नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मा सम्बुद्धस्स

धम्मथली संदेश

(विपश्यी साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र)

बुद्धवर्ष 2566 मासिक पत्र 7 मार्च, 2024 वर्ष 16 अंक 9 वार्षिक सहयोग ₹100 प्रति अंक ₹10

विपश्यना के पुनर्स्थापन में सहायक सहयोगी

कुल पृष्ठ सं. 6

कल्याण मित्र श्री सत्यनारायण गोयन्का

धम्मवाणी

पमादं अप्पमोदन, यदा नुदति पण्डितो।
पञ्ञापासादमारुय्ह, असोको सोकिनिं पजं।
पब्बतट्ठोव भूमट्ठे, धीरो बाले अवेक्खति।।

–जब कोई समझदार व्यक्ति प्रमाद को अप्रमाद से धकेल देता (याने जीत लेता) है तब वह प्रज्ञारूपी प्रासाद पर चढ़ा हुआ शोकरहित हो जाता है। (ऐसा) शोकरहित धीर (पुरुष) शोक ग्रस्त (विमूढ़) जनों को ऐसे ही (करुण भाव से) देखता है जैसे कि पर्वत पर खड़ा हुआ (कोई व्यक्ति) धरती पर खड़े हुए लोगों को देखे। **–धम्मपद–28**

गतांक से आगे..... (तीसरी कड़ी)

मुस्लिम समाज– निंगाल–कच्छ की मस्जिद में दो विपश्यना शिविर लगे जिनमें मुस्लिम समाज का अली अकबर मिर्जा नामक एक आलिम फाजिल विद्वान मौलवी ने शिविर में सम्मिलित होने के बाद विपश्यना की। साधना–विधि का पैगंबर मोहम्मद साहिब की एक महत्त्वपूर्ण वाणी से आश्चर्यजनक मेल पाया। इससे मुस्लिम समाज प्रभावित हुआ।

पहली ईरानी मुस्लिम महिला विपश्यना आचार्या श्रीमती मरसी डेह, मुस्लिम महिलाओं के लिए शिविर लगाती है।

प्रसिद्ध लेखक और कार्टूनिष्ट श्री आबिद सुरती ने स्वयं लाभान्वित होकर अनेकों को प्रेरित किया।

डॉ. शेलिना मेघाणी दूसरी मुस्लिम विपश्यना आचार्या बनी।

ईरानी विपश्यनाचार्य देर्यूष नौजोहूर ने विपश्यना साहित्य की अनेक पुस्तकों का ईरानी भाषा में अनुवाद किया। ईरान की सरकार ने ईरान में उनके प्रकाशन और वितरण की स्वीकृति दी। ईरान में लगातार शिविर लगने लगे। शायद विपश्यना को स्वयं जांचने के लिए ही ईरान के एक आयतुल्ला धर्म गुरु ने ईरान में एक शिविर लिया। तदनंतर इगतपुरी आकर यहाँ भी एक शिविर में सम्मिलित होकर मुझसे मिला और अत्यंत संतुष्ट प्रसन्न होकर लौटा।

दुबई, ओमान, बहरीन, तुर्की, कजाकिस्तान, मलेशिया और इंडोनेशिया आदि अन्य मुस्लिम देशों में विपश्यना के शिविर लगते रहते हैं। मुस्लिम समुदाय बहुल इंडोनेशिया में एक विपश्यना केन्द्र भी स्थापित हो चुका है, जहाँ नियमित शिविर लगते रहते हैं।

श्रीमती शबाना आजमी, सिने–जगत की प्रमुख अभिनेत्री और उदार मुस्लिम समाज की प्रबल नेत्री तथा दीन–दुखियों के लिए सतत प्रयत्नशील रहने वाली शबाना आजमी ने भी विपश्यना शिविरों में भाग लिया।

यहूदी समाज– इजरायल में विपश्यना के शिविर लगते रहते हैं। अमेरिका में बहुसंख्यक यहूदी समाज में से लगभग 20 व्यक्ति विपश्यना साधना में निपुण होकर विपश्यनाचार्य की सकुशल भूमिका निभा रहे हैं। यहूदी समाज के अनेक लोग इनसे लाभान्वित हो रहे हैं।

पारसी समाज– पारसी समाज में भी विपश्यना का प्रवेश हुआ है। डॉ. मेहरबान भामगरा ने शिविर के बाद अनेक लेख लिखे और उससे अनेकों को धर्मलाभ मिला। दिल्ली की श्रीमती फरीदा कटगरा, विपश्यनाचार्य के पद पर आसीन होकर विपश्यना शिविरों द्वारा धर्म शिक्षा के प्रसारण का कुशल काम कर रही है।

