



धम्मथली संदेश

(विपश्यी साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र)



बुद्धवर्ष 2568 मासिक पत्र 7 अगस्त, 2025 वर्ष 18 अंक 2 वार्षिक सहयोग ₹100 प्रति अंक ₹10

विपश्यना - मेरी आध्यात्मिक यात्रा

मोहम्मद आरिफ जोड़िया, बीकानेर

कुल पृष्ठ सं. 6

धम्मवाणी

चिरं तिष्ठतु लोकस्मिं सम्मासबुद्ध सासनं।

दस्सेन्तं सोतवन्तुनं, मगं सत्त विसुद्धिया॥

-सत्त्वों (प्राणियों) की विशुद्धि (विमुक्ति) के लिए, श्रोतवन्तों (कानवालों) को भगवान सम्यक् सम्बुद्ध ने जो उपदेश दिया, वह लोक में चिरकाल तक स्थित रहे।

सन् 1975 में मैं आरोग्य मंदिर, गोरखपुर की प्राकृतिक चिकित्सा के सम्पर्क में आया और उससे अनेक प्रकार से लाभान्वित हुआ। इन्हीं दिनों स्थानीय शाला की लाइब्रेरी के अनेक आध्यात्मिक ग्रन्थ पढ़ गया। साथियों से अनेक धार्मिक चर्चाएं कीं। इन सब ने मुझे जगाया, चेताया तो, किंतु मेरी प्यास को बुझाया नहीं बल्कि और ज्यादा तड़पा दिया। मैं इनका शुकुगुजर हुआ। पर अब मुझे ऐसा गुरु चाहिए था जो सचमुच सत्य का अनुभव करा सके। मैं इन धर्मशास्त्रों में छपी हुई निजी बातों (शब्दों) को अपने हृदय में एक जीवन्त शान्ति एवं शक्ति के रूप में साक्षात्कार करना चाहता था। केवल श्रुतिविलास और बुद्धिविलास से ही संतुष्ट न होकर स्वानुभूतिजन्य सत्य का स्वयं साक्षात्कार करना चाहता था।

मंदिर, मस्जिद, चैत्य, गुरुद्वारा तथा समस्त धर्मग्रन्थ मेरे मानस से छिटक गये। मन एक अतृप्त प्यास एवं उत्कंठा से भर उठा। एक खामोश असंतोष जिन्दगी पर हावी हो गया।

ऐसी घायल अवस्था में मैंने डॉ. विठ्ठलदासजी मोदी से अपनी आध्यात्मिक जिज्ञासा का खुलासा किया कि मुझे समाधान चाहिए। उन्होंने एक विपश्यना ध्यान शिविर में भाग लेने की सलाह दी। साथ में अपने विपश्यना सम्बन्धी अनुभव की एक छपी हुई प्रति भी भेजी, पढ़ा समझा, परन्तु घबरा उठा। अरे ये तो बौद्धों (बुत्तों) का धर्म है! काफिरों का धर्म! ये बौद्ध तो आत्मा परमात्मा को ही नहीं मानते। मला ये क्या सिखायेंगे? मैं ठहरा एक मुसलमान! ना बाबा! ये अजाब! ये गुनाह तो मुझसे नहीं होगा! मगर फिर दिल ने कहा- गुरुदेव मोदीजी की आज्ञा ही शिरोधार्य होनी चाहिये। भला वे मेरा अमंगल क्यों चाहने लगे? वे जो कुछ भी कह रहे हैं, जरूर मेरे कल्याणार्थ ही होगा। चलो आजमा कर तो देखें।

हैदराबाद में विपश्यना शिविर 4-2-1978 को लग रहा था। मैं एक अनजाने सफर की ओर अकेला चल पड़ा। रास्ता ही तीन दिन खा गया। हैदराबाद के संपर्क स्थान से मालूम हुआ कि शिविरार्थी तो कल ही शिविर स्थल को प्रस्थान कर चुके हैं। किसी तरह टैक्सी से मैं हैदराबाद से 12 कि. मी. दूर अंगूरों के बागों के करीब शिविर स्थल पहुँच गया। शांत जंगल जैसे माहौल में विपश्यना अन्तर्राष्ट्रीय साधना केन्द्र।

व्यवस्थापक श्री बच्चुभाई ने बड़े ही स्नेह के साथ मेरा स्वागत किया। बोले- आरिफ भाई! तुम एक दिन लेट हो गये हो। पर गुरुजी तुम्हें शिविर में ले लेंगे, ऐसी मुझे पूरी उम्मीद है। चिंता मत करो। आओ, सामान रखो, नहा लो, नाश्ता आदि कर लो। मैं गुरुजी से तुम्हारे बारे में बात करता हूँ। फिर एडमिशन फॉर्म भरना।

मैं बच्चुभाई के निर्मल प्रेमपूर्ण व्यवहार से पूर्ण रूप से आश्वस्त हो कर नहाने चला गया। नाश्ते के बाद इधर उधर मौन धारण किए साधकों को देखने लगा। मुझे अनुभव हुआ कि जब से मैंने इस आश्रम की तपोभूमि पर पांव रखा है तभी से मुझे हल्का हल्का बुखार चढ़ आया है। यह किसी अज्ञात भय का ज्वर था। मेरे अहंकार को लगा कि अब उसकी बलि चढ़ने वाली है। और मैं इसके लिये तैयार भी था।

गुरुजी ने मुझे बुलाया। मैं गया। नमस्कार किया, मुस्कुराया। देखा वे अपनी पत्नी सहित सुन्दर-सी कुर्सियों पर विराजमान हैं। लगा जैसे कोई वैज्ञानिक या साहित्यकार या डॉक्टर हों।

“आओ बैठो!”

