E-NEWS LETTER
वार्षिक शुल्क रु. ३०/
आजीवन शुल्क रु. ५००/

विपश्यना

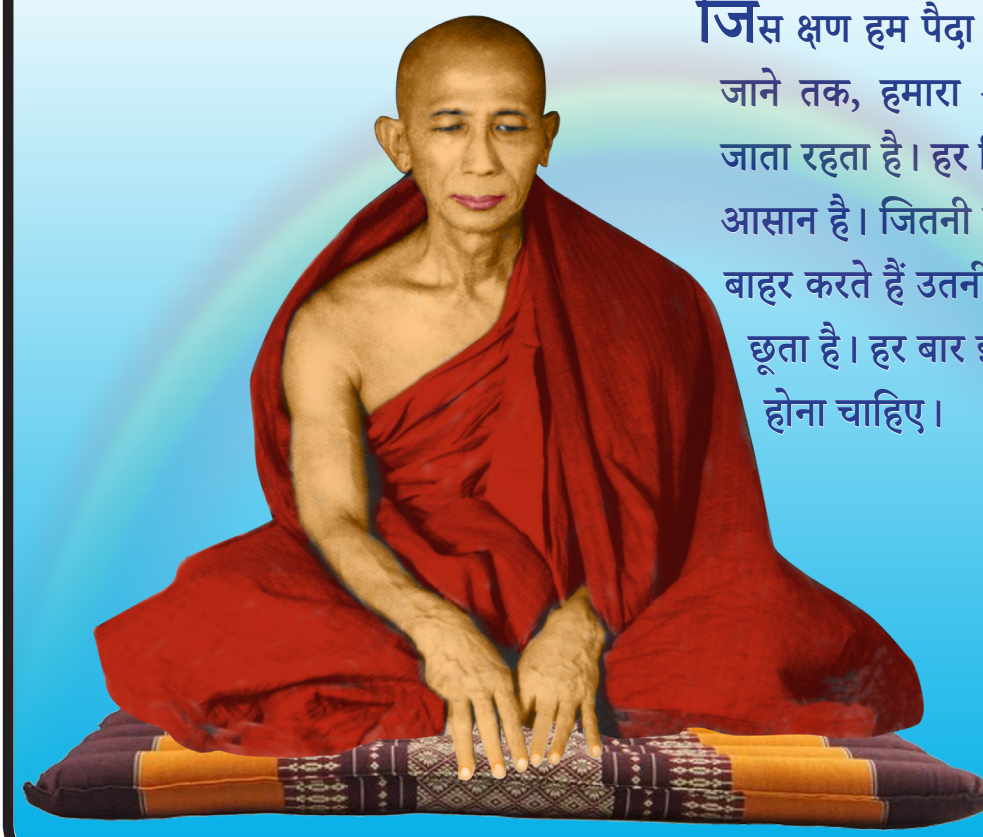
साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र
बुद्धवर्ष 2564, माघ पूर्णिमा (ऑनलाइन), 27 फरवरी, 2021, वर्ष 50, अंक 9
For online Patrika in various languages, visit: http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx

धम्मवाणी

गामे वा यदि वारञ्ञे, निन्ने वा यदि वा थले।
यत्थारहन्तो विहरन्ति, तं भूमि रामणेय्यकं॥

— धम्मपदपालि-98, अरहन्तवग्गो

गांव हो या जंगल, भूमि नीची हो या (ऊंची), जहां (कहीं) अरहंत विहार करते हैं, वह भूमि रमणीय होती है।



जिस क्षण हम पैदा हुए उस क्षण से लेकर मर जाने तक, हमारा श्वास अन्दर-बाहर आता-जाता रहता है। हर किसी के लिए यह समझना आसान है। जितनी बार हम श्वास को अंदर या बाहर करते हैं उतनी बार यह नासिका के पास छूता है। हर बार इस छूने के बारे में हमें पता होना चाहिए।

— वैबू सयाडो

भदंत वैबू (विपुल) सयाडो

(17 फरवरी,1896 — 26 जून, 1977)

भदंत वैबू सयाडो बर्मा में इस शताब्दी के बहुत सम्मानित भिक्षुओं में एक हैं। "सयाडो" बर्मा में भिक्षुओं के लिए प्रयुक्त सम्मानजनक उपाधि है। इसका अर्थ- "भदंताचार्य" है। विद्वत्तापूर्ण उपलब्धियों के साथ निष्ठापूर्वक साधना को महत्त्व देने के लिए वे प्रसिद्ध थे।

वैबू सयाडो का जन्म 17 फरवरी, 1896 को उत्तरी बर्मा के इनजिनपिन गांव में हुआ था। वे नौ वर्ष की उम्र में श्रामणेर बने थे और उन्होंने सत्ताइस वर्ष के होने तक भिक्षुओं को प्रशिक्षण के अंतर्गत दी जाने वाली पालि त्रिपिटक की शिक्षा प्राप्त की। 1923 में (प्रव्रज्या के सात साल बाद) उन्होंने विहार छोड़ा और चार साल एकांतवास में बिताया।

रजि. नं. 19156/71. Postal Regi. No. NSK/RNP-235/2021-2023

वे आनापान सति (आती-जाती सांस पर ध्यान) का अभ्यास करते थे (बाद में यही सिखाया भी)। उन्होंने बताया कि इस साधना के सहारे समाधि (ध्यान) की गहराइयों में जाने पर सभी अनुभूतियों के गुण-धर्म; अनिच्च (अनित्यता), दुक्ख (दुःख) अनत्त (अनात्म, "मैं" का अभाव), की विपस्सना रूपी (अंतर्दृष्टि) प्राप्त होगी।

वैबू सयाडो ध्यान में अनवरत परिश्रम करते रहने और अधिकांश समय एकांतवास में बिताने के लिए प्रसिद्ध थे। उन्हें अर्हंत माना जाता था। कहते हैं कि वे कभी सोये नहीं।

अपने जीवन के पहले सत्तावन साल वे ऊपरी बर्मा में रहे। इस अवधि में उन्होंने अपना समय एक छोटे क्षेत्र के तीन अलग-अलग ध्यान-केंद्रों में बिताया। सयाजी ऊ बा खिन के निमंत्रण पर वे 1953 में रंगून गये और तब से अपने दौरों में दक्षिण बर्मा को भी शामिल करके समय-समय पर ध्यान करने और सिखाने जाते रहे। वे तीर्थाटन करने भारत और श्रीलंका भी आये थे।

वैबू सयाडो ने अपने जीवन के अंतिम वर्ष उसी गांव के ध्यान केंद्र में बिताया जहां उनका जन्म हुआ था। उनका परिनिर्वाण 26 जून, 1977 को 81 वर्ष की उम्र में हुआ था।

— विपश्यना विशोधन विन्यास

साधक भिक्षु : महाथेर वैबू सयाडो

परम पूज्य ऊ बा खिन तथा विपश्यना के संपर्क में आने के बाद अन्य अनेक मूर्धन्य भिक्षुओं से मेरा निकट का संपर्क हुआ। जैसे मांडले के मसोञै सयाडो, रंगून के छाउठाजी सयाडो, बाहान के कांऊ सयाडो, इन सब के संत स्वभाव से बहुत प्रभावित हुआ। पर जिन साधक भिक्षु ने हृदय को गहराइयों तक छू लिया वे थे महास्थविर वैबू (विपुल) सयाडो जो गंभीर साधना द्वारा अर्हंत अवस्था को प्राप्त कर चुके थे। उनके सौम्य चेहरे की शांति और कांति, उनकी हृदयग्राही मंदमुस्कान, उनके समीप का सुखद तथा शीतल वातावरण हर किसी के लिए अत्यंत आकर्षक था। विपश्यी साधक का तो कहना ही क्या?

गुरुदेव ऊ बा खिन का वैबू सयाडो से बहुत घनिष्ठ संबंध था। ऐसी एक मान्यता है कि अनागामी अवस्था तक पहुँचे हुए वैबू सयाडो जब पहली बार रंगून में गुरुजी के ध्यान केन्द्र में एक सप्ताह के लिए आये तो वहीं साधना करते हुए उन्हें अर्हंत अवस्था का मार्ग-फल प्राप्त हुआ और वे भवचक्र से नितांत विमुक्त हुए।

सयाजी का वैबू सयाडो से प्रथम संपर्क बहुत चमत्कारी ढंग से हुआ। युद्ध-पूर्व की घटना है। सन् 1941 के आरंभ में गुरुजी बर्मा रेलवे के चीफ अकाउंट अफसर थे और उत्तर बर्मा के विभिन्न रेलवे स्टेशनों पर अकाउंट आडिट करने का उत्तरदायित्व निभाते थे। रेलवे ने उन्हें एक स्पेशल डिब्बा दे रखा था जिसमें निवास और भोजन के साथ-साथ कार्यालय की भी पूरी सुविधा थी। यह डिब्बा उनकी यात्रा के लिए किसी प्रमुख गाड़ी में जोड़ दिया जाता था और जिस स्टेशन पर उनको अकाउंट की चेकिंग करनी होती वहां काट दिया जाता था। चेकिंग का काम पूरा कर लेने के बाद आगे की यात्रा के लिए अगली किसी गाड़ी से फिर जोड़ दिया जाता था।

एक बार ऐसा हुआ कि उनका यह डिब्बा गलती से मांडले नगर से 40 मील दूर चौसे नामक किसी छोटे स्टेशन पर काट दिया गया और गाड़ी आगे चल दी। उस छोटे स्टेशन पर अकाउंट चेक करने का कोई प्रोग्राम नहीं था। फिर भी वहां रुकना पड़ा तो थोड़ी-सी देर में अकाउंट चेक करने का काम पूरा कर लिया। अगली गाड़ी शाम को मिलेगी। दोपहर भोजन के बाद थोड़ी देर विश्राम भी कर लिया। अब क्या करें? इतनी देर डिब्बे में ही कैसे रहते? वे स्टेशन मास्टर को लेकर गांव की ओर चल दिए।

देखा नीचे दूर तलहटी की ओर वन प्रदेश है जिसमें एक कुटिया है। पूछा— "यहां कौन रहता है?"

जवाब मिला— "वैबू सयाडो नामक कोई भिक्षु ध्यान करते हैं।"

— "चलो, मिलेंगे उनसे।"

— "पर गुरुजी वे इस समय किसी से मुलाकात नहीं करते।"

— "फिर भी चलो देखें।"

और दोनों पगडंडी पर चलते हुए बांसपट्टी की बनी हुई उस छोटी सी कुटिया के समीप जा पहुँचे। वहां कोई एक वृद्ध महिला मिली, जिसने कहा कि कुटिया का दरवाजा शाम के 6 बजे कुछ देर के लिए खुलता है, इसके पहले नहीं।

गुरुजी ने कहा— "हम केवल बाहर से ही नमस्कार करके चले जायेंगे। उन्हें कष्ट नहीं देंगे।"

अब तो दिन के तीन ही बजे हैं। उतने समय तक गुरुजी रुक नहीं सकते थे। उन्होंने उस कुटिया के सामने बैठकर विपश्यना की। अनित्य बोध की चेतना के साथ तीन बार सिर झुकाकर नमस्कार किया और बहुत धीमे स्वर में कहा— "मैं आपके आशीर्वचन लेने रंगून से आया हूं।" तत्काल कुटिया का दरवाजा खुल गया। भिनभिनाते मच्छरों के एक झुंड के साथ भिक्षु दरवाजे के बाहर आये, पूछा— "कौन हो?"

— गुरुजी ने अपना परिचय दिया।

— "क्या चाहिये?"

