नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मा सम्बुद्धस्स

धम्मथली संदेश

(विपश्यी साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र)

बुद्धवर्ष 2561 मासिक पत्र 7 अक्टूबर, 2017 वर्ष 9 अंक 4 वार्षिक सहयोग ₹100 प्रति अंक ₹10

विपश्यना साधना की गहराई

विपश्यना साधना स्वयं के चित्त की शुद्धि साधने की विद्या है। यह सजगता की पराकाष्ठा है–अर्थात शरीर और चित्त के प्रपंच का उसके सही गुणधर्म स्वभाव के स्तर पर पूर्ण परिज्ञान प्राप्त कर लेना। यह संकल्प–विकल्परहित यथाभूत ज्ञान दर्शन की साधना है। विपश्यना वही साधना है जिसका तथागत बुद्ध ने, देहदमन और मन को एकाग्र करने की अनेक विधियों द्वारा भव संसरण के जन्म–मृत्यु, दुःख–पीड़ा आदि से मुक्त होने में असफल होने के बाद, स्वयं अभ्यास करते हुए खोज निकाला था।

यह इतनी अनमोल विद्या है कि इसे बर्मा (म्यांमार) में वर्षों से अपनी परिशुद्ध अवस्था में सीमित गुरु–शिष्य परंपरा द्वारा सुरक्षित रखा गया। विपश्यना साधना का अद्‌भुत अलौकिक, रहस्यमय अथवा असाधारण शक्तियों की प्राप्ति एवं विकास से कोई लेन–देन नहीं है, यद्यपि वे अनायास स्वतः जाग सकती हैं। यहां कोई चमत्कार नहीं होता। जो चित्त विशोधन होता है–वह मात्र निराकरण है नकारात्मकता का, मनस्थ ग्रंथियों का, मन पर पड़ी छापों का, और उन स्वभाव शिकंजों का जो शुद्ध चेतना को आवृत्त करते हैं और मानव के इन सर्वोच्च स्वाभाविक गुणों के प्रवाह को अवरुद्ध कर देते हैं। ये स्वाभाविक गुण हैं– अनंत करुणा, अनंत मुदिता, अनंत मैत्री, अनंत उपेक्षा। विपश्यना में कोई रहस्यमयता नहीं होती। यह चित्त का विज्ञान है जो इस अर्थ में मनोविज्ञान से भी आगे है कि यह चैतसिक प्रक्रियाओं को केवल समझता ही नहीं, बल्कि उनका शुद्धिकरण भी करता है।

इसका अभ्यास जीवन जीने की कला है जो हमारे जीवन में गहरे व्यावहारिक स्तरीय मूल्यों के माध्यम से परिलक्षित होता है; यथा लोभ, क्रोध और अज्ञान, जो पारिवारिक स्तर से लेकर अंतर्राष्ट्रीय राजनीतिक संबंधों तक को दूषित करते रहते हैं, को कम करना एवं तत्पश्चात् समूल समाप्त करना। दिवास्वप्निलता का, विभ्रमता का, लोलुपता का– अर्थात भासमान सत्य की मृगमरीचिका का विपश्यना सर्वनाश करती है।

जैसे किसी गर्म तवे पर ठंडे पानी की बूंद से तेज छूं–छूं की प्रतिक्रिया होती है, उसी प्रकार चित्त को भोक्ताभाव की प्रवृत्ति से निकाल कर वर्तमान की सच्चाई से जोड़ने की प्रक्रिया में कई बार नाटकीय तथा कष्टकारी प्रतिक्रिया होती है। साथ ही, उतना ही गहरा एहसास कष्टकारी होता है उस विमुक्ति का, जो तनावों और मन पर पड़ी छापों से मिलती है, जो कि अवचेतन मन की तलस्पर्शी गहराइयों में अब तक राज्य कर रही थीं। विपश्यना के द्वारा किसी भी जाति, वर्ण, वर्ग का व्यक्ति इन प्रवृत्तियों से पूर्णतया मुक्त हो सकता है, जिन प्रवृत्तियों ने हमारे जीवन को इतने अधिक क्रोध, भय तथा अन्य मनोविकारों से जकड़ रखा है। प्रशिक्षण के समय साधक केवल एक बात पर ही अपना ध्यान केंद्रित करता है–वह है अपनी अविद्या से संघर्ष। किसी प्रकार की गुरु–पूजा अथवा प्रशिक्षणार्थियों में परस्पर प्रतिस्पर्धा नहीं होती। मार्गदर्शक केवल मंगलभावी होता है और अपने लंबे व्यावहारिक अनुभवों के आधार पर मार्गदर्शन करता है।

