



धम्मधली संदेश

(विपश्यी साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र)



बुद्धवर्ष 2568 मासिक पत्र 7 सितम्बर, 2025 वर्ष 18 अंक 3 वार्षिक सहयोग ₹100 प्रति अंक ₹10

मिल गया सही मार्ग

डॉ. रामनवल सिंह सिंह, गाजीपुर (उ.प्र.)

कुल पृष्ठ सं. 6

धम्मवाणी

यथा दण्डेन गोपालो, गावो पाजेति गोचरं।

एवं जरा च मच्चु च, आयुं पाजेन्ति पाणिनं।।

—जैसे ग्वाला लाठी से गायों को चरागाह में ले जाता है, वैसे ही बुढ़ापा और मृत्यु प्राणियों की आयु को ले जाते हैं।

धम्मपद-10/7

बचपन से ही धार्मिक प्रवृत्ति की ओर मेरा झुकाव रहा है। मूर्ति-पूजा से यात्रा आरंभ हुई। चौदह पन्द्रह वर्ष की अवस्था से रामायण और गीता का पठन पाठन करने लगा। विज्ञान का विद्यार्थी था। इस मूर्ति पूजा और इन सद्ग्रंथों के अध्ययन ने विश्वास जमाया नहीं, डिगाया ही। विज्ञान से स्नातक डिग्री उपलब्ध हो जाने के बाद परिस्थितिवश संस्थागत अध्ययन छोड़ कर आजीविका हेतु अध्यापन कार्य में संलग्न होना पड़ा। मन को समझने की जिज्ञासा ने मुझे मनोविज्ञान की ओर मोड़ा। मनोविज्ञान से एम.ए. करने के बाद पी.एच.डी. की डिग्री हासिल की। यह सब अध्यापन करते हुए किया। सन् 1960 से ही स्नातकोत्तर महाविद्यालय, गाजीपुर (उ.प्र.) में मनोविज्ञान के अध्यापन कार्य में लगा हूँ। इस समय स्नातकोत्तर कक्षाओं के अध्यापन, कुछ शोध कार्य और लेखन में संलग्न रहते हुए मन को समझने की पूरी लगन के साथ प्रयास चल रहा है। मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में विशेष रुचि बन गई है। लेकिन जो कुछ पढ़ा और यथासंभव खूब पढ़ा, लगन के साथ उससे खोजी मन को तृप्ति नहीं मिली। वर्तमान मनोविज्ञान 'मेकेनिकल', सतह-स्पर्शी और परस्पर विरोधी सिद्धान्तों से भरपूर लगा। 'डेप्थ' मनोविज्ञान में भी संतोषजनक गहराई का बोध न हो सका। पिटी-पिटाई धर्म और दर्शन की पुस्तकें आकर्षित तो करती हैं, लेकिन पढ़ने पर अन्त में अतृप्ति और ऊब ही मिलती है। इस बीच कई धर्मगुरुओं के सम्पर्क में भी गया। उनके बताए मार्ग पर पूरी निष्ठा के साथ चला भी। उससे भी अतृप्ति में परिवर्तन नहीं हो पाया। वैज्ञानिक मानसिकता के कारण कुछ जम नहीं पाया। कुछ ध्यान का अभ्यास भी चलता रहा। लेकिन अस्तित्व की गहराई से प्यास गई नहीं।

कोई दस वर्ष पूर्व विपश्यना साधना पद्धति की भनक मिली। पूज्य ऊ बा खिन के प्रवचनों की एक लघु पुस्तिका पढ़ने को मिली। मन आकर्षित हुआ, सूचनाएँ भी मिली लेकिन संयोग बना नहीं। स्वामी विज्ञान भिक्षु से विपश्यना साधना पद्धति का पूरा परिचय मिला

