धम्मथली संदेश

(विपश्यी साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र)

बुद्धवर्ष 2555 मासिक पत्र 7 मई 2012 वर्ष 3 अंक 12 वार्षिक सहयोग ₹100 प्रति अंक ₹10

सम्बोधि–दिवस

(वैशाख पूर्णिमा, बुद्ध जयंती के अवसर पर)

कल्याणमित्र सत्यनारायण गोयन्का

जब कोई व्यक्ति सम्यक–सम्बुद्ध बनता है तो यह उसके अपने ही असीम परिश्रम–पुरूषार्थ का परिणाम होता है, किसी अन्य की कृपा अनुकम्पा का नहीं। वह बोधि के सातों अंगों को स्वयं भावित करता है याने उनका जीवन जीता है, उनका संवर्धन करता है, बहुलीकरण करता है, उन्हें परिपूर्ण करता है तो ही सम्यक्–सम्बुद्ध बनता है।

ऐसा सम्बोधि प्राप्त व्यक्ति अनंत ज्ञान से, अनंत करूणा से भर उठता है। सांसारिक दुःखों के बोझ से आकुल–व्याकुल लोगों को दुःख–विमुक्त होने का सही रास्ता बताता है; वही रास्ता जो उसने स्वयं अपनाया। उसने अपने अनुभवों के आधार पर जान लिया कि मात्र उपदेशों से किसी का लाभ होने वाला नहीं है। हर व्यक्ति को पुरुषार्थ, पराक्रम करके बोधि के सातों अंग अपने भीतर स्वयं भावित करने होंगे, बहुलीकृत करने होंगे, परिपूर्ण करने होंगे तो ही दुःख–विमुक्त होगा, अन्यथा नहीं। उपदेशों से प्रेरणा मिल सकती है, मार्गदर्शन मिल सकता है जो कि कल्याणकारी है परंतु बिना स्वयं धारण किए धर्म का लाभ नहीं मिल सकता। अतः वह लोगों को धर्म धारण करने की विधि सिखाता है। शील–सदाचार का पालन करते हुए भलीभांति अंतर्मुखी होना सिखाता है। अंतर्मुखी किसी काल्पनिक आलंबन के आधार पर नहीं, बल्कि अपने ही बारे में जो–जो सच्चाई जब–जब प्रगट हो, उसी को साक्षीभाव से देखने का अभ्यास करते हुए।

अंतर्मुखी होकर शीलवान साधक अपनी काया के प्रति और काया पर जो–जो संवेदनाएं प्रकट होती हैं उनके प्रति जागरूक होने का अभ्यास करता है। अपने चित्त के प्रति और चित्त जो कुछ धारण करता है याने चित्त पर अच्छाई या बुराई जो कुछ प्रगट होती है, उसके प्रति जागरूक होने का अभ्यास करता है। इस प्रकार सतत जागरूक रहता हुआ सम्बोधि के पहिले अंग ''स्मृति'' का अभ्यास करता है, उसे भावित करता है, पुष्ट करता है।

इस जागरूकता के अभ्यास से साधक को शीघ्र ही अपने मन का स्वभाव स्पष्ट होने लगता है। किस प्रकार यह मन भूत–भविष्य में लोट–पलोट लगाता रहता है, किस प्रकार वर्तमान से मुँह मोड़ता रहता है; किस प्रकार प्रिय के प्रति राग और अप्रिय के प्रति द्वेष पैदा करता रहता है और परिणामस्वरूप गांठें बांधते रहता है, तनाव पैदा करते रहता है, दुःख ही सृजन करते रहता है।

विकारों के जागने से दुःख उत्पन्न होता है, न जागे तो दुःख विमुक्ति होती है। यह धर्म, यह कानून, यह विधान, यह ऋत अब कोरे उपदेशों के अथवा शास्त्र–पठन के आधार पर नहीं, बल्कि स्वानुभूतियों के आधार पर समझने लगता है। समझने लगता है कि क्या भला है, क्या बुरा है, क्या कुशल है, क्या अकुशल है, क्या शुक्ल है, क्या कृष्ण है, क्या निर्दोष है, क्या सदोष है? स्वानुभूतियों के बल पर और अपनी प्रज्ञा के आधार पर सच्चाई का अंवेषण होता है तो सम्यक् होता है, धर्मानुकूल होता है। अतः धर्म–विचय कहलाता है। साधक इस प्रकार सम्बोधि के इस दूसरे अंग ''धर्म विचय'' का अभ्यास करता है, उसे भावित करता है, पुष्ट करता है।

ठीक–ठीक अन्वेषण द्वारा जब समझ जाता है कि मन की गाफिल अवस्था, प्रमादपूर्ण अवस्था अत्यंत खतरनाक है, भयावह है तो कमर कसकर सतत् अप्रमत्त हो, विकार–विहीन रहने के काम में जुट जाता है। सारी बाधाओं को दूर करते हुए धर्म–पराक्रम में लग जाता है और इस प्रकार धर्म के तीसरे अंग ''वीर्य'' का अभ्यास करता है, उसे भावित करता है, पुष्ट करता है।

