



विपश्यना

[साधकों का मासिक प्रेरणापत्र]

रजि. नं. १९१५६/७१

पोस्टल रजि. नं. (M) NS (C) 36

वर्ष ११ • वम्बई • बुद्धवर्ष २५२५ • माघ पूर्णिमा [शक] • दि. ८-२-१९८२ • अंक ८

प्रवचन-प्रवाह

दूसरा दिन

हमारी साधनाका दूसरा दिन पूरा हुआ। कठिनाइयोंकी दृष्टिसे दूसरा दिन पहले दिनसे बरा अच्छा; लेकिन कठिनाइयों तो हैं ही। इनका सामना करना होगा। साधनाकी सफलताके लिए दो बातोंको अच्छी तरह समझ लेना चाहिए। एक तो यह कि जैसे बताया जाय, ठीक वैसेही काम करें। अपनी ओरसे न कुछ जोड़ें न तोड़ें। दूसरे खूब धीरजसे काम करें -- उतावलेपनसे नहीं, व्यग्र होकर नहीं, उत्कंठित होकर नहीं। मन का स्वभाव बहुत चंचल हो गया है। जब यह मालूम हो जाय कि मन भाग गया है, भटक गया है तो इसकी वजहसे व्यग्र नहीं हों; निराश नहीं हों। इस सच्चाईको मुस्कराकर स्वीकार करें। मन तुरन्त वापस लौट आयेगा। मन को वापस लानेमें तनाव नहीं पैदा करना है। केवल जानना है। इस क्षणकी सच्चाईको जानते रहना है। बस यही पर्याप्त है। बराबर काममें लगे रहें। प्रमाद नहीं हो।

यदि धीरजसे काम करते रहेंगे तो लक्ष्य तक पहुँच ही जायेंगे। अपने लक्ष्य तक पहुँचनेके लिए स्वयं प्रयत्न करना है, परिश्रम करना है। स्वयं पुरुषार्थ करना है, पराक्रम करना है।

आज हम मोटे तौर पर यह समझ लें की जिस रास्ते पर चल रहे हैं, वह रास्ता क्या है? भगवान बुद्धके जीवनकालकी एक घटना है। एक बुढ़िया माई भगवान बुद्धके पास आयी। उसने पूछा, "महाराज! मुझे धर्म-मार्ग ऐसी सरल भाषामें समझाएँ जिसे मैं समझूँ और उस पर चल सकूँ।" भगवानने उस समयकी जनभाषामें समझाया-

"सब्ब पापस्स अकरणं कुसलस्स उप सय्यदा।
सच्चित्त परियोदपनं एतं बुद्धाद् वासनं ॥"

"सभी प्रकारके पापोंको न करना, कुशल कर्मोंका संपादन करना, अपने चित्तको निर्मल करना -- यही समस्त बुद्धोंकी शिक्षा है।"

धम्म वाणी

किकी व अण्डं चमरी व बालर्षिं

पियं व पुत्तं, नयनं व एककं।

तथेव सीलं अनुरक्खमानका

सुपेसला होय सदा सगारवा ॥

विशुद्धिमार्ग/शील-स्कन्ध

जैसे टिटहरी अपने अंडेकी, चमरी गाय अपनी पूंछकी, माता अपने इकलौते प्रिय पुत्रकी और काना व्यक्ति अपनी अकेली आंखकी रक्षा करता है; वैसेही शीलकी अली-भांति रक्षा करे। उसके प्रति प्रेम और गौरवका भाव रखे।

पाप कर्म क्या होते हैं? और कुशल कर्म क्या होते हैं? अपनी वाणी या शरीरसे दूसरे प्राणियोंकी हानि करना ही पाप है। जिस कर्मसे दूसरोंको सुख पहुँचता हो, शांति मिलती हो, उनका मंगल होता हो वही पुण्य है, वही कुशल कर्म है। जो कर्म दूसरोंको हानि पहुँचाए उससे बचें और जो दूसरोंको लाभ पहुँचाए वही करें। औरोंको हानि पहुँचानेवाला कर्म स्वयंकी भी हानि करता है। औरोंको लाभ पहुँचानेवाला कर्म स्वयंको भी लाभ पहुँचाता है। यह कुदरतका नियम है, विश्वका विधान है। जैसा बीज बोयेंगे वैसा ही फल आयेगा। प्रकृतिके इस कानूनको समझकर इसके अनुसार चलना ही धर्म है।

