



विपश्यना

साधक मराठी

E-NEWS LETTER

वार्षिक शुल्क रु. ३०/
आजीवन शुल्क रु. ५००/

साधकांचे
मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष २५६५, चैत्र पौर्णिमा (ऑनलाइन), १६ एप्रिल, २०२२, वर्ष ६, अंक १

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

धम्मवाणी

यदा द्वयेसु धम्मेसु, पारगू होति ब्राह्मणो।
अथस्स सब्बे संयोगा, अत्थं गच्छन्ति जानतो॥

— धम्मपदपाळि-३८४, ब्राह्मणवगो

जेव्हा (कोणी) ब्राह्मण (साधक) दोन धर्मां (शमथ=आनापान आणि विपश्यना)मध्ये पारंगत होतो, तेव्हा त्या जाणकाराची सर्व बंधने नष्ट होऊन जातात.

बाबू भैया यांना लिहिलेल्या पत्रांचे काही अंश (क्रमशः)

पारमी संपन्न साधकांचा अद्भुत संगम

भारतातील शिबिरांविषयी सयाजी ऊ बा खिन यांना कळविण्याच्या हेतूने पूज्य गुरुजींद्वारे बाबू भैया (मोठे भाऊ श्री बाबूलाल) यांना पन्नास वर्षांहूनही पूर्वी लिहिलेल्या खालील पत्रामधून हे स्पष्ट होते की त्या दिवसांच्या छोट्या-मोठ्या सर्व शिबिरांचे संचालन कष्ट सहन करूनही पूज्य गुरुजींनी जितक्या समतेने केले, त्यात पारमी संपन्न साधकांचे धैर्य आणि धर्म बल देखील तितकेच सहायक झाले. विभिन्न प्रकारच्या साधक-साधिकांच्या समुहाने खूप काही शिकविले आणि माराच्या अनेक आक्रमणानंतरही शेवटी धर्माचाच विजय झाला तसेच मोठ-मोठ्या बाधाही आपोआपच दूर होत गेल्या.

—संपादक

ठिकाण : बाराचकीया, (पूर्वी चंपारण, बिहार)
२३ ऑगस्ट १९७०

बाबू भैया,

सादर प्रणाम,

काल येथील शिबिराचा कार्यक्रम अत्यंत सफलतापूर्वक संपन्न झाला आहे. या समापनावेळी आपल्या या असीम पुण्य वितरणाच्या हेतूने तुम्हा सर्वांप्रति, पूज्य गुरुदेव आणि माता सयामा यांच्या प्रति, तेथील सर्व गुरुभाई आणि गुरु भगिनींप्रति तसेच आश्रमातील सहयोगींप्रति मन मोदभावाने भरून गेले. खरोखरच हे पूज्य गुरुदेव आणि माता सयामा यांच्या मैत्री भावनेचे बल होते ज्यामुळे इतके मोठे शिबिर कोणत्याही बाधेशिवाय सफलता पूर्वक संपन्न होऊ शकले. मधे एक-दोनदा एखाद दुसऱ्या साधकांप्रति मन थोडे सांशकित, आतंकित झाले होते परंतु कोणती बाधा येऊ शकली नाही, यामुळे सुखद संतुष्टि झाली.

शिबिरातील सर्व साधक-साधिका पुण्यशाली होते, कोणी कमी कोणी अधिक. दोन-तीन दिवसांपर्यंत मी स्वतः सर्दी-खोकल्याने आजारी होतो तरीही काही विशेष अडचण आली नाही. भोजन इत्यादीची व्यवस्था सुचारू रूपाने चालली. यामुळे भविष्यात भीमकाय (मोठी संख्या असणाऱ्या) शिबिरांच्या संचालनाप्रति देखील मन आश्चर्य झाले. या शिबिरात इतक्या मोठ्या संख्येची कल्पना कोणालाही नव्हती. सर्वांचे अनुमान २०-२५ व्यक्तींपर्यंतच होते. जेव्हा संख्या खूप वाढू लागली आणि दुसऱ्या दिवशीही लोक आले तेव्हा स्थान इत्यादी अडचणी पाहून इच्छा नसतानाही त्यांच्या प्रवेशावर प्रतिबंध लावावा लागला. काही लोक खूप निराश आणि अश्रुमुख होऊन परत गेले.

या शिबिराची व्यवस्था तेथील एकमात्र मोठ्या साखर कारखान्याचे मॅनेजर श्री सरदार सिंह कोठारी यांच्या निवास-स्थानी झाली. श्री कोठारी उदयपुर निवासी ओसवाल जैन आहेत, प्रौढ आहेत, आपल्या कामात निपुण आहेत, या प्रदेशातील अनेक आजारी कारखान्यांना सबल आणि स्वस्थ बनविण्याचे

त्यांना खूप चांगले ज्ञान आहे. सौम्य सज्जन आहेत, अत्यंत सुशिक्षित आहेत, कट्टरतेचे नावनिशाणही नाही. म्हणून जैन असूनही खूप वर्षांपासून कुंडलिनी योगाचा अभ्यास करीत राहिले. खूप मनमिळावू आहेत त्यामुळे स्थानीय जनतेमध्ये मिळून-मिसळून राहतात. पूर्व जन्मांचा काही पारमीमय संसर्ग राहिला आहे ज्यामुळे की जेव्हा सारनाथमध्ये शिबिर लागले तेव्हा यांच्या मनात धर्म संवेग जागला आणि आपल्या पत्निसहित तिथे येण्यासाठी किंवा आपल्या इथे शिबिर लावण्यासाठी आतुर झाले. तेव्हापासून यांचा धर्म संवेग शिथिल होऊ शकला नाही. या वेळी जेव्हा की मिल चालू आहे आणि यांच्या शिरावर या मोठ्या कामाचे दायित्व आहे तरीही यांनी ना केवळ आपल्या निवासस्थानी शिबिर लावण्याचा उत्साह दाखविला तर स्वतः ही आपल्या पत्नि सहित सम्मिलित झाले. आणि आश्चर्य तर तेव्हा होते जेव्हा मी पाहतो की अन्य साधकांपेक्षा यांची उपलब्धी अत्यंत कमी प्रमाणात असूनही यांच्या मनातील धर्म संवेग जरादेखील कमी झाला नाही. मोठ्या उत्साहाने या गोष्टीसाठी आतुर आहेत की जेव्हा कधी बर्मा सोडून भारतात स्थायिक होईन तेव्हा याच क्षेत्रात स्थायिक होईन जेणेकरून या प्रदेशातील लोकांना माझ्या सान्निध्याचा धर्म लाभ प्राप्त होऊ शकेल. काल माझ्यासोबत एका दिवसाकरीता पटना पर्यंत येत होते ज्यामुळे तिथल्या त्यांच्या परिचित मित्रांना भेटून मी त्यांच्याशी बोलू शकेन. आज सकाळीच त्यांच्या मिल मध्ये एक विद्युत दुर्घटना घडली. मिलची सफाई करताना एका कामगाराने वीज प्रवाह चालू असलेल्या तारेवर पाय ठेवल्यामुळे त्याचा मृत्यू झाला. याकरीता मला असे वाटत नव्हते की १० दिवस शिबिरात घालविल्यानंतर आता इथल्या समस्यांना सोडून त्यांनी एका दिवसाकरीता ही कुठे बाहेर जावे. परंतु माहित नाही ऐकतील का नाही ते.

साधनेमध्ये इतकी गाढ श्रद्धा आणि प्रयत्न असूनही यांच्या मागे पडण्याची ही दोन कारणे राहिली. सर्वात मोठे कारण तर मिलच्या परिसरातच त्यांच्या आपल्या निवास-स्थानी शिबिराचे आयोजन झाले. मी पाहतो होतो की वारंवार मनाई करूनही जवळ जवळ रोज रात्री १०-११ वाजता मिलचे अधिकारी यांच्याकडे आवश्यक आदेश आणि सल्ला घेण्यासाठी येतच राहिले. हे ध्यानाचे खूप मोठे विघ्न राहिले. दुसरे म्हणजे यांनी कधी कुंडलिनी योगाचा अभ्यास केला होता त्यामुळे विपश्यना दिल्यानंतर अंतर्मुखी तर झाले परंतु वारंवार मेरुदंड पाहत राहिले. इडा आणि पिंगलेच्या नाड्या बघत राहिले. सूक्ष्मतेचे दर्शन होत राहिले तरीही दहाव्या दिवसापर्यंत देखील यांना कोणत्याही प्रकारच्या वेदनेचा अथवा चेतनेचा बोध होऊ शकला नाही. परंतु ३ दिवसांच्या आनापान मध्ये यांच्या चित्तात जी एकाग्रता आली ती अभूतपूर्व होती, आणि त्या चित्त शांतीने त्यांना आनंद विभोर केले. विपश्यनेतही, ज्या दिवशी मिल मध्ये काही उपद्रव उपस्थित झाला तो दिवस अडचणीचा ठरलाच, परंतु त्या व्यतिरिक्त आतिथेय म्हणजे मेजबान असल्या कारणाने आपल्या घरी राहिलेल्या ५०-५२ व्यक्तींच्या सुख-सुविधांचे ध्यान ही अंतर्मनात आल्याशिवाय राहिले नाही आणि मिलमध्येही काही कमी अडचणी आल्या नाहीत. माहित नाही हे सर्व अकस्मात होत होते की कोणत्यातरी अदृश्य शक्तींचा उपद्रव होता ज्यामुळे शिबिरामध्ये अनेक बाधा

आल्या. एकदा मिलच्या परिसरात, मिलच्या जवळच आग लागली. जराश्या असावधानतेने संपूर्ण मिललाच आग लागली असती, परंतु केवळ १०-१५ मिनिटातच ती आपले उग्र रूप दाखवून स्वतःच शांत झाली. एक दिवस गावातील मजदूर संघाने (युनियनने) मिलला घेराव घातला आणि काही वेळ घोषणा दिल्या. असे वाटले की खूप मोठा अनर्थ घडेल, परंतु लवकरच आपले आपणच शांत झाले. ज्या रस्त्याने मिल साठी ऊस येत होता त्या रस्त्यावरच मजदूरांनी उपद्रव देणे सुरु केले ज्यामुळे मिल मध्ये ऊस जाऊ शकणार नाही आणि हा उपद्रव ही आपो-आप शांत झाला.

त्या गावात शिया मुसलमानांची पुष्कळ आबादी आहे आणि त्या दिवसांमध्ये मोहरमाचा ताजिया निघणार होता. गावात खूप मोठा तणाव निर्माण झाला. मिलच्या जमिनीत एका दूरच्या कोपऱ्यात दरवर्षी ताजिया आणून दफन करण्याचा उपक्रम चालू होता. या वर्षी त्या जागेवर मिलवाल्यांनी एक हनुमानाचे मंदिर उभे केले. आता ताजिये तिथे जाऊ शकत नव्हते. मिलची स्वतःची जमीन होती, कोणते सार्वजनिक स्थान तर नव्हते. कोठारी यांच्या पूर्वी जो मॅनेजर होता तो मुसलमान होता आणि त्याच्या कारकिर्दीत अनेक वर्षांपासून ही प्रथा चालत आली होती. या वर्षी अचानक ते थांबविल्यामुळे हंगामा होणे स्वाभाविक होते. शिबिर लागण्यापूर्वीच या गोष्टीला घेऊन हालचाल सुरु होऊ लागली होती. कोठारी या बदल्यात मिलच्या जमिनीचा अन्य दुसरा तुकडा त्यांना स्थायी रूपाने देण्यासाठी तयार होते. परंतु धर्मांध भावुकतेमुळे लोक ऐकत नव्हते. जे मंदिर बांधले होते ते तोडले जाऊ शकत नव्हते. मुसलमान त्याच जागेवर ताजिया दफनासाठी हट्ट करत होते. गोष्ट वाढली आणि सरकार मधील उच्च श्रेणीचे पोलिस अधिकारी आले. बंगल्यावरच व्हरांड्यात त्यांना बसवून चर्चा केली. ते मुसलमान जे बदल्यात दुसरी जागा घेण्यासाठी अजिबात तयार नव्हते ते आता तयार झाले आणि भांडण शांत झाले. अशा प्रकारे एकावर एक समस्यांची रांग लागली. अशा परिस्थितीत त्या व्यक्तीला सफलता प्राप्त करणे सहज नव्हते.

अशीच कठीणाई श्रीमती कृष्णा कुमारी कोठारी यांनाही आली. हजारदा मनाई करूनही साधकांच्या सुख-सुविधेची चिंता त्यांच्या अंतर्मनात पसरणे स्वाभाविक होते. साधकांची संख्याही खूप अधिक होती जेव्हा की शौचालय, स्नानगृह इ. खूप कमी होते. जे होते ते कोणत्या ना कोणत्या खोलीमध्ये होते आणि शौचालय-स्नानगृह संयुक्त असल्यामुळे एक-एका व्यक्तीसाठी बाथरूम खूप वेळ बंद रहात होते. त्यामुळे लोकांना वेळेवर तयार होणे खूप अडचणीचे झाले. नाश्ता आणि जेवण ही इतक्या लोकांना देता देता थोडा उशीरच होत होता. जरी त्या कामासाठी इतर लोक नियुक्त केले होते, तरीही त्या बिचारीला चिंता लागून राहत होती. आणि दुसरे तिच्यामध्ये अपार श्रद्धा आणि वात्सल्यही भरलेले होते. जेव्हा मी सद्दी-खोकल्याने आजारी होतो तेव्हा ती कोणाबरोबर तरी वारंवार चहा, काढा नाहीतर काही ना काही औषध माझ्यापर्यंत पोहोचवीत राहायची. याच कारणांनी श्री आणि श्रीमती कोठारी दोघेही विपश्यनेच्या क्षेत्रात मागे पडले. जरी दोघांच्या श्रद्धेमध्ये काही कमी नव्हती.

