विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2566, वैशाख पूर्णिमा (ऑनलाइन), 16 मई, 2022, वर्ष 51, अंक 11

E-NEWS LETTER वार्षिक शुल्क रु. 100/-

बुद्ध-वाणी

यदा हवे पातु भवन्ति धम्मा, आतापिनो झायतो ब्राह्मणस्स।
अथस्स कङ्खा वपयन्ति सब्बा, यतो पजानाति सहेतु धम्मं॥
... अथस्स कङ्खा वपयन्ति सब्बा, यतो खयं पच्चयानं अवेदी॥
... विधूपयं तिट्ठति मारसेनं, सुरियोव ओभासयमन्तलिक्खं॥

– उदान: 1. बोधिवग्गो- पठमं दुतियं ततियं बोधि+सुत्तं.

जब कोई ध्यानी ब्राह्मण-तापस तप-साधना द्वारा सत्य धर्म प्राप्त करता है तो उसके मन की सारी शंकाएं दूर हो जाती है, क्योंकि वह सभी उत्पन्न होने वाली स्थितियों का कारण जान लेता है। ... उसकी सारी शंकाएं दूर हो जाती है, क्योंकि वह उन कारणों का नष्ट होना भी जान लेता है। और ... इस प्रकार कारणों को नष्ट करके प्रबल मार सेना को पराजित करता हुआ पूर्ण विमुक्त अवस्था में वैसे ही प्रतिष्ठित हो जाता है जैसे कि समस्त अंधाकर को परास्त करके सूर्य अन्तरिक्ष में प्रतिष्ठित होता है।

बुद्ध पूर्णिमा पर पूज्य गुरुजी का विशेष लेख

उद्बोधन:

त्रिधा पुण्यमयी वैशाख पूर्णिमा

मेरे प्यारे साथी साधको!

आओ, अपना सच्चा कल्याण साधें!

वैशाख पूर्णिमा का यह पावन पर्व हमें कल्याण साधना के लिए पर्याप्त प्रेरणा दे।

अनंत जन्मों तक दान, शील, निष्क्रमण (गृह-त्याग), प्रज्ञा, वीर्य, क्षांति (सहनशक्ति), सत्य, अधिष्ठान, मैत्री और उपेक्षा (समता) रूपी दस पारमिताओं को परिपूर्ण करते हुए बोधिसत्त्व सिद्धार्थ गौतम इसी पावन दिवस पर जन्मे; यह उनका अंतिम जन्म था। हम भी उन्हीं के समान अपनी-अपनी पुण्य पारमिताओं को पूरा करते हुए ऐसा जन्म प्राप्त करें, जो कि हमारे लिए भी अंतिम जन्म साबित हो।

बोधिसत्त्व सिद्धार्थ गौतम ने वैशाख पूर्णिमा को ही सारे अनुशय क्लेशों को विदीर्ण करते हुए सम्यक संबोधि प्राप्त की और परम सत्य का साक्षात्कार किया। हम भी उन्हीं की तरह शील, समाधि और प्रज्ञा का अभ्यास करते रहें और शनै: शनै: अपने सारे क्लेश दूर करते हुए परम पद निर्वाण का साक्षात्कार कर लें।

सम्यक संबोधि प्राप्त करने के बाद पैंतालीस वर्षों तक उन महाकारुणिक भगवान तथागत सम्यक संबुद्ध ने सतत जनसेवा में निमग्न रहते हुए वैशाख पूर्णिमा को ही अस्सी वर्ष की परिपक्व अवस्था में महापरिनिर्वाण प्राप्त किया। यही उनकी अंतिम मृत्यु थी। हम भी इसी प्रकार आत्महित और परहित में निरत रहकर ऐसी मृत्यु प्राप्त करें जो कि हमारे लिए भी अंतिम मृत्यु साबित हो।

त्रिधा पुण्यमयी वैशाख पूर्णिमा का यही प्रेरणा-प्रसाद हमें धर्म धारण करने के अभ्यास में लगाए, इसी अभ्यास में हमारा सच्चा कल्याण निहित है।

साधको! आओ, अपना सच्चा कल्याण साधें!

सत्य का साक्षात्कार

वैशाख पूर्णिमा की वह मंगलमयी रात धन्य हो उठी, जबकि उस युवा योगी सिद्धार्थ गौतम ने बोधिवृक्ष के तले अपने आप पर अनुपम विजय प्राप्त की। सारा अज्ञान अंधकार दूर हो गया, प्रज्ञा की आलोक रश्मियां प्रभास्वर हो उठीं। सूक्ष्म से सूक्ष्म आंतरिक क्लेशों का मैल धुल गया; नितांत विरज-विमल धर्मचक्षु प्राप्त हो गए। अनेक जन्मों के पूर्व संस्कारों का सारा लेप उतर गया। अंतर्मन पूर्णतया निर्मल निर्लेप हो गया। सभी कर्म-बंधन टूट गए। चित्त सर्वथा बंधन-मुक्त हो गया। भविष्य के प्रति कोई तृष्णा नहीं रह गई, मन पूर्णरूपेण वितृष्ण हो गया। मोह-मूढ़ता, माया-मरीचिका, विभ्रम-विपर्यास(मिथ्या ज्ञान) का सारा कुहरा दूर हो गया। परम सत्य का साक्षात्कार हो गया। अनंत जन्मों का सत्प्रयत्न सफलीभूत हुआ। बोधिसत्त्व सिद्धार्थ गौतम सम्यक संबुद्ध हो गया।

अनुपम विमुक्ति रस का आस्वादन करते ही सम्यक-संबुद्ध के मुँह से परम हर्ष के उद्गार निकल पड़े। बड़े अर्थपूर्ण हैं ये उदान शब्द! बड़ा भावपूर्ण है यह हृदय उद्गार!

अनेकजातिसंसारं, सन्धाविस्सं अनिब्बिसं।
गहकारं गवेसन्तो, दुक्खा जाति पुनप्पुनं॥
गहकारक दिट्ठोसि, पुन गेहं न काहसि।

सब्बा ते फासुका भग्गा, गहकूटं विसङ्खतं।
विसङ्खारगतं चित्तं, तण्हानं खयमज्झगा॥

(धम्मपद 153-154, जरावग्गो)

सम्यक संबोधि प्राप्त करने के पूर्व ध्यान समापत्तियों द्वारा जो अनेक सिद्धियां प्राप्त हुईं, उनके बल पर सिद्धार्थ गौतम ने अपने अनंत अतीत का दर्शन किया और देखा कि उस अपरिमित काल-प्रवाह में अनगिनत बार इस संसार में जन्म लेता ही रहा हूं। हर बार जन्म लेने पर मृत्यु की ओर ही दौड़ लगती रही है। यह कौन है जो मुझे बार-बार जन्म दे रहा है? यह कौन है जो हर मृत्यु पर मेरे लिए एक नया जीवन तैयार कर देता है? एक नया घर बना देता है? इस घर बनाने वाले की खोज में कितने जन्मों में कितना समय बिताया और इस खोज में बार-बार दु:खमय जन्म ही लेते रहने पड़े। इस बार ऐसी सम्यक संबोधि प्राप्त हुई कि सारी सच्चाई आंखों के सामने आ गई। देख लिया उस घर बनाने वाले को। अब वह पुन: घर नहीं बना सकेगा मेरा। घर बनाने के लिए जिन सामग्रियों की आवश्यकता होती है, वे सारी नष्टभ्रष्ट कर डाली हैं मैंने, घर बनाने वाला अब किससे घर बना पायेगा। बिखर गयीं घर की सारी कड़ियां, बिखर गया घर का शिखर स्तंभ। अब कोई आधार नहीं नए घर के बनने का, संस्कारों से पूर्णतया विहीन होकर परम परिशुद्ध हो गया यह चित्त, इस पर लगे हुए अतीत के सारे लेप उतर चुके। आगे कोई लेप लग सकने की संभावना नहीं क्योंकि भविष्य के प्रति मन में अब कोई कामना ही नहीं रह गयी। सारी तृष्णाएं जड़ से उखाड़ कर फेंक दी गईं—कामतृष्णा भी, भवतृष्णा भी, विभवतृष्णा भी।

