



विपश्यना

साधक मराठी

E-NEWS LETTER
वार्षिक शुल्क रु. १००/-

साधकांचे
मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2566, वैशाख पौर्णिमा (ऑनलाइन), 16 मे, 2022, वर्ष 6, अंक 2

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

धम्मवाणी

यदा हवे पातु भवन्ति धम्मा, आतापिनो ज्ञायतो ब्राह्मणस्स ।
अथस्स कङ्खा वपयन्ति सब्बा, यतो पजानाति सहेतु धम्मं ॥

... अथस्स कङ्खा वपयन्ति सब्बा, यतो खयं पच्चयानं अवेदी ॥

... विधूपयं तिद्वृत्ति मारसेनं, सुरियोव ओभासयमन्तलिक्वं ॥

— उदान: 1. बोधिवग्गो- पठमं द्रुतियं ततियं बोधि+सुत्तं.

जेव्हा कोणी ध्यानी ब्राह्मण-तपस्वी तप-साधने द्वारे सत्य धर्म प्राप्त करतो तेव्हा त्याच्या मनातील सर्व शंका दूर होतात, कारण तो सर्व उत्पन्न होणाऱ्या स्थितींचे कारण जाणतो. त्याच्या सर्व शंका दूर होतात, कारण तो त्या कारणांचे नष्ट होणेही जाणतो. आणि अशा प्रकारे कारणांना नष्ट करून प्रबळ मार सेनेला पराजित करत पूर्ण विमुक्त अवस्थेमध्ये असा प्रतिष्ठित होतो जसा की समस्त अंधःकाराला परास्त करून सूर्य अंतरिक्षात प्रतिष्ठित होतो. —

बुद्ध पौर्णिमे वर पूज्य गुरुजींचा विशेष लेख

उद्बोधन:

त्रिधा पुण्यमयी वैशाख पौर्णिमा

माझ्या प्रिय साथी साधकांनो !

या, आपले खरे कल्याण साधू या !

वैशाख पौर्णिमेचे हे पावन पर्व आम्हाला कल्याण साधण्यासाठी पुरेशी प्रेरणा देवो.

अनंत जन्मांपर्यंत दान, शील, निष्क्रमण (गृह-त्याग), प्रज्ञा, वीर्य, क्षांति (सहनशक्ति), सत्य, अधिष्ठान, मैत्री आणि उपेक्षा (अनासक्ति) रूपा दहा पारमितांना परिपूर्ण करत बोधिसत्त्व सिद्धार्थ गौतम याच पावन दिवशी जन्मले; हा त्यांचा अंतिम जन्म होता. आपणही त्यांच्यासारखे आप-आपल्या पुण्य पारमितांना पूर्ण करत असा जन्म प्राप्त करूयात, जो की आपल्यासाठीही अंतिम जन्म सिध्द होईल.

बोधिसत्त्व सिद्धार्थ गौतमने वैशाख पौर्णिमेलाच साऱ्या अनुशय क्लेशांना विदीर्ण करून सम्यक संबोधि प्राप्त केली आणि परम सत्याचा साक्षात्कार केला. आपणही त्यांच्याप्रमाणे शील, समाधि आणि प्रज्ञेचा अभ्यास करीत राहू आणि हळू हळू आपले सारे क्लेश दूर करून परम पद निर्वाणाचा साक्षात्कार करू.

सम्यक संबोधि प्राप्त केल्या नंतर पंचेचाळीस वर्षांपर्यंत त्या महाकारुणिक भगवान तथागत सम्यक संबुद्धांनी सतत जनसेवेमध्ये निमग्न राहून वैशाख पौर्णिमेलाच ऐंशी वर्षांच्या परिपक्व अवस्थेमध्ये महापरिनिर्वाण प्राप्त केले. हाच त्यांचा अंतिम मृत्यू होता. आपणही अशा प्रकारे आत्महित आणि परहितामध्ये निरत राहून असा मृत्यू प्राप्त करू जो आपल्यासाठीही अंतिम

मृत्यू सिध्द होईल.

त्रिधा पुण्यमयी वैशाख पौर्णिमेचा हाच प्रेरणा-प्रसाद आम्हाला धर्म धारण करण्याच्या अभ्यासाला प्रेरीत करो, याच अभ्यासामध्ये आमचे खरे कल्याण सामावले आहे.

साधकांनो ! या, आपले खरे कल्याण साधू या !

सत्याचा साक्षात्कार

वैशाख पौर्णिमेची ती मंगलमयी रात्र धन्य झाली, जेव्हा की त्या तरुण योगी सिद्धार्थ गौतमने बोधिवृक्षाखाली आपल्या स्वतःवर अनुपम विजय प्राप्त केला. सर्व अज्ञान-अंधकार दूर झाला, प्रज्ञेचे प्रकाशकिरण प्रभास्वर होऊन गेले. सूक्ष्माहून सूक्ष्म आंतरीक क्लेशांची मलिनता धुतली गेली; नितांत विरज-विमल धर्मचक्षु प्राप्त झाले. अनेक जन्मांपूर्वीच्या संस्कारांचा सर्व लेप उतरून गेला. अंतर्मन पूर्णपणे निर्मळ, निर्लेप झाले. सर्व कर्म-बंधने तुटून गेली. चित्त सर्वथा बंधन-मुक्त झाले. भविष्या प्रति कोणती तृष्णा राहिली नाही, मन पूर्णरूपाने वितृष्ण झाले. मोह-मूढतेचे, माया-मरीचिकेचे, विभ्रम-विपर्यासा (मिथ्या ज्ञाना) चे सारे धुके दूर झाले. परम सत्याचा साक्षात्कार झाला. अनंत जन्मांचा सत्प्रयत्न सफलीभूत झाला. बोधिसत्त्व सिद्धार्थ गौतम सम्यक संबुद्ध झाले.

अनुपम विमुक्ती रसाचे आस्वादन करताच सम्यक-संबुद्धांच्या मुखातून परम हर्षोद्गार बाहेर पडले. खूप अर्थपूर्ण आहेत हे उदानाचे शब्द ! खूप भावपूर्ण आहेत हे हृदय उद्गार !

अनेकजातिसंसारं, सन्धाविसं अनिब्बिसं ।
गहकारं गवेसन्तो, दुक्खा जाति पुनप्पुनं ॥

गहकारक दिट्ठोसि, पुन गेहं न काहसि।
सब्बा ते फासुका भग्गा, गहकूटं विसङ्गतं।
विसङ्कारगतं चित्तं, तण्हानं खयमज्झग्गा ॥

(धम्मपद 153-154, जरावग्गो)

सम्यक संबोधि प्राप्त करण्यापूर्वी ध्यान समापतींद्वारे ज्या अनेक सिद्धी प्राप्त झाल्या, त्यांच्या बळावर सिद्धार्थ गौतमने आपल्या अनंत अतीताचे दर्शन केले आणि पाहिले की त्या अपरिमित काल-प्रवाहात अगणित वेळा या संसारात जन्म घेतच राहिलो आहे. प्रत्येक वेळी जन्म घेतल्यावर मृत्यूच्याच दिशेने धावावे लागत होते. हे कोण आहे जे मला वारंवार जन्म देत आहे? हे कोण आहे जे प्रत्येक मृत्यूनंतर माझ्यासाठी एक नवीन जीवन तयार करून देत आहे? एक नवीन घर बनवून देत आहे? या घर बनविणाऱ्याच्या शोधात कित्येक जन्मांमध्ये कितीतरी वेळ घालविला आणि या शोधात वारंवार दुःखमय जन्म घेतच राहावे लागले. या वेळी अशी सम्यक संबोधि प्राप्त झाली की सारी सत्यता डोळ्यांसमोर आली. पाहून घेतले त्या घर बनविणाऱ्याला. आता तो पुन्हा घर बनवू शकणार नाही माझे. घर बनविण्यासाठी ज्या सामग्रीची आवश्यकता असते, ती सारी नष्टभ्रष्ट करून टाकली आहे मी, घर बनविणारा आता कशाने घर बनवू शकेल. विखरून गेल्या घराच्या साऱ्या कड्या, विखरून गेले घराचे शिखर स्तंभ. आता कोणताही आधार राहिला नाही नवीन घर बनवायला, संस्कारांपासून पूर्णपणे विहीन होऊन परम परिशुद्ध झाले हे चित्त, यावर लागलेले भूतकाळातील सारे लेप उतरून गेले. या पुढे कोणतेही लेप लागण्याची शक्यता नाही कारण की भविष्याच्या प्रति मनात आता कोणती कामनाच राहिली नाही. सर्व तृष्णा मुळापासून उपटून फेकून दिल्या आहेत- कामतृष्णा ही, भवतृष्णा ही, विभवतृष्णा ही.

