नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मा सम्बुद्धस्स

धम्मथली संदेश

(विपश्यी साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र)

बुद्धवर्ष 2558 मासिक पत्र 7 दिसम्बर 2014 वर्ष 6 अंक 6 वार्षिक सहयोग ₹100 प्रति अंक ₹10

मणों बोझ उतर गया!

कल्याणमित्र श्री सत्यनारायण गोयन्का

'हाथ कंगन को आरसी क्या?', 'प्रत्यक्ष को प्रमाण क्या?' इसी सिद्धांत के अनुसार विपश्यना के व्यावहारिक प्रयोगात्मक पक्ष पर संदेह करने का कोई कारण नहीं था। विपश्यना का सुखद परिणाम ही उसकी उपादेयता का प्रत्यक्ष प्रमाण था। विकार–विमोचन कोई अंध–मान्यता की बात नहीं थी, अनुभव–जन्य तथ्य था। जैसे–जैसे साधना की गहराईयों में उतरता गया, उसका सार्वभौमिक, वैज्ञानिक पक्ष स्पष्ट से स्पष्टतर होता चला गया। परंतु फिर भी मानस पर संप्रदायवादी दार्शनिकता के बहुत मोटे–मोटे लेप लगे रहने के कारण सैद्धांतिक पक्ष को लेकर शक–संदेह बार–बार सिर उठाता रहा।

मार्ग तो बड़ा अच्छा है, सुखद–परिणामी है, आशुफलदायी है, वैज्ञानिक है, सार्वजनीन है परंतु फिर भी है तो नास्तिकवादी। मेरे जैसा परम आस्तिक व्यक्ति कहीं नास्तिक न बन जाय! इसकी गहरी आशंका बार–बार मन में कुलबुलाती रहती थी।

यह उन दिनों की बात है जबकि भारत से विलुप्त हुई बुद्ध–वाणी का किंचित–मात्र भी अध्ययन नहीं किया था। इसी कारण यह जानकारी भी नहीं थी कि बुद्धकालीन भारत में भी नास्तिक शब्द अत्यंत गर्हित था। स्वयं भगवान बुद्ध ने भी इस शब्द का इसी भाव में प्रयोग किया था। परंतु उन दिनों इस शब्द की व्याख्या कुछ और ही थी। उन दिनों नास्तिक उसे कहते थे जो कि कर्म और कर्म–फल के नैसर्गिक सिद्धांत को नहीं मानता था। जो इसे मानता था वह आस्तिक कहलाता था। कर्म और उसके अनुसार कर्म–फल को न मानने वाले लोग इस मत के थे कि न किसी अच्छे कर्म का अच्छा फल होता है, न बुरे का बुरा। यदि लोगों की हत्या करते हुए नदी का पूरा पाट लाशों से भर दें तो भी उसका कोई दुष्फल नहीं होता। ऐसी धर्म–विरोधी वृत्ति वाले लोग नास्तिक कहलाते थे। अतः स्पष्ट ही यह शब्द बड़े घृणित अर्थ में प्रयुक्त होता था। कुछ समय बीतने पर भगवान बुद्ध को इसी शब्द से धिक्कारने के लिए कुछ लोगों द्वारा इसका अर्थ ही बदल दिया गया। यह लोग अपने निहित स्वार्थों से बुरी तरह ग्रसित थे। भगवान की शिक्षा में कोई खोट न होने के कारण उन्हें किसी प्रकार भी धिक्कारा नहीं जा सकता था। उन्होंने जन्म पर आधारित समाज की चतुर्वर्णीय व्यवस्था को अस्वीकार किया था। कुछ लोगों के लिए यह बहुत अखरने वाली बात थी। चतुर्वर्णी व्यवस्था की प्रामाणिकता के लिए वह अपने धर्म–शास्त्रों की दुहाई देते थे जो कि भगवान को सर्वथा अमान्य थी। ऐसे लेगों ने नास्तिक शब्द के डंडे से भगवान बुद्ध पर हमला करना चाहा। उन्होंने उसका अर्थ बदल दिया। अब उसका अर्थ यह कर दिया गया कि नास्तिक वह जो वेद वाणी को प्रमाण नहीं मानता और आस्तिक वह जो उसे प्रमाण मानता है। यह व्याख्या कुछ लोगों को स्वीकार्य हुई होगी, कुछ को नहीं क्योंकि वेद में हिंसक यज्ञों का विधान भी था जिसकी मान्यता देश से बिल्कुल समाप्त हो चुकी थी। अतः कालांतर में भगवान बुद्ध पर आक्रमण करने के लिए नास्तिक शब्द का एक और नया अर्थ प्रचलित किया गया। वह यह कि जो आत्मा और परमात्मा के अस्तित्व को स्वीकार नहीं करे वह नास्तिक, जो स्वीकार करे वह आस्तिक। धीरे–धीरे यही अर्थ समाज में सर्वव्यापी हो गया, सर्वमान्य हो गया।

मैं भी इसी गलत अर्थ से प्रभावित होकर शंकालु बना रहा। आत्मा और परमात्मा के अस्तित्व को न स्वीकार कर नास्तिक बन जाना मेरी नज़रों में अधार्मिक बन जाना था। विपश्यना में हजार अच्छाईयां होते हुए भी मैं अधार्मिक तो नहीं बनना चाहता था। विपश्यना ने मेरा जीवन बदला। मनोविकारों से विमुक्ति प्रदान करते हुए स्पष्टतया अच्छाई की ओर ही बदला। फिर भी इन आस्तिक, नास्तिक शब्दों की गलत व्याख्या के कारण मन में एक कांटा सा खटकता रहता था। सिर पर एक बोझ सा बना रहता था।

