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

साधकांचे
मासिक प्रेरणा पत्र

विपश्यना
साधक मराठी

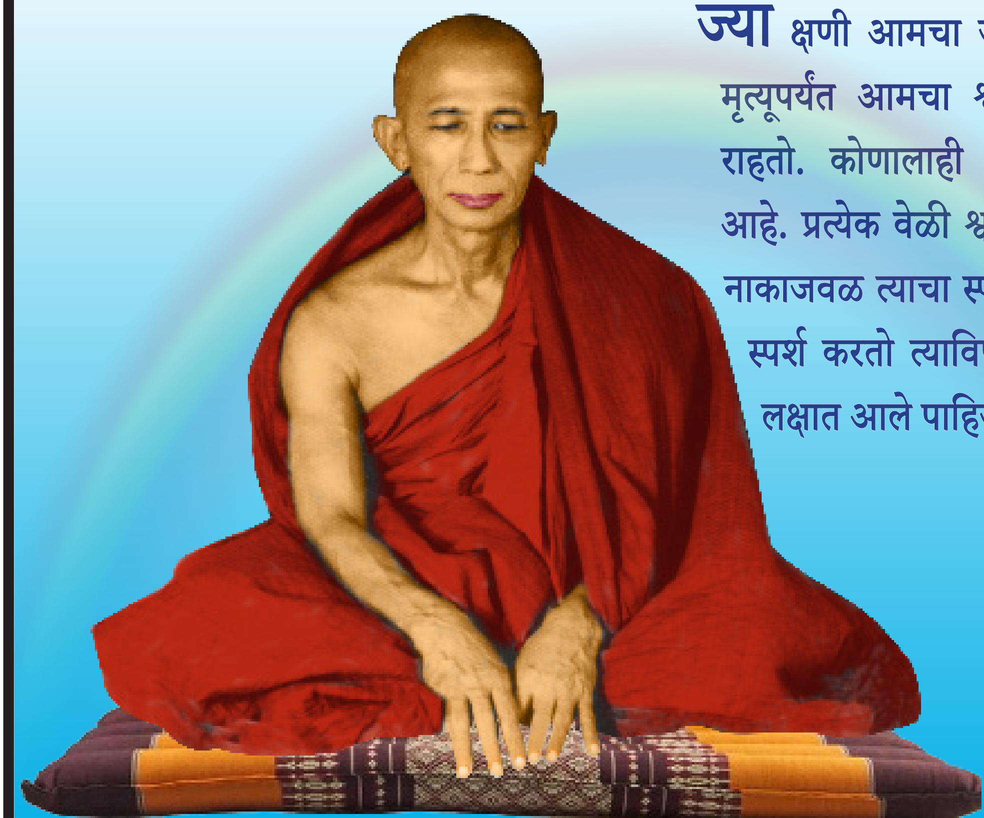
बुद्धवर्ष 2564, माघ पौर्णिमा (ऑनलाइन), 27 फेब्रुवारी, 2021, वर्ष 4, अंक 13
For online Patrika in various languages, visit: http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx

धम्मवाणी

गामे वा यदि वारञ्ञे, निन्ने वा यदि वा थले।
यत्थारहन्तो विहरन्ति, तं भूमि रामणेय्यकं॥

— *धम्मपदपाळि-98, अरहन्तवग्गो*

गावअसू दे किंवा जंगल, जमीन खोलगट असू दे किंवा (उंच), जेथे (कोठे) अर्हंत विहार करतात, ती भूमी रमणीय असते.



ज्या क्षणी आमचा जन्म झाला त्या क्षणापासून मृत्यूपर्यंत आमचा श्वास आत-बाहेर येत जात राहतो. कोणालाही हे लक्षात येणे खूप सोपे आहे. प्रत्येक वेळी श्वास आत बाहेर करतो तेव्हा नाकाजवळ त्याचा स्पर्श होतो. जितक्या वेळा तो स्पर्श करतो त्याविषयी आम्हाला प्रत्येक केळी लक्षात आले पाहिजे.

— वैबू सयाडो

भदंत वैबू (विपुल) सयाडो

(17 फेब्रुवारी,1896 — 26 जून, 1977)

भदंत वैबू सयाडो बर्मामध्ये या शताब्दीतील सन्मानित भिक्षू मधील एक आहेत. "सयाडो" बर्मा मध्ये भिक्षूंसाठी संबोधित सन्मानजनक उपाधी आहे. (याचा अर्थ आहे "भदंताचार्य") विद्वत्तापूर्ण उपलब्धींसोबत निष्ठापूर्वक साधनेला महत्त्व देण्याविषयी ते प्रसिद्ध होते.

वैबू सयाडोंचा जन्म 17 फेब्रुवारी 1896 मध्ये उत्तर बर्मामध्ये इनजिनपिन गावात झाला. ते नऊ वर्षाचे असताना श्रामणेर झाले आणि सत्तावीस वर्षाचे होईपर्यंत भिक्षूंच्या प्रशिक्षणा अंतर्गत दिल्या जाणाऱ्या पाली त्रिपिटकाचा अभ्यास त्यांनी पूर्ण केला. 1933 मध्ये (प्रव्रज्येनंतर सात वर्षानी) त्यांनी विहार सोडले आणि चार वर्ष एकांतवासात घालविली.

ते आनापान सती (येणाऱ्या-जाणाऱ्या श्वासावर ध्यान) चा अभ्यास करीत असत. (हे नंतर शिकवले सुद्धा) त्यांनी सांगितले की या साधनेच्या आधारे समाधी (ध्यान) च्या खोलीमध्ये गेल्यावर सर्व अनुभूतींचे गुणधर्म, अनिच्च (अनित्यता),दुक्ख (दुःख), अनत्त (अनात्म, मी चा अभाव) ची विपस्सना रुपी (अंतर्दृष्टी) प्राप्त होईल.

वैबू सयाडो ध्यानामध्ये अनवरत परिश्रम करीत राहण्यात आणि अधिकांश काळ एकांतवासात घालवण्यात प्रसिद्ध होते. त्यांना अर्हंत मानले जात होते. असे म्हणतात की ते कधी झोपले नाहीत.

आपल्या जीवनातील पहिली सत्तावन्न वर्ष ते उत्तर बर्मा मध्ये राहिले. या काळात त्यांनी आपला वेळ एक छोटे क्षेत्र असलेल्या तीन वेगवेगळ्या ध्यान केंद्रामध्ये घालवला. सयाजी ऊ बा खिन यांच्या निमंत्रणावरुन ते 1953 मध्ये रंगूनला गेले आणि तेव्हापासून आपल्या दौऱ्यांमध्ये दक्षिण बर्माला सुद्धा सामील करून ध्यान करण्यासाठी आणि शिकवण्यासाठी येत राहीले. ते तीर्थाटनासाठी भारत आणि श्रीलंकेत सुद्धा आले होते.

वैबू सयाडोंनी आपल्या जीवनातील अंतिम वर्ष त्याच गावातील ध्यान केंद्रात घालवली जेथे त्यांचा जन्म झाला होता. त्यांचे परिनिर्वाण 26 जून 1977 ला 81 वर्षाच्या वयात झाले.

— विपश्यना विशोधन विन्यास

साधक भिक्षू : महाथेर वैबू सयाडो

परम पूज्य ऊ बा खिन तसेच विपश्यनेच्या संपर्कात आल्यानंतर अन्य अनेक महान भिक्षूंशी जवळचा संपर्क झाला. जसे मांडलेचे मसोजैं सयाडो, रंगूनचे छाउठाजी सयाडो, बाहानचे कांऊ सयाडो, या सर्वांचा संत स्वभाव पाहून खूप प्रभावित झालो. परंतु ज्या साधक भिक्षूने हृदयाला खोलवर स्पर्श केला ते होते महास्थविर वैबू (विपूल) सयाडो ज्यांनी गंभीर साधनेद्वारे अर्हंत अवस्था प्राप्त केली होती. त्यांच्या सौम्य चेहऱ्याची शांती आणि कांती, त्यांचे हृदयग्राही मंद हसू, त्यांच्या जवळचे सुखद तथा शीतल वातावरण प्रत्येकासाठी अत्यंत आकर्षक होते. विपश्यी साधकाचे तर काय सांगावे?

गुरुदेव ऊ बा खिन यांचा वैबू सयाडोंशी खूप घनिष्ठ संबंध होता. अशी एक मान्यता आहे की अनागामी अवस्थेपर्यंत पोहोचलेले वैबू सयाडो जेव्हा पहिल्यांदा रंगून मध्ये गुरुजींच्या ध्यान केंद्रात एक आठवडा राहिले तेव्हा तेथे साधना करताना त्यांना अर्हंत अवस्थचे मार्ग-फल प्राप्त झाले आणि ते भव चक्रातून नितांत विमुक्त झाले.

सयाजींची वैबू सयाडोंशी पहिली भेट खूप चमत्कारिक प्रकारे झाली. युद्धापूर्वीची घटना आहे. सन 1941 च्या सुरुवातीला गुरुजी बर्मा रेल्वेचे चीफ अकाउंटंट ऑफिसर होते आणि उत्तर बर्मातील विभिन्न रेल्वे स्टेशनांवर अकाउंट ऑडिट करण्याची जबाबदारी पार पाडत होते. रेल्वेने त्यांना एक स्पेशल डबा दिला होता ज्यात निवास आणि भोजनासोबत कार्यालयाची सुद्धा व्यवस्था होती. हा डबा त्यांच्या यात्रेसाठी एखाद्या प्रमुख गाडीला जोडला जात असे आणि ज्या स्टेशनावर त्यांना अकाउंट चेक करायचे असे तेथे सोडून दिला जात असे. चेकिंगचे काम पूर्ण झाल्यावर पुढील यात्रेसाठी दुसऱ्या एखाद्या गाडीला पुन्हा जोडला जात असे.

एकदा असे झाले की त्यांचा डबा चुकून मांडले पासून चाळीस मैल दूर चौसे नावाच्या एका छोट्या स्टेशनावर सोडला गेला आणि गाडी पुढे निघून गेली. त्या छोट्या स्टेशनावर अकाउंट चेक करण्याचा काही प्रोग्रॅम नव्हता. तरीसुद्धा तेथे थांबावे लागल्यामुळे त्यांनी थोड्या वेळात अकाउंट चेक करण्याचे काम पूर्ण केले. पुढील गाडी संध्याकाळी मिळणार होती. त्यांनी दुपारी भोजनानंतर थोडावेळ विश्रांती घेतली. आता काय करावे? इतक्या वेळ डब्यामध्येच कसा घालवावा? ते स्टेशन मास्तरांना घेऊन गावाकडे निघाले.

त्यांना दूरवर वन प्रदेशात एक झोपडी दिसली. विचारले— "येथे कोण राहते?"

उत्तर मिळाले— "वैबू सयाडो नावाचा कोणी भिक्षू तेथे ध्यान करतो"

— "चला त्यांना भेटूया"

— "परंतु गुरुजी ते या वेळी कोणाला भेटत नाहीत"

— "तरी जाऊन बघूया"

आणि दोघे पायवाटेने चालत बांबूपासून बनवलेल्या त्या छोट्या झोपडीच्या जवळ पोहोचलो. तेथे एक वृद्ध महिला भेटली, जिने सांगितले की झोपडीचा दरवाजा संध्याकाळी सहा वाजता थोड्यावेळासाठी उघडतो, त्याच्यापूर्वी नाही.

गुरुजी म्हणाले— "आम्ही केवळ बाहेरून नमस्कार करून निघून जाऊ, त्यांना त्रास देणार नाही"

आता तर दुपारचे तीन वाजले होते. इतका वेळ गुरुजी थांबू शकत नव्हते. झोपडीच्या समोर बसून विपश्यना केली. अनित्य बोधाच्या चेतनेसोबत तीन वेळा डोके झुकूवन नमस्कार केला आणि खूप हळूवार शब्दात म्हणाले— "मी आपला आशीर्वाद घेण्यासाठी रंगून वरून आलो आहे" तत्काळ झोपडीचा दरवाजा उघडला. भिनभिनत्या डासांच्या झुंडासोबत भिक्षू दरवाजाच्या बाहेर आले व विचारले— "कोण आहेस"

गुरुजींनी आपला परिचय दिला.

—"काय पाहिजे?"

— "निर्वाण"

— "निर्वाण कसे प्राप्त होईल?"

—"विपश्यना करण्याने भंते!"

— "विपश्यना करतोस?"

— " हो भंते!"

— "कोठे शिकलास?"

— "गृहस्थ संत सयातैजीं कडे"

—"किती वर्ष अरण्यात तप केले आहेस?"

— "अरण्या तर कधी गेलो नाही, भंते! घरातच अभ्यास करत आहे"

— "अभ्यास कसा करतोस?"

गुरुजी ज्याप्रकारे साधना करीत असत त्याचे विवरण केले.

सयाडोंनी काही वेळ गुरुजीं सोबत साधना केली आणि आश्चर्यचकित होऊन म्हटले— "आम्ही अनेक वर्ष अरण्यात राहून जे मिळवले ते तुम्ही घरात राहून इतक्या सहजपणे प्राप्त केले. खूप पुण्यशाली आहात! खूप पारमीवाले आहात! तुमच्याजवळ इतकी मोठी विद्या आहे, लोकांना तिची गरज आहे. लगेचच शिकवणे सुरू करा. जे पुण्यशाली तुमच्या संपर्कात येतील, ते यापासून वंचित न राहो."

—"घरी परतून प्रयत्न करेन, भंते!"— "घरी परतून नाही,

आज, आत्तापासून शिकवणे सुरू करा, कोणाचाही लाभ होवो"

गुरुदेव स्टेशन मास्तरांसोबत गावी परतले. स्टेशन वर पोहोचताच ते आपल्या डब्यात गेले. स्टेशन मास्तरांच्या आग्रहा वरून त्यांनी त्यांना तेथेच आनापान शिकविले. हे गुरुदेवांचे प्रथम धर्म प्रशिक्षण होते आणि ती भाग्यशाली व्यक्ती त्यांचा प्रथम धर्म शिष्य.

जरी औपचारिक रुपाने विपश्यना शिकवण्याचे कार्य गुरुदेवांनी काही वर्षांनी सुरू केले परंतु त्या संत भिक्षूंच्या प्रभूत प्रेरणेने प्रथम प्रशिक्षणाचा हा सफल प्रयोग त्यांच्या जीवन यात्रेच्या महत्वपूर्ण वळणावरील एक पावन प्रसंग ठरला.

सन 1941 नंतर अनेक वर्ष पूज्य गुरूदेवांचा वैबू सयाडोंशी व्यक्तिगतरित्या संपर्क झाला नाही. या दरम्यान दुसरे महायुद्ध सुरु झाले. ब्रह्मदेशावर जपान्यांचे क्रूर आधिपत्य स्थापित झाले. त्यानंतर मित्र राष्ट्रांच्या हल्ल्यामुळे, विशेष करून हिरोशिमा आणि नागासाकी मध्ये अणू बॉम्बच्या हल्ल्यानंतर जपानी सेनेने हत्यार टाकले. बर्मा वरील त्यांचे अधिपत्य समाप्त झाले. ब्रिटिश सरकार पुन्हा आले. परंतु तोपर्यंत देशाने आझादी आणि गुलामी मधील अंतर खूप चांगल्या प्रकारे जाणले होते. देशामध्ये आज आझादीची चेतना तीव्रपणे जागली होती. भारतातील राजनैतिक जागृतीचा सुद्धा येथे खूप प्रभाव पडला आणि फलस्वरूप ब्रिटिश सरकारला भारतासोबत बर्माला सुद्धा स्वतंत्र करावे लागले.