कोण होता हा घर बनविणारा ज्याचे दर्शन झाले सम्यक संबुद्धांना? विमुक्तीच्या या युद्धादरम्यान त्या रात्री त्यांना देवपुत्र माराचेच तर दर्शन झाले होते. काय हाच मार घर बनविणारा आहे? कोण आहे हा मार? आपल्या अंतर्मनात सामावलेल्या सर्व प्रकारच्या कुत्सित संस्कारांचे व्यक्तीकरणच तर मार आहे. खरोखर हा मारच तर आहे जो की वारंवार आपल्यासाठी नवीन-नवीन घर बनवत राहतो. नव्या-नव्या जन्मांद्वारे नवे-नवे शरीर उत्पन्न करीत राहतो. पण आता हा मार सर्वथा लाचार झाला, निःशस्त्र झाला, निर्बळ झाला. आता हा कसे घर बनवू शकेल बरे! घर बनविण्याची सारी सामग्री म्हणजे सर्व पूर्व संचित संस्कार खरोखरच छिन्न-भिन्न झाले. नवीन संस्कार बनविणाऱ्या साऱ्या लालसा मुळातून उपटल्या गेल्या. भूतकाळातील संगृहीत संस्कार आणि भविष्या प्रति जागणाऱ्या तृष्णाच तर आपल्यासाठी नव्या-नव्या भवाचे कारण बनतात. या दोन्ही नष्ट झाल्या तर नवीन भव बनणे थांबून जाईल. आगीचे इंधन समाप्त झाले तर आग आपोआपच विझून जाईल. इंधनाविना आग कोणाला घेऊन जळेल?

“खीणं पुराणं नवं नत्थि सम्भवं” जुने क्षीण झाले, नवीन काही बनले नाही; हीच तर विमुक्त-अवस्था होती. हीच तर सम्यक संबोधि होती त्या बोधिसत्त्वाची. हाच तर अंधकारावर प्रकाशाचा विजय होता. मृत वर अमृताचा विजय होता. असत्या वर सत्याचा विजय होता.

परंतु सिद्धार्थ गौतमच्या या अनुपम उपलब्धीची गोष्ट ऐकून आपण प्रसन्न-विभोर होऊन जाऊ आणि धन्य-धन्य म्हणत राहू तर मात्र इतक्याने आम्हाला काही विशेष लाभ होणार नाही. आपला वास्तविक लाभ तर स्वतः बोधि प्राप्त करण्यामध्ये आहे, स्वतः परम सत्याचा साक्षात्कार करून विमुक्त होण्यामध्ये आहे. त्यामुळे सिद्धार्थ गौतमच्या या महान आत्म-विजयाने आपण समुचित प्रेरणा प्राप्त करू आणि स्वतःही त्या मार्गावर चालून, भली थोडी फार का असेना, याच जीवनात चित्त-विमुक्ती प्राप्त करू तेव्हाच आपण खऱ्या सुखाचे अधिकारी होऊ शकतो. यासाठी समजून घेऊ की सिद्धार्थ गौतमची सम्यक

संबोधि काय होती? आणि कशी प्राप्त झाली?

ही काही अलौकिक चमत्कारपूर्ण घटना नव्हती जी की कोणत्या अदृश्य सत्तेच्या अनुकंपेमुळे घडली होती. ही तर मनुष्याच्या आपल्याच अथक परिश्रमाची श्रेष्ठतम उपलब्धी होती. कोणत्या रमणीय कपोल कल्पनांच्या आधाराने प्राप्त झालेला, हा कोणता पोकळ बुद्धि विलास नव्हता आणि ना ही कोणत्या अंधभक्तीचा निरर्थक भावावेश होता. ही तर सम्यक संबोधि होती, परम सत्याचा प्रत्यक्ष साक्षात्कार होता. याला प्राप्त करण्यासाठी खोटेच्या कल्पनांचा सहारा घेतला गेला नव्हता आणि ना ही खोटेच्या भावुकतेचा. बुद्धी आणि हृदयाला, या दोन्ही द्रुषणांपासून दूर ठेवूनच ही नितांत निर्मलता प्राप्त केली जाऊ शकली. बुद्धीने अपरिमित शुद्ध ज्ञान प्राप्त केले आणि हृदयाने भावावेशाच्या मलिनतेविरहीत अनंत विशुद्ध मैत्री आणि करुणा प्राप्त केली आणि हे सर्व स्वावलंबनाच्या बळावरच केले गेले. पराश्रित होऊन कोणी स्वतंत्र आणि स्वाधीन कसे होऊ शकते? विमुक्त कसे होऊ शकते? मनुष्याला आपल्या आतली लढाई स्वतःलाच लढावी लागते. आपल्या दुर्गुणांशी आणि आपल्या मिथ्या दृष्टींशी स्वतःच युद्ध करावे लागते. याच लढाईमध्ये अज्ञानाचे दाट ढग छिन्न-भिन्न होतात आणि त्या अंधकारामधून सत्याचा प्रकाश प्रस्फुटित होऊ लागतो.

सत्याच्या शोधात असलेला साधक अंतर्मुखी होऊन हे जाणू लागतो की त्याच्या आतल्या आत काय काय होत आहे आणि जे काही होत आहे त्याचे हे-हे कारण आहे. तो जाणतो की जे काही कारणांनी होत आहे, त्याचे निवारणही अवश्य केले जाऊ शकते. तो जाणतो की या-या प्रकारे त्या कारणांचे निवारण केले जाऊ शकते. आणि असे जाणून समजूनच तो त्या कारणांचे स्वतः निवारण करून बंधनमुक्त होतो आणि निरभ्र आकाशात चमकत्या सूर्याप्रमाणे प्रभास्वर होऊन, प्रतिष्ठित होतो; हीच खरी विमुक्ती आहे.

अनेक जन्मांमध्ये आणि या अंतिम जन्मातही अनेक प्रकारच्या विधींच्या अभ्यासात भटकत राहिल्यानंतर त्या महामानवाने याच विमुक्तीसाठी जी सहज, सरळ पद्धत शोधून काढली तिलाच आमच्यासाठी विरासतीच्या रूपात देऊन गेले. आपण तिचा योग्य उपयोग करून तेच प्राप्त करू शकतो जे त्यांनी प्राप्त केले.

काय होती ती पद्धत? सत्याला त्याच्या खऱ्या स्वरूपात पाहात राहणे, स्थूल सत्याला पाहात-पाहात त्याला सूक्ष्मतेच्या पराकाष्ठेपर्यंत पाहून घेणे, मोठ्या-मोठ्या सधन सत्याचे विभाजन-विश्लेषण करत-करत त्याच्या सूक्ष्मतम परमार्थ स्वरूपाचा साक्षात्कार करणे. सत्याचा हा शोध तेव्हाच सफल होतो जेव्हा की पूर्व मान्यतांचे आणि पूर्वाग्रहांचे सर्व रंगीत चश्मे उतरवले जातील आणि स्वानुभूतीच्या स्तरावर जे-जे सत्य समोर येत जाईल, त्याला यथाभूत स्वीकार करत जाऊ. हेच यथाभूत ज्ञान दर्शन आहे जे की परम सत्याचा साक्षात्कार करविते. यामध्ये ना कल्पनेसाठी जागा आहे आणि ना ही भावावेशासाठी. बोधिसत्त्वाने एका वैज्ञानिकाच्या शोधाप्रमाणे या दोन्हींनाही दूर ठेवून परम सत्याचा शोध घेतला आणि सफल झाले.

खुल्या प्रकृतीमध्ये सिद्धार्थ गौतमचा जन्म झाला, खुल्या प्रकृतीमध्येच त्यांनी सम्यक संबोधि प्राप्त केली आणि खुल्या प्रकृतीमध्येच महापरिनिर्वाण प्राप्त केले, जीवनाच्या या तीनही महत्त्वपूर्ण घटना खुल्या प्रकृतीतच घडल्या. त्यामुळे त्यांनी जीवनभर खुल्या प्रकृतीचे खूप खोलवर अध्ययन केले. त्यांनी पाहिले की या जंगम जगतात सर्व काही गतिमानच गतिमान आहे, कुठेच जडत्व नाही. प्रतिक्षण सर्वत्र काही ना काही घटित होत आहे. प्रतिक्षण काही ना काही बनतच राहत आहे, बदलत राहत आहे. बदलत राहणे, बनत राहणे, हाच या संसाराचा स्वभाव आहे. म्हणूनच हा भव संसार आहे. ज्यांना आपण जड भौतिक पदार्थ म्हणतो ते ही जंगमच आहेत. अत्यंत सूक्ष्म स्तरावर त्यांच्यातही प्रतिक्षण परिवर्तनच परिवर्तन होत आहे. ज्याला आपण चैतन्य

