बुद्धवर्ष 2551, पौष पूर्णिमा, 22 जनवरी, 2008 वर्ष 37 अंक 7

वार्षिक शुल्क रु. 30/-
आजीवन शुल्क रु. 500/-

For Patrika in various languages, visit: www.vri.dhamma.org/newsletters

धम्मवाणी

न हि वेरेन वेरानि, सम्मन्तीध कुदाचनं।
अवेरेन च सम्मन्ति, एस धम्मो सनन्तनो॥

यहां (इस लोक में) कभी भी वैर से वैर शांत नहीं होते, बल्कि अवैर से शांत होते हैं। यही सनातन धर्म है।

– धम्मपद १.५, यमकवग्गो

बेनजीर भुट्टो और विपश्यना

डॉ. रूप ज्योति

सन १९९४ की गर्मियों के दौरान काठमांडू में मुझे गृहमंत्रालय से फोन आया। पाकिस्तान की प्रधान मंत्री श्रीमती बेनजीर भुट्टो उस समय नेपाल की सरकारी यात्रा पर आयी हुई थीं। उन्होंने 'धर्मशृंग' विपश्यना केंद्र देखने की इच्छा व्यक्त की।

विपश्यना के सभी सहायक आचार्य, ट्रस्टी और कार्यकर्ता बड़ी उत्सुकता से उनके पधारने की प्रतीक्षा करने लगे। सयाजी ऊ बा खिन की परंपरा में विपश्यनाचार्य श्री सत्यनारायणजी गोयन्का द्वारा सिखायी जा रही विपश्यना के बारे में ठीक से जानकारी देने और केंद्र दिखाने की हमने व्यवस्था कर ली थी।

परंतु दुर्भाग्य से उनके आगमन का कार्यक्रम रद्द हो गया। किसी ने उन्हें यह गलत सूचना दे दी कि आध घंटे तक कार की यात्रा के बावजूद उन्हें ४५ मिनट तक पैदल चलना पड़ेगा। उनके पास उतना समय नहीं था इसलिए यात्रा स्थगित कर दी। जबकि ३० मिनट में केंद्र तक आसानी से पहुँचा जा सकता है।

लगभग दो वर्ष बाद नेपाली विदेश मंत्रालय द्वारा मुझसे पुनः संपर्क किया गया। प्रधानमंत्री श्री शेर बहादुर देऊबा का पाकिस्तान की राजकीय यात्रा का कार्यक्रम बना। उसमें प्रधानमंत्री श्रीमती बेनजीर भुट्टो द्वारा विशेष रूप से आग्रह किया गया कि किसी विपश्यनाचार्य को साथ लायें।

इस निवेदन पर हमारे प्रमुख आचार्य श्री गोयन्काजी ने मुझे तथा सुश्री नानी मैयों मानंधर को निर्देश दिया कि दोनों वरिष्ठ आचार्य इस प्रतिनिधिमंडल का हिस्सा बनें। हम साथ गये। बेनजीर भुट्टों ने हमें सूचना भिजवाई कि जैसे ही प्रतिनिधिमंडल का काम पूरा होगा, वह विपश्यना के बारे में हमसे अलग से मिलेंगी। नेपाली प्रतिनिधिमंडल की यात्रा के आखिरी दिन दोपहर बाद उसे करांची जाना था और वहां से काठमांडू। श्रीमती बेनजीर के आह्वान पर मैं और नानी मैयों अपरांह्न ३ बजे उनसे अलग से मिले, जबकि प्रतिनिधिमंडल के शेष सदस्य आगे की यात्रा पर रवाना हो गये।

बेनजीर भुट्टो ने विपश्यना के बारे में बहुत कुछ सुन रखा था और चाहती थी कि वहीं उन्हें विपश्यना की तकनीक सिखायी जाय। उन्हें समझाया गया कि इसके लिए किसी १०-दिवसीय शिविर में सम्मिलित होना अनिवार्य है। उनके पास इतना समय नहीं था और चाहती थी कि कुछ-न-कुछ अभी सिखाया जाय। हमने आचार्य श्री गोयन्काजी से अनुमति ली और नानी मैयों ने उन्हें आनापान सिखाया। बेनजीर ने इसका अभ्यास आरंभ कर दिया और पाया कि यह सचमुच बड़ी शांतिदायक है। उसने बताया कि वह विगत कई दिनों से लगातार सो नहीं पायी थी, जबकि इसके कुछ क्षणों के अभ्यास से ही उसे इतनी शांति मिली कि उसे नींद आने लगी और हमसे सोने की अनुमति ली।

