



विपश्यना

E-Newsletter

साधकों का
मासिक प्रेरणा पत्र

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

बुद्धवर्ष 2564, पौष पूर्णिमा (ऑनलाइन), 28 जनवरी, 2021, वर्ष 50, अंक 8

For online Patrika in various languages, visit: http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx

धम्मवाणी

हंसादिच्चपथे यन्ति, आकासे यन्ति इन्द्रिया।
नीयन्ति धीरा लोकम्हा, जेत्वा मारं सवाहिनिं ॥

धम्मपदपाळि-175, लोकवग्गो

हंस सूर्य-पथ (आकाश) में जाते हैं, (कोई) ऋद्धि-बल से आकाश में जाते हैं। पंडित लोग सेनासहित मार को जीत कर (इस) लोक से (निर्वाण को) ले जाये जाते हैं (अर्थात, निर्वाण प्राप्त कर लेते हैं।)



धर्म दुःखों का उन्मूलन करता है
और सुख प्रदान करता है।

यह सुख कौन देता है?

बुद्ध नहीं, धर्म देता है;

काया में अनित्य का ज्ञान ही

यह सुख देता है।

इसलिए तुम्हें साधना करनी चाहिए,

और अनित्य बोध के प्रति

निरंतर सजग रहना चाहिए।

—सयाजी ऊ बा खिन

सयाजी ऊ बा खिन (6 मार्च, 1899—19 जनवरी, 1971) की 50वीं पुण्य-तिथि पर उनको याद करके अपने मन को निर्मल करने के लिए उनके द्वारा सिखायी गयी साधना को निरंतरतापूर्वक करते रहने का संकल्प ही सयाजी के प्रति सच्ची श्रद्धांजलि होगी। — संपादक



पूज्य गुरुजी द्वारा सयाजी ऊ बा खिन को स्मरण एवं श्रद्धांजलि

9 जनवरी, 1971 को जब सयाजी ऊ बा खिन दिवंगत हुए तब बोधगया के बरमी विहार में 17 से 27 जनवरी तक 92 साधकों का शिविर सुचारुरूप से चल रहा था। अपराह्न 3-20 पर सयाजी का शरीर छूटा और शाम को तार से सूचना मिली कि सयाजी हमें छोड़ कर चले गये। शिविर आरंभ होने की सूचना तार से भेजी जा चुकी थी। इसलिए मां सयामा का संदेश आया, "शिविर चलते रहना चाहिए। सयाजी का आशीर्वाद सदैव आप के साथ है।" शिविर चलता रहा। इस संबंध में पूज्य गुरुजी का सर्कुलर पत्र अगले पृष्ठ पर यथावत है।



सयाजी के दिवंगत होने पर पूज्य गुरुजी द्वारा साधकों को लिखा गया सर्कुलर पत्र ।

प्रिय बंधु,

सप्रेम वन्दे।

सत्यनारायण गोयन्का,

पड़ाव – बोधगया,

दि.: 22 - 01 - 1971

परसों शाम को रंगून से तार द्वारा यह हृदय-विदारक सूचना मिली कि परम पूज्य गुरुदेव अब नहीं रहे। वे 19 ता० को दोपहर 3:20 बजे दिवंगत हो गये। प्रकाश बुझ गया, परन्तु उस महान प्रकाश-पुंज ने कितने लोगों के भीतर प्रज्ञा का दीपक जला दिया। वह प्रकाश तो कायम है ही और हम सब उसके सच्चे उत्तराधिकारी के रूप में न केवल अपने भीतर वह लौ कायम रखेंगे, बल्कि अधिक से अधिक लोगों के अंतर में प्रज्ञा-प्रदीप प्रज्वलित करने में सहायक सिद्ध होंगे। अपने सभी शिष्यों के लिए उनका अंतिम संदेश यही था कि हम हमेशा धर्म में जीयें। जब तक हमारे भीतर धर्म-दीप जल रहा है, तब तक परम पूज्य गुरुदेव हमारे साथ ही हैं, क्योंकि वे तो प्रज्ञा-धर्म के साकार स्वरूप ही थे। उनकी पावन स्मृति को चिरजीवी बनाए रखने के लिए और उनके प्रति अपनी सच्ची श्रद्धांजलि समर्पित करने के लिए हम उनकी इस अंतिम इच्छा का अक्षरशः पालन करें और अपने जीवन में धर्म जगाए रखें। हमारा अपना धर्म-दीप जलता रहेगा तो हम अनेक अन्य लोगों के जीवन में भी धर्म का प्रकाश प्रज्वलित कर सकेंगे। इससे बढ़कर अपने परम पूज्य गुरुदेव की पावन स्मृति का और कोई सम्मान सत्कार हो ही नहीं सकता।

उनकी भावनाओं को ध्यान में रखते हुए और मां सयामा के आदेश के अनुसार मैं यह शिविर चालू रख रहा हूँ, जो कि अपने पूर्व निश्चित कार्यक्रम के अनुसार 27 जनवरी को पूरा होगा। 28 जनवरी की शाम से मैं यहाँ स्वयं 10 दिन के लिए अपनी साधना करूँगा। परम पूज्य गुरुदेव की असीम अनुकंपा का ऋण चुकाने के लिए अधिक से अधिक लोगों को इस प्रज्ञा-धर्म प्रकाश से आलोकित कर सकने के लिए मुझे यथेष्ट धर्म-बल की आवश्यकता है। आप सब भी इन दिनों अधिक से अधिक समय निकाल कर साधना करें। अपने भीतर प्रज्ञा-धर्म जाग्रत करें और अपने आप को मंगल-मैत्री भावों से भरें, जिससे कि आप सब का धर्म-बल मुझे अधिक बलवान बनाए और हम सब मिलकर पूज्य गुरुदेव की धर्म-कामनाओं को पूरा कर सकने में अधिक से अधिक सफलता प्राप्त कर सकें। अपनी 10 दिन की साधना के समापन पर रविवार ता. 7 फरवरी 1971 को पूज्य गुरुदेव की पावन स्मृति में बोधगया में एक बृहत संघ-दान का आयोजन कर रहा हूँ। इस दान के निमित्त दूर-दूर के भिक्षुओं को आमंत्रित किया जायगा। इस श्रद्धाजन्य श्राद्ध-कर्म की पूर्णाहुति के बाद मैं शीघ्र बम्बई जा रहा हूँ, जहाँ कि कुछ दिनों विश्राम करने के बाद 1 मार्च से भावी शिविरों का कार्यक्रम आरंभ कर दिया जायगा।

पूज्य गुरुदेव की पावन स्मृति में हम अधिक से अधिक धर्म धारण करें, अधिक से अधिक धर्ममय जीवन बिताएं, सच्चे धर्म को व्यावहारिक जीवन का एक अंग बनाना सीखें। इसी में हमारा मंगल है, कल्याण है, भला है, स्वस्ति है।

भवतु सब्ब मङ्गलं, भवतु सब्ब मङ्गलं, भवतु सब्ब मङ्गलं !!

कल्याण मित्र,

सत्य नारायण गोयन्का



मार की दस प्रकार की सेनाएं

— सयाजी ऊ बा खिन

(श्रे सिधु (बरमी अलंकरण) सयाजी ऊ बा खिन द्वारा एक शिविर के दौरान विपश्यी साधकों को बर्मी भाषा में दिये गये प्रवचन के अंग्रेजी अनुवाद का यह हिंदी अनुवाद है।)

आपको बहुत सावधान रहना होगा, अटल रहना होगा, बहुत-सी कठिनाइयों का सामना करना होगा ताकि अनित्य को आप अपने अनुभव से जान सकें। आपको कठिन परिश्रम करना होगा। इसीलिए हम बार-बार आपको इसका स्मरण दिलाते रहते हैं। शिविर की इस अवधि में कठिनाइयां आती हैं। हमारे बड़े उपकारक सया तैजी के समय ध्यान करने वालों को अनेक प्रकार की कठिनाइयां होती थीं, जैसे कुछ लोग जरा भी अनुभव नहीं कर सकते थे कि वे किस पर ध्यान कर रहे हैं। जब उन्हें कहा जाता कि सिर के सिरे पर अपना ध्यान केंद्रित करें, तो उन्हें कुछ अनुभव ही नहीं होता था। आनापान के समय नाक के नीचे के क्षेत्र को वे अनुभव नहीं कर सकते थे। सांस लेते समय भी कुछ को सांस के आने-जाने का पता नहीं चलता था। कुछ लोग कहते थे कि उनको अपने शरीर का भी अनुभव नहीं होता। जब तक आप यहां हैं संभव है आपको भी ऐसी कठिनाइयां होंगी, आपको भी ऐसा अनुभव होगा। कभी-कभी आपको अपनी संवेदना भी महसूस नहीं होगी और ध्यान केंद्रित करना कठिन होगा।

जब कुछ लोग अपने शरीर का अनुभव नहीं करते तब वे सोचते हैं कि उन्हें निर्वाण की प्राप्ति हो गयी है। अगर आपको अपने शरीर का अनुभव न हो तो आंखें खोल कर स्वयं देख लें। आचार्य से इसके बारे में पूछने की कोई आवश्यकता नहीं। आपको स्वयं अपने शरीर का पता लग जायगा; है या नहीं, इसका पता चल जायगा। ये अनिश्चितताएं घबराहट पैदा करती हैं, क्षुब्ध कर देती हैं, करती हैं न?

विपल्लास (विपर्यास) की प्रकृति आपको धोखा देती है। लोगों के अंदर छुपे हुए मन के ये अवांछनीय विकार हैं। हममें से प्रत्येक में ये विकार हैं। जब हमें अनित्यता का बोध होता है, इन मनोविकारों को भागना पड़ता है-- लेकिन ये जाना नहीं चाहते, वे चाहते हैं कि वे ही रहें, अनित्यता का बोध ही चला जाय। अनित्य की प्रकृति निर्वाणोन्मुख और बड़ी शक्तिशाली है, इसलिए मार इसके विरुद्ध युद्ध करता है। पधानसुत्त में मार की दस प्रकार की सेनाओं का वर्णन है जो ध्यान प्राप्ति में बाधा डालती हैं, वे ध्यान लगाने ही नहीं देतीं।

मार की पहली सेना- इन्द्रियजन्य सुख भोगने की इच्छा मार की पहली सेना है।

कुछ लोग ध्यान करने आये हैं लेकिन निर्वाण प्राप्ति की उनकी इच्छा जरा भी नहीं है। वे कुछ गुप्त उद्देश्य लेकर आते हैं जैसे कि "अगर" में सयाजी के घनिष्ठ संपर्क में आ जाऊँ, जो बहुत से उच्च पदासीन व्यक्तियों को जानते हैं तो मेरी पदोन्नति हो सकती है। कुछ लोग ऐसे हैं- जो किसी लोभवश साधना करने आते हैं। वे ध्यान लगाने में कभी सफल नहीं हो सकते।

लोभ तो होना ही नहीं चाहिए। जब आपने मुझसे विपश्यना करने की विधि सिखाने की प्रार्थना की तो आपने कहा निर्वाण का साक्षात्कार करने के लिए मुझे विपश्यना की विधि सिखाइये। मैं आपको चार आर्य सत्यों के बारे में बताऊंगा, लेकिन इन्हें जानने में यदि आपकी रुचि नहीं है और इन्हें जानने में आप और समय लेना चाहते हैं तो मैं क्या कर सकता हूँ?

मार की दूसरी सेना है- किसी शांत वातावरण में जंगल के एकांत वन में रहने की इच्छा का न होना।

कल किसी ने शिविर छोड़ने की योजना बनायी थी, सबेरे उठकर उसने अपना सामान समेटा। उसने आप सबों के साथ साढ़े सात बजे की सामूहिक साधना में बैठक की और उसके बाद 8 बजे जब मैं चेकिंग कर रहा था तो जाने की योजना बनायी। वह पागल की तरह भागकर, बस पकड़कर घर जाना चाहता था। उसने बाद में आकर सामान ले जाने का मन बनाया। सौभाग्यवश मैं नहीं जानता क्यों, मैंने एक घंटा पहले अधिष्ठान में बैठने का निर्देश दिया और उसे उतनी देर रुकना पड़ा। वहां वह फँस गया, अधिष्ठान के बाद मार ही उसे छोड़कर चला गया और अब वह नहीं जाना चाहता।

जब एकांत में, शांत स्थान में किसी को रहने की इच्छा नहीं होती तो वह भाग जाना चाहता है। या तो वह हमें सूचित करके जाता है या बिना सूचना दिये चुपचाप चला जाता है। क्योंकि जब भीतर में अशांति रहती है, तूफान उठता रहता है तो वह शांत स्थान में नहीं रहना चाहता। भीतर की अशांति और तूफान मार की दूसरी सेना है।

मार की तीसरी सेना है भूख। क्या आप सभी अभी भूखे हैं?

एक साधक आया जो बहुत भुक्खड़ था। वह बहुत से डिब्बों में खाद्य पदार्थ लेकर आया। उसने कहा मैं बिना खाये नहीं रह सकता तो मैंने कहा, ठीक है, तुम खाओ लेकिन एक-दो या तीन दिन खाओ और देखो क्या होता है। मैं कड़ाई नहीं करना चाहता था, उसे फुसलाना चाहता था। इसका फल हुआ कि उसे दस दिनों तक भूख ही नहीं लगी। दूसरे ने कहा कि यदि तीन दिनों तक लगातार दो ही समय भोजन करे तो वह कमजोर हो जायगा। उसने यह भी कहा कि पहले कभी तीन दिनों तक उसने ऐसा किया है। उसने खाने की अनुमति मांगी और मैंने कहा "अगर जरूरत समझते हो तो निस्संदेह खाओ।" जब यहां आकर उसने पहले दिन ध्यान किया, दूसरे दिन ध्यान किया, तीसरे दिन ध्यान किया तो उसे जरा भी भूख नहीं लगी। अगर ध्यान में प्रगति होती है तो भूख नहीं लगती, भूख तभी लगती है जब ध्यान ठीक से नहीं होता। अंदर में कुछ है जो मनुष्य में भूख पैदा करती है। तब वह भूख को रोक नहीं सकता। एक बार जब साधक ध्यान में रम जाता है, तो उसे भूख नहीं लगती।

मार की चौथी सेना- नाना प्रकार के भोजन की इच्छा मार की चौथी सेना है।

तुमने कुछ दिनों से चिकनकरी नहीं खायी है, तुम्हें कबाव खाने की इच्छा है? उसके बिना नहीं रह सकते? चिकन यहां नहीं बनता है, यह यहां नहीं परोसा जाता, लेकिन हमलोग यहां उत्तम भोजन



देते हैं। यही कारण है कि भोजन बनाने वाले खूब मेहनत कर खाना बनाते हैं ताकि सभी लोग यहां के भोजन का आनंद लें।

क्या होता है जब हम खूब स्वादिष्ट और जायकेदार भोजन करते हैं? इस तरह के स्वादिष्ट भोजन करने की हमारी इच्छा और बढ़ जाती है। भोजन का बिना स्वाद जाने क्या भोजन करना संभव है? ऐसा सिर्फ अर्हत कर सकते हैं। आपके यहां शिविर में आने का उद्देश्य क्या क्लेशों से छुटकारा पाना नहीं था? तृष्णा से छुटकारा पाना नहीं था? अगर आप आंख बंद कर लें, मूंद लें तो कुछ भी दिखाई नहीं पड़ेगा तो आप के मन में किसी वस्तु की इच्छा या कामना नहीं होगी? यही बात सुनने में भी लागू होती है। यहां किसी के पास टेप रिकॉर्डर नहीं है, यहां किसी के पास रेडियो भी नहीं है जिस पर गाना बज रहा है। आपको उन्हें सुनना नहीं है। यही बात गंध के लिये भी कही जा सकती है। यहां किसी ने अपनी देह पर या अपने कपड़े पर इतर नहीं छिड़का है, इसलिए सुगंधि के लिए भी कोई लोभ या तृष्णा नहीं है। यहां ऐसी कोई वस्तु नहीं जो आपके शरीर में सुखद संवेदना पैदा करे। जिह्वा? यह तो है और यह कैसे बिना स्वाद चखे रह सकती है? यह तो तभी संभव है जब या तो आप खायें ही नहीं। उस हालत में आपके शरीर की स्थिति के लिए डॉक्टर को ग्लूकोज का इंजेक्शन देना पड़ेगा। स्वाद तो तभी मालूम पड़ेगा जब जिह्वा का संपर्क भोजन के साथ होगा। अगर आप स्वादिष्ट भोजन कम करें तो इसके प्रति लोभ या तृष्णा कम होती जायगी।