या शिबिरात सर्वात कमजोर कडी वयोवृद्ध शाहजी श्री शोभारामजी राहिले. त्यांची मानसिक स्थिती खूपच अस्थिर झाली आहे आणि स्मरण शक्ती तर अजिबातच राहिली नाही. संपूर्ण शिबिर काळात ते कदाचितच कधीतरी १० मिनिटांपर्यंत निश्चल बसले असतील. हो! केवळ एकदा एक अत्यंत अद्भुत घटना घडली. ५-६ दिवसांपर्यंत मी त्यांना विपश्यना देण्यायोग्य समजले नाही तेव्हा त्यांच्या मनावर उदासी पसरू लागली. तेव्हा मला अनिच्छेने त्यांना विपश्यना द्यावी लागली. त्या वेळी १ तास कसे काय माहित चित्त एकाग्र करून निश्चल बसून राहिले. नंतर विचारल्यावर त्यांनी सांगितले की त्यांना दूर कुठे तरी गुहेत कुठल्या दिव्याचा प्रकाश दिसत राहिला आणि त्यांना ते खूप प्रिय वाटले. तेव्हा त्यातच मग्न झाले. ना हलले, ना डुलले, आणि ना ही मन कुठे भटकले. असे वाटते की त्यांच्या कोणत्यातरी पूर्व कर्मांच्या प्रभाव स्वरूपाने अशी अनुभूती झाली, नाहीतर साऱ्या शिबिरात हे इतर साधकांसाठी एका खूप मोठ्या अपरिहार्य बाधेसारखे होते.

खरोखरच चित्त निग्रहाचे काम तर किशोर आणि युवा अवस्थेतच आरंभ करण्या योग्य आहे. उशीर झाल्यावर पश्चातापच हाती लागतो. अशा अनेक दुर्बल वृद्धांची उदाहरणे आपल्या समोर उपस्थित आहेत आणि चित्त नियंत्रणाची त्यांची असमर्थता पाहून मनात करुणा उत्पन्न होते. म्हणूनच वाटते की जास्तीत जास्त प्रौढ अवस्थेतच लोकांनी धर्म मार्गावर आरुढ व्हावे.

या शिबिरात एक अन्य महत्त्वपूर्ण साधक होते - शिव शंकर कानोडिया जे की आपली पत्नि पार्वती कानोडिया आणि विवाहित मुलगी पुष्पा देवी रंगठा यांच्या सहित सम्मिलित होण्यासाठी आले होते. या लोकांचे कोलकात्याच्या शाहू श्री चंपालालजी सरावगी यांच्याशी खूप निकटचे मैत्री-संबंध आहेत. त्यांचा छोटा भाऊ कन्या विमलाच्या विवाहावेळी मद्रास वरातीतही आला होता. जरी मी त्याला ओळखू शकलो नाही, तरी म्हणतात की तो इतर वरातीतील लोकांबरोबर माझ्याशी धर्मा-संबंधी चर्चा करून प्रभावित झाला होता आणि त्याने आपला भाऊ शिव शंकर यालाही या संबंधी लिहिले होते. दुसरीकडे श्री चंपालालजींनी ही त्याला आग्रह भरलेले पत्र लिहिले होते आणि मलाही लिहिले होते की शिबिरामध्ये

त्याच्यासाठी अवश्य जागा ठेवावी. कोलकात्यामध्ये शिबिर समापना वेळी जे खूले प्रवचन झाले होते त्यामध्ये चंपालाल बरोबर यांची मुलगी पुष्पा ही आली होती आणि तिने स्वतः एखाद्या शिबिरामध्ये सम्मिलित होण्यासाठी आग्रह केला होता. तिनेही आपल्या माता-पित्याला सम्मिलित होण्यासाठी प्रेरित केलेच असणार. हा व्यक्ती आणि त्याची पत्नि दोघेही अत्यंत दुःखी होते. काही महिन्यांपूर्वीच त्यांचा एकुलता एक २५ वर्षांचा नवविवाहित तरुण मुलगा मोटार दुर्घटने मध्ये मृत्यू पावला होता. त्यानंतर दोघांच्याही जीवनात मोठी शून्यता आली होती, जीवन भार स्वरूप बनले होते. स्वतः तर उत्तरी बिहारच्या मझौलिया नावाच्या नगरामध्ये साखरेच्या एका मोठ्या मिलचे जनरल मॅनेजर आहेत आणि बिहारमधील नामांकित मॅनेजरांपैकी मोजले जातात, परंतु आपल्या मुलासाठी लोखंडाचे ड्रम बनविणारी फॅक्टरी बसवित होते. विदेशातून मशीनही आल्या होत्या, फॅक्टरीची बिल्डींग तयार झाली होती, पण आता सर्व काम बंद झाले. आता तिकडे जाण्यासाठी इच्छाच होत नव्हती. काँग्रेसच्या तिकिटावर बिहारचे MLC आहेत परंतु त्या कामीही उदासीन होऊन बसले. आपल्या फॅक्टरीच्या कामात मन लागत नाही आणि दिवस रात्र रडणेच चालू असते. पुत्र-दुःखाचा असा काही धक्का बसला की मस्तकाचा कोणता तरी स्नायू दुर्बल झाला. त्यामुळे पक्षाघात तर नाही झाला पण एका बाजूला हात निरंतर कापू लागला. दुसरीकडे दोघेही कट्टर शिवभक्त, आपल्याबरोबर शिवाची मूर्ती आणली होती आणि रोज सकाळी विधिवत पूजा करायचे. दुसऱ्या-तिसऱ्या दिवशी त्यांची पूजा थांबविल्यामुळे खूप वाईट वाटले, कारण तो एकमात्र सहारा मनात मानून बसले होते. त्याला सोडवून हा नवीन अनोळखी माणूस काय सहारा देईल, ही आशंका वाटत होती. मी पाहिले की श्रीमती कानोडियांच्या मनाला तर ही पूजा सोडवणे खूपच खटकले. परंतु दोघेही काम करीत राहिले आणि मुली सहित दोघांची विपश्यना खूप चांगली जागली. जितका वेळ मन विपश्यनेच्या गहिराईत राहत होते तितका वेळ हाताचे प्रकंपन एकदम थांबायचे किंवा अवश्य क्षीण व्हायचे. यातही श्रद्धा बनून राहिली आणि काम करीत राहिले. कट्टर सनातनी असल्यामुळे धर्म-प्रवचनांच्या काही काही गोष्टी खटकत राहिल्या. पण बऱ्याचश्या गोष्टी मान्य आणि ग्राह्य वाटल्या. शिबिराच्या शेवटी मला या व्यक्तीने म्हटले की माझा गेलेला पुत्र तर कुठून मिळाला असता परंतु तुम्ही मला जीवनाचा एक नवा दृष्टीकोन दिलात ज्यामुळे माझे दुःख अवश्य कमी झाले आहे. पति-पत्नि दोघांना हास्यपूर्वक निरोप देऊन मन संतुष्ट प्रसन्न झाले.

शिबिराच्या १० दिवसांनंतर जेव्हा सरदार सिंह कोठारीसोबत मी पटनाच्या एका हॉटेलमध्ये भोजन करीत होतो तेव्हा तिथेच मझौलिया चा एक वकीलही भोजन करण्यासाठी आला. कोठारींचा पूर्व परिचित असल्यामुळे त्यांना पाहताच झटकन गळाभेट घेतली आणि म्हणाले - "कोठारीजी आपण आमच्या शेठ (कानोडियाजी)ना काय औषध पाजले, त्यांच्या चेहऱ्याची रौनकच बदलली. त्यांना तर जसे पुन्हा तरुणपण मिळाले. सारे मुर्दाडपण दूर झाले. पहिल्यासारख्याच उमंग-उत्साहाने कामाला लागले आहेत. आताच पटनाला यासाठी आलेत की MLC च्या नवीन निवडणुकीतून त्यांचे नाव हटवू नये."

या सर्व गोष्टी ऐकून मनाला खूप चांगले वाटले. माझा त्यांच्या बरोबर इतक्या दिवसांमध्ये पुन्हा काही संपर्क तर होऊ शकला नाही. परंतु धर्माच्या बळावर एकदा जीवनाचा दृष्टीकोन बदलला तर अवश्यच आतापर्यंत अजूनच सुधारणा झाली असेल. तिथल्या निरोपाच्या वेळी श्रीमती कानोडिया आणि त्यांची मुलगी पुष्पा यांच्या डोळ्यात भरलेल्या कृतज्ञतेचे मला स्मरण आहे. त्या दोघांनाही चांगला लाभ झाला.

या शिबिरात श्री जगदीश प्रसाद सीकरीया आपली पत्नि आणि दोन जुळ्या मुलांसोबत तसेच आपला मोठा भाऊ आणि पित्या बरोबर सम्मिलित झाला. या सर्वांची प्रगती चांगली होती. १०-१२ वर्षांच्या मुलांमध्येही विपश्यना जागली, हो वृद्ध पित्याची विपश्यना अवश्य कमजोर राहिली.

या शिबिरात भिक्षु शीलभद्र जे की आधी खूप शिबिरांमध्ये बसले होते आपल्या बरोबर श्रामणेर बुद्धशरणला घेऊन आले आणि दोघेही विपश्यनेने लाभान्वित झाले. प्रतापगढचा जीतलाल आपली पत्नि केवला आणि काका तसेच मावशी सोबत आला. त्यांच्या सोबतच अनागारिका सुजाताही होती. सर्वच्या सर्व लाभान्वित होऊनच गेले. जीतलालच्या डोक्यावर या गोष्टीचे 'भूत सवार होते' की तो घर सोडून चौर धारण करेल. त्याच्या घरी लहान मुले आहेत, तरुण पत्नि आहे, स्वतःही तिशी (३० ते ३९ वर्षांच्या वया)त आहे आणि मला वाटले की हा वैराग्याच्या भावनेपेक्षा भावावेशच अधिक आहे. म्हणून मी प्रतापगढच्या शिबिरातच त्याला रोखले होते. परंतु वाटते की त्या नंतरही त्याचा हा उन्माद वाढतच राहिला. यामुळे पत्नि खूप नाराज झाली आणि प्रतिक्रिये स्वरूप आपली साधनाही सोडून बसली. या वेळच्या शिबिरामध्ये दोघेही विपश्यनेमध्ये आणखी खोल उतरले आणि संतुष्ट होऊनच गेले.

शिबिर प्रारंभ होण्याच्या दिवशी महादेव केजरीवाल आपली अविवाहित कन्या शांता बरोबर नेपाळहून मुजफ्फरपूरला आले होते आणि तिथे शिबिराचा संवाद ऐकून दोघे सम्मिलित होण्यासाठी आले आणि लाभान्वित ही झाले. बाकी सारे लोक राजस्थानी होते आणि स्त्रिया अधिक होत्या. सर्वच्या सर्व विपश्यनेच्या

गंगेत डुबकी मारून श्रद्धा विभोर झाले. एकीकडे होते बिहारी दुकानदार बाबूलाल शाह, ज्यांच्या मध्ये काही विशेषच धर्म संवेग जागला. घरातील लोक बाहेर गेले होते, दुकान सांभाळण्यासाठी कोणी माणूस नव्हता. त्यांना असे वाटत होते की शेजाऱ्याने दुकानाची चावी घेऊन दुकान उघडावे आणि जी काही कमाई होईल ती स्वतःजवळ ठेवावी. ज्या संध्याकाळी शिबिर लागले, शेजारी या जबाबदारीसाठी तयार नव्हता तेव्हा संपूर्ण रात्र घरामध्ये खूप बेचैनित घालवली. सकाळी शेजाऱ्याने हजार वेळा नाही सांगितले तरी त्याच्या घरात चावी फेकून शिबिरामध्ये निघून आले. त्यांनाही विपश्यनेचा चांगला लाभ मिळाला.

एक राजस्थानी मुलगा विद्याधर आला. नंतर माहित झाले की तो कृष्ण सन्यास्याकडे कुंडलिनी योग शिकत असताना विक्षिप्त झाला होता. त्याचे पिता ही पक्षाघाताचे रोगी आहेत. अशा अवस्थेत मला मुंबईच्या एका केसची आठवण झाली. तरीही अशी असहायता समोर आली की शिबिरात आल्यानंतर त्याला त्यातून बाहेर काढणे कठीण होऊन गेले. नेहमी मनात शंका वाटतच होती. पण चांगले झाले कुठे काही उपद्रव झाला नाही. परंतु विपश्यना दिल्यानंतर त्याच्या शरीरातून एक दुर्गंधी निघणे सुरू झाले परंतु त्यामुळे काही त्रास झाला नाही उलट चांगला लाभच झाला. काही दिवसांनंतर बोधगयाच्या शिबिरात बसण्यासाठी आपल्या आईला घेऊन पुन्हा आला. आणि जेव्हा मागील दिवसांत तो मुंबई मध्ये कुठे नोकरी करू लागला तेव्हा प्रत्येक रविवारी सकाळी ७.३० वाजता अधिष्ठाना मध्ये बसण्यासाठी येत होता. प्रत्येक वेळी त्याला प्रसन्नच पाहिले. त्याची आई कुठे बाहेर गेली होती त्यामुळे ती दोन दिवसांनी या शिबिरात सम्मिलित होण्यासाठी आली. उशीर झाल्यामुळे आणि जागा नसल्यामुळे मी स्वीकृती दिली नाही तेव्हा ती आणि तिच्यासोबत आलेली एक अन्य महिला दोघीही खूप उदास आणि रडवेल्या चेहऱ्याने घरी गेल्या. परंतु माझा नाईलाज होता.