और उसमें सम्मिलित होने की सत्प्रेरणा मिलने लगी। उन्हीं के प्रयास से साधना में प्रवेश का प्रथम अवसर मिला। राजगृह में 1985 के एक से दस सितम्बर तक चले विपश्यना साधना शिविर में सम्मिलित हुआ। सहायक आचार्य पूज्य लक्ष्मीनारायणजी राठी शिविर के संचालक थे। आचार्य श्री सत्यनारायणजी गोयन्का के टेपित प्रवचनों ने मुझे झकझोर दिया। तृप्ति मिली। लघु क्रांति घटी। अब तो बात मन में बैठ गई है कि खोजने की दौड़ व्यर्थ है। खोजने की दौड़ नहीं लगानी है, द्वार-द्वार भटकना नहीं है। अपने ही भीतर खोदना है। विपश्यना की कुदाल मिल गई है खोदने के लिए।

अंध श्रद्धा के लिए मेरा मन कभी तैयार नहीं हो पाया। प्रचलित आध्यात्मिक पाखंड के प्रत्यक्ष अनुभव से पोषित संदेहभाव लेकर ही मैं इस शिविर में सम्मिलित हुआ था। लेकिन यहाँ तो अद्भुत घटना घट गई। संदेह का वाष्पीकरण हो गया और श्रद्धा प्रस्फुटित हो गई। एक वैज्ञानिक मन श्रद्धा से नत हो गया। नियंत्रित दशा में प्रयोग दस दिन तक चलता रहा। अपनी सम्पूर्ण निष्ठा से सम्मिलित होने का भरपूर प्रयास किया। मौन भंग नहीं होने दिया। निर्देशों का अक्षरशः पालन करता रहा। प्रारंभ के दो तीन दिनों में तो बेचैनी रही, क्योंकि लगातार एक आसन में बैठने का अभ्यास नहीं था। लेकिन संकल्प की दृढ़ता के सामने इस प्रारम्भिक बेचैनी को झुकना ही पड़ा। तीन दिन तक आनापान साधना चली। चौथे दिन मिली विपश्यना। इसे प्रारंभ करते ही विकारों का विस्फोट हो गया। मेरी आँखें लाल होकर कीचड़ से भर गईं। थोड़ी घबराहट हुई। यह संयोग ही था कि अपने साथ जो कुछ दवाएँ ले गया था उसमें आँख की भी दवा थी। सहायक आचार्य से सम्पर्क किया। उन्होंने तो इसे विपश्यना का सक्रिय प्रभाव कहते हुए एक शुभ लक्षण बताया। फिर भी दवा प्रयोग की आज्ञा दे दी। दवा चुक गई लेकिन शिविर के अन्त तक विकार प्रक्षालन चलता ही रहा। आँख कीचड़ से भर भर जाती और मैं रूमाल से पोंछ लेता। लेकिन साधना प्रक्रिया में कभी कोई कमी नहीं आने दी। उल्टे इस दुःख का लाभ



मिला। मुँह पर मौन की सील लगाए रखी। आँखों पर भी सील लग गई। अब प्रायः इन्हें बंद ही रखता। उतना ही खोलता, जिससे कुछ आने जाने का कार्य चल जाय। दूसरों की ओर देखना रुक गया। इससे समूह में रहकर भी एकान्त साधने में सहायता मिली। ज्यों-ज्यों शिविर समापन की ओर ढलता गया मुझे एक नया अनुभव होने लगा-हलकेपन का, पुलकन का, आनंद के अनवरत उभार का साधना में जाने के पूर्व पिछले दो वर्षों से जीवन की एक अति तनावपूर्ण स्थिति में से गुजर रहा था। मानस खीज, कुढ़न, कोध और तनाव से भरा रहता था। यहाँ इस मानसिक प्रतिबल और तनाव के बादल बरस पड़े। मानस प्रणाली का प्रक्षालन हो गया, एक ताजगी, पुलकन, निर्भरता अवतरित हुई मानस पटल पर। धीरे धीरे आँख में कीच आना बन्द हो गया। शिविर के दो तीन दिन बाद तो बिल्कुल ठीक हो गया स्वतः।

