धम्मथली संदेश

बुद्धवर्ष 2553 | कार्तिक पूर्णिमा | 2 नवम्बर 2009 | अंक 1

प्रकाश-पर्व

कल्याणमित्र सत्यनारायण गोयन्का

मेरे प्यारे साधक, साधिकाओं! प्रज्ञा की ज्योति जगमगाती रहे!

दीपक का प्रकाश बाहर के अंधेरे को दूर करता है। सचमुच बड़ा उपयोग है इसका। परंतु दीपक का प्रकाश हमारे भीतर के अंधेरे को दूर नहीं कर सकता। बाहर का अंधकार बड़ा अप्रिय है, बड़ा हानिकारक है। परंतु भीतर का अंधकार उससे हजारों गुना अधिक अप्रिय है, अधिक हानिकारक है। हमारा महत् कल्याण तो भीतर का अंधकार दूर करने में है।

क्या है यह भीतर का अंधकार? यह जो मूढ़ अवस्था है, मोह अवस्था है, अज्ञान अवस्था है, यही अविद्या है, यही भीतर का अंधकार है। इसके कारण राग उत्पन्न होता है, और जहां राग है वहां द्वेष होगा ही।

यह राग और यह द्वेष ही हमारे मन में अनेक प्रकार के विकार उत्पन्न करते हैं। भय, आशंका, क्रोध, घृणा, ईष्या, मात्सर्य, लोभ, लोलुपता, वासना आदि सभी मनोविकार राग और द्वेष की ही उपज है। सभी अविद्या के अंधकार में पनपते हैं। जहां भय है, आशंका है, क्रोध है, घृणा है, ईर्ष्या है, मात्सर्य है, लोभ है, लोलुपता है वहां सुख कहां? शांति कहां? चैन कहां? इन मनोविकारों से छुटकारा पाने में हमारी मुक्ति है, हमारा मंगल है, हमारा कल्याण है।

इन्हें दूर करने के लिए इनकी जड़ को उखाड़ फेंकना होगा। अविद्या के अंधकार को हटाना होगा और वह होगा प्रज्ञा के प्रकाश से ही, विद्या के विवेक से ही। प्रज्ञा-प्रदीप को सदैव प्रज्वलित रखने के लिए जागरूकता का अभ्यास करते रहना होगा। प्रज्ञा में स्थित रहने के लिए सदा सचेत रहने का अभ्यास करते रहना होगा। दुष्प्रज्ञता की बेहोशी दूर करने के लिए सदा होश ठिकाने रखने होंगे। सदा जागरूक रहना ही ऐसा प्रकाश है जो कि अविद्या के अंधकार को दूर करता है और सारे मनोविकारों की गांठें खोल कर हमें बंधन मुक्त बनाता है।

बीती हुई बातों की याद में व्याकुल रहना जागरूकता नहीं हे। जागरूकता है इस क्षण के प्रति सचेत रहने में। इस क्षण के प्रति सचेत रहना ही विपश्यना है। विपश्यना का अभ्यास जागरूकता का ही अभ्यास है। यह अभ्यास निरंतर चालू रहना चाहिए जिससे हमारा अंतर्मन अविद्या के अंधकार से सदा दूर रहे और प्रज्ञा की दीपमालाओं से सदा जगमगाता रहे। प्रज्ञा में स्थिर रह कर यदि हम सच्चे संत बन जायें तो सदा दीवाली मनती रहे। आठों पहर अंतर्मन प्रज्ञा के प्रकाश से जगमगाता रहे। यही सच्चा प्रकाश-पर्व है। हमारे मंगल का आदि मूल, हमारे कल्याण का सही कारण।

दीवाली के अवसर पर हम अपना घर-आंगन झाड़-बुहार कर स्वच्छ सुंदर बनाते हैं। इसे सजाते हैं, संवारते हैं। शरीर भी रगड़-रगड़ कर धोते हैं। इसे साफ सुथरा बना कर वस्त्रों से, आभूषणों से अलंकृत करते हैं। बाहर की यह सफाई-सजाई अच्छी है, काम की भी है। परंतु इससे कहीं ज्यादा अच्छी और कहीं ज्यादा काम की सफाई-सजाई तो हमारे अंतर्मन की है, जो कि कूड़े-करकट से, झाड़-झंखाड़ से, धूल-गर्दे से, जाले-जंजालों से भरा पड़ा है। जब तक भीतर की गंदगी दूर न कर ली जाय तब तक केवल बाहर की सफाई-सजाई सच्चा सुख और शांति नहीं दे सकती।

