



विपश्यना

[साधकों का मासिक प्रेरणापत्र]

रजि. नं. १९१५६/७१

पोस्टल रजि. नं. NSM-16/83

वर्ष १२ • बम्बई • बुद्धवर्ष २५२७ • ज्येष्ठ पूर्णिमा [शक] • दि. २५-६-१९८३ • अंक १३

संवेदना

(१)

अनन्त आकाश में समय-समय पर नाना प्रकार की हवाएं उठती हैं, बढ़ती हैं, चली जाती हैं। कभी पूर्वी, कभी पश्चिमी, कभी उत्तरी, कभी दक्षिणी। कभी उष्ण, कभी शीतल, कभी घूल-भरी, कभी घूल-विहीन, कभी दुर्गन्धित, कभी सुगन्धित, कभी प्रभञ्जनीय प्रलयंकर, कभी शान्त, मन्द, मन्थर। आकाश उनसे प्रभावित नहीं होता। हवाएं आती हैं, कुछ समय तक बहती हैं, पर देर-सवेर चली ही जाती हैं।

किसी सराय में, धर्मशाला में, होटल में, मोटल में नानाप्रकार के लोग आते रहते हैं। पूर्व के भी, पश्चिम के भी, उत्तर के भी, दक्षिण के भी। गोरे भी, काले भी, पीले भी, भूरे भी, नाटे भी, लम्बे भी, मोटे भी, दुबले भी, बलवान भी, बलहीन भी, खूबसूरत भी, बदसूरत भी। धर्मशाला उनसे प्रभावित नहीं होती। लोग आते हैं, कुछ समय तक टिकते हैं, पर देर-सवेर चले ही जाते हैं।

ठीक इसी प्रकार हमारे शरीर में नाना प्रकार की संवेदनाएं आती हैं, कुछ समय तक रुकती हैं, पर देर-सवेर चली ही जाती हैं। अनन्तकाल तक रहने के लिए नहीं आतीं। लेकिन हम उनसे प्रभावित होते रहते हैं, प्रतिक्रिया करते रहते हैं। राग की प्रतिक्रिया, द्वेष की प्रतिक्रिया। ऐसा क्यों होता है? क्योंकि हमारी संज्ञा उनका मूल्यांकन करती है और गलत मूल्यांकन करती है। किसी संवेदना को सुखद कहती है, किसी को दुखद, किसी को असुखद-अदुखद। जिसे सुखद कह दिया, प्रिय मानकर उसके प्रति राग की, जिसे दुखद कह दिया, अप्रिय मानकर उसके प्रति द्वेष की प्रतिक्रिया करने का स्वभाव हो गया है हमारा। सुखद संवेदना हो तो उसे कायम रखने अथवा बढ़ाने की प्रतिक्रिया, दुखद संवेदना हो तो उसे शीघ्र दूर करने की प्रतिक्रिया, और यदि असुखद-अदुखद हो तो उससे भी ऊब कर उसे दूर करने के लिए द्वेष की और किसी सुखद संवेदना को प्राप्त करने के लिए राग की प्रतिक्रिया करते हैं।

यदि संज्ञा का स्थान प्रज्ञा ले ले तो गलत मूल्यांकन करना छूट जाय। फिर सभी संवेदनाओं का सही मूल्यांकन होगा जो कि अनुभूतियों के स्तर पर उनके सही गुण-धर्म स्वभाव को जानकर शानपूर्वक होगा तब राग द्वेष की प्रतिक्रिया करनी बंद कर देंगे। यदि प्रज्ञा का सही मूल्यांकन होगा तो यही होगा कि चाहे सुखद है या दुखद अथवा

धम्म वाणी

यथा पि वाता आकासे, वायन्ति विविधा पुथू ।
पुरत्थिमा पच्छिमा चा पि, उत्तरा अथ दक्खिणा ॥
सरजा अरजा चा पि, सीता उण्हा च एकदा ॥
अधिमत्ता परित्ता च, पुथू वायन्ति मालुता ॥
तथेविमस्सिंम कायस्सिंम, समुप्पजन्ति वेदना ॥
सुख दुख समुप्पत्ति, अदुक्खमसुखा च या ॥

-संयुत्तनिकाय ३६/१२.

