नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मा सम्बुद्धस्स

धम्मथली संदेश

(विपश्यी साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र)

बुद्धवर्ष 2563 मासिक पत्र 7 अक्टूबर, 2019 वर्ष 11 अंक 4 वार्षिक सहयोग ₹100 प्रति अंक ₹10

दस दिवसीय शिविर प्रवचन (प्रथम दिवस)

कल्याण मित्र श्री सत्यनारायण गोयन्का

गतांक से आगे.....(2)

धर्म की प्रमुखता ही हमें धर्मवान बनाएगी। यह बात बहुत अच्छी तरह समझें। भारत की बहुत पुरानी भाषा में, प्राचीन भारत की जनता में **'धर्म'** शब्द कैसे समझा जाता था? 'धर्म' कहते थे सत्य को, ऋत को, प्रकृति के, निसर्ग के नियमों को, कुदरत के कानून को, स्वभाव को **'धर्म'** कहते थे। जैसे- आग का धर्म जलना और जलाना। यह आग का स्वभाव है। इसमें हिन्दूपने की, जैनपने की कोई बात नहीं। यह स्वभाव न हो, धर्म न हो तो आग 'आग' नहीं है। ऐसे ही कह सकते हैं-बर्फ का धर्म शीतल होना और शीतल करना। अगर वो शीतल नहीं होती, शीतल नहीं करती, तो बर्फ नहीं है। ये गुण, धर्म, स्वभाव होंगे तो ही बर्फ है।

तो इसी प्रकार विकारों का अपना एक गुण, धर्म, स्वभाव होता है और वह गुण, धर्म, स्वभाव यही है कि व्याकुल करता है और औरों को व्याकुल बनाता है। खुद भी व्याकुल होगा, औरों को व्याकुल बनाता है। जैसे अग्नि खुद भी जलती है, औरों को भी जलाती है। ठीक इसी प्रकार क्रोध जाग जाय, किसी के मन में जाग जाय, उसी को व्याकुल बना देगा। वह अपने को हिंदू कहता फिरे, बौद्ध, जैन या ईसाई कहता फिरे, सिक्ख, भारतीय या बर्मी- कुछ फर्क पड़ने वाला नहीं। क्रोध जागा है तो प्रकृति के बँधे-बँधाये नियम है, जिस व्यक्ति में जागा है उसको जलाएगा और जला के उस व्यक्ति को ही व्याकुल नहीं बनाएगा, उसके आसपास के सारे वातावरण को जलाएगा। सबको संतापित कर देगा। जो भी उसके संपर्क में आएँगे, वो ही व्याकुल हो जाएँगे। ये कुदरत के बँधे-बँधाये नियम है। क्रोध जागा और इसी प्रकार कोई भी विकार जागा तो हम उसका कोई लेबल नहीं लगा सकते। उसका कोई नामकरण नहीं कर सकते कि यह क्रोध जागा, यह हिंदू क्रोध है। यह क्रोध जागा यह मुस्लिम क्रोध है कि ईसाई क्रोध है कि जैन क्रोध है। अरे, क्रोध 'क्रोध' है। यह एक सार्वजनीन रोग है। किसी एक संप्रदाय विशेष का, किसी एक वर्ण या जाति विशेष का क्रोध नहीं है, यह विकार है। जो-जो व्यक्ति अपने भीतर विकार जगाता है, वह व्याकुल हो ही जाएगा। क्रोध जगाने से व्याकुलता आई उसका भी क्या लेबल लगाएंगे कि यह हिंदू व्याकुलता आई कि मुसलमानी व्याकुलता आई कि जैन आई कि बौद्ध आई, व्याकुलता 'व्याकुलता' है, रोग है। व्याकुल बना ही देगा। और यह रोग निकल जाय, विकार निकल गये, व्याकुलता दूर हो गई, भीतर बड़ी सुख-शाँति आई। तो क्या लेबल लगाओगे? बौद्ध सुख-शांति आई कि जैन आई, कि ईसाई आई? क्या लेबल लगाओगे? सार्वजनीन बात है।