म्हणत असतो, ते ही प्रतिक्षण परिवर्तनशीलच परिवर्तनशील आहे. जे काही बाहेर घडत आहे तसेच प्रत्येक प्राण्याच्या आतमध्येही प्रतिक्षण घडत आहे, काही ना काही परिवर्तन होतच राहात आहे. याच सत्याला त्यांनी आपल्या आतमध्ये अंतर्मुखी होऊन पाहिले. प्रकृतीचे सारे रहस्य अनावृत्त झाले. हे शरीर-स्कंध आणि हे चेतन-चित्त स्कंध, ज्यांच्याशी आपण तादात्म्य स्थापित केले आहे आणि ज्यांना ‘मी’ ‘मी’ ‘माझे’ ‘माझे’ म्हणत अडकतच राहिलो आहोत, पीळ असलेल्या दोरखंडाप्रमाणे जखडूनच राहिलो आहोत, त्यांचा सर्व सत्य स्वभाव प्रत्यक्ष झाला. ऐंद्रिय आणि लोकीय जगताच्या या सूक्ष्मतम सत्यतांच्या मरणशील स्वभावाचा साक्षात्कार तर झालाच, त्या ही पलीकडे इंद्रियातीत— लोकोत्तर निर्वाणाच्या अमृत स्वभावाचाही साक्षात्कार झाला. अशा प्रकारे प्रत्यक्ष अनुभूतीच्या स्तरावर दुःखाचा साक्षात्कार झाला, दुःखाच्या कारणांचा साक्षात्कार झाला आणि या कारणांना दूर करून नितांत दुःख-विमुक्त स्थितीचाही साक्षात्कार झाला. या, आपणही स्वानुभूतीच्या स्तरावर स्वतः पाहू, समजू की आपला हा शरीर स्कंध काय आहे? हा चित्त-चेतन स्कंध काय आहे? आणि या दोन्हीची मिळती-जुळती ही जीवनधारा काय आहे? यामध्ये कशा प्रकारे परिवर्तन होत असते? कशा प्रकारे अज्ञानतावश आतल्या आत गाठी बांधल्या जातात? गुंता वाढत जातो? कशा प्रकारे या गाठी बांधणे रोखले जाऊ शकते? कशा प्रकारे जुन्या गाठी उघडल्या जाऊ शकतात? कशा प्रकारे सर्व अडचणी सोडवल्या जाऊ शकतात? आणि कशा प्रकारे परम सत्याचा साक्षात्कार करून नितांत विमुक्ती रसाचे आस्वादन केले जाऊ शकते? वैशाख पौर्णिमेची हीच पावन प्रेरणा आहे, याचा लाभ घेऊया.

आपणही आपल्या आत सामावलेल्या गृह निर्मात्या देवपुत्र माराचे दर्शन करूया आणि त्याला पराजित करून निर्बळ निःशस्त्र बनवूयात. आपणही आपल्या विकारांचे दर्शन करू आणि त्यांना क्षीण बनवू.

मुक्ती यामध्येच आहे, मंगल यातच आहे.

कल्याणमित्त,

सत्यनारायण गोयन्का

विपश्यना (साधकांचे मासिक प्रेरणापत्र-हिन्दी),

वर्ष २, बुद्धवर्ष 2516, अंक ११, वैशाख पौर्णिमा, दि. १७-०५-७३, मधून साभार

00000000000000000000000000000000

कमी खर्चामध्ये समग्र (Cost Effective Holistic) धम्म केंद्र विकास कार्यशाळा

आवश्यक वस्तूंचा आणि निर्माण सामग्रीचा वाढता खर्च, संसाधनांची कमतरता, अनपेक्षित हवामानाची स्थिती आणि मनुष्यबळाच्या कमतरतेमुळे धम्म केंद्रांसाठी अनेक आव्हाने आहेत. या आव्हानांचे समाधान तसेच उपाय योजनांसाठी VRI ने चार ऑनलाइन सत्र आयोजित केली, ज्यामध्ये धम्म अरुणाचल विपश्यना केंद्र, तमिळनाडूच्या विभिन्न स्थायी समाधानांचे सफल प्रयत्न आणि कार्यान्वितेला प्रदर्शित केले गेले.

सत्रांमध्ये मातीची वास्तुकला (घरे), प्रकृतीच्या चार तत्वां (पृथ्वी, जल, वायु आणि सूर्य) चा उपयोग, कचऱ्यापासून खत व बायोगॅस निर्मितीचा उपाय, व्यावहारिक तसेच अनुकूल इमारती, वास्तुला थंड ठेवण्याचे उपाय, ऑटोमेशन आणि ध्वनि-रोधक उपाय, शाश्वत विकास आणि पारंपरिक तसेच आधुनिक उपायांचा एकल उपयोग करण्यासाठी लागणारा खर्च आणि फायदे यांसारखे विषय सामील होते.

यामुळे सिध्द झाले की प्रकृतीमध्ये (प्रदत्त) होणाऱ्या जैविक आणि भौतिक प्रक्रियांचा उपयोग करण्याने आणि हजारो वर्षांपासून विकसित असलेल्या पारंपरिक भारतीय प्रणालींच्या उपयोगाने वर्तमानातील आव्हानांवर मात करण्यासाठी मदत मिळू शकते.

या कार्यशाळेनंतर कित्येक भारतीय केंद्रांमधून मिळालेल्या सकारात्मक प्रतिक्रियांच्या आधारावर, 21 ते 23 जून 2022 पर्यंत धम्म अरुणाचल, तिरुवन्नामलाईमध्ये प्रत्यक्ष प्रदर्शन आणि व्यावहारिक सत्रांसहित एका व्यापक कार्यशाळेची योजना तयार केली जात आहे. नाव नोंदणीसाठी:-

संपर्क: संथानगोपालन वी., ईमेल: info@arunachala.dhamma.org

स्थान आणि वेळ: धम्म अरुणाचल, तिरुवन्नामलाई, तमिळनाडू, 21 जून संध्याकाळ ते 23 जून संध्याकाळपर्यंत.

टीप- केंद्र-विकासाशी जोडलेले सहायक आचार्य तसेच विश्वस्त (ट्रस्टी) यांनी कार्यशाळेमध्ये सम्मिलित होण्यासाठी आपल्या केंद्रीय आचार्य/समन्वयक क्षेत्रीय आचार्यांची अनुमती अवश्य घ्यावी.

00000000000000000000000000000000

धम्मनदी - विपश्यना केंद्र, उडुपी/मैंगलोर (कर्नाटक)

धर्म हळू-हळू परंतु निश्चित रूपाने पश्चिमी भारताच्या तटावरील क्षेत्रात पसरू लागला आहे. आता जवळपास 100 साधकांसाठी, 15 सेवक/सेविकांसाठी आणि 4 सहायक आचार्यांसाठी चरणबद्ध पद्धतीने मास्टर प्लॅन लागू करण्यासाठी प्रक्रिये मध्ये आहे.

या परियोजनेच्या पहिल्या चरणामध्ये आम्ही निम्नलिखित कामांना सुरु करण्याची योजना बनवित आहोत: 1. लेवलिंग-पिचिंग - (फोटो लिंक- <https://nadi.vridhamma.org/photo-gallery>), 2. 125 साधक/सेवकांच्या क्षमतेचा धम्म हॉल, 3. काही पुरुष आणि काही महिला निवास-स्थान.

सर्व प्रकारचे दान बहुमूल्य आहे. अपार पारमी अर्जित करण्याच्या या परियोजनेमध्ये कितीही धन-राशि सहित आपले स्वागत आहे. दान छोटे किंवा मोठे नसते, मुख्य तर चेतनाच आहे. या धर्मभूमी वर ध्यान करून धर्म-वातावरणाला मजबूत करण्याच्या दानातही आपले स्वागत आहे. त्याच बरोबर निर्माण-कार्या दरम्यान साधक/साधिका निर्माण कार्याची देखरेख इत्यादी करून श्रमदान देऊ शकतात. प्रत्येक रविवारी 1-दिवसीय शिबिरे आयोजित होतात.

बँक विवरण (बिल्डिंग फंड): खात्याचे नाव: करावाली विपश्यना रिसर्च सेंटर, बँकेचे नाव आणि पत्ता: कॅनरा बँक, मेन रोड, हेब्री- 576112; खाते नंबर: 110018636760, IFSC कोड: CNRB0002502; ऑनलाइन दान आमच्या वेबसाइट लिंकवरही केले जाऊ शकते: <https://nadi.vridhamma.org/donation>, दानाची रिसीट प्राप्त करण्यासाठी कृपया आम्हाला ईमेल account. nadi@vridhamma.org द्वारे सूचित करावे. आयकर अधिनियमाच्या 80-जी नुसार सर्व दानावर सुट मिळण्याची सवलत आहे. ट्रस्टीज: बी. वी. परई - 99007 36473, शंकर हेगडे - 94487 24087, पृथ्वी हेगडे - 98205 02354

00000000000000000000000000000000

मंगल मृत्यू

जयपुरचे विपश्यना आचार्य श्री बाबू राम यादव पक्क वयामध्ये दि. 3 एप्रिल, 2022 ला दिवंगत झाले. ते विपश्यना आणि धम्मथली विपश्यना केंद्राला जोडले गेले तेव्हा त्यांचेच होऊन गेले. 1998 मध्ये विपश्यनेचे सहायक आचार्य नियुक्त झाले तेव्हापासून लोकांची खूप धर्मसेवा केली आणि स्वतःही दीर्घ शिबिरांमध्ये सम्मिलित होऊन उन्नति करीत राहिले. 2008 मध्ये पूज्य गुरुजींनी पूर्ण आचार्यांची जबाबदारी सोपवून कारागृहांमधील शिबिर संचालनांचा भार सोपविला जो त्यांनी कुशलतापूर्वक निभावला. भारतातील विभिन्न केंद्रांवरही शिबिरांचे संचालन केले.ते आपल्या अनुपम सेवेच्या फलस्वरूपाने धर्मपथावर उत्तरोत्तर पुढे जात राहून निर्वाणलाभी होवोत, धर्मपरिवाराची हीच मंगल कामना आहे.

