विपश्यना

[साधकों का मासिक प्रेरणापत्र]

रजि. नं. १९१५६/७१

पोस्टल रजि. नं. NS(M)-16/84

वर्ष १३ • बम्बई • बुद्धवर्ष २५२७ • माघ पूर्णिमा [शक] • दि. १६-२-१९८४ • अंक ८

६० वर्ष पूरे हुए

जन्मसे मृत्यु तक की दौड़के ६० वर्ष पूरे हुए। आगे और न जाने कितने बाकी हैं ? पीछेकी ओर मुड़कर सिंहावलोकन करता हूँ तो जीवनके अनेक खट्टे-मीठे अनुभवोंके बावजूद, उतार-चढ़ावके भाटे-ज्वारके बावजूद, बसंत-पतझड़की विविध रंगीनियोंके बावजूद मन सुखद संतोषका ही अहसास करता है।

मानसपट पर अनेक चित्र उभरकर आते हैं जिनमेंसे कुछ एक बहुत ही स्पष्ट हैं, उजागर हैं।

बर्माकी पुरानी राजधानी-रत्नपुंज मांडले नगरी में जन्मा हुआ एक बालक। ६-७ वर्षकी उमर। ७२-७३ वर्षीय पितामहकी छत्रछायामें पलता है। बाबाकी जबान पर राजस्थानी दोहोंका अक्षय भंडार। समय-समय पर उनके मुँहसे कोई एक मर्म-स्पर्शी दोहा फूट पड़ता है। मन पर गहरी छाप पड़ती है।

सुबह-सुबह सफेद धोती-कुर्ता पहनकर, गुलाबी राजस्थानी पगड़ी सिर पर बांधकर जब बाहर जानेके लिए तैयार होते तो अक्सर यह बालक भी साथ हो लेता। बाबा अपनी लाठी पकड़ते हुए एक दोहा गाते। बहुत करुण कंठसे गाते--

चल सुंदर मिन्दर चलां, तुझ बिन चल्यो न जाय।
माता दी आसीसड़ी, बै दिन पूरया जाय॥

कभी उस बालक को दोहेका अर्थ भी समझाते हुए कहते-- "अरे, मैं इस लाठीसे कहता हूँ कि ऐ सुन्दरी लाठी ! चल मंदिर चलें ! अब तो शरीर दुर्बल हो गया। तेरे सहारे बिना चल भी नहीं सकता। बचपनमें मां ने आशीषें दी थी "बूढ़ो डोकरो होए !" मांकी आशीषें फली भूत हुई। देखो बूढ़ा डोकरा हो गया न।"

और एक बेबसीकी हंसी हंसते।

एक बार बूढ़े बाबा बीमार पड़े। चंद दिनोंमें ही हालत बिगड़ी। बिस्तर पर लेटे-लेटे एक दोहा फूट पड़ा।

पात झड़न्ता यूं कह्या, सुन तरुवर बनराय।
अबका बिछुड़ा ना मिलां, दूर पड़ांगा जाय॥

धम्म वाणी

ना' भिनन्दामि मरणं ना' भिनन्दामि जीवितं।
कालञ्च पटिकङ्खामि सम्पजानो पटिस्सतो॥

थेरगाथा-१९६

न मृत्यु का अभिनन्दन करता हूं, न जीने का ही।
सप्रज्ञ और सजग रह कर अपने समय की प्रतीक्षा करता हूं।

कितनी बेबसी है ! पत्ते जर्जरित होते हैं तो न चाहते हुए भी झड़ ही जाते हैं। प्यारे पेड़से बिछोह हो ही जाता है और फिर मिलन नहीं होता। कितने असहाय हैं !

