नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मा सम्बुद्धस्स

धम्मथली संदेश

(विपश्यी साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र)

बुद्धवर्ष 2562 मासिक पत्र 7 अप्रैल, 2019 वर्ष 10 अंक 10 वार्षिक सहयोग ₹100 प्रति अंक ₹10

वेदों में वर्णित मैत्री, समता और धर्म-ऋचाएं

कल्याणमित्र श्री सत्यनारायण गोयन्का

वेदों में ऐसी अनेक ऋचाओं के दर्शन होते हैं जो अत्यंत पावन हैं, मनभावन हैं। जो किसी धर्म प्रेमी व्यक्ति को पुलक-रोमांच से भर देती हैं। वैदिक ऋषि यह धर्म कामना करता है-

यांश्च पश्यामि यांश्चन। तेषु मा सुमतिं कृधि।।

(अथर्व. 17-1-7)

-मैं जिन प्राणियों को देखता हूँ और जिन प्राणियों को नहीं देखता, अर्थात् दृश्य और अदृश्य सभी प्राणियों के प्रति मेरे मन में प्रेम और सद्भावना रहे। मैत्री और सद्भावना तभी जागती है जबकि द्वेष और दुर्भावना से छुटकारा हो। धर्म के इस स्वभाव को भली-भाँति समझते हुए वैदिक ऋषि यह मनोभावना व्यक्त करते हैं-

विश्वा उत त्वया वयं धारा उदन्या इव।
अति गाहेमहि द्विषः।।

(ऋग. 2-7-3)

-जल की धारा जैसे एक स्थान को छोड़कर अन्यत्र चली जाती है, वैसे ही हम द्वेषभाव छोड़कर मैत्रीभाव को प्राप्त हों।

द्वेष भाव छूटे तो मैत्री भाव जागे। द्वेष से मुक्त होने के लिए ऋषि प्रार्थना करता है-

युयोध्यस्मद् द्वेषांसि।।

(ऋग. 2-6-4)

हे प्रभु, तू हमें द्वेष कार्यों से मुक्त रख।

राजमाता अदिति से विनती करते हैं-

पिपर्तु नो अदिति राजपुत्राऽति द्वेषांसि।।

(ऋग. 2.27.7)

-राजमाता अदिति हमें द्वेषों से परे ले जाय।

इन्द्रो अस्मे आराच्चिद् द्वेषः सनुतर्यु योतु।।

(यजु. 20.52)

-वह इन्द्र हमारे द्वेष को दूर ही रखे।

वैदिक युग का ऋषि द्वेष के दुर्गुण से छुटकारा पाने के लिए किस कदर आतुर है। इस निमित्त बार-बार अनेकों से यही प्रार्थना करता है। वह चाहता है कि सभी प्राणियों के प्रति उसका मैत्रीभाव पुष्ट हो-

मित्रस्य मा चक्षुषा सर्वाणि भूतानि समीक्षन्ताम्।
मित्रस्याहं चक्षुषा सर्वाणि भूतानि समीक्षे।
मित्रस्य चक्षुषा समीक्षामहे।।

(यजु. 36.18)

-सब प्राणी मुझे मित्र की दृष्टि से देखें। मैं भी सब प्राणियों को मित्र की दृष्टि से देखूं। यों हम सभी मित्र दृष्टि से देखें।

वह चाहता है कि कोई उसका शत्रु न हो और न वह किसी का शत्रु हो।

असपत्नाः प्रदिशो मे भवन्तु, न वै त्वा द्विष्मो अभयं नो अस्तु।।

(अथर्व. 19.14.1)

-सभी दिशाएं मेरे लिए शत्रु-रहित हो जायं। यह सब जानते हैं कि हम आपसे द्वेष नहीं करते। हमारे लिए सर्वत्र अभय ही अभय हो जाये।

मित्रता को पुष्ट करने के लिए और शत्रुता को दूर करने के लिए उसे अपना चिंतन-मनन, अपने संकल्प-विकल्प सदा शिवमय यानी मंगलमय बनाये रखना आवश्यक है। तभी वह कामना करता है कि-

तन्मे मनः शिवसङ्कल्पमस्तु।।

(यजु. 34.1)

