

विपश्यना

E-Newsletter

साधकांचे
मासिक प्रेरणा पत्र

साधक (मराठी)

बुद्धवर्ष २५६४ पौष पौर्णिमा, (ऑनलाइन), २८ जानेवारी, २०२१, वर्ष ४ अंक १२

वार्षिक शुल्क रु. ३०/-
आजीवन शुल्क रु. ५००/-

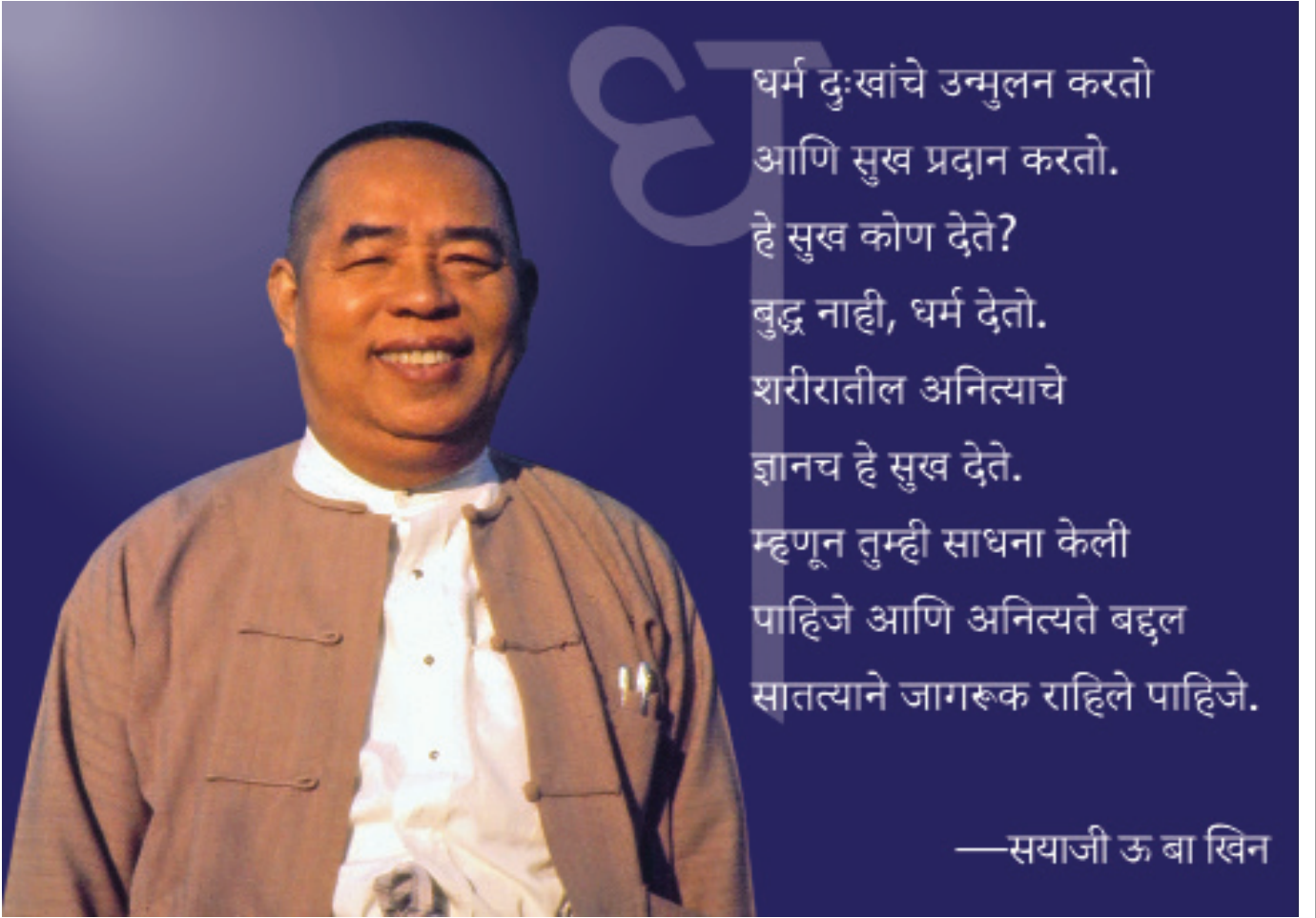
वेगवेगळ्या भाषेतील पत्रिकांसाठी पाहा: http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx

धम्मवाणी

हंसादिच्चपथे यन्ति, आकासे यन्ति इद्धिया।
नीयन्ति धीरा लोकम्हा, जेत्वा मारं सवाहिनं ॥

धम्मपदपाळि-१७५, लोकवग्गो

हंस सूर्य-मार्गाने (आकाशा) मध्ये जातात, (कोणी) ऋद्धि-
बळाने आकाशामध्ये जातात. पंडीत लोक सेनेसहित माराला
जिंकून (या) लोकातून (निर्वाणाला) जातात (अर्थात, निर्वाण
प्राप्त करतात.



धर्म दुःखांचे उन्मुलन करतो
आणि सुख प्रदान करतो.
हे सुख कोण देते?
बुद्ध नाही, धर्म देतो.
शरीरातील अनित्याचे
ज्ञानच हे सुख देते.
म्हणून तुम्ही साधना केली
पाहिजे आणि अनित्यते बद्दल
सातत्याने जागरूक राहिले पाहिजे.

—सयाजी ऊ बा खिन

सयाजी ऊ बा खिन (६ मार्च १८९९ - १९ जानेवारी १९७१) यांच्या ५० व्या पुण्यतिथी निमित्त त्यांची आठवण करून आपल्या मनाला निर्मळ करण्यासाठी त्यांच्याद्वारे शिकवली गेलेली साधना निरंतरतापूर्वक करत राहण्याचा संकल्प करणे, हीच सयाजींच्या प्रति खरी श्रद्धांजली ठरेल. — संपादक

पूज्य गुरुजींद्वारा सयाजी ऊ बा खिन यांचे स्मरण आणि श्रद्धांजली

१९ जानेवारी १९७१ ला सयाजी ऊ बा खिन दिवंगत झाले तेव्हा बोधगयेच्या बर्मी विहारात १७ ते २७ जानेवारी दरम्यान ९२ साधकांचे शिबिर चालू होते. दुपारी ३.२० ला सयाजींनी शरीर त्यागले आणि संध्याकाळी तारेद्वारा सूचना मिळाली की सयाजी आम्हाला सोडून गेले. शिबिर सुरु झाल्याची सूचना तारेने पाठविली होती. म्हणून मा सयामांचा संदेश आला की शिबिर सुरु ठेवा. सयाजींचा आशिर्वाद सदैव आपल्याबरोबर आहे. शिबिर चालू राहिले. याविषयीचे पूज्य गुरुजींचे पत्र पुढील पानावर यथावत दिले आहे.



सयाजी दिवंगत झाल्यावर पूज्य गुरुजींद्वारा लिहिलेले पत्र खाली यथावत दिले गेले आहे.

सत्यनारायण गोयन्का,

मुक्काम - बोधगया, ता. २२-०१-१९७१

सप्रेम वंदे

परवा संध्याकाळी रंगून येथून पत्राद्वारे ही हृदय विदारक सूचना मिळाली की परम पूज्य गुरुदेव आता राहिले नाहीत. त्यांनी १९ तारखेच्या दुपारी ३.२० वाजता देह त्यागला. प्रकाश विझला, परंतु त्या महान प्रकाश-पुंजाने कितीतरी लोकांच्या अंतरी प्रज्ञेचा दीपक लावला. तो प्रकाश तर कायम आहेच आणि आम्ही सगळे त्यांच्या खऱ्या उत्तराधिकारीच्या रूपात न केवळ आपल्या आत ती ज्योत कायम ठेवू, परंतु अधिकाधिक लोकांच्या आत प्रज्ञेचा प्रदीप प्रज्वलित करण्यास सहाय्यक सिद्ध होऊ. आपल्या या सर्व शिष्यांसाठी त्यांचा अंतिम संदेश हाच होता की आम्ही सदैव धर्माचे जीवन जगत राहू. जोपर्यंत आमच्या आत धर्मदीप जळत राहिल तोपर्यंत परम पूज्य गुरुदेव आमच्या बरोबरच असतील, कारण ते तर प्रज्ञारूपी धर्माचे साकार स्वरूपच होते. त्यांच्या पावन स्मृतीला चिरंजीव बनवून ठेवण्यासाठी आणि त्यांच्या प्रती आपली खरी श्रद्धांजली समर्पित करण्यासाठी आम्ही त्यांच्या या अंतिम इच्छेचे तंतोतंत पालन करू आणि आपल्या जीवनात धर्म जागा राखू. आमचा स्वतःचा धर्मदीप जळत राहिला, तर आम्ही अनेक अन्य लोकांच्या जीवनात सुद्धा धर्माचा प्रकाश प्रज्वलित करू शकू. याहून अधिक आपल्या परमपूज्य गुरुदेवांच्या पावन स्मृतीचा कुठला सन्मान-सत्कार होऊ शकत नाही.

यांच्या भावनांना लक्षात ठेवून आणि मां सयामा यांच्या आदेशानुसार मी हे शिबिर चालू ठेवत आहे, जे की आपल्या पूर्वनिश्चित कार्यक्रमानुसार २७ जानेवारीला पूर्ण होईल. २८ जानेवारीच्या संध्याकाळपासून मी येथे स्वतः १० दिवसांसाठी माझी साधना करीन. परम पूज्य गुरुदेवांच्या असीम अनुकम्पेचे ऋण चुकवण्यासाठी अधिकाधिक लोकांना या प्रज्ञा-धर्माच्या प्रकाशाने 'आलोकीत' करण्यासाठी मला यथेष्ट धर्म-बलाची आवश्यकता आहे. आपण सगळे सुद्धा या दिवसात अधिकाधिक वेळ काढून साधना करा. आपल्या आत प्रज्ञा-धर्म जागृत करा आणि आपणास मंगल-मैत्री भावनांनी भरा, जेणेकरून आपल्या सर्वांचे धर्म बळ मला अधिक बलवान बनवेल आणि आपण सर्व मिळून पूज्य गुरुदेवांच्या धर्म कामना पूर्ण करण्यासाठी अधिकाधिक सफलता प्राप्त करू शकू. आपल्या दहा दिवसांच्या साधना समापनानंतर रविवारी ७ फेब्रुवारी १९७१ ला पूज्य गुरुदेवांच्या पावन स्मृतीसाठी बोधगया येथे एक बृहत संघ-दानाचे आयोजन करित आहे. या दानाच्या निमित्ताने दूर-दूरच्या भिक्षूंना आमंत्रित केले जाईल. या श्रद्धाजन्य श्राद्ध-कर्माच्या पूर्णाहूती नंतर मी लगेचच मुंबईला जात आहे, जेथे काही दिवसांच्या विश्रांतीनंतर १ मार्चपासून भावी शिबिरांचे कार्यक्रम आरंभ केले जातील.

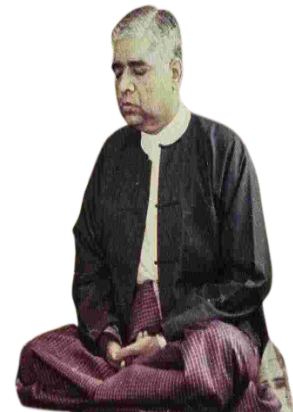
पूज्य गुरुदेवांच्या पावन स्मृती निमित्ताने अधिकाधिक धर्म धारण करा, अधिकाधिक धर्ममय जीवन जगा, खऱ्या धर्माला व्यावहारिक जीवनाचा एक भाग बनवायला शिका. यातच आमचे मंगल आहे, कल्याण आहे, भले आहे, स्वस्ति आहे.

सर्वांचे मंगल होवो, सर्वांचे मंगल होवो, सर्वांचे मंगल होवो!!



कल्याण मित्त

सत्यनारायण गोयन्का





माराच्या दहा प्रकारच्या सेना

— थेर सिथु सयाजी उ बा खिन

(सयाजी उ बा खिन यांच्या एका शिबिरात विपश्यना साधकांना बर्मी भाषेतून दिल्या गेलेल्या प्रवचनाच्या इंग्रजी अनुवादाचे संक्षिप्त रूपांतरण.)

तुम्हाला अतिशय जागरूक राहायला लागेल, दृढ राहावे लागेल आणि बऱ्याच अडचणींना तोंड द्यावे लागले, त्यामुळे तुम्ही स्वानुभवाने अनित्याला समजू शकाल. तुम्हाला खूप परिश्रम करावे लागतील- त्यासाठीच तर आम्ही तुम्हाला वारंवार याची आठवण करून देतो. शिबिराच्या या टप्प्यावर अडचणी येतात. आमचे महान उपकारक सया तैर्जीच्या काळात, साधकांना ध्यानसाधनेत निरनिराळ्या अडचणींचा अनुभव येई, जसे काही लोकांना अजिबात समजत नव्हते की ते कशावर ध्यान लावत आहेत. जेव्हा त्यांचे लक्ष डोक्यावरील शीर्षभागावर केंद्रित करायला सांगितले जाई, ते काहीच जाणू शकत नसत. आनापान करतांना त्यांना नाकाचा खालील भाग जाणवत नसे. काहीजण श्वासोच्छ्वास करतांना त्यांचा श्वास जाणू शकत नसत. काहीजण म्हणत की ते त्यांचे शरीर जाणू शकत नाहीत. इथे असतांना तुम्हालाही या गोष्टी घडत असल्याचे जाणवेल, अशा अडचणी येतील. कधीकधी तुम्ही संवेदना जाणू शकणार नाही आणि तुम्हाला ध्यान करणे कठीण होईल.

काही जणांना असे वाटते की जेव्हा त्यांना आपले शरीर जाणवत नाही, त्यांनी निर्वाण प्राप्त केले आहे. जर तुम्हाला तुमच्या शरीराचे अस्तित्व जाणवत नसेल तर त्यावर तुमच्या हाताने मारा किंवा स्वतःला गुद्दा मारा आणि पाहा. याविषयी आचार्यांना विचारायची गरज नाही. तुमचे शरीर आहे की नाही हे तुम्हाला कळेल. अशा संदिग्धता मनाला घाबरवणाऱ्या आहेत, अस्वस्थ करणाऱ्या आहेत, नाही का?

विपल्लास- (मानसिक विपर्यास)- चे स्वरूप तुम्हाला मूर्ख बनवते. माणसांच्या आत लपलेले मनाचे हे नकोसे असलेले विकार आहेत. ते आपल्यापैकी प्रत्येकातच आहेत. जेव्हा अनित्यतेची जाणीव होते तेव्हा या मनोविकारांना जावे लागते; पण त्यांना ते नको असते, त्याऐवजी हि (अनिच्च) जाणीव जावी अशी त्यांची इच्छा असते. अनित्यतेचा स्वभाव निर्वाणोन्मुख आहे व अतिशय सामर्थ्यशाली आहे, म्हणून मार त्याच्याविरुद्ध लढत देतो. पधानसुत्त माराच्या दहा सेनांचे वर्णन करते, ज्या बाधक आहेत, ध्यान साधनेत ध्यान लागू देत नाहीत.

माराची पहिली सेना- इंद्रियजन्य सुखाचा अनुभव घेण्याची आसक्ती.

काही लोक ध्यानसाधना करण्यासाठी आले आहेत परंतु निर्वाण प्राप्तीसाठी अजिबात आलेले नाहीत. ते अशा काही गुप्त हेतूंनी आलेले आहेत की जसे “जर मी सयाजींच्या, ज्यांच्या ओळखीचे बरेचसे उच्चपदस्थ आहेत, जवळचा झालो तर एखादवेळी मला नोकरीत बढती मिळेल” जे अंतःकरणात लोभ घेऊन येतात ते आपल्या ध्यानसाधनेत यशस्वी होणे शक्य नाही. लोभ मुळीच असता कामा नये. जेव्हा तुम्ही विपश्यना विधी

शिकण्यासाठी प्रार्थना केली, तुम्ही म्हणालात - निर्वाणाचा साक्षात्कार करणाऱ्यांसाठी मला विपश्यना विधी शिकवा. मी तुम्हाला चार आर्यसत्ये समजून घेण्यास शिकवील, पण जर तुम्हाला त्यात रस नसेल आणि त्यासाठी तुम्ही तुम्हाला पाहिजे तेवढा वेळ लावायचे ठरवित असाल, तर मग मी काय करू शकतो?

माराची दुसरी सेना म्हणजे एखाद्या शांत वातावरणात वनातील एकांत जागी समाधानाने राहण्याविषयी इच्छा नसणे.

काल एकजणाने पळून जाण्याचे ठरवले. तो सकाळीच लवकर उठला आणि त्याने आपले सामानसुमान बांधले. त्याने साडेसात वाजता तुमच्याबरोबर सामुहिक साधना केली आणि आठ वाजता जेव्हा मी साधकांची तपासणी करतो तेव्हा निघायचे ठरवले. एखाद्या वेड्यासारखे पळत जाऊन बस पकडायची आणि घर गाठायचे असे तो ठरवत होता. आपल्या बॅगा नंतर कधीतरी घेऊन जाऊ असा त्याने विचार केला. सुदैवाने, मला माहिती नाही का, पण मी एक तासाची अधिष्ठान बैठक करायला सांगितली, आणि त्याला तासभर बसावे लागले. तिथे तो अडकला गेला! अधिष्ठान बैठकीनंतर माराने त्याला सोडले आणि आता तो अजिबात जाऊ इच्छित नाही.

