नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मा सम्बुद्धस्स

# धम्मथली संदेश

(विपश्यी साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र)

बुद्धवर्ष 2564 मासिक पत्र 7 नवम्बर, 2020 वर्ष 12 अंक 5 वार्षिक सहयोग ₹100 प्रति अंक ₹10

## दस दिवसीय शिविर प्रवचन (चौथा दिन)

कुल पृष्ठ सं. 6

### कल्याणमित्र श्री सत्यनारायण गोयन्का

**गतांक से आगे....(दूसरी कड़ी)**

उसको बार बार समझायें कि बाबा, अपनी यह साधना इसी प्रकार की है, इससे तेरे मन के विकार निकलेंगे, राग निकलेगा, द्वेष निकलेगा, तू समझ तो सही! कहां समझे, एक-एक करके दसों दिन खो दिये। मन में दुःख हुआ, किस कठिनाई से तो इस व्यक्ति को लेकर के आया और उसके पल्ले कुछ नहीं पड़ा। क्योंकि जितनी बार पूछते, वह कहता- कुछ खास अनुभव तो नहीं हुआ। अब जो आम अनुभव हो रहा है उसको तो स्वीकार नहीं करता और कोई खास अनुभव को ढूँढ़ता है, कोई अलौकिक अनुभव होना चाहिए, वो तो हो नहीं रहा और यह जो गर्मी है, यह भारीपन है, यह तो होता ही है, इसको क्या देखें?

एक साल बीता, डेढ़ साल बीता और बहुत-से हमारे कॉमन फ्रेंड जो उसके मित्र भी थे, हमारे मित्र भी थे, बहुत लोग गये। जो जाकर आया, वही कहता है- यह लाभ हुआ, यह लाभ हुआ, शारीरिक भी, मानसिक भी, आध्यात्मिक भी। सभी बड़े खुश। तो फिर उसके मन में आया कि सबको लाभ होता है, मैंने कहीं गल्ती की होगी। तो आया हमारे पास, कि गुरुजी तो लेंगे नहीं। आप चल के सिफारिश कर दीजिए, एक बार दस दिन और करना चाहता हूँ। अबके जैसा तुम कहोगे- गर्मी को देखो, तो गर्मी ही देखूंगा। पसीने को देखो तो पसीना ही देखूंगा। पर एक बार दस दिन और मौका मिल जाय। चला आया और जैसे बताया, ठीक वैसे ही किया। एकदम प्रगति करते हुए आगे बढ़ गया। बात समझ में आ गई ना!

सारी साधना क्या है- 'यथाभूत ज्ञान दर्शन।' यथाभूत- अपने आप जो हुआ। यथाकृत नहीं, हम उसमें कुछ नहीं करेंगे। यथावांछित नहीं-हम चाहें वैसा हो जाय, यथाकल्पित नहीं- हम कोई कल्पना नहीं करेंगे, कोई चिंतन-मनन नहीं करेंगे। यथाभूत- आपोआप याने अपने आप जो कुछ हुआ, हमने उसे तटस्थ भाव से जान लिया। यथाभूत जान लिया, इसी को पुरानी भाषा में कहते थे कि 'दर्शन' हुआ। जैसा है वैसा दर्शन हुआ माने अनुभव कर लिया। और ज्ञान से जान लिया तो काहे का ज्ञान? बुद्धि का ज्ञान नहीं है, अनुभूति का ज्ञान है कि जो अनुभव हुआ उसका स्वभाव क्या है? उत्पन्न होता है। भले ही कितनी ही पीड़ा क्यों न हो, उत्पन्न हुई तो देर-सबेर समाप्त हो ही गई ना! जीवन-भर तो नहीं रही। उत्पन्न हुई, नष्ट हो गई। गर्मी आई या धड़कन आई, उत्पन्न हुई, नष्ट हो गई। अरे, उत्पन्न होना, नष्ट होना इसका स्वभाव है। यह इसका अनित्य स्वभाव है। यह बात अनुभूति से जानते चले जाएंगे तो इस शरीर के प्रति जो गहरी आसक्ति पैदा कर ली और इसकी वजह से राग पैदा करने लगे, द्वेष पैदा करने लगे। जहाँ सुखद अनुभूति हुई, राग पैदा किया, दुखद अनुभूति हुई, द्वेष पैदा किया। वह स्वभाव पलटने लगा ना!

अरे, यह स्वभाव पलटने का काम करने आये हैं बाबा, हमको यह गर्मी से, सर्दी से, पसीने से लेना-देना क्या? हमको तो अपने स्वभाव से लेना-देना है। अन्तर्मन की गहराइयों में जो अन्तर्मन का स्वभाव हो गया कि जहाँ सुखद अनुभूति हुई, वहीं राग पैदा कर! जहाँ दुखद अनुभूति हुई वहीं द्वेष पैदा कर! यह इसका अंधा स्वभाव हो गया। ऊपर वाला चित्त जहां हमारी बुद्धि है, वह तो खूब समझती है- यह शरीर नश्वर है, भंगुर है। यह 'मैं' नहीं, यह 'मेरा' नहीं। यह मेरी आत्मा नहीं। इसके प्रति राग नहीं करना चाहिए, द्वेष नहीं करना चाहिए। यों बार बार चिंतन चलता है। यह भंगुर है, नश्वर है, अनित्य है, मैं नहीं, मेरा नहीं, मेरी आत्मा नहीं। यह सारा संसार दुःख ही दुःख है, ऐसा चिंतन चलता है। अच्छा चिंतन है लेकिन उस चिंतन का लाभ किसको मिलता है? यह ऊपर-ऊपर के चित्त को मिल गया जिसको आज पश्चिम की भाषा में कांशियस माइंड कहते हैं जो ऊपर-ऊपर का जरा-सा चित्त है। बाकी का भीतर वाला चित्त कांशियस माइंड की बात सुनता नहीं। बुद्धि की बात, ऊपर वाले चित्त की बात सुनता नहीं। क्योंकि वह अपने स्वभाव का गुलाम है। वह तो इस शरीर के साथ जुड़ा रहता है।

