विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष २५४७, भाद्रपद पूर्णिमा, १० सितंबर, २००३ वर्ष ३३ अंक ३

धम्मवाणी

एसेव मग्गो नत्थञ्ञो, दस्सनस्स विसुद्धिया।
एतञ्हि तुम्हे पटिपज्जथ, मारस्सेतं पमोहनं॥
धम्मपद २७४

दर्शन की विशुद्धि (ज्ञान की प्राप्ति) के लिए यही मार्ग है, (कोई) दूसरा नहीं। तुम इसी पर आरूढ़ होओ, यह मार को हक्का-बक्का करने वाला, किंकर्तव्यविमूढ़ बनाने वाला है।

विपश्यना साधना अब – आंतरिक प्रज्ञा द्वारा आंतरिक शांति

गुरुजी की पश्चिम देशों की यात्रा – अप्रैल से अगस्त २००२

क्रमशः

जून २६, दिवस ७७

२६ जून को पू. गुरुजी तथा माताजी ने उन साधकों को धन्यवाद दिया जिन्होंने उनका भोजन वानकूवर के प्रवास के दौरान बनाया था। इन साधकों ने सिर्फ गुरुजी तथा माताजी के लिए ही नहीं, बल्कि कारवां के सभी सदस्यों के लिए भोजन तैयार किया था जो यात्रा में शामिल थे। निःस्वार्थ सेवा करने वाले इनमें से अनेक साधकों ने महज औपचारिकतावश या किसी विशेष मैत्री की आकांक्षावश पूज्य गुरुजी से मिलने का प्रयास नहीं किया। फिर भी गुरुजी तथा माताजी ने उन महिलाओं को 'अन्नपूर्णा' कहकर संबोधित किया।

'धम्मकारवां वानकूवर द्वीप पर स्वार्ट्ज बी. सी. फेरी टर्मिनल पानी के जहाज से गया। वहां पहुँचने पर धम्मकारवां वेस्थे मेरीन व्हिलेज और उसके 'आर. व्ही. पार्क' के लिए रवाना हुआ। उसी शाम पू. गुरुजी ने भव्य 'स्टोन चर्च' (पत्थर से बने चर्च) के 'कन्जरवेटरी ऑफ म्यूजिक' हॉल में सार्वजनिक प्रवचन दिया।

जब गुरुजी ने भारत में 'विपश्यना' विद्या सिखाना प्रारंभ किया तो कुछ वर्ष बाद क्रिश्चन मिशनरियों के एक ग्रूप (समूह) ने विपश्यना शिविर में भाग लिया था। उस समूह में वयोवृद्ध मदर सुपीरियर भी थी। शिविर के अंत में उन्होंने कहा –गोयन्काजी, आप बुद्ध के नाम पर क्रिश्चियेनिटी सिखा रहे हैं। पू. गुरुजी मुस्कराये और कहा कि बुद्ध ने तो प्रकृति का नियम (कुदरत का कानून) सिखाया जो सब पर एक जैसा लागू होता है। दुःख सार्वजनीन है और दुःख से बाहर निकलने का मार्ग भी सार्वजनीन है।

जून २७, दिवस ७८

'विक्टोरिया ट्रुथ सेन्टर' पर उस दिन "एक दिवसीय शिविर" चल रहा था पू. गुरुजी ने उसकी विपश्यना देने का मन बनाया। विपश्यना देकर वे आर. व्ही. पार्क लौट आये। सायं टहलते हुए उन्होंने कुछ साधकों से भेंट की और उसके बाद मिसूला, मोन्टाना के पत्रकारों को फोन पर दो साक्षात्कार दिये। तब उन्होंने धम्म कारवां के साथ चलते हुए **'वृत्तचित्र'** बनाने वाले बेनेट मिलर' को भी एक साक्षात्कार दिया।

