विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2565, वैशाख पूर्णिमा (ऑनलाइन), 26 मई, 2021, वर्ष 50, अंक 12

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

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

धम्मवाणी

स्वाक्खातो भगवता धम्मो सन्दिट्ठिको अकालिको एहिपस्सिको ओपनेय्यिको पच्चत्तं वेदितब्बो विञ्ञूही'ति।

— दीघनिकाय 2.73 (महापरिनिब्बानसुत्त)

भगवान द्वारा भली प्रकार आख्यात किया गया यह धर्म, सांदृष्टिक है काल्पनिक नहीं, प्रत्यक्ष है, तत्काल फलदायक है, आओ और देखो (कहलाने योग्य है), निर्वाण तक ले जाने योग्य है, प्रत्येक समझदार व्यक्ति के साक्षात करने योग्य है।

बुद्ध का मार्ग सत्य का अनुभव करने के लिए है ।

– कल्याणमित्र सत्यनारायण गोयन्का

संयुक्त राष्ट्र महासभा में वैशाख महोत्सव

शांति के महान वैज्ञानिक: बुद्ध

(विश्व विपश्यनाचार्य श्री सत्यनारायण गोयन्का द्वारा संबंधित मूल विषय 'शांति के महान वैज्ञानिक: बुद्ध' पर प्रमुख वक्ता के रूप में UNO में वैशाख महोत्सव पर्व पर दिया गया प्रवचन -2002)

(अमेरिका की संयुक्त राष्ट्र महासभा ने बुद्ध की त्रिविध पावन वैशाख-पूर्णिमा (जो कि बुद्ध के जन्म, ज्ञान-प्राप्ति तथा महापरिनिर्वाण-प्राप्ति की सूचक है) को अंतर्राष्ट्रीय मान्यता प्रदान करते हुए जो 'वैशाख महोत्सव' मनाया उसमें विश्व विपश्यनाचार्य श्री गोयन्काजी को प्रमुख वक्ता के रूप में आमंत्रित किया गया था। इस कार्यक्रम को म्यंमा एवं श्रीलंका संघ के स्थायी मिशनों ने 29 मई 2002 को संयुक्त राष्ट्र में आयोजित किया था जिसमें श्रीलंका, कंबोडिया और म्यंमा के स्थायी मिशनों के राजदूतों ने भी श्री गोयनकाजी के पहले संक्षिप्त भाषण दिए थे।

'डेग हैमरस्कोल्ड लाइब्रेरी सभागार' में राजदूतों, संयुक्त राष्ट्र के अन्य गणमान्य सदस्यों, सहयोगियों, आदरणीय भिक्षुओं और कुछ विपश्यी साधक श्रोताओं को संबोधित किया गया था। ऐतिहासिक बुद्ध की आधुनिक परिप्रेक्ष्य में उपयोगिता दिखाने के लिए भाषण को सभी श्रोताओं द्वारा पुरजोर रूप से सराहा गया। सं.)

प्रिय शांतिप्रेमी मित्रो और आदरणीय भिक्षुओ,

मैं 'संयुक्त राष्ट्र' को तथा इस भव्य वैशाख महोत्सव के आयोजकों, विशेषकर म्यंमा तथा श्रीलंका के शिष्टमंडलों को धन्यवाद देता हूं, जिन्होंने मुझे इस अंतर्राष्ट्रीय सम्मान्य सभा को संबोधित करने का अवसर प्रदान किया।

दुनिया में जो हो रहा है उसे देख कर हृदय दु:ख से भर जाता है। मनुष्य ही मनुष्य का दुश्मन हो गया है। यह व्यक्तिगत शत्रुता नहीं है —लोग इसलिए मारे जा रहे हैं क्योंकि वे एक विशेष धार्मिक संप्रदाय या समुदाय के हैं, क्योंकि वे एक विशेष मानवजातीय समूह के हैं या विशेष देश के हैं। नृशंसता इस निम्न स्तर की है कि एक व्यक्ति दूसरे को तब भी मारता है जबकि वे निर्दोष होते हैं, असहाय औरतें और बच्चे भी होते हैं। यह त्रासदिक हिंसा आधुनिक प्रौद्योगिकी के कारण अधिक भयानक रूप से विध्वंसकारी हो गयी है, जैसी कि पहले कभी नहीं थी। मानव इतिहास में संभवत: इसके पहले ऐसा कभी नहीं हुआ। अत: प्रतिकूल भावनाओं से उत्पन्न इन अमानवीय जघन्य अपराधों से मानवता की रक्षा के लिए आज मौलिक परिवर्तन की आवश्यकता है।

पूरा विश्व घृणा, चिंता और भय के रोग से आक्रांत है। इसे किसी असाधारण वैद्य से चिकित्सा की जरूरत है। बुद्ध ऐसे ही एक असाधारण भिषक थे, सुख और शांति के बहुत बड़े वैद्य। उनका शांति और मैत्री का संदेश आज भी उतना ही प्रासंगिक है जितना 2600 वर्ष पहले था जबकि उन्होंने धर्मचक्र का प्रवर्तन किया था। बल्कि, आज वह अधिक प्रासंगिक हो गया है। आज मध्याह्न काल में हम मानव इतिहास के इस विशिष्ट व्यक्ति के संदेश को सम्मान देने के लिए एकत्र हुए हैं। हम देखें कि उनकी शिक्षा ऐसे नृशंस विध्वंसात्मक मनोभावों को कैसे जड़ से उखाड़ फेंकती है और कैसे इनका रूपांतरण रचनात्मक करुणा में होता है। अधिकतर अंधभक्ति और अपनी दृष्टि के प्रति गहन आसक्ति ही ऐसे निषेधात्मक मनोभावों का कारण है जो क्रमश: इस प्रकार की नृशंसता को जन्म देती है।

केसरिया स्तूप जहां *केसमुत्तिसुत्तं (अं.नि.3-66)* का उपदेश दिया।

जब मैंने विपश्यना का पहला शिविर अपनी मातृभूमि म्यंमा में किया तभी बुद्ध की वास्तविक शिक्षा को ठीक से समझ पाया। मुझे याद है कि शिविर प्रारंभ होने के पहले मेरे आचार्य ने मुझे एक पुस्तिका पढ़ने को दी थी। उसके पहले ही पृष्ठ पर कालामों को बुद्ध द्वारा दिये गये उपदेश का एक उद्धरण था। बुद्ध ने उन्हें कहा था, "किसी बात को इसलिए मत स्वीकारो :—

- क्योंकि तुमने इसे बहुत बार सुना है,
- क्योंकि कई पीढ़ियों ने इस पर परंपरागत रूप से विश्वास किया है,
- क्योंकि यह बहुत लोगों (जनता) द्वारा मान्य है,
- क्योंकि यह तुम्हारे धर्मग्रंथों के अनुसार है,
- क्योंकि यह तर्कसंगत है,
- क्योंकि यह तुम्हारे विश्वास से मेल खाती है,
- क्योंकि यह तुम्हारे गुरु द्वारा उद्घोषित है जिनका व्यक्तित्व आकर्षक है और जिनके प्रति तुम्हें बड़ा आदर का भाव है, या कहने वाला श्रमण तुम्हारा पूज्य है।

नहीं, बल्कि उसे तभी स्वीकारो जबकि तुम स्वयं अपने अनुभव द्वारा साक्षात्कार कर लो और जान लो कि यह केवल तुम्हारे लिए ही नहीं, बल्कि सबके लिए हितकारक और लाभकारक है।

तब इसे मात्र स्वीकारो ही नहीं, बल्कि इसके अनुसार जीवन जीयो, इसे अपने आचरण में उतारो।"

उनके इस संदेश में एक चुम्बकीय आकर्षण था। मैं जिस परंपरा में जन्मा और पाला-पोसा गया था वह भिन्न थी। वहां मुझे यह सिखाया गया था कि हमारे धर्मग्रंथ में जो कुछ लिखा है और धर्मगुरु जो कहते हैं उसे बिना प्रश्न किये स्वीकारना चाहिए। 31 वर्ष की उम्र में बुद्ध के जिन शब्दों से मेरा पहली बार संपर्क हुआ, वे ये ही शब्द थे जिन्हें पढ़ कर मैं गदगद हो गया।

मानव इतिहास में यह आत्म स्वातंत्र्य का पहला और अनोखा घोषणापत्र (सनद) था। मुझे यह बात बहुत स्पष्ट रूप से समझ में आ गयी कि सम्यक संबुद्ध की शिक्षा में विवेकशून्य विश्वास और अंधश्रद्धा का कोई स्थान नहीं है। मैंने खुले मन से अनुभव के आधार पर सत्य को स्वीकार करते हुए इसे आजमाने का निश्चय किया। जैसे-जैसे मैं धर्मपथ पर चला और जो मुझे हर दिन के अनुभव हुए, उससे मैंने यही जाना कि यह मार्ग बुद्धिसंगत,

वैज्ञानिक और अत्यंत व्यावहारिक है। बिना विचारे स्वीकार करने की यहां कोई आवश्यकता नहीं है। इसमें कोई संदेह नहीं रहा कि मैं उन्हें ही सत्य मानूं जिन्हें मैंने स्वयं अनुभव किया है। मैंने यह भी पाया कि इस मार्ग पर उठाया गया हर कदम विश्वजनीन और असांप्रदायिक है। इससे मेरा आत्म विश्वास बहुत बढ़ा।

दस-दिवसीय शिविर के अंत में मैंने पाया कि बुद्ध की यह शिक्षा परिपूर्ण और सद्य:फलदायी है। यह शिविर मेरे लिए शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक दृष्टि से बड़ा ही लाभदायक सिद्ध हुआ। अत: मैंने इसे पूरे मन से स्वीकार किया और उसके बाद से संबुद्ध द्वारा बताये इस मार्ग पर चलता रहा हूं।

डेढ़ दशक बाद मेरे आचार्य ने मुझे भारतवर्ष तथा पूरी दुनिया में

विपश्यना सिखाने के लिए अधिकृत किया। इसके अभ्यास से भिन्न-भिन्न देशों के, भिन्न-भिन्न संप्रदायों के, भिन्न-भिन्न परंपराओं के लाखों लोगों को एक जैसा लाभ प्राप्त हुआ है। सभी पेशे के लोग इस शिक्षा की ओर आकर्षित हुए हैं क्योंकि यह पूरी तरह असांप्रदायिक तथा सद्य:फल देने वाली है।

भगवान बुद्ध की शिक्षा और उनका धर्म

बुद्ध ने इस पथ के निम्नलिखित गुण बताये हैं— यह सरल है, अच्छी तरह समझ में आने योग्य है, बिना किसी दिमागी उलझन के कोई भी इसका अभ्यास कर सकता है। इस पर उठाया गया एक-एक कदम वर्तमान क्षण की सच्चाई पर आधारित है। इसमें कोई कल्पना नहीं, कोई अटकलबाजी नहीं, व्यर्थ का चिंतन नहीं, कोई आत्मसुझाव या बाह्यसुझाव नहीं। हर कदम यहीं इसी जीवन में अच्छा परिणाम देता है। पथ पर किया गया कोई भी प्रयास व्यर्थ नहीं जाता। शिक्षा इस बात पर बल देती है कि आओ और स्वयं देखो, सच्चाई का स्वयं अनुभव करो। पथ बिल्कुल सीधा (ऋजु) है, इस पर उठाया गया एक-एक कदम हमें दु:ख मुक्ति के अंतिम लक्ष्य निर्वाण के निकट ले जाता है। हर समुदाय के हर समझदार व्यक्ति के लिए स्वानुभव से सत्य का साक्षात्कार करने के लिए है।

जब कोई इस पथ पर चलते हुए बुद्ध की बातों को पढ़ता है, तब यह बात स्पष्ट से स्पष्टतर हो जाती है कि इस शिक्षा का उद्देश्य एक धार्मिक संप्रदाय से दूसरे धार्मिक संप्रदाय में लोगों को धर्मान्तरित करना नहीं है। वस्तुत: इस शिक्षा का धार्मिक संप्रदायों से कोई लेना-देना नहीं है। इसका अभ्यास सभी कर सकते हैं।

जब कोई बुद्ध का साहित्य पढ़ता है या उस पर लिखी गयी अट्ठकथा और टीका पढ़ता है तो उसे यह जान कर आश्चर्य होता है कि इस पूरे वाङ्मय में 'बौद्ध' या 'बौद्धधर्म' जैसे शब्द बिल्कुल नहीं पाये जाते। बुद्ध ने इन शब्दों का प्रयोग ही नहीं किया। कई शताब्दियों तक उनके अनुयायियों ने भी इन शब्दों का प्रयोग नहीं किया। बुद्ध ने अपनी शिक्षा को 'धम्म' कहा, जिसका अर्थ होता है प्रकृति के नियम (ऋत), स्वानुभूतिजन्य सत्य। उन्होंने अपने अनुयायियों को भी 'धम्मी', 'धम्मट्ठो', 'धम्मिको', 'धम्मचारी', 'धम्मविहारी' आदि कहा। आज की भाषाओं में ही 'बुद्धिज्म', 'बुद्धिस्ट' 'बौद्ध' जैसे शब्द पाये जाते हैं, जिनका पर्याय विस्तृत पालि वाङ्मय में कहीं नहीं मिलता।