भगवान बुद्धने तीसरी बात चित्तको निर्मल करनेकी कही। ज्यों-ज्यों चित्त निर्मल होता जायेगा, अपने आप दुष्कर्म नहीं होंगे। चित्त मैला होता है तभी वाणी और शरीरसे दुष्कर्म होते हैं। जब चित्त निर्मल हो जायेगा, तो अनंत कल्याण, मैत्री, मुदिता व अनन्त समतासे भर जायेगा। निर्मल-चित्त व्यक्ति किसीको हानि नहीं पहुँचा सकता। वह तो कल्याण ही करेगा।

चित्तकी इस अवस्था तक पहुँचनेके लिए धर्मके मार्ग पर एक-एक कदम चलते हुए अभ्यास स्वयं करना होगा। इस मार्गको जरा विवरणके साथ समझें। उन दिनोंकी भाषामें इस धर्म मार्ग को, मंगल मार्ग को, मुक्ति-मार्गको, विशुद्धि-मार्गको “अरियो अट्टङ्गिको मग्गो” कहा गया। याने आठ अंगवाला ऐसा मार्ग जो हमें आर्य बना दे। आर्य शब्दका आज किसी जाति-विशेषके लिए प्रयोग होने लगा। भारतवर्षकी पच्चीस सौ वर्ष पहलेकी जनभाषामें आर्य कहते थे— संत व्यक्तिको, सज्जन व्यक्तिको, भले आदमीको, निर्मल-चित्त व्यक्तिको। जो व्यक्ति संत नहीं हुआ हो, निर्मल-चित्त नहीं हुआ हो याने दूषित-चित्त हो वह अनार्य कहलाता था।

यह आठ अंगवाला मार्ग किसी संप्रदायका मार्ग नहीं है। यह सार्वजनीन मार्ग है। जो हर व्यक्तिको आर्य बना देता है, वह चाहे जिस संप्रदायका, जातिका, मान्यताका या रंग-रूपका हो। मनुष्य तो मनुष्य ही है, एकदम पलट जायेगा। इस पर चलकर देखें। किसीके कहनेसे नहीं मानें, स्वयं अनुभव करें।

आओ, इस मार्गको समझें। इस मार्गके तीन भाग हैं। शील, समाधि और प्रज्ञा।

शीलका अर्थ है सदाचार। शीलके अन्तर्गत धर्मके तीन अंग आते हैं :

सम्मा वाचा, सम्मा कम्मन्ता और सम्मा आजीवा।

सम्मा वाचा अर्थात् सम्यक् वाणी। वाणी शुद्ध होनी चाहिए, पवित्र होनी चाहिए। वाणीकी शुद्धता, निर्मलताको समझनेके लिए यह जानना आवश्यक है कि वाणीका मेल क्या है? जो झूठ बोलकर ठगता है, कड़वी-कटु बात बोलकर जी दुखाता है, चुंगलीकी बात करके परस्पर-प्रेमको तुड़वाता है, फजूल-निरर्थक बात करके समय नष्ट करता है वह वाणीको मेल ही करता है। वाणीके इन चार प्रकारके मेलसे बचें। वाणी अपने आप पवित्र हो-जादेगी, शुद्ध हो जायेगी।

सम्मा कम्मन्ता अर्थात् शरीरके कर्म सम्यक् हों। कर्मान्त इसलिए कहा कि हर कर्मका प्रारंभ मनसे होता है, फिर वाणी पर उतरता है और आगे बढ़कर शरीर पर उतरता है। इसीलिए कर्मान्त कहा। शरीर का हर कर्म शुद्ध, पवित्र होना चाहिए। शरीरके कर्मकी शुद्धताको समझनेके लिए यह समझें कि शरीरका मेल क्या है? शरीरके चार प्रकारके मेल कर्म हैं— किसी प्राणीकी हत्या करना, किसी दूसरेकी वस्तुको चुराना, व्यभिचार करना और मादक पदार्थोंका सेवन करना। शरीरके इन चार दुष्कर्मोंसे बचें। शरीरके कर्म अपने आप निर्मल हो जायेंगे।

