नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मा सम्बुद्धस्स

धम्मथली संदेश

(विपश्यी साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र)

बुद्धवर्ष 2568 मासिक पत्र 7 जून, 2025 वर्ष 17 अंक 12 वार्षिक सहयोग ₹100 प्रति अंक ₹10

धर्म की शक्ति प्राप्त करें

कल्याण मित्र श्री सत्यनारायण गोयन्का

कुल पृष्ठ सं. 6

धम्मवाणी

पापुणन्तु विसुद्धाय सुखाय पटिपत्तिया।
असोकं अनुपायासं निब्बानं सुखमुत्तमं।।

–शुद्ध धर्म मार्ग पर चल कर सभी विमुक्ति प्राप्त करें, शोक और अशांति से मुक्त हों, उत्तम सुख निर्वाण प्राप्त करें।

जब आप सतिपट्ठान शिविर में शामिल होते हैं तो तकनीक वही रहती है। आप कई शिविरों में भाग ले चुके हैं, एक ही तकनीक का अभ्यास करते आठ शीलों का पालन, श्वास के प्रति जागरूकता के साथ अपने समाधि का विकास और फिर संवेदनाओं की जागरूकता और संवेदनाओं के प्रति समता के साथ अपनी प्रज्ञा का विकास–यानी मन के गहरे स्तर पर समता। यही आप अपने सभी शिविरों में अभ्यास करते रहे हैं और यही आपने अब भी अभ्यास किया है।

एकमात्र अंतर और एक बहुत महत्वपूर्ण अंतर यह है कि इस शिविर में आप बुद्ध के सीधे शब्दों के साथ काम कर रहे हैं। आप उन शब्दों को सुनने और बौद्धिक स्तर पर समझने में सक्षम थे और वास्तविक स्तर पर भी क्योंकि आप अभ्यास कर रहे थे। इससे व्यक्ति को अधिक प्रेरणा मिलती है, अधिक आत्मविश्वास मिलता है और वह अधिक लगन से अधिक गंभीरता से काम करता है।

इस तरह के शिविर में आने का यही फायदा है : धर्म का सार स्पष्ट हो जाता है। जितना अधिक व्यक्ति अभ्यास करता है, बौद्धिक स्तर पर और प्रज्ञा के स्तर पर शिक्षा को ठीक से समझते हुए तो धर्म का सार उतना ही स्पष्ट होता जाता है। इसमें कोई भ्रम नहीं रहता। व्यक्ति धर्म के सार को महत्व देने लगता है और इसे जीवन में लागू करने लगता है।

केवल शिविर में आने से मदद नहीं मिलती अगर आप इसे अपने जीवन में लागू नहीं करते। यह अनुप्रयुक्त धर्म है जो सभी फल, सभी लाभ देता है। शिविर में आना निश्चित रूप से जीवन की जिम्मेदारियों से पलायन नहीं है। व्यक्ति अपना स्वास्थ्य फिर से प्राप्त करने के लिए अस्पताल जाता है। व्यक्ति हमेशा अस्पताल में नहीं रहता। इसी तरह, व्यक्ति जीवन की जिम्मेदारियों से भागने के लिए विपश्यना केन्द्र नहीं आता।

शक्ति प्राप्त करें और फिर जीवन की सभी विषमताओं का सामना करने के लिए इस शक्ति का उपयोग करें। आप में से अधिकांश परिवार वाले पुरुष, परिवार वाली महिलाएँ हैं, जिन पर परिवार और समाज की जिम्मेदारियाँ हैं। धर्म आपको इन जिम्मेदारियों का सामना करने और आदर्श जीवन जीने की शक्ति देगा।

जो भी कोई आता है और धर्म का अभ्यास करता है, उसकी दोहरी जिम्मेदारी होती है। एक जिम्मेदारी, निश्चित रूप से, स्वयं को सभी दुखों से मुक्त करना और एक बहुत खुशहाल, सामंजस्यपूर्ण, शांतिपूर्ण जीवन जीना शुरू करना है।