वैसे तो मेरे मन में आत्मा और परमात्मा के बारे में शंकाएं भी उठती रहती थीं। यह आत्मा क्या है, कैसी है? इसके बारे में कोई स्पष्टता नहीं थी। जानता था कि भारत की एक परंपरा आत्मा को इतनी बड़ी मानती है जितना बड़ा शरीर है। याने हाथी की आत्मा हाथी के शरीर जितनी बड़ी, चींटी की आत्मा चींटी के शरीर जितनी बड़ी, मनुष्य की आत्मा मनुष्य के शरीर जितनी बड़ी। सभी आत्माओं की साइज एक जैसी नहीं है। तो प्रश्न उठता था कि मरने पर हाथी की इतनी बड़ी आत्मा चींटी के नन्हें से शरीर में कैसे प्रवेश पा सकती होगी? एक अन्य मान्यता यह भी चलती है कि आत्मा अंगुष्ठ–प्रमाण याने अंगूठे के जितनी बड़ी है। किस अंगूठे के जितनी बड़ी? यदि मनुष्य के अंगूठे के जितनी बड़ी आत्मा हो तो चींटी के शरीर में कैसे समाये भला! तो यह मान लिया गया कि जिस प्राणी की आत्मा हो वह उसी प्राणी के अंगूठे के जितनी बड़ी हो। ऐसा हो तो फिर सभी आत्माएं एक साइज की नहीं हुई, उनमें एकरूपता नहीं आई। हाथी की आत्मा हाथी के जितनी बड़ी न होकर उसके अंगूठे के जितनी बड़ी हो तो भी ऐसी आत्मा हाथी का जीवन छोड़ कर चींटी की योनि में जन्मे तो चींटी के शरीर में कैसे समायेगी भला! इसीलिए एक मान्यता यह चली कि आत्मा तिल के जितनी बड़ी है। परंतु फिर कठिनाई आई कि अनेक प्राणी तिल से भी छोटे होते हैं। तिल जितनी आत्मा भी उनके शरीर में नहीं समा पाती। तब एक मान्यता यह चली कि आत्मा बाल के नोक जितनी छोटी है। पर अनेक अदृश्य जीव इतने छोटे होते हैं कि बाल के नोक पर करोड़ों की संख्या में समा जायें। यों आत्मा को लेकर भिन्न–भिन्न

मान्यताओं के कारण मानस में शंकाएं तो उठती रहती थीं परंतु इन सारी शंकाओं को दूर करने वाली एक बात प्रबल रूप से सामने आती थी और बार–बार आती थी–वह यह कि जब आत्मा ही नहीं है तो पुनर्जन्म किसका होता है? शरीर और चित्त तो दोनों ही नश्वर हैं। कुछ तो ऐसा अविनाशी तत्व होना चाहिए जो एक योनि से दूसरी योनि में जन्म लेता हुआ चौरासी लाख योनियों में भटकता फिरता है। भले भिन्न–भिन्न योनि में वह तदनुकूल अपनी साइज बदलते रहता होगा। परंतु जब तक उसकी मुक्ति नहीं हो जाती, तब तक वह भिन्न–भिन्न योनियों में भटकता तो रहता ही है। यदि पुनर्जन्म को मानते हैं तो आत्मा के अस्तित्व को मानना ही होगा। यह तो बड़ी असंगत बात होगी कि पुनर्जन्म भी मानें और आत्मा के अस्तित्व को भी नकारें। यह तर्क मुझे उन दिनों बड़ा बलवान लगता था। अतः विपश्यना के व्यावहारिक पक्ष को शत–प्रतिशत स्वीकारते हुए भी उसका सैद्धांतिक पक्ष पूर्णतया गले नहीं उतरता था। आत्मा के अस्तित्व को न मानने वाली बात अखरती रहती थी।

लगभग ऐसी ही बात ईश्वर की मान्यता संबंधी भी थी। ईश्वर के अस्तित्व पर श्रद्धा होते हुए भी अनेक प्रश्न मन में उठते थे। किसी की मान्यता है कि वह निर्गुण, निराकार है। परंतु किसी की मान्यता है कि वह सगुण, साकार है। यदि वह साकार है तो कैसा आकार है उसका? क्या वह गोरा है या काला? दो हाथ वाला है या चार हाथ वाला, या सौ हाथ वाला? क्या वह भारतीय ईश्वर की तरह बिना दाढ़ी–मूंछ वाला, अर्द्ध–नग्न और अनेक आभूषण–अलंकारों से अलंकृत खूबसूरत युवा व्यक्ति है या कि पश्चिम के ईश्वर की तरह सफेद लंबा चोगा पहने; सफेद लंबी दाढ़ी और मूंछों वाला कोई वयोवृद्ध व्यक्ति है? क्या अलग–अलग संप्रदाय वालों का अलग–अलग ईश्वर होता है अथवा ईश्वर एक ही है? यदि एक ही है तो हिंदू, मुसलमान, यहूदी, ईसाई, सिक्ख आदि जब आपस में लड़ते हैं, हत्याएं करते हैं, आगजनी करते हैं, देव–स्थानों को ध्वंस करते हैं तो अपने–अपने ईश्वर के नाम पर ही तो करते हैं। तब वह ईश्वर असहाय बना देखता रह जाता है। कुछ कर नहीं पाता। क्या वह सचमुच दुर्बल है, असहाय है या जैसे लोग मानते हैं सर्व–शक्तिमान है? क्या वह अपने अनुयायियों के अत्याचारों को देख कर खुश होता है या नाखुश होता है? नाखुश होता है तो उन्हें रोकता क्यों नहीं? उन्हें सजा क्यों नहीं देता? क्या वह सचमुच न्यायी है, कृपालु है? यदि हां तो उसने इस गंदी चतुर्वर्णी व्यवस्था का निर्माण क्यों किया? ऐसी व्यवस्था जिसमें एक वर्ण पीढ़ी–दर–पीढ़ी अन्य वर्णों के अत्याचारों से पिसा जाने के लिए मजबूर कर दिया गया। इसी प्रकार एक अन्य वर्ण सभी वर्णों के मुकाबले अधिक सुविधाओं का हकदार बन बैठा। इस अन्याय, अत्याचार में उस ईश्वर का भी हाथ है तो ईश्वर न्यायी और कृपालु कैसे हुआ?

ईश्वर संबंधी ऐसे और इस जैसे अनेक प्रश्न मन में कुलबुलाया करते थे। उन दिनों की मेरी कविताओं में इस गंदी सामाजिक व्यवस्था के विरुद्ध अंगारे फूटा करते थे। इस निकम्मी चतुर्वर्णी सामाजिक व्यवस्था के विरोध में उन दिनों रची हुई कविता की कुछ पंक्तियां याद आती हैं–

ब्राह्मण बनिये के घर जन्मे, इससे ही क्या हम हैं महान?
हम उच्च वर्ण हम सर्वश्रेष्ठ, ऊंचा समाज में बना स्थान।।
पुरखों से उनके पल्ले ही, सेवा का भार दिया हमने।
वे भोले मूक मनुज उनसे, क्या क्या ना काम लिया हमने?
वे रखते हमको स्वच्छ साफ, रह स्वयं घिनौने जीवन में।
जिनकी मेहनत के बल पर हम, बाबू छैले बनते मन में।।
वे हैं अछूत अस्पृश्य नीच, उनको समाज में नहीं स्थान।
वे जन्मजात पद–दलित रहें, उनका कैसा मानापमान?
हम उच्च वर्ण हैं अतः, सुरक्षित हैं हमको सर्वाधिकार।
मंदिर देवालय धर्मस्थान, ईश्वर तक पर एकाधिकार।।
सब कुएं बावड़ी अपने हैं, सड़कों तक पर चलने ना दें।
गर वश चल जाए तो उनको, पृथ्वी ओ' पवन न छूने दें।।
मैं पूछ रहा आखिर यह सब, किस न्याय नीति के बल पर है?
हम बने धर्म के कर्णधार, इस अनाचार में तत्पर हैं।।
मैं सोचा करता कभी–कभी, क्या परमेश्वर भी मिथ्या है?
वह चुपचाप देखता रहता, यहां हो रहा क्या–क्या है।।
हम इतना अत्याचार करें, निकले उसकी आवाज नहीं।
धरती न फटे नभ ना टूटे, गिरती हम पर क्यों गाज नहीं?
वह ईश नहीं जगदीश नहीं, वह सच्चा धर्म पुराण नहीं।
जिसके आदेशों में मानव को, है समता का स्थान नहीं।।
.....आदि–आदि।

