विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष २५४७, आषाढ़ पूर्णिमा, १३ जुलाई, २००३ वर्ष ३३ अंक १

धम्मवाणी

दुल्लभो पुरिसाजञ्ञो, न सो सब्बत्थ जायति।
यत्थ सो जायति धीरो, तं कुलं सुखमेधति॥

धम्मपद–१९३.

श्रेष्ठ पुरुष का जन्म दुर्लभ होता है, वह सब जगह पैदा नहीं होता। वह (उत्तम प्रज्ञा वाला) धीर (पुरुष) जहां उत्पन्न होता है उस कुल में सुख की वृद्धि होती है।

विपश्यना साधना अब – आंतरिक प्रज्ञा द्वारा आंतरिक शांति

गुरुजी की पश्चिम देशों की यात्रा – अप्रैल से अगस्त २००२

(क्रमशः जारी)

जून १७, दिवस ६९, 'धम्मकुंज', वाशिंग्टन

१७ जून को दिन में एक बजे धम्मकारवां 'धम्मकुंज' पहुँचा, तब वहां हल्की वर्षा हो रही थी। यहां चारों ओर सुंदर पाइन वृक्षों के सघन वन हैं। इसी को ध्यान में रखते हुए पूज्य गुरुजी ने इस केंद्र का नाम 'धम्मकुंज' रखा। केन्द्र के मुख्य भवन में एक **दस दिवसीय** शिविर चल रहा था । केंद्र के भावी विस्तार को ध्यान में रखते हुए उससे सटा हुआ एक बड़ा भूभाग खरीद लिया गया है, जिससे होकर प्रमुख केंद्र का मुख्य सड़क से सीधा और स्वतंत्र संपर्क बन गया है। इस नई जमीन की लैंडस्केपिंग कर दी गयी थी और यहीं पर आगे दो दिनों के लिये **दो एक-दिवसीय** शिविरों का भी आयोजन किया गया था जिसके लिए बड़े आकार के कई टेंट लगाये गये थे, ताकि एक-दिवसीय शिविरों के साधकों और सभी आगंतुकों को ठहराया जा सके। 'धम्मकुंज' पर दस-दिवसीय शिविर में भाग लेने वाले साधक इस माने में भाग्यशाली थे कि उन्होंने स्वयं पू. गुरुजी से विपश्यना सीखी। बाद में, पू. गुरुजी धम्मकुंज के न्यासियों से मिले। उन लोगों ने केन्द्र पर होने वाले निर्माण कार्य के बारे में बहुत-से प्रश्न पूछे। पू. गुरुजी ने इस बात पर जोर दिया कि दान में मिली राशि का सावधानीपूर्वक सदुपयोग करना चाहिए।

जून १८, दिवस ७०, धम्मकुंज

आज सुबह उन्होंने 'मेंडोसिनो रेडियो स्टेशन' के लिए दूरभाष पर एक साक्षात्कार (टेलीफोन इंटरव्यू) दिया। प्रश्नकर्ता ने पूछा कि शिविर के दौरान ९ दिनों तक कोई संपर्क किये बिना लोग मौन कैसे रह पाते हैं? पूज्य गुरुजी ने कहा, 'केवल वाणी का मौन ही नहीं, वहां लिखना-पढ़ना सब कुछ मना है और जैसे बताया जाय वैसे गंभीरतापूर्वक काम करना होता है। प्रारंभ में कुछ लोगों को कठिनाई लगती है, लेकिन बाद में साधक मौन का भी आनंद लेने लगते हैं। क्योंकि काम ही ऐसा है। वैसे आपस में संपर्क करने की मनाही रहती है लेकिन साधना संबंधी बातों के लिए साधक आचार्य से अथवा व्यवस्था संबंधी कठिनाइयों के लिए व्यवस्थापकों से संपर्क कर सकते हैं।

