विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2565, माघ पूर्णिमा (ऑनलाइन), 16 फरवरी, 2022, वर्ष 51, अंक 8

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

धम्मवाणी

उत्तिट्ठे नप्पमज्जेय्य, धम्मं सुचरितं चरे।
धम्मचारी सुखं सेति, अस्मिं लोके परम्हि च॥

— धम्मपदपालि-168, लोकवग्गो.

उठे (उत्साही बने), प्रमाद न करे, सुचरित धर्म का आचरण करे। धर्मचारी इस लोक और परलोक (दोनों जगह) सुखपूर्वक विहार करता है।

बाबू भैया को लिखे पत्रों के कुछ अंश (क्रमशः)

भारत के शिविरों के बारे में सयाजी ऊ बा खिन को अवगत कराने हेतु पूज्य गुरुजी द्वारा बाबू भैया (बड़े भाई श्री बाबूलाल) को लिखे गये निम्न पत्रों से स्पष्ट होता है कि पूज्य गुरुजी ने उन दिनों के छोटे-बड़े सभी शिविरों का जितनी समता से संचालन किया उतने ही धर्म, धैर्य और प्रज्ञा बल से स्थानीय लोगों को संबोधित करते हुए उन्हें धर्मपथ पर अग्रसर होने का रास्ता भी दिखाया। लगभग पांच दशक पूर्व लिखे गये इन पत्रों में उल्लिखित शिविरों की जानकारी एवं साधना-संबंधी सूचनाओं की उपयोगिता स्वतः स्पष्ट है।

–संपादक

पड़ाव: बाराचकिया , (पूर्वी चंपारन, बिहार)
11 मार्च 1970

बाबू भैया,

सादर वंदे!

अजमेर (राजस्थान) के शिविर के बाद 1 सप्ताह दिल्ली रहकर मैं अभी-अभी बाराचकिया आ पहुँचा हूं। रात को ही पूज्य गुरुदेव के आशीर्वाद का तार मिल गया था। मन प्रसन्नता और उत्साह से भर गया। शिविर कल सायंकाल 7:00 बजे यहां की एक चीनी मिल के मैनेजर श्री सरदार सिंह कोठारी के बंगले पर लगेगा। किसी सार्वजनिक स्थान पर न लगाकर, व्यक्तिगत निवास स्थान पर शिविर लगाने का यह पहला अवसर होगा। पूज्य गुरुदेव और मां सयामा के आशीर्वाद से सफलता प्राप्त होगी ही। श्री कोठारी जी और उनकी धर्मपत्नी दोनों शिविर में सम्मिलित हो रहे हैं। यही दो लोग इसमें रहते हैं इसलिए अन्य कोई साधना हीन व्यक्ति न रहने के कारण किसी प्रकार की कठिनाई होने की आशंका नहीं है। इस शिविर में 10-12 लोग स्थानीय होंगे और कुछ बाहर से आएंगे ही। सदा की भांति निश्चित संख्या तो शिविर आरंभ होने पर ही मालूम होगी।

पुष्कर शिविर के समाचार

मैं इस बीच एक संक्षिप्त विवरण पुष्कर के शिविर का और वहां की यात्रा का लिखवा दूं।

कामना थी कि पुष्कर के शिविर में स्वयं भी सम्मिलित होकर मैं अपने आप को बाहरी संपर्क से दूर कर लेता और निरंतर एक सप्ताह तक तो बैठता ही। परंतु ऐसा हो नहीं पाया। वैसे बैठने के लिए समय बहुत मिला, कठिनाइयां केवल निरंतरता की ही रही। बीच-बीच में व्यवधान आते ही रहे। एक तो रुकवा देने का आदेश देने के बावजूद डाक आती रही और एक तार भी आया जिसके कारण कभी-कभी लिखवाना आवश्यक हो गया और इसमें काफी समय भी गया। दूसरी कठिनाई बड़ी अप्रत्याशित रही, परंतु अपरिहार्य भी हो उठी। वह थी सार्वजनिक आयोजनों में भाग लेना और वह भी पुष्कर छोड़कर अजमेर में, जहां जाने-आने में ही तीन-चार घंटे बर्बाद हो जाते थे।

मैं जयपुर से टैक्सी द्वारा 5:30 अजमेर पहुँचा और 5:45 बजे वहां के एक हाई स्कूल में तथा रात के 7:30 बजे एक दूसरे हाई स्कूल में प्रवचन का आयोजन किया गया था। किसी कारणवश या मानवीय भूल के कारण दूसरे स्कूल के आयोजन में मैं नहीं ले जाया गया और वहां स्कूल के छात्रों के अतिरिक्त नगर के अन्य कई लोग भी घंटे भर निराश प्रतीक्षा करके लौट गए। शिविर लगने के बाद ही मुझे यह

मैंने यही समझाया कि इस 'पुष्कर' यानी सरोवर में स्नान कर लेने से न किसी की शुद्धि होती है न मुक्ति। इस थोथे भ्रम को यथाशीघ्र मिटाना ही चाहिए।

अ प्रिय संवाद मिला और जब उस दल के भाई मुझसे मिलने आए तब उनके स्कूल में एक नए आयोजन में सम्मिलित होने के उनके आग्रह को मैं टाल नहीं सका। इसी प्रकार बम्बई के साधक शिष्य श्री तापड़िया के मित्र श्री तोषनीवाल द्वारा प्रथम दिवस के प्रवचन का सभापतित्व करने के बाद इस बात का वचन लेकर गया था कि एक प्रवचन वहां के रोटरी क्लब में भी हो, जिसका वह अध्यक्ष या उपाध्यक्ष है। अजमेर की गांधी समिति ने भी मेरे एक सार्वजनिक कार्यक्रम का आयोजन किया था परंतु शिविर-स्थल से बहुत दूर होने के कारण उन्हें ना कहना पड़ा। परंतु जब उन्हीं की पुष्कर-शाखा ने दबाव दिया तो उन्हें थोड़ा समय देना ही पड़ा। इसी प्रकार शिविर आरंभ होने की पहली शाम और शिविर समापन की रात को भी उस 'यादव धर्मशाला' में ही सार्वजनिक भाषण हुए जिसमें शिविर लगा। यद्यपि साधकों की संख्या के दृष्टिकोण से यह शिविर सबसे कम संख्या वाला हुआ, तथापि इसके संयोजक और उपरोक्त संस्थाओं ने प्रचारबाजी इतनी की जितनी और कहीं नहीं हुई।

मैंने अपने स्वभाव के अनुकूल पुष्कर के इन तीनों भाषणों में वहां के लोगों को भी समय के अनुकूल बदलने का ही परामर्श दिया। मुझे आशंका थी कि कहीं किसी आयोजन में कोई न कोई तिलमिलाया हुआ भाई कोई उपद्रव खड़ा करेगा, परंतु ऐसा कुछ नहीं हुआ। कड़वी बात भी कल्याणकारी होने के कारण सबको प्रिय ही लगी। मैंने यही समझाया कि इस 'पुष्कर' यानी सरोवर में स्नान कर लेने से न किसी की शुद्धि होती है न मुक्ति। इस थोथे भ्रम को यथाशीघ्र मिटाना ही चाहिए। जो भाई इस कर्मकांडी पेशे में लगे हैं उन्हें चाहिए कि वे किसी अन्य पेशे की ओर ध्यान दें। मैंने उन्हें 'सहकारी कृषि' का सुझाव दिया। उस क्षेत्र में कभी चावल और गन्ने की खेती हुआ करती थी। परंतु पिछले कुछ वर्षों से पानी के अभाव के कारण बंद हो गई। यदि कुछ भाई मिलकर सहकारी संस्था खोलकर पंप लगाकर पानी का प्रबंध कर लें तो इस कृषि-कार्य में सफलता प्राप्त कर सकते हैं। उस क्षेत्र में बहुत बड़ी संख्या में गुलाब होता है और अच्छे किस्म के अमरूद भी। गुलाब का गुलकंद और गुलाब जल तथा अमरूद का जाम इत्यादि बनाने के लघु उद्योग बैठाए जा सकते हैं। नई पीढ़ी के विवेकशील युवकों ने इसमें अभिरुचि दिखाई परंतु वस्तुतः काम करने में तो अनेकों कठिनाइयां हैं ही। इन्हीं के समुदाय के दो प्रगतिशील युवक नेता मेरे और मेरे विचारों के बहुत निकट आए। एक वकील है और दूसरा संगीत और वाद्य क्षेत्र का उत्तम कलाकार। दोनों के विचार सुलझे हुए हैं। मिथ्या दृष्टियों पर लगता हुआ एक-एक आघात उन्हें प्रिय और कल्याणकारी ही लगा।

इसी तरह बुद्धानुयाइयों में भगवान के मार्ग के प्रति अज्ञानता पर मैंने जो कुछ कहा वह उन्हें हितकारी ही लगा। ये बेचारे पीढ़ियों से सवर्णों के दमन चक्र से जिस प्रकार पिसते चले आ रहे हैं उसके कारण उनके मन में द्वेषपूर्ण भावावेशमय प्रतिक्रिया होनी स्वाभाविक है। भगवान ने तो सबको अपने हित साधन की ही बात कही है। कोई समझे, माने और करे तब न। ध्यान करते हुए बार-बार इनके निमित्त करुण चित्त ही उत्पन्न हुआ।

इस प्रकार सार्वजनिक आयोजनों में भाग लेते हुए और व्यक्तिगत लोगों से मिलते हुए बहुत समय ध्यान में नहीं लगा सका। सोचा था पुष्कर जैसा स्थान जहां मेरा कोई परिचित नहीं है, मेरे एकांत ध्यान के लिए बड़ा उपयुक्त साबित होगा। परंतु शिविर लगाने का कार्य अपने आप में सार्वजनिक है ही। भले सम्मिलित कोई न हुआ हो, परंतु सार्वजनिक प्रसिद्धि में कोई अंतर नहीं पड़ा और जितना ही छोटा स्थान, उतनी ही अधिक प्रसिद्धि। लोगों में कौतूहल जागना स्वाभाविक ही था। इसलिए न केवल पुष्कर के बल्कि अजमेर के लोग भी मिलने और बातचीत करने के लिए आते ही रहे। उन्हें टालना ठीक नहीं समझा और देखा कि उससे कुछ अंशों तक लाभ भी होता है। कुछ स्थानीय नेताओं में जिस सांप्रदायिकता का कटु विष समाया हुआ था उसमें निश्चय ही कमी आई। एक दो भाइयों ने तो मेरे सामने ही अपने कट्टर विचारों को हमेशा के लिए त्याग देने और शुद्ध धर्म के व्यावहारिक पक्ष पर ही सारा बल लगाने के लिए आश्वासन दिया। वार्तालापों का यह लाभ तो हुआ ही। भले मुझे पूरा एकांत ध्यान लाभ नहीं हो पाया, पर जितना ध्यान कर सका उतने से मन संतुष्ट प्रसन्न ही हुआ।

हां, इस साधना के दौरान साधकों को जो अनुभव हुए उसमें से वर्णनीय केवल इतना ही है कि आनापान देने पर छावरा को सारे शरीर में, विशेषकर पांव में बड़ी असह्य पीड़ा उत्पन्न हुई। दूसरे दिन की साधना करने के बाद वह फिर दर्द की ऐंठन के मारे बेचैन होने लगा और धीरे-धीरे धरती पर लोट-पलोट लगाने लगा और देखते ही देखते एकदम निश्चल हो गया। लगा जैसे संज्ञा शून्य हो गया है और ऐसी अवस्था में लगभग आधे घंटे तक पड़ा रहा। अजीब स्थिति थी। उसे कौन उठाए? कुछ देर बाद देखा कि वह चित लेटा हुआ कभी-कभी थोड़ी आंख खोलता, मानो उठना चाह रहा हो। फिर आंखें मूंदकर निष्प्राण

कुछ स्थानीय नेताओं में जिस सांप्रदायिकता का कटु विष समाया हुआ था उसमें निश्चय ही न्यूनता आई। एक दो भाइयों ने तो मेरे सामने ही अपने कट्टर विचारों को हमेशा के लिए त्याग देने और शुद्ध धर्म के व्यावहारिक पक्ष पर ही सारा बल लगाने के लिए आश्वासन दिया।

निढाल-सा हो जाता। उसने 5-7 बार ऐसे ही किया और फिर उठ बैठा, नमस्कार किया और अपने कमरे में चला गया।

इस व्यक्ति ने छठे संगायन के समय बर्मा में डेढ़ महीने श्रामणेर रूप में महासी सयाडो के यहां साधना की थी और बताया कि उस समय भी उसे एक सवा महीने के बाद सारे शरीर में बड़ी भयंकर पीड़ा उत्पन्न हुई थी और इतनी खुजली उठी कि सारे शरीर को रात भर खुजलाते रहा और कई अंगों को लहूलुहान कर लिया। उसने बताया कि अब भी उसे वैसी ही पीड़ा उठी, परंतु वैसी खुजली नहीं चली।

चौथे दिन सुबह तक इसके होंठ पर संवेदना का अनुभव होने लगा, विपश्यना भी अच्छी जगी, पर घंटे भर का अधिष्ठान उसके लिए हमेशा भारी पड़ते रहा। सातवें दिन उसे छुट्टी देनी पड़ी, क्योंकि अपनी सरकारी नौकरी के काम से उसे बम्बई जाना अनिवार्य था। फिरभी उसे जो कुछ प्राप्त हुआ उससे उसके मन में गहरी आस्था जगी और इस अधूरी साधना को पूरी करने के लिए मन विह्वल हुआ। उसने वादा किया है कि कलकत्ता के शिविर में वह अपनी पत्नी तथा सास-ससुर के साथ अवश्य ही सम्मिलित होगा।

आगरा के भिक्षु शीलभद्र प्रतापगढ़ के बाद यहां दूसरी बार भाग लेने आये। इन्होंने और गहराइयों की अनुभूतियां कीं।

इनके साथ स्वामी अखंडानंद नामक एक हिंदू संन्यासी भी सम्मिलित हुए। इन्होंने कई वर्षों से संन्यास ले रखा है और भिन्न-भिन्न साधुओं के संसर्ग में रहकर कई प्रकार की साधनाएं की हैं। विशेषकर कबीर पंथियों के साथ रहे और कुंडलिनी योग इत्यादि का अभ्यास किया है। 3 दिन की आनापान में इनका चित्त एकाग्र होने लगा और तरह-तरह के निमित्त भी दृष्टिगोचर हुए। चौथे दिन विपश्यना दी तो धर्म धातु का स्पर्श होते ही ये बैठे-बैठे एक धमाके के साथ पीछे की ओर चित गिर पड़े। गनीमत हुई कि सिर दीवार को नहीं लगा, धरती को ही लगा। सिर के जटा जूट ने इन्हें बचा लिया। यह भी उसी अवस्था में कुछ देर तक चित पड़े रहे। थोड़ी देर बाद उठे और फिर विपश्यना में लग गये। भिक्षु शीलभद्र की तरह इन्हें भी विपश्यना मिली। पांचवें दिन विपश्यना में अधिष्ठान करते हुए इनके भीतर ही भीतर प्रकाश फूटने लगा और सारा अंतर जगत देदीप्यमान हो उठा। इसलिए अधिष्ठान पूरा होते ही ये अपनी जगह से उछलकर मेरे समीप आये और भाव विभोर होकर नतमस्तक हो गये। बहुत ही प्रसन्न मुद्रा में इन्होंने अपने अनुभव बताए पर इनके मन को गहरा धक्का तब लगा जब मैंने इस प्रकाश को साधना के लिए बाधक घोषित कर दिया। यहां दिव्य ज्योतियों का इतना गहरा महत्त्व है कि लोग इन्हीं को साधना की सिद्धियां मान बैठते हैं। इसके बाद भी आगामी एक-दो दिनों की बैठक में इनके सारे शरीर में ज्योति की लहरें प्रवाहित होती हुई दिखती रहीं। बेचारे संन्यासी, इतने वर्षों से घर-बार छोड़कर जिन उपलब्धियों की आकांक्षा में इतने कष्ट साध्य प्रयत्न किए उसकी प्राप्ति पर सुखद संतुष्टि की अनुभूति होनी स्वाभाविक थी। परंतु 10 दिन पूरे होते-होते सारी स्थिति उनकी समझ में आ गई। विश्वास है अब वे अपना अधिक समय इसी विपश्यना के अभ्यास में लगाकर नितांत दुःख विमुक्ति के लक्ष्य की ओर अग्रसर होते चले जायेंगे।