पूना के प्रसिद्ध थर्मेक्स उद्योग की मालकिन श्रीमती अनु आगा एवं मेहर पदम जी स्वयं विपश्यना से लाभान्वित होकर अनेकों को धर्मपथ पर आगे बढ़ने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं।

सिक्ख समाज– सिक्ख समाज के लोग भी विपश्यना में सम्मिलित हो रहे हैं। दिल्ली के डॉ. सोबती तथा पूर्व क्रिकेट कप्तान श्री विशन सिंह बेदी के धर्म लाभ लेने से अनेकों को धर्मलाभ मिला। सरदार सविंदर सिंह और उनकी धर्मपत्नी श्रीमती त्रिलोचन कौर विपश्यनाचार्य के पदों पर आसीन होकर विपश्यना के प्रशिक्षण का काम कर रहे हैं।

वरिष्ठ शासनाधिकारी– श्री रामसिंह जी भारत के प्रथम वरिष्ठ शासनाधिकारी थे जो सपत्नीक विपश्यना में सम्मिलित होकर अत्यंत लाभान्वित हुए। वे उन दिनों राजस्थान सरकार के गृह सचिव थे पहले ही शिविर के अनुभव से वे बहुत प्रभावित हुए। जब देखा कि यह सांप्रदायिकताविहीन, जातिवादविहीन सार्वजनीन शिक्षा भारत जैसे बहुसंप्रदाय और बहुजातीय देश के लिए अत्यंत उपयुक्त है। यह सारे

देश में फैलनी चाहिए।

गृह सचिव होने के कारण मैंने उन्हें विनोबाजी की इच्छा के अनुसार जेल में शिविर न लग सकने की बात बताई। उन्होंने मुख्यमंत्री की सहमति से जेल के नियमों में विपश्यना के लिए आवश्यक छूट देकर राजस्थान (जयपुर) की जेल में एक–के बाद एक दो शिविर लगवा कर विश्व भर के कैदियों के लिए विपश्यना प्रशिक्षण का मार्ग प्रशस्त किया। इसी प्रकार जयपुर की पुलिस अकादमी के उच्च अधिकारियों के लिए विपश्यना का लाभ लेने का महत्वपूर्ण कदम उठाया।

श्री रामसिंह जी को विपश्यना विद्या इतनी रास आयी कि उन्होंने इसका गहराइयों तक अभ्यास किया। अवकाश प्राप्त कर लेने पर इसी में जुट गए और क्षेत्रीय आचार्य के रूप में अनेकों के कल्याण का कारण बन रहे हैं।

श्री सत्येन्द्रनाथ टंडन और श्री एस. अडवियप्पा उन दिनों श्री रामसिंह जी के सहयोगी थे। दोनों सरकारी उच्चाधिकारी भी विपश्यना की गहराइयों में निपुणता प्राप्त करके अब क्षेत्रीय आचार्यों के पद से अनेकों का कल्याण कर रहे हैं।

तत्कालीन प्रधानमंत्री के वैज्ञानिक सलाहकार श्री वसंत गोवारीकर शिविर में आये और लाभान्वित हुए।

श्री मारुति सिंह चौधरी मध्यप्रदेश राज्य के मुख्य सचिव विपश्यना साधना से इतने लाभान्वित और प्रभावित हुए कि उन्होंने तत्कालीन मुख्यमंत्री श्री दिग्विजय सिंह को इसकी महत्ता से अवगत कराया और परिणामस्वरूप अनेक शासनाधिकारियों को लाभान्वित हो सकने का मार्ग प्रशस्त किया।

विपश्यना से लाभान्वित हुए आई.ए.एस. अधिकारी– श्री अशोक सिंह, श्री आर.सी. कानडे, श्री संजय चहांदे, श्री मनमोहन सिंह, श्री सतीश गवई, श्री दिलीप बंड, श्री धुमाल, श्री किशोर गजभिये, डॉ. पी.एस. मीना, श्री संजय उवाले, श्री संजय भाटिया, श्री पी.वी. नाइक, श्री सुव्रतो राठी, श्री शरद काले, डॉ. धर्मवीर, श्री एम.एल. रूंगटा, श्री एम.एल. मेहता, श्री के.एस.आर. मूर्ति, श्री वीरेन्द्र सिसोदिया, श्रीमती मनीषा वर्मा, श्रीमती लीना मेहेंदले, श्री आर.एस. कूमट, श्रीमती स्मिता चुघ।

