विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2564, फाल्गुन पूर्णिमा (ऑनलाइन), 28 मार्च, 2021, वर्ष 50, अंक 10

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

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

धम्मवाणी

न तावता धम्मधरो, यावता बहु भासति।
यो च अप्पम्पि सुत्वान, धम्मं कायेन पस्सति।
स वे धम्मधरो होति, यो धम्मं नप्पमज्जति॥

— *धम्मपदपाळि-259, धम्मट्ठवग्गो*

बहुत बोलने से (कोई) धर्मधर नहीं हो जाता। जो (कोई) थोड़ी सी भी (धर्म की बात) सुन कर काय से धर्म का दर्शन करने लगता है (अर्थात, विपश्यना करने लगता है) और जो धर्म (के आचरण) में प्रमाद नहीं करता, वही निःसंदेह 'धर्मधर' होता है।

बुद्ध द्वारा सिखाया गया अष्टांगिक मार्ग ऋजुमार्ग है, सीधा मार्ग है। यह सभी दुःखों से मुक्ति दिलाता है।

सांस का कोई वर्गीकरण नहीं।

श्री सत्यनारायण गोयन्का के साथ नादिरा सेनेविरत्ने द्वारा. 'The ISLAND' के लिए किया गया साक्षात्कार – कोलंबो, श्रीलंका, 18 मई, 2006.

साक्षात्कार प्रश्नोत्तर

प्रश्नः *आपके लिए 2550 वीं बुद्ध जयंती का क्या महत्त्व है?*

उत्तरः बहुत महत्त्व है। क्योंकि पहले बुद्ध शासन के 2500 वर्ष, 50 वर्ष पूर्व पूर्ण हुए और अब द्वितीय बुद्ध शासन शुरू हो गया है। इस समय द्वितीय बुद्ध शासन का पचासवाँ वर्ष है। बहुत ही महत्त्वपूर्ण अवधि, जब बुद्ध की शिक्षा दुबारा उदय होकर सारे विश्व में फैल जायगी।

प्रश्नः *बुद्ध शासन कितने समय तक चलेगा, इस बारे में विभिन्न मान्यताएं हैं। श्रीलंका में यह माना जाता है कि यह 5000 साल तक चलेगा, और दूसरों का मानना है कि यह 10,000 साल तक चलेगा। इस पर आपकी क्या राय है?*

बुद्ध की शिक्षा परिणाम दे रही है, तो भविष्य की चिंता क्यों है? परिणाम यहीं के यहीं हैं, यह हमारे लिए अधिक महत्त्वपूर्ण है। यह शिक्षा विलुप्त हो गयी थी, इसलिए बुद्ध के शिक्षण का वास्तविक लाभ खो गया

The Island
Thursday 18th MAY.2006 Registered in Sri Lanka as a Newspaper Vol.26 No.115 PRICE Rs.15.00

Sri Rajapaksha,Presidentof Sri Lanka offering high title to Goenkaji

*[राष्ट्रीय स्तर पर भगवान बुद्ध की 2,550वीं जयंती समारोह मनाते हुए श्रीलंका सरकार ने अपने यहां अनेक कार्यक्रम आयोजित किये और उनमें भाग लेने के लिए श्री गोयन्काजी को राज्य-अतिथि के रूप में आमंत्रित किया। इस अवसर पर श्रीलंका के राष्ट्रपति महामहिम श्री महिंद राजपक्षे ने उन्हें **"जिन सासन सोभन पटिपत्तिधज"** नामक अलंकरण से सम्मानित किया और देश के प्रधानमंत्री श्री रत्नसिरि विक्रमनायके ने सार्वजनिक रूप से उनका स्वागत करते हुए अलंकरण प्रदान किया।]*

Goenkaji being honored by leading Bhikkhu Sangha of Srilanka

*[इसी समय श्रीलंका के भिक्षु महासंघनायकों की सर्वोच्च संस्था "कोट्टे श्री कल्याणी सामग्रही महासंघ सभा" ने विश्व भर में बुद्ध शासन-सेवा में अपूर्व भूमिका निभाने के लिए श्री गोयन्काजी के सम्मान में एक विशेष समारोह आयोजित करके उन्हें **"परियत्ति विसारद"** (मास्टर ऑफ डॉक्टरिन) की सम्मानजनक उपाधि से समलंकृत किया।]*

था। अब फिर शुरू हुआ है, परिणाम मिल रहे हैं, और यही अधिक महत्त्वपूर्ण है।

प्रश्नः *और यह विपश्यना से?*

विपश्यना से ही। निश्चित रूप से।

प्रश्नः *आपने कहा है कि विपश्यना बुद्ध की शिक्षा का व्यावहारिक मर्म है, साथ ही सभी धर्मों का भी।*

हां यह सभी धर्मों के लिए है। हर धर्म के लोग इसका अभ्यास कर सकते हैं और कर रहे हैं। दुनिया में ऐसा कोई धर्म नहीं है जिसके अनुयायी विपश्यना ध्यान शिविरों में भाग नहीं ले रहे हैं, क्योंकि बुद्ध की शिक्षा संप्रदाय-विहीन है। विपश्यना इतनी सार्वभौमिक है और परिणाम-उन्मुख है कि इसमें अंधविश्वास का कोई स्थान नहीं है। आप अभ्यास करते हैं, सत्य का अनुभव करते हैं और उसके बाद ही इस पर विश्वास करते हैं। ऐसा ही बुद्ध का उपदेश है और यह परिणाम देता है, इसलिए लोग इसे आसानी से स्वीकार करते हैं।

प्रश्नः *क्या आप विपश्यना के प्रशिक्षण में अन्य धर्मों से प्रेरित हैं?*

मैं यही कहता हूं, आज दुनिया में ऐसा कोई धर्म नहीं है जिसके अनुयायी विपश्यना को स्वीकार नहीं कर रहे हैं। विपश्यना केंद्रों में विभिन्न धर्मों के लोग आते हैं और वे भाग लेते हैं। न केवल विभिन्न धर्मों के अनुयायी, बल्कि उनके प्रशिक्षक, उनके आचार्य शिविरों में आते हैं और वे इससे बहुत खुश हैं, क्योंकि शिक्षण ही ऐसा है। शिक्षण नैतिकता का है। अब, दुनिया में कौन-सा धर्म नैतिकता के खिलाफ होगा? हर धर्म चाहता है कि लोग नैतिक जीवन जीएं। और मेरा मानना है कि एक नैतिक जीवन जीने के लिए, आप को अपने मन का मालिक होना चाहिए, आप को अपने स्वयं के मन को नियंत्रित करने में सक्षम होना चाहिए। और यह तकनीक यही सिखाती है— मन को कैसे नियंत्रित किया जाय। और बहुत ही वैज्ञानिक तरीके से, असांप्रदायिक तरीके से आप अपनी सांस का निरीक्षण करते हैं। सांस केवल सांस है। आप इस सांस का कोई वर्गीकरण नहीं कर सकते। आप यह नहीं कह सकते हैं कि यह बौद्ध सांस है, यह हिंदू सांस है, यह ईसाई सांस है। सांस अंदर आ रही है, सांस बाहर निकल रही है, आप बस उसका निरीक्षण करते हैं। कोई शब्द या दृश्य नहीं। सिर्फ सांस, सांस मात्र, लोग इसे स्वीकार करते हैं। और हम अपने आप का, अपने शरीर और उन संवेदनाओं का निरीक्षण करना जारी रखते हैं, जो कि हमारे मन और हमारे मानसिक विकारों से संबंधित हैं। आप अनुभव करना शुरू कर देते हैं कि विकारों के कारण आप बहुत दुःखी महसूस करते हैं। और उन विकारों से बाहर आने लगते हैं और बेहतर जीवन, खुशहाल जीवन, शांतिपूर्ण जीवन जीने लगते हैं। यह सभी के लिए समान है और सबके लिए समान परिणाम आते हैं।

प्रश्नः *मेरी बहन कैंडी में दस दिन के शिविर के लिए गई थी। और वह कह रही थी कि पहले कुछ दिन शरीर में बहुत दर्द था।*

स्वाभाविक रूप से ऐसा होता है। जैसा कि मैं कहता हूं, आपके द्वारा अनुभव की जाने वाली संवेदनाएं आपके द्वारा जमा किये हुए विकारों की अभिव्यक्ति मात्र हैं। तो जिस प्रकार के विकार हैं, वैसे दर्द, सुख, खुशी या घृणा के रूप में प्रकट होना शुरू होते हैं। आप इसे महसूस करते हैं और यह समझते हैं कि यह स्थायी नहीं है, यह शाश्वत नहीं है और आप इसे सम भाव (समता) से देखते रहते हैं, एक संतुलित मन से। और आप पाते

हैं कि विकार कमजोर होते-होते गुजर जाते हैं। आप विकार से मुक्त हो जाते हैं। यह अच्छा ही है कि ये विकार उभरते हैं, और निकल जाते हैं।

हां, उसने कहा कि शिविर के अंत में उसे बहुत अच्छा लगा।

यही होता है। क्योंकि जब विकार निकल जाते हैं तब बहुत अच्छा लगता है। जब विकार उभर रहे हैं, तब स्वाभाविक रूप से अप्रिय लगता है। आप खुले घाव को काट देते हैं, और मवाद निकलने लगता है।

घाव से केवल मवाद ही निकलेगा, गुलाब जल नहीं। आपके पास जितना मवाद है वह बाहर आना शुरू हो जाता है। लेकिन जब यह निकल जाता है तब आप इससे मुक्त हो जाते हैं। फिर आप सचमुच सुखी हो जाते हैं।

सांस केवल सांस है। इसका कोई वर्गीकरण नहीं कर सकते।

- सत्यनारायण गोयन्का

अंग्रेजी में दिये हुए साक्षात्कार का यह विडियो चित्र है। इस विडियो को चलाने के लिए निम्न लिंक पर क्लिक करें: https://youtu.be/-4p0FbKfeB0

प्रश्नः *क्या यहां 60 दिन का शिविर होने की भी संभावना है?*

वैसे यहां एक केंद्र है, और दूसरा केंद्र बन रहा है, और वहां दस-दिवसीय शिविर चलते रहते हैं। कोई प्रतिबंध नहीं है, यदि आवास उपलब्ध है तो कोई भी दस-दिवसीय शिविर में शामिल हो सकता है। जो एक दिवसीय शिविर होता है वह केवल पुराने साधकों के लिए है। नए साधक को एक दिन में कुछ भी नहीं मिलता। दस दिन इस तकनीक के साथ काम करने और समझने के लिए आवश्यक न्यूनतम अवधि है। जब लोग दस दिनों में पुष्ट हो जाते हैं, तब वे 20-दिवसीय, 30-दिवसीय, 45-दिवसीय शिविर में भाग ले सकते हैं, और फिर वे 60 दिन का शिविर भी ले सकते हैं। मन के गहन स्तर पर, अंतर्मन के दबे हुए विकारों को मिटाने के लिए लोग और गहराई से काम कर सकते हैं। मन को परिशुद्ध करने के लिए यह आवश्यक है। और लोग ऐसा करके खुश हैं। सभी शिविरों के लिए लंबी कतारें हैं। हम सभी को तो सम्मिलित नहीं कर सकते। कैंडी में हमने 30-दिन और 45-दिन के शिविर शुरू किए हैं, लेकिन यहां अभी तक 60 दिन के नहीं हुए हैं।

प्रश्नः *आप संयुक्त राष्ट्र विश्व शांति शिखर में वक्ता थे। आपकी राय में, शांति स्थापित करने के संबंध में श्रीलंका में समस्याओं का सबसे अच्छा समाधान क्या है?*

सभी के लिए, विपश्यना सबसे अच्छा समाधान है और मैं कहूंगा एकमात्र समाधान है। हर किसी के लिए, हर परिस्थिति में। यदि आपके मन में तनाव है, यदि आप स्वयं दुःखी हैं, तो आप किसी समस्या का हल कैसे खोज सकते हैं? यदि मन शांत है और शांत मन शुद्ध हो जाता है, तो आप जो भी निर्णय लेंगे वह एक अच्छा निर्णय होगा, एक स्वस्थ निर्णय होगा, सही निर्णय होगा। लेकिन पहले मन तो शांत और शुद्ध हो। विपश्यना यही सिखाती है।

प्रश्नः *तब तो हमारे नेताओं को शिविर में भाग लेना चाहिए?*

बेशक, लेकिन हम नेताओं को आने के लिए मजबूर नहीं कर सकते। हमारे यहां उनका स्वागत है, और कई नेताओं ने भारत और अन्य देशों के शिविरों में भाग लिया है और वे शिविर से खुश हैं। विभिन्न समुदायों, विभिन्न धर्मों, विभिन्न देशों से लोग आते हैं और वे सभी एक-सा सकारात्मक परिणाम प्राप्त करते हैं। बुद्ध की शिक्षा इतनी सार्वभौमिक और गैर-संप्रदायवादी है कि लोगों को यह नहीं लगता कि इसमें कुछ विदेशी है या किसी अन्य धर्म से संबंधित चीज है। वे कहते हैं, 'ओह, यह तो हमारे धर्म के जैसा ही है।' ईसाई मिशनरियों के समूह में एक बहुत ही बुजुर्ग मदर मैरी जब हमारे पास आई तो शिविर के अंत में कहा, 'गोयन्का, आप बुद्ध के नाम पर ईसाई धर्म सिखा रहे हैं।' माई, मैं धम्म सिखा रहा हूं, जो सभी के लिए है।

प्रश्नः *श्रीलंका में हमारे अधिकारियों को भी शिविरों में भाग लेने के लिए वेतन सहित छुट्टी मिलनी चाहिए और विपश्यना शिविर करने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।*

लोग जब यह महसूस करने लगते हैं कि इससे अच्छे परिणाम मिलेंगे, तो प्रशासन में भी सुधार होगा। प्रशासन के अधिकांश अधिकारी तनाव से भरे हुए हैं क्योंकि उनके पास इतनी सारी जिम्मेदारियां हैं। जब उन्हें मानसिक शांति मिलेगी तब वे बहुत बेहतर काम कर सकेंगे और परिणाम आने शुरू हो जाएंगे। और एक समय आयगा, जब यहां की सरकार सभी कर्मचारियों को दस दिन के शिविर में जाने के लिए वेतन भी देगी। बड़ी संख्या में न केवल सरकारी अधिकारी, बल्कि व्यावसायिक अधिकारी भी आ रहे हैं। भारत और अन्य स्थानों पर ऐसा है। अमेरिका में अधिकारीयों के लिए शिविर लगते हैं। विभिन्न कंपनियों के कई अधिकारियों ने भाग लिया है और वे खुश हैं।

प्रश्नः *यह कहा जाता है कि विपश्यना में जाने से पहले आप बहुत गुस्सैल व अहंकारी थे, और आपने खुद को तथा दूसरों को दुःखी किया?*

हां, एक गुस्सैल व्यक्ति हमेशा दुःखी रहता है। वह खुश कैसे रह सकता है? तो मैं भी काफी दुःखी व्यक्ति था। फिर मुझे धर्म मिला। ऐसा नहीं कि दस दिनों में मेरे सारे दुःख दूर हो गए। लेकिन कम होते गए। नकारात्मकता कम होती गई। अब मैं पहले से सुखी हूं।

प्रश्नः क्या तब उस जीवन को छोड़ना कठिन निर्णय नहीं था?

