

# विपश्यना

साधक मराठी

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

साधकांचे  
मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2565,

आषाढ पौर्णिमा (ऑनलाइन),

24 जुलै, 2021, वर्ष 5, अंक 4

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

## धम्मवाणी

दिद्वे धम्मे च यो अत्थो, यो चत्थो सम्परायिको ।  
अत्थाभिसमया धीरो, पण्डितोति पवुच्चति ॥

— सं.नि. सगाथावग्गपाळि-128, अप्पमादसुत्तं

या पार्थिव नेत्रांद्वारे ज्या स्थूल सत्याला प्रत्यक्ष पाहिले जाऊ शकते आणि जे सुक्ष्म सत्य या पार्थिव नेत्रांच्या दर्शन सीमेच्या पलिकडे आहे, या दोन्ही लौकिक आणि पारलौकिक सत्यांना धर्म साधनेद्वारा साक्षात्कार करून जो धीर व्यक्ती दोन्हींचा लाभ घेतो, तोच पंडित (म्हणजेच शहाणा) समजला जातो.

## साधना आणि तिचे लाभ (भाग -2)

(28 जून 1987 ला हैदराबादच्या गांधी दर्शन हॉल मध्ये जुन्या साधकांच्या लाभार्थ दिले गेलेले कल्याण मित्र श्री सत्यनारायण गोयन्काजी यांचे प्रवचन)



### प्रिय साधक-साधिकांनो,

आज येथे यासाठी एकत्र झालो आहोत की साधना कशी करू शकू? आणि हे समजून घेऊ की नित्य नियमित रूपात साधना करणे आपल्यासाठी का आवश्यक आहे आणि हिचे सुटून जाणे हानीकारक का आहे? रोजच्या रोज साधना कायम ठेवण्यासाठी आपण काय करावे?

क्रमशः पुढे.....

मानले की चित्त निर्मळ होऊ लागले आहे, तरीही असे होत नाही, चित्तामधून आसक्तीचा स्वभाव, विकारांचा स्वभाव इतक्या सहजतेने निघत नाही आणि आम्ही समजू की इतरांप्रती खूप मैत्री जागेल. अरे, हे तर मैत्रीचे कर्मकांड होईल. सारा संसार सुखी राहो! सर्वांचे मंगल होवो! सर्वांचे तर मंगल होवो, पण ही जी माझी सासू आहे, तिचे वाईट होवो, ही जी माझी सून आहे तिचे वाईट होवो, ही जी..... अरे! ज्यांच्याशी

तुझा रात्रंदिवस संपर्क होतो त्यांच्याप्रती तुझ्या मनात मैत्री नाही जागत, सद्भावना नाही जागत, तर ज्याला कधीही पाहिले नाही अशा सर्व संसारासाठी मैत्री जागवू इच्छित आहे, खूप करुणा जागवू इच्छित आहे, तर मग धर्म नाही समजला, धर्म थोडासाही जीवनात नाही उतरला. आपल्या स्वतःला तपासत राहू की माझ्या जीवनात धर्म उतरत आहे की नाही. स्वयं निरीक्षण करण्याचे काम आहे. आत्म-

आपले

आपण

तपासत राहू

की माझ्या

जीवनात धर्म

उतरला आहे की नाही

जो आपल्या आतील  
सत्याला पाहतो तो  
अध्यात्मवादी  
आहे. जो कल्पना  
करतो तो  
अध्यात्मवादी  
कसा  
होईल?



निरीक्षणाचे काम आहे. आपल्या बाबतीत काय सत्य आहे हे पडताळण्याचे काम आहे, तर समजा की विपश्यना होत आहे, नाहीतर विपश्यना होत नाही आहे.

अजून एक खूप मोठा आजार, यामुळे कधी कधी कोणी साधक येऊन म्हणतो की साधना सुटून गेली. काय झाले? बिचारा पूर्णपणे बाब समजला नाही. जेव्हा-जेव्हा सुटते तेव्हा मूळ कारण हेच आहे की विपश्यना समजला नाही. तेव्हा काय म्हणतो? काय करू, चहूबाजूंनी आमच्या समाजाचे लोक टोमणे मारू लागले-- हा काय विपश्यना करून आला, याने तर आपले सर्व धर्म-कर्मच सोडून दिले, आपल्या सर्व मान्यता सोडून दिल्या. अरे पहा! आता तो आत्म्यालाही मानत नाही, परमात्म्यालाही मानत नाही. तर अध्यात्म कोठे आहे? आत्मा आणि परमात्म्याचा जिथे उल्लेख होतो तेच तर अध्यात्म झाले. जिथे आत्मा-परमात्म्याचे काही स्थान नाही ते अध्यात्म कसे झाले?

### अध्यात्मवादाची कल्पना

अरे, तुझे शरीर, तुझे मन तर जड आहे. याला पाहून तुला काय मिळाले? अध्यात्म तर नाही आहे ना! बिचारा घाबरून गेला! अरे, काय झाले? मी तर अध्यात्मच गमावून बसलो, मी तर धर्मच गमावून बसलो. अरे, कुठे अडकलास? तर दिली सोडून विपश्यना. बिचारा समजलाच नाही की अध्यात्मिक कशाला म्हटले जात होते भारतात. जो आपल्या आतील सत्याला पाहतो, तो अध्यात्मवादी आहे. जो कल्पना करतो तो अध्यात्मवादी कसा होईल? ज्याने तुला गोंधळात टाकले त्याला विचारले असते की तू आत्म्याला पाहिले आहेस का? मानतच आहेस का पाहिले देखील? तू परमात्म्याला पाहिलेस की तेही मानतच आहेस? तर म्हणेल, पाहिले तर नाही, मानतच

आहे. काय मानत आहात, कल्पनाच करीत आहात ना! ज्या गोष्टीला तुम्ही पाहिले नाही, अनुभवले नाही, साक्षात्कार केला नाही, त्याची कल्पनाच कराल ना! अध्यात्म तर सत्याची साथ देणे आहे आणि सत्य सुटून गेले तर ईश्वर सुटून गेला ना भाऊ! सत्य हेच ईश्वर आहे! सत्य सुटले तर ईश्वर सुटला. कल्पनेमध्येच गोंधळून गेला आहात आणि मानता की आम्ही ईश्वरवादी आहोत. भटकलात ना! गोष्टच लक्षात नाही आली.

अरे ज्या दिवशी सत्याला पकडाल तर प्रत्येक पाऊल सत्य, प्रत्येक पाऊल सत्य, कणा-कणात, अणु-अणु मध्ये सत्य सामावून जाईल. यालाच भारतीय भाषेमध्ये म्हणत होते—

अणु-अणु मध्ये ईश्वर सामावला आहे. म्हणजेच परमार्थ आपल्यात सामावून जावो, सत्य आपल्यात सामावून जावो, कल्पनेला जवळ फिरकू देऊ नये. जे-जे अनुभवावर उतरत आहे त्याचा स्वीकार करून पुढे जाऊ तर अध्यात्माच्या मार्गावर पुढे चालत आहोत.

### संभ्रमापासून वाचणे

कोणी विचारेल, शरीराचे निरीक्षण का करीत आहात? चित्ताचे निरीक्षण का करीत आहात? शरीरावर होणाऱ्या या संवेदनांचे निरीक्षण का करीत आहात? आणि म्हणेल की आमचे लक्ष्य तर जो परमात्मा आहे, जो आत्मा आहे, जे नित्य आहे, जे शाश्वत आहे, जे धृव आहे, त्याचे दर्शन करणे आहे. आणि तुम्ही काय करीत आहात? जे अनित्य आहे, जे नश्वर आहे, जे भंगुर आहे त्याचे ध्यान करून तुम्हाला तो परमात्मा कसा मिळेल? असे तुम्हाला गोंधळून टाकेल. कारण स्वतः गोंधळलेला आहे. बिचाऱ्याला स्वतःला समजले नाही म्हणून गोंधळून गेला आहे. पण आपण तर गोंधळून नाही गेले पाहिजे, उलट त्याला समजावले पाहिजे. आणि तो नाही समजला तर



नको समजू दे पण कमीत कमी आपण तर गोंधळून जाऊ नये यासाठी आधी स्वतःला समजले पाहिजे आणि नंतर इतरांना समजावले पाहिजे.

### संवेदनाचे दर्शन का?

आता समजूयात की या शरीराचे, चित्ताचे आणि शरीरातील होणाऱ्या संवेदनांचे निरीक्षण का करतात? कारण जे नित्य आहे, शाश्वत आहे, ध्रुव आहे, एकरस आहे ते आपले अंतिम लक्ष्य आहे, तिथपर्यंत पोहोचायचे आहे आणि तिथपर्यंत पोहचण्यासाठी ज्या बाधा आहेत त्यांना दूर करण्याचे काम करत आहोत! पुढे भिंत उभी आहे आणि आपण भिंतीच्या पलीकडे जाऊ, कसे जाऊ? भिंत तोडली पाहिजे ना! ही भिंत तोडल्यानंतरच भिंतीच्या पलीकडची सत्यता आपल्या दृष्टीस येईल नाहीतर कशी येईल?

एक माणूस बांधलेला आहे, दोरांनी जखडलेला आहे. त्या दोरापासून त्याला मुक्ती पाहिजे तर तो कशाचे ध्यान करेल? तो त्या बंधनाचेच ध्यान करेल ना, की मी याला कसे सोडू? बघू कुठे-कुठे बांधले आहे, कसे बांधले आहे. त्याला सोडले तर मुक्त झाला! मुक्तीचे ध्यान करेल तर कसा मुक्त होईल? बंधनाचे ध्यान करेल तर बंधनापासून दूर होईल, बंधनाला सोडवून घेईल.

भाऊ हे आपले शरीर, हे चित्त अशा स्वभाव शिकंजामध्ये अडकून गेले आहे की यामध्ये क्षण-प्रतिक्षण संवेदना होतात आणि जेव्हा पासून जन्मलो आणि जोपर्यंत मृत्यूला प्राप्त होत नाही तोपर्यंत या संवेदना भिन्न-भिन्न कारणांनी होतच राहतात. आणि आपला स्वभाव असा होऊन गेला की या संवेदना प्रिय वाटल्या की आपण आसक्ती जागवतो, अप्रिय

वाटल्या की द्वेष जागवतो, हेच बंधन आहे आमचे. आसक्ती जागवत आहे, द्वेष जागवत आहे, विकार जागवत आहे आणि पोहोचू इच्छितो त्या अवस्थेला जी वीतराग, वीतद्वेष अवस्था आहे, विकार-विहीन अवस्था आहे, नितांत निर्मल अवस्था आहे, विमुक्त अवस्था आहे. आणि इथे प्रतिक्षण आसक्ती जागवीत आहे, प्रतिक्षण द्वेष जागवीत आहे. अरे! केवळ त्या अवस्थेला आठवून, स्मरण करून, त्याची इच्छा करून कसे पोहोचू भाऊ? ज्यादिवशी आपला स्वभाव त्या स्वभावाबरोबर समरस होऊन जाईल, आपण मुक्त होऊन जाऊ. आपला स्वभाव तर रागरंजित राहण्याचा, द्वेष दूषित राहण्याचा आहे आणि पोहोचायचे आहे त्या अवस्थेला, जी राग-विहीन आहे, द्वेष-विहीन आहे, विकार-विहीन आहे, तर कसे पोहोचणार? हा जो आसक्ती-द्वेष जागवण्याचा स्वभाव आहे त्याला तोडले तर सहज पोहोचून जाऊ. हेच बंधन आहे. या बंधनांना तोडण्यासाठी काम करीत आहोत.

### स्थितप्रज्ञता

शरीर खूप प्रिय वाटते म्हणून शरीराचे दर्शन करत आहे, तर मग चुकीच्या मार्ग लागलास भाऊ. चित्ताच्या कामना, कल्पना खूप प्रिय वाटतात आणि तुम्ही त्या कामना, कल्पनांमध्ये रमून जाऊ इच्छिता तर चुकीच्या मार्गी लागलो. अध्यात्माचे काम नाही करत आहोत. हे शरीर आणि चित्त कशाप्रकारे बंधनात बांधले जात आहे, गाठी बांधल्या जात आहेत, त्यांना खोलवर सोडविण्याचे काम करत आहोत तर खरे अध्यात्म झाले ना! तेव्हा आपण खरोखर स्थितप्रज्ञ होण्याचा अभ्यास करत आहोत.

इन्द्रियाणि... इन्द्रियेभ्यः...