जून २८, दिवस ७९

धम्मकारवां ११ बजे रात की जहाज से मेनलैंड लौट आया। यात्रा की गति धीमी थी। उसके दो कारण थे – एक तो वर्षा और दूसरा सप्ताहान्त में होने वाली भारी ट्रैफिक। चिलीवेक में हॉंग-कॉंग से आयी भिक्षुणियों के विहार 'पो-लाम ननरी' में पू. गुरुजी शाम को सात बजे पहुँचे, जहां उनका स्वागत वहां रहने वाली नौ भिक्षुणियों द्वारा किया गया। उनमें जो प्रमुख स्थविरा अर्थात भिक्षुणी थी वह विपश्यना की पुरानी साधिका थी। दूसरी भिक्षुणियां सेप्टेम्बर में होने वाले दस-दिवसीय शिविर में बैठने की योजना बना चुकी थीं। पू. गुरुजी ने भिक्षुणियों को पुस्तकें भेंट में दी। चूंकि अभी भी वर्षा हो ही रही थी इसलिए चिलिवेक के आर. व्ही. पार्क में ही कारवां ने ठहरने का निश्चय किया।

जून २९, दिवस ८०

'धम्म सुरभि' जाने के लिए प्रातः लगभग १०.३० बजे धम्म कारवां चिलीवेक से रवाना हुआ। धम्मकारवां जहां भी गया, वहां के केंद्र एक-दिवसीय शिविर के लिए आये साधकों के आवास की व्यवस्था कर पाने में असमर्थ थे। उसी प्रकार यहां भी बड़े-बड़े तम्बू खड़े किये गये थे और अस्थायी धम्म-हॉल और भोजनशाला बनायी गयी थी। कारवां जब १ बजे केन्द्र पर पहुँचा तो पू. गुरुजी ने सीधे अस्थायी धम्म-हॉल में एक दिवसीय साधकों के प्रश्नोत्तर-सत्र में जाने का निश्चय किया। साधकों के प्रश्नों के उत्तर देते-देते २ बज गये।

शाम में एक स्वतंत्र पत्रकार ने एक रेडियो स्टेशन के लिए उनके साथ साक्षात्कार रिकॉर्ड किया। तत्पश्चात वे व्यक्तिगत साक्षात्कार के लिए साधकों से मिले। बाद में, 'धम्म सुरभि' के व्यवस्थापक और विपश्यना के सहायक आचार्य पू. गुरुजी तथा माताजी को केंद्र का भवन दिखाने ले गये जहां आवास, रसोईघर, भोजनालय और साधना कक्ष आदि थे। उन लोगों ने पू. गुरुजी को

वह नक्शा भी दिखाया जो केन्द्र-विस्तार के लिए बनाया गया था। उसके बाद न्यासियों की एक संक्षिप्त बैठक हुई।

जून ३०, दिवस ८१

यूरोपियन उपनिवेसियों के आने से पूर्व कनाडा के जो मूल निवासी थे उन्हें अकसर 'फर्स्टनेशन्स' कहा जाता है। 'कोल्डवाटर' लोगों के ग्रैंड चीफ (बुजुर्ग मुखिया), उनकी पत्नी, पुत्री और उनके पिता (इन लोगों के एल्डर्स और ऊपरी निकोला लोगों के भी एल्डर्स) पू. गुरुजी से सुबह मिलने आये। ग्रैंड चीफ ने बताया कि कैसे उनके पिताजी तथा दादाजी ने उन्हें साधनामय जिन्दगी जीने की बात सिखायी, कैसे एकान्त उनके लिए महत्त्वपूर्ण है और कैसे दूसरों के साथ शांतिपूर्वक जीवन जीना 'फर्स्टनेशन्स' के लोगों में महत्त्वपूर्ण रिवाज है। पू. गुरुजी ने बताया कि आन्तरिक शान्ति हमें प्रकृति से पूर्ण सामंजस्य स्थापित कराती है। उन्होंने यह भी बताया कि विपश्यना कैसे अनेक व्यसनों से छुटकारा दिलाती है और कैसे यह मनोविकारों –जैसे क्रोध, घृणा और भय से बाहर आने में सहायता करती है। उन्होंने आगन्तुकों को इस विधि को आजमाने के लिए उत्साहित किया ताकि उन्हें अपनी पुरानी संस्कृति की और अच्छी जानकारी हो सके और वे इसकी रक्षा के लिए अधिक ताकत प्राप्त कर सकें। उन्होंने 'चीफ' को कहा कि न्यूजीलैंड के 'माओरीस' कैसे विपश्यना से लाभ उठा रहे हैं।