गुरुदेव बर्माच्या स्वातंत्र्याला खूप महत्त्व देत असत. दरवर्षी चार जानेवारीला स्वातंत्र दिनाच्या निमित्ताने केंद्रावर ध्यानाचे विशेष आयोजन करीत असत. त्यांची मान्यता होती की विदेशी राज्यामुळे बुद्ध शासनाच्या प्रसारणात अनेक अडचणी होत्या आणि आता केवळ त्या अडचणी दूर झाल्या नाहीत तर अनेक प्रकारच्या इतर सुविधा सुद्धा उपलब्ध झाल्या. म्हणून विद्रोहामूळे देशाचे स्वातंत्र्य पुन्हा धोक्यात आले तेव्हा गुरुदेव चिंतित झाले. पण काय करतील? त्यांच्याकडे केवळ धर्माचेच बळ होते. आपल्या मैत्रीबलाचा भरपूर प्रयोग करीत असत.

त्यांनी विचार केला की अशा संकटाच्या काळी कोणी एक उच्च कोटीचा संत रंगून मध्ये येऊन त्यांच्यासोबत मैत्रीच्या अभ्यासात सहभागी होईल तर खूप चांगले होईल. त्यांचे ध्यान भिक्षू वैबू सयाडोंकडे गेले. त्यांना दृढ विश्वास होता की जर ते सुद्धा रंगून मध्ये येऊन त्यांच्यासोबत मैत्री बळाचा प्रयोग करतील तर ते खूप प्रभावी ठरेल. परंतु वैबू सयाडो तर आपले ठिकाण सोडून कोठे बाहेर जात नाहीत आणि हा तर वर्षावासाच्या चातुर्मासाचा काळ, भिक्षू आपले ठिकाण सोडून यात्रा कशी करेल? जर आपत्काळ असेल तर वर्षावासामध्ये सुद्धा एक आठवडा यात्रा करण्याची सूट आहे. पण काय वैबू सयाडो ऐकतील? गुरुदेवांना पूर्ण विश्वास होता की ते अवश्य ऐकतील. जरी 1941 मध्ये केवळ एकदा थोड्यावेळासाठी ते त्यांना भेटले होते, तेव्हा सुद्धा त्यांनी आपल्या दैनिक दिनचर्येचा नियम तोडून आपल्या झोपडीचा दरवाजा उघडला होता. त्यानंतर ते त्यांना कधी भेटू शकले नाहीत. ना गुरुदेव उत्तर बर्मामध्ये गेले, ना सयाडो आपले ठिकाण सोडून दक्षिणेला आले.

गुरूदेवांचा एक प्रमुख शिष्य, बर्मी सरकारचा उच्च अधिकारी ऊ बुं शैं गुरुजींचा प्रतिनिधी म्हणून उत्तरी बर्माला भिक्षू वैबू यांना व्यक्तिगत रुपाने आमंत्रित करण्यासाठी गेला. जेव्हा जुन्या राजधानीत मांडले येथे पोहोचला तेव्हा लोकांनी त्याला पुढे जाण्यापासून थांबवण्याचा प्रयत्न केला कारण हे जग जाहीर होते की कितीही दबाव आला तरी भिक्षू वैबू आपले ठिकाण सोडून मांडले येथे सुद्धा कधी आले नाहीत, रंगूनची यात्रा तर सर्वथा असंभव आहे आणि ती सुद्धा या वर्षावासाच्या दिवसांत!

परंतु संतांचा एकमेकांची संबंध खूप अद्भुत असतो. गुरुदेवांचे आमंत्रण मिळताच वैबू सयाडो अत्यंत प्रसन्नतेने त्याच टॅक्सीमध्ये बसून मांडलेला आले, जिच्या मधून ऊ बुं शैं त्यांना घ्यायला गेला होता आणि मंडाले मधून विमानाने लगेचच रंगूनला निघून आले. गुरुदेवांना भेटून ते खूप आल्हादीत झाले. ते सहा दिवस गुरुदेवांच्या आश्रमामध्ये राहिले. त्यांची मैत्री खूप प्रभावशाली होती. देशाचे तर कल्याण झालेच, पण खूप मोठे कल्याण आश्रमाचे झाले आणि स्वयम् त्यांचेसुद्धा. धन्य आहे अशा संतांचे मिलन!

या घटनेनंतर वैबू सयाडो पुन्हा पुन्हा रंगूनला येत राहिले आणि अधिकतर पूज्य गुरुदेवांच्या आश्रमातच राहिले. जेव्हा जेव्हा आश्रमात येत, रोज थोड्या वेळ धर्म चर्चा करीत असत, धर्म प्रवचन देत असत. एकदा आपल्या धर्म चर्चेमध्ये त्यांनी म्हटले की जेव्हा मी पहिल्यांदा येथे आलो तेव्हा हे स्थान उजाड होते. परंतु थोड्याच दिवसात किती बदलले! हे स्थान भगवान बुद्धांच्या काळातील स्थानाशी किती मिळतेजुळते आहे! तेव्हासुद्धा किती प्राणी लाभान्वित झाले होते! आत्तासुद्धा किती होत आहेत! कोणी मोजून सांगू शकेल का? अगणित आहेत, अगणित!

बर्मी परंपरेनुसार प्रत्येक पुरुष जीवनात एकदा भिक्षू अवश्य बनतो, भलेही थोड्या दिवसांसाठी का बनो. या प्रथेला पूर्ण करण्यासाठी आणि एकांत ध्यानाच्या सुविधेसाठी गुरुदेव ऊ बा खिन एकदा दहा दिवसांसाठी वैबू सयाडोंच्या विहारांमध्ये प्रव्रजित होउन राहिले. अन्य कुणाला न सांगता ते आपले एक विशिष्ट शिष्य ऊ को ले (मंडाले विश्वविद्यालयाचे निवृत्त ऊपकुलपती) यांच्यासोबत चीवर धारण करून वैबू सयाडोंच्या येथे एकांतात ध्यान करण्यासाठी राहिले.

पूज्य गुरुदेवांनी शरीर त्यागल्यानंतर जेव्हा एकदा वैबू सयाडो रंगूनला आले तेव्हा भारतातून गेलेले जवळजवळ पंचवीस विदेशी साधक रंगूनमधील आश्रमात त्यांना भेटले. जेव्हा पूज्य गुरुदेवांच्या निधनाची गोष्ट निघाली, तेव्हा ते म्हणाले--" तुमचे सयाजी मृत्यूला प्राप्त झालेले नाहीत. सयाजींसारखे व्यक्ती कधी मरत नाहीत. भले आता तुम्ही त्यांना सदेह पाहू शकत नाही. परंतु त्यांची शिकवण कायम राहील. ते अशा व्यक्तींच्या पैकी नव्हते जे जिवंतपणी मुडद्याप्रमाणे निरर्थक जीवन घालवतात, ज्यांच्यामुळे कोणाचे काही भले होत नाही"

"आआपले सयाजी कधी मृत्यू पावले नाहीत. सयाजींसारखे व्यक्ती अमर आहेत. होऊ शकते की आपण त्यांना आता पाहू शकत नाही पण त्यांची शिकवण जीवित आहे. ते अशा व्यक्तींसारखे नाहीत जे जिवंत असून सुद्धा मुडद्यासमान आहेत, ज्यांचे न कोणते लक्ष्य आहे, ना ते कोणाच्या कामी येतात."

— वैबू सयाडो

23 जानेवारी 1976 ला भदंत वैबू सयाडो रंगूनमधील आंतरराष्ट्रीय केंद्रावर आले. त्यावेळी तेथे उपस्थित अनेक विदेशी साधकांनी त्यांना काही प्रश्न विचारले. त्याच प्रश्नांमधील एक उत्तर वर दिले आहे.

मी पूज्य गुरुदेवांकडून 1955 मध्ये विपश्यना शिकलो. म्हणून जेव्हा पूज्य वैबू सयाडो पहिल्यांदा आश्रमात आले तेव्हा मी त्यांना भेटू शकलो नाही. त्यानंतर ते जेव्हा जेव्हा आश्रमात आले तेव्हा तेव्हा त्यांचे दर्शन झाले, त्यांच्याशी चर्चा करण्याचे सौभाग्य प्राप्त झाले. त्यांची पूज्य गुरुदेवांसोबत अत्यंत जवळीक होतीच, पण निश्चितच माझ्यावर सुद्धा विशेष अनुकंपा राहिली

रंगून मधील आश्रमात त्यांचे दर्शन करणे, प्रवचन ऐकणे आणि त्यांना समोद अभिवादन करण्याच्या अनेक संधी मिळाल्या. एकदा पूज्य गुरुदेवांच्या अनेक शिष्यांसोबत उत्तर बर्माची धर्मयात्रा करताना वैबू सयाडोंच्या विहारामध्ये जाऊन त्यांचे दर्शन घेण्याचे सौभाग्य प्राप्त झाले.

जेव्हा आम्ही विहारांमध्ये पोहचलो तेव्हा त्यांचे भोजन झाले होते आणि मला हे पाहून खूप आश्चर्य वाटले की आदरणीय भिक्षू श्रेष्ठ विहारातील एका छोट्याशा पायवाटे जवळील सार्वजनिक पाण्याच्या नळाजवळ बसले आहेत आणि आपले भिक्षापात्र, ज्यात त्यांनी नुकतेच भोजन केले आहे, ते स्वतः धूत आहेत. त्यावेळी विहारात त्यांचे शेकडो शिष्य उपस्थित होते. त्यातील कोणीही ही सेवा करण्यात आपले अहोभाग्य मानले असते. परंतु ते आपली स्वतःची कामे कोणाकडून करवून घेत नसत. आपल्या निवासस्थानी झाडू मारणे, खोलीची साफसफाई करणे, चीवर धुणे इत्यादी सर्व कामे स्वतः आपल्या हातांनी करीत असत. धन्य आहे त्याची विनम्रता! धन्य त्यांचा साधेपणा! धन्य त्यांची सात्विकता! धन्य त्यांचे स्वावलंबन!

ज्या संताचे दर्शन करण्यासाठी आणि त्यांना पंचांग प्रणाम करण्यासाठी, देशभरात जेथे जातील, तेथे हजारो भक्तांची गर्दी होत असते, तेच श्रेष्ठ भिक्षू गल्लीतील एका कोपऱ्यात एका दगडावर बसून आपले खरकटे पात्र स्वतः धूत आहेत आणि हसत

आहेत. खरंच धन्यता धन्य झाली!

भंतेजी आपले भिक्षापात्र धूवून आपले हात रुमालाला पुसून हसत-हसत उठले आणि आम्हाला आपल्या निवासस्थानी घेऊन गेले. नंतर कळाले की त्यांच्या निवासस्थानी त्यांच्याशिवाय अन्य कोणालाही

प्रवेश वंचित आहे. आम्ही तिथे खूप वेळ बसून राहिलो .त्या कक्षाच्या धर्म तरंगांमुळे मोठ्या प्रवासानंतर आलेला थकवा लगेचच दूर झाला. मन म्हणत होते की तेथेच बसून राहावे आणि त्यांच्या मुखातून निघालेले धर्माचे बोल ऐकत राहावे. त्यांच्या करुणापूर्ण चेहऱ्याची अद्भुत शांती आणि कांती, त्यांचा सदैव हसतमुख आणि हृदयग्राही चेहरा, त्यांच्या आसपास धर्म तरंगांमुळे तरंगित प्रशांत वातावरण कोणालाही आकर्षित करण्यासाठी पुरेसे होते. एका विपश्यी साधकाचे तर काय सांगावे!

बर्माच्या ज्या-ज्या पंडित, मेधावी आणि साधक संत भिक्षूंच्या प्रति माझ्या मनात असीम श्रद्धेचा भाव जागला, त्यामध्ये परम श्रद्धेय संत अर्हंत वैबू सयाडो सर्वथा शिरोमणी होते. त्यांना पाहून मनाला खूप आश्वस्त वाटत असे की विपश्यनेच्या या विधीद्वारे जीवन मुक्त अर्हंत अवस्था प्राप्त केली जाऊ शकते.

माझ्यावर त्यांची विशेष कृपा राहिली. बर्मा सोडल्यानंतर अनेक वर्ष तेथे परत जाऊ शकलो नाही. या दरम्यान त्यांचे परिनिर्वाण झाले. त्याच्या काही काळापूर्वी श्रीलंकेतील माझा एक साधक शिष्य बर्माला गेला होता आणि त्याने त्यांच्या आश्रमात त्यांच्याकडून साधना शिकली. जेव्हा परतू लागला तेव्हा भंतेजींनी त्याच्या हाती माझ्यासाठी एक अनमोल भेट पाठवली, जी त्यांच्या मंगलमय आशीर्वादानी भारलेली होती. मी धन्य झालो!

कल्याणमित्र,

सत्य नारायण गोयन्का

(विपश्यना (साधकांचे मासिक प्रेरणापत्र-हिन्दी), वर्ष 22, अंक-4, आश्विन पूर्णिमा, 11-10-1992 तसेच सयाजी ऊ बा खिन जर्नलमधून साभार)

खालील फोटोत भदंतजी अन्य भिक्षूंसोबत भिक्षाटनासाठी निघालेले दिसत आहेत.

बाबू भैयांना लिहिलेली काही पत्र

(पूज्य गुरुजींच्या धर्म चारिकेने सामान्य गृहस्थ तर लाभान्वित होतच होते, एक वर्ग भिक्षूंचा सुद्धा होता, जो धर्माच्या सैद्धांतिक पक्षाला चांगल्या प्रकारे जाणत होता, परंतु धर्माच्या व्यावहारिक पक्षाचे ज्ञान त्यांना पूज्य गुरुजी सोबत केलेल्या विपश्यनेच्या अनुभवाने झाले. यातील काही भिक्षू तर पालीतील प्रकांड विद्वान होते, जसे भदंत आनंद कौसल्यायनजी, भदंत धर्म रक्षितजी तसेच भदन्त जगदीश काश्यपजी इत्यादी.

पूज्य गुरुजींची खालील पत्र अशाच काही गृहस्थ साधकांना व भिक्षूंना विपश्यना शिबिरात झालेल्या लाभाविषयीची आहेत. ही माहिती गुरुदेव सयाजी ऊ बा खिन यांना पाठवण्यासाठी ते बाबूभैया (त्यांचे मोठे भाऊ श्री बाबूलाल गोयंका) यांना लिहीत असत. त्यातील काही पत्र खाली दिली आहेत. — संपादक)

ठिकाण: नई दिल्ली, 4 ऑक्टोबर 1969

बाबू भैया, सादर प्रणाम!

तुमच्या पत्रातील ही बातमी ऐकून अत्यंत प्रसन्नता झाली की पूज्य गुरुदेव आता बिलकुल स्वस्थ आहेत आणि सध्या आश्रमात आले आहेत. सगळ्यात आनंदाची गोष्ट हीच आहे की ते माझ्या कामाने अत्यंत संतुष्ट आहेत. ही बाब माझ्यासाठी उत्साहवर्धक आहे.