जेव्हा एखाद्या शांत, एकांत स्थानी राहण्याविषयी अनिच्छा उद्भवते त्या माणसाला सोडून पळून जावेसे वाटते. कधी तो स्वतःहून जाऊ इच्छितो असे आम्हाला सांगतो किंवा कधी अगदी गुपचूप जातो. आतमधल्या गडबडगोंधळामुळे, अशांतीमुळे तो शांत, एकांत जागी राहू इच्छित नाही. आतील अशांती आणि वादळ माराची दुसरी सेना आहे.

माराची तिसरी सेना आहे भूक- काय आपण सर्व आता भूकेले आहात?

एक साधक आला जो खूप खादाड होता. तो येतांना खाण्याचे डबे भरभरून घेऊन आला. तो म्हणे की तो खाण्याशिवाय राहू शकत नव्हता, म्हणून मी म्हणालो, “मग असे जर असेल तर तू खाऊ शकतोस; पण एक, दोन किंवा तीन दिवस खा आणि तूच पाहा काय होते ते.” मला त्याला जरा खेळीमेळीने खुलवावे लागले, याचा परिणाम असा झाला की दहा दिवसात तो कधीही भुकेलेला नव्हता. दुसरा म्हणाला की साधारणतः रोज फक्त दोन वेळाच जेवला तर तीन दिवसानंतर त्याला चक्कर येईल, आणि तो असेही म्हणाला की पूर्वी तीन दिवस त्याने असे केले आहे. त्याने जेवणाची परवानगी मागितली आणि मी म्हणालो. “जर आवश्यकताच असेल तर नक्कीच जेव” जेव्हा तो इथे आला, त्याने पहिल्या दिवशी ध्यान केले, दुसऱ्या दिवशीही; आणि तिसऱ्या दिवशीही ध्यान केले आणि तो अजिबात भुकेलेला नव्हता. जर एखाद्याची ध्यानात प्रगती होत असेल तर त्याला भूक लागत नाही, पण जर ध्यान व्यवस्थित होत नसेल तरच भूक लागते. आतमधले काहीतरी एखाद्याला क्षुधार्त करते. मग त्याला भूक आवरत नाही. एकदा का साधक ध्यानात स्थापित झाला, मग त्याला नंतर भूक लागत नाही.



माराची चौथी सेना- विविध प्रकारच्या भोजनाची इच्छा माराची चौथी सेना आहे.

तुम्ही काही दिवसांपासून चिकन करी खाल्ली नाही, तुम्हाला कबाब खाण्याची इच्छा आहे? त्याशिवाय राहू शकत नाही? चिकन येथे बनत नाही, इथे दिले जात नाही, परंतु आम्ही येथे उत्तम जेवण देतो. सर्व जणांनी येथील जेवणाचा मनसोक्त आनंद घ्यावा म्हणूनच येथील स्वयंपाकी खूप मेहनतीने जेवण बनवितात.

जेव्हा आम्ही खूप चविष्ट, स्वादिष्ट भोजन करतो, तेव्हा काय होते? अशा प्रकारचे चविष्ट भोजन करण्याची आमची इच्छा अजून वाढते. भोजनाचा स्वाद न जाणता भोजन करणे संभव आहे? अस फक्त अर्हत करू शकतात. आपला येथे शिबिरात येण्याचा उद्देश क्लेशांपासून सुटका मिळविणे नव्हता का? तृष्णेपासून सुटका मिळविणे नव्हता का? जर तुम्ही डोळे बंद करून खाणे खाल, तर काही दिसणार नाही, तर आपल्या मनात कोणत्या दृश्य वस्तूची इच्छा वा कामना होणार नाही का? हीच गोष्ट ऐकण्याला लागू होते. येथे कोणाकडे टेप रिकार्डर नाही आहे, येथे रेडिओ नाही आहे, ज्यावर गाणे वाजत आहे. आपल्याला ते ऐकायचे नाही. हीच गोष्ट गंधासाठी सुद्धा म्हटली जाऊ शकेल. येथे कोणी आपल्या शरीरावर किंवा कपड्यांवर अत्तर शिंपडलेले नाही, जेणेकरून सुगंधासाठी कोणता लोभ किंवा तृष्णा जागत नाही. येथे अशी कोणतीही वस्तू नाही जी आपल्या शरीरात सुखद संवेदना निर्माण करेल. जिव्हा? ही तर आहे आणि ती कशी स्वाद चाखल्याशिवाय राहू शकेल? हे तर तेव्हा शक्य आहे जेव्हा एकतर आपण खाणार नाही. अशा अवस्थेत आपल्या शारीरिक स्थितीसाठी डॉक्टरला आपल्याला ग्लूकोजचे इंजेक्शन द्यावे लागेल. स्वाद तर तेव्हा जाणवेल जेव्हा जिभेचा संपर्क भोजनाशी होईल. जर आपण स्वादिष्ट भोजन करणे कमी कराल तर त्याविषयीचा लोभ किंवा तृष्णा कमी होत जाईल.

आपण येथे तृष्णेपासून सुटका मिळविण्यासाठी आला आहात, मग आमचे हे कर्तव्य आहे की आम्ही येथे असे वातावरण निर्माण करू, ज्याने आपली तृष्णा वाढणार नाही, हो ना? आपण तृष्णेला डावलून टाकू इच्छिता, दूर करू इच्छिता. आपण एक तर तृष्णेला दूर करू या अथवा स्वादिष्ट भोजन करून तिला वाढवू या. म्हणून आम्ही संध्याकाळी भोजन देत नाही. अशा प्रकारे आम्ही तृष्णेला कमी करण्यात मदत करतो. हे आमच्यासाठी चांगले आहे आणि आपल्यासाठी सुद्धा चांगले आहे कारण की आपणाला संध्याकाळी भोजन केल्यावर नक्कीच गुंगी येईल. आपण याशिवाय सुद्धा राहू शकता. जर आपण सकाळचा नाश्ता व दुपारचे जेवण व्यवस्थित घ्याल तर आपल्या शरीराची गरज पूर्ण होईल.

माराची पाचवी सेना- स्त्यान व मृद्ध आहे (थीन आणि मिद्ध) आपण याला याप्रकारे समजू शकतो.

महामोग्गल्लान, जे बुद्धांच्या प्रमुख शिष्यांपैकी एक होते, ते सुद्धा याचे शिकार होते. आपल्यापैकी काही बसल्या-बसल्या

झोपी जाऊ शकता. जेव्हा मी विपश्यना शिबिरांमध्ये जात असे तेव्हा माझ्यासोबत एक वृद्ध व्यक्ती येत असे. आम्ही दोघे सया तैर्जीच्या ध्यान केंद्रात ध्यान कक्षात बसत असू. तो माझ्या मागे एक मोठी शाल (जी योगी व्यक्ती वापरतात) पांघरून बसत असे. थोड्याच वेळात तो जोरजोराने घोरायला लागत असे. साधारणतः बसल्या बसल्या घोरायला लागणारे लोक खूप नसतात. परंतु काही साधक असे असतात की जे बसल्या बसल्या घोरायला लागतात आणि काही वेळाने जागे होतात. यालाच थीन मिद्ध म्हणतात. याला टाळता येत नाही. जेव्हा स्मृती आणि संप्रज्ञान खूप तीक्ष्ण होईल तेव्हा निर्वाणाचे शांत स्वरूप अनुभवावर उतरेल आणि तेव्हा कुशल आणि अकुशल मध्ये द्वंद्व चालेल तेव्हा त्याच्या प्रतिक्रियेमुळे उष्णता निर्माण होईल व तेव्हा मनुष्याला गुंगी येऊ लागते, झोप येऊ लागते.

जर आपणाला कधी-कधी गुंगी येऊ लागली तर जरा जोराने श्वास घ्या कारण आपली समाधी तुटली आहे. हे आतून संस्काराचे उखडणे आहे, आपली समाधी भंग पावली आहे.

जर आपली समाधी भंग पावली आहे तर आपण पुन्हा एकदा नाकाच्या द्वारांवर ध्यान द्या, जोराने श्वास घ्या व शांत होण्याचा प्रयत्न करा. कधी-कधी जेव्हा 'अनित्य विद्या' बलवान होते तेव्हा आपण आपल्या शरीरावर होणाऱ्या शारीरिक व मानसिक अनुभवांना बघू शकता आणि आपले विपश्यना ज्ञान खूपच तीक्ष्ण आणि बलवान होते. तेव्हा आतून कोठल्या दबलेल्या संस्काराचा मोठा प्रहार होतो आणि आपण अनित्यतेचे ज्ञान घालवून बसता आणि पुन्हा आत्म विस्मृतीच्या स्थितीमध्ये येता. आपल्याला काय झाले हे कळत नाही आणि आपण आपल्या आचार्यांना याच्याविषयी विचारता. जर असा प्रसंग अचानक घडला तर याचा सामना करण्याचे दोन उपाय आहेत. एक उपाय तर हा आहे की आपल्या स्वतःला समाधी मध्ये स्थिर करा, जसे मी सांगितले. नाहीतर बाहेर जाऊन आपणास ताजेतवाने करा म्हणजे आपण जी प्रतिक्रिया केली आहे ती निघून जाईल. जेव्हा असे घडेल तेव्हा जाऊन झोपू नका. मी उपाय सांगत आहे की अशी घटना घडेल तेव्हा काय केले पाहिजे. व्यावहारिक दृष्टिकोनातून हे महत्त्वाचे आहे. कोणता आंधळेपणा तेव्हा येतो जेव्हा संस्कार वर येतात. तेव्हा दृढतापूर्वक आम्हाला अनित्यतेची भावना केली पाहिजे. नुसते अनित्य, अनित्य म्हणून उपयोग होणार नाही, हे म्हणणे दिखावटी नको, हे वस्तुतः संवेदनांच्या अनित्यतेच्या अनुभवाला जाणून केले पाहिजे. जर आपण असे कराल तर आपला विजय निश्चित आहे.

माराची सहावी सेना- एकटे न राहण्याची इच्छा आणि एकांतवासाची भीती वाटणे.

काही जण एका खोलीत सुद्धा राहू शकत नाहीत, त्यांना कोणी सोबत मिळेल म्हणून खोली बदलत राहतात. एकट्या खोलीत त्यांना भीती वाटते. एक बर्मी महिला अशाच लोकांपैकी एक होती. तिला एकांतात भीती वाटत असे. तिचे घर मोठे होते



परंतु एका खोलीत एकटी राहण्याचे साहस ती करत नसे, तिला सतत कोणीतरी सोबत लागत असे. येथे साधना करण्यासाठी आली तेव्हा सोबत एक बाई घेऊन आली. ध्यान करताना खोलीत लाईट चालू ठेवण्याची परवानगी तिने मला मागितली. मी तिला परवानगी दिली. इतकेच नाही तर तिची इच्छा होती की ध्यान करताना तिच्याजवळ कोणी बसून राहावे. एकटे राहण्याचे धाडस ती करू शकत नव्हती. जेव्हा ती एकटी असायची तेव्हा तिचे सारे शरीर लाल होत असे. शिबिर समाप्त झाल्यावर तिला थोडे बरे वाटले. दुसऱ्या शिबिरात एकटी अंधाऱ्या शून्यागारात ती बसू लागली. प्रत्येक महिन्याला दहा दिवसाचे शिबिर करण्यासाठी ती येत असे आणि याने तिला खूप लाभ झाला. भीती वाटणे, भीतीचा अनुभव होणे यात ती अव्वल होती. परंतु तिची भीती आता उडून गेली. चांगली गोष्ट आहे ना!

माराची सातवी सेना- विचिकित्सा आहे, संदेह आहे. जसे एखाद्याला या गोष्टीची शंका आहे की तो ध्यान भावनेमध्ये यशस्वी होईल अथवा नाही.

मी असा विचार करतो की ही शंका प्रत्येक व्यक्ती मध्ये आहे जी अशी चिंता करत राहते की तिची साधना सफल होईल की नाही? (ही मुलगी हसत आहे) तू अवश्य सफल होशील. मुख्य गोष्ट ही आहे की अकुशलाला दूर ठेवा, अनुशय क्लेशांना दूर ठेवा, त्यांना नष्ट करा. ही मुख्य गोष्ट आहे.

माराची आठवी सेना- जेव्हा ध्यान भावना सफल होऊ लागते तेव्हा व्यक्तीला गर्व येतो, त्यामध्ये उद्धतपण आणि आखडलेपणा येतो.

जेव्हा ध्यान भावनेमध्ये प्रगती होते, तेव्हा व्यक्तीला आतमध्ये जाणवू लागते. मनोविकार कमी होतात, त्यांची शक्ती कमी होते आणि व्यक्ती विचार करू लागते की कोणी दुसरा इतके चांगले ध्यान करत नाहीये जितके की मी करत आहे, का मी त्याची मदत करू नको? ही गोष्ट मी आपल्या अनुभवाने सांगत आहे. खूप आधी जेव्हा या ध्यान केंद्राची स्थापना केली तेव्हा येथे ध्यान कक्ष नव्हता. दहा फूट लांब आणि दहा फूट रुंद अशी एक झोपडी होती. आम्ही येथे बसून चर्चा करीत असू. एक दिवशी सकाळच्या सत्रात ऊ ह्या मी बाहेर येऊन म्हणाला- इकडे बघा, त्याने आपली लुंगी वर केली आणि बघायला सांगितले. मांड्यांवर व पायांवर सूज आली होती, जसे काही सोललेले बदक असावे. आतून संस्कारांचे उखडणे इतके जबरदस्त होते की त्वचेवर सूज आली होती. त्याने लुंगी अजून वर करून दाखवली आणि म्हणाला- बघा, बघा, हे आतून उखडणे किती जबरदस्त होते. तुम्ही पण परिश्रम करा, खूप परिश्रम करा.

म्हणून मी आपणाला सांगत आहे की असा उपदेश करू नका. जर काही विचारायचं असेल तर मला विचारा किंवा आपण काही सांगू इच्छिता तर मला सांगा. जेव्हा तो परिश्रम करण्याची, कठोर परिश्रम करण्याची गोष्ट सांगत होता, तेव्हा त्याच्या गोष्टींमध्ये दंभ होता, घमंड होती, अहंकार होता की मी ठीक प्रकारे विपश्यना करीत आहे व हे इतर तर ठीक करत नाही आहेत. तो फुटबॉल चांगला खेळत असे आणि त्याला खूप

लवकर क्रोध येत असे. गुद्दा मारण्यासाठी तो सदैव तयार असे. जेव्हा अशा क्रोधी व्यक्तीचा, ज्याच्या शरीरात खूप उष्णता आहे, संस्कार उखडतो (आतून लाथ बसते), तर शरीरावर ती उष्णता फूटून बाहेर पडते. दुसऱ्या दिवशी तो ध्यान करू शकला नाही. त्याला कोणतीही संवेदना जाणवली नाही आणि त्याला आचार्यांकडे मार्गदर्शन घेण्यासाठी जावे लागले.

मी दुसऱ्यांविषयी यासाठी सांगत आहे ज्याने आपण वेगवेगळ्या गोष्टींच्या स्वभावाला जाणू शकाल, निरनिराळ्या अनुभवांना जाणू शकाल.

माराची नववी सेना- हे आचार्यांविषयी आहे, असे आचार्य ज्यांना खूप लाभ-सत्कार मिळत आहे.

मला खूप लाभ-सत्कार मिळाला. यामुळे माझ्यामध्ये घमंड येऊ देता कामा नये. तिला येण्यापासून थांबवले पाहिजे. एवढा सत्कार मिळाल्यावर कोणाला घमंड येणार नाही? मला आपल्या स्वतःला सावधान ठेवले पाहिजे, माझी रक्षा केली पाहिजे. आम्ही येथे हे काम अकाउंट जनरल कार्यालयातील लोकांसाठी सुरू केले, ज्यामुळे ते अशावेळी ध्यान करू शकतील जेव्हा ते काम करत नसतील. पण असे येथे लोक खूप कमी आहेत. आम्ही यांचा प्रारंभ धनोपार्जनासाठी केला नाही, धर्म शिकवण्यासाठी केला. या कार्यालयातील कोणीही व्यक्ती दहा दिवस साधना करतो व याचा सदस्य होतो. याची फि दहा दिवसांची साधना आहे, चांगले आहे ना? काहीही द्यायचे नाही, एक पैसा सुद्धा नाही. बस ध्यान करा, अभ्यास करीत रहा, परंतु अभ्यास करणे सोडू नका. आम्ही तेथून सुरुवात करून येथपर्यंत पोहोचलो. रुपये, पैसे हे करू शकत नाहीत. धर्माने असे केले. आमचा धर्मावर विश्वास आहे. आणि जेथे पैशांचा प्रश्न आहे, ते आमच्याकडे आहेतच कोठे!