कौन था यह घर बनाने वाला जिसका दर्शन हो गया सम्यक संबुद्ध को? विमुक्ति के इस संग्राम के दौरान उस रात उसे देवपुत्र मार ही के तो दर्शन हुए थे। क्या यही मार घर बनाने वाला है? कौन है यह मार? हमारे अंतर्मन में समाए हुए सभी प्रकार के कुत्सित संस्कारों का व्यक्तिकरण ही तो मार है। सचमुच यह मार ही तो है जो कि बार-बार हमारे लिए नया-नया घर बनाता रहता है। नए-नए जन्म द्वारा नया-नया शरीर उत्पन्न करता रहता है। लेकिन अब यह मार सर्वथा लाचार हो गया, निहत्था हो गया, निर्बल हो गया। अब यह कैसे घर बना सकेगा भला! घर बनाने की सारी सामग्री, यानी, सारा पूर्व संचित संस्कार सचमुच ही छिन्न-भिन्न हो गया। नया संस्कार बनाने वाली सारी लालसाएं जड़ से उखड़ गईं। भूतकाल के संगृहीत संस्कार और भविष्य के प्रति जागने वाली तृष्णाएं ही तो हमारे लिए नए-नए भव का कारण बनती हैं। ये दोनों खत्म हो जायँ तो नया भव बनना रुक जाय। आग का जलावन समाप्त हो जाय तो आग अपने आप बुझ जाय। बिना जलावन आग किसको लेकर जले?

"खीणं पुराणं नवं नत्थि सम्भवं" पुराना क्षीण हो गया, नया बन नहीं रहा; यही तो विमुक्त-अवस्था थी। यही तो सम्यक संबोधि थी उस बोधिसत्त्व की। यही तो अंधकार पर प्रकाश की विजय थी। मृत पर अमृत की विजय थी। असत पर सत की विजय थी।

परंतु सिद्धार्थ गौतम की इस अनुपम उपलब्धि की बात सुनकर हम प्रसन्न-विभोर हो उठें और धन्य-धन्य कह उठें तो मात्र इतने से हमारा कोई विशेष लाभ हो जाने वाला नहीं है। हमारा वास्तविक लाभ तो स्वयं बोधि प्राप्त करने में है, स्वयं परम सत्य का साक्षात्कार करके विमुक्त हो जाने में है। अत: सिद्धार्थ गौतम की इस महान आत्म-विजय से हम समुचित प्रेरणा प्राप्त करें और स्वयं भी उस रास्ते चलकर, भले थोड़ी बहुत ही सही, इसी जीवन में चित्त-विमुक्ति प्राप्त करें तो ही हम सच्चे सुख के अधिकारी हो सकते हैं। इसलिए समझें कि सिद्धार्थ गौतम की सम्यक संबोधि क्या थी? और कैसे हासिल हुई?

यह कोई अलौकिक चमत्कारपूर्ण घटना नहीं थी जो कि किसी अदृश्य सत्ता की अनुकंपा स्वरूप घटी हो। यह तो मनुष्य के अपने ही अथक परिश्रम की श्रेष्ठतम उपलब्धि थी। किन्हीं कमनीय कपोल कल्पनाओं के सहारे प्राप्त हुआ, यह कोई थोथा बुद्धि किलोल नहीं था और न ही किसी प्रकार की अंधभक्ति का निरर्थक भावावेश था। यह तो सम्यक संबोधि थी, परम सत्य का प्रत्यक्ष साक्षात्कार था। इसे प्राप्त करने के लिए मिथ्या कल्पनाओं का सहारा नहीं लिया गया और न ही मिथ्या भावुकता का। मस्तिष्क और हृदय को इन दोनों दूषणों से दूर रखकर ही नितांत निर्मलता प्राप्त की जा सकी। मस्तिष्क ने अपरिमित शुद्ध ज्ञान हासिल किया और हृदय ने भावावेश की मलीनता से विहीन अनंत विशुद्ध मैत्री और करुणा उपलब्ध की और यह सब स्वावलंबन के बल पर ही किया गया। पराश्रित होकर कोई स्वतंत्र और स्वाधीन कैसे हो सकता है? विमुक्त कैसे हो सकता है? मनुष्य को अपने भीतर की लड़ाई स्वयं ही लड़नी पड़ती है। अपने दुर्गुणों से और अपनी मिथ्या दृष्टियों से स्वयं ही युद्ध करना पड़ता है। इसी लड़ाई में अज्ञान के घने बादल छिन्न-भिन्न होते हैं और उस अंधकार में से सत्य का प्रकाश प्रस्फुटित होने लगता है।

सत्य की खोज में लगा हुआ साधक अंतर्मुखी होकर यह जान लेता है कि उसके भीतर ही भीतर क्या कुछ हो रहा है और जो कुछ हो रहा है उसका यह-यह कारण है। वह जान लेता है कि जो कुछ कारणों से हो रहा है, उसका निवारण अवश्य ही किया जा सकता है। वह जान लेता है कि इस-इस प्रकार उन कारणों का निवारण किया जा सकेगा और ऐसा जान समझकर ही वह उन कारणों का स्वयं निवारण करके बंधनमुक्त होता है और निरभ्र आकाश में चमकते हुए सूर्य के समान प्रभास्वर हो, प्रतिष्ठित होता है; यही सच्ची विमुक्ति है।

अनेक जन्मों में और इस अंतिम जन्म में भी अनेक प्रकार की विधियों के अभ्यास में भटकते रहने के बाद उस महामानव ने इसी विमुक्ति के लिए जो सहज सरल तरीका ढूंढ निकाला उसे ही हमारे लिए विरासत के रूप में छोड़ गए। हम उसका सही उपयोग करके वही प्राप्त कर सकते हैं जो कि उन्होंने प्राप्त किया।

क्या था वह तरीका? सच्चाई को उसके सही स्वरूप में देखते रहना, स्थूल सच्चाई को देखते-देखते उसे सूक्ष्मता की पराकाष्ठा तक देख जाना, मोटे-मोटे सघन सत्य का विभाजन विश्लेषण करते-करते उसके सूक्ष्मतम परमार्थ स्वरूप का साक्षात्कार कर लेना। सत्य की यह खोज तभी सफल होती है जबकि पूर्व मान्यताओं और पूर्वाग्रहों के सभी रंगीन चश्मे उतार दिए जायँ और स्वानुभूतियों के स्तर पर जो-जो सत्य सम्मुख आता जाय, उसे यथाभूत स्वीकार करते चलें। यही यथाभूत ज्ञान दर्शन है जो कि परम सत्य का साक्षात्कार कराता है। इसमें न कल्पना के लिए गुंजाइश है और न ही भावावेश के लिए। बोधिसत्व ने एक शोध वैज्ञानिक की तरह इन दोनों को ही दूर रखकर परम सत्य की खोज की और सफल हुए।

खुली प्रकृति में सिद्धार्थ गौतम का जन्म हुआ, खुली प्रकृति में ही उन्होंने सम्यक संबोधि उपलब्ध की और खुली प्रकृति में ही महापरिनिर्वाण प्राप्त किया, जीवन की तीनों महत्त्वपूर्ण घटनाएं खुली प्रकृति में ही घटीं। अत: उन्होंने जीवनभर खुली प्रकृति का खूब ही गहन अध्ययन किया। उन्होंने देखा कि इस जंगम जगत में सब कुछ गतिमान ही गतिमान है, कुछ भी तो जड़ नहीं है। प्रतिक्षण सर्वत्र कुछ न कुछ घटित हो रहा है। प्रतिक्षण कुछ न कुछ बन ही रहा है, बदल ही रहा है। बदलते रहना, बनते रहना, यही इस संसार का स्वभाव है। इसीलिए यह भव संसार है

