विपश्यना

[साधकों का मासिक प्रेरणापत्र]

रजि. नं. १९१५६/७१
पोस्टल रजि. नं. NSM-16/83

वर्ष १३ • बम्बई • बुद्धवर्ष २५२७ • भाद्रपद पूर्णिमा [शक] • दि. २२-९-१९८३ • अंक ३

सफल जीवन

समय : १ सितम्बर, १९७४ प्रातःकाल.

स्थान : तिब्बती पुस्तकालय, धर्मशाला, हिमांचल प्रदेश.

भदन्त दलाईलामाके आमंत्रण पर आयोजित दस दिवसीय "विपश्यना" शिविरका सुखद समापन.

मध्य बीसीकी उम्रकी एक युवा-युगल जोड़ी। पहले ही शिविरमें सम्मिलित होकर दोनों ने अनुभव किया कि सचमुच अविद्याकी खोल तोड़कर हमारा नया जन्म हुआ है। आज हमारा सही जन्म दिवस है। आध्यात्मिक जन्म दिवस!

* * *

समय : १ सितम्बर १९८३, प्रातःकाल.

स्थान : रूसी सीमाके अन्तरिक्षमें उड़ता हुआ कोरियन हवाई जहाज.

मिसाइल विस्फोट द्वारा अनेक यात्रियों सहित इन दोनों युवा दम्पत्तिकी शरीर-च्युति.

* * *

प्राणी मात्रका जीवन कितना अनिश्चित है। मृत्यु न जाने कब आ जाय? कैसे आ जाय? युवा-वृद्ध, पुरुष-नारी सभी मृत्युको प्राप्त होते हैं। सभी कितने असहाय हैं। जब काल आ जाय तो सब कुछ छोड़कर चल देना पड़ता है। भले-बुरे कर्म-संस्कारों के अतिरिक्त और कुछ भी साथ नहीं जाता।

सभी दृष्य जीवोंमें मनुष्य ही सर्वश्रेष्ठ प्राणी है। मनुष्यको ही प्रकृतिने ऐसी शक्ति दी है कि वह स्वमुखी होकर अपने भीतरकी सच्चाइयोंको साक्षीभावसे देख सकता है। इस प्रकार समतामें स्थापित होकर नए कर्म संस्कार बनाने बंद कर सकता है और पुरानी कर्म ग्रंथियों को काटकर मुक्त हो सकता है। अन्य कोई प्राणी ऐसा कर सकनेमें असमर्थ है। अतः यदि मनुष्य अपनी इस अद्भुत, असीम, नैसर्गिक शक्तिसे अज्ञात रहकर इसका उपयोग नहीं करता तो मनुष्यका सा जीवन जीते हुए भी वस्तुतः मनुष्य जीवन नहीं जी पाता। मनुष्य जीवनकी सार्थकता इसी में है कि वह अपने अन्तर्मनकी गहराइयोंका यथासंभव निरीक्षण करके तत्र संग्रहित विकारोंको दूर कर ले।

* * *

इस कसौटी पर कसकर देखें तो अल्पायुमें ही युवा दम्पत्ति आइरिन और स्टुअर्ट स्टेकलर ने मनुष्य जीवन सार्थक किया।

दोनोंके दोनों जवानीमें कदम रखते ही माता-पिता, भाई-बहनोंसे मुँह मोड़कर सत्यकी खोजमें हिप्पियोंके गिरोहमें सम्मिलित हो गए। हिप्पीकल्टके सारे दुर्गुणोंके साथ-साथ सत्यकी खोजकी उत्कट अभिलाषा लिए हुए दोनों भारत आए। अनेक आश्रमों में भटकते हुए अन्ततः विपश्यनाके संपर्क में आए और शिविरमें शामिल होकर देखा कि जिसकी खोज थी वह मार्ग प्राप्त हो गया है। सचमुच उनके लिए यह नया जीवन आरंभ हुआ था।

शुद्ध धर्म के राजपथ पर पहला कदम रखते ही दोनोंने अपना जीवन अत्यंत श्रद्धा और आस्थापूर्वक धर्मको समर्पित कर दिया। अब धर्म-पथ पर आगे ही बढ़ना है, पीछे नहीं हटना है और न किसी अंधी गली की ओर मुड़ना है। इस दृढ़ संकल्पके साथ दोनोंके दोनों ९ वर्ष तक उत्साहपूर्वक धर्म पथ पर कदम-कदम आगे बढ़ते ही गए।