कुछ घंटों की नींद के बाद वापस लौट कर आयी और हमने देखा कि अब वह बिल्कुल तरोताजा महसूस कर रही थी और बहुत खुश थी। उसने कहा कि आनापान करते समय उसे उजला प्रकाश दिखायी दिया। हमने उसे विपश्यना के प्रमुख प्रभावों के बारे में समझाया कि यह एक ऐसी विधि है जो मनुष्य मात्र के लिए उपयोगी और लाभदायक है। यह न कोई कर्मकांड है और न किसी संप्रदाय विशेष के लिए है। यह तो एक ऐसी सार्वजनीन विद्या है जो सभी जाति, वर्ग, संप्रदाय और देश-काल के लोगों के लिए समान रूप से ग्रहण करने योग्य है। विधा ऐसी है जो लोगों के मन को एकाग्र करके, विकारों की जड़ों तक ले जाती है और उन्हें उखाड़ कर सदा के लिए समाप्त कर देती है। इस प्रकार भय, क्रोध, चिंता, ईर्ष्या, मात्सर्य और वासना आदि सभी विकारों से छुटकारा पाने में मदद करती है। विपश्यना हमें सिखाती है कि हम कैसे हमारे अहंकार को दूर करें और सच्चाई के सहारे चलते हुए अपने जीवन को सही माने में शांत और सुखी बना लें। विपश्यना व्याकुलता को परे रख कर, जीवन जीने की कला है।

कुछ देर तक विपश्यना के बारे हमारी बात और चली कि वह कहां दस दिन का समय निकाल कर किसी शिविर का लाभ ले सकेगी। हमने अपने साथ लाया हुआ साहित्य, टेप्स और विडियो भेंट किया। तब तक शाम हो चुकी थी और इस्लामाबाद से कराची की अंतिम उड़ान में बहुत थोड़ा समय शेष था। हम दोनों हवाई

अड्डे की ओर चल पड़े। प्रधानमंत्री के निर्देश पर हमारे लिए दो सीटें सुरक्षित रखी गयी थीं। जैसे ही हम सीट पर बैठे, विमान ने उड़ान भर दिया। कराची के हवाई अड्डे पर उतरते ही समाचार मिला कि बेनजीर को अपदस्थ कर दिया गया है। उसके प्रधानमंत्रित्व काल में उससे मिलने वाले हम अंतिम दो मेहमान थे।

गत सप्ताह जब उनकी हत्या का समाचार मिला तब मुझे बहुत दुःख हुआ परंतु यह समझ कर संतोष हुआ कि उन्हें आनापान की साधना तो मिल चुकी थी, जो विपश्यना का एक प्रमुख अंग है। दिवंगत को स्वर्गलोक में शांतिलाभ हो! उसका मंगल हो!!

(डॉ. रूप ज्योति विपश्यना के आचार्य और नेपाल की शाही सरकार के वित्तमंत्री रह चुके हैं। नेपाल के विपश्यना केंद्रों के संचालन में उनकी प्रमुख भूमिका रही है।)

(४ से १० जनवरी, २००८ के नेपालीटाइम्स ई-स्पेशल अंक क्र. ३८१ से साभार)

(बुद्ध-चारिका)

("बुद्धचारिका" में गृह-त्याग के पूर्व की कुछ घटनाएं पिछले अंक में नहीं छप सकीं थीं, उन्हें इस अंक में दे रहे हैं।)

हिंसक देवदत्त

देवदत्त कोलियराज सुप्पबुद्ध का पुत्र और यशोधरा का भाई था। सिद्धार्थ का बचपन का साथी था। दोनों के स्वभाव में जमीन-आसमान का अंतर था। सिद्धार्थ जितना सद्भावनाओं से परिपूर्ण रहता था, देवदत्त उतना ही दुर्भावनापूर्ण जीवन जीता था। एक जितना सहृदय, कारुणिक और सरल था, दूसरा उतना ही निर्दय, क्रूर और कुटिल था।

जहां दयालु बुद्ध ने किसी भी प्राणी को कष्ट दिये बिना धनुर्विद्या सीखी, वहीं देवदत्त ने नितांत निर्दयता से उड़ते हुए पक्षियों को बींध-बींध कर धनुर्विद्या सीखी।