यदि बुद्ध की शिक्षा के लिए 'बुद्धिज्म' या 'बौद्ध' शब्द का प्रयोग होता है तब यह एक संप्रदाय विशेष तक सीमित हो जाती है। परंतु 'धम्म' तो असीम है—***अप्पमाणो धम्मो***। यह किसी संप्रदाय विशेष या धर्मावलंबियों के लिए नहीं है। 'धर्म' सबके लिए है और हम सभी जानते हैं कि अब यह शब्द इसी अर्थ में चल पड़ा है जो कि प्रयोग करने में सुविधाजनक है। बहुत से लोग जो इस शब्द का प्रयोग करने लगे हैं, वे बखूबी समझते हैं कि इसका प्रयोग सार्वजनीन धम्म या धर्म के लिए ही कर रहे हैं।

हम समझें कि बुद्ध की शिक्षा क्या है। यह 'आर्य अष्टांगिक मार्ग' है। इस मार्ग को 'आर्य' इसलिए कहा जाता है कि परिश्रमपूर्वक इस पर जो चलता है वह आर्य हो जाता है, संत हो जाता है, शुद्ध चित्त वाला व्यक्ति हो जाता है। आर्य अष्टांगिक मार्ग के तीन भाग हैं:—

प्रथम शील है, जिसको संक्षेप में निम्नलिखित रूप में कह सकते हैं— सभी पाप कर्मों अर्थात सभी कायिक और वाचिक अकुशल कर्मों से दूर रहना, जिनसे दूसरे को चोट पहुँचती है तथा उनकी शांति और समता भंग होती है।

दूसरा समाधि अर्थात कुशल चित्त की एकाग्रता है। इसको संक्षेप में निम्नलिखित रूप में कह सकते हैं—कुशल चित्त की एकाग्रता से कुशल कर्म करो।

तीसरा पञ्ञा (प्रज्ञा) है, जिसको संक्षेप में निम्नलिखित रूप में कह सकते हैं—प्रज्ञा विकसित करके, प्रज्ञा की भावना परिपूर्ण करके चित्त को विशुद्ध करना। ये तीनों शिक्षाएं अतीत के सभी बुद्धों की शिक्षाएं हैं और भविष्य के सभी बुद्धों की शिक्षाएं होंगी।

बुद्ध की व्यावहारिक शिक्षा

हर अच्छा धर्म शील-सदाचार का जीवन जीने की शिक्षा देता है। यही आध्यात्मिक शिक्षा का सार है, मर्म है। लेकिन बुद्ध का उद्देश्य केवल नैतिक जीवन जीने का उपदेश देना भर नहीं था। उन्होंने आर्य अष्टांगिक मार्ग के दूसरे मील के पत्थर 'समाधि' का अभ्यास करना सिखाया, जिसके लिए किसी आलंबन की आवश्यकता होती है। बहुत से आलंबन हैं जिनसे कोई अपने मन को नियंत्रित कर सकता है, जिन पर कोई अपने मन को टिका सकता है। बुद्ध ने भी बहुत से आलंबन दिये। एक लोकप्रिय

आलंबन जो उन्होंने दिया वह है अपना ही श्वास-प्रश्वास। इसको उन्होंने आनापानसति (आनापान स्मृति) कहा—जिसका अर्थ है श्वास तथा प्रश्वास के प्रति जागरूकता विकसित करना। सभी मनुष्यों में चाहे वे किसी भी संप्रदाय के हों, श्वास का आना-जाना होता ही रहता है। कोई भी श्वास-प्रश्वास के प्रति जागरूकता का अभ्यास करने में आपत्ति नहीं कर सकता। कोई कैसे कह सकता है कि यह श्वास मुस्लिम है या हिन्दू है, इसाई है कि यहूदी, बौद्ध है कि जैन, सिक्ख है कि पारसी, कॉकेशियन है कि अफ्रीकन या एशियन, पुरुष है या स्त्री?

'आनापानसति' का अर्थ है कि नाक के नीचे और ऊपर वाले होठ के ऊपर वाले क्षेत्र से होकर जो श्वास आ-जा रहा है, उसके प्रति जागरूक रहते हुए ऊपर वाले होठ के ऊपर और नाक के नीचे वाले स्थान पर मन को एकाग्र करना।

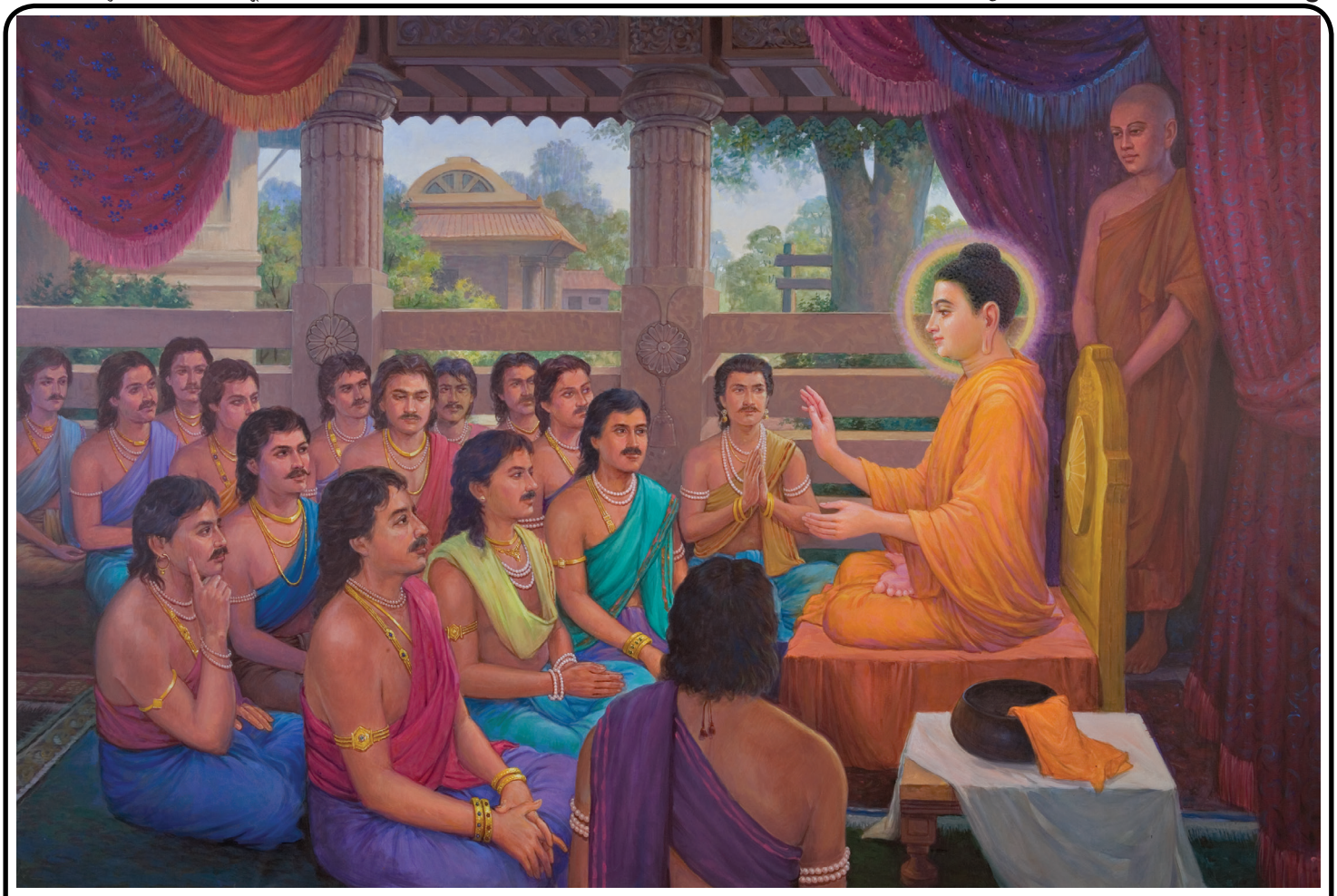
जैसे-जैसे मन इस छोटे से क्षेत्र पर एकाग्र होता है वह अधिक सूक्ष्म से सूक्ष्मतर और अधिकाधिक संवेदनशील होता जाता है। मात्र तीन दिनों के अभ्यास के बाद, साधक शरीर के इस हिस्से में शारीरिक संवेदनाओं को अनुभव करने लगता है। तत्पश्चात वह प्रज्ञा को विकसित करने पर ध्यान देता है। सिर से लेकर पांव तक सारे शरीर में संवेदनाओं को देखते हुए साधक अनुभव करता है कि सभी संवेदनाएं नाम और रूप से पूर्णतया जुड़ी हुई हैं। नाम और रूप दोनों एक दूसरे को प्रभावित करते हैं। ये दोनों एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। इनसे प्रभावित संवेदनाओं के निरीक्षण से यह स्पष्ट हो जाता है कि जब कभी कोई व्यक्ति अकुशल कर्म करता है, तब करने के पहले मन में उसे कोई न कोई विकार जगाना पड़ता है। हत्या करने के पहले उसे भयंकर द्वेष उत्पन्न करना होता है। चोरी करने के पहले लोभ जगाना पड़ता है। यौन दुराचार करने के पहले उसे खूब कामवासना जगानी पड़ती है। किसी दूसरे की हानि करने से पहले व्यक्ति स्वयं अपनी हानि करता है। क्रोध, लोभ, द्वेष, ईर्ष्या, घमंड और भय आदि विकृतियां मनुष्य को तत्काल दु:खी, अभागा, दयनीय और उग्र बनाती हैं। वह अशांत हो जाता है और जब वह अशांत होता है तो अपनी अशांति को अपने तक सीमित नहीं रखता, बल्कि दूसरों को भी अशांत बनाता है, समाज के दूसरे लोगों की हानि करना शुरू करता है। प्रकृति के इस नियम को कोई अपनी इस साढ़े तीन हाथ की काया में स्वयं अनुभव कर सकता है।

अकुशल कर्म करते समय बाहर से कोई सुखी मालूम पड़ सकता है, लेकिन उसकी वास्तविक स्थिति उस अंगारे की तरह है जो ऊपर की राख से ढँका होता है। मानसिक विकारों के चलते वह अंदर ही अंदर जलता रहता है और फिर भी इसका उसे होश नहीं रहता कि अंदर में क्या हो रहा है? इसी को अविद्या (***अविज्जा***) तथा मोह कहते हैं। बुद्ध के अनुसार किसी दार्शनिक मान्यता का ज्ञान न होना अविद्या नहीं है। उसके अंदर क्या हो रहा है—इसको न जानना ही अविद्या है। इस अविद्या रूपी आवरण के कारण ही वह नहीं जान पाता कि वह दु:खी क्यों है। कोई दु:खी रहना नहीं चाहता, लेकिन फिर भी वह तृष्णा अर्थात राग और द्वेष को निरंतर उत्पन्न करते रहने के कारण दु:खी बना रहता है। क्योंकि हर समय वह संवेदनाओं के प्रति प्रतिक्रिया करता रहता है। जैसे-जैसे अविद्या दूर होती है और वह अंदर झांक कर देखने लगता है तब अनुभव करता है कि देखो, मैं इन संवेदनाओं के प्रति प्रतिक्रिया करके ही अपने लिए दु:ख जगा रहा हूं। जब ये संवेदनाएं सुखद होती हैं, मैं राग जगाता हूं, और जब ये दु:खद होती हैं तो द्वेष जगाता हूं। दोनों ही मुझे दु:खी बनाती हैं। और अब देखो, इसका मुझे समाधान मिल गया। जब मैं संवेदनाओं के अनित्य स्वभाव को समझ कर तटस्थ रहता हूं, उन्हें साक्षीभाव से देखता हूं अर्थात प्रतिक्रिया नहीं करता तब मुझमें तृष्णा नहीं जागती, न राग जगता है न द्वेष। मन का पुराना स्वभाव (बिहैवियर पैटर्न) बदलने लगता है और मैं दु:खचक्र से बाहर निकलने लगता हूं।

बुद्ध के अनुसार यही विद्या (***विज्जा***) है, यही प्रज्ञा है। इसका किसी दार्शनिक या सांप्रदायिक विचारधारा से कोई लेना-देना नहीं है, कहीं दूर-परे का भी संबंध नहीं है। अपने सुख-दु:ख से संबंधित इस सच्चाई को अष्टांगिक मार्ग पर चल कर विपश्यना करते हुए साधक स्वयं अपने अंदर अनुभव कर सकता है। चार आर्य सत्य मात्र दार्शनिक सिद्धांत नहीं हैं। ये तो अपने बारे में वास्तविक यथार्थ हैं जिन्हें साधक अपने अंदर अनुभव करने लगते हैं। आर्य सत्य वस्तुत: आर्य सत्य तभी होता है जब कोई उसे अपने अंदर अनुभव करते हुए आर्य बनने लगता है।

जब साधक संवेदनाओं के साथ काम करता है तब वह मन की गहराई में काम करता है। साधक देखता है मन में जब भी कोई विचार उठता है, शरीर पर तत्काल उसके अनुरूप संवेदना होती है। यही बुद्ध का अत्यंत महत्त्वपूर्ण आविष्कार था।