यही बात कोई महापुरुष देखता है कि इस अन्तर्मन को सुधारने के लिए शरीर के साथ जो जुड़ा हुआ है, वहां तक पहुँचना चाहिए। शरीर में कोई संवेदना होती है और यह अन्तर्मन उसे पहचान लेता है। उसे सुखद कहता है, दुखद कहता है और राग जगाता है, द्वेष जगाता है, वहाँ हम पहुँचे ही नहीं। राग जहाँ जगाता है, वहाँ पहुँचे ही नहीं तो राग निकालेंगे कैसे? स्वभाव कैसे बदलेंगे? द्वेष जहां जगाता है वहाँ पहुँचे ही नहीं, तो द्वेष को निकालेंगे कैसे? यह काम करने के लिए सारी साधना कर रहे हैं, खूब अच्छी तरह समझ लेना चाहिए। संवेदना चाहे जैसी आये, हम उस संवेदना को साक्षी भाव से देख रहे हैं या हम उसे भोक्ताभाव से भोग रहे हैं? इसे खूब समझ करके, भोक्ताभाव को दूर करके साक्षीभाव, समताभाव, उसके प्रति मैं, मेरे का भाव न रख करके जैसा है, वैसा है, यथाभूत। ऐसा समझ करके देखते हुए चलेंगे तो आगे बढ़ते ही जाएंगे। जो आदमी जितनी जल्दी इस बात को समझ जाएगा, ठीक से काम करेगा तो आगे बढ़ता ही चला जाएगा। कोई कहे- 'संवेदना तो आई ही नहीं'? यह 'संवेदना' शब्द मानो कोई अनोखी संवेदना होनी चाहिए, कोई अनोखी अनुभूति होनी चाहिए।

कल ये सहायक आचार्य प्रश्न करेंगे और पूछेंगे-क्यों भाई, तुम्हें कोई संवेदना मिली? हम चाहते हैं, ऐसा उत्तर नहीं दे फिर भी एक-दो तो निकल ही आते हैं, ऐसा उत्तर देने वाले-'कोई संवेदना नहीं मिली।' फिर दूसरा प्रश्न किया जाएगा-'कोई संवेदना नहीं मिली, तो तुम्हें घंटा भर बिठाया गया और कहा गया-पांव मत बदलो, हाथ मत बदलो, आंख मत खोलो। क्या बैठ पाये आराम से? अरे, कहां बैठ पाया! दसों बार

बदलना पड़ा। क्यों, क्या हुआ? कहता है- पांव में इतनी पीड़ा हुई। इतनी पीड़ा पांव में हुई कि बैठ नहीं पाया घंटे भर और कहता है-'संवेदना तो हुई ही नहीं।' क्या उस पीड़ा से बढ़कर भी कोई संवेदना होगी। इतनी पीड़ा हुई और फिर कहता है संवेदना नहीं हुई। उसका कारण क्या? वो संवेदना किसी अलौकिक अनुभूति को मानता है। यह तो शरीर का धर्म है बाबा, बैठे हैं इसीलिए पीड़ा हुई। इसको क्या देखें? हमें तो संवेदना देखनी है ना!

कोई-कोई नासमझ आदमी, जब यह तीन दिन आनापान का काम चलता है तब भी उससे पूछा जाता है कि तुझे यहां पर (नाक के नीचे) कोई संवेदना मिली? तो यों हाथ से रगड़ता है और कहता है- नहीं, नहीं, कोई संवेदना नहीं मिली। तो यह क्या किया? यह तो खुजली आई जरा-सी, खुजला लिया। खुजली उसके लिए संवेदना ही नहीं। वो कोई अलौकिक बात ढूँढ़ता है। खुजलाता है और कहता है- कोई संवेदना ही नहीं। ऐसा-ऐसा भी कोई आता है। क्या करें, अबोध है, दया आती है।

ऐसा भी कोई आता है, कहता है- गुरुजी, आपने जितने नाम लिए, वो सब मिला, पीड़ा भी आई, भारीपन भी आया, गर्मी भी आई, पसीना भी आया, धड़कन भी हुई, सब मिला, पर संवेदना तो नहीं मिली। अब क्या करें ऐसे व्यक्ति का? बार-बार समझाते हैं और बार-बार ऐसे प्रश्न आते हैं। इतने लोग बैठे हैं, हम नहीं चाहते, कोई इस तरह का प्रश्न करे। पर करेगा ही। यह हर शिविर में देखते हैं, कोई इक्का-दुक्का ऐसे प्रश्न करने वाला मिल ही जाता है। सुनना नहीं चाहता, समझना नहीं चाहता। भले हजार प्रवचन करते रहें, वो तो अपना ही मानस बनाये बैठा है। कोई संवेदना मिलेगी, अमृत मिल जाएगा, पता नहीं क्या हो जाएगा। समझता ही नहीं। अरे बाबा, शरीर पर जो स्वाभाविक अनुभूति होती है, उसको संवेदना कहा जा रहा है। यह सुनना नहीं चाहेगा, समझना ही नहीं चाहेगा तो क्या करेगा? कैसे आगे बढ़ेगा? खूब अच्छी तरह समझें, इन संवेदनाओं को इसलिए देख रहे हैं कि अपने मन के स्वभाव को समझने का काम कर रहे हैं। मन ने एक स्वभाव बना लिया प्रतिक्रिया करने का, राग जगाने का, द्वेष जगाने का। उसको अनुभूति से समझने का काम कर रहे हैं, ताकि उसके स्वभाव को पलट सकें। और फिर कुदरत के कानून को समझने का काम कर रहे हैं, कुदरत किस प्रकार काम करती है। जब-जब हमारा मानस प्रतिक्रिया करता है, तब-तब हम दुःखी हो जाते हैं। प्रतिक्रिया करनी बंद कर दें, हम दुःख के बाहर आ जाएंगे। यह प्रकृति का बंधा-बंधाया नियम है। यह सब पर लागू होता है।

यह व्यक्ति जो सम्यक सम्बुद्ध बना, कोई भी व्यक्ति जो सम्यक सम्बुद्ध बनेगा, अरहंत बन जाएगा, वह कुदरत के इस कानून, विश्व के विधान को अनुभूतियों के स्तर पर जानेगा, तो ही बनेगा, नहीं तो नहीं बनेगा। केवल चिंतन-मनन करके कोई व्यक्ति बुद्ध नहीं बन जाता, अरहंत नहीं बन जाता। शास्त्र का वाचन करके कोई व्यक्ति अरहंत नहीं बन जाता, बुद्ध नहीं बन जाता। तर्क-वितर्क करके नहीं बन जाता। व्रत-उपवास करके नहीं बन जाता। जब कुदरत के कानून को अपनी अनुभूतियों पर उतार लेता है।

