विपश्यना

साधकों का
मासिक प्रेरणा

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

बुद्धवर्ष 2552, वैशाख पूर्णिमा, ९ मई, 2009 वर्ष 38 अंक 11

For Patrika in various languages, visit: http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx

धम्मवाणी

ये झानपसुता धीरा, नेक्खम्मूपसमे रता।
देवापि तेसं पिहयन्ति, सम्बुद्धानं सतीमतं॥
– धम्मपद १८१, बुद्धवग्गो

जो पंडित (जन) ध्यान (करने) में लगे रहते हैं, और त्याग और उपशमन में लगे रहते हैं, उन स्मृतिमान संबुद्धों की देवता भी स्पृहा करते हैं।

[बुद्धजीवन-चित्रावली]

[बुद्धजीवन-चित्रावली के सभी चित्र बन कर तैयार हो गये हैं। फ्रेमिंग के बाद इन्हें आर्टगैलरी में यथास्थान सजाया जायगा। (बुद्धकालीन ऐतिहासिक घटनाओं की ये चित्रकथाएं इस बात को सिद्ध करेंगी कि उन्होंने लोगों को सही माने में प्रज्ञा में स्थित होना सिखाया। स्थितप्रज्ञ **'ठितपञ्ञो'** *होने की ही शिक्षा दी। किसी एक व्यक्ति को भी* **'बौद्ध'** *नहीं बनाया, बल्कि धार्मिक बनाया। पूरे तिपिटक में 'बौद्ध' शब्द ढूंढने से भी नहीं मिलता। जो मिलता है वह –* **'धम्मी, धम्मिको, धम्मट्ठो, धम्मचारी, धम्मविहारी'** *.. आदि ही मिलता है। उन्होंने शील, समाधि और प्रज्ञा द्वारा विपश्यना का अभ्यास करना सिखाया। वे स्वयं प्रज्ञा में स्थित हुए और उनके बताये मार्ग पर चलने वाले लोग किस प्रकार प्रज्ञा में स्थित हुए – ये बातें इन चित्रों और चित्रकथाओं में स्पष्ट रूप से दर्शायी गयी हैं।)*

संक्षिप्त व्याख्या सहित इन चित्रों की वृहत् **बुद्धजीवन-चित्रावली** *पुस्तक* **सजिल्द** *छप गयी है जो कि अधिक आकर्षक, टिकाऊ और सुंदर है। सं.]*

प्राक्कथन

विश्व विपश्यना पगोडा, गोराई की चित्रशाला में जो "बुद्धजीवन-चित्रावली" चित्रित है, वह संक्षिप्त ही नहीं, बल्कि अति संक्षिप्त है। पूर्ण "बुद्धजीवन-चित्रावली" बहुत विशद है। उसे और उससे संबंधित पूर्व-जीवन की घटनाओं के चित्रण से किसी भी दूरदर्शन के द्वारा १,००० से अधिक धारावाहिक बन सकते हैं।

बुद्ध और बुद्ध की शिक्षा को लेकर अपने देश में बहुत-सी भ्रांतियां फैली हैं। उनका निराकरण और तथ्यों का उद्घाटन होना आवश्यक है। साधक के लिए तो अत्यंत आवश्यक है। अन्यथा वह भ्रांतियों में ही उलझा रह जायगा। वास्तविकता को जान ही नहीं पायगा। प्रस्तुत "बुद्ध-जीवन-चित्रावली" से, सब भ्रांतियों से नहीं तब भी कुछ से छुटकारा अवश्य मिलेगा।

जैसे – आखिर उसने राजकीय वैभव, सुंदरी युवा पत्नी और नवजात शिशु को त्याग कर वैरागी का कष्टमय जीवन क्यों अपनाया? अपने परिवार वालों से उसका कोई झगड़ा नहीं हो गया था, जिससे तंग आकर उसने गृह त्यागा। उन सब से उसके अच्छे संबंध थे। इसी कारण जब उसने सार्वजनीन दुःखनिवारण-विद्या खोज निकाली, तब उसे अन्य अनेक दुखियारों के साथ-साथ अपने स्वजनों-परिजनों को भी बांटी।

