नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मा सम्बुद्धस्स

धम्मथली संदेश

(विपश्यी साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र)

बुद्धवर्ष 2568 मासिक पत्र 7 अक्टूबर, 2025 वर्ष 18 अंक 4 वार्षिक सहयोग ₹100 प्रति अंक ₹10

विपश्यना साधना की आवश्यकता

शरद कुमार (वाराणसी)

कुल पृष्ठ सं. 6

धम्मवाणी

उट्ठाता कम्मधेय्येसु, अप्पमत्तो विधानवा।
समं कप्पेति जीविकं, सम्भत्तं अनुक्खति।।

–सद्गृहस्थ काम–धंधे में उत्साही हो, कर्मठ हो, व्यवस्था में अप्रमादी हो, आय–व्यय में समता रखने वाला हो और अर्जित संपत्ति का कुशल आरक्षक हो। **अंगुत्तर निकाय– 8/6/4**

आप जीना चाहते हैं। मैं जीना चाहता हूँ। हमारे आसपास के लोग जीना चाहते हैं। सुख–शांति से जीने और एक–दूसरे को जीने में सहभागी बनाने वाली जीवन–पद्धति का नाम है– 'विपश्यना।' विपश्यना से न केवल सम्यक दृष्टि उपलब्ध होती है, बल्कि सम्यक् आचरण भी सधता है।

जीवन में तीन तत्वों की प्रधानता है, जिन्हें बल, गुण और भाव कहा जाता है। बल की आकांक्षा रखने वाले सामान्यतः भौतिक जीवन जीते हैं। गुण के उपासक नैतिक जीवन जीते हैं। भाव की आराधना करने वाले आध्यात्मिक जीवन जीते हैं। इन तीनों में समन्वय का अभाव होने के कारण ही सामाजिक जीवन में विसंगतियाँ होती हैं। उन विसंगतियों का निराकरण एवं सुसंगतियों का समायोजन अंतर्प्रज्ञा की जागृति से संभव है, क्योंकि विपश्यना की साधना से प्रज्ञाचक्षु खुल जाते हैं और तब व्यक्ति अपने बल, गुण व भावों को परखने की पात्रता प्राप्त कर लेता है।

वाराणसी में एक बार विपश्यना शिविर के प्रारंभ में विख्यात चिकित्सक डॉ. उडुप्पा ने शिविरार्थियों के हृदय, नाड़ी एवं रक्तचाप का परीक्षण किया। फिर शिविरांत में उस परीक्षण की पुनरावृत्ति की, तब यह देखकर सुखद आश्चर्य हुआ कि नाड़ी दौर्बल्य दूर करने, हृदय को स्वस्थ बनाने एवं रक्तचाप को सम करने में विपश्यना का व्यावहारिक उपयोग है। डॉ. नारायण वाधवानी ने अन्यत्र विपश्यना में दिलचस्पी लेने वालों की जाँच की तो पाया कि साधना में रुचि लेने वालों की नाड़ी की धड़कन साधना के बाद कम हुई और रक्त शर्करा का भी नियमन हुआ।

शरीर को साधने के लिए विपश्यना की साधना करने वाले अपनी जीवनचर्या नियत करते हैं। ब्रह्म मुहूर्त में उठना, ध्यान करना, सात्विक आहार लेना, मौन रखना, ब्रह्मचर्य का पालन करना और व्यसनों से बचना साधना के तहत आवश्यक है। पढ़ना, लिखना, रेडियो सुनना, टी.वी. देखना आदि बंद होने से कभी–कभी अटपटापन लगता है लेकिन फिर सांस के आने–जाने पर ध्यान केन्द्रित होने से संवेदनाएं स्पष्ट होने लगती हैं।

संवेदनाएं सुखद भी हैं, दुःखद भी। दुःखद संवेदनाओं से द्वेष पैदा है, सुखद संवेदनाओं से राग। विपश्यना के कारण इन दोनों प्रकार की संवेदनाओं से अलग होकर यह स्पष्ट अनुभव किया जा सकता है कि हम सुख–दुःख दोनों के साक्षी है। सुख–दुःखात्म प्रतिक्रियाओं से अलग रहने की क्षमता ही जीवन में गुणात्मक परिवर्तन ला देती है। इसीलिए मानसिक रोगों से आक्रांत जन भी विपश्यना से लाभान्वित होते हैं। सुख–दुःख एवं अनुकूलता–प्रतिकूलता में समत्व सध जाय, तब नैतिक जीवन अप्रभावी नहीं रह सकता।