यह व्यक्ति सिद्धार्थ गौतम, इसके जीवन में अजीब बातें हुई। राजकुमार है पर जन्म राजमहल में नहीं हुआ। उसका जन्म किसी पेड़ के नीचे, खुले आसमान के तले, खुली प्रकृति में उसका जन्म हुआ। घर-बार छोड़ करके सत्य की खोज करने गया तो भले पाँच-छः वर्ष तो कन्दराओं में, गुफाओं में, अंधेरे में ध्यान करता रहा, लेकिन जिस रात उसे सम्यक सम्बोधि प्राप्त हुई, सर्वज्ञता प्राप्त हुई, विमुक्ति प्राप्त हुई और उससे जो करुणा जागी तो लोगों को बांटने का काम शुरू किया तो पहले-पहल जो धर्म बांटने का काम शुरू किया, यह विद्या बाँटने का काम शुरू किया, वो भी किसी पेड़ के नीचे, खुले आसमान के तले, खुली प्रकति में किया और अस्सी वर्ष की पकी हुई उम्र में अपना अंतिम सांस छोड़ा तो वो भी किसी पेड़ के नीचे, खुली प्रकृति में, खुले आसमान के नीचे। तो जीवन की ये चारों महत्त्वपूर्ण घटनाएँ खुली प्रकृति में हुई। उस व्यक्ति ने बाहर की प्रकृति का खूब अध्ययन किया। लेकिन बाहर की प्रकृति का कोई आदमी कितना भी अध्ययन कर ले, उससे बुद्ध नहीं बन जाता। जब अपने भीतर की प्रकृति का अनुभव करने लगा। बाहर की प्रकृति की बातें केवल चिंतन-मनन द्वारा समझेगा। केवल बुद्धि से समझेगा और इस काया के भीतर क्या सच्चाई है, इसको अनुभूति से समझेगा।

बहुत बड़ा अंतर है दोनों में। अपने भीतर अनुभूति से जानने लगा और उसको जानते-जानते मुक्त अवस्था तक पहुँच गया। इसलिए हमको यही सिखाया कि इस साढ़े तीन हाथ की काया के भीतर क्या अनुभूति होती है? अब तक जो भी क्रियायें चलती थी साधना की, वो शरीर पर होने वाली अनुभूतियों को महत्त्व नहीं देती थी। केवल चिंतन को महत्त्व देती थी। राग मत करो, चिंतन द्वारा ही मत करो। द्वेष मत करो तो चिंतन द्वारा ही द्वेष मत करो। यह देखो, रूप अच्छा लगता है कि बुरा लगता है, इस पर कोई राग-द्वेष नहीं। शब्द अच्छा लगता है कि बुरा लगता है, कोई राग द्वेष नहीं। तो चिंतन ही चिंतन की बातें, बुद्धि की बातें हुई। अच्छी हैं, ऊपर के मन को निर्मल बनाएगी, पर बाकी का सारा मानस वैसा का वैसा रह जाएगा, जड़ें नहीं सुधरेगी।

तो इस व्यक्ति ने खोज निकाला कि जब तक शरीर पर होने वाली संवेदनाओं की अनुभूति को आधार बना करके द्वेष नहीं निकाला जाएगा, तब तक अन्तर्मन का स्वभाव बदलने वाला नहीं है। वो जब करने लगा तो सारी प्रकृति का रहस्य खुलता चला गया। हर साधक के लिए सारी प्रकृति का रहस्य खुल जाएगा। अंदर देखते-देखते यह सारा शरीर और यह चित्त केवल तरंग ही तरंग, उत्पाद-व्यय, उत्पन्न होना और नष्ट होना। फिर देखेगा बाहर सारे ब्रह्माण्ड में, सारे विश्व में यही है। उत्पन्न होना, नष्ट होना-**'सब्बो पज्जलितो लोको, सब्बो लोको पकम्पितो, पकम्पितो।'** कुछ होता है, नष्ट हो जाता है। नष्ट हो जाता है, फिर उत्पन्न होता है। अरे, ऐसे ही चल रहा है, भीतर भी ऐसे ही चल रहा है, बाहर भी ऐसे ही चल रहा है। बने जा रहा है। बिगड़ता है, फिर बन जाता है। इसीलिए भारत की पुरानी भाषा में इसको **'भव'** कहा। बनता है- Becoming, Becoming। कहने के लिए यह प्राणी है, यह व्यक्ति है, यह अमुक है, ऐसे व्यवहार जगत के लिए कहना पड़ता है। वस्तुतः कोई नहीं, केवल 'भव' बीकमिंग, बीकमिंग। प्रतिक्षण बदलते जा रहा है। सारा विश्व भौतिक, चैतसिक सारा प्रतिक्षण बदले जा रहा है। बदल करके यह फाइनल प्रोडक्ट आ गया, अब इसमें कुछ नहीं बदलेगा, ऐसा कुछ है ही नहीं। बदले ही जा रहा है, बदले ही जा रहा है, इसलिए कहा गया-'भवसंसार'। 'भव' है, बने जा रहा है और उसकी धारा का संसरण हुए जा रहा है, बहाव चल ही रहा है, चल ही रहा है।

यह एक बात बुद्धि से नहीं अनुभूति से समझ में आने लगेगी और दूसरी बात समझ में आने लगेगी कि जो कुछ बनता है बाहर-भीतर, उसके पीछे कोई न कोई कारण है। बिना कारण कुछ नहीं बनता। कारण है तो उसका परिणाम है। और जो परिणाम है, वही आगे के लिए कारण बन गया। उस कारण से फिर कोई परिणाम आया। बीज से फल आया। फिर

बीज आया और बीज से फल आया। इस प्रकार यह संसार चक्र चलता है, खूब समझ में आने लगेगा। तीसरी बात जो समझ में आने लगेगी, उस व्यक्ति को भी आई और हर साधक को आने लगेगी कि जैसा बीज है वैसा ही फल आएगा। जैसा कारण है वैसा ही परिणाम आएगा। बाहर की दुनिया में तो रोज देखते हैं, भीतर भी अनुभूति से समझ में आने लगेगा। इस दुनिया में, वनस्पति जगत में एक जैसी धरती है। यहाँ एक गन्ने का बीज बोया और उसके पास ही एक नीम का बीज बोया। वो ही धरती है, वो ही पानी है, वो ही रोशनी है। दोनों बीजों को वही ऊर्जा मिलती है, वही उर्वरक, फर्टिलाइजर मिलता है। प्रकृति उनका साथ देती है और अंकुर फूट करके पौधा खड़ा होता है। इस गन्ने के पौधे को क्या हो गया? इसका रेशा-रेशा मीठा हो गया और इस नीम के पौधे को क्या हो गया? इसका रेशा-रेशा खारा हो गया। तो भाई, इस प्रकृति को, इस कुदरत को क्या सूझी, या यों कहें- इस परमात्मा को, परमेश्वर को, अल्ला मियां को क्या सूझा? एक पर तो बड़ी कृपा कर दी और दूसरे पर बड़ा कोप कर दिया। अरे, कोई किसी पर कृपा नहीं करता, कोई किसी पर कोप नहीं करता। प्रकृति के बंधे-बंधाये नियम हैं। प्रकृति करती क्या है? यह बीज कैसा है, उसी का गुण-धर्म-स्वभाव प्रकट कर देगी।

