



विपश्यना

[साधकों का मासिक प्रेरणापत्र]

रजि. नं. १९१५६/७१

पोस्टल रजि. नं. NSK - 64

वर्ष ८ • बम्बई • बुद्धवर्ष २५२२ • आषाढ़ पूर्णिमा [शक] • दि. २०-७-१९७८ • अंक १

गुरु-पूर्णिमा

आज आषाढ़ी पूर्णिमा है।

२५६७ वर्ष पूर्व आज के ही दिन लोक-गुरु भगवान गौतम बुद्ध ने धर्म-चक्र प्रवर्तन किया था। पाप-चक्र में पिसते, तड़पते प्राणियों को दुःखःमुक्त होने का प्रथम धर्म उपदेश दिया। सारनाथ के ऋषिपत्तन मृगदाय वन में ठहरे हुए अपने पांच तपस्वी साथियों को उन कल्याणकारी आर्यसत्त्यों का साक्षात्कार कराया, जिनका कि गया प्रदेश के बोधिवृक्ष के तले दो मास पूर्व वैशाख पूर्णिमा पर स्वयं साक्षात्कार कर सम्यक् सम्बुद्ध बने थे। आज के दिन उन्होंने जो धर्मचक्र प्रवर्तित किया वह जीवन भर अबाध गति से चलाते ही रहे और असीम करुण चित्त से लाखों-करोड़ों भटके हुए दुखियारों को धर्म शासन में अनुशासित कर गलत से सही मार्ग की ओर उन्मुख और दुःख-विमुक्त करते रहे।

आज के इस पावन अवसर पर, आओ! उन महाकारुणिक भगवान गौतम बुद्ध के प्रति अपनी श्रद्धा और कृतज्ञता प्रकट करें। उनकी ही भांति जिन-जिन महापुरुषों को सम्यक् संबोधि प्राप्त हुई उन सबने अत्यंत करुण चित्त से लोक कल्याण हित धर्मचक्र ही प्रवर्तित किया। अतः उन सभी बुद्धों के प्रति भी अपनी कृतज्ञता और श्रद्धा प्रकट करें।

शील, समाधि और प्रज्ञा रूपी सद्धर्म से इतने लोगों को लाभ मिला, हमें भी लाभ मिला, ऐसे सांप्रदायिकता-विहीन सद्धर्म के प्रति अपनी कृतज्ञता और श्रद्धा प्रकट करें।

ऐसे सद्धर्म के मार्ग पर आरूढ़ हो; शील, समाधि तथा प्रज्ञा में प्रतिष्ठित होकर कितने लोग निर्वाण-दर्शी हुए, मुक्ति के स्रोत में पड़े, आर्य हुए, विमुक्त हुए और हमारे लिए प्रेरणा के कारण बने। ऐसे सभी आर्यसंघ के प्रति कृतज्ञता और श्रद्धा प्रकट करें।

पिछली पच्चीस शताब्दियों से जिस आचार्य परंपरा ने और इस परंपरा के पिछले ज्वावव्यमान नक्षत्र बोधिसत्त्व सयाजी ऊ बा खिन ने अत्यंत निष्ठापूर्वक धर्म के व्यवहारिक पक्ष को, विपश्यना साधना को, अपने शुद्ध रूप में सुरक्षित रखकर हमारा असीम कल्याण किया; उनके प्रति भी अपनी कृतज्ञता और श्रद्धा प्रकट करें।

धम्म वाणी

इच्छितं पत्थितं तुय्हं, खिप्पमेव समिज्झतु।
सब्बे पूरेन्तु संकप्पा, चंदो पन्नरसी यथा॥

तुम्हारी सभी इच्छित और प्रार्थित तुम्हें प्राप्त हों।
तुम्हारे सभी संकल्प पूर्णिमा के चांद की तरह परिपूर्ण हों।

