विपश्यना

[साधकों का मासिक प्रेरणापत्र]

रजि. नं. १९१५६/७१ पोस्टल रजि. नं. NSK-64

वर्ष १० • बम्बई • बुद्धवर्ष २५२४ • कार्तिक पूर्णिमा [शक] • दि. २२-११-१९८० • अंक ६

विपश्यना की विश्व-यात्रा-२

(क)

इस बारकी वर्षा-ऋतुमें विदेशोंमें लगने वाले शिविरोंमें शिविर क्रमांक १८० स्विटजरलैंडके ज्यूरिक नगरसे लगभग ६० किमी. दूर आल्प्स पर्वत पर लगभग ६००० फीट उंचाई पर स्थित होशी-ब्रुग Hochyibrig नामक स्थान पर लगा। यह नयनाभिराम पर्वत-प्रदेश नगरोंके कोलाहल तथा धूमिल, अस्वच्छ वातावरणसे दूर होनेके कारण साधनाके लिए अत्यंत अनुकूल था। रेल मोटर आदि वाहनोंकी भी गति यहाँ नहीं थी। ऊपर पहुंचनेके लिए अंतिम ७ किमी. की दूरी आकशमें टंगे-टंगे सीधे रज्जु-मार्ग (स्काई-लिफ्ट) से तय की जाती। शिविर-स्थलसे एक-डेढ़ किमी. दूर पर बर्फसे ढकी ऊंची अखंड चोटियाँ अतीव मनोहारी होनेके साथ-साथ शीत वृद्धिका कारण बनती थीं। साधारणतः यहाँ लोगोंका आवागमन कम ही होता है। हाँ, हेमन्त ऋतुमें गहरी बर्फ पड़ने पर सैलानी प्रवृत्तिके लोग स्कींग (बर्फ पर फिसलनेके खेल) का आनंद लेनेके लिए यहाँ आते और इस यूथ-होस्टलमें ठहरा करते हैं।

गत वर्ष इस देशके पुराने साधकोंके आग्रह पर यहाँ एक शिविर निश्चित किया गया था परन्तु किन्हीं कारणोंसे पू. गुरुजी इस निमित्त समय नहीं दे पाये थे। अतः इस वर्ष फ्रॉंस, जर्मनी, इंगलैंड तथा बेल्जियमके साधकोंके विशेष अनुरोधपूर्ण आमंत्रणके बावजूद इसी देशमें शिविर देनेका निश्चय किया। स्थानाभावके कारण १०० से अधिक लोगोंको ना कहना पड़ा। कई अत्यंत महत्वके पुराने साधक वंचित रह गए। अनेकोंने शिकायत की। स्विजरलैंडका ही एक पुराना साधक डॉ. राओल जो कि उस देशकी योग-संस्थानका अध्यक्ष है और वर्षों संयुक्त राष्ट्रमें अपने देशका प्रतिनिधि रहा है, इस बातसे बहुत दुखी था कि वह और उसकी पत्नी तथा उसके साथी अनेक योगाचार्य शिविरमें सम्मिलित नहीं किए गए। पर कोई चारा नहीं था। स्थानाभावकी मजबूरी थी। सबको संतुष्ट नही किया जा सकता था। सुविधापूर्वक ८० व्यक्ति ही ठहराए जा सकते थे परन्तु फिरभी १२४ लोग आ गए। करुणा एवं मैत्रीपूर्ण चित्त वाले साधक आयोजक इन ४० अतिरिक्त धर्मदानके मुमुक्षुओंको वापस कैसे लौटाते? जो आ गए जैसे-तैसे उन सबके लिए व्यवस्था की गई। इसमेंसे कुछ ऐसे पुराने साधक जो लगभग ८-९ वर्ष पूर्व भारत आकर साधना सीखने के पश्चात् स्वदेश लौटने पर दुबारा किसी शिविरमें आनेका अवसर नहीं निकाल पाए थे, अब पुनः धर्मलाभ प्राप्त कर धन्य हुए।

