विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2565, फाल्गुन पूर्णिमा (ऑनलाइन), 18 मार्च, 2022, वर्ष 51, अंक 9

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

धम्मवाणी

चरन्ति बाला दुम्मेधा, अमित्तेनेव अत्तना।
करोन्ता पापकं कम्मं, यं होति कटुकप्फलं॥

— धम्मपदपाळि-66, बालवग्गो

बाल-बुद्धि वाले मूर्ख जन अपने ही शत्रु बन कर आचरण करते हैं और ऐसे पापकर्म करते हैं जिनका फल (स्वयं उनके अपने लिए ही) कड़ुवा होता है।

पूज्य गुरुजी ने परिवार को लिखे प्रेरक पत्र

पूज्य गुरुजी समय-समय पर परिवार वालों को भी धार्मिक पत्र लिखते रहते थे ताकि न केवल उनकी धर्मभावना मजबूत हो बल्कि परिवार का सौमनस्य भी बना रहे। ये पत्र केवल उनके परिवार के ही नहीं, सभी साधकों के लिए समान रूप से उपयोगी हैं। इनमें कुछ बातें ऐसी हैं जिन्हें कई बार सुना होगा परंतु धर्म की बात दुबारा सुनने पर कल्याणकारिणी ही होती है। इसी भावना से ध्यान साधना संबंधी अंश यहां पुनः प्रस्तुत हैं। विश्वास है इनसे सभी साधकों को दैनिक जीवन में धरम धारण करने की प्रभूत प्रेरणा प्राप्त होगी।

–संपादक

सभी साधकों के लिए अमूल्य सीख

पड़ाव: दिल्ली,

27 जनवरी, 1970

प्रिय शंकर-सीता, राधे-विमला, गिरिधारी-मंजु,

धर्म प्रज्ञा जागृत रहे!

परसों रात दिल्ली-शिविर का कार्य सफलतापूर्वक संपन्न हुआ। इस शिविर संचालन से मैंने जो अपरिमित पुण्य अर्जित किया इसके तुम सभी भागीदार हो। इस पुण्य के प्रभाव से तुम्हारे चित्त का धर्म प्रमोद बढ़े और परिणामतः अपने ही अकुशल कर्मों के फलस्वरूप जीवन में जितनी भी अप्रिय परिस्थितियां सामने आ रही हैं उनका शमन हो और जो रह जाएं उनका धैर्यपूर्वक और सहिष्णुतापूर्वक सामना कर सकने की धर्म बुद्धि जागृत रहे। सदैव स्मरण बना रहे कि हमारे ही प्रियजन जब कभी अप्रिय स्थिति का कारण बन जाते हैं तब इसमें उनका किंचित भी दोष नहीं होता। सारा दोष हमारा अपना ही है। हमारे अपने ही पूर्वकृत अकुशल कर्मों के फलस्वरूप किसी न किसी प्रकार की अवांछित अप्रिय परिस्थिति सामने आने वाली थी। इस अप्रिय परिस्थिति के लिए कोई तो माध्यम बनता ही। दूसरा और कौन माध्यम बने? जिनके हम अति निकट संपर्क में हैं और जिनसे हमारा अधिकतम दैनिक संपर्क है वे ही तो सहज माध्यम बन सकते हैं। अतः प्रकृति उन्हीं का सहारा लेती है और उनके मुँह से कुछ ऐसे बोल बुलवाती है, कुछ ऐसे कार्य करवाती है जो हमें अत्यंत चुभने वाले लगें। इसी प्रकार जब हमारे कुशल कर्मों का फल पकता है तो वे ही अत्यंत निकट संपर्क में आने वाले स्वजन परिजन उसी कर्म संस्कार का वैज्ञानिक रूप से चक्र प्रवर्तन करने वाली प्रकृति का माध्यम बनकर हमारे साथ प्रिय मनुहार और सुखद व्यवहार प्रदर्शित करने लगते हैं। इस प्रकार सारे प्राणी कर्म संस्कारों के इन चक्रवातों के थपेड़ों से आंदोलित होते हुए चल रहे हैं। जिनकी धर्म प्रज्ञा जागृत है वे अपनी बुद्धि ठिकाने रखते हैं और प्रकृति के इन थपेड़ों के शिकार नहीं होते पाते। वे प्रकृति का माध्यम बनकर किसी के प्रति अप्रिय एवं अहितकर व्यवहार नहीं करते। सतर्क और जागरूक रहते हैं और फलतः प्रकृति को कोई और माध्यम ढूंढ़ना पड़ता है। इसलिए जब कभी हम

देखें कि हमारे प्रिय स्वजन परिजन कर्म संस्कारों की प्रकृति का माध्यम बनकर कोई अप्रिय व्यवहार करने लगे हैं तो हमारे मन में उनके प्रति करुणा के भाव ही जागने चाहिए। यदि हम उनके प्रति घृणा एवं रोष प्रकट करने लगेंगे अथवा उनके व्यवहार को देखकर मन में विषाद के भाव भर लेंगे तो हम अपने अतीत के दुष्कर्मों का कुफल तो भुगत ही रहे थे अब प्रमत्त होकर हमने अपने वर्तमान और अनागत भविष्य को भी बिगाड़ने की भूल कर ली। और इस तरह हम अंधकार से अंधकार की ओर भागने लगे। इस शिविर के पुण्य भाग से तुम सब की प्रज्ञा स्थिर रहे, तुम सही माने में स्थितप्रज्ञ बनो, और चाहे अंधकार हो अथवा प्रकाश हो, तुम्हारा हर अगला कदम प्रकाश की ओर ही बढ़े। भगवान के अर्थात प्रकृति के धर्म-सिद्धांत को भलीभांति समझ लोगे तो समझोगे कि वर्तमान कर्म पर हमारा पूर्ण अधिकार है और यह बात मन में दृढ़ होती जायगी, तब अतीत के कर्मों के फल-विपाक पर मुस्कुराते हुए वर्तमान के कर्मों पर अपना पूर्ण आधिपत्य समझते हुए इस क्षण को सुधारने का प्रयास करते रहोगे। इस क्षण में जागते हुए जीना सीखो। इस शिविर के धर्म मंथन का यही अमृत है—आओ इसका पान करें तथा अपने एवं अपने प्रियजनों के हित सुख का कारण बनें।

साशिष,
सत्य नारायण गोयन्का

पड़ाव: पुष्कर (राजस्थान)
1 मार्च, 1970

प्रिय शंकर-सीता, राधे-विमला, गिरिधारी-मंजु,

सप्रेम आशीष!

पुष्कर की इस पावन धरती पर लगा हुआ भारत का यह 12 वां शिविर अभी-अभी सायंकाल 7 बजे पूरा हुआ। यद्यपि आवश्यक पत्राचार के कारण और तीन-चार बार शिविर के बाहर सार्वजनिक आयोजनों में बुलाए जाने पर सम्मिलित होने के लिए बाध्य होने के कारण मैं स्वयं जिस गहराई से इस शिविर का उपयोग करना चाहता था वैसा नहीं कर पाया, फिर भी सामान्य शिविरों की अपेक्षा यहां मुझे स्व-साधना के लिए यथेष्ट अवकाश और अवसर प्राप्त हुआ। मुझे महसूस हो रहा है कि इस शिविर से मेरी साधना का धर्मबल परिपुष्ट ही हुआ है। बहुत से अप्रिय संस्कारों का अनचाहा संयोग हो गया था, उनमें से अधिकांश उभर-उभर कर बाहर निकले और स्पष्ट ही मन भार-मुक्त हुआ है। इस पावन धरती पर कभी सम्राट अशोक के जीवनकाल में अर्हत अदिन्न नाम के महास्थविर साधनारत रहे, इस बात के ऐतिहासिक प्रमाण उपलब्ध हुए हैं। यह सारा प्रदेश उसी समय से बुद्धानुयायी क्षेत्र रहा है और यह स्थान बुद्ध-पुष्कर के नाम से प्रसिद्ध था। जो भी हो मुझे यहां के शांत सुरम्य वातावरण से तथा पहाड़ों और टीलों की भूमि से बड़ा अपनत्व महसूस हुआ और प्रभूत शांति मिली। जिन संन्यासियों ने शिविर में साथ दिया उन्हें भी अच्छा लाभ हुआ। इस प्रमोदपूर्ण कार्य में मैं तुम सबको, पूज्य मां और पिता जी को तथा परिवार के सभी सदस्यों को भागीदार बनाकर आह्लादित हुआ हूं।

