साधकों का
मासिक प्रेरणा

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

बुद्धवर्ष 2554, आश्विन पूर्णिमा, 22 अक्तूबर, 2010 वर्ष 40 अंक 4

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

धम्मवाणी

अत्ता हि अत्तनो नाथो, (को हि नाथो परो सिया)
अत्ता हि अत्तनो गति।
तस्मा संयममत्तानं, अस्सं भद्रंव वाणिजो॥
– धम्मपद- ३८०

व्यक्ति स्वयं ही अपना स्वामी है, स्वयं ही अपनी गति (शरण) है। इसलिए अपने आपको संयत करे, वैसे ही जैसे कि अच्छे घोड़ों का व्यापारी अपने घोड़ों को (करता है)।

विपश्यना केंद्रों का निर्माण और उनका महत्त्व

विपश्यना के प्रचार-प्रसार के लिए धर्म-केंद्रों का विकास एक नये चरण का संकेत है। इसकी सार्थकता को समझना बहुत आवश्यक है।

विपश्यना केंद्र, सदस्यों के मौज-मस्ती के लिए बनाये गये क्लब नहीं हैं। न ही वे सांप्रदायिक समारोह मनाने हेतु मंदिर हैं और न ही सामाजिक गतिविधियों के लिए सार्वजनीन स्थल। ये ऐसे आश्रय-स्थल भी नहीं हैं जहां कोई व्यक्ति अपना जीवन बिताने के लिए रहे।

ये केंद्र ऐसे विद्यालय हैं जहां केवल एक ही विषय सिखाया जाता है, वह है धर्म। अर्थात जीवन जीने की कला। यहां जो भी व्यक्ति आते हैं, चाहे ध्यान करने के लिए आयें या सेवा देने के लिए, वे सत्य-धर्म (सद्धर्म) की शिक्षा ग्रहण करने के लिए ही आते हैं। अतः उन्हें चाहिए कि वे ग्रहणशील भाव बनाये रखें। अपने विचार दूसरों पर थोपने की चेष्टा न करें, बल्कि प्रदत्त धर्म को समझते हुए उसे धारण करें।

यह सुनिश्चित करने के लिए कि धर्म को उसकी शुद्धता एवं सामर्थ्य के साथ प्रदान किया जा रहा है, केंद्रों पर सख्त अनुशासन का पालन किया जाता है। केंद्रों पर जितनी अधिक सावधानी से इसका पालन होगा, उतने ही ये अधिक मजबूत और कल्याणकारी बनेंगे। यहां किसी प्रकार की अन्य सामाजिक गतिविधियों की अनुमति नहीं है। ऐसा इसलिए नहीं कि इनमें कुछ गलत है, बल्कि केवल इसलिए कि वे विपश्यना केंद्रों के लिए उपयुक्त नहीं हैं। इस स्थान पर केवल विपश्यना की सक्रिय विद्या ही सिखायी जाती है। यहां का अनुशासन इन केंद्रों के अनूठे प्रयोजन को शुद्ध रखने का एक तरीका है। अतः इनको सावधानीपूर्वक सुरक्षित रखना चाहिए।

शील इन विपश्यना केंद्रों की नींव है। शील पालन विपश्यना शिविर का पहला सोपान है। इसके बिना साधक का ध्यान कमजोर होगा। यह उनके लिए भी उतना ही आवश्यक है जो केंद्रों पर धर्मसेवा देते हैं। वे भी पांचों शीलों का खूब सावधानी से पालन करें। इन केंद्रों पर धर्म का शासन प्रतिष्ठित रहना आवश्यक है। इसलिए धर्मभूमि पर कोई हत्या न हो, चोरी न हो, काम-भोग न हो, झूठ बोलना – इसके अंतर्गत निंदा, चुगली, कठोर, कड़वी एवं गंदी अनावश्यक बातें न हों तथा नशीले पदार्थों का सेवन न हो। यहां धूम्रपान पूर्णतया निषिद्ध है। इन पांच शीलों का प्रतिपालन करने से शांत और गंभीर वातावरण का निर्माण होगा, जो चित्तशुद्धि के कार्य में सहायक होगा।

