



विपश्यना

साधक मराठी

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

साधकांचे
मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2565, कार्तिक पौर्णिमा (ऑनलाइन), 19 नोव्हेंबर, 2021, वर्ष 5, अंक 8

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

धम्मवाणी

पूजको लभते पूजं, वन्दको पटिवन्दनं।
यसोक्तिञ्च पप्पोति, यो मित्तानं न दुब्भति ॥

— खुद्दक निकाय, जातकपाळि-2, 538 मृगपक्खजातक- 1/17.

दुसऱ्यांची पूजा करून स्वयम् पूजित होतो, दुसऱ्यांची वंदना करून स्वयम् वंदीत होतो, यश तसेच कीर्तीला प्राप्त होतो, जो मित्रांबरोबर द्रोह (विश्वासघात) करीत नाही.

पूज्य गुरुजींच्या आत्म-कथनातील काही महत्वपूर्ण अंश

पूज्य गुरुजींच्या आत्म-कथनातील काही अंश वेळोवेळी विपश्यना पत्रिकांमध्ये छापले जातात. त्यातील काही अंशांना 1991 स्वतः गुरुजींनी एकत्र करून प्रकाशित केले होते, ज्यातून त्यांच्या जीवनातील चढ-उतारांची वास्तविक झलक पहायला मिळते. आणि त्याबरोबरच सयाजींबरोबर असलेल्या गाढ संबंधाचीही. त्यांना जसेच्या तसे दुसऱ्यांदा इथे प्रकाशित करीत आहोत, जेणेकरून त्यानंतर विपश्यनेमध्ये येणाऱ्या साधकांनाही याची माहिती होईल आणि यातून त्यांना प्रेरणा मिळेल. जुने साधकही त्या आठवणींना पुन्हा ताजे करून धर्मलाभ प्राप्त करू शकतील. आजकालच्या वातावरणात तर अजूनच महत्त्व आहे या आत्म-कथनाचे.

— (संपादक)

आत्म कथन – 1

विपश्यना जीवनात उतरावी

धर्म जीवनात उतरला तरच धर्म आहे. विपश्यना दैनिक जीवन व्यवहारात उतरली पाहिजे; अन्यथा यंत्रवत होऊन जाईल, कर्मकांड बनून जाईल आणि फलदायी होणार नाही. जीवनातील चढ-उतारांमध्ये, वसंत-पतझडमध्ये विपश्यना साधनेमुळे समता राहिल; यावर गुरुदेव (सयाजी) खूप जोर देत असत. या कारणामुळे माझ्या मनावर त्यांच्या उपदेशाचा खूप गहिरा प्रभाव पडला होता.

जेव्हा अचानक माझ्या सर्व व्यवसायांचे राष्ट्रीयकरण झाले आणि उद्योग ही सरकारच्या हवाली झाले तेव्हा चित्ताची समता



आणि शांती राखण्यासाठी विपश्यनेचेच बळ मिळाले. गुरुदेव हे पाहून खूप प्रसन्न होत असत.

एक दिवस त्यांनी मला विचारले, “दैनिक विपश्यना साधना केल्यानंतर काय तुम्ही आपल्या पुण्याचे वितरण करता का? आणि काही वेळ मैत्री-भावना करता का?”

मी ‘हो’ असे उत्तर दिले तर त्यांनी विचारले की, “विशेष रूपात कोणाला आपल्या पुण्यात भागीदार बनवता?”

मी म्हटले, “आपल्या मोठ्यांना आणि मग त्या सर्वांना ज्यांनी मला धर्मांमध्ये पक्क होण्यासाठी प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्ष रूपात सहायता केली आहे. यामध्ये सरकारचे ते मंत्री आणि ऑफिसर पण आहेत ज्यांनी माझे व्यवसाय इत्यादीचे राष्ट्रीयकरण केले आणि मला धर्मांमध्ये पक्क होण्याची सुसंधी प्राप्त करून दिली. त्यानंतर अन्य सर्व प्राण्यांना”.

गुरुदेव हे सर्व ऐकून खूप प्रसन्न झाले. मी त्यांना सांगितले

**सयाजी नेहमी म्हणत
असत- “आता
विपश्यनेचा डंका
वाजला आहे.
वेळ आली आहे.
ही बर्मा हून
बाहेर जाईल
आणि खूप
पसरेल.”**

की राष्ट्रीयकरण झाल्या कारणाने माझ्या मनात सरकार प्रति अथवा संबंधित अधिकाऱ्यांप्रति रंचमात्रही द्वेष नाही. या मंत्रिमंडळामध्ये माझे काही मित्रही आहेत. त्यांच्याकडून हे जाणून मी पूर्णपणे आश्चस्त झालो की सरकारने हे पाऊल काही विशेष व्यापाऱ्याप्रति द्वेषामुळे नाही उचलले, सत्य तर हे आहे की यामुळे संपूर्ण राष्ट्राचे भले होईल, असे समजून त्यांनी हे पाऊल उचलले आहे. जर त्यांच्या मनात दुर्भावना नाही तर माझ्या मनात दुर्भावना का जागेल? खरंतर हे आहे की माझ्या मनात सद्भावनाच जागते. मी सरकारचा अत्यंत कृतज्ञ आहे की त्यांनी मला उद्योग व्यवसाय चालवण्याच्या त्या सर्व जबाबदाऱ्यांमधून मुक्त केले, ज्यामध्ये मी अतिशय व्यस्त रहात होतो. आता तर वेळच वेळ आहे, विश्रांतीच विश्रांती आहे. आता मी माझा सर्व वेळ परियत्ति आणि पटिपत्ति धर्मांमध्ये लावत आहे, अन्यथा हे अगदीच असंभव होते.

गुरुदेवांनी हे ऐकून साधु! साधु! साधु! असे म्हटले आणि मला उत्साहित केले की मी अशाच प्रकारे त्यांना मैत्री देत राहो. आणि मी अशाचप्रकारे मैत्री देत आहे आणि देतच राहीन. या कारणामुळे मी खरोखरच खूप प्रसन्न आहे.

आत्म कथन - 2

जर आधारच चुकीचा असेल

परम पूज्य गुरुदेवांना या गोष्टीचा पूर्ण विश्वास होता की भगवान बुद्धांच्या महापरिनिर्वाणाच्या 2500 वर्षांनंतर विपश्यना आपल्या जन्मभूमीत भारतात पुन्हा जागेल आणि संपूर्ण विश्वात पसरून पूर्ण लोक-कल्याण करेल. ते नेहमी म्हणत असत “आता विपश्यनेचा डंका वाजला आहे, वेळ आली आहे, ही बर्मा मधून बाहेर जाईल आणि खूप पसरेल.” त्यांची ही प्रबळ धर्म-कामना होती की स्वतःच या धर्मदूताचे महत्त्वपूर्ण कार्य संपादन करावे. स्वतः भारतामध्ये जाऊन विपश्यनेचे शिबिर लावावे. त्या देशात विपश्यना विद्येला पुनः स्थापित करावे, ज्यामुळे दुःखी लोकांना दुःख विमुक्तीचा कल्याणकारी मार्ग मिळेल.

ते वारंवार म्हणत असत, “बर्मावर भारताचे खूप मोठे ऋण आहे, ज्याच्या परतफेडीची वेळ आता आली आहे. तेथूनच आपल्याला हे अनमोल धर्मरत्न मिळाले. भारताने याला गमावले आहे. आज भारताला याची खूप आवश्यकता आहे. भारतात यावेळी असे खूप लोक जन्मले आहेत ज्यांच्याकडे अनेक जन्मांच्या पुण्य-पारमिता आहेत. असे लोक विपश्यनेच्या धर्मरत्नाला शीघ्रतेने सहर्ष स्वीकार करतील.”

परंतु उत्कट इच्छा असूनही नाईलाज होता. ते या सत्कार्यासाठी भारतात जाऊ शकत नव्हते, कारण त्या दिवसांमध्ये कोणत्याही बर्मी नागरिकाला विदेश-यात्रेसाठी पासपोर्ट मिळणे खूप कठीण होते.

अशा वेळी मद्रासच्या महाबोधि सोसायटीचे प्रमुख भिक्षु नंदीश्वरजी यांचे निमंत्रण पत्र आले. त्यांनी पूज्य गुरुजी आणि त्यांच्या काही सहकाऱ्यांना विपश्यनेचे शिबिर आयोजित करायला भारतात येण्यासाठी आमंत्रित केले. गुरुदेव खूप प्रसन्न झाले. असे वाटले की त्यांची चिरसंचित इच्छा पूर्ण होण्याची वेळ आली आहे. धर्म-सेवेसाठी विदेशात जाण्याची आकांक्षा प्रकट करून त्यांनी पासपोर्टसाठी सरकारकडे आवेदनपत्र सादर केले.

संबंधित मंत्री खूप मोठ्या धर्म-संकटात पडले. गुरुजींप्रती त्यांच्या मनात खूप आदरभाव होता. परंतु त्यांचा नाईलाज होता. सरकारी निर्णयानुसार पासपोर्ट केवळ त्याच बर्मी नागरिकांना दिला जाऊ शकत होता की जे नेहमीसाठी बर्मा सोडून जात आहेत किंवा उदरनिर्वाहासाठी विदेशात नोकरी करण्यासाठी जात आहेत. अशा अवस्थेत गुरुदेवांना पासपोर्ट कसे देतील? तेव्हा



अंतिम श्वास सोडण्याच्या दोन दिवसांपूर्वी गुरुजींनी आपल्या काही जवळच्या मित्रांना सांगितले की “आता मी निर्णय घेतला आहे की मी कायमचेच बर्मा सोडून देईन आणि जाऊन गोयन्काबरोबर राहीन.”

त्यांनी एका मोठ्या सरकारी ऑफिसरला गुरुजींकडे पाठवले. ही व्यक्ती गुरुजींचा शिष्यपण होती. त्यांच्यामार्फत संदेश पाठवला की सरकारी आवश्यकतेची पूर्ति करण्यासाठी गुरुजींनी आपल्या एका विदेशी शिष्याकडून नोकरी दिल्याचे एक पत्र मागवून घ्यावे. ज्याच्या आधारावर त्यांना लगेचच पासपोर्ट दिला जाऊ शकेल. हे केवळ औपचारिकता पूर्ण करण्यासाठी होते. तसे तर सरकारही हे जाणत होते की ते उदरनिर्वाहासाठी विदेशात नोकरी करण्यासाठी जात नाहीत.

सयार्जींनी हा प्रस्ताव स्वीकारला असता तर धर्मचारिकेसाठी भारतात जाण्याचे स्वप्न सहजच पूर्ण झाले असते. त्यांनी स्वतः भारताला बर्माचे ऋण चुकवले असते आणि विश्वभरातील दुखियाऱ्यांना स्वतः धर्माचा अमृतरस वाटला असता. परंतु प्रश्न शीलाचा होता. शीलाच्या बाबतीत ते समझोता करूच शकत नव्हते. ते वारंवार म्हणत असत की चांगल्यातील चांगला उद्देश्य ही वाईट माध्यमाद्वारे पूर्ण करण्याचा चुकीचा प्रयत्न केला नाही पाहिजे. त्याने सफलता मिळत नाही. साध्य जितके उज्वल आहे, साधन ही तितकेच उज्वल असले पाहिजे. हाच शुद्ध धर्म आहे.

तेव्हा खूप कठोरतेने त्यांनी हा प्रस्ताव ठोकरला. नोकरीचे खोटे पत्र मागवणे सोपे होते परंतु असत्याच्या आधारावर धर्म कसा शिकवला जाईल? आपल्या चिर अभीप्सित स्वप्नांचे विदीर्ण होणे त्यांना स्वीकार्य होते, पण थोडाही असत्याचा आधार नाही. खोटे, खोटेच आहे, कितीही चांगल्या उद्देशासाठी का असेना. ऊ बा खिन खोटेपणाचा आधार घेऊ शकत नव्हते.

आत्म कथन - 3

ते नेहमीबरोबर असतात

खूप वर्षांपासून गुरुदेव मला विपश्यना शिक्षणाची ट्रेनिंग देत होते, जरी मला याचे रंचमात्रही भान नव्हते. मी तर अनेक वर्षांपासून हेच समजत होतो की मी एक भाषा अनुवादकासारखी त्यांची सेवा करत आहे, जेणेकरून त्यांच्याद्वारे बरमी मध्ये दिलेले आदेश भारतीय शिष्य हिंदीमध्ये समजू शकतील. खूप

वर्षांनी माहित झाले की ते मला भावी जबाबदाऱ्यांकरीता तयार करित आहेत.

ते मला आपल्यासोबत उत्तरी बर्माच्या मांडले आणि मेम्यो शहरांमध्ये शिबिर लावण्यासाठी घेऊन गेले. तिथे काही तपलेले विपश्यना केंद्र तर नव्हते, जिथे धर्माची पावन तरंगे मिळू शकतील. मला भारतात जाऊन शाळा, धर्मशाळा, हॉटेल इ. कामचलाऊ ठिकाणांवरच शिबिरं घ्यावी लागतील, जिथे विपश्यना केंद्रांची धर्म-तरंगे जराही मिळणार नाहीत. कदाचित याचेच पूर्वट्रेनिंग देण्यासाठी बरोबर नेले असेल. साधना केंद्रांच्या बाहेर विपश्यना शिबिरं कसे लावले जाईल याचा पूर्वाभास दाखवू इच्छित होते.

उत्तरी बर्माचे पहिले शिबिर मांडले येथे लागले. त्यामध्ये सर्व साधक-साधिका हिंदी भाषिक भारतीय होते. अचानक गुरुजींनी मला आदेश दिला की संध्याकाळचे धर्मप्रवचन मी द्यावे आणि ते ही हिंदी मध्ये द्यावे. आता वाटते की तेही भावी जबाबदाऱ्यांची तयारी करण्यासाठी होते. तसे सार्वजनिक प्रवचन देण्याचा यथेष्ट अनुभव होता. परंतु विपश्यना धर्म प्रवचन देणे आणि तेही पूज्य गुरुदेवांच्या उपस्थितिमध्ये, हे खूप गोंधळून टाकणारे आणि संकोचपूर्ण वाटले. परंतु हा गुरुदेवांचा आदेश होता. शेवटी पूर्ण केले आणि संकोच गेला.

उत्तरी बर्माच्या या धर्मचारिकेनंतर काही दिवसांनी रंगूनच्या विपश्यना केंद्रामध्ये एक शिबिर लागले ज्यामध्ये केवळ 3 साधक सामील झाले आणि ते तिथेही हिंदी भाषिक भारतीय. जेव्हा आनापान देण्याची वेळ आली तेव्हा मी नेहमीप्रमाणे गुरुदेवांसोबत चैत्याच्या केंद्रीय कक्षात गेलो. तिथे गुरुदेवांनी प्रारंभिक बुद्धवंदना पूर्ण केली आणि नंतर एकाएकी मला म्हणाले की आता यांना त्रि-रत्न शरण, पंचशील आणि आनापान तू दे! मी या अशा अचानक अनपेक्षित आदेशाने अचंबित झालो. त्यांनी मला जरा घाबरलेले पाहिले तेव्हा आश्वासन पूर्ण शब्दांनी हिम्मत दिली की तू घाबरू नकोस. मी इथे तुझ्याजवळच आहे. मी माझा संकोच दूर केला आणि त्यांच्या उपस्थितिमध्ये पहिल्यांदा प्रारंभिक धर्मशिक्षणाचे गंभीर उत्तरदायित्व निभावले. गुरुदेव खूप संतुष्ट प्रसन्न झाले.

