नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मा सम्बुद्धस्स

धम्मथली संदेश

(विपश्यी साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र)

बुद्धवर्ष 2564 मासिक पत्र 7 अक्टूबर, 2020 वर्ष 12 अंक 4 वार्षिक सहयोग ₹100 प्रति अंक ₹10

दस दिवसीय शिविर प्रवचन (चौथा दिन)

कुल पृष्ठ सं. 6

कल्याणमित्र श्री सत्यनारायण गोयन्का

साधना का चौथा दिन पूरा हुआ। अब काम करने के लिए छः दिन और रह गये हैं। बड़ी निष्ठा के साथ और बड़ी समझदारी के साथ काम करना है। आज का यह चौथा दिन बड़ा महत्त्व का दिन। पिछले तीन-साढ़े तीन दिनों तक जो भी मेहनत करते रहे, परिश्रम करते रहे, वो आज के इस अनुभव के लिए करते रहे, आज की इस साधना के लिए करते रहे।

अनेक लोगों ने आज पहली बार अंतर्मुखी होकर सच्चाई की धर्म गंगा में पहली बार डुबकी लगाई। अन्यथा तो मनुष्य स्वभाव, जब से जन्मे और आंख खुली, हमेशा बहिर्मुखी, बहिर्मुखी ही रहे। कभी अन्तर्मुखी नहीं हुए, कभी आत्ममुखी, स्वमुखी नहीं हुए। आंख बंद करके ध्यान करने का किसी ने कोई उपक्रम किया भी, तो क्या किया? मन ही मन किसी शब्द को दोहराता रहा। मन ही मन किसी काल्पनिक रूप का ध्यान करता रहा। मन ही मन किसी काल्पनिक मान्यता के पृष्ठपेषण का चिंतन करता रहा।

जो सचमुच अनुभव हो रहा है, अपने बारे में क्या सच्चाई प्रकट हुई है, इसको जानने का कभी काम ही नहीं किया, क्योंकि यह विद्या ही भारत से लुप्त हो गई। पिछले दो हजार वर्षों से यह कल्याणकारिणी विद्या भारत से विलुप्त हुई तो भारत की बहुत पुरातन विद्या होते हुए भी आज भारत के लोगों को नई-सी विद्या लगती है। अरे, यह क्या करने लगे? यह तो हमारी मान्यता के अनुकूल नहीं है। हमारी दार्शनिक मान्यता का क्या हुआ? हमारी पारंपरिक मान्यता का क्या हुआ? इस तरह की उलझनें मन में आती हैं। बस, एक बात समझ लें कि जितनी दार्शनिक मान्यताएं हैं, उनकी निंदा नहीं करें। न तो उनके प्रति इतना चिपकाव कि हम तो उसी को आलंबन बना कर ध्यान करें और न उनके प्रति घृणा। उनको एक ओर रखें। हमारी जो भी मान्यता है, सही है, गलत है, एक ओर रखेंगे।

अब तो हमें अपने बारे में जो सच्चाई अनुभूति से प्रकट हो रही है, उसको जानना है, साढ़े तीन हाथ की काया के भीतर जानना है। अनुभव द्वारा जो कुछ हो, बस उसी को जानेंगे। चिंतन-मनन द्वारा नहीं। बिना अनुभव के जो चिंतन-मनन चलता है, वो केवल बौद्धिक प्रक्रिया है। उस चिंतन-मनन का, अगर अच्छे ढंग से किया जाय, तो आपको लाभ भी होता है, उसकी कोई निंदा नहीं है, पर इस काम से उसका कोई लेन-देन नहीं। यहाँ तो हर कदम, हर क्षण अनुभूति के स्तर पर चलना है। और अनुभूति वही जो हमारे अपने शरीर पर प्रकट हुई, नहीं तो फिर चिंतन ही होगा- सबके शरीर में ऐसा होता है। कहीं से सुन लिया- उदय होता है, व्यय होता है और हम लगे चिंतन करने- हमारा शरीर भी इसी प्रकार उत्पाद होता है, व्यय होता है। इससे कुछ नहीं मिलेगा और मिलेगा तो बहुत थोड़ा-सा, ऊपर-ऊपर के चित्त को सुधार लेने वाली बात हो जाएगी।

अनुभव, इस अनुभव को ही भारत की पुरानी भाषा में **'वेदन'** कहते थे। शरीर पर जो अनुभव होता है, वो **'स्ववेदन'** है। अपने द्वारा अनुभव हो रहा है। सुख भी अनुभव हो सकता है, दुःख भी अनुभव हो सकता है। अदुख, असुख, न्यूट्रल अनुभव भी हो सकता है। तो भारत की पुरानी भाषा में जब सुखद लगे तो उसे 'सुखद वेदना' कहते थे। शरीर पर कुछ ऐसा लगे जो दुखद भी नहीं, तो उसे 'अदुख-असुख' वेदना कहते थे।

