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

साधकांचे
मासिक प्रेरणा पत्र

विपश्यना

साधक मराठी

बुद्धवर्ष 2565, ज्येष्ठ पौर्णिमा (ऑनलाइन), 24 जून, 2021, वर्ष 5, अंक 3

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

धम्मवाणी

आरद्धवीरिये पहितत्ते, निच्चं दळ्हपरक्कमे।
समग्गे सावके पस्स,एतं बुद्धानवन्दनं॥

— अपदानपाळि-2, 7.171, महापजापतिगोतमीथेरीअपदानं

पहा! हे श्रावक कशाप्रकारे (एकत्र येऊन)
समग्रपणे साधनेत लागले आहेत.
(चित्त-शुध्दिसाठी) नित्य दृढ पराक्रम करत राहतात.
खरचं हिच आहे बुध्दांची वंदना!

साधना तिचे लाभ (भाग -१)

(28 जून 1987 हैदराबादच्या गांधी दर्शन हॉल मध्ये जुन्या साधकांच्या लाभार्थी दिले गेलेले पूज्य गुरुजींचे प्रवचन)

प्रिय साधक-साधिका,

आज येथे यासाठी एकत्र झालो आहोत की साधना कशी करू शकतो? आणि हे समजून घेऊ की नित्य नियमित रूपात साधना करणे आपल्यासाठी का आवश्यक आहे आणि याचे सुटून जाणे हानीकारक का आहे? रोजच्या रोज साधना कायम ठेवण्यासाठी आपण काय करावे?

अनेक साधकांकडून तक्रार येत असते की ही साधना तर खूप चांगली वाटली, जोपर्यंत करत होतो त्यापासून खूप लाभही झाला. पण काय करावे आमची तर रोजची साधना सुटुन गेली. बर्मामध्ये राहत असताना पाहिले की गुरुदेवांबरोबर साधना करणारे अनेक लोक याप्रकारच्या तक्रारी तसेच आपल्या मनाची कमजोरी प्रकट करीत असत. इथेही इतक्या वर्षांपासून विपश्यना ध्यान सुरू आहे तरी ही कमी वारंवार समोर येत आहे. आपल्या स्वतःच्या अनुभवाने जाणतो की साधकाने आपल्या मनाला दृढ केले की वाटेल ते झाले तरी मला चोवीस तासांमध्ये सकाळ-संध्याकाळ दोन वेळा तर साधना करायचीच आहे मग भले किती का मोठी हानी होऊदे आणि हानी कधीही होत नाही. अरे आपण मंगल मार्गावर पाऊल ठेवले आणि हानी होईल ही असंभव गोष्ट आहे, मनाची भ्रांती आहे. मनाला दृढ केले तर ही भ्रांती दुर होईल.

> “साधक आपल्या मनाला दृढ बनवा कि, मला सकाळ संध्याकाळ 24 तासांमध्ये दोन वेळा तर साधना करायचीच आहे, जरी काहीही झाले तरी”

साधना कशी करावी? साधना का करीत आहोत? याचे काय लाभ आहेत? ही कशा प्रकारची साधना आहे, हे खूप चांगल्या प्रकारे हृदयंगम करायला पाहिजे. खूप खोलवर समजून घेतले पाहिजे. असे होऊ शकत नाही की मन मलिन असेल आणि आपण या व्याकुळतेपासून वाचून जाऊ, वाचू शकतच नाही. मन मलिन झाले की आपण व्याकूळ झालो. आणि जर मनाच्या मळाला काढण्याचे काही काम केले नाही

"माझ्या व्याकुळतेचे कारण मी स्वतः आहे, कोणी दुसरा नाही." ही बाब जितक्या लवकर ज्याच्या लक्षात येईल तेवढ्या लवकर त्याला आपल्या दुःखांच्या बाहेर निघण्याचा रस्ता मिळेल.

