साधकों का
मासिक प्रेरणा

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

बुद्धवर्ष 2555, भाद्रपद पूर्णिमा, 12 सितंबर, 2011 वर्ष 41 अंक 3

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

धम्मवाणी

दुक्खं दुक्खसमुप्पादं, दुक्खस्स च अतिक्कमं।
अरियं चट्ठङ्गिकं मग्गं, दुक्खूपसमगामिनं॥
एतं खो सरणं खेमं, एतं सरणमुत्तमं।
एतं सरणमागम्म, सब्बदुक्खा पमुच्चति॥
– धम्मपद- १९१-१९२, बुद्धवग्गो.

जो बुद्ध, धर्म और संघ की शरण गया है, जो चार आर्य सत्यों - दुःख, दुःख की उत्पत्ति, दुःख से मुक्ति और मुक्तिगामी आर्य अष्टांगिक मार्ग - को सम्यक प्रज्ञा से देखता है, यही मंगलदायक शरण है, यही उत्तम शरण है। इसी शरण को प्राप्त कर (व्यक्ति) सभी दुःखों से मुक्त होता है।

धर्मचक्र प्रवर्तन दिवस

'धर्मचक्र प्रवर्तन दिवस' परम पुनीत धार्मिक पर्व के रूप में मनाया जाता रहा। प्राचीन समय में भारत में यह पर्व वर्षों तक श्रद्धापूर्वक और क्रियात्मकरूप से मनाया जाता रहा। बुद्धानुयायी देशों में अब भी कहीं-कहीं इसे शुद्धरूप में मनाया जाता है। हमें भी उसी प्रकार शुद्धरूप में मनाना चाहिए।

आओ समझें! क्या है धर्मचक्र प्रवर्तन?

सिद्धार्थ गौतम ने छह वर्षों तक कठिन तपस्या करके शरीर और चित्त को तथा उनसे संबंधित गहन सच्चाइयों को स्वयं अनुभूति द्वारा जाना। उन्हीं सच्चाइयों के आधार पर उसने अत्यंत सरल, स्वच्छ और स्पष्ट भाषा में समझाया कि जीवन जगत की चार सच्चाइयां हैं-- दुःख है, दुःख का कारण है, कारण का निवारण है और निवारण का उपाय है। इन चारों के अभ्यास से कोई भी व्यक्ति, वह चाहे जिस जाति, गोत्र, संप्रदाय अथवा देश-विदेश का हो, दुःख से नितांत विमुक्त हो जाता है।

उनकी यह शिक्षा निसर्ग के सर्वव्यापी नियमों पर आधारित थी। इसीलिए सार्वजनीन थी, सार्वदेशिक थी, सार्वकालिक थी। निसर्ग के सभी नियम सब पर समान रूप से लागू होते हैं। वे न किसी का पक्षपात करते हैं और न ही भेदभाव। वे न किसी पर कृपा करते हैं, न ही कोप। निसर्ग के इन सार्वजनीन नियमों को ही भगवान ने धर्म कहा।

धर्म सब का होता है। किसी एक संप्रदाय के बाड़े-बंदी में जकड़ा हुआ नहीं होता। धर्म संसार के सभी प्राणियों पर समानरूप से लागू होता है अतः सर्वव्यापी है। उदाहरण के रूप में समझें--

जब हम कहते हैं कि अग्नि का धर्म जलना और जलाना है, यानी वह स्वयं जलती है और जो उसके संपर्क में आये उसे भी जलाती है। इसी प्रकार सूर्य का धर्म प्रकाश और ऊष्मा प्रकट करना है तथा चंद्रमा का धर्म प्रकाश और शीतलता प्रकट करना है। प्रकृति के ऐसे सर्वव्यापी नियमों को किसी एक संप्रदाय में कैसे बांधा जाय?