बुद्ध का दूसरा बड़ा आविष्कार यह था कि हम इन संवेदनाओं के प्रति राग या द्वेष पैदा करते हैं। बुद्ध के पहले, उनके समय में तथा उनके बाद भी दूसरे आचार्य इस बात को नहीं जानते थे। वे लोगों को यही सलाह देते रहे कि छ: इंद्रियों के द्वारों पर जो ऐंद्रिय विषय आलंबन के रूप में आते हैं उनके प्रति प्रतिक्रिया न करो अर्थात आंखें जब रूप देखें, नाक जब गंध सूंघे और कान जब शब्द सुनें तब प्रतिक्रिया नहीं करनी चाहिए। वे लोग सिखाते थे कि जब ऐंद्रिय वस्तुएं भिन्न-भिन्न इंद्रियों के संपर्क में आती हैं तब उन्हें अच्छा या बुरा मान कर राग या द्वेष की प्रतिक्रिया मत करो। ऐसे उपदेश अस्तित्व में थे। लेकिन बुद्ध ने कहा कि वस्तुत: तुम इन आलंबनों के



(वज्जी गणराज्य के लिच्छवी राजाओं को उपदेश देते हुए)

प्रति प्रतिक्रिया नहीं कर रहे हो। उन्होंने काले सांड़ तथा सफेद सांड़ का उदाहरण दे कर समझाया कि इनमें से एक प्रतीक है इंद्रिय द्वारों का और दूसरा इंद्रिय विषयों का। दोनों ही रस्सी से बँधे हैं। न तो काला सांड़ बंधन है और न ही सफेद सांड़, बंधन तो रस्सी का है। बुद्ध ने कहा कि राग (तृष्णा) की रस्सी बंधन है और व्यक्ति संवेदनाओं के प्रति प्रतिक्रिया करके ही राग और द्वेष को जन्म देता है। यह सम्यक सम्बुद्ध की बहुत बड़ी खोज थी, महान आविष्कार था। इसी खोज के कारण वे सम्यक सम्बुद्ध बने।

दूसरे बहुत से लोग थे जो कहते थे कि ऐंद्रिय वस्तुओं (आलंबनों) के प्रति प्रतिक्रिया नहीं करनी चाहिए। फिर भी वे 'बुद्ध' नहीं बन सके। कुछ आचार्य ऐसे थे जो यह सिखाते थे कि किसी को राग और द्वेष नहीं जगाना चाहिए। बुद्ध ने कहा कि राग और द्वेष तब तक रहेगा जब तक मोह है। इसीलिए उन्होंने मोह से बाहर निकलने की विधि सिखायी। मोह है क्या? मोह अविज्जा (अविद्या) है। आप जानते नहीं कि अंदर क्या हो रहा है। आप लोभ (राग) और द्वेष के असली कारण को नहीं जानते। आप पृथक्जन हैं, अज्ञानी हैं, अनभिज्ञ हैं। आप इससे बाहर कैसे आ सकेंगे? समस्या की जड़ पर प्रहार करो और संवेदनाओं के साथ काम करते हुए दु:ख से बाहर आओ। जब तक आप संवेदनाओं के प्रति जागरूक नहीं हैं, तब तक आप को उनका होश नहीं है, आप बाह्य वस्तुओं के साथ झगड़ते रहे—यह सोच कर कि यह कुरूप है, यह कुरूप नहीं है। आप केवल ऊपरी धरातल पर काम करते रहे। आप सोचते हैं कि काला सांड़ बंधन का कारण है या सफेद सांड़ ही बंधन है। बंधन तो राग और द्वेष है, जो स्वयं संवेदनाओं के प्रति प्रतिक्रिया करके उत्पन्न करता है। एक शराबी सोचता है कि उसको शराब की लत है, लेकिन वस्तुत: उसको लत है उन संवेदनाओं की, जिसे वह शराब पीते समय अनुभव करता है।

जब कोई तटस्थ भाव से संवेदनाओं को देखता है, तब वह अज्ञानता से, बेहोशी से बाहर निकलने लगता है। संवेदनाओं की अनित्यता का ज्ञान जगा कर, प्रतिक्रिया न करते हुए प्रज्ञा पुष्ट करता है। यह प्रकृति का नियम है। सांवृतिक सत्य के स्वाभाविक क्रम के पीछे धर्म नियामता का नियम है। बुद्ध रहें या न रहें धर्म नियामता रहती है। यह नियम शाश्वत है। यह एक महान वैज्ञानिक की सुस्पष्ट उद्घोषणा है।

बुद्ध कहते हैं—मैंने प्रकृति के इस 'प्रतीत्य-समुत्पाद' नियम को अपने भीतर अनुभव किया है। स्वयं अनुभव करके पूरी तरह समझने के बाद ही मैं इसकी उद्घोषणा करता हूं, इसका उपदेश करता हूं, इसे स्पष्ट करता हूं, इसे प्रतिष्ठापित, करता हूं। इसे स्वयं पूरी तरह समझने के बाद ही मैं दूसरे को बताता हूं, कहता हूं। यह ठीक उसी प्रकार है जैसे— न्यूटन रहें या न रहें, गुरुत्वाकर्षण का नियम सत्य है। न्यूटन ने इसका आविष्कार करके पूरी दुनिया को बताया। वैसे ही गेलेलियो रहें या न रहें, उनका यह आविष्कार कि पृथ्वी सूर्य के चारों ओर घूमती है, सत्य ही रहता है।

संवेदना का अनुभव जहां होता है वह एक निर्णायक जंक्शन (संधिस्थान) है जहां से कोई एक-दूसरे के विपरीत जाने वाले दो रास्तों पर चल सकता है। यदि कोई अज्ञानता में सुखद और दु:खद संवेदनाओं के प्रति प्रतिक्रिया करता रहता है तब वह अपने दु:ख को कई गुना बढ़ा लेता है। और जब सुखद एवं दु:खद संवेदनाओं के प्रति तटस्थ रहना सीख लेता है तब वह मन की गहराइयों तक जाकर अपने स्वभाव-शिकंजे को बदलने लगता है और दु:ख से बाहर निकलने लगता है। संवेदनाएं ही मूल हैं, जड़ हैं। जब तक कोई मूल की, जड़ों की उपेक्षा करता रहता है, तब तक विषवृक्ष बढ़ेगा ही, चाहे उसके धड़ को, टहनियों को, पत्तियों आदि को क्यों न काटते रहें। बुद्ध ने कहा—जैसे कोई वृक्ष जिसकी जड़ें

सही सलामत हों, ऊपर से काट दिये जाने पर भी फिर अंकुरित होकर, विकसित होने लगता है उसी तरह जब तक भीतर के राग समूल नष्ट नहीं होते, दुःख बार-बार उत्पन्न होता ही रहता है।

इस प्रकार इस महान वैज्ञानिक ने यह आविष्कार किया कि मानसिक विकारों से पूरी तरह मुक्त होने के लिए किसी को मन की जड़ तक जाकर काम करना होगा। हर व्यक्ति को जड़ें काटनी ही होंगी, मूल का उच्छेद करना ही होगा।

अच्छे के लिए समाज में सुधार हो, इसके लिए हर एक व्यक्ति को सुधरना होगा। जब पूरा जंगल ही मुरझा गया हो तब हर वृक्ष का परिपोषण करना होगा, उनकी जड़ों को रोगमुक्त करना होगा और पानी से सींचना होगा। तब पूरा जंगल हरा-भरा हो उठेगा, खिल जायगा। उसी तरह समाज को सुधारने के लिए हर व्यक्ति को शांत होना होगा। व्यक्ति ही समाज-सुधार की कुंजी है। हम चाहते हैं कि पूरे विश्व में शांति हो तो इसके लिए हर देश और हर समाज को शांत होना होगा। यहां मैं फिर बुद्ध के एक महत्त्वपूर्ण उपदेश का उदाहरण देना चाहूंगा जिसे उन्होंने लिच्छवी के वज्जी गणतंत्र को दिया था। बुद्ध ने निम्नलिखित व्यावहारिक शिक्षा दी, जिसने लिच्छवियों को अपराजेय बनाया :—

1. जब तक वे लोग बैठक करते रहेंगे और नियत समय पर मिलते रहेंगे, वे अजेय रहेंगे।
2. जब तक वे लोग एक रह कर मिलेंगे, एक रह कर उठेंगे और एक रह कर कर्तव्य-पालन करेंगे, वे अजेय रहेंगे।
3. जब तक वे लोग अच्छे प्रशासन की प्राचीन नीतियों और अपनी न्याय-प्रणाली का अतिक्रमण नहीं करेंगे, वे अजेय रहेंगे।
4. जब तक वे बूढ़ों का आदर सम्मान करेंगे, इज्जत करेंगे, उन पर श्रद्धा रख कर उनकी बातों को मानेंगे, वे अजेय रहेंगे।
5. जब तक वे लोग अपनी स्त्रियों और बच्चों की रक्षा करेंगे, वे अजेय रहेंगे।
6. जब तक वे अपने गणतंत्र के अंदर और बाहर के पूजा स्थलों की तथा पूजनीय की पूजा करेंगे, उपासना करेंगे और आर्थिक सहायता से उनकी रक्षा करेंगे वे अजेय रहेंगे।
7. जब तक वे लोग अर्हंतों की अच्छी प्रकार रक्षा करते रहेंगे वे अजेय रहेंगे।

उन दिनों भी बहुत सारे संप्रदाय (पंथ, मत) थे जिनके अपने-अपने मंदिर और पूजा स्थल थे। बुद्धिमानी इसी बात में है कि उन सबों को खुश और संतुष्ट रखा जाय। किसी को तंग न किया जाय। तंग करने से ही लोग राष्ट्र (राज्य) का शत्रु हो जाने के लिए बाध्य होते हैं। उन लोगों के पूजा स्थलों को समुचित संरक्षण मिलना चाहिए। जब तक शासक सत्पुरुषों को संरक्षण देंगे और उनका पालन पोषण करेंगे, वे अजेय रहेंगे।

बुद्ध की यह विवेकपूर्ण शिक्षा विश्व में शांति और सामंजस्य स्थापित करने के लिए आज भी उतनी ही उपयोगी है। यदि हम विश्व में सचमुच शांति लाना चाहते हैं तब धर्मसंबंधी समस्याओं की उपेक्षा नहीं कर सकते।

प्रत्येक सरकार का यह कर्तव्य होता है कि वह बाहरी आक्रमणों से अपने लोगों की रक्षा करे। अपने क्षेत्र (राज्य) और लोगों की सुरक्षा के लिए हर संभव प्रयत्न करे। ऐसा करते हुए यह बात अवश्य ध्यान में रखी जानी चाहिए कि ऐसी कार्यवाही समस्या का स्थायी समाधान नहीं है। सब के प्रति सद्भाव और करुणा ही विद्वेष को जड़ से दूर करने में सक्षम है जो किसी भी मत के मानने वाले व्यक्ति द्वारा किये जाने वाले कार्यों के मूल में समाई हुई है। भारत तथा संयुक्त राष्ट्र अमेरिका सहित विश्व की विभिन्न जेलों में होने वाले विपश्यना शिविरों में हम देखते हैं कि लोगों में कैसे बदलाव आता है। आतंकवाद का मूल आतंकवादियों के मन में हैं। हम लोगों ने देखा है कि उनमें से कुछ कैसे बदल गये हैं, उनमें अविश्वसनीय सुधार हुआ है। क्रोध, भय, बदला लेने की भावना और घृणा द्रवीभूत हो कर विलीन हो जाती है और उनका स्थान लेती है शांति और करुणा।

सर्वप्रथम हम जेल के कुछ अधिकारियों को विपश्यना सीखने के लिए कहते हैं और उसके बाद ही वहां के कैदियों के लिए शिविर लगाते हैं। इसका आश्चर्यजनक परिणाम होता है।

बुद्ध की शिक्षा में हम एक ऐसा सेतु पाते हैं जो विभिन्न मतों और पंथों को जोड़ सकता है। बुद्ध की शिक्षा के तीन मौलिक भाग—शील, समाधि और प्रज्ञा सभी धर्मों और आध्यात्मिक पंथों का सार है। शील, समाधि और प्रज्ञा सभी धर्मों में सर्वनिष्ठ है। लाभप्रद जीवन जीने के लिए जो तीन मूलभूत बातें आवश्यक हैं उनके बारे में कोई झगड़ा हो ही नहीं सकता। बुद्ध की शिक्षा इन्हीं तीनों के अभ्यास पर जोर देती है ताकि जीवन में इसका उपयोग किया जा सके। यही तो हर धर्म का हृदय है, मर्म है। इस मर्म को महत्त्व न देकर हम बाहरी छिलकों को लेकर झगड़ते रहते हैं और बाहरी छिलके जैसे कर्म-कांड या अनुष्ठान तो हर धर्म के अलग-अलग हो ही सकते हैं।

इतिहास साक्षी है कि भगवान बुद्ध की यह सार्वजनीन तथा असांप्रदायिक शिक्षा जब किसी भी स्थान पर या किसी भी समुदाय के बीच गयी, वहां की स्थानीय संस्कृति और समुदाय से इसका कभी संघर्ष नहीं हुआ। बल्कि यह वहां इस प्रकार घुलमिल गयी जैसे कि दूध में शक्कर घुल जाती है। बुद्ध की शिक्षा धीरे-धीरे समाज की अभिवृद्धि तथा उसे मृदु और मधुर बनाने के लिए आत्मसात कर ली गयी। हम सभी जानते हैं कि आज की कड़वाहटभरी दुनिया को शांति और सद्भाव के मिठास की कितनी आवश्यकता है। सम्यक संबुद्ध की शिक्षा अधिक से अधिक लोगों के जीवन में शांति और सुख लाये और दुनिया के विभिन्न समाज के अधिक से अधिक लोग सुखमय तथा शांतिमय जीवन बिता सकें— यही मंगल कामना है।

भवतु सब्ब मङ्गलं! सभी प्राणी सुखी हों! सब की स्वस्ति मुक्ति हो!