शील की मजबूत नींव पर ही चित्तशुद्धि का अभ्यास आगे बढ़ सकता है, यह महत्त्वपूर्ण तथ्य सदा सर्वदा ध्यान में रहे। जो भी यहां सेवा देने आते हैं, भले कुछ घंटों के लिए ही क्यों न हो, वे यहां ध्यान का अभ्यास करने से बिल्कुल न चूकें। ऐसा करने से यहां का धर्ममय वातावरण पुष्ट होगा तथा साधकों के लिए भी प्रेरणादायी होगा।

ध्यान तथा बुद्ध की शिक्षा का अभ्यास सिखाने के लिए अब तक भारत तथा विश्व भर में १६५ विपश्यना केंद्र स्थापित हो गये हैं और नए-नए खुलते जा रहे हैं। ये विशिष्ट प्रकार से बुद्ध की शिक्षा तथा विपश्यना का प्रसार करने के लिए समर्पित स्थान हैं। अतः इन केंद्रों को सदा-सर्वदा इसी विशिष्ट उद्देश्य के लिए सुरक्षित रखना होगा।

यहां शुद्ध समाधि का अभ्यास कराया जाता है जिससे कि साधक की प्रज्ञा जागे और मानस की गहराइयों तक विकारों की जड़ें निकाल कर उसे शुद्ध कर सके और सभी अधार्मिक प्रवृत्तियां धार्मिक हो जायँ।

किसी भी केंद्र में जाति, वर्ण, गोत्र अथवा संप्रदाय तथा धनी, निर्धन, अनपढ़, विद्वान, उच्च सरकारी अधिकारी अथवा निम्न श्रेणी के कर्मचारी, देशी या विदेशी आदि का रंचमात्र भी भेदभाव नहीं होता। सभी मनुष्य हैं अतः सबको अपना आचरण सुधार कर सुख का जीवन जीना है। अपने तथा समाज के कल्याण का जीवन जीना है। भगवान की शिक्षा में मनुष्य को मनुष्य ही माना जाता है। उनमें भेदभाव कैसा! हर एक को अपने लिए भी, तथा समाज के लिए भी, कल्याणकारी बनना है।

सभी केंद्रों के लिए एक और महत्त्वपूर्ण नियम है कि विपश्यना केंद्र शुद्ध धर्म के स्थल हैं जहां भगवान के आदेश को ध्यान में रखते हुए ये नियम बनाये गये हैं ताकि धर्म की शिक्षा को कोई कभी व्यापार न बना ले। भगवान के ये शब्द – **धम्मेन वाणिज्जं न चरे, न करेय्याति अत्थो।** (*उदान-अट्ठकथाः खु० नि० अट्ठ० ~दे०:०.२७२*) – अर्थोपार्जन के लिए धर्म के नाम पर व्यापार नहीं करना चाहिए। अतः हर धर्माचार्य और धर्मकेंद्रों के ट्रस्टियों को ध्यान में रखना है

कि उनमें से कोई भी पारिश्रमिक बिल्कुल नहीं ले। धर्म को व्यापार या व्यवसाय की सामग्री बना कर उसे बेचा नहीं जाय। अर्थात इसका व्यापार न करने लग जायँ। किसी भी हालत में, किसी भी साधक से धर्म की शिक्षा का, उनके रहने-सहने और भोजन इत्यादि का कोई शुल्क नहीं लिया जाय। शिविर समापन पर कोई इससे लाभान्वित होकर यह चेतना जगाये कि ऐसा शुद्ध धर्म और सार्वजनीन धर्म औरों को भी मिलना चाहिए और इसलिए वह बिना किसी दबाव के शुद्ध हृदय से, स्वेच्छापूर्ण दान दे तो ही ऐसा दान स्वीकार किया जाय। विपश्यना केंद्रों में केवल विपश्यी साधकों का ही दान लिया जाय। अन्य किसी का नहीं।