भिक्षु शीलभद्र और संन्यासी अखंडानंद दोनों के दोनों इस पुष्कर शिविर से इतने लाभान्वित हुए कि उन्होंने मुझे इनके आश्रम इटावा में एक शिविर लगाने के लिए बहुत आग्रह किया। वहां पर अनेक साधु-संन्यासियों की बड़ी मंडली है और वे चाहते थे कि इस कल्याणकारी मार्ग से उन सब को भी धर्मलाभ मिले। मैंने कहा अपने आश्रम लौटकर उन सब से बात करो और फिर मुझे लिखो। मैं अपने पूर्व निश्चित कार्यक्रम के अनुसार जिस गाड़ी से इस ओर आ रहा था उसमें न आ सका, बल्कि एक दिन पूर्व ही अपने एफ.आर.सी. (= विदेशी पंजीकरण प्रमाणपत्र) की अवधि बढ़ाने के लिए वाराणसी आना पड़ा। ये लोग निश्चित गाड़ी पर मुझसे मिलने स्टेशन पर आए। मैं तो नहीं मिल सका परंतु मेरे सहायक से मिले और इटावा में शिविर लगाने का बहुत आग्रहभरा निमंत्रण पत्र दे गए। एक ओर इतनी बड़ी संख्या में इन संन्यासियों का कल्याण हो जाने का आकर्षण है परंतु दूसरी ओर कलकत्ता के शिविर के बाद अन्य उत्तरदायित्व का इतना बड़ा बोझ है कि न जाने मैं इनकी मांग स्वीकार कर पाऊंगा भी या नहीं। कलकत्ता पहुँच कर ही इस बात का निर्णय कर पाऊंगा।

यहां रहते हुए एक जानकारी इस बात की भी हुई थी कि कभी इस प्रदेश में सारे के सारे लोग बुद्धानुयायी ही थे। समय और परिस्थितियों के फेर ने इतना बड़ा परिवर्तन कर दिया कि आज तो किसी को इस बात का विश्वास भी नहीं होता। पुरातन तथ्य के कहीं कोई लक्षण दिखते भी हैं तो इस कदर गुम्फित (उलझे हुए) हैं कि पहचानना भी मुश्किल हो जाता है। फिर भी कई बातें ऐसी हैं जो बीती हुई कहानियां कहती ही हैं और समझने वाले समझ ही लेते हैं।

तुम्हारा अनुज,
सत्य नारायण गोयन्का

oooooooooooooooooooo

मंगल मृत्यु

1. डॉ. भीमसी गांगजी सावला, धम्मसिंधु गुजरात के केंद्र आचार्य एवं उस क्षेत्र के समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य 2 जनवरी, 2022 को 94 वर्ष की पकी उम्र में दिवंगत हुए। उन्होंने पहला शिविर 1972 में किया था और 1982 में सहायक आचार्य नियुक्त हुए। उन्होंने भारत में अनेक शिविर लगाने के अतिरिक्त कई अकेंद्रीय शिविरों की व्यवस्था का भार संभाला जिनमें अनेक जैन मुनि, साध्वियां और बड़ी संख्या में जैन गृहस्थ भी विपश्यना से लाभान्वित हुए। इसके अतिरिक्त 1982 में कनाडा, 1985 में केनिया, 1991 में पनामा और 1999 में बहरीन आदि देशों में अपनी धर्मपत्नी श्रीमती पुष्पाबेन के साथ अनेक शिविरों का संचालन किया। वे बड़े ही उत्साही, सालीन और निःस्वार्थ सेवाभावी थे और लोगों की खूब सेवा की। इस महान पुण्य के फलस्वरूप वे निर्वाणलाभी हों।

2. भुज के वरिष्ठ सहायक आचार्य डॉ. जय संघवी विगत 17 दिसंबर, 2021 को दिवंगत हुए। उन्होंने वर्षों से प्राकृतिक चिकित्सालय चलाते हुए गुजरात ही नहीं, विश्वभर के अनेक लोगों का शारीरिक उपचार तो किया ही, उन्हें विपश्यना और आनापान सीख कर धर्म में स्थापित होने के लिए प्रेरित भी किया। उन्होंने पूज्य गुरुजी को भी अपनी चिकित्सा से लाभ पहुँचाया। सहायक आचार्य के रूप में शिविरों का संचालन करते हुए अनेक लोगों का कल्याण किया। ऐसे करुणापूर्ण सेवाभावी साधक की धर्मपथ पर उत्तरोत्तर प्रगति होती रहे, धम्म-परिवार की यही मंगल कामना।

3. बर्मा की विपश्यनाचार्य प्रो. डॉ. डा सो म्या यी (82) 5 जनवरी को दिवंगत हुईं। उन्होंने बच्चों के शिविर की क्षेत्रीय समन्वयक आचार्य के रूप में 2005 से ही बहुत सक्रिय भूमिका निभाई और बच्चों के शिविरों के अतिरिक्त जेलों में भी कई शिविरों का संचालन किया। उन्होंने अनेकों बाल-शिविर शिक्षकों को प्रशिक्षित किया। धर्मपथ पर उनकी उत्तरोत्तर प्रगति हो और वे निर्वाणलाभी हों।

oooooooooooooooooooo

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्री बासुदेव शाह, स.आ. धम्म वेसाली वि. केंद्र के केंद्रीय आचार्य की सहायता

नये उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्री विनोद पारख, फरीदाबाद, हरियाणा
2. श्री अनिल कुमार मौर्य, भदोही, उत्तर प्रदेश
3. श्री भूमि धर, गोरखपुर, उत्तर प्रदेश
4. श्री दीपक सानेर, नाशिक, महाराष्ट्र
5. श्री बालकृष्ण गजभिये, नवी मुंबई
6. श्रीमती उर्वीबेन सावजानी, राजकोट
7. श्रीमती शीलाबेन शुक्ला, राजकोट
8. श्रीमती चेतनाबेन मावडिया, राजकोट
9. श्रीमती बेलाबेन वरसानी, राजकोट
10. श्रीमती सरोजबेन राठोड, राजकोट
11. श्रीमती शीला महाजन, आस्ट्रेलिया

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

1. श्री रविंदर बग्गा, फगवाड़ा, पंजाब
2. श्रीमती श्यामा बग्गा, फगवाड़ा, पंजाब
3. श्री वीरेश कुमार, अलीगढ़, उत्तर प्रदेश
4. श्री सिद्धार्थ राऊत, नागपुर
5. श्रीमती राज अरोरा, पुणे
6. श्री कपिल घटिंगन, पुणे
7. श्री विजय भाभे, नवी मुंबई
8. श्रीमती जयश्री भाभे, नवी मुंबई
9. श्री मनोज बेंगरुत, पुणे
10. श्री नरेंद्र हेंगडे, पुणे
11. श्रीमती वैशाली हेंगडे, पुणे

बालशिविर शिक्षक

1. श्रीमती पूजा छाबड़ा, मुंबई
2. श्री एंड्रयू बकाकी, युगांडा, दक्षिण अफ्रीका

विपश्यना पगोडा परिचालनार्थ "सेंचुरीज कॉर्पस फंड"

'ग्लोबल विपश्यना पगोडा' के दैनिक खर्च को संभालने के लिए पूज्य गुरुजी के निर्देशन में एक 'सेंचुरीज कार्पस फंड' की नींव डाली जा चुकी है। उनके इस महान संकल्प को परिपूर्ण करने के लिए यदि 1,39,000 लोग, प्रत्येक व्यक्ति रु. 9000/- जमा कर दें, तो 125 करोड़ रु. हो जायँगे और उसके मासिक ब्याज से यह खर्च पूरा होने लगेगा। यदि कोई एक साथ पूरी राशि नहीं जमा कर सकें तो किस्तों में भेजें अथवा अपनी सुविधानुसार छोटी-बड़ी कोई भी राशि भेज कर पुण्यलाभी हो सकते हैं।

साधक तथा बिन-साधक सभी दानियों को सहस्राब्दियों तक अपने धर्मदान की पारमी बढ़ाने का यह एक सुखद सुअवसर है। अधिक जानकारी तथा निधि भेजने हेतु --

संपर्कः– 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 ऐसी संस्था है जो साधकों के लिए धर्म संबंधी प्रेरणादायक पाठ्य सामग्री लागत मूल्य पर उपलब्ध कराती है। यहां का सारा साहित्य न्यूनतम कीमत पर उपलब्ध है ताकि अधिक से अधिक साधक इसका व्यावहारिक लाभ उठा सकें। विपश्यना साधना संबंधी अमूल्य साहित्य का हिंदी, अंग्रेजी एवं अन्य भाषाओं में अनुवाद एवं शोध करना है। इसके लिए विद्वानों की आवश्यकता है। शोध कार्य मुंबई के इस पते पर होता हैः- **'विपश्यना विशोधन विन्यास'**, परियत्ति भवन, विश्व विपशयना पगोडा परिसर, एस्सेल वर्ल्ड के पास, गोराई गांव, बोरीवली पश्चिम, मुंबई- 400 091, महाराष्ट्र, भारत. फोनः कार्या. +9122 50427560, मो. (Whats App) +91 9619234126.

इसके अतिरिक्त VRI हिंदी, अंग्रेजी एवं मराठी की मासिक पत्रिकाओं के माध्यम से पूज्य गुरुजी के द्वारा हुए पत्राचार, पुराने ज्ञानवर्धक लेख, दोहे, साक्षात्कार, प्रश्नोत्तर आदि के द्वारा प्रेरणाजनक संस्मरणों को प्रकाशित करती है ताकि साधकों की धर्मपथ पर उत्तरोत्तर प्रगति होती रहे।

इन सब कार्यों को आगे जारी रखने के लिए साधकों का सहयोग अत्यंत आवश्यक है। भविष्य में अनेक साधकों के लाभार्थ धर्म की वाणी का प्रकाशन अनवरत चलता रहे, इसमें सहयोग के इच्छुक साधक निम्न पते पर संपर्क करें। इस संस्था में दानियों के लिए सरकार से आयकर अधिनियम 1961 की धारा 35-(1) (iii) के नियमानुसार 100% आयकर की छूट प्राप्त है। साधक इसका लाभ उठा सकते हैं। **दान के लिए बैंक विवरण इस प्रकार हैः—**
विपश्यना विशोधन विन्यास, ऐक्सिस बैंक 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

महत्त्वपूर्ण सूचना

GVF में दान भेजने वाले कृपया ध्यान दें कि वे किस मद में पैसा भेज रहे हैं, इसका उल्लेख अवश्य करें ताकि वह दान उसी मद में जमा किया जा सके और उसी प्रकार उसकी रसीद काटी जा सके। (ध्यान देने के लिए धन्यवाद।)

मोबाइल ऐप में नया फीचर

विपश्यना विशोधन विन्यास ने अपने मोबाइल ऐप में एक नया फीचर जोड़ा है, जिसके द्वारा आप भावी शिविरों में भाग लेने के लिए सीधे आवेदन कर सकते हैं। जैसे--

दस-दिवसीय शिविर, दस-दिवसीय एक्जीक्यूटिव शिविर
बच्चों के शिविर तथा तीन दिवसीय शिविर आदि

भारत के सभी केंद्रों में, दक्षिण अफ्रीका, केन्या, इंडोनेशिया, संयुक्त अरब अमीरात इत्यादि कहीं भी। एक बार आपने आवेदन कर दिया तो उसी ऐप में आप अपने बारे में होने वाली सभी गतिविधियों की जानकारी भी प्राप्त कर सकेंगे।

आप चाहें तो अपने शिविरों का रेकार्ड भी रख सकते हैं।

वर्तमान में ये नए फीचर्स केवल एंड्रॉयड फोन के लिए उपलब्ध हैं और जल्द ही आईओएस (आईफोन) के लिए उपलब्ध होंगे।

डाउनलोड करें ऐप लिंक: http://vridhamma.org/applink.html

पगोडा के समीप 'धम्मालय' अतिथि-गृह में उपलब्ध निवास-सुविधा

पवित्र बुद्ध-धातुओं और बोधिवृक्ष के सान्निध्य में रह कर गंभीर साधना करने के इच्छुक साधकों के लिए **'धम्मालय' अतिथि-गृह** में निवास, भोजन, नाश्ता आदि की उत्तम सुविधा उपलब्ध है। अधिक जानकारी और बुकिंग के लिए निम्न पते पर **संपर्क** करें— श्री जगजीवन मेश्राम, धम्मालय, ग्लोबल विपश्यना पगोडा, एस्सलवर्ल्ड जेटी, गोराई विलेज, बोरीवली (प.) - 400091. फोन. +91-22-50427599/598 (धम्मालय रिसेप्सन) पगोडा-कार्यालय- +91-22-50427500. Mob. 9552006963/7977701576. Email- info.dhammalaya@globalpagoda.org

धम्मालय-2 (आवास-गृह) का निर्माण कार्य

पगोडा परिसर में 'एक दिवसीय' महाशिविरों में दूर से आने वाले साधकों तथा धर्मसेवकों के लिए रात्रि-विश्राम की निःशुल्क सुविधा हेतु "धम्मालय-2"आवास-गृह का निर्माण कार्य करना है। जो भी साधक-साधिका इस पुण्यकार्य में भागीदार होना चाहें, वे कृपया निम्न पते पर संपर्क करें:

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

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

पगोडा पर रात भर रोशनी का महत्त्व

पूज्य गुरुजी बार-बार कहा करते थे कि किसी धातु-पगोडा पर रात भर रोशनी रहने का अपना विशेष महत्त्व है। इससे सारा वातावरण धर्म एवं मैत्री- तरंगों से भरपूर रहता है। तदर्थ सगे-संबंधियों की याद में ग्लोबल पगोडा पर रोशनी-दान के लिए प्रति रात्रि रु. 5000/- निर्धारित किये गये हैं। (कृपया GVF का उपरोक्त बैंक एवं पता नोट करें।) अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें–

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

एक-दिवसीय महाशिविर या सामूहिक सत्रों का आयोजन ऑनलाइन होगा

रविवारः 15 मई, 2022 बुद्ध पूर्णिमा, **17 जुलाई,** आषाढ़-पूर्णिमा और **9 अक्टूबर** शरद-पूर्णिमा एवं पूज्य गुरुजी की पुण्य-तिथि (29 सितंबर) के उपलक्ष्य में पगोडा में होने वाले महाशिविर या सामूहिक साधना का आयोजन ऑनलाइन होगा। इसकी समय-सारिणी और लिंक बनते ही आपको सूचित किया जायगा। इस प्रकार एक साथ तपने (**समग्गानं तपो सुखो)**— का लाभ उठाएं। (*फिलहाल पगोडा में हर रोज एक-दिवसीय शिविर होता है।*) **संपर्क:** 022-2845 1170, 022-6242 7544-Extn. no. 9, मो. 82918 94644. (प्रतिदिन 11 से 5 बजे तक)

सूचनाः कोविड-19 की स्थिति के अनुसार कोविड-नियमों का पालन करना अनिवार्य है। छूट मिलते ही समय पर जानकारी उपलब्ध करायी जायगी।

धम्ममधुरा वि. केंद्र पर पगोडा निर्माण की योजना

धम्ममधुरा (मदुराई, तमिलनाडु) में पगोडा के लिये नीव का काम शुरू हो चुका है। जो भी साधक-साधिका इस महान पुण्यकार्य में योगदान देना चाहें, उनके लिए विवरण इस प्रकार है। बैंक खाते का विवरण:- बैंक: भारतीय स्टेट बैंक,

शाखा: अनैयूर शाखा, खाते का नाम: विपश्यना मेडीटेशन सेंटर,

खाता संख्या- 00000035965685170, सी/एफ नंबर: 5825127042,

आईएफएस कोड: SBIN0012764, एमआईसीआर कोड: 625002036.