केंद्र माझे नाही. ऊ बा खिन यांना या गोष्टीची घमंड नको की हे ध्यान केंद्र त्यांचे आहे. हे विपश्यना केंद्र ए. जी. कार्यालयातील त्या सर्व कर्मचाऱ्यांचे आहे, जे विपश्यना करतात. जर ते मला येथून काढून टाकतील तर मला हे केंद्र सोडावे लागेल. आहे ना चांगली गोष्ट! मी याचा मालक नाही, हे माझे नाही. मला दरवर्षी निवडून यावे लागेल, जर ते मला निवडतील तरच मी येथे येऊ शकेन. जर ते म्हणतील की त्यांना माझ्यापेक्षा चांगला कोणी मिळाला आहे आणि ते त्याला निवडतील, तर माझा कार्यकाळ समाप्त झाला. किंवा असे होऊ शकेल की काही सदस्यांना मी आवडणार नाही, ते असे म्हणतील की मी खूप जास्त बोलतो तर ते कोणा इतराला निवडू शकतील. तेव्हा मला सोडावे लागेल. मी इथला मालक नाही, स्वामी नाही. प्रत्येक केंद्राच्या आचार्यांला यातून शिकवण घेतली पाहिजे.

माराची दहावी सेना- कोणा धर्माचे, खोल्या धर्माचे अनुसरण करणे, एका नव्या अजून विशेष धर्माला स्थापित करणे, यासाठी करणे की खूप दान-दक्षिणा मिळेल, एकाची प्रशंसा आणि दुसऱ्याची निंदा करणे.

हेच कारण आहे की मी दुसऱ्यांविषयी खूप चर्चा करीत नाही, दुसरे पाहिजेत तसे आमच्याविषयी बोलत असोत, ठीक



आहे ना? काही आचार्यांना दान-दक्षिणेविषयी आसक्ती होते, ज्यामुळे त्यांच्याकडे अजून अधिक साधक येतील. ते तेच शिकवतात जे साधकांना आवडते. ते बुद्धाची शिकवण न देता खोटी शिकवण देतात कारण त्यांना दान-दक्षिणा, लाभ-सत्कार हवा असतो. ते सद्धर्माच्या गोष्टी करीत नाहीत, त्यानुसार साधना करीत नाहीत, काम करीत नाहीत. हीच माराची दहावी सेना आहे.

धर्म दुःखाला, शोकाला दूर करतो आणि सुख प्रदान करतो. हे सुख कोण देते? बुद्ध देत नाहीत. ही आपल्या आत जागलेली अनित्य विद्या आहे, जी सुख देते. आम्हाला विपश्यनेचा अभ्यास केला पाहिजे ज्याने अनित्य विद्येचे ज्ञान नेहमी होत राहिल, अनित्यतेचे दर्शन प्रतिक्षण होत राहिल, हे कधी अंतर्धान न पावो. आम्ही कसा अभ्यास करावा? चार तत्त्वांवर ध्यान केंद्रित करा, शांत होऊन समाधीचा अभ्यास करा, शील भंग होऊ देऊ नका. खोटे बोलण्यापासून वाचले पाहिजे, हे शील खूप लवकर तुटते. मला दुसऱ्यापासून याचे भय नाही परंतु खोटे बोलून मी आपल्या शिलाचा आधार कमकुवत करतो, जेव्हा शील कमकुवत होते तेव्हा समाधी पण कमकुवत होते आणि प्रज्ञा सुद्धा कमकुवत होते. खरे बोला, नियमित काम करा. अभ्यास करा, समाधीला दृढ करा आणि यावर लक्ष द्या की आपल्या शरीरावर काय होत आहे. असे केल्याने अनित्यतेची प्रकृती स्वाभाविक रूपाने प्रकट होईल.

आमचे उपकारक सया तैजी यांनी म्हटले होते की खूप तीव्र अनुभव, सतत कापत राहणे, अस्ताव्यस्त होणे, जळत राहणे, शरीराचा विनाश होणे हीच अनित्यतेची लक्षणे आहेत, हे शरीर आहे जे नित्य बदलत आहे, परिवर्तित होत आहे. नाम (मन) ते आहे जे शरीराच्या या बदलणाऱ्या स्थितीला जाणत आहे. जेव्हा रूप (शरीर) बदलते आणि निःशेष होते, तेव्हा नाम जे या गोष्टीला जाणते तेसुद्धा परिवर्तित होते आणि समाप्त होते. नाम आणि रूप दोघेही अनित्य आहेत. या गोष्टीला लक्षात ठेवा, याची जाणीव सतत राहो.

डोक्याच्या टाळूवर मनाला केंद्रित करा आणि त्याला खालच्या दिशेने नेत डोक्याच्या टाळूवरून कपाळावर, तेथून चेहऱ्यावर, चेहऱ्यावरून मानेवर, मानेवरून खांद्यांवर, खांद्यांवरून डाव्या-उजव्या हातांवर नेत रहा. जेथे-जेथे मन जाते, तेथे तेथे होणाऱ्या संवेदनांचा अनुभव करते. जसे टॉर्च जेथे जेथे स्पर्श करतो, तेथे तेथे उष्णतेचा अनुभव होतो. का? कारण आत काही जळत आहे आणि नष्ट होत आहे, शरीराच्या आत सूक्ष्म आण्विक कण आहेत, त्यांचा हा सहज स्वभाव आहे. अतिसंवेदनशील होऊन त्याचा अनुभव करा. एकाग्र चित्ताने आपण याला बघू शकाल.

एकदा जेव्हा ध्यानाचा अभ्यास होतो आणि साधक सावधान होऊन विपश्यना ज्ञानाने बघू लागतो तेव्हा जितके अकुशल मनोविकार आहे ते अधिक काळापर्यंत राहू शकत नाहीत. त्यांना बाहेर पडावेच लागते आणि जेव्हा ते अकुशल मनोविकार निघून जातात, तेव्हा व्यक्ती स्थिर होतो, संयमित होतो आणि चांगले

जीवन जगण्यायोग्य होतो.

किती दिवसांपर्यंत एखाद्याला असे करावे लागेल? तितक्या दिवसांपर्यंत जोपर्यंत तो अनित्यतेचे दर्शन करून अनेक जन्मांपासून संचित जुन्या सर्व अकुशल कर्म संस्कारांना मुळापासून उखडून फेकत नाही. तेव्हा तो सोतापन्न, सोतापन्न ती अवस्था आहे जेव्हा तो पहिल्यांदा निर्वाणकडे घेऊन जाणाऱ्या धारेत डुबकी मारतो. तो आर्य पुद्गल होतो. ही अवस्था सहजपणे प्राप्त होत नाही.

निर्वाणाच्या अंतिम अवस्थेपर्यंत पोहोचणे, जेथे सर्व संस्कार नष्ट होतात, खूप दूरची गोष्ट आहे. पण काय आपण त्याच्या प्राप्तीसाठी प्रयत्न करू इच्छित नाही आणि निर्वाणाची एक झलक मिळवू इच्छित नाही? जर निर्वाणाची अनुभूती मरणोपरांत होत असती तर हे विदेशी विपश्यनेचा अभ्यास करीत नसते. त्यांनी याचा स्वाद चाखला आहे, याला पसंद केले आहे, तेव्हाच ते इतक्या दूरून येतात. ते आपल्या मित्रांना, परिचितांना पण येथे विपश्यना ध्यानातून प्राप्त होणाऱ्या सुख आणि शांतीला अनुभवण्यास पाठवतात. असे का होते? कारण त्यांनी धर्म रस चाखला आहे, त्याचे आस्वादन केले आहे.

ही महत्त्वपूर्ण गोष्ट आहे की धर्म रसाला चाखण्यासाठी आचार्यांची आवश्यकता आहे. परंतु साधकांना याचा स्वाद चाखण्यासाठी परिश्रम करावे लागतात. या रसाला काय म्हणतात? याला धर्म रस म्हणतात, जो सर्वात उत्तम आणि उदात्त रस आहे.

या रसाला चाखण्यासाठी आपल्याला कठीण परिश्रम करावे लागतील. जसे राजा सांसारिक सुखांचा आनंद घेतो, देवाधिदेव दिव्य सुखांचा आनंद घेतात, ब्रम्हा ब्रह्मानंदचे सुख भोगतो, त्याचप्रमाणे बुद्ध आणि अरहंत त्या धर्म रसाला चाखू शकतात, ज्याला त्यांनी प्राप्त केले आहे. आपणा सर्वांना सुद्धा तोपर्यंत कठीण परिश्रम करायचे आहे जोपर्यंत आपण धर्म रस चाखणार नाही. परंतु अतीमध्ये जाऊन परिश्रम करू नका, मध्य मार्गावर चाला, दिलेल्या कार्यक्रमानुसार काम करा. ज्या कामासाठी जो वेळ दिला आहे त्याच वेळी ते काम करा आणि अत्यंत सावध होऊन प्रयत्न करा.

साधू, साधू, साधू!

(सयाजी ऊ बा खिन जर्नलच्या हिंदी पुस्तकातील मजकुराचा मराठी अनुवाद)

(हे जर्नल इंग्लिश मधून प्रकाशित सयाजी जर्नलचा हिंदी अनुवाद आहे आणि धम्मगिरी वर उपलब्ध आहे. हिंदी भाषिकांसाठी खूप नवी माहिती असलेला एक अनमोल खजिना आहे.)

पूज्य गुरुदेवांसोबत झालेल्या प्रश्नोत्तरातील काही अंश

प्रश्न १. आपल्यानुसार काय ऊ बा खिन यांनी नेमके तेच शिकवले जे बुद्धांनी शिकवले होते? अथवा त्यांनी बुद्धांच्या शिकवणुकीत आधुनिक काळानुसार परिवर्तन केले? जर हो, तर मूळ शिकवणुकीत कसा आणि काय बदल केला?



गोयन्काजी: शिकवणुकीमध्ये काहीच परिवर्तन केले नाही परंतु ऊ बा खिन यांनी निश्चितच बुद्धांच्या शिकवणुकीच्या प्रस्तुतीला आपल्याकडे येणाऱ्या लोकांच्या अनुकूल बनवले. बौद्ध नसलेले, इंग्लिश बोलणारे पश्चिमी लोक, ज्यांचा दृष्टिकोन वैज्ञानिक असतो, त्यांना वैज्ञानिक दृष्टिकोनातून शिकवित असत. त्यामुळे जे लोक शिकण्यासाठी आले आहेत ते शिकवण ग्रहण करू शकतील, परंतु व्यावहारिक मूळ शिकवण जशीच्या तशीच राहिल.

२. आपल्या शिकवणुकीला 'सयाजी ऊ बा खिन यांच्या परंपरेनुसार' असे का म्हटले जाते? काय हे कोणा (नव्या) बौद्ध परंपरेचा प्रारंभ आहे?

गोयन्काजी: त्यांनी नेहमी बुद्धांच्या परंपरेचाच उल्लेख केला, ती परंपरा जी ब्रह्मदेशांमध्ये गेली आणि हिच्या मागील तीन पिढीतील ज्या आचार्यांविषयी आम्ही चर्चा केली- लैडी सयाडो, त्यांचे शिष्य सया तै आणि शेवटी ऊ बा खिन. आम्ही ऊ बा खिन यांच्या परंपरेनुसार यासाठी म्हणतो कारण ते या पिढीतील सर्वात शेवटचे शिक्षक होते आणि आपल्या देशात अत्यंत प्रसिद्ध होते. परंतु त्याचा अर्थ असा नाही की ही त्यांच्याद्वारे शोधली गेलेली विद्या आहे. ही एक जुनी विद्या आहे, जिला ते आजच्या पद्धतीनुसार शिकवत होते.

३. काय आपण बुद्धांच्या या धारणेला समजवून सांगू शकता की संपूर्ण ब्रम्हांड शरीराच्या आतच समाहित आहे?

गोयन्काजी: निश्चितच, भवचक्र या शरीरातच प्रारंभ होते. भव निर्माणाचे कारण सुद्धा शरीराच्या आतच आहे. आणि म्हणूनच याच शरीराच्या आत दुःख चक्रापासून मुक्ती मिळवण्याचा मार्ग सुध्दा मिळतो. यामुळे शरीराचा शोध- प्रत्यक्ष भौतिक सत्याची खरी समज- एका साधकासाठी अत्यंत महत्त्वपूर्ण आहे, ज्याचे लक्ष्य (नाम-रूप संबंधित) सर्व संस्कारांपासून मुक्ती मिळवणे आहे.

४. आपण बुद्धांविषयी बोलत असता, काय आपण बौद्ध धर्म शिकवितो?

गोयन्काजी: माझे कोणत्याही संप्रदायाशी देणे-घेणे नाही. मी धर्म शिकवतो आणि बुद्धाने सुद्धा धर्म शिकवला. त्यांनी कधी कोणता 'ism' अथवा कोणता सांप्रदायिक सिद्धांत स्थापित केला नाही. असे काही शिकवले ज्यामुळे प्रत्येक पार्श्वभूमीचे, प्रत्येक संप्रदायातील लोक लाभान्वित होऊ शकतील. असा मार्ग शिकवला ज्याने व्यक्ती स्वतःसाठी व इतरांसाठी कल्याणाचे जीवन जगू शकेल. त्यांनी केवळ असा उपदेश दिला नाही की हे जगातल्या लोकांनो! आपल्याला अशा प्रकारे राहिले पाहिजे, आपल्याला अशा प्रकारे राहिले नाही पाहिजे. उलट बुद्धांनी व्यावहारिक धर्म शिकवला, सुखी जीवन जगण्याचा खरा मार्ग दाखविला. विपश्यना खरोखरच सुखी जीवन जगण्यासाठी एक उपयुक्त विद्या आहे. जीवन जगण्याची कला आहे.

५. काय बुद्धांसाठी ज्ञानप्राप्ती नंतर सुद्धा ध्यानाचा अभ्यास करणे आवश्यक होते?

गोयन्काजी: हो, ते आवश्यक होते. जरी कोणी बुद्ध होईल

तरी याचा अर्थ असा नाही की निसर्गाचे नियम या व्यक्तीसाठी वेगळे असतील. निसर्गाचा हा नियम आहे की हे शरीर नष्ट होत आहे, मरणधर्मी आहे. या शरीराला चालवण्यासाठी शक्तीची आवश्यकता असते आणि जेव्हा बुद्ध त्या निर्वाणिक स्थितीची साधना करून बाहेर येतात, तेव्हा बघतात की त्यांचे सर्व शरीर अधिक स्वस्थ झाले झाले आहे. थोडक्यात ध्यान करणे प्रत्येकाला सहायक आहे, ज्यामुळे तो अधिक सेवा करू शकेल.

ते सतत कार्यरत राहात असत, केवळ दोन-अडीच तास विश्रांती घेत असत, जेव्हा ते आडवे पडत असत. म्हणजे केवळ शारीरिक श्रम होते! थोडी विश्रांतीही आवश्यक होती. मन शांत होते, परंतु शरीराला विश्रांती देण्यासाठी मनाला खोलवर नेऊन निर्वाणिक अवस्थेपर्यंत पोहोचवावे लागते. जेव्हा कोणी निर्वाणिक अवस्थेत जाऊन बाहेर येतो तेव्हा तो शारीरिक रूपाने ताजातवाना होतो.



भावी शिबिर कार्यक्रम व आवेदन

सर्व भावी शिबिरांची माहिती नेटवर उपलब्ध आहे. कोविड- १९ च्या नव्या नियमानुसार सर्व प्रकारचे बुकिंग केवळ ऑनलाईन होत आहे. फॉर्म किंवा एप्लीकेशन आता स्वीकारले जात नाही. म्हणून आपल्याला निवेदन आहे की खालील लिंक वर चेक करा आणि आपल्याला उपयुक्त शिबिरासाठी अथवा सेवेसाठी सरळ ऑनलाईनच आवेदन करा.

<https://www.dhamma.org/en/schedules/schgiri>

कृपया अन्य केंद्रांच्या कार्यक्रमानुसार सुद्धा याच प्रकारे आवेदन करा.

अन्य केंद्रांच्या कार्यक्रमांचे विवरण कृपया खालील लिंक वर पहा-

<https://www.dhamma.org/en-US/locations/directory#IN>

भावी शिबिर कार्यक्रम

केंद्रांचे 2021 च्या शिबिराचे कार्यक्रम आले आहेत. त्यांनाच या महिन्यात प्रकाशित करित आहोत. कोविड- 19 च्या सर्व नियमांचे पालन करणे अनिवार्य आहे. सर्व नियम आवेदन पत्रासोबत इंटरनेटवर दिले गेले आहेत. जर कोणी ते पाहू शकला नाही तर संबंधित केंद्राला थेट संपर्क करावा.

आवश्यक सुचना -

१- कृपया नियमावली मागवून वाचावी आणि संबंधित व्यवस्थापकाकडे आवेदन पत्र पाठवून तेथून स्वीकृति-पत्र मागवावे.

२- एक दिवसीय, लघु / स्वयं शिबिर: केवळ जुन्या साधकांसाठी, ज्यांनी दहा दिवसांचे विपश्यना शिबिर पूर्ण केले असेल.