भगवान बुद्ध के समय जब भगवान ने और उनके शिष्य अरहंतों ने स्थान-स्थान पर धर्म सिखाया तब किसी भी व्यक्ति से इसका कोई शुल्क नहीं लिया गया। भगवान के ५०० वर्ष बाद सम्राट अशोक के समय जब भारत भर के उसके अपने साम्राज्य में ही नहीं, बल्कि पड़ोस के देशों में विपश्यना के धर्माचार्य भेज कर लोगों के कल्याण हेतु धर्म सिखवाया तब भी धर्म को व्यापारिक सामग्री बना कर व्यवसाय नहीं होने दिया। आज २६०० वर्षों बाद भी उन नियमों का पालन किया जा रहा है और भविष्य में भी इसका पालन करते हुए साधना सिखाने का कोई शुल्क नहीं लिया जायगा।

इस शुद्ध नियमावली के अनुसार सुरक्षित रखा गया यह सत्यधर्म (सद्धर्म) ४१ वर्ष पूर्व भारत आया और सारे विश्व में फैल रहा है और भारत के अथवा विश्व भर के सभी केंद्रों में भगवान के इस पावन आदेश का दृढ़तापूर्वक पालन किया जा रहा है। भविष्य में इस नियम का पालन किया जाता रहेगा। यदि कोई सद्धर्म को धन कमाने के लिए व्यावसायिक केंद्र बनायेगा तो वह घोर पाप का भागी होगा। अतः मेरे रहते ही नहीं, मेरे बाद भी इस प्रसंग में खूब सजग और दृढ़ रहना होगा।

मुझे इस पुरातन परंपरा का धर्माचार्य नियुक्त किया गया है। अतः इस विषय में न केवल मुझे अपनी जिम्मेदारी निभानी है बल्कि भविष्य में जितने भी आचार्य हों और धर्मस्थानों के जितने भी कर्मचारी हों, वे सभी सद्धर्म की शिक्षा को पावन रखते हुए उपरोक्त नियमों का कड़ाई से पालन करें।

इसी प्रकार भगवान की शिक्षा को चिरकाल तक सुरक्षित रखने और विपश्यना विद्या को चिरकाल तक स्थाई रखने के साथ-साथ कृतज्ञता-ज्ञापन के लिए बनाया गया विश्व विपश्यना पगोडा (ग्लोबल विपस्सना पगोडा), जिसमें भगवान बुद्ध की पवित्र धातुएं सन्निधानित की गयी हैं, का निर्माण भी इन्हीं नियमों के अनुसार किया गया है। यहां इन पावन धातुओं के सान्निध्य में ध्यान करने अथवा श्रद्धालुओं को श्रद्धा प्रकट करने के लिए आने वालों से कोई प्रवेश-शुल्क नहीं लिया जाता और न ही भविष्य में लिया जायगा।

इस विधि का अंतिम तथा आवश्यक चरण मैत्री-भावना है। जो भी केंद्रों पर शिविर करने या सेवा देने हेतु आते हैं, उन्हें मैत्री-भावना का अभ्यास अवश्य करना चाहिए। ध्यान तथा सेवा लाभप्रद हो, इसके लिए मैत्री-भावना प्रसन्नता से, निःस्वार्थभाव से तथा प्रेमपूर्वक करनी चाहिए। जो भी कार्य हाथ में लिए जायँ, "सबका मंगल हो!", इसी धर्मचेतना के साथ उन्हें करना चाहिए। सभी केंद्रों से सदैव प्यार एवं सद्भावना की तरंगें ही उत्सर्जित होती रहें ताकि प्रवेश करने वाले को यह महसूस हो कि उन्होंने शांति के पावन तीर्थ में प्रवेश किया है।

प्रत्येक केंद्र धर्म का सच्चा स्थल बने। विश्व के सभी प्रदेशों में विपश्यना फैले। सभी धर्मकेंद्र उपरोक्त नियमों का कठोरतापूर्वक पालन करें। इसी से सच्चे धर्म का प्रकाश संपूर्ण मानव जाति में फैलेगा और सबका मंगल होगा, कल्याण होगा, उनकी स्वस्तिमुक्ति होगी।

कल्यामित्र,

सत्यनारायण गोयन्का.