एक अन्य प्रश्न के उत्तर में गुरुजी ने **सम्राट अशोक** का उदाहरण देकर यह समझाया कि बुद्ध की शिक्षा में इतनी अन्तःशक्ति है कि वह पूरे विश्व की सहायता कर सकती है। अशोक का साम्राज्य बहुत विस्तृत था जो आधुनिक अफगानिस्तान से बांगला देश तक फैला हुआ था। जब उसने बुद्ध की शिक्षा को अपनाया तो इससे इतना प्रभावित हुआ कि उसने पूरे साम्राज्य में विपश्यना का प्रचार-प्रसार किया। उसके २५ वर्षों से अधिक के शासन-काल में अलग-अलग मतों को मानने वाले सभी लोग शांतिपूर्वक एक साथ रहते थे। साम्प्रदायिक दंगों का कहीं नामोनिशान नहीं था। विदेशियों द्वारा आक्रमण नहीं होते थे। अशोक ने प्रस्तर शिलाओं पर धर्म और शासन संबंधी अभिलेख लिखवाए और पड़ोसियों को आश्वस्त किया कि यद्यपि उसके पास बहुत बड़ी सेना है, लेकिन साम्राज्य बढ़ाने की उसकी कोई इच्छा नहीं है । वह यही चाहता है कि लोग धर्म का पालन करें और धर्म तो सदाचारपूर्वक जीवन जीना है। एक बार अशोक स्वयं तीन महीने के लिए गंभीर साधना करने के लिए आधुनिक राजस्थान के 'वैराठ' गांव चला गया जो कि उसकी राजधानी पाटलिपुत्र से एक हजार मील दूर था। यह उसके प्रभावशाली धार्मिक प्रशासन का प्रमाण पत्र था कि उसका साम्राज्य उतने समय तक अक्षुण्ण बना रहा, सुरक्षित और शांत रहा।

रेडियो साक्षात्कार के बाद दोपहर को पू. गुरुजी ने एक-दिवसीय शिविर के साधकों के प्रश्नों के उत्तर दिये। सायं गुरुजी पोर्ट लैंड गये जहां 'पोर्ट लैंड स्टेट यूनिवर्सिटी' के **स्मिथ मेमोरियल हॉल** में उनके व्यावहारिक ज्ञान का प्रवचन सुनने के लिए बहुत बड़ी भीड़ जमा थी। प्रश्नोत्तर सत्र में किसी ने मृत्यु-भय के बारे में प्रश्न पूछा। पू. गुरुजी ने कहा कि यदि कोई सुख और शांति से जीने की कला सीख लेता है तो वह अपने आप शांति से मरने की कला भी सीख लेता है।

जून १९, दिवस ७०

आज पू. गुरुजी ने धम्मकुंज में दूसरे एक-दिवसीय साधकों को विपश्यना दी और उनके प्रश्नों के उत्तर दिये। उसके बाद उन्होंने व्यक्तिगत साक्षात्कार भी दिया। सायं उन्होंने लेसी के 'सेंट मार्टिनेस

कॉलेज में एक सार्वजनिक प्रवचन में कहा कि विपश्यना का उद्देश्य मानवीय मूल्यों को उत्पन्न करना, उनका संरक्षण करना तथा बढ़ाना है। बुद्ध के पूर्व आध्यात्मिकता की समझ द्विआयामी थी अर्थात इन्द्रिय द्वारों तथा उनके विषयों तक ही सीमित थी। भगवान बुद्ध ने तीसरे आयाम 'संवेदना' की खोज की जिससे हम अपने अस्तित्व के बारे में पूरी जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। इसका विवरण देते हुए उन्होंने अपने बारे में बताया कि कैसे वे बुद्ध की शिक्षा के सम्पर्क में आये और कैसे उनका सरदर्द (माइग्रेन) वस्तुतः एक वरदान बन कर आया। क्योंकि इसी के कारण वे सयाजी ऊ बा खिन से पहली बार मिले। इसके पहले ऋषियों की वाणी में उन्होंने पढ़ा और सुना था कि 'अपने को जानो'। इस बारे में वे अकसर यही सोचा करते थे कि इन शब्दों का अर्थ तो यही कि 'मैं गोयंका हूं, सत्यनारायण गोयन्का।' लेकिन जब उन्होंने विपश्यना का पहला शिविर किया तब केवल बौद्धिक स्तर पर ही नहीं, बल्कि आनुभूतिक स्तर पर अपने आप को सही माने में जाना। स्वानुभूति से समझ में आता है कि यह नाम-रूप का प्रपंच, जिसको 'मैं' कहता रहता है वह वस्तुतः क्या है?