इस परिश्रम–पराक्रम द्वारा सजग–सजेत रहता हुआ साधक जैसे–जैसे अपने मन के पुराने स्वभाव को पलटता है, उसके विकार दूर होते हैं, परेशानियां दूर होती हैं और परिणाम स्वरूप सारे शरीर में पुलक रोमांच की, आनंद की लहरें उठने लगती हैं। इस प्रकार सम्बोधि के चौथे अंग ''प्रीति–प्रमोद'' का अभ्यास करता है, उसे भावित करता है, पुष्ट करता है।

इस प्रमोद से चित्त और शरीर में गहराइयों तक प्रभूत प्रशांति छाने लगती है, प्रभूत प्रश्रब्धि छाने लगती है। साधक इस प्रकार सम्बोधि के पांचवे अंग ''प्रश्रब्धि'' का अभ्यास करता है, उसे भावित करता है, पुष्ट करता है।

भीतर जितनी–जितनी प्रशांति बढ़ती है, प्रश्रब्धि बढ़ती है चित्त की एकाग्रता उतनी सहज होने लगती है। मन इस शांति में ही लगा रहना चाहता है। अतः समाधि सुदृढ़ होती है। इस प्रकार साधक सम्बोधि का यह छठा अंग ''समाधि'' का अभ्यास करता है, उसे भावित करता है, पुष्ट करता है।

इस निर्मल शांतिजन्य समाधि के प्रति भी कही आसक्ति न हो जाए, साधक इस बात का होश रखता है। वह बखूबी समझता है कि यह स्थिति इंद्रियातीत नहीं है, अतः उत्पाद–व्यय स्वभाववाली ही है, अनित्य ही है। अतः उसके प्रति भी उपेक्षाभाव, समताभाव बनाए रखता है। इस प्रकार सम्बोधि के सातवे अंग ''उपेक्षा'' का अभ्यास करता है, उसे भावित करता है, पुष्ट करता है।

सम्बोधि के ये सातों अंग जितने–जितने भावित होते हैं, बहुलीकृत होते हैं, संवर्धित होते हैं, पुष्ट होते हैं, उतने–उतने एक–दूसरे को बल देते हुए साधक को उस अवस्था की ओर ले जाते हैं जहां चित्त विकारों से नितांत विमुक्त हो जाता है और परमपद निर्वाण का साक्षात्कार कर लेता है। साधक पूर्णतया दुःख–विमुक्त हो जाता है।

साधकों! आज के इस पावन सम्बोधि–दिवस पर हम भी प्रेरणा प्राप्त करें और शनैः शनैः सातों सम्बोधि–अंगों को भावित करते हुए, पुष्ट करते हुए दुःख विमुक्ति की ओर बढ़ें और अपना मंगल साधें, अपना कल्याण साधें! इसी में सम्बोधि–दिवस की सार्थकता है।

बोज्झङ्गो सतिसङ्खातो, धम्मानं–विचयो तथा।
वीरियं पीति पस्सद्धि, बोज्झङ्गा च तथा परे।।
समाधुपेक्खा बोज्झङ्गा, सत्तेते सब्बदस्सिना।
मुनिना सम्मदक्खाता, भाविता बहुलीकता।।
संवत्तन्ति अभिञ्ञाय, निब्बाणाय च बोधिया।

बोज्झङ्गसुत्त

स्मृति, धर्म–विचय, वीर्य, प्रीति, प्रश्रब्धि, समाधि और उपेक्षा यह सात बोध्यंग हैं जिन पर सर्वदर्शी मुनिराज बुद्ध ने सम्यक् दक्षता प्राप्त की, उन्हें भावित किया, उनका बहुलीकरण किया। यह सातों अभिज्ञान, निर्वाण और परम ज्ञान प्राप्त करने वाले हैं।

साभार : विपश्यना, वर्ष–12, अंक–12

बुद्ध–जयंती

वैशाख पूर्णिमा! भगवान गौतम बुद्ध की त्रिविध जयंती का पावन दिवस। जन्म–जयंती, बोधि–जयंती, परिनिर्वाण–जयंती! जयंती माने विजय! विजय वस्तुतः बोधि की ही है। बोधि–जयंती में ही जन्म–जयंती और परिनिर्वाण–जयंती का मूल समाया हुआ है।