जिन्हें हम जड़ भौतिक पदार्थ कहते हैं वे भी जंगम ही हैं। अत्यंत सूक्ष्म स्तर पर उनमें भी प्रतिक्षण परिवर्तन ही परिवर्तन हो रहे हैं। जिसे हम चैतन्य कहते हैं, वह भी प्रतिक्षण परिवर्तनशील ही परिवर्तनशील है। जो कुछ बाहर घट रहा है वैसा ही प्रत्येक प्राणी के भीतर भी प्रतिक्षण घट ही रहा है, कुछ न कुछ परिवर्तन हो ही रहा है। इसी सत्य को उन्होंने अपने अंदर अंतर्मुखी होकर देखा। प्रकृति का सारा रहस्य अनावृत्त हो गया। यह शरीर-स्कंध और यह चेतन-चित्त स्कंध, जिनके साथ हमने तादात्म्य स्थापित कर लिया है और जिन्हें "मैं" "मैं" "मेरा" "मेरा" कहते हुए उलझते ही जा रहे हैं, मूंज की रस्सी की तरह अकड़ते ही जा रहे हैं, उनका सारा सत्य स्वभाव प्रत्यक्ष हो गया। ऐंद्रिय और लोकीय जगत की इन सूक्ष्मतम सच्चाइयों के मरणशील स्वभाव का साक्षात्कार तो हुआ ही, उनसे परे इंद्रियातीत— लोकोत्तर निर्वाण के अमृत स्वभाव का भी साक्षात्कार हो गया। इस प्रकार प्रत्यक्ष अनुभूतियों के स्तर पर दुःख का साक्षात्कार हुआ, दुःख के कारण का साक्षात्कार हुआ और इन कारणों को दूर करके नितांत दुःख-विमुक्त स्थिति का भी साक्षात्कार हो गया। आओ, हम भी स्वानुभूतियों के स्तर पर स्वयं देखें, समझें कि हमारा यह शरीर स्कंध क्या है? यह चित्त-चेतन स्कंध क्या है? और इन दोनों की मिली-जुली यह जीवनधारा क्या है? इसमें किस प्रकार परिवर्तन होते रहते हैं? किस प्रकार ना-समझी के कारण भीतर ही भीतर गांठें बँधती रहती हैं? उलझने बढ़ती रहती हैं? किस प्रकार इन गाठों को बंधने से रोका जा सकता है? किस प्रकार पुरानी गाठें खोली जा सकती हैं? किस प्रकार सारी उलझनें सुलझाई जा सकती है? और किस प्रकार परमसत्य का साक्षात्कार करके नितांत विमुक्ति रस का आस्वादन किया जा सकता है? वैशाख पूर्णिमा की यही पावन प्रेरणा है, इसका लाभ लें।

हम भी अपने भीतर समाए हुए गृह निर्माता देवपुत्र मार का दर्शन करें और उसे पराजित कर निबल निहत्था बना दें। हम भी अपने विकारों का दर्शन करें और उन्हें क्षीण बना दें।

मुक्ति इसी में है, मंगल इसी में है।

कल्याणमित्र,
सत्यनारायण गोयन्का

(वर्ष 2, बुद्धवर्ष 2516, वैशाख पूर्णिमा, दि. 17-05-73, अंक 11) से साभार

कम लागत में समग्र (Cost Effective Holistic) धम्म केंद्र विकास कार्यशाला

आवश्यक वस्तुओं और निर्माण सामग्री की बढ़ती लागत, संसाधनों की कमी, अप्रत्याशित मौसम की स्थिति और जनशक्ति की कमी के कारण धम्म केंद्रों के लिए अनेक चुनौतियां हैं। इन चुनौतियों के समाधान एवं उपाय योजना के रूप में VRI ने चार ऑनलाइन सत्र आयोजित किए, जिनमें धम्म अरुणाचल विपश्यना केंद्र, तमिलनाडु में हुए विभिन्न स्थायी समाधानों के सफल प्रयास और कार्यान्वयन को साझा किया गया।

सत्रों में मिट्टी की वास्तुकला (मकान), प्रकृति के चार तत्त्वों (पृथ्वी, जल, वायु और सूर्य) का उपयोग, कचरे से खाद व बायोगैस बनाने के उपाय, व्यावहारिक एवं अनुकूल संरचनाएं, वास्तु को ठंडा रखने के उपाय, ऑटोमेशन और ध्वनि-रोधी उपाय, शाश्वत विकास और पारंपरिक तथा आधुनिक संसाधनों का साथ-साथ उपयोग करने से होने वाली लागत और लाभ जैसे विषय शामिल थे।

इससे सिद्ध हुआ कि प्रकृति प्रदत्त जैविक और भौतिक प्रक्रियाओं का उपयोग करने और हजारों वर्षों से सतत विकसित हो रही पारंपरिक भारतीय प्रणालियों के उपयोग से वर्तमान चुनौतियों पर काबू पाने में मदद मिल सकती है।

इन कार्यशालाओं के बाद कई भारतीय केंद्रों से मिली सकारात्मक प्रतिक्रियाओं के आधार पर आगामी 21 से 23 जून 2022 तक धम्म अरुणाचल, तिरुवन्नामलाई में प्रत्यक्ष प्रदर्शन और व्यावहारिक सत्रों सहित एक व्यापक कार्यशाला की योजना बनाई जा रही है। पंजीकरण के लिए:-

संपर्क: संथानगोपालन वी., ईमेल: info@arunachala.dhamma.org

स्थान और समय: धम्म अरुणाचल, तिरुवन्नामलाई, तमिलनाडु, 21 जून शाम से 23 जून शाम तक

[टिप्पणी- केंद्र-विकास से जुड़े हुए सहायक आचार्य एवं न्यासी (ट्रस्टी) कार्यशाला में सम्मिलित होने के लिए अपने केंद्रीय आचार्य/ समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य की अनुमति अवश्य लें।]

धम्मनदी - विपश्यना केंद्र, उडुपी/मैंगलोर (कर्नाटक)

धर्म धीरे-धीरे परंतु निश्चित रूप से पश्चिमी भारत के तटीय क्षेत्र में फैल रहा है। अब हम लगभग 100 साधकों, 15 सेवकों/सेविकाओं और 4 सहायक आचार्यों के लिए चरणबद्ध तरीके से मास्टर प्लान लागू करने की प्रक्रिया में हैं।

इस परियोजना के पहले चरण में, हम निम्नलिखित कामों को लागू करने की योजना बना रहे हैं: 1. लेवलिंग-पिचिंग - (फोटो लिंक- https://nadi.vridhamma.org/photo-gallery), **2.** 125 साधकों / सेवकों की क्षमता का धम्म हॉल, 3. कुछ पुरुष और महिला आवास

सभी प्रकार के दान बहुमूल्य हैं। अपार पारमी अर्जित करने की इस परियोजना में किसी भी धन-राशि के साथ आप का स्वागत है। दान छोटा या बड़ा नहीं होता, मुख्य तो चेतना ही है। इस धर्म भूमि पर ध्यान करके धर्म-वातावरण को मजबूत करने के दान में भी आपका स्वागत है। साथ ही निर्माण-अवधि के दौरान साधक/साधिकाएं निर्माण कार्यों का पर्यवेक्षण आदि करके अपना श्रमदान दे सकते हैं। प्रत्येक रविवार को एक-दिवसीय शिविर आयोजित होते हैं।

बैंक विवरण (बिल्डिंग फंड): खाते का नाम: करावाली विपश्यना रिसर्च सेंटर, बैंक का नाम और पता: केनरा बैंक, मेन रोड, हेब्री-576112; खाता नंबर: 110018636760, IFSC कोड: CNRB0002502; ऑनलाइन दान हमारी वेबसाइट लिंक पर भी किया जा सकता है: https://nadi.vridhamma.org/donation । दान रसीद प्राप्त करने के लिए कृपया हमें ईमेल account.nadi@vridhamma.org द्वारा सूचित करें। आयकर अधिनियम के 80-जी के तहत सभी दान पर कर छूट का प्रावधान है।

ट्रस्टीज: श्री बी.वी. पई - 99007 36473, श्री शंकर हेगड़े - 94487 24087, श्री पृथ्वी हेगड़े - 98205 02354

मंगल मृत्यु

जयपुर के विपश्यना आचार्य श्री बाबू राम यादव पकी उम्र में दि. 3 अप्रेल, 2022 को शांतिपूर्वक दिवंगत हुए। वे विपश्यना और धम्मथली से जुड़े तो इसी के होकर रह गये। 1998 में विपश्यना के सहायक आचार्य नियुक्त हुए तो लोगों की खूब धर्मसेवा की और स्वयं दीर्घ शिविरों में सम्मिलित होकर उन्नति करते गये। 2008 में पूज्य गुरुजी ने पूर्ण आचार्य की जिम्मेदारी सौंप कर जेलों में शिविर संचालन का भार सौंपा जिसे उन्होंने बखूबी निभाया। भारत के विभिन्न केंद्रों पर शिविरों का संचालन किया। अपनी अनुपम धर्मसेवाओं के फलस्वरूप धर्मपथ पर वे उत्तरोत्तर आगे बढ़ते हुए निब्बानलाभी हों, धम्मपरिवार की यही मंगल कामना है।

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1-2. श्री गौरीशंकर एवं श्रीमती हेमलता शर्मा, केंद्र आचार्य- धम्म मधुवन, श्री गंगानगर
3-4. डॉ. नरेंद्र एवं श्रीमती वैशाली हेंगड़े, धम्मपुण्ण, पुणे वि. केंद्र-आचार्य की सहायता
5. श्रीमती नीरू जैन, धम्मपुष्कर के केंद्र-आचार्य की सहायता

नये उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्रीमती एन. विजयलक्ष्मी, चेन्नई

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

1. श्रीमती अरुणा लाहोटी, पुणे
2. श्रीमती कमलेश कुमारी, सोनीपत, हरियाणा
3. श्री अजय विज, चेन्नई
4. Ms. Paolien Lee, Taiwan, R.O.C.