लोग अकसर सोचते हैं कि पालथी मारकर बैठना ही ध्यान के लिए एक मात्र आसन है। यही एक कारण है कि बहुत से लोग विपश्यना शिविर में जाने से हिचकते हैं। यह सही है कि पालथी मारकर बैठने से शरीर स्थिर होता है और कोई भी इस आसन में अधिक देर तक बैठ सकता है। इसलिए यह अधिक उपयुक्त है। लेकिन अपनी शारीरिक क्षमता और सुविधानुसार कोई जिस आसन में अधिक देर तक आराम से बैठ सकता है, वही आसन ले सकता है। अगर किसी रोग के कारण या किसी असमर्थता के कारण किसी को कुर्सी या पीठ को सहारा देने वाली कुर्सी चाहिए तो शिविर के दौरान ये सब दिये जाते हैं। विपश्यना का अभ्यास अपने मन को प्रशिक्षित करने के लिए किया जाता है, शरीर को नहीं। इसलिए किसी विशेष आसन पर जोर नहीं दिया जाता। महत्त्वपूर्ण बात यह है कि साधक अपनी पीठ और गर्दन को सीधा रखे। आरामदेह आसन लेकर भी असुविधाओं का अनुभव होता है । क्योंकि शुद्धि-प्रक्रिया का यह स्वभाव है। जब कोई द्वेष का संस्कार उभरता है तो शरीर के स्तर पर बेचैनी और अप्रिय संवेदना के रूप में ही प्रकट होता है। अप्रिय संवेदना और पीड़ा हर समय पुराने संस्कारों के उभरने से ही नहीं होती, इसके दूसरे कारण भी हो सकती है जैसे किसी आसन विशेष में देर तक बैठना अथवा मौसम, भोजन या किसी रोग के कारण भी ऐसा हो सकता है। संवेदना का कारण चाहे जो भी हो, उसे तटस्थ भाव से देखना है ताकि नया संस्कार नहीं बनने पाये।

एक साधक ने जानना चाहा कि शारीरिक रोग या अंगविशेष के टूट-फूट से होने वाले दर्द अथवा संस्कार से उभरने वाले दर्द के अंतर को कोई कैसे समझ सकता है?

पू. गुरुजी ने कहा यह आवश्यक नहीं है। आवश्यकता होने पर डाक्टर से इलाज करवाना ही चाहिए। दर्द का कारण जो भी हो, महत्वपूर्ण बात है समता बनाये रखने की। तटस्थ भाव से संवेदना को देख पायेगा तो रोने के नए संस्कार नहीं बनेंगे। भले शारीरिक रोग के कारण दर्द हो रहा है और प्रतिक्रिया कर रहा है तो वह नये संस्कार बना रहा है और अपने लिए दुःख ही पैदा कर रहा है। आदर्श बात यही है कि डॉक्टरी इलाज करातेसमय भी किसी अप्रिय संवेदना के प्रति समता भाव बना रहे, तटस्थ भाव बना रहे ।

प्रवचन के बाद अंतिम प्रश्न योग और विपश्यना को मिलाने के बारे में था। पू. गुरुजी ने उत्तर दिया कि एक विपश्यी साधक योगासन और प्राणायाम कर सकता है। लेकिन योग की जो ध्यानविधि है उसको विपश्यना के साथ नहीं मिलाना चाहिए।

