नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मा सम्बुद्धस्स

धम्मथली संदेश

(विपश्यी साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र)

बुद्धवर्ष 2562 मासिक पत्र 7 जून, 2018 वर्ष 9 अंक 12 वार्षिक सहयोग ₹100 प्रति अंक ₹10

धर्म की परिभाषा

कल्याणमित्र श्री सत्यनारायण गोयन्का

पू. गुरुजी द्वारा 13 जून, 1992 में कलकत्ता में 'चूरू नागरिक परिषद्' की ओर से आयोजित सभा में अपनी मातृभाषा राजस्थानी में दिए गये सार्वजनिक धर्म-प्रवचन का हिंदी अनुवाद। (पाँचवीं कड़ी)

गतांक से आगे....

क्रोध जगाते ही अंदर गर्मी आयेगी, तनाव आयेगा, धड़कन बढ़ेगी। क्रोध बढ़ाते जाओ, गर्मी बढ़ती जायेगी, तनाव बढ़ता जायेगी। बढ़ता ही जायेगा, बढ़ता ही जायेगा। अरे, हम स्वयं ही व्याकुलता बढ़ा रहे हैं ना! कोई आदमी आया, मुझे गाली दी, मेरा अपमान किया। एक बार ही किया ना! अब वह तो गाली देकर, व्याकुल करके चला भी गया। लेकिन मेरी क्या हालत हुई, वह देखो? मैं क्या कर रहा हूँ? एक बार गाली दी तो एक बार व्याकुल होता? लेकिन मैं कई घंटों तक, कई दिनों तक व्याकुल रहूँ और किसी-किसी ने तो मेरा ऐसा अपमान किया कि जन्म-भर नहीं भूलूं। अरे, नहीं भूलेगा तो जन्मभर व्याकुल रहेगा। क्या फायदा मिला? सात जन्म भी नहीं भूलूंगा। तो सात जन्म व्याकुलता के नरक में तड़फेगा। लाभ क्या मिला? बात ही समझ में नहीं आयी कि मैं क्या बोल रहा हूँ, क्योंकि कभी अपने भीतर देखा ही नहीं।

किसी आदमी ने हमें गाली दी, हमारा अपमान किया। हमने तुरंत अपने अंदर प्रतिक्रिया की। क्रोध की या द्वेष की या दुर्भावना की प्रतिक्रिया की। उससे हम व्याकुल हुए। किसी की गाली से व्याकुल नहीं हुए। एक आदमी हजार गाली निकाले, हम अपने अंदर कोई विकार नहीं जगावें तो कोई दुख नहीं होगा। विकार जगाने की वजह से व्याकुल होते हैं और विकार एक बार जगाकर ही नहीं रहते, और जगाये जा रहे हैं। तो व्याकुलता बढ़ाये जा रहे हैं। अपनी ही आग को तेज करते जा रहे हैं। यह बात समझ में नहीं आयी तो बाहर कैसे निकलें? हम हजार पूजा-पाठ करें। पूजा-पाठ करने में कोई दोष नहीं है। कर्मकांड करने में कोई दोष नहीं है। उसके अपने लाभ हैं। लेकिन कोई उसी में सब कुछ मान ले। उसी को धर्म मान ले, तो वह आदमी अपने विकारों से मुक्त कैसे होगा? वह आदमी भीतर की सही शांति कैसे प्राप्त कर सकेगा? भीतर देखने लग जाय तो सारी बात समझ में आने लग जाएगी। देख, यह विकार जागा! जागते ही मन में यह बात आयी। शरीर में इस प्रकार होने लगा तो मन और ज्यादा इस प्रकार होने लगा। मन और ज्यादा ऐसा हुआ तो शरीर में और ज्यादा इस प्रकार होने लगा।