चित्त

अशा

स्वभाव

शिकंजामध्ये

अडकून गेले

आहे की यामध्ये

क्षण-प्रतिक्षण

संवेदना होतात ...या

संवेदना प्रिय वाटल्या

की आपण आसक्ती

जागवतो, अप्रिय वाटल्या की

द्वेष जागवतो.



स्वभाव बदलण्याचे काम काम सुरू केले  
तर मूळ सुधरू लागले. ज्याने  
मुळांना स्वस्थ केले, त्याला  
अजून काही नाही करावे  
लागणार. तो स्वतःच  
स्वस्थ होईल. स्वस्थच  
होईल, हाच तर धर्म  
आहे. हाच तर  
निसर्गाचा नियम  
आहे.



इंद्रियांकडून फक्त इंद्रियांचे काम करून घ्यायचे त्यापेक्षा पुढे नाही. ‘कानात शब्द आला’ तर कानात शब्द आला, बस इतकेच जाणावे, यापुढील जो प्रपंच आहे- शब्द आला, खूप प्रिय वाटला, हे सगळे न व्हावे. असेच डोळ्यांना रूप दिसले तर फक्त रूप दिसले, नाकाला गंध तर गंध, जिभेला रस तर रस, शरीरास स्पर्श तर स्पर्श, मनात काही विचार उठला तर विचार उठला, त्यापेक्षा पुढे जाऊ देऊ नये, बस ‘अनित्य आहे, अनित्य आहे’, हेच समजू. जसाही काही अनुभव झाला कानावर, नाकावर, जिभेवर, डोळ्यांवर, त्वचेवर, मनावर-- अनित्य आहे, अनित्य आहे. कारण अनुभव होताच संवेदना जागेल आणि संवेदना ‘अनित्य आहे’- ही जाणीव बनवून राहिल तर प्रपंच वाढणार नाही, तेव्हाच तर स्थितप्रज्ञ होऊ ना भाऊ! स्थितप्रज्ञ बनणे जास्त आवश्यक आहे. अन्यथा “स्थितप्रज्ञ कसे व्हायला पाहिजे, याचा काय स्वभाव असतो, त्याचं काय स्वरूप असते....” याचा केवळ पाठ करत राहू तर समजले नाही ना या गोष्टीला.

“मळ उतरवला पाहिजे, मळ उतरवला पाहिजे” - असे म्हणत राहिलो तर चांगले आहे? की खरोखरीच मळ काढायला लागलो हे चांगले आहे? गोष्ट समजली पाहिजे की काय करीत आहोत. आपल्याला त्या अंतिम अवस्थेपर्यंत पोहोचायचे आहे त्याला भलेही कोणी आत्मा म्हणो, परमात्मा म्हणो, काहीच विरोध नाही.

जे हे म्हणून खुश होऊ इच्छितात ते खुशाल म्हणोत. कोणी त्याला मुक्ती म्हणो, कोणी मोक्ष म्हणो, कोणी निर्वाण म्हणो, कोणी त्याला वीतराग अवस्था म्हणो, वीतद्वेष अवस्था म्हणो, जे म्हणायचे ते म्हणोत, नामकरणाचीच गोष्ट आहे तर पाहिजे ते नाव देऊ दे, पण वस्तुतः त्या अवस्थेपर्यंत पोहोचायचे आहे ना! मुख्य गोष्ट तर त्या अवस्थेपर्यंत पोहोचण्याची आहे.

त्याचा साक्षात्कार करायचा आहे, ते अनुभवावर उतरेल तरच कल्याणाची गोष्ट होईल. अनुभवावर तेव्हाच उतरेल जेव्हा आपला स्वभाव आणि त्या अवस्थेचा स्वभाव एकसारखा होईल. आपला स्वभाव एक प्रकारचा आणि त्या अवस्थेचा स्वाभाव बिलकुल विरुद्ध प्रकारचा तेव्हा आपण समरस होऊ शकत नाही. कोणत्याही परिस्थितीत होऊ शकत नाही. ही गोष्ट जर साधक चांगल्याप्रकारे समजतील तर हे जे वेडेपणाने लोक संभ्रम उत्पन्न करतात त्यांना योग्य उत्तर देऊ शकतील. स्वतःही संभ्रमात पडू नये आणि जे संभ्रमात पडले आहेत त्यांना बाहेर निघण्यास सहाय्यक व्हावे.

### मनाची एकाग्रता आणि विपश्यना

एक गोष्ट खूप चांगल्या प्रकारे समजून घेतली पाहिजे की, बरीच अशी कामे असतात ज्यामध्ये मन लावल्यास मनाला शांती मिळते, निर्मळपणा येतो, यात दुमत नाही. कोणी एखाद्या शब्दाचा वारंवार जप करो, कुणाच्या प्रति खूप श्रद्धा आहे त्याचे ध्यान करेल तर त्यामुळे आपले मन एकाग्र होईलच यात दुमत नाही. त्याच्या चित्तामध्ये निर्मळता येईल यात दुमत नाही पण गोष्ट लक्षात आली पाहिजे की ते सोडून आपण विपश्यना का करीत आहोत? स्वतःच नाही समजलो तर कसे चालणार या मार्गावर? ही जी एकाग्रता आली आहे, ही जी मनामध्ये थोड्यावेळासाठी शांती आली आहे, सुख आले आहे, निर्मळता आली आहे, ती मनाच्या एका खूप लहानशा भागावर आली आहे. आजचे पश्चिमेचे मनोवैज्ञानिक ज्याला कॉन्शस माइंड म्हणतात, भारताचे जुने मनोवैज्ञानिक त्याला कॉन्शस माइंड म्हणत नव्हते कारण सर्वच्या सर्व मन कॉन्शसच आहे. आज ज्याला कॉन्शस म्हणतात त्यासाठी “परित्तचित्त” म्हणजे परिमित चित्त, छोटेसे चित्त. मनाचा वर-वरचा हिस्सा जो या बाहेर बाहेरच्या आलंबनामध्येच लोटपोट करत राहतो, काही चांगले दिसले तर लोभ जागविला, काही वाईट दिसले तर द्वेष जागवला, यातच चोवीस तास लोटपोट करत राहतो. मनाच्या वर-वर च्या भागाला जर आपण बदलले तर चांगली गोष्ट आहे, तितके-तितके तर साफ झाले यात काही शंकेची गोष्ट



नाही की आपला लाभ झाला.

जर तो वर-वरचा भाग, जो प्रतिक्षण आसक्ती-द्वेष यामध्ये लोटपोट करत होता, त्याला आपण अशा आलंबनामध्ये लावून दिले की ज्या आलंबनामध्ये सामान्यतः आसक्ती-द्वेष जागविण्याची गोष्ट नसते. जसे की आपण एखाद्या नाम-जपा मध्ये त्याला लावले, एखाद्या भजन-कीर्तना मध्ये लावले, कोणत्याही काल्पनिक रूप-आकृतीच्या ध्यानात लावले, तर कोणाला लावले? मनाच्या वरवरच्या भागाला लावले. विपश्यना करायला लागला तर स्वच्छ दिसेल की मनाचा वर-वरचा भाग तर लहानसा भाग आहे जो “परित्तचित्त” आहे, आणि मनाचा बराच मोठा भाग, जो विशाल-काय आहे, खूप मोठा आहे, त्या दोघांच्या मध्ये भिंती उभ्या राहिल्या आहेत. या वर-वरच्या भागाला माहितच नाही की आत-आत काय होत आहे? काहीही माहित नाही त्याला. पुन्हा-पुन्हा उदाहरण देऊन समजावत असतो, लोक विसरून जातात. पुन्हा समजून घेतले पाहिजे की, हा जो मनाचा एक खूप मोठा भाग आहे, ज्याला आजच्या पश्चिमी भाषेमध्ये अनकॉन्शस माइंड म्हणो, सबकॉन्शस माइंड म्हणो किंवा हाफ कॉन्शस माइंड म्हणो, तो सर्वच्या सर्व भाग खूप सजग आहे, परंतु तो आपल्या एकाच कामामध्ये सजग आहे की शरीरावर काय होत आहे? मनाचा तो भाग शरीराच्या एक-एका अणुबरोबर जोडला आहे आणि जाणत आहे की शरीरावर काय होत आहे. शरीराच्या स्तरावर जिथे त्याला दुःखाची अनुभूती झाली, तर तो द्वेष उत्पन्न करणारच, आपण आपल्या वर-वरच्या चित्ताला एखाद्या ध्यानात, भजन-कीर्तनात, जपात लावून सुधारणा केली. वस्तुतः सुधरले की नाही, आताच नाही म्हणू शकत, जरी हे मानले की सुधारणा झाली तरी हा मोठा भाग आपले काम तसेच करत राहणार, हा नाही बदलणार.

### बौद्धिक सुधार

बुद्धीच्या स्तरावर आपण आपल्याला सुधरविले. भाऊ आसक्ती नाही केली पाहिजे, पहा! जो आसक्त होतो तो व्याकुळ होतोच. भाऊ क्रोध नाही केला पाहिजे, जो क्रोध करतो तो व्याकुळ होतोच. या सर्व गोष्टी आपण बुद्धीने खूप समजलो. आणि वारंवार, वारंवार त्याचे चिंतन करत राहिलो तर वारंवार चिंतन केल्याचा लाभ असा झाला की आमची बुद्धी सुधारली, बुद्धी निर्मळ झाली. चांगली गोष्ट आहे. त्याला विरोध नाही. पण बुद्धीचा अंतर्मनाशी काही संबध नाही. या गोष्टीला चांगल्या प्रकारे समजले पाहिजे. हे जे अंतर्मन आहे आपले ते बुद्धीची गोष्ट ऐकायला तयार नाही. बौद्धिक स्तरावर चांगल्या प्रकारे समजणारा व्यक्ती जाणतो की लोभ नाही केला पाहिजे, द्वेष

नाही केला पाहिजे, पण त्याचे अंतर्मन प्रतिक्षण आसक्ती-द्वेष करीत आहे. जेव्हा त्याला सुखद अनुभूती होते तेव्हा आसक्ती उत्पन्न करतो, दुःखद अनुभूती होते तेव्हा द्वेष उत्पन्न करतो. तो बुद्धीची कोणती गोष्ट ऐकायला तयारच नाही ना! तेव्हा भारतातील ऋषी-मुनींनी पाहिले, जे मोठ-मोठे वैज्ञानिक झाले भारतात, त्यांनी हेच अनुसंधान केले की शरीर आणि चित्ताचा काय प्रपंच आहे, याचे अनुसंधान करावे, याचा शोध घ्यावा, सारे रहस्य समजून घ्यावे, आणि सारे रहस्य समजताना सर्व गाठी सुटू लागल्या, सारे विकार निघू लागले, तेव्हा शरीर आणि चित्ताच्या पलीकडील अवस्था समोर आली. कारण विकार निघाले म्हणून आली.

### आंतरिक सुधार

त्यावेळी त्यांनी शोधले, आता प्रत्येक विपश्यी साधक हेच काम करीत आहे. आपल्या आत शोधतो तेव्हा गोष्ट खूप लक्षात येऊ लागते. अरे भाऊ! रात्री न जाणे किती वेळा कूस बदलली, पण मला तर शुद्धच नाही ना! तर कोणाला आठवत नाही, माझ्या वर-वरच्या मनाच्या भागाला ज्याला कॉन्शस माइंड म्हणतात. पण ज्याला अन-कॉन्शस माइंड म्हणतात, ते जराही अन-कॉन्शस नाही. ते तर सगळी रात्र पहात आहे की, शरीरामध्ये कोठे काय उपद्रव होत आहे. जिथे त्याला जडपणा जाणवला, त्रास झाला, पटकन प्रतिक्रिया करतो, कूस बदलतो. एकाच कुशीवर झोपून-झोपून त्याला चांगले वाटत नाही कारण त्रास होतो. कोणत्यातरी शास्त्रात लिहिले आहे म्हणून नाही बदलत. तो यासाठी बदलतो कारण त्याला त्रास आवडत नाही. त्याला दुःखाची संवेदना चांगली वाटत नाही म्हणून द्वेष करतो आणि कूस बदलतो.