पच्चीस सौ वर्षों में जैसे कहा- भाषा बदल जाती है, शब्द बदल जाते हैं, शब्दों के अर्थ बदल जाते हैं। आज तो भारत की भाषाओं में एक ही अर्थ रह गया, 'वेदना' का अर्थ केवल 'दुःख'। तो किसी को कहें- अपनी 'सुख वेदना' देखो, वो तो बेचारा भौचक्का होकर हमारी और देखने लग जाय! यह 'सुख वेदना' क्या? 'वेदना' तो केवल दुःख होती है। यह 'सुख वेदना' क्या हुई? तो इसलिए 'वेदना' शब्द नहीं इस्तेमाल करते। **'संवेदना'** कहते हैं ताकि लोग उलझें नहीं। समझानी है ना बात, तो सुखद संवेदना भी हो सकती है, दुखद-संवेदना भी और 'अदुःख-असुख' वाली संवेदना भी हो सकती है। जो भी है, उसे जानना है, जो प्रकट हुआ, उसे जान लिया।

आज यह बिल्कुल नया-नया काम शुरू किया बहुत से लोगों ने, तो इसके बारे में बहुत से प्रश्न मन में उठते हैं। टेक्नीक के बारे में, इस प्रक्रिया, इस साधना के बारे में लोग स्पष्टीकरण चाहते हैं और हम देखते हैं कि इस साधना के बारे में बहुत से प्रश्न तो कॉमन हैं, साधारण हैं। अनेक लोगों के वही प्रश्न होते हैं। तो उनका उत्तर अभी दे दें, ताकि बात समझ में आ सके।

एक प्रश्न जो बार-बार उठता है कि यह जो आप सिर से पांव तक यात्रा कराते हैं, वो क्रम से क्यों करें और क्रम से करें भी तो इसी क्रम से क्यों करें? किसी क्रम से करो, यह कोई आवश्यक या अनिवार्य बात नहीं है। किसी क्रम से करो, लेकिन करो क्रम से, क्योंकि अगर क्रम से नहीं करोगे तो यहाँ देखते-देखते शरीर के अन्य हिस्से को देखने लगोगे, फिर अन्य हिस्से को देखने लगोगे। तो न जाने शरीर के कितने हिस्से छूट जाएंगे। फिर संवेदना ही नहीं जानोगे और क्रम से जाओगे तो शरीर का कोई अंग छूटेगा नहीं। इस साधना में आगे जाकर एक स्टेशन आने वाली है। किसी को बड़ी जल्दी आ जाती है, किसी को देर से आती है, पर बड़ी महत्त्वपूर्ण स्टेशन है। वह यह कि सारे शरीर में कहीं मूर्च्छा का नामोनिशान नहीं, मूर्च्छा माने ऐसा कोई स्थान नहीं है, जहाँ संवेदना न हो। सब जगह संवेदना ही संवेदना, इस प्रकार

की है या उस प्रकार की है। शरीर में इस प्रकार की संवेदना हो तो एक बड़ी महत्त्वपूर्ण स्टेशन पर पहुँचे। अगर क्रम से नहीं चलेंगे तो इस स्टेशन पर पहुँचने में न जाने कितना समय लग जाएगा।

कभी-कभी कोई साधक कहता है कि हम बैठे हैं आराम से और कहीं कोई संवेदना जाग गई तो देख लिया। फिर और कहीं कोई संवेदना जाग गई तो वहाँ देख लिया। कुछ लोग कुछ परंपराओं में ऐसा करते भी हैं। हम इस पर रोक लगाते हैं। क्यों रोक लगाते हैं? समझना चाहिए, क्या होगा। जब कहीं कोई संवेदना जागी तो कैसी संवेदना? स्थूल संवेदना ही जागेगी। पीड़ा अनुभव होगी। भारीपन मालूम होगा। कहीं गर्मी लगेगी, कहीं खुजलाहट होगी। यहाँ पीड़ा मालुम हुई और उससे परे कहीं यकायक खुजलाहट मालूम हुई तो छलांग लगा कर वहाँ पहुँच गये, जहाँ खुजलाहट है। फिर यहाँ भारी है। फिर यहाँ गर्मी है। तो शरीर पर जहाँ-जहाँ स्थूल संवेदनाएँ होंगी, उनको देखने की आदत बन जाएगी, क्षमता बन जाएगी, योग्यता हो जाएगी। पर भाई, शरीर में इससे अधिक सूक्ष्म संवेदनाएँ भी हो रही हैं। जिन स्थानों को तुम कहते हो कि मूर्च्छित है, वह मूर्च्छित नहीं है। शरीर में जहाँ-जहाँ जीवन है, वहाँ-वहाँ संवेदना है। यह कुदरत का, प्रकृति का नियम है। संवेदना है तो प्रमाण है कि जीवन है यहाँ। तो हमारे सारे अंग जीवित हैं। शरीर का अणु-अणु जीवित है, प्राण साथ हैं। तो संवेदना तो है लेकिन संवेदना बड़ी सूक्ष्म है और हमारा मन बड़ा स्थूल है, तो स्थूल-स्थूल संवेदनाएँ तो बड़ी आसानी से ग्रहण कर लेगा, अनुभव कर सकेगा पर सूक्ष्म की ओर जाएगा ही नहीं। क्योंकि हमने उसको सूक्ष्म की ओर जाने के लिए कोई प्रक्रिया ही नहीं सिखाई। तो बेचारा स्थूल-स्थूल यहाँ गर्मी है, यहाँ भारी है, यहाँ यह होता है, यह होता है, इसे ही देखेगा तो महीनों लगा देगा। कहीं हम देखते हैं वर्षों लगा देगा, उसको सूक्ष्म का अनुभव ही नहीं होगा और सारे शरीर में संवेदना है, इस अवस्था पर पहुँच ही नहीं पाएगा।