आज शिविर समापन के दिन एक बात बार-बार उठ रही है और लगता है कि यही इस शिविर का बोध मंत्र है और वह यह है :-

गाली दी मारा मुझे, हाय लिया सब लूट।
जब तक यूं चिंतन करें, वैर सके ना छूट॥

और

गाली दी, मारा मुझे, हाय लिया सब लूट।
ज्यों ही यह चिंतन छुटे, वैर जाय सब छूट॥

सचमुच हम अपने पागलपन में ही ऐसी बातें सोचते रहते हैं और अपने चित्त को दूषित करते रहते हैं कि हाय, उस व्यक्ति ने मुझे गाली दी, मेरा अपमान किया, मुझे खरी खोटी सुनाई, मुझे अप्रतिष्ठित किया। हाय, उस व्यक्ति ने मुझे मारा-पीटा, मुझ पर प्रहार किया, मुझे आहत किया। हाय, अमुक ने मुझे लूट लिया, मेरी चिर संचित संपत्ति छीन ली, मेरी धरोहर गबन कर ली, मुझे विपन्न और कंगाल बना दिया, इस तरह के चिंतन हमारे जीवन में चलते ही रहते हैं और जब तक किसी के प्रति भी ऐसा चिंतन कायम है तब तक उसके साथ हमारा वैर भाव मिट ही नहीं सकता। मिटना तो बहुत दूर की बात है, यह चिंतन तो वैर की बेल को पल्लवित और पुष्पित करने वाला है, उसका संवर्धन करने वाला है। इस विषैली बेल को नष्ट करना है तो इसकी जड़ उखाड़नी होगी और वह तभी उखड़ेगी जबकि हम उपरोक्त प्रकार का चिंतन करना पूर्णतया त्याग देंगे। जैसे ही यह चिंतन मिटेगा वैसे ही वैर भी मिट जायगा। यह ऐसा है जैसे दोनों साथ-साथ फलते-फूलते हों और साथ-साथ ही मुरझाते हों।

आओ देखें, इस प्रकार का चिंतन कैसे मिट सकता है। उपरोक्त प्रकार के किसी भी प्रहार से जब मन पर गहरा आघात लगता है तब विपश्यना ध्यान करते समय बार-बार ऐसी बातें उठती हैं। मन पर इसी बात का गहरा धुआंधार

जहां द्रष्टा है, वहीं विपश्यना है, वहीं प्रज्ञा है, वहीं विद्या है। परंतु जैसे ही भोक्ता बनता है वैसे ही अविद्या छा जाती है और नए पर नए, गहन पर गहन संस्कारों का रेला शुरू हो जाता है। बड़ा विचित्र खेल है, समझने, देखने और अनुभव करने में बड़ा रोचक भी है।

घटाटोप छा जाता है। कभी-कभी हमारी विपश्यना सही रास्ते पर चलती है और हम इन उठे हुए संस्कारों को, विकारों को, चिंतन लहरियों को द्रष्टाभाव से निर्लिप्त होकर देखते रहते हैं और इस प्रकार बार-बार इनका उत्पाद और व्यय होते-होते इन संस्कारों का उपशमन होते चलता है। परंतु कभी-कभी प्रज्ञा मंद पड़ जाती है, विपश्यना रास्ता भटक जाती है और चित्त इन संस्कारजन्य विचारों में इस कदर लिप्त हो जाता है कि उसका द्रष्टाभाव लुप्त हो जाता है। ऐसे समय इन दूषित संस्कारों का उपशमन होने के बजाय इनका संवर्धन ही होते चलता है। इन्हें गहराइयां ही प्राप्त होती चलती हैं। लेकिन फिर जैसे ही होश आता है, प्रज्ञा स्थिर होती है, साधक स्थितप्रज्ञ होता है तो संस्कारों की गहन तरंगों में डूबा हुआ मन ऊपर उठता है और पानी के ऊपर सिर उठते ही फिर द्रष्टा का रूप धारण कर लेता है और इस प्रकार भोक्ता का रूप तिरोहित (अदृश्य) होने लगता है। जहां द्रष्टा है, वहीं विपश्यना है, वहीं प्रज्ञा है, वहीं विद्या है। परंतु जैसे ही भोक्ता बनता है वैसे ही अविद्या छा जाती है और नए पर नए, गहन पर गहन संस्कारों का रेला शुरू हो जाता है। बड़ा विचित्र खेल है, समझने, देखने और अनुभव करने में बड़ा रोचक भी है।

कैसे हम इस प्रकार के गहरे आघातों से अभिभूत हो जाने से बचें? यदि हमें भगवान का वह उपदेश याद रहे जिसमें कि उन्होंने दुनिया में चार प्रकार के लोगों की व्याख्या की है। पहले वे जो अंधकार से अंधकार की ओर बढ़ रहे हैं। दूसरे वे जो प्रकाश से अंधकार की ओर बढ़ रहे हैं। तीसरे वे जो अंधकार से प्रकाश की ओर बढ़ रहे हैं और चौथे वे जो प्रकाश से प्रकाश की ओर बढ़ रहे हैं। भगवान के इस गंभीर उपदेश का मनन करते हुए देखते हैं कि हम पहली या तीसरी श्रेणी के लोगों में शुमार हैं। सचमुच अब हमें कोई गाली देता है, अपशब्द कहता है, हम पर झूठा लांछन लगाता है, बिना कारण दोषारोपण करता है, हमें निर्बल समझकर हम पर प्रहार करता है, आघात करता है, बल प्रयोग करता है, हम पर हावी होता है और हमारी संपत्ति छीनता है तो ये सब हमारे लिए अंधकार के ही कारण हैं। सचमुच उस समय हमारा वर्तमान प्रकाशहीन होता है और दुःखों की राशि उमड़ पड़ती है। परंतु यदि हमारी प्रज्ञा ठिकाने पर नहीं रहती, हमारी धर्म बुद्धि सजग नहीं रहती तो हम अपने इन अंधकारमय क्षणों का संवर्धन करते हैं और मन को ऐसे दूषित संस्कारों से भर लेते हैं जो कि हमारे वर्तमान क्षणों को भी दुःखमय बनाते हैं और हमारे भविष्य को भी अंधकारमय बनाने का कारण बनते हैं। इस प्रकार हम उन पहली श्रेणी के लोगों में सम्मिलित हो जाते हैं जो अंधकार से अंधकार की ओर बढ़ते चले जा रहे हैं। जबकि चाहिए यह कि हम अपने आप को उन तीसरी श्रेणी के लोगों में सम्मिलित करें जो कि अंधकार से प्रकाश की ओर बढ़ते चले जा रहे हैं। ऐसा तभी हो सकता है जबकि हमारी विपश्यना जागरूक हो, प्रज्ञा स्थिर हो, धर्म बुद्धि सबल हो और हम इस बात को समझते रहें कि हमारे सामने ये जो दुःखद परिस्थितियां उत्पन्न हुई हैं उनके लिए अमुक-अमुक व्यक्ति जिम्मेदार नहीं है। यह व्यक्ति जो हमें गाली दे रहा है, अपमानित और लांछित कर रहा है, हम पर तरह-तरह का आघात कर रहा है, हमारे सांस लेने तक के अधिकारों को छीन रहा है वह बेचारा हमारी इस दुःखद परिस्थिति का किंचित भी जिम्मेदार नहीं है। हमारा अपना ही इस जन्म का, अथवा पूर्व जन्म का कोई ऐसा दुष्कर्म प्रतिफलित हो रहा है जिसके कारण हमारा वर्तमान इतना अप्रिय, अवांछित बन गया है। यह बेचारा तो अपनी दुर्बलता के कारण दुष्ट मार का शिकार बन गया है और ऐसा अप्रत्याशित व्यवहार कर रहा है। यह दया का पात्र है क्योंकि अपना भविष्य बिगाड़ रहा है। इसके प्रति रोष कैसा? इसके प्रति दौर्मनस्य कैसा? और दुर्भाव कैसा? अरे! इस पर तो दया करनी चाहिए, करुणा करनी चाहिए, मैत्री की बौछार करनी चाहिए, सद्भावना की शीतल वर्षा करनी चाहिए, जिससे कि इसकी धर्म बुद्धि जागे और इसके सिर पर चढ़ा हुआ मार दूर भागे। ऐसा करने से ही इसका कल्याण होगा और ऐसा करने से ही हमारा भी कल्याण होगा। यदि हममें सचमुच विपश्यना प्रज्ञा जागती है तो हमें तुरंत समझ में आने लगेगा कि यह जो हमारे सामने अप्रिय परिस्थिति उत्पन्न हुई है, वह तो उत्पन्न होती ही, उसे कौन रोक सकता था भला? इस व्यक्ति के कारण न उत्पन्न होती तो किसी अन्य व्यक्ति के कारण उत्पन्न होती, पर होती तो अवश्य ही। क्योंकि यह हमारा ही तो अपना पूर्व कृत दुष्कर्म है जो समय पाकर पक रहा है, फलित हो रहा है। प्रकृति के इस नियम को कोई कैसे मिटा सकता है भला?