३- सतिपट्टन शिबिर: कमीत कमी तीन शिबिर पूर्ण केलेल्या साधकांसाठी, जे मागील एका वर्षापासून नियमित आणि गंभीरतापूर्वक रोज साधना करीत असतील. (लघु व सति. शिबिराचा समारोप शेवटच्या दिवशी संध्याकाळी होतो.)

४- किशोरांचे शिबिर: (15 वर्ष पूर्ण ते 19 वर्ष पूर्ण) (कृपया किशोरांच्या शिबिरांसाठी बनविलेल्या नव्या आवेदन पत्राचा वापर करावा.)

५- दीर्घ शिबिर - २० दिवसीय शिबिर: पाच दहा दिवसीय शिबिर, एक सतिपट्टन शिबिर केलेल्या आणि एक दहा-दिवसीय शिबिरात सेवा दिलेल्या साधकांसाठी, जे मागील दोन वर्षांपासून रोज साधना करतात व विधिप्रती एकनिष्ठ व पूर्णसमर्पित आहेत.

६- ३० दिवसीय शिबिर: ज्यांनी २० दिवसीय शिबिर केले असेल व एका शिबिरात धर्मसेवा दिली असेल. (दीर्घ शिबिरांमध्ये ६ महिन्यांचे अंतर आवश्यक आहे.) (जेथे ३० व ४५ दिवसांचे सोबत होतील, तेथे आनापान १० दिवसांचे आणि जेथे केवळ ४५ दिवसांचे तेथे १५ दिवसांचे होतील)

७- ४५ दिवसीय शिबिर: ज्यांनी दोन ३० दिवसीय शिबिर पूर्ण केले असतील व धम्मसेवा देत असतील.

८- ६० दिवसीय शिबिर: केवळ सहायक आचार्यांसाठी ज्यांनी दोन ४५ दिवसीय शिबिर पूर्ण केले असतील.

९- विशेष १०-दिवसीय शिबिर: पाच दहा सामान्य शिबिर, एक सतिपट्टन शिबिर आणि एक दहा-दिवसीय शिबिरात सेवा दिलेल्या साधकांसाठी, जे मागील दोन वर्षांपासून नियमित रोज साधना करत असतील व विधिप्रती एकनिष्ठ व पूर्णपणे समर्पित असतील.

१०- १४ दिवसीय कृतज्ञता-शिबिर / स्वयं शिबिर

हे कृतज्ञता-शिबिर “आचार्य स्वयं शिबिर” चे स्वरूप आहे. शिबिर प्रारूप बिल्कुल तसेच राहिल. पूज्य गुरूजी व माताजी आता राहिले नाहीत, त्यामुळे त्यांच्याप्रति व संपूर्ण परंपरेप्रति कृतज्ञता व्यक्त करून आम्ही त्या सर्वांच्या धर्मतरंगांचा लाभ घेऊ. या दीर्घ शिबिरात अधिकाधिक लोक भगवान बुद्धांच्या याविरुद्ध



– समगानं तपो सुखो, म्हणजे, एकल तप करण्याच्या परम सुखाचा लाभ घेऊ शकतील, प्रसन्नतेची बाव ही आहे की फेब्रुवारीच्या या तिथीदरम्यान हिंदी तिथीनुसार पूज्य गुरुजी व माताजींच्या जन्म व जयंत्याही येतात. **योग्यता** – या दीर्घ शिबिरामध्ये सम्मिलित होण्यासाठी केवळ एक सतिपट्टान शिबिर, धर्माच्या प्रचार व प्रसारात योगदान व स्थानिक आचार्यांची परवानगी आवश्यक आहे. **सुनिश्चित दिनांक**: प्रत्येक वर्षी 2 ते 17 फेब्रुवारी. स्थानिक मार्गणी लक्षात ठेऊन ज्या केंद्रात एकट्या निवासाची सोय असेल, ते केंद्र या गंभीर शिबिराला आपल्या कार्यक्रमात पलिकेत स्थान देऊ शकतात.

❶ दीर्घ शिबिरासाठी नवीन संशोधित आवेदन पत्राचाच वापर करावा.ह्याला धम्मगिरी अथवा अन्य दीर्घ शिबिरांच्या केंद्रातून प्राप्त करता येईल. (वरील सर्व शिबिरांचे आवेदन पत्र एकसारखे आहे.) हिंदी वेबसाइट हेतु लिंक www.hindi.dhamma.org

इगतपुरी व महाराष्ट्र

धम्मगिरी : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

विपश्यना विश्व विद्यापीठ, इगतपुरी-422403, नाशिक, फोन: (02553) 244076, 244086, 244144, 244440 (केवळ कार्यालयीन वेळेत सकाळी: 10 ते सायं 5 वाजेपर्यंत). फॅक्स: 244176. Email: info@giri.dhamma.org (नोंदणीविना प्रवेश बिलकुल नाही) **दहा-दिवसीय**: 3 ते 14-2, (केवळ जुने साधक 17 ते 28-2), 3 ते 14-3, 17 ते 28-3, 2 ते 13-5, 16 ते 27-5, 30-5 ते 10-6, 16 ते 27-6, 14 ते 25-7, 28-7 ते 8-8, 11 ते 22-8, 25-8 ते 5-9, 8 ते 19-9, 22-9 ते 3-10, 30-10 ते 10-11, 13 ते 24-11, 27-11 ते 8-12, 25-12-21 ते 5-1-2022, 8 ते 19-1, **सतिपट्टान**: 31-3 ते 8-4, 7 ते 15-10, 3-दिवसीय: 22 से 25-4, **समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य व आचार्य सम्मेलन**: 13-12-2021, **सहायक आचार्य सम्मेलन**: 14 ते 16-12, **सहायक आचार्य कार्यशाळा**: 17 ते 20-12, **प्रशिक्षक कार्यशाळा**: 21-12, **दुस्टी व धम्मसेवक कार्यशाळा**: 16 ते 17-10,

❶ दीर्घ-शिबिर: विशेष दहा-दिवसीय: 30-6 ते 11-7,

(गंभीर सुचना- ० कृपया लक्ष घ्यावे की धम्मगिरीत बुकिंग केल्याशिवाय येऊ नये, परत पाठवतांना शिबिरार्थीलाही त्रास होतो व आम्हालाही. ० ज्या क्षेत्रात केंद्र आहे, त्या क्षेत्राच्या लोकांनी तेथेच आवेदन करावे. विशेष कारणविना धम्मगिरीत त्यांचे आवेदन स्वीकारले जाणार नाहीत. ० कृपया स्वीकृति-पत्र आपल्या सोबत अवश्य आणावे. ० येणे शक्य नसल्यास तशी सुचना वेळेअगोदर अवश्य कळवावी.

धम्मतपोवन-1 : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

दहा-दिवसीय एकजीव्यूटिव शिबिर: 8 ते 19-4, **सतिपट्टान**: 2 ते 10-9,

14-दिवसीय कृतज्ञता- शिबिर: 2 ते 17-2

❶ दीर्घ-शिबिर: विशेष दहा-दिवसीय: 24-4 ते 5-5, 18 ते 29-8, 20-दिवसीय: 10 ते 31-5, 24-7 ते 14-8, 11-11 ते 2-12, 30-दिवसीय: 20-2 ते 23-3, 4-6 ते 5-7, 15-9 ते 16-10, 45-दिवसीय: 4-6 ते 20-7, 15-9 ते 31-10, 19-12 ते 3-2-2022, 60-दिवसीय: 12-10 ते 12-12.

धम्मतपोवन-2 : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

दहा-दिवसीय एकजीव्यूटिव शिबिर: 30-11 से 11-12, **सतिपट्टान**: 22 से 30-4, 18 से 26-11,

❶ दीर्घ-शिबिर: 20-दिवसीय: 19-2 ते 12-3, 28-6 ते 19-7, 30-दिवसीय: 19-3 ते 19-4, 8-5 ते 8-6, 25-9 ते 26-10, 45-दिवसीय: 8-5 ते 23-6, 25-9 ते 10-11, 60-दिवसीय: 23-7 ते 22-9, 17-12 ते 14-2-2022.

धम्मपत्तन : गोरार्ड, बोरीवली, मुंबई

धम्मपत्तन, विपश्यना केन्द्र, एसेल वर्ल्ड के पास, गोरार्ड खाडी, बोरीवली (पश्चिम) मुंबई-- 400 091, फोन: +91 8291894650, टेली. (+09122) 50427518, Ext. No. (पुरष कार्यालय) 519 (50427519), (महिला कार्यालय) 546 (50427546), (सुबह 11 ते सायं 5 बजे तक); Website: www.pattana.dhamma.org, **दस-दिवसीय एकजीव्यूटिव शिबिर**: 24-2 ते 7-3, 10 ते 21-3, 24-3 ते 4-4, 14 ते 25-4, 28-4 ते 9-5, 11 ते 22-5, 3 ते 14-6, 30-6 ते 11-7, 13 ते 24-7, **सतिपट्टान**: 17 ते 25-6, 3-दिवसीय: 8 ते 11-4, 1-दिवसीय मेगा: 23-5, 25-7, **भारतीय सहायक आचार्य कार्यशाळा**: 24 से 31-5, Email: registration_pattana@dhamma.net.in; ऑनलाईन बुकिंग: www.dhamma.org/en/schedules/schpattana.shtml “धम्मपत्तन” विपश्यना केंद्रात केवळ 90 साधकांसाठी स्थान आहे. त्यामध्ये सर्व साधकांना विनंती आहे की ज्यांना शिबिरासाठी स्वीकृति मिळाली, त्यांनीच यावे आणि ज्यांना स्वीकृति मिळाली नाही, त्यांनी कृपया कोणत्याही प्रकारचा आग्रह करू नये. ० कृपया आपला आपात्कालीन फोन-संपर्क (शेजारचा असला तरी) अवश्य लिहावा.

एक दिवसीय शिबिर : ग्लोबल विपश्यना पॅगोडा, गोरार्डगांव, मुंबई प्रत्येक रविवारी- सकाळी 11 ते सायं 4 वाजेपर्यंत (पॅगोड्याच्या घुमटात होते, त्यामुळे साधकांना भगवान बुद्धांच्या पावन धातूच्या सांघ्रित्यात ध्यान करण्याची संधी प्राप्त होते.) संपर्क: फोन: 022-28452235. Email: info@globalpagoda.org; कृपया आपल्यासोबत पिण्याच्या पाण्याची बाटली अवश्य आणावी. पिण्याचे पाणी मोठ्या बाटलीत (20 लीटर) उपलब्ध राहिल. त्यातून आपली बाटली भरून आपल्याजवळ ठेवता येईल.

येणाऱ्या दर्शकांसाठी लघू आनापान शिबिर

ग्लोबल पॅगोड्यात रोज सकाळी 11 ते दुपारी 4 वाजेपर्यंत पंधरा-वीस मिनिटांचे इंग्रजी हिंदी लघू आनापान प्रशिक्षण सत्र सुरु असते. सकाळी 11 वाजता प्रथम सत्र व दुपारी 4 वाजता अंतिम सत्र. यात भाग घेणाऱ्याला पूर्ण प्रशिक्षण सत्रात बसणे अनिवार्य आहे

धम्मविपुल : बेलापूर (नवी मुंबई)

प्लॉट नं. 91 ए; सेक्टर 26, पारसीक हिल, सीबीडी बेलापूर, (पारसीक हिल, सीवुड दारावे रेल्वे स्टेशन जवळ हर्बर लाईन) नवी मुंबई 400 614. संपर्क: फोन: 022-27522277, 27522404/03 (सकाळी 11 ते सायं 5 वाजेपर्यंत). Email: dhammavipula@gmail.com, बुकिंग केवळ ऑनलाईन: <http://www.vipula.dhamma.org/> **दहा-दिवसीय**: 3 ते 14-2, 17 ते 28-2, 3 ते 14-3, 17 ते 28-3, 31-3 ते 11-4, 14 ते 25-4, 12 ते 23-5, 26-5 ते 6-6, 9 ते 20-6, 23-6 ते 4-7, 7 ते 18-7, 21-7 ते 1-8, 4 ते 15-8, 18 ते 29-8, 1 ते 12-9, 15 ते 26-9, 29-9 ते 10-10, 13 ते 24-10, 27-10 ते 7-11, 10 ते 21-11, 24-11 ते 5-12, 1-दिवसीय: प्रत्येक रविवारी. सामू. साधना: दररोज सकाळी: 9 ते रात्री 9 पर्यंत, साधक आपल्या वेळेनुसार येऊन ध्यान करू शकतात,

धम्मवाहिनी : टिटवाळा

मुंबई परिसर विपश्यना केंद्र, गांव रुंदे, टिटवाळा (पूर्व) कल्याण, जि. ठाणे. Website www.vahini.dhamma.org

dhamma.org, नोंदणी केवळ ऑनलाईन; Email: vahini.dhamma@gmail.com संपर्क: मोबाईल: 97730-69978, 9004620434, केवळ कार्यालयाच्या दिवशी- 12 ते सायं 6 वाजेपर्यंत.

दहा-दिवसीय: 13 ते 24-2, 27-2 ते 10-3, 13 ते 24-3, 27-3 ते 7-4, 10 ते 21-4, 24-4 ते 5-5, 8 ते 19-5, 22-5 ते 2-6, 5 ते 16-6, 19 ते 30-6, 3 ते 14-7, 17 ते 28-7, 31-7 ते 11-8, 28-8 ते 8-9, 11 ते 22-9, 25-9 ते 6-10, 9 ते 20-10, 23-10 ते 3-11, 6 ते 17-11, **सतिपट्टान**: 14 ते 23-8, **दीर्घ-शिबिर**: 20-दिवसीय: 30-11 ते 21-12, 30-दिवसीय: 30-11 ते 31-12,

दीर्घ शिबिर कार्यक्रम

भारत

विशेष 10-दिवसीय

12 ते 23-4-2021	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
21-4 ते 2-5-2021	धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)
5 ते 16-5-2021	धम्मअजय - चंद्रपुर (महाराष्ट्र)
2 ते 13-6-2021	धम्मखेत - हैदराबाद (तेलंगाणा)
19 ते 30-6-2021	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
30-6 ते 11-7-2021	धम्मगिरी - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
17 ते 28-7-2021	धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
19 ते 30-7-2021	धम्मलक्षणा - लखनऊ (उ. प्र.)
21-7 ते 1-8-2021	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
28-7 ते 8-8-2021	धम्मपुब्बज - चूरू (राजस्थान)
6 ते 17-10-2021	धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
15 ते 26-10-2021	धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
17 ते 28-10-2021	धम्मसरोवर - धुळे (महाराष्ट्र)
20-11 ते 1-12-2021	धम्मकल्याण - कानपुर (उ. प्र.)

कृतज्ञता-शिबिर

2 ते 17-2-2021	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
2 ते 17-2-2021	धम्मसरोवर - धुळे (महाराष्ट्र)
2 ते 17-2-2021	धम्मालय - कोल्हापुर (महाराष्ट्र)
2 ते 17-2-2021	धम्मनाग - नागपुर (महाराष्ट्र)
2 से 17-2-2021	धम्मअनाकुल : तेलहारा (अकोला)
2 ते 17-2-2021	धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)
2 से 17-2-2021	धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)
2 से 17-2-2021	धम्मनागाज्जुन - नागार्जुन सागर (तेलंगाणा)
2 से 17-2-2021	धम्मपीठ - अहमदाबाद
2 ते 17-2-2021	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
2 से 17-2-2021	धम्मदिवाकर - मेहसाणा
2 से 17-2-2021	धम्मलक्षणा - लखनऊ

20-दिवसीय

7 ते 28-2-2021	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
5 ते 26-3-2021	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
12-4 ते 3-5-2021	धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
5 ते 26-5-2021	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
2 ते 23-6-2021	धम्मखेत - हैदराबाद (तेलंगाणा)
20-6 ते 11-7-2021	धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)
2 ते 23-8-2021	धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
11-8 ते 1-9-2021	धम्मालय - कोल्हापुर (महाराष्ट्र)
5 ते 26-9-2021	धम्मगाढ - बिलासपुर (छत्तीसगढ)
8 ते 29-9-2021	धम्मसुवस्थी - श्रावस्ती (उ. प्र.)
28-9 ते 19-10-2021	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
6 ते 27-10-2021	धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
30-11 ते 21-12-2021	धम्मवाहिनी - टिटवाळा
4 ते 25-12-2021	धम्मलक्षणा - लखनऊ (उ. प्र.)