जून २०, दिवस ७१

आज प्रातःकाल रेनियर क्लब के व्यवसायियों को प्रवचन देने के लिए पू. गुरुजी को आमंत्रित किया गया था। अपने संक्षिप्त संबोधन में उन्होंने विपश्यना के पहले और बाद के अपने जीवन के बारे में कहा। उन्होंने कहा कि कम उम्र में मिली दुनियाबी सफलता ने उन्हें कैसे तनावग्रस्त और दुःखी बना दिया था। वह भिन्न-भिन्न सामाजिक अवसरों पर अक्सर ही मुस्कराते रहते और भीतर से क्रुद्ध होने पर भी ऊपर से विनम्र दीखने की कोशिश किया करते थे। जब वे घर पहुँचते तो अंदर का गुस्सा परिवार के सदस्यों पर फूट पड़ता और उन्हें इसका खामियाजा भुगतना पड़ता और फलतः वे दुःखी होते। उन्होंने कहा कि विपश्यना में आने के पहले मुख्य कार्यकारी अधिकारी (सी.ई.ओ.) के वे बहुत बुरे उदाहरण थे। उनका विश्वास था कि चूंकि उनके कर्मचारी उनसे भय खाते हैं इसलिए वे सफल हैं। वे अपने कर्मचारियों को डराते थे, डांट-डपट करते थे। ऐसा वे इसलिए करते थे कि उनसे अधिक काम ले सकें ।

विपश्यना ने उन्हें आत्मबोध सिखाया। इस आन्तरिक बोध ने उन्हें बाहर की सच्चाई के सम्पर्क में लाया जिसका फल हुआ अधिकाधिक दुनियाबी सफलता। सबसे महत्त्वपूर्ण बात यह हुयी कि उन्हें अपने भीतर की सच्चाई का बोध हुआ। फलतः उन्हें बहुत सुख और शांति मिलने लगी। जब वे विपश्यना का अभ्यास करने लगे तो उनका पूरा व्यवहार ही बदल गया। यहां तक कि वे अपने कर्मचारियों को अपने व्यवसाय का सहयोगी समझने लगे। वे उनके कल्याण के बारे में सोचने लगे। तब उनका व्यवसाय अधिक बढ़ा और वे अधिक सफल हुए। लेकिन सबसे बड़ी बात यह हुयी कि वे शांत हो गये। बुद्ध की शिक्षा ने उनके जीवन को प्रकाश से भर दिया।

(क्रमशः)

भावभीनी श्रद्धांजलि

विगत कुछ समय के दौरान कई आचार्य/सहायक आचार्यों की शरीर-च्युति हुई, जिन्होंने अपने जीवन में अनुकरणीय उदाहरण प्रस्तुत किये और निस्पृहभाव से धर्मसेवा के काम में बहुत उत्तम योगदान दिया। उनके प्रति हम अपनी कृतज्ञतापूर्ण श्रद्धांजलि अर्पित करते हैं। वे हैं –

१. श्री लक्ष्मीनारायण राठी, पूना, विपश्यनाचार्य
२. डॉ. भोगीलाल गांधी, यू.के., विपश्यनाचार्य
३. श्री गुरुमुख सिद्धू, होशियारपुर, विपश्यनाचार्य
४. श्रीमती गीतादेवी चौधरी, बड़ोदा, सहायक आचार्या
५. श्री पौल ब्लेमी, यू. के., सहायक आचार्य

इध नन्दति पेच्च नन्दति, कतपुञ्ञो उभयत्थ नन्दति।
"पुञ्ञं मे कत"न्ति नन्दति, भिय्यो नन्दति सुग्गतिं गतो॥

(धम्मपद - १८)

यहां (इस लोक में) आनंदित होता है, प्राण छोड़ कर (परलोक में) आनंदित होता है। पुण्यकारी दोनों जगह आनंदित होता है। 'मैंने पुण्य किया है' - इस (चिंतन) से आनंदित होता है (और) सुगति को प्राप्त होने पर और भी (अधिक) आनंदित होता है।

ग्लोबल विपस्सना फाउंडेशन

मुंबई, भारत

ग्लोबल पगोडा में हर एक विपश्यी साधक द्वारा शिला-दान

समस्त विश्व के विपश्यी साधको!