जैसे आकाश में विविध प्रकार की वायु प्रवाहमान होती हैं—पूर्वी, पश्चिमी, उत्तरी, और दक्षिणी भी; घूलमरी, घूलहीन, शीतल, उष्ण, प्रमत्त और शान्त भी, वैसे ही शरीर में भी वेदनाएँ उत्पन्न होती हैं— सुखद भी, दुखद भी, असुखद-अदुखद भी।

असुखद-अदुखद; स्थूल है या सूक्ष्म; प्रिय है या अप्रिय, सभी संवेदनाएँ अनित्य-धर्मा हैं, भंगुर-धर्मा हैं, विपरिणाम-धर्मा हैं, परिवर्तन-धर्मा हैं। आकाश में वायु की तरह, सराय में मुसाफिर की तरह आती हैं तो जाने के लिए, रुके रहने के लिए नहीं।

और इन संवेदनाओं पर अपना कोई अधिकार नहीं, कोई प्रभुत्व नहीं। किसी विशेष संवेदना का आवाहन करें तो वह आती नहीं, किसी को रोक रखना चाहें तो रुकती नहीं; किसी को निकालना चाहें तो निकलती नहीं। जो होता है अपने स्वभावसे होता है; कुदरतन होता है।

तो जो अनित्य है, जो अनात्म है उसके प्रति स्थापित किया गया तादात्म्य-भाव, उसके प्रति की गई राग या द्वेष की प्रतिक्रिया दुखद ही है।

प्रज्ञा का यह मूल्यांकन सही मूल्यांकन है। इसकी वजह से साधक समता में स्थिर रहता है और सभी दुःखों से छुटकारा पाने का रास्ता पा लेता है। यही विपश्यना है। यही चित्त विशेषनी धर्म-गंगा है। यही मुक्ति-दायिनी धर्म-गंगा है। आओ साधको! विपश्यना की इस धर्म-गंगा में डुबकी लगाकर सारे दुःखों से मुक्ति पा लें, और सही माने में अपना मंगल साध लें! कल्याण साध लें!

कल्याण मित्र,
स. ना. गो.

एक पत्र

यद्यपि इस वर्ष शरद ऋतु में घम्मगिरि नहीं आ सका लेकिन फिर भी धर्म-क्षेत्रमें आगे बढ़नेके लिए मुझे यहीं अनेक अवसर प्राप्त हुए।

वैसे तो हमारा यह मन और शरीर ही ध्यानके लिए एक अद्भुत शून्यागार है। इस बार मुझे अपने दैनिक जीवनकी जिम्मेदारियोंमें जिन अनुभवोंसे गुजरना पड़ा उन्होंने मुझे धर्म की महानताके संबंधमें पहलेसे अधिक आश्वस्त किया। सभी स्थितियों में धर्म अपना काम करता है, यह निस्संदेह है। सचमुच धर्म एक ऐसा साधन है जिसके प्रयोगसे हम बिना अपना मानसिक संतुलन खोए हुए और बिना अपने आपको तथा औरोंको हानि पहुँचाए हुए जीवनकी कठिनाइयोंमें से बड़ी आसानीसे गुजर सकते हैं।

प्रज्ञा अनुभूतियोंके बल पर ही जागती है। जब तक कोई व्यक्ति समाजके प्रति अपनी जिम्मेदारियोंको स्वीकार नहीं करता और उनका सामना नहीं करता, तब तक प्रज्ञाके नाम पर वह बड़ी आसानीसे अपने आपको धोखा ही देता रहता है।

यह देखकर बड़ा सुखद आश्चर्य होता है कि मेरे जीवनमें सुधार लानेके लिए धर्म ने किस प्रकार मेरी सहायता की। मेरे ऐसा गर्व, धर्मदंड, वासनाओं और संकुचित स्वार्थमयी भावनाओं में डूबे हुए व्यक्तिको धर्म ने कैसा बदल दिया। वासनाएँ कितनी कम हो गयीं। मन कितना संयमित हो गया। कष्टना कितनी बढ़ गयी।

न्यायके क्षेत्रमें एक पवित्र सिद्धान्त माना जाता है।

न्याय न केवल किया जाय बल्कि ऐसा स्पष्ट होना चाहिए कि न्याय किया गया है। विपश्यनाके बारेमें मेरी जो समझ है उसे भी मैं इसी प्रकार दृढ़तापूर्वक मानता हूँ कि स्वयं शांति उलब्ध ही नहीं कर लेनी चाहिए बल्कि यह बात स्पष्टतया प्रकट होनी चाहिए कि दैनिक जीवनमें शांति प्राप्त हो गयी है।