निसर्ग के ऐसे अटूट नियमों के आधार पर ही उस महान वैज्ञानिक ने 'धर्मचक्र प्रवर्तन' में 'मुक्ति का मार्ग' सिखाया।

दुःख किसी एक संप्रदाय अथवा जाति तक सीमित नहीं होता। मानवमात्र को दुःख होता ही रहता है। यह पहला आर्यसत्य है।

ऊपरी-ऊपरी स्तर पर दुःख के अनेक कारण होते हैं। परंतु इस वैज्ञानिक ने गहराइयों में जाकर देखा कि एक मात्र कारण केवल तृष्णा ही है। मनचाही को पाने की रागमयी तृष्णा हो अथवा अनचाही को दूर करने की द्वेषमयी तृष्णा हो, तृष्णा तृष्णा है। वह दुःख का ही सृजन करती है। जब तृष्णा जागती है तब उसके कारण अन्य अनेक प्रकार के विकार मन में उत्पन्न होते हैं और संवर्धित होते हैं। इन सब से दुःख पैदा होता है और उसका संवर्धन होता है। अतः दुःख का कारण तृष्णा है, यह दूसरा आर्यसत्य है।

इस दुःख का निवारण यानी तृष्णा का क्षय संभव है। यह तीसरा आर्यसत्य है।

उस महान वैज्ञानिक ने दुःख को जड़ों से उखाड़ फेंकने के लिए जो मार्ग ढूंढ निकाला, वह आर्य अष्टांगिक मार्ग ही दुःख के निवारण का एक मात्र उपाय है। भगवान ने लोगों की दुःखमुक्ति के लिए यही मार्ग प्रकाशित किया। यह चौथा आर्यसत्य है।

इस आर्य अष्टांगिक मार्ग के तीन अंग शील के, तीन समाधि के और दो प्रज्ञा के हैं। शील, समाधि और प्रज्ञा के इस अष्टांगिक मार्ग पर चलने वाला कोई भी व्यक्ति अनार्य से आर्य बन जाता है, दुर्जन से सज्जन बन जाता है, दुराचारी से सदाचारी बन जाता है, और अधार्मिक से धार्मिक बन जाता है।

यह कोरा उपदेश नहीं है। केवल बुद्धिविलास और वाणीविलास के लिए नहीं है। यह प्रतिपादन के लिए है यानी प्रतिपद-प्रतिपद, एक-एक कदम, एक-एक कदम चलते हुए सारे मार्ग की यात्रा स्वयं पूरी करनी होती है। जितने-जितने पद चलता है, उतना-उतना प्रत्यक्ष लाभ प्राप्त होता जाता है।

शील, समाधि, प्रज्ञा-- इन तीनों को जोड़ कर ही इस मार्ग पर प्रतिपादन किया जाता है। शील को पुष्ट करने के लिए समाधि आवश्यक है। समाधि केवल ऊपरी-ऊपरी स्तर पर ही नहीं, बल्कि मन की गहराइयों तक स्थिर हो तो ही प्रज्ञा जाग्रत होती है और तभी शील केवल काया और वाणी की शुद्धता तक ही सीमित नहीं रह जाता, बल्कि मन की गहराइयों तक शुद्ध हो जाता है। इसके लिए आवश्यक है कि समाधि का आलंबन शुद्ध सांस हो, जो कि

शरीर और चित्त से जुड़ा हुआ है। इसके आधार पर जब चित्त एकाग्र होता है तब वह अत्यंत सूक्ष्म और तीक्ष्ण हो जाता है। इसीसे प्रज्ञा की उत्पत्ति होती है। जैसे-जैसे प्रज्ञा प्रबल होती जाती है, वैसे-वैसे समता पुष्ट होती जाती है और शील स्वतः स्वच्छ से स्वच्छतर होता जाता है। यों शील, समाधि, प्रज्ञा तीनों को पुष्ट करते हुए इस मार्ग पर चलने वाला व्यक्ति तटस्थता में पुष्ट हो जाता है। इसलिए दुःख को जन्म देने वाले नये कर्मसंस्कार बनते नहीं और जो पुराने हैं उनका निष्कासन होते जाता है। इस अभ्यास से निर्मल हुआ चित्त स्वतः द्वेष और दुर्भावनाओं से मुक्त होता हुआ, स्नेह और सद्भावनाओं से, मैत्री और करुणा से भर उठता है। इस प्रकार इस मार्ग पर चलने वाला प्रत्येक व्यक्ति स्वयं भी दुःखमुक्त होकर सुखी होता है तथा औरों के भी सुख का कारण बनता है।

धर्मचक्र प्रवर्तन के पश्चात इस विद्या के द्वारा जो साठ व्यक्ति अरहंत अवस्था तक पहुँचे, भगवान ने उन्हें इस विद्या के प्रसारण द्वारा जनकल्याण करते हुए धर्मचारिका करने का निर्देश दिया।