राजथानीतील हे धर्म शिबीर उद्या रात्री पूर्ण होईल. भारताच्या या केंद्रीय स्थानावर धर्म धातूची वर्षा खरोखरच एक ऐतिहासिक घटना आहे. आशा करतो की ही घटना भारत व भारतातून साऱ्या विश्वासाठी पुढील सुखद भविष्याचे कारण बनेल. पूज्य गुरुदेवांनी तारे द्वारा अधिष्ठान देण्याची गोष्ट केली आहे, ते मी करीतच आहे. सुरुवातीपासूनच हा माझा अतूट नियम राहीला आहे की ज्या दिवशी विपश्यना दिली जाईल त्याच्या दुसऱ्या दिवशीपासून रोज सकाळी, दुपारी आणि रात्री एक-एक तासाचे अधिष्ठान निश्चयपूर्वक करण्यास सांगतो. याची वेळ सकाळी आठ ते नऊ, दुपारी तीन ते चार आणि रात्री आठ ते नऊ ठेवली होती. परंतु येथे दिल्लीत जवळच्या मंदिरातून लाऊडस्पीकर मधून येणाऱ्या आवाजाला लक्षात घेता यांच्या वेळेत थोडा बदल केला आहे. परंतु तीन तासाचे अधिष्ठान तर होतच आहे. प्रत्येक शिबिरात एक ते दोन दिवसांचे मौन सुद्धा ठेवतो. कालच मौनाचा दिवस होता. याने खरोखरच खूप लाभ होतो.

माझ्या येथे राहण्याविषयी तुमचे विचार जाणायचे आहेत. धर्म चारिकेच्या पुण्याचे जे आकर्षण आहे ते तर आहेच, परंतु न जाणो कोणत्या कारणांनी अभीभूत होऊन आज प्रिय शंकरचे आग्रहाचे पत्र आहे की बेटी विमलाच्या विवाहापर्यंत अवश्य थांबावे. त्याच्यापूर्वी बर्मा परतण्याची योजना करू नये. खरं पाहता मद्रासला मोठ्या भावाला भेटल्यावरच हे स्पष्ट होईल परंतु तुमच्याकडून हे जाणू इच्छितो की माझ्या उशिरा येण्याने सरकारी स्तरावर काही कोणती प्रतिकूल प्रतिक्रिया तर येणार नाही ना ? काय याविषयी मला काही आवेदन पाठवले पाहिजे? याचे उत्तर मला कलकत्त्याच्या पत्त्यावर पाठवावे. तसे परवा सोमवारी बर्मी राजदूतांनी मला दुपारी जेवणाचे आमंत्रण दिले आहे. त्यावेळी सुद्धा या विषयावर त्यांच्याशी चर्चा करीन. ते माझ्या धर्म चारिकेविषयी खूप प्रसन्न आहेत व प्रभावीत सुद्धा. सद्धर्माच्या प्रत्यक्ष लाभाच्या गोष्टी ऐकून इतके प्रभावित झाले आहेत की एकदा दहा दिवसांच्या शिबिरात बसू इच्छितात. मी त्यांना सुचवले आहे की यावेळी जेव्हा रंगूनला जाल तेव्हा गुरुदेवांना अवश्य भेटा आणि दहा दिवसांचा वेळ काढून ही पुण्यमयी साधना त्यांच्याकडून अवश्य शिका.

येथील शिबिर उद्या रात्री समाप्त होईल आणि परवा सकाळी तिघी बहिणींना घेऊन माझा सहायक (चूरू) ला जाईल. त्याना तेथे सोडून परत येईल व माझे अवजड सामान सोबत घेऊन ट्रेनने कलकत्त्याला जाईल. मी येथे मोठ्या भावासोबत हॉटेलमध्ये राहीन. येथे तीन दिवस राहिल्यावर आठ तारखेच्या संध्याकाळी विमानाने कलकत्त्याला जाईन, जेथे नऊच्या रात्री पुढील शिबिर सुरू होणार आहे. आत्ताच सांगू शकत नाही की त्यामध्ये किती जण बसतील.

पूज्य गुरुदेवांच्या आशीर्वादाने येथील शिबिर सफलतापूर्वक संपन्न होत आहे. उद्या समाप्तीनंतर पुण्य वितरणाची तार सुद्धा करीन. परवा संध्याकाळी येथील दोन बौद्ध विहारांमध्ये धर्म प्रवचनांचे आयोजन केले गेले आहे आणि परवाच मिरठ मध्ये एका प्रसिद्ध महिला कॉलेजमध्ये मला आमंत्रित केले गेले आहे. आधीपासूनच निश्चित केलेल्या या कार्यक्रमांसाठी जो वेळ लागेल तो लागेल, उरलेला वेळ मोठ्या भावाला मदत करणे व साधना यामध्ये घालविन. तसे तर येथे दिल्लीवाल्यांकडून अजून एक शिबिर लावण्याविषयी आग्रह होणे सुरू झाले आहे. त्यामुळे माझी यात्रा काही महिने पुढे सरकण्याची संभावना आहे. मला वाटत आहे की दिल्लीमध्ये अजून एक शिबिर लावले जाईल. खरे तर मी स्वतः हेच इच्छितो की पुढील महिन्यांमध्ये उत्तर भारतात जी काही शिबिर लागतील ती प्रसिद्ध बौद्ध तीर्थक्षेत्रांवरच लागावित. परंतु आतापासूनच काही सांगितले जाऊ शकत नाही. मद्रासच्या आठव्या शिबिरानंतर मी स्वतः एकदा दहा दिवस आपले स्वयम् शिबिर लावून थकवा दूर करणे आणि धर्म बल प्राप्त करणे, असे करू इच्छितो. त्यानंतरच पुढील धर्म चारिकेचा कार्यक्रम सुरू होईल. बघूया काय प्रोग्रॅम बनतो ते! तसे तर या शिबिरांच्या कार्यक्रमांत इतका व्यस्त राहतो की आपल्यासोबत पत्रव्यवहार सुद्धा पूर्ण करू शकत नाही. योग्य वेळी तुम्हाला मुंबईतील शिबिराची माहिती पाठवू शकलो नाही आणि त्यानंतर सारनाथचे शिबिर आणि दिल्लीचे, याविषयी कधी पाठवीन कोणास ठाउक

तुमचा अनुज, सत्य नारायण गोयन्का

————

ठिकाण: कलकत्ता, 10 ऑक्टोबर 1969

बाबू भैया

सादर प्रणाम

दिल्लीहून लिहिलेले एक दीर्घ पत्र (मुंबईच्या दुसऱ्या शिबिराचे विवरण) तुम्हाला काल पाठवले, ते मिळाले असेल. काल रात्री येथे एक शिबिर सुरू झाले. त्यापूर्वीच पूज्य गुरुजींचे आशीर्वाद प्राप्त झाले आहेत. सहा ते सात च्या ध्यानानंतर (बर्मी भाषेत-आयू)लगेचच दीक्षेचे कार्य प्रारंभ केले होते. संध्याकाळी सहा वाजेपर्यंत असे वाटत होते की दिल्लीवासियांच्या शिबिराप्रमाणे खूप थोडे लोक सम्मिलित होतील. पण रात्री दहा वाजता आनापानाचे काम पूर्ण करता करता पाहिले की 31 लोक सामील झाले आहेत. त्यामध्ये 18 पुरुष आणि 13 महिला आहेत. पुरूषांमध्ये दोन खूप मोठे विद्वान भिक्षू आहेत. एक एम. ए. आहेत, दुसरे एम ए नंतर डॉक्टरेट करून पुढे रिसर्च करीत आहेत. त्यापैकी एक बंगाली आहेत आणि दुसरे व्हिएतनामी आहेत. पुरुषांमध्ये तुमच्या परिचयातील श्री सत्य झुनझुनवाला आणि त्यांचे भाऊ मोहन आहेत. गुडममधून शाम आले आहेत. झरियामधून केजरीवाल आले आहेत तर लखनऊ मधून श्री नारायण शास्त्री. महिलांमध्ये झुनझुनवाला परिवारातील बऱ्याच महिला आहेत. पोद्दार यांची पत्नी आहे आणि

आपली बहीण सीता देखील.

खूपशा नवीन चेहऱ्यांच्या या विशालकाय शिबिराचे संचालन करणे आणि त्याची सफलता प्राप्त करण्याची आशा करणे, हे केवळ गुरुजी तथा माता सयामांच्या मैत्री भावनेच्या बळावरच होऊ शकेल. माझ्या मनात कोणतीच भीती नाही आहे. सिद्धांतिक गोष्टींमध्ये या विद्वान भिक्षूंबरोबर काही मतभेद होतील याचीही आशंका नाही आहे. जरी माझ्यासाठी ठिकठिकाणी अशा अडचणी येतात की रूढीवादी बौद्धांना हा मार्ग शिकवताना सतिपट्ठान सुत्तानुसार चंक्रमण करण्याचा आग्रह धरला जातो आणि महसी सयाडोंच्या विधीकडे देखील लोकांचा खूप मोठा कल असतो. या गोष्टीवरून कधी कधी थोडा चर्चेचा विषय होतोच.

पूज्य गुरुदेवांच्या ज्या अभिधम्मदीप शिष्याने त्रिपिटकामधून जे संबंधित अंश संग्रहित केले आहेत, त्याचे दोन भाग मी माझ्याबरोबर आणले होते. आता त्याचा अनुवाद भिक्षू धर्म रक्षितजी यांच्याकडून करून घेत आहे. त्याचा खूप उपयोग होईल. त्या शिष्याने याप्रकारचे आणखी काही संग्रह केले असतील तर पूज्य गुरुदेवांकडून घेऊन मला पाठवणे, कामी येतील.

एका ठिकाणी काही वाद निर्माण झाला तेव्हा मी हे स्वीकारले की आमच्या येथे प्रारंभिक आनापान तर केवळ समथ (शमथ = चित्ताची एकाग्रता) मात्र आहे. या शमथच्या सहाय्याने आम्ही अर्पणा समाधीपर्यंत घेऊन जात नाही, उपचार समाधीपर्यंत जाताच साधनेला विपश्यनेच्या दिशेने वळवतो. या स्पष्टीकरणानंतर जे थोडे कुतर्क उठले होते ते शांत झाले

आपला *अनूज*, सत्य नारायण गोयन्का

————

ठिकाण: कलकत्ता, 12 ऑक्टोबर 1969

बाबू भैया

सादर प्रणाम

एवढ्यातच तुमचे पाच ऑक्टोबरचे पत्र मिळाले.

धर्मपाल जयंती वर दिले गेलेले रेडिओवरील भाषण मी पण ऐकू शकलो नाही. कारण तेव्हा मी राजगीर, नालंदा आणि पाटण्याच्या यात्रेवर होतो. हे भाषण दिल्ली ऐवजी लखनऊच्या स्टेशनवरून प्रसारित झाले असेल, म्हणून कदाचित तुमच्यापर्यंत पोहोचू शकले नसेल. मी भिक्षू धर्म रक्षितजींना लिहून विचारेन की याचे रेकॉर्डिंग रेडिओ वाल्यांकडून प्राप्त होऊ शकते का?

भिक्षू जगदीश काश्यपजी माझ्याकडून साधना शिकतील याची शक्यता कमी आहे. आधी त्यांचे प्रमुख शिष्य शिकू देत, तेव्हाच त्यांना विश्वास वाटेल. त्यांचा कोणताही शिष्य सारनाथला जाऊ शकला नाही. इथे कलकत्त्यामध्ये जे दोन भिक्षू नालंदाहून आले आहेत, ते सफल होऊन जातील तेव्हा त्यांच्या कल्याणाची अपेक्षा केली जाऊ शकते. तशी एक आश्चर्याची गोष्ट झाली की यावेळी दिल्लीमध्ये जेव्हा भदंत आनंद कौसल्यायनजी भेटले तेव्हा त्यांनी इच्छा व्यक्त केली की जर मी नोव्हेंबर नंतरही भारतात राहिलो तर ते स्वतःही एका शिबिरामध्ये बसू इच्छितात. या ध्यान विरोधी भिक्षूचे असे शुभ मनोगत प्रकट होणे हा सद्धर्माचाच विजय आहे. यातून जर त्यांना काही प्राप्त झाले तर खूप मोठ्या संख्येने अनेकांच्या कल्याणाचा मार्ग खुला होईल.

आपला अनुज, सत्य नारायण गोयन्का

————

ठिकाण: कलकत्ता, 16 ऑक्टोबर1969

बाबू भैया

सादर प्रणाम

तुमच्या 11-9 च्या पत्राचे उत्तर लिहित आहे. गांधी साहित्याचा अनुवाद स्वीकृत झाला तर तो छापलाच पाहिजे. याव्यतिरिक्त "माझ्या स्वप्नातील भारत" तसेच "बापू" हेही छापले गेले पाहिजे. यावेळी कशीतरी गांधी साहित्याच्या प्रकाशनाची सवलत मिळाली आहे तर त्याचा लाभ घेतला पाहिजे. कमिटीने या गोष्टीवर जोर द्यावा म्हणजे ट्रस्टच्या धनाचा सदुपयोग होईल, अन्यथा ते निरर्थक पण जाऊ शकते.

यावेळी नालंदाच्या इन्स्टिट्यूट मधून दोन भिक्षू येथे आले आहेत. त्यातील एकाने एम. ए. केल्यानंतर डी. फील. करून डॉक्टरेट प्राप्त केली आहे आणि आता दुसऱ्या डॉक्टरेटसाठी शोध निबंध लिहीत आहे. त्यांचा निबंध सात-आठ महिन्यांमध्ये पुस्तकाच्या रूपात प्रकाशित होईल. तेव्हा अवश्य वाचेन. निबंधाचा विषय आहे "बौद्ध साधना आणि आधुनिक मनोविज्ञान". हा खूपच रोचक विषय आहे. हे चांगले आहे की ही व्यक्ती स्वतः साधना करून याच्या व्यावहारिक पक्षाला देखील जाणेल. त्यामुळे त्यांचा शोध प्रबंध श्रेष्ठ राहील. ही व्यक्ती साधनेमध्ये व्यवस्थित प्रगती करीत आहे आणि त्रिपिटकाचा प्रकांड पंडित असूनही पूज्य गुरुदेवांच्या पद्धतीला महसी सयाडोंच्या पद्धतीपेक्षा अधिक व्यावहारिक आणि शीघ्रतापूर्वक अंतिम लक्ष्यापर्यंत पोहोचवणारी मानत आहे. असे वाटते एक दिवस या साधना मार्गामध्ये स्वतः योग्य रीतीने लाभान्वित होऊन अनेकांच्या लाभाचे कारण बनेल.