शीलके अन्तर्गत धर्मका तीसरा अंग है सम्मा आजीवा, सम्यक् आजीविका। हर व्यक्तिको जीवन-यापनके लिए कोई न कोई कार्य करना आवश्यक है, चाहे वह नौकरी हो या व्यवसाय। इसमें मापदण्ड यही है कि आजीविकाके साधनमें अन्य किसीकी हानि न हो। जिससे हमें आय होती है, आभूषणी होती है उसे हम भोखा न दें। बस यही सम्यक् आजीविका है—

धर्मका दूसरा क्षेत्र है -- समाधि। यदि धर्म मात्र शील-सदाचारके उपदेशों पर ही आकर रुक जाता तो धर्म, धर्म नहीं होता। शील-सदाचारके उपदेश तो हमेशासे सुनते आए हैं। “दुष्कर्म नहीं करना चाहिए” यह बात बुद्धिके स्तर पर खूब समझमें आती है। अच्छी भी लगती है। लेकिन जब करनेका समय आता है तो दुष्कर्म हो ही जाता है क्योंकि मन वशमें नहीं है। समाधि द्वारा मन वशमें किया जाता है इसके तीन अंग हैं :

सम्मा वायामो, सम्मा सति, सम्मा समाधि।

सम्मा वायामोका अर्थ है सम्यक् व्यायाम, सम्यक् कसरत। जिस प्रकार शरीरके विकार, शरीरके रोग दूर करनेके लिए उचित व्यायाम, कसरत आवश्यक है उसी प्रकार मनके विकार दूर करनेके लिए, मनकी निर्वलता दूर करनेके लिए, मनका व्यायाम आवश्यक है। मनका यह व्यायाम क्या है? अपने ही मनका निरीक्षण करते हैं और देखते हैं कि मनमें यह खराबी है, यह बुराई है तो उसे निकालनेका प्रयास करते हैं। फिर मनको देखते हैं और पाते हैं कि मनमें किसी प्रकारकी बुराई नहीं है तो मनके दरवाजे बंद कर लेते हैं और प्रयत्न करते हैं कि जो बुराई मनमें नहीं है वह आने न पाए। फिर मनको देखते हैं और पाते हैं कि मनमें यह सद्गुण है, अच्छाई है तो प्रयत्न करते हैं कि वे कायम रहें, उनका संवर्धन हो, उन्हें बढ़ावें। फिर मनका निरीक्षण करते हैं और अनुभव करते हैं कि मनमें अमुक सद्गुण तो है ही नहीं, वे आने चाहिए। इसलिए प्रयास करते हैं कि वे सद्गुण प्राप्त हों — वस यही चारों मनके सम्यक् व्यायाम हैं।

समाधिका अगला अंग है “सम्मा सति”, सम्यक् स्मृति। पच्चीस सौ वर्षमें भाषा बदल जाती है, अर्थ बदल जाते हैं। आज तो स्मृति कहते हैं याद-दास्त को, स्मरण-शक्तिको। उन दिनों स्मृति का मुख्य अर्थ था जागरूकता, सावधानी। जागरूकता वर्तमान क्षणकी हुआ करती है। बीते हुए क्षणोंके प्रति कोई सावधान नहीं रह सकता, उनका तो केवल स्मरण ही होता है। हम वर्तमान क्षणके प्रति जितने-जितने सजग हैं उतनी-उतनी सम्यक् स्मृति है। अपने बारेमें इस क्षणकी सच्चाई है बस इसीको महत्व देना है। हम देख रहे हैं कि मन अपनी पुरानी आदतके अनुसार भागता है— कमी भूत में तो कमी भविष्यमें। प्रयत्न करते हैं, उसे वर्तमान पर लाते हैं। देखते हैं, सांस आ रहा है, जा रहा है; स्पर्श कर रहा है, नहीं स्पर्श कर रहा है। जो भी मानसिक स्थिति है उसीको देख रहे हैं। स्थूलसे शुरू करके सूक्ष्मताकी ओर उतरने लगे।

पहले स्थूल-स्थूल बातें जान ली, मोटा-मोटा सांस जान लिया। फिर जरा सूक्ष्म सांस जान लिया, फिर सांसका छूना जान लिया। अब इससे ज्यादा सूक्ष्म बातें जाननेकी कोशिश करेंगे। एक ओर सांसको जानते रहेंगे दूसरी ओर यह जानेंगे कि नाकके त्रिकोणका जो स्थान हमने चुना है वहाँ और क्या हो रहा है? सांसके स्पर्शकी कुछ न कुछ प्रतिक्रिया हो ही रही है। मालूम होने लगेगा कि जो सांस मीतिरकी ओर आ रहा है वह शीतलसा लगता है, जो बाहर