30-दिवसीय

7-2 ते 10-3-2021	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
21-2 ते 24-3-2021	धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
28-2 ते 31-3-2021	धम्मपीठ - अहमदाबाद
28-2 ते 30-3-2021	धम्मसुवस्थी - श्रावस्ती (उ. प्र.)
5-3 ते 5-4-2021	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
5-5 ते 5-6-2021	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
1-6 ते 2-7-2021	धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
2-6 ते 3-7-2021	धम्मखेत - हैदराबाद (तेलंगाणा)
1-8 ते 1-9-2021	धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
11-8 ते 11-9-2021	धम्मालय - कोल्हापुर (महाराष्ट्र)
28-8 ते 28-9-2021	धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
11-9 ते 12-10-2021	धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)
18-9 ते 29-10-2021	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
1 to 31-10-2021	धम्मउत्कल - खरियार रोड (उडीसा)
30-11 ते 31-12-2021	धम्मवाहिनी - टिटवाळा
15-12-2021 ते 15-12-2022	धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)

45-दिवसीय

7-2 ते 25-3-2021	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
21-2 ते 8-4-2021	धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
28-2 ते 15-4-2021	धम्मसुवस्थी - श्रावस्ती (उ. प्र.)
5-3 ते 20-4-2021	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
2-6 ते 18-7-2021	धम्मखेत - हैदराबाद (तेलंगाणा)



15-10 ते 30-11-2021 धम्मसुवत्थी - श्रावस्ती (उ. प्र.)
2-11 ते 18-12-2021 धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
17-12-2021 ते 1-2-2022 धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)
9-2-2022 ते 26-3-2022 धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)

धम्मनन्दः पुणे (महाराष्ट्र)

पुणे विषयना केंद्र, (नोंदणीविना प्रवेश नाही) मरकळ गावाजवळ, आळंदी पासून 8 कि.मी. दहा-दिवसीयः (केवळ हिंदी व मराठी भाषी) 13 ते 24-2, 13 ते 24-3, 10 ते 21-4, 8 ते 19-5, 12 ते 23-6, 10 ते 21-7, 14 ते 25-8, 11 ते 22-9, 9 ते 20-10, 13 ते 24-11, 11 ते 22-12, (केवळ हिंदी व इंग्रजी भाषी) 27-3 ते 7-4, 24-4 ते 5-5, 22-5 ते 2-6, 26-6 ते 7-7, 24-7 ते 4-8, 28-8 ते 8-9, 25-9 ते 6-10, 27-11 ते 8-12, 25-12 ते 5-1. सतिपट्टानः (केवळ हिंदी व इंग्रजी भाषी) 27-2 ते 7-3, 23 ते 31-10, 3-दिवसीयः 4 ते 7-4, 3 ते 6-5, 5 ते 8-8, संपर्कः पुणे विषयना समिती, फोनः (020) 24468903, 24436250. Email: info@ananda.dhamma.org; टै.फॅक्सः 24464243.

धम्मपुणः पुणे शहर (स्वारगेट)

पुणे विषयना समिती, नेहरु स्टेडियमसमोर, स्वारगेट वॉटर वर्क्सच्या मागे, आनंद मंगल कार्यालयाजवळ, दादावाडी, पुणे-411002. फोनः (020) 24436250. Email: info@punna.dhamma.org दहा-दिवसीयः (केवळ हिंदी व इंग्रजी भाषी) 7 ते 18-2, 7 ते 18-3, 4 ते 15-4, 2 ते 13-5, 6 ते 17-6, 4 ते 15-7, 1 ते 12-8, 29-8 ते 9-9, 3 ते 14-10, 7 ते 18-11, 5 ते 16-12, (केवळ हिंदी व मराठी भाषी) 21-2 ते 4-3, 21-3 ते 1-4, 16 ते 27-5, 20-6 ते 1-7, 18 ते 29-7, 15 ते 26-8, 17 ते 28-10, 21-11 ते 2-12, 19 ते 30-12. सतिपट्टानः (केवळ हिंदी व मराठी भाषी) 18 ते 26-4, (केवळ हिंदी व इंग्रजी भाषी) 21 ते 29-9, 3-दिवसीयः 28 ते 31-10, किशोरांचे शिबिरः 2 ते 10-5, किशोरींचे शिबिरः 16 ते 24-5. 2-दिवसीय बाळ-शिबिरः (12 ते 18 वर्ष मुले) 11 ते 12-5, (12 ते 18 वर्ष मुली) 14 ते 15-5, 1-दिवसीयः प्रत्येक महिन्यात दुसऱ्या गुरुवारी व चौथ्या रविवारी सकाळीः 8:30 ते 4:30 पर्यंत, बाळ-शिबिरः (9 ते 18 वर्ष) प्रत्येक महिन्यात पहिल्या व तिसऱ्या रविवारी (सकाळीः 8 ते दुपारी 2.30 पर्यंत)

धम्मअजन्ताः औरंगाबाद (महाराष्ट्र)

अजन्ता अंतर्राष्ट्रीय विषयना समिती, गैर नं. 45 रामपुरी, जैजापुर रोड, औरंगाबाद-431003. संपर्कः फोनः (0240) 2040444, मोबाईलः 94222-11344, 99218-17430. Email: info@dhammaajanta.org; दहा-दिवसीयः 10 ते 21-2, 24-2 ते 7-3, 10 ते 21-3, 24-3 ते 4-4, 28-4 ते 9-5, 19 ते 30-5, 2 ते 13-6, 16 ते 27-6, 30-6 ते 11-7, 14 ते 25-7, सतिपट्टानः 16 ते 24-4, किशोरांचे शिबिरः 10 ते 18-5,

धम्मसरोवरः धुळे (महाराष्ट्र)

सान्देश्य विषयना साधना केंद्र, डेडरगांव जलसुद्धीकरण केंद्राजवळ, मु. पो. तिखी, जिल्हा- धुळे, पिनः 424002; (नोंदणीविना प्रवेश नाही) (केंद्रापर्यंत जाण्यासाठी पाच कंदीलजवळ "शेरे पंजाब लॉज" जवळ पोहोचचे तिथून तिथी गावासाठी ऑटोरिक्शा घेतात.) दहा-दिवसीयः 21-2 ते 4-3, 7 ते 18-3, 31-3 ते 11-4, 18-4 ते 29-4, 2-5 ते 13-5, 16 ते 27-5, 30-5 ते 10-6, 27-6 ते 8-7, 11 ते 22-7, 25-7 ते 5-8, 22-8 ते 2-9, 12 ते 23-9, 26-9 ते 7-10, 7 ते 18-11, 21-11 ते 2-12, 16 ते 27-12, सतिपट्टानः 19 ते 28-3, 12 ते 21-6, 6 ते 15-8, 5 ते 14-12, 2-दिवसीयः 14 ते 16-4, 23 ते 25-6, 18 ते 20-8, 12 ते 14-10, बाळ-शिबिरः 16-8 10-10, 1-11, 29-12, 30-12, 14-दिवसीय कृतज्ञता-शिबिरः 2 ते 17-2-2021

दीर्घ-शिबिरः विशेष दहा-दिवसीयः 17 ते 28-10, संपर्कः डॉ. देवरे, फोनः 222861, मोबा. 99226-07718, Email: info@sarovara.dhamma.org

धम्मसिद्धपुरीः भाटेगाव, सोलापूर

धम्मसिद्धपुरी विषयना ध्यान केंद्र, off विजापुर रोड, भाटेगाडी जवळ, सोरेगाव - डोणगाव चा रस्ता, सोरेगाव पासून 4 कि.मी. ता. उत्तर सोलापूर, जिला. सोलापूर-413002, Email: solapurvipassana@gmail.com, संपर्कः 1) श्री. सम्राट पाटील, मोबा. 7620592920, 9011908000, 2) श्री. भालचंद्र उकरदे, मोबा. 9860759866, दहा-दिवसीयः 17 ते 28-2, 3 ते 14-3, 17 ते 28-3, 31-3 ते 11-4, 14 ते 25-4, 2 ते 13-6, 16 ते 27-6, 30-6 ते 11-7, 14 ते 25-7, 28-7 ते 8-8, 18 ते 29-8, 1 ते 12-9, 15 ते 26-9, 29-9 ते 10-10, 13 ते 24-10, 17 ते 28-11, 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, 29-12 ते 9-1. सतिपट्टानः 30-4 ते 9-5, 2-दिवसीयः 11 ते 14-2, 13 ते 16-5, 12 ते 15-8, 11 ते 14-11, किशोरांचे शिबिरः 21 ते 29-5, 26-10 ते 3-11,

धम्मालयः कोल्हापुर (महाराष्ट्र)

दक्खिन विषयना अनुसंधान केंद्र, (नोंदणीविना प्रवेश नाही) रामलिंग रोड, आलते पार्क, आलते, ता. हातकनंगले (रेल्वे स्टेशन), जि. कोल्हापूर-416123. Email: info@alaya.dhamma.org, फोनः संपर्कः मोबा. 967674-13232. 9697933232, 7420943232, दहा-दिवसीयः (हिंदी व इंग्रजी भाषी) 21-2 ते 4-3, 7 ते 18-3, 21-3 ते 1-4, 4 ते 15-4, 19 ते 30-9, 7 ते 18-11, 21-11 ते 2-12, 5 ते 16-12, 19 ते 30-12, (हिंदी व मराठी भाषी, केवळ स्त्रियां) 2 ते 13-5, (हिंदी व मराठी भाषी) 18 ते 29-4, 13 ते 24-6, 27-6 ते 8-7, 25-7 ते 5-8, 3 ते 14-10, 17 ते 28-10, (हिंदी, इंग्रजी व कन्नडी भाषी) 11 ते 22-7, सतिपट्टानः (हिंदी व इंग्रजी भाषी) 23-3 ते 1-4, 29-6 ते 8-7, 5 ते 14-10, 21 ते 30-12, 3-दिवसीयः (हिंदी व इंग्रजी भाषी) 14 ते 17-9, 2-दिवसीयः (हिंदी व इंग्रजी भाषी) 10 ते 12-6, 29 ते 31-10, किशोरियों का शिबिरः (हिंदी व इंग्रजी भाषी) 16 ते 24-5, किशोरों का शिबिरः (हिंदी व इंग्रजी भाषी) 30-5 ते 7-6, 2-दिवसीय बाल-शिबिरः (हिंदी व इंग्रजी भाषी) धम्मसेवक कार्यशालाः (हिंदी व मराठी भाषी) 19 ते 20-11, 14-दिवसीय कृतज्ञता-शिबिरः (हिंदी व इंग्रजी भाषी) 2 ते 17-2-2021

दीर्घ-शिबिरः 20-दिवसीयः 11-8 ते 1-9, 30-दिवसीयः 11-8 ते 11-9,

धम्मनागः नागपूर (महाराष्ट्र)

नागपूर विषयना केंद्र, माहुळखी गाव, नागपूर-कलमेश्वर रोडजवळ. Email: info@naga.dhamma.org संपर्कः मोबा. 9403870195, 9422182336, 9370990771, 9423403294. (नोंदणीविना प्रवेश नाही) दहा-दिवसीयः 24-2 ते 7-3, 10 ते 21-3, 31-3 ते 11-4, 14 ते 25-4. 2 ते 13-6, 16 ते 27-6, 30-6 ते 11-7, 28-7 ते 8-8, 11 ते 22-8, 25-8 ते 9-9, 8 ते 19-9, 22-9 ते 3-10, 20-10 ते 7-11, 10 ते 21-11, 24-11 ते 5-12, 8 ते 19-12, सतिपट्टानः 28-4 ते 6-5, 24-12 ते 1-1-2022, 3-दिवसीयः 26 ते 29-3, 27 ते 30-5, 1-दिवसीयः 21-3, 11-4, 25-4, 26-5, 13-6, 27-6, 11-7, 23-7, 8-8, 22-8, 5-9, 19-9, 3-10, 17-10, 7-11, 21-11, 5-12, 19-12, किशोरींचे शिबिरः 8 ते 16-5, किशोरांचे शिबिरः 17 ते 25-5, कृतज्ञता-शिबिरः 2 ते 17-2-2021, सहायक आचार्य कार्यशालाः 14 ते 18-7-2021 संपर्कः सचिव, कल्याणमिल चॅरिटेबल ट्रस्ट, अभ्यंकर स्मारक भवन, अभ्यंकर रोड, धन्तली, नागपूर-440012. फोनः

0712- 2458686, 2420261. (सर्व पत्र-व्यवहार संपर्क पत्त्यावर करावा.)

धम्मसुगतीः सुगतनगर (नागपूर)

विषयना साधना केंद्र, सुगतनगर, नागपूर-14, फोन नं. (0712)2630115. दस-दिवसीयः 6 ते 17-1, 3 ते 14-2, 3 ते 14-3, 1 ते 12-4, 5 ते 16-5, 2 ते 13-6, 7 ते 18-7, 3 ते 14-8, 1 ते 12-10, 8 ते 19-11, 8 ते 19-12, (केवळ स्त्रियां) 18 ते 29-8, 1 ते 12-9, 15 ते 25-9, सतिपट्टानः 22 ते 30-7, 22 ते 30-12, 3-दिवसीयः 24 ते 27-2, 24 ते 27-3, 14 ते 24-4, 16 ते 19-6, 21 ते 24-10, 18 ते 27-11, 1-दिवसीयः 1-1, 24-1, 30-1, 21-2, 14-3, 14-4, 18-4, 16-5, 30-5, 13-6, 18-7, 14-8, 12-9, 21-11, 6-12, बाळ-शिबिरः 21 ते 24-10, सामू. साधनाः दररोज सकाळी 5 ते 6 व सायं 6 ते 7 पर्यंत व प्रत्येक रविवारी सकाळीः 8 ते 9; बाळ आनापान सामू. साधनाः प्रत्येक रविवारी सकाळीः 8 ते 9; संपर्कः 1) श्री सुखदेव नारनवर, मोबा. 9422129229. 2) श्री कमलेश चान्दे, मोबा. 9373104305.

रोहणागावः (पवनी, भंडारा) दहा-दिवसीयः 10 ते 21-2, (केवळ भिक्षुंसाठी 3 ते 14-3), 7 ते 18-4, 19 ते 30-5, 16 ते 27-6, 7 ते 18-7, स्थानः विसुध्दमगो विपसना चॅरिटेबल ट्रस्ट, व्यास संचालित - धम्मपवन विषयना केंद्र, रोहणागाव (पवनी), जि. भंडारा, संपर्कः 1) श्री शैलेश कांबळे, मोबा. 9923268962, 2) श्री माधव रामटेके, मोबा. 9223349183,

तुमसर (भंडारा) दहा-दिवसीयः 17 ते 28-2, 10 ते 21-3, 20 ते 31-10, 17 ते 28-11, 15 ते 26-12, 3-दिवसीयः 16 ते 19-10, 1-दिवसीयः 8-4, 7-5, 4-6, 3-8, 2-9, 1-10, बाल-शिबिर 1-3, 29-3, 18-10, 29-11, 26-12, स्थानः बुद्धविहार अण्ड वेलफेअर सेंटर, चुल्हाड, तुमसर, जि. भंडारा मोबा. 096236-68240, संपर्कः 1) श्री डॉंगरे, मोबा. 62604-50436, 2) श्री चौर, मोबा. 98904-41071, 3) श्री विजु गोंडणें, मोबा. 096236-68240,

धम्मभण्डारः भंडारा (महाराष्ट्र)

विषयना केंद्र, राहुल कॉलनी, रेल्वे लाइनजवळ, सहकार नगर, भंडारा 441904, दहा-दिवसीयः 9 ते 20-2, 2 ते 13-3, 2 ते 13-4, 20 ते 31-7, 10 ते 21-8, 21-9 ते 2-10, 4 ते 15-12, सतिपट्टानः 6 ते 14-9, 21 ते 30-11, 3-दिवसीयः 27 ते 30-3, 2-दिवसीयः 24 ते 26-12, 1-दिवसीयः 13-4, 26-5, 27-6, 1-8, 22-8, 19-9, 3-10, 19-10, किशोरींचे शिबिरः 7 ते 16-11, 2-दिवसीय बाल-शिबिरः 15 ते 16-11, 1 ते 2-5, 1-दिवसीय बाल-शिबिरः 28-2, 21-3, 11-4, 27-4, 11-5, 25-5, 8-6, 22-6, 11-7, 29-8, 19-9, 10-10, 19-12, संपर्कः सलजा, 09423673572, चौर, 9890441071, विनोद, 9422833002, 7588749108,

धम्मअनाकुलः खापरखेडा फाटा, तेलहारा (अकोला)

विषयना साधना केंद्र, खापरखेडा फाटा, तेलहारा-444108 जि. अकोला Email: info.anakula@vridhamma.org, Website: www.anakula.dhamma.org मोबा. 9421156138, 9881204125, 9421833060, दहा-दिवसीयः (केवळ पुरुष) 24-2 से 7-3, 24-3 से 4-4, 21-4 से 2-5, 9 से 20-6, 3 से 14-8, 1 से 12-9, 20 से 31-10, 24-11 से 5-12, ((केवळ स्त्रियां)) 10 से 21-3, 7 से 18-4, 5 से 16-5, 23-6 से 4-7, 18 से 29-8, 15 से 26-9, 4 से 15-10, 10 से 21-11, 8 से 19-12, दहा-दिवसीयः (केवळ भिक्षुंसाठी) 7 से 18-7, सतिपट्टानः 29-5 से 6-6, 23 से 31-7, 3-दिवसीयः 29-9 से 2-10, 23 से 26-12, 2-दिवसीयः 19 से 21-2, 21 से 23-5, 1-दिवसीयः 26-5, 21-7, 19-10, 14-दिवसीय कृतज्ञता-शिबिरः 2 से 17-2, संपर्कः 1) विषयना चॅरिटेबल ट्रस्ट, शेगांव, फोनः 95798-67890, 98812-04125. 2) श्री आनंद, मोबा. 94221-81970.