समय बीतते-बीतते इन साठ के अतिरिक्त अन्य अनेक व्यक्ति भी पक कर धर्मशिक्षक होते गये। उनके द्वारा लगभग सारे उत्तर भारत में यह कल्याणकारी धर्म फैलता गया।

निसर्ग के इस नियम के आधार पर कि जैसा बीज, वैसा फल, यानी जैसा कर्मबीज, वैसा कर्मफल; दुष्कर्म का दुष्फल और सत्कर्म का सत्फल, यह सत्य अनुभूति के स्तर पर सब को समझ में आने लगा। लोगों ने देखा कि यह किसी एक संप्रदाय का धर्म नहीं है, बल्कि यह सब पर लागू होने वाली धर्मनियामता है। अतः लोगों ने इसका विरोध नहीं किया।

इस मार्ग पर चलने वालों के जीवन में प्रत्यक्ष सुखद परिवर्तन आया। इस कारण भी इसका प्रसार हुआ। भगवान बुद्ध के लगभग २२५ वर्ष पश्चात सम्राट अशोक इस मार्ग पर स्वयं चल करके सुखलाभी हुआ और अनेकों के सुख का कारण बना। इस विद्या द्वारा ही वह विश्व का एक आदर्श धर्मशासक बना। उसके जीवन का उदाहरण सभी साधकों के लिए प्रेरणास्रोत बने।

आओ, इस पावन धर्मचक्र प्रवर्तन दिवस पर हम सम्राट अशोक के उज्ज्वल ऐतिहासिक उदाहरण का स्मरण करें, जिसने भगवान द्वारा प्रशस्त इस पावन मार्ग पर चल कर केवल अपना ही नहीं, बल्कि बृहद् जनकल्याण किया। इस कल्याणकारी धर्ममार्ग पर स्वयं चलने में ही सब का मंगल है, सबका कल्याण है!

कल्याणमित्र,

सत्यनारायण गोयन्का

बुद्ध के पावन स्थलों की तीर्थयात्रा

भारतीय रेल्वे ने **महापरिनिर्वाण एक्स्प्रेस** नाम से एक वातानुकूलित गाड़ी चलायी है जो वर्ष में १४ बार सारनाथ, बुद्धगया, लुंबिनी आदि की तीर्थयात्रा कराती है। इनमें से एक बार **विपश्यना विशेष गाड़ी** के रूप में यह **२५ फरवरी,** २०१२ को **दिल्ली** से रवाना होगी और **४ मार्च** को **दिल्ली** वापस लौटेगी। साधकों के लिए इस विशेष गाड़ी के अतिरिक्त, अन्य १३ यात्राओं में भी किराये में १५ प्रतिशत की छूट है।

इस छूट के लिए किसी सहायक आचार्य से **विपश्यी** होने का **प्रमाण-पत्र** (अनिवार्य रूप से) लेकर **संपर्क करें**-- श्री हेमंत शर्मा <hemant.sharma@irctc.com>, <buddhisttrain@irctc.com> और उसकी प्रतिलिपि धम्मगिरि के ईमेल-- <info@giri.dhamm.org> पर भेजें। अधिक जानकारी और बुकिंग के लिए -- **Visit**: **www.railtourismindia.com/buddha**; **Contact:** Sri Hemant Sharma, Phone: 91-11- 2370-1100 & 2370-1174; Mobile: + 91-9717644798.

नागपुर एवं विदर्भ स्तरीय बाल-आनापान (मेगा) शिविर का आयोजन

रविवार दिनांक ०२/१०/२०११, आयुसीमाः १२ से १६ वर्ष, **समयः** सुबह ९.०० से शाम ५.०० बजे तक **स्थानः** बुद्धभूमि महाविहार, कामठी रोड, (खैरी), नागपुर

संपर्कः २८, अनुपम सोसायटी, आकार नगर, नागपुर-४४००१३

फोन (०७१२) २५७६९४५, मोबाईल ०९४२२१२९८९२, ०९८५०२३६९०६.