अपने सारे अध्यात्म साहित्य में एक शब्द है। वैदिक अध्यात्म में उसका प्रयोग होता है। जैन अध्यात्म में भी होता है, बौद्ध अध्यात्म में भी उसका प्रयोग होता है। अध्यात्म तो अध्यात्म है, साथ में व्यर्थ के नाम लगा दिये। तो वह अध्यात्म का शब्द है- **'आश्रव'**। जो आदमी बहुत व्याकुल हो तो वह 'आश्रव' में डूबा हुआ है। जो आदमी व्याकुलता से बाहर निकल गया, विकारों से मुक्त हो गया, वह **'अनाश्रव'** हो गया। अनाश्रव यानी क्षीण-आश्रव, जिसके सब विकार खत्म हो गये। जब तक कोई स्वयं अपने अंदर अनुभव नहीं करे, तो मालूम ही नहीं होगा कि शब्द क्या है और इसका क्या अर्थ है। अंदर अनुभव करेगा तो मालूम होगा।

'आश्रव' शब्द का एक और अर्थ होता है- 'बहाव'। बहाव माने श्रवित होना। हमारी नस-नाड़ियों में रक्त का प्रवाह बह रहा है उसके साथ कुछ और बहाव चलने लगा, उसे आश्रव कहते हैं। आश्रव का दूसरा अर्थ होता है-नशा। जो बहाव चलने लगा, वह हमारे अंदर एक नशा पैदा करता है। यह बहाव क्या है? भीतर देखने से पता लगता है, किसका बहाव है? क्रोध जागते ही एक बायो-केमिकल रिएक्शन शुरू हुआ। हमारे भीतर एक जीव-रसायनिक प्रतिक्रिया शुरू हो गयी। एक तरह का रसायन हमारे अंदर बहना शुरू हो गया। क्योंकि वह क्रोध से उत्पन्न हुआ है, तो हमें बहुत व्याकुल बनाता है। गर्मी पैदा करता है, तनाव और व्याकुलता पैदा करता है, क्योंकि वह आश्रव हमने पैदा कर लिया। अब वह आश्रव बह रहा है। पहले तो किसी आदमी ने हमारा अपमान किया तब हमें क्रोध आया। अब देखेंगे कि उस आश्रव के कारण क्रोध आ रहा है। अंदर बेचैनी हो रही है। अच्छा नहीं लगता तो फिर क्रोध आता है। क्रोध और आता है तो आश्रव और बढ़ता है। आश्रव और बढ़ता है तो और क्रोध आता है। अरे,

तो यह कैसा दुष्चक्र चला लिया जिसका कोई अंत ही नहीं। दुःख ही दुःख, दुःख ही दुःख। हमें पता ही नहीं कि अंदर क्या हो रहा है?

वासना जगाता है तो एक तरह का बहाव चलता है। भय जगाता है तो दूसरी तरह का चलता है। ईर्ष्या जगाता है तो और तरह का चलता है और फिर वही प्रतिक्रिया मन करने लग जाता है। मन में इस तरह की प्रतिक्रिया आयी तो शरीर में इस तरह का आश्रव चला। जैसा आश्रव शरीर में चला, वैसी ही प्रतिक्रिया मन करने लग गया। हम उसका अंत ही नहीं आने देते। तो दूसरा कौन जिम्मेदार? हम ही हमारे दुःख के जिम्मेदार हैं ना! दूसरे को किसको दोष दें? उसने गाली दी तो दी! तूने क्यों आश्रव जगाया, भाई? तूने अपने अंदर देखा होता! तुझे गुस्सा आया तो भीतर क्या होने लगा? बस, यह देखना आया और दुष्चक्र टूटा। जो 'आश्रव' चलता है, हम उसके गुलाम हो गये।

कोई आदमी कहता है कि उसको शराब का, भांग या अफीम का नशा हो गया, नशे का आदी हो गया। आसक्ति हो गयी। उससे नशा नहीं छूटता। उससे शराब नहीं छूटती। तो ऊपर-ऊपर से लगता है कि शराब का नशा हो गया। शराब का नशा किसी को नहीं होता। किसी भी तरह का नशा किसी को नहीं होता। कोई-सा भी नशा करने से शरीर में एक तरह की संवेदना चलती है। वह बहुत अच्छी लगती है और बारबार, बारबार वही संवेदना चाहिए, वही चाहिए। तो उसके लिए नशा करना पड़ता है। उस संवेदना पर आसक्ति हो गयी। बेचारे को उस संवेदना के खातिर बारबार वही नशा, वही ड्रग लेनी पड़ती है। सारे विकारों की आसक्ति संवेदना पर निर्भर है। यह बात भीतर देखे बिना कैसे समझ में आएगी? प्रवचन, उपदेश हमारी बुद्धि से भले ही मानलें। उससे क्या हासिल हुआ? अंदर देखने लग जाय तो पता लगेगा मुझमें यह खोट है। यह खोट, यह खराब आदत इस कारण से लग गयी और इस प्रकार इसको निकाला जा सकता है। यह निकालने का तरीका है। तो कल्याण की बात हो गयी ना! धर्म की बात हो गयी।