मलकापुरः (अकोला) दहा-दिवसीयः (केवळ पुरुष) 11 ते 22-3, 3 ते 14-10, (केवळ स्त्रियां) 13 ते 24-5, 12 ते 23-12, 1 ते 12-6, स्थानः भद्रन्त आनंद निवास, राजलन कॉलनी येवता रोड मलकापुर जि. अकोला. 4444001, मोबा. 9421937014, संपर्कः 1) श्री तापडे, मोबा. 9421794874, 2) श्री आठवले, मोबा. 9404092468

पातुरः (अकोला) विषयना साधना प्रसार केंद्र, शिरला, पातुर जि. अकोला - 444501, दहा-दिवसीयः (केवळ जुने साधक स्त्रियां 15 ते 26-2,) (केवळ जुने साधक पुरुष 16 ते 27-3) (केवळ स्त्रियां) 30-3 ते 10-4, 1 से 12-6, 25-7 ते 5-8, 20-11 ते 1-12, 20 ते 28-12, (केवळ पुरुष) 15 ते 26-4, 11 ते 22-5, 25-6 ते 6-7, 10 ते 21-8, 21-9 ते 2-10, (केवळ भिक्षु 23-10 ते 3-11) सतिपट्टानः 26-8 ते 3-9, 3-दिवसीय बाळ-शिबिरः (10 ते 17 वर्ष) 7 ते 10-11, 1-दिवसीयः प्रत्येक महिन्यात दुसऱ्या रविवारी, वेळ 9 ते 5, बाळ-शिबिरः (वय 10 ते 16 वर्ष) प्रत्येक महिन्यात तिसऱ्या रविवारी, वेळ 9 ते 5, संपर्कः 1) श्री. जगनाथ गर्वडे, मोबा. 07775928290, 2) श्रीमती ज्योतीताई वानखेडे, मोबा. 9921998803,

धम्मअजयः चंद्रपुर (महाराष्ट्र)

विषयना साधना केंद्र, गाव - अजयपूर, पो. चिचपल्ली, मुल रोड, चंद्रपुर, Online Registration :- Website :- www.ajaya.dhamma.org, Email: dhammaajaya@gmail.com, संपर्कः 1) मिलिंद चरडे, सुगतनगर, नगीनाबाग वार्ड, नं. 2, चंद्रपूर-442401, मोबा. 80071-51050, 9226137722, 2) श्री गौतम चिकटे, मोबा. 9421812541, 9422506476, दहा-दिवसीयः 4 ते 15-1, 19 ते 30-1, 22-2 ते 5-3, 11 ते 22-3, 19 ते 30-4, 28-5 ते 8-6, (केवळ भिक्षुंसाठी 16 ते 27-6) 2 ते 13-7, 28-7 ते 8-8, 12 ते 23-8, 29-8 ते 9-9, 12 ते 23-9, 29-9 ते 10-10, 17 ते 28-10, 1 ते 12-11, 8 ते 19-12, 26-12 ते 7-1, (केवळ जुने साधक) 5 ते 16-2, सतिपट्टानः 5 ते 13-4, 27-11 ते 5-12, 3-दिवसीयः 27 ते 30-3, 18 ते 21-7, 2-दिवसीयः 21 ते 23-5, 19 ते 21-11, 1-दिवसीय मेगाः 17-1, 1-दिवसीयः 7-3, 26-5, 27-6, 23-7, 8-8, 26-9, 10-10, 19-12, धम्मसेवक कार्यशालाः 4-4, बाळ शिबिर शिक्षक कार्यशालाः 2-5,

दीर्घ-शिबिरः विशेष दहा-दिवसीयः 5 ते 16-5,

कोटवा (यवतमाळ) दहा-दिवसीयः (पुरुष व स्त्रियांसाठी) 7 ते 18-2, 7 ते 18-3, 18 ते 29-4, 2 ते 13-5, 16 ते 27-5, 4 ते 15-7, 12 ते 23-9, 2 ते 13-10, 5 ते 16-12, (केवळ स्त्रियां) 1 ते 12-8-2021, (केवळ भिक्षु व पुरुषांसाठी) 6 ते 17-6, (केवळ भिक्षुणिगा व स्त्रियां) 27-3, 18-4, 10, सतिपट्टानः 2 ते 10-4, 1-दिवसीयः प्रत्येक रविवारी सकाळीः 8 ते 3 पर्यंत बाळ-शिबिरः 28-2, 21-3, 23-4, 23-5, 20-6, 18-7, 29-8, 24-9, 17-10, 28-11, 26-12, संपर्कः धम्मभूमी विषयना चॅरिटेबल ट्रस्ट, कोटवा ता. बाभुळगाव जि. यवतमाळ-445001. फोन. 9822896453, 9890429314, 7776964808, 9175622575,

चित्की (वर्धा) धम्मकुटी विषयना केंद्र, चित्की, पुलगाव, पो. कवठा, ता. देवळी, जि. वर्धा, दस-दिवसीयः 13 ते 24-3, 15 ते 26-4, 7 ते 18-9, 6 ते 17-10, 6 ते 17-11, 7 ते 18-12, सतिपट्टानः 13 ते 21-2, संपर्कः श्री खंबारे, फोनः 07158-284372, मोबा. 9028494401, श्री भेले, मोबा. 9834603076,

धम्मपदेसः पाली (रत्नागिरी)

कोंकण विषयना मेडीटेशन सेंटर, मु. पाथरट, पो. पाली, जि. - रत्नागिरी - 415803, Email: info@pades.dhamma.org, Website: https://pades.dhamma.org, दस-दिवसीयः 1 ते 12-2, 15 ते 26-2, 1 ते 12-



3, 15 ते 26-3, 15 ते 26-4, 1 ते 12-5, 15 ते 26-5, 1 ते 12-6, 15 ते 26-6, 1 ते 12-8, 15 ते 26-8, 1 ते 12-9, 15 ते 26-9, 15 ते 26-10, 1 ते 12-11, 15 ते 26-11, 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, 15 ते 24-7, 15 ते 24-12, 3-दिवसीय: 1 ते 4-4, 1 ते 4-7, संपर्क: 1. श्री संतोष आवरे 1) 9975434754 / 9960503598

महाड: दस-दिवसीय: (केवल पुरुष) 7 ते 18-2, 21-2 ते 4-3, 7 ते 18-3, 22-3 ते 2-4, 4 ते 15-4, 2 ते 13-5, 6 ते 17-6, 4 ते 15-7, 18 ते 29-7, 1 ते 12-8, 15 ते 26-8, 5 ते 16-9, 19 ते 30-9, 3 ते 14-10, 17 ते 28-10, 7 ते 28-11, 21-11 ते 2-12, 5 ते 16-12, 19 ते 30-12, (केवल महिलाएं) 18 ते 29-4, 16 ते 27-5, 20-6 ते 1-7, 3-दिवसीय: (केवल पुरुष) 27 ते 30-5, 26 ते 29-8, 28 ते 31-10, 1-दिवसीय: प्रत्येक महिन्यात पहिल्या रविवारी सकाळी 10 ते दुपारी 3 वाजेपर्यंत # बाल शिविर: प्रत्येक महिन्यात तीसऱ्या रविवारी सकाळी 10 ते दुपारी 2 वाजेपर्यंत स्थान: डा. बाबासाहेब आंबेडकर मेमोरियल हॉल, विषयना शिवाजी चौक, कोटेश्वरी तले, महाड 402301, जिला: रायगड, संपर्क: (020) 24436250, Email: info@punna.dhamma.org, मोबा: 7719070011,

जयपुर व उत्तर भारत

धम्मथली : जयपुर (राजस्थान)

राजस्थान विषयना केंद्र, पो. बॉ. 208, जयपुर-302001, पंजीकरण संपर्क: मोबा. 0-99301-17187, 9610401401, 9828804808, Email: info@thali.dhamma.org, Website: www.thali.dhamma.org दहा-दिवसीय: 30-3 ते 10-4, 12 ते 23-4, 25-4 ते 6-5, 9 ते 20-5, 23-5 ते 3-6, 6 ते 17-6, 19 ते 30-6, 4 ते 15-7, 18 ते 29-7, 1 ते 12-8, 15 ते 26-8, 29-8 ते 9-9, 12 ते 23-9, 7 ते 18-11, 21-11 ते 2-12, 5 ते 16-12, 22-12 ते 2-1-2022, 3-दिवसीय: 1 ते 9-4, 8 ते 16-6, 20 ते 28-7, 3-दिवसीय: 16 ते 19-12,

७ दीर्घ-शिविर: विशेष दहा-दिवसीय: 12 ते 23-4, 19 ते 30-6, 20-दिवसीय: 7 ते 28-2, 28-9 ते 19-10, 30-दिवसीय: 7-2 ते 10-3, 18-9 ते 29-10, 45-दिवसीय: 7-2 ते 25-3,

धम्म पुष्कर : पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)

विषयना केंद्र, गाव रेवत (केडेल), पर्वतसर रोड, पुष्कर, जि. अजमेर. मोबा. 91-94133-07570. फोन: 91-145-2780570. दहा-दिवसीय: 10 ते 21-2, (केवल जुन्या साधकांसाठी 23-2 ते 6-3) 8 ते 19-3 3-दिवसीय: 20 ते 28-3, Website: www.pushkar.dhamma.org, संपर्क: 1) श्री रवि तोषणीवाल, मोबा. 09829071778, Email: dhammapushkar@gmail.com 2) श्री अनिल धारीवाल, मोबा. 09829028275. Email: corporate@toscon.com, फॅक्स: 0145-2787131.

धम्ममरुधर : जोधपुर (राजस्थान)

विषयना साधना केंद्र, लहरिया रिसोर्टमार्गे, अध्यात्म विज्ञान सस्ताग केंद्राजवळ चौपासनी जोधपुर-342008. मोबा. 9829007520, Email: info@marudhara.dhamma.org. दहा-दिवसीय: 3 ते 14-1, 19 ते 30-1, 3 ते 14-2, 19-2 ते 2-3, 9 ते 20-4, 26-4 ते 7-5, 15 ते 26-6, 30-6 ते 11-7, 14 ते 25-7, 29-7 ते 9-8, 14 ते 25-9, 9 ते 20-10, 23-10 ते 3-11, 7 ते 18-11, 22-11 ते 3-12, 20 ते 31-12 3-दिवसीय: 12 ते 20-3, 29-9 ते 7-10, 3-दिवसीय: 5 ते 8-3, 24 ते 27-3, 11 ते 14-8, 7 ते 10-12, 1-दिवसीय: 26-5, 11 ते 14-5, (13 ते 16 वर्ष केवळ मुले) 18 ते 21-8, (13 ते 16 वर्ष केवळ मुली) 25 ते 28-8, संपर्क: 1) श्री नेमीचंद भंडारी, 41-42, अशोक नगर, पाल लीक रोड, जोधपुर-342003. Email: dhamma.maroodhara@gmail.com; मोबा.: Whatsapp No. 9887099049, 8233013020.

धम्मपुब्बज, चूर (राजस्थान)

पुब्बज भूमि विषयना ट्रस्ट, भालेरी रोड, (चूरपासून 6 कि.मी.) चूर (राजस्थान): फोन: 9664481738, संपर्क: 1) श्री एस. पी. शर्मा, Email: dhammapubbaj@gmail.com, info@pubbaj.dhamma.org, मोबा. 07627049859, 2) श्री सुरेश खन्ना, Email: sureshkhanna56@yahoo.com; (मोबा. 94131-57056, 9887099049, Whatsapp Only) दहा-दिवसीय: 2 ते 13-1, 17 ते 28-1, 14 ते 25-3, 31-3 ते 11-4, 27-4 ते 8-5, 29-5 ते 9-6, 12 ते 23-6, 27-6 ते 8-7, 13 ते 24-7, 12 ते 23-9, 17 ते 28-10, 8 ते 19-11, 23-11 ते 4-12, 3-दिवसीय: 21-2 ते 1-3, 28-9 ते 6-10, 22 ते 30-12, 3-दिवसीय: 5 ते 8-3, 17 ते 20-4, 11 ते 14-8, 9 ते 12-10, 8 ते 11-12, 1-दिवसीय: 26-5, व प्रत्येक रविवारी, किशोरांचे शिविर: 1 ते 9-9, बाळ शिविर 3-दिवसीय: (13 ते 16 वर्ष मुले) 17 ते 20-8, (13 ते 16 केवळ मुली) 24 ते 27-8, बाळ शिविर 2-दिवसीय: (13 ते 16 वर्ष मुले) 31-10 ते 2-11,

14-दिवसीय कृतज्ञता-शिविर: 2 ते 17-2,

७ दीर्घ-शिविर: विशेष दहा-दिवसीय: 28-7 ते 8-8,

धम्मसोत : सोहना (हरियाणा)

विषयना साधना संस्थान, राहका गांव, (निम्मोड पोलिस स्टेशनजवळ), पो. सोहना, वल्लभगड-सोहना रोड, (सोहनापासून 12 कि.मी.), जिल्हा- गुडगांव, हरियाणा. मोबा. 9812655599, 9812641400. (वल्लभगड व सोहना येथून बस उपलब्ध आहे.) दहा-दिवसीय: 3 ते 14-2, 17 ते 28-2, 3 ते 14-3, 17 ते 28-3, 7 ते 18-4, 21-4 ते 2-5, 5 ते 16-5, 19 ते 30-5, 2 ते 13-6, 16 ते 27-6, 7 ते 18-7, 21-7 ते 1-8, 4 ते 15-8, 18 ते 29-8, 1 ते 12-9, 15 ते 26-9, 6 ते 17-10, 20 ते 31-10, 3 ते 14-11, 17 ते 28-11, 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, संपर्क: विषयना साधना संस्थान, रुम नं. 1015, 10 वा तळ, हेमकुंड/मोदी टावरस, 98 नेहरू प्लेस, नवी दिल्ली-110019. फोन: (011) 2645-2772, 4658-5455, Email: reg.dhammasota@gmail.com

धम्मपट्टान : सोनीपत (हरियाणा)

विषयना साधना संस्थान, कम्पासपुर, जि. सोनीपत, हरियाणा, पिन-131001. मोबा. 09991874524, Email: reg.dhammapatthana@gmail.com. 3-दिवसीय: 6 ते 14-2, 7 ते 15-5, 19 ते 27-5, 6 ते 14-7, 23 ते 31-12, सहायक आचार्य कार्यशाळा: 2 ते 5-10, धम्मतेवक कार्यशाळा: 6 ते 7-10, ७ दीर्घ-शिविर: विशेष दहा-दिवसीय: 17 ते 28-7, 15 ते 26-10, 20-दिवसीय: 12-4 ते 3-5, 2 ते 23-8, 30-दिवसीय: 21-2 ते 24-3, 1-6 ते 2-7, 28-8 ते 28-9, 45-दिवसीय: (15 दिवसीय आनापान) 21-2 ते 8-4, 2-11 ते 18-12, संपर्क: धम्मसोतच्या-संपर्कावर.

धम्मकारुणिक : करनाल (हरियाणा)

विषयना साधना संस्थान, एअरपोर्ट/कुंजपुरा रोड, गव्हर्नमेंट शाळेजवळ, गांव नेवल, करनाल-132001; मोबा. 7056750605, पंजीकरण संपर्क: 1) श्री आर्य, मोबा. 8572051575, 9416781575, 2) श्री वर्मा, मोबा. 9992000601, (सायं 3 ते 5 पर्यंत) Email: reg.dhammakarunika@gmail.com, दहा-दिवसीय: 10 ते 21-2, 24-2 ते 7-3, 10 ते 21-3, 24-3 ते 4-4, 14 ते 25-4, 28-4 ते 9-5,

12 ते 23-5, 23-6 ते 4-7, 14 ते 25-7, 28-7 ते 8-8, 11 ते 22-8, 25-8 ते 5-9, 8 ते 19-9, 22-9 ते 3-10, 13 ते 24-10, 10 ते 21-11, 24-11 ते 5-12, 8 ते 19-12, 22 ते 2-1-2022,

३-दिवसीय: 27-10 ते 4-11, किशोरांचे शिविर: 29-5 ते 6-6, किशोरींचे शिविर: 12 ते 20-6,

धम्महितकारी : रोहतक (हरियाणा)

विषयना ध्यान समिती, लाहली - आंवल रोड, गांव लाहली, ता - कलानोर, जिल्हा: रोहतक - 124001, संपर्क: 92543-48837, 9416303639. दहा-दिवसीय: 3 ते 14-2, 17 ते 28-2, 3 ते 14-3, 17 ते 28-3, 7 ते 18-4, 21-4 ते 2-5, 5 ते 16-5, 19 ते 30-5, 2 ते 13-6, 16 ते 27-6, 7 ते 18-7, 21-7 ते 1-8, 4 ते 15-8, 18 ते 29-8, 1 ते 12-9, 15 ते 26-9, 6 ते 17-10, 20 ते 31-10, 17 ते 28-11, 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, 3-दिवसीय: 6 ते 14-11,

धम्मधज : होशियारपुर (पंजाब)

पंजाब विषयना ट्रस्ट, गाव आनंदगड, पो. मेहलांवली जिल्हा-होशियारपुर - 146110, पंजाब फोन: (01882) 272333, मोबाईल: 94651-43488. Email: info@dhajadhamma.org, दहा दिवसीय: 3 ते 14-2, 17 ते 28-2, 3 ते 14-3, 17 ते 28-3, 7 ते 18-4, 21-4 ते 2-5, 5 ते 16-5, 19 ते 30-5, 2 ते 13-6, 16 ते 27-6, 7 ते 18-7, 21-7 ते 1-8, 4 ते 15-8, 18 ते 29-8, 1 ते 12-9, 15 ते 26-9, 6 ते 17-10, 20 ते 31-10, 17 ते 28-11, 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, 3-दिवसीय: 1 ते 4-4, 1 ते 4-7,

धम्मसिखर : धर्मशाला (हिमाचल प्रदेश)

हिमाचल विषयना केंद्र, धरमकोट मैकलोडगांव, धर्मशाला, जिल्हा- कांगरा, पिन-176219 (हि. प्र.). फोन: 09218514051, 09218414051, (नोंदणी साठी फोन सायं 4 ते 5) Email: info@sikhara.dhamma.org. दहा-दिवसीय: एप्रिल ते नोव्हेंबर प्रत्येक महिन्यात 1 ते 12 व 15 ते 26. केवळ इतर शिविरांच्या वेळी नाही. 3-दिवसीय: 20 ते 28-3, 15 ते 23-11, 3-दिवसीय: 23 ते 25-11.