दान-दाता धारा 80-जी का उपयोग कर शकते हैं। दान देने के बाद कृपया अपना नाम और पता dhammamadhura@gmail.com पर सूचित करें, ताकि रसीद भेजी जा सके।

अति महत्त्वपूर्ण सूचनाएं

1. सेंट्रल आईवीआर (इंटरैक्टिव वॉयस रिस्पांस) संभाषण नंबरः 022-50505051 आवेदक इस नंबर पर अपने पंजीकृत मोबाइल नंबर (फॉर्म में उल्लिखित नंबर) से अपनी शिविर पंजीकरण स्थिति की जांच करने, रद्द करने, स्थानांतरित करने या किसी भी केंद्र पर बुक किए गए अपने आवेदन की पुष्टि करने के लिए कॉल कर सकते हैं। वे इस सिस्टम के जरिए केंद्र से संपर्क भी कर सकते हैं। यह भारत के सभी विपश्यना केंद्रों के लिए एक केंद्रीय संपर्क नंबर है।

2. यदि अकेंद्रीय (नान-सेंटर) भावी शिविरों के कार्यक्रम पत्रिका में प्रकाशन हेतु भेजना चाहते हैं तो कृपया अपने समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य (सीएटी) की सहमति-पत्र के साथ भेजें, जबकि स्थापित केंद्रों के कार्यक्रम केंद्रीय आचार्य (सीटी) की सहमति-पत्र के साथ आने चाहिए। इसके बिना हम कोई भी कार्यक्रम पत्रिका में प्रकाशित नहीं कर सकते हैं।

अन्य सूचनाएं

विश्वभर के सभी भावी शिविरों की जानकारी एवं आवेदन के लिए साधक निम्न वेबसाइटों का उपयोग कर सकते हैं:-
https://schedule.vridhamma.org एवं
www.dhamma.org

ऑनलाइन भावी शिविर कार्यक्रम एवं आवेदन

सभी भावी शिविरों की जानकारी नेट पर उपलब्ध है। कोविद-19 के नये नियमानुसार सभी प्रकार की बुकिंग ऑनलाइन हो रही है। अतः आप लोगों से निवेदन है कि निम्न लिंक पर चेक करें और अपने उपयुक्त शिविर के लिए अथवा सेवा के लिए सीधे ऑनलाइन आवेदन करें:

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

कृपया अन्य केंद्रों के कार्यक्रमानुसार भी इसी प्रकार आवेदन करें, जिनके विवरण कृपया निम्न लिंक पर खोजें:-

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

हिंदी वेबसाइट हेतु लिंकः www.hindi.dhamma.org

भावी शिविर कार्यक्रम

जिन केंद्रों के 2021 के शिविर कार्यक्रम आये हैं, उन्हें ही इस महीने में प्रकाशित कर रहे हैं। कोविड-19 के सभी नियमों का पालन करना अनिवार्य है। सभी नियम फार्म के साथ इंटरनेट पर दिये गये हैं। फिर भी कोई नहीं देख पाये तो संबंधित केंद्रों से सीधे संपर्क कर सकते हैं।

आवश्यक सूचनाएं—

1- कृपया नियमावली मँगाकर पढ़ें और संबंधित व्यवस्थापक के पास आवेदन-पत्र भेजकर वहां से स्वीकृति-पत्र मँगा लें।

2- **एक दिवसीय, लघु / स्वयं शिविर:** केवल पुराने साधकों के लिए, जिन्होंने दस दिन का विपश्यना शिविर पूरा किया हो।

3- **सतिपट्ठान शिविर:** कम से कम तीन शिविर किये साधकों के लिए, जो कि विगत एक वर्ष से नियमित और गंभीरतापूर्वक दैनिक अभ्यास करते हों। (लघु एवं सति. शिविर का समापन **अंतिम तिथि की सायं होता है।**)

4- **किशोरों का शिविर:** (15 वर्ष पूर्ण से 19 वर्ष पूर्ण) **(कृपया किशोरों के शिविर के लिए बनाये हुये नये आवेदन-पत्र का उपयोग करें)**

5-**दीर्घ शिविर - ∞ 20 दिवसीय शिविर:** पाँच सामान्य शिविर, एक सतिपट्ठान शिविर किये और एक दस-दिवसीय शिविर में सेवा दिये हुए साधकों के लिए, जो विगत दो वर्षो से नियमित दैनिक अभ्यास करते हों तथा विधि के प्रति अनन्यभाव से पूर्णतया समर्पित हों।

6- **30 दिवसीय शिविर:** जिन्होंने 20 दिवसीय शिविर किया हो तथा किसी एक शिविर में धर्मसेवा दी हो। (दीर्घ शिविरों के लिए 6 माह का अंतराल आवश्यक है।) (जहां 30 व 45 दिन के साथ होंगे, वहां आनापान–10 दिन की, और जहां केवल 45 दिन का वहां 15 दिन की होगी।)

7- **45 दिवसीय शिविर:** जिन्होंने दो 30 दिवसीय शिविर किये हों एवं धम्मसेवा दिये हों।

8- **60 दिवसीय शिविर:** केवल सहायक आचार्यो के लिए जिन्होंने दो 45 दिवसीय शिविर किये हुए हैं।

9- **विशेष 10-दिवसीय शिविर:** पांच सामान्य शिविर, एक सतिपट्ठान शिविर किये और एक दस-दिवसीय शिविर में सेवा दिये हुए साधकों के लिए, जो विगत दो वर्षों से नियमित दैनिक अभ्यास करते हों तथा विधि के प्रति अनन्यभाव से पूर्णतया समर्पित हों।

14 दिवसीय कृतज्ञता-शिविर / स्वयं शिविर

यह कृतज्ञता-शिविर "आचार्य स्वयं शिविर" का ही रूप है। शिविर का फार्मेट बिल्कुल वही रहेगा। पूज्य गुरुजी और माताजी अब नहीं रहे तो उनके प्रति तथा पूरी आचार्य परंपरा के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करते हुए इसी समय अधिक से अधिक लोग एक साथ तपेंगे, एक साथ आनापान, विपश्यना और मैत्री होगी तो सभी उनकी धर्मतरंगों के साथ समरस होकर परम सुख-लाभ ले पायेंगे – **समग्गानं तपो सुखो।** प्रसन्नता की बात यह है कि फरवरी की इन्हीं तिथियों के बीच हिंदी तिथि के अनुसार पूज्य गुरुजी एवं माताजी की जन्म-तिथियां (जयंतियां) भी आती हैं। **शिविर की योग्यता**– इस 'शिविरि' में सम्मिलित होने के लिए केवल एक सतिपट्ठान शिविर, धर्म के प्रचार-प्रसार में योगदान तथा स्थानीय आचार्य की संस्तुति आवश्यक होगी। **निश्चित तिथियां:** हर वर्ष 2 से 17 फरवरी।

स्थानीय साधकों को धर्मलाभ पहुँचाने के इच्छुक अन्य केंद्र भी चाहें तो इस गंभीर कृतज्ञता-शिविर को अपने यहां के कार्यक्रमों में सम्मिलित कर सकते हैं।

∞ दीर्घ शिविरों के लिए नये संशोधित आवेदन-पत्र का ही उपयोग करें। इसे धम्मगिरि अथवा अन्य दीर्घ शिविर के केंद्रों से प्राप्त कर सकते हैं। (उपरोक्त सभी शिविरों का आवेदन-पत्र एक समान है।)

इगतपुरी एवं महाराष्ट्र

धम्मगिरि : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

विपश्यना विश्व विद्यापीठ, इगतपुरी—422403, नाशिक, फोन: (02553) 244076, 244086, 244144, 244440 (केवल कार्यालय के समय अर्थात सुबह 10 बजे से सायं 5 बजे तक). फैक्स: 244176. Email: info@giri.dhamma.org, **[बिना बुकिंग प्रवेश बिल्कुल नहीं] दस-दिवसीय:** 23-2 से 6-3, 9 से 20-3, 23-3 से 3-4, 19 से 30-4, 4 से 15-5, 18 से 29-5, 1 से 12-6, 15 से 26-6, 29-6 से 10-7, 27-7 से 7-8, 10 से 21-8, 24-8 से 4-9, 7 से 18-9, 21-9 से 2-10, 19 से 30-10, 16 से 27-11, 30-11 से 11-12, 25-12-22 से 5-1-2023, ◊ **सतिपट्ठान:** 21 से 29-1, 6 से 14-10, **धम्मसेवक तथा ट्रस्टी कार्यशाला:** 15 से 16-10, **समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य तथा आचार्य सम्मेलन:** 13-12-2022, **सहायक आचार्य सम्मेलन:** 14 से 16-12-2022, **सहायक आचार्य कार्यशाला:** 17 से 20-12-2022, **प्रशिक्षक कार्यशाला:** 21-12-2022, **कृतज्ञता-शिविर:** 2 से 17-2, **विशेष दस-दिवसीय:** 13 से 24-7,

धम्मगिरि : इगतपुरी, लघु शिविर क्षेत्र

किशोरियों का शिविर: 18 से 26-2, 19 से 27-4, 24-5 से 1-6, 21 से 29-7, 22 से 30-9, 22 से 30-11, **किशोरों का शिविर:** 21 से 29-3, 13 से 21-5, 22 से 30-6, 23 से 31-8, 22 से 30-10, 27-12 से 4-1-2023,

(गंभीर सूचनाएं— • कृपया ध्यान दें कि धम्मगिरि पर बिना बुकिंग कराए आने का प्रयास बिल्कुल न करें अन्यथा वापस भेजने पर शिविरार्थी को भी कष्ट होता है और हमें भी। • जहां केंद्र हैं, उस क्षेत्र के लोग वहीं आवेदन करें। विशेष कारण के बिना धम्मगिरि पर उनके आवेदन नहीं लिए जायेंगे। • कृपया स्वीकृति-पत्र अपने साथ अवश्य लाएं। • **यदि किसी कारण** न आ पा रहे हों तो कृपया समय पर सूचना अवश्य दें।)

धम्मतपोवन-1 : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

दस-दिवसीय एक्जीक्यूटिव शिविर: 7 से 18-2, ◊ **सतिपट्ठान:** 27-6 से 5-7, ∞ **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय:** 24-9 से 5-10, **20-दिवसीय:** 26-2 से 19-3, 9 से 30-7, **30-दिवसीय:** 25-3 से 25-4, 8-5 से 8-6, 4-8 से 4-9, **45-दिवसीय:** 8-5 से 23-6, 4-8 से 19-9, 21-12 से 5-2, **60-दिवसीय:** 11-10 से 11-12,

धम्मतपोवन-2 : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

दस-दिवसीय एक्जीक्यूटिव शिविर: 29-10 से 9-11, ◊ **सतिपट्ठान:** 10 से 18-4, **विशेष दस-दिवसीय:** 27-4 से 8-5, ∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय:** 12-5 से 2-6, 1 से 22-10, 30-**दिवसीय:** 20-2 से 23-3, 7-6 से 8-7, 12-11 से 13-12, 45-**दिवसीय:** 20-2 से 7-4, 7-6 से 23-7, **60-दिवसीय:** 29-7 से 28-9, 17-12 से 16-2,

धम्मपत्तन : गोराई, बोरीवली, मुंबई

धम्मपत्तन, विपश्यना केन्द्र, एस्सेल वर्ल्ड के पास, गोराई खाड़ी, बोरीवली (पश्चिम) मुंबई— 400 091, फोन: +91 8291894650, टेली. (+09122) 50427518, Ext. No. (पुरुष कार्यालय)» 519 (50427519), (महिला कार्यालय)» 546 (50427546), (सुबह 11 से सायं 5 बजे तक); Website: www.pattana.dhamma.org, **दस-दिवसीय एक्जीक्यूटिव शिविर:** 23-3 से 3-4, 6 से 17-4, 20-4 से 1-5, 3 से 14-5, 17 से 28-5, 8 से 19-6, 22-6 से 3-7, 5 से 16-7, 19 से 30-7, 18 से 29-8, 31-8 से 11-9, 13 से 24-9, 28-9 to 9-10, 12 से 23-10, 26-10 से 6-11, 9 से 20-11, 23-11 से 4-12, 7 से 18-12, 21-12 से 1-1-2023, ◊ **सतिपट्ठान:** 12 से 20-3, 1 से 9-8, **3-दिवसीय:** 12 से 15-8,

Email: registration_pattana@dhamma.net.in; ऑनलाइन बुकिंग: www.dhamma.org/en/schedules/schpattana.shtml ; **विशेष सूचना: "धम्मपत्तन"** विपश्यना केंद्र में केवल 90 साधकों के लिए स्थान है। अत: सभी साधकों से नम्र निवेदन है कि जिन्हें शिविर के लिए स्वीकृति-पत्र दिया जाय, वे ही आयें और जिन्हें स्वीकृति नहीं दी जा सकी, वे कृपया किसी प्रकार का आग्रह (दुराग्रह) न करें। • **कृपया अपना आपात्कालीन फोन-संपर्क (भले पास-पड़ोस का) अवश्य लिखें।**

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई में एक दिवसीय शिविर : प्रतिदिन— सुबह 11 बजे से सायं 4 बजे तक, (पगोडा के डोम में होता है, ताकि साधकों को भगवान बुद्ध की पावन धातुओं के सान्निध्य में तपने का सुयोग प्राप्त हो।) तथा **मेगा कोर्सेज (महाशिविरों)** की तिथियों के लिए पत्रिका के अंतिम पृष्ठ पर देखें। **संपर्क:** Email: info@globalpagoda.org; फोन: 022-28452235. कृपया अपने साथ पीने के पानी की बोतल अवश्य लाएं। पीने का पानी बड़ी बोतल (20 लीटर) में उपलब्ध रहेगा। उसमें से अपनी बोतल भर कर अपने पास रख सकते हैं।

आगंतुकों के लिए लघु आनापान शिविर

ग्लोबल पगोडा में प्रतिदिन 11 से 4 बजे के बीच पंद्रह-बीस मिनट का अंग्रेजी/हिन्दी में लघु आनापान प्रशिक्षण-सत्र चलता रहता है। ताकि सभी लोगों को धर्म- लाभ मिल सके। भाग लेने वाले को पूरे प्रशिक्षण-सत्र में बैठना अनिवार्य है।

धम्मविपुल : बेलापुर (नवी मुंबई)

प्लॉट नं. 91 ए; सेक्टर 26, पारसीक हिल, सीबीडी बेलापुर, (पारसीक हिल, सीवुड दारावे रेलवे स्टेशन के नजदीक हरबर लाईन) नवी मुंबई 400 614. **संपर्क:** फोन: 022-27522277, 27522404/03 (सुबह 11 बजे से सायं 5 बजे तक). Email: dhammavipula@gmail.com, **बुकिंग केवल ऑनलाइन:** http://www.vipula.dhamma.org/ **दस-दिवसीय:** 23-2 से 6-3, 9 से 20-3, 23-3 से 3-4, 6 से 17-4, 20-4 से 1-5, 4 से 15-5, 18 से 29-5, 1 से 12-6, 15 से 26-6, 29-6 से 10-7, 13 से 24-7, 27-7 से 7-8, 10 से 21-8, 24-8 से 4-9, 7 से 18-9, 21-9 से 2-10, 5 से 16-10, 19 से 30-10, 2 से 13-11, 16 से 27-11, 30-11 से 11-12, 21-12 से 1-1-23, **3-दिवसीय:** 9 से 12-12, **1-दिवसीय:** हर रविवार, **सामू. साधना:** हर रोज प्रात: 9 से रात 9 तक, (साधक अपने समयानुसार आकर ध्यान कर सकते है); ●● **कृतज्ञता शिविर 20-दिवसीय:** 2022» 16-1 से 6-2,

धम्मवाहिनी : टिटवाला

मुबई परिसर विपश्यना केंद्र, गांव रूंदे, टिटवाला (पूर्व) कल्याण, जि. ठाणे. Website www.vahini.dhamma.org, रजिस्ट्रेशन केवल online; Email: vahini.dhamma@gmail.com, **संपर्क:** मोबाईल: 97730-69978, 9004620434, केवल कार्यालय के दिन- 12 से सायं 6 तक. **दस-दिवसीय:** 19-2 से 2-3, 5 से 16-3, 19 से 30-3, 2 से 13-4, 16 से 27-4, 30-4 से 11-5, 14 से 25-5, 28-5 से 8-6, 25-6 से 6-7, 9 से 20-7, 23-7 से 3-8, 6 से 17-8, 3 से 14-9, 17 से 28-9, 1 से 12-10, ◊ **सतिपट्ठान:** 11 से 19-6, **विशेष दस-दिवसीय:** 20 से 31-8, ∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय:** 27-10 से 17-11, **30-दिवसीय:** 20-11 से 21-12, **45-दिवसीय:** 20-11 से 5-1-2023,

धम्मसरिता : खडावली (ठाणे) म. रे.