सम्यक् सम्बोधि जागी तो ही मार पर विजय प्राप्त हुई। पाप पर, अधर्म पर, समस्त बंधनों पर विजय प्राप्त हुई। ऐसी विजय जिसने जन्म और मृत्यु की जयंतियों को सफल सार्थक बना दिया। सम्यक् सम्बोधि के कारण ही जन्म अंतिम जन्म बन गया, मृत्यु अंतिम मृत्यु बन गयी। **'अयं अन्तिमा जाति नत्थिदानि पुनब्भवोति'** यह अंतिम जन्म है। अब पुनर्जन्म नहीं होगा। पुनर्जन्म नहीं होगा तो पुनमृत्यु भी नहीं होगी। जन्म और मृत्यु दोनों पर सहज ही विजय प्राप्त हो गयी।

इस महापुरुष की यह महान विजय अन्य अनेकों की विजय का कारण बन गयी। अनेकों के मंगल–कल्याण और स्वस्ति–मुक्ति का साधन बन गयी। अनेक कष्टों से गुजरते हुए इस महामानव ने भारत की खोई हुई मुक्तिदायिनी धर्मगंगा पुनः खोज निकाली। उससे केवल अपनी ही मुक्ति नहीं साधी, बल्कि अनेकों के लिए मुक्ति सुलभ कर दी। अत्यंत करुणाविगलित हृदय से जीवन भर जन–जन को यह विद्या बांटते रहे। जन–जन के लिए अमृत का द्वार खोलते रहे। इस प्रकार लगभग 2500 वर्ष पूर्व जो धर्म–गंगा फूट पड़ी वह पीढ़ी–दर–पीढ़ी कोटि–कोटि लोगों का कल्याण करती हुई कहीं न कहीं परम परिशुद्ध रूप में प्रवाहमान बनी ही रही। समय पाकर कहीं विलुप्त भी हुई, कहीं नासमझ लोगों द्वारा सम्मिश्रण के दोष से दूषित होकर विकृत भी हुई, परंतु एक क्षीण धारा इतनी सदियों तक भी अपने शुद्ध रूप में कायम रही। कायम रही तो ही हमें प्राप्त हुई। हमारे कल्याण–मंगल का, स्वस्ति–मुक्ति का कारण बनी।

विपश्यी साधक इस शुद्ध धर्मगंगा में अवगाहित होकर धन्य हो उठता है तो स्वभावतः उस महापुरुष के प्रति असीम श्रद्धा व कृतज्ञता के भाव से भर उठता है। श्रद्धा और कृतज्ञता धर्म के अविभाज्य अंग हैं। श्रद्धा बोधिक अंग है। श्रद्धा बीज है जिसकी वजह से ही बोधि जागती है, धर्म फल देता है। कृतज्ञता प्राणदायिनी संजीवनी है जिसके कारण धर्म बलशाली होता है। श्रद्धा और कृतज्ञता का पनपना धर्म का ही पनपना है। पर समझदार साधक सजग रहता है, अपना विवेक नहीं खोता। श्रद्धा को अंधश्रद्धा नहीं बनने देता। कृतज्ञता को अंधकृतज्ञता नहीं बनने देता। तो ही धर्म पनपता है, धर्म बलदायी होता है, फलदायी होता है।

अन्यथा जैसे ही श्रद्धा अंधश्रद्धा बन जाती है, कृतज्ञता अंधकृतज्ञता बन जाती है; धर्म क्षीण होने लगता है, संप्रदाय बलवान बनने लगता है। संप्रदाय बलवान बनता है तो भोला मानव धर्म को भी संप्रदाय के रंगीन चश्मे से ही देखता है। धर्म का यथाभूत शुद्ध स्वरूप देख ही नहीं पाता। संप्रदाय बलवान बन जाता है तो बिना ही प्रत्यक्षानुभूति के कोई न कोई दार्शनिक मान्यता भूत की तरह सिर पर सवार कर लेता है। धर्म को उस मान्यता के रंगीन चश्मे से ही देखता है। धर्म का यथाभूत शुद्ध स्वरूप देख ही नहीं पाता। संप्रदाय बलवान हो जाता है तो निर्जीव कर्मकांड प्रधान हो जाते हैं, थोथी रूढ़ियां प्रधान हो जाती है। धर्म धारण करना गौण हो जाता है।

इसीलिए साधकों! आओ, आज के इस पावन दिवस पर एक ओर श्रद्धा और कृतज्ञता को बलवान बनाएं जिससे कि धर्म हरा–भरा बना रहे, दूसरी ओर विवेक जगाए रखें! श्रद्धा और कृतज्ञता को अंधी न बनने दें जिससे कि धर्म सांप्रदायिकता के दलदल में फंसकर डूब न जाय। श्रद्धा और कृतज्ञता को निर्मल बनाए रखें, जिससे बोधि पुष्ट हो, अज्ञान क्षीण हो! विद्या का प्रकाश प्रज्वलित हो! अविद्याका अंधकार क्षीण हो! इसी में हमारा सच्चा मंगल, सच्चा कल्याण, सच्ची स्वस्ति–मुक्ति समायी हुयी है।

साभार : धर्म–ज्योति

साधक एवं आश्रम

आश्रम किस लिए ?