भारत जैसे सम-शीतोष्ण जलवायुमें रहने-सहनेमें इतनी कठिनाई नहीं होती। लोग कहीं भी रह लेते हैं। परन्तु यहाँ तो प्रचंड शीतसे बचनेके लिए विशेष प्रबंध करना पड़ता है। इतनी ऊंचाई पर बाहरसे पलंग, गद्दे आदि लाना और वापस पहुंचाना बड़ा कठिन काम था। पर फिरभी प्रबंध हुआ। भवनके तहखानोंका उपयोग किया गया जो कि अक्सर फालतू सामान रखने और मोटर आदि बैठानेमें प्रयुक्त होते हैं या फिर कभी हवाई हमलोंके समय विशेष सुरक्षाके लिए। इसे गर्मीनेकी व्यवस्था नहीं होनेसे सीलन होनी स्वाभाविक थी। कुछ छोटे इलेक्ट्रिक हीटर लगाकर यहाँ पुराने साधकोंको ठहराया गया। ठंड तो नहीं ही निकली फिरभी साधकोंने इस कष्टको हंसते-हंसते झेला।

शिविर आरंभ होनेके एक दिन पूर्व जेनेवामें पू. गुरुजीके सार्वजनिक प्रवचनका आयोजन हुआ जिसमें स्थानीय पत्रों व रेडियोके संवाददाताओंने भी भाग लिया। हाल पूरी तरह भरा हुआ था। लोग पीछे दीवारोंसे सटे हुए खड़े होकर धर्म-चर्चा सुनते रहे। तत्पश्चात हुए प्रश्नोत्तरों से लोग बड़े संतुष्ट प्रसन्न हुए। रात रेडियो तथा सुबह समाचार पत्रोंकी खबरोंसे लोग बड़े प्रभावित हुए और शिविरमें सम्मिलित होनेके लिए आतुर हो उठे। पूछताछके दौरान उन्हें भविष्यमें होने वाले शिविरों तथा माँ सयामा एवं मि. कोलमैनके शिविरों के कार्यक्रम बताकर उनमें सम्मिलित होनेकी सलाह दी गयी।

धम्म वाणी

पापुणन्तु विसुद्धाय
सुखाय पटिपत्तिया।
असोकं अनुपायासं
निब्बाणं सुखमुत्तमं॥

धर्म के मार्ग पर चलकर सभी विशुध्दि प्राप्त करें! सुख प्राप्त करें! शोक और व्याकुलता से मुक्ति प्राप्त करें! निर्वाण का उत्तम सुख प्राप्त करें!!

क्योंकि स्थानीय शिविर तो पहले ही भरा हुआ था। यूरोपमें इस वर्षके लिए यह एक मात्र शिविर था। अतः इसमें शामिल होनेके लिए इंगलैंड, फ्राँस, इटली, स्पेन, आस्ट्रिया, बेल्जियम आदिके लोग तो आए ही; सुदूर जापान, अफ्रीका और अमेरिकाके भी कुछ साधक आए। पर अधिक संख्यामें फ्राँस और जर्मनीके लोग थे जिनके लिए गुरुजीके अंग्रेजी में दिए गए निर्देशोंका फ्रेंच और जर्मन भाषामें शब्दशः अनुवाद जानकार पुराने साधकोंने किया और प्रवचनोंके लिए उक्त भाषाओंमें अनूदित टेपका उपयोग किया गया।