('विपश्यना'- वर्ष 32, अंक 8, माघपूर्णिमा, 16 फरवरी, 2003 से साभार)

मृत्यु मंगल

विपश्यी साधक के लिए मृत्यु मंगल है! अमंगल नहीं! सुहावनी है! भयावनी नहीं! अभिनंदनीय है! तिरस्करणीय नहीं!

जब समय पकता है और आयु-संस्कार पूरे होते हैं तो शरीर-च्युति अवश्यम्भावी है। नियति के इस अटूट नियम को कोई नहीं टाल पाता।

परिपक्व साधक इस अपरिहार्य मृत्यु-क्षण को मुस्कराता हुआ वरण करता है। चित्तधारा पर रंचमात्र भी भय नहीं होता, शोक नहीं होता, घबराहट नहीं होती। मृत्यु के समय यदि पीड़ा हो तो भी चित्त विचलित नहीं होता। जैसे अधिष्ठान में बैठा हुआ साधक शारीरिक पीड़ाएं हों तो भी चित्त विचलित नहीं होने देता, वैसे ही यदि मृत्यु के समय पीड़ा हो तो भी अविचलित रहता है। सजग सचेत रहता है। अनित्य बोध की चेतना बनी रहती है। ऐसे चित्त-क्षण में जब च्युति होती है, यानी, शरीर छूटता है तो अगले क्षण की प्रतिसंधि यानी, अगले जीवन का प्रथम चित्त निस्संदेह किसी सद्गति के क्षेत्र में ही होता है। दुर्गति की किंचित भी आशंका नहीं।

जो साधक जब से विपश्यना मिली तब से लेकर शेष जीवन पर्यंत विपश्यना का अभ्यासी रहता है, वह सद्धर्म का पथिक है। *'ओपनेय्यिको'* यानी, कदम-कदम आगे ही बढ़ने वाला है। मृत्यु उसकी प्रगति को रोकती नहीं। मृत्यु की वजह से चित्तधारा में धर्मचेतना का अवरोध नहीं होता। प्रगति कायम रहती है। निष्ठावान साधक के लिए धर्म-साधना का *'ओपनेय्यिको'* स्वभाव मृत्यु के क्षण सहायक बन कर उपस्थित हो ही

जाता है। उन्नत भविष्य सुरक्षित होता है। सद्गति सुनिश्चित होती है।

इसीलिए सच्चे साधक को मृत्यु का भय नहीं रहता। वह न तो जीवन से घृणा करता हुआ मृत्यु की कामना करता है और न ही जीवन से आसक्त होकर मृत्यु से घबराता है। पूर्णतया विश्वस्त रहता है कि मृत्यु पदोन्नति है, प्रोमोशन है, अत: प्रसन्नता का विषय है, शोक का नहीं, विलाप का नहीं। विपश्यी साधक जीवन जीने की कला सीखता है। जीवन जीने की कला में ही मंगल मृत्यु की कला समायी हुई है। फिर भी मरणासन्न विपश्यी के निकट जो अन्य साधक हों उन्हें उसकी सहायता करनी चाहिए। सारे वातावरण को समतामयी धर्मचेतना से परिप्लावित रखना चाहिए। यदि कोई अस्थिर चित्त और दुर्बल हृदय का आंसू बहानेवाला व्यक्ति पास हो तो उसे शीघ्र दूर हट जाना चाहिए ताकि वह मरणासन्न व्यक्ति की महत्त्वपूर्ण च्युति-चित्त-संतति को दूषित कर देने का कारण न बन जाय।

मरणासन्न व्यक्ति बहुत पका न हो तो कहीं अपने परिवार के किसी व्यक्ति को शोकाकुल देखकर स्वयं शोकग्रस्त न हो जाय और अपना परलोक न बिगाड़ ले। सभी उपस्थित साधकों को चाहिए कि उस समय मरणासन्न व्यक्ति के आस-पास बैठकर विपश्यना करें। अनित्यबोधिनी-चेतना की धर्म तरंगों का प्रजनन करें अथवा रोगी के प्रति मंगल मैत्री का। उस समय सारा वातावरण धर्मचेतना की विद्युत तरंगों से ही उर्मिल रहना चाहिए।

मृत्यु के पश्चात भी कोई रोए नहीं, विलाप नहीं करे। बल्कि मृत की सद्गति पर चित्त को प्रसन्न ही रखे। उसके प्रति मंगल मैत्री ही प्रजनन करे। उसे अपना पुण्य वितरण ही करे। इससे मृत व्यक्ति जहां कहीं जनमा हो, उसकी चित्तधारा में धर्मचेतना का ही स्पर्श होता है और परिणामत: उसकी चित्त-चेतना प्रशांत, प्रसन्न, प्रफुल्ल रहती है। शोक और विलाप करने से अपने चित्त की दु:खजन्य तरंगें अपने प्रिय मृत व्यक्ति की चित्तधारा को शोक-संतप्त करती हैं। उसे व्याकुल बनाकर उसकी सुख-शांति का हनन करती हैं। न स्वयं शोक-संकुल हो और न ही किसी अन्य के शोक का कारण बने। स्वयं प्रसन्नचित्त रहे और अन्य की चित्त-प्रसन्नता का भी कारण बने। मंगल-मृत्यु का यही मंगल विधान है।

मंगल मित्र,

सत्यनारायण गोयन्का.

('विपश्यना'- वर्ष 9, अंक 12, ज्येष्ठ पूर्णिमा, दि. 29-5-1980 से साभार)

विशेष सूचना

वर्तमान समय में कोविद-19 से प्रभावित-भयभीत सभी लोगों को पूज्य गुरुजी द्वारा निर्देशित मिनी आनापान (आश्वास-प्रश्वास) का सुबह-शाम नियमित अभ्यास करने से मन कुछ शांत होगा, इसी मंगल उद्देश्य से नीचे प्रस्तुत है वह लिंक जिसे क्लिक करके कोई भी, कहीं भी, कभी भी 10 मिनट का अभ्यास करके शांति का अनुभव कर सकता है। यह मानव मात्र के लिए समानरूप से उपयोगी और कल्याणकारी है। लिंक— https://youtu.be/mAtSIuTSx90

20 मि. विपश्यना-परिचय एवं आनापान: https://youtu.be/byyz8FAvSsE
https://www.vridhamma.org/sites/default/files/node-uploads/Intro-Practice_Hindi_Mini-Anapana.mp3

(इस अंक के कुछ चित्र 'विश्व विपश्यना पगोडा' के चित्रागार के सौजन्य से लिए गये हैं।)

प्रश्नोत्तर

(धम्म आभा, थाईलैंड 3 जुलाई, 2001)

प्रश्न: *आप श्वास के प्रति सजग होने को इतना महत्त्व क्यों देते हैं?*

गोयन्काजी: क्योंकि बुद्ध का निर्देश यही है। बुद्ध स्पष्ट रूप से यही चाहते थे कि श्वास जैसा है वैसा ही जानें—यथाभूत। यदि श्वास लंबा है, तो सजग रहें, "लंबा है"; यदि श्वास छोटा है, तो जानते रहें, "छोटा है"—यथाभूत। यदि श्वास को अप्राकृतिक, कृत्रिम बनाते हैं, तो अपनी इच्छा के अनुसार श्वास को बदलने पर अधिक ध्यान जायगा। तो ध्यान वास्तविकता से हटकर जो खुद से बदलाव किया है उस पर है। इसलिए हम इस बात पर जोर देते हैं कि हमेशा प्राकृतिक श्वास पर ही काम करना चाहिए—श्वास जैसे स्वाभाविक रूप से आता है, और स्वाभाविक रूप से बाहर निकलता है। यदि यह लंबा है, तो बस इस बात से अवगत रहें कि यह लंबा है। इसे छोटा करने का प्रयास न करें। यदि यह छोटा है, तो बस इस बात से अवगत रहें कि यह छोटा है। इसे लंबा करने का प्रयास न करें। यदि यह दायीं नासिका से गुजर रहा है, तो देखें कि यह दायीं नासिका से गुजर रहा है। यदि यह बायीं नासिका से गुजर रहा है, तो जान लें कि बायीं नासिका से गुजर रहा है। जब यह दोनों नासिका छिद्रों से गुजरता है, तो जानें दोनों नासिका छिद्रों से गुजर रहा है। श्वास के यथाभूत प्रवाह का निरीक्षण करें तभी बुद्ध के निर्देशों के अनुसार काम कर रहे हैं। श्वास के प्राकृतिक प्रवाह में हस्तक्षेप करने की कोशिश न करें। यदि मन बहुत अधिक भटक रहा है और प्राकृतिक श्वास को महसूस ही नहीं कर पा रहें हैं , तो कुछ एक श्वास—सिर्फ दो-चार श्वास—जानबूझकर जरा जोर से ले सकते हैं। बस थोड़ी देर ताकि मन वापस स्वाभाविक श्वास महसूस कर सके। आपको यह ध्यान रखना है कि आपका उद्देश्य प्राकृतिक श्वास को महसूस करना है। श्वास चाहे कितना भी हल्का हो, कितना भी सूक्ष्म हो, आपका मन इसे महसूस करने में सक्षम होना चाहिए। यही उद्देश्य है।

प्रश्न: *आनापानसति का अभ्यास करते समय आप क्यों कहतें हैं कि हम अपना ध्यान नासिका के प्रवेश द्वार और ऊपरी होंठ के ऊपर रखें?*

गोयन्काजी: फिर समझें, क्योंकि यह बुद्ध द्वारा दिया गया एक बहुत ही स्पष्ट निर्देश है। परिमुखं, स्पष्ट कहतें हैं कि सजग रहें आने वाले श्वास के प्रति, बाहर जाने वाले श्वास के प्रति, और मुख के प्रति यानी, होंठ के ऊपर का क्षेत्र। बुद्ध इसे मुख-निमित्त कहते हैं। 'पटिसम्भिदामग्ग' और 'विभङ्ग' पुस्तकों में स्पष्ट रूप से समझाया गया है, *'परिमुखं सतिं उपट्ठपेत्वा'* और *नासिकग्गे,* नाक के प्रवेश द्वार पर, नाक के सामने का हिस्सा। इसके अलावा, बुद्ध कहते हैं कि यह *'मुखनिमित्तन्ति चेत्थ उत्तरोट्ठस्स वेमज्झप्पदेसो दट्ठब्बो'* होना चाहिए। और महासतिपट्ठान में कहते हैं कि अपनी जागरूकता यहां स्थापित करो—*परिमुखं सतिं उपट्ठपेत्वा*। सति का अर्थ है जागरूकता; *परिमुखं* का अर्थ है होंठों के ऊपर का क्षेत्र। बुद्ध के निर्देश कितने स्पष्ट हैं। हम इन निर्देशों से कुछ अलग नहीं कर सकते। और जैसे-जैसे अभ्यास करते हैं, यह बिलकुल स्पष्ट हो जाता है कि बुद्ध ने इस छोटे से क्षेत्र को ही क्यों चुना। इस क्षेत्र पर हर आने वाला श्वास और बाहर जाने वाला श्वास छूएगा ही। आने वाला और बाहर जाने वाला श्वास नासिका के प्रवेश द्वार पर और ऊपरी होंठ के ऊपर के क्षेत्र को छूता है। यही कारण है, बुद्ध का निर्देश है कि इस क्षेत्र पर ध्यान निरंतर रखें। लंबी नाक वाले लोगों के लिए, श्वास का नाक के द्वार को छूने की संभावना अधिक है। छोटी नाक वाले लोगों के लिए, यह आमतौर पर ऊपरी होंठ के ऊपर के क्षेत्र को छूता है। इसलिए उन्होंने इस क्षेत्र को चुना—या तो नासिका द्वार पर, या ऊपरी होंठ के मध्य भाग में। बुद्ध नहीं चाहते कि हम कल्पना करें कि श्वास अंदर आ रहा है या श्वास बाहर निकल रहा है, बल्कि आपको वास्तव में यह महसूस होना चाहिए। जब आप सतर्क होते हैं, तब इस क्षेत्र में कहीं न कहीं इसके स्पर्श को महसूस कर सकते हैं। किसी बिलकुल ही नए साधक को हम यह भी कहते हैं कि अगर आपको नाक के अंदर श्वास महसूस होता है, तो भी ठीक है। लेकिन अंततः आपको इस क्षेत्र में श्वास के स्पर्श के बारे में पता होना चाहिए। क्यों? क्योंकि समाधि के लिए, मन की एकाग्रता, चित्त एकाग्रता-[मन का आलंबन पर टिके रहना] बहुत महत्त्वपूर्ण है। एक नए साधक के लिए, नाक के पूरे क्षेत्र सहित एक बड़ा त्रिकोण ठीक है। लेकिन एक या दो दिन के भीतर, साधक को एक छोटे से क्षेत्र का निरीक्षण करने