जरा है, मृत्यु है। अनित्य है। इन पर अपना कोई अधिकार नहीं। अनात्म है। और यह बेबसी दुःख है। अनित्य, अनात्म, दुःख। अनित्य, अनात्म, दुःख। शुद्ध धर्मभरा दोहा।

एक रात घरके लोग देर तक जागते रहे। यह नन्हासा बालक भी बाबाकी खाटके पास बैठा रहा। प्रातःकाल सूर्योदयके पूर्व बाबाकी हालत ज्यादा बिगड़ी। लोगों ने खाटसे उठाकर धरती पर लिटा दिया। बालकको दूर ले जानेकी कोशिश की। पर वह हठपूर्वक बैठा ही रहा। अपने बाबाकी ओर एकटक देखता रहा। अब सांस रुक-रुककर आने लगी। बाबाने आँखें खोली। सबने झुककर नमन किया। बालकने भी नमन किया। बाबा मुस्कराए। हाथ उठाकर आशिर्वाद दिया और जो सांस छोड़ी वह लौटकर वापस नहीं आयी। बाबाका हाथ आशिर्वादकी मुद्रामें ही उठा रह गया। लोगोंने अर्थी तैयार की। बाबाके शरीरको सजी हुई अर्थी पर लेटाया गया। कीमती दुशाला ओढ़ाया गया। पर हाथ आशिर्वादकी मुद्रामें ही उठा रहा।

"राम नाम सत्य है। सत्य बोले मुक्ति है।"

लोग अर्थी लेकर चल पड़े।

नन्हें बच्चोंको श्मशान-भूमि नहीं ले जाते। पर बालक नहीं माना। बाबाको विदाई देने श्मशान-भूमि तक गया ही। चिता तैयार की गयी। बाबाका कफन-लिपटा शरीर चिता पर रख दिया गया। हाथ अब भी आशिर्वादकी मुद्रामें ही उठा था। चिता जल उठी। कुछ देरके बाद जो राख बची वह समीप बहती हुई इरावदी गंगामें प्रवाहित

कर दी गयी। बाबाको विदा कर सब घर लौट आए। बाबाका आशिर्वाद भरा अभय मुद्रावाला हाथ बालकके जीवनका संबल बन गया।

लगभग ७ वर्षकी उम्रमें बालकने इतनी समीपसे जराका दर्शन किया, व्याधिका दर्शन किया, मृत्युका दर्शन किया और इन तीनोंमें से मुस्कारातकर गुजरते हुए एक संतका दर्शन किया।

बालकके मन-मानस पर पड़ा हुआ शुद्ध धर्मका यह बीज २४ वर्षों के बाद एक नन्हें से पौधेके रूपमें उगा जो कि कालान्तरमें एक बड़े वृक्षके रूपमें फैल गया।

* * *

बालक किशोर अवस्थाकी ओर बढ़ने लगा। सारे घरका वातावरण बहुत सात्विक। पिता शिवके अनन्य भक्त। यह किशोर नित्य शिव-महिम्न स्तोत्र और शिव-तांडव स्तोत्रका सस्वर पाठ करने लगा। माता कृष्णकी अनन्य भक्त। यह किशोर नित्य गोपाल सहस्त्रनाम और विष्णु सहस्त्रनामका पाठ करने लगा। कुछ दिनोंके बाद गीताका पाठ भी करने लगा। घरके ठाकुरद्वारेमें पिताके साथ नित्य पूजामें बहुत रस लेने लगा।

प्राथमिक शिक्षाके गुरु अत्यंत कोमल हृदय भक्त। सुबह-सुबह सूर, तुलसी, मीराका कोई पद मधुर कंठसे गाते तो द्रवित हो जाते। किशोर तन्मय होकर सुनता तो उसका भी हृदय पिघल जाता। आंखोंसे अश्रुधारा बहने लगती। उनके साथ कीर्तन करता तो उसमें भी तन्मय हो जाता। भाव-विभोर हो जाता।