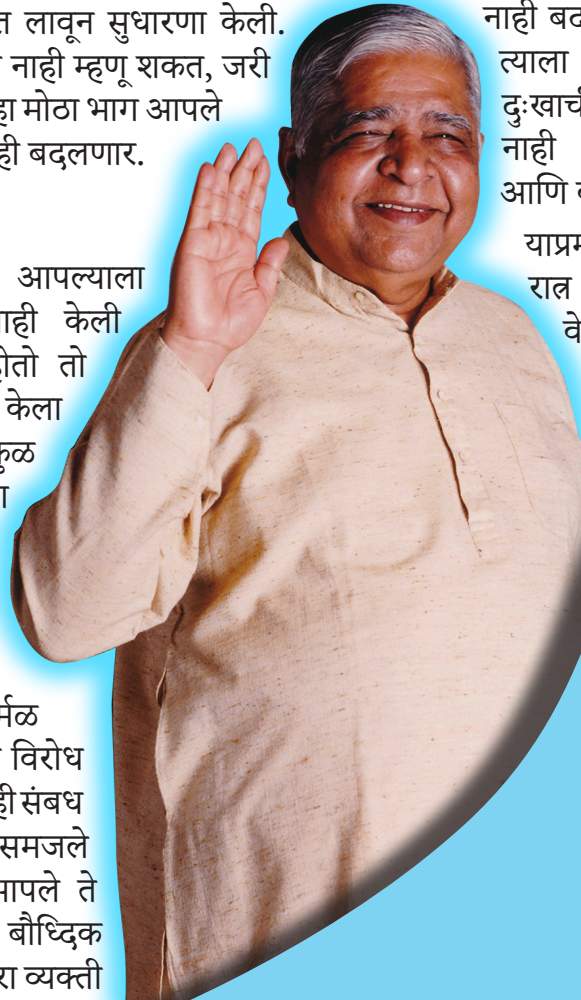
याप्रमाणे सगळी रात्र किती वेळा कूस

सगळे

आपले कल्याण

साधो! आपली

स्वस्ति मुक्ती साधो!



**निसर्गाने मनुष्याला ही मोठी शक्ती दिली आहे की तो अंतर्मुख होऊन सत्याचे दर्शन करत-करत या परमसत्यापर्यंत पोहोचू शकतो.**

**...त्या वीतराग, वीतद्वेष, वीतमोह, वीतभय, वीतक्रोध अवस्थेपर्यंत पोहोचायचे आहे.**

बदलली असेल भाऊ! नाही समजले ना! कारण दोघांमध्ये भिंत आहे ना! आणि जेव्हा जागे आहात तेव्हा कोण जागत आहे? विपश्यी साधक असेल तर खूप समजेल की कोण जागत आहे? हे वर-वरचे मन जागत आहे. अंतर्मनातील भाग आपल्या इच्छेने त्याचं काम करत आहे, भले जागे आहेत. आपण ज्याला जागणं म्हणतो ते जागणं त्यात नाही. त्याला बाहेरील गोष्टींशी काही घेणेदेणे नाही. आपण कोणाशी बोलतोय, काही सिनेमा पाहतोय, काही खूप सुंदर संगीत ऐकतोय, ही सर्वच्या सर्व कामे आपलं बाह्यमन करीत आहे. अंतर्मन तर आपल्या कामात लागलेले आहे. सुखद अनुभव झाला, संवेदना सुखद झाली तर आसक्ती उत्पन्न करेल, दुःखद झाली तर द्वेष उत्पन्न करेल.

एखाद्या व्यक्तीला पंधरा-वीस मिनिटे जरा लक्ष देऊन बघा. काही करू नका. फक्त लक्षपूर्वक त्याच्याकडे बघत राहा. तो किती वेळा वेगवेगळ्या प्रकारच्या हरकती करतो, त्याला स्वतःला माहित नाही की तो काय करतोय. कारण त्याचं वर-वरचं मन तर कुठल्या तरी अन्य आलंबनात लागलेलं आहे. एखाद्या रूपात, एखाद्या शब्दात, एखाद्या गंधात, एखाद्या रसात किंवा एखाद्या विचारात लागलेले आहे. आत काय होतंय त्याला बोधच नाही. किती मोठी भिंत आहे ना! कुठे खाजेची संवेदना झाली तर चेतन चित्ताला अजिबात माहीत नाही खाज आली, पण अचेतन चित्त म्हणते आवडलं नाही, पटकन हात उचलतो आणि खाजवू लागतो. माहिती नाही किती वेळा खाजवले असेल. चेतन चित्ताला तर माहीतच नाही की दिवसभरात किती वेळा खाजवले असेल. बोलता-बोलता, उघड्या डोळ्यांनी बघता-बघता पापणी उघडझाप करतो. अरे दिवसभरात, एका तासात किती वेळा उघडझाप केली? असे का झाले? कारण की डोळे उघडून खूप वेळापर्यंत पहात राहिलो तेव्हा डोळे आतून कोरडे होऊ लागले. कोरडे झाले तर नाही आवडले, पटकन पापणी

मित्तो कारण जरा ओले होतील, पुन्हा पाहू लागला. अरे! किती वेळा डोळे कोरडे झाले आणि किती वेळा डोळे ओले करण्यासाठी तुझ्या अंतर्मनाने प्रतिक्रिया केली, तुला माहीत झाले? नाही माहित झाले ना! मग भिंत आहे ना भाऊ! या कॉन्शस माइंड आणि अनकॉन्शस किंवा हाफ-कॉन्शसमाइंड च्या मध्ये इतकी मोठी भिंत आहे, या भिंतीला तोडत आहोत.

### भिंत कशी तुटेल

एक तासाच्या साधनेत बसून आपण काय करत आहोत? ही भिंत तोडण्याचेच काम करत आहोत ना! जे होत आहे, ज्याला आज पर्यंत कॉन्शस माइंड म्हणून महत्व देत नव्हतो कारण दोघांमध्ये भिंत पडली होती. तो तर आपल्याच चिंतनामध्ये पडला आहे, हजारो कुरापतीमध्ये पडला आहे आणि हा आपले वेगळेच काम करत आहे. कारण त्याला संवेदना माहिती होतात आणि संवेदनांमुळे लोभ पण करतो, द्वेष पण करतो, ती भिंत तोडत आहोत. ती भिंत तुटली की वरवरची बुद्धी जी केवळ आपल्या कॉन्शस माइंडला सुधारण्याचे काम करत होती, आता तिचा प्रभाव खोलवर होऊ लागला. हे जे-अंतर्मन म्हणू किंवा अनकॉन्शस म्हणू, जे प्रतिक्षण एकच गोष्ट जाणते की, सुखद वाटले की लोभ कर, दुःखद वाटले तर द्वेष कर. आता त्याचा स्वभाव बदलण्याचं काम करू लागलो तर मुळे सुधारू लागली. वर-वरती वृक्षाला हजार सजवू-धजवू, खूप न्हाऊ-धुवून स्वच्छ करू, खूप सुंदर वृक्ष दिसू लागेल, अरे! ज्याच्या मुळांना किडे लागले आहेत तो वृक्ष किती दिवस स्वस्थ राहील? पुन्हा अस्वस्थ होऊन जाईल. थोडा वेळ तर छान वाटेल, खूप छान वाटेल पुन्हा अस्वस्थ होऊन जाईल. आणि ज्यांनी मुळांना स्वस्थ केले, त्यामध्ये किडे नाहीत, एकदम स्वस्थ आहे त्या वृक्षाला काही करावे नाही लागणार. तो स्वतःच निरोगी होईल, स्वस्थच राहील. हाच तर धर्म आहे. हाच तर निसर्गाचा नियम आहे.

### मनाचा स्वभाव बदलू

खोलवर जाऊन मनाचा जो भाग प्रतिक्रिया करण्याच्या आधीन झालेला आहे त्याचा स्वभाव बदलत आहोत. फक्त दहा दिवसांमध्ये सर्व स्वभाव बदलून जाईल असं काही होऊ शकत नाही. पण स्वभाव बदलण्याच्या कामाला सुरुवात तर झाली. आता एक-एक पाऊल जस-जसे पुढे जाऊ, अभ्यास वाढत जाईल, पहाल! खरोखर स्वभाव बदलत आहे. आणि मग तर एक वेळ अशी येईल की बसलो आहोत आणि आपले मन वर-वरच्या गोष्टीत लागले आहे आणि कुठे पीडा जागली तर पटकन जाणले की पीडा जागली आहे. आपण बोलतही आहोत आणि ही शुद्ध पण जागी आहे. अच्छा! शरीराच्या वजनामुळे ही पीडा जागली आहे, यालाही जाणायचे आहे. सर्व काम समजून-समजूनच करायचे आहे. जरी प्रतिक्रिया झालीच जर ती पाण्यावरील रेषेसारखी झाली. आपले काहीच बिघडवू शकली नाही. जेव्हा अंध प्रतिक्रिया होते तेव्हा दगडावरच्या रेषेसारखी बनते, ती मित्त नाही. सोपे नाही तिला मित्तविणे.



पाण्यावरची रेष स्वतःच मिटुन जाईल, आपल्याला काही करावे लागणार नाही. जशी बनली तशीच मिटुन गेली. वाळूवरची रेष सकाळी बनली तर संध्याकाळी आपोआपच मिटुन जाईल. दगडावरील रेषेला मिटविणे सोपे नाही. अंतर्मनाने हा जो दगडावरील रेषा बनवण्याचा स्वभाव बनवला आहे, त्याला तोडण्यासाठी साधना करत आहोत भाऊ! यापेक्षा अधिक अध्यात्म काय असेल? आपण स्थितप्रज्ञ बनण्यासाठी पाऊल टाकू लागलो, यापेक्षा मोठं अध्यात्म काय असेल? आपण त्या नित्य-शाश्वत अवस्थेपर्यंत पोहोचण्यासाठी पाऊल उचलू लागलो, यापेक्षा मोठं अध्यात्म काय असेल?

### मुळापासूनचे विकार निघाले

आता जर बावळेपणाने बोलून कोणी व्यक्ती गोंधळात पडू इच्छित असेल, कारण स्वतः गोंधळलेला आहे म्हणून तसे बोलत आहे. त्याला समजावले पाहिजे—भाऊ! ही वैज्ञानिक गोष्ट आहे की आपल्याला आपले बंधन तोडावे लागेल तेव्हा मुक्त होऊ. आपल्याला आपला मळ काढावा लागेल तेव्हा निर्मळ होऊ. निर्मळतेचे चिंतन करून निर्मळ नाही होणार, मुक्तीची कल्पना करून मुक्त होणार नाही. बंधन तोडल्यामुळे मुक्त होऊ आणि आपण बंधन तोडण्याचं काम करत आहोत. मळ काढूनच निर्मळ बनू आणि आपण मळ काढायचे काम करत आहोत. अजून अध्यात्म काय असते? हेच तर अध्यात्म आहे ना! आपण या अवस्थेपर्यंत पोहोचण्यासाठी एक-एक पाऊल पुढे जात आहोत. ज्या-ज्या बाधा आहेत त्यांचा सामना करत, त्यांना दूर करत पुढे जात आहोत.

कोणी एक माणूस मोठ्या घनदाट जंगलामध्ये अडकला, खूप भयानक जंगल, चहूबाजूने असे भयानक पशु, न जाणो कधी जीवाला काही धोका होईल, केव्हा काय होईल? तो इच्छित आहे की या जंगलातून बाहेर पडू, पण बिचाऱ्याला काही रस्ता सापडत नाही. कोणी त्याला रस्ता सांगतो की, बघ!-- हे असं चालत चालत जंगलातून बाहेर जाता येईल आणि सगळ्याच भीती मधून बाहेर निघता येईल, सगळ्या संकटातून बाहेर निघता येईल. आणि त्या व्यक्तीला जर कोणी भ्रमित केले, अरे! तुला तर जंगलाच्या पलिकडची जी अवस्था आहे ती पाहिजे आहे ना! आणि तू जंगलाच्या रस्त्यावर चालत आहेस. तुला जंगलाशी काय घेणेदेणे? तुला तर जंगलाच्या पलीकडची अवस्था पाहिजे ना. हे काय करू लागलास? अरे! हेच तर करणार ना भाऊ! हा जंगलाचा सर्व धोका, त्यामधून गेले तरच बाहेर पडता येईल ना! आता वेडेपणाने कोणी म्हणेल की, त्याच्याशी आम्हाला काही देणंघेणं नाही. आम्ही तर बसून ध्यान करू, जंगलाच्या बाहेर अशी अवस्था कशी आहे त्याचे ध्यान करू. करत रहा ध्यान, सारे जीवन ध्यान करत रहा! कसे पोहोचाल जंगलाबाहेर? अडचणीत सापडलेला व्यक्ती त्याला बाहेर काढू शकणार नाही. आपण त्याच्या बाहेर निघण्याचे काम करीत आहोत.

