारक यह पगोडा, भगवान बुद्ध के अहिंसा और करुणा के संदेश को समूचे विश्व में फैलाने में सहायक होगा।

राष्ट्रपति ने कहा कि विपश्यना मन को शांति प्रदान करने की प्राचीन कला है, जिसे भगवान बुद्ध ने खोज कर संसार को उपलब्ध करायी थी। मैंने स्वयं भी इसका दस दिवसीय शिविर किया है। तनावभरे आधुनिक जीवन में यह विद्या मन की शांति के लिए अत्यंत आवश्यक है। उल्लेखनीय है कि विपश्यना पगोडा का निर्माण आचार्य श्री सत्यनारायण गोयन्काजी ने अपने गुरु सयाजी ऊ बा खिन की स्मृति में करवाया है।

विपश्यना पगोडा

३२५ फुट ऊंचा विपश्यना पगोडा गोराई के मैंग्रोव के बीच है और यह पत्थर से बना हुआ दुनिया का सबसे बड़ा कीर्तिस्तंभ माना जा रहा है। इसमें एक साथ १० हजार लोग ध्यान कर सकते हैं। ८० करोड़ रुपये की लागत से बने इस पगोडा में साल में लगभग डेढ़-दो लाख श्रद्धालु आ सकते हैं। दुनिया के अन्य किसी पगोडा में अंदर से बैठने की जगह नहीं है (शिवाय आधुनिक विपश्यना केंद्रों के) लेकिन इसमें अंदर बैठने की व्यवस्था है। उद्घाटन के मौके पर केंद्रीय कृषि मंत्री शरद पवार, महाराष्ट्र के उपमुख्यमंत्री छगन भुजबल के अलावा प्रियंका (गांधी) बडेरा, राबर्ट बडेरा, ग्लोबल विपश्यना फाउंडेशन के संस्थापक श्री सत्यनारायण गोयन्का और फाउंडेशन के चेयरमैन सुभाषचंद्र भी उपस्थित थे। यह पगोडा यांगों, म्यंमा (बर्मा) के श्वेडगोन पगोडा से मिलता-जुलता है। यह पगोडा ११ एकड़ (लगभग २५ करोड़ की कीमती) जमीन पर बना है। इसमें लगभग ५००० ट्रक लोड के बराबर जोधपुर से लाया गया ८,५०,००० घन फीट गुलाबी पत्थर लगा है जो एक-दूसरे में विशेष प्रकार से गढ़ कर फिट किये गये हैं। २० से ३० फीट तक मोटी दीवार का भीतरी भाग स्थानीय पत्थरों से चिनाई करके भरा गया है। इस प्रकार कुल मिला कर लगभग २५ लाख टन पत्थर लगा है। ९४ हजार पत्थरों के अलग-अलग डिजाइन तैयार किये गये ताकि सब पत्थर एक-दूसरे में गुंथे रह सकें। इसीलिए इतना बड़ा विशाल कक्ष (हॉल) बिना किसी स्तंभ के सहारे टिका हुआ है। इसे पूरा करने में कुल ३८७ लाख मानव कार्य-दिवस लगे हैं।

श्री सत्यनारायण गोयन्का विपश्यना मेडीटेशन के विश्व विख्यात प्रशिक्षक हैं। आप जिस तकनीक से ध्यान सिखा रहे हैं उसमें महात्मा बुद्ध की पारंपरिक झलक मिलती है। भगवान बुद्ध ने कभी भी संकुचित धर्म की शिक्षा नहीं दी। उन्होंने दुनिया को धर्म की विशालता के बारे में बताया और उसका अभ्यास करवाया। श्री गोयन्काजी ने इसी मार्ग को अपना लक्ष्य बनाया। यही कारण है कि आप की सोच विश्व के सभी वर्गों और सभी धर्मों के लोगों को अपनी ओर आकर्षित कर रही है।

