



विपश्यना

साधक मराठी

E-NEWS LETTER

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

साधकांचे
मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2565, फाल्गुन पौर्णिमा (ऑनलाइन), 18 मार्च, 2022, वर्ष 5, अंक 12

For Online Patrika in various Languages, visit : <https://www.vridhamma.org/newsletters>

धम्मवाणी

चरन्ति बाला दुग्धे, अमित्तेनेव अत्तना।
करोन्ता पापकं कम्मं, यं होति कटुकप्फलं॥

— धम्मपदपाळि-66, बालवग्गो

बाल-बुद्धी असणारे मूर्ख जन आपलेच शत्रू बनून आचरण करतात. आणि अशी पापकर्मे करतात ज्याची फळे (स्वतः त्यांच्यासाठीच) कडू असतात.

पूज्य गुरुजींनी परिवाराला लिहिलेली प्रेरक पत्रे

पूज्य गुरुजी वेळो-वेळी आपल्या परिवारातील लोकांनाही धार्मिक पत्रे लिहीत असत जेणेकरून ना केवळ त्यांची धर्मभावना मजबूत होईल, तर परिवारामधील सौमनस्यही बनून राहील. ही पत्रे केवळ त्यांच्याच परिवारासाठी नाही तर सर्व साधकांसाठी समान रूपाने उपयोगी आहेत. हीच भावना लक्षात घेऊन केवळ साधने संबंधीचे काही अंश इथे प्रस्तुत केले आहेत. विश्वास वाटतो की यामुळे सर्व साधकांना प्रभूत प्रेरणा प्राप्त होईल.

— संपादक

सर्व साधकांसाठी अमूल्य शिकवण

ठिकाण : दिल्ली,

२७ जानेवारी, १९७०

प्रिय शंकर-सीता, राधे-विमला, गिरिधारी-मंजु,
धर्म प्रज्ञा जागृत राहो!

परवा रात्री दिल्ली-शिविराचे कार्य सफलतापूर्वक संपन्न झाले. या शिविर संचालनामधून मी जे अपरिमित पुण्य अर्जित केले त्याचे तुम्ही सर्व भागीदार आहात. या पुण्याच्या प्रभावाने तुमच्या चित्ताचा धर्म प्रमोद वाढो आणि परिणामी आपल्याच अकुशल कर्मांच्या फलस्वरूप जीवनात कितीही अप्रिय परिस्थिती समोर आल्या तरी त्यांचे शमन होवो आणि ज्या शिल्लक राहतील त्यांचा धैर्य-पूर्वक आणि सहिष्णुतापूर्वक सामना करू शकण्याची धर्म-बुद्धी जागृत राहो. सदैव स्मरण असू दे की, आपलेच प्रियजन जेव्हा कधी अप्रिय स्थितिचे कारण बनतात तेव्हा त्यामध्ये त्यांचा किंचितही दोष नसतो. सर्व दोष आपलाच असतो. आपल्या स्वतःच्याच पूर्वकृत अकुशल कर्मांच्या फलस्वरूप कोणत्या ना कोणत्या प्रकारची अवांछित

अप्रिय परिस्थिती समोर येणारच होती. या अप्रिय परिस्थितीसाठी कोणी ना कोणी माध्यम बनतच असतो. दुसरे अजून कोण माध्यम बनतील? ज्यांच्या आपण निकट संपर्कात आहोत आणि ज्यांच्याशी आपला अधिकतर दैनिक संपर्क असतो तेच सहज माध्यम बनू शकतात. तेव्हा प्रकृती त्यांचाच आधार घेते आणि त्यांच्या तोंडून असे काही बोल ऐकवते, अशी काही कार्ये करविते जी अत्यंत टोचणारी वाटतात. याच प्रकारे जेव्हा आपल्या कुशल कर्मांचे फळ पक्क होते तेव्हा तेच अत्यंत निकट संपर्कामध्ये येणारे आपले स्वजन परिजन त्याच कर्म संस्काराचे वैज्ञानिक चक्र प्रवर्तन करणाऱ्या प्रकृतीचे माध्यम बनून आपल्याबरोबर प्रिय, मनोहारी आणि सुखद व्यवहार प्रदर्शित करू लागतात. अशा प्रकारे सर्व प्राणी या कर्म संस्कारांच्या चक्रवातांच्या थपडांनी आंदोलित होत राहतात. ज्यांची धर्म प्रज्ञा जागृत आहे ते आपली बुद्धी ठिकाणावर ठेवतात आणि प्रकृतीच्या या थपडांचे शिकार होत नाहीत. ते प्रकृतीचे माध्यम बनून कोणाप्रतीही अप्रिय तसेच अहितकर व्यवहार करत नाहीत. नेहमी सतर्क आणि जागरूक नसतात. त्यांच्या फलस्वरूप प्रकृतीला दुसरे कोणते तरी माध्यम शोधावे लागते. म्हणून जेव्हा कधी आपण पाहू की आपले प्रिय स्वजन-परिजन कर्म संस्कारांच्या प्रकृतीचे माध्यम बनून काही अप्रिय व्यवहार करू लागले आहेत तेव्हा आपल्या मनात त्यांच्याविषयी करुणेचेच भाव जागवले पाहिजेत. जर आपण त्यांच्या प्रति घृणा तसेच रोष प्रकट करू लागलो अथवा त्यांचा व्यवहार पाहून मनात विषादाचे भाव भरू लागलो तर आपण आपल्या भूतकाळातील दुष्कर्मांचे दुष्फळ तर भोगतच आहोत आणि आता प्रमादीत होऊन आपण आपले वर्तमान आणि अनागत भविष्यालाही बिघडविण्याची चूक करीत आहोत. आणि अशा रीतीने आपण अंधकारातून अंधकाराकडे जाऊ लागू. या शिविराच्या पुण्य भागाने तुम्हा सर्वांची प्रज्ञा स्थिर राहो, तुम्ही

खऱ्या अर्थाऱे ढ्थितप्रज्ञ होवोत, आणि अंधकार असो अथवा प्रकाश असो, तुमचे प्रत्येक पाउल प्रकाशाच्या दिशेने पडो. भगवानांच्या अर्थात प्रकृतीच्या धर्म-सिद्धांताना चांगल्या प्रकारे समजून घ्याल तर समजेल की वर्तमान कर्मावर आमचा पूर्ण अधिकार आहे आणि ही गोष्ट मनात दृढ होत जाईल तेव्हा भूतकाळातील कर्मांच्या फल-विपाकावर हसून, वर्तमानातील कर्मावर आपले पूर्ण अधिपत्य आहे हे समजून या क्षणांना सुधारण्याचा प्रयत्न करत राहाल. या क्षणात जागे राहून जगणे शिका. या शिबिराच्या धर्म-मंथनाचे हेच अमृत आहे --- या! याचे रसपान करू, आणि आपल्या तसेच आपल्या प्रिय-जनांच्या हित-सुखाचे कारण बनू.

साशिष,
सत्यनारायण गोयंका

ठिकाण : पुष्कर (राजस्थान)

१ मार्च, १९७०

प्रिय शंकर-सीता, राधे-विमला, गिरिधारी-मंजु,
सप्रेम आशीष,

पुष्करच्या या पावन धरतीवर आयोजित झालेले भारताचे हे १२ वे शिबिर आता-आताच संध्याकाळी ७ वाजता पूर्ण झाले. जरी आवश्यक पत्राचारासाठी आणि तीन-चार वेळा शिबिराबाहेरील सार्वजनिक आयोजनांमध्ये बोलविल्याने, सम्मिलित होण्यासाठी बाध्य झाल्या कारणाने, मी स्वतः ज्या गंभीरतेने या शिबिराचा उपयोग करू इच्छित होतो तसा नाही करू शकलो, तरीही सामान्य शिबिरांपेक्षा इथे मला स्व-साधनेसाठी भरपूर वेळ आणि संधी मिळाली. मला जाणवत आहे की या शिबिरामुळे माझ्या साधनेचे धर्मबळ परिपुष्टच झाले आहे. खूपशा अप्रिय संस्कारांचा अप्रिय संयोग झाला होता, त्यातील अधिकांश वर येऊन येऊन बाहेर निघाले आणि स्पष्टपणे मन भार-मुक्त झाले. या पावन धरतीवर कधी अशोकाच्या जीवनकाळात अर्हत अदिन्न नावाचे महास्थविर साधना करीत होते, या गोष्टीचे ऐतिहासिक प्रमाण उपलब्ध झाले आहेत. हा सर्व प्रदेश त्या वेळेपासून बुद्धानुयायी क्षेत्र राहिले होते आणि हे स्थान बुद्ध-पुष्कर या नावाने प्रसिद्ध होते. जे असेल ते, मला इथल्या शांत सुरम्य वातावरणात तसेच पर्वतांच्या आणि टेकड्यांच्या भूमीत खूप आपलेपण जाणवले आणि प्रभूत शांतीचा लाभ प्राप्त झाला. ज्या सन्यास्यांनी शिबिरात साथ दिली त्यांनाही चांगला लाभ झाला. या प्रमोदपूर्ण कार्यामध्ये तुम्हा सर्वांना, पूज्य माता-पित्याला तसेच परिचारातील सर्व सदस्यांना भागीदार बनवून आल्हादित झालो आहे.

आज शिबिर समापनाच्या दिवशी मनात एक गोष्ट वारंवार उठत आहे आणि असे वाटते की हाच या शिबिराचा बोध मंत्र आहे आणि तो आहे :-

शिवी दिली, मारले मला, हाय रे! घेतले सर्व लुटून ।

जो पर्यंत करेल चिंतन हे, वैर न जाईल सुटून ॥

आणि

शिवी दिली, मारले मला, हाय रे! घेतले सर्व लुटून ।

सुटेल चिंतन हे जसे, जाईल वैर मिटून ॥

खरोखर आपण आपल्या वेडेपणाने अशा गोष्टींचा विचार करत

राहतो आणि आपल्या चित्ताला दुषित करत राहतो की हाय! त्या व्यक्तीने मला शिवी दिली, माझा अपमान केला, मला खरे-खोटे ऐकवले, माझी बदनामी केली. हाय! त्या व्यक्तीने मला मारले, माझ्यावर प्रहार केला, मला जखमी केले. हाय! त्याने मला लुटले, माझी स्थावर संपत्ती हिसकावून घेतली, माझी जमीन हडपली, मला दरिद्री आणि कंगाल बनवले, अशा तऱ्हेचे चिंतन आपल्या जीवनात चालतच राहते. आणि जो पर्यंत कोणाप्रतीही असे चिंतन कायम आहे तो पर्यंत त्याच्या बरोबरचा वैर भाव मिटूच शकत नाही. मिटणे तर खूप दूरची गोष्ट आहे, हे चिंतन तर वैराच्या वेलीला पल्लवित आणि पुष्पित करणारे आहे, त्याचे संवर्धन करणारे आहे. या विष-वल्लीला नष्ट करायचे असेल तर याच्या मुळांना उखडून टाकायला पाहिजे आणि ते तेव्हा उखडले जाईल जेव्हा आपण वरील प्रकारचे चिंतन पूर्णपणे त्यागून देऊ. हे असे आहे जसे की दोन्ही बरोबरच फळतात-फुलतात आणि बरोबरच कोमेजतात.

या! पाहूयात, अशा प्रकारचे चिंतन कसे मिटू शकते ते. वरील प्रकारे कोणत्याही प्रहाराने मनावर जेव्हा खोलवर आघात होतो तेव्हा विपश्यना ध्यान करताना वारंवार अशा गोष्टी वर येतात. मनावर याच गोष्टींचा गडद काळीमा पसरून जातो. कधी-कधी आपली विपश्यना योग्य मार्गावर चालते आणि आपण या उठलेल्या संस्कारांना, विकारांना, चिंतन लहरींना द्रष्टा-भावाने निर्लिप्त होऊन पहात राहतो आणि अशा प्रकारे वारंवार यांचा उत्पाद आणि व्यय होता-होता या संस्कारांचे उपशमन होत जाते. परंतु कधी-कधी प्रज्ञा मंद पडून जाते, विपश्यना रस्ता भटकून जाते आणि चित्त या संस्कारजन्य विचारांमध्ये अशा रीतीने लिप्त होऊन जाते की त्याचा द्रष्टा भाव लुप्त होऊन जातो. अशा वेळी या दुषित संस्कारांचे उपशमन होण्याऐवजी त्यांचे संवर्धन होऊ लागते. ते अधिकाधिक खोलवर जाऊ लागतात. पण जशी शुद्ध जागते, प्रज्ञा स्थिर होते, साधक स्थितप्रज्ञ होतो तेव्हा संस्कारांच्या या बेताल तरंगांमध्ये बुडालेले मन वर येते आणि पाण्यावर डोके आल्यावर पुन्हा द्रष्ट्याचे रूप धारण करते आणि अशा प्रकारे भोक्त्याचे रूप तिरोहित होऊ लागते. जिथे द्रष्टा आहे, तिथेच विपश्यना आहे, तिथेच प्रज्ञा आहे, तिथेच विद्या आहे. परंतु जसा भोक्ता बनतो तशी अविद्या पसरून जाते आणि नव्यावर नव्या, गहन गहन संस्कारांची रेलचेल सुरु होते. खूप विचित्र खेळ आहे, समजण्याला, पहायला आणि अनुभव करण्याला, खूप रोचक देखील आहे.

कसे आपण अशा प्रकारच्या गंभीर आघातांनी अभिभूत होण्यापासून वाचू शकू? जर आपल्याला भगवानांचा हा उपदेश लक्षात राहिला तर, की ज्यामध्ये त्यांनी जगामध्ये चार प्रकारच्या लोकांची व्याख्या केली आहे. पहिले ते जे अंधकारातून अंधकाराकडे चालले आहेत. दुसरे ते जे प्रकाशातून अंधकाराकडे चालले आहेत. तीसरे ते जे अंधकारातून प्रकाशाकडे चालले आहेत आणि चौथे ते जे प्रकाशातून प्रकाशाकडे चालले आहेत. भगवानांच्या या गंभीर उपदेशाचे मनन करून पहातो की आपण पहिल्या किंवा तिसऱ्या श्रेणीच्या लोकांमध्ये आहोत. खरोखर आता आपल्याला कोणी शिवी देत आहे, अपशब्द म्हणत आहे, आपल्यावर खोटे लांछन लावत आहे, विनाकारण दोषारोप करीत आहे, आपल्याला दुर्बल समजून आपल्यावर प्रहार करीत आहे, आघात करीत आहे, बलाचा प्रयोग करून, आपल्यावर हावी होऊन आपली संपत्ती हिसकावून

जिथे द्रष्टा आहे, तिथेच विपश्यना आहे, तिथेच प्रज्ञा आहे, तिथेच विद्या आहे. परंतु जसा भोक्ता बनतो तशी अविद्या पसरून जाते आणि नव्यावर नव्या, गहन गहन संस्कारांची रेलचेल सुरु होते. खूप विचित्र खेळ आहे, समजण्याला, पहायला आणि अनुभव करण्याला, खूप रोचक देखील आहे.

घेत आहे तर हे सर्व आपल्यासाठी अंधकाराचेच कारण आहे. खरोखर अशा वेळी आपले वर्तमान प्रकाशहीन होते आणि दुःखांच्या राशी कोसळू लागतात. परंतु अशा वेळी जर आपली प्रज्ञा ठिकाणावर राहिली नाही, आपली धर्म बुद्धी सजग राहिली नाही तर आपण या अंधकारमय क्षणांचे संवर्धन करू लागतो आणि मनाला अशा दुषित संस्कारांनी भरून टाकतो की ते आपल्या वर्तमान क्षणांनाही दुःखमय बनवितात आणि आपल्या भविष्यालाही अंधकारमय बनविण्याचे कारण बनतात. अशा प्रकारे आपण त्या पहिल्या श्रेणीच्या लोकांमध्ये सामील होऊन जातो जे अंधकारातून अंधकाराकडे चालले आहेत. खरे तर हे अपेक्षित आहे आपण आपल्याला त्या तिसऱ्या श्रेणीतील लोकांमध्ये सामील करावे जे अंधकारातून प्रकाशाकडे वाटचाल करीत आहेत. असे तेव्हा होऊ शकते जेव्हा आपली विपश्यना जागरूक असेल, प्रज्ञा स्थिर असेल, धर्म बुद्धी सबल असेल आणि आपण या गोष्टीला समजत राहू की आपल्यासमोर या ज्या दुःखद परिस्थिती उत्पन्न झाल्या आहेत त्यासाठी अमुक-अमुक व्यक्ती जबाबदार नाही. ही व्यक्ती जी आपल्याला शिव्या देत आहे, अपमानित आणि लांछित करीत आहे, आपल्यावर तऱ्हे-तऱ्हेचे आघात करीत आहे, आपला श्वास घेण्याचा अधिकारही ओढून घेत आहे ती बिचारी आपल्या या दुःखद परिस्थितीला किंचितही जबाबदार नाही. आपले स्वतःचेच या जन्माचे अथवा पूर्व जन्माचे कोणते तरी दुष्कर्म प्रतिफलित होत आहे ज्यामुळे आपले वर्तमान इतके अप्रिय, अवांछित बनले आहे. हा बिचारा तर आपल्या दुर्बलतेच्या कारणाने द्रष्टा माराचा शिकार झाला आहे आणि असा अप्रत्याशित व्यवहार करीत आहे. हा दयेचा पात्र आहे कारण आपले भविष्य बिघडवित आहे, याच्या प्रति रोष कसला? याच्या प्रति दौर्मनस्य कसले? आणि दुरावा कसला? अरे! यावर तर दया केली पाहिजे, करुणा केली पाहिजे, मैत्रीचे सिंचन केले पाहिजे, सद्भावनेची शीतल वर्षा केली पाहिजे, ज्यामुळे याची धर्म बुद्धी जागेल आणि याच्या डोक्यावर स्वार झालेला मार दूर पळून जाईल. असे केल्याने याचे कल्याण होईल आणि आपलेही कल्याण होईल. जर आपल्यामध्ये खरोखरच विपश्यना प्रज्ञा जागली तर लगेचच लक्षात येऊ लागेल की ही जी आपल्यासमोर अप्रिय परिस्थिती उत्पन्न झाली आहे, ती तर उत्पन्न झालीच असती, तिला कोण रोखू शकले असते बरे? या व्यक्तीमुळे नाही तर अन्य कोणत्या तरी व्यक्तीमुळे उत्पन्न झाली असती, पण झाली तर

अवश्यच असती. कारण की हे तर आपलेच पूर्व कृत दुष्कर्म आहे जे वेळ आल्यावर पक्क होत आहे, फलित होत आहे. प्रकृतीच्या या नियमाला कोणी कसे मिटवू शकेल बरे?