व्यक्ति को नैतिक बनाने का कार्य धर्म ने किया। धर्माचार्यों ने बुरी आदतें छुड़ाने के लिए आचार संहिता दी लेकिन धर्मों के बाहरी कर्मकांडों और सांप्रदायिक अभिनिवेशों (चिपकावों) से जनता ऊब गयी। ऐसी हालत में समाज–सुधारक, डॉक्टर, वैज्ञानिक आदि मिलकर यह प्रयास करने लगे कि व्यक्ति को

नैतिक कैसे रखा जाय? अनैतिकता से बचने के उपाय खोजे जाने लगे। शराबियों को रोगी मान कर डॉक्टरों ने चिकित्सा की। बच्चों एवं महिलाओं के भविष्य को संवारने के लिए शराब की बोतलें फुड़वाने का अभियान समाज सुधारकों ने चलाया। वैज्ञानिकों ने शराब की लत छुड़वाने के लिए वैकल्पिक पेय खोजा। ''मर्ज बढ़ता रहा, ज्यों ज्यों दवा की।'' अंततः भावात्मक रूपांतरण करने की प्रक्रिया विपश्यना ने सुलभ की। इससे कायानुपश्यना, वेदनानुपश्यना, चित्तानुपश्यना एवं धर्मानुपश्यना का समवेत दर्शन स्पष्ट हुआ।

हम पुरुषार्थ प्रिय हैं। पुरुषार्थ की सीमा भौतिक जगत तक सीमित है। हमें पुरुषार्थ करने में आनन्द या अनानन्द होता है। आनन्द–अनानन्द की पहुँच स्नायविक जगत तक है, जिससे हित–अहित, लाभ–हानि, सुख–दुःख की प्रतीति होती है।

जब तक हम इन दो भूमिकाओं में हैं तब तक हमारी हर क्रिया सत् ही होगी, यह आवश्यक नहीं है। उसमें असत् का मिश्रण संभव है, क्योंकि शारीरिक मर्यादाएं और चित्त की मलीनता ज्यों की त्यों रहती है। लेकिन पुरुषार्थ भावना के साथ एकाकार हो जाता है तब पुरुषार्थी भावना के साथ एकाकार हो जाता है तब पुरुषार्थी रूपांतरित होकर विभूतिमत्व (दिव्य शक्ति) प्राप्त कर लेता है। इसे बौद्ध शब्दावली में बुद्ध, जैन शब्दावली में जिन और वैदिक शब्दावली में स्थितप्रज्ञ कहते हैं।

बुद्ध, जिन या स्थितप्रज्ञ की इंद्रियां यथावत कार्य करती हैं किन्तु वे प्रज्ञा के निर्देशन में रहती हैं। ज्ञानतंतु उनकी बात मानते हैं। इसलिए शील व समाधि, शक्ति व चेतना की समन्विति उनकी जीवनचर्या में फलित होती है। तब वे किसी पर क्रोध करें भी तो कैसे? श्री विठ्ठलदास मोदी ने कल्याणमित्र श्री सत्यनारायण गोयन्काजी के सान्निध्य में लगभग इसी तरह की अनुभूति की और लिखा कि ''विपश्यना साधना का मन पर क्या प्रभाव पड़ा, इसके नाप–जोख का उपाय मेरे पास नहीं है। लेकिन मेरी पुत्रवधु का यह मानना है कि विपश्यना शिविर के बाद मेरा क्रोध कम हो गया है। मैंने भी जाना कि मेरा क्रोध मेरी पत्नी को कितना कष्टकारक रहा होगा।''

