नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मा सम्बुद्धस्स

धम्मथली संदेश

(विपश्यी साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र)

बुद्धवर्ष 2568 मासिक पत्र 7 मई, 2025 वर्ष 17 अंक 11 वार्षिक सहयोग ₹100 प्रति अंक ₹10

दुःख की अतिरंजना

कल्याण मित्र श्री सत्यनारायण गोयन्का

कुल पृष्ठ सं. 6

धम्मवाणी

सेलो यथा एव धनो, वातेन न समीरति।
एवं निंदा पसंसासु, न समिञ्जन्ति पण्डिता।।

–जिस प्रकार ठोस पर्वत हवा से डोलायमान नहीं होता। इसी प्रकार समझदार व्यक्ति निंदा और प्रशंसा से विचलित नहीं होते।

तीसरी कड़ी.....

बुद्ध की शिक्षा काल्पनिक हवाई महलों का निर्माण नहीं करती। मिथ्या आशाओं के पुल नहीं बाँधती। इस विद्या का हर कदम यथार्थ की ठोस धरती पर स्वानुभूतिजन्य सच्चाई के सहारे आगे बढ़ना सिखाता है। साधक विपश्यना द्वारा अंतर्मुखी होकर देखता है कि जब-जब वह अपने मन में किसी के प्रति वैर जगाता है, द्वेष जगाता है तो स्वयं तत्क्षण व्याकुल हो उठता है। अशांत हो उठता है। **अशान्तस्य कुतो सुखं?** के नैसर्गिक नियमानुसार सुख उससे कोसों दूर छिटक जाता है। अतः वह खूब समझने लगता है कि वैर, क्रोध व द्वेष जगाने पर उसका पहला शिकार वह स्वयं होता है। वह तत्क्षण बेचैन होने लगता है। वह यह भी देखता है कि इन दुर्भावनाओं से छुटकारा पाते ही सुख-शांति से हर्षित पुलकित हो उठता है। इसलिए वह बार-बार यह शुभ संकल्प करता है–

अहं अवेरा होमि, अब्यापज्जो होमि,
अनीघो होमि, सुखी अत्तानं परिहरामि।

–मैं बैर विहीन होऊं, व्यापाद (द्वेष) विहीन होऊं, क्रोध विहीन होऊं। मैं अपने आप में अपने भीतर सुख का उपभोग करूं।

यह केवल शुभ संकल्प मात्र ही नहीं है। विपश्यना द्वारा विकार विमुक्त होकर जब वह सुख शांति से भर उठता है तब भगवान बुद्ध द्वारा सिखायी गयी दूसरी कल्याणी साधना-मैत्री भावना का अभ्यास करता है। उसके मन में अपने और पराये, दृश्य और अदृश्य सभी के प्रति यह मंगल कामना जगाती है कि वे भी दुर्भावनाओं से मुक्त होकर सुखविहारी हों।

मातापितु आचरिय ञातिसमूहा, अवेरा होन्तु,
अब्यापज्जा होन्तु, अनीघा होन्तु, सुखी अत्तानं परिहरन्तु।।

–मेरे माता-पिता, आचार्य, बंधु-बांधव वैर विहीन हों, व्यापद (द्वेष) विहीन हों, क्रोध विहीन हों। वे अपने आप में अपने भीतर सुख का उपभोग करें।

आरक्खदेवता, भूमट्ठदेवता, रुक्खदेवता, आकासदेवता अवेरा होन्तु, अब्यापज्जा होन्तु, अनीघा होन्तु, सुखी अत्तानं परिहरन्तु।

–रक्षकदेव, भूदेव, वृक्षवासी देव, आकाशवासी देव, वैर विहीन हों, व्यापाद (द्वेष) विहीन हों, क्रोध विहीन हों। सभी अपने आप में, अपने भीतर सुख का उपभोग करें।

पुरत्थिमाय दिसाय, पच्छिमाय दिसाय, उत्तराय दिसाय, दक्खिणाय दिसाय, हेट्ठीमाय दिसाय, उपरिमाय दिसाय, पुरत्थिमाय अनुदिसाय, पच्छिमाय अनुदिसाय, उत्तराय अनुदिसाय, दक्खिणाय अनुदिसाय,

–पूर्व, पश्चिम, उत्तर, दक्षिण, ऊपर, नीचे, पूर्वी अनुदिशा, पश्चिमी अनुदिशा, उत्तरी अनुदिशा और दक्षिणी अनुदिशा-इन दसों दिशाओं के–

सब्बे सत्ता, सब्बे पाणा, सब्बे भूता, सब्बे पुग्गला, सब्बे अत्तभाव परियापन्ना, सब्बा इत्थियो, सब्बे पुरिसा, सब्बे अरिया, सब्बे अनरिया, सब्बे देवा, सब्बे मनुस्सा, सब्बे अमनुस्सा, सब्बे विनिपातिका।