एक दूसरा अपूर्व अनुभव हुआ। साधना के दिन सायंकाल 6 से 7 बजे को सामूहिक साधना के लिए ज्यों ही जाकर अपने आसन पर बैठा, शिविर प्रबंधक से एक सूचना मिली कि मैं अपना आसन लेकर सहायक आचार्य के सामने खाली स्थान पर बैठूँ। उनका ऐसा आदेश हुआ था। तुरन्त मैंने आदेश का पालन किया। यहाँ मेरे अतिरिक्त तीन साधक और बैठे गए थे। स. आचार्य का शुभागमन हुआ। एक घंटे का अनुष्ठान प्रारंभ हुआ। सिर पर ध्यान एकाग्र करते ही मुझे मस्तिष्क के एक कोष से दूसरे कोष को जाते विद्युत स्फुल्लिंग दीख पड़ने लगे। मस्तिष्क का एक प्रखंड ऐसा था जहाँ इस प्रकार की चमक का कोई आवागमन नहीं था। धीरे धीरे ध्यान समग्र शरीर पर फैल गया और भीतर प्रविष्ट हो गया। फिर तो पूरा शरीर प्रकाश पुंज में रूपान्तरित हो गया। उसका बोध बना रहा। अन्य कोई बोध न था। भौतिक घड़ी में एक घंटा व्यतीत होते ही “भवतु सब्ब मंगल” की अनुगूंज हुई। इसके एक मंद कम्पन ने मस्तिष्क का स्पर्श किया और ध्यान टूटा। बाहर वर्षा हो रही हो, ऐसा मालूम होने लगा। अन्तस एक विचित्र आनंद और पुलकन से भरा था। यद्यपि भौतिक घड़ी के अनुसार एक घंटा बीता था लेकिन मुझे तो क्षण ही लग रहा था। स. आचार्य ने पूछा, “कहो कैसा रहा?” “अद्भुत” के अतिरिक्त मैं कुछ कह नहीं पाया। फिर अपने पूर्वसन पर बैठने का आदेश हुआ।

मार्ग वही है जो मंजिल तक पहुँचा दे। लगा मार्ग मिल गया। अब तो कह सकता हूँ कि यदि सही और सटीक मार्ग मिल जाय और अपनी पूरी समग्रता के साथ व्यक्ति मार्ग पर चल ही दे तो मंजिल की झलक मिल ही जाती है। फिर तो समग्र अस्तित्व सहायक बन जाता है और मंजिल की गुरुत्वाकर्षण शक्ति उसी प्रकार त्वरण उत्पन्न करती है जैसे किसी ऊँचाई से गिरी वस्तु को पृथ्वी अपनी ओर त्वरित करती रहती है। मुझे तो कुछ ऐसा ही अनुभव हो रहा है।

अपने अंतिम प्रवचन में पूज्य गुरुजी ने प्रभावशाली सुन्दरता के साथ यह समझाया था कि नए पौधे को लगाने पर जब तक वह पुष्ट और बड़ा न हो जाय, बाड़ लगाकर उसका संरक्षण और पोषण करना होता है। समझ में बैठ गई है बात। लगातार साधना चल तो रही है लेकिन गृहस्थ जीवन ही ऐसा है कि व्यतिक्रम और व्यवधान ला ही देता है। साधना शिविरों में एक नियंत्रित परिवेश में काम करना होता

है। परिवेश सहायक होता है। इस अनुभूति ने मुझे प्रेरित किया है कि अपने व्यस्त गृहस्थ जीवन से कम से कम एक शिविर के लिए तो प्रतिवर्ष समय निकाल ही लूँ। इसी निर्णय के अनुसार इस वर्ष दूसरे शिविर में सम्मिलित हुआ।

दूसरा शिविर पूज्य श्री लक्ष्मीनारायण राठी के ही निर्देशन में 12 से 21 जुलाई तक वाराणसी में पूरा किया। एक वर्ष में जीवन की आपाधापी से जो शिथिलता आई थी वह पुनः साफ हुई और एक नवीन ताजगी भर आयी। विभिन्न आह्लादक अनुभव आते जाते रहे। शरीर के अणुओं के कम्पन का बोध हुआ। अब तक के अभ्यास ने मेरे जीवन में कुछ टिकाऊ प्रभाव उत्पन्न किया है।