चौथ्या दिवशी विपश्यना होती. हे माझे अनुमान होते की कदाचित विपश्यनाही गुरुजी मलाच द्यायला सांगतील, पण घबराट तेव्हा झाली जेव्हा गुरुजी विपश्यना देण्याचा आदेश देऊन स्वतः आपल्या निवास कक्षात विश्राम करण्यासाठी निघून गेले. त्यांच्या अनुपस्थितिमध्ये मी एकटा विपश्यना कशी देऊ? परंतु कदाचित ते हेच शिकवू इच्छित होते. त्यांनी जाता जाता हिम्मत दिली की ते उपस्थित नाही राहिले तर काय झाले? त्यांची मैत्री आणि धर्माची तरंगे तर राहतीलच; जी मला सुरक्षा आणि सफलता देतील. त्यांच्या आश्वासन पूर्ण शब्दांनी बल प्राप्त करून मी पहिल्यांदा तीन शिविरार्थिना एकट्याने विपश्यना दिली.

**जेव्हा कोण्या शिबिरामध्ये
धर्म शिकवतो तेव्हा मला
मैत्रीपूर्ण तरंगांच्या रूपात
सयार्जींची उपस्थिति
जाणवत राहते आणि
मी हे अनुभवतो
की मी तर केवळ
त्यांचा प्रतिनिधि
माल आहे.**

डोक्यापासून पायापर्यंत विपश्यनेची यात्रा अजून अर्धीही झाली नाही तर त्या तिघामधील एक साधक मोठ्या तीव्र गतीने घुमू लागला. क्षण प्रतिक्षण त्याचे थरथरणे आणि घुमणे वाढू लागले. जणू त्याच्यावर एखादा प्रेत-प्राणी सवार झाला आहे. काही क्षणांसाठी माझ्या पायाखालची जमीन सरकली असे वाटले. आता काय करू? मनात आले की आवाज देऊन गुरुजींना बोलवावे, पण असे केले तर विपश्यनेचे सारे वातावरणच नष्ट झाले असते. मी किंकर्तव्य-विमूढ झालो. तत्काळ माझ्या मनात गुरुदेवांचा हसरा चेहरा जागला. नंतर कानामध्ये आश्वासनभरे शब्द घुमले आणि चारही बाजूनी त्यांच्या मैत्रीची धर्म-तरंगे जाणवू लागली. खूप मोठे बळ मिळाले. मी समजलो की त्यांना आवाज देऊन बोलावण्याची आवश्यकता नाही, ते तर या धर्म-तरंगांच्या रूपात माझ्याबरोबरच आहेत. बस यानेच मन शांत झाले आणि संतुलित प्रशांत चित्ताने त्या साधकाला मैत्री दिली तर तो काही मिनिटांमध्येच शांत झाला. त्याचे घुमणे बंद झाले. माझ्याद्वारे दिली गेलेली पहिली विपश्यना सफल झाली. गुरुदेव अत्यंत प्रसन्न झाले.

तेव्हापासून आजपर्यंत कोणत्याही शिबिरामध्ये धर्म शिकवतो तेव्हा मला मैत्रीपूर्ण तरंगांच्या रूपात त्यांची उपस्थिति जाणवत राहते आणि मी हे अनुभवतो की मी तर केवळ त्यांचा प्रतिनिधि माल आहे. जागो-जागी दुःखीतांना धर्म वाटून त्यांच्या शुभ संकल्पाना पूर्ण करताना केवळ त्यांची सेवा करत आहे. काम तर त्यांचेच आहे. बळ तर त्यांचेच आहे!

गुरुदेवांच्या पत्रांमधून

“तुम्ही भारतात खूप महान आणि अपूर्व सेवेचे काम करीत आहात. हे कार्य करताना तुम्ही माझेच प्रतिनिधित्व करीत आहात. तेव्हा माझे दायित्व आहे की ज्यांना आवश्यकता आहे त्यांना शुद्ध सत्य धर्म देऊ शकण्याच्या तुमच्या प्रयत्नांमध्ये तुम्हाला निश्चितच सफलता मिळो.

तुमची सफलता माझीच सफलता आहे....”(10-10-69)

“साधनेच्या प्रत्येक सत्रानंतर साधकांवर तसेच अन्य सर्व प्राण्यांवर आपल्या मैत्रीचा वर्षाव करा!” (10-12-69)

“ज्या प्रकारे सर्व विरोधी शक्तींवर विजय मिळवण्यासाठी भगवान बुद्धांना संघर्ष करावा लागला, त्याच प्रकारे तुम्हालाही संघर्ष करायचा आहे....”

“सर्व प्राण्यांप्रति आणि विशेषकरून शिविरार्थिप्रती मंगल मैत्री देताना तुम्ही आपले काम करीत रहा. हा विश्वास ठेवा की सफलता मिळेलच...”

“साऱ्या विश्वात जे परिवर्तन होत आहे, यातून हे स्पष्ट होते की एक दिवस असा येईल की सर्व पारमी संपन्न लोक धर्मचक्राच्या छत्रछायेमध्ये येतील...” (27-1-70)

“सम्राट अशोकाच्या साम्राज्या पश्चात मज्झिम देशामध्ये (भारत) बुद्ध धर्माचा हास होऊ लागला. सुमारे 2000 वर्षांच्या अंतरानंतर तुम्ही पहिली व्यक्ति आहात, ज्यांनी तिथे विपश्यना साधनेला पुनर्जागृत केले. याचे व्यावहारिक सुपरिणाम आले आहेत. हे पाहून आपल्या मनात असे भाव जागणे स्वाभाविक आहेत की आपण भगवानांचे ऋण चुकवण्याचे एक खूप मोठे काम करीत आहोत...” (28-8-70)

“जी लोक दीर्घ वेळ सतत ध्यान करू इच्छितात त्यांच्यासाठी एक उपयुक्त स्थान आवश्यक आहे. भले ते छोटेही असो, पण तिथेच तुमच्या धर्म प्रशिक्षणाचे केंद्र व्हावे!...” (19-9-70)

छोटे भाऊ गौरीशंकर यांच्या नावे गुरुजींचे पत्र :-

“हे पाहून मनात खूप मोठा उत्साह जागतो की तुमचे भाऊ सत्यनारायण गोयन्का भारतात सद्धर्माचे शिक्षण देण्याचे किती चांगले काम करीत आहेत. मला असे वाटते की मी देखील आपले शेष जीवन तिथेच त्यांच्यासोबत घालवू, जिथे की सद्धर्मासाठी खूप उपजाऊ धरती आहे....” (19-6-70)

अंतिम श्वास सोडण्याआधी दोन दिवसांपूर्वी गुरुजींनी आपल्या काही निकट सहकाऱ्यांना सांगितले होते “आता मी निर्णय घेतला आहे की मी कायमचेच बर्मा सोडून देईन आणि जाऊन गोयन्काबरोबर राहीन.”

आणि त्यांनी हेच केले. आताही गोयन्काबरोबरच राहतात. सर्व शिबिरं त्यांच्या मंगल मैत्रीच्या छत्रछायेमध्येच सफल संपन्न होतात आणि होत राहतील.

‘विपश्यना’— वर्ष 21, बुद्धवर्ष 2535, आश्विन पौर्णिमा,
दि. 25-10-1991, अंक 4.

निर्वाणाच्या दृष्टिने क्रांती (एक अंश)

“प्रयत्नपूर्वक विपश्यनेचा अभ्यास करणारे धम्मधातु, बोधि-धातु व निर्वाण-धातुचा अनुभव करोत आणि त्यातच निमग्न राहोत.”

शील, समाधि आणि प्रज्ञेत प्रतिष्ठापित होऊन ते भवचक्राला चालू ठेवणारे मनाचे क्लेश जसे- तृष्णा, मान आणि मिथ्यादृष्टि

इत्यादींचे त्वरित गतीने पूर्णपणे निर्मूलन करोत आणि (स-उपादिसेस=शरीर असताना) निर्वाण प्राप्त करोत, जे संस्कार-धर्मा (भव-संस्कारां) पलीकडे आहे.

निर्वाणाच्या देदीप्यमान किरणांना प्राप्त करून त्यांनी संपूर्ण विश्वाला शांती आणि प्रश्रब्धिचा संदेश द्यावा.

(जुलै 1950, धर्मचक्र प्रवर्तन दिवशी (पौर्णिमा) सयाजी ऊ बा खिन यांच्या व्याख्यानावर आधारित पुस्तक 'दि क्लॉक ऑफ विपश्यना हॅज स्ट्रक' अर्थात 'विपश्यना का डंका बज चुका है' मधून साभार)

कुशीनगरमध्ये बुद्ध कान्क्लेव 2021

भगवान बुद्धांच्या पावन महापरिनिर्वाण स्थळी, कुशीनगरमध्ये भारत सरकारच्या संस्कृति आणि पर्यटन मंत्रालयातर्फे “शरद पौर्णिमे”च्या निमित्ताने 20, 21 तसेच 22 ऑक्टोबर 2021 ला एका विशेष संगोष्ठीचे आयोजन केले गेले ज्यामध्ये सर्व धर्म-संप्रदायांचे आचार्यगण, भिक्षुगण, जैन मुनी, भिक्षू आदि, याव्यतिरिक्त अनेक विश्वविद्यालयांचे प्रोफेसर्स, डॉक्टर्स, गण्यमान्य मंत्रीगण, आदि सम्मिलित झाले. यामध्ये विपश्यनेचे योगदान पाहून मला तसेच ईराणचे मुस्लिम विपश्यनाचार्य मि. दारयूस नौजोहर यांनाही आमंत्रित केले होते. कार्यक्रमाच्या पहिल्या दिवशी प्रधानमंत्री आल्यामुळे वेळेचा अभाव होता तरीही मि. दारयूस द्वारा 10 मिनीटांच्या आनापान सत्राचे संचालन केले गेले. दुसऱ्या दिवशी 35 मिनिटांचा वेळ मिळाला तेव्हा मी विपश्यनेच्या इतिहासाचा हिंदीमध्ये थोडासा परिचय दिल्यानंतर पूज्य गुरुजी द्वारा निर्देशित 20 मिनिटांचा परिचयात्मक निर्देश चालविला आणि नंतर 10 मिनिटे आनापानचे अभ्यास-सत्र चालविले.

“शरद पौर्णिमे” चे विशेष महत्त्व यासाठी आहे की या दिवशी भिक्षूंचा वर्षावास समाप्त होतो. इथे आलेल्या सर्व भिक्षुंना सरकार तर्फे संघदान दिले गेले. दुसरी विशेष गोष्ट ही झाली की आजच्या दिवशी भारताचे प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी यांनी इथे एका अंतर्राष्ट्रीय विमानतळाचे लोकार्पण केले, ज्याचा ‘रन-वे’ भारतात सर्वात मोठा आहे. त्याच बरोबर भगवान बुद्धांच्या स्मृती मध्ये नवनिर्मित रामाभार स्तूपाचे ही त्यांनी अनावरण केले, जेथे श्रद्धाळूजन आपली श्रद्धासूमने अर्पित करू शकतील.

विमानतळ लाऊज मध्ये विश्व विपश्यना पगोडाच्या बुद्ध-जीवनातल्या चित्रकथे (आर्ट गॅलरी) मधील पेंटिंगची काही चित्रसुद्धा भिंतीवर अंकित केले आहेत.

आजच श्रीलंकेहून 126 आमंत्रित लोकांना घेऊन पहिले अंतर्राष्ट्रीय विमान या विमानतळावर उतरले, ज्यामध्ये अकरा आदरणीय महाथेर भिक्षुगण होते. त्यांनी आपल्यासोबत भगवान बुद्धांचे पवित्र धातु आणले, ज्याचा चमचमता पगोडानुमा कास्केट काही वेळासाठी महापरिनिर्वाण मंदिरामध्ये स्थापित केला गेला, जिथे श्रद्धाळूजनांनी पूजन-अर्चन केले आणि आम्ही काही वेळ तिथे बसून साधना केली.

मंचावर बसलेल्या श्रीलंका तसेच भारतातील काही महाथेर भिक्षुंना प्रधानमंत्रीजींनी संघदान करून पुण्यार्जन केले.



श्रीलंका सरकारकडून आणले गेलेले हे पगोडासारखे चमचमते बुद्ध-धातुचे कास्केट महापरिनिर्वाण मंदिरात श्रद्धाळूसाठी श्रद्धा-सुमन अर्पण हेतु ठेवले गेले.

महामहिम राष्ट्रपतींचे पटनाच्या विपश्यना केंद्रावर आगमन

भारताचे राष्ट्रपती महामहिम श्री रामनाथ कोविंदजी परिवारासहित तीन दिवसांच्या बिहार यात्रे दरम्यान 22-10-2021 ला पटनाच्या “धम्मपाटलिपुत्त” या विपश्यना केंद्रावर आले, आणि तिथल्या साधना-कक्षामध्ये बसून काही वेळ साधना केली. बाहेर आपल्या जन संबोधनामध्ये त्यांनी आपला 20 वर्षांचा विपश्यनेचा अनुभव व्यक्त करताना सांगितले की सामान्य लोकांच्या व्यतिरिक्त देशातील शासन वर्गाने विपश्यनेच्या शिबिरांमध्ये सम्मिलित होऊन याचा लाभ घेतला पाहिजे, त्यामुळे त्यांच्या कार्यक्षमतेमध्ये वृद्धी होईल आणि देशाचेही हित होईल. याप्रसंगी बिहार सरकारने आपल्या शासन अधिकाऱ्यांना आणि कर्मचाऱ्यांना 15 दिवसांची सवैतनिक रजा प्रदान करून शिबिरामध्ये सम्मिलित होण्यासाठी एक जी.आर. काढला. अशाप्रकारे त्यांनी अन्य प्रादेशिक सरकारांनाही असे करण्यासाठी एक चांगले उदाहरण प्रस्तुत केले. ही गोष्ट नक्कीच विश्वातल्या लोकांना विपश्यना शिबिरासाठी प्रोत्साहित करेल.



राष्ट्रपति महामहिम श्री रामनाथ कोविंद 'धम्मपाटलिपुत्त विपश्यना केंद्र',
पटनाच्या ध्यान-कक्षेत ध्यान करत असताना.

— संपादक

00000000000000000000000000000000

मंगल मृत्यू

१. अमरावतीचे श्री महावीर प्रसाद जैन (वरिष्ठ सहाय्यक आचार्य) धम्मनाग विपश्यना केंद्रावर स्थायी रूपाने सेवा देत होते. 29 सप्टेंबरला त्यांनी त्यांच्या घरी शांतीपूर्वक शरीराचा त्याग केला. दिवंगताला शांती आणि धर्म पथावर उत्तरोत्तर प्रगतीच्या साठी धर्मपरिवाराची मंगल मैत्री.

२. नव्या मुंबईतील वरिष्ठ स. आचार्य श्री रोहणीकांत शर्मा यांनी 7 नोव्हेंबरला शांतीपूर्वक शरीराचा त्याग केला. ते सतत साधना करीत राहिले आणि अनेक लोकांना धर्म देण्यासाठी सहाय्यक राहिले. धर्मपथावर त्यांच्या उत्तरोत्तर प्रगतीसाठी धम्मपरिवाराची की मंगल मैत्री.