एक बार उसने उड़ते हुए एक हंस को अपने बाण से बींध दिया। तड़पड़ाता हुआ हंस सिद्धार्थ की गोद में आ गिरा। उसे तड़पते देख कर बोधिसत्त्व करुणा से भर उठा। उसने बड़े प्यार से उसके शरीर से बाण बाहर निकाला। घाव को धोया और अपने करुणहस्त द्वारा थपथपा कर उसे नया जीवन प्रदान किया।

देवदत्त को यह जरा भी नहीं भाया। वह आगबबूला हो उठा और सिद्धार्थ से अपना शिकार मांगने लगा। सिद्धार्थ इसके लिए तैयार नहीं हुआ। बात बड़ों तक पहुँची। उन्होंने फैसला दिया कि घायल हंस पर सिद्धार्थ का अधिकार है, न कि देवदत्त का, क्योंकि मारने वाले से बचाने वाला महान होता है।

देवदत्त इस फैसले से जलभुन उठा। परंतु लाचार था। क्या करता? लेकिन जीवनभर, सिद्धार्थ के सम्यक संबुद्ध बन जाने के बाद भी, उससे सदा शत्रुतापूर्ण बर्ताव ही करता रहा।

अतुलनीय तीरंदाज

क्षत्रिय राजकुमार होने के कारण उसे सभी अस्त्र-शस्त्र चलाने की कुशलता प्राप्त करनी आवश्यक थी। इस क्षेत्र में धनुर्विद्या की निपुणता अनिवार्य थी। इस विद्या के सभी अंगों का भी अपने पूर्वजन्म में गंभीर अभ्यास किया था। (सरभंग जातक) परंतु इस विद्या के सभी अंगों का अभ्यास करते हुए भी जब दूसरे साथी राजकुमार भिन्न-भिन्न सजीव लक्ष्यों को बींधने का अभ्यास करते थे, तब बोधिसत्त्व का मानस करुणा से भरा रहता था। इसी मनोदशा में उसने सारी शस्त्रविद्या सीखी। जहां अन्य साथी अपने विषैले बाणों से सजीव पेड़ों को बींध-बींध कर निर्जीव बना देते थे, वहां बोधिसत्त्व किसी पेड़ पर एक लकड़ी का पट्टा बांध कर, उस पर छोटा-सा बिंदु चिह्नित करके, उसे बींधने का अभ्यास करता था जिससे कि सजीव पेड़ को कोई हानि न पहुँचे।

ऐसा कारुणिक शस्त्रचालक था बोधिसत्त्व राजकुमार सिद्धार्थ गौतम!

उसने ऐसी ही निपुणता से शब्दभेदी और बालभेदी वाणविद्या तथा अन्यान्य क्षत्रियोचित शस्त्रास्त्र विद्याओं का कुशल अभ्यास और सफल प्रदर्शन किया जिसे देख कर लोग दंग रह गये।

पिता शुद्धोदन भी पुत्र की शस्त्र-संचालन क्षमता देख कर अत्यंत संतुष्ट-प्रसन्न हुआ। उसे विश्वास हुआ कि राजकुमार राजकाज में रुचि लेने लगेगा। पिता की यह आशंका कम होने लगी कि पुत्र गृहत्याग कर श्रमण का जीवन जीयेगा।

अद्भुत घुड़सवार

कुशल घुड़सवारी क्षत्रिय योद्धा का एक आवश्यक गुण होता है। सिद्धार्थ इसमें भी पारंगत हुआ। घोड़ा कन्थक उसका जन्म का साथी था। यह इस माने में कि दोनों का एक ही दिन जन्म हुआ था। युद्ध कला में पारंगत होने के लिए घुड़सवारी में निपुणता उसने कंथक की सवारी कर के सीखी। बड़े प्यार से सीखी।

अनगिनत जन्मों में उसने सभी पारमिताएँ परिपूर्ण कर ली थी। यद्यपि अभी सम्यक संबोधि प्राप्त नहीं की थी, तथापि उसका मानस मैत्री, करुणा और सद्भावनाओं से सतत भरा रहता था। युद्धकला में सर्वांग संपूर्णता प्राप्त करते हुए उसने किसी भी प्राणी को कष्ट नहीं पहुँचाया। किसी बिगड़ैल घोड़े को जहां अन्य राजकुमार बेंतों से पीट-पीट कर, लगाम से कस-कस कर, पदत्राण की एड़ी पर लगी कील की चुभन से उसे अत्यंत दुःखी बना कर भी वश में नहीं कर पाते थे, वहां बोधिसत्त्व सिद्धार्थ बिगड़ैल-से-बिगड़ैल घोड़े को भी मैत्री और करुणा के आधार पर केवल हथेली से थपथपा कर शांत कर लेता था। अपने वश में कर लेता था। इस प्रकार बोधिसत्त्व में करुणा के साथ क्षत्रियोचित शौर्य का अद्भुत संमिश्रण देखा जाता था।

