विपश्यना

[साधकों का मासिक प्रेरणापत्र]

रजि. नं. १९१५६/७१

पोस्टल रजि. नं. NSK–64

वर्ष ९ • बम्बई • बुद्धवर्ष २५२३ • भाद्रपद पूर्णिमा [शक] • दि. ६–९–१९७९ • अंक ३

विपश्यना की विदेश-यात्रा

जब जब विदेश में शिविर लगाने की मांग आयी तब तब यही कहा गया कि, "भारत में दस वर्ष पूरे हो जाने पर इस दिशा में कदम उठायेंगे।" पूज्य गुरुजी की यह वाणी ठीक ठीक फलीभूत हुई।

२२ जून १९६९ को पूज्य गुरुजी ब्रह्मदेश से भारत आये और ३ जुलाई ६९ को प्रथम शिविर बम्बई में लगा। ठीक दस वर्ष पश्चात् ३० जून १९७९ को पूज्य गुरुजी ने भारत से प्रस्थान किया और १ जुलाई १९७९ को फ्रान्स में १६२ वें शिविर का आयोजन हुआ।

'यूरोपियन यूनियन ऑफ नॅशनल फैडरेशन ऑफ योग' तथा फ्रेन्च नैशनल फैडरेशन ऑफ योग–टिचर्स' का प्रथम आमंत्रण था जो फ्रान्समें दो शिविरों के लिए स्वीकार किया गया। तत्काल अन्य देशों ने भी आमंत्रित किया। अंततः कुल पाँच शिविरों का आयोजन निश्चित हुआ। दो फ्रान्स में, एक कनाडा में तथा दो इंग्लैंड में।

पहला शिविर पैरिस से लगभग १०० कि. मी. दूर गेइयों (Gaillon) नामक गाँव के सुदूर एकांत स्थान पर लगा और दूसरा पैरिस से २५० कि. मी. दूर प्लेज (Plaige) नामक गाँव में! फ्रांस के इन दोनों शिविरों की अपनी विशेषता रही। आयोजक फैडरेशन के अंतर्गत समग्र यूरोप में योगिक प्रशिक्षण देनेवाली ३७ संस्थाएँ हैं। उनका अपना पाठ्यक्रम है जिसे पूरा करने के पश्चात् योग–क्रिया सिखा सकने योग्य आचार्य तैयार होते हैं। ये आचार्य योग–केंद्र खोलकर नागरिकों को योगिक क्रिया–प्रक्रिया सिखाते हैं। यूरोप में ऐसे ३,५०० अध्यापक हैं। इस प्रशिक्षण के अंतर्गत विधिवत् यम, नियम, शुद्धिकरण–क्रिया, आसन, तथा प्राणायाम सिखाये जाते हैं तथा धारणा, ध्यान एवं समाधि का ज्ञान पुस्तकीय अध्ययन द्वारा सैद्धांतिक रूप में कराया जाता है। यूरोप के प्रायः सभी देशों में ऐसे फैडरेशन हैं जिन के प्रतिनिधि वर्ष में एक बार एकत्र होकर पारस्परिक विचार–विमर्श एवं अपनी प्रवृत्तिओं का मूल्यांकन करते हैं। इनके मुख्य कार्यकर्ता समय-समय पर भारत आकर भिन्न–भिन्न संस्थाओं तथा आश्रमों के संचालकों से मिलते रहते हैं। इन्हीं में की एक सदस्या ने भारतमें विपश्यना–शिविरका लाभ लिया, उसका स्वाद चखा और इस विद्या की गहराई की जानकारी अन्य सदस्यों को दी। धारणा, ध्यान तथा समाधि का जो सैद्धांतिक प्रशिक्षण वे पुस्तक द्वारा देते हैं उसे अनुभूति के स्तर पर दस दिन के शिविर में किस प्रकार अनुभूत किया जा सकता है, इसका आभास जब उस सदस्याने औरों को कराया तो इन फैडरेशनोंने ऐसे शिविर यूरोप में आयोजित करने का निर्णय किया और फलतः फ्रान्स के योग–फैडरेशन की प्रैसिडेंट सुश्री क्लौड पेल्टियर ने शिविर व्यवस्था का भार अपने जिम्मे लिया तथा संयुक्त निमंत्रण भेजा। पूज्य गुरुजी द्वारा रखी गई शिविर–संचालन की अनुशासन संबंधी सभी कठोर शर्तों को उन्होंने स्वीकार किया और दो शिविरों के लिए स्वीकृति दे दी गई। ७५ से ८० शिविरार्थिओं को समुचित शिविर–सुविधा मिल सके ऐसे दो क्षेत्र तथा स्थान चुने।