जीवन की भिन्न-भिन्न परिस्थितियों में भिन्न-भिन्न प्रतिक्रियाएं होनी सहज स्वाभाविक है, परंतु उन प्रतिक्रियाओं की लहरों को हम लंबी न करते रहें, उनका जीवन ओछा करें। विपन्न अवस्थाओं में रोना आए तो थोड़ी ही देर आए और शीघ्र से शीघ्र होंठों पर मुस्कान नाचने लगे।

भूतकाल हमारे वश में नहीं है। जो क्षण बीत गया उन पर हमारा कोई अधिकार नहीं रहा। उन बीते हुए क्षणों में हमने जो दुष्कर्म कर लिया सो कर लिया। अब उसका चिंतन मनन व्यर्थ है, निरर्थक है। उन कर्म-बीजों का फल-विपाक तो होगा ही और यह वही फल-विपाक है जो हमारे सामने पक कर प्रकट हो रहा है। परंतु अब जबकि यह प्रकट हो रहा है, इस समय का वर्तमान क्षण तो पूर्णतया हमारे अधीन है। हम स्वयं इसके मालिक हैं। हम चाहे जैसे इसका उपयोग कर सकते हैं। यदि हम प्रज्ञा-हीन हो जाएं तो इस क्षण का दुरुपयोग करेंगे और अपना भविष्य भी बिगाड़ लेंगे। परंतु यदि हम प्रज्ञावान बनें और इस क्षण का सदुपयोग करें तो अपना भविष्य सुधरेगा। जब हम दुष्प्रज्ञ होते हैं तो मानस सागर पर उठती हुई विषाद की तरंगों में हम आमूल-चूल (पूर्णतया) डूब जाते हैं और हमें अपने दुःखों का सांदृष्टिक कारण जो कि केवल निमित्त-कारण है वही दिखने लगता है और हम अपनी चित्त लहरियों को उस निमित्त-कारण के प्रति दुर्भावनाओं से भरकर और भी अधिक उद्वेलित (व्याकुल) करते रहते हैं और इस प्रकार हमारा सिर पानी में डूबा ही रहता है। हम उबर कर ऊपर नहीं उठ पाते। हम अपने वर्तमान को और भी दुःखाभिभूत कर लेते हैं। और ऐसे दूषित संस्कारों का सृजन करते हैं जिसका कि प्रतिफल आने वाले क्षणों में अंधकार ही अंधकार के रूप में आता है। इस प्रकार हम अपने बिगड़े हुए वर्तमान के अंधकार को और भी घना करते हैं और भविष्य को अंधकारमय बनाते हैं। यही अंधकार से अंधकार की ओर बढ़ना है।

परंतु यदि हमारी विपश्यना बुद्धि स्थिर रहती है, प्रज्ञा का अंतर्चैतन्य जागृत रहता है और हम वेदनानुपश्यना और चित्तानुपश्यना का अप्रमत्त होकर अभ्यास करते हैं तो पूर्व दुष्कर्मों के कारण प्रतिफलित हुई वर्तमान अंतर्वेदनाओं की इन लहरियों का मुस्कुराते हुए निरीक्षण करते हैं। इनके सांदृष्टिक और सांवृत्तिक यानी, प्रत्यक्ष दिखने वाले कारणों की ओर ध्यान नहीं देते, बल्कि धर्म बुद्धि से परम प्राकृतिक सत्य कारणों को समझते हुए मात्र द्रष्टा के रूप में इन गहन संवेदनाओं के उत्थान-पतन का, उठने-गिरने के संघात-प्रतिघात का निर्विकार द्रष्टाभाव से विशेषरूपेण पश्यना मात्र करते हैं। हमारा सिर मानस सागर की उन ऊंची-ऊंची तरंगों में डूब नहीं जाता। हम इन दुःख लहरियों में तिरोहित नहीं हो पाते, बल्कि ऊंची चट्टान पर बिना भींगे हुए निर्भय बैठकर इन तरंगों के उत्थान-पतन का तमाशा देखते हैं। और जब हम इस प्रकार विपश्यी के रूप में निर्लिप्त द्रष्टा मात्र बनते हैं तब नए संस्कार बनने तो दूर रहे, बल्कि पुराने संस्कारों के विपाक स्वरूप जो यह दुःखों का ज्वार उठा था उसे बढ़ावा मिलना बंद हो जाता है और यह उस चट्टान पर सिर पटक-पटक कर, समय पाकर अपने आप ही शांत हो जाता है। इस प्रकार हम अपने वर्तमान के क्षणों पर धर्मबुद्धि के साथ पूरा अधिकार जमाकर उसका अच्छे से अच्छा उपयोग करते हैं और अपने भविष्य को न केवल अंधकारमय होने से रोकते हैं, बल्कि प्रभास्वर प्रकाश से आलोकित कर लेते हैं। यही है वर्तमान के अंधकार से भावी प्रकाश की ओर बढ़ना।

अतः स्पष्ट है कि जब तक हम इस बात का चिंतन करते रहते हैं—“गाली दी, मारा मुझे, हाय लिया सब लूट”—इत्यादि, तब तक हम अंधकार का ही सृजन करते हैं और वर्तमान के साथ अपने भविष्य को भी अंधकारमय बनाते हैं। परंतु जैसे ही इसका चिंतन त्यागते हैं वैसे ही वर्तमान के अंधकार को भी विदीर्ण करते हैं और भविष्य के लिए प्रकाश का सूर्योदय भी तैयार करते हैं।

मैं स्वयं भोग चुका हूं और सभी लोग कम या अधिक रोज भोगते ही हैं। इसीलिए यह मानने में कोई कठिनाई नहीं है कि इस प्रकार का चिंतन करना मन का सहज स्वभाव बन गया है और ऐसे चिंतन को त्यागना बड़ा कठिन है। हां, कठिन तो है, परंतु असंभव नहीं है। विपश्यना धर्मी के लिए यह कठिनाई सरल हो जाती है। यह कष्ट-साध्य उपलब्धि, सहज-साध्य बन जाती है। इसलिए आओ, इस साधना शिविर के पावन समापन के पुनीत क्षणों में हम यह दृढ़ संकल्प करें कि अपनी विपश्यना को दृढ़ से दृढ़तर करेंगे। प्रज्ञा को स्थिर से स्थिरतर करेंगे, धर्म बुद्धि को पुष्ट से पुष्टतर करेंगे। इसी में हमारा कल्याण है, मंगल है, भला है। इसी में हमारे भविष्य का प्रकाश समाया हुआ है।

साशिष,

सत्य नारायण गोयन्का

पड़ाव- बाराचकिया (बिहार)
23 मार्च, 1970

प्रिय शंकर-सीता, राधे-विमला, गिरिधारी-मंजु,

सप्रेम आशीष!