के लिए कहा जाता है। यह बहुत स्पष्ट हो जाता है, जैसा कि आप बुद्ध द्वारा दिए गए मार्ग पर आगे बढ़ रहे हैं, एकाग्रता का क्षेत्र जितना संभव हो उतना छोटा होना चाहिए। यह भी स्पष्ट हो जाता है कि एकाग्रता का आलंबन बहुत ही सूक्ष्म होना चाहिए। इसीलिए जब मन बहुत ज्यादा भटक रहा होता है, तब आपको कुछ-एक श्वास थोड़ा ज़ोर से लेने की अनुमति दी जाती है, लेकिन उसके बाद, आपको वापस प्राकृतिक श्वास पर आ जाना चाहिए। और जैसे-जैसे आपका मन एकाग्र होता जाता है, श्वास धीमा और धीमा, महीन और महीन, छोटा और छोटा होता जायगा। आपको कोई प्रयास नहीं करना होगा यह स्वाभाविक रूप से होता है। कभी-कभी श्वास इतना छोटा हो जाता है, इतना बारीक, पतले धागे की तरह, कि ऐसा महसूस होता है जैसे बाहर आने के तुरंत बाद मुड़ कर फिर से नासिका में प्रवेश कर गया है। इसलिए जब क्षेत्र छोटा होता है, तो एकाग्रता का आलंबन बहुत सूक्ष्म हो जाता है, और निरंतर अभ्यास करने से मन बहुत कुशाग्र हो जाता है।

बुद्ध सर्वज्ञानी (सर्वज्ञ) थे—उन्हें सब कुछ ज्ञात था। इस क्षेत्र में एक महत्त्वपूर्ण नाड़ी बिंदु है। जब मन तीक्ष्ण होकर इस क्षेत्र पर टिका रहता है, तब इतना संवेदनशील हो जाता है कि इस क्षेत्र में कुछ संवेदना महसूस करने लगता है। आनापान व समाधि का उद्देश्य विपश्यना का अगला कदम उठाना है। यदि आप संवेदनाएं नहीं महसूस कर सकते, तो विपश्यना विपश्यना नहीं है। इसलिए, उन्होंने हमें बहुत व्यवस्थित तरीके से सिखाया। प्राकृतिक श्वास के साथ एक छोटे से क्षेत्र पर काम शुरू करें। श्वास सूक्ष्म होता जायगा; मन तीक्ष्ण होता जायगा। यह क्षेत्र संवेदनशील हो जायगा और संवेदनाएं महसूस करने लायक हो जायगा। बुद्ध द्वारा दी गई तकनीक का अभ्यास करने के लिए दुनिया भर से लोग शिविरों में भाग लेते हैं , दूसरे या तीसरे दिन तक तो लगभग हर किसी को इस क्षेत्र में संवेदनाएं मिलने लगती हैं। बुद्ध ने यह विद्या, यह मार्ग यथाक्रम सिखाया। हम उनके सिखाये हुए मार्ग से भिन्न नहीं होना चाहते।

प्राकृतिक श्वास के साथ काम करने के पहले सवाल के बारे में जान लें कि काम करने के अन्य कई तरीके प्रचलित हैं, विशेष रूप से भारत में, उदाहरण के लिए, प्राणायाम, जहां श्वास को नियंत्रित किया जाता है। जैसे गहरा श्वास लेकर कुछ समय के लिए रोक लो, फिर श्वास को छोड़ दो और दोबारा श्वास भरने से पहले कुछ समय के लिए रुक जाओ। हम अन्य तकनीकों की निंदा नहीं करते हैं। हम समझते हैं कि प्राणायाम शारीरिक स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। लेकिन बुद्ध चाहते थे कि हम संवेदनाओं के अगले चरण तक पहुँचने के लिए प्राकृतिक श्वास के प्रति सजगता का उपयोग करें। यह नियंत्रित श्वास, प्राणायाम, उपयुक्त नहीं है क्योंकि यह कृत्रिम श्वास है। बुद्ध चाहते थे कि हम प्राकृतिक श्वास पर काम करें क्योंकि यह हमें उस अवस्था में ले जाता है जहां हम विपश्यना का अभ्यास कर सकते हैं। जो लोग स्वास्थ्य-कारणों से प्राणायाम का अभ्यास करना चाहते हैं, वे इसका अभ्यास अलग से करें। इसे विपश्यना से न जोड़ें। जब आप विपश्यना का अभ्यास करते हैं, तो प्राकृतिक श्वास महत्त्वपूर्ण होता है, यथाभूत, जैसा है वैसा!

oooooooooooooooooooo

ऑनलाइन भावी शिविर कार्यक्रम एवं आवेदन

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

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

कृपया अन्य केंद्रों के कार्यक्रमानुसार भी इसी प्रकार आवेदन करें।

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

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

oooooooooooooooooooo

धम्म आभा विपश्यना केंद्र, थाईलैंड जहां प्रश्नोत्तर पूछे गये।

(प्रश्नोत्तरः धम्म आभा, थाईलैंड 3 जुलाई, 2001)

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 वर्षो से नियमित दैनिक अभ्यास करते हों तथा विधि के प्रति अनन्यभाव से पूर्णतया समर्पित हों।

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

7- **45 दिवसीय शिविर:** जिन्होंने दो 30 दिवसीय शिविर किये हों एवं धम्मसेवा दिये हों। **60 दिवसीय शिविर:** केवल सहायक आचार्यो के लिए जिन्होंने दो 45 दिवसीय शिविर किये हुए हैं।

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

14 दिवसीय कृतज्ञता-शिविर / स्वयं शिविर

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

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

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

इगतपुरी एवं महाराष्ट्र

धम्मगिरि : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

विपश्यना विश्व विद्यापीठ, इगतपुरी—422403, नाशिक, फोन: (02553) 244076, 244086, 244144, 244440 (केवल कार्यालय के समय अर्थात सुबह 10 बजे से सायं 5 बजे तक). फैक्स: 244176. Email: info@giri.dhamma.org, **[बिना बुकिंग प्रवेश बिल्कुल नहीं]** **दस-दिवसीय:** 30-5 से 10-6, 16 से 27-6, 14 से 25-7, 28-7 से 8-8, 11 से 22-8, 25-8 से 5-9, 8 से 19-9, 22-9 से 3-10, 30-10 से 10-11, 13 से 24-11, 27-11 से 8-12, 25-12-21 से 5-1-2022, ◆ **सतिपट्ठान:** 7 से 15-10, **समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य तथा आचार्य सम्मेलन:** 13-12-2021, **सहायक आचार्य सम्मेलन:** 14 से 16-12, **सहायक आचार्य कार्यशाला:** 17 से 20-12, **प्रशिक्षक कार्यशाला:** 21-12, **ट्रस्टी तथा धम्मसेवक कार्यशाला:** 16 से 17-10, **(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:** 2 से 10-9,
∞ **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय:** 21-9 से 2-10, 20-**दिवसीय:** 10 से 31-5, 24-7 से 14-8, **30-दिवसीय:** 4-6 से 5-7, 18-8 से 18-9, **45-दिवसीय:** 4-6 से 20-7, 19-12 से 3-2-2022, **60-दिवसीय:** 12-10 से 12-12.

धम्मतपोवन-2 : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

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

धम्मपत्तन : गोराई, बोरीवली, मुंबई

धम्मपत्तन, विपश्यना केन्द्र, एस्सेल वर्ल्ड के पास, गोराई खाड़ी, बोरीवली (पश्चिम) मुंबई— 400 091, फोन: +91 8291894650, टेली. (+09122) 50427518, Ext. No. (पुरुष कार्यालय)» 519 (50427519), (महिला कार्यालय)» 546 (50427546), (सुबह 11 से सायं 5 बजे तक); Website: www.pattana.dhamma.org, **दस-दिवसीय एक्जीक्यूटिव शिविर:** 3 से 14-6, 16 से 27-6, 30-6 से 11-7, 13 से 24-7, 28-7 से 8-8, 18 से 29-8, 14 से 25-9, 29-9 से 10-10, 13 से 24-10, 27-10 से 7-11, 10 से 21-11, 24-11 से 5-12, 8 से 19-12, 22-12 से 2-1-2022 **3-दिवसीय:** 12 से 15-8,; **1-दिवसीय मेगा:** 25-7, 26-9, ●● **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय:** 1 से 12-9
Email: registration_pattana@dhamma.net.in; ऑनलाइन बुकिंग: www.dhamma.org/en/schedules/schpattana.shtml **"धम्मपत्तन"** विपश्यना केंद्र में केवल 90 साधकों के लिए स्थान है। अत: सभी साधकों से नम्र निवेदन है कि जिन्हें शिविर के लिए स्वीकृति-पत्र दिया जाय, वे ही आयें और जिन्हें स्वीकृति नहीं दी जा सकी, वे कृपया किसी प्रकार का आग्रह (दुराग्रह) न करें। • **कृपया अपना आपात्कालीन फोन-संपर्क (भले पास-पड़ोस का) अवश्य लिखें।)**

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

आगंतुकों के लिए लघु आनापान शिविर

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

धम्मविपुल : बेलापुर (नवी मुंबई)

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

धम्मवाहिनी : टिटवाला

मुंबई परिसर विपश्यना केंद्र, गांव रुंदे, टिटवाला (पूर्व) कल्याण, जि. ठाणे. Website www.vahini.dhamma.org, रजिस्ट्रेशन केवल online; Email: vahini.dhamma@gmail.com, **संपर्क:** मोबाईल: 97730-69978, 9004620434, केवल कार्यालय के दिन- 12 से सायं 6 तक. **दस-दिवसीय:** 5 से 16-6, 19 से 30-6, 3 से 14-7, 17 से 28-7, 31-7 से 11-8, 28-8 से 8-9, 11 से 22-9, 25-9 से 6-10, 9 से 20-10, 23-10 से 3-11, 6 से 17-11, ◊ **सतिपट्ठान:** 14 से 23-8, ∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय: 30**-11 से 21-12, **30-दिवसीय:** 30-11 से 31-12,

धम्म वाटिका : पालघर

पालघर विपश्यना केंद्र, गट नं. 198-2/ए, अल्याली क्रिकेट ग्राउंड के पीछे, अल्याली, पालघर-401404, **संपर्क:** 1) 9637101154, 2) श्री इराणी, मो. 9270888840, Email: info@vatika.dhamma.org
दस-दिवसीय: (केवल पुरुष) 13 से 24-6, 27-6 से 8-7, 25-7 से 5-8, 11 से 22-8, 25-8 से 5-9, 8 से 19-10, 21-10 से 1-11, 21-11 से 2-12, 25-12-21 से 5-1-22, (केवल महिलाएं) 11 से 22-7, 24-9 से 5-10, 7 से 18-11, ◊ **सतिपट्ठान:** (केवल पुरुष) 12 से 20-9, (केवल महिलाएं) 5 से 13-12,

धम्मानन्द : पुणे (महाराष्ट्र)

पुणे विपश्यना केंद्र, (बिना बुकिंग प्रवेश नहीं) मरकल गांव के पास, आलंदी से 8 कि.मी. **दस-दिवसीय:** (केवल हिंदी एवं मराठी भाषी)» 12 से 23-6, 10 से 21-7, 14 से 25-8, 11 से 22-9, 9 से 20-10, 13 से 24-11, 11 से 22-12, (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी)» 26-6 से 7-7, 24-7 से 4-8, 28-8 से 8-9, 25-9 से 6-10, 27-11 से 8-12, 25-12 से 5-1, ◊ **सतिपट्ठान:** (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी)» 23 से 31-10, **3-दिवसीय:** 3 से 6-6, 5 से 8-8, **संपर्क:** पुणे विपश्यना समिति, फोन: (020) 24468903, 24436250.
Email: info@ananda.dhamma.org; टे.फैक्स: 24464243.