चूंकि यहां आप तृष्णा से छुटकारा पाने के लिए आये हैं, तो हमारा यह कर्तव्य बनता है कि हम यहां ऐसे वातावरण का निर्माण करें, जिससे आपकी तृष्णा बढ़े नहीं, है न! आप तृष्णा को उखाड़ फेंकना चाहते हैं, दूर करना चाहते हैं। हम या तो तृष्णा को दूर करें या नहीं तो स्वादिष्ट भोजन खाकर इसे बढ़ावें। इसलिए हम शाम को भोजन नहीं देते, इस तरह हम तृष्णा को कम करने में सहायता करते हैं। यह हमारे लिए अच्छा और आपके लिए भी अच्छा, क्योंकि आप शाम को भोजन कर अवश्य ऊंचने लगेंगे। आप इसके बिना भी रह सकते हैं। अगर आप सुबह का नाश्ता और दोपहर का खाना ठीक से खा लेते हैं तो आपके शरीर की आवश्यकता पूरी हो जाती है।

मार की पांचवीं सेना- स्थान और मृदु है (थीन और मिदु) आप इसे ऐसे समझ सकते हैं।

महा मोग्गल्लान, जो बुद्ध के प्रमुख शिष्यों में एक थे, वे भी इसके शिकार थे। आप में से कुछ बैठे-बैठे सो जा सकते हैं। जब मैं विपश्यना शिविरों में जाया करता था तो मेरे साथ एक बूढ़ा आदमी जाता था। हमलोग दोनों सया तैजी के ध्यान केंद्र पर ध्यान कक्ष में बैठते थे। वह मेरे पीछे एक बड़ा चादर (जो योगी प्रयोग में लाते हैं) ओढ़कर बैठता था। थोड़ी ही देर बाद वह जोर-जोर से खर्राटा लेने लगता था। साधारणतया ऐसे लोग ज्यादा नहीं हैं जो बैठे-बैठे खर्राटा भरने लग जायँ लेकिन कुछ साधक हैं जो ऐसा करते हैं, बैठे-बैठे खर्राटा लेते हैं और फिर जग जाते हैं। इसी को थीन मिदु कहते हैं। इसे टाला नहीं जा सकता। जब स्मृति और सम्प्रजन्म खूब तीक्ष्ण हो जाय, सूक्ष्म हो जाय, तब निर्वाण का शांत स्वरूप अनुभव पर उतर सकता है और जब कुशल और अकुशल

में द्वन्द्व चलता है तब इसके प्रतिक्रिया स्वरूप गर्मी पैदा होती है और तब मनुष्य ऊंचने लगता है, सोने लगता है।

अगर आप कभी-कभी ऊंचने लगें तो जरा जोर से सांस लीजिए क्योंकि आपकी समाधि टूट गयी है। यह अंदर से संस्कारों का उखड़ना है, आपकी समाधि भंग हुई है।

अगर आप की समाधि भंग हुई है तो आप अपना ध्यान पुनः नासिका के रंघ्रों पर स्थापित करें, जोर से सांस लें और शांत होने की चेष्टा करें। कभी-कभी जब "अनिच्च विज्जा" बलवती हो जाती है तब आप अपने शरीर पर होने वाले शारीरिक तथा मानसिक अनुभवों को देखते हैं, और आपका विपश्यना ज्ञान बहुत ही तीक्ष्ण और बलवान हो जाता है। तब अंदर से किसी दबे हुए संस्कार का गहरा पादप्रहार होता है और आप अनित्यता का ज्ञान खो बैठते हैं और पुनः आत्म विस्मृति की स्थिति में आ जाते हैं। आप यह समझते नहीं कि क्या हुआ और आप अपने आचार्य से इसके बारे में पूछते हैं। अगर ऐसी घटना अचानक घटती है तो इसका सामना करने के दो उपाय हैं। एक उपाय तो यह है कि अपने को समाधि में स्थित करें, जैसा मैंने कहा। या नहीं तो आप बाहर जाकर अपने को ताजा करें तो आपने जो प्रतिक्रिया की है वह चली जायगी। जब ऐसी घटना घटे तो जाकर सो नहीं जायँ। मैं उपाय बता रहा हूँ कि ऐसी स्थिति जब भी उत्पन्न हो तो क्या करना चाहिए। व्यावहारिक दृष्टिकोण से ये महत्त्वपूर्ण हैं। कोई मूर्छा या ऊंच तभी आती है, जब संस्कार ऊपर आते हैं। ऐसे में हमें दृढ़तापूर्वक अनिच्च की भावना करनी है। सिर्फ अनिच्च, अनिच्च कहना ही नहीं है। यह कहना दिखावटी नहीं होना चाहिए, यह वस्तुतः संवेदनाओं की अनित्यता को अनुभूति के धरातल पर जान कर करना चाहिए। अगर आप ऐसा करते हैं तो आपकी जीत सुनिश्चित है।

मार की छठी सेना- अकेले नहीं रहने की इच्छा और एकान्तवास से डर लगना है।

कुछ लोग तो एक कमरे में भी नहीं रह सकते, कमरा बदलते रहते हैं, ताकि उन्हें कोई संगी-साथी मिले। अकेले कमरे में उन्हें डर लगता है। एक बरमी औरत वैसे लोगों में थीं जिन्हें एकान्त में डर लगता है। उसका घर बड़ा है, लेकिन अकेले वह किसी कमरे में रहने का साहस नहीं जुटा पाती थी। उसे हर समय कोई संगी-साथी चाहिए। वह यहां साधना करने आयी तो साथ में एक दाई को ले आयी। ध्यान करते समय कमरे में लाईट जलाये रखने की उसने मुझसे अनुमति मांगी। मैंने अनुमति दे दी। इतना ही नहीं, वह चाहती थी कि ध्यान करते समय भी उसके समीप कोई बैठा रहे। वह अकेले रहने का साहस नहीं जुटा पाती थी। जब वह अकेली होती तो उसका सारा शरीर लाल हो जाता। शिविर के समाप्त होने पर उसको कुछ अच्छा लगा। दूसरे शिविर के बाद वह अकेले अंधेरे में शून्यागार में रहने की आदी हो गयी। अब वह हर महीने दस दिन साधना करने आती है और उसको इससे काफी लाभ हुआ। भय खाने में, डर अनुभव करने में वह अव्वल थी, लेकिन उसका डर अब काफूर हो गया। अच्छी बात है न!

मार की सातवीं सेना- विचिकित्सा है, संदेह है, जब किसी को इस बात का संदेह हो कि वह ध्यान-भावना में, सफल होगा या नहीं।



मैं सोचता हूँ यह शंका प्रत्येक व्यक्ति में है जो यह चिंता करता रहता है कि उसकी साधना सफल होगी या नहीं। (वह लड़की हँस रही है) तुम अवश्य सफल हो सकती हो। मुख्य बात यह है कि अकुशल को, अनुशय क्लेशों को दूर रखो, उनका खात्मा करो। यह मुख्य बात है।

मार की आठवीं सेना- जब ध्यान भावना सफल होने लगती है तो व्यक्ति को घमंड हो जाता है, उसमें उद्धतपन और अक्खड़पन आ जाता है।

जब ध्यान भावना में प्रगति होती है, तब व्यक्ति को अंदर में महसूस होने लगता है। मनोविकार घट जाते हैं, उनकी शक्ति क्षीण होने लगती है और व्यक्ति सोचने लगता है कि वह उतना अच्छा ध्यान नहीं कर रहा जितना मैं कर रहा हूँ, क्यों न मैं उसकी सहायता करूँ? मैं यह बात अपने अनुभव से कह रहा हूँ। बहुत पहले जब मैंने इस ध्यान-केंद्र की स्थापना की तब यहां ध्यान कक्ष नहीं था। दस फीट लंबी और दस फीट चौड़ी एक झोपड़ी थी। हम लोग यहां बैठकर बातें करते थे। एक दिन सुबह के सत्र से ऊँह माँ ने बाहर आकर कहा "देखो, इधर, उन्होंने अपनी लुंगी ऊपर उठायी और देखने को कहा। जाँघों और पैरों के चमड़ी पर सूजन हो गयी थी, लगता था जैसे नोचा गया वत्तख हो। अंदर से संस्कार का उखड़ना इतना जबर्दस्त था कि चमड़ी पर सूजन उभर आयी थी। उन्होंने लुंगी को और ऊपर उठाकर दिखाया और कहा- देखो, देखो, यह अंदर से उखड़ना कितना जबर्दस्त था, आप भी परिश्रम करो, खूब परिश्रम करो।"

इसीलिए मैं आप लोगों से कह रहा हूँ कि ऐसा उपदेश मत दीजिए। अगर कुछ पूछना है तो मुझसे पूछिए। अगर आप कुछ कहना चाहते हैं तो मुझसे कहें। जब वह परिश्रम करने, कठोर परिश्रम करने की बात कह रहा था, तो उसकी बातों में दंभ था, घमंड था, उनका अहंभाव था- "मैं ठीक से विपश्यना कर रहा हूँ, ये लोग तो ठीक से नहीं कर रहे।" वह फुटबाल अच्छा खेलता था, जल्दी गुस्सा करने वाला था, मुक्का मारने के लिए, हर समय तैयार रहता था। जब ऐसे गुस्सैल व्यक्ति का, जिसके शरीर में बहुत गर्मी है संस्कार उखड़ता है (पाद-प्रहार अंदर से होता है) तो शरीर पर वह गर्मी फूटकर बाहर निकलती है। दूसरे दिन ऊँह माँ ध्यान नहीं कर सका। उसको कोई संवेदना मालूम नहीं पड़ी और उसे आचार्य के पास मार्ग निर्देशन के लिए जाना पड़ा।

मैं दूसरों के बारे में इसलिए कह रहा हूँ ताकि आप घटनाओं की प्रकृति से, स्वभाव से, परिचित हो सकें, अलग-अलग चीजों के स्वभाव के बारे में जान सकें।

मार की नौवीं सेना- से अभिप्राय आचार्य से है, उस आचार्य से जिन्हें खूब लाभ-सत्कार मिल रहा है।

मुझे बहुत लाभ सत्कार मिला। इस कारण मुझमें घमंड नहीं होना चाहिए। उसे आने से रोकना है। इतनी दान दक्षिणा, इतना लाभ-सत्कार मिलने से कौन घमंडी नहीं हो जायगा? मुझे अपने को सावधान बनाना है, मुझे अपनी रक्षा करनी है। हम लोगों ने यहां यह काम एकाउंटेंट जनरल कार्यालय के लोगों के लिए प्रारंभ किया ताकि वे उस समय ध्यान कर सकें जब वे काम न करते हों, लेकिन वे लोग यहां बहुत कम हैं। हमने इसका प्रारंभ धनोपार्जन

के लिए नहीं किया, धर्म सिखाने के लिए किया। इस कार्यालय का कोई व्यक्ति जो दस दिनों तक साधना करता है, वह इसका सदस्य हो जाता है। इसकी फीस दस दिनों की साधना है। अच्छा है न? कुछ भी देना नहीं है, एक पैसा भी नहीं। बस ध्यान कीजिए, अभ्यास करते रहिए, अभ्यास करना छोड़िए मत। हम लोग यहां से प्रारंभ करके यहां तक आये हैं। धन (रूपया, पैसा) यह नहीं कर सकता। धर्म ने ऐसा किया। हम लोगों का धर्म में विश्वास है और जहां तक पैसे का प्रश्न है वह हमारे पास है ही कहां!

केंद्र मेरा नहीं है। ऊँह बा खिन को इस बात का घमंड नहीं होना चाहिए कि यह ध्यान केंद्र उनका है। यह विपश्यना केंद्र ए. जी. कार्यालय के उन सभी कर्मचारियों का है जो विपश्यना करते हैं। यदि वे मुझे निकाल देंगे तो मुझे यह केंद्र छोड़ना पड़ेगा। है न अच्छी बात! मैं इसका मालिक नहीं, यह मेरा नहीं। मुझे हर वर्ष चुनकर आना होगा, अगर वे मुझे चुनेंगे तभी मैं यहां आ पाऊंगा। अगर वे कहें कि मुझसे अच्छा उन्हें और कोई मिल गया है और उन्हें वे चुन लें तो मेरा कार्य-काल समाप्त। या हो सकता है कुछ सदस्य मुझे नहीं चाहें, वे यह कहें कि मैं ज्यादा बोलता हूँ तो वे किसी और को चुन सकते हैं। तब मुझे छोड़ना पड़ेगा। मैं यहां का मालिक नहीं, स्वामी नहीं।

मार की दसवीं सेना- किसी और धर्म का, झूठे धर्म का अनुसरण करना, एक नये और विशेष धर्म को स्थापित करना- इसलिए करना ताकि बहुत दान-दक्षिणा मिले, एक की प्रशंसा और दूसरे की निंदा करें।

यही कारण है कि मैं दूसरों के बारे में बहुत बात नहीं करता। दूसरे जैसा चाहें हमारे बारे में बोलें, ठीक है न? कुछ आचार्यों को दान-दक्षिणा में आसक्ति हो जाती है, ताकि उनके पास और अधिक साधक आयें। वे वही सिखाते हैं जो साधक चाहता है। वे बुद्ध की शिक्षा न देकर झूठी शिक्षा देते हैं, क्योंकि उन्हें दान-दक्षिणा और लाभ सत्कार चाहिए। वे सद्धर्म की बातें नहीं करते, उसके अनुसार साधना नहीं करते, काम नहीं करते। यही मार की दसवीं सेना है।

धर्म दुःखों का उन्मूलन करता है और सुख प्रदान करता है। यह सुख कौन देता है? बुद्ध नहीं, धर्म देता है। काया में अनित्य का ज्ञान ही सुख देता है। इसलिए तुम्हें साधना करनी चाहिए और अनित्य बोध के प्रति निरंतर सजग रहना चाहिए। अनित्यता का बोध कभी लुप्त न होने पाये।

हमलोग कैसे अभ्यास करें? चार तत्त्वों पर ध्यान केन्द्रित करो, शांत होकर समाधि का अभ्यास करो और शील को भंग मत करो। झूठ बोलने से बचना चाहिए, यह शील जल्दी टूटता है। मुझे दूसरों से इतना भय नहीं, लेकिन झूठ बोलकर मैं अपने शील के आधार को कमजोर बनाता हूँ। जब शील कमजोर हो तो समाधि भी कमजोर होगी और प्रज्ञा भी कमजोर हो ही जायगी। सत्य बोलें, नियमित काम करें। निरंतर अभ्यास करें, समाधि को दृढ़ बनावें और इस पर ध्यान दें कि आपके शरीर पर हो क्या रहा है। ऐसा करने से अनित्यता की प्रकृति स्वाभाविक रूप से प्रकट होगी।

हमारे उपकारक सया तैजी ने कहा था, "बहुत तेज, अनवरत कांपते रहना, अस्त-व्यस्त होना, टूटा-फूटा, जला हुआ, शरीर का