एक आदमी खुद के भीतर विकार जगने ही नहीं देता और जग जाय तो जल्दी से समाप्त कर देता है। बस, वही संत है, सज्जन है। वही सत्पुरुष, महापुरुष है। यही करने के लिए यह विपश्यना-विद्या है, वैज्ञानिक विद्या है। हम अपने सांस को देखें तो यह जरूरी नहीं है कि हम हिंदू बन गये कि जैन बन गये या बौद्ध बन गये कि ईसाई बन गये। हम सांस देख रहे हैं। शरीर की संवेदना देख रहे हैं। अपने मन को देख रहे हैं तो हिंदू बने या बौद्ध बने? कुछ नहीं बने, हम धार्मिक बन गये। इससे पहले अधार्मिक थे। विकार पैदा करते थे। अब हमने विकारों से छूटने का रास्ता पकड़ लिया तो हम धार्मिक बनने लग गये।

बस भाई, मुझे तो यही बात समझ में आयी। बहुत ही काम की बात है। इकतीस बरस की उम्र में जब यह प्राप्त हुई तो जैसे नया जीवन मिल गया। ऐसा रास्ता मिला कि और सारी बातें अपनी जगह, हम उनकी निंदा नहीं करते। उनको बुरी नहीं बताते। यह दार्शनिक मान्यता, वह दार्शनिक मान्यता, सब बहुत अच्छी, मानने वालों को मुबारक हो। यह पर्व-त्योहार अच्छा, इनको यह मुबारक हो। इन बातों से इस विद्या का कोई लेन-देन नहीं। विकार जगते हैं तो अधर्म ही अधर्म है। विकारों से मुक्ति मिलती है तो धर्म ही धर्म हैं।

वीतरागता ही धर्म है। वीतद्वेषता ही धर्म है। विकारों से छुटकारा पाना ही धर्म है। जिस दिन यह बात समझ में आ गयी और इसके अभ्यास में लग गया, उसी दिन से आदमी अपने जीवन को सुधारने में लग गया। स्वयं भी बहुत सुखी हो जाता है तथा औरों के लिए भी सुख का कारण बन जाता है। जब विकार जगाता है तब खुद अकेला ही व्याकुल नहीं होता, औरों को भी व्याकुल करता है। क्रोध जगाते ही मैं तो व्याकुल होता ही हूँ, सारे वातावरण को व्याकुल कर देता हूँ। मेरे संपर्क में जो आता है, उसी को व्याकुल कर देता हूँ।

मैत्री जगाता हूँ, करुणा जगाता हूँ, सद्भावना जगाता हूँ तो मैं भी सुखी हो जाता हूँ, बड़ी शांति मिलती है और सारे वातावरण को शांति से भर देता हूँ। जो मेरे संपर्क में आता है, उसी को शांति मिलती है। बस, इसी को भारत में धर्म कहते थे। हम ऐसे धर्म को धारण करने की विद्या का उपयोग करके देखें। जीवन के दस दिन देकर इसे सीखें। कोई खराब सौदा नहीं है।