आज का दिन आर्य-सत्त्यों के उद्घाटन का दिन है। सत्य की महत्ता का दिन है। सत्य धारण करने का दिन है। अतः इस कृतज्ञता और श्रद्धा-ज्ञापन के साथ साथ सच्चाई और ईमानदारी के साथ हम अपने अपने दोष स्वीकार कर स्वदोष गुंफन के अपराध से मुक्त हों और अपना बोझ हटका करें। इस दिशा में मैं अपनी ओर से पहल करूँ। जिन साधकों को इस साधना विधि से लाभ हुआ है वे कृतज्ञता विभोर होकर श्रद्धा-भरे पत्र लिखते रहते हैं। इतना तो स्वाभाविक है। अतः समझ में आता है। पर कभी-कभी कोई साधक अत्यंत भाव-विभोर होकर अपने वक्तव्य में मेरे लिए अतिरंजना भरे विशेषण इस्तेमाल कर देते हैं। उनके इस भक्तिभाववेश को न रोकू तो उन्हें बढ़ावा देता हूँ, घोखा देता हूँ। उन्हें ही नहीं अपने आपको घोखा देता हूँ और यदि उनके लेख कहीं प्रकाशित होते हैं तो लोगों को घोखा देता हूँ। इसे दूर करने के लिए मैं समस्त साधक संघ के समक्ष प्रत्यक्ष रूप से अपनी कमियाँ स्वीकार करता हूँ। नहीं, मैं कोई भगवान नहीं हूँ, अर्हंत नहीं हूँ, जीवन मुक्त नहीं हूँ, पूर्ण वीतराग, वीतद्वेष, वीतमोह नहीं हूँ, सर्वज्ञ नहीं हूँ, अलौकिक चमत्कारिक सिद्ध पुरुष नहीं हूँ, पूर्ण निर्दोष नहीं हूँ। मैं एक सामान्य गृहस्थ हूँ। गृहस्थागी संन्यासी के जीवन को धर्म पालन के लिए आकाश मार्ग की तरह निर्मल कहा गया है और गृहस्थ-जीवन को धूलभरे, कीचड़भरे पथ की उपमा दी गयी है। यह सत्य ही है। मैं ऐसे धूल-कीचड़-भरे पथ का राही हूँ, अतः कदम-कदम पर धूल-कीचड़ लगते ही रहते हूँ। परन्तु सौभाग्य से विपश्यना साधना की ऐसी कल्याणी साधुन मिली है कि उसके प्रयोग द्वारा मैल को यथासंभव, यथाशक्ति स्वच्छ करते रहता हूँ। सब मिलाकर इस सफाई से जो भी लाभ मिला है, विपश्यना साधना के

अभ्यास द्वारा जो भी सुख शांति मिली है, इसी से प्रेरित होकर यह साबुन औरों को बांटता हूँ। इसका अर्थ यह नहीं है कि अब मुझे साबुन की जरूरत नहीं रही, कि अब मैं नितांत निर्मल हो गया हूँ। नहीं, नहीं; अभी मुझमें दोष है, मैल है और इन्हें दूर करते रहने का दृढ़ संकल्प है, सम्यक् प्रयत्न है, सम्यक् व्यायाम है। यही सत्य है!

आओ! आज के इस पावन दिवस पर अपने-अपने अपराधों के लिए खुले दिल से क्षमा-याचना भी करें। इसके लिए भी मैं ही पहल करूँ। शिविरों के दौरान अथवा शिविरों के बाहर अपने दैनिक जीवन में अपनी किसी मान्यता की आसक्ति के कारण अथवा अपने किसी स्वप्न की आसक्ति के कारण चाहे-अनचाहे, जाने-अनजाने, काया-वाणी-चित्त से जिस किसी का कभी अहित किया हो, जिस किसी का कभी जी दुखाया हो, उससे करबद्ध क्षमा-याचना करता हूँ।