या शिबिरात चकियाचे दोन श्रीमंत आणि प्रसिद्ध व्यक्ती ईश्वरप्रसाद सेक्सरिया आणि तोताराम तुलस्यान ही बसले होते. या दोघांनाही धर्मांमुळे लाभ झाला.

शिबिरात जितक्या महिला बसल्या होत्या त्या सर्वांना चांगला लाभ झाला. विपश्यना तर सर्वांनाच जागली, कोणा-कोणाला खूप खोलवर जागली, आणि सर्वच्या सर्व अत्यंत श्रद्धाबहुल आणि भाव विभोर झाल्या. माहित नाही या महिलांची कशी विचित्र पारमी होती की सर्वच्या सर्व अशिक्षित, कट्टर सनातनी, भजन-कीर्तनात लीन रहाणाऱ्या, भक्ति भावनामयी होत्या, तरीही या ज्ञान मार्गाकडे आकर्षित झाल्या आणि लाभान्वित ही. शिबिरापूर्वी आणि एक दिवसानंतरही, स्थानीय मंदिरात माझे प्रवचन झाले ज्यामध्ये महिलांचीच श्रोता मंडळी अधिक होती आणि मी पाहत होतो की कशा प्रकारे त्या सर्वच्या सर्व सद्गर्माकडे तीव्रतेने आकर्षित झाल्या. जरी माझ्या दोन्ही प्रवचनांमध्ये धर्माच्या मंडनात्मक स्वरूपाबरोबरच अंधश्रद्धामय भक्तीवर खूप खोलवर खंडनात्मक आघात होता. परंतु हे यातील कोणालाही अप्रिय वाटले नाही. न जाणे सद्गर्माप्रति त्यांच्या मनात कोणत्या जन्माची खोलवर आस्था सामावली होती की माझी अत्यंत कटू गोष्ट ही त्यांना कल्याणकारीच वाटली. ज्या शिबिरात सम्मिलित झाल्या त्या तर प्रभावित झाल्याच, ज्या नाही होऊ शकल्या त्यांना मनापासून खूप पश्चाताप झाला.

या शिबिराची सर्वात मोठी सफलता तर शोभारामजींच्या धर्मपत्नि मोहिनी देवी यांना प्राप्त झाली. तिथे गुरुजींच्या जवळ आश्रमातही यांना भवंगची गहिरी अनुभूती होत होती. इथेही असेच झाले. त्यांनी या शिबिराचा खूप चांगला लाभ प्राप्त केला. चांगल्या-चांगल्या साधकांना समोर बसवून साधना करवून घेण्यामध्ये कमी-जास्त प्रतिक्रिया सहन कराव्याच लागतात. परंतु ही अशी एक साधिका होती, जिच्या साधनेच्या लहरी अत्यंत इष्ट होत्या, शांतिप्रद होत्या. आणि या वृद्धेत जितके खोलवर मातृत्व भरलेले होते तितकीच खोलवर श्रद्धा सामावलेली होती. हे पाहून अनेक जन्मांचे सान्निध्य जाणवत राहिले. अपूर्व पुण्य पारमिता आहे – या धर्म हृदय साधिकेची. तिच्या भविष्याप्रति मन पूर्णपणे आश्वस्त झाले.

महिलांमध्ये या शिबिरात सर्वात कमजोर महिला होती श्री शोभारामजींची पुतवधू. जिचे चैतन्य खूपच कमी जागले. बाकी सर्वच्या सर्व संतुष्ट आणि प्रसन्नच झाल्या.

मला वाटले की हा सर्व प्रदेश भगवान बुद्धांची विचरण भूमी राहिली आहे. यामध्ये काही आश्चर्य नाही की या सर्व महिला आपल्या कोणत्यातरी जन्मात सद्धर्माच्या संपर्कात आल्या असतील आणि आता यांच्या प्रगतीची वेळ पक्क झाली आहे. बाराचकियाचे शिबिर अभूतपूर्व अनुभवांचे शिबिर ठरले. एक तर इतक्या मोठ्या संख्येत साधकांना सांभाळणे आणि त्यात साधकांमध्येही एकीकडे अत्यंत अशिक्षित परंतु भावुकताबहुल आणि दुसरीकडे अत्यंत मेधावी आणि तर्क संपन्न, विभिन्न प्रकारच्या लोकांचा भिन्न-भिन्न अनुभव. कधी कुणा साधिकेला आपल्या इष्ट देवाचे दर्शन होत होते आणि यामुळे ती इतकी भाव-विव्ध होत होती की त्यातून तिला बाहेर काढणे मुश्कील होऊन गेले, तर कुठे कोणाला दिव्य ज्योतिचे दर्शन होत होते किंवा अनाहत नाद ऐकायला येत होता आणि याला मैलाचा दगड अथवा मधील धर्मशाळा सांगून या दलदलीतून बाहेर काढण्याचे कठीण प्रयत्न करावे लागत होते. कुठे कोणी रोगी आपल्या रोगाने व्याकळ आहे तर कुठे कोणी

संशयी आपल्या संशयाने. इतक्या विचित्र लोकांच्या या समूहाला सद्धर्माकडे निर्देशित करणे हा स्वतःमध्ये एक नवीन अनुभव राहिला.

तुमचा अनुज,
सत्य नारायण गोयंका

[illegible]

नवीन उत्तरदायित्व
वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्रीमती विद्याताई तायडे, धुळे
2. श्री. वसंतराव कराडे, कोल्हापूर

नव नियुक्त
सहायक आचार्य

1. श्री सुखदेव शं. राजूत, अमरावती
2. श्री मकरंद दामले, पुणे
3. श्री दिलीप शिवशरण, कल्याण (प.)
मुंबई
4. श्री कीर्ति गाला, मुंबई
5. श्रीमती सुधीश्रा कुमारी, शिमोगा,
कर्नाटक

6. श्रीमती अनीता बालकृष्णा, बैंगलोर

बाळशिविर शिक्षक

1. डॉ. मेघ सिंह, ग्वालियर
2. श्री संघ प्रिय गौतम, गाजियाबाद
3. श्रीमती पुष्पलता गौतम, मथुरा
4. श्री विनय गोपाल भंडारी, धुले
5. श्री ताराचंद मराठे, नंदुरबार
6. श्री सुभाष आठवले, धुले
7. श्रीमती रेशमा आठवले, धुले
8. श्री गिरीश बडगुजार, नंदुरबार
9. श्रीमती स्वीटी कुशावाह, वडोदरा
10. Ms Helena Anliot,
Sweden

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई, मुंबई मध्ये

महाशिवीर प्रारंभ

एक दिवसीय महाशिविर (Mega Course) कार्यक्रम

(१) रविवार - 15 मे, 2022 बुद्ध पौर्णिमा,

(२) रविवार - १७ जुलै, आषाढ पौर्णिमा (धम्मचक्रपवत्तन दिवस) तसेच

(३) रविवार - ९ ऑक्टोबर शरद पौर्णिमा तसेच पूज्य गुरुजींच्या पुण्यतिथी निमित्ताने महाशिविरांचे आयोजन निर्धारित केले आहे.

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

अति महत्वपूर्ण सूचना

1. सेंट्रल आईवीआर (इंटरैक्टिव्ह वॉयस रिसपॉन्स) संभाषण नंबर- ०२२-५०५०५०५१ अर्जदार या नंबरवर आपल्या नोंदवलेल्या मोबाईल नंबर (फॉर्म मधील उल्लेखित नंबर) ने आपली शिबिर नोंदणीची स्थिति तपासण्यासाठी, रद्द करण्यासाठी, स्थानांतरीत करण्यासाठी अथवा कुठल्याही सेंटरवर नोंदणी केलेल्या आपल्या अर्जाची पुष्टी करण्यासाठी कॉल करू शकतात. ते या सिस्टिमद्वारे केंद्राशी सुद्धा संपर्क करू शकतात. हा भारताच्या सगळ्या विषयना केंद्रांसाठी एक केंद्रीय संपर्क नंबर आहे.

2. जर अकेंद्रीय (नॉन-सेंटर) भावी शिबिरांचे कार्यक्रम पत्रिकेत प्रकाशन करण्यासाठी पाठवू इच्छिता, तर कृपया त्यांनी आपल्या समन्वयक क्षेत्रिय आचार्य (सीएटी) यांच्या सहमती पत्राबरोबर पाठवावे, जेव्हा की स्थापित केंद्राचे कार्यक्रम केंद्रीय आचार्य (सीटी) यांच्या सहमती पत्राबरोबर आले पाहिजेत. याशिवाय आम्ही कोणतेही कार्यक्रम पत्रिकेत प्रकाशित करू शकत नाही.

00000000000000000000000000000000

अन्य सूचना

शिबिराचे आवेदन करण्यासाठी साधक खालील नवीन

वेबसाइटचा उपयोग करू शकतात:-

<https://schedule.vridhamma.org> व

16 ते 27-8-2022	धम्ममल्ल - यवतमाल (महाराष्ट्र)
20 ते 31-8-2022	धम्मवाहिनी - टिटवाला
20 ते 31-8-2022	धम्म पुष्कर - पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)
29-8 ते 9-9-2022	धम्म अम्बिका : दक्षिण गुजरात, गुजरात
24-9 ते 5-10-2022	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
6 ते 17-10-2022	धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
9 ते 20-10-2022	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
11 ते 22-10-2022	धम्मपट्टन - सोनीपत (हरियाणा)
12 ते 23-10-2022	धम्मसेतु - चेन्नई (तमिलनाडु)
12 ते 23-11-2022	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
20-11 ते 1-12-2022	धम्मकल्याण - कानपुर (उ.प्र.)
14 ते 25-12-2022	धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)
20 ते 31-12-2022	धम्मपुब्बज - चूरू (राजस्थान)
28-12 ते 8-1-2023	धम्मखेत - हैदराबाद (तेलंगाना)
28-12-2023 ते 8-1-2024	धम्मखेत - हैदराबाद (तेलंगाना)
31-5-2024 ते 10-6-2024	धम्मखेत - हैदराबाद (तेलंगाना)

कृतज्ञता शिबिर

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

दीर्घ शिबिर कार्यक्रम (भारत)**20-दिवसीय**

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

30-दिवसीय

4-5 ते 4-6-2022	धम्म नागाज्जुन-2 - नागार्जुनसागर (तेलंगाना)
4-5 ते 4-6-2022	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
8-5 ते 8-6-2022	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
28-5 ते 28-6-2022	धम्मपट्टन - सोनीपत (हरियाणा)
1-6 ते 2-7-2022	धम्मखेत - हैदराबाद (तेलंगाना)
7-6 ते 8-7-2022	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
10-7 ते 10-8-2022	धम्म पुष्कर - पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)
16-7 ते 16-8-2022	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
1-8 ते 1-9-2022	धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
3-8 ते 3-9-2022	धम्मदिवाकर - मेहसाणा (गुजरात)
4-8 ते 4-9-2022	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
16-8 ते 16-9-2022	धम्मालय - कोल्हापुर (महाराष्ट्र)
28-8 ते 28-9-2022	धम्मपट्टन - सोनीपत (हरियाणा)
7-9 ते 8-10-2022	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
8-9 ते 9-10-2022	धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)
26-10 ते 26-11-2022	धम्म नागाज्जुन-2 - नागार्जुनसागर (तेलंगाना)
28-10 ते 28-11-2022	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
30-10 ते 30-11-2022	धम्मचक्र - सारनाथ (उ.प्र.)
5-11 ते 6-12-2022	धम्मपीठ - अहमदाबाद (गुजरात)
12-11 ते 13-12-2022	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
20-11 ते 21-12-2022	धम्मवाहिनी - टिटवाला
15-12 ते 15-1-2023	धम्म अम्बिका - दक्षिण गुजरात, गुजरात
28-12 ते 28-1-2023	धम्मखेत - हैदराबाद (तेलंगाना)

28-12-2023 ते 28-1-2024	धम्मखेत - हैदराबाद (तेलंगाना)
31-5-2024 ते 30-6-2024	धम्मखेत - हैदराबाद (तेलंगाना)

45-दिवसीय

8-5 ते 23-6-2022	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
1-6 ते 17-7-2022	धम्मखेत - हैदराबाद (तेलंगाना)
7-6 ते 23-7-2022	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
4-8 ते 19-9-2022	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
16-8 ते 1-10-2022	धम्मालय - कोल्हापुर (महाराष्ट्र)
7-9 ते 23-10-2022	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
15-10 ते 30-11-2022	धम्मसुवली - श्रावस्ती (उ.प्र.)
26-10 ते 11-12-2022	धम्म नागाज्जुन-2 - नागार्जुनसागर (तेलंगाना)
27-10 ते 12-12-2022	धम्मपट्टन - सोनीपत (हरियाणा)
5-11 ते 21-12-2022	धम्मपीठ - अहमदाबाद (गुजरात)
20-11 ते 5-1-2023	धम्मवाहिनी - टिटवाला
14-12-22 ते 29-1-2023	धम्म नागाज्जुन-2 - नागार्जुनसागर (तेलंगाना)
15-12 ते 30-1-2023	धम्म अम्बिका - दक्षिण गुजरात, गुजरात
21-12 ते 5-2-2023	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
1-1-2-22 ते 16-2-2-23	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
31-5-2024 ते 15-7-2024	धम्मखेत - हैदराबाद (तेलंगाना)

60-दिवसीय

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

धम्मअजन्ता : औरंगाबाद (महाराष्ट्र)