— "निर्वाण।"

— "निर्वाण कैसे प्राप्त होगा?"

— "विपश्यना करने से, भन्ते!"

— "विपश्यना करते हो?"

— "हां, भन्ते!

— "कहां सीखी?"

— "गृहस्थ संत सयातैजी के पास।"

— "कितने वर्ष अरण्य में तपे हो?"

— "अरण्य में तो कभी नहीं गया, भन्ते! घर में ही अभ्यास करता रहा।"

— "कैसे अभ्यास करते हो?"

गुरुजी ने जैसी साधना करते थे उसका विवरण दिया।

सयाडो ने कुछ देर गुरुजी के साथ साधना की और आश्चर्यचकित होकर कहा— "हम वर्षों अरण्यों में रहकर जिसे पाते हैं, तुमने घर में रहते हुए उसे इतनी सरलता से प्राप्त कर लिया। बड़े पुण्यशाली हो! बड़े पारमी वाले हो! तुम्हारे पास इतनी बड़ी विद्या है, लोगों को इसकी जरूरत है, तुरंत सिखाना शुरू कर दो। जो पुण्यशाली तुम्हारे संपर्क में आएं, वे इससे वंचित न रह जायँ।"

— "घर लौटकर कोशिश करूंगा, भन्ते!"

— "घर लौटकर नहीं। आज, अभी सिखाना शुरू कर दो। जिस किसी का भी लाभ हो जाय।"

गुरुदेव स्टेशन मास्टर के साथ गांव लौट आये। स्टेशन पर पहुँचते ही अपने डिब्बे में गये। स्टेशन मास्टर के आग्रह से उन्होंने उसे वहीं आनापान की शिक्षा दी। यह गुरुदेव का प्रथम धर्म प्रशिक्षण था और यह भाग्यशाली व्यक्ति उनका प्रथम धर्म-शिष्य।

यद्यपि औपचारिक रूप से विपश्यना सिखाने का कार्य गुरुदेव ने कुछ वर्षों बाद आरंभ किया, परंतु उन संत भिक्षु की प्रभूत प्रेरणा द्वारा प्रथम प्रशिक्षण का यह सफल प्रयोग उनकी जीवन-यात्रा के महत्त्वपूर्ण मोड़ का एक पावन प्रसंग बना।

सन् 1941 के बाद वर्षों तक पूज्य गुरुदेव का वैबू सयाडो से व्यक्तिगत संपर्क नहीं हुआ। इस बीच दूसरा महायुद्ध छिड़ा। ब्रह्मदेश पर जापानियों का क्रूर आधिपत्य हुआ। फिर मित्र राष्ट्रों के हमले से, विशेषकर हिरोशिमा और नागासाकी में अणुबम के हमले से जापानी सेना ने हथियार डाल दिए। बर्मा पर भी उनका आधिपत्य समाप्त हुआ। ब्रिटिश सरकार वापस आयी, पर तब तक देश ने आजादी और गुलामी का अंतर खूब देख-समझ लिया था। देश में आजादी की चेतना तीव्र रूप से जागी हुई थी। भारत की राजनैतिक जागृति का भी यहां विपुल प्रभाव पड़ा और फलस्वरूप ब्रिटिश सरकार को भारत के साथ-साथ बर्मा को भी आजाद करना पड़ा।

गुरुदेव बर्मा की आजादी को बहुत महत्त्व देते थे। हर वर्ष 4 जनवरी को आजादी दिवस पर वे केन्द्र पर ध्यान का विशेष आयोजन करते थे। उनकी मान्यता थी कि विदेशी राज्य के कारण बुद्ध शासन के प्रसारण में अनेक बाधाएं थीं। और अब केवल ये बाधाएं ही दूर नहीं हुईं, बल्कि हर प्रकार की अन्य सुविधाएं भी उपलब्ध हो गईं। अत: बागियों के कारण देश की आजादी फिर खतरे में पड़ी तो गुरुदेव चिंतित हुए। पर क्या करते? उनके पास तो केवल धर्म का ही बल था। अपने मैत्रीबल का प्रचुर प्रयोग करते थे।

उन्होंने सोचा कि ऐसे संकट के समय कोई एक उच्चकोटि का संत भी रंगून आकर उनके साथ मैत्री में सहयोग दे तो बड़ा अच्छा हो। उनका ध्यान भिक्षु वैबू सयाडो की ओर गया। उन्हें दृढ़ विश्वास था कि यदि वे भी रंगून पधारकर उनके साथ मैत्री बल का प्रयोग करें तो बड़ा प्रभावी होगा। परंतु वैबू सयाडो तो अपना स्थान छोड़कर कहीं बाहर जाते नहीं और फिर यह वर्षावास के चातुर्मास का समय, भिक्षु अपना स्थान छोड़कर कैसे यात्रा करेंगे! यद्यपि आपात्काल हो तो वर्षावास में भी एक सप्ताह की यात्रा कर सकने की छूट है। परंतु क्या वैबू सयाडो मानेंगे? गुरुदेव को पूर्ण विश्वास था कि वे अवश्य मानेंगे। यद्यपि 1941 में सिर्फ एक बार थोड़ी-सी देर के लिए उनसे मिले थे, जब कि उन्होंने अपनी दैनिक दिनचर्या का नियम तोड़कर अपनी कुटिया के दरवाजे असमय खोल दिए थे। इसके बाद वे उनसे कभी नहीं मिल पाए। न गुरुदेव उत्तर बर्मा गए और न ही सयाडो अपना स्थान छोड़कर दक्षिण आए।

गुरुदेव का एक प्रमुख शिष्य, बर्मी सरकार का उच्च अधिकारी ऊ बुं शैं गुरुजी के प्रतिनिधि के रूप में उत्तरी बर्मा में भिक्षु प्रवर को व्यक्तिगत रूप से आमंत्रित करने गया। जब पुरानी राजधानी मांडले पहुँचा तो लोगों ने उसे आगे जाने से रोकना चाहा, क्योंकि यह जग जाहिर था कि हजार दबाव के बावजूद भिक्षु वैबू अपना विहार छोड़कर मांडले तक कभी नहीं आए, रंगून की यात्रा तो सर्वथा असंभव है और वह भी इन वर्षावास के दिनों में।

परतु संतों का पारस्परिक संबंध बड़ा अद्भुत होता है। गुरुदेव का आमंत्रण पाते ही वैबू सयाडो अत्यंत प्रसन्नता से उसी टैक्सी में बैठकर मांडले चले आए, जिसमें ऊ बुं शैं उन्हें लेने गया था। और मांडले से वायुयान द्वारा तुरंत रंगून चले आए। गुरुदेव से मिलकर वे बहुत आह्लादित हुए। वे छह दिन गुरुदेव के आश्रम में रहे। उनकी मैत्री बड़ी प्रभावशाली थी। देश का तो कल्याण हुआ ही। पर बहुत बड़ा कल्याण आश्रम का हुआ और स्वयं उनका भी। धन्य है ऐसे संतों का समागम!

इस घटना के बाद बार-बार वैबू सयाडो रंगून आते रहे और अधिकतर पूज्य गुरुदेव के आश्रम में ही टिकते रहे। जब-जब आश्रम में टिकते रोज थोड़ी देर धर्मचर्चा करते, धर्म-प्रवचन देते। एक बार अपनी धर्मचर्चा में उन्होंने कहा कि जब मैं पहली बार यहां आया तो यह स्थान उजाड़ जैसा था। लेकिन चंद दिनों में ही कितना बदल गया! यह स्थान भगवान बुद्ध के समय के स्थानों से कितना मिलता है! तब भी कितने प्राणी लाभान्वित हुए थे! अब भी कितने हो रहे हैं! कोई गिनकर बता सकता है? अनगिनत हैं, अनगिनत।

बर्मी परंपरानुसार हर पुरुष जीवन में एक बार भिक्षु अवश्य बनता है, भले ही थोड़े दिनों के लिए बने। इसे निभाने के लिए और एकांत ध्यान की सुविधा के लिए गुरुदेव ऊ बा खिन एक बार दस दिनों के लिए वैबू सयाडो के विहार में प्रव्रजित होकर रहे। बिना अन्य किसी को बताए वह अपने एक विशिष्ट शिष्य ऊ को ले (मांडले विश्वविद्यालय के अवकाशप्राप्त उपकुलपति) के साथ चीवर धारण कर वैबू सयाडो के यहां एकांत ध्यान करते रहे।

पूज्य गुरुदेव के शरीर त्यागने पर जब एक बार वैबू सयाडो रंगून पधारे तो भारत से गए हुए लगभग 25 विदेशी साधक रंगून के आश्रम में उनसे मिले। जब पूज्य गुरुदेव के निधन की बात चली तो उन्होंने कहा, "तुम्हारे सयाजी मृत्यु को प्राप्त नहीं हुए हैं। सयाजी जैसे व्यक्ति कभी मरते नहीं। भले अब तुम उन्हें सशरीर न देख सको। परंतु उनकी शिक्षा कायम रहेगी। वे ऐसे व्यक्तियों में नहीं थे जो जिंदा भी मुर्दे जैसा निरर्थक जीवन जीते हैं; जिनसे किसी का कोई भला नहीं होता।"

• रजि. नं. 19156/71. Postal Regi. No. NSK/RNP-235/2021-2023

"आपके सयाजी कभी नहीं मरे। सयाजी जैसे व्यक्ति अमर हैं। हो सकता है आप उन्हें अभी नहीं देख पायें पर उनकी शिक्षाएं जीवित हैं। वे उन व्यक्तियों की तरह नहीं हैं जो जीवित रहते हुए भी मृत समान हैं, जिनका न कोई लक्ष्य है और न किसी के काम आते हैं।"

— वैबू सयाडो

23 जनवरी, 1976 को भदंत वैबू सयाडो रंगून के अंतर्राष्ट्रीय केंद्र पर पधारे। उस समय वहां उपस्थित कई विदेशी साधकों ने उनसे कुछ प्रश्न पूछे। उन्हीं प्रश्नों में से एक उत्तर उपरोक्त है।

मैंने पूज्य गुरुदेव से 1955 में विपश्यना सीखी। अत: पूज्य वैबू सयाडो जब पहली बार आश्रम आए तो मैं उनसे नहीं मिल सका। उसके बाद वे जब-जब आश्रम आए तब-तब उनके दर्शन हुए, उनसे वार्तालाप का सौभाग्य मिला। उनका पूज्य गुरुदेव से तो गहरा संबंध था ही, निश्चय ही उनकी मुझ पर भी विशेष अनुकंपा रही।

रंगून के आश्रम में उनके दर्शन करने, प्रवचन सुनने और उन्हें समोद अभिवादन करने के तो अनेक अवसर मिले ही, एक बार पूज्य गुरुदेव तथा उनके अन्य शिष्यों के साथ उत्तरी बर्मा की धर्मयात्रा करते समय वैबू सयाडो के विहार में भी जाकर उनके दर्शन का सौभाग्य प्राप्त हुआ।

जब हम विहार में पहुँचे तो वे अपना भोजन कर चुके थे और मुझे यह देखकर बड़ा आश्चर्य हुआ कि आदरणीय भिक्षु प्रवर विहार के भीतर एक छोटी-सी वीथिका के किनारे सार्वजनिक पानी के नल के पास बैठे हैं और अपना भिक्षापात्र, जिसमें अभी-अभी भोजन किया था, स्वयं धो रहे हैं। उस समय विहार में उनके सैकड़ों शिष्य ठहरे हुए थे। उनमें से कोई भी यह सेवा कर अपना अहोभाग्य मानता। परंतु वे अपनी निजी सेवा किसी से नहीं करवाते थे। अपने निवास स्थान पर झाड़ू लगाना, कमरे की सफाई करना, चीवर की धुलाई करना आदि सारे काम स्वयं अपने हाथों करते थे। धन्य उनकी विनम्रता! धन्य उनकी सादगी! धन्य उनकी सात्त्विकता! धन्य उनका स्वावलंबन!

