विपश्यना

साधकहरूका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५४२ मंसीर २०५५ वर्ष १५ अङ्क ८

धम्मवाणी

तपो च ब्रह्मचरियञ्च, अरियसच्चान-दस्सनं ।
निब्बानसच्छिकिरिया च, एतं मङ्गलमुत्तमं ॥
मंगलसुत्त-१०

तप, ब्रह्मचर्यको पालन गर्नु, आर्य-सत्यको दर्शन गर्नु र निर्वाणको साक्षात्कार गर्नु - यी मंगल धर्म हुन् ।

मंगलमयी कृतज्ञता

कृतज्ञताको भाव धर्मको अपरिहार्य अंग हो । कृतघ्नता धर्म शुन्यता अथवा अधर्मको प्रतीक हो । विश्वका सबै सम्प्रदायका धार्मिक भावनामा कृतज्ञताको एक विशिष्ट स्थान छ ।

सौभाग्यले म जुन देशमा जन्में, जुन परिवारमा हुर्कें, जहाँका मानिसहरू माझ बसें त्यहाँ कृतज्ञताको महत्व त्यत्तिकै छ ।

म सानो छँदाको एउटा घटना सम्झना आउँछ । म त्यस्तै चार-पाँच वर्षको उमेर हुँदा होला, त्यस समय परिवारका सबै सदस्यहरू कुनै धार्मिक अनुष्ठान पूरा गर्नका लागि ब्रह्मदेशबाट आफ्नो पूर्वजहरूको जन्मभूमि राजस्थानमा आएका थिए । त्यहाँ तीनै दाजुभाइले आफ्ना बुजर्गहरूले बनाउनु भएको भत्किन लागेको घरको वदलामा नयाँ घर बनाउने निर्णय गरे । यो काम पूरा गर्नको लागि मेरो ठूलो बुबा आफ्नो परिवार सहित त्यहीं बस्नुभयो । मेरो आमा बूबाले मलाई पनि त्यहीं छाडेर जानुभयो । फूपू पनि त्यहीं बस्नुभयो ।

चांदा फूपू बाल - विधवा हुनुहुन्थ्यो । उनको घरमा कोही पनि थिएन । केही दिन ससुरालीमा दु:ख पूर्वक ब्यतीत गरेर पछि जीवनभरको लागि माईतमा आएर बस्नुभयो । माईतमा पनि हजुर आमाको स्वर्गीय भैसकेको थियो, उनका चार सन्तान मध्ये चांदा फूपू सबभन्दा जेष्ठ थिइन् । त्यस समयमा मेरो बूबा सानै थियो ठूला बूबाहरू पनि वयस्क भइसकेको थिएन । तैपनि हजुरबुबाले पूर्नविवाह गर्नुभएन, जीवनभर विदुर नै रहिरह्‌यो । हुनत त्यससमयमा पूर्नविवाह गर्ने प्रचलन निक्कै प्रचलित थियो । अत: बूबा तथा दुईजना ठूलो बूबाको पालन पोषणको सारा जिम्मा चांदा फूपूले नै सम्भाल्नुभएको थियो । उहाँ अलि कडा मिजासको हुनुहुन्थ्यो । तर बच्चाहरूको प्रति उनको ममता अधिक थियो ।

फूपूले मलाई नजिकैको एउटा स्कूलमा भर्ना गर्नुभयो । त्यो सानो भत्किन लागेको मन्दिर थियो, माझमा एउटा सानो चोक थियो । यही नै स्कूल थियो । यहाँ मेरो उमेरका २० - २५ बालक पढदथ्यो । गुरुजी एकजना बृढ सज्जन हुनुहुन्थ्यो, उहाँको एउटा आँखा कानो थियो । लौरो टेकी हिँड्नुहुन्थ्यो । उहाँको नाम के हो राम्ररी सम्झना भएन तर हामी "कासु गुरुजी" भनेर सम्बोधन गर्दथ्यौं । उहाँको पढाउने ढंग आफ्नै किसिमको थियो, यसैको लागि उहाँ प्रसिद्ध थियो । उहाँले छ: महिनामा नै हामीलाई पूरावर्णमाला र बाऱ्हखडी कण्ठ गराउनु भयो । एकदेखि सयसम्मको गीन्ती र एकदेखि १० सम्मको गुणनफल र त्यसपछि साढेएक, साढेदुई, सादेतीनको गुणनफल पनि कण्ठष्ट गराइदिनु भयो । जसबाट पछिका क्लासमा पढ्न मलाई निक्कै सजिलो भयो ।