आश्रम एक ऐसी जगह है जहां रहकर साधक पकता है। कच्चा आम तब पकता है जब उसे एक बंद जगह में घास के अंदर रखा जाता है। बंद जगह तथा घास की गरमी से आम पकता है।

वैसे साधक अंतर्तप से पकता है। ऐसा तप करने की जगह है आश्रम। आश्रम का अर्थ सुविधापूर्ण आवास तथा भोजन–पानी का प्रबंध ही नहीं है, वरना साधक को वहां तपने के लिए उचित मार्गदर्शन प्राप्त होना भी जरूरी है। साथ–साथ अन्य साधकों–सेवकों की प्रेम–ऊष्मा पाना एक आदर्श आश्रम की उचित व्याख्या है।

इसके अलावा आदर्श आश्रम का आंतरिक वातावरण तप की तरंगों से भरपूर होता है। वहां शील–समाधि–प्रज्ञा का निरंतर अभ्यास होते रहने से उस धरती का कण–कण मंगलमयी तरंगों से व्याप्त होता है।

आश्रम में साधक को अनेक पुण्य पारमिओं की पुष्टि का मौका मिलता है। आश्रम में साधना से स्व–कल्याण तथा दान एवं सेवा से पर–कल्याण का पुण्य प्राप्त होता है।

धम्मगिरि ऐसी ही एक श्रेष्ठ तपोभूमि है। पिछले बारह वर्षों से अनेक लोग यहां नित्य निरंतर तपते रहे हैं। यहां के शांति–पठार पर तथा साधना कक्ष में निरंतर मौन का साम्राज्य रहता है। यहां का सारा वातावरण मंगलमयी तरंगों से भरा हुआ है।

एक बात स्पष्ट होनी चाहिए कि आश्रम साधक के लिए है, साधक आश्रम के लिए नहीं है। कोई यहां तर्क कर सकता है कि आश्रम तो साधक के लिए है ही, पर साधक भी आश्रम के लिए ही है। पर इस तर्क में ज्यादा तथ्य नहीं है। जब आश्रम साधक के लिए होता है तब वह तपोभूमि होती है। पर जब साधक आश्रम के लिए होता है तब वहां तप नहीं होता है, सिर्फ सेवा होती है और आगे चलकर वहां साधक के शोषण की संभावना बन जाती है। जब आश्रम प्रमुख और साधक गौण हो जाता है तब वह तपोभूमि मिटकर मरुभूमि हो जाती है।

धम्मगिरि पर मैंने पिछले दो वर्षों में ग्यारह शिविर किये हैं। एक आदर्श आश्रम के लिए सभी आवश्यक बातें वहां देखी हैं। सभी सुविधाओं के साथ उचित मार्गदर्शन, साधकों–सेवकों का निर्मल व्यवहार आकर्षित करता है। यहां सही माने में साधकों का कल्याण होता है।

–दारा जे. भेसाणीया, सूरत

साभार : विपश्यना, वर्ष–18, अंक–9

किशोरों के लिए 7 दिवसीय विपश्यना शिविर

किशोरों (उम्र सीमा 15 से 19 वर्ष) के लिए सात दिवसीय विपश्यना शिविर जयपुर विपश्यना केंद्र, धम्मथली पर 26.05.12 से 03.06.12 तक आयोजित होगा। यह शिविर बालकों के आनापान शिविर से भिन्न है। 6 दिन तक मौन एवं प्रतिदिन लगभग आठ घंटे ध्यान का अभ्यास कराया जाता है। अन्य प्रवृत्तियां जैसे लिखना, पढ़ना, खेलना, मोबाइल का उपयोग आदि प्रतिबंधित हैं। नई पीढ़ी को अध्यात्म की ओर प्रवृत्त कर उनको सुसंस्कारित करना लक्ष्य है। इस प्रकार उनके जीवन को नई दिशा प्राप्त होने लगती है।

शिविर में भाग लेने के लिए पूर्व पंजीयन अनिवार्य है। विशेष आवेदन पत्र व अनुशासन संहिता पाने तथा पंजीयन हेतु मोबाइल 9610401401 पर संपर्क करें। किशोर शिविर में धर्मसेवा के लिए विपश्यी साधक भी अपना नाम पंजीयन करा सकते हैं। ऐसे अवसर कम ही सुलभ हैं। समझदार सुधी माता–पिता, अभिभावक इनका अधिकाधिक लाभ लेकर भावी पीढ़ी के कल्याण का मार्ग प्रशस्त करने का दायित्व निभा सकते हैं। इस समय का धर्म का बीजारोपण समय आने पर निःसंदेह सुफलदायी होगा; वे शील, समाधि, प्रज्ञा के महत्व को समझने लगेंगे।