जिस संत के दर्शन करने के लिए और उन्हें पंचांग प्रणाम कर पाने के लिए, देश भर में जहां जायँ, वहीं हजारों भक्तों की भीड़ उमड़ पड़े, वही भिक्षु प्रवर गली के किनारे एक शिला के टुकड़े पर बैठे हुए अपना जूठा पात्र स्वयं धो रहे हैं और मुस्करा रहे हैं। सचमुच धन्यता धन्य हुई!

भिक्षु अपने बर्तन धोकर, तौलिए से हाथ पोंछकर मुस्कराते हुए उठे और हमें अपने निवासकक्ष में ले गए। बाद में किसी से पता चला कि उनके निवासस्थान में उनके सिवाय अन्य किसी का भी प्रवेश वर्जित है। हम वहां बड़ी देर तक बैठे रहे। उस कक्ष की धर्मतरंगों

से लंबी यात्रा की थकान बैठते ही दूर हो गयी। जी चाहता था कि वहीं बैठे रहें और उनके मुखारविंद से निकले धर्म के बोल सुनते रहें। उनके करुणापूर्ण चेहरे की अद्भुत शांति और कांति, उनकी सतत विद्यमान हृदयग्राही मुस्कान और उनके आसपास धर्म की तरंगों से तरंगित प्रशांत वातावरण किसी को भी आकर्षित करने के लिए पर्याप्त था। एक विपश्यी साधक का तो कहना ही क्या!

बर्मा के जिन-जिन पंडित, मेधावी और साधक संत भिक्षुओं के प्रति मेरे मन में असीम श्रद्धा का भाव जागा, उनमें परम श्रद्धेय संत अर्हंत वैबू सयाडो सर्व-शिरोमणि थे। उन्हें देखकर मन को बड़ा आश्वासन मिलता था कि विपश्यना की इस विधि द्वारा जीवन्मुक्त अर्हंत अवस्था प्राप्त की जा सकती है।

मुझ पर उनकी विशेष कृपा रही। बर्मा छोड़ने के बाद वर्षों तक वहां वापस न लौट सका। इस बीच उनका परिनिर्वाण हो गया। इसके कुछ समय पूर्व श्रीलंका का मेरा एक साधक शिष्य बर्मा गया और उसने उनके आश्रम में उनसे साधना सीखी। जब लौटने लगा तो भिक्षु प्रवर ने उसके हाथों मेरे लिए एक अनमोल भेंट भेजी, जो उनके मंगलमय आशीर्वादों से भरी थी। मैं धन्य हुआ।

कल्याणमित्र,

सत्य नारायण गोयन्का

(विपश्यना, वर्ष 22, अंक-4, आश्विन पूर्णिमा, 11-10-1992 एवं सयाजी ऊ बा खिन जर्नल से साभार)

नीचे भदंत जी अन्य भिक्षुओं के साथ भिक्षाटन पर निकले दिखायी दे रहे हैं।

• रजि. नं. 19156/71. Postal Regi. No. NSK/RNP-235/2021-2023

बाबूभैया को लिखे गये कुछ पत्र

(पूज्य गुरुजी की धर्म चारिका से सामान्य गृहस्थ तो लाभान्वित होते ही थे, एक वर्ग भिक्षुओं का भी था, जो धर्म के सैद्धांतिक पक्ष के अच्छे जानकार थे लेकिन धर्म के व्यावहारिक पक्ष का ज्ञान उन्हें पूज्य गुरुजी के साथ विपश्यना के अनुशीलन से हो पाया। इनमें से कुछ भिक्षु तो पालि के प्रकांड विद्वान थे, जैसे- भदंत आनंद कौसल्यायनजी, भदंत धर्म रक्षितजी एवं भदंत जगदीश काश्यपजी आदि। पूज्य गुरुजी के निम्नलिखित पत्र ऐसे ही कुछ गृहस्थ साधकों एवं भिक्षुओं को विपश्यना शिविर से हुए लाभ से संबंधित हैं। ये विवरण गुरुदेव सयाजी ऊ बा खिन को सूचित करने के लिए वे बाबूभैया (उनके बड़े भाई श्री बाबूलाल गोयन्का) को लिखते रहते थे। उन्हीं में से कुछ पत्र निम्नांकित हैं।

— संपादक)

पड़ाव: नई दिल्ली, 4 अक्टूबर 1969

बाबू भैया, सादर वंदे!

तुम्हारे पत्र से यह समाचार पाकर अत्यंत प्रसन्नता हुई कि पूज्य गुरुदेव अब बिल्कुल स्वस्थ हैं और अब आश्रम में आ गए हैं। सबसे बड़ी खुशी इस बात की है कि वे मेरे कार्य से अत्यंत संतुष्ट हैं। यह समाचार मेरे लिए उत्साहवर्धक रहा।

राजधानी का यह धर्म-शिविर कल रात्रि को पूर्ण होगा। भारत के इस केंद्रीय स्थल पर धर्म-धातु की वर्षा सचमुच एक ऐतिहासिक घटना है। हम आशा करते हैं कि यह भारत और भारत के जरिए सारे विश्व में भावी सुखद भविष्य का कारण बनेगी। पूज्य गुरुदेव ने अपने तार (टेलीग्राम) में अधिष्ठान दिलवाने की बात कही है, वह मैं बराबर दिलवाता हूं। प्रारंभ से ही मेरा यह अटूट नियम रहा है कि जिस दिन विपश्यना दी जाए उसके दूसरे दिन से प्रतिदिन सुबह, दोपहर और रात को 1-1 घंटे का अधिष्ठान निश्चयपूर्वक दिलवाता हूं। अब तक इसका प्रातः का समय 8 से 9 दोपहर 3 से 4 और रात्रि 8 से 9 बजे का रखा करता था। परंतु यहां दिल्ली में समीप के मंदिर में लाउडस्पीकर के शोरगुल को ध्यान में रखते हुए, इसके समय में थोड़ा-सा परिवर्तन कर दिया है। परंतु 3 घंटे का अधिष्ठान तो नित्य होता ही है। हर शिविर में 1 या 2 दिन का मौन भी रखवाता हूं। अभी कल ही मौन दिवस था। इससे सचमुच बड़ा लाभ होता है।

... मेरे यहां रहने के संबंध में तुम्हारे विचार जाने। धर्मचारिका के पुण्य का जो आकर्षण है सो तो है ही, न जाने किन कारणों से अभिभूत होकर आज ही प्रिय शंकर का आग्रहभरा पत्र है कि मैं बेटी विमला के विवाह तक अवश्य रुकूं। कहीं इसके पूर्व बर्मा लौटने की योजना न बना लूं। वास्तविक स्थिति तो मद्रास जाने और बड़े भैया से मिलने पर ही स्पष्ट होगी। परंतु तुम्हारी ओर से यह जानना चाहता था कि मेरे देर से आने पर सरकारी तबके में कहीं कोई प्रतिकूल प्रतिक्रिया तो नहीं उठ खड़ी होगी? क्या इस संबंध में मुझे कोई आवेदन पत्र देना होगा? इसका उत्तर मुझे कलकत्ता के पते पर लिख देना। वैसे परसों सोमवार को बर्मी राजदूत ने मुझे दोपहर के भोजन पर आमंत्रित किया है। इसलिए इस विषय पर उससे भी बातचीत करूंगा। वैसे यह मेरी धर्म चारिका से बहुत प्रसन्न है और प्रभावित भी। सद्धर्म के सांदृष्टिक लाभ की बातें सुनकर इतना प्रभावित हुआ है कि वह स्वयं एक बार 10 दिन के शिविर में बैठना चाहता है। मैंने सुझाव दिया है कि इस बार जब भी रंगून जाए तो पूज्य गुरुदेव से अवश्य मिले और 10 दिन का समय निकालकर यह पुण्यमयी साधना उनसे अवश्य सीखे।...

यहां के शिविर का समापन कल रात को होगा और परसों सुबह तीनों बहनों को लेकर मेरा अंतेवासी (चूरू) जायगा और उन्हें छोड़ कर लौटेगा तो मेरे भारी सामान को साथ लेकर ट्रेन से कलकत्ते चला जायगा और मैं बड़े भैया के साथ होटल में रहूंगा। 3 दिन साथ रह लेने के बाद, 8 तारीख की शाम को मैं हवाई जहाज से कलकत्ता जाऊंगा, जहां 9 की रात से अगला शिविर आरंभ होगा। अभी कह नहीं सकता कि उसमें कितने लोग बैठ पाएंगे।...

पूज्य गुरुदेव के आशीर्वाद से यहां का शिविर सफलतापूर्वक संपन्न हो रहा है। कल समापन के पश्चात मैं पुण्य-वितरण का तार भी दूंगा। परसों शाम को यहां के दो बौद्ध विहारों में धर्म प्रवचनों का आयोजन किया गया है और परसों ही मेरठ की एक प्रसिद्ध महिला कॉलेज में मुझे आमंत्रित किया गया है। पहले से निश्चित इन आयोजनों में जो समय लगेगा सो तो लगेगा ही, शेष समय बड़े भैया की सहायता और साधना में लगाऊंगा। वैसे अभी से यहां दिल्ली वालों की ओर से एक और शिविर लगाने के लिए आग्रह आरंभ हो गया है। अब जब कि मेरी यात्रा कुछ महीने और टलने की संभावना हो रही है, मुझे लगता है कि दिल्ली में एक शिविर और भी लगाया जा सकेगा। वैसे मैं स्वयं तो अब यही चाहता हूं कि आगामी महीनों में उत्तर भारत में जो शिविर लगें वे प्रसिद्ध बौद्ध तीर्थों पर लगें। परंतु अभी से कुछ कहा नहीं जा सकता। मद्रास तक 8 शिविरों का काम पूरा कर लेने के बाद मैं स्वयं एक बार 10 दिनों के लिए अपना स्वयं शिविर लगा कर श्रम दूर करना और धर्मबल प्राप्त करना चाहता हूं। तदनंतर ही धर्म चारिका का कार्यक्रम आरंभ होगा। देखें कहां क्या प्रोग्राम बनता है।

वैसे इन शिविरों के कार्यक्रम में इतना व्यस्त रहता हूं कि अपनी डाक इत्यादि का काम भी समय पर पूरा नहीं करवा पाता। समय पर तुम्हें बंबई वाले शिविर का विवरण भी लिखवाकर नहीं भेज सका। उसके बाद सारनाथ की और फिर दिल्ली की बारी तो न जाने कब आ पाएगी।

तुम्हारा अनुज, सत्य नारायण गोयन्का

———————

पड़ाव: कलकत्ता, 10 अक्टूबर 1969

बाबू भैया, सादर वंदे!