दुसरा व्हिएतनामी भिक्षू नालंदा मध्ये एम. ए. चा विद्यार्थी आहे. यांचे आनापान खूप चांगले झाले. पहिल्याच दिवशी प्रकाशाचे निमित्त येऊ लागले. चित्त स्थिर एकाग्र होऊ लागले. चौथ्या दिवशी विपश्यना दिल्यानंतर खूप चांगल्या प्रकारे विपश्यना जागली. परंतु तो माझ्यासाठी एक छोटीशी समस्या उत्पन्न करीत आहे. आत्ताच अशी माहिती मिळाली की या व्यक्तीला टी बी आणि संधिवातासारखे बरेच रोग आहेत. इतकेच नाही तर तो थोडेसा मानसिक रोगी पण आहे. खूप भावूक झाला आहे. अनित्यता आणि दुःखाची अनुभूती झाली की रडू लागतो आणि विपश्यने द्वारा या सत्याचा साक्षात्कार केल्यानंतर जोरात हसू पण लागतो. जसे की क्षणभरासाठी वेडा झाला आहे. परंतु जेव्हा त्याच्याजवळ बसतो आणि आम्ही एकत्र ध्यान करतो, तेव्हा एकदम स्वाभाविक होऊन जातो आणि म्हणतो की मी भावनेच्या आहारी गेलो होतो. आत्ताच थोड्यावेळापूर्वी वेड्यासारखा हसत आला होता. त्याला विचारले तेव्हा म्हणाला की मला अनित्य आणि दुःखाचा साक्षात्कार काल झाला होता, आज अनात्मचाही साक्षात्कार झाला. मी खूप प्रसन्न आहे. थोडा वेळ बरोबर बसल्यानंतर पुन्हा स्वाभाविक झाला आणि या गोष्टीचा पश्चाताप करू लागला की त्याला भावनावश झाले नाही पाहिजे. अशाप्रकारे ही एक नवी समस्याजनक केस माझ्या हाती आली आहे. पाहूया कशी पार पडते ती! आता एक काम तर सुरू केले की त्याला सर्वांच्या बरोबर माझ्या समोरील दीक्षा कक्षामध्ये बसवणे बंद केले आहे. इथे धर्म धातूंचा इतका जोर असतो की त्याच्यामध्ये सामावलेला भावावेशाचा संस्कार जोरात उफाळून येईल आणि इतर साधकांच्या मनामध्ये भय आणि आतंक निर्माण करेल. त्यासाठी त्याला त्याच्या खोलीमध्ये बसवीत आहे. आज पूज्य गुरुदेवांच्या आशीर्वादाची तार मिळाली, तिचाही लाभ होईलच.

● रजि. नं. MAHMAR/2017/72685. Postal Regi. No. NSK/286/2021-2023

येथील शिबिराचे काम ठिक चालू आहे. एकदम निर्विघ्नपणे चालू आहे असे नाही. विपश्यना झाल्यानंतर लखनौच्या श्री नारायण शास्त्रींचा असा मनोद्वेग उफाळला की त्यांचे शरीर अस्वस्थ झाले. ही जी सर्व शरीरामध्ये आग, पीडा,बेचैनी जाणवू लागली, एक वैद्य असल्यामुळे ते त्याला शारीरिक अस्वस्थतेचे लक्षण मानू लागले. झाले असे की इथे येण्याआधी एका आठवड्यापूर्वी त्यांना कार अपघातामध्ये जखम झाली होती आणि बेशुद्धावस्थेत असताना डॉक्टरांनी त्यांना असे इंजेक्शन दिले होते की ते त्यांच्यासाठी विषारी ठरले. त्यामुळे नंतर सात दिवस ते निरंतर रुग्ण अवस्थेत बेसहाय पडून राहिले. शिबिरात सहभागी होण्याच्या उत्साहामुळे ते कलकत्त्याला निघून आले. तसं पाहिलं तर कोठे अस्वस्थतेची लक्षणे नव्हती. फक्त थोडी शारीरिक दुर्बलता अवश्य होती. विपश्यनेनंतर जी स्थिती उत्पन्न झाली त्यामुळे त्यांची मानसिक बेचैनी इतकी वाढली की त्यांना थांबणे मुश्कील झाले. परंतु या साधनेमुळे ते अत्यंत प्रभावित झाले आणि या गोष्टीवर खूप जोर देऊन गेले की एक शिबिर लखनऊमध्ये अवश्य घ्यावे, ज्याची सर्व व्यवस्था ते स्वतः करतील. परंतु त्यांना ही गोष्ट कोणत्याही प्रकारे पटवून देता आली नाही की त्यांच्या शारीरिक अस्वस्थतेचे कारण साधनेचा प्रभाव आहे.

गुरुजी आणि मां सयामा स्वस्थ आहेत. त्यांनी लिहिलेले पत्र ही प्राप्त झाले. माझ्या धर्मचारिकेमुळे त्यांना जे सुख-संतोष मिळत आहे, त्याने मी समजतो की मी आपल्या गुरु ऋणातून मुक्त होत आहे

आपला अनुज

सत्य नारायण गोयन्का

(पूज्य गुरुजीं द्वारा बाबू भैयांना लिहिलेल्या पत्रांमधून साभार... क्रमशः)

भावी शिबिर कार्यक्रम व आवेदन

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

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

कृपया अन्य केंद्रांच्या कार्यक्रमानुसार सुद्धा याच प्रकारे आवेदन करा.
अन्य केंद्रांच्या कार्यक्रमांचे विवरण कृपया खालील लिंक वर पहा-
https://www.dhamma.org/en-US/locations/directory#IN

भावी शिबिर कार्यक्रम

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

आवश्यक सुचना -

१- कृपया नियमावली मागवून वाचावी आणि संबंधित व्यवस्थापकाकडे आवेदन पत्र पाठवून तेथून **स्वीकृति-पत्र** मागवावे.
२- **एक दिवसीय, लघु / स्वयं शिबिर:** केवळ जुन्या साधकांसाठी, ज्यांनी दहा दिवसांचे विपश्यना शिबिर पूर्ण केले असेल.
३-◊ **सतिपट्ठान 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.**)
४- **किशोरांचे शिबिर:** (15 वर्ष पूर्ण ते 19 वर्ष पूर्ण) (**कृपया किशोरांच्या शिबिरांसाठी बनविलेल्या नव्या आवेदन पत्राचा वापर करावा.**)
- ∞ **दीर्घ शिबिर** - ∞ **20 दिवसीय शिबिर:** पाच दहा दिवसीय शिबिर, एक सतिपट्ठान शिबिर केलेल्या आणि एक दहा-दिवसीय शिबिरात सेवा दिलेल्या साधकांसाठी, जे मागील दोन वर्षांपासून रोज साधना करतात व विधिप्रती एकनिष्ठ व पूर्णसमर्पित आहेत.

∞ **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 दिवसाचे तेथे 15 दिवसांचे होतील)
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.
∞ **विशेष 10-दिवसीय शिबिर:** पाच दहा सामान्य शिबिर, एक सतिपट्ठान 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 शिविर" चेच स्वरूप आहे. शिबिर प्रारूप बिल्कुल तसेच राहील. पूज्य गुरुजी व माताजी आता राहिले नाहीत, त्यामुळे त्यांच्याप्रति व संपूर्ण परंपरेप्रति कृतज्ञता व्यक्त करुन आम्ही त्या सर्वांच्या धर्मतरंगांचा लाभ घेऊ. या दीर्घ शिबिरात अधिकाधिक लोक भगवान बुद्धांच्या याविरुद्ध – **समग्गानं तपो सुखो,** म्हणजे, एकत्र तप करण्याच्या परम सुखाचा लाभ घेऊ शकतील, प्रसन्नतेची बाब ही आहे की फेब्रुवारीच्या या तिथीदरम्यान हिंदी तिथीनुसार पूज्य गुरुजी व माताजींच्या जन्म व जयंत्याही येतात. **योग्यता**– या **दीर्घ** शिबिरामध्ये सम्मिलित होण्यासाठी केवळ एक सतिपट्ठान शिबिर, धर्माच्या प्रचार व प्रसारात योगदान व स्थानिक आचार्यांची परवानगी आवश्यक आहे.
सुनिश्चित दिनांक: प्रत्येक वर्षी 2 ते 17 फेब्रुवारी.
स्थानिक मागणी लक्षात ठेऊन ज्या केंद्रात एकट्या निवासाची सोय असेल, ते केंद्र या गंभीर शिबिराला आपल्या कार्यक्रम पत्रिकेत स्थान देऊ शकतात.

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

इगतपुरी व महाराष्ट्र

धम्मगिरी : 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: 3 ते 14-3,** 17 ते 28-3, 2 ते 13-5, 16 ते 27-5, 30-5 ते 10-6, 16 ते 27-6, 14 ते 25-7, 28-7 ते 8-8, 11 ते 22-8, 25-8 ते 5-9, 8 ते 19-9, 22-9 ते 3-10, 30-10 ते 10-11, 13 ते 24-11, 27-11 ते 8-12, 25-12-21 ते 5-1-2022, ◊ **सतिपट्ठान:** 31-3 ते 8-4, 7 ते 15-10, **3-दिवसीय:** 22 ते 25-4, **समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य व आचार्य सम्मेलन: 13-12-2021, सहायक आचार्य सम्मेलन:** 14 ते 16-12, **सहायक आचार्य कार्यशाळा:** 17 ते 20-12, **प्रशिक्षक कार्यशाळा: 21-12, ट्रस्टी व धम्मसेवक कार्यशाळा:** 16 ते 17-10,
∞ **दीर्घ-शिबिर: विशेष दहा-दिवसीय:** 30-6 ते 11-7,
(गंभीर सुचना-○कृपया लक्ष द्यावे की धम्मगिरीत बुकिंग केल्याशिवाय येऊ नये, परत पाठवतांना शिबिरार्थीलाही त्रास होतो व आम्हालाही.○ज्या क्षेत्रात केंद्र आहे, त्या क्षेत्राच्या लोकांनी तेथेच आवेदन करावे. विशेष कारणविना धम्मगिरीत त्यांचे आवेदन स्वीकारले जाणार नाहीत.○ कृपया स्वीकृति-पत्र आपल्या सोबत अवश्य आणावे.○ येणे शक्य नसल्यास तशी सुचना वेळेअगोदर अवश्य कळवावी.

धम्मतपोवन-1 : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

दहा-दिवसीय एक्जीक्यूटिव शिबिर: 8 ते 19-4, ◊ **सतिपट्ठान:** 2 ते 10-9,
∞ **दीर्घ-शिबिर: विशेष दहा-दिवसीय:** 24-4 ते 5-5, 18 ते 29-8, 20-**दिवसीय:** 10 ते 31-5, 24-7 ते 14-8, **30-दिवसीय:** 4-6 ते 5-7, 18-8 ते 18-9, **45-दिवसीय:** 4-6 ते 20-7, 19-12 ते 3-2-2022, **60-दिवसीय:** 12-10 ते 12-12.

धम्मतपोवन-2 : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

दहा-दिवसीय एक्जीक्यूटिव शिबिर: 30-11 ते 11-12, ◊ **सतिपट्ठान: 22 ते 30-4, 18 ते 26-11,**
∞ **दीर्घ-शिबिर: 20-दिवसीय: 28-6** ते **19-7, 30-दिवसीय: 19-3** ते **19-4, 8-5** ते **8-6, 25-9** ते **26-10, 45-दिवसीय: 8-5** ते **23-6, 25-9** ते **10-11, 60-दिवसीय:** 23-7 ते 22-9, 17-12 ते 16-2-2022.

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 ते सायं 5 बजे तक); Website: www.pattana.dhamma.org, **दस-दिवसीय एक्जीक्यूटिव शिबिर:** 10 ते 21-3, 24-3 ते 4-4, 14 ते 25-4, 28-4 ते 9-5, 11 ते 22-5, 3 ते 14-6, 30-6 ते 11-7, 13 ते 24-7, ◊ **सतिपट्ठान:** 17 ते 25-6, **3-दिवसीय:** 8 ते 11-4, **1-दिवसीय मेगा:** 23-5, 25-7, **भारतीय सहायक आचार्य कार्यशाला:** 24 से 31-5, Email: registration_pattana@dhamma.net.in; ऑनलाइन बुकिंग: www.dhamma.org/en/schedules/schpattana.shtml "धम्मपत्तन" विपश्यना केंद्रात केवळ 90 साधकांसाठी स्थान आहे. त्यामळे सर्व साधकांना विनंती आहे की ज्यांना शिबिरासाठी स्वीकृति मिळाली, त्यांनीच यावे आणि ज्यांना स्वीकृति मिळाली नाही, त्यांनी कृपया कोणत्याही प्रकारचा आग्रह करु नये.○ कृपया आपला आपात्कालीन फोन-संपर्क (शेजारचा असला तरी) अवश्य लिहावा.

एक दिवसीय शिबिर : ग्लोबल विपश्यना पॅगोडा, गोराईगांव, मुंबई प्रत्येक रविवारी- सकाळी 11 ते सायं 4 वाजेपर्यंत (पॅगोड्याच्या घुमटात होते, त्यामुळे साधकांना भगवान बुद्धांच्या पावन धातूंच्या 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 राहील. त्यातून आपली बाटली भरुन आपल्याजवळ ठेवता येईल.

येणाऱ्या दर्शकांसाठी लघू आनापान शिबिर

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

धम्मविपुल : बेलापूर (नवी मुंबई)

प्लॉट नं. 91 ए; सेक्टर 26, पारसीक हिल, सीबीडी बेलापूर, (पारसीक हिल, सीवुड दारावे रेल्वे स्टेशन जवळ हर्बर 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:** 17 ते 28-3, 31-3 ते 11-4, 14 ते 25-4, 12 ते 23-5, 26-5 ते 6-6, 9 ते 20-6, 23-6 ते 4-7, 7 ते 18-7, 21-7 ते 1-8, 4 ते 15-8, 18 ते 29-8, 1 ते 12-9, 15 ते 26-9, 29-9 ते 10-10, 13 ते 24-10, 27-10 ते 7-11, 10 ते 21-11, 24-11 ते 5-12, **1-दिवसीय:** प्रत्येक रविवारी. **सामू. साधना:** दररोज सकाळी: 9 ते रात्री 9 पर्यंत, साधक आपल्या वेळेनुसार येऊन ध्यान करु शकतात,

धम्मवाहिनी : टिटवाळा

मुंबई परिसर विपश्यना केंद्र, गांव रुंदे, टिटवाळा (पूर्व) कल्याण, जि. ठाणे. Website www.vahini.dhamma.org, नोंदणी केवळ ऑनलाईन; Email: vahini.dhamma@gmail.com **संपर्क:** मोबाईल: 97730-69978, 9004620434, केवळ कार्यालयाच्या दिवशी– 12 ते सायं 6 वाजेपर्यंत. **दहा-दिवसीय:** 13 ते 24-3, 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, 28-8 ते 8-9, 11 ते 22-9, 25-9 ते 6-10, 9 ते 20-10, 23-10 ते 3-11, 6 ते 17-11, सतिपट्ठान: 14 ते 23-8,

दीर्घ-शिबिर: 20-दिवसीय: 30-11 ते 21-12, 30-दिवसीय: 30-11 ते 31-12,

दीर्घ शिबिर कार्यक्रम

भारत

विशेष 10-दिवसीय

12 ते 23-4-2021	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
21-4 ते 2-5-2021	धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)
24-4 ते 5-5-2021	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
5 ते 16-5-2021	धम्मअजय - चंद्रपुर (महाराष्ट्र)
2 ते 13-6-2021	धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
19 ते 30-6-2021	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
30-6 ते 11-7-2021	धम्मगिरि - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
17 ते 28-7-2021	धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा)
19 ते 30-7-2021	धम्मलक्खण : लखनऊ (उ. प्र.)
21-7 ते 1-8-2021	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
28-7 ते 8-8-2021	धम्मपुब्बज - चूरू (राजस्थान)
4 ते 15-9-2021	धम्म अम्बिका - दक्षिण गुजरातु
21-9 ते 2-10-2021	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
6 ते 17-10-2021	धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
15 ते 26-10-2021	धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा)
17 ते 28-10-2021	धम्मसरोवर - धुळे (महाराष्ट्र)
20-11 ते 1-12-2021	धम्मकल्याण - कानपुर (उ. प्र.)