विनाश- ये ही अनित्यता के लक्षण हैं। यह शरीर है जो नित्य बदल रहा है, परिवर्तित हो रहा है। नाम वह है जो शरीर की इस बदलती हुई स्थिति को जानता है। जब रूप बदलता है और निःशेष हो जाता है तो नाम जिसने इस बात को जाना, वह भी परिवर्तित हो जाता है और समाप्त हो जाता है। नाम और रूप दोनों ही अनित्य हैं। इस बात को ध्यान में रखें, इसकी जानकारी सतत बनी रहे।

सिर के सिरे पर मन को केन्द्रित करें और नीचे की ओर उसे लाते जायँ, सिर के सिरे से ललाट पर और तब चेहरे पर, चेहरे से गर्दन पर, गर्दन से कंधों पर, कंधों से दाहिने बायें हाथों पर। जहां-जहां मन जाता है, वह वहां होने वाली संवेदना का अनुभव करता है जैसे टॉच जहां-जहां स्पर्श करता है वहां-वहां गर्मी अनुभव होती है। क्यों? क्योंकि अंदर कुछ जल रहा है और नष्ट हो रहा है, शरीर के अंदर जो सूक्ष्म आणविक इकाइयां हैं, उनका यह सहज स्वभाव है। अतिसंवेदनशील होकर इसका अनुभव करें। एकाग्र चित्त से देखने पर आप इसे देख पायेंगे।

एक बार जब ध्यान का अभ्यास हो जाता है और साधक सावधान होकर विपश्यना ज्ञान से देखने लगता है तो जितने अकुशल मनोविकार हैं वे अधिक समय तक नहीं रह सकते। उन्हें बाहर निकलना ही पड़ता है और जब वे अकुशल मनोविकार निकल जाते हैं तो वह व्यक्ति स्थिर हो जाता है, संयमित हो जाता है और अच्छा जीवन जीने योग्य हो जाता है।

कितने दिनों तक किसी को ऐसा करना होगा? उतने दिनों तक जब तक वह अनित्यता के दर्शन कर अनेक जन्मों में संचित पुराने सभी अकुशल कर्म संस्कारों को जड़ से उखाड़ नहीं फेंकता। तब वह सोतापन्न हो जाता है, सोतापन्न वह अवस्था है जहां वह पहली बार निर्वाण की ओर ले जाने वाली धारा में डुबकी लगाता है। वह आर्य पुद्गल हो जाता है। यह अवस्था आसानी से प्राप्तव्य नहीं है।

निर्वाण की अंतिम अवस्था तक पहुँचना, जहां सभी संस्कार क्षीण हो जाते हैं, दूर की बात है लेकिन क्या आप उसकी प्राप्ति के लिए प्रयत्न नहीं करना चाहेंगे और निर्वाण की एक झलक पाना नहीं चाहेंगे? अगर निर्वाण की अनुभूति मरणोपरांत ही होती तो ये विदेशी विपश्यना का अभ्यास नहीं करते। उन लोगों ने इसका स्वाद चखा है, इसे पसंद किया है तभी तो ये यहां दूर-दूर से आते रहते हैं। वे अपने मित्रों और परिचितों को भी यहां विपश्यना ध्यान से प्राप्त होने वाले सुख और शांति के लिए भेजते हैं। ऐसा क्यों होता है? चूंकि उन्होंने धर्मरस चखा है, उसका आस्वादन किया है।

यह महत्त्वपूर्ण बात है कि धर्म के रस को चखाने के लिए आचार्य की आवश्यकता है। लेकिन साधकों को इसका स्वाद चखने के लिए परिश्रम करना पड़ता है। इस रस को क्या कहते हैं? इसे धर्म-रस कहते हैं, जो सबसे उत्तम और उदात्त रस है।

उस रस को चखने के लिए आपको कठिन परिश्रम करना होगा, जैसे राजा सांसारिक सुखों का आनंद लेता है, देवाधिदेव, दिव्य सुखों का आनंद लेता है, ब्रह्मा ब्रह्मानंद का सुख भोगता है, उसी तरह बुद्ध और अर्हत भी उस धर्म-रस को चख सकते हैं,

जिसको उन्होंने प्राप्त किया है। आपको भी तब तक कठिन परिश्रम करना है जब तक आप धर्म-रस न चखने लगें। लेकिन अतियों में जाकर परिश्रम न करें, मध्यम मार्ग अपनायें, कार्यक्रम के अनुसार ही काम करें, जिस काम के लिए जो समय निर्धारित है, उसी समय करें और और अत्यंत सावधानी के साथ प्रयत्न करें।

साधु, साधु, साधु!

("सयाजी ऊ बा खिन जर्नल" से साभार)

(यह जर्नल अंग्रेजी में प्रकाशित सयाजी जर्नल का हिंदी अनुवाद है और धम्मगिरि पर उपलब्ध है। यह हिंदी भाषियों के लिए बहुत-सी नई जानकारियों से भरा हुआ एक अनमोल खजाना है।)



पूज्य गुरुदेव के साथ प्रश्नोत्तर के कुछ अंश

प्रश्न: 1. आपके अनुसार क्या ऊ बा खिन ने ठीक वही सिखाया है जो बुद्ध ने सिखाया था? या उन्होंने बुद्ध की शिक्षा में आधुनिक समयानुसार परिवर्तन किए? यदि हाँ, तो मूल शिक्षाओं में कैसे और क्या बदलाव किया?

गोयन्काजी: शिक्षा में कोई परिवर्तन नहीं किया, लेकिन ऊ बा खिन ने निश्चित ही बुद्ध की शिक्षा की प्रस्तुति को अपने पास आने वाले लोगों के लिए अनुकूल बनाया। गैर-बौद्ध, अंग्रेजी बोलने वाले पश्चिमी लोग, जो अधिक वैज्ञानिक दृष्टि रखने वाले थे, उनको अधिक वैज्ञानिक तरीके से सिखाते थे। ताकि जो लोग सीखने आयें वे शिक्षा ग्रहण कर पाएं, लेकिन व्यावहारिक मूल शिक्षा जैसे थी वैसी ही रही।

2. आपकी शिक्षा को "सयाजी ऊ बा खिन की परंपरा में" क्यों कहा जाता है? क्या यह किसी (नई) बौद्ध परंपरा का प्रारंभ है?

गोयन्काजी: उन्होंने हमेशा बुद्ध की ही परंपरा का उल्लेख किया, वह परंपरा जो म्यांमा गई थी और इसकी पिछली तीन पीढ़ियों के जिन आचार्यों के बारे में हमने चर्चा की: लैडी सयाडो, उनके शिष्य सया तै (बर्मी उच्चारण) और अंत में ऊ बा खिन। हम "ऊ बा खिन की परंपरा में" इसलिए कहते हैं क्योंकि वे इस पीढ़ी के सबसे अंतिम शिक्षक थे और अपने देश में अत्यंत प्रसिद्ध थे, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि यह उनके द्वारा खोजी गई तकनीक है। यह एक पुरानी तकनीक है जिसे वे आज के तरीके से सिखा रहे थे।

3. क्या आप बुद्ध की इस अवधारणा को समझा सकते हैं कि संपूर्ण ब्रह्मांड इस शरीर के भीतर समाहित है?

गोयन्काजी: निश्चितरूप से, भव का चक्र इस शरीर के भीतर ही प्रारंभ होता है। भव के निर्माण का कारण भी शरीर के भीतर ही है। और इसलिए इस शरीर के भीतर ही दुःख के चक्र से मुक्ति पाने का मार्ग भी मिलता है। इस कारण से शरीर का अन्वेषण - प्रत्यक्ष भौतिक सच्चाई की सही समझ - एक ध्यानी के लिए अत्यंत महत्त्वपूर्ण है, जिसका लक्ष्य (नाम-रूप संबंधी) सभी संस्कारों से मुक्ति पाना है।

4. आप बुद्ध का जिक्र करते रहते हैं। क्या आप बौद्ध धर्म सिखा रहे हैं?

गोयन्काजी: मेरा किसी संप्रदाय से लेना-देना नहीं। मैं धर्म सिखाता हूँ, और बुद्ध ने भी धर्म सिखाया। उन्होंने कभी कोई 'ism', या कोई सांप्रदायिक सिद्धांत नहीं स्थापित किया। उन्होंने कुछ ऐसा सिखाया जिससे हर पृष्ठभूमि के, हर संप्रदाय के लोग लाभान्वित हो सकें। उन्होंने ऐसा मार्ग सिखाया जिससे व्यक्ति स्वयं के लिए तथा औरों के लिए कल्याण-भरा जीवन जी सकता है। उन्होंने केवल ऐसा उपदेश नहीं दिया कि, "ऐ दुनिया के लोगो! आपको इस तरह रहना चाहिए, आपको इस तरह नहीं रहना चाहिए"। बल्कि बुद्ध ने व्यावहारिक धर्म सिखाया, सुखी जीवन जीने का सही मार्ग दिखाया। और विपश्यना वास्तव में सुखी जीवन जीने के लिए एक उपयुक्त विधि है। जीवन जीने की कला है।

5. क्या बुद्ध के लिए ज्ञान प्राप्ति के बाद भी ध्यान का अभ्यास करना आवश्यक था?

गोयन्काजी: हां, यह आवश्यक था। यदि कोई बुद्ध बन जाए, तो भी इसका मतलब यह नहीं है कि प्रकृति का नियम इस व्यक्ति के लिए अलग होगा। प्रकृति का नियम यह है कि यह शरीर गल रहा है, मरण-धर्मा है। इस शरीर को चलाने के लिए शक्ति की आवश्यकता होती है, और जब बुद्ध उस निर्वाणिक स्थिति की साधना करके बाहर आते हैं, तब पाते हैं कि उनका सारा शरीर अधिक स्वस्थ हो गया है। अर्थात् ध्यान करना हर एक के लिए सहायक है, जिससे वे और अधिक सेवा कर पायें।

कितना शारीरिक श्रम था उनके लिए जो चौबीस घंटे सतत कार्यरत रहते थे, सिवाय दो-ढाई घंटे के विश्राम के, जबकि वे लेटते थे। थोड़ा आराम भी जरूरी है। मन शांत है, लेकिन शरीर को आराम देने के लिए मन को गहराई में ले जाकर निर्वाणिक अवस्था तक पहुँचना होता है। जब कोई निर्वाणिक अवस्था में से होकर बाहर आता है तब वह शारीरिक रूप से बिल्कुल तरोताजा हो जाता है।



भावी शिविर कार्यक्रम एवं आवेदन

सभी भावी शिविरों की जानकारी नेट पर उपलब्ध है। कोविड-19 के नये नियमानुसार सभी प्रकार की बुकिंग केवल ऑनलाइन हो रही है। फार्म-अप्लीकेशन अभी स्वीकार्य नहीं हैं। अतः आप लोगों से निवेदन है कि निम्न लिंक पर चेक करें और अपने उपयुक्त शिविर के लिए अथवा सेवा के लिए सीधे ऑनलाइन ही आवेदन करें:

<https://www.dhamma.org/en/schedules/sch giri>

कृपया अन्य केंद्रों के कार्यक्रमानुसार भी इसी प्रकार आवेदन करें।

अन्य केंद्रों के कार्यक्रमों के विवरण कृपया निम्न लिंक पर खोजें:-

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

भावी शिविर कार्यक्रम

जिन केंद्रों के 2021 के शिविर कार्यक्रम आये हैं, उन्हें ही इस महीने में प्रकाशित कर रहे हैं। कोविड-19 के सभी नियमों का पालन करना अनिवार्य है। सभी नियम फार्म के साथ इंटरनेट पर दिये गये हैं। फिर भी कोई नहीं देख पाये तो संबंधित केंद्रों से सीधे संपर्क कर सकते हैं।

आवश्यक सूचनाएं--

1- कृपया नियमावली मँगाकर पढ़ें और संबंधित व्यवस्थापक के पास आवेदन-पत्र भेजकर वहाँ से स्वीकृति-पत्र मँगा लें।

2- एक दिवसीय, लघु / स्वयं शिविर: केवल पुराने साधकों के लिए, जिन्होंने दस दिन का विपश्यना शिविर पूरा किया हो।

3- सतिपट्टान शिविर: कम से कम तीन शिविर किये साधकों के लिए, जो कि विगत एक वर्ष से नियमित और गंभीरतापूर्वक दैनिक अभ्यास करते हैं। (लघु एवं सति. शिविर का समापन अंतिम तिथि की सायं होता है।)

4- किशोरों का शिविर: (15 वर्ष पूर्ण से 19 वर्ष पूर्ण) (कृपया किशोरों के शिविर के लिए बनाये हुये नये आवेदन-पत्र का उपयोग करें)

5- दीर्घ शिविर - 20 दिवसीय शिविर: पाँच सामान्य शिविर, एक सतिपट्टान शिविर किये और एक दस-दिवसीय शिविर में सेवा दिये हुए साधकों के लिए, जो विगत दो वर्षों से नियमित दैनिक अभ्यास करते हैं तथा विधि के प्रति अनन्यभाव से पूर्णतया समर्पित हों।

30 दिवसीय शिविर: जिन्होंने 20 दिवसीय शिविर किया हो तथा किसी एक शिविर में धर्मसेवा दी हो। (दीर्घ शिविरों के लिए 6 माह का अंतराल आवश्यक है।) (जहाँ 30 व 45 दिन के साथ होंगे, वहाँ आनापान- 10 दिन की, और जहाँ केवल 45 दिन का वहाँ 15 दिन की होगी।)

45 दिवसीय शिविर: जिन्होंने दो 30 दिवसीय शिविर किये हों एवं धर्मसेवा दिये हों। 60 दिवसीय शिविर: केवल सहायक आचार्यों के लिए जिन्होंने दो 45 दिवसीय शिविर किये हुए हैं।

विशेष 10-दिवसीय शिविर: पाँच सामान्य शिविर, एक सतिपट्टान शिविर किये और एक दस-दिवसीय शिविर में सेवा दिये हुए साधकों के लिए, जो विगत दो वर्षों से नियमित दैनिक अभ्यास करते हैं तथा विधि के प्रति अनन्यभाव से पूर्णतया समर्पित हों।

14 दिवसीय कृतज्ञता-शिविर / स्वयं शिविर

यह कृतज्ञता-शिविर “आचार्य स्वयं शिविर” का ही रूप है। शिविर का फार्मट बिल्कुल वहीं रहेगा। पूज्य गुरुजी और माताजी अब नहीं रहे तो उनके प्रति तथा पूरी आचार्य परंपरा के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करते हुए इसी समय अधिक से अधिक लोग एक साथ तपेंगे तो उनकी धर्मतरंगों के साथ समरस होकर परम सुख-लाभ ले पायेंगे – समगगानं तपो सुखो। प्रसन्नता की बात यह है कि फरवरी की इन्हीं तिथियों के बीच हिंदी तिथि के अनुसार पूज्य गुरुजी एवं माताजी की जन्म-तिथियां (जयंतियां) भी आती हैं। शिविर की योग्यता- इस दीर्घ शिविर में सम्मिलित होने के लिए केवल एक सतिपट्टान शिविर, धर्म के प्रचार-प्रसार में योगदान तथा स्थानीय आचार्य की संस्तुति आवश्यक होगी। निश्चित तिथियां: हर वर्ष 2 से 17 फरवरी।

स्थानीय साधकों को धर्मलाभ पहुँचाने के इच्छुक अन्य केंद्र भी चाहें तो इस गंभीर कृतज्ञता-शिविर को अपने यहां के कार्यक्रमों में सम्मिलित कर सकते हैं।