मैं अपनी गृहस्थ की जिम्मेदारियां निभाता रहा, मैंने अपने परिवार की, व्यवसाय की और अपने उद्योगों की देखभाल की और धर्म में भी प्रगति करता रहा। एक समय ऐसा आया जब मेरे आचार्य ने पाया कि मैं दूसरों को सिखाने के लायक हो गया हूं और उन्होंने मुझे आचार्य नियुक्त किया। इसलिए मैं भारत आया और सिखाना शुरू किया। तब मैं व्यवसाय से दूर हो गया। अब मेरा सौ प्रतिशत समय केवल विपश्यना के प्रसार के लिए है।

प्रश्नः *अब आप खुद का वर्णन कैसे करेंगे?*

मेरा परिचय है गोयन्का। अच्छा इंसान, एक अच्छा इंसान। स्वयं सुखी हूं और दूसरों को भी सुखी करता हूं।

प्रश्नः *श्रीलंका में साधकों के बीच प्रगति का आपका क्या आकलन है?*

हर जगह, परिणाम एक से ही हैं। लाखों लोगों ने विपश्यना शिविर किये हैं। एक भी व्यक्ति ऐसा नहीं आया जिसने मुझे या किसी और को सूचना दी हो कि उन्होंने अपने दस दिन बर्बाद कर दिए। हर किसी को अपने प्रयत्न के अनुसार कम या अधिक लाभ मिलता ही है। तकनीक सभी के लिए समान है। जो लोग अभ्यास करते हैं, उन्हें इससे लाभ मिलता ही है। हर कोई खुश है।

प्रश्नः *और जो लोग इसका पालन करते हैं, वे और लंबे शिविर चाहते ही हैं।*

हां, लेकिन हम हर व्यक्ति को लंबा शिविर नहीं देते हैं। हम पहले आश्वस्त होना चाहते हैं कि वह व्यक्ति लंबा शिविर करने के लिए तैयार है या नहीं। दस-दिवसीय कई शिविर किये हो और रोज़ सुबह और शाम का नियमित अभ्यास करता हो। जीवन में कुछ सकारात्मक बदलाव आये हों। इस सब के बाद ही कोई और गहराई में जाकर जीवन में और बदलाव ला सकता है। इसलिए हर किसी को लंबे शिविर नहीं दिए जाते हैं। हम उनका मूल्यांकन करते हैं, अगर हम पाते हैं कि वह उपयुक्त है तो ही हम उसे लंबा शिविर देते हैं।

प्रश्नः *क्या लोगों में "भागने" की प्रवृत्ति नहीं है, जब काम ज्यादा मुश्किल हो जाता है?*

अब इसका क्या कर सकते हैं। अगर कोई जाना चाहता है तो हम जाने देते हैं। पर ऐसा बहुत कम होता है। बहुत कम। आप भी दस दिन का शिविर करें। आपने मेरा बहुत समय लिया। तो आप मुझे कुछ समय अवश्य दें! (हँसते हुए कहते हैं)

[श्री सत्यनारायण गोयन्का जी से जिन लोगों ने विपश्यना साधना सीखी है वे इन्हें 'गुरुजी' सम्बोधित करते हैं। श्रीलंका सरकार के निमंत्रण पर बुद्ध की 2550 वीं जयंती मनाने के लिए यहां पधारे। श्री गोयन्का जी बर्मा के दिवंगत सयाजी ऊ बा खिन की परंपरा में विपश्यना साधना के आचार्य हैं। अपने गुरु से 14 साल के प्रशिक्षण के बाद उन्होंने 1969 में भारत में विपश्यना सिखाना शुरू कर दिया। गोयन्काजी साधना की तकनीक स्वयं लाखों लोगों को सिखा चुके हैं। 1982 से सहायक आचार्य नियुक्त करने शुरू किये। अब दुनिया भर में सौ (200) से भी अधिक विपश्यना केंद्र हैं।

श्रीलंका में विपश्यना ध्यान के लिए पहला विपश्यना केंद्र- "धम्म कूट" मौबरे, हिंदगला, पेराडेनिया (कैंडी) में 1994 में स्थापित किया गया था। अभी कोसगामा में "धम्म सोभा" का उद्घाटन पिछले रविवार को श्री गोयन्का द्वारा किया गया, यह श्रीलंका में इस तरह का दूसरा केंद्र होगा।

सभी केंद्रों का संचालन आचार्यों और ट्रस्टियों द्वारा किए गए योगदान और स्वैच्छिक सेवा दान के द्वारा चलाया जाता है। सभी साधकों को शिक्षा निःशुल्क प्रदान की जाती हैं।]

(नीचे पहाड़ियों के बीच 'धम्म कूट' विपश्यना केंद्र तथा उसका एक भवन और उसके नीचे धम्मसोभा का धम्म-कक्ष दिखायी दे रहा है।)

बाबूभैया को लिखा एक यात्रा-विवरण

(पूज्य गुरुजी धर्म-चारिका के साथ-साथ दैनिक व्यवहार जगत की छोटी-से-छोटी गलतियों को भी पकड़ते और उजागर करते थे, चाहे वे स्वयं उनसे हुई हों या फिर किसी अन्य से। ऐसी बातों पर वे अत्यंत गंभीर होकर चिंतन-मनन करते थे ताकि उन अनपेक्षित गलतियों की पुनरावृत्ति न हो। इस पत्र में ऐसे ही कुछ एक प्रेरक प्रसंगों का जिक्र किया है कि वे बर्मा के लोगों के प्रति तथा ब्रह्मदेश की प्रगति हेतु कितने सजग और सचेष्ट रहते थे। तत्कालीन असुविधाओं, संसाधनों की कमियों तथा तकनीकी अभावों के बावजूद पूज्य गुरुजी की धर्म-चारिका अनवरत चलती रही। पूज्य गुरुजी के अथक परिश्रम एवं पुरुषार्थ को धर्म प्रेमी सज्जनों तक लाने के उद्देश्य से ही इस पत्र का संक्षिप्त रूप यहां प्रकाशित कर रहे हैं, क्योंकि धर्मपथ पर आगे बढ़ने के लिए ऐसे व्यावहारिक तथ्यों की जानकारी और उनके प्रति सजगता अनिवार्य है। – संपादक)

पड़ाव: कलकत्ता, 18 अक्टूबर 1969

बाबू भैया, सादर वंदे!

सारनाथ के शिविर का विवरण लिखाने के पूर्व इस पत्र में संक्षेप में बम्बई से ताडेपल्लीगुडम तक की यात्रा का विवरण लिख रहा हूं।

बम्बई से दिल्ली जाने के पहले एक दिन वर्धा जाना आवश्यक समझा। वैसे मेरी एयर टिकट बम्बई, नागपुर, दिल्ली होकर कलकत्ते तक की खरीदी गयी थी। पर मैंने देखा कि बम्बई से नागपुर रेलगाड़ी से चला जाऊं जो दोपहर को छूटती है और दूसरे दिन सुबह 6:30 बजे नागपुर पहुँचाती है। वायुयान से जाने में समय की बचत होती परंतु यात्रा खर्चीली है। उस ओर से कुछ पैसे बचा कर किसी असमर्थ साधक को साधना सिखाते हुए भोजन दान देना अधिक उपयोगी प्रतीत हुआ। इसलिए गाड़ी की यात्रा को अधिक उचित समझा।

भौगोलिक अज्ञानता का एक उदाहरण

प्रिय श्याम सुंदर ने थोड़े से फल झोले में डाल दिए थे। रात को 9:00 बजे फलाहार कर लेने के बाद देखा कि मेरे पास पानी के लिए कोई पात्र नहीं है। किसी स्टेशन पर रात भर के लिए तो पानी पी लिया, परंतु चिंता इस बात की हुई कि सुबह बिस्तर से उठते ही जो पानी पीने की आदत है उसका क्या होगा। गाड़ी के साथ कोई भोजनालय नहीं चल रहा था। पानी भर लेने के लिए स्टेशन पर कोई पात्र भी नहीं बिक रहा था। अतः कंडक्टर से पूछा कि सुबह 5:00 बजे ऐसा कौन-सा स्टेशन मिलेगा जहां पीने के लिए स्वच्छ जल मिल सकेगा? उसने बताया कि सुबह 5:00 बजे गाड़ी वर्धा पहुँचेगी और वहीं पानी भी मिलेगा। मैं सुनकर सन्न रह गया। कैसा अजीब पागलपन है। मैं बम्बई से नागपुर जा रहा हूं जहां यह गाड़ी 6:30 बजे पहुँचेगी और व्यवस्था यह है कि वहीं स्टेशन पर से ही 9:00 बजे की गाड़ी में सवार होकर 11 बजे वर्धा पहुँचूंगा। जिस वर्धा जाने के लिए मैं नागपुर जा रहा हूं वह तो इस रास्ते में 5 बजे ही आ रहा है। मुझे अपने भूगोल के ज्ञान पर, अथवा अज्ञान पर तो तरस आया ही, साथ ही इस देश के पढ़े लिखे लोगों के प्रति मन में बड़ा क्षोभ हुआ। प्रिय श्यामसुंदर और उसके कार्यालय का कोई व्यक्ति इस तथ्य को नहीं जानता कि बम्बई से वर्धा जाने के लिए नागपुर की यात्रा करनी आवश्यक नहीं है। अजीब लापरवाही है अथवा नादानी है। जो भी हो, मुझे अपने मेजबानों के सामने बड़ी शर्म उठानी पड़ी। मैंने नागपुर और वर्धा दोनों जगह पत्र लिख दिए थे कि मैं अमुक गाड़ी से सुबह 6:30 बजे नागपुर पहुँच रहा हूं और 11 बजे वर्धा। नागपुर और वर्धा दोनों स्थलों के लोग मेरी इस अजीब यात्रा के रहस्य को समझ नहीं पा रहे थे। लेकिन क्या करते? 6:30 बजे नागपुर में लोग मेरी अगवानी के लिए तैयार हुए और 11:00 बजे वर्धा में। अब इस तथ्य को जान लेने के बाद भी मैं 5 बजे वर्धा न उतरूं और नागपुर चला जाऊं तो और बड़ी नादानी होगी। अतः यही निर्णय किया कि मुझे वर्धा स्टेशन पर उतर जाना चाहिए, चाहे कोई अगवानी पर आए या न आए। ऐसा करने से मेरा बहुत-सा समय बच जायगा और मैं वर्धा व सेवाग्राम के लिए कुछ अधिक समय दे सकूंगा। अतः मैं वर्धा उतर गया।

उतरते ही मैं इस प्रयत्न में लगा कि किसी प्रकार वर्धा के 'राष्ट्रभाषा प्रचार समिति' वालों को और नागपुर के भदंत आनंद कौसल्यायनजी को सूचित कर दूं। परंतु स्टेशन पर अधिकारियों की लापरवाही भी देखने योग्य थी। 5:00 बजे का उतरा हुआ सुबह 6:30 बज गये, परंतु कोई अधिकारी पूछताछ के लिए नहीं मिल पाया। प्रतीक्षालय की व्यवस्था भी उतनी ही बुरी थी। कहीं कोई देखभाल करने वाला नहीं था। 6:30 बजे सहायक स्टेशन मास्टर महोदय के दर्शन हुए तो उन्होंने राष्ट्रभाषा प्रचार समिति से फोन मिलवा देने की कृपा की। समिति के परीक्षा-मंत्री श्री रामेश्वर दयाल दुबे टेलीफोन पर मिले तो मैंने उन्हें बताया कि मैं रिक्शा करके उनके यहां आ रहा हूं। उन्होंने बताया कि वे स्वयं स्टेशन का एक चक्कर काट गये हैं। वे गाड़ी पहुँचने के कुछ मिनट बाद पहुँचे, तब तक मैं डिब्बे से उतर चुका था। उन्होंने प्रथम यान के कंडक्टर से पूछा भी कि मेरे नाम का कोई व्यक्ति इस गाड़ी में यात्रा कर रहा है क्या? कंडक्टर ने नकारात्मक उत्तर दे दिया। वे भी प्रतीक्षालय की ओर गये बिना ही वापस लौट गये। वे इसी विचार से स्टेशन आये थे कि यदि मैं अनजाने में वर्धा से नागपुर और नागपुर से वर्धा की यात्रा कर रहा हूं तो मुझे वर्धा में ही उतार लिया जाय। खैर समिति पहुँचकर नागपुर टेलीफोन किया तो पता चला कि लोग स्टेशन चले गये हैं। फोन पर आनंद जी मिले। उन्हें कह दिया गया कि मैं शाम को अमुक गाड़ी से आ रहा हूं। समिति के भवन में आठ बजते-बजते स्नान-ध्यान आदि से निवृत्त हो गया। उन्होंने मेरे लिए इस बीच कुछ एक कार्यक्रम निश्चित कर लिए।

राष्ट्रभाषा प्रचार समिति के कार्यक्रम

संयोग से उस दिन समिति के महामंत्री श्री मोहन भाई भट्ट की वर्षगांठ थी। प्रातः 9:30 बजे एक सभा का आयोजन किया गया जिसमें बाहर से तो 20-30 लोग ही आए होंगे परंतु समिति का सारा परिवार काफी बड़ी संख्या में एकत्र हुआ। वस्तुतः यह आयोजन श्री मोहन भाई भट्ट के जन्मदिवस का घरेलू आयोजन था परंतु मेरे उपस्थित हो जाने पर इसे द्विअर्थी बना लिया गया। श्री मोहन भाई बड़े सज्जन व्यक्ति हैं। सारी उम्र हिंदी की सेवा में बिताई है। गांधीजी के अत्यंत निकट संपर्क में रहने के कारण पद-लोलुपता और राजनीतिक कुटिलता से दूर रहे हैं। देश की वर्तमान स्थिति देखकर उनका हृदय बड़ा व्यथित है। आजकल सभी सार्वजनिक संस्थाएं उल्टे सीधे तिकड़म लगाकर तथा मंत्रियों की खुशामद करके सरकार से अधिक से अधिक अनुदान प्राप्त करने और उसका अपव्यय करने में ही अपना सारा कौशल लगाती हैं। मोहन भाई इन सबों से दूर हैं। इसलिए यह समिति अन्य संस्थाओं की तरह बहुत धनवान न बन सकी। सारा काम कार्यकर्ताओं की लगन और मेहनत के बल पर ही चल रहा है। परंतु अब बहुत से सवैतनिक कर्मचारियों को राजनैतिक मजदूर संघ की हवा लग रही है और वे अपने कर्तव्यों की अपेक्षा अपने अधिकारों पर सारा जोर दे रहे हैं, जैसे किसी उद्योगपति के मजदूर किया करते हैं। उनमें इस बात की भावना नहीं रह गई है कि वे एक सार्वजनिक सेवाभावी संस्था के कर्मचारी हैं, साधारण सवैतनिक मजदूर नहीं। इस बात के लिए श्री मोहन भाई के मन में गहरा विषाद देखा और यह बात उन्होंने अपने भाषण में व्यक्त भी की। श्री भट्ट और श्री रामेश्वर दयाल दुबे ने मेरे बारे में जो दो शब्द कहे उसमें औपचारिकता कम, भावुकता अधिक थी। मैं तो जानता था कि बर्मा में हिंदी की सेवा के लिए जो सम्मानभरे शब्द मेरे लिए कहे जा रहे हैं, उसमें कितना बड़ा हाथ डॉक्टर ओमप्रकाश जी और उनके परिवार तथा हिंदी के अन्य अनेक कार्यकर्ताओं का है। इसलिए मैं समझता था कि यह सम्मान मुझे नहीं बल्कि मेरे सभी साथियों को मिल रहा है और यही भाव मैंने अपने उत्तर में प्रकट भी किया।