उहाँको कण्ठ गराउने आफ्नै तरिका थियो, जुन एकदम आकर्षक थियो । आजकलको नर्सरीमा पढाइनेभन्दा अधिक असर कारक थियो । वर्णमालाका प्रत्येक अक्षरको लागि लोकगीत जस्तै टुक्का हुन्थ्यो, जुन मधुर लयमा गाइन्थ्यो । छ: महीना पछि माण्डलेको स्कूलमा पढें । त्यहाँ पढाउने तरिका भिन्दै थियो । त्यसैले पूरानो पढाईको गीतको बोल विस्तारै विर्सदैं गयो । आज पनि ती गीतका केही बोल सम्झना आउँछ ।

दिनहुँ एउटै गीतबाट पढाइ शुरु हुन्थ्यो, जस्को पहिलो बोल थियो - "सीधो बरणो" अर्थ बुझे पनि नबुझे पनि यसै गीत गाएर पढाई शुरु गर्नुमा बढो रमाइलो हुन्थ्यो । वर्णमालाको पढाईमा गाउने गीतको पहिलो बोल थियो - "कक्को कोडको", यो 'क' वर्गको लागि थियो । त्यस्तै, "गग्गो गोरी गाय" यो 'ग' वर्णको लागि थियो । अन्य वर्णलाई के के भनिन्थ्यो बिर्सिसकें । एउटा वर्ण सम्झना छ किनकी त्यस्मा गीतको साथसाथै एकदुई पाइला दौडेको जस्तो अभिनय गर्नु पर्थ्यो । त्यो थियो 'त' वर्गको अन्तिम अक्षर 'न' । जस्को बोल थियो - "आगे नन्नो भाग्यो जाय"

Downloaded from http://www.dhamma.digital

त्यस्तै प्रकारले गणना शुरु हुन्थ्यो "एक्यावली एक दूवै दो" भनेर, अन्तमा गीत वडो नाटकीय ढंगले सकिन्थ्यो "एकै उपर विंदी दो गिणै गिणाय पूरे सौ" भनेर ।

हामी यो पाठ बडो मजाले गाउँथ्यौं त्यसैले कण्ठष्ट गर्न निक्कै सजिलो थियो ।

मलाई सम्झना छ, गर्मीको मौसम थियो राजस्थानमा जति जाडो हुन्थ्यो त्यति कै गर्मी पनि हुन्थ्यो । धेरै गर्मी हुनाको कारण स्कूलमा दिउँसो दुई घण्टा सुत्ने समय दिइन्थ्यो । सबै बच्चाहरू मन्दिरको पेटीमा सुत्दथ्यो । सुत्ने समय सकिएपछि घण्टी बजाइन्थ्यो र पुनः सबैजना पाठ घोक्न शुरुगर्थ्यौं । परन्तु त्यस समयसम्म पनि गर्मी भने त्यत्तिकै भइरहन्थो । त्यसैले केही अल्छी बच्चाहरू नउठीकन सुतीनै रहन्थ्यो । बूढा गुरुजीले केही चालपाउदैनथे । तर कसैले भनीदियो भने अथवा गुरुजी आफै उठेर हेर्नुभयो भने ती वच्चाहरूलाई बेस्कन पिट्नु हुन्थ्यो । आफ्ना आमाबाबूको करले मात्र तिनीहरू पढ्न आउँथे अन्यथा तिनीहरूलाई पढ्ने इच्छा थिएन । तिनीहरू गुरूजीको पिटाई खान्थे । गुरुजी पनि अरूलाई पिट्नुहुन्नथ्यो केवल तिनीहरूलाई नै पिट्थे त्यसैले गुरुजीदेखि उनीहरू रिसाउँथे । अतः ती उपद्रवी बच्चाहरूले गुरुजीलाई जिस्क्याउन एउटा कविता बनाएका थिए ।

साँझ घर फर्किने बेलामा ती बच्चाहरू सबै मिलेर गीत गाउँदै जिस्क्याउँदै जान्थे । विस्तारै अन्य एक दुईजना बच्चाहरूले पनि उनीहरूको साथ दिन थाले । बार बार सुन्दा सुन्दा गीतको पंक्ति मलाई पनि सम्झना भयो । सायद कहिले काहीं बिर्सेर मैले पनि उनीहरूको साथ दिएको हुँला ।

