



विपश्यना

[साधकों का मासिक प्रेरणापत्र]

रजि. नं. १९१५६/७१

पोस्टल रजि. नं. NSK - 64

वर्ष ७ • बम्बई • बुद्धवर्ष २५२१ • चैत्र पूर्णिमा [शक] • दि. २३-४-१९७८ • अंक ११

शंका-समाधान

कन्हैयालाल लोढ़ा (एम. ए.)

प्रश्न : विपश्यना ध्यान में शरीर की संवेदनाओं को देखने से राग, द्वेष व मोह की ग्रंथियों का भेदन कैसे होता है ?

समाधान :

उपर्युक्त प्रश्न का समाधान पाने के लिए हमें प्रकृति के इस नियम को ध्यान में लाना होगा कि जैसा अंदर है वैसा ही बाहर होता है। दूसरे शब्दों में भूमि में जैसा बीज डाला जाता है वैसा ही फल बाहर प्रकट होता है। यही नियम हमारे जीवन पर भी घटित होता है। अर्थात् हमारे अंतर्जगत में राग-द्वेष की जैसी लहरें उठती हैं, शरीर पर वैसी ही संवेदनाएं तनाव (टेंशन) के रूप में उत्पन्न हो जाती हैं। जितना राग-द्वेष व विषय-कषाय तीव्र होता है उतना ही मन तीव्र तनाव से भर जाता है और यही तनाव शरीर पर संवेदनाओं के रूप में प्रकट होता है। राग-द्वेष बीजरूप हैं और संवेदनाएं उनके फल के रूप में हैं। इसीलिए भावनाओं को, आंतरिक इच्छाओं को, परिणाम कहा गया है— कारण आंतरिक इच्छाओं (परिणाम) के अनुसार ही बाहरी जगत में परिणाम (फल) आता है।

ऊपर बताया गया है कि संवेदनाएं उत्पन्न होने का कारण हमारे अन्तर में रहे हुए विकार ही हैं। ऐसा कभी नहीं होता कि अन्तर में विकार रहे और बाहर संवेदना प्रकट न हो। इसे ऐसे भी कहा जा सकता है कि अन्दर के विकार मिटने पर बाहर की संवेदनाएं मिट जाती हैं और बाहर की संवेदनाओं का मिटना भीतर के विकारों के मिटने का द्योतक है। परंतु यहां यह ध्यान रखना आवश्यक है कि मोह के कारण संवेदनाओं का अनुभव न होना, संवेदना-मिटना नहीं है।

जब विपश्यना-साधक कर्तापन और भोक्तापन के भाव को छोड़कर द्रष्टाभाव से समभावपूर्वक संवेदनाओं को देखता है, संवेदनाओं की अनुकूलता और प्रतिकूलता में सुख-दुःख का भोग नहीं करता है अर्थात् किसी प्रकार की प्रतिक्रिया नहीं करता तो उसका चित्त शांत हो जाता है। चित्त के शांत होते ही स्वतः तनाव कम होता है और तनाव कम होना इस बात का द्योतक है कि अन्दर में राग-द्वेष का

धम्म वाणी

कम्मना वत्तती लोको, कम्मना वत्तती पजा ।
कम्मनिबन्धना सत्ता, रथस्साणी'व यायतो ।
एवमेतं यथाभूतं, कम्मं पस्सन्ति पण्डिता ।
पटिच्च समुप्पाददसा, कम्म विपाक कोविदा ॥

सुत्तनिपात- ३५/६१-६०

संसार कर्म से चलता है। कर्म से प्रजा चलती है। चलते हुए रथ का पहिया जैसे धुरी से बंधा रहता है, वैसे ही प्राणी भी कर्म से बंधे हुए चलते हैं। इस प्रकार ज्ञानी विपश्यी कर्म संस्कार के खेल को यथाभूत देखते हैं, याने जैसे-जैसे होता है वैसे-वैसे देखते हैं। प्रतीत्य-समुत्पाद को भी याने सकारण कर्म संस्कार की उत्पत्ति को भी और कर्म-विपाक को भी याने कर्म-संस्कार के फल को भी।

