नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मा सम्बुद्धस्स

धम्मथली संदेश

(विपश्यी साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र)

बुद्धवर्ष 2562 मासिक पत्र 7 जून, 2019 वर्ष 10 अंक 12 वार्षिक सहयोग ₹100 प्रति अंक ₹10

विपश्यना के पाँच मित्र

कल्याण मित्र श्री सत्यनारायण गोयन्का

सातवें दिन का शिविर प्रवचन

....हमारे साथ पाँच मित्र भी हैं। इन पाँच मित्रों को साथ रखेंगे। बड़े बलवान हैं ये पाँच मित्र। ये पाँचों मित्र हमारे साथ रहेंगे और निर्मल रहेंगे। निर्मल रहेंगे तो बलवान रहेंगे। और इनको मैला कर दिया तो ये हमारे दुश्मन बन जाएँगे। पाँच मित्र हमारे निर्मल रहें तो कोई दुश्मन हमारा कुछ नहीं बिगाड़ सकेगा। खूब प्रगति होगी।

तो जैसे अपने दुश्मनों को पहचाना और उनके प्रति सजगता सीखी कि वे दुश्मन कहीं सिर पर सवार नहीं हो जायँ, ऐसे ही अपने मित्रों को पहचानें। इनको हम कैसे निर्मल रखें और कैसे इनकी वजह से अपना बल बढ़ायें। कौन से पाँच मित्र हैं? पहले को कहा-**'श्रद्धा'**। श्रद्धा है, भक्ति है, विश्वास है। धर्म के लिए बहुत आवश्यक है। बेकार नहीं है। कोई धर्म के रास्ते चलना चाहे और उसमें श्रद्धा का नामोनिशान नहीं तो कैसे काम करेगा? एक कदम नहीं चल पायेगा। बहुत आवश्यक है। लेकिन खतरा तब होता है जबकि यही श्रद्धा, यही भक्ति, यही विश्वास अपनी निर्मलता खो देता है। मैला हो जाता है।

मैला कैसे हो जाता है? श्रद्धा के साथ विवेक बना रहे, बुद्धि बनी रहे, प्रज्ञा बनी रहे, होश बना रहे। श्रद्धा मैली नहीं होगी और नहीं तो अंधी बन ही जाएगी, अंध-श्रद्धा हो जाएगी। अंध-श्रद्धा हुई कि मानो पांव में बेड़ियाँ पड़ गई। हाथ में हथकड़ी पड़ गई। अब तो बंदी हो गये। कुछ लाभ नहीं होगा श्रद्धा का। तो श्रद्धा निर्मल रखें। श्रद्धा किसी के प्रति हो। श्रद्धा हमारे पांव हैं और जो विवेक है, बोधि है वो हमारी आँखें हैं। जिस आदमी के पास आँखें नहीं है, पांव है, वह चलेगा तो खूब, लेकिन ठीक रास्ते पर चलते-चलते कब कुमार्ग पर पड़ गया, गलत रास्ते पर पड़ गया, उसको पता ही नहीं। आँख नहीं है ना! गिर ही पड़ेगा। तो आँख होनी बहुत जरूरी है।

इसी प्रकार आँख तो है लेकिन पांव नहीं है। तो रास्ता सारा देखेगा-ऐसा रास्ता है, ऐसा रास्ता है। देखो, मुक्ति तक पहुँचाने वाला रास्ता है। लेकिन चलेगा नहीं। एक कदम भी नहीं चलेगा, क्योंकि पांव नहीं है ना! तो दोनों साथ होने चाहिए। श्रद्धा भी हो और विवेक भी हो, ज्ञान भी हो। दोनों साथ होंगे तो खूब चलेगा। ठीक तरीके से चलेगा। कहीं भटकेगा नहीं।