व्यापारी से बने आध्यात्मिक गुरु

आपका जन्म मांडले, म्यंमा में सन १९२४ में हुआ था। आपने सन १९४० में अपना पारिवारिक कारोबार संभाला और देखते ही देखते म्यंमा के प्रमुख उद्योगपति बन गये। आपने अनेक बड़े कारखानों की स्थापना की। आप शीघ्र जी म्यंमा में प्रभावशाली भारतीय समुदाय के बीच प्रमुख शख्शियत बन कर उभरे। आपने अनेक वर्षों तक म्यंमा के 'मारवाड़ी चैंबर ऑफ कॉमर्स' तथा 'रंगून चैंबर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्रीज' का नेतृत्व किया। आप अक्सर बतौर सलाहकार 'यूनियन ऑफ बर्मा ट्रेड डेलीगेशन' के साथ अंतर्राष्ट्रीय टूर्स पर भी जाया करते थे।

सन १९५५ में आपने रंगून के इंटरनेशनल मेडीटेशन सेंटर में पहली बार दस दिन का विपश्यना शिविर किया। सन १९६२ में आपके सभी प्रतिष्ठान यकायक बंद हो गये, जबकि म्यंमा के सैनिक शासन ने देश की सभी इंडस्ट्रीज का राष्ट्रीयकरण कर दिया। इस घटना ने आप को विचलित किये बिना, अपने आचार्य के पास अधिक से अधिक समय बिताने तथा मेडीटेशन की गहराइयों में उतरने का सुअवसर प्रदान किया। इस बीच अपनी पारिवारिक जिम्मेदारियां भी निभाते रहे। १४ वर्षों तक विपश्यना का अभ्यास कर लेने पर सन १९६९ में आपके गुरु ने आपको विपश्यना का आचार्य नियुक्त किया और आपने अपने आपको मानव जाति के कल्याण के लिए समर्पित कर दिया। इसी वर्ष आप भारत आये और मुंबई में अपना पहला दस दिवसीय मेडीटेशन कोर्स संचालित किया। जात-पांत और धर्म में बँटे भारत में विपश्यना को आशातीत सफलता मिली।

सन १९७४ में आपने भारत में मुंबई के समीप इगतपुरी में धम्मगिरि पर 'विपश्यना विश्व विद्यापीठ' (विपस्सना इंटरनेशनल एकाडमी) की स्थापना की। इस केंद्र में लगातार दस दिवसीय और उससे अधिक के शिविर आयोजित किये जा रहे हैं। सन १९७९ में आप विपश्यना का परिचय कराने दुनिया के अन्य देशों के दौरे पर निकल पड़े।

आपने स्वयं एशिया के अनेक देशों, अमेरिका, यूरोप के लगभग सभी देशों तथा आस्ट्रेलिया, न्यूजीलैंड आदि अनेक देशों के हजारों-हजार लोगों को मेडीटेशन की शिक्षा दी।

लोगों की बढ़ती हुई मांग को देखते हुए आपने दस दिवसीय निवासीय शिविर लगाने के लिए सहायक आचार्यों को प्रशिक्षण देकर तैयार किया, जो आपकी विधि के अनुसार शिविर लगाते हैं। आपने अब तक लगभग १,००० सहायक आचार्य तैयार किये हैं जो हजारों स्वयंसेवकों की सहायता से ९० से अधिक देशों – चीन, ईरान, मस्कट, संयुक्त अरब अमीरात, दक्षिण अफ्रीका, मंगोलिया, सर्बिया, जिंबाब्वे, मैक्सिको और दक्षिण अमेरिका के कई राज्यों (देशों) में विपश्यना के शिविर लगाते हैं। भारत तथा दुनिया के अनेक देशों में १४० से अधिक विपश्यना केंद्र विपश्यना की शिक्षा देने के लिए समर्पित रूप से कार्यरत हैं। आज दुनिया भर में हर साल १,००० से भी अधिक शिविर लगाये जाते हैं। इस शिविर की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि शिविर का सारा खर्च साधकों के स्वैच्छिक दान द्वारा वहन किया जाता है। न तो आप स्वयं, और न ही आपके सहायक इससे कोई आर्थिक लाभ लेते हैं।