बाराचकिया के इस बड़े शिविर का सफल समापन कर के मन में पुण्य मोद की जो प्रकाश-किरण फूटी वह पूज्य मां और पिताजी के साथ तुम सब को भी मुदित करे, इसी भावना से असीम पुण्य-दान की लहरें तरंगित होने लगीं। इस असीम पुण्य से परिवार के अन्य सभी सदस्यों का भी कल्याण हो, मंगल हो, यही भाव चित्त में प्रमुख रहा।

अजमेर के सबसे छोटे शिविर के बाद इस बड़े शिविर का लगना जीवन की विषमताओं का ही द्योतक है। कभी अभाव का सूखा पड़ता है तो कभी वर्षा से बाढ़ आती है। हमें दोनों ही अवस्थाओं में समबुद्धि का अभ्यास करते रहना चाहिए। जीवन की भिन्न-भिन्न परिस्थितियों में भिन्न-भिन्न प्रतिक्रियाएं होनी सहज स्वाभाविक है, परंतु उन प्रतिक्रियाओं की लहरों को हम लंबी न करते रहें, उनका जीवन छोटा करें। विपन्न अवस्थाओं में रोना आए तो थोड़ी ही देर आए और शीघ्र से शीघ्र होंठों पर मुस्कान नाचने लगे। संपन्न अवस्था में उन्माद आए तो थोड़ी ही देर आए और शीघ्र ही सत्य स्थिति के साक्षात्कार से मन सजग हो उठे, संतुलित हो उठे। दुःख और सुख की प्रभाव-लहरों में देर तक डूबे रहना ही हमारी दुर्बलता है और उन लहरों से सिर को ऊपर उठा लेना ही हमारी सबलता है। दुर्बलता की अवधि जितनी कम हो उतना ही भला है, सफलता की अवधि जितनी लंबी हो उतना ही मंगल है।

जिंदगी की इस सच्चाई को कभी नहीं भूलना चाहिए कि हमेशा हर बात मनचाही ही नहीं होती, न जाने कितनी अनचाही बातें आती रहती हैं और प्रत्येक अनचाही बात अपने साथ विषाद की एक रेखा लेकर आती है। हम धर्म बुद्धि के साथ उस काली रेखा को जितनी जल्द मिटाते चलें उतना ही जीवन प्रकाशमय होता चले।

परिवार में रहने वाले हर सदस्य को दूसरे सदस्यों की अभिरुचि और प्रकृति का भी ध्यान रखना पड़ता है और वह हमेशा एक जैसी नहीं होती। बहुधा एक की चाह दूसरे की चाह से उल्टी दिशा की ओर ही चलती दिखती है। ऐसी अवस्था में साथ-साथ रहना है, और रहना तो है ही, तो सहने की कला भी सीखनी होगी। तभी 'रहन-सहन' ठीक कहा जायगा। रहने के साथ सहने का यह जोड़ सुखी जीवन का मूल कारण है। अपनी इच्छाओं के प्रतिकूल होने वाली बातें सुनकर, हमारी रुचियों के प्रतिकूल औरों की रुचि, हमारी प्रकृति के प्रतिकूल औरों की प्रकृति देखकर हम बौखला उठते हैं, यह स्वाभाविक है, परंतु यह बौखलाहट अल्पजीवी हो, चिरंजीवी न बनने पाए, इसी का प्रयत्न हमारी धर्म बुद्धि का पोषण है।

हर मनुष्य अपने जीवन में किन्हीं सपनों को सँजोए हुए जीता है। जैसे हमारे स्वप्न हैं, वैसे ही औरों के भी तो स्वप्न होते हैं और वे एक दूसरे के सर्वथा प्रतिकूल भी तो हो सकते हैं। ऐसी अवस्था में यदि हम अपने ही सपनों को पूरा करने का प्रयास करें, भले उससे किसी दूसरे के मधुर स्वप्न टूटते हों तो हमें न रहना आया और न सहना आया। अतः अपने रहन-सहन को सुखी संतुलित बनाने के लिए, अपनी इच्छाओं की पूर्ति के लिए प्रयत्न करते हुए, जहां किसी अन्य की इच्छा बाधा बनकर खड़ी हो जाय, वहां संघर्षरत न होकर सहिष्णुता ही धारण करें। यही धर्म की शिक्षा है। बार-बार के प्रयत्न से भी अपने मन की बात पूरी न होती दिखे तो मुस्कुरा कर उसे त्याग दें, मन में गांठ न पड़ने दें। मन पर पड़ी हुई प्रत्येक गांठ हमारे अपने ही दुःखों का कारण बनती है। अतः शुद्ध स्वार्थ बुद्धि से ही इन गांठों से बचें। किसी का मन रखने के लिए अपनी मनचाही बात भले न हो, चाहे जितनी अनचाही ही बात क्यों न हो, उसे स्वीकार कर सुखद संतोष ही अनुभव करें। यह अभ्यास कठिन तो है पर करणीय है, क्योंकि कल्याणमय है।

साशिष,
सत्य नारायण गोयन्का

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्री सुरेशलाल श्रेष्ठ, धम्माधार विपश्यना केंद्र, नेपाल के लिए केंद्र आचार्य के रूप में सेवा

नये उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. सुश्री कनक प्रभा, बैंगलोर
2. श्री सर्वेश्वर के. हैदराबाद
3. श्री मधुकर एन. हैदराबाद
4. श्री एस. कृष्णा रेड्डी, हैदराबाद
5. श्री बलराज तरिगोपुल्ला, हैदराबाद
6. श्रीमती गिरिजा नातु, पुणे तथा धम्मानन्द विपश्यना केंद्र, पुणे के लिए केंद्र आचार्य के रूप में सेवा

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

1. श्री अभय शक्ति, ठाणे प.
2. श्रीमती पुष्पा रामटेके, नागपुर
3. श्रीमती करुणा श्रेष्ठ, नेपाल

बालशिविर शिक्षक

1. डॉ. आशीष रावते, मुंबई
2. श्रीमती मानसी दोशी, मुंबई
3. श्री सरद सराफ, मुंबई
4. श्री अनिमेष चक्रवर्ती, मुंबई
5. श्रीमती पूजा छावड़ा, मुंबई
6. श्री सुशील साह (बालशिविर शिक्षक), को नेपाल के लिए बाल शिविरों का क्षेत्रीय समन्वयक शिक्षक बनाया गया है।

विपश्यना पगोडा परिचालनार्थ “सेंचुरीज कॉर्पस फंड”

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

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

संपर्कः– 1. Mr. Derik Pegado, 9920447110. or
2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156,
A/c. Office: 022-50427512 / 50427510;
Email– audits@globalpagoda.org;
Bank Details: ‘Global Vipassana Foundation’ (GVF),
Axis Bank Ltd., Sonimur Apartments,
Timber Estate, Malad (W), Mumbai - 400064,
Branch- Malad (W).
Bank A/c No.- 911010032397802;
IFSC No.- UTIB0000062;
Swift code: AXIS-INBB062.
Online Donation- https://www.globalpagoda.org/donate-online

