धम्मथली संदेश

(विपश्यी साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र)

बुद्धवर्ष 2554 मासिक पत्र 7 जनवरी 2011 वर्ष 2 अंक 8 वार्षिक सहयोग ₹100 प्रति अंक ₹10

ऐसे थे परम पूज्य गुरुदेव सयाजी ऊ बा खिन

(निर्वाण दिवस 19 जनवरी, 1971)

कल्याणमित्र सत्यनारायण गोयन्का

परम सत्यनिष्ठ, परम कर्मनिष्ठ, परम धर्मनिष्ठ। ऐसा स्पृहणीय शीलवंत जीवन था उनका। एक आदर्श विपश्यना आचार्य के सर्वथा अनुकूल। ईमानदारी, नेकनीयति और प्रामाणिकता से परिपूर्ण। सरकारी सेवा के लंबे जीवन काल में उन्होंने अपनी धवल, उज्जवल चरित्र-चादर पर रंचमात्र भी दाग नहीं लगने दिया। सदाचार को मैला करके परिस्थितियों के साथ समझौता कर लेना उनके लिए असंभव था।

बड़ी आर्थिक तंगी के दिन गुजर रहे थे। घर में बच्ची बीमार थी। उचित चिकित्सा के लिए पर्याप्त पैसे नहीं थे। ऐसी अवस्था में मांडले के रेल्वे स्टेशन पर बम पड़ते हैं; स्टेशन तहस-नहस हो जाती है; रेल्वे की तिजोरी बच जाती है। रेल्वे के स्थानीय चीफ अकाउंटेंट ऊ बा खिन तिजोरी में सुरक्षित सारी रकम निकालते हैं और उसे हारती हुई ब्रिटिश सरकार के उच्च रेल्वे अधिकारी को सौंपते हैं जो कि बर्मा छोड़ कर भाग रहे हैं। जापानी बढ़ते चले आ रहे हैं। बीच का यह अराजकता का समय! ऊ बा खिन से कौन पूछता भला कि रकम कहां गयी? बमबर्षा में तिजोरी बच गयी। उसमें रखी रकम बच गयी। इसका भी किसी को क्या पता? साधारण व्यक्ति के लिए यह रकम हथिया लेना मामूली बात होती, पर बोधिसत्त्व ऊ बा खिन, उन्हें अपनी शील पारमी पूरी करनी थी। वे ही ऐसा लोभ संवर कर सकते थे। यदि इस सरकारी रकम का गबन कर लेते, जिसे कर लेना बहुत सरल था तो ऊ बा खिन, ऊ बा खिन नहीं होते।

बर्मी स्वतंत्रता के बाद, बर्मा के प्रथम अकाउंटेंट जनरल की हैसियत से अपने कार्यालय में विपश्यना शिक्षण शुरू करके सयाजी ने उस विभाग में आशातीत सुधार किया। उनकी ईमानदारी लोगों की चर्चा का विषय बनी। उन दिनों बर्मा का प्रधानमंत्री ऊ नू था, जो कि स्वयं एक धार्मिक और ईमानदार व्यक्ति था। वह चाहता था कि देश का प्रशासन भ्रष्टाचार और कार्य-अक्षमता से मुक्त हो तो देशवासियों का बड़ा कल्याण हो। उस समय शासन के "राज्य कृषि-वाणिज्य निगम" की व्यवस्था बहुत बिगड़ी हुई थी। किसानों से धान खरीदकर, चावल-मिलों में उसे पिसवा कर, विदेशों में चावल निर्यात करने का एकाधिकार इस निगम को था। जिस दाम में धान की खरीदी और पिसाई होती थी और जिस दाम में अंतर्राष्ट्रीय बाजार में चावल बिकता था उसमें दुगुने से अधिक का मुनाफा था। फिर भी यह निगम हर वर्ष घाटे में ही चलता था।

युद्ध पूर्व के बर्मा में धान और चावल का लगभग सारा व्यापार अंग्रेज और भारतीय व्यापारियों के हाथ में था। आजादी मिलते ही सरकार ने इस मुख्य व्यापार का राष्ट्रीयकरण कर लिया। अब यह सारा काम इस निगम को सौंप दिया गया। जिन बर्मी अधिकारियों ने इसे सँभाला, उन्हें व्यापार का जरा भी अनुभव नहीं था। अतः व्यावसायिक निपुणता की कमी तो थी ही, जिसके कारण यातायात और गोदामों में बहुत-सा माल नष्ट हो जाता था। परंतु इसके साथ-साथ चावल के मिल-मालिकों तथा विदेशों के व्यापारियों की मिली-भगत से इस विभाग में भ्रष्टाचार भी घर कर गया था। इस कारण भी राज्य को नुकसान होता था। लेन-देन और स्टॉक आदि का हिसाब-किताब भी समुचित ढंग से नहीं रखा जाता था। अतः खरीद के मुकाबले इतने ऊंचे दामों में माल बिकने पर भी घाटे का क्या कारण है? किसी की समझ में नहीं आ रहा था।