टेलीफोन महानिदेशक– श्री भगीरथ प्रसाद, श्री श्रीवास्तव, श्री बी.एम. खन्ना।

नार्कोटिक कमिश्नर– श्री हर्षवर्धन सिंह

नाफेड के वरिष्ठ मैनेजर– डॉ. प्रमोद पांडे

वरिष्ठ वन सेवा अधिकारी– श्री दिलीप सिंह, श्री जीत सिंह, श्री माधव गोगटे, श्री ए.के.धरनी, श्री टी.एस.के. रेड्डी, श्री के.के. चव्हाण, श्री चन्द्रशेखर जोशी।

वरिष्ठ रेल अधिकारी– श्री सुरेश खाडे, श्री आर.के. जैन, श्री वाघमारे आदि ने स्वयं लाभान्वित होकर अधिकारियों को विपश्यना के लिए प्रेरित किया।

श्री रवि बुद्धिराजा और श्री रत्नाकर गायकवाड़ महाराष्ट्र के वरिष्ठ सचिवों ने अनेक विपश्यना शिविरों में भाग लिया। वे अत्यंत लाभान्वित हुए। अतः उनसे प्रभावित होकर अन्य अनेक शासनाधिकारियों ने भी विपश्यना का लाभ उठाया। महाराष्ट्र सरकार के तत्कालीन मुख्यमंत्री श्री मनोहर जोशी और गृहमंत्री श्री गोपीनाथ मुंडे ने देखा कि विपश्यना के अभ्यास से अधिकारी तनाव मुक्त होकर अधिक कुशलतापूर्वक और सफलतापूर्वक सेवा कर पाते हैं। अतः एक विज्ञप्ति द्वारा अपने सभी शासनाधिकारियों को विपश्यना शिविर में सम्मिलित होने के लिए 14 दिनों की सवैतनिक छुट्टी देने का ऐलान किया।

श्री रत्नाकर गायकवाड़ के प्रयत्न से वर्तमान में पूना की प्रसिद्ध आई.ए.एस. ट्रेनिंग इंस्टीट्यूट 'यशदा' (यशवंतराव चव्हाण एकेडमी ऑफ डेवलपमेंट एडमिनिस्ट्रेशन) में हर माह नियमित रूप से शिविर लगने लगे हैं, जो ऑफिसर्स ट्रेनिंग का एक हिस्सा है और इससे प्रशासन में काफी चुस्ती आई है।

श्री डी.आर. परिहार महाराष्ट्र प्रशासन का उपसचिव जब विपश्यना से स्वयं लाभान्वित हुआ तब उसके मन में यह जिज्ञासा जागी कि क्या अन्य अधिकारियों को भी ऐसा ही स्थाई लाभ प्राप्त हो रहा है? इसे जांचने के लिए उसने दो वर्ष की छुट्टी लेकर पूर्ण वैज्ञानिक ढंग से अनुसंधान करने का निर्णय किया। सरकार ने उसे सहर्ष सवैतनिक छुट्टी प्रदान की। इन दो वर्षों के कठिन परिश्रम से उसने जो तथ्य उजागर किए, वे आश्चर्यजनक थे। सरकार ने इन तथ्यों को ध्यान में रखकर एक अन्य विज्ञप्ति द्वारा घोषणा की कि केवल अधिकारियों को ही नहीं, बल्कि राज्य के सभी कर्मचारियों को भी, चाहे वे निम्नतम श्रेणी के ही क्यों न हो, विपश्यना के शिविरों का लाभ उठाने की वही सवैतनिक छुट्टी की छूट दी जाएगी।

इसके बाद राज्य के कांग्रेसी सरकार आने पर श्री सुशील कुमार शिंदे और श्री विलासराव देशमुख द्वारा मुख्यमंत्री का कार्यभार संभाल लेने पर भी आज तक यह सहूलियत कायम रखी गई है। इस प्रकार अनेकों अधिकारियों और कर्मचारियों को लाभ मिल रहा है। राज्य की ओर से अधिकारियों के जो प्रशिक्षण सत्र चलते हैं, उनमें भी नियमित रूप से विपश्यना के शिविर लगते हैं।