'फर्स्टनेशन्स' से मुलाकात के तुरन्त बाद "शिकागो ट्रीब्यून" के एक 'व्यापार संवाददाता' ने पू. गुरुजी से फोन पर साक्षात्कार लिया। पू. गुरुजी ने बताया कि जब व्यापार में कोई आगे बढ़ने की कोशिश कर रहा है उस समय भी विपश्यना उसे जीवन में संतुलन खोने नहीं देती। रिपोर्टर ने जानना चाहा कि धर्म की शिक्षा देने के लिए पैसा मांगना क्यों बुरा है? पू. गुरुजी ने कहा कि धम्म अमूल्य है और इसकी कीमत लगाना इसका अवमूल्यन करना है । और, जब धर्म-शिक्षक शिक्षा देने के लिए फीस मांगने लगता है तब वह मैत्री और करुणा से उत्पन्न निःस्वार्थ सेवा नहीं होती। तब वहां धन कमाने का उद्देश्य हो जाता है। व्यापार में यह ठीक है लेकिन धर्म में यह विष की तरह है जो धर्म के सार को ही नष्ट कर देता है।

पू. गुरुजी ने प्रातःकालीन दीर्घ सत्र समाप्त करने के पूर्व कुछ व्यक्तिगत साक्षात्कार भी दिये। शाम होने के पूर्व उन्होंने साधकों से पुनः व्यक्तिगत रूप से भेंट की। उस दिन 'धम्मसुरभि' में एक दस-दिवसीय शिविर प्रारंभ हो रहा था। शिविर आवश्यकता से अधिक भरा था। रात ९ से १० बजे के बीच पू. गुरुजी ने साधकों को आनापान दिया। धम्मसेवकों के साथ 'मेत्ता सत्र' तथा कुछ फोन कॉल्स ने उन्हें कुछ और देर तक रोके रखा। वे रात ११ बजे के बाद ही सोने के लिए अपने मोटर होम में जा सके।

जुलाई १, दिवस ८२

पू. गुरुजी की 'ब्रिटिश कोलम्बिया' की यह प्रथम यात्रा थी। वहां की सामान्य जनता में स्थानीय साधकों की आशा से कहीं अधिक रुचि जागी। इसका परिणाम यह हुआ कि वहां के सभी साधक अधिक संगठित हुए। विपश्यना की गंभीर किन्तु सरल प्रज्ञापूर्ण धर्मवाणी सुनने के लिए आये इतने लोगों को देख कर बड़ी प्रेरणा मिलती थी।

कारवां प्रातःकाल 'कोल्ड वॉटर मेली' से चल पड़ा। उस दिन ऐसी कोई घटना नहीं घटी जिससे कारवां को अपने गन्तव्य पर शीघ्र जाना पड़े। सैन डियागो से 'धम्मसुरभि' तक जाने में जो लंबा और अति व्यस्त कार्यक्रम बना था, उसके बाद यहां कारवां-दल के चालकों को थोड़ा सुस्ताने का अवसर मिला। 'ग्लेशियर नेशनल पार्क' पार करने के बाद पू. गुरुजी अपने मोटर होम से शांत और ठंढी पहाड़ी हवा में घूमने-टहलने के लिए नीचे आये। कारवां ८ बजे रात को "गोल्डन" पहुँचा जो एक प्राणहीन छोटा शहर है।

जुलाई २, दिवस ८३

गोल्डन से कारवां प्रातः ११ बजे रवाना हुआ तो 'कैलगरी' के 'केओ आर. व्ही. पार्क' में शाम को छः बजे पहुँचा।

जुलाई ३, दिवस ८४

उस सप्ताहान्त 'कैलगरी' अपने वार्षिक मेले की मेहमानदारी कर रहा था और रेडियो शो का भी (बाड़े में लगा प्रदर्शन) जिसे "कैलगरी स्टाम्पीड" कहते हैं। यद्यपि बहुत सारे प्राणी जन्म से लेकर मृत्यु तक भाग-दौड़ में ही अपना समय बिता देते हैं, कुछ लोग ऐसे हैं जो दुःख के इस चक्र से बाहर निकलना चाहते हैं। विपश्यी साधक यह अनुभव करता है कि मन में होने वाली विचारों की भाग-दौड़ से कोई बड़ी भाग-दौड़ नहीं है। सुबह में स्थानीय साधकों का एक समूह जिसमें न्यास के सदस्य तथा सहायक आचार्य भी थे पू. गुरुजी से मिलने तथा प्रश्न पूछने आर. व्ही. पार्क आये । क्योंकि दीर्घ शिविर के लिए एक शर्त यह भी है कि या तो साधक \साधिका अविवाहित हो या विवाहित संबंध बनाये रखने के लिए वचनबद्ध हो। एक साधक ने पूछा कि वचनबद्ध संबंध का क्या अर्थ है? पू. गुरुजी ने उत्तर दिया कि वचनबद्ध संबंध का अर्थ जीवन पर्यन्त 'वैवाहिक संबंध' बनाये रखना है।