धम्मपुष्कर विपश्यना केंद्र, पुष्कर (अजमेर) के लिए एक अनुभवी पूर्णकालिक सवेतनिक रसोईये के आवश्यकता है। विपश्यी साधक को प्राथमिकता दी जाएगी। वहां धर्म सेवा के साथ साधना में पुष्ट होने का अवसर भी अनायास प्राप्त होगा। संपर्क– श्री अनिल धारीवाल मो. 09829028275

साधकों के उद्‌गार

बनारस हिंदू विश्वविद्यालय के पालि विभाग के भूतपूर्व प्रो. ना.हे. साम्तानी लिखते हैं, ''धम्मगिरि में दो सप्ताह का जीवन बहुत ही प्रेरणादायक रहा। ऐसा लगा कि एक नया जीवन प्राप्त हुआ। मेरे विचार में विपश्यना का बड़ा लाभ जीवन के दृष्टिकोण का परिवर्तन है। शारीरिक और मानसिक लाभ तो हुआ ही परंतु 'यथाभूत ज्ञान' जिसको आप सांध्यकालीन प्रवचनों में दुहराते थे उसकी भी कुछ झलकें मिली। एक बौद्ध विद्यार्थी के नाते मेरे लिए विपश्यना के अनुभव कुछ अधिक सूक्ष्म थे। आज तक ध्यान साधना को पढ़ाया ही था, किंतु कभी साक्षात् अनुभव करने का अवसर नहीं प्राप्त हुआ था। धम्मगिरि के शिविर में यह अनुभव हुआ, इसके लिए हम आपके सदा आभारी रहेंगे।

जीवन की सबसे बड़ी उपलब्धि मैंने 1987 में पहली तारीख को अनुभव की, जब प्रातः 5 बजे आपने 'धम्म हॉल' में पालि में **'धम्मचक्कपवत्तन सुत्त'** का संगायन किया। मैं उस समय 25 सौ वर्ष पूर्व अतीतकाल में खो गया था यद्यपि मुझे 'सति सम्पजञ्ञ' से युक्त हो जाना चाहिए था, किंतु चंचल मन कहीं ओर ले गया। मुझे इस प्रकार बुद्धवाणी का मधुर एवं सुंदर शैली से युक्त पालि सूत्रों के पाठ सुनने का अवसर नहीं मिला था। इसलिए मैं अपनी कृतज्ञता प्रकट करता हूं। भवतु सब्ब मंगलं!''

साभार : विपश्यना, वर्ष–18, अंक–9

आपके क्षेत्र में यदि विपश्यना से संबंधित कोई उल्लेखनीय कार्यक्रम हो रहा हो अथवा योजना हो तो कृपया प्रकाशन हेतु प्रेषित करें।

मेरे अनमोल दस दिन विपश्यना के संग

करने चला था विपश्यना का ध्यान।
सुना था, यह मिटा देता है सारी व्याकुलता;
भर देता है जीवन में परम शांति और समता का समाधान!
साथ में पत्नी भी थी;
मेरा साथ वह सदा देती है ऐसी धर्म की यात्रा में।
इगतपुरी का आश्रम क्या ही सुंदर स्थान है!
नवंबर का महीना था, मौसम भी सुहावना था,
और था सबसे बड़ा सौभाग्य गुरुजी स्वयं भी थे वहां।
गुरुजी तो बस गुरुजी थे,
स्वयं बुद्ध भगवान ही माने उनके रूप में बोलते थे!

क्या अनुशासन था! सारी उत्तम व्यवस्था!
और व्यवस्था करने वाले थे सभी धर्मसेवक;
कोई चिकित्सक, कोई इंजीनियर, तो कोई अतिसाधारण मानव;
पर सभी के अंदर भरी थी सेवा की पवित्र निष्ठा, निःस्पृहता।
विपश्यना से जो लाभ उन्हें मिला था,
वह सभी को मिले, इसी भावना से वे दे रहे थे सेवा।
उनके शुद्ध मन में भरी पड़ी थी करुणा।

नौ दिन तक आर्य मौन रखना पड़ा।
पेड़ों की भाषा, सूर्यास्त, सूर्योदय और
चांद की भाषा समझने लगा।
मन निर्मल हो गया।
बाहर से कोई संपर्क ही नहीं रहा।
विपश्यना होती है अंतर्जगत की यात्रा,
शील–समाधि–प्रज्ञा की शिक्षा,
शांति और समता का अभ्यास।
गुरुजी के प्रवचनों को बड़े ध्यान से सुनते थे।
खाली स्लेट पर जैसे सुंदर साफ अक्षर उभरते हैं,
वैसे ही गुरुजी के वचन हमारे मानस पर उभरते चले गये।
वहां पर हम जीते थे एक भिक्षु का सा जीवन।
पाते थे सात्त्विक भोजन;
सहज ही होता था पंचशील का पालन।

मन को शुद्ध बनाने का यह था कैसा अद्‌भुत प्रयास!
चार बजे सुबह उठ जाते थे।
चौबीस घंटों में ग्यारह घंटे चलता था ध्यान का अभ्यास;
दो घंटे सुनते थे गुरुजी के दोहे व प्रवचन।
सादा भोजन मिलता था एक बार,
दूध फल आदि दो बार।
डिनर नहीं मिलता था।
इसी तरह बीते दस दिन।
फिर भी थके नहीं कभी, भूखे नहीं रहे कभी,
है न आश्चर्य!