1) सजगता बढ़ी है। राग, द्वेष और मोह के क्षणों में विरलता आई है। लगता है समग्र अस्तित्व इसमें सहायता कर रहा है। अब किसी के प्रति द्वेषभाव रख पाना कठिन हो रहा है। क्रोध के स्थान पर करुणा का भाव आने लगा है। जीवन के प्रति अपने भ्रमित दृष्टिकोणों को पहचानने लगा हूँ। उनकी आवेगशील जकड़न में ढील आ गई है। वस्तुनिष्ठता की प्रवृत्ति पृष्ठ हुई है।

ऐसा नहीं कि राग, द्वेष और मोह की प्रवृत्तियों नहीं उठती। संस्कारवश वृत्तियाँ तो आ जा ही रही हैं, लेकिन आन्तरिक सजगता के कारण उनकी पहचान हो जाती है, जिससे वे निष्प्रभावी हो जाती हैं या उनका सदुपयोग हो जाता है।

2) समता सधी है। जीवन के उतार-चढ़ाव में संतुलन कम बिगड़ने लगा है। बिगड़ता भी है तो यथाशीघ्र समता आ जाती है। गुरुजी का निम्नांकित दोहा गुरुमंत्र की तरह सहायता के लिए स्मृति में आ जाता है-

कभी बाग पतझड़ रहे, कभी बसन्त बहार।
पर समता में स्थित रहे, संत निहार निहार॥

3) दिन रात अन्तस में एक ताजगी, शांति, प्रमुदन और प्रीति बनी रहती है। मानसिक थकान का तो अभाव हो गया है।

4) मैत्रीभाव की प्रगाढ़ता के कारण जीवन में जैसी भी स्थिति आए उसके स्वागत और स्वीकृति की सामर्थ्य में वृद्धि हुई है। सर्व स्वीकार का भाव सघन हो रहा है। “लेट् कम् ह्याट् मे” दुःख में भी भलाई का तत्व दिखने लगा है।

मैत्रीभाव की प्रगाढ़ता का दूसरा प्रभाव यह पड़ा है कि स्वतः अपने वेतन का एक लघु अंश याचकों, अभावग्रस्त लोगों और सामाजिक कार्यों में दान के रूप में देने लगा हूँ।

5) काया के तल पर भी प्रभाव अवतरित हुआ है। शारीरिक स्वास्थ्य पहले की अपेक्षा ठीक चल रहा है। साक्षीभाव की सम्पुष्टि से कष्टों की दुःखद तीक्ष्णता में कुन्दता आई है।

6) वास्तविक श्रद्धा का जन्म हुआ है जो आगे बढ़ने के लिए आवश्यक है।

सबका मंगल हो!

(विपश्यना पत्रिका के अंक अप्रैल, 1987 से उद्धृत)



साधकों की जिज्ञासा

गोरखपुर से श्रीमती उमिला खेतान लिखती है, पिछले मास अक्टूबर में कुशीनगर में लगे 'विपश्यना शिविर' में आचार्य डॉ. विठ्ठलदास मोदी की प्रेरणा से सम्मिलित हुई। इससे पहले मैंने 'विपश्यना' का नाम भी नहीं सुना था। लेकिन वह शिविर के दस दिन मेरे जीवन के लिए अद्वितीय रहे, जिसकी कि इस रूप में कल्पना भी नहीं की थी। जीवन के पचास वर्षों में श्वास का आवागमन तो चलता ही रहा, परन्तु आज तक यह नहीं मालूम था कि श्वास कब आती है, कब जाती है। क्रियाएँ वही, मात्र उनके प्रति अवेयरनेस और तज्जनित अनुभूतियाँ।

शिविर के बीते दस दिनों में कभी जिज्ञासा, कभी कौतूहल, कभी भय, कभी सिहरन, कभी उकताहट, कभी अथाह पीड़ा एवं कभी अकथनीय थकावट के बीच डोलती रही। विपश्यना की नाजुक यात्रा से मन एकदम डावाँडोल जैसा हो जाता, ठीक वैसे ही, जैसे कि ऑपरेशन के पहले किसी रोगी का। इस कल्पना मात्र से सिहर उठती कि माइंड खुलने पर कहीं सीरियस डिक्लेयर हो गया तो लार्इलाज घोषित होकर घर वापस कर दी जाऊँगी। बहरहाल ऐसा कुछ नहीं हुआ।