इसलिए ऐसा काम भूल कर भी नहीं करना। हमको अंग-प्रत्यंग में से मन गुजारना है। संवेदना महसूस हुई कि आगे बढ़ गये। रुकना नहीं। काहे को रुकना, काम बन गया ना! आगे बढ़ गये। संवेदना महसूस हुई कि आगे बढ़ गये। जहाँ संवेदना नहीं महसूस हुई, वहाँ रुक गये। हम किसी भी अंग को छोड़ेंगे नहीं। महसूस नहीं हुई वहाँ रुके हम। ज्यादा देर नहीं, ज्यादा देर रुकेंगे तो मन भागने लगेगा, टिकेगा नहीं वहाँ। जब कुछ नहीं मिलेगा तो ज्यादा देर कैसे ठहरेगा? बस, एक मिनट बहुत है। पर एक मिनट शांत चित्त से रुकें, एकाग्र चित्त से रुकें और सबसे बड़ी बात 'समता' भरे चित्त से रुकें। कुछ नहीं मालूम हुआ, आगे बढ़ गये।

नहीं कुछ मालूम हुआ तो कम से कम इतना तो करें कि ढका हुआ अंग है तो देख, कपड़े का स्पर्श हुआ ना! इसकी भी एक अनुभूति होती है, भले ऊपरी-ऊपरी, छिछली-छिछली अनुभूति है पर अनुभूति तो हुई ना! कपड़े का स्पर्श हो रहा है। खुला अंग है तो यह बाहर के वायुमंडल का स्पर्श हो रहा है, बस इतना ही जान लें और आगे बढ़ गये। दूसरी बार फिर मिनट भर रुके। अगली बार फिर मिनट भर रुके। यों शांत चित्त से, बड़े धीरज के साथ काम करते जाएंगे तो देखेंगे, जहां-जहां मूर्च्छा थी, वह दूर हो गई। सब जगह संवेदना मिलने लगी। यह कपड़े का छूना, हवा का छूना नहीं, सब जगह शरीर की संवेदना प्रकट होने लगी। संवेदना तो थी ही, क्योंकि हम बड़े धीरज के साथ काम करते रहे, समता के साथ काम करते रहे। हमारा मन अधिक सूक्ष्म हो गया, अधिक संवेदनशील हो गया तो महसूस करने लगा। अगर हम मिनट भर रुकते हैं और रुक करके राग जगाते हैं, कामना जगाते हैं, अरे, मुझे यहां संवेदना मिल जाय! आधा मिनट हो गया, नहीं मिली। पौन मिनट हो गया, नहीं मिली- यों करता है। यों करता है तो मन की समता खो देता है, संतुलन खो देता है और मन का संतुलन नहीं हो तो मन बड़ा स्थूल होता है। स्थूल मन वहां जो सूक्ष्म संवेदना विद्यमान है, उसको महसूस नहीं कर पाएगा।