धम्मसरिता विपश्यना केंद्र, जीवन संध्या मंगल संस्थान, मातोश्री वृद्धाश्रम, सौरगांव, पोस्ट पडघा, ता. भिवंडी, जि. ठाणे-421101 online registration www.sarita.dhamma.org registration Email: dhamma.sarita@gmail.com, info@sarita.dhamma.org, **संपर्क:** मोबा. 91- 77983-24659, 77983-25086, **संपर्क:** 25008868/25011096/25162505, **दस-दिवसीय:** 2 से 13-3, 16 से 27-3, 30-3 से 10-4, 13 से 24-4, 1 से 12-6, 15 से 26-6, 29-6 से 10-7, 13 से 24-7, 27-7 से 7-8, **2-दिवसीय:** 27 से 30-4, **किशोरियों का शिविर:** 3 से 11-5, **किशोरों का शिविर:** 14 से 22-5, # **2-दिवसीय बाल-शिविर:** (केवल लड़के)25 से 26-5, (केवल लड़कीया) 28 से 29-5,

धम्मवाटिका : पालघर

पालघर विपश्यना केंद्र, गट नं. 198-2/ए, अल्याली क्रिकेट ग्राउंड के पीछे, अल्याली, पालघर-401404, **संपर्क:** 1) 9637101154, 2) श्री इराणी, मो. 9270888840, Email: info@vatika.dhamma.org, Website: vatika.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** (केवल पुरुष) 26-2 से 9-3, 9 से 20-4, 6 से 17-5, 21-5 से 1-6, 22-6 से 3-7, 6 से 17-7, 20 से 31-7, 6 से 17-8, 19 से 30-9, 8 से 19-10, 29-10 से 9-11, 26-11 से 7-12, 24-12 से 4-1-23 (केवल महिलाएं) 23-4 से 4-5, 8 से 19-6, 5 से 16-9, 12 से 23-11, 10 से 21-12, ◊ **सतिपट्ठान:** (केवल पुरुष) 21 से 29-3, 21 से 29-8, **3-दिवसीय:** (केवल पुरुष) 11 से 14-3,

धम्मानन्द : पुणे (महाराष्ट्र)

पुणे विपश्यना केंद्र, (बिना बुकिंग प्रवेश नहीं) मरकल गांव के पास, आलंदी से 8 कि.मी. **दस-दिवसीय:** (केवल हिंदी एवं मराठी भाषी) 12 से 23-3, 9 से 20-4, 14 से 25-5, 11 से 22-6, 9 से 20-7, 13 से 24-8, 10 से 21-9, 8 ले 19-10, 12 से 23-11, 10 से 21-12, (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) 23-4 से 4-5, 28-5 से 8-6, 25-6 से 6-7, 23-7 से 3-8, 27-8 से 7-9, 24-9 से 5-10, 26-11 से 7-12, 24-12 से 4-1, ◊ **सतिपट्ठान:** (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) 29-10 से 6-11, (केवल हिंदी एवं मराठी भाषी) 26-2 से 6-3, **3-दिवसीय:** 5 से 8-5, 4 से 7-8, 20 से 23-10, **संपर्क:** पुणे विपश्यना समिति, फोन: (020) 24468903, 24436250. Email: info@ananda.dhamma.org; टेली-फैक्स: 24464243.

धम्मपुण्ण : पुणे शहर(स्वारगेट)

पुणे विपश्यना समिति, नेहरू स्टेडियम के सामने, स्वारगेट वॉटर वर्क्स के पीछे, आनंद मंगल कार्यालय के पास, दादावाडी, पुणे-411002. फोन: (020) 24436250. Email: info@punna.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी)● 6 से 17-3, 3 से 14-4, 5 से 16-6, 3 से 14-7, 7 से 18-8, 2 से 13-10, 6 से 17-11, 4 से 15-12, (केवल हिंदी एवं मराठी भाषी)● 20-2 से 3-3, 20 से 31-3, 17 से 28-4, 19 से 30-6, 17 से 28-7, 21-8 से 1-9, 18 से 29-9, 20-11 से 1-12, 18 से 29-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 4 से 12-9, **3-दिवसीय:** (केवल हिंदी एवं मराठी

भाषी)» 13 से 16-10, (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी)» 27 से 30-10, **2-दिवसीय:** (केवल हिंदी एवं मराठी भाषी)» 2 से 4-6, (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी)» 15 से 17-9, **किशोरों का शिविर:** 1 से 9-5, **किशोरियों का शिविर:** 15 से 23-5, **1-दिवसीय:** हर माह दुसरे गुरुवार तथा चौथे रविवार प्रात: 8:30 से 4:30 तक, **# 2-दिवसीय बाल-शिविर:** (9 से 18 वर्ष) (लड़के) 10 से 11-5, (लड़किया) 13 से 14-5, **# बाल-शिविर:** (9 से 18 वर्ष) हर माह प्रथम तथा तिसरे रविवार (प्रात: 8 से दोपहर 2.30 तक)

विशेष 10-दिवसीय

10 से 21-3-2022	धम्मपीठ - अहमदाबाद (गुजरात)
6 से 17-4-2022	धम्मनाग - नागपुर (महाराष्ट्र)
10 से 21-4-2022	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
15 से 26-4-2022	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
27-4 से 8-5-2022	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
1 से 12-6-2022	धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
19 से 30-6-2022	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
25-6 से 6-7-2022	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
13 से 24-7-2022	धम्मगिरि - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
14 से 25-7-2022	धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा)
19 से 30-7-2022	धम्मलक्खण - लखनऊ (उ. प्र.)
2 से 13-8-2022	धम्मअजय - चंद्रपुर (महाराष्ट्र)
9 से 20-8-2022	धम्मभण्डार - भंडारा (महाराष्ट्र)
16 से 27-8-2022	धम्ममल्ल - यवतमाल (महाराष्ट्र)
20 से 31-8-2022	धम्मवाहिनी - टिटवाला
20 से 31-8-2022	धम्म पुष्कर - पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)
29-8 से 9-9-2022	धम्म अम्बिका - दक्षिण गुजरात, गुजरात
24-9 से 5-10-2022	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
6 से 17-10-2022	धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
9 से 20-10-2022	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
11 से 22-10-2022	धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा)
12 से 23-10-2022	धम्मसेतु - चेन्नई (तमिलनाडु)
12 से 23-11-2022	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
20-11 से 1-12-2022	धम्मकल्याण - कानपुर (उ. प्र.)
14 से 25-12-2022	धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)
20 से 31-12-2022	धम्मपुब्बज - चूरू (राजस्थान)
28-12 से 8-1-2023	धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
28-12-2023 से 8-1-2024	धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
31-5-2024 से 10-6-2024	धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)

कृतज्ञता शिविर

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

दीर्घ शिविर कार्यक्रम (भारत)

20-दिवसीय

23-2 से 16-3-2022	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
26-2 से 19-03-2022	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
1 से 22-3-2022	धम्मपीठ - अहमदाबाद (गुजरात)
19-4 से 10-5-2022	धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा)
4 से 25-5-2022	धम्म नागाज्जुन -2 - नागार्जुन सागर (तेलंगाना)
4 से 25-5-2022	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
12-5 से 2-6-2022	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
1 से 22-6-2022	धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
9 से 30-7-2022	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
10 से 31-7-2022	धम्म पुष्कर - पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)
17-7 से 7-8-2022	धम्मकानन - बालाघाट (म.प्र.)
1 से 22-8-2022	धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
1 से 22-8-2022	धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा)
3 से 24-8-2022	धम्मचक्क - सारनाथ (उ. प्र.)
8 से 29-9-2022	धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)
8 से 29-9-2022	धम्मसुवत्थी - श्रावस्ती (उ. प्र.)
13-8 से 3-9-2022	धम्मदिवाकर - मेहसाणा (गुजरात)
16-8 से 6-9-2022	धम्मालय - कोल्हापुर (महाराष्ट्र)
19-8 से 9-9-2022	धम्म अम्बिका - दक्षिण गुजरात, गुजरात
9 से 30-9-2022	धम्मगढ़ - बिलासपुर (छत्तीसगढ़)
1 से 22-10-2022	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
6 से 27-10-2022	धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
27-10 से 17-11-2022	धम्मवाहिनी - टिटवाला
28-10 से 17-11-2022	धम्मसरोवर - धुळे (महाराष्ट्र)
28-10 से 18-11-2022	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
1 से 22-12-2022	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
4 से 25-12-2022	धम्मलक्खण - लखनऊ (उ. प्र.)
28-12 से 18-1-2023	धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
28-12-2023 से 18-1-2024	धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
31-5-2024 से 20-6-2024	धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)

30-दिवसीय

20-2 से 23-3-2022	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
23-2 से 26-3-2022	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
27-2 से 30-3-2022	धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा)
28-2 से 31-3-2022	धम्मसुवत्थी - श्रावस्ती (उ. प्र.)
25-3 से 25-4-2022	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
4-5 से 4-6-2022	धम्म नागाज्जुन -2 - नागार्जनसागर (तेलंगाना)
4-5 से 4-6-2022	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
8-5 से 8-6-2022	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
28-5 से 28-6-2022	धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा)
1-6 से 2-7-2022	धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
7-6 से 8-7-2022	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
10-7 से 10-8-2022	धम्म पुष्कर - पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)
16-7 से 16-8-2022	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
1-8 से 1-9-2022	धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
3-8 से 3-9-2022	धम्मदिवाकर - मेहसाणा (गुजरात)
4-8 से 4-9-2022	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
16-8 से 16-9-2022	धम्मालय - कोल्हापुर (महाराष्ट्र)
28-8 से 28-9-2022	धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा)
7-9 से 8-10-2-2022	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
8-9 से 9-10-2022	धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)
26-10 से 26-11-2022	धम्म नागाज्जुन -2 - नागार्जनसागर (तेलंगाना)
28-10 से 28-11-2022	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
30-10 से 30-11-2022	धम्मचक्क - सारनाथ (उ. प्र.)
5-11 से 6-12-2022	धम्मपीठ - अहमदाबाद (गुजरात)
12-11 से 13-12-2022	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
20-11 से 21-12-2022	धम्मवाहिनी - टिटवाला
28-12 से 28-1-2023	धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
28-12-2023 से 28-1-2024	धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
31-5-2024 से 30-6-2024	धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)

45-दिवसीय

20-2 से 7-4-2022	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
23-2 से 10-4-2022	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
27-2 से 14-4-2022	धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा)
28-2 से 15-4-2022	धम्मसुवत्थी - श्रावस्ती (उ. प्र.)
8-5 से 23-6-2022	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
1-6 से 17-7-2022	धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
7-6 से 23-7-2022	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
4-8 से 19-9-2022	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
16-8 से 1-10-2022	धम्मालय - कोल्हापुर (महाराष्ट्र)
7-9 से 23-10-2022	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
15-10 से 30-11-2022	धम्मसुवत्थी - श्रावस्ती (उ. प्र.)
26-10 से 11-12-2022	धम्म नागाज्जुन -2 - नागार्जनसागर (तेलंगाना)
27-10 से 12-12-2022	धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा)
5-11 से 21-12-2022	धम्मपीठ - अहमदाबाद (गुजरात)
20-11 से 5-1-2023	धम्मवाहिनी - टिटवाला
14-12-22 से 29-1-2023	धम्म नागाज्जुन -2 - नागार्जनसागर (तेलंगाना)
21-12 से 5-2-2023	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
1-1-2-22 से 16-2-2-23	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
31-5-2024 से 15-7-2024	धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)

60-दिवसीय

29-7 से 28-9-2022	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
11-10 से 11-12-2022	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
17-12 से 16-2-2022	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)

धम्मअजन्ता : औरंगाबाद (महाराष्ट्र)

अजंता अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना समिति, गट नं. 45 रामपुरी, वैजापुर रोड, औरंगाबाद-431003. **संपर्क:** फोन: (0240) 2040444, मोबाईल: 94222-11344, 99218-17430. Email: info@dhammaajanta.org; **दस-दिवसीय:** 23-2 से 6-3, 9 से 20-3, 23-3 से 3-4, 20-4 से 1-5, 4 से 15-5, 25-5 से 5-6, 8 से 19-6, 22-6 से 3-7, ◊ **सतिपट्ठान:** 4 से 12-4, **2-दिवसीय:** 15 से 17-4, **किशोरों का शिविर:** 16 से 24-5,

धम्मसरोवर : धुळे (महाराष्ट्र)

खान्देश विपश्यना साधना केंद्र, डेडरगांव जलशुद्धिकरण केंद्र के पास, मु. पो. तिखी, जिला- धुळे, पिन: 424002; (बिना बुकिंग प्रवेश नही) (केंद्र जाने के लिए "पाच कंदील" के पास "शेरे पंजाब लॉज" पहुँचें। वहां से तिखी गांव के लिए ऑटोरिक्शा मिलते हैं। **दस-दिवसीय:** 6 से 17-3, 3 से 14-4, 17 से 28-4, 8 से 19-5, 22-5 से 2-6, 5 से 16-6, 3 से 14-7, 17 से 28-7, 14 से 25-8, 4 से 15-9, 18 से 29-9, 9 से 20-10, 20-11 से 1-12, 4 से 15-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 20 से 29-3, 19 से 28-6, 31-7 से 9-8, 18 से 27-12, **2-दिवसीय:** 4 से 6-5, 27 से 29-8, 2 से 4-10, **# 1-दिवसीय बाल-शिविर:** 1-5, 21-10, 29-12. 30-12,

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

धम्मसिद्धपुरी : भाटेगाव, सोलापुर

धम्मसिद्धपुरी विपश्यना केंद्र, off विजापुर रोड, भाटेवाडी के पास, सोरेगाव - डोणगाव का रास्ता, सोरेगाव से 4 कि.मी. ता. उत्तर सोलापुर, जिला. सोलापुर-413002, Email: solapurvipassana@gmail.com, **संपर्क:** 1) श्री सम्राट पाटील, मोबा. 7620592920, 9011908000, 2) श्री भालचंद्र उकरंडे, मोबा. 9860759866, **दस-दिवसीय:** (केवल पुरुष)» 2-3 से 13-3, 30-3 से 10-4, 1 से 12-6, 29-6 से 10-7, 13 से 24-7, 17 से 28-8, 31-8 से 11-9, 28-9 से 9-10, 16 से 27-11, 30-11 से 10-12, 28-12 से 8-1-2023, (केवल महिला)» 16 से 27-3, 13 से 24-4, 15 से 26-6, 3 से 14-8, 14 से 25-9, 2 से 13-11, 14 से 25-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 26-4 से 4-5, 12 से 20-10,

3-दिवसीय: 28 से 31-7, **2-दिवसीय:** 6 से 8-5, 28 से 30-10, **किशोरियों का शिविर:** 10 से 18-5, **किशोरों का शिविर:** 21 से 29-5,

धम्मालय : कोल्हापुर (महाराष्ट्र)

दक्खिन विपश्यना अनुसंधान केन्द्र, (बिना बुकिंग प्रवेश नहीं) रामलिंग रोड, आलते पार्क, आलते, ता. हातकनंगले (रेलवे स्टेशन), जि. कोल्हापुर-416123. Email: info@alaya.dhamma.org, फोन: **संपर्क:** मोबा. 97674-13232. 9697933232, 7420943232, **दस-दिवसीय:** (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) 6 से 17-3, 20 से 31-3, 3 से 14-4, 17 से 28-4, (1 से 12-5 केवल महिलाओं के लिए), 20 से 31-5, 3 से 14-6, 17 से 28-6, 1 से 12-7, 15 से 26-7, 29-7 से 9-8, 6 से 17-10, 28-10 से 8-11, 12-11 से 23-11, 26-11 से 7-12, 10 से 21-12, ◊ **सतिपट्ठान:** (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) ▶ 22 से 31-3, 3 से 12-7, 8 से 17-10, **3-दिवसीय:** (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) ▶ 14 से 17-5, 19 से 22-10, 26 से 29-12,

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

धम्मनाग : नागपुर (महाराष्ट्र)

नागपुर विपश्यना केंद्र, माहुरझरी गांव, नागपुर-कलमेश्वर रोड के पास. Email: info@naga.dhamma.org, **संपर्क:** मोबाइल: 9403870195, 9422182336, 9370990771, 9423403294. (बिना बुकिंग प्रवेश नहीं) **दस-दिवसीय:** 23-2 से 6-3, 23-3 से 3-4, (केवल पुराने साधक पुरुष 6 से 17-4,) 20-4 से 1-5, 8 से 19-6, 22-6 से 3-7, 6 से 17-7, 20 से 31-7, 3 से 14-8, 17 से 28-8, 31-8 से 11-9, 14 से 25-9, 28-9 से 9-10, 12 से 23-10, 26-10 से 6-11, 9 से 20-11, 23-11 से 4-12, 7 से 18-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 27-5 से 4-6, 24-12 से 1-1-2023, **3-दिवसीय:** 17 से 20-3, 19 से 22-12, **1-दिवसीय:** 16-5, **किशोरियों का शिविर:** 3 से 11-5, **किशोरों का शिविर:** 18 से 26-5, **सहायक आचार्य कार्यशाला:** 9 से 13-3,