-मेरा मन शिवसंकल्प यानी सदा शुभ संकल्प करने वाला हो जाय।

और इस निमित्त विनती करता है-

अन्यत्र पापीरप वेशया धियः।।

(अथर्व 9.2.25)

-जो पापमयी बुद्धि और संकल्प हैं, उनको हमसे दूर कर दे।

वैदिक ऋषि यह भी खूब समझता है कि कड़वे बोल से द्वेष और दुर्भावना जागती है, मैत्री और प्यार नहीं। इसीलिए कहता है-

उग्रं वचो अपावधीत्।।

(यजु. 5.8)

-कड़वी बात मुँह से मत निकालो।

वह धरती माता से प्रार्थना करता है-

ता नः प्रजाः सं दुहतां समग्रा वाचो मधु पृथिवि धेहि मह्यम्।।

(अथर्व. 12.1.16)

-हे पृथ्वी माता, तुझ पर रहने वाले सभी प्राणी मुझसे प्रेम करें। तू मेरी वाणी में मधु घोल दे।

जब अपनी वाणी मधुमय होगी, मीठी होगी तब सभी हमसे प्रेम करेंगे। उस युग का ऋषि यह खूब समझता है कि वाणी की कड़वाहट दूर करने के लिए मन को द्वेषमुक्त और मैत्रीयुक्त करना होगा और इसके लिए ऋत के पथ पर चलना होगा। इसलिए सभी साथियों को आह्वान करता हुआ कहता है-

ऋतस्य पथा प्रेत।।

(यजु. 7.45)

-ऋत के पथ पर चलें।

ऋत की एषणा, गवेषणा, पर्यवेषणा करने वाला ऋषि जानता है कि ऋत क्या है और ऋत के पथ पर कैसे चलना होता है। ऋत कहते हैं नैसर्गिक धर्म नियामता को, निसर्ग के नियमों की सच्चाई को। निसर्ग का अटूट नियम है-जैसा बीज वैसा फल। जैसा कर्मबीज वैसा कर्मफल। जैसा कारण वैसा परिणाम। ऋत के यानी धर्म के ये नियम सार्वजनीन हैं, सार्वदेशिक हैं, सार्वकालिक हैं यानी सनातन हैं। ये नियम सब पर, सब जगह, सब समय लागू होते हैं। किसी का पक्षपात नहीं करते।

अपने मानस में जब हम द्वेष दुर्भाव का कर्मबीज बोते हैं तब उस बीज के स्वभाव-स्वरूप तत्काल स्वयं दुःख का अनुभव करते हैं। वही कर्मबीज आगे जाकर बृहद् रूप से दुःख का ही फल देता है। जब हम मानस में मैत्री और सद्भाव का कर्मबीज बोते हैं तब उस बीज के स्वभाव-स्वरूप तत्क्षण स्वयं सुख का अनुभव करते हैं वही कर्मबीज आगे जाकर बृहद् रूप में सुख का ही फल देता है। द्वेष और दुर्भाव जगा कर हम अपने आपको भी दुःखी बनाते हैं, साथ-साथ औरों को भी। मैत्री और सद्भाव जगा कर हम अपने आपको भी सुखी बनाते हैं, साथ-साथ औरों को भी।

ऋत (धर्म) के इस नियम को जान जायँ और ऋत के पथ चलने लगें तो न अपने को दुःखी बनाएं, न औरों को। बल्कि अपने को भी सुखी बनाएं तथा औरों को भी। ऋत के पथ पर चले तो बुराई कर ही न सकें। इसे समझते हुए ही ऋग्वेद का ऋषि प्रार्थना करता है-

वयमिन्द्र त्यायवः सखित्वमा रभामहे।
ऋतस्य नः पथा नयाऽति विश्वानि दुरिता
नभन्तामन्यकेषां ज्याका अधि धन्वसु।।

(ऋग. 10-133-6)

-हे इन्द्र! तू हमें ऋत के मार्ग का ही निर्देशन कर, जो सब बुराइयों से शून्य सच्चा मार्ग है। ऋत (धर्म) के मार्ग पर चलने के लिए विपश्यना करनी होती है जिससे द्वेष दूर होता है और प्यार जागता है।

तभी कहा गया-

यो विश्वाभि विपश्यति भुवनः, सञ्च पश्यति।
स नः पर्षदति द्विषः।।

(ऋग. 10-187-4)

-हे विश्व के अभिमुख होकर सम्यक् प्रकार से विपश्यना करने वाले विपश्यी! हमें अतिशय रूप में द्वेष के पार कर दे!