20-दिवसीय

5 ते 26-3-2021	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
12-4 ते 3-5-2021	धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा)
5 ते 26-5-2021	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
10 ते 31-5-2021	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
2 ते 23-6-2021	धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
20-6 ते 11-7-2021	धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)
28-6 ते 19-7-2021	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
30-6 ते 21-7-2021	धम्मसेतु - चेन्नई (तमिलनाडु)
24-7 ते 14-8-2021	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
2 ते 23-8-2021	धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा)
3 ते 24-8-2021	धम्मचक्क - सारनाथ (उ. प्र.)
11-8 ते 1-9-2021	धम्मालय - कोल्हापुर (महाराष्ट्र)
25-8 ते 15-9-2021	धम्म अम्बिका - दक्षिण गुजरात
5 ते 26-9-2021	धम्मगढ़ - बिलासपुर (छत्तीसगढ़)
8 ते 29-9-2021	धम्मसुवत्थी - श्रावस्ती (उ. प्र.)
11-9 ते 2-10-2021	धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)
28-9 ते 19-10-2021	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
6 ते 27-10-2021	धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
30-11 ते 21-12-2021	धम्मवाहिनी - टिटवाला
4 ते 25-12-2021	धम्मलक्खण - लखनऊ (उ. प्र.)

30-दिवसीय

5-3 ते 5-4-2021	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
19-3 ते 19-4-2021	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
5-5 ते 5-6-2021	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
8-5 ते 8-6-2021	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
1-6 ते 2-7-2021	धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा)
2-6 ते 3-7-2021	धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
4-6 ते 5-7-2021	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
30-6 ते 31-7-2021	धम्मसेतु - चेन्नई (तमिलनाडु)
1-8 ते 1-9-2021	धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
11-8 ते 11-9-2021	धम्मालय - कोल्हापुर (महाराष्ट्र)
18-8 ते 18-9-2021	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
28-8 ते 28-9-2021	धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा)
11-9 ते 12-10-2021	धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)
18-9 ते 29-10-2021	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
25-9 ते 26-10-2021	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
1 to 31-10-2021	धम्मउत्कल - खरियार रोड (उडीसा)
6-11 ते 7-12-2021	धम्मचक्क - सारनाथ (उ. प्र.)
30-11 ते 31-12-2021	धम्मवाहिनी - टिटवाला
21-12-2021 ते 21-1-2022	धम्म अम्बिका - दक्षिण गुजरात

45-दिवसीय

5-3 ते 20-4-2021	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
8-5 ते 23-6-2021	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
2-6 ते 18-7-2021	धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
4-6 ते 20-7-2021	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
25-9 ते 10-11-2021	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
15-10 ते 30-11-2021	धम्मसुवत्थी - श्रावस्ती (उ. प्र.)
2-11 ते 18-12-2021	धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा)
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
9-2-2022 ते 27-3-2022	धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)

60-दिवसीय

23-7 ते 22-9-2021	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
12-10 ते 12-12-2021	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
17-12 ते 16-2-2022	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)

धम्मानन्द : पुणे (महाराष्ट्र)

पुणे विपश्यना केंद्र, (नोंदणीविना प्रवेश नाही) मरकळ गावाजवळ, आळंदी पासून 8 कि.मी. **दहा-दिवसीय:** (केवळ हिंदी व मराठी भाषी) 13 ते 24-3, 10 ते 21-4, 8 ते 19-5, 12 ते 23-6, 10 ते 21-7, 14 ते 25-8, 11 ते 22-9, 9 ते 20-10, 13 ते 24-11, 11 ते 22-12, (केवळ हिंदी व इंग्रजी भाषी) 27-3 ते 7-4, 24-4 ते 5-5, 22-5 ते 2-6, 26-6 ते 7-7, 24-7 ते 4-8, 28-8 ते 8-9, 25-9 ते 6-10, 27-11 ते 8-12, 25-12 ते 5-1, **सतिपट्ठान:** (केवळ हिंदी व इंग्रजी भाषी) 23 ते 31-10, **3-दिवसीय:** 4 ते 7-4, 3 ते 6-6, 5 ते 8-8, **संपर्क:** पुणे विपश्यना समिति, फोन: (020) 24468903, 24436250. Email: info@ananda.dhamma.org; टे.फॅक्स: 24464243.

धम्मपुण्ण : 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 **दहा-दिवसीय:** (केवळ हिंदी व इंग्रजी भाषी) 7 ते 18-3, 4 ते 15-4, 2 ते 13-5, 6 ते 17-6, 4 ते 15-7, 1 ते 12-8, 29-8 ते 9-9, 3 ते 14-10, 7 ते 18-11, 5 ते 16-12, (केवळ हिंदी व मराठी भाषी) 21-3 ते 1-4, 16 ते 27-5, 20-6 ते 1-7, 18 ते 29-7, 15 ते 26-8, 17 ते 28-10, 21-11 ते 2-12, 19 ते 30-12, **सतिपट्ठान:** (केवळ हिंदी व मराठी भाषी) 18 ते 26-4, (केवळ हिंदी व इंग्रजी भाषी) 21 ते 29-9, **3-दिवसीय:** 28 ते 31-10, **किशोरांचे शिबिर:** 2 ते 10-5, **किशोरींचे शिबिर:** 16 ते 24-5, **2-दिवसीय बाळ-शिबिर:** (12 ते 18 वर्ष मुले) 11 ते 12-5, (12 ते 18 वर्ष मुली) 14 ते 15-5, **1-दिवसीय:** प्रत्येक महिन्यात दुसऱ्या गुरुवारी व चौथ्या रविवारी सकाळी: 8:30 ते 4:30 पर्यंत, **बाळ-शिबिर:** (9 ते 18 वर्ष) प्रत्येक महिन्यात पहिल्या व तिसऱ्या रविवारी (सकाळी: 8 ते दुपारी 2.30 पर्यंत)

धम्मअजन्ता : औरंगाबाद (महाराष्ट्र)

अजंता अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना समिती, गट नं. 45 रामपुरी, वैजापुर रोड, औरंगाबाद-431003. **संपर्क:** फोन: (0240) 2040444, मोबाईल: 94222-11344, 99218-17430. Email: info@dhammaajanta.org; **दहा-दिवसीय:** 10 ते 21-3, 24-3 ते 4-4, 28-4 ते 9-5, 19 ते 30-5, 2 ते 13-6, 16 ते 27-6, 30-6 ते 11-7, 14 ते 25-7, **सतिपट्ठान:** 16 ते 24-4, **किशोरांचे शिबिर:** 10 ते 18-5,

धम्मसरोवर : धुळे (महाराष्ट्र)

खान्देश विपश्यना साधना केंद्र, डेडरगांव जलशुद्धिकरण केंद्राजवळ, मु. पो. तिखी, जिल्हा- धुळे, पिन: 424002; (नोंदणीविना प्रवेश नाही) (केंद्रापर्यंत जाण्यासाठी पाच कंदीलजवळ "शेरे पंजाब लॉज" जवळ पोहोचावे तिथून तिखी गावासाठी ऑटोरिक्शा भेटतात.) **दहा-दिवसीय:** 7 ते 18-3, 31-3 ते 11-4, 18-4 ते 29-4, 2-5 ते 13-5, 16 ते 27-5, 30-5 ते 10-6, 27-6 ते 8-7, 11 ते 22-7, 25-7 ते 5-8, 22-8 ते 2-9, 12 ते 23-9, 26-9 ते 7-10, 7 ते 18-11, 21-11 ते 2-12, 16 ते 27-12, **सतिपट्ठान:** 19 ते 28-3, 12 ते 21-6, 6 ते 15-8, 5 ते 14-12, **2-दिवसीय:** 14 ते 16-4, 23 ते 25-6, 18 ते 20-8, 12 ते 14-10, **बाळ-शिबिर:** 16-8, 10-10, 1-11, 29-12, 30-12,

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

धम्मसिद्धपुरी : भाटेगाव, सोलापुर

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

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) 7 ते 18-3, 21-3 ते 1-4, 4 ते 15-4, 19 ते 30-9, 7 ते 18-11, 21-11 ते 2-12, 5 ते 16-12, 19 ते 30-12, (हिंदी व मराठी भाषी, केवळ स्त्रियां) 2 ते 13-5, (हिंदी व मराठी भाषी) 18 ते 29-4, 13 ते 24-6, 27-6 ते 8-7, 25-7 ते 5-8, 3 ते 14-10, 17 ते 28-10, (हिंदी, इंग्रजी व कन्नडी भाषी) **11 ते 22-7,** **सतिपट्ठान:** (हिंदी व इंग्रजी भाषी) 23-3 ते 1-4, 29-6 ते 8-7, 5 ते 14-10, 21 ते 30-12, **3-दिवसीय:** (हिंदी व इंग्रजी भाषी) **14 ते 17-9, 2-दिवसीय:** (हिंदी व इंग्रजी भाषी) **10 ते 12-6, 29 ते 31-10, किशोरियों का शिविर:** (हिंदी व इंग्रजी भाषी) 16 ते 24-5, **किशोरों का शिविर:** (हिंदी व इंग्रजी भाषी) **30-5 ते 7-6,** **2-दिवसीय बाल-शिविर:** (हिंदी व इंग्रजी भाषी) **धम्मसेवक कार्यशाला:** (हिंदी व मराठी भाषी) **19 ते 20-11,**

दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय: 11-8 ते 1-9, **30-दिवसीय:** 11-8 ते 11-9,

धम्मनाग : नागपुर (महाराष्ट्र)

नागपुर विपश्यना केंद्र, माहुरझरी गाव, नागपुर-कलमेश्वर रोडजवळ. Email: info@naga.dhamma.org **संपर्क:** मोबा. 9403870195, 9422182336, 9370990771, 9423403294. (नोंदणीविना प्रवेश नाही) **दहा-दिवसीय:** 10 ते 21-3, 31-3 ते 11-4, 14 ते 25-4. 2 ते 13-6, 16 ते 27-6, 30-6 ते 11-7, 28-7 ते 8-8, 11 ते 22-8, 25-8 ते 5-9, 8 ते 19-9, 22-9 ते 3-10, 20-10 ते 7-11, 10 ते 21-11, 24-11 ते 5-12, 8 ते 19-12, **सतिपट्ठान:** 28-4 ते 6-5, 24-12 ते 1-1-2022, **3-दिवसीय:** 26 ते 29-3, 27 ते 30-5, **1-दिवसीय:** 21-3, 11-4, 25-4, 26-5, 13-6, 27-6, 11-7, 23-7, 8-8, 22-8, 5-9, 19-9, 3-10, 17-10, 7-11, 21-11, 5-12, 19-12, **किशोरींचे शिबिर:** 8 ते 16-5, **किशोरांचे शिबिर:** 17 ते 25-5, **सहायक आचार्य कार्यशाला:** 14 ते 18-7-2021 **संपर्क:** सचिव, कल्याणमित्र चॅरिटेबल ट्रस्ट, अभ्यंकर स्मारक भवन, अभ्यंकर रोड, धन्तोली, नागपुर-440012. फोन: 0712- 2458686, 2420261. (सर्व पत्र-व्यवहार संपर्क पत्यावर करावा.)

धम्मसुगती : सुगतनगर (नागपुर)

विपश्यना साधना केंद्र, सुगतनगर, नागपुर-14, फोन नं. (0712)2630115. **दस-दिवसीय:** 1 ते 12-4, 5 ते 16-5, 2 ते

13-6, 7 ते 18-7, 3 ते 14-8, 1 ते 12-10, 8 ते 19-11, 8 ते 19-12,(केवळ स्त्रियां) 18 ते 29-8, 1 ते 12-9, 15 ते 25-9, **सतिपट्ठान:** 22 ते 30-7, 22 ते 30-12, **3-दिवसीय:** 24 ते 27-3, 21 ते 24-4, 16 ते 19-6, 21 ते 24-10, 24 ते 27-11, **1-दिवसीय:** 14-3, 14-4, 18-4, 16-5, 30-5, 13-6, 18-7, 14-8, 12-9, 21-11, 6-12, **बाळ-शिबिर:** 21 ते 24-10, **सामू. साधना:** दररोज सकाळी 5 ते 6 व सायं 6 ते 7 पर्यंत व प्रत्येक रविवारी सकाळी: 8 ते 9; **बाळ आनापान सामू. साधना:** प्रत्येक रविवारी सकाळी: 8 ते 9; **संपर्क:** 1) श्री सुखदेव नारनवरे, मोबा. 9422129229. 2) श्री कमलेश चाहन्दे, मोबा. 9373104305.

रोहणागांव: (पवनी, भंडारा): दहा-दिवसीय: 7 ते 18-4, 19 ते 30-5, 16 ते 27-6, 7 ते 18-7, **स्थान:** विसुध्दमग्गो विपस्सना चॅरिटेबल ट्रस्ट, व्दारा संचालित - धम्मपवन विपश्यना केंद्र, रोहणागांव (पवनी) जि. भंडारा, **संपर्क:** 1) श्री शैलेष कांबळे, मोबा. 9923268962, 2) श्री माधव रामटेके, मोबा. 9223349183,

तुमसर (भंडारा): दहा-दिवसीय: 10 ते 21-3, 20 ते 31-10, 17 ते 28-11, 15 ते 26-12, **3-दिवसीय:** 16 ते 19-10, **1-दिवसीय:** 8-4, 7-5, 4-6, 3-8, 2-9, 1-10, **बाल-शिबिर** 29-3, 18-10, 29-11, 26-12, **स्थान:** बुद्धविहार ॲण्ड वेलफेअर सेंटर, चुल्हाड, तुमसर, जि. भंडारा मोबा. 096236-68240, **संपर्क:** 1) श्री डोंगरे, मोबा. 62604-50436, 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:** 2 ते 13-4, 20 ते 31-7, 10 ते 21-8, 21-9 ते 2-10, 4 ते 15-12, **सतिपट्ठान:** 6 ते 14-9, 21 ते 30-11, **3-दिवसीय:** 27 ते 30-3, **2-दिवसीय:** 24 to 26-12, **1-दिवसीय:** 13-4, 26-5, 27-6, 1-8, 22-8, 19-9, 3-10, 19-10, **किशोरींचे शिबिर:** 7 ते 16-11, **2-दिवसीय बाल-शिबिर:** 15 ते 16-11, 1 ते 2-5, **1-दिवसीय बाल-शिबिर:** 21-3, 11-4, 27-4, 11-5, 25-5, 8-6, 22-6, 11-7, 29-8, 19-9, 10-10, 19-12, **संपर्क:** सलूजा, 09423673572, चौरे, 9890441071, विनोद, 9422833002, 7588749108,

धम्म वसुधा : हिवरा वर्धा

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

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, **दहा-दिवसीय:** (केवळ पुरुष) 24-3 से 4-4, 21-4 से 2-5, 9 से 20-6, 3 से 14-8, 1 से 12-9, 20 से 31-10, 24-11 से 5-12, ((केवळ स्त्रियां)) 10 से 21-3, 7 से 18-4, 5 से 16-5, 23-6 से 4-7, 18 से 29-8, 15 से 26-9, 4 से 15-10, 10 से 21-11, 8 से 19-12, **दहा-दिवसीय:** (केवळ भिक्षूसाठी) 7 से 18-7, **सतिपट्ठान:** 29-5 से 6-6, 23 से 31-7, **3-दिवसीय:** 29-9 से 2-10, 23 से 26-12, **2-दिवसीय:** 21 से 23-5, **1-दिवसीय:** 26-5, 21-7, 19-10, **संपर्क:** 1) विपश्यना चॅरिटेबल ट्रस्ट, शेगांव, फोन: 95798-67890, 98812-04125. 2) श्री आनंद, मोबा. 94221-81970.