–सभी सत्व, सभी प्राणी, सभी जीव, सभी पुद्गल, जन्म ग्रहण किए हुए सभी व्यक्ति, सभी स्त्रियाँ, सभी पुरुष, सभी आर्य, सभी अनार्य, सभी देव, सभी मनुष्य, सभी अमनुष्य और सभी नरकगामी प्राणी–

अवेरा होन्तु, अब्यापज्जा होन्तु, अनीघा होन्तु, सुखी अत्तानं परिहरन्तु।।

–वैर विहीन हों, व्यापाद (द्वेष) विहीन हों, क्रोध विहीन हों। सभी अपने आप में, अपने भीतर सुख का उपभोग करें।

यों स्वयं दुर्भावनाओं से विमुक्त होकर सभी सुख–शांति का उपभोग करते हुए विपश्यी साधक सभी प्राणियों की सुख शांति के लिए मंगल कामना करते हैं।

दस दिवसीय अथवा दीर्घकालीन शिविर में सम्मिलित होकर विपश्यना विद्या के सक्रिय अभ्यास द्वारा साधक अपने चित्त को यथाशक्ति राग–द्वेष विमुक्त करके निर्मल करते हैं और शिविर के अंतिम दिन लोक कल्याण की उदात्त भावनाओं से अनुप्राणित होकर उल्लसित हृदय से जब मंगल मैत्री का अभ्यास करते हैं तब भावविभोर हो उठते हैं।

विपश्यना के पूर्व उनमें से अनेकों ने गीता का यह पाठ किया होता है–

अदेष्टा सर्वभूतानां, मैत्रः करुण एव च।

परंतु अब वास्तविकता के स्तर पर सभी प्राणियों के प्रति द्वेषमुक्त होकर उनके प्रति मैत्री और करुणा जगाते हैं तो अपूर्व धन्यता का अनुभव करते हैं।

वस्तुतः **'निर्वैरः सर्वभूतेसु'** होकर **'सर्वभूतहितेरताः'** के शिव संकल्प को क्रियान्वित करने का अवसर प्राप्त करते है तो हर्षातिरेक से विह्वल हो उठते हैं। गद्‌गद् हृदय से ये उद्‌गार निकलते हैं कि इस विद्या द्वारा हमें जो भी सुख–शांति मिली, ऐसी सब को मिले।

मेरे सुख में शांति में, भाग सभी का होय।

सारे प्राणी–**'सुखिनो वा खेमिनो होन्तु'** सुखी हों, क्षेमपूर्ण हों।

ये केचि पाणभूतत्थि, तसा वा थावरा अनवसेसा।
दीघा या येव महन्ता वा, मज्झिमा रस्सका अणुकथूला।।

दिट्‌ठा या येव अदिट्‌ठा, ये च दूरे वसन्ति अविदूरे।
भूता वा सम्भवेसी वा, सब्बे सत्ता भवन्तु सुखितत्ता।।

–ये जो भी प्राणी चाहे स्थावर हों या जंगम, दीर्घ देहधारी हों या महान या मध्यम हो हस्व, सूक्ष्म देहधारी हों या स्थूल, दृश्य हों या अदृश्य, दूरवासी हों या समीपवासी, उत्पन्न हो चुके हों या उत्पन्न होने वाले (गर्भस्थ) हों, ये सभी सत्त्व सुखविहारी हों।

सबका मंगल हो! सबका कल्याण हो! सबकी स्वस्ति मुक्ति हो!!

तपोभूमि के परिसर का सारा वायुमंडल सुख–शांति की मंगलमयी तरंगों से तरंगित हो उठता है।

–सबका मंगल, सबका मंगल, सबका मंगल होय रे!

- **जन–जन मंगल, जन–जन मंगल, जन–जन सुखिया होय रे!!**
- **दृश्य और अदृश्य सभी जीवों का मंगल होय रे!**
- **जल के, थल के और गगन के, प्राणी सुखिया होय रे!**
- **दसों दिशाओं के सब प्राणी मंगललाभी होय रे!**
- **निर्भय हों, निर्वैर बनें सब, सभी निरामय होय रे!!**

द्वेष दूर करके मैत्रीभावना करने वाले को स्वयं अनेक लाभ मिलते हैं, जिनमें से कुछ हैं–

1) वह सुख की नींद सोता है।
2) वह सोकर सुखपूर्वक उठता है।
3) वह दुःस्वप्न नहीं देखता है।
4) उसके चेहरे की सौंदर्य कांति बढ़ती है।
5) वह सबका प्रिय होता है।
6) वह बिना बेहोश हुए सुख–शांतिपूर्वक प्राण छोड़ता है।
7) वह जन्म–मरण के भवसंसरण की यातनाओं से विमुक्त होता है।