एक विद्या हमें ऐसी मिल जाय जो हमारे जीवन में शांति जगा दे। गइराई तक, मन की जड़ों तक शांति जगा दे। हमारे विकारों को जड़ों से निकालने का हमें रास्ता बता दे। बहुत बड़े कल्याण की बात होती है। बहुत बड़े मंगल की बात होती है। जो-जो भाई बहन यह प्रवचन सुनने आये हैं, सब के भीतर धर्म का बीज है, तभी आये हैं। धर्म का बीज नहीं होता तो कोई सिनेमा देखने जाता, कोई थियेटर देखने जाता, कोई नाच घर में जाता। यहां आये हैं तो जरूर भीतर धर्म का बीज है। लेकिन सारे जीवन भर इस बीज को ही लिये चलें, यह प्रस्फुटित नहीं हो, फूल नहीं लगे, फले नहीं तो भाई, बीज क्या काम आया? बीज है यह बात तो पक्की है। अब इस बीज को कैसे विकसित करें? कैसे प्रस्फुटित करें। कैसे इसमें फल-फूल लगे और धर्म का सुख भोगें। जो-जो आये हैं वे धर्म का सुख भोगें। धर्म की शांति भोगें। सबका मंगल हो! सबका कल्याण हो! सबकी स्वस्ति-मुक्ति हो।

भवतु सब्ब मङ्गलं!

साभार-विपश्यना विशोधन विन्यास

सद्धर्म के उद्‌गार

मेरे दस दिन विपश्यना के संग

-माधव प्रसाद गोयन्का

करने चला था विपश्यना का ध्यान।
सुना था, यह मिटा देता है सारी व्याकुलता;
भर देता है जीवन में परम शांति और समता का समाधान!
साथ में पत्नी भी थी;
मेरा साथ वह सदा देती है ऐसी धर्म की यात्रा में।
इगतपुरी का आश्रम क्या ही सुंदर स्थान है!
नवंबर का महीना था, मौसम भी सुहावना था,
और था सबसे बड़ा सौभाग्य गुरुजी स्वयं भी थे वहां।
गुरुजी तो बस गुरुजी थे;
स्वयं बुद्ध भगवान ही मानो उनके रूप में बोलते थे!
क्या अनुशासन था! सारी उत्तम व्यवस्था!
और व्यवस्था करने वाले थे सभी धर्मसेवक;
कोई मनोचिकित्सक, कोई इंजीनियर, तो कोई अतिसाधारण मानव;
पर सभी के अंदर भरी थी सेवा की पवित्र निष्ठा, निःस्पृहता।
विपश्यना से जो लाभ उन्हें मिला था,
वह सभी को मिले, इसी भावना से वे दे रहे थे सेवा।
उनके शुद्ध मन में भरी पड़ी थी करुणा।
नौ दिन तक आर्य मौन रखना पड़ा।
पेड़ों की भाषा, सूर्यास्त, सूर्योदय और
चांद की भाषा समझने लगा। मन निर्मल हो गया।
बाहर से कोई संपर्क ही नहीं रहा।
विपश्यना होती है अंतर्जगत की यात्रा,
शील-समाधि-प्रज्ञा की शिक्षा,
शांति और समता का अभ्यास।
गुरुजी के प्रवचनों को बड़े ध्यान से सुनते थे।
खाली स्लेट पर जैसे सुंदर साफ अक्षर उभरते हैं,
वैसे ही गुरुजी के वचन हमारे मानस पर उभरते चले गये।
वहां पर हम जीते थे एक भिक्षु का सा जीवन।
पाते थे सात्त्विक भोजन;
सहज ही होता था पंचशील का पालन।
मन को शुद्ध बनाने का यह था कैसा अद्‌भुत प्रयास!
चार बजे सुबह उठ जाते थे।
चौबीस घंटों में ग्यारह घंटे चलता था ध्यान का अभ्यास;
दो घंटे सुनते थे गुरुजी के दोहे व प्रवचन।
सादा भोजन मिलता था एक बार,
दूध फल आदि दो बार।
इसी तरह बीते दस दिन।
फिर भी थके नहीं कभी, भूखे नहीं रहे कभी,
है न आश्चर्य!
'ध्यान' था बस केवल देखना-
अपनी देह के अंग-अंग में हो रही संवेदनाओं को देखना
अपने ही मन की आंखों से,
पर शांत सजग और समता-भरे चित्त से।
कोई प्रतिक्रिया नहीं करना था,
सिर्फ 'जो जब जैसा है' उसको वैसा ही जानना था,
जगत की मूलभूत अनित्यता को पहचानना था।
राग-द्वेष-मोहमूढ़ता के कारण हम हो जाते हैं व्याकुल,
चित्त में उभर आते हैं अनेक विकार,
बँध जाती हैं गांठें,
इस ध्यान से उनका हो जाता उन्मूलन।
छूट जाती है आदत मन की आसक्ति-भरी अंधी प्रतिक्रिया करने की,
होता है अभ्यास इंद्रिय-घटित सभी अनुभवों को समता से लेने का।
सच विपश्यना तो है मन को ऊंचा उठाना सीखना;
पशुवत प्रतिक्रिया के स्थान पर
मनुष्यवत विवेक से सत्कर्म करना सीखना।
मन को वश में करने की,
निर्मल और श्रेयार्थी बनाने की यह है अपूर्व साधना!
बड़ी दूर ले जा सकती है यह साधना,
यह है विकारों के बंधन से मुक्ति का मार्ग;
और मुक्त जीवन में ही रहता है सच्चा सुख और शांति!
विपश्यना तो ले जा सकती और भी दूर,
जन्म-जन्म के संस्कारों से भी मुक्त कर सकती है यह,
इंद्रियातीत अनुभव तक ले जा सकती है यह,
निर्वाण तक पहुँचा सकती है जिससे बुद्ध ने पायी थी संबोधि।
दस दिन बाद स्फूर्त्त मन से वापस लौटे।
हमारे इस अनित्य जीवन में
नित्य आनंद शामिल हो गया था।
टूट रही थी हृदय पर रखी चट्टानें,
फूट रहा था अंदर से करुणा और प्रेम का स्रोत।
जो शांति हमें मिली,
हमारे सुख में सभी शामिल हों,
यह मंगल-कामना भरी हुई थी शरीर के अंग-अंग में।
प्रार्थना है, हम चलें सदा इसी राह पर;
खुद सुख-शांति पायें,
और बनें कारण दूसरों की भी सुख-शांति के!