प्रधानमंत्री ऊ नू ने वास्तविकता जानने के लिए सयाजी की अध्यक्षता में एक जांच-समिति बैठायी। साधारणतया ऐसी जांच-समिति के सदस्य भी बहती गंगा में हाथ धोने से बाज नहीं आते। पर यहां तो ऊ बा खिन की अध्यक्षता में काम हो रहा है। निगम की खामियों और व्याप्त भ्रष्टाचार का सारा कच्चा चिट्ठा इस बोधिसत्त्व ने खोल कर रख दिया। साथ-साथ सुधार के लिए क्रियात्मक सुझाव भी पेश किए, जो कि निगम के बिगड़े हुए ढांचे को आमूल-चूल बदलने वाले थे। प्रधानमंत्री ने देखा कि ऐसे सुझावों का क्रियान्वयन कोई ऊ बा खिन जैसा व्यक्ति ही कर सकता है। उसने सयाजी ऊ बा खिन को ही इस कार्य के लिए योग्य व्यक्ति चुना। पार्टी के भ्रष्ट राजनेताओं और अनीति की राह पर चलने वाले व्यापारियों के हजार विरोध करने पर भी उस ईमानदार प्रधानमंत्री ने ऊ बा खिन को बोर्ड का उपप्रधान बनाने का निर्णय कर लिया। पर सयाजी ने इसे स्वीकार नहीं किया। वे जानते थे कि बोर्ड का चैयरमैन परंपरानुसार वाणिज्य मंत्री होगा जो कि राजनेता है और अधिक आशंका इसी बात की रहेगी कि सुधारने के कड़े

निर्णयों के क्रियान्वयन में वही बाधाएं पैदा करेगा। इस धन कमानेवाले पद का राजनेताओं द्वारा, राजनैतिक हथकंड़ों के लिए दुरुपयोग होता ही रहा है। अतः इतनी बड़ी जिम्मेदारी का बोझ उठाने के लिए काम कर सकने की निर्बाध सुविधा नितांत आवश्यक थी। ईमानदार प्रधानमंत्री ने सारी स्थिति समझी और पूर्व परंपरा को तोड़कर सयाजी को बोर्ड का अध्यक्ष घोषित कर दिया। चावल का व्यापार बर्मा की अर्थ-व्यवस्था का मेरुदंड था, जिसका एकाधिकार इस बिगड़े हुए बोर्ड के आधीन था। इसे सुधारे बिना देश की आर्थिक स्थिति सुधरनी असंभव थी। इसे ऊ बा खिन जैसा पाक साफ दामन वाला निर्दोष, निर्भय और निष्पक्ष व्यक्ति ही सुधार सकता था।

इस सरकारी घोषणा ने बोर्ड के अधिकारियों में खलबली पैदा कर दी। जिस व्यक्ति ने बोर्ड के बिगड़े हुए ढांचे की सारी पोल खोली थी और उनकी अपनी बदनीयति और बदइंतजामी का पर्दापाश किया था, वही उनके बोर्ड का अध्यक्ष बना दिया गया है। यह उनके लिए असह्य था। अतः सभी अधिकारियों ने मिल कर निर्णय किया कि ऐसा होगा तो वे हड़ताल कर देंगे। पर प्रधानमंत्री उनकी इस धमकी से नहीं घबराया। वह अपने निर्णय पर दृढ़ रहा। ऊ बा खिन भी इस विषम स्थिति का सामना करने के लिए तैयार थे। इसीलिए उन्हें अध्यक्ष बनाया गया। अधिकारियों ने अपनी धमकी के अनुसार हड़ताल घोषित कर दी।

बर्मा का सबसे बड़ा व्यावसायिक निगम जिसमें सालाना अरबों रुपयों का धंधा होता हो और हजारों लोग काम करते हों, उसके सारे अधिकारी हड़ताल किए बैठे हों तो सारा काम ठप्प हो जाएगा। पर धर्मवान की धर्म सहायता करता है। ऊ बा खिन नहीं झुके। सारे क्लर्क और मजदूर काम पर आते रहे। केवल अफसरों की हड़ताल थी। हड़ताल चलती रही और बोर्ड का काम भी नियमित चलता रहा। अपने लेखा-जोखा विभाग के कुछ एक विश्वासी अधिकारियों का सहयोग लिया और बोर्ड का सारा काम सामान्य क्लर्कों से कराने लगे। हड़ताली अधिकारी हैरान थे। उन्होंने समझा था, इतनी विशालकाय निगम का काम बिना अधिकारियों के चल ही नहीं सकता। ऊ बा खिन अवश्य घुटने टेक देंगे और शर्तें कितनी ही गैरवाजिब क्यों न हों, स्वीकार कर ली जायेंगी। पर ऊ बा खिन की समता, मैत्री और सत्यपरायणता के बल पर सारा काम निर्बाध चलता रहा। अंततः अधिकारीवर्ग को ही घुटने टेकने पड़े। कुछ एक सप्ताहों के बाद बिना शर्त हड़ताल तोड़ दी गई। अफसर लोग काम पर आ गये।