ओ.एन.जी.सी. के वरिष्ठ अधिकारी विपश्यी साधक श्री ऋषिपाल वानखड़े के सहयोग से इस विभाग के डायरेक्टर ने सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को विपश्यना शिविर का लाभ लेने के लिए सवैतनिक अवकाश के साथ दान देने के लिए विभाग ने एक निश्चित रकम की भी घोषणा की, जिसका लाभ लोग आज भी ले रहे हैं।

भाभा एटमिक अनुसंधान केन्द्र के अन्तर्गत न्यूक्लियर पावर कारपोरेशन ऑफ इंडिया की ओर से चलाए जा रहे काकरापार एटमिक पावर स्टेशन, अणुमाला के श्री अशोक बाभले, श्री जयंत खोब्रागडे, श्री वाई.एस. भगत आदि कई अधिकारी शिविर से लाभान्वित हुए तो श्री बचुभाई शाह की प्रेरणा से विभाग की ओर से पूरे भारत के एटमिक अधिकारियों के लाभार्थ अणुमाला के एटमिक पावर स्टेशन परिसर में एक विपश्यना केन्द्र की स्थापना की, जिसमें नियमित रूप से शिविर चलते रहते हैं। श्री अशोक बाघले साधना में प्रगति करते हुए अब विपश्यना के सहायक आचार्य के रूप में सेवा दे रहे हैं।

समाजसेवी- श्री अण्णा हजारे, डॉ. अभय बंग, डॉ. रानी बंग, श्री कुमार सप्तर्षि आदि एवं सहकारी क्षेत्र के श्री संजीव राजे निंबालकर, श्री गणपतराय धुमाल विपश्यना लाभी हुए और अपने मित्रों को प्रेरित किया।

प्राकृतिक चिकित्सा- डॉ. विट्ठलदास मोदी, गोरखपुर के प्रसिद्ध आरोग्य मंदिर के प्रतिष्ठापक और भारत के वरिष्ठ प्राकृतिक चिकित्सक विपश्यना के पहले शिविर में ही पूर्णतया आश्वस्त हो गए कि विपश्यना मन का रोग दूर करने की और उसे स्वस्थ, सबल बनाए रखने की प्राकृतिक चिकित्सा ही है। अनेक दीर्घ शिविर लेकर वे इस विद्या में पुष्ट हुए और आचार्य पद का दायित्व निभाते हुए लोगों को विपश्यना साधना सिखाने लगे। उनसे प्रेरणा पाकर जयपुर के डॉ. सुखरामदास, भुज-कच्छ के प्राकृतिक चिकित्स डॉ. बी.जी. सांवला एवं उनकी धर्मपत्नी श्रीमती पुष्पा सावला और डॉ. जय संघवी एवं उसकी धर्मपत्नी श्रीमती चेतना संघवी, डॉ. मेहरबान भामगरा तथा बंगलोर और अन्य अनेक स्थानों के प्राकृतिक चिकित्सकों ने इस विद्या का लाभ उठाया। बंगलोर के प्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सालय के मालिक एवं उद्योगपति श्री सीताराम जिंदल स्वयं भी शिविरों में बैठे तथा अन्य अनेकों को शिविर में भेजा।

श्री विनोबा जी के भाई शिवाजी भावे ने भी उरुलीकांचन के निसर्गोपचार चिकित्सालय में शिविर लगाया। लगभग सभी प्राकृतिक चिकित्सालयों में रोगियों के लिए आनापान यानी विपश्यना के प्रथम चरण की साधना प्रचलित कर दी गई।

हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. त्रेहान, स्त्रीरोग चिकित्सक डॉ. फडनीस, डॉ. पी.एम. पाटील, नेत्ररोग विशेषज्ञ डॉ. वीरेन्द्र गाँधी, केंसर रोग विशेषज्ञ डॉ. सुखदेव सोनी जैसे प्रसिद्ध डॉक्टरों ने तथा श्रीमती रमा बंग जैसे स्वास्थ्य सलाहकारों ने शिविरों में भाग लिया।

(श्री एस.एन. गोयन्का जी की जन्म शताब्दी वर्ष के उपलक्ष में प्रकाशित)

(शेष भाग अगले अंक में.....)