अजन्ता अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना समिती, गट नं. 45 रामपुर, वैजापुर रोड, औरंगाबाद-431003. संपर्क: फोन: (0240) 2040444, मोबाईल: 94222-11344, 99218-17430. Email: info@dhammaajanta.org; **दहा-दिवसीय:** 20-4 ते 1-5, 4 ते 15-5, 25-5 ते 5-6, 8 ते 19-6, 22-6 ते 3-7, १ सतिपट्टन: 4 ते 12-4, **किशोरांचे शिबिर:** 16 ते 24-5,

धम्मसरोवर : धुळे (महाराष्ट्र)

खान्देश विपश्यना साधना केंद्र, डेडगांव जलशुद्धिकरण केंद्राजवळ, मु. पो. तिखी, जिल्हा- धुळे, पिन: 424002; (नौदणीविना प्रवेश नाही) (केंद्रापर्यंत जाण्यासाठी पाच केंद्रीजवळ “शेरे पंजाब लॉज” जवळ पोहोचवे तिथून तिथी गावासाठी ऑटोरिक्षा भेटतात.) **दहा-दिवसीय:** 8 ते 19-5, 22-5 ते 2-6, 5 ते 16-6, 3 ते 14-7, 17 ते 28-7, 14 ते 25-8, 4 ते 15-9, 18 ते 29-9, 9 ते 20-10, 20-11 ते 1-12, 4 ते 15-12, १ सतिपट्टन: 19 ते 28-6, 31-7 ते 9-8, 18 ते 27-12, **2-दिवसीय:** 4 ते 6-5, 27 ते 29-8, 2 ते 4-10, **# 1-दिवसीय बाळ-शिबिर:** 1-5, 21-10, 29-12, 30-12,

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

धम्मसिद्धपुरी : भाटेगाव, सोलापुर

धम्मसिद्धपुरी विपश्यना ध्यान केंद्र, ऑफ विजापुर रोड, भाटेगावडी जवळ, सोरेगाव - डोणगाव चा रस्ता, सोरेगाव पासून 4 कि.मी. ता. उत्तर सोलापुर, जिला. सोलापुर-413002, Email: solapurvipassana@gmail.com, संपर्क: 1) श्री सभाट पाटील, मोबा. 7620592920, 9011908000, 2) श्री भालचंद्र उकरदे, मोबा. 9860759866, **दहा-दिवसीय:** (केवळ पुरुष) १ ते 12-6, 29-6 ते 10-7, 13 ते 24-7, 17 ते 28-8, 31-8 ते 11-9, 28-9 ते 9-10, 16 ते 27-11, 30-11 ते 10-12, 28-12 ते 8-1-2023, (केवळ स्त्रियां) १५ ते 26-6, 3 ते 14-8, 14 ते 25-9, 2 ते 13-11, 14 ते 25-12, १ सतिपट्टन: 26-4 ते 4-5, 12 ते 20-10, **3-दिवसीय:** 28 ते 31-7, **2-दिवसीय:** 6 ते 8-5, 28 ते 30-10, **किशोरांचे शिबिर:** 10 ते 18-5, **किशोरांचे शिबिर:** 21 ते 29-5,

धम्मालय : कोल्हापुर (महाराष्ट्र)

दक्षिण विपश्यना अनुसंधान केंद्र, (नौदणीविना प्रवेश नाही) रामलिंग रोड, आलते पाक, आलते, ता. हातकनगले (रेल्वे स्टेशन), जि. कोल्हापुर- 416123. Email: info@alaya.dhamma.org, फोन: संपर्क: मोबा. 97674-13232, 9697933232, 7420943232, **दहा-दिवसीय:** (1 ते 12-5 केवळ स्त्रियांसाठी), 20 ते 31-5, 3 ते 14-6, 17 ते 28-6, 1 ते 12-7, 15 ते 26-7, 29-7 ते 9-8, 6 ते 17-10, 28-10 ते 8-11, 12-11 ते 23-11, 26-11 ते 7-12, 10 ते 21-12, १ सतिपट्टन: (हिंदी व इंग्रजी भाषी) 3 ते 12-7, 8 ते 17-10, **3-दिवसीय:** (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) 14 ते 17-5, 19 ते 22-10, 26 ते 29-12, ०० **दीर्घ-शिबिर:** 20-दिवसीय: 16-8 ते 6-9, **30-दिवसीय:** 16-8 ते 16-9, **45-दिवसीय:** 16-8 ते 1-10,

धम्मसुगंध : भोसे (सांगली)

सांगली विपश्यना साधना केंद्र, गट नं. 564, तलाव रोड, यल्लमा मंदीराजवळ, खामकरवाडी, भोसे - 416420, ता. मिरज, जि. सांगली, Email: info@sugandha.dhamma.org, फोन: 9422410436, 9403841943, online registration www.dhamma.org/en/schedules/schsugandha, संपर्क: 1) डॉ. अमीत पाटील, मोबा. 9222161236, 2) श्री संजय चौगुले, मोबा. 7249711008, **दहा-दिवसीय:** (केवळ पुरुष) २ **2-दिवसीय:** (1-दिवसीय: प्रत्येक महिन्यात पहिल्या रविवारी, स्थान: निशिधी मालवाडी पो. भिलवाडी, ता. पल्लु जिल्हा:- सांगली) (1-दिवसीय: प्रत्येक महिन्यात दुसऱ्या रविवारी **# बाळ-शिबिर:** प्रत्येक महिन्यात तिसऱ्या रविवारी (8 ते 15 वर्ष) सकाळी 9 ते दुपारी 3 पर्यंत स्थान: मानव राहत ट्रस्ट, तिसरा माळ, सीव्हील हॉस्पिटलजवळ, सांगली)

धम्मनाग : नागपुर (महाराष्ट्र)

नागपुर विपश्यना केंद्र, माहुरझरी गाव, नागपुर-कलमेश्वर रोडजवळ. Email: info@naga.dhamma.org, संपर्क: मोबाईल: 9403870195, 9422182336, 9370990771, 9423403294. (नौदणीविना प्रवेश नाही) **दहा-दिवसीय:** 20-4 ते 1-5, 8 ते 19-6, 22-6 ते 3-7, 6 ते 17-7, 20 ते 31-7, 3 ते 14-8, 17 ते 28-8, 31-8 ते 11-9, 14 ते 25-9, 28-9 ते 9-10, 12 ते 23-10, 26-10 ते 6-11, 9 ते 20-11, 23-11 ते 4-12, 7 ते 18-12, १ सतिपट्टन: 27-5 ते 4-6, 24-12 ते 1-1-2023, **3-दिवसीय:** 19 ते 22-12, **1-दिवसीय:** 16-5, **किशोरांचे शिबिर:** 3 ते 11-5, **किशोरांचे शिबिर:** 18 ते 26-5, संपर्क: सचिव, कल्याणलिंग चॅरिटेबल ट्रस्ट, अभ्यंकर स्मारक भवन, अभ्यंकर रोड, धन्तोली, नागपुर-440012. फोन: 0712- 2458686, 2420261. (सर्व पत्र-व्यवहार संपर्क पत्त्यावर करावा.)

धम्मसुगति : सुगतनगर (नागपुर)

विपश्यना साधना केंद्र, सुगतनगर, नागपुर-14, फोन नं. (0712)2630115. **दहा-दिवसीय:** (स्त्रियां व पुरुष) १ ते 12-6, 6 ते 17-7, 3 ते 14-10, 20 ते 31-12, (केवळ स्त्रियां) ३ ते 14-8, 20 ते 31-8, 3 ते 14-9, 19 ते 30-9, (केवळ भिक्षु) २ ते 13-11, १ सतिपट्टन: 23 ते 31-7, 7 ते 15-12, **3-दिवसीय:** 24 ते 27-11, **किशोरांचे शिबिर:** 4 ते 11-5, **किशोरांचे शिबिर:** 21 ते 29-5, **1-दिवसीय:** 12-6, 13-11, 18-12, **# 3-दिवसीय बाल-शिबिर:** (केवळ मुली 12 ते 15 वर्ष) २३ ते 26-6; (केवळ मुले 12 ते 15 वर्ष) २८ ते 31-10, **# बाल-शिबिर:** (केवळ मुले 8 ते 12 वर्ष) 24-4, (केवळ मुली 8 ते 12 वर्ष) 15-5, (मुले मुली 8 ते 12 वर्ष) 17-7, **सामू. साधना:** 14-4, 14-10, 6-12, प्रत्येक रविवारी सकाळी: 8 ते 9; **# बाल आनापान:** प्रत्येक रविवारी सकाळी: 8 ते 8:45, **आनापान सामू. साधना:** दररोज सायं. 6 ते 7,

बुलडाणा (पांगरी): विपश्यना चैरिटेबल ट्रस्ट, बुलडाणा दहा-दिवसीय: (केवळ पुरुष) ११ ते 22-6, 13 ते 24-8, 8 ते 19-10, 10 ते 21-12, (केवळ स्त्रियां) १४ ते 25-5, 9 ते 20-7, 10 ते 21-9, 12 ते 23-11, संपर्क: 1) 7057220147, 9860143266, 9850043001,

धम्ममल्ल : यवतमाल (महाराष्ट्र)

विपश्यना केंद्र, धनश्री नगर, आय. टी. आय. मार्गे, पिंपळगांव बायपास, यवतमाल - 445001, संपर्क: 1) श्री ई. डी. गडलिंग, मोबा.

9422865661, 2) डॉ. राजकुमार भगत, मोबा. 9423432475. **दहा-दिवसीय:** (स्त्रियां व पुरुष) 19 ते 30-4, 2 ते 13-5, (केवल भिक्षु व पुरुष 29-6 ते 10-7), 18 ते 29-7, (केवल भिक्षुणी व स्त्रियां 2 ते 13-8), 10 ते 21-9, 7 ते 18-10, 5 ते 16-11, 21-11 ते 2-12, 7 ते 18-12, ० सतिपट्टान: (भिक्षु व पुरुष) 18 ते 26-5, (पुरुष व स्त्रियां) 23 ते 31-10, 3-दिवसीय: 23 ते 26-6, किशोरांचे शिबिर: 6 ते 14-6, 1-दिवसीय: 16-5, 17-6, 13-7, 28-8, 21-9, 20-11, 25-12, ० बाळ-शिबिर: (केवल मुले) 28 ते 29-5, (केवल मुली) 18 ते 19-6, (मित उपक्रमा बरोबर 17-7), 14-8, 25-9, 4-12, विशेष दहा-दिवसीय: 16 ते 27-8, संपर्क: 1) श्री ई. डी. गडलिंग, मोबा. 9422865661, 2) डा. राजकुमार भगत, मोबा. 9423432475, 3) देवेंद्र मेथाम 9822235527.

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

तुमसर (भंडारा): दहा-दिवसीय: 30-11 ते 11-12, 20 ते 31-12, ० बाळ-शिबिर: 9-11, 11-12, स्थान: बुद्धविहार अण्ड वेलफेअर सेंटर, चुल्हाड, तुमसर, जि. भंडारा मोबा. 096236-68240, संपर्क: 1) श्री डोंगर, मोबा. 6260450436, 2) श्री चौर, मोबा. 98904-41071, 3) श्री विजु गोंडार, मोबा. 096236-68240,

रोहणागांव: (पवनी, भंडारा): दहा-दिवसीय: 11 ते 22-5, 1 ते 12-6, 6 ते 17-7, 10 ते 21-8, 19 ते 30-10, 9 ते 20-11, 7 ते 18-12, ० सतिपट्टान: 17 ते 25-9, 3-दिवसीय: 27 ते 30-4, 12 ते 15-9, स्थान: विसुध्दमगो विपस्सना चॅरिटेबल ट्रस्ट, व्दारा संचालित - धम्मपवन विपश्यना केंद्र, रोहणागांव (पवनी) जि. भंडारा, संपर्क: 1) श्री शैलेश कांबळे, मोबा. 9923268962, 2) श्री माधव रामटेक, मोबा. 9223349183,

धम्मभण्डार : भंडारा (महाराष्ट्र)

विपश्यना केंद्र, राहूल कॉलनी, रेल्वे लाइनजवळ, सहकार नगर, भंडारा 441904, दहा-दिवसीय: 19 ते 30-7, 6 ते 17-9, 11 ते 22-10, 15 ते 26-11, 7 ते 18-12, ० सतिपट्टान: 3 ते 11-11, 1-दिवसीय: 24-4, 16-5, 19-6, 21-8, 25-9, 27-11, 18-12, # 2-दिवसीय बाल-शिबिर: 1 ते 2-5, # 1-दिवसीय बाल-शिबिर: 26-4, 10-5, 24-5, 14-6, 28-6, 31-7, 25-8, 9-10, 25-12, विशेष दहा-दिवसीय: 9 ते 20-8, संपर्क: सलूजा, 09423673572, चौर, 9890441071, विनोद, 9422833002, 7588749108,

धम्म निरंजन : नांदेड

विपश्यना साधना केंद्र, नई डॅकणी (गोदावरी नदी के किनारे) नांदेड, संपर्क: 1) श्री दहिवेले, मोबाइल: 9423148636, 2) श्री भावे, मोबा. 9421572499, दहा-दिवसीय: (केवल स्त्रियां) 15 ते 26-6, 17 ते 28-8, 16 ते 27-11, (पुरुष व स्त्रियां) 31-8 ते 11-9, 14 ते 25-9, 30-11 ते 11-12, (केवल पुरुष) 6 ते 17-7, 5 ते 16-10, 14 ते 25-12, ० सतिपट्टान: 30-7 ते 7-8, 3-दिवसीय: 9 ते 12-6, 27 ते 30-10, 2-दिवसीय: 22 ते 24-7, 30-9 ते 2-10, 1-दिवसीय: 8-5, 22-5, 5-6, 3-7, 14-8, 23-10, 13-11, # 3-दिवसीय बाळ-शिबिर: (केवल मुले) 1 ते 4-11, (केवल मुली) 6 ते 9-11, # 2-दिवसीय बाळ-शिबिर: (केवल मुली) 22 ते 24-4,

धम्म वसुधा : हिवरा वर्धा

विपश्यना केंद्र, हिवरा पोस्ट झडशी, ता. सेलु, जि. वर्धा, Email: dhammavasudha@gmail.com 100, सागर, सुयोग नगर, नागपूर-440015. दहा-दिवसीय: 7 ते 18-10, 9 ते 20-11, 30-11 ते 11-12, 1-दिवसीय: 16-5, 13-7, 29-9, संपर्क: 1) श्री बाते, 9326732550, 9326732547, 2) श्री काटवे, मोबा. 9890309738.