विपश्यनाके पहले शिविरसे ही हिप्पीकल्टके बाहर निकल आए। शीघ्र ही सारे दुर्गुणोंसे छुटकारा पा लिया। न नशा-पता, न उन्मुक्त यौन-संबंध। शुद्ध, सात्विक, शील-संपन्न जीवन जीने लगे। कुछ समय अपने देश अमेरिकामें और कुछ समय इंगलैंडमें रहनेके बाद सम्यक् आजीविकाकी खोजमें दोनों जापान गए और दोनों ही वहां की एक प्रसिद्ध कालेजमें अंग्रेजी भाषाके अध्यापन का काम करने लगे और जीवन भर करते रहे।

सुबह-शाम की नियमित साधना कभी नहीं छूटी। वर्ष में एक से अधिक शिविरोंमें भाग लेते रहे। परिणाम स्वरूप प्रभूत चित्त-विशुद्धि उपलब्ध हुई। मानस में मैत्री-करुणाके सद्भाव स्वभावतः जगने लगे। संसारमें सर्वत्र दुख ही दुख व्याप्त है। लोगोंको ऐसा मंगल-मार्ग प्राप्त हो जाय तो वे सचमुच दुख विमुक्त होंगे, इस कल्याणकामनासे हृदय

धम्म वाणी

अप्पं वत जीवितं , इदं ओरं वस्स सतापि मीयति।
यो चे पि अतिच्च जीवति, अथ खो सो जरसा'पि मीयति॥

सुत्त निपात / जरा सुत्तं – १

यह जीवन सचमुच कितना अल्प है, लघु है। मानव पूरे सौ वर्ष भी नहीं जी पाता और मृत्युको प्राप्त हो जाता है। यदि कोई सौ वर्ष से अधिक भी जी लेता है तो आखिर जर्जरित होकर मृत्यु को प्राप्त होता ही है।

भर उठा। अधिक से अधिक रोगी लोगोंको विपश्यना की कल्याणकारिणी औषधि कैसे प्राप्त हो! इन्हीं भावनाओंसे विभोर होकर निःस्वार्थ लोक-सेवामें लग गए। कैलीफोर्निया में सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट बना तो उसके ट्रस्टी के रूपमें, इंगलैंडमें ट्रस्ट बना तो उसके ट्रस्टीके रूपमें, और फिर जापानमें ट्रस्ट बना तो उसके ट्रस्टीके रूपमें लोक मंगलका सेवाकार्य करते ही रहे।

गृहस्थ जीवनकी सभी जिम्मेदारियोंको निभाते हुए बचा हुआ समय आत्म-ध्यान और लोकसेवामें ही बिताते रहे। "सब्ब रसं धम्मरसं जिनाति" धर्मका रस ऐसा चखा कि उसने सारे रसोंको जीत लिया। वैभव-विलास एवं आमोद-प्रमोद के सभी ऐन्द्रिय सुख फीके लगने लगे। अब तो काम के समय काम और बाकी समय अन्तर्मुखी ध्यान अथवा बहिर्मुखी जन-सेवा। नौकरी से जब-जब छुट्टी मिलती तो स्वयं विपश्यना करते अथवा धर्मवाणीका अध्ययन करते अथवा औरोंके लिए शिविर लगानेमें सहयोग देते।

सद्धर्म के प्रति असीम निष्ठाभाव, धर्म के सैद्धान्तिक और व्यावहारिक पक्षकी समुचित जानकारी, विपश्यना साधनाके प्रति अटूट लगन और जीवनमें आयी सहज सात्विकताको देखकर ही पिछले फरवरी महीने में हैदराबादके शिविरोंके दौरान दोनों को सहायक आचार्यकी जिम्मेदारी सौंपी गयी। दोनों अत्यंत विनम्र भावसे इस जिम्मेदारीको भी निभाते हुए धर्म सेवामें लग गए।

गत अप्रैल महीनेमें कालेजकी दस दिनकी छुट्टी हुई तो जापानमें ही एक शिविर लगाया। जुलाई और अगस्तमें पुनः दो महीनेकी छुट्टी मिली तो एक शिविर मैसाचुसेट्स के विपश्यना केन्द्रमें लगाकर इंगलैंडके शिविरमें सहयोग देने चले आये।