दीर्घ शिविरों के लिए नये संशोधित आवेदन-पत्र का ही उपयोग करें। इसे धम्मगिरि अथवा अन्य दीर्घ शिविर के केंद्रों से प्राप्त कर सकते हैं। (उपरोक्त सभी शिविरों का आवेदन-पत्र एक समान है।) हिंदी वेबसाइट हेतु लिंक www.hindi.dhamma.org

इगतपुरी एवं महाराष्ट्र

धम्मगिरि : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

विपश्यना विश्व विद्यापीठ, इगतपुरी--422403, नाशिक, फोन: (02553) 244076, 244086, 244144, 244440 (केवल कार्यालय के समय अर्थात् सुबह 10 बजे से सायं 5 बजे तक), फैक्स: 244176. Email: info@giri.dhamma.org, [बिना बुकिंग प्रवेश बिल्कुल नहीं] दस-दिवसीय: 3 से 14-2, (केवल पुराने साधक 17 से 28-2), 3 से 14-3, 17 से 28-3, 2 से 13-5, 16 से 27-5, 30-5 से 10-6, 16 से 27-6, 14 से 25-7, 28-7 से 8-8, 11 से 22-8, 25-8 से 5-9, 8 से 19-9, 22-9 से 3-10, 30-10 से 10-11, 13 से 24-11, 27-11 से 8-12, 25-12-21 से 5-1-2022, 8 से 19-1, सतिपट्टान: 31-3 से 8-4, 7 से 15-10, 3-दिवसीय: 22 से 25-4, समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य तथा आचार्य सम्मेलन: 13-12-2021, सहायक आचार्य सम्मेलन: 14 से 16-12, सहायक आचार्य कार्यशाला: 17 से 20-12, प्रशिक्षक कार्यशाला: 21-12, ट्रस्टी तथा धम्मसेवक कार्यशाला: 16 से 17-10, दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 30-6 से 11-7,

(गंभीर सूचनाएं-- कृपया ध्यान दें कि धम्मगिरि पर बिना बुकिंग कराए जाने का प्रयास बिल्कुल न करें अन्यथा वापस भेजने पर शिविरार्थी को भी कष्ट होता है और हमें भी।) ● जहाँ केंद्र हैं, उस क्षेत्र के लोग वहीं आवेदन करें। विशेष कारण के बिना धम्मगिरि पर उनके आवेदन नहीं लिए जायेंगे। ● कृपया स्वीकृति-पत्र अपने साथ अवश्य लाएं। ● यदि किसी कारण न आ पा रहे हों तो कृपया समय पर सूचना अवश्य दें।)

धम्मतपोवन-1 : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

दस-दिवसीय एकजीव्यूटिव शिविर: 8 से 19-4, सतिपट्टान: 2 से 10-9, 14-दिवसीय कृतज्ञता-शिविर: 2 से 17-2 ● दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 24-4 से 5-5, 18 से 29-8, 20-दिवसीय: 10 से 31-5, 24-7 से 14-8, 11-11 से 2-12, 30-दिवसीय: 20-2 से 23-3, 4-6 से 5-7, 15-9 से 16-10, 45-दिवसीय: 4-6 से 20-7, 15-9 से 31-10, 19-12 से 3-2-2022, 60-दिवसीय: 12-10 से 12-12.

धम्मतपोवन-2 : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

दस-दिवसीय एकजीव्यूटिव शिविर: सतिपट्टान: 22 से 30-4, 18 से 26-11, ● दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय: 19-2 से 12-3, 28-6 से 19-7, 30-दिवसीय: 19-3 से 19-4, 8-5 से 8-6, 25-9 से 26-10, 45-दिवसीय: 8-5 से 23-6, 25-9 से 10-11, 60-दिवसीय: 23-7 से 22-9, 17-12 से 14-2-2022.

धम्मपत्तन : गोराई, बोरीवली, मुंबई

धम्मपत्तन, विपश्यना केन्द्र, एसेल वल्ड के पास, गोराई खाड़ी, बोरीवली (पश्चिम) मुंबई-- 400 091, फोन: +91 8291894650, टेली. (+09122) 50427518, Ext. No. (पुरष कार्यलय) 519 (50427519),



(महिला कार्यालय) 546 (50427546), (सुबह 11 से सायं 5 बजे तक); Website: www.pattana.dhamma.org, **दस-दिवसीय एकजीव्युद्वि शिविर:** 24-2 से 7-3, 10 से 21-3, 24-3 से 4-4, 14 से 25-4, 28-4 से 9-5, 11 से 22-5, 3 से 14-6, 30-6 से 11-7, 13 से 24-7, **सतिपट्टान:** 17 से 25-6, 3-दिवसीय: 23 से 26-1, 8 से 11-4, 1-दिवसीय मेगा: 23-5, 25-7, 26-9 **भारतीय सहायक आचार्य कार्यालया:** 24 से 31-5, **20-दिवसीय शिविर:** 30-1 से 20-2-2021, Email: registration_pattana@dhamma.net.in; ऑनलाइन बुकिंग: www.dhamma.org/en/schedules/schpattana.shtml "धम्मपत्तन" विपश्यना केंद्र में केवल 90 साधकों के लिए स्थान है। अतः सभी साधकों से नम्र निवेदन है कि जिन्हें शिविर के लिए स्वीकृति-पत्र दिया जाय, वे ही आयें और जिन्हें स्वीकृति नहीं दी जा सकती, वे कृपया किसी प्रकार का आग्रह (दुराग्रह) न करें। **कृपया अपना आपात्कालीन फोन-संपर्क (भले पास-पड़ोस का) अवश्य लिखें।**

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई में एक दिवसीय शिविर : प्रतिदिन-- सुबह 11 बजे से सायं 4 बजे तक, (पगोडा के डोम में होता है, ताकि साधकों को भगवान बुद्ध की पावन धातुओं के सान्निध्य में तपने का सुयोग प्राप्त हो।) तथा मेगा कोर्सेज (महाशिविरों) की तिथियों के लिए पत्रिका के अंतिम पृष्ठ पर देखें। संपर्क: Email: info@globalpagoda.org; फोन: 022-28452235. कृपया अपने साथ पीने के पानी की बोतल अवश्य लाएं। पीने का पानी बड़ी बोतल (20 लीटर) में उपलब्ध रहेगा। उसमें से अपनी बोतल भर कर अपने पास रख सकते हैं।

आगतुकों के लिए लघु आनापान शिविर

ग्लोबल पगोडा में प्रतिदिन 11 से 4 बजे के बीच पंद्रह-बीस मिनट का अंग्रेजी/हिन्दी में लघु आनापान प्रशिक्षण-सत्र चलता रहता है। ताकि सभी लोगों को धर्म-लाभ मिल सके। भाग लेने वाले को पूरे प्रशिक्षण-सत्र में बैठना अनिवार्य है।

धम्मविपुल : बेलापुर (नवी मुंबई)

प्लॉट नं. 91 ए; सेक्टर 26, पारसीकहिल, सीबीडीबेलापुर, (पारसीकहिल, सीवुडदारावेरल्वेस्टेशनकेनजदीकहरबरलाईन) नवी मुंबई 400614. संपर्क: फोन: 022-27522277, 27522404/03 (सुबह 11 बजे से सायं 5 बजे तक). Email: dhammavipula@gmail.com, बुकिंग केवल ऑनलाइन: http://www.vipula.dhamma.org/ **दस-दिवसीय:** 3 से 14-2, 17 से 28-2, 3 से 14-3, 17 से 28-3, 31-3 से 11-4, 14 से 25-4, 12 से 23-5, 26-5 से 6-6, 9 से 20-6, 23-6 से 4-7, 7 से 18-7, 21-7 से 1-8, 4 से 15-8, 18 से 29-8, 1 से 12-9, 15 से 26-9, 29-9 से 10-10, 13 से 24-10, 27-10 से 7-11, 10 से 21-11, 24-11 से 5-12, 1-दिवसीय: हर रविवार, सामू. साधना: हर रोज प्रातः 9 से रात 9 तक, (साधक अपने समयानुसार आकर ध्यान कर सकते हैं);

धम्मवाहिनी : टिटवाला

मुंबई परिसर विपश्यना केंद्र, गांव हंडे, टिटवाला (पूर्व) कल्याण, जि. ठाणे. Website www.vahini.dhamma.org, रजिस्ट्रेशन केवल online; Email: vahini.dhamma@gmail.com, संपर्क: मोबाईल: 97730-69978, 9004620434. केवल कार्यालय के दिन- 12 से सायं 6 तक. **दस-दिवसीय:** 30-1 से 10-2, 13 से 24-2, 27-2 से 10-3, 13 से 24-3, 27-3 से 7-4, 10 से 21-4, 24-4 से 5-5, 8 से 19-5, 22-5 से 2-6, 5 से 16-6, 19 से 30-6, 3 से 14-7, 17 से 28-7, 31-7 से 11-8, 28-8 से 8-9, 11 से 22-9, 25-9 से 6-10, 9 से 20-10, 23-10 से 3-11, 6 से 17-11, **सतिपट्टान:** 14 से 23-8, **दीर्घ-शिविर:** 20-दिवसीय: 30-11 से 21-12, 30-दिवसीय: 30-11 से 31-12,

धम्मवाटिका : पालघर

पालघर विपश्यना केंद्र, गट नं. 198-2/ए, अत्याली क्रिकेट ग्राउंड के पीछे, अत्याली, पालघर-401404. संपर्क: 1) 9637101154, 2) श्री इराणी, मो. 9270888840, Email: info@vatika.dhamma.org **दस-दिवसीय:** (केवल पुरुष) 14 से 25-2, 28-2 से 11-3, 14 से 25-3, 31-3 से 11-4, 14 से 25-4, 12 से 23-5, 13 से 24-6, 27-6 से 8-7, 25-7 से 5-8, 11 से 22-8, 25-8 से 5-9, 8 से 19-10, 21-10 से 1-11, 21-11 से 2-12, 25-12-21 से 5-1-22, (केवल महिलाएं) 31-1 से 11-2, 28-4 से 9-5, 3-5 से 1-6, 11 से 22-7, 24-9 से 5-10, 7 से 18-11, **सतिपट्टान:** (केवल पुरुष) 12 से 20-9, (केवल महिलाएं) 5 से 13-12,

धम्मनन्द : पुणे (महाराष्ट्र)

पुणे विपश्यना केंद्र, (बिना बुकिंग प्रवेश नहीं) मरकल गांव के पास, आलंदी से 8 कि.मी. **दस-दिवसीय:** (केवल हिंदी एवं मराठी भाषी) 13 से 24-2, 13 से 24-3, 10 से 21-4, 8 से 19-5, 12 से 23-6, 10 से 21-7, 14 से 25-8, 11 से 22-9, 9 से 20-10, 13 से 24-11, 11 से 22-12, (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) 27-3 से 7-4, 24-4 से 5-5, 22-5 से 2-6, 26-6 से 7-7, 24-7 से 4-8, 28-8 से 8-9, 25-9 से 6-10, 27-11 से 8-12, 25-12 से 5-1, **सतिपट्टान:** (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) 27-2 से 7-3, 23 से 31-10, 3-दिवसीय: 4 से 7-4, 3 से 6-6, 5 से 8-8, संपर्क: पुणे विपश्यना समिति, फोन: (020) 24468903, 24436250.

Email: info@ananda.dhamma.org; टै.फैक्स: 24464243.

दीर्घ शिविर कार्यक्रम (भारत)

विशेष 10-दिवसीय

12 से 23-4-2021 धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
21-4 से 2-5-2021 धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)
5 से 16-5-2021 धम्मअजय - चंद्रपुर (महाराष्ट्र)
2 से 13-6-2021 धम्मखेत - हैदराबाद (तेलंगाना)
19 से 30-6-2021 धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
30-6 से 11-7-2021 धम्मगिरि - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
17 से 28-7-2021 धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
21-7 से 1-8-21 धम्मसिन्धु, बाडा-कच्छ
19 से 30-7-2021 धम्मलक्षणा - लखनऊ (उ.प्र.)
28-7 से 8-8-2021 धम्मपुब्बज - चुरू (राजस्थान)
6 से 17-10-2021 धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
15 से 26-10-2021 धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
17 से 28-10-2021 धम्मसरोवर - धुळे (महाराष्ट्र)
20-11 से 1-12-2020 धम्मकल्याण - कानपुर (उ.प्र.)

14-दिवसीय कृतज्ञता-शिविर

2 से 17-2-2021 धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
2 से 17-2-2021, धम्मनाग - नागपुर (महाराष्ट्र)
2 से 17-2-2021 धम्मसरोवर - धुळे (महाराष्ट्र)
2 से 17-2-2021 धम्मालय - कोल्हापुर (महाराष्ट्र)
2 से 17-2-2021 धम्मअनाकूल : तेल्हावा (अकोला) (महाराष्ट्र)
2 से 17-2-2021 धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)
2 से 17-2-2021 धम्मनागाञ्जुन - नागार्जुन सागर (तेलंगाना)
2 से 17-2-2021 धम्मपीठ - अहमदाबाद
2 से 17-2-2021 धम्मदिवकर - मेहसाणा
2 से 17-2-2021 धम्मलक्षणा - लखनऊ

20-दिवसीय

30-1 से 20-2-2021 धम्मपत्तन - गोराई, बोरीवली, मुंबई
7 से 28-2-2021 धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
12-4 से 3-5-2021 धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
5 से 26-3-21 धम्मसिन्धु, बाडा-कच्छ
2 से 23-6-2021 धम्मखेत - हैदराबाद (तेलंगाना)
20-6 से 11-7-2021 धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)
5-7 से 26-5-21 धम्मसिन्धु, बाडा-कच्छ
2 से 23-8-2021 धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
11-8 से 1-9-2021 धम्मालय - कोल्हापुर (महाराष्ट्र)
5 से 26-9-2021 धम्मगढ़ - बिलासपुर (छत्तीसगढ़)
8 से 29-9-2021 धम्मसुवत्थी - श्रावस्ती (उ.प्र.)
28-9 से 19-10-2021 धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
6 से 27-10-2021 धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
30-11 से 21-12-2021 धम्मवाहिनी - टिटवाला
4 से 25-12-2021 धम्मलक्षणा - लखनऊ (उ.प्र.)