अन्यथा धर्मके नाम पर आत्म प्रवंचना चल सकती है जो कि देर-सबेर हमें और अधिक असंतुष्ट और दुःखी बनाती है।

निस्संदेह अभी यात्रा बहुत लंबी है। लेकिन इस बातकी प्रसन्नता है कि मुझे एक ऐसा मार्ग मिल गया है जिस पर चलते हुए मैं अपने सत्प्रयत्नों द्वारा नितांत शांति प्राप्त कर सकता हूँ।

अपनी सामाजिक जिम्मेदारियोंको पूरा करनेके उद्देश्य से पिछली बसन्त ऋतु में मैंने एक कम्पनीमें डायरेक्टर का पद स्वीकार किया। कम्पनीकी हालत बहुत गयी गुजरी होनेके कारण यह काम बहुत कठिन था। बहुत शीघ्र ही मेरे तैर पर इस व्यापारके प्रबंध की बहुत सारी जिम्मेदारियाँ आ पड़ीं जिससे कि मेरा बहुत सा समय और बल इसी में खर्च होने लगा।

इस क्षेत्रमें मुझे जो अनुभूतियाँ हुईं और धर्मने जो मेरी सहायता की, इसकी चर्चा मैंने डॉ. जार्जसे की तो उसने मुझे प्रेरणा दी कि मैं अपने अनुभव लिख मेज़ू जिससे अन्य लोगोंके मनमें भी सत्य धर्मके प्रति प्रेरणा जागे।

इसलिए अपने अनुभवोंकी एक टिप्पणी आपके पास भेज रहा हूँ जिससे कि लोग जान जाय कि विपश्यना साधना कितनी व्यावहारिक और लाभप्रद है। इस अनमोल रत्न की प्राप्ति के लिए मैं आपका और धर्मका अत्यन्त ऋणी हूँ।

धर्मपुत्र, रोजर, कनाडा

साधकों के उद्गार

विपश्यना साधना शिविरके मेरे अनुभव

बहुत समयसे ध्यान करने की तीव्र इच्छा थी। पर कैसे करूँ? विधि बिना कर नहीं पाती। जब प्रयत्न करती, घबराहट ही होती। धार्मिक क्षेत्रमें आगे बढ़े हुए व्यक्तियों से इस बारेमें प्रश्न करती तो वे कहते— जो है उसे साक्षीभावसे देखा करो। थोड़ी देर शांत-चित्त हो बैठती परन्तु प्रगतिकी कोई संभावनाएँ नजर न आतीं। क्योंकि इस बारेमें कोई सही ज्ञान न था। महज अच्छे-बुरे विचारोंका ताना-बाना बुनने लगती।

एक बार राजगिरिमें पू. विजयमुनिजी से यह बात सुनी कि पू. गोयन्काजी ध्यानके शिविर लगाते हैं। उनमें सम्मिलित होना चाहिए। पर समयकी अनुकूलता नहीं मिली। या यूँ कहूँ कि समय पका नहीं। इस बातको नौ वर्ष बीत गये। अचानक एक बार बलसाड जाना हुआ। वहाँ उ५ समय पू. अमरेन्द्र मुनिजी महाराज विराज रहे थे। उनके दर्शनार्थ गयी। ध्यानके विषयमें उनसे पूछने पर उन्होंने बताया, “विपश्यनाके किसी शिविरमें सम्मिलित हो जाओ। तुम्हारे मनको अपने आप समाधान मिल जायेगा।” पहले तो शिविरकी समय-सारिणी देखकर मन घबराया। मैं पाँवके दर्द की और वायुके रोगकी रोगिणी। घंटों ध्यानमें कैसे बैठ पाऊँगी? परन्तु मनको मजबूत किया और पू. गुरुजीके इगतपुरीके १९४ वें शिविरमें शामिल हुई।