जो विश्व के यानी भीतरी विकारों के विशदीकरणीय स्वभाव के अभिमुख होकर विपश्यना करता है वह ऋत के, निसर्ग के नियमों को अनुभूति द्वारा जान लेता है। वह यह भी जान लेता है कि ऋत के नियम सब पर एक जैसे लागू होते हैं। अन्य प्राणी भी वैसे ही हैं जैसे कि मैं हूँ। अनुपश्यना करते हुए खूब समझ लेता है कि जिन कारणों से मैं सुखी-दुःखी होता हूँ उनसे ही अन्य भी सुखी-दुःखी होते हैं। औरों को भी अपने सदृश जानने वाला विपश्यी स्वयं तो द्वेषमुक्त होता ही है, औरों को भी द्वेषमुक्त होने में सहायक हो जाता है। तभी लोग द्वेषमुक्त होने के लिए एक कुशल विपश्यी से प्रार्थना करते हैं। विपश्यना का यह स्वाभाविक परिणाम स्वतः प्रकट होता है।

यस्तु सर्वाणि भूतान्यात्मन्नेवानुपश्यति।
सर्वभूतेषु चात्मानं, ततो न विचिकित्सति।।

(यजु. 40-6)

-जब कोई व्यक्ति सभी प्राणियों को अपने सदृश देखता है तब सभी प्राणियों के प्रति तादात्म्य भाव जागता है। जब अनुपश्यना द्वारा आत्मदर्शन यानी स्वदर्शन करता है तब उनके प्रति सहज रूप से आत्मीयता जागती है।

जब आत्मीयता जागती है तब पार्थक्य कहां टिक पाता है? जब विपश्यना-अनुपश्यना द्वारा **'आत्मवत् सर्वभूतेषु'** की समझ पुष्ट होती है, तब सबके प्रति स्वानुभूति, सहानुभूति और समवेदना स्वतः पुष्ट होने लगती है। मनुष्य मात्र के प्रति अपना दायित्व पुष्ट होने लगता है। तब यह भाव सहज रूप से जागता है-

पुमान्पुमांसं परिपातु विश्वतः।।

(यजु. 29-51)

-मनुष्य का कर्तव्य है कि वह मनुष्य मात्र की सेवा, सहायता और रक्षा करे।

इससे विश्व-बंधुत्व की भावना सुदृढ़ होती है। साधक समस्त पृथ्वी को अपनी जन्मदायिनी माता समझने लगता है। हम देखते हैं कि इसी कारण प्रारंभिक वैदिक युग के ऋतधर्मा, सत्यधर्मा ऋषियों के उद्गार कितने उदात्त हैं, कितने उत्कृष्ट हैं-

माता भूमिः पुत्रो अहं पृथिव्याः।।

(अथर्व. 12-1-12)

-पृथ्वी मेरी माता है, मैं उसका पुत्र हूँ।

इस धरती माता पर जो जन्मे हैं सभी उसके पुत्र हैं। अतः सभी मेरे सहोदर हैं, सगे भाई हैं। सभी वसुधापुत्र मानवों का यह कुनबा है, कुटुंब है। सब अपने हैं। कोई पराया नहीं है। इसी प्रकार

माता अदिति हम सबकी जननी है। हम सभी उसी जननी की कोख से जन्मे हैं। सभी सहोदर हैं, सगे भाई हैं। सभी अपने हैं। कोई पराया नहीं है। ऋषि तभी कहता है-

प्र भ्रातृत्वं सुदानवोऽध द्विता समान्या। मातुर्गर्भे भरामहे।।

(ऋग. 8-83-8)