प्रथम शिविरमें यूरोप के भिन्न भिन्न 'योग–टीचर्स–फैडरेशनों के अध्यक्ष, सचिव, प्रधानाचार्य तथा अन्य आचार्यगण सम्मिलित हुए। कुल साधक संख्या ७२ थी। ४१ महिलाएं तथा ३१ पुरुष। इनमें से करीब दो-तिहाई लोगों के लिए अंग्रेजी भाषा समझना कठिन था। अतः प्रत्येक वाक्य या वाक्य-समूह का तत्कालीन फ्रेंच अनुवाद होता रहा।

इस शिविर में निवास तथा भोजन की व्यवस्था अत्यंत सुख–सुविधापूर्ण थी। एक या दो व्यक्ति के लिये संयुक्त बाथरूम सहित एक कमरा था। भोजनमें विविध प्रकार की शाकाहारी सामग्रियाँ उपलब्ध थीं, जिसे जो चाहिये स्वयं ले ले।

योग–विद्या में पूर्व–प्रस्थापित कुछ साधकगण साधना के प्रारंभिक दिनोंमें यह महसूस करने लगे कि उन्हें अत्यंत प्राथमिक कक्षा की विद्या सिखाई जा रही है। अनुशासन, नियम,

धम्मवाणी

सद्धिं होन्तु सुखी सब्बे, परिवारेहि अत्तनो।
अनीघा सुमना होन्तु, सह सब्बेहि ञातिभि॥

अपने अपने परिवार और बन्धु बान्धवों सहित सभी लोग सामूहिक सुख प्राप्त करें! शान्ति और सौमनस्य लाभ करें!!

(विशेषकर पूर्ण-मौन का नियम) उन्हें बहुत कड़ा लगा। फिर भी काम तो किया ही। चौथे दिन से यह पूर्वाग्रह छूटता गया और समय के साथ-साथ वे विपश्यना विद्या की गहराई को समझने लगे; उसमें प्रस्थापित होते गए। अनुशासन, नियम, मौन इत्यादि का महत्व स्पष्ट हुआ। अंतिम दिन उनके द्वारा कृतज्ञता के जो भाव प्रगट किए गए वे अत्यंत विशिष्ट थे।

फ्रांस के योग-फैडरेशन की प्रेसिडेंट सुश्री क्लौड-पेल्टियर जिन्होंने निमंत्रण भेजा था वे शिविरार्थी भी थीं। अंतिम दिन पूज्य गुरुजी के निवास-स्थान पर आ कर कृतज्ञता प्रगट करते हुए बोलीं – "it was a great awakening..... यह एक महान उद्‌बोधन रहा.."। स्विटज़रलैंड के योग-फैडरेशन के प्रेसिडेंट श्री राउल लौंज से रहा न गया। अंतिम दिन आचार्य निवास पर आकर कहने लगे "अगले वर्ष आप स्विज़रलैंड में शिविर लगाइये। हम सारा प्रबंध करेंगे।" और शिविर के लिये स्थान कैसा हो? कितने लोग हों? भाषा का प्रश्न आदि की चर्चा करने के पश्चात् आश्वासन लेकर ही उठे। बेल्जियम के योग-फैडरेशन की प्रेसिडेंट सोलोंज द मइयर, भारत में आती-जाती रहती हैं, ने विपश्यना प्रचार-प्रसार की रूपरेखा तैयार की। अन्य फ्रांसवासी योगाचार्य अपने योगकेंद्र पर पूज्य गुरुजी के पधारने की कामना करते रहे। ऐसे एकाध स्थान पर जाने की स्वीकृति देने के बावजूद भी समय अभाव के कारण यह संभव न हो सका।