दिट्‌ठं व अनुपगम्म– किसी भी मिथ्या दार्शनिक मान्यता के जंजाल में नहीं पड़ने के कारण,

सीलवा दस्सनेन सम्पन्नो–मैत्रीभावना के सफल अभ्यास के लिए शील–संपन्न होने के कारण और दर्शन–संपन्न यानी विदर्शना अर्थात विपश्यना संपन्न होने के कारण,

कामेसु विनेय्यगेधं–कामभोग की तृष्णा से सर्वथा छुटकारा पाकर ब्रह्मचर्य का पालन करने के कारण,

वह मरणोपरांत रूपब्रह्मलोक में जन्म लेता है और वहीं विपश्यना करता हुआ अरहंत अवस्था प्राप्त कर लेता है। सारे लोकों से परे लोकोत्तर परमसुख अमृत का साक्षात्कार कर भवसंसरण से विमुक्त हो जाता है। अतः **'न हि जातु गब्भसेय्यं**

पुनरेति'– आवागमन से विमुक्त हो जाने के कारण **'पुनरपि जननी जठरे शयनम्'** के दुःखों से सदा के लिए छुटकारा पा लेता है।

सुख से जीने और सुख से मरने की भवविमुक्ति का परमसुख प्राप्त करने की कला सिखाने वाली भगवान बुद्ध की ऐसी सुखदा शिक्षाओं को हमने दुःखवादी ही नहीं, घोर दुःखवादी कहा; उसे कलंकित ही नहीं; घोर कलंकित किया।

हमारे यहाँ ऐसी अशोभनीय घोषणाएं हुई हैं–

''बुद्ध ने दुःखवाद की प्रबल अतिश्योक्ति की है। मानव जीवन पर जितनी प्रगाढ़ कालिमा बुद्ध ने थोपी है उतनी और किसी ने नहीं। उन्होंने दुःख की कालिमा को अत्यंत अतिरंजित करके दिखाया है।''

यह भी कि– ''बुद्ध वस्तुओं के अंधकारमय पक्ष पर आवश्यकता से अधिक बल देते हैं। इस मत में दुख पर इतना अधिक बल दिया गया है कि वह यदि मिथ्या नहीं तो सत्य भी नहीं है।''

''बौद्धमत में इस प्रकार की प्रवृत्ति पायी जाती है कि जो धुँधला है उसे काला बना दो और जो काला है उसे घोर तमोमय बना दो।''

''बौद्धों की दृष्टि सिद्धांतरूप से केवल जीवन के तीक्ष्ण, कटु और दुःखमय अंशों तक ही विशेषरूप से सीमित रहती है।''

इस प्रकार की गलत धारणाओं से नितांत विश्रांत हुआ मेरे जैसा एक व्यक्ति इस साधना से स्वयं सुखविभोर होकर अन्य अनेकों को सुखी हुआ देखता है तो अपनी पूर्व निर्मित मिथ्या धारणाओं को याद कर लज्जा और आत्मग्लानि के बोझ से दब जाता है। सचमुच भगवान बुद्ध की पावन शिक्षा पर मिथ्या कलंक लगा कर हमने बड़ा अपराध किया है। जहाँ बुद्ध ने दुःख के विश्वव्यापी अंधेरे की कालिमा को सुख का पावन प्रकाश प्रदान किया, वहीं इस तथ्य की जानकारी गँवा देने के कारण हमने अपनी नासमझी में उनकी निर्मल शिक्षा पर कालिख पर कालिख पोतते हुए उस बेबुनियादी कलंक–कालिमा को घोर तमोमय बना देने की भयंकर भूल की है।

जो हुआ सो हुआ। आओ! सब जबकि मूल बुद्धवाणी और विपश्यना विद्या का भारत में पुनरागमन हो गया है और यह भारत में ही नहीं, संपूर्ण विश्व में सहर्ष स्वीकृत हो रही है तो इसके विमल प्रकाश में हम इस मिथ्यात्व के अंधेरे को दूर करें और सच्चाई को जाने, समझें। अनजाने में हमसे जो भूलें हुई हैं, उनका निराकरण करें। अपने विश्ववंद्य ऐतिहासिक महापुरुष की जिस कल्याणी विद्या पर हमने मिथ्या कलंक लगाकर देश से निष्कासित किया उसे स्वागत सम्मान सहित पुनः अपने देश में पुनर्वासित करें और अपने तथा विश्व के कल्याण में सहायक बनें। इसी में देश का गौरव समाया हुआ है।

सबका मंगल हो!