साधना का निरंतर अभ्यास चित्त को शांत करता है, एकाग्रता (समाधि) को पुष्ट करता है, गहरी सजगता को स्थापित करता है और मनोद्वारों को लोकोत्तर अवस्था के लिये खोल देता है–अर्थात ''निर्वाण (नितांत दुःख–विमुक्ति अवस्था) का साक्षात्कार।'' साधक अपने भीतर गहराइयों तक प्रवेश करता है, भासमान सच्चाई टूटती चली जाती है, जब तक कि वह इन परमाणुओं (अष्टकलापों) के परे के परम सत्य का साक्षात्कार नहीं कर लेता।

विपश्यना पुस्तकीय ज्ञान, कोरे सिद्धांत या बुद्धि–किलोल आदि पर निर्भर नहीं है। इसमें अनित्य, दुःख तथा अनात्म की सच्चाई को मन की अदम्य शक्ति से काया के स्तर पर संवेदनाओं के रूप में अनुभव किया जाता है, बौद्धिक बैसाखी पर आश्रित होकर नहीं। चित्त और शरीर के प्रपंच को जोड़ने वाले 'मैं' का भ्रम शनैः शनैः टूटने लगता है। तृष्णा और द्वेष का पागलपन, ''मैं, मुझे, मेरे'' की अनर्थकारी जकड़न, अंतहीन निरर्थक मनो–संलाप, संस्कारों की जकड़नों में डूबी विचार शृंखलाएँ, अंधप्रतिक्रियाएँ आदि की शक्ति क्षीण होने लगती हैं। स्वयं–प्रयास से साधक प्रज्ञा जागृत करता है, स्वचित्त की सुविशुद्धि करता है, विवेक विकसित करता है।

विपश्यना साधना का आधार शील अर्थात नैतिक व्यवहार

है। इसके अभ्यास को समाधि (मन की एकाग्रता) द्वारा पुष्ट किया जाता है। चित्त प्रक्रियाओं का शुद्धिकरण प्रज्ञा (अंतर्बोधजनित विवेक) द्वारा किया जाता है। हम स्वयं के अंतर में चारों महाभूतों के पारस्परिक प्रभाव को पूर्ण समता के साथ देखते हैं, और इस संवर्धमान क्षमता की बहुमूल्यता अपने दैनिक जीवन में भी अनुभव करते हैं। हम सुख आने पर मुस्कराते भर ही हैं और साथ ही साथ जब हमारे चारों ओर विपरीत परिस्थितियां होती हैं तो उससे सामान्यतः विचलित भी नहीं होते हैं, इस सुनिश्चित ज्ञान के आधार पर कि, अपनी समस्याओं के समान ही, हम स्वयं भी प्रवाह मात्र हैं, अविश्वसनीय गति से उदय-व्यय होने वाली भव तरंगें मात्र हैं, जो सतत ही तीव्र गति से उदय-व्यय होती रहती हैं।

यद्यपि विपश्यना साधना का विकास बुद्ध ने किया था, परंतु इसका अभ्यास केवल बौद्धों तक सीमित नहीं रहा और न ही इसमें किसी संप्रदाय विशेष में दीक्षित होने जैसी कोई बात है। यह विधि इस बिना पर कारगर होती है कि मानव मात्र समान समस्याओं से संग्रसित है और जो विधि इन सार्वजनीन समस्याओं का समाधान कर सकती है उसका उपयोग भी सार्वजनीन स्तर पर ही होना चाहिये और बुद्ध के समय एवं वर्तमान में भी ऐसा ही हो रहा है।