इसी प्रकार आज के इस पुण्य दिवस पर अपने प्रति जिन्होंने अपराध किया हो, आओ! उन्हें खुले दिल से क्षमा करें। इसमें भी मैं ही पहल करता हूँ। शिविरों के दौरान अथवा शिविरों के बाहर दैनिक जीवन में किसी मान्यता की आसक्ति के कारण अथवा अपने किसी स्वप्न की आसक्ति के कारण चाहे-अनचाहे, जाने-अनजाने काया-वाणी-चित्त से यदि कभी किसी ने मेरा अहित किया हो अथवा मेरा जी दुखाया हो तो मैं उसके सारे अपराध क्षमा करता हूँ। उसे अपने इन अपराधों का दण्ड न भोगना पड़े, वह सुखी रहे, संपन्न रहे, धर्मलभी होकर निरंतर दुःख विमुक्ति की ओर बढ़ता जाए उसकी सारी विघ्न-बाधाएं दूर हों, उसके सारे संकल्प, सारे स्वप्न, सारी अभिप्राएं आज की पूर्णिमा के चांद की तरह परिपूर्ण हों।

साधकों, आओ! इस प्रकार आज के इस पावन पर्व को सार्थक करें और अपना तथा सब का मंगल मनाएं।

मंगल मित्र
स. ना. गो.

साधकों के उद्गार

रैन हैम (जर्मनी) का साधक एवाल्ड विल्हेल्म लिखता है, “विपश्यना साधना के अभ्यास से अब नशे पते की ओर से मेरी रुचि मिटी है और इससे पूर्ण छुटकारा मिल गया है। जीवन में अधिक जिम्मेदार हो गया हूँ। धीरज और कष्टना बढ़ी है।”



फेकडिन (न्यूजीलैंड) का साधक पीटर वाघ लिखता है, “विपश्यना साधना द्वारा नशे पते से पूर्ण मुक्ति मिल ही गयी है, जीवन में तनाव भी बहुत कम हो गया है। अब भी क्रोध और दौर्मनस्यता जागते हैं, पर जिस शीघ्रता से जागते हैं, उसी शीघ्रता से विलीन भी हो जाते हैं।



फायवरथ टेक्सास (अमेरिका) की साधिका कुमारी केरोल एन्न बंडार, जो कि वहां के किसी व्यवसायिक प्रतिष्ठान में लेखपाल है, लिखती है, “विपश्यना साधना के अभ्यास-जन्य प्रभाव से मेरे मनोजगत में बहुत अंतर आया है। मैं अधिक शांत और संतुलित रहने लगी हूँ।

पहले की भांति उद्विग्न नहीं हूँ। विपश्यना का पुरस्कार सदृश लाभ-दायक प्रभाव बहुत ही स्पष्ट है। इसने मुझे जीवन में अद्भुत अनुभूतियां प्रदान की हैं। मानस में दृढसंकल्पता आयी है। मैं जानती हूँ कि यह चमत्कारिक प्रभाव जीवन में तब तक बना रहेगा, जब तक कि मैं आनापान और विपश्यना के अभ्यास को कायम रखूंगी और इसके प्रति आस्थावान बनी रहूंगी”।



भारतीय कुटीर-औद्योगिक सामग्रियों का व्यवसाय करने वाली केलीफोर्निया की साधिका जैनिज जिरार्डी लिखती है, “अब नशे पते के नाम पर केवल सिगरेट का धुम्रपान ही बचा है सो भी कभी कभार। जब विपश्यना नहीं कर पाती हूँ तो भी देखती हूँ कि इसने मेरे दैनिक जीवन में कितना लाभ पहुंचाया है। जानती हूँ कि साधना के क्षेत्र में अभी मुझे बहुत बहुत काम करना है। पिछले दिनों फिर से व्यापार धंधे में बुरी तरह व्यस्त हो गई हूँ और साधना के लिए समय निकालना और कठिन होता जा रहा है। पिछले कुछ सप्ताहों से तो मानसिक मलीनता बहुत बढ़ी है। मैं बखूबी जानती हूँ कि मेरे लिए क्या करणीय है। मुझे अधिक देर नियमित अभ्यास में बैठना ही चाहिए। पर किसी न किसी कारण से बैठ नहीं पा रही हूँ। शायद इसका यह भी कारण हो कि मैं ऐसे लोगों के संपर्क में अधिक रहने लगी हूँ जो कि साधना नहीं करते। या फिर मेरा ही अपना प्रमाद है। लेकिन मैं पुनः इस मार्ग पर स्थापित हो जाने के लिए उत्सुक और प्रयत्नशील हूँ।”