इस शिविरमें पूज्य माँ सयामा भी इंग्लैंड से आईं। अतः धर्ममय वातावरण को प्रबल वेग मिला और प्रथम शिविर ११ जुलाई को सफलतापूर्वक संपन्न हुआ।

दो दिनों के पश्चात् दूसरा शिविर था। स्विटजरलैंड के साधक वहाँ दस दिनका शिविर लगाने के लिये उत्सुक थे। स्वीकृति भी दी जा चुकी थी। परन्तु स्थान के अभाव में उनकी बजाय कनाडा में शिविर लगाने की स्वीकृति दे दी गई। फिर भी साधकोंकी सान्त्वना के लिए वहाँ के सामूहिक-साधना केन्द्र में एक-दो दिन रहकर ध्यान करने के लिए उसी दिन पूज्य गुरुजी तथा माताजी पैरिस से बर्न गये और जेनेवा होते हुए एक साधक के साथ कार से जुलाई १४ की सुबह शिविर-स्थल प्लेज पहुँचे। यह शिविर गाँवके समीप एकांत स्थान पर स्थित एक बौद्ध-विहार में था। पहले शिविर से कुछ कम खर्चीला था तथा निवास और भोजन की व्यवस्था सामान्य थी। कुछ तंबू भी ताने गये थे। शिविरार्थियों की कुल संख्या ७६ थी जिनमें ४१ महिलाएं तथा ३५ पुरुष थे। प्रायः योगाचार्य तथा कुछ फ्रान्सीसी नागरिक और निकट के देशोंसे आये हुए पुराने साधक थे। एक पुराने साधक की माता थी जो केवल जर्मन भाषा ही जानती थी।

शिविर संचालन–कार्य प्रायः पूर्व शिविर जैसा ही रहा। साधकों के अनुभव भी प्रायः पूर्व शिविर जैसे ही थे। शिविर १४ से २४ जुलाई तक का था। किन्तु कनाडा के लिए २४ की दोपहर का हवाई जहाज पकड़ना था और लियों (Lyon) का हवाई-अड्डा लगभग १८० कि. मि. दूर था। अतः २३ की रातको ही शिविर समापन किया गया। २४ की प्रातः ६ बजे जब विदा ली तब सभी शिविरार्थिओं ने अत्यंत भावभीनी कृतज्ञता प्रगट की। अगले वर्ष शिविर लगानेकी संभावना से सभी प्रसन्न थे जिससे कि वे अपने स्वजनों को धर्म-लाभ दिला सकें।

इन दोनों शिविरों में पूजनीय सयाजी ऊ बा खिन के इन शब्दों की झांकी प्रकट हुई—"..... विपश्यना का डंका बज चुका है। अब यह विद्या सारे जगत में प्रसार पाएगी....."

तीसरा शिविर मॉन्ट्रियल (कनाडा) के एक स्कूल/छात्रावास में लगा जिसमें निवास, रसोईघर, भोजनगृह आदि की सुविधाएं पूर्ण-रूपेण उपलब्ध थीं। जिमनेजियम ध्यान-कक्ष बना। उत्तरी अमेरिका के अनेक पुराने साधकों ने शिविर-व्यवस्था, रसोई, सफाई आदि आवश्यक सभी सेवाओं का भार पूर्णतः उठा लिया। दो पुरानी साधिकाओंने बच्चों की देखभाल का कार्य हाथ में लिया ताकि उनकी माताएं शिविर में निर्विघ्न, निश्चिंत भाग ले सकें। ऐसे करीब २० कार्यकर्ता भिन्न भिन्न व्यवस्था में लगे हुए थे।

शिविरार्थियों में ८४ महिलाएं तथा ९२ पुरुष (कुल १८६) थे जिन्होंने ११ दिन का पूरा कोर्स किया। कुछ अन्य पुराने साधक लघु-शिविर करने आते-जाते रहे। नये साधकों में ७० महिलाएं और ५६ पुरुष थे। ९ भारतीय साधक थे जिनमें ५ पुरुष तथा ४ महिलाएं थीं।