सुप्पबुद्ध एवं विवाह-मंगल

सुप्पबुद्ध कोलिय गणतंत्र का राजा था।

उसकी विवाहयोग्य षोडसी कन्या थी यशोधरा। उसे गोपा भी कहते थे। बिंबा भी कहते थे। भद्दकच्चाना भी कहते थे। विवाह के बाद राहुल का जन्म होने पर वह राहुलमाता भी कहलाने लगी। यों अनेक नामधारिणी कोलिय राजपुत्री अनिंद्य सुंदरी थी, सर्वगुण संपन्न थी। मां-बाप को बहुत प्यारी थी। पुरानी परंपरा के अनुसार उसके विवाह के लिए शाक्यकुल का ही कोई योग्य युवक ढूंढ़ना था। सुप्पबुद्ध को अपनी प्यारी पुत्री के लिए शाक्यराजा शुद्धोदन का पुत्र सिद्धार्थ ही उपयुक्त वर दिखा। सिद्धार्थ का व्यक्तित्व अत्यंत सुंदर और आकर्षक था। वह यशोधरा का समवयस्क भी था। दोनों सोलह वर्ष के थे। दोनों का जन्म एक ही दिन हुआ था। मानो दोनों एक-दूसरे के लिए ही जन्मे थे।

बहुत उपयुक्त जोड़ी था। परंतु सुप्पबुद्ध को यह चिंता सता रही थी कि सिद्धार्थ सुंदर है, सुरूप है तथापि सुस्त है। उसमें राजकुमारों की-सी चंचलता का सर्वथा अभाव है। जब देखो, तब चिंतामग्न रहता है। चेहरे पर उदासी छायी रहती है। अधिकांश राज-ज्योतिषियों ने इसके बारे में भविष्यवाणी की है कि यदि इसने गृहत्याग नहीं किया तो चक्रवर्ती सम्राट बनेगा। परंतु इसमें सम्राट बनने के कोई गुण नजर नहीं आते। सम्राट न हो कर सामान्य राजा हो तो भी इसमें क्षत्रियोचित शौर्य-वीर्य तो होना ही चाहिए। लेकिन सिद्धार्थ में इन गुणों का सर्वथा अभाव है। चक्रवर्ती सम्राट बनना तो दूर, यह तो अपने पिता महाराजा शुद्धोदन का यशस्वी उत्तराधिकारी बनने की भी योग्यता नहीं रखता। मैं अपनी लाडली पुत्री इसके हवाले कैसे कर दूं?

महाराज शुद्धोधन तक सुप्पबुद्ध के विचार पहुँचे तो वह भी चिंतित हुआ। उसने अपनी चिंता राजकुमार सिद्धार्थ से व्यक्त की। राजकुमार ने पिता को निश्चिंत होने को कहा और आश्वासन दिया कि वह चंद दिनों में ही शस्त्र-संचालन में क्षत्रियोचित योग्यता हासिल कर लेगा। उसने ऐसा कर भी लिया। उसकी योग्यता का प्रदर्शन किया गया। सुप्पबुद्ध सहित सभी दर्शक उसकी युद्ध-कुशलता देख कर दंग रह गये। विशेषकर एक बिगड़ैल घोड़े पर चढ़ कर उसने उसे जिस प्यार से थपथपा कर वश में कर लिया, वह विस्मयजनक था। अनेक शस्त्रास्त्रों के साथ-साथ धनुर्विद्या में उसे शब्दभेदी और बालभेदी कला का प्रदर्शन करते देख कर सुप्पबुद्ध हर्षविभोर हो उठा। उसने निर्णय कर लिया कि यशोधरा का वैवाहिक गठबंधन राजकुमार सिद्धार्थ से ही करेगा। यशोधरा तो पहले से ही इस संबंध के लिए सहमत थी। अतः बड़ी धूमधाम और हर्षोल्लास के साथ दोनों का विवाह संपन्न हुआ।

सद्धर्म-पथिक,

स.ना. गो.

(क्रमशः...)