विशेष दस-दिवसीय: 6 से 17-4, **संपर्क:** सचिव, कल्याणमित्र चैरिटेबल ट्रस्ट, अभ्यंकर स्मारक भवन, अभ्यंकर रोड, धन्तोली, नागपुर-440012. फोन: 0712- 2458686, 2420261. (सभी पत्र-व्यवहार इसी पते पर करें।)

धम्मसुगति : सुगतनगर (नागपुर)

विपश्यना साधना केंद्र, सुगतनगर, नागपुर-14, फोन नं. (0712)2630115. **दस-दिवसीय:** (केवल पुरुष)» 2- से 13-3, (महिला एवं पुरुष)» 1 से 12-6, 6 से 17-7, 3 से 14-10, 20 से 31-12, (केवल महिला)» 3 से 14-8, 20 से 31-8, 3 से 14-9, 19 से 30-9, (केवल भिक्खु)» 2 से 13-11, ◊ **सतिपट्ठान:** 23 से 31-7, 7 से 15-12, **3-दिवसीय:** 25 से 28-2, 26 से 29-3, 24 से 27-11, **किशोरों का शिविर:** 4 से 11-5, **किशोरियों का शिविर:** 21 से 29-5, **1-दिवसीय:** 20-3, 12-6, 13-11, 18-12, # **3-दिवसीय बाल-शिविर:** (केवल लड़किया 12 से 15 वर्ष)» 23 से 26-6, (केवल लड़के 12 से 15 वर्ष)» 28 से 31-10, # **बाल-शिविर:** (केवल लड़के 8 से 12 वर्ष)» 24-4, (केवल लड़किया 8 से 12 वर्ष)» 15-5, (लड़के लड़किया 8 से 12 वर्ष)» 17-7, **सामू. साधना:** 14-4, 14-10, 6-12, हर रविवार प्रात: 8 से 9; # **बाल आनापान:** हर रविवार प्रात: 8 से 8:45, **आनापान सामू. साधना:** हर रोज सायं. 6 से 7, **संपर्क:** 1) श्री सुखदेव नारनवरे, मोबा. 9422129229, 8999247556, 2) श्री कमलेश चाहन्दे, मोबा. 9373104305, 9028688558,

धम्ममल्ल : यवतमाल (महाराष्ट्र)

विपश्यना केंद्र, धनश्री नगर, आय. टी. आय. के पीछे, पिंपलगांव बायपास, यवतमाल - 445001, **दस-दिवसीय:** (महिला एवं पुरुष)» 19-2 से 2-3, 4 से 15-3, 1 से 12-4, 19 से 30-4, 2 से 13-5, (केवल भिक्खु एवं पुरुष 29-6 से 10-7), 18 से 29-7, (केवल भिक्खुणी एवं महिलाए 2 से 13-8), 10 से 21-9, 7 से 18-10, 5 से 16-11, 21-11 से 2-12, 7 से 18-12, ◊ **सतिपट्ठान:** (भिक्खु एवं पुरुष) 18 से 26-5, (पुरुष एवं महिलाए) 23 से 31-10, **3-दिवसीय:** 17 से 20-3, 23 से 26-6, **किशोरों का शिविर:** 6 से 14-6, **1-दिवसीय:** 27-3, 17-4, 16-5, 17-6, 13-7, 28-8, 21-9, 20-11, 25-12, # **बाल-शिविर:** (केवल लड़के) 28 से 29-5, (केवल लड़किया)18 से 19-6, (मित्र उपक्रम के साथ 17-7), 14-8, 25-9, 4-12,

विशेष दस-दिवसीय: 16 से 27-8, **संपर्क:** 1) श्री ई. डी. गडलिंग, मोबा. 9422865661, 2) डा. राजकुमार भगत, मोबा. 9423432475, 3) देवेंद्र मेश्राम 9822235527.

संतुक-पिंपरी (हिंगोली): स्थान: संतुक-पिंपरी डा. बगडीया फार्म हाऊस, **संपर्क:** मोबा. 9405111373, 9420433905, 9881242487, **दस-दिवसीय:** (केवल पुरुष)» 2 से 13-4, 1 से 12-5, 5 से 16-6, 3 से 14-7, 7 से 18-8, 4 से 15-9, 20 से 13-10, 13 से 24-11, 18 से 29-12, (केवल महिला)» 6 से 17-3, 17 से 28-4, 17 से 28-5, 19 से 30-6, 17 से 28-7, 21-8 से 1-9, 18 से 29-9, 30-10 से 9-11, 4 से 15-12, **संपर्क:** डा. संग्राम जोंधळे, मोबा. 9422189318, श्री हनमंते साहेब, मोबा. 9422660954, श्री. संभाजी राऊत, मोबा. 8805993640,

धम्म अमरावती : लुंबिनी, मोगरा

विपश्यना केंद्र, लुंबिनी मोगरा, पो. भानखेडा, ता. जि. अमरावती **संपर्क:** 1) श्री किशोर देशमुख मोबा. 9370585203, 2) श्री बाबुजी सिरसाट, मोबा. 8007676033, 2) श्री धम्मदीप गवई: 7066126154, **दस-दिवसीय:** (पुरुष तथा महिला)» 23-3 से 3-4, 22-6 से 3-7, 17 से 28-8, 14 से 25-9, 7 से 18-10, 14 से 25-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 9 से 17-11, **1-दिवसीय:** 1-3, 3-4, 3-7, 28-8, 25-9, 18-10, 25-12, **धम्मसम्मेलन:** 17-4, **धम्मसेवक कार्यशाला:** 8-5

चिटकी (वर्धा): धम्मकुटी विपश्यना केंद्र, चिटकी, पुलगाव, पो. कवठा, ता. देवळी, जि. वर्धा, **दस-दिवसीय:** 26-10 से 6-11, 24-11 से 5-12, 20 से 31-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 22 से 30-3, **संपर्क:** श्री खंडारे, मोबा. 07158284372, श्री सुधीर ठवरे, मोबा. 9975769018,

तुमसर (भंडारा): दस-दिवसीय: 23-2 से 6-3, 23-3 से 3-4, 30-11 से 11-12, 20 से 31-12, # **बाल-शिविर:** 6-3, 3-4, 9-11, 11-12, **स्थान:** बुद्धविहार ॲण्ड वेलफेअर सेंटर, चुल्हाड, तुमसर, जि. भंडारा मोबा. 096236-68240, **संपर्क:** 1) श्री डोंगरे, मोबा. 6260450436, 2) श्री चौरे, मोबा. 98904-41071, 3) श्री विजु गोंडाणे, मोबा. 096236-68240,

रोहणागांव: (पवनी, भंडारा): दस-दिवसीय: (9 से 20-3 केवल भिक्खु) 30 से 10-4, 11 से 22-5, 1 से 12-6, 6 से 17-7, 10 से 21-8, 19 से 30-10, 9 से 20-11, 7 से 18-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 17 से 25-9, **3-दिवसीय:** 27 से 30-4, 12 से 15-9, **स्थान:** विसुध्दमग्गो विपस्सना चॅरिटेबल ट्रस्ट, व्दारा संचालित - धम्मपवन विपश्यना **केन्द्र,** रोहणा गांव (पवनी) जि. भंडारा, **संपर्क: 1)** श्री शैलेष कांबळे, मोबा. 9923268962, 2) श्री माधव रामटेके, मोबा. 9223349183,

धम्मभण्डार : भंडारा (महाराष्ट्र)

विपश्यना केंद्र, राहुल कॉलनी, रेलवे लाइन के पास, सहकार नगर, भंडारा 441904, **दस-दिवसीय:** 1 से 12-3, 19 से 30-7, 6 से 17-9, 11 से 22-10, 15 से 26-11, 7 से 18-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 3 से 11-11, **3-दिवसीय:** 17 से 23-3, **1-दिवसीय:** 24-4, 16-5, 19-6, 21-8, 25-9, 27-11, 18-12, # **2-दिवसीय बाल-शिविर:** 1 से 2-5, # **1-दिवसीय बाल-शिविर:** 27-2, 26-4, 10-5, 24-5, 14-6, 28-6, 31-7, 25-8, 9-10, 25-12,

विशेष दस-दिवसीय: 9 से 20-8, **संपर्क:** सलूजा, 09423673572, चौरे, 9890441071, विनोद, 9422833002,

धम्म निरंजन : नांदेड

विपश्यना साधना केंद्र, नई डंकीण (गोदावरी नदी के किनारे) नांदेड, **संपर्क:** 1) श्री दहिवेले, मोबाइल: 9423148636. 2) श्री भावे, मोबा. 9421572499, **दस-दिवसीय:** (केवल महिलाएं)» 2 से 13-3, 15 से 26-6, 17 से 28-8, 16 से 27-11, (पुरुष एवं महिलाएं)» 16 से 27-3, 31-8 से 11-9, 14 से 25-9, 30-11 से 11-12, (केवल पुरुष)» 30-3 से 10-4, 6 से 17-7, 5 से 16-10, 14 से 25-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 30-7 से 7-8, **3-दिवसीय:** 9 से 12-6, 27 से 30-10, **2-दिवसीय:** 22 से 24-7, 30-9 से 2-10, **1-दिवसीय:** 16-4, 8-5, 22-5, 5-6, 3-7, 14-8, 23-10, 13-11, # **3-दिवसीय बाल-शिविर:** (केवल लड़के) 1 से 4-11, (केवल लड़किया) 6 से 9-11, # **2-दिवसीय बाल-शिविर:** (केवल लड़के) 17 से 19-4, (केवल लड़किया) 22 से 24-4,

धम्म वसुधा : हिवरा, वर्धा

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

धम्मअनाकुल : खापरखेड़ा फाटा, तेल्हारा (अकोला)

विपश्यना साधना केंद्र, खापरखेड़ा फाटा, तेल्हारा-444108 जि. अकोला Email: info.anakula.@vridhamma.org, Website: www.anakula.dhamma.org, मोबा. 9421156138, 9881204125, 9421833060, **ऑनलाइन बुकिंग:** https://www.dhamma.org/en/schedules/v2/schanakula#normal, Email: info.anakula@vridhamma.org **दस-दिवसीय:** (पुरुष तथा महिला)» 23 -2 से 6-3, 9 से 20-3, 23-3 से 3-4, 6 से 17-4, 5 से 16-5, 15 से 26-6, (29-6 से 10-7 केवल भिक्षु), 13 से 24-7, 3 से 14-8, 17 से 28-8, 31-8 से 11-9, 18 से 29-9, 11 से 22-10, 27-10 से 7-11, 9 से 20-11, 23-11 से 4-12, 7 से 18-12, 20 से 31-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 20 से 28-4, 1 से 9-10, **3-दिवसीय:** 28 से 31-7, **2-दिवसीय:** 19 से 21-2, 1 से 3-5, 13 से 15-9, **1-दिवसीय:** 20-3, 17-4, 16-5, 26-6, 14-8, 29-9, 22-10, 4-12, 31-12, **किशोरों का शिविर:** 1 से 9-6, **किशोरियों का शिविर:** 21 से 29-5, **#1 दिवसीय बाल शिविर:** 6-3, 24-7, 28-8, 20-11, 18-12, **संपर्क:** 1) विपश्यना चैरिटेबल ट्रस्ट, शेगांव, फोन: 95798-67890, 98812-04125. 2) श्री आनंद, मोबा. 94221-81970.

कोटंबा (यवतमाळ): दस-दिवसीय: (पुरुष तथा महिला)» 20 से 31-3, 17 से 28-4, 4 से 15-5, 20 से 31-5, 3 से 14-6, 19 से 30-6, 17 से 28-7, 13 से 24-8, 11 से 22-9, 10 से 21-10, 28-10 से 8-11, 11 से 22-12, **1-दिवसीय:** हर रविवार सुबह 8 से 3 तक **संपर्क:** धम्मभूमि विपश्यना चॅरीटेबल ट्रस्ट, कोटंबा ता. बाभुळगांव जि. यवतमाळ-445001. मोबा. 9822896453, 9067788418, 9421775372, 9890429314, 9175622575,

मलकापुर: (अकोला) दस-दिवसीय: (केवल महिलाएं)» 2 से 13-3, 2 से 13-6, 24-11 से 5-12, (केवल पुरुष) ▶ 4 से 15-5, ◊ **सतिपट्ठान:** (केवल महिलाएं)» 13 से 21-8, **3-दिवसीय:** (केवल पुरुष) ▶ 10 से 13-11, **स्थान:** भद्रन्त आनंद निवास, राजरतन कॉलनी येवता रोड मलकापुर जि. अकोला. 444001, मोबा. 9421937014, **संपर्क:** 1) श्री तायडे, मोबा. 9421794874, 2) श्री आठवले, मोबा. 9404092468.

पातुर: (अकोला) विपश्यना साधना प्रसार केंद्र, शिरला, पातुर जि. अकोला - 444501, **दस-दिवसीय:** (केवल महिलाएं) ▶ 25-3 से 5-4, 19 से 30-5, 19 से 30-7, 22-9 से 3-10, 22-12 से 2-1, (केवल पुरुष) ▶ 6 से 17-3, 19 से 30-4, 21-6 से 2-7, 10 से 21-10, ◊ **सतिपट्ठान:** (केवल पुरुष) » 25-8 से 2-9, (केवल महिलाएं) 9 से 17-12, (केवल भिक्षु) ▶ 15 से 23-11, **संपर्क:** 1) श्री. जगन्नाथ गवई, मोबा. 07775928290, 2) श्रीमती ज्योतीताई वानखेडे, मोबा. 9921998803,

धम्मजलगांव : जलगांव

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, **संपर्क:** 7588436222, 8421532276. **दस-दिवसीय:** (केवल पुरुष)» 4 से 15-3, 3 से 14-4, 1 से 12-5, 5 से 16-6, 3 से 14-7, 7 से 18-8, 4 से 15-9, 2 से 13-10, 6 से 17-11, 4 से 15-12, (केवल महिला)» 20-2 से 3-3, 20 से 31-3, 17 से 28-4, 19 से 30-6, 17 से 28-7, 21-8 से 1-9, 18 से 29-9, 20-11 से 1-12, 18 से 29-12, ◊ **सतिपट्ठान:** (केवल पुरुष)» 27 से 22-10, 3-**दिवसीय:** (केवल पुरुष)» 27 से 30-10, (केवल महिला)» 28 से 31-7,

धम्मअजय : चंद्रपुर (महाराष्ट्र)

विपश्यना साधना केंद्र, ग्राम - अजयपूर, पो. चिचपल्ली, मुल रोड, चंद्रपुर, Online Registration :- Website :- www.ajaya.dhamma.org, Email: dhammaajaya@gmail.com, **संपर्क:** 1) श्री, बाबुराव शिंदे मोबा. 9422572216, 2) मिलींद घरडे, सुगतनगर, नगीनाबाग वार्ड, नं. 2, चंद्रपूर-442401, मोबा. 80071-51050, 9226137722, **दस-दिवसीय:** 24-2 से 7-3, (केवल भिक्खु 12 से 23-3) 30-3 से 10-4, 5 से 16-5, 20 से 31-5, 16 से 27-6, 2 से 13-7, 18 से 29-7, 22-8 से 2-9, 6 से 17-9, 3 से 14-10, 20 से 31-10, 5 से 16-11, 21-11 से 2-12, 7 से 18-12, 22-12 से 2-1, ◊ **सतिपट्ठान:** 15 से 23-4, 20 से 28-9, **किशोरियों का शिविर:** 4 से 12-6, **2-दिवसीय:** 15 से 17-8, **धम्मसेवक कार्यशाला:** 27-3, # **बाल-शिविर: (केवल लड़के** उम्र 8 से 12 वर्ष) 28 से 30-4, (केवल लड़किया उम्र 8 से 12 वर्ष) 1 से 3-5, **1-दिवसीय मेघा:** 16-5, 13-7, 29-9, 1-**दिवसीय:** 20-2, 24-4, 16-10, 4-12, **विशेष दस-दिवसीय:** 2 से 13-8,

धम्मपदेस : पाली (रत्नागिरी)

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

महाड: दस-दिवसीय: 1-दिवसीय: हर माह पहले रविवार प्रात: 10 बजे से दोपहर 3 बजे तक, # **बाल शिविर:** हर माह तीसरे रविवार प्रात: 10 बजे से दोपहर 2 बजे तक, **स्थान:** डा. बाबासाहेब आंबेडकर मेमोरीयल हॉल, विपश्यना शिवाजी चौक, कोटेश्वरी तले, महाड-402301, जिला: रायगड, **संपर्क: (020) 24436250,** Email: info@punna.dhamma.org, मोबा: 7719070011.