हिंदू, जैन, मुस्लिम, सिख, यहूदी, रोमन कैथोलिक और अन्य ईसाई संप्रदाय सभी ने विपश्यना साधना का अभ्यास किया है, और उन्होंने बताया है कि उनके भीतर उन तनावों और मनोग्रंथियों में आश्चर्यजनक रूप से कमी आयी है, जिनसे मानव मात्र दुष्प्रभावित है। हम गौतम बुद्ध के जो कि ऐतिहासिक महापुरुष हैं और जिन्होंने दुःख के नितांत निवारण का मार्ग प्रशस्त किया है, उनके प्रति आभारी हैं, पर इस आभार में अंधभक्ति का लेशमात्र भी स्थान नहीं है। बुद्ध ने लोगों द्वारा स्वयं के लिए अत्यधिक व्यक्तिपरक आदर दिये जाने को बार-बार निरुत्साहित किया। उन्होंने कहा ''इस अशुचि शरीर के दर्शन से तुम्हें क्या मिलेगा? जो मेरी शिक्षा को धारण करता है, वस्तुतः वही मेरा दर्शन करता है।''

विपश्यना साधना के प्रशिक्षणार्थियों को कम से कम दस दिन का एक शिविर करना होता है जिस अवधि में उन्हें पाँच शीलों का पालन करना अनिवार्य होता है। ये हैं- हत्या नहीं करेंगे चोरी नहीं करेंगे, व्यभिचार से विरत रहेंगे (शिविर में ब्रह्मचर्य पालन), झूठ नहीं बोलेंगे, किसी प्रकार के मादक पदार्थ का सेवन नहीं करेंगे। पूरे दस दिनों तक शिविर स्थल की सीमा के भीतर ही रहना होता है। प्रतिदिन प्रातः साढ़े चार बजे से सायंकाल नौ बजे तक का व्यस्त कार्यक्रम रहता है जिसमें कम से कम दस घंटे साधना करनी होती है। तीन दिनों तक साधक साँस के आने और जाने का निरीक्षण करते हुए मन को एकाग्र करने का अभ्यास (आनापान साधना) करता है। बाकी दिनों में साधक पूरे शरीर में अनुभव होने वाली विभिन्न संवेदनाओं का सजगता सहित समता से सर्वेक्षण करने एवं शरीर और मन के स्वभाव को गहराइयों तक विपश्यना के द्वारा बींधने का कार्य सीखता है। प्रतिदिन सायं एक घंटे के प्रवचन में साधना का स्पष्टीकरण किया जाता है। दसवें दिन मेत्ताभावना साधना का अभ्यास सिखाया जाता है, जिसमें शिविरकाल में प्राप्त परिशुद्धता को समस्त प्राणियों में समविभाग किया जाता है।

शिविरकाल में, मन की एकाग्रता एवं निर्मलता प्राप्त करने को ही प्राथमिकता दी जाती है। इसके परिणाम स्वतः परिलक्षित होते हैं। दार्शनिक एवं कल्पनाजन्य वाद-विवाद को निरुत्साहित किया जाता है। साधना सीखने के लिए किसी प्रकार का शुल्क नहीं लिया जाता। निवास, भोजन एवं अन्य सामान्य व्यय की व्यवस्था पूर्व शिविरों में विपश्यना साधना से लाभान्वित साधकों की स्वैच्छिक साभार प्राप्त दानराशि से की जाती है। शिविर सफलतापूर्वक पूर्ण कर लेने पर यदि साधक स्वयं को लाभान्वित महसूस करता है तो इसका लाभ अधिक से अधिक लोगों को मिले, ऐसी शुद्ध चेतना के साथ वह आगामी शिविरों के लिए दान दे सकता है। साधक की धर्म में प्रगति उसकी पारमिताओं पर एवं पुरुषार्थ के पाँच अंगों-श्रद्धा, आरोग्य, लगन, वीर्य तथा विवेक पर निर्भर करती है।

आज विपश्यना साधना से विभिन्न पृष्ठभूमि, संप्रदाय और व्यवसाय के लोग लाभान्वित हो रहे हैं। शासनाधिकारी, मजदूर, विद्यार्थी, डॉक्टर, इंजीनियर और किसान आदि इस साधना का उपयोग कर रहे हैं और इससे शक्ति अर्जित कर साधक, सफल गृहस्थ बन कर, संतुलित जीवन जी रहे हैं। सामाजिक क्षेत्र एवं संस्थाओं में इसके सफल प्रयोग ने साधना की व्यापक उपयोगिता प्रमाणित की है। कारागारों में कैदियों के लिए आयोजित शिविर उनके अच्छे जीवन के लिए तथा उनमें सुधार के प्रभावी साधन सिद्ध हुए हैं। पुलिस अधिकारियों को भी इसका अच्छा लाभ मिला है। कुष्ठ रोगियों, नशे के आदि, कॉलेज के विद्यार्थी तथा धर्मगुरुओं ने अपनी संस्थाओं में शिविर आयोजित किये हैं जिससे उनमें सामाजिक विकास में सही दिशा शैक्षिक-योग्यता और भावनात्मक स्थिरता का विकास होता है।