गन्ने का बीज मिठास से भरा हुआ, उसका गुण-धर्म-स्वभाव मीठा ही मीठा, तो जो फल प्रकट होगा, उसका रेशा-रेशा मीठा हो जाएगा। नीम के बीज का गुण-धर्म-स्वभाव खारापन ही खारापन। तो इससे जो कुछ प्रकट होगा, उसके रेशे-रेशे में खारापन ही खारापन। यह कुदरत का नियम है। उस नीम के पेड़ के सामने जाऊं, उसको सिर झुका कर नमस्कार करूं। फूल चढ़ाऊं, दीप जलाऊं, नेवैद्य चढ़ाऊं और फिर 108 बार उसकी फेरी लगाऊं और फिर बैठ करके, हाथ जोड़ करके बड़े कातर कंठ से, बड़े करुण स्वर से प्रार्थना करूं- ऐ नीम देवता, मुझे मीठे-मीठे आम देना। सारी जिंदगी रोता रह जाऊंगा। वो नीम मीठे आम देने वाला नहीं है, दे ही नहीं सकता। मुझे मीठे आम की बहुत ख्वाहिश है, तो बीज डालते वक्त होशियार रहना था। नीम का बीज क्यों डाला? सजग रहना चाहिए था। आम का ही डालता। मीठे आम का बीज डाले, फिर किसी के सामने डबडबाई आंखों से रोने की जरूरत नहीं। बीज हमने आम का डाला है, अपने आप आम आएगा। चिंता करने की जरूरत नहीं। हमें प्रार्थना करने की भी जरूरत नहीं। हम बीज डालते वक्त सजग नहीं है और फल आने का समय आता है, तब हम पर किसी की कृपा हो जाय, अमुक देवी की, देवता की, ईश्वर की, ब्रह्म की, गुरु महाराज की, किसी की कृपा हो जाय।

जब तक आदमी इस उलझन में पड़ा है, भटकता है, व्याकुल ही रहता है। उसको कुदरत का कानून नहीं समझ में आया। कैसे सुधारेगा अपने आपको? जिस दिन, जिस व्यक्ति के यह बात समझ में आ गई कि जैसा मेरा कर्म का बीज, वैसा ही फल। इसमें कोई दूसरा व्यक्ति न सुधार कर सकता है, न बिगाड़ कर सकता है। मैंने आम का बीज डाला है तो नीम का फल आ जाय, ऐसा कोई कुछ नहीं कर सकता। मैंने नीम का बीज डाला है, उसमें आम का फल आ जाय, ऐसा कोई दूसरा कुछ नहीं कर सकता। कोई कितना ही शक्तिशाली क्यों न हो। यह बात जिस व्यक्ति के जितनी जल्दी समझ में आ जाएगी, वो बीज डालते वक्त सजग रहना शुरू कर देगा। ये बीज कैसे? कर्म के बीज कैसे? अन्यथा उलझा रहेगा।

भगवान के जीवनकाल की एक घटना- एक भाई आया भगवान के पास। रोये ही जाय, रोये ही जाय। अरे, हुआ क्या, बता तो? महाराज, कल मेरा बूढ़ा बाप मर गया। मर गया सो तो मर गया। रोने से वापिस आने वाला नहीं? हाँ, यह तो मैं खुद समझता हूँ, पर क्या करूं, मैं तो आपके पास एक विनती, प्रार्थना लेकर आया हूँ। क्या प्रार्थना लेकर आया है? महाराज, आप मेरे बाप के लिए कुछ कीजिए ना! अरे, तेरे बाप के लिए मैं क्या कर दूं रे? महाराज, करते हैं ना, बाकी सब लोग करते हैं, ये छोटे-छोटे पंडे-पुजारी कोई कर्मकांड करते हैं और वहां स्वर्ग का दरवाजा खुल जाता है, एकदम एंट्री-वीसा मिल जाता है। आप जैसे महापुरुष, आप कोई कर्मकांड करवा देंगे तो एंट्री-वीसा ही नहीं, परमानेंट-स्टे मिल जाएगा, ग्रीन-कार्ड मिल जाएगा। कुछ तो कीजिए महाराज, हमारे बाप के लिए।

भगवान ने देखा, यह भावावेश में है, इसको हजार समझाओ, इसकी बुद्धि काम नहीं करेगी, यह कुछ नहीं समझेगा। उनके समझाने के अलग-अलग तरीके होते थे। तो उसे कहा- जा, बाजार से दो मिट्टी की हंडियां ले आ। बड़ा खुश हुआ। भगवान कोई कर्मकांड कराएंगे। दो मिट्टी की हंडियां ले आया। भगवान बोले- एक में घी भर ले। भर लिया। कहा- दूसरी में कंकर-पत्थर भर ले। भर दिये। तब कहा- दोनों का मुँह बंद करके सील कर दे अच्छी तरह से। कर दिया। अब देख, यह तालाब है ना, दोनों को इसके पानी में रख! दोनों हंडियां अपने वजन से नीचे चली गई पेंदे में। तब बोले- एक मोटा-सा डंडा ला! मार दोनों के, तोड़ दे!

बड़ा खुश हुआ। भगवान कोई कर्मकांड करवा रहे हैं। भारत तो भारत है। अतियों का देश है। ऐसी अतियां इस देश में है कि आदमी ऊंचा उठते-उठते जगत का गुरु बन जाय, विश्व-गुरु, लोक-गुरु बन जाय। सम्यक-सम्बुद्ध बन जाय, अरहंत बन जाय। सारा ज्ञान का दरवाजा उसके लिए खुल जाय। यह भारत की ही विशेषता है और ऐसा अंधकार भी है कि जहां आदमी अपनी सामान्य बुद्धि का भी इस्तेमाल न करे, ऐसा अंधकार में पड़ा रहे। दोनों बातें भारत में एक साथ चलती है। तो जैसे उन दिनों वैसे आज भी चलता है, किसी की मां या बाप मर जाय तो बेटा उसके शरीर को श्मशान भूमि पर ले जाकर के चिता पर रखता है। आग लगाता है, शरीर जलने लगता है, आधा-सा शरीर जलता है तो एक मोटा-सा डंडा लेकर के उसकी कपाल-क्रिया करता है, उसका सिर तोड़ता है। बात तो इसलिए चली, हर काम के पीछे कोई कारण होता है। बात तो इसलिए चली होगी कि सारा शरीर जल जाय तो भी यह खोपड़ी इतनी भारी होती है, कठोर होती है इसलिए जल्दी से जलती नहीं, इसको तोड़े तो जलेगी। तो क्या करे? और कोई तोड़ेगा तो घर वालों को बुरा लगेगा। तो बेटा ही तोड़े और बेटे को यह समझा दिया कि यहाँ इसकी खोपड़ी टूटी और वहां स्वर्ग का दरवाजा टूटा। इसलिए तोड़ भाई! तो बेचारा तोड़ता है। कैसे बात चली और कर्मकांड बन गई। सभी लोग ऐसे नहीं हैं, पर कुछ लोग आज भी ऐसा मानते हैं।