00000000000000000000000000000000

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

- 1-2 श्री गौरीशंकर व श्रीमती हेमलता शर्मा, केंद्र आचार्य धम्म मधुवन, श्री गंगानगर
- 3-4. डॉ. नरेंद्र व श्रीमती वैशाली हेंगडे, धम्मपुण्य, पुणे वि. केंद्र-आचार्यांची सहायता
5. श्रीमती नीरू जैन, धम्मपुष्कर केंद्र-आचार्यांची सहायता

नवे उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्रीमती एन. विजयलक्ष्मी, चेन्नई

नव नियुक्ती

सहायक अचार्य

1. श्रीमती अरुणा लाहोटी, पुणे
2. श्रीमती कमलेश कुमारी, सोनीपत, हरियाणा
3. श्री अजय विज चेन्नई
4. Ms Paolien Lee, Taiwan, R.O.C.

00000000000000000000000000000000

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोरार्ड, मुंबई मध्ये

महाशिविर प्रारंभ

एक दिवसीय महाशिविर (Mega Course) कार्यक्रम:

(१) रविवार - 17 जुलै, आषाढ पौर्णिमा (धम्मचक्रपवत्तन दिवस) तसेच

(२) रविवार - 9 ऑक्टोबर शरद पौर्णिमा तसेच पूज्य गुरुजींच्या पुण्यतिथी निमित्ताने महाशिविरांचे आयोजन निर्धारित केले आहे.

या व्यतिरिक्त विपश्यना साधकांसाठी पगोडामध्ये दररोज एक दिवसीय शिबिरे आयोजित केली जात आहेत. कृपया सामील होण्यासाठी लिंक चे अनुसरण करावे आणि एका मोठ्या समूहामध्ये ध्यान करण्याच्या अपार सुखाचा लाभ घ्यावा - **समगानं तपो सुखो! संपर्क : 022-2845 1170, 022-6242 7544- Extn. no. 9, मो. 82918 94644.** (दररोज 11 ते 5 वाजे पर्यंत) Online registration: <http://oneday.globalpagoda.org/register>

विपश्यना पत्रिकेसंबंधी आवश्यक सूचना

येणाऱ्या जुलै महिन्यामध्ये पत्रिकेचे ५२ वे वर्ष सुरु होत आहे. मागील जवळपास दोन वर्षांपासून पत्रिकेचे प्रकाशन केवळ ऑनलाईनच चालू होते. आता जुलै महिन्यापासून पत्रिका छापणे पुन्हा सुरु होत आहे. परंतु पेपर इत्यादी सर्व गोष्टींचे खर्च इतके वाढले आहेत की दुपटीहून अधिक खर्च येत आहे. त्यामुळे खालील प्रमाणे बदल करण्यात येत आहेत.

१. पत्रिका आता आठ पृष्ठांची न होता, मुख्य लेख आणि विभिन्न सूचनांसहित केवळ चार पृष्ठांमध्ये छापली जाईल. प्रत्येक तिसऱ्या महिन्यात (त्रैमासिक) मुख्य लेखा सोबत कार्यक्रम इत्यादी आठ पृष्ठांमध्ये छापले जातील.

२. अशा प्रकारे वर्षातून दोन वेळा भावी शिविर कार्यक्रम छापले जातील आणि राहिलेल्या दोन अंकांमध्ये सामूहिक साधना, एक दिवसीय शिबिरे तसेच प्रकाशना-संबंधी अन्य सूचना छापल्या जातील.

३. कृपया साधकांनी या पत्रिका आपल्याकडे सांभाळून ठेवाव्यात जेणेकरून वर्षभर त्या कामी येतील आणि दुसऱ्यांदा कोणाला विचारण्याची आवश्यकता भासणार नाही. अधिक माहितीसाठी खाली दिलेल्या 'ऑनलाईन भावी शिविर कार्यक्रम एवं आवेदन' ची लिंक पहावी.

४. पत्रिकेचे वार्षिक शुल्क रु. ३०/- वरून वाढवून रु. १००/- केले जात आहे. नवीन आजीवन सदस्य घेतले जाणार नाही. पण पहिल्यापासून जे आजीवन सदस्य आहेत त्यांची पत्रिका चालू राहील.

५. ऑनलाईन सर्व अंक पूर्ववत उपलब्ध होतील. (वरील क्रमानुसारच)

६. ऑनलाईन शिबिरांचे बुकींग चालूच राहील. त्याकरिता पत्रिकेच्या प्रत्येक अंकात सूचना छापल्या जात आहेत. कृपया लक्षपूर्वक वाचून त्यांचा उपयोग करावा.

अति महत्वपूर्ण सूचना

1. सेंट्रल आईवीआर (इंटरॅक्टिव्ह वॉयस रिस्पॉन्स) संभाषण नंबर - ०२२-५०५०५०५९ अर्जदार या नंबरवर आपल्या नोंदवलेल्या मोबाईल नंबर (फॉर्म मधील उल्लेखित नंबर) ने आपली शिबिर नोंदणीची स्थिति 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 पत्ताबरोबर पाठवावे, जेव्हा की स्थापित केंद्राचे कार्यक्रम केंद्रीय आचार्य (सीटी) यांच्या सहमती पत्ताबरोबर 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> वwww.dhamma.org

00000000000000000000000000000000

ऑनलाइन भावी शिविर 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/sch giri>

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 शिविर 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 पत्तासोबत इंटरनेटवर दिले गेले आहेत. जर कोणी ते पाहू शकला नाही तर संबंधित केंद्राला थेट संपर्क करावा.

आवश्यक सूचना —

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

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

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

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

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

६- 30 दिवसीय शिविर: ज्यांनी 20 दिवसीय शिविर केले असेल व एका शिबिरात धर्मसेवा दिली असेल. (दीर्घ शिबिरांमध्ये 6 महिन्यांचे अंतर आवश्यक आहे.) (जेथे 30 व 45 दिवसांचे सोबत होतील, तेथे आनपान 10 दिवसांचे आणि जेथे केवळ 45 दिवसाचे तेथे 15 दिवसांचे होतील)

७- 45 दिवसीय शिविर: ज्यांनी दोन 30 दिवसीय शिविर पूर्ण केले असतील व धम्मसेवा देत असतील. 60 दिवसीय शिविर: केवळ सहायक आचार्यांसाठी ज्यांनी दोन 45 दिवसीय शिविर पूर्ण केले असतील.

८- विशेष 10-दिवसीय शिविर: पाच दहा सामान्य शिविर, एक सतिपट्टन शिविर 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-शिविर / स्वयं शिविर

हे कृतज्ञता-शिविर "आचार्य स्वयं शिविर" चे स्वरूप आहे. शिविर 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 याविरुद्ध- **समगानं तपो सुखो!** 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. **शिविर की योग्यता** - या दीर्घ शिबिरामध्ये सम्मिलित होण्यासाठी केवळ एक सतिपट्टन शिविर, 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 कार्यक्रम पत्रिकेत स्थान देऊ शकतात.

∞ दीर्घ शिबिरांसाठी नवीन संशोधित आवेदन पत्राचा 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: 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-शिविर: विशेष दहा-दिवसीय: 13 ते 24-7,

धम्मगिरि : इगतपुरी, लघु शिविर क्षेत्र

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

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

धम्मतपोवन-1 : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

विशेष दहा-दिवसीय: 24-9 ते 5-10, ∅ सतिपट्टन: 27-6 ते 5-7,

∞ दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय: 9 ते 30-7, 30-दिवसीय: 4-8 ते 4-9, 45-दिवसीय: 4-8 ते 19-9, 21-12 ते 5-2, 60-दिवसीय:

11-10 ते 11-12,

धम्मतपोवन-2 : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

दृढा-दिवसीय एकजीवकृतिव शिबिर: 29-10 ते 9-11,
 ∞ दीर्घ-शिबिर: 20-दिवसीय: 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 : गोराई, बोरीवली, मुंबई

धम्मपत्तन, विषयनासाधक केंद्र, एसेल वर्ल्ड के पास, गोराई खाडी, बोरीवली (पश्चिम) मुंबई-400 091, फोन: +91 8291894650, टेली: (+09122) 50427518, Ext. No. (पुरष कार्यालय) 519 (50427519), (महिला कार्यालय) 546 (50427546), (सुबह 11 ते सायं 5 बजे तक); Email: info.pattana@vridhamma.org, Website: www.pattana.dhamma.org, दस-दिवसीय एकजीवकृतिव शिबिर: 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, ∅ 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” विषयनासाधक केंद्रात केवळ 90 साधकांसाठी स्थान आहे. त्यामळे सर्व साधकांना विनंती आहे की ज्यांना शिबिरासाठी स्वीकृती मिळाली, त्यांनीच यावे आणि ज्यांना स्वीकृती मिळाली नाही, त्यांनी कृपया कोणत्याही प्रकारचा आग्रह करू नये. ∅ कृपया आपला आपत्कालीन फोन-संपर्क (शेजारचा लिहला तरी) अवश्य लिहवा.