मन की गंदगी क्या है? मन की गंदगी मोह है, मन की गंदगी राग है, मन की गंदगी द्वेष है। मन की ये गंदगियां अन्य अनेक गंदगियों को अपनी ओर खैंचती रहती हैं। जब तक मन में राग, द्वेष और मोह के जाले

लटक रहे हैं तब तक अनेक मनोविकारों का धूल-धूसर इन पर जमता ही रहेगा। बाहर-बाहर की सफाई मन के भीतर लटकते हुए इन धूल भरे जालों को दूर नहीं कर सकती, मन को स्वच्छ-साफ नहीं रख सकती। और जब तक मन स्वच्छ-साफ न हो तब तक सच्चे सुख, शांति और समृद्धि की आशा करनी व्यर्थ है।

विपश्यना साधना द्वारा याने सत्य के प्रति सतत जागरूक रहने के अभ्यास द्वारा मन को स्वच्छ-साफ कर लेने के बाद ही उसका सजाव-सिंगार किया जा सकता है। मन की सजावट होती है मैत्री और करूणा के अलंकारों से। सत्य का सहारा लेकर मन को असीम प्रेम और करूणा के भावों से ओत-प्रोत कर लें, यही मन की सच्ची सफाई-सजाई है और इसी में हमारा सच्चा मंगल है।

कहीं ऐसा न हो जाय कि हम बाहरी-बाहरी सफाई-सजाई में ही संतोष मान कर रह जायें। सफाई मन की हो, सजाई मन की हो। मन की यह सफाई-सजाई किसी विशेष त्यौहार के दिन ही नहीं बल्कि नित्य प्रति होती रहनी चाहिए। अपने शरीर को रोज स्वच्छ-साफ रखना चाहिए। अपने घर आंगन को रोज साफ-सुथरा रखना चाहिए। जितना यह आवश्यक है, उससे कहीं ज्यादा आवश्यक यह है कि अपने मन को भी धो-पौंछ कर निर्मल बनाए रखना चाहिए। दीवाली की सजाई रोज होनी चाहिए। बाहर और भीतर की स्वच्छता के प्रति हमारा उत्साह कभी मंद नहीं पड़ने पाए। आंतरिक स्वच्छता और सजावट के लिए विपश्यना की बुहारी मन के जालों को दूर करती रहे। मैत्री भावना का अभ्यास उसे सदा सजाता रहे। ऐसी दीवाली हम रोज मनाते रहें। इसी में हमारा सच्चा कल्याण है! सच्चा मंगल है! सच्चा भला है!

भवतु सब्ब मंगलं!

बुद्ध की शिक्षा का सार

श्रद्धेय वेबू सयाडॉ का प्रज्ञापूर्ण कथन

(1) शीलव्रत ग्रहण करने के बाद इसका पूर्णतया पालन करो। एक बार पूर्णतया पालन करने पर आपकी सारी कामनाएं साकार हो जायेंगी। इससे अभी और भविष्य में सुख प्राप्त होगा। संसार के वर्तमान और भावी जीवन में शांति और सुख प्राप्त करने के लिए बुद्ध की शिक्षा के सिवाय कोई अन्य सहारा नहीं है। बुद्ध की शिक्षा तिपिटक में संगृहीत है। तिपिटक विशाल है, इसलिए हमें इसके सारतत्व को ही अपनाना चाहिए। तिपिटक का सार सैंतीस बोधिपक्षीय धर्म हैं। बोधिपक्षीय धर्म का सार आर्य अष्टांगिक मार्ग है। आर्य अष्टांगिक मार्ग का सार तीन शिक्षाओं में है। तीन शिक्षाएं है सम्यक शील, सम्यक समाधि और सम्यक प्रज्ञा। तीन शिक्षाओं का सार केवलमात्र धर्म है। जब कोई रूप और नाम के प्रति सजग रहता है तब किसी प्रकार का कायिक अथवा वाचिक दूषण नहीं जगता। इसे ही सम्यक शील कहते हैं। जब शील प्रतिष्ठापित होता है तब चित्त समस्त विकारों से विमुक्त होकर एकाग्र और प्रशांत हो जाता है। इसी को सम्यक समाधि कहते हैं।

