



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 ज्ञायतो ब्राह्मणस्स ।
अथस्स कङ्का वपयन्ति सब्बा, यतो पजानाति सहेतु धम्मं ॥
... अथस्स कङ्का वपयन्ति सब्बा, यतो खयं पच्चयानं अवेदी ॥
... विधूपयं तिद्वति 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 हैं, क्योंकि वह सभी उत्पन्न होने वाली स्थितियों का कारण जान लेता है। ... उसकी सारी शंकाएं दूर हो जाती हैं, 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 शनैः शनैः 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 उद्गार 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 विसङ्गतं। विसङ्गारगतं चित्तं, तण्हानं खयमज्झग्गा ॥

(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 हूँ। 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 दुःखमय 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 पुनः 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 कड़ियाँ, 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। अतः 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 ढूँढ 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 सचन 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। बोधिसत्त्व 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। अतः 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

ma.org, दस-दिवसीय एकजीव्युत्थिव 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, ० सतिपट्टान: 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” विषयना 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 आर्य और जिन्हें स्वीकृति नहीं दी जा सकी, वे कृपया किसी प्रकार का आग्रह (दुराग्रह) न करें। * कृपया अपना आपालाकालीन फोन-संपर्क (भले पास-पड़ोस का) अवश्य लिखें।

ग्लोबल विषयना पगोडा, गोरारई 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 कोसेंज (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।

आगतुकों 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-सल चलता रहता है। ताकि सभी लोगों को धर्म- लाभ मिल सके। भाग लेने वाले को पूरे प्रशिक्षण-सल में बैठना अनिवार्य है।

धम्मविपुल : बेलापुर (नवी सुबह)

प्लॉट नं. 91 ए, सेक्टर 26, पारसीक हिल, सीबीडी बेलापुर, (पारसीक हिल, सीवुड द्वारा रेलवे स्टेशन के नजदीक हखर लार्डन) 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, सायु. साधना: हर रोज प्रातः 9 से रात 9 तक, (साधना अपने समयानुसार आकर ध्यान कर सकते हैं);

धम्मवाहिनी : टिटवाला

मुंबई परिसर विषयना केंद्र, गांव रुंदे, टिटवाला (पूर्व) कल्याण, जि. ठाणे. Website www.vahini.dhamma.org. रजिस्ट्रेशन केवल online; Email: vahini.dhamma@gmail.com, संपर्क: मोबाईल: 97730-69978, 9004620434, केवल कार्यालय के दिन- 12 से सायं 6 तक. दस-दिवसीय: 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, ० सतिपट्टान: 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 विषयना केंद्र, जीवन संस्था मंगल संस्थान, मातोश्री वृद्धश्रम, सौरगांव, पोस्ट पडचा, 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, ० सतिपट्टान: 19 से 27-10, 3-दिवसीय: 29-12 से 1-1-2023, 2-दिवसीय: 28 से 30-10, # 2-दिवसीय बाल-शिविर: (केवल लड़कें) 25 से 26-5, (केवल लड़कियां) 28 से 29-5, धम्मसेवक कार्यशाला: 27-12,

धम्मनासिका : नाशिक

नाशिक विषयना 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 पर स्मेल करें Email: info@nasika.dhamma.org, दस-दिवसीय: (केवल पुरुष) 17 से 28-6, 16 से 27-7, 1 से 12-9, 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, दस-दिवसीय: (केवल पुराने साधक) 3 से 14-8, 7 से 18-12, ० सतिपट्टान: 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 विषयना केंद्र, गट नं. 198-2/ए, अल्त्याली क्रिकेट ग्राउंड के पीछे, अल्त्याली, पालघर-401404. संपर्क: 1) 9637101154, 2) श्री द्रुणी, 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, ० सतिपट्टान: (केवल पुरुष) 21 से 29-8,

धम्मनन्द : पुणे (महाराष्ट्र)

पुणे विषयना 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 से 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, ० सतिपट्टान: (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) 29-10 से 6-11, 3-दिवसीय: 4 से 7-8, 20 से 23-10, संपर्क: पुणे विषयना समिति, फोन: (020) 24468903, 24436250. Email: info@ananda.dhamma.org; टेली-फैक्स: 24464243.