क्या ज्ञान हो? क्या विवेक हो? क्या समझदारी हो? यह श्रद्धा जिस किसी के प्रति हो-किसी देवता के प्रति, किसी देवी के प्रति, ईश्वर के प्रति, ब्रह्म के प्रति, अल्लाह मियां के प्रति, किसी बुद्ध के प्रति, किसी महावीर के प्रति, किसी संत-अरहंत के प्रति, किसी गुरु महाराज के प्रति, किसी के प्रति श्रद्धा हो। श्रद्धा होने में कोई दोष नहीं है। किसी के प्रति श्रद्धा हुई, कोई दोष की बात नहीं है। श्रद्धा क्यों होती है? इस व्यक्ति में कुछ सद्गुण हैं। औरों से अच्छाई है तभी तो श्रद्धा होगी। अगर वह दुर्गुणों का पिटारा हो। दुर्गुण ही दुर्गुण है तो काहे की श्रद्धा है ऐसे व्यक्ति के प्रति? तो सद्गुण हैं। उन सद्गुणों को याद करे। अच्छा, अमुक-अमुक सद्गुण हैं हमारे उपास्य देव में। अब उन सद्गुणों से प्रेरणा लेवे और वो सद्गुण अपने भीतर धारण करने का प्रयास शुरू कर दे कि ऐसे सद्गुण मुझ में आयेंगे तो ही मेरा उपास्य देव प्रसन्न होगा। मुझमें वो सद्गुण आयें नहीं और मैं चाहूँ-मेरा उपास्य देव मुझ पर प्रसन्न हो जाय। यह होने की बात नहीं, धोखे की बात है। अंध-श्रद्धा की बात है। इससे कुछ नहीं होता। उपास्य देव के प्रति सही श्रद्धा व्यक्त करने का एक ही तरीका है कि उसके सद्गुण हमारे जीवन में उतरने शुरू हो जायँ तो बहुत कल्याणकारी श्रद्धा हो गई और यह नहीं होती है तो श्रद्धा के नाम पर धोखा ही धोखा है।

जब नये-नये बर्मा से आये थे, उन दिनों की बात है। एक-दो वर्ष ही हुए होंगे। किसी शिविर में एक प्रौढ़ महिला आई। जैसे बताया वैसे काम किया। बड़ा लाभ हुआ। शिविर करने के बाद घर जाकर भी सुबह-शाम उसी प्रकार काम करती रही, जैसे करना चाहिए। बहुत लाभ हुआ। साल भर बाद फिर आई। कहती है- हमको इससे बहुत लाभ हुआ- शारीरिक भी, मानसिक भी, आध्यात्मिक भी। हर तरह से लाभ हुआ इसलिए मैं फिर तपने के लिए आई हूँ।-अच्छा किया, आ गई। लेकिन मैं क्या करूं, मेरे मन में बार-बार शंका उठती है और उसकी वजह से घबराहट होती है। हमने कहा-क्या शंका है? तो कहती है-मैं बहुत भक्तिमार्गीय परिवार में जन्मी और मेरा सारा भूतकाल भक्तिमार्ग

में ही बीता। अब भी भक्तिमार्ग के प्रति बड़ी श्रद्धा है। और डर लगता है कि यह तो ज्ञान का मार्ग है और ज्ञान-मार्ग पर चलने से भक्ति छूट जाएगी। छूट जाएगी तो बड़ा अनर्थ हो जाएगा। तो यह डर लगता है।

हमने कहा-नहीं, नहीं, तुम्हारी भक्ति नहीं छूटेगी। तुम्हारी भक्ति और पुष्ट हो जाएगी। काहे घबराती हो?-नहीं, नहीं, यह तो कहने की बात है। मैं एक शिविर में रह चुकी। आपके प्रवचन भी सुन लिए। सारी बात भी समझ में आ गई। भक्ति का इससे कोई संबंध नहीं है।