इसी तरह द्वेष करेगा, मिनट भर रुका तो है लेकिन- अरे, यह मूर्च्छा अभी तक नहीं गई। देख, दूसरे राउंड में भी नहीं गई, तीसरे राउंड में भी नहीं गई, इस प्रकार करता है। उस मूर्च्छा के प्रति द्वेष करता है तो अपना संतुलन खोता है, फिर अपनी समता खोता है तो मन बड़ा स्थूल हो गया। स्थूल हो गया तो कैसे सूक्ष्म संवेदना महसूस करेगा? शांत है, बस दृष्टाभाव है, जो है सो है। इस समय संवेदना नहीं है तो नहीं है। हम क्या करें। हम तो शांत चित्त से यहाँ रुके हुए हैं। जो कुछ प्रकट होगा, उसको स्वीकार कर लेंगे। यों अगर हम समता में रहेंगे, मन का संतुलन बनाये रखेंगे तो मन अपने आप सूक्ष्म होता जाएगा और अनुभव करना शुरू कर देगा। तो संवेदना अपने-आप प्रकट होने लगेगी। यों सारी जगह जहां संवेदना नहीं है, वहाँ रुकते-रुकते चलेंगे तो जहाँ संवेदना लग रहा है नहीं हैं, वहाँ-वहाँ भी महसूस होने लगेगी और हम उस स्टेशन पर बड़ी जल्दी पहुँच जायेंगे जहाँ सारे शरीर की संवेदनाएं अनुभव होने लगेगी।

एक प्रश्न और आता है कि हम यात्रा बड़े क्रम से कर रहे हैं। हमने अपना क्रम बनाया, आपने दिया वही या कोई दूसरा, पर क्रम से चल रहे हैं बारंबार, जिससे कोई अंग छूटे नहीं, आपकी बात समझ में आ गई। लेकिन हम क्रम से चलते हैं और चलते-चलते एक स्थान पर आये, इतने में किसी दूसरी जगह बड़ी तेज संवेदना हो गई, आगे हो गई तो छलांग लगाके पहले वहाँ पहुँच जांय, या जो पीछे छोड़ आये थे, वहाँ कोई तेज संवेदना हो गई, तो छलांग लगा के पीछे चले जांय, फिर इसको देख लेंगे? ऐसा कभी नहीं करना। फिर वही आदत पड़ जाएगी। हमेशा तेज संवेदनाओं को ही महत्त्व देने की आदत पड़ जाएगी। कोई भी संवेदना आगे आई है या पीछे की ओर आई है, उसे स्वीकार किया, लेकिन अभी उसकी बारी नहीं। हम अपना पूरा राउंड करके वहाँ पहुँचेंगे, तब उसे देखेंगे, पूरा ध्यान वहाँ तब लगाएंगे। थोड़ी-सी जानकारी तो रहेगी ही, लेकिन हम अपनी ओर से उस पर ध्यान नहीं देंगे। हम तो अपने क्रम से जाते चले जाएंगे। अन्यथा इधर-उधर, यहाँ-वहाँ छलांग लगाने की आदत हो जाएगी और सारे ही शरीर की संवेदनाओं को देखने का काम कमजोर पड़ जाएगा।

एक और प्रश्न बार-बार आता है कि हम सिर से पांव तक चक्कर लगाते हैं तो एक बार में कितनी-सी दूर की संवेदना देखें? कितने बड़े स्थान की संवेदना देखें?-अरे भाई, यह बार-बार चक्कर लगाते-लगाते ऐसी अवस्था पर पहुँच जाओगे, जहाँ सुई की नोक बराबर स्थान भी बाकी नहीं बचेगा। सुई की नोक के बराबर स्थान पर भी संवेदना मालूम होने लगेगी। एक-एक अणु की संवेदना मालूम होती चली जाएगी, पर प्रारंभ में सूई की नोक के बराबर स्थान पर देखना शुरू करेंगे तो घंटों लग जाएंगे पांव से सिर तक आने में मन ऊबने लगेगा। अतः अभी तो नया-नया काम करते हुए दो अंगुल, चार अंगुल, बस इतनी-सी जगह देखते हुए आगे बढ़ जायें। और धीरे-धीरे अभ्यास करते हुए यह अपने आप छोटी होते-होते सब जगह संवेदना

मालूम होने लगेगी।

कभी-कभी, किसी-किसी साधक का मन बड़ा स्थूल होता है या बड़ा आलसी होता है, तंद्रिल होता है तो उस बेचारे को संवेदना नहीं मिलती। दो-चार अंगुल में भी संवेदना नहीं मिलती, जी भी नहीं लगता। तो ऐसे में किसी को कहते हैं- जरा बड़ी जगह ध्यान करो, जैसे सारे सिर में एक साथ और सारे सिर में कहीं भी, किसी भी स्थान पर संवेदना जागी तो आगे बढ़ जाओ। फिर सारे चेहरे पर एक साथ, और कहीं भी जरा सी संवेदना जागी, आगे बढ़ गये। फिर सारी भुजा पर, सारे हाथ पर, फिर छाती पर, यों बड़े-बड़े अंगों में चक्कर लगाओ। और यों करते-करते फिर उसी स्थान को छोटा किया, और छोटा किया। यों करते-करते सर्वत्र संवेदना जाग जाएगी। काम बड़े धीरज से करना होगा, बड़े धीरज से। आतुरता होगी कि जल्दी जाग जाय, मुझे क्यों नहीं जागती। तो फिर राग जागेगा, कामनाएं जागेगी, तृष्णाएं जागेगी, भले संवेदना के लिए जाग रही है। और द्वेष जागेगा, दुर्भावना जागेगी, भले मूर्च्छा के लिए जाग रही है। तो हम जो काम करने आये, उससे गलत रास्ते पड़ जाएंगे। जो है, जैसा है। हम अपना काम कर रहे हैं, परिणाम धर्म पर छोड़ें, परिणाम प्रकृति पर छोड़ें। हमेशा परिणाम अच्छा आने वाला है।