उद्वेग कम हो रहा है। अन्दर राग-द्वेष में कमी आने से बाहर प्रकट होने वाली घनीभूत संवेदनाओं में विखराव उत्पन्न होता है। फलतः संवेदनाओं का विभाजन होने लगना है और अंत में छोटे-छोटे टुकड़े होकर संवेदना लुप्त हो जाती है। राग-द्वेष या संवेदनाओं की सघनता ही ग्रंथियां हैं। जैसे रूई की गांठ में रूई सघन होती है तो न वह बिखरती है और न ही आग से पूरी तरह जल पाती है। परंतु जब गांठ खोल देते हैं तो रूई बिखर जाती है और फिर उसे धुनकर एक-एक तार अलग कर दिया जाता है तो वह निःसत्व हो जाती है। इसी प्रकार संवेदनाओं को समताभाव की गहराई से देखने से राग-द्वेष की सघनता घटती जाती है और जैसे-जैसे राग-द्वेष की सघनता घटती जाती है वैसे वैसे उस राग-द्वेष से सर्जित संवेदनाओं का विसर्जन होना आरंभ हो जाता है। इस प्रकार विपश्यना साधना में समताभाव या द्रष्टाभाव को जितनी-जितनी गहराई बढ़ती जाती है, उतना ही उतना अंदर राग-द्वेष रूपी ग्रंथियों का और बाहर संवेदना रूपी ग्रंथियों का विसर्जन-विघटन होता जाता है। समताभाव से सूक्ष्म संवेदनाओं का प्रकटीकरण व उनका विघटन बड़ी द्रुतगति से होता है। इसे ही कर्मों की उदीरणा व निर्जरा कहा जाता है।

उपर्युक्त यह सब अनुभव तब ही संभव है जब विषयना का साधक संसार को अनित्य, अनात्म व दुःखद रूप में अनुभव करे, जिससे उसके हृदय में वैराग्य भावना जगे। वैराग्य भावना के बिना कोई भी साधक ध्यान में समता की गहराई में प्रवेश नहीं कर सकता। विषयना साधना द्वारा पदार्थों (पुद्गलों) की परिवर्तनशीलता के अनुभव से अनित्यता का बोध, पदार्थों के प्रति अपनेपन की मरीचिका के दूर होने के अनुभव से अनात्मत्व का बोध तथा विषय-कषाय, राग-द्वेष के तनाव के अनुभव से दुःख का बोध जितना-जितना अधिक गहरा होता जायेगा, उतने ही अंशों में विषयना साधना राग-द्वेष व मोह की ग्रंथियों को छेदने, भेदने व धुनने में सहायक होगी। जब तक देहधन आदि पदार्थों (पुद्गलों) को अथवा चित्त तथा चित्तवृत्तियों को नित्य, अपना व सुखदायक मानना, उनसे सुख भोगने की रुचि, सुख भोगना आदि का अभाव न होगा, तब तक ध्यान साधना गहरी नहीं होगी।

तात्पर्य यह है कि ध्यान साधना से राग-द्वेष, मोह आदि विकार क्षीण होते हैं और इन विकारों के क्षीण होने से ध्यान-साधना अधिक सबल बनती है। इस प्रकार ध्यान साधना व विकार-क्षीणता ये परस्पर पूरक व सहायक हैं। जब तक कोई साधक किसी भी प्रकार के सुख-भोग के लोभ से या सुख-भोग की रुचि से विषयना करता है, तब तक वह समता व शांति के गहरे क्षेत्र में प्रवेश नहीं कर सकता। अतः केवल द्रष्टा बनकर बिना किसी भी फल की चाह के साधना करने से ही सफलता संभव है।

बी-८, नई अनाज मंडी, चांदपोल, जयपुर-४ (राज.)

ट्रस्ट के पदाधिकारों में परिवर्तन

सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट की पिछली बैठक में ट्रस्ट के पदाधिकारों में निम्न परिवर्तन किए गए :-

ट्रस्ट के वर्तमान अध्यक्ष - श्री दयानंद अडुक्किया, मानद मंत्री - श्री इयामसुंदर तापड़िया, एवं कोषाध्यक्ष-श्री अरुणकुमार तोषणीवाल (तीनों ट्रस्टी)। पूर्व ट्रस्टी श्री मोतीलाल चौधरी एवं श्री राधेश्याम गोइन्का पूर्ववत् ट्रस्टी हैं।