बच्चों के लिए आनापान शिविर पर नयी फिल्म

बच्चों के लिए आनापान ध्यान शिविर पर एक छोटी-सी नयी फिल्म अभी-अभी आयी है। यह आधुनिक बच्चों मे आनापान साधना के प्रति रुचि और जागरूकता बढ़ाने तथा शिविर-प्रक्रिया एवं इसकी उपादेयता के लिए अत्यंत प्रभावी है। आनापान करने वाले बच्चे, उनके माता-पिता तथा शिक्षक सभी कहते हैं कि इसके अभ्यास से स्कूल, परिवार तथा दैनिक जीवन के दबाव दूर होते हैं। सरल भाषा में कहें तो इससे शांति, एकग्रता में सुधार तथा करुणा और मैत्रीभाव जागता है । फिल्म बनाने का विचार २००८ में आया। उद्देश्य था नार्थ अमेरिका के युवकों को आनापान की प्रासंगिता बताना। फिल्म के विभिन्न पक्षों पर काम करने के लिए अनेक विधाओं में कुशल साधक आये। अन्य पुराने साधकों ने समय दिया, दूर-दूर तक साथ चले, प्रतिभा और प्रयास दिये। यूनाइटेड स्टेट्स तथा कनाडा में सहभागियों के घर में तथा तीन साधना केन्द्रों पर फिल्मांकन किया गया। नतीजा सामने है। यह फिल्म बताती है कि विपश्यना की प्राचीन साधना पद्धति आज भी बच्चों के लिए तथा सभी उम्र के लोगों के लिए कैसे काम कर सकती है।

इन्टरनेट पर **'सीड्स ऑफ अवेयरनेस,** मुफ्त डाउनलोड किया जा सकता है। इसे डी.वी.डी. पर खरीदा भी जा सकता है। स्पेनिस, रूसी तथा ख्मेर भाषाओं में अनुवाद करने का अनुरोध आ चुका है।

'सीड्स ऑफ अवेयरनेस' को देखने के लिए क्लिक करें।

www.children.dhamma.org/en/videos/seeds.shtml

डी.वी.डी. खरीदने के लिए– www.pariyatti.org/Bookstore के **परियत्ति बुकस्टोर** पर जाकर क्लिक करें।

आनापान करने वाले एक सहभागी का विचार

Dr. Nwei Lei Ko Ko

मेरा बड़ा सौभाग्य है कि मुझे आठ वर्ष की उम्र में सीधे पू. गोयन्काजी से धम्म सीखने का सुअवसर प्राप्त हुआ, जब वे म्यंमा के यांगों के **धम्म जोति** पर बच्चों को आनापान सिखा रहे थे। उन्होंने हम सब से बरमी में बात की और हम लोग उनसे सीखकर बड़े खुश हुए।

१६ वर्ष की उम्र तक जितने भी आनापान के शिविर 'धम्म जोति' पर हुए, सब में मैंने भाग लिया। अब मैंने दस दिवसीय शिविरों में भाग लेना शुरू किया है।

आनापान ने मुझे अपने अध्ययन तथा काम में मन को एकाग्र करने में सहायता की है। मैं अब २३ वर्ष का हूं और डॉक्टर बन गया हूं। मेडिकल प्रोफेशन में बड़ी कड़ी मेहनत करनी पड़ती है, लेकिन मैं बीमारों की सेवा करना चाहता हूं।

पूज्य गुरुजी के प्रति अपनी कृतज्ञता ज्ञापित करता हूं जिन्होंने मुझे आनापान के बीज तब दिये जब मैं बच्चा था। नियमित अभ्यास करना ही इस बीज को पानी देना है, सींचना है। तभी यह बड़ा होकर धम्मफल देगा। जीने की इस कला से मैं आश्वस्त हूं कि मैं योग्य जीवन जीऊंगा और अष्टांगिक मार्ग पर कदम-दर-कदम चलकर सभी दुःखों से मुक्त हो जाऊंगा।

कैदियों के लिए न्यूजलेटर का नया संस्करण

विपश्यना प्रिजन न्यूजलेटर का प्रथम अंक अलबामा, यूनाइटेड स्टेट्स के डोनाल्डसन करेक्शनल फेसिलिटी के १५० साधकों के लिए

मुफ्त में वितरण के लिए मार्च २०११ में प्रकाशित किया गया।

'द धम्मब्रदर्स' नामक जो डॉक्युमेन्टरी फिल्म बनायी गयी उसका फिल्मांकन डोनाल्डसन में हुआ। पश्चिम का यह एक ऐसा सुधारगृह है जहां नियमित रूप से शिविर होते हैं। २००२ से नार्थ अमेरिकन प्रिजन ट्रस्ट ने यहां शिविरों का आयोजन आरंभ किया। उस वर्ष पू. श्री गोयन्काजी जब नार्थ अमेरिका की यात्रा पर थे तब यहां साधकों से मिलने आये थे।