विपश्यना लेते समय मन की जो स्थिति अथवा जिन अनुभूतियों से गुजरी उनको भाषा देना मेरे वश की बात नहीं है। शब्द इतने सीमित हैं, इतने असमर्थ हैं कि चाहते हुए भी अपने भावों को व्यक्त नहीं कर पा रही हूँ। मनोदशा अवर्णनीय है।

विपश्यना करने पर शारीरिक स्तर पर बहुत थकान अनुभव करने लगती हूँ, लगभग मूर्च्छित जैसी अवस्था। जैसे मीलों की यात्रा के पश्चात पावों की हालत होती है। एक डग भी आगे न बढ़ा जाता हो, एकदम डगमगाहट जैसी। मानसिक स्तर पर हर समय झनझनी सी मालूम होती रहती है। कोलाहल से जी घबराने लगता है। व्यवहार जगत में अपने को अनफिट जैसा फील करने लगती हूँ। इस ऊहापोह में अनेक शंकाएँ जन्म लेती हैं। इससे तो अधिक उपयुक्त विपश्यना शिविर के पहले ही थी। वहाँ जाकर क्या मिला? इस पर घंटों मनन करती रह जाती हूँ पर कोई हल समझ नहीं पाती। मन बड़ा ही व्याकुल हो उठा है इस सजगता से। क्या करूँ? कृपया कोई उपाय बताइए। आपकी अत्यंत व्यस्तता को समझते हुए भी दिशा-निर्देश की अभिलाषी हूँ। आपकी मंगल मैत्री की भी आकांक्षी हूँ और कभी आपके सान्निध्य की भी।

उत्तर (पू. गुरुजी) : तुमने विपश्यना द्वारा अपने भीतर की सच्चाईयों के प्रति जागरूकता तो बढ़ाई पर समता बढ़ाना भूल गई। लगता है विपश्यना का महत्वपूर्ण पक्ष छुआ ही नहीं। अब उसे महत्व दो। शरीर और मन से संबंधित सभी अनुभूतियों के परिवर्तनशील स्वभाव को समझते हुए समता पुष्ट करो। सारी कठिनाईयाँ दूर हो जाएँगी। जब जब समता स्थिर न हो तब तब थोड़ी सी देर के लिए आना पान कर लिया करो। इससे बल मिलेगा।

मंगल मृत्यु

विपश्यना की सहायक आचार्या **श्रीमती सुभद्रा जी खन्ना** (जयपुर) ने 27 मई, 2025 को शांतिपूर्वक अपनी जीवन-यात्रा को पूर्ण किया।

केन्द्र सरकार की सेवा से निवृत्त होकर शुद्ध धर्म के संपर्क में आने के बाद अपनी सभी प्राथमिकताओं को छोड़ कर विपश्यना के अनेक शिविरों का संचालन किया। 70 वर्ष की पकी हुई उम्र में भी जयपुर के साथ बीकानेर, दिल्ली, इंदौर अकेले यात्रा करके धर्म सेवा की इस जिम्मेदारी को पूरा करती रही।

धर्म प्रसार हेतु किये गये उनके प्रयास उनकी सद्गति में सहायक हों, विपश्यना परिवार की प्रभूत मंगल कामना। मंगल हो!