उसकी खोज का एक मात्र उद्देश्य इस सच्चाई का उद्घाटन करना था कि प्राणी के दुःखों का सही कारण और उसके निवारण का सही उपाय क्या है? इसी खोज में उसने अपने जीवन के छः वर्ष कठोर परिश्रम, पुरुषार्थ और पराक्रम में बिताये और अंततः समस्या का सही समाधान ढूंढ निकाला। **पुब्बे अननुस्सुतेसु धम्मेसु –** जो सच्चाई पहले कभी सुनी ही नहीं थी, वह प्रकट हो गयी।

वह सच्चाई न तो समाज में व्याप्त थी और न ही अध्यात्म के क्षेत्र में उसका प्रयोग था। तब सुनता भी कैसे? सुनता भी किससे? देखें, बुद्ध के समय भारत की आध्यात्मिक परंपराओं में क्या सच्चाई प्रचलित थी? और क्या सच्चाई प्रचलित होनी तो दूर, बल्कि विज्ञप्त भी नहीं थी?

उन दिनों की लगभग सभी परंपराओं में यह मान्यता बहुप्रचलित थी कि –

छः इंद्रियों (आंख, नाक, कान, जीभ, त्वचा और मानस) का, इनके अपने-अपने विषयों (रूप, गंध, शब्द, रस, कोई स्पर्शनीय पदार्थ और चिंतन) से स्पर्श होता रहता है। इसके कारण तृष्णा, यानी प्रिय को बनाये रखने या बढ़ाने की रागमयी तृष्णा, और अप्रिय को दूर हटाने की द्वेषमयी तृष्णा, जागती रहती है।

स्पर्श के कारण जहां राग-द्वेष जागा, वहीं दुःख आरंभ हुआ। जागा हुआ प्रत्येक राग-द्वेष दुःख ही प्रकट करता है। अतः यह सर्वविदित उपदेश प्रचलित था कि इंद्रियों द्वारा विषयों का स्पर्श हो तो तृष्णा, यानी राग-द्वेष न जगने दो। ऐन्द्रिय विषयों से संपर्क होने पर राग-द्वेष की प्रतिक्रिया मत करो।

संबुद्ध की सर्वज्ञता कहती है कि यह तो केवल भासमान सत्य है, परम सत्य नहीं है। अंतिम सत्य नहीं है। अधूरा सत्य है। पूर्ण सत्य नहीं है। अधूरे सत्य के पालन से अधूरा ही लाभ होगा। पूर्ण लाभ नहीं हो सकता।

अंतिम और पूर्ण सत्य यह है कि **सळायतनपच्चया फस्सो,** छः आयतन, यानी इंद्रियों का स्पर्श तो ठीक, परंतु **फस्सपच्चया वेदना,** यानी इंद्रियों के अपने विषय से स्पर्श होने पर, शरीर में कोई-न-कोई वेदना (संवेदना) होती है और तब, **वेदनापच्चया तण्हा,** संवेदना की अनुभूति होने पर तृष्णा जागती है।

इससे स्पष्ट हुआ कि **फस्सपच्चया वेदना,** यानी स्पर्श होने पर जो संवेदना हुई, उसका ज्ञान न हो तो हम मूल को भुला कर, टहनियों में ही उलझे रह जाते हैं।

स्पर्श होने पर जो शारीरिक संवेदना प्रकट हो उसके प्रति सजग रहें और समता में स्थित रहें तब मानस की जड़ों तक राग-द्वेष से मुक्त होने लगें। राग या द्वेष का बाहरी आलंबन जो भी हो, लगता यों है कि हम उस आलंबन के संपर्क में आने पर उसे प्रिय मान कर उसके प्रति राग जगाते हैं, अप्रिय मान कर उसके प्रति द्वेष जगाते हैं। परंतु यह वास्तविक सत्य नहीं है। भासमान सत्य है। वास्तविक सत्य को जानना और उसके प्रति सजग रहते हुए समता में स्थित रहना; वीतराग होने की, वीतद्वेष होने की सही कुंजी है। इसी **वेदनापच्चया तण्हा** से छुटकारा पाना है। वास्तविकता के स्तर पर यही वीतराग होने का मंगल पथ है। यही कल्याणी विपश्यना है। यही सर्वदुःख-विमोचनी विद्या है।