दिल्ली में लिखा हुआ एक लंबा पत्र (बंबई के दूसरे शिविर का विवरण) तुम्हें कल पोस्ट कर पाया, मिला होगा। कल रात यहां का शिविर आरंभ हुआ। इसके पूर्व पूज्य गुरुदेव के आशीर्वाद प्राप्त हो चुके हैं। 6:30 बजे से 7:00 बजे की आंयू (ध्यान) में बैठने के बाद तुरंत ही दीक्षा का कार्य प्रारंभ कर दिया था।

शाम को 6:00 बजे तक ऐसा लगता था कि इस शिविर में भी दिल्ली वाले शिविर की तरह बहुत थोड़े लोग ही सम्मिलित हो पायेंगे। लेकिन रात 10:00 बजे आनापान का कार्य पूरा करते-करते देखा कि 31 लोग सम्मिलित हो गए, जिनमें 18 पुरुष, 13 महिलाएं हैं। पुरुषों में 2 बहुत विद्वान भिक्षु हैं। एक M.A. है, दूसरा M.A. के बाद डॉक्टरेट करके भी आगे रिसर्च कर रहा है। उनमें से एक बंगाली

है और दूसरा वियतनामी। पुरुषों में तुम्हारे परिचितों में से सत्य झुनझुनवाला और उसका भाई मोहन है। गुडम से श्याम आया है। झरिया से केजरीवाल आया है तो लखनऊ से श्रीनारायण शास्त्री। महिलाओं में झुनझुनवाला परिवार की कई महिलाएं हैं। पोद्दार की पत्नी है और अपनी बहन सीता भी।

बहुत से नए चेहरों के इस विशालकाय शिविर का संचालन करना और उसकी सफलता प्राप्त करने की आशा गुरुजी एवं मां सयामा से मैत्री भावना के बल पर ही हो सकेगी। मेरे मन में कहीं कोई घबराहट नहीं है। सैद्धांतिक बातों में इन विद्वान भिक्षुओं से कोई मतभेद होगा, इसकी भी आशंका नहीं है। यद्यपि मेरे लिए स्थान-स्थान पर ऐसी कठिनाइयां होती हैं कि रूढ़िवादी बौद्धों को यह मार्ग सिखाते हुए सतिपट्ठानसुत्त के अनुसार चंक्रमण कराये जाने का आग्रह बना रहता है और महसि सयाडो की विधि की ओर लोगों का बहुत बड़ा झुकाव रहता है। इस बात को लेकर कहीं-कहीं थोड़ी-बहुत चर्चा का विषय बन ही जाता है।

पूज्य गुरुदेव के जिस अभिधम्मविद शिष्य ने त्रिपिटक से जो संबंधित अंश संगृहीत किए हैं, उसके दो भाग मैं अपने साथ ले आया था। अब उनका अनुवाद भिक्षु धर्म रक्षितजी से करवा रहा हूं। वह बहुत काम आयगा। उस भाई ने इस तरह का कुछ और भी संग्रह किया हो तो पूज्य गुरुदेव से लेकर मुझे भिजवाना, काम देगा।

एक जगह कहीं विवाद उठा तो मैंने यह स्वीकार किया कि हमारे यहां प्रारंभिक आनापान तो केवल समथ (शमथ=चित्त की एकाग्रता) मात्र है। इस शमथ के सहारे हम अर्पणा समाधि तक नहीं ले जाते, उपचार समाधि तक जाते ही साधना को विपश्यना की ओर मोड़ देते हैं। इस विश्लेषण से जो थोड़े से कुतर्क उठे थे, वे शांत हो गये।

तुम्हारा अनुज, सत्य नारायण गोयन्का

———————

पड़ाव: कलकत्ता, 12 अक्टूबर 1969

बाबू भैया, सादर वंदे!

अभी-अभी तुम्हारा 5 अक्टूबर का पत्र मिला।

धर्मपाल जयंती पर दिया गया भाषण रेडियो पर मैं भी नहीं सुन सका। क्योंकि मैं उस समय राजगीर, नालंदा और पटना की यात्रा पर था। यह भाषण लखनऊ के रेडियो स्टेशन से प्रसारित हुआ होगा, न कि दिल्ली से। शायद इसीलिए तुम्हारी पकड़ में नहीं आया होगा। मैं भिक्षु धर्म रक्षित जी को लिख कर पूछूंगा कि इसकी रिकॉर्डिंग रेडियो वालों से प्राप्त हो सकती है क्या?

भिक्षु जगदीश काश्यपजी अभी साधना सीखेंगे इसकी संभावना कम है। पहले उनके प्रमुख शिष्य सीख लें तभी उन्हें आश्वासन प्राप्त होगा। उनका कोई शिष्य सारनाथ में न जा सका। यहां कलकत्ता में जो दो भिक्षु नालंदा से आए हैं वे दोनों सफल होकर जायेंगे तभी उनके कल्याण की कामना की जा सकती है। वैसे एक बात बड़े आश्चर्य की यह हुई कि इस बार दिल्ली में जब भदंत आनंद कौसल्यायनजी मिले तब उन्होंने यह इच्छा प्रकट की कि यदि मैं नवंबर के बाद भी भारत में रहूं तो वे स्वयं भी एक शिविर में बैठना चाहेंगे। इस ध्यान-विरोधी भिक्षु का ऐसा शुभ मंतव्य प्रकट करना ही सद्धर्म की विजय है। यदि उन्हें कुछ प्राप्त हो जाता है तो बहुत बड़ी संख्या में लोगों के कल्याण का मार्ग खुल जायगा।

तुम्हारा अनुज, सत्य नारायण गोयन्का

———————

पड़ाव: कलकत्ता, 16 अक्टूबर 1969

बाबू भैया, सादर वंदे!

तुम्हारे 11-9 के पत्र का उत्तर लिखवा रहा हूं।

गांधी साहित्य का अनुवाद स्वीकृत हो गया तो यह तो छपना ही चाहिए। इसके अतिरिक्त "मेरे सपनों का भारत" तथा "बापू" पुस्तक भी छप जानी चाहिए। इस समय किसी तरह गांधी साहित्य के प्रकाशन की सहूलियत मिली है तो उसका लाभ उठाना चाहिए। कमेटी इस बात पर जोर दे ताकि ट्रस्ट के धन का सदुपयोग हो, अन्यथा निरर्थक भी जा सकता है।

इस समय नालंदा की पालि रिसर्च इंस्टीट्यूट से 2 भिक्षु यहां आए हुए हैं। उनमें से एक ने एम.ए. करने के बाद डी-फिल करके डॉक्टरेट प्राप्त की है और अब दूसरी डॉक्टरेट के लिए शोध प्रबंध लिख रहा है। इसकी थीसिस सात आठ महीने में पुस्तक के रूप में प्रकाशित होगी तब अवश्य पढ़ना चाहूंगा। थीसिस का विषय है "बौद्ध साधना और आधुनिक मनोविज्ञान"। यह बड़ा रोचक विषय है। अच्छा है यह व्यक्ति स्वयं साधना करके इसके व्यावहारिक पक्ष को भी जान लेगा तो इसका शोध प्रबंध श्रेष्ठ रहेगा। यह व्यक्ति साधना में ठीक-ठीक प्रगति कर रहा है और त्रिपिटक का प्रकांड पंडित होते हुए भी पूज्य गुरुदेव की पद्धति को महासि सयाडो की पद्धति से अधिक व्यावहारिक और शीघ्रतापूर्वक अंतिम लक्ष्य तक पहुँचा देने वाली मानता है। लगता है यह व्यक्ति किसी दिन इस साधना मार्ग से स्वयं भली-भांति लाभान्वित होकर अनेकों के लाभ का कारण बन सकेगा।

दूसरा वियतनामी भिक्षु नालंदा में M.A. का विद्यार्थी है। इसकी आनापान बहुत अच्छी हुई। पहले दिन ही प्रकाश निमित्त आने लगे। चित्त स्थिर एकाग्र होने लगा। चौथे दिन विपश्यना देने पर विपश्यना बहुत अच्छी जागी। पर अब यह मेरे लिए एक छोटी-सी समस्या पैदा कर रहा है। अब पता लगा कि इस व्यक्ति को टीबी और गठिया जैसे कई रोग हैं। इतना ही नहीं थोड़ा-सा मानसिक रोगी भी है। बहुत भावुक हो उठा है। अनित्यता और दुःख की अनुभूति होते ही जोर से रोने लगता है और फिर विपश्यना द्वारा इस सत्य का साक्षात्कार कर लिए जाने पर जोर से हँसने भी लगता है। जैसे क्षण भर के लिए पागल हो गया हो। लेकिन जब पास बैठता हूं, साथ-साथ ध्यान करता है तो फिर बिलकुल स्वाभाविक हो जाता है और कहता है कि मैं भावुकता के वशीभूत हो गया था। अभी-अभी थोड़ी देर पहले पागलों की तरह हँसते हुए आया। जब बैठा कर पूछा तो कहने लगा मुझे अनित्य और दुःख का साक्षात्कार तो कल हो चुका था आज अनात्म का भी साक्षात्कार हो गया। मैं बड़ा प्रसन्न हूं। क्षण भर साथ बैठने के बाद फिर स्वाभाविक हो गया और इस बात पर पश्चात्ताप करने लगा कि उसे भावावेश में नहीं आना चाहिए था। इस प्रकार यह एक नया समस्याजनक केस मेरे हाथ में आया है। देखें कैसे पार पाता हूं। अब एक काम तो यह शुरू किया कि इसे और सबके साथ अधिष्ठान के लिए मेरे सामने दीक्षा कक्ष में बैठाना बंद करा दिया। यहां धर्म धातु का इतना जोर होता है कि इसके भीतर समाया हुआ यह भावावेश का संस्कार जोरों से निकलने लगेगा और शेष साधकों के मन में भय एवं आतंक पैदा करेगा। इसलिए इसे उसके कमरे में ही बैठाता हूं। आज पूज्य गुरुदेव का आशीर्वाद का तार मिला है, इससे भी लाभ होगा ही।

• रजि. नं. 19156/71. Postal Regi. No. NSK/RNP-235/2021-2023

यहां के शिविर का काम ठीक-ठाक चल रहा है। बिल्कुल निर्विघ्न चलता हो, ऐसी बात तो नहीं है। विपश्यना प्राप्त होते ही लखनऊ के श्रीनारायण शास्त्री का ऐसा मनोद्वेग उभरा कि उसका शरीर अस्वस्थ हो गया है। यह जो सारे शरीर में जलन-सी, पीड़ा-सी और बेचैनी-सी मालूम होने लगी, एक वैद्य होने के नाते इन सब को वह अस्वस्थता के लक्षण मानने लगा। हुआ यह कि यहां आने से कुल एक सप्ताह पूर्व उसे किसी कार एक्सीडेंट में चोट लग गई थी और बेहोशी की अवस्था में डॉक्टर ने उसे कोई सूई लगा दी थी जो कि उसके लिए विषैली साबित हुई और 7 दिनों तक वह निरंतर रुग्ण अवस्था में निस्सहाय पड़ा रहा। शिविर में सम्मिलित होने के उत्साह के कारण कलकत्ते चला आया। वैसे देखने में कहीं अस्वस्थता के चिह्न नहीं थे। भोजन वगैरह भी बराबर ले रहा था। पर थोड़ी शारीरिक दुर्बलता अवश्य थी। विपश्यना के बाद जो स्थिति उत्पन्न हुई उसके कारण उसकी मानसिक बेचैनी इतनी बढ़ी कि उसके लिए ठहरना मुश्किल हो गया। यद्यपि यह साधना से बहुत प्रभावित हुआ और इस बात का बड़ा जोर देकर गया कि एक शिविर लखनऊ में अवश्य लगे, जिसकी सारी व्यवस्था वह स्वयं करेगा। परंतु फिर भी उसे इस बात का आश्वासन किसी प्रकार भी नहीं दिया जा सका कि उसकी शारीरिक अस्वस्थता का कारण साधना का प्रभाव है।