बड़ा खुश हुआ कि मेरे बाप का दाहकर्म तो कल कर दिया गया था। भगवान कोई कर्मकांड कैसे कराते, तो ये मिट्टी की हंडियां तुड़वा कर वो कर्मकांड पूरा करा रहे हैं। बड़ा खुश हुआ। तोड़ दी दोनों मिट्टी की हंडियां। जिसमें घी था वो ऊपर आकर पानी पर तैरने लगा। जिसमें कंकर-पत्थर थे वो नीचे बैठ गये पेंदे में। तब उसे कहते हैं- देख भाई, इतना काम तो हमने करा दिया। अब अपने पंडों को, पुजारियों को बुला और उनको बोल, यहां बैठ के करें प्रार्थना- 'ऐ कंकर-पत्थर, तू ऊपर आ जा, ऊपर आ जा। ऐ घी, तू नीचे चला जा, नीचे चला जा, नीचे चला जा।' यह क्या कहने लगे, महाराज, आप तो हमारा मजाक करने लगे।

यह भी कोई होने की बात है? कंकर-पत्थर पानी से भारी होते हैं, वो हमेशा नीचे ही जाएंगे, ऊपर नहीं आ सकते। यह कुदरत का बंधा-बंधाया नियम है और घी पानी से हल्का होता है, हमेशा पानी से ऊपर ही रहेगा, नीचे नहीं जा सकता। यह कुदरत का बंधा-बंधाया नियम है। अरे, तू कुदरत के बंधे-बंधाये नियम को इतना समझने वाला, तेरी समझ में इतनी-सी बात नहीं आई कि तेरे बाप ने जीवन-भर कंकर-पत्थर वाले काम किये होंगे तो नीचे ही जाएगा, कौन उसे ऊपर उठाएगा? और तेरे बाप ने घी वाले हल्के-फुल्के काम किये तो ऊपर ही जाएगा, कौन उसकी टांग खींच सकता है? समझना ही नहीं चाहते ना! कुदरत के कानून को, उसी को पुराने जमाने में 'धर्म' कहते थे। धर्म समझना ही नहीं चाहते। धर्म के नियमों को समझना ही नहीं चाहते, तो उलझे रहते हैं।

इस साधना को करते-करते धर्म के अर्थ समझ में आने लगेंगे। तेरा जैसा कर्म वैसा फल। मेरा जैसा कर्म वैसा फल। तो मैं अपने कर्मों के प्रति सजग रहूँ। जब यह स्वीकार कर लेगा कि मुझको अपने कर्मों के प्रति सजग रहना है तो मन में प्रश्न आएगा- कौनसे कर्म? कर्म तो तीन प्रकार के होते हैं। काया से भी कर्म होते हैं, वाणी से भी कर्म होते हैं और मन से भी कर्म होते हैं। कौन-सा कर्म? सामान्य लोगों की समझ में यह जो शरीर का कर्म है, यह बहुत महत्त्वपूर्ण है क्योंकि बड़ा प्रत्यक्ष है, बड़ा प्रभावशाली है। वाणी का कर्म इससे जरा हल्का और मन का कर्म क्या कर्म है, ऐसे ही कोई बात मन में आई और चली गई। लेकिन जब भीतर से सच्चाई को देखना शुरू करेगा तो समझ में आयेगा- यह जो मन का कर्म है, यही प्रमुख है। वाणी का कर्म उतना महत्त्व नहीं रखता। शरीर का कर्म महत्त्व नहीं रखता। महत्त्व इस माने में कि जो फल हमें मिलता है वो शरीर के कर्म का नहीं मिलता, वाणी के कर्म का नहीं मिलता। हमारे मन के कर्म का मिलता है क्योंकि वाणी का कर्म और शरीर का कर्म है क्या? मन के कर्म का ही बाह्य प्रक्षेपीकरण है, प्रकटीकरण है। मन का कर्म ही बाहर प्रकट होता है तो वाणी के कर्म के रूप में सामने आता है अथवा काया के कर्म के रूप में सामने आता है।

एक उदारहण से समझें- किसी व्यक्ति के साथ हमारा संबंध बिगड़ा हुआ हो, उसको देखते ही मन ने अपना काम करना शुरू कर दिया। बड़ा क्रोध जगाया, बड़ी दुर्भावना जगायी। क्रोध बड़ा तेज हुआ, वाणी पर उतर गया। हमने गाली के दो-चार शब्द कह दिये, अपमान के शब्द कह दिये। वाणी का दुष्कर्म हो गया। यही मन का कर्म और तेज हुआ और तेज हुआ, शरीर पर उतर आया, हमने दो-चार चांटे लगा दिये, पास में बंदूक पड़ी थी, मार दिया, हत्या कर दी, शरीर का दुष्कर्म हो गया। तो यह वाणी का दुष्कर्म, शरीर का दुष्कर्म क्या है? मन के दुष्कर्म की ही तो संतान है। मन के दुष्कर्म का ही तो बाह्य प्रकटीकरण है। कुदरत मन के कर्म को देखती है, वाणी और शरीर के कर्म को बिल्कुल नहीं देखती। जो फल आने वाला है, वो मन के कर्म का होगा, जैसे दुष्कर्म का, वैसे ही सत्कर्म का। किसी के प्रति हमारे मन में बड़ी करुणा जागी, बड़ी दया जागी, यह मन का कर्म हुआ और जैसे-जैसे वो तेज हुआ, वाणी पर उतर आया। हमने चार शब्द बड़े प्यार के, सांत्वना के उसे कह दिये। मन का कर्म वाणी का सत्कर्म हो गया। और तेज हुआ, तेज हुआ, शरीर पर उतर आया। हमने अपने शरीर से उसकी कोई सेवा कर दी, उसे कुछ दे दिया। यह शरीर का सत्कर्म हो गया। यह वाणी का सत्कर्म, शरीर का सत्कर्म मन के ही सत्कर्म की संतान है। उसी का बाह्य प्रक्षेपीकरण है और कुछ नहीं है।