00000000000000000000000000000000

नवे उत्तरदायित्व वरिष्ठ सहाय्यक आचार्य

1. श्रीमती ए.पी. राजेश्वरी बी, चेन्नई,
2. श्री जनार्दन जे भगत, मंगरूलपीर, वासिम
3. श्री ओमप्रकाश गडलिंगे, अमरावती
4. श्री सुरेश कोटंगळे, तुमसर

नव नियुक्ती सहाय्यक आचार्य

1. श्री वेंकटसुब्रमणि बी., चेन्नई
2. श्री कल्पेशगिरि गोस्वामी, रापर-कच्छ
3. श्री मीतकुमार वाला, जूनागढ (गुजरात)
4. श्री पुनीत बुधभक्ति, मांडवी-कच्छ

बालशिबिर शिक्षक

1. श्री सुधीर जयंतीलाल वाणी, नंदुरबार

00000000000000000000000000000000

धम्माञ्जल विपश्यना केंद्र, छत्तीसगढ

सरगुजा, छत्तीसगढ मध्ये एका विपश्यना केंद्राचे बांधकाम आरंभ झाले आहे. “धम्माञ्जल” च्या प्रारंभिक चरणामध्ये 50 पुरुष आणि 30 महिलांसाठी शौचालय-युक्त एकाकी निवास, धम्मकक्ष, भोजनालय, स्वयंपाकघर, स.आ. निवास तसेच 40 शून्यागार असलेले पगोडा सहित अन्य सर्व आवश्यक

सुविधांचे बांधकाम करायचे आहे. मे 2021 मध्ये अंबिकापुर येथे केंद्राशिवाय एक शिबिर लावले गेले आहे. साधकांमध्ये मोठा उत्साह आहे की लवकरच केंद्र बनून तयार होवो. ‘ऊंचडीह’ गाव अंबिकापुर येथून 22 किमी. दूर नैसर्गिक हिरवळीने घेरलेले आहे. जे कोणी साधक-साधिका या पुण्यवर्धक कार्यात भागीदार होऊ इच्छितात त्यांनी कृपया या पत्त्यावर संपर्क करा—
संपर्क पता: गाव- उचडीह, तालुका- लुंड्रा, जिल्हा- सरगुजा (मुख्यालय- अंबिकापुर) छत्तीसगढ, फोन नं. श्री वी.एन. यादव, 9826273341, ईमेल: srsahu1234@gmail.com

ट्रस्टचे नाव: ‘सरगुजा अंचल विपश्यना चैरिटेबल ट्रस्ट’, **बँक:** पंजाब नेशनल बँक, अंबिकापुर, अकाउंट नं. 6117000100054621, IFSC Code: PUNB0611700; PAN No. of the trust- ABATS6930L.

00000000000000000000000000000000

अति महत्वपूर्ण सूचना

1. सेंट्रल आईवीआर (इंटरैक्टिव्ह वॉयस रिस्पॉन्स) संभाषण नंबर - ०२२-५०५०५०५१

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 पलिकेत प्रकाशन करण्यासाठी पाठवू इच्छिता, तर कृपया त्यांनी आपल्या समन्वयक क्षेलिय आचार्य (सीएटी) यांच्या सहमती पत्राबरोबर पाठवावे, जेव्हा की स्थापित केंद्राचे कार्यक्रम केंद्रीय आचार्य (सीटी) यांच्या सहमती पत्राबरोबर आले पाहिजेत. याशिवाय आम्ही कोणतेही कार्यक्रम पलिकेत प्रकाशित करू शकत नाही.

3. जर कोणत्या नवीन व्यक्तीला केंद्र आचार्य (CT) बनवले जाते तेव्हा त्यांच्याबरोबर त्यांचे हस्ताक्षरित स्वीकार पत्र (CTAL) अवश्य आले पाहिजे जे की एटी-किट 2012-16 (सहाय्यक आचार्यांची अनुशासन संहिता) च्या शेवटी छापले आहे. त्यानंतरच त्यांचे नाव पलिकेत आणि आचार्यांच्या विवरण पुस्तिकेत छापले जाईल.

00000000000000000000000000000000

अन्य सूचना

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

<https://schedule.vridhamma.org/>

00000000000000000000000000000000

ऑनलाइन भावी शिबिर कार्यक्रम व आवेदन

सर्व भावी शिबिरांची माहिती नेटवर उपलब्ध आहे. कोविड- १९ च्या नव्या नियमानुसार सर्व प्रकारचे बुकिंग केवळ ऑनलाईन होत आहे. फॉर्म किंवा एप्लीकेशन आता स्वीकारले जात नाही. म्हणून आपल्याला निवेदन आहे की खालील लिंक वर चॅक 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>

00000000000000000000000000000000

भावी शिबिर कार्यक्रम

केंद्रांचे 2021 च्या शिबिराचे कार्यक्रम आले आहेत. त्यांनाच या महिन्यात प्रकाशित करित 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 सूचना —

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

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

असेल.

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

4- **क्रिशोरांचे शिबिर** (15 वर्ष पूर्ण ते 19 वर्ष पूर्ण) (कृपया क्रिशोरांच्या शिबिरांसाठी बनविलेल्या नव्या आवेदन पत्राचा वापर करावा.)

5- **दीर्घ शिबिर - ०० 20 दिवसीय शिबिर**: पाच दहा दिवसीय शिबिर, एक सतिपट्टन शिबिर केलेल्या आणि एक दहा-दिवसीय शिबिरात सेवा दिलेल्या साधकांसाठी, जे मागील दोन वर्षांपासून रोज साधना करतात व विधिप्रती एकनिष्ठ व पूर्णसमर्पित आहेत.

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

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

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

14 दिवसीय कृतज्ञता-शिबिर / स्वयं शिबिर

हे कृतज्ञता-शिबिर “आचार्य स्वयं शिबिर” चेच स्वरूप आहे. शिबिर प्रारूप बिल्कुल तसेच राहिले. 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 याकिरूद्ध- **समगानं तपो सुखो** । म्हणजे, एकल उप करण्याच्या परम सुखाचा लाभ घेऊ शकतील, प्रसन्नतेची बाव ही आहे की फेब्रुवारीच्या या तिथीदरम्यान हिंदी तिथीनुसार पूज्य गुरुजी व माताजींच्या जन्म व जयंत्याही येतात. **शिबिर की योग्यता** – या दीर्घ शिबिरामध्ये सम्मिलित होण्यासाठी केवळ एक सतिपट्टन शिबिर, धर्माच्या प्रचार व प्रसारतात 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.

०० 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

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.dhamma.org (नोंदणीविना प्रवेश बिल्कुल नाही) दहा-दिवसीय: 27-11 ते 8-12, 25-12-21 ते 5-1-2022, 2022» 8 ते 19-1, 23-2 ते 6-3, 9 ते 20-3, 23-3 ते 3-4, 19 ते 30-4, 4 ते 15-5, 18 ते 29-5, 1 ते 12-6, 15 ते 26-6, 29-6 ते 10-7, 27-7 ते 7-8, 10 ते 21-8, 24-8 ते 4-9, 7 ते 18-9, 21-9 ते 2-10, 19 ते 30-10, 16 ते 27-11, 30-11 ते 11-12, 25-12-22 ते 5-1-2023, सतिपट्टन: 2022» 21 ते 29-1, 6 ते 14-10, समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य तथा आचार्य सम्मेलन: 2022» 13-12-2022, सहायक आचार्य सम्मेलन: 2022» 14 ते 16-12-2022, सहायक आचार्य कार्यशाळा: 2022» 17 ते 20-12-2022, प्रशिक्षक कार्यशाळा: 2022» 21-12-2022, (या वर्षी डिसेंबर महिन्यात होणाऱ्या सर्व मिटिंग आणि कार्यशाळा कोविडमुळे स्थगित केली गेली आहेत. सर्वकाही ऑनलाइन होईल.) कृतज्ञता-शिबिर: 2022» 2 ते 17-2,

०० दीर्घ-शिबिर: विशेष दस-दिवसीय: 2022» 13 ते 24-7, (गंभीर सूचना- ० कृपया लक्ष घावे की धम्मगिरीत बुकिंग केल्याशिवाय येऊ नये, परत पाठवतांना शिबिराधीलाही त्रास होतो व आम्हालाही. ० ज्या क्षेत्रात केंद्र आहे, त्या क्षेत्राच्या लोकांनी तेथेच आवेदन करावे. विशेष कारणाने धम्मगिरीत त्यांचे आवेदन स्वीकारले जाणार नाहीत. ० कृपया स्वीकृति-पत्र आपल्या सोबत अवश्य आणावे. ० येणे शक्य नसल्यास तशी सूचना वेळेआगोदर अवश्य कळवावी.)

धम्मतपोवन-1 : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

०० दीर्घ-शिबिर: 45-दिवसीय: 19-12 ते 3-2-2022,

धम्मतपोवन-2 : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

दहा-दिवसीय एकजीवकृति शिबिर: 30-11 ते 11-12, ० सतिपट्टन: 18 ते 26-11,

०० दीर्घ-शिबिर: 60-दिवसीय: 17-12 ते 16-2-2022.

धम्मपत्तन : गोरार्ड, बोरीवली, मुंबई

धम्मपत्तन, विपश्यना केंद्र, एस्सेल 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. दस-दिवसीय एकजीवकृति शिबिर: 24-11 ते 5-12, 8 ते 19-12, 22-12 ते 2-1-2022 2022» 5 ते 16-1, 19 ते 30-1, 26-2 ते 9-3, 23-3 ते 3-4, 6 ते 17-4, 20-4 ते 1-5, 3 ते 14-5, 17 ते 28-5, 8 ते 19-6, 22-6 ते 3-7, 5 ते 16-7, 19 ते 30-7, 18 ते 29-8, 31-8 ते 11-9, 13 ते 24-9, 28-9 to 9-10, 12 ते 23-10, 26-10 ते 6-11, 9 ते 20-11, 23-11 ते 4-12, 7 ते 18-12, 21-12 ते 1-1-2023, ० सतिपट्टन: 2022» 12 ते 20-3, 1 ते 9-8, 3-दिवसीय: 2022» 12 ते 15-8, ०० कृतज्ञता शिबिर 20-दिवसीय: 2022» 2 ते 23-2,

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 शिबिर : ग्लोबल विपश्यना पॅगोडा, गोरार्डगांव, मुंबई प्रत्येक रविवारी- सकाळी 11 ते सायं 4 वाजेपर्यंत (पॅगोड्याच्या घुमटात होते, त्यामुळे साधकांना भगवान बुद्धांच्या पावन धातूच्या सान्निध्यात ध्यान करण्याची संधी प्राप्त होते.) **संपर्क**: फोन: 022-28452235. Email: info@globalpagoda.org;

कृपया आपल्यासोबत पिण्याच्या पाण्याची बाटली अवश्य आणावी. पिण्याचे पाणी मोठ्या बाटलीत (20 लीटर) उपलब्ध राहिले. त्यातून आपली बाटली भरून आपल्याजवळ ठेवता येईल.

येणाऱ्या दर्शकांसाठी लघु आनापान शिबिर

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 सलात बसणे अनिवार्य आहे

धम्मविपुल : बेलापुर (नवी मुंबई)

प्लॉट नं. 91 ए; सेक्टर 26, पारसीक हिल, सीबीडी बेलापुर, (पारसीक हिल, सीवुड द्वारावे रेल्वे स्टेशन 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: 24-11 ते 5-12, 21-12 ते 1-1-22, 2022» 3 ते 14-1, 9 ते 20-2, 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, 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, 3-दिवसीय: 9 ते 12-12-21, 1-दिवसीय: प्रत्येक रविवारी. सामू. साधना: दररोज सकाळी: 9 ते राती 9 पर्यंत, साधक आपल्या वेळेनुसार येऊन ध्यान करू शकतात,

०० कृतज्ञता-शिबिर 20 दिवसीय: 2022» 16-1 ते 6-2,

धम्मवाहिनी : टिटवाळा

मुंबई परिसर विपश्यना केंद्र, गांव हंटे, टिटवाळा (पूर्व) कल्याण, जि. ठाणे. Website www.vahini.dhamma.org, नोंदणी केवळ ऑनलाइन; Email: vahini.dhamma@gmail.com **संपर्क**: मोबाईल: 97730-69978, 9004620434, केवळ कार्यालयाच्या दिवशी- 12 ते सायं 6 वाजेपर्यंत. दहा-दिवसीय: 2022» 8 ते 19-1, 22-1 ते 2-2, 5 ते 16-2, 19-2 ते 2-3, 5 ते 16-3, 19 ते 30-3, 2 ते 13-4, 16 ते 27-4, 30-4 ते 11-5, 14 ते 25-5, 28-5 ते 8-6, 11 ते 22-6, 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,

०० दीर्घ-शिबिर: विशेष दस-दिवसीय: 2022» 20 ते 31-8, 30-दिवसीय: 2021» 20-11 ते 21-12, 45-दिवसीय: 2021» 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, Website: vatika.dhamma.org, 10-day: (केवळ पुरुष) 2021» 25-12-21 ते 5-1-22, 2022» 13 ते 24-2, 26-2 ते 9-3, 9 ते 20-4, 6 ते 17-5, 21-5 ते 1-6, 22-6 ते 3-7, 6 ते 17-7, 20 ते 31-7, 6 ते 17-8, 19 ते 30-9, 8 ते 19-10, 29-10 ते 9-11, 26-11 ते 7-12, 24-12 ते 4-1-23 (केवळ स्त्रियां) 2022» 8 ते 19-1, 29-1 ते 9-2, 23-4 ते 4-5, 8 ते 19-6, 5 ते 16-9, 12 ते 23-11, 10 ते 21-12, #ST: (केवळ स्त्रियां) 2021» 5 ते 13-12, (केवळ पुरुष) 2022» 21 ते 29-3, 21 ते 29-8, 3-day: (केवळ पुरुष) 2022» 23 ते 26-1, 11 ते 14-3,

धम्मनन्द : पुणे (महाराष्ट्र)

पुणे विपश्यना केंद्र, (नोंदणीविना प्रवेश नाही) मरकळ गावाजवळ, आळंदी पासून 8 कि.मी. दहा-दिवसीय: (केवळ हिंदी व मराठी भाषी) 2021» 11 ते 22-12, 2022» 8 ते 19-1, 12 ते 23-2, 12 ते 23-3, 9 ते 20-4, 9 ते 20-4, 14 ते 25-5, 11 ते 22-6, 9 ते 20-7, 13 ते 24-8, 10 ते 21-9, 8 ते 19-10, 12 ते 23-11, 10 ते 21-12, (केवळ हिंदी व इंग्रजी भाषी) 2021» 27-11 ते 8-12, 25-12 ते 5-1, 2022» 22-1 ते 2-2, 26-3 ते 6-4, 23-4 ते 4-5, 28-5 ते 8-6, 25-6 ते 6-7, 23-7 ते 3-8, 27-8 ते 7-9, 24-9 ते 5-10, 26-11 ते 7-12, 24-12 ते 4-1, ० सतिपट्टन: (केवळ हिंदी व इंग्रजी भाषी) 2022» 29-10 ते 6-11, (केवळ हिंदी व मराठी भाषी) 2022» 26-2 ते 6-3, 3-दिवसीय: 2022» 3 ते 6-2, 5 ते 8-5, 4 ते 7-8, 20 ते 23-10, **संपर्क**: पुणे विपश्यना समिती, फोन: (020) 24468903, 24436250. Email: info@ananda.dhamma.org; ट.फॅक्स: 24464243.