इस शिविर की अपनी विशेषता थी। कठोर अनुशासन, मौन-पालन तथा अन्य नियम पालन इत्यादि अत्यंत सहज रूप से स्वीकार्य थे, क्योंकि ६० पुराने साधक (२४ महिलाएं तथा ३६ पुरुष) आदर्श-स्वरूप थे। अतः परिणाम भी वैसा ही रहा। व्यवस्थापक साधकों के साथ पूज्य गुरुजी रात्रि १०॥ बजे कुछ मिनट ध्यान करते और मैत्री देते तथा व्यवस्थादि संबंधी विचार-विमर्श होता। (स्थानीय समय के अनुसार शिविर के सारे कार्यक्रम एक घंटे पीछे कर दिए गए थे।)

यह शिविर २६ जुलाई से ६ अगस्त तक था। संयुक्त-राज्य अमेरिका से काफ़ी साधक शिविर में आये हुए थे। इंग्लैंड का शिविर ९ अगस्त से प्रारंभ होनेवाला था। अतः शिकागो के एक साधक के आग्रह भरे निमंत्रण पर दो दिन के लिये पूज्य गुरुजी तथा माताजी शिकागो गए। वहाँ विपश्यना केविषय में पूज्य गुरुजी के सार्वजनिक प्रवचनका आयोजन किया गया जिसमें मुख्यतः भारतीय, कुछ बर्मी तथा कुछ प्रादेशिक लोग भी शामिल हुए थे। वहाँ से उन्होंने ८ अगस्त को मॉन्ट्रियल होते हुए लंदन के लिये प्रस्थान किया।

अंतिम दो शिविर इंग्लैंड में लंदन से ५५ कि. मी. दूर गोडाल्मिंग गाँव में किंचित ऊँचाई पर स्थित एक एकांत विद्यालय में हैं। इसके साथ भी छात्रावास जुड़ा हुआ है। अतः निवास-भोजन इत्यादि की संपूर्ण व्यवस्था यहाँ भी उपलब्ध है, किंतु मॉन्ट्रियल जैसी भव्य नहीं! ध्यान-कक्ष प्रमाण में छोटा है। भोजन-गृह भी! इस शिविर के सभी शिविरार्थी अंग्रेजी जानते हैं। कुल संख्या १४४ है जिसमें ६९ महिलाएँ तथा ७५ पुरुष हैं। ३ भारतीय महिलाएँ तथा ४ पुरुष, जिनमें से एक दस-वर्षीय बालक तथा एक १३ वर्षीय बालिका-दोनों पुराने साधक हैं। एक १३ वर्षीय भारतीय बालक शिकागो से आया हुआ है। उस के पिताने मॉन्ट्रियल में साधना की और दो दिन के

पश्चात् होनेवाले इस शिविर में अपनी पत्नी तथा इस बालकको शिकागो पहुँचते ही शीविर के लिए भेजा।

यहाँ का शिविर-अनुभव प्रायः मॉट्रियल जैसा है। पुराने साधकों ने समग्र व्यवस्था का भार उठा लिया है। पूज्य माँ सयामा का सान्निध्य है। २२ अगस्त से दूसरा शिविर प्रारंभ हो चुका है जो २ सितम्बर तक चलेगा। ११ दिन का पूरा शिविर करनेवाले कुल १५५ साधक हैं। लघु-शिविर के लिए कुछ पुराने साधक आया करते हैं।

पिछले शिविर के करीब २५ साधकों ने साधना का सातत्य बनाए रखा है। कुछ साधक इस शिविर के व्यवस्था-कार्य में जुड़ गये हैं ताकि पिछले शिविर के कार्यकर्ता इस शिविर में भाग ले सकें। करीब २० कार्य-कर्ता हैं जिन्होंने सारा व्यवस्था-भार अपने जिम्मे ले लिया है। भिन्न भिन्न कार्य के लिए मशीनें होने के कारण कार्य में सरलता रहती है। प्रसन्नता के साथ प्रत्येक कार्यकर्ता अपने जिम्मे आये हुए कार्य को दक्षता के साथ कर रहा है! रात्रि सामूहिक साधना के पश्चात् सभी पूज्य गुरुजी के साथ कुछ मिनट ध्यान करते और मैत्री पाते हैं। इस शिविर के सभी साधक अंग्रेजी नहीं जानते, अतः इनके लिए खास करके इटालियन तथा फ्रेंच भाषा में अनुवाद का प्रबन्ध किया गया है।