भारत की सबसे घनी आबादी वाले शहर मुंबई के एस्सेल प्लैटू, गोराई पर एक 'धम्म स्मारक' का निर्माण हो रहा है जो कि दिन-पर-दिन आकाश की ऊंचाइयों को छू रहा है। हम सभी विपश्यी साधकों के लिए इस ऐतिहासिक स्मारक में अपनी भूमिका निभा कर पुण्य कमाने का यह एक सुनहरा अवसर है। आने वाले समय में यह स्मारक एक प्रकाश स्तंभ की तरह धर्म का मार्ग प्रशस्त करेगा। गत वर्ष ग्लोबल पगोडा निर्माण की नींव भरने का काम पूरा हो गया है। आगे का निर्माण कार्य भी जोर-शोर से चल रहा है।

इस महान स्मारक में एक बड़ा धम्म हॉल और एक प्रदर्शनी दीर्घा होगी, जहां पर बुद्ध की जीवनी और उनके उपदेशों के बारे में तथ्यपरक जानकारी उपलब्ध होगी। बाहर से यह म्यंमा (बर्मा) के श्वेडगोन पगोडा की तरह दिखायी देगा।

इसकी इन उपयोगी गतिविधियों के अतिरिक्त यह पगोडा बुद्ध के प्रति, उनके पश्चात विपश्यना विद्या को उसके शुद्ध रूप में संभाल कर रखने वाली गुरु-शिष्य परंपरा के प्रति, सयाजी ऊ बा खिन के प्रति तथा धर्मदेश म्यंमा के प्रति कृतज्ञता-ज्ञापन का एक प्रतीक होगा।

पगोडा के निर्माण कार्य में सहभागी हो कर हर विपश्यी साधक पुण्यलाभी हो तो आचार्य श्री गोयन्काजी को प्रसन्नता ही होगी। अनुदान की राशि महत्त्वपूर्ण नहीं है – महत्त्वपूर्ण है इसमें सहभागी होने की धर्म-चेतना।

ग्लोबल पगोडा का निर्माण पाषाण-शिलाओं से किया जा रहा है। शुद्ध दान-चेतना से दिया गया एक शिला का अनुदान भी अत्यंत महत्त्वपूर्ण है। आप अपनी सामर्थ्यानुसार चाहे जितनी शिलाओं का अनुदान कर सकते हैं। हर विपश्यी साधक इस बात से प्रसन्नता ही अनुभव करेगा कि इस महान स्मारक में उसने भी अपनी भूमिका निभाई है, उसने भी हाथ बँटाया है।

यह अनुदान भारत के आयकर अधिनियम की धारा ८०-जी के अंतर्गत आयकर से मुक्त है। विदेशी अनुदानकर्ता अपने देश में कर-बचत से संबंधित पूछताछ के लिए स्थानीय केंद्र से संपर्क कर सकते हैं।

ऑन-लाइन डोनेशन (इंटरनेट पर अनुदान) – अब www.globalpagoda.org पर स्वीकार किया जा रहा है।

आप इस पगोडा के बारे में लोगों को जानकारी देकर भी धम्म सेवा कर सकते हैं। ग्लोबल फाउंडेशन के पास पगोडा के बारे में जानकारी देने के लिए एक विस्तृत कार्यक्रम है। लोगों की मदद कैसे करें इस बारे में विस्तृत जानकारी और कम्युनिकेशन किट के लिए कृपया यहां लिखें।

आप अपना चेक ड्राफ्ट नीचे बताये पते पर "ग्लोबल विपस्सना फाउंडेशन" के नाम पर भेज सकते हैं।