दूसरी बड़ी जिम्मेदारी है ऐसा जीवन जीना जो दूसरों के लिए एक उदाहरण बन जाए। बेशक आप हर किसी को खुश नहीं कर सकते। लेकिन आपको सावधान रहना होगा कि आप किसी को नुकसान न पहुँचाए। आप कुछ ऐसा नहीं करते जो दूसरों को चोट पहुँचाए और आप ऐसा जीवन जीना शुरू कर देते हैं जो दूसरों को प्रेरणा देता है।

अगर लोग एक विपश्यना साधक को दुख और तनाव से भरा जीवन जीते देखते हैं, तो वे विपश्यना शिविर में आने में हिचकिचाएंगे, ''देखो, यह विपश्यना ध्यान का परिणाम है। अगर मैं भी ऐसा हो जाऊँगा, तो 10 दिन के शिविर में समय बिताने का क्या फायदा?'' आप दूसरों के लिए धर्म लेने में बाधा बन जाते हैं।

दूसरी ओर, अगर किसी व्यक्ति के जीवन को बेहतर के लिए बदला हुआ देखता है, अगर वे देखते हैं कि यह व्यक्ति अब विभिन्न परिस्थितियों का शांति से सामना कर रहा है,तो वे महसूस करेंगे: ''अद्भुत! यह व्यक्ति ऐसे अच्छे गुणों का विकास कर रहा है।'' वे शिविर लेने के लिए प्रेरित होंगे।

जब कोई व्यक्ति शिविर में आता है, तो सबसे पहले लाभ

उसके परिवार के सदस्यों को होता है। जब एक व्यक्ति विपश्यना शिविर में आता है, ठीक से अभ्यास करता है और बेहतर के बदलता है, तब उसके परिवार के सदस्य इस बदलाव को देखते हैं और शिविरों में आना शुरू कर देते हैं। एक बार जब वे विपश्यना का अभ्यास करना शुरू कर देते हैं तो परिवार में बहुत सुधार आता है।

जब भी परिवार के सदस्यों के बीच गलतफहमी या द्वेष होता है, अगर वे सुबह एक घंटे और शाम को एक घंटे विपश्यना के लिए एक साथ बैठते हैं, उसके बाद कुछ मिनट मेत्ताभावना करते हैं, तो वे मुस्कुराते हुए उठते हैं। परिवार का पूरा माहौल बदल जाता है। तनाव चला जाता है और सौहार्द्र बना रहता है। परिवार एक आदर्श परिवार बन जाता है।

जब एक परिवार आदर्श परिवार बनता है– खुशहाल, शांतिपूर्ण और सामंजस्यपूर्ण–यह अन्य परिवारों के सदस्यों को आकर्षित करता है। वे धर्म में आना शुरू कर देते हैं। एक के बाद एक परिवार धर्म का अभ्यास करता है, जब तक कि पूरा समुदाय शांति और सद्भाव का अनुभव करना शुरू नहीं कर देता। धीरे–धीरे, पूरा राष्ट्र शांति और सद्भाव का अनुभव करना शुरू कर देगा। अंततः, पूरी दुनिया शांति और सद्भाव का अनुभव करना शुरू कर देगी। यह सब व्यक्ति से शुरू होता है।

इसलिए हर व्यक्ति जो विपश्यना शिविर में आता है, उसकी एक बड़ी जिम्मेदारी है, एक दोहरी जिम्मेदारी : ''मेरा जीवन अब बदलना चाहिए, न केवल मेरी भलाई के लिए, बल्कि इतने सारे लोगों की भलाई के लिए।'' 25 शताब्दियों के बाद, धर्म एक बार फिर उदय हुआ है। व्यक्ति महसूस करता है, ''मैं इतना भाग्यशाली हूँ कि मुझे धर्म के संपर्क में आने का अवसर मिला। अन्यथा, धर्म के नाम पर, मैं रीति–रिवाजों, दार्शनिक मान्यताओं और धार्मिक सिद्धांतों में विभिन्न सांप्रदायिक उलझनों में शामिल हो गया होता। अब मुझे सार्वभौमिक धर्म मिला है। मैं इतना भाग्यशाली हूँ। और धर्म को पूरी दुनिया में फैलाने का समय पक रहा है। मैं क्या कर सकता हूँ?