-मातृगर्भ से ही हमें भाईचारे का, सहोदरों का सा भ्रातृत्व भाव मिला है।

दूसरों के साथ मिल बाँट कर खाने का, साथ रहने का गुण हमें अपने जन्म से ही मिला है। इस मंगलमयी समानता के मैत्रीपूर्ण भावों से भावित होकर वैदिक ऋषि सभी मनुष्यों को आह्वान करते हुए कहते हैं-

उद् बुध्यध्वं समनसः सखायः।।

(ऋग. 10-101-1)

-मित्रों! सभी समान चित्त वाले होकर उठो।

सं गच्छध्वं सं वदध्वं सं वो मनांसि जानताम्।।

(ऋग. 10-191-2)

-सब लोग मिल कर साथ-साथ चलें। एक उद्देश्य से परस्पर मिलें। खुले हृदय और खुले मन से मिल कर बातें करें। सबके मन एक हों।

भवतु सब्ब मङ्गलं!

मंगल हो! कल्याण हो!!

जागे धर्म गृही जीवन में, मंगल हो, कल्याण हो।
छोटे पाएं प्यार सदा ही, सदा बड़ों का मान हो।।

हों नर-नारी धर्म विहारी, धर्मवंत संतान हो।
सुख छाये समृद्धि छाये, पूरे सब अरमान हो।।

बरसे बरखा सदा समय पर, भरे खेत खलिहान हों।
फल-फूलों से लदे हुए सब, बाग और उद्यान हों।।

सुख शांति हो जीवन पथ पर, होठों पर मुस्कान हो।
मिले सफलता कदम-कदम पर, सदा धर्म का ध्यान हो।।

सदाचार का जीवन जीएं, मन पर लगी लगाम हो।
करे सत्य का दर्शन भीतर, सम्यक अंतर्ज्ञान हो।।

सच्चाई से धन अर्जित हो, मुक्त-हस्त से दान हो।
अपना भी हित-सुख सध जाये, सुखी सभी इन्सान हों।।

धन आए पर सिर ना सूजे, दूर सदा अभिमान हो।
भरे नम्रता अन्तर्मन में, जरा न गर्व गुमान हो।।

पर पीड़ा का भाव न जागे, सेवा प्रमुख प्रधान हो।
मन मैत्री से भरा रहे, नित करुणा-कृपा-निधान हो।।

हो उत्थान कुशल कर्मों का, अकुशल का अवसान हो।
हो महान जीवन, मानो मानवता का वरदान हो।।

मनचाही या अनचाही हो, समता दृढ़ बलवान हो।
चित किंचित विचलित न होवे, मुश्किल सब आसान हो।।

अडिग रहे चट्टान सदृश, चाहे जैसा तूफान हो।
ऐसा हो इन्सान कि जैसे, स्वयं सिद्ध भगवान हो।।

-कल्याणमित्र श्री सत्यनारायण गोयन्का

धम्मवाणी

एरण्डा पुचिमन्दा वा, अथवा पालिभद्दका।
मधुं मधुत्थिको विन्दे, सो हि तस्स दुमत्तमो।।
खत्तिया, ब्राह्मणा, वेस्सा, सुद्दा, चण्डाल, पुक्कुसा।
यम्हा धम्मं विजानेय्य, सो हि तस्स नरुत्तमो।।

-चाहे अरण्ड हो, नीम हो या पारिभद्र (कल्पवृक्ष) हो, मधु (शहद) चाहने वाले को जहाँ से भी मधु मिल जाय, उसके लिए वही वृक्ष उत्तम है। इसी प्रकार क्षत्रिय, ब्राह्मण, वैश्य, शूद्र, चण्डाल, पुक्कुस आदि कोई भी हो, जिससे भी धर्म का स्वरूप जाना जा सके, जिज्ञासु के लिए वही मनुष्य उत्तम है।

सब्बे वण्णा अधम्मट्ठा, पतन्ति निरयं अधो।
सब्बे वण्णा विसुज्झन्ति, चरित्वा धम्ममुत्तमं।।

-सभी वर्ण के लोग अधर्म का आचरण करके नरक में जाते हैं और उत्तम धर्म का आचरण करके विशुद्ध होते हैं।