सारे परिवार पर श्री जयदयालजी गोयन्का और हनुमानप्रसादजी पोद्दारका गहरा प्रभाव। गीताप्रेस गोरखपुरका सारा साहित्य घर पर आता। यह किशोर भक्तोंकी कथाएँ बड़े चावसे पढ़ता। भक्त बालकों-की कथाएँ पढ़ते हुए अजस्र अश्रुधारा बहने लगती। कुछ और बड़ा तो राम-चरित मानसमें बहुत रस आने लगा। उसकी अनेक चौपाइयाँ किशोरके हृदयमें द्रवित होने लगीं। भक्तिकी इस मधुर रसधारामें जीवन अत्यंत सरस हो उठा।

घरके पड़ोसमें आर्य समाजका मंदिर था। किशोर हर रविवारको वहाँ भी जाता। समाज-सुधारकी अनेक अच्छी बातोंका मन पर बहुत गहरा असर पड़ा। तीसरी कक्षासे दसवीं कक्षा तक पढ़ाई स्थानीय खालशा स्कूलमें हुई। अधिकांश सहपाठी और अध्यापक सिक्ख सरदार थे। सुबहकी पढ़ाई "एकोंकार सत्तनाम" के पाठसे शुरू होती। समय-समय पर समीपके गुरुद्वारेमें गुरुवाणीका पाठ होता। नानक, कबीर, दादू और अन्य संतोंकी वाणी किशोरका मन मुग्ध कर देती।

ऐसे सतरंगी आध्यात्मिक सरस वातावरणमें किशोर अवस्थाके दिन कटे। कुशाग्र बुद्धि होनेके कारण स्कूलकी हर कक्षामें प्रथम आता रहा। हाई स्कूलकी परीक्षामें बर्माके हजारों परीक्षार्थियोंमें प्रथम ११ में से एक होनेके कारण सरकारने छात्रवृत्ति दी। पर पारिवारिक कारणोंसे कालेजकी पढ़ाई नहीं उपलब्ध हुई।

१६ वर्ष की अवस्थामें ही पैत्रिक धंधेमें जुट गया और १८ वर्षकी कुमार अवस्थामें विवाह हो गया। भक्तिमें द्रवीभूत होते हुए भी कुमार अवस्थासे ही वासनाका भूत सिर पर सवार हुआ जो कि अब युवावस्थामें और तीव्र हो उठा। इसके साथ-साथ क्रोधका पिशाच हावी होने लगा। इन दोनोंने बहुत व्याकुल बनाया। १८ वर्ष की उम्र में ही द्वितीय महायुद्धकी वजहसे कुछ वर्ष बर्मा छोड़कर दक्षिण भारत में बिताने पड़े। छोटी उम्र में ही व्यापारिक सफलताने अहंभावके दानवको बलशाली बनाया। युद्ध समाप्त होते ही बर्मा लौट आया और मध्य बीसीकी युवावस्थामें ही व्यवसायमें आशातीत सफलता मिली। स्थानीय राजस्थानी समाजका ही नहीं, बर्माके भारतीय समाजका अग्रणी बना। विभिन्न धार्मिक, शैक्षणिक, व्यापारिक, औद्योगिक, साहित्यिक, सांस्कृतिक और समाजसेवी संस्थाओंमें प्रमुख पद, प्रतिष्ठा, सम्मान मिलने लगे तो अहंभावका क्या ठिकाना? और उसके साथ-साथ काम और क्रोध भी बढ़ते ही गए। इन तीनों दुश्मनोंने बुरी तरह आक्रांत किया।

भक्तिभाव कम नहीं हुआ। पहलेसे अधिक तीव्र ही हुआ। हिन्दी साहित्य सम्मेलनकी साहित्य-गोष्ठियोंमें सूर, तुलसी, मीरा आदिकी जयन्तियाँ मनाते हुए यह युवक स्वयं भी भक्तिभावमें विभोर हो उठता और श्रोतामंडलीको भी विभोर कर देता। घर पर अपने इष्टदेव कृष्ण-की भक्ति में देर तक भजन गाता। द्रवीभूत होता। अपने काम, क्रोध, अहंभावको यादकर देर तक आंसू बहाता। बहुत करुणा-विगलित कंठसे अनुनय करता, विनय करता, "प्रभुजी मेरे अवगुण चित न धरो!" बहुत चाहता कि विकारों से छुटकारा हो जाय, पर वे बढ़ते ही जाते। स्वयं भी दुखी रहता, औरोंको भी दुखी बनाता।