मलकापुर: (अकोला) दहा-दिवसीय: (केवळ पुरुष) 11 ते 22-3, 3 ते 14-10, (केवळ स्त्रियां) 13 ते 24-5, 12 ते 23-12, 1 ते 12-6, **स्थान:** भदन्त आनंद निवास, राजरतन कॉलनी येवता रोड मलकापुर जि. अकोला. 444001, मोबा. 9421937014, **संपर्क:** 1) श्री तायडे, मोबा. 9421794874, 2) श्री आठवले, मोबा. 9404092468

पातुर: (अकोला) विपश्यना साधना प्रसार केंद्र, शिरला, पातुर जि. अकोला - 444501, **दहा-दिवसीय:** (केवळ जुने साधक पुरुष 16 ते 27-3) (केवळ स्त्रियां) 30-3 ते 10-4, 1 स 12-6, 25-7 ते 5-8, 20-11 ते 1-12, 20 ते 28-12, (केवळ पुरुष) 15 ते 26-4, 11 ते 22-5, 25-6 ते 6-7, 10 ते 21-8, 21-9 ते 2-10, (केवळ भिक्षु 23-10 ते 3-11) **सतिपट्ठान:** 26-8 ते 3-9, **3-दिवसीय बाळ-शिबिर:** (10 ते 17 वर्ष) 7 ते 10-11, **1-दिवसीय:** प्रत्येक महिन्यात दुसऱ्या रविवारी, वेळ 9 ते 5, **बाळ-शिबिर:** (वय 10 ते 16 वर्ष) प्रत्येक महिन्यात तिसऱ्या रविवारी, वेळ 9 ते 5, **संपर्क:** 1) श्री. जगन्नाथ गवई, मोबा. 07775928290, 2) श्रीमती ज्योतीताई वानखेडे, मोबा. 9921998803,

धम्मअजय : चंद्रपुर (महाराष्ट्र)

विपश्यना साधना केंद्र, गाव - अजयपूर, पो. चिचपल्ली, मुल रोड, चंद्रपुर, Online Registration :- Website :- www.ajaya.dhamma.org, Email: dhammaajaya@gmail.com, **संपर्क:** 1) मिलिंद घरडे, सुगतनगर, नगीनाबाग वार्ड, नं. 2, चंद्रपूर-442401, मोबा. 80071-51050, 9226137722, 2) श्री गौतम चिकटे, मोबा. 9421812541, 9422506476, **दहा-दिवसीय: 11 ते 22-3, 19 ते 30-4, 28-5 ते 8-6,** (केवळ भिक्षूसाठी 16 ते 27-6) **2 ते 13-7, 28-7 ते 8-8, 12 ते 23-8, 29-8 ते 9-9, 12 ते 23-9, 29-9 ते 10-10, 17 ते 28-10, 1 ते 12-11, 8 ते 19-12, 26-12 ते 7-1, सतिपट्ठान: 5 ते 13-4, 27-11 ते 5-12, 3-दिवसीय: 27 ते 30-3, 18 ते 21-7, 2-दिवसीय: 21 ते 23-5, 19 ते 21-11, 1-दिवसीय: 7-3, 26-5, 27-6, 23-7, 8-8, 26-9, 10-10, 19-12,** धम्मसेवक कार्यशाळा: **4-4, बाळ शिबिर शिक्षक कार्यशाळा: 2-5,**
∞ दीर्घ-शिबिर: विशेष दहा-दिवसीय: 5 ते 16-5,

कोटंबा (यवतमाळ): दहा-दिवसीय: (पुरुष व स्त्रियांसाठी) 7 ते 18-3, 18 ते 29-4, 2 ते 13-5, 16 ते 27-5, 4 ते 15-7, 12 ते 23-9, 2 ते 13-10, 5 ते 16-12, (केवळ स्त्रियां) 1 ते 12-8-2021, (केवळ भिक्षु व पुरुषांसाठी) 6 ते 17-6, (केवळ भिक्षुणिया व स्त्रियां) 7 ते 18-11, **सतिपट्ठान:** 2 ते 10-4, **1-दिवसीय:** प्रत्येक रविवारी सकाळी: 8 ते 3 पर्यंत **बाळ-शिबिर:** 21-3, 23-4, 23-5, 20-6, 18-7, 29-8, 26-9, 17-10, 28-11, 26-12, **संपर्क:** धम्मभूमी विपश्यना चॅरीटेबल ट्रस्ट, कोटंबा ता. बाभुळगांव जि. यवतमाळ-445001. मोबा. 9822896453, 9890429314, 7776964808, 9175622575,

चिटकी (वर्धा): धम्मकुटी विपश्यना केंद्र, चिटकी, पुलगाव, पो. कवठा, ता. देवळी, जि. वर्धा, **दस-दिवसीय:** 13 ते 24-3, 15 ते 26-4, 7 ते 18-9, 6 ते 17-10, 6 ते 17-11, 7 ते 18-12, **संपर्क:** श्री. खंडारे, फोन: 07158-284372, मोबा. 9028494401, श्री भेले, मोबा. 9834603076,

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:** 15 ते 26-3, 15 ते 26-4, 1 ते 12-5, 15 ते 26-5, 1 ते 12-6, 15 ते 26-6, 1 ते 12-8, 15 ते 26-8, 1 ते 12-9, 15 ते 26-9, 15 ते 26-10, 1 ते 12-11, 15 ते 26-11, 1 ते 12-12, **सतिपट्ठान:** 15 ते 24-7, 15 ते 24-12, **3-दिवसीय:** 1 ते 4-4, 1 ते 4-7, **संपर्क:** 1. श्री संतोष आयरे 1) 9975434754 / 9960503598

महाड: दस-दिवसीय: (केवळ पुरुष) 7 ते 18-3, 22-3 ते 2-4, 4 ते 15-4, 2 ते 13-5, 6 ते 17-6, 4 ते 15-7, 18 ते 29-7, 1 ते 12-8, 15 ते 26-8, 5 ते 16-9, 19 ते 30-9, 3 ते 14-10, 17 ते 28-10, 7 ते 28-11, 21-11 ते 2-12, 5 ते 16-12, 19 ते 30-12, (केवल महिलाएं) 18 ते 29-4, 16 ते 27-5, 20-6 ते 1-7, **3-दिवसीय: (केवल पुरुष)** 27 ते 30-5, 26 ते 29-8, 28 ते 31-10, **1-दिवसीय :** प्रत्येक महिन्यात पहिल्या रविवारी सकाळी 10 ते दुपारी 3 वाजेपर्यंत # **बाल शिबिर:** प्रत्येक महिन्यात तीसऱ्या रविवारी सकाळी 10 ते दुपारी 2 वाजेपर्यंत **स्थान:** डा. बाबासाहेब आंबेडकर मेमोरीयल हॉल, विपश्यना शिवाजी चौक, कोटेश्वरी तले, महाड 402301, जिला: रायगड, **संपर्क: (020) 24436250,** Email: info@punna.dhamma.org, मोबा: 7719070011,

जयपुर व उत्तर भारत

धम्मथली : जयपुर (राजस्थान)

राजस्थान विपश्यना केंद्र, पो. बॉ. 208, जयपुर-302001, **पंजीकरण संपर्क:** मोबा. 0-99301-17187, 9610401401, 9828804808, Email: info@thali.dhamma.org, Website: www.thali.dhamma.org, **दहा-दिवसीय: 30-3 ते 10-4, 12 ते 23-4, 25-4 ते 6-5, 9 ते 20-5, 23-5 ते 3-6, 6 ते 17-6, 19 ते 30-6, 4 ते 15-7, 18 ते 29-7, 1 ते 12-8, 15 ते 26-8, 29-8 ते 9-9, 12 ते 23-9, 7 ते 18-11, 21-11 ते 2-12, 5 ते 16-12, 22-12 ते 2-1-2022, सतिपट्ठान:** 1 ते 9-4, 8 ते 16-6, 20 ते 28-7, **3-दिवसीय:** 16 ते 19-12,
दीर्घ-शिबिर: विशेष दहा-दिवसीय: 12 ते 23-4, 19 ते 30-6, **20-दिवसीय:** 7 ते 28-2, 28-9 ते 19-10, **30-दिवसीय:** 7-2 ते 10-3, 18-9 ते 29-10, **45-दिवसीय:** 7-2 ते 25-3,

धम्म पुष्कर : पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)

विपश्यना केंद्र, गाव रेवत (केडेल), पर्बतसर रोड, पुष्कर, जि. अजमेर. मोबा. 91-94133-07570. फोन: 91-145-2780570. **दहा-दिवसीय:** 8 ते 19-3 **सतिपट्ठान:** 20 ते 28-3, Website: www.pushkar.dhamma.org, **संपर्क:** 1) श्री रवि तोषणीवाल, मोबा. 09829071778, Email: dhammapushkar@gmail.com 2) श्री अनिल धारीवाल, मोबा. 09829028275. Email: corporate@toshcon.com, फॅक्स : 0145-2787131.

धम्ममरुधर : जोधपुर (राजस्थान)

विपश्यना साधना केंद्र, लहरिया रिसोर्टमागे, अध्यात्म विज्ञाग सस्तग केंद्राजवळ चौपासनी जोधपुर-342008. मोबा. 9829007520, Email: info@marudhara.dhamma.org. **दहा-दिवसीय:** 9 ते 20-4, 26-4 ते 7-5, 15 ते 26-6, 30-6 ते 11-7, 14 ते 25-7, 29-7 ते 9-8, 14 ते 25-9, 9 ते 20-10, 23-10 ते 3-11, 7 ते 18-11, 22-11 ते 3-12, 20 ते 31-12 **सतिपट्ठान:** 12 ते 20-3, 29-9 ते 7-10, **3-दिवसीय:** 5 ते 8-3, 24 ते 27-3, 11 ते 14-8, 7 ते 10-12, **1-दिवसीय:** 26-5, **किशोरांचे शिबिर:** 31-5 ते 8-6, **किशोरींचे शिबिर:** 2 ते 10-9, **बाळ शिबिर 3-दिवसीय:** (13 ते 16 वर्ष) 11 ते 14-5, (13 ते 16 वर्ष केवळ मुले) 18 ते 21-8, (13 ते 16 वर्ष केवळ मुली) 25 ते 28-8, **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, चूरु (राजस्थान)

पुब्बज भूमि विपश्यना ट्रस्ट, भालेरी रोड, (चूरुपासून 6 कि.मी.) चूरु (राजस्थान): फोन: 9664481738, **संपर्क:** 1) श्री एस. पी शर्मा, Email: dhammapubbaja@gmail.com, info@pubbaja.dhamma.org, मोबा. 07627049859, 2) श्री सुरेश खन्ना, Email: sureshkhanna56@yahoo.com; (मोबा. 94131-57056, 9887099049, Whatsapp Only) **दहा-दिवसीय:** 14 ते 25-3, 31-3 ते 11-4, 27-4 ते 8-5, 29-5 ते 9-6, 12 ते 23-6, 27-6 ते 8-7, 13 ते 24-7, 12 ते 23-9, 17 ते 28-10, 8 ते 19-11, 23-11 ते 4-12, **सतिपट्ठान: 28-9 ते 6-10, 22 ते 30-12, 3-दिवसीय:** 5 ते 8-3, 17 ते 20-4, **11 ते 14-8, 9 ते 12-10, 8 ते 11-12, 1-दिवसीय: 26-5, व** प्रत्येक रविवारी, **किशोरांचे शिबिर: 1 ते 9-9, बाळ शिबिर 3-दिवसीय:** (13 ते 16 वर्ष मुले) 17 ते 20-8, (13 ते 16 केवळ मुली) 24 ते 27-8, **बाळ शिबिर 2-दिवसीय:** (13 ते 16 वर्ष मुले) 31-10 ते 2-11,
दीर्घ-शिबिर: विशेष दहा-दिवसीय: 28-7 ते 8-8,

धम्मसोत : सोहना (हरियाणा)

विपश्यना साधना संस्थान, राहका गांव, (निम्मोद पोलिस स्टेशनजवळ), पो. सोहना, वल्लभगढ-सोहना रोड, (सोहनापासून 12 कि.मी.), जिल्हा- गुडगांव, हरियाणा. मोबा. 9812655599, 9812641400. (वल्लभगढ व सोहना येथून बस उपलब्ध आहे.) **दहा-दिवसीय:** 3 ते 14-3, 17 ते 28-3, 7 ते 18-4, 21-4 ते 2-5, 5 ते 16-5, 19 ते 30-5, 2 ते 13-6, 16 ते 27-6, 7 ते 18-7, 21-7 ते 1-8, 4 ते 15-8, 18 ते 29-8, 1 ते 12-9, 15 ते 26-9, 6 ते 17-10, 20 ते 31-10, 3 ते 14-11, 17 ते 28-11, 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, **संपर्क:** विपश्यना साधना संस्थान, रुम नं. 1015, 10 वा तळ, हेमकुंड/मोदी टावर्स, 98 नेहरु प्लेस, नवी 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:** 7 ते 15-5, 19 ते 27-5, 6 ते 14-7, 23 ते 31-12, **सहायक आचार्य कार्यशाळा:** 2 ते 5-10, **धम्मसेवक कार्यशाळा:** 6 ते 7-10,
दीर्घ-शिबिर: विशेष दहा-दिवसीय: 17 ते 28-7, 15 ते 26-10, **20-दिवसीय:** 12-4 ते 3-5, 2 2 ते 23-8, **30-दिवसीय:** 21-2 ते 24-3, 1-6 ते 2-7, 28-8 ते 28-9, **45-दिवसीय:** (15 दिवसीय आनापान) 2-11 ते 18-12, **संपर्क:** धम्मसोतच्या-संपर्कावर.

धम्मकारुणिक : करनाल (हरियाणा)

विपश्यना साधना संस्थान, एअरपोर्ट/कुंजपुरा रोड, गव्हर्नमेंट शाळेजवळ, गांव नेवल, करनाल-132001; मोबा. 7056750605, **पंजीकरण संपर्क:** 1) श्री आर्य, मोबा. 8572051575, 9416781575, 2) श्री वर्मा, मोबा. 9992000601, (सायं 3 ते 5 पर्यंत) Email: reg.dhammakarunika@gmail.com, **दहा-दिवसीय:** 10 ते 21-3, 24-3 ते 4-4, 14 ते 25-4, 28-4 ते 9-5, 12 ते 23-5, 23-6 ते 4-7, 14 ते 25-7, 28-7 ते 8-8, 11 ते 22-8, 25-8 ते 5-9, 8 ते 19-9, 22-9 ते 3-10, 13 ते 24-10, 10 ते 21-11, 24-11 ते 5-12, 8 ते 19-12, 22 ते 2-1-2022, **सतिपट्ठान:** 27-10 ते 4-11, **किशोरांचे शिबिर:** 29-5 ते 6-6, **किशोरींचे शिबिर: 12 ते 20-6,**

धम्महितकारी : रोहतक (हरियाणा)

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

धम्मधज : होशियारपुर (पंजाब)

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

धम्मसिखर : धर्मशाला (हिमाचल प्रदेश)

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

धम्मलद्ध : लेह-लद्दाख (जम्मू-काश्मीर)

विपश्यना साधना लद्दाख, लेहपासून 8/9 कि. मी. **संपर्क:** श्री लोभझंग विसुद्धा, एन्शट ट्रॅक्स, मोबाईल: (91) 9906971808, 9419862542. **दहा-दिवसीय: 17 ते 28-3, 14 ते 25-4, 12 ते 23-5, 9 ते 20-6, 7 ते 18-7, 4 ते 15-8, 1 ते 12-9, 22-9 ते 3-10, 6 ते 17-10, 27-10 ते 7-11, 10 ते 21-11, 1 ते 12-12, सतिपट्ठान:** 31-3 ते 8-4, 28-4 ते 6-5, 26-5 ते 3-6, 25-6 ते 3-7, 21 ते 29-7, 18 ते 26-8, 15 ते 23-12, **3-दिवसीय:** 16 ते 19-9, **2-दिवसीय:** 9 ते 11-4, 7 ते 9-5, 4 ते 6-6, 30-7 ते 1-8, 27 ते 29-8, **सामू. साधना:** प्रत्येक रविवारी सकाळी: 9:00 पासून. **1-दिवसीय:** प्रत्येक महिन्यात दुसऱ्या रविवारी. Email: lvisuddha@yahoo.com; info@ladakh.in.dhamma.org,

धम्मसलिल : देहराडून (उत्तरांचल प्र.)