हीन जच्चो पि चे होति, उट्ठाता धितिमा नरो।
आचार सील सम्पन्नो, निसे अग्गीव भासति।।

-हीन जाति वाला मनुष्य भी यदि उद्योगी है, धृतिमान है, आचार और शील से सम्पन्न है तो वह रात्रि में अग्नि के समान प्रकाशमान होता है।

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

7-4	to 18-4	10 Days	5-5	to 16-5	10 Days	14-7	to 25-7	10 Days	8-10	to 16-10 (E)	STP
7-4	to 18-4	10 Days SPL	19-5	to 30-5	10 Days	16-7	to 24-7 (E)	STP	17-10	to 20-10 (E)	3 Days
19-4	to 21-4(E)	CCT Workshop	2-6	to 13-6	10 Days	28-7	to 8-8	10 Days	31-10	to 1-12	30 Days
19-4	to 21-4(E)	Dh.S & Trustee W.	4-6	to 12-6(E)	STP	11-8	to 22-8	10 Days	31-10	to 21-11	20 Days
21-4	to 23-4(E)	CC	16-6	to 27-6	10 Days	25-8	to 5-9	10 Days	24-11	to 5-12	10 Days
25-4	to 3-5(E)	STP	16-6	to 27-6	10 Days SPL	8-9	to 19-9	10 Days	8-12	to 19-12	10 Days
			30-6	to 11-7	10 Days	22-9	to 3-10	10 Days	22-12	to 2-1-20	10 Days
						6-10	to 17-10	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

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

6-4	to 17-4	10 Days	1-8	to 12-8	10 Days
20-4	to 1-5	10 Days	17-8	to 28-8	10 Days
4-5	to 12-5	STP	1-9	to 12-9	10 Days
15-5	to 26-5	10 Days	8-9	to 11-9	3 Days
18-5	Saturday	1 Day OS	15-9	to 23-9	STP
4-6	to 15-6	10 Days	26-9	to 7-10	10 Days
18-6	to 29-6	10 Days	12-10	to 23-10	10 Days (SPL)
25-6	to 28-6	3 Days	29-10	to 9-11	10 Days
3-7	to 14-7	10 Days	13-11	to 24-11	10 Days
(गुरु–स्मृति शिविर OS)			30-11	to 11-12	10 Days
14-7	to 16-7 (13 to 16 yr. Boys & Girls)	CC	23-12	to 31-12	TC (15 to 19 yr.)
16-7	to 27-7	10 Days	27-12	to 30-12	3 Days

3 से 14 जुलाई का गुरु–स्मृति शिविर भारत में विपश्यना की 50वीं वर्षगांठ के उपलक्ष में आयोजित किया गया है। इसमें केवल वही पुराने साधक भाग लेने योग्य हैं जिन्होंने सतिपट्ठान शिविर कर लिया है।

धम्ममरुधरा, विपश्यना केंद्र, जोधपुर

लहरिया रिसॉर्ट के पीछे, चौपासनी, जोधपुर
संपर्क–(1) श्री प्रभुदयाल सोनगरा,
फोनः 0291– 2707666, 9983397070
(2) श्री नेमीचंद भंडारी, 41, अशोक नगर, जोधपुर–342008 मो. 9314727215
(3) श्री जे.के. सिंघल, मो. 9414072931
फोन : 0291–2754797
ईमेल : dhamma.maroodhara@gmail.com

4-4	to 7-4(E)	3 Days	18-8	to 29-8	10 Days	10-4	to 21-4	10 Days
10-4	to 21-4	10 Days	2-9	to 13-9	10 Days	11-4	to 14-4 (E)	3 Days
24-4	to 2-5(E)	STP	16-9	to 19-9(E)	3 Days	24-4	to 5-5	10 Days
6-5	to 17-5	10 Days	28-9	to 9-10	10 Days	20-5	to 31-5	10 Days
20-5	to 31-5	10 Days	14-10	to 25-10	10 Days	1-6	to 9-6	GTC
4-6	to 12-6	TC (Only Boys)	30-10	to 10-11	10 Days	9-6	to 17-6	BTC
14-6	to 16-6(E)	2 Days (CC)	12-11	to 23-11	10 Days	19-6	to 30-6	10 Days
18-6	to 21-6(E)	3 Days	25-11	to 6-12	10 Days	2-7	to 10-7	(E)STP
2-7	to 13-7	10 Days	9-12	to 17-12	(E) STP	14-7	to 4-8	20 Days
18-7	to 29-7	10 Days	20-12	ot 22-15	(E) 2 Days (CC)	14-7	to 14-8	30 Days
3-8	to 14-8	10 Days	25-12	to 5-1-20	10 Days	22-8 Spl	to 2-9	10 Day