साधकोंके इस वृहत् शिविरका प्रशिक्षण अधिकांशतः इन दोनों ने ही किया। इस शिविरके तुरंत बाद अगस्त महीनेके उत्तरार्ध में १० दिनका एक शिविर फ्रांसमें लगाया। सभी शिविरोंके साधकोंने इन नए आचार्यों की भूरि-भूरि प्रशंसा की। दोनोंकी सहिष्णुता, धैर्य और मैत्रीभाव के कारण सदा खिले हुए हंसमुख चेहरों ने साधकोंको अत्यंत प्रभावित किया।

फ्रांसका शिविर पूरा करके अपने-अपने जननी-जनक और धर्म माता-पितासे मिलने फिर ४-५ दिनके लिए अमेरिका आये और न्यूयार्क से कोरिया होते हुए जापानके लिए रवाना हुए, जहां कि उन्हें पुनः अध्यापनके काममें लग जाना था। परन्तु इस बीच अन्तर्राष्ट्रीय राजनैतिक कुटिलता और नृशंस हिंसाके शिकार हो गए।

इन दो धर्म प्राणियोंकी जीवन-आहुतिसे विश्वके राजनेताओंमें सद्बुद्धि जागे। राजनैतिक कुटिलता और हिंसा से न आत्म-शांति उपलब्ध होगी, न विश्व-शांति। न आत्म कल्याण होगा और न विश्व-कल्याण! मैत्री, सरलता और सद्भाव ही शांतिका, कल्याणका एक मात्र मार्ग है।

सभी साधक इस आदर्श धर्म-दम्पतिके सात्विक जीवनसे प्रेरणा प्राप्त करें और धर्म-पथ पर अग्रसर हों, यही कल्याण कामना है।

कल्याण मित्र,
स. ना. गो.

शोक संवेदना

सुना है जिस कोरियन हवाई जहाजको रूसी लोगोंने ध्वस्त किया उसमें सहायक आचार्य स्टुअर्ट और आइरिन भी थे। आपने उनको धर्म-सेवा करनेका मौका दिया परन्तु सेवा का काम शुरू होते ही उनकी विदाई हो गयी। भावी जन्मों में दोनों दम्पत्ति धर्म में पकते जांय, यही मंगल कामना है!

तुलना करनेकी दृष्टिसे नहीं कहता फिर भी मुझे जैसा लगा वैसा लिखता हूँ। दसों सहायक आचार्यों में यदि कोई भी इतना सहज जीवन जीते होंगे तो वह मुझे स्टुअर्ट दम्पत्ति लगे। उन दोनोंका मंगल हो! भला हो!

न. ह. पा.

सूचना

बाराचकिया से विद्याधर चन्नानीने सूचना भेजी है कि उसकी माता तारादेवी चन्नानीने अपना भौतिक शरीर अत्यंत सुख-शांतिपूर्वक त्याग दिया है। श्रीमती तारादेवी पिछले १२ वर्षों से नियमित विपश्यना साधना करती रही हैं और अपने दैनिक जीवनमें उससे अत्यंत लाभान्वित होती रही हैं। दिवंगतका मंगल हो! (सं.)

अंग्रेजी "विपश्यना विशेषांक" : सम्मतियाँ

विपश्यना विशेषांक प्राप्त हुआ, अनेक धन्यवाद! मुझे यह देखकर असीम प्रसन्नता हुई कि पत्रिका इतने सुन्दर ढंगसे प्रकाशित हुई है। मुझे लगता है कि यह प्रकाशन आपके विपश्यना प्रशिक्षण-पथ पर एक महत्वपूर्ण मीलका पत्थर है।

ऊ ल्हा चांई (ऊ पारगू)

(प्रसिद्ध बर्मी साहित्यकार। इन्होंने "धर्म : जीवन जीनेकी कला" को बर्मी भाषामें अनुवाद कर प्रकाशित किया है। सं.)

* * *

विपश्यना विशेषांक प्राप्त हुआ। बहुत ही विशिष्ट धर्म-संग्रह है। समालोचना "महाबोधि जर्नल" में प्रकाशित की जायेगी।

भदन्त डॉ. धर्मरत्नजी महास्थविर.

(पालि, संस्कृत, हिन्दी एवं अंग्रेजी भाषाके प्रकांड विद्वान, "महाबोधि जर्नल" के संपादक.)