धम्मपुण्डा : पुणे शहर (स्वारागेट)

पुणे विषयना समिति, नेहरू स्टेडियम के सामने, स्वारागेट 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, ० सतिपट्टान: 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 प्रातः 8:30 से 4:30 तक, # बाल-शिविर: (9 से 18 वर्ष) हर माह प्रथम तथा तिसरे रविवार (प्रातः 8 से दोपहर 2,30 तक)

विशेष 10-दिवसीय

- 1 से 12-6-2022 धम्मसेत्त - 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 - झातपुरी (महाराष्ट्र)
- 14 से 25-7-2022 धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
- 19 से 30-7-2022 धम्मलक्षण - 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 - यवतमाला (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 - झातपुरी (महाराष्ट्र)
- 6 से 17-10-2022 धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)

- 9 से 20-10-2022
- 11 से 22-10-2022
- 12 से 23-10-2022
- 12 से 23-11-2022
- 20-11 से 1-12-2022
- 14 से 25-12-2022
- 20 से 31-12-2022
- 28-12 से 8-1-2023
- 28-12-2023 से 8-1-2024
- 31-5-2024 से 10-6-2024

- धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
- धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
- धम्मसेत्तु - चेन्नई (तमिलनाडु)
- धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
- धम्मकल्याण - कानपुर (उ. प्र.)
- धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)
- धम्मपुण्डा - घूरू (राजस्थान)
- धम्मसेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
- धम्मसेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
- धम्मसेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)

कृतज्ञता शिविर

- 1 से 16-2-2023
- 2 से 17-2-2023
- 2 से 17-2-2023
- 2 से 17-2-2023

- धम्मदिवाकर - मेहसाणा (गुजरात)
- धम्मपाटलिपुत्त - पटना (बिहार)
- धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
- धम्म नागार्जुन - 2 - नागार्जुनसागर (तेलंगाना)

दीर्घ शिविर कार्यक्रम (भारत)

20-दिवसीय

- 1 से 22-6-2022
- 9 से 30-7-2022
- 10 से 31-7-2022
- 17-7 से 7-8-2022
- 1 से 22-8-2022
- 1 से 22-8-2022
- 3 से 24-8-2022
- 8 से 29-9-2022
- 8 से 29-9-2022
- 13-8 से 3-9-2022
- 16-8 से 6-9-2022
- 19-8 से 9-9-2022
- 9 से 30-9-2022
- 17-9 से 8-10-2022
- 1 से 22-10-2022
- 6 से 27-10-2022
- 27-10 से 17-11-2022
- 28-10 से 17-11-2022
- 28-10 से 18-11-2022
- 25-11 से 16-12-2022
- 1 से 22-12-2022
- 2 से 23-12-2022
- 15-12-2023 से 5-1-2024
- 28-12 से 18-1-2023
- 28-12-2023 से 18-1-2024
- 31-5-2024 से 20-6-2024

- धम्मसेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
- धम्मतपोवन-1 - झातपुरी (महाराष्ट्र)
- धम्म पुष्कर - पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)
- धम्मकानन - बालाघाट (म.प्र.)
- धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
- धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
- धम्मचक्र - सारनाथ (उ. प्र.)
- धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)
- धम्मसुवस्थी - श्रावस्ती (उ. प्र.)
- धम्मदिवाकर - मेहसाणा (गुजरात)
- धम्मालय - कोल्हापुर (महाराष्ट्र)
- धम्म अम्बिका - दक्षिण गुजरात, गुजरात
- धम्मगाढ़ - बिलासपुर (छत्तीसगढ़)
- धम्मनासिका - नाशिक
- धम्मतपोवन-2 - झातपुरी (महाराष्ट्र)
- धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
- धम्मवाहिनी - टिटवाला
- धम्मसरोवर - पुणे (महाराष्ट्र)
- धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
- धम्मपाटलिपुत्त - पटना (बिहार)
- धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
- धम्मलक्षण - लखनऊ (उ. प्र.)
- धम्मवाहिनी - टिटवाला
- धम्मसेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
- धम्मसेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
- धम्मसेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)

30-दिवसीय

- 28-5 से 28-6-2022
- 1-6 से 2-7-2022
- 7-6 से 8-7-2022
- 10-7 से 10-8-2022
- 16-7 से 16-8-2022
- 1-8 से 1-9-2022
- 3-8 से 3-9-2022
- 4-8 से 4-9-2022
- 16-8 से 16-9-2022
- 28-8 से 28-9-2022
- 7-9 से 8-10-2-2022
- 8-9 से 9-10-2022
- 17-9 से 18-10-2022
- 26-10 से 26-11-2022
- 28-10 से 28-11-2022
- 30-10 से 30-11-2022
- 5-11 से 6-12-2022
- 12-11 से 13-12-2022
- 20-11 से 21-12-2022
- 2-12-2022 से 2-1-2023
- 15-12 से 15-1-2023
- 28-12 से 28-1-2023
- 27-10-2023 से 27-11-2023
- 28-12-2023 से 28-1-2024
- 31-5-2024 से 30-6-2024

- धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
- धम्मसेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
- धम्मतपोवन-2 - झातपुरी (महाराष्ट्र)
- धम्म पुष्कर - पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)
- धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
- धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
- धम्मदिवाकर - मेहसाणा (गुजरात)
- धम्मतपोवन-1 - झातपुरी (महाराष्ट्र)
- धम्मालय - कोल्हापुर (महाराष्ट्र)
- धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
- धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
- धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)
- धम्मनासिका - नाशिक
- धम्म नागार्जुन - 2 - नागार्जुनसागर (तेलंगाना)
- धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
- धम्मचक्र - सारनाथ (उ. प्र.)
- धम्मपीठ - अहमदाबाद (गुजरात)
- धम्मतपोवन-2 - झातपुरी (महाराष्ट्र)
- धम्मवाहिनी - टिटवाला
- धम्मलक्षण - लखनऊ (उ. प्र.)
- धम्म अम्बिका - दक्षिण गुजरात, गुजरात
- धम्मसेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
- धम्मवाहिनी - टिटवाला
- धम्मसेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
- धम्मसेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)

45-दिवसीय

- 1-6 से 17-7-2022
- 7-6 से 23-7-2022
- 4-8 से 19-9-2022
- 16-8 से 1-10-2022
- 7-9 से 23-10-2022
- 15-10 से 30-11-2022
- 26-10 से 11-12-2022
- 27-10 से 12-12-2022
- 5-11 से 21-12-2022

- धम्मसेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
- धम्मतपोवन-2 - झातपुरी (महाराष्ट्र)
- धम्मतपोवन-1 - झातपुरी (महाराष्ट्र)
- धम्मालय - कोल्हापुर (महाराष्ट्र)
- धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
- धम्मसुवस्थी - श्रावस्ती (उ. प्र.)
- धम्म नागार्जुन - 2 - नागार्जुनसागर (तेलंगाना)
- धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
- धम्मपीठ - अहमदाबाद (गुजरात)

20-11 से 5-1-2023 धम्मवाहिनी - टिटवाला
 14-12-22 से 29-1-2023 धम्म नागजानू - 2 - नागार्जनसागर (तेलंगाना)
 15-12 से 30-1-2023 धम्म अम्बिका - दक्षिण गुजरात, गुजरात
 21-12 से 5-2-2023 धम्मतपोवन-1 - झगतपुरी (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 धम्मसंत - हैदराबाद (तेलंगाना)

60-दिवसीय

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

धम्मअजान्ता : औरंगाबाद (महाराष्ट्र)

अजन्ता अंतर्राष्ट्रीय विषयना समिति, गट नं. 45 रामपुरी, वैजापुर रोड, औरंगाबाद-431003. संपर्क: फोन: (0240) 2040444, मोबाइल: 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, 3-दिवसीय: 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 विषयना साधना केंद्र, डेडगांव जलशुद्धिकरण केंद्र के पास, म. पु. तोळी, जिला- धुळे, पिन: 424002; (बिना बुकिंग प्रवेश नहीं) (केंद्र जाने के लिए "पाच कंदील" के पास "शेरे पंजाब लॉज" पहुंचें। वहां से तिली गांव के लिए ऑटोरिक्षा 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, 3-दिवसीय: 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. देवेंद्र, फोन: 222861, मोबा. 99226-07718. Email: info@saravara.dhamma.org

धम्मसिद्धपुरी : भाटेगाव, सोलापुर

धम्मसिद्धपुरी विषयना केंद्र, ऑफि विजापुर रोड, भाटेगाव के पास, सोरगाव - डोगगाव का रास्ता, सोरगाव से 4 कि.मी. ता. उत्तर सोलापुर, जिला. सोलापुर-413002. Email: solapurvipassana@gmail.com, संपर्क: 1) श्री सम्राट पाटील, मोबा. 7620592920, 910198000, 2) श्री भालचंद्र उमरेकर, 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, 3-दिवसीय: 28 से 31-7, 2-दिवसीय: 28 से 30-10, किशोरियों का शिविर: 21 से 29-5.

धम्मालय : कोल्हापुर (महाराष्ट्र)

दक्षिण विषयना अनुसंधान केंद्र, (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, 969793232, 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, 3-दिवसीय: (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 विषयना केंद्र, माहुरी 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, 3-दिवसीय: 27-5 से 4-6, 24-12 से 1-1-2023, 3-दिवसीय: 19 से 22-12, संपर्क: सचिव, कल्याणगिरी चैरिटेबल ट्रस्ट, अयंकर स्मारक भवन, अयंकर रोड, धन्तोली, नागपुर-440012. फोन: 0712-2458686, 2420261. (सभी पत्र-व्यवहार इसी पते पर करें।)

धम्मसुगति : सुगतनगर (नागपुर)

विषयना 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) 2 से 14-8, 20 से 31-8, 3 से 14-9, 19 से 30-9, (केवल भिक्षु) 2 से 13-11, 3-दिवसीय: 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 लड़कियां 12 से 15 वर्ष) 23 से 26-6, (केवल लड़के 12 से 15 वर्ष) 28 से 31-10, 8- बाल-शिविर: (लड़के लड़कियां 8 से 12 वर्ष) 17-7, सामू. साधना: 14-10, 6-12, हर रविवार प्रातः 8 से 9; # बाल आनापान: हर रविवार प्रातः 8 से 8:45, आनापान नागपुर, साधना: हर रोज सां. 6 से 7, संपर्क: 1) श्री सुखदेव नारनकर, मोबा. 9422129229, 8999247556, 2) श्री कमलेश चान्दे, मोबा. 9373104305, 9028688558.