विपश्यना साधना सार्वजनीन, संप्रदायविहीन, व्यावहारिक और आशुफलदायिनी है। अनेक सांप्रदायिक पृष्ठभूमि, जाति, व्यवसाय तथा आर्थिक स्तर और जीवन पद्धति के लोग अपने चित्त को शुद्धकर कल्याणकारी जीवन जीने के लिए इस साधना का उपयोग कर रहे हैं।

सबका मंगल हो। सभी शांत हों!! सभी मुक्त हों!!!

साभार : विपश्यना विशोधन विन्यास, धम्मगिरि

सद्धर्म के उद्‌गार

चार ब्रह्म विहार

मनुष्य एक अद्‌भुत प्राणी है। उसके स्वभाव में अच्छे, बुरे, शुभ और अशुभ दोनों का सम्मिश्रण है। उसमें संत की-सी सात्विक निर्मलता भी है और साथ ही दानव की-सी दूषित प्रवृत्ति भी। कब, कैसे और कौन-सी प्रवृत्ति उभर कर उस पर हावी हो जाय-यह कहा नहीं जा सकता। इन दोनों विरोधी शक्तियों के कारण मानव एक ओर सद्‌गुणों का आगार हो सकता है तो दूसरी ओर अशुभ, अकुशल और दुष्ट कार्यों को संपन्न करने में समर्थ भी।

जो व्यक्ति संत बन कर जन-जन के हितकारी कार्य करके आर्य बनना चाहते हैं, वे प्रयत्नपूर्वक इन आसुरी प्रवृत्तियों से बच कर दैवी गुणों को धारण कर लेते हैं। मनुष्य पृथ्वी के अंदर गड़े हुए कीमती हीरे आदि को खोदकर निकालने में अथक शारीरिक और मानसिक कष्ट उठाता है, यहाँ तक कि कभी-कभी अपनी जान भी गँवा बैठता है परंतु अपने ही भीतर सुषुप्त दैवी शक्ति को प्राप्त करने के लिए प्रयत्नशील होना नहीं चाहता, जबकि इसके लिए केवल संकल्प, वीर्य और धैर्य की ही आवश्यकता है। प्रयत्नशील हो तो निर्धन से निर्धन और नितांत अनपढ़ व्यक्ति तक आध्यात्मिक ऊंचाइयां प्राप्त कर सकता है।

मानव में उसे अधोगति की ओर ले जाने वाले जो दोष हैं उनमें से क्रोध का निरोध मैत्री से होता है, हिंसा का उपशमन करुणा से, ईर्ष्या का मुदिता से तथा राग और द्वेष जो मन का संतुलन बिगाड़ कर उसके सुखी जीवन को नष्ट कर देने के मुख्य कारण हैं, इनका उपशमन उपेक्षा (समता) द्वारा होता है। यों मैत्री, करुणा, मुदिता और उपेक्षा ये चार ब्रह्म-विहार हैं, जो विपश्यी साधक को उसके चरम लक्ष्य तक पहुँचा देते हैं।

डॉ. ओम प्रकाश जी, वरिष्ठ स.आ.

साधकों की जिज्ञासा

प्रश्नः सयाजी ऊ बा खिन ने शारीरिक संवेदनाओं के दर्शन को इतना अधिक महत्त्व क्यों दिया? और संवेदनाओं के आधार पर शारीरिक प्रपंच के निरीक्षण को, चैतसिक प्रपंच के निरीक्षण से ज्यादा महत्त्व क्यों दिया?