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

येणाऱ्या दृशकांसाठी लघू आनापान शिबिर

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

धम्मविपुल : बेलापूर (नवी मुंबई)

प्लॉट नं. 91 ए; सेक्टर 26, पारसीक हिल, सीबीडी बेलापूर, (पारसीक हिल, सीवुड दुरावे रूच्ये स्थान जवळ हर्वर 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**: 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 राती 9 पर्यंत, साधक आपल्या वेळेनुसार येऊन ध्यान करू शकतात.

धम्मवाहिनी : टिटवाळा

मुंबई पारिसर विषयनासाधक केंद्र, गांव रुंदे, टिटवाळा (पूर्व) कल्याण, जि. ठाणे. Website www.vahini.dhamma.org, नोंदणी केवळ ऑनलाईन; Email: vahini.dhamma@gmail.com **संपर्क**: मोबाईल: 97730-69978, 9004620434, केवळ कार्यालयाच्या दृश्याची-12 ते सायं 6 वाजेपर्यंत. **दहा-दिवसीय**: 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, ∅ सतिपट्टान: 11 ते 19-6,
विशेष दहा-दिवसीय: 20 ते 31-8,
 ∞ दीर्घ-शिबिर: 20-दिवसीय: 2022-27-10 ते 17-11, 2023-15-12-2023 ते 5-1-2024, 30-दिवसीय: 2022-20-11 ते 21-12, 2023-27-10 ते 27-11-2023, 45-दिवसीय: 20-11-2022 ते 5-1-2023, 27-10 ते 12-12-2023,

धम्मसरिता : खडावली (ठाणे) म. रे.

धम्मसरिता विषयनासाधक केंद्र, जीवन संस्था मंगल संस्थान, मातोश्री बुद्धभद्रा, सोराव, पोस्ट पडचा, 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**: 25008868/25011096/251626505, **दहा-दिवसीय**: 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, 2 ते 13-11, 16 ते 27-11, 30-11 ते 11-12, 14 ते 25-12. ∅ सतिपट्टान: 19 ते 27-10, 3-दिवसीय: 29-12 ते 1-1-2023, 2-दिवसीय: 28 ते 30-10, **किशोरिंचे शिबिर**: 3 ते 11-5, **किशोरिंचे शिबिर**: 14 ते 22-5, # 2-दिवसीय बाळ शिबिर: (केवळ मुले) 25 ते 26-5, (केवळ मुली) 28 ते 29-5, **धम्मसेवक कार्यशाळा**: 27-12

धम्मनासिका : नाशिक

नाशिक विषयनासाधक केंद्र, म.न.पा. जलशुद्धिकरण केंद्रसमीर, शिवाजी नगर, सातपूर, (पोस्ट-YCMOU), नाशिक-422222. फोन: 0253-6516242, 3203677, 2020533, 7758887453, 7758889941, (केवळ कार्यालयाच्या वेळेत अर्थात सकाळी 10 ते सायं 5 वाजेपर्यंत). फोन वर उतर न मिळाल्यास झ्वेल करावा: Email: info@nasika.dhamma.org, **दस-दिवसीय**: (केवळ पुरुष) 17 ते 28-6, 16 ते 27-7, 1 ते 12-9, 20-11-2022 ते 1-12-2023, (केवळ स्त्रिया) 7 ते 18-5, 17 ते 28-8, 5 ते 16-11, **दस-दिवसीय**: (केवळ जुने साधक) 3 ते 14-8, 7 ते 18-12, ∅ सतिपट्टान: 4 ते 12-6, 1 ते 12-7, 22 ते 30-10, 22-12 ते 30-12, ∞ दीर्घ-शिबिर: 20-दिवसीय: 17-9 ते 8-10, 30-दिवसीय: 17-9 ते 18-10,

धम्म वाटिका : पालघर

पालघर विषयनासाधक केंद्र, गट नं. 198-2/ए, अल्याली क्रिकेट ग्राउंडच्या मागे, अल्याली, पालघर-401404, **संपर्क** केंद्र 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) 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 स्त्रिया) 8 ते 19-6, 5 ते 16-9, 12 ते 23-11, 10 ते 21-12, #SI: (केवळ पुरुष) 21 ते 29-8,

धम्मनानंद : पुणे (महाराष्ट्र)

पुणे विषयनासाधक केंद्र, (नोंदणीविना प्रवेश नाही) मरकळ गावाजवळ, आळंदी पासून 8 कि.मी. **दहा-दिवसीय**: (केवळ हिंदी व मराठी भाषी) 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) 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, ∅ सतिपट्टान: (केवळ हिंदी व इंग्रजी भाषी) 29-10 ते 6-11, 3-दिवसीय: 4 ते 7-8, 20 ते 23-10, **संपर्क**: पुणे विषयनासाधक समिती, फोन: (020) 24468903, 24436250. Email: info@ananda.dhamma.org; टि.फैक्स: 24464243.

धम्मपुण्य : पुणे शहर (स्वारगेट)

पुणे विषयनासाधक समिती, नेहरु स्टेडियमसमीर, 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) 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) 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, ∅ 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, **1-दिवसीय**: प्रत्येक महिन्यात दुसऱ्या गुव्हारी व चौथ्या रविवारी सकाळी: 8:30 ते 4:30 पर्यंत, # बाळ-शिबिर: (9 ते 18 वर्ष) प्रत्येक महिन्यात पहिल्या व तिसऱ्या रविवारी (सकाळी: 8 ते दुपारी 2:30 पर्यंत)

विशेष 10-दिवसीय

- 1 ते 12-6-2022 धम्मसेवक - हैदराबाद (तेलंगाणा)
- 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 (तमिलनाडू)
- 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 धम्मपुष्पज - चूरू (राजस्थान)
- 28-12 ते 8-1-2023 धम्मसेत - हैदराबाद (तेलंगाणा)
- 28-12-2023 ते 8-1-2024 धम्मसेत - हैदराबाद (तेलंगाणा)
- 31-5-2024 ते 10-6-2024 धम्मसेत - हैदराबाद (तेलंगाणा)

कृतज्ञता शिबिर

- 1 ते 16-2-2023 धम्मदिवकर - मेहसाणा (गुजरात)
- 2 ते 17-2-2023 धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
- 2 ते 17-2-2023 धम्मपालिपुत्र - पटना (बिहार)
- 2 ते 17-2-2023 धम्म नागाज्जुन -2 - नागार्जुन सागर (तेलंगाणा)

दीर्घ शिबिर कार्यक्रम (भारत)

20-दिवसीय

- 1 ते 22-6-2022 धम्मसेत - हैदराबाद (तेलंगाणा)
- 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 - बोलाघाट (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 धम्मसुवल्थी - श्रावस्ती (उ.प्र.)
- 13-8 ते 3-9-2022 धम्मदिवकर - मेहसाणा (गुजरात)
- 16-8 ते 6-9-2022 धम्मालय - कोल्हापूर (महाराष्ट्र)
- 19-8 ते 9-9-2022 धम्म अम्बिका - दक्षिण गुजरात, गुजरात
- 9 ते 30-9-2022 धम्मगढ़ - विलासपुर (छत्तीसगढ़)
- 17-9 ते 8-10-2022 धम्मनासिका - नाशिक
- 1 ते 22-10-2022 धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
- 6 ते 27-10-2022 धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
- 27-10 ते 17-11-2022 धम्मवाहिनी - टिटवाळा
- 28-10 ते 17-11-2022 धम्मसेवक - धुळे (महाराष्ट्र)
- 28-10 ते 18-11-2022 धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
- 25-11 ते 16-12-2022 धम्मपालिपुत्र - पटना (बिहार)
- 1 ते 22-12-2022 धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
- 2 ते 23-12-2022 धम्मलक्षणा - लखनऊ (उ.प्र.)
- 15-12-2023 ते 5-1-2024 धम्मवाहिनी - टिटवाळा
- 28-12 ते 18-1-2023 धम्मसेत - हैदराबाद (तेलंगाणा)
- 28-12-2023 ते 18-1-2024 धम्मसेत - हैदराबाद (तेलंगाणा)
- 31-5-2024 ते 20-6-2024 धम्मसेत - हैदराबाद (तेलंगाणा)

30-दिवसीय

- 28-5 ते 28-6-2022 धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
- 1-6 ते 2-7-2022 धम्मसेत - हैदराबाद (तेलंगाणा)
- 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 धम्मदिवकर - मेहसाणा (गुजरात)
- 4-8 ते 4-9-2022 धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
- 16-8 ते 16-9-2022 धम्मालय - कोल्हापूर (महाराष्ट्र)
- 28-8 ते 28-9-2022 धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
- 7-9 ते 8-10-2-2022 धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
- 8-9 ते 9-10-2022 धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)
- 17-9 ते 18-10-2022 धम्मनासिका - नाशिक
- 26-10 ते 26-11-2022 धम्म नागाज्जुन -2 - नागार्जुनसागर (तेलंगाणा)
- 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 - टिटवाळा
- 15-12 ते 15-1-2023 धम्म अम्बिका - दक्षिण गुजरात, गुजरात
- 28-12 ते 28-1-2023 धम्मसेत - हैदराबाद (तेलंगाणा)
- 27-10-2023 ते 27-11-2023 धम्मवाहिनी - टिटवाळा
- 28-12-2023 ते 28-1-2024 धम्मसेत - हैदराबाद (तेलंगाणा)
- 31-5-2024 ते 30-6-2024 धम्मसेत - हैदराबाद (तेलंगाणा)