गुरुजी और मां सयामा स्वस्थ हैं। उनके हाथ का लिखा हुआ पत्र भी प्राप्त हुआ। मेरी धर्मचारिका से उन्हें जो सुख संतोष मिल रहा है इसी से मैं समझता हूं कि मैं अपने गुरु ऋण से मुक्त हो रहा हूं।

तुम्हारा अनुज,

सत्य नारायण गोयन्का

(पू. गुरुजी द्वारा बाबूभैया को लिखे गये पत्रों से साभार... क्रमशः)

भावी शिविर कार्यक्रम एवं आवेदन

सभी भावी शिविरों की जानकारी नेट पर उपलब्ध है। कोविद-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/schgiri

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 वहां 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- ◊ **सतिपट्ठान शिविर:** कम से कम तीन शिविर किये साधकों के लिए, जो कि विगत एक वर्ष से नियमित और गंभीरतापूर्वक दैनिक अभ्यास करते हों। (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 सतिपट्ठान शिविर किये और एक दस-दिवसीय शिविर में सेवा दिये हुए साधकों के लिए, जो विगत दो वर्षों से नियमित दैनिक अभ्यास करते हों 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।) (जहां 30 व 45 दिन के साथ होंगे, वहां आनापान– 10 दिन की, और जहां केवल 45 दिन का वहां 15 दिन की होगी।)

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

∞ **विशेष 10-दिवसीय शिविर:** पांच सामान्य शिविर, एक सतिपट्ठान शिविर किये और एक दस-दिवसीय शिविर में सेवा दिये हुए साधकों के लिए, जो विगत दो वर्षों से नियमित दैनिक अभ्यास करते हों 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 फार्मेट बिल्कुल वही 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, एक साथ आनापान, विपश्यना और मैत्री होगी तो सभी उनकी धर्मतरंगों के साथ समरस होकर परम सुख-लाभ ले पायेंगे – **समग्गानं 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 शिविरि** में सम्मिलित होने के लिए केवल एक सतिपट्ठान 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 वेबसाट 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 अर्थात सुबह 10 बजे से सायं 5 बजे तक). फैक्स: 244176. Email: info@giri.dhamma.org, **[बिना बुकिंग प्रवेश बिल्कुल नहीं] दस-दिवसीय:** 3 से 14-3, 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, ◊ **सतिपट्ठान:** 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 आने का प्रयास बिल्कुल न करें अन्यथा वापस भेजने पर शिविरार्थी को भी कष्ट होता है और हमें भी। • जहां 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 एक्जीक्यूटिव शिविर: 8 से 19-4, ◊ **सतिपट्ठान:** 2 से 10-9,
∞ **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय:** 24-4 से 5-5, 21-9 से 2-10, 20-**दिवसीय:** 10 से 31-5, 24-7 से 14-8, **30-दिवसीय:** 4-6 से 5-7, 18-8 से 18-9, **45-दिवसीय:** 4-6 से 20-7, 19-12 से 3-2-2022, **60-दिवसीय:** 12-10 से 12-12.

धम्मतपोवन-2 : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

दस-दिवसीय एक्जीक्यूटिव शिविर: 30-11 से 11-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 22 से 30-4, 18 से 26-11,
∞ **दीर्घ-शिविर:** 20-**दिवसीय:** 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 16-2-2022.

धम्मपत्तन : गोराई, बोरीवली, मुंबई

धम्मपत्तन, विपश्यना केन्द्र, एस्सेल वर्ल्ड के पास, गोराई खाड़ी, बोरीवली (पश्चिम) मुंबई— 400 091, फोन: +91 8291894650, टेली. (+09122) 50427518, Ext. No. (पुरुष कार्यालय)» 519 (50427519), (महिला कार्यालय)» 546 (50427546), (सुबह 11 से सायं 5 बजे तक); Website: www.pattana.dhamma.org, **दस-दिवसीय एक्जीक्यूटिव शिविर:** 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, ◊ **सतिपट्ठान:** 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 कार्यशाला:** 24 से 31-5, 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 सकी, 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।

आगंतुकों 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, पारसीक हिल, सीवीडी बेलापुर, (पारसीक हिल, सीवुड दारावे रेलवे स्टेशन के नजदीक हरबर लाईन) नवी मुंबई 400 614. **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 14-3, 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 प्रात: 9 से रात 9 तक, (साधक अपने समयानुसार आकर ध्यान कर सकते है);

धम्मवाहिनी : टिटवाला

मुबई परिसर विपश्यना केंद्र, गांव रूंदे, 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:** 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, ◊ **सतिपट्ठान:** 14 से 23-8, ∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय:** 30-11 से 21-12, **30-दिवसीय:** 30-11 से 31-12,

धम्म वाटिका : पालघर

पालघर विपश्यना केंद्र, गट नं. 198-2/ए, अल्याली क्रिकेट ग्राउंड के पीछे, अल्याली, पालघर-401404, **संपर्क:** 1) 9637101154, 2) श्री इराणी, मो. 9270888840, Email: info@vatika.dhamma.org

दस-दिवसीय: (केवल पुरुष) 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) 28-4 से 9-5, 3-5 से 1-6, 11 से 22-7, 24-9 से 5-10, 7 से 18-11, ◊ **सतिपट्ठान:** (केवल पुरुष) 12 से 20-9, (केवल महिलाएं) 5 से 13-12,

धम्मानन्द : 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 24-3, 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, ◊ **सतिपट्ठान:** (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी)» 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; टे.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.)
24-4 से 5-5-2021 धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
5 से 16-5-2021 धम्मअजय - चंद्रपुर (महाराष्ट्र)
2 से 13-6-2021 धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
19 से 30-6-2021 धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
30-6 से 11-7-2021 धम्मगिरि : इगतपुरी (महाराष्ट्र)
17 से 28-7-2021 धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा)
21-7 से 1-8-21 धम्मसिन्धु, बाडा-कच्छ
19 से 30-7-2021 धम्मलक्खण - लखनऊ (उ. प्र.)
28-7 से 8-8-2021 धम्मपुब्बज - चूरू (राजस्थान)
4 से 15-9-2021 धम्म अम्बिका - दक्षिण गुजरात, गुजरात
21-9 से 2-10-2021 धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
6 से 17-10-2021 धम्मबोधि -बोधगया (बिहार)
15 से 26-10-2021 धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा)
17 से 28-10-2021 धम्मसरोवर - धुळे (महाराष्ट्र)
20-11 से 1-12-2021 धम्मकल्याण - कानपुर (उ. प्र.)

20-दिवसीय

5 से 26-3-2021 धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
12-4 से 3-5-2021 धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा)
5 से 26-5-2021 धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
10 से 31-5-2021 धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
2 से 23-6-2021 धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
20-6 से 11-7-2021 धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)
28-6 से 19-7-2021 धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
30-6 से 21-7-2021 धम्मसेतु - चेन्नई (तमिलनाडु)
24-7 से 14-8-2021 धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
2 से 23-8-2021 धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा)
3 से 24-8-2021 धम्मचक्क - सारनाथ (उ. प्र.)
11-8 से 1-9-2021 धम्मालय - कोल्हापुर (महाराष्ट्र)
25-8 से 15-9-2021 धम्म अम्बिका - दक्षिण गुजरात
5 से 26-9-2021 धम्मगढ़ - बिलासपुर (छत्तीसगढ़)
8 से 29-9-2021 धम्मसुवत्थी - श्रावस्ती (उ. प्र.)
11-9 से 2-10-2021 धम्मपाल - भोपाल (म.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 धम्मलक्खण - लखनऊ (उ. प्र.)

30-दिवसीय

5-3 से 5-4-2021 धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
19-3 से 19-4-2021 धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
5-5 से 5-6-2021 धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
8-5 से 8-6-2021 धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
1-6 से 2-7-2021 धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा)
2-6 से 3-7-2021 धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
4-6 से 5-7-2021 धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
30-6 से 31-7-2021 धम्मसेतु - चेन्नई (तमिलनाडु)
1-8 से 1-9-2021 धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
11-8 से 11-9-2021 धम्मालय - कोल्हापुर (महाराष्ट्र)
18-8 से 18-9-2021 धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
28-8 से 28-9-2021 धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा)
11-9 से 12-10-2021 धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)
18-9 से 29-10-2021 धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
25-9 से 26-10-2021 धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
1 to 31-10-2021 धम्मउत्कल - खरियार रोड (उडीसा)
6-11 से 7-12-2021 धम्मचक्क - सारनाथ (उ. प्र.)
30-11 से 31-12-2021 धम्मवाहिनी - टिटवाला
21-12-2021 से 21-1-2022 धम्म अम्बिका - दक्षिण गुजरात, गुजरात

45-दिवसीय

5-3 से 20-4-2021 धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
8-5 से 23-6-2021 धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
2-6 से 18-7-2021 धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
4-6 से 20-7-2021 धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
25-9 से 10-11-2021 धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
15-10 से 30-11-2021 धम्मसुवत्थी - श्रावस्ती (उ. प्र.)
2-11 से 18-12-2021 धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा)
17-12-2021 से 1-2-2022 धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)
19-12 से 3-2-2022 धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
21-12-2021 से 5-2-2022 धम्म अम्बिका - दक्षिण गुजरात, गुजरात
9-2-2022 से 27-3-2022 धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)

60-दिवसीय

23-7 से 22-9-2021 धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
12-10 से 12-12-2021 धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
17-12 से 16-2-2022 धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)

धम्मपुण्ण : पुणे शहर(स्वारगेट)

पुणे विपश्यना समिति, नेहरू स्टेडियम के सामने, स्वारगेट वॉटर वर्क्स के पीछे, आनंद मंगल कार्यालय के पास, दादावाडी, पुणे-411002. फोन: (020) 24436250. Email: info@punna.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी)» 72 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,, ◊ **सतिपट्ठान:** (केवल हिंदी एवं मराठी भाषी)» **18 से 26-4,** (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी)» **21 से 29-9, 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 लड़किया)» 14 से 15-5, **1-दिवसीय:** हर माह दुसरे गुरुवार तथा चौथे रविवार प्रात: 8:30 से 4:30 तक, # **बाल-शिविर:** (9 से 18 वर्ष) हर माह प्रथम तथा तिसरे रविवार (प्रात: 8 से दोपहर 2.30 तक)

धम्मअजन्ता : औरंगाबाद (महाराष्ट्र)

अजंता अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना समिति, गट नं. 45 रामपुरी, वेंजापुर 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, ◊ **सतिपट्ठान: 16 से 24-4, किशोरों का शिविर: 10 से 18-5,**

धम्मसरोवर : धुळे (महाराष्ट्र)

खान्देश विपश्यना साधना केंद्र, डेडरगांव जलशुद्धिकरण केंद्र के पास, मु. पो. तिखी, जिला- धुळे, पिन: 424002; (बिना बुकिंग प्रवेश नही) (केंद्र जाने के लिए "पाच कंदील" के पास "शेरे पंजाब लॉज" पहुँचें। वहां से तिखी गांव के लिए ऑटोरिक्शा मिलते हैं। **दस-दिवसीय:** 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, ◊ **सतिपट्ठान: 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,

∞ **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 17** से 28-10, **संपर्क:** डॉ. देवरे, फोन: 222861, मोबा. 99226-07718, Email: info@sarovara.dhamma.org