आप एक मजे हुए लेखक और कवि भी हैं। आपने अंग्रेजी, हिंदी, राजस्थानी तथा पालि में भी कविताएं लिखी हैं और इनका कई भाषाओं में अनुवाद किया गया है। आपको विशेष तौर पर व्याख्यान देने के लिए विश्व के अनेक इंस्टीट्यूट जैसे 'धर्मा ड्रम माउंटेन मोनास्ट्री' (ताईवान), 'द वर्ल्ड इकोनामिक फोरम', डाओस (स्वट्ज़रलैंड), द यूनाइटेड नेशन्स द्वारा 'मिलेनियम वर्ल्ड पीस समिट' एवं 'सेलेब्रेशन ऑफ इंटरनेशनल रिकगनेशन ऑफ वेशाख' में आमंत्रित किया गया। यहां आने पर आपने उपस्थित आध्यात्मिक प्रमुखों को भीतरी शांति – जो विश्व शांति पर भी प्रभाव डालती है, की महत्ता के बारे में बताया।

समाज के सभी वर्गों को जोड़ा : कैदियों से लेकर नौकरशाहों तक

विपश्यना मेडीटेशन भारत के साथ-साथ संयुक्त राज्य अमेरिका, ब्रिटेन, न्यूजीलैंड, ताईवान तथा नेपाल के कैदियों एवं जेलकर्मियों को सिखाया जा चुका है। भारत की दो प्रमुख जेलों में तथा म्यंमा की केंद्रीय जेल में स्थायी रूप से विपश्यना मेडीटेशन सेंटर बनाये गये हैं। अप्रैल १९९४ में दिल्ली की तिहाड़ जेल में एक हजार कैदियों ने श्री गोयन्काजी के द्वारा कराये गये दस दिवसीय मेडीटेशन कोर्स में भाग लिया।

तिहाड़ की जेल में विपश्यना का जो सूत्रपात किया गया वह पूरे भारत में फैल चुका है। मेडीटेशन की सकारात्मक ऊर्जा से प्रभावित होकर भारत सरकार ने देश की कई जेलों में कैदियों के लिए दस दिवसीय विपश्यना शिविर अनिवार्य कर दिया। परिणामस्वरूप हर महीने सैंकड़ों कैदी विपश्यना शिविर में बढ़-चढ़ कर भाग ले रहे हैं। इसके अतिरिक्त दिल्ली पुलिस अकादमी और भारत के अन्य केंद्रों में हजारों पुलिस अधिकारी विपश्यना शिविर नियमित रूप से कर रहे हैं।

क्या स्त्री क्या पुरुष, सफलतापूर्वक जीवन जीने के लिए विपश्यना शिविर का अभ्यास कर रहे हैं जिसमें शिक्षित, अशिक्षित, धनवान, गरीब, नौकरशाह, नौकरीपेशा, उच्चवर्गीय, मध्यमवर्गीय, निम्नवर्गीय, सभी धर्मों, सभी जाति के जवान और बुजुर्ग शामिल हैं। जो न केवल स्वयं विपश्यना शिविर कर रहे हैं, बल्कि औरों को भी सिखा रहे हैं। विकलांगों के साथ-साथ नेत्रहीनों एवं कुष्ठ रोगियों के बीच भी विपश्यना शिविर आयोजित किया जाता है।

महाराष्ट्र, आंध्रप्रदेश एवं मध्य प्रदेश की राज्य सरकारों ने अपने कर्मचारियों को सवैतनिक अवकाश देकर शिविर में भाग लेने का प्रावधान किया है। भारत के उच्चस्तरीय संस्थान, बड़े कारपोरेशंस जैसे कि 'आयल एंड नेचुरल गैस कमीशन', अग्रणी रिसर्च इंस्टीट्यूट्स जैसे कि 'भाभा एटॉमिक रिसर्च इंस्टीट्यूट' और 'नेशनल ट्रेडिंग इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्सेशन'– सभी ने अपने कर्मचारियों को शिविर में शामिल होने के लिए प्रोत्साहित किया है।