शाम को पू. गुरुजी ने कैलगरी शहर के मेट्रोपोलिटन सेन्टर में एक प्रवचन दिया। बहुत भीड़ होगी यह सोचकर आयोजकों ने गुरुजी के प्रवचन का साथ-साथ बगल के कमरे में टेलीकास्ट करने की व्यवस्था उन लोगों के लिए की थी जिनको मेन हॉल में जगह न मिल पाती। जब यह स्पष्ट हो गया कि बहुत भीड़ होगी तो सभी साधकों को प्रवचन सुनने के लिए दूसरे कमरे में जाने के लिए कहा गया ताकि जो साधक नही हैं वे पू. गुरुजी का प्रवचन सीधे मेन हॉल में सुन सकें।

पू. गुरुजी ने बताया कि यद्यपि इस विधि को सामान्यतः विपश्यना ध्यान के रूप में वर्णन किया जाता है, जब कि 'ध्यान' का अर्थ किसी अचल वस्तु पर ध्यान केन्द्रित करना है। विपश्यना इससे इस अर्थ में भिन्न है कि यहां अंतर में प्रकट होने वाली सच्चाई को देखा जाता है जो क्षण-क्षण परिवर्तनशील है। इस अर्थ में विपश्यना ध्यान अन्य विधियों से बहुत भिन्न है।

कैलगरी ने हाल ही में **जी-८ नेशन्स के समिट** की मेहमानदारी की थी। अपने प्रवचन में पू. गुरुजी ने बताया कि संसार में तब तक शांति नहीं हो सकती जब तक हर व्यक्ति के अन्दर शांति न हो, क्योंकि समाज तो व्यक्तियों से ही बनता है। गुरुजी ने श्रोताओं को इस आश्चर्यजनक ध्यान-विधि को सीखने के लिए दस दिनों का समय निकालने के लिए आग्रह किया। बुद्धि के स्तर पर समझने से प्रेरणा मिलती है, पर वास्तविक लाभ तो अभ्यास करने से ही होता है। उन्होंने कहा –विपश्यना का अभ्यास करो, स्वयं इसका लाभ

देखो और तभी इसे स्वीकार करो।

प्रवचन के बाद पू. गुरुजी ने **"शॉ टी. व्ही"** को एक साक्षात्कार दिया। उसके बाद वे "शाड प्रोग्राम" से आये नव्वे विद्यार्थियों से मिले। ये सब पूरे कनाडासे चुन करआये हाईस्कूलके बहुत तेज विद्यार्थी थे। इन को इतनी कम उम्र में विपश्यना के बारे में जानने का अवसर मिला –यह बड़ा ही उत्साहवर्द्धक अवसर था।

जुलाई ४, दिवस ८५

यह बहुत भाग-दौड़ वाला दिन था। कारवांएडमोंटन कीयात्रा पर चलने के लिए सबेरे ही तैयार हो गया। एडमोंटन अलबर्टा (जंगली गुलाबों का प्रान्त) की राजधानी है। जब यात्रा की योजना आरंभिक अवस्था में थी, तो एडमोंटन को यात्रा में सम्मिलित करने में कुछहिचकि चाहटथी क्योंकि इसका अर्थ होता था कि कारवांको कैलगरी से उत्तर की ओर जाना पड़ेगा और फिर दक्षिण की ओर कैलगरी होकर जाना पड़ेगा। शाम में प्रवचन सुनने आये उत्साही लोगों ने यह प्रमाणित कर दिया कि पू. गुरुजी को एडमोंटन जाना ही चाहिए था। सार्वजनिक प्रवचन के बाद पू. गुरुजी का टी. व्ही शो **'इमेज इण्डिया'** के लिए मि. शर्मा द्वारा साक्षात्कार लिया गया।