एक प्रश्न और उठता है बार बार, कि हम जो चक्कर लगाते हैं, उसमें कितना समय लगे? सिर से पांव तक यात्रा करने में कितना समय लगे? कुछ नहीं कह सकते, निर्भर करता है, व्यक्ति-व्यक्ति पर निर्भर करता है और एक ही व्यक्ति के समय-समय की मनःस्थिति पर निर्भर करता है। मान लो किसी का मन बहुत व्याकुल है, जरा-सी समता नहीं है। मन वश में नहीं है, तो जहाँ भी मन गया, संवेदना नहीं मिली। आगे बढ़ा, वहाँ भी संवेदना नहीं मिली, मिनट भर रुकना पड़ा। यों करते-करते आध घंटा भी लग जाय, एक घंटा भी लग जाय! हमें क्या जल्दी है। लेकिन अगर मन बहुत सजग है, बहुत एकाग्र है और बड़ा संवेदनशील है, सूक्ष्म है। जहां गये वहीं संवेदना, आगे बढ़े वहां भी संवेदना, यों संवेदना मिलती चली गई तो दस एक मिनट में ही यात्रा पूरी हो जाय। दस मिनट से कम समय में अगर यात्रा पूरी कर देते हो तो इस समय उचित बात नहीं। आगे जाकर के तो होने लगेगा। अभी अगर इस समय दस मिनट से कम समय में पूरा कर लिया तो पता ही नहीं चलेगा कि कौनसा अंग छूट गया। हमें पूरे शरीर की यात्रा करनी है तो कम से कम दस मिनट तो लगायें।

एक प्रश्न और बार-बार उठता है कि ये जो संवेदनाएं महसूस करते हैं शरीर की, ये शरीर के ऊपरी-ऊपरी हिस्से की ही करें या भीतर की भी करें? तो इस समय तो ऊपरी-ऊपरी हिस्से से ही काम शुरू करें। कोई-कोई साधक ऐसा होता है, पूर्वजन्मों में बहुत काम किया होगा, तो शुरू करते ही भीतर की संवेदना महसूस होने लगी। किसी को नहीं होती तो चिंता न करें। ऊपरी-ऊपरी स्तर की महसूस करते जांय और हो सकता है इन्हीं दस दिनों में वह अवस्था प्राप्त हो जाएगी, जबकि बींध-बींध करके भीतर की संवेदना जान लेंगे। अभी तो शरीर के ऊपरी-ऊपरी स्तर की संवेदनाएं हैं वो सारी की सारी जान लें। उसमें कोई मूर्च्छित स्थान न रह जाय इसके लिए प्रयत्न करते रहें और प्रयत्न यही है कि बार-बार उसको दोहराते रहें। एक प्रश्न और उठता है- यह संवेदना क्या हुई? हमारे यहाँ ध्यान के नाम पर लोग न जाने कितने प्रकार के लेप लगा कर आते हैं। वर्षों से सुनते आये- ध्यान ऐसा होता है, ऐसा होता है। समाधि ऐसी होती है। तो हर एक व्यक्ति अपनी-अपनी परंपरा की बात सुन कर आते हैं और यहाँ पर कहा जाता है- शरीर की संवेदना देखो। तो संवेदना क्या देखें? तो उलझ जाता है। समझ लेना चाहिए कि शरीर पर जो कुछ अनुभव होता है और शरीर की स्वाभाविक अनुभूतियां, शरीर का धर्म, गर्माना शरीर का धर्म है, पसीजना शरीर का धर्म है। धड़कना शरीर का धर्म है। भारी होना, शीतल होना, गर्म होना शरीर का धर्म है। यह सब में एक समान है, यह शरीर की प्रकृति है। तो जो प्राकृतिक अनुभूतियां, अपने आप प्रकट हो रही है, उनको तटस्थ भाव से जानना है।