हमने कहा- अरे है! 'नहीं मानी।' तो हमने कहा- तुममें भक्ति नहीं है, इसलिए ऐसे डरती हो। क्या हममें भक्ति नहीं है? तुममें श्रद्धा नहीं, भक्ति नहीं, विश्वास नहीं। बोली-कैसी बात करते हो? हमने कहा- तुम्हारा कोई देवी-देवता, जिसके प्रति तुममें बहुत भक्ति है, क्या उसके प्रति कोई मनौती मनाती हो कि नहीं? अपने यहाँ मनौती मनाते हैं लोग अपने उपास्य के प्रति- देवी हो, देवता हो, कोई हो। मेरा यह बच्चा बहुत बीमार हो गया। हे देवी जी, हे देवता जी-इस बच्चे को ठीक कर दे। इसे ठीक कर दे तो तुम्हें पाँच रुपये का प्रसाद चढ़ाऊंगी। ऐसी मनौती मनाती हो ना? पहले ठीक कर मेरे बच्चे को, फिर प्रसाद चढ़ाऊंगी पाँच रुपये का। पहले नहीं चढ़ाने वाली। अरे, तुम्हें पाँच रुपये का भी विश्वास नहीं और कहती हो-'मेरा विश्वास तुड़वा दोगे।' कहाँ विश्वास है तुम्हारे में? काहे की भक्ति? यह तो भिखमंगन भक्ति है। बनिये वाली भक्ति है। इस हाथ दे तो उसे हाथ ले। पहले दे, फिर ले। क्या मिलने वाला है इस भक्ति से? निकम्मी हुई ना! जहाँ भक्ति सकाम हुई कि हमको बाँटने वाली हो गई। जहाँ निष्काम हुई, निष्काम इस माने में कि हमको गुण याद आ रहे हैं और वो गुण हमारे जीवन में उतर रहे हैं कि नहीं? उतर रहे हैं, उतर रहे हैं-यह देखते गये तो कल्याणकारी भक्ति हो गई।

किसी के प्रति भक्ति हो, उससे फर्क नहीं पड़ता। किसी व्यक्ति को विष्णु के प्रति भक्ति हुई। अरे, बड़े कल्याण की बात हुई कि विष्णु के प्रति भक्ति हुई। लेकिन नहीं समझता है तो उसे अंध-भक्ति बना लेता है। और अंध-भक्ति बना लेता है तो सुबह-सुबह उठकर पाठ करता है-**'शांताकारं भुजग शयनं...'** इत्यादि-इत्यादि। बड़ा खुश होता है। हमारे विष्णु देव बड़े खुश हो जाएँगे, हमने पाठ कर लिया इनका। स्तुति कर ली इनकी। समझे ही नहीं क्या कर रहे हैं?

दो हजार वर्ष पहले भारत में ऐसी परंपरा साहित्यकारों ने चलाई। ऐसे साहित्य का निर्माण किया। एक परंपरा चल पड़ी। हवा बहती है तो सभी साहित्यकार उस हवा में बहने लगते हैं। इस संप्रदाय का हो चाहे उस संप्रदाय का हो, कोई फर्क नहीं पड़ता। तो ऐसी एक हवा बही साहित्य की कि जहाँ कोई बात कहनी हो तो उसे सीधे-सीधे 'अभिधा' में नहीं कहेंगे। सीधी-सीधी भाषा में नहीं कह कर उसको 'लक्षणा' की भाषा में कहें। तो संकेतों में बात समझाई जाय। क्यों यह परंपरा चली, कह नहीं सकते। लेकिन खूब चली। इस संकेतों की भाषा में बात है-'विष्णु' है, **'विष्णवे प्रभ विष्णवे'**-अनंत है हमारा विष्णु, हमारा उपास्य देव अनंत है। अनंत वैभवशाली है। कितना वैभवशाली है? तो इन संकेतों की भाषा में समझाया गया-'क्षीरसागर में निवास करता है। दूध के समुद्र में रहने वाला व्यक्ति, अरे उसके वैभव का क्या ठिकाना! बहुत वैभवशाली है। और उसका वैभव पुष्ट करने के लिए बताया कि लक्ष्मी उसके पांव चांपती है। अरे, जिसका पांव लक्ष्मी चांपे, उसके वैभव का क्या ठिकाना! तो एक ओर तो यह उपास्य देव इतना वैभवशाली है और दूसरी ओर **'शांताकारं'**, उसके चेहरे पर शांति ही शांति।