दीर्घ शिविर कार्यक्रम (भारत)

विशेष 10-दिवसीय

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

20-दिवसीय

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

30-दिवसीय

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

45-दिवसीय

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

60-दिवसीय

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

धम्मपुण्ण : पुणे शहर(स्वारगेट)

पुणे विपश्यना समिति, नेहरू स्टेडियम के सामने, स्वारगेट वॉटर वर्क्स के पीछे, आनंद मंगल कार्यालय के पास, दादावाडी, पुणे-411002. फोन: (020) 24436250. Email: info@punna.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी)» 9-9, 3 से 14-10, 7 से 18-11, 5 से 16-12, (केवल हिंदी एवं मराठी भाषी)» 18 से 29-7, 15 से 26-8, 17 से 28-10, 21-11 से 2-12, 19 से 30-12,, ◊ **सतिपट्ठान:** (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी)» **21 से 29-9, 3-दिवसीय:** 28 से 31-10, **1-दिवसीय:** हर माह दुसरे गुरुवार तथा चौथे रविवार प्रात: 8:30 से 4:30 तक, # **बाल-शिविर:** (9 से 18 वर्ष) हर माह प्रथम तथा तिसरे रविवार (प्रात: 8 से दोपहर 2.30 तक)

धम्मअजन्ता : औरंगाबाद (महाराष्ट्र)

अजंता अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना समिति, गट नं. 45 रामपुरी, वैजापुर रोड, औरंगाबाद-431003. **संपर्क:** फोन: (0240) 2040444, मोबाईल: 94222-11344, 99218-17430. Email: info@dhammaajanta.org; **दस-दिवसीय:** 2 से 13-6, 16 से 27-6, 30-6 से 11-7, 14 से 25-7, **किशोरों का शिविर: 10 से 18-5,**

धम्मसरोवर : धुळे (महाराष्ट्र)

खान्देश विपश्यना साधना केंद्र, डेडरगांव जलशुद्धिकरण केंद्र के पास, मु. पो. तिखी, जिला- धुळे, पिन: 424002; (बिना बुकिंग प्रवेश नही) (केंद्र जाने के लिए "पाच कंदील" के पास "शेरे पंजाब लॉज" पहुँचें। वहां से तिखी गांव के लिए ऑटोरिक्शा मिलते हैं। **दस-दिवसीय:** 27-6 से 8-7, 11 से 22-7, 25-7 से 5-8, 22-8 से 2-9, 12 से 23-9, 26-9 से 7-10, 7 से 18-11, 21-11 से 2-12, 16 से 27-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 12 से 21-6, 6 से 15-8, 5 से 14-12, **2-दिवसीय:** 23 से 25-6, 18 से 20-8, 12 से 14-10, # **बाल-शिविर:** 16-8 10-10, 1-11, 29-12, 30-12, ∞ **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 17** से 28-10, **संपर्क:** डॉ. देवरे, फोन: 222861, मोबा. 99226-07718, Email: info@sarovara.dhamma.org

धम्मसिद्धपुरी : भाटेगाव, सोलापुर

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

धम्मालय : कोल्हापुर (महाराष्ट्र)

दक्खिन विपश्यना अनुसंधान केन्द्र, (बिना बुकिंग प्रवेश नहीं) रामलिंग रोड, आलते पार्क, आलते, ता. हातकनंगले (रेलवे स्टेशन), जि. कोल्हापुर-416123. Email: info@alaya.dhamma.org, फोन: **संपर्क:** मोबा. 97674-13232. 9697933232, 7420943232, **दस-दिवसीय:** (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) 19 से 30-9, 7 से 18-11, 21-11 से 2-12, 5 से 16-12, 19 से 30-12, (हिंदी एवं मराठी भाषी)» 13 से 24-6, 27-6 से 8-7, 25-7 से 5-8, 3 से 14-10, 17 से 28-10, (हिंदी, अंग्रेजी तथा कन्नडी भाषी)» **11 से 22-7,** ◊ **सतिपट्ठान:** (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी)» 29-6 से 8-7, 5 से 14-10, 21 से 30-12, **3-दिवसीय:** (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) **14 से 17-9, 2-दिवसीय:** (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) **10 से 12-6, 29 से 31-10,** # **2-दिवसीय बाल-शिविर:** (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) **धम्मसेवक कार्यशाला:** (हिंदी एवं मराठी भाषी)» **19 से 20-11,** ∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय: 11-8 से 1-9, 30-दिवसीय: 11-8 से 11-9,**

धम्मनाग : नागपुर (महाराष्ट्र)

नागपुर विपश्यना केंद्र, माहुरझरी गांव, नागपुर-कलमेश्वर रोड के पास. Email: info@naga.dhamma.org, **संपर्क:** मोबाइल: 9403870195, 9422182336, 9370990771, 9423403294. (बिना बुकिंग प्रवेश नहीं) **दस-दिवसीय:** 2 से 13-6, 16 से 27-6, 30-6 से 11-7, 28-7 से 8-8, 11 से 22-8, 25-8 से 5-9, 8 से 19-9, 22-9 से 3-10, 20-10 से 7-11, 10 से 21-11, 24-11 से 5-12, 8 से 19-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 24-12 से 1-1-2022, **3-दिवसीय:** 27 से 30-5, **1-दिवसीय:** 26-5, 13-6, 27-6, 11-7, 23-7, 8-8, 22-8, 5-9, 19-9, 3-10, 17-10, 7-11, 21-11, 5-12, 19-12, **किशोरियों का शिविर: 8 से 16-5, किशोरों का शिविर: 17 से 25-5, सहायक आचार्य कार्यशाला: 14 से 18-7-2021,**

संपर्क: सचिव, कल्याणमित्र चैरिटेबल ट्रस्ट, अभ्यंकर स्मारक भवन, अभ्यंकर रोड, धन्तोली, नागपुर-440012. फोन: 0712- 2458686, 2420261. (सभी पत्र-व्यवहार इसी पते पर करें।)

धम्मसुगति : सुगतनगर (नागपुर)

विपश्यना साधना केंद्र, सुगतनगर, नागपुर-14, फोन नं. (0712)2630115. **दस-दिवसीय:** 2 से 13-6, 7 से 18-7, 3 से 14-8, 1 से 12-10, 8 से 19-11, 8 से 19-12, (केवल महिलाएं)»18 से 29-8, 1 से 12-9, 15 से 25-9, ◊ **सतिपट्ठान:** 22 से 30-7, 22 से 30-12, **3-दिवसीय:** 16 से 19-6, 21 से 24-10, 24 से 27-11, **1-दिवसीय:** 13-6, 18-7, 14-8, 12-9, 21-11, 6-12, # **बाल-शिविर: 21 से 24-10, सामू. साधना:** हर रोज प्रात: 5 से 6 तथा सायं 6 से 7 तक एवं हर रविवार प्रात: 8 से 9; # **बाल आनापान सामू. साधना:** हर रविवार प्रात: 8 से 9, **संपर्क:** 1) श्री सुखदेव नारनवरे, मोबा. 9422129229. 2) श्री कमलेश चाहन्दे, मोबा. 9373104305.,

धम्ममल्ल : यवतमाल (महाराष्ट्र)

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

चिटकी(वर्धा): धम्मकुटीविपश्यनाकेंद्र,चिटकी,पुलगाव,पो.कवठा,ता.देवळी,जि.वर्धा,**दस-दिवसीय:** 7से18-9, 6से17-10, 6से17-11, 7से18-12, **संपर्क:** श्री. खंडारे, फोन: 07158-284372, मोबा. 9028494401, श्री भेले, मोबा. 9834603076,

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

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

धम्मभण्डार : भंडारा (महाराष्ट्र)

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

धम्म निरंजन : नांदेड

विपश्यना साधना केंद्र, नई डंकीण (गोदावरी नदी के किनारे) नांदेड, **संपर्क:** 1) श्री दहिवेले, मोबाइल: 9423148636. 2) श्री भावे, मोबा. 9421572499, **दस-दिवसीय:** (केवल महिलाएं)» 7 से 18-7, 6 से 17-10, 8 से 19-12, (केवल पुरुष)» 16 से 27-6, 1 से 12-9, 17 से 28-11, ◊ **सतिपट्ठान:** 14 से 22-8, **3-दिवसीय:** 10 से 13-6, 22 से 25-7, # **3-दिवसीय बाल-शिविर:** (केवल लड़के)» 7 से 10-11, (केवल लड़किया)» 11 से 14-11, **2-दिवसीय बाल-शिविर:** .... **1-दिवसीय:** 27-6, 18-7, 29-8, 12-9, 17-10, 29-12, **स्वयं शिविर:** हर रविवार प्रात: 6 से 10 तक # **बाल आनापान ऑनलाईन शिविर:** हर माह तीसरे रविवार **धम्मसेवक कार्यशाला:** 10-1,

धम्म वसुधा : हिवरा वर्धा

विपश्यना केंद्र, हिवरा पोस्ट झडशी, ता. सेलु, जि. वर्धा, Email: dhammavasudha@gmail.com 100, सागर, सुयोग नगर, नागपुर-440015. मोबा. **दस-दिवसीय:** 17 से 28-10, 10 से 21-11, ◊ **सतिपट्ठान:** 1 से 9-12, **संपर्क:** 1) श्री बांते, 9326732550, 9326732547. 2) श्री काटवे, मोबा. 9890309738.

धम्मअनाकुल : खापरखेड़ा फाटा, तेल्हारा (अकोला)

विपश्यना साधना केंद्र, खापरखेड़ा फाटा, तेल्हारा-444108 जि. अकोला **Email:** info.anakula.@vridhamma.org, **Website:** www.anakula.dhamma.org, मोबा. 9421156138, 9881204125, 9421833060, **दस-दिवसीय:** (केवल पुरुष)» 9 से 20-6, 3 से 14-8, 1 से 12-9, 20 से 31-10, 24-11 से 5-12, (केवल महिलाएं)» 10 से 21-3, 7 से 18-4, 5 से 16-5, 23-6 से 4-7, 18 से 29-8, 15 से 26-9, 4 से 15-10, 10 से 21-11, 8 से 19-12, **दस-दिवसीय:** (केवल भिक्षुओं के लिए)» 7 से 18-7, ◊ **सतिपट्ठान:** 23 से 31-7, **3-दिवसीय:** 29-9 से 2-10, 23 से 26-12, **2-दिवसीय:** .... **1-दिवसीय:** 21-7, 19-10, **संपर्क:** 1) विपश्यना चैरिटेबल ट्रस्ट, शेगांव, फोन: 95798-67890, 98812-04125. 2) श्री आनंद, मोबा. 94221-81970.

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

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

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

धम्मअजय : चंद्रपुर (महाराष्ट्र)

विपश्यना साधना केंद्र, ग्राम - अजयपुर, पो. चिचपल्ली, मुल रोड, चंद्रपुर, Online Registration :- Website :- www.ajaya.dhamma.org, Email: dhammaajaya@gmail.com, **संपर्क:** 1) मिलींद घरडे, सुगतनगर, नगीनाबाग वार्ड, नं. 2, चंद्रपूर-442401, मोबा. 80071-51050, 9226137722, 2) श्री गौतम चिकटे, मोबा. 9421812541, 9422506476, **दस-दिवसीय:** (केवल भिक्षुओं के लिए 16 से 27-6) **2 से 13-7, 28-7 से 8-8,12 से 23-8, 29-8 से 9-9, 12 से 23-9, 29-9 से 10-10, 17 से 28-10, 1 से 12-11, 8 से 19-12, 26-12 से 7-1,** ◊ **सतिपट्ठान: 27-11 से 5-12, 3-दिवसीय: 18 से 21-7, 2-दिवसीय: 19 से 21-11, 1-दिवसीय: 27-6, 23-7, 8-8, 26-9, 10-10, 19-12,**

धम्मपदेस : पाली (रत्नागिरी)

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

महाड: दस-दिवसीय: (केवल पुरुष)» 6 से 17-6, 4 से 15-7, 18 से 29-7, 1 से 12-8, 15 से 26-8, 5 से 16-9, 19 से 30-9, 3 से 14-10, 17 से 28-10, 7 से 28-11, 21-11 से 2-12, 5 से 16-12, 19 से 30-12, (केवल महिलाएं)»16 से 27-5, 20-6 से 1-7, **3-दिवसीय: (केवल पुरुष)»** 27 से 30-5, 26 से 29-8, 28 से 31-10, , **1-दिवसीय : हर माह** पहले रविवार **प्रात: 10 बजे से दोपहर 3 बजे तक,** # **बाल शिविर:** हर माह तीसरे रविवार प्रात: 10 बजे से दोपहर 2 बजे तक, **स्थान:** डा. बाबासाहेब आंबेडकर मेमोरीयल हॉल, विपश्यना शिवाजी चौक, कोटेश्वरी तले, महाड-402301, जिला: रायगड, **संपर्क: (020) 24436250,** Email: info@punna.dhamma.org, मोबा: 7719070011.

जयपुर एवं उत्तर भारत

धम्मथली : जयपुर (राजस्थान)

राजस्थान विपश्यना केन्द्र, पो.बॉ. 208, जयपुर-302001, **पंजीकरण संपर्क:** मोबा. 0-99301-17187, 9610401401, 9828804808, Email: info@thali.dhamma.org, Website: www.thali.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 6 से 17-6, 19 से 30-6, 4 से 15-7, 18 से 29-7, 1 से 12-8, 15 से 26-8, 29-8 से 9-9, 12 से 23-9, 7 से 18-11, 21-11 से 2-12, 5 से 16-12, 22-12 से 2-1-2022 ◊ **सतिपट्ठान:** 8 से 16-6, 20 से 28-7, **3-दिवसीय: 2021)»** 16 से 19-12,

∞ **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय:** 19 से 30-6, **20-दिवसीय:** 28-9 से 19-10, **30-दिवसीय:** 7-2 से 10-3, 18-9 से 29-10,

धम्म पुष्कर : पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)

विपश्यना केन्द्र, ग्राम रेवत (केडेल), पर्वतसर रोड, पुष्कर, जि. अजमेर. मोबा. 91-94133-07570. फोन: 91-145-2780570, Website: www.pushkar.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 1 28-5 से 8-6, 4 से 15-8, 18 से 29-8, 13 से 24-9, 26-9 से 7-10, 10 से 21-10, 23-12 से 3-1, ◆ **सतिपट्ठान:** 23 से 31-10, 11 से 19-12, **किशोरों का शिविर:** 19 से 27-6, **किशोरियों का शिविर:** 11 से 19-6, ●● **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय:** 30-8 से 10-9, **20-दिवसीय:** 1 से 22-7, 7 से 28-11, **30-दिवसीय:** 1-7 से 1-8, 7-11 से 8-12,, **संपर्क:** 1) श्री रवि तोषणीवाल, मोबा. 09829071778, Email: dhammapushkar@gmail.com, 2) श्री अनिल धारीवाल, मोबा. 098290 28275. Email: corporate@toshcon.com, फैक्स: 0145-2787131.