'ध्यान' था बस केवल देखना–
अपनी देह के अंग–अंग में हो रही संवेदनाओं को देखना
अपने ही मन की आंखों से,
पर शांत सजग और समता–भरे चित्त से।
कोई प्रतिक्रिया नहीं करना था,
सिर्फ 'जो जब जैसा है' उसको वैसा ही जानना था,
जगत की मूलभूत अनित्यता को पहचानना था।
राग–द्वेष–मोहमूढ़ता के कारण हम हो जाते हैं व्याकुल,
चित्त में उभर आते हैं अनेक विकार,
बँध जाती हैं गांठें,
इस ध्यान से उनका हो जाता उन्मूलन।
छूट जाती है आदत मन की आसक्ति–भरी अंधी प्रतिक्रिया
करने की,
होता है अभ्यास इंद्रिय–घटित अनुभवों को समता से लेने का।

सच विपश्यना तो है मन को ऊंचा उठाना सीखना;
पशुवत प्रतिक्रिया के स्थान पर
मनुष्यवत विवेक से सत्कर्म करना सीखना।
मन को वश में करने की,
निर्मल और श्रेयार्थी बनाने की यह है अपूर्व साधना!
बड़ी दूर ले जा सकती है यह साधना,
यह है विकारों के बंधन से मुक्ति का मार्ग;
और मुक्त जीवन में ही रहता है सच्चा सुख और शांति!
विपश्यना तो ले जा सकती और भी दूर,
जन्म–जन्म के संस्कारों से भी मुक्त कर सकती है यह,
इंद्रियातीत अनुभव तक ले जा सकती है यह,
निर्वाण तक पहुँचा सकती है जिससे बुद्ध ने पायी थी संबोधि।

दस दिन बाद स्फूर्त मन से वापस लौटे।
हमारे इस अनित्य जीवन में
नित्य आनंद शामिल हो गया था।
टूट रही थीं हृदय पर रखी चट्टानें,
फूट रहा था अंदर से करुणा और प्रेम का स्रोत।
जो शांति हमें मिली,
हमारे सुख में सभी शामिल हों,
यह मंगल–कामना भरी हुई थी शरीर के अंग–अंग में।
प्रार्थना है, हम चलें सदा इसी राह पर;
खुद सुख–शांति पायें,
और बने कारण दूसरों की भी सुख–शांति के!

–माधवप्रसाद गोयन्का (गीता प्रेस, गोरखपुर) साभार : परिभाषा धरम री

कृपया विपश्यना से संबंधित अपने अनुभव, लेख, क्षेत्र में उल्लेखनीय गतिविधियां आदि धम्मथली संदेश में प्रकाशनार्थ भेजें। पत्रिका को अधिक उपयोगी बनाने में आपका सहयोग अपेक्षित है।

राजस्थान के केंद्रों में शिविर कार्यक्रम 2012

विपश्यना केंद्र, धम्मथली, जयपुर

Date		Course Type
From	To	
14.5	25.5	10 days
16.5	24.5 (E)	STP
17.5	20.5 (E)	3 days SC
26.5	3.6	Kishore
5.6	16.6	10 days
18.6	29.6	10 days
21.6	24.6 (E)	3 days SC
1.7	1.8	30 days L.C.
2.7	10.7 (E)	STP
11.7	1.8	20 days L.C. (Rakhi 2.8)
3.8	14.8	10 days
10.8	13.8 (E)	3 days SC
16.8	27.8	10 days
29.8	1.9	CC (8-18 yrs.)
3.9	14.9	10 days
6.9	9.9 (E)	3 days SC
16.9	27.9	10 days
16.9	27.9	10 days Spl.
28.9	9.10	10 days
5.10	8.10 (E)	3 days SC
11.10	11.11	30 days LC (Diwali 13.11)
12.10	20.10 (E)	STP
21.10	11.11	20 days LC
16.11	27.11	10 days
23.11	26.11 (E)	3 days SC
28.11	9.12	10 days
10.12	21.12	10 days
12.12	20.12 (E)	STP
13.12	16.12 (E)	3 days SC
21.12	24.12	CC (8-18 yrs.)
24.12	1.1.13	Kishori

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।

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।

Abbreviation:- (E)=Evening, STP=Satipatthan, SC=Short Course, LC= Long Course, CC=Children Course, SPL= Special