एक उदाहरण – शिविर में सम्मिलित हुए एक व्यक्ति को कुत्ते के भौंकने का प्रबल भय था। पढ़ा-लिखा वयस्क व्यक्ति था। बुद्धि के स्तर पर खूब समझ रहा था कि वह सुरक्षित मकान में, अपने बंद कमरे में सो रहा है। कुत्ता बाहर कहीं मुहल्ले में भौंक रहा है। वह उसके समीप तक भी नहीं आ सकता। फिर काहे का भय? परंतु यह बुद्धि की समझ मात्र है। वास्तविकता यह है कि कुत्ते के भौंकने की आवाज आयी कि भयभीत हुआ। उसे बुद्धि के स्तर पर कौन समझाये और कैसे समझाये? परंतु सौभाग्य से विपश्यना के शिविर में आ गया। शरीर की संवेदनाओं का अनुभव होने लगा। अभ्यास करते-करते इन शारीरिक संवेदनाओं के प्रति तटस्थ रहना सीख लिया। अब कुत्ते के भौंकने का भय अपने आप दूर हो गया। भय उन शारीरिक संवेदनाओं में समाया हुआ था। उन संवेदनाओं के प्रति तटस्थ रहना आ गया, तब भय स्वतः दूर हो गया।

शिविर में ऐसे अनेक लोग आते रहते हैं जिन्हें शराब से, गांजे से, जूए से, व्यभिचार आदि दुष्कर्मों से आसक्ति है। इन आसक्तियों के कारण जो व्यसन हैं उनसे चाहते हुए भी वे मुक्त नहीं हो सकते। वस्तुतः व्यसन इन पदार्थों से नहीं, इनके सेवन से जो शारीरिक संवेदनाएं होती हैं, उनसे है। अपने दुःख का सही कारण न जानने के कारण व्यसन के गुलाम होकर दुष्कर्म किये जाते हैं और अपने वर्तमान और भविष्य के लिए दुःख का निर्माण किये जाते हैं।

शरीर और वाणी से दुष्कर्म करेंगे तो मन में विकारों का तूफान जागेगा, तब व्याकुलता ही जागेगी। इससे छुटकारा पाने के लिए भगवान ने विपश्यना विद्या ढूंढ़ी। इसी को सुस्पष्ट करने के लिए निसर्ग के कुछ नियम ढूंढ़ निकाले।

एक तो यही, जिसका उल्लेख अभी-अभी किया कि किसी भी इंद्रिय द्वारा अपने विषय का स्पर्श होते ही शरीर में कोई संवेदना प्रकट होती है। दूसरा यह कि इसी संवेदना के प्रति हम राग-द्वेष की प्रतिक्रिया करते हैं। इस अनजानी सच्चाई को जान कर ही उसके अंतर्चक्षु, ज्ञानचक्षु, प्रज्ञाचक्षु खुले; विद्या प्राप्त हुई, संबोधि प्रकट हुई, प्रकाश प्रकट हुआ, जिससे कि बोधिसत्त्व सम्यक संबुद्ध बना।

अध्यात्म जगत के इस सर्वश्रेष्ठ वैज्ञानिक ने २६०० वर्ष पहले बिना किसी आधुनिक वैज्ञानिक यंत्र का सहारा लिए हुए, केवल अपने मनोबल से यह सच्चाई जान ली कि ठोस लगने वाला हमारा शरीर ही नहीं, बल्कि समस्त भौतिक जगत में वस्तुतः कुछ भी ठोस नहीं है। यह केवल भासमान सत्य है, प्रज्ञप्त सत्य है। यानी ऐसा प्रतीत होता है। परम सत्य यह है कि भौतिक जगत के सारे पदार्थ असंख्य नन्हें-नन्हें परमाणुकणों से बने हैं, जो इतने नन्हें हैं कि सामान्य आंखों द्वारा देखे भी नहीं जा सकते। इन्हें कलाप कहा। ये कलाप भी स्थिर नहीं, ठोस नहीं। प्रतिक्षण प्रज्वलित-प्रकंपित होते रहते हैं –