45-दिवसीय

- 1-6 ते 17-7-2022 धम्मसेत - हैदराबाद (तेलंगाणा)
- 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 - कोल्हापूर (महाराष्ट्र)
- 7-9 ते 23-10-2022 धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
- 15-10 ते 30-11-2022 धम्मसुवल्थी - श्रावस्ती (उ.प्र.)
- 26-10 ते 11-12-2022 धम्म नागाज्जुन -2 - नागार्जुनसागर (तेलंगाणा)
- 27-10 ते 12-12-2022 धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)

5-11 ते 21-12-2022	धम्मपठ - अहमदाबाद (गुजरात)
20-11 ते 5-1-2023	धम्मवाहिनी - टिटवाला
14-12-22 ते 29-1-2023	धम्म नागार्जुन - 2 - नागार्जुनसागर (तेलंगाणा)
15-12 ते 30-1-2023	धम्म अम्बिका - दक्षिण गुजरात, गुजरात
21-12 ते 5-2-2023	धम्मतपोवन-1 - झगतपुरी (महाराष्ट्र)
1-1-2-22 ते 16-2-2-23	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
27-10-2023 ते 12-12-2023	धम्मवाहिनी - टिटवाला
31-5-2024 ते 15-7-2024	धम्मलेख - हैदराबाद (तेलंगाणा)

60-दिवसीय

29-7 ते 28-9-2022	धम्मतपोवन-2 - झगतपुरी (महाराष्ट्र)
11-10 ते 11-12-2022	धम्मतपोवन-1 - झगतपुरी (महाराष्ट्र)
17-12 ते 16-2-2022	धम्मतपोवन-2 - झगतपुरी (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. **दहा-दिवसीय:** 25-5 ते 5-6, 8 ते 19-6, 22-6 ते 3-7, 6 ते 31-7, 3 ते 14-8, 17 ते 28-8, 31-8 ते 11-9, 14 ते 25-9, 19 ते 30-10, 9 ते 20-11, 23-11 ते 4-12, 5 ते 16-12, 21-12 ते 1-1-2023, **सतिपट्टान:** 28-9 ते 6-10, **2-दिवसीय:** 14 ते 16-8, 16 ते 18-12, **किशोरिंचे शिबिर:** 28-10 ते 5-11, **बाळ शिबिर शिक्षक कार्यशाळा:** 7 ते 9-10.

धम्मसरोवर : धुळे (महाराष्ट्र)

खान्देश विपश्यना साधना केंद्र, डेडरगाव जलशुद्धिकरण केंद्रजवळ, नु. पो. तिस्री, जिल्हा - धुळे, पिन: 424002; (नोंदणीवना प्रवेश नाही) (केंद्रापर्यंत जाण्यासाठी पाच कंदीलजवळ "शेरे फेजाव लॉज" जवळ पोहोचणे विपश्यना केंद्रातील गावासाठी ऑटोरिक्षा घेतात). **दहा-दिवसीय:** 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, **सतिपट्टान:** 19 ते 28-6, 31-7 ते 9-8, 18 ते 27-12, **2-दिवसीय:** 27 ते 29-8, 2 ते 4-10, **# 1-दिवसीय बाळ-शिबिर:** 21-10, 29-12, 30-12, **∞ दीर्घ-शिबिर:** 20-दिवसीय: 28-10 ते 17-11, संपर्क: डॉ. देवेंद्र, फोन: 2228611, मोबा. 99226-07718, Email: info@saravara.dhamma.org

धम्मसिद्धपुरी : भाटगाव, सोलापूर

धम्मसिद्धपुरी विपश्यना ध्यान केंद्र, ऑफिस विजापुर रोड, भाटगाव जवळ, सोरागाव - डोंगागाव चा रस्ता, सोरागाव पासून 4 कि.मी. ता. उत्तर सोलापूर, जिला. सोलापूर-413002, Email: solapurvipassana@gmail.com. संपर्क: 1) श्री सदात पाटील, मोबा. 7620592920, 9011908000, 2) श्री भालचंद्र उकरदे, मोबा. 9860759866. **दहा-दिवसीय:** (केवळ पुरुष) 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) 15 ते 26-6, 3 ते 14-8, 14 ते 25-9, 2 ते 13-11, 14 ते 25-12, **सतिपट्टान:** 12 ते 20-10, **3-दिवसीय:** 28 ते 31-7, **2-दिवसीय:** 28 ते 30-10, **किशोरिंचे शिबिर:** 21 ते 29-5.

धम्मालय : कोल्हापूर (महाराष्ट्र)

द्विविधन विपश्यना अनुसंधान केंद्र, (नोंदणीवना प्रवेश नाही) रामलिंग रोड, आलत, ता. हलकनगाल (रत्ने स्थान), जि. कोल्हापूर-416123. Email: info@alaya.dhamma.org. फोन: संपर्क: मोबा. 97674-13232. 9697933232, 7420943232, **दहा-दिवसीय:** 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, **सतिपट्टान:** (हिंदी व इंग्रजी भाषी) 3 ते 12-7, 8 ते 17-10, **3-दिवसीय:** (हिंदी व/अथवा अंग्रेजी भाषी) 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.

धम्मसुगन्ध : भासे (सांगली)

धम्मसुगन्ध : सांगली विपश्यना ध्यान केंद्र, गट नं. 564, तलाव रोड, येल्लमा मंदीराजवळ, खामकर वाडी, भासे - 416420, ता. भिरज, जि. सांगली. For online registration: https://schedule.vridhamma.org/courses/sugandha, संपर्क: 1) डॉ. अमीत पाटील, मो. 9222161236, 2) श्री सुनील चौगुले, मो. 9403841943, 3) श्री संजय चौगुले, मो. 7249711008 Email: info@sugandha.dhamma.org, sanglivipassana@gmail.com. **दहा-दिवसीय:** (हिंदी मराठी) : 22-5 ते 2-6, 19-6 ते 30-6, 3-7 ते 14-7, 17-7 ते 28-7, 31-7 ते 11-8, 14-8 ते 25-8, 4-9 ते 15-9, 18-9 ते 29-9, 6-10 ते 17-10, 28-10 ते 8-11, 13-11 ते 24-11, 11-12 ते 22-12. **सतिपट्टान:** (हिंदी मराठी) : 5-6 ते 14-6, 27-11 ते 6-12. **3-दिवसीय:** (हिंदी मराठी) : 25-8 ते 28-8, 22-12 ते 25-12. **एक दिवसीय:** https://sugandha.dhamma.org/oneday.php

धम्मनाग : नागपुर (महाराष्ट्र)

नागपुर विपश्यना केंद्र, माहुरदरो गाव, नागपुर-कलमेथर रोडजवळ. Email: info@naga.dhamma.org, संपर्क: मोबाइल: 9403870195, 9422182336, 9370990771, 9423403294. (नोंदणीवना प्रवेश नाही) **दहा-दिवसीय:** 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, **सतिपट्टान:** 27-5 ते 4-6, 24-12 ते 1-1-2023, **3-दिवसीय:** 19 ते 22-12, संपर्क: सचिव, कल्याणमिळ चॅरिटेबल ट्रस्ट, अर्थकर स्मारक भवन, अर्थकर रोड, धत्तली, नागपुर-440012. फोन: 0712- 2458686, 2420261. (सर्व पह-व्यवहार संपर्क पत्त्यावर करावा.)