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई, मुंबई में

एक दिवसीय महाशिविर (Mega Course) कार्यक्रमः

(1) **रविवार**- 17 जुलाई, आषाढ़-पूर्णिमा (धम्मक्कपवत्तन दिवस) तथा

(2) **रविवार** 9 अक्टूबर को शरद-पूर्णिमा तथा पूज्य गोयन्काजी की पुण्यतिथि के रूप में महा शिविरों के आयोजन निर्धारित हैं।

इनके अतिरिक्त विपश्यना साधकों के लिए पगोडा में प्रतिदिन **एक दिवसीय शिविर** आयोजित किए जा रहे हैं। कृपया शामिल होने के लिए लिंक का अनुसरण करें और एक बड़े समूह में ध्यान करने के अपार सुख का लाभ उठाएं—*समग्गानं तपोसुखो*। **संपर्क:** 022-2845 1170, 022-6242 7544- Extn. no. 9, मो. 82918 94644. (प्रतिदिन 11 से 5 बजे तक) Online registration: http://oneday.globalpagoda.org/register

विपश्यना पत्रिका संबंधी आवश्यक सूचना

आगामी जुलाई महीने में विपश्यना पत्रिका का 52वां वर्ष आरंभ हो रहा है। पिछले लगभग दो वर्ष से पत्रिका का प्रकाशन केवल ऑनलाइन ही चल रहा था। अब जुलाई महीने से छपना पुनः प्रारंभ हो रहा है। परंतु पेपर आदि सभी की लागत इतनी बढ़ गयी है कि दोगुने से भी अधिक खर्च आ रहा है। अतः निम्न प्रकार से परिवर्तन किया जा रहा है।

1. पत्रिका अब आठ पृष्ठों की न होकर, मुख्य लेख और आवश्यक सूचनाओं के साथ केवल चार पृष्ठों में छपेगी। हर तीसरे महीने (त्रैमासिक) मुख्य लेख के साथ कार्यक्रम आदि 8 पृष्ठों में छपेंगे।
2. इस प्रकार वर्ष में दो बार भावी शिविर कार्यक्रम छपेंगे और शेष दो अंकों में सामूहिक साधनाएं, एक दिवसीय शिविर एवं प्रकाशन संबंधी अन्य सूचनाएं छपेंगी।
3. कृपया साधक इन्हें अपने पास संभाल कर रखें ताकि साल भर काम आयें और दुबारा किसी से पूछने की आवश्यकता न पड़े। अधिक जानकारी हेतु नीचे लिखी 'ऑनलाइन भावी शिविर कार्यक्रम एवं आवेदन' की लिंक्स देखें।
4. पत्रिका का वार्षिक शुल्क रु. 30/- से बढ़ा कर रु. 100/- किया जा रहा है। नये आजीवन सदस्य नहीं बनाये जायेंगे, लेकिन पहले से जो आजीवन सदस्य हैं उनकी पत्रिका जाती रहेगी।
5. ऑनलाइन सभी अंक पूर्ववत उपलब्ध रहेंगे (उपरोक्त क्रमानुसार)।
6. ऑनलाइन शिविरों की बुकिंग जारी रहेगी। इसके लिए पत्रिका के हर अंक में सूचनाएं छप रही हैं। कृपया ध्यान से पढ़ें और उनका उपयोग करें।

अति महत्त्वपूर्ण सूचनाएं

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

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

ऑनलाइन भावी शिविर कार्यक्रम एवं आवेदन

सभी भावी शिविरों की जानकारी नेट पर निम्न लिंक्स पर उपलब्ध हैं। सभी प्रकार की बुकिंग ऑनलाइन ही हो रही है। अतः आप लोगों से निवेदन है कि ***धम्मगिरि के लिए*** निम्न लिंक पर चेक करें और अपने उपयुक्त शिविर के लिए अथवा सेवा के लिए सीधे ऑनलाइन आवेदन करें:

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

विश्वभर के सभी भावी शिविरों की जानकारी एवं आवेदन के लिए:

https://schedule.vridhamma.org एवं www.dhamma.org

अथवा निम्न लिंक भी देखें--

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

हिंदी वेबसाइट हेतु लिंकः www.hindi.dhamma.org

भावी शिविर कार्यक्रम

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

आवश्यक सूचनाएं—

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

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

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

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

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

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

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

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

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

14 दिवसीय कृतज्ञता-शिविर / स्वयं शिविर

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

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

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

इगतपुरी एवं महाराष्ट्र

धम्मगिरि : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

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

धम्मगिरि : इगतपुरी, लघु शिविर क्षेत्र

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

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

धम्मतपोवन-1 : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

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

धम्मतपोवन-2 : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

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

धम्मपत्तन : गोराई, बोरीवली, मुंबई

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

ma.org, **दस-दिवसीय एक्जीक्यूटिव शिविर:** 8 से 19-6, 22-6 से 3-7, 5 से 16-7, 19 से 30-7, 18 से 29-8, 31-8 से 11-9, 14 से 25-9, 27-9 से 8-10, 12 से 23-10, 26-10 से 6-11, 9 से 20-11, 23-11 से 4-12, 7 से 18-12, 21-12 से 1-1-2023, ◊ **सतिपट्ठान:** 1 से 9-8, **3-दिवसीय:** 12 से 15-8,

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

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई में एक दिवसीय शिविर : प्रतिदिन— सुबह 11 बजे से सायं 4 बजे तक, (पगोडा के डोम में होता है, ताकि साधकों को भगवान बुद्ध की पावन धातुओं के सान्निध्य में तपने का सुयोग प्राप्त हो।) तथा **मेगा कोर्सेज (महाशिविर)** भी आरंभ हो गये हैं। तिथियों के लिए ऊपर बाक्स में लिखा विवरण 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:** 1 से 12-6, 15 से 26-6, 29-6 से 10-7, 13 से 24-7, 27-7 से 7-8, 10 से 21-8, 24-8 से 4-9, 7 से 18-9, 21-9 से 2-10, 5 से 16-10, 19 से 30-10, 2 से 13-11, 16 से 27-11, 30-11 से 11-12, 21-12 से 1-1-23, **3-दिवसीय:** 9 से 12-12, **1-दिवसीय:** हर रविवार, **सामू. साधना:** हर रोज प्रात: 9 से रात 9 तक, (साधक अपने समयानुसार आकर ध्यान कर सकते हैं);

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:** 28-5 से 8-6, 25-6 से 6-7, 9 से 20-7, 23-7 से 3-8, 6 से 17-8, 3 से 14-9, 17 से 28-9, 1 से 12-10, ◊ **सतिपट्ठान:** 11 से 19-6, **विशेष दस-दिवसीय:** 20 से 31-8, ∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय: 2022** ➡ 27-10 से 17-11, **2023**➡15-12-2023 से 5-1-2024, **30-दिवसीय: 2022**➡20-11 से 21-12, **2023**➡ 27-10 से 27-11-2023, **45-दिवसीय:** 20-11-**2022** से 5-1-2023, 27-10 से 12-12-2023,

धम्मसरिता : खडावली (ठाणे) म. रे.