व्यक्ति सेवा दे सकता है, योगदान दे सकता है, विभिन्न तरीकों से सहायता कर सकता है। लेकिन सबसे अच्छी मदद धर्म का एक अच्छा उदाहरण बनना है। यह लोगों के मन में प्रेरणा पैदा करेगा ताकि वे भी धर्म के मार्ग पर चलें: ''देखो इस व्यक्ति ने ऐसा शांतिपूर्ण, सामंजस्यपूर्ण और अद्भुत जीवन जीना शुरू कर दिया है। मैं क्यों नहीं?'' यह सबसे बड़ी सेवा है।

जैसे–जैसे यह शिविर समाप्त होता है, साधक मन को शुद्ध कर रहे हैं और अहंकार को विघटित कर रहे हैं। वे दो दुर्लभ गुणों का विकास करना शुरू करते है। एक गुण है: ''मैं बदले में कुछ भी अपेक्षा के किए बिना दूसरों की कैसे मदद कर सकता हूँ? मैं कैसे मददगार हो सकता हूँ ताकि अधिक से अधिक लोग इस मार्ग पर आएं और अपने दुखों से बाहर निकलें?'' व्यक्ति की एकमात्र संतुष्टि दूसरों को खुश, शांतिपूर्ण, सामंजस्यपूर्ण देखना है, बिना किसी बदले की अपेक्षा के।

दूसरा गुण कृतज्ञता की भावना है। व्यक्ति गौतम बुद्ध के प्रति कृतज्ञता महसूस करता है। अपने ज्ञान प्राप्ति के बाद, उन्होंने केवल स्वयं को मुक्त नहीं किया– वे इसे असीम प्रेम और करुणा के साथ दूसरों को बाँटने लगे। और उन्होंने दूसरों को प्रशिक्षित किया :

चरथ भिक्खवे चारिकं, बहुजनहिताय, बहुजनसुखाय, लोकानुम्पाय...

जाओ, हे भिक्षुओं, बहुजन के हित के लिए, बहुजन के सुख के लिए, लोक के प्रति अनुकम्पा से, इसे जन–जन में बाँटो।

इस परम्परा की शुद्धता पीढ़ी पर पीढ़ी बनाए रखी गई। पाँच शताब्दियों के बाद यह अपने उद्गम के देश में खो गई। हालाँकि अन्य देशों ने इसे लंबे समय तक बनाए रखा। सौभाग्य से पड़ौसी देश म्यांमार ने इसे 25 शताब्दियों तक बनाए रखा। इसीलिए अब आपके पास यह है। इसलिए कृतज्ञता की भावना स्वाभाविक रूप से उत्पन्न होती है।

कुछ साधक आते हैं और अपने मार्गदर्शक के प्रति कृतज्ञता की भावना व्यक्त करते हैं। लेकिन कृतज्ञता व्यक्त करने का एकमात्र तरीका है धर्म में स्थापित होना, धर्म में परिपक्व होना। कृतज्ञता की भावना व्यक्त करने का इससे बेहतर कोई तरीका नहीं हो सकता। एक पिता या माता खुश और गर्वित होते हैं अगर उनका बच्चा उन्हें पीछे छोड़ देता है। इसी तरह, आपका धर्म मार्गदर्शक खुश और संतुष्ट महसूस करता है जब वह पाता है: ''ये लोग जिन्होंने मुझसे धर्म लिया है, वे इतनी अच्छी तरह से विकसित हो रहे हैं। काश वे मेरी क्षमता को पार कर जाएँ।''

तो धर्म में स्थापित हो जाइए। यह आपके लिए और इतने सारे अन्य लोगों के लिए बहुत अच्छा होगा। कई अन्य लोग आपके जीवन से प्रेरणा लेंगे। धर्म का पुनरुत्थान अभी शुरू हुआ है। आप भाग्यशाली हैं कि आप उस काल में पैदा हुए जब धर्म फिर से उदित हुआ है और दुनिया भर में फैल रहा है। काश आप धर्म के प्रसार के लिए एक माध्यम बन जाएँ, इतने सारे लोगों के कल्याण के लिए अपने कल्याण के लिए और इतने सारे लोगों के कल्याण के लिए।