30-दिवसीय

7-2 से 10-3-2021 धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
21-2 से 24-3-2021 धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
28-2 से 31-3-2021 धम्मपीठ - अहमदाबाद
28-2 से 30-3-2021 धम्मसुवत्थी - श्रावस्ती (उ.प्र.)
1-6 से 2-7-2021 धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
2-6 से 3-7-2021 धम्मखेत - हैदराबाद (तेलंगाना)
1-8 से 1-9-2021 धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
11-8 से 11-9-2021 धम्मालय - कोल्हापुर (महाराष्ट्र)
28-8 से 28-9-2021 धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
11-9 से 12-10-2021 धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)
1 to 31-10-2021 धम्म उत्कल, उड़ीसा
18-9 से 29-10-2021 धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
30-11 से 31-12-2021 धम्मवाहिनी - टिटवाला
15-12-2021 से 15-12-2022 धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)

45-दिवसीय

7-2-2021 से 25-3-2021 धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
21-2 से 8-4-2021 धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
28-2 से 15-4-2021 धम्मसुवत्थी - श्रावस्ती (उ.प्र.)
5-3 से 20-4-21 धम्मसिन्धु, बाडा-कच्छ
2-6 से 18-7-2021 धम्मखेत - हैदराबाद (तेलंगाना)
15-10 से 30-11-2021 धम्मसुवत्थी - श्रावस्ती (उ.प्र.)
2-11 से 18-12-2021 धम्मपट्टान, सोनीपत (हरियाणा)
17-12-2021 से 1-2-2022 धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)
9-2-2022 से 27-3-2022 धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)

धम्मपुण्य : पुणे शहर (स्वारगेट)

पुणे विपश्यना समिति, नेहरू स्टेडियम के सामने, स्वारगेट वॉटर वर्क्स के पीछे, आनंद मंगल कार्यालय के पास, दादाबादी, पुणे-411002. फोन: (020) 24436250. Email: info@punna.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) 2 से 13-5, 9-9, 3 से 14-10, 7 से 18-11, 5 से 16-12, (केवल हिंदी एवं मराठी भाषी) 21-2 से 4-3, 21-3 से 1-4, 16 से 27-5, 18 से 29-7, 15 से 26-8, 17 से 28-10, 21-11 से 2-12, 19 से 30-12, **सतिपट्टान:** (केवल हिंदी एवं मराठी भाषी) (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) 3-दिवसीय: 28 से 31-1, 28 से 31-10, **किशोरों का शिविर:** 2 से 10-5, **किशोरियों का शिविर:** 16 से 24-5, **2-दिवसीय बाल-शिविर:** (12 से 18 वर्ष लड़के) 11 से 12-5, (12 से 18 वर्ष लड़कियाँ) 14 से 15-5, 1-दिवसीय: हर माह दूसरे गुरुवार तथा चौथे रविवार प्रातः 8:30 से 4:30 तक. **बाल-शिविर:** (9 से 18 वर्ष) हर माह प्रथम तथा तिसरे रविवार (प्रातः 8 से दोपहर 2.30 तक)

धम्मअजन्ता : औरंगाबाद (महाराष्ट्र)

अजन्ता अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना समिति, गट नं. 45 रामपुरी, वैजापुर रोड, औरंगाबाद-431003. संपर्क: फोन: (0240) 2040444, मोबाईल: 94222-11344, 99218-17430. Email: info@dhammaajanta.org; **दस-दिवसीय:** 13 से 24-1, 27-1 से 7-2, 10 से 21-2, 24-2 से 7-3, 10 से 21-3, 24-3 से 4-4, 28-4 से 9-5, 19 से 30-5, 2 से 13-6, 16 से 27-6, 30-6 से 11-7, 14 से 25-7, **सतिपट्टान:** 16 से 24-4, **किशोरों का शिविर:** 10 से 18-5,

धम्मसरोवर : धुळे (महाराष्ट्र)

खान्देश विपश्यना साधना केंद्र, डेहरादून जलशुद्धिकरण केंद्र के पास, मु. पो. तिखी, जिला- धुळे, पिन: 424002; (बिना बुकिंग प्रवेश नहीं) (केंद्र जाने के लिए "पाच कंदील" के पास "शेरे पंजाब लॉज" पहुंचें। वहां से तिखी गांव के लिए ऑटोरिक्शा मिलते हैं।) **दस-दिवसीय: 2021** 21-2 से 4-3, 7 से 18-3, 31-3 से 11-4, 18-4 से 29-4, 2-5 से 13-5, 16 से 27-5, 30-5 से 10-6, 27-6 से 8-7, 11 से 22-7, 25-7 से 5-8, 22-8 से 2-9, 12 से 23-9, 26-9 से 7-10, 7 से 18-11, 21-11 से 2-12, 16 से 27-12, **सतिपट्टान: 19** से 28-3, 12 से 21-6, 6 से 15-8, 5 से 14-12, 2-दिवसीय: 14 से 16-4, 23 से 25-6, 18 से 20-8, 12 से 14-10, **बाल-शिविर: 16-8** 10-10, 1-11, 29-12, 30-12, **14 दिवसीय कृतज्ञता-शिविर: 2021** 2 से 17-2-2021 **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय:2021** 17 से 28-10, **संपर्क:** डॉ. देवेर, फोन: 222861, मोबा. 99226-07718, Email: info@sarovara.dhamma.org

धम्मसिद्धपुरी : भाटेगाव, सोलापुर

धम्मसिद्धपुरी विपश्यना ध्यान केंद्र, ऑफ विजापुर रोड, भाटेगाव के पास, सोरेगाव - डोणगाव का रास्ता, सोरेगाव से 4 कि.मी. ता. उत्तर सोलापुर, जिला. सोलापुर-413002, Email: solapurvipassana@gmail.com, **संपर्क:** 1) श्री सन्नत पाटील, मोबा. 7620592920, 9011908000, 2) श्री भालचंद्र उकरदे, मोबा. 9860759866, **दस-दिवसीय: 17** से 28-2, 3 से 14-3, 17 से 28-3, 31-3 से 11-4, 14 से 25-4, 2 से 13-6, 16 से 27-6, 30-6 से 11-7, 14 से 25-7, 28-7 से 8-8, 18 से 29-8, 1 से 12-9, 15 से 26-9, 29-9 से 10-10, 13 से 24-10, 17 से 28-11, 1 से 12-12, 15 से 26-12, 29-12 से 9-1, **सतिपट्टान: 30-4** से 9-5, 2-दिवसीय: 11 से 14-2, 13 से 16-5, 12 से 15-8, 11 से 14-11, **किशोरों का शिविर: 21** से 29-5, 26-10 से 3-11,

धम्मालय : कोल्हापुर (महाराष्ट्र)

दक्खिन विपश्यना अनुसंधान केंद्र, (बिना बुकिंग प्रवेश नहीं) रामलिंग रोड, आलते पार्क, आलते, ता. हातकमगले (रेल्वे स्टेशन), जि. कोल्हापुर-416123. Email: info@alaya.dhamma.org, फोन: **संपर्क:** मोबा. 97674-13232. 9697933232, 7420943232, **दस-दिवसीय:** (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) **2021** 21-2 से 4-3, 7 से 18-3, 21-3 से 1-4, 4 से 15-4, 19 से 30-9, 7 से 18-11, 21-11 से 2-12, 5 से 16-12, 19 से 30-12, (हिंदी एवं मराठी भाषी, केवल महिलाएं) **2021** 2 से 13-5, (हिंदी एवं मराठी भाषी) **2021** 18 से 29-4, 13 से 24-6, 27-6 से 8-7, 25-7 से 5-8, 3 से 14-10, 17 से 28-10, (हिंदी, अंग्रेजी तथा कन्नड़ी भाषी) **2021** 11 से 22-7, **सतिपट्टान:** (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) **21** से 30-12, **2021** 23-3 से 1-4, 29-6 से 8-7, 5 से 14-10, 21 से 30-12, 3-दिवसीय: (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) **2021** 14 से 17-9, 2-दिवसीय: (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) **2021** 10 से 12-6, 29 से 31-10, **किशोरियों का शिविर:** (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) **2021** 16 से 24-5, **किशोरों का शिविर:** (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) **2021** 30-5 से 7-6, **2-दिवसीय बाल-शिविर:** (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) **2021** **धम्मसेवक कार्यशाला:** (हिंदी एवं मराठी भाषी) **2021** 19 से 20-11, **14 दिवसीय कृतज्ञता-शिविर: 2021** (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) 2 से 17-2-2021 **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय: 2021** 11-8 से 1-9, 30-दिवसीय: **2021** 11-8 से 11-9,

धम्मनाग : नागपुर (महाराष्ट्र)

नागपुर विपश्यना केंद्र, माहुरझरी गांव, नागपुर-कलमेश्वर रोड के पास. Email: info@naga.dhamma.org, **संपर्क:** मोबाइल: 9403870195, 9422182336, 9370990771, 9423403294. (बिना बुकिंग प्रवेश नहीं) **दस-दिवसीय: 2021** 24-2 से 7-3, 10 से 21-3, 31-3 से 11-4, 14 से 25-4. 2 से 13-6, 16 से 27-6, 30-6 से 11-7, 28-7 से 8-8, 11 से 22-8, 25-8 से 5-9, 8 से 19-9, 22-9 से 3-10, 20-10 से 7-11, 10 से 21-11, 24-11 से 5-12, 8 से 19-12, **सतिपट्टान: 2021** 28-4 से 6-5, 24-12 से 1-1-2022, 3-दिवसीय: **2021** 26 से 29-3, 27 से 30-5, 1-दिवसीय: **2021** 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 **किशोरियों का शिविर:** 8 से 16-5, **किशोरों का शिविर:** 5 से 25-5, सहायक आचार्य कार्यशाला: 14 से 18-7-2021,

14 दिवसीय कृतज्ञता-शिविर: 2 से 17-2-2021, **संपर्क:** सचिव, कल्याणमिल चैरिटेबल ट्रस्ट, अभ्यंकर स्मारक भवन, अभ्यंकर रोड, धन्तोली, नागपुर-440012. फोन: 0712- 2458686, 2420261. (सभी पल-व्यवहार इसी पते पर करें।)

धम्मसुगति : सुगतनगर (नागपुर)

विपश्यना साधना केंद्र, सुगतनगर, नागपुर-14, फोन नं. (0712)2630115. **दस-दिवसीय: 3** से 14-2, 3 से 14-3, 1 से 12-4, 5 से 16-5, 2 से 13-6, 7 से 18-7, 3 से 14-8, 1 से 12-10, 8 से 19-11, 8 से 19-12, (केवल महिलाएं) **18** से 29-8, 1 से 12-9, 15 से 25-9, **सतिपट्टान: 22** से 30-7, 22 से 30-12, **3-दिवसीय: 24** से 27-2, 24 से 27-3, 21 से 24-4, 16 से 19-6, 21 से 24-10, 24 से 27-11, **1-दिवसीय: 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, **बाल-शिविर: 21** से 24-10, **सामू. साधना:** हर रोज प्रातः 5 से 6 तथा सायं 6 से 7 तक एवं हर रविवार प्रातः 8 से 9; **बाल आनापान सामू. साधना:** हर रविवार प्रातः 8 से 9, **संपर्क:** 1) श्री सुखदेव नारनकर, मोबा. 9422129229. 2) श्री कमलेश चाहन्डे, मोबा. 9373104305.,

चित्की (वर्धा): धम्मकुटी विपश्यना केंद्र, चित्की, पुलगाव, पो. कवठा, ता. देवळी, जि. वर्धा, दस-दिवसीय: 13 से 24-3, 15 से 26-4, 7 से 18-9, 6 से 17-10, 6 से 17-11, 7 से 18-12, **सतिपट्टान: 13** से 21-2, **संपर्क:** श्री. खंडारे, फोन: 07158-284372, मोबा. 9028494401, श्री भेले, मोबा. 9834603076,

रोहणागांव (पवनी, भंडारा): दस-दिवसीय: 10 से 21-2, (केवल भिक्षुओं के लिए 3 से 14-3), 7 से 18-4, 19 से 30-5, 16 से 27-6, 7 से 18-7, **स्थान:** विसुध्दमगो विपस्सना चैरिटेबल ट्रस्ट, द्वारा संचालित - धम्मपवन विपश्यना केंद्र, रोहणा गांव (पवनी) जि. भंडारा, **संपर्क:** 1) श्री शैलेष कांबळे, मोबा. 9923268962, 2) श्री माधव रामटेके, मोबा. 9223349183,

तुमसर (भंडारा): दस-दिवसीय: 2021 17 से 28-2, 10 से 21-3, 20 से 31-10, 17 से 28-11, 15 से 26-12, 3-दिवसीय: **2021** 16 से 19-10, 1-दिवसीय: **2021** 8-4, 7-5, 4-6, 3-8, 2-9, 1-10, **बाल-शिविर 2021** 1-3, 29-3, 18-10, 29-11, 26-12, **स्थान:** बुद्धविहार अण्ड वेलफेअर सेंटर, चुल्हाड, तुमसर, जि. भंडारा मोबा. 096236-68240, **संपर्क:** 1) श्री डोंगरे, मोबा. 6260450436, 2) श्री चौरे, मोबा. 98904-41071, 3) श्री विजु गोडगणे, मोबा. 096236-68240,

धम्मभण्डार : भंडारा (महाराष्ट्र)

विपश्यना केंद्र, राहुल कॉलनी, रेल्वे लाइन के पास, सहकार नगर, भंडारा 441904, **दस-दिवसीय: 2021** 9 से 20-2, 2 से 13-3, 2 से 13-4, 20 से 31-7, 10 से 21-8, 21-9 से 2-10, 4 से 15-12, **सतिपट्टान: 2021** 6 से 14-9, 21 से 29-11, 3-दिवसीय: **2021** 27 से 30-3, 2-दिवसीय: **2021** 24 तो

26-12, 1-दिवसीय: **2021** 13-4, 26-5, 27-6, 1-8, 22-8, 19-9, 3-10, 19-10, **किशोरियों का शिविर: 2021** 7 से 16-11, **2-दिवसीय बाल-शिविर: 2021** 15 से 16-11, 1 से 2-5, **1-दिवसीय बाल-शिविर: 2021** 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, **संपर्क:** सलूजा, 09423673572, चौरे, 9890441071, विनोद, 9422833002, 7588749108,

धम्मअनाकुल : खापरखेड़ा फाटा, तेल्हारा (अकोला)

विपश्यना साधना केंद्र, खापरखेड़ा फाटा, तेल्हारा-444108 जि. अकोला Email: info.anakula.@vridhamma.org, Website: www.anakula.dhamma.org, मोबा. 9421156138, 9881204125, 9421833060, **दस-दिवसीय:** (केवल 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, (केवल महिलाएं) **13** से 24-1, 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, **दस-दिवसीय:** (केवल भिक्षुओं के लिए) **7** से 18-7, **सतिपट्टान:** 29-5 से 6-6, 23 से 31-7, 3-दिवसीय: 29-9 से 2-10, 23 से 26-12, 2-दिवसीय: 19 से 21-2, 21 से 23-5, 1-दिवसीय: 30-1, 26-5, 21-7, 19-10, **14 दिवसीय कृतज्ञता-शिविर:** 2 से 17-2, **संपर्क:** 1) विपश्यना चैरिटेबल ट्रस्ट, शोगांव, फोन: 95798-67890, 98812-04125. 2) श्री आनंद, मोबा. 94221-81970.

कोटंबा (यवतमाळ): दस-दिवसीय: (पुरुष तथा महिला) **2021** 7 से 18-2, 7 से 18-3, 18 से 29-4, 2 से 13-5, 16 से 27-5, 4 से 15-7, 12 से 23-9, 2 से 13-10, 5 से 16-12 (केवल महिलाएं), **1** से 12-8-2021 (केवल भिक्षु तथा पुरुषों के लिए), **14** से 25-12-2020, **2021** 6 से 17-6 (केवल भिक्षुणियां तथा महिला) **2021** 7 से 18-11, **सतिपट्टान: 2021** 2 से 10-4, 3-दिवसीय: 4 से 7-12-2020, 1-दिवसीय: हर रविवार सुबह 8 से 3 तक **बाल-शिविर:** 17-12-2020, **2021** 24-1, 28-2, 21-3, 23-4, 23-5, 20-6, 18-7, 29-8, 26-9, 27-10, 28-11, 26-12, **संपर्क:** धम्मभूमि विपश्यना चैरिटेबल ट्रस्ट, कोटंबा ता. बाभुळगांव जि. यवतमाळ-445001. मोबा. 9822896453, 7776964808, 7038918204, 9175622575,

मलकापुर (अकोला) दस-दिवसीय: (केवल पुरुष) **11** से 22-3, 3 से 14-10, (केवल महिलाएं) **13** से 24-5, 12 से 23-12, 1 से 12-6, **स्थान:** भद्रन्त आनंद निवास, राजरतन कॉलनी येवता रोड मलकापुर जि. अकोला. 444001, मोबा. 9421937014, **संपर्क:** 1) श्री तायडे, मोबा. 9421794874, 2) श्री आठवले, मोबा. 9404092468.