धम्मअनाकुल : खापरखेडा फाटा, तेलहारा (अकोला)

विपश्यना साधना केंद्र, खापरखेडा फाटा, तेलहारा-444108 जि. अकोला Email: info.anakula@vridhamma.org, Website: www.anakula.dhamma.org, मोबा. 9421156138, 9881204125, 9421833060, ऑनलाइन दुर्गिमा: https://www.dhamma.org/en/schedules/v2/schanakula#normal, Email: info.anakula@vridhamma.org दहा-दिवसीय: (पुरुष व स्त्रियां) 5 ते 16-5, 15 ते 26-6, (29-6 ते 10-7 केवल भिक्षु), 13 ते 24-7, 3 ते 14-8, 17 ते 28-8, 31-8 ते 11-9, 18 ते 22-10, 27-10 ते 7-11, 9 ते 20-11, 23-11 ते 4-12, 7 ते 18-12, 20 ते 31-12, ० सतिपट्टान: 20 ते 28-4, 1 ते 9-10, 3-दिवसीय: 28 ते 31-7, 2-दिवसीय: 1 ते 3-5, 13 ते 15-9, 1-दिवसीय: 16-5, 26-6, 14-8, 29-9, 22-10, 4-12, 31-12, किशोरांचे शिबिर: 1 ते 9-6, किशोरींचे शिबिर: 21 ते 29-5, #1 दिवसीय बाल शिबिर: 24-7, 28-8, 20-11, 18-12, संपर्क: 1) विपश्यना चॅरिटेबल ट्रस्ट, शेगांव, फोन: 95798-67890, 98812-04125, 2) श्री आनंद, मोबा. 94221-81970.

कोटंबा (यवतमाळ): दहा-दिवसीय: (पुरुष व स्त्रियां) 4 ते 15-5, 20 ते 31-5, 3 ते 14-6, 19 ते 30-6, 17 ते 28-7, 13 ते 24-8, 11 ते 22-9, 10 ते 21-10, 28-10 ते 8-11, 11 ते 22-12, 1-दिवसीय: हूर रविवार सुबह 8 ते 3 तक संपर्क: धम्मभूमि विपश्यना चॅरिटेबल ट्रस्ट, कोटंबा ता. बाभुळगांव जि. यवतमाळ-445001. मोबा. 9822896453, 7776964808, 7038918204, 9175622575,

धम्म अमरावती: लुंबिनी मोगरा

विपश्यना केंद्र, लुंबिनी मोगरा, पो. भानखेडा, ता. जि. अमरावती, संपर्क: 1) श्री पी. रावत, मोबा. 8830593721, 2) श्री बाबूजी सिरसाद, मोबा. 8007676033, दहा-दिवसीय: 22-6 ते 3-7, 17 ते 28-8, 14 ते 25-9, 7 ते 18-10, 14 ते 25-12, ० सतिपट्टान: 9 ते 17-11, 1-दिवसीय: 3-7, 28-8, 25-9, 18-10, 25-12, धम्मसम्मेलन: 17-4, धम्मसेवक कार्यशाळा: 8-5

मलकापुर: (अकोला) दहा-दिवसीय: (केवल स्त्रियां) 2 ते 13-6, 24-11 ते 5-12, (केवल पुरुष) 4 ते 15-5, ० सतिपट्टान: (केवल स्त्रियां) 13 ते 21-8, 3-दिवसीय: (केवल पुरुष) 10 ते 13-11, स्थान: भद्रत आनंद निवास, राजरतन कॉलनी येवता रोड मलकापुर जि. अकोला. 444001, मोबा. 9421937014, संपर्क: 1) श्री तायडे, मोबा. 942194874, 2) श्री आठवले, मोबा. 91404092468.

पातुर: (अकोला) विपश्यना साधना प्रसार केंद्र, शिरला, पातुर जि. अकोला - 444501, दहा-दिवसीय: (केवल स्त्रियां) 19 ते 30-5, 19 ते 30-7, 22-9 ते 3-10, 22-12 ते 2-1, (केवल पुरुष) 19 ते 30-4, 21-6 ते 2-7, 10 ते 21-10, ० सतिपट्टान: (केवल पुरुष) 25-8 ते 2-9, (केवल स्त्रियां) 9 ते 17-12, (केवल भिक्षु) 15 ते 23-11, संपर्क: 1) श्री. जगन्नाथ गर्वाई, मोबा. 07775928290, 2) श्रीमती ज्योतीताई वानखेडे, मोबा. 9921998803,

धम्मजळगांव : जळगांव

विपश्यना केंद्र, गट नं. 99/12, मैत्री हिल्स अजिंठा रोड, उमाळा गांव, ता. जि. जळगांव-425001, फोन: (0257) 2229477, मोबा. 9422292161, Email: dhammajalgaon@gmail.com, online registration www.jalgaon.dhamma.org, संपर्क: श्री सुभाष तलरेजा, मोबा. 7588436222, 7588009584, दहा-दिवसीय: (केवल पुरुष) 1 ते 12-5, 5 ते 16-6, 3 ते 14-7, 7 ते 18-8, 4 ते 15-9, 2 ते 13-10, 6 ते 17-11, 4 ते 15-12, (केवल स्त्रियां) 19 ते 30-6, 17 ते 28-7, 21-8 ते 1-9, 18 ते 29-9, 20 ते 11-10 ते 1-12, 18 ते 29-12, ० सतिपट्टान: (केवल पुरुष) 27 ते 22-10, 3-दिवसीय: (केवल पुरुष) 27 ते 30-10, (केवल स्त्रियां) 28 ते 31-7, संपर्क: 7588436222, 8421532276.

धम्मअजय : चंद्रपुर (महाराष्ट्र)

विपश्यना साधना केंद्र, गाव - अजयपल्ली, मूल रोड, चंद्रपुर, Online Registration :- Website :- www.ajaya.dhamma.org, Email: dhammaajaya@gmail.com, संपर्क: 1) मीलंद घरेडे, सुगतनगर, नगीनाबाग वाई, नं. 2, चंद्रपुर-442401, मोबा. 80071-51050, 9226137722, 2) श्री गौतम चिकटे, मोबा. 9421812541, 9422506476, दहा-दिवसीय: 5 ते 16-5, 20 ते 31-5, 16 ते 27-6, 2 ते 13-7, 18 ते 29-7, 22-8 ते 2-9, 6 ते 17-9, 3 ते 14-10, 20 ते 31-10, 5 ते 16-11, 21-11 ते 2-12, 7 ते 18-12, 22-12 ते 2-1, ० सतिपट्टान: 20 ते 28-9, किशोरींचे शिबिर: 4 ते 12-6, 2-दिवसीय: 15 ते 17-8, # बाळ-शिबिर: (केवल मुले वय 8 ते 12 वर्ष) 28 ते 30-4, (केवल मुली वय 8 ते 12 वर्ष) 1 ते 3-5, 1-दिवसीय मेघा: 16-5, 13-7, 29-9, 1-दिवसीय: 24-4, 16-10, 4-12, विशेष दहा-दिवसीय: 2 ते 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: ० सतिपट्टान: संपर्क: 1. श्री संतोष आघरे 1) 9975434754/9960503598

महाड: दस-दिवसीय: (केवल पुरुष) 1-दिवसीय: 1-दिवसीय: प्रत्येक महिन्यात पहिल्या रविवारी सकाळी 10 ते दुपारी

3 वाजेपर्यंत # बाल शिविर: प्रत्येक महिन्यात तीसऱ्या रविवारी सकाळी 10 ते दुपारी 2 वाजेपर्यंत स्थान: डा. बाबासाहेब आंबेडकर मेमोरियल हॉल, विपश्यना शिवाजी चौक, कोटेश्वरी तले, महाड -402301, जिला: रायगड, संपर्क: (020) 24436250, Email: info@punna.dhamma.org, मोबा: 7719070011.

धम्मदेस : चिंचोली, हिंगोली

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

जयपुर एवं उत्तर भारत

धम्मथली : जयपुर (राजस्थान)

राजस्थान विपश्यना केन्द्र, पो.बॉ. 208, जयपुर-302001, पंजीकरण संपर्क: मोबा. 0-99301-17187, 9610401401, 9828804808, Email: info@thali.dhamma.org, Website: www.thali.dhamma.org, दहा-दिवसीय: 24-4 ते 5-5, 8 ते 19-5, 22-5 ते 2-6, 5 ते 16-6, 19 ते 30-6, 3 ते 14-7, 17 ते 28-7, 31-7 ते 11-8, 13 ते 24-8, 28-8 ते 8-9, 11 ते 22-9, 25-9 ते 6-10, 9 ते 20-10, 30-11 ते 11-12, 22-12 ते 2-1-2023, ० सतिपट्टान: 7 ते 15-6, 19 ते 27-7, 12 ते 20-12, विशेष दहा-दिवसीय: 19 ते 30-6, 9 ते 20-10,

० दीर्घ-शिबिर: 20-दिवसीय: 28-10 ते 18-11, 30-दिवसीय: 28-10 ते 28-11,

धम्म पुष्कर : पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)

विपश्यना केन्द्र, गाव रेवत (केडेल), पर्वतसर रोड, पुष्कर, जि. अजमेर, मोबा. 91-94133-07570. फोन: 91-145-2780570, Website: www.pushkar.dhamma.org, दहा-दिवसीय: 20-4 ते 1-5, 4 ते 15-5, 12 ते 23-6, 25-6 ते 6-7, 1 ते 12-9, 14 ते 25-9, 28-9 ते 9-10, 2 ते 13-11, 16 ते 27-11, 30-11 ते 11-12, ० सतिपट्टान: 12 ते 20-10, 13 ते 21-12, किशोरांचे शिबिर: 1 ते 9-6, # बाळ शिबिर 2-दिवसीय: 13 ते 15-8, विशेष दहा-दिवसीय: 20 ते 31-8, ० दीर्घ-शिबिर: 20-दिवसीय: 10 ते 31-7, 24-12 ते 14-1-2023, 30-दिवसीय: 10-7 ते 10-8, 24-12 ते 24-1-2023, संपर्क: 1) श्री रवि तोषणीवाल, मोबा. 09829071778, Email: dhammapushkar@gmail.com, 2) श्री अनिल घारीवाल, मोबा. 098290 28275. Email: corporate@toscon.com, फॅक्स: 0145-2787131.

धम्ममरुधर : जोधपुर (राजस्थान)

विपश्यना साधना केंद्र, लहरीया रिसोर्टमार्गे, अध्यात्म विज्ञान ससंग केंद्राजवळ चौपासी जोधपुर-342008. मोबा. 9829007520, Email: info@marudhara.dhamma.org, दहा-दिवसीय: 28-4 ते 9-5, 21-6 ते 2-7, 5 ते 16-7, 19 ते 30-7, 2 ते 14-8, 31-8 ते 11-9, 23-9 ते 4-10, 28-10 ते 8-11, 11 ते 22-11, 25-11 ते 6-12, ० सतिपट्टान: 28-5 ते 5-6, 8 ते 16-10, 23 ते 31-12, 3-दिवसीय: 4 ते 7-4, 19 ते 22-10, 9 ते 12-12, किशोरांचे शिबिर: 10 ते 18-6, किशोरींचे शिबिर: 19 ते 27-8, # बाळ शिबिर 2-दिवसीय: (13 ते १६ वर्ष मुले, मुली) 16 ते 18-9, संपर्क: 1) श्री नेमीचंद भंडारी, 41-42, अशोक नगर, पाल लॉक रोड, जोधपुर-342003. Email: dhamma.maroodhara@gmail.com; मोबा.: Whatsapp No. 9887099049, 8233013020.