जहाँ लोगों के पास वैभव आता है, धन आता है, उनके चेहरे पर शांति नहीं होती। बड़ा गर्व होता है, बड़ा घमंड होता है तो बड़ा तनाव आता है। शांति काहे की, अशांत हो जाता है। इसको देखो, कैसा है और फिर संकेतों की भाषा में बताया गया- **'शांताकारं भुजग शयनं'**-काले नाग पर सोया है। सिर पर नाग मंडरा रहे हैं। कितना भय? फिर भी शांति है- **'शांताकारं'**। भय नहीं है। अरे, कितनी समता में है। भय नहीं है। और भय किसको नहीं है, निर्भय कौन होता है? जो निर्वैर हो गया, वैर नहीं है। किसी से बैर नहीं, निर्वैर है तो भय नहीं है, निर्भय है। तो बड़ी शांति है। चेहरे पर शांति ही शांति। यह संकेतों की भाषा में बात बताई गई। फिर बात आगे चली-'नाभि' में से कमल निकला है। पवित्रता का चिह्न है कमल। जिस पानी में इसकी उत्पत्ति होती है, उस पानी की एक बूँद भी इसको नहीं चिपक सकती। इतना निर्मल रहता है, इतना स्वच्छ रहता है। यह देव विष्णु इतना अनासक्त है कमल की तरह।

और फिर संकेत की भाषा आगे चलायी। उस कमल के ऊपर ब्रह्मा को बैठा दिया। नाभि में से कमल निकला, उस कमल पर ब्रह्मा बैठा है। कैसा ब्रह्मा-चार मुँह वाला ब्रह्मा है। क्या चार मुँह वाला ब्रह्मा होता है? अनंत मैत्री, अनंत करुणा, अनंत मुदिता और अनंत उपेक्षा-ये चार ब्रह्मा के स्वभाव होते हैं। इसीलिए इनको **'ब्रह्मविहार'** कहते हैं। तो इस व्यक्ति का यह स्वभाव है- मैत्री ही मैत्री, करुणा ही करुणा, मुदिता ही मुदिता, उपेक्षा ही उपेक्षा। अरे, ऐसा व्यक्ति हमारा उपास्य हो जाय और वो सद्गुण अपने जीवन में उतारने का जरा-सा भी काम न करें, तो भक्ति अंधी हुई ना! श्रद्धा अंधी हुई ना! क्या काम आई हमारे? निकम्मी हो गई। केवल मांगनी करते हैं उसकी, यह कर दो, वह कर दो। भिखमंगन भक्ति धर्म को भी ले डूबती है और अगर कोई ईश्वर है बिचारा, तो उसको भी ले डूबती है और भक्त को भी ले डूबती है। सारे धर्म को ले डूबती है। भक्ति तो केवल गुणों को याद करके कैसे वो गुण हमारे भीतर आयें?

ऐसे ही किसी को शिव के प्रति भक्ति हो गई। अरे बाबा, कल्याण हुआ, शिव के प्रति भक्ति हो गई। किसको शिव कहते हैं? फिर संकेतों की भाषा-**'शिव'** शब्द का अर्थ ही मंगल है। शुभ है, मंगल है। मंगल के प्रति भक्ति हो गई। तो उसका भी कोई चित्र देखा होगा, कोई मूरत देखी होगी। कैसा ध्यानावस्थित बैठा है, कितना ध्यान मग्न है! और देखा होगा-सारे शरीर पर नाग लिपटे हैं, काल लिपटे हैं। सारे शरीर पर काल लिपटे हैं। जरा-सा भय नहीं। निर्भय है, शांत है। और एक कहानी सुनी होगी- गला नीला है। क्यों नीला है? नीलकंठ है। तो एक कहानी इसके बारे में सुनी होगी कि कभी दैत्यों में, दानवों और देवों में बड़ा झगड़ा हुआ और किसी बात को लेकर यह फैसला हुआ कि समुद्र का मंथन करें और उसमें से जो निकलेगा, वह बाँट लेंगे। दोनों ने मिलकर समुद्र का मंथन किया। बहुत कुछ निकला उसमें से। उसमें से विष भी निकला, बड़ा हलाहल विष निकला। उसमें से अमृत भी निकला। अब अमृत तो सब लेना चाहें, विष कौन लेवे? तो यह कहता है-लाओ, विष मुझे दे दो। कोई नहीं लेना चाहता ना! विष मैं पी लूंगा। अमृत-अमृत तुम ले लो। सारा विष पी गया। ऐसा हलाहल विष पी गया। गला नीला हो गया। माथे में शांति है, शीतलता है। विपश्यना योगी है। शीतलता है माथे में। समता है ना! शीतलता है, शांति है। उस शीतलता को बताने के लिए माथे पर चन्द्रमा। अरे, चन्द्रमा जैसी शीतलता है इसके माथे पर! और शीतलता व्यक्त करने के लिए माथे पर से गंगा बहती है। गंगा ही गंगा है। शीतल गंगा बहती है।