मैं फर्श की दरी पर एक किनारे बैठ गया। मुस्कराने लगा।

“क्या काम करते हो?”



“जी, वो फिजिकल टीचर हूँ, उदासर में।”

“हूँSS क्या तकलीफ है?”

“जी वो बोलने में अटकता हूँ। हकलाहट है।”

“हाँ, ठीक हो जायेगी। शाम को दीक्षा होगी। तब तक सांस को देखते रहो, जानते रहो।”

“जी बहुत अच्छा।”

“अच्छा, जाओ।” मुस्कराते हुए शब्द गूँजे।

मैं नमस्कार कर मुस्कराता हुआ हाल के बाहर आ गया। सोचने लगा- ‘यार ये अच्छे गुरु मिले। खुद ही सांसारिक जीव है। अरे ऐसे भी कहीं कोई गुरुजी होते हैं? सपत्नी? गृहस्थी? न दाढ़ी-मूँछ, क्लीन शेव! छापा तिलक, जटा-वटा और भगवा वस्त्र तो है ही नहीं इनके। आधी बाँहों का सफेद टेरीकोट का शर्ट और रंगीन चैक की लुंगी। अरे कम से कम खादीधारी तो होते! एकदम आधुनिक, सामान्य! भला ये क्या ध्यान-व्यान सिखायेंगे? खैर, चलो अब आ ही गये हैं तो देख लेते हैं। आजमा लेते हैं।’

थोड़ी देर बाद हॉल में सैकड़ों साथकों के साथ गोयन्काजी के मार्गदर्शन में सांस को देखने, जानने और उसके स्पर्श को महसूस करने का कार्य आरम्भ किया तो मेरे अन्दर से एक मौन आलाप बज उठा- “अरे! इसी चीज की तो खोज थी! मिल गई! खूब करो! एक दिन लेट भी हो गये हो, अतः एक क्षण भी व्यर्थ नहीं खोना है। मैं बड़ी उत्सुकता से सांस के ध्यान में जुट गया।

शाम को दीक्षा दी गई। गोयन्काजी ने कहा- “मेरे पीछे-पीछे पाली भाषा में बोलना।” मैं बोलता गया। हत्या, चोरी, व्यभिचार, झूठ तथा नशे से शिविर के दौरान विरत रहना होगा। ये पंच शील मुझे पसंद आये। परन्तु साथ-साथ यह भी बोलना था- ‘बुद्धं सरणं गच्छामि, धम्मं सरणं गच्छामि, संघं सरणं गच्छामि!’ मैं यह बोलने को तो बोल गया पर मन कुछ देर कुलबुलाता रहा- ‘देखो इन मोदीजी ने तो आखिर मुझे फँसा ही दिया! सांप छछूँदर की सी गति कर दी मेरी। खान साहब! तुम्हारी तो इन लोगों ने लुटिया ही डूबी दी। अब बौद्ध बन कर घूमना समाज में!’

किसी तरह मन को समझाकर फिर सांस के कार्य में लग गया। फिर वही विचारों की खिचड़ी चली। पर जरा देर सांस का ध्यान और चला तो ये सारे जंजाल धीरे-धीरे स्वतः ही क्षीण होकर नष्ट होने लगे। अब इन विचारों के चिंतन की इच्छा नहीं होती। मैं अविचार (शांति) की ओर बढ़ रहा था। छुट्टी के समय खाने-पीने आदि से निवृत्त होकर ध्यान में ही लगा रहता। ‘एक दिन लेट हो गया हूँ। पता नहीं दूसरे साधक अब तक कितने आगे निकल गये होंगे!’ एक क्षति पूर्ति की भावना से मैं जुट गया।

बंद आँखों के सामने मानस के टेलीविजन का पर्दा चमकने

लगा। स्पष्ट देखता कि मेरे मानस के छिपे हुए सुप्त विकार सामने आते जा रहे हैं। मेरे ही मानस की एक गंदी अस्त-व्यस्त वीडियो फिल्म चल रही थी। मन में ऐसे-ऐसे विकृत चित्रों को देखता कि वमन की इच्छा होती। पर समझता भी गया कि बड़ा कल्याण हो रहा है। विकार ही तो निकल रहे हैं। अच्छा ही है।

चौथे दिन विपश्चना सिखाई। दिल से एक नई आवाज उठी- “अरे यह क्रिया तो अपनी कभी की हुई है। बड़ी सरल और जानी पहचानीसी है यह तो!” और मैं ज्ञात से अज्ञात, स्थूल से सूक्ष्म की ओर बढ़ता जा रहा था।