(श्री माधवप्रसाद गोयन्का, गीता प्रेस गोरखपुर के संत पुरुष स्व. श्री जयदयालजी के पौत्र है। कोल्हापुर के विपश्यना केंद्र के ट्रस्टी हैं।)

प्रगति समाचार

(1) विपश्यना समिति, जयपुर की साधारण सभा की बैठक धम्मथली केंद्र पर दिनांक 20 मई को आयोजित हुई। विपश्यनाचार्य श्री विमलचन्द जी सुराना की उपस्थिति में कार्यकारिणी के सभी पदाधिकारी, स्थानीय सहायक आचार्य एवं अन्य धर्म सहायकों के समक्ष वर्ष 2017–18 के वार्षिक प्रतिवेदन पर विचार विमर्श हुआ। केंद्र के विकास कार्यों की समीक्षा की गई। वर्ष 2016–17 में 3857 साधकों ने विपश्यना साधना का लाभ लिया था जबकि वर्ष 2017–18 में 4475 साधक विभिन्न शिविरों में सम्मिलित हुए।

(2) जयपुर से 50 किमी. दूर चाकसू के निकट जिप्सी शिविरों का आयोजन किया गया है। संबंधित जानकारी निम्न प्रकार है :–

(अ) 1 दिवसीय शिविर–27 जुलाई, प्रातः 8.30 से दोपहर 1.30 तक (केवल पुराने पुरुष एवं महिला साधकों के लिए)

(ब) 3 दिवसीय शिविर–27 से 30 जुलाई (सायं) (केवल पुराने पुरुष साधकों के लिए)

(स) 10 दिवसीय शिविर–5 से 16 अगस्त (केवल पुराने पुरुष साधकों के लिए)

शिविर स्थल का पता : ग्राम बाड़ोदिया, तहसील कोटखावदा, चाकसू–303908

संपर्क पता : श्री मुकेश जिंदल, जिंदल एण्ड कम्पनी, पांच बत्ती, एम.आई.रोड, जयपुर

सम्पर्क सूत्र : 9610401401, 0141–2177446

ई–मेल : info@chaksu.in.dhamma.org

ऑनलाईन पता : www.chaksu.in.dhamma.org

(3) धम्मथली केंद्र से 3 किमी. दूर जामड़ोली के निकट स्थित फार्म हाऊस में माह जुलाई–अगस्त में 3 दिवसीय एवं आवासीय बाल–आनापान शिविर प्रस्तावित है। **संपर्क पता** : श्रीमती निधि महिंद्रू, मो. 7042677225, **ईमेल** : dhammathali.jpr@gmail.com