पातुर (अकोला) विपश्यना साधना प्रसार केंद्र, शिरला, पातुर जि. अकोला - 444501, दस-दिवसीय: (केवल पुराने साधक महिलाएं 15 से 26-2), (केवल पुराने साधक पुरुष 16 से 27-3) (केवल महिलाएं) **30-3** से 10-4, 1 से 12-6, 25-7 से 5-8, 20-11 से 1-12, 20 से 28-12, (केवल पुरुष) **15** से 26-4, 11 से 22-5, 25-6 से 6-7, 10 से 21-8, 21-9 से 2-10, (केवल भिक्षु 23-10 से 3-11) **सतिपट्टान:** 26-8 से 3-9, **3-दिवसीय बाल-शिविर:** (10 से 17 वर्ष) 7 से 10-11, 1-दिवसीय: हर माह दुसरे रविवार, समय 9 से 5, **बाल-शिविर:** (उम्र 10 से 16 वर्ष) हर माह तीसरे रविवार, समय 9 से 5, **संपर्क:** 1) श्री. जगन्नाथ गवई, मोबा. 07775928290, 2) श्रीमती ज्योतीताई वानखेडे, मोबा. 9921998803,

धम्मअजय : चंद्रपुर (महाराष्ट्र)

विपश्यना साधना केंद्र, ग्राम - अजयपुर, पो. चिचपल्ली, मुल रोड, चंद्रपुर, Online Registration :- Website :- www.ajaya.dhamma.org, Email: dhammaajaya@gmail.com, **संपर्क:** 1) मिलिंद घडगे, सुमतनगर, नगीनाबाग वार्ड, नं. 2, चंद्रपुर-442401, मोबा. 80071-51050, 9226137722, 2) श्री गौतम चिकटे, मोबा. 9421812541, 9422506476, **दस-दिवसीय:** 4 से 15-1, 19 से 30-1, 22-2 से 5-3, 11 से 22-3, 19 से 30-4, 28-5 से 8-6, (केवल भिक्षुओं के लिए 16 से 27-6) 2 से 13-7, 28-7 से 8-8, 12 से 23-8, 29-8 से 9-9, 12 से 23-9, 29-9 से 10-10, 17 से 28-10, 1 से 12-11, 8 से 19-12, 26-12 से 7-1, (केवल पुराने साधक) 5 से 16-2, **सतिपट्टान:** 5 से 13-4, 27-11 से 5-12, 3-दिवसीय: 27 से 30-3, 18 से 21-7, 2-दिवसीय: 21 से 23-5, 19 से 21-11, 1-दिवसीय मेगा: 17-1, 1-दिवसीय: 7-3, 26-5, 27-6, 23-7, 8-8, 26-9, 10-10, 19-12, **धम्मसेवक कार्यशाला:** 4-4, **बाल शिविर शिक्षक कार्यशाला:** 2-5, **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय:** 5 से 16-5,

धम्मपदेस : पाली (रत्नागिरी)

कॉकण विपश्यना मेडीटेशन सेंटर, मु. पाथरट, पो. पाली, जि. - रत्नागिरी - 415803, Email: info@pades.dhamma.org, Website: https://pages.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 1 से 12-2, 15 से 26-2, 1 से 12-3, 15 से 26-3, 15 से 26-4, 1 से 12-5, 15 से 26-5, 1 से 12-6, 15 से 26-6, 1 से 12-8, 15 से 26-8, 1 से 12-9, 15 से 26-9, 15 से 26-10, 1 से 12-11, 15 से 26-11, 1 से 12-12, **सतिपट्टान:** 15 से 24-7, 15 से 24-12, 3-दिवसीय: 7 से 10-1, 1 से 4-4, 1 से 4-7, **संपर्क:** 1. श्री संतोष आयरें 1) 9975434754 / 9960503598

महाड: दस-दिवसीय: (केवल पुरुष) **7** से 18-2, 21-2 से 4-3, 7 से 18-3, 22-3 से 2-4, 4 से 15-4, 2 से 13-5, 6 से 17-6, 4 से 15-7, 18 से 29-7, 1 से 12-8, 15 से 26-8, 5 से 16-9, 19 से 30-9, 3 से 14-10, 17 से 28-10, 7 से 28-11, 21-11 से 2-12, 5 से 16-12, 19 से 30-12, (केवल महिलाएं) **18** से 29-4, 16 से 27-5, 20-6 से 1-7, 3-दिवसीय: (केवल पुरुष) **27** से 30-5, 26 से 29-8, 28 से 31-10, 1-दिवसीय: हर माह पहले रविवार प्रातः 10 बजे से दोपहर 3 बजे तक, **बाल शिविर:** हर माह तीसरे रविवार प्रातः 10 बजे से दोपहर 2 बजे तक, **स्थान:** डा. बाबासाहेब आंबेडकर मेमोरियल हॉल, विपश्यना शिवाजी चौक, कोटेश्वरी तले, महाड-402301, जिला: रायगड, **संपर्क:** (020) 24436250, Email: info@punna.dhamma.org, मोबा: 7719070011.

जयपुर एवं उत्तर भारत

धम्मथली : जयपुर (राजस्थान)

राजस्थान विपश्यना केंद्र, पो.बॉ. 208, जयपुर-302001, पंजीकरण संपर्क: मोबा. 0-99301-17187, 9610401401, 9828804808, Email: info@thali.dhamma.org, Website: www.thali.dhamma.org, **दस-दिवसीय: 2021** 30-3 से 10-4, 12 से 23-4, 25-4 से 6-5, 9 से 20-5, 23-5 से 3-6, 6 से 17-6, 19 से 30-6, 4 से 15-7, 18 से 29-7, 1 से 12-8, 15 से 26-8, 29-8 से 9-9, 12 से 23-9, 7 से 18-11, 21-11 से 2-12, 5 से 16-12, 22-12 से



2-1-2022 **सतिपट्टान: 2021** 1 से 9-4, 8 से 16-6, 20 से 28-7, 3-दिवसीय: 2021 16 से 19-12, **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 2021** 12 से 23-4, 19 से 30-6, 20-दिवसीय: 2021 7 से 28-2, 28-9 से 19-10, 30-दिवसीय: 2021 7-2 से 10-3, 18-9 से 29-10, 45-दिवसीय: 2021 7-2 से 25-3

धम्म पुष्कर : पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)

विपश्यना केन्द्र, ग्राम रेवत (केडेल), पर्वतसर रोड, पुष्कर, जि. अजमेर. मोबा. 91-94133-07570. फोन: 91-145-2780570. **दस-दिवसीय: 2021** 10 से 21-2, (केवल पुराने साधकों के लिए 23-2 से 6-3), 8 से 19-3, **सतिपट्टान: 2021** 20 से 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@toshcon.com, फैक्स: 0145-2787131.

धम्ममरुधर : जोधपुर (राजस्थान)

विपश्यना साधना केन्द्र, लहरिया रिसॉर्ट के पीछे, अथवाल विद्याग सतग केंद्र के पास चौपासनी जोधपुर-342008. मोबा. 9829007520, Email: info@marudhara.dhamma.org. **दस-दिवसीय: 3 से 14-1, 19 से 30-1, 3 से 14-2, 19 से 2-4, 9 से 20-4, 26-4 से 7-5, 15 से 26-6, 30-6 से 11-7, 14 से 25-7, 29-7 से 9-8, 14 से 25-9, 9 से 20-10, 23-10 से 3-11, 7 से 18-11, 22-11 से 3-12, 20 से 31-12** **सतिपट्टान: 12 से 20-3, 29-9 से 7-10, 3-दिवसीय: 5 से 8-3, 24 से 27-3, 11 से 14-8, 7 से 10-12, 1-दिवसीय: 26-5, किशोरों का शिविर: 31-5 से 8-6, किशोरियों का शिविर: 2 से 10-9, बाल शिविर 3-दिवसीय: (13 से 16 वर्ष) 11 से 14-5, (13 से 16 वर्ष केवल लड़के) 18 से 21-8, (13 से 16 वर्ष केवल लड़कियां) 25 से 28-8, संपर्क: 1) श्री नेमीचंद भंडारी, 41-42, अशोक नगर, पाल लॉक रोड, जोधपुर-342003. Email: dhamma.marudhara@gmail.com; मोबा.: Whatsapp No. 9887099049, 8233013020.**

धम्मपुब्बज, चूरु (राजस्थान)

पुब्बज भूमि विपश्यना ट्रस्ट, भालेरी रोड, (चूरु से 6 कि.मी.) चूरु (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) **दस-दिवसीय: 2 से 13-1, 17 से 28-1, 14 से 25-3, 31-3 से 11-4, 27-4 से 8-5, 29-5 से 9-6, 12 से 23-6, 27-6 से 8-7, 13 से 24-7, 12 से 23-9, 17 से 28-10, 8 से 19-11, 23-11 से 4-12, सतिपट्टान: 21-2 से 1-3, 28-9 से 6-10, 22 से 30-12, 3-दिवसीय: 5 से 8-3, 17 से 20-4, 11 से 14-8, 9 से 12-10, 8 से 11-12, 1-दिवसीय: 26-5, तथा हर रविवार, किशोरों का शिविर: 1 से 9-9, बाल शिविर 3-दिवसीय: (13 से 16 वर्ष लड़के) 17 से 20-8, (13 से 16 वर्ष केवल लड़कियां) 24 से 27-8, बाल शिविर 2-दिवसीय: (13 से 16 वर्ष लड़के) 31-10 से 2-11, 14-दिवसीय कृतज्ञता-शिविर: 2 से 17-2, दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 28-7 से 8-8,**

धम्मसोत : सोहना (हरियाणा)

विपश्यना साधना संस्थान, राहका गांव, (निम्मिड पुलिस थाना के पास), पो. सोहना, बल्लभगढ़-सोहना रोड, (सोहना से 12 कि.मी.), जिला- गुडगांव, हरियाणा. मोबा. 9812655599, 9812641400. (बल्लभगढ़ और सोहना से बस उपलब्ध है।) **दस-दिवसीय: 2021** 3 से 14-2, 17 से 28-2, 3 से 14-3, 17 से 28-3, 7 से 18-4, 21-4 से 2-5, 5 से 16-5, 19 से 30-5, 2 से 13-6, 16 से 27-6, 7 से 18-7, 21-7 से 1-8, 4 से 15-8, 18 से 29-8, 1 से 12-9, 15 से 26-9, 6 से 17-10, 20 से 31-10, 3 से 14-11, 17 से 28-11, 1 से 12-12, 15 से 26-12, संपर्क: विपश्यना साधना संस्थान, रम न. 1015, 10 वां तल, हेमकुंड/मोदी टावर, 98 नेहरू प्लेस, नई दिल्ली-110019. फोन: (011) 2645-2772, 4658-5455, Email: reg.dhammasota@gmail.com

धम्मपट्टान : सोनीपत (हरियाणा)

विपश्यना साधना संस्थान, कम्मासपुर, जि. सोनीपत, हरियाणा, पिन-131001. मोबा. 09991874524, Email: reg.dhammapathana@gmail.com, **सतिपट्टान: 2021** 6 से 14-2, 7 से 15-5, 19 से 27-5, 6 से 14-7, 23 से 31-12, सहायक आचार्य कार्यशाला: 2021 2 से 5-10, धम्मसेवक कार्यशाला: 2021 6 से 7-10, **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 2021** 17 से 28-7, 15 से 26-10, 20-दिवसीय: 2021 12-4 से 3-5, 2 से 23-8, 30-दिवसीय: 2021 21-2 से 24-3, 1-6 से 2-7, 28-8 से 28-9, 45-दिवसीय: 2021 (15 दिवसीय आनापान) 21-2 से 8-4, 2-11 से 18-12, संपर्क: धम्मसोत-संपर्क पर.

धम्मकारुणिक : करनाल (हरियाणा)

विपश्यना साधना संस्थान, एअर पोर्ट/कुंजपुर रोड, गव्हर्नमेंट स्कूल के पास, गाँव नेवल, करनाल-132001; मोबा. 7056750605, पंजीकरण संपर्क: 1) श्री आर्य, मोबा. 8572051575, 9416781575, 2) श्री वर्मा, मोबा. 9992000601, (सायं 3 से 5 तक) Email: reg.dhammakarunika@gmail.com, **दस-दिवसीय: 2021** 10 से 21-2, 24-2 से 7-3, 10 से 21-3, 24-3 से 4-4, 14 से 25-4, 28-4 से 9-5, 12 से 23-5, 23-6 से 4-7, 14 से 25-7, 28-7 से 8-8, 11 से 22-8, 25-8 से 5-9, 8 से 19-9, 22-9 से 3-10, 13 से 24-10, 10 से 21-11, 24-11 से 5-12, 8 से 19-12, 22 से 2-1-2022, **सतिपट्टान: 2021** 27-10 से 4-11, किशोरों का शिविर: 29-5 से 6-6, किशोरियों का शिविर: 12 से 20-6,

धम्महितकारी : रोहतक (हरियाणा)

विपश्यना ध्यान समिति, लाहली - आंवल रोड, गाँव लाहली, तहसील - कलानौर, जिला: रोहतक - 124001, संपर्क: 92543-48837, 9416303639. **दस-दिवसीय: 2021** 3 से 14-2, 17 से 28-2, 3 से 14-3, 17 से 28-3, 7 से 18-4, 21-4 से 2-5, 5 से 16-5, 19 से 30-5, 2 से 13-6, 16 से 27-6, 7 से 18-7, 21-7 से 1-8, 4 से 15-8, 18 से 29-8, 1 से 12-9, 15 से 26-9, 6 से 17-10, 20 से 31-10, 17 से 28-11, 1 से 12-12, 15 से 26-12, **सतिपट्टान: 2021** 6 से 14-11,

धम्मधज : होशियारपुर (पंजाब)

पंजाब विपश्यना ट्रस्ट, गांव आनंदाद, पो. मेहलांवाली जिला-होशियारपुर - 146110, पंजाब फोन: (01882) 272333, मोबाईल: 94651-43488. Email: info@dhaja.dhamma.org. **दस-दिवसीय: 2021** 3 से 14-2, 17 से 28-2, 3 से 14-3, 17 से 28-3, 7 से 18-4, 21-4 से 2-5, 5 से 16-5, 19 से 30-5, 2 से 13-6, 16 से 27-6, 7 से 18-7, 21-7 से 1-8, 4 से 15-8, 18 से 29-8, 1 से 12-9, 15 से 26-9, 6 से 17-10, 20 से 31-10, 17 से 28-11, 1 से 12-12, 15 से 26-12, **सतिपट्टान: 2021** 6 से 14-11, 3-दिवसीय: 2021 1 से 4-4, 1 से 4-7,

धम्मसिखर : धर्मशाला (हिमाचल प्रदेश)

हिमाचल विपश्यना केन्द्र, धरमकोट मैकलडोंगज, धर्मशाला, जिला- कांगड़ा, पिन-176219 (हि. प्र.). फोन:

09218514051, 09218414051, (पंजीकरण के लिए फोन सायं 4 से 5) Email: info@sikhara.dhamma.org. **दस-दिवसीय: 2021** अप्रैल से नवंबर हर माह 1 से 12 तथा 15 से 26. केवल अन्य शिविरों के समय नहीं **सतिपट्टान: 20** से 28-3, 15 से 23-11, 3-दिवसीय: 23 से 26-11,

धम्मलद्ध : लेह-लद्दाख (जम्मू-कश्मीर)

विपश्यना साधना लद्दाख, लेह से 8/9 कि. मी. संपर्क: श्री लोभझंग विसुद्ध, एन्सट्र टैक्स, मोबाईल: (91) 9906971808, 9419862542. **दस-दिवसीय: 2021** 10 से 21-2, 24-2 से 7-3, 17 से 28-3, 14 से 25-4, 12 से 23-5, 9 से 20-6, 7 से 18-7, 4 से 15-8, 1 से 12-9, 22-9 से 3-10, 6 से 17-10, 27-10 से 7-11, 10 से 21-11, 1 से 12-12, **सतिपट्टान: 2021** 31-3 से 8-4, 28-4 से 6-5, 26-5 से 3-6, 25-6 से 3-7, 21 से 29-7, 18 से 26-8, 15 से 23-12, 3-दिवसीय: 2021 16 से 19-9, 2-दिवसीय: 2021 9 से 11-4, 7 से 9-5, 4 से 6-6, 30-7 से 1-8, 27 से 29-8, सामू. साधना: हर रविवार प्रातः 9:00 से 1-दिवसीय: हर माह दुसरे रविवार. Email: lvisuddha@yahoo.com; info@ladakh.in.dhamma.org,

धम्मसलिल : देहरादून (उत्तरांचल प्र.)