धम्मसरिता विपश्यना केंद्र, जीवन संध्या मंगल संस्थान, मातोश्री वृद्धाश्रम, सौरगांव, पोस्ट पडघा, ता. भिवंडी, जि. ठाणे-421101 online registration www.sarita.dhamma.org registration Email: dhamma.sarita@gmail.com, info@sarita.dhamma.org, **संपर्क:** मोबा. 91- 77983-24659, 77983-25086, **संपर्क:** 25008868/25011096/25162505, **दस-दिवसीय:** 1 से 12-6, 15 से 26-6, 29-6 से 10-7, 13 से 24-7, 27-7 से 7-8, 10 से 21-8, 24-8 से 4-9, 7 से 18-9, 21-9 से 2-10, 5 से 16-10, 2 से 13-11, 16 से 27-11, 30-11 से 11-12, 14 से 25-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 19 से 27-10, **3-दिवसीय:** 29-12 से 1-1-2023, **2-दिवसीय:** 28 से 30-10, # **2-दिवसीय बाल-शिविर: (केवल लड़के)** 25 से 26-5, **(केवल लड़कीया)** 28 से 29-5, **धम्मसेवक कार्यशाला:** 27-12,

धम्मनासिका : नाशिक

नाशिक विपश्यना केंद्र, म.न.पा. जलशुद्धिकरण केंद्र के सामने, शिवाजी नगर, सातपुर, (पोस्ट-YCMOU), नाशिक-422222. फोन: 0253-6516242, 3203677, 2020533, 7758887453, 7758889941, (केवल कार्यालय के समय अर्थात सुबह 10 बजे से सायं 5 बजे तक). फोन पर जवाब न मिलने वर इमेल करें Email: info@nasika.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** (केवल पुरुष) 17 से 28-6, 16 से 27-7, 1 से 12-9, 20-11-2022 से 1-12-2023, (केवल महिलाएं) 7 से 18-5, 17 से 28-8, 5 से 16-11, **दस-दिवसीय:** (केवल पुराने साधक) 3 से 14-8, 7 से 18-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 4 से 12-6, 1 से 12-7, 22 से 30-10, 22 -12 से 30-12, ∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय:** 17-9 से 8-10, **30-दिवसीय:** 17-9 से 18-10,

धम्मवाटिका : पालघर

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

धम्मानन्द : पुणे (महाराष्ट्र)

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

धम्मपुण्ण : पुणे शहर(स्वारगेट)

पुणे विपश्यना समिति, नेहरू स्टेडियम के सामने, स्वारगेट वॉटर वर्क्स के पीछे, आनंद मंगल कार्यालय के पास, दादावाडी, पुणे-411002. फोन: (020) 24436250. Email: info@punna.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी)➡5 से 16-6, 3 से 14-7, 7 से 18-8, 2 से 13-10, 6 से 17-11, 4 से 15-12, (केवल हिंदी एवं मराठी भाषी)➡ 19 से 30-6, 17 से 28-7, 21-8 से 1-9, 18 से 29-9, 20-11 से 1-12, 18 से 29-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 4 से 12-9, **3-दिवसीय:** (केवल हिंदी एवं मराठी भाषी)➡ 13 से 16-10, (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी)➡27 से 30-10, **2-दिवसीय:** (केवल हिंदी एवं मराठी भाषी)➡2 से 4-6, (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी)➡15 से 17-9, **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)

विशेष 10-दिवसीय

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

कृतज्ञता शिविर

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

दीर्घ शिविर कार्यक्रम (भारत)

20-दिवसीय

1 से 22-6-2022	धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
9 से 30-7-2022	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
10 से 31-7-2022	धम्म पुष्कर - पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)
17-7 से 7-8-2022	धम्मकानन - बालाघाट (म.प्र.)
1 से 22-8-2022	धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
1 से 22-8-2022	धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा)
3 से 24-8-2022	धम्मचक्क - सारनाथ (उ. प्र.)
8 से 29-9-2022	धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)
8 से 29-9-2022	धम्मसुवत्थी - श्रावस्ती (उ. प्र.)
13-8 से 3-9-2022	धम्मदिवाकर - मेहसाणा (गुजरात)
16-8 से 6-9-2022	धम्मालय - कोल्हापुर (महाराष्ट्र)
19-8 से 9-9-2022	धम्म अम्बिका - दक्षिण गुजरात, गुजरात
9 से 30-9-2022	धम्मगढ़ - बिलासपुर (छत्तीसगढ़)
17-9 से 8-10-2022	धम्मनासिका - नाशिक
1 से 22-10-2022	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
6 से 27-10-2022	धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
27-10 से 17-11-2022	धम्मवाहिनी - टिटवाला
28-10 से 17-11-2022	धम्मसरोवर - धुळे (महाराष्ट्र)
28-10 से 18-11-2022	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
25-11 से 16-12-2022	धम्मपाटलिपुत्त - पटना (बिहार)
1 से 22-12-2022	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
2 से 23-12-2022	धम्मलक्खण - लखनऊ (उ. प्र.)
15-12-2023 से 5-1-2024	धम्मवाहिनी - टिटवाला
28-12 से 18-1-2023	धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
28-12-2023 से 18-1-2024	धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
31-5-2024 से 20-6-2024	धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)

30-दिवसीय

28-5 से 28-6-2022	धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा)
1-6 से 2-7-2022	धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
7-6 से 8-7-2022	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
10-7 से 10-8-2022	धम्म पुष्कर - पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)
16-7 से 16-8-2022	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
1-8 से 1-9-2022	धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
3-8 से 3-9-2022	धम्मदिवाकर - मेहसाणा (गुजरात)
4-8 से 4-9-2022	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
16-8 से 16-9-2022	धम्मालय - कोल्हापुर (महाराष्ट्र)
28-8 से 28-9-2022	धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा)
7-9 से 8-10-2-2022	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
8-9 से 9-10-2022	धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)
17-9 से 18-10-2022	धम्मनासिका - नाशिक
26-10 से 26-11-2022	धम्म नागाज्जुन -2 - नागार्जनसागर (तेलंगाना)
28-10 से 28-11-2022	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
30-10 से 30-11-2022	धम्मचक्क - सारनाथ (उ. प्र.)
5-11 से 6-12-2022	धम्मपीठ - अहमदाबाद (गुजरात)
12-11 से 13-12-2022	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
20-11 से 21-12-2022	धम्मवाहिनी - टिटवाला
2-12-2022 से 2-1-2023	धम्मलक्खण - लखनऊ (उ. प्र.)
15-12 से 15-1-2023	धम्म अम्बिका - दक्षिण गुजरात, गुजरात
28-12 से 28-1-2023	धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
27-10-2023 से 27-11-2023	धम्मवाहिनी - टिटवाला
28-12-2023 से 28-1-2024	धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
31-5-2024 से 30-6-2024	धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)

45-दिवसीय

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

20-11 से 5-1-2023	धम्मवाहिनी - टिटवाला
14-12-22 से 29-1-2023	धम्म नागाज्जुन -2 - नागार्जनसागर (तेलंगाना)
15-12 से 30-1-2023	धम्म अम्बिका - दक्षिण गुजरात, गुजरात
21-12 से 5-2-2023	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
1-1-2-22 से 16-2-2-23	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
27-10-2023 से 12-12-2023	धम्मवाहिनी - टिटवाला
31-5-2024 से 15-7-2024	धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)

60-दिवसीय

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

धम्मअजन्ता : औरंगाबाद (महाराष्ट्र)

अजंता अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना समिति, गट नं. 45 रामपुरी, वैजापुर रोड, औरंगाबाद-431003. **संपर्क:** फोन: (0240) 2040444, मोबाईल: 94222-11344, 99218-17430. Email: info@dhammaajanta.org; **दस-दिवसीय:** 25-5 से 5-6, 8 से 19-6, 22-6 से 3-7, 6 से 17-7, 20 से 31-7, 3 से 14-8, 17 से 28-8, 31-8 से 11-9, 14 से 25-9, 19 से 30-10, 9 से 20-11, 23-11 से 4-12, 5 से 16-12, 21-12 से 1-1-2023, ◊ **सतिपट्ठान:** 28-9 से 6-10, **2-दिवसीय:** 14 से 16-8, 16 से 18-12, **किशोरियों का शिविर:** 28-10 से 5-11, **बाल शिविर शिक्षक कार्यशाला:** 7 से 9-10,