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

2012

10 दिवसीय शिविर

26–5 से 6–6
16–6 से 27–6 30–6 से 11–7
18–7 से 29–7 15–8 से 26–8
29–9 से 10–10 27–10 से 7–11
16–11 से 27–11 28–11 से 9–12
12–12 से 23–12 26–12 से 6–1–13

सतिपठ्ठान (समापन सायं)

11–9 से 19–9

3 दिवसीय शिविर (समापन सायं)

12–10 से 15–10
संपर्क : श्री रवि तोषनीवाल, मो : 09829071778
ईमेल : info@toshcon.com
श्री अनिल धारीवाल, मो : 09829028275

धम्ममरुधरा, जोधपुर

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

10 दिवसीय

20–5 से 31–5 8–6 से 19–6,
26–6 से 7–7 15–7 से 26–7,
10–8 से 21–8 3–9 से 14–9
5–10 से 16–10 25–10 से 6–11

संपर्क–(1) श्री नेमीचंद भंडारी, 41, अशोक नगर पाल लिंक रोड, जोधपुर–342008 मो. 09314727215
(2) श्रीमती नीतू बोथरा, मो. 9828131120

श्री गंगानगर : 5 से 16 जून 2012
संपर्क : डॉ जी.एस. हेर, पुरानी आबादी, श्रीगंगानगर मो. 07597825824

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

10 दिवसीय

26–5 से 6–6 4–7 से 15–7
20–7 से 31–7 14–8 से 25–8
15–9 से 26–9 11–10 से 22–10
30–10 से 10–11 13–12 से 24–12

संपर्क : (1) श्री सुरेश खन्ना, 65, इंदिरा कॉलोनी, बनीपार्क, जयपुर मो. 9413157056
(2) श्री श्रवणकुमार फुलवारिया, सी–86, अग्रसेननगर, सामुदायिक भवन के पास, चूरू मो. 09414676081

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

धम्म मरुधरा, जोधपुर :
11 से दोपहर 12 बजे तक

जोधपुर : प्रातः 7.30 से 8.30 (प्रति शनिवार)
राजस्थान पेंशनर्स समाज, ग्रामीण ट्रेजरी के पीछे, पावटा, संपर्क–श्री रामसिंह सोलंकी
फोन 0291–2539538

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 : प्रातः 8 से 9 बजे, (प्रति रविवार), स्थान–स्वास्थ्य मंदिर नगला चांदवारी, पुष्प वाटिका कॉलोनी के पास, आगरा रोड, संपर्क–डॉ. वीरेंद्र अग्रवाल,
फोन 05644–236653, 9413917821

अजमेर : 1) प्रातः 8.30 से 9.30 (प्रति रविवार)
स्थान–लोढ़ा हवेली, नया बाजार,
2) प्रातः 6.30 से 7.30, स्थान–कबीर आश्रम, धौलाभाटा, संपर्क–श्री ओमप्रकाश शर्मा,
फोन 2640748
3) प्रातः 8 से 9, स्थान : महाबोधि अशोक विहार, महाबोधि मार्ग, गौतम नगर
संपर्क फोन : 0145–2690235

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

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

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

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

एक दिवसीय शिविर

विपश्यना केंद्र, धम्मथली, जयपुर
प्रति रविवार प्रातः 9 से सायं 4.30 बजे तक

धम्मगृह, जयपुर : बी–25, पार्श्वनाथ मार्ग, पार्श्वनाथ कॉलोनी, अजमेर रोड, जयपुर–302019
प्रति रविवार प्रातः 12 से सायं 6 बजे तक
संपर्क : श्री मुकेश जिंदल, मो. 9828161955

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

कोटा प्रति तीसरा रविवार, 8/29, सरस्वती कॉलोनी, बारां रोड संपर्क 0744–2441193, 9829262646

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

बालकों के अनुभव

मैं हाफिज मोहम्मद, कक्षा 12 विज्ञान वर्ग का छात्र हूं। 4 मार्च 2012 को आमेर में आयोजित ध्यान शिविर में मुझे बहुत अधिक ज्ञान व एकाग्रता की क्षमता का अनुभव प्राप्त हुआ। इसमें श्वास के आने जाने का अनुभव सबसे अच्छा लगा। मुझे किसी वस्तु या किसी के भी बारे में समझने की अद्‌भुत क्षमता का ज्ञान प्राप्त हुआ। इसके बीच-बीच में मुझे कई बार तकलीफ भी हुई जैसे पैर दर्द, कमर दर्द, गर्दन में दर्द, निद्रा, आलस्य प्रमाद आदि। कई प्रकार की अच्छी बातों को समझने व एकाग्रता का मार्गदर्शन प्राप्त हुआ। मैं किसी प्रकार की चोरी, नशा, हत्या, झूठ, लालच आदि प्रवृत्ति का शिकार नहीं होऊंगा। इस प्रक्रिया में मेरा मन कई बार भटका भी और इधर उधर की बातों में भी लगा लेकिन मैंने वापस अपने मन को एकाग्र रखने की क्षमता प्राप्त की।