ऑनलाईन पता : www.thali.dhamma.org

धम्मवाणी

उट्ठानकालम्हि अनुट्ठहानो युवा बली आलसियं उपेतो।
संसन्नसङ्कप्पमनो कुसीतो पञ्ञाय मग्गं अलसो न विन्दति।।

–जो उद्योग करने के समय उद्योग न करने वाला, युवा और बली होकर भी आलस्य से युक्त होता है, जिसने उच्च आकांक्षाओं को छोड़ दिया है और जो दीर्घसूत्री (आलसी) है, वह प्रज्ञा के मार्ग को नहीं प्राप्त करता।

योगा वे जायतो भूरि, अयोगा भूरिसङ्क्षयो।
एतं द्वेधापथं ञत्वा, भवाय विभवाय च।
तथत्तानं निवेसय्य, यथा भूरि पवड्ढति।।

योगाभ्यास से प्रज्ञा उत्पन्न होती है और उसके अभाव से प्रज्ञा का क्षय होता है। उन्नति और अवनति के इन दो मार्गों को जान करके इस प्रकार प्रवृत्त करे, जिससे प्रज्ञा की वृद्धि हो।

साभार : धम्मपद गाथा

धम्म उत्सव–2018

(विपश्यना साधना : एक परिचय)

धम्मथली, जयपुर विपश्यना केंद्र पर शनिवार, 14 जुलाई को ''धम्म उत्सव'' का आयोजन किया गया है। जिसमें भाग लेने के लिए सभी साधक भाई–बहन, उनके परिवारजन और मित्रगण सप्रेम आमंत्रित हैं। आयोजित कार्यक्रम इस प्रकार होंगे :– प्रातः 9.30 से 10 बजे–पंजीयन, 10 से 10.30 बजे–अल्पाहार, 10.30 से 1 बजे तक विपश्यना संबंधी वीडियो प्रवचन एवं लघु आनापान सत्र। तत्पश्चात् दोपहर का भोजन। सुव्यवस्था के लिए अपने साथ आने वाले सदस्यों की संख्या श्री दिनेश मालपानी को मो. 9829165666 अथवा केंद्र के फोन 0141–2177446 एवं 2178446 या मो. 9610401401 पर सूचित कर दें।

एक दिवसीय शिविर

रावतभाटा (कोटा) : प्रति तीसरा रविवार, प्रातः 10 से सायं 5 बजे, विंध्या हॉस्टल (मार्च, मई, जुलाई, सितंबर, नवंबर)

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

विनोबा ज्ञान मंदिर : प्रति माह दूसरा रविवार 12 से सायं 5 बजे बी–190, यूनिवर्सिटी मार्ग, (प्राकृतिक चिकित्सालय के सामने), बापू नगर, जयपुर
संपर्क–श्री अवधप्रसाद, 2708695, 9460875159

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 करूणा पांडे–9414271051
श्री सुशील गोयन्का–9462649377

कोटा : प्रति तीसरा रविवार
8/29, सरस्वती कॉलोनी, बारां रोड, कोटा
संपर्क 9829262646

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)
संपर्क: 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

राजस्थान के केंद्रों में शिविर कार्यक्रम, वर्ष–2018

धम्मथली, जयपुर

20-5	to 31-5	10 days	27-8	to 7-9	10 days
3-6	to 14-6	10 days	30-8	to 2-9(E)	3 days
5-6	to 13-6	STP	9-9	to 20-9	10 days
17-6	to 28-6	10 days	22-9	to 3-10	10 days
1-7	to 12-7	10 days	29-9	to 2-10 (E)	3 days
5-7	to 8-7	3 days	5-10	to 5-11	30 days
15-7	to 26-7	10 days	5-10	to 26-10	20 days
17-7	to 25-7 (E)	STP	6-10	to 14-10 (E)	STP
29-7	to 9-8	10 days	10-11	to 21-11	10 days
11-8	to 22-8	10 days	25-11	to 6-12	10 days
23-8	to 25-8 (E)	CC	9-12	to 20-12	10 days
			23-12	to 3-1-19	10 days