सातवें दिन मैंने देखा कि मेरी हथेलियों तथा पेशाब का वर्ण एकदम पीला हो गया है। जरा चिंता हुई। पर प्राकृतिक चिकित्सा की समझ भी थी कि चलो ठीक ही है। विजातीय द्रव्य का निष्कासन हो रहा है।

इसी शाम हमेशा की तरह प्रवचन हुआ। मन बड़ा हल्का, शांत। शरीर में कहीं कोई स्थूल पीड़ा नहीं। धीरे-धीरे मस्तिष्क में जैसे कोई छोटा-सा जनरेटर घर्षSSSS की धीमी आवाज में प्रारम्भ हो गया है। गोयन्काजी प्रवचन दे रहे हैं। मैं ज्यों-ज्यों उनको ध्यान की एकाग्रता से खुली आँखों से देखता तो उनका शरीर आकाशीय तत्त्व में लहराते-लहराते, धुँधलाते धुँधलाते गायब होने लगता। और मेरे द्वारा फिर से ध्यानपूर्वक देखने से वे वैसे ही सदेह प्रवचन देते, बैठे मिलते। ऐसा प्रयोग मैंने कई बार किया और निश्चित किया कि यह कोई भ्रम या सम्मोहन या चमत्कार नहीं है। बल्कि मेरे अपने ‘ध्यान’ (समाधि) में होने का ही प्रभाव है। तब मैं समझा कि जगत को स्वप्न क्यों कर कहा गया है। कि जगत अनित्य कैसे है। जाना कि इस इन्द्रिय जगत के अलावा भी कोई इन्द्रियातीत अनुभूति है, कोई भवातीत अवस्था है।

ध्यान की विधि इतनी सरल कि कोई बच्चा भी या अनपढ़ देहाती भी सहज रूप से कर सके। सहज स्वाभाविक सांस का आँख बंद कर के मात्र निरीक्षण करना उसकी सतत् जनकारी रखना कि सांस आ रहा है, जा रहा है और कहीं छू भी रहा है। साँस को देखते देखते ही मन का साक्षी भाव, दृष्टा भाव स्वतः ही पुष्ट होने लगता है। फिर इसी साक्षीभाव से सिर के सिरे की वास्तविक संवेदनाओं से शुरू करके सारे शरीर में होने वाली संवेदनाओं का क्रमबद्ध मात्र निरीक्षण किया जाता है। संवेदना जो कि अप्रिय भी होती है तथा प्रिय भी होती है। दोनों ही संवेदनाओं को समता भाव से जानना होता है। और इसी क्रिया को बार-बार करने से मन में समता व शांत एकाग्रता की शक्ति बढ़ने लगती है।

रात को सोया तो एक भयंकर घटना घटी। आधी रात का समय। देखा एक भयानक विशाल राक्षस ने मेरी गर्दन पकड़ ली है दोनों हाथों से। और चीख चीख कर मुझे अपने सिर के चारों ओर हवा में घुमाने लगा। “दुष्ट आत्मा! तू मुझे मारने के लिये यहाँ इस आश्रम में लाया है? ले, अभी मजा चखाता हूँ तुझे।” और उसने बड़े वेग के साथ मुझे



धरती पर दूर पटक दिया। और साथ-साथ गोयन्काजी की प्यार भरी आवाज भी सुनाई पड़ रही थी- “चिंता मत करो बेटे, आ जाओ मेरे पास! घबराओ नहीं, आ जाओ!” और मैं चौंक कर, घबराकर उठ बैठा। आँखें फाड़-फाड़ कर देखा तो पास में विदेशी साधक साथी नींद में सोये पड़े हैं। मैं जरा देर में समझ गया कि यह एक डरावना सपना था। मन का ही खेल है यह। उसी की खुराफात है कि चल यहाँ से किसी तरह बच कर निकल चल। विकारों की मृत्यु हो रही है। यह सब इन्हीं का उपद्रव है। मैं कमरे के बाहर आ गया। देखता हूँ, बल्ब जल रहे हैं। पेड़ खड़े हैं। डालियाँ और पत्ते मिलकर झूमझूम कर नाच गा रहे हैं। तालियाँ बजा कर हँस रहे हैं। जैसे अलौकिक प्रेम का उत्सव मनाया जा रहा हो। फूल भी हमेशा की तरह खिलखिला कर हर किसी का स्वागत करने में मंगल गान गा रहे हैं। मैं इधर उधर यूँ ही घूमने लगा। “यह सब अचेतन मन की करतूत है। समझता हूँ मैं सब। पर मैं अब पूरा शिविर करके ही लौटूँगा।” मैं मुस्कराता हुआ फिर सोने चल दिया। लेटे-लेटे, ध्यान करता-करता सो गया।