विपश्यना साधना के दस दिवसीय शिविर देश में जहाँ–तहाँ होते रहते हैं। इन शिविरों में डॉक्टर, वकील, व्यापारी, विद्यार्थी, पंडित, पादरी, संन्यासी आदि भाग लेते हैं। सबकों प्रारंभ में बताया जाता है कि इंद्रियां, संवेदनाएँ, मन, बुद्धि, अहंकार आदि से हम किस प्रकार प्रभावित होते हैं। और उन प्रभावों से बचने की विधि क्या है? व्यक्ति की पात्रता एवं आवश्यकता के अनुसार विधि क्षेत्र के विभिन्न आयाम हो सकते हैं। लेकिन प्रारंभ आनापान से होता है, इसमें हम नाक से सांस लेते हैं और छोड़ते हैं। नाक से ली जाने वाली वायु ठंडी होती है और छोड़ी जाने वाली वायु गरम होती है। सांस की स्पर्शना होंठ के ऊपरी भाग में होती है और उससे रोमावली लहराती है। इस प्रकार तीन दिन की आनापान क्रिया से मन को एक स्थान प्रक्रिया में केन्द्रित करना आ जाता है। तब विपश्यना शुरू होती है।

विपश्यना का अर्थ है–विशेष विधि से देखना। मन को देखना, संवेदनाओं को देखना, स्फुरण को देखना, कंपन को देखना, सुख–दुःख भारी स्मृतियों को देखना। केवल देखते रहना। यह प्रक्रिया कोई आसान नहीं है। साधना की मुद्रा में बैठने, आसन लगाने और इस तरह केवल देखते रहने से शरीर में जगह–जगह टूटन होने लगती है, जी मचलने लगता है या अन्य नाना उपसर्ग होने लगते हैं। क्योंकि शरीर की भाँति मन के भी तत्वों के वियोजन से यह सब होता है। इस होते रहने को साक्षी भाव से देखते रहने की क्षमता सध जाय तो विकार क्षीण हो जाएंगे।

जब हम तनाव में रहते हैं तब हमारी वाणी, हमारे कान, हमारी आँखें, हमारी गति, हमारी मति, हमारी शक्ति–इनमें असहजता आ जाती है। असहज होते ही क्रोधी अनर्थ कर बैठता है, अभिमानी अनर्थ कर बैठता हे। जब विपश्यना से असहज को देखना सध जाता है तब स्वतः प्रश्न उठता है कि क्रोध आने का कारण क्या है? दिमाग गर्म न हो, भवों पर बल न पड़े, सांसों की गति अस्वाभाविक न हो और वाणी अमर्यादित न हो तो क्रोध का शमन स्वतः हो जाएगा। ऐसे ही अभिमान, लोभ या अन्यान्य वृत्तियों के बारे में देखना, समझना संभव हो जाय तो सामाजिक संबंधों में कटुता आने के अनेक कारण समाप्त हो जाएंगे। समस्याओं के समाधान की कुंजी अपने हाथ में आते ही व्यक्ति का भी रूपांतरण और समष्टि का भी रूपांतरण होने लगता है। असहज से सहज, अशांत से शांत, अस्वस्थ से स्वस्थ एवं चंचल से अचंचल बनने की ऐसी विधि किसे प्रिय नहीं होगी? यह विधि अंतर्मन से संबद्ध होने के कारण जब व्यक्ति का विचार और व्यवहार बदल जाते हैं तब बदलने वाला स्वयं भी आश्चर्य करने लगता है कि वह इतनी आसानी से बदला तो कैसे बदला?

विचार और व्यवहार का विशुद्धीकरण व्यक्ति को आध्यात्म की भाव भूमि में प्रतिष्ठित कर देता है। इसलिए

विपश्यना स्वयं अध्यात्म है। इस आध्यात्म में संप्रदाय या सिद्धांत, गुरु या ग्रंथ की प्रतिबद्धता नहीं है। हर व्यक्ति स्वयं अपने अध्ययन एवं अपने अंतःकरण की पवित्रता के तहत इसे आत्मसात कर सकता है। आध्यात्म की अनुपलब्धि के व्यक्तिगत कारण हैं- जाति-पांति, मालिक-मजदूर, भेद-अभेद तथा धार्मिक कारण हैं-ग्रंथ, पंथ, कर्मकांड। विपश्यना से ये सारे कारण अपनी अस्मिता खो देते हैं और व्यक्ति अपनी अस्मिता को उपलब्ध कर लेता है। इसलिए सर्वोदय इसका अभिप्रेत है, साधना इसकी सहचारिणी है और संवाद इसका साधन है। संवाद से बल, गुण एवं भावना के जुनून में रहने वाले सन्निकट आते हैं, सुमति पाते हैं। ''जहां सुमति तहँ संपति नाना, जहां कुमति तहँ विपत्ति निदाना।''