धम्ममरुधर : जोधपुर (राजस्थान)

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

धम्मपुब्बज, चूरू (राजस्थान)

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

धम्मसोत : सोहना (हरियाणा)

विपश्यना साधना संस्थान, राहका गांव, (निम्मोद पुलिस थाना के पास), पो. सोहना, बल्लभगढ़-सोहना रोड, (सोहना से 12 कि.मी.), जिला- गुडगांव, हरियाणा. मोबा. 9812655599, 9812641400. (बल्लभगढ़ और सोहना से बस उपलब्ध है।) **दस-दिवसीय: 2021)** 2 से 13-6, 16 से 27-6, 7 से 18-7, 21-7 से 1-8, 4 से 15-8, 18 से 29-8, 1 से 12-9, 15 से 26-9, 6 से 17-10, 20 से 31-10, 3 से 14-11, 17 से 28-11, 1 से 12-12, 15 से 26-12, **संपर्क:** विपश्यना साधना संस्थान, रुम न. 1015, 10 वां तल, हेमकुंठ/मोदी टावर्स, 98 नेहरू प्लेस, नई दिल्ली-110019. फोन: (011) 2645-2772, 4658-5455, Email: reg.dhammasota@gmail.com

धम्मपट्ठान : सोनीपत (हरियाणा)

विपश्यना साधना संस्थान, कम्मासपुर, जि. सोनीपत, हरियाणा, पिन-131001. मोबा. 09991874524, Email: reg.dhammapatthana@gmail.com, ◊ **सतिपट्ठान:** 6 से 14-7, 23 से 31-12, **सहायक आचार्य कार्यशाला:** 2 से 5-10, **धम्मसेवक कार्यशाला:** 6 से 7-10, ∞ **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय:** 17 से 28-7, 15 से 26-10, **20-दिवसीय:** 2 से 23-8, **30-दिवसीय:** 1-6 से 2-7, 28-8 से 28-9, **45-दिवसीय:** (15 दिवसीय आनापान) 2-11 से 18-12, **संपर्क:** धम्मसोत-संपर्क पर.

धम्मकारुणिक : करनाल (हरियाणा)

विपश्यना साधना संस्थान, एअर पोर्ट/कुंजपुरा रोड, गव्हरमेंट स्कूल के पास, गाँव नेवल, करनाल-132001; मोबा.

7056750605, **पंजीकरण संपर्क:** 1) श्री आर्य, मोबा. 8572051575, 9416781575, 2) श्री वर्मा, मोबा. 9992000601, (सायं 3 से 5 तक) Email: reg.dhammakarunika@gmail.com,
दस-दिवसीय: 23-6 से 4-7, 14 से 25-7, 28-7 से 8-8, 11 से 22-8, 25-8 से 5-9, 8 से 19-9, 22-9 से 3-10, 13 से 24-10, 10 से 21-11, 24-11 से 5-12, 8 से 19-12, 22 से 2-1-2022, ◊ **सतिपट्ठान:** 27-10 से 4-11, **किशोरों का शिविर- »** 29-5 से 6-6, **किशोरियों का शिविर- »12 से 20-6,**

धम्महितकारी : रोहतक (हरियाणा)

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

धम्मधज : होशियारपुर (पंजाब)

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

धम्मसिखर : धर्मशाला (हिमाचल प्रदेश)

हिमाचल विपश्यना केंद्र, धरमकोट 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: 2021»** अप्रेल से नवंबर हर माह 1 से 12 तथा 15 से 26. केवल अन्य शिविरों के समय नहीं ◊ **सतिपट्ठान:** 15 से 23-11, **3-दिवसीय: »**23 से 26-11,

धम्मलद्ध : लेह-लद्दाख (जम्मू-कश्मीर)

विपश्यना साधना केंद्र, लद्दाख, (लेह से 8/9 कि. मी.) **संपर्क:** श्री लोभङ्ग विसुद्धा, एन्शट ट्रॅक्स, मोबाईल: (91) 9906971808, 9419862542. **दस-दिवसीय: 9 से 20-6, 7 से 18-7, 4 से 15-8, 1 से 12-9, 22-9 से 3-10, 6 से 17-10, 27-10 से 7-11, 10 से 21-11, 1 से 12-12,** ◊ **सतिपट्ठान:** 25-6 से 3-7, 21 से 29-7, 18 से 26-8, 15 से 23-12, **3-दिवसीय:** 16 से 19-9, **2-दिवसीय:** 4 से 6-6, 30-7 से 1-8, 27 से 29-8, सामू. साधना: हर रविवार प्रात: 9:00 से **1-दिवसीय:** हर माह दूसरे रविवार. Email: lvisud-dha@yahoo.com; info@ladakh.in.dhamma.org,

धम्मसलिल : देहरादून (उत्तरांचल प्र.)

देहरादून विपश्यना केंद्र, जनतनवाला गांव, देहरादून कॅन्ट तथा संतला देवी मंदिर के पास, देहरादून-248001. फोन: 0135-2715189, 2715127, 94120-53748, 70783-98566, Email: reg.dhammasalila@gmail.com; **दस-दिवसीय:** 9 से 20-6, 23-6 से 4-7, 7 से 18-7, 21-7 से 1-8, 4 से 15-8, 25-8 से 5-9, 8 से 19-9, 22-9 से 3-10, 20 से 31-10, 10 से 21-11, 24-11 से 5-12, 8 से 19-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 5 से 13-10, 3 से 11-4, 22 से 30-12, **3-दिवसीय:** 15 से 18-8, **2-दिवसीय:** 17 से 19-10, **संपर्क:** 1) श्री भंडारी, 16 टैगोर विला, चक्राता रोड, देहरादून-248001. फोन: (0135) 2104555, 07078398566, फैक्स: 2715580.

धम्मलक्खण : लखनऊ (उ. प्र.)

विपश्यना साधना केंद्र, अस्ती रोड, बक्शी का तालाब, लखनऊ-227202. (शिविर प्रारम्भ के दिन दोपहर 2 से 3 तक बक्शी का तालाब रेलवे क्रासिंग से वाहन सुविधा उपलब्ध।) Email: info@lakkhana.dhamma.org, मोबा. 97945-45334, 9453211879, **दस-दिवसीय:** 4 से 15-6, 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, # **3-दिवसीय बाल शिविर:** (13 से 17 वर्ष लड़के) 26 से 29-12, (13 से 17 केवल लड़किया) 30-12-21 से 2-1-22, ∞ **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय:** 19 से 30-7, **20-दिवसीय:** 4 से 25-12, **संपर्क:** 1) श्री राजकुमार सिंह, मोबा. 9616744793, 2) श्री पंकज जैन, मोबा. 098391-20032, 3) श्रीमती मृदुला मुकेश, मोबा. 94150-10879, 4) श्री राजीव यादव, मोबा. 9415136560.

धम्मसुवत्थी : श्रावस्ती (उ. प्र.)

जेतवन विपश्यना साधना केंद्र, कटरा बाईपास रोड, बुद्ध 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, ◊ **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, खरगौपुर 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, 3 से 14-10, 18 से 29-10, 3 से 14-10, 18 से 29-10, 20 से 31-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 9 से 17-12, **3-दिवसीय:** 28 से 31-8, **बाल शिविर शिक्षक कार्यशाला:** 30-10 से 2-11, ∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय:** 3 से 24-8, **30-दिवसीय:** 6-11 से 7-12, **संपर्क:** मंजू अग्रवाल, मो. 99366-91000, Email: manju.ag4@gmail.com,

धम्मकाया कुशीनगर (उ.प्र.)

धम्मकाया विपश्यना साधना केंद्र, ग्राम- धूरिया भाट, बनवारी टोला के पास तहसील- कसया, देवरिया रोड, तहसील कसया, जिला- कुशीनगर-274402, (उ.प्र.) मोबा. 919415277542. Email: dhammakaaya.vskk@gmail.com; **दस-दिवसीय:** मई-जून को छोड़ कर — हर माह 1 से 12 तथा 16 से 27; एवं 17-6 to 28-6; **#-सतिपट्ठान:** 28 to 5-6; **किशोरियों का शिविर**- 6 to 14-6; किशोरों का शिविर: 7 to 15-6; **संपर्क: 1.** श्री भूमिधर मोबा. 09452975280, 2) डॉ. विमलकुमार मोदी, द्वारा- आरोग्य मंदिर, गोरखपुर-273003, 3) श्री नरेश अग्रवाल- मोबा. 9935599453.

धम्मकल्याण : कानपुर (उ. प्र.)

कानपुर अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना साधना केंद्र, ढोढ़ी 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,** # **3-दिवसीय बाल-शिविर: (8 से 12 वर्ष)» 1 से 4-6,** **एक-दिवसीय:** हर माह चौथे रविवार. सुबह 10 से सायं 5 तक, ∞ **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 20-11 से 1-12-21,**

धम्म सुधा : मेरठ (उ.प्र.)

विपश्यना केंद्र, पुलीस स्टेशन के पीछे, टॉवर रोड, सैफपुर गुरुद्वारा के पास, हस्तिनापुर, जिला- मेरठ-250002, **कार्यालय संपर्क:** फोन: 2513997, 2953997, मोबा. 9319145240, **10-दिवसीय: 2021»** 2 से 13-6, 16 से 27-6, 7 से 18-7, 21-7 से 1-8, 4 से 15-8, 18 से 29-8, 1 से 12-9, 15 से 26-9, 6 से 17-10, 20 से 31-10, 17 से 28-11, 1 से 12-12, 15 से 26-12, ◊ **सतिपट्ठान: 2021» 6 से 14-11, 3-दिवसीय: 2021»** 1 से 4-7,

धम्मबोधि : बोधगया (बिहार)

बोधगया अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना साधना केंद्र, मगध विश्वविद्यालय के समीप, पो. मगध विश्वविद्यालय, गया-डोभी रोड, बोधगया-824234, मोबा. 94716-03531, Email: info@bodhi.dhamma.org; **संपर्क:** फोन: 99559-11556. Website: www.bodhi.dhamma.org, Long course Email : bodhi.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, 29-12 -2021 से 9-1-2022, 12 से 23-1-2022, ◊ **सतिपट्ठान:** 18 से 26-10, 26-1-2022 से 3-2-2022, ∞ **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय:** 6 से 17-10, **20-दिवसीय:** 6 से 27-10, **30-दिवसीय:** 1-8 से 1-9, **45-दिवसीय:** 9-2-2022 से 27-3-2022,

धम्मलिच्छवी : मुजफ्फरपुर (बिहार)

धम्मलिच्छवी विपश्यना केंद्र, ग्राम- लदौरा, पाक्री, मुजफ्फरपुर-843113. फोन: 7779842059, 8935963703,
दस-दिवसीय: 5 से 16-6, 19 से 30-6, 5 से 16-7, 19 से 30-7, 5 से 16-8, 19 से 30-8, 5 से 16-9, 19 से 30-9, 2 से 13-10, 19 से 30-10, 19 से 30-11, 5 से 16-12, 19 से 30-12, 5 से 16-1, 19 से 30-1, ◊ **सतिपट्ठान:** 1 से 9-11, **संपर्क:** श्री राजकुमार गोयन्का, फोन: 0621 2240215, Email: info@licchavi.dhamma.org

धम्मउपवन : बाराचकिया, (बिहार)

बाराचकिया - 845412, पुर्व चम्पारन, बिहार, **संपर्क:** फोन: 9431245971, 9934430429, 6204814341, Email: dhammaupavan@gmail.com, **दस-दिवसीय:** हर माह 3 से 14 (नवंबर 2021 में नहीं) 13 से 24-11, 3 से 14-1-2022,

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

धम्मपाटलिपुत्त : पटना (बिहार)

स्थान: विपश्यना साधना केंद्र, ध्यान खंड, बुद्ध स्मृति पार्क, फ्रेजर रोड, पटना जंक्शन के पास, **संपर्क-** फोन: +91 6205978822, +91 6299534629; E-mail: info@patna.in.dhamma.org ; Website: www.patana.in.dhamma.org ; **दस-दिवसीय:** 3-6 to 14-6, 17-6 to 28-6, 3-7 to 14-7, 17-7 to 28-7, 17-8 to 28-8, 3-9 to 14-9, 17-9 to 28-9, 3-10 to 14-10, 3-11 to 14-11, 3-12 to 14-12, 17-12 to 28-12, 3-1 to 14-1-22, 17-1 to 28-1-22. ◊ **सतिपट्ठान:** 3-8 to 11-8-21

धम्मवेसाली : वैशाली (बिहार)

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

कच्छ एवं गुजरात

धम्मसिन्धु : मांडवी-कच्छ (गुजरात)

कच्छ विपश्यना केन्द्र, ग्राम- बाड़ा, ता. मांडवी, जिला- कच्छ 370475. मोबा. 9638577325, Email: info@sindhu.dhamma.org, (शिविर आरंभ होने के दिन सीधे केंद्र जाने के लिए वाहन सुविधा उपलब्ध। तद्र्थ **संपर्क-** फोन: भुज: 094274-33534. गांधीधाम: 094262-50746. मांडवी: 9974575660.) **दस-दिवसीय:** 10 से 21-6, 1 से 12-7, 7 से 18-7, 20 से 31-7, ◊ **सतिपट्ठान:** 22 से 30-6;
∞ **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय:** 21-7 से 1-8, **45-दिवसीय:** 5-3 से 20-4, **संपर्क:** मोबा. 7874623305, 9825320551.