दिनहुँ स्कूलबाट फर्किएपछि फूपू स्नेहपूर्वक सोध्नुहुन्थ्यो कि आज के सिकेर आयौ ? म जति सिक्दथें ती सबै दोहराउँथें । उनी एकदम प्रसन्न भएर काखमा लिनुहुन्थ्यो अनी अंगालोमार्थ्यो । आँखा भरी खुसीका आँसु बरबर निकाल्दै म्वाई खाएर टाउको सुमसुमाउँथ्यो यी सबै कार्य मलाई एकदम मनपर्थ्यो ।

एकदिन स्कूलबाट फर्किएपछि उहाँले सँधैं झैं सोध्नु भयो कि "आज के पढेर आयौ ?" मैले सिधै ती उपद्रवी बच्चाहरूको कविता पढेर सुनाएँ । सुन्ने वित्तिकै फूपुको आँखा रीसले रातो भयो । "के भनीस् ?" जोड्ले कराउनुभयो ।

फूपू अलि रिसालु स्वभावको हुनुहुन्थ्यो, उहाँ रिसाउँदा ठुलीआमाहरू र आमा डरले थरथर काँप्नुहुन्थ्यो परन्तु हामी बच्चाहरूलाई भने अधिक स्नेह दिनुभयो, हामीदेखि कहिल्यै रिसाउनु भएन । पहिलो पल्ट म देखि यसरी रिसाएको देख्दा मेरो मन काँप्यो, म बिस्तारै बोल्न थालें, "केही बच्चाहरू यसरी गाउँथ्यो, सुन्दा सुन्दा मलाई पनि कण्ठ भयो ।"

फूपूको चेहरा विस्तारै शीतल भयो, सदा झैं उनको बात्सल्य प्रेम भरेर आयो र मलाई काखमा लिएर विस्तारै सम्झाउनुभयो, "हेर छोरा, आफ्नो गुरुको बारेमा यस्तो नराम्रो कुरा गर्नुहुन्न । यस्ले ठूलो पाप लाग्छ । यस्तो पापी बच्चाले कहिल्यै पनि विद्या आर्जन गर्न पाउँदैन । कासु गुरु तिमीलाई यस्तो प्रेमपूर्वक सिकाउनुहुन्छ परन्तु तिमी उस्को उपकार मान्दैनौं । उल्टा अन्य बच्चाहरूको लै लैमा लागेर गाली दिन्छौ ? तिमीलाई कसरी पढ्न आउँछ ल ? अरुको उपकार यसरी भुल्नु हुँदैन ।"

यत्तिकैमा उहाँलाई एउटा पुरानो घटना सम्झना आयो, उहाँको आँखा रसाउन थाले । उहाँ भन्दै जानुभयो, "धेरै वर्ष अगाडि मैले साऱ्है दुःखी, गरीबी दिन विताएको छु । परिवारमा कमाउने ब्यक्ति कोही पनि थिएन । घरमा एकछाक खानलाई रोटी पनि थिएन त्यस समय म ठूलो घरकी छोरी, ठूलो घरकी बुहारी कसैको सामू कसरी हात फैलाउने ? अरुहरूको घरमा गएर गहुँ पिस्न ल्याउँथें । जाँतोमा गहुँ पिसेर दिन्थें । यसबाट पाएको ज्यालाले परिवारको पेट पाल्थें । पछि दिन बदल्दै गयो । तर आजपनि जबजब ती दिनहरूको सम्झना आउँछ, उनीहरूको उपकार सम्झना आउँछ । हेर छोरा, कसैको पनि उपकार बिर्सनु हुँदैन । चाहे एकमुठ्ठी पीठो नै ज्याला पाए पनि तिनीहरूको उपकार नै हो । कासु गुरुजी त तिमीलाई विद्या दिनुहुन्छ जुन त्यस्तो अनमोल छ । विद्याभन्दा ठूलो अरु के धन होला ? तिमी भने उहाँको उपकार भूलेर उनको प्रति यस्तो नराम्रो अपशब्द प्रयोग गर्ने ?