सवेरा हुआ। हॉल में ध्यान होने लगा। दोपहर भोजन करने बैठा तो एक नई अनुभूति ने भौंचक्का कर डाला। देखा कि शरीर हिल डुल रहा है। हाथ जैसे किसी और के हों। खाना खाया जा रहा है। बस, स्थिर, निर्लिप्त, तटस्थ साक्षीभाव। “ओह गौतम बुद्ध! क्या आपने यही अनोखी और विस्मयकारी विद्या खोज निकाली थी? ये अनमोल खजाना लोगों को बांटते रहे? सिखाते रहे जीवनभर लोगों को यही पावन कला। और आज भी यह विद्या फिर से लोगों का कल्याण करने को उपस्थित हो गई है। धन्य है प्रभु आप। आप के महान् कारुणिक चरणों में बारम्बार सादर प्रणाम। अनंत वन्दना। अब समझा कि ‘बुद्धं सरणं गच्छामि’ का अर्थ अपनी ही बोधि की शरण में जाना होता है, न कि किसी सिद्धार्थ गौतम की शरण में। ‘धम्मं सरणं गच्छामि’ का अर्थ अपने (मानस के) मूल स्वभाव में स्थापित होने की क्रिया में जाना है, न कि किसी संप्रदाय में दीक्षित होना। ‘संघ सरणं गच्छामि’ का अर्थ उन सभी व्यक्तियों की शरण में जाना है जो कि धर्म में पूर्ण रूप से स्थापित हो गये हैं। चाहे वह किसी जाति, वर्ण या देश के क्यों न हों।

-इसी पावन क्षण से कांटों तथा आंसुओं से भरी मेरी जिन्दगी की किताब से मृत्यु नामक शब्द बर्फ की डली के समान पिघल कर बह गया, सूख गया और इसी हवा में घुल गया, मिल गया। अरे कोई भी तो प्राणी मरता नहीं। मृत्यु असम्भव है। अपने-अपने कर्मों के मुताबिक सभी की यात्रा चलती रहती है। और इसी यात्रा का अंतिम पड़ाव, मंजिल निर्वाण है। अब समझा कि अपना धर्म क्या होता है

और पराया धर्म क्या होता है। आत्मसाक्षात्कार बिना व चित्त को निर्मल करने के तप बिना जीवन पराये धर्म (पशुधर्म) ही में तो जिया जाता है। अपने मूल नैसर्गिक स्वभाव में जीना ही तो स्वधर्म कहलाता है।

नौवें-दसवें दिन प्राणी मात्र के प्रति मंगल मैत्री की नई साधना सिखाई गई। इस साधना ने मुझे प्रेम व मैत्री से भरकर खूब खूब रुलाया। शिविर के बाहर निकला तो लगा इस पृथ्वी पर मेरा कोई शत्रु नहीं है। सभी मेरे अपने सगे हैं। चित्त अणु-अणु के प्रति मैत्री, मुदिता, करुणा एवं उपेक्षा से अभिभूत हो उठा। सोचता हूँ मैंने किसी पूर्व जन्म में कोई कुशल कर्म किया होगा। उसी के फलस्वरूप मेरा जन्म करुणा एवं वात्सल्यमयी भारत माता की गोद में हुआ है। धन्य है यह जगत जननी मां भारती। अब सचमुच जान सका कि भारत को क्यों जगत गुरु कहा गया है। हाँ, मुझमें भारतीय होने का गर्व जागा। पृथ्वी के समस्त प्राणियों से अपनापन लगता है। यही धर्म कामना है कि समस्त दुखियारों के दुःख दूर हों। सभी को शुद्ध धर्म की प्राप्ति हो। सब सही मायने में धार्मिक हों। विपश्यना की प्राप्ति से अब जीवन को सार्थक करने का उत्साह, प्रेरणा एवं सही दिशा मिल गई है। मार्ग बहुत लम्बा है किंतु अब धर्म की कृपा से बड़ा सरल और सुगम होता जा रहा है।

विपश्यना द्वारा दुर्व्यसनों से सहज ही मुक्ति मिल गई है। विषम परिस्थितियों में भी मुस्कराने का बल मिल गया है। जिम्मेदारियों को निभाने का भी यथेष्ट सामर्थ्य मिला है। हकलाहट में सुधार हो गया है। अब बड़ी से बड़ी सभा को सम्बोधित करने में समर्थ होता जा रहा हूँ। सामान्य बीमारी में दवा और डॉक्टर के पीछे भागने के स्थान पर मैं रोग विशेष की संवेदना को देख कर उसे ठीक कर लेता हूँ। सचमुच विपश्यना के बिना जीवन अधूरा ही था।

मैं शिक्षित मुस्लिम युवाओं से कहना चाहूँगा कि वे विपश्यना को आजमा कर जरूर देखें। आज जरूरत है कि सभी तबके के लोग विपश्यना को अपने जीवन में ढाल कर घातक सांप्रदायिक अंधेरे को अपने मानस से दूर करें और राष्ट्रीय एकता को सच्ची मजबूती प्रदान करें। मनुष्य मात्र की समस्याओं का समाधान मात्र विपश्यना ध्यान साधना है। क्योंकि इसके रचनात्मक परिणाम तत्काल ही प्राप्त होते हैं। पूज्य गुरुजी श्री सत्यनारायण गोयन्का तथा डॉ. विठ्ठलदास मोदी को मेरा नतमस्तक प्रणाम।

नमो बुद्धाय! नमो धम्माय! नमो संघाय!