श्री बाबूलाल जी नारंग का देहावसान 31 जुलाई, 2025 को श्री गंगानगर स्थित उनके निवास पर हुआ। उन्होंने अपना प्रारंभिक विपश्यना शिविर प्रौढ़ अवस्था में किया था। जिससे लाभान्वित होकर उन्होंने श्री गंगानगर में विपश्यना केन्द्र स्थापित करने की संकल्पना की और 2018 में अन्य दानियों के सहयोग से श्री गंगानगर में केन्द्र के उपयुक्त भूमि का अधिग्रहण किया। जहां धम्म मधुवन केन्द्र, श्री गंगानगर की स्थापना हुई।

इस केन्द्र की प्रगति और साधकों की सुविधा जुटाने हेतु वे हमेशा उत्साहपूर्वक तत्पर रहे। कुछ समय से रूग्ण चल रहे थे परंतु उनके चेहरे पर कोई चिंता के भाव नहीं थे। व्याधिग्रस्त होते हुए भी केन्द्र निर्माण हेतु किये गये दान और निस्वार्थ धर्म सेवा के फलस्वरूप चित्त में संतुष्टि और सुख के भाव हमेशा बने रहे।

धम्म मधुवन केन्द्र, श्री गंगानगर के मूल संस्थापक सदस्य के रूप में उन्होंने एक व्यापक और प्रभावशाली भूमिका निभाई। वे सरल स्वभाव के थे। अपनी पारदर्शिता और ईमानदारी के गुणों से सभी को आकर्षित करते थे। उनके समर्पण, लगन और निष्ठा के परिणामस्वरूप वर्तमान समय में इस केन्द्र पर दस दिवसीय और सतिपट्ठान शिविरों का निरंतर आयोजन हो रहा है।

धर्म प्रसार में उनके इस महान योगदान का प्रभूत पुण्य उनकी श्रेष्ठ सद्गति में सहायक हो, विपश्यना परिवार की यही मंगल कामना है। मंगल भव:!



राजस्थान के केंद्रों में शिविर कार्यक्रम वर्ष 2025

धम्मथली, जयपुर केंद्र

सिसोदिया रानी बाग होकर, गलता तीर्थ के पास, जयपुर
संपर्क : मो. 9828804808

E-mail : info@thali.dhamma.org • dhammathali.jpr@gmail.com

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

धम्मपुब्बज विपश्यना केंद्र, चूरू

(चूरू-भालेरी रोड 8 km. पर)

संपर्क: (1) 9664481738 केन्द्र (2) 9887099049 (Whats App No.)
(3) के.आ. श्री सुरेश खन्ना मो. 9413157056

ईमेल : dhammapubba@gmail.com

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

धम्म मधुवन, विपश्यना केंद्र, श्री गंगानगर

चक 7-ए, छोटी, पदमपुरा रोड, बाया 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>

7-9 to 18-9	10 days	16-11 to 27-11	10 days
21-9 to 2-10	10 days	30-11 to 11-12	10 days
5-10 to 16-10	10 days	14-12 to 25-12	10 days
24-10 to 1-11 (E)	STP	26-12 to 3-1-2026 (E)	STP
2-11 to 13-11	10 days		

धम्मअरण्य, बाड़ोदिया गांव

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

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

4-9 to 15-9	10 days	7-11 to 18-11 SPL	10 days
28-9 to 1-10 CC	3 days	21-11 to 2-12	10 days
4-10 to 15-10	10 days	5-12 to 16-12	10 days
25-10 to 5-11	10 days	23-12 to 31-12	7 days
27-10 to 4-11 (E)	STP	BTC (15-19 yrs.)	

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: dhammapushkar@gmail.com

बाल शिविरों के लिए संपर्क : (1) श्रीमती नीरू जैन, 9773769091,
(2) सुश्री आशा, 8875331999

14-9 to 25-9	10 days	12-11 to 23-11	10 days
28-9 to 9-10	10 days	26-11 to 7-12	10 days
10-10 to 18-10 (E)	STP	10-12 to 21-12	10 days
25-10 to 27-10	CC	24-12 to 4-1-26	10 days
29-10 to 9-11	10 days		

धम्मनिलय, फार्म हाउस, जामडोली

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>

10-9 to 21-9	10 days	26-11 to 7-12	10 days
24-9 to 5-10	10 days	9-12 to 17-12 BTC	7 days
7-10 to 15-10 BTC	7 days	20-12 to 31-12	10 days
25-10 to 5-11	10 days	3-1-26 to 11-1-26 GTC	7 days
7-11 to 18-11	10 days		
20-11 to 23-11 (E)	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**

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 बैंक 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!