बीकानेर से एक साधक लिखता है, “त्रिरत्न के आनुभाव से इन दिनों ध्यान भावना में निरन्तर कुछ न कुछ वृद्धि होती जा रही है। पहले सिर में कुछ बर्मा सा चलता अनुभव होता था। उसके बाद सारे शरीर में चम चम चम और कुछ चुभन, चिरमिराहट सी महसूस होती थी। बाद में ठंडक और शांति जैसी अनुभूति होने लगी। आज प्रातः - काल धम्म देशना के बाद ध्यान करते समय सारा सिर ऐसा गरम हुआ मानो कोई तेज प्रकाश वेधन करता हुआ सिर में प्रवेश कर रहा है और उसके बाद बिजली की वैलिंग जैसा फ्लैश लाईट का चांदना जैसा हुआ जो अत्यधिक तेज होता जा रहा था। आँखों से यकायक आंसू टपकने लगे आदि।

अब आशा बंधने लगी है कि धर्म के मार्ग पर कुछ दिशा मिल रही है। आपकी कृपा से धर्म का अमृत रस अवश्य चखने को मिलेगा। समय समीप दिखाई देता है।”



बिहार की एक साधिका लिखती है, “मेरी साधना ठीक तरह नियम पूर्वक चल रही है। मैं अपना चित्त बराबर देखा करती हूँ। मेरा चित्त हर समय प्रसन्न रहता है। नया संस्कार नहीं बनता है, पुराने स्वयं क्षीण हो जायेंगे। गृहस्थाश्रम में रहकर मैं आनंद से साधना किया करती हूँ। दुख को सच्चाई को मैंने जाना है। गुधवर आपके श्री मुख से निकलती हुई धर्ममय वाणी मेरे सुखों का कारण बन रही है। मैं शांति से रहती हूँ।



गुजरात की राजधानी से एक साधिका लिखती है, “मैं क्षयरोग से पीड़ित थी और अब इस रोग से संपूर्ण स्वस्थ हो गई हूँ। विपश्यना साधना से मुझे अपने शारीरिक स्वास्थ्य में काफी लाभ हुआ महसूस होता है। मैं जुलाई १९७० में बहुत अशक्त और दुबली हो गई थी। अतः मैं एक स्पेशलिस्ट के पास शारीरिक जांच करायी थी। उसने डबल न्यूमोनिया का निदान किया था। मुझे लगता है कि उसी समय से मुझे टी. बी. लग गई थी। करीब एक साल तक दवा चालू थी। लेकिन रोग की सही दवा नहीं हो रही थी। ऐसी अवस्था में मैं अहमदाबाद में एक विपश्यना साधना शिविर में सम्मिलित हुई। शिविर के अंतिम दिन मैं बहुत कमजोरी महसूस कर रही थी और शिविर के बाद मुझे जुलाई में लहू (खून) का वॉमिट हुआ और मैं अस्पताल में दाखिल हुई। यह बताना आवश्यक लगता है कि यहाँ (अस्पताल में) सभी समय मेरी विपश्यना साधना नियमित हो रही थी और विपश्यना से मुझे बड़ा मानसिक धैर्य और साहस मिला था। क्योंकि मैं बहुत ही दुर्बल और असक्त हो गई थी और उसी अवस्था में खून की उल्टियाँ हुई तो आसपास के पड़ोसी लोग मेरे स्वास्थ्य के बारे में बहुत चिंतित थे और सोचते थे कि शायद मैं अच्छी नहीं हो सकूँगी। लेकिन उस समय भी मेरा आत्मविश्वास बड़ा दृढ़ था और मैं न तो भयभीत हुई थी और न तो शंकाित हुई थी।

डाक्टरों की अच्छी सेवा मुझे मिली थी और साथ-साथ विपश्यना साधना व पूज्य गुरुजी के पत्र से काफी मानसिक धैर्य, शांति और हिम्मत मिली। अब मैं महसूस करती हूँ कि साधना से शारीरिक स्वास्थ्य बहुत जल्दी अच्छा हुआ है। इसके लिए मैं पूज्य गुरुजी की बहुत आभारी हूँ।