जाता है वह उष्णता लगता है। यह प्रकृतिके नियमके अनुसार बाहर और भीतरके वातावरणके प्रभावसे हो रहा है। यह वर्तमानकी सच्चाई है, कल्पना नहीं है। धीरे-धीरे अन्य सच्चाइयों प्रकट होने लगेंगी। ज्यों-ज्यों मन सूक्ष्म होने लगेगा, शरीरके अंदर जो-जो जीव-रसायनिक, बिद्युत-चुम्बकीय प्रतिक्रियाएँ हो रही हैं, उनका अनुभव करने लगेगा।

फिलहाल तो अभ्यासको नाकके इस त्रिकोण तक ही सीमित रखना है। इसी सीमाके अंदर देखेंगे कि कभी भारीपन मालूम हो रहा है तो कभी हल्कापन, कभी शीतलता तो कभी गर्मी, कभी खुजलाहट तो कभी कुष्ठ और। किस समय क्या होगा, इसकी पूर्व धारणा नहीं होनी चाहिए, पूर्व कल्पना नहीं होनी चाहिए। स्वभावसे अपने आप जो हो रहा है उसे ही देखेंगे। बागरुक रहकर वर्तमानकी सच्चाईको देखेंगे। यही सम्यक् स्मृति है। इसके द्वारा हम अनुभूति-योंके स्तरपर ज्ञातसे अज्ञात क्षेत्रको जानेंगे।

इस क्षेत्रका तीसरा अंग है, "सम्मा समाधि" सम्यक् समाधि। समाधि का अर्थ है चित्तकी एकाग्रता। मन किसीभी आलंबनको लेकर एकाग्र हो सकता है। लेकिन मनकी एकाग्रता मात्र सम्यक्

समाधि नहीं है। आलंबनको लेकर यदि हम राग पैदा कर रहे हैं, द्वेष पैदा कर रहे हैं तो यह सम्यक् समाधि नहीं है। आलंबनको देखनेका हमारा प्रयत्न राग, द्वेष और मोह-विहीन हो। हमारा चित्त एकाग्र हो और सतत् जागरूक हो। जागरूकता इस क्षणकी सच्चाईके प्रति हो और साथ ही राग, द्वेष और मोह-विहीन हो। बस यही सम्यक् समाधि है।

यह जो हम सांसको देख रहे हैं तो न राग जागता है, न द्वेष जागता है और न ही कोई भ्रम-भ्रांति याने मोह-मूढ़ता है। सांस आ रहा है, जा रहा है-- इसीको देख रहे हैं। यदि कोई संवेदना मालूम हो रही है तो उसे भी राग, द्वेष और मोह-विहीन होकर देख रहे हैं। ऐसी समाधिमें स्थित व्यक्ति राग, द्वेष और मोह-विहीन अवस्थामें वर्तमान क्षणकी सच्चाईके प्रति सतत् जागरूक है। यही सम्यक् समाधि है, शुद्ध समाधि है, निर्मल समाधि है।

प्रज्ञाकी चर्चा कल करेंगे।

कल्याण मित्र,

स. ना. गौ.

(गुरुदेव के प्रवचन का श्री रामसिंह द्वारा संक्षिप्तिकरण)

साधकोंके उद्गार

अमेरिकाकी ईवा क्रिस्टल लिखती है, "विपश्यना साधनाके कारण मेरा जीवनके प्रति दृष्टिकोण ही बदल गया है। नारगोल-शिविरके बाद एक बार भी मुझे क्रोध नहीं आया। कभी कभी केवल थोड़ीसी नाराजगी ही होती है। तुरंत होश जागता है और क्रोधकी परिस्थितियों टल जाती हैं। एक छात्रवासके बीस बच्चोंकी संभालके कामके समय अनेक अवसरों पर इसका अनुभव होता है।"