धम्मदेस : चिंचोली, हिंगोली

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

धम्मसुगन्ध : भोसे (सांगली)

सांगली विपश्यना साधना केंद्र, गट नं. 564, तलाव रोड, यल्लमा मंदीर के पास, 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 पाटिल,

मोबा. 9222161236, 2) श्री संजय चौगुले, मोबा. 7249711008, **दस-दिवसीय:** (केवल पुरुष)» **2-दिवसीय:** (**1-दिवसीय:** हर माह पहले रविवार, **स्थान:** निशिधी मालवाडी, पो. भिलवाडी, ता. पलुस, जिला:- सांगली) (**1-दिवसीय:** हर माह दूसरे रविवार **# बाल-शिविर:** हर माह तिसरे रविवार (8 से 15 वर्ष) सुबह 9 से दोपहर 3 तक **स्थान:** मानव राहत ट्रस्ट, तीसरी मंजिल, सिविल हास्पिटल के पास, सांगली)

जयपुर एवं पूर्वोत्तर भारत

धम्मथली : जयपुर (राजस्थान)

राजस्थान विपश्यना केन्द्र, पो.बॉ. 208, जयपुर-302001, **पंजीकरण संपर्क:** मोबा. 0-99301-17187, 9610401401, 9828804808, Email: info@thali.dhamma.org, Website: www.thali.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 27-3 से 7-4, 10 से 21-4, 24-4 से 5-5, 8 से 19-5, 22-5 से 2-6, 5 से 16-6, 19 से 30-6, 3 से 14-7, 17 से 28-7, 31-7 से 11-8, 13 से 24-8, 28-8 से 8-9, 11 से 22-9, 25-9 से 6-10, 9 से 20-10, 30-11 से 11-12, 22-12 से 2-1-2023, ◊ **सतिपट्ठान:** 29-3 से 6-4, 7 से 15-6, 19 से 27-7, 12 से 20-12, **विशेष दस-दिवसीय:** 10 से 21-4, 19 से 30-6, 9 से 20-10, ∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय:** 28-10 से 18-11, **30-दिवसीय:** 28-10 से 28-11,

धम्म पुष्कर : पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)

विपश्यना केन्द्र, ग्राम रेवत (केडेल), पर्वतसर रोड, पुष्कर, जि. अजमेर. मोबा. 91-94133-07570. फोन: 91-145-2780570, Website: www.pushkar.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 23-2 से 7-3, 20 से 31-3, 2 से 13-4, 20-4 से 1-5, 4 से 15-5, 12 से 23-6, 25-6 से 6-7, 1 से 12-9, 14 से 25-9, 28-9 से 9-10, 2 से 13-11, 16 से 27-11, 30-11 से 11-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 9 से 17-3, 12 से 20-10, 13 से 21-12, **किशोरों का शिविर:** 1 से 9-6, **# बाल शिविर 2-दिवसीय:** 15 से 17-4, 13 से 15-8, **विशेष दस-दिवसीय:** 20 से 31-8,

∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय:** 10 से 31-7, 24-12 से 14-1-2023, **30-दिवसीय:** 10-7 से 10-8, 24-12 से 24-1-2023, **संपर्क:** 1) श्री रवि तोषणीवाल, मोबा. 09829071778, Email: dhammapushkar@gmail.com, 2) श्री अनिल धारीवाल, मोबा. 098290 28275. Email: corporate@toshcon.com, फैक्स: 0145-2787131.

धम्ममरुधर : जोधपुर (राजस्थान)

विपश्यना साधना केंद्र, लहरिया रिसोर्ट के पीछे, अध्यात्म विज्ञाग सस्तग केंद्र के पास चौपासनी जोधपुर-342008. मोबा. 9829007520, Email: info@marudhara.dhamma.org. **दस-दिवसीय:** 21-3 से 1-4, 13 से 24-4, 28-4 से 9-5, 21-6 से 2-7, 5 से 16-7, 19 से 30-7, 2 से 14-8, 31-8 से 11-9, 23-9 से 4-10, 19 से 22-10, 28-10 से 8-11, 11 से 22-11, 25-11 से 6-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 9 से 17-3, 28-5 से 5-6, 8 से 16-10, 23 से 31-12, **3-दिवसीय:** 2 से 5-3, 4 से 7-4, 9 से 12-12, **किशोरों का शिविर:** 10 से 18-6, **किशोरियों का शिविर:** 19 से 27-8, **# बाल शिविर 2-दिवसीय:** (लड़के, लड़किया) 16 से 18-9, **संपर्क:** 1) श्री नेमीचंद भंडारी, 41-42, अशोक नगर, पाल लींक रोड, जोधपुर-342003. Email: dhamma.maroodhara@gmail.com; मोबा.: Whatsapp No. 9887099049, 8233013020.

धम्मपुब्बज, चूरू (राजस्थान)

पुब्बज भूमि विपश्यना ट्रस्ट, भालेरी रोड, (चूरू से 6 कि.मी.) चूरू (राजस्थान): फोन: 9664481738, **संपर्क:** 1) श्री एस. पी शर्मा, Email: dhammapubbaja@gmail.com, info@pubbaja.dhamma.org, मोबा. 07627049859, 2) श्री सुरेश खन्ना, Email: sureshkhanna56@yahoo.com; (मोबा. 94131-57056, 9887099049, Whatsapp Only) **दस-दिवसीय:** 22-2 से 5-3, 9 से 20-3, 24-3 से 4-4, 7 से 18-4, 27-5 से 7-6, 22-6 से 3-7, 6 से 17-7, 20-7 से 31-7, 3 से 14-8, 9 से 20-9, 5 से 16-10, 26-10 से 6-11, 11 से 22-11, 25-11 से 6-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 29-4 से 7-5, 19 से 27-8, **3-दिवसीय:** 21 से 24-4, 23 से 26-9, 19 से 22-10, 9 से 12-12, **किशोरों का शिविर:** 10 से 18-6, **1-दिवसीय:** 8-5, **# बाल शिविर 2-दिवसीय:** (13 से 16 वर्ष लड़के) 2 से 4-9, (13 से 16 वर्ष केवल लड़किया)» 30-9 से 2-10,

विशेष दस-दिवसीय: 20 से 31-12,

धम्मसोत : सोहना (हरियाणा)

विपश्यना साधना संस्थान, राहका गांव, (निम्मोद पुलिस थाना के पास), पो. सोहना, बल्लभगढ़-सोहना रोड, (सोहना से 12 कि.मी.), जिला- गुडगांव, हरियाणा. मोबा. 9812655599, 9812641400. (बल्लभगढ़ और सोहना से बस उपलब्ध है।) **दस-दिवसीय:** 2 से 13-3, 16 से 27-3, 6 से 17-4, 20-4 से 1-5, 4 से 15-5, 18 से 29-5, 1 से 12-6, 15 से 26-6, 6 से 17-7, 20 से 31-7, 3 से 14-8, 17 से 28-8, 7 से 18-9, 21-9 से 2-10, 5 से 16-10, 19 से 30-10, 2 से 13-11, 16 से 27-11, 7 से 18-12, 21-12 से 1-1-2023, **संपर्क:** विपश्यना साधना संस्थान, रूम न. 1015, 10 वां तल, हेमकुंठ/मोदी टावर्स, 98 नेहरू प्लेस, नई दिल्ली-110019. फोन: (011) 2645-2772, 4658-5455, Email: reg.dhammasota@gmail.com

धम्मपट्ठान : सोनीपत (हरियाणा)

विपश्यना साधना संस्थान, कम्मासपुर, जि. सोनीपत, हरियाणा, पिन-131001. मोबा. 09991874524, Email: reg.dhammapatthana@gmail.com, ◊ **सतिपट्ठान:** 15 से 23-5, 4 से 12-7, 17 से 25-12, **सहायक आचार्य कार्यशाला:** 2 से 5-10, **धम्मसेवक कार्यशाला:** 6 से 7-10, **विशेष दस-दिवसीय:** 14 से 25-7, 11 से 22-10, ∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय:** 19-4 से 10-5, 1 से 22-8, **30-दिवसीय:** 27-2 से 30-3, 28-5 से 28-6, 28-8 से 28-9, **45-दिवसीय:** 27-2 से 14-4, 27-10 से 12-12, **संपर्क:** धम्मसोत-संपर्क पर.

धम्मकारुणिक : करनाल (हरियाणा)

विपश्यना साधना संस्थान, एअर पोर्ट/कुंजपुरा रोड, गव्हरमेंट स्कूल के पास, गाँव नेवल, करनाल-132001; मोबा. 7056750605, **पंजीकरण संपर्क:** 1) श्री आर्य, मोबा. 8572051575, 9416781575, 2) श्री वर्मा, मोबा. 9992000601, (सायं 3 से 5 तक) Email: reg.dhammakarunika@gmail.com, **दस-दिवसीय:** 23-2 से 6-3, 9 से 20-3, 23-3 से 3-4, 13 से 24-4, 27-4 से 8-5, 11 से 22-5, 22-6 से 3-7, 13 से 24-7, 27-7 से 7-8, 10 से 21-8, 24-8 से 4-9, 14 से 25-9, 28-9 से 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, ◊ **सतिपट्ठान:** 29-10 से 6-11, **किशोरों का शिविर:** 28-5 से 5-6, **किशोरियों का शिविर:** 11 से 19-6,

धम्महितकारी : रोहतक (हरियाणा)

विपश्यना ध्यान समिति, लाहली - आंवल रोड, गाँव लाहली, तहसील - कलानौर, जिला: रोहतक - 124001, **संपर्क:** 92543-48837, 9416303639. **दस-दिवसीय:** 2 से 13-3, 16 से 27-3, 6 से 17-4, 20-4 से 1-5, 4 से 15-5, 18 से 29-5, 1 से 12-6, 15 से 26-6, 6 से 17-7, 20 से 31-7, 3 से 14-8, 17 से 28-8, 7 से 18-9, 21-9 से 2-10, 5 से 16-10, 2 से 13-11, 16 से 27-11, 7 से 18-12, 21-12 से 1-1-2023, **3-दिवसीय:** 17 से 20-10,

धम्मधज : होशियारपुर (पंजाब)

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

धम्मसिखर : धर्मशाला (हिमाचल प्रदेश)

हिमाचल विपश्यना केंद्र, धरमकोट मैकलोडगंज, धर्मशाला, जिला- कांगरा, पिन-176219 (हि. प्र.). फोन: 09218514051, 09218414051, (पंजीकरण के लिए फोन सायं 4 से 5) Email: info@sikhara.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 2022» अप्रैल से नवंबर हर माह 1 से 12 तथा 15 से 26. केवल अन्य शिविरों के समय नहीं ◊ **सतिपट्ठान:** 20 से 28-3, 15 से 23-11, **3-दिवसीय:** 23 से 26-11,

धम्मलद्ध : लेह-लद्दाख (जम्मू-कश्मीर)

विपश्यना साधना केंद्र, लद्दाख, (लेह से 8/9 कि. मी.) **संपर्क:** श्री लोभझंग विसुद्धा, एन्शट ट्रॅक्स, मोबाईल: (91) 9906971808, 9419862542. **दस-दिवसीय:** 2022» हर माह: 1 से 12 तथा 16 से 27 (सतिपट्ठान आदि छोड़कर).◊ **सतिपट्ठान:** 16 से 24-3, 16 से 24-9, **3-दिवसीय:** 25 से 28-9, **2-दिवसीय:** 25 से 27-3, सामू. साधना: हर रविवार प्रात: 9:00 से **1-दिवसीय:** हर माह दूसरे रविवार. Email: lvisuddha@yahoo.com; info@ladakh.in.dhamma.org,

धम्मसलिल : देहरादून (उत्तरांचल प्र.)

देहरादुन विपश्यना केंद्र, जनतनवाला गांव, देहरादुन कॅन्ट तथा संतला देवी मंदिर के पास, देहरादून-248001. फोन: 0135-2715189, 2715127, 94120-53748, 70783-98566, Email: reg.dhammasalila@gmail.com; **दस-दिवसीय:** 23-2 से 6-3, 23-3 से 3-4, 6 से 17-4, 20-4 से 1-5, 4 से 15-5, 18 से 29-5, 1 से 12-6, 15 से 26-6, 29-6 से 10-7, 13 से 24-7, 27-7 से 7-8, 24-8 से 4-9, 7 से 18-9, 21-9 से 2-10, 2 से 13-11, 16 से 27-11, 30-11 से 11-12, 14 से 25-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 6 से 14-3, 14 से 22-8, 7 से 15-10, **3-दिवसीय:** 19 से 22-3, 7 से 10-8, 16 से 19-10, 28-10 से 1-11, **संपर्क:** 1) श्री भंडारी, 16 टैगोर विला, चक्राता रोड, देहरादुन-248001. फोन: (0135) 2104555, 07078398566, फैक्स: 2715580.

धम्मलक्खण : लखनऊ (उ. प्र.)

विपश्यना साधना केंद्र, अस्ती रोड, बक्शी का तालाब, लखनऊ-227202. (शिविर प्रारम्भ के दिन दोपहर 2 से 3 तक बक्शी का तालाब रेलवे क्रासिंग से वाहन सुविधा उपलब्ध।) Email: info@lakkhana.dhamma.org, मोबा. 97945-45334, 9453211879, **दस-दिवसीय:** 19-2 से 2-3, 4 से 15-3, 4 से 15-4, 19 से 30-4, 4 से 15-5, 19 से 30-5, 4 से 15-6, 19 से 30-6, 4 से 15-7, 4 से 15-8, 19 से 30-8, 4 से 15-9, 19 से 30-9, 4 से 15-10, 4 से 15-11, 19 से 30-11, ◊ **सतिपट्ठान:** 22 से 30-3, 19 से 27-10, **3-दिवसीय:** 28 से 31-10, **2-दिवसीय:** 15 से 17-3, 18 से 20-3, 15 से 17-4, 15 से 17-5, 15 से 17-6, 15 से 17-7, 15 से 17-8, 15 से 17-9, 15 से 17-10, 15 से 17-11,

∞ **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय:** 19 से 30-7, **20-दिवसीय:** 4 से 25-12, **संपर्क:** 1) श्री राजकुमार सिंह, मोबा. 9616744793, 2) श्री पंकज जैन, मोबा. 098391-20032, 3) श्रीमती मृदुला मुकेश, मोबा. 94150-10879, 4) श्री राजीव यादव, मोबा. 9415136560.

धम्मसुवत्थी : श्रावस्ती (उ. प्र.)

जेतवन विपश्यना साधना केंद्र, कटरा बाईपास रोड, बुद्धा इंटर कालेज के सामने, श्रावस्ती, पिन- 271845; फोन: (05252) 265439, 09335833375 Email: info@suvatthi.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 17 से 28-4, 2 से 13-5, 17 से 28-5, 2 से 13-6, 17 से 28-6, 2 से 13-7, 17 से 28-7, 2 से 13-8, 17 से 28-8, 2 से 13-10, 2 से 13-12, 2 से 13-1-2023, ◊ **सतिपट्ठान:** 29-8 से 6-9, 14 से 22-12, **# बाल शिविर:** (8 से 12 वर्ष लड़के, तथा 8 से 16 वर्ष लड़किया)» 24 से 27-12, (12 से 16 वर्ष केवल लड़के)» 28 से 31-12,

∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय:** 8 से 29-9, **30-दिवसीय:** 28-2 से 30-3, **45-दिवसीय:** 28-2 से 15-4, 15-10 से 30-11, **संपर्क:** 1) मोबा. 094157-51053, 2) श्री मुरली मनोहर, मातन हेलीया. मोबा. 094150-36896,

धम्मचक्क : सारनाथ (उ. प्र.)