कोण्या दार्शनिक मान्यतेचा विरोध करण्याचे काम विपश्यी साधकाचे नसावे, त्याच्याशी काही

घेणं-देणं नाही. कोणी अशी दार्शनिक मान्यता मानून खुश होत आहे, होऊ द्या. तशी मान्यता मानून खुश होत आहे, होऊ द्या. मूळ लक्ष्य एकच आहे की मुळांपर्यंत विकार काढण्याचे काम करत आहे की नाही. जर करत नाही तर कुठलीही दार्शनिक मान्यता असो, तो केवळ धोका आहे. ते आतल्या आत एक बंधन आहे, आपण बाहेर निघत नाही होत. आणि दार्शनिक मान्यता तर ही की हे मानावे. ही आपल्या संप्रदायाची, आपल्या परंपरेची मान्यता आहे, माना, परंतु काम तर हे करीत आहोत की आपण आपल्या अंतर्मनाच्या खोलीतील विकार कसे दूर करू. विकार तयार करणारा त्याचा स्वभाव कसे बदलू. बस, विपश्यनेमध्ये हेच करतात. कुठल्याही मान्यतावाला असो, अंतर्मन तर तसेच काम करते. जसे सुखदच्या प्रती लोभ करतो, दुःखदच्या प्रती द्वेष करतो. आपल्याला तर हा स्वभाव बदलायचा आहे आणि आम्ही हा स्वभाव बदलण्याचे काम करीत आहोत

### मनुष्य जीवन सफल करू

तर या गोष्टीला जो जितक्या लवकर समजेल तर मग ओढव लागेल. मनुष्याचे जीवन मिळाले आहे. आपण अन्य कोणत्या जीवनात हे काम करू शकत नाही. थोडीही आशा नाही करू शकत. कोणत्या पशूचे जीवन मिळेल की कोणत्या पक्ष्याचे जीवन मिळेल आणि आपण अंतर्मुखी होऊन त्या खोलीपर्यंत पोहोचू जेथे आसक्ती जागते, जेथे द्वेष जागतो त्याला बदलू, ही असंभव गोष्ट आहे. होऊच शकत नाही. कोण्या सरीसृपचे जीवन मिळाले, कोण्या किट-पतंगाचे, कोण्या प्रेत प्राण्याचे जीवन मिळाले आणि आम्ही हे काम केले, ही असंभव गोष्ट आहे. निसर्गाने किंवा म्हणायचे असेल तर म्हणा, परमात्म्याने मनुष्याला ही मोठी शक्ती दिली आहे की तो अंतर्मुख होऊन सत्याचे दर्शन करत-करत या परमसत्यापर्यंत पोहोचू शकतो. अन्य

निर्मळतेचे  
चिंतन करून  
निर्मळ नाही  
होणार, निर्मळतेची  
कल्पना करून निर्मळ  
नाही होणार, मुक्तीची  
कल्पना करून मुक्त  
होणार नाही.

बंधन तोडल्यामुळे मुक्त  
होऊ आणि विपश्यनेने आपण  
बंधन तोडण्याचं काम करत आहोत.





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.

000000000000000000000000000000

## 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/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>

Now students may use following new VRI website for applying for courses:

आता साधक शिबिराचे आवेदन करण्यासाठी खालील नवीन वेबसाइट चा उपयोग करू शकतात- <https://schedule.vridhamma.org/>

000000000000000000000000000000

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

आवश्यक सुचना —

- कृपया नियमावली मागवून वाचावी आणि संबंधित व्यवस्थापकाकडे आवेदन पत्र पाठवून तेथून स्वीकृति-पत्र मागवावे.
- एक दिवसीय, लघु / स्वयं शिविर:** केवळ जुन्या साधकांसाठी, ज्यांनी दहा दिवसांचे विपश्यना शिविर पूर्ण केले असेल.
- सतिपट्टान शिविर:** कमीत कमी तीन शिविर पूर्ण केलेल्या साधकांसाठी, जे मागील एका वर्षापासून नियमित आणि गंभीरतापूर्वक रोज साधना करीत असतील. (लघु व सति. शिबिराचा समारोप शेवटच्या दिवशी संध्याकाळी होतो.)
- किशोरांचे शिविर:** (15 वर्ष पूर्ण ते 19 वर्ष पूर्ण) (कृपया किशोरांच्या शिबिरांसाठी बनविलेल्या नव्या आवेदन पत्राचा वापर करावा.)
- दीर्घ शिविर - ∞ 20 दिवसीय शिविर:** पाच दहा दिवसीय शिविर, एक सतिपट्टान शिविर केलेल्या आणि एक दहा-दिवसीय शिबिरात सेवा दिलेल्या साधकांसाठी, जे मागील दोन वर्षापासून रोज साधना करतात व विधिप्रती एकनिष्ठ व पूर्णसमर्पित आहेत.
- 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 आनापान 10 दिवसांचे आणि जेथे केवळ 45 दिवसांचे तेथे 15 दिवसांचे होतील)
- 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.
- विशेष 10-दिवसीय शिविर:** पाच दहा सामान्य शिविर, एक सतिपट्टान शिविर आणि एक दहा-दिवसीय शिबिरात सेवा दिलेल्या साधकांसाठी, जे मागील दोन वर्षापासून नियमित रोज साधना करत असतील व विधिप्रती एकनिष्ठ व पूर्णपणे समर्पित असतील.

## 14 दिवसीय कृतज्ञता-शिविर / स्वयं शिविर

हे कृतज्ञता-शिविर “आचार्य स्वयं शिविर” चेच 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 धर्मतर्ंगांचा लाभ घेऊ. या दीर्घ शिबिरात अधिकाधिक लोक भागवान बुद्धांच्या यादिकेद्वारे समगाने तपो सुखी। म्हणजे, एकत्र तप करणाऱ्या परम सुखाचा लाभ घेऊ शकतील, प्रसन्नतेची बाब ही आहे की फेब्रुवारीच्या या तिथीदरम्यान हिंदी तिथीनुसार पूज्य गुरुजी व माताजींच्या जन्म व जयंत्याही

वेतात. शिविर की योग्यता— या दीर्घ शिबिरामध्ये सम्मिलित होण्यासाठी केवळ एक सतिपट्टान 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 कार्यक्रमात पत्रिकेत स्थान देऊ शकतात.

ॐ 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 वेबसाट हेतु लिंक- [www.hindi.dhamma.org](http://www.hindi.dhamma.org)

## इगतपुरी एवं महाराष्ट्र

### धम्मगिरी : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

विपश्यना विश्वविद्यापीठ, इगतपुरी-422403, नाशिक, फोन: (02553) 244076, 244086, 244144, 244440 (केवळ कार्यालयीन वेळेत सकाळी: 10 ते सायं 5 वाजेपर्यंत). फॅक्स: 244176. Email: info@giri.dhamma.org (नोंदणीविना प्रवेश बिल्कुल नाही) दहा-दिवसीय: 28-7 ते 8-8, 11 ते 22-8, 25-8 ते 5-9, 8 ते 19-9, 22-9 ते 3-10, 30-10 ते 10-11, 13 ते 24-11, 27-11 ते 8-12, 25-12-21 ते 5-1-2022, ● सतिपट्टान: 7 ते 15-10, समन्वयक क्षेत्रिय आचार्य व आचार्य सम्मेलन: 13-12-2021, सहायक आचार्य सम्मेलन: 14 ते 16-12, सहायक आचार्य कार्यशाळा: 17 ते 20-12, प्रशिक्षक कार्यशाळा: 21-12, ट्रस्टी व धम्मसेवक कार्यशाळा: 16 ते 17-10, (गंभीर सुचना- ० कृपया लक्ष घ्यावे की धम्मगिरीत बुकिंग केल्याशिवाय येऊ नये, परत पाठवतांना शिबिरार्थीलाही त्रास होतो व आम्हालाही. ० ज्या क्षेत्रात केंद्र आहे, त्या क्षेत्राच्या लोकांनी तेथेच आवेदन करावे. विशेष कारणांविना धम्मगिरीत त्यांचे आवेदन स्वीकारले जाणार नाहीत. ० कृपया स्वीकृति-पत्र आपल्या सोबत अवश्य आणावे. ० येणे शक्य नसल्यास तरी सुचना वेळेआगोदर अवश्य कळवावी.)

### धम्मतपोवन-1 : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

● सतिपट्टान: 2 ते 10-9,

∞ दीर्घ-शिविर: विशेष दहा-दिवसीय: 21-9 ते 2-10, 30-दिवसीय: 18-8 ते 18-9, 45-दिवसीय: 19-12 ते 3-2-2022, 60-दिवसीय: 12-10 ते 12-12.

### धम्मतपोवन-2 : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

दहा-दिवसीय एकजीवयूटिव शिविर: 30-11 ते 11-12, ० सतिपट्टान: 18 ते 26-11,

∞ दीर्घ-शिविर: 30-दिवसीय: 25-9 ते 26-10, 45-दिवसीय: 25-9 ते 10-11, 60-दिवसीय: 23-7 ते 22-9, 17-12 ते 16-2-2022.

### धम्मपत्तन : गोरार्ड, बोरीवली, मुंबई

धम्मपत्तन, विपश्यना केंद्र, 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); Website: www.pattana.dhamma.org. दहा-दिवसीय एकजीवयूटिव शिविर: 28-7 ते 8-8, 18 ते 29-8, 14 ते 25-9, 29-9 ते 10-10, 13 ते 24-10, 27-10 ते 7-11, 10 ते 21-11, 24-11 ते 5-12, 8 ते 19-12, 22-12 ते 2-1-2022, 3-दिवसीय: 12 ते 15-8, 1-दिवसीय मेगा: 26-9,

ॐ दीर्घ-शिविर: विशेष दहा-दिवसीय: 1 ते 12-9, Email: registration\_pattana@dhamma.net.in; ऑनलाइन बुकिंग: www.dhamma.org/en/schedules/schpattana.shtml “धम्मपत्तन” विपश्यना केंद्रात केवळ 90 साधकांसाठी स्थान आहे. त्यामुळे 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 शिविर : 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 भरून आपल्याजवळ ठेवता येईल.

### येणाऱ्या दर्शकांसाठी लघु आनापान शिविर

ग्लोबल पॅगोड्यात रोज सकाळी 11 ते दुपारी 4 वाजेपर्यंत पंधरा-वीस मिनिटांचे इंग्रजी हिंदी लघु 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 दारावे रेल्वे स्टेशन जवळ हब्लर 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: 4 ते 15-8, 18 ते 29-8, 1 ते 12-9, 15 ते 26-9, 29-9 ते 10-10, 13 ते 24-10, 27-10 ते 7-11, 10 ते 21-11, 24-11 ते 5-12, 1-दिवसीय: प्रत्येक रविवारी. सामू, साधना: दररोज सकाळी: 9 ते रात्री 9 पर्यंत, साधक आपल्या वेळेनुसार येऊन ध्यान करू शकतात;

### धम्मवाहिनी : टिटवाळा

मुंबई परिसर विपश्यना केंद्र, गांव रुंदे, टिटवाळा (पूर्व) कल्याण, जि. ठाणे. Website [www.vahini.dhamma.org](http://www.vahini.dhamma.org), नोंदणी केवळ ऑनलाईन; Email: vahini.dhamma@gmail.com संपर्क: मोबाईल: 97730-69978, 9004620434. केवळ कार्यालयाच्या दिवशी- 12 ते सायं 6 वाजेपर्यंत. दहा-दिवसीय: 31-7 ते 11-8, 28-8 ते 8-9, 11 ते 22-9, 25-9 ते 6-10, 9 ते 20-10, ● सतिपट्टान: 14 ते 22-8,

● दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय: 27-10 ते 17-11, 30-दिवसीय: 20-11 ते 21-12, 45-दिवसीय: 20-11 ते 5-1-2022

### धम्म वाटिका : पालघर

पालघर विपश्यना 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, दहा-दिवसीय: (केवळ पुरुष) 11 ते 22-8, 25-8 ते 5-9, 8 ते 19-10, 21-10 ते 1-11, 21-11 ते 2-12, 25-12 ते 5-1-22, (केवळ स्त्रियां) 11 ते

22-7, 24-9 ते 5-10, 7 ते 18-11, **सतिपट्टान:** (केवळ पुरुष) 12 ते 20-9, (केवळ स्त्रियां) 5 ते 13-12, **धम्ममनन्द:** पुणे (महाराष्ट्र)

पुणे विपश्यना केंद्र, (नोंदणीविना प्रवेश नाही) मरकळ गावाजवळ, आळंदी पासून 8 कि.मी. **दहा-दिवसीय:** (केवळ हिंदी व मराठी भाषी) 28-8 ते 8-9, 25-9 ते 6-10, 27-11 ते 8-12, 25-12 ते 5-1, **सतिपट्टान:** (केवळ हिंदी व इंग्रजी भाषी) 23 ते 31-10, **3-दिवसीय:** 5 ते 8-8, **संपर्क:** पुणे विपश्यना समिती, फोन: (020) 24468903, 24436250. Email: info@ananda.dhamma.org; वेबसाईट: 24464243.