(2) जब सम्यक समाधि कुछ समय के लिए दृढ़तर होती है, तब साधक रूप और नाम के वास्तविक स्वभाव का दर्शन कर पाता है। क्षणमात्र में अरबों बार रूप और नाम का उत्पाद तथा व्यय हो जाता है। यह निरंतर बदलते रहने वाला प्रपंच मनुष्य, देव या ब्रह्मा के वश से बाहर है। रूप और नाम की अनित्यता का बोध जब स्वयं के अनुभव पर उतरता है, वहीं सम्यक प्रज्ञा है। यदि मुझे इसे सर्वसामान्य के लिए स्पष्ट करना हो तो कहेंगे कि नासिका के अग्र भाग से आने-जाने वाली सांस का स्पर्श अनुभव करो। नासिकाओं का प्रवेशद्वार संवेदनशील क्षेत्र रूप है। जब सांस का इससे स्पर्श होता है इस स्पर्श के कारण संवेदना होती है। संवेदना के प्रति सजगता ही नाम है। इसलिए किसी को नाम रूप के बारे में जानकारी लेने के लिए कहीं जाने की आवश्यकता नहीं है। नासिकाओं के प्रवेशद्वार पर सजगतापूर्वक ध्यान दो। जैसे ही सांस अंदर जायेगी बाहर आयेगी, यहां स्पर्श करेगी। जब सांस के स्पर्श के प्रति सजग रहोगे तब राग, द्वेष और मोह जग ही नहीं पायेंगे। राग, द्वेष और मोह की धधकती भट्ठी शांत हो जायेगी और शांति व्याप्त होने लगेगी।

(3) स्पर्श के पहले और स्पर्श के बाद संवेदना के प्रति सजगता नहीं आ सकती। संवेदना के प्रति सजगता केवल स्पर्श के क्षण में ही आ सकती है। केवल तभी कोई वर्तमान क्षण में होता है। संवेदना के प्रति निरंतर सजग रहो। जब कोई चौबीसों घंटे इस प्रकार रह सके तब इसके लाभ प्रकट होंगे। यदि क्षणभर के लिए भी सजगता नहीं है तो अरबों-खरबों बार व्यर्थ गँवा दोगे। जब संवेदना के प्रति सजगता होगी तब पाओगे कि केवल रूप और नाम की धारा है। रूप ओर नाम के अतिरिक्त मैं, तुम, नर या नारी जैसा कुछ भी नहीं है। स्वयं जानने लगोगे कि सत्य

ही बुद्ध की शिक्षा है। किसी से पूछताछ करने की आवश्यकता ही नहीं। जब नासिका के द्वारों पर सांस के स्पर्श के प्रति सजगता रहती है तब न तो कोई स्व है, न आत्मा है। उस क्षण प्रज्ञा प्रकट होती है। यही सम्यक दर्शन है। अपने स्वयं के अनुभव से जानने लगते हो कि रूप और नाम के अतिरिक्त अन्य कुछ नहीं है। चित्त और काया का विश्लेषणात्मक ज्ञान होने लगता है। और इसी को नामरूप-परिच्छेद ज्ञान कहते हैं। सांस-स्पर्श के प्रति निरंतर सजगता से स्व अथवा आत्मा (मैं) की धारणा टूटने लगती है और प्रकट प्रज्ञा के लाभ का प्रादुर्भाव होता है। यह कुछ एक क्षणों में प्राप्त होता है लेकिन इसके लाभ असीम हैं। कभी मत समझो कि साधना से क्या मिलने वाला है। ऐसे अद्भभुत लाभ केवल बुद्ध शासन में ही प्राप्त हो सकते हैं जिस समय मनुष्य जीवन मिला है। अपने भोजन और भौतिक आवश्यकताओं को जरा-भी महत्व मत दो अपितु प्रयत्नशील होकर खूब प्रयास करते रहो।