पू.गुरुजीः क्योंकि जब हम शारीरिक संवेदनाओं के साथ कार्य करते हैं, तब यह प्रत्यक्ष एवं भासमान अनुभव है, कल्पना का इसमें कोई काम नहीं है। भगवान बुद्ध नहीं चाहते थे कि हम कल्पनाओं के आधार पर कार्य करें। अधिकतर समय जब साधक मन के दर्शन की बात करते हैं, वे उसका प्रत्यक्ष दर्शन नहीं करते। वे सिर्फ विचारों में ही गोते लगाते रहते हैं, वे सोच-विचार ही कर रहे होते हैं। जब आप शरीर की संवेदनाओं के प्रति सजग रहते हैं तब इसका अर्थ यह नहीं है कि आप मन को भूल गये हैं, क्योंकि शरीर अपने आप में अनुभव नहीं करता, बल्कि यह मन ही है जो अनुभव करता है। संवेदना शरीर पर है, पर उसकी अनुभूति मन करता है। इस प्रकार जब कोई शरीर की संवेदनाओं को देखता है तो मन और शरीर दोनों उसमें लगे रहते हैं।

धम्मवाणी

छन्दजातो अनक्खातो मनसा च फुटो सिया।
कामेसु च अप्पटिबद्धचित्तो उद्धंसोतो'ति वुच्चति।।

-जो निर्वाण (अकथ्य) का अभिलाषी है, उसमें जिसका मन लगा है, काम-भोगों में जिसका चित्त बद्ध नहीं, वह ऊर्ध्व-स्रोत कहा जाता है।

बालसंगतचारी हि दीघमद्धान सोचति।
दुक्खो बालेहि संवासो अमित्तेनेव सब्बदा।
धीरो च सुख संवासो ञातीनं'व समागमो।।

मूढों की संगति में रहने वाला दीर्घकाल तक शोक करता है। मूढों की संगत शत्रु की तरह सदा दुःखदायक होती है। बन्धुओं के समागम की भांति धीर पुरुषों की संगत सुखदायक होती है।

चिरप्पवासिं पुरिसं दूरतो सोत्थिमागतं।
ञातिमित्ता सुहज्जा च अभिनन्दन्ति आगतं।।
तथेव कतपुञ्ञम्पि अस्मा लोका परं गतं।
पुञ्ञानि पतिगणहन्ति पियं ञातीव आगतं।।

-जैसे बहुत दिनों तक विदेश में रहने के बाद दूर से सकुशल घर आये पुरुष का जाति-भाई, मित्र और हितैषी स्वागत करते हैं;
वैसे ही इस लोक से परलोक गये पुण्यात्मा पुरुष का उसके पुण्य अपने सम्बन्धी के समान स्वागत करते हैं।

राजस्थान के केंद्रों में शिविर कार्यक्रम वर्ष 2018

धम्मथली, जयपुर केंद्र

Date		Course
From	To	
6-1-18	17-1-18	10 days
8-1	16-1	STP
20-1	31-1	10 days
20-1	31-1	10 days SPL
4-2	25-2	20 days
4-2	7-3	30 days
4-2	22-3	45 days
25-3	5-4	10 days
8-4	19-4	10 days
10-4	18-4	STP
22-4	3-5	10 days
27-4	30-4 (E)	3 days

Date		Course
From	To	
6-5	17-5	10 days
10-5	13-5 (E)	3 days
20-5	31-5	10 days
3-6	14-6	10 days
5-6	13-6	STP
17-6	28-6	10 days
1-7	12-7	10 days
5-7	8-7	3 days
15-7	26-7	10 days
17-7	25-7 (E)	STP
29-7	9-8	10 days
11-8	22-8	10 days

Date		Course
From	To	
23-8	25-8 (E)	CC
27-8	7-9	10 days
30-8	2-9(E)	3 days
9-9	20-9	10 days
22-9	3-10	10 days
29-9	2-10 (E)	3 days
5-10	5-11	30 days
5-10	26-10	20 days
6-10	14-10 (E)	STP
10-11	21-11	10 days
25-11	6-12	10 days
9-12	20-12	10 days
23-12	3-1-19	10 days

धम्म पुष्कर, पुष्कर केंद्र

Date		Course
From	To	
7-1-18	18-1-18	10 days
21-1	1-2	10 days
5-2	16-2	10 days
18-2	1-3	10 days
4-3	15-3	10 days
18-3	29-3	10 days
1-4	12-4	10 days
15-4	26-4	10 days
19-4	22-4	3 days
28-4	6-5	STP
19-5	30-5	10 days
2-6	10-6	GTC
10-6	18-6	BTC
20-6	1-7	10 days
4-7	15-7	10 days

Date		Course
From	To	
5-7	5-7	3 days
18-7	8-8	20 days
10-8	12-8 (E)	2 days CC
14-8	25-8	10 days
16-8	19-8	3 days
2-9	13-9	10 days SPL
16-9	27-9	10 days
20-9	23-9 (E)	3 days
29-9	10-10	10 days
14-10	25-10	10 days
27-10	4-11	STP
11-11	12-12	30 days
11-11	2-12	20 days
14-12	25-12	10 days
26-12	6-1-19	10 days

यदि आप किसी ऐसे विपश्यी भाई–बहिन को जानते हैं जिसे धम्मथली संदेश का अगस्त, 2017 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!