हड़तालियों के प्रति इस संत पुरुष के मन में जरा भी कटुता नहीं थी। उनका मन करुणा से भरा हुआ था। कठोरता तो अपने कर्तव्य-परायणता के लिए थी; शासन से भ्रष्टाचार उन्मूलन करने के लिए थी। कठोर कदम उठाने आवश्यक थे। गलत रास्ते पड़े लोगों को सुधारना आवश्यक था परंतु उनके प्रति प्यार ही प्यार था मन में। दंड देने मात्र से संसार में कोई नहीं सुधरता। सुधार प्रेमभाव से ही संभव है। गुरुदेव ने उन भटके हुए अफसरों के प्रति असीम मैत्रीभाव का परिचय दिया। सारे कार्यालय में सद्‌भावना और सौमनस्यता छा गई। उनमें से अनेकों को विपश्यना के शिविरों में बैठाया गया। जिस-जिस दिशा में जो-जो सुधार चाहते थे, वे संभव होने लगे। उन्होंने इस बोर्ड को सँभालने के लिए दो वर्ष का समय मांगा था। दो वर्षों में अनेक सुधार हुए। भ्रष्टाचार उन्मूलन में, कार्यकुशलता में, लापरवाही के कारण नष्ट होनेवाले अनाज को बचाने में, लेखा-जोखा व्यवस्थित और सुनियमित ढंग से रखने में। इन दो वर्षों में चावल के निर्यात की आमदनी बढ़ाने और उपज नष्ट होने से होनेवाली हानि को कम करने के जो कीर्तिमान स्थापित किए, वह लोगों की प्रशंसाजनक चर्चा के विषय बने।

सचमुच धर्मवान की धर्म सहायता करता है। प्रकृति उसका साथ देती है। बहुत-सा चावल वर्षा के दिनों में ही निर्यात होता था। माल लादने के आधुनिक उपकरण तो थे नहीं। मानवी मजदूर ही पीठ पर बोरे लादकर विदेशी जहाजों पर माल चढ़ाते थे। बहुत वर्षा होती तो काम रुक जाता। विदेशी जहाजों को रंगून पोर्ट पर कई दिनों तक रुकना पड़ता तो इसका बहुत बड़ा हरजाना देना पड़ता और गिरती वर्षा में माल चढ़ाते तो चावल भीग जाते, जिनका खरीददार को हरजाना देना पड़ता। परंतु अब तो सारी व्यवस्था के शीर्ष पर यह धर्मपुरुष था। सयाजी जिस दिन देखते कि बादल खूब घिरे हैं और विदेशी जहाज जेटी पर लगे हैं, तो धर्म-संकल्प करते, अधिष्ठान करते कि आज दिनभर वर्षा न बरसे और लोग आश्चर्यचकित होकर देखते कि दिनभर बादल घिरे रहते, पर एक बूंद भी पानी नहीं बरसता। माल लदता रहता। शाम होने पर जैसे ही लदान का काम बंद होता, मूसलाधार वर्षा शुरू हो जाती और रातभर खूब वर्षा होती। आखिर वर्षा तो होनी ही चाहिए। उसके बिना देश की शस्य संपत्ति कैसे बढ़ेगी? गुरुजी की मंगलमयी धर्मवाणी गूंजती –

देवो वस्सतु कालेन सस्ससम्पत्ति हेतु च ।
फीतो भवतु लोको च राजा भवतु धम्मिको ।।

–धन-धान्य की संपत्ति के लिए वर्षा खूब बरसे; शासक धार्मिक हो और प्रजा खुशहाल हो!

गुरुदेव की यह मंगल कामना खूब फलीभूत होती। वर्षा खूब बरसती, पर माल की लदाई के समय रुक जाती। सारी प्रकृति साथ देती। आखिर शासन का शीर्षस्थ अधिकारी ऐसा धर्मनिष्ठ व्यक्ति जो था। आदमी सफल होता ही है। स्वयं धर्म में संपुष्ट हो, निरालस हो, कर्मठ हो, व्यवहार-कौशल्य में दक्ष हो और निःस्वार्थ जन सेवाभावी हो तो धर्म की सारी शक्तियां मदद करती ही हैं। यही है धर्म की महानता!

(विश्व स्तूप स्मारिका से साभार)

समतावान बनें

श्री नटवरलाल एच. पारेख

बयालीस वर्ष की आयु में, अच्छे गृहस्थ का जीवन जीते हुए मेरे मन में चित्त को निर्मल करने वाले पथ पर चलने की प्रबल मनोकामना जागी। यह इच्छा और बलवती बन गयी जब एक संत ने मुझे कहा, "आध्यात्मिक पथ पर मन को निर्मल किये बिना कोई प्रगति नहीं की जा सकती है।" इन शब्दों को सुन कर मैं मन को निर्मल करने वाली विधि की खोज में जुट गया।