भारत में धर्म को इसी रूप में देखा जाता था। यह प्रकृति का कानून है, नियम है। प्रकृति के नियम के अनुसार अपना जीवन ढालना शुरू कर देंगे। प्रकृति नहीं चाहती कि मैं अपने भीतर विकार जगाऊं। कुदरत के नियम नहीं चाहते, धर्म नहीं चाहता कि हम अपने भीतर विकार जगाएं। क्योंकि स्पष्ट है कि विकार जगाते ही हमें दंड मिलने लगता है। प्रकृति हमें दंड देने लगती है। प्रकृति चाहती है कि हम अपने चित्त को विकारों से विहीन रखें। क्योंकि विकारों से विहीन करते ही प्रकृति हमें पुरस्कार देना शुरू कर देती है, बड़ी सुख-शाँति देती है। सबके लिए एक जैसी बात है-हिंदू हो, मुसलमान हो, जैन, ईसाई, सिक्ख हो, कुछ फर्क नहीं पड़ेगा। तो रोग हमारा सार्वजनीन है, इसका इलाज कभी सांप्रदायिक नहीं हो सकता। सार्वजनीन रोग का इलाज सार्वजनीन ही होगा।

तो जैसे ही हमने सांस के साथ कोई सांप्रदायिक बात जोड़ दी, तो इलाज ठीक इलाज नहीं हुआ। कोई नाम जोड़ दिया, कोई रूप या आकृति जोड़ दी, तो किसकी आकृति जोड़ेंगे? किसी ईश्वर की, देवी की, देवता की, किसी ब्रह्म की, संत की, किसी महापुरुष की-जिसके प्रति श्रद्धा है, उसका ही तो जोड़ेंगे। तो हर संप्रदाय के अलग-अलग श्रद्धा भाजन। तो सार्वजनिक बात कहां हुई? यह बहुत मोटा-मोटा कारण है, प्रमुख कारण नहीं है। प्रमुख कारण और दूसरा ही है। शुद्ध सांस का काम क्यों करेंगे? कोई शब्द जोड़ा, तो देखेंगे-सांस की जानकारी तो छूट गई। वो शब्द ही बार-बार मन में दोहराते-दोहराते मन एकाग्र हो गया। मन तो एकाग्र हो गया मगर हमको अपने भीतर उन गहराइयों तक जाना था, जहाँ विकारों की उत्पत्ति होती है। उन विकारों के उत्पन्न होने के कारणों को अनुभूति से समझना था और उनका निवारण करना

था, वो काम तो रुक गया। केवल चित्त एकाग्र हो गया।

ऐसे ही कोई आकृति का ध्यान साथ में जोड़ देंगे तो सांस को जानने का काम तो छूट जाएगा और वह आकृति प्रमुख हो जाएगी। मन एकदम उसमें डूब जाएगा, समाहित हो जाएगा। चित्त एकाग्र हो गया। हमें जो काम करना था, अपने बारे में सच्चाई जान करके, अपने भीतर विकार कहाँ जागा, कब जागा, कैसे जागा, क्यों जागा? उसे कैसे दूर किया जाय? यह सब बात छूट गई। यह छूट गई तो मुक्ति का मार्ग छूट गया। इसलिए कोई शब्द, कोई नाम, कोई मंत्र जुड़ने नहीं देते। कोई रूप, कोई आकृति जुड़ने नहीं देते। इस संप्रदाय का मत जोड़ो, हमारे संप्रदाय का जोड़ो–ऐसा कहने वाला व्यक्ति तो उलझाने वाला व्यक्ति है। वो सांप्रदायिक बाड़े वाला है। उसमें बाँधना चाहता है। दूसरे बाड़े से निकाल कर अपने बाड़े में बंद करना चाहता है। कोई नाम नहीं, किसी संप्रदाय का नाम नहीं, रूप नहीं, आकृति नहीं। शुद्ध साँस का ही सहारा लेंगे।