अरे, अभी तो सात ही दिन हुए हैं लोगों को। कितने लोगों को सिर से पांव तक, पांव से सिर तक-'हर हर गंगा, हर हर गंगा'-महसूस होने लगी ना! यह सिर से पांव तक जो धर्म का प्रवाह चलता है यही गंगा है और काहे की गंगा है। भीतर ऐसा धर्म का प्रवाह चलना शुरू होगा-बड़ी शांति, बड़ी शीतलता प्राप्त होती है। ऐसा शिव, मंगलकारी शिव किसी का उपास्य हो जाय! अरे, उसके गुण अपने जीवन में उतारने का काम ही नहीं करे तो भक्ति क्या काम आई?

एक और महिला इसी तरह शिविर में आई। कहती है-मेरा बीस वर्ष का, तीस वर्ष का एक व्रत है। मैं रोज शिवजी महाराज के चिह्न पर एक लोटा पानी डालती हूँ। आपने तो दस दिन बाँध लिया यहाँ पर। इससे तो मेरा व्रत टूट जाएगा। और व्रत टूट जाएगा तो बड़ा अनर्थ हो जाएगा। जहाँ शिविर लगा था उसके बिल्कुल सामने ही कुछ कदम पर शिव मंदिर था। तो कहती है-मुझे दो मिनट मिले। वहाँ लोटा डाल कर निकल आऊंगी, और कुछ नहीं करूंगी। इतनी छूट मुझे मिले। हमने कहा- नहीं बेटी, इस सीमा को छोड़ कर नहीं जा सकती। -'अरे, मेरा बहुत अनर्थ हो जाएगा। मेरा इतने वर्षों का व्रत है। आपका क्या बिगड़ता है?' अरे, तू समझ तो सही! तू किसके चिह्न पर पानी डाल रही है रे! जिस व्यक्ति ने अपनी सारी वासनाएँ समाप्त कर दी। जिस व्यक्ति ने काम का दहन कर दिया, जला दिया, नष्ट कर दिया। उस पर एक लोटा पानी डाल कर उसे शीतल कर रही है! अरे, तेरे भीतर जो काम-वासना जल रही है, उसे शीतल कर ना! उसे शीतल कर विपश्यना द्वारा, तो कल्याण हो जाएगा। उसकी अनुगामिनी हो जाएगी। जैसे उसने काम का दहन किया, तू भी वैसे काम का दहन कर। तू भी उसकी भक्त हो जाएगी। बात नहीं समझ में आती तो अपने इन कर्मकांडों को भक्ति का रूप देकर अपना अनर्थ कर लेते हैं, बहुत बड़ा अनर्थ कर लेते हैं।

उसे बताया गया **'पशुपति'** है। क्या पशुपति है? यह पशु है, काम-वासनाएँ पशु हैं जो हमारे सिर पर सवार हो जाती हैं। क्रोध पशु है, सिर पर सवार हो जाता है। ईर्ष्या, मात्सर्य-ये पशु हैं, हमारे सिर पर सवार हो जाते हैं, हमको दबोच लेते हैं। यह व्यक्ति उन विकारों से दबोचा नहीं गया। विकारों पर सवार हो गया। यह पशु पर सवार हो गया। जो पशु हमको दबा लेते थे। उस पशु पर सवार हो गया। इसलिए **'पशुपति'** कहलाया। अरे, जो पशुपति है, विकारों पर जिसका आधिपत्य है, वह मेरा आराध्य देव हो और उसका यह गुण अपने जीवन में लाने का जरा भी प्रयत्न नहीं करूं तो यह श्रद्धा क्या काम आई! निकम्मी श्रद्धा हो गई ना!