श्री गोयन्काजी द्वारा सिखायी जाने वाली विपश्यना साधना के बारे में मुझे दो मित्रों ने अवगत कराया, परंतु उस समय मैं विधि को सीखने हेतु उत्साहित नहीं हुआ। लेकिन जब मेरा एक और मित्र शिविर में सम्मिलित हुआ तथा एक महीने के भीतर ही उसने दूसरे शिविर में शामिल होने की इच्छा जाहिर की तब मैंने सोचा कि निश्चय ही इस साधना विधि में कुछ उत्तम बात है। प्रमुख विचारणीय तथ्य यह था कि मेरा यह मित्र एक व्यापारी था जिसके लिए समय एवं धन का प्रचुर महत्त्व होता है, तथापि इनको वह विपश्यना साधना शिविर में सम्मिलित होने के लिए त्यागने को तैयार था।

मैंने प्रथम शिविर जुलाई, 1972 में नासिक में किया तथा इसके तत्काल बाद ही एक और लघु शिविर में सम्मलित होने हेतु उत्साहित हुआ। प्रथम शिविर में हालांकि साधना विधि की मात्र एक झलक मिलती है परंतु मुझे ऐसा लगा कि इसी अनुपम अनुभव की तो मैं खोज कर रहा था। जीवन में प्रथम बार मैं वास्तव में ध्यानी बना था; यथार्थतः अंतर्मुखी होकर स्वयं का निरीक्षण करता हुआ।

इस सकारात्मक अनुभूति के उपरांत भी मैं परीक्षण द्वारा इस विधि को कसौटी पर उतारे बिना अपनाना नहीं चाहता था। इसलिए तीन महीने तक घर पर रह कर अभ्यास करने तथा इसके उपरांत श्री गोयन्काजी के सान्निध्य में देश में आयोजित विभिन्न शिविरों में लगातार तीन महीनों तक सम्मिलित होकर गंभीरतापूर्वक साधना करने का मैंने निश्चय किया। इस अवधि के समाप्त होने पर मुझे पूर्ण विश्वास हुआ कि चित्त को गहराई तक विकार विमुक्त कर परिशुद्ध करने की यह एक अनोखी साधना विधि है। अब विपश्यना मेरे जीवन का एक अभिन्न अंग बन गयी है और यह कोरा कर्मकांड नहीं अपितु जीवन जीने की कला है।

साधना अभ्यास के दौरान जागी अनुभूतियों की यद्यपि कोई तुलना अथवा किसी प्रकार का मूल्यांकन नहीं करना चाहिए परंतु उचित समय पर इन्हें उजागर करने से, इस पथ पर अग्रसित साधकों में प्रेरणा तथा उत्साह जगाने में मदद मिलती है। ध्यान रहे कि इन सभी अनुभूतियों को प्राप्त करने की कोई धारणा न बना ले, अन्यथा ये साधक की प्रगति में बाधक बन जाएंगी। कुछ उदारहण इस तथ्य को स्पष्ट करेंगे।

एक साधिका जिसने 20 या 25 शिविर किये थे, कहीं पढ़ा कि जब कोई नासिका के नीचे तथा ऊपर वाले होंठ के ऊपर एक छोटे से स्थान पर चित्त की एकाग्रता निरंतर बनाये रखता है तो उसे प्रकाश का दर्शन होता है तथा गर्माहट का अनुभव होता है। इस साधिका को ऐसी कोई अनुभूति नहीं हुई थी, अतः वह दुःखी होकर मुँह लटकाये मेरे पास आयी।

वह चिंतित थी क्योंकि उसे कोई एक अपेक्षित अनुभव नहीं हुआ था। यह विपश्यना नहीं है। अनेक शिविरों में सम्मिलित होने के उपरांत भी यह साधिका समता खोकर पूर्व निर्धारित किन्हीं विशेष अनुभूतियों को अन्य अनुभूतियों से ज्यादा महत्त्व दे रही थी।

स्वयं के अनुभव द्वारा प्राथमिक तौर पर मुझे ज्ञात हुआ कि किस प्रकार से संवेदनाओं का उदय होता है, कुछ समय उनका ठहराव जैसा प्रतीत होता है और किस भांति वे अस्त हो जाती हैं। कुछ और अभ्यास के उपरांत जो संवेदनाएं कुछ समय के लिए एक स्थिति में ठहरी हुई प्रतीत होती हैं, उनका भी विघटन होने लगता है तथा हमें इन संवेदनाओं का द्रुत गति से उत्पाद-व्यय अनुभव होने लगता है।