एक ओर मन में ऐसे विप्लवी विचारों के झंझावात उठते थे तो दूसरी ओर आस्तिक बने रहने के लिए प्रबल तर्क चलते रहते थे। यदि इस सृष्टि को रचने वाला कोई सृष्टा ईश्वर का अस्तित्व ही नहीं है, तो यह महान आश्चर्यजनक सृष्टि बनी कैसे? सृष्टि–चक्र जिन नियमों से बँधा है, उन नियमों का कोई तो नियामक होगा? जगत के महान से महान और अणु से अणु, सजीव–निर्जीव सब पर जो विश्व–विधान लागू होता है, उसका कोई तो विधायक होगा?

आत्मा और परमात्मा संबंधी इस प्रकार की कशमकस में दो वर्ष बीत गये। यह तीसरे वर्ष का तीसरा शिविर था। अधिष्ठान के दौरान एकाएक एक बिजली सी कौंधी। भीतर से उद्‌बोधन हुआ–जीवन का लक्ष्य विकृत चित्त को विकारों से विमुक्त कर लेना है, न कि उसे इन गलत या सही दार्शनिक मान्यताओं में उलझाए रखना है। इन मान्यताओं का मन के विकारों से क्या संबंध है? कितनी अप्रासंगिक हैं ये सारी दार्शनिक मान्यताएं! आत्मा और परमात्मा की दार्शनिक मान्यताओं को जन्म से मानता आ रहा हूं। उनके मानने मात्र से मन के विकार तो जरा भी नहीं निकले। मेरे जैसे कितने लोग आस्तिक होने का दंभ भरते हैं परंतु विकारों से तो पीड़ित ही रहते हैं। दूसरी ओर आत्मा और परमात्मा को न मानने वाले कितने विपश्यी मेरे सामने हैं जिनमें से कोई स्रोतापन्न हैं, कोई सकदागामी हैं जिन्होंने इंद्रियातीत अमृत का स्वयं साक्षात्कार कर लिया है, जिनके मानस की विकृतियां दुर्बल हो गई हैं। मेरे सामने कुछ एक अनागामी भी हैं जिनकी काम–वासना जड़ों से निकल गई है और जो सहज भाव से विशुद्ध ब्रह्मचर्य का जीवन जीते हैं। मेरे सामने कम से कम एक ऐसा व्यक्ति भी है जो अरहंत अवस्था प्राप्त कर चुका है। अरहंत होने के सारे लक्षण उसमें विद्यमान हैं। जिसे नास्तिकता कहा जाता है वह इन सब की आध्यात्मिक प्रगति में बाधक नहीं बनी। जो मेरी तरह अपने आपको आस्तिक होने का दंभ भरते हैं, उनको यह आस्तिकता विकार–विमुक्ति में जरा भी सहायक नहीं बन सकी, आध्यात्मिक उन्नति में जरा भी सहायता न दे सकी। तो ऐसी अप्रासंगिक, असंगत मान्यता किस काम की?

इसके साथ–साथ बुद्धि पर एक विचार और उभरा कि आखिर मैं कर क्या रहा हूं? शील, सदाचार पालन करने का भरसक प्रयत्न कर

रहा हूं। मन को सांस की सच्चाई के साथ एकाग्र करने का अभ्यास कर रहा हूं। शारीरिक संवेदनाओं के आधार पर विकारों के उत्खनन का काम कर रहा हूं। यदि सचमुच कोई ईश्वर होगा तो वह बड़ा खुश ही होगा। मुझे शील, समाधि और प्रज्ञा में स्थित हुआ देख कर नाखुश कैसे होगा भला? और यदि वह ईश्वर भयभीत मानव का मानस–पुत्र ही है अथवा इन पुरोहितवर्गीय पावर–ब्रोकरों का काल्पनिक पावर–सेंटर मात्र है तो इन मान्यताओं का मिथ्या बोझ क्यों अपने सिर पर उठाये फिरूं? इसी प्रकार शरीर के भीतर यदि कोई अलग–थलग आत्मा है तो विकार–विमुक्ति के इस अभ्यास से उस बेचारी का कल्याण ही होगा और यदि वह अस्मिता भाव के प्रति आसक्त लोगों की एक कल्पना मात्र है तो इस काल्पनिक मान्यता का मिथ्या बोझ क्यों उठाये फिरूं?

जैसे ही यह होश जागा कि आत्मा, परमात्मा संबंधी सारा ऊहापोह समाप्त हो गया। यों लगा मानो मन पर से मणों बोझ उतर गया। मानस इतना हल्का–फुल्का हो गया कि आध्यात्मिक मार्ग की आगे की यात्रा सरल हो गई, सुगम हो गई और ज्यों–ज्यों आध्यात्मिक प्रगति हुई, आत्मा और परमात्मा का सारा प्रपंच स्पष्ट से स्पष्टतर होता चला गया। आस्तिकता और नास्तिकता की सारी उलझनें दूर होती चली गई। अब चित्त–संतति के प्रवाह को ही आत्मा स्वीकार कर लेने में कोई कठिनाई नहीं रह गई। सत्य को ईश्वर और परमसत्य को परमेश्वर स्वीकार कर लेने में कोई अड़चन नहीं रह गई। सद्धर्म ही वह सार्वभौमिक, सार्वकालिक परम शक्ति है जो सर्वव्यापी है, घटघटवासी है, अंतर्यामी है, निर्गुण है, निराकार है, अगम है, अगोचर है, अलख है, निरंजन है, जिसकी हुकूमत सजीव निर्जीव सब पर चलती है; जो अणु–अणु को धारण किये हुए है, अणु–अणु जिसे धारण किए हुए है; जो सारे ब्रह्माण्ड को धारण किए हुए है, सारा ब्रह्माण्ड जिसे धारण किए हुए है; जिसके विस्मयजनक विधान के आधार पर सूरज, चांद, तारे और सारी आकाशगंगाएं संचालित होती हैं; जिसके नैसर्गिक नियमों के आधार पर समग्र संसार का संसरण होता है, उत्पत्ति होती है, स्थिति होती है, लय होता है, सृजन होता है, प्रलय होती है; उसे ही अवैयक्तिक सत्ता स्वीकार कर लेने में अब कहीं कोई झिझक नहीं रह गई। बड़ा कल्याण हुआ, सचमुच बड़ा कल्याण हुआ इस अंतर्बोध से!