पू. गुरुजी की जन्म शताब्दी समारोह पर
देश के प्रधानमंत्री श्रीमान नरेन्द्र मोदी जी का उद्‌बोधन

नमस्कार, आचार्य श्री एस.एन. गोयन्का जी का जन्म-शताब्दी समारोह एक वर्ष पहले शुरू हुआ था। इस एक वर्ष में देश में आजादी का अमृत-महोत्सव मनाने के साथ-साथ कल्याण मित्र गोयन्का जी के आदर्शों को भी याद किया।

आज जब उनके शताब्दी समारोह का समापन हो रहा है तब देश विकसित भारत के संकल्पों को सिद्ध करने की दिशा में तेजी से आगे बढ़ रहा है। इस यात्रा में एस.एन. गोयन्का जी के विचार और उनके समाज के प्रति समर्पण से हमें बहुत सीखना है। गुरुजी भगवान बुद्ध का मंत्र दोहराया कहते थे- ''समग्गानं तपो सुखो'' यानी जब लोग एक साथ मिलकर ध्यान लगाते हैं तो उसका बहुत ही प्रभावी परिणाम मिलता है। एकजुटता की यह भावना, एकता की यह शक्ति विकसित भारत का बहुत बड़ा आधार है। इस जन्म-शताब्दी समारोह में आप सभी ने वर्ष भर इस मंत्र का ही प्रचार-प्रसार किया। मैं आप सभी को अपनी हार्दिक शुभकामनाएं देता हूँ।

साथियों, एस.एन. गोयन्का जी से मेरा परिचय बहुत पुराना है। यू.एन. में वर्ल्ड रेलिजन कांफ्रेंस में मेरी उनसे पहली मुलाकात हुई। उसके बाद गुजरात में कई बार मेरी उनसे मुलाकात होती रही। यह मेरा सौभाग्य है कि मुझे उनके अंतिम दर्शन का भी अवसर प्राप्त हुआ। उनके साथ मेरे संबंधों में एक अलग आत्मीयता थी। इसलिए मुझे उन्हें करीब से देखने, जानने का सौभाग्य मिला। मैंने यह देखा कि उन्होंने विपश्यना को इतनी गहराई से आत्मसात किया। कोई शोर-शराबा नहीं। कोई व्यक्तिगत आकांक्षाएं नहीं। उनका व्यक्तित्व निर्मल जल की तरह था शांत और गंभीर। एक मूक सेवक की तरह वो जहाँ भी जाते, शांत-सात्विक वातावरण का संचार करते। वन लाइफ, वन मिशन के परफेक्ट उदाहरण के रूप में उनका एक ही मिशन था- विपश्यना। उन्होंने अपने विपश्यना ज्ञान का लाभ हर किसी को दिया। इसलिए उनका योगदान पूरी मानवता के लिए था, पूरे विश्व के लिए था।

साथियों, हम सभी के लिए गोयन्का जी का जीवन प्रेरणा का बहुत बड़ा पुंज रहा। विपश्यना पूरे विश्व को प्राचीन भारतीय जीवन पद्धति की अद्‌भुत देन है। लेकिन हमारी इस विरासत को भुला दिया गया। भारत का एक लंबा कालखंड ऐसा रहा, जिसमें विपश्यना सीखने-सिखाने की कला जैसे धीरे-धीरे लुप्त होती जा रही है। गोयन्का जी ने म्यांमार में 14 वर्षों की तपस्या करके इसकी दीक्षा ली। फिर भारत के इस प्राचीन गौरव को लेकर देश लौटे। विपश्यना आब्जर्वेशन के माध्यम से सिर्फ ट्रांसफोर्मेशन का मार्ग है। इसका महत्त्व तब भी था जब हजारों वर्ष पूर्व इसका जन्म हुआ और आज के जीवन में यह और भी प्रासंगिक हो गई है। आज दुनियां जिस तरह की चुनौतियों से घिरी हुई है उनका समाधान करने की बड़ी शक्ति विपश्यना में भी समाहित है।

गुरुजी के प्रयासों की वजह से दुनियां के 80 से ज्यादा देशों ने ध्यान के महत्त्व को समझा है और इसे अपनाया है। आचार्य श्री गोयन्का जी उन महान लोगों में से हैं जिन्होंने विपश्यना को फिर एक वैश्विक पहचान दी। भारत उस संकल्प को पूरी मजबूती से नया विस्तार दे रहा है। हमने यूनाइटेड नेशन्स में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का प्रस्ताव रखा था। उसे 190 से ज्यादा देशों का समर्थन मिला। योग अब वैश्विक स्तर पर जीवन का हिस्सा बन गया है।