इन्हीं दिनों गीता और उपनिषदोंका गहराई से अध्ययन करनेका अवसर मिला। वेदान्तकी बारीकियों पर प्रभावशाली भाषण देता। गीताके स्थितप्रज्ञ और अनासक्तिभावका विश्लेषण करता। श्रोता मुग्ध हो जाते। परन्तु बहुधा घर लौटकर अकेलेमें देर तक आंसू बहाता, दुःखी होता-- मुझमें स्थितप्रज्ञताका, अनासक्तिका नामोनिशान भी नहीं। विकारोंका पुंज। न आर्द्र-द्रवीभूत करनेवाली भक्ति ही इन्हें निकाल पायी और न बालकी खाल खेंचनेमें समर्थ बुद्धिविलास का वैभव ही। दिन पर दिन विकार बढ़ते ही गए। व्याकुलता बढ़ती ही गयी।

एक ओर विपुल धन, वैभव, ऐश्वर्य, मान-सम्मान, पद-प्रतिष्ठा और दूसरी ओर यह असीम आंतरिक व्याकुलता। ऐसी दयनीय स्थितिमें ३१ वर्षके इस दुखियारे युवकको बड़े सौभाग्य से परम गृहस्थ संत सयाजी ऊ बा खिन का संपर्क हुआ। शुद्ध धर्म का मंगल वरदान मिला। विपश्यनाकी कल्याणकारिणी साधना मिली। अहं की खोल तोड़कर चूजा बाहर आया। अविद्याकी खोल तोड़कर एक सर्वथा नए व्यक्तिका जन्म हुआ। मानव-जीवन सार्थक हुआ! धन्य हुआ! पहले ही शिविर में इतना लाभ हुआ कि जिसका कोई माप नहीं। दो-चार वर्षों में तो न केवल स्वयंको, बल्कि समीपवर्ती परिजनोंको भी यह सुखद परिवर्तन प्रभावित करने लगा। धीरे-धीरे सारे परिवारमें विपश्यनाकी धर्म-गंगा बहने लगी। पारिवारिक जीवन असीम सुख-शांतिसे भर गया।

धर्मका सार हाथ लगा। निकम्मे भावावेशसे सदाके लिए छुटकारा मिला। निरर्थक बुद्धि-विलाससे सर्वथा मुक्ति मिली। मिथ्या दार्शनिक मान्यताओं का जंजाल छिन्न-भिन्न हुआ। सांप्रदायिक अहमन्यता पिघलकर चूर चूर हुई। शुद्ध धर्म की निर्मल चांदनी जीवनके हर क्षेत्रमें छाने लगी। काम वासना की जड़ें उखडने लगीं। क्रोधकी अग्नि शांत होने लगी। अन्तर्मनके तलस्पर्शी गहराइयों तक विकारोंकी उत्पत्तिका स्रोत पकड़में आ गया। विकारोंका आरंभ होते ही संवर