धम्मसुगति : सुगतनगर (नागपुर)

विपश्यना साधना केंद्र, सुगतनगर, नागपुर-14, फोन नं. (0712)2630115. **दहा-दिवसीय:** (स्त्रियां व पुरुष) 1 ते 12-6, 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 पुरुष) 2 ते 13-11, **सतिपट्टान:** 23 ते 31-7, 7 ते 15-8, **3-दिवसीय:** 24 ते 27-11, **किशोरिंचे शिबिर:** 21 ते 29-5, **1-दिवसीय:** 12-6, 13-11, 18-12, **# 3-दिवसीय बाल-शिबिर:** (केवळ मुली 12 ते 15 वर्षी) 23 ते 26-6, (केवळ मुले 12 ते 15 वर्षी) 28 ते 31-10, **# बाल-शिबिर:** (मुले मुली 8 ते 12 वर्षी) 17-7, **सामू, साधना:** 14-10, 6-12, प्रत्येक रविवारी सकाळी: 8 ते 9; **# बाल आनापाना:** 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) 11 ते 22-6, 13 ते 24-8, 8 ते 19-10, 10 ते 21-12, (केवळ स्त्रियां) 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. मार्ग, पिंपळगाव बायपास, यवतमाल - 445001, संपर्क: 1) श्री डॉ. डी. गडगिल, मोबा. 9422865661, 2) डॉ. राजकुमार भात, मोबा. 9423423475. **दहा-दिवसीय:** (स्त्रियां व पुरुष) 1 ते 12-6, 6 ते 17-7, 18 ते 29-7, (केवळ पुरुष) व स्त्रियां 2 ते 13-8, 10 ते 21-9, 7 ते 18-10, 11 ते 21-11, 2 ते 12-7, 18-12, **सतिपट्टान:** (पुरुष व स्त्रियां) 23 ते 31-10, **3-दिवसीय:** 23 ते 26-6, **किशोरिंचे शिबिर:** 6 ते 14-6, **1-दिवसीय:** 12-6, 13-7, 28-8, 21-9, 11-11, 25-12, **# बाळ-शिबिर:** (केवळ मुले) 28 ते 29-5, (केवळ मुली) 18 ते 19-6, (मित्र उपक्रमा बरोबर 17-7), 14-8, 25-9, 4-12, **विशेष दहा-दिवसीय:** 16 ते 27-8, संपर्क: 1) श्री डॉ. डी. गडगिल, मोबा. 9422865661, 2) डॉ. राजकुमार भात, मोबा. 9423423475, 3) देवेंद्र भेंसाण 9822235527.

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

तुमसर (भंडारा): दहा-दिवसीय: 30-11 ते 11-12, 20 ते 31-12, **# बाळ-शिबिर:** 9-11, 11-12, स्थान: बुद्धविहार ऑपॅड वेलाफेर सेंटर, चुल्हाड, तुमसर, जि. भंडारा मोबा. 096236-68240, संपर्क: 1) श्री डोंगरे, मोबा. 0260450436, 2) श्री चौरे, मोबा. 98904-41071, 3) श्री विजु गोडगणे, मोबा. 096236-68240,

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

धम्मभण्डार : भंडारा (महाराष्ट्र)

विपश्यना केंद्र, राहूल कॉलनी, रत्ने लाहूनजवळ, सहकार नगर, भंडार 441904, **दहा-दिवसीय:** 19 ते 30-7, 6 ते 17-9, 11 ते 22-10, 15 ते 26-11, 7 ते 18-12, **सतिपट्टान:** 3 ते 11-11, **1-दिवसीय:** 19-6, 21-8, 25-9, 27-11, 18-12, **# 1-दिवसीय बाल-शिबिर:** 24-5, 14-6, 28-6, 31-7, 25-8, 9-10, 25-12, **विशेष दहा-दिवसीय:** 9 ते 20-8, संपर्क: सलुजा, 09423673572, चॅरि, 9890441071, विनोद, 9422833002, 7588749108,

धम्म निरंजन : नांदेड

विपश्यना साधना केंद्र, नई डंकोण (गोवर्दारी नदी के किनारे) नांदेड, संपर्क: 1) श्री दुहेल्ले, मोबाइल: 9423148636. 2) श्री भावें, मोबा.

9421572499, **दहा-दिवसीय:** (केवळ 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, (केवळ पुरुष) 6 ते 17-7, 5 ते 16-10, 14 ते 25-12, **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:** 22-5, 5-6, 3-7, 14-8, 23-10, 13-11, **# 3-दिवसीय बाळ-शिबिर:** (केवळ मुले) 1 ते 4-11, (केवळ मुली) 6 ते 9-11,

धम्म वसुधा : हिवरा वर्धा

विपश्यना केंद्र, हिवरा पोस्ट इच्छी, ता. सेलु, जि. वर्धा, Email: dhammavassudha@gmail.com 100, सागर, सुयोग नगर, नागपुर-440015. **दहा-दिवसीय:** 7 ते 18-10, 9 ते 20-11, 30-11 ते 11-12, **1-दिवसीय:** 13-7, 29-9, संपर्क: 1) श्री बाते, 9326732550, 9326732547. 2) श्री कावडे, 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:** 15 ते 26-6, (29-6 ते 10-7 केवळ 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, **सतिपट्टान:** 1 ते 9-10, **3-दिवसीय:** 28 ते 31-7, **2-दिवसीय:** 13 ते 15-9, **1-दिवसीय:** 26-6, 14-8, 29-9, 22-10, 4-12, 31-12, **किशोरिंचे शिबिर:** 1 ते 9-6, **किशोरिंचे शिबिर:** 21 ते 29-5, **# 1-दिवसीय बाल शिबिर:** 24-7, 28-8, 20-11, 18-12, संपर्क: 1) विपश्यना चॅरिटेबल ट्रस्ट, शांवा, फोन: 95798-67890, 98812-04125. 2) श्री आनंद, मोबा. 94221-81970.

कोटंबा (यवतमाल): दहा-दिवसीय: (पुरुष व स्त्रियां) 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. बाघुळगांव जि. यवतमाल-445001. मोबा. 9822896453, 7776964808, 7038918204, 9175622575,

धम्म अमरावती: लुबिनी मोगरा

विपश्यना केंद्र, लुबिनी मोगरा, पो. भानखेडा, ता. जि. अमरावती, संपर्क: 1) श्री ओ. रावत, मोबा. 8830593721, 2) श्री बाबुजी सिरसाट, मोबा. 8007676033, **दहा-दिवसीय:** 22-6 ते 3-7, 17 ते 28-8, 14 ते 25-9, 7 ते 18-10, 14 ते 25-12, **सतिपट्टान:** 9 ते 17-11, **1-दिवसीय:** 3-7, 28-8, 25-9, 18-10, 25-12,

मलकापुर: (अकोला) दहा-दिवसीय: (केवळ स्त्रियां) 2 ते 13-6, 24-11 ते 5-12, **सतिपट्टान:** (केवळ स्त्रियां) 13 ते 21-8, **3-दिवसीय:** (केवळ पुरुष) 10 ते 13-11, स्थान: भद्रत आनंद निवास, राजरतन कॉलनी येवता रोड मलकापुर जि. अकोला. 444001, मोबा. 9421937014, संपर्क: 1) श्री तायडे, मोबा. 9421794874, 2) श्री आठवले, मोबा. 9404092468.

पानूर (अकोला) विपश्यना साधना प्रसार केंद्र, शिरला, पातुर जि. अकोला - 444501, **दहा-दिवसीय:** (केवळ स्त्रियां) 19 ते 30-7, 22-9 ते 3-10, 22-12 ते 2-1, (केवळ पुरुष) 21-6 ते 2-7, 10 ते 21-10, **सतिपट्टान:** (केवळ पुरुष) 25-8 ते 2-9, (केवळ स्त्रियां) 9 ते 17-12, (केवळ भिक्षु) 15 ते 23-11, संपर्क: 1) श्री. जगन्नाथ गर्वडे, मोबा. 07775928290, 2) श्रीमती ज्योतीताई वानखेडे, मोबा. 9921998803,

धम्मजळगांव : जळगांव

विपश्यना केंद्र, गट नं. 99/12, मैत्री हिल्स अंजिज रोड, उमाळ गांव, ता. जि. जळगांव-425001, फोन: (0257) 2229477, मोबा. 9422292161, Email: dhammajalgaon@gmail.com, online registration www. jalgaon.dhamma.org, संपर्क: श्री सुभाष तलरेजा, मोबा. 7588436222, 7588009584, **दहा-दिवसीय:** (केवळ पुरुष) 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, (केवळ स्त्रियां) 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, **सतिपट्टान:** (केवळ पुरुष) 27 ते 22-10, **3-दिवसीय:** (केवळ पुरुष) 27 ते 30-10, (केवळ स्त्रियां) 28 ते 31-7, संपर्क: 7588436222, 8421532276.