दुःखी हृदयबाट निक्लेका फूपूको स्नेहमयी उपदेशले मेरा आँखा पनि रसाउँदै आए । मैले भनें, फूपू अब यस्तो गल्ती कहिल्यै गर्दिन । फूपूले तुरुन्त नै कासु गुरुजीसंग क्षमा माग्नको लागि उहाँकाहाँ लैजानु भयो । मैले उहाँको खुट्टा छोएर माफी मागें । भविष्यमा अब उपरान्त यस्तो निन्दा बचन नबोल्ने बचन दिएँ । उहाँले बडो प्रेमपूर्वक मेरो टाउको सुम्सुमाउँदै भन्नुभयो "यस्मा तिम्रो दोष छैन । वदमास बच्चाहरूको संगत यस्तै हुन्छ । खराव बच्चाहरूको संगत कहिल्यै पनि गर्नु हुँदैन । यस्ता बच्चाहरूबाट जहिले पनि टाढा रहनुपर्छ ।"

गुरुजी मदेखि नरिसाएको देखेर म खुसी भएँ । फूपू पनि खुसी नै हुनुहुन्थ्यो ।

कासु गुरुजीलाई मैले जुन अपशब्द भनेको थिएँ त्यो वास्तवमा अनजानमा नै भनेको थिएँ । गुरुजीको प्रति मेरो मनमा अलिकति पनि अनादरको भाव थिएन । थाहा नपाइकन मेरो मुखबाट निस्केको भए पनि कति पापकर्म हुनगयो । मेरो मनमा फूपूले भर्नुभएको कृतज्ञताको कल्याण-कारी शिक्षाको सानो बिऊ पछि साऱ्है कल्याणकारी सिद्ध भयो ।

केही समय पछिनै कासु गुरुजीको देहान्त भयो ती वदमास बच्चाहरूले कासु मरेकोले खुब भयो भनेर गीत गाए, खुशीयाली

Downloaded from http://www.dhamma.digital

मनाए । ती बदमास बच्चाहरूको यस्तो व्यवहारले मलाई दुःख लाग्यो । बच्चामा पाएको यो कृतज्ञता - धर्मको पावन विऊ ठूलो भएपछि झन फल्योफूल्यो । जब विपश्यनाको सम्पर्कमा आएँ भगवान बुद्धको वाणीमा पनि कृतज्ञतालाई उत्तम मंगल - धर्म र दुर्लभ - धर्म मानेको पाउँदा अधिक प्रसन्न भएँ । उहाँले भन्नु भएको छ -

– इमे द्वे पुग्गला दुल्लभा लोलस्मिं ।

संसारमा यी दुई पुद्गल दुर्लभ छन् ।

– यो च पुब्बकारी

जो कसैलाई उपकार गरेर बदलामा केही पाउने इच्छा गर्दैन, उपकार केवल उपकारको लागि नै गर्दछ ।

– यो त कतञ्ञु कतवेदी

जो कृतज्ञ छ, कृतवेदी छ ।

बच्चादेखि सुन्दै आएको कृतज्ञताको दुर्लभ - धर्म भगवान बुद्धको विपश्यना विद्या पाएर झन पुष्ट भयो ।

पुष्ट भयो कृतज्ञता उन भगवान बुद्ध प्रति जस्ले विपश्यना - विद्यालाई पूनर्जीवित गर्नुभयो र जीवनभर करुण चित्तले, विना कुनै भेद-भावले सबैलाई वितरीत गर्दै रहनु भयो । कृतज्ञता आचार्य परम्पराका ती सन्तहरू प्रति जस्ले यसलाई शुद्ध रुपमा जीउँदो राखीरह्यो र कृतज्ञता परम पूज्य गुरुदेव प्रति जस्ले आफ्नो वात्सल्य भावले यो अनमोल रत्न मलाई दिनुभयो ।

कृतज्ञता साँच्चै नै उत्तम - मंगल धर्म हो । दुलर्भ धर्म हो । यो पुष्ट भइरह्यो भने नै मंगल नै मंगल हुन्छ, कल्याण नै कल्याण हुन्छ ।

(साभार: हिन्दी विपश्यना पत्रिका, पौष पूर्णिमा, १९९६) **कल्याण मित्र** स.ना.गो.

आऊ, सुख बाँडौं !