धर्म ही रक्षक है

अपने भविष्य की सुरक्षा के लिए चिंतित रहना मनुष्य मन का स्वभाव बन गया है। आने वाले क्षण सुखद हों, योग-क्षेम से परिपूर्ण हो, इस निमित्त मानव भांति-भांति की शरण खोजता है, आश्रय ढूंढ़ता है, सहारा टटोलता है। परन्तु धर्म को छोड़कर न कोई ऐसी शरण है, न कोई ऐसा आश्रय है, न कोई ऐसा सहारा है जो कि उसे भविष्य के प्रति निशंक बना दे, निर्भय बना दे, योग-क्षेम से परिपूर्ण कर दे। अतः धर्म शरण ही एक मात्र शरण है, धर्म का संरक्षण ही एक मात्र सही संरक्षण है। और धर्म वह जो हमारे भीतर जागे, धर्म वह जिसे हम स्वयं धारण करें। किसी दूसरे के भीतर जागा हुआ धर्म, किसी दूसरे द्वारा धारण किया हुआ धर्म, हमारे किस काम का? वह तो अधिक से अधिक हमें प्रेरणा प्रदान कर सकता है, विधि प्रदान कर सकता है, जिससे कि हम स्वयं अपने भीतर का धर्म जगाएं, अपने भीतर का प्रज्ञा-प्रदीप-प्रज्वलित करें परन्तु हमारा वास्तविक लाभ तो स्वयं धर्म धारण करने में ही है। अतः धर्म शरण का सही अभिप्राय आत्म-शरण ही है। तभी तो भगवान ने कहा – **अत्तसम्मा पणिधि च एतं मङ्गलमुत्तमं**। यानी हमारा उत्तम मंगल इसी बात में है कि हम सम्यक प्रकारेन् अर्थात् भली-भांति आत्म-प्रणिधान का अभ्यास करें। किसी भी बाह्य शक्ति के प्रति प्रणिधान का अभ्यास तो हमें केवल मात्र कायर, परावलंबी और असमर्थ ही बना देने वाला साबित होगा। यह आत्म-द्वीप और आत्म-शरण ही है, जो कि सही माने में धर्म-द्वीप और धर्म-शरण है। हर संकट के समय हम अपने भीतर का धर्म जगाए। अपने भीतर धारण किये हुए धर्म द्वारा एक ऐसा सुरक्षित द्वीप बनाएं जिसमें कि हमारे जीवन की डगमगाती हुई नैया सही संरक्षण पा सके, संकटों के प्रति हमारी सुरक्षा स्थिर हो सके।

हम देखते हैं कि भगवान बुद्ध के जीवनकाल में जब बड़े-बड़े महास्थविर भी रोग-ग्रस्त हो जाते थे, शारीरिक दुर्बलता के कारण मानसिक दुर्बलता के शिकार हो जाते थे, तो उनके साथी उनके समीप धर्म-सूत्रों का विशेषकर बोध्यंग-सूत्र का पाठ करते थे, जिससे कि उनकी धर्म-चेतना जागे, उनके भीतर बोधि-धर्म की प्रज्ञा जागे। इसलिए इन सूत्रों को परित्राण सूत्र भी कहा जाने लगा। रुग्ण साधकों को इन सूत्रों से जो लाभ होता था, उसका प्रमुख कारण उनके भीतर प्रज्ञा धर्म की चेतना जागृत होना ही था। ये सूत्र तो प्रेरणा के साधन मात्र ही हुआ करते थे। विपश्यना साधना द्वारा शरीर के अणु-अणु में जिस उदय-व्यय का बोध जाग उठता है, नाम और रूप के सतत भंगमान स्वरुप का चैतन्य जाग उठता है, वही प्रज्ञाधर्म है, जो कि हमारे सब प्रकार के शारीरिक और मानसिक दुखों को दूर करता है। प्रज्ञा के इस चैतन्य को जगाने के लिए कभी-कभी अनेक साधक रोगी के आस-पास बैठ कर सामूहिक विपश्यना-साधना करते हैं, जिससे कि रोगी की मंद पड़ी प्रज्ञा-चेतना नया बल प्राप्त करती रहे।