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:** 22-5 से 2-6, 5 से 16-6, 3 से 14-7, 17 से 28-7, 14 से 25-8, 4 से 15-9, 18 से 29-9, 9 से 20-10, 20-11 से 1-12, 4 से 15-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 19 से 28-6, 31-7 से 9-8, 18 से 27-12, **2-दिवसीय:** 27 से 29-8, 2 से 4-10, # **1-दिवसीय बाल-शिविर:** 1-5, 21-10, 29-12. 30-12, ∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय:** 28-10 से 17-11, **संपर्क:** डॉ. देवरे, फोन: 222861, मोबा. 99226-07718, Email: info@sarovara.dhamma.org

धम्मसिद्धपुरी : भाटेगाव, सोलापुर

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

धम्मालय : कोल्हापुर (महाराष्ट्र)

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

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

धम्मनाग : नागपुर (महाराष्ट्र)

नागपुर विपश्यना केंद्र, माहुरझरी गांव, नागपुर-कलमेश्वर रोड के पास. Email: info@naga.dhamma.org, **संपर्क:** मोबाइल: 9403870195, 9422182336, 9370990771, 9423403294. (बिना बुकिंग प्रवेश नहीं) **दस-दिवसीय:** 8 से 19-6, 22-6 से 3-7, 6 से 17-7, 20 से 31-7, 3 से 14-8, 17 से 28-8, 31-8 से 11-9, 14 से 25-9, 28-9 से 9-10, 12 से 23-10, 26-10 से 6-11, 9 से 20-11, 23-11 से 4-12, 7 से 18-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 27-5 से 4-6, 24-12 से 1-1-2023, **3-दिवसीय:** 19 से 22-12, **संपर्क:** सचिव, कल्याणमित्र चैरिटेबल ट्रस्ट, अभ्यंकर स्मारक भवन, अभ्यंकर रोड, धन्तोली, नागपुर-440012. फोन: 0712- 2458686, 2420261. (सभी पत्र-व्यवहार इसी पते पर करें।)

धम्मसुगति : सुगतनगर (नागपुर)

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

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

धम्ममल्ल : यवतमाल (महाराष्ट्र)

विपश्यना केंद्र, धनश्री नगर, आय. टी. आय. के पीछे, पिंपलगांव बायपास, यवतमाल - 445001, **दस-दिवसीय:** (केवल भिक्खु एवं पुरुष 29-6 से 10-7), 18 से 29-7, (केवल भिक्खुणी एवं महिलाए 2 से 13-8), 10 से 21-9, 7 से 18-10, 5 से 16-11, 21-11 से 2-12, 7 से 18-12, ◊ **सतिपट्ठान:** (पुरुष एवं महिलाए) 23 से 31-10, **3-दिवसीय:** 23 से 26-6, **किशोरों का शिविर:** 6 से 14-6, **1-दिवसीय:** 17-6, 13-7, 28-8, 21-9, 20-11, 25-12, # **बाल-शिविर:** (केवल लड़के) 28 से 29-5, (केवल लड़किया)18 से 19-6, (मित्र उपक्रम के साथ 17-7), 14-8, 25-9, 4-12, **विशेष दस-दिवसीय:** 16 से 27-8, **संपर्क:** 1) श्री ई. डी. गडलिंग, मोबा. 9422865661, 2) डा. राजकुमार भगत, मोबा. 9423432475, 3) देवेंद्र मेश्राम 9822235527.

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

धम्म अमरावती : लुंबिनी, मोगरा

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

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

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

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

धम्मभण्डार : भंडारा (महाराष्ट्र)

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

धम्म निरंजन : नांदेड

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

धम्म वसुधा : हिवरा, वर्धा

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

धम्मअनाकुल : खापरखेड़ा फाटा, तेल्हारा (अकोला)

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

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

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

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

धम्मजलगांव : जलगांव

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

धम्मअजय : चंद्रपुर (महाराष्ट्र)

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

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

धम्मदेस : चिंचोली, हिंगोली

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

धम्मसुगन्ध : भोसे (सांगली)

धम्मसुगंध : सांगली विपश्यना ध्यान केंद्र, गट नं. 564, तलाव रोड, यल्लमा मंदीर के पस, खामकर वाडी, भोसे - 416420, ता. मिरज, जि. सांगली, For online registration: https://schedule.vridhamma.org/courses/sugandha, संपर्क: 1) डॉ. अमीत पाटील, मो. 9222161236, 2) श्री सुनील चौगुले, मो. 9403841943, 3) श्री संजय चौगुले, मो. 7249711008 Email: info@sugandha.dhamma.org , sanglivipassana@gmail.com, **दस-दिवसीय** (हिंदी मराठी): 22-5 से 2-6, 19-6 से 30-6, 3-7 से 14-7, 17-7 से 28-7, 31-7 to11-8, 14-8 से 25-8, 4-9 से 15-9, 18-9 से 29-9, 6-10 से 17-10, 28-10 से 8-11, 13-11 से 24-11, 11-12 से 22-12. ◊ **सतिपट्ठान:** (हिंदी मराठी) 5-6 से 14-6, 27-11 से 6-12. **तीन दिवसीय:** (हिंदी मराठी) 25-8 से 28-8, 22-12 से 25-12, **एक दिवसीय लिंक:** https://sugandha.dhamma.org/oneday.php

जयपुर एवं पूर्वोत्तर भारत

धम्मथली : जयपुर (राजस्थान)

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

धम्म पुष्कर : पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)

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

धम्ममरुधर : जोधपुर (राजस्थान)

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

धम्मपुब्बज, चूरू (राजस्थान)

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

धम्मसोत : सोहना (हरियाणा)

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

धम्मपट्टान : सोनीपत (हरियाणा)

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

धम्मकारुणिक : करनाल (हरियाणा)

विपश्यना साधना संस्थान, एअर पोर्ट/कुंजपुरा रोड, गन्हरमेंट 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:** 22-6 से 3-7, 13 से 24-7, 27-7 से 7-8, 10 से 21-8, 24-8 से 4-9, 14 से 25-9, 28-9 से 9-10, 12 से 23-10, 9 से 20-11, 23-11 से 4-12, 14 से 25-12, 28-12 से 8-1-2023, ◊ **सतिपट्ठान:** 29-10 से 6-11, **किशोरों का शिविर:** 28-5 से 5-6, **किशोरियों का शिविर:** 11 से 19-6,

धम्महितकारी : रोहतक (हरियाणा)

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

धम्मधज : होशियारपुर (पंजाब)

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

धम्मसिखर : धर्मशाला (हिमाचल प्रदेश)

हिमाचल विपश्यना केंद्र, धरमकोट मैकलोडगंज, धर्मशाला, जिला- कांगरा, पिन-176219 (हि. प्र.). फोन: 09218514051, 09218414051, (पंजीकरण के लिए फोन सायं 4 से 5) Email: info@sikhara.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 2022» अप्रैल से नवंबर हर माह 1 से 12 तथा 15 से 26. केवल अन्य शिविरों के समय नहीं ◊ **सतिपट्ठान:** 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 लोभइंग विसुद्धा, एन्शट ट्रॅक्स, मोबाईल: (91) 9906971808, 9419862542. **दस-दिवसीय:** 2022» हर माह: 1 से 12 तथा 16 से 27 (सतिपट्ठान आदि छोड़कर).◊ **सतिपट्ठान:** 16 से 24-9, **3-दिवसीय:** 25 से 28-9, सामू. साधना: हर रविवार प्रात: 9:00 से **1-दिवसीय:** हर माह दूसरे रविवार. Email: lvisuddha@yahoo.com; info@ladakh.in.dhamma.org.

धम्मसलिल : देहरादून (उत्तरांचल प्र.)

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

धम्मलक्खण : लखनऊ (उ. प्र.)