अब समझेंगे कि शुद्ध सांस के सहारे क्या मिलेगा? शुद्ध सांस के सहारे चलते–चलते अपने भीतर जो सच्चाइयां हैं, वे उजागर होनी शुरू हो जाएंगी। अनुभूति के स्तर पर उजागर होनी शुरू हो जाएंगी। अपने बारे में क्या सच्चाई है? यह सारा शरीर–स्कन्ध, बुद्धि के स्तर पर कहता है– शरीर 'मैं' नहीं, मेरा नहीं, मेरी आत्मा नहीं। शरीर भिन्न, आत्मा भिन्न–क्योंकि बचपन से ऐसे ही सुनते आया, वो लेप लगे हैं। भीतर जा के देखेगा तो पता लगेगा कि सच्चाई यह है कि व्यवहार जगत में यह शरीर ही 'मैं' हो गया। शरीर ही मेरा हो गया। इस शरीर के प्रति ऐसा तादात्म्य स्थापित कर लिया और इतनी आसक्ति पैदा कर ली कि इस आसक्ति की वजह से तनाव पर तनाव पैदा करता है। विकार जागता है, व्याकुल होता है। ऐसे ही यह चित्त–स्कन्ध, ऊपर–ऊपर से, बुद्धि के स्तर से खूब कहता है– यह चित्त, यह मन, यह मैं नहीं, यह मेरा नहीं, मेरी आत्मा नहीं। अरे, यह तो नश्वर है, भंगुर है। जैसे शरीर नश्वर है, भंगुर है, वैसे ही यह चित्त, यह मन भी नश्वर है, भंगुर है।

यह तो ऊपर–ऊपर से मानने की बात हुई ना! जब अंदर जा के जानने लगोगे तो पता लगेगा–सच्चाई यह है कि यह मन ही, यह चित्त ही मैं हो गया, मेरा हो गया। इसके प्रति कितना गहरा तादात्म्य स्थापित हो गया। कितनी गहरी आसक्ति पैदा हो गई और इस आसक्ति की वजह से कितना तनाव जगाने लगा, कितनी व्याकुलता जगाने लगा, कितनी गाँठें बाँधने लगा। यही सच्चाई अपने भीतर शरीर के बारे में सारी सच्चाई जान जाय, चित्त के बारे में सारी सच्चाई जान जाय तो इसी को पुरानी भाषा में कहा–'आत्मदर्शन'। आत्मदर्शन माने 'स्वदर्शन'। जिसको मैं, मैं किये जा रहा हूँ उसको अनुभूतियों से जानो। उसे कहेंगे–आत्मदर्शन याने स्वदर्शन। इसी को कहा–'सत्यदर्शन।' बिना अनुभूति किये बातों से सत्य मान लेना 'सत्य' नहीं कहा जाता था भारत में। अनुभूति से सच्चाई को जाना, मेरे लिए वही सत्य है। किसी अन्य को अनुभव हुआ, वह उसके लिए सत्य है, मेरे लिए सत्य नहीं है। मैं तो कल्पना ही करूँगा। मुझे अपनी अनुभूति पर क्या मालूम हो रहा है?

तो अन्तर्मुखी इसलिए हो रहे हैं कि 'सत्य' का दर्शन करेंगे, आत्मदर्शन करेंगे, स्वदर्शन करेंगे। अपने बारे में क्या सच्चाई है, किसको 'मैं, मेरा' किये जा रहा हूँ? इसे अनुभव से जानेंगे। इन प्रवचनों से नहीं, पुस्तकों से नहीं, वाद–विवाद से नहीं, अनुभव से जानेंगे। शरीर है, चित्त है, अन्तर्मुखी होंगे तो देखेंगे, किस कदर एक दूसरे से घुले–मिले हैं। उनको अलग किया नहीं जा सकता। किस कदर एक दूसरे को प्रभावित कर रहे हैं, एक–दूसरे से प्रभावित हो रहे हैं। किस प्रकार एक–दूसरे से प्रतिक्रिया कर रहे हैं और यह प्रतिक्रिया की भीतर ही भीतर धाराएँ चलती हैं, अन्तर्धाराएँ चलती हैं, करेंट, क्रास–करेंट कितने चले जा रहे हैं और उनकी वजह से मैं कैसे विकार जगा रहा हूँ? विकार पर विकार जगा रहे हैं और व्याकुल हुए जा रहे हैं। ये सारी बातें प्रवचनों से नहीं समझ में आती। यह सारी बातें इस साँस के सहारे–सहारे आगे बढ़ोगे, खूब समझ में आने लगेगी और अनुभव से समझ में आने लगेगी।