विपश्यना विशोधन विन्यास

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

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

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

विपश्यना विशोधन विन्यास, ऐक्सिस बैंक लि., मालाड (प.)
खाता क्र. 911010004132846; IFSC Code: UTIB0000062
संपर्क- 1. श्री डेरिक पेगाडो - 022-50427512/ 28451204
2. श्री बिपिन मेहता - 022-50427510/ 9920052156
3. ईमेल - audits@globalpagoda.org
4. वेबसाइट- https://www.vridhamma.org/donate-online

महत्त्वपूर्ण सूचना

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

मोबाइल ऐप में नया फीचर

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

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

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

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

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

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

पगोडा के समीप ‘धम्मालय’ अतिथि-गृह में उपलब्ध निवास-सुविधा

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

धम्मालय-2 (आवास-गृह) का निर्माण कार्य

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

1. Mr. Derik Pegado, 9920447110. 2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156, Email: audits@globalpagoda.org

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

पगोडा पर रात भर रोशनी का महत्त्व

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

1.Mr. Derik Pegado, 9920447110. 2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156, Email: audits@globalpagoda.org

एक-दिवसीय महाशिविर या सामूहिक सत्रों का आयोजन ऑनलाइन होगा

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

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

अति महत्त्वपूर्ण सूचनाएं

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

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

अन्य सूचनाएं

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

ऑनलाइन भावी शिविर कार्यक्रम एवं आवेदन

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

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

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

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

हिंदी वेबसाइट हेतु लिंकः www.hindi.dhamma.org

भावी शिविर कार्यक्रम

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

आवश्यक सूचनाएं—

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

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

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

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

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

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

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

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

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

14 दिवसीय कृतज्ञता-शिविर / स्वयं शिविर

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

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

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

इगतपुरी एवं महाराष्ट्र

धम्मगिरि : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

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

धम्मगिरि : इगतपुरी, लघु शिविर क्षेत्र

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

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

धम्मतपोवन-1 : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

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

धम्मतपोवन-2 : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

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

धम्मपत्तन : गोराई, बोरीवली, मुंबई

धम्मपत्तन, विपश्यना केन्द्र, एस्सेल वर्ल्ड के पास, गोराई खाड़ी, बोरीवली (पश्चिम) मुंबई— 400 091, फोन: +91 8291894650, टेली. (+09122) 50427518, Ext. No. (पुरुष कार्यालय)» 519 (50427519), (महिला कार्यालय)» 546 (50427546), (सुबह 11 से सायं 5 बजे तक); Email:

info.pattana@vridhamma.org, Website: www.pattana.dhamma.org, **दस-दिवसीय एक्जीक्यूटिव शिविर:** 23-3 से 3-4, 6 से 17-4, 20-4 से 1-5, 3 से 14-5, 17 से 28-5, 8 से 19-6, 22-6 से 3-7, 5 से 16-7, 19 से 30-7, 18 से 29-8, 31-8 से 11-9, 13 से 24-9, 28-9 to 9-10, 12 से 23-10, 26-10 से 6-11, 9 से 20-11, 23-11 से 4-12, 7 से 18-12, 21-12 से 1-1-2023, ◊ **सतिपट्ठान:** 1 से 9-8, **3-दिवसीय:** 12 से 15-8,

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

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

आगंतुकों के लिए लघु आनापान शिविर

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

धम्मविपुल : बेलापुर (नवी मुंबई)

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

धम्मवाहिनी : टिटवाला

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

धम्मसरिता : खडावली (ठाणे) म. रे.

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

धम्मवाटिका : पालघर

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

धम्मानन्द : पुणे (महाराष्ट्र)

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

धम्मपुण्ण : पुणे शहर(स्वारगेट)

पुणे विपश्यना समिति, नेहरू स्टेडियम के सामने, स्वारगेट वॉटर वर्क्स के पीछे, आनंद मंगल कार्यालय के पास, दादावाडी, पुणे-411002. फोन: (020) 24436250. Email: info@punna.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) ➧ 3 से 14-4, 5 से 16-6, 3 से 14-7, 7 से 18-8, 2 से 13-10, 6 से 17-11, 4 से 15-12, (केवल हिंदी एवं मराठी भाषी) ➧ 20 से 31-3, 17 से 28-4, 19 से 30-6, 17 से 28-7, 21-8 से 1-9, 18 से 29-9, 20-11 से 1-12, 18 से 29-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 4 से 12-9, **3-दिवसीय:** (केवल हिंदी एवं मराठी भाषी) ➧ 13 से 16-10, (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) ➧ 27 से 30-10, **2-दिवसीय:** (केवल हिंदी एवं मराठी भाषी) ➧ 2 से 4-6, (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) ➧ 15 से 17-9, **किशोरों का शिविर:** 1 से 9-5, **किशोरियों का शिविर:** 15 से 23-5, **1-दिवसीय:** हर माह दुसरे गुरुवार तथा चौथे रविवार प्रात: 8:30 से 4:30 तक, **# 2-दिवसीय बाल-शिविर:** (9 से 18 वर्ष) (लड़के) 10 से 11-5, (लड़किया) 13 से 14-5, **# बाल-शिविर:** (9 से 18 वर्ष) हर माह प्रथम तथा तिसरे रविवार (प्रात: 8 से दोपहर 2.30 तक)

विशेष 10-दिवसीय

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

कृतज्ञता शिविर

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

दीर्घ शिविर कार्यक्रम (भारत)

20-दिवसीय

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

4 से 25-12-2022	धम्मलक्खण - लखनऊ (उ. प्र.)
28-12 से 18-1-2023	धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
28-12-2023 से 18-1-2024	धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
31-5-2024 से 20-6-2024	धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)

30-दिवसीय

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

45-दिवसीय

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

60-दिवसीय

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

धम्मअजन्ता : औरंगाबाद (महाराष्ट्र)

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

धम्मसरोवर : धुळे (महाराष्ट्र)

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

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

धम्मसिद्धपुरी : भाटेगाव, सोलापुर

धम्मसिद्धपुरी विपश्यना केंद्र, off विजापुर रोड, भाटेवाडी के पास, सोरेगाव - डोणगाव का रास्ता, सोरेगाव से 4 कि.मी. ता. उत्तर सोलापुर, जिला. सोलापुर-413002, Email: solapurvipassana@gmail.com, **संपर्क:** 1) श्री सम्राट पाटील, मोबा. 7620592920, 9011908000, 2) श्री भालचंद्र उकरंडे, मोबा. 9860759866, **दस-दिवसीय:** (केवल पुरुष)» 30-3 से 10-4, 1 से 12-6, 29-6 से 10-7, 13 से 24-7, 17 से 28-8, 31-8 से 11-9, 28-9 से 9-10, 16 से 27-11, 30-11 से 10-12, 28-12 से 8-1-2023, (केवल महिला)» 13 से 24-4, 15 से 26-6, 3 से 14-8, 14 से 25-9, 2 से 13-11, 14 से 25-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 26-4 से 4-5, 12 से 20-10, **3-दिवसीय:** 28 से 31-7, **2-दिवसीय:** 6 से 8-5, 28 से 30-10, **किशोरियों का शिविर:** 10 से 18-5, **किशोरों का शिविर:** 21 से 29-5,

धम्मालय : कोल्हापुर (महाराष्ट्र)

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

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

धम्मनाग : नागपुर (महाराष्ट्र)

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

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

धम्मसुगति : सुगतनगर (नागपुर)

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

बुलडाणा (पांगरी): विपश्यना चैरिटेबल ट्रस्ट, बुलडाणा। दस-दिवसीय: (केवल पुरुष)» 9 से 20-4, 11 से 22-6, 13 से 24-8, 8 से 19-10, 10 से 21-12, (केवल महिला)» 14 से 25-5, 9 से 20-7, 10 से 21-9, 12 से 23-11, **संपर्क:** 1) 7057220147, 9860143266, 9850043001,