धम्मपुण्य : पुणे शहर (स्वारगेट)

पुणे विपश्यना समिती, नेहरु स्टेडियमसमोर, स्वारगेट वॉटर वर्क्सच्या मागे, आनंद मंगल कार्यालयाजवळ, दादावाडी, पुणे-411002. फोन: (020) 24436250. Email: info@punna.dhamma.org दस-दिवसीय: (केवळ हिंदी व इंग्रजी भाषी) 2021» 5 ते 16-12, 2022» 2 ते 13-1, 6 ते 17-2, 6 ते 17-3, 3 ते 14-4, 5 ते 16-6, 3 ते 14-7, 7 ते 18-8, 2 ते 13-10, 6 ते 17-11, 4 ते 15-12, (केवळ हिंदी व मराठी भाषी) 2021» 19 ते 30-12, 2022» 16 ते 27-1, 20-2 ते 3-3, 20 ते 31-3, 17 ते 28-4, 19 ते 30-6, 17 ते 28-7, 21-8 ते 1-9, 18 ते 29-9, 20-11 ते 1-12, 18 ते 29-12, ० सतिपट्टन: 2022» 4 ते 12-9, 3-दिवसीय: (केवळ हिंदी व मराठी भाषी) 2022» 13 ते 16-10, (केवळ हिंदी व इंग्रजी भाषी) 2022» 27 ते 30-10, 2-दिवसीय: (केवळ हिंदी व मराठी भाषी) 2022» 2 ते 4-6, (केवळ हिंदी व इंग्रजी भाषी) 2022»

15 ते 17-9, किशोरांचे शिबिर: 2022» 1 ते 9-5, किशोरांचे शिबिर: 2022» 15 ते 23-5, 1-दिवसीय: प्रत्येक महिन्यात दुसऱ्या गुरूवारी व चौथ्या रविवारी सकाळी: 8:30 ते 4:30 पर्यंत, # 2-दिवसीय बाळ-शिबिर: (9 ते 18 वर्ष) (मुले) 10 ते 11-5, (मुली) 13 ते 14-5, # बाळ-शिबिर: (9 ते 18 वर्ष) प्रत्येक महिन्यात पहिल्या व तिसऱ्या रविवारी (सकाळी: 8 ते दुपारी 2.30 पर्यंत)

दीर्घ शिबिर कार्यक्रम (भारत)

विशेष 10-दिवसीय

14 ते 25-12-2021	धम्मखेत - हैदराबाद (तेलंगाना)
8-2 ते 1-3-2022	धम्मचक्र - सारनाथ (उ. प्र.)
1 ते 9-3-2022	धम्मपीठ - अहमदाबाद (गुजरात)
6 ते 17-4-2022	धम्मनाग - नागपुर (महाराष्ट्र)
10 ते 21-4-2022	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
19 ते 30-6-2022	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
13 ते 24-7-2022	धम्मगिरि - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
14 ते 25-7-2022	धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
9 ते 20-8-2022	धम्मभण्डार - भंडारा (महाराष्ट्र)
20 ते 31-8-2022	धम्मवाहिनी - टिटवाला
20 ते 31-8-2022	धम्म पुष्कर - पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)
6 ते 17-10-2022	धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
9 ते 20-10-2022	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
11 ते 22-10-2022	धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
12 ते 23-10-2022	धम्मसेतु - चेन्नई (तमिलनाडु)
14 ते 25-12-2022	धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)
20 ते 31-12-2022	धम्मपुब्ज - चूरू (राजस्थान)

कृतज्ञता शिबिर

16-1 ते 6-2-2022	धम्मविपुल - बेलापुर (नवी मुंबई)
2 ते 23-2-2022	धम्मपत्तन, गोरगाँव, मुंबई
26-1 ते 10-2-2022	धम्मपीठ - अहमदाबाद (गुजरात)
2 ते 17-2-2022	धम्मगिरि - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
2 ते 17-2-2022	धम्मसरोवर - धुळे (महाराष्ट्र)
2 ते 17-02-2021	धम्मनाग - नागपुर (महाराष्ट्र)
2 ते 17-2-2022	धम्मपुब्ज - चूरू (राजस्थान)
2 ते 17-2-2022	धम्मसेतु - चेन्नई (तमिलनाडु)
2 ते 17-2-2022	धम्म मधुरा - मदुराई (तमिलनाडु)
2 ते 17-2-2022	धम्म नागाज्जुन -2 नागार्जनसागर (तेलंगाना)
2 ते 17-2-2022	धम्मपाटलिपुत्त - पटना (बिहार)
2 ते 17-2-2022	धम्मअनाकुल - खापरखेड़ा फाटा, तेल्लहारा (अकोला)
1 ते 16-2-2023	धम्मदिवाकर - मेहसाणा (गुजरात)
2 ते 17-2-2023	धम्म नागाज्जुन -2 नागार्जनसागर (तेलंगाना)
2 ते 17-2-2023	धम्मपाटलिपुत्त - पटना (बिहार)

20-दिवसीय

04 ते 25-12-2021	धम्मलक्षण - लखनऊ (उ. प्र.)
14-12-21 ते 4-1-2022	धम्मखेत - हैदराबाद (तेलंगाना)
6 ते 27-2-2022	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
2 ते 23-2-2022	धम्मसेतु - चेन्नई (तमिलनाडु)
2 ते 23-2-2022	धम्मपफुल्ल - अलूर, बंगलूरू (कर्नाटक)
23-2 ते 16-3-2022	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
1 ते 22-3-2022	धम्मपीठ - अहमदाबाद (गुजरात)
19-4 ते 10-5-2022	धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
4 ते 25-5-2022	धम्म नागाज्जुन -2 नागार्जनसागर (तेलंगाना)
10 ते 31-7-2022	धम्म पुष्कर - पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)
17-7 ते 7-8-2022	धम्मकानन - बालाघाट (म.प्र.)
1 ते 22-8-2022	धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
1 ते 22-8-2022	धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
3 ते 24-8-2022	धम्मचक्र - सारनाथ (उ. प्र.)
8 ते 28-9-2022	धम्मपाल, भोपाल (म.प्र.)
13-8 ते 3-9-2022	धम्मदिवाकर - मेहसाणा (गुजरात)
16-8 ते 6-9-2022	धम्मालय - कोल्हापुर (महाराष्ट्र)
9 ते 30-9-2022	धम्मगढ़ - बिलासपुर (छत्तीसगढ़)
6 ते 27-10-2022	धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)

28-10 ते 17-11-2022	धम्मसरोवर - धुळे (महाराष्ट्र)
28-10 ते 18-11-2022	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
11-11 ते 2-12-2022	धम्म पुष्कर - पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)

30-दिवसीय

21-12-2021 ते 21-1-2022	धम्म अम्बिका - दक्षिण गुजरात, गुजरात
14-12-21 ते 14-1-22	धम्मखेत - हैदराबाद (तेलंगाना)
16-1 ते 16-2-2022	धम्मकानन - बालाघाट (म.प्र.)
30-1 ते 2-3-2022	धम्मसेतु - दुर्ग (छत्तीसगढ़)
2-2 ते 5-3-2022	धम्मसेतु - चेन्नई (तमिलनाडु)
6-2 ते 9-3-2022	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
9-2 ते 12-3-2022	धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
23-2 ते 26-3-2022	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
27-2 ते 30-3-2022	धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
4-5 ते 4-6-2022	धम्म नागाज्जुन -2 नागार्जनसागर (तेलंगाना)
28-5 ते 28-6-2022	धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
10-7 ते 10-8-2022	धम्म पुष्कर - पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)
1-8 ते 1-9-2022	धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
3-8 ते 3-9-2022	धम्मदिवाकर : मेहसाणा (गुजरात)
16-8 ते 16-9-2022	धम्मालय - कोल्हापुर (महाराष्ट्र)
28-8 ते 28-9-2022	धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
8-9 ते 9-10-2022	धम्मपाल, भोपाल (म.प्र.)
26-10 ते 26-11-2022	धम्म नागाज्जुन -2 नागार्जनसागर (तेलंगाना)
28-10 ते 28-11-2022	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
30-10 ते 30-11-2022	धम्मचक्र - सारनाथ (उ. प्र.)
5-11 ते 6-12-2022	धम्मपीठ - अहमदाबाद (गुजरात)
11-11 ते 12-12-2022	धम्म पुष्कर - पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)

45-दिवसीय

13-12 ते 28-01-2022	धम्म नागाज्जुन -2 नागार्जनसागर (तेलंगाना)
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)
6-2 ते 24-3-2022	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
9-2 ते 27-3-2022	धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
23-2 ते 10-4-2022	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
27-2 ते 14-4-2022	धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
16-8 ते 1-10-2022	धम्मालय : कोल्हापुर (महाराष्ट्र)
26-10 ते 11-12-2022	धम्म नागाज्जुन -2 नागार्जनसागर (तेलंगाना)
27-10 ते 12-12-2022	धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
5-11 ते 21-12-2022	धम्मपीठ - अहमदाबाद (गुजरात)
14-12-22 ते 29-1-2023	धम्म नागाज्जुन -2 नागार्जनसागर (तेलंगाना)

60-दिवसीय

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

धम्मअजन्ता : औरंगाबाद (महाराष्ट्र)

अजन्ता अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना समिती, गट नं. 45 रामपुरी, वैजापुर रोड, औरंगाबाद-431003. संपर्क: फोन: (0240) 2040444, मोबाईल: 94222-11344, 99218-17430. Email: info@dhammaajanta.org; दस-दिवसीय: 2021» 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, 29-12 ते 9-1-2022, 2022» 12 ते 23-1, 26-1 ते 6-2, 9 ते 20-2, 23-2 ते 6-3, 9 ते 20-3, 23-3 ते 3-4, 20-4 ते 1-5, 4 ते 15-5, 25-5 ते 5-6, 8 ते 19-6, 22-6 ते 3-7, सतिपट्टान: 2021» 17 ते 25-11, 2022» 4 ते 12-4, 2-दिवसीय: 2021» 26 ते 28-11, 2022» 15 ते 17-4, किशोरींचे शिबिर: 2021» 8 ते 16-11, किशोरांचे का शिबिर: 2022» 16 ते 24-5,

धम्मसरोवर : धुळे (महाराष्ट्र)

खान्देश विपश्यना साधना केंद्र, डेडरागांव जलशुद्धिकरण केंद्रजवळ, मु. पो. तिखी, जिल्हा- धुळे, पिन: 424002; (नोंदणीविना प्रवेश नाही) (केंद्रापर्यंत जाण्यासाठी पाच कंदीलजवळ "शेरे पंजाब लॉज" जवळ पोहोचावे तिथून तिखी गावासाठी ऑटोरिक्षा भेटतात.) दहा-दिवसीय: 2021» 16 ते 27-12, 2022» 2 ते 13-1, 16 ते 27-1, 20-2 ते 3-3, 6 ते 17-3, 3 ते 14-4, 17 ते 28-4, 8 ते 19-5, 22-5 ते 2-6, 5 ते 16-6, 3 ते 14-7, 17 ते 28-7, 14 ते 25-8, 4 ते 15-9, 18 ते 29-9, 9 ते 20-10, 20-11 ते 1-12, 4 ते 15-12, सतिपट्टान: 2021» 5 ते 14-12, 2022» 20 ते 29-3, 19 ते 28-6, 31-7 ते 9-8, 18 ते 27-12, 2-दिवसीय: 2022» 28 ते 30-1, 4 ते 6-5, 27 ते 29-8, 2 ते 4-10, # 1-दिवसीय बाळ-शिबिर: 2021» 29-12, 30-12, 2022» 1-5, 21-10, 29-12. 30-12,

∞ कृतज्ञता-शिबिर: 2022» 2 ते 17-2,

∞ दीर्घ-शिबिर: विशेष दहा-दिवसीय: 20-दिवसीय: 2022» 28-10 ते 17-11, संपर्क: डॉ. देवरे, फोन: 222861, मोबा. 99226-07718, Email: info@sarovara.dhamma.org

धम्मसिद्धपुरी : भाटेगाव, सोलापुर

धम्मसिद्धपुरी विपश्यना ध्यान केंद्र, off विजापुर रोड, भाटेगाव जीवळ, सोरेगाव - डोंगाव चा रस्ता, सोरेगाव

पासून 4 कि.मी. ता. उत्तर सोलापुर, जिला. सोलापुर-413002, Email: solapurvipassana@gmail.com, संपर्क: 1) श्री सम्राट पाटील, मोबा. 7620592920, 9011908000, 2) श्री भालचंद्र उकरदे, मोबा. 9860759866, दहा-दिवसीय: 2021» 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, 29-12 ते 9-1,

धम्मालय : कोल्हापुर (महाराष्ट्र)

दक्खिन विपश्यना अनुसंधान केंद्र, (नोंदणीविना प्रवेश नाही) रामलिंग रोड, आलते पार्क, आलते, ता. हातकनंगले (रेल्वे स्टेशन), जि. कोल्हापूर- 416123. Email: info@alaya.dhamma.org, फोन: संपर्क: मोबा. 97674-13232. 9697933232, 7420943232, दहा-दिवसीय: (हिंदी व इंग्रजी भाषी) 5 ते 16-12, 19 ते 30-12, 2022» 2 ते 13-1, 16 ते 27-1, 19-2 ते 2-3, 6 ते 17-3, 20 ते 31-3, 3 ते 14-4, 17 ते 28-4, (1 ते 12-5 केवळ स्त्रियांसाठी), 20 ते 31-5, 3 ते 14-6, 17 ते 28-6, 1 ते 12-7, 15 ते 26-7, 29-7 ते 9-8, 6 ते 17-10, 28 ते 8-11, 12-11 ते 23-11, 26-11 ते 7-12, 10 ते 21-12, १ सतिपट्टान: (हिंदी व इंग्रजी भाषी) 21 ते 30-12, 2022» 22 ते 31-3, 3 ते 12-7, 8 ते 17-10, 3-दिवसीय: (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) 2022» 14 ते 17-5, 19 ते 22-10, 26 ते 29-12, कृतज्ञता-शिबिर: 2022» 2 ते 17-2,

∞ दीर्घ-शिबिर: 20-दिवसीय: 2022» 16-8 ते 6-9, 30-दिवसीय: 2022» 16-8 ते 16-9, 45-दिवसीय: 2022» 16-8 ते 1-10,

धम्मसुगंध : भोसे (सांगली)

सांगली विपश्यना साधना केंद्र, गट नं. 564, ललाव रोड, यल्लमा मंदीराजवळ, खामकरवाडी, भोसे - 416420, ता. मिरज, जि. सांगली, Email: info@sugandha.dhamma.org, फोन: 9422410436, 9403841943, online registration www.dhamma.org/en/schedules/schsugandha, संपर्क: 1) डॉ. अमीत पाटील, मोबा. 9222161236, 2) श्री संजय चौगुले, मोबा. 7249711008, दहा-दिवसीय: (केवळ पुरुष) 5 ते 16-12, 19 ते 30-12, 2-दिवसीय: 16 ते 18-12, (1-दिवसीय: प्रत्येक महिन्यात पहिल्या रविवारी, स्थान: निशिधी मालवाडी पो. भिलवाडी, ता. पलुस जिल्हा:- सांगली) (1-दिवसीय: प्रत्येक महिन्यात दुसऱ्या रविवारी # बाळ-शिबिर: प्रत्येक महिन्यात तिसऱ्या रविवारी (8 ते 15 वर्ष) सकाळी 9 ते दुपारी 3 पर्यंत स्थान: मानव राहत ट्रस्ट, तिसरा माळ, सोव्हील हॉस्पिटलजवळ, सांगली)

धम्मनाग : नागपुर (महाराष्ट्र)

नागपुर विपश्यना केंद्र, माहुरझरी गाव, नागपुर-कलमेश्वर रोडजवळ. Email: info@naga.dhamma.org, संपर्क: मोबाइल: 9403870195, 9422182336, 9370990771, 9423403294. (नोंदणीविना प्रवेश नाही) दहा-दिवसीय: 2021» 24-11 ते 5-12, 8 ते 19-12, 2022» 4 ते 15-1, 18 ते 29-1, 23-2 ते 6-3, 23-3 ते 3-4, 20-4 ते 1-5, 8 ते 19-6, 22-6 ते 3-7, 6 ते 17-7, 20 ते 31-7, 3 ते 14-8, 17 ते 28-8, 31-8 ते 11-9, 14 ते 25-9, 28-9 ते 9-10, 12 ते 23-10, 26-10 ते 6-11, 9 ते 20-11, 23-11 ते 4-12, 7 ते 18-12, १ सतिपट्टान: 2021» 24-12 ते 1-1-2022, 2022» 27-5 ते 4-6, 24-12 ते 1-1-2023, 3-दिवसीय: 2022» 17 ते 20-3, 19 ते 22-12, 1-दिवसीय: 2022» 16-5, किशोरींचे शिबिर: 2022» 3 ते 11-5, किशोरांचे शिबिर: 2022» 18 ते 26-5, सहायक आचार्य कार्यशाळा: 2022» 9 ते 13-3, ∞ कृतज्ञता-शिबिर: 2022» 2 ते 17-2,

∞ दीर्घ-शिबिर: विशेष दहा-दिवसीय: 2022» 6 ते 17-4, संपर्क: सचिव, कल्याणमित चॅरिटेबल ट्रस्ट, अभ्यंकर स्मारक भवन, अभ्यंकर रोड, धन्तोली, नागपुर-440012. फोन: 0712- 2458686, 2420261. (सर्व पल-व्यवहार संपर्क पत्यावर करावा.)