बुलढाणा (पांगरी): विषयना चैरिटेबल ट्रस्ट, बुलढाणा। 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.

धम्ममाल : यवतमाल (महाराष्ट्र)

विषयना केंद्र, धनश्री नगर, आय. टी. आय. के पीछे, पिंपलगोव बायपास, यवतमाल - 445001, दस-दिवसीय: (केवल भिक्षु एवं पुरुष 29-6 से 10-7), 18 से 29-7, (केवल भिक्षुणी एवं महिलाएं 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, 3-दिवसीय: (पुरुष एवं महिलाएं) 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 लड़कियां) 18 से 19-6, (मित्र उफ्रम के साथ 17-7), 14-8, 25-9, 4-12, विशेष दस-दिवसीय: 16 से 27-8, संपर्क: 1) श्री ई. डी. गर्डलिंग, मोबा. 9422865661, 2) डा. राजकुमार भात, 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, 6 से 13-7, 17 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 जोषके, मोबा. 9422189318, श्री हनुमंते साहेब, मोबा. 9422660954, श्री. संभाजी राजूत, मोबा. 8805993640.

धम्म अमरावती : लुंबिनी, मोगरा

विषयना केंद्र, लुंबिनी मोगरा, पो. भानखेडा, ता. जि. अमरावती संपर्क: 1) श्री किशोर देशमुख मोबा. 9370585203, 2) श्री बाबुजी सिरसाद, 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, 3-दिवसीय: 9 से 17-11, 1-दिवसीय: 3-7, 28-8, 25-9, 18-10, 25-12, चिटकी (वर्धा): धम्मकुटी विषयना 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. 07152884372.

तुमसर (भंडारा): दस-दिवसीय: 30-11 से 11-12, 20 से 31-12, # बाल-शिविर: 9-11, 11-12, स्थान: बुद्धविहार अण्ड वेल्फेअर सेंटर, चुन्हाड, तुमसर, जि. भंडारा मोबा. 096236-68240, संपर्क: 1) श्री डोंगरे, मोबा. 6260450436, 2) श्री चिंटे, मोबा. 98904-41071, 3) श्री विजु गोंडारे, 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, 3-दिवसीय: 17 से 25-9, 3-दिवसीय: 12 से 15-9, स्थान: विसुद्धमगो विपसना चैरिटेबल ट्रस्ट, व्दार संचालित - धम्मपवन विषयना केंद्र, रोहणा गांव (पवनी) जि. भंडारा, संपर्क: 1) श्री शैलेश कांबळे, मोबा. 9923268962, 2) श्री माधव रामटेकर, मोबा. 9223349183.

धम्मभण्डार : भंडारा (महाराष्ट्र)

विषयना 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, 3-दिवसीय: 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: सलजा, 09423673572, चौरे, 9890441071, विनोद, 9422833002.

धम्म निरंजन : नांदेड

विषयना साधना केंद्र, नई इंद्रीण (गोवर्दी 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, 3-दिवसीय: 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 लड़कियां) 6 से 9-11.

धम्म वसुधा : हिवरा, वर्धा

विषयना केंद्र, हिवरा पोस्ट इच्छी, ता. सेतु, 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 कांटे, मोबा. 9890309738.

धम्मअनाकुल : खापरखेड़ा फाटा, तेलहारा (अकोला)

विषयना साधना केंद्र, खापरखेड़ा फाटा, तेलहारा-444108 जि. अकोला Email: info.anakula@vridhamma.org, Website: www.anakula.dhamma.org, मोबा. 942156138, 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, 3-दिवसीय: 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) विषयना चैरिटेबल ट्रस्ट, सोगांव, फोन: 95788-67890, 98812-04125, 2) श्री आनंद, मोबा. 94221-81970.

कोटवा (यवतमाल): 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 विषयना चैरिटेबल ट्रस्ट, कोटवा ता. बाभुळगांव जि. यवतमाल-445001. मोबा. 9822896453, 9067788418, 9421775372, 9890429314, 9175622575.

मलकापुर: (अकोला) दस-दिवसीय: (केवल महिलाएं) 2 से 13-6, 24-11 से 5-12, 3-दिवसीय: (केवल महिलाएं) 13 से 21-8, 3-दिवसीय: (केवल पुरुष) 10 से 13-11, स्थान: मदनत आनंद निवास, रामनरत कॉलनी वेवता रोड मलकापुर जि. अकोला. 444001, मोबा. 9421937014, संपर्क: 1) श्री तांदे, मोबा. 9421794874, 2) श्री आठवले, मोबा. 9404092468.