इस शिविरमें पेरिसका एक युवक शामिल हुआ जिसकी कि दोनों टांगें कुछ ही दिनों पूर्व एक कार-दुर्घटनामें टूट गई थीं और तदनंतर पक्षाघातके आक्रमणसे उसका मानसिक संतुलन बिगड़ गया था। इससे पूर्व अच्छा खाता-पीता सुखी जीवन था। भवनोंकी आन्तरिक सजावटका उसका सफल व्यवसाय था। सब चौपट हो गया। तबाह होकर आत्महत्या कर लेनेपर उतारू था। परन्तु कुछ भले मित्रोंके सहयोगसे शिविरमें आया। उन्हींके सहयोगसे हाथसे चलनेवाली गाड़ी पर बैठकर दैनिक कार्यक्रमोंमें नियमपूर्वक भाग लेता रहा। लगनसे काम करता रहा। धीरे-धीरे उसके मनके क्षोभ मिटे, मन हल्का हुआ। आन्तरिक अनुभूतियोंके बल पर वास्तविकता समझमें आयी तो गदगद कंठसे आभार प्रकट करते हुए बोला "अब मेरे विचार ही बदल गए हैं। सोचनेका तरीका भिन्न हो गया है। मनुष्यका यह अमूल्य जीवन मिला है...इसका सदुपयोग करूंगा। अपने ही किसी दुष्कृतका परिणाम था जो कि मुझे भोगना पड़ा। परन्तु ऐसी विकृत अवस्थामें भी मेरा मन अब ठीक काम करने लगा है। शेष जीवन मनको निर्मल और स्वच्छ करनेमें ही लगा दूंगा। ऐसा करना ही सुखद, आह्लादकारी और उपादेय लगता है। आपका किन शब्दोंमें आभार प्रकट करूं?" आया तब कैसा बुझा, अर्ध-विक्षिप्त सा था परन्तु शिविरसे लौटते समय मनोदशा बदली हुई थी। कितना आत्मविश्वास छलक आया था उसके चेहरे पर।

भारतके विपश्यना शिविरोंमें सैकड़ों ईसाई पादरी सम्मिलित होकर लाभान्वित होते रहे हैं। उनमेंसे एक कोंकण निवासी भारतीय ईसाई ने अपने भाईको स्विजरलैंडके शिविर में सम्मिलित होनेके लिए प्रेरित किया। यह भाई जेनेवा के किसी कॉलेजमें धर्मशास्त्र का व्याख्याता है, अपनी स्विस पत्नी सहित शिविरमें शामिल हुआ। प्रारंभिक कठिनाइयोंको पार करके शीघ्र ही साधनामें रत हुआ और अत्यंत लाभान्वित होकर भावविभोर हुआ। पत्नी भी पतिकी भांति कृतज्ञता-विभोर हुई।

ऐसे ही किसी भारतीय पादरीकी प्रेरणासे कैनडाके शिविरमें वहांका एक ७५ वर्षीय पादरी सम्मिलित हुआ। प्रारंभिक दिनोंमें तो उन्हें जमीन पर बैठना और साधारण से दिखने वाले एक भारतीयसे कुछ सीखना; सदा दूसरोंको सीख देनेवाली अपनी शानके विपरीत लगा। अहं का ऐसी विकट परिस्थितिसे गुजरना बड़ी उलझन व बेचैनी पैदा कर रहा था। फिरभी काममें लगा रहा। धीरे-धीरे मनका विद्रोह शिथिल होने लगा। स्वयं की अनुभूति तथा अनजाने, अनोखे प्रकारसे मनकी विशुद्धिके प्रभावसे मान, पद, प्रतिष्ठाके झूठे दंभ घुलने लगे और शिविर समाप्ति तक उसका व्यवहार इतना बदल गया कि अन्ततः गद्गदताके कारण आभार प्रकट करनेके लिए मुंहसे शब्द नहीं निकल पा रहे थे। अद्भुत, विलक्षण! ऐसा तो अनुमानमें ही नहीं था। बड़ा उपयोगी और कल्याणकारी अभ्यास है यह! आपका बड़ा आभारी हूं! ऐसी अमूल्य विद्या मिली! इस प्रकार कितना भावविभोर था वह पादरी।

ऐसे ही अनेक सुरझाए चेहरों पर खिली प्रसन्नता देखकर मन अह्लादसे भर उठता है। तभी तो पू. गुरुजी अपनी असुविधाओंका ध्यान छोड़कर भी अथक परिश्रम करते हुए धर्मचारिकाके अगणित कष्टोंको सुझाते हुए झेलते रहते हैं।