भूतकाळ आपल्या ताब्यात नाही. जो क्षण निघून गेला त्यावर आपला काही अधिकार राहिला नाही. त्या गेलेल्या क्षणांमध्ये आपण जी काही दुष्कर्म केली ती केली. आता त्याचे चिंतन मनन व्यर्थ आहे, निरर्थक आहे. त्या कर्म-बीजांचा फल-विपाक तर होणारच आणि हा तोच फल-विपाक आहे जो आपल्या समोर पक्क होऊन प्रकटला आहे. परंतु आता जर हा प्रकट होत आहे, तर हा वर्तमान क्षण पूर्णतया आपल्या अधीन आहे. आपण स्वतः याचे मालक आहोत. आपण याचा पाहिजे तसा उपयोग करू शकतो. जर आपण प्रज्ञा-हीन होऊन जाऊ तर या क्षणाचा दुरुपयोग करून आपले भविष्य ही बिघडवून टाकू. परंतु जर आपण प्रज्ञावान बनलो तर या क्षणाचा सदुपयोग करून आपले भविष्य ही सुधारू. जेव्हा आपण दुष्प्रज्ञ होतो तेव्हा मानस सागरावर उठलेल्या विषादाच्या तरंगांमध्ये आकंठ बुडून जातो आणि आपल्याला दुःखांचे सांघट्टिक कारण जे की केवळ निमित्त-कारण आहे तेच दिसू लागते आणि आपण आपल्या चित्त लहरींना त्या निमित्त-कारणाप्रति दुर्भावनांनी भरून अजूनच अधिक उद्वेगित करीत राहतो आणि अशा प्रकारे आपले डोके पाण्यामध्ये बुडालेलेच रहाते. आपण वर उठू शकत नाही. आपण आपल्या वर्तमानाला अजूनच दुःखाभिभूत करून घेतो. आणि अशा दुषित संस्कारांचे सृजन करू लागतो ज्याचे प्रतिफल येणाऱ्या क्षणांमध्ये अंधकाराच्या रूपाने येते. अशा प्रकारे आपण या बिघडलेल्या वर्तमानाच्या अंधकाराला अजूनच द्राट करतो आणि भविष्यालाही अंधकारमय बनवितो. हेच अंधकारातून अंधकाराकडे चालणे आहे.

परंतु जर आपली विपश्यना बुद्धी स्थिर राहत असेल, प्रज्ञेचे अंतर्चैतन्य जागृत रहात असेल आणि आपण वेदनानुपश्यना आणि चिंतानुपश्यनेचा प्रमाद-रहित होऊन अभ्यास करत राहत असू तर पूर्व दुष्कर्मांमुळे प्रतिफलित झालेल्या वर्तमान अंतर्वेदनांच्या या लहरींचे हसत हसत निरीक्षण करू लागतो. यांच्या सांघट्टिक आणि सांवृत्तिक म्हणजे, प्रत्यक्ष दिसणाऱ्या कारणांकडे लक्ष देत नाही, उलट धर्मबुद्धीने परम प्राकृतिक सत्य कारणांना समजून घेऊन मात्र द्रष्ट्याच्या रूपात या उत्पन्न होणाऱ्या लहरींच्या उत्थान-पतनाचे, आलोडन-विलोडनाच्या संघात-प्रतिघाताला निर्विकार द्रष्टा-भावाने विशेष रूपाने मात्र पश्यना (फक्त पाहणे) करीत राहतो. आपले डोके मानस सागराच्या त्या बेताल तरंगांमध्ये बुडून जात नाही. आपण या दुःख लहरींमध्ये तिरोहित होत नाही, याउलट उंच खडकावर, न भिजता निर्भयतेने बसून आपण या तरंगांचा उत्थान-पतनाचा तमाशा पहात राहतो. आणि जेव्हा अशा प्रकारे विपश्यीच्या रूपात निर्लीप्त मात्र द्रष्टा बनतो तेव्हा नवे संस्कार बनणे तर दूरच राहते, उलट जुन्या संस्कारांच्या विपाकास्वरूपाने हा जो दुःखांचा ज्वाला-मुखी उठलेला असतो त्याला बढावा मिळणे बंद होऊन तो त्या खडकावर डोके आपटून आपटून काही काळाने आपोआप शांत होऊन जातो. अशा प्रकारे आपण आपल्या वर्तमान क्षणांवर धर्मबुद्धीने पूर्ण अधिकार मिळवून त्याचा चांगल्यात चांगला उपयोग करून घेतो आणि आपण आपल्या भविष्याला न केवळ अंधकारमय होण्यापासून वाचवतो तर प्रभास्वर प्रकाशाने आलोकीत करून घेतो. हेच आहे वर्तमानाच्या

जीवनाच्या भिन्न भिन्न परिस्थितींमध्ये
भिन्न भिन्न प्रतिक्रिया होणे सहज
स्वाभाविक आहे, परंतु त्या
प्रतिक्रियांच्या लहरींना
आपण वाढू देऊ नये,
त्यांचे जीवन छोटे करावे.
विपन्न अवस्थांमध्ये रडू
आले तर थोड्याच
वेळासाठी येऊ द्यावे
आणि लगेचच
ओठांवर हास्य
फुलवावे.

अंधकारातून
भावी प्रकाशाच्या
दिशेने वाटचाल
करणे.

तेव्हा हे स्पष्ट आहे की
जो पर्यंत आपण या गोष्टीचे
चिंतन करीत राहू की – “शिवी
दिली, मारले मला, हाय! घेतले
सर्व लुटून” – इत्यादि, तोपर्यंत
आपण अंधकाराचेच सृजन करतो
आणि वर्तमानासोबत आपल्या
भविष्यालाही अंधकारमय बनवतो.
परंतु ज्याक्षणी याचे चिंतन त्यागतो
त्याक्षणापासून वर्तमानाच्या अंधकारालाही
विदीर्ण करतो आणि भविष्यासाठी प्रकाशाचा
सूर्योदय ही तयार करतो.

मी स्वतःही भोगलेले आहे आणि सर्व लोक कमी-
अधिक प्रमाणात रोज भोगतच असतात. म्हणूनच हे
मानण्यामध्ये काही अडचण नाही की अशा प्रकारचे चिंतन करणे
मनाचा सहज स्वभाव बनला आहे. हो! कठीण तर आहे, परंतु
असंभव नाही. विपश्यना धर्मीसाठी ही कठीणार्थ सरळ होऊन जाते.
ही कष्ट-साध्य उपलब्धी, सहज साध्य बनून जाते. या करीता, या! या
साधना-शिविराच्या पावन समापनाच्या पुण्यवान क्षणांमध्ये आपण
हा दृढ संकल्प करूयात की आपल्या विपश्यनेला दृढहून दृढतर
करू. प्रज्ञेला स्थिरहून स्थिरतर करू, धर्मबुद्धीला पुष्टहून पुष्टतर करू.
यामध्येच आपले कल्याण आहे, मंगल आहे, भले आहे. यामध्येच
आपल्या भविष्याचा प्रकाश सामावला आहे.

साशिष,
सत्यनारायण गोयंका

ठिकाण – बाराचकीया (बिहार)

२३ मार्च, १९७०

प्रिय शंकर-सीता, राधे-विमला, गिरिधारी-मंजु,
सप्रेम आशीष,

बाराचकीयाच्या या विशालकाय शिविराचे सफल समापन करून
मनात पुण्य मोदाची जी प्रकाश-किरणे फुटली आहेत ती पूज्य
माता-पित्यासहित तुम्हा सर्वांनाही मुदित करोत! याच भावनेने
असीम पुण्य-दानाच्या लहरी तरंगित होऊ लागल्या. या असीम
पुण्याने परिवारातील अन्य सर्व सदस्यांचेही कल्याण होवो, मंगल
होवो, चित्तामध्ये हाच भाव प्रमुख राहिला.

अजमेरच्या क्षीणकाय शिविरानंतर या स्थूलकाय शिविराचे
संपन्न होणे जीवनाच्या विषमतांचेच द्योतक आहे. कधी अभावाचा
दुष्काळ पडतो तर कधी वर्षावाचा पूर येतो. या दोन्ही अवस्थांमध्ये
समबुद्धीचा अभ्यास करीत राहिले पाहिजे. जीवनाच्या भिन्न-भिन्न
परिस्थितींमध्ये भिन्न-भिन्न प्रतिक्रिया होणे सहज स्वाभाविक आहे,

परंतु त्या प्रतिक्रियांच्या लहरींना आपण वाढू देऊ नये, त्यांचे
जीवन छोटे करावे. विपन्न अवस्थांमध्ये रडू आले तर थोड्याच
वेळासाठी येऊ द्यावे आणि लगेचच ओठांवर हास्य फुलवावे. संपन्न
अवस्थांमध्ये उन्माद आला तर थोड्याच वेळासाठी येऊ द्यावा आणि
लगेचच या सत्य स्थितीच्या साक्षात्काराने मन सजग व्हावे, संतुलित
व्हावे. दुःख आणि सुखाच्या प्रभाव-लहरींमध्ये खूप वेळ बुडून
राहणेच आपली दुर्बलता आहे. दुर्बलतेचा अवधी जितका कमी
असेल तितकेच चांगले आहे, सफलतेचा अवधी जितका जास्त
असेल तितकेच मंगल आहे.

जीवनाच्या या सत्यतेला केव्हाही विसरू नये की नेहमी प्रत्येक
गोष्ट मनासारखी होतेच असे नाही, न जाणे कितीतरी अप्रिय गोष्टी
घडतात आणि प्रत्येक अप्रिय गोष्ट आपल्यासोबत विषादाची एक
लकेर घेऊन येत असते. आपण धर्म-बुद्धीसहित त्या काळ्या रेषेला
जितक्या लवकर मिटवू तितकेच जीवन प्रकाशमय होत जाईल.

परिवारामध्ये राहणाऱ्या प्रत्येक सदस्याला दुसऱ्या सदस्यांच्या
अभिरुचींचे आणि प्रकृतीचे ही भान ठेवावे लागते आणि त्या नेहमी
एकसारख्या असतातच असे नाही. बहुधा एकाची आवड दुसऱ्याच्या
आवडी विरुद्धही असू शकते. अशा अवस्थेत बरोबर राहायचे
आहे आणि राहायचे तर आहेच, तर मग सहन करण्याची कला
देखील शिकली पाहिजे. तेव्हा राहणे योग्य म्हटले जाईल. एकत्र
राहण्याबरोबर एकत्र सहन करण्याची ही जोड सुखी जीवनाचे मूळ
कारण आहे. आपल्या इच्छांच्या प्रतिकूल होणाऱ्या गोष्टी ऐकून,
आपल्या रुचींच्या प्रतिकूल इतरांची रुची पाहून, आपल्या प्रकृतीच्या
प्रतिकूल इतरांची प्रकृती पाहून आपण वैतागून जातो, हे स्वाभाविक
आहे, परंतु हे वैतागणे अल्पजीवी व्हावे, चिरंजीवी न व्हावे याचा
प्रयत्न करीत राहणे आपल्या धर्म बुद्धीचे पोषण आहे.

प्रत्येक मनुष्य आपल्या जीवनात काही ना काही स्वप्ने रंगवत
जगत असतो. जशी आपली स्वप्ने असतात तशीच इतरांचीही स्वप्ने
असू शकतात आणि ती एक दुसऱ्याच्या प्रतिकूल ही असू शकतात.
अशा अवस्थेत जर आपण आपल्याच स्वप्नांना पूर्ण करण्याचा
प्रयास करू, भले त्याने कोणा दुसऱ्याचे मधुर स्वप्न भंग पावत
असेल तर आपल्याला एकत्र राहणेही जमले नाही आणि सहन
करणेही जमले नाही. तेव्हा आपल्या राहण्याला सुखी संतुलित
बनविण्यासाठी, आपल्या इच्छा-पूर्तिसाठी प्रयत्न करीत, जिथे अन्य
कोणाची इच्छा बाधा बनून उभी राहात असेल तर तिथे संघर्ष न
करता सहिष्णूताच धारण केली पाहिजे. हीच धर्माची शिकवण
आहे. वारंवार प्रयत्न करूनही जर आपल्या मनातील गोष्ट पूर्ण होत
नाही असे दिसले तर हास्यपूर्वक त्याचा त्याग करावा, मनात गाठ न
होऊ द्यावी. मनातील प्रत्येक गाठ आपल्याच दुःखांचे कारण बनते.
म्हणून शुद्ध स्वार्थ बुद्धीने या गाठींपासून वाचणे आवश्यक आहे.
कोणाचे मन राखण्यासाठी आपल्या मनासारखी गोष्ट भले न होऊ
दे, पाहिजे तितकी न आवडणारी गोष्ट असू दे, तिला स्वीकारून
सुखद संतोषाचाच अनुभव केला पाहिजे. हा अभ्यास कठीण तर
आहेच पण हेच करणीय आहे, कारण ते कल्याणमय आहे.

साशिष,
सत्यनारायण गोयंका

00000000000000000000

विपश्यना पगोडा परिचालनार्थ “सेंचुरीज कॉर्पस फंड”

‘ग्लोबल विपश्यना पगोडा’चा दैनंदिन खर्च सांभाळण्यासाठी पूज्य गुरुजींच्या निर्देशानुसार एका ‘सेंचुरीज कॉर्पस फंड’ची व्यवस्था केली गेली आहे. त्यांची ही महत्वाची इच्छा पूर्ण करण्यासाठी ‘ग्लोबल विपश्यना फाउंडेशन’ (GVF) ने हिशोब केला की जर 1,39,000 जणांनी, प्रत्येकाने रु. 9000/- जमा केले, तर १२५ कोटी रुपये जमतील आणि त्याच्या मासिक व्याजातून हा खर्च होऊ लागेल. जर कोणी एकदम एकल जमा करू शकत नसेल तर थोडी-थोडी सुद्धा जमा करू शकेल. (काहींनी पैसे जमा केले आहेत आणि विश्वास आहे की लवकरच हे कार्य पूर्ण होईल.)

साधक तसेच असाधक सर्व दात्यांना हजारो वर्षांपर्यंत आपली धर्मदानाची पारमी वाढविण्याची ही एक सुसंधी आहे. अधिक माहितीसाठी तसेच निधी पाठविण्यासाठी—

संपर्क:- 1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or
2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156,

A/c. Office: 022-50427512 / 50427510;

Email- audits@globalpagoda.org; Bank Details:

‘Global Vipassana Foundation’ (GVF),
Axis Bank Ltd., Sonimur Apartments,
Timber Estate, Malad (W), Mumbai - 400064,
Branch- Malad (W).

Bank A/c No.- 911010032397802;

IFSC No.- UTIB0000062;

Swift code: AXIS-INBB062.

Online Donation- <https://www.globalpagoda.org/donate-online>

विपश्यना विशोधन विन्यास

विपश्यना विशोधन विन्यास(Vipassana Research Institute-VRI) एक अशी संस्था आहे जी साधकांसाठी धर्मासंबंधी प्रेरणादायक पाठ्य सामग्री योग्य किमतीत उपलब्ध करते. येथील सगळे साहित्य कमीत कमी किमतीत उपलब्ध आहे ज्यामुळे अधिकाधिक साधक याचा व्यावहारिक लाभ घेऊ शकतील. विपश्यना साधनेसंबंधी अमूल्य साहित्याचा हिंदी, इंग्रजी तसेच अन्य भाषांमध्ये अनुवाद तसेच संशोधन करावयाचे आहे. यासाठी विद्वानांची आवश्यकता आहे. शोधकार्य मुंबईतील या ठिकाणी होईल— ‘विपश्यना विशोधन विन्यास’, परियत्ति भवन, विश्व विपश्यना पगोडा परिसर, एस्सेल वर्ल्ड जवळ, गोरार्ई गाव, बोरीवली पश्चिम, मुंबई- 400 091, महाराष्ट्र, भारत. फोन: कार्या. +9122 50427560,

मो. (Whats App) +91 9619234126.

या शिवाय VRI हिंदी, इंग्रजी व मराठी मासिक पत्रिकांच्या माध्यमातून पूज्य गुरुजी द्वारा झालेले पत्र व्यवहार, जुने ज्ञानवर्धक लेख, दोहे, मुलाखती, प्रश्नोत्तर इत्यादी प्रेरणाजनक माहिती प्रकाशित करते, ज्याने साधकांची धर्म पथावर उत्तरोत्तर प्रगती होत रहावी.