करनेकी कल्याण-कुंजी मिल गयी। जीवनमें सही सुख-शांति छाने लगी।

१४ वर्ष की लंबी अवधि उस महान संतकी शीतल-सुखद छायामें बीती। इस बीच लोकीय जीवनमें अनेक परिवर्तन आए। व्यापार-उद्योगमें अपूर्व वृद्धि हुई। भौतिक समृद्धिके साथ-साथ सामाजिक और राजकीय मान-प्रतिष्ठा बढ़ी। मनकी समता बनी रही। फिर एक अवसर ऐसा आया कि सारे व्यापार-उद्योग हाथ से छूट गए। उनका राष्ट्रीय-करण हो गया। पर धर्मका अपूर्व आनुभव! चित्तकी समतामें कोई अन्तर नहीं आया। राज्यके प्रति जरा भी द्वेष नहीं, दुर्भाव नहीं। सद्भावना! अच्छा हुआ बोझ मिटा। अब सद्धर्मके परियत्ति और पटिपत्ति (सैद्धान्तिक और व्यावहारिक) दोनों पक्षोंको प्रबल करनेका अच्छा अवसर मिला। मन प्रसन्नता-विभोर ही रहा। और सचमुच समयका बहुत अच्छा सदुपयोग हुआ। ऐसा न हुआ होता तो उस महान संतका इतने लंबे अरसे तक सुखद सान्निध्य कैसे उपलब्ध होता! सचमुच जीवन धन्यतासे भर उठा।

और फिर याद आता है जीवनका एक और महत्वपूर्ण दौर! ४५ वर्ष का यह प्रौढ़ व्यक्ति सद्गुरुका असीम मंगल- आशिर्वाद लेकर पुरखोंकी पुण्य-भूमि भारत आता है। अनेक प्रारंभिक कठिनाइयोंके बावजूद धर्म-गंगा इस धर्म-देशमें प्रवाहमान हो उठती है। अनेक लोगोंका सहयोग मिलता है। हजारों लोगोंका यह नया विपश्यना परिवार। जैसे अनेक जन्मोंके स्वजन-परिजन धर्म सेवाके लिए साथ आ जुटे हों। भारतको अपनी खोई हुई अनुपम आध्यात्म संपदा पुनः प्राप्त करनेका मार्ग खुल जाता है।

६० वर्ष वाले इस मीलके पत्थरको पार करते हुए मन भविष्यकी ओर भी जाता है। सामने शुद्ध धर्मका राजपथ खुला हुआ है। लक्ष्य स्पष्ट है। पथ का हर कदम लक्ष्यकी ओर ले जानेवाला है। आशुफलदायी है।

और मनमें यह धर्म-कामना जागती है कि भारतकी यह पुरातन अनमोल निधि, जिसे जन्मभूमि बर्मा ने सदियों सहेजकर रखा, वह भारतवासियोंको मुबारक हो! सारे विश्वके लोगोंको मुबारक हो! इस देश की नई पीढीके लोग देशकी अनुत्तर, अनुपम धरोहर-निधि को संभालें और पीढी-दर-पीढ़ी यह कल्याणकारिणी विद्या केवल भारतके ही नहीं, बल्कि सारे विश्वके दुखियारोंका कल्याण करती रहे।

धर्मपथिक, स. ना. गो.

("पू. गुरुजी पिछली माघ शुक्ल द्वादसी (१२) को ६० वर्ष के पूरे हुए।")
–संपादक

एक प्रयोग

नए साधकोंके लिए ३ दिनोंका केवल आना–पानका लघु–शिविर (इगतपुरी)

यद्यपि दस दिनके शिविरमें ३ दिनकी आना–पान "विपश्यना" की पूर्व तैयारीके लिए ही की जाती है, बिना विपश्यनाके इसका पूरा लाभ नहीं मिलता, फिर भी उन नए साधकोंके लिए जो दस दिनके शिविर में सम्मिलित नहीं हो सकते पू. गुरुजी के सान्निध्य में एक प्रयोगके रूपमें तीन दिनके शिविर का आयोजन किया जा रहा है। शिविर १ मार्चकी रातको आरंभ होगा और ५ मार्चकी सुबह पूरा होगा। फिर भी जो लोग चाहें वे क्रमशः १२ मार्च तक साधना कर सकेंगे। अनुशासन अन्य शिविरोंकी भांति ही कड़ा होगा।