धम्मसुगति : सुगतनगर (नागपुर)

विपश्यना साधना केंद्र, सुगतनगर, नागपुर-14, फोन नं. (0712)2630115. दहा-दिवसीय: 8 ते 19-12, १ सतिपट्टान: 22 ते 30-12, 3-दिवसीय: 24 ते 27-11, 1-दिवसीय: 6-12, 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: 7 ते 18-12, 1-दिवसीय: 5-12, # बाळ-शिबिर: 28-11, 26-12, संपर्क: 1) श्री ई. डी. गडलिंग, मोबा. 9422865661, 2) डा. राजकुमार भगत, मोबा. 9423432475, 3) देवेंद्र मेश्राम 9822235527.

चिटकी (वर्धा): धम्मकुटी विपश्यना केंद्र, चिटकी, पुलगाव, पो. कवठा, ता. देवकी, जि. वर्धा, दहा-दिवसीय: 7 ते 18-12, संपर्क: श्री. खंडारे, फोन: 07158-284372, मोबा. 9028494401, श्री भेले, मोबा. 9834603076,

तुमसर (भंडारा): दहा-दिवसीय: 15 ते 26-12, 1-दिवसीय: 1-10, # बाळ-शिबिर: 29-11, 26-12, स्थान: बुद्धविहार अॅण्ड वेलफेअर सेंटर, चुल्हाड, तुमसर, जि. भंडारा मोबा. 096236-68240, संपर्क: 1) श्री डोंगरे, मोबा. 6260450436, 2) श्री चौरे, मोबा. 98904-41071, 3) श्री विजु गोंडाणे, मोबा. 096236-68240,

धम्मभण्डार : भंडारा (महाराष्ट्र)

विपश्यना केंद्र, राहुल कॉलनी, रेल्वे लाइनजवळ, सहकार नगर, भंडारा 441904, दहा-दिवसीय: 2021» 4 ते 15-12, 2022» 5 ते 16-1, 1 ते 12-2, 1 ते 12-3, 19 ते 30-7, 6 ते 17-9, 11 ते 22-10, 15 ते 26-11, 7 ते 18-12, १ सतिपट्टान: 2022» 2 ते 10-4, 3 ते 11-11, 3-दिवसीय: 2022» 17 ते 23-3, 2-दिवसीय: 2021» 24 ते 26-12, 2022» 18 ते 20-2, 1-दिवसीय: 2022» 16-1, 30-1, 24-4, 16-5, 19-6, 21-8, 25-9, 27-11, 18-12, # 2-दिवसीय बाल-शिबिर: 2021» 1 ते 2-5, # 1-दिवसीय बाल-शिबिर: 2021» 19-12, 2022» 27-2, 26-4, 10-5, 24-5, 14-6, 28-6, 31-7, 25-8, 9-10, 25-12, धम्मसम्मेलन: 2022» 13-2, ∞ दीर्घ-शिबिर: विशेष दहा-दिवसीय: 2022» 9 ते 20-8, संपर्क: सलूजा, 09423673572, चौरे, 9890441071, विनोद, 9422833002, 7588749108,

धम्म निरंजन : नांदेड

विपश्यना साधना केंद्र, नई डंकीण (गोदावरी नदी के किनारे) नांदेड, संपर्क: 1) श्री दहिबेले, मोबाइल: 9423148636. 2) श्री भावे, मोबा. 9421572499, दहा-दिवसीय: (केवळ स्त्रियां) 8 ते 19-12, १

1-दिवसीय: 29-12, स्वयं शिबिर: प्रत्येक रविवारी सकाळी 6 ते 10 पर्यंत, # बाळ-आनापान ऑनलाईन शिबिर: महिन्यात तिसऱ्या रविवारी धम्मसेवक कार्यशाळा: 10-1,

धम्म वसुधा : हिवरा वर्धा

विपश्यना केंद्र, हिवरा पोस्ट झडशी, ता. सेलु, जि. वर्धा, Email: dhammasvasudha@gmail.com 100, सागर, सुयोग नगर, नागपूर-440015. मोबा. दहा-दिवसीय: (केवळ स्त्रियां) जुन्या साधिका 1 ते 12-12), १ सतिपट्टान: 1 ते 9-12, संपर्क: 1) श्री बांते, 9326732550, 9326732547. 2) श्री काटवे, मोबा. 9890309738.

धम्मअनाकुल : खापरखेडा फाटा, तेल्हारा (अकोला)

विपश्यना साधना केंद्र, खापरखेडा फाटा, तेल्हारा-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: (केवळ पुरुष) 24-11 ते 5-12, 29-12 ते 9-1-2022, (केवल स्त्रियां) 8 ते 19-12, 2022» 12 ते 23-1-2022, 2022» (पुरुष व स्त्रियां) 23-2 ते 6-3, 9 ते 20-3, 23-3 ते 3-4, 6 ते 17-4, 5 ते 16-5, 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, १ सतिपट्टान: 2022» 20 ते 28-4, 1 ते 9-10, 3-दिवसीय: 23 ते 26-12, 2022» 26 ते 29-1, 28 ते 31-7, 2-दिवसीय: 19 ते 21-2, 1 ते 3-5, 13 ते 15-9, 1-दिवसीय: 2022» 23-1, 20-3, 17-4, 16-5, 26-6, 14-8, 29-9, 22-10, 4-12, 31-12, किशोरांचे शिबिर: 2022» 1 ते 9-6, किशोरींचे शिबिर: 2022» 21 ते 29-5, # 1 दिवसीय बाल शिबिर 2022» 9-1, 6-3, 24-7, 28-8, 20-11, 18-12, कृतज्ञता-शिबिर: 2022» 2 ते 17-2, संपर्क: 1) विपश्यना चॅरिटेबल ट्रस्ट, शेगांव, फोन: 95798-67890, 98812-04125. 2) श्री आनंद, मोबा. 94221-81970.

कोटंबा (यवतमाल): दहा-दिवसीय: (पुरुष व स्त्रियां) 5 ते 16-12 1-दिवसीय: हर रविवार सुबह 8 ते 3 तक # बाळ-शिबिर: 28-11, 26-12, संपर्क: धम्मभूमि विपश्यना चॅरिटेबल ट्रस्ट, कोटंबा ता. बाभुळगांव जि. यवतमाल-445001. मोबा. 9822896453, 7776964808, 7038918204, 9175622575,

धम्म अमरावती: लुंबिनी मोगरा

विपश्यना केंद्र, लुंबिनी मोगरा, पो. भानखेडा, ता. जि. अमरावती संपर्क: 1) श्री पी. रावत, मोबा. 8830593721, 2) श्री बाबुजी सिरसाट, मोबा. 8007676033, दहा-दिवसीय: 15 ते 26-12, 2022» 12 ते 23-1, 18-2 ते 1-3, 23-3 ते 3-4, 22-6 ते 3-7, 17 ते 28-8, 14 ते 25-9, 7 ते 18-10, 14 ते 25-12, १ सतिपट्टान: 2022» 9 ते 17-11, 1-दिवसीय: 2022» 23-1, 1-3, 3-4, 3-7, 28-8, 25-9, 18-10, 25-12, धम्मसम्मेलन: 2022» 17-4, धम्मसेवक कार्यशाळा: 2022» 8-5

मलकापुर: (अकोला) दहा-दिवसीय: (केवल स्त्रियां) 12 ते 23-12, स्थान: भद्रत आनंद निवास, राजरतन कॉलनी येवता रोड मलकापुर जि. अकोला. 444001, मोबा. 9421937014, संपर्क: 1) श्री ताडवे, मोबा. 9421794874, 2) श्री आठवले, मोबा. 9404092468.

पातुर: (अकोला) विपश्यना साधना प्रसार केंद्र, शिरला, पातुर जि. अकोला - 444501, दहा-दिवसीय: (केवल स्त्रियां) 20 ते 28-12, 1-दिवसीय: 1-दिवसीय: प्रत्येक महिन्यात दुसऱ्या रविवारी, वेळ 9 ते 5, # बाळ-शिबिर: बाळ-शिबिर: (वय 10 ते 16 वर्ष) प्रत्येक महिन्यात तिसऱ्या रविवारी, वेळ 9 ते 5, संपर्क: 1) श्री. जगन्नाथ गर्वई, मोबा. 07775928290, 2) श्रीमती ज्योतीताई वानखेडे, मोबा. 9921998803,

धम्मजळगांव : जळगांव

विपश्यना केंद्र, गट नं. 99/12, मैली हिल्स अजिंठा रोड, उमाळा गांव, ता. जि. जळगांव-425001, फोन: (0257) 2229477, मोबा. 9422292161, Email: dhampajalgaon@gmail.com, online registration www.jalgaon.dhamma.org, संपर्क: श्री सुभाष तलरजा, मोबा. 7588436222, 7588009584, 1-दिवसीय: (केवल पुरुष) 2022» 2 ते 13-1, 6-2 ते 17-2, 6-3 ते 17-3, 3 ते 14-4, 1 ते 12-5, 5 ते 16-6, 3 ते 14-7, 7 ते 18-8, 4 ते 15-9, 2 ते 13-10, 6 ते 17-11, 4 ते 15-12, (केवल स्त्रियां) 16 ते 27-1, 20-2 ते 3-3, 20 ते 31-3, 17 ते 28-4, 19 ते 30-6, 17 ते 28-7, 21-8 ते 1-9, 18 ते 29-9, 20-11 ते 1-12, 18 ते 29-12 3-दिवसीय: (केवल पुरुष) 2022» 27 ते 30-1, 27 ते 30-10, (केवल स्त्रियां) 28 ते 31-7, 1-दिवसीय: (केवल पुरुष) 2021» 5-12, (केवल स्त्रियां) 19-12, संपर्क: 7588436222, 8421532276.

धम्मअजय : चंद्रपुर (महाराष्ट्र)

विपश्यना साधना केंद्र, गाव - अजयपूर, पो. चिचपल्ली, मुल रोड, चंद्रपुर, Online Registration :- Web-site :- www.ajaya.dhamma.org, Email: dhammaajaya@gmail.com, संपर्क: 1) मीलेंद घडवे, सुगतनगर, नगीनाबाग वॉर्ड, नं. 2, चंद्रपूर-442401, मोबा. 80071-51050, 9226137722, 2) श्री गौतम चिकटे, मोबा. 9421812541, 9422506476, दहा-दिवसीय: 8 ते 19-12, 26-12 ते 7-1, १ सतिपट्टान: 27-11 ते 5-12, 1-दिवसीय: 19-12,

धम्मपदेश : पाली (रत्नागिरी)

कोंकण विपश्यना मेडीटेशन सेंटर, मू. पाथरट, पो. पाली, जि. - रत्नागिरी - 415803, Email: info@pades.dhamma.org, Website: https://pades.dhamma.org, दस-दिवसीय: 1 ते 12-12, १ सतिपट्टान: 15 ते 24-12, संपर्क: 1. श्री संतोष आर्ये 1) 9975434754/9960503598

महाड: दस-दिवसीय: (केवल पुरुष) 5 ते 16-12, 19 ते 30-12, 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.

जयपुर एवं उत्तर भारत

धम्मथली : जयपुर (राजस्थान)

राजस्थान विपश्यना केन्द्र, पो.बॉ. 208, जयपुर-302001, पंजीकरण संपर्क: मोबा. 0-99301-17187, 9610401401, 9828804808, Email: info@thali.dhamma.org, Website: www.thali.dhamma.org, दहा-दिवसीय: 5 ते 16-12, 22-12 ते 2-1-2022, 2022» 4 ते 15-1, 18 ते 29-1,

27-3 ते 7-4, 10 ते 21-4, 24-4 ते 5-5, 8 ते 19-5, 22-5 ते 2-6, 5 ते 16-6, 19 ते 30-6, 3 ते 14-7, 17 ते 28-7, 31-7 ते 11-8, 13 ते 24-8, 28-8 ते 8-9, 11 ते 22-9, 25-9 ते 6-10, 9 ते 20-10, 30-11 ते 11-12, 22-12 ते 2-1-2023, **सतिपट्टनः 2022** 29-3 ते 6-4, 7 ते 15-6, 19 ते 27-7, 12 ते 20-12, 3-दिवसीयः 16 ते 19-12, **धम्मउत्सवः 2022** 16-1, **धम्मसेवक कार्यशाळाः 2022** 30-1, **दीर्घ-शिबिरः विशेष दस-दिवसीयः 2022** 10 ते 21-4, 19 ते 30-6, 9 ते 20-10, **20-दिवसीयः 2022** 6 ते 27-2, 28-10 ते 18-11, 28-9 ते 19-10, **30-दिवसीयः 2022** 6-2 ते 9-3, 28-10 ते 28-11, **45-दिवसीयः 2022** 6-2 ते 24-3,

धम्म पुष्कर : पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)

विपश्यना केन्द्र, गाव रेवत (केडेल), पर्वतसर रोड, पुष्कर, जि. अजमेर. मोबा. 91-94133-07570. फोनः 91-145-2780570, Website: www.pushkar.dhamma.org, **दहा-दिवसीयः 2021** 23-12 ते 3-1, **2022** 26-1 ते 6-2, 9 ते 20-2, 23-2 ते 7-3, 20 ते 31-3, 2 ते 13-4, 20-4 ते 1-5, 4 ते 15-5, 12 ते 23-6, 25-6 ते 6-7, 1 ते 12-9, 14 ते 25-9, 28-9 ते 9-10, 27-10 ते 7-11, 23-12 ते 3-1, **सतिपट्टनः 2021** 11 ते 19-12, **2022** 15 ते 23-1, 9 ते 17-3, 12 ते 20-10, 13 ते 21-12, **किशोरांचे शिबिरः 2022** 5 ते 13-1, 1 ते 9-6, # बाळ शिबिर 2-दिवसीयः 15 ते 17-4, 13 ते 15-8, **दीर्घ-शिबिरः विशेष दहा-दिवसीयः 2022** 20 ते 31-8, **20-दिवसीयः 2022** 10 ते 31-7, 11-11 ते 2-12, **30-दिवसीयः 2022** 10-7 ते 10-8, 11-11 ते 12-12, **संपर्कः** 1) श्री रवि तोषणीवाल, मोबा. 09829071778, Email: dhammapushkar@gmail.com, 2) श्री अनिल धारीवाल, मोबा. 098290 28275, Email: corporate@toshcon.com, फॅक्स: 0145-2787131.