वहाँ के स्वच्छ, सदाचारमय पवित्र वातावरणकी मेरे मन पर खूब अच्छी छाप पड़ी। न किसी जात-पातका भेदभाव, न किसी संप्रदायका बाड़ा। धर्म ऐसा सिखाया जो किसी एक का नहीं बल्कि सबका। हरएक व्यक्तिको स्वयं पुंस्यार्थ करके देहके परिवर्तनशील अनित्य स्वभावके अन्तरदर्शन द्वारा सत्यकी स्वानुभूति करनी थी, जिससे देहासक्ति छूटे।

ऐसा सुना और पढ़ा था कि जब भगवान महावीर या भगवान बुद्ध धर्मका उपदेश देते तो चातुर्विध संघ (पू. साधु, साध्वी, श्रावक, श्राविका) और सारे प्राणी परस्पर बैर-जहर त्याग कर उपदेश सुनते थे। वैसे ही यहाँ भी प्रत्येक कौमके लोग, प्रत्येक संप्रदायके पू. संत-साधवियाँ सभी एक साथ बैठकर साधना करते हैं। ऐसा विरल दृश्य देखनेका सौभाग्य मिला। पूज्य गुरुदेव की कृपा प्रत्येक के प्रति इतनी असीम। सभी जीवों के उत्कर्ष की मंगल भावना लिए हुए। मुझे अनुभव हुआ कि मानो मैं स्वयं भगवान बुद्ध के सान्निध्यमें बैठी हूँ।

इस साधना द्वारा मनके विकार दूर होते हैं। मन निर्मल होता है। कर्मोंकी निर्जरा भली प्रकार होती है। ऐसा मेरा विनम्र मत है। अपने अनुभवके आधार पर देहके संबंधमें सत्यता समझमें आने लगी। मनकी एकाग्रता बढ़ने लगी। खूब ही शांति मिली। दस दिनोंकी गुरुजीकी धर्म-चर्चामें बहुत समझ बढ़ी। सबके प्रति प्रेम-मैत्री भाव रखते हुए विनय-विवेक सहित शांतिमय जीवन जीनेकी कला पू. गुरुजी बहुत अच्छी प्रकारसे समझाते।

मुझे लगा कि मेरे अब तक के वर्षोंके जीवनमें से यह दस दिन जो सत्यकी खोजमें लगे मेरे लिए अहोभाग्यके दिन थे। मानो वस्तुतः साध्वी-जीवन जिया। किसी पूर्व कर्म के पुण्यके फल-स्वरूप ऐसे महान गुरुदेव के सान्निध्यमें शिविरमें रहनेका सौभाग्य मिला। इससे मेरा जीवन कृतकृत्य हुआ। जीवन जीनेकी सही राह मिली।

जिनसे जीवनमें राग-द्वेष से पार उतरनेकी साधना सीखी उन पूज्य गुरुदेवको मेरे कोटि-कोटि वंदन। श्रद्धा है की दिन-प्रतिदिन इस साधनामें पुष्ट होती हुई विशेष सत्यका साक्षात्कार कर लूं।

इस साधनासे मेरे पगकी तकलीफ दूर हो गयी। चाहती हूँ कि इस साधनामें लगकर सभी लोग अपने बारेमें सही सच्चाई जाने।

इस अवसर पर मुझे श्री शांतिलाल शाह द्वारा भगवान महावीर के प्रति रची गयी कविता पू. गुरुदेवके प्रति भी बिल्कुल उपयुक्त लगती है। उस कविताके भाव मैं यूं प्रकट करूं :-

‘सूर्य चंद्र आकाश गगन, ज्युं जन जन हित है वर्षा-जल।
सब पतितोंको पावन करने, ज्युं गंगा बहती निर्मल।
त्यों गुरुवर, ना बौद्धों के ही, वह तो सब जनता के हैं।
प्राणिमात्र के प्यारे, वह पैगम्बर मानवता के हैं॥

विनीत वन्दन,
विजया शांतिकुमार तलसानिया,
एमएचबी-२०३/५५४४, अमर ज्योत,
घाटकोपर पूर्व, बम्बई- ४०० ०७५.