साभार : विपश्यना पत्रिका 10/1993

स्वस्थ जीवन प्रदाता-विपश्यना

डॉ. सावित्री व्यास

श्री मनहर भाई पटेल का जन्म तो गुजरात के ऊंझा गांव में हुआ था, पर बारह वर्ष की उम्र में वे पिता के साथ केनिया चले गये। वहां काका के जमाये हुये व्यापार में लग गये। गांधीजी के सत्याग्रह (अहिंसक लड़ाई) का असर केनिया में भी हुआ। वहां कांग्रेस के सेवादल की रचना हुई, तो मनहरभाई उससे भी जुड़ गये। फिर केनिया में भी आजादी की लड़ाई छिड़ गई तो भारतीयों के साथ मनहरभाई भी भारत आ गये। उन्होंने सिकंदराबाद, हैदराबाद के आसपास मित्रों की मदद से अंगूर के बगीचे तैयार किये। वे अंगूर के बगीचों की विविध मुश्किलों को, रोगों को जानकर उनसे बचने के उपाय ढूंढ़ने लगे। पर भाईयों का आग्रह उन्हें अमेरिका ले जाने का था। बगीचों के मालिकों ने उन्हें रोकने के लिये एक लाख रुपये एकत्रित करके देने का प्रलोभन दिया। पर भाईयों का आग्रह वे टाल न सके और अमेरिका पहुँच गये। वहां उन्होंने प्रोविजन स्टोर शुरु किया।

मनहरभाई की पत्नी तरुबेन सुशिक्षित तथा प्रसिद्ध समाजसेवक स्वतंत्रता सैनानी प्राणजीवन देसाई की पुत्री थी। दोनों पति–पत्नी 1973 से गोयन्काजी के संपर्क में आये। मनहरभाई ने 1973 से और तरुबेन ने 1978 से विपश्यना शिविरों में बैठना शुरू कर दिया था। हैदराबाद का विपश्यना ध्यान केंद्र निर्माण करने में रतिभाई के साथ मनहरभाई ने भी मेहनत की थी।

सन 1987 में इस युगल पर एक आपत्ति टूट पड़ी। तरुबेन को खूब उलटियां होने लगीं तथा चक्कर आने लगे। अनेक डॉक्टरों को बताया, अलग–अलग दवाईयों के प्रयोग किये, पर निरर्थक। रोग बढ़ता ही गया, ज्यों–ज्यों दवा की। 1988 में दोनों पति–पत्नी अहमदाबाद वापिस आये। यहां डॉ. श्रोफ को तरुबेन की चाल के आधार पर ब्रेन की बीमारी की शंका हुई। ब्रेन का स्क्रीनिंग करवाया तो पता चला ब्रेनट्यूमर है। सभी के होश उड़ गये। मुंबई की बड़ी अस्पताल में ऑपरेशन हुआ। साढ़े तीन की जगह पांच घंटे ऑपरेशन में लगे क्योंकि ट्यूमर ऐसी जगह था कि जहां ज्यादा गहराई में जाकर काटना पड़े। ऑपरेशन के थोड़े घंटों के बाद तरुबेन का ब्लडप्रेशर तीव्र गति से बढ़ने लगा। डॉक्टरों ने कहा, ब्रेन हेमरेज का खतरा है। उन्होंने मनहरभाई से कहा, यदि हालत गंभीर लगी तो दूसरा ऑपरेशन भी करना पड़ेगा। तरुबेन का मुर्दा जैसा फीका चेहरा तथा उनका नलियों से जुड़ा हुआ शरीर देखकर मनहरजी का दिल बैठ गया।

मनहरजी को गोयन्काजी याद आ गये। उस समय गोयन्काजी मुंबई में अपने घर पर ही थे। सुबह 5 से 10 बजे तक वे ध्यान में बैठते थे और कोई भी उस समय आकर उनके साथ ध्यान में बैठ सकता था। मनहरजी भी वहां पहुँच गये। ध्यान के बाद गोयन्काजी ने तरुबेन की तबियत के समाचार पूछे। समग्र परिस्थिति की बात करते–करते मनहरभाई की आंखों से आंसू टपकने लगे। गोयन्काजी ने कहा, 'घबराओ मत, कुछ नहीं होगा। अब दूसरा ऑपरेशन भी नहीं करना पड़ेगा। जाओ ध्यान करते रहो और मंगल मैत्री देते रहो।' मनहरभाई का मन थोड़ा स्वस्थ हुआ।

सात दिन के बाद डॉक्टरों ने निरीक्षण कर कह दिया, 'दूसरे ऑपरेशन की जरुरत नहीं है।' तीन सप्ताह के बाद अस्पताल से तरुबेन घर वापिस आ गई। दवाओं की प्रतिक्रिया के परिणामस्वरूप पूरे शरीर में फफोले हो गये। वे ठीक हुए। दवायें बंद की, सिर्फ विटामिन की गोलियां और फिजियोथेरेपी चालू रखी। पर हालत ठीक नहीं थी। बाईं आंख से साफ न दिखे। अमुक अंतर की वस्तुएं डबल–डबल दिखें। बराबर बोल न सकें। बांया पैर जकड़ गया था। उसको खींचकर किसी चीज का सहारा लेकर चलना पड़ता था। हालत खराब थी। गोयन्काजी ने विपश्यना करने के लिये मना किया। कहा, सिर्फ आनापान करो।

करीब दस महीने के बाद गोयन्काजी ने मनहरभाई को तरुबेन को लाकर विपश्यना शिविर में बैठने के लिये कहा। विपश्यना करना तरुबेन को बड़ा मुश्किल लगा। पर वे हिम्मत रखकर करती गई और शिविर के बीच ही एक दिन उन्होंने देखा कि उनका जकड़ा हुआ बांया पैर ठीक हो गया था और वे बिना किसी सहारे के सामान्य चाल से अपने निवास पर पहुँच गई। मौन टूटने के बाद उन्होंने पाया कि उनके बोलचाल में भी काफी सुधार हो गया है। आंख की तकलीफ भी कम हो गई है।

आज तरुबेन को सामान्यरूप से चलते और बोलते देखकर कोई उनकी खराब स्थिति की कल्पना नहीं कर सकता। तरुबेन कहती है, 'आज मैं स्वस्थ जीवन जी रही हूं, तो इसका श्रेय विपश्यना को है। मुझे विपश्यना ने नया जीवन दिया।'

'मैं कौन हूं' क्या यही चिंतन उपलब्धि का रहस्य है?