धम्मपुब्बज, चूरू (राजस्थान)

पुब्बज भूमि विपश्यना ट्रस्ट, भालेरी रोड, (चूरपासून 6 कि.मी.) चूरू (राजस्थान): फोन: 9664481738, संपर्क: 1) श्री एस. पी शर्मा, Email: dhammapubbaj@gmail.com, info@pubbaj.dhamma.org, मोबा. 07627049859, 2) श्री सुरेश खन्ना, Email: sureshkhanna56@yahoo.com; (मोबा. 94131-57056, 9887099049, Whatsapp Only) दस-दिवसीय: 27-5 ते 7-6, 22-6 ते 3-7, 6 ते 17-7, 20-7 ते 31-7, 3 ते 14-8, 9 ते 20-9, 5 ते 16-10, 26-10 ते 6-11, 11 ते 22-11, 25-11 ते 6-12, ० सतिपट्टान: 29-4 ते 7-5, 19 ते 27-8, 3-दिवसीय: 21 ते 24-4, 23 ते 26-9, 19 ते 22-10, 9 ते 12-12, किशोरांचे शिबिर: 10 ते 18-6, 1-दिवसीय: 8-5, # बाळ शिबिर 2-दिवसीय: (13 ते 16 वर्ष मुले) 2 ते 4-9, (13 ते 16 वर्ष केवल मुली) 30-9 ते 2-10, विशेष दहा-दिवसीय: 20 ते 31-12,

धम्मसोत : सोहना (हरियाणा)

विपश्यना साधना संस्थान, राहका गांव, (निम्नोद पुलिस थाना के पास), पो. सोहना, बल्लभाद-सोहना रोड, (सोहना पासून 12 कि.मी.), जिला- गुडगांव, हरियाणा. मोबा. 9812655599, 9812641400. (बल्लभाद और सोहना ते बस उपलब्ध है।) विपश्यना साधना संस्थान, राहका गांव, (निम्नोद पुलिस स्टेशनजवळ), पो. सोहना, वल्लभाद-सोहना रोड, (सोहनापासून 12 कि.मी.), जिल्हा- गुडगांव, हरियाणा. मोबा. 9812655599, 9812641400. (वल्लभाद व सोहना येथून बस उपलब्ध आहे।) दहा-दिवसीय: 20-4 ते 1-5, 4 ते 15-5, 18 ते 29-5, 1 ते 12-6, 15 ते 26-6, 6 ते 17-7, 20 ते 31-7, 3 ते 14-8, 17 ते 28-8, 7 ते 18-9, 21-9 ते 2-10, 5 ते 16-10, 19 ते 30-10, 2 ते 13-11, 16 ते 27-11, 7 ते 18-12, 21-12 ते 1-1-2023, संपर्क: विपश्यना साधना संस्थान, रूम नं. 1015, 10 वा बळ, हेमकुंड/मोदी टावर, 98 नेहरू प्लेस, नवी दिल्ली-110019. फोन: (011) 2645-2772, 4658-5455, Email: reg.dhammasota@gmail.com

धम्मपट्टान : सोनीपत (हरियाणा)

विपश्यना साधना संस्थान, कम्मासपुर, जि. सोनीपत, हरियाणा, पिन-131001. मोबा. 09991874524, Email: reg.dhamma-patthana@gmail.com. ० सतिपट्टान: 15 ते 23-5, 4 ते 12-7, 17 ते 25-12, सहायक आचार्य कार्यशाळा: 2 ते 5-10, धम्मसेवक कार्यशाळा: 6 ते 7-10, विशेष दहा-दिवसीय: 14 ते 25-7, 11 ते 22-10, ० दीर्घ-शिबिर: 20-दिवसीय: 19-4 ते 10-5, 1 ते 22-8, 30-दिवसीय: 28-5 ते 28-6, 28-8 ते 28-9, 45-दिवसीय: 27-10 ते 12-12, संपर्क: धम्मसोतच्या-संपर्कावर.

धम्मकारुणिक : करनाल (हरियाणा)

विपश्यना साधना संस्थान, एअरपोर्ट/कृंजपुर 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: 27-4 ते 8-5, 11 ते 22-5, 22-6 ते 3-7, 13 ते 24-7, 27-7 ते 7-8, 10 ते 21-8, 24-8 ते 4-9, 14 ते 25-9, 28-9 ते 10-10, 12 ते 23-10, 9 ते 20-11, 23-11 ते 4-12, 14 ते 25-12, 28-12 ते 8-1-2023, ० सतिपट्टान: 29-10 ते 6-11, किशोरांचे शिबिर: 28-5 ते 5-6, किशोरींचे शिबिर: 11 ते 19-6,

धम्महितकारी : रोहतक (हरियाणा)

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

धम्मभज : होशियारपुर (पंजाब)

पंजाब विपश्यना ट्रस्ट, गाव आनंदगढ, पो. मेहलांवली जिल्हा-होशियारपुर - 146110, पंजाब फोन: (01882) 272333, मोबाईल: 94651-43488. Email: info@dhaja.dhamma.org, दस-दिवसीय: 20-4 ते 1-5, 4 ते 15-5, 18 ते 29-5, 1 ते 12-6, 15 ते 26-6, 6 ते 17-7, 20 ते 31-7, 3 ते 14-8, 17 ते 28-8, 7 ते 18-9, 21-9 ते 2-10, 5 ते 16-10, 19 ते 30-10, 16 ते 27-11, 7 ते 18-12, 21-12 ते 1-1-23, ० सतिपट्टान: 5 ते 13-11,

धम्मसिखर : धर्मशाला (हिमाचल प्रदेश)

हिमाचल विपश्यना केंद्र, धरमकोट मैकलोडगंज, धर्मशाला, जिल्हा- कांगरा, पिन-176219 (हि. प्र.). फोन: 09218514051, 09218414051, (नॉंदणी 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. केवल इतर शिबिरांच्या वेळी नाही. ० सतिपट्टान: 15 ते 23-11, 3-दिवसीय: 23 ते 26-11,

धम्मलड्ड : लेह-लद्दाख (जम्मू-कश्मीर)

विपश्यना साधना लद्दाख, लेहपासून 8/9 कि. मी. संपर्क: श्री लोभझंग विसुद्द, एन्थट ट्रॅक्स, मोबाईल: (91) 9906971808, 9419862542. दहा-दिवसीय: प्रत्येक महिन्यात 1 ते 12 व 16 ते 27 सतिपट्टान व इतर शिबिरांच्या वेळी नाही ० सतिपट्टान: 16 ते 24-9, 3-दिवसीय: 25 ते 28-9, 2-दिवसीय: 25 ते 27-3, सामू. साधना: प्रत्येक रविवारी सकाळी: 9:00 पासून. 1-दिवसीय:

प्रत्येक महिन्यात दुसऱ्या रविवारी. Email: lvisuddha@yahoo.com; info@ladakh.in.dhamma.org.

धम्मसलिल : देहरादून (उत्तरांचल प्र.)

देहरादून विपश्यना केंद्र, जनतनवाला गांव, देहरादून कन्ट व संतला देवीजवळ, देहरादून-248001. फोन: 0135-2715189, 2715127, 94120-53748, Email: reg.dhammasalila@gmail.com; दहा-दिवसीय: 20-4 ते 1-5, 4 ते 15-5, 18 ते 29-5, 1 ते 12-6, 15 ते 26-6, 29-6 ते 10-7, 13 ते 24-7, 27-7 ते 7-8, 24-8 ते 4-9, 7 ते 18-9, 21-9 ते 2-10, 2 ते 13-11, 16 ते 27-11, 30-11 ते 11-12, 14 ते 25-12, ० सतिपट्टान: 14 ते 22-8, 7 ते 15-10, 3-दिवसीय: 7 ते 10-8, 16 ते 19-10, 28-10 ते 1-11, संपर्क: 1) श्री भंडारी, 16 टॉयरो विला, चक्राता रोड, देहरादून-248001. फोन: (0135) 2104555, 07078398566, फॅक्स: 2715580.

धम्मलक्ष्मण : लखनऊ (उ. प्र.)

विपश्यना साधना केंद्र, अस्ती रोड, बक्शीचा तलाव, लखनऊ-227202. (शिबिर प्रारंभाच्या दिवशी दुपारी 2 ते 3 पर्यंत बक्शीचा तलाव रेल्वे क्रासिंग पासून वाहून सुविधा आहे). Email: info@lakshana.dhamma.org मोबा. 97945-45334, 9453211879, दहा-दिवसीय: 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, ० सतिपट्टान: 19 ते 27-10, 3-दिवसीय: 8 ते 31-10, 2-दिवसीय: 15 ते 17-5, 15 ते 17-7, 15 ते 17-8, 15 ते 17-9, 15 ते 17-10, 15 ते 17-11,

विशेष दहा-दिवसीय: 19 ते 30-7, ० दीर्घ-शिबिर: 20-दिवसीय: 4 ते 25-12, संपर्क: 1) श्री राजकुमार सिंह, मोबा. 9616744793, 2) श्री पंकज जैन, मोबा. 098391-20032, 3) श्रीमती मुदुला मुक्तेश, 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@suvatti.dhamma.org, दहा-दिवसीय: 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, 2 ते 13-10, 2 ते 13-12, 2 ते 13-1-2023, ० सतिपट्टान: 29-8 ते 6-9, 14 ते 22-12, ० बाळ शिबिर: (8 ते 12 वर्ष मुले, व 8 ते 16 वर्ष मुली) 24 ते 27-12, (12 ते 16 वर्ष केवळ मुले) 28 ते 31-12, ० दीर्घ-शिबिर: 20-दिवसीय: 8 ते 29-9, 45-दिवसीय: 15-10 ते 30-11, संपर्क: 1) मोबा. 094157-51053, 2) श्री मुस्ली मनोहर, मालन हेलीया. मोबा. 094150-36896,

धम्मचक्र : सारनाथ (उ. प्र.)

विपश्यना साधना केंद्र, खरगीपुर गांव, पो. पिथरी, चौबेपुर, (सारनाथ), वाराणसी. मोबा: 09307093485; 09936234823, Email: info@cakka.dhamma.org (सारनाथ म्युजियमपासून ऑटोरिक्षा भाडे 100/- रुपये आहे), दस-दिवसीय: 3 ते 14-5, 18 ते 29-5, 3 ते 14-6, 18 ते 29-6, 3 ते 14-7, 18 ते 29-7, 3 ते 14-9, 18 ते 29-9, 12 ते 23-10, 5 ते 16-12, 18 ते 29-12, ० सतिपट्टान: 2 ते 10-10, 3-दिवसीय: 28 ते 31-8, 1-दिवसीय: प्रत्येक महिन्यात चौथ्या रविवारी. सुबह 9 ते सायं 4 तक,

० दीर्घ-शिबिर: 20-दिवसीय: 3 ते 24-8, 30-दिवसीय: 30-10 ते 30-11, संपर्क: मंजू अग्रवाल, मो. 99366-91000, Email: manju.agu4@gmail.com,

धम्मकाया कुशीनगर (उ.प्र.)

“धम्मकाया” विपश्यना साधना केंद्र, गांव- धूरिया भाट, बनवारी टोलाजवळ, ता- कसया, देवरिया रोड, ता. कसया, जिल्हा- कुशीनगर-274402, (उ.प्र.) मोबा. 919415277542. Email: dhammakaya.vskk@gmail.com; दहा-दिवसीय: संपर्क: श्री भूमिधर मोबा. 09452975280, संपर्क: 1) श्री भूमिधर मोबा. 09452975280, 2) डॉ. विमलकुमार मोदी, द्वारा- आरोग्य मंदिर, गोरखपुर-273003, 3) श्री नरेश अग्रवाल- मोबा. 9935599453.

धम्मकल्याण : कानपूर (उ. प्र.)

कानपूर अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना साधना केंद्र, बोधी घाट, रमा, पो. संतमपूर, कानपूर नगर- 209402, (सेन्ट्रल रेल्वे स्टेशनपासून 2 कि. मी.) Email: dhamma.kalyana@gmail.com, फोन: 07388-543795, मोबा. 089955480149. (नॉंदीगोविना प्रवेश बिल्कुल नाही) दहा-दिवसीय: 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, ० सतिपट्टान: 22 ते 30-11, 3-दिवसीय: 1 ते 4-9, किशोरींचे शिबिर: 24-5 ते 1-6, एक-दिवसीय: प्रत्येक महिन्यात चौथ्या रविवारी सकाळी 10 ते सायं 5 वाजेपर्यंत # बाळ शिबिर: 3-दिवसीय: (8 ते 12 वर्ष) 1 ते 4-6, विशेष दहा-दिवसीय: 20-11 ते 1-12-22,

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: 20-4 ते 1-5, 4 ते 15-5, 18 ते 29-5, 1 ते 12-6, 15 ते 26-6, 6 ते 17-7, 20 ते 31-7, 3 ते 14-8, 17 ते 28-8, 7 ते 18-9, 21-9 ते 2-10, 5 ते 16-10, 2 ते 13-11, 16 ते 27-11, 7 ते 18-12, 21-12 ते 1-1-2023, 3-दिवसीय: 1 ते 4-9, 17 ते 20-10, 1 ते 4-12,

धम्मबोधि : बोधगया (बिहार)

बोधगया अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना साधना केंद्र, मगध विश्वविद्यालयजवळ, पो. मगध विश्वविद्यालय, गया-बोधी रोड, बोधगया- 824234, मोबा. 9471603531, Email: info@bodhi.dhamma.org; संपर्क: फोन: 99559-11556. दहा-दिवसीय: 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, ० सतिपट्टान: 18 ते 26-10, विशेष दहा-दिवसीय: 6 ते 17-10,

० दीर्घ-शिबिर: 20-दिवसीय: 1 ते 22-8, 6 ते 27-10, 30-दिवसीय: 1-8 ते 1-9,

धम्मलिच्छवी : मुजफ्फरपुर (बिहार)

धम्मलिच्छवी विपश्यना केंद्र, गांव- लदौरा, पान्नी, मुजफ्फरपुर-843113. फोन: 7779842059, 8935963703, दहा-दिवसीय: प्रत्येक महिन्यात 5 ते 16 व 19 ते 30. (केवळ 19 ते 30-10, ला नाही) ० सतिपट्टान: 22 ते 30-3, संपर्क: श्री राजकुमार गोकुल, 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 व 17 ते 28.