Abbr.:- (E)=Evening, STP=Satipatthan, SC=Short Course, LC= Long Course, CC=Children Course, SPL= Special, GTC=Girls Teenager course BTC=Boys Teenager course TC = Teenager Course

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
मोः 7627049859, 9887099049

10-6	to	13-6 (E)	3 days
17-6	to	28-6	10 days
1-7	to	12-7	10 days
15-7	to	26-7	10 days
29-7	Sun.	1 dayOS	
1-8	to	12-8	10 days
14-8	to	25-8	10 days
1-9	to	12-9	10 days
16-9	to	24-9 (E)	STP
30-9	Sun.	1 day OS	
1-10	to	12-10	10 days
16-10	to	27-10	10 days
28-10	Sun.	1 day OS	
11-11	to	22-11	10 days
25-11	to	28-11 (E)	3 days
2-12	to	13-12	10 days
19-12	to	30-12	10 days
30-12	Sun.	1 day OS	

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 : dhammamarudhara@gmail.com3

3-6	to	5-6 (E)	2 days CC
10-6	to	21-6	10 days
24-6	to	5-7	10 days
11-7	to	22-7	10 days
27-7	to	4-8 (E)	STP
14-8	to	25-8	10 days
8-9	to	19-9	10 days
31-8	to	3-9 (E)	3 days SC
26-9	to	7-10	10 days
10-10	to	21-10	10 days
24-10	to	4-11	10 days
10-11	to	21-11	10 days
28-11	to	9-12	10 days
21-12	to	24-12 (E)	3 days CC
25-12	to	5-1-19	10 days

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
ईमेल : dhmmapushkar@gmail.com
बाल शिविरो के लिए संपर्क : (1) नीरू जैन, 9773769091
(2) आशा, 9460574065 एवं 9412868456

2-6	to	10-6	GTC
10-6	to	18-6	BTC
20-6	to	1-7	10 days
4-7	to	15-7	10 days
5-7	to	5-7	3 days
18-7	to	8-8	20 days
10-8	to	12-8 (E)	2 days CC
14-8	to	25-8	10 days
16-8	to	19-8	3 days
2-9	to	13-9	10 days SPL
16-9	to	27-9	10 days
20-9	to	23-9 (E)	3 days
29-9	to	10-10	10 days
14-10	to	25-10	10 days
27-10	to	4-11	STP
11-11	to	12-12	30 days
11-11	to	2-12	20 days
14-12	to	25-12	10 days
26-12	to	6-1-19	10 days

यदि आप किसी ऐसे विपश्यी भाई–बहिन को जानते हैं जिसे धम्मथली संदेश का मई, 2018 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!

वर्ष 2019 के कार्यक्रम

9-1	to	20-1	10 Days
23-1	to	3-2	10 Days
6-2	to	17-2	10 Days
19-2	to	27-2 (E)	STP
1-3	to	4-3 (E)	3 Days
7-3	to	18-3	10 Days
22-3	to	24-3 (E)	
26-3	to	6-4	10 Days
10-4	to	21-4	10 Days
11-4	to	14-4 (E)	3 Days
24-4	to	5-5	10 Days
20-5	to	31-5	10 Days
1-6	to	9-6	GTC
9-6	to	17-6	BTC
19-6	to	30-6	10 Days
2-7	to	10-7 (E)	STP
14-7	to	4-8	20 Days
14-7	to	14-8	30 Days
16-8	to	18-8 (E)	
22-8	to	2-9	10 Day Spl
4-9	to	15-9	10 Days
18-9	to	29-9	10 Days
2-10	to	13-10	10 Days
15-10	to	23-10	(E) STP
1-11	to	12-11	10 Days
15-11	to	16-12	30 Days
15-11	to	6-12	20 Days
19-12	to	22-12(E)	3 Days
25-12	to	5-1-20	10 days

एक घंटे की सामूहिक साधना

जयपुर :
(1) सायं 6 से 7 (प्रति रविवार)
67, बर्मीज कॉलोनी, जयपुर
फोन : 2609385, 2607932
(2) प्रातः 6 से 7 एवं सांय 7 से 8 (प्रतिदिन)
ए–354/355, मुरलीपुरा स्कीम, वाटरवर्क्स के पास, जयपुर,
संपर्क–श्री नगेन्द्र वशिष्ठ 9460552570
(3) 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
(4) 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
(5) 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