* * *

विपश्यना विशेषांक प्राप्त हुआ। इन थोड़ेसे दिनोंमें इस वृहत्ग्रंथ को पूरा तो नहीं पढ पाया परन्तु सभी अध्यायों के अनेकांशोंको देख गया, जिससे कि पूरे ग्रंथ के बारेमें अच्छी खासी जानकारी हो गयी है। यह एक उत्कृष्ट उपलब्धि हुई है। प्रस्तुतिकरण और प्रकाशनके दृष्टिकोण से भी तथा उन महान आचार्य सयाजी ऊ बा खिन के सम्मानमें अत्यंत उपयुक्त उपहारके रूप में भी। जिन लोगोंने इतनी सारी सामग्री एकत्रित की, संपादित और प्रकाशित की वे सभी बधाई के पात्र हैं। वर्षों तक लोग इस पुस्तक को पढ़कर आह्लादित होते रहेंगे, इससे लाभान्वित

होते रहेंगे और अपनी कृतज्ञता प्रकट करते रहेंगे। हममें से जो लोग अपनी-अपनी सामर्थ्य के अनुसार विनम्रभावसे पश्चिम देशोंके लोगोंको विपश्यनाके बारेमें अवगत कराते रहते हैं उन्हें इस ग्रन्थ में प्रभूत सामग्री मिलेगी जो कि हमारे लिए सहायक सिद्ध होगी। यह प्रकाशन वस्तुतः सद्धर्मका एक सदुपहार है।

* * *

यह विशेषांक एक ऐसा प्रेरणादायक संग्रह है जो कि भविष्यमें चिरकाल तक लोक कल्याण करता रहेगा।

आमादेव सोलेरस, (बहुभाषाविद्, संयुक्त राष्ट्र संघ का एक विशिष्ट अधिकारी.)

●

विपश्यना विशेषांकके लिए अनेक धन्यवाद! मैं समझता हूँ कि इस ग्रन्थ को "विपश्यना विश्व कोष" नाम देना चाहिए। परन्तु यह नामकरण विपश्यनाके केवल सैद्धांतिक पक्ष को ही समझने के लिए है, व्यावहारिक पक्ष को नहीं। प्रस्तावना में इस बातकी ठीक चेतावनी दी गयी है कि व्यावहारिक पक्ष को जानने के लिए विपश्यनाके एक दस दिवसीय शिविर में शामिल होना आवश्यक है।

श्री दलसुखभाई मालवानिया, (प्रसिद्ध शोध-वेत्ता एवं "लालभाई दलपतभाई भारतीय संस्कृति विद्यामंदिर" के महानिदेशक.)

●

साधकोंके उद्गार

विपश्यनाका मेरा पहला अनुभव बहुत भयावह स्थितिसे आरंभ हुआ। मैंने केवल "ईस्ट-वेस्ट जर्नल" में छपा हुआ लेख ही पढ़ा था। विपश्यना शिविरमें शामिल हुए किसी व्यक्तिसे कभी कोई पूछताछ नहीं कर पायी थी। इसीलिए अपने परिवारको छोड़कर बिल्कुल अजनबी स्थान और अजनबी लोगोंके बीच जाते हुए मेरा मन अत्यंत भय-शकुल था। जनवरी महीने के सांताक्रुज (कैलीफोर्निया) के शिविरमें सम्मिलित होनेके लिए मैंने अपने कामसे दस दिन की छुट्टी भी बहुत कठिनाई से ली थी। अन्ततः जब मैं शिविर-स्थल पर पहुँची तो और अधिक भयभीत और चिंतित हो उठी। दूर देश के अंधेरे रास्तोंपरसे गुजरना, सर्वथा अपरिचित लोगोंके बीच रहना और जबरन लादे गए मौनव्रत का पालन करना, सब मिलाकर मुझे पूरी तरह व्याकुल बनानेके लिए पर्याप्त थे।