धम्मलद्ध : लेह-लद्दाख (जम्मू-काश्मीर)

विषयना साधना लद्दाख, लेहपासून 8/9 कि. मी. संपर्क: श्री लोभद्वंज विसुद्धा, एन्सार् टुॅक्स, मोबाईल: (91) 9906971808, 9419862542. दहा-दिवसीय: 10 ते 21-2, 24-2 ते 7-3, 17 ते 28-3, 14 ते 25-4, 12 ते 23-5, 9 ते 20-6, 7 ते 18-7, 4 ते 15-8, 1 ते 12-9, 22-9 ते 3-10, 6 ते 17-10, 27-10 ते 7-11, 10 ते 21-11, 1 ते 12-12, 3-दिवसीय: 31-3 ते 8-4, 28-4 ते 6-5, 26-5 ते 3-6, 25-6 ते 3-7, 21 ते 29-7, 18 ते 26-8, 15 ते 23-12, 3-दिवसीय: 16 ते 19-9, 2-दिवसीय: 9 ते 11-4, 7 ते 9-5, 4 ते 6-6, 30-7 ते 1-8, 27 ते 29-8, सामू. साधना: प्रत्येक रविवारी सकाळी: 9:00 पासून. 1-दिवसीय: प्रत्येक महिन्यात दुसऱ्या रविवारी. Email: lvisuddha@yahoo.com; info@ladakh.in.dhamma.org,

धम्मसलिल : देहराडून (उत्तरांचल प्र.)

देहराडून विषयना केंद्र, जनतनवाला गांव, देहराडून कन्व व संताला देवीजवळ, देहराडून-248001. फोन: 0135-2715189, 2715127, 94120-53748, Email: reg.dhammasalila@gmail.com; दहा-दिवसीय: 10 ते 21-2, 24-2 ते 7-3, 10 ते 21-3, 14 ते 25-4, 28-4 ते 9-5, 12 ते 23-5, 26-5 ते 6-6, 9 ते 20-6, 23-6 ते 4-7, 7 ते 18-7, 21-7 ते 1-8, 4 ते 15-8, 25-8 ते 5-9, 8 ते 19-9, 22-9 ते 3-10, 20 ते 31-10, 10 ते 21-11, 24-11 ते 5-12, 8 ते 19-12, 3-दिवसीय: 5 ते 13-10, 3 ते 11-4, 22 ते 30-12, 3-दिवसीय: 21 ते 24-3, 15 ते 18-8, 2-दिवसीय: 17 ते 19-10, संपर्क: 1) श्री भंडारी, 16 टॉगर विला, चक्रता रोड, देहराडून-248001. फोन: (0135) 2104555, 07078398566, फॅक्स: 2715580.

धम्मलक्खण : लखनऊ (उ. प्र.)

विषयना साधना केंद्र, अस्ती रोड, बकशीचा तलाव, लखनऊ-227202. (शिविर प्रारंभाच्या दिवशी दुपारी 2 ते 3 पर्यंत बकशीचा तलाव रेल्वे क्रॉसिंग पासून वाहन सुविधा आहे.) Email: info@lakkhana.dhamma.org मोबा. 97945-45334, 9453211879, दहा-दिवसीय: 19-2 ते 1-3, 4 ते 15-3, 4 ते 15-4, 19 ते 30-4, 4 ते 15-5, 19 ते 30-5, 4 ते 15-6, 19 ते 30-6, 4 ते 15-7, 4 ते 15-8, 19 ते 30-8, 4 ते 15-9, 19 ते 30-9, 4 ते 15-10, 4 ते 15-11, 19 ते 30-11, 3-दिवसीय: 22 ते 30-3, 19 ते 27-10, 3-दिवसीय: 28 ते 31-10, 2-दिवसीय: 15 ते 17-3, 15 ते 17-4, 15 ते 17-5, 15 ते 17-6, 15 ते 17-7, 15 ते 17-8, 15 ते 17-9, 15 ते 17-10, 15 ते 17-11, बाल शिविर: (8 ते 12 वर्ष मुले व मुली) 18 ते 20-3, 3-दिवसीय बाल शिविर: (13 ते 17 वर्ष मुले) 26 ते 29-12, (13 ते 17 केवळ मुली) 30-12-21 ते 2-1-22, 14-दिवसीय कृतज्ञता-शिविर: 2 ते 17-2-2021,

७ दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 19 ते 30-7, 20-दिवसीय: 4 ते 25-12 संपर्क: 1) श्री राजकुमार सिंह, मोबा. 9616744793, 2) श्री पंकज जैन, मोबा. 098391-20032, 3) श्रीमती मृदुला मुंकेशा, मोबा. 94150-10879, 4) श्री राजीव यादव, मोबा. 9415136560.

धम्मसुवल्ली : श्रावस्ती (उ. प्र.)

जेतवन विषयना साधना केंद्र: कटरा बाईपास रोड, बुद्धा इंटर कॉलेजसमोर, श्रावस्ती, पिन- 271845; फोन: (05252) 265439, 09335833375 Email: info@suvatthi.dhamma.org, दहा-दिवसीय: 2 ते 13-2, 15 ते 26-2, 17 ते 28-4, 2 ते 13-5, 2 ते 13-6, 17 ते 28-6, 2 ते 13-7, 17 ते 28-7, 2 ते 13-8, 17 ते 28-8, 2 ते 13-10, 2 ते 13-12, 2 ते 13-1, 3-दिवसीय: 4 ते 22-5, 29-8 ते 6-9, 14 ते 22-12, 3-दिवसीय शिविर: (8 ते 12 वर्ष मुले, व 8 ते 16 वर्ष मुली) 24 ते 27-5, 24 ते 27-12, (12 ते 16 वर्ष केवळ मुले) 28 ते 31-5, 28 ते 31-12,

७ दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय: 8 ते 29-9, 30-दिवसीय: 28-2 ते 30-3, 45-दिवसीय: 28-2 ते 15-4, 15-10 ते 30-11, संपर्क: 1) मोबा. 094157-51053, 2) श्री मुखली मनोहर, मातन हेलीया. मोबा. 094150-36896,

धम्मकल्याण : कानपुर (उ. प्र.)

कानपुर अंतर्राष्ट्रीय विषयना साधना केंद्र, ढोडी घाट, रुमा, पो. सलेमपुर, कानपुर नगर- 209402, (सेन्ट्रल रेल्वे स्टेशनपासून 23 कि. मी.) Email: dhamma.kalyana@gmail.com, फोन: 07388-543795, मोबा. 08995480149. (नोंदणीविना प्रवेश बिल्कुल नाही) दहा-दिवसीय: 5 ते 16-2, 5 ते 16-3, 20 ते 31-3, 5 ते 16-4, 20-4 ते 1-5, 2 ते 13-5, 13 ते 24-5, 5 ते 16-6, 20-6 ते 1-7, 5 ते 16-7, 20 ते 31-7, 5 ते 16-8, 20 ते 31-8, 5 ते 16-9, 20-9 ते 1-10, 5 ते 16-10, 20 ते 31-10, 5 ते 16-11, 5 ते 16-12, 20 ते 31-12, 3-दिवसीय: 22-2 ते 1-3, 22 ते 30-11, 3-दिवसीय: 1 ते 4-4, 1 ते 4-9, किशोरींचे शिविर: 24-5 ते 1-6, एक-दिवसीय: प्रत्येक महिन्यात चौथ्या रविवारी सकाळी 10 ते सायं 5 वाजेपर्यंत 3-दिवसीय बाळ-शिविर: (8 ते 12 वर्ष) 1 ते 4-6,

७ दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 20-11 ते 1-12,



धम्म सुधा : मेरठ (उ.प्र.)

विपश्यना केंद्र, पोलीस स्टेशनमागे, डॉक्टर रोड, सैफपुर गुरुद्वाराजवळ, हस्तिनापुर, जिल्हा- मेरठ-250404, कार्यालय संपर्क: फोन: 9555515548, 8171490433, 7505414181, 10-दिवसीय: 2021 6 ते 17-1, 20 ते 31-1, 3 ते 14-2, 17 ते 28-2, 3 ते 14-3, 17 ते 28-3, 7 ते 18-4, 21-4 ते 2-5, 5 ते 16-5, 19 ते 30-5, 2 ते 13-6, 16 ते 27-6, 17 ते 18-7, 21-7 ते 1-8, 4 ते 15-8, 18 ते 29-8, 1 ते 12-9, 15 ते 26-9, 6 ते 17-10, 20 ते 31-10, 1 ते 28-11, 1 ते 12-12, 15 ते 26-12. ❖ सतिपट्टान: 2021 6 ते 14-11, 3-दिवसीय: 2021 1 ते 4-4, 1 ते 4-7

धम्मलिच्छवी : मुजफ्फरपुर (बिहार)

धम्मलिच्छवी विपश्यना केंद्र, गांव- लदौरा, पार्की, मुजफ्फरपुर-843113. फोन: 09931161290, 8935963703, 9431245971, दहा-दिवसीय: 5 ते 16-1, 19 ते 30-1, 3 ते 14-2, 16 ते 27-2, 3 ते 14-3, 16 ते 27-3, 6 ते 17-4, 19 ते 30-4, 5 ते 16-5, 19 ते 30-5, 5 ते 16-6, 19 ते 30-6, 5 ते 16-7, 19 ते 30-7, 5 ते 16-8, 19 ते 30-8, 5 ते 16-9, 19 ते 30-9, 2 ते 13-10, 19 ते 30-10, 19 ते 30-11, 5 ते 16-12, 19 ते 30-12, 5 ते 16-1, 19 ते 30-1-22, ❖ सतिपट्टान: 27-3 ते 4-4, 1 ते 9-11, संपर्क: श्री राजकुमार गोक्यन्का, फोन: 0621 2240215, Email: info@licchavi.dhamma.org

धम्मउपवन : बाराचकिया, (बिहार)

बाराचकिया - 845412, पूर्व चम्पारन, बिहार, संपर्क: फोन: 9431245971, 9934430429, 6204814341, Email: dhammapupavan@gmail.com, दहा-दिवसीय: प्रत्येक महिन्यात 3 ते 14 (नोव्हेंबर 2021 मध्ये नाही) 13 ते 24-11, 3 ते 14-1-2022,

धम्मबोधि : बोधगया (बिहार)

बोधगया अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना साधना केंद्र, मगध विश्वविद्यालयाजवळ, पो. मगध विश्वविद्यालय, गया-झोपी रोड, बोधगया- 824234, मोबा. 9471603531, Email: info@bodhi.dhamma.org; संपर्क: फोन: 99559-11556. दहा-दिवसीय: 1 ते 12-2, 16 ते 27-2, 1 ते 12-3, 16 ते 27-3, 1 ते 12-4, 16 ते 27-4, 1 ते 12-5, 16 ते 27-5, 1 ते 12-6, 16 ते 27-6, 1 ते 12-7, 15 ते 26-7, 5 ते 16-9, 20-9 ते 1-10, 1 ते 12-11, 16 ते 27-11, 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, 29-12-2021 ते 9-1-2022, 12 ते 23-1-2022, ❖ सतिपट्टान: 18 ते 26-10, 26-1-2022 ते 3-2-2022, ❖ दीर्घ-शिविर: विशेष दहा-दिवसीय: 6 ते 17-10, 20-दिवसीय: 6 ते 27-10, 30-दिवसीय: 1-8 ते 1-9, 45-दिवसीय: 9-2 ते 27-3-2021, 9-2-2022 ते 27-3-2022,

नालंदा (बिहार): दहा-दिवसीय: पुष 12 दिवसेपर्यंत प्रत्येक महिन्यात 2 ते 13, स्थान: शिल्प गाव, नव नालंदा महाविद्यालय, गव्हर्नमेंट ऑफ इंडिया नालंदा (बिहार), फोन: 91-9955911556, संपर्क: डॉ लामा, मोबा. 99314-55583, Email: dhammanalanda@gmail.com. online registration: Website: www.nalanda.in.dhamma.org

धम्मपाटलिपुत्र : पटना (बिहार)

पटना विपश्यना केंद्र, साधना कक्ष बुद्ध स्मृती पार्क, पटना जंक्शन जवळ, पटना - 800001, बिहार, संपर्क: मोबा. +91 6205978822, +91 6299534629, E - mail: info@patna.in.dhamma.org, Website: http://www.patna.in.dhamma.org, दस-दिवसीय: 3 ते 14-1, 17 ते 28-1, 3 ते 14-2, 17 ते 28-2, 3 ते 14-3, 3 ते 14-4, 17 ते 28-4, 3 ते 14-5, 17 ते 28-5, 3 ते 14-6, 17 ते 28-6, 3 ते 14-7, 17 ते 28-7, 17 ते 28-8, 3 ते 14-9, 17 ते 28-9, 3 ते 14-10, 3 ते 14-11, 3 ते 14-12, 17 ते 28-12, 3 ते 14-1-22, 17 ते 28-1-22. ❖ सतिपट्टान: 17 ते 25-3, 3 ते 11-8,

कच्छ व गुजरात

धम्मसिन्धु : मांडवी-कच्छ (गुजरात)

कच्छ विपश्यना केंद्र, गाव- बाडा, ता. मांडवी, जिल्हा- कच्छ 370475. मोबा. 09638577325, Email: info@sindhu.dhamma.org (शिविर आरंभ होण्याच्या दिवशी सरळ केंद्रात जाण्यासाठी वाहन सुविधा उपलब्ध. त्यासाठी संपर्क- फोन: भुज- 094274-33534. गांधीधाम: 094262-50746. मांडवी: 09974575660.) दहा-दिवसीय: 19-2 ते 2-3, 8 ते 19-4, 29-4 ते 10-5, 20 ते 31-5, 10 ते 21-6, 1 ते 12-7, 7 ते 18-7, 20 ते 31-7, ❖ सतिपट्टान: 22 ते 30-4, 22 ते 30-6 ❖ दीर्घ-शिविर: विशेष दहा-दिवसीय: 21-7 ते 1-8, 20-दिवसीय: 5 ते 26-3, 5 ते 26-5, 30-दिवसीय: 5-3 ते 5-4, 5-5 ते 5-6, 45-दिवसीय: 5-3 ते 20-4, संपर्क: मोबा. 7874623305, 9825320551.