### दीर्घ शिबिर कार्यक्रम (भारत)

#### विशेष 10-दिवसीय

28-7 ते 8-8-2021 धम्मपुब्बज - चूरू (राजस्थान)  
11 ते 22-8-2021 धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)  
30-8 ते 10-9-2021 धम्म पुष्कर - पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)  
1 ते 12-9-2021 धम्मपत्तन - गोरार्ड, बोरीवली, मुंबई  
4 ते 15-9-2021 धम्म अम्बिका - दक्षिण गुजरात, गुजरात  
21-9 ते 2-10-2021 धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)  
6 ते 17-10-2021 धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)  
15 ते 26-10-2021 धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)  
17 ते 28-10-2021 धम्मसरोवर - धुळे (महाराष्ट्र)  
27-10 ते 17-11-2021 धम्मवाहिनी - टिटवाला  
20-11 ते 1-12-2021 धम्मकल्याण - कानपुर (उ. प्र.)

#### कृतज्ञता-शिबिर

26-1 ते 10-2-2022 धम्मपीठ - अहमदाबाद (गुजरात)  
2 ते 17-2-2022 धम्म मधुरा - मधुराई (तमिलनाडू)

#### 20-दिवसीय

2 ते 23-8-2021 धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)  
3 ते 24-8-2021 धम्मचक्र - सारनाथ (उ. प्र.)  
11-8 ते 1-9-2021 धम्मालय - कोल्हापुर (महाराष्ट्र)  
25-8 ते 15-9-2021 धम्म अम्बिका - दक्षिण गुजरात  
5 ते 26-9-2021 धम्मगढ - बिलासपुर (छत्तीसगढ)  
8 ते 29-9-2021 धम्मसुवस्थी - श्रावस्ती (उ. प्र.)  
11-9 ते 2-10-2021 धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)  
28-9 ते 19-10-2021 धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)  
6 ते 27-10-2021 धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)  
7 ते 28-11-2021 धम्म पुष्कर - पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)  
30-11 ते 21-12-2021 धम्मवाहिनी - टिटवाला  
4 ते 25-12-2021 धम्मलक्ष्मण - लखनऊ (उ. प्र.)

#### 30-दिवसीय

1-8 ते 1-9-2021 धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)  
11-8 ते 11-9-2021 धम्मालय - कोल्हापुर (महाराष्ट्र)  
18-8 ते 18-9-2021 धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)  
28-8 ते 28-9-2021 धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)  
11-9 ते 12-10-2021 धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)  
16-9 ते 17-10-2021 धम्मदिवाकर - मेहसाणा (गुजरात)  
18-9 ते 29-10-2021 धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)  
25-9 ते 26-10-2021 धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)  
1-10 ते 1-11-2021 धम्मउत्कल - खरियार रोड (उडीसा)  
6-10 ते 7-12-2021 धम्मचक्र - सारनाथ (उ. प्र.)  
7-11 ते 8-12-2021 धम्म पुष्कर - पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)  
20-11 ते 21-12-2021 धम्मवाहिनी - टिटवाला  
21-12-2021 ते 21-1-2022 धम्म अम्बिका - दक्षिण गुजरात, गुजरात

#### 45-दिवसीय

25-9 ते 10-11-2021 धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)  
15-10 ते 30-11-2021 धम्मसुवस्थी - श्रावस्ती (उ. प्र.)  
2-11 ते 18-12-2021 धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)  
20-11-21 ते 5-1-2022 धम्मवाहिनी - टिटवाला  
17-12-2021 ते 1-2-2022 धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)  
19-12 ते 3-2-2022 धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)  
21-12-2021 ते 5-2-2022 धम्म अम्बिका - दक्षिण गुजरात, गुजरात  
1-1 ते 16-2-2022 धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)  
9-2-2022 ते 27-3-2022 धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)

#### 60-दिवसीय

12-10 ते 12-12-2021 धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)  
17-12 ते 16-2-2022 धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)

#### धम्मपुण्य : पुणे शहर (स्वारगेट)

पुणे विपश्यना समिती, नेहरू स्टेडियमसमोर, स्वारगेट वॉटर वर्क्सच्या मागे, आनंद मंगल कार्यालयाजवळ, दादावाडी, पुणे-411002. फोन: (020) 24436250. Email: info@punna.dhamma.org **दहा-दिवसीय:** (केवळ

हिंदी व इंग्रजी भाषी) 3 ते 14-10, 7 ते 18-11, 5 ते 16-12, (केवळ हिंदी व मराठी भाषी) 15 ते 26-8, 17 ते 28-10, 21-11 ते 2-12, 19 ते 30-12, **सतिपट्टान:** (केवळ हिंदी व इंग्रजी भाषी) 21 ते 29-9, **3-दिवसीय:** 28 ते 31-10, **1-दिवसीय:** प्रत्येक महिन्यात दुसऱ्या गुरुवारी 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)

#### धम्मअजन्ता : औरंगाबाद (महाराष्ट्र)

अजन्ता अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना समिती, गट नं. 45 रामपुरी, वैजापुर रोड, औरंगाबाद-431003. संपर्क: फोन: (0240) 2040444, मोबाईल: 94222-11344, 99218-17430. Email: info@dhammaajanta.org; **दहा-दिवसीय:** 28-7 ते 8-8, 11 ते 22-8, 25-8 ते 5-9, 8 ते 19-9, 22-9 ते 3-10, 6 ते 17-10, 20 ते 31-10, 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, 29-12 ते 9-1-2022 **सतिपट्टान:** 17 ते 25-11, **2-दिवसीय:** 26 ते 28-11, **किशोरीचे शिबिर:** 8 ते 16-11,

#### धम्मसरोवर : धुळे (महाराष्ट्र)

खान्देश विपश्यना साधना केंद्र, डेडगांव जलशुद्धिकरण केंद्राजवळ, म. पो. तिखी, जिल्हा- धुळे, पिन: 424002; (नोंदणीविना प्रवेश नाही) (केंद्रापर्यंत जाण्यासाठी पाच कंदीलजवळ "शेरे पंजाब लॉज" जवळ पोहोचणे तिथून तिखी गावासाठी ऑटोरिक्षा भेटतात.) **दहा-दिवसीय:** 22-8 ते 2-9, 12 ते 23-9, 26-9 ते 7-10, 7 ते 18-11, 21-11 ते 2-12, 16 ते 27-12, **सतिपट्टान:** 6 ते 15-8, 5 ते 14-12, **2-दिवसीय:** 18 ते 20-8, 12 ते 14-10, **बाळ-शिबिर:** 16-8, 10-10, 1-11, 29-12, 30-12, **दीर्घ-शिबिर: विशेष दहा-दिवसीय:** 17 ते 28-10, **संपर्क:** डॉ. देवरे, फोन: 222861, मोबा. 99226-07718, Email: info@sarovara.dhamma.org

#### धम्मसिद्धपुरी : भाटेगाव, सोलापुर

धम्मसिद्धपुरी विपश्यना ध्यान केंद्र, ऑफ विजापुर रोड, भाटेगाडी जवळ, सोरेगाव - डोंगाव चा रस्ता, सोरेगाव पासून 4 कि.मी. ता. उत्तर सोलापुर, जिला. सोलापुर-413002, Email: solapurvipassana@gmail.com, **संपर्क:** 1) श्री स्रमट पाटील, मोबा. 7620592920, 9011908000, 2) श्री भालचंद्र उकरदे, मोबा. 9860759866, **दहा-दिवसीय:** 28-7 ते 8-8, 18 ते 29-8, 1 ते 2-9, 15 ते 26-9, 29-9 ते 10-10, 13 ते 24-10, 17 ते 28-11, 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, 29-12 ते 9-1, **2-दिवसीय:** 12 ते 15-8, 11 ते 14-11, **किशोरीचे शिबिर:** 26-10 ते 3-11,

#### धम्मालय : कोल्हापुर (महाराष्ट्र)

दक्खिन विपश्यना अनुसंधान केंद्र, (नोंदणीविना प्रवेश नाही) रामलिंग रोड, आलते पार्क, आलते, ता. हातकनगले (रेल्वे स्टेशन), जि. कोल्हापुर- 416123. Email: info@alaya.dhamma.org, फोन: **संपर्क:** मोबा. 97674-13232. 9697933232, 7420943232, **दहा-दिवसीय:** (हिंदी व इंग्रजी भाषी) 19 ते 30-9, 7 ते 18-11, 21-11 ते 2-12, 5 ते 16-12, 19 ते 30-12, (हिंदी व मराठी भाषी) 3 ते 14-10, 17 ते 28-10, **सतिपट्टान:** (हिंदी एवं इंग्रजी भाषी) 5 ते 14-10, 21 ते 30-12, **3-दिवसीय:** (हिंदी व इंग्रजी भाषी) 14 ते 17-9, **2-दिवसीय:** (हिंदी व इंग्रजी भाषी) 29 ते 31-10, **# 2-दिवसीय बाल-शिबिर:** (हिंदी एवं इंग्रजी भाषी) धम्मसेवक कार्यशाळा: (हिंदी व मराठी भाषी) 19 ते 20-11, **दीर्घ-शिबिर:** 20-दिवसीय: 11-8 ते 1-9, 30-दिवसीय: 11-8 ते 11-9,

#### धम्मनाग : नागपुर (महाराष्ट्र)

नागपुर विपश्यना केंद्र, माहुरद्वारी गाव, नागपुर-कलमेश्वर रोडजवळ. Email: info@naga.dhamma.org, **संपर्क:** मोबाईल: 9403870195, 9422182336, 9370990771, 9423403294. (नोंदणीविना प्रवेश नाही) **दहा-दिवसीय:** 28-7 ते 8-8, 11 ते 22-8, 25-8 ते 5-9, 8 ते 19-9, 22-9 ते 3-10, 20-10 ते 7-11, 10 ते 21-11, 24-11 ते 5-12, 8 ते 19-12, **सतिपट्टान:** 24-12 ते 1-1-2022, **1-दिवसीय:** 8-8, 22-8, 5-9, 19-9, 3-10, 17-10, 7-11, 21-11, 5-12, 19-12, **संपर्क:** सचिव, कल्याणमित्र चॅरिटेबल ट्रस्ट, अभ्यंकर स्मारक भवन, अभ्यंकर रोड, धन्तोली, नागपुर-440012. फोन: 0712-2458686, 2420261. (सर्व पत्र-व्यवहार संपर्क पत्त्यावर करावा.)

#### धम्मसुगाति : सुगतनगर (नागपुर)

विपश्यना साधना केंद्र, सुगतनगर, नागपुर-14, फोन नं. (0712)2630115. **दहा-दिवसीय:** 3 ते 14-8, 1 ते 12-10, 8 ते 19-11, 8 ते 19-12, (केवळ स्त्रियां) 18 ते 29-8, 1 ते 12-9, 15 ते 25-9, **सतिपट्टान:** 22 ते 30-12, **3-दिवसीय:** 21 ते 24-10, 24 ते 27-11, **1-दिवसीय:** 14-8, 12-9, 21-11, 6-12, **# बाळ-शिबिर:** 21 ते 24-10, **सामू. साधना:** दररोज सकाळी 5 ते 6 व सायं 6 ते 7 पर्यंत व प्रत्येक रविवारी सकाळी: 8 ते 9; **बाळ आनापान सामू. साधना:** प्रत्येक रविवारी सकाळी: 8 ते 9; **संपर्क:** 1) श्री सुखदेव नारनवरे, मोबा. 9422129229. 2) श्री कमलेश चाहंदे, मोबा. 9373104305.

#### धम्ममल्ल : यवतमाल (महाराष्ट्र)

विपश्यना केंद्र, धनश्री नगर, आय. टी. आय. मागे, पिंपळगांव बायपास, यवतमाल - 445001, **संपर्क:** 1) श्री ई. डी. गडलिंग, मोबा. 9422865661, 2) डॉ. राजकुमार भगत, मोबा. 9423432475. **दहा-दिवसीय:** 2 ते 13-8, 18 ते 29-9, 19 ते 30-10, 3 ते 14-11, 7 ते 18-12, **सतिपट्टान:** 19 ते 27-11, **3-दिवसीय:** 16 ते 19-8, **1-दिवसीय:** 1-8, 29-9, 10-10, 5-12, **# बाळ-शिबिर:** 29-8, 12-9, 3-10, 28-11, 26-12, **संपर्क:** 1) श्री ई. डी. गडलिंग, मोबा. 9422865661, 2) डा. राजकुमार भगत, मोबा. 9423432475, 3) देवेंद्र मेश्राम 9822233527.