यहां किसी महर्षि ने कहा कि यह चिंतन करो–यह विचार करने वाला कौन है, यह काम करने वाला कौन है? याने यह करो, 'मैं कौन हूं'? हम नहीं जानते उस बेचारे महर्षि ने किस परिस्थिति में किस तरह के लोगों के लिए यह बात कही होगी। भारत के संतों की एक बात कि जैसा आडियंस देखते हैं, उनको वैसी ही दवा दे देते हैं। जानते हैं कि दवा से पूरा रोग नहीं मिटेगा–कहीं शूरू तो करें। अभी किंडर गार्टन वाले हैं, इनको क ख ग पढ़ने दो अभी। आगे की बात फिर। तो ऐसे ही कहा होगा कि तुम शांत होकर अपने आप से प्रश्न करो; मैं कौन हूं, मैं कौन हूं, तो भीतर से जवाब आयेगा। क्या जवाब आयेगा? जिस आदमी ने जो मान्यता मान रखी है, वह जवाब आयेगा न! मैंने बचपन से एक मान्यता मान रखी है कि मैं तो नित्य, शाश्वत, ध्रुव आत्मा हूं, अथवा मैं तो नित्य, शाश्वत, ध्रुव परमात्मा हूं। तो जब शांत होकर अपने भीतर पूछूंगा कि 'मैं कौन हूं' तो यही जवाब आयेगा। और जिस व्यक्ति ने यह मान्यता मान रखी है कि आत्मा नहीं, परमात्मा नहीं उसको पूछो तो वो जब शांत होकर के चिंतन करेगा तो अंदर से आवाज आयेगी–कोई आत्मा नहीं, कोई परमात्मा नहीं, अरे यह तो प्रपंच है शरीर और चित्त का। तो बुद्धि पर जो लेप लगाए, अंतर्मन की गहराईयों में जो लेप लगे, वे ही तो उभर कर सामने आने लगे। सच्चाई कहां आई? सच्चाई अनुभूति के स्तर पर यथाभूत देखते चले जाएंगे तो खूब समझ जाएंगे– यह किसको मैं कहे जा रहा हूं? जिसको 'मैं' कहे जा रहा हूं वह क्या प्रपंच है? ऐसा अनुभूतियों से जानने लगोगे। अनुभूति करो। किसी दूसरी विद्या का विरोध नहीं है पर इसे करके देखो तो बात पूरी समझ में आ जाएगी। हो सकता है किसी व्यक्ति ने किसी कारण से, भारत में ऐसा बहुत हुआ। दो दिनों से गुरु नानकदेवजी के उद्धरण देते रहे। नानकजी के देते रहे, बारी–बारी सभी संतों के। लोगों को कहते हैं कि तुम नाम जपो। नाम जपते–जपते मुक्त हो जाओगे और खुद जपते नहीं। खुद क्या करते हैं? खुद विपश्यना करते हैं। उनकी वाणी देखो तो पता लगेगा कि विपश्यना ही विपश्यना भरी पड़ी है। लेकिन उस समय भारत में दुर्भाग्य से यह विपश्यना की विद्या विधिवत कैसे कोई करे–यह तरीका खत्म हो गया। तो सिखाना चाहें तो भी कैसे सिखाएं?

अभी संत हुआ अपने यहां, जो सबसे रिसेंट संत है–महात्मा गांधी। उनके बारे में मुझे बताया गया कि वो हजारों लोगों की सभा इकट्ठी करके–प्रार्थना सभा और लोगों को भजन गाने को कहते थे–'रघुपति राघव राजा राम, पतित पावन सीताराम' और ताली पीटो। हजारों आदमी एक साथ गा रहे हैं, ताली पीट रहे हैं और यह बूढा आंख बंद करके बैठा है। खुद न ताली पीटता है और न गाता है। तो इन्हीं के आश्रम में बर्मा से आने पर कोई दो तीन वर्ष के भीतर ही इनकी पुत्रवधु निर्मला गांधी ने एक शिविर लगवाया। तो गांधीजी के बूढे–बूढे साथी उसमें बैठे। 15–20 लोग बैठे। उनमें से एक हमें, सहस्रबुद्धे नाम था उनका शायद, दसवें दिन आकर कहता है कि अब समझ में आ गया वो बुढ़ढा क्या करता था। क्या समझ में आ गया? तो कहता है, हमने एक दिन पूछ लिया उनसे कि महाराज हमसे तो कहते हो कि गाओ 'रघुपति राघव राजाराम' और ताली पीटो और आप न गाते हो न ताली पीटते हो, यह कैसी बात? तो उसने कहा कि भाई, मैं बहुत ऊंचा काम कर रहा हूं और तुम वह काम नहीं कर सकते। क्या ऊंचा काम कर रहे हो? तो कहता है कि मैं ईश्वर का दर्शन कर रहा हूं। तो बड़ी उत्सुकता जागी कि ईश्वर का दर्शन कर रहा है? तो बताओ भाई ईश्वर कैसा होता है? तो उन्होंने जवाब दिया कि बहुत दिनों तक इस भ्रम में रहा कि कोई ईश्वर है और वो सत्य है। अब वो भ्रम निकल गया। ईश्वर सत्य है कि नहीं है–मैं नहीं कह सकता, उसमें मतभेद भी हो सकता है। एक बात समझ में आ गई कि सत्य ही ईश्वर है। अब तो मेरा सारा जीवन इस बात पर बीतता है कि सत्य ही ईश्वर है। और मुझे सत्य के दर्शन होते हैं। क्या सत्य के दर्शन होते हैं? तो कहते हैं सारे शरीर में एक चेतना का प्रवाह बहता है और मैं उसे देखे जा रहा हूं।और जिस समय उस अवस्था में होता हूं तो जो निर्णय करता हूं, अच्छा निर्णय होता है, सही निर्णय होता है।