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

धम्मपाटलिपुत्र : पटना (बिहार)

पटना विपश्यना केंद्र, साधना कक्ष बुद्ध स्मृती पार्क, पटना जंक्शन जवळ, पटना - 800001, बिहार, संपर्क: मोबा. +91 6205978822, +91 6299534629, E-mail: info@patna.in.dhamma.org. Website: http://www.patna.in.dhamma.org, दहा-दिवसीय: 3 ते 14-5, 17 ते 28-5, 3 ते 14-6, 17 ते 28-6, 3 ते 14-7, 17 ते 28-7, 3 ते 14-8, 17 ते 28-8, 3 ते 14-9, 17 ते 28-9, 3 ते 14-10, 17 ते 28-10, 3 ते 14-11, 17 ते 28-12, 3 ते 14-1-2023, 17 ते 28-1-23, 17 ते 28-2-23, ० सतिपट्टान: 15 ते 23-11, 1-दिवसीय: दर रविवारी, मिनी आनापान साधना: दर रोज, # 3-दिवसीय बाळ-शिबिर: (केवळ मुली 12 ते 16 वर्ष) 29-4 ते 2-5, (केवळ मुले 12 ते 16 वर्ष) 28 ते 31-12,

कृतज्ञता-शिबिर: 2 ते 17-2-2023 ० दीर्घ शिबिर: 20-दिवसीय: 25-11 ते 16-12,

धम्मवैशाली : वैशाली (बिहार)

दहा-दिवसीय: प्रत्येक महिन्यात 4 ते 15 जानेवारी ते डिसेंबर, स्थान: वियतनाम महाप्रजापति ननरी, विश्वशांति पगोडा रोड, वैशाली-844128, मोबा. 9031012302, 9031012303, Email: info@vaishali.in.dhamma.org; Website: www.vaishali.in.dhamma.org; संपर्क: श्री राजकुमार राय, फोन: 7631932444, दहा-

दिवसीय: प्रत्येक महिन्यात 4 ते 15 व 18 ते 29, 20 ते 28 मार्च व सतिपट्टान च्या वेळी नाही. ० सतिपट्टान: 4 ते 12-11,

कच्छ एवं गुजरात

धम्मसिन्धु : मांडवी-कच्छ (गुजरात)

कच्छ विपश्यना केंद्र, गाव- बाबा, ता. मांडवी, जिल्हा- कच्छ 370475. मोबा. 9925674104, Email: info@sindhu.dhamma.org (शिबिर आरंभ होण्याच्या दिवशी सरळ केंद्रात जाण्यासाठी वाहून सुविधा उपलब्ध. त्यासाठी संपर्क- फोन: भुज: 094274-33534. गांधीघाट: 094262-50746. मांडवी: 09974575660.) दहा-दिवसीय: 1 ते 12-5, 15 ते 26-5, 29-5 ते 9-6, 12 ते 23-6, 25-6 ते 6-7, 10 ते 21-7, 24-7 ते 4-8, 7 ते 18-8, 21-8 ते 1-9, 4 ते 15-9, 18 ते 29-9, 30-9 ते 11-10, 12 ते 23-10, 26-10 ते 6-11, 9 ते 20-11, 23-11 ते 4-12, 7 ते 18-12, 21-12 ते 1-1, 4-1-22 ते 15-1-2-23, 18 ते 29-1, ० सतिपट्टान: 11 ते 19-6, 30-10 ते 7-11, 3-दिवसीय: 13 ते 16-5, 24 ते 27-6, 12 ते 15-8, 7 ते 10-10, 25 ते 28-10, ० कृतज्ञता-शिबिर: 2 ते 17-2-2023, ० विशेष दहा-दिवसीय: 25-6 ते 6-7, 12 ते 23-11, ० दीर्घ शिबिर: 20-दिवसीय: 4 ते 25-5, 1 ते 22-12, 30-दिवसीय: 4-5 ते 4-6, 16-7 ते 16-8, 7-9 ते 8-10, 45-दिवसीय: 7-9 ते 23-10, 1-1-2-22 ते 16-2-2-23, संपर्क: मोबा. 7874623305, 9825320551.

धम्मकोट : राजकोट (गुजरात)

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

धम्मदिवाकर : मेहसाणा (गुजरात)

उत्तर गुजरात विपश्यना केंद्र, मीठ्ठा गाव, ता. जिल्हा- मेहसाणा, गुजरात, Email: info@divakara.dhamma.org, फोन: (02762) 272800. संपर्क: 1. निखिलभाई पारीख, मोबा. 09429233000, 2. श्री उषेंद्र पटेल, मोबा. 8734093341, Email: upendrakpatel@gmail.com, फोन: (02762) 254634, 253315, 10-दिवसीय: 27-4 ते 8-5, 11 ते 22-5, 25-5 ते 5-6, 8 ते 19-6, 22-6 ते 3-7, 20 ते 31-7, 7 ते 18-9, 21-9 ते 2-10, 5 ते 16-10, 27-10 ते 7-11, 9 ते 20-11, 23-11 ते 4-12, 7 ते 18-12, 21-12 ते 1-1-2023, 4 ते 15-1-23, 18 ते 29-1-23, 17 ते 28-2-23, ० सतिपट्टान: 4 ते 12-7, 3-दिवसीय: 20 ते 23-10, 2-दिवसीय: 15 ते 17-7,

० दीर्घ शिबिर: 20-दिवसीय: 13-8 ते 3-9, 30-दिवसीय: 3-8 ते 3-9,

धम्मपीठ : अहमदाबाद (गुजरात)

गुर्जर विपश्यना केंद्र, (अहमदाबाद रेल्वे स्टेशनपासून 40 कि.मी.) गाव- स्त्रोडा, ता. पोलका, जिल्हा- अहमदाबाद-387810. मोबा. 89800-01110, 89800-01112, 94264-19397. फोन: (02714) 294690. Email: info@pitha.dhamma.org (बस सुविधा प्रत्येक शिबिराच्या ० दिवशी, पालदी बस स्टॅंड (अहमदाबाद) दुपारी 2:30 वाजता) दहा-दिवसीय: 20-4 ते 1-5, 4 ते 15-5, 18 ते 29-5, 1 ते 12-6, 15 ते 26-6, 29-6 ते 10-7, 13 ते 24-7, 27-7 ते 7-8, 10 ते 21-8, 24-8 ते 4-9, 7 ते 18-9, 21-9 ते 2-10, 5 ते 16-10, 25-12 ते 5-1-2023, 11-1 ते 22-1-23, 25-1 ते 5-2-23, 8 ते 19-2-23, 22-2 ते 5-3-23, ० दीर्घ शिबिर: 30-दिवसीय: 5-11 ते 6-12, 45-दिवसीय: 5-11 ते 21-12, संपर्क: 1) श्रीमती शशि तोडी मोबा. 98240-65668.

धम्म अम्बिका : दक्षिण गुजरात, गुजरात

विपश्यना ध्यान केंद्र, नॅशनल हायवे नं. 8, (मुंबई ते अहमदाबाद) पच्छिम पासून 2 कि. मी. दूर वर बोरीयाच्यो टोलनाका, गाव- वागलवाड ता. गान्देवी, जि. नवसारी, मोबा. 09586582660, पंजीकरण: दुपारी 11 ते सायं 5 (0261) 3260961, 09825955812. www.ambika.dhamma.org; Online registration: dhammaambikakurat@gmail.com; संपर्क: 1) वसंतभाई लाड, मोबा. 09428160714, 2) श्री रत्नशीभाई के. पटेल, मोबा. 09825044536, दहा-दिवसीय: 19 ते 30-4, 1 ते 12-5, 18 ते 29-5, 31-5 ते 11-6, 12 ते 23-6, 29-6 ते 10-7, 13 ते 24-7, 28-7 ते 8-8, 12 ते 23-9, 25-9 ते 6-10, 9 ते 20-10, 31-10 ते 11-11, 13 ते 24-11, 26-11 ते 7-12, 2023 ० 9 ते 20-2, 23-2 ते 6-3, 10 ते 21-3, ० सतिपट्टान: 21 ते 29-4, 19 ते 27-8, 3-दिवसीय: 12 ते 15-5, 23 ते 26-6, 12 ते 15-8, 8 ते 11-12, 2023 ० 2 ते 5-2, 23 ते 26-3, विशेष दहा-दिवसीय: 29-8 ते 9-9, ० दीर्घ शिबिर: 20-दिवसीय: 19-8 ते 9-9, 30-दिवसीय: 15-12 ते 15-1-2023, 45-दिवसीय: 15-12 ते 30-1-2023,

दक्षिण भारत

धम्मपफुल्ल : अलूर, बंगलूरू (कर्नाटक)

बंगलूरू विपश्यना केंद्र, अलूर-562123. (गाँव अलूर, अलूर पंचायत कार्यालयाजवळ) तुमकूर हाईवे समोर दासपुनरा बंगलूरू उत्तर तालुका, (कर्नाटक). फोन: (080) 23712377, मोबा. 7829912733, 8861644284, 9972588377, Email: info@pa-phulla.dhamma.org, (बंगलूरू रेल्वे स्टेशन पासून 23 कि. मी. दूर) दहा-दिवसीय: 20-4 ते 1-5, 4 ते 15-5, 18 ते 29-5, 1 ते 12-6, 15 ते 26-6,

धम्मसेतु : चेन्नई (तमिलनाडू)

विपश्यना साधना केंद्र, 533, पझान- थंडलम रोड, द्वारा थीरनीरमलाई रोड, थीरमुदीवक्कम, चेन्नई-600044, शिबिरसंबंधी माहिती व नोंदणीसाठी संपर्क: फोन: 044-65499965, मोबाईल: 94442-80952, 94442-80953, (केवळ 10 ते 1 व सायं 2 ते 5 वाजेपर्यंत). Email: setu.dhamma@gmail.com संपर्क: श्री गोकुल, फोन: (044) 4340-7000, 4340-7001, फॅक्स: 91-44-4201-1177. मोबाईल: 098407-55555. Email: skgoenka@dgiclothing.in, दहा-दिवसीय: 27-4 ते 8-5, 1 ते 12-6, 15 ते 26-6, 13 ते 24-7, 3 ते 14-8, 17 ते 28-8, 31-8 ते 11-9, 14 ते 25-9, 28-9 ते 9-10, 26-10 ते 6-11, 9 ते 20-11, 23-11 ते 4-12, 7 ते 18-12, 20 ते 31-12, ० सतिपट्टान: 2 ते 10-7, 12 ते 20-10, 3-दिवसीय: 24 ते 27-3, 12 ते 15-5, 28 ते 31-7, 1-दिवसीय: 16-5, 13-7, धम्मसेवक कार्यशाळा: 21-4, बाळ शिबिर शिक्षक कार्यशाळा: 21 ते 22-5, सहायक आचार्य कार्यशाळा: 28 ते 29-5, विशेष दहा-दिवसीय: 12 ते 23-10,

धम्मखेत : हैदराबाद (तेलंगाना)

विपश्यना अंतर्राष्ट्रीय साधना केंद्र, (12.6 किमी.) माझल स्टोन नागार्जुन सागर रोड, कुसुम नगर, वनस्थलीपुरम हैदराबाद-500070, तेलंगाना नोंदणी: (सकाळी ९ ते १२ व ३ ते ५ वाजेपर्यंत) मोबा. 09491594247, फोन: (040) 24240290, 9705859056, Email: info@khetta.dhamma.org, दहा-दिवसीय: 4 ते 15-5, 18 ते 29-5, 18 ते 29-7, 3 ते 14-8, 17 ते 28-8, 13 ते 24-9, 25-9 ते 6-10, 8 ते 19-10, 20 ते 31-10, 2 ते 13-11, 16 ते 27-11, 30-11 ते 11-12, 14 ते 25-12, ० सतिपट्टान: 18 ते 26-5, 13 ते 21-9, 3-दिवसीय: 25 ते 28-4, 29-8 ते 1-9, 2-दिवसीय: 29-4 ते 1-5, 30-7 ते 1-8, 2 ते 4-9, आचार्य कार्यशाळा: 8 ते 12-9, 2-दिवसीय धम्मसेवक कार्यशाळा: 5 ते 7-9, धम्मसेवक कार्यशाळा: 24-4, 29-5, 17-7, 28-8, 30-10, 27-11, विशेष दहा-दिवसीय: 1 ते 12-6, 28-12 ते 8-1-2023, 28-12-2023 ते 8-1-2024, 31-5-2024 ते 10-6-2024, ० दीर्घ-शिबिर: 20-दिवसीय: 1 ते 22-6, 28-12 ते 18-1-2023, 28-12-2023 ते 18-1-2024, 31-5-2024 ते 20-6-2024, 30-दिवसीय: 1-6 ते 2-7, 28-12 ते 28-1-2023, 28-12-2023 ते 28-1-2024, 31-5-2024 ते 30-6-2024, 45-दिवसीय: 1-6 ते 17-7, 31-5-2024 ते 15-7-2024,

धम्म मधुरा : मदुराई (तमिलनाडू)

विपश्यना साधना केंद्र, गाव चेतिया पट्टी, ता. आतूर पो. गांधीघाट युनिवर्सिटी इंग्लिश-624302, Email: dhammamadhura@gmail.com, संपर्क: 9442603490, 9442103490, 10-दिवसीय: 20-4 ते 1-5, 4 ते 15-5, 18 ते 29-5, 15 ते 26-6, 6 ते 17-7, 20 ते 31-7, 24-8 ते 4-9, 7 ते 18-9, 5 ते 16-10, 12 ते 13-11, 16 ते 27-11, 7 ते 18-12, 21-12-2022 ते 1-1-2023, ० सतिपट्टान: 13 ते 21-8, 3-दिवसीय: 9 ते 12-6, 4 ते 7-8, 22 ते 25-9,

धम्मनागाजून -1 : नागार्जुन सागर (तेलंगाना)

संपर्क: VIMC, हिल कॉलेजी, नागार्जुन सागर, जि. नागार्जुन आंध्र प्रदेश, पिन-508202. नोंदणी: 9440139329, (8680) 277944, मोबा. 093484-56780, (केवळ 10 ते सायं 5 वाजेपर्यंत) Email: info@nagajuna.dhamma.org, एक-

दिवसीय: प्रत्येक पौर्णिमा, (दक्षिण भारतातील सर्व कार्यक्रम नेटवर पहा आणि ऑनलाइन आवेदन करा.) 10-दिवसीय: 14 ते 25-5, 2 ते 13-11, 23-11 ते 4-12, 2-दिवसीय: 24 ते 26-6, 8 ते 10-7, 5 ते 7-8, 28 ते 30-10, 16 ते 18-12, **किशोरांचे शिबिर:** 5 ते 13-5, 20 ते 28-8, 26-9 ते 4-10, 14 ते 22-11, **किशोरींचे शिबिर:** 25-4 ते 3-5, 11 ते 19-6, 23 ते 31-7, 15 ते 23-9, 15 ते 23-10, 23 ते 31-12, **धम्मसेवक कार्यशाळा:** 9 ते 11-9.