(विपश्यना पत्रिका के जुलाई, 1989 के अंक से उद्धृत)

प्रगति समाचार

धम्म मधुवन, श्री गंगानगर में 165 शून्यागार युक्त पगोडा निर्माणाधीन है। प्रथम चरण में 120 शून्यागारों का निर्माण होगा। प्रथम चरण का निर्माण इस वर्ष के अंत तक संभावित है। इस आयोजन से आगे गंभीर साधना संभव होगी। अधिक जानकारी के लिए संपर्क: (1) श्री बाबूलाल नारंग : 9414225425, (2) श्री रामप्रकाश सिंघल : 9314510116



राजस्थान के केंद्रों में शिविर कार्यक्रम वर्ष 2025

धम्मथली, जयपुर केंद्र

सिसोदिया रानी बाग होकर, गलता तीर्थ के पास, जयपुर
संपर्क : मो. 9828804808

E-mail : info@thali.dhamma.org • dhammathali.jpr@gmail.com

10-8	to	21-8	10 days	9-11	to	20-11	10 days
24-8	to	4-9	10 days	23-11	to	4-12	10 days
5-9	to	13-9 (E)	STP	23-11	to	4-12 SPL	10 days
15-9	to	6-10	20 days	7-12	to	18-12	10 days
15-9	to	16-10	30 days	21-12	to	1-1-2026	10 days
26-10	to	6-11	10 days				

धम्मपुब्बज विपश्यना केंद्र, चूरू

(चूरू-भालेरी रोड 8 km. पर)

संपर्क: (1) 9664481738 केन्द्र (2) 9887099049 (Whats App No.)
(3) के.आ. श्री सुरेश खन्ना मो. 9413157056

ईमेल : dhammapubba@gmail.com

10-8	to	13-8 (E)	3 days	25-10	to	5-11	10 days
16-8	to	27-8	10 days	8-11	to	29-11	10 days
30-8	to	10-9 SPL	10 days	23-11	to	4-12	10 days
13-9	to	24-9	10 days	7-12	to	15-12(E)	STP
27-9	to	30-9 CC	3 days	21-12	to	29-12	7 days
		(13-16 yrs. Girls)				GTC (15-19 yrs.)	
4-10	to	15-10	10 days				

धम्म मधुवन, विपश्यना केंद्र, श्री गंगानगर

चक 7-ए, छोटी, पदमपुरा रोड, वाया संत सोलजर स्कूल,
श्रीगंगानगर-335001 (राज.)

संपर्क नं. : (1) 6378471815, (2) 9314510116

केंद्र आचार्य-श्री गोरी शंकर शर्मा, 9057298673

एवं श्रीमती हेमलता शर्मा, 9351761778

ईमेल : info@madhuvana.dhamma.org

वेबसाइट : http://madhuvana.dhamma.org

2-8	to	13-8	10 days	24-10	to	1-11 (E)	STP
14-8	to	17-8 (E)	3 days	2-11	to	13-11	10 days
23-8	to	3-9	10 days	16-11	to	27-11	10 days
7-9	to	18-9	10 days	30-11	to	11-12	10 days
21-9	to	2-10	10 days	14-12	to	25-12	10 days
5-10	to	16-10	10 days	26-12	to	3-1-2026 (E)STP	

धम्मअरण्य, बाड़ोदिया गांव

आर.एम.सी. फेक्ट्री के आगे, कोटखावदा रोड, चाकसू
संपर्क : मो. 9929094780, 9610401401

5-8	to	13-8 (E)	STP	30-10	to	2-11 (E)	3 days
14-8	to	17-8	3 days	5-11	to	16-11	10 days
20-8	to	31-8	10 days	18-11	to	26-11 (E)	STP
3-9	to	14-9	10 days	29-11	to	10-12	10 days
18-9	to	21-9 (E)	3 days	11-12	to	14-12 (E)	3 days
23-9	to	4-10	10 days	17-12	to	28-12	10 days
6-10	to	17-10	10 days	31-12	to	11-1-26	10 days

धम्ममरुधरा, विपश्यना केंद्र, जोधपुर

लहरिया रिसॉर्ट के पीछे, चौपासनी, जोधपुर

(1) 9829007520 (केन्द्र), 9314727515, 8233013020

(2) के.आ., 9887099049 (Whats App No.)