अरे, विपश्यना कर रहा है न, क्योंकि दसवें दिन होते होते उस सहस्रबुद्धे को भी यह होने लगा। अब समझ गया, वह बुढ़ढा क्या करता था? तो सबकी यह हालत। अपने जितने संत हुए अगर ध्यान से देखें उन्हें, उनकी वाणी को ध्यान से देखें तो स्वयं विपश्यना कर रहा है लोगों को सिखा नहीं सकता। गांधीजी अगर बीस हजार आदमियों को इकट्ठा करके कहते कि तुम अपने भीतर देखो, एक चैतन्य की धारा बहती है। क्या कोई देखता? पागल और कहता उसे। क्या बहती है? हमारा शरीर तो बड़ा ठोस है, इसमें काहे की धारा बहती है? क्या होता है? कैसे कोई करेगा? तरीका होता है, कदम कदम, चलते चलते, चलते चलते, बस होते होते देखो, बात समझ में आने लगी ना। यह विद्या भारत से लुप्त हो गई इसलिए ये सारी कठिनाइयां आई। तो किसी संत ने, किसी महर्षि ने कोई बात लोगों को, इसी तरह के लोग हैं, ऐसा ही करेंगे, चलो इतना तो कराओ; कुछ तो शुरू करो अध्यात्म में एक कदम तो चला। क ख ग का काम तो शुरू किया। आगे जाकर कौन जाने इनको भी रास्ता मिल जाय। तो उन बातों में नहीं जाना चाहिये। स्वयं करके देखना चाहिए।

सौभाग्य से विद्या आई है तो इसका अनुभव करके देखें, नहीं तो बेकार इस बहस में रह जाऐंगे कि उस संत ने तो ऐसा कहा, उसने तो ऐसा कहा, पर उसने किया क्या? इसको देखो और इसको तब देखोगे जब खुद करने लगोगे। तब जानोगे हां, ऐसा ही उसने किया। ऐसा ही नानक ने किया, ऐसा ही कबीर ने किया, ऐसा ही दादू ने किया, हमारे सारे संतों ने यही किया, ऐसा ही बुद्ध ने किया, ऐसा ही गांधी ने किया। यों अपने आप अनुभव पर उतरेगी तो बात समझ में आने लगेगी।

साभार : प्रश्नोत्तर संग्रह, पृष्ठ 155–156

कर्मयोगी-ध्यान योगी श्री रामसिंहजी

(जन्म 11.9.1918)

(निधन 18.12.2010)

विपश्यना ध्यान योगी की चतुर्थ पुण्य तिथि पर कृतज्ञतापूर्वक नमन एवं स्वस्ति मुक्ति की मंगल कामना। असीम उपकार किया है कि हमें 'धम्मथली' जैसी सुविधा संपन्न तपोभूमि का उपहार मिला जहां पीढ़ियों तक मुमुक्षु मुक्ति मार्ग पर चलने का सत्प्रयास कर सकेंगे।

राजस्थान के केंद्रों में शिविर कार्यक्रम 2014–2015

धम्मथली, जयपुर

11-12 to 22-12	10 days	1-2 to 19-3	45 days LC	2-6 to 13-6	10 days	25-9 to 6-10	10 days
18-12 to 21-12(E)	3 days SC	22-3 to 2-4	10 days	4-6 to 12-6 (E)	STP	2-10 to 5-10 (E)	SC
23-12 to 3-1-2015	10 days	4-4 to 15-4	10 days	15-6 to 26-6	10 days	9-10 to 9-11	LC (Diwali 11/11)
25.12 to 2-1-15 (E)	STP	6-4 to 14-4 (E)	STP	19-6 to 22-6 (E)	SC	10-10 to 18-10(E)	STP
2015		17-4 to 28-4	10 days	29-6 to 10-7	10 days	19-10 to 9-11	20 days LC
5-1 to 16-1	10 days	24-4 to 27-4 (E)	SC	13-7 to 13-8	30 days LC	14-11 to 25-11	10 days
5-1 to 16-1	10 days Spl.	30-4 to 11-5	10 days	14-7 to 22-7 (E)	STP	19-11 to 22-11(E)	SC
19-1 to 30-1	10 days	(Buddha Poornima 3/5)		23-7 to 13-8	20 days LC	27-11 to 8-12	10 days
23-1 to 26-1 (E)	SC	12-5 to 20-5	Kishor	16-8 to 27-8	10 days(Rakhi 29/8)	29-11 to 7-12 (E)	STP
1-2 to 4-3	30 days LC (Holi 5/3)	20-5 to 28-5	Kishori	21-8 to 24-8 (E)	SC	10-12 to 21-12	10 days
		28-5 to 31-5	CC	30-8 to 10-9	10 days	17-12 to 20-12(E)	SC
				30-8 to 10-9	10 days Spl.	23-12 to 3.1.16	10 days
				12-9 to 23-9	10 days		

संपर्क: 0141–2177446, 9610401401, 9828160829 **Abbr.:- (E)=Evening, STP=Satipatthan, SC=Short Course, LC= Long Course, CC=Children Course, SPL= Special**

धम्मपुष्कर, विपश्यना केंद्र, पुष्कर

रेवत गांव के निकट (कड़ेल) अजमेर से 23 कि.मी. तथा पुष्कर से 9 कि.मी. की दूरी (कडेल–बस्सी मार्ग पर) संपर्क : फोन: 0145–2780570 श्री रवि तोषनीवाल, 09829071778 श्री अनिल धारीवाल, 09829028275 ईमेल : info@toshcon.com

10-12 to 21-12	4-2 to 15-2	4-4 to 12-4 (E)STP
24-12 to 4-1-15	18-2 to 1-3	15-4 to 26-4
2015	8-3 to 19-3	17-5 to 28-5
7-1 to 18-1	22-3 to 2-4	17-6 to 28-6
21-1 to 1-2		

धम्मपुब्बज केंद्र, चूरू (चूरू–भालेड़ी रोड पर 6 km.)

संपर्क: 1. श्री सुरेश खन्ना, मो. 9413157056
2. श्री श्रवणकुमार फुलवारिया, मो. 09414676081

11-12 to 22-12	7-3 to 18-3	15-8 to 26-8
2015	23-4 to 4-5	16-9 to 27-9
26-1 to 6-2	21-5 to 1-6	9-10 to 20-10
18-2 to 1-3	13-7 to 24-7	18-11 to 29-11
		13-12 to 24-12

केंद्र पर एक दिवसीय शिविर प्रत्येक माह का अंतिम रविवार 10 से 4 बजे तथा प्रति रविवार सामूहिक साधना प्रातः 8 से 9 बजे

धम्ममरुधरा, विपश्यना साधना केंद्र

लहरिया रिसॉर्ट के पीछे, चौपासनी, जोधपुर : संपर्क–(1) श्री नेमीचंद भंडारी, 41, अशोक नगर, पाल लिंक रोड, जोधपुर–342008 मो. 09314727215 (2) श्रीमती नीतू बोथरा, मो. 9828131120 ईमेल: dhammamarudhara@gmail.com

2015	22-5 to 2-6	30-8 to 10-9
9-1 to 20-1	8-6 to 16-6	14-9 to 22-9
25-1 to 5-2	Kishor Teenager	STP (E)
7-2 to 18-2	19-6 to 30-6	9-10 to 20-10
21-2 to 4-3	3-7 to 6-7 (E)	23-10 to 3-11
8-3 to 19-3	10-7 to 21-7	16-11 to 27-11
27-3 to 7-4	24-7 to 4-8	30-11 to 11-12
17-4 to 28-4	7-8 to 18-8	19-12 to 30-12
8-5 to 19-5	21-8 to 24-8 (E)	

यदि आप किसी ऐसे विपश्यी भाई–बहिन को जानते हैं जिसे धम्मथली संदेश का नवंबर 2014 का अंक नहीं मिला है तो कृपया नाम व पिनकोड सहित पता लिख भेजें। इसी प्रकार यदि किसी परिवार में एक से अधिक प्रतियां पहुँच रही हैं तो कृपया ऐसे परिवार–जन का नाम डाक–सूची से हटाने के लिए लिख कर सूचित करें। कृपया पता बदलने की सूचना भी नये पते के साथ भेजें। मंगल हो!