संक्षेप में मैंने बर्मा में हिंदी की वर्तमान गतिविधि पर प्रकाश डाला और अपनी कठिनाइयां भी उनके सामने रखीं। सभा के कार्यक्रम के बाद श्री मोहन भाई और रामेश्वर दयाल जी के साथ हमारी समस्याओं पर विचार करने के लिए घंटे भर तक बैठक हुई। इस वार्तालाप में मैंने देखा कि दोनों ही व्यक्ति हमारी समस्याओं के प्रति किस प्रकार हार्दिक सहानुभूति रखते हैं। समिति की आर्थिक स्थिति ऐसी नहीं है कि वे हमारी आर्थिक मदद कर सकें, परंतु बाकी सभी मामलों में उनका सहयोग सराहनीय रहा।

महात्मागांधी आश्रम, सेवाग्राम, वर्धा

भोजन के बाद मैंने सेवाग्राम जाने का कार्यक्रम बनाया। उतनी दूर जाकर भी गांधी जी के आश्रम को न देखूं यह अनुचित होता और वह भी गांधी के जन्म शताब्दी के वर्ष पर। पता लगा वर्धा से सेवाग्राम तक का 8-9 कि लोमीटर का रास्ता साइकिल रिक्शा से तय करना होगा, जहां जाने में एक घंटा और लौटने में एक घंटा लगेगा और मेरे पास वहां देखने-भालने के लिए 2 घंटे का समय मिलेगा। क्योंकि मुझे 4:00 बजे तक लौटकर नागपुर जाने वाली गाड़ी पकड़नी थी। सेवाग्राम के लिए अन्य कोई वाहन प्राप्य नहीं था। इसलिए **उस कड़ाके की धूप में मैं रिक्शे से ही रवाना हुआ।** आधा रास्ता तय करने के बाद मैंने देखा कि रिक्शावाला बहुत थक गया है। धूप से व्याकुल है। रास्ता जहां उतार का हो वहां तो ठीक, पर जरा-सी भी चढ़ाई बड़ी कठिन थी। जैसे-तैसे घंटे की जगह डेढ़ घंटे में सेवाग्राम पहुँचा। मैं चाहता था कि उस आश्रम के सभी विभागों को भलीभांति देखूं पर समय बहुत कम था। अतः आश्रम के किसी भाई को साथ लेकर जितना देख सका देखा। सबसे पहले गांधी जी की कुटिया देखी, जिसे देख कर मन पर इस बात का गहरा प्रभाव पड़ा कि एक सार्वजनिक सेवक किस प्रकार सादगी की चरम सीमा अपना कर अपना जीवन बिता सकता है। मिट्टी से लिपा हुआ फर्श, मिट्टी की ही दीवारें और ऊपर फूस का छप्पर, यही गांधी जी की कुटिया थी, जिसमें आधुनिकता के नाम पर केवल एक संडास ही था, वह भी अधूरी आधुनिकता लिए हुए। बिना फ्लश, पाखाने का भांडा मात्र। हां, एक विशेषता यह थी कि पाखाने की बैठक के साथ सटकर मिट्टी की खुली आलमारी-नुमा दो छोटे आलय बने हुए थे जिसमें गांधीजी शौच करते समय भी अपने पढ़ने-लिखने के कागज इत्यादि रख सकें। उनके अपने बैठने की जगह, अतिथियों के प्रतीक्षा की जगह, सब ऐसी थी जिन्हें देखकर एक शहर का वाशिंदा दंग रह जाय। बगल के एक कमरे में गांधी जी के प्राकृतिक चिकित्सालय की प्रयोगशाला थी। इसमें लकड़ी के एक ऊंचे से पट्टे पर रोगी को लिटा कर वे स्वयं मालिश किया करते थे। मुझे बताया गया कि सरदार बल्लभ भाई पटेल स्वयं इस नीम हकीम के रोगियों में से एक रहे हैं, जिन पर मालिश के अनेक प्रयोग किए गये।

इस छोटी-सी कुटिया में देश के बड़े से बड़े राजनैतिक आंदोलनों का निर्णय और निर्देशन किया गया और यहीं पर बड़ी-बड़ी समस्याओं के समाधान ढूंढे गये। गांधीजी की इस कुटिया के समीप ही मैंने श्रीमती कस्तूरबा की कुटिया भी देखी। पास एक और कुटिया देखी जहां पर गांधीजी कुष्ठ-रोगियों की सेवा सुश्रूषा स्वयं किया करते थे और उसके बाद मेरे गाइड श्री सदाशिव भट्ट मुझे गांधीजी की पुत्रवधू श्रीमती निर्मला बहन गांधी से मिलाने ले गये, जो कि समीप की ही एक कुटिया में रहती थीं। वहां कुछ देर तक उनसे बातचीत हुई। बहुत ही निर्मल स्वभाव वाली सादगी पसंद सेवाभावी और सुलझे हुए विचारों की महिला हैं। इसने बर्मा के बारे में बहुत-सी जानकारी प्राप्त करनी चाही। कड़ी धूप में साइकिल रिक्शे पर दूर की यात्रा करके आने के कारण मुझे बहुत प्यास लगी थी। इस देवी ने न केवल मुझे ठंडा जल ही पिलाया बल्कि स्वयं अपने हाथों से दही की लस्सी बनाकर भी पिलाई। इसने हमारी साधना पद्धति में भी गहरी रुचि दिखाई और जब मैंने बताया कि इस पद्धति के गहरे और लंबे अभ्यास से 'काम' और 'क्रोध' दोनों का शमन हो जाता है तो इसने इतनी गहरी रुचि दिखलाते हुए बतलाया कि गांधी जी ने काम-विकारों से बचने के लिए मनुष्य को प्रतिक्षण अन्य कामों में लगे रहने की सलाह दी और उसे इतना व्यस्त रखने की चेष्टा की कि इन विकारों के उदय होने का अवसर ही न प्राप्त हो। परंतु उसने स्वीकार किया कि इस दिशा में गांधीजी सफल नहीं हो पाए। अपने आप को व्यस्त रखने के बाद भी जब कभी अवसर मिला, आश्रमवासी कामवासना के शिकार हुए ही। वह चाहती थी कि भगवान बुद्ध की इस विधि का भी क्रियात्मक प्रयोग करके देखा जाए।

खादी और चरखा

इसके बाद मैंने उससे खादी और चरखे पर बात चलाई और बताया कि किस प्रकार मैं भी अपने देश (बरमा) में चरखे का प्रचार करना चाहता हूं जिससे एक ओर तो हमारे देश के किसान खेती के कामों के बाद जो वर्ष भर का बहुत-सा समय बेकार बिताते हैं, उन्हें यह सरल और उपयोगी काम मिल जायगा और दूसरी ओर देश में उत्पन्न कपास बाहर भेजकर, जो सूत आयात किया जाता है उस हानिकारक अर्थ-नीति से देश को बचाया जा सकेगा और जब तक देश की पूरी कपास का इस्तेमाल कर लेने के लिए पर्याप्त संख्या में आधुनिक मिलें नहीं बैठ जातीं, तब तक के लिए इस कपास का देश में ही प्रयोग किए जाने का साधन अपने देशवासियों को दिया जा सकेगा। इस क्षेत्र में मैं वहां के चरखा उद्योग संबंधी पूरी जानकारी प्राप्त कर लेना चाहता था। पता चला कि वर्धा में ही इस विषय का **एक तकनीकी विद्यालय है जिसमें बहुत से शोध कार्य हुए हैं।** मैं इसे देखना-समझना चाहता था परंतु ऐसा कर न सका। क्योंकि उस दिन उपरोक्त कार्यालय बंद था। फिर भी वह देवी मुझे एक बीमार व्यक्ति के पास ले गई जो कि इस दिशा में पारंगत माना जाता है और उसने बीमार होते हुए भी एक सुंदर चरखे को न केवल चला कर दिखाया बल्कि उसके बारे में पूरी जानकारी भी दी। इसी प्रकार उसने मुझे **"अंबर चरखे"** के बारे में भी बताया जो कि "एक तागे से लेकर छह तागे" तक एक साथ निकालता है। सचमुच बड़ा उपयोगी है- यह चरखा। परंतु पूनी(रूई का गुच्छा) के संबंध में जो कठिनाइयां हैं वह मैंने तुम्हें अपने पिछले पत्रों में बयान की थी। निर्मला बहन ने गोपुरी वर्धा के ग्राम सेवक मंडल को भी टेलीफोन द्वारा मेरे आने की सूचना भिजवाई और मुझे बताया कि मैं वहां से चाहूं तो किसी भी प्रकार के चरखे नमूने के तौर पर बर्मा के लिए खरीद सकता हूं। परंतु सेवाग्राम से लौटकर जब मैं वर्धा पहुँचा तो मेरे पास समय इतना कम था कि मैं गोपुरी न जा सका और राष्ट्रभाषा प्रचार समिति के परीक्षा-मंत्री भाई रामेश्वर दयाल दुबे से इस बात की प्रार्थना करके आया कि वह मेरे लिए नए मॉडल का चरखा खरीद कर मद्रास भिजवा दें।

आश्रम के अन्य विभाग

वर्धा में निर्मला बहन गांधी से मिलने के बाद सदाशिव भट्ट मुझे आश्रम के बुनियादी तालीम विभाग का संचालन करने वाली प्रसिद्ध गांधीवादी शिक्षणाचार्या (सिंहली बंधु श्री आर्यनायकम की बंगालिन

धर्मपत्नी) श्रीमती आशा देवी आर्यनायकम के पास ले गये। उससे कुछ देर वार्तालाप कर मन बड़ा प्रसन्न हुआ। धवल केशों वाली इस जिंदादिल वृद्धा से बातचीत करना बड़ा दिलचस्प रहा। और वह भी मुझसे मिलकर इतनी ही प्रसन्न हुई। जबकि विदा लेते हुए उसके मुँह से बरबस यह बोल निकल ही पड़े कि मैं बर्मा से आए हुए एक ऐसे विस्थापित से मिलकर प्रसन्न हुई हूं जो कि उस देश में लाखों की संपत्ति खोकर भी हँसता है और वहां की सरकार के प्रति जिसके मन में थोड़ा-सा भी रोष नहीं है। इस बात का उसे सुखद आश्चर्य हुआ।

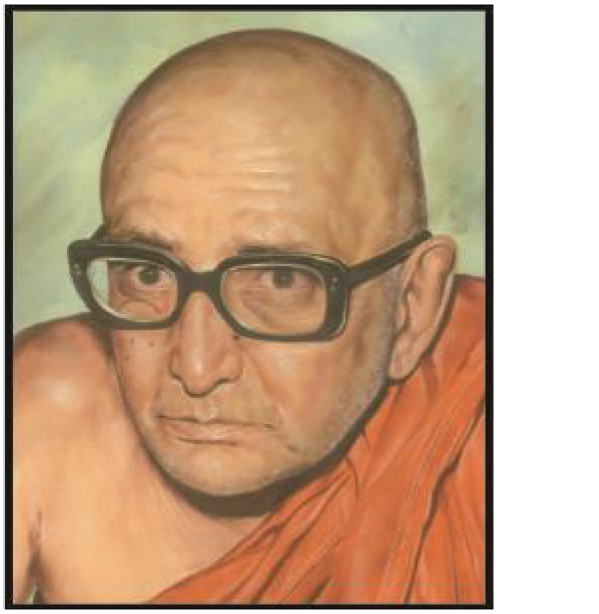
श्रीमती आशा देवी से मिलने के पूर्व मैं भाई सदाशिव भट्ट के साथ आश्रम के पुस्तक विक्री विभाग में भी गया, जिसका संचालक वही है। इस विभाग में मैंने अपने लिए कुछ पुस्तकें खरीदी और भाई भट्ट से इस बात की प्रार्थना की कि उनका एक पार्सल बनाकर तुम्हारे एड्रेस पर रंगून भेज दें। मैं आशा करता हूं कि अब तक यह पार्सल तुम्हें मिल गया होगा, लिखना।

वर्धा स्टेशन लौटने की जल्दी

सेवाग्राम से वर्धा लौटते हुए मैंने देखा कि बेचारा रिक्शावाला बहुत बुरी तरह से थक गया है। पसीने से चूर-चूर हो गया है। कभी साईकिल रिक्शा चलाता है तो कभी नीचे उतरकर पैदल ही उसे धकेलता है। उसने वादा किया था कि वह 4:00 बजे राष्ट्रभाषा प्रचार समिति के पास से होता हुआ मुझे वर्धा स्टेशन पहुँचा देगा जिससे कि वहां से 4:30 बजे नागपुर जाने वाली गाड़ी से नागपुर जा सकूं। परंतु मैंने देखा कि वह 4:00 बजे तक वर्धा की सीमा पर ही है और जिस रफ्तार से थका-मांदा चल रहा है उससे आधे घंटे और लग जाने की आशंका है और इस प्रकार मैं अपनी गाड़ी पकड़ नहीं पाऊंगा। इस समस्या के प्रति वह भी जागरूक है। उस भले गरीब आदमी ने वहीं रुक कर मुझे एक रुपए की मजदूरी पर एक नया रिक्शा करके दिया, जो कि तेज चला कर मुझे समय पर पहुँचा दे। और अपनी पूर्व निश्चित मजदूरी में से एक रुपए काटने को राजी हो गया। मैंने उसकी इस कटौती का यह सौजन्यपूर्ण प्रस्ताव सहर्ष अस्वीकृत कर दिया और नए रिक्शे से अपनी मंजिल पर चल पड़ा। बहुत शीघ्रता करने पर भी अतिथिशाला से अपना सामान लेकर जब मैं स्टेशन पहुँचा तो 4:30 बज चुके थे। स्टेशन पर कोई गाड़ी न देख कर, गाड़ी छूट जाने का मेरे मन पर बड़ा मलाल था। अधिक दुःख इस बात का था कि आनंद जी ने सुबह तो अपने आदमी व्यर्थ भेजे ही थे, अब शाम को फिर भेजेंगे और निराश होंगे। परंतु स्टेशन पर जाकर पूछताछ की तो बड़ा अप्रिय आश्चर्य प्रकट हुआ कि उस समय तो नागपुर कोई गाड़ी जाती ही नहीं। जो जाती है वह पैसेंजर गाड़ी 5:30 छूट कर 7:30 बजे नागपुर पहुँचती है।