कैनडाका यह १८१ वां शिविर मांट्रियल नगरके एक छात्रावासमें लगा। जिसमें कि ६१ पुरुष और ६१ महिलाएं कुल १२२ व्यक्तियोंने भाग लिया। गत वर्ष भी इसी स्थान पर शिविर लगा था। उस समय व्यवस्था संबंधी जो थोड़ी-बहुत कमियां रह गयी थीं, उन्हें अब सुधार लिया गया था। मांट्रियल उपनगरके कोलाहलपूर्ण वातावरणमें स्थित होने पर भी भवनकी स्थिति और सुविधाएं आश्रम जैसी अनुकूलता लिए हुए थीं। तभी तो बहुत थोड़ेसे कार्यकर्ताओंके बावजूद यह शिविर अत्यंत सफलतापूर्वक संपन्न हुआ।

मांट्रियलके इस शिविरमें अधिकांश साधक कैनेडा और संयुक्त राज्य अमेरिकाके ही थे। परन्तु एक महिला दक्षिण अमेरिकाके गोटेमाला देशसे सम्मिलित होने आयी। एक भारतीय राजस्थानी महिला भी शामिल हुई जो कि कैनडामें कई वर्षोंसे रह रही है और जिसने कि हाल हीमें स्थानीय विश्व विद्यालयसे गांधीजी की विचारधारा पर डाक्टरेट की है। भारतसे इतनी दूर सात समुन्दर पार पाताल देशमें भारतकी यह अनमोल निधि पाकर यह सुधी महिला अत्यंत भाव-विह्वल हुई और असीम धन्यताका अनुभव किया।

१८२ वां शिविर शिकागो (अमेरिका) के एक गिरजाघरमें लगा। शिकागो नगरसे लगभग पौन घंटेकी दूरी पर स्थानीय कालेज हॉस्टलके प्रांगणमें स्थित इस भवनमें सभी प्रकारकी सुविधाएं उपलब्ध थी। शिविरकी व्यवस्था अमेरिकामें बसे बर्माके विस्थापित भारतीय डा. सुखदेव सोनीने की थी। कुछ पके हुए पुराने साधकोंने व्यवस्थामें उनकी मदद की। कुल ६६ लोगोंका यह शिविर भी सफलतापूर्वक संपन्न हुआ। इस शिविरमें अमेरिकामें बसे कुछ भारतीय एवं अन्य देशोंके लोग भी सम्मिलित होकर लाभान्वित हुए।

१८३ वा शिविर अमेरिकामें ही कैलीफोर्नियाके मेण्डोसिनो नामक गांवके समीप वन-प्रदेशमें लगा। यह स्कूली बच्चोंका कैम्पिंग स्थान था। पक्के आवासोंमें लगभग १०० व्यक्ति ही ठहराये जा सकते थे। परन्तु आस-पास खुली जमीन बिखरी पड़ी थी। यहां स्विटजरलैंड की तरह शीत-लहरीका भय नहीं था। रातमें सामान्य ठंड और दिनमें मामूली गर्मी थी। अतः अनेक छोटे तम्बुओंमें निवास तथा एक बड़े तम्बूमें साधना-कक्ष बनाया गया। अमेरिकाके इस क्षेत्रमें पुराने साधकोंकी संख्या अधिक है। अतः न केवल पुराने साधक बल्कि उनके माता, पिता, बन्धु, बान्धव, परिचित-मित्र आदि अनेक लोग शिविरार्थी होनेके इच्छुक थे। अन्य देशोंके अनेक लोग भी इसी क्षेत्रमें बहुतायतसे आ बसे हैं क्योंकि यहांका वातावरण स्वास्थ्यके अधिक अनुकूल रहता है और धरती बहुत उपजाऊ है। आजीविकाके अनेक सहज साधन उपलब्ध है। वर्षभर न अधिक