फिर इन (शरीर और चित्त) दोनों के परे क्या है? शरीर को पूरी तरह जान लेंगे। शरीर का सारा क्षेत्र स्थूल से स्थूल और सूक्ष्म से सूक्ष्म शरीर की सारी सच्चाई जान ली। इसी तरह से चित्त की, चित्त–वृत्तियों की स्थूल से स्थूल और सूक्ष्म से सूक्ष्म सारी सच्चाई जान लेंगे तो इसके परे का सत्य प्रकट हो जाएगा। यह शरीर, चित्त और चित्त–वृत्तियों का सारा क्षेत्र अपने अनुभव से देखेंगे–अरे, कितना अनित्य है, कितना नश्वर है, कितना भंगुर है? प्रतिक्षण बदलते रहता है, बदलते रहता है। यह अपने अनुभव से जानेंगे। इस सारे का रिसर्च कर लेंगे, इस सारे फील्ड का पूरा अनुसंधान कर लेंगे तो इसके परे की सच्चाई जब प्रकट होगी–'परम सत्य', जो शरीर और चित्त से परे है। उसमें कुछ परिवर्तन नहीं होता। उसमें कुछ उत्पाद नहीं होता, कुछ व्यय नहीं होता।

सुन तो रखा है–'परम पद' है, 'परम सत्य' है, वो अमृत है, अमर है, अजर है इत्यादि। सुन रखा है ना! उसका अनुभव नहीं किया ना! उसका साक्षात्कार नहीं किया ना! उसका साक्षात्कार नहीं हुआ तो हमारे किस काम का? उसका अनुभव हो जाय तो जीवन बदल जाएगा। सारे जीवन की धारा ही बदल जाएगी। बँधन छूट जाएँगे। विकारों से छुटकारा हो जाएगा। दुःखों से छुटकारा हो जाएगा। भव–भ्रमण से छुटकारा हो जाएगा। भव–भ्रमण से छुटकारे की बात एक ओर रखें भी, तो इस जीवन में हम जो व्याकुल रहते हैं विकारों की वजह से, उनसे छुटकारा तो स्पष्ट महसूस होना शुरू हो जाएगा।

इसलिए अपने भीतर काम करना है। मान्यताओं के सहारे–

सहारे कल्पना करनी शुरू कर देंगे-हमारी यह मान्यता, हमारी वह मान्यता तो कुछ पल्ले नहीं पड़ेगा। मान्यता सही भी है तो भी हमारे अनुभव पर नहीं उतरी ना भाई!

हमें इन दस दिनों तक यहाँ रहते हुए अपने बारे में जो सच्चाई है, उसे अनुभव पर उतारना है। इसलिए हम काम कर रहे हैं। तो शरीर के बारे में सच्चाई क्या है? क्या जानते हैं अपने शरीर के बारे में? शरीर-शास्त्र पढ़ा होगा, वह अलग बात है। अनाटोमी पढ़ी होगी, वह जानने की बात नहीं है, वो तो मानने की बात हुई। बुद्धि-विलास करने की बात हुई। जानते क्या हैं, अनुभव क्या है? तो यह बाहर-बाहर के अंगों के बारे में अनुभव है। हाथ के बारे में, आँख, कान के बारे में, ये जो हमारे बाहर के अंग हैं, खूब जानते हैं, कैसे काम करते हैं। पांव को मैं कहूँ-खड़ा हो, तो खड़ा होता है। चल, तो चलता है। आँख को-खुल, तो खुलती है, बंद हो, तो बंद हो तो हो जाती है। ये सारे अंग मेरी इच्छाओं के अनुसार काम करते हैं। मेरी आज्ञा के अनुसार काम करते हैं। मेरी हुकूमत के गुलाम हैं। लेकिन शरीर के भीतर और कितने अंग है। वो तो मेरा हुक्म नहीं मानते। वो तो मेरी इच्छाओं के अनुसार नहीं चलते। वो तो कुदरतन अपना काम किये जा रहे हैं। मैं कहूँ-रुक जा, तो रुकते नहीं। मैं कहूं-तेज हो जा, तेज नहीं होते। मैं कहूँ- धीमे हो जा, धीमे नहीं होते। उन पर मेरी कोई हुकूमत नहीं, मेरा कोई अधिकार नहीं, कोई आधिपत्य नहीं। उनके बारे में क्या जानते हैं? कुछ नहीं, अनुभव के स्तर पर कुछ नहीं जानते। अरे, शरीर के भीतर के मोटे-मोट अंगों की क्या बात करें, यह सारा का सारा शरीर ऐसे नन्हें-नन्हें, जीव-कोषों से बना हुआ और उनसे भी छोटे, नन्हें-नन्हें परमाणु कणों से बना हुआ। जिनमें प्रत्येक परमाणु कण में प्रतिक्षण कुछ न कुछ खटपट हो रही है। कोई न कोई हरकत हो रही है। तरंगें ही तरंगें, उत्पन्न होता है, नष्ट होता है। क्या जानते हैं उसके बारे में। साइंस की पुस्तकें पढ़ ली होगी, और उनको पढ़ के मान रहे हो, जाना क्या? कुछ नहीं जाना ना?