भूतपूर्व ट्रस्टी एवं अध्यक्ष - श्री श्रीरामजी तापड़िया एवं भूतपूर्व मानद मंत्री श्री मधु काबरा ने स्वेच्छापूर्वक पदत्याग करते हुए वैयक्तिक सेवाएं पूर्ववत् देते रहने का जो आश्वासन दिया यह अपने आपमें एक उच्च आदर्शमय स्वस्थ परंपरा व गौरव की बात है।

श्री श्रीरामजी तापड़िया ने अपने त्यागपत्र में लिखा है :

“एक सार्वजनिक ट्रस्ट का सदा ही ट्रस्टी बना रहना उचित नहीं होता। इसमें काम करने वालों का परिवर्तन होता रहना, ट्रस्ट के लिए व न्यायियों के लिए उचित है। और इससे दोनों को ही उचित लाभ होगा। ट्रस्ट के प्रति, विषयना के प्रति व इसके प्रसार के प्रति अपनी निष्ठा सहयोग यथाशक्ति भविष्य में भी करते रहने का आश्वासन देते हुए...

आप सबका, श्रीराम तापड़िया।”

इसी प्रकार सद्भावनापूर्ण सेवा देते रहने का आश्वासन श्री मधु काबरा ने भी दिया है।

श्री तापड़ियाजी एवं उनकी धर्मपत्नी श्रीमती सुमन तापड़िया गुरुजी गोइन्काजी के भारत और विदेश के हजारों शिष्य साधकों में से केवल मात्र अकेले दो व्यक्ति हैं जिन्होंने भारत में विषयना की दीक्षा लेकर परम पूज्य गुरुदेव सयाजी ऊ बा खिन के जीवितकाल में बरमा की यात्रा की, रंगून के अंतराष्ट्रीय केन्द्र में सयाजी और मां सयामा के निर्देशन में साधना की और उनसे इस बात की प्रेरणा प्राप्त करके स्वदेश लौटे कि भारत में विषयना साधना के पुनरुत्थान के अभियान में गुरुजी गोइन्काजी को हर प्रकार का सहयोग प्रदान करेंगे, विशेषकर साधना केंद्र स्थापित करने के पुनीत कार्य में। श्री तापड़ियाजीने सयाजी ऊ बा खिन को दिए गए आश्वासन को प्रशंसनीय ढंग से निभाया। सयाजी के स्वर्गवास पर इन्हीं के सद्भयार्थों से सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट की स्थापना हुई, जिसके कि यह संस्थापक ट्रस्टी और अध्यक्ष रहे। पूज्य गुरुजी की मंगल मैत्री सदा इन दोनों (श्री तापड़ियाजी एवं श्री काबराजी) के साथ है। भविष्य में ये जीवन के हर क्षेत्र में समानरूप से उत्तरोत्तर प्रगति करते रहें, यही सभी ट्रस्टियों की भी मंगल कामना है।

अध्यक्ष, स. ऊ बा खि. मे. ट्रस्ट

साधना-चैत्य का निर्माणकार्य

धम्मगिरि के शांति पठार पर प्रमुख अष्टकोणीय साधना चैत्य का निर्माणकार्य आरंभ हो चुका है। पूरी योजना के अन्तर्गत साधना-चैत्य के अतिरिक्त एकाकी साधना हेतु २५० शून्यागार (ध्यान गुफाएं), हाल व आचार्य-निवास बनेंगे। फिलहाल योजना के प्रथम चरण में १८ शून्यागार वाला दुमंजिला साधना चैत्य और उसे गोलाकार घेरे हुए २४ अन्य शून्यागार तथा बर्मा से आने वाले आचार्यों यथा मां सयामा, ऊ छि टिन और उनके एकाध सहयोगी के लिए निवास स्थान के निर्माण का काम हाथ में लिया गया है जिसे कि आगामी वर्षों से पूर्व पूरा करना है। जिन साधकों को इस योजना की जानकारी मिल गई, उनकी ओर से दान आ रहा है। शेष साधकों की जानकारी के लिए यह सूचना प्रकाशित है। उपरोक्त आंशिक निर्माण-योजना की पूर्ति के लिए अभी लगभग ४०,००० (चालीस हजार) की आवश्यकता और है। कुछ जिज्ञासुओं की जिज्ञासापूर्ति के लिए यह भी सूचित किया जाता है कि प्रत्येक शून्यागार की अनुमानित लागत लगभग ३,००० (तीन हजार) आंकी गई है।