इस प्रकार विदेश में आयोजित इस वर्ष के शिविरों का यह अंतिम चरण है। यह प्रथम विदेश-चारिका भविष्य के ऐसे कार्यक्रमों के लिए प्रेरणादायी बनेगी।

लंदनसे भारत वापस लौटते हुए यदि संभव हुआ तो हॉलैंडकी राजधानी एमस्टरडम में पुराने साधकों के साथ एक-दो दिन तथा रोमके साधकों के साथ एक दिन बिता कर पू. गुरुजी का भारत लौटने का कार्यक्रम है। सामूहिक-साधना के केंद्रो पर यथासंभव जा कर पुराने साधकों के साथ ध्यान करने की अपनी सार्थकता है। ऐसे लघु कार्यक्रम अपने आप साधकों के आग्रहवश जुड़ते रहे; यथासंभव पूज्य गुरुजी स्वीकार करते रहे और ३० जून से चल रही इस पुण्यमय मंगलकारी धर्म-यात्रा का सातत्य बना रहा। अस्तु।

२३-८-७९
इंग्लैंड

शिविर के दौरान साधकों के उद्‌गार

जोयस इवान (शिविर १६३)

"मुझे सर्वप्रथम अपनी आन्तरिक भावना प्रगट करने दें कि आप एक परिपूर्ण (Perfect) आचार्य हैं। समझदारी, नम्रता तथा जिस मुक्त हास्य के साथ आपकी अभिव्यक्ति रहती है; जिस धैर्यता के साथ आप साधकों को उत्तर देते हैं वह अपूर्व है, प्रसंशनीय है। यदि वे आपके प्रवचनको ध्यानपूर्वक सुने होते तो उनके प्रश्नों के उत्तर तो उन्हें मिल ही गये थे।

और एक बात। आपके इस पुण्यकार्य में मैं भी कुछ सहायरूप होना चाहूंगी। जो कुछ थोड़ी-बहुत आर्थिक सहायता मैं कर सकती हूँ वह साथ में संलग्न है। इसे स्वीकार करें। इस छोटी-सी रकम के द्वारा आपके ध्यान केन्द्र का बड़ा निर्माण-कार्य न भी हो, तो भी किंचित-मात्र हिस्सा तो रहेगा।

हम सभी शिविरार्थी आपके आभारी हैं, ऋणी हैं! आप के द्वारा इस अद्‌भुत विद्या की अनुभूति हम सबको हो सकी!"

★

जेकलिन फोरमोन्डने फ्रेन्च भाषामें पत्र लिखकर दिया (शिविर १६३)

"मैं हठयोग की आचार्या हूँ। मेरे इस कार्य के अतिरिक्त, अब मैं एक वर्ष तक अपने जीवनको विशेष प्रकार से इस धर्म-कार्य में लगाना चाहती हूँ जिससे मुझे तथा मेरे विद्यार्थिओं को इस विद्या का लाभ मिल सके। विपश्यनामें प्रस्थापित होने के लिए अति गंभीरतापूर्वक यह साधना करूंगी। अंग्रेजी भी सीख लूंगी और भगवान बुद्ध के बताए हुए धर्म का अभ्यास करूंगी।

क्या मैं आपके साथ पत्र-व्यवहार कर सकती हूँ? यदि आप इस ओर अगले वर्ष न आ सके तो मैं भारत आऊँगी और आपके पास रहकर धम्म-साधना करूंगी। आप कृपया मेरा नमन स्वीकार करें। यद्यपि मैं बहुत दूर रहती हूँ तो भी क्या? मेरी आपके लिये शुभेच्छा है; दिव्य शक्तियाँ आपका रक्षण करें। आपकी सहायता करें तथा मार्गदर्शक बनें!"