मंगल मैत्री सहित,

ट्रस्टी,

ग्लोबल विपस्सना फाउंडेशन

✂----------

यदि आप ग्लोबल पगोडा को अनुदान देना चाहते हैं तो कृपया निम्न फॉर्म को भरें और ट्रेजरर **ग्लोबल विपस्सना फाउंडेशन,** द्वारा- खीमजी कुंवरजी एंड कंपनी, ५२, बॉम्बे म्यूच्युअल बिल्डिंग, सर पी. एम. रोड, मुंबई-४००००१. फोन: ९१-२२ २२६६ २५५०. ई-मेल: kamlesh@khimjikunverji.com के पास डाक से भेज सकते हैं। (कृपया नकद न दें। चेक और ड्राफ्ट मुंबई में देय होना चाहिए।)

मैं, गुम्बज शिला की संख्या ..... (रु. २५००/– प्रति शिला) स्तंभ शिला की संख्या ..... (रु. १०००/– प्रति शिला)

आधार शिला की संख्या ..... (रु. १००/– प्रति शिला) कुल राशि: रु.------ को प्रायोजित करना चाहूंगा=चाहूंगी।

नाम: ... . चेक क्र.: .....

पता: .....

फोन: ..... डिमांड ड्राफ्ट नं: .....

ई-मेल: ..... हस्ताक्षर: .....

"जी"-टीवी पर धारावाहिक 'ऊर्जा'

"जी" टीवी पर हर रविवार प्रातः ९ बजे पूज्य गुरुदेव श्री सत्यनारायणजी गोयन्का के साथ की गयी प्रश्नोत्तरी **"ऊर्जा"** नामक शीर्षक से प्रसारित हो रही है। इसमें पूज्य गुरुदेवजी 'धर्म' की बारीकियों को विस्तार से समझाते हैं। जिज्ञासु इसका लाभ उठाते हुए चाहें तो अपने प्रश्न निम्न पते पर भेज सकते हैं: –

ऊर्जा 'जी' टेलीविजन, पोस्ट बाक्स नं. १, अंधेरी (पश्चिम), मुंबई-४०००९९.
ईमेल: response@zeenetwork.com

नए उत्तर दायित्वः

आचार्य

1-2. Mr. Don & Mrs. Sally McDonal, To serve Malaysia and Hong Kong and Worldwide Course Statics.
3-4. Mr. Bruce and Mrs. Maureen Stewart, To serve Southeast U.S.A.

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

१. श्री उपेंद्रकुमार पटेल, मेहसाणा
२. श्रीमती इंदु गाला, हैदराबाद
३. डॉ. सुभाष सेठी, दिल्ली
४. श्री आनंद कुलकर्णी, औरंगाबाद
५-६. श्री ओमप्रकाश एवं श्रीमती शारदादेवी माथुरिया, अजमेर
7-8. Mr. Michael & Mrs. Penny Gelber, Canada
9. Mr. Chong Ming Jue, U.S.A./ Singapore

बालशिविर शिक्षक

१. श्री मोहन विकाश देवान, त्रिपुरा
२. डॉ. कौशलकुमार भारद्वाज, दिल्ली
३. श्रीमती राजकुमारी, दिल्ली
४. श्रीमती अल्पा ठक्कर, गांधीधाम
५. श्रीमती कल्पना वज, मांडवी
६. श्री निरंजन घोष, अहमदाबाद
7. Mrs. Anoma Kumarihamy, Sri Lanka
8. Mrs. Malani Kumarapperuma, Sri Lanka
9. Mr. Passan Athula Pathirana, Sri Lanka
10. Mr. Rupasinghe Aratchige Kamal Priyantha, Sri Lanka
11. Mr. Jean-Marie Fouilleul, France
12. Mrs. Latifa Laabissi, France
13. Mrs. Anne Mahe, France
14.Mr Itamar Sofer, Israel
15. Ms. Heike Kratzenstein, Germany
16. Ko Zaw Than Htwe, Myanmar
17. Ko Zaw Than Htoo, Myanmar
18. U Nay Win, Myanmar
19. Maung Myat thu, Myanmar
20. Ma Khin Khin Yi, Myanmar
21. Khin Kyu Kyu Khain,Myanmar
22. Ko Thein Htwe, Myanmar
23. Ko Hla Min, Myanmar
24. Ko Htay Thaung, Myanmar
25. Ko Nay Win, Myanmar
26. Ms. Andrea Gerber, Ger.