चूरू में विपश्यना केंद्र

हमें सूचित करते हुए हर्ष है कि पूज्य गुरूजी के पूर्वजों की भूमि चूरू में एक विपश्यना केंद्र की स्थापना साकार होने जा रही है। इसके लिए 10 एकड़ भूमि खरीदी गई है जो चूरू शहर से 6 किलोमीटर की दूरी पर है। यह स्थान विपश्यना केंद्र के लिए सर्वथा उपयुक्त है। इसका निर्माण कार्य शीघ्र प्रारंभ होने जा रहा है। जो भाई बहन इस महायज्ञ में भाग लेने के इच्छुक हैं वे 'पुब्बज भूमि विपश्यना ट्रस्ट' के नाम पर दान राशि चैक या ड्राफ्ट द्वारा निम्न पते पर भिजवा सकते हैं।

श्री राजेश जी गुप्ता
B/13/E, शिव मार्ग, मीरा अस्पताल के पास,
बनीपार्क, जयपुर-302016
बैंक : स्टेट बैंक ऑफ इंडिया
ATG A/c. No. : 30865214449

जोधपुर में गुरूजी का आगमन

एक लम्बे अंतराल के बाद पूज्य गुरूजी श्री सत्यनारायणजी गोयन्का, 29 जून को धम्ममरूधरा, जोधपुर पधारे। वे 29 जून से 3 जुलाई 2009 तक यहां रहे। इस समय वहां चल रहे किशोरी शिविर में उन्होंने बालिकाओं को मैत्री दी। राजस्थान तथा अन्य प्रदेशों से आए साधकों ने भी तीन दिनों तक सामूहिक साधना में भाग लिया तथा गुरूजी की मैत्री ली।

30 जून से 2 जुलाई तक, प्रति संध्या, गुरूजी ने जयनारायण व्यास सभागार में आयोजित सार्वजनिक प्रवचनों में जोधपुर वासियों को संबोधित किया। उत्साही श्रोताओं की अपार भीड़ से सभागार भी छोटा पड़ गया। अतः हॉल के बाहर पर्दा लगा कर विडियो प्रसारण करने की व्यवस्था की गई।

गुरूजी ने अपने संबोधन में बताया कि 2000 वर्ष पूर्व सम्राट अशोक राजस्थान आए थे। उन्होंने अपने जीवन के 300 दिन विराटनगर (बैराठ) में स्थित बीजक पहाड़ी पर बने विहार में बिताए। यहां उन्होंने भदंत उपगुप्त से विपश्यना की साधना सीखी और फिर अपना शेष जीवन धम्म प्रसार में व्यतीत किया। इसके बाद ही वह सही अर्थ में प्रियदर्शी धम्म अशोक बना।

गुरूजी ने कहा कि आज से 2000 वर्ष पूर्व राजस्थान धर्म का प्रमुख केंद्र था। आज भी राजस्थान वही अग्रणी भूमिका निभाने को प्रस्तुत है। अब तक राजस्थान में विपश्यना के तीन केंद्र है- धम्मथली-जयपुर, धम्म मरूधरा-जोधपुर, धम्म पुष्कर-पुष्कर। हाल ही में चूरू में भी विपश्यना केंद्र के लिए उपयुक्त भूमि खरीद ली गई है जहां बिजली, पानी, सड़क आदि की समुचित सुविधा है। आशा है अगले एक वर्ष में यहां भी साधना शिविरों के आयोजन होने लगेंगे। वैसे पिछले तीन वर्षो से चूरू में केंद्रेतर शिविर प्रति वर्ष लगते आ रहे हैं।

साधकों के प्रश्न

प्रश्न - 'आनापान' और ''विपश्यना'' में क्या अंतर है ?

उत्तर - 'आनापान' एकाग्रता की साधना है और विपश्यना समग्रता की। आनापान में मन को छोटे स्थान पर टिका कर इसे तीक्ष्ण बनाते हैं। विपश्यना करते समय इस तीक्ष्ण मन से शरीर के अंग प्रत्यंग पर होने वाली संवेदनाओं को साक्षी भाव से जानने का काम करते हैं जिससे अंतर्मन की गहराइयों में दबे हुए विकारों की उदीर्णा होकर इनकी निर्जरा और क्षय होने लगता है।

प्रश्न – 'आनापान' साधना से क्या लाभ है ?