गर्मी और न ही शीतका तीव्र प्रकोप। अतः यहां शिविरार्थियोंकी संख्या लगभग ४०० तक पहुंच गयी। आवश्यक व्यवस्था और सिखाने वाले आचार्यकी सीमाको देखते हुए अनेकोंको ना कहने तथा अत्यंत आग्रहवान व्यक्तियोंको स्वीकृति देते--दिलाते अन्ततः २२३ लोगोंको सम्मिलित किया गया। अनेक लोग अपनी छोलदारियाँ स्वयं अपने साथ लाये थे। पुराने साधक कार्यकर्ताओंने ही भोजन आदिसे लेकर सभी छोटे--बड़े काम संभाल रखे थे। इतने खुले स्थान पर ऐसे विशालकाय शिविरका सफलतापूर्वक संपन्न होना अपने आपमें बहुत बड़ी उपलब्धि थी और यह सब इसीलिए संभव हुआ कि शिविरमें सम्मिलत लगभग एक तिहाई पुराने साधकोंने अनुशासन संहिताका कड़ाईसे पालन कर नए साधकों के प्रेरणार्थ एक आदर्श प्रस्तुत किया। इससे पुरानोंके साथ नए साधक गंभीरतापूर्वक काममें लगे रहे।

इस शिविरमें अमेरिकामें राजनैतिक शरण प्राप्त कम्बोडियाका गवर्नर भी शामिल हुआ। उसे अच्छा धर्मलाभ हुआ। वह यहां बसे हुए अपने देशके लाखों शरणार्थियों के लाभार्थ शिविर लगानेकी याचना करने लगा। ये सभी बौद्ध-देशवासी, जन्मसे बौद्ध हैं। अतः बुद्ध–मंतव्यसे परिचित होनेके कारण विपश्यनाकी चर्चा तो करते हैं परन्तु इसके व्यवहारिकपक्षसे अनभिज्ञ हैं। इनका धर्म केवल कर्मकांडों और शास्त्र-वाचन तक ही सीमित है। क्योंकि साधना--अभ्यासकी विधि तो उनके देशमें भी कब की लुप्त हो चुकी थी। अब खोई हुई विधिके अभ्यास द्वारा जब अन्तर्सत्यकी अनुभूति हुई और प्रज्ञा जागने लगी तो भगवान बुद्धके उपदेशोंकी असली महत्ता का आभास हुआ। फिर तो 'एहिपस्सिको' के आधार पर अनेकोंके भलेकी बात पर ध्यान जाना स्वभाविक ही था। धर्मकी पिपासा तो सर्वत्र है ही, परन्तु धर्म--रस बांट सकनेकी भी तो सीमा है। गुरुजी धर्मसेवा करना चाहते हुए भी इस सीमामे लाचार थे।

गुरुजी बार-बार साधकोंको समझाते रहे हैं कि इस साधना विधिका पूरा लाभ लेना है तो इसके साथ कुछ और विधियोंका तथा क्रिया–कांडोंका सम्मिश्रण नहीं किया जाना चाहिए। विधि अपने शुद्ध रूपमें रहेगी तो ही लाभ देगी। यह भी कहते रहे हैं कि इस पथ पर आगे बढ़ना है तो इसके प्रति अनन्यभाव पैदा करना ही होगा। दो घोड़ोंकी सवारी खतरनाक होती है। मेंडोसिनोके शिविरमें बहुतसे पुराने साधक सम्मिलित हुए। जो कि ८–१० वर्ष पूर्व भारतमें विपश्यना सीख गए थे और फिर भारत नहीं आ सके थे। गुरुजी को यह देखकर प्रसन्नता हुई कि कुछ एक साधकोंने तो विधिकी शुद्धता कायम रखी और पथ पर प्रगति कर रहे है। परन्तु बहुतोंने उचित मार्गदर्शनके अभावमें और इस विधिके आवश्यक ध्यानकेन्द्रोंके अभावमें इधर–उधर भटक कर, विधिमें बहुत कुछ सम्मिश्रण किया और भ्रांतियों में पड़ गए। अब इस शिविरमें भाग लेकर अनेकोंके समझमें आया कि विधिकी शुद्धता और अनन्यभाव प्रगतिके लिए क्यों आवश्यक हैं! अनेकोंने यह निर्णय किया कि अब ऐसी भूल नहीं करेंगे। अनन्यभावसे ही काम करेंगे। गंभीर साधक इधर--उधर न भटकें इस निमित्त कुछ उदार साधकोंने अपनी मूल्यवान जमीनें इस क्षेत्रमें एक ध्यान--केन्द्र खोलनेके लिए अर्पित कीं। परन्तु केन्द्र स्थापन आवश्यक होते हुए भी अभी कुछ समय प्रतीक्षा करना ही उचित समझा गया। हां, गुरुजीने यह निर्णय अवश्य लिया कि जहां इतनी बड़ी संख्यामे पुराने साधक हों वहां उन्हे कमसे कम वर्षमें एक बार शिविर अवश्य देना चाहिए।