जुलाई ५, दिवस ८६

बीती रात देर हो जाने के बावजूद पू. गुरुजी आज सबेरे ही अलबार्टा यूनिवर्सिटी के **तेलुस सेन्टर** पर व्यापारियों के बीच प्रवचन देने के लिए तैयार हो गये। "केनेडियन सेन्टर फोर सोशल अन्तरप्रेनियरशिप" द्वारा भी प्रवचन का खर्च उठाया गया। पू. गुरुजी ने श्रोताओं को बताया कि विपश्यना सीखने के पहले दुनियाबी सफलता ने उन्हें बड़ा घमंडी और आत्मकेन्द्रित बना दिया था। इस अहंभाव के कारण वे बड़े क्रोधी और असहिष्णु हो गये थे। उसके बाद उन्होंने बताया कि विपश्यना में आने के बाद सबकुछ कैसे बदल गया।

एक प्रश्न के उत्तर में मजाकिया लहजे में उन्होंने कहा कि "धम्म" क्रेडिट बिजनेस नहीं, कैश बिजनेस है! यहीं और इसी क्षण इसका फल मिलता है और जैसे-जैसे वह पुण्य-पारमी अर्जित करता है वैसे-वैसे उसका क्रेडिट भी बढ़ता है। एक दूसरे प्रश्न के उत्तर में उन्होंने कहा कि ईमानदारी सबसे अच्छी नीति है। फिर भी, लोभ अपने ही लाभ के लिए अंधा बना देता है। विपश्यना से व्यक्ति अंदर से मुलायम, मृदु हो जाता है और फिर भी आवश्यकता होने पर कड़ी कार्रवाई कर सकता है।

उन्होंने एक अंग्रेजी कविता का पाठ किया, जिसका भाव इस प्रकार है –

जब जीवन एक मधुर संगीत की तरह हो,

तो बहुत आसान होता है मुस्कराना।

लेकिन जब सब कुछ उल्टा-पुल्टा हो जाय,

तब जो होठों पर हँसी लिए हो, वही आदमी आदमी है।

अंत में, पू. गुरुजी ने श्रोताओं को इस बात के लिए धन्यवाद दिया कि वे एक घंटा से अधिक समय निकालकर उन्हें सुनने आये। उन्होंने श्रोताओं को स्मरण दिलाया कि प्रवचन धर्म को बुद्धि के स्तर पर समझने के लिए होता है। असली लाभ के लिए उन्हें इस विधि को सीखने के लिए दस दिनों का समय निकालना ही होगा।

प्रवचन के बाद पू. गुरुजी और माताजी एडमोंटन के ठीक बाहर सड़क के बगल के क्षेत्र में स्थानीय साधकोंसे मिले। पू. गुरुजी ने उनके ध्यानाभ्यास संबंधी, प्रशासनिक बातों के संबंध में तथा एक नये केन्द्र की शुरुआत करने की संभावना के बारे में प्रश्नों के उत्तर दिये। तीसरे पहर कारवांके लगरी के दक्षिण एक कैम्पग्राउंड के लिए एडमोंटन से रवाना हुआ।

जुलाई ६, दिवस ८७

अगला पड़ाव था मिसुला (मोंटाना) में ह्वाईटफिश के निकट एक साधक की निजी भूसम्पत्ति। पू. गुरुजी प्रातः एक स्थानीय सहायक आचार्य दम्पत्ति से थोड़ी देर के लिए मिले और तत्पश्चात कारवां यू. एस. ए. के दूसरे पड़ाव की ओर चल पड़ा।

जुलाई ७, दिवस ८८

मिसुला में कारवांएक साधक की मां की भूसम्पत्ति पर रुका। साधक की मां ने बहुत कृपापूर्वक अपनी भूसम्पत्ति के इस्तेमाल की अनुमति ही नहीं दी थी, बल्कि अपने घर के उपयोग करनी की भी अनुमति दी थी और वह स्वयं अपने एक मित्र के यहां चली गयी थी। उसके इस कार्य से सभी प्रभावित थे, विशेषकर इस बात को स्मरण करके कि इस अवस्था में उसने अपनी असुविधाओं का ख्याल नहीं कर घर को उपयोग के लिए दिया। मिसुला के सभी समाचार पत्रों ने गुरुजी के आगमन की खबर छापी। उन में विपश्यना पर लेख भी छपे। एक प्रसिद्ध स्थानीय टी. व्ही. न्यूज चेनेल ने पू. गुरुजी के साथ साक्षात्कार के लिए कारवांसे अनुरोध किया था।