ईमेल : dhamma.maroodhara@gmail.com

1-8	to	9-8 BTC	7 days	25-10	to	5-11	10 days
11-8	to	14-8 (E)	3 days	27-10	to	4-11 (E)	STP
19-8	to	27-8 (E)	STP	7-11	to	18-11 SPL	10 days
17-8	to	28-8	10 days	21-11	to	2-12	10 days
31-8	to	11-9	10 days	5-12	to	16-12	10 days
4-9	to	15-9	10 days	23-12	to	31-12	7 days
28-9	to	1-10 CC	3 days			BTC (15-19 yrs.)	
4-10	to	15-10	10 days				

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) श्रीमती नीरू जैन, 9773769091,

(2) श्री रवि तोषनीवाल, 9829071778

(3) श्री अनिल धारीवाल, 9829028275 ईमेल: dhmmmapushkar@gmail.com

बाल शिविरों के लिए संपर्क : (1) श्रीमती नीरू जैन, 9773769091,

(2) सुश्री आशा, 8875331999

19-8	to	27-8 (E)	STP	29-10	to	9-11	10 days
31-8	to	11-9	10 days	12-11	to	23-11	10 days
14-9	to	25-9	10 days	26-11	to	7-12	10 days
28-9	to	9-10	10 days	10-12	to	21-12	10 days
10-10	to	18-10 (E)	STP	24-12	to	4-1-26	10 days
25-10	to	27-10	CC				

धम्मनिलय, फार्म हाउस, जामडोली

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 ऑनलाइन पता: https://www.dhamma.org/en/schedules/schthali

2-8	to	3-8 CC	2 days	25-10	to	5-11	10 days
10-8	to	21-8	10 days	7-11	to	18-11	10 days
22-8	to	25-8 (E)	3 days	20-11	to	23-11 (E)	3 days
27-8	to	7-9	10 days	26-11	to	7-12	10 days
10-9	to	21-9	10 days	9-12	to	17-12 BTC	7 days
24-9	to	5-10	10 days	20-12	to	31-12	10 days
7-10	to	15-10 BTC	7 days	3-1-26	to	11-1-26 GTC	7 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

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 बैंक 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। मंगल हो!



एक घंटे की सामूहिक साधना

जयपुर :

(1) प्रातः 6 से 7 एवं सायं 7 से 8 (प्रतिदिन)
ए-354/355, मुरलीपुरा स्कीम, वाटरवर्क्स
के पास, जयपुर,
संपर्क-श्री नगेन्द्र वशिष्ठ 9460552570,
9460189411

(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 कुनाल मोटवानी मो. 9024647806

(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
संपर्क: श्रीमती करुणा पांडे- 9414271051

(4) सायं 6.00 से 7.00 (प्रतिदिन)
ए-50/बी, चन्द्रकला, (तीसरी मंजिल साइड
गेट) शांति पथ, बिडला मन्दिर के पास वाली रोड।
संपर्क : श्री दिनेश मालपानी 9829165666

(5) प्रातः 10 से 11 (प्रतिदिन)
फ्लेट नं. 504, इडें हाइड्रस अपार्टमेंट, 22
गोदाम, हवा सडक के पास, जयपुर
संपर्क-9829017833

गूगल लोकेशन : <https://maps.google.com/?q=26.902193,75.789040>

बालोतरा :

प्रातः 6.30 से 7.30 (प्रति रविवार)
पुंगलिया हाउस, यूनियन बैंक के पास गली में,
खेड रोड, बालोतरा
संपर्क-श्रीमती उषादेवी 02988-222215,
9414107915

भरतपुर:

सायं 5.00 से 6.00 (प्रति रविवार)
6 आराधना, प्रथम माला, एल.आई.सी.
ऑफिस के पास, सुपर बाजार, भरतपुर
संपर्क: ओ.पी. शर्मा-9414693814
दिनेश गुप्ता- 9772237984

अलवर :

प्रातः 7 से 8 बजे (प्रति रविवार)
23-दीप बुटीक, सेक्टर-2, लाजपत नगर
संपर्क : श्रीमती मंजू गुप्ता-8432721754

रानीवाड़ा :

प्रातः 6.30 से 7.30, सायं 7.00 से 8.00
ग्राम जालेराकला, रानीवाड़ा (जालौर)
संपर्क-श्री सोनाराम चौधरी,
9460706279, 9460123234

बीकानेर :

प्रातः 8 से 9 बजे (प्रति रविवार)
21, पूजा एनक्लेव, करणीनगर, लालगढ़
संपर्क- मछिंद्रनाथ सिद्धू 9672997265

रावतभाटा (कोटा):

प्रातः 8 से 9 (प्रति रविवार) एवं
हर पूर्णिमा सायं 6 से 7
स्थान-एच-1ए 51-52, अन्नू किरण कॉलोनी,
रावतभाटा, कोटा, राजस्थान-323307
संपर्क : श्री रमेश चन्द्र श्रीवास्तव, 9414939954

श्री गंगानगर :

प्रातः 8 से 9 बजे (शिविर के अलावा अन्य
रविवार को)
चक 7-ए, छोटी, पदमपुरा रोड, तहसील एवं
जिला श्रीगंगानगर-335001
संपर्क : श्री बाबूलाल, पवन कुमार नारंग
मो: 9414225425, 9413377064

हनुमानगढ़ :

प्रातः 11 से 1 बजे तक (पहला, दूसरा व तीसरा रविवार)
गोतम बुद्ध माध्यमिक विद्यालय, हनुमानगढ़ जंक्शन,
वार्ड-59, हनुमानगढ़
संपर्क : श्री अमरजीत शाक्य, 9928230581

अजमेर :