ऐसा लगता है कि कभी पुराने समय में रोगी साधक की विपश्यना-साधना की चेतना जगाने के लिए उनके हाथ में एक सूत का धागा बांधा जाता होगा और उस लंबे धागे का दूसरा छोर अन्य साधक पकड़े रखकर बोध्यंग जैसे परित्राण सूत्रों का पाठ करते होंगे तथा साधना करते होंगे, जिससे कि रोगी की सोयी हुई धर्म चेतना जाग उठती होगी। पड़ोस के बौद्ध देशों में आज भी ऐसे रक्षा-सूत्रों को बांधकर परित्राण मंत्रों के पाठ की प्रथा कायम है। परन्तु कहीं-कहीं तो यह एक निर्जीव रूढ़ि मात्र रह गयी है। एक अंध-विश्वास की परंपरा मात्र रह गयी है। यदि इन रक्षा सूत्रों का उपयोग करने वाले और परित्राण-मंत्रों का पाठ करने वाले सच्चे साधक अपने भीतर विपश्यना प्रज्ञा का चैतन्य जगाकर रोगी के प्रति मंगल मैत्री प्रवाहित करते हैं और यदि वह रोगी भी स्वयं विपश्यना साधक है और इन धर्म-तरंगों से उसके भीतर का प्रज्ञा-चैतन्य जाग उठता है तो निश्चय ही वह धर्म का संरक्षण पाता है इसके बिना तो यह एक निष्प्राण औपचारिकता मात्र ही है। मुख्य बात यही है कि हम अपने भीतर की प्रज्ञा जगाएं रखें और इसके लिए समाधि द्वारा अपने चित्त की एकाग्रता पुष्ट रखें और कायिक, वाचिक दुष्कर्मो से बचते हुए अपने शील को अंखडित रखें। शील, समाधि और प्रज्ञा का यह विशुद्ध धर्म हम स्वयं अपने भीतर जितना सुरक्षित रखेंगे, यानी हम जितने-जितने धर्म-विहारी बनेंगे, उतने-उतने ही इस स्वयं पालन किये हुए धर्म द्वारा स्वयं धारण किये हुए धर्म द्वारा, स्वयं सुरक्षित किये हुए धर्म द्वारा अपना सुरक्षण, संरक्षण ही पायेंगे। भगवान ने ठीक ही तो कहा **'धम्मो हवे रक्खति धम्मचारिं'** धर्मचारी की रक्षा धर्म आप ही करता है। तो अपनी सही सुरक्षा के लिए स्वयं सच्चे धर्मचारी बनें, धर्म-विहारी बनें, धर्म-पालक बनें। इसी में हमारा मंगल निहित है, भला निहित है, कल्याण निहित है।

कल्याणमित्र,

सत्यनारायण गोयन्का

(विपश्यना वर्ष १, अंक २, अगस्त ७१ से साभार)

पगोडा में पूज्य गुरुदेव के सान्निध्य में एक-दिवसीय शिविर

सयाजी ऊ बा खिन दिवस १६ जनवरी, रविवार

(१९ जन. बुधवार के बदले)