तो कुदरत हमको मन के ही कर्म का फल देती है। इसको भी एक उदाहरण से समझें। केवल बात को समझने के लिए उदाहरण है। एक धनवान आदमी बहुत धन-दौलत लिए किसी जंगल में यात्रा कर रहा है, अकेला जा रहा है। दूसरी ओर से कोई डाकू आया और उसके समझ में आ गया, इस आदमी के पास बहुत धन-माया है। वह आदमी अपने लोभ के मारे कहता है- मेरे हवाले कर! इस आदमी का अपना लोभ है। यह कहता है- नहीं दूंगा। उस डाकू को क्रोध आता है, क्रोध के मारे अपना चाकू निकालता है और इसके पेट में घोंपता है। इसके परिणामस्वरूप यह व्यक्ति मर जाता है। यह एक घटना घटी। दूसरी घटना- एक आदमी के पेट में कोई फोड़ा हो गया, कोई रोग हो गया, अल्सर हो गया। तरह-तरह के उपचार किये डॉक्टर ने। नहीं ठीक हुआ। तो डॉक्टर कहता है- देख भाई, अब एक ही रास्ता है। तुम कहो तो इसका ऑपरेशन करके फोड़े को बाहर निकाल दें। कौन जाने ठीक हो जाओ। डॉक्टर साहब, यही करो, किसी तरह बचाओ हमें। डॉक्टर अपने ऑपरेशन थियेटर में उसको ले जा करके लेटाता है, अपना चाकू निकालता है, उसके पेट में घोंपता है और ऐसा संयोग होता है कि उस समय उस व्यक्ति की मृत्यु हो जाती है। तो बताओ, यह जो कुदरत या प्रकृति है या यों कहें- परमात्मा है, अल्ला मियां है, क्या उस डॉक्टर को और डाकू को एक जैसा ही दंड देगा? कदापि नहीं। चित्त की चेतना कैसी है? उस डाकू के चित्त की चेतना दुर्भावना से भरी हुई, इस डॉक्टर के चित्त की चेतना सद्भावना से भरी हुई। परिणाम जैसी चित्त की चेतना है, उसी प्रकार आएगा। शरीर के कर्म के अनुसार नहीं आएगा।

**क्रमश....शेष अगले अंक में।**

## प्रगति समाचार

**(1)** कोरोना से सावधानी के सरकारी निर्देशों के बाद राजस्थान में धम्मथली, धम्म पुष्कर और धम्म पुब्बज विपश्यना केन्द्रों पर शिविर फिर से शुरू हो गये हैं। धम्मथली में 30 दिन और 20 दिन के दीर्घ शिविर चल रहे हैं।

**(2)** चाकसू में धम्म अरण्य केन्द्र के विकास कार्य प्रगति पर हैं। जेनरेटर सेट, स्ट्रीट लाइटिंग, हीटिंग सिस्टम (सोलर, बायलर आदि) और पेयजल भंडारण आदि कार्यों के जानकार धर्म सहायक धम्म अरण्य में कार्य करने के इच्छुक हों तो सम्पर्क कर सकते हैं:- (1) श्रीमती रंजना अग्रवाल, मो: 9950037555, (2) श्री रामप्रकाश सिंघल मो: 9314510116

**(3)** श्रीगंगानगर में नये विपश्यना केन्द्र 'धम्म मधुवन' में 12 साधकों के निवास का कार्य अगले दो महीने में पूरा होने की उम्मीद है। आगे 120 साधकों हेतु धम्म हॉल का निर्माण होना है। अधिक जानकारी के लिए संपर्क: (1) श्री रामप्रकाश सिंघल, मो: 9214510116, (2) श्री बाबूलाल नारंग, मो: 9414225425

**धम्मथली संदेश की प्रतीकात्मक वार्षिक सहयोग राशि ₹100/- रखी गई है। तथापि इसे भारत के सभी केंद्रों, कतिपय वाचनालयों तथा सहायक आचार्यों को निःशुल्क प्रेषित किया जा रहा है। उदार साधक चाहें तो एक अंक का प्रकाशन व्यय लगभग ₹ 8000/- दान देकर अपनी मंगल कामनाएं व्यक्त करने के साथ ही अन्य लोगों 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, जनता कॉलोनी शाखा, जयपुर के खाता सं. 675701454575, IFSC No. ICIC0006757 में सीधे जमा करवाकर केंद्र को सूचित कर सकते हैं।**

## एक घंटे की सामूहिक साधना

**जयपुर :**

(1) प्रातः 6 से 7 एवं सांय 7 से 8 (प्रतिदिन)

ए-354/355, मुरलीपुरा स्कीम, वाटरवर्क्स के पास, जयपुर,

संपर्क-श्री नगेन्द्र वशिष्ठ 9460552570

(2) प्रातः 6 से 7 एवं सायं 5.30 से 6.30 (प्रतिदिन)

403, प्रिंस अपार्टमेंट, गुलाब उद्यान, राम मंदिर के पास, बनीपार्क, जयपुर

संपर्क- मो. 9358898063

(3) प्रातः 6.00 से 7.00, सायं 7.00 से 8.00 (प्रतिदिन) 52, बजाज नगर एन्क्लेव, गांधी नगर, रेल्वे स्टेशन के पास, जयपुर

संपर्कः श्रीमती करुणा पांडे- 9414271051

(4) प्रातः 8 से 9 बजे, सायं 6 से 7 बजे (प्रतिदिन) 527-धम्म कुटीर, सिद्धार्थ नगर-ए, जवाहर सर्किल के पास, जयपुर

संपर्क : श्रीमती करुणा पांडे-9414271051 एवं

**जोधपुर :**

(1) प्रातः 8 से 9 (प्रति रविवार)

इन्द्रा योग संस्थान, ई-30, पोस्ट ऑफिस के पास, शास्त्रीनगर, संपर्क-श्री जे.के. सिंघल-9414072931 एवं 0291-2754797

(2) प्रातः 7.30 से 8.30 (प्रति शनिवार)

राजस्थान पेंशनर्स समाज, ग्रामीण ट्रेजरी के पीछे, कचहरी, पावटा, संपर्क-श्री रामसिंह सोलंकी 02913-2539538, 9461577816

**बालोतरा :**

प्रातः 6.30 से 7.30 (प्रति रविवार) ,

पुंगलिया भवन, इलाहाबाद बैंक के ऊपर, खेड़ रोड,

संपर्क-श्रीमती उषादेवी 02988-222215, 9414107915

**भरतपुर:**

(1) सायं 5.00 से 6.00 (प्रति रविवार)

पेंशनर्स भवन, स्वर्ण जयंती नगर, भरतपुर

संपर्कः ओ.पी. शर्मा-9414693814

दिनेश गुप्ता- 9772237984

**अलवर :**

प्रातः 7 से 8 बजे (प्रति रविवार)