भरतपुरः
(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

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, मोः 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

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

मोः 9414225425, 9413377064

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।

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 में सीधे जमा करवाकर केंद्र को सूचित कर सकते हैं।

दोहे धर्म के

जब जब मन में प्रकट हो, 'मैं, मेरे' का भान।
आत्मभाव की जकड़ में, व्याकुल होवे प्राण।।

आत्म भाव की मूर्च्छा, बंधनकारी होय।
अहंभाव सारा मिटे, तो ही मंगल होय।।

मान, मोह, माया मिटे, कपट रहे ना क्रोध।
जब अनात्म का बोध हो, होवे दुक्ख निरोध।।

करली झूठी कल्पना, माया से भरपूर।
मिथ्या दर्शन ही मिला, सम्यक दर्शन दूर।।

सम्यक दर्शन ज्ञान से, सत्य प्रकटता जाय।
सत्य देखते–देखते, परम सत्य दिख जाय।।

दूहा धरम रा

ज्यूं ज्यूं मन पर सघन हो, छावै भावावेस।
त्यूं सच पर पड़दो पड़ै, जागै अन्तर क्लेस।।

ज्यूं ज्यूं टूटै सघनता, बिखरै भावावेस।
सांच उजागर हो उठै, दुक्ख रवै ना क्लेस।।

फाटै पड़दो मोह को, माया हुवै विलीन।
परम सत्य परगट हुवै, हुवै अविद्या खीण।।

छूटै मिथ्या धारणा, भरम निरमूलित होय।
काया चित्त कै खेल मँह, नित्य नहिं कछु होय।।

परम सत्य तो एक है, परगट हुया अनेक।
भ्रम का बंधन टूट सी, अन्तर आंख्यां देख।।

सौजन्य : **श्री एम.पी. शाह सपरिवार**
मुम्बई एवं कच्छ (गुजरात)

✿ मंगल कामनाओं सहित ✿
✿ भवतु सब्ब मङ्गलं ✿

वार्षिक सहयोग ₹100/– (₹10/– प्रति अंक) डाक पंजीयन संख्या : **JAIPUR CITY/426/2016-18** डाक पोस्टिंग : **07-06-2018**
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।
फोन : 0141–2177446, 2178446 मो. 9610401401
बुद्धवर्ष 2562, 7 जून, 2018 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

जम्मू और कश्मीर के पर्यटन स्थल

जम्मू अमर महल पैलेस संग्रहालय, मुबारक मंडी पैलेस, रघुनाथ मंदिर, रणबीरश्वर मंदिर, विष्णु देवी, बाहु क़िला, डोगरा कला संग्रहालय, सुरिंसर और मानसर झील, रणबीर नहर, वैष्णो देवी, बूढ़े अमरनाथ, शिवखोड़ी, लाल बाउली

श्रीनगर डल झील, शंकराचार्य मंदिर, हज़रतबल मस्जिद, जामा मस्जिद, खीर भवानी मंदिर, चेत्ती पदशाही, सोनमर्ग, निशात बाग़, शालीमार बाग़, चश्मा ए शाही, अमरनाथ, नसीम बाग़, इंदिरा गाँधी मेमोरियल ट्यूलिप उद्यान, अंचार झील, हरि पर्वत क़िला, हरवान बाग़, दाचीगम राष्ट्रीय उद्यान, परी महल, मानसबल झील, नागिन झील

लेह लेह महल, शंकर गोम्पा, अलची गोम्पा, थिक्सी गोम्पा, शांति स्तूप

अनंतनाग मार्तण्ड सूर्य मंदिर, पहलगाम, तुलियन झील, चंदनवाड़ी, बाईसरन, ऐशमुकाम, अरू घाटी, बेताब घाटी, अचबल, कुकरनाग, डक्सुम, वेरीनाग, ममलेश्वर मंदिर, मरतड मंदिर, हजन, ओवेरा वन्यजीव अभयारण्य