उत्तर – सबसे मोटा लाभ तो यह है कि जीवन में जब कभी कोई कठिनाई आए, फट सांस पर काम करना शुरू कर दें। इससे तुरंत लाभ मिलना शुरू हो जाएगा। परीक्षा के समय लोग नर्वस हो जाते हैं और याद की हुई बातें भूल जाते हैं। प्रश्न-पत्र खोलने से पूर्व यदि दो तीन मिनट तक सांस को जानने का काम कर लिया जाये तो सारी व्याकुलता दूर होती है और याद की हुई बातें स्मृति पर उभर आती हैं। इससे परीक्षा में निश्चित सफलता मिलती है। किसी सार्वजनिक सभा में बोलने से पहले यदि एक दो मिनट तक सांस को जानते रहें तो मन अत्यंत स्थिर हो जाता है और बिना किसी घबराहट के धारा प्रवाह बोल सकते हैं। कभी मन भटक रहा हो, बेचैन हो तो 'आनापान' पर काम करने से मन का भटकाव एवं बेचैनी दूर हो जाती है। वर्तमान में जीने का अभ्यास दृढ़ होने लगता है। बिना किसी प्रयोजन के भूतकाल में लोट-पलोट लगाना अथवा भविष्य की चिंता करते रहना हमें दुःखी ही बनाते हैं। दिवास्वप्नों से छुटकारा – जिनमें मानस की बहुतसी शक्ति व्यर्थ चली जाती है। यदि किसी से खटपट हो जाये और क्रोध उभड़ने लगे तो देखेंगे सांस तेज हो गया। इस तेज सांस को देखने लगेंगे – गुस्सा शांत हो जाएगा। छोटी उम्र में बच्चों को धूम्रपान या अन्य किसी प्रकार का व्यसन लग जाए तो वह यदि इनकी तलब लगने पर थोड़ी देर आनापान का काम करें तो इन व्यसनों की पकड़ ढीली पड़ने लगती है।

प्रश्न – सांस को कैसे देखें ?

उत्तर – अच्छा प्रश्न किया, सांस को देखना कैसे ? उसका कोई रूप तो होता नहीं, उसकी कोई आकृति तो होती नहीं तो कैसे देखें सांस को ? भारत की पुरानी भाषा में देखना किसको कहते थे ? अनुमान करने को कहते थे, फील (अनुभव) करने को देखना कहते थे उन दिनों। देखो यानि अपना सांस फील (अनुभव) करो। सांस भीतर आ रहा है तो हमें मालुम होता है भीतर आ रहा है और बाहर जा रहा है तो हमें मालूम हो रहा है कि बाहर जा रहा है। अपना ध्यान नाक के दरवाजे पर लगा लिया और सांस जाएगा तो नाक में से ही जाएगा-बांए में से जाए कि दाएं में से जाए तो पता लगेगा। देखें, भीतर जा रहा है ना। उसी की सुरसुराहट होगी। हवा भीतर जा रही है ऐसा मालुम होगा। ऐसे ही बाहर आने लगा तो मालुम होने लगा बाहर आ रहा है। शुरू-शुरू में कठिनाई होगी लेकिन काम करते करते खूब मालुम होने लगेगा। दस दिन बुलाते हैं तो यही सिखाते हैं। कैसे देखो, यह सिखाते हैं।

साधकों के प्रति विशेष कृतज्ञता

पूज्य गुरूदेव जब विपश्यना के प्रारंभिक दिनों को याद करते हैं तब उनका मन उन सभी साधकों के प्रति असीम कृतज्ञता से भर उठता है जिन्होंने उनसे धर्मदान स्वीकार किया था। उस समय यदि साधकों ने उन्हें दस दिन का अपना अमूल्य समय न दिया होता तो आज विश्वभर से साधना सीखने के लिए उनके पास कौन आता ? इसलिए प्रारंभिक दस वर्षों तक भारत में लगे शिविरों में सम्मिलित सभी साधकों का वे विशेष उपकार मानते हैं और चाहते हैं कि वे सभी साधक एक बार फिर उनसे मिलें ताकि वे अपने हृदय के कृतज्ञता भरे उद्‌गार उनके समक्ष प्रकट कर सकें। उनके साथ सभी आचार्य, वरिष्ठ सहायक आचार्य, तथा बालशिविर शिक्षक, धम्मसेवक, ट्रस्टीज और साधक भी इस 'कृतज्ञता सम्मेलन' में भाग लेने के लिए सादर आमंत्रित हैं।