मैंने शिविरके अनुशासनका विद्रोह किया। दूसरे दिन शिविर छोड़कर समीपके जंगल की ओर भाग गयी और बिना जाने हुए एक जहरीले पेड़के तनेके सहारे बैठकर रोने लगी। जहर ने अपना काम किया। सारे शरीरमें तेज खुजली चल पड़ी। मुँह, हाथ और पांवके घुटनों तक चकत्ते निकल आए और फूटने लगे। जब लौटी तो सहायक आचार्य ने मुस्कराकर कहा कि अच्छा है, मैल बाहर निकल रहा है। शिविर व्यवस्थापक का भला हो, उसने मुझे लंबे सफेद मोजे लाकर दिए जिससे कि चकत्तोंका स्राव रुके। इस अवस्थामें भी मैं, भले बिना मनके ही, आदेशानुसार साधना करती रही। चौथा-पांचवा दिन बीतते-बीतते मेरा सारा चर्म रोग दूर हो गया। जब कि डाक्टरोंके कहनेके मुताबिक इस अवस्थामें मुझे पेंसलिन अथवा ऐसी ही कोई अन्य दवा लेनी नितांत आवश्यक थी। मैं बिना दवाके ही रोग-मुक्त हुई। मुझे भीतर ही भीतर अत्यंत गहराइयों तक शांति और प्रश्रब्धि महसूस होने लगी। दसवाँ दिन पूरा-होते होते तो मैं इतनी खुल गयी और विकारों से मुक्त हो गयी, रिक्त हो गयी जैसा कि मैंने अपने जीवन में कभी अनुभव नहीं किया था।

मैं महीनों नित्य नियमित साधना करती रही हूं और फिर आगे चलकर हप्ते में ४–५ दिन करने लगी हूं। जो शांति शिविरके दौरान प्राप्त हुई थी वह फिर नहीं पा सकी। लेकिन फिर भी प्रसन्नता है कि मुझे अपनी चिंताओं का सामना करने के लिए एक हथियार मिल गया है और मैं यह बखूबी जान गयी हूं कि यह हथियार मेरा काम कर सकता है।

* * *

मैं बहुत चाहती थी कि सितम्बर महीनेमें लगे कैलिफोर्नियाके इस शिविरमें शामिल होकर अपने बारेमें तथा दुनियाके बारेमें और अधिक अनुभव कर सकनेकी प्रज्ञा प्राप्त कर पाती। पर शिविरमें न आ सकी, इसका क्षोभ है।

आप जो सेवाका कार्य कर रहे हैं, उसके प्रति मेरे मनमें बहुत गहरी श्रद्धा है। आशा है कभी मैं भी ऐसे सेवा कार्यमें भाग ले सकूंगी।

साधिका – आरलीन विन,
लासएंजेलिस.

●

भूल सुधार

१) पुरी-शिविर के लिए स्थानीय संपर्क पता:–

संपर्क : २) पद्मश्री सदाशिव रथ शर्मा
चारणगोष्ठी, पिर्थुरिया साही
जगन्नाथपुरी, ७५२ ००१ (उड़ीसा)

२) क) बीरगंज–शिविर के लिए काठमांडू के संपर्क पतें में पोस्ट बाक्स नं. २४३८ की जगह १४३८ नोट करें। (इस पते पर भारत के बड़े शहरों से हवाई डाक से पत्र जल्दी पहुंचते हैं।)

ख) शिविर स्थल– महावीर धर्मशाला, बीरगंज

३) अजराई–किसी कारणवश अक्टूबर शिवीर स्थगित करना पडा। अब दिसंबर या जनवरीमें होगा

विशेष सूचना

पालमकोर्ट (पारसी कॉलोनी) पांच बगीचाके सामने दादर–टी. टी. (बम्बई १४) में रविवार ता ६-११–८३ को पूज्य गुरुजी श्री सत्य–नारायणजी गोयन्का के सानिध्यमें विशेष कार्यक्रम होगा।

सुबह ९ से १० बजे तक सामूहिक साधना (केवल पुराने साधकोंके लिये)
१० से ११ ,, ,, पू. गुरुजी श्री सत्यनारायणजी का आम जनता के लिये "विपश्यना साधना और उसके लाभ" विषय पर सार्वजनिक प्रवचन होगा।

भावी कार्यक्रम

इगतपुरी

शि. क्र.	दिनांक		संचालक
BP ८.	२८-१०-८३ से ८-११-८३	,,	स. आ. श्री पालीवाल
,, ९.	८-११-८३ से १९-११-८३	,,	,, ,,
,, १०.	१९-११-८३ से २९-११-८३	,,	,, ,,
,, ११.	२९-११-८३ से १०-१२-८३	,,	,, ,,
२४१.	१०-१२-८३ से २१-१२-८३	तक (हिन्दी)	पू. गुरुजी)
BP १२.	२२-१२-८३ से २-१-८४	तक	स. आ. श्री पालीवाल
,, १३.	३-१-८४ से १४-१-८४	,,	,, ,,

दीर्घ शिविर– १०-१२-८३ से ९-१-८४ (स्वीकृति प्राप्त पुराने साधकोंके लिए)