आप मानव जीवन पाने के लिए भाग्यशाली हैं। आप धर्म के संपर्क में आए हैं और धर्म का अभ्यास करना शुरू कर दिया है। ये सभी कारक बहुत भाग्यशाली हैं। अब धर्म में बढ़ें, धर्म में बढ़ें, धर्म में परिपक्व हों ताकि अधिक से अधिक लोग प्रेरणा पाएं और धर्म के मार्ग पर चलना शुरू करें; अधिक से अधिक लोग अपने दुखों से बाहर निकलें और वास्तविक शांति, वास्तविक सद्भाव, वास्तविक खुशी का आनंद लें। आप सभी धर्म में बढ़ें, आप सभी धर्म में चमकें। आप सभी एक धर्म जीवन जिएं, जो आपके लिए अच्छा हो और दूसरों के लिए अच्छा; आपके लिए लाभदायक और दूसरों के लिए लाभदायक हो।

सबका मंगल हो!

पू. गुरुजी का उपकार

पू. गुरुजी और माताजी के उपकार अनंत हैं। धर्म को सरलता से प्रस्तुत करने और सभी लोगों को इसे सहज उपलब्ध करवाने में उनका धर्मबल और सामर्थ्य असीम है। पू. गुरुजी एवं माताजी कितने जन्मों से कठिनाइयाँ झेलते–झेलते इस योग्य बने कि भगवान बुद्ध के द्वितीय शासन को भारत में पुनः उजागर करके इसे जन–जन तक मुक्त हस्त से सुलभ बनाया।

कितना दुर्गम कार्य है कि जहाँ शुद्ध धर्म स्वीकार करने को कोई तैयार नहीं, अपितु धर्म के प्रणेता भगवान बुद्ध के प्रति कोई श्रद्धा का भाव तक नहीं, उस देश में धर्म की पुनर्स्थापना करना कितना दुरुह कार्य होगा। पू. गुरुजी एवं माताजी ने अनंत जन्मों से यत्नपूर्वक यह धर्म पारमी संग्रहीत की, तभी यह कठिन कार्य संपादित किया जा सका। पू. गुरुजी ने भारत के और विदेशों के भी विभिन्न क्षेत्रों से आये लोगों तथा उनकी संस्कृति को ध्यान में रखते हुए, धर्मरस को इस तरह दस दिवसीय प्रवचनों द्वारा जनमानस में सिंचित किया कि समझदार लोग सहज ही उनसे जुड़ते चले गये। शिविर दर शिविर उनके अनवरत, अथक प्रयासों से आज हमें धर्म हस्तगत हुआ। उनके प्रति असीम कृतज्ञता और कोटि–कोटि प्रणाम!

पू. गुरुजी जिस परम्परा में पले–बढ़े, वह तो हिंदू भक्ति परम्परा के वातावरण से सराबोर थी। जहाँ गुरुजी के पिताजी शिव भक्ति से जुड़े हुए थे, वहाँ उनकी माताजी कृष्ण भक्ति से जुड़ी थी। स्वयं गुरुजी भी बड़े मनोयोग से ही गीता, रामायण आदि पढ़ते। परंतु जब सयाजी ऊ बा खिन से सम्यक धर्म का रस चखा तो अत्यंत सहजता से स्वयं को इन सब परिपाटियों से काट लिया। अपना सारा बौद्धिक ज्ञान एक ओर रख कर अनुभवजन्य यथाभूत ज्ञान दर्शन को ही महत्व दिया। हमारा अहोभाग्य कि गुरुजी जैसा सामर्थ्यवान, प्रज्ञावान और मैत्री से भरा हुआ हमें कल्याण मित्र मिला, जिनके अपूर्व धर्मबल से हमें भी कुछ बूँदे धर्मरस चखने का असाधारण अवसर प्राप्त हुआ। धन्य है पू. गुरुजी का उपकार!