यह सांस के सहारे चलते-चलते अपने शरीर के बारे में पूरी जानकारी हो जाएगी। कोई शब्द नहीं जोड़ेंगे, कोई रूप-आकृति नहीं जोड़ेंगे। शुद्ध साँस के सहारे चलेंगे, सारी जानकारी हो जाएगी। आरंभ होगा, स्थूल-स्थूल सच्चाइयों के साथ। अनेक लोग जो शिविर में आये हैं, वो कहते भी होंगे कि एक दस दिन के शिविर में आकर के इस अवस्था पर पहुँच जाएंगे कि सारा घनत्व पिघल जाएगा। यह शरीर जो ठोस मालूम होता है, सारा ठोसपना दूर हो जाएगा। केवल तरंगें ही तरंगें। और एक अवस्था आगे जाकर के आएगी- एक-एक परमाणु अलग-अलग। अनुभव से समझ में आएगा। प्रवचनों का इन बातों में महत्व नहीं है। अनुभूति को महत्व है। जैसे-जैसे अनुभूति होगी, किसी-किसी को एक दस दिन में आएगा, दो दस दिन में आएगा, चार दस दिन में आएगा। पर इस रास्ते चलते-चलते अपने शरीर के बारे में पूरी जानकारी हो जाएगी।

शरीर के बारे में पूरी जानकारी करने के लिए एक माध्यम चाहिए। चित्त के बारे में सारी जानकारी करने के लिए कोई एक माध्यम चाहिए, कोई टूल (Tool) चाहिए। जिसके सहारे हम यह सारी जानकारी कर सकें। तो यह जो सांस का माध्यम हमें मिला, यह हमें ज्ञात अवस्थाओं से शरीर और चित्त संबंधी अज्ञात अवस्थाओं की ओर अपने आप ले जाएगा और शरीर एवं चित्त से परे जो अवस्था है, वह तो हमारे लिए बिल्कुल अज्ञात है, वहाँ तक भी ले जाएगा, उसका भी साक्षात्कार करा देगा।

एक उदाहरण से समझें। कोई व्यक्ति नदी के इस तट पर रह रहा है। नदी के इस तट की सच्चाई खूब जानता है, क्योंकि इस पर रहता है, अनुभव है उसे। कोई नदी पार करके उस तट पर चला गया और आकर के कहे-अरे, उस तट का क्या कहना! ऐसा मनोरम है, ऐसा सुहावना है। तो इस आदमी के मन में आये कि अरे, मैं भी उसका दर्शन करूं। मैं भी उसकी मनोरमता का सुख भोग करके देखूं। और इसी तट पर बैठ करके, हाथ जोड़ करके, डबडबाई आँखों से और कातर स्वर से करे प्रार्थना-'ऐ नदी के वो तट, तू यहाँ आ जा। मैं तेरा दर्शन करना चाहता हूँ। मैं तेरी मनोरमता का सुख भोगना चाहता हूँ। तू यहाँ आ जा। सारे जीवन भर रोता रह जाएगा। नदी का वो तट यहाँ आने वाला नहीं। आ ही नहीं सकता। नदी के वो तट का सुख भोगना है, नदी के वो तट का दर्शन करना है तो सारी नदी को स्वयं पार करना पड़ेगा। और पार करने का कोई ऐसा पुल जो इस तट को उस तट से मिला दे, जो हमें ज्ञात तट से अज्ञात तट की ओर ले जाने में सहायक बन जाय। सांस यही काम करेगा। ज्ञात तट से अज्ञात तट की ओर हमें ले जाता चला जाएगा। तो पहले तो अज्ञात अवस्थाएँ अपने शरीर की और अपने चित्त की, उनको अच्छी तरह जान लेने में यह सांस सहायक हो जाएगा और फिर देखेंगे, इसके परे की अवस्थाओं में ले जाने में भी सहायक हो गया।