या सर्व कार्याला सुरू ठेवण्यासाठी साधकांचा सहयोग अत्यंत आवश्यक आहे. भविष्यात अनेक साधकांच्या लाभासाठी धर्माच्या वाणीचे प्रकाशन अनवरत चालू रहावे, यासाठी सहयोग देण्यास इच्छुक असणाऱ्या साधकांनी खालील पत्त्यावर संपर्क करावा. या संस्थेला दान देणाऱ्यांसाठी सरकारची आयकर अधिनियम 1961 ची धारा 35-(1) (iii) च्या नियमानुसार 100% आयकर सूट प्राप्त आहे. साधक याचा लाभ घेऊ शकतात. यासाठी बँकेची माहिती याप्रकारे आहे—

विपश्यना विशोधन विन्यास, ऍक्सिस बँक लि., मालाड (प.)—

खाता क्र. 911010004132846; IFSC Code: UTIB0000062

संपर्क- 1. श्री डेरिक पेगाडो - 022-50427512/ 28451204

2. श्री बिपिन मेहता - 022-50427510/ 9920052156

3. ईमेल - audits@globalpagoda.org

4. वेबसाइट- <https://www.vridhamma.org/donate-online>

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्री सुरेशलाल श्रेष्ठ, धम्माधार विपश्यना केंद्र, नेपाळ च्या केंद्र आचार्यांच्या रूपाने सेवा

नवीन उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. सुश्री कनक प्रभा, बेंगलोर
2. श्री सर्वेश्वर के. हैदराबाद
3. श्री मधुकर एन. हैदराबाद
4. श्री एस. कृष्णा रेड्डी, हैदराबाद
5. श्री बलराज तरिगोपुल्ला, हैदराबाद
6. श्रीमती गिरिजा नातू, पुणे
धम्मानन्द विपश्यना केंद्र, आचार्यांच्या रूपाने सेवा

नव नियुक्त

सहायक आचार्य

1. श्री अभय शक्ति, ठाणे प.
2. श्रीमती पुष्पा रामटेके, नागपुर
3. श्रीमती करुणा श्रेष्ठ, नेपाळ

बाळशिविर शिक्षक

1. डॉ. आशीष रावते, मुंबई
2. श्रीमती मानसी दोशी, मुंबई
3. श्री सरद सराफ, मुंबई
4. श्री अनिमेष चक्रवर्ती, मुंबई
5. श्रीमती पूजा छावड़ा, मुंबई
6. श्री सुशील साहू (बालशिविर शिक्षक),
यांना नेपाळसाठी बाळ शिविरांचे क्षेत्रिय समन्वयक शिक्षक नेमले गेले आहे.

पगोड्याजवळ ‘धम्मालय’ अतिथि-गृहा मधे उपलब्ध निवास-सुविधा

पवित्र बुद्ध-धातू आणि बोधिवृक्षाच्या सानिध्यात राहून गंभीर साधना करण्यास इच्छुक असलेल्या साधकांसाठी ‘धम्मालय’ अतिथिगृहात निवास, भोजन, नाष्टा इत्यादींची उत्तम व्यवस्था उपलब्ध आहे. अधिक माहिती आणि बुकिंगसाठी खालील पत्त्यावर संपर्क करा- श्री जगजीवन मेश्राम, धम्मालय, ग्लोबल विपश्यना पगोडा, एस्सेल वर्ल्ड जेटी, गोरार्ई विलेज, बोरीवली (प.) - 400091. फोन. +91-22-50427599/598 (धम्मालय रिसेप्शन) पगोडा-कार्यालय- +91-22-50427500. Mob. 9552006963/7977701576. Email- info.dhammalaya@globalpagoda.org

मोबाईल ॲप मध्ये नवीन सुधारणा

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

दहा दिवसीय शिविर,
लहान मुलांचे शिविर,

दहा दिवसीय एक्झिक्यूटिव्ह शिविर,
तीन दिवसीय शिविर इत्यादी

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

आपल्या गरजेनुसार आपल्या दैनिक साधनेविषयीचे रेकार्डपण आपण ठेवू शकता. सध्या सुधारणा केवळ ॲंड्रॉइड फोनसाठी उपलब्ध आहेत आणि लवकरच आयओएस (आय फोन) साठी सुद्धा उपलब्ध होतील.

डाऊनलोड करा ॲप लिंक: <http://vridhamma.org/applink.html>

धम्मालय - 2 निवास-गृहाचे निर्माण कार्य

पगोडा परिसरात ‘एक दिवसीय’ महाशिविरात दुरुन येणाऱ्या साधकांसाठी व धर्मसेवकांसाठी रात्री निवासाच्या मोफत सुविधेसाठी धम्मालय-2 निवास-गृहाचे निर्माण कार्य करायचे आहे. जे कोणी साधक-साधिका या पुण्यकार्यात भागीदार होऊ इच्छितात, त्यांनी कृपया निम्न पत्त्यावर संपर्क साधावा.

1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. 2. Sri Bipin Mehta,
Mo. 9920052156, Email: audits@globalpagoda.org

Bank Details: ‘Global Vipassana Foundation’ (GVF),
Axis Bank Ltd., Sonimur Apartments, Timber Estate, Malad
(W), Mumbai - 400064, Branch - Malad (W). Bank A/c No.-
911010032397802; IFSC No.- UTIB0000062; Swift code:
AXISINBB062.

एक दिवसीय शिबिर, महाशिबिर या सामूहिक सत्रांचे आयोजन ऑनलाइन होईल

रविवार: 15 मे 2022 बुद्ध पौर्णिमा, 17 जुलै आषाढ पौर्णिमा, आणि 9 ऑक्टोबर शरद पौर्णिमा आणि पुज्य गुरुजींची पुण्यतिथी निमित्ताने पगोडा मध्ये होणाऱ्या महाशिबिरांचे व सामूहिक साधनाचे आयोजन ऑनलाइन होईल, यांची वेळेची सूची व लिंक तयार झाल्यास आपल्यास कळविण्यात येईल आणि समगानं तपो सुखी-सामूहिक तप-सुखाचा लाभ घ्यावा. (सध्या पगोडा मध्ये दररोज एक दिवसीय शिबिर होत आहेत). नाव नोंदणीसाठी कृपया निम्न फोन क्रमांक किंवा ईमेल द्वारे ताबडतोब संपर्क करा. कृपया नाव नोंदणी न करता येऊ नये. बुकिंग-संपर्क: 022-2845 1170, 022-6242 7544- Extn. no. 9, मो. 82918 94644. (फोन बुकिंग- दररोज 11 ते 5 वाजे पर्यंत)

(सूचना: कोविड-19 च्या परिस्थिती नुसार कोविड नियमांचे पालन करणे अनिवार्य आहे. सूट मिळाल्यास वेळेवर माहिती उपलब्ध केली जाईल.)

महत्त्वपूर्ण सूचना

GVF ला दान पाठवणाऱ्यांनी कृपया लक्ष द्या की ज्या कारणासाठी पैसे पाठवित आहात त्याचा उल्लेख अवश्य करावा म्हणजे ते दान त्याच कारणासाठी जमा केले जाईल आणि त्याच प्रकारे त्याची रिसीट बनवली जाईल. (धन्यवाद)

पॅगोड्यावर रात्रभर प्रकाशाचे महत्व

पुज्य गुरुजी वेळोवेळी म्हणत असत की एखाद्या धातु-गळभ पॅगोड्यावर रात्रभर प्रकाश असण्याचे विशेष महत्व आहे. यामुळे सारे वातावरण दीर्घकाळ धर्म व मैत्री तरंगांनी भरलेले राहाते. यासाठी ग्लोबल पॅगोड्यावर प्रकाश दानासाठी प्रती रात्री रुपये 5000/- निर्धारित केले गेले आहेत. अधिक माहितीसाठी वरील (GVF) च्या पत्त्यावर संपर्क करा-

1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. 2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156, Email: audits@globalpagoda.org

अति महत्त्वपूर्ण सूचना

1. सेंट्रल आईवीआर (इंटरॅक्टिव्ह वॉयस रिसॉन्स) संभाषण नंबर- ०२२-५०५०५०५९ अर्जदार या नंबरवर आपल्या नोंदवलेल्या मोबाईल नंबर (फॉर्म मधील उल्लेखित नंबर) ने आपली शिबिर नोंदणीची स्थिती तपासण्यासाठी, रद्द करण्यासाठी, स्थानांतरीत करण्यासाठी अथवा कुठल्याही सेंटरवर नोंदणी केलेल्या आपल्या अर्जाची पुष्टी करण्यासाठी कॉल करू शकतात. ते या सिस्टीमद्वारे केंद्राशी सुद्धा संपर्क करू शकतात. हा भारताच्या सगळ्या विपश्यना केंद्रांसाठी एक केंद्रीय संपर्क नंबर आहे.

2. जर अकेंद्रीय (नॉन-सेंटर) भावी शिबिरांचे कार्यक्रम पत्रिकेत प्रकाशन करण्यासाठी पाठवू इच्छिता, तर कृपया त्यांनी आपल्या समन्वयक क्षेत्रिय आचार्य (सीएटी) यांच्या सहमती पत्राबरोबर पाठवावे, जेव्हा की स्थापित केंद्राचे कार्यक्रम केंद्रीय आचार्य (सीटी) यांच्या सहमती पत्राबरोबर आले पाहिजेत. याशिवाय आम्ही कोणतेही कार्यक्रम पत्रिकेत प्रकाशित करू शकत नाही.

00000000000000000000000000000000

अन्य सूचना

शिबिराचे आवेदन करण्यासाठी साधक खालील नवीन वेबसाइटचा उपयोग करू शकतात:-

<https://schedule.vridhamma.org> व

www.dhamma.org

00000000000000000000000000000000

ऑनलाइन भावी शिबिर कार्यक्रम व आवेदन

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

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

कृपया अन्य केंद्रांच्या कार्यक्रमानुसार सुद्धा याच प्रकारे आवेदन करा.

अन्य केंद्रांच्या कार्यक्रमांचे विवरण कृपया खालील लिंक वर पहा-

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

हिंदी वेबसाइट हेतु लिंक: www.hindi.dhamma.org

00000000000000000000000000000000

भावी शिबिर कार्यक्रम

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

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

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

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

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

5- दीर्घ शिबिर - ∞ 20 दिवसीय शिबिर: पाच दहा दिवसीय शिबिर, एक सतिपट्टन शिबिर केलेल्या आणि एक दहा-दिवसीय शिबिरात सेवा दिलेल्या साधकांसाठी, जे मागील दोन वर्षांपासून रोज साधना करतात व विधिप्रती एकनिष्ठ व पूर्णसमर्पित आहेत.

6- 30 दिवसीय शिबिर: ज्यांनी 20 दिवसीय शिबिर केले असेल व एका शिबिरात धर्मसेवा दिली असेल. (दीर्घ शिबिरांमध्ये 6 महिन्यांचे अंतर आवश्यक आहे.) (जेथे 30 व 45 दिवसांचे सोबत होतील, तेथे आनापान 10 दिवसांचे आणि जेथे केवळ 45 दिवसांचे तेथे 15 दिवसांचे होतील)

7- 45 दिवसीय शिबिर: ज्यांनी दोन 30 दिवसीय शिबिर पूर्ण केले असतील व धम्मसेवा देत असतील. 60 दिवसीय शिबिर: केवळ सहायक आचार्यांसाठी ज्यांनी दोन 45 दिवसीय शिबिर पूर्ण केले असतील.

8- विशेष 10-दिवसीय शिबिर: पाच दहा सामान्य शिबिर, एक सतिपट्टन शिबिर आणि एक दहा-दिवसीय शिबिरात सेवा दिलेल्या साधकांसाठी, जे मागील दोन वर्षांपासून नियमित रोज साधना करत असतील व विधिप्रती एकनिष्ठ व पूर्णपणे समर्पित असतील.

14 दिवसीय कृतज्ञता-शिबिर / स्वयं शिबिर

हे कृतज्ञता-शिबिर “आचार्य स्वयं शिबिर” चे स्वरूप आहे. शिबिर प्रारूप बिल्कुल तसेच राहिल. पूज्य गुरुजी व माताजी आता राहिले नाहीत, त्यामुळे त्यांच्याप्रति व संपूर्ण परंपरेप्रति कृतज्ञता व्यक्त करून आम्ही त्या सर्वांच्या धर्मतरंगांचा लाभ घेऊ. या दीर्घ शिबिरात अधिकाधिक लोक भगवान बुद्धांच्या या विरह- समगानं तपो सुखी। म्हणजे, एकल तप करण्याच्या परम सुखाचा लाभ घेऊ शकतील, प्रसन्नतेची बाब ही आहे की फेब्रुवारीच्या या तिथीदरम्यान हिंदी तिथीनुसार पूज्य गुरुजी व माताजींच्या जन्म व जयंत्याही येतात. शिबिर की योग्यता- या दीर्घ शिबिरामध्ये सम्मिलित होण्यासाठी केवळ एक सतिपट्टन शिबिर, धर्माच्या प्रचार व प्रसारात योगदान व स्थानिक आचार्यांची परवानगी आवश्यक आहे.

सुनिश्चित दिनांक: प्रत्येक वर्षी 2 ते 17 फेब्रुवारी.

स्थानिक मागणी लक्षात ठेऊन ज्या केंद्रात एकट्या निवासाची सोय असेल, ते केंद्र या गंभीर शिबिराला आपल्या कार्यक्रमात पत्रिकेत स्थान देऊ शकतात.

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

इगतपुरी एवं महाराष्ट्र

धम्मगिरि : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

विपश्यना विश्व विद्यापीठ, इगतपुरी-422403, नाशिक, फोन: (02553) 244076, 244086, 244144, 244440 (केवळ कार्यालयीन वेळेत सकाळी: 10 ते सायं 5 वाजेपर्यंत). फॅक्स: 244176. Email: info.giri@vridhamma.org, (नोंदणीविना प्रवेश बिल्कुल नाही) दहा-दिवसीय: 23-3 ते 3-4, 19 ते 30-4, 4 ते 15-5, 18 ते 29-5, 1 ते 12-6, 15 ते 26-6, 29-6 ते 10-7, 27-7 ते 7-8, 10 ते 21-8, 24-8 ते 4-9, 7 ते 18-9, 21-9 ते 2-10, 19 ते 30-10, 16 ते 27-11, 30-11 ते 11-12, 25-12-22 ते 5-1-2023, ∠ सतिपट्टन: 6 ते 14-10, धम्मसेवक व ट्रस्टी कार्यशाळा: 15 ते 16-10, समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य व आचार्य सम्मेलन: 13-12-2022, सहायक आचार्य सम्मेलन: 14 ते 16-12-2022, सहायक आचार्य कार्यशाळा: 17 ते 20-12-2022, प्रशिक्षक कार्यशाळा: 21-12-2022,

∞ दीर्घ-शिबिर: विशेष दहा-दिवसीय: 13 ते 24-7,

धम्मगिरि : इगतपुरी, लघु शिबिर क्षेत्र

किशोरींचे शिबिर: 19 ते 27-4, 24-5 ते 1-6, 21 ते 29-7, 22 ते 30-9, 22 ते 30-11, किशोरांचे शिबिर: 21 ते 29-3, 13 ते 21-5, 22 ते 30-6, 23 ते 31-8, 22 ते 30-10, 27-12 ते 4-1-2023,

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

धम्मतपोवन-1 : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

विशेष दहा-दिवसीय: 24-9 ते 5-10, ० सतिपट्टान: 27-6 ते 5-7,
 ∞ दीर्घ-शिबिर: 20-दिवसीय: 9 ते 30-7, 30-दिवसीय: 25-3 ते 25-4, 8-5 ते 8-6, 4-8 ते 4-9,
 45-दिवसीय: 8-5 ते 23-6, 4-8 ते 19-9, 21-12 ते 5-2, 60-दिवसीय: 11-10 ते 11-12,

धम्मतपोवन-2 : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

० सतिपट्टान: 10 ते 18-4,
 दहा-दिवसीय एकजीव्यूटिव शिबिर: 29-10 ते 9-11,
 विशेष दस-दिवसीय: 27-4 ते 8-5,
 ∞ दीर्घ-शिबिर: 20-दिवसीय: 12-5 ते 2-6, 1 ते 22-10, 30-दिवसीय: 7-6 ते 8-7, 12-11 ते 13-12, 45-दिवसीय: 7-6 ते 23-7, 60-दिवसीय: 29-7 ते 28-9, 17-12 ते 16-2,

धम्मपत्तन : गोरार्ड, बोरीवली, मुंबई

धम्मपत्तन, विपश्यना केन्द्र, एसेल वर्ल्ड के पास, गोरार्ड खाडी, बोरीवली (पश्चिम) मुंबई-- 400 091, फोन: +91 8291894650, टेली. (+09122) 50427518, Ext. No. (पुरुष कार्यालय) 519 (50427519), (महिला कार्यालय) 546 (50427546), (सुबह 11 ते सायं 5 बजे तक); Email: info.pattana@vridhamma.org, Website: www.pattana.dhamma.org, दस-दिवसीय एकजीव्यूटिव शिबिर: 23-3 ते 3-4, 6 ते 17-4, 20-4 ते 1-5, 3 ते 14-5, 17 ते 28-5, 8 ते 19-6, 22-6 ते 3-7, 5 ते 16-7, 19 ते 30-7, 18 ते 29-8, 31-8 ते 11-9, 13 ते 24-9, 28-9 ते 9-10, 12 ते 23-10, 26-10 ते 6-11, 9 ते 20-11, 23-11 ते 4-12, 7 ते 18-12, 21-12 ते 1-1-2023, ० सतिपट्टान: 1 ते 9-8, 3-दिवसीय: 12 ते 15-8, Email: registration_pattana@dhamma.net.in; ऑनलाइन बुकिंग: www.dhamma.org/en/schedules/schpattana.shtml “धम्मपत्तन” विपश्यना केन्द्रात केवळ 90 साधकांसाठी स्थान आहे. त्यामळे सर्व साधकांना विनंती आहे की ज्यांना शिबिरासाठी स्वीकृति मिळाली, त्यांनीच यावे आणि ज्यांना स्वीकृति मिळाली नाही, त्यांनी कृपया कोणत्याही प्रकारचा आग्रह करू नये. ० कृपया आपला आपात्कालीन फोन-संपर्क (शेजारचा असला तरी) अवश्य लिहावा.)