सब्बो पज्जलितो लोको, सब्बो लोको पकम्पितो।

– (सं०नि०, १.१६८, उपचालासुत्तं)

इन प्रकंपन की लहरों में इनका उदय-व्यय अर्थात उत्पाद और व्यय होता रहता है –

उप्पादवयधम्मिनो।

उत्पाद होना और व्यय हो जाना, यह अनित्यता ही इनका धर्म है, स्वभाव है।

यही अनित्य स्वभाव चित्त और चित्तवृत्तियों का है।

पलक झपके, इतनी देर में इनका अनेक शतसहस्रकोटि बार उत्पाद हो-हो कर, व्यय हो जाता है। इससे भ्रम होता है कि ये नित्य हैं, स्थिर हैं।

शरीर और चित्त की इस शीघ्रगति वाली हलन-चलन से भी शरीर में संवेदनाएं पैदा होती हैं।

निसर्ग का एक और सत्य यह प्रकट हुआ –

वेदनासमोसरणा सब्बे धम्मा।

चित्त जिस चित्तवृत्ति को धारण करता है उसे धर्म कहा जाता है। निसर्ग का यह नियम है कि चित्त जो भी चित्तवृत्ति धारण करे, वह शरीर पर संवेदना के रूप में प्रवाहित होने लगती है।

शरीर और मानस के इस संयोग से भी संवेदनाएं होती हैं। बैठक, ऋतु और भोजन से भी संवेदनाएं होती हैं।

क्रमशः.....

धम्मरत, रतलाम विपश्यना केंद्र का निर्माण

म.प्र. के पश्चिमी छोर, रतलाम-बांसवाडा रोड पर स्थित यह केंद्र बांसवाडा, उदयपुर तथा गुजरात के दाहोद जिलों को भी जोड़ता है। यहां अभी तक प्रारंभिक सुविधाओं के साथ आंशिक निर्माण ही हो पाया है। धम्मकक्ष, पुरुष एवं महिला निवास का काम पूरा हो जाने पर शिविर लगने की सुविधा हो पायेगी। इस पुण्यवर्धक काम को पूरा करने के इच्छुक व्यक्ति निम्न नाम-पते पर संपर्क कर सकते हैं।

संपर्क – 'रतलाम विपश्यना समिति', ११७, स्टेशन रोड, रतलाम-४५७००१. फोन- मो. ९४२५३६४९५६, (०७४१२) २३०९३३, २६७५३३
Email: narayan_wadhwani@yahoo.com

धम्मकारुणिक, करनाल विपश्यना केंद्र का विस्तार

विशेषकर पुराने साधकों के लिए बने इस केंद्र पर ४० नये आवास का निर्माणकार्य आरंभ हो चुका है। जो भी साधक- साधिकाएं इस महापुण्यवर्धक कार्य में भाग लेना चाहें वे **'विपश्यना साधना संस्थान',** दिल्ली के अकाउंट नं. २०४६१०१०१५१३२६, कैनरा बैंक की किसी भी शाखा में ऑन लाइन जमा करके सूचित करें ताकि रसीद भेजी जा सके। यदि चेक या ड्राफ्ट भेजना चाहें तो संस्थान के पते पर भिजवा सकते हैं। **संपर्कः** विपश्यना साधना संस्थान, हेमकुंठ टावर्स, १० वां तथा १६ वां तल, ९८ नेहरू प्लेस, नई दिल्ली-११००१९. फोनः (०११) २६४८-५०७१, २६४८-५०७२, २६४५-२७७२. मोबा. ९८११०४५००२, फैक्सः २६४७०६५८. Email: info@sota.dhamma.org