संपर्क : इगतपुरी के पते पर व्यवस्थापक से संपर्क करें।

भावी कार्यक्रम

शि. क्र. दिनांक संचालक

भुज–कच्छ

BG २३. ३–३–८४ से १३–३–८४ तक स. आ. डॉ. सावला
संपर्क : पी. जी. सावला, २६. विजय नगर,
भुज–३७०००१, फोन : १००४

वाराणसी

LN १२. १९ मार्च ८४ सायंसे २९ मार्च ८४ सुबह तक श्री ठठीजी
स्थान– बर्मीज बुद्धिस्ट विहार, S-17/330A, मलदहिया, वाराणसी.
सम्पर्क– श्री सुशीलकुमारजी मेहरोत्रा, डी-६२/४, डी-३/१,
सोनिया रोड, वाराणसी-२२१ ०१०.

श्रावस्ती

लघु–शिविर – (केवल पुराने साधकोंके लिए) स. आ. श्री ठठीजी
२९ मार्च की रात्रि प्रारंभ होकर २ एप्रिल की सुबह समाप्त होगा।
सम्पर्क – श्री सुशीलकुमारजी मेहरोत्रा, वाराणसी के पते पर।

हैदराबाद

२४४. ११–३–८४ से २२–३–८४ तक (हिन्दी) पू. गुरुजी
संपर्क : १) – श्रीमती ऊषाबेन मेहता, १०–२–२८९/८४,
शांतिनगर कालोनी, हैदराबाद–५०००२८ फोन–३०२९१
२) श्री पूरनमल अग्रवाल, C/o होटल राजधानी,
सिद्दियम्बर बाजार, हैदराबाद– ५००००१
फोन–५७५७१. घर : २२४०३५

मद्रास

२४५. २२-३-८४ से २-४-८४ तक (हिन्दी) पू. गुरुजी
संपक : १) श्री रूपचंद अग्रवाल, द्वारा–गोटेवाला आर. जी. ब्रदर्स,
१४८, मिन्ट स्ट्रीट, मद्रास–६००००१.
फोन– ३७३९९, घर–३५१९५.
२) विपश्यना ध्यान केन्द्र, द्वारा श्री हरिभाई संघवी,
नं. १२, कोंडाचेट्टी स्ट्रीट, मद्रास–६०००००१.
फोन– २४०१५, निवास–४३१४२८

Chhail

छैल (शिमला)

२४६. १७-४-८५ से २७-४-८४ तक (हिन्दी) पू. गुरुजी
स्थल– पैलेस होटल, छैल, शिमला, हिमाचल प्रदेश
संपर्क : श्री मधुसुदन मोर, C/o ३१३५१० ग्रीन हाऊस
३९८७१३, २ मंजिल, ग्रीन स्ट्रीट फोर्ट, बॉम्बे–२३

बिलीमोरा

BG २४. १६–३–८४ से २६–३–८४ स. आ. डॉ. सावला
स्थल– अवधूतवाडी, बिलीमोरा–३९६३२१
संपर्क : श्री गुलाबभाई मेहता, C/o श्री डायाभाई मिस्त्री
श्री मोहनलाल केडिया, नं. २०, श्रीनाथ कृपा सोसा.
भैरवनाथ रोड, मणी नगर, अहमदाबाद-३८०००८
संयुक्त निकाय – किताब वेदना निकाम

टेंटेटिव कार्यक्रम

मदुराई – ३-४-८४ से १३-४-८४ तक (हिन्दी) स. आ. डॉ. सावला
मद्रास – १४-४-८४ से १८-४-८४ ,, ल. शि. ,,
हैदराबाद–१९-४-८४ से ३०-४-८४ ,, (हिन्दी) ,,
बेंगलोर – १-५-८४ से ११-५-८४ ,, ,, ,,
सारदाग्राम–१५-५-८४ से २५-५-८४ तक ,, ,,