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

घेणाच्या दर्शकांसाठी लघू आनापान शिबिर

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

धम्मविपुल : बेलापुर (नवी मुंबई)

प्लॉट नं. 91 ए; सेक्टर 26, पारसीक हिल, सीबीडी बेलापुर, (पारसीक हिल, सीवुड द्वारावे रेल्वे स्टेशन जवळ हर्बर् लाईन) नवी मुंबई 400 614. संपर्क: फोन: 022-27522277, 27522404/03 (सकाळी 11 ते सायं 5 वाजेपर्यंत). Email: dhammavipula@gmail.com, बुकिंग केवळ ऑनलाइन: http://www.vipula.dhamma.org/ दहा-दिवसीय: 23-3 ते 3-4, 6 ते 17-4, 20-4 ते 1-5, 4 ते 15-5, 18 ते 29-5, 1 ते 12-6, 15 ते 26-6, 29-6 ते 10-7, 13 ते 24-7, 27-7 ते 7-8, 10 ते 21-8, 24-8 ते 4-9, 7 ते 18-9, 21-9 ते 2-10, 5 ते 16-10, 19 ते 30-10, 2 ते 13-11, 16 ते 27-11, 30-11 ते 11-12, 21-12 ते 1-1-23, 1-दिवसीय: प्रत्येक रविवारी. सामू. साधना: दररोज सकाळी: 9 ते रात्री 9 पर्यंत, साधक आपल्या वेळेनुसार येऊन ध्यान करू शकतात,
 ∞ कृतज्ञता-शिबिर 20 दिवसीय: 16-1 ते 6-2,

धम्मवाहिनी : टिटवाळा

मुंबई परिसर विपश्यना केन्द्र, गांव रुंढे, टिटवाळा (पूर्व) कल्याण, जि. ठाणे. Website www.vahini.dhamma.org, नोंदणी केवळ ऑनलाइन; Email: vahini.dhamma@gmail.com संपर्क: मोबाईल: 97730-69978, 9004620434, केवळ कार्यालयाच्या दिवशी- 12 ते सायं 6 वाजेपर्यंत. दहा-दिवसीय: 2 ते 13-4, 16 ते 27-4, 30-4 ते 11-5, 14 ते 25-5, 28-5 ते 8-6, 25-6 ते 6-7, 9 ते 20-7, 23-7 ते 3-8, 6 ते 17-8, 3 ते 14-9, 17 ते 28-9, 1 ते 12-10, ० सतिपट्टान: 11 ते 19-6,
 विशेष दहा-दिवसीय: 20 ते 31-8,
 ∞ दीर्घ-शिबिर: 20-दिवसीय: 27-10 ते 17-11, 30-दिवसीय: 20-11 ते 21-12, 45-दिवसीय: 20-11 ते 5-1-2023,

धम्मसरिता : खडावली (ठाणे) म. रे.

धम्मसरिता विपश्यना केन्द्र, जीवन संध्या मंगल संस्थान, मातोश्री वृद्धाश्रम, सौरगांव, पोस्ट पडवा, ता. भिवंडी, जि. ठाणे-421101 online registration www.sarita.dhamma.org registration Email: dhamma.sarita@gmail.com, info@sarita.dhamma.org, संपर्क: मोबा. 91- 77983-24659, 77983-25086, संपर्क: 25008868/25011096/25162505, दहा-दिवसीय: 30-3 ते 10-4, 13 ते 24-4, 1 ते 12-6, 15 ते 26-6, 29-6 ते 10-7, 13 ते 24-7, 27-7 ते 7-8, 2-दिवसीय: 27 ते 30-4, किशोरींचे शिबिर: 3 ते 11-5, किशोरांचे शिबिर: 14 ते 22-5, # 2-दिवसीय बाळ शिबिर: (केवळ मुले) 25 ते 26-5, (केवळ मुली) 28 ते 29-5,

धम्म वाटिका : पालघर

पालघर विपश्यना केन्द्र, गट नं. 198-2/ए, अल्याली क्रिकेट ग्राउंडच्या मागे, अल्याली, पालघर-401404, संपर्क केन्द्र 91 9637101154, Email: info@vatika.dhamma.org, संपर्क: 1) श्री इराणी, मो. 9270888840, 2) श्री अनिल जाधव, मो. 91 9049151464, Website: vatika.dhamma.org, दहा-दिवसीय: (केवळ पुरुष) 9 ते 20-4, 6 ते 17-5, 21-5 ते 1-6, 22-6 ते 3-7, 6 ते 17-7, 20 ते 31-7, 6 ते 17-8, 19 ते 30-9, 8 ते 19-10, 29-10 ते 9-11, 26-11 ते 7-12, 24-12 ते 4-1-23 (केवळ स्त्रियां) 23-4 ते 4-5, 8 ते 19-6, 5

ते 16-9, 12 ते 23-11, 10 ते 21-12, #ST: (केवळ पुरुष) 21 ते 29-3, 21 ते 29-8,

धम्मनन्द : पुणे (महाराष्ट्र)

पुणे विपश्यना केन्द्र, (नोंदणीवना प्रवेश नाही) मरकळ गावाजवळ, आळंदी पासून 8 कि.मी. दहा-दिवसीय: (केवळ हिंदी व मराठी भाषी) 9 ते 20-4, 9 ते 20-4, 14 ते 25-5, 11 ते 22-6, 9 ते 20-7, 13 ते 24-8, 10 ते 21-9, 8 ते 19-10, 12 ते 23-11, 10 ते 21-12, (केवळ हिंदी व इंग्रजी भाषी) 26-3 ते 6-4, 23-4 ते 4-5, 28-5 ते 8-6, 25-6 ते 6-7, 23-7 ते 3-8, 27-8 ते 7-9, 24-9 ते 5-10, 26-11 ते 7-12, 24-12 ते 4-1, ० सतिपट्टान: (केवळ हिंदी व इंग्रजी भाषी) 29-10 ते 6-11, 3-दिवसीय: 5 ते 8-5, 4 ते 7-8, 20 ते 23-10, संपर्क: पुणे विपश्यना समिती, फोन: (020) 24468903, 24436250. Email: info@ananda.dhamma.org; टि.फैक्स: 24464243.

धम्मपुण्य : पुणे शहर (स्वारगेट)

पुणे विपश्यना समिती, नेहरु स्टेडियमसमोर, स्वारगेट वॉटर वर्क्सच्या मागे, आनंद मंगल कार्यालयाजवळ, दादावाडी, पुणे-411002. फोन: (020) 24436250. Email: info@punna.dhamma.org
 दस-दिवसीय: (केवळ हिंदी व इंग्रजी भाषी) 3 ते 14-4, 5 ते 16-6, 3 ते 14-7, 7 ते 18-8, 2 ते 13-10, 6 ते 17-11, 4 ते 15-12, (केवळ हिंदी व मराठी भाषी) 17 ते 28-4, 19 ते 30-6, 17 ते 28-7, 21-8 ते 1-9, 18 ते 29-9, 20-11 ते 1-12, 18 ते 29-12, ० सतिपट्टान: 4 ते 12-9, 3-दिवसीय: (केवळ हिंदी व मराठी भाषी) 13 ते 16-10, (केवळ हिंदी व इंग्रजी भाषी) 27 ते 30-10, 2-दिवसीय: (केवळ हिंदी व मराठी भाषी) 2 ते 4-6, (केवळ हिंदी व इंग्रजी भाषी) 15 ते 17-9, किशोरांचे शिबिर: 1 ते 9-5, किशोरींचे शिबिर: 15 ते 23-5, 1-दिवसीय: प्रत्येक महिन्यात दुसऱ्या गुरुवारी व चौथ्या रविवारी सकाळी: 8:30 ते 4:30 पर्यंत, # 2-दिवसीय बाळ-शिबिर: (9 ते 18 वर्ष) (मुले) 10 ते 11-5, (मुली) 13 ते 14-5, # बाळ-शिबिर: (9 ते 18 वर्ष) प्रत्येक महिन्यात पहिल्या व तिसऱ्या रविवारी (सकाळी: 8 ते दुपारी 2.30 पर्यंत)

विशेष 10-दिवसीय

- | | |
|------------------------|--|
| 6 ते 17-4-2022 | धम्मनाग - नागपुर (महाराष्ट्र) |
| 10 ते 21-4-2022 | धम्मथली - जयपुर (राजस्थान) |
| 15 ते 26-4-2022 | धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात) |
| 27-4 ते 8-5-2022 | धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र) |
| 1 ते 12-6-2022 | धम्मखेत - हैदराबाद (तेलंगाना) |
| 19 ते 30-6-2022 | धम्मथली - जयपुर (राजस्थान) |
| 25-6 ते 6-7-2022 | धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात) |
| 13 ते 24-7-2022 | धम्मगिरि - इगतपुरी (महाराष्ट्र) |
| 14 ते 25-7-2022 | धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा) |
| 19 ते 30-7-2022 | धम्मलक्षणा - लखनऊ (उ. प्र.) |
| 2 ते 13-8-2022 | धम्मअजय - चंद्रपुर (महाराष्ट्र) |
| 9 ते 20-8-2022 | धम्मभण्डार - भंडारा (महाराष्ट्र) |
| 16 ते 27-8-2022 | धम्ममल्ल - यवतमाल (महाराष्ट्र) |
| 20 ते 31-8-2022 | धम्मवाहिनी - टिटवाळा |
| 20 ते 31-8-2022 | धम्म पुष्कर - पुष्कर (अजमेर, राजस्थान) |
| 29-8 ते 9-9-2022 | धम्म अम्बिका : दक्षिण गुजरात, गुजरात |
| 24-9 ते 5-10-2022 | धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र) |
| 6 ते 17-10-2022 | धम्मबोधि - बोधगया (बिहार) |
| 9 ते 20-10-2022 | धम्मथली - जयपुर (राजस्थान) |
| 11 ते 22-10-2022 | धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा) |
| 12 ते 23-10-2022 | धम्मसेतु - चेन्नई (तमिलनाडु) |
| 12 ते 23-11-2022 | धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात) |
| 20-11 ते 1-12-2022 | धम्मकल्याण - कानपुर (उ. प्र.) |
| 14 ते 25-12-2022 | धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.) |
| 20 ते 31-12-2022 | धम्मपुब्बज - चूरू (राजस्थान) |
| 28-12 ते 8-1-2023 | धम्मखेत - हैदराबाद (तेलंगाना) |
| 28-12-2023 ते 8-1-2024 | धम्मखेत - हैदराबाद (तेलंगाना) |
| 31-5-2024 ते 10-6-2024 | धम्मखेत - हैदराबाद (तेलंगाना) |

कृतज्ञता शिबिर

- | | |
|----------------|---|
| 1 ते 16-2-2023 | धम्मदिवाकर - मेहसाणा (गुजरात) |
| 2 ते 17-2-2023 | धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात) |
| 2 ते 17-2-2023 | धम्मपाटलिपुत्र - पटना (बिहार) |
| 2 ते 17-2-2023 | धम्म नागाज्जुन -2 - नागार्जुन सागर (तेलंगाना) |

दीर्घ शिबिर कार्यक्रम (भारत)

20-दिवसीय

- | | |
|-------------------|---|
| 19-4 ते 10-5-2022 | धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा) |
| 4 ते 25-5-2022 | धम्म नागाज्जुन -2 - नागार्जुन सागर (तेलंगाना) |
| 4 ते 25-5-2022 | धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात) |
| 12-5 ते 2-6-2022 | धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र) |
| 1 ते 22-6-2022 | धम्मखेत - हैदराबाद (तेलंगाना) |
| 9 ते 30-7-2022 | धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र) |
| 10 ते 31-7-2022 | धम्म पुष्कर - पुष्कर (अजमेर, राजस्थान) |
| 17-7 ते 7-8-2022 | धम्मकानन - बालाघाट (म.प्र.) |
| 1 ते 22-8-2022 | धम्मबोधि - बोधगया (बिहार) |
| 1 ते 22-8-2022 | धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा) |

3 ते 24-8-2022	धम्मचक्र - सारनाथ (उ. प्र.)
8 ते 29-9-2022	धम्मपाल - भोपाल (म. प्र.)
8 ते 29-9-2022	धम्मसुवत्थी - श्रावस्ती (उ. प्र.)
13-8 ते 3-9-2022	धम्मदिवाकर - मेहसाणा (गुजरात)
16-8 ते 6-9-2022	धम्मालय - कोल्हापुर (महाराष्ट्र)
19-8 ते 9-9-2022	धम्म अम्बिका - दक्षिण गुजरात, गुजरात
9 ते 30-9-2022	धम्मगढ़ - बिलासपुर (छत्तीसगढ़)
1 ते 22-10-2022	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
6 ते 27-10-2022	धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
27-10 ते 17-11-2022	धम्मवाहिनी - टिटवाला
28-10 ते 17-11-2022	धम्मसरोवर - धुळे (महाराष्ट्र)
28-10 ते 18-11-2022	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
25-11 ते 16-12-2022	धम्मपाटलिपुत्र - पटना (बिहार)
1 ते 22-12-2022	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
4 ते 25-12-2022	धम्मलक्ष्मण - लखनऊ (उ. प्र.)
28-12 ते 18-1-2023	धम्मखेत - हैदराबाद (तेलंगाना)
28-12-2023 ते 18-1-2024	धम्मखेत - हैदराबाद (तेलंगाना)
31-5-2024 ते 20-6-2024	धम्मखेत - हैदराबाद (तेलंगाना)

30-दिवसीय

25-3 ते 25-4-2022	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
4-5 ते 4-6-2022	धम्म नागाज्जुन -2 - नागार्जनसागर (तेलंगाना)
4-5 ते 4-6-2022	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
8-5 ते 8-6-2022	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
28-5 ते 28-6-2022	धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
1-6 ते 2-7-2022	धम्मखेत - हैदराबाद (तेलंगाना)
7-6 ते 8-7-2022	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
10-7 ते 10-8-2022	धम्म पुष्कर - पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)
16-7 ते 16-8-2022	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
1-8 ते 1-9-2022	धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
3-8 ते 3-9-2022	धम्मदिवाकर - मेहसाणा (गुजरात)
4-8 ते 4-9-2022	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
16-8 ते 16-9-2022	धम्मालय - कोल्हापुर (महाराष्ट्र)
28-8 ते 28-9-2022	धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
7-9 ते 8-10-2022	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
8-9 ते 9-10-2022	धम्मपाल - भोपाल (म. प्र.)
26-10 ते 26-11-2022	धम्म नागाज्जुन -2 - नागार्जनसागर (तेलंगाना)
28-10 ते 28-11-2022	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
30-10 ते 30-11-2022	धम्मचक्र - सारनाथ (उ. प्र.)
5-11 ते 6-12-2022	धम्मपीठ - अहमदाबाद (गुजरात)
12-11 ते 13-12-2022	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
20-11 ते 21-12-2022	धम्मवाहिनी - टिटवाला
28-12 ते 28-1-2023	धम्मखेत - हैदराबाद (तेलंगाना)
28-12-2023 ते 28-1-2024	धम्मखेत - हैदराबाद (तेलंगाना)
31-5-2024 ते 30-6-2024	धम्मखेत - हैदराबाद (तेलंगाना)

45-दिवसीय

8-5 ते 23-6-2022	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
1-6 ते 17-7-2022	धम्मखेत - हैदराबाद (तेलंगाना)
7-6 ते 23-7-2022	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
4-8 ते 19-9-2022	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
16-8 ते 1-10-2022	धम्मालय - कोल्हापुर (महाराष्ट्र)
7-9 ते 23-10-2022	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
15-10 ते 30-11-2022	धम्मसुवत्थी - श्रावस्ती (उ. प्र.)
26-10 ते 11-12-2022	धम्म नागाज्जुन -2 - नागार्जनसागर (तेलंगाना)
27-10 ते 12-12-2022	धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
5-11 ते 21-12-2022	धम्मपीठ - अहमदाबाद (गुजरात)
20-11 ते 5-1-2023	धम्मवाहिनी - टिटवाला
14-12-22 ते 29-1-2023	धम्म नागाज्जुन -2 - नागार्जनसागर (तेलंगाना)
21-12 ते 5-2-2023	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
1-1-2-22 ते 16-2-2-23	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
31-5-2024 ते 15-7-2024	धम्मखेत - हैदराबाद (तेलंगाना)

60-दिवसीय

29-7 ते 28-9-2022	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
-------------------	------------------------------------

11-10 ते 11-12-2022	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
17-12 ते 16-2-2022	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)

धम्मअजन्ता : औरंगाबाद (महाराष्ट्र)

अजन्ता अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना समिती, गट नं. 45 रामपुरी, वैजापुर रोड, औरंगाबाद-431003. **संपर्क:** फोन: (0240) 2040444, मोबाइल: 94222-11344, 99218-17430. Email: info@dhammaajanta.org;
दस-दिवसीय: 9 ते 20-3, 23-3 ते 3-4, 20-4 ते 1-5, 4 ते 15-5, 25-5 ते 5-6, 8 ते 19-6, 22-6 ते 3-7, ०
सतिपट्टान: 4 ते 12-4, 2-दिवसीय: 15 ते 17-4, **किशोरांचे शिबिर:** 16 ते 24-5,

धम्मसरोवर : धुळे (महाराष्ट्र)

खान्देश विपश्यना साधना केंद्र, डेडरगांव जलशुद्धिकरण केंद्राजवळ, मु. पो. तिखी, जिल्हा- धुळे, पिन: 424002; (नोंदणीविना प्रवेश नाही) (केंद्रापर्यंत जाण्यासाठी पाच कंदीलजवळ “शेरे पंजाब लॉज” जवळ पोहोचावे तिथून तिखी गावासाठी ऑटोरिक्षा भेटतात.) **दहा-दिवसीय:** 3 ते 14-4, 17 ते 28-4, 8 ते 19-5, 22-5 ते 2-6, 5 ते 16-6, 3 ते 14-7, 17 ते 28-7, 14 ते 25-8, 4 ते 15-9, 18 ते 29-9, 9 ते 20-10, 20-11 ते 1-12, 4 ते 15-12, ० **सतिपट्टान:** 20 ते 29-3, 19 ते 28-6, 31-7 ते 9-8, 18 ते 27-12, 2-दिवसीय: 4 ते 6-5, 27 ते 29-8, 2 ते 4-10, # 1-दिवसीय **बाळ-शिबिर:** 1-5, 21-10, 29-12. 30-12,

∞ **दीर्घ-शिबिर:** 20-दिवसीय: 28-10 ते 17-11, **संपर्क:** डॉ. देवरे, फोन: 222861, मोबा. 99226-07718, Email: info@sarovara.dhamma.org