एक घंटे की सामूहिक साधना

जयपुर : (1) सायं 6 से 7 (प्रति रविवार) स्थान–67, **बर्मीज कॉलोनी**, जयपुर फोन : 2609385, 2607932
(2) प्रातः 6 से 7 सांय 7 से 8 (प्रतिदिन) संपर्क– श्री नगेन्द्र वशिष्ठ, ए–354–355, **मुरलीपुरा स्कीम**, वाटरवर्क्स के पास, जयपुर फोन–9460552570
(3) सामूहिक साधना सायं 5 से 6 (प्रति रविवार): संपर्क– रजनी भारद्वाज 9414075252, स्थान– बी–215, सुमेरनगर विस्तार योजना, पत्रकार कॉलोनी के पास, **मानसरोवर**, जयपुर

जोधपुर : (1) प्रातः 8 से 9 (प्रति रविवार) इन्द्रा योग संस्थान, ई–30, शास्त्रीनगर, पोस्ट ऑफिस के पास संपर्क : त्रुशान्त वासनीक 9413314050
(2) प्रातः 7.30 से 8.30 (प्रति शनिवार) राजस्थान पेंशनर्स समाज, ग्रामीण ट्रेजरी के पीछे, कचहरी, पावटा, संपर्क–श्री रामसिंह सोलंकी फोन 0291–2539538, 9416577816

बालोतरा : प्रातः 6.30 से 7.30 (प्रति रविवार) स्थान–उषादेवी, पुंगलिया भवन, इलाहाबाद बैंक के ऊपर, खेड़ रोड, फोन : 02988–222215, मो. 9414107915

भरतपुर : प्रतिदिन प्रातः 8 से 9 एवं सायं 4 से 6 बजे, स्थान–स्वास्थ्य मंदिर, सी–181, रणजीत नगर, संपर्क–डॉ. वीरेंद्र अग्रवाल, फोन 05644–236653, 9413917821

उदयपुर : प्रातः 9 से 10 बजे (प्रति रविवार) संपर्क–श्री हरीशकुमार व्यास, व्यास भवन, 2 कर्मशील मार्ग, उदयपुर–313001 फोन–0294–2341151, 94141–63353

अजमेर: (1) प्रातः 6.30 से 7.30, स्थान– कबीर आश्रम, धौलाभाटा, संपर्क–श्री ओमप्रकाश मथुरिया, फोन 2660891 (2) प्रातः 8 से 9, स्थान : महाबोधि अशोक विहार, गौतम नगर: संपर्क– श्री राहुल सुमन छावरा फोन : 0145–2690235

रानीवाड़ा : प्रातः 6.30 से 7.30, सायं 7.00 से 8.00, संपर्क–श्री सोनाराम चौधरी, ग्राम जालेराकला, रानीवाड़ा (जालौर) फोन : 9460706279, 9460123234

चूरू : प्रातः 8 से 9 बजे तक (प्रति रविवार) श्री कृष्णकुमार पारीक, माहेश्वरी भवन के पास, मोचीवाड़ा। 9309091071, 09667898854

रावतभाटा (कोटा) : प्रातः 8 से 9 प्रति रविवार स्थान : विंध्या हॉस्टल प्रतिदिन–सायं 6 से 7 स्थान–HIA/208 अणुछाया कॉलोनी संपर्क– श्री जयंत खोब्रागड़े, 94133–58402 श्री रतनलाल शर्मा, मो. 9413358059

बीकानेर : प्रति रविवार प्रतः 8 से 9 बजे। 21, पूजा एनक्लेव, करणीनगर, लालगढ़। संपर्क– मंछिद्रनाथ सिद्धू मो. 9672997265

एक दिवसीय शिविर

रावतभाटा (कोटा) (1) : प्रति तीसरा रविवार, प्रातः 10 से सायं 5, स्थान : विंध्या हॉस्टल (मार्च, मई, जुलाई, सितंबर, नवंबर) **(2) :** बाल शिविर प्रति दूसरा शनिवार, प्रातः 9 से 4 अपराह्न, स्थान–विंध्या हॉस्टल (अप्रेल, जून, अगस्त, अक्टूबर, दिसंबर)

सिटी सेंटर : ग्रीन पार्क, सी–103, एस.जे. पब्लिक स्कूल के पास, जनता कॉलोनी, जयपुर प्रति रविवार 12 से 5 बजे संपर्क : 9929887242

धम्मगृह, जयपुर : बी–25, पार्श्वनाथ मार्ग, पार्श्वनाथ कॉलोनी, अजमेर रोड, जयपुर–302019 प्रति शनिवार व रविवार प्रातः 12 से सायं 5 बजे तक संपर्क : श्री मुकेश जिंदल, मो. 9828161955

विनोबा ज्ञान मंदिर, बी–190, यूनिवर्सिटी मार्ग, (प्राकृतिक चिकित्सालय के सामने) बापू नगर, जयपुर (प्रति माह दूसरा रविवार 12 से 5 बजे)। संपर्क–श्री अवधप्रसाद, 2708695, 9460875159

बनीपार्क : 403, प्रिंस अपार्टमेंट, गुलाब उद्यान, राम मंदिर के पास, जयपुर संपर्क : श्री सुरेश खन्ना, 9413157056 ● प्रत्येक रविवार 12 से 5 तक ● प्रत्येक माह का तीसरा रविवार प्रातः 8.15 से 12 तक आनापान बाल शिविर (आयु 10–16 वर्ष)

अजमेर : प्रथम रविवार, संपर्क–विपश्यना समिति, वीर तेजाजी नगर, दोराई, फोन 0145–2443604

कोटा प्रति तीसरा रविवार, 8/29, सरस्वती कॉलोनी, बारां रोड संपर्क 9829262646

धम्म वाणी

हीनं धम्मं न सेवेय्य, पमादेन न संवसे।
मिच्छादिट्ठिं न सेवेय्य, न सिया लोकवड्ढनो।।