विषयना साधना की सात्विक परंपरा को ध्यान में रखते हुए जो भी साधक दान भेजें, वे कृपया निर्मल चेतना से ही भेजें और इस सर्वमंगलमय धर्म-कार्य की पावनता बनाए रखने में सहयोगी बने।



“पुण्य वही जो चित्त को पुनीत बनाए।”

“बदले में कुछ पाने की भावना के बिना दिया गया दान ही पुण्यवर्धन दान है”

“दान का प्रमाण कम हो या अधिक, प्रमुख चित्त की निर्मल चेतना ही है जो दान को पुनीत बनाती है।”

“अपरिग्रह बुद्धि और लोक-मंगलमयी चित्त की मैत्री चेतना ही दान की निर्मलता है।”

स. ना. गो.

साधकों के उद्गार

दार्जिलिंग-शिविर में सम्मिलित होने के लिए आयी हुई अमेरिका की साधिका एन. बरीफ लिखती है, “इस साधना के परिणाम स्वरूप अब मैं औरों के प्रति अधिक संवेदनाशील और सजग हो गई हूँ। मेरा चितन अधिक स्पष्ट हो गया है। पहले की अपेक्षा अब मुझमें चिड़चिड़ाहट कम हुई है। सहनशीलता बढ़ी है। इस साधना ने मुझे चेतना के विकास के लिए प्रयत्नशील होने वाले पथ पर लगा दिया है। इसने मुझे एक झांकी दिखाई है कि इस राह से क्या उपलब्ध किया जा सकता है? मुझे अपने जीवन का लक्ष्य मिल गया है, मुक्ति के लिए पुरुषार्थ भी।

मैं पिछला शिविर करके निकली तो सभी प्राणियों के प्रति मंगलभावों से ओतप्रोत थी। मुझे लगा कि मैंने अपने जीवन में इससे अच्छा और लाभप्रद कोई काम नहीं किया। मैं सचमुच पवित्रता में धन्य हुई। अनेक महीनों तक इसका प्रभाव मेरे जीवन पर रहा है। मैं चाहती हूँ कि इसकी ताजगी बनी रहे, इसलिए पुनः इस शिविर में आयी हूँ।”



अमेरिका की साधिका कोलीन मैरी लिबनांक लिखती है, “मैं उत्तरी अमेरिका में दो वर्ष तक यात्रा करती रही। उसी दौरान ऐसे मित्रों से विपश्यना के बारे में सुना जो कि इस साधना से लाभान्वित हुए थे, जिनके जीवन में सुधार हुआ था और जो अधिक अच्छा जीवन जीने लगे थे।

मैं स्वयं इस साधना से लाभान्वित हुई हूँ। शारीरिक स्तर पर मेरे सिर-दर्द के रोग में सुधार हुआ है। मानसिक स्तर पर मुझमें धीरज बढ़ा है। लोक व्यवहार में करुणा जागी है। समस्याओं के समाधान में अधिक स्पष्टता आयी है।”



कैनेडियन साधक मिकी अबसीन, जिसने कि अपना पहला शिविर बोधगया में इस वर्ष जनवरी महीने में किया और दूसरा पिछले दिनों हैदराबाद में किया, लिखता है, “इस साधना द्वारा गांजे, चरस और एल. एस. डी. के प्रति मेरी आसक्ति टूटी है। अन्य लोगों के साथ मेरे व्यवहार में बहुत सुधार हुआ है और अनेक प्रकार की दुर्भावनाओं में कमी आयी है। जिन परिस्थितियों में पहले मैं बहुत क्रुद्ध हो उठता था, अब वैसी ही परिस्थितियों का धीरज के साथ सामना कर सकता हूँ।”



स्विटजरलैंड का मौल पीटर जिसने कि विपश्यना साधना का पहला शिविर १९७१ में वाराणसी में लिया था, लिखता है, “विपश्यना साधना से मेरा नशे का व्यसन टूटा है। मैं पहले मदिरा पान करता था, अब वह छूट गया है। पहले सिर-दर्द होते ही गोलियाँ लेनी पड़ती थी, अब इनसे छुटकारा मिल गया है। मानसिक स्तर पर बहुत शांति अनुभव करता हूँ। लोक व्यवहार में मित्रों के साथ भी जो नाटक भरा जीवन चलता था, अब उससे छुटकारा हो गया है। पहले जैसा भावावेश अब मुझमें नहीं रहा है।”