कृपया अपने आसपास के साधकों पर भी ध्यान देकर देखें कि क्या आप किसी ऐसे साधक को जानते हैं जो प्रथम दस वर्षों (1969 से 1979 के बीच) में पूज्य गुरूदेव के सानिध्य में विपश्यना का एक भी शिविर ले चुका हो लेकिन हो सकता है आज वह चाहे किसी कारणवश–

1. विपश्यना नहीं कर पा रहा हो या इससे विमुख हो गया हो, अथवा
2. किसी दूसरे साधना-मार्ग का अनुसरण करने लगा हो, अथवा
3. किसी दूसरे नाम से औरों को सिखाने लगा हो।

जो भी हो, वे सभी साधक धन्यवाद के पात्र हैं। उन सब को 'कृतज्ञता सम्मेलन' में आने के लिए आमंत्रित करना है। अतः यदि जानते हों तो हमें उनका वर्तमान पूरा नाम-पता, फोन नं., ईमेल और उनके प्रथम शिविर में भाग लेने की तिथि व स्थान आदि लिख भेजें, तथा औरों को भी लिख भेजने के लिए कृपया प्रेरित करें।

कृतज्ञता सम्मेलन की तिथि

रविवार, दिनांक 17 जनवरी, 2010
स्थान – ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई (बोरीवली), मुंबई

कृपया आप सब उपरोक्त तिथि पर पधारने का कष्ट अवश्य करें और निम्न पते पर अपना पूरा पता, फोन, ईमेल का पता आदि लिखते हुए, अपने तथा अपने मित्र परिचित साधकों के आने की सूचना अवश्य भेजें/भिजवाएं ताकि यथासमय आप सब के भोजन आदि का समुचित प्रबंध किया जा सकें।

संपर्कः कु. भावना गोगरी या कु. नमिता बजाज,
विपश्यना विश्व विद्यापीठ, धम्मगिरी,
इगतपुरी, जिला-नाशिक, (महाराष्ट्र)
Email: globalpagoda17jan@gmail.com
फोन 02553-244086, 244076,
.91-9967871644, .91-9819615426
(प्रातः 10 से सायं 5 बजे के बीच)

प्रकाश-पर्व पर हार्दिक शुभकामनाएं!

राजस्थान के धर्म प्रेमी बहिन भाईयों के सामने, धम्मथली संदेश का प्रथम अंक रखते हुए हमें बहुत प्रसन्नता है। बहुत समय से परस्पर संवाद का अभाव सभी को खलता रहा है। आशा है कि यह प्रयास उस अभाव को काफी हद तक पाट सकेगा। इस पत्रिका द्वारा राजस्थान में विपश्यना से संबंधित सभी खबरें समेटने का प्रयास किया जाएगा।

प्रारंभ में हम इसे एक तिमाही पत्रिका के रूप में प्रस्तुत करेंगे, लेकिन आवश्यकतानुसार इसे मासिक पत्रिका भी बनाया जा सकता है। सभी पाठक बंधुओं से अनुरोध है कि वे धम्मथली संदेश के बारे में अपने सुझाव या विचार लिखित में भेजें, पाठक विपश्यना संबंधी लेख, अनुभव, स्थानीय गतिविधियों

की सूचना भी संपादक को निम्नोक्त पते पर भेज सकते हैं- **श्री शेरसिंह जैन, मो. 9828382270**
1–घ–6, जवाहर नगर, जयपुर–302004

2 दिवसीय धर्म सेवक प्रशिक्षण कार्यशाला जयपुर में

19 दिसम्बर (प्रातः 8 बजे) से
20 दिसम्बर (शाम 5 बजे), 2009 तक
स्थल : धम्मथली, विपश्यना केंद्र, जयपुर
रजिस्ट्रेशन हेतु संपर्क करें
9602848896, 9610401401
अथवा 0141–2680220 पर