***

प्रगति समाचार

धम्म पुष्कर में वर्तमान में एक धम्म हाल (120 साधकों के लिए), 52 पुरुष एवं 18 महिला साधक निवास, 120 शुन्यगार युक्त पगोडा, दो आचार्य एवं दो धर्म सेवक निवास, भोजनालय एवं स्टाफ निवास हैं।

वर्तमान में यहाँ महिलाओं की वेटलिस्ट बनी रहती है। इसलिए 18 अतिरिकित महिला निवास निर्माण करने की योजना है। प्रत्येक निवास की अनुमानित लागत 4 लाख रुपये है। 18 कमरों का निर्माण अप्रैल अंत से शुरू हो गया है एवं प्लिंथ लेवल तक कमरे आ गए हैं।

अधिक जानकारी के लिए, रवि तोशनीवाल (9829071778) एवं अनिल धारीवाल (9829028275) से संपर्क किया जा सकता है।

राजस्थान के केंद्रों में शिविर कार्यक्रम वर्ष 2025

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

1-6	to 12-6	10 days	5-9	to 13-9 (E)	STP
15-6	to 26-6	10 days	15-9	to 6-10	20 days
15-6	to 26-6 SPL	10 days	15-9	to 16-10	30 days
29-6	to 10-7	10 days	26-10	to 6-11	10 days
13-7	to 24-7	10 days	9-11	to 20-11	10 days
15-7	to 23-7 (E)	STP	23-11	to 4-12	10 days
27-7	to 7-8	10 days	23-11	to 4-12 SPL	10 days
10-8	to 21-8	10 days	7-12	to 18-12	10 days
24-8	to 4-9	10 days	21-12	to 1-1-2026	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

4-6	to 15-6	10 days	28-9	to 1-10 CC	3 days
18-6	to 29-6	10 days	4-10	to 15-10	10 days
3-7	to 15-7	10 days	25-10	to 5-11	10 days
18-7	to 29-7	10 days	27-10	to 4-11 (E)	STP
1-8	to 9-8 BTC	7 days	7-11	to 18-11 SPL	10 days
11-8	to 14-8 (E)	3 days	21-11	to 2-12	10 days
19-8	to 27-8 (E)	STP	5-12	to 16-12	10 days
17-8	to 28-8	10 days	23-12	to 31-12	7 days
31-8	to 11-9	10 days			BTC (15-19 yrs.)
4-9	to 15-9	10 days			

धम्मपुब्बज विपश्यना केंद्र, चूरू

(चूरू–भालेरी रोड 8 km. पर)

संपर्कः (1) 9664481738 केन्द्र (2) 9887099049 (Whats App No.)
(3) के.आ. श्री सुरेश खन्ना मो. 9413157056
ईमेल : dhammapubbja@gmail.com

5-6	to	16-6	10 days	27-9	to	30-9 CC (13-16 yrs. Girls)	3 days
19-6	to	30-6	10 days	4-10	to	15-10	10 days
3-7	to	14-7	10 days	25-10	to	5-11	10 days
17-7	to	28-7	10 days	8-11	to	29-11	10 days
31-7	to	8-8 GTC	7 days	23-11	to	4-12	10 days
10-8	to	13-8 (E)	3 days	7-12	to	15-12(E)	STP
16-8	to	27-8	10 days	21-12	to	29-12 GTC (15-19 yrs.)	7 days
30-8	to	10-9 SPL	10 days				
13-9	to	24-9	10 days				

धम्म मधुवन, विपश्यना केंद्र, श्री गंगानगर

चक 7–ए, छोटी, पदमपुरा रोड, वाया संत सोल्जर 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
वेबसाईट : http://madhuvana.dhamma.org

8-6	to	19-6	10 days	21-9	to	2-10	10 days
21-6	to	29-6 (E)	STP	5-10	to	16-10	10 days
6-7	to	17-7	10 days	24-10	to	1-11 (E)	STP
20-7	to	31-7	10 days	2-11	to	13-11	10 days
2-8	to	13-8	10 days	16-11	to	27-11	10 days
14-8	to	17-8 (E)	3 days	30-11	to	11-12	10 days
23-8	to	3-9	10 days	14-12	to	25-12	10 days
7-9	to	18-9	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

3-6	to	4-6 CC	2 days	23-7	to	3-8	10 days
7-6	to	18-6	10 days	5-8	to	13-8 (E)	STP
21-6	to	29-6 BTC	7 days	14-8	to	17-8	3 days
2-7	to	13-7	10 days	20-8	to	31-8	10 days
17-7	to	20-7 (E)	3 days	3-9	to	14-9	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 ईमेलः dhmmapushkar@gmail.com
बाल शिविरों के लिए संपर्क : (1) श्रीमती नीरू जैन, 9773769091, (2) सुश्री आशा, 8875331999