(पांच कामगुणों वाले) निकृष्ट धर्म का सेवन न करे, न प्रमाद में लिप्त हो। मिथ्यादृष्टि को न अपनाये, और अपने आवागमन को बढ़ाने वाला न बने।

उत्तिट्ठे नप्पमज्जेय्य, धम्मं सुचरितं चरे।
धम्मचारी सुखं सेति, अस्मिं लोके परम्हि च।।

उठे (उत्साही बने), प्रमाद न करे, सुचरित धर्म का आचरण करे। धर्मचारी इस लोक और परलोक (दोनों जगह) सुखपूर्वक विहार करता है।

यथा पुब्बुळकं पस्से, यथा पस्से मरीचिकं।
एवं लोकं अवेक्खन्तं, मच्चुराजा न पस्सति।।

जो (इस) लोक को बुलबुले के समान और मृग–मरीचिका के समान देखे, उस (ऐसे देखने वाले) की ओर मृत्युराज (आंख उठा कर) नहीं देखता।

यो च पुब्बे पमज्जित्वा, पच्छा सो नप्पमज्जति।
सोमं लोकं पभासेति, अब्भा मुत्तोव चन्दिमा।।

जो पहले प्रमाद करके (भी) पीछे प्रमाद नहीं करता, वह मेघमुक्त चंद्रमा की भांति इस लोक को प्रकाशित करता है।

साभार : धम्मपद

प्रश्नोत्तर

प्रश्न : टेंशन (तनाव) होता है।

उत्तर : टेंशन होता है तो निकालो उसे। टेंशन इसलिए होता है कि विचार अच्छे नहीं लगते। देखो, विचार आ रहे हैं, अभी भी विचार आ रहे हैं, अभी भी विचार आ रहे हैं–तो टेंशन पैदा कर लिया। तो विचारों से द्वेष पैदा कर लिया। द्वेष–वेष कुछ नहीं करना। यह सच्चाई है, इस क्षण की यही सच्चाई है कि विचार आ रहे हैं। आ भाई! और संवेदना भी हो रही है, हम महत्व संवेदना को दिये जा रहे हैं। विचार चल रहा है तो हमारा क्या बिगाड़ रहा है–टेंशन निकल जाएगा। दूर करना चाहोगे तो टेंशन होगा। दूर करने की कोशिष मत करो, अपने आप दूर हो जाएगा।

धम्मथली संदेश की प्रतीकात्मक वार्षिक सहयोग राशि ₹ 100/– रखी गई है। तथापि इसे राजस्थान के सभी साधकों, भारत के सभी केंद्रों, कतिपय वाचनालयों तथा सहायक आचार्यों को निःशुल्क प्रेषित की जा रही है। उदार साधक चाहें तो एक अंक का प्रकाशन व्यय लगभग ₹ 6000/– दान देकर अपनी मंगल कामनाएं व्यक्त करने के साथ ही अनेकों की धर्म के प्रति सुप्त चेतना जगाने में सहायक होने का पुण्य अर्जित कर सकते हैं। दान 'विपश्यना समिति' के नाम चैक द्वारा, विपश्यना केंद्र, पोस्ट बॉक्स 208 जयपुर, पर भेज सकते हैं अथवा ICICI Bank, जवाहर नगर शाखा, जयपुर के खाता सं. 675801074003 में सीधे जमा कराकर केंद्र को सूचित कर सकते हैं।

दोहे धर्म के

अपने अपने कर्म के, हम ही जिम्मेदार।
अपने सुख के दुःख के, अन्य कौन करतार।।

आश परायी छोड़ कर, अपने कर्म सुधार।
विपश्यना के नीर से, धोले चित्त विकार।।

मानव जीवन रतन सा, कर न वृथा बरबाद।
तज प्रमाद, पुरुषार्थ कर, चाख मुक्ति का स्वाद।।

कितने दिन यूं ही गये, करी परायी आश।
अपना बल जागे बिना, होवे आश निराश।।

परावलंब से दुख जगे, स्वावलंब सुख होय।
अपने पैरों पर चले, प्राप्त लक्ष्य को होय।।

दूहा धरम रा

झूठी कूड़ी कल्पना, दरसन को जंजाल।
आस नहीं पूरी हुवै, रवै हाल वेहाल।।

अंतरमन मँह मैल की, गांठ्यां बँधती जाय।
कर्‌यां कल्पना मुक्ति की, मुक्ति हाथ न आय।।

मीठी मीठी कल्पना, मीठी मीठी आस।
सांच देख पावै नहीं, होसी आस निरास।।

पालण कर ले नियम को, राख नियामक दूर।
तो मत्तै मुक्ती मिलै, मंगल स्यूं भरपूर।।

राखै ध्यान विधान को, राख विधायक दूर।
सगळा बंधन चित्त का, आपै कर ले चूर।।

सौजन्य : **श्रीमती सरदारकुंवर बडेर** (निधन 26.12.2007)
समर्पित विपश्यना साधिका की सातवीं पुण्यतिथि पर सादर श्रद्धांजलि एवं स्वस्तिमुक्ति की धर्म कामना।
श्री देवेंद्र कुमार–श्रीमती सुशीला बडेर, तख्तेशाही रोड, जयपुर

✿ मंगल कामनाओं सहित ✿
✿ भवतु सब्ब मंगलं ✿

वार्षिक सहयोग ₹100/– (₹10/– प्रति अंक) डाक पंजीयन संख्या : JAIPUR CITY/024/2013-15 डाक पोस्टिंग : 07-12-2014
विपश्यना समिति के लिए प्रकाशक, संपादक, मुद्रक –
शेरसिंह जैन, 1 घ 6, जवाहर नगर, जयपुर मो. 9828382270
सहसंपादक–महेशदत्त शर्मा, धम्मथली, विपश्यना केंद्र, जयपुर 9828160829
मुद्रण–हरिहर प्रिंटर्स, जे–97, अशोक चौक, आदर्श नगर,
जयपुर–302 004 ✆ 0141–2600850 hariharprinters1@gmail.com
स्वामित्व–विपश्यना समिति, गलताजी रोड, जयपुर द्वारा प्रकाशित।
फोन : 0141–2177446, मो. 9610401401
बुद्धवर्ष 2558, 7 दिसम्बर 2014 फैक्स : 0141–2576283
E-mail : info@thali.dhamma.org • dhammathali.jpr@gmail.com www.thali.dhamma.org
आर.एन.आई. रजि. No.: RAJHIN/2009/30103

If undelivered, please return to:– विपश्यना केंद्र, पोस्ट बॉक्स नं. 208, जयपुर–302001