अगला १८४ वां शिविर आस्ट्रेलियाके पूर्वी तट पर स्थित देशके सबसे बड़े नगर एवं औद्योगिक केन्द्र सिडनीमें, शहरसे लगभग एक घंटेकी दूरी पर स्थानीय नेशनल पार्कके समीप एनसीसी के कैम्पसमें लगा। १०८ लोगोंका यह शिविर भी बड़ी सफलता पूर्वक संपन्न हुआ। इस क्षेत्रके अनेक पुराने साधक भारतवर्षमें वर्षोंसे विपश्यनाका अभ्यास करते रहे हैं। स्वदेश लौटकर इन्होंने इसके प्रचार–प्रसारका अच्छा काम किया। इनका बदला हुआ व्यवहार अनेक लोगोंको विपश्यनाकी ओर आकर्षित करनेमें सहायक हुआ। परिणामतः शिविरमें नयोंकी संख्या आधेसे अधिक रही। इस शिवरमें सिडनीके अतिरिक्त मेलबोर्न, क्वींसलैंड, न्यूकासल आदि देशके अनेक नगरोंके अतिरिक्त न्यूजीलैंडसे भी अनेक लोग आए। सबको अच्छा धर्मलाभ हुआ और सभीने विधिको मुक्त कंठसे सराहा।

वहांके साधकोंने भी महसूस किया विपश्यनाका अलग साधना केन्द्र न होनेकी वजहसे अनेक मुमुक्षु साधक इधर-उधर भटक कर विधिमें सम्मिश्रण कर अपनी हानि कर लेते हैं। अतः कुछ समय पूर्व एक पुराने साधकने सिडनी नगरसे लगभग २०० मील उत्तरमे दस एकड़ कीमती जमीन दान देने और कुछ साधकोंने मिलकर वहां केन्द्र स्थापित करनेका निर्णय किया। गुरुजीने वह स्थान ध्यानकेन्द्रके लिए उपयुक्त नहीं समझा। अतः वहांके कार्यको रोकनेका आदेश दिया साथ ही सिडनी नगरके समीप कोई अन्य स्थान देखनेका भी आदेश दिया। इस कार्यके लिए गुरुजीने सिडनीमें विपश्यना फाऊन्डेशन के नामसे एक ट्रस्ट स्थापित किया।

(क्रमशः)

विशेष सूचना

१) विपश्यना पाठकों से निवेदन है कि वे अपना शुल्क भेजते समय किसी व्यक्तिगत नाम से न भेजकर– "व्यवस्थापक, विपश्यना विश्व–विद्यापीठ, धम्मगिरी, इगतपुरी-४२२४०३" के नाम पते पर ही भेजें।

२) पता बदलने अथवा अन्य किसी भी प्रकार के पत्राचार के लिए कृपया उपरोक्त पते का ही उपयोग करें। बम्बई के पते पर कदापि नहीं।

३) विगत मई महीने के अंक के साथ भेजा गया प्रश्नावली पत्र जिन्होंने अभी तक न लौटाया हो, कृपया शीघ्र भेजें। पत्रिका पाने वालों की सूची का संशोधन किया जा रहा है उसमें यदि आपका नाम सम्मिलित न हुआ तो खेद का विषय होगा। अतः उक्त प्रश्नावली को भर कर शीघ्रातिशीघ्र भेजने में आपका ही हित है।