जीवनभर हामीले मानिसहरूलाई कत्ति दुःख दिइसकेका हौंला ।

आफ्नो मुर्खताबाट जब जब मनमा विकार उत्पन्न हुन्छ, तब तब मन दौर्मनस्यले भरिन्छ, केवल मनले मात्र होइन वाणी र शरीरबाट पनि दुष्कर्म गरिन्छ, जसबाट मानिसहरू दुःखी, सकष्ट र संतापित हुन्छन् । कत्ति मानिसहरूका दुःखका कारण बन्यौं हौंला हामी । कत्तिका व्याकुलताका कारण ।

आफ्नो कुनै पुरानो पूण्य जाग्यो जसको कारण यस सर्वजनीन, सम्प्रदाय-विहीन अनमोल र मंगलकारी धर्म-रत्न प्राप्त भएको छ । यस धर्म-सम्पत्तिले कत्तिको सम्पन्न बनाईदियो हामीलाई, कत्तिको विपन्नता धोयो हाम्रो । दुःखहरूबाट छुटकारा पायौं । अप्रिय परिस्थितिमा पनि हाँस्न सक्यौं । मनमा मैत्री र करुणाका कोपिलाहरू फस्टाउन लागे । जीवन धन्य धन्य भयो । यही त सुख हो । यही नै साँच्चैको सुख हो ।

आऊ, बाँडौं । यस्तो सुख सबैलाई बाडौं । यस्तो सुख सबैले पाऊन । यस्तो धर्म सबैलाई प्राप्त होउन् । जगतमा कोही दुःखी नरहुन् । सबै आफ्नो विकारहरूबाट मुक्त होउन् । मनको गाँठो खुलेर जाउन् । सबै निर्वैरी होउन्, निर्भयी होउन्, निरामय होउन्, निर्विकार होउन्, निस्पापी होउन् । निर्वाण लाभी होउन् ।

अत: आऊ ! सत्धर्म प्रति असीम कृतज्ञता र अगाघ निष्ठाभाव सहित प्राणीहरू प्रति असीम मैत्री राखौं । व्यक्ति व्यक्तिको भलाईको लागि र आफ्नो भलाईको लागि हामी सबै मिलेर हाम्रो संयुक्त शक्ति लगाऔं र यस्तो जीवन जिऔं जसबाट धेरै दुखी मानिसहरूले सत्धर्म रस प्राप्त गर्न सकोस्, दुःखबाट मुक्त हुन सकोस् । यसको निमित्त उनीहरूको जति सेवागर्न सक्छौं, गरौं । उनीहरूलाई जत्तिको सुविधा दिन सक्छौं, दियौं । जति सहुलियत दिनसक्छौं, दिऔं । सही अर्थमा सुख-लाभि बनाऔं । आफ्नो सुख बाँड्नुमा नै हाम्रो सुख निहित छ, सबैको सुख निहित छ ।

धर्मश्रृङ्गमा आगामी महिनाहरूमा संचालन हुने शिविर कार्यक्रम

१. निम्न कार्यक्रमहरू मध्ये आफूलाई अनुकूल शिविरमा सम्मिलित हुनु पूर्व कृपया आचार संहिता पढ्नुहोस् । कमसेकम दुई हप्ता अगाडि आवेदन-पत्र भरेर व्यवस्थापनमा सम्पर्क राख्नुहोस् ।
२. शिविरको आरम्भ शुरुदिनको साँझ हुनेछ र समाप्त अन्तिम दिनको विहान करीव सात बजे हुनेछ । शिविरार्थीहरूलाई अनुरोध छ कि शिविर शुरु हुने दिनमा नै शिविर स्थलमा आउनु होला, त्यसभन्दा अगाडिको वा पछाडिको दिनमा होइन ।
३. शिविरमा आउँदा साथमा टर्च, तन्ना, ओड्ने (सल) तथा मौसम अनुकूलको लुगा र दैनिक उपयोगका सामानहरू ल्याउन नभुल्नु होला ।
४. शिविरको सञ्चालन पूज्य गुरुजीद्वारा मनोनीत सहायक आचार्यबाट हुनेछ ।
५. सतिपट्ठान शिविर - यस शिविरमा पूज्य गुरुजी वा सहायक आचार्यसंग कम से कम तीन वटा शिविर लिइसकेका साधकहरूले मात्र भागलिन पाउनेछन् । यसका साथै विगत एक वर्षदेखि नियमित रूपमा दैनिक अभ्यास गरेको हुनुपर्छ ।

जनवरी १-१२ (पौष १७-२८)	- १० दिवसीय
जनवरी १४-२५ (पौष ३०-११ माघ)	- १० दिवसीय
फरवरी १-१२ (माघ १८-२९)	- १० दिवसीय
फरवरी ४-१२ (माघ २१-२९)	- सत्तिपट्ठान (पुराना साधकहरूका लागि)
फरवरी १४-२५ (फाल्गुण २-१३)	- १० दिवसीय
फरवरी १४-२५ (फाल्गुण २-१३)	- १० दिवसीय विशेष शिविर (पुराना साधकहरूका लागि)