आवश्यक सूचना

इंटरनेट द्वारा बैंकिंग सुविधा में अभूतपूर्व सुधार के कारण यह सूचित करते हर्ष हो रहा है कि सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट (विपश्यना इंटरनेशनल एकेडमी) तथा विपश्यना रिसर्च इंस्टीट्यूट को दान देने के लिए अब हमारे निम्नांकित खातों में "स्टेट बैंक ऑफ इंडिया" की भारत की किसी भी शाखा द्वारा पैसे जमा करवा सकते हैं।

पैसे जमा करने के साथ कृपया विवरण सहित इसकी सूचना धम्मगिरि के अकाउंट विभाग को भेजें ताकि वे आप का पैसा बैंक में जमा होने की जांच करके, उसकी रसीद आपको भिजवा सकें। पैसे भरने के बारे में अधिक जानकारी स्थानीय बैंक से मालूम कर सकते हैं।

कोर बैंकिंग सिस्टम –

स्टेट बैंक ऑफ इंडिया के हमारे इगतपुरी के खाते के नं. हैं –

सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट – ११५४२१६०३४२,

विपश्यना रिसर्च इंस्टीट्यूट – ११५४२१६५६४६,

इगतपुरी शाखा का कोड नं. – ०३८६ है।

विदेश के साधक **"स्विफ्ट"** ट्रांसफर के द्वारा अपने पैसे जमा करा सकते हैं। विवरण इस प्रकार हैं –

SWIFT Transfer details of respective Trusts are as follow:

1. Sayagyi U Ba Khin Memorial trust
   (Vipassana International Academy):

SBININ BB 528 Branch Code 01247 beneficiary Sayagyi U Ba Khin Memorial Trust A\c No. 11542160342 AT Igatpuri branch code: 0386.

2. **Vipassana Research Institute (VRI)**

SBININ BB 528 branch code 01247 beneficiary Vipassana Research Institute A\c No. 11542165646 at Igatpuri branch code: 0386.

मंगल मृत्यु

जयपुर की बहुत पुरानी साधिका श्रीमती सरदारबाई हरिश्चंद्र बडेर का २५ दिसंबर, ०७ को हृदयगति रुक जाने से निधन हुआ। जब से जयपुर में 'धम्मथली' केंद्र स्थापना हुई, वे लगातार अपनी सेवाएं दे रही थीं। पूज्य गुरुदेव जब भी वहां जाते उनके निवास, भोजनादि की व्यवस्था वे स्वयं करतीं। स्वयं अनेक शिविर करने के साथ-साथ अनेक सगे-संबंधियों को धर्मलाभ लेने के लिए प्रेरित किया। "धम्मपोक्खर" की स्थापना में भी उन्होंने महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाई और कमजोर स्वास्थ्य के बावजूद जयपुर से "धम्मपत्तन" आकर पहले शिविर का धर्मलाभ लिया। सरदारबाई ने साधकों की जो सेवाएं की हैं, उस पुण्य से उनकी सद्गति निश्चित है।

धम्मपत्तन का अगला शिविर

'धम्मपत्तन' पर निर्माणकार्य के कारण शिविर रोकने पड़े थे। अब वहां २७-२ से ९-३ और १२ से २३ मार्च तक दो शिविर लगने निश्चित हुए हैं। पूज्य गुरुदेव का स्वास्थ्य ठीक रहा तो वे अवश्य उपस्थित रहेंगे। पूरा विवरण व संपर्क की जानकारी कृपया 'भावी शिविर कार्यक्रम' में देखें।

धम्मपोक्खर, पुष्कर (अजमेर) का पहला शिविर

नव निर्मित विपश्यना केंद्र धम्मपोक्खर में १२० साधकों के लिए धम्महॉल बन रहा है और फिलहाल १४ पुरुष और १४ महिलाओं के निवास भी। आवश्यकता पड़ने कुछ टेंट लगा कर शिविर लगाने में कोई असुविधा नहीं होगी। अतएव आगामी २३ मार्च से २ अप्रैल तक पहला शिविर लगना निश्चित हुआ है। संपर्क व अधिक जानकारी के लिए कृपया 'भावी शिविर कार्यक्रम' देखें।

धम्मगिरि पर धर्मसेवा

यदि आप गृहकार्य में निपुण हैं और नए धर्मसेवक-सेविकाओं को निपुण करने में सक्षम हैं विशेषकर निवासादि के बारे में तो कृपया धम्मगिरि के व्यवस्थापक से संपर्क करें।