संवेदना यह है या वो है, उसका महत्त्व नहीं है। महत्त्व इस बात का है कि संवेदना महसूस होने पर मैंने उसको पुराने स्वभाव के मुताबिक भोक्ताभाव से भोगा, सुखद आई तो उसका सुख भोगा, दुखद आई तो उसका दुख भोगा। उसे केवल भोक्ताभाव से भोगा अथवा तटस्थभाव से, साक्षीभाव से उसको केवल जाना तो भोक्ताभाव निकला। तो साधना का ध्येय यह है कि अपने अन्तर्मन वाले मानस का वो स्वभाव जो हमेशा भोक्ताभाव का ही जीवन जीता है उसको भोक्ताभाव से निकाल कर कैसे दृष्टाभाव में पुष्ट कर दें। साक्षीभाव में कैसे पुष्ट कर दें। तटस्थभाव में कैसे पुष्ट कर दें। क्योंकि जब-जब भोगता है, सुख भोगता है तो उसके प्रति आसक्ति जगाता है और राग जगाता है। दुख भोगता है तो उसके प्रति द्वेष जगाता है, दौर्मनस्य जगाता है।

पुराना स्वभाव भी ऐसा ही था- राग जगाने का, द्वेष जगाने का, अब उस स्वभाव को बढ़ाये जा रहे हैं। तो फिर गांठें बांधे जा रहे हैं, अपना तनाव बढ़ाये जा रहे हैं, अपना मैल बढ़ाये जा रहे हैं। तो मुक्त कैसे होंगे? वो आदत तोड़नी है इसलिए संवेदना का दर्शन करने लगे। चाहे जैसी संवेदना हो। किसी भी संवेदना को- अरे, यह तो मौसम की गर्मी है, इसको क्या देखें, बाबा, यह तो होगी। इसे समझें, आज तक तो भोगा करते थे ना इसको। अब हम भोगेंगे नहीं। अब इसको भोक्ताभाव से नहीं, साक्षीभाव से देखेंगे। भले मौसम की गर्मी है, मौसम का पसीना है तो क्या हुआ? हम उसको कैसे साक्षीभाव से, दृष्टाभाव से, तटस्थभाव से देखें? अरे भाई, यह तो एक घंटे बैठा दिया। पांव नहीं खोलने हैं इसलिए दर्द होने लगा। इसको क्या देखें, यह तो होगा ही, स्वाभाविक है। अरे, यह जो स्वाभाविक है उसी को देखना सिखाते हैं। कोई अस्वाभाविक, असाधारण, अलौकिक अनुभूति के लिए नहीं आये यहां पर। यों स्वाभाविक अनुभूति- बैठे हैं और दर्द हुआ। आज तक तो दर्द भोगते थे- हाये रे, मरा रे, बहुत दर्द है रे! अब उसको कैसे साक्षीभाव से देखें? उसके साथ कैसे ''मैं, मेरे' का भाव तोड़ें और उसको समझें कि देख, यह नित्य, शाश्वत, ध्रुव है अथवा अनित्य, अशाश्वत, भंगुर है? देखते जाएंगे, देखते जाएंगे तो अरे, यह तो भंगुर है बदल जाता है। देख, बदल गया ना! तो उसको साक्षीभाव से कैसे देखें?

अरे, यह तो मुझे गठिया का रोग बहुत पुराना है। इस पुराने रोग की वजह से दर्द आया है। इसको क्या देखें बाबा, यह तो होगा ही! अरे, उसी को तो देखना है। गठिया का रोग तुझे पहले भी था, लेकिन जब-जब गठिया का दर्द आता था, तू भोक्ताभाव से रोता था, भोगता था उसका दुःख। अब उसी को भोक्ताभाव से बाहर निकल कर उसी को दृष्टाभाव से देखना सीख! तो ये जितनी संवेदनाएं हैं वो तो केवल आलंबन बन गई। इन्हीं आलंबनों के आधार पर हम अपने मानस का स्वभाव पलटने के लिए आये हैं। तो जो-जो संवेदनाएं हो रही हैं, जिस

किसी कारण से हो रही हैं, उनको साक्षीभाव से, दृष्टाभाव से, तटस्थभाव से कैसे जानें? बस, यही साधना है। अन्यथा उलझे रह जाएंगे। कोई अलौकिक, असाधारण, असामान्य अनुभूति के फेर में पड़ जाएंगे, तो कुछ नहीं मिलेगा।

एक घटना, वर्षों पहले जब मैं पहली बार दस दिन के शिविर में गया तो कोई पुराना पुण्य होगा और एक बड़ी बात यह हुई कि गुरुजी ने शीघ्र ही बता दिया। मन में प्रश्न उठा और गुरुजी से कर लिया यह प्रश्न कि आपके यहाँ तो यह मान्यता है ही नहीं, आप आत्मा को तो मानते ही नहीं? आत्मा बिना कैसे मुक्ति होगी? बिना आत्मा दुःख कौन भोग रहा है? यह भी कोई बात हुई, जरा यह तो समझाइये हमें? गुरुजी ने कहा– देख, भाई, तेरी जो मान्यता है, हम उसका खंडन नहीं करते और तू भी उसका खंडन मत कर। उसको जरा एक ओर रख ना! अभी तो तू जो अनुभव हो रहा है और आज तक उसे तू भोक्ताभाव से भोगता था और व्याकुल होता था। उस स्वभाव को पलटने के लिए तू देख तो सही। साक्षीभाव से देख तो सही। अरे भाई, अंदर कोई आत्मा होगी तो देखते–देखते आप ही प्रकाश में आ जाएगी। तू तो सत्य देख रहा है ना! तो दस ही दिन के लिए तो हम कहते हैं कि तेरी मान्यता को एक ओर रख!