देहरादून विपश्यना केन्द्र, जनतनवाला गांव, देहरादून कैंट तथा संतला देवी मंदिर के पास, देहरादून-248001. फोन: 0135-2715189, 2715127, 94120-53748, 70783-98566. Email: reg.dhammasalila@gmail.com; **दस-दिवसीय: 2021** 10 से 21-2, 24-2 से 7-3, 10 से 21-3, 14 से 25-4, 28-4 से 9-5, 12 से 23-5, 26-5 से 6-6, 9 से 20-6, 23-6 से 4-7, 7 से 18-7, 21-7 से 1-8, 4 से 15-8, 25-8 से 5-9, 8 से 19-9, 22-9 से 3-10, 20 से 31-10, 10 से 21-11, 24-11 से 5-12, 8 से 19-12, **सतिपट्टान: 2021** 5 से 13-10, 3 से 11-4, 22 से 30-12, 3-दिवसीय: 2021 21 से 24-3, 15 से 18-8, 2-दिवसीय: 2021 17 से 19-10, संपर्क: 1) श्री भंडारी, 16 गैंगोर विला, चक्राता रोड, देहरादून-248001. फोन: (0135) 2104555, 07078398566, फैक्स: 2715580.

धम्मलक्षणा : लखनऊ (उ. प्र.)

विपश्यना साधना केन्द्र, अस्ती रोड, बक्शी का तालाब, लखनऊ-227202. (शिविर प्रारम्भ के दिन दोपहर 2 से 3 तक बक्शी का तालाब रेलवे क्रासिंग से वाहन सुविधा उपलब्ध।) Email: info@lakkhana.dhamma.org. मोबा. 97945-45334, 9453211879, **दस-दिवसीय: 2021** 19-2 से 1-3, 4 से 15-3, 4 से 15-4, 19 से 30-4, 4 से 15-5, 19 से 30-5, 4 से 15-6, 19 से 30-6, 4 से 15-7, 4 से 15-8, 19 से 30-8, 4 से 15-9, 19 से 30-9, 4 से 15-10, 4 से 15-11, 19 से 30-11, **सतिपट्टान: 22** से 30-3, 19 से 27-10, 3-दिवसीय: 28 से 31-10, 2-दिवसीय: 15 से 17-1, 15 से 17-3, 15 से 17-4, 15 से 17-5, 15 से 17-6, 15 से 17-7, 15 से 17-8, 15 से 17-9, 15 से 17-10, 15 से 17-11, **बाल शिविर:** (8 से 12 वर्ष लड़के लड़कियां) 18 से 20-3, **3-दिवसीय बाल शिविर:** (13 से 17 वर्ष लड़के) 26 से 29-12, (13 से 17 वर्ष केवल लड़कियां) 30-12-21 से 2-1-22, 14-दिवसीय कृतज्ञता-शिविर: 2 से 17-2-2021, **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 19** से 30-7, 20-दिवसीय: 4 से 25-12, संपर्क: 1) श्री राजकुमार सिंह, मोबा. 9616744793, 2) श्री पंकज जैन, मोबा. 098391-20032, 3) श्रीमती मृदुला मुकेश, मोबा. 94150-10879, 4) श्री राजीव यादव, मोबा. 9415136560.

धम्मसुवत्थी : श्रावस्ती (उ. प्र.)

जैतवन विपश्यना साधना केन्द्र, कटरा बाईपास रोड, बुद्धा इंटर कॉलेज के सामने, श्रावस्ती, पिन- 271845; फोन: (05252) 265439, 09335833375 Email: info@suvatthi.dhamma.org. **दस-दिवसीय: 2021** 2 से 13-2, 15 से 26-2, 17 से 28-4, 2 से 13-5, 2 से 13-6, 17 से 28-6, 2 से 13-7, 17 से 28-7, 2 से 13-8, 17 से 28-8, 2 से 13-10, 2 से 13-12, 2 से 13-1, **सतिपट्टान: 2021** 14 से 22-5, 29-8 से 6-9, 14 से 22-12, **बाल शिविर:** (8 से 12 वर्ष लड़के तथा 8 से 16 वर्ष लड़कियां) 2021 24 से 27-5, 24 से 27-12, (12 से 16 वर्ष केवल लड़के) 2021 28 से 31-5, 28 से 31-12, **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 2021** 17 से 28-11, 20-दिवसीय: 2021 8 से 29-9, 30-दिवसीय: 2021 28-2 से 30-3, 45-दिवसीय: 2021 28-2 से 15-4, 15-10 से 30-11, संपर्क: 1) मोबा. 094157-51053, 2) श्री मुस्ली मनोहर, मातन हेलीया. मोबा. 094150-36896,

धम्मकाया कुशीनगर (उ.प्र.)

धम्मकाया विपश्यना साधना केन्द्र, ग्राम- धूरिया भाद, बनवारी टोला के पास तहसील- कसया, देवरिया रोड, तहसील कसया, जिला- कुशीनगर-274402, (उ.प्र.) मोबा. 919415277542. Email: dhammakaya.vsk@gmail.com; **दस-दिवसीय:** मई-जून को छोड़ कर - हर माह 1 से 12 तथा 16 से 27; तथा 15 to 26-5, 17-6 to 28-6; एक दिवसीय: 26-5 (बुद्ध पूर्णिमा), -सतिपट्टान: 28 to 5-6; किशोरियों का शिविर: 6 to 14-6; किशोरों का शिविर: 7 to 15-6; संपर्क: 1. श्री भूमिधर मोबा. 09452975280, 2) डॉ. विमलकुमार मोदी, द्वारा- आरोग्य मंदिर, गोखलपुर-273003, 3) श्री नरेश अग्रवाल- मोबा. 9935599453.

धम्मकल्याण : कानपुर (उ. प्र.)

कानपुर अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना साधना केन्द्र, बोड़ी घाट, रूमा, पो. सलेमपुर, कानपुर नगर- 209402, (सेन्ट्रल रेलवे स्टेशन से 23 कि० मी०) Email: dhamma.kalyana@gmail.com, फोन: 07388-543795, मोबा. 08995480149. (बिना बुकिंग प्रवेश बिल्कुल नहीं) **दस-दिवसीय: 5** से 16-2, 5 से 16-3, 20 से 31-3, 5 से 16-4, 20-4 से 1-5, 2 से 13-5, 13 से 24-5, 5 से 16-6, 20-6 से 1-7, 5 से 16-7, 20 से 31-7, 5 से 16-8, 20 से 31-8, 5 से 16-9, 20-9 से 1-10, 5 से 16-10, 5 से 16-11, 5 से 16-11, 5 से 16-12, 20 से 31-12, **सतिपट्टान: 22-2** से 1-3, 22 से 30-11, 3-दिवसीय: 1 से 4-4, 1 से 4-9, किशोरियों का शिविर: 24-5 से 1-6, **3-दिवसीय बाल-शिविर:** (8 से 12 वर्ष) 1 से 4-6, एक-दिवसीय: हर माह चौथे रविवार. सुबह 10 से सायं 5 तक, **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 20-11** से 1-12,

धम्म सुधा : मेरठ (उ.प्र.)

विपश्यना केन्द्र, पुलिस स्टेशन के पीछे, टॉवर रोड, सैफपुर गुरुद्वारा के पास, हस्तिनापुर, जिला- मेरठ-250002, कार्यालय संपर्क: फोन: 2513997, 2953997, मोबा. 9319145240, **10-दिवसीय: 2021** 3 से 14-2, 17 से 28-2, 3 से 14-3, 17 से 28-3, 7 से 18-4, 21-4 से 2-5, 5 से 16-5, 19 से 30-5, 2 से 13-6, 16 से 27-6, 7 से 18-7, 21-7 से 1-8, 4 से 15-8, 18 से 29-8, 1 से 12-9, 15 से 26-9, 6 से 17-10, 20 से 31-10, 17 से 28-11, 1 से 12-12, 15 से 26-12, **सतिपट्टान: 2021** 6 से 14-11, 3-दिवसीय: 2021 1 से 4-4, 1 से 4-7,

धम्मबोधि : बोधगया (बिहार)

बोधगया अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना साधना केन्द्र, मगध विश्वविद्यालय के समीप, पो. मगध विश्वविद्यालय, गया-डोभी रोड, बोधगया-824234, मोबा. 94716-03531, Email: info@bodhi.dhamma.org; संपर्क:

फोन: 99559-11556. Website: www.bodhi.dhamma.org, Long course Email : bodhi.longcourse@gmail.com, **दस-दिवसीय: 2021** 1 से 12-2, 16 से 27-2, 1 से 12-3, 16 से 27-3, 1 से 12-4, 16 से 27-4, 1 से 12-5, 16 से 27-5, 1 से 12-6, 16 से 27-6, 1 से 12-7, 16 से 27-7, 5 से 16-9, 20-9 से 1-10, 1 से 12-11, 16 से 27-11, 1 से 12-12, 15 से 26-12, 29-12-2021 से 9-1-2022, 12 से 23-1-2022, **सतिपट्टान: 18 से 26-10, 26-1-2022 से 3-2-2022**, **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 6 से 17-10, 20-दिवसीय: 6 से 27-10, 30-दिवसीय: 1-8 से 1-9, 45-दिवसीय: 9-2-2022 से 27-3-2022**,

धम्मलिच्छवी : मुजफ्फरपुर (बिहार)

धम्मलिच्छवी विपश्यना केंद्र, ग्राम- लदौरा, पाक्री, मुजफ्फरपुर-843113. फोन: 7779842059, 8935963703, **दस-दिवसीय: 5 से 16-1, 19 से 30-1, 3 से 14-2, 16 से 27-2, 3 से 14-3, 16 से 27-3, 6 से 17-4, 19 से 30-4, 5 से 16-5, 19 से 30-5, 5 से 16-6, 19 से 30-6, 5 से 16-7, 19 से 30-7, 5 से 16-8, 19 से 30-8, 5 से 16-9, 19 से 30-9, 2 से 13-10, 19 से 30-10, 19 से 30-11, 5 से 16-12, 19 से 30-12, 5 से 16-1, 19 से 30-1, **सतिपट्टान: 27-3 से 4-4, 1 से 9-11, संपर्क: श्री राजकुमार गोयन्का, फोन: 0621 2240215, Email: info@licchavi.dhamma.org****

धम्मउपवन : बाराचकिया, (बिहार)

बाराचकिया - 845412, पुर्व चम्पारन, बिहार, संपर्क: फोन: 9431245971, 9934430429, 6204814341, Email: dhammaupavan@gmail.com, **दस-दिवसीय: हर माह 3 से 14 (नवंबर 2021 में नहीं) 13 से 24-11, 3 से 14-1-2022**,

नालंदा (बिहार): दस-दिवसीय: दस-दिवसीय: अप्रैल से दिसंबर तक हर माह 2 से 13, स्थान: शिल्प ग्राम, नव नालंदा महाविहार, गव्हरमेट ऑफ इंडिया नालंदा (बिहार), फोन: 91-9955911556, संपर्क: डा लामा, मोबा. 99314-55583, Email: dhammanalanda@gmail.com. online registration: Website: www.nalanda.in.dhamma.org

धम्म पाटलिपुत्र : पटना (बिहार)

स्थान: विपश्यना साधना केंद्र, ध्यान खंड, बुद्ध स्मृति पार्क, फ्रेजर रोड, पटना जंक्शन के पास, संपर्क-फोन: +91 6205978822, +91 6299534629; E-mail: info@patna.in.dhamma.org ; Website: www.patana.in.dhamma.org ; **दस-दिवसीय: 2021** 3-2 to 14-2, 17-2 to 28-2, 3-3 to 14-3, 3-4 to 14-4, 17-4 to 28-4, 3-5 to 14-5, 17-5 to 28-5, 3-6 to 14-6, 17-6 to 28-6, 3-7 to 14-7, 17-7 to 28-7, 17-8 to 28-8, 3-9 to 14-9, 17-9 to 28-9, 3-10 to 14-10, 3-11 to 14-11, 3-12 to 14-12, 17-12 to 28-12, 3-1 to 14-1-22, 17-1 to 28-1-22. **सतिपट्टान: 17-3 to 25-3-21, 3-8 to 11-8-21 वैशाली (बिहार): दस-दिवसीय: हर माह 4 से 15, जनवरी से दिसंबर, स्थान: वियतनाम महाप्रजापति ननरी, विश्वाशान्ति पगोडा रोड, वैशाली-844128, संपर्क: 9102288680, श्री राजकुमार गोयन्का, फोन: 0621 2240215, 89359 63703, Email: info@vaishali.in.dhamma.org; Website: www.vaishali.in.dhamma.org**

कच्छ एवं गुजरात

धम्मसिन्धु : मांडवी-कच्छ (गुजरात)

कच्छ विपश्यना केंद्र, ग्राम- बाड़ा, ता. मांडवी, जिला- कच्छ 370475. मोबा. 9638577325, Email: info@sindhudhamma.org. (शिविर आरंभ होने के दिन सीधे केंद्र जाने के लिए वाहन सुविधा उपलब्ध। तदर्थ संपर्क- फोन: भुज: 094274-33534. गांधीघाम: 094262-50746. मांडवी: 9974575660). **दस-दिवसीय: 19-2 से 2-3, 8 से 19-4, 29-4 से 10-5, 20 से 31-5, 10 से 21-6, 1 से 12-7, 7 से 18-7, 20 से 31-7, **सतिपट्टान: 22 से 30-4, 22 से 30-6**** **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 21-7 से 1-8, 20-दिवसीय: 5 से 26-3, 5 से 26-5, 30-दिवसीय: 5-3 से 5-4, 5-5 से 5-6, 45-दिवसीय: 5-3 से 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, 10-दिवसीय: 2 से 13-12, 16 से 27-12, 30-12 से 10-1, 2021 13 से 24-1, 10 से 21-3, 24-2 से 7-3, 24-3 से 4-4, **सतिपट्टान: 2021** 7 से 15-4, 3-दिवसीय: 2021 28 से 31-1, 14 दिवसीय कृतज्ञता-शिविर: 2 से 17-2-2021,

धम्मपीठ : अहमदाबाद (गुजरात)

गुजरात विपश्यना केंद्र, (अहमदाबाद रेलवे स्टेशन से 40 कि.मी.) ग्राम रनोडा, ता. धोलका, जिला- अहमदाबाद-387810. मोबा. 89800-01110, 89800-01112, 94264-19397. फोन: (02714) 294690. Email: info@pitha.dhamma.org, (बस सुविधा हर शिविर के 0 दिवस पर, पालदी बस स्टैंड (अहमदाबाद) दोपहर 2:30 बजे) 10-दिवसीय: 9 से 20-12, 23-12-2020 से 3-1-2021, 2021 6 से 17-1, 7 से 18-4, 3-दिवसीय: 2021 20 से 23-2, 14 दिवसीय कृतज्ञता-शिविर: 2 से 17-2-2021, संपर्क: 1) श्रीमती शशि तोडी मोबा. 98240-65668.

दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 2021 30-दिवसीय:2021 28-2 से 31-3

धम्म अम्बिका : दक्षिण गुजरात, गुजरात

विपश्यना ध्यान केंद्र, नेशनल हायवे नं. 8, (मुंबई से अहमदाबाद) पच्छिम से 2 कि० मी० दूरी पर बेरीयाच टोलनाका, ग्राम वागलवाड ता. गनदेवी, जि. नवसारी, मोबा. 09586582660, पंजीकरण: दोपहर 11 से सायं 5 (0261) 3260961, 09825955812. www.ambika.dhamma.org; Online registration: dhammaambikasurat@gmail.com; संपर्क: 1) वसंतभाई लाड, मोबा. 09428160714, 2) श्री रतनशीभाई के. पटेल, मोबा. 09825044536, **दस-दिवसीय: 2021 10 से 21-2, 24-2 से 7-3, 10 से 21-3, 31-3 से 11-4, 3-दिवसीय: 4 से 7-2, 25 से 28-3,**

धम्मनागाज्जुन : नागाजुन सागर (तेलंगाना)

संपर्क: VIMC, हिल कालोनी, नागाजुन सागर, जि. नालगोंडा तेलंगाना, फोन-508202. पंजीकरण: 9440139329, (8680) 277944, मोबा: 093484-56780, (केवल 10 से शाम 5 तक) Email: info@nagajuna.dhamma.org, 1-दिवसीय: हर पूर्णिमा, 14 दिवसीय कृतज्ञता-शिविर: 2 से 17-2-2021,

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, फैक्स: 246-8197. Email: dhammapala.bhopal@gmail.com, ऑनलाइन आवेदन; www.pala.dhamma.org, **दस-दिवसीय: 20-2 से 3-3, 17 से 28-3, 7 से 18-4, 5 से 16-5, 19 से 30-5, 2 से 13-6, 14 से 25-7, 28-7 से 8-8, 25-8 से 5-9, 20 से 31-10, 6 से 17-11, 1 से 12-12, **सतिपट्टान: 6 से 14-3, 11 से 19-8, 20 से 28-11, 3-दिवसीय: 1 से 4-4, 16 से 19-6,****

कृतज्ञता-शिविर: 2 से 17-2,

दीर्घ शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 21-4 से 2-5, 20-दिवसीय: 20-6 से 11-7,

30-दिवसीय: 11-9 से 12-10, 45-दिवसीय: 17-12 से 1-2,

धम्मरत : रतलाम (म.प्र.)

धम्मरत विपश्यना केंद्र, (रतलाम से 15 कि.मी.) साई मंदिर के पीछे, ग्राम - धामनोद ता. सैलाना, जि. रतलाम-457001, फैक्स: 07412-403882, Email: dhamma.rata@gmail.com, संपर्क 1) श्री योगेश, मोबा. 8003942663, 2) श्री अडवाणी, मोबा. 9826700116. **दस-दिवसीय: 2021 15 से 26-1, 17 से 28-2, 12 से 23-3, 14 से 25-4, 19 से 30-5, 12 से 23-6, 14 से 25-7, 4 से 15-8, 4 से 15-9, 2 से 13-10, 19 से 30-11, 15 से 26-12, **सतिपट्टान: 18 से 26-12, 3-दिवसीय: 2021 13 से 16-10, 26 से 29-12, 2-दिवसीय: 5 से 7-2, 25 से 27-4, 23 से 25-6, 15 से 17-8, सामू. साधना: हर रविवार प्रातः 8 से 9 संपर्क कार्यालय: विक्रम नगर, म्हो रोड, रतलाम, फोन: 09425364956, 09479785033.****

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

विपश्यना धम्मगुना, ग्राम- पगारा, 12 किमी. ग्राम पगारा, गुना-ग्वालियर संभाग। संपर्क: श्री वीरेंद्र सिंह रघुवंशी, रघुवंशी किराना स्टोर, स्टेट बैंक ऑफ इंडिया के पास, अनशोक नगर रोड, गांव- पगारा, तहसील- जिला- गुना, म. प्र. पिन- 473001. मोबा. 9425618095, श्री राजकुमार रघुवंशी, मोबा. 9425131103, Email: info@guna.dhamma.org, **दस-दिवसीय: 2021 12 से 23-2, 2 से 13-4, 14 से 25-5, 18 से 29-6, 16 से 27-7, 7 से 18-8, 17 से 28-9, 20 से 31-10, 19 से 30-11, 10 से 21-12, **सतिपट्टान: 2021 12 से 20-3, 3-दिवसीय:2021 27 से 30-3.****

आमला (बैतूल): **दस-दिवसीय: (केवल भिक्षुओं के लिए) 17 से 28-3, (केवल महिलाएं) 22-4 से 3-5, 8 से 19-12, (केवल पुरुष) 12 से 23-5, 10 से 21-11, 3-दिवसीय: 28-8 से 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, **बाल-शिविर: (8 से 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 कार्यशाला: 20-6, पाली प्रशिक्षण शिविर: 24 से 26-12, स्थान: प्रज्ञा भवन भीम नगर आमला, जिला बैतूल (म.प्र.) संपर्क: 1) श्री तोवू हुरमाडे, मोबा. 8234025899, 2) श्री शैलेन्द्र सूर्यवंशी, मोबा. 9907887607.****

धम्मकेतु : दुर्ग (छत्तीसगढ़)

विपश्यना केंद्र, थनौद, व्हाया-अंजौरा, जिला-दुर्ग, छत्तीसगढ़-491001; फोन: 09907755013, मोबा. 9589842737. Email: sadhana_kendra@yahoo.in, **दस-दिवसीय: 2021 7 से 18-3, 18 से 29-4, 13 से 24-6, 4 से 15-7, 18 से 29-7, 1 से 12-8, 22-8 से 2-9, 5 से 16-9, 19 से 30-9, 3 से 14-10, 17 से 28-10, 6 से 17-11, 21-11 से 2-12, 6 से 17-12, 20 से 31-12, **सतिपट्टान: 17 से 25-1, किशोरों का शिविर: 30-5 से 7-6, 3-दिवसीय: 27 से 30-3, 1-दिवसीय: 26-1, 21-3, 26-5, 27-6, 15-8, 31-10, 20-11, **बाल-शिविर: 2-4, 2-5, 2-10, 19-11, 18-12, धम्मसेवक कार्यशाला: 5-12,******

दीर्घ-शिविर: 30-दिवसीय: 31-1 से 3-3,

संपर्क: 1. श्री एस बंग, मोबा. 9425209354, 2. श्री. आर. पी. सैनी, मोबा. 9425244706,

धम्मगढ़ : बिलासपुर (छत्तीसगढ़)

विपश्यना केंद्र, बिलासपुर शहर से 23 कि.मी. और कारागी रोड रेलवे स्टेशन से 8 कि.मी. की दूरी पर भरारी, व्हाया मोहनभाटा, ता. तखतपुर, जिला-बिलासपुर. मोबा. 9926326872, Email: dhammagarh@gmail.com, Website: www.garh.dhamma.org, **दस-दिवसीय: 11 से 22-2, 11 से 22-3, 8 से 19-4, 17 से 28-6, 8 से 19-7, 8 से 19-8, 1 से 12-10, 2 से 13-12, 17 से 28-12, **सतिपट्टान: 13 से 21-11, 3-दिवसीय: 27 से 3-3, 1-दिवसीय: 3-1, 7-3, 4-4, 24-10, 7-11, किशोरों का शिविर: 5 से 13-6, **बाल-शिविर: 25-4, 2-5, 17-10, 28-11, **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय: 5 से 26-9, संपर्क: 1) श्री डी. एन. द्विवेदी, मोबा. 9806703919, 2) श्री एस मेश्राम, मोबा. 98269-60230********

धम्मउल्लल : खरियार रोड (उड़ीसा)

विपश्यना साधना केंद्र, ग्राम चानबेरा पो. अमसेना, (व्हाया) खरियार रोड जिला: नुआपाडा, उड़ीसा-766106, संपर्क: 1) श्री. हरिलाल साहू, मोबा. 09407699375, Email: harilal.sahu@gmail.com 2) श्री. प्रफुल्लदास, मोबा. 7077704724, **दस-दिवसीय: 6 से 17-1, 27-1 से 7-2, 24-2 से 7-3, 11 से 21-3, 21-4 से 2-5, 5 से 16-5, 23-6 से 4-7, 21-7 से 1-8, 23-8 से 3-9, 8 से 19-9, 3 से 14-10, 10 से 21-11, 1 से 12-12, 16 से 26-12,**

दीर्घ शिविर: 30-दिवसीय: 1 से 31-10,

मोबाइल ऐप में नया फीचर

विपश्यना विशोधन विन्यास ने अपने मोबाइल ऐप में एक नया फीचर जोड़ा है, जिसके द्वारा आप भावी शिविरों में भाग लेने के लिए सीधे आवेदन कर सकते हैं। जैसे-

दस-दिवसीय शिविर, **दस-दिवसीय एक्जीक्यूटिव शिविर**
बच्चों के शिविर **तीन दिवसीय शिविर आदि**

भारत के सभी केंद्रों में, दक्षिण अफ्रीका, केन्या, इंडोनेशिया, संयुक्त अरब अमीरात इत्यादि कहीं भी। एक बार आपने आवेदन कर दिया तो उसी ऐप में आप अपने बारे में होने वाली सभी गतिविधियों की जानकारी भी प्राप्त कर सकेंगे।

आप चाहें तो अपनी दैनिक साधना या शिविरों का रेकार्ड भी रख सकते हैं।

वर्तमान में ये नए फीचर्स केवल एंड्रॉयड फोन के लिए उपलब्ध हैं और जल्द ही आईओएस (आईफोन) के लिए उपलब्ध होंगे। डाउनलोड करें ऐप लिंक: <http://vridhamma.org/applink.html>

धम्मपाटलिपुत्त विपश्यना केंद्र, पटना (बिहार)

यह केंद्र पटना के मध्य में स्थित है, जो पहले पाटलिपुत्र के नाम से जाना जाता था। केंद्र बुद्ध स्मृति पार्क के अंदर है जिसे बिहार सरकार ने बनवाया है। सरकार ने दो भवनों को विपश्यना के अनुकूल बना कर दिया है जो कि पूर्णरूप से वातानुकूलित है। इसमें 80 साधकों (पुरुष-महिला) के लिए सुविधाजनक व्यवस्था है। यहां हर महीने दो शिविर लगने लगे हैं जिनमें देश-विदेश के सभी लोग भाग ले सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए संपर्क: **विपश्यना साधना केंद्र, ध्यान खंड, बुद्ध स्मृति पार्क, फ्रेजर रोड, पटना रेलवे जंक्शन के पास, संपर्क- फोन: +91 6205978822, +91 6299534629; E-mail: info@patna.in.dhamma.org; Website: www.patana.in.dhamma.org;** बैंक विवरण इस प्रकार है: खाताधारक नाम- पाटलिपुत्र विपश्यना ट्रस्ट, खाता क्रमांक- 440010110005452, बैंक ऑफ इंडिया, पटना, शाखा क्र. 004400, IFSC Code: BKID0004400; फ्रेजर रोड, पो.बा. नं. 166, पटना- 800001.

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

- 1-2. श्री सज्जन कुमार एवं श्रीमती नीरू गौयन्का, धम्म पाटलिपुत्त, पटना के केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा
3. श्री जगदीश शिंदे, (व.स.आ.) धम्मपुण्ण, पुणे के केंद्र आचार्य की सहायता सेवा
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 में वर्ष 2021 के महाशिविर एवं प्रतिदिन एक-दिवसीय शिविर

रविवार: 23 मई, बुद्ध पूर्णिमा के उपलक्ष्य में; 25 जुलाई, आषाढी पूर्णिमा; तथा 26 सितंबर, शरद पूर्णिमा एवं श्री गोयनकाजी की पुण्यतिथि के उपलक्ष्य में; पगोडा में महाशिविरों का आयोजन होगा, जिनमें शामिल होने के लिए कृपया अपनी बुकिंग अवश्य करायें और समगानं तपो सुखो—सामूहिक तप-सुख का लाभ उठाएं। समय: प्रातः 11 बजे से अपराह्न 4 बजे तक। 3 से 4 बजे के प्रवचन में बिना साधना किये लोग भी बैठ सकते हैं। (फिलहाल पगोडा में हर रोज एक-दिवसीय शिविर होता है और वही लोग सम्मिलित होते हैं जो वहां परिसर में उपस्थित हैं।) बुकिंग हेतु कृपया निम्न फोन नंबरों पर फोन करें अथवा निम्न लिंक पर सीधे बुक करें। संपर्क: 022-28451170, 022-62427544- Extn. no. 9, 82918 94644. (फोन बुकिंग- प्रतिदिन 11 से 5 बजे तक) Online Regn: <http://oneday.globalpagoda.org/register>



दोहे धर्म के

पंच शील पालन भला, सम्यक भली समाधि।
प्रज्ञा तो जाग्रत भली, दूर करे भव-व्याधि॥
दुर्लभ जीवन मनुज का, बड़े भाग्य से पाय।
प्रज्ञा शील समाधि बिन, देवे वृथा गँवाय॥
शील धर्म पालन करूं, कर समाधि अभ्यास।
निज प्रज्ञा जाग्रत करूं, करूं दुखों का नाश॥
शीलवान के ध्यान से, प्रज्ञा जाग्रत होय।
अंतर की गांठें खुलें, मानस निर्मल होय॥

केमिटो टेक्नोलॉजीज (प्रा0) लिमिटेड

8, मोहता भवन, ई-मोजेस रोड, वरली, मुंबई- 400 018
फोन: 2493 8893, फैक्स: 2493 6166
Email: arun@chemito.net
की मंगल कामनाओं सहित

दूहा धरम रा

शील समाधीवान री, प्रग्या जाग्रत होय।
राग द्वेस सारा मिटै, ग्रंथि विमोचन होय॥
बिना शील पालण कर्या, सुद्ध समाधि न होय।
बिन समाधि प्रग्या नहीं, मुक्ति कठै स्यूं होय?
शील समाधी ग्यान रो, पायो पथ अणमोल।
पाप छूटग्यो, धरम रो, पीवै इमरत घोळ॥
प्रग्या शील समाधि ही, मंगळ रो भंडार।
सै सुख साधणहार है, सै दुख टाळणहार॥

मोरया ट्रेडिंग कंपनी

सर्वो स्टॉकिस्ट-इंडियन ऑईल, 74, सुरेशदादा जैन शापिंग कॉम्प्लेक्स, एन.एच.6,
अजिंठा चौक, जलगांव - 425 003, फोन. नं. 0257-2210372, 2212877
मोबा.09423187301, Email: morolium_jal@yahoo.co.in
की मंगल कामनाओं सहित

“विपश्यना विशोधन विन्यास” के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी- 422 403, दूरभाष : (02553) 244086, 244076.
मुद्रण स्थान : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, 259, सीकाफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2564, पौष पूर्णिमा, 28 जनवरी, 2021

वार्षिक शुल्क रु. 30/-, US \$ 10, आजीवन शुल्क रु. 500/-, US \$ 100. “विपश्यना” रजि. नं. 19156/71. Postal Regi. No. NSK/RNP-235/2018-2020

Posting day- Purnima of Every Month, Posted at Igatpuri-422 403, Dist. Nashik (M.S.) (फुटकर बिक्री नहीं होती)

DATE OF PRINTING: (on-line-edition),

DATE OF PUBLICATION: 28 JANUARY, 2021

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरि, इगतपुरी - 422 403

जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

फोन : (02553) 244076, 244086,

244144, 244440.

Email: vri_admin@vridhamma.org;

course booking: info@giri.dhamma.org

Website: www.vridhamma.org