समयः प्रातः ११ बजे से अपराह्न ४ बजे तक, **'ग्लोबल विपश्यना पगोडा'** के बड़े धम्मकक्ष (डोम) में हजारों साधकों और **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 : मोबा. (1) 0 98928 55692, (2) 0 98928 55945,
फोन नं.: 022-2845-1182, 2845-1170.
(फोन बुकिंग समय : प्रातः ११ से सायं ५ तक, प्रतिदिन)
ईमेलः Registration: global.oneday@gmail.com;
Online booking: www.vridhamma.org

इंटरनेट पर हिंदी वेबसाइट व हिंदी पत्रिका, मोबाइल पर भी

प्रसन्नता का विषय है कि **इंटरनेट पर** विपश्यना-संबंधी सभी प्रकार की जानकारी निम्न वेबसाइट पर हिंदी में भी उपलब्ध है और इसी प्रकार **"स्मार्ट"** फोन रखने वाले, सारी जानकारियां अपने मोबाइल पर भी देख सकते हैं। क्रमशः इस प्रकार देखें – websites: www.hindi.dhamma.org; www.mobile.dhamma.org

---

धर्मसेवक-सेविकाओं की आवश्यकता है

धम्मपत्तन विपश्यना केंद्र, मुंबई हेतु **पुरुष** एवं **महिला** धर्मसेवक-सेविकाओं तथा **पुरुष** मैनेजर की भी आवश्यकता है। अपने बारे में विवरण सहित **संपर्क** करें – सुश्री प्रीति डेढिया, फोन- मो. ९२२२३३४५२४(१२ बजे से सायं ६). ईमेल-- priti.dedhia@gmail.com

---

सहायक आचार्य वार्षिक सम्मेलन

हर वर्ष विश्वभर के सहायक आचार्यों का वार्षिक सम्मेलन धम्मगिरि पर होता आया है। इस वर्ष का सम्मेलन भी इगतपुरी में होने की उद्घोषणा की जा चुकी है। पूज्य गुरुदेव इतनी दूर इगतपुरी आ नहीं सकते परंतु धम्म पत्तन, गोराई (ग्लोबल पगोडा) पर वे आ सकते हैं। उनकी इच्छा है कि इस वर्ष का सम्मेलन गोराई में ही हो ताकि वे वहां सब को एक साथ विपश्यना को चिरस्थाई रखने के बारे में आवश्यक निर्देश दे सकें।

इस प्रकार **१७ दिसंबर** की सायं ५ से ७ बजे के बीच **धम्मपत्तन** पर पंजीकरण होगा, उसके बाद सम्मेलन का शुभारंभ होगा, जो कि १९ की सायं ४-५ बजे तक चलेगा। सभी आचार्यो के निवासादि की व्यवस्था धम्मपत्तन तथा समीपस्थ केशव-सृष्टि नामक संस्थान में की गयी है। तदर्थ कृपया अपनी बुकिंग अवश्य कराएं।

जो सहायक आचार्य ४५-दिवसीय शिविर में होंगे वे सीधे धम्मपत्तन आ जायँ और जो ६०-दिवसीय शिविर के लिए आ रहे हैं वे उसके पूर्व अपना कार्यक्रम इस प्रकार बनायें कि इस मीटिंग का पूरा लाभ लेकर फिर धम्मगिरि जायँ।

आवश्यकता है

धम्मपुष्कर, पुष्कर (राजस्थान) में शिविर-व्यवस्थापक की शीघ्र आवश्यकता है। धर्मसेवा देने के इच्छुक व्यक्ति निम्न नाम-पते और फोन पर तुरंत संपर्क करें– श्री तोषणीवाल, फोन– ०९८२९०-७१७७८, ९८२९०-२८२७५, ईमेल corporate@toshcon.com