धम्मनागाज्जुन - 2 : नागार्जुन सागर (तेलंगणा)

संपर्क: धम्मनागाज्जुन-1 च्या वरील पत्त्यावर: 10-दिवसीय: 8 ते 19-6, 22-6 ते 3-7, 6 ते 17-7, 20 ते 31-7, 3 ते 14-8, 17 ते 28-8, 31-8 ते 11-9, 25-9 ते 6-10, 12 ते 23-10, **सतिपट्टन:** 24-4 ते 2-5, 14 ते 22-9, **कृतज्ञता-शिबिर:** 2 ते 17-2-2023, **दीर्घ-शिबिर:** 20-दिवसीय: 4 ते 25-5, 30-दिवसीय: 4-5 ते 4-6, 26-10 ते 26-11, 45-दिवसीय: 26-10 ते 11-12, 14-12 ते 29-1-23,

मध्य भारत

धम्मकानन : बालाघाट (म.प्र.)

धम्मकानन विपश्यना केंद्र, वैनांगगा तट, रंगडोला, पो. गरी, बालाघाट, फोन: (07632) 248145, मोबा. 8989845100, **संपर्क:** 1) श्री खोत्रागडे, मोबा. 94243-36241. 2) श्री मेश्राम, फोन: (07632) 239165, Email: dineshmshram@hotmail.com, मोबा. 09425140015, 9753144641, ऑनलाइन आवेदन: <https://www.dhamma.org/en/schedules/schkanana>. 10-दिवसीय: 2 ते 13-5, 2 ते 13-6, 2 ते 13-7, 19 ते 30-8, 2 ते 13-9, 17 ते 28-9, 6 ते 17-10, 22-10 ते 2-11, 5 ते 16-11, 19 ते 30-11, 4 ते 15-12, **सतिपट्टन:** 18 ते 26-6, 18 ते 26-12, 2-दिवसीय: 15 ते 16-5, **# बाल-शिबिर:** 29-5, 2-10, **दीर्घ-शिबिर:** 20-दिवसीय: 17-7 ते 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, फॅक्स: 246-8197, Email: dhammapala.bhopal@gmail.com, ऑनलाइन आवेदन: www.pala.dhamma.org, **दहा-दिवसीय:** 20-4 ते 1-5, 18 ते 29-5, 1 ते 12-6, 29-6 ते 10-7, 13 ते 24-7, 27-7 ते 7-8, 10 ते 21-8, 24-8 ते 4-9, 28-9 ते 9-10, 2 ते 13-11, 16 ते 27-11, **सतिपट्टन:** 14 ते 22-10, 3-दिवसीय: 12 ते 15-5, 8 ते 11-9, 27 ते 30-10, 1-दिवसीय: 24-7, 4-9, 9-10, 27-11, **किशोरींचे शिबिर:** 3 ते 11-5, **किशोरांचे शिबिर:** 14 ते 22-6, **बाल-शिबिर:** (उम्र 8 ते 12 वर्ष) 29-5, 21-8, (वय 13 ते 16 वर्ष) 1-5, 12-6; **स्वरखाव सप्ताह:** 9 ते 13-10, **जुन्या साधकांसाठी सहभागिता सेमिनार:** 25 ते 26-6, **विशेष दहा-दिवसीय:** 14 ते 25-12, **दीर्घ शिबिर:** 20-दिवसीय: 8 ते 28-9, 30-दिवसीय: 8-9 ते 9-10,

धम्ममालावा : इंदौर (म.प्र.)

विपश्यना केंद्र, गाव- जंबूडी हप्पी, गोमटगिरीच्याजवळ, पितृ पर्वतासमोर, हातोद रोड, इंदौर-452003. Email: info@malava.dhamma.org; dhammamalava@gmail.com, **संपर्क:** 1) इंदौर विपश्यना इंटरनॅशनल फाउंडेशन, ट्रस्ट, फोन: (0731) 4273313. 2) श्री अवधूत गोखले, मोबा. 9407406620. **दहा-दिवसीय:** 1 ते 12-5, 17 ते 28-5, 29-5 ते 9-6, 3 ते 14-7, 16 ते 27-7, 30-7 ते 10-8, 13 ते 24-8, 4 ते 15-9, 17 ते 28-9, 2 ते 13-10, 19 ते 30-11, 4 ते 15-12, (केवळ जुने साधक 17 ते 28-12), **सतिपट्टन:** 18 ते 26-6, 3-दिवसीय: 10 ते 13-6, 26 ते 29-8, 14 ते 17-10, 1-दिवसीय: 16-5, व प्रत्येक महिन्यात पहिल्या रविवारी व फेब्रुवारी मार्च मध्ये तिसऱ्या रविवारी (सकाळी: 8 ते 1:30) ऑगस्ट मध्ये नाही, **विशेष दहा-दिवसीय:** 6 ते 17-11,

धम्मरत : रतलाम (म.प्र.)

धम्मरत विपश्यना केंद्र, (रतलामपासून 15 कि.मी.) साई मंदिरामगे, गाव - धामनोद ता. सैलाना, जि. रतलाम-457001, फॅक्स: 07412-403882, Email: dhamma.rata@gmail.com **संपर्क:** 1) श्री योगेश, मोबा. 8003942663, 2) श्री अडवाणी, मोबा. 9826700116. **दहा-दिवसीय:** 18 ते 29-4, 2 ते 13-5, 4 ते 15-6, 19 ते 30-6, 3 ते 14-7, 16 ते 27-7, 15 ते 26-8, 1 ते

12-9, 14 ते 25-9, 1 ते 12-10, 1 ते 12-11, 18 ते 29-11, 4 ते 15-12, 18 ते 29-12, **सतिपट्टन:** 2 ते 10-8, 3-दिवसीय: 27 ते 30-7, 14 ते 17-10, 1-दिवसीय: 1-5, 28-8, 25-9, 13-11, **किशोरांचे शिबिर:** 25-5 ते 2-6, **सामू. साधना:** प्रत्येक रविवारी सकाळी: 8 ते 9 **संपर्क कार्यालय:** विक्रम नगर, म्हो रोड, खलाम, फोन: 09425364956, 09479785033.

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

विपश्यना धम्मगुना, गाव- पगारा, 12 किमी. गुना-ग्वालियर संभाग. **संपर्क:** श्री विरेंद्र सिंह रघुवंशी, रघुवंशी किराना स्टोर, स्टेट बँक ऑफ इंडियाजवळ, अशोक नगर रोड, गाव- पगारा, ता- जिल्हा- गुना, म.प्र. पिन- 473001. मोबा. 9425618095, श्री राजकुमार रघुवंशी, मोबा. 9425131103, Email: info@guna.dhamma.org,

धम्मबल : जबलपुर (म.प्र.)

विपश्यना साधना केंद्र, भेडाघाट पोलीस स्टेशनपासून एक किलोमीटर, बापट मार्ग, भेडाघाट, जबलपुर. **संपर्क:** Whatapp No. 1) श्री गुलशन मावन, मोबा. 9425156895 2) श्री राजेंद्र दुबे, मोबा. 7999341818, Email: dhammabalajabalpur@yahoo.co.in, **दहा-दिवसीय:** 8 ते 19-5, 29-5 ते 9-6, 18 ते 29-9, 9 ते 20-10, 13 ते 24-11, 11 ते 22-12, 3-दिवसीय: 10 ते 12-6, 25 ते 27-11, 1-दिवसीय: प्रत्येक महिन्यात शेवटच्या रविवारी, **दुसऱ्या:** **दस-दिवसीय:** 2 ते 13-5-2022, **स्थान:** पेट्रोल पम्पाजवळ, बालक छात्रावास, दमुआ, जिल्हा- छिन्दावाडा, **संपर्क:** 1) श्री पी. खादीपूरेजी, मोबा. 7697982902, 2) श्री ठाकरे, मोबा. 099-700 29916.

धम्मकेतु : दुर्ग (छत्तीसगढ़)

विपश्यना केंद्र, थनौद, व्हाया-अंजोरा, जिल्हा-दुर्ग, छत्तीसगढ़-491001; फोन: 09907755013, मोबा. 9589842737. Email: sadhana_kendra@yahoo.in **दहा-दिवसीय:** 12 ते 23-6, 3 ते 14-7, 17 ते 28-7, 31-7 ते 11-8, 14 ते 25-8, 4 ते 15-9, 18 ते 29-9, 1 ते 12-10, 13 ते 24-10, 6 ते 17-11, 20-11 ते 1-12, 4 ते 15-12, 18 ते 29-12, **किशोरींचे शिबिर:** 29-5 ते 6-6, 1-दिवसीय: 1-5, 16-5, 26-6, 28-8, **# बाल-शिबिर:** 17-4, 3-5, 28-10, **धम्मसेवक कार्यशाळा:** 30-10, **संपर्क:** 1. श्री एस बंग, मोबा. 9425209354, 2. श्री. आर. पी. सैनी, मोबा. 9425244706,

धम्मगढ़ : विलासपुर (छत्तीसगढ़)

विपश्यना केंद्र, विलासपुर शहरापासून 23 कि.मी. आणि कारगी रोड रेल्वे स्टेशन पासून 8 कि.मी. भरारी, व्हाया मोहनभाटा, ता.-तखतपुर, जिल्हा-विलासपुर. Email: dhammagarh@gmail.com, Website: www.garh.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 17 ते 28-6, 7 ते 18-7, 21-7 ते 1-8, 7 ते 18-8, 1 ते 12-10, 1 ते 12-12, 17 ते 28-12, **सतिपट्टन:** 12 ते 20-11, **किशोरां का शिबिर:** 5 ते 13-6, 1-दिवसीय: 15-5, 6-11, **# बाल-शिबिर:** 24-4, 1-5, 16-10, 27-11, **दीर्घ-शिबिर:** 20-दिवसीय: 9 ते 30-9, **संपर्क:** 1) श्री एस मेश्राम, मोबा. 79748-34238, 2) श्री के के साहू, मोबा. 9752047511,

धम्मउत्कल : खरियार रोड (उड़ीसा)

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

धम्मगङ्गा : कोलकाता (प. बंगाल)

विपश्यना केंद्र, सोदपुर, हरिश्चंद्र दत्ता रोड, पनित्ही, बारो मंदिर घाट, कोलकाता-700114. फोन: (033) 25532855, Email: info@ganga.dhamma.org, मोबा. 94332-21119, 97482-24578, **दहा-दिवसीय:** 20-4 ते 1-5, 4 ते 15-5, 18 ते 29-5, 1 ते 12-6, 15 ते 26-6, 29-6 ते 10-7, 14 ते 25-7, 27-7 ते 7-8, 31-8 ते 11-9, 14 ते 25-9, 28-9 ते 9-10, 12 ते 23-10, 27-10 ते 7-11, 9 ते 20-11, 23-11 ते 4-12, 7 ते 18-12, 21-11 ते 1-1, **सतिपट्टन:** 16 ते 24-8, 3-दिवसीय: 25 ते 28-8, **संपर्क:** कार्यालय: टोर्बेको हाऊस, 5 वा माळा रूम नं. 523, 1, ओल्ड कोर्ट हाऊस कॉर्नर, कोलकाता-1, फोन: (033) 2230-3686, 2231-1317,

दोहे धर्माचे

अगणित जन्मांमध्ये सर्व, पारमी पूर्ण होय।
त्या सात्विक सत्त्वामध्ये, बोधी उजागर होय॥
सम्यक संबुद्धाचा जर, जगात उद्गम होय।
भूमी अन् गगनातील, प्राणी हर्षित होय॥
मिटे मोह, अज्ञान अन्, अंधाराची रात।
हो उजाला धर्माचा, मंगल होय प्रभात॥
भव भव भटकत सत्त्वाचा, भव अंतिम रे होय।
आपले मंगल साधे, बहुजन मंगल होय॥

दोहे धर्माचे

अधिष्ठानाची पारमी, बहु फलदायी होय।
दृढ निश्चय आधारे, दृढ पुरुषार्थ होय॥
बस मांडी रे घालून, अंतरी लाव ध्यान।
पिडेत च अविचल राही, होई सिद्ध आसन॥
प्रबल पराक्रम करे, अंतरी असे युद्ध।
मनोबल च दृढ होई, निश्चित होई बुद्ध॥
शस्त्राच्या आघाताने, शूर न विचलित होय।
तसेच तिक्ष्ण पीडेने, साधक अविचल होय॥

“विपश्यना विशोधन विन्यास” साठी प्रकाशक, मुद्रक व संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरी, इगतपुरी- 422 403, दूरध्वनी: (02553) 244086, 244076.

मुद्रण स्थान : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, जी-259, सीकॉफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2565, चैत्र पौर्णिमा, 16 एप्रिल, 2022

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

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

DATE OF PRINTING: (on-line-edition),

DATE OF PUBLICATION: 16 April 2022

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403

जिल्हा-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

फोन : (02553) 244076, 244086,

244144, 244440.

Email: vri_admin@vridhamma.org;

course booking: info.giri@vridhamma.org

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