विपश्यना साधना केंद्र, खरगीपुर गांव, पो. पियरी, चौबेपुर, (सारनाथ), वाराणसी. मोबा: 09307093485; 09936234823, Email: info@cakka.dhamma.org, (सारनाथ म्युजियम से ऑटोरिक्शा 100/- है।) **दस-दिवसीय:** 4 से 15-3, 3 से 14-4, 18 से 29-4, 3 से 14-5, 18 से 29-5, 3 से 14-6, 18 से 29-6, 3 से 14-7, 18 से 29-7, 3 से 14-9, 18 से 29-9, 12 से 23-10, 5 से 16-12, 18 से 29-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 21 से 29-3, 2 से 10-10, **3-दिवसीय:** 28 से 31-8, **1-दिवसीय:** हर माह चौथे रविवार. सुबह 9 से सायं 4 तक,

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

धम्मकाया कुशीनगर (उ.प्र.)

धम्मकाया विपश्यना साधना केंद्र, ग्राम- धूरिया भाट, बनवारी टोला के पास तहसील- कसया, देवरिया रोड, तहसील कसया, जिला- कुशीनगर-274402, (उ.प्र.) मोबा. 919415277542. Email: dhammakaaya.vskk@gmail.com; **दस-दिवसीय:** — हर माह 1 से 12 तथा 16 से 27; **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, ढोढ़ी घाट, रूमा, पो. सलेमपुर, कानपुर नगर- 209402, (सेन्ट्रल रेलवे स्टेशन से 23 कि0 मी0) Email: dhamma.kalyana@gmail.com, फोन: 07388-543795, मोबा. 08995480149. (बिना बुकिंग प्रवेश बिल्कुल नहीं) **दस-दिवसीय:** 5 से 16-3, 20 से 31-3, 5 से 16-4, 20-4 से 1-5, 2 से 13-5, 13 से 24-5, 5 से 16-6, 20-6 से 1-7, 5 से 16-7, 20 से 31-7, 5 से 16-8, 20 से 31-8, 5 से 16-9, 20-9 से 1-10, 5 से 16-10, 20 से 31-10, 5 से 16-11, 5 से 16-12, 20 से 31-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 22-2 से 1-3, 22 से 30-11, **3-दिवसीय:** 1 से 4-4, 1 से 4-9, **किशोरियों का शिविर:** 24-5 से 1-6, **एक-दिवसीय:** हर माह चौथे रविवार. सुबह 10 से सायं 5 तक, **# बाल शिविर 3-दिवसीय:** (8 से 12 वर्ष) 1 से 4-6, ∞ **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय:** 20-11 से 1-12-22,

धम्म सुधा : मेरठ (उ.प्र.)

विपश्यना केंद्र, पुलीस स्टेशन के पीछे, टॉवर रोड, सैफपुर गुरुद्वारा के पास, हस्तिनापुर, जिला- मेरठ-250002, **कार्यालय संपर्क:** फोन: 2513997, 2953997, मोबा. 9319145240, **10-दिवसीय:** 2 से 13-3, 6 से 17-4, 20-4 से 1-5, 4 से 15-5, 18 से 29-5, 1 से 12-6, 15 से 26-6, 6 से 17-7, 20 से 31-7, 3 से 14-8, 17 से 28-8, 7 से 18-9, 21-9 से 2-10, 5 से 16-10, 2 से 13-11, 16 से 27-11, 7 से 18-12, 21-12 से 1-1-2023 ◊ **सतिपट्ठान:** 19 से 27-3, **3-दिवसीय:** 31-3 से 3-4, 1 से 4-9, 17 से 20-10, 1 से 4-12,

धम्मबोधि : बोधगया (बिहार)

बोधगया अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना साधना केंद्र, मगध विश्वविद्यालय के समीप, पो. मगध विश्वविद्यालय, गया-डोभी रोड, बोधगया-824234, मोबा. 94716-03531, Email: info@bodhi.dhamma.org; **संपर्क:** फोन: 99559-11556. Website: www.bodhi.dhamma.org, Long course Email : bodhi.longcourse@gmail.com, **दस-दिवसीय:** 1 से 12-4, 16 से 27-4, 1 से 12-5, 16 से 27-5, 1 से 12-6, 16 से 27-6, 1 से 12-7, 15 से 26-7, 5 से 16-9, 20-9 से 1-10, 1 से 12-11, 16 से 27-11, 1 से 12-12, 15 से 26-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 18 से 26-10, **विशेष दस-दिवसीय:** 6 से 17-10,

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

धम्मलिच्छवी : मुजफ्फरपुर (बिहार)

धम्मलिच्छवी विपश्यना केंद्र, ग्राम- लदौरा, पाक्री, मुजफ्फरपुर-843113. फोन: 7779842059, 8935963703, **दस-दिवसीय:** हर माह 5 से 16 तथा 19 से 30. केवल फरवरी में 19-2 से 2-3, (19 से 30-3, तथा 19 से 30-10,

छोड़कर) ◊ **सतिपट्ठान:** 22 से 30-3, **संपर्क:** श्री राजकुमार गोयन्का, फोन: 0621 2240215, Email: info@licchavi.dhamma.org

धम्मउपवन : बाराचकिया, (बिहार)

बाराचकिया - 845412, पुर्व चम्पारन, बिहार, **संपर्क:** फोन: 9431245971, 9934430429, 6204814341, Email: dhammaupavan@gmail.com, **दस-दिवसीय:** हर माह 3 से 14 तथा 17 से 28.

नालंदा (बिहार): दस-दिवसीय: अप्रेल से दिसंबर तक हर माह 2 से 13, **स्थान:** शिल्प ग्राम, नव नालंदा महाविहार, गव्हरमेंट ऑफ इंडिया नालंदा (बिहार), फोन: 91-9955911556, **संपर्क:** डा लामा, मोबा. 99314-55583, Email: dhammanalanda@gmail.com. online registration: Website: www.nalanda.in.dhamma.org

धम्मपाटलिपुत्त : पटना (बिहार)

स्थान: विपश्यना साधना केंद्र, ध्यान खंड, बुद्ध स्मृति पार्क, फ्रेजर रोड, पटना जंक्शन के पास, **संपर्क-** फोन: +91 6205978822, +91 6299534629; E-mail: info@patna.in.dhamma.org ; Website: www.patana.in.dhamma.org; **दस-दिवसीय:** 3 से 14-3, 17 से 28-3, 3 से 14-4, 17 से 28-4, 3 से 14-5, 17 से 28-5, 3 से 14-6, 17 से 28-6, 3 से 14-7, 17 से 28-7, 3 से 14-8, 17 से 28-8, 3 से 14-9, 17 से 28-9, 3 से 14-10, 17 से 28-10, 3 से 14-11, 3 से 14-12, 17 से 28-12, 3 से 14-1-2023, 17 से 28-1-23, 17 से 28-2-23, ◊ **सतिपट्ठान:** 17 से 25-11, **1-दिवसीय: हर रविवार, मिनी आनापान साधना: हर रोज, # 3-दिवसीय बाल-शिविर:** (केवल लड़कियां 12 से 16 वर्ष) 29-4 से 2-5, (केवल लड़के 12 से 16 वर्ष) 28 से 31-12, ∞ **कृतज्ञता-शिविर:** 2 से 17-2-2023

धम्मवेसाली : वैशाली (बिहार)

धम्मवेसाली विपश्यना केंद्र, वियतनाम महाप्रजापति ननरी, विश्वशांति पगोडा रोड, वैशाली-844128, **संपर्क:** 9031012302, 9031012303, श्री राजकुमार गोयन्का, फोन: 7631932444, Email: info@vaishali.in-.dhamma.org; Website: www.vaishali.in.dhamma.org; **दस-दिवसीय:** हर माह- 4 से 15, तथा 18 से 29, 20 से 28 मार्च तथा **सतिपट्ठान के समय नही** ◊ **सतिपट्ठान:** 4 से 12-11,

कच्छ एवं गुजरात

धम्मसिन्धु : मांडवी-कच्छ (गुजरात)

कच्छ विपश्यना केन्द्र, ग्राम- बाड़ा, ता. मांडवी, जिला- कच्छ 370475. मोबा. 9925674104, 9638577325, Email: info@sindhu.dhamma.org, (शिविर आरंभ होने के दिन सीधे केंद्र जाने के लिए वाहन सुविधा उपलब्ध। तदर्थ **संपर्क-** फोन: भुज: 094274-33534. गांधीधाम: 094262-50746. मांडवी: 9974575660.) **दस-दिवसीय:** 20-2 से 3-3, 6 से 17-3, 20 से 31-3, 3 से 14-4, 15 से 25-4, 1 से 12-5, 15 से 26-5, 29-5 से 9-6, 12 से 23-6, 25-6 से 6-7, 10 से 21-7, 24-7 से 4-8, 7 से 18-8, 21-8 से 1-9, 4 से 15-9, 18 से 29-9, 30-9 से 11-10, 12 से 23-10, 26-10 से 6-11, 9 से 20-11, 23-11 से 4-12, 7 से 18-12, 21-12 से 1-1, 4-1-22 से 15-1-2-23, 18 से 29-1, ◊ **सतिपट्ठान:** 17 से 25-4, 11 से 19-6, 30-10 से 7-11, **3-दिवसीय:** 13 से 16-5, 24 से 27-6, 12 से 15-8, 7 से 10-10, 25 से 28-10, **कृतज्ञता-शिविर:** 2 से 17-2-2023,

विशेष दस-दिवसीय: 15 से 26-4, 25-6 से 6-7, 12 से 23-11,

∞ **दीर्घ शिविर: 20-दिवसीय:** 23-2 से 16-3, 4 से 25-5, 1 से 22-12, **30-दिवसीय:** 23-2 से 26-3, 4-5 से 4-6, 16-7 से 16-8, 7-9 से 8-10, **45-दिवसीय:** 23-2 से 10-4, 7-9 से 23-10, 1-1-2-22 से 16-2-2-23, **संपर्क:** मोबा. 7874623305,

धम्मकोट : राजकोट (गुजरात)

सौराष्ट्र विपश्यना केंद्र, कोठारिया रोड, राजकोट. फोन: (0281) 2924924, 2924942, मोबाईल: 7878727240, 93279-23540, Email: info@kota.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 9 से 20-3, 23-3 से 3-4, 6 से 17-4, 27-4 से 8-5, 11 से 22-5, 25-5 से 5-6, 8 से 19-6, 29-6 से 10-7, 13 से 24-7, 3 से 14-8, 31-8 से 11-9, 14 से 25-9, 5 से 16-10, 19 से 30-10, 9 से 20-11, 23-11 से 4-12, 14 से 25-12, **3-दिवसीय:** 26-2 से 1-3, 8 से 21-8, **संपर्क:** 1) फोन: 0281-2233666, मोबा. 7878727223, 94272-21591, फैक्स: 2221384. 2) श्री मेहता, फोन: 2587599, मोबा. 9428203291.

धम्मदिवाकर : मेहसाणा (गुजरात)

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

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

धम्मपीठ : अहमदाबाद (गुजरात)

गुर्जर विपश्यना केंद्र, (अहमदाबाद रेलवे स्टेशन से 40 कि.मी.,) ग्राम रनोडा, ता. धोलका, जिला- अहमदाबाद-387810. मोबा. 89800-01110, 89800-01112, 94264-19397. फोन: (02714) 294690. Email: info@pitha.dhamma.org, (बस सुविधा हर शिविर के 0 दिवस पर, पालदी बस स्टॅड (अहमदाबाद) दोपहर 2:30 बजे) **दस-दिवसीय:** 23-3 से 3-4, 6 से 17-4, 20-4 से 1-5, 4 से 15-5, 18 से 29-5, 1 से 12-6,15 से 26-6, 29-6 से 10-7, 13 से 24-7, 27-7 से 7-8, 10 से 21-8, 24-8 से 4-9, 7 से 18-9, 21-9 से 2-10, 5 से 16-10, 25-12 से 5-1-2023, 11-1 से 22-1-23, 25-1 से 5-2-23, 8 से 19-2-23, 22-2 से 5-3-23, ◊ **सतिपट्ठान:** 1 से 9-3,

विशेष दस-दिवसीय: 10 से 21-3, ∞ **दीर्घ शिविर: 20-दिवसीय:** 1 से 22-3, **30-दिवसीय:** 5-11 से 6-12, **45-दिवसीय:** 5-11 से 21-12, **संपर्क:** 1) श्रीमती शशि तोदी मोबा. 98240-65668.

धम्म अम्बिका : दक्षिण गुजरात, गुजरात

विपश्यना ध्यान केंद्र, नॅशनल हायवे नं. 8, (मुंबई से अहमदाबाद) पच्छिम से 2 कि0 मी0 दुरी पर बोरीयाच टोलनाका, ग्राम वागलवाड ता. गनदेवी, जि. नवसारी, मोबा. 09586582660, **पंजीकरण:** दोपहर 11 से सायं 5 (0261) 3260961, 09825955812. www.ambika.dhamma.org; Online registration: dhammaambikasurat@gmail.com; **संपर्क:** 1) वसंतभाई लाड, मोबा. 09428160714, 2) श्री रतनशीभाई के. पटेल, मोबा. 09825044536, **दस-दिवसीय:** 22-2 से 5-3, 7 से 18-3, 20 से 31-3, 6 से 17-4, 19 से 30-4, 1 से 12-5, 18 से 29-5, 31-5 से 11-6, 12 से 23-6, 29-6 से 10-7, 13 से 24-7, 28-7 से 8-8, ◊ **सतिपट्ठान:** 19 से 27-8, **3-दिवसीय:** 31-3 से 3-4, 12 से 15-5, 23 से 26-6, 12 से 15-8, **विशेष दस-दिवसीय:** 29-8 से 9-9,

∞ **दीर्घ शिविर: 20-दिवसीय:** 19-8 से 9-9,

दक्षिण भारत

धम्मपफुल्ल : अलूर, बंगलूरू (कर्नाटक)

बंगलूरू विपश्यना केंद्र, अलूर-562123. (गाँव अलूर, अलूर पंचायत कार्यालय के पास) तुमकूर हाईवे के सामने 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) **दस-दिवसीय:** 2 से 13-3, 6 से 17-4, 20-4 से 1-5, 4 से 15-5, 18 से 29-5, 1 से 12-6, 15 से 26-6, ◊ **सतिपट्ठान:** 23 से 31-3, **3-दिवसीय:** 17 से 20-3, **2-दिवसीय:** 26 से 27-2,

धम्मसेतु : चेन्नई (तमिलनाडु)

विपश्यना साधना केंद्र, 533, पझान- थंडलम रोड, द्वारा थीरुनीरमलाई रोड, थीरुमुदीवक्कम, चेन्नई-600044, शिविर संबंधी जानकारी तथा पंजीकरण के लिए **संपर्क:** फोन: 044-65499965, मोबाइल: 94442-80952, 94442-80953, (केवल 10 बजे से 1 तथा सायं 2 से 5 बजे तक). Email.: setu.dhamma@gmail.com, **संपर्क:** श्री गोयन्का, फोन: (044) 4340-7000, 4340-7001, फैक्स: 91-44-4201-1177. मोबाइल: 098407-55555. Email: skgoenka@kgiclothing.in, **दस-दिवसीय:** 9 से 20-3, 30-3 से 10-4, 13 से 24-4, 27-4 से 8-5, 1 से 12-6, 15 से 26-6, 13 से 24-7, 3 से 14-8, 17 से 28-8, 31-8 से 11-9, 14 से 25-9, 28-9 से 9-10, 26-10 से 6-11, 9 से 20-11, 23-11 से 4-12, 7 से 18-12, 20 से 31-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 2 से 10-7, 12 से 20-10, **3-दिवसीय:** 24 से 27-3, 12 से 15-5, 28 से 31-7, **1-दिवसीय:** 16-5, 13-7, **धम्मसेवक कार्यशाला:** 21-4, **बाल शिविर शिक्षक कार्यशाला:** 21 से 22-5, **सहायक आचार्य कार्यशाला:** 28 से 29-5,

धम्मखेत्त : हैदराबाद (तेलंगाना)

विपश्यना अन्तर्राष्ट्रीय साधना केंद्र, (12.6 किमी.) माइल स्टोन नागार्जुन सागर रोड, कुसुम नगर, वनस्थलीपुरम हैदराबाद-500070, तेलंगाना पंजीकरण: (प्रात: ९ से १२ तथा ३ से ५ तक) मोबा. 09491594247, फोन: (040) 24240290, 9705859056, Email: info@khetta.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 18-2 से 1-3, 3 से 14-3, 17 से 28-3, 31-3 से 11-4, 13 से 24-4, 4 से 15-5, 18 से 29-5, 18 से 29-7, 3 से 14-8, 17 से 28-8, 13 से 24-9, 25-9 से 6-10, 8 से 19-10, 20 से 31-10, 2 से 13-11, 16 से 27-11, 30-11 से 11-12, 14 से 25-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 18 से 26-5, 13 से 21-9, **3-दिवसीय:** 25 से 28-4, 29-8 से 1-9, **2-दिवसीय:** 29-4 से 1-5, 30-7 से 1-8, 2 से 4-9, **आचार्य कार्यशाला:** 8 से 12-9, **2-दिवसीय धम्मसेवक कार्यशाला:** 5 से 7-9, **धम्मसेवक कार्यशाला:** 28-2, 27-3, 24-4, 29-5, 17-7, 28-8, 30-10, 27-11,