धम्मदिवकर : मेहसाणा (गुजरात)

उत्तर गुजरात विपश्यना केंद्र, मीठू गाव, ता. जिल्हा- मेहसाणा, गुजरात, Email: info@divakara.dhamma.org, फोन: (02762) 272800. संपर्क: 1. निखिलभाई पारीख, मोबा. 09429233000, 2. श्री उपेंद्र पटेल, मोबा. 8734093341, Email: upendrakpatel@gmail.com, फोन: (02762) 254634, 253315, दहा-दिवसीय: 10 ते 21-3, 24-2 ते 7-3, 24-3 ते 4-4, ❖ सतिपट्टान: 7 ते 15-4, कृतज्ञता-शिविर: 2 ते 17-2-2021,

धम्मपीठ : अहमदाबाद (गुजरात)

गुर्जर विपश्यना केंद्र, (अहमदाबाद रेल्वे स्टेशनपासून 40 कि.मी.) गाव- रनोडा, ता. धोलका, जिल्हा- अहमदाबाद-387810. मोबा. 89800-01110, 89800-01112, 94264-19397. फोन: (02714) 294690. Email: info@pitha.dhamma.org (बस सुविधा प्रत्येक शिविराच्या 0 दिवशी, पाल्दी बस स्टँड (अहमदाबाद) दुपारी 2:30 वाजता) दहा-दिवसीय: 7 ते 18-4, 3-दिवसीय: 20 ते 23-2, 14-दिवसीय कृतज्ञता-शिविर: 2 ते 17-2-2021, संपर्क: 1) श्रीमती शशि तोडी मोबा. 98240-65668. ❖ दीर्घ-शिविर: 30-दिवसीय: 28-2 ते 31-3,

धम्म अम्बिका : दक्षिण गुजरात, गुजरात

विपश्यना ध्यान केंद्र, नॅशनल हायवे नं. 8, (मुंबई ते अहमदाबाद) पच्छिम पासून 2 कि. मी. दूर वर बोरियाच टोलनाका, गाव- वागलवाड ता. गनदेवी, जि. नवसारी, मोबा. 09586582660, पंजीकरण: दुपारी 11 ते सायं 5 (0261) 3260961, 09825955812. www.ambika.dhamma.org; Online registration: dhammaambikasurat@gmail.com; संपर्क: 1) वसंतभाई लाड, मोबा. 09428160714, 2) श्री रत्नश्रीभाई के. पटेल, मोबा. 09825044536, दहा-दिवसीय: 10 ते 21-2, 24-2 ते 7-3, 10 ते 21-3, 31-3 ते 11-4 3-दिवसीय: 4 ते 7-2, 25 ते 28-3,

धम्मनागाज्जुन : नागार्जुन सागर (तेलंगाना)

संपर्क: VIMC, हिल कॉलनी, नागार्जुन सागर, जि. नालगोंडा आंध्र प्रदेश, पिन-508202. नोंदणी: 9440139329, (8680) 277944, मोबा: 093484-56780, (केवळ 10 ते सायं 5 वाजेपर्यंत) Email: info@nagajuna.dhamma.org, एक-दिवसीय: प्रत्येक पौर्णिमा,

धम्मपाल : भोपाल (म.प्र.)

धम्मपाल विपश्यना केंद्र, केरवा डैम के पीछे, ग्राम दौलतपुरा, भोपाल-462 044, संपर्क: मोबा. 94069-27803, 7024771629, संपर्क: 1) प्रकाश गेडाम, मोबा. 94250-97358, 2) श्री लालेंद्र हुमने, मोबा. 9893891989, फोन: (0755) 2468053, फॅक्स: 246-8197. Email: dhammapala.bhopal@gmail.com, ऑनलाइन आवेदन: www.pala.dhamma.org, दहा-दिवसीय: 20-2 ते 3-3, 17 ते 28-3, 7 ते 18-4, 5 ते 16-5, 19 ते 30-5, 2 ते 13-6, 14 ते 25-7, 28-7 ते 8-8, 25-8 ते 5-9, 20 ते 31-10, 6 ते 17-11, 1 ते 12-12, ❖ सतिपट्टान: 6 ते 14-3, 11 ते 19-8, 20 ते 28-11, 3-दिवसीय: 1 ते 4-4, 16 ते 19-6, ❖ कृतज्ञता-शिविर: 2 ते 17-2, ❖ दीर्घ-शिविर: विशेष दहा-दिवसीय: 21-4 ते 2-5, 20-दिवसीय: 20-6 ते 11-7, 30-दिवसीय: 11-9 ते 12-10, 45-दिवसीय: 17-12 ते 1-2,

धम्मरत : रतलाम (म.प्र.)

धम्मरत विपश्यना केंद्र, (रतलामपासून 15 कि.मी.) साई मंदिरामागे, गाव - धामनोद ता. सैलाना, जि. रतलाम-457001, फॅक्स: 07412-403882, Email: dhamma.rata@gmail.com संपर्क: 1) श्री योगेश, मोबा. 8003942663, 2) श्री अडवाणी, मोबा. 9826700116. दहा-दिवसीय: 17 ते 28-2, 12 ते 23-3, 14 ते 25-4, 19 ते 30-5, 12 ते 23-6, 14 ते 25-7, 4 ते 15-8, 4 ते 15-9, 2 ते 13-10, 19 ते 30-11, ❖ सतिपट्टान: 18 ते 26-12, 3-दिवसीय: 13 ते 16-10, 26 ते 29-12, 2-दिवसीय: 5 ते 7-2, 25 ते 27-4, 23 ते 25-6, 15 ते 17-8, सामू. साधना: प्रत्येक रविवारी सकाळी: 8 ते 9 संपर्क कार्यालय: विक्रम नगर, म्हो रोड, रतलाम, फोन: 09425364956, 09479785033.

धम्मगुना, गुना-ग्वालियर संभाग, (म.प्र.)

विपश्यना धम्मगुना, गाव- पगारा, 12 कि.मी. गुना-ग्वालियर संभाग. संपर्क: श्री विरेंद्र सिंह रघुवंशी, रघुवंशी किराना स्टोर, स्टेट बँक ऑफ इंडियाजवळ, अशोक नगर रोड, गाव- पगारा, ता- जिल्हा- गुना, म. प्र. पिन- 473001. मोबा. 9425618095, श्री राजकुमार रघुवंशी, मोबा. 9425131103, Email: info@guna.dhamma.org, दहा-दिवसीय: 12 ते 23-2, 2 ते 13-4, 14 ते 25-5, 18 ते 29-6, 16 ते 27-7, 7 ते 18-8, 17 ते 28-9, 20 ते 31-10, 19 ते 30-11, 10 ते 21-12, ❖ सतिपट्टान: 12 ते 20-3, 3-दिवसीय: 27 ते 30-3.

आमला (बैतूल): दस-दिवसीय: (केवळ भिक्षुसाठी) 17 ते 28-3, (केवळ स्त्रियां) 22-4 ते 3-5, 8 ते 19-12, (केवळ पुरुष) 12 ते 23-5, 10 ते 21-11, 3-दिवसीय: 28-8 ते 31-8, 1-दिवसीय: 17-1, (20-1 कृतज्ञता-शिविर), 14-2, 14-3, 11-4, 26-5, 13-6, 18-7, 22-8, 12-9, (29-9 कृतज्ञता-शिविर), 10-10, 21-11, 12-12, ❖ बाळ-शिविर: (8 ते 16 वर्ष) 28-2, 21-3, 25-4, 9-5, 20-6, 11-7, 8-8, 19-9, 17-10, 7-11, 5-12, धम्मसेवक कार्यशाळा: 20-6, पाली प्रशिक्षण शिविर: 24 ते 26-12,

धम्मकेतु : दुर्ग (छत्तीसगढ)

विपश्यना केंद्र, धनीद, व्हाया-अंजीरा, जिल्हा-दुर्ग, छत्तीसगढ-491001; फोन: 09907755013, मोबा. 9589842737. Email: sadhana_kendra@yahoo.in दहा-दिवसीय: 7 ते 18-3, 18 ते 29-4, 13 ते 24-6, 4 ते 15-7, 18 ते 29-7, 1 ते 12-8, 22-8 ते 2-9, 5 ते 16-9, 19 ते 30-9, 3 ते 14-10, 17 ते 28-10, 6 ते 17-11, 21-11 ते 2-12, 6 ते 17-12, 20 ते 31-12. किशोरियां का शिविर: 30-5 ते 7-6, 3-दिवसीय: 27 ते 30-3, 1-दिवसीय: 21-3, 26-5, 27-6, 15-8, 31-10, 20-11, ❖ बाळ-शिविर: 2-4, 2-5, 2-7, 10-11, 18-12, धम्मसेवक कार्यशाळा: 5-12, संपर्क: 1. श्री एस बंग, मोबा. 9425209354, 2. श्री. आर. पी. सैनी, मोबा. 9425244706,

धम्मगढ : बिलासपूर (छत्तीसगढ)

विपश्यना केंद्र, बिलासपूर शहरापासून 23 कि.मी. आणि कारगी रोड रेल्वे स्टेशन पासून 8 कि.मी. भरारी, व्हाया मोहनभाटा, ता-तखतपुर, जिल्हा-बिलासपूर. Email: dhammagarh@gmail.com, Website: www.garh.dhamma.org, दहा-दिवसीय: 11 ते 22-2, 11 ते 22-3, 8 ते 19-4, 17 ते 28-6, 8 ते 19-7, 8 ते 19-8, 1 ते 12-10, 2 ते 13-12, 17 ते 28-12, ❖ सतिपट्टान: 13 ते 21-11, 3-दिवसीय: 27 ते 3-3, 1-दिवसीय: 7-3, 4-4, 24-10, 7-11, किशोरचां शिविर: 5 ते 13-6, ❖ बाळ-शिविर: 25-4, 2-5, 17-10, 28-11, ❖ दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय: 5 ते 26-9, संपर्क: 1) श्री डी. एन. द्विवेदी, मोबा. 9806703919, 2) श्री एस मेश्राम, मोबा. 98269-60230,

धम्मउत्कल : खरियार रोड (उडीसा)

विपश्यना साधना केंद्र, गाव चानबेरा पो. अमसेना, (व्हाया) खरियार रोड जिल्हा: नुआपाडा, उडीसा-766106, संपर्क: 1) श्री. हरिलाल साहू, मोबा. 09407699375, Email: harilal.sahu@gmail.com 2) श्री. प्रफुल्लदास, मोबा. 7077704724, दहा-दिवसीय: 6 ते 17-1, 27-1 ते 7-2, 24-2 ते 7-3, 11 ते 21-3, 21-4 ते 2-5, 5 ते 16-5, 23-6 ते 4-7, 21-7 ते 1-8, 23-8 ते 3-9, 8 ते 19-9, 3 ते 14-10, 10 ते 21-11, 1 ते 12-12, 16 ते 26-12, ❖ दीर्घ शिविर: 30-दिवसीय: 1 ते 31-10,

मोबाईल अँप मध्ये नवीन सुधारणा

विपश्यना विशोधन विन्यासाने आपल्या मोबाईल अँपमध्ये एक नवीन सुधारणा केली आहे, ज्यामुळे आपण भविष्यातील शिविरांमध्ये भाग घेण्यासाठी सरळ अँप द्वारेच आवेदन करू शकता. जसे -

- दहा दिवसीय शिविर, लहान मुलांचे शिविर,
- दहा दिवसीय एक्झिक्यूटिव्ह शिविर, तीन दिवसीय शिविर इत्यादी

भारतातील सर्व केंद्र, तसेच दक्षिण आफ्रिका, केनिया, इंडोनेशिया, संयुक्त अरब अमिरात इत्यादी देशांत कुठेही. एकदा आपण आवेदन केल्यावर त्याच अँप मध्ये आपण आपल्याविषयी होणाऱ्या सर्व गतीविधींची माहिती प्राप्त करू शकता.

आपल्या गरजेनुसार आपल्या दैनिक साधनेविषयीचे रेकार्डपण आपण ठेवू शकता. सध्या सुधारणा केवळ अँड्रॉइड फोनसाठी उपलब्ध आहेत आणि लवकरच आयओएस (आय फोन) साठी सुद्धा उपलब्ध होतील. डाऊनलोड करा ऐप लिंक:

http://vridhamma.org/applink.html



धम्मपाटलिपुत्त, विपश्यना केंद्र पटना, (बिहार)

हे केंद्र पटनाच्या मधोमध आहे. पटना पहिल्यांदा पाटलीपुत्र या नावाने ओळखले जात होते. केंद्र बुद्ध स्मृति पार्कच्या आतमध्ये आहे, ज्याला बिहार सरकारने बनवले आहे. सरकारने दोन भवनांना विपश्यनेसाठी योग्य करून दिले आहे, जी पूर्णपणे वातानुकूलित आहेत. यात ८० साधकांसाठी (पुरुष-महिला) सर्व सुविधा उपलब्ध आहेत. येथे दर महिन्याला दोन शिबिर लागतात, ज्यामध्ये देश-विदेशामधील सर्व लोक भाग घेऊ शकतात. अधिक माहितीसाठी संपर्क: विपश्यना साधना केंद्र, ध्यान खंड, बुद्ध स्मृति पार्क, फ्रेझर रोड, पटना रेल्वे जंक्शन जवळ, **संपर्क- फोन: +91 6205978822, +91 6299534629;** **E-mail: info@patna.in.dhamma.org ; Website: www.patana.in.dhamma.org ;** **बँकचे विवरण पुढीलप्रमाणे आहे.** खातेधारकाचे नाव- पाटलिपुत्र विपस्सना ट्रस्ट, खाता क्रमांक- 440010110005452, बँक ऑफ इंडिया, पटना, शाखा क्र. 004400, IFSC Code: BKID0004400; फ्रेजर रोड, पो.बा. नं. 166, पटना- 800001.

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

- 1-2. श्री सज्जन कुमार व श्रीमती नीरू गोयन्का, धम्म पाटलिपुत्त, पटना केंद्राचे केंद्र-आचार्यांच्या रूपात सेवा
3. श्री जगदीश शिंदे, (व.स.आ.) धम्मपुण्ण, केंद्र आचार्यांची सहायता.
4. Mr. Kazuhiko Ueda (KU) To serve as Centre Teacher for Dhamma Bhanu, Japan

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्रीमती रेखा भाष्कर, अंडमन व निकोबार द्वीपसमूह
- 2-3. Mr Sophoan Sok and Mrs Sambo Tey (SSST), Cambodia
4. Mr Sieng Teak (TS6), Cambodia
5. Mr Sochet Kuoch (SKSC), Cambodia
6. Mrs Nary Poc (NP6), Cambodia

ग्लोबल विपश्यना पगोडा मध्ये वर्ष २०२१ ची महाशिबिर तसेच प्रतिदिन एक-दिवसीय शिबिर

रविवार: २३ मे, २०२१ बुद्ध पौर्णिमा; २५ जुलै, २०२१ आषाढी पौर्णिमा; २६ सप्टेंबर, शरद पौर्णिमा आणि गोयन्काजीची पुण्यतिथी; निमित्ताने पगोडा मध्ये महाशिबिरांचे आयोजन केले जाईल, ज्यात सामील होण्यासाठी कृपया आपले बुकिंग अवश्य करावे आणि **समगानं तपो सुखो-** सामूहिक तप-सुखाचा लाभ घ्यावा. **वेळ:** सकाळी ११ वाजेपासून सायंकाळी ४ वाजेपर्यंत. तीन ते चार वाजताच्या प्रवचनात साधना न केलेले लोक सुद्धा बसू शकतात. (सध्या पगोडा मध्ये दररोज एक दिवसीय शिबिर होत आहेत). नाव नोंदणीसाठी कृपया निम्न फोन क्रमांक किंवा ईमेल द्वारा ताबडतोब संपर्क करा. कृपया नाव नोंदणी न करता येऊ नये. **संपर्क: 022-28451170, 022-62427544, Extn. no. 9, 82918 94644 (फोन बुकिंग ११ ते ५ वाजेपर्यंत) Online Regn: http://oneday.globalpagoda.org/register.**

दोहे धर्माचे

पंचशील पालन भले, सम्यक रे समाधी।
प्रज्ञा तर जागृत रे, दुर करी भव व्याधी॥
दुर्लभ जीवन मनुजाचे, भाग्याने रे मिळे।
न प्रज्ञा शील समाधी, वृथा ते घालवे॥
शील धर्म पालन करु, करु समाधी अभ्यास।
प्रज्ञा रे जागृत करु, करु दुःखांचा नाश॥
शीलवानाच्या ध्यानान, प्रज्ञा जागी होय।
अंतरी गाठी उघडी, मानस निर्मळ होय॥

दोहे धर्माचे

शील समाधिवानाची, प्रज्ञा जागी होय।
आसक्ती द्वेष रे मिटे, ग्रंथी विमोचन होय॥
विना शील पालन करी, शुद्ध समाधि न होय।
ना समाधी प्रज्ञा नसे, मुक्ती कशी रे होय॥
शील समाधी ज्ञानाचा, मिळे च पथ अनमोल।
पाप रे सुटे धर्माचे, पितो च अमृत घोळ॥
प्रज्ञा शील च समाधी, मंगल रे भांडार।
ते सुख साधनहार रे, ते दुःख टाळणहार॥

“विपश्यना विशोधन विन्यास” साठी प्रकाशक, मुद्रक व संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरी, इगतपुरी- 422 403, दूरध्वनी: (02553) 244086, 244076-
मुद्रण स्थान : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, जी-259, सीकॉफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2564, पौष पौर्णिमा, 28 जानेवारी, 2021

वार्षिक शुल्क रु. 30/-, US \$ 10, आजीवन शुल्क रु. 500/-, US \$ 100. MAHMAR/2017/72685. Postal Regi. No. NSK/286/2021-2023

Posting day- Purnima of Every Month, Posted at Igatpuri-422 403, Dist. Nashik (M.S.) किरकोळ विक्री होत नाही

DATE OF PRINTING: ON-LINE SPECIAL, 2021, DATE OF PUBLICATION: 28 January, 2021

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403

जिल्हा-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

फोन : (02553) 244076, 244086,

244144, 244440.

Email: vri_admin@vridhamma.org

course booking: info@giri.dhamma.org

Website: www.vridhamma.org