पातुर: (अकोला) विषयना 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, 3-दिवसीय: (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 ज्योतीबाई वानखेडे, मोबा. 99219988803.

धम्मजलगांव : जलगांव

विषयना केंद्र, गट नं. 99/12, मैत्री हिल्स अजिंजा रोड, जलगांव, ता. जि. जळगांव-425001, फोन: (0257) 2229477, मोबा. 9422292161, Email: dhammajalgaon@gmail.com, online registration www.jalgaon.dhamma.org, संपर्क: श्री सुभाष तलेज, 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, 3-दिवसीय: (केवल पुरुष) 27 से 22-10, 3-दिवसीय: (केवल महिला) 28 से 31-7.

धम्मअजान्ता : चंद्रपुर (महाराष्ट्र)

विषयना साधना केंद्र, ग्राम - अजयपुर, पो. चिचपली, मूल रोड, चंद्रपुर, Online Registration :- Website :- www.ajaya.dhamma.org, Email: dhammaajaya@gmail.com, संपर्क: 1) श्री, बाबुराव शिंदे मोबा. 9422572216, 2) मिर्साद घरेडे, सुगतनगर, नगीनाबाग वाई, नं. 2, चंद्रपुर-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, 3-दिवसीय: 20 से 28-9, किशोरियों का शिविर: 4 से 12-6, 2-दिवसीय: 15 से 17-8, 1-दिवसीय मेधा: 13-7, 29-9, 1-दिवसीय: 16-10, 4-12, विशेष दस-दिवसीय: 2 से 13-8.

महाड: दस-दिवसीय: 1-दिवसीय: हर माह पहाले रविवार 10 बजे से दोपहर 3 बजे तक, # बाल शिविर: हर माह तीसरे रविवार प्रातः 10 बजे से दोपहर 2 बजे तक, स्थान: डा. बाबासाहेब आंबेडकर मेमोरियल हॉल, विषयना शिवाजी चौक, कोटेधरी तले, महाड-402301, जिला: रायगड, संपर्क: (020) 24436250, Email: info@punna.dhamma.org, मोबा: 7219070011.

धम्मदेस : चिंचोली, हिंगोली

धम्मदेस विषयना 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.

धम्मसुगान्ध : भोसे (सांगली)

धम्मसुगान्ध : सांगली विषयना ध्यान केंद्र, गट नं. 564, लालव रोड, यल्लमा मंदीर के पास, सामकर 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, 18-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 तो 11-8, 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, 3-दिवसीय: (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 चोपतर भात

धम्मथली : जयपुर (राजस्थान)

राजस्थान विषयना केंद्र, 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, 3-दिवसीय: 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)

विषयना केंद्र, ग्राम रेवत (केडेल), पर्वतारोह 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, 3-दिवसीय: 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 शंकर तोषणीकर, मोबा. 09829071778, Email: dhammapushkar@gmail.com, 2) श्री अनिल धारीवाल, मोबा. 098290 28275. Email: corporate@toshton.com, फैक्स: 0145-2787131.

धम्ममरुधर : जोधपुर (राजस्थान)

विषयना साधना केंद्र, लहरिया सिसोटे के पीछे, अथ्यात्म विज्ञान सत्यता केंद्र के पास चौपासांनी 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, 3-दिवसीय: 28-5 से 5-6, 8 से 16-10, 23 से 31-12, 3-दिवसीय: 9 से 12-12, विशेष दस-दिवसीय का शिविर: 10 से 18-6, किशोरियों का शिविर: 19 से 27-8, # बाल शिविर 2-दिवसीय: (लड़के, लड़कियां) 16 से 18-9, संपर्क: 1) श्री नेमीचंद भंडारी, 41-42, अशोक नगर, पाल लौक रोड, जोधपुर-342003. Email: dhamma.maroodhara@gmail.com, मोबा: Whatsapp No. 9887099049, 8233013020.

धम्मपुबज : चूरू (राजस्थान)

पुबज भूमि विषयना ट्रस्ट, भ

धम्मसोत : सोहना (हरियाणा)

विषयना साधना संस्थान, रहकू गांव, (निम्नोद 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:** विषयना साधना संस्थान, हम न. 1015, 10 वां तल, हेमकुंज/मोदी टावर्स, 98 नेहरू प्लेस, नई दिल्ली-110019. फोन: (011) 2645-2772, 4658-5455. Email: reg.dhammasota@gmail.com

धम्मपट्टान : सोनीपत (हरियाणा)

विषयना साधना संस्थान, कर्मासपुर, जि. सोनीपत, हरियाणा, पिन-131001. मोबा. 09991874524, Email: reg.dhamma-paththana@gmail.com. **सतिपट्टान:** 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.