श्रीलंका का श्री विजयसिंघे जो कि पिछले दो वर्षोंसे विपश्यना कर रहा है, लिखता है, “तीन वर्षकी उम्रमें माताका देहान्त हो जानेके कारण मेरा बचपन बहुत कष्टोंमें बीता। अपने अध्ववसायके बलपर मैं इस अवस्था पर पहुंचा। परन्तु दो वर्ष पूर्व आपके निर्देशनमें विपश्यना का मार्ग अपनाने के बाद तो जीवन ही बदल गया। बहुत सुधार हुआ। मदिरा तो बिल्कुल ही छूट गयी। सिगरेट भी बहुत मात्रामें कम हो गयी है। शरीर और मनमें तनावों से मुक्ति मिली है। विश्वास है कि विपश्यनाका अभ्यास करते रहने पर सभी क्षेत्रोंमें और भी सुधार होंगे ही।

भावी कार्यक्रम

इगतपुरी

शि. क्र.	दिनांक	संचालक
BP.- ३	१८-७-८३ से २९-७-८३ तक	स. आ. श्री पालीवाल
स्वयं-शि. ३०-७-८३ से १०-८-८३ ,,		(केवल पुराने साधकों- के लिए)
BG.- १०-८-८३ से २१-८-८३ ,,		स. आचार्य डॉ. सावला
BP.- ५	२१-८-८३ से १-९-८३ ,,	स. आ. श्री पालीवाल
BG.- ३-९-८३ से १४-९-८३ ,,		,, डॉ. सावला
BP.- ६	१४-९-८३ से २५-९-८३ ,,	,, श्री पालीवाल
BG.- २८-९-८३ से ९-१०-८३ ,,		,, डॉ. सावला
लघु शि. १२-१०-८३ से १७-१०-८३ तक		पू. गुरुजी
		(केवल पुराने साधकों के लिए)

हैदराबाद

२३३	१३-७-८३ से २३-७-८३ तक	पू. गुरुजी
NH.- १२	८-९-८३ से १९-९-८३ तक	स. आ. श्री पारिख
		मिर्जापुर
LN.- ८	११-८-८३ से २१-८-८३ तक	स. आ. लक्ष्मीनारायण राठी

जयपुर

शि. क्र.	दिनांक	संचालक
RS.- ६	२०-८-८३ से ३१-८-८३ तक	स. आ. श्री रामसिंह
RS.- ७	१४-९-८३ से २५-९-८३ ,,	,, ,,
२३८	२२-१०-८३ से २-११-८३ तक	पू. गुरुजी

कलकत्ता

B. P. ४	५-८-८३ से १६-८-८३ तक	स. आ. श्री पालीवाल
संपर्क :		

इगतपुरी- व्यवस्थापक
विपश्यना विश्व विद्यापीठ, धम्मगिरि
इगतपुरी, जि. नासिक (महाराष्ट्र-४२२ ४०३)
टेलिफोन - इगतपुरी-७६

हैदराबाद-श्रीमती ऊषाबेन मेहता
८४, शांतीनगर कॉलोनी,
हैदराबाद-५०००२८ फोन-३०२९१

मिर्जापुर - श्री राजजीलालजी मोहेश्वरी
कमल निकेतन, सिविल लाईन
मिर्जापुर (उ. प्र.) २३१ ००१

जयपुर - श्री श्याम सुंदर मूंदड़ा
द्वारा मे. श्याम कॉपोरेशन, मुनोत निवास
रामलालजी का रास्ता, जोहरी बजार, जयपुर-३०२ ००३
फोन-६५४१४ / ६३३२२

कलकत्ता- १) श्री सुदर्शन ढंडारिया,
४८-डी मुक्ताराम, बाबू स्ट्रीट
कलकत्ता-७०० ००७
फोन-३४४७९२ / ३४१३९३

२) श्री. नागरमल पेड़ीवाल
द्वारा- पायोनियर प्लॉस्ट्रिक्स,
नं. ९, इंसरा स्ट्रीट, कलकत्ता-७००००१
फोन - २६४०८०/८१

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।

विशेष सूचना

आगामी जयपुरका शिविर क्रमांक २३२; ११ जुलाईके बजाय १० जुलाई की दोपहर को ही समाप्त होगा। इसी प्रकार हैदराबादका शिविर क्र. २३३, भी २४ की बजाय २३ जुलाईकी दोपहरको ही समाप्त होगा। मिर्जापुर का LN-८ भी २१ अगस्त को समाप्त होगा। कृपया इसे ध्यानमें रखकर ही साधक अपने कार्यक्रम बनाएँ।