एक घंटे की सामूहिक साधना

जयपुर :

(1) प्रातः 6 से 7 एवं सायं 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
संपर्क: 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
संपर्क: श्रीमती करुणा पांडे- 9414271051

(4) सायं 6.00 से 7.00 (प्रतिदिन)
ए-50/बी, चन्द्रकला, (तीसरी मंजिल साइड
गेट) शांति पथ, बिडला मन्दिर के पास वाली रोड।
संपर्क : श्री दिनेश मालपानी 9829165666

(5) प्रातः 10 से 11 (प्रतिदिन)
फ्लेट नं. 504, इडें हाइड्रस 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

भरतपुर:

सायं 5.00 से 6.00 (प्रति रविवार)
6 आराधना, प्रथम माला, एल.आई.सी.
ऑफिस के पास, सुपर बाजार, भरतपुर
संपर्क: 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
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 रोड, सिटी स्कवायर माल,
पंचशील, अजमेर-4
संपर्क : 7597853686, 9829028275
गूगल लोकेशन : <https://goo.gl/maps/eKiG3xW3yFzN6dTR6>

एक दिवसीय शिविर

जयपुर:

(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 कुनाल मोटवानी, 9024647806
गूगल लोकेशन: <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 लोकेशन: <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 लोकेशन: <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 लोकेशन: https://maps.app.goo.gl/ta5Tp/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, संपर्क: श्रीमती करुणा
पांडे, मो: 9414271051

(7) प्रत्येक रविवार दोपहर 12 से सायं 5 बजे तक
फ्लेट नं. 504, इडें हाइड्रस 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 लोकेशन: <https://www.google.com/mps?g23,5994989,76.6109369>

अजमेर:

पंचशील (अंतिम रविवार प्रातः 7 बजे से दोपहर
12 बजे तक)
भगवान महावीर सीनियर सैकण्डरी स्कूल, A-
ब्लॉक, माकड़वाली रोड, सिटी स्कवायर मॉल,
पंचशील, अजमेर
संपर्क : श्रीमती दीपा सेवकनी, 7597853686
गूगल लोकेशन : <https://google/mps/ekiG3xW3xW3FzN6dTr6>

भरतपुर :

रंजीत नगर, सनातन स्कूल, डी ब्लॉक, रंजीत नगर
संपर्क: 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
संपर्क: श्री दिनेश भूषण, 9929287666
गूगल लोकेशन: <https://maps.app.google/jtU8Wr1/p9tqell9v4A>

बीकानेर:

संपर्क: श्री नरेन्द्र सुराना, 8003937301
श्री विधान सिंह तंवर, 9413770022

हनुमानगढ़ :

संपर्क : श्री जसवंत कुमावत, 9602933051

सुंशुनः

कपूरिया काम्प्लेक्स, मंडावा मोड़,
संपर्क : श्री अंकित कुमार, 9413109456,
गूगल लोकेशन: <https://maps.app.google/4SeKT agwks VzbHHs9>

जोधपुर:

(प्रत्येक रविवार प्रातः 8.30 बजे से दोपहर 1 बजे तक)
इंदिरा योग संस्थान, शास्त्री नगर, जोधपुर
संपर्क: श्री जे.के. सिंघल, 9414072931
श्री अनिल गहलोत, 8829868298
श्री एस.पी. शर्मा, 9887099049
गूगल लोकेशन: <https://g.co/kgs/xz9wv18>

कोटा :

8/29 सरस्वती कॉलोनी, बारां रोड (तीसरा रविवार प्रातः 11 बजे से सायं 4 बजे तक)
संपर्क: श्रीमती प्रमिला शर्मा, 946108187
श्री अमित शर्मा, 9928157425,
गूगल मैप: <https://maps.app.google/diM5izRHwyNxm9>

माउंट आबू:

(चौथा रविवार प्रातः 11 बजे से सायं 4.30 बजे तक)
धम्म अंचल, विपश्यना केन्द्र, अचलगढ़ रोड, ओरिया विलेज, शिव साधना मंदिर के पास
संपर्क: श्री नरेश भाई पटेल, 9909978812,
श्री भैरूपाल सिंह, 9460123234,
गूगल लोकेशन : <https://maps.app.google/d3A2fzv8NjU258PE7>