प्रातः 7.30 से 8.30 (प्रति रविवार) भगवान
महावीर सीनियर सेकण्डरी पब्लिक स्कूल, ए-
ब्लॉक, माकड़ वाली रोड, सिटी स्कवायर माल,
पंचशील, अजमेर-4
संपर्क : 7597853686, 9829028275
गूगल लोकेशन : <https://goo.gl/maps/eKiG3xW3yFzN6dTR6>

एक दिवसीय शिविर

जयपुर:

(1) अजमेर रोड (बोधि वृक्ष) (प्रत्येक रविवार
एवं गुरुवार दोपहर 12 बजे से 5 बजे तक)
बी-25, पार्श्वनाथ मार्ग, पार्श्वनाथ कॉलोनी,
अजमेर रोड, जयपुर
संपर्क-श्री मुकेश जिंदेल, 9828161955
गूगल लोकेशन : <https://maps.app.goo.gl/U3rc4gcvQNCnwb6a6>

(2) बनी पार्क (प्रत्येक रविवार दोपहर 12 बजे
से 5 बजे तक)
403, प्रिंस अपार्टमेंट, गुलाब उद्यान, राम मंदिर
के पास, बनी पार्क, जयपुर
संपर्क-श्री कुनाल मोटवानी, 9024647806
गूगल लोकेशन: <https://maps.app.goo.gl/r161YJtmW6MMaNi66>

(3) तिलक नगर (प्रत्येक रविवार दोपहर 12
बजे से 5 बजे तक)
ए-50/बी, चंद्रकला, तीसरी मंजिल (साइड गेट),
शांति पथ, बिरला मंदिर रोड के पास, जयपुर
संपर्क-श्री दिनेश मालपानी, 9829165666
गूगल लोकेशन: <https://maps.app.goo.gl/26dsfYDJK76i9ZEr9>

(4) सिद्धार्थ नगर (धम्म कुटीर) (प्रत्येक रविवार
दोपहर 12 बजे से 5 बजे तक)
प्लॉट नं. 527, सिद्धार्थ नगर-ए, जवाहर सर्किल
के पास, जयपुर
संपर्क-श्रीमती करुणा पांडे, 9414271051
गूगल लोकेशन: <https://maps.app.goo.gl/tq2oumYYNSiRQLEP8>

(5) प्रताप नगर (प्रत्येक रविवार प्रातः 7 बजे से
12 बजे तक)
1204A, SDC आनंद प्राइम, हल्दीघाटी गेट,
प्रताप नगर, जयपुर
संपर्क-श्री प्रतीक कौशिक, 9928885099
गूगल लोकेशन: https://maps.app.goo.gl/ta5Tp/Bophyz9?g_st=iw

(6) प्रातः 6 से 7 एवं सायं 7 से 8 बजे (प्रतिदिन)
52, बजाज नगर एन्क्लेव, गाँधी नगर, गाँधी नगर
रेल्वे स्टेशन के पास, जयपुर, संपर्क: श्रीमती करुणा
पांडे, मो: 9414271051

(7) प्रत्येक रविवार दोपहर 12 से सायं 5 बजे तक
फ्लेट नं. 504, इडें हाइड्रस अपार्टमेंट,
22 गोदाम, हवा सडक के पास, जयपुर
संपर्क-9829017833
गूगल लोकेशन : <https://maps.google.com/?q=26.902193,75.789040>

अलवर :

बुद्ध विहार (दूसरा एवं चौथा रविवार प्रातः 10
बजे से सायं 5 बजे तक)
ए-191, बुद्ध विहार, अलवर
संपर्क-श्रीमती ऊषा गुप्ता, 9829259198
श्री रामकरण वर्मा, 9413353006
गूगल लोकेशन: <https://www.google.com/mps?g23,5994989,76.6109369>

अजमेर:

पंचशील (अंतिम रविवार प्रातः 7 बजे से दोपहर
12 बजे तक)
भगवान महावीर सीनियर सैकण्डरी स्कूल, A-
ब्लॉक, माकड़वाली रोड, सिटी स्कवायर मॉल,
पंचशील, अजमेर
संपर्क : श्रीमती दीपा सेवकनी, 7597853686
गूगल लोकेशन : <https://google/mps/ekiG3xW3xW3FzN6dTr6>

भरतपुर :

रंजीत नगर, सनातन स्कूल, डी ब्लॉक, रंजीत नगर
संपर्क: श्री ओमप्रकाश शर्मा, 7742792477
श्रीमती सुरभि जिंदल, 8742829942
गूगल लोकेशन : <https://maps.google.com/?a=27.2321,2477,484253>



भीलवाड़ा :

महाराणा कुंभा निकेतन सी.सैक.स्कूल, आजाद नगर, भीलवाड़ा
संपर्क: श्री दिनेश भूषण, 9929287666
गूगल लोकेशन: <https://maps.app.google/jtU8Wr1/p9tqell9v4A>

बीकानेर:

संपर्क: श्री नरेन्द्र सुराना, 8003937301
श्री विधान सिंह तंवर, 9413770022

हनुमानगढ़ :

संपर्क : श्री जसवंत कुमावत, 9602933051

सुंशुन:

कपूरिया काम्प्लेक्स, मंडावा मोड़,
संपर्क : श्री अंकित कुमार, 9413109456,
गूगल लोकेशन: <https://maps.app.google/4SeKT agwks Vz bHHs9>