4-6	to	15-6	10 days	10-10	to	18-10 (E)	STP
18-6	to	29-6	10 days	25-10	to	27-10	CC
2-7	to	13-7	10 days	29-10	to	9-11	10 days
17-7	to	17-8	30 days	12-11	to	23-11	10 days
17-7	to	7-8	20 days	26-11	to	7-12	10 days
19-8	to	27-8 (E)	STP	10-12	to	21-12	10 days
31-8	to	11-9	10 days	24-12	to	4-1-26	10 days
14-9	to	25-9	10 days				
28-9	to	9-10	10 days				

धम्मनिलय, फार्म हाउस, जामड़ोली

जाटों का बास, जयसिंहपुरा खोर, जामडोली, जयपुर–27
संपर्क : केन्द्र मोबाइल–9828305708
गूगल लोकेशनः https://goo.gl/maps/vegYc8Df6ZR2
ईमेल : info@thali.dhamma.org
आवेदन के लिये ऑनलाईन पताः https://www.dhamma.org/en/schedules/schthali

7-6	to	15-6 GTC	7 days	24-9	to	5-10	10 days
17-6	to	28-6	10 days	7-10	to	15-10 BTC	7 days
3-7	to	6-7 (E)	3 days	25-10	to	5-11	10 days
9-7	to	20-7	10 days	7-11	to	18-11	10 days
22-7	to	2-8	10 days	20-11	to	23-11 (E)	3 days
2-8	to	3-8 CC	2 days	26-11	to	7-12	10 days
10-8	to	21-8	10 days	9-12	to	17-12 BTC	7 days
22-8	to	25-8 (E)	3 days	20-12	to	31-12	10 days
27-8	to	7-9	10 days	3-1-26	to	11-1-26 GTC	7 days
10-9	to	21-9	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, B= Boys, G= Girls, M= Male, F= Female

18-9	to	21-9 (E)	3 days	18-11	to	26-11 (E)	STP
23-9	to	4-10	10 days	29-11	to	10-12	10 days
6-10	to	17-10	10 days	11-12	to	14-12 (E)	3 days
30-10	to	2-11 (E)	3 days	17-12	to	28-12	10 days
5-11	to	16-11	10 days	31-12	to	11-1-26	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 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 सांय 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
संपर्कः 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
संपर्कः श्रीमती करुणा पांडे- 9414271051

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

(5) प्रातः 10 से 11 (प्रतिदिन)
फ्लेट नं. 504, इडेंन हाइड्स 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

भरतपुरः
सायं 5.00 से 6.00 (प्रति रविवार)
6 आराधना, प्रथम माला, एल.आई.सी. ऑफिस के पास, सुपर बाजार, भरतपुर
संपर्कः 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
मोः 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-ब्लाक, माकड़ वाली रोड़, सिटी स्क्वायर माल, पंचशील, अजमेर-4
संपर्क : 7597853686, 9829028275
गूगल लोकेशन : https://goo.gl/maps/eKiG3xW3yFzN6dTR6

एक दिवसीय शिविर

जयपुरः

(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 कुणाल मोटवानी, 9024647806
गूगल लोकेशनः 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 लोकेशनः 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 लोकेशनः 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 लोकेशनः https://maps.app.goo.gl/ta5 Tp/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, **संपर्कः** श्रीमती करुणा पांडे, मोः 9414271051

(7) प्रत्येक रविवार प्रातः 8 से दोपहर 1 बजे तक फ्लेट नं. 504, इडेंन हाइड्स 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 लोकेशनः https//www.google.com/mps?g23, 5994989, 76.6109369

अजमेरः
पंचशील (अंतिम रविवार प्रातः 7 बजे से दोपहर 12 बजे तक)
भगवान महावीर सीनियर सैकण्डरी स्कूल, A-ब्लॉक, माकड़वाली रोड, सिटी स्क्वायर मॉल, पंचशील, अजमेर
संपर्क : श्रीमती दीपा सेवकनी, 7597853686
गूगल लोकेशन : https: //google/mps/ekiG3xW3xFzN6dTr6