प्रशासन चाहता है कि यहां अधिक शिविर कार्यक्रम हों ताकि अधिकाधिक लोग इनका लाभ ले सकें और पुराने साधकों को भी पुष्टता प्राप्त हो। प्रिजन न्यूजलेटर उस कार्यक्रम का एक हिस्सा है। इस न्यूजलेटर में १९७४ से प्रकाशित 'विपश्यना न्यूजलेटर' के उन लेखों को पुनः प्रकाशित किया जा रहा है, जो अधिक प्रभावशाली हैं। (देखें www.dhamma.org/en/os/words.htm, user name: oldstudent: password: behappy

गत जनवरी में डोनाल्डसन पर जो १३ वां शिविर हुआ, उस पर रिपोर्ट प्रकाशित की है। इसमें प्रश्नोत्तर हैं तथा कुछ पालि शब्दों की व्याख्या है और यह बताता है कि 'धम्मब्रदर्स' पूरी दुनिया में कहां-कहां दिखाया गया। एक लेख है जो २००५ में इजरायल में हुए जेल के शिविर में भाग लेने वाले सहवासी के बारे में बताता है। दूसरा लेख ओमार रहमान के अंतिम दिनों के बारे में बताता है जो मूल धम्मब्रदर्स में से एक थे। महत्त्वपूर्ण बात है कि यहां यह न्यूज लेटर सामूहिक साधनाओं की सूची देता है तथा भविष्य में होने वाले शिविरों के बारे में सूचना भी।

दूसरा अंक तैयार हो रहा है। आशा की जाती है कि प्रिजन न्यूजलेटर नियमित रूप से छपेगा और साधकों की मदद करेगा।

एक धम्मब्रदर की मुक्ति

मार्च २०११ के 'विपश्यना प्रिजन न्यूजलेटर' के प्रथम अंक में प्रकाशित यह लेख –

ओमर रहमान मूल धम्मब्रदर्स में से एक थे। डोनाल्डसन में जितने शिविर हुए सब में इन्होंने भाग लिया और बहुत तरह से इस केन्द्र की सहायता की। डोनाल्ड्सन के बाहर लोग ओमर के बारे में धम्मब्रदर्स द्वारा भेजी गयी चिट्ठियों को पढ़कर जानने लगे थे।

जब एप्रिल २००९ में शिविर लगा, ओमर जेल के अस्पताल में थे। वह लीवर के कैंसर से पीडित थे, जो बहुत बढ़ गया था। छः महीने से अधिक पहले ही डॉक्टरों ने कह दिया था कि वह छः महीना ही जिन्दा रहेगा। इसके बावजूद ओमर यह सुनकर खुश था कि डोनाल्डसन में दूसरा शिविर होने वाला है। वह बहुत कमजोर था फिर भी उसने शिविर में भाग लेने का निर्णय किया।

पहले छः दिनों तक ओमर एक बेंत का सहारा लेकर अस्पताल से जिम के इन्टरव्यू रूम में कुछ घंटे ध्यान करने के लिए आता। कभी उसे चक्कर आता और कभी कमजोरी से वह कांपने लगता, लेकिन उसका निश्चय दृढ़ था।

इस बीच एक सहवासी को जो शिविर में सेवा दे रहा था, कुछ कठिनाई अनुभव हुयी। यद्यपि ओमर बड़ी मुश्किल से एक चम्मच पकड़ सकता था, वह प्रत्येक दिन उससे बात करता और उसे उसकी समस्या दूर करने का उपाय बताता। अंतिम दिन तक वह दूसरों को दिशा निर्देश दे रहा था और प्रेरित कर रहा था। महीनों वह अस्पताल में रहा लेकिन वह कहा करता था कि वह जेल में नहीं मरेगा। वास्तव में अलबामा राज्य के एक कानून के अनुसार जो असाध्य रोग से पीड़ित व्यक्ति है उसे जेल से मुक्त कर देना चाहिए। इस धारा का उपयोग अभी तक नहीं हुआ था। सातवें दिन ओमर को व्हीलचेयर पर उसकी बहन के कार तक लाया गया और वह अपनी बहन के साथ डोनाल्डसन के गेट से बाहर निकला।

दूसरे दिन उसकी इच्छा पूरी हुयी। वह शांति से नींद लेते हुए अपनी बहन के घर पर मर गया। वह सचमुच मुक्त हो गया।