निकम्मी श्रद्धा में नहीं पड़ना चाहिए। कल्याणकारी श्रद्धा सचमुच कल्याण करती है।

.....शेष अगले अंक में

धम्मवाणी

यं किञ्चि वित्तं इध वा हुरं वा, सग्गेसु वा यं रतनं पणीतं।
न नो समं अत्थि तथागतेन, इदम्पि बुद्धे रतनं पणीतं।।
एतेन सच्चेन सुवत्थि होतु।।

-इस लोक में अथवा अन्य लोकों में भी जो धन-संपत्ति है और स्वर्गों में जो भी अमूल्य रत्न हैं, उनमें से कोई भी तथागत (बुद्ध) के समान (श्रेष्ठ) नहीं है। यह बुद्ध में उत्तम गुण-रत्न हैं-इस सत्य कथन के प्रभाव से कल्याण हो।

खयं विरागं अमतं पणीतं, यदज्झगा सक्यमुनि समाहितो।
न तेन धम्मेन समत्थि किञ्चि, इदम्पि धम्मे रतनं पणीतं।।
एतने सच्चेन सुवत्थि होतु।।

-समाधिस्थ-चित्त से शाक्य मुनि भगवान तथागत बुद्ध ने जिस राग-विमुक्त, आश्रवहीन, श्रेष्ठ अमृत को प्राप्त किया था, उस लोकोत्तर निर्वाण-धर्म के समान (श्रेष्ठ) अन्य कुछ भी नहीं है। यह भी धर्म में उत्तम रत्न है-इस सत्य कथन के प्रभाव से कल्याण हो।

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

2-6	to	13-6	10 Days	16-7	to	24-7 (E)	STP	8-10	to	16-10 (E)	STP
4-6	to	12-6(E)	STP	28-7	to	8-8	10 Days	17-10	to	20-10 (E)	3 Days
16-6	to	27-6	10 Days	11-8	to	22-8	10 Days	31-10	to	1-12	30 Days
16-6	to	27-6	10 Days SPL	25-8	to	5-9	10 Days	31-10	to	21-11	20 Days
				8-9	to	19-9	10 Days	24-11	to	5-12	10 Days
30-6	to	11-7	10 Days	22-9	to	3-10	10 Days	8-12	to	19-12	10 Days
14-7	to	25-7	10 Days	6-10	to	17-10	10 Days	22-12	to	2-1-20	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

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

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

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

4-6	to	12-6	TC (Only Boys)	28-9	to	9-10	10 Days
14-6	to	16-6(E)	2 Days (CC)	14-10	to	25-10	10 Days
18-6	to	21-6(E)	3 Days	30-10	to	10-11	10 Days
2-7	to	13-7	10 Days	12-11	to	23-11	10 Days
18-7	to	29-7	10 Days	25-11	to	6-12	10 Days
3-8	to	14-8	10 Days	9-12	to	17-12	(E) STP
18-8	to	29-8	10 Days	20-12	ot	22-15	(E) 2 Days (CC)
2-9	to	13-9	10 Days	25-12	to	5-1-20	10 Days
16-9	to	19-9(E)	3 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
ईमेलः dhmmapushkar@gmail.com
बाल शिविरो के लिए संपर्क :
(1) नीरू जैन, 9773769091
(2) आशा, 9460574065 एवं 9412868456

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

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

13-6	to	16-6	3 days (Female)
21-6	to	23-6	2 days CC (Girls)
27-6	to	30-6	3 days (Male)
4-7	to	7-7	3 days (Male)
11-7	to	14-7	3 days (Male)
18-7	to	21-7	3 days (Female)