धम्मकारणिक : करनाल (हरियाणा)

विषयना साधना संस्थान, एशर पोर्ट/कुंजपुर रोड, गुरुदेव क्लब 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, **सतिपट्टान:** 29-10 से 6-11, **किशोरों का शिविर:** 28-5 से 5-6, **किशोरियों का शिविर:** 11 से 19-6.

धम्महितकारी : रोहतक (हरियाणा)

विषयना 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.

धम्मप्रज्ञ : ह्योशियारपुर (पंजाब)

पंजाब विषयना ट्रस्ट, गांव आनंदगढ़, पो. मेहनतली जिला-ह्योशियारपुर - 146110, पंजाब फोन: (01882) 272333, मोबाईल: 94651-43488, Email: info@dharma.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, 16 से 27-11, 7 से 18-12, 21-12 से 1-1-2023, **सतिपट्टान:** 5 से 13-11.

धम्मसिखर : धर्मशाला (हिमाचल प्रदेश)

हिमाचल विषयना केंद्र, धरमकोट मैकलोडगंज, धर्मशाला, जिला- कांगड़ा, पिन-176219 (हि. प्र.). फोन: 09218514051, 09218414051, (पंजीकरण के लिए फोन सायं 4 से 5) Email: info@sikhara.dhamma.org. **दस-दिवसीय:** 2022 अग्रेल से नवंबर हर माह 1 से 12 तथा 15 से 26. केवल अन्य शिविरों के समय नहीं। **सतिपट्टान:** 15 से 23-11, **3-दिवसीय:** 23 से 26-11, **धम्मलद:** लेह-लद्दाख (जम्मू-कश्मीर)

विषयना साधना केंद्र, लद्दाख, (लेह से 8/9 कि. मी.) संपर्क: श्री लोमडंग विस्वा, फ्लॉट टैंक्स, मोबाईल: (91) 9906971808, 9419862542. **दस-दिवसीय:** 2022 हर माह 1 से 12 तथा 16 से 27 (सतिपट्टान आदि छोड़कर). **सतिपट्टान:** 16 से 24-9, **3-दिवसीय:** 25 से 28-9, साम्. साधना: हर रविवार प्रातः 9:00 से 1-दिवसीय: हर माह दूसरे रविवार. Email: lvisuddha@yahoo.com; info@ladakh.in.dhamma.org.

धम्मसलिल : देहरादून (उत्तरांचल प्र.)

देहरादून विषयना केंद्र, जनतनवाला गांव, देहरादून केंद्र तथा वसंतला देवी मंदिर के पास, देहरादून-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, **सतिपट्टान:** 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, चक्रता रोड, देहरादून-248001. फोन: (0135) 2104555, 07078398566, फैक्स: 2715580.

धम्मलक्षणा : लखनऊ (उ. प्र.)

विषयना साधना केंद्र, अस्ती रोड, बकशी का तालाब, लखनऊ-227202. (शिविर प्रारम्भ के दिन दोपहर 2 से 3 तक बकशी का तालाब रेलवे क्रॉसिंग से वाहन सुविधा उपलब्ध है।) 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, **सतिपट्टान:** 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 मुद्गला मुंकेश, मोबा. 94150-10879, 4) श्री राजीव यादव, मोबा. 9415136560.

धम्मसुवस्थी : श्रावस्ती (उ. प्र.)

जेतवन विषयना साधना केंद्र, कटरा बाईपास रोड, बुद्ध इंटर कालेज के सामने, श्रावस्ती, पिन- 271845; फोन: (05252) 265439, 09335833375 Email: info@suwasthi.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 13-11, 2 से 13-1-2023, **सतिपट्टान:** 29-8 से 6-9, 14 से 22-12, **बाल शिविर:** (8 से 12 वर्ष लड़के, तथा 8 से 16 वर्ष लड़कियाँ) 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 मुस्लीम मनोहर, मातन हेलीया. मोबा. 094150-36896.

धम्मचक्र : सारनाथ (उ. प्र.)

विषयना साधना केंद्र, खरगोपुर गांव, पो. पियरी, चौबेपुर, (सारनाथ), वाराणसी. मोबा: 09307093485; 09936234823, Email: info@cakka.dhamma.org. (सारनाथ म्यूजियम से ऑटोड्रिक्टा 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, **सतिपट्टान:** 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. 993366-91000, Email: manju.ag4@gmail.com.

धम्मकाया कुशीनगर (उ.प्र.)