धम्मसिद्धपुरी : भाटेगाव, सोलापुर

धम्मसिद्धपुरी विपश्यना ध्यान केंद्र, ऑफि विजापुर रोड, भाटेगाव जवळ, सोरेगाव - डोंगणावा चा रस्ता, सोरेगाव पासून 4 कि.मी. ता. उत्तर सोलापुर, जिला. सोलापुर-413002, Email: solapurvipassana@gmail.com, **संपर्क:** 1) श्री सम्राट पाटील, मोबा. 7620592920, 9011908000, 2) श्री भालचंद्र उकरंदे, मोबा. 9860759866, **दहा-दिवसीय:** (केवळ पुरुष) 30-3 ते 10-4, 1 ते 12-6, 29-6 ते 10-7, 13 ते 24-7, 17 ते 28-8, 31-8 ते 11-9, 28-9 ते 9-10, 16 ते 27-11, 30-11 ते 10-12, 28-12 ते 8-1-2023, (केवळ स्त्रियां) 16 ते 27-3, 13 ते 24-4, 15 ते 26-6, 3 ते 14-8, 14 ते 25-9, 2 ते 13-11, 14 ते 25-12, ० **सतिपट्टान:** 26-4 ते 4-5, 12 ते 20-10, 3-दिवसीय: 28 ते 31-7, 2-दिवसीय: 6 ते 8-5, 28 ते 30-10, **किशोरांचे शिबिर:** 10 ते 18-5, **किशोरांचे शिबिर:** 21 ते 29-5,

धम्मालय : कोल्हापुर (महाराष्ट्र)

दक्खिन विपश्यना अनुसंधान केंद्र, (नोंदणीविना प्रवेश नाही) रामलिंग रोड, आलते पार्क, आलते, ता. हातकंणले (रत्ने स्टेशन), जि. कोल्हापुर- 416123. Email: info@alaya.dhamma.org, फोन: **संपर्क:** मोबा. 97674-13232. 9697933232, 7420943232, **दहा-दिवसीय:** (हिंदी व इंग्रजी भाषी) 20 ते 31-3, 3 ते 14-4, 17 ते 28-4, (1 ते 12-5 केवळ स्त्रियांसाठी), 20 ते 31-5, 3 ते 14-6, 17 ते 28-6, 1 ते 12-7, 15 ते 26-7, 29-7 ते 9-8, 6 ते 17-10, 28-10 ते 8-11, 12-11 ते 23-11, 26-11 ते 7-12, 10 ते 21-12, ० **सतिपट्टान:** (हिंदी व इंग्रजी भाषी) 22 ते 31-3, 3 ते 12-7, 8 ते 17-10, 3-दिवसीय: (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) 14 ते 17-5, 19 ते 22-10, 26 ते 29-12,

∞ **दीर्घ-शिबिर:** 20-दिवसीय: 16-8 ते 6-9, 30-दिवसीय: 16-8 ते 16-9, 45-दिवसीय: 16-8 ते 1-10,

धम्मसुगंध : भोसे (सांगली)

सांगली विपश्यना साधना केंद्र, गट नं. 564, तलाव रोड, यल्लमा मंदीराजवळ, खामकरवाडी, भोसे - 416420, ता. मिरज, जि. सांगली, Email: info@sugandha.dhamma.org, फोन: 9422410436, 9403841943, online registration www.dhamma.org/en/schedules/schsugandha, **संपर्क:** 1) डॉ. अमीत पाटील, मोबा. 9222161236, 2) श्री संजय चौगुले, मोबा. 7249711008, **दहा-दिवसीय:** (केवळ पुरुष) ०
2-दिवसीय: (1-दिवसीय: प्रत्येक महिन्यात पहिल्या रविवारी, स्थान: निशिधी मालवाडी पो. भिलवाडी, ता. पल्लुस जिल्हा:- सांगली) (1-दिवसीय: प्रत्येक महिन्यात दुसऱ्या रविवारी # **बाळ-शिबिर:** प्रत्येक महिन्यात तिसऱ्या रविवारी (8 ते 15 वर्ष) सकाळी 9 ते दुपारी 3 पर्यंत स्थान: मानव राहत ट्रस्ट, तिसरा माळ, सीव्हील हॉस्पिटलजवळ, सांगली)

धम्मनाग : नागपुर (महाराष्ट्र)

नागपुर विपश्यना केंद्र, माहुरझरी गाव, नागपुर-क्लमेश्वर रोडजवळ. Email: info@naga.dhamma.org, **संपर्क:** मोबाइल: 9403870195, 9422182336, 9370990771, 9423403294. (नोंदणीविना प्रवेश नाही)
दहा-दिवसीय: 23-3 ते 3-4, (केवळ जुने साधक पुरुष 6 ते 17-4), 20-4 ते 1-5, 8 ते 19-6, 22-6 ते 3-7, 6 ते 17-7, 20 ते 31-7, 3 ते 14-8, 17 ते 28-8, 31-8 ते 11-9, 14 ते 25-9, 28-9 ते 9-10, 12 ते 23-10, 26-10 ते 6-11, 9 ते 20-11, 23-11 ते 4-12, 7 ते 18-12, ० **सतिपट्टान:** 27-5 ते 4-6, 24-12 ते 1-1-2023, 3-दिवसीय: 19 ते 22-12, 1-दिवसीय: 16-5, **किशोरांचे शिबिर:** 3 ते 11-5, **किशोरांचे शिबिर:** 18 ते 26-5, **विशेष दहा-दिवसीय:** 6 ते 17-4, **संपर्क:** सचिव, कल्याणमिह चॅरिटेबल ट्रस्ट, अभ्यंकर स्मारक भवन, अभ्यंकर रोड, धन्तोली, नागपुर-440012. फोन: 0712- 2458686, 2420261. (सर्व पत्र-व्यवहार संपर्क पत्त्यावर करावा.)

धम्मसुगति : सुगतनगर (नागपुर)

विपश्यना साधना केंद्र, सुगतनगर, नागपुर-14, फोन नं. (0712)2630115. **दहा-दिवसीय:** (स्त्रियां व पुरुष) 1 ते 12-4, 1 ते 12-6, 6 ते 17-7, 3 ते 14-10, 20 ते 31-12, (केवळ स्त्रियां) 3 ते 14-8, 20 ते 31-8, 3 ते 14-9, 19 ते 30-9, (केवळ भिक्खु) 2 ते 13-11, ० **सतिपट्टान:** 23 ते 31-7, 7 ते 15-12, 3-दिवसीय: 26 ते 29-3, 24 ते 27-11, **किशोरांचे शिबिर:** 4 ते 11-5, **किशोरांचे शिबिर:** 21 ते 29-5, 1-दिवसीय: 20-3, 12-6, 13-11, 18-12, # 3-दिवसीय **बाल-शिबिर:** (केवळ मुली 12 ते 15 वर्ष) 23 ते 26-6, (केवळ मुले 12 ते 15 वर्ष) 28 ते 31-10, # **बाल-शिबिर:** (केवळ मुले 8 ते 12 वर्ष) 24-4, (केवळ मुली 8 ते 12 वर्ष) 15-5, (मुले मुली 8 ते 12 वर्ष) 17-7, **सामू. साधना:** 14-4, 14-10, 6-12, प्रत्येक रविवारी सकाळी: 8 ते 9; # **बाल आनापान:** प्रत्येक रविवारी सकाळी: 8 ते 8:45, **आनापान सामू. साधना:** दररोज सायं. 6 ते 7,

बुलडाणा (पांगरी) विपश्यना चॅरिटेबल ट्रस्ट, बुलडाणा दहा-दिवसीय: (केवळ पुरुष) 9 ते 20-4, 11 ते 22-6, 13 ते 24-8, 8 ते 19-10, 10 ते 21-12, (केवळ स्त्रियां) 14 ते 25-5, 9 ते 20-7, 10 ते 21-9, 12 ते 23-11, **संपर्क:** 1) 7057220147, 9860143266, 9850043001,

धम्ममल्ल : यवतमाल (महाराष्ट्र)

विपश्यना केंद्र, धनश्री नगर, आय. टी. आय. मार्गे, पिंपळगांव बायपास, यवतमाल - 445001, संपर्क: 1) श्री ई. डी. गडगलिंग, मोबा. 9422865661, 2) डॉ. राजकुमार भगत, मोबा. 9423432475. **दहा-दिवसीय:** (स्त्रियां व पुरुष) 1 ते 12-4, 19 ते 30-4, 2 ते 13-5, (केवल भिक्षु व पुरुष 29-6 ते 10-7), 18 ते 29-7, (केवल भिक्षुणी व स्त्रियां 2 ते 13-8), 10 ते 21-9, 7 ते 18-10, 5 ते 16-11, 21-11 ते 2-12, 7 ते 18-12, **० सतिपट्टान:** (भिक्षु व पुरुष) 18 ते 26-5, (पुरुष व स्त्रियां) 23 ते 31-10, **3-दिवसीय:** 23 ते 26-6, **किशोरांचे शिबिर:** 6 ते 14-6, **1-दिवसीय:** 27-3, 17-4, 16-5, 17-6, 13-7, 28-8, 21-9, 20-11, 25-12, # **बाळ-शिबिर:** (केवल मुले) 28 ते 29-5, (केवल मुली) 18 ते 19-6, (मिळ उपक्रमा बरोबर 17-7), 14-8, 25-9, 4-12, **विशेष दहा-दिवसीय:** 16 ते 27-8,

संपर्क: 1) श्री ई. डी. गडगलिंग, मोबा. 9422865661, 2) डा. राजकुमार भगत, मोबा. 9423432475, 3) देवेंद्र मेश्राम 9822235527.

चिटकी (वर्धा): **धम्मकुटी विपश्यना केंद्र,** चिटकी, पुलगाव, पो. कवठा, ता. देवळी, जि. वर्धा, **दहा-दिवसीय:** 26-10 ते 6-11, 24-11 ते 5-12, 20 ते 31-12, **० सतिपट्टान:** 22 ते 30-3, **संपर्क:** श्री खंडारे, मोबा. 07158284372,

तुमसर (भंडारा): दहा-दिवसीय: 23-3 ते 3-4, 30-11 ते 11-12, 20 ते 31-12, # **बाळ-शिबिर:** 3-4, 9-11, 11-12, **स्थान:** बुद्धविहार अण्ड वेलफेअर सेंटर, चुल्हाड, तुमसर, जि. भंडारा मोबा. 096236-68240, **संपर्क:** 1) श्री डॉंगरे, मोबा. 6260450436, 2) श्री चौर, मोबा. 98904-41071, 3) श्री विजु गोंडाणे, मोबा. 096236-68240,

रोहणागांव (पवनी, भंडारा): दहा-दिवसीय: 30 ते 10-4, 11 ते 22-5, 1 ते 12-6, 6 ते 17-7, 10 ते 21-8, 19 ते 30-10, 9 ते 20-11, 7 ते 18-12, **० सतिपट्टान:** 17 ते 25-9, **3-दिवसीय:** 27 ते 30-4, 12 ते 15-9, **स्थान:** विसुध्दमगो विपश्यना चॅरिटेबल ट्रस्ट, व्दारा संचालित - धम्मपवन विपश्यना केंद्र, रोहणागांव (पवनी) जि. भंडारा, **संपर्क:** 1) श्री शैलेश कांबळे, मोबा. 9923268962, 2) श्री माधव रामटेके, मोबा. 9223349183,

धम्मभण्डार : भंडारा (महाराष्ट्र)

विपश्यना केंद्र, राहूल कॉलनी, रेल्वे लाइनजवळ, सहकार नगर, भंडारा 441904, **दहा-दिवसीय:** 19 ते 30-7, 6 ते 17-9, 11 ते 22-10, 15 ते 26-11, 7 ते 18-12, **० सतिपट्टान:** 2 ते 10-4, 3 ते 11-11, **1-दिवसीय:** 24-4, 16-5, 19-6, 21-8, 25-9, 27-11, 18-12, # **2-दिवसीय बाल-शिबिर:** 1 ते 2-5, # **1-दिवसीय बाल-शिबिर:** 26-4, 10-5, 24-5, 14-6, 28-6, 31-7, 25-8, 9-10, 25-12,

विशेष दहा-दिवसीय: 9 ते 20-8, **संपर्क:** सलूजा, 09423673572, चौर, 9890441071, विनोद, 9422833002, 7588749108,

धम्म निरंजन : नांदेड

विपश्यना साधना केंद्र, नई डंकीण (गोदावरी नदी के किनारे) नांदेड, **संपर्क:** 1) श्री दहिद्वेले, मोबाइल: 9423148636, 2) श्री भावे, मोबा. 9421572499, **दहा-दिवसीय:** (केवल स्त्रियां) 15 ते 26-6, 17 ते 28-8, 16 ते 27-11, (पुरुष व स्त्रियां) 31-8 ते 11-9, 14 ते 25-9, 30-11 ते 11-12, (केवल पुरुष) 30-3 ते 10-4, 6 ते 17-7, 5 ते 16-10, 14 ते 25-12, **० सतिपट्टान:** 30-7 ते 7-8, **3-दिवसीय:** 9 ते 12-6, 27 ते 30-10, **2-दिवसीय:** 22 ते 24-7, 30-9 ते 2-10, **1-दिवसीय:** 16-4, 8-5, 22-5, 5-6, 3-7, 14-8, 23-10, 13-11, # **3-दिवसीय बाळ-शिबिर:** (केवल मुले) 1 ते 4-11, (केवल मुली) 6 ते 9-11, # **2-दिवसीय बाळ-शिबिर:** (केवल मुले) 17 ते 19-4, (केवल मुली) 22 ते 24-4,

धम्म वसुधा : हिवरा वर्धा

विपश्यना केंद्र, हिवरा पोस्ट झडशी, ता. सेलु, जि. वर्धा, Email: dhammavasudha@gmail.com 100, सागर, सुयोग नगर, नागपूर-440015. **दहा-दिवसीय:** 7 ते 18-10, 9 ते 20-11, 30-11 ते 11-12, **० सतिपट्टान:** 5 ते 13-3, **1-दिवसीय:** 16-5, 13-7, 29-9, **संपर्क:** 1) श्री बांते, 9326732550, 9326732547, 2) श्री काटवे, मोबा. 9890309738.

धम्मअनाकुल : खापरखेडा फाटा, तेलहारा (अकोला)

विपश्यना साधना केंद्र, खापरखेडा फाटा, तेलहारा-444108 जि. अकोला Email: info.anakula@vridhamma.org, Website: www.anakula.dhamma.org, मोबा. 9421156138, 9881204125, 9421833060, **ऑनलाइन बुकिंग:** https://www.dhamma.org/en/schedules/v2/schanakula#normal, Email: info.anakula@vridhamma.org **दहा-दिवसीय:** (पुरुष व स्त्रियां) 23-3 ते 3-4, 6 ते 17-4, 5 ते 16-5, 15 ते 26-6, (29-6 ते 10-7 केवल भिक्षु), 13 ते 24-7, 3 ते 14-8, 17 ते 28-8, 31-8 ते 11-9, 18 ते 29-9, 11 ते 22-10, 27-10 ते 7-11, 9 ते 20-11, 23-11 ते 4-12, 7 ते 18-12, 20 ते 31-12, **० सतिपट्टान:** 20 ते 28-4, 1 ते 9-10, **3-दिवसीय:** 28 ते 31-7, **2-दिवसीय:** 1 ते 3-5, 13 ते 15-9, **1-दिवसीय:** 20-3, 17-4, 16-5, 26-6, 14-8, 29-9, 22-10, 4-12, 31-12, **किशोरांचे शिबिर:** 1 ते 9-6, **किशोरींचे शिबिर:** 21 ते 29-5, # **1 दिवसीय बाल शिबिर:** 24-7, 28-8, 20-11, 18-12, **कृतज्ञता-शिबिर:** 2 ते 17-2, **संपर्क:** 1) विपश्यना चॅरिटेबल ट्रस्ट, शेगांव, फोन: 95798-67890, 98812-04125, 2) श्री आनंद, मोबा. 94221-81970.

कोटंबा (यवतमाल): दहा-दिवसीय: (पुरुष व स्त्रियां) 20 ते 31-3, 17 ते 28-4, 4 ते 15-5, 20 ते 31-5, 3 ते 14-6, 19 ते 30-6, 17 ते 28-7, 13 ते 24-8, 11 ते 22-9, 10 ते 21-10, 28-10 ते 8-11, 11 ते 22-12, **1-दिवसीय:** हर रविवार सुबह 8 ते 3 तक **संपर्क:** धम्मभूमि विपश्यना चॅरिटेबल ट्रस्ट, कोटंबा ता. बाभुळगांव जि. यवतमाल-445001. मोबा. 9822896453, 7776964808, 7038918204, 9175622575,

धम्म अमरावती: लुंबिनी मोगरा

विपश्यना केंद्र, लुंबिनी मोगरा, पो. भानखेडा, ता. जि. अमरावती, **संपर्क:** 1) श्री पी. रावत, मोबा. 8830593721, 2) श्री बाबुजी सिरसाट, मोबा. 8007676033, **दहा-दिवसीय:** 23-3 ते 3-4, 22-6 ते 3-7, 17 ते 28-8, 14 ते 25-9, 7 ते 18-10, 14 ते 25-12, **० सतिपट्टान:** 9 ते 17-11, **1-दिवसीय:** 3-4, 3-7, 28-8, 25-9, 18-10, 25-12, **धम्मसम्मेलन:** 17-4, **धम्मसेवक कार्यशाळा:** 8-5

मलकापुर: (अकोला) दहा-दिवसीय: (केवल स्त्रियां) 2 ते 13-6, 24-11 ते 5-12, (केवल पुरुष) 4

4 ते 15-5, **० सतिपट्टान:** (केवल स्त्रियां) 13 ते 21-8, **3-दिवसीय:** (केवल पुरुष) 10 ते 13-11, **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, **दहा-दिवसीय:** (केवल स्त्रियां) 25-3 ते 5-4, 19 ते 30-5, 19 ते 30-7, 22-9 ते 3-10, 22-12 ते 2-1, (केवल पुरुष) 19 ते 30-4, 21-6 ते 2-7, 10 ते 21-10, **० सतिपट्टान:** (केवल पुरुष) 25-8 ते 2-9, (केवल स्त्रियां) 9 ते 17-12, (केवल भिक्षु) 15 ते 23-11, **संपर्क:** 1) श्री. जगन्नाथ गवई, मोबा. 07775928290, 2) श्रीमती ज्योतीताई वानखेडे, मोबा. 9921998803,

धम्मजळगांव : जळगांव

विपश्यना केंद्र, गट नं. 99/12, मैत्री हिल्स अजिंठा रोड, उमाळा गांव, ता. जि. जळगांव-425001, फोन: (0257) 2229477, मोबा. 9422292161, Email: dhammajalgaon@gmail.com, online registration www.jalgaon.dhamma.org, **संपर्क:** श्री सुभाष तलरजा, मोबा. 7588436222, 7588009584, **दहा-दिवसीय:** (केवल पुरुष) 3 ते 14-4, 1 ते 12-5, 5 ते 16-6, 3 ते 14-7, 7 ते 18-8, 4 ते 15-9, 2 ते 13-10, 6 ते 17-11, 4 ते 15-12, (केवल स्त्रियां) 20 ते 31-3, 17 ते 28-4, 19 ते 30-6, 17 ते 28-7, 21-8 ते 1-9, 18 ते 29-9, 20-11 ते 1-12, 18 ते 29-12, **० सतिपट्टान:** (केवल पुरुष) 27 ते 22-10, **3-दिवसीय:** (केवल पुरुष) 27 ते 30-10, (केवल स्त्रियां) 28 ते 31-7, **संपर्क:** 7588436222, 8421532276.