साथियों, हमारे पूर्वजों ने विपश्यना जैसी योग और ध्यान पद्धतियों का अनुसंधान किया, लेकिन यह विडंबना रही है कि अगली पीढ़ियों ने उसके महत्व को, उसके उपयोग को भुला दिया। विपश्यना, ध्यान, धारणा- इन्हें हमने केवल वैराग्य का विषय मान लिया।

.....शेष पृष्ठ 6 पर

राजस्थान के केंद्रों में शिविर कार्यक्रम वर्ष 2024

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

6-2	to	23-3	45 days	21-7	to	1-8	10 days
27-3	to	7-4	10 days	23-7	to	31-7 (E)	STP
29-3	to	6-4 (E)	STP	4-8	to	15-8	10 days
7-4	to	10-4 (E)	3 days OS	18-8	to	29-8	10 days
14-4	to	25-4	10 days	1-9	to	12-9	10 days
14-4	to	25-4 (SPL)	10 days	14-9	to	25-9	10 days
28-4	to	9-5	10 days	28-9	to	29-10	30 days
12-5	to	23-5	10 days	29-9	to	19-10	20 days
26-5	to	6-6	10 days	4-11	to	15-11	10 days
28-5	to	5-6 (E)	STP	17-11	to	28-11	10 days
9-6	to	20-6	10 days	17-11	to	28-11 (SPL)	10 days
9-6	to	20-6 (SPL)	10 days	1-12	to	12-12	10 days
23-6	to	4-7	10 days	13-12	to	21-12 (E)	STP
7-7	to	18-7	10 days	22-12	to	2-1-25	10 days

धम्मपुब्बज विपश्यना केंद्र, चूरू

(चूरू–भालेरी रोड 8 km. पर)
संपर्कः (1) 9664481738 केन्द्र (2) 9887099049 (Whats App No.)
(2) के.आ. श्री सुरेश खन्ना मो. 9413157056
ईमेल : dhammapubbja@gmail.com

10-3	to	21-3	10 days	7-8	to	15-8	7 days GTC (15-19 Yrs.)
24-3	to	1-4 (E)	STP	19-8	to	22-8 (E)	OS 3 days
5-4	to	13-4 BTC	(15-19 Yrs.)	27-8	to	7-9	10 days
18-4	to	29-4	10 days	11-9	to	22-9	10 days SPL
3-5	to	14-5	10 days	26-9	to	7-10	10 days
23-5	बुद्ध पूर्णिमा		1 day	14-10	to	25-10	10 days
1-6	to	12-6	10 days	27-10	to	30-10 (E)	OS 3 days
4-6	to	15-6	10 days	4-11	to	15-11	10 days
28-6	to	1-7 (E)	3 days CC Boys (13-16 Yrs.)	18-11	to	29-11	10 days
5-7	to	16-7	10 days	2-12	to	10-12 (E)	STP 8 days
19-7	to	30-7	10 days	20-12	to	31-12	10 days
2-8	to	4-8 (E)	2 days CC Girls (13-16 Yrs.)				

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

9-3	to	20-3	10 days	25-8	to	5-9	10 days
30-3	to	10-4	10 days	8-9	to	19-9	10 days
13-4	to	24-4 (E)	STP	22-9	to	3-10	10 days
24-4	to	5-5	10 days	6-10	to	17-10	10 days
19-5	to	31-5	10 days	20-10	to	28-10	BTC
2-6	to	13-6	10 days	4-11	to	15-11	10 days
16-6	to	27-6	10 days	17-11	to	28-11	10 days
30-6	to	11-7	10 days	1-12	to	12-12	10 days
14-7	to	25-7	10 days	14-12	to	25-12	10 days
28-7	to	8-8	10 days	26-12	to	29-12 (OS)	3 days
10-8	to	18-8 (E)	STP	1-1-25	to	9-1-25 (E)	STP

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

6-3	to	17-3	10 days	14-8	to	25-8	10 days
21-3	to	24-3 (E)	3 days	27-8	to	7-9 (SPL)	10 days
27-3	to	7-4 (Old)	10 days	11-9	to	22-9	10 days
10-4	to	21-4	10 days	25-9	to	6-10	10 days
24-4	to	5-5	10 days	9-10	to	20-10	10 days
8-5	to	19-5	10 days	21-10	to	29-10 (E)	STP
1-6	to	12-6	10 days	6-11	to	17-11	10 days
15-6	to	26-6	10 days	20-11	to	1-12	10 days
29-6	to	10-7	10 days	4-12	to	15-12	10 days
13-7	to	13-8	30 days	21-12	to	1-1-25	10 days
13-7	to	3-8	20 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