धम्मकाया विषयना साधना केंद्र, ग्राम- धूरिया भाट, बनवारी टोला के पास तहसील- कसया, देवरिया रोड, तहसील कसया, जिला- कुशीनगर-274402, (उ.प्र.) मोबा. 919415277542. Email: dhammakaya.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- आरोय मंदिर, गोरखपुर-273003, 3) श्री नरेस अग्रवाल- मोबा. 9935599453.

धम्मकल्याण : कानपुर (उ. प्र.)

कानपुर अंतर्राष्ट्रीय विषयना साधना केंद्र, डोडी घाट, रमा, पो. सलेमपुर, कानपुर नगर- 209402, (सेन्ट्रल रेलवे स्टेशन से 23 कि० मी०) Email: dhamma.kalyana@gmail.com, फोन: 07388-543795, मोबा. 08995480149. (बिना बुकिंग प्रवेश बिल्टुका 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 से 31-9, 5 से 16-10, 20 से 31-10, 5 से 16-11, 20 से 31-11, **सतिपट्टान:** 22 से 30-11, **3-दिवसीय:** 1 से 4-9, **किशोरियों का शिविर:** 24-5 से 1-6, **पक-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.)

विषयना केंद्र, पुलिस 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 विषयना साधना केंद्र, मगध विश्वविद्यालय के समीप, पो. मगध विश्वविद्यालय, गया-डोमी 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, **सतिपट्टान:** 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 विषयना केंद्र, ग्राम- लदौरा, पार्ली, मुजफ्फरपुर-843113. फोन: 7779842059, 8935963703, **दस-दिवसीय:** हर

माह 5 से 16 तथा 19 से 30. (19 से 30-10, छोड़कर) **संपर्क:** श्री राजकुमार गोक्यक, फोन: 0621 2240215, Email: info@licchavi.dhamma.org

धम्मउपवन : बाराचकिया, (बिहार)

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

नालंदा (बिहार): **दस-दिवसीय:** अप्रैल से दिसंबर तक हर माह 2 से 13, स्थान: शिल्प ग्राम, नव नालंदा महाविहार, गुरुमंद 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

धम्मपाटलिपुत्र : पटना (बिहार)

स्थान: विषयना 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, **सतिपट्टान:** 15 से 23-11, **1-दिवसीय:** हर रविवार, **मिमी आनापान साधना: 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**

धम्मवैशाली : वैशाली (बिहार)

धम्मवैशाली विषयना केंद्र, वियतनाम महाप्रजापति नगरी, विश्वाति फोडो रोड, वैशाली-844128, **संपर्क:** 9031012302, 9031012303, श्री राजकुमार गोक्यक, 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 सतिपट्टान के समय नही। **सतिपट्टान:** 4 से 12-11.

कच्छ पूर्व गुजरात

धम्मसिन्धु : मांडवी-कच्छ (गुजरात)

कच्छ विषयना केंद्र, ग्राम- बाड़ा, ता. मांडवी, जिला- कच्छ 370475. मोबा. 9925674104, 9638577325, Email: info@sindhu.dhamma.org, (शिविर आरंभ होने के दिन सायं 6 बजे जाने के लिए वाहन सुविधा उपलब्ध।) **सदस्य संपर्क:** फोन: भुज: 094274-33534. गांधीबाग: 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 15-1-23, 18 से 29-1, **सतिपट्टान:** 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 विषयना 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, **सतिपट्टान:** 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 विषयना केंद्र, मौदु गांव, ता. जिह्ला- मेहसाणा, गुजरात, Email: info@divakara.dhamma.org, फोन: (02762) 272800. **संपर्क:** 1. निखिलभाई पारीश, मोबा. 09429233000, 2. श्री उपेंद्र पटेल, मोबा. 8734093341, Email: upendrakpatel@gmail.com, फोन: (02762) 254634, 2535315, **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, **सतिपट्टान:** 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)

गुजरात विषयना केंद्र, (अहमदाबाद रेलवे स्टेशन से 40 कि.मी.) ग्राम नोडा, ता. धोलाका, 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, पालटू बस स्टैंड (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 आंबिका : दक्षिण गुजरात, गुजरात

विषयना ध्यान केंद्र, नॅशनल हायवे नं. 8, (मुंबई से अहमदाबाद) पच्छिम से 2 कि० मी० दूरी पर बोरियाचल टोलनाका, ग्राम वागलवाड ता. गन्धर्वी, जि. नवसारी, मोबा. 09586582660, **पंजीकरण:** दोपहर 11 से सायं 5 (0261) 3260961, 09825955812. www.ambika.dhamma.org; Online registration: dhammaambikaturat@gmail.com; **संपर्क:** 1) वसंतभाई लाड, मोबा. 09428160714, 2) रत्नश्रीभाई 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, 2022 **9 से 20-2, 23-2 से 6-3, 10 से 21-3, सतिपट्टान:** 19 से 27-8, **3-दिवसीय:** 23 से 26-6, 12 से 15-8, 8 से 11-12, 2022 **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