∞ **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय:** 1 से 12-6, 28-12 से 8-1-2023, 28-12-2023 से 8-1-2024, 31-5-2024 से 10-6-2024, **20-दिवसीय:** 1 से 22-6, 28-12 से 18-1-2023, 28-12-2023 से 18-1-2024, 31-5-2024 से 20-6-2024, **30-दिवसीय:** 1-6 से 2-7, 28-12 से 28-1-2023, 28-12-2023 से 28-1-2024, 31-5-2024 से 30-6-2024, **45-दिवसीय:** 1-6 से 17-7, 31-5-2024 से 15-7-2024,

1-दिवसीय बाल-शिविर: हर दस दिवसीय शिविर के आखरी दिन आंध्र प्रदेश, तथा तेलंगाना, **योग्यता:** 1-दिवसीय तथा 2-दिवसीय बाल-शिविर, पूर्ण किए हों तथा 5 वीं कक्षा (उम्र: 10 से 18 वर्ष, सुबह 8 बजे से शाम 4 बजे तक),

धम्ममधुरा : मदुराई (तमिलनाडु)

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

धम्मनागाज्जुन -1 : नागार्जुन सागर (तेलंगाना)

संपर्क: VIMC, हिल कालोनी, नागार्जुन सागर, जि. नालगोंडा तेलंगाना, पिन-508202. पंजीकरण: 9440139329, (8680) 277944, मोबा: 093484-56780, (केवल 10 से शाम 5 तक) Email: info@nagajjuna.dhamma.org, **10-दिवसीय:** 14 से 25-5, 2 से 13-11, 23-11 से 4-12, **2-दिवसीय:** 25 से 27-2, 11 से 13-3, 24 से 26-6, 8 से 10-7, 5 से 7-8, 28 से 30-10, 16 से 18-12, **किशोरों का शिविर:** 9 से 17-4, 5 से 13-5, 20 से 28-8, 26-9 से 4-10, 14 से 22-11, **किशोरियों का शिविर:** 25-4 से 3-5, 11 से 19-6, 23 से 31-7, 15 से 23-9, 15 से 23-10, 23 से 31-12, **धम्मसेवक कार्यशाला:** 9 से 11-9,

धम्मनागाज्जुन -2 : नागार्जुन सागर (तेलंगाना)

संपर्क: धम्मनागाज्जुन-1 के उपरोक्त पते पर। **10-दिवसीय:** 23-2, से 6-3, 9 से 20-3, 23-3 से 3-4, 6 से 17-4, 8 से 19-6, 22-6 से 3-7, 6 से 17-7, 20 से 31-7, 3 से 14-8, 17 से 28-8, 31-8 से 11-9, 25-9 से 6-10, 12 से 23-10, ◊ **सतिपट्ठान:** 24-4 से 2-5, 14 से 22-9, **कृतज्ञता-शिविर:** 2 से 17-2-2023,

∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय:** 4 से 25-5, **30-दिवसीय:** 4-5 से 4-6, 26-10 से 26-11, **45-दिवसीय:** 26-10 से 11-12, 14-12 से 29-1-23

मध्य एवं पूर्व भारत

धम्मकानन : बालाघाट (म.प्र.)

धम्मकानन विपश्यना केंद्र, वैनगंगा तट, रेंगाटोला, पो. गर्रा, 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:** (20-2 से 3-3 केवल भिक्षुओं के लिए) 6 से 17-3, 21-3 से 1-4, 3 से 14-4, 17 से 28-4, 2 से 13-5, 2 से 13-6, 2 से 13-7, 19 से 30-8, 2 से 13-9, 17 से 28-9, 6 से 17-10, 22-10 से 2-11, 5 से 16-11, 19 से 30-11, 4 से 15-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 18 से 26-6, 18 से 26-12, **3-दिवसीय:** 18 से 20-3, **2-दिवसीय:** 15 से 16-5, # **बाल-शिविर:** 29-5, 2-10,

∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय:** 17-7 to 7-8,

धम्मपाल : भोपाल (म.प्र.)

धम्मपाल विपश्यना केंद्र, केरवा डैम के पीछे, ग्राम दौलतपुरा, भोपाल-462 044, संपर्क: मोबा. 94069-27803, 7024771629, **संपर्क:** 1) प्रकाश गेडाम, मोबा. 94250-97358, 2) श्री लालेंद्र हुमने, मोबा. 9893891989, फोन: (0755) 2468053, फैक्स: 246-8197. Email: dhammapala.bhopal@gmail.com, **ऑनलाइन आवेदन:** www.pala.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 23-2 से 6-3, 9 से 20-3, 6 से 17-4, 20-4 से 1-5, 18 से 29-5, 1 से 12-6, 29-6 से 10-7, 13 से 24-7, 27-7 से 7-8, 10 से 21-8, 24-8 से 4-9, 28-9 से 9-10, 2 से 13-11, 16 से 27-11, ◊ **सतिपट्ठान:** 23 to 31-3, 14 से 22-10, **3-दिवसीय:** 12 से 15-5, 8 से 11-9, 27 से 30-10, **2-दिवसीय:** 1 से 3-4, **1-दिवसीय:** 20-3, 17-4, 24-7, 4-9, 9-10, 27-11, **किशोरों का शिविर:** (लड़के) 3 से 11-5, (लड़कियां) 14 से 22-6, **बाल-शिविर:** (उम्र 8 से 12 वर्ष) 29-5, 21-8, (उम्र 13 से 16 वर्ष) 1-5, 12-6; **रखरखाव सप्ताह:** 9 से 13-10, **पुराने साधकों के लिए सहभागिता सेमिनार:** 25 से 26-6, **विशेष दस-दिवसीय:** 14 से 25-12, ∞ **दीर्घ शिविर: 20-दिवसीय:** 8 से 29-9, **30-दिवसीय:** 8-9 से 9-10,

धम्ममालवा : इंदौर (म.प्र.)

विपश्यना केंद्र, ग्राम - जंबूडी हप्सी, गोमटगिरी के आगे, पितृ पर्वत के सामने, हातोद रोड, इंदौर-452003. Email: info@malava.dhamma.org; dhammamalava@gmail.com **संपर्क:** 1) इंदौर विपश्यना इंटरनेशनल फाउंडेशन, ट्रस्ट, फोन: (0731) 4273313. 2) श्री अवधूत गोखले, मोबा. 9407406620. **दस-दिवसीय:** 6 से 17-3, 20 से 31-3, 3 से 14-4, 16 से 27-4, 1 से 12-5, 17 से 28-5, 29-5 से 9-6, 3 से 14-7, 16 से 27-7, 30-7 से 10-8, 13 से 24-8, 4 से 15-9, 17 से 28-9, 2 से 13-10, 19 से 30-11, 4 से 15-12, (केवल पुराने साधक 17 से 28-12), ◊ **सतिपट्ठान:** 19 से 27-2, 18 से 26-6, **3-दिवसीय:** 10 से 13-6, 26 से 29-8, 14 से 17-10, **1-दिवसीय:** 16-5, तथा हर माह प्रथम रविवार, फरवरी मार्च के तीसरे रविवार (प्रात: 8 से 1:30) अगस्त में नहीं **विशेष दस-दिवसीय:** 6 से 17-11,

धम्मरत : रतलाम (म.प्र.)

धम्मरत विपश्यना केंद्र, (रतलाम से 15 कि.मी.) साई मंदिर के पीछे, ग्राम - धामनोद ता. सैलाना, जि. रतलाम-457001, फैक्स: 07412-403882, Email: dhamma.rata@gmail.com, **संपर्क** 1) श्री योगेश, मोबा. 8003942663, 2) श्री अडवाणी, मोबा. 9826700116. **दस-दिवसीय:** 18 से 1-3, 5 से 16-3, 20 से 31-3, 3 से 14-4, 18 से 29-4, 4 से 15-5, 20 से 31-5, 4 से 15-6, 19 से 30-6, 3 से 14-7, 16 से 27-7, 15 से 26-8, 1 से 12-9, 14 से 25-9, 1 से 12-10, 1 से 12-11, 18 से 29-11, 4 से 15-12, 18 से 29-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 2 से 10-8, **3-दिवसीय:** 27 से 30-7, 14 से 17-10, **1-दिवसीय: 1-5, 28-8, 25-9, 13-11, सामू. साधना:** हर रविवार प्रात: 8 से 9 **संपर्क कार्यालय:** विक्रम नगर, म्हो रोड, रतलाम, फोन: 09425364956, 09479785033.

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

"विपश्यना धम्मगुना, ग्राम- पगारा, 12 किमी. ग्राम पगारा, गुना-ग्वालियर संभाग। **संपर्क:** श्री वीरेंद्र सिंह रघुवंशी, रघुवंशी किराना स्टोर, स्टेट बैंक ऑफ इंडिया के पास, अशोक नगर रोड, गांव- पगारा, तहसील- जिला- गुना, म. प्र. पिन- 473001. मोबा. 9425618095, श्री राजकुमार रघुवंशी, मोबा. 9425131103, Email: info@guna.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 19 से 30-11, 10 से 21-12,

धम्मबल : जबलपुर (म.प्र.)

विपश्यना साधना केंद्र, भेडाघाट थाने से एक किलोमीटर, बापट मार्ग, भेडाघाट, जबलपुर. **संपर्क:** Whatapp No. 1) श्री गुलशन माकन, मोबा. 9425156895 2) श्री राजेन्द्र दुबे, मोबा. 7999341818, Email: dhammabalajabalpur@yahoo.co.in, **10-दिवसीय:** 6 से 17-3, 3 से 14-4, 8 से 19-5, 18 से 29-9, 9 से 20-10, 13 से 24-11, 11 से 22-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 17 से 25-4, **3-दिवसीय:** 15 से 17-4, 10 से 12-6, 25 से 27-11, **1-दिवसीय:** हर माह अंतिम रविवार,

धम्मकेतु : दुर्ग (छत्तीसगढ़)

विपश्यना केंद्र, थनौद, व्हाया-अंजौरा, जिला-दुर्ग, छत्तीसगढ़-491001; फोन: 09907755013, मोबा. 9589842737. Email: sadhana_kendra@yahoo.in, **संपर्क:** 1. श्री एस बंग, मोबा. 9425209354, 2. श्री. आर. पी. सैनी, मोबा. 9425244706, **दस-दिवसीय:** 5 से 16-3, 3 से 14-4, 18 से 29-4, 12 से 23-6, 3 से 14-7, 17 से 28-7, 31-7 से 11-8, 14 से 25-8, 4 से 15-9, 18 से 29-9, 1 से 12-10, 13 से 24-10, 6 से 17-11, 20-11 से 1-12, 4 से 15-12, 18 से 29-12, **3-दिवसीय:** 17 से 20-3, **किशोरियों का शिविर:** 29-5 से 6-6,**1-दिवसीय:** 1-5, 16-5, 26-6, 28-8, # **बाल-शिविर:** 27-3, 17-4, 3-5, 28-10, **धम्मसेवक कार्यशाला:** 30-10,

धम्मगढ़ : बिलासपुर (छत्तीसगढ़)

विपश्यना केंद्र, बिलासपुर शहर से 23 कि.मी. और कारगी रोड रेलवे स्टेशन से 8 कि.मी. की दूरी पर भरारी, व्हाया मोहनभाटा, ता.-तखतपुर, जिला-बिलासपुर. मोबा. 9926326872, Email: dhammagarh@gmail.com, Website: www.garh.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 3 से 14-3, 31-3 से 11-4, 17 से 28-6, 7 से 18-7, 21-7 से 1-8, 7 से 18-8, 1 से 12-10, 1 से 12-12, 17 से 28-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 12 से 20-11, **3-दिवसीय:** 17 से 20-3, **किशोरों का शिविर:** 5 से 13-6, **1-दिवसीय:** 3-4, # **बाल-शिविर:** 24-4, 1-5, 16-10, 27-11, ∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय:** 9 से 30-9, **संपर्क:** 1) श्री एस मेश्राम, मोबा. 79748-34238, 2) श्री के के साहू, मोबा. 9752047511,

धम्मउत्कल : खरियार रोड (उड़ीसा)

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

धम्मगङ्गा : कोलकाता (प. बंगाल)

विपश्यना केंद्र, सोदपुर, हरिश्चन्द्र दत्ता रोड, पनिहटी, बारो मन्दिर घाट, कोलकाता-700114. फोन: (033) 25532855, Email: info@ganga.dhamma.org, मोबा. 94332-21119, 97482-24578, **दस-दिवसीय:** 23-2 से 6-3, 23-3 से 3-4, 6 से 17-4, 20-4 से 1-5, 4 से 15-5, 18 से 29-5, 1 से 12-6, 15 से 26-6, 29-6 से 10-7, 14 से 25-7, 27-7 से 7-8, 31-8 से 11-9, 14 से 25-9, 28-9 से 9-10, 12 से 23-10, 27-10 से 7-11, 9 से 20-11, 23-11 से 4-12, 7 से 18-12, 21-11 से 1-1, ◊ **सतिपट्ठान:** 8 से 16-3, 16 से 24-8, **3-दिवसीय:** 17 से 20-3, 25 से 28-8, **संपर्क:** कार्यालय: टोबॅको हाऊस, 5 वा माळा रूम नं. 523, 1, ओल्ड कोर्ट हाऊस कॉरनर, कोलकाता-1, फोन: (033) 2230-3686, 2231-1317,

दोहे धर्म के

कर्मकांड में रत रहा, भूला चित्त विशोध।
शुद्ध धर्म तो छुट गया, हुआ न दु:ख निरोध॥

धर्म शरण मंगल शरण, करे परम कल्याण।
धर्म शरण अशरण-शरण, धर्म सुखों की खान॥

शरण धर्म की ग्रहण कर, सुखी मनुज परिवार।
भाग्य जगा, सत्पथ मिला, मिला शांति-सुख सार॥

मंगलकारी धर्म की, गंगा बही पुनीत।
जो नहाय दुखमुक्त हो, यही धरम की रीत॥

केमिटो टेक्नोलॉजीज (प्रा0) लिमिटेड
8, मोहता भवन, ई-मोजेस रोड, वरली, मुंबई- 400 018
फोन: 2493 8893, फैक्स: 2493 6166
Email: arun@chemito.net
की मंगल कामनाओं सहित

दूहा धरम रा

धरम न कीं रै बाप रो, जो धारै सो पाय।
पाप ताप बीं रा धुलै, धरम गंग जो न्हाय॥

चरचा ही चरचा करै, धारण करै न कोय।
धरम बिचारो के करै? धार्यां ही सुख होय॥

धारण कर्यां हि धरम है, अनुभव कर्यां हि ग्यान।
कोरी-मोरी मान्यता, करै नहीं कल्याण॥

पग पग पग अनुभव करै, बढै धरम रै पंथ।
तो भव-बंधन स्यूं छुटै, हुवै दुखां रो अंत॥

मोरया ट्रेडिंग कंपनी
सर्वो स्टॉकिस्ट-इंडियन ऑईल, 74, सुरेशदादा जैन शॉपिंग कॉम्प्लेक्स, एन.एच.6, अजिंठा चौक, जलगांव - 425 003, फोन. नं. 0257-2210372, 2212877 मोबा.09423187301,
Email: morolium_jal@yahoo.co.in
की मंगल कामनाओं सहित

"विपश्यना विशोधन विन्यास" के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी- 422 403, दूरभाष :(02553) 244086, 244076.
मुद्रण स्थान : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, 259, सीकाफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2565, माघ पूर्णिमा, 16 फरवरी, 2022

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

Posting day- **Purnima of Every Month,** Posted at **Igatpuri-422 403,** Dist. Nashik (M.S.) (फुटकर बिक्री नहीं होती)

DATE OF PRINTING: (on-line-edition), DATE OF PUBLICATION: 16 FEBRUARY, 2022

If not delivered please return to:-
विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरि, इगतपुरी - 422 403
जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (02553) 244076, 244086,
244144, 244440.
Email: vri_admin@vridhamma.org;
course booking: info@giri.dhamma.org
Website: https://www.vridhamma.org