लापरवाही की हद

अजीब है यहां के लोगों का रेलगाड़ियों का ज्ञान। कैसे सभी लोग इतना अधूरा ज्ञान लिए हुए अपना काम-धंधा करते हैं। लगता है इस देश में लापरवाही का बोलबाला है। कोई व्यक्ति अपने कर्तव्य के प्रति सचेत नहीं है। हर बात का उत्तर एक अंदाज में दिया जाता है। परंतु स्थिति के तथ्य को जान लेने की न किसी की इच्छा है न अवसर। आलस्य इस देश का राष्ट्रीय स्वभाव बन गया है। तभी तो अच्छे से अच्छा जिम्मेदार आदमी भी तथ्य को पूरी तरह जाने बिना ही कह देता है- शाम को 4:30 बजे गाड़ी छूटेगी और इस लहजे में कहता है मानो उसे इस बात की पूरी जानकारी है और वह भी उस समय कहता है जबकि मैं आनंद जी को टेलीफोन कर रहा हूं और उन्हें बता रहा हूं कि मैं किस समय की गाड़ी से चलकर कब नागपुर पहुँचूंगा, ताकि वे अपने आदमियों को गाड़ी पर भेज सकें। कहने वालों को इस बात की चिंता नहीं है कि मैं जो अंदाजन बात कर रहा हूं उस बात से सामने वाले को क्या हानि होगी। यदि मुझे पहले से ठीक समय का पता होता तो मैं सेवाग्राम में थोड़ा अधिक समय देता या कम से कम उस गरीब रिक्शेवाले को चिलचिलाती धूप में तेज चलने को प्रेरित तो नहीं करता।



भिक्षु आनंद कौसल्यायनजी से सारगर्भित वार्तालाप

जो भी हो गाड़ी मिली और सायं 7-30 बजे नागपुर पहुँचा। भिक्षु आनंद जी के साथ कुछ घंटे बातचीत करनी थी इसलिए भिक्षु निवास के सामने खुले मैदान में ही कुर्सियां डाल कर हम बैठ गये। आनंद जी के साथ उनके सहयोगी भिक्षु मेधङ्कर भी थे। बैठने के पूर्व आनंद जी ने मुझे घुमा कर केवल भिक्षु निवास ही नहीं दिखाया बल्कि सामने की दीक्षाभूमि का खुला मैदान भी दिखाया जिसमें एक स्थान पर डॉक्टर आंबेडकर की मूर्ति लगी हुई है। पास ही भारतवर्ष से सिंहल द्वीप को ले जाए गये उस बोधि वृक्ष की एक टहनी यहां लाकर रोपी हुई देखी जो कि अब दृढ़ होकर एक छोटे वृक्ष का रूप धारण कर चुकी थी। उसी के पास एक विशाल स्तूप के निर्माण के लिए भूमि आंकी गई और नींव खोदी गई थी। उसे देखभाल कर हम भिक्षु निवास के खुले अहाते में वार्तालाप करने के लिए कुर्सियों पर बैठ गये। आनंद जी जुकाम से पीड़ित थे फिर भी देर तक मेरे साथ खुले में बैठे रहे।

तुम जानते ही हो कि आनंद जी साधना मार्ग के कितने विरोधी हैं। बौद्ध त्रिपिटक के अनेक महत्त्वपूर्ण ग्रंथों का अनुवाद कर देने के बाद भी वे बुद्ध के ध्यान मार्ग के प्रति जरा भी आश्वस्त नहीं हो पाए। उन्हें यह सब कुछ निरर्थक ही लगता है। जबकि हम देखते हैं कि बुद्ध के शासन में से साधना यानी, समाधि और प्रज्ञा को निकाल दें तो केवल मात्र शील के रूप में एक तिहाई शासन ही बचता है। और शील भी बिना समाधि के यानी, चित्त निग्रह के कैसे संपन्न हो सकता है। परंतु उनकी नजरों में इस समाधि और प्रज्ञा का कोई महत्त्व नहीं है। ये इसे सांदृष्टिक और अकालिक नहीं मानते बल्कि सांपरायिक और मरणोपरांत फल देने वाली मानते हैं और राहुल सांकृत्यायन जी की तरह इन पर भी मार्क्स का बहुत गहरा प्रभाव होने के कारण इन्हें पुनर्जन्म पर थोड़ा भी विश्वास नहीं है। इसलिए इन्हें 'साधना' समय नष्ट करने जैसी लगती है। इसलिए जब मैंने उन्हें साधना के सांदृष्टिक और अकालिक लाभ बताने शुरू किए तथा मेरे और मेरे अनेक साथियों के लाभदायक अनुभवों के ढेर इनके सामने रखे तो दो-तीन घंटे के विरोध के बाद जरा-जरा स्वीकृति सूचक सिर हिलाने लगे और 1:00 बजने पर जब मैंने कहा कि अब समय हो गया है। टेलीफोन से टैक्सी बुला दीजिए, ताकि समय से हवाई अड्डे पहुँच जाऊं तब उन्होंने फोन करने के पहले मुझसे आग्रह करना शुरू किया कि ***नागपुर में भी एक साधना का शिविर लगना ही चाहिए।***

मैंने उन्हें बताया कि मेरा नवंबर तक का सारा कार्यक्रम लगभग निश्चित है और स्थान-स्थान पर शिविर लगाने का आयोजन किया जा रहा है। इनमें से किसी स्थान पर कोई कार्यक्रम रद्द होगा तभी नागपुर को समय दिया जा सकेगा। यह सुनकर तो उनका आग्रह और बढ़ने लगा। टेलीफोन

करने के बाद 20 मिनट तक टैक्सी की प्रतीक्षा करते रहने के समय तक उनका आग्रह जारी रहा। मैंने उनके सामने अपनी आर्थिक समस्या भी रखी। मैंने कहा कि आपके यहां जितने लोग सम्मिलित होंगे वे बेचारे सभी आर्थिक दृष्टिकोण से दीन हैं और मेरे शिविर में सम्मिलित होने का मतलब है न केवल 10 दिनों की रोजी से वंचित रह जाना, बल्कि शिविर संचालन के यानी, भोजन इत्यादि के व्यय का भार भी वहन करना होगा। मैंने इन्हें स्पष्ट शब्दों में बताया कि बर्मा के व्यापार उद्योग के बिना मुआवज़े के राष्ट्रीयकरण के कारण, और भारत के भाइयों पर मार का बुरी तरह आधिपत्य हो जाने के कारण, मुझसे यह आशा नहीं की जानी चाहिए कि मैं किसी प्रकार के आर्थिक भार को वहन कर सकूंगा। मेरे लिए यह भी कठिन है कि इसके निमित्त किसी अन्य साधक के सामने भी हाथ पसारूं। दुनियादारी की व्यावहारिकता को भलीभांति परखने वाले उस विद्वान भिक्षु ने सारी स्थिति तुरंत भांप ली और मुझे आश्वासन दिया कि नागपुर के शिविर के लिए मुझे केवल अपना समय ही देना होगा, और अर्थ की चिंता नहीं करनी होगी। सारी आर्थिक व्यवस्था वे स्वयं करेंगे। इस बारे में जो थोड़ी देर बातचीत हुई वह बड़ी मर्मस्पर्शी थी। उस साम्यवादी भिक्षु के हृदय को भी पिघला देने वाली थी। उस समय की उनकी सज्जनता और सहृदयता कभी भूल नहीं सकता। उन्होंने अश्वघोष के "बुद्ध चरित्र" का एक संस्कृत श्लोक सुनाया जिसके शब्द तो याद नहीं, पर अर्थ अब तक भी कानों में गूंज रहा है। ***"घर से निकले हुए सिद्धार्थ के लिए विलाप करती हुई यशोधरा कहती है कि जिस व्यक्ति ने जीवन भर दिया ही दिया, अब वह हाथ पसार कर किसी से भिक्षा कैसे मांगेगा?"***

भिक्षु आनंदजी के यहां से चल कर जब हवाई अड्डे पहुँचा तो मन बड़ा हल्का था। धनपति का जो थोथा दम्भ मन में समाया हुआ था वह करुणाद्र होकर निकला था और अब मन बड़ा स्वच्छ और निर्मल हो गया था। मन पर एक ही भाव था कि मुझे इस धर्मचारिका में धर्म बिहारी और धर्माचार्य की ही भूमिका निभानी है। धनपति और दानवीर के स्वभाव को इतिहास मान कर भुला देना है। बार-बार मन में भगवान की यह वाणी गूंजने लगी—***सब्बदानं धम्मदानं जिनाति।***

सचमुच धर्म का दान सभी दानों से बड़ा है। मैंने अपने जीवन में जितना दान किया है वह सारा इस विपुल धर्मदान के सम्मुख नगण्य है, तुच्छ है। इसलिए अब मुझे इस धर्मदान से ही मन को संतुष्ट रखना चाहिए। साधन और सामर्थ्य सीमित हो जाने के कारण अब अर्थ दान की बात मन में आने ही नहीं देनी है। जिस दिन परिस्थितियां बदलेंगी उस दिन पुनः अर्थ दान भी चालू हो ही जायगा। अब तो सारा बल धर्मदान पर ही लगाना चाहिए। हां, बड़े भैया ने मेरे निजी खर्च के लिए जो वायुयान की यात्रा का प्रबंध किया है, और स्थान-स्थान पर अच्छे होटलों में ठहरने की भी जो अनुमति दी है उसी में से किफायत करके शारीरिक कष्ट सहकर भी मुझे कुछ अर्थ बचा लेना चाहिए ताकि जहां आवश्यक हो वहां इस बचाए हुए अर्थ का गरीब साधकों के लिए प्रयोग किया जा सके। इस निर्णय और निष्ठा के साथ मैं नागपुर से उड़कर नई दिल्ली के हवाई अड्डे पर उतरा। वहां एक ओर अपना कार्यालय प्रतिनिधि गोस्वामी पहुँचा हुआ था और दूसरी ओर हमारे धर्मबंधु श्री धर्मवीर तथा ऋषिराज वर्मा।

दिल्ली का निवास

किसी होटल में उतरने का मेरा मन था ही नहीं। एक तो धन के अपव्यय से बचने के लिए और दूसरे इन सभी होटलों में जो साधना संबंधी प्रतिकूल प्रतिक्रियाएं होती हैं उनके अनेक कटु अनुभव हो जाने के कारण मैं होटल निवास से बचना चाहता था। इसलिए प्रिय ऋषिराज ने जब यह सुझाव दिया कि उसके घर ही ठहरूं तो मैं तुरंत तैयार हो गया।

ऋषिराज के घर पर मैं 1 दिन और एक रात रहा। दूसरी रात मुझे चूरु चले जाना था। वहां रहते हुए मुझे इस बात का बड़ा सुखद आश्चर्य हुआ कि उसका घर जिस प्रकार बाह्य दर्शन में स्वच्छ और सुंदर है वैसे ही साधना के संबंध में भी उसकी वायु तरंगें बड़ी निर्मल और अनुकूल हैं। शायद ही किसी नए घर में मुझे पहले ही दिन इतनी सुखद अनुभूति हुई हो। मन में लगा कि अवश्य सुभद्रा की पुण्य परमी काफी अच्छी है और कभी सद्धर्म के संपर्क में आएगी तो खूब प्रगति करेगी। सुभद्रा के घर रहते हुए मैंने कुछ एक बर्मा के विस्थापितों की दुर्दशा की बातें सुनी तो मन बड़ा व्यथित हुआ। इसके पूर्व और पश्चात भी मैं अनेक बरमी विस्थापितों से मिलता रहा हूं और उनकी दर्दभरी राम कहानी सुनता रहा हूं। बर्मा में मूल बर्मियों की सरल स्वभाव वाली निष्कपटता हम प्रवासी भारतीयों के लिए बड़ी अनुकरणीय थी। उनके मुकाबले में हम प्रवासी भारतीय कितने कुटिल थे, कितने चालबाज थे, कितने झूठे, फरेबी और बेईमान थे, इसको देख करके कभी-कभी मन बड़ा दुःखी हो जाया करता था कि हम एक ओर तो अपने आप को विश्व-गुरु और धर्म-गुरु मानने का दंभ भरते हैं, अपने धर्म-दर्शन और संस्कृति की इतनी ऊंची-ऊंची बातें करते हैं, अपने आप को बड़ा कुलीन, स्वच्छ और ऊंचा मानते हैं और वहां के मूल निवासियों को हेय दृष्टि से देखते हैं और दूसरी ओर हमारा चरित्र कितना गिरा हुआ है, हमारा नैतिक स्तर कितना अवनत है, इस बात की गहरी टीस मन में बनी रहती थी।

परंतु यहां आने के बाद रामकृष्ण, बुद्ध और गांधी की दुहाई देने वाले इस देश के लोगों की हालत देखी तो लगा बर्मा के प्रवासी भारतीयों का नैतिक स्तर इनसे बहुत-बहुत ऊंचा है। यहां तो सारी बात रूपए पैसे में तोली जाती है। भाई-भाई के, पिता-पुत्र के, बिरादरी-रिश्ते के, सारे संबंध रूपयों से आंके जाते हैं। कहीं किसी में मानवता का लेश मात्र भी नजर नहीं आया। जो अपने को जितना अधिक धर्म-परायण समझता है उसकी धर्म-बुद्धि उतनी ही अधिक कुंठित पाई। कितनी गहरी स्वार्थपरता समायी हुई है इस देश के लोगों में। जिस देश में धर्म केवल मात्र ऊपरी दिखावे की ही वस्तु रह गया हो वह देश नैतिकता के क्षेत्र में इतना खोखला नहीं होगा तो और क्या होगा? हर व्यक्ति थोड़ी-बहुत ऊपरी-ऊपरी धार्मिक क्रियाएं करके अपने आप को धर्मनिष्ठ मानने के दंभ में डूबा हुआ है। यहां जिस दर्शन पद्धति को धर्म के नाम से पुकारा जाता है उस पर ऊपर-ऊपर तो धर्म की चमक दमक दिखती है परंतु भीतर खोट ही खोट भरी हुई है। हर आदमी धर्म की लंबी-लंबी बातें करता है परंतु व्यावहारिकता में अधर्म को ही अपनाता है।