जामड़ोली में 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,

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

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

बापूनगर : 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

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

प्रगति समाचार

1. धम्म निलय, जामडोली जिप्सी शिविर केन्द्र पर दो बाल शिविर आयोजित हुए जिनमें 46 बच्चे (23 बालक और 23 बालिकाएँ) सम्मिलित हुए। दो किशोर शिविर अप्रेल में आयोजित हुए जिनमें 28 लड़के और 10 लड़कियां लाभान्वित हुए। धम्म निलय जिप्सी केन्द्र पुराने साधकों के लिए तीन दिवसीय शिविरों एवं बाल शिविर और किशोर शिविरों के लिए महत्त्वपूर्ण साबित हुआ है जिसकी वजह से धम्मथली पर 10 दिवसीय, सत्तिपट्ठान और दीर्घ शिविरों पर विशेष ध्यान देना संभव हो पाया है।
2. धम्म सेवक कार्यशाला और बाल शिविर शिक्षक कार्यशाला 19 से 21 अप्रेल तक धम्मथली पर आयोजित हुई। डॉ. एच. गातला, श्रीपति निर्मला गानला, श्री महेन्द्र कोल्ते और श्री कपिल धतिंगन ने कार्यशाला का समायोजन किया। करीब 70 पुराने साधक और 20 बाल शिविर शिक्षकों ने कार्यशाला में भाग लिया।
3. एक बाल शिविर 8 से 15 साल के आयुवर्ग के बच्चों के लिए 21 से 23 अप्रेल को धम्मथली पर आयोजित किया गया जिसमें 154 बच्चे सम्मिलित होकर लाभान्वित हुए।
4. **धम्म पुब्बज, चूरू में गुरु–स्मृति शिविर :** 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।
5. धम्मथली पर 27 जुलाई, 19, शनिवार को धम्म उत्सव होना प्रस्तावित है। पुराने साधक जो अपने परिवारजनों, मित्रों और रिश्तेदारों को विपश्यना साधना से परिचित करवाना चाहते हैं, वे उन्हें धम्म उत्सव का आमंत्रण दे सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए +91–9829165666 या 7014332619 पर संपर्क कर सकते है।

दोहे धर्म के

भजन किये, कीर्तन किये, भाव भक्ति में लीन।
तब तक तो जाना नहीं, प्रज्ञा मार्ग प्रवीण।।

ब्रह्मा विष्णु महेश हैं, तेरे चित्त विकार।
सृजन करे, पालन करे, करे यही संहार।।

कर्म किये ही सुख मिले, कर्म दुखों की खान।
ईश बिचारा क्या करे, कर्म बड़ा बलवान।।

कर्म सबल, ईश्वर निबल, पग पग यही प्रमाण।
तो ईश्वर के फेर में, क्यों भटके नादान।।

कर्मों के फल मेट दे, ऐसा ईश न कोय।
तो तू किसके सामने, आँखें भर भर रोय।।

दूहा धरम रा

मांग मती रे मानखा, मांग्यां दुख ही होय।
देय भलां सुभ कामना, देयां सुख ही होय।।

ना कोई तेरो नाथ है, ना स्वामी ना ईश।
तू ही तेरो नाथ है, तू स्वामी तू ईश।।

भाव भगति भरम्यो रह्यो, समझ न पायो सांच।
मिथ्या मत मँह मिरगलो, कोसां भरी कुळांच।।

नदियां रै जळ मँह अगर, तारण रो बळ होय।
कछुवा मेंढक मगरमच्छ, तर ज्यावै सब कोय।।

तंत्रजाळ उळझत फिर्‌यो, अणसमझ्यो अण जाण।
मंत्र मोह आंधो, हुयो, सक्यो न सांच पिछाण।।

सौजन्य : **श्री अमित गुप्ता**
27/15, शक्ति नगर, दिल्ली–7

✿ मंगल कामनाओं सहित ✿
✿ भवतु सब्ब मङ्गलं ✿

वार्षिक सहयोग ₹100/– (₹10/– प्रति अंक) डाक पंजीयन संख्या : **JAIPUR CITY/435/2019-21** डाक पोस्टिंग : **07-06-2019**
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 जून, 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