जोधपुर:

(प्रत्येक रविवार प्रातः 8.30 बजे से दोपहर 1 बजे तक)
इंदिरा योग संस्थान, शास्त्री नगर, जोधपुर
संपर्क: श्री जे.के. सिंघल, 9414072931
श्री अनिल गहलोत, 8829868298
श्री एस.पी. शर्मा, 9887099049
गूगल लोकेशन: <https://g.co/kgs/xz9wv18>

कोटा :

8/29 सरस्वती कॉलोनी, बारां रोड (तीसरा रविवार प्रातः 11 बजे से सायं 4 बजे तक)
संपर्क: श्रीमती प्रमिला शर्मा, 946108187
श्री अमित शर्मा, 9928157425,
गूगल मैप: <https://maps.app.google/diM 5izRHwyNx m9>

माउंट आबू:

(चौथा रविवार प्रातः 11 बजे से सायं 4.30 बजे तक)
धम्म अंचल, विपश्यना केन्द्र, अचलगढ़ रोड, ओरिया विलेज, शिव साधना मंदिर के पास
संपर्क: श्री नरेश भाई पटेल, 9909978812,
श्री भैरूपाल सिंह, 9460123234,
गूगल लोकेशन : <https://maps.app.google/d3A2f zv8Nj U258PE7>

फुलेरा :

रंजीत नगर, पड़िहार पब्लिक स्कूल, शिव विहार, जगदम्बा कॉलोनी, फुलेरा,
संपर्क: श्री अशोक वर्मा, 9890111003
श्री रामेश्वर वर्मा, 9694001060
गूगल लोकेशन: <https://g.co/kgs/ptB3Pa4>

रानीवाड़ा:

(प्रत्येक पूर्णिमा, अमावस्या, अष्टमी को प्रातः 10 बजे से सायं 5 बजे तक)

गाँव जालेरा कला, तहसील-रानीवाड़ा (सांचोर)
संपर्क: श्री सोनाराम चौधरी, 9460706279
श्री भैरूपाल सिंह, मो. 9460123234

सीकर:

संपर्क: श्री रामनिवास, 9983320810
श्री सत्यनारायण पारीक, 9001960014

श्रीगंगानगर:

संपर्क: श्री सौरभ देवनानी, 9828573348
श्री बाबूलाल नारंग, 9414225425

सूरतगढ़:

वार्ड नं. 32 (लाइन पार) मिनी मार्केट डॉ. अर्जुन क्लिनिक के पास
संपर्क: श्री राजेन्द्र प्रसाद, 9460659169,
गूगल लोकेशन: <https://www.google.com/maps?z=29.3251814, 73. 9090304>

उदयपुर:

शुद्धि विला, कनाट पैलेस, आभा फार्म के पीछे, राणा बावजी लेन।
संपर्क : सुश्री मयूरी सिसोदिया, 7357733094
श्रीमती रेखा शर्मा, 9602444213
गूगल लोकेशन: <https://maps.app.google/0077vDzodep6dGzJ8>

दोहे धर्म के

धर्म भूमि पर धर्म की, गंग प्रवाहित होय।
इस मुरझाए देश पर, फिर हरियाली होय॥
जन जन मन जागे धर्म, जगे सत्य का ज्ञान।
मिथ्या कल्पित ज्ञान का, छूट जाय अभिमान॥
सदियों से छूटा रहा, परम सत्य का बोध।
कदम कदम पर कल्पना, कदम कदम अवरोध॥
चलें सत्य के पंथ पर, रहे कल्पना दूर।
पग पग सच्चाई जगे, मंगल से भरपूर॥

दूहा धरम रा

धर्म देस मँह फिर बवै, धरम गंग री धार।
रूखै सूखै चमन नै, कर देवै गुलजार॥
झूठी कूड़ी कल्पना, बणी गळै को हार।
सदियां तक छूट्यो रयो, बिमल सत्य को सार॥
सुणी सुणायी मान्यता, हुई सीस को भार।
अब सच को दरसन करै, लेवै बोझ उतार॥
सांच झूठ को हो सकै, कदे ताळ ना मेळ।
अँधियारै परकास को, साथै चलै ना खेल॥

❀ मंगल कामनाओं सहित ❀

❀ भवतु सब्ब मङ्गलं ❀

वार्षिक सहयोग ₹100/- (₹10/- प्रति अंक)

डाक पंजीयन संख्या : JAIPUR CITY/404/2025-27

डाक पोस्टिंग : 07-08-2025

विपश्यना समिति के लिए मुद्रक-प्रक्रियाधीन, प्रकाशक : प्रक्रियाधीन

संपादक-रामेश्वरलाल, आनन्दी देवी मो. 9413173590

द्वारा : पोस्ट बॉक्स नं. 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

मुद्रण और प्रकाशन तिथि : 27 जून, 2024

E-mail : info@thali.dhamma.org | dhammathali.jpr@gmail.com | www.thali.dhamma.org

आर.एन.आई. रजि. No.: RAJHIN/2009/30103