9-3	to	20-3	10 days	23-7	to	3-8	10 days
26-3	to	6-4	10 days	6-8	to	14-8 (E)	STP
8-4	to	16-4 (E)	STP	20-8	to	23-8 (E)	OS 3 days
19-4	to	30-4	10 days	27-8	to	7-9	10 days
23-5	बुद्ध पूर्णिमा		1 days	12-9	to	23-9	10 days
5-5	to	16-5	10 days	27-9	to	8-10	10 days
3-6	to	11-6	7 days BTC (15-16 Yrs.)	14-10	to	25-10	10 days
14-6	to	17-6 (E)	OS 3 days	6-11	to	17-11	10 days
20-6	to	28-6 (E)	STP	20-11	to	1-12	10 days
4-7	to	7-7	3 days CC Boys (13-16 Yrs.)	4-12	to	12-12	7 days GTC (15-19 Yrs.)
9-7	to	20-7	10 days	22-12	to	30-12 (E)	STP

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

6-3	to	17-3	10 days	8-5	to	19-5	10 days
26-3	to	3-4 GTC	8 days	29-5	to	9-6	10 days
4-4	to	7-4	3 days	11-6	to	19-6 BTC	8 days
9-4	to	17-4 BTC	8 days	20-6	to	23-6	3 days
19-4	to	30-4	10 days				
2-5	to	5-5	3 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

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

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

उदयपुर :
(1) प्रातः 8 से 9 बजे (प्रति रविवार)
8–ए, सेलिब्रेशन रेजीडेंसी, भुवाना चौराहा, न्यू नवरतन रोड, पावर हाऊस के सामने, उदयपुर
संपर्क–गौरी शंकर शर्मा, मो. 9057298673

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–ब्लाक, माकड़ वाली रोड़, सिटी स्क्वायर माल, पंचशील, अजमेर–4
संपर्क : 7597853686, 9829028275
गूगल लोकेशन : https://goo.gl/maps/eKiG3xW3yFzN6dTR6

आनापान बाल शिविर आयु 8 से 18 वर्ष

जयपुर (बोधि–ट्री)
(1) प्रातः 9 से 11.30 (प्रति रविवार)
बी–25, पार्श्वनाथ मार्ग, पार्श्वनाथ कॉलोनी, अजमेर रोड, जयपुर
संपर्कः श्री मुकेश जिंदल 9828161955
(2) प्रातः 9 से 11.30 (प्रति रविवार), धम्म कुटीर सिद्धार्थ नगर–ए, जवाहर सर्कल, जयपुर
संपर्कः श्रीमती करुणा पाण्डेय 9414271051

यदि आप किसी ऐसे विपश्यी भाई–बहिन को जानते हैं जिसे धम्मथली संदेश का जनवरी, 2024 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!

एक दिवसीय शिविर

जयपुर :
प्रति रविवार 12 से सायं 5 बजे
बी–25, बोधि–ट्री, 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
संपर्कः श्री कुनाल मोटवानी 9024647806

जवाहर सर्किल :
प्रति रविवार 12 से 5 बजे
527–धम्मकुटीर, सिद्धार्थ नगर–ए
संपर्कः श्रीमती करूणा पांडे–9414271051

तिलक नगर :
प्रति रविवार, 12 से सायं 5 बजे
ए–50/बी, चन्द्रकला, (तीसरी मंजिल साइड गेट) शांति पथ, बिड़ला मन्दिर के पास वाली रोड।
संपर्क : श्री दिनेश मालपानी 9829165666

उदयपुर :
प्रत्येक महिने का अंतिम रविवार
11 से 3.30 बजे तक
8–ए, सेलिब्रेशन रेजीडेंसी, भुवाना चौराहा, न्यू नवरतन रोड, पावर हाऊस के सामने, उदयपुर
संपर्क–गौरी शंकर शर्मा, मो. 9057298673

कोटा :
प्रति रविवार प्रातः 11 से 3.30 बजे तक
8/29, सरस्वती कॉलोनी, बारां रोड, कोटा
संपर्क : श्री जगदीश विजय, मो. 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, 9460123234

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।

पृष्ठ 3 का शेष....