धम्ममरुधर : जोधपुर (राजस्थान)

विपश्यना साधना केंद्र, लहरिया रिसोर्टमार्ग, अध्यात्म विज्ञान सस्तगा केंद्राजवळ चौपासनी जोधपुर-342008. मोबा. 9829007520, Email: info@marudhara.dhamma.org, **दहा-दिवसीयः 2021** 22-11 ते 3-12, 20 ते 31-12 **2022** 2 ते 13-1, 15 ते 26-1, 30-1 ते 10-2, 14 ते 25-2, 21-3 ते 1-4, 13 ते 24-4, 28-4 ते 9-5, 21-6 ते 2-7, 5 ते 16-7, 19 ते 30-7, 2 ते 14-8, 31-8 ते 11-9, 23-9 ते 4-10, 28-10 ते 8-11, 11 ते 22-11, 25-11 ते 6-12, **सतिपट्टनः 2022** 9 ते 17-3, 28-5 ते 5-6, 8 ते 16-10, 23 ते 31-12, **3-दिवसीयः 2021** 7 ते 10-12, **2022** 2 ते 5-3, 4 ते 7-4, 19 ते 22-10, 9 ते 12-12, **किशोरांचे शिबिरः 2022** 10 ते 18-6, **किशोरांचे शिबिरः 2022** 19 ते 27-8, # बाळ शिबिर 2-दिवसीयः 2022 (13 ते १६ वर्ष मुले, मुली) 16 ते 18-9, **संपर्कः** 1) श्री नेमीचंद 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, (चूरूपसून 6 कि.मी.) चूरू (राजस्थान): फोन: 9664481738, **संपर्कः** 1) श्री एस. पी शर्मा, Email: dhammapubbaja@gmail.com, info@pubbaja.dhamma.org, मोबा. 07627049859, 2) श्री सुरेश खन्ना, Email: sureshkhanna56@yahoo.com; (मोबा. 94131-57056, 9887099049, Whatsapp Only) **दस-दिवसीयः 2021** 23-11 ते 4-12, **2022** 1 ते 12-1, 22-2 ते 5-3, 9 ते 20-3, 24-3 ते 4-4, 7 ते 18-4, 27-5 ते 7-6, 22-6 ते 3-7, 6 ते 17-7, 20-7 ते 31-7, 3 ते 14-8, 9 ते 20-9, 5 ते 16-10, 26-10 ते 6-11, 11 ते 22-11, 25-11 ते 6-12, **सतिपट्टनः 2021** 22 ते 30-12, **2022** 15 ते 23-1, 29-4 ते 7-5, 19 ते 27-8, **3-दिवसीयः 2021** 8 ते 11-12, **2022** 26 ते 29-1, 21 ते 24-4, 23 ते 26-9, 19 ते 22-10, 9 ते 12-12, **किशोरांचे शिबिरः 2022** 10 ते 18-6, **1-दिवसीयः 2022** 8-5, # बाळ शिबिर 2-दिवसीयः (13 ते 16 वर्ष मुले) 2022 2 ते 4-9, (13 ते 16 वर्ष केवळ मुली) 2022 30-9 ते 2-10, **कृतज्ञता-शिबिरः 2022** 2 ते 17-2, **दीर्घ-शिबिरः विशेष दहा-दिवसीयः 2022** 20 ते 31-12,

धम्मसोत : सोहना (हरियाणा)

विपश्यना साधना संस्थान, राहका गांव, (निम्मोद पुलिस थाना के पास), पो. सोहना, बल्लभगढ़-सोहना रोड, (सोहना पासून 12 कि.मी.), जिला- गुडगांव, हरियाणा. मोबा. 9812655599, 9812641400. (बल्लभगढ़ और सोहना ते बस उपलब्ध है) **विपश्यना साधना संस्थान**, राहका गांव, (निम्मोद पुलिस स्टेशनजवळ), पो. सोहना, बल्लभगढ़-सोहना रोड, (सोहनापासून 12 कि.मी.), जिल्हा- गुडगांव, हरियाणा. मोबा. 9812655599, 9812641400. (वल्लभगढ़ व सोहना येथून बस उपलब्ध आहे.) **दहा-दिवसीयः** 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, **2022** 5 ते 16-1, 19 ते 30-1, 2 ते 13-2, 16 ते 27-2, 2 ते 13-3, 16 ते 27-3, 6 ते 17-4, 20-4 ते 1-5, 4 ते 15-5, 18 ते 29-5, 1 ते 12-6, 15 ते 26-6, 6 ते 17-7, 20 ते 31-7, 3 ते 14-8, 17 ते 28-8, 7 ते 18-9, 21-9 ते 2-10, 5 ते 16-10, 19 ते 30-10, 2 ते 13-11, 16 ते 27-11, 7 ते 18-12, 21-12 ते 1-1-2023, **संपर्कः** 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

धम्मपट्टन : सोनीपत (हरियाणा)

विपश्यना साधना संस्थान, कम्मासपुर, जि. सोनीपत, हरियाणा, पिन-131001. मोबा. 09991874524, Email: reg.dhammapatthana@gmail.com. **सतिपट्टनः** 23 ते 31-12, **2022** 5 ते 13-1, 18 ते 26-1, 1 ते 9-2, 14 ते 22-2, 15 ते 23-5, 4 ते 12-7, 17 ते 25-12, **सहायक आचार्य कार्यशाळाः** 2 ते 5-10, **धम्मसेवक कार्यशाळाः** 6 ते 7-10, **दीर्घ-शिबिरः विशेष दहा-दिवसीयः 2022** 14 ते 25-7, 11 ते 22-10, **20-दिवसीयः 2022** 19-4 ते 10-5, 1 ते 22-8, **30-दिवसीयः 2022** 27-2 ते 30-3, 28-5 ते 28-6, 28-8 ते 28-9, **45-दिवसीयः 2022** 27-2 ते 14-4, 27-10 ते 12-12, **संपर्कः** धम्मसोत-संपर्कवावर.

धम्मकारुणिक : करनाल (हरियाणा)

विपश्यना साधना संस्थान, एअरपोर्ट/कुंजपुरा रोड, गळ्हरमेट शाळेजवळ, गांव नेवल, करनाल-132001; मोबा. 7056750605, **पंजीकरण संपर्कः** 1) श्री आर्य, मोबा. 8572051575, 9416781575, 2) श्री

वर्मा, मोबा. 9992000601, (सायं 3 ते 5 पर्यंत) Email: reg.dhammakarunika@gmail.com, **दहा-दिवसीयः** 24-11 ते 5-12, 8 ते 19-12, 22 ते 2-1-2022, **2022** 12 ते 23-1, 26-1 ते 6-2, 9 ते 20-2, 23-2 ते 6-3, 9 ते 20-3, 23-3 ते 3-4, 13 ते 24-4, 27-4 ते 8-5, 11 ते 22-5, 22-6 ते 3-7, 13 ते 24-7, 27-7 ते 7-8, 10 ते 21-8, 24-8 ते 4-9, 14 ते 25-9, 28-9 ते 9-10, 12 से 23-10, 9 से 20-11, 23-11 से 4-12, 14 से 25-12, 28-12 से 8-1-2023, **सतिपट्टनः 2022** 29-10 से 6-11, **किशोरांचे शिबिरः 2022** 28-5 से 5-6, **किशोरांचे शिबिरः 2022** 11 से 19-6,

धम्महितकारी : रोहतक (हरियाणा)

विपश्यना ध्यान समिती, लाहली - आंवल रोड, गांव लाहली, ता - कलानोर, जिल्हा: रोहतक - 124001, **संपर्कः** 92543-48837, 9416303639. **दहा-दिवसीयः** 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, **2022** 5 ते 16-1, 19 ते 30-1, 2 ते 13-2, 16 ते 27-2, 2 ते 13-3, 16 ते 27-3, 6 ते 17-4, 20-4 ते 1-5, 4 ते 15-5, 18 ते 29-5, 1 ते 12-6, 15 ते 26-6, 6 ते 17-7, 20 ते 31-7, 3 ते 14-8, 17 ते 28-8, 7 ते 18-9, 21-9 ते 2-10, 5 ते 16-10, 2 ते 13-11, 16 ते 27-11, 7 ते 18-12, 21-12 ते 1-1-2023, **3-दिवसीयः 2022** 17 ते 20-10,

धम्मधज : होशियारपुर (पंजाब)

पंजाब विपश्यना ट्रस्ट, गाव आनंदगढ़, पो. मेहलांवली जिल्हा-होशियारपुर - 146110, पंजाब फोन: (01882) 272333, मोबाईल: 94651-43488. Email: info@dhaja.dhamma.org, **दस-दिवसीयः** 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, **2022** 5 ते 16-1, 19 ते 30-1, 2 ते 13-2, 16 ते 27-2, 2 ते 13-3, 16 ते 27-3, 6 ते 17-4, 20-4 ते 1-5, 4 ते 15-5, 18 ते 29-5, 1 ते 12-6, 15 ते 26-6, 6 ते 17-7, 20 ते 31-7, 3 ते 14-8, 17 ते 28-8, 7 ते 18-9, 21-9 ते 2-10, 5 ते 16-10, 19 ते 30-10, 16 ते 27-11, 7 ते 18-12, 21-12 ते 1-1-23, **सतिपट्टनः 2022** 5 ते 13-11,

धम्मसिखर : धर्मशाला (हिमाचल प्रदेश)

हिमाचल विपश्यना केंद्र, धरमकोट मैकलोडगंज, धर्मशाला, जिल्हा- कांगरा, पिन-176219 (हि. प्र.). फोन: 09218514051, 09218414051, (नोंदणी सारी फोन सायं 4 ते 5) Email: info@sikhara.dhamma.org, **दहा-दिवसीयः 2022** एप्रिल ते नोव्हेंबर प्रत्येक महिन्यात 1 ते 12 व 15 ते 26. केवळ इतर शिबिरांच्या वेळी नाही. **सतिपट्टनः 2022** 20 ते 28-3, 15 ते 23-11, **3-दिवसीयः 2022** 23 ते 26-11,

धम्मलद्ध : लेह-लद्दाख (जम्मू-कश्मीर)

विपश्यना साधना लद्दाख, लेहपासून 8/9 कि. मी. **संपर्कः** श्री लोभडंग विसुद्धा, एन्सट ट्रॅक्स, मोबाईल: (91) 9906971808, 9419862542. **दहा-दिवसीयः** 1 ते 12-12, **2022** प्रत्येक महिन्यात 1 ते 12-2. 16 ते 27 सतिपट्टन व इतर शिबिरांच्या वेळी नाही **सतिपट्टनः** 16 ते 24-12-2021, **2022** 16 ते 24-3, 16 ते 24-9, **3-दिवसीयः 2022** 25 ते 28-9, **2-दिवसीयः 2022** 25 ते 27-3, **साम्. साधनाः** प्रत्येक रविवारी सकाळी: 9:00 पासून. **1-दिवसीयः** प्रत्येक महिन्यात दुसऱ्या रविवारी. Email: lvissuddha@yahoo.com; info@ladakh.in.dhamma.org,

धम्मसलिल : देहरादून (उत्तरांचल प्र.)

देहरादून विपश्यना केंद्र, जनतनवाला गांव, देहरादून कन्ट व संतला देवीजवळ, देहरादून-248001. फोन: 0135-2715189, 2715127, 94120-53748, Email: reg.dhammasalila@gmail.com; **दहा-दिवसीयः** 24-11 ते 5-12, 8 ते 19-12, **2022** 26-1 ते 6-2, 9 ते 20-2, 23-2 ते 6-3, 23-3 ते 3-4, 6 ते 17-4, 20-4 ते 1-5, 4 ते 15-5, 18 ते 29-5, 1 ते 12-6, 15 ते 26-6, 29-6 ते 10-7, 13 ते 24-7, 27-7 ते 7-8, 24-8 ते 4-9, 7 ते 18-9, 21-9 ते 2-10, 2 ते 13-11, 16 ते 27-11, 30-11 ते 11-12, 14 ते 25-12, **सतिपट्टनः 2022** 22 ते 30-12, **2022** 15 ते 23-1, 6 ते 14-3, 14 ते 22-8, 7 ते 15-10, **3-दिवसीयः 2022** 19 ते 22-3, 7 ते 10-8, 16 ते 19-10, 28-10 ते 1-11, **संपर्कः** 1) श्री भंडारी, 16 टैगोर विला, चक्राता रोड, देहरादून-248001. फोन: (0135) 2104555, 07078398566, फॅक्स: 2715580. .

धम्मलक्खण : लखनऊ (उ. प्र.)

विपश्यना साधना केंद्र, अस्ती रोड, बक्शीचा तलाव, लखनऊ-227202. (शिबिर प्रारंभाच्या दिवशी दुपारी 2 ते 3 पर्यंत बक्शीचा तलाव रेल्वे क्राॅसिंग पासून वाहन सुविधा आहे.) Email: info@lakkhana.dhamma.org मोबा. 97945-45334, 9453211879, **दहा-दिवसीयः** **2-दिवसीयः** # **3-दिवसीय बाल शिबिरः** (13 ते 17 वर्ष मुले) 26 ते 29-12, (13 ते 17 केवळ मुली) 30-12-21 ते 2-1-22, **दीर्घ-शिबिरः 20-दिवसीयः** 4 ते 25-12, **संपर्कः** 1) श्री राजकुमार सिंह, मोबा. 9616744793, 2) श्री पंकज जैन, मोबा. 098391-20032, 3) श्रीमती मृदुला मुकेश, मोबा. 94150-10879, 4) श्री राजीव यादव, मोबा. 9415136560.

धम्मसुवत्थी : श्रावस्ती (उ. प्र.)

जेतवन विपश्यना साधना केंद्र, कटरा बाईपास रोड, बुद्धा इंटर कॉलेजसमोर, श्रावस्ती, पिन- 271845; फोन: (05252) 265439, 09335833375 Email: info@suvatthi.dhamma.org, **दहा-दिवसीयः** 2 ते 13-12, **2022** 2 ते 13-1, **सतिपट्टनः** 14 ते 22-12, # बाळ शिबिरः (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, **संपर्कः** 1) मोबा. 094157-51053, 2) श्री मुरली मनोहर, मातन हेलीया. मोबा. 094150-36896,

धम्मचक्र : सारनाथ (उ. प्र.)

विपश्यना साधना केंद्र, खरगीपुर गांव, पो. पियरी, चौबेपुर, (सारनाथ), वाराणसी. मोबा: 09307093485; 09936234823, Email: info@cakka.dhamma.org (सारनाथ म्युजियमपासून ऑटोरिक्षा भांडे 100/- रुपये आहे.), **दस-दिवसीयः 2021** 20 ते 31-12, **2022** 3 ते 14-1, 18 ते 29-1, 3 ते 14-2, 4 ते 15-3, 3 ते 14-4, 18 ते 29-4, 3 ते 14-5, 18 ते 29-5, 3 ते 14-6, 18 ते 29-6, 3 ते 14-7, 18 ते 29-7, 3 ते 14-9, 18 ते 29-9, 12 ते 23-10, 5 ते 16-12, 18 ते 29-12, **सतिपट्टनः 2021** 9 ते 17-12, **2022** 21 ते 29-3, 2 ते 10-10, **3-दिवसीयः 2022** 28 ते 31-8, **1-दिवसीयः** प्रत्येक महिन्यात चौथ्या रविवारी. सुबह 9 ते सायं 4 तक,

∞ दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 2022» 18-2 ते 1-3, 20-दिवसीय: 2022» 3 ते 24-8, 30-दिवसीय: 2021» 6-11 ते 7-12, 2022» 30-10 ते 30-11, संपर्क: मंजू अग्रवाल, मो. 99366-91000, Email: manju.ag4@gmail.com,

धम्मकाया कुशीनगर (उ.प्र.)