23-दीप बुटीक, सेक्टर-2, लाजपत नगर

संपर्कः श्रीमती मंजू गुप्ता-8432721754

**उदयपुर :**

प्रातः 9 से 10 बजे (प्रति रविवार)

2 कर्मशील मार्ग, व्यास भवन, उदयपुर-313001,

संपर्क-श्री हरीशकुमार व्यास 0294-2341151, 9414163353

**रानीवाड़ा :**

प्रातः 6.30 से 7.30, सायं 7.00 से 8.00

ग्राम जालेराकला, रानीवाड़ा (जालौर),

संपर्क-श्री सोनाराम चौधरी, 9460706279, 9460123234

**चूरू :**

प्रातः 8 से 9 बजे तक (प्रतिदिन, रविवार को छोड़कर), 265-मनसा पब्लिक स्कूल के सामने, गांधीनगर, चूरू

संपर्क : श्री सुभाषचन्द्र नेहरा- 9413758589

**बीकानेर :**

प्रातः 8 से 9 बजे (प्रति रविवार)

21, पूजा एनक्लेव, करणीनगर, लालगढ़,

संपर्क- मछिंद्रनाथ सिद्धू 9672997265

**रावतभाटा (कोटा):**

प्रति दूसरा शनिवार, प्रातः 9 से 4 अपराह्न, स्थान-विंध्या हॉस्टल (अप्रेल, जून, अगस्त, अक्टूबर, दिसंबर)

**श्री गंगानगर :**

प्रातः 8 से 9 बजे (प्रति रविवार)

12-J ब्लॉक,बीरबल चौक के पास संपर्क : श्री बाबूलाल, पवन कुमार नारंग

मो: 9414225425, 9413377064

**आनापान बाल शिविर आयु 8 से 18 वर्ष**

**जयपुर**

**(1)** : पहला व दूसरा रविवार, प्रातः 8.15 से 11.30 बजे, 403, प्रिंस अपार्टमेंट,

गुलाब उद्यान, बनीपार्क

संपर्कः मो. 09358898063

**(2)** : तीसरा व चौथा रविवार, प्रातः 8.15 से 11.30 बजे, बोधि-ट्री हाउस, बी-25, पार्श्वनाथ मार्ग, अजमेर रोड़,

संपर्क : श्री मुकेश जिंदल मो : 9828161955

## ई-मेल द्वारा पत्रिका प्राप्ति

**जो जिज्ञासु साधक 'धम्मथली संदेश' पत्रिका ई-मेल के माध्यम से प्राप्त करना चाहते हैं, उनसे अनुरोध है कि वे अपनी मांग dhammathali.jpr@gmail.com पर भिजवा दें, अथवा वेबसाइट www.thali.dhamma.org पर प्रत्येक महीने की Dhammathali Sandesh पत्रिका डाउनलोड कर सकते हैं या https://thali.dhamma.org/sandesh.shtml पर ऑन लाइन पढ़ सकते हैं।**

## एक दिवसीय शिविर

**चाकसू (जयपुर):** प्रतिमाह अंतिम रविवार, दोपहर 12 से सायं 5 बजे (केवल पुराने साधकों के लिए)। विपश्यना अरण्य, बाड़ोदिया गांव, आर.एम.सी. फेक्ट्री के आगे, कोटखावदा रोड, चाकसू जिला-जयपुर। **प्रस्थान:** जे.एल.एन. रोड पर होटल क्लार्क्स आमेर के मैन गेट से प्रातः 10 बजे एवं वापसी सायं 6 बजे। **संपर्क:** श्री दिनेश मालपानी- 9829165666

**जयपुर** (बोधि-ट्री) : प्रति रविवार 12 से सायं 5 बजे बी-25, पार्श्वनाथ मार्ग, पार्श्वनाथ कॉलोनी, अजमेर रोड, जयपुर **संपर्क**-श्री मुकेश जिंदल 9828161955

**बनीपार्क** : प्रति रविवार 12 से सायं 5 बजे 403, प्रिंस अपार्टमेंट, गुलाब उद्यान, राम मंदिर के पास, जयपुर **संपर्क**- मो. 9358898063

**जवाहर सर्किल:** प्रति रविवार 12 से 5 बजे 527-धम्मकुटीर, सिद्धार्थ नगर-ए **संपर्क:** श्रीमती करूणा पांडे-9414271051

**बापू नगर :** प्रति माह का दूसरा रविवार, 12 से सायं 5 बजे, बी-190, वाणी मंदिर (विनोबा ज्ञान मंदिर) प्राकृतिक चिकित्सालय के सामने, युनिवर्सिटी मार्ग। संपर्क : श्री अवध प्रसाद, 9460875159 एवं 0141-2708695

**तिलक नगर** : प्रति रविवार, 12 से सायं 5 बजे, ए-50/बी, चन्द्रकला, (तीसरी मंजिल साइड गेट) शांति पथ, बिडला मन्दिर के पास वाली रोड। संपर्क : श्री दिनेश मालपानी 9829165666

एक घंटे की सामुहिक साधना : प्रतिदिन सायं 6 से 7 बजे। पता उपरोक्तानुसार।

**रावतभाटा (कोटा)** : प्रति तीसरा रविवार, प्रातः 10 से सायं 5 बजे, विंध्या हॉस्टल (मार्च, मई, जुलाई, सितंबर, नवंबर)

**कोटा** : प्रति तीसरा रविवार 8/29, सरस्वती कॉलोनी, बारां रोड, कोटा संपर्क 9001074066

**रानीवाड़ा** : प्रत्येक माह की अमावस्या, पूर्णिमा और शुक्ल-कृष्ण पक्ष की दोनों अष्टमियों को प्रातः 10 बजे से सायं 5 बजे तक। जालेरा कला, कस्तूरबा स्कूल के पास तह. रानीवाड़ा (जालोर)

संपर्कः 9460706279, 9636167061

**हनुमानगढ़ जं.:** प्रतिमाह अंतिम रविवार 11 से 3 बजे 3, डॉ. हरवंशसिंह का निवास, बाबा श्याम सिंह कॉलोनी, चावला हॉस्पीटल के पास **संपर्क:** डॉ. हरवंश सिंह-9414211539, डॉ. सुरेन्द्रजीत कौर-9460267184

**सूचना: कोरोना से सावधानी हेतु कई स्थानों पर साधना के सत्र निरस्त किये गये हैं। इनमें सम्मिलित होने के पहले फोन द्वारा इनके आयोजन की पुष्टि कर लें। मंगल हो !**

# राजस्थान के केंद्रों में शिविर कार्यक्रम, वर्ष 2020

## धम्मथली, जयपुर केंद्र

सिसोदिया रानी बाग होकर, गलता तीर्थ के पास, जयपुर
सम्पर्क : मो. 9828804808
E-mail : info@thali.dhamma.org • dhammathali.jpr@gmail.com