विपश्यना केंद्र धम्मथली, जयपुर

फोन (0141) 2680220, 2680311,
मोबाइल : 9602848896
ईमेल : dhammathali.jpr@gmail.com
फैक्स नं. (0141) 2576283
website : www.thali.dhamma.org

10 दिवसीय शिविर
25.11.09 से 06.12.06
09.12.09 से 20.12.09
02.01.10 से 13.01.10

सतिपट्ठान शिविर
23.10.09 से 31.10.09
04.01.10 से 12.01.10

तीन दिवसीय शिविर
07.10.09 से 10.10.09
02.12.09 से 05.12.09
08.01.10 से 11.01.10

किशोरी शिविर
23.12.09 से 31.12.09

किशोर शिविर (15 से 19 वर्ष)
16.06.10 से 24.06.10

बाल शिविर (8 से 18 वर्ष)
12.10.09 से 15.10.09

तीस दिवसीय शिविर
22.10.09 से 22.11.09

बीस दिवसीय शिविर
1.11.09 से 22.11.09

विशेष शिविर
09.12.09 से 20.12.09

एक दिवसीय शिविर
विपश्यना केंद्र धम्मथली, जयपुर में

प्रति रविवार प्रातः 09 से सांय 04.30 बजे तक

धम्माहाउस –
बी–25, पार्श्वनाथ मार्ग, पार्श्वनार्थ कॉलोनी, अजमेर रोड़, जयपुर–302019
प्रति रविवार प्रातः 12 से सांय 06 बजे तक
संपर्क : श्री मुकेश जिन्दल, मोबाइल : 9828161955

धम्म पुष्कर, अजमेर विपश्यना केंद्र

रेवत गांव के निकट (केड़ेल) अजमेर से 23 कि.मी. तथा पुष्कर से 9 कि.मी. की दूरी पर पर्वतसर की ओर
फोन : 0145–2780570

दस दिवसीय शिविर
22.10.09 से 02.11.09
04.11.09 से 15.11.09
12.12.09 से 23.12.09
06.01.10 से 17.01.10

सतिपट्ठान शिविर
20.03.10 से 28.03.10

संपर्क : श्री रवि तोशनीवाल, पुष्प वाटिका गोखले मार्ग, अजमेर : 305001 मोबाइल : 09829071778
ईमेल : info@toshcon.com
श्री अनिल धारीवाल, मोबाइल : 09829028275

धम्म मरुधरा, जोधपुर

विपश्यना साधना केन्द्र, लहरिया रिसॉर्ट के पीछे, चौपासनी, जोधपुर–342009

दस दिवसीय शिविर
24.12.09 से 04.01.10

संपर्क : श्री नेमीचंद भण्डारी
260 मयूर, 4 बी रोड़, सरदारपुरा
जोधपुर : 342003
फोन (0291) 2432048, 2637330
मोबाइल : 09314727215
ईमेल : info@mayurexports.com

एक घंटे की सामूहिक साधना – राजस्थान में प्रति रविवार

जयपुर : सायं 6 से 7, स्थान– 67, बर्मीज कॉलोनी, जयपुर, फोन–2609385, 2607932

धम्म मरुधरा, जोधपुर : 11 से दोपहर 12 बजे तक

बालोतरा : प्रातः 6:30 से 7:30, स्थान– उषादेवी, पुंगलिया भवन, खेड रोड़, फोन–222215

भरतपुर : प्रातः 8 से 9, स्थान– स्वास्थ्य मन्दिर नगला चांदवारी पुष्प वाटिका कॉलोनी के पास, आगरा रोड़, सम्पर्क– डा. वीरेंद्र अग्रवाल, फोन–(05644) 236653, मोबाइल–9413917821

अजमेर : (1) प्रातः 8:30 से 9:30, स्थान– लोढ़ा हवेली, नया बाजार, (2) प्रातः 6:30 से 7:30, स्थान कबीर आश्रम, धौला मार्ग, भाटा, सम्पर्क– श्री शर्मा, फोन–2340748

उदयपुर : सम्पर्क– श्री हरीश कुमार व्यास, व्यास भवन 2, करम शील मार्ग, उदयपुर–313001, फोन–(0294) 2431151