फुलेरा :

रंजीत नगर, पड़िहार पब्लिक स्कूल, शिव विहार, जगदम्बा कॉलोनी, फुलेरा,
संपर्क: श्री अशोक वर्मा, 9890111003
श्री रामेश्वर वर्मा, 9694001060
गूगल लोकेशन: <https://g.co/kgs/ptB3Pa4>

रानीवाड़ा:

(प्रत्येक पूर्णिमा, अमावस्या, अष्टमी को प्रातः 10 बजे से सायं 5 बजे तक)

गाँव जालेरा कला, तहसील-रानीवाड़ा (सांचोर)
संपर्क: श्री सोनाराम चौधरी, 9460706279
श्री भैरूपाल सिंह, मो. 9460123234

सीकर:

संपर्क: श्री रामनिवास, 9983320810
श्री सत्यनारायण पारीक, 9001960014

श्रीगंगानगर:

संपर्क: श्री सौरभ देवनानी, 9828573348
श्री बाबूलाल नारंग, 9414225425

सूरतगढ़:

वार्ड नं. 32 (लाइन पार) मिनी मार्केट डॉ. अर्जुन क्लिनिक के पास
संपर्क: श्री राजेन्द्र प्रसाद, 9460659169,
गूगल लोकेशन: <https://www.google.com/maps?29.3251814,73.9090304>

उदयपुर:

शुद्धि विला, कनाट पैलेस, आभा फार्म के पीछे, राणा बावजी लेन।
संपर्क : सुश्री मयूरी सिसोदिया, 7357733094
श्रीमती रेखा शर्मा, 9602444213
गूगल लोकेशन: <https://maps.app.google/0077vDzodep6dGzJ8>

दोहे धर्म के

उलझे मन की गांठ में, दुखी हुए सब लोग।
मन की गांठें सुलझती, विपश्यना के योग॥
केवल बुद्धि विलास से, मुक्त हुआ ना कोय।
ज्ञान चक्षु जिसके खुले, सहज मुक्त है सोय॥
चर्म-चक्षु से देखते, दर्शन भ्रामक होय।
जागे प्रज्ञा-चक्षु जब, दर्शन सम्यक् होय॥
निज अनुभव से जान ले, भले बुरे का ज्ञान।
करे पराक्रम धर्म-तप, सधे अमित कल्याण॥

दूहा धरम रा

बढ़तो ही बढ़तो र'वै, अन्तर दुख परपंच।
ग्यान चक्खु सँ देखतां, दुक्ख र'वै ना रंच॥
बारै बारै भटकतां, उलझण बढ़ती जाय।
भीतर कर्यां बिपस्सना, ग्यान चक्खु खुल जाय॥
दुख सुख का कारण कठै? बारै ढूँढ़े मूढ़।
भीतर कर्यां बिपस्सना, प्रगतै कारण गूढ़॥
भोगत भोगत भोगतां, बंधन बँधे अनेक।
बिपस्सना सँ देखतां, र'वै न दुख की रेख॥

❀ मंगल कामनाओं सहित ❀

❀ भवतु सब्ब मङ्गलं ❀

वार्षिक सहयोग ₹100/- (₹10/- प्रति अंक)

डाक पंजीयन संख्या : JAIPUR CITY/404/2025-27

डाक पोस्टिंग : 07-09-2025

विपश्यना समिति के लिए मुद्रक-प्रक्रियाधीन, प्रकाशक : प्रक्रियाधीन

संपादक-डॉ. चन्द्रिका प्रसाद शर्मा (तदर्थ)

द्वारा : पोस्ट बॉक्स नं. 208 जीपीओ जयपुर (पत्र-व्यवहार हेतु)

मुद्रण-हरिहर प्रिंटेर्स, 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 अगस्त, 2024

E-mail : info@thali.dhamma.org | dhammathali.jpr@gmail.com | www.thali.dhamma.org

आर.एन.आई. रजि. No.: RAJHIN/2009/30103