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 17-11 | to 25-11 (E) | STP | 24-12 | to 4-1-21 | 10 Days |
| 27-11 | to 8-12 | 10 Days | 6-1 | to 17-1 | 10 Days |
| 10-12 | to 21-12 | 10 Days | 20-1 | to 31-1 | 10 Days |
| 24-12 | to 4-1-21 | 10 Days | 7-2 | to 28-2 | 20 Days |
| 27-11 | to 8-12 | 10 Days | 7-2 | to 10-3 | 30 Days |
| 10-12 | to 21-12 | 10 Days | 7-2 | to 25-3 | 45 Days |

## धम्मनिलय, फार्म हाउस, जामड़ोली में जिप्सी शिविर–2019–20

जाटों का बास, जयसिंहपुरा खोर, जामडोली, जयपुर–27
संपर्क : केन्द्र मोबाइल–9828305708
गूगल लोकेशनः https://goo.gl/maps/vegYc8Df6ZR2
ईमेल : info@thali.dhamma.org
आवेदन के लिये ऑनलाईन पताः
https://www. dhamma.org/en/schedules/schthali

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 26-11 | to 29-11 | 3 days (M) | 23-12 | to 31-12 | 8 days TC (B) |
| 3-12 | to 6-12 | 3 days (M) | 31-12 | to 8-1-21 | 8 days TC (G) |
| 10-12 | to 13-12 | 3 days (M) | 9-1-21 | to 17-1-21 | 8 days TC (B) |
| 17-12 | to 20-12 | 3 days (M) | | | |

## धम्मपुब्बज विपश्यना केंद्र, चूरू

(चूरू–भालेरी रोड 8 km. पर)
संपर्कः (1) धम्म पुब्बज, चूरू, मो.: 9664481738
(2) श्री सुरेश खन्ना, मोः 9413157056
(3) श्री सत्यपाल शर्मा, मो.: 7627049859, 9887099049

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8-11 | to 11-11 | 3 days CC (Boys 13 to 16 yrs) |
| 17-11 | to 28-11 | 10 days |
| 2-12 | to 10-12 (E) | GTC (15-19 yrs.) |
| 21-12 | to 29-12 (E) | STP |

## धम्ममरुधरा, विपश्यना केंद्र, जोधपुर

लहरिया रिसॉर्ट के पीछे, चौपासनी, जोधपुर
श्री सत्यपाल शर्मा, के.आ.,
9887099049 (Whats App No.)
श्री कुमार पाण्डयेन, सहा.के.आ.,
8233013020 (Whats App No.)
संपर्क :–
(1) धम्ममरुधरा, 9829007520 (श्री जे.के. सिंघल)
(2) श्री नेमीचंद भंडारी, 9314727215
ईमेल : dhamma.maroodhara@gmail.com

| | | | |
|---|---|---|---|
| 18.11 | to 29.11 | 10 days |
| 04.12 | to 15.12 | 10 days |
| 20.12 | to 28.12 | GTC (15 to 19 yr.) |

## धम्मपुष्कर, विपश्यना केंद्र, पुष्कर

रेवत गांव के निकट (कड़ेल) अजमेर से 23 कि.मी. तथा पुष्कर से 9 कि.मी. की दूरी (कड़ेल–बस्सी मार्ग पर)
**संपर्क** : (1) श्री रवि तोषनीवाल, 9829071778,
(2) श्री अनिल धारीवाल, 9829028275
ईमेलः dhmmapushkar@gmail.com
**बाल शिविरो के लिए संपर्क** :
(1) नीरू जैन, 9773769091,
(2) आशा, 9460574065 एवं 9412868456

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2-11 | to 10-11 (E) | STP |
| 19-11 | to 20-12 | 30 days |
| 19-11 | to 10-12 | 20 days |
| 23-12 | to 3-1-21 | 10 days |
| 4-1 | to 12-1 (E) | STP |
| 13-1 | to 24-1 | 10 days |
| 27-1 | to 7-2 | to days |

**Abbr.:- (E)=Evening, STP=Satipatthan, SC=Short Course, LC= Long Course, CC=Children Course (Boys & Girls), SPL= Special, GTC= Girls Teenager Course, OS=Old Students, TC=Teenager Course, B= Boys, G= Girls, M= Male, F= Female**

**सभी शिविरों की तारीख की जानकारी फोन या आनलाइन सम्पर्क द्वारा जरूर प्राप्त कर लें। मंगल हो!**

## दोहे धर्म के

दुख का कारण दूर कर, पायी सुख की खान।
दुःख निवारण कर लिया, पुलकित तन मन प्राण।।

द्वेष, द्रोह, दुर्भाव से, रहा हृदय अकुलाय।
धन्य! धर्म औषध मिली, रोग सभी मिट जाय।।

विपश्यना का धर्म जल, मल-मल चित्त नहाय।
धोते-धोते आप ही, मैल सभी धुल जाय।।

अंतर की आंखें खुले, प्रज्ञा जगे अनंत।
विपश्यना के तेज से, पिघले दुख तुरंत।।

## दूहा धरम रा

दुख स्यूं आंख्यां मूंद कर, भाज्यां दुख नहिं जाय।
कारण दुख रा दूर कर, तो ही दुख नसाय।।

रोग समझ पाया नहिं, समझ्यो नहिं निदान।
रोग भला कैयां मिटै, कठै हुवै कल्याण।।

दुख कारण समझ्यो नहिं, चढ़ग्यो दुख अनंत।
कारण साचो समझग्यो, कर्‌यो निवारण संत।।

चित्त मैल दुख नीपजै, दुख चित्त मैलो होय।
यो चक्कर जो समझग्यो, दुक्ख-मुक्त है सोय।।

सौजन्य : **श्री आसन मंगलानी**
**चाँद बावड़ी, अजमेर (राज.), मो: 9413224974**

✿ **मंगल कामनाओं सहित** ✿
✿ भवतु सब्ब मङ्गलं ✿

**वार्षिक सहयोग ₹100/– (₹10/– प्रति अंक)** डाक पंजीयन संख्या : **JAIPUR CITY/435/2019-21** डाक पोस्टिंग : **07-11-2020**
विपश्यना समिति के लिए मुद्रक–प्रक्रियाधीन, प्रकाशक : प्रक्रियाधीन
**संपादक–डॉ. चन्द्रिका प्रसाद शर्मा (तदर्थ) मो. 9414826111**
द्वारा : पोस्ट बॉक्स न. 208 जीपीओ जयपुर (पत्र–व्यवहार हेतु)
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।
मो. 9610401401 एवं 9828804808
बुद्धवर्ष 2564, 7 नवम्बर, 2020 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