शांति के लिए प्रतिबद्धता

श्री गोयन्काजी का यह दृढ़ विश्वास है कि सभी देशवासियों, सभी धर्मों तथा सभी वर्गों के बीच भीतरी और बाहरी शांति का होना अनिवार्य है। आपका मानना है कि प्रत्येक व्यक्ति को शांतिपूर्वक जीने के लिए, जीने की यह कला, अवश्य सीखनी चाहिए। हृदय से आपकी यही भावना रहती है कि सभी वर्गों के लोग सुख-शांतिपूर्वक रहें। आप ने भारत में सौहार्दपूर्ण वातावरण बनाने का सदैव प्रयास किया है। हजारों-हजार इसाई पादरी, बौद्ध भिक्षु, जैन संत, हिंदू संन्यसी, तथा अन्य धार्मिक नेता विपश्यना शिविर में निरंतर भाग लेते रहते हैं। सारी दुनिया को अपना बनाने की कला तथा विभिन्न धर्मों, जातियों एवं वर्गों को आपस में जोड़ने के लिए 'विपश्यना' सेतु का काम करती है।

श्री गोयन्काजी ने उस समय इतिहास बनाया, जब उन्होंने परमादरणीय कांची पीठ के शंकाराचार्य के साथ मिल कर, पिछले

मतभेदों को भुला कर हिंदुओं और बौद्धों के बीच सौहार्दपूर्ण वातावरण कायम करने का प्रयास किया। इस शुरुआती कदम के बाद आपने अन्य परमादरणीय शंकराचार्यों तथा बीसों महामंडलेश्वर आदि धर्मगुरुओं से मिल कर इस कड़ी को और मजबूत बनाने के लिए काम किया।

इस सकारात्मक पहल के बावजूद आपका मानना है कि प्रत्येक व्यक्ति की इच्छाशक्ति के बिना दुनिया में शांति स्थापित नहीं की जा सकती। इसीलिए आपका सतत प्रयास है कि दुनिया के प्रत्येक व्यक्ति में भीतरी शांति जगायी जाय।

विपश्यना और अशोक

(इंदौर से प्रकाशित हिंदी दैनिक "नई दुनिया" के ८-२-०९ के अंक में सम्राट अशोक के बारे में प्रकाशित लेख के कुछ प्रेरणास्पद अंश, साभार)

... मौर्यवंश के तीसरे सम्राट 'अशोक' को विरासत में मिला साम्राज्य आज के भारत से कहीं अधिक विशाल था। उसके राज्य की सीमाएं वर्तमान अफगानिस्तान से लेकर दक्षिण में मैसूर तक फैली हुई थीं और उत्तर में नेपाल भी उसके राज्य तले था। उसने अपने जीवनकाल में एक ही युद्ध लड़ा, जिसे 'कलिंग-युद्ध' कहते हैं। यह राज्याभिषेक के ९वें वर्ष में लड़ा गया। लाखों लोगों के कत्लेआम और अपार क्षति से अशोक का दिल दहल गया। वह संतापित हो उठा और उड़ीसा की राजधानी भुवनेश्वर के धौली नामक स्थान पर भविष्य में युद्ध न लड़ने की अटल प्रतिज्ञा की। आगे के लिए अहिंसा और धार्मिक सहिष्णुता को अपने जीवन का मूलमंत्र बना लिया।

सौभाग्य से उसके गुरु मोग्गलिपुत्त तिस्स से उसे राह मिल गयी थी, परंतु वह स्वयं इस राह पर चल, समझ लेना चाहता था। इसलिए वह लंबी यात्रा करके राजस्थान के बैराठ नामक स्थान पर गया, जहां उस समय विपश्यना ध्यान साधना के एक आचार्य उपगुप्त के पास रह कर उसने विपश्यना ध्यान सीखा। इस प्रकार वह लगभग ३०० दिनों तक अपनी राजधानी से दूर रहा। धर्म का एक लक्षण होता है– 'आओ, करके देखो।' वह समझ गया कि आशुफलदायिनी, लोक कल्याणकारी, संप्रदायविहीन और सबके अपना सकने योग्य यह शिक्षा आम लोगों में फैलनी चाहिए। अशोक के शिलालेखों को पढ़ने से बहुत-सी ऐतिहासिक जानकारियां सामने आती हैं। उस महान बुद्धानुयायी राजा ने भारतीय प्रजा के मानस को गहराइयों से खूब समझा। जैसा आज भी देखा जाता है कि ज्यादातर झगड़े या आतंक फैलाने के पीछे कुछ एक महत्त्वपूर्ण कारण होते हैं। उनमें प्रमुख हैं– विभिन्न धार्मिक मान्यताओं को लेकर पारस्परिक विवाद और उसे लेकर दंगे-फसाद। सम्राट अशोक ने इसे दूर करते हुए ऐसे अनेक उचित कदम उठाये, जिनसे देश में आंतरिक शांति बनी रही।