आवश्यकता है, जयपुर केंद्र के लिए –

धम्मथली, विपश्यना केंद्र, जयपुर के लिए स्थायी रूप से **सवैतनिक** –
१. महिला प्रबंधक की, **२.** पुरुष प्रबंधक की,
३. महिला तथा पुरुष धर्मसेवकों की, आवश्यकता है।
संपर्क – मो. ९६१०४०१४०१, ०१४१-२६८०२२०.
Email: info@thali.dhamma.org

पगोडा का सौंदर्यीकरण

पगोडा परिसर को सुंदर बनाने, दर्शकदीर्घा को सुसज्जित करने, यहां तक पहुँचने के लिए सीधी संपर्क-सड़क बनाने, अतिथियों के बैठने व विश्राम के लिए पार्क तथा अतिथि-निवास आदि बनाने का बहुत काम शेष है। इन सब के लिए लगभग दस करोड़ की लागत आयेगी। पगोडा का अब तक का सारा काम **श्रद्धालुओं के अनुदान** से ही हुआ है। बचा हुआ आवश्यक काम भी उनके **अनुदान से ही पूरा होगा**।

अधिक जानकारी व **अनुदान संबंधी संपर्क** – **"ग्लोबल विपस्सना फाउंडेशन",** द्वारा- खीमजी कुँवरजी एंड कं., ५२, बांबे म्युचुवल बिल्डिंग, सर पी. एम. रोड, मुंबई- ४००००१. (फोन- ०२२- २२६६२५५०, ईमेल- shivji@khimjikunverji.com

घर-घर में पालि

पालि प्रशिक्षण के लिए धम्मगिरि पर योग्य व्यक्तियों के लिए विधिवत कक्षाएं चलती हैं। 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 स्थानों पर आयोजित कार्यशालाओं का लाभ ले सकते हैं। **पालि प्रशिक्षण कार्यशालाएं :–**

(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

विश्व विपश्यना पगोडा की यात्रा

विगत ८ फरवरी, २००९ को विश्व विपश्यना पगोडा का उद्घाटन विधिवत संपन्न हुआ। अब यह प्रातः ९ बजे से सायं ६ बजे तक सामान्य जन के लिए खोल दिया गया है।

जो अतिथि गाड़ी से आयेंगे उन्हें पगोडा जाने के पहले पार्किंग में गाड़ी खड़ी करनी होगी और तदर्थ निर्धारित शुल्क देना होगा। यहां से पगोडा तक जाने-आने के लिए शटल बस की सुविधा करवा दी गयी है जो काम के दिनों हर एक घंटे में एक चक्र लगायेगी और अवकाश के दिनों में हर आध घंटे में।

जो लोग फेरी (नाव) से आना चाहते हैं वे जेटी से उतर कर पगोडा-परिसर में सीधे पहुँच सकेंगे। इसके लिए उन्हें गोराई खाड़ी, बोरीवली से अथवा मारवे बीच, मालाड से निश्चित समयानुसार, फेरी का निर्धारित वापसी टिकट लेकर आना होगा।

विश्व विपश्यना पगोडा में एक दिवसीय शिविर

प्रिय साधक-साधिकाओ!

जैसा कि आप सभी जानते हैं कि 'विश्व विपश्यना पगोडा' का डोम इस प्रकार बनाया गया है कि उसमें ८,००० साधक एक साथ तप कर सकते हैं। फाउंडेशन के सभी सेवक चाहते हैं कि वर्ष में कुछेक ऐसे **एक दिवसीय शिविर** या **सामूहिक साधनाएं** होती रहें, जिनमें इसकी पूरी क्षमता का उपयोग हो और साधकों को भगवान बुद्ध के पावन अस्थि- अवशेषों के सान्निध्य में ध्यान कर सकने का सुअवसर प्राप्त हो। भगवान ने भी कहा है –