विपश्यना साधना केंद्र, अस्ती रोड, बक्शी का तालाब, लखनऊ-227202. (शिविर प्रारम्भ के दिन दोपहर 2 से 3 तक बक्शी का तालाब रेलवे क्रासिंग से वाहन सुविधा उपलब्ध।) Email: info@lakkhana.dhamma.org, मोबा. 97945-45334, 9453211879, **दस-दिवसीय:** 19 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 17-6, 15 से 17-7, 15 से 17-8, 15 से 17-9, 15 से 17-10, 15 से 17-11, ∞ **विशेष दस-दिवसीय:** 19 से 30-7, ∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय:** 2 से 23-12, **30-दिवसीय:** 2 -12-22 से 2-1-23, **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:** 2 से 13-6, 17 से 28-6, 2 से 13-7, 17 से 28-7, 2 से 13-8, 17 से 28-8, 2 से 13-10, 2 से 13-12, 2 से 13-1-2023, ◊ **सतिपट्ठान:** 29-8 से 6-9, 14 से 22-12, # **बाल शिविर:** (8 से 12 वर्ष लड़के, तथा 8 से 16 वर्ष लड़किया) 24 से 27-12, (12 से 16 वर्ष केवल लड़के) 28 से 31-12, ∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय:** 8 से 29-9, **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 14-6, 18 से 29-6, 3 से 14-7, 18 से 29-7, 3 से 14-9, 18 से 29-9, 12 से 23-10, 5 से 16-12, 18 से 29-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 2 से 10-10, **3-दिवसीय:** 28 से 31-8, **1-दिवसीय:** हर माह चौथे रविवार. सुबह 9 से सायं 4 तक, ∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय:** 3 से 24-8, **30-दिवसीय:** 30-10 से 30-11, **संपर्क:** मंजू अग्रवाल, मो. 99366-91000, Email: manju.ag4@gmail.com,

धम्मकाया कुशीनगर (उ.प्र.)

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

धम्मकल्याण : कानपुर (उ. प्र.)

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

धम्म सुधा : मेरठ (उ.प्र.)

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

धम्मबोधि : बोधगया (बिहार)

बोधगया अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना साधना केंद्र, मगध विश्वविद्यालय के समीप, पो. मगध विश्वविद्यालय, गया-डोभी रोड, बोधगया-824234, मोबा. 94716-03531, Email: info@bodhi.dhamma.org; **संपर्क:** फोन: 99559-11556. Website: www.bodhi.dhamma.org, Long course Email : bodhi.longcourse@gmail.com, **दस-दिवसीय:** 1 से 12-6, 16 से 27-6, 1 से 12-7, 15 से 26-7, 5 से 16-9, 20-9 से 1-10, 1 से 12-11, 16 से 27-11, 1 से 12-12, 15 से 26-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 18 से 26-10, **विशेष दस-दिवसीय:** 6 से 17-10, ∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय:** 1 से 22-8, 6 से 27-10, **30-दिवसीय:** 1-8 से 1-9,

धम्मलिच्छवी : मुजफ्फरपुर (बिहार)

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

धम्मउपवन : बाराचकिया, (बिहार)

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

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

धम्मपाटलिपुत्त : पटना (बिहार)

स्थान: विपश्यना साधना केंद्र, ध्यान खंड, बुद्ध स्मृति पार्क, फ्रेजर रोड, पटना जंक्शन के पास, **संपर्क-** फोन: +91 6205978822, +91 6299534629; E-mail: info@patna.in.dhamma.org; Website: www.patana.in.dhamma.org; **दस-दिवसीय:** 3 से 14-6, 17 से 28-6, 3 से 14-7, 17 से 28-7, 3 से 14-8, 17 से 28-8, 3 से 14-9, 17 से 28-9, 3 से 14-10, 17 से 28-10, 3 से 14-11, 17 से 28-12, 3 से 14-1-2023, 17 से 28-1-23, 17 से 28-2-23, ◊ **सतिपट्ठान:** 15 से 23-11, **1-दिवसीयः हर रविवार, मिनी आनापान साधनाः हर रोज, # 3-दिवसीय बाल-शिविर:** (केवल लड़के 12 से 16 वर्ष) 28 से 31-12, ∞ **कृतज्ञता-शिविर:** 2 से 17-2-2023 ∞ **दीर्घ शिविर: 20-दिवसीय:** 25-11 से 16-12-2022

धम्मवेसाली : वैशाली (बिहार)

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

कच्छ एवं गुजरात

धम्मसिन्धु : मांडवी-कच्छ (गुजरात)

कच्छ विपश्यना केन्द्र, ग्राम- बाड़ा, ता. मांडवी, जिला- कच्छ 370475. मोबा. 9925674104, 9638577325, Email: info@sindhu.dhamma.org, (शिविर आरंभ होने के दिन सीधे केंद्र जाने के लिए वाहन सुविधा उपलब्ध। तदर्थ **संपर्क-** फोन: भुज: 094274-33534. गांधीधाम: 094262-50746. मांडवी: 9974575660.) **दस-दिवसीय:** 29-5 से 9-6, 12 से 23-6, 25-6 से 6-7, 10 से 21-7, 24-7 से 4-8, 7 से 18-8, 21-8 से 1-9, 4 से 15-9, 18 से 29-9, 30-9 से 11-10, 12 से 23-10, 26-10 से 6-11, 9 से 20-11, 23-11 से 4-12, 7 से 18-12, 21-12 से 1-1, 4-1-22 से 15-1-2-23, 18 से 29-1, ◊ **सतिपट्ठान:** 11 से 19-6, 30-10 से 7-11, **3-दिवसीय:** 24 से 27-6, 12 से 15-8, 7 से 10-10, 25 से 28-10, **कृतज्ञता-शिविर:** 2 से 17-2-2023, **विशेष दस-दिवसीय:** 25-6 से 6-7, 12 से 23-11, ∞ **दीर्घ शिविर: 20-दिवसीय:** 1 से 22-12, **30-दिवसीय:** 16-7 से 16-8, 7-9 से 8-10, **45-दिवसीय:** 7-9 से 23-10, 1-1-23 से 16-2-23, **संपर्क:** मोबा. 7874623305,

धम्मकोट : राजकोट (गुजरात)

सौराष्ट्र विपश्यना केंद्र, कोठारिया रोड, राजकोट. फोन: (0281) 2924924, 2924942, मोबाईल: 7878727240, 93279-23540, Email: info@kota.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 18 से 29-5, 1 से 12-6, 15 से 26-6, 29-6 से 10-7, 13 से 24-7, 27-7 से 7-8, 13 से 24-8, 27-8 से 7-9, 14 से 25-9, 5 से 16-10, 19 से 30-10, 2 से 13-11, 16 से 27-11, 30-11 से 11-12, 14 से 25-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 16 से 24-9, **3-दिवसीय:** 29-9 से 2-10, **संपर्क:** 1) फोन: 0281-2233666, मोबा. 7878727223, 94272-21591, फैक्स: 2221384. 2) श्री मेहता, फोन: 2587599, मोबा. 9428203291.

धम्मदिवाकर : मेहसाणा (गुजरात)

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

धम्मपीठ : अहमदाबाद (गुजरात)

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

धम्म अम्बिका : दक्षिण गुजरात, गुजरात

विपश्यना ध्यान केंद्र, नॅशनल हायवे नं. 8, (मुंबई से अहमदाबाद) पच्छिम से 2 कि0 मी0 दुरी पर बोरीयाच टोलनाका, ग्राम वागलवाड ता. गनदेवी, जि. नवसारी, मोबा. 09586582660, **पंजीकरण:** दोपहर 11 से सायं 5 (0261) 3260961, 09825955812. www.ambika.dhamma.org; Online registration: dhammaambikasurat@gmail.com; **संपर्क:** 1) वसंतभाई लाड, मोबा. 09428160714, 2) श्री रतनशीभाई के. पटेल, मोबा. 09825044536, **दस-दिवसीय:** 31-5 से 11-6, 12 से 23-6, 29-6 से 10-7, 13 से 24-7, 28-7 से 8-8, 12 से 23-9, 25-9 से 6-10, 9 से 20-10, 31-10 से 11-11, 13 से 24-11, 26-11 से 7-12, 2023 9 से 20-2, 23-2 से 6-3, 10 से 21-3, ◊ **सतिपट्ठान:** 19 से 27-8, **3-दिवसीय:** 23 से 26-6, 12 से 15-8, 8 से 11-12, 2023 2 से 5-2, 23 से 26-3, **विशेष दस-दिवसीय:** 29-8 से 9-9, ∞ **दीर्घ शिविर: 20-दिवसीय:** 19-8 से 9-9, **30-दिवसीय:** 15-12 से 15-1-2023, **45-दिवसीय:** 15-12 से 30-1-2023,