SCHEDULE OF COURSES

TO BE CONDUCTED BY SHRI S. N. GOENKA

<p>July 29-August 9 in England Course 234</p>	<p>Derek and Jeney Girling 3 Mill Lane Doynton, Bristol Tel. : 027582-2259</p>	<p>September 14-25 in Japan Course 237</p>	<p>Chris Weeden 508, 29-10 Higashi, Koriien-Cho Neyagawashi, Osaka 572 Tel. : 0720-34-2606</p>
<p>August 12-23 in Massachusetts Course 235</p>	<p>Vipassana Meditation Centre P.O. Box 24 Shelburne Falls, Mass 01370 Tel. :(413) 625-2160</p>	<p>Nov. 11-22 in Black Heath Australia Course 239</p>	<p>Vipassana Meditation Centre P. O. Box 103, Black-Heath, N.S.W. 2785.</p>
<p>September 1-11 in California Course 236</p>	<p>Denise Tenzel P. O. Box 419 Albion, CA 95410 Tel. : (707) 937-0485</p>	<p>Nov. 22 - Dec. 3 in Black Heath, Australia Course 240</p>	<p>Vipassana Meditation Centre P. O. Box 103, Black-Heath, N.S.W. 2785.</p>

ग्राम : प्रेमकेवल

फोन : ४०३५१/४०५४७

मेसर्स दि प्रीमियर केबल कं. लिमिटेड
१४/१५ एफ कॅनोट सर्कल, नई दिल्ली-११०००१
की मंगल कामनाओं सहित



दूहा धरम रा

सुख दुख री संवेदना, प्रिय अप्रिय संजोग ।
साधक अवचळ ही र वै, दूर हुवै भवरोग ॥
आयी दुख संवेदना, मिटसी देर - सबेर ।
रात बीत कर दिन हुवै, सदा न र वै अँधेर ॥
आयी सुख संवेदना, या भी नित्य न होय ।
सर-सरिता री उरमियाँ, उठ-उठ खण्डित होय ॥
तन मन रै संजोग रो, यो संसार प्रवाह ।
ज्यूं जागै आसक्तियाँ, जागै अन्तर दाह ॥
जो समझ्यो ई खेल नै, बो ही बणग्यो सन्त ।
अन्तर मन समता जगी, हुयो दुखीं को अन्त ॥
देख - देख संवेदना, समता मँह थिर होय ।
नुवों करम बाँधै नहीं, खीण पुरातन होय ॥

दोहे धर्म के

ज्यों अनन्त आकाश में, बहती विविध बयार ।
नभ मण्डल अविचल रहे, समता धार अपार ॥
नाना जन आते रहें, यह तो जगत सराय ।
कोई टिक पाए नहीं, जो आए सो जाय ॥
त्यों नाना संवेदना, तन में जगती जाय ।
सच्चा साधक सम रहे, जरा नहीं अकुलाय ॥
अहंकार ममकार से, चित उद्वेलित होय ।
राग-द्वेष ज्यों-ज्यों जगें, त्यों-त्यों दुखिया होय ॥
सुखद होय या दुखद हो, प्रिय वा अप्रिय होय ।
सब अनित्य भंगुर सभी, शाश्वत ध्रुव ना कोय ॥
देख देख संवेदना, प्रज्ञा जाग्रत होय ।
क्षण क्षण समता पुष्ट हो, क्षण क्षण दुख-क्षय होय ॥

बधाजी क बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट के लिए मुद्रक, प्रकाशक एवं अंपादक : रामप्रताप यादव, २ री मंजिल, ग्रीन स्ट्रीट, फोर्ट,
बंबई-२३. टेलीफोन : ३१३५१०. • छुद्रण स्थान : अक्षरचित्र मुद्रणालय, सातपूर, नासिक-४२२००७. टेलिफोन : ८८२५१. •
पत्रिका में चिन्हापन दर : आधा पृष्ठ रु. १०००/-, चौथाई पृष्ठ रु. ५००/- • वार्षिक शुल्क रु. १०/-, आजीवन शुल्क रु. १००

विपश्यना " 6/83

पो. रजि. नं. NSM 16/83

प्रेषक :

बधाजी क बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट
विपश्यना विश्व विद्यापीठ
बम्बलिरि, इगतपुरी-४२२४०३.
(नासिक, महाराष्ट्र)

To

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