समाज में सदाचार, संस्कृति में आदर्श, सभ्यता में सद्व्यवहार और व्यक्ति में स्वस्थता को बरकरार रखने की दृष्टि से विपश्यना का सार्वत्रिक महत्त्व है। इसमें केवल दर्शन या चिंतन ही नहीं है वरन् जीवन को सुसंवादी बनाने की सामर्थ्य है।

(विपश्यना पत्रिका के अंक अक्टूबर-1987 से उद्धृत)

राजस्थान के केंद्रों में शिविर कार्यक्रम वर्ष 2025-2026

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

26-10	to	6-11	10 days
9-11	to	20-11	10 days
23-11	to	4-12	10 days
23-11	to	4-12 SPL	10 days
7-12	to	18-12	10 days
21-12	to	1-1-2026	10 days
2026			
3-1	to	14-1	10 days
17-1	to	28-1	10 days
1-2	to	22-2	20 days
1-2	to	4-3	30 days
1-2	to	19-3	45 days
22-3	to	2-4	10 days
24-3	to	1-4 (E)	STP
5-4	to	16-4 SPL	10 days
5-4	to	16-4	10 days
19-4	to	30-4	10 days
3-5	to	14-5	10 days
17-5	to	28-5	10 days
19-5	to	27-5 (E)	STP
31-5	to	11-6	10 days
14-6	to	25-6 SPL	10 days
14-6	to	25-6	10 days
28-6	to	9-7	10 days
12-7	to	23-7	10 days
14-7	to	22-7 (E)	STP
26-7	to	6-8	10 days
9-8	to	20-8	10 days
23-8	to	3-9	10 days
6-9	to	17-9	10 days
19-9	to	30-9	10 days
4-10	to	25-10	20 days
4-10	to	4-11	30 days
4-11	to	7-11 (E)	3 days
12-11	to	23-11	10 days
25-11	to	6-12	10 days
7-12	to	15-12 (E)	STP
20-12	to	31-12	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

4-10	to	15-10	10 days
25-10	to	5-11	10 days
8-11	to	29-11	10 days
23-11	to	4-12	10 days
7-12	to	15-12(E)	STP
21-12	to	29-12 GTC (15-19 yrs.)	7 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

4-10	to	15-10	10 days
25-10	to	5-11	10 days
27-10	to	4-11 (E)	STP
7-11	to	18-11 SPL	10 days
21-11	to	2-12	10 days
5-12	to	16-12	10 days
23-12	to	31-12 BTC (15-19 yrs.)	7 days
2026			
02-1	to	13-1	10 days
15-1	to	26-1	10 days
22-1	to	25-1 (E)	3 days
2-2	to	17-02 GTDC	14 days
19-2	to	2-3	10 days
21-2	to	1-3 (E)	STP
10-3	to	21-3	10 days
24-3	to	4-4	10 days
7-4	to	15-4 BTC	7 days (15-19 yrs)
19-4	to	30-4 SPL	10 days
23-4	to	26-4 (E)	3 days
4-5	to	15-5	10 days
18-5	to	29-5	10 days
20-5	to	28-5 (E)	STP
2-6	to	5-6 (E)	3 days
11-6	to	14-6 BCC	3 days (13-16 yrs)
27-6	to	29-6 CC (E)	2 days (13-16 yrs)
2-7	to	13-7	10 days
15-7	to	26-7	10 days
30-7	to	10-08	10 days
6-8	to	9-8 (E)	3 days
14-8	to	25-8 SPL	10 days
30-8	to	2-9 BCC	3 days (13-16 yrs)
6-9	to	17-9	10 days
8-9	to	16-9 (E)	STP
20-9	to	1-10	10 days
22-9	to	25-9 (E)	3 days
3-10	to	14-10	10 days
16-10	to	19-10 (E)	3 days
25-10	to	05-11	10 days
12-11	to	23-11	10 days
26-11	to	7-12	10 days
28-11	to	06-12 (E)	STP
10-12	to	21-12	10 days
17-12	to	20-12 (E)	3 days
22-12	to	30-12 GTC	7 days (15-19 yrs)

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

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!