धम्ममल्ल : यवतमाल (महाराष्ट्र)

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

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

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

धम्म अमरावती : लुंबिनी, मोगरा

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

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

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

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

धम्मभण्डार : भंडारा (महाराष्ट्र)

विपश्यना केंद्र, राहुल कॉलनी, रेलवे लाइन के पास, सहकार नगर, भंडारा 441904, **दस-दिवसीय:** 19 से 30-7, 6 से 17-9, 11 से 22-10, 15 से 26-11, 7 से 18-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 3 से 11-11, **1-दिवसीय:** 24-4, 16-5, 19-6, 21-8, 25-9, 27-11, 18-12, **# 2-दिवसीय बाल-शिविर:** 1 से 2-5, **# 1-दिवसीय बाल-शिविर:** 27-2, 26-4, 10-5, 24-5, 14-6, 28-6, 31-7, 25-8, 9-10, 25-12, **विशेष दस-दिवसीय:** 9 से 20-8, **संपर्क:** सलूजा, 09423673572, चौरे, 9890441071, विनोद, 9422833002,

धम्म निरंजन : नांदेड

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

धम्म वसुधा : हिवरा, वर्धा

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

धम्मअनाकुल : खापरखेड़ा फाटा, तेल्हारा (अकोला)

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

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

मलकापुर: (अकोला) दस-दिवसीय: (केवल महिलाएं)» 2 से 13-6, 24-11 से 5-12, (केवल पुरुष)» 4 से 15-5, ◊ **सतिपट्ठान:** (केवल महिलाएं)» 13 से 21-8, **3-दिवसीय:** (केवल पुरुष)» 10 से 13-11, **स्थान:** 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, **दस-दिवसीय:** (केवल महिलाएं)» 25-3 से 5-4, 19 से 30-5, 19 से 30-7, 22-9 से 3-10, 22-12 से 2-1, (केवल पुरुष)» 6 से 17-3, 19 से 30-4, 21-6 से 2-7, 10 से 21-10, ◊ **सतिपट्ठान:** (केवल पुरुष) » 25-8 से 2-9, (केवल महिलाएं) 9 से 17-12, (केवल भिक्षु)» 15 से 23-11, **संपर्क:** 1) श्री. जगन्नाथ गवई, मोबा. 07775928290, 2) श्रीमती ज्योतीताई वानखेडे, मोबा. 9921998803,

धम्मजलगांव : जलगांव

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

धम्मअजय : चंद्रपुर (महाराष्ट्र)

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

धम्मपदेस : पाली (रत्नागिरी)

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

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

धम्मदेस : चिंचोली, हिंगोली

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

धम्मसुगन्ध : भोसे (सांगली)

सांगली विपश्यना साधना केंद्र, गट नं. 564, तलाव रोड, यल्लमा मंदीर के पास, खामकरवाडी, भोसे -416420, ता. मिरज, जि. सांगली, Email: info@sugandha.dhamma.org, फोन: 9422410436, 9403841943, online registration www.dhamma.org/en/schedules/schsugandha, **संपर्क: 1)** डॉ. अमीत पाटिल, मोबा. 9222161236, 2) श्री संजय चौगुले, मोबा. 7249711008, **दस-दिवसीय:** (केवल पुरुष)» **2-दिवसीय: (1-दिवसीय:** हर माह पहले रविवार, **स्थान:** निशिधी मालवाडी, पो. भिलवाडी, ता. पलुस, जिला:- सांगली) **(1-दिवसीय:** हर माह दूसरे रविवार **# बाल-शिविर:** हर माह तिसरे रविवार (8 से 15 वर्ष) सुबह 9 से दोपहर 3 तक **स्थान:** मानव राहत ट्रस्ट, तीसरी मंजिल, सिविल हास्पिटल के पास, सांगली)

जयपुर एवं पूर्वोत्तर भारत

धम्मथली : जयपुर (राजस्थान)

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

विशेष दस-दिवसीय: 10 से 21-4, 19 से 30-6, 9 से 20-10, ∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय:** 28-10 से 18-11, **30-दिवसीय:** 28-10 से 28-11,

धम्म पुष्कर : पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)

विपश्यना केन्द्र, ग्राम रेवत (केडेल), पर्वतसर रोड, पुष्कर, जि. अजमेर. मोबा. 91-94133-07570. फोन: 91-145-2780570, Website: www.pushkar.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 20 से 31-3, 2 से 13-4, 20-4 से 1-5, 4 से 15-5, 12 से 23-6, 25-6 से 6-7, 1 से 12-9, 14 से 25-9, 28-9 से 9-10, 2 से 13-11, 16 से 27-11, 30-11 से 11-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 9 से 17-3, 12 से 20-10, 13 से 21-12, **किशोरों का शिविर:** 1 से 9-6, **# बाल शिविर 2-दिवसीय:** 15 से 17-4, 13 से 15-8, **विशेष दस-दिवसीय:** 20 से 31-8, ∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय:** 10 से 31-7, 24-12 से 14-1-2023, **30-दिवसीय:** 10-7 से 10-8, 24-12 से 24-1-2023, **संपर्क:** 1) श्री रवि तोषणीवाल, मोबा. 09829071778, Email: dhammapushkar@gmail.com, 2) श्री अनिल धारीवाल, मोबा. 098290 28275. Email: corporate@toshcon.com, फैक्स: 0145-2787131.

धम्ममरुधर : जोधपुर (राजस्थान)

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

धम्मपुब्बज, चूरू (राजस्थान)

पुब्बज भूमि विपश्यना ट्रस्ट, भालेरी रोड, (चूरू से 6 कि.मी.) चूरू (राजस्थान): फोन: 9664481738, **संपर्क:** 1) श्री एस. पी शर्मा, Email: dhammapubbaja@gmail.com, info@pubbaja.dhamma.org, मोबा. 07627049859, 2) श्री सुरेश खन्ना, Email: sureshkhanna56@ya-

hoo.com; (मोबा. 94131-57056, 9887099049, Whatsapp Only) **दस-दिवसीय:** 24-3 से 4-4, 7 से 18-4, 27-5 से 7-6, 22-6 से 3-7, 6 से 17-7, 20-7 से 31-7, 3 से 14-8, 9 से 20-9, 5 से 16-10, 26-10 से 6-11, 11 से 22-11, 25-11 से 6-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 29-4 से 7-5, 19 से 27-8, **3-दिवसीय:** 21 से 24-4, 23 से 26-9, 19 से 22-10, 9 से 12-12, **किशोरों का शिविर:** 10 से 18-6, **1-दिवसीय:** 8-5, **# बाल शिविर 2-दिवसीय:** (13 से 16 वर्ष लड़के) 2 से 4-9, (13 से 16 वर्ष केवल लड़किया)» 30-9 से 2-10, **विशेष दस-दिवसीय:** 20 से 31-12,

धम्मसोत : सोहना (हरियाणा)

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

धम्मपट्ठान : सोनीपत (हरियाणा)

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

धम्मकारुणिक : करनाल (हरियाणा)

विपश्यना साधना संस्थान, एअर पोर्ट/कुंजपुरा रोड, गव्हर्नमेंट स्कूल के पास, गाँव नेवल, करनाल-132001; मोबा. 7056750605, **पंजीकरण संपर्क:** 1) श्री आर्य, मोबा. 8572051575, 9416781575, 2) श्री वर्मा, मोबा. 9992000601, (सायं 3 से 5 तक) Email: reg.dhammakarunika@gmail.com, **दस-दिवसीय:** 23-3 से 3-4, 13 से 24-4, 27-4 से 8-5, 11 से 22-5, 22-6 से 3-7, 13 से 24-7, 27-7 से 7-8, 10 से 21-8, 24-8 से 4-9, 14 से 25-9, 28-9 से 9-10, 12 से 23-10, 9 से 20-11, 23-11 से 4-12, 14 से 25-12, 28-12 से 8-1-2023, ◊ **सतिपट्ठान:** 29-10 से 6-11, **किशोरों का शिविर:** 28-5 से 5-6, **किशोरियों का शिविर:** 11 से 19-6,

धम्महितकारी : रोहतक (हरियाणा)

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

धम्मधज : होशियारपुर (पंजाब)

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

धम्मसिखर : धर्मशाला (हिमाचल प्रदेश)

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

धम्मलद्ध : लेह-लद्दाख (जम्मू-कश्मीर)

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

धम्मसलिल : देहरादून (उत्तरांचल प्र.)