Abbr.:-
(E)=Evening, STP=Satipatthan, SC=Short Course, LC= Long Course, CC=Children Course, SPL= Special, GTC= Girls Teenager Course OS=Old Students

धम्म पुब्बज, चूरू केंद्र

Date		Course
From	To	
2-1	13-1	10 days
17-1	28-1	10 days
28-1	Sunday	1 day OS
2-2	13-2	10 days for female Only
17-2	28-2	10 days
8-3	11-3 (E)	3 days
14-3	25-3	10 days
25-3	Sunday	1 day OS
1-4	12-4	10 days
16-4	27-4	10 days

Date		Course
From	To	
30-4	Sunday	1 day Buddha Purnima
1-5	12-5	10 days
15-5	26-5	10 days
10-6	13-6 (E)	3 days
17-6	28-6	10 days
1-7	12-7	10 days
15-7	26-7	10 days
29-7	Sunday	1 day OS
1-8	12-8	10 days
14-8	25-8	10 days

Date		Course
From	To	
1-9	12-9	10 days
16-9	24-9 (E)	STP
30-9	Sunday	1 day OS
1-10	12-10	10 days
16-10	27-10	10 days
28-10	Sunday	1 day OS
11-11	22-11	10 days
25-11	28-11 (E)	3 days
2-12	13-12	10 days
19-12	30-12	10 days
30-12	Sunday	1 day OS

राजस्थान के केंद्रों में शिविर कार्यक्रम 2017

धम्मथली, जयपुर

4-10	to	15-10	10 days	1-11	to	22-11	20 days
4-10	to	15-10	10 days SPL	25-11	to	6-12	10 days
22-10	to	22-11	30 days	9-12	to	20-12	10 days
23-10	to	31-10(E)	STP	23-12	to	3-1-18	10 days

Abbr.:- (E)=Evening, STP=Satipatthan, SC=Short Course, LC= Long Course, CC=Children Course, SPL= Special, GTC=Girls Teenager course BTC=Boys Teenager course

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

ईमेल : info@toshcon.com

बाल शिविरो के लिए संपर्क :
(1) नीरू जैन, 9773769091
(2) आशा, 9460574065 एवं 9412868456

7-10 to15-10	**GTC**	19-11 to 10-12	20 Days
23-10 to 3-11	10 days	19-11 to 27-11	STP
5-11 to 16-11	10 Days	12-12 to 23-12	10 Days

धम्मपुब्बज विपश्यना केंद्र, चूरू (चूरू–भालेरी रोड 8 km. पर)

संपर्कः **1.** श्री सुरेश खन्ना(जयपुर) मो. 9413157056
2. श्री सत्यपाल शर्मा (जयपुर) मो.9887099049
3. श्री श्रवणकुमार फुलवारिया (चूरू) मो.9414676081

5-10 to 16-10	10 Days	1-12 to 4-12	3 Days
11-11 to 22-11	10 Days	10-12 to 21-12	10 Days

चूरू केंद्र पर एक घंटे की सामूहिक साधना प्रति रविवार प्रातः 8 से 9 बजे एवं दोपहर 2.30 से 3.30 बजे तक निश्चित की गई है। पुराने साधक भाई–बहिन इसका लाभ ले सकते हैं।

धम्ममरुधरा, विपश्यना केंद्र, जोधपुर

लहरिया रिसॉर्ट के पीछे, चौपासनी, जोधपुर : संपर्क–(1) श्री प्रभुदयाल सोनगरा,
फोनः 0291– 2707666, मो. 9983397070
(2) श्री नेमीचंद भंडारी, 41, अशोक नगर,
जोधपुर–342008 मो. 9314727215
(3) श्री जे.के. सिंघल, मो. 9414072931
फोन : 0291–2754797
ईमेल : dhammamarudhara@gmail.com3

23-10	to	3-11	10 Days
5-11	to	16-11	10 Days
18-11	to	29-11	10 Days
4-12	to	15-12	10 Days
27-12	to	7-1-18	10 Days