जब शरीर में कहीं अत्यंत कष्टदायक पीड़ा का अनुभव होता है, उस समय स्वाभाविक रूप से हमारी तृष्णा (कामना) जागती है कि यह पीड़ा जल्दी समाप्त हो जाय। यद्यपि हमें बार-बार यह स्मरण दिलाया जाता है कि यह 'अनिच्च' (अनित्य) है, परंतु इसके बावजूद भी पीड़ा कायम रहती है। जब एक घंटा, दो घंटे, दो दिन, यहां तक कि दस दिन बीत जाने पर भी यह कायम रहती है, तब हम घबरा उठते हैं कि यह तो समाप्त ही नहीं हो रही है। मेरे अनुभव के अनुसार ऐसी एक तीव्र पीड़ा लगभग दो वर्ष तक मेरे शरीर पर कायम रही। मेरी पीठ के ऊपरी भाग पर लगभग आठ इंच लंबी, छः इंच चौड़ी तथा तीन चौथाई इंच मोटी सतह की एक कठोर पट्टी का अनभव होता था। यह इतनी सख्त थी कि ध्यान में बैठते ही यहां भयानक पीड़ा आरंभ हो जाती थी। ध्यान नहीं करते समय इस पीड़ा की अनुभूति नहीं रहती थी। मैं इसे धैर्यपूर्वक समता बनाये हुए देखता रहता था, बिना इस कामना के कि यह खत्म हो जाय। किंतु यह दो साल तक टिकी रही। कई बार इस हिस्से पर इतनी गर्माहट का अनुभव होता कि जैसे इस क्षेत्र पर चपाती रख कर सेंकी जा सकती हो।

यह कठोरता धीरे-धीरे पिघल कर, द्रव बन कर इसी क्षेत्र में ऐसे प्रवहमान हुई जैसे किसी गर्म पानी की थैली में-से गर्म जल प्रवाहित होता है। यह अनुभूति लगभग चार से पांच महीनों तक बनी रही; उसके बाद यह टुकड़े-टुकड़े होकर चिनगारियों में परिवर्तित हो गयी मानो कोई सक्रिय ज्वालामुखी फूट पड़ा हो। यह नारकीय ज्वाला की भाति कुछ दिनों नहीं, बल्कि कई महीनों तक धधकती रही। धीरे-धीरे यह ज्वालामुखी की भांति ही उपशांत तो हो गयी किंतु यहां का क्षेत्र इस कदर संवेदनशील बन गया कि जब भी शरीर के अंदर या बाहर कुछ घटित होता, तत्काल ही इस क्षेत्र में प्रतिक्रिया महसूस होती और यह संकेत मुझे श्री गोयन्काजी द्वारा बतायी गयी निजी सचिव की कहानी के अनुसार सजग-सचेत हो जाने की चेतावनी स्वरूप कार्य करता है।

हर एक को इसी प्रकार का अनुभव हो, इसकी अपेक्षा नहीं रखनी चहिए। ध्यान में रखने की मुख्य बात यह है कि तीव्र, घनी तथा स्थूल संवेदनाएं जो "कुछ समय स्थित" जैसी प्रतीत होती हैं उनका "कुछ समय स्थित रहने" का अर्थ कुछ मिनट, घंटे अथवा कुछ दिन हो, यह आवश्यक नहीं है बल्कि ये वर्षों तक अथवा पूर्ण जीवनकाल तक भी स्थित रह सकती हैं। अतः बहुत धैर्य तथा शांति के साथ समतापूर्वक दृष्टाभाव से इन्हें देखते रहना है।

एक अन्य अनुभव जो साधकों हेतु मददगार हो सकता है, वह यह था कि दसवें अथवा ग्यारहवें शिविर के दौरान मुझे नासिका के नीचे तथा ऊपर वाले होंठ के ऊपर वाले क्षेत्र में कोई भी संवेदना नहीं मिली तथा इसी प्रकार शरीर पर कहीं भी 7-8 दिनों तक कोई संवेदना का अनुभव नहीं हुआ। इस स्थिति में भी मैंने समता बनाये रखी। इन 7-8 दिनों के दौरान मैं आनापान का अभ्यास करता रहा। कोई शिकायत नही, किसी के पीछे सलाह-मशविरे हेतु भागने की आवश्यकता नहीं; केवल जो है उसे समतापूर्वक देखते रहना है।

बहुत से शिविरों में सम्मिलित होने तथा धर्मदान में गोयन्काजी के सहायक के रूप में कार्य करते हुए लगभग 7-8 वर्ष की साधना के उपरांत एक शिविर के दौरान मेरे मन में शिविर अनुशासन हेतु बनायी गयी आचार-संहिता एवं नियमों के प्रति गहरा द्वेष उपजा। यह द्वेष प्रथम दिन पहली बैठक में प्रारंभ हुआ तथा इतना गहरा था कि एक पल हेतु भी मेरे लिए आनापान करना संभव नहीं था। यह पूरे दो दिनों तक बना रहा। शिविर के दौरान मैं साधकों को सलाह देता रहा हूं कि जब भी कोई विकार जागे तब आनापान पर लौट आयें और अब ऐसा समय था जब मैं स्वयं कठिनाई में था।

साधारणतः मैं इन मुश्किलों के हल खोज लेता हूं जो मेरे सम्मुख आती हैं। अब प्रश्न यह था कि इस अवस्था में क्या करना है? आनापान नहीं कर पा सकने के बावजूद मानस में कोई चिंता या तनाव नहीं था। कुछ घंटे शांति से बिना कुछ किये बैठे रहने के उपरांत तीसरे दिन मैंने पाया कि प्रतिरोध समाप्त हो चुका था शेष रहे दिनों का सदुपयोग करते हुए मैं सहजता से उत्साहपूर्वक साधना का अभ्यास कर सका।

उपरोक्त सभी अनुभवों ने मुझे सिखाया कि किस प्रकार धैर्य से, समतापूर्वक विभिन्न परिस्थितियों का सामना करना चाहिए। मंगल कामना है कि धर्म मार्ग पर चलने वाले सभी साधकों के लिए मेरे ये अनुभव खूब सहायक हों!