उन दिनों न कोई अखबार थे, न इलेक्ट्रानिक मीडिया। लोगों तक अपना संदेश पहुँचाने के लिए उसने शिलालेखों का माध्यम अपनाया। बुद्धवाणी के संदर्भ में इन्हें पढ़ें तो बहुत से तथ्य स्पष्ट होते हैं। जैसे कि अशोक ने इन शिलालेखों में कहीं 'बौद्ध' शब्द का प्रयोग नहीं किया। न बुद्ध की शिक्षा को 'बौद्ध धर्म' कहा और न ही उसके अनुयायियों को 'बौद्ध' कहा। बौद्ध धर्म केवल बौद्धों तक सीमित होकर रह जाता। बुद्ध की शिक्षा के अनुरूप अशोक द्वारा प्रचारित धर्म किसी एक संप्रदाय तक सीमित नहीं था।

भारतवर्ष के लिए यह अत्यंत गौरव की बात है कि उसकी धरती पर जन्मे सम्राट अशोक का नाम केवल भारत ही नहीं, बल्कि विश्वभर में बहुत ही सम्मान से लिया जाता है। ब्रिटेन के सुप्रसिद्ध लेखक एचजी वेल्स ने अशोक की गणना विश्व इतिहास के छह महानतम व्यक्तियों में की है। १९८५ के यूनेस्को कलिंग प्राइज विजेता लारिएट सर एग्मरमोंट ने इसके बारे में अपने उद्गार व्यक्त करते हुए कहा– "अशोक को आज के विश्व का सम्राट होना चाहिए था।" कविवर रवींद्रनाथ टैगोर का भी चिंतन है कि सम्राट अशोक ने चट्टानों पर लेख इसलिए लिखवाये कि वह जो आवाज इनमें भरे, वही सदियों तक लोगों को श्रवणगोचर होती रहे। इन अभिलेखों को पढ़ते समय बहुत बार सचमुच ऐसे लगने लगता है कि मानो अशोक स्वयं अपनी धर्मलिपि पढ़कर हमें सुना रहा हो।

एक जगह अशोक लिखवाता है– मनुष्यों में जो धर्म की बढ़ोत्तरी हुई है, वह दो प्रकार से– धर्म के नियमों से और ध्यान (विपश्यना) से। और इनमें धर्म के नियमों से कम, बल्कि विपश्यना ध्यान करने से अधिक (हुई) है।

– एक विपश्यी

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) 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

(२) 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

मृत्यु मंगल

हैदराबाद के विपश्यना के वरिष्ठ सहायक आचार्य श्री हनुमंत जी. कुलकर्णी ने वयोवृद्ध अवस्था में २५ जनवरी को हैदराबाद में शरीर छोड़ा। उन्होंने विगत १९८६ से लगातार हैदराबाद तथा भारत के अन्य विपश्यना केंद्रों पर अनेक शिविर संचालित किये और अनेकों को धर्म से लाभान्वित किया। इन सेवाओं से दिवंगत को शांतिलाभ हो! उनका मंगल हो! स्वस्ति-मुक्ति हो!