.....शेष अगले अंक में

धम्मवाणी

यं ये जन पदं याति, निगमे राजधानियो।
सब्बत्थ पूजितो होति, यो मित्तानं न दुब्यति।।

-जो मित्रों को धोखा नहीं देता, यह जिस-जिस जनपदों, कस्बों और राजधानियों में जाता है, सर्वत्र पूजित होता है।

नास्स चोरा पसहन्ति, नाति मञ्ञंकम खत्तियो।
सब्बे अमित्ते तरति, यो मित्तानं न दुब्भति।।

-जो मित्रों को धोखा नहीं देता; उसे चोर परेशान नहीं करते, राजा उसका अनादर नहीं करता, वह सभी शत्रुओं पर विजय पा लेता है।

राजस्थान के केंद्रों में शिविर कार्यक्रम वर्ष 2020

धम्मथली, जयपुर केंद्र

Date		Course
From	To	
5-1-20	16-1-20	10 Days
19-1	30-1	10 Days
3-2	24-2	20 Days
3-2	5-3	30 Days
3-2	20-3	45 Days
22-3	2-4	10 Days
24-3	2-4 (E)	STP
5-4	16-4	10 Days
19-4	30-4	10 Days
19-4	30-4	10 Days SPL
3-5	14-5	10 Days

Date		Course
From	To	
17-5	28-5	10 Days
31-5	11-6	10 Days
2-6	10-6 (E)	STP
14-6	25-6	10 Days
14-6	25-6	10 Days SPL
28-6	9-7	10 Days
12-7	23-7	10 Days
14-7	22-7 (E)	STP
26-7	6-8	10 Days
9-8	20-8	10 Days
23-8	3-9	10 Days

Date		Course
From	To	
6-9	17-9	10 Days
20-9	1-10	10 Days
1-10	4-10 (E)	3 Days
7-10	28-10	20 Days
7-10	7-11	30 Days
8-11	8-11	Dhamma Utsav
17-11	25-11 (E)	STP
27-11	8-12	10 Days
10-12	21-12	10 Days
24-12	4-1-21	10 Days

धम्म पुष्कर, पुष्कर केंद्र

Date		Course
From	To	
7-1-20	18-1-20	10 days
20-1	31-1	10 days
2-2	13-2	10 days
15-2	26-2	10 days
27-2	9-3	10 days SPL
11-3	22-3	10 days
25-3	5-4	10 days
8-4	19-4	10 days
22-4	3-5	10 days

Date		Course
From	To	
16-5	27-5	10 days
29-5	6-6	Girls Teenagers
7-6	15-6	Boys Teenagers
17-6	28-6	10 days
2-7	23-7	20 days
2-7	2-8	30 days
7-8	9-8 (E)	CC
11-8	22-8	10 days

Date		Course
From	To	
26-8	6-9	10 days OSC
9-9	20-9	10 days
23-9	4-10	10 days
8-10	19-10	10 days
21-10	1-11	10 days
2-11	10-11 (E)	STP
19-11	20-12	30 days
19-11	10-12	20 days
23-12	3-1-21	10 days

धम्म पुब्बज, चूरू केंद्र

Date		Course
From	To	
2-1-20	13-1-20	10 days
15-1	26-1	10 days
2-2	17-2	15 days कृतज्ञता शिविर
22-2	1-3 (E)	STP
5-3	8-3 (E)	3 days S.C.
13-3	24-3	10 days
28-3	8-4	10 days
12-4	23-4	10 days
26-4	7-5	10 days
7-5	7-5	1 day O.S.बुद्ध पूर्णिमा