उस रात स्थानीय साधक १० बजे के टी.वी. समाचार में गुरुजी को देखने एकत्र हुए ।

जुलाई ८, दिवस ८९

स्थानीय सहायक आचार्य के पड़ोस में जो भूसम्पत्ति थी उस पर एक-दिवसीय शिविर के लिए आये साधकों के लिए तम्बू गाड़ा गया। सुबह में गुरुजी ने उन्हें विपश्यना दी और उनके प्रश्नों के उत्तर दिये। शाम में मोन्टाना यूनिवर्सिटी के 'म्यूजिक रिसायटल हॉल' में पू. गुरुजी ने एक सार्वजनिक प्रवचन दिया। उन्होंने बताया कि दुःख की समस्या का समाधान मनोविकारों को देखकर ही पाया जा सकता है। सांस और संवेदना बड़े ही घनिष्ठ रूप में मनोविकारों से जुड़ी हैं। वे एक ही सिक्को के दो पहलू हैं। इसलिए कोई सांस या संवेदना को देख सकता है और इस तरह मनोविकारों का सामना कर उन्हें दूर कर सकता है।

जुलाई ९, दिवस ९०

सुबह में पू. गुरुजी ने फोन पर मिनीसोटा पब्लिक रेडियो को एक साक्षात्कार दिया। उन्होंने बताया कि वाचिक और कायिक अकुशल कर्म का आधार अकुशल मानसिक कर्म है और हर मानसिक कर्म के साथ उसी समय शरीर पर एक संवेदना होती है। साक्षात्कार लेनेवाला व्यावसायिक प्रशासक तथा कैदियों के लिए विपश्यना के बारे में जानने को उत्सुक था। लम्बी यात्रा के तीन दिनों का यह प्रथम दिन था। कारवांसुबह में ठीक ११ बजे के पहले चल पड़ा और मोन्टाना के विस्तृत मैदानों से निर्विघ्न यात्रा करते हुए बिलिंग के एक मोटर होम पार्क में विश्राम के लिए रुका।

(क्रमशः जारी)

महत्त्वपूर्ण सूचना

कृपया 'विपश्यना' मासिक पत्रिका संबंधी निम्न सूचनाओं पर ध्यान दें: –

१. बढ़ती हुई मँहगाई को ध्यान में रखते हुए बहुत समय के बाद इसका शुल्क बढ़ाया गया है जो कि अब (अ) **वार्षिक शुल्क रु. ३०/-** और (ब) **आजीवन शुल्क रु. ५००/-** देय होगा।

२. शुल्क भेजते समय केवल डी.डी. (डिमांड ड्राफ्ट) या मनीआर्डर ही भेजें। किसी भी शुल्क के लिए भेजे गये **चेक्स अस्वीकार्य** होंगे।

३. शुल्क 'विपश्यना विशोधन विन्यास' पत्रिका विभाग, धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२४०३, जिला - नाशिक के नाम-पते पर ही भेजें।

४. यदि किसी को पत्रिका संबंधी शिकायत हो तो उक्त पते पर अवश्य सूचित करें। यथासमय आवश्यक कार्यवाही की जायगी।

"जी"-टीवी पर धारावाहिक 'ऊर्जा'

"जी" टीवी पर हर रविवार प्रातः ९ बजे पूज्य गुरुदेव श्री सत्यनारायणजी गोयन्का के साथ की गयी प्रश्नोत्तरी **"ऊर्जा"** नामक शीर्षक से प्रसारित हो रही है। इसमें पूज्य गुरुदेवजी 'धर्म' की बारीकियों को विस्तार से समझाते हैं। जिज्ञासु इसका लाभ उठाते हुए चाहें तो अपने प्रश्न निम्न पते पर भेज सकते हैं: –

ऊर्जा 'जी' टेलीविजन, पोस्ट बाक्स नं. १, अंधेरी (पश्चिम), मुंबई-४०००९९.
ईमेल: response@zeenetwork.com