---

श्रीलंका में तमिल शरणार्थियों के लिए विपश्यना शिविर

गत ७ सितंबर को कैंडी के समीप एक तमिल शरणार्थी शिविर में शरणार्थियों के लिए विपश्यना शिविर की व्यवस्था की गयी जिसमें ७४ लोगों ने भाग लिया और लाभान्वित हुए। शिविर-संचालन के लिए भारत के तमिलभाषी आचार्य की व्यवस्था की गयी थी। शिविर से लाभान्वित हुए एक साधक के उद्गार थे कि अब तक हमें संतोष देने के जितने भी प्रयास किये गये थे, विपश्यना उनमें सबसे अधिक लाभदायक रही। दक्षिण श्रीलंका के शिविर में तमिलभाषी बच्चों के लिए भी शिविर लगे और वे सभी उससे लाभान्वित होकर बहुत प्रसन्न हुए। विपश्यना सब के लिए समान रूप से फलदायी है, यह इसका प्रत्यक्ष प्रमाण है। इन शिविरों की सफलता से उत्साहित होकर शरणार्थियों में और अधिक शिविर लगाने की मांग उठने लगी है। लोग भावी शिविरों में सेवा देने के लिए भी आतुर हो उठे हैं। धर्म सब के लिए मंगलकारी ही है। लड़ाई-झगड़ों से तंग आये ये शरणार्थी धर्म की शरण प्राप्त करके धन्य हो उठे हैं और भविष्य में बहुत शांतिपूर्वक रहना चाहते हैं।

यूरोप में दीर्घशिविर के लिए 'धम्मपधान' विपश्यना केंद्र

गत २००५ से ही प्रयत्न चल रहा था कि यूरोप में कोई दीर्घ शिविर लगने के लिए अलग केंद्र की स्थापना हो। संयोग से धम्मदीप विपश्यना केंद्र के समीप ही यह केंद्र स्थापित हुआ, जिसमें ६० लोगों के लिए बहुत उत्तम व्यवस्था की गयी है। यहां पहला २०-दिवसीय शिविर ६ जुलाई, २०१० को लगा। जितने भी साधक सम्मिलित हुए, उन्होंने धम्मदीप के ट्रस्टियो को बहुत बहुत धन्यवाद दिया, जिनके सत्प्रयास से ही यूरोप में यह पहला दीर्घशिविर लग पाया। साधक केंद्र के आवास तथा अन्य सुविधाओं से बहुत प्रभावित हुए और लाभान्वित भी। अब यहां नियमितरूप से दीर्घ शिविर लगते रहेंगे।

Registered No. NSK/46/2009-2011

WPP Postal License No. AR/Techno/WPP-05/2009-2011

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

आचार्य

१-२. श्री अशोक एवं श्रीमती उमा केला, भोपाल. धम्ममालवा, इंदौर की सेवा

३. सुश्री प्रीति डेढिया, मुंबई धम्मवाहिनी, टिटवाला की सेवा

४. श्री सुरेश खन्ना, जयपुर धम्मपुब्बज, चूरू की सेवा

वरिष्ठ सहायक आचार्य

१. श्रीमती सुमेधा वर्मा, पुणे. पुणे में क्षेत्रीय आचार्य की सहायता

नए उत्तरदायित्व

आचार्य

१. सुश्री गायत्री बालकृष्णन, इगतपुरी

धम्मकेतन, केरल की सेवा

वरिष्ठ सहायक आचार्य

१. श्री सचिन नातू, पुणे

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

१. श्री नरेंद्र भरवाडा, सूरत
२. श्री काशीनाथ कुलवर्गी, कोल्हापूर
३. श्री के. कृष्णमूर्ति, हैदराबाद
४. श्रीमती रमा अग्निहोत्री, बैंगलोर
5. Ms. Kanmanee Phoophakdee, *Thailand*
6. Ms. Anna Forsyth, *New Zealand*
7. Mrs. Kulwadee (Lee) Acers, *USA*
8. Mrs. Cailen Richardsen, *USA*
9. Mrs. Rashmi Shanker, *USA*5.
10. Mr. Tom Fantini, *USA*
11. Ms. Patricia Healy, *USA*