कैनडा निवासी ३२ वर्षीय रोडनी जोन परनियर जो कि एक ईसाई अनाथालय में पला, बचपन में अत्यंत उद्दण्ड होने के कारण स्कूल छोड़कर भाग गया और निरक्षर रहा। किशोर व युवावस्था में वर्षों गांजे चरस अदि के नशे में लवलीन रहा और मार्च १९७३ में पहली बार बम्बई के विपश्यना शिविर में शामिल हुआ। तब से उत्तरोत्तर सुधार होते हुए अब नशे-पते से पूर्णतया मुक्त हो गया है, लिखता है कि मेरे मानस में अब अधिक शांति आयी है। औरों के साथ मेरा व्यवहार-जगत सुधरा है। समस्याओं का सामना करने की क्षमता बढ़ी है। मैं यह साधना पद्धति पाकर अपने आपको धन्य मानता हूँ। मुझे जीवन में सही दिशा प्राप्त हो गई है।



कॉरियांग का साधक भवानी प्रसाद शर्मा, जिसने कि पहला शिविर १९७२ में बनारस में लिया था और उसके बाद दो अन्य शिविरों में बैठ चुका, लिखता है “५-६ साल से जीवन में बहुत निराशा छाई हुई थी। लेकिन जब से विपश्यना शिविर में साधना करने का मौका मिला तब से जीवन में सुख-शांति महसूस होने लगी है।”



दार्जिलिंग के लामा बुद्धसागर लिखते हैं। “प्रसन्न होना बहुत सरल है परन्तु सरल होना ही अत्यंत कठिन है। विपश्यना इस दिशा में हमारी बहुत सहायता करती है।”



दार्जिलिंग की ही श्रीमती भगवती लामा जो कि दो शिविरों में भाग ले चुकी हैं, लिखती हैं, “इस साधना से मुझे बहुत शीतलता और शांति मिली है। अब मैं अपनी दुर्बलताओं को शीघ्र देख लेती हूँ और समझ जती हूँ। और इस प्रकार ठीक आचरण कर पाती हूँ।



इगतपुरी में स्वयं-शिविर

क्रमांक ११) ,, २७-४-७८ से ८-५-७८ तक

” १२) ,, २१-५-७८ से ३१-५-७८ तक

- नोट १) स्वयं-शिविर में केवल वे पुराने साधक ही सम्मिलित हो सकेंगे जो कि विद्यापीठ की अनुशासन-संहिता का कड़ाई से पालन कर सकें।
- २) कोई साधक यदि पूरे शिविर में सम्मिलित न हो सके तो वह अपनी सुविधानुसार बीच में कम दिनों के लिए भी सम्मिलित हो सकता है।
- ३) प्रत्येक अवस्था में आवश्यक है कि व्यवस्थापक से अपना स्थान सुरक्षित रखने की पूर्व स्वीकृति प्राप्त कर ले।
- ४) यथासंभव प्रत्येक शनिवार-रविवार को पूज्य गुरुजी ‘धम्मगिरि’ पर उपस्थित रहेंगे। अतः जिस साधक को कोई विशेष कठिनाई हो, उनसे मार्ग-दर्शन प्राप्त कर सकेंगा।
- ५) स्वयं-शिविर में अन्य सभी सुविधाएँ उपलब्ध रहेंगी।

विशेष सूचना : आगामी जुलाई / अगस्त में दो शिविर “विपश्यना अन्तर्राष्ट्रीय साधना केन्द्र,” हैदराबाद में लगने निश्चित हैं। तारीखें अगले अंक में प्रकाशित की जायेंगी।

आगामी शिविर

शिविर क्रमांक	१४८	इगतपुरी	दि. १०-५-७८ से २१-५-७८ तक (अंग्रेजी)
"	१४९	"	दि. २१-५-७८ से ११-६-७८ तक (हिन्दी)

संपर्क : व्यवस्थापक, विपश्यना विश्व विद्यापीठ, धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२४०३ (नासिक-महाराष्ट्र) फोन नं. ७६

नोट :- १) कृपया साधना शिविर में शामिल होने से पूर्व शिविर-व्यवस्थापक के पास अपना नाम रजिस्टर करा लें। किसी कारणवश शिविर में सम्मिलित न हो सकते हों तो कृपया पर्याप्त समय रहते सूचित करें ताकि किसी अन्य प्रत्याशी को स्वीकृति दी जा सके।