हॉलीवूड, कैलीफोर्नियासे माइकल विल्डर लिखता है, "विगत अगस्तमें आपके साथ डलहौजीके अत्यंत लाभकारी २० दिवसीय शिविरको एक वर्ष हो गया। मेरी साधना निरंतर चालू है। जीवन जैसे बदलता है, बढ़ता है। छह मास बीत गए संयुक्तराज्य अमेरिका लौटे हुए। इस बीच मैंने एक शिविर मि. आर. के साथ और एक शिविर मि. डी. के साथ किया तथा कैलीफोर्निया के विपश्यना संघके ध्यानियों एवं मित्रोंके साथ धर्मलभ किया। तर्भासे अपने माता-पिताके साथ रह रहा हू। उन्होंने मेरे ध्यान करनेके लाभदायक प्रभावोंको परखा और मेरी माताने प्रभावित होकर मि. आर. के साथ दस दिनका एक शिविर भी किया। इससे उसको बड़ा लाभ हुआ और वह प्रतिदिन ध्यानमें नियमित बैठ रही है। मेरे पिताजी भी कभी किसी शिविरमें बैठनेकी बात सोच रहे हैं।

*

पड़रौना (देवरिया) के श्री परशुरामसिंह लिखते हैं, ... मैं व्यक्तिगत तौर पर "विपश्यना" ध्यानसे बेहद प्रभावित हूँ और इस बातकी बेहद खुशी है कि वर्षोंके इधर-उधरके भटकानेके बाद सही साधना-पद्धति आपके निर्देशनमें मिल ही गई। ... इसके लिए मैं आपका किस प्रकार आभार प्रकट करूँ? समझमें नहीं आता। अब आगे भटकानेकी कोई संभावना नहीं रही और पूर्ण विश्वास हो चला है कि निर्वाणिक दिशामें गति करते-करते देर-सवेर वह स्थिति प्राप्त हो ही जायेगी। सिर्फ आपका निर्देश एवं शुभकामनाएं चाहिए। आगे साधना निरंतर हो रही है। प्रगतिसे संतोष है।

इगतपुरी में लघु-शिविर (केवल पुराने साधकोंके लिए)

२५ फरवरीकी शामसे १ मार्च की सुबह तक एक लघु-शिविर श्री लक्ष्मीनारायणजी राठीकी देख-रेखमें होगा। और

१३ से १८ अप्रैल तक एक अन्य लघु-शिविर पू. गुरुजीके सान्निध्यमें होगा।

(जो भी शिविरार्थी इनमें भाग लेना चाहें, कृपया अपनी बुकिंग पहलेसे करा लें।)

भावी कार्यक्रम

शिविर क्रमांक २०८
दि. २६-२-८२ से
८-३-८२ तक
(हिंदी)

शिविर क्रमांक २०९
दि. १८-३-८२ से
२९-३-८२ तक
(हिंदी)

- कलकत्ता - श्री काशी विश्वनाथ सेवा समिति प्रांगण, हमीरागाछी, हुगली. फोन नं. : २१, हरिपाल एक्सटेंशन
- संपर्क : विदर्शन शिक्षा केन्द्र, द्वारा- श्री सुदर्शन ठंडारिया, ४८-डी, सुनताराम बाबू स्ट्रीट, कलकत्ता-७०० ००७. फोन : ३४४७९२,
- * हैदराबाद - विपश्यना अन्तराष्ट्रीय साधना केन्द्र, 'धम्मखेत्त', कुसुम नगर, पो. धनस्थलीपुरम, १२-६ कि. मि., नागार्जुन सागर रोड, हैदराबाद-५०० ६६१. फोन : ५९३५९
- * संपर्क : १) श्रीमती ऊषाबेन पी. मेहता, ६९, श्रीनगर कॉलोनी, हैदराबाद-५०० ८७३. फोन : ३०२९१२
२) श्री पूरनमल अग्रवाल, द्वारा-होटल राजधानी, सिद्धिअम्बर बाजार, हैदराबाद-५०० ०१२. फोन : ५७५७९.

शिविर क्रमांक २१०

दि. ३१-३-८२ से
११-४-८२ तक
(अंग्रेजी)

□ कैंडी (श्रीलंका)

□ संपर्क : Shri Brindley Ratwatte, C/o. Independent Newspapers Limited,
P. O. Box 1257, Colombo 12, Shri Lanka.
Phone - 23882, Telegram - DAVASA, Colombo.