भावी कार्यक्रम

इगतपुरी

शि. क्र.	दिनांक	संचालक
आना-पान शिविर-	१-३-८४ से ५-३-८४ तक	पू. गुरुजी
BP १५.	१-३-८४ से १२-३-८४ तक	(एक सहायक आचार्य)
BP १६.	१२-३-८४ से २३-३-८४ तक	,, ,,
BP १७.	[illegible] से ३-४-८४ तक	,, ,,
BP १८.	११-४-८४ से १५-४-८४ तक	पू. गुरुजी
	(केवल पुराने साधकों के लिये)	
BP १९.	१६-४-८४ से २७-४-८४ तक	स. आ. श्री पालीवाल
BP २०.	२७-४-८४ से ८-४-८४ ,,	,, ,,
BP २१.	९-५-८४ से ३०-५-८४ ,,	,, ,,

संपर्क :- व्यवस्थापक, विपश्यना विश्व विद्यापीठ, धम्मगिरि, इगतपुरी, (महाराष्ट्र) पिन : ४२२ ४०३ फोन - इगतपुरी-७६

जयपुर

R.S. १०. १-४-८४ से १२-४-८४ तक स. आ. श्री रामसिंह

शिविर स्थल एवं संपर्क- विपश्यना केंद्र, धम्मथली, सिसोदिया बाग गलताजी रोड, जयसिंहपुरा, खोर, जयपुर-३०३११८

संपर्क : श्री श्याम सुंदर मूंदड़ा
द्वारा- मे. श्याम कॉरपोरेशन, मुनोत निवास
रामलल्लाजी का रास्ता, जौहरी बाजार, जयपुर-३०२ ००३
फोन-६५४१४ घर : ६३३२२

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

एक शुभेच्छु

की मंगल कामनाओं सहित

दूहा धरम रा

अंधभक्ति को छा गयो, किस को क भावावेस।
काम क्रोध मद ना छुट्या, हुया न दुक्ख असेस॥
घणी उतारी आरती, घणा बजाया डोल।
थोथे किरियाकाण्ड मँह, खोया क्षण अनमोल॥
वाणी बुद्धि विलास को, कितनो कर्यो किलोल।
विकल विकास सूं रयो, हुयो न चित्त अडोल॥
कितना दिन भटकत फिर्यो, आंधी गलियां माँय।
अब तो पायो राजपथ, पाछो मुड़नो नाँय॥
कदम कदम मंगल हुवै, कदम कदम उपकार।
कदम कदम चलता हुयां, होवै दुख सूं पार॥
राग रवै ना द्वेस हो, रवै न मन अभिमान।
पावन पथ चित सुद्धि को, करै परम कल्याण॥

दोहे धर्म के

काम क्रोध अभिमान की, भरी हृदय में खान।
दूर मुक्ति है, मोक्ष है, दूर बहुत निर्वाण॥
जब तक अंतरजगत में, जगते रहें विकार।
भव रोगी व्याकुल रहे, लिये दुखों का भार॥
कोरे बुद्धि किलोल से, दूर न होंय विकार।
अंधे भावावेश से, कैसे हो उपचार॥
अंतरमन के स्त्रोत पर, जागे वहां विकार।
वहीं सजग संवर करें, तो ही हो उपचार॥
धरम भूमि पर फिर, बहे धरम गंग की धार।
जन जन का होवे भला, जन जन का उपकार॥
धरम देश से धरम फिर, जगत प्रसारित होय।
जन जन का हित सुख सधे, जन जन मंगल होय॥

सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट के लिए मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक : रामप्रताप यादव,
धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२ ४०३, दूरभाष : ७६ ● मुद्रण स्थान : अक्षरचित्र मुद्रणालय, सातपूर, नासिक-४२२ ००७. टेलिफोन : ८८२५१
पत्रिका म विज्ञापन दर : आधा पृष्ठ रु. १०००/-, चौथाई पृष्ठ रु. ५००/- ● वार्षिक शुल्क रु. १०/-, आजीवन शुल्क रु. १००/-

"विपश्यना" 2/84

पो. रजि. नं. NS(M) 16/84

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

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