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

5-10	to	16-10	10 days	31-5	to	11-6	10 days
24-10	to	1-11 (E)	STP	13-6	to	24-6	10 days
2-11	to	13-11	10 days	25-6	to	28-6 (E)	3 days
16-11	to	27-11	10 days	5-7	to	16-7	10 days
30-11	to	11-12	10 days	19-7	to	30-7	10 days
14-12	to	25-12	10 days	1-8	to	12-8	10 days
26-12	to	3-1-26	(E) STP	13-8	to	16-8 (E)	3 days
		2026		18-8	to	26-8 (E)	STP
8-1	to	16-1 (E)	STP	29-8	to	9-9	10 days
18-1	to	29-1	10 days	11-9	to	14-9 (E)	3 days
1-2	to	12-2	10 days	19-9	to	30-9	10 days
15-2	to	26-2	10 days	1-10	to	4-10 (E)	3 days
07-3	to	18-3	10 days	7-10	to	18-10	10 days
19-3	to	22-3 (E)	3 days	20-10	to	31-10	10 days
25-3	to	5-4	10 days	12-11	to	15-11 (E)	3 days
9-4	to	12-4 (E)	3 days	18-11	to	29-11	10 days
14-4	to	25-4	10 days	1-12	to	9-12 (E)	STP
30-4	to	3-5 (E)	3 days	11-12	to	22-12	10 days
5-5	to	13-5 (E)	STP	24-12	to	4-1-27	10 days
17-5	to	28-5	10 days				

धम्मअरण्य, बाड़ोदिया गांव

आर.एम.सी. फेक्ट्री के आगे, कोटखावदा रोड, चाकसू
संपर्क : मो. 9929094780, 9610401401

6-10	to	17-10	10 days	13-5	to	24-5	10 days
30-10	to	2-11 (E)	3 days	27-5	to	7-6	10 days
5-11	to	16-11	10 days	10-6	to	21-6	10 days
18-11	to	26-11 (E)	STP	25-6	to	28-6 (E)	3 days
29-11	to	10-12	10 days	1-7	to	12-7	10 days
11-12	to	14-12 (E)	3 days	15-7	to	26-7	10 days
17-12	to	28-12	10 days	29-7	to	9-8	10 days
31-12	to	11-1-26	10 days	12-8	to	23-8	10 days
		2026		29-8	to	6-9 (E)	STP
8-1	to	11-1 (E)	3 days	9-9	to	20-9	10 days
15-1	to	26-1	10 days	23-9	to	4-10	10 days
31-1	to	8-2 (E)	STP	5-10	to	16-10	10 days
10-2	to	21-2	10 days	17-10	to	20-10 (E)	3 days
25-2	to	8-3	10 days	23-10	to	3-11	10 days
12-3	to	15-3 (E)	3 days	13-11	to	24-11	10 days
18-3	to	29-3	10 days	26-11	to	29-11 (E)	3 days
2-4	to	5-4 (E)	3 days	1-12	to	12-12	10 days
8-4	to	19-4	10 days	13-12	to	24-12	10 days
22-4	to	3-5	10 days	26-12	to	6-1-27	10 days
7-5	to	10-5 (E)	3 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 ईमेल: dhmmapushkar@gmail.com
बाल शिविरों के लिए संपर्क : (1) श्रीमती नीरू जैन, 9773769091, (2) सुश्री आशा, 8875331999

10-10	to	18-10 (E)	STP	20-5	to	31-5	10 days
25-10	to	27-10 CC (E)	2 days	3-6	to	14-6	10 days
29-10	to	9-11	10 days	17-6	to	28-6	10 days
12-11	to	23-11	10 days	1-7	to	12-7	10 days
26-11	to	7-12	10 days	16-7	to	6-8	20 days
10-12	to	21-12	10 days	16-7	to	16-8	30 days
24-12	to	4-1-26	10 days	19-8	to	30-8	10 days
		2026		3-9	to	14-9	10 days
7-1	to	18-1	10 days	16-9	to	27-9	10 days
21-1	to	1-2	10 days	30-9	to	11-10	10 days
4-2	to	15-2	10 days	12-10	to	20-10 (E)	STP
18-2	to	1-3	10 days	23-10	to	03-11	10 days
5-3	to	16-3	10 days	12-11	to	23-11	10 days
18-3	to	29-3 (OS)	10 days	25-11	to	6-12	10 days
1-4	to	12-4	10 days	9-12	to	20-12	10 days
15-4	to	26-4	10 days	23-12	to	3-1-26	10 days
29-4	to	10-5	10 days				