Downloaded from http://www.dhamma.digital

बाल शिविर

- बाल शिविरमा सम्मिलित हुनको लागि आवेदन-पत्र भर्नु पर्नेछ । तोकिएको वर्ष भित्रका बालबालिकाहरूलाई मात्र शिविरमा सामेल गराउने भएकोले सो अनुसार आवेदन गर्न अभिभावकहरूमा अनुरोध छ ।
- व्यवस्थापन कार्य सरल बनाउने अभिप्रायले प्रत्येक शिविरमा सयजना शिविरार्थीहरूलाई मात्र सम्मिलित गराइने छ । तसर्थ समयमा नै आवेदन गर्नु होला ।
- बाल बालिकाको इच्छा भएमा मात्र आवेदन गर्नको लागि उनीहरूलाई प्रोत्साहित गर्नुहोला ।
- शिविरमा आफ्ना बाल - बालिकाको साथ कोही पनि अभिभावक बस्न पाउनु हुनेछैन ।

डिसेम्बर ३१ - ३ जनवरी
(पौष १६-१९) ३ दिवसीय (१२-१५ वर्ष)

जनवरी ४ - ७
(पौष २०-२३) ३ दिवसीय (८-११ वर्ष)

जनवरी ९ - १२
(पौष २५ - २८) ३ दिवसीय (१२-१५ वर्ष)

जनवरी २७ - ३०
(माघ १३-१६) ३ दिवसीय (८-११ वर्ष)

धर्म गाथा

हिन्दी

नमन करुँ मैं बुद्ध को, कैसे करुणागार ।
दु:ख मिटावन पथ दिया, सुखी करन संसार ॥
याद करुँ जब बुद्ध की, करुणा अमित अपार ।
तन मन पुलकित हो उठे, चित्त छाए आभार ॥
नमन करुँ गुरुदेव को, कैसे संत सुजान ।
कितने करुणा चित्त से, दिया धरम का दान ॥
बोधिसत्व गुरुदेव ने, पकडी मेरी बांह ।
मुक्ति विधायक पथ दिया, धर्म स्तूप की छांह ॥
बाहर बाहर भटकते, जीवन रहा गँवाय ।
धन्य भाग । गुरुवर मिले, सत्पथ दिया दिखाय ॥
गुरुवर ! अंतरजगत में, जगी सत्य की ज्योत ।
हुआ उजाला धर्म का, मिला शान्ति का स्रोत ॥

मंगल कामना सहित
बि.एम.सिङ
काठमाडौं

हिन्दी

जन जन मे जगे धरम, सुधरे जग व्यवहार ।
बैर भाव सारा मिटे, रहे प्यार ही प्यार ॥
शुद्ध धर्म जैसा मिला, वैसा सब पा जायं ।
मेरे मन के शान्ति सुख, जन जन मन छा जायं ॥
सुख छाए इस जगत में, दुखिया रहे न कोय ।
जन जन में जागे धरम, जन जन सुखिया होय ॥
शुद्ध धर्म जन में जगे, दूर होय संताप ।
निर्भय हों, निर्वैर हों, सभी होयं निष्पाप ॥
दुखियारा संसार है, जन मन बसे विकार ।
जन जन के मन विमल हों, सुखी होय संसार ॥
ना कोई दुर्मन रहे, ना ही द्वेषी होय ।
जन जन का कल्याण हो, जन जन मंगल होय ॥

मंगल कामना सहित
मदन कृष्ण कायस्थ
ठमेल, काठमाडौं
फोन नं. ४२५९८२

सम्पादक : रोशनी शाक्य, *प्रकाशक :* नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मशृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ३७१६५५, ३७१००७ *२०५५ मंसीर*
सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. ब. नं. १२८९६, काठमाडौं । फोन : २-२५४९०, २-२३९६८, २-४८९४९, २-५०५८१
मुद्रक : **न्यू नेपाल प्रेस,** अफिस फोन : २५ ९० ३२, २५९ ४५०, फ्याक्स : (+९७७-१) २५८६७८ प्रेस : ४३४ ८५०, ४३४ ७५३

जि.प्र.का.द.नं. ३८/५१/५२

साधकको नाम : ....

ठेगाना : ....

....

....

- आजीवन शुल्क रू. ४००/-
- वार्षिक शुल्क रू. २५/-

Downloaded from http://www.dhamma.digital