(लेखक का देहावसान 23 नवम्बर, 2005 को हुआ)

यूटीवी–एक्शन पर पूज्य गुरुजी के प्रवचनों की क्रमिक श्रृंखला प्रातः 4.45 से 5.45 तक सोमवार से शनिवार तक प्रसारित की जाती है। साधक इसका लाभ उठा सकते हैं।

यदि आप किसी ऐसे विपश्यी भाई–बहिन को जानते हैं जिसे धम्मथली संदेश का दिसंबर 2010 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।

धम्मथली संदेश की वार्षिक सहयोग राशि रु. 100/– रखी गई है। तथापि इसे राजस्थान के सभी साधकों, भारत के सभी केंद्रों तथा सहायक आचार्यों को निःशुल्क प्रेषित की जा रही है। उदार साधक चाहें तो एक अंक का प्रकाशन व्यय लगभग रु. 5000/– 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, जयपुर के पते पर चैक द्वारा भेजें।

धम्मपुष्कर केंद्र पर स्थाई प्रबंधक तथा उप प्रबंधक की आवश्यकता है। अनुभवी, सेवाभावी साधक कृपया श्री अनिल मेहता से मो. 09610401401 पर संपर्क करें। अपना विवरण उन्हें धम्मथली, विपश्यना केंद्र पोस्ट बॉक्स 208, जयपुर के पते पर भेजें।

धम्मथली पर धम्मसेवा का सुअवसर

धम्मथली विपश्यना केंद्र, जयपुर पर इस समय लंबे समय तक सेवा देने का सुअवसर उपलब्ध है। विशेषकर महिला कोर्स मैनेजर और परिसर मैनेजर की आवश्यकता है। अगर आप कम समय तक सेवा देना चाहते हैं तो भी स्वागत है। शिविर के 'शून्य दिवस', 'मैत्री दिवस' और 'समापन दिवस' पर अल्प समय के लिए धर्म सेवा दे सकते हैं। धर्म सेवा का सुअवसर इलेक्ट्रिकल मेंटेनेन्स, प्लंबिंग, पेंटिंग, कारपेंटरी, बागवानी आदि क्षेत्रों में भी है। संपर्क करें– मो. 9610401401 अथवा dhammathali.jpr@gmail.com पर E-mail भेजें।

राजस्थान के केंद्रों में शिविर कार्यक्रम

विपश्यना केंद्र, धम्मथली, जयपुर

10 दिवसीय शिविर
03.01 से 14.01 16.01 से 27.01
21.03 से 01.04 03.04 से 14.04
16.04 से 27.04 29.04 से 10.05
12.05 से 23.05 03.06 से 14.06
16.06 से 27.06 29.06 से 10.07
14.08. से 25.08 01.09 से 12.09
13.09 से 24.09 26.09 से 07.10
09.10 से 20.10 01.12 से 12.12
14.12 से 25.12

10 दिवसीय विशेष शिविर
16.01 से 27.01 26.09 से 07.10

सतिपट्ठान शिविर (समापन सायं)
05.01 से 13.01 18.04 से 26.04
05.06 से 13.06 13.07 से 21.07
03.09 से 11.09 30.10 से 07.11

3 दिवसीय शिविर (समापन सायं)
21.01 से 24.01 21.04 से 24.04
19.05 से 22.05 10.06 से 13.06
30.06 से 03.07 19.08 से 22.08
16.09 से 19.09 14.10 से 17.10
08.12 से 11.12

45 दिवसीय दीर्घ शिविर
31.1 से 18.3 (होली 19 मार्च)

30 दिवसीय दीर्घ शिविर
31.1 से 3.3, 12.7 से 12.8
29.10 से 29.11

20 दिवसीय दीर्घ शिविर
22.7 से 12.8, 8.11 से 29.11

बाल शिविर
27.08 से 30.08, 22.10 से 25.10
(दिवाली 26 अक्टू.)