**चिटकी (वर्धा):** धम्मकुटी विपश्यना केंद्र, चिटकी, पुलागाव, पो. कवठा, ता. देवळी, जि. वर्धा, **दहा-दिवसीय:** 7 ते 18-9, 6 ते 17-10, 6 ते 17-11, 7 ते 18-12, **संपर्क:** श्री. खंडारे, फोन: 07158-284372, मोबा. 9028494401, श्री भेले, मोबा. 9834603076,

**रोहणागांव:** (पवनी, भंडारा): स्थान: विसुध्दमगो विपसना चॅरिटेबल ट्रस्ट, व्दारा संचालित - धम्मपवन विपश्यना केंद्र, रोहणा गांव (पवनी) जि. भंडारा, **संपर्क:** 1) श्री शैलेश कांबळे, मोबा. 9923268962, 2) श्री माधव रामटेके, मोबा. 9223349183,

**तुमसर (भंडारा):** **दहा-दिवसीय:** 20 ते 31-10, 17 ते 28-11, 15 ते 26-12, **3-दिवसीय:** 16 ते 19-10, **1-दिवसीय:** 3-8, 2-9, 1-10, **# बाळ-शिबिर:** 18-10, 29-11, 26-12, स्थान: बुद्धविहार अॅण्ड वेलफेअर सेंटर, चुल्हाड, तुमसर, जि. भंडारा मोबा. 096236-68240, **संपर्क:** 1) श्री डोंगरे, मोबा. 6260450436, 2) श्री चौर, मोबा. 98904-41071, 3) श्री विजु गोंडणे, मोबा. 096236-68240,

#### धम्मभण्डार : भंडारा (महाराष्ट्र)

विपश्यना केंद्र, राहुल कॉलनी, रेल्वे लाइनजवळ, सहकार नगर, भंडारा 441904, **दहा-दिवसीय:** 10 ते 21-8, 21-9 ते 2-10, 4 ते 15-12, **सतिपट्टान:** 6 ते 14-9, 21 ते 29-11, **2-दिवसीय:** 24 to 26-12,



**1-दिवसीय:** 1-8, 22-8, 19-9, 3-10, 19-10, **किशोरींचे शिविर:** 7 ते 16-11, # **2-दिवसीय बाळ-शिविर:** 15 ते 16-11, 1 ते 2-5, **1-दिवसीय बाळ-शिविर:** 29-8, 19-9, 10-10, 19-12, **संपर्क:** सलूजा, 09423673572, चौर, 9890441071, विनोद, 9422833002, 7588749108,

**धम्म निरंजन : नांदेड**

विपश्यना साधना केंद्र, नई इंद्रीणा (गोदावरी नदी के किनारे) नांदेड, **संपर्क:** 1) श्री दहिनेले, मोबाइल: 9423148636. 2) श्री भावे, मोबा. 9421572499, **दहा-दिवसीय:** (केवळ स्त्रियां) 6 ते 17-10, 8 ते 19-12, (केवळ पुरुष) 1 ते 12-9, 17 ते 28-11, 0 **सतिपट्टान:** 14 ते 22-8, # **3-दिवसीय बाळ-शिविर:** (केवळ मुले) 7 ते 10-11, (केवळ मुली) 11 ते 14-11, **1-दिवसीय:** 29-8, 12-9, 17-10, 29-12, **स्वयं शिविर:** प्रत्येक रविवारी सकाळी 6 ते 10 पर्यंत, **बाळ-आनापान ऑनलाईन शिविर:** महिन्यात तिसऱ्या रविवारी धम्मसेवक कार्यशाळा: 10-1,

**धम्म वसुधा : हिवरा वधा**

विपश्यना केंद्र, हिवरा पोस्ट झडशी, ता. सेलु, जि. वर्धा, Email: dhammavasudha@gmail.com 100, सागर, सुयोग नगर, नागपुर-440015. मोबा. **दहा-दिवसीय:** 17 ते 28-10, (केवळ पुरुष जुने साधक 10 ते 21-11,) (केवळ स्त्रियां जुन्या साधिका 1 ते 12-12), 0 **सतिपट्टान:** 1 ते 9-12, **संपर्क:** 1) श्री बांते, 9326732550, 9326732547. 2) श्री काटवे, मोबा. 9890309738.

**धम्मअनाकुल : खापरखेडा फाटा, तेल्लहारा (अकोला)**

विपश्यना साधना केंद्र, खापरखेडा फाटा, तेल्लहारा-444108 जि. अकोला Email: info.anakula@vridhamma.org, Website: www.anakula.dhamma.org, मोबा. 9421156138, 9881204125, 9421833060, **दहा-दिवसीय:** (केवळ पुरुष) 3 ते 14-8, 1 ते 12-9, 20 ते 31-10, 24-11 ते 5-12, (केवळ स्त्रियां) 18 ते 29-8, 15 ते 26-9, 4 ते 15-10, 10 ते 21-11, 8 ते 19-12, **3-दिवसीय:** 29-9 ते 2-10, 23 ते 26-12, **1-दिवसीय:** 19-10, **संपर्क:** 1) विपश्यना चैरिटेबल ट्रस्ट, शेगांव, फोन: 95798-67890, 98812-04125. 2) श्री आनंद, मोबा. 94221-81970.

**कोटंबा (यवतमाळ): दहा-दिवसीय:** (पुरुष व स्त्रियां) 12 ते 23-9, 2 ते 13-10, 5 ते 16-12 (केवल स्त्रियां) 1 ते 12-8-2021 (केवळ भिक्षुगणिया व स्त्रियां) 7 ते 18-11, **1-दिवसीय:** हर रविवार सुबह 8 ते 3 तक # **बाळ-शिविर:** 29-8, 26-9, 17-10, 28-11, 26-12, **संपर्क:** धम्मभूमि विपश्यना चैरिटेबल ट्रस्ट, कोटंबा ता. बाभुळगांव जि. यवतमाळ-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:** 16 ते 27-8, 21-10 ते 1-11, 15 ते 26-12, **सतिपट्टान:** 21 ते 29-11, **1-दिवसीय:** 29-9,

**मलकापुर: (अकोला) दहा-दिवसीय:** (केवळ पुरुष) 3 ते 14-10, (केवल स्त्रियां) 12 ते 23-12, स्थान: भद्रान्त 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:** (केवळ स्त्रियां) 20-11 ते 1-12, 20 ते 28-12, (केवळ पुरुष) 10 ते 21-8, 21-9 ते 2-10, (केवळ भिक्षु 23-10 ते 3-11) 0 **सतिपट्टान:** 26-8 ते 3-9, # **3-दिवसीय बाळ-शिविर:** (10 ते 17 वर्ष) 7 ते 10-11, **1-दिवसीय:** **1-दिवसीय:** प्रत्येक महिन्यात दुसऱ्या रविवारी, वेळ 9 ते 5, # **बाळ-शिविर:** **बाळ-शिविर:** (वय 10 ते 16 वर्ष) प्रत्येक महिन्यात तिसऱ्या रविवारी, वेळ 9 ते 5, **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 तलरेजा, मोबा. 7588436222, 7588009584, **1-दिवसीय:** (केवळ पुरुष) 2-8, 5-9, 3-10, 7-11, 5-12, (केवळ स्त्रियां) 15-8, 19-9, 17-10, 21-11, 19-12, **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 घरडे, सुगतनगर, नगीनाबाग वाई, नं. 2, चंद्रपुर-442401, मोबा. 80071-51050, 9226137722, 2) श्री गौतम चिकटे, मोबा. 9421812541, 9422506476, **दहा-दिवसीय:** 28-7 ते 8-8, 12 ते 23-8, 29-8 ते 9-9, 12 ते 23-9, 29-9 ते 10-10, 17 ते 28-10, 1 ते 12-11, 8 ते 19-12, 26-12 ते 7-1, 0 **सतिपट्टान:** 27-11 ते 5-12, **3-दिवसीय:** 18 ते 21-7, **2-दिवसीय:** 19 ते 21-11, **1-दिवसीय:** 8-8, 26-9, 10-10, 19-12,

**धम्मपदेस : पाली (रत्नागिरी)**

कोंकण विपश्यना मेडीटेशन सेंटर, मु. पाथरट, पो. पाली, जि. - रत्नागिरी - 415803, Email: info@pades.dhamma.org, Website: https://pages.dhamma.org. **दस-दिवसीय:** 1 ते 12-8, 15 ते 26-8, 1 ते 12-9, 15 ते 26-9, 15 ते 26-10, 1 ते 12-11, 15 ते 26-11, 1 ते 12-12, 0 **सतिपट्टान:** 15 ते 24-7, 15 ते 24-12, **संपर्क:** 1. श्री संतोष आयर 1) 9975434754/9960503598

**महाड: दस-दिवसीय: (केवल पुरुष)** 1 ते 12-8, 15 ते 26-8, 5 ते 16-9, 19 ते 30-9, 3 ते 14-10, 17 ते 28-10, 7 ते 28-11, 21-11 ते 2-12, 5 ते 16-12, 19 ते 30-12, **3-दिवसीय: (केवल पुरुष)** 26 ते 29-8, 28 ते 31-10, **1-दिवसीय :1-दिवसीय :** प्रत्येक महिन्यात पहिल्या रविवारी सकाळी 10 ते दुपारी 3 वाजेपर्यंत **बाल शिविर:** 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.

**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:** 1 ते 12-8, 15 ते 26-8, 29-8 ते 9-9, 12 ते 23-9, 7 ते 18-11, 21-11 ते 2-12, 5 ते 16-12, 22-12 ते 2-1-2022 **3-दिवसीय:** 16 ते 19-12, 0 **दीर्घ-शिविर:** **20-दिवसीय:** 28-9 ते 19-10, **30-दिवसीय:** 18-9 ते 29-10,

**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:** 4 ते 15-8, 18 ते 29-8, 13 ते 24-9, 26-9 ते 7-10, 10 ते 21-10, 23-12 ते 3-1, **सतिपट्टान:** 23 ते 31-10, 11 ते 19-12, **दीर्घ-शिविर:** विशेष **दहा-दिवसीय:** 30-8 ते 10-9, **20-दिवसीय:** 7 ते 28-11, **30-दिवसीय:** 7-11 ते 8-12, **संपर्क:** 1) श्री रवि तोषणीवाल, मोबा. 09829071778, Email: dhammapushkar@gmail.com, 2) श्री अनिल धारीवाल, मोबा. 098290 28275. Email: corporate@toshcon.com, फॅक्स: 0145-2787131.