धम्मपीठ : अहमदाबाद (गुजरात)

गुर्जर विपश्यना केंद्र, (अहमदाबाद रेलवे स्टेशन से 40 कि.मी.,) ग्राम रनोडा, ता. धोलका, जिला- अहमदाबाद-387810. मोबा. 89800-01110, 89800-01112, 94264-19397. फोन: (02714) 294690. Email: info@pitha.dhamma.org, (बस सुविधा हर शिविर के 0 दिवस पर, पालदी बस स्टॅड (अहमदाबाद) दोपहर 2:30 बजे) **10-दिवसीय:** ..... **संपर्क:** 1) श्रीमती शशि तोडी 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:** 29-6 से 10-7, 11 से 22-7, 26-7 से 6-8, 7 से 18-8, 18 से 29-9, 6-10 से 17-10, 20 से 31-10, 6 से 17-11, 24-11 से 5-12, 7 से 18-12, ◊ **सतिपट्ठान: 25-8 से 2-9, 3-दिवसीय:** 24 से 27-6, 22 से 25-7, 19 से 22-8, 30-9 से 3-10, 18 से 21-11, **किशोरियों का शिविर:** 3 से 11-6, **किशोरों का शिविर:** 15 से 23-6, ∞ **दीर्घ शिविर: विशेष दस-दिवसीय:** 4 से 15-9, **20-दिवसीय:** 25-8 से 15-9, **30-दिवसीय:** 21-12 से 21-1, **45-दिवसीय:** 21-12 से 5-2-22,

दक्षिण भारत

धम्मसेतु : चेन्नई (तमिलनाडु)

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

धम्म मधुरा : मदुराई (तमिलनाडु)

विपश्यना साधना केंद्र, गाव चेतिया पट्टी, ता. आतुर पो. गांधीग्राम युनिवरसिटी दिंडीगुल-624302, Email.: dhammamadhura@gmail.com, **संपर्क:** 9442603490, 9442103490, **10-दिवसीय:** 16 से 27-6, 7 से 18-7, 21-7 से 1-8, 4 से 15-8, 18 से 29-8, 22-9 से 3-10, 6 से 17-10, 20 से 31-10, 10 से 21-11, 1 से 12-12, 15 से 26-12, ◆**सतिपट्ठान:** 11 से 19-9, **3-दिवसीय:** 1 से 4-7, 2 से 5-9, 3 से 6-6, 25 से 28-11,

धम्मनागार्जुन : नागार्जुन सागर (तेलंगाना)

संपर्क: VIMC, हिल कालोनी, नागार्जुन सागर, जि. नालगोंडा तेलंगाना, पिन-508202. पंजीकरण: 9440139329, (8680) 277944, मोबा: 093484-56780, (केवल 10 से शाम 5 तक) Email: info@nagajjuna.dhamma.org,
1-दिवसीय: हर पूर्णिमा, (दक्षिण भारत के सभी कार्यक्रम नेट पर देखें और ऑनलाइन आवेदन करें।)

मध्य भारत

धम्मपाल : भोपाल (म.प्र.)

धम्मपाल विपश्यना केंद्र, केरवा डैम के पीछे, ग्राम दौलतपुरा, भोपाल-462 044, **संपर्क:** मोबा. 94069-27803, 7024771629, **संपर्क:** 1) प्रकाश गेडाम, मोबा. 94250-97358, 2) श्री लालेंद्र हुमने, मोबा. 9893891989, फोन: (0755) 2468053, फैक्स: 246-8197. Email: dhammapala.bhopal@gmail.com, ऑनलाइन आवेदन; www.pala.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 2 से 13-6, 14 से 25-7, 28-7 से 8-8, 25-8 से 5-9, 20 से 31-10, 6 से 17-11, 1 से 12-12, ◊ **सतिपट्ठान:**11 से 19-8, 20 से 28-11, **3-दिवसीय:** 16 से 19-6, ∞ **दीर्घ शिविर: 20-दिवसीय:** 20-6 से 11-7, 11-9 से 2-10, **30-दिवसीय:** 11-9 से 12-10, **45-दिवसीय:** 17-12 से 1-2-22,

धम्मरत : रतलाम (म.प्र.)

धम्मरत विपश्यना केंद्र, (रतलाम से 15 कि.मी.) साई मंदिर के पीछे, ग्राम - धामनोद ता. सैलाना, जि. रतलाम-457001, फैक्स: 07412-403882, Email: dhamma.rata@gmail.com, **संपर्क** 1) श्री योगेश, मोबा. 8003942663, 2) श्री अडवाणी, मोबा. 9826700116. **दस-दिवसीय:** 12 से 23-6, 14 से 25-7, 4 से 15-8, 4 से 15-9, 2 से 13-10, 19 से 30-11, 15 से 26-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 18 से 26-12-21, **3-दिवसीय:** 13 से 16-10, 26 से 29-12, **2-दिवसीय:** 23 से 25-6, 15 से 17-8, **सामू. साधना:** हर रविवार प्रात: 8 से 9 **संपर्क**

कार्यालय: विक्रम नगर, म्हो रोड, रतलाम, फोन: 09425364956, 09479785033.

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

"विपश्यना धम्मगुना, ग्राम- पगारा, 12 किमी. ग्राम पगारा, गुना-ग्वालियर संभाग। **संपर्क:** श्री वीरेंद्र सिंह रघुवंशी, रघुवंशी किराना स्टोर, स्टेट बैंक ऑफ इंडिया के पास, अशोक नगर रोड, गांव- पगारा, तहसील- जिला- गुना, म. प्र. पिन- 473001. मोबा. 9425618095, श्री राजकुमार रघुवंशी, मोबा. 9425131103, Email: info@guna.dhamma.org, दस-दिवसीय: 18 से 29-6, 16 से 27-7, 7 से 18-8, 17 से 28-9, 20 से 31-10, 19 से 30-11, 10 से 21-12,

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

धम्मकेतु : दुर्ग (छत्तीसगढ़)

विपश्यना केंद्र, थनौद, व्हाया-अंजौरा, जिला-दुर्ग, छत्तीसगढ़-491001; फोन: 09907755013, मोबा. 9589842737. Email: sadhana_kendra@yahoo.in, **दस-दिवसीय:** 13 से 24-6, 4 से 15-7, 18 से 29-7, 1 से 12-8, 22-8 से 2-9, 5 से 16-9, 19 से 30-9, 3 से 14-10, 17 से 28-10, 6 से 17-11, 21-11 से 2-12, 6 से 17-12, 20 से 31-12, **किशोरियों का शिविर:** 30-5 से 7-6, **1-दिवसीय:** 27-6, 15-8, 31-10, 20-11, # **बाल-शिविर:** 2-10, 19-11, 18-12, **धम्मसेवक कार्यशाला:** 5-12, ∞ **दीर्घ-शिविर:** ..... **संपर्क:** 1. श्री एस बंग, मोबा. 9425209354, 2. श्री. आर. पी. सैनी, मोबा. 9425244706,

धम्मगढ़ : बिलासपुर (छत्तीसगढ़)

विपश्यना केंद्र, बिलासपुर शहर से 23 कि.मी. और कारगी रोड रेलवे स्टेशन से 8 कि.मी. की दूरी पर भरारी, व्हाया मोहनभाटा, ता.- तखतपुर, जिला-बिलासपुर. मोबा. 9926326872, **Email:** dhammagarh@gmail.com, **Website:** www.garh.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 17 से 28-6, 8 से 19-7, 8 से 19-8, 1 से 12-10, 2 से 13-12, 17 से 28-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 13 से 21-11, **1-दिवसीय:** 24-10, 7-11, **किशोरों का शिविर:** 5 से 13-6, # **बाल-शिविर:** 17-10, 28-11, ∞ **दीर्घ-शिविर:** 20-**दिवसीय: 5 से 26-9, संपर्क:** 1) श्री डी. एन. द्विवेदी, मोबा. 9806703919, 2) श्री एस मेश्राम, मोबा. 98269-60230

धम्मउत्कल : खरियार रोड (उड़ीसा)

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

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

धम्मगङ्गा : कोलकाता (प. बंगाल)

विपश्यना केंद्र, सोदपुर, हरिश्चन्द्र दत्ता रोड, पनिहटी, बारो मन्दिर घाट, कोलकाता-700114. फोन: (033) 25532855, Email: info@ganga.dhamma.org, मोबा. 94332-21119, 97482-24578, **दस-दिवसीय:** 2 से 13-6, 16 से 27-6, 30-6 से 11-7, 14 से 25-7, 28-7 से 8-8, 25-8 से 5-9, 8 से 19-9, 22-9 से 3-10, 6 से 17-10, 20 से 31-10, 3 से 14-11, 17 से 28-11, 1 से 12-12, 15 से 26-12, 29-12 से 9-1, ◊ **सतिपट्ठान:** 14 से 22-8, **1-दिवसीय:** 13-6, 25-7, 8-8, 5-9, 3-10, 14-11, 12-12, # **बाल-शिविर:** 27-6, 11-7, 22-8, 19-9, 31-10, 28-11, 26-12, **संपर्क:** कार्यालय: टोबॅको हाऊस, 5 वा माळा रूम नं. 523, 1, ओल्ड कोर्ट हाऊस कॉरनर, कोलकाता-1, फोन: (033) 2230-3686, 2231-1317,

---

मंगल मृत्यु

दिल्ली के वरिष्ठ सहायक आचार्य श्री कौशलेंद्र प्रताप सिंह ने 6 मई, 2021 को 75 वर्ष की उम्र में समतापूर्वक अपना शरीर त्याग दिया। वे सरकारी विभाग में वास्तुकला के प्रवीण इंजीनियर (ऑर्कीटेक्ट) थे और उन्होंने विपश्यना केंद्रों के निर्माण में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाई। विशेष कर उत्तर भारत के लगभग सभी केंद्रों के मास्टर-प्लान तैयार किये और एक ऐसा मॉडल तैयार करके दिया जो सभी भावी केंद्रों के काम आ सके।

14 नवंबर 1946 को जन्मे श्री सिंह की पत्नी और एकमात्र पुत्र भी साधनापथ पर हैं। दिवंगत को उनके सत्कर्मों के फलस्वरूप मुक्तिपथ पर सतत आगे बढ़ने हेतु धम्मपरिवार की समस्त मंगल मैत्री।

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्री दीपक मुचरीकर, वरिष्ठ सहायक आचार्य, धम्मभूसन विपश्यना केंद्र के के लिए केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा
2. श्री कृष्णा रेड्डी, (स.आ.) धम्मनिज्झान वि.कें. के केंद्रीय आचार्य की सहायता

नये उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्री दिनेश प्रसाद मंडल, कोलकाता
2. विंग कमांडर विश्व मित्तर मुसाफिर, हमीरपुर, हिमाचल प्रदेश
3. डॉ. रनबीर खासा, रोहतक, हरियाणा

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

1. श्रीमती चैताली बागची, कोलकाता
2. श्री महेंद्र गायकवाड, नागपुर
3. श्रीमती पिनल शाह, सूरत

बालशिविर शिक्षक

1. श्रीमती कला राव, दुबई

दोहे धर्म के

अब तक निज परिवार ही, बना रहा संसार।
अब सारा संसार ही, बन जावे परिवार॥

नहीं हमारे हाथ से, बुरा किसी का होय।
दो दिन की यह जिंदगी, लड़ने में ना खोंय॥

नहीं किसी का शांति सुख, मुझसे खंडित होय।
भला हो सके तो भला, बुरा न किंचित होय॥

इस दुखियारे जगत का, दुखवर्धन ना होय।
मुझसे जितना हो सके, सुख संवर्धन होय॥

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

संप्रदाय रो संखियो, जात-पांत रो ज्हैर।
सेवन करतो ही रह्यो, कठै खेम, सुख, चैन?

धरम न हिंदू बौद्ध है, सिक्ख न मुसलिम जैन।
धरम जग्यां दिवळो जगै, आंधो पावै नैन॥

मंगलमयी विपस्सना, विधि दीनी भगवान।
प्रतिदिन रै अभ्यास स्यूं, साधै निज कल्याण॥

घोर द्रोह स्यूं, द्वेस स्यूं, रह्यो हियो अकुळाय।
धन! विपस्सना साधना, निरमल दियो बणाय॥

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

"विपश्यना विशोधन विन्यास" के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी- 422 403, दूरभाष :(02553) 244086, 244076.
मुद्रण स्थान : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, 259, सीकाफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2565, वैशाख पूर्णिमा, 26 मई, 2021

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

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

DATE OF PRINTING: (on-line-edition), DATE OF PUBLICATION: 26 MAY, 2021

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