धम्मअजय : चंद्रपुर (महाराष्ट्र)

विपश्यना साधना केंद्र, गाव - अजयपुर, पो. चिंचपली, मूल रोड, चंद्रपुर, Online Registration :- Website :- www. ajaya.dhamma.org, Email: dhammaajaya@gmail.com, संपर्क: 1) मिलिंद परदे, सुलतनगर, नगीनाबाग सन. नं. 2, चंद्रपुर-442401, मोबा. 80071-51050, 9226137722, 2) श्री गौतम चिन्हे, मोबा. 9421812541, 9422506476, **दहा-दिवसीय:** 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, **सतिपट्टान:** 20 ते 28-9, **किशोरिंचे शिबिर:** 4 ते 12-6, **2-दिवसीय:** 15 ते 17-8, **1-दिवसीय मेघा:** 13-7, 29-9, **1-दिवसीय:** 16-10, 4-12, **विशेष दहा-दिवसीय:** 2 ते 13-8,

धम्मपदेस : पाली (रत्नागिरी)

कोकण विपश्यना मेडिटेशन सेंटर, मु. पायट, पो. पाली, जि. - रत्नागिरी - 415803, Email: info@pades.dhamma.org, Website: https://pades.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** **सतिपट्टान:** संपर्क: 1) श्री संतोष आर्ये (1) 9975434754/9960503598

महाड: दहा-दिवसीय: (केवळ पुरुष) 1-दिवसीय: 1-दिवसीय: प्रत्येक महिन्यात पहिल्या रविवारी सकाळी 10 ते दुपारी 3 वाजेपर्यंत **# बाल शिबिर:** प्रत्येक महिन्यात तिसऱ्या 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, **दहा-दिवसीय:** (केवळ पुरुष) 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, (केवळ स्त्रियां) 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.बा. 208, जयपुर-302001, पंजीकरण संपर्क: मोबा. 0-99301-17187, 9610401401, 9828804808, Email: info@thali.dhamma.org, Website: www.thali.dhamma.org, **दहा-दिवसीय:** 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, **सतिपट्टान:** 7 ते 15-6, 19 ते 27-7, 12 ते 20-12, **विशेष दहा-दिवसीय:** 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 रेत (केडेल), पर्वतराज रोड, पुष्कर, जि. अजमेर. मोबा. 91-94133-07570. फोन: 91-145-2780570, Website: www.pushkar.dhamma.org, **दहा-दिवसीय:** 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, **सतिपट्टान:** 12 ते 20-10, 13 ते 21-12, **किशोरिंचे शिबिर:** 1 ते 9-6, **# बाळ शिबिर 2-दिवसीय:** 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:** 9-11 ते 10-8, 24-12 ते 24-1-2023, संपर्क: 1) श्री रवि तोषणीवाल, मोबा. 09829071778, Email: dhammapushkar@gmail.com, 2) श्री अनिल थारोवाल, मोबा. 098290 28275. Email: corporate@toshcon.com, फॅक्स: 0145-2787131.

धम्ममरुधर : जोधपुर (राजस्थान)

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: 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 : मधुराई (तमिलनाडू)

विपश्यना साधना केंद्र, गाव चेतिगा पट्टी, ता. आतुर पो. गांधीग्राम युनिवर्सिटी दिंडीगुल-624302, Email: dhammamadhura@gmail.com, संपर्क: 9442603490, 9442103490, 10-दिवसीय: 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, ∞ 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. नागार्जुन सागर, 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: 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, किशोरंचे शिविर: 20 ते 28-8, 26-9 ते 4-10, 14 ते 22-11, किशोरंचे शिविर: 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: 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, ∞ सतिपट्टान: 14 ते 22-9, कृतज्ञता-शिविर: 2 ते 17-2-2023, ∞ दीर्घ-शिविर: 30-दिवसीय: 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, वैद्यगंगा तट, रंगाटोल, पो. गरी, बालाघाट. फोन: (07632) 248145, मोबा. 8989845100, संपर्क: 1) श्री सोमनाथ, 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: 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, ∞ सतिपट्टान: 18 ते 26-6, 18 ते 26-12, # बाल-शिविर: 29-5, 2-10, ∞ दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय: 17-7 ते 7-8,

धम्मपाल : भोपाल (म.प्र.)

धम्मपाल विपश्यना केंद्र, केरवा डैम के पीछे, ग्राम दोलतपुरा, भोपाल-462 044, संपर्क: मोबा. 94069-27803, 7024771629, संपर्क: 1) प्रकाश गोडाम, मोबा. 94250-97358, 2) श्री लालद्वंद्व, मोबा. 9893891989, फोन: (0755) 2468053, फॅक्स: 246-8197, Email: dhammapala.bhopal@gmail.com, ऑनलाइन आवेदन: www.pala.dhamma.org, दहा-दिवसीय: 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, ∞ सतिपट्टान: 14 ते 22-10, 3-दिवसीय: 8 ते 11-9, 27 ते 30-10, 1-दिवसीय: 24-7, 4-9, 9-10, 27-11, किशोरंचे शिविर: 14 ते 22-6, बाल-शिविर: (उम्र 8 ते 12 वर्ष) 29-5, 21-8, (वय 13 ते 16 वर्ष) 12-6, रखरखाव सप्ताह: 9 ते 13-10, जुन्या साधकांसाठी सहभागिता सेमिनार: 25 ते 26-6, विशेष दहा-दिवसीय: 14 ते 25-12, ∞ दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय: 8 ते 28-9, 30-दिवसीय: 8-9 ते 9-10,

धम्ममालावा : इंदौर (म.प्र.)

विपश्यना केंद्र, गाव- जंबुडी हसी, गोमटगिरीच्याजवळ, पितृ पर्वतासमोर, हलांग रोड, इंदौर-452003, Email: info@malava.dhamma.org, dhammamalava@gmail.com, संपर्क: 1) इंदौर विपश्यना इंटरनॅशनल फाउंडेशन, दूरध, फोन: (0731) 4273313. 2) श्री अवधूत गोखले, मोबा. 9407406620. दहा-दिवसीय: 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: प्रत्येक महिन्यात पहिल्या रविवारी च फेब्रुवारी मार्च मध्ये 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 मंदिरमागे, गाव - धामनोद ता. सैलाना, जि. रतलाम-457001, फॅक्स: 07412-403882, Email: dhammarata@gmail.com संपर्क: 1) श्री ईश्वर, मोबा. 7987509207, 2) श्री अडवाणी, मोबा. 9826700116. दहा-दिवसीय: 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: 28-8, 25-9, 13-11, किशोरंचे शिविर: 25-5 ते 2-6, 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: Whatapp No. 1) श्री गुलशन माकन, मोबा. 9425156895 2) श्री राजेंद्र दुबे, मोबा. 7999341818, Email: dhammabalajabalpur@yahoo.co.in, दहा-दिवसीय: 29-5 ते 9-6, 18 ते 29-9, 9 ते 20-10, 13 ते 24-11, 11 ते 22-12, 3-दिवसीय: 10 ते 12-6, 25 ते 27-11, 1-दिवसीय: प्रत्येक महिन्यात शेवटच्या रविवारी,

दमुआ: दस-दिवसीय: स्थान: पेट्रोल पम्पाजवळ, बालक छात्रावास, दमुआ, जिल्हा- छिन्दवाड़ा, संपर्क: 1) श्री पी. खादीपूरजी, मोबा. 7697982902, 2) श्री ठाकरे, मोबा. 099-700 29916.

धम्मकेतु : दुर्गा (छत्तीसगढ)

विपश्यना केंद्र, थनोद, व्हाया-अंजौर, जिल्हा-दुर्गा, छत्तीसगढ-491001; फोन: 09907755013, मोबा. 9589842737. Email: sadhana_kendra@yahoo.in दहा-दिवसीय: 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, किशोरंचे शिविर: 29-5 ते 6-6, 1-दिवसीय: 26-6, 28-8, # बाल-शिविर: 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 शहरपासून 23 कि.मी. आणि कार्गी रोड रेल्वे स्टेशन पासून 8 कि.मी. भरारी, व्हाया मोहनभाद्र, ता.-तखतपुर, जिल्हा- बिलासपुर. Email: dhammagarh@gmail.com, Website: www.garh.dhamma.org. दस-दिवसीय: 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, किशोरंचे का शिविर: 5 ते 13-6, 1-दिवसीय: 6-11, # बाल-शिविर: 16-10, 27-11, ∞ दीर्घ-शिविर: 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, हरिश्चंद्र दत्ता रोड, पानिहटी, बारी मंदिर घाट, कोलकाता-700114. फोन: (033) 25532855, Email: info@ganga.dhamma.org, मोबा. 94332-21119, 97482-24578, दहा-दिवसीय: 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 माळ्य हॉम नं. 523, 1, ऑल्ड कोर्ट हाऊस कॉर्नर, कोलकाता-1, फोन: (033) 2230-3686, 2231-1317,

दोहे धर्माचे

माया सर्व दूर होय, होय मृगजळ दूर।
सत्य शुद्ध जागे धर्म, मंगल हो भरपूर॥

धर्म न मिथ्या मान्यता, धर्म ना मिथ्याचार।
धर्म न मिथ्या परंपरा, धर्म सत्याचे सार॥

संप्रदायाला धर्म, समजेल तोच मूढ।
धर्म सार ना समजले, साल च पकडे रूढ॥

सालपटात च अडकला, पकडू शके न सार।
विना सार संसाराला कोण करेल च पार॥

दोहे धर्माचे

नको करू रे बावळ्या, नको च बुद्धी विलास।
चाखू इच्छित धर्म रस, करत रहा च अभ्यास॥

करी च कोरी कल्पना, भरली उंच उडान।
पाय जमिनीवर राहिना, मनुज मूर्ख महान॥

सार सार तर त्यागले, कचऱ्याचा रे पाश।
त्या मनुष्याला सुख कुठे, मन राही च निराश॥

पुन्हा पुन्हा घेई जन्म, घास घेतसे काळ।
गेला काळ मदहोशीत, आता होश संभाळ॥

“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 2566, वैशाख पौर्णिमा, 16 मे, 2022

वार्षिक शुल्क रु. 100/-, US \$ 50, (भारतातून बाहेर पाठविण्यासाठी). “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: 16 May 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: vri_admin@vridhamma.org;

course booking: info.giri@vridhamma.org

Website: https://www.vridhamma.org