बस, उन्होंने कहा और हमारी समझ में आया, तो जैसे दरवाजा खुल गया मुक्ति का। कितना जंजाल लगाये रहते हैं– हमारी मान्यता कहाँ गई रे...? वर्षों बात पकड़ में नहीं आती। तो समझा अच्छी बात है, आत्मा है तो भी राग पैदा करते ही हैं ना। द्वेष पैदा करते ही हैं ना! अगर ऐसी कोई विद्या मिलती है जो हमको राग से मुक्त करती है, द्वेष से मुक्त करती है तो कल्याण की बात है, बुरी बात क्या है, करके तो देखें। और दस ही दिन तो कर रहे हैं ना, क्या हुआ? बस, रास्ता खुल गया और दस ही दिनों में, पुराना पुण्य भी होगा, पुराना अभ्यास भी होगा, हम नहीं जानते, बहुत कुछ उपलब्ध हो गया।

दस ही दिनों में बहुत कुछ उपलब्ध हो गया तो रहा नहीं जाता। जिसको कोई अनमोल रत्न मिल जाय तो रहा नहीं जाता। वो चाहता है– सबको प्राप्त हो जाय। तो अपने घरवालों को कहता है, अपने मित्रों को कहता है, अपने रिश्तेदारों को कहता है– अरे, बहुत अच्छा है, तू भी करके देख, तू भी करके देख! तो अनेक मित्रों को कहा। एक मित्र यहीं का, धनवान, हमारी तरह व्यापार इंडस्ट्री करने वाला, बस इसी से समझ लेना चाहिए– बड़ा रोगी, बड़ा व्याकुल।

व्यापार करना, उद्योग करना बुरी बात नहीं है लेकिन जब आदमी धर्म नहीं समझता तो रोगी ही रोगी, व्याकुल ही व्याकुल। हम जानते थे कि बड़ा व्याकुल है क्योंकि हम भी तो उसी में से गुजरे थे। यह बेचारा यहां दस दिन शिविर कर लेगा तो कल्याण हो जाएगा, यह भाव मन में आया। बहुत समझाने पर भी नहीं माना। दस दिन का समय मेरे पास कहां? मैं इतना बिजी आदमी और मुझे कोई तकलीफ नहीं, मैं बड़ा सुखी हूँ। नहीं समझा, बात ही नहीं सुनी तो हमारे अन्य मित्र जो दस दिन के शिविरों में जाकर आये, उन्होंने कहना शुरू किया। तब एक बार उसने मन बनाया कि चलो, दस दिन करके आते हैं। चला आया जैसे सबने किया– तीन, साढ़े तीन दिन आनापान करते रहे, फिर विपश्यना मिली। अगले दिन जैसे यहाँ पीछे शून्यागार हैं, वैसे ही वहाँ भी शून्यागार थे। एक–एक व्यक्ति को अलग–अलग शून्यागार में बैठा करके गुरुजी स्वयं उनके पास जाकर के पूछते, चैक करते, क्यों भाई, क्या हुआ? कैसे हुआ? कोई भारतीय साधक होता तो अनुवाद करने के लिए मुझे साथ ले जाते। तो इस भाई की भी कोठरी का दरवाजा खटखटाया। इसने दरवाजा खोला। पहला प्रश्न यही किया– क्यों भाई, क्या संवेदना मिली? कहता है– कुछ नहीं मिला। और हमने देखा, उसने अपनी कमीज उतार रखी है, अपनी बनियान उतार रखी है। अपनी धोती ऊपर तक चढ़ा रखी है। अरे, पसीने से लथपथ है, तुझे पसीना आया ना? हाँ, पसीना तो आएगा ही, इस छोटी–सी कोठरी में इतनी गर्मी हो रही है– तुझे गर्मी लगी ना! गर्मी तो लगेगी ही, इतनी मौसम है गर्मी की!