★

इगतपुरी में स्वयं-शिविर

क्रमांक	४९	दि.	२१-९-७९	से	१-१०-७९	तक
,,	५०	,,	१-१०-७९	से	१२-१०-७९	,,
,,	५१	,,	१२-१०-७९	से	२३-१०-७९	,,
,,	५२	,,	२३-१०-७९	से	३-११-७९	,,
,,	५३	,,	३-११-७९	से	१४-११-७९	,,
,,	५४	,,	२५-११-७९	से	४-१२-७९	,,

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

सूचना : 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 हर शनिवार तथा रविवार के दिन पू. गुरुजी धम्मगिरि पर उपस्थित रहेंगे। अतः साधक उनका मार्गदर्शन प्राप्त कर सकेंगे।

५) स्वयं शिविर में अन्य सभी सुविधायें उपलब्ध रहेंगी।

व्यवस्थापक

आगामी शिविर

शिविर क्रमांक १६७ **जयपुर** (वि. के.) दि. २७-१०-७९ से ६-११-७९ तक (हिन्दी)

सम्पर्क : श्री श्यामसुन्दर मूंदडा, द्वारा - विपश्यना समिति, जी-१/ए, अशोक मार्ग, जयपुर-३०२००१. फोन-कार्या. ६५४१४ घर-६३३२२

शिविर क्रमांक १६८ **इगतपुरी** (वि. वि. वि.) दि. १४-११-७९ से २५-११-७९ तक (हिंदी)

,, ,, १६९ ,, ,, दि. ४-१२-७९ से १५-१२-७९ तक (अंग्रेजी)

,, ,, १७० ,, ,, दि. २१-१२-७९ से १- १-८० तक (हिन्दी)

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

सूचना :- १) कृपया साधना शिविर में शामिल होने से पूर्व शिविर-व्यवस्थापक के पास अपना नाम रजिस्टर करा लें। **किसी कारणवश शिविर में सम्मीलित न हो सकते हों तो कृपया पर्याप्त समय रहते सूचित करें ताकि किसी अन्य प्रत्याशी को स्वीकृति दी जा सके।**

२) अंग्रेजी शिविर में हिन्दी-प्रवचन सुनने 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।

ग्राम - बॉयल-मल्स फोन नं. ३१८२४४

मेसर्स दयानन्द अडुकिया एन्ड कम्पनी

३५०, कालबादेवी रोड, बम्बई ४०००००२.

की मंगल कामनाओं सहित।

दूहा धरम रा

धरम धरा सूं बह चली, सुद्ध धरम री धार।
एक बार फिर सूं हुवै, सकल जगत उद्धार॥
डंको बाज्यो धरम रो, गूंज्यो देस बिदेस।
जन-मन रा दुखड़ा मिटै, कटै करम रा क्लेस॥
सैं कै मन जागै धरम, सुखी हुवै परिवार।
बैर मिटै मैत्री जगै, सुख छावै संसार॥
मंगलकारी धरम रो, ऐसो प्रबल प्रभाव।
अन्तरमन रा दुख मिटै, सूखै गैरा घाव॥
दुखियारां सूं जग भर्‌यो, सुखियो दिखै न कोय।
धरम जगै तो सुख जगै, दुखियो रवै न कोय॥
व्याकुल मानव मानवी, चखै धरम रो स्वाद।
रोग सोक सारा मिटै, बिपदा मिटै बिसाद॥

दोहे धरम के

चलं साधक चलते रहें, देश और परदेश।
धरम चारिका से कटे, सब के मन के क्लेश॥
धरम-भूमि से धरम फिर, जगत प्रसारित होय।
जन मन जकड़न दूर हों, मुक्ति दुखों से होय॥
देश देश में धरम का, गूंजे मंगल घोष।
सब के दुखड़े दूर हों, जागे सुख-संतोष॥
व्यापे विश्व विपश्यना, बहुजन हित-सुख होय।
निर्भय हों! निर्बैर हों! सभी निरामय होंय॥
बहे सकल भूलोक में, धरम गंग की धार।
जन जन का होवे भला! जन जनका उपकार!!
लोक लोक में धरमका, फैल जाय आलोक।
लोक लोक मंगल जगे, होवें लोक अशोक॥

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 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

License 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)

To