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

16-8	to 18-8(E)	2 Days CC	3-4	to 11-4	7 days TC (boys)
4-9	to 15-9	10 Days	11-4	to 19-4	7 days TC (girls)
18-9	to 29-9	10 Days	25-4	to 28-4	3 days (Male)
2-10	to 13-10	10 Days	2-5	to 5-5	3 days (Female)
15-10	to 23-10	(E) STP	9-5	to 12-5	3 days (Male)
1-11	to 12-11	10 Days	16-5	to 19-5	3 days (Male)
15-11	to 16-12	30 Days	24-5	to 26-5 (E)	2 days CC (Boys)
15-11	to 6-12	20 Days	31-5	to 2-6 (E)	2 days CC (girls)
19-12	to 22-12	(E) 3 Days	6-6	to 9-6	3 days (Male)
25-12	to 5-1-20	10 days	13-6	to 16-6	3 days (Female)

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 Code: ICIC0006757 में सीधे जमा करवाकर केंद्र को सूचित कर सकते हैं।

धम्मनिलय, फार्म हाउस, जामड़ोली में जिप्सी शिविर–2019

जाटों का बास, जयसिंहपुरा खोर, जामडोली, जयपुर–27
संपर्क : केन्द्र मोबाइल–9828305708
गूगल लोकेशनः https://goo.gl.maps/vegYc8Df6ZR2
ईमेल : info@thali.dhamma.org
जामड़ोली में बालिका शिविर के लिए सम्पर्क :– मो. 9773769091
ऑनलाईन आवेदन https://thali. dhamma.org/7-days-teenagers-course-for-girls-at-jamdoli-jaipur/

किशोरों के लिए 7 दिवसीय विपश्यना शिविरः इस शिविर में 15 से 19 वर्ष के बालक/बालिकाओं को 6 दिन तक मौन धारण एवं प्रतिदिन लगभग 8 घंटे विपश्यना साधना का अभ्यास कराया जाता है। अन्य प्रवृत्तियाँ जैसे–लिखना, पढ़ना, खेलना, मोबाइल का उपयोग आदि प्रतिबंधित हैं। समझदार सुधी माता–पिता, अभिभावक इन शिविरों का अधिकाधिक लाभ लेकर भावी पीढ़ी के कल्याण का मार्ग प्रशस्त करने का दायित्व निभा सकते हैं। शिविर में आवेदन करने से पहले यह जानना आवश्यक है कि बालक/बालिका शिविर में सम्मिलित होने की स्वयं इच्छा एवं रूचि रखते हैं, क्योंकि किशोर विपश्यना शिविर एक गंभीर शिविर होता है और छोटी उम्र के बालकों के आनापान शिविर से सर्वथा भिन्न होता है।

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

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

यदि आप किसी ऐसे विपश्यी भाई–बहिन को जानते हैं जिसे धम्मथली संदेश का मार्च, 2019 का अंक नहीं मिला है तो कृपया नाम व पिनकोड सहित पता लिख भेजें। इसी प्रकार यदि किसी परिवार में एक से अधिक प्रतियां पहुँच रही हैं तो कृपया ऐसे परिवार–जन का नाम डाक–सूची से हटाने के लिए लिख कर सूचित करें। कृपया पता बदलने की सूचना भी नये पते के साथ भेजें। मंगल हो!