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

धम्मलक्खण : लखनऊ (उ. प्र.)

विपश्यना साधना केंद्र, अस्ती रोड, बक्शी का तालाब, लखनऊ-227202. (शिविर प्रारम्भ के दिन दोपहर 2 से 3 तक बक्शी का तालाब रेलवे क्रासिंग से वाहन सुविधा उपलब्ध।) Email: info@lakkhana.dhamma.org, मोबा. 97945-45334, 9453211879, **दस-दिवसीय:** 4 से 15-4, 19 से 30-4, 4 से 15-5, 19 से 30-5, 4 से 15-6, 19 से 30-6, 4 से 15-7, 4 से 15-8, 19 से 30-8, 4 से 15-9, 19 से 30-9, 4 से 15-10, 4 से 15-11, 19 से 30-11, ◊ **सतिपट्ठान:** 22 से 30-3, 19 से 27-10, **3-दिवसीय:** 28 से 31-10, **2-दिवसीय:** 15 से 17-3, 18 से 20-3, 15 से 17-4, 15 से 17-5, 15 से 17-6, 15 से 17-7, 15 से 17-8, 15 से 17-9, 15 से 17-10, 15 से 17-11, ∞ **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय:** 19 से 30-7, **20-दिवसीय:** 4 से 25-12, **संपर्क:** 1) श्री राजकुमार सिंह, मोबा. 9616744793, 2) श्री पंकज जैन, मोबा. 098391-20032, 3) श्रीमती मृदुला मुकेश, मोबा. 94150-10879, 4) श्री राजीव यादव, मोबा. 9415136560.

धम्मसुवत्थी : श्रावस्ती (उ. प्र.)

जेतवन विपश्यना साधना केंद्र, कटरा बाईपास रोड, बुद्धा इंटर कालेज के सामने, श्रावस्ती, पिन-271845; फोन: (05252) 265439, 09335833375 Email: info@suvatthi.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 17 से 28-4, 2 से 13-5, 17 से 28-5, 2 से 13-6, 17 से 28-6, 2 से 13-7, 17 से 28-7, 2 से 13-8, 17 से 28-8, 2 से 13-10, 2 से 13-12, 2 से 13-1-2023, ◊ **सतिपट्ठान:** 29-8 से 6-9, 14 से 22-12, **# बाल शिविर:** (8 से 12 वर्ष लड़के, तथा 8 से 16 वर्ष लड़कियां)» 24 से 27-12, (12 से 16 वर्ष केवल लड़के)» 28 से 31-12, ∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय:** 8 से 29-9, **30-दिवसीय:** 28-2 से 30-3, **45-दिवसीय:** 28-2 से 15-4, 15-10 से 30-11, **संपर्क:** 1) मोबा. 094157-51053, 2) श्री मुरली मनोहर, मातन हेलीया. मोबा. 094150-36896,

धम्मचक्क : सारनाथ (उ. प्र.)

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

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

धम्मकाया कुशीनगर (उ.प्र.)

धम्मकाया विपश्यना साधना केंद्र, ग्राम- धूरिया भाट, बनवारी टोला के पास तहसील- कसया, देवरिया रोड, तहसील कसया, जिला- कुशीनगर-274402, (उ.प्र.) मोबा. 919415277542. Email: dhammakaaya.vskk@gmail.com; **दस-दिवसीय:** — हर माह 1 से 12 तथा 16 से 27; **संपर्क: 1.** श्री भूमिधर मोबा. 09452975280, 2) डॉ. विमलकुमार मोदी, द्वारा- आरोग्य मंदिर, गोरखपुर-273003, 3) श्री नरेश अग्रवाल- मोबा. 9935599453.

धम्मकल्याण : कानपुर (उ. प्र.)

कानपुर अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना साधना केंद्र, ढोड़ी घाट, रूमा, पो. सलेमपुर, कानपुर नगर- 209402, (सेन्ट्रल रेलवे स्टेशन से 23 कि0 मी0) Email: dhamma.kalyana@gmail.com, फोन: 07388-543795, मोबा. 08995480149. (बिना बुकिंग प्रवेश बिल्कुल नहीं) **दस-दिवसीय:** 20 से 31-3, 5 से 16-4, 20-4 से 1-5, 2 से 13-5, 13 से 24-5, 5 से 16-6, 20-6 से 1-7, 5 से 16-7, 20 से 31-7, 5 से 16-8, 20 से 31-8, 5 से 16-9, 20-9 से 1-10, 5 से 16-10, 20 से 31-10, 5 से 16-11, 5 से 16-12, 20 से 31-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 22 से 30-11, **3-दिवसीय:** 1 से 4-4, 1 से 4-9, **किशोरियों का शिविर:** 24-5 से 1-6, **एक-दिवसीय:** हर माह चौथे रविवार. सुबह 10 से सायं 5 तक, **# बाल शिविर 3-दिवसीय:** (8 से 12 वर्ष) 1 से 4-6, ∞ **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय:** 20-11 से 1-12-22,

धम्म सुधा : मेरठ (उ.प्र.)

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

धम्मबोधि : बोधगया (बिहार)

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

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

धम्मलिच्छवी : मुजफ्फरपुर (बिहार)

धम्मलिच्छवी विपश्यना केंद्र, ग्राम- लदौरा, पाक्री, मुजफ्फरपुर-843113. फोन: 7779842059, 8935963703, **दस-दिवसीय:** हर माह 5 से 16 तथा 19 से 30. केवल फरवरी में 19-2 से 2-3, (19 से 30-3, तथा 19 से 30-10, छोड़कर) ◊ **सतिपट्ठान:** 22 से 30-3, **संपर्क:** श्री राजकुमार गोयन्का, फोन: 0621 2240215, Email: info@licchavi.dhamma.org

धम्मउपवन : बाराचकिया, (बिहार)

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

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

धम्मपाटलिपुत्त : पटना (बिहार)

स्थान: विपश्यना साधना केंद्र, ध्यान खंड, बुद्ध स्मृति पार्क, फ्रेजर रोड, पटना जंक्शन के पास, **संपर्क**- फोन: +91 6205978822, +91 6299534629; E-mail: info@patna.in.dhamma.org ; Website: www.patana.in.dhamma.org; **दस-दिवसीय:** 3 से 14-4, 17 से 28-4, 3 से 14-5, 17 से 28-5, 3 से 14-6, 17 से 28-6, 3 से 14-7, 17 से 28-7, 3 से 14-8, 17 से 28-8, 3 से 14-9, 17 से 28-9, 3 से 14-10, 17 से 28-10, 3 से 14-11, 17 से 28-12, 3 से 14-1-2023, 17 से 28-1-23, 17 से

28-2-23, ◊ **सतिपट्ठान:** 15 से 23-11, **1-दिवसीय: हर रविवार, मिनी आनापान साधना: हर रोज,** # **3-दिवसीय बाल-शिविर:** (केवल लड़कियां 12 से 16 वर्ष) 29-4 से 2-5, (केवल लड़के 12 से 16 वर्ष) 28 से 31-12, ∞ **कृतज्ञता-शिविर:** 2 से 17-2-2023 ∞ **दीर्घ शिविर: 20-दिवसीय:** 25-11 से 16-12-2022