समग्गानं तपो सुखो – एक साथ बैठ कर तपना सुखकर है।

अतः **"सार्वभौमिक विपश्यना न्यास"** अत्यंत मोद के साथ सभी विपश्यी साधकों को सस्नेह आमंत्रित करता है कि वे यथासंभव पूज्य गुरुदेव के सान्निध्य में होने वाले निम्नांकित सभी शिविरों का भरपूर लाभ उठाएं।

विश्व विपश्यना पगोडा में एक दिवसीय शिविर

७ जुलाई, २००९, मंगलवार, गुरु पूर्णिमा

समयः प्रातः ११ बजे से दोपहर ४ बजे तक

पगोडा में पूज्य गुरुदेव के सान्निध्य में सामूहिक साधना, प्रवचन एवं मंगल मैत्री

७ जून, २००९, रविवार, ज्येष्ठ पूर्णिमा

१६ अगस्त, २००९, तीसरा रविवार

समयः दोपहर ३ से ४ बजे से तक सामूहिक साधना
४ से ५ बजे तक प्रवचन व मंगल मैत्री

स्थानः ग्लोबल विपश्यना पगोडा का मुख्य डोम, गोराई, मुंबई

संपर्कः श्री आय. बी. वी. राघवन, मो. ९१-९८९२८५५६९२, ९१-९८९२८५५९४५, फोनः ९१-२२-२८४५२१११, २८४५१२०४, विस्तार- १०५. **ईमेलः** global.oneday@gmail.com
globalvipassana@gmail.com

Websites: www.globalpagoda.org
www.vridhamma.org

आवश्यकता है – टूरिस्ट गाइड की

विश्व विपश्यना पगोडा पर दर्शकों की संख्या दिन-पर-दिन बढ़ती जा रही है। उन्हें ठीक से समझाने-दिखाने के लिए ५-१० योग्य धर्मसेवकों की प्रतिदिन दिन भर आवश्यकता रहेगी। जो भी साधक भाई-बहन इस काम में रुचि लेकर काम करना चाहते हों और टूरिस्ट गाइड के रूप में काम करने का अनुभव भी हो, उन्हें प्राथमिकता दी जायगी। यदि कोई दिन भर नहीं रह सकते तो दिन में कब से कब तक, कितना समय दे सकते हैं, उसका विवरण लिखें। यथावश्यक वेतन दिया जायगा, परंतु विपश्यी साधक होना आवश्यक है।

सामान्यरूप से पूछे जाने वाले प्रश्नों का उत्तर देने के लिए ट्रेनिंग दी जायगी ताकि कोई गलत सूचना न चली जाय।

इसी प्रकार विभिन्न प्रकार के मोमेंटो (पगोडा चित्रित वस्तुओं) की बिक्री और उनके हिसाब-किताब की जिम्मेदारी संभालने वाले किसी विशेष व्यक्ति की। व्यक्तिगत रूप से संपर्क करें।

आवश्यकता है

विश्व विपश्यना 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। यहां **निवास की सुविधा नहीं है**। नित्य आने-जाने का खर्च दिया जायगा।

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

Postal Regn. No. NSK/46/2009-2011 | Postal Licence No. AR/Techno/WPP-05/2009-2011

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

आचार्य

१. श्री गोपालशरण सिंह, *धम्मचक्क, सारनाथ की सेवा*

२. श्रीमती मंजु वैश, *धम्मपट्ठान, सोनीपत की सेवा*

वरिष्ठ सहायक आचार्य

१. सुश्री अनीता कीनरा, *उत्तरी अमेरिका के भारतीयों में धर्मप्रसार की सेवा*

२. श्रीमती धनुबेन रावल, *उत्तरी अमेरिका के भारतीयों में धर्मप्रसार की सेवा*

३-४. श्री नारायणदास एवं श्रीमती मीना सापरिया, *उत्तरी अमेरिका के भारतीयों में धर्मप्रसार की सेवा*