प्रगति समाचार

1. धम्मथली, जयपुर

(क) बाल शिविर शिक्षकों के लिए कार्यशाला 19 से 21 अप्रेल, 2019 (सायं) तक धम्मथली पर आयोजित होगी। इसका संचालन वरिष्ठ आचार्या डॉ. निर्मला गानला और श्री कपिल धतिंगन करेंगे। सभी बाल शिविर शिक्षक कार्यशाला में भाग लेने के लिए सादर आमंत्रित हैं।

(ख) कार्यशाला के बाद 2 दिवसीय बाल आनापान शिविर (उम्र 8–18 वर्ष) दिनांक 21 से 23 अप्रेल, 2019 (सायं) तक प्रस्तावित है।

(ग) धर्म सेवक कार्यशाला 19 से 21 अप्रेल, 2019 (सायं) तक धम्मथली पर आयोजित होगी। कार्यशाला का संचालन व. आचार्य डॉ. एच. गानला और श्री महेन्द्र कोल्ते करेंगे। धर्म सेवा के अनेक पहलुओं पर चर्चा होगी। सभी पुराने साधक इस कार्यशाला में भाग ले सकते हैं।

(घ) सहा. आचार्यों के लिए एक दिवसीय कार्यशाला धम्मथली पर 21 अप्रेल, 2019 रविवार को होगी। व. आचार्य डॉ. एच. गानला सभी सत्रों का समन्वय करेंगे। सभी सहा. आचार्य सादर आमंत्रित हैं।

कार्यशालाओं के लिए पंजीकरण www.thali.dhamma.org पर या मो. 9930117187 पर करा सकते है।

2. धम्म पुब्बज, चूरू

पू. गुरुदेव श्री सत्यनारायण गोयन्का जी ने 3 से 14 जुलाई, 1969 को विपश्यना का सर्वप्रथम शिविर मुंबई (पंचायत वाड़ी) में आयोजित किया था। इस प्रथम शिविर की 50वीं वर्षगांठ के अवसर पर पू. गुरुजी के पूर्वजों की निवास भूमि पर स्थित चूरू विपश्यना केंद्र पर पू. गुरुजी के इस महान धर्मदान की स्मृति में 3 से 14 जुलाई, 2019 को पुराने साधकों के लिए एक 10 दिवसीय गुरु–स्मृति शिविर का अयोजन किया गया है। इस शिविर में केवल वही पुराने साधक जो सतिपट्ठान शिविर कर चुके हैं, आवेदन कर सकते हैं।

दोहे धर्म के

धर्म नित्य नूतन सदा, धर्म न होवे जीर्ण।
धर्म शुद्ध व्यापक सदा, धर्म न हो संकीर्ण।।

बँधे जाति से वर्ण से, तो धर्म मलीन।
सम्प्रदाय से जब बँधे, होय धर्म–बल क्षीण।।

शुद्ध धर्म करता नहीं, जात–पांत का भेद।
सबको ही निर्मल करे, होवे श्याम–सफेद।।

राग जगे रोगी बने, द्वेष जगे दुख होय।
हो इस कुल, उस गोत्र का, फर्क पड़े ना कोय।।

मंगल–पथ है धर्म का, करे जगत कल्याण।
कदम–कदम जो भी चले, पावे पद निर्वाण।।

दूहा धरम रा

दवा बिचारी के करै? लैयां ही सुख होय।
धरम बापड़ो के करै? धार्‌यां ही हित होय।।

लेतो देतो ही रह्यो, धरमां रो उपदेस।
चरचा ही चरचा करी, मिट्‌या न मन का क्लेस।।

तीस्यो ब्याकुल तीस स्यूं, करै बात पर बात।
तीस बुझासी नीर ही, नांय नीर की बात।।

कुदरत तो देखै नहिं, जात बरण कुल गोत।
राग रह्यां तो रैवसी, अन्तर दुखड़ा भोत।।

आ तो गंगा निरमळी, हुवै मुक्त जो न्हाय।
धरम न कीं कै बाप को, जो धारै सो पाय।।

सौजन्य : **श्री सुदेश लाल,**
रुद्रपुर, उत्तराखण्ड

✿ मंगल कामनाओं सहित ✿
✿ भवतु सब्ब मङ्गलं ✿

वार्षिक सहयोग ₹100/– (₹10/– प्रति अंक) डाक पंजीयन संख्या : **JAIPUR CITY/435/2019-21** डाक पोस्टिंग : **07-04-2019**
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 2562, 7 अप्रैल, 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