इस घुटनभरी परिस्थिति में बर्मा वालों को चाहिए कि जब तक वे आर्थिक क्षेत्र में अपने पांव पर खड़े न हो जाएं, तब तक बड़प्पन के इस झूठे दिखावे से तो दूर ही रहना सीखें। परंतु बेचारे कभी अपने देश में बड़े धनवान रहे। बड़ी आमदनी होती रही। बड़ी प्रतिष्ठा से रहते रहे। आज पांव तले की धरती खिसक गई। धनराशि क्षीण हो गई। आमदनी के रास्ते बंद हो गये। तो भी इस झूठी प्रतिष्ठा का मोह नहीं छोड़ पाये। लड़के लड़कियों के विवाह शादी ऊंचे घरों में करना चाहते हैं जो कि इनके बलबूते का है ही नहीं। इसलिए भीतर-भीतर खोखले हुए जा रहे हैं। यही इनकी सबसे बड़ी खोट है जो कि इन्हें शीघ्र से शीघ्र निकाल लेनी चाहिए। अन्यथा तो ये ही बर्मा के प्रवासी भारतीय है जो कि एक दिन मुझे उस देश के मूल निवासियों के मुकाबले में बड़े बेईमान और कुटिल दिखते थे वे ही कुटिलता की पराकाष्ठा अपनाए हुए इस देश के चालबाज व्यापारियों के सामने बड़े सरल और भोले नजर आने लगे हैं। न जाने इस देश में कैसे समरस हो पाएंगे ये लोग। जिस किसी बरमी विस्थापित से मिलता हूं सभी का एक ही प्रश्न है या तो इस देश के निवासियों की तरह बेईमान और धोखेबाज बनें अथवा भूखे रहें। मैं नहीं समझता कि उन्हें क्या जवाब दूं। जब तक सारे देश का नैतिक ढांचा नहीं बदल जाता तब तक किसी को चैन नहीं है, न इन थोड़े से ईमानदार लोगों को और न ही उन अनेक बहुसंख्यक बेईमानों को। परंतु अनैतिकता का यह ढांचा कैसे बदलेगा? कौन बदलेगा? यह समस्या केवल बर्मा के विस्थापितों की ही नहीं, बल्कि सारे देशवासियों की है। हां, जो बर्मा के माहिर लोग थे वे अपने अनुकूल धंधों में अवश्य नेपाल जा बसे हैं।

सरकारी अधिकारियों से मुलाकात

दो दिन के दिल्ली निवास में कुछ एक सरकारी अधिकारियों से मिला जिनसे बर्मा संबंधी समस्याओं पर चर्चा हुई। बर्मा में हिंदी प्रचार संबंधी विषय पर भी चर्चा हुई। बर्मा में हिंदी पुस्तकों के अभाव की समस्या पर भी विचार विमर्श हुआ। पुराने साहित्यप्रेमी मित्रों में श्री रामधारी सिंह दिनकर से मिला। सभी समस्याओं के प्रति उनका रुख बड़ा सहानुभूतिपूर्ण रहा। बर्मा की वर्तमान परिस्थिति पर बहुत ध्यानपूर्वक जानकारी प्राप्त की। इनकी तरह यहां के अनेक लोगों के मन में यही भ्रांति है कि बरमी सरकार राष्ट्रीयकरण के जो कानून बनाती है वह केवल भारतीयों पर ही लागू होता है। सरकार की समाजवादी नीति के शिकार केवल मात्र प्रवासी भारतीय ही होते हैं। इसलिए यहां से भागे जा रहे हैं। मैंने उनकी तथा इसी तरह अन्य अनेक लोगों की ऐसी मिथ्या भ्रांतियों कि दूर किया और सही बातें बतायी।

मैं अपने एक पुराने मित्र बीकानेर के महाराजा डॉ. कर्ण सिंह से भी मिला और इनके सरल स्वभाव ने मेरे मन पर एक बार फिर गहरा प्रभाव डाला। इनसे देश की वर्तमान परिस्थिति पर देर तक बातें होती रहीं और मैंने देखा कि यह व्यक्ति बड़े जिम्मेदाराना ढंग से अपने दायित्व के प्रति जागरूक है। ये लोकसभा के स्वतंत्र सदस्य हैं, किसी दल में सम्मिलित नहीं हैं। कुछ एक स्वतंत्र सदस्यों के गुट का नेतृत्व भी करते हैं। कांग्रेस का विरोधी होते हुए भी नहीं चाहते कि कांग्रेस जैसी एकमात्र देशव्यापी सबल संस्था छिन्न-भिन्न हो जाय। केंद्रीय सरकार का विरोधी होते हुए भी नहीं चाहते कि मौजूदा तूफान के कारण यह सरकार गिर जाय और केंद्र निर्बल हो जाय। केंद्र की और राष्ट्र की सबलता कायम रहे, इसके लिए वे तहेदिल से जागरूक दिखाई दिये। अन्य राजनीतिज्ञों की तरह अपनी स्वार्थ बुद्धि में अंधा होकर विरोधियों के विनाश में ही लीन रहना, भले उससे संपूर्ण राष्ट्र का विनाश होता हो, ऐसी दुर्बुद्धि मैंने उनमें नहीं पाई। बर्मा के विस्थापितों की सहायता करने के लिए अब भी मैंने उनके मन में उतना ही उत्साह देखा। यद्यपि सरकारी बेंचों पर बैठने वाला न होने के कारण इस दिशा में उनका सामर्थ्य सीमित ही है, फिर भी मुझे कुछ एक केंद्रीय मंत्रियों से मिलवा देने के लिए उन्होंने सफल प्रयास किया। इसके लिए उन्हें हार्दिक धन्यवाद!

तुम्हारा अनुज, सत्यनारायण गोयन्का

(पू. गुरुजी द्वारा बाबूभैया को लिखे गये पत्रों से साभार... क्रमशः)

ऑनलाइन भावी शिविर कार्यक्रम एवं आवेदन

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

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

कृपया अन्य केंद्रों के कार्यक्रमानुसार भी इसी प्रकार आवेदन करें।

अन्य केंद्रों के कार्यक्रमों के विवरण कृपया निम्न लिंक पर खोजें:-

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

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

8- **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 **दीर्घ शिविरि** में सम्मिलित होने के लिए केवल एक सतिपट्ठान शिविर, धर्म के प्रचार-प्रसार में योगदान तथा स्थानीय आचार्य की संस्तुति आवश्यक होगी। **निश्चित तिथियां:** हर वर्ष 2 से 17 फरवरी।

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

∞ दीर्घ शिविरों के लिए नये संशोधित आवेदन-पत्र का ही उपयोग करें। इसे धम्मगिरि अथवा अन्य दीर्घ शिविर के केंद्रों से प्राप्त कर सकते हैं। (उपरोक्त सभी शिविरों का आवेदन-पत्र एक समान है।) हिंदी वेबसाट हेतु लिंक www.hindi.dhamma.org

इगतपुरी एवं महाराष्ट्र

धम्मगिरि : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

विपश्यना विश्व विद्यापीठ, इगतपुरी—422403, नाशिक, फोन: (02553) 244076, 244086, 244144, 244440 (केवल कार्यालय के समय अर्थात सुबह 10 बजे से सायं 5 बजे तक). फैक्स: 244176. Email: info@giri.dhamma.org, **[बिना बुकिंग प्रवेश बिल्कुल नहीं] दस-दिवसीय:** 2 से 13-5, 16 से 27-5, 30-5 से 10-6, 16 से 27-6, 14 से 25-7, 28-7 से 8-8, 11 से 22-8, 25-8 से 5-9, 8 से 19-9, 22-9 से 3-10, 30-10 से 10-11, 13 से 24-11, 27-11 से 8-12, 25-12-21 से 5-1-2022, ◊ **सतिपट्ठान:** 31-3 से 8-4, 7 से 15-10, ~~(3-दिवसीय: 22 से 25-4 कैंसल्ड)~~ **समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य तथा आचार्य सम्मेलन:** 13-12-2021, **सहायक आचार्य सम्मेलन:** 14 से 16-12, **सहायक आचार्य कार्यशाला:** 17 से 20-12, **प्रशिक्षक कार्यशाला:** 21-12, **ट्रस्टी तथा धम्मसेवक कार्यशाला:** 16 से 17-10, ∞ **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय:** 30-6 से 11-7,

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

धम्मतपोवन-1 : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

दस-दिवसीय एक्जीक्यूटिव शिविर: 8 से 19-4, ◊ **सतिपट्ठान:** 2 से 10-9,
∞ **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय:** 24-4 से 5-5, 21-9 से 2-10, 20-**दिवसीय:** 10 से 31-5, 24-7 से 14-8, **30-दिवसीय:** 4-6 से 5-7, 18-8 से 18-9, **45-दिवसीय:** 4-6 से 20-7, 19-12 से 3-2-2022, **60-दिवसीय:** 12-10 से 12-12.

धम्मतपोवन-2 : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

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

धम्मपत्तन : गोराई, बोरीवली, मुंबई

धम्मपत्तन, विपश्यना केन्द्र, एस्सेल वर्ल्ड के पास, गोराई खाड़ी, बोरीवली (पश्चिम) मुंबई— 400 091, फोन: +91 8291894650, टेली. (+09122) 50427518, Ext. No. (पुरुष कार्यालय)» 519 (50427519), (महिला कार्यालय)» 546 (50427546), (सुबह 11 से सायं 5 बजे तक); Website: www.pattana.dhamma.org, **दस-दिवसीय एक्जीक्यूटिव शिविर:** 14 से 25-4, 28-4 से 9-5, 11 से 22-5, 3 से 14-6, 16 से 27-6, 30-6 से 11-7, 13-7 से 24-7, ◊ **सतिपट्ठान:** 24-5 से 1-6, **3-दिवसीय:** 8 से 11-4, 12 से 15-8, एक-**दिवसीय मेगा:** 23-5, 25-7, 26-9 ; Email: registration_pattana@dhamma.net.in; ऑनलाइन बुकिंग: www.dhamma.org/en/schedules/schpattana.shtml **"धम्मपत्तन"** विपश्यना केंद्र में केवल 90 साधकों के लिए स्थान है। अतः 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:** 31-3 से 11-4, 14 से 25-4, 12 से 23-5, 26-5 से 6-6, 9 से 20-6, 23-6 से 4-7, 7 से 18-7, 21-7 से 1-8, 4 से 15-8, 18 से 29-8, 1 से 12-9, 15 से 26-9, 29-9 से 10-10, 13 से 24-10, 27-10 से 7-11, 10 से 21-11, 24-11 से 5-12, **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 रूंदे, टिटवाला (पूर्व) कल्याण, जि. ठाणे. Website www.vahini.dhamma.org, रजिस्ट्रेशन केवल online; Email: vahini.dhamma@gmail.com, **संपर्क:** मोबाईल: 97730-69978, 9004620434, केवल कार्यालय के दिन- 12 से सायं 6 तक. **दस-दिवसीय:** 13 से 24-3, 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, 28-8 से 8-9, 11 से 22-9, 25-9 से 6-10, 9 से 20-10, 23-10 से 3-11, 6 से 17-11, ◊ **सतिपट्ठान:** 14 से 23-8, ∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय: 30**-11 से 21-12, **30-दिवसीय:** 30-11 से 31-12,

धम्म वाटिका : 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

दस-दिवसीय: (केवल पुरुष) 31-3 से 11-4, 14 से 25-4, 12 से 23-5, 13 से 24-6, 27-6 से 8-7, 25-7 से 5-8, 11 से 22-8, 25-8 से 5-9, 8 से 19-10, 21-10 से 1-11, 21-11 से 2-12, 25-12-21 से 5-1-22, (केवल महिलाएं) 28-4 से 9-5, 3-5 से 1-6, 11 से 22-7, 24-9 से 5-10, 7 से 18-11, ◊ **सतिपट्ठान:** (केवल पुरुष) 12 से 20-9, (केवल महिलाएं) 5 से 13-12,

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)» 10 से 21-4, 8 से 19-5, 12 से 23-6, 10 से 21-7, 14 से 25-8, 11 से 22-9, 9 से 20-10, 13 से 24-11, 11 से 22-12, (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी)» 24-4 से 5-5, 22-5 से 2-6, 26-6 से 7-7, 24-7 से 4-8, 28-8 से 8-9, 25-9 से 6-10, 27-11 से 8-12, 25-12 से 5-1, ◊ **सतिपट्ठान:** (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी)» 23 से 31-10, **3-दिवसीय:** 4 से 7-4, 3 से 6-6, 5 से 8-8, **संपर्क:** पुणे विपश्यना समिति, फोन: (020) 24468903, 24436250.

Email: info@ananda.dhamma.org; टे.फैक्स: 24464243.

दीर्घ शिविर कार्यक्रम (भारत)

विशेष 10-दिवसीय

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

20-दिवसीय

12-4 से 3-5-2021	धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा)
5 से 26-5-2021	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
10 से 31-5-2021	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
2 से 23-6-2021	धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
20-6 से 11-7-2021	धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)
28-6 से 19-7-2021	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
30-6 से 21-7-2021	धम्मसेतु - चेन्नई (तमिलनाडु)
1 से 22-7-2021	धम्म पुष्कर - पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)
24-7 से 14-8-2021	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
2 से 23-8-2021	धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा)
3 से 24-8-2021	धम्मचक्क - सारनाथ (उ. प्र.)
11-8 से 1-9-2021	धम्मालय - कोल्हापुर (महाराष्ट्र)
25-8 से 15-9-2021	धम्म अम्बिका - दक्षिण गुजरात
5 से 26-9-2021	धम्मगढ़ - बिलासपुर (छत्तीसगढ़)
8 से 29-9-2021	धम्मसुवत्थी - श्रावस्ती (उ. प्र.)
11-9 से 2-10-2021	धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)
28-9 से 19-10-2021	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
6 से 27-10-2021	धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
30-11 से 21-12-2021	धम्मवाहिनी - टिटवाला
4 से 25-12-2021	धम्मलक्खण - लखनऊ (उ. प्र.)