नये उत्तरदायित्व

आचार्य

१. श्री चंद्रशेखर दहिवेले, *नांदेड की धर्मसेवा*

२. श्री मुरारी शर्मा, *धम्मकारुणिक, करनाल एवं धम्मसलिल, देहरादून की सेवा*

३. श्रीमती निर्मला (मीरा) चिंचखेडे, *वर्धा की सेवा*

४-५. श्री सुरेंद्र एवं श्रीमती उर्मिला नायक, *उत्तरी अमेरिका के भारतीयों में धर्मप्रसार की सेवा तथा 'धम्मसिरी' के आचार्य की सहायता*

६. श्री सुदेश लील, *यूरोप के भारतीयों में धर्मप्रसार की सेवा*

7. Ms. Eilona Ariel, *To assist the area teacher in serving Israel and audiovisual productions*

वरिष्ठ सहायक आचार्य

१. सुश्री ए. गायत्री बालकृष्णन, *केरल की सेवा में क्षेत्रीय आचार्य की सहायता*

२. श्री प्रमोदकुमार भावे, धम्मसिखर, *धर्मशाला तथा लद्दाख (लडाख) की सेवा*

३. डॉ. प्रेमनारायण सोमानी, *धम्मचक्क, सारनाथ में केंद्र-आचार्य की सहायता*

४-५. डॉ. शरत एवं श्रीमती सुधा जैन, *अमेरिका के भारतीयों में धर्मप्रसार की सेवा*

6. Ms. Victoria Robertson, *Spread of Vipassana among people of African heritage in North America*

7. Dr. (Ms.) Lemay Henderson

सहायक आचार्य

१. श्री दामोदरन वसंतकुमार, पुणे

२. श्री विजय एम. शाह, कच्छ

३. श्री गोपाल बहादुर पोखरेल, नेपाल

4. Mr. Michael & Mrs. Hilde Huebner, *Germany*

बालशिविर शिक्षक

१. सुश्री भारती बत्रा, दिल्ली

२. श्री जी. राजेश कुरुप, केरल

३. श्रीमती वंगीषा नरावडे, औरंगाबाद

४. सुश्री वंदना जिमेकर, औरंगाबाद

५. डॉ. सचिन नरावडे, परभणी

६. श्री बालासाहेब अंधाले, बीड

७. श्री यादराम वर्मा, शिवपुरी (म.प्र.)

दोहे धर्म के

नमस्कार उनको करूं, जो सम्यक सम्बुद्ध।
जो भगवत अरहंत जो, जो पावन परिशुद्ध॥

याद करूं जब बुद्ध की, करुणा अमित अपार।
तन मन पुलकित हो उठे, चित छाये आभार॥

चित्त निपट निर्मल रहे, रहूं पाप से दूर।
यही बुद्ध की वंदना, रहे धरम भरपूर॥

यही बुद्ध की वंदना, पूजन और प्रणाम।
शुद्ध धरम धारण करूं, मन होवे निष्काम॥

चलते चलते धरम पथ, चित्त शुद्ध जो होय।
तो सम्यक सम्बुद्ध का, समुचित पूजन होय॥

राग द्वेष जागे नहीं, क्षीण अविद्या होय।
प्रज्ञामय समता जगे, बुद्ध वंदना सोय॥

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

दूहा धरम रा

करूं बंदना बुद्ध री, सादर करूं प्रणाम।
बोधि जगै प्रज्ञा जगै, हुवै चित्त निस्काम॥

चित्त निपट निरमळ रवै, रहूं पाप स्यूं दूर।
या हि बुद्ध री बंदगी, रवै धरम भरपूर॥

करुणासागर बुद्धजी! थांरो ही उपकार।
धरम दियो मंगळ करण, सुखी करण संसार॥

गुण गाऊं मैं बुद्ध रा, मुक्त कंठ साभार।
परम धरम बांट्यो इस्यो, हुयो जगत उपकार॥

गावां जद-जद बुद्धजी, थांरै गुण रा गान।
पावां पावन प्रेरणा, भोगां सांति निधान॥

स्रद्धा जागी बुद्ध पर, कर्‌यो धरम अभ्यास।
जनम-जनम री बुझ गयी, अंतरतम री प्यास॥

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, **वैशाख पूर्णिमा,** ९ **मई, 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
Website: www.vridhamma.org (newly changed)