बाल शिविर आयोजन

- 4.3.2012, आमेर, 19 प्रतिभागी
- 21.3.2012, मांगलियावास (अजमेर), 52 प्रतिभागी
- 1.4.11 से 31.3.12 तक राजस्थान में 46 एक दिवसीय विद्यालयीय बाल शिविरों में 1671 शिविरार्थियों ने भाग लिया।

धम्म वाणी

पाणातिपातं अदिन्नादानं, मुसावादो च वुच्चति।
परदारगमनं चेव, नप्पसंसन्ति पण्डिताति।।

यह जो प्राणी-हिंसा, चोरी, झूठ और परस्त्रीगमन कहलाता है, समझदार लोग उसकी प्रशंसा नहीं करते।

छन्दा दोसा भया मोहा, यो धम्मं अतिवत्तति।
निहीयति यसो तस्स, कालपक्खेव चन्दिमा।।

जो व्यक्ति राग, द्वेष, भय और मोह से, धर्म का अतिक्रमण करता है उसका यश कृष्ण पक्ष के चंद्रमा की भांति क्षीण होता है।

छन्दा दोसा भया मोहा, यो धम्मं नातिवत्तति।
आपूरति यसो तस्स, सुक्कपक्खेव चन्दिमा ति।।

जो व्यक्ति राग, द्वेष, भय और मोह से धर्म का अतिक्रमण नहीं करता उसका यश शुक्ल पक्ष के चंद्रमा की भांति बढ़ता है।

धम्मं चरे सुचरितं न तं दुच्चरितं चरे।
धम्मचारी सुखं सेति अस्मिं लोक परम्हिच।।

सुचरित धर्म का आचरण करे। दुराचरण से बचें। धर्म चारी इस लोक और परलोक दोनों में सुखपूर्वक रहता है।

दोहे धर्म के

खाते पीते रैन-दिन, मिटे न भूख न प्यास।
कायम रहती कामना, यही जीव का त्रास।।

दुख-सुख सुख-दुख भोगते, रहा सदा गमगीर।
पायी विमल विपश्यना, दूर हुई भव पीर।।

तन सुख धन सुख भ्रांति सुख, केवल प्रकटे क्लांति।
समता सुख ही परम सुख, पाएं निर्मल शांति।

शांत चित्त अंतर्मुखी, बैठें शून्यागार।
देखत देखत वेदना, दिखे परम सुख सार।।

अहो! अहो! सुख मुक्ति-सुख! समता सुख संपन्न।
जिसने चखा न धर्म-सुख, सचमुच रहा विपन्न।।

दूहा धरम रा

तृस्ना पूरी करण सूं, हुवै न दुख को अंत।
जै सुख चावे मानखा, चाल धरम कै पंथ।।

कठै बुझायो बावळा, प्रग्या ग्यान प्रदीप।
मुक्ता मोती त्याग कर, संचित कर ली सीप।।

राग द्वेस अर मोह री, काल अंधेरी रात।
प्रग्या रो सूरज उग्यां, मंगल हुवे प्रभात।।

भोगत भोगत भर गया, अंतर विविध विकार।
देखत देखत हो गयो, निरमल निरहंकार।।

आयी परजा तड़पती, धरम गंग रै तीर।
पावन जल रै परस सूं, मिटगी मन की पीर।।

सौजन्य : श्रीमती शारदा देवी की पुण्य स्मृति में
श्री हरिप्रसाद गुप्ता, 8/29, सरस्वती कॉलोनी, बारां रोड, कोटा

✿ मंगल कामनाओं सहित ✿
✿ भवतु सब्ब मंगलं ✿

वार्षिक सहयोग ₹100/- (₹10/- प्रति अंक)
विपश्यना समिति के लिए प्रकाशक, संपादक, मुद्रक -
शेरसिंह जैन, 1 घ 6, जवाहर नगर, जयपुर मो. 9828382270
मुद्रण-हरिहर प्रिंटर्स, जे-97, अशोक चौक, आदर्श नगर,
जयपुर-302 004 फोन : 0141-2600850
स्वामित्व-विपश्यना समिति, गलताजी रोड, जयपुर द्वारा प्रकाशित।
फोन : 0141-2680220, मो. 9610401401, 9602848896
बुद्धवर्ष 2555, 7 मई 2012 फैक्स : 0141-2576283
E-mail : info@thali.dhamma.org • dhammathali.jpr@gmail.com www.thali.dhamma.org

डाक पंजीयन संख्या : **RJ/JPC/M-22/2010-12**
डाक पोस्टिंग : **7-05-2012**

आर.एन.आई. रजि. No.: RAJHIN/2009/30103

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