**धम्ममरुहर : जोधपुर (राजस्थान)**

विपश्यना साधना केंद्र, लहरिया रिसॉर्टमार्गे, अध्यात्म विज्ञान सस्त्रा केंद्राजवळ चौपासनी जोधपुर-342008. मोबा. 9829007520, Email: info@marudhara.dhamma.org. **दहा-दिवसीय:** 29-7 ते 9-8, 14 ते 25-9, 9 ते 20-10, 23-10 ते 3-11, 7 ते 18-11, 22-11 ते 3-12, 20 ते 31-12 0 **सतिपट्टान:** 29-9 ते 7-10, **3-दिवसीय:** 11 ते 14-8, 7 ते 10-12, **किशोरींचे शिविर:** 2 ते 10-9, # **बाल शिविर 3-दिवसीय:** (13 ते 16 वर्ष केवळ मुले) 18 ते 21-8, (13 ते 16 वर्ष केवळ मुली) 25 ते 28-8, **संपर्क:** 1) श्री नरोचंद्र भंडारी, 41-42, अशोक नगर, पाल लॉक 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: dhammapubbaja@gmail.com, info@pubbaja.dhamma.org, मोबा. 07627049859, 2) श्री सुरेश खन्ना, Email: sureshkhanna56@yahoo.com; (मोबा. 94131-57056, 9887099049, Whatsapp Only) **दहा-दिवसीय:** 12 ते 23-9, 17 ते 28-10, 8 ते 19-11, 23-11 ते 4-12, **सतिपट्टान:** 28-9 ते 6-10, 22 ते 30-12, **3-दिवसीय:** 11 ते 14-8, 9 ते 12-10, 8 ते 11-12, व प्रत्येक रविवारी, **किशोरींचे शिविर:** 1 ते 9-9, **बाळ शिविर 3-दिवसीय:** (13 ते 16 वर्ष मुले) 17 ते 20-8, (13 ते 16 केवळ मुली) 24 ते 27-8, **बाळ शिविर 2-दिवसीय:** (13 ते 16 वर्ष मुले) 31-10 ते 2-11, **दीर्घ-शिविर:** विशेष **दहा-दिवसीय:** 28-7 ते 8-8,

**धम्मसोत : सोहना (हरियाणा)**

विपश्यना साधना संस्थान, राहका गांव, (निम्नोद 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।) **दस-दिवसीय:** विपश्यना साधना संस्थान, राहका गांव, (निम्नोद पुलिस स्टेशनजवळ), पो. सोहना, बल्लभगढ़-सोहना रोड, (सोहनापासून 12 कि.मी.), जिल्हा- गुडगांव, हरियाणा. मोबा. 9812655599, 9812641400. (वल्लभगढ़ व सोहना येथून बस उपलब्ध आहे.) **दहा-दिवसीय:** 4 ते 15-8, 18 ते 29-8, 1 ते 12-9, 15 ते 26-9, 6 ते 17-10, 20 ते 31-10, 3 ते 14-11, 17 ते 28-11, 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, **संपर्क:** विपश्यना साधना संस्थान, रुम नं. 1015, 10 वा तळ, हेमकुंड/मोदी टावर्स, 98 नेहरू 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:** 23 ते 31-12, **सहायक आचार्य कार्यशाळा:** 2 ते 5-10, **धम्मतेवक कार्यशाळा:** 6 ते 7-10,

**दीर्घ-शिविर:** विशेष **दहा-दिवसीय:** 15 ते 26-10, **20-दिवसीय:** 2 ते 23-8, **30-दिवसीय:** 28-8 ते 28-9, **45-दिवसीय:** (15 दिवसीय आनापान) 2-11 ते 18-12, **संपर्क:** धम्मसोतच्या-संपर्कावर.

**धम्मकारुणिक : करनाल (हरियाणा)**

विपश्यना साधना संस्थान, एअरपोर्ट/कुंजपुरा रोड, गव्हरमेंट 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:** 28-7 ते 8-8, 11 ते 22-8, 25-8 ते 5-9, 8 ते 19-9, 22-9 ते 3-10, 13 ते 24-10, 10 ते 21-11, 24-11 ते 5-12, 8 ते 19-12, 22 ते 2-1-2022, **सतिपट्टान:** 27-10 ते 4-11,

**धम्महितकारी : रोहतक (हरियाणा)**

विपश्यना ध्यान समिती, लाहली - आंवल रोड, गांव लाहली, ता - कलानोर, जिल्हा: रोहतक - 124001, **संपर्क:** 92543-48837, 9416303639. **दहा-दिवसीय:** 4 ते 15-8, 18 ते 29-8, 1 ते 12-9, 15 ते 26-9, 6 ते 17-10, 20 ते 31-10, 17 ते 28-11, 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, **सतिपट्टान:** 6 ते 14-11,

**धम्मधज : होशियारपुर (पंजाब)**

पंजाब विपश्यना ट्रस्ट, गाव आनंदगढ, पो. मेहलांवाली जिल्हा-होशियारपुर - 146110, पंजाब फोन: (01882) 272333, मोबाईल: 94651-43488. Email: info@dharma.dhamma.org. **दहा दिवसीय:** 4 ते 15-8, 18 ते 29-8, 1 ते 12-9, 15 ते 26-9, 6 ते 17-10, 20 ते 31-10, 17 ते 28-11, 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, **सतिपट्टान:** 6 ते 14-11,

**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, लेहपासून 8/9 कि. मी. **संपर्क:** श्री लोभद्वंज विसुद्धा, एन्सट ट्रॅक्स, मोबाईल: (91) 9906971808, 9419862542. **दहा-दिवसीय:** 4 ते 15-8, 1 ते 12-9, 22-9 ते 3-10, 6 ते 17-10, 27-10 ते 7-11, 10 ते 21-11, 1 ते 12-12, **सतिपट्टान:** 18 ते 26-8, 15 ते 23-12, **3-दिवसीय:** 16 ते

19-9, 2-दिवसीय: 30-7 ते 1-8, 27 ते 29-8, सामू. साधना: प्रत्येक रविवारी सकाळी: 9:00 पासून. 1-दिवसीय: प्रत्येक महिन्यात दुसऱ्या रविवारी. Email: lvisuddha@yahoo.com; info@ladakh.in.dhamma.org,

### धम्मसलिल : देहराडून (उत्तरांचल प्र.)

देहराडून विपश्यना केंद्र, जनतनवाला गांव, देहराडून कन्ट व संतला देवीजवळ, देहराडून-248001. फोन: 0135-2715189, 2715127, 94120-53748, Email: reg.dhammasalila@gmail.com; दहा-दिवसीय: 4 ते 15-8, 25-8 ते 5-9, 8 ते 19-9, 22-9 ते 3-10, 20 ते 31-10, 10 ते 21-11, 24-11 ते 5-12, 8 ते 19-12, १० सतिपट्टान: 5 ते 13-10, 3 ते 11-4, 22 ते 30-12, 3-दिवसीय: 15 ते 18-8, 2-दिवसीय: 17 ते 19-10, १० संपर्क: 1) श्री भंडारी, 16 टेंगोर विला, चक्राता रोड, देहराडून-248001. फोन: (0135) 2104555, 07078398566, फॅक्स: 2715580.

### धम्मलक्खण : लखनऊ (उ. प्र.)

विपश्यना साधना केंद्र, अस्ती रोड, बक्शीचा तलाव, लखनऊ-227202. (शिविर प्रारंभच्या दिवशी दुपारी 2 ते 3 पर्यंत बक्शीचा तलाव रेल्वे क्राॅसिंग पासून वाहून सुविधा आहे.) Email: info@lakkhana.dhamma.org मोबा. 97945-45334, 9453211879, दहा-दिवसीय: 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, १० सतिपट्टान: 19 ते 27-10, 3-दिवसीय: 28 ते 31-10, 2-दिवसीय: 15 ते 17-8, 15 ते 17-9, 15 ते 17-10, 15 ते 17-11, १३ 3-दिवसीय बाल शिविर: (13 ते 17 वर्ष मुले) 26 ते 29-12, (13 ते 17 केवळ मुली) 30-12-21 ते 2-1-22,

१० दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय: 4 ते 25-12, संपर्क: 1) श्री राजकुमार सिंह, मोबा. 9616744793, 2) श्री पंकज जैन, मोबा. 098391-20032, 3) श्रीमती मृदुला मुक्ता, मोबा. 94150-10879, 4) श्री राजीव यादव, मोबा. 9415136560.

### धम्मसुवत्थी : श्रावस्ती (उ. प्र.)

जेतवन विपश्यना साधना केंद्र: कटरा बाईपास रोड, बुद्धा इंटर कॉलेजसमोर, श्रावस्ती, पिन- 271845; फोन: (05252) 265439, 09335833375 Email: info@suvatthi.dhamma.org, दहा-दिवसीय: 2 ते 13-8, 17 ते 28-8, 2 ते 13-10, 2 ते 13-12, 2 ते 13-1, १० सतिपट्टान: 29-8 ते 6-9, 14 ते 22-12, १३ बाळ शिविर: (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, १० दीर्घ-शिविर: 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. पिथरी, चौबेपुर, (सारनाथ), वाराणसी. मोबा: 09307093485; 09936234823, Email: info@cakka.dhamma.org (सारनाथ म्युजियमपासून ऑटोरिक्शा भाडे 100/- रुपये आहे.), दहा-दिवसीय: 3 ते 14-9, 18 ते 29-9, 3 ते 14-10, 18 ते 29-10, 3 ते 14-11, 18 ते 29-11, 20 ते 31-12, १० सतिपट्टान: 9 ते 17-12, 3-दिवसीय: 28 ते 31-8, बाल शिविर शिक्षक कार्यशाळा: 30-10 ते 2-11, १० दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय: 3 ते 24-8, 30-दिवसीय: 6-11 ते 7-12, संपर्क: मंजू अग्रवाल, मो. 99366-91000, Email: manju.ag4@gmail.com,

### धम्मकाया कुशीनगर (उ.प्र.)

“धम्मकाया” विपश्यना साधना केंद्र, गांव- धूरिया भाट, बनवारी जेलाजवळ, ता- कसया, देवरिया रोड, ता. कसया, जिल्हा- कुशीनगर-274402, (उ.प्र.) मोबा. 919415277542, Email: dhammakaya.vskk@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.)

कानपुर अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना साधना केंद्र, डोडी घाट, रुमा, पो. सलेमपूर, कानपुर नगर- 209402, (सेन्ट्रल रेलवे स्टेशनपासून 23 कि. मी.) Email: dhamma.kalyana@gmail.com, फोन: 07388-543795, मोबा. 08995480149. (नोंदणीविना प्रवेश बिकूल नाही) दहा-दिवसीय: 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, १० सतिपट्टान: 22 ते 30-11, 3-दिवसीय: 1 ते 4-9, एक-दिवसीय: प्रत्येक महिन्यात चौथ्या रविवारी सकाळी 10 ते सायं 5 वाजेपर्यंत १० दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 20-11 ते 1-12,

### धम्म सुधा : मेरठ (उ.प्र.)

विपश्यना केंद्र, पोलीस स्टेशनमागे, टॉवर रोड, सैफपूर गुल्शनराजवळ, हस्तिनापूर, जिल्हा- मेरठ-250404, कार्यालय संपर्क: फोन: 9555515548, 8171490433, 7505414181, 10-दिवसीय: 4 ते 15-8, 18 ते 29-8, 1 ते 12-9, 15 ते 26-9, 6 ते 17-10, 20 ते 31-10, 17 ते 28-11, 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, १० सतिपट्टान: 6 ते 14-11,

### धम्मबोधि : बोधगया (बिहार)

बोधगया अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना साधना केंद्र, मगध विश्वविद्यालयजवळ, पो. मगध विश्वविद्यालय, गया-डोभी रोड, बोधगया- 824234, मोबा. 9471603531, Email: info@bodhi.dhamma.org; संपर्क: फोन: 99559-11556, दहा-दिवसीय: 5 ते 16-9, 20-9 ते 1-10, 1 ते 12-11, 16 ते 27-11, 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, 29-12 -2021 ते 9-1-2022, 12 ते 23-1-2022, १० सतिपट्टान: 18 ते 26-10, 26-1-2022 ते 3-2-2022, १० दीर्घ-शिविर: विशेष दहा-दिवसीय: 6 ते 17-10, 20-दिवसीय: 6 ते 27-10, 30-दिवसीय: 1-8 ते 1-9, 45-दिवसीय: 9-2-2022 ते 27-3-2022,

### धम्मलिच्छवी : मुजफ्फरपुर (बिहार)

धम्मलिच्छवी विपश्यना केंद्र, गांव- लदौरा, पाक्री, मुजफ्फरपुर-843113. फोन: 09931161290, 8935963703, 9431245971, दहा-दिवसीय: 5 ते 16-8, 19 ते 30-8, 5 ते 16-9, 19 ते 30-9, 2 ते 13-10, 19 ते 30-10, 19 ते 30-11, 5 ते 16-12, 19 ते 30-12, 5 ते 16-1, 19 ते 30-1-22, १० सतिपट्टान: 1 ते 9-11, संपर्क: श्री राजकुमार गोयन्का, 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 (नोव्हेंबर 2021 मध्ये नाही) 13 ते 24-11, 3 ते 14-1-2022,

नालंदा (बिहार): दहा-दिवसीय: एप्रिल ते डिसेंबर, प्रत्येक महिन्यात 2 ते 13, स्थान: शिल्प गाव, नव नालंदा महाविहार, गव्हरमेट 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

### धम्मपाटलिपुत : 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: 17 ते 28-8, 3 ते 14-9, 17 ते 28-9, 3 ते 14-10, 3 ते 14-11, 3 ते 14-12, 17 ते 28-12, 3 ते 14-1-22, 17 ते 28-1-22, १० सतिपट्टान: 3 ते 11-8,

### धम्मवेसाली : वैशाली (बिहार)

दहा-दिवसीय: प्रत्येक महिन्यात 4 ते 15 जानेवारी ते डिसेंबर, स्थान: वियतनाम महाप्रजापति ननरी, विश्वाशंति पगोडा रोड, वैशाली-844128, संपर्क: 9036012302, 9036012303, श्री राजकुमार गोयन्का, फोन: 7631932444, Email: info@vaishali.in.dhamma.org; Website: www.vaishali.in.dhamma.org; दहा-दिवसीय: प्रत्येक महिन्यात 4 ते 15, जनवारी ते डिसेंबर पर्यंत. १० सतिपट्टान: 18 ते 26-11,

### कच्छ एवं गुजरात

#### धम्मसिन्धु : मांडवी-कच्छ (गुजरात)

कच्छ विपश्यना केंद्र, गाव- बाढा, ता. मांडवी, जिल्हा- कच्छ 370475. मोबा. 09638577325, Email: info@sindhu.dhamma.org (शिविर आरंभ होण्याच्या दिवशी सरळ केंद्रात जाण्यासाठी वाहून सुविधा उपलब्ध. त्यासाठी संपर्क- फोन: भुज:- 094274-33534. गांधीधाम: 094262-50746. मांडवी: 09974575660.) दहा-दिवसीय: 10-दिवसीय: 26-7 ते 6-8, 10 ते 21-8, 23-8 ते 3-9, 5 ते 16-9, 18 ते 29-9, 6 ते 17-11, 20-11 ते 1-12, 4 ते 15-12, 18 ते 29-12, 3-दिवसीय: 24 ते 27-8, १० सतिपट्टान: 11 ते 19-8, १० दीर्घ-शिविर: विशेष दहा-दिवसीय: 11 ते 22-8, 45-दिवसीय: 1-1 ते 16-2, संपर्क: मोबा. 7874623305, 9825320551.