Postal Regn. No. LII/REN./RNP-46/2006-08

Postal Licence No. LII/RNP-WPP-03

नूतन वर्षाभिनंदन

हर वर्ष की तरह अनेक साधकों की ओर से नव वर्ष के अभिनंदन-पत्र मिले हैं। एक-एक को नव वर्ष की मंगल कामना प्रेषित कर पाने का अवसर नहीं मिल पाया, इसलिए 'विपश्यना' पत्रिका के माध्यम से उन्हें तथा अन्य सभी साधक-साधिकाओं को मेरी असीम मंगल मैत्री पहुँचे! नव वर्ष सबके मानस में धर्म की नवज्योत प्रज्वलित करे! दिनोंदिन प्रज्ञा पुष्टतर होती जाय! धर्म धारण करने का मंगलकारी फल प्रभूत हो! प्रभावशाली हो! सबका मंगल हो!

मंगल मित्र,
सत्यनारायण गोयन्का

नए उत्तरदायित्व

आचार्य

१. श्री अरुण सूर्यवंशी, (नाशिक)
धम्मसरोवर की सेवा

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. Mrs. C. Sujatha, *Secunderabad*
2. Mr. Sudesh Leal, *Igatpuri / UK*
3. Ms. Robin Russ, *USA*

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

1. Ms. Frances Barnes, *UK*

बालशिविर शिक्षक

1. Mrs. Jung Jung IM (Madhury), *Dharamshala*
2. Mr. Buoy Kuon, *Cambodia*
3. Ms. Dawn Branam, *USA*

दोहे धर्म के

मंगलमय, कल्याणमय, साधन आना पान।
तन मन देखत देखते, देखें पद निर्वाण॥

ध्यान करे जब सांस का, ध्यान सत्य का होय।
कहीं न मिथ्या कल्पना, पथ अवरोधक होय॥

तन का मन का सांस से, बड़ा गहन संबंध।
इसे देखते देखते, टूटें सब भवबंध॥

मन चंचल मन चपल है, भाग रहा सब ओर।
सांस डोर से बांध कर, रोक राख इक ठोर॥

चित की चाल विचित्र है, झट नभ झट पाताल।
सांस सांस को देखते, मंद पड़े चित चाल॥

विचलित मन एकाग्र कर, कर ले दूर विकार।
तो ही बंधन मुक्त हो, मिटे दुखों का भार॥

केमिटो टेक्नोलॉजीज (प्रा०) लिमिटेड
८, मोहता भवन, ई-मोजेस रोड, वरली, मुंबई- 400 018
फोनः 2493 8893, फैक्सः 2493 6166
Email: arun@chemito.net
की मंगल कामनाओं सहित

दूहा धरम रा

आतै जातै सांस पर, रवै निरंतर ध्यान।
सहज सांस री सजगता, साधन आनापान॥

अहोभाग! साधन मिल्यो, पावन आनापान।
पग पग चलतां, राजपथ, पूगां पद निरवाण॥

पर दरसन पीड़ा जगै, स्वदरसन सुख होय।
सांस देखतां देखतां, स्वदरसन ही होय॥

बारै बारै भटकतो, देख्यो दुखी जहान।
सांस सहारै उतरग्यो, भीतर सुख री खान॥

सांस देखतां देखतां, साच प्रगटतो जाय।
साच देखतां देखतां, परम साच दिख ज्याय॥

साधक तेरो हो भलो! हो मंगळ कल्याण।
सांस देखतां देखतां, द्रढ हो ज्यावै ध्यान॥

देबेनरा मूंदड़ा परिवार
गोश्वारा रोड, पंडित मेघराज मार्ग,
विराट नगर, नेपाल.
फोनः ०९९-२१-५२७६७१
की मंगल कामनाओं सहित

'विपश्यना विशोधन विन्यास' के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादकः राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी-422403, दूरभाष : (02553) 244086, 244076.
मुद्रण स्थान : अक्षर चित्र प्रिंटिंग प्रेस, 69- बी रोड, सातपुर, नाशिक-422007. **बुद्धवर्ष** 2551, **पौष पूर्णिमा,** 22 **जनवरी,** 2008

वार्षिक शुल्क रु. 30/-, US $ 10, **आजीवन शुल्क** रु. 500/-, US $ 100. **'विपश्यना' रजि. नं.** 19156/71. Regn. No. LII/REN/RNP-46/2006-08

Licenced to post without Prepayment of postage -- Licence number-- LII/RNP-WPP-03
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 - 422403
जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (02553) 244076, 244086
फैक्स : (02553) 244176
Email: info@giri.dhamma.org
Website: www.vri.dhamma.org