टोंक : प्रतिदिन– शाम 6 से 7, योग व प्राकृतिक चिकित्सा भवन, छावनी चुंगी नाका, जयपुर रोड़, फोन–245845

रानीवाड़ा : प्रातः 6:30 से 7:30, सायं 7:00 से 8:00 सायं, सम्पर्क–श्री सोनाराम चौधरी, ग्राम जालेराकला, रानीवाड़ा, जालोर, फोन–02990–225715

धम्मसेवा – सुअवसर अब धम्मथली पर

धम्मथली विपश्यना केंद्र, जयपुर पर इस समय लंबे समय तक सेवा देने का सुअवसर उपलब्ध है। विशेषकर महिला कोर्स मैनेजर और परिसर मैनेजर की आवश्यकता है। अगर आप कम समय तक सेवा देना चाहते हैं तो भी आवेदन कर सकते हैं। शिविर के 'zero day', 'मैत्री दिवस' और 'समापन दिवस' पर अल्प समय के लिए धर्म सेवा दे सकते हैं। धर्म सेवा का सुअवसर इलेक्ट्रिकल मेंटेनेन्स, प्लंबिंग, पेंटिंग, कारपेंटरी, बागवानी आदि क्षेत्रों में भी है।
संपर्क करें– 9610401401 पर अथवा e-mail भेजें dhammathali.jpr@gmail.com को।

चकवा

चकवा सब से हिममिल कर हीं,
अपनी उम्र बिताए।
हम भी जीना सीखें उससे,
बिना किसी को सताए।।

यो न हन्ति न घातेति, न जिनाति न जापये।
मेत्तंसो सब्बभूतेसु, वेरं तस्स न केनचि।।

–चक्कवाक जातक

जो न मारता है, न मरवाता है, न जीतता है, न जितवाता है, सभी प्राणियों के प्रति मैत्रीभाव रखता है – उसका किसी के प्रति वैरभाव नहीं होता है।

करै बात तो धरम की, मन सूं छुटे न पाप।
बीं मूरख का ना मिटै, दुक्ख और संताप।।

मन में छुरी कटारियां, ऊपर मीठा बोल।
खुलसी एक न एक दिन, ढोल मांय री पोल।।

ग्रंथ पढ्या पर धरम को, पकड़ न पायो सार।
ग्रंथां कै ही भार सूं, डूब गयो मझधार।।

धरम न अपणो हो सकै, बोल्यां ऊंचा बोल।
जै तू चावै धरम सुख, मनकी गांठ्यां खोल।।

दुर्लभ सद्गुरू का मिलन, दुर्लभ धर्म मिलाप।
धर्म मिला, सद्गुरू मिले, मटे सभी संताप।।

सद्गुरु की संगत मिली, मिला सत्य का सार।
जीने का फल मिल गया, उतरा सिर का भार।।

नमस्कार गुरूदेव को, कैसे संत सुजान।
कितने करूणा चित से, दिया धर्म का दान।।

अन्न, वस्त्र, वाहन, भुवन, स्वर्ण–रत्न का दान।
सब दानों से उच्च है, श्रेष्ठ धर्म का दान।

पंथ दिखाया बुद्ध ने, चलना अपना काम।
चलते–चलते आप ही, मिटते दुःख तमाम।।

हम ही अपने कर्म से, होते शुद्ध–अशुद्ध।
अन्य कौन शोधे भला, देव, ब्रह्म या बुद्ध।।

सौजन्य : **भूरामल राजमल सुराणा**, लाल कटला, जौहरी बाजार, जयपुर

रजिस्ट्रेशन संख्या : RJ 2657/86

विपश्यना समिति के लिए प्रकाशक,
मुद्रक एवं संपादक : शेरसिंह जैन,
सिसोदिया रानी बाग, गलताजी रोड़,
पोस्ट बॉक्स नं. 208, जयपुर–302001,
दूरभाष : (0141) 2680220, मो. 9610401401
मुद्रक : हरिहर प्रिंटर्स, जे–97, अशोक चौक,
आदर्श नगर, जयपुर–302004
बुद्धवर्ष 2553, कार्तिक पूर्णिमा, 2 नवम्बर 2009

बुक–पोस्ट