किशोर शिविर
24.5 से 01.6

किशोरी शिविर
26.12 से 3.1.12

धम्मपुष्कर, अजमेर विपश्यना केंद्र,

रेवत गांव के निकट (कड़ेल) अजमेर से 23 कि.मी. तथा पुष्कर से 9 कि.मी. की दूरी (कडेल-बस्सी मार्ग पर) फोन : 0145–2780570

2010

दस दिवसीय शिविर
22.12 से 02.01.11

2011

दस दिवसीय शिविर
5-1 से16-1 18-1 से 29-1
9-2 से 20-2 22-2 से 5-3
7-3 से 18-3 (होली 19-3)
26-3 से 6-4 7-4 से 18-4
20-4 से 1-5 7 -5 से 18-5 (बुद्ध पूर्णिमा)
15-6 से 26-6 5-7 से 16-7
19-7 से 30-7 31-7 से 11-8
3-9 से14-9 16-9 से 27-9
28-9 से 9-10 12 से 23-10
2-11 से 13-11 16-11 से 27-11
30-11 से 11-12 14-12 से 25-12
28-12 से 8-1-2012

सतिपट्ठान (समापन सायं)
31-1 से 8-2
24-8 से 1-9

3 दिवसीय (समापन सायं)
21-3 से 24-3
13-8 से 16-8 (राखी 13-8)

संपर्क : श्री रवि तोषनीवाल,
मोबाइल : 09829071778
ईमेल : info@toshcon.com
श्री अनिल धारीवाल,
मोबाइल : 09829028275

धम्ममरुधरा, जोधपुर

विपश्यना साधना केंद्र, लहरिया रिसॉर्ट के पीछे, चौपासनी, जोधपुर : 342009

दस दिवसीय शिविर
15-1 से 26-1-2011
27-1 से 7-2-2011
8-3 से 19-3-2011
25-3 से 5-4-2011
13-4 से 24-4-2011

3 दिवसीय (समापन सायं)
3-3 से 6-3-2011

सतिपट्ठान (समापन सायं)
19-2 से 27-2-2011

संपर्क-श्री नेमीचंद भंडारी, 260, मयूर, 4-बी रोड, सरदारपुरा, जोधपुर
मो. 09314727215

एक घंटे की सामूहिक साधना –

जयपुर : सायं 6 से 7, प्रत्येक रविवार, स्थान-67, बर्मीज कॉलोनी, जयपुर फोन : 2609385, 2607932

धम्म मरुधरा, जोधपुर : 11 से दोपहर 12 बजे तक

जोधपुरः प्रातः 7-30 से 8-30 बजे, (प्रत्येक शनिवार) राजस्थान पेंशनर्स समाज, ग्रामीण ट्रेजरी के पीछे, पावटा, संपर्क - श्री रामसिंह सोलंकी, फोन - 0291- 2539538

बालोतरा : प्रातः 6:30 से 7:30, स्थान– उषादेवी, पुंगलिया भवन, खेड रोड़, फोन–222215

भरतपुर : प्रातः 8 से 9, स्थान– स्वास्थ्य मन्दिर नगला चांदवारी, पुष्प वाटिका कॉलोनी के पास, आगरा रोड़, सम्पर्क– डा. वीरेंद्र अग्रवाल, फोन–(05644) 236653, मोबाइल–9413917821

अजमेर : (1) प्रातः 8:30 से 9:30, स्थान-लोढ़ा हवेली, नया बाजार, (2) प्रातः 6:30 से 7:30, स्थान-कबीर आश्रम, धौलाभाटा, संपर्क-श्री शर्मा, फोन-2340748

उदयपुर : संपर्क-श्री हरीश कुमार व्यास, व्यास भवन, 2 कर्मशील मार्ग, उदयपुर-313 001, फोन-(0294) 2431151

टोंक : प्रतिदिन-शाम 6 से 7, योग व प्राकृतिक चिकित्सा भवन, छावनी चुंगी नाका, जयपुर रोड, फोन-245845

रानीवाड़ा : प्रातः 6:30 से 7:30, सायं 7:00 से 8:00, संपर्क-श्री सोनाराम चौधरी, ग्राम जालेराकला, रानीवाड़ा (जालोर) फोन-9460706279 / 9460123234

चूरू : प्रातः 8 से 9 बजे तक (प्रत्येक रविवार) श्री कृष्ण कुमार पारीक, महेश्वरी भवन के पास, मोचीवाड़ा, चूरू मो. 9309091071, 09667898854

एक दिवसीय शिविर

विपश्यना केंद्र धम्मथली, जयपुर में
प्रति रविवार प्रातः 09 से सायं 04.30 बजे तक

धम्मगृह, जयपुर
बी-25, पार्श्वनाथ मार्ग, पार्श्वनार्थ कॉलोनी, अजमेर रोड, जयपुर-302019
प्रति रविवार प्रातः 12 से सायं 06 बजे तक
संपर्क : श्री मुकेश जिन्दल, मोबाइल : 9828161955

एक दिवसीय बाल शिविर संपर्क : (1) श्री दलपतकुमार वया, 12 मद्रामपुरा कॉलोनी, सिविल लाइंस, जयपुर। 9414076518 (2) श्री सत्यपाल शर्मा, फोन : 0141-2309049

कोटा प्रति तीसरा रविवार, 8/29, सरस्वती कॉलोनी, बारां रोड संपर्क 0744-2441193

साधकों के प्रश्न

प्रश्न : आत्मा क्या है और मन क्या है?