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

4-5	to 15-5	10 days	24-8	to 4-9	10 days
18-5	to 29-5	10 days	5-9	to 13-9 (E)	STP
20-5	to 28-5 (E)	STP	15-9	to 6-10	20 days
1-6	to 12-6	10 days	15-9	to 16-10	30 days
15-6	to 26-6	10 days	26-10	to 6-11	10 days
15-6	to 26-6 SPL	10 days	9-11	to 20-11	10 days
29-6	to 10-7	10 days	23-11	to 4-12	10 days
13-7	to 24-7	10 days	23-11	to 4-12 SPL	10 days
15-7	to 23-7 (E)	STP	7-12	to 18-12	10 days
27-7	to 7-8	10 days	21-12	to 1-1-2026	10 days
10-8	to 21-8	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

8-5	to 11-5 (E)	3 days	31-8	to 11-9	10 days
14-5	to 17-5 CC	3 days	4-9	to 15-9	10 days
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
					BTC (15-19 yrs.)

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!

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

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

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

1-5	to	4-5 (E)	3 days	21-6	to	29-6 BTC	7 days
7-5	to	18-5	10 days	2-7	to	13-7	10 days
21-5	to	1-6	10 days	17-7	to	20-7 (E)	3 days
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

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

21-5	to	1-6	10 days	28-9	to	9-10	10 days
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				

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

9-5	to	12-5 (E)	3 days	27-8	to	7-9	10 days
14-5	to	25-5	10 days	10-9	to	21-9	10 days
27-5	to	4-6 BTC	7 days	24-9	to	5-10	10 days
7-6	to	15-6 GTC	7 days	7-10	to	15-10 BTC	7 days
17-6	to	28-6	10 days	25-10	to	5-11	10 days
3-7	to	6-7 (E)	3 days	7-11	to	18-11	10 days
9-7	to	20-7	10 days	20-11	to	23-11 (E)	3 days
22-7	to	2-8	10 days	26-11	to	7-12	10 days
2-8	to	3-8 CC	2 days	9-12	to	17-12 BTC	7 days
10-8	to	21-8	10 days	20-12	to	31-12	10 days
22-8	to	25-8 (E)	3 days	3-1-26	to	11-1-26 GTC	7 days

Abbr.:- (E)=Evening, STP=Satipatthan, SC=Short Course, LC= Long Course, CC=Children Course (Boys & Girls), SPL= Special, GTC= Girls Teenager Course, OS=Old Students, TC=Teenager Course, B= Boys, G= Girls, M= Male, F= Female

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

बुद्ध पूर्णिमा पर विशेष साधना सत्र

12 मई, 2025 बैसाख पूर्णिमा के अवसर पर प्रतिवर्ष की भांति धम्मथली विपश्यना केन्द्र में रात्रि 9 बजे से 11 बजे तक विशेष सामूहिक साधना सत्र का आयोजन किया गया है। जो भी साधक भाई–बहन इसका लाभ लेना चाहें, वे केन्द्र व्यवस्थापक को पूर्व सूचना देकर इस आयोजन में सम्मिलित हो सकते 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, 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 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 आबूः
(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

शुद्ध धर्म का शांति पथ, संप्रदाय से दूर।
शुद्ध धर्म की साधना, मंगल से भरपूर।।

सत्य धर्म को कल्पना, दूषित देय बनाय।
एक बूंद कांजी गिरे, मन भर पय फट जाय।।

धर्म सरित निर्मल रहे, मैल न मिश्रित होय।
जन जन का होवे भला, जन जन मंगल होय।।

निर्मल निर्मल धर्म का, मंगल ही फल होय।
बंधन टूटें पाप के, मुक्ति दुखों से होय।।

दूहा धरम रा

संता री संगत सुखद, दुखद दुष्ट की होय।
वंदन गुरुजन को सुखद, मंगलकारी होय।।

सतगुरु की संगत मिली, मिल्यो धरम को सार।
संप्रदाय कै बोझ को, उतर्‌यो सिर स्यूं भार।।

सतगुरु की किरपा हुई, उबरत लगी न देर।
दुख दाळद सारा मिट्‌या, मिल्यो रतन को ढेर।।

जदि सतगुरु तू राजपथ, देतो नहिं दिखाय।
तो जीवनभर भटकतो, आंधी गळियाँ मांय।।

✿ मंगल कामनाओं सहित ✿
✿ भवतु सब्ब मङ्गलं ✿

वार्षिक सहयोग ₹100/– (₹10/– प्रति अंक) डाक पंजीयन संख्या : **JAIPUR CITY/404/2025-27** डाक पोस्टिंग : **07-05-2025**
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 अप्रैल, 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