हिन्दी एवं अंग्रेजी पत्रिका वेबसाइट पर

वर्तमान और पूर्व की **हिन्दी विपश्यना पत्रिका** विपश्यना विशोधन विन्यास के वेबसाइट से भी प्राप्त कर सकते हैं:
www.vri.dhamma.org/NewslettersHindi/index.html
www.vri.dhamma.org/NewslettersHindi/oldissueshindi.html

वर्तमान और पूर्व की **अंग्रेजी विपश्यना पत्रिका** विपश्यना विशोधन विन्यास के वेबसाइट से भी प्राप्त कर सकते हैं:
www.vri.dhamma.org/newsletters/index.html

दोहे धर्म के

जय हो! जय हो! धर्म की, पाप पराजित होय।
सब के मन के दुख मिटें, अन्तस निर्मल होय॥

जन जन का होए भला! हो मंगल कल्याण!
मन की कडूवाहट मिटे, मिले शांति सुख खान॥

सुख छाए इस जगत में, दुखिया रहे न कोय।
जन जन मन मैत्री जगे, जन जन मंगल होय॥

दुखियारों के दुख मिटें, भय त्यागें भयभीत।
बैर छोड़ कर लोग सब, करें परस्पर प्रीत॥

सारे प्राणी जगत के, मुक्त पाप से होंय।
निर्भय हों! निर्वैर हों! सदा निरामय होंय॥

मन मानस में प्यार ही, उर्मिल उर्मिल होय।
रोम रोम से ध्वनि उठे, सबका मंगल होय॥

मेसर्स मोतीलाल बनारसीदास
११-१३, सनस प्लाजा, १३०२ बाजीराव रोड,
पुणे-४११००२, फोन: ४४८-६१९०
महालक्ष्मी मंदिर लेन, २२ भूलाभाई देसाई रोड,
मुम्बई-४०००२६, फोन: २४९२-३५२६
की मंगल कामनाओं सहित

दूहा धरम रा

मंगळ बेळा धरम री, आइ लियां सद्भाव।
लोक भरै आलोक स्यूं, दूर हुवै दुरभाव॥

धन्य हुवै जननी जनक, धन्य हुवै कुळ गोत।
बोधिसत्व जलमै जठै, लियां धरम री जोत॥

धन्य धन्य धरती हुवै, पावन हुवै प्रदेस।
प्रगटै बुद्धांकुर जठै, लियां पुन्न निस्सेस॥

जीं जननी री कोख स्यूं, जलमै संत सुजान।
बा जननी पावन हुवै, धरम रतन री खाण॥

जीं कुळ जलमै सत्पुरुस, लियां बोधि रो ग्यान।
बीं कुळ मँह मंगळ जगै, हुवै अमित कल्याण॥

जणै जणै रो धरम स्यूं, होवै मेळ मिलाप।
जनम जनम रा दुख कटै, कट ज्यावै भवताप॥

मेसर्स गो गो गारमेंट्स
३१ –४२, भांगवाड़ी शॉपिंग आर्केड,
१ला माला, कालबादेवी रोड, मुंबई - ४००००२.
फोन: ०२२- २२०५०४१४
की मंगल कामनाओं सहित

'विपश्यना विशोधन विन्यास' के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२४०३, दूरभाष : (०२५५३) २४४०८६, २४४०७६.
मुद्रण स्थान : अक्षर चित्र प्रिंटिंग प्रेस, ६९- बी रोड, सातपुर, नाशिक-४२२००७. **बुद्धवर्ष २५४७, भाद्रपद पूर्णिमा,** १० सितंबर, २००३
वार्षिक शुल्क रु. ३०/-,विदेश में US $ 20, **आजीवन शुल्क** रु. ५००/-, " US $ 200. **'विपश्यना' रजि. नं. १९१५६**/७१. Regn. No. AR/NSK-46/2003-05

Licenced to post w**ithout Prepayment of postage** -- Licence number-- **AR/NSK-WP/3**
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 - ४२२४०३
जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
दूरभाष : (०२५५३) २४४०७६
फैक्स : (०२५५३) २४४१७६
Website: www.vri.dhamma.org
e-mail: info@giri.dhamma.org