Postal Regn. No. LII/REN./RNP-46/2006-08 **Postal Licence No. LII/RNP-WPP-03**

आवश्यकता है

ग्लोबल पगोडा के रख-रखाव के लिए प्रमुख व्यवस्थापक तथा सभी प्रकार के धर्मसेवकों की आवश्यकता है। जो व्यक्ति जिस काम में विशेषरूप से प्रवीण हो – जैसे प्लंबिग, इलेक्ट्रिक्स, बागवानी, साफ-सफाई, सौंदर्यीकरण, पेंटिंग्स, जनरल व्यवस्था आदि; उसका विवरण और अपने बारे में संक्षिप्त परिचय व संपर्क पता देते हुए आवेदन कर सकते हैं। सबको यथोचित वेतन दिया जायगा।

संपर्क – ग्लोबल विपश्यना फाउंडेशन, ग्रीन हाऊस, दूसरा माला, ग्रीन स्ट्रीट, फोर्ट, मुंबई-४०००२३.
फोन – २२६६४०३९, २२६६२११३, ०९८२१११८६३५
ईमेल –globalpagoda@hotmail.com;
spgoenka@goenkasons.com

नये उत्तरदायित्व

आचार्य

१. **श्री दीपक पगारे, मनमाड**
धम्मसाकेत, उल्हासनगर की सेवा

२. **श्री अभिजीत पाटील, नाशिक,**
धम्ममनमोद, मनमाड की सेवा

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

१. **श्री दीक्षार्थ अहिरे, मनमाड**

2. & 3. U Kyaw Thu and Daw Kyi Kyi Tun, *Myanmar*

4. & 5. Mr. Alan & Mrs. Gilliane Lewens, *Australia*

6. Ms. Nubia Blanco, *Colombia*

बाल-शिविर शिक्षक

१. **श्री अमित चतुर्वेदी, इंदौर**
२. **श्री विजय गायकवाड, पुणे**
३. **श्री निखिल कुंटे, पुणे**
४. **श्रीमती रचिता लड्ढा-मेहता, नाशिक**
५. **कु. प्राची लड्ढा, नाशिक**
६. **श्रीमती उमा सिंह, रायपुर**

7. Mrs. Chauwanee Tatritorn, *Thailand*

8. & 9. Mr. John & Mrs. Bianca Sepulveda, *New Zealand*

दोहे धर्म के

पत्थर पत्थर जोड़ कर, लिया चैत्य चिनवाय।
जिसके नीचे बैठ कर, ध्यान करे सुख पाय॥

इस मंगलमय स्तूप से, धर्म प्रकाशित होय।
जन-जन का हित-सुख सधे, भला विश्व का होय॥

पत्र पुष्प नैवेद्य से, छिछला वंदन होय।
करें विपश्यना साधना, सही वंदना होय॥

चलते-चलते धरम पथ, चित्त विमल यदि होय।
तो सम्यक संबुद्ध की, सही वंदना होय॥

तीन बात बंधन बँधें, राग द्वेष अभिमान।
तीन बात बंधन खुलें, शील समाधि ज्ञान॥

राग सदृश ना रोग है, द्वेष सदृश ना दोष।
मोह सदृश ना मूढ़ता, धर्म सदृश ना होश॥

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

दूहा धरम रा

या हि बुद्ध री बंदना, यो हि बुद्ध सम्मान।
प्रग्या करुणा प्यार स्यूं, भरल्यां तन मन प्राण॥

या हि बुद्ध री बंदना, अरहत हेत प्रणाम।
द्वेस द्रोह सारा छुटै, चित्त हुवै निस्काम॥

आ ही साची बंदगी, नमस्कार परणाम।
जीवन जीऊं धरम रो, करूं न कूड़ा काम॥

ईं सद्धामय नमन स्यूं, चित्त बिमल हो ज्याय।
अहंकार सारो मिटै, बिनयभाव भर ज्याय॥

प्रग्या सील समाधि ही, विमल धरम-पथ होय।
सत्य बचन रै तेज स्यूं, बहुजन हित सुख होय॥

पूजन अरचन बंदना, सुद्ध धरम री होय।
जीवन मँह जागै धरम, तो ही मंगळ होय॥

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, **फाल्गुन पूर्णिमा, 11 मार्च, 2009**

वार्षिक शुल्क रु. **30/-,** US $ 10, **आजीवन शुल्क** रु. **500/-,** US $ 100. **'विपश्यना' रजि. नं. 19156/71.** Regn. **No. NSK/46/2009-2011**

Licenced to post w**ithout Prepayment of postage** -- Licence No. AR/Techno/WPP-05/2009-2011
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 - 422403
जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (02553) 244076, 244086
फैक्स : (02553) 244176
Email: info@giri.dhamma.org