–व्यवस्थापक

आगामी शिविर

शिविर क्रमांक : १८९ इगतपुरी वि. वि. वि. ता. २१-१२-८० से १-१-८१ तक (अंग्रेजी।
लघु शिविर : ,, ,, ता. १- १-८१ से ४-१-८१ तक (केवल पुराने साधकों के लिए)।
शिविर क्रमांक : १९० ,, ,, ता. ७- १-८१ से १८-१-८१ तक (हिन्दी)।
१९२ ,, ,, ता. १५- २-८१ से २६-२-८१ तक (अंग्रेजी)
दीर्घ शिविर : ,, ,, ता. २१-१२-८० से १८-१-८१ तक। (इस दीर्घ शिविर में केवल कुछ पुराने साधक ही प्रवेश पा सकेंगे, जिसका चयन पूज्य गुरुजी स्वयं करेंगे।

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

शिविर क्रमांक १९१ हैदराबाद (विपश्यना अन्तर्राष्ट्रीय साधना केंद्र, कुसुम नगर) दि. २-२-८१ से १३-२-८१ तक (हिन्दी)

संपर्क : १) श्रीमती ऊषा मेहता, ६१ श्रीनगर कॉलोनी, हैदराबाद (आं. प्र.) ५०००७३ फोन - ३०२९१
२) श्री. पूरनमल अग्रवाल, द्वारा - होटल राजधानी, सिदिअम्बर बाजार हैदराबाद-५०० ०१२ (आं. प्र.) फोन - ५७५७१.

तार -- प्रेमकेबल फोन ४०३५७/४४५४७

मेसर्स दी प्रीमियर केबल कम्पनी
१४/१५ एफ, कनॉट प्लेस, नई--दिल्ली ११०००१
की मंगल कामनाओं सहित

फोन २५

मेसर्स बॉम्बे होटल
आगरा रोड, इगतपुरी, ४२२४०३
(नासिक--महाराष्ट्र)
की मंगल कामनाओं सहित

दूहा धरम रा

चल भिक्खू चलता रवां, देस और परदेस।
धरम चारिका सूं कटै, जन जन मनका क्लेस॥
धरमधरा सूं फिर हुवै, जग मँह धरम प्रसार।
जन जन रा दुखड़ा कटै, पावै सुख रो सार॥
दसूं दिसा मँहँ धरम रा, गूंजै मंगल घोस।
त्रिस्ना तड़पत जीव नै, मिलै सुखद संतोस॥
धरती पर फिर सूं बवै, धरम गंग री धार।
जन जन रो हुवै भलो, जन जन रो उद्धार॥
लोक लोक मँहँ धरम रो, फैलै सुभ आलोक।
लोक लोक मंगल जगै, हुवै लोक असोक॥
ब्यापै बिस्व बिपस्यना, हुवै जन कल्याण।
जन जन चालै धरम पथ, पावै पद निर्वाण॥

दोहे धर्म के

दुखियारों से जग भरा, सुखिया दिखे न कोय।
धर्म जगे तो सुख जगे, दुखिया रहे न कोय॥
धर्म-भूमि से फिर बहे, शुद्ध धर्म की धार।
एक बार होवे पुनः, सकल जगत उद्धार॥
व्याकुल मानव-मानवी, चखें धरम का स्वाद।
रोग शोक सारे मिटें, विपदा मिटें विषाद॥
बजे नगाड़े धर्म के, गूंज उठे सब देश।
दुखियारों के दुख मिटें, कटें कर्म के क्लेश॥
मंगलकारी धर्म का, ऐसा प्रबल प्रभाव।
सूखे सरिता दुक्ख की, सुख का बहे बहाव॥
सब के मन जागे धरम, सुखी होय परिवार।
बैर मिटे मैत्री जगे, सुख छाए संसार॥

सयाजी 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, सातपुर, नासिक ४२२ ००७. टेलिफोन ८८२५१ ●
पत्रिका में विज्ञापन दर : आधा पृष्ठ रू. ५००/-, चौथाई पृष्ठ रू. २५० /- ● वार्षिक शुल्क रू. ५/-, आजीवन शुल्क रू. ५१ -

---

विपश्यना"

पो. रजि. नं. NSK-64

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)