दोहे धर्म के

निर्मल निर्मल धर्म का, मंगल ही फल होय।
बंधन टूटे पाप के, मुक्ति दुखों से होय॥

चित्त हमारा शुद्ध हो, सद्गुण से भर जाय।
करुणा मैत्री सत्य से, मन मानस लहराय॥

सेवा करुणा प्यार की, मंगल वर्षा होय।
इस दुखियारे जगत के, प्राणी सुखिया होय॥

मां बापू का ऋण प्रचुर, प्यार अपरिमित होय।
जीवन भर सेवा करे, तो भी उऋण न होय॥

मां बापू प्रिय बंधुजन, स्वजन सनेही मीत।
सभी चाख लें धरम रस, ऐसी उमड़ी प्रीत॥

इस दुखियारे जगत में, होवे धरम प्रसार।
बैर भाव सब के मिटें, जगे प्यार ही प्यार॥

मेसर्स मोतीलाल बनारसीदास
११-१३, सनस प्लाजा, १३०२ बाजीराव रोड,
पुणे-४११००२, फोनः ४४८-६१९०
महालक्ष्मी मंदिर लेन, २२ भूलाभाई देसाई रोड,
मुम्बई-४०००२६, फोनः २४९२-३५२६
की मंगल कामनाओं सहित

दूहा धरम रा

काळी छाया पाप री, जन मन लीन्यो घेर।
उगसी किरणां धरम री, होसी दूर अँधेर॥

कटसी या काळी निसा, मिटसी यो अंधेर।
आभै आंगण मुळकसी, किरणां देर सवेर॥

बरस बरस री बादळी, बरस धरम रो नीर।
साप ताप सैं का धुलै, मिटै पाप री पीर॥

पाप ताप संताप री, जन मन ब्यापी पीर।
बरस बरस री बादळी, बरस धरम रो नीर॥

बरसै बरखा समय पर, दूर रवै दुस्काल।
सासन होवै धरम रो, लोग हुवै खुसहाल॥

सासन मँह जागै धरम, उखड़ै भ्रस्टाचार।
धनियां मँह जागै धरम, सुद्ध हुवै ब्यापार॥

मेसर्स गो गो गारमेंट्स
३१ –४२, भांगवाड़ी शॉपिंग आर्केड,
१ला माला, कालबादेवी रोड, मुंबई - ४००००२.
फोनः ०२२- २२०५०४१४
की मंगल कामनाओं सहित

'विपश्यना विशोधन विन्यास' के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादकः राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२४०३, दूरभाष : (०२५५३) २४४०८६, २४४०७६.
मुद्रण स्थान : अक्षर चित्र प्रिंटिंग प्रेस, ६९- बी रोड, सातपुर, नाशिक-४२२००७. **बुद्धवर्ष २५४७,** **आषाढ़ पूर्णिमा,** १३ जुलाई, २००३

वार्षिक शुल्क रु. २०/-,विदेश में US $ 10, **आजीवन शुल्क** रु. २५०/-, " US $ 100. **'विपश्यना' रजि. नं. १९१५६/७१.** Regn. No. AR/NSK-46/2003-05

Licenced to post w**ithout Prepayment of postage** -- Licence number-- **AR/NSK-WP/3**
Posting day- Purnima of Every Month, Posted at **Igatpuri-422403,** Dist. Nashik (M.S.)

If not delivered please return to:-
विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरि, इगतपुरी - ४२२४०३
जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
दूरभाष : (०२५५३) २४४०७६
फैक्स : (०२५५३) २४४१७६
Website: www.vri.dhamma.org
e-mail: info@giri.dhamma.org