देहराडून विपश्यना केंद्र, जनतनवाला गांव, देहराडून कन्ट व संतला देवीजवळ, देहराडून-248001. फोन: 0135-2715189, 2715127, 94120-53748, Email: reg.dhammasalila@gmail.com; **दहा-दिवसीय:** 10 ते 21-3, 14 ते 25-4, 28-4 ते 9-5, 12 ते 23-5, 26-5 ते 6-6, 9 ते 20-6, 23-6 ते 4-7, 7 ते 18-7, 21-7 ते 1-8, 4 ते 15-8, 25-8 ते 5-9, 8 ते 19-9, 22-9 ते 3-10, 20 ते 31-10, 10 ते 21-11, 24-11 ते 5-12, 8 ते 19-12, **सतिपट्ठान:** 5 ते 13-10, 3 ते 11-4, 22 ते 30-12, **3-दिवसीय:** 21 ते 24-3, 15 ते 18-8, **2-दिवसीय:** 17 ते 19-10, **संपर्क:** 1) श्री भंडारी, 16 टॅगोर विला, चक्राता रोड, देहराडून-248001. फोन: (0135) 2104555, 07078398566, फॅक्स: 2715580.

धम्मलक्खण : लखनऊ (उ. प्र.)

विपश्यना साधना केंद्र, अस्ती रोड, बक्शीचा तलाव, लखनऊ-227202. (शिबिर प्रारंभाच्या दिवशी दुपारी 2 ते 3 पर्यंत बक्शीचा तलाव रेल्वे क्रॉसिंग पासून वाहन सुविधा आहे.) Email: info@lakkhana.dhamma.org मोबा. 97945-45334, 9453211879, **दहा-दिवसीय:** 4 ते 15-3, 4 ते 15-4, 19 ते 30-4, 4 ते 15-5, 19 ते 30-5, 4 ते 15-6, 19 ते 30-6, 4 ते 15-7, 4 ते 15-8, 19 ते 30-8, 4 ते 15-9, 19 ते 30-9, 4 ते 15-10, 4 ते 15-11, 19 ते 30-11, **सतिपट्ठान:** 22 ते 30-3, 19 ते 27-10, **3-दिवसीय:** 28 ते 31-10, **2-दिवसीय:** 15 ते 17-3, 15 ते 17-4, 15 ते 17-5, 15 ते 17-6, 15 ते 17-7, 15 ते 17-8, 15 ते 17-9, 15 ते 17-10, 15 ते 17-11, **बाल शिबिर:** (8 ते 12 वर्ष मुले व मुली) 18 ते 20-3, **3-दिवसीय बाल शिबिर:** (13 ते 17 वर्ष मुले) 26 ते 29-12, (13 ते 17 केवळ मुली) 30-12-21 ते 2-1-22,

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

धम्मसुवत्थी : श्रावस्ती (उ. प्र.)

जेतवन विपश्यना साधना केंद्र: कटरा बाईपास रोड, बुद्धा इंटर कॉलेजसमोर, श्रावस्ती, पिन- 271845; फोन: (05252) 265439, 09335833375 Email: info@suvatthi.dhamma.org, **दहा-दिवसीय:** 17 ते 28-4, 2 ते 13-5, 17 ते 28-5, 2 ते 13-6, 17 ते 28-6, 2 ते 13-7, 17 ते 28-7, 2 ते 13-8, 17 ते 28-8, 2 ते 13-10, 2 ते 13-12, 2 ते 13-1, **सतिपट्ठान:** 29-8 ते 6-9, 14 ते 22-12, **बाल शिबिर:** (8 ते 12 वर्ष मुले, व 8 ते 16 वर्ष मुली) 24 ते 27-12, (12 ते 16 वर्ष केवळ मुले) 28 ते 31-5, 28 ते 31-12,

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

धम्मचक्क : सारनाथ (उ. प्र.)

विपश्यना साधना केंद्र, खरगीपुर गांव, पो. पियरी, चौबेपुर, (सारनाथ), वाराणसी. मोबा: 09307093485; 09936234823, Email: info@cakka.dhamma.org (सारनाथ म्युजियमपासून ऑटोरिक्शा भाडे 100/- रुपये आहे.), **दहा-दिवसीय:** 3 ते 14-3, 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, 3 ते 14-10, 18 ते 29-10, 3 ते 14-10, 18 ते 29-10, 20 ते 31-12, **सतिपट्ठान:** 18 ते 26-3, 9 ते 17-12, **3-दिवसीय:** 28 ते 31-8, **बाल शिबिर शिक्षक कार्यशाळा:** 30-10 ते 2-11,

दीर्घ-शिबिर: 20-दिवसीय: 3 ते 24-8, **30-दिवसीय:** 6-11 ते 7-12, **संपर्क:** मंजू अग्रवाल, मो. 99366-91000, Email: manju.ag4@gmail.com,

धम्मकल्याण : कानपूर (उ. प्र.)

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

दीर्घ-शिबिर: विशेष दस-दिवसीय: 20-11 ते 1-12,

धम्म सुधा : मेरठ (उ.प्र.)

विपश्यना केंद्र, पोलीस स्टेशनमागे, टॉवर रोड, सैफपूर गुरुद्वाराजवळ, हस्तिनापूर, जिल्हा- मेरठ-250404, **कार्यालय संपर्क:** फोन: 9555515548, 8171490433, 7505414181, **10-दिवसीय:** 17 ते 28-3, 7 ते 18-4, 21-4 ते 2-5, 5 ते 16-5, 19 ते 30-5, 2 ते 13-6, 16 ते 27-6, 7 ते 18-7, 21-7 ते 1-8, 4 ते 15-8, 18 ते 29-8, 1 ते 12-9, 15 ते 26-9, 6 ते 17-10, 20 ते 31-10, 17 ते 28-11, 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, **सतिपट्ठान:** 6 ते 14-11, **3-दिवसीय:** 1 ते 4-4, 1 ते 4-7

धम्मलिच्छवी : मुजफ्फरपुर (बिहार)

धम्मलिच्छवी विपश्यना केंद्र, गांव- लदौरा, पाक्री, मुजफ्फरपूर-843113. फोन: 09931161290, 8935963703, 9431245971, **दहा-दिवसीय:** 16 ते 27-3, 6 ते 17-4, 19 ते 30-4, 5 ते 16-5, 19 ते 30-5, 5 ते 16-6, 19 ते 30-6, 5 ते 16-7, 19 ते 30-7, 5 ते 16-8, 19 ते 30-8, 5 ते 16-9, 19 ते 30-9, 2 ते 13-10, 19 ते 30-10, 19 ते 30-11, 5 ते 16-12, 19 ते 30-12, 5 ते 16-1, 19 ते 30-1-22, **सतिपट्ठान:** 27-3 ते 4-4, 1 ते 9-11, **संपर्क:** श्री राजकुमार गोयन्का, फोन: 0621 2240215, Email: info@licchavi.dhamma.org

धम्मउपवन : बाराचकिया, (बिहार)

बाराचकिया - 845412, पूर्व चम्पारन, बिहार, **संपर्क:** फोन: 9431245971, 9934430429, 6204814341, Email: dhammaupavan@gmail.com, **दहा-दिवसीय:** प्रत्येक महिन्यात 3 ते 14 (नोव्हेंबर 2021 मध्ये नाही) 13 ते 24-11, 3 ते 14-1-2022,

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: 16 ते 27-3, 1 ते 12-4, 16 ते 27-4, 1 ते 12-5, 16 ते 27-5, 1 ते 12-6, 16 ते 27-6, 1 ते 12-7, 15 ते 26-7, 5 ते 16-9, 20-9 ते 1-10, 1 ते 12-11, 16 ते 27-11, 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, 29-12 -2021 ते 9-1-2022, 12 ते 23-1-2022, सतिपट्ठान: 18 ते 26-10, 26-1-2022 ते 3-2-2022,**

दीर्घ-शिबिर: विशेष दहा-दिवसीय: 6 ते 17-10, **20-दिवसीय:** 6 ते 27-10, **30-दिवसीय:** 1-8 ते 1-9, **45-दिवसीय:** 9-2-2022 ते 27-3-2022,

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

धम्मपाटलिपुत्त : पटना (बिहार)

पटना विपश्यना केंद्र, साधना कक्ष बुद्ध स्मृती पार्क, पटना जंक्शन जवळ, पटना - 800001, बिहार, **संपर्क:** मोबा. +91 6205978822, +91 6299534629, E - mail: info@patna.in.dhamma.org, Website: http://www.patna.in.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 3 ते 14-4, 17 ते 28-4, 3 ते 14-5, 17 ते 28-5, 3 ते 14-6, 17 ते 28-6, 3 ते 14-7, 17 ते 28-7, 17 ते 28-8, 3 ते 14-9, 17 ते 28-9, 3 ते 14-10, 3 ते 14-11, 3 ते 14-12, 17 ते 28-12, 3 ते 14-1-22, 17 ते 28-1-22. **सतिपट्ठान:** 17 ते 25-3, 3 ते 11-8,

कच्छ व गुजरात

धम्मसिन्धु : मांडवी-कच्छ (गुजरात)

कच्छ विपश्यना केंद्र, गाव- बाडा, ता. मांडवी, जिल्हा- कच्छ 370475. मोबा. 09638577325, Email: info@sindhu.dhamma.org (शिबिर आरंभ होण्याच्या दिवशी सरळ केंद्रात जाण्यासाठी वाहन सुविधा उपलब्ध. त्यासाठी **संपर्क-** फोन: भुज:- 094274-33534. गांधीधाम: 094262-50746. मांडवी: 09974575660.) **दहा-दिवसीय: 8 ते 19-4, 29-4 ते 10-5, 20 ते 31-5, 10 ते 21-6, 1 ते 12-7, 7 ते 18-7, 20 ते 31-7, सतिपट्ठान: 22 ते 30-4, 22 ते 30-6**

दीर्घ-शिबिर: विशेष दहा-दिवसीय: 21-7 ते 1-8, 20-दिवसीय: 5 ते 26-5, 30-दिवसीय: 5-5 ते 5-6, 45-दिवसीय: 5-3 ते 20-4, संपर्क: मोबा. 7874623305, 9825320551.

धम्मदिवाकर : मेहसाणा (गुजरात)

उत्तर गुजरात विपश्यना केंद्र, मीठ्ठा 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, **दहा-दिवसीय:** 10 ते 21-3, 24-2 ते 7-3, 24-3 ते 4-4, **सतिपट्ठान: 7 ते 15-4, कृतज्ञता-शिबिर:** 2 ते 17-2-2021,

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:** 7 ते 18-4, **संपर्क:** 1) श्रीमती शशि तोडी मोबा. 98240-65668.

धम्म अम्बिका : दक्षिण गुजरात, गुजरात

विपश्यना ध्यान केंद्र, नॅशनल हायवे नं. 8, (मुंबई ते अहमदाबाद) पश्चिम पासून 2 कि. मी. दूर वर बोरीयाच टोलनाका, गाव- वागलवाड ता. गनदेवी, जि. नवसारी, मोबा. 09586582660, पंजीकरण: दुपारी 11 ते सायं 5 (0261) 3260961, 09825955812. www.ambika.dhamma.org; Online registration: dhammaambikasurat@gmail.com; **संपर्क:** 1) वसंतभाई लाड, मोबा. 09428160714, 2) श्री रत्नशीभाई के. पटेल, मोबा. 09825044536, **दहा-दिवसीय: 10 ते 21-3, 31-3 ते 11-4, 14 ते 25-4, 28-4 ते 9-5, 15 ते 23-5, 29-6 ते 10-7, 11 ते 22-7, 26-7 ते 6-8, 7 ते 18-8, 18 ते 29-8, 6-10 ते 17-10, 20 ते 31-10, 6 ते 17-11, 24-11 ते 5-12, 7 ते 18-12, सतिपट्ठान: 25-8 ते 2-9, 3-दिवसीय: 25 ते 28-3, 27 ते 30-5, 24 ते 27-6, 22 ते 25-7, 19 ते 22-8, 30-9 ते 3-10, 18 ते 21-11, किशोरियों का शिबिर: 3 ते 11-6, किशोरों का शिबिर: 15 ते 23-6,**

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

दक्षिण भारत

धम्मसेतु : चेन्नई (तमिलनाडु)

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

दीर्घ शिबिर: 20-दिवसीय: 30-6 ते 21-7, 30-दिवसीय: 30-6 ते 31-7,

धम्मनागाज्जुन : 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@nagajjuna.dhamma.org, **एक-दिवसीय:** प्रत्येक पौर्णिमा,

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, **दहा-दिवसीय:** 17 ते 28-3, 7 ते 18-4, 5 ते 16-5, 19 ते 30-5, 2 ते 13-6, 14 ते 25-7, 28-7 ते 8-8, 25-8 ते 5-9, 20 ते 31-10, 6 ते 17-11, 1 ते 12-12, **सतिपट्ठान:** 6 ते 14-3, 11 ते 19-8, 20 ते 28-11, **3-दिवसीय:** 1 ते 4-4, 16 ते 19-6,

दीर्घ-शिबिर: विशेष दहा-दिवसीय: 21-4 ते 2-5, **20-दिवसीय:** 20-6 ते 11-7, **30-दिवसीय:** 11-9 ते 12-10, **45-दिवसीय:** 17-12 ते 1-2,

धम्मरत : रतलाम (म.प्र.)

धम्मरत विपश्यना केंद्र, (रतलामपासून 15 कि.मी.) साई 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:** 12 ते 23-3, 14 ते 25-4, 19 ते 30-5, 12 ते 23-6, 14 ते 25-7, 4 ते 15-8, 4 ते 15-9, 2 ते 13-10, 19 ते 30-11, **सतिपट्ठान:** 18 ते 26-12, **3-दिवसीय:** 13 ते 16-10, 26 ते 29-12, **2-दिवसीय:** 25 ते 27-4, 23 ते 25-6, 15 ते 17-8, **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:** 2 ते 13-4, 14 ते 25-5, 18 ते 29-6, 16 ते 27-7, 7 ते 18-8, 17 ते 28-9, 20 ते 31-10, 19 ते 30-11, 10 ते 21-12, **सतिपट्ठान:** 12 ते 20-3, **3-दिवसीय:** 27 ते 30-3.