शिविर क्रमांक २११

दि. २५-४-८२ से ६-५-८२ तक (हिंदी)

✽ इगतपुरी - विपश्यना विश्व विद्यापीठ, चम्मगिरि, इगतपुरी-४२२४०३ (नासिक) फोन नं. इगतपुरी-७६
✽ संपर्क : व्यवस्थापक, " " " " " "

शिविर क्रमांक २१२

दि. ९-५-८२ से
२०-५-८२ तक
(हिंदी)

✽ काठमांडू (नेपाल)

✽ संपर्क : श्री मणिहर्ष ज्योति, ज्योति भवन, कांति पथ, पो. बाक्स नं. १३३, काठमांडू (नेपाल)
फोन-आफिस : ११४९०/१४९०२/१४३२७, घर - ११२९०, तार-हिमालआयरन, काठमांडू.

सूचना : 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 पर्याप्त समय रहते सूचित करें ताकि किसी अन्य प्रत्याशी को स्वीकृति दी जा सके। २) अंग्रेजी शिविर में हिन्दी-प्रवचन सुनने के लिए हिन्दी टेप की सुविधा उपलब्ध रहती है। ३) शिविरों के नियम कड़े होते हैं। उनका कड़ाई से पालन कर सकें तो ही भाग लेना चाहिए।

फोन नं. : २९३३८८

मेसर्स लिबीज एन्टरप्राइजेस

ग्रीन हाऊस, २ री मंजिल, ग्रीन स्ट्रीट, फोर्ट, बम्बई-४०००२३.

की मंगल कामनाओं सहित



दूहा धरम रा

दोहे धर्म के

काया वाणी और मन, मौन न तेरा होय ।
तीनों ही वाचाल है, मौन कर्यां सुख होय ॥
बैठ पालथी मार कर, काया सीधी राख ।
मौन मौन मन मौन कर, चाख धरम रस चाख ॥
आतै आतै सांस पर, र वै निरन्तर ध्यान ।
सहज सांसक्री सजगता, साधन आना पान ॥
पल पल पलटत ही र वै, पड़गयो इसो सुभाव ।
सांस सांस नै निरखतां, मन टिकज्या इक ठाँव ॥
मन चंचल, मन चपल है, मन है डावांडोल ।
सांस सांस नै निरखतां, मन हो अडिग अडोल ॥
चंचल चित जद थिर हुँवै, सँकै सांस की चाल ।
झर झर झर आणद झरै, जोगी हुँवै निहाल ॥

कुशल कर्म संचित करें, करें न पाप लवलेश ।
मन निर्मल करते रहें, यही बुद्ध उपदेश ॥
कायिक कर्म सुधार ले, वाचिक कर्म सुधार ।
मनसा कर्म सुधार ले, यही धर्म का सार ॥
धर्मवन्त तो है वही, शीलवन्त जो होय ।
काया वाणी चित्तके, कर्म न दूषित होय ॥
पर सेवा ही पुण्य है, पर-पीड़न ही पाप ।
पुण्य किए सुख ही मिले, पाप किए दुख ताप ॥
कुदरत का कानून है, सब पर लागू होय ।
मैले मन व्याकुल रहे, निर्मल सुखिया होय ॥
हिन्दू हो या बौद्ध हो, मुस्लिम हो या जैन ।
जब जब मन मैला करे, तब तब खोवे जैन ॥

खयाली ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट के लिए मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक : रामप्रताप यादव, ग्रीन हाऊस, २ री मंजिल, ग्रीन स्ट्रीट, फोर्ट,
बम्बई-२३. टेलीफोन : ३१३५१०. • मुद्रण स्थान : अक्षरचित्र मुद्रणालय, हातपूर, नासिक-४२२००७. टेलीफोन : ८८२५१. •
पत्रिका में विज्ञापन दर : आधा पृष्ठ रु. ५००/-, चौथाई पृष्ठ रु. २५०/- • वार्षिक शुल्क रु. ५/-, आजीवन शुल्क रु. ५१/-

विपश्यना

पो. रजि. नं. (M) NS (C) 36

प्रेषक :

खयाली ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट
विपश्यना विश्व विद्यापीठ
चम्मगिरि, इगतपुरी-४२२४०३.
(नासिक, महाराष्ट्र)

To

Licence No. NS 18
Licensed to post without pre-payment