धम्मसिद्धपुरी : भाटेगाव, सोलापुर

धम्मसिद्धपुरी विपश्यना ध्यान केंद्र, off विजापुर रोड, भाटेवाडी के पास, सोरेगाव - डोणगाव का रास्ता, सोरेगाव से 4 कि.मी. ता. उत्तर सोलापुर, जिला. सोलापुर-413002, Email: solapurvipassana@gmail.com, **संपर्क:** 1) श्री सम्राट पाटील, मोबा. 7620592920, 9011908000, 2) श्री भालचंद्र उकरंडे, मोबा. 9860759866, **दस-दिवसीय:** 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, ◊ **सतिपट्ठान:** 30-4 से 9-5, **2-दिवसीय:** 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 केन्द्र, (बिना बुकिंग प्रवेश नहीं) रामलिंग रोड, आलते पार्क, आलते, ता. हातकनंगले (रेलवे स्टेशन), जि. कोल्हापुर-416123. Email: info@alaya.dhamma.org, फोन: **संपर्क:** मोबा. 97674-13232. 9697933232, 7420943232, **दस-दिवसीय:** (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) 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)» 2 से 13-5, (हिंदी एवं मराठी भाषी)» 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 कन्नडी भाषी)» **11 से 22-7,** ◊ **सतिपट्ठान:** (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी)» 23-3 से 1-4, 29-6 से 8-7, 5 से 14-10, 21 से 30-12, **3-दिवसीय:** (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) **14 से 17-9, 2-दिवसीय:** (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) **10 से 12-6, 29 से 31-10, किशोरियों का शिविर:** (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी)» 16 से 24-5, **किशोरों का शिविर:** (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) » **30-5 से 7-6,** # **2-दिवसीय बाल-शिविर:** (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) **धम्मसेवक कार्यशाला:** (हिंदी एवं मराठी भाषी)» **19 से 20-11,** ∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय: 11-8 से 1-9, 30-दिवसीय: 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:** 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, ◊ **सतिपट्ठान:** 28-4 से 6-5, 24-12 से 1-1-2022, **3-दिवसीय:** 26 से 29-3, 27 से 30-5, **1-दिवसीय:** 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: 17 से 25-5, सहायक आचार्य कार्यशाला: 14 से 18-7-2021,**

संपर्क: सचिव, कल्याणमित्र चैरिटेबल ट्रस्ट, अभ्यंकर स्मारक भवन, अभ्यंकर रोड, धन्तोली, नागपुर-440012. फोन: 0712- 2458686, 2420261. (सभी पत्र-व्यवहार इसी पते पर करें।)

धम्मसुगति : सुगतनगर (नागपुर)

विपश्यना साधना केंद्र, सुगतनगर, नागपुर-14, फोन नं. (0712)2630115. **दस-दिवसीय: 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,** ◊ **सतिपट्ठान: 22 से 30-7, 22 से 30-12, 3-दिवसीय: 24 से 27-3, 21 से 24-4, 16 से 19-6, 21 से 24-10, 24 से 27-11, 1-दिवसीय: 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 प्रात: 5 से 6 तथा सायं 6 से 7 तक एवं हर रविवार प्रात: 8 से 9; # **बाल आनापान सामू. साधना: हर** रविवार प्रात: 8 से 9, **संपर्क:** 1) श्री सुखदेव नारनवरे, मोबा. 9422129229. 2) श्री कमलेश चाहन्दे, मोबा. 9373104305.,

चिटकी (वर्धा): धम्मकुटी विपश्यना केंद्र, चिटकी, 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, ◊ **सतिपट्ठान:** 13 से 21-2, **संपर्क:** श्री. खंडारे, फोन: 07158-284372, मोबा. 9028494401, श्री भेले, मोबा. 9834603076,

रोहणागांव: (पवनी, भंडारा): **दस-दिवसीय:** (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:** विसुध्दमग्गो विपस्सना चॅरिटेबल ट्रस्ट, व्दारा संचालित - धम्मपवन विपश्यना **केन्द्र,** रोहणा गांव (पवनी) जि. भंडारा, **संपर्क: 1)** श्री शैलेष कांबळे, मोबा. 9923268962, 2) श्री माधव रामटेके, मोबा. 9223349183,

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

धम्मभण्डार : भंडारा (महाराष्ट्र)

विपश्यना केंद्र, राहुल कॉलनी, रेलवे लाइन के पास, सहकार नगर, भंडारा 441904, **दस-दिवसीय:** 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, ◊ **सतिपट्ठान:** 6 से 14-9, 21 से 29-11, **3-दिवसीय:** 27 से 30-3, **2-दिवसीय:** 24 to 26-12, **1-दिवसीय:** 13-4, 26-5, 27-6, 1-8, 22-8, 19-9, 3-10, 19-10, **किशोरियों का शिविर:** 7 से 16-11, # **2-दिवसीय बाल-शिविर:** 15 से 16-11, 1 से 2-5, # **1-दिवसीय बाल-शिविर:** 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,

धम्म वसुधा : हिवरा वर्धा

विपश्यना केंद्र, हिवरा पोस्ट झडशी, ता. सेलु, जि. वर्धा, Email: dhammavasudha@gmail.com 100, सागर, सुयोग नगर, नागपुर-440015. मोबा. **दस-दिवसीय:** 17 से 28-10, 10 से 21-11, ◊ **सतिपट्ठान:** 1 से 9-12, **संपर्क:** 1) श्री बांते, 9326732550, 9326732547. 2) श्री काटवे, मोबा. 9890309738.

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)» 24-3 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)» 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, ◊ **सतिपट्ठान:** 29-5 से 6-6, 23 से 31-7, **3-दिवसीय:** 29-9 से 2-10, 23 से 26-12, **2-दिवसीय:** 21 से 23-5, **1-दिवसीय:** 26-5, 21-7, 19-10, **संपर्क:** 1) विपश्यना चैरिटेबल ट्रस्ट, शेगांव, फोन: 95798-67890, 98812-04125. 2) श्री आनंद, मोबा. 94221-81970.

कोटंबा (यवतमाळ): **दस-दिवसीय:** (पुरुष तथा महिला)» 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) » 6 से 17-6 (केवल भिक्षुणियां तथा महिला) 7 से 18-11, ◊ **सतिपट्ठान: 2 से 10-4, 1-दिवसीय:** हर रविवार सुबह 8 से 3 तक # **बाल-शिविर:** 21-3, 23-4, 23-5, 20-6, 18-7, 29-8, 26-9, 17-10, 28-11, 26-12, **संपर्क:** धम्मभूमि विपश्यना चॅरीटेबल 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:** भदन्त 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 स 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) ◊ **सतिपट्ठान:** 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 - अजयपूर, पो. चिचपल्ली, मुल रोड, चंद्रपुर, Online Registration :- Website :- www.ajaya.dhamma.org, Email: dhammaajaya@gmail.com, **संपर्क:** 1) मिलींद घरडे, सुगतनगर, नगीनाबाग वार्ड, नं. 2, चंद्रपूर-442401, मोबा. 80071-51050, 9226137722, 2) श्री गौतम चिकटे, मोबा. 9421812541, 9422506476, **दस-दिवसीय:** 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, ◊ **सतिपट्ठान:** 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:** 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)

कोंकण विपश्यना मेडीटेशन सेंटर, मु. पाथरट, पो. पाली, जि. - रत्नागिरी - 415803, **Email:** info@pades.dhamma.org, **Website:** https://pages.dhamma.org, **दस-दिवसीय: 1 से 12-3, 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,** ◊ **सतिपट्ठान: 15 से 24-7, 15 से 24-12, 3-दिवसीय:1 से 4-4, 1 से 4-7, संपर्क:** 1. श्री संतोष आयरे 1) 9975434754 / 9960503598

महाड: दस-दिवसीय: (केवल पुरुष)» 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 **प्रात: 10 बजे से दोपहर 3 बजे तक,** # **बाल शिविर:** हर माह तीसरे रविवार प्रात: 10 बजे से दोपहर 2 बजे तक, **स्थान:** डा. बाबासाहेब आंबेडकर मेमोरीयल 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 केन्द्र, 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:** 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 ◊ **सतिपट्ठान:** 1 से 9-4, 8 से 16-6, 20 से 28-7, **3-दिवसीय: 2021»** 16 से 19-12,

∞ **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय:** 12 से 23-4, 19 से 30-6, **20-दिवसीय:** 28-9 से 19-10, **30-दिवसीय:** 7-2 से 10-3, 18-9 से 29-10,

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:** 8 से 19-3, ◊ **सतिपट्ठान:** 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. 098290 28275. Email: corporate@toshcon.com, फैक्स: 0145-2787131.

धम्ममरुधर : जोधपुर (राजस्थान)

विपश्यना साधना केंद्र, लहरिया रिसोर्ट के पीछे, अध्यात्म विज्ञाग सस्तग केंद्र के पास चौपासनी जोधपुर-342008. मोबा. 9829007520, Email: info@marudhara.dhamma.org. **दस-दिवसीय:** 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 ◊ **सतिपट्ठान:** 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 लड़किया) 25 से 28-8, **संपर्क:** 1) श्री नेमीचंद भंडारी, 41-42, अशोक नगर, पाल लींक रोड, जोधपुर-342003. Email: dhamma.maroodhara@gmail.com; मोबा.: Whatsapp No. 9887099049, 8233013020.

धम्मपुब्बज, चूरू (राजस्थान

पुब्बज भूमि विपश्यना ट्रस्ट, भालेरी रोड, (चूरू से 6 कि.मी.) चूरू (राजस्थान): फोन: 9664481738, **संपर्क:** 1) श्री एस. पी शर्मा, Email: dhammapubbaja@gmail.com, info@pubbaja.dhamma.org, मोबा. 07627049859, 2) श्री सुरेश खन्ना, Email: sureshkhanna56@yahoo.com; (मोबा. 94131-57056, 9887099049, Whatsapp Only) **दस-दिवसीय:** 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, ◊ **सतिपट्ठान:** 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 केवल लड़किया) 24 से 27-8, # **बाल शिविर 2-दिवसीय:** (13 से 16 वर्ष लड़के) 31-10 से 2-11, ∞ **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय:** 28-7 से 8-8,

धम्मसोत : सोहना (हरियाणा)

विपश्यना साधना संस्थान, राहका गांव, (निम्मोद 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 14-3, 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, रुम न. 1015, 10 वां तल, हेमकुंठ/मोदी टावर्स, 98 नेहरू प्लेस, नई दिल्ली-110019. फोन: (011) 2645-2772, 4658-5455, Email: reg.dhammasota@gmail.com

धम्मपट्ठान : सोनीपत (हरियाणा)

विपश्यना साधना संस्थान, कम्मासपुर, जि. सोनीपत, हरियाणा, पिन-131001. मोबा. 09991874524, Email: reg.dhammapatthana@gmail.com, ◊ **सतिपट्ठान:** 7 से 15-5, 19 से 27-5, 6 से 14-7, 23 से 31-12, **सहायक आचार्य कार्यशाला:** 2 से 5-10, **धम्मसेवक कार्यशाला:** 6 से 7-10,

∞ **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय:** 17 से 28-7, 15 से 26-10, **20-दिवसीय:** 12-4 से 3-5, 2 2 से 23-8, **30-दिवसीय:** 21-2 से 24-3, 1-6 से 2-7, 28-8 से 28-9, **45-दिवसीय:** (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/कुंजपुरा रोड, गव्हरमेंट 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: 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, ◊ **सतिपट्ठान:** 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:** 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, ◊ **सतिपट्ठान:** 6 से 14-11,

धम्मधज : होशियारपुर (पंजाब)

पंजाब विपश्यना ट्रस्ट, गाव आनंदगढ़, पो. मेहलांवली जिला-होशियारपुर - 146110, पंजाब फोन: (01882) 272333, मोबाईल: 94651-43488. Email: info@dhaja.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 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, ◊ **सतिपट्ठान:** 6 से 14-11, **3-दिवसीय:** 1 से 4-4, 1 से 4-7,

धम्मसिखर : धर्मशाला (हिमाचल प्रदेश)

हिमाचल विपश्यना केंद्र, धरमकोट मैकलोडगंज, धर्मशाला, जिला- कांगरा, पिन-176219 (हि. प्र.). फोन: 09218514051, 09218414051, (पंजीकरण के लिए फोन सायं 4 से 5) Email: info@sikhara.dhamma.org, **दस-दिवसीय: 2021»** अप्रेल से नवंबर हर माह 1 से 12 तथा 15 से 26. केवल अन्य शिविरों के समय नहीं ◊ **सतिपट्ठान:** 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 विसुट्ठा, एन्शट ट्रॅक्स, मोबाईल: (91) 9906971808, 9419862542. **दस-दिवसीय: 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,** ◊ **सतिपट्ठान:** 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:** 16 से 19-9, **2-दिवसीय:** 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 प्रात: 9:00 से **1-दिवसीय:** हर माह दूसरे रविवार. Email: lvisuddha@yahoo.com; info@ladakh.in.dhamma.org,

धम्मसलिल : देहरादून (उत्तरांचल प्र.)