धम्मअजय : चंद्रपुर (महाराष्ट्र)

विपश्यना साधना केंद्र, गाव - अजयपूर, पो. चिचपल्ली, मुल रोड, चंद्रपुर, Online Registration :- Website :- www.ajaya.dhamma.org, Email: dhammaajaya@gmail.com, **संपर्क:** 1) मिलींद चरडे, सुगतनगर, नगीनाबाग वाई, नं. 2, चंद्रपुर-442401, मोबा. 80071-51050, 9226137722, 2) श्री गौतम चिकटे, मोबा. 9421812541, 9422506476, **दहा-दिवसीय:** 30-3 ते 10-4, 5 ते 16-5, 20 ते 31-5, 16 ते 27-6, 2 ते 13-7, 18 ते 29-7, 22-8 ते 2-9, 6 ते 17-9, 3 ते 14-10, 20 ते 31-10, 5 ते 16-11, 21-11 ते 2-12, 7 ते 18-12, 22-12 ते 2-1, **० सतिपट्टान:** 15 ते 23-4, 20 ते 28-9, **किशोरींचे शिबिर:** 4 ते 12-6, **2-दिवसीय:** 15 ते 17-8, **धम्मसेवक कार्यशाळा:** 27-3, # **बाळ-शिबिर:** (केवल मुले वय 8 ते 12 वर्ष) 28 ते 30-4, (केवल मुली वय 8 ते 12 वर्ष) 1 ते 3-5, **1-दिवसीय मेघा:** 16-5, 13-7, 29-9, **1-दिवसीय:** 24-4, 16-10, 4-12, **विशेष दहा-दिवसीय:** 2 ते 13-8,

धम्मपदेस : पाली (रत्नागिरी)

कोंकण विपश्यना मेडीटेशन सेंटर, म्. पाथट, पो. पाली, जि. - रत्नागिरी - 415803, Email: info@pades.dhamma.org, Website: https://pades.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** **० सतिपट्टान:** **संपर्क:** 1. श्री संतोष आयरे 1) 9975434754/9960503598

महाड: दस-दिवसीय: (केवल पुरुष) 1-दिवसीय: 1-दिवसीय: प्रत्येक महिन्यात पहिल्या रविवारी सकाळी 10 ते दुपारी 3 वाजेपर्यंत # **बाल शिबिर:** प्रत्येक महिन्यात तीसऱ्या रविवारी सकाळी 10 ते दुपारी 2 वाजेपर्यंत 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.

धम्मदेस : चिंचोली, हिंगोली

धम्मदेस विपश्यना केंद्र, चिंचोली, ता. हिंगोली, जि. हिंगोली, **संपर्क:** मोबा. 9405111373, 9420433905, 9881242487, **दस-दिवसीय:** (केवल पुरुष) 2 ते 13-4, 1 ते 12-5, 5 ते 16-6, 3 ते 14-7, 7 ते 18-8, 4 ते 15-9, 20 ते 13-10, 13 ते 24-11, 18 ते 29-12, (केवल स्त्रियां) 17 ते 28-4, 17 ते 28-5, 19 ते 30-6, 17 ते 28-7, 21-8 ते 1-9, 18 ते 29-9, 30-10 ते 9-11, 4 ते 15-12,

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, **दहा-दिवसीय:** 27-3 ते 7-4, 10 ते 21-4, 24-4 ते 5-5, 8 ते 19-5, 22-5 ते 2-6, 5 ते 16-6, 19 ते 30-6, 3 ते 14-7, 17 ते 28-7, 31-7 ते 11-8, 13 ते 24-8, 28-8 ते 8-9, 11 ते 22-9, 25-9 ते 6-10, 9 ते 20-10, 30-11 ते 11-12, 22-12 ते 2-1-2023, **० सतिपट्टान:** 29-3 ते 6-4, 7 ते 15-6, 19 ते 27-7, 12 ते 20-12, **विशेष दहा-दिवसीय:** 10 ते 21-4, 19 ते 30-6, 9 ते 20-10,

∞ **दीर्घ-शिबिर:** 20-दिवसीय: 28-10 ते 18-11, **30-दिवसीय:** 28-10 ते 28-11,

धम्म पुष्कर : पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)

विपश्यना केंद्र, गाव रेवत (केडेल), पर्वतसर रोड, पुष्कर, जि. अजमेर. मोबा. 91-94133-07570. फोन: 91-145-2780570, Website: www.pushkar.dhamma.org, **दहा-दिवसीय:** 2 ते 13-4, 20-4 ते 1-5, 4 ते 15-5, 12 ते 23-6, 25-6 ते 6-7, 1 ते 12-9, 14 ते 25-9, 28-9 ते 9-10, 2 ते 13-11, 16 ते 27-11, 30-11 ते 11-12, **० सतिपट्टान:** 12 ते 20-10, 13 ते 21-12, **किशोरांचे शिबिर:** 1 ते 9-6, # **बाळ शिबिर 2-दिवसीय:** 15 ते 17-4, 13 ते 15-8, **विशेष दहा-दिवसीय:** 20 ते 31-8,

∞ **दीर्घ-शिबिर:** 20-दिवसीय: 10 ते 31-7, 24-12 ते 14-1-2023, **30-दिवसीय:** 10-7 ते 10-8, 24-12 ते 24-1-2023, **संपर्क:** 1) श्री रवि तोषणीवाल, मोबा. 09829071778, Email: dhamma-pushkar@gmail.com, 2) श्री अनिल धारीवाल, मोबा. 098290 28275, Email: corporate@tosshcon.com, फॅक्स: 0145-2787131.

धम्ममरुधर : जोधपुर (राजस्थान)

विपश्यना साधना केंद्र, लहरिया रिसोर्टमार्गे, अध्यात्म विज्ञान सस्तग केंद्रजवळ चौपासनी जोधपुर-342008. मोबा. 9829007520, Email: info@marudhara.dhamma.org, **दहा-दिवसीय:** 21-3 ते 1-4, 13 ते 24-4, 28-4 ते 9-5, 21-6 ते 2-7, 5 ते 16-7, 19 ते 30-7, 2 ते 14-8, 31-8 ते 11-9, 23-9 ते 4-10, 28-10 ते 8-11, 11 ते 22-11, 25-11 ते 6-12, **० सतिपट्टान:** 28-5 ते 5-6, 8 ते 16-10, 23 ते 31-12, **3-दिवसीय:** 4 ते 7-4, 19 ते 22-10, 9 ते 12-12, **किशोरांचे शिबिर:** 10 ते 18-6, **किशोरींचे शिबिर:** 19 ते 27-8, # **बाळ शिबिर 2-दिवसीय:** (13 ते १६ वर्ष मुले, मुली) 16 ते 18-9, **संपर्क:** 1) श्री नेमीचंद भंडारी,

41-42, अशोक नगर, पाल लीक रोड, जोधपुर-342003. Email: dhamma.maroodhara@gmail.com; मोबा.: Whatsapp No. 9887099049, 8233013020.

धम्मपुब्बज, चूरू (राजस्थान)

पुब्बज भूमि विपश्यना ट्रस्ट, भालेरी रोड, (चूरूपासून 6 कि.मी.) चूरू (राजस्थान): फोन: 9664481738, संपर्क: 1) श्री एस. पी. शर्मा, Email: dhammapubbaj@gmail.com, info@pubbajadhamma.org, मोबा. 07627049859, 2) श्री सुरेश खन्ना, Email: sureshkhanna56@yahoo.com; (मोबा. 94131-57056, 9887099049, Whatsapp Only) **दस-दिवसीय:** 24-3 ते 4-4, 7 ते 18-4, 27-5 ते 7-6, 22-6 ते 3-7, 6 ते 17-7, 20-7 ते 31-7, 3 ते 14-8, 9 ते 20-9, 5 ते 16-10, 26-10 ते 6-11, 11 ते 22-11, 25-11 ते 6-12, **सतिपट्टान:** 29-4 ते 7-5, 19 ते 27-8, **3-दिवसीय:** 21 ते 24-4, 23 ते 26-9, 19 ते 22-10, 9 ते 12-12, **किशोरांचे शिबिर:** 10 ते 18-6, **1-दिवसीय:** 8-5, # **बाळ शिबिर 2-दिवसीय:** (13 ते 16 वर्ष मुले) 2 ते 4-9, (13 ते 16 वर्ष केवळ मुली) 30-9 ते 2-10, **विशेष दहा-दिवसीय:** 20 ते 31-12,

धम्मसोत : सोहना (हरियाणा)

विपश्यना साधना संस्थान, राहका गांव, (निम्मोद पुलिस थाना के पास), पो. सोहना, बल्लभगढ़-सोहना रोड, (सोहना पासून 12 कि.मी.), जिला- गुडगांव, हरियाणा. मोबा. 9812655599, 9812641400. (बल्लभगढ़ और सोहना ते बस उपलब्ध है) **विपश्यना साधना संस्थान**, राहका गांव, (निम्मोद पुलिस स्टेशनजवळ), पो. सोहना, वल्लभगढ़-सोहना रोड, (सोहनापासून 12 कि.मी.), जिल्हा- गुडगांव, हरियाणा. मोबा. 9812655599, 9812641400. (वल्लभगढ़ व सोहना येथून बस उपलब्ध आहे.) **दहा-दिवसीय:** 6 ते 17-4, 20-4 ते 1-5, 4 ते 15-5, 18 ते 29-5, 1 ते 12-6, 15 ते 26-6, 6 ते 17-7, 20 ते 31-7, 3 ते 14-8, 17 ते 28-8, 7 ते 18-9, 21-9 ते 2-10, 5 ते 16-10, 19 ते 30-10, 2 ते 13-11, 16 ते 27-11, 7 ते 18-12, 21-12 ते 1-1-2023, **संपर्क:** विपश्यना साधना संस्थान, रम नं. 1015, 10 वा तळ, हेमकुंड/मोदी टावर, 98 नेहरु प्लेस, नवी 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.dhammapatthana@gmail.com. **सतिपट्टान:** 15 ते 23-5, 4 ते 12-7, 17 ते 25-12, **सहायक आचार्य कार्यशाळा:** 2 ते 5-10, **धम्मसेवक कार्यशाळा:** 6 ते 7-10, **विशेष दहा-दिवसीय:** 14 ते 25-7, 11 ते 22-10, **संपर्क:** धम्मसोत-संपर्कावर.

धम्मकारुणिक : करनाल (हरियाणा)

विपश्यना साधना संस्थान, एअरपोर्ट/कुंजपुरा रोड, गव्हर्मेंट शाळेजवळ, गांव नेवल, करनाल-132001; मोबा. 7056750605, **पंजीकरण संपर्क:** 1) श्री आर्य, मोबा. 8572051575, 9416781575, 2) श्री वर्मा, मोबा. 9992000601, (सायं 3 ते 5 पर्यंत) Email: reg.dhammakarunika@gmail.com, **दहा-दिवसीय:** 23-3 ते 3-4, 13 ते 24-4, 27-4 ते 8-5, 11 ते 22-5, 22-6 ते 3-7, 13 ते 24-7, 27-7 ते 7-8, 10 ते 21-8, 24-8 ते 4-9, 14 ते 25-9, 28-9 ते 9-10, 12 ते 23-10, 9 ते 20-11, 23-11 ते 4-12, 14 ते 25-12, 28-12 ते 8-1-2023, **सतिपट्टान:** 29-10 ते 6-11, **किशोरांचे शिबिर:** 28-5 ते 5-6, **किशोरींचे शिबिर:** 11 ते 19-6,

धम्महितकारी : रोहतक (हरियाणा)

विपश्यना ध्यान समिती, लाहली - ऑवल रोड, गांव लाहली, ता - कलानोर, जिल्हा: रोहतक - 124001, **संपर्क:** 92543-48837, 9416303639. **दहा-दिवसीय:** 6 ते 17-4, 20-4 ते 1-5, 4 ते 15-5, 18 ते 29-5, 1 ते 12-6, 15 ते 26-6, 6 ते 17-7, 20 ते 31-7, 3 ते 14-8, 17 ते 28-8, 7 ते 18-9, 21-9 ते 2-10, 5 ते 16-10, 2 ते 13-11, 16 ते 27-11, 7 ते 18-12, 21-12 ते 1-1-2023, **3-दिवसीय:** 17 ते 20-10,

धम्मधज : होशियारपुर (पंजाब)

पंजाब विपश्यना ट्रस्ट, गाव आनंदगढ, पो. मेहलांवली जिल्हा-होशियारपुर - 146110, पंजाब फोन: (01882) 272333, मोबाईन: 94651-43488. Email: info@dhaja.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 6 ते 17-4, 20-4 ते 1-5, 4 ते 15-5, 18 ते 29-5, 1 ते 12-6, 15 ते 26-6, 6 ते 17-7, 20 ते 31-7, 3 ते 14-8, 17 ते 28-8, 7 ते 18-9, 21-9 ते 2-10, 5 ते 16-10, 19 ते 30-10, 16 ते 27-11, 7 ते 18-12, 21-12 ते 1-1-23, **सतिपट्टान:** 5 ते 13-11,

धम्मसिखर : धर्मशाला (हिमाचल प्रदेश)

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

धम्मलद्ध : लेह-लद्दाख (जम्मू-कश्मीर)

विपश्यना साधना लद्दाख, लेहापासून 8/9 कि. मी. संपर्क: श्री लोभझंग विसुद्धा, एन्सट ट्रॅक्स, मोबाईल: (91) 9906971808, 9419862542. **दहा-दिवसीय:** प्रत्येक महिन्यात 1 ते 12 व 16 ते 27 सतिपट्टान व इतर शिबिरांच्या वेळी नाही **सतिपट्टान:** 16 ते 24-9, **3-दिवसीय:** 25 ते 28-9, **2-दिवसीय:** 25 ते 27-3, **सामू. साधना:** प्रत्येक रविवारी सकाळी: 9:00 पासून. **1-दिवसीय:** प्रत्येक महिन्यात दुसऱ्या रविवारी. Email: lvisud-dha@yahoo.com; info@ladakh.in.dhamma.org,

धम्मसलिल : देहरादून (उत्तरांचल प्र.)

देहरादून विपश्यना केंद्र, जनतनवाला गांव, देहरादून कन्ट व संतला देवीजवळ, देहरादून-248001. फोन: 0135-2715189, 2715127, 94120-53748, Email: reg.dhammasalila@gmail.com; **दहा-दिवसीय:** 23-3 ते 3-4, 6 ते 17-4, 20-4 ते 1-5, 4 ते 15-5, 18 ते 29-5, 1 ते 12-6, 15 ते 26-6, 29-6 ते 10-7, 13 ते 24-7, 27-7 ते 7-8, 24-8 ते 4-9, 7 ते 18-9, 21-9 ते 2-10, 2 ते 13-11, 16 ते 27-11, 30-11 ते 11-12, 14 ते 25-12, **सतिपट्टान:** 14 ते 22-8, 7 ते 15-10, **3-दिवसीय:** 7 ते 10-8, 16 ते 19-10, 28-10 ते 1-11, **संपर्क:** 1) श्री भंडारी, 16 टैगोर विला, चक्राता रोड, देहरादून-248001. फोन: (0135) 2104555, 07078398566, फॅक्स: 2715580.

धम्मलक्खण : लखनऊ (उ. प्र.)

विपश्यना साधना केंद्र, अस्ती रोड, बक्शीचा तलाव, लखनऊ-227202. (शिबिर प्रारंभाच्या दिवशी दुपारी 2 ते 3 पर्यंत बक्शीचा तलाव रेल्वे क्रॉसिंग पासून वाहन सुविधा आहे.) Email: info@lakkhana.dhamma.org मोबा. 97945-45334, 9453211879, **दहा-दिवसीय:** 4 ते 15-4, 19 ते 30-4, 4 ते 15-5, 19 ते 30-5, 4 ते 15-6, 19 ते 30-6, 4 ते 15-7, 4 ते 15-8, 19 ते 30-8, 4 ते 15-9, 19 ते 30-9, 4 ते 15-10, 4 ते 15-11, 19 ते 30-11, **सतिपट्टान:** 22 ते 30-3, 19 ते 27-10, **3-दिवसीय:** 28 ते 31-10, **2-दिवसीय:** 15 ते 17-4, 15 ते 17-5, 15 ते 17-6, 15 ते 17-7, 15 ते 17-8, 15 ते 17-9, 15 ते 17-10, 15 ते 17-11, **विशेष दहा-दिवसीय:** 19 ते 30-7,

∞ **दीर्घ-शिबिर:** **20-दिवसीय:** 4 ते 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 कॉलेजसमीर, श्रावस्ती, पिन- 271845; फोन: (05252) 265439, 09335833375 Email: info@suvatthi.dhamma.org, **दहा-दिवसीय:** 17 ते 28-4, 2 ते 13-5, 17 ते 28-5, 2 ते 13-6, 17 ते 28-6, 2 ते 13-7, 17 ते 28-7, 2 ते 13-8, 17 ते 28-8, 2 ते 13-10, 2 ते 13-12, 2 ते 13-1-2023, **सतिपट्टान:** 29-8 ते 6-9, 14 ते 22-12, **बाळ शिबिर:** (8 ते 12 वर्ष मुले, व 8 ते 16 वर्ष मुली) 24 ते 27-12, (12 ते 16 वर्ष केवळ मुले) 28 ते 31-12,

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

धम्मचक्र : सारनाथ (उ. प्र.)