अरे भाई, यही तो देखना है ना! तुझे गर्मी लगी। अब तक तो उसे भोगता था, अब उसे देख ना साक्षीभाव से। पसीना आया, देख ना साक्षीभाव से। वो क्या देखे गर्मी, क्या देखे पसीना! वो तो हमारे मुँह की ओर देखता है, कभी गुरुजी के मुँह की ओर देखता है, जैसे हम लोग उसका मजाक कर रहे हैं। यह भी कोई बात हुई। मैं साधना करने आया यहाँ पर, ध्यान करने आया और ये कहते हैं गर्मी को देखो, पसीने को देखो! अरे, कोई आत्मा के दर्शन कराओ तो कल्याण हो जाय, कोई परमात्मा के दर्शन कराओ तो कल्याण हो जाय। अरे बाबा, भगवान बुद्ध की साधना है तो भगवान बुद्ध का ही दर्शन कराओ, वो भी हमारे नौवें अवतार थे, उनका दर्शन कर लेंगे तो भी कल्याण हो जाएगा। इस शरीर का दर्शन और वो भी गर्मी का, पसीने का?

क्रमश.....शेष अगले अंक में।

शिविर सूचना

कोरोना से बचाव (अनलॉक 4.0) के अन्तर्गत राजस्थान सरकार द्वारा 31 अगस्त को दिशा–निर्देश जारी किये गये हैं, जिसमें 21 सितंबर से सभी सावधानियों और प्रतिबंधों का पालन करते हुए 50 लोगों को एक स्थान पर इकट्ठे होने की अनुमति दी गई है। अतः धम्मथली केन्द्र पर 23 सितंबर से 1 अक्टूबर (सायं) तक सतिपट्ठान शिविर का आयोजन होगा। इसके पश्चात् 7 अक्टूबर से 20 और 30 दिवसीय दीर्घ शिविर एक साथ होंगे। पुराने साधकों के लिए 3 दिवसीय शिविर दि. 24 से 27 सितंबर (सायं) एवं 1 से 12 अक्टूबर तक पुरुष साधकों के लिए दस दिवसीय शिविर धम्म निलय, जामडोली में आयोजित किया गया है। इसी प्रकार 21 सितम्बर से 2 अक्टूबर तक दस दिवसीय विशिष्ट शिविर धम्म पुब्बज, चूरू में आयोजित होगा। मंगल हो!

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

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

7-10	to	28-10	20 Days	27-11 to 8-12	10 Days
7-10	to	7-11	30 Days	10-12 to 21-12	10 Days
17-11	to	25-11 (E)	STP	24-12 to 4-1-21	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, B= Boys, G= Girls, M= Male, F= Female

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

14-10	to	25-10	10 days	17-12 to 20-12	3 days (M)
29-10	to	1-11	3 days (F)	23-12 to 31-12	8 days TC (B)
26-11	to	29-11	3 days (M)	31-12 to 8-1-21	8 days TC (G)
3-12	to	6-12	3 days (M)	9-1-21 to 17-1-21	8 days TC (B)
10-12	to	13-12	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

19-10	to	22-10 (E)	3 days O.S.
27-10	to	7-11	10 days
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

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

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

07.10	to	18.10	10 days
19.10	to	22.10 (E)	3 days OS
28.10	to	08.11	10 day
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 (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

8-10	to	19-10	10 days
21-10	to	1-11	10 days
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

दोहे धर्म के

सुख–दुख अपने कर्म के, आवे ज्यूं दिन रैन।
तू क्यों खोवै बावळा! अपने मन की चैन।।

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

अपने मन का मैल ही, अपना नाश कराय।
ज्यूं लोहे का जंग ही, लोहे को खा जाय।।

पके चित्त के कर्मफल, जब उदीर्णा होय।
नए कर्म बांधे नहीं, स्वतः निर्जरा होय।।

एक–एक कर कर्म की, ग्रंथि सुलझती जाय।
ऐसी विमल विपश्यना, चित्त विमल हो जाय।।

दूहा धरम रा

ज्यूं गायां कै झुंड मँह, बाछो ढूँढै माय।
त्यूं करता नै करम फळ, स्वयं खोजतो आय।।

निज करमां को फळ पकै, छावै काळ अंधेर।
मत कोई नै दोस दै, देख दिनां को फेर।।

विपदा आयी देख कर, मत तड़फै मत रोय।
सिर नीचो कर सहन कर, अंत भलो ही होय।।

मत रो, मत रो बावळा! देख दिनां को फेर।
अै दिन सदा न रैयसी, मिटसी देर–सबेर।।

प्रभुता आयां बावळा! मत अकड़ै इतराय।
नम्र रह्यां मंगळ सधै, प्रभुता रवै क जाय।।

सौजन्य : **श्री आनंदीलाल छीपा**
ब्यावर (राज.) मो. 9252388237

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

वार्षिक सहयोग ₹100/– (₹10/– प्रति अंक) डाक पंजीयन संख्या : **JAIPUR CITY/435/2019-21** डाक पोस्टिंग : **07-10-2020**
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 अक्टूबर, 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