धम्मनिलय, फार्म हाउस, जामड़ोली

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

7-10	to	15-10 BTC	7 days	4-5	to	15-5	10 days
25-10	to	5-11	10 days	16-5	to	24-5 BTC	7 days
7-11	to	18-11	10 days	24-5		CC	1 day
20-11	to	23-11 (E)	3 days	25-5	to	5-6	10 days
26-11	to	7-12	10 days	6-6	to	14-6 GTC	7 days
9-12	to	17-12 BTC	7 days	17-6	to	28-6	10 days
20-12	to	31-12	10 days	1-7	to	12-7	10 days
		2026		16-7	to	19-7(E)	3 days
3-1	to	11-1 GTC	7 days	20-7	to	31-7	10 days
13-1	to	21-1 BTC	7 days	1-8	to	12-8	10 days
23-1	to	26-1 (E)	3 days	15-8	to	26-8	10 days
28-1	to	8-2	10 days	29-8	to	9-9	10 days
11-2	to	22-2	10 days	11-9	to	14-9 (E)	3 days
26-2	to	1-3 (E)	3 days	16-9	to	27-9	10 days
7-3	to	18-3	10 days	1-10	to	4-10 (E)	3 days
19-3	to	22-3 (E)	3 days	7-10	to	18-10	10 days
24-3	to	26-3 CC (E)	2 days	22-10	to	25-10 (E)	3 days
27-3	to	29-3 CC (E)	2 days	27-10	to	4-11 BTC	7 days
31-3	to	8-4 GTC	7 days	12-11	to	15-11 (E)	3 days
9-4	to	12-4 (E)	3 days	16-11	to	27-11	10 days
14-4	to	22-4 BTC	7 days	29-11	to	10-12	10 days
24-4	to	26-4 BCC (E)	2 days	12-12	to	23-12	10 days
27-4	to	29-4 GCC (E)	2 days	25-12	to	5-1-27	10 days
30-4	to	3-5 (E)	3 days				

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, बिड्ला 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 दोपहर 12 से सायं 5 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 :
सपर्क : श्री जसवंत कुमावत, 9602933051

झुंझुनूंः
कपूरिया काम्प्लेक्स, मंडावा मोड़,
सपर्क : 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/obIM diM 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

सूरतगढ़ः
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

प्रज्ञा शील समाधि का, मिले धरम आलोक।
सुधर जाय यह लोक भी, सुधर जाय परलोक।।

शुद्ध धरम का पथ मिले, चढ़े चित्त में चाव।
जन–जन के कल्याण हित, जागे मंगल भाव।।

मिले धरम पथ तो कटे, करम पाप के छोर।
कदम–कदम चलते हुए, बढ़े मुक्ति की ओर।।

जिस पथ अपना हित सधे, जन–जन हित भी होय।
वह पथ मंगल मुक्ति पथ, शुद्ध धरम पथ सोय।।

दूहा धरम रा

धरम दान सब दान में, सिरेमोर ही होय।
सभी रसां में धरम रस, अतुलित हितकर होय।।

बड़े भाग स्यूं धरम रो, होवै पुण्य मिलाप।
करमां का बंधन कटै, धुलै पाप संताप।।

जीवन जीणै री कला, सुद्ध धरम री देन।
अंतकाल री मरण कला, सत्य धरम री देन।।

मंगलकारी धरम को, किसो'क प्रबल प्रभाव।
सकुशल परलै पार तक, पूगै जीवन नाव।।

✿ मंगल कामनाओं सहित ✿
✿ भवतु सब्ब मङ्गलं ✿

वार्षिक सहयोग ₹100/– (₹10/– प्रति अंक) डाक पंजीयन संख्या : **JAIPUR CITY/404/2025-27** डाक पोस्टिंग : 07-10-2025
विपश्यना समिति के लिए मुद्रक–प्रक्रियाधीन, प्रकाशक : प्रक्रियाधीन
संपादक–डॉ. चन्द्रिका प्रसाद शर्मा (तदर्थ)
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 सितम्बर, 2024
E-mail : info@thali.dhamma.org I 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