२) अंग्रेजी शिविर में हिन्दी प्रवचन सुनने हेतु हिन्दी टेप की सुविधा उपलब्ध रहेगी।

३) शिविरों के नियम कड़े होते हैं। उनका कड़ाई से पालन कर सकें तो ही भाग लेना चाहिए।

सामूहिक साधना

१) बम्बई दक्षिण में मरीनलाइन्स रेल्वे स्टेशन (प. रे.) के समीप "हिन्दी विद्या भवन" में हर शनिवार की सायं ७ से ८ बजे तक सामूहिक साधना हुआ करती है। आस-पास के सभी साधक/साधिकाओं से अनुरोध है कि समय पर पहुँच कर इसका लाभ उठाएं।

२) प्रति दिन अपराह्न ४ से ५ बजे तक निम्न पते पर सामूहिक साधना होती है। आस-पास के लोग लाभ ले सकते हैं :-

श्री. दीपचन्दजी शाह, बी-३५, दलाश बिल्डिंग, ज्ञान मंदिर रोड, ज्ञान मंदिर के सामने, दादर (प.) बम्बई-२८

मेसर्स तोषनीवाल ब्रदर्स प्रा. लि.
१९८, जमशेदजी टाटा रोड, चर्चगेट, बम्बई-२०
(फोन नं. २९६१३१)
की मंगल कामनाओं सहित।

बाम्बे हॉटेल (लॉजिंग एण्ड बोर्डिंग)
बम्बई-आग्रा रोड, (रे. स्टे. के सामने)
इगतपुरी-४२२ ४०३ (नासिक-महाराष्ट्र) (फोन नं. २५)
की मंगल कामनाओं सहित

दूहा धरम रा

करम हि म्हारी मांवडी, करम हि म्हारो बाप।
अपणै अपणै करम सूं, जनमां आपूं आप ॥
दुस्करमां रो फल बुरो, सुफल सुकरमां होय।
जिसो बीज है करम को, बिसो करम-फल होय ॥
पाक्यो फोड़ो पाप को, पूरी हूग्यी म्याद।
तड़पन लाग्यो जीवड़ो, रिस रिस बवै मवाद ॥
दुख बढतो बढतो गयो, दुख भोगत भोगन्त।
दुख घटतो घटतो गयो, दुख देखत देखन्त ॥
देखत देखत देखतां, मुक्त करम सूं होय।
नयो करम बांधै नहीं, खीण पुरातन होय ॥
जनम जनम कै पाप को, भार रह्यो चित होय।
जितना उतरै लेवड़ा, उतनो हल्को होय ॥

दोहे धरम के

मानव तुझसा स्वयंभू, और न प्राणी कोय।
स्वयं बांधता ग्रंथियां, स्वयं मुक्त भी होय ॥
कर्म-ग्रंथि की चित्त पर, जब उदीरणा होय।
तन पर हो संवेदना, मूरख समता खोय ॥
साधक हो, संवर करे, स्वतः निर्जरा होय।
यथाभूत दर्शन करे, ग्रंथि विमोचन होय ॥
धनीभूत संवेदना, धुन धुन विगठित होय।
तार तार खुलने लगे, सहज मुक्ति है सोय ॥
कण कण जगे विपश्यना, कण कण दिखे अनित्य।
क्षण क्षण कण उगता दिखे, क्षण क्षण व्यय का नृत्य ॥
विपश्यना से पाप की, जड़ें उखड़ती जांय।
सारे अन्तर्लोक के, दंग सुधरते जांय ॥

सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट के लिए संपादक मुद्रक प्रकाशक : मधु काबरा, सिलवेस्टर बिल्डिंग, २० शाहीद भगतसिंह मार्ग बम्बई २३.

टेलीफोन : २६९४११, मुद्रण स्थान : अक्षरचित्र मुद्रणालय सातपुर, नासिक ४२२ ००७. टेलीफोन ८२५१

विज्ञापन : आधा पृष्ठ रू. ४००/-, चौथाई पृष्ठ रू. २००/-, वार्षिक शुल्क रू. ५/-, आजीवन शुल्क रू. ५१/-

“विपश्यना”

पो. रजि. नं. NSK/64

प्रेषक :

सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट
विपश्यना विश्व विद्यापीठ
धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२ ४०३.
(नासिक - महाराष्ट्र)

To