व्यवहार में इनकी भूमिका लोग भूल गए। आचार्य एस.एन. गोयन्का जैसी विभूतियों ने जनमानस के लिए उनका सुधार किया। गुरुजी तो कहा भी करते थे कि एक स्वस्थ जीवन हम सभी का अपने प्रति बहुत बड़ा दायित्व है। आज विपश्यना व्यवहार से लेकर व्यक्तित्व निर्माण तक के लिए एक प्रभावी माध्यम बनी है। आज आधुनिक समय की चुनौतियों ने विपश्यना की भूमिका को और भी बढ़ा दिया है। आज डिस्ट्रेस और स्ट्रेस एक आम बात हो गई है। हमारे युवा भी वर्क लाइफ, बैलेंस लाइफ और ऐसी परेशानियों के कारण स्ट्रेस का शिकार हो रहे हैं। विपश्यना उनके लिए समाधान हो सकती है। इसी तरह माइक्रो फेमिली, न्युक्लियर फेमिली की वजह से घरों में बुजुर्ग माँ–बाप बहुत तनाव में रहते हैं। हमें रिटायरमेंट एज क्रॉस कर चुके ऐसे बुजुर्गों को ज्यादा से ज्यादा संख्या में इससे जोड़ने का प्रयास करना चाहिए।

साथियों, श्री एस.एन. गोयन्का जी के हर कार्य के पीछे यही भाव रहा कि हर व्यक्ति का जीवन सुखी हो। उसका मन शांत हो और दुनियां में सद्भाव हो। उनका प्रयास रहा कि उनके अभियान का लाभ आने वाली पीढ़ियों को भी मिलता रहे। इसलिए उन्होंने अपने ज्ञान को विस्तार दिया। उन्होंने विपश्यना के प्रचार–प्रसार के साथ–साथ इसके कुशल शिक्षकों के निर्माण का भी दायित्व निभाया।

आप भी जानते हैं कि विपश्यना एक अंतर्मन की यात्रा है। यह अपने भीतर गहरे गोते लगाने का रास्ता है। लेकिन यह केवल एक विद्या नहीं है। यह एक विज्ञान भी है। इस विज्ञान के परिणामों से हम परिचित हैं। अब समय की मांग है कि हम इसके परिणामों को आधुनिक मानकों पर आधुनिक विज्ञान की भाषा में प्रस्तुत करें।

आज हम सबको गर्व है कि इस दिशा में विश्व भर में काम भी हो रहा है लेकिन इसमें भारत को और आगे आना होगा। इसमें हमें लीड लेनी होगी। क्योंकि हमारे पास इसकी विरासत भी है और आधुनिक विज्ञान का बोध भी है। नई रिसर्च से इसकी विश्व में स्वीकार्यता बढ़ेगी। विश्व का और अधिक कल्याण होगा।

साथियो, आचार्य श्री एस.एन. गोयन्का जी की जन्म–शताब्दी का यह वर्ष हम सबको प्रेरित करने वाला बन रहा है। हमें मानव सेवा के उनके प्रयासों को निरंतर आगे बढ़ाना चाहिए। एक बार फिर आप सभी को शुभकामनाएं! बहुत–बहुत धन्यवाद!!

***

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!

दोहे धर्म के

आओ बाटें जगत को, विपश्यना का ध्यान।
जन जन का मंगल सधे, पायँ धरम का दान।।

धरम सेवकों में यदी, अहं भाव जग जाय।
तो सेवा कलुषित बने, फल दूषित हो जाय।।

बिना स्वार्थ सेवा करें, ऐसे बिरले कोय।
याद रखें उपकार को, वे भी बिरले होय।।

शील धरम पालन करें, दूर होय दुख शोक।
शील धरम से सुधरते, लोक और परलोक।।

दूहा धरम रा

धरम दान सब दान स्यूं, सिरै–मोर कहलाय।
देवणियो अर लेणियो, दोन्यूं ही तर ज्याय।।

साधक रै अभ्यास मँह, समुद सहायक होय।
भोजन कुटिया दान भी, धरम दान ही होय।।

सील पकै चित थिर हुवै, प्रग्या जगती जाय।
इसै धरम रै दान स्यूं, मुक्ति द्वार खुल ज्याय।।

सोरै मन स्यूं दान दे, सोरै मन सुख होय।
दोरो मन करतां तुरत, सुख अपणो दे खोय।।

✿ मंगल कामनाओं सहित ✿
✿ भवतु सब्ब मङ्गलं ✿

वार्षिक सहयोग ₹100/– (₹10/– प्रति अंक) डाक पंजीयन संख्या : **JAIPUR CITY/404/2022-24** डाक पोस्टिंग : **07-03-2024**
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
मुद्रण और प्रकाशन तिथि : 27 फरवरी, 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