30-दिवसीय

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

45-दिवसीय

8-5 से 23-6-2021	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
2-6 से 18-7-2021	धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
4-6 से 20-7-2021	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
25-9 से 10-11-2021	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
15-10 से 30-11-2021	धम्मसुवत्थी - श्रावस्ती (उ. प्र.)
2-11 से 18-12-2021	धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा)
17-12-2021 से 1-2-2022	धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)
19-12 से 3-2-2022	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
21-12-2021 से 5-2-2022	धम्म अम्बिका - दक्षिण गुजरात, गुजरात
9-2-2022 से 27-3-2022	धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)

60-दिवसीय

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

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)» 2 से 13-5, 9-9, 3 से 14-10, 7 से 18-11, 5 से 16-12, (केवल हिंदी एवं मराठी भाषी)» 16 से 27-5, 18 से 29-7, 15 से 26-8, 17 से 28-10, 21-11 से 2-12, 19 से 30-12,, ◊ **सतिपट्ठान:** (केवल हिंदी एवं मराठी भाषी)» **18 से 26-4,** (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी)» **21 से 29-9, 3-दिवसीय:** 28 से 31-10, **किशोरों का शिविर:** 2 से 10-5, **किशोरियों का शिविर:** 16 से 24-5, # **2-दिवसीय बाल-शिविर:** (12 से 18 वर्ष लड़के) 11 से 12-5, (12 से 18 वर्ष लड़किया)» 14 से 15-5, **1-दिवसीय:** हर माह दुसरे गुरुवार तथा चौथे रविवार प्रात: 8:30 से 4:30 तक, # **बाल-शिविर:** (9 से 18 वर्ष) हर माह प्रथम तथा तिसरे रविवार (प्रात: 8 से दोपहर 2.30 तक)

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:** 28-4 से 9-5, 19 से 30-5, 2 से 13-6, 16 से 27-6, 30-6 से 11-7, 14 से 25-7, ◊ **सतिपट्ठान: 16 से 24-4, किशोरों का शिविर: 10 से 18-5,**

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:** 31-3 से 11-4, 18-4 से 29-4, 2-5 से 13-5, 16 से 27-5, 30-5 से 10-6, 27-6 से 8-7, 11 से 22-7, 25-7 से 5-8, 22-8 से 2-9, 12 से 23-9, 26-9 से 7-10, 7 से 18-11, 21-11 से 2-12, 16 से 27-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 12 से 21-6, 6 से 15-8, 5 से 14-12, **2-दिवसीय:** 14 से 16-4, 23 से 25-6, 18 से 20-8, 12 से 14-10, # **बाल-शिविर:** 16-8 10-10, 1-11, 29-12, 30-12,

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

धम्मसिद्धपुरी : भाटेगाव, सोलापुर

धम्मसिद्धपुरी विपश्यना ध्यान केंद्र, off विजापुर रोड, भाटेवाडी 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 उकरंदे, मोबा. 9860759866, **दस-दिवसीय:** 31-3 से 11-4, 14 से 25-4, 2 से 13-6, 16 से 27-6, 30-6 से 11-7, 14 से 25-7, 28-7 से 8-8, 18 से 29-8, 1 से 12-9, 15 से 26-9, 29-9 से 10-10, 13 से 24-10, 17 से 28-11, 1 से 12-12, 15 से 26-12, 29-12 से 9-1, ◊ **सतिपट्ठान:** 30-4 से 9-5, **2-दिवसीय:** 13 से 16-5, 12 से 15-8, 11 से 14-11, **किशोरों का शिविर:** 21 से 29-5, 26-10 से 3-11,

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) 4 से 15-4, 19 से 30-9, 7 से 18-11, 21-11 से 2-12, 5 से 16-12, 19 से 30-12, (हिंदी एवं मराठी भाषी, केवल महिलाएं)» 2 से 13-5, (हिंदी एवं मराठी भाषी)» 18 से 29-4, 13 से 24-6, 27-6 से 8-7, 25-7 से 5-8, 3 से 14-10, 17 से 28-10, (हिंदी, अंग्रेजी तथा कन्नडी भाषी)» **11 से 22-7,** ◊ **सतिपट्ठान:** (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी)» 29-6 से 8-7, 5 से 14-10, 21 से 30-12, **3-दिवसीय:** (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) **14 से 17-9, 2-दिवसीय:** (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) **10 से 12-6, 29 से 31-10, किशोरियों का शिविर:** (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी)» 16 से 24-5, **किशोरों का शिविर:** (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) » **30-5 से 7-6,** # **2-दिवसीय बाल-शिविर:** (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) **धम्मसेवक कार्यशाला:** (हिंदी एवं मराठी भाषी)» **19 से 20-11,** ∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय: 11-8 से 1-9, 30-दिवसीय: 11-8 से 11-9,**

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:** 31-3 से 11-4, 14 से 25-4. 2 से 13-6, 16 से 27-6, 30-6 से 11-7, 28-7 से 8-8, 11 से 22-8, 25-8 से 5-9, 8 से 19-9, 22-9 से 3-10, 20-10 से 7-11, 10 से 21-11, 24-11 से 5-12, 8 से 19-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 28-4 से 6-5, 24-12 से 1-1-2022, **3-दिवसीय:** 27 से 30-5, **1-दिवसीय:** 11-4, 25-4, 26-5, 13-6, 27-6, 11-7, 23-7, 8-8, 22-8, 5-9, 19-9, 3-10, 17-10, 7-11, 21-11, 5-12, 19-12, **किशोरियों का शिविर: 8 से 16-5, किशोरों का शिविर: 17 से 25-5, सहायक आचार्य कार्यशाला: 14 से 18-7-2021,**

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: 1 से 12-4, 5 से 16-5, 2 से 13-6, 7 से 18-7, 3 से 14-8, 1 से 12-10, 8 से 19-11, 8 से 19-12,** (केवल महिलाएं)»**18 से 29-8, 1 से 12-9, 15 से 25-9,** ◊ **सतिपट्ठान: 22 से 30-7, 22 से 30-12, 3-दिवसीय: 24 से 27-3, 21 से 24-4, 16 से 19-6, 21 से 24-10, 24 से 27-11, 1-दिवसीय: 14-4, 18-4, 16-5, 30-5, 13-6, 18-7, 14-8, 12-9, 21-11, 6-12,** # **बाल-शिविर: 21 से 24-10, सामू. साधना:** हर रोज प्रात: 5 से 6 तथा सायं 6 से 7 तक एवं हर रविवार प्रात: 8 से 9; # **बाल आनापान सामू. साधना: हर** रविवार प्रात: 8 से 9, **संपर्क:** 1) श्री सुखदेव नारनवरे, मोबा. 9422129229. 2) श्री कमलेश चाहन्दे, मोबा. 9373104305.,

धम्ममल्ल : यवतमाल (महाराष्ट्र)

विपश्यना केंद्र, धनश्री नगर, आय. टी. आय. के पीछे, पिंपलगांव बायपास, यवतमाल - 445001, **दस-दिवसीय:** (केवल पुरुष तथा महिला)» 11 से 22-1, 15 से 26-2, 10 से 21-3, 1 से 12-4, 1 से 12-5, 15 से 26-6, (केवल पुरुष तथा भिक्खु 9 से 20-7), 2 से 13-8, 18 से 29-9, 19 से 30-10, 3 से 14-11, 7 से 18-12, ◊**सतिपट्ठान:** 15 से 23-5, 19 से 27-11, **3-दिवसीय:** 26 से 29-3, 16 से 19-8, **1-दिवसीय:** 31-1, 14-2, 7-3, 18-4, 26-5, 13-6, 24-7, 1-8, 29-9, 10-10, 5-12, # **बाल-शिविर:** 3-1, 7-2, 25-4, 30-5, 27-6, 25-7, 29-8, 12-9, 3-10, 28-11, 26-12, **संपर्क:** 1) श्री ई. डी. गडलिंग, मोबा. 9422865661, 2) डा. राजकुमार भगत, मोबा. 9423432475, 3) देवेंद्र मेश्राम 9822235527.

चिटकी (वर्धा): धम्मकुटी विपश्यना केंद्र, चिटकी, पुलगाव, पो. कवठा, ता. देवळी, जि. वर्धा, **दस-दिवसीय:** 15 से 26-4, 7 से 18-9, 6 से 17-10, 6 से 17-11, 7 से 18-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 13 से 21-2, **संपर्क:** श्री. खंडारे, फोन: 07158-284372, मोबा. 9028494401, श्री भेले, मोबा. 9834603076,

रोहणागांव: (पवनी, भंडारा): **दस-दिवसीय:** 7 से 18-4, 19 से 30-5, 16 से 27-6, 7 से 18-7, **स्थान:** विसुध्दमग्गो विपस्सना चॅरिटेबत ट्रस्ट, व्दारा संचालित - धम्मपवन विपश्यना **केन्द्र,** रोहणा गांव (पवनी) जि. भंडारा, **संपर्क:** 1) श्री शैलेश कांबळे, मोबा. 9923268962, 2) श्री माधव रामटेके, मोबा. 9223349183,

तुमसर (भंडारा): दस-दिवसीय: 20 से 31-10, 17 से 28-11, 15 से 26-12, **3-दिवसीय:** 16 से 19-10, **1-दिवसीय:** 8-4, 7-5, 4-6, 3-8, 2-9, 1-10, # **बाल-शिविर** 1-3, 29-3, 18-10, 29-11, 26-12, **स्थान:** बुद्धविहार ॲण्ड वेलफेअर सेंटर, चुल्हाड, तुमसर, जि. भंडारा मोबा. 096236-68240, **संपर्क:** 1) श्री डोंगरे, मोबा. 6260450436, 2) श्री चौरे, मोबा. 98904-41071, 3) श्री विजु गोंडाणे, मोबा. 096236-68240,

धम्मभण्डार : भंडारा (महाराष्ट्र)

विपश्यना केंद्र, राहुल कॉलनी, रेलवे लाइन के पास, सहकार नगर, भंडारा 441904, **दस-दिवसीय:** 2 से 13-4, 20 से 31-7, 10 से 21-8, 21-9 से 2-10, 4 से 15-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 6 से 14-9, 21 से 29-11, **3-दिवसीय:** 27 से 30-3, **2-दिवसीय:** 24 to 26-12, **1-दिवसीय:** 13-4, 26-5, 27-6, 1-8, 22-8, 19-9, 3-10, 19-10, **किशोरीयों का शिविर:** 7 से 16-11, # **2-दिवसीय बाल-शिविर:** 15 से 16-11, 1 से 2-5, # **1-दिवसीय बाल-शिविर:** 11-4, 27-4, 11-5, 25-5, 8-6, 22-6, 11-7, 29-8, 19-9, 10-10, 19-12,
संपर्क: सलूजा, 09423673572, चौरे, 9890441071, विनोद, 9422833002, 7588749108,

धम्म 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)» 7 से 18-7, 6 से 17-10, 8 से 19-12, (केवल पुरुष)» 3 से 14-3, 16 से 27-6, 1 से 12-9, 17 से 28-11, ◊ **सतिपट्ठान:** 14 से 22-8, **3-दिवसीय:** 10 से 13-6, 22 से 25-7, # **3-दिवसीय बाल-शिविर:** (केवल लड़के)» 7 से 10-11, (केवल लड़किया)» 11 से 14-11, **2-दिवसीय बाल-शिविर:** (केवल लड़के)» 18 से 20-4, (केवल लड़किया)» 21 से 23-4, **1-दिवसीय:** 26-5, 27-6, 18-7, 29-8, 12-9, 17-10, 29-12, **स्वयं शिविर:** हर रविवार प्रात: 6 से 10 तक # **बाल आनापान ऑनलाईन शिविर:** हर माह तीसरे रविवार **धम्मसेवक कार्यशाला:** 10-1,

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:** 17 से 28-10, 10 से 21-11, ◊ **सतिपट्ठान:** 1 से 9-12, **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, **दस-दिवसीय:** (केवल पुरुष)» 21-4 से 2-5, 9 से 20-6, 3 से 14-8, 1 से 12-9, 20 से 31-10, 24-11 से 5-12, (केवल महिलाएं)» 10 से 21-3, 7 से 18-4, 5 से 16-5, 23-6 से 4-7, 18 से 29-8, 15 से 26-9, 4 से 15-10, 10 से 21-11, 8 से 19-12, **दस-दिवसीय:** (केवल भिक्षुओं के लिए)» 7 से 18-7, ◊ **सतिपट्ठान:** 29-5 से 6-6, 23 से 31-7, **3-दिवसीय:** 29-9 से 2-10, 23 से 26-12, **2-दिवसीय:** 21 से 23-5, **1-दिवसीय:** 26-5, 21-7, 19-10, **संपर्क:** 1) विपश्यना चैरिटेबल ट्रस्ट, शेगांव, फोन: 95798-67890, 98812-04125. 2) श्री आनंद, मोबा. 94221-81970.

कोटंबा (यवतमाळ): **दस-दिवसीय:** (पुरुष तथा महिला)» 18 से 29-4, 2 से 13-5, 16 से 27-5, 4 से 15-7, 12 से 23-9, 2 से 13-10, 5 से 16-12 (केवल महिलाएं) » 1 से 12-8-2021 (केवल भिक्षु तथा पुरुषों के लिए) » 6 से 17-6 (केवल भिक्षुणियां तथा महिला) 7 से 18-11, ◊ **सतिपट्ठान:** **2 से 10-4, 1-दिवसीय:** हर रविवार सुबह 8 से 3 तक # **बाल-शिविर:** 21-3, 23-4, 23-5, 20-6, 18-7, 29-8, 26-9, 17-10, 28-11, 26-12, **संपर्क:** धम्मभूमि विपश्यना चॅरीटेबल ट्रस्ट, कोटंबा ता. बाभुळगांव जि. यवतमाळ-445001. मोबा. 9822896453, 7776964808, 7038918204, 9175622575,

मलकापुर: (अकोला) दस-दिवसीय: (केवल पुरुष)» 3 से 14-10, (केवल महिलाएं)» 13 से 24-5, 12 से 23-12, 1 से 12-6, **स्थान:** भदन्त आनंद निवास, राजरतन कॉलनी येवता रोड मलकापुर जि. अकोला. 444001, मोबा. 9421937014, **संपर्क:** 1) श्री तायडे, मोबा. 9421794874, 2) श्री आठवले, मोबा. 9404092468.

पातुर: (अकोला) विपश्यना साधना प्रसार केंद्र, शिरला, पातुर जि. अकोला - 444501, **दस-दिवसीय:** (केवल महिलाएं)» 30-3 से 10-4, 1 स 12-6, 25-7 से 5-8, 20-11 से 1-12, 20 से 28-12, (केवल पुरुष)» 15 से 26-4, 11 से 22-5, 25-6 से 6-7, 10 से 21-8, 21-9 से 2-10, (केवल भिक्षु 23-10 से 3-11) ◊ **सतिपट्ठान:** 26-8 से 3-9, # **3-दिवसीय बाल-शिविर:** (10 से 17 वर्ष) 7 से 10-11, **1-दिवसीय:** हर माह दूसरे रविवार, समय 9 से 5, # **बाल-शिविर:** (उम्र 10 से 16 वर्ष) हर माह तीसरे रविवार, समय 9 से 5, **संपर्क:** 1) श्री. जगन्नाथ गवई, मोबा. 07775928290, 2) श्रीमती ज्योतीताई वानखेडे, मोबा. 9921998803,

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) मिलींद घरडे, सुगतनगर, नगीनाबाग वार्ड, नं. 2, चंद्रपुर-442401, मोबा. 80071-51050, 9226137722, 2) श्री गौतम चिकटे, मोबा. 9421812541, 9422506476, **दस-दिवसीय:** 19 से 30-4, 28-5 से 8-6, (केवल भिक्षुओं के लिए 16 से 27-6) 2 से 13-7, 28-7 से 8-8,12 से 23-8, 29-8 से 9-9, 12 से 23-9, 29-9 से 10-10, 17 से 28-10, 1 से 12-11, 8 से 19-12, 26-12 से 7-1, ◊ **सतिपट्ठान:** 5 से 13-4, 27-11 से 5-12, **3-दिवसीय:** 18 से 21-7, **2-दिवसीय:** 21 से 23-5, 19 से 21-11, **1-दिवसीय:** 26-5, 27-6, 23-7, 8-8, 26-9, 10-10, 19-12, **धम्मसेवक कार्यशाला:** 4-4, **बाल शिविर शिक्षक कार्यशाला:** 2-5, ∞ **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय:** 5 से 16-5,

धम्मपदेस : पाली (रत्नागिरी)

कोंकण विपश्यना मेडीटेशन सेंटर, मु. पाथरट, पो. पाली, जि. - रत्नागिरी - 415803, **Email:** info@pades.dhamma.org, **Website:** https://pages.dhamma.org, **दस-दिवसीय: 15 से 26-4, 1 से 12-5, 15 से 26-5, 1 से 12-6, 15 से 26-6, 1 से 12-8, 15 से 26-8, 1 से 12-9, 15 से 26-9, 15 से 26-10, 1 से 12-11, 15 से 26-11, 1 से 12-12,** ◊ **सतिपट्ठान: 15 से 24-7, 15 से 24-12, 3-दिवसीय:1 से 4-4, 1 से 4-7, संपर्क:** 1. श्री संतोष आयरे 1) 9975434754 / 9960503598

महाड: दस-दिवसीय: (केवल पुरुष)» 4 से 15-4, 2 से 13-5, 6 से 17-6, 4 से 15-7, 18 से 29-7, 1 से 12-8, 15 से 26-8, 5 से 16-9, 19 से 30-9, 3 से 14-10, 17 से 28-10, 7 से 28-11, 21-11 से 2-12, 5 से 16-12, 19 से 30-12, (केवल महिलाएं)» 18 से 29-4, 16 से 27-5, 20-6 से 1-7, **3-दिवसीय: (केवल पुरुष)** 27 से 30-5, 26 से 29-8, 28 से 31-10, , **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.