बालशिविर शिक्षक

१. श्रीमती मंजुला सावला, कच्छ
२. श्री छगनलाल भीमानी, कच्छ
३. श्री भारत जाडेजा, कच्छ
४. श्रीमती मणिबेन पटेल, कच्छ
५. सुश्री मेरीबेन वानिया, कच्छ
६. श्रीमती कसूरीबेन पटेल, कच्छ
७. श्रीमती कांताबेन पटेल, कच्छ
८. श्री गौतम पारेख, मुंबई
९. श्रीमती रूपल प्रशांत सरकार, मुंबई
१०. श्री शिवाजी नवाले, बैंगलोर
११. श्री सुभाष चंदर इंदोरिया, हरियाणा
12. Mrs. Lee Soo Kyung, *Korea*
11. Mrs. Hwang Ok Ja, *Korea*
12. Ms. Kobkaew Manomaipiboon, *Thailand*
13. Ms. Bangon Laosatiankit, *Thailand*
14. Ms. Janlanee Laosatiankit, *Thailand*
15. Ms. Supaporn Pholdee, *Thailand*
16. Ms. Suphap Vetkama, *Thailand*
17. Ms. Christine Herz, *Germany*
18. Ms. Virginie Breton, *France*
19. Ms. Branka Kostic, *Serbi*a
20. Mrs. Shirley Japardi, *Indonesia*
21. Mr. Shivaji Navale, *Bangalore*
22. Mr. Subhash Chander Indoria, *Haryana*

दोहे धर्म के

धीरज साहस लगन से, हिमगिरि शिखर चढ़ाय।
पड़ा पराये आसरे, दो पग चला न जाय॥

अपनी रक्षा आप कर, छोड़ परायी आस।
जो तू निज रक्षा करे, देव ब्रह्म सब पास॥

जो चाहे मंगल सधे, सधे आत्म-कल्याण।
पराधीनता त्याग कर, बने आत्म-प्रणिधान॥

बाह्य शरण की आश में, आत्म-शरण दी छोड़।
मानव तू अशरण हुआ, शरण कहां? किस ठोर?

हुआ अन्य प्रणिधान तूं, संकट में नादान।
धर्म द्वीप ही त्राण है, श्रेय आत्म-प्रणिधान॥

नहीं परायी बोधि पर, कर मिथ्या अभिमान।
बोधि जगे जब स्वयं की, तो ही हो कल्याण॥

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

दूहा धरम रा

धरम जगत रो ईस्वर, धरम ब्रह्म भगवान।
धरम सरण मंगळ करण, धरम सरण सुख खाण॥

हुयो धरम रो च्यानणो, उग्यो धरम रो चांद।
मावस री काळस मिटी, पाप सकै ना बांध॥

बियावान बन भटकतां, रह्यो हियो अकुळाय।
गूंजी बाणी धरम री, सतपथ दियो दिखाय॥

ई धरती पर धरम रो, होवै मंगळ घोस।
दूर हुवै दुरभावना, जगै धरम रो होस॥

काळी रात अधरम री, दुख छायो चहुँ ओर।
धन्य धरम सूरज उग्यो, ल्यायो सुख रो भोर॥

धन्यभाग! इबकै मिल्यो, सुद्ध धरम रो ग्यान।
इबकै बंधन टूटसी, पास्यां पद निरवाण॥

एक साधक
की मंगल कामनाओं सहित

'विपश्यना विशोधन विन्यास' के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी-422403, दूरभाष : (02553) 244086, 244076.
मुद्रण स्थान : अक्षर चित्र प्रिंटिंग प्रेस, 69- बी रोड, सातपुर, नाशिक-422007. **बुद्धवर्ष** 2554, **आश्विन पूर्णिमा,** 22 **अक्तूबर, 2010**

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

Licensed to post w**ithout Prepayment of postage** -- WPP Postal License 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
फोनः (02553) 244076, 244086, 243712, 243238
फैक्सः (02553) 244176; **Email:** info@giri.dhamma.org
Website & **Online booking:** www.vridhamma.org