विपश्यना साधना केंद्र, खरगीपुर गांव, पो. पियरी, चौबेपुर, (सारनाथ), वाराणसी. मोबा: 09307093485; 09936234823, Email: info@cakka.dhamma.org (सारनाथ म्युजियमपासून ऑटोरिक्षा भाडे 100/- रुपये आहे), **दस-दिवसीय:** 3 ते 14-4, 18 ते 29-4, 3 ते 14-5, 18 ते 29-5, 3 ते 14-6, 18 ते 29-6, 3 ते 14-7, 18 ते 29-7, 3 ते 14-9, 18 ते 29-9, 12 ते 23-10, 5 ते 16-12, 18 ते 29-12, **सतिपट्टान:** 21 ते 29-3, 2 ते 10-10, **3-दिवसीय:** 28 ते 31-8, **1-दिवसीय:** प्रत्येक महिन्यात चौथ्या रविवारी. सुवह 9 ते सायं 4 तक,

∞ **दीर्घ-शिबिर:** **20-दिवसीय:** 3 ते 24-8, **30-दिवसीय:** 30-10 ते 30-11, **संपर्क:** मंजू अग्रवाल, मो. 99366-91000, Email: manju.ag4@gmail.com,

धम्मकाया कुशीनगर (उ.प्र.)

“धम्मकाया” विपश्यना साधना केंद्र, गांव- धूरिया भाट, बनवारी टोलाजवळ. ता- कसया, देवगिरा रोड, ता. कसया, जिल्हा- कुशीनगर-274402, (उ.प्र.) मोबा. 919415277542. Email: dhammakaaya.vskkk@gmail.com; **दहा-दिवसीय:** संपर्क: श्री भूमिधर मोबा. 09452975280, 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.)

कानपूर अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना साधना केंद्र, बोडी घाट, रूमा, पो. सलेमपूर, कानपूर नगर- 209402, (सेन्ट्रल रेल्वे स्टेशनपासून 23 कि. मी.) Email: dhamma.kalyana@gmail.com, फोन: 07388-543795, मोबा. 08995480149. (नोंदणीविना प्रवेश बिल्कुल नाही) **दहा-दिवसीय:** 20 ते 31-3, 5 ते 16-4, 20-4 ते 1-5, 2 ते 13-5, 13 ते 24-5, 5 ते 16-6, 20-6 ते 1-7, 5 ते 16-7, 20 ते 31-7, 5 ते 16-8, 20 ते 31-8, 5 ते 16-9, 20-9 ते 1-10, 5 ते 16-10, 20 ते 31-10, 5 ते 16-11, 5 ते 16-12, 20 ते 31-12, **सतिपट्टान:** 22 ते 30-11, **3-दिवसीय:** 1 ते 4-4, 1 ते 4-9, **किशोरींचे शिबिर:** 24-5 ते 1-6, **एक-दिवसीय:** प्रत्येक महिन्यात चौथ्या रविवारी सकाळी 10 ते सायं 5 वाजेपर्यंत # **बाल शिबिर:** **3-दिवसीय:** (8 ते 12 वर्ष) 1 ते 4-6, **विशेष दहा-दिवसीय:** 20-11 ते 1-12-22,

धम्म सुधा : मेरठ (उ.प्र.)

विपश्यना केंद्र, पोलीस स्टेशनमागे, टॉवर रोड, सैफपूर गुरुद्वाराजवळ, हस्तिनापूर, जिल्हा- मेरठ- 250404, **कार्यालय संपर्क:** फोन: 9555515548, 8171490433, 7505414181, **10-दिवसीय:** 6 ते 17-4, 20-4 ते 1-5, 4 ते 15-5, 18 ते 29-5, 1 ते 12-6, 15 ते 26-6, 6 ते 17-7, 20 ते 31-7, 3 ते 14-8, 17 ते 28-8, 7 ते 18-9, 21-9 ते 2-10, 5 ते 16-10, 2 ते 13-11, 16 ते 27-11, 7 ते 18-12, 21-12 ते 1-1-2023, **3-दिवसीय:** 31-3 ते 3-4, 1 ते 4-9, 17 ते 20-10, 1 ते 4-12,

धम्मबोधि : बोधगया (बिहार)

बोधगया अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना साधना केंद्र, मगध विश्वविद्यालयाजवळ, पो. मगध विश्वविद्यालय, गया-डोभी रोड, बोधगया- 824234, मोबा. 9471603531, Email: info@bodhi.dhamma.org; **संपर्क:** फोन: 99559-11556. **दहा-दिवसीय:** 1 ते 12-4, 16 ते 27-4, 1 ते 12-5, 16 ते 27-5, 1 ते 12-6, 16 ते 27-6, 1 ते 12-7, 15 ते 26-7, 5 ते 16-9, 20-9 ते 1-10, 1 ते 12-11, 16 ते 27-11, 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, **सतिपट्टान:** 18 ते 26-10, **विशेष दहा-दिवसीय:** 6 ते 17-10,

∞ **दीर्घ-शिबिर:** **20-दिवसीय:** 1 ते 22-8, 6 ते 27-10, **30-दिवसीय:** 1-8 ते 1-9,

धम्मलिच्छवी : मुजफ्फरपुर (बिहार)

धम्मलिच्छवी विपश्यना केंद्र, गांव- लदौरा, पाक्री, मुजफ्फरपुर-843113. फोन: 7779842059, 8935963703, **दहा-दिवसीय:** प्रत्येक महिन्यात 5 ते 16 व 19 ते 30. (केवळ 19 ते 30-10, ला नाही) **सतिपट्टान:** 22 ते 30-3, **संपर्क:** श्री राजकुमार गोकुण्डा, फोन: 0621 2240215, Email: info@licchavi.dhamma.org

धम्मउपवन : बाराचकिया, (बिहार)

बाराचकिया - 845412, पूर्व चम्पारन, बिहार, संपर्क: फोन: 9431245971, 9934430429, 6204814341, Email: dhammaupavan@gmail.com, **दहा-दिवसीय:** प्रत्येक महिन्यात 3 ते 14 व 17 ते 28.

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

धम्मपाटलिपुत्त : पटना (बिहार)

पटना विपश्यना केंद्र, साधना कक्ष बुद्ध स्मृती पार्क, पटना जंक्शन जवळ, पटना - 800001, बिहार, संपर्क: मोबा. +91 6205978822, +91 6299534629, E-mail: info@patna.in.dhamma.org, Website: http://www.patna.in.dhamma.org, दहा-दिवसीय: 3 ते 14-4, 17 ते 28-4, 3 ते 14-5, 17 ते 28-5, 3 ते 14-6, 17 ते 28-6, 3 ते 14-7, 17 ते 28-7, 3 ते 14-8, 17 ते 28-8, 3 ते 14-9, 17 ते 28-9, 3 ते 14-10, 17 ते 28-10, 3 ते 14-11, 17 ते 28-12, 3 ते 14-1-2023, 17 ते 28-1-23, 17 ते 28-2-23, १ सतिपट्टान: 15 ते 23-11, 1-दिवसीय: दर रविवारी, मिनी आनापान साधना: दर रोज, # 3-दिवसीय बाळ-शिविर: (केवळ मुली 12 ते 16 वर्ष) 29-4 ते 2-5, (केवळ मुले 12 ते 16 वर्ष) 28 ते 31-12, कृतज्ञता-शिविर: 2 ते 17-2-2023 ∞ दीर्घ शिविर: 20-दिवसीय: 25-11 ते 16-12,

धम्मवेसाली : वैशाली (बिहार)

दहा-दिवसीय: प्रत्येक महिन्यात 4 ते 15 जानेवारी ते डिसेंबर, स्थान: वियतनाम महाप्रजापति ननरी, विश्वांति पगोडा रोड, वैशाली-844128, मोबा. 9031012302, 9031012303, Email: info@vaishali.in.dhamma.org; Website: www.vaishali.in.dhamma.org; संपर्क: श्री राजकुमार राय, फोन: 7631932444, दहा-दिवसीय: प्रत्येक महिन्यात 4 ते 15 व 18 ते 29, 20 ते 28 मार्च व सतिपट्टान च्या वेळी नाही. १ सतिपट्टान: 4 ते 12-11,

कच्छ एवं गुजरात**धम्मसिन्धु : मांडवी-कच्छ (गुजरात)**

कच्छ विपश्यना केंद्र, गाव- बाडा, ता. मांडवी, जिल्हा- कच्छ 370475. मोबा. 9925674104, Email: info@sindhu.dhamma.org (शिविर आरंभ ह्येण्याच्या दिवशी सरळ केंद्रात जाण्यासाठी वाहन सुविधा उपलब्ध. त्यासाठी संपर्क- फोन: भुज:- 094274-33534. गांधीधाम: 094262-50746. मांडवी: 09974575660.) दहा-दिवसीय: 20 ते 31-3, 3 ते 14-4, 15 ते 25-4, 1 ते 12-5, 15 ते 26-5, 29-5 ते 9-6, 12 ते 23-6, 25-6 ते 6-7, 10 ते 21-7, 24-7 ते 4-8, 7 ते 18-8, 21-8 ते 1-9, 4 ते 15-9, 18 ते 29-9, 30-9 ते 11-10, 12 ते 23-10, 26-10 ते 6-11, 9 ते 20-11, 23-11 ते 4-12, 7 ते 18-12, 21-12 ते 1-1, 4-1-22 ते 15-1-2-23, 18 ते 29-1, १ सतिपट्टान: 7 ते 25-4, 11 ते 19-6, 30-10 ते 7-11, 3-दिवसीय: 13 ते 16-5, 24 ते 27-6, 12 ते 15-8, 7 ते 10-10, 25 ते 28-10, ∞ कृतज्ञता-शिविर: 2 ते 17-2-2023, ∞ विशेष दहा-दिवसीय: 15 ते 26-4, 25-6 ते 6-7, 12 ते 23-11, ∞ दीर्घ शिविर: 20-दिवसीय: 4 ते 25-5, 1 ते 22-12, 30-दिवसीय: 4-5 ते 4-6, 16-7 ते 16-8, 7-9 ते 8-10, 45-दिवसीय: 7-9 ते 23-10, 1-1-2-22 ते 16-2-2-23, संपर्क: मोबा. 7874623305, 9825320551.

धम्मकोट : राजकोट (गुजरात)

सौराष्ट्र विपश्यना केंद्र, कोठारिया रोड, राजकोट. फोन: (0281) 2924924, 2924942; मोबाईल: 7878727240, 93279-23540, Email: info@kota.dhamma.org, दहा-दिवसीय: 23-3 ते 3-4, 6 ते 17-4, 27-4 ते 8-5, 11 ते 22-5, 25-5 ते 5-6, 8 ते 19-6, 29-6 ते 10-7, 13 ते 24-7, 3 ते 14-8, 31-8 ते 11-9, 14 ते 25-9, 5 ते 16-10, 19 ते 30-10, 9 ते 20-11, 23-11 ते 4-12, 14 ते 25-12, 3-दिवसीय: 8 ते 21-8, संपर्क: 1) फोन: 0281-2233666, मोबा. 7878727223, 94272-21591, फॅक्स: 2221384. 2) श्री मेहता, फोन: 2587599, मोबा. 9428203291.

धम्मदिवकर : मेहसाणा (गुजरात)

उत्तर गुजरात विपश्यना केंद्र, मीठू गाव, ता. जिल्हा- मेहसाणा, गुजरात, Email: info@divakara.dhamma.org, फोन: (02762) 272800. संपर्क: 1. निलिभाई पारीख, मोबा. 09429233000, 2. श्री उपेंद्र पटेल, मोबा. 8734093341, Email: upendrakpatel@gmail.com, फोन: (02762) 254634, 253315, 10-दिवसीय: 30-3 ते 10-4, 13 ते 24-4, 27-4 ते 8-5, 11 ते 22-5, 25-5 ते 5-6, 8 ते 19-6, 22-6 ते 3-7, 20 ते 31-7, 7 ते 18-9, 21-9 ते 2-10, 5 ते 16-10, 27-10 ते 7-11, 9 ते 20-11, 23-11 ते 4-12, 7 ते 18-12, 21-12 ते 1-1-2023, 4 ते 15-1-23, 18 ते 29-1-23, 17 ते 28-2-23, १ सतिपट्टान: 4 ते 12-7, 3-दिवसीय: 20 ते 23-10, 2-दिवसीय: 15 ते 17-7,

∞ दीर्घ शिविर: 20-दिवसीय: 13-8 ते 3-9, 30-दिवसीय: 3-8 ते 3-9,

धम्मपीठ : अहमदाबाद (गुजरात)

गुर्जर विपश्यना केंद्र, (अहमदाबाद रेल्वे स्टेशनपासून 40 कि.मी.) गाव- रनोडा, ता. धोलका, जिल्हा- अहमदाबाद-387810. मोबा. 89800-01110, 89800-01112, 94264-19397. फोन: (02714) 294690. Email: info@pitha.dhamma.org (बस सुविधा प्रत्येक शिविराच्या 0 दिवशी, पालदी बस स्टॅंड (अहमदाबाद) दुपारी 2:30 वाजता) दहा-दिवसीय: 23-3 ते 3-4, 6 ते 17-4, 20-4 ते 1-5, 4 ते 15-5, 18 ते 29-5, 1 ते 12-6, 15 ते 26-6, 29-6 ते 10-7, 13 ते 24-7, 27-7 ते 7-8, 10 ते 21-8, 24-8 ते 4-9, 7 ते 18-9, 21-9 ते 2-10, 5 ते 16-10, 25-12 ते 5-1-2023, 11-1 ते 22-1-23, 25-1 ते 5-2-23, 8 ते 19-2-23, 22-2 ते 5-3-23, ∞ दीर्घ शिविर: 30-दिवसीय: 5-11 ते 6-12, 45-दिवसीय: 5-11 ते 21-12, संपर्क: 1) श्रीमती शशि तोडी मोबा. 98240-65668.

धम्म अम्बिका : दक्षिण गुजरात, गुजरात

विपश्यना ध्यान केंद्र, नॅशनल हायवे नं. 8, (सुंबई ते अहमदाबाद) पश्चिम पासून 2 कि. मी. दूर वर बोरीयाच टोलनाका, गाव- वागलवाड ता. गनदेवी, जि. नवसारी, मोबा. 09586582660, पंजीकरण: दुपारी 11 ते सायं 5 (0261) 3260961, 09825955812. www.ambika.dhamma.org; Online registration: dhammaaambikasurat@gmail.com; संपर्क: 1) वसंतभाई लाड, मोबा. 09428160714, 2) श्री रत्नश्रीभाई के. पटेल, मोबा. 09825044536, दहा-दिवसीय: 6 ते 17-4, 19 ते 30-4, 1 ते 12-5, 18 ते 29-5, 31-5 ते 11-6, 12 ते 23-6, 29-6 ते 10-7, 13 ते 24-7, 28-7 ते 8-8, १ सतिपट्टान: 19 ते 27-8, 3-दिवसीय: 31-3 ते 3-4, 12 ते 15-5, 23 ते 26-6, 12 ते 15-8, विशेष दहा-दिवसीय: 29-8 ते 9-9, ∞ दीर्घ शिविर: 20-दिवसीय: 19-8 ते 9-9,

दक्षिण भारत**धम्मपफुल्ल : अलूर, बंगलूरू (कर्नाटक)**

बंगलूरू विपश्यना केंद्र, अलूर-562123. (गाँव अलूर, अलूर पंचायत कार्यालयाजवळ) तुमकूर हाईवे समोर

दासनपुरा बंगलूरू उत्तर तालुका, (कर्नाटक). फोन: (080) 23712377, मोबा. 7829912733, 8861644284, 9972588377, Email: info@paphulla.dhamma.org, (बंगलूरू रेल्वे स्टेशन पासून 23 कि. मी. दूर) दहा-दिवसीय: 6 ते 17-4, 20-4 ते 1-5, 4 ते 15-5, 18 ते 29-5, 1 ते 12-6, 15 ते 26-6, १ सतिपट्टान: 23 ते 31-3,

धम्मसेतु : चेन्नई (तमिलनाडु)

विपश्यना साधना केंद्र, 533, पझान- थंडलम रोड, द्वारा थीरुनीरमलाई रोड, थीरुमुदीवक्कम, चेन्नई-600044, शिविरसंबंधी माहिती व नोंदणीसाठी संपर्क: फोन: 044-65499965, मोबाइल: 94442-80952, 94442-80953, (केवळ 10 ते 1 व सायं 2 ते 5 वाजेपर्यंत). Email: setu.dhamma@gmail.com संपर्क: श्री गोयन्का, फोन: (044) 4340-7000, 4340-7001, फॅक्स: 91-44-4201-1177. मोबाइल: 098407-55555. Email: skgoenka@kgiclothing.in, दहा-दिवसीय: 30-3 ते 10-4, 13 ते 24-4, 27-4 ते 8-5, 1 ते 12-6, 15 ते 26-6, 13 ते 24-7, 3 ते 14-8, 17 ते 28-8, 31-8 ते 11-9, 14 ते 25-9, 28-9 ते 9-10, 26-10 ते 6-11, 9 ते 20-11, 23-11 ते 4-12, 7 ते 18-12, 20 ते 31-12, १ सतिपट्टान: 2 ते 10-7, 12 ते 20-10, 3-दिवसीय: 24 ते 27-3, 12 ते 15-5, 28 ते 31-7, 1-दिवसीय: 16-5, 13-7, धम्मसेवक कार्यशाळा: 21-4, बाळ शिविर शिक्षक कार्यशाळा: 21 ते 22-5, सहायक आचार्य कार्यशाळा: 28 ते 29-5, विशेष दहा-दिवसीय: 12 ते 23-10,

धम्मखेत : हैदराबाद (तेलंगाना)