विषयना केंद्र, टोडी गांव, सोनगढ़-पालीताणा रोड, जिला- भावनगर, गुजरात - 364240, Email: dhammapali15@gmail.com, **संपर्क:** मोबा. 7878103366, 8866713636, कार्यालय: 0278-2521066, 8758561616, **दस-दिवसीय:** 27-4 से 8-5, 11 से 25-5, 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, बंगलूरु (कर्नाटक)

बंगलूरु विषयना केंद्र, अलूर-562123. (गाँव अलूर, अलूर पंचायत कार्यालय के पास) तुमकर हाईवे के सामने दासनपुर बंगलूरु उत्तर तालुका, (कर्नाटक). फोन: (080) 23712377, मोबा. 7829912733, 8861644284, 9972588377, Email: info@paphulla.dhamma.org, (बंगलूरु रेलवे स्टेशन से 23 कि० मी० दूरी) **दस-दिवसीय:** 1 से 12-6, 15 से 26-6.

धम्मसेतु : चेन्नई (तमिलनाडु)

विषयना साधना केंद्र, 533, पद्मान- थंडलम रोड, द्वारा थीलीनललाई रोड, थीरुमुदुक्कम, चेन्नई-600044, शिविर संबंधी जानकारी तथा पंजीकरण के लिए संपर्क: फोन: 044-65499965, मोबाईल: 94442-80952, 94442-80953, (केवल 10 बजे से 1 तथा सायं 2 से 5 बजे तक) Email: setu.dhamma@gmail.com, **संपर्क:** श्री गोक्यक, फोन: (044) 4340-7000, 4340-7001, फैक्स: 91-44-4201-1177. मोबाईल: 098407-55555. Email: skgoenka@kgclothing.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

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 : मद्राई (तामिलनाडु)

विपश्यना साधना केंद्र, गाव चेतिया पट्टी, ता. आतुर पो. गांधीग्राम युनिवर्सिटी 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, सतिपट्टन: 13 से 21-8, 3-दिवसीय: 4 से 7-8, 22 से 25-9,

धम्मनागाजून -1 : नागार्जुन सागर (तेलंगाना)

संपर्क: VIMC, हिल कालोनी, नागार्जुन सागर, जि. नालगोंडा तेलंगाना, पिन-508202. फंजीकरण: 9440139329, (8680) 277944, मोबा: 093484-56780, (केवल 10 से शाम 5 तक) Email: info@nagajuna.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,

धम्मनागाजून -2 : नागार्जुन सागर (तेलंगाना)

संपर्क: धम्मनागाजून-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, सतिपट्टन: 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, वैनांग तट, रंगटोला, पो. गर्ग, बालाघाट. फोन: (07632) 248145, मोबा. 8989845100, संपर्क: 1) श्री खोन्नगडे, 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, सतिपट्टन: 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 लालेश्वर, 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, सतिपट्टन: 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; रखरखाव सप्ताह: 9 से 13-10, पुराने साधकों के लिए सहभागिता सेमिनार: 25 से 26-6, विशेष दस-दिवसीय: 14 से 25-12, ∞ दीर्घ शिविर: 20-दिवसीय: 8 से 29-9, 30-दिवसीय: 8-9 से 9-10,

धम्ममालावा : इंदौर (म.प्र.)

विपश्यना केंद्र, ग्राम - जंबूडी हस्पी, गोमटगिरी के आगे, पितृ पर्वत के सामने, हलोद रोड, इंदौर-452003. Email: info@malava.

dhamma.org; dhammamalava@gmail.com संपर्क: 1) इंदौर विपश्यना इंटरनेशनल फाउंडेशन, ट्रस्ट, फोन: (0731) 4273313. 2) श्री अवधूत गोखले, मोबा. 9407406620. दस-दिवसीय: 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), सतिपट्टन: 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 (प्रातः 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, सतिपट्टन: 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, साम्. साधना: हर रविवार प्रातः 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 मानव मोबा. 9425156895 2) श्री राजेन्द्र दुबे, मोबा. 7999341818, Email: dhammalabjalpur@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, धनौद, ल्याया-अंजौर, 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, किशोरों 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 दूरी पर भरारी, ल्याया 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, सतिपट्टन: 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 साहू, मोबा. 9752047511,

धम्मगङ्गा : कोलकाता (प. बंगाल)

विपश्यना केंद्र, सोदपुर, हरिश्चन्द्र दत्ता रोड, पतिहटी, बारी मन्दिर घाट, कोलकाता-700114. फोन: (033) 25532855, Email: info@ghanga.dhamma.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, सतिपट्टन: 16 से 24-8, 3-दिवसीय: 25 से 28-8, संपर्क: कार्यालय: टोर्बेको 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-मोसेस 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, सुरेशावादा जैन शांतिगा 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 Iगतपुरी-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