देहरादून विपश्यना केंद्र, जनतनवाला गांव, देहरादून कॅन्ट तथा संतला देवी मंदिर के पास, देहरादून-248001. फोन: 0135-2715189, 2715127, 94120-53748, 70783-98566, Email: reg.dhamma-salila@gmail.com; **दस-दिवसीय:** 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, ◊ **सतिपट्ठान:** 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 टैगोर विला, चक्राता रोड, देहरादून-248001. फोन: (0135) 2104555, 07078398566, फैक्स: 2715580.

धम्मलक्खण : लखनऊ (उ. प्र.)

विपश्यना साधना केंद्र, 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:** 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, ◊ **सतिपट्ठान:** 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 लड़किया) 18 से 20-3, # **3-दिवसीय बाल शिविर:** (13 से 17 वर्ष लड़के) 26 से 29-12, (13 से 17 केवल लड़किया) 30-12-21 से 2-1-22, ∞ **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.)

जेतवन विपश्यना साधना केंद्र, कटरा बाईपास रोड, बुद्धा इंटर कालेज के सामने, श्रावस्ती, पिन- 271845; फोन: (05252) 265439, 09335833375 Email: info@suvatthi.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 17 से 28-4, 2 से 13-5, 17 से 28-5, 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, ◊ **सतिपट्ठान:** 29-8 से 6-9, 14 से 22-12, # **बाल शिविर:** (8 से 12 वर्ष लड़के, तथा 8 से 16 वर्ष लड़किया)» 24 से 27-12, (12 से 16 वर्ष केवल लड़के)» 28 से 31-5, 28 से 31-12,

∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय:** 8 से 29-9, **45-दिवसीय:** 15-10 से 30-11, **संपर्क:** 1) मोबा. 094157-51053, 2) श्री मुरली मनोहर, मातन हेलीया. मोबा. 094150-36896,

धम्मचक्क : सारनाथ (उ. प्र.)

विपश्यना साधना केंद्र, खरगीपुर गांव, पो. पियरी, चौबेपुर, (सारनाथ), वाराणसी. मोबा: 09307093485; 09936234823, Email: info@cakka.dhamma.org, (सारनाथ म्युजियम से ऑटोरिक्शा 100/- है।) **दस-दिवसीय:** 3 से 14-3, 3 से 14-4, 18 से 29-4, 3 से 14-5, 18 से 29-5, 3 से 14-6, 18 से 29-6, 3 से 14-7, 18 से 29-7, 3 से 14-9, 18 से 29-9, 3 से 14-10, 18 से 29-10, 3 से 14-10, 18 से 29-10, 20 से 31-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 18 से 26-3, 9 से 17-12, **3-दिवसीय:** 28 से 31-8, **बाल शिविर शिक्षक कार्यशाला:** 30-10 से 2-11,

∞ **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय:** 18-2 से 1-3, **20-दिवसीय:** 3 से 24-8, **30-दिवसीय:** 6-11 से 7-12, **संपर्क:** मंजू अग्रवाल, मो. 99366-91000, Email: manju.ag4@gmail.com,

धम्मकाया कुशीनगर (उ.प्र.)

धम्मकाया विपश्यना साधना केंद्र, ग्राम- धूरिया भाट, बनवारी टोला के पास तहसील- कसया, देवरिया रोड, तहसील कसया, जिला- कुशीनगर-274402, (उ.प्र.) मोबा. 919415277542. Email: dhammakaaya.vskk@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), **#-सतिपट्ठान:** 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, गोरखपुर-273003, 3) श्री नरेश अग्रवाल- मोबा. 9935599453.

धम्मकल्याण : कानपुर (उ. प्र.)

कानपुर अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना साधना केंद्र, ढोड़ी घाट, रूमा, पो. सलेमपुर, कानपुर नगर- 209402, (सेन्ट्रल रेलवे स्टेशन से 23 कि0 मी0) 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, 20 से 31-10, 5 से 16-11, 5 से 16-12, 20 से 31-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 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 1-12-21,**

धम्म सुधा : मेरठ (उ.प्र.)

विपश्यना केंद्र, पुलीस 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, ◊ **सतिपट्ठान: 2021» 6 से 14-11, 3-दिवसीय: 2021»** 1 से 4-4, 1 से 4-7,

धम्मबोधि : बोधगया (बिहार)

बोधगया अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना साधना केंद्र, 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, 15 से 26-7, 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, ◊ **सतिपट्ठान:** 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, ◊ **सतिपट्ठान:** 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: अप्रेल से दिसंबर तक हर माह 2 से 13, **स्थान:** शिल्प ग्राम, नव नालंदा महाविहार, गव्हरमेंट 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

धम्मपाटलिपुत्त : 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:** 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. ◊ **सतिपट्ठान:** 17-3 to 25-3-21, 3-8 to 11-8-21

धम्मवेसाली : वैशाली (बिहार)

धम्मवेसाली पिवश्यना केंद्र, वियतनाम महाप्रजापति ननरी, विश्वशांति 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;

दस-दिवसीय: हर माह-- 4 से 15, जनवरी से दिसंबर तक.

कच्छ एवं गुजरात

धम्मसिन्धु : मांडवी-कच्छ (गुजरात)

कच्छ विपश्यना केन्द्र, ग्राम- बाड़ा, ता. मांडवी, जिला- कच्छ 370475. मोबा. 9638577325, Email: info@sindhu.dhamma.org, (शिविर आरंभ होने के दिन सीधे केंद्र जाने के लिए वाहन सुविधा उपलब्ध। तदर्थ **संपर्क-** फोन: भुज: 094274-33534. गांधीधाम: 094262-50746. मांडवी: 9974575660.) **दस-दिवसीय:** 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, ◊ **सतिपट्ठान:** 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.

धम्मदिवाकर : मेहसाणा (गुजरात)

उत्तर गुजरात विपश्यना केंद्र, मीट्ठा 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:** 24-3 से 4-4, ◊ **सतिपट्ठान: 2021» 7 से 15-4, 3-दिवसीय: 2021»** 28 से 31-1,

धम्मपीठ : अहमदाबाद (गुजरात)

गुर्जर 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 स्टॅड (अहमदाबाद) दोपहर 2:30 बजे) **10-दिवसीय:** 7 से 18-4, **संपर्क:** 1) श्रीमती शशि तोडी मोबा. 98240-65668.

धम्म अम्बिका : दक्षिण गुजरात, गुजरात

विपश्यना ध्यान केंद्र, नॅशनल हायवे नं. 8, (मुंबई से अहमदाबाद) पच्छिम से 2 कि0 मी0 दुरी पर बोरीयाच 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 21-3, 31-3 से 11-4, 14 से 25-4, 28-4 से 9-5, 15 से 23-5, 29-6 से 10-7, 11 से 22-7, 26-7 से 6-8, 7 से 18-8, 18 से 29-9, 6-10 से 17-10, 20 से 31-10, 6 से 17-11, 24-11 से 5-12, 7 से 18-12, ◊ **सतिपट्ठान: 25-8 से 2-9, 3-दिवसीय:** 25 से 28-3, 27 से 30-5, 24 से 27-6, 22 से 25-7, 19 से 22-8, 30-9 से 3-10, 18 से 21-11, **किशोरियों का शिविर:** 3 से 11-6, **किशोरों का शिविर:** 15 से 23-6,

∞ **दीर्घ शिविर: विशेष दस-दिवसीय:** 4 से 15-9, **20-दिवसीय:** 25-8 से 15-9, **30-दिवसीय:** 21-12 से 21-1, **45-दिवसीय:** 21-12 से 5-2,

• रजि. नं. 19156/71. Postal Regi. No. NSK/RNP-235/2021-2023

दक्षिण भारत

धम्मसेतु : चेन्नई (तमिलनाडु)

विपश्यना साधना केंद्र, 533, पझान- थंडलम रोड, द्वारा थीरुनीरमलाई रोड, थीरुमुदीवक्कम, चेन्नई-600044, शिविर संबंधी जानकारी तथा पंजीकरण के लिए **संपर्क:** फोन: 044-65499965, मोबाइल: 94442-80952, 94442-80953, (केवल 10 बजे से 1 तथा सायं 2 से 5 बजे तक). Email.: setu.dhamma@gmail.com, **संपर्क:** श्री गोयन्का, फोन: (044) 4340-7000, 4340-7001, फैक्स: 91-44-4201-1177. मोबाइल: 098407-55555. Email: skgoenka@kgiclothing.in, **10-दिवसीय:** 2 से 13-1, 20 से 31-1, 3 से 14-2, 17 से 28-2, 10 से 21-3, 24-3 से 4-4, 21-4 से 2-5, 5 से 16-5, 2 से 13-6, 16 से 27-6, 4 से 15-8, 18 से 29-8, 1 से 12-9, 15 से 26-9, 6 से 17-10, 20 से 31-10, 5 से 16-11, 18 से 29-11, 1 से 12-12, 15 से 26-12, **3-दिवसीय:** 4 से 7-3, 27 से 30-5, 30-9 से 3-10, 28 से 31-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 10 से 18-4, 30-6 से 8-7, **1-दिवसीय:** 26-5, 24-6, **धम्मसेवक कार्यशाला: 22 से 23-5,** ∞ **दीर्घ शिविर:20-दिवसीय: 30-6 से 21-7, 30-दिवसीय:** 30-6 से 31-7,

धम्मनागाज्जुन : नागार्जुन सागर (तेलंगाना)

संपर्क: VIMC, हिल कालोनी, नागार्जुन सागर, जि. नालगोंडा तेलंगाना, पिन-508202. पंजीकरण: 9440139329, (8680) 277944, मोबा: 093484-56780, (केवल 10 से शाम 5 तक) Email: info@nagajjuna.dhamma.org, **1-दिवसीय:** हर पूर्णिमा,

मध्य भारत

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:** 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, ◊ **सतिपट्ठान:** 6 से 14-3, 11 से 19-8, 20 से 28-11, **3-दिवसीय:** 1 से 4-4, 16 से 19-6, ∞ **दीर्घ शिविर: विशेष दस-दिवसीय:** 21-4 से 2-5, **20-दिवसीय:** 20-6 से 11-7, 11-9 से 2-10, **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:** 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, ◊ **सतिपट्ठान:** 18 से 26-12-21, **3-दिवसीय:** 13 से 16-10, 26 से 29-12, **2-दिवसीय:** 25 से 27-4, 23 से 25-6, 15 से 17-8, **सामू. साधना:** हर रविवार प्रात: 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, अशोक 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: 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,** ◊ **सतिपट्ठान: 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 तोबू हुरमाडे, मोबा. 8234025899, 2) श्री शैलेन्द्र सूर्यवंशी, मोबा. 9907887607.