Date		Course
From	To	
11-5	14-5 (E)	3 days O.S.
26-5	3-6	TC (for boys) (15-19 yrs.)
5-6	16-6	10 days
18-6	29-6	10 days
3-7	14-7	10 days
19-7	30-7	10 days
5-8	8-8(E)	3 days S.C. O.S.
16-8	27-8	10 days
1-9	12-9	10 days

Date		Course
From	To	
15-9	26-9	10 days SPL
3-10	14-10	10 days
19-10	22-10 (E)	3 days S.C. O.S.
27-10	7-11	10 days
8-11	11-11	3 days CC (Boys/Girls 13 to 16 yrs)
17-11	28-11	10 days
2-12	29-12 (E)	GTC (15-19 yrs.)
21-12	29-12 (E)	STP

साधकों के उद्‌गार

विपश्यना द्वारा मैंने अनुभव किया कि ब्रह्माण्ड रूपी रहस्यपूर्ण महासमुद्र के किनारे पर मेरा जन्म और मेरी मृत्यु मुझे समस्त प्राणियों के साथ परस्पर सम्बद्ध एक कड़ी में जोड़ती है। मेरा विश्वास है कि उपचारकों हेतु विपश्यना एक आदर्श उपचार–विधि है, क्योंकि जन्म और मृत्यु के साथ जुड़ी व्याकुलता का विवेकपूर्ण सामना करते समय जो अंतर्बोध जागता है उसे विपश्यना–साधना युक्ति युक्तता से अनुभव करा कर अभिपुष्ट करती है। विपश्यना का उद्देश्य सांत्वना प्रदान कर पीड़ा को हल्का करना नहीं है। इसका लक्ष्य स्वास्थ्य प्राप्ति भी नहीं है। प्रत्येक व्यक्ति रोगी भी हो जाता है और मर भी जाता है।

विपश्यना का लक्ष्य तो इस तथ्य का बोध कराना है कि 'मैं' एक भ्रांतिकारक कारागृह है जो जन्म, मृत्यु और दुःख का जनक है ओर 'मैं, मेरे' का भाव ही वो भ्रांति है जो कि चित्त पर कायिक संवेदनाओं के प्रभाव से पड़ी छाप है। संवेदनाओं, स्वमान्यताओं और दुःख के मध्य अस्तित्व आधारित संबंध को विपश्यना साधना प्रकट कर देती है और अहंभाव के परे के संसार में पुनर्जागरण संभव करती है। यह उन परस्पर सम्बद्ध जड़ों के स्तर पर काम करती है जहां एकाकी, असम्बद्ध व्यथा– सर्वसम्बद्ध, सर्वात्मभावी स्नेह से संयुक्त हो जाती है। स्वकीय सफलता, स्वकीय आमोद–प्रमोद, स्वकेंद्रित जीवन से ऊपर उठने, बाहर निकलने में सहायक सद्‌गुणों को प्रवृत्त करने के माध्यम से यह उपचार करती है। साधक उस परिक्षेत्र को प्राप्त होता है, जो शरीर और मानस की सतत सृजनशील संकुचित सीमाओं से परे है।

–डॉ. पॉल फ्लेशमन, अमेरिका में मनोचिकित्सक (अंग्रेजी से अनुवादित)

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-श्री सुशील गोयन्का 9462649377

(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 श्री सुशील गोयन्का-9462649377

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 श्री सुशील गोयन्का,

मो: 09462649377

(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 (सिटी सेंटर) : प्रति रविवार 12 से सायं 5 बजे ग्रीन पार्क, सी-103, एस.जे. पब्लिक स्कूल के पास, जनता कॉलोनी, जयपुर संपर्क : श्री के.सी. ढांड 9929887242

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-**श्री सुशील गोयन्का 9462649377

जवाहर सर्किल: प्रति रविवार 12 से 5 बजे 527-धम्मकुटीर, सिद्धार्थ नगर-ए **संपर्क:** श्रीमती करुणा पांडे-9414271051 श्री सुशील गोयन्का-9462649377