इस पत्र के साथ मेरी बिमारी और स्वास्थ्य-सुधार की रिपोर्ट-चार्ट भेज रही हूँ।”



महाराष्ट्र का एक साधक लिखता है, “हम दोनों पति-पत्नी की साधना प्रायः नियमित चल रही है। मैं साधना में लगभग दो घंटे प्रतिदिन देता रहा हूँ और यह सिलसिला प्रायः नियमित चल रहा है। सुबह-शाम की इस साधना से कई अच्छे परिणाम अनुभूत हुए हैं। विचार एवं वासना रहितता में मदद, तटस्थता की दृष्टि, अनुकूलता-प्रतिकूलता में चित्त की स्थिरता, घटना, परिस्थिति पर प्रतिक्रिया व्यक्त न करने की भूमिका, जगत की वारदातों को तमाशबीन की तरह देखते रहने की भावना आदि कई बातों में प्रगति है और कोई ऐसी कठिनाई या शंकाएं सामने नहीं हैं, जिसके बावत फिलहाल पथप्रदर्शन जरूरी हो। प्रगति संतोषजनक है और चित्त सानन्द एवं प्रसन्न है। आसक्तियाँ कम होती जा रही हैं।

सामूहिक साधना के महत्व को समझते हुए हमने प्रति सोमवार की शाम को एक घंटे की सामूहिक साधना का कार्यक्रम नियमित रूप से चालू कर रखा है। पिछले दिनों दो ‘लघु-शिविर’ भी लिये थे। जीवन-प्रवाह संतोषजनक ढंग से चल रहा है।”



गुजरात प्रदेश से एक साधिका लिखती है, “(स्वयं शिविर के प्रथम) दो दिन तक बिल्कुल मन नहीं लगा तथा रात को सपने भी बहुत खराब आये। कुछ विकार निकलने के लिए उठे होंगे। मुझे उस समय लगा कि यह शिविर सफल नहीं होगा। क्यों कि बम्बई के शिविर में इस प्रकार के विकारों ने मुझे आगे नहीं बढ़ने दिया था। इसलिए आपको पत्र दिया और मैत्री भावना के लिये लिखा। मैत्री भावना नहीं आई, इसलिए मन नहीं लग रहा था, यह विचार बिल्कुल नहीं आये। लेकिन मैत्री भावना को इतना जरूर समझती हूँ कि आगे बढ़ने में थोड़ा सहयोग मिलता है; बाकी चलना तो मुझे ही पड़ेगा। गुरुदेव। धर्म के प्रति, मार्ग के प्रति, गुरु के प्रति श्रद्धा तो होनी ही चाहिए। इस श्रद्धा को रखकर आपको कष्ट दिया, उसके लिए क्षमा चाहती हूँ। ...”



दिल्ली के एक साधक ने शिविर से लौटने के बाद लिखा, “मैं तो डलहोजी से बहुत ही प्रभावित होकर लौटा हूँ। आपने वहाँ जो कार्यक्रम रखा था, मन अभी तक उसी में घूम रहा है और आपके स्वर प्रायः कानों में गूँज उठते हैं। सारा कार्यक्रम अत्यंत प्रभावशाली गया। बिना शिविर में सम्मिलित हुए उसकी कल्पना भी नहीं की जा सकती। आप सबकी आत्मीयता ने तो मुझे विमोह कर दिया। मेरा मन बार बार दौड़कर आप सबके बीच पहुँचता है।”.....