23–12 से 26–12 प्रातः 6.30 बजे तक 3 दिवसीय आनापान शिविर का आयोजन, 13 से 16 वर्ष की आयु वर्ग के बालक–बालिकाओं के लिए अलग–अलग।

एक घंटे की सामूहिक साधना

जयपुर :
(1) सायं 6 से 7 (प्रति रविवार)
67, बर्मीज कॉलोनी, जयपुर
फोन : 2609385, 2607932
(2) प्रातः 6 से 7 एवं सांय 7 से 8 (प्रतिदिन)
ए–354/355, मुरलीपुरा स्कीम, वाटरवर्क्स के पास, जयपुर,
संपर्क–श्री नगेन्द्र वशिष्ठ 9460552570
(3) 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
(4) 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
(5) 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

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

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 मोः 9414225425, 9413377064

एक दिवसीय शिविर

रावतभाटा (कोटा) : प्रति तीसरा रविवार, प्रातः 10 से सायं 5 बजे, विंध्या हॉस्टल (मार्च, मई, जुलाई, सितंबर, नवंबर)

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

विनोबा ज्ञान मंदिर : प्रति माह दूसरा रविवार 12 से सायं 5 बजे
बी–190, यूनिवर्सिटी मार्ग, (प्राकृतिक चिकित्सालय के सामने), बापू नगर, जयपुर
संपर्क–श्री अवधप्रसाद, 2708695, 9460875159

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
संपर्कः श्रीमती करूणा पांडे–9414271051
श्री सुशील गोयन्का–9462649377

कोटा : प्रति तीसरा रविवार
8/29, सरस्वती कॉलोनी, बारां रोड, कोटा
संपर्क 9829262646

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 जंक्शन: प्रतिमाह अंतिम रविवार 11 से 3 बजे
3, डॉ. हरवंशसिंह का निवास, बाबा श्याम सिंह कॉलोनी, चावला हॉस्पीटल के पास
संपर्कः डॉ. हरवंश सिंह–9414211539
डॉ. सुरेन्द्रजीत कौर–9460267184

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 में सीधे जमा करवाकर केंद्र को सूचित कर सकते हैं।

दोहे धर्म के

पंचशील सम्पन्न हो, हो समाधि सम्पन्न।
जब प्रज्ञा सम्पन्न हो, तभी धर्म सम्पन्न।।

काचिक वाचिक मानसिक, होय कर्म विशुद्ध।
विरज विमल प्रज्ञा जगे, ऐसा पथ परिशुद्ध।।

पुण्य कर्म संचित करे, करे न पाप लवलेश।
मन निर्मल करता रहे, यही बुद्ध उपदेश।।

वैर वैर से ना मिटे, बढ़े द्वेष दुष्कर्म।
वैर मिटे मैत्री किये, यही सनातन धर्म।।

आग लगी झट रोक दी, यह सज्जन का काम।
क्रोध उठा शीतल किया, यही संत का काम।।

दूहा धरम रा

राम राम मुख स्यूं कवै, राग भर्‌यो मन मांय।
राम कह्यां मुक्ति कठै, राग छूट्यां छुट जाय।।

राम राम मुख स्यूं कवै, द्वेस भर्‌यो मन मांय।
राम कह्यां मुक्ति कठै, द्वेस छूट्यां छुट जाय।।

राम राम मुख स्यूं कवै, मोह भर्‌यो मन मांय।
राम कह्यां छूटै कठै, मोह छूट्यां छुट जाय।।

भोपा, भेरूं, भोमियां, भलो करै ना कोय।
भलो करै निज करम ही, कुसल करम जो होय।।

भोपा, भेरूं, भोमियां, बुरो करै ना कोय।
बुरो करै निज करम ही, दुष्ट करम जो होय।।

सौजन्य : **ग्लेज ट्रेडिंग इंडिया प्राइवेट लिमिटेड, जयपुर**

✿ मंगल कामनाओं सहित ✿
✿ भवतु सब्ब मङ्गलं ✿

वार्षिक सहयोग ₹100/– (₹10/– प्रति अंक) डाक पंजीयन संख्या : **JAIPUR CITY/426/2016-18** डाक पोस्टिंग : **07-10-2017**
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।
फोन : 0141–2177446, 2178446 मो. 9610401401
बुद्धवर्ष 2561, 7 अक्टूबर, 2017 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