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 **संपर्कः** डॉ. हरवंश सिंह-9414211539, डॉ. सुरेन्द्रजीत कौर-9460267184

राजस्थान के केंद्रों में शिविर कार्यक्रम, वर्ष 2019

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

6-10	to 17-10	10 Days	31-10	to 21-11	20 Days
8-10	to 16-10 (E)	STP	24-11	to 5-12	10 Days
17-10	to 20-10 (E)	3 Days	8-12	to 19-12	10 Days
31-10	to 1-12	30 Days	22-12	to 2-1-20	10 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

धम्ममनिलय, फार्म हाउस, जामड़ोली में जिप्सी शिविर–2019

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

10-10	to 13-10	3 days (Male)	28-11	to 1-12	3 days (Male)
18-10	to 20-10	2 days (CC Girls)	5-12	to 8-12	3 days (Male)
21-10	to 23-10	2 days (CC Boys)	12-12	to 15-12	3 days (Female)
2-11	to 13-11	10 days (Female)	19-12	to 22-12	3 days (Male)
16-11	to 27-11	10 days (Male)	23-12	to 31-12	Teenager (Boys)

धम्मपुब्बज विपश्यना केंद्र, चूरू

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

26-9 to 7-10	10 Days	30-11 to 11-12	10 Days
12-10 to 23-10	10 Days (SPL)	23-12 to 31-12	TC (15 to 19 yr.)
29-10 to 9-11	10 Days	27-12 to 30-12	3 Days
13-11 to 24-11	10 Days		

एक दिवसीय शिविर पुराने साधकों के लिए (प्रत्येक माह का अंतिम रविवार–11 बजे से 4 बजे तक)

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

14-10 to 25-10	10 Days	17-12 ot 19-12	(E) 2 Days (CC) Boys & Girls
30-10 to 10-11	10 Days		
12-11 to 23-11	10 Days	20-12 to 31-12	10 Days
25-11 to 6-12	10 Days		
8-12 to 16-12	(E) STP		

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 : (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

15-10 to 23-10	(E) STP	15-11 to 6-12	20 Days
1-11 to 12-11	10 Days	19-12 to 22-12	(E) 3 Days
15-11 to 16-12	30 Days	25-12 to 5-1-20	10 days

दोहे धर्म के

अंधकार को त्याग कर, चलें ज्योति की ओर।
मरण–धर्म को छोड़कर, अमर तत्त्व की ओर।।
मिथ्या माया त्याग कर, परम सत्य की ओर।
कदम–कदम चलते रहें, बढ़ें लक्ष्य की ओर।।
मिथ्या भ्रम में उलझकर, मनुज रहा अकुलाय।
सत्य समझ पाया नहीं, चैन कहाँ से पाय।।
जब तक जाग्रत ना हुआ, प्रज्ञा ज्ञान विवेक।
तब तक मोहाछन्न है, सत्य सके ना देख।।
जान रहा जो सत्य को, आस्तिक उसको जान।
न माने जो सत्य को, नास्तिक उसको मान।।

दूहा धरम रा

मिथ्या राखै कल्पना, परम सत्य से दूर।
बै भोळा भव–चक्र मँह, होता रेवै चूर।।
सच्चाई कड़वी लगै, सुद्ध ग्यान री बात।
राखै मीठी कल्पना, मदहोसां दिन रात।।
जब तक पकड़ न पावियो, परम सत्य रो सार।
तब तक बहतो ही रह्यो, आंधळियो भव–धार।।
सांच निरख पावै नहीं, आंख्यां छायो धुंध।
परम सत्य मिलसी कठै, पड़्यो रूढ़ियां अंध।।
आंख्यां पाटी बांधली, देख न पावै सांच।
सुतुरमुर्ग सो बावळो, किसी लुकोयी चांच।।

सौजन्य : **श्री 4**

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

वार्षिक सहयोग ₹100/– (₹10/– प्रति अंक) डाक पंजीयन संख्या : **JAIPUR CITY/435/2019-21** डाक पोस्टिंग : **07-10-2019**
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 2563, 7 अक्टूबर, 2019 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