धम्मवेसाली : वैशाली (बिहार)

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

कच्छ एवं गुजरात

धम्मसिन्धु : मांडवी-कच्छ (गुजरात)

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

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

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

धम्मकोट : राजकोट (गुजरात)

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

धम्मदिवाकर : मेहसाणा (गुजरात)

उत्तर गुजरात विपश्यना केंद्र, 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, **दस-दिवसीय:** 30-3 से 10-4, 13 से 24-4, 27-4 से 8-5, 11 से 22-5, 25-5 से 5-6, 8 से 19-6, 22-6 से 3-7, 4 से 12-7, 20 से 31-7, 7 से 18-9, 21-9 से 2-10, 5 से 16-10, 9 से 20-11, 23-11 से 4-12, 7 से 18-12, 21-12 से 1-1-2023, 4 से 15-1-23, 18 से 29-1-23, 17 से 28-2-23, ◊ **सतिपट्ठान:** 4 से 12-7, **3-दिवसीय:** 20 से 23-10, **2-दिवसीय:** 15 से 17-7, ∞ **दीर्घ शिविर: 20-दिवसीय:** 13-8 से 3-9, **30-दिवसीय:** 3-8 से 3-9,

धम्मपीठ : अहमदाबाद (गुजरात)

गुर्जर विपश्यना केंद्र, (अहमदाबाद रेलवे स्टेशन से 40 कि.मी.,) ग्राम रनोडा, ता. धोलका, जिला- अहमदाबाद-387810. मोबा. 89800-01110, 89800-01112, 94264-19397. फोन: (02714) 294690. Email: info@pitha.dhamma.org, (बस सुविधा हर शिविर के 0 दिवस पर, पालदी बस स्टॅड (अहमदाबाद) दोपहर 2:30 बजे) **दस-दिवसीय:** 23-3 से 3-4, 6 से 17-4, 20-4 से 1-5, 4 से 15-5, 18 से 29-5, 1 से 12-6,15 से 26-6, 29-6 से 10-7, 13 से 24-7, 27-7 से 7-8, 10 से 21-8, 24-8 से 4-9, 7 से 18-9, 21-9 से 2-10, 5 से 16-10, 25-12 से 5-1-2023, 11-1 से 22-1-23, 25-1 से 5-2-23, 8 से 19-2-23, 22-2 से 5-3-23 ∞ **दीर्घ शिविर: 20-दिवसीय:** 1 से 22-3, **30-दिवसीय:** 5-11 से 6-12, **45-दिवसीय:** 5-11 से 21-12, **संपर्क:** 1) श्रीमती शशि तोदी मोबा. 98240-65668.

धम्म अम्बिका : दक्षिण गुजरात, गुजरात

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

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

दक्षिण भारत

धम्मपफुल्ल : अलूर, बंगलूर (कर्नाटक)

बंगलूरु विपश्यना केंद्र, अलूर-562123. (गाँव अलूर, अलूर पंचायत कार्यालय के पास) तुमकूर हाईवे के सामने दासनपुरा बंगलूरु उत्तर तालुका, (कर्नाटक). फोन: (080) 23712377, मोबा. 7829912733, 8861644284, 9972588377, Email: info@paphulla.dhamma.org, (बंगलूरु रेल्वे स्टेशन से 23 की. मी. दूर) **दस-दिवसीय:** 6 से 17-4, 20-4 से 1-5, 4 से 15-5, 18 से 29-5, 1 से 12-6, 15 से 26-6, ◊ **सतिपट्ठान:** 23 से 31-3,

धम्मसेतु : चेन्नई (तमिलनाडु)

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

धम्मखेत्त : हैदराबाद (तेलंगाना)

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

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

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

धम्ममधुरा : मदुराई (तमिलनाडु)

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

धम्मनागाज्जुन -1 : नागार्जुन सागर (तेलंगाना)

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

धम्मनागाज्जुन -2 : नागार्जुन सागर (तेलंगाना)

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

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

मध्य एवं पूर्व भारत

धम्मकानन : बालाघाट (म.प्र.)

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

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

धम्मपाल : भोपाल (म.प्र.)

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

धम्ममालवा : इंदौर (म.प्र.)

विपश्यना केंद्र, ग्राम - जंबूडी हप्सी, गोमटगिरी के आगे, पितृ पर्वत के सामने, हातोद रोड, इंदौर-452003. Email: info@malava.dhamma.org; dhammamalava@gmail.com **संपर्क:** 1) इंदौर विपश्यना इंटरनेशनल

फाउंडेशन, ट्रस्ट, फोन: (0731) 4273313. 2) श्री अवधूत गोखले, मोबा. 9407406620. **दस-दिवसीय:** 20 से 31-3, 3 से 14-4, 16 से 27-4, 1 से 12-5, 17 से 28-5, 29-5 से 9-6, 3 से 14-7, 16 से 27-7, 30-7 से 10-8, 13 से 24-8, 4 से 15-9, 17 से 28-9, 2 से 13-10, 19 से 30-11, 4 से 15-12, (केवल पुराने साधक 17 से 28-12), ◊ **सतिपट्ठान:** 19 से 27-2, 18 से 26-6, **3-दिवसीय:** 10 से 13-6, 26 से 29-8, 14 से 17-10, **1-दिवसीय:** 16-5, तथा हर माह प्रथम रविवार, फरवरी मार्च के तीसरे रविवार (प्रात: 8 से 1:30) अगस्त में नहीं **विशेष दस-दिवसीय:** 6 से 17-11,

धम्मरत : रतलाम (म.प्र.)

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

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

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

धम्मबल : जबलपुर (म.प्र.)

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

दमुआ: **दस-दिवसीय:** 2 से 13-5-2022, **स्थान:** पेट्रोल पम्प के पास, बालक छात्रावास, दमुआ, जिला-छिन्दवाड़ा, **संपर्क:** 1) श्री पी. खादीपूरेजी, मोबा. 7697982902, 2) श्री ठाकरे, मोबा. 099-700 29916

धम्मकेतु : दुर्ग (छत्तीसगढ़)

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

धम्मगढ़ : बिलासपुर (छत्तीसगढ़)

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

धम्मउत्कल : खरियार रोड (उड़ीसा)

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

धम्मगङ्गा : कोलकाता (प. बंगाल)

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

दोहे धर्म के

अपना-अपना कर्मफल, भोग स्वयं ही भोग।
कौन बँटा पाये भला, जरा मृत्यु का योग॥

पूर्व कर्म फल किस तरह, सहन करे सज्ञान।
नव कर्मों में ना बँधे, यह विपश्यना ध्यान॥

जीवन अपना ढाल ले, धर्म-नियति अनुकूल।
मंगल ही मंगल सधे, कर्म न हों प्रतिकूल॥

सहन करे दुख रोय कर, नहीं सहिष्णु होय।
हँस-हँस झेले दु:ख को, सही सहिष्णु सोय॥

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

दूहा धरम रा

दुस्करमां रो फळ पक्यो, लगी करारी चोट।
दीन हुयो रेतां रुळी, बा नोटां री पोट॥

अणचावत मनचावता, करम करै जदि कोय।
भाई बैरी सो लगै, बैरी भाई होय॥

कुण दूजो दुख देणियो, बात धरम री जाण।
कुण दूजो सुख देणियो, समझ धरम रो ग्यान॥

मीठो मीठो मान कर, कर्यो पाप रो काम।
फळ पाक्यां कड़वो लगै, खारो ही अंजाम॥

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

"विपश्यना विशोधन विन्यास" के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी- 422 403, दूरभाष :(02553) 244086, 244076.
मुद्रण स्थान : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, 259, सीकाफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2565, फाल्गुन पूर्णिमा, 18 मार्च, 2022

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

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

DATE OF PRINTING: (on-line-edition), DATE OF PUBLICATION: 18 MARCH, 2022

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