#### धम्मदिवाकर : मेहसाणा (गुजरात)

उत्तर गुजरात विपश्यना केंद्र, मीठू गाव, ता. जिल्हा- मेहसाणा, गुजरात, Email: info@divakara.dhamma.org, फोन: (02762) 272800. संपर्क: 1. निखिलभाई पारीख, मोबा. 09429233000, 2. श्री उपेंद्र पटेल, मोबा. 8734093341, Email: upendrakpatel@gmail.com, फोन: (02762) 254634, 253315, 10-दिवसीय: 4 ते 15-8, 18 ते 29-8, 1 ते 12-9, 20 ते 31-10, 7 ते 18-11, 24-11 ते 5-12, 8 ते 19-12, 22-12 ते 2-1-22, 5 ते 16-1, 2 ते 13-2, 16 ते 27-2-22. १० सतिपट्टान: 2022, 22-1 ते 30-1-22, 3-दिवसीय: 2021, 19 ते 22-11, १० दीर्घ शिविर: 30- दिवसीय: 16-9 ते 17-10-21,

#### 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 शिबिराच्या 0 दिवशी, पालदी बस स्टॅंड (अहमदाबाद) दुपारी 2:30 वाजता) दहा-दिवसीय: 11 ते 22-8, 25-8 ते 5-9, 8 ते 19-9, 22-9 ते 3-10, 6 ते 17-10, 20 ते 31-10, 2 ते 13-11, 17 ते 28-11, 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, 29-12-2021 ते 9-1-2022, 12 ते 23-1, 16 ते 27-2. कृतज्ञता-शिविर: 26-1 ते 10-2, संपर्क: 1) श्रीमती शशि तोडी मोबा. 98240-65668.

#### धम्म अम्बिका : दक्षिण गुजरात, गुजरात

विपश्यना ध्यान केंद्र, नॅशनल हायवे नं. 8, (मुंबई ते अहमदाबाद) पच्छिम 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: dhammaambikasurat@gmail.com; संपर्क: 1) वसंतभाई लाड, मोबा. 09428160714, 2) श्री रत्नशीभाई के. पटेल, मोबा. 09825044536, दहा-दिवसीय: 7 ते 18-8, 18 ते 29-9, 6-10 ते 17-10, 20 ते 31-10, 6 ते 17-11, 24-11 ते 5-12, 7 ते 18-12, १० सतिपट्टान: 25-8 ते 2-9, 3-दिवसीय: 19 ते 22-8, 30-9 ते 3-10, 18 ते 21-11,

१० दीर्घ-शिविर: विशेष दहा-दिवसीय: 4 ते 15-9, 20-दिवसीय: 25-8 ते 15-9, 30-दिवसीय: 21-12 ते 21-1, 45-दिवसीय: 21-12 ते 5-2,

#### दक्षिण भारत

##### धम्मसेतु : चेन्नई (तमिलनाडू)

विपश्यना साधना केंद्र, 533, पद्मान- 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 वा 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: 4 ते 15-8, 18 ते 29-8, 1 ते 12-9, 15 ते 26-9, 6 ते 17-10, 20 ते 31-10, 5 ते 16-11, 18 ते 29-11, 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, 3-दिवसीय: 30-9 ते 3-10, 28 ते 31-12,

##### धम्म मधुरा : मद्रुराई (तमिलनाडू)

विपश्यना साधना केंद्र, गाव चेंतिया पट्टी, ता. आतुर पो. गांधीग्राम युनिव्हर्सिटी दिंडीगुल-624302, Email: dhammamadhura@gmail.com, संपर्क: 9442603490, 9442103490, 10-दिवसीय: 4 ते 15-8, 18 ते 29-8, 22-9 ते 3-10, 6 ते 17-10, 20 ते 31-10, 10 ते 21-11, 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, 2022, 19 ते 30-1, 23-2 ते 6-3, 9 ते 20-3, 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, १० सतिपट्टान: 11 ते 19-9, 2022, 13 ते 21-8, 3-दिवसीय: 2 ते 5-9, 3 ते 6-6, 25 ते 28-11, 2022, 6 ते 9-1, 9 ते 12-6, 4 ते 7-8, 22 ते 25-9,

१० कृतज्ञता-शिविर: 2 ते 17-2-2022,

##### धम्मनागाञ्जुन : 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.)

**मध्य भारत**

**धम्मपाल : भोपाल (म.प्र.)**

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

**धम्मरत : रतलाम (म.प्र.)**

धम्मरत विपश्यना केंद्र, (रतलामपासून 15 कि.मी.) साई मंदिरामगे, 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: 4 ते 15-8, 4 ते 15-9, 2 ते 13-10, 19 ते 30-11, सतिपट्टान: 18 ते 26-12, 3-दिवसीय: 13 ते 16-10, 26 ते 29-12, 2-दिवसीय: 15 ते 17-8, सामू. साधना: प्रत्येक रविवारी सकाळी: 8 ते 9 संपर्क कार्यालय: विक्रम नगर, म्हों रोड, रतलाम, फोन: 09425364956, 09479785033.

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

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

**धम्मकेतु : दुर्ग (छत्तीसगढ़)**

विपश्यना केंद्र, धनौद, व्हाया-अंजौरा, जिल्हा-दुर्ग, छत्तीसगढ़-491001; फोन: 09907755013, मोबा. 9589842737. Email: sadhana\_kendra@yahoo.in दहा-दिवसीय: 1 ते 12-8, 22-8 ते 2-9, 5 ते 16-9, 19 ते 30-9, 3 ते 14-10, 17 ते 28-10, 6 ते 17-11, 21-11 ते 2-12, 6 ते 17-12, 20 ते 31-12, 1-दिवसीय: 15-8, 31-10, 20-11, बाळ-शिबिर: 2-10, 19-11, 18-12, धम्मसेवक कार्यशाळा: 5-12, संपर्क: 1. श्री एस बंग, मोबा. 9425209354, 2. श्री. आर. पी. सैनी, मोबा. 9425244706,

**धम्मगढ़ : बिलासपुर (छत्तीसगढ़)**

विपश्यना केंद्र, बिलासपुर शहरापासून 23 कि.मी. आणि कारगी रोड रेल्वे स्टेशन पासून 8 कि.मी. भरारी, व्हाया

मोहनभाटा, ता. तखतपुर, जिल्हा-बिलासपुर. Email: dhammagarh@gmail.com, Website: www.garh.dhamma.org, दहा-दिवसीय: 8 ते 19-8, 1 ते 12-10, 2 ते 13-12, 17 ते 28-12, सतिपट्टान: 13 ते 21-11, 1-दिवसीय: 24-10, 7-11, बाळ-शिबिर: 17-10, 28-11

∞ दीर्घ-शिबिर: 20-दिवसीय: 5 ते 26-9, संपर्क: 1) श्री डी. एन. द्विवेदी, मोबा. 9806703919, 2) श्री एस मेश्राम, मोबा. 98269-60230

**धम्मउल्लल : 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: 23-8 ते 3-9, 8 ते 19-9, 3 ते 14-10, 10 ते 21-11, 1 ते 12-12, 16 ते 26-12, दीर्घ शिबिर: 30-दिवसीय: 1 ते 31-10,

**धम्मगङ्गा : कोलकाता (प. बंगाल)**

विपश्यना केंद्र, सोदपुर, हरिश्चन्द्र दत्ता रोड, पनिहटी, बारो मंदिर घाट, कोलकाता-700114. फोन: (033) 25532855, Email: info@ganga.dhamma.org, मोबा. 94332-21119, 97482-24578, दहा-दिवसीय: 28-7 ते 8-8, 25-8 ते 5-9, 8 ते 19-9, 22-9 ते 3-10, 6 ते 17-10, 20 ते 31-10, 3 ते 14-11, 17 ते 28-11, 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, 29-12 ते 9-1, सतिपट्टान: 14 ते 22-8, 1-दिवसीय: 8-8, 5-9, 3-10, 14-11, 12-12, # बाळ-शिबिर: 22-8, 19-9, 31-10, 28-11, 26-12, संपर्क: कार्यालय: टोबॅको हाऊस, 5 वा माळा रूम नं. 523, 1, ओल्ड कोर्ट हाऊस कॉर्नर, कोलकाता-1, फोन: (033) 2230-3686, 2231-1317,

\*\*\*\*\*

**विपश्यना पत्राचे स्वामित्व इत्यादीचे विवरण**

समाचार पत्राचे नाव : "विपश्यना साधक"	पत्रिकाच्या मालकाचे नाव: विपश्यना
भाषा : मराठी	विशोधन विन्यास, रजि. मुख्य
प्रकाशनाचा नियत काळ : मासिक	कार्यालय-- ग्रीन हाऊस, 2रा मजला,
(प्रत्येक पौर्णिमा)	ग्रीन स्ट्रीट, फोर्ट, मुंबई- 400023.
प्रकाशन स्थान: विपश्यना विशोधन विन्यास, धम्मगिरी, इगतपुरी-422403	मी रामप्रताप यादव, याद्वारे घोषित करतो की वर दिलेले विवरण माझ्या अधिकतम माहिती व विश्वासानुसार सत्य आहे.
मुद्रक, प्रकाशक व संपादकाचे नाव: रामप्रताप यादव	राम प्रताप यादव,
राष्ट्रीयता: भारतीय	मुद्रक, प्रकाशक व संपादक
मुद्रणाचे स्थान: अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, नाशिक	दिनांक: 03-04-2020

**दोहे धर्माचे**

केले अमंगल सदा, मनाचा रे गुलाम.  
मिळे च मंगल साधना, मनाला रे लगाम.  
बिन लगाम भटकत असे, भटके सर्व संसार.  
इंद्रिय घोड्यावर रे, व्हावे आपण स्वार.  
अंधत्वाने, मोहाने, कर्मबंध होतात.  
अप्रमादाने बघता, सर्व बंध खुलतात.  
काया प्रपंच च पहा, पहा चित्त प्रपंच.  
या दोघांना च बघता, बंध न राही रंच.

**दोहे धर्माचे**

चित्त व्यथित व्याकुळ रे, मन अशांत जर होय.  
बघता बघता शांत हो, विपश्यना रे सोय.  
ऊथळ पुथळ मन होई, शांतीने च पाही.  
खेळ रे चित् लहरींचा, निर्विकार च राही.  
समतामयी विपश्यना, शुद्ध जागरण योग.  
विषयांशी अविचल असे, होत मुक्तीशी योग.  
दर पावली मंगल रे, दर पावली सुख असे.  
सावध दर पावली रे, खरा च विपश्यी असे.

“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, आषाढ पौर्णिमा, 24 जुलै, 2021

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: 24 JULY, 2021**

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403

जिल्हा-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

फोन : (02553) 244076, 244086,

244144, 244440.

Email: [yri\\_admin@vridhamma.org](mailto:yri_admin@vridhamma.org);

course booking: [info@giri.dhamma.org](mailto:info@giri.dhamma.org)

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