उत्तर : बहुत अच्छा प्रश्न किया। लेकिन भाई, इस प्रश्न का उत्तर किसी दूसरे से मत पूछो। यही तो जानना है कि मन क्या है? यही तो जानना है कि आत्मा क्या है? किसको मैं, मैं, मैं किये जा रहा हूं? उसे जानो तो। अंतर्मुखी होकर के स्वयं जानना है तब सारी बात समझ में आने लगेगी। यही करना ही विपश्यना होता है। इसी को विपश्यना कहते हैं।

प्रश्न : आत्म परीक्षण कैसे करें ?

उत्तर : बस यह विपश्यना आत्म परीक्षण है। अपने आप को भीतर से देखना, यही आत्म परीक्षण है।

प्रश्न : आत्म साक्षात्कार क्या है?

उत्तर : अपने बारे में सच्चाई को जानना - उसको आत्म साक्षात्कार कहते हैं।

धम्म वाणी

अत्तानं चे पियं जञ्ञा, न नं पापेन संयुजे ।
न हि तं सुलभं होति, सुखं दुक्कटकारिना ।।

-जिसे अपना आप (मैं) प्रिय है, उसे चाहिए कि वह अपने आपको पाप में न लगाये, दुष्कर्मी को सुख सुलभ नहीं होता।

उभो पुञ्ञंच पापञ्च, यं मच्चो कुरुते इध ।
तञ्हि तस्स सकं होति, तञ्च आदाय गच्छति ।
तञ्च अनुगं होति, छायाव अनपायिनी ।।

-मनुष्य जो पाप और पुण्य दोनों यहां करता है वही उसके अपने होते हैं, उन्हें ही वह अपने साथ ले जाता है। संग न छोड़ने वाली छाया की भांति वही उसके पीछे-पीछे जाते हैं।

तस्मा करेय्य कल्याणं, निचयं सम्परायिकं ।
पुञ्ञानि परलोकस्मिं, पतिट्ठा होन्ति पाणिन'न्ति ।।

-अतः अपना परलोक सुधारने के लिए कल्याणकर्म ही करें, शुभ कर्म ही करें। परलोक में पुण्य ही प्राणियों का आधार होता है।

-संयुत्तनिकाय, सगाथावग्ग

दोहे धर्म के

दिवस बिताये बिलखते, रोते बीती रैन ।
धन्य! धर्म ऐसा मिला, पायी मन की चैन ।।

धन्य धर्म का तेज बल, दुर्जन होय निहाल ।
हत्यारा अर्हत हुआ, धन्य! अंगुलीमाल ।।

जो चाहे दुखड़े मिटें, रहे सदा खुशहाल ।
तन से मन से वचन से, शुद्ध धर्म ही पाल ।।

हिंदू हो या बौद्ध हो, मुस्लिम हो या जैन ।
शुद्ध धर्म का पथिक हो, रहे सुखी दिन रैन ।।

विपदा में ही धर्म की, सही परीक्षा होय ।
मन मैला होवे नहीं, तो ही मंगल होय ।।

एक शरण है धर्म की, और शरण ना कोय ।
सत्य वचन के तेज से, सबका मंगल होय ।।

दूहा धरम रा

धन्यभाग गुरुदेवजू, पकड़ी मेरी बांह ।
मुक्ति प्रदायक पथ दियो, धरम स्तूप री छांह ।।

गुरुवर री करुणा जगी, हुयो किसो कल्याण ।
प्यासै नै इमरत मिल्यो, मिल्यो धरम वरदान ।।

सतगुरु तो किरपा करी, दियो धरम रो नीर ।
धोयां सरसी आप ही, अपणो मैलो चीर ।।

सतगुरु दीनी साधना, धोवण चित्त-विकार ।
धोतां धोतां आप ही, खुलै मुक्ति रो द्वार ।।

धन्य भाग! साबण मिली, पायो निरमल नीर ।
सतगुरु री होयी क्रिपा, धोवां मैला चीर ।।

गुरु तो पंथ दिखाणियो, दीन्यो पंथ दिखाय ।
मंजिल आपां पूगस्यां, चाल्यां अपणै पांय ।।

सौजन्य : श्री रामेश्वरलाल माहेश्वरी, कटला बाजार, नरैना-303 348 ✿ मंगल कामनाओं सहित ✿

वार्षिक सहयोग ₹100/- (₹10/- प्रति अंक)
विपश्यना समिति के लिए
प्रकाशक, संपादक, मुद्रक - शेरसिंह जैन मो. 9828382270
मुद्रण-हरिहर प्रिंटर्स, जे-97, अशोक चौक, आदर्श नगर, जयपुर-302 004
विपश्यना केंद्र, गलताजी रोड, जयपुर से प्रकाशित।
दूरभाष 0141-2680220, मो. 9610401401
बुद्धवर्ष 2554, 7 जनवरी 2011
आर.एन.आई. रजि. No.: RAJHIN/2009/30103

डाक पंजीयन संख्या : RJ/JPC/M-22/2010-12
डाक पोस्टिंग : 7-1-2011

कृपया पता न मिलने पर डाक पुनः लौटायें :- विपश्यना केंद्र, पोस्ट बॉक्स नं. 208, जयपुर-302001