“धम्मकाया” विपश्यना साधना केंद्र, गांव- धूरिया भाट, बनवारी टोलाजवळ. ता- कसया, देवरिया रोड, ता. कसया, जिल्हा- कुशीनगर-274402, (उ.प्र.) मोबा. 919415277542. Email: dhammakaaya.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, ढोडी घाट, रूमा, पो. सलेमपूर, कानपुर नगर- 209402, (सिन्ट्रल रेलवे स्टेशनपासून 23 कि. मी.) Email: dhamma.kalyana@gmail.com, फोन: 07388-543795, मोबा. 08995480149. (नोंदणीविना प्रवेश बिल्कुल नाही) दहा-दिवसीय: 5 ते 16-12, 20 ते 31-12, ∞ सतिपट्टान: 22 ते 30-11, एक-दिवसीय: प्रत्येक महिन्यात चौथ्या रविवारी सकाळी 10 ते सायं 5 वाजेपर्यंत ∞ 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: 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, 2022» 5 ते 16-1, 19 ते 30-1, 2 ते 13-2, 16 ते 27-2, 2 ते 13-3, 6 ते 17-4, 20-4 ते 1-5, 4 ते 15-5, 18 ते 29-5, 1 ते 12-6, 15 ते 26-6, 6 ते 17-7, 20 ते 31-7, 3 ते 14-8, 17 ते 28-8, 7 ते 18-9, 21-9 ते 2-10, 5 ते 16-10, 2 ते 13-11, 16 ते 27-11, 7 ते 18-12, 21-12 ते 1-1-2023 ∞ सतिपट्टान: 2022» 19 ते 27-3, 3-दिवसीय: 31-3 ते 3-4, 1 ते 4-9, 17 ते 20-10, 1 ते 4-12,

धम्मबोधि : बोधगया (बिहार)

बोधगया अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना साधना केंद्र, मगध विश्वविद्यालयाजवळ, पो. मगध विश्वविद्यालय, गया-डोभी रोड, बोधगया- 824234, मोबा. 9471603531, Email: info@bodhi.dhamma.org; संपर्क: फोन: 99559-11556. दहा-दिवसीय: 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, 29-12-2021 ते 9-1-2022, 12 ते 23-1-2022, 2022» 12 ते 23-1-2022, 1 ते 12-4, 16 ते 27-4, 1 ते 12-5, 16 ते 27-5, 1 ते 12-6, 16 से 27-6, 1 ते 12-7, 15 ते 26-7, 5 ते 16-9, 20-9 ते 1-10, 1 ते 12-11, 16 ते 27-11, 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, ∞ सतिपट्टान: 2022» 26-1 ते 3-2, 18 ते 26-10,

∞ दीर्घ-शिविर: विशेष दहा-दिवसीय: 2022» 6 ते 17-10, 20-दिवसीय: 2022» 1 ते 22-8, 6 ते 27-10, 30-दिवसीय: 2022» 9-2 ते 12-3, 1-8 ते 1-9, 45-दिवसीय: 2022» 9-2 ते 27-3

धम्मलिच्छवी : मुजफ्फरपुर (बिहार)

धम्मलिच्छवी विपश्यना केंद्र, गांव- लदौरा, पाक्री, मुजफ्फरपूर-843113. फोन: 09931161290, 8935963703, 9431245971, दहा-दिवसीय: 5 ते 16-12, 19 ते 30-12, 5 ते 16-1, 19 ते 30-1-22, 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) 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: 3 ते 14-12, 17 ते 28-12, 3 ते 14-1-22, 17 ते 28-1-22. 2022» 3 ते 14-1, 17 ते 28-1, 17 ते 28-2, 3 ते 14-3, 17 ते 28-3, 3 ते 14-4, 17 ते 28-4, 3 ते 14-5, 17 ते 28-5, 3 ते 14-6, 17 ते 28-6, 3 ते 14-7, 17 ते 28-7, 3 ते 14-8, 17 ते 28-8, 3 ते 14-9, 17 ते 28-9, 3 ते 14-10, 17 ते 28-10, 3 ते 14-11, 3 ते 14-12, 17 ते 28-12, 3 ते 14-1-2023, 17 ते 28-1-23, 17 ते 28-2-23, ∞ सतिपट्टान: 2022» 17 ते 25-11, 1-दिवसीय: दर रविवारी, मिनी आनापान साधना: दर रोज, #3-दिवसीय बाळ-शिविर: 2022» (केवळ मुली 12 ते 16 वर्ष) 29-4 ते 2-5, (केवळ मुले 12 ते 16 वर्ष) 28 ते 31-12, कृतज्ञता-शिविर: 2022» 2 ते 17-2, 2 ते 17-2-2023

धम्मवेशाली : वैशाली (बिहार)

दहा-दिवसीय: प्रत्येक महिन्यात 4 ते 15 जानेवारी ते डिसेंबर, स्थान: वियतनाम महाप्रजापति नगरी, विश्वशांति पगोडा रोड, वैशाली-844128, मोबा. 9036012302, 9036012303, Email: info@vaishali.in.dhamma.org; Website: www.vaishali.in.dhamma.org; संपर्क: श्री राजकुमार राय, फोन: 7631932444, दहा-दिवसीय: प्रत्येक महिन्यात 4 ते 15, जनवरी ते दिसंबर पर्यंत. ∞ सतिपट्टान: 18 ते 26-11,

कच्छ एवं गुजरात

धम्मसिन्धु : मांडवी-कच्छ (गुजरात)

कच्छ विपश्यना केंद्र, गाव- बाडा, ता. मांडवी, जिल्हा- कच्छ 370475. मोबा. 9925674104, Email: info@sindhu.dhamma.org (शिविर आरंभ होण्याच्या दिवशी सरळ केंद्रात जाण्यासाठी वाहन

सुविधा उपलब्ध. त्यासाठी संपर्क- फोन: भुज:- 094274-33534. गांधीधाम: 094262-50746. मांडवी: 09974575660.) दहा-दिवसीय: 2021» 4 ते 15-12, 18 ते 29-12. 2022» 4 ते 15-1, 19 ते 30-1, ∞ दीर्घ शिविर: 20-दिवसीय: 2022» 2 ते 10-2, 3-दिवसीय: 2022» 11 ते 14-2, 20-दिवसीय: 2022» 23-2 ते 16-3, 30-दिवसीय: 2022» 23-2 ते 26-3, 45-day: 2022» 1-1 ते 16-02, 23-2 ते 10-4, संपर्क: मोबा. 7874623305, 9825320551.

धम्मकोट : राजकोट (गुजरात)

सौराष्ट्र विपश्यना केंद्र, कोठारिया रोड, राजकोट. फोन: (0281) 2924924, 2924942.; मोबाईल: 7878727240, 93279-23540, Email: info@kota.dhamma.org, दहा-दिवसीय: 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, 29-12 ते 9-1, संपर्क: 1) फोन: 0281-2233666, मोबा. 7878727223, 94272-21591, फॅक्स: 2221384. 2) श्री मेहता, फोन: 2587599, मोबा. 9428203291.

धम्मदिवाकर : मेहसाणा (गुजरात)

उत्तर गुजरात विपश्यना केंद्र, मीढा गाव, ता. जिल्हा- मेहसाणा, गुजरात, Email: info@divakara.dhamma.org, फोन: (02762) 272800. संपर्क: 1. निखिलभाई पारीख, मोबा. 09429233000, 2. श्री उपेंद्र पटेल, मोबा. 8734093341, Email: upendrakpatel@gmail.com, फोन: (02762) 254634, 253315, 10-दिवसीय: 24-11 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. 2022» 5 ते 16-1, 2 ते 13-2, 16 ते 27-2, 2 ते 13-3, 16 ते 27-3, 30-3 ते 10-4, 13 ते 24-4, 27-4 ते 8-5, 11 ते 22-5, 25-5 ते 5-6, 8 ते 19-6, 22-6 ते 3-7, 20 ते 31-7, 7 ते 18-9, 21-9 ते 2-10, 5 ते 16-10, 27-10 ते 7-11, 9 ते 20-11, 23-11 ते 4-12, 7 ते 18-12, 21-12 ते 1-1-2023, 4 ते 15-1-23, 18 ते 29-1-23, 17 ते 28-2-23, ∞ सतिपट्टान: 2022» 22-1 ते 30-1, 4 ते 12-7, 3-दिवसीय: 2021» 19 ते 22-11, 2022» 20 ते 23-10, 2-दिवसीय: 2022» 15 ते 17-7, कृतज्ञता-शिविर: 1 ते 16-2,

∞ दीर्घ शिविर: 20-दिवसीय: 2022» 13-8 ते 3-9, 30-दिवसीय: 2022» 3-8 ते 3-9,

धम्मपीठ : अहमदाबाद (गुजरात)

गुर्जर विपश्यना केंद्र, (अहमदाबाद रेल्वे स्टेशनपासून 40 कि.मी.) गाव- रनोडा, ता. धोलका, जिल्हा- अहमदाबाद-387810. मोबा. 89800-01110, 89800-01112, 94264-19397. फोन: (02714) 294690. Email: info@pitha.dhamma.org (बस सुविधा प्रत्येक शिबिराच्या 0 दिवशी, पालदी बस स्टॅंड (अहमदाबाद) दुपारी 2:30 वाजता) दहा-दिवसीय: 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, 29-12-2021 ते 9-1-2022, 2022» 12 ते 23-1, 16 ते 27-2, 23-3 ते 3-4, 6 ते 17-4, 20-4 ते 1-5, 4 ते 15-5, 18 ते 29-5, 1 से 12-6, 15 ते 26-6, 29-6 ते 10-7, 13 ते 24-7, 27-7 ते 7-8, 10 ते 21-8, 24-8 ते 4-9, 7 ते 18-9, 21-9 ते 2-10, 5 ते 16-10, 25-12 ते 5-1-2023, 11-1 ते 22-1-23, 25-1 ते 5-2-23, 8 ते 19-2-23, 22-2 ते 5-3-23, ∞ सतिपट्टान: 2022» 1 ते 9-3, कृतज्ञता-शिविर: 26-1 ते 10-2,

∞ दीर्घ शिविर: विशेष दहा-दिवसीय: 2022» 10 ते 21-3, 20-दिवसीय: 2022» 1 ते 22-3, 30-दिवसीय: 2021» 21-12 ते 21-1, 2022» 5-11 ते 6-12, 45-दिवसीय: 2021» 21-12 ते 5-2-22, 2022» 5-11 ते 21-12, संपर्क: 1) श्रीमती शशि तोडी मोबा. 98240-65668.

धम्म अम्बिका : दक्षिण गुजरात, गुजरात

विपश्यना ध्यान केंद्र, नॅशनल हायवे नं. 8, (मुंबई ते अहमदाबाद) पच्छिम पासून 2 कि. मी. दूर वर बोरीयाच टोलनाका, गाव- वालावाड 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 रत्नशीर्भाई के. पटेल, मोबा. 09825044536, दहा-दिवसीय: 24-11 ते 5-12, 7 ते 18-12,

∞ दीर्घ-शिविर: 30-दिवसीय: 21-12 ते 21-1, 45-दिवसीय: 21-12 ते 5-2,

दक्षिण भारत

धम्मपफुल्ल : अलूर, बंगलूरू (कर्नाटक)

बंगलूरू विपश्यना केंद्र, अलूर-562123. (गाँव अलूर, अलूर पंचायत कार्यालयाजवळ) तुमकूर हाईवे समोर दासनपुरा बंगलूरू उत्तर तालुका, (कर्नाटक). फोन: (080) 23712377, मोबा. 7829912733, 8861644284, 9972588377, Email: info@paphulla.dhamma.org, (बंगलूरू रेल्वे स्टेशन से 23 की. मी. दूर) दहा-दिवसीय: 2022» 1 ते 12-1, 17 ते 28-1, 2 ते 13-3, 6 ते 17-4, 20-4 ते 1-5, 4 ते 15-5, 18 ते 29-5, 1 ते 12-6, 15 ते 26-6, ∞ सतिपट्टान: 2022» 23 ते 31-3, 3-दिवसीय: 2022» 17 ते 20-3, 2-दिवसीय: 2022» 26 ते 27-2, ∞ दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय: 2022» 2 ते 23-2,

धम्मसेतु : चेन्नई (तमिलनाडु)

विपश्यना साधना केंद्र, 533, पद्मान- थंडलम रोड, द्वारा थीरुनैरमलाई रोड, थीरुमुदीवक्कम, चेन्नई-600044, शिविरसंबंधी माहिती व नोंदणीसाठी संपर्क: फोन: 044-65499965, मोबाईल: 94442-80952, 94442-80953, (केवळ 10 ते 1 व सायं 2 ते 5 वाजेपर्यंत). Email: setu.dhamma@gmail.com संपर्क: श्री गोयन्का, फोन: (044) 4340-7000, 4340-7001, फॅक्स: 91-44-4201-1177. मोबाईल: 098407-55555. Email: skgoenka@kgiclothing.in, दहा-दिवसीय: 2021» 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, 2022» 2 ते 13-1, 19 ते 30-1, 9 ते 20-3, 30-3 ते 10-4, 13 ते 24-4, 27-4 ते 8-5, 1 ते 12-6, 15 ते 26-6, 13 ते 24-7, 3 ते 14-8, 17 ते 28-8, 31-8 ते 11-9, 14 ते 25-9, 28-9 ते 9-10, 26-10 ते 6-11, 9 ते 20-11, 23-11 ते 4-12, 7 ते 18-12, 20 ते 31-12, ∞ सतिपट्टान: 2022» 2 ते 10-7, 12 ते 20-10, 3-दिवसीय: 2021» 28 ते 31-12, 2022» 24 ते 27-3, 12 ते 15-5, 28 ते 31-7, 1-दिवसीय: 2022» 16-5, 13-7, धम्मसेवक कार्यशाळा: 2022» 21-4, बाळ शिविर शिक्षक कार्यशाळा: 2022» 21 ते 22-5, सहायक आचार्य कार्यशाळा: 2022» 28 ते 29-5, ∞ कृतज्ञता-शिविर: 2022» 2 ते 17-2, ∞ दीर्घ-शिविर: विशेष दहा-दिवसीय:

2022» 12 ते 23-10, 20-दिवसीय: 2022» 2 ते 23-2, 30-दिवसीय: 2022» 2-2 ते 5-3,

धम्मखेतत : हैदराबाद (तेलंगाना)

विपश्यना अंतर्राष्ट्रीय साधना केंद्र, (12.6 किमी.) माडल स्टोन नागार्जुन सागर रोड, कुसुम नगर, वनस्थलीपुरम हैदराबाद-500070, तेलंगाना नोंदनी: (सकाळी ९ ते १२ व ३ ते ५ वाजेपर्यंत) मोबा. 09491594247, फोन: (040) 24240290, 9705859056, Email: info@khetta.dhamma.org, दहा-दिवसीय: 30-11 ते 11-12, 1-दिवसीय: प्रत्येक रविवारी,