'कोर्स ग्रेजुएसन सेरीमनी' के अवसर पर बहुत साधकों ने ओमर के बारे में बताया कि वह उनके लिए कितने मूल्यवान थे। उन्होंने डोनाल्डसन में बहुत से लोगों के हृदय को छुआ था और लोगों को प्रभावित किया था। २००६ में लिखी चिट्ठी में ओमर ने अपने जीवन पर विपश्यना के प्रभाव के बारे में इन शब्दों में लिखा "इमाम होकर मैंने विपश्यना शिविर किया और चौकस तथा सावधान (सतर्क) होने के महत्त्व पर जोर देना शुरू किया। उदाहरण के लिए कुरान– हृदय में क्या है– इस पर निरंतर सतर्क बने रहने पर जोर देता है। विपश्यना करने के पहले ये सिर्फ ज्ञान के शब्द थे। विपश्यना के बाद ये शब्द अभ्यास में आ गये।"

दीर्घ शिविरों के लिए धम्मसेविकाओं की आवश्यकता

धम्म तपोवन - धम्मगिरि से सटे धम्म तपोवन में २०, ३०, ४५, तथा ६० दिनों के दीर्घ शिविर होते हैं जिनके लिए धम्मसेविकाओं की आवश्यकता है। २०११ तथा २०१२ में होने वाले शिविरों में धर्मसेवा देने के लिए कृपया आवेदन करें। आवेदकों के लिए एक दीर्घ शिविर किया होना आवश्यक है। वे अपना आवेदन– फिमेल कोर्स ऑफिस, धम्मगिरि पर या info@giri.dhamma.org पर भेज सकते हैं।

दक्षिण गुजरात में नया विपश्यना केन्द्र

नवसारी, दक्षिण गुजरात में नये विपश्यना केन्द्र की कानूनी प्रक्रिया पूरी कर ली गयी है। पूज्य गुरुजी ने इसका नामकरण दिया है– **"धम्म अम्बिका"**। निम्न तीन भवनों के नींव का काम आरंभ हो चुका है–

(१). रिसेप्सन कॉम्प्लेक्स (२). १२ कमरे वाले पुरुष आवासीय भवन (३). १० कमरे वाले महिला आवासीय भवन

धम्म कल्याण, कानपुर

"धम्म कल्याण" विपश्यना केन्द्र का कार्य तेजी से चल रहा है । रसोई घर और भोजन कक्ष पूरी तरह बनकर तैयार है। लघु धम्म हाल, आचार्य निवास तथा पुरुष और महिला निवास भी बनकर तैयार है, केवल सुसज्जित करना बाकी है। मुख्य धम्म कक्ष का निर्माण कार्य भी एक महीने के भीतर हो जायगा।

त्रिपुरा में विपश्यना

दूसरा दस दिवसीय विपश्यना शिविर अगरतला के निकट अम्बेडकर आदर्श उच्च विद्यालय गोकुल नगर में २३ अप्रैल से ३ मई २०११ तक आयोजित किया गया। उसी विद्यालय में गतवर्ष भी मई महीने में विपश्यना शिविर का आयोजन हुआ था। उत्तरी त्रिपुरा में **'धम्म पुरी'** नामक नवनिर्मित विपश्यना केंद्र में शिविर लगने लगे हैं।

आत्मदर्शन पर विपश्यना शिविर

'सोसायटी ऑफ डिवाइन वर्ल्ड' द्वारा प्रोत्साहित आत्मदर्शन काउंसलिंग तथा स्प्रिचुयेलिटी का केन्द्र है। यह सभी लोगों के लिए खुला है चाहे वे किसी जाति, धर्म या संस्कृति के हों। यह महाकाली केव्स रोड, अंधेरी (पू.) मुंबई में स्थित है।

२२ मई से २ जून २०११ तक आयोजित विपश्यना शिविर यहां का ग्यारहवां शिविर था । पहला शिविर २००० में आयोजित हुआ था जिसमें ४५ साधक थे। शिविरों में अधिसंख्य फादर्स, साध्वियां और प्रशिक्षु फादर्स होते हैं।

भविष्य में होने वाले शिविरों के बारे में जानने के लिए संपर्क करें: –
१. सिस्टर रेजिना, आत्मदर्शन, शेरेपंजाब बस स्टाप के पास, ज्ञान आश्रम महाकाली केव्स रोड, अंधेरी (पू.) मुंबई ४०००९३, टेलीफोनः (०२२) २८२४२४१९, २८३६-३१२०, ईमेलः atma@mtml.net.in