आचार्य-स्वयं-शिविर– १४-१-८४ से २७-१-८४ तक (,,)

(इस आचार्य-स्वयं-शिविरके दौरान "विद्यापीठ" बिल्कुल बंद रहेगी, कोई भी अतिथि अथवा साधक पू. गुरुजी से संपर्क नहीं कर सकेगा ।)

संपर्क :– व्यवस्थापक

विपश्यना विश्व विद्यापीठ, धम्मगिरि, इगतपुरी, जि. नासिक
(महाराष्ट्र) पिन : ४२२ ४०३ फोन – इगतपुरी–७६

जयपुर

NH १५. २२-१२-८३ से १-१-८४ तक स. आ. श्री पारीखजी

२४२. १-२-८४ से ११-२-८४ तक (हिन्दी) पू. गुरुजी

सतिपट्ठान-सुत्त-शिविर ११-२-८४ से २२-२-२-८४ तक (केवल स्वीकृति प्राप्त पुराने साधकोंके लिए)

२० दिनका शिविर– १-२-८४ से २२-२-८४ तक ,, ,, ,,

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

हैदराबाद

BG १९. ८-११-८३ ते १९-११-८३ तक स. आ. डॉ. सावला

२४३. मार्च प्रथम सप्ताह (तारीखें अगली पत्रिका में) 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,
सिदियम्बर बाजार, हैदराबाद– ५००००१
फोन–५७५७१. घर : २२४०३५

विदर्भ व्हेकल्स (प्रा.) लि.,
पंचशील चौक, वर्धा रोड, नागपुर–४४००१२
Gram : VEHICLES. फोन : २४४७१

इन्डो बर्मा रबर इंण्डस्ट्रीज,
नं. ५ गान्को इण्डस्ट्रियल एस्टेट, रामचंद्र लेन,
मालाड (प.) बम्बई–४०००६४.

की मंगल कामनाओं सहित ↓

दूहा धरम रा

के नारी के पुरुस के, युवा वृद्ध के बाळ ।
आठ पहर चौसठ घड़ी, पल पल निगळै काळ ॥
पूत न रच्छा कर सकै, बाप न सकै बचाय ।
नूतो आवै काळ को, कूण सकै सरकाय ?
काळ बड़ो बलवान है, काळ बड़ो बिकराल ।
कान्ह कंस दोनूं गया, प्रबल काळ कै गाल ॥
रावण बच्यो न राम ही, काळ गयो गटकाय ।
बुद्ध बच्यो ना देवदत्त, जनम लियो सो साय ॥
लिखा पढ़ी कीं की हुई, मृत्युराज रै साथ ?
डंको बाज्यो कूच को, चाल्यो खाली हाथ ॥
मानव जीवन सफल कर, अन्तर समता धार ।
करम बंध सारा कटै, छूटै भव संसार ॥

दोहे धर्म के

अवसर आया धरम का, मत सरका मत टाल ।
अगला क्षण भी स्थिर नहीं, सिर पर बैठा काल ॥
लघु जीवन है मनुज का, भले शतायू होय ।
कर्म ग्रंथियां काट ले, पल क्षण व्यर्थ न खोय ॥
अपने अन्तर जगत में, सत्य विदर्शन होय ।
मानव जीवन सफल हो, पाप विमोचन होय ॥
यह कुदरत की देन है, मत खो रे अन्जान ।
मानव मन समता सधे, होय अमित कल्याण ॥
द्वेष द्रोह दुर्भाव से, मिले न सुख ना शांति ।
बढ़े दुखद संताप ही, बढ़े भयावह भ्रांति ॥
स्नेह और सद्भाव से, दुक्ख दूर सब होंय ।
अपना भी मंगल सधे, सब का मंगल होय ॥

सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट के लिए मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक : रामप्रताप यादव, ग्रीन हाउस, २ री मंजिल, ग्रीन स्ट्रीट, फोर्ट, बंबई–२३. टेलीफोन : २१२५१०. ● मुद्रण स्थान : अक्षरचित्र मुद्रणालय, सातपुर, नासिक–४२२ ००७. टेलिफोन : ८८२५१. ● पत्रिका में विज्ञापन दर : आधा पृष्ठ रु. १०००/–, चौथाई पृष्ठ रु. ५००/– ● वार्षिक शुल्क रु. १०/–, आजीवन शुल्क रु. १००/-

"विपश्यना" 9.83

पो. रजि. नं NSM:16/83

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)

To