धम्मकेतु : दुर्ग (छत्तीसगढ)

विपश्यना केंद्र, थनौद, व्हाया-अंजौरा, जिल्हा-दुर्ग, छत्तीसगढ-491001; फोन: 09907755013, मोबा. 9589842737. Email: sadhana_kendra@yahoo.in **दहा-दिवसीय: 7 ते 18-3,** 18 ते 29-4, 13 ते 24-6, 4 ते 15-7, 18 ते 29-7, 1 ते 12-8, 22-8 ते 2-9, 5 ते 16-9, 19 ते 30-9, 3 ते 14-10, 17 ते 28-10, 6 ते 17-11, 21-11 ते 2-12, 6 ते 17-12, 20 ते 31-12, **किशोरियों का शिबिर:** 30-5 ते 7-6, **3-दिवसीय:** 27 ते 30-3, **1-दिवसीय:** 21-3, 26-5, 27-6, 15-8, 31-10, 20-11, **बाळ-शिबिर:** 2-4, 2-5, 2-10, 19-11, 18-12, **धम्मसेवक कार्यशाळा:** 5-12,
संपर्क: 1. श्री एस बंग, मोबा. 9425209354, 2. श्री. आर. पी. सैनी, मोबा. 9425244706,

धम्मगढ : बिलासपूर (छत्तीसगढ)

विपश्यना केंद्र, बिलासपूर शहरापासून 23 कि.मी. आणि कारगी रोड रेल्वे स्टेशन पासून 8 कि.मी. भरारी, व्हाया मोहनभाटा, ता.-तखतपुर, जिल्हा-बिलासपुर. **Email:** dhammagarh@gmail.com, **Website:** www.garh.dhamma.org, **दहा-दिवसीय:** 11 ते 22-3, 8 ते 19-4, 17 ते 28-6, 8 ते 19-7, 8 ते 19-8, 1 ते 12-10, 2 ते 13-12, 17 ते 28-12, **सतिपट्ठान:** 13 ते 21-11, **3-दिवसीय:** 27 ते 3-3, **1-दिवसीय:** 7-3, 4-4, 24-10, 7-11, **किशोरांचे शिबिर:** 5 ते 13-6, **बाळ-शिबिर:** 25-4, 2-5, 17-10, 28-11,
दीर्घ-शिबिर: 20-दिवसीय: 5 ते 26-9, **संपर्क:** 1) श्री डी. एन. द्विवेदी, मोबा. 9806703919, 2) श्री एस मेश्राम, मोबा. 98269-60230,

ग्लोबल विपश्यना पगोडा मध्ये वर्ष २०२१ ची महाशिबिर तसेच प्रतिदिन एक-दिवसीय शिबिर

रविवारः २३ मे, २०२१ बुद्ध पौर्णिमा; **२५ जुलै,** २०२१ आषाढी पौर्णिमा; **२६ सप्टेंबर,** शरद पौर्णिमा आणि गोयन्काजींची पुण्यतिथी; निमित्ताने पगोडा मध्ये महाशिबिरांचे आयोजन केले जाईल, ज्यात सामील होण्यासाठी कृपया आपले बुकिंग अवश्य करावे आणि **समग्गानं तपो सुखो–** सामूहिक तप-सुखाचा लाभ घ्यावा. **वेळ:** सकाळी ११ वाजेपासून सायंकाळी ४ वाजेपर्यंत. तीन ते चार वाजताच्या प्रवचनात साधना न केलेले लोक सुद्धा बसू शकतात. (सध्या पगोडा मध्ये दररोज एक दिवसीय शिबिर होत आहेत). नाव नोंदणीसाठी कृपया निम्न फोन क्रमांक किंवा ईमेल द्वारा ताबडतोब संपर्क करा. कृपया नाव नोंदणी न करता येऊ नये. **संपर्क:** 022-28451170, 022-62427544, Extn. no. 9, 82918 94644 (फोन बुकिंग ११ ते ५ वाजेपर्यंत) Online Regn: http://oneday.globalpagoda.org/register.

धम्मउत्कल : खरियार रोड (उडीसा)

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:** 11 ते 21-3, 21-4 ते 2-5, 5 ते 16-5, 23-6 ते 4-7, 21-7 ते 1-8, 23-8 ते 3-9, 8 ते 19-9, 3 ते 14-10, 10 ते 21-11, 1 ते 12-12, 16 ते 26-12,

दीर्घ शिबिर: 30-दिवसीय: 1 ते 31-10,

मंगल मृत्यू

1. गुडगावचे सहाय्यक आचार्य कर्नल (सेवानिवृत्त) श्री गुरुचरण सिंह पंचकूला येथे वयाच्या 66 व्या वर्षी दिवंगत झाले. 2012 मध्ये सहाय्यक आचार्य झाल्यानंतर उत्तर भारत, धम्म तिहाड (जेल) इत्यादी ठिकाणी अनेक शिबिरांचे संचालन केले. लहान मुलांना धर्माच्या क्षेत्रात पुढे नेण्यात त्यांना विशेष आवड असल्याने 2020 मध्ये हरियाणा व पंजाब मध्ये मुलांचे क्षेत्रीय शिबिर समन्वयक म्हणून नियुक्त झाले. दिवंगताला त्यांच्या सेवेचा प्रभुत धर्म लाभ मिळो तसेच धर्म पथावर उत्तरोत्तर प्रगती होत राहो. धर्म परिवाराची हीच मंगल कामना!

----

2. पूज्य गुरुजी श्री सत्यनारायण गोयंकाजीचे द्वितीय पुत्र श्री बनवारी लाल गोयंकाजी (U Maung Shwe) यांचा जन्म 12 -3- 1946 रोजी भारतात झाला. वयाच्या 75 व्या वर्षी 22-2- 2021 ला पहाटे सहा वाजता म्यमांमध्ये दिवंगत झाले. ते मागील काही दिवसांपासून अस्वस्थ होते आणि रंगून मधील एका हॉस्पिटलात आयसीयू मध्ये त्यांची ट्रिटमेंट चालू होती.

सयाजी ऊ बा खिन यांच्यासोबत त्यांचा सतत संपर्क राहिला. नियमितपणे ते आश्रमात जात असत आणि सयाजी यांच्या मार्गदर्शनाखाली साधना करीत असत.

विपश्यनेच्या प्रचार- प्रसारात त्यांचे योगदान अत्यंत महत्त्वपूर्ण राहिले. त्यांच्या प्रयत्नांनी आणि सहभागाने म्यंमामध्ये 25 पेक्षा अधिक विपश्यना केंद्र उघडली गेली. केंद्रांच्या व्यवस्थापना पासून विपश्यनेच्या अनेक गतविधींना सुरु ठेवण्यात त्यांनी खूप महत्त्वाची भूमिका निभावली. भारतातील विश्व विपश्यना पगोडाची सजावट आणि छत्र इत्यादी लावण्यापासून ते बर्मी स्थापत्यकलेनुसार काम करणाऱ्या कलाकारांना बर्मातून पाठवण्यात त्यांचा सहभाग होता. या कलाकारांनी पगोडा तसेच आसपासच्या भवनांना सजवले. तसेच त्यांनी आर्ट गॅलरीतील चित्रांमध्ये रंग भरणाऱ्या कलाकारांना पाठवले ज्यांनी दीर्घकाळ पगोड्यावर राहून चित्रांचे काम पूर्ण केले. असेच अन्य अनेक केंद्रातील पगोड्यांसाठी त्यांनी छत्री इत्यादी पाठवल्या.

त्यांच्या धर्मपत्नी श्रीमती सुशीला विपश्यनेच्या आचार्य आहेत आणि शिबिर संचलनापासून ते केंद्रांवर सेवा देण्यापर्यंत अनेक महत्त्वपूर्ण भूमिका निभावत आहेत.

दिवंगताच्या धर्म पथावरील उत्तरोत्तर प्रगतीसाठी धर्म परिवाराची समस्त मंगल कामना!

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1-श्री प्रकाश बीर सिंह तुलाधर, धम्मसुरियो वि. केंद्राचे केंद्र आचार्यांची सहायता.

नवीन उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्री निरंजन सिन्हा, धम्म-वेसाली विपश्यना केंद्राचे कार्यवाहक केंद्र-आचार्यांच्या रूपात सेवा
2. श्री (डॉ.) संग्राम जोंधले, धम्म देस, हिंगोली विपश्यना केंद्राचे केंद्र-आचार्यांच्या रूपात सेवा
3. श्री रविंद्रकुमार मेदी, नांदेड

नव नियुक्ती

सहायक आचार्य

1. श्री एस. आर. माधव, बेंगलूरु
2. श्री देवेंद्रगीरी गोस्वामी, रापर-कच्छ
3. श्रीमती ज्योत्सना पारेख, जेतपुर (गुजरात)
4. श्रीमती फरीदा मेहता, मुंबई
5. श्री केहर सिंह खडका, नेपाळ
6. श्री धर्म नाथ शाह, नेपाळ
7. Ms. Nittaya Saenthawisuk, Thailand
8. Mr. Nitisak Namuangrak
9. Mrs.Tanyapat Namuangrak, Thailand

बालशिविर शिक्षक

1. श्रीमती कावेरी अठन्ति, बैंगलोर
2. डॉ. जी. टी. गोविंदप्पा, दावणगिरी.
3. श्री किशोर नारायण जमगडे नागपूर
4 श्री मयूर साळवे नागपूर
5. कु. वर्षा श्याम वालदे नागपूर
6 डॉ (श्रीमती) सोनाली रंगारी नागपूर
7 डॉ. अंकित बालासाहेब वानखेडे अकोला

धम्म वेसाली विपश्यना केंद्र (बिहार)

वैशाली मध्ये विपश्यना साधनेची शिबिर 'महापजापती विपस्सना ट्रस्ट' च्या देखरेखीखाली 2017 पासून चालू आहेत. जेव्हा एक शिबिर 'महापजापती वियतनामी भिक्षुणी संघ' (Mahapajapati Vietnamese Nunnery) च्या आग्रहाखातर या ननरी मध्ये लागले, तेव्हा ते लोक इतके लाभान्वित आणि प्रभावित झाले की लगेच दुसरे शिबिर लावण्याचा आग्रह केला. नंतर तर सर्वच लोकांना विपश्यना शिबिरामध्ये सामील होण्याचा प्रस्ताव स्वीकारला गेला आणि पाचशे लोकांसाठी बनवलेल्या भवनाचे दोन भाग करीत एक भाग ननरीने आपल्या जवळ ठेवला आणि उर्वरित भागात नियमित रूपाने शिबिर लावण्याची व्यवस्था केली गेली. यासाठी समुचित गिफ्ट डीड आणि ट्रस्ट डीड बनवले गेले. तेव्हा उपरोक्त ट्रस्टने अजून काही निवास, भोजनालय, कार्यालय, इत्यादी सोबत आधुनिक सुविधा पूर्ण स्वयंपाक घर तसेच अन्य काही आवश्यक सदनांचे निर्माण केले आणि विपश्यना केंद्र पूर्णतया सक्रिय झाले. येथे जवळ पास 80 लोकांच्यासाठी मोठा हॉल, 20 लोकांच्यासाठी मिनी हॉल तसेच 40 पुरुष आणि 30 महिलांसाठी निवासाची पर्याप्त सुविधा आहे.

आनंद स्तूप, अशोक स्तंभ, वैशाली, बिहार

हे तेच स्थान आहे जेथे भगवान बुद्धांची माता महाप्रजापती गौतमीने प्रव्रज्या घेतल्यानंतर भिक्षुणी संघ स्थापित झाला आणि येथेच त्यांच्या सर्वांसाठी समुचित विहार बनवला गेला होता.

धम्मवेसाली विपश्यना केंद्र, वियतनाम महाप्रजापति ननरी, विश्वशांति पगोडा रोड, वैशाली-844128, बिहार. संपर्क: 9102288680, श्री राजकुमार गोयन्का, फोन: 0621 2240215, 89359 63703, Email: info@vaishali.in.dhamma.org; Website: www.vaishali.in.dhamma.org; **बँक विवरण-** सेंट्रल बैंक ऑफ इंडिया, ‘महापजापति विपस्सना ट्रस्ट’, वैशाली, अकाउंट नं. 3646067335, शाखा क्र. 1392, IFSC Code: CBIN0281392, वैशाली. (कृपया दानाच्या पावतीसाठी वरील नाव-पत्त्यावर संपर्क करा.)

धम्मबङ्ग विपश्यना केंद्राचा विकास

पश्चिम बंगाल मध्ये हे दुसरे केंद्र आहे ज्याचे नामकरण पूज्य गुरुजीने केले होते. परंतु ते विकसित होऊ शकले नव्हते. आता ट्रस्टींनी पाच कोटी बजेट ठरवून निर्माण कार्य आरंभ केले आहे. या भूमीवर जुने साधक आणि ट्रस्टींची सामूहिक साधना सुरू झाली आहे.

जे साधक- साधिका या धर्मकार्यात भागीदार बनून पुण्यार्जन करू इच्छितात, त्यांनी कृपया खालील पत्त्यावर संपर्क करावा. ट्रस्टला 80- जी सुविधा प्राप्त झाली आहे. **बंगाल विपस्सना केंद्र,** स्टेफेन हाऊस, रूम नं. 47, तिसरा तल्ला, 4, बी.बी.डी. बाग (पूर्व), कोलकाता-700001. मो. 98360 88007, या श्री ललित कनोई- 98300 08888. **बँक विवरण:** दि फेडरल बैंक लिमिटेड, अकाउंट का नाम- **'बंगाल विपस्सना केंद्र,'** अकाउंट नं. 12000100173471, BRANCH- R.N. MUKHERJEE ROAD, IFSC CODE: FDRL 0001200, MICR CODE: 700049006.

दोहे धर्म के

पूर्व पुण्य जागे तर, संत समागम होय।
भाग्योदयाने, पाप च, कर्म समाप्त होय॥

दर्शन साधक संताचे, महा मांगलिक होय।
जागे च धर्म-प्रेरणा, तन मन हरखित होय॥

सुखद संगत संताची, होत असे च निहाल।
सत्य प्रकटे तोडुनी, सर्व च भव जंजाळ॥

मिटे अंधार, बोधाचा, दीप प्रज्वलित होय।
भटकलेल्या पथिकाचा, पंथ प्रकाशित होय॥

दूहा धरम रा

संत रे पेटवित असे, विमल धर्माजी ज्योत।
हीच अरे मंगल करी, कुळ करी ना च गोत॥

संता तुझ्या जिभेवरी, रे सरस्वती माय।
वाणी रे अमृतमयी, मनाचा ताण जाय॥

अंधकार अज्ञानाचा, सहज होतसे दूर।
दिसे मार्ग ज्ञानाचा, मंगल रे भरपूर॥

गुंजी वाणी बुद्धाची, देश आणि परदेश।
संत अकिंचन च भटके, होवो खरा दरवेस॥

“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 2564, माघ पौर्णिमा, 27 फेब्रुवारी, 2021

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

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

DATE OF PRINTING: (on-line-edition), DATE OF PUBLICATION: 27 FEBRUARY, 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: vri_admin@vridhamma.org;
course booking: info@giri.dhamma.org
Website: www.vridhamma.org