

प्रिय विपाशयना केंद्र सेवकों,

पिछले तीन सालों में, मैं बहुत भाग्यशाली रहा कि आप के विपाशयना केंद्र में, आप लोग की मुझे कई बार ध्यान करने का मौक़ा मिला साथ ही कई बार सेवा करने का मौक़ा मिला। जब हम लोग सामान्य परंतु महत्वपूर्ण: सब्ज़ियाँ काटना, रोटियाँ बनाना, बर्तन धोना, कमरे साफ़ करना, कपड़े धोना, नई इमारतें बनाना, और दीवारें रंगना। जब कभी मैं लोगों से इन कामों के बारे में बात करता हूँ, ये समझना बहुत मुश्किल होता है कि ये काम इतने ज़रूरी क्यों हैं। मैं कहानी के माध्यम से समझाने की कोशिश करूँगा।

---

2012 में, मैं भारत आया। मैं अमीर था पर बहुत दुखी। मैं इतना अमीर था कि मैं दुनिया कहीं भी जा सकता था, जहाँ मेरा मन करें, कोई भी कार खरीद सकता था, किसी भी रेस्तराँ में खा सकता था ... पर मुझे कभी नहीं लगता था कि ये काफ़ी है। मैं हमेशा ज़्यादा की चाह रखता था।

उस समय मैं बहुत शराब पीता था। मैं बहुत धूम्रपान करता था, नशीली चीज़ें लेता था। मैं अजीब घंटों में सोता था। मैं एक गैरज़िम्मेदार कर्मचारी था --- मैं काम पर देरी से पहुँचता था और अक्सर मैं अपने आलस के कारण काम पर जाता ही नहीं था। मैं बहुत अस्वस्थकर खाना खाता था और मैं कभी कभी कसरत करता था। मैं बहुत बीमार पड़ता था।

मैं शारीरिक और मनसिक रूप से टूट गया था।

क्योंकि मेरा मन इतना बीमार था, मैं ग़लत निर्णय ले रहा था। मैं अपने दोस्तों और सहकर्मचारियों को बहुत दुखदाई बातें कहता था और उनपर चिल्लाता भी था। मैं हर समय गुस्सा रहेता था। मैं इतना गुस्सा रहेता था कि साँस लेने में भी दर्द होता था।

मैं बहुत लापरवाह था। कभी कभी मैं इतना लापरवाह होता था कि मैं खुद को और दूसरों को शारीरिक रूप से चोट पहुँचता था।

एक बार मैं बहुत तेज़ी से अपने साइकल चला रहा था। और मैंने एक बूढ़े जोड़े को टक्कर मार दी। वो बूढ़ी औरत स्कूटर के पीछे से उछल गयी और उसके हाथ में चोट लग गयी। मैं इससे भी ज़्यादा लापरवाह अपने दोस्तों और परिवार के साथ था। TODO: revisit - I would take them for granted and never showed that I really appreciated them. मैं हमेशा दूसरों से उम्मीद करता था कि उन्हें मेरे लिए कुछ ज़रूर करें।

आखिरकार, मैं अपने जीवन के बिखराव के बिंदु तक पहुँच गया था। मैं बिल्कुल भी नहीं सो पाता था। मैं एक के बाद एक चिगरेट पी रहा था। मैं रोज़ाना शराब पीता और गाँजा लेता था ताकी मेरी भावनाएँ और विचारों को दबा सकूँ। मुझे ऐसा लगता था की मैं पागल को चुका हूँ।

और फिर सबकुछ बदल गया। मेरे दोस्त ने मुझे एक 10-दिन के विपाशयना शिविर में जाने की राय दी। मुझे स्पष्ट रूप से कहने दीजिए: शिविर में कोई जादू नहीं हुआ, ना ही मेरे परेशनियाँ एक दिन में गायब हो गयी। विपाशयना कोई चमत्कारी इलाज नहीं है --- मुझे उन दस दिनों में बहुत मेहनत करनी पड़ी। लेकिन उस पहले शिविर के दौरान ही मुझे सच में समझ में आ गया कि मैं किस तरह खुद को और मेरे आसपास के सभी लोगों को चोट पहुँचा रहा था। उसके बाद, कुछ

भी पहले जैसा नहीं रहा।

उस पहले विपाशयना शिविर से लेकर अब तक सात साल हो गाय हैं। पिछले जुलाई में मेने मेरा पहला हाफ़-मैरथॉन दौड़ा। मैं अब शराब और सिगरेट नहीं पीता ना ही नशीली दवाएं लेता हूँ। मैं अपने जीवन में इतना स्वस्त पहले कभी नहीं रहा। अब मैं शांति से सोता हूँ। मैं अपने परिवार और दोस्तों से विनम्रता से बात करता हूँ और हमेशा कोशिश करता हूँ कि उनको वो प्यार और सम्मान दे सकूँ जिसके वो हमेशा से हक़दार थे। अब मैं अपनी ऊर्जा अपने आसपास की दुनिया को बेहतर बनाने में लगता हूँ।

विपाशयना ने मेरे इस जीवन को बचाया है।

---

इसलिए हमारा ये काम इतना महत्वपूर्ण है और साथ में आप लोगों का काम भी बहुत ज़रूरी है। यहाँ मेरे जैसे बहुत सारे लोग हैं --- उलचान में, नाराज़, और लालच से भरे हुए।

TODO: revisit ignorance (confusion) craving (greed) aversion (anger)

आप लोग सिर्फ़ लोगों को खाना खिलाने, उनके लिए सफ़ाई करने, या उनके रहने के लिए जगहें बनाने से बहुत ज़्यादा करते हैं। लोगों को खाना खिलाना, उनके लिए सफ़ाई करना, और उनके रहने के लिए जगहें बनाना --- ये सभी अपने आप में बहुत ज़रूरी काम हैं पर हर वो चपाती जो आप बनाते हैं, हर वो बर्तन जो आप धोते हैं, हर वो ईंट जो आप नयी इमारत में लगते हैं उसके साथ आप उन लोगों को ध्यान करने के लिए एक जगह देते हैं। TODO: revisit this sentence. ये हर उस व्यक्ति को बदलाव का एक मौक़ा देता है जो इन विपाशयना शिविर में आते हैं, जैसा की मुझे मिला था। और जब वो लोग बदलते हैं, वो भी अपनी ऊर्जा को इस दुनिया को बेहतर बनाने में लगा सकते हैं, जैसा आप लोग करते हैं।

यही कारण है कि जो काम आप विपाशयना केंद्र में करते हैं, वो इतना महत्वपूर्ण है।

इसी कारण से मैं हमेशा आप लोगों के काम के प्रति काम आभारी हूँ।

मंगल हो,

-स्टीवन