भरतपुर :
रंजीत नगर, सनातन स्कूल, डी ब्लॉक, रंजीत नगर
संपर्कः 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
संपर्कः श्री दिनेश भूषण, 9929287666
गूगल लोकेशनः https:// maps.app.google/jtU8Wr1/p9tqell9v4A

बीकानेरः
संपर्कः श्री नरेन्द्र सुराना, 8003937301
श्री विधान सिंह तंवर, 9413770022

हनुमानगढ़ :
सपंर्क : श्री जसवंत कुमावत, 9602933051

झुंझुनूं:
कपूरिया काम्प्लेक्स, मंडावा मोड़,
सपंर्क : श्री अंकित कुमार, 9413109456,
गूगल लोकेशनः https://maps.app.googl/4SeKT agwks VzbHHs9

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

कोटा :
8/29 सरस्वती कॉलोनी, बारां रोड (तीसरा रविवार प्रातः 11 बजे से सायं 4 बजे तक)
संपर्कः श्रीमती प्रमिला शर्मा, 946108187
श्री अमित शर्मा, 9928157425,
गूगल मैपः https://maps. app.goo.gl/obIMdiM 5izRHwyNxm9

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
संपर्कः श्री नरेश भाई पटेल, 9909978812,
श्री भैरूपाल सिंह, 9460123234,
गूगल लोकेशन : :https://maps.app.goo.gl/d3A2f zv8Nj U258PE7

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

रानीवाड़ाः
(प्रत्येक पूर्णिमा, अमावस्या, अष्टमी को प्रातः 10 बजे से सायं 5 बजे तक)
गाँव जालेरा कला, तहसील–रानीवाड़ा (सांचोर)
संपर्कः श्री सोनाराम चौधरी, 9460706279
श्री भैरूपाल सिंह, मो. 9460123234

सीकरः
संपर्कः श्री रामनिवास, 9983320810
श्री सत्यनारायण पारीक, 9001960014

श्रीगंगानगरः
संपर्कः श्री सौरभ देवनानी, 9828573348
श्री बाबूलाल नारंग, 9414225425

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

उदयपुरः
शुद्धि विला, कनाट पैलेस, आभा फार्म के पीछे, राणा बावजी लेन।
संपर्क : सुश्री मयूरी सिसोदिया, 7357733094
श्रीमती रेखा शर्मा, 9602444213
गूगल लोकेशनः https://maps.app.goo.gl/0077vDzodep6dGzJ8

दोहे धर्म के

ना अनबूझ पहेलियां, गूढ़ रहस्य न कोय।
सीधे–सादे वचन में, धर्म स्पष्ट ही होय।।

सांदृष्टिक ही धर्म है, यहीं चखावै स्वाद।
धर्म न थोथी कल्पना, धर्म न थोथा वाद।।

फलित होय तत्काल जो, वह ही सच्चा धर्म।
वरना मिथ्या रूढ़ियाँ, मिथ्या किरिया कर्म।।

जाति वर्ण कुल गोत्र का, जहां भेद ना होय।
जो सबका सबके लिए, सत्य धर्म है सोय।।

दूहा धरम रा

बारै बारै देखतां, बीतै जनम तमाम।
व्याकुल ही व्याकुल रेवै, मिलै न मन बिसराम।।

जद अंतर में सांच को, दरसन आरंभ होय।
देखत देखत देखतां, पाप निवारण होय।।

सांच देखतां देखतां, परम सांच दिख जाय।
जनम जनम की ग्रंथियां, सै की सै कट जाय।।

अपणै स्रम पुरुषार्थ स्यूं, अपणी मुक्ति होय।
बिन स्वयं परिस्रम कस्यां, मुक्त हुयो न कोय।।

✿ मंगल कामनाओं सहित ✿
✿ भवतु सब्ब मङ्गलं ✿

वार्षिक सहयोग ₹100/– (₹10/– प्रति अंक) डाक पंजीयन संख्या : **JAIPUR CITY/404/2025-27** डाक पोस्टिंग : **07-06-2025**
विपश्यना समिति के लिए मुद्रक–प्रक्रियाधीन, प्रकाशक : प्रक्रियाधीन
संपादक–रामेश्वरलाल, आनन्दी देवी मो. 9413173590
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
मुद्रण और प्रकाशन तिथि : 27 मई, 2024
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