इगतपुरी में स्वयं-शिविर

क्रमांक	१७	दि.	२३-७-७८	से	३-८-७८	तक
”	१८	”	३-८-७८	से	१४-८-७८	”
”	१९	”	१५-८-७८	से	२६-८-७८	”
”	२०	”	२७-८-७८	से	७-९-७८	”
”	२१	”	८-९-७८	से	१९-९-७८	”
”	२२	”	१९-९-७८	से	३०-९-७८	”

- नोट १) स्वयं-शिविर में केवल वे पुराने साधक ही सम्मिलित हो सकेंगे जो कि विद्यापीठ की अनुशासन-संहिता का आत्मविश्वास के साथ 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 लें।
- 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 सकेगा।
- ५) स्वयं-शिविर में अन्य सभी सुविधाएँ उपलब्ध रहेंगी।

आगामी शिविर

शिविर क्रमांक १५१ हैदराबाद (वि. अं. सा. के.) दि. ४-८-७८ से १४-८-७८ तक (हिन्दी)
संपर्क : श्री रतीलाल एम. मेहता, द्वारा - विपश्यना अन्तर्राष्ट्रीय साधना केन्द्र, १२.६ कि.मी., नागार्जुन सागर रोड, (कुसुम इण्डस्ट्रीज कम्पाउंड) कुसुम नगर, हैदराबाद-५०० ०३५ (आंध्र प्रदेश) तार : C/o फ़ूजीयामा फ़ोन नं. : ५९२५९.

शिविर क्रमांक १५२ जयपुर (वि. सा. के.) दि. २०-९-७८ से ३०-९-७८ तक (हिन्दी)

संपर्क : श्री श्याम सुन्दरजी मूंदड़ा, जी-१-ए, अशोक मार्ग, सी-स्कीम, जयपुर - ३०२००१ (राज.)

तार : डॉली, फ़ोन नं. घर : ६३३२२ कार्यालय : ६५४१४.

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

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

ग्राम : पल्लवर्किंग

फ़ोन : ३९२३२२

बॉम्बे बर्मा प्लास्टिक्स,

११९, अध्यारू इण्डस्ट्रियल एस्टेट, सनमिल कम्पाउंड,

सनमिल रोड, लोअर परेल, बम्बई-४०० ०१३.

की मंगल कामनाओं सहित।

दोहे धरम के

नमन करूं मैं बुद्ध को, कैसे करुणागार !
दुःख मिटावन पथ दिया, सुखी करन संसार ॥
नमन करूं मैं धरम को, कैसा पावन पंथ !
इस पथ पर जो भी चले, सहज बन गए संत ॥
नमन करूं मैं संघ को, कैसे श्रावक संत !
धर्म धार उजले हुए, निर्मल हुए भदन्त ॥
नमन करूं गुरुदेव को, कैसे संत सुजान !
कितने करुणा चित्त से, दिया धरम का दान !!
मैं करता सबको क्षमा, करें मुझे सब कोय ।
मेरे तो सब मित्र हैं, बैरी दिखे न कोय ॥
सम्मुख साधक संघ के, करूं भूल स्वीकार ।
उतरे मन की कालिमा, उतरे मन का भार ॥

दूहा धरम रा

पथ भूल्यो दिग्भ्रम हुयो, रह्यो हियो अकुलाय ।
धन धन धन गुरुदेवजू, सतपथ दियो दिखाय ॥
सतगुरु की संगत मिली, मिल्यो सत्य को सार ।
जीवन सफल बना लियो, हल्को हूग्यो भार ॥
यदि सतगुरु मिलतो नहीं, धरम गंग रै तीर ।
तो बस गंगा पूजतो, कदे न पीतो नीर ॥
केवल होती धरम की, चरचा, तरक, बखाण ।
मिनख जमारो बीततो, बिन चाख्यां निरवाण ।
आज नमन रो दिवस है, अंतर भरी उमंग ।
सरधा अर किरतग्यता, बिमल भग्ति रो रंग ॥
तेरो बल, तेरी विधा, तेरो ही आदेस ।
बण निमित्त बांटण लग्यो, बिमल न हुयो असेस ॥

सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट के लिए संपादक, मुद्रक एवं प्रकाशक : रामप्रताप यादव, ग्रीन हाऊस, २ री मंजिल, ग्रीन स्ट्रीट, फोर्ट,
बम्बई २३. टेलिफोन : २६८६७९. • मुद्रण स्थान : अक्षरचित्र मुद्रणालय, सातपुर, नासिक ४२२ ००७. टेलिफोन ८२५१ •

पत्रिका में विज्ञापन दर : 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