∞ दीर्घ-शिविर: विशेष दहा-दिवसीय: 14 ते 25-12, 20-दिवसीय: 14-12-21 ते 4-1-22, 30-दिवसीय: 14-12-21 ते 14-1-22,

धम्म मधुरा : मदुराई (तमिलनाडू)

विपश्यना साधना केंद्र, गाव चेतिया पट्टी, ता. आतुर पो. गांधीग्राम युनिवर्सिटी दिंडीगुल-624302, Email: dhammamadhura@gmail.com, संपर्क: 9442603490, 9442103490, 10-दिवसीय: 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 ∞ सतिपट्टान: 2022» 13 ते 21-8, 3-दिवसीय: 25 ते 28-11, 2022» 6 ते 9-1, 9 ते 12-6, 4 ते 7-8, 22 ते 25-9,

∞ कृतज्ञता-शिविर: 2 ते 17-2-2022,

धम्मनागाज्जुन - 1 : नागार्जुन सागर (तेलंगाना)

संपर्क: VIMC, हिल कॉलनी, नागार्जुन सागर, जि. नालगोंडा आंध्र प्रदेश, पिन-508202. नोंदनी: 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: 2022» 10 ते 21-1, 6 ते 17-2, 14 ते 25-5, 2 ते 13-11, 23-11 ते 4-12, 2-दिवसीय: 2021» 17 ते 19-12, 2022» 25 ते 27-2, 11 ते 13-3, 24 ते 26-6, 8 ते 10-7, 5 ते 7-8, 28 ते 30-10, 16 ते 18-12, किशोरांचे शिविर: 2021» 26-11 ते 4-12, 2022» 1 ते 9-1, 9 ते 17-4, 5 ते 13-5, 20 ते 28-8, 26-9 ते 4-10, 14 ते 22-11, किशोरींचे शिविर: 2021» 23 ते 31-12, 2022» 25-4 ते 3-5, 11 ते 19-6, 23 ते 31-7, 15 ते 23-9, 15 ते 23-10, 23 ते 31-12, धम्मसेवक कार्यशाळा: 2022» 9 ते 11-9, किशोरांसाठी: 2021» 10 ते 12-12, किशोरींसाठी: 2021» 10 ते 12-12, धम्म सम्मेलन: 2022» 18 ते 20-2,

धम्मनागाज्जुन - 2 : नागार्जुन सागर (तेलंगाना)

संपर्क: धम्मनागाज्जुन-1 च्या वरील पर्यावर: 10-दिवसीय: 2022» 23-2, ते 6-3, 9 ते 20-3, 23-3 ते 3-4, 6 ते 17-4, 8 ते 19-6, 22-6 ते 3-7, 6 ते 17-7, 20 ते 31-7, 3 ते 14-8, 17 ते 28-8, 31-8 ते 11-9, 25-9 ते 6-10, 12 ते 23-10, ∞ सतिपट्टान: 2022» 24-4 ते 2-5, 14 ते 22-9, कृतज्ञता-शिविर: 2022» 2 ते 17-2, 2022» 2 ते 17-2,

∞ दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय: 2022» 4 ते 25-5, 30-दिवसीय: 2022» 4-5 ते 4-6, 26-10 ते 26-11, 45-दिवसीय: 2021» 13-12 ते 28-01, 2022» 26-10 ते 11-12, 14-12 ते 29-1-23

मध्य भारत

धम्मकानन : बालाघाट (म.प्र.)

धम्मकानन विपश्यना केंद्र, वैनगंगा तट, रेंगाटोला, पो. गर्गा, बालाघाट. फोन: (07632) 248145, मोबा. 8989845100, संपर्क: 1) श्री खोब्रागडे, मोबा. 94243-36241. 2) श्री मेश्राम, फोन: (07632) 239165, Email: dineshmeshram@hotmail.com, मोबा. 09425140015, 9753144641, ऑनलाइन आवेदन: https://www.dhamma.org/en/schedules/schkanana.10-दिवसीय: 2022» 2 ते 13-1, (20-2 ते 3-3 केवळ भिक्षुसाठी) 6 ते 17-3, 21-3 ते 1-4, 3 ते 14-4, 17 ते 28-4, 2 ते 13-5, 2 ते 13-6, 2 ते 13-7, 19 ते 30-8, 2 ते 13-9, 17 ते 28-9, 6 ते 17-10, 22-10 ते 2-11, 5 ते 16-11, 19 ते 30-11, 4 ते 15-12, ∞ सतिपट्टान: 2022» 18 ते 26-6, 18 ते 26-12, 3-दिवसीय: 2022» 18 ते 20-3, 2-दिवसीय: 15 ते 16-5, # बाल-शिविर: 2022» 29-5, 2-10

∞ दीर्घ-शिविर: 2022» 20-दिवसीय: 17-7 to 7-8, 30-दिवसीय: 16-1 ते 16-2,

धम्मपाल : भोपाल (म.प्र.)

धम्मपाल विपश्यना केंद्र, केरवा डेम के पीछे, ग्राम दौलतपुरा, भोपाल-462 044, संपर्क: मोबा. 94069-27803, 7024771629, संपर्क: 1) प्रकाश गेडाम, मोबा. 94250-97358, 2) श्री लालेंद्र हुमने, मोबा. 9893891989, फोन: (0755) 2468053, फॅक्स: 246-8197. Email: dhammapala.bhopal@gmail.com, ऑनलाइन आवेदन: www.pala.dhamma.org, दहा-दिवसीय: 1 ते 12-12, 2022» 9 ते 20-2, 23-2 ते 6-3, 9 ते 20-3, 6 ते 17-4, 20-4 ते 1-5, 18 ते 29-5, 1 ते 12-6, 29-6 ते 10-7, 13 ते 24-7, 27-7 ते 7-8, 10 ते 21-8, 24-8 ते 4-9, 28-9 ते 9-10, 2 ते 13-11, 16 ते 27-11, ∞ सतिपट्टान: 2022» 23 to 31-3, 14 ते 22-10, 3-दिवसीय: 2022» 3 ते 6-2, 12 ते 15-5, 8 ते 11-9, 27 ते 30-10, 2-दिवसीय: 2022» 1 ते 3-4, 1-दिवसीय: 2022» 20-2, 20-3, 17-4, 24-7, 4-9, 9-10, 27-11, किशोरांचे शिविर: 2022» (लडूके) 3 ते 11-5, (लडूकियां) 14 ते 22-6, बाल-शिविर: 2022» (उम्र 8 ते 12 वर्ष) 29-5, 21-8, (वय 13 ते 16 वर्ष) 1-5, 12-6; रखरखाव सप्ताह: 2022» 9 ते 13-10, जुन्या साधकांसाठी सहभागिता सेमिनार: 2022» 25 ते 26-6,

∞ दीर्घ शिविर: विशेष दहा-दिवसीय: 2022» 14 ते 25-12, 20-दिवसीय: 2022» 8 ते 28-9, 30-दिवसीय: 2022» 8-9 ते 9-10, 45-दिवसीय: 17-12-2021 ते 1-2-2022,

धम्मरत : रतलाम (म.प्र.)

धम्मरत विपश्यना केंद्र, (रतलामपासून 15 कि.मी.) साई मंदिरामागे, गाव - धामनोद ता. सैलाना, जि. रतलाम-457001, फॅक्स: 07412-403882, Email: dhamma.rata@gmail.com संपर्क: 1) श्री योगेश, मोबा. 8003942663, 2) श्री अडवाणी, मोबा. 9826700116. दहा-दिवसीय: 2022» 2 ते

13-1, 18 ते 29-1, 2 ते 13-2, 17 ते 28-2, 5 ते 16-3, 20 ते 31-3, 3 ते 14-4, 18 ते 29-4, 4 ते 15-5, 20 ते 31-5, 4 ते 15-6, 19 ते 30-6, ∞ सतिपट्टान: 2021» 18 ते 26-12-21, 3-दिवसीय: 2021» 26 ते 29-12, 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, दहा-दिवसीय: 10 ते 21-12,

धम्मकेतु : दुर्ग (छत्तीसगढ़)

विपश्यना केंद्र, थनोद, व्हाया-अंजौरा, जिल्हा-दुर्ग, छत्तीसगढ़-491001; फोन: 09907755013, मोबा. 9589842737. Email: sadhana_kendra@yahoo.in दहा-दिवसीय: 2021» 6 ते 17-12, 20 ते 31-12, 2022» 3 ते 14-1, 5 ते 16-3, 3 ते 14-4, 18 ते 29-4, 12 ते 23-6, 3 ते 14-7, 17 ते 28-7, 31-7 ते 11-8, 14 ते 25-8, 4 ते 15-9, 18 ते 29-9, 1 ते 12-10, 13 ते 24-10, 6 ते 17-11, 20-11 ते 1-12, 4 ते 15-12, 18 ते 29-12, ∞ सतिपट्टान: 2022» 15 ते 23-1, 3-दिवसीय: 2022» 17 ते 20-3, किशोरींचे शिविर: 2022» 29-5 ते 6-6, 1-दिवसीय: 2022» 2-1, 1-5, 16-5, 26-6, 28-8, # बाळ-शिविर: 2021» 18-12, 2022» 27-3, 17-4, 3-5, 28-10, धम्मतेवक कार्यशाळा: 2021» 5-12, 2022» 30-10, ∞ दीर्घ-शिविर: 30-दिवसीय: 2022» 30-1 ते 2-3, 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, दस-दिवसीय: 2021» 2 ते 13-12, 17 ते 28-12, 2022» 6 ते 17-1, 27-1 ते 7-2, 10 ते 21-2, 3 ते 14-3, 31-3 ते 11-4, 17 ते 28-6, 7 ते 18-7, 21-7 ते 1-8, 7 ते 18-8, 1 ते 12-10, 1 ते 12-12, 17 ते 28-12, ∞ सतिपट्टान: 2022» 12 ते 20-11, 3-दिवसीय: 2022» 17 ते 20-3, किशोरां का शिविर: 2022» 5 ते 13-6, 1-दिवसीय: 2022» 23-1, 3-4,, 15-5, 6-11, # बाल-शिविर: 2021» 28-11, 2022» 24-4, 1-5, 16-10, 27-11, ∞ दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय: 2022» 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, उडीसा-766106, संपर्क: 1) श्री. हरिलाल साहू, मोबा. 09407699375, Email: harilal.sahu@gmail.com 2) श्री. प्रफुल्लदास, मोबा. 7077704724, दहा-दिवसीय: 1 ते 12-12, 16 ते 26-12,

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: 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, 29-12 ते 9-1, 1-दिवसीय: 12-12, # बाळ-शिविर: 28-11, 26-12, संपर्क: कार्यालय: टोबॅको हाऊस, 5 वा माळा रुम नं. 523, 1, अल्बर्ट कोर्ट हाऊस कॉर्नर, कोलकाता-1, फोन: (033) 2230-3686, 2231-1317,

महत्त्वपूर्ण सूचना

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

एक-दिवसीय शिविर आणि सामूहिक सतांचे आयोजन ऑनलाइन होईल

रविवार: 9 जानेवारी, 2022 पूज्य माताजींची 6वी आणि सयाजी ऊ बा खिन यांची 51वी पुण्यतिथी निमित्ताने पगोडा मध्ये महाशिविर आणि सामूहिक साधनाचे आयोजन ऑनलाइन होईल. यांची तारीख आणि लिंक whatsapp द्वारे आपल्याला वेळेत कळवली जाईल. समगानं तपो सुखो- सामूहिक तप-सुखाचा लाभ घ्यावा. (सध्या पगोडा मध्ये दररोज एक दिवसीय शिविर होत आहेत). नाव नोंदणीसाठी कृपया निम्न फोन क्रमांक किंवा ईमेल द्वारा ताबडतोब संपर्क करा. कृपया नाव नोंदणी न करता येऊ नये. बुकिंग-संपर्क: 022-2845 1170, 022-6242 7544- Extn. no. 9, मो. 82918 94644. (फोन बुकिंग- प्रतिदिन 11 ते 5 वाजे पर्यंत)

(सूचना: कोविड-19 काळात सरकारी आदेशानुसारच कार्यक्रम होतील. साधकांनी त्यानुसार निर्णय घ्यावा आणि बुकिंग विषयी पुन्हा कन्फर्मेशन करावे.)

विपश्यना पगोडा परिचालनार्थ “सेंचुरीज कॉर्पस फंड”

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

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

संपर्क:- 1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or
2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156,
A/c. Office: 022-50427512 / 50427510;
Email- audits@globalpagoda.org; Bank Details:
‘Global Vipassana Foundation’ (GVF),
Axis Bank Ltd., Sonimur Apartments,
Timber Estate, Malad (W), Mumbai - 400064,
Branch- Malad (W).
Bank A/c No.- 911010032397802;
IFSC No.- UTIB0000062;
Swift code: AXIS-INBB062.
Online Donation- <https://www.globalpagoda.org/donate-online>

विपश्यना विशोधन विन्यास

विपश्यना विशोधन विन्यास (Vipassana Research Institute- VRI) एक अशी संस्था आहे जी साधकांसाठी धर्मासंबंधी प्रेरणादायक पाठ्य सामग्री योग्य किमतीत उपलब्ध करते. येथील सगळे साहित्य कमीत कमी किमतीत उपलब्ध आहे ज्यामुळे अधिकाधिक साधक याचा व्यावहारिक लाभ घेऊ शकतील. विपश्यना साधनेसंबंधी अमूल्य साहित्याचा हिंदी, इंग्रजी तसेच अन्य भाषांमध्ये अनुवाद तसेच संशोधन करावयाचे आहे. यासाठी विद्वानांची आवश्यकता आहे. शोधकार्य मुंबईतील या ठिकाणी होईल- ‘विपश्यना विशोधन विन्यास’, परियत्ति भवन, विश्व विपश्यना पगोडा परिसर, एस्सेल वर्ल्ड जवळ, गोरार्ई गाव, बोरीवली पश्चिम, मुंबई- 400 091, महाराष्ट्र, भारत. फोन: कार्या. +9122 50427560,
मो. (Whats App) +91 9619234126.

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

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

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

खाता क्र. 911010004132846; IFSC Code: UTIB0000062
संपर्क- 1. श्री डेरिक पेगाडो - 022-50427512/ 28451204
2. श्री बिपिन मेहता - 022-50427510/ 9920052156
3. ईमेल - audits@globalpagoda.org
4. वेबसाइट- <https://www.vridhamma.org/donate-online>

दोहे धर्माचे

नमन करु गुरुदेवांना, कसे संत सुजाण
किती करुणा चित्ताने, दिले धर्माचे दान
जय जय जय गुरुदेवजी, शीश तुम्हास झुकते
धर्म रत्न च असे दिले, पाप जवळ न येते
गुरुदेवांच्या चरणांची, धुळ लागे मम शीश
सदा धर्मात रत राहू, मिळे हाची आशिष
ग्रहण करु गुरुदेवजी, असा रे शुभ आशिष
धर्म बोधि हृदयी धरु, चरणी झुकवू शीश

दोहे धर्माचे

जय जय जय गुरुदेवजी, जय जय कृपा निधान
किंकरावर रे कृपा, झाले परम कल्याण
चाखविला रे धर्म रस, इतर रस न आवडी
धर्म सार दिले ऐसे, साल च सोडवूनी
धर्म दिला असा च सबळ, सतत सहायक होय
भय भैरव सर्व सुटले, चित रे निर्भय होय
धन्य दिले गुरुदेवजी, विपश्यनेचे दान
मी तर हर्षित च झालो, पुलकित झाले प्राण

“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, कार्तिक पौर्णिमा, 19 नोव्हेंबर, 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: 19 November, 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;

course booking: info@giri.dhamma.org

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