धम्मकेतु : दुर्ग (छत्तीसगढ़)

विपश्यना केंद्र, धनौद, व्हाया-अंजौरा, जिला-दुर्ग, छत्तीसगढ़-491001; फोन: 099077555013, 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, ◊ **सतिपट्ठान: 17 से 25-1, किशोरियों 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 कारगी 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,**◊ **सतिपट्ठान: 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

धम्मउत्कल : 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,

ग्लोबल विपश्यना पगोडा में वर्ष 2021 के महाशिविर एवं प्रतिदिन एक-दिवसीय शिविर

रविवार: 23 मई, बुद्ध पूर्णिमा के उपलक्ष्य में; **25 जुलाई,** आषाढ़ी 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 **समग्गानं तपो सुखो**– सामूहिक तप-सुख का लाभ उठाएं। **समय:** प्रात: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.

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1-श्री प्रकाश बीर सिंह तुलाधर, धम्मसुरियो वि. केंद्र के केंद्र-आचार्य की सहायता.

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्री निरंजन सिन्हा, धम्म-वेसाली विपश्यना केंद्र के कार्यवाहक केंद्र आचार्य के रूप में सेवा
2. श्री (डॉ.) संग्राम जोंधले, धम्म देस, हिंगोली विपश्यना केंद्र के केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा
3. श्री रविंद्रकुमार मेढ़ी, नांदेड

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

1. श्री एस. आर. माधव, बेंगलूरू
2. श्री देवेंद्रगीरी गोस्वामी, रापर-कच्छ
3. श्रीमती ज्योत्सना पारेख, जेतपुर (गुजरात)
4. श्रीमती फरीदा मेहता, मुंबई
5. श्री केहर सिंह खडका, नेपाल
6. श्री धर्म नाथ शाह, नेपाल
7. Ms. Nittaya Saenthawisuk, Thailand
8. Mr. Nitisak Namuangrak
9. Mrs.Tanyapat Namuangrak, Thailand

बालशिविर शिक्षक

1. श्रीमती कावेरी अठन्ति, बैंगलोर
2. डॉ. जी. टी. गोविंदप्पा, दावणगिरी.
3. श्री किशोर नारायण जमगडे नागपुर
4 श्री मयूर साळवे नागपुर
5. कु. वर्षा श्याम वालदे नागपुर
6 डॉ (श्रीमती) सोनाली रंगारी नागपुर
7 डॉ. अंकित बालासाहेब वानखेड़े अकोला

मंगल मृत्यु

1. गुड़गांव के सहायक आचार्य कर्नल (सेवानिवृत्त) श्री गुरुचरण सिंह पंचकुला में 66 वर्ष की अवस्था में दिवंगत हुए। 2012 में स.आ. बनने के बाद उत्तरी भारत, धम्मतिहाड़ (जेल) आदि में अनेक शिविरों का संचालन किया। बच्चों को धर्म के क्षेत्र में आगे बढ़ाने में उनकी विशेष रुचि के कारण 2020 में वे हरियाणा एवं पंजाब के बच्चों के क्षेत्रीय शिविर समन्वयक नियुक्त हुए। दिवंगत को उनकी सेवाओं का प्रभूत धर्मलाभ मिले तथा धर्मपथ पर उत्तरोत्तर प्रगति होती जाय, धम्म परिवार की यही मंगल कामना।

---

2. पूज्य गुरुजी श्री सत्यनारायण गोयन्काजी के द्वितीय पुत्र श्री बनवारी लाल गोयन्का (U Maung Shwe) का जन्म 12-03-1946 को भारत में हुआ था और 75 वर्ष की अवस्था में 22-02-2021 को प्रात: 6-00 बजे म्यंमा में दिवंगत हुए। वे पिछले कई दिनों से अस्वस्थ थे और रंगून की एक अस्पताल के सघन चिकित्सा-कक्ष में उनका इलाज चल रहा था।

सयाजी ऊ बा खिन के साथ उनका सतत संपर्क बना रहा। नियमितरूप से आश्रम आते-जाते और सयाजी के मार्गदर्शन में साधना करते रहते थे।

विपश्यना के प्रचार-प्रसार में उनका योगदान अत्यंत महत्त्वपूर्ण रहा। उनके प्रयास और सहयोग से म्यंमा में पच्चीस से भी अधिक विपश्यना केंद्र खुले और उनके संचालन

से लेकर विपश्यना की अनेक गतिविधियों को जारी रखने में उन्होंने बहुत बड़ी भूमिका निभाई। भारत में विश्व विपश्यना पगोडा की सजावट और छत्र आदि लगवाने से लेकर बरमी स्थापत्यकला के अनुसार काम करने वाले कलाकारों को भेजा जिन्होंने पगोडा तथा आसपास के भवनों को सजाया तथा वहां की आर्ट-गैलरी के चित्रों में रंग भरने वाले कलाकारों को भेजा जिन्होंने दीर्घकाल तक पगोडा पर रहते हुए चित्रों का काम पूरा किया। ऐसे ही अन्य अनेक केंद्रों के पगोडाओं के लिए छत्रादि भिजवाये।

उनकी धर्मपत्नी श्रीमती सुशीला विपश्यना की आचार्या हैं और शिविर-संचालन से लेकर केंद्रों पर सेवा देने तक में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं।

दिवंगत की धर्मपथ पर उत्तरोत्तर प्रगति के लिए धम्म परिवार की समस्त मंगल कामनाएं!

धम्म वेसाली विपश्यना केंद्र (बिहार)

वैशाली में विपश्यना साधना के शिविर 'महापजापति विपस्सना ट्रस्ट' की देखरेख में 2017 से चल रहे हैं। जब एक शिविर 'महापजापति वियतनामी भिक्षुणी संघ' (Mahapajapati Vietnamese Nunnery) के आग्रह पर इस ननरी में लगा तो वे लोग इतनी लाभान्वित और प्रभावित हुईं कि तुरंत ही दूसरा शिविर लगाने का अनुरोध किया। फिर तो सभी लोगों को विपश्यना शिविरों में शामिल होने का प्रस्ताव पास हो गया और 500 लोगों के लिए बने भवनों के दो भाग करते हुए एक भाग ननरी ने अपने पास रखे और शेष भाग में नियमित रूप से शिविर लगाने की व्यवस्था करवा दी। इसके लिए समुचित गिफ्ट-डीड और ट्रस्ट-डीड बन गया। तब उपरोक्त ट्रस्ट ने कुछ और निवास, भोजनालय, कार्यालय आदि के साथ आधुनिक सुविधापूर्ण रसोईघर एवं कुछ अन्य आवश्यक निर्माण करवाये और विपश्यना केंद्र पूर्णतया सक्रिय हो गया। यहां लगभग 80 लोगों के लिए बड़ा हॉल और 20 लोगों का मिनी हॉल है तथा 40 पुरुष और 30 महिलाओं के निवास की पर्याप्त सुविधा है।

आनंद स्तूप, अशोक स्तंभ, वैशाली, बिहार

यह वही स्थान है जहां भगवान बुद्ध की माता महाप्रजापति गौतमी के प्रव्रज्या लेने के बाद भिक्षुणी संघ स्थापित हुआ था और यहीं पर उन सब के लिए समुचित विहार बना था।

धम्मवेसाली पिपश्यना केंद्र, वियतनाम महाप्रजापति ननरी, विश्वशांति पगोडा रोड, वैशाली-844128, बिहार. संपर्क: 9102288680, श्री राजकुमार गोयन्का, फोन: 0621 2240215, 89359 63703, Email: info@vaishali.in.dhamma.org; Website: www.vaishali.in.dhamma.org; **बैंक विवरण**- सेंट्रल बैंक ऑफ इंडिया, 'महापजापति विपस्सना ट्रस्ट', वैशाली, अकाउंट नं. 3646067335, शाखा क्र. 1392, IFSC Code: CBIN0281392, वैशाली. (कृपया दान की रसीद पाने के लिए उपरोक्त नाम-पते पर संपर्क करें।)

धम्मबङ्ग विपश्यना केंद्र का विकास

पश्चिम बंगाल में यह दूसरा केंद्र है जिसका नामकरण पूज्य गुरुजी ने ही किया था परंतु विकसित नहीं हो पाया था। अब ट्रस्टियों ने पांच करोड़ के बजट से निर्माणकार्य आरंभ कर दिया है। इस भूमि पर पुराने साधकों और ट्रस्टियों की सामूहिक साधनाएं आदि होने लगी हैं।

जो भी साधक/साधिकाएं इस धर्मकार्य में भागीदार बन कर पुण्यार्जन करना चाहें, कृपया निम्न पते पर संपर्क करें। ट्रस्ट को 80-जी की सुविधा प्राप्त हो चुकी है। **बेंगाल विपस्सना केंद्र,** स्टेफेन हाऊस, रूम नं. 47, तीसरा तल्ला, 4, बी.बी.डी. बाग (पूर्व), कोलकाता-700001. मो. 98360 88007, या श्री ललित कनोई- 98300 08888. **बैंक विवरण:** दि फेडरल बैंक लिमिटेड, अकाउंट का नाम- **'बेंगाल विपस्सना केंद्र,'** अकाउंट नं. 12000100173471, BRANCH- R.N. MUKHERJEE ROAD, IFSC CODE: FDRL 0001200, MICR CODE: 700049006.

दोहे धर्म के

पूर्व पुण्य जागे तभी, सन्त समागम होय।
भाग्य उदय हो, पाप के कर्म तिरोहित होय॥
दर्शन साधक सन्त के, महामांगलिक होय।
जगे धरम की प्रेरणा, तन मन हरखित होय॥
सुखदा संगत संत की, पाए, होय निहाल।
सत्य प्रकट हो, तोड़ कर, सारे भव जंजाल॥
मिटे अंधेरा, बोध का दीप प्रज्वलित होय।
भूले भटके पथिक का, पंथ प्रकाशित 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

संत हियै प्रजलित रवै, विमल धरम री जोत।
सैं को ही मंगळ करै, कुळ छांटै ना गोत॥
संतां थांरी जीभ पर, बैठी सुरसत माय।
वाणी सूं इमरत झरै, मन का ताप बुझाय॥
अँधियारो अग्यान को, सहजां होज्या दूर।
दिखज्या मारग ग्यान को, मंगळ सूं भरपूर॥
गूंजै वाणी बुद्ध की, देस और परदेस।
संत अकिंचन ही फिरै, हो साचो दरवेस॥

मोरया ट्रेडिंग कंपनी
सर्वो स्टॉकिस्ट-इंडियन ऑईल, 74, सुरेशदादा जैन शॉपिंग 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, माघ पूर्णिमा, 27 फरवरी, 2021

वार्षिक शुल्क रु. 30/-, US $ 10, आजीवन शुल्क रु. 500/-, US $ 100. "विपश्यना" रजि. नं. 19156/71. Postal Regi. No. NSK/RNP-235/2021-2023

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: 27 FEBRUARY, 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