धम्मपालि : भावनगर, गुजरात

विपश्यना केंद्र, टोडी गांव, सोनगढ-पालीताणा रोड, जिला- भावनगर, गुजरात - 364240, Email: dhammapali15@gmail.com, **संपर्क:** मोबा. 7878103636, 8866713636, कार्यालय: 0278-2521066, 8758561616, **दस-दिवसीय:** 27-4 से 8-5, 11 से 22-5, 25-5 से 5-6, 8 से 19-6, 29-6 से 10-7, 13 से 24-7, 3 से 14-8, 31-8 से 11-9, 14 से 25-9, 5 से 16-10, 19 से 30-10, 9 से 20-11, 23-11 से 4-12, 14 से 25-12, **3-दिवसीय:** 8 से 21-8,

दक्षिण भारत

धम्मपफुल्ल : अलूर, बंगलूरू (कर्नाटक)

बंगलूरू विपश्यना केंद्र, अलूर-562123. (गाँव अलूर, अलूर पंचायत कार्यालय के पास) तुमकूर हाईवे के सामने दासनपुरा बंगलूरू उत्तर तालुका, (कर्नाटक). फोन: (080) 23712377, मोबा. 7829912733, 8861644284, 9972588377, Email: info@paphulla.dhamma.org, (बंगलूरू रेल्वे स्टेशन से 23 की. मी. दुर) **दस-दिवसीय:** 1 से 12-6, 15 से 26-6,

धम्मसेतु : चेन्नई (तमिलनाडु)

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

धम्मखेत्त : हैदराबाद (तेलंगाना)

विपश्यना अन्तर्राष्ट्रीय साधना केंद्र, (12.6 किमी.) माइल स्टोन नागार्जुन सागर रोड, कुसुम नगर, वनस्थलीपुरम हैदराबाद-500070, तेलंगाना पंजीकरण: (प्रात: ९ से १२ तथा ३ से ५ तक) मोबा. 09491594247, फोन: (040) 24240290, 9705859056, Email: info@khetta.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 18 से 29-7, 3 से 14-8, 17 से 28-8, 13 से 24-9, 25-9 से 6-10, 8 से 19-10, 20 से 31-10, 2 से 13-11, 16 से 27-11, 30-11 से 11-12, 14 से 25-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 13 से 21-9, **3-दिवसीय:** 29-8 से 1-9, **2-दिवसीय:** 30-7 से 1-8, 2 से 4-9, **आचार्य कार्यशाला:** 8 से 12-9, **2-दिवसीय धम्मसेवक कार्यशाला:** 5 से 7-9, **धम्मसेवक कार्यशाला:** 29-5, 17-7, 28-8, 30-10, 27-11, **विशेष दस-दिवसीय:** 1 से 12-6, 28-12 से 8-1-2023, 28-12-2023 से 8-1-2024, 31-5-2024 से 10-6-2024, ∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय:** 1 से 22-6, 28-12 से 18-1-2023, 28-12-2023 से 18-1-2024, 31-5-2024 से 20-6-2024, **30-दिवसीय:** 1-6 से 2-7, 28-12 से 28-1-2023, 28-12-2023 से 28-1-2024, 31-5-2024 से 30-6-2024, **45-दिवसीय:** 1-6 से 17-7, 31-5-2024 से 15-7-2024,

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

धम्ममधुरा : मदुराइं (तमिलनाडु)

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

धम्मनागाज्जुन -1 : नागार्जुन सागर (तेलंगाना)

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

धम्मनागाज्जुन -2 : नागार्जुन सागर (तेलंगाना)

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

दीर्घ-शिविर: 30-दिवसीय: 26-10 से 26-11, **45-दिवसीय:** 26-10 से 11-12, 14-12 से 29-1-23

मध्य एवं पूर्व भारत

धम्मकानन : बालाघाट (म.प्र.)

धम्मकानन विपश्यना केंद्र, वैनगंगा तट, रेंगाटोला, पो. गर्रा, बालाघाट. फोन: (07632) 248145, मोबा. 8989845100, **संपर्क:** 1) श्री खोब्रागडे, मोबा. 94243-36241. 2) श्री मेश्राम, फोन: (07632) 239165, Email: dineshmeshram@hotmail.com, मोबा. 09425140015, 9753144641, **ऑनलाइन आवेदन:** https://www.dhamma.org/en/schedules/schkanana.**10-दिवसीय:** 2 से 13-6, 2 से 13-7, 19 से 30-8, 2 से 13-9, 17 से 28-9, 6 से 17-10, 22-10 से 2-11, 5 से 16-11, 19 से 30-11, 4 से 15-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 18 से 26-6, 18 से 26-12, # **बाल-शिविर:** 29-5, 2-10, ∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय:** 17-7 से 7-8,

धम्मपाल : भोपाल (म.प्र.)

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

धम्ममालवा : इंदौर (म.प्र.)

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

धम्मरत : रतलाम (म.प्र.)

धम्मरत विपश्यना केंद्र, (रतलाम से 15 कि.मी.) साई मंदिर के पीछे, ग्राम - धामनोद ता. सैलाना, जि. रतलाम-457001, फैक्स: 07412-403882, Email: dhamma.rata@gmail.com, **संपर्क** 1) श्री ईश्वर, मोबा. 7987509207, 2) श्री अडवाणी, मोबा. 9826700116. **दस-दिवसीय:** 4 से 15-6, 19 से 30-6, 3 से 14-7, 16 से 27-7, 15 से 26-8, 1 से 12-9, 14 से 25-9, 1 से 12-10, 1 से 12-11, 18 से 29-11, 4 से 15-12, 18 से 29-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 2 से 10-8, **3-दिवसीय:** 27 से 30-7, 14 से 17-10, **1-दिवसीय:** 28-8, 25-9, 13-11, **किशोरों का शिविर:** 25-5 से 2-6, **सामू. साधना:** हर रविवार प्रात: 8 से 9 **संपर्क कार्यालय:** विक्रम नगर, म्हो रोड रतलाम, फोन: 09425364956, 09479785033.

धम्मबल : जबलपुर (म.प्र.)

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

धम्मकेतु : दुर्ग (छत्तीसगढ़)

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

धम्मगढ़ : बिलासपुर (छत्तीसगढ़)

विपश्यना केंद्र, बिलासपुर शहर से 23 कि.मी. और कारगी रोड रेलवे स्टेशन से 8 कि.मी. की दुरी पर भरारी, व्हाया मोहनभाटा ता.-तखतपुर, जिला-बिलासपुर. मोबा. 9926326872, Email: dhammagarh@gmail.com, Website: www.garh.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 17 से 28-6, 7 से 18-7, 21-7 से 1-8, 7 से 18-8, 1 से 12-10, 1 से 12-12, 17 से 28-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 12 से 20-11, **किशोरों का शिविर:** 5 से 13-6, # **बाल-शिविर:** 16-10, 27-11,

∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय:** 9 से 30-9, **संपर्क:** 1) श्री एस मेश्राम, मोबा. 79748-34238, 2) श्री के के साहु, मोबा. 9752047511,

धम्मगङ्गा : कोलकाता (प. बंगाल)

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

दोहे धर्म के

माया सारी दूर हो, हो मरीचिका दूर।
सत्य शुद्ध जागे धरम, हो मंगल भरपूर॥

धर्म न मिथ्या मान्यता, धर्म न मिथ्याचार।
धर्म न मिथ्या रूढ़ियां, धर्म सत्य का सार॥

सम्प्रदाय को धर्म जो, समझ रहा वह मूढ़।
धर्म सार पाया नहीं, पकड़े छिलके रूढ़॥

छिलकों में उलझा रहा, पकड़ न पाया सार।
बिना सार संसार को, कौन कर सका पार॥

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

मत कर मत कर बावळा, मत कर बुद्धि-विलास।
चाख्यो चावै धरम रस, तो कर कर अभ्यास॥

कर ली कोरी कल्पना, ऊंची भरी उड़ान।
पग धरती सूं छुट गया, मनवो मूर्ख महान॥

सार सार तो तज दिये, भेळो राख्यो फूस।
उन मिनख्या नै सुख कठै, मन रैवै मायूस॥

बार बार लीन्यो जमन, पड्यो काल कै गाल।
इतना दिन मदहोस रह्यो, अब तो होस संभाल॥

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 2566, वैशाख पूर्णिमा, 16 मई, 2022

वार्षिक शुल्क रु. 100/-, US $ 50 (भारत से बाहर भेजने के लिए) "विपश्यना" रजि. नं. 19156/71. Postal Regi. No. NSK/RNP-235/2021-2023

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

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

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