२. श्री जयन्तीलाल शाह, टेलीफोन; घर (०२२) २६१८-२६०१, मो. ०९८१९६६०६२५, कार्यालय - २८२१-९२९२, २८२१-९२९८, ईमेल: jsshah@molygraph.com

Registered No. NSK/46/2009-2011 | **WPP Postal License No. AR/Techno/WPP-05/2009-2011**

शरदपूर्णिमा के उपलक्ष्य और पूज्य गुरुदेव के सान्निध्य में 'ग्लोबल विपश्यना पगोडा' पर एक दिवसीय शिविर

९ अक्तूबर, २०११, रविवार, समयः प्रातः ११ बजे से अपराह्न ४ बजे तक, **'ग्लोबल विपश्यना पगोडा'** के बड़े धम्मकक्ष (डोम) में **पूज्य गुरुदेव के सान्निध्य** में **एक दिवसीय** शिविर का लाभ उठाएं। कृपया ध्यान दें कि इस विशाल शिविर की व्यवस्था सुचारुरूप से हो और आपको किसी प्रकार की असुविधा न हो, इसलिए **बिना बुकिंग कराये न आएं। बुकिंग संपर्क : मो.** 09892855692, 09892855945, **फोन नं.: 022-28451170, 33747543, 33747544,** (**फोन बुकिंग समयः** प्रातः ११ से सायं ५ तक, प्रतिदिन)
ईमेल Registration: oneday@globalpagoda.org; **Online Registration:** www.vridhamma.org

अतिरिक्त जिम्मेदारियां

आचार्य

१. श्री प्रवीण भल्ला, नई दिल्ली, दिल्ली एन.सी.आर एरिया के क्षेत्रीय आचार्य की सहायता, तथा जम्मू, कश्मीर, धम्म धज, धम्म तिहाड़ और धम्म रक्खक सहित पंजाब की सेवा करना एवं ए.टी. ट्रेनिंग में सहायता देना।

नये उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

१. श्री भारद्वाज जयराम दास, हिस्सर
२. कु. चारु गुप्ता, दिल्ली
३. ब्रिगेडियर अशोक कुमार नागपाल, नोयेडा
४. श्रीमती मनमोहिनी रस्तोगी, नई दिल्ली
5. Ms. Sara Colquhoun, New Zealand
6. Mrs. May Dean, USA

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

1. Mr. Udo Marquadt, UK
2. Mr. Surapan Poommaneegorn &
3. Mrs. Kanokwan Pholsomboon, Thailand

बालशिविर-शिक्षक

१. श्री बंसीलाल पगारे, धुले
२. श्री वीरेन्द्र पाटिल, धुले
३. श्री गजमल पाटिल, धुले
४. श्री जनार्दन वैते, मुंबई
५. श्रीमती कल्पना सिरसाठ, थाने
६. श्री अजीत सिंह चंदेल, कच्छ
७. श्री किरीट चौहान, कच्छ
८. श्रीमती कृष्णा ठक्कर, कच्छ
९. श्री मुकेश सोरठिया कच्छ
१०. श्रीमती सपना गुप्ता, कच्छ
११. श्री अश्विन झिनझुवाडिया कच्छ

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॥

यही बुद्ध की वंदना, विनय नमन आभार।
जागे बोध अनित्य का, होवें दूर विकार॥

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

हत्या, चोरी झूठ से, विरत नशे से होंय।
विरत होंय व्यभिचार से, बुद्ध वंदना सोय॥

हो सम्यक आजीविका, सम्यक चिंतन होय।
रहें सजग निज सांस पर, 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

नमन करूं मैं बुद्ध नै, किसा'क करुणागार।
दुक्ख निवारण पथ दियो, सुखी करण संसार॥

नमन करूं भगवंत नै, जो सम्यक संबुद्ध।
नमन करूं अरहंत नै, जो पावन परिसुद्ध॥

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॥

नमन करूं मैं बुद्ध नै, काया सीस नवाय।
जाणूं काया फेन सी, बण बण बिगड़त जाय॥

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** 2555, **भाद्रपद पूर्णिमा,** **12 सितंबर, 2011**

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

Licenced to post w**ithout Prepayment of postage** -- WPP Postal 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, 243712, 243238. **फैक्स :** (02553) 244176
Email: info@giri.dhamma.org
Website: www.vridhamma.org