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, **दस-दिवसीय:** 30-3 से 10-4, 12 से 23-4, 25-4 से 6-5, 9 से 20-5, 23-5 से 3-6, 6 से 17-6, 19 से 30-6, 4 से 15-7, 18 से 29-7, 1 से 12-8, 15 से 26-8, 29-8 से 9-9, 12 से 23-9, 7 से 18-11, 21-11 से 2-12, 5 से 16-12, 22-12 से 2-1-2022 ◊ **सतिपट्ठान:** 1 से 9-4, 8 से 16-6, 20 से 28-7, **3-दिवसीय: 2021»** 16 से 19-12, ∞ **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय:** 12 से 23-4, 19 से 30-6, **20-दिवसीय:** 28-9 से 19-10, **30-दिवसीय:** 7-2 से 10-3, 18-9 से 29-10,

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:** 14 से 25-4, 14 से 25-5, 28-5 से 8-6, 4 से 15-8, 18 से 29-8, 13 से 24-9, 26-9 से 7-10, 10 से 21-10, 23-12 से 3-1, ◊ **सतिपट्ठान:** 23 से 31-10, 11 से 19-12,
किशोरों का शिविर: 19 से 27-6, **किशोरियों का शिविर:** 11 से 19-6,
∞ **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय:** 30-8 से 10-9, **20-दिवसीय:** 1 से 22-7, 7 से 28-11, **30-दिवसीय:** 1-7 से 1-8, 7-11 से 8-12, **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 सत्संग केंद्र के पास चौपासनी जोधपुर-342008. मोबा. 9829007520, Email: info@marudhara.dhamma.org. **दस-दिवसीय:** 9 से 20-4, 26-4 से 7-5, 15 से 26-6, 30-6 से 11-7, 14 से 25-7, 29-7 से 9-8, 14 से 25-9, 9 से 20-10, 23-10 से 3-11, 7 से 18-11, 22-11 से 3-12, 20 से 31-12 ◊ **सतिपट्ठान:** 29-9 से 7-10, **3-दिवसीय:** 11 से 14-8, 7 से 10-12, **1-दिवसीय:** 26-5, **किशोरों का शिविर:** 31-5 से 8-6, **किशोरियों का शिविर:** 2 से 10-9, # **बाल शिविर 3-दिवसीय:** (13 से 16 वर्ष) 11 से 14-5, (13 से 16 वर्ष केवल लड़के) 18 से 21-8, (13 से 16 वर्ष केवल लड़किया) 25 से 28-8, **संपर्क:** 1) श्री नेमीचंद भंडारी, 41-42, अशोक नगर, पाल लींक रोड, जोधपुर-342003. Email: dhamma.maroodhara@gmail.com; मोबा.: Whatsapp No. 9887099049, 8233013020.

धम्मपुब्बज, चूरू (राजस्थान)

पुब्बज भूमि विपश्यना ट्रस्ट, भालेरी रोड, (चूरू से 6 कि.मी.) चूरू (राजस्थान): फोन: 9664481738, **संपर्क:** 1) श्री एस. पी शर्मा, Email: dhammapubbaja@gmail.com, info@pubbaja.dhamma.org, मोबा. 07627049859, 2) श्री सुरेश खन्ना, Email: sureshkhanna56@yahoo.com; (मोबा. 94131-57056, 9887099049, Whatsapp Only) **दस-दिवसीय:** 31-3 से 11-4, 27-4 से 8-5, 29-5 से 9-6, 12 से 23-6, 27-6 से 8-7, 13 से 24-7, 12 से 23-9, 17 से 28-10, 8 से 19-11, 23-11 से 4-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 28-9 से 6-10, 22 से 30-12, **3-दिवसीय:** 17 से 20-4, 11 से 14-8, 9 से 12-10, 8 से 11-12, **1-दिवसीय:** 26-5, **तथा** हर रविवार, **किशोरों का शिविर:** 1 से 9-9, # **बाल शिविर 3-दिवसीय:** (13 से 16 वर्ष लड़के) 17 से 20-8, (13 से 16 केवल लड़किया) 24 से 27-8, # **बाल शिविर 2-दिवसीय:** (13 से 16 वर्ष लड़के) 31-10 से 2-11,
∞ **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय:** 28-7 से 8-8,

धम्मसोत : सोहना (हरियाणा)

विपश्यना साधना संस्थान, राहका गांव, (निम्मोद पुलिस थाना के पास), पो. सोहना, बल्लभगढ़-सोहना रोड, (सोहना से 12 कि.मी.), जिला- गुड़गांव, हरियाणा. मोबा. 9812655599, 9812641400. (बल्लभगढ़ और सोहना से बस उपलब्ध है।) **दस-दिवसीय: 2021»** 7 से 18-4, 21-4 से 2-5, 5 से 16-5, 19 से 30-5, 2 से 13-6, 16 से 27-6, 7 से 18-7, 21-7 से 1-8, 4 से 15-8, 18 से 29-8, 1 से 12-9, 15 से 26-9, 6 से 17-10, 20 से 31-10, 3 से 14-11, 17 से 28-11, 1 से 12-12, 15 से 26-12, **संपर्क:** विपश्यना साधना संस्थान, रुम 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:** 7 से 15-5, 19 से 27-5, 6 से 14-7, 23 से 31-12, **सहायक आचार्य कार्यशाला:** 2 से 5-10, **धम्मसेवक कार्यशाला:** 6 से 7-10, ∞ **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय:** 17 से 28-7, 15 से 26-10, **20-दिवसीय:** 12-4 से 3-5, 2 2 से 23-8, **30-दिवसीय:** 21-2 से 24-3, 1-6 से 2-7, 28-8 से 28-9, **45-दिवसीय:** (15 दिवसीय आनापान) 21-2 से 8-4, 2-11 से 18-12, **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: 14 से 25-4, 28-4 से 9-5, 12 से 23-5, 23-6 से 4-7, 14 से 25-7, 28-7 से 8-8, 11 से 22-8, 25-8 से 5-9, 8 से 19-9, 22-9 से 3-10, 13 से 24-10, 10 से 21-11, 24-11 से 5-12, 8 से 19-12, 22 से 2-1-2022, ◊ **सतिपट्ठान:** 27-10 से 4-11, **किशोरों का शिविर-** » 29-5 से 6-6, **किशोरियों का शिविर- » 12 से 20-6,**

धम्महितकारी : रोहतक (हरियाणा)

विपश्यना ध्यान समिति, लाहली - आंवल रोड, गाँव लाहली, तहसील - कलानौर, जिला: रोहतक - 124001, **संपर्क:** 92543-48837, 9416303639. **दस-दिवसीय:** 7 से 18-4, 21-4 से 2-5, 5 से 16-5, 19 से 30-5, 2 से 13-6, 16 से 27-6, 7 से 18-7, 21-7 से 1-8, 4 से 15-8, 18 से 29-8, 1 से 12-9, 15 से 26-9, 6 से 17-10, 20 से 31-10, 17 से 28-11, 1 से 12-12, 15 से 26-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 6 से 14-11,

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:** 7 से 18-4, 21-4 से 2-5, 5 से 16-5, 19 से 30-5, 2 से 13-6, 16 से 27-6, 7 से 18-7, 21-7 से 1-8, 4 से 15-8, 18 से 29-8, 1 से 12-9, 15 से 26-9, 6 से 17-10, 20 से 31-10, 17 से 28-11, 1 से 12-12, 15 से 26-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 6 से 14-11, **3-दिवसीय:** 1 से 4-4, 1 से 4-7,

धम्मसिखर : धर्मशाला (हिमाचल प्रदेश)

हिमाचल विपश्यना केंद्र, धरमकोट मैक्लोडगंज, 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: 2021»** अप्रेल से नवंबर हर माह 1 से 12 तथा 15 से 26. केवल अन्य शिविरों के समय नहीं ◊ **सतिपट्ठान:** 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, एन्साट ट्रॅक्स, मोबाईल: (91) 9906971808, 9419862542. **दस-दिवसीय: 14 से 25-4, 12 से 23-5, 9 से 20-6, 7 से 18-7, 4 से 15-8, 1 से 12-9, 22-9 से 3-10, 6 से 17-10, 27-10 से 7-11, 10 से 21-11, 1 से 12-12,** ◊ **सतिपट्ठान:** 31-3 से 8-4, 28-4 से 6-5, 26-5 से 3-6, 25-6 से 3-7, 21 से 29-7, 18 से 26-8, 15 से 23-12, **3-दिवसीय:** 16 से 19-9, **2-दिवसीय:** 9 से 11-4, 7 से 9-5, 4 से 6-6, 30-7 से 1-8, 27 से 29-8, **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, देहरादुन-248001. फोन: 0135-2715189, 2715127, 94120-53748, 70783-98566, Email: reg.dhammasalila@gmail.com; **दस-दिवसीय:** 14 से 25-4, 28-4 से 9-5, 12 से 23-5, 26-5 से 6-6, 9 से 20-6, 23-6 से 4-7,

7 से 18-7, 21-7 से 1-8, 4 से 15-8, 25-8 से 5-9, 8 से 19-9, 22-9 से 3-10, 20 से 31-10, 10 से 21-11, 24-11 से 5-12, 8 से 19-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 5 से 13-10, 3 से 11-4, 22 से 30-12, **3-दिवसीय:** 15 से 18-8, **2-दिवसीय:** 17 से 19-10, **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:** 19 से 27-10, **3-दिवसीय:** 28 से 31-10, **2-दिवसीय:** 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, # **3-दिवसीय बाल शिविर:** (13 से 17 वर्ष लड़के) 26 से 29-12, (13 से 17 केवल लड़कियां) 30-12-21 से 2-1-22, ∞ **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, ◊ **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 31-5, 28 से 31-12,
∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय:** 8 से 29-9, **45-दिवसीय:** 15-10 से 30-11, **संपर्क:** 1) मोबा. 094157-51053, 2) श्री मुरली मनोहर, मातन हेलीया. मोबा. 094150-36896,

धम्मचक्क : सारनाथ (उ. प्र.)

विपश्यना साधना केंद्र, खरगीपुर गांव, पो. पियरी, चौबेपुर, (सारनाथ), वाराणसी. मोबा: 09307093485; 09936234823, Email: info@cakka.dhamma.org, (सारनाथ म्युजियम से ऑटोरिक्शा 100/- है।) **दस-दिवसीय:** 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, 3 से 14-10, 18 से 29-10, 3 से 14-10, 18 से 29-10, 20 से 31-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 9 से 17-12, **3-दिवसीय:** 28 से 31-8, **बाल शिविर शिक्षक कार्यशाला:** 30-10 से 2-11, ∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय:** 3 से 24-8, **30-दिवसीय:** 6-11 से 7-12, **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:** मई-जून को छोड़ कर — हर माह 1 से 12 तथा 16 से 27; एवं 15 to 26-5, 17-6 to 28-6; **एक दिवसीय:** 26-5 (बुद्ध पूर्णिमा), **#-सतिपट्ठान:** 28 to 5-6; **किशोरियों का शिविर-** 6 to 14-6; किशोरों का शिविर: 7 to 15-6;. **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:** 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,** # **3-दिवसीय बाल-शिविर: (8 से 12 वर्ष)» 1 से 4-6,** **एक-दिवसीय:** हर माह चौथे रविवार. सुबह 10 से सायं 5 तक, ∞ **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 20-11 से 1-12-21,**

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: 2021»** 7 से 18-4, 21-4 से 2-5, 5 से 16-5, 19 से 30-5, 2 से 13-6, 16 से 27-6, 7 से 18-7, 21-7 से 1-8, 4 से 15-8, 18 से 29-8, 1 से 12-9, 15 से 26-9, 6 से 17-10, 20 से 31-10, 17 से 28-11, 1 से 12-12, 15 से 26-12, ◊ **सतिपट्ठान: 2021» 6 से 14-11, 3-दिवसीय: 2021»** 1 से 4-4, 1 से 4-7,

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.long-course@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, 29-12 -2021 से 9-1-2022, 12 से 23-1-2022, ◊ **सतिपट्ठान:** 18 से 26-10, 26-1-2022 से 3-2-2022, ∞ **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय:** 6 से 17-10, **20-दिवसीय:** 6 से 27-10, **30-दिवसीय:** 1-8 से 1-9, **45-दिवसीय:** 9-2-2022 से 27-3-2022,

धम्मलिच्छवी : मुजफ्फरपुर (बिहार)

धम्मलिच्छवी विपश्यना केंद्र, ग्राम- लदौरा, पाक्री, मुजफ्फरपुर-843113. फोन: 7779842059, 8935963703, **दस-दिवसीय:** 6 से 17-4, 19 से 30-4, 5 से 16-5, 19 से 30-5, 5 से 16-6, 19 से 30-6, 5 से 16-7, 19 से 30-7, 5 से 16-8, 19 से 30-8, 5 से 16-9, 19 से 30-9, 2 से 13-10, 19 से 30-10, 19 से 30-11, 5 से 16-12, 19 से 30-12, 5 से 16-1, 19 से 30-1, ◊ **सतिपट्ठान:** 1 से 9-11, **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: dham-maupavan@gmail.com, **दस-दिवसीय:** हर माह 3 से 14 (नवंबर 2021 में नहीं) 13 से 24-11, 3 से 14-1-2022,

नालंदा (बिहार): दस-दिवसीय: 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.pata-na.in.dhamma.org ; **दस-दिवसीय:** 3-4 to 14-4, 17-4 to 28-4, 3-5 to 14-5, 17-5 to 28-5, 3-6 to 14-6, 17-6 to 28-6, 3-7 to 14-7, 17-7 to 28-7, 17-8 to 28-8, 3-9 to 14-9, 17-9 to 28-9, 3-10 to 14-10, 3-11 to 14-11, 3-12 to 14-12, 17-12 to 28-12, 3-1 to 14-1-22, 17-1 to 28-1-22.
◊ **सतिपट्ठान:** 3-8 to 11-8-21

धम्मवेसाली : वैशाली (बिहार)

धम्मवेसाली पिवश्यना केंद्र, वियतनाम महाप्रजापति ननरी, विश्वशांति पगोडा रोड, वैशाली-844128, **संपर्क:** 9102288680, श्री राजकुमार गोयन्का, फोन: 0621 2240215, 89359 63703, Email: info@vaishali.in.dhamma.org; Website: www.vaishali.in.dhamma.org; **दस-दिवसीय:** हर माह-- 4 से 15, जनवरी से दिसंबर तक.