विपश्यना अंतर्राष्ट्रीय साधना केंद्र, (12.6 किमी.) माइल स्टोन नागार्जुन सागर रोड, कुसुम नगर, वनस्थलीपुरम हैदराबाद-500070, तेलंगाना नोंदणी: (सकाळी 9 ते १२ व ३ ते ५ वाजेपर्यंत) मोबा. 09491594247, फोन: (040) 24240290, 9705859056, Email: info@khetta.dhamma.org, दहा-दिवसीय: 31-3 ते 11-4, 13 ते 24-4, 4 ते 15-5, 18 ते 29-5, 18 ते 29-7, 3 ते 14-8, 17 ते 28-8, 13 ते 24-9, 25-9 ते 6-10, 8 ते 19-10, 20 ते 31-10, 2 ते 13-11, 16 ते 27-11, 30-11 ते 11-12, 14 ते 25-12, १ सतिपट्टान: 18 ते 26-5, 13 ते 21-9, 3-दिवसीय: 25 ते 28-4, 29-8 ते 1-9, 2-दिवसीय: 29-4 ते 1-5, 30-7 ते 1-8, 2 ते 4-9, आचार्य कार्यशाळा: 8 ते 12-9, 2-दिवसीय धम्मसेवक कार्यशाळा: 5 ते 7-9, धम्मसेवक कार्यशाळा: 27-3, 24-4, 29-5, 17-7, 28-8, 30-10, 27-11, विशेष दहा-दिवसीय: 1 ते 12-6, 28-12 ते 8-1-2023, 28-12-2023 ते 8-1-2024, 31-5-2024 ते 10-6-2024, ∞ दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय: 1 ते 22-6, 28-12 ते 18-1-2023, 28-12-2023 ते 18-1-2024, 31-5-2024 ते 20-6-2024, 30-दिवसीय: 1-6 ते 2-7, 28-12 ते 28-1-2023, 28-12-2023 ते 28-1-2024, 31-5-2024 ते 30-6-2024, 45-दिवसीय: 1-6 ते 17-7, 31-5-2024 ते 15-7-2024,

धम्म मधुरा : मदुराई (तमिलनाडु)

विपश्यना साधना केंद्र, गाव चेतिया पट्टी, ता. आतुर पो. गांधीग्राम युनिवर्सिटी दिंडीगुल-624302, Email: dhammamadhura@gmail.com, संपर्क: 9442603490, 9442103490, 10-दिवसीय: 23-3 ते 3-4, 6 ते 17-4, 20-4 ते 1-5, 4 ते 15-5, 18 ते 29-5, 15 ते 26-6, 6 ते 17-7, 20 ते 31-7, 24-8 ते 4-9, 7 ते 18-9, 5 ते 16-10, 2 ते 13-11, 16 ते 27-11, 7 ते 18-12, 21-12-2022 ते 1-1-2023, १ सतिपट्टान: 13 ते 21-8, 3-दिवसीय: 9 ते 12-6, 4 ते 7-8, 22 ते 25-9,

धम्मनागाज्जुन -1 : नागार्जुन सागर (तेलंगाना)

संपर्क: VIMC, हिल कॉलनी, नागार्जुन सागर, जि. नालगोंडा आंध्र प्रदेश, पिन-508202. नोंदणी: 9440139329, (8680) 277944, मोबा: 093484-56780, (केवळ 10 ते सायं 5 वाजेपर्यंत) Email: info@nagajuna.dhamma.org, एक-दिवसीय: प्रत्येक पौर्णिमा, (दक्षिण भारतातील सर्व कार्यक्रम नेटवर पहा आणि ऑनलाइन आवेदन करा.) 10-दिवसीय: 14 ते 25-5, 2 ते 13-11, 23-11 ते 4-12, 2-दिवसीय: 24 ते 26-6, 8 ते 10-7, 5 ते 7-8, 28 ते 30-10, 16 ते 18-12, किशोरांचे शिविर: 9 ते 17-4, 5 ते 13-5, 20 ते 28-8, 26-9 ते 4-10, 14 ते 22-11, किशोरांचे शिविर: 25-4 ते 3-5, 11 ते 19-6, 23 ते 31-7, 15 ते 23-9, 15 ते 23-10, 23 ते 31-12, धम्मसेवक कार्यशाळा: 9 ते 11-9,

धम्मनागाज्जुन -2 : नागार्जुन सागर (तेलंगाना)

संपर्क: धम्मनागाज्जुन-1 च्या वरील पत्त्यावर: 10-दिवसीय: 23-3 ते 3-4, 6 ते 17-4, 8 ते 19-6, 22-6 ते 3-7, 6 ते 17-7, 20 ते 31-7, 3 ते 14-8, 17 ते 28-8, 31-8 ते 11-9, 25-9 ते 6-10, 12 ते 23-10, १ सतिपट्टान: 24-4 ते 2-5, 14 ते 22-9, कृतज्ञता-शिविर: 2 ते 17-2-2023, ∞ दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय: 4 ते 25-5, 30-दिवसीय: 4-5 ते 4-6, 26-10 ते 26-11, 45-दिवसीय: 26-10 ते 11-12, 14-12 ते 29-1-23,

मध्य भारत**धम्मकानन : बालाघाट (म.प्र.)**

धम्मकानन विपश्यना केंद्र, वैनगंगा तट, रंगाटोला, पो. गर्ग, बालाघाट. फोन: (07632) 248145, मोबा. 8989845100, संपर्क: 1) श्री खोब्रागडे, मोबा. 94243-36241. 2) श्री मेश्राम, फोन: (07632) 239165, Email: dineshmeshram@hotmail.com, मोबा. 09425140015, 9753144641, ऑनलाइन आवेदन: https://www.dhamma.org/en/schedules/schkanana. 10-दिवसीय: 21-3 ते 1-4, 3 ते 14-4, 17 ते 28-4, 2 ते 13-5, 2 ते 13-6, 2 ते 13-7, 19 ते 30-8, 2 ते 13-9, 17 ते 28-9, 6 ते 17-10, 22-10 ते 2-11, 5 ते 16-11, 19 ते 30-11, 4 ते 15-12, १ सतिपट्टान: 18 ते 26-6, 18 ते 26-12, 2-दिवसीय: 15 ते 16-5, # बाल-शिविर: 29-5, 2-10, ∞ दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय: 17-7 ते 7-8,

धम्मपाल : भोपाल (म.प्र.)

धम्मपाल विपश्यना केंद्र, केरवा डेम के पीछे, ग्राम दौलतपुरा, भोपाल-462 044, संपर्क: मोबा. 94069-27803, 7024771629, संपर्क: 1) प्रकाश गेडाम, मोबा. 94250-97358, 2) श्री लालेंद्र हुमने, मोबा. 9893891989, फोन: (0755) 2468053, फॅक्स: 246-8197. Email: dhammapala.bhopal@gmail.com, ऑनलाइन आवेदन: www.pala.dhamma.org, दहा-दिवसीय: 6 ते 17-4, 20-4 ते 1-5, 18 ते 29-5, 1 ते 12-6, 29-6 ते 10-7, 13 ते 24-7, 27-7 ते 7-8, 10 ते 21-8, 24-8 ते 4-9, 28-9 ते 9-10, 2 ते 13-11, 16 ते 27-11, १ सतिपट्टान: 23 ते 31-3, 14 ते 22-10, 3-दिवसीय: 12 ते 15-5, 8 ते 11-9, 27 ते 30-10, 2-दिवसीय: 1 ते 3-4, 1-दिवसीय: 17-4, 24-7, 4-9, 9-10, 27-11, किशोरांचे शिविर: (लडके) 3 ते 11-5, (लडकियां) 14 ते 22-6, बाल-शिविर: (उम्र 8 ते 12 वर्ष) 29-5, 21-8, (वय 13 ते 16 वर्ष) 1-5, 12-6;

रखरखाव सप्ताह: 9 ते 13-10, जुन्या साधकांसाठी सहभागिता सेमिनार: 25 ते 26-6,

विशेष दहा-दिवसीय: 14 ते 25-12,

∞ दीर्घ शिबिर: 20-दिवसीय: 8 ते 28-9, 30-दिवसीय: 8-9 ते 9-10,

धम्ममालावा : इंदोर (म.प्र.)

विपश्यना केंद्र, गाव- जंबूडी हत्ती, गोमटगिरीच्याजवळ, पितृ पर्वतासमोर, हातोद रोड, इंदोर-452003. Email: info@malava.dhamma.org; dhammamalava@gmail.com, संपर्क: 1) इंदोर विपश्यना इंटरनॅशनल फाउंडेशन, ट्रस्ट, फोन: (0731) 4273313. 2) श्री अवधूत गोखले, मोबा. 9407406620. दहा-दिवसीय: 3 ते 14-4, 16 ते 27-4, 1 ते 12-5, 17 ते 28-5, 29-5 ते 9-6, 3 ते 14-7, 16 ते 27-7, 30-7 ते 10-8, 13 ते 24-8, 4 ते 15-9, 17 ते 28-9, 2 ते 13-10, 19 ते 30-11, 4 ते 15-12, (केवळ जुने साधक 17 ते 28-12), ∅ सतिपट्टान: 18 ते 26-6, 3-दिवसीय: 10 ते 13-6, 26 ते 29-8, 14 ते 17-10,

1-दिवसीय: 16-5, व प्रत्येक महिन्यात पहिल्या रविवारी व फेब्रुवारी मार्च मधे तिसऱ्या रविवारी (सकाळी: 8 ते 1:30) ऑगस्ट मधे नाही, विशेष दहा-दिवसीय: 6 ते 17-11,

धम्मरत : रतलाम (म.प्र.)

धम्मरत विपश्यना केंद्र, (रतलामपासून 15 कि.मी.) साई मंदिरामागे, गाव - धामनोद ता. सैलाना, जि. रतलाम-457001, फॅक्स: 07412-403882, Email: dhamma.rata@gmail.com संपर्क: 1) श्री योगेश, मोबा. 8003942663, 2) श्री अडवाणी, मोबा. 9826700116. दहा-दिवसीय: 3 ते 14-4, 18 ते 29-4, 4 ते 15-5, 20 ते 31-5, 4 ते 15-6, 19 ते 30-6, 3 ते 14-7, 16 ते 27-7, 15 ते 26-8, 1 ते 12-9, 14 ते 25-9, 1 ते 12-10, 1 ते 12-11, 18 ते 29-11, 4 ते 15-12, 18 ते 29-12, ∅ सतिपट्टान: 2 ते 10-8, 3-दिवसीय: 27 ते 30-7, 14 ते 17-10, 1-दिवसीय: 1-5, 28-8, 25-9, 13-11, सामू. साधना: प्रत्येक रविवारी सकाळी: 8 ते 9 संपर्क कार्यालय: विक्रम नगर, म्हो रोड, रतलाम, फोन: 09425364956, 09479785033.

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

विपश्यना धम्मगुना, गाव- पगारा, 12 किमी. गुना-ग्वालियर संभाग. संपर्क: श्री विरेंद्र सिंह रघुवंशी, रघुवंशी किराना स्टोर, स्टेट बँक ऑफ इंडियाजवळ, अशोक नगर रोड, गाव- पगारा, ता- जिल्हा- गुना, म. प्र. पिन- 473001. मोबा. 9425618095, श्री राजकुमार रघुवंशी, मोबा. 9425131103, Email: info@guna.dhamma.org,

धम्मबल : जबलपुर (म.प्र.)

विपश्यना साधना केंद्र, भेडाघाट पोलीस स्टेशनपासून एक किलोमीटर, बापट मार्ग, भेडाघाट, जबलपुर. संपर्क: Whattapp No. 1) श्री गुलशन माकन, मोबा. 9425156895 2) श्री राजेंद्र दुबे, मोबा. 7999341818, Email: dhammabalajabalpur@yahoo.co.in, दहा-दिवसीय: 3 ते 14-4, 8 ते 19-5, 18 ते 29-9, 9 ते 20-10, 13 ते 24-11, 11 ते 22-12, ∅ सतिपट्टान: 17 ते 25-4, 3-दिवसीय: 15 ते 17-4, 10 ते 12-6, 25 ते

27-11, 1-दिवसीय: प्रत्येक महिन्यात शेवटच्या रविवारी,

दमुआ: दस-दिवसीय: 2 ते 13-5-2022, स्थान: पेट्रोल पम्पाजवळ, बालक छातावास, दमुआ, जिल्हा- छिन्दवाड़ा, संपर्क: 1) श्री पी. खादीपूरेजी, मोबा. 7697982902, 2) श्री ठाकरे, मोबा. 099-700 29916.

धम्मकेतु : दुर्गा (छत्तीसगढ)

विपश्यना केंद्र, धनौद, व्हाया-अंजौरा, जिल्हा-दुर्गा, छत्तीसगढ-491001; फोन: 09907755013, मोबा. 9589842737. Email: sadhana_kendra@yahoo.in दहा-दिवसीय: 3 ते 14-4, 18 ते 29-4, 12 ते 23-6, 3 ते 14-7, 17 ते 28-7, 31-7 ते 11-8, 14 ते 25-8, 4 ते 15-9, 18 ते 29-9, 1 ते 12-10, 13 ते 24-10, 6 ते 17-11, 20-11 ते 1-12, 4 ते 15-12, 18 ते 29-12, किशोरींचे शिबिर: 29-5 ते 6-6, 1-दिवसीय: 1-5, 16-5, 26-6, 28-8, # बाळ-शिबिर: 27-3, 17-4, 3-5, 28-10, धम्मसेवक कार्यशाळा: 30-10, संपर्क: 1. श्री एस बंग, मोबा. 9425209354, 2. श्री. आर. पी. सैनी, मोबा. 9425244706,

धम्मगढ : बिलासपुर (छत्तीसगढ)

विपश्यना केंद्र, बिलासपुर शहरापासून 23 कि.मी. आणि कारगी रोड रेल्वे स्टेशन पासून 8 कि.मी. भारी, व्हाया मोहनभाटा, ता.-तखतपुर, जिल्हा-बिलासपुर. Email: dhammagarh@gmail.com, Website: www.garh.dhamma.org, दस-दिवसीय: 31-3 ते 11-4, 17 ते 28-6, 7 ते 18-7, 21-7 ते 1-8, 7 ते 18-8, 1 ते 12-10, 1 ते 12-12, 17 ते 28-12, ∅ सतिपट्टान: 12 ते 20-11, किशोरीं का शिबिर: 5 ते 13-6, 1-दिवसीय: 3-4, 15-5, 6-11, # बाल-शिबिर: 24-4, 1-5, 16-10, 27-11, ∞ दीर्घ-शिबिर: 20-दिवसीय: 9 ते 30-9, संपर्क: 1) श्री एस मेश्राम, मोबा. 79748-34238, 2) श्री के के साहू, मोबा. 9752047511,

धम्मउत्कल : खरियार रोड (उड़ीसा)

विपश्यना साधना केंद्र, गाव चानबेरा पो. अमसेना, (व्हाया) खरियार रोड जिल्हा: नुआपाडा, उड़ीसा-766106, संपर्क: 1) श्री. हरिलाल साहू, मोबा. 09407699375, Email: harilal.sahu@gmail.com 2) श्री. प्रफुल्लदास, मोबा. 7077704724, दहा-दिवसीय:

धम्मगङ्गा : कोलकाता (प. बंगाल)

विपश्यना केंद्र, सोदपुर, हरिश्चन्द्र दत्ता रोड, पनिहटी, बारी मंदिर घाट, कोलकाता-700114. फोन: (033) 25532855, Email: info@ganga.dhamma.org, मोबा. 94332-21119, 97482-24578, दहा-दिवसीय: 23-3 ते 3-4, 6 ते 17-4, 20-4 ते 1-5, 4 ते 15-5, 18 ते 29-5, 1 ते 12-6, 15 ते 26-6, 29-6 ते 10-7, 14 ते 25-7, 27-7 ते 7-8, 31-8 ते 11-9, 14 ते 25-9, 28-9 ते 9-10, 12 ते 23-10, 27-10 ते 7-11, 9 ते 20-11, 23-11 ते 4-12, 7 ते 18-12, 21-11 ते 1-1, ∅ सतिपट्टान: 16 ते 24-8, 3-दिवसीय: 25 ते 28-8, संपर्क: कार्यालय: टोबॅको हाऊस, 5 वा माळा रूम नं. 523, 1, ओल्ड कोर्ट हाऊस कॉर्नर, कोलकाता-1, फोन: (033) 2230-3686, 2231-1317,

दोहे धर्माचे

आप-आपले कर्म फळ, भोग स्वतःचे भोग।
कोण चुकवू शकेल रे, जरा मृत्यूचा योग॥
पूर्व कर्म फळ रे कसे, सहन च करी सज्जान।
नवी कर्मे ना बांधणे, हे विपश्यना ध्यान॥
जीवन च रे बनवावे, धर्म नियतीनुकूल।
मंगल हे साधत असे, कर्म न रे प्रतिकूल॥
रडून सहन करी दुःख, सहिष्णू तो ना होय।
हसतच झेली दुःख जर, सहिष्णू तो रे होय॥

दोहे धर्माचे

दुष्कर्माचे फळ पिकले, मिळे करारी चोट।
पसरे वाळू तशी रे, पसरे नोटांची पोत॥
मनासारखे अन् विरुद्ध, कर्म करी जर कोय।
भाऊ वैरी-सम वाटे, वैरी भाऊ होय॥
कोण अन्य दुःख देई, बोल धर्माचे जाण।
कोण अन्य च सुख देई, समज धर्माचे ज्ञान॥
गोड गोड रे समजून, करी पापाचे काम।
फळ पिकले, कडू लागे, खारट रे अंजाम॥

“विपश्यना विशोधन विन्यास” साठी प्रकाशक, मुद्रक व संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरी, इगतपुरी- 422 403, दूरध्वनी: (02553) 244086, 244076-

मुद्रण स्थान : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, जी-259, सीकॉफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2565, फाल्गुन पौर्णिमा, 18 मार्च, 2022

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

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

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

DATE OF PUBLICATION: 18 March 2022

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403

जिल्हा-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

फोन : (02553) 244076, 244086,

244144, 244440.

Email: yri_admin@vridhamma.org;

course booking: info@giri.dhamma.org

Website: <https://www.vridhamma.org>