कच्छ एवं गुजरात

धम्मसिन्धु : मांडवी-कच्छ (गुजरात)

कच्छ विपश्यना केन्द्र, ग्राम- बाड़ा, ता. मांडवी, जिला- कच्छ 370475. मोबा. 9638577325, Email: info@sindhu.dham-ma.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:** 8 से 19-4, 29-4 से 10-5, 20 से 31-5, 10 से 21-6, 1 से 12-7, 7 से 18-7, 20 से 31-7, ◊ **सतिपट्ठान:** 22 से 30-4, 22 से 30-6
∞ **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय:** 21-7 से 1-8, **20-दिवसीय:** 5 से 26-3, 5 से 26-5, **30-दिवसीय:** 5-3 से 5-4, 5-5 से 5-6, **45-दिवसीय:** 5-3 से 20-4, **संपर्क:** मोबा. 7874623305, 9825320551.

धम्मदिवाकर : मेहसाणा (गुजरात)

उत्तर गुजरात विपश्यना केंद्र, मीठ्ठा गाव, ता. जिल्हा- मेहसाणा, गुजरात, Email: info@divakara.dhamma.org, फोन: (02762) 272800. **संपर्क:** 1. निखिलभाई पारीख, मोबा. 09429233000, 2. श्री उपेंद्र पटेल, मोबा. 8734093341, Email: upendrakpatel@gmail.com, फोन: (02762) 254634, 253315, **10-दिवसीय:** ....., ◊ **सतिपट्ठान: 7 से 15-4,**

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) **10-दिवसीय:** 7 से 18-4, **संपर्क:** 1) श्रीमती शशि तोडी 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:** 31-3 से 11-4, 14 से 25-4, 28-4 से 9-5, 15 से 23-5, 29-6 से 10-7, 11 से 22-7, 26-7 से 6-8, 7 से 18-8, 18 से 29-9, 6-10 से 17-10, 20 से 31-10, 6 से 17-11, 24-11 से 5-12, 7 से 18-12, ◊ **सतिपट्ठान: 25-8 से 2-9, 3-दिवसीय:** 27 से 30-5, 24 से 27-6, 22 से 25-7, 19 से 22-8, 30-9 से 3-10, 18 से 21-11, **किशोरियों का शिविर:** 3 से 11-6, **किशोरों का शिविर:** 15 से 23-6, ∞ **दीर्घ शिविर: विशेष दस-दिवसीय:** 4 से 15-9, **20-दिवसीय:** 25-8 से 15-9, **30-दिवसीय:** 21-12 से 21-1, **45-दिवसीय:** 21-12 से 5-2-22,

दक्षिण भारत

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, **10-दिवसीय:** 21-4 से 2-5, 5 से 16-5, 2 से 13-6, 16 से 27-6, 4 से 15-8, 18 से 29-8, 1 से 12-9, 15 से 26-9, 6 से 17-10, 20 से 31-10, 5 से 16-11, 18 से 29-11, 1 से 12-12, 15 से 26-12, **3-दिवसीय:** 4 से 7-3, 27 से 30-5, 30-9 से 3-10, 28 से 31-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 10 से 18-4, 30-6 से 8-7, **1-दिवसीय:** 26-5, 24-6, **धम्मसेवक कार्यशाला: 22 से 23-5,** ∞ **दीर्घ शिविर:20-दिवसीय: 30-6 से 21-7, 30-दिवसीय: 30-6 से 31-7,**

धम्मनागाज्जुन : 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,
1-दिवसीय: हर पूर्णिमा, (दक्षिण भारत के सभी कार्यक्रम नेट पर देखें और ऑनलाइन आवेदन करें।)

मध्य भारत

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:** 7 से 18-4, 5 से 16-5, 19 से 30-5, 2 से 13-6, 14 से 25-7, 28-7 से 8-8, 25-8 से 5-9, 20 से 31-10, 6 से 17-11, 1 से 12-12, ◊ **सतिपट्ठान:**11 से 19-8, 20 से 28-11, **3-दिवसीय:** 1 से 4-4, 16 से 19-6, ∞ **दीर्घ शिविर: विशेष दस-दिवसीय:** 21-4 से 2-5, **20-दिवसीय:** 20-6 से 11-7, 11-9 से 2-10, **30-दिवसीय:** 11-9 से 12-10, **45-दिवसीय:** 17-12 से 1-2-22,

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:** 14 से 25-4, 19 से 30-5, 12 से 23-6, 14 से 25-7, 4 से 15-8, 4 से 15-9, 2 से 13-10, 19 से 30-11, 15 से 26-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 18 से 26-12-21, **3-दिवसीय:** 13 से 16-10, 26 से 29-12, **2-दिवसीय:** 25 से 27-4, 23 से 25-6, 15 से 17-8, **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:** *2 से 13-4, 14 से 25-5, 18 से 29-6, 16 से 27-7, 7 से 18-8, 17 से 28-9, 20 से 31-10, 19 से 30-11, 10 से 21-12,*

आमला (बैतूल): दस-दिवसीय: (केवल महिलाएं)» **22-4 से 3-5, 8 से 19-12,** (केवल पुरुष)» **12 से 23-5, 10 से 21-11, 3-दिवसीय: 28-8 से 31-8, 1-दिवसीय: 11-4, 26-5, 13-6, 18-7, 22-8, 12-9, (29-9 कृतज्ञता-शिविर), 10-10, 21-11, 12-12,** # **बाल-शिविर: (8 से 16 वर्ष) 25-4, 9-5, 20-6, 11-7, 8-8, 19-9, 17-10, 7-11, 5-12, धम्मसेवक कार्यशाला: 20-6, पाली प्रशिक्षण शिविर: 24 से 26-12, स्थान:** प्रज्ञा भवन भीम नगर आमला, जिला बैतूल (म.प्र.) **संपर्क:** 1) श्री तोबू हुरमाडे, मोबा. 8234025899, 2) श्री शैलेन्द्र सूर्यवंशी, मोबा. 9907887607.

धम्मकेतु : दुर्ग (छत्तीसगढ़)

विपश्यना केंद्र, थनौद, व्हाया-अंजोरा, जिला-दुर्ग, छत्तीसगढ़-491001; फोन: 09907755013, मोबा.

9589842737. Email: sadhana_kendra@yahoo.in, **दस-दिवसीय:** 18 से 29-4, 13 से 24-6, 4 से 15-7, 18 से 29-7, 1 से 12-8, 22-8 से 2-9, 5 से 16-9, 19 से 30-9, 3 से 14-10, 17 से 28-10, 6 से 17-11, 21-11 से 2-12, 6 से 17-12, 20 से 31-12, **किशोरियों का शिविर:** 30-5 से 7-6, **1-दिवसीय:** 26-5, 27-6, 15-8, 31-10, 20-11, # **बाल-शिविर:** 2-4, 2-5, 2-10, 19-11, 18-12, **धम्मसेवक कार्यशाला:** 5-12, ∞ **दीर्घ-शिविर:** ...... **संपर्क:** 1. श्री एस बंग, मोबा. 9425209354, 2. श्री. आर. पी. सैनी, मोबा. 9425244706,

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:** 8 से 19-4, 17 से 28-6, 8 से 19-7, 8 से 19-8, 1 से 12-10, 2 से 13-12, 17 से 28-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 13 से 21-11, **1-दिवसीय:** 4-4, 24-10, 7-11, **किशोरों का शिविर:** 5 से 13-6, # **बाल-शिविर:** 25-4, 2-5, 17-10, 28-11, ∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय: 5 से 26-9, संपर्क:** 1) श्री डी. एन. द्विवेदी, मोबा. 9806703919, 2) श्री एस मेश्राम, मोबा. 98269-60230

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: 21-4 से 2-5, 5 से 16-5, 23-6 से 4-7, 21-7 से 1-8, 23-8 से 3-9, 8 से 19-9, 3 से 14-10, 10 से 21-11, 1 से 12-12, 16 से 26-12, ∞ **दीर्घ शिविर: 30-दिवसीय: 1 से 31-10,**

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:** 14 से 25-4, 28-4 से 9-5, 12 से 23-5, 2 से 13-6, 16 से 27-6, 30-6 से 11-7, 14 से 25-7, 28-7 से 8-8, 25-8 से 5-9, 8 से 19-9, 22-9 से 3-10, 6 से 17-10, 20 से 31-10, 3 से 14-11, 17 से 28-11, 1 से 12-12, 15 से 26-12, 29-12 से 9-1, ◊ **सतिपट्ठान:** 14 से 22-8, **3-दिवसीय:** 26 से 29-5, **1-दिवसीय:** 11-4, 23-5, 13-6, 25-7, 8-8, 5-9, 3-10, 14-11, 12-12, # **बाल-शिविर:** 25-4, 9-5, 27-6, 11-7, 22-8, 19-9, 31-10, 28-11, 26-12, **संपर्क:** कार्यालय: टोबॅको हाउस, 5 वा माळा रूम नं. 523, 1, ओल्ड कोर्ट हाउस कॉरनर, कोलकाता-1, फोन: (033) 2230-3686, 2231-1317,

नये उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्री आनंदा हिवरकर, जळगाव
2. श्री हिरामण राजपूत, धुळे, धम्मसरोवर केंद्र के केंद्रीय आचार्य के सहायक के रूप में सेवा

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

1. श्रीमती मनु बाजपेयी, बोधगया
2. सौ. नीता गोसर, धुळे
3. डॉ. (श्रीमती) संध्या शेट्टी, मुंबई
4. श्रीमती जयश्री पटेल, अहमदाबाद

बालशिविर शिक्षक

1. श्री सचिन रंगा, रोहतक, हरियाणा
2. श्री सन्नी रंगा, रोहतक, हरियाणा
3. श्रीमती रंजना कुलश्रेष्ठ, नई दिल्ली
4. श्री राजीव गुप्ता, दिल्ली
5. श्रीमती सपना वर्मा, फरीदाबाद, हरियाणा
6. Mr. Peter Huang, Chiayi, Taiwan

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 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*

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।)

पगोडा पर रात भर रोशनी का महत्त्व

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

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

धम्मालय-2 (आवास-गृह) का निर्माण कार्य

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

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

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

ग्लोबल विपश्यना पगोडा में वर्ष 2021 के महाशिविर एवं प्रतिदिन एक-दिवसीय शिविर

रविवारः 23 मई, बुद्ध पूर्णिमा के उपलक्ष्य में; **25 जुलाई,** आषाढ़ी पूर्णिमा; तथा **26 सितंबर,** शरद पूर्णिमा एवं श्री गोयनकाजी की पुण्यतिथि के उपलक्ष्य में; पगोडा में महाशिविरों का आयोजन होगा, जिनमें शामिल होने के लिए कृपया अपनी बुकिंग अवश्य करायें और **समग्गानं तपो सुखो–** सामूहिक तप-सुख का लाभ उठाएं। **समयः** प्रातः11 बजे से अपराह्न 4 बजे तक। 3 से 4 बजे के प्रवचन में बिना साधना किये लोग भी बैठ सकते हैं। (*फिलहाल पगोडा में हर रोज एक-दिवसीय शिविर होता है।*) बुकिंग-संपर्क: 022-2845 1170, 022-6242 7544- Extn. no. 9, मो. 82918 94644. (फोन बुकिंग- प्रतिदिन 11 से 5 बजे तक)

Online Regn: http://oneday.globalpagoda.org/register

t

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 'ग्लोबल विपश्यना फाउंडेशन' (GVF) ने हिसाब लगाया कि यदि 1,39,000 लोग, प्रत्येक व्यक्ति रु. 9000/- जमा कर दें, तो 125 करोड़ रु. हो जायँगे और उसके मासिक ब्याज से यह खर्च पूरा होने लगेगा। यदि कोई एक साथ पूरी राशि नहीं जमा कर सकें तो किस्तों में भेजें अथवा अपनी सुविधानुसार छोटी-बड़ी कोई भी राशि भेज कर पुण्यलाभी हो सकते हैं।

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

संपर्कः– 1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or
2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156,
A/c. Office: 022-50427512 / 50427510;
Email– audits@globalpagoda.org;

Bank Details:
'Global Vipassana Foundation' (GVF),
Axis Bank Ltd., Sonimur Apartments,
Timber Estate, Malad (W), Mumbai - 400064,
Branch- Malad (W).
Bank A/c No.- 911010032397802;
IFSC No.- UTIB0000062;
Swift code: AXIS-INBB062.
Online Donation- https://www.globalpagoda.org/donate-online

विपश्यना विशोधन विन्यास

विपश्यना विशोधन विन्यास (Vipassana Research Institute=VRI) एक ऐसी संस्था है जो साधकों के लिए धर्म संबंधी प्रेरणादायक पाठ्य सामग्री लागत मूल्य पर उपलब्ध कराती है। यहां का सारा साहित्य न्यूनतम कीमत पर उपलब्ध है ताकि अधिक से अधिक साधक इसका व्यावहारिक लाभ उठा सकें। विपश्यना साधना संबंधी अमूल्य साहित्य का हिंदी, अंग्रेजी एवं अन्य भाषाओं में अनुवाद एवं शोध करना है। इसके लिए विद्वानों की आवश्यकता है। शोध कार्य मुंबई के इस पते पर होता है:- **'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

दोहे धर्म के

शुद्ध धरम फिर से जगे, दुखिया रहे न कोय।
शुद्ध धरम घर-घर जगे, सब विधि मंगल होय॥

फिर से जागे जगत में, शुद्ध धरम की ज्योत।
मिटे अँधेरा मोह का, मिले मुक्ति का स्रोत॥

जीवन पथ पर धर्म का, कैसा सुखद प्रसंग। बहुजन का
हितसुख सधे, कितने साधक संग॥

शासन सुधरे देश का, सुधर जाय व्यापार।
रूखे-सूखे चमन फिर, हो जावें गुलजार।

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

बरसै बरखा समय पर, दूर रवै दुस्काल।
सासन होवै धरम रो, लोग हुवै खुसहाल॥

सासन मँह जागै धरम, उखड़ै भ्रस्टाचार।
धनियां मँह जागै धरम, सुद्ध हुवै ब्यापार॥

जन जन मँह जागै धरम, लोग हुवै निस्पाप।
जन जन रा दुखड़ा मिटै, मिटै सोक संताप॥

ऊग्यो सूरज धरम रो, मिटी पाप री रात।
जाग्यो मंगळ च्यानणो, मंगळ जग्यो प्रभात॥

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 2564, फाल्गुन पूर्णिमा, 28 मार्च, 2021

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: 28 MARCH, 2021

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