तर व्याकुळतेला कायम ठेवू लागलो, मग तर स्वभावच असा होऊन गेला जसे गल्लीमध्ये खेळणारी मुले अथवा गरीब वस्तीमध्ये राहणाऱ्या लोकांना पाहिले असेल, शरीर घाण आहे तर घाण आहे, त्याला साफ करत नाहीत, कपडे खराब आहेत तर खराब आहेत, स्वतःला नेहमी स्वच्छ ठेवणारी व्यक्ती त्यांची दशा पाहून समजते की खूपच दयनीय अवस्था आहे यांची. पहा! किती घाणीत राहतात परंतु त्यांना ते घाण वाटत नाही, कारण की सवय लागून गेली आहे, स्वभाव होऊन गेला आहे.

असेच मनाला नेहमी मलिन ठेवण्याचा स्वभाव बनवला, मग घाणीमध्ये राहणे घाणीसारखे वाटतच नाही. विकार जागतात आणि त्यामध्येच लोट-पलोट लावत असतात. व्याकुळ होतात, दुःखी होतात. तरीही त्यामध्येच लोट-पलोट होऊ लागतात. अरे! आपण आपली काय दशा करून घेतली भाऊ! ज्या व्यक्तीने कधी आपल्या आतमध्ये डोकावून सत्य पाहिले नाही, तर मग त्या बिचाऱ्याला तरी काय म्हणावे? तो हे समजतच नाही की माझे मन मलिन झाले आणि मन मलिन झाल्यामुळे मी व्याकूळ होतो. कारण त्याने आपल्या आतमध्ये कधी सत्य पाहिलेच नाही. तो जेव्हा जेव्हा व्याकूळ होतो तेव्हा तो हे समजतो की बाहेर कोणती तरी घटना घडली म्हणून व्याकुळ झालो, काही मनाविरुद्ध गोष्ट झाली, काही मनासारखी गोष्ट झाली नाही, कोणी काही अप्रिय गोष्ट सांगितली, कोणी काही अप्रिय काम केले, म्हणून मी व्याकुळ झालो. बिचाऱ्याला लक्षातच येत नाही की कोणी काही म्हटले, कोणी काही केले तर ती बाहेर बाहेरची गोष्ट झाली ना, तू तर आपल्या आतमध्ये विकार जागवलास म्हणून व्याकुळ झालास. विकार जागवला नसता तर कसा व्याकुळ झाला असतास? बाहेरची घटना कशीही असो आपण त्याच्याकडे हसून पाहूयात कि हे पण अनित्य आहे, नेहमी राहणार नाही, तेव्हा आपण व्याकुळ होत नाही, कारण आपण विकार नाही जागवला. विकार जागवला की व्याकुळ झाला. बाहेरील कोणत्या घटनेमुळे व्याकुळ नाही झाला, बाहेरील कोणत्या व्यक्तीमुळे नाही झाला, बाहेरील कोणत्या वस्तूमुळे नाही झाला. बिलकुल नाही. आपण जी प्रतिक्रिया केली त्यामुळे व्याकुळ झालो, कारण अंध प्रतिक्रिया करण्याची सवय लावून घेतली. मनासारखी गोष्ट झाली तर रागाची प्रतिक्रिया, मनाविरुद्ध गोष्ट झाली तर द्वेषाची प्रतिक्रिया, कोणत्या स्वभाव शिकंजेमध्ये आपले मन जखडून गेले, गुलाम झाले. जेव्हा पहावे तेव्हा राग निर्माण करेल, जेव्हा पहावे तेव्हा द्वेष निर्माण करेल. आणि राग-द्वेष निर्माण करेल तर गाठ बांधेल, तणाव निर्माण करेल, व्याकुळच होणारच. जो आपल्या आतमध्ये या सत्याला पाहू लागला, तो धर्माला पाहू लागला, तो निसर्गाच्या नियमाला पाहू लागला, तो विश्वाच्या विधानाला पाहू लागला.

विपश्यनेचे एक जरी शिबिर समजदारीने केले तर ही गोष्ट लक्षात यायला पाहिजे की, माझ्या व्याकुळतेचे कारण मी स्वतःच आहे, दुसरे कोणी नाही. रात्रंदिवस व्याकुळ होत असतो, कधी या बहाण्याने तर कधी त्या बहाण्याने. सत्य तर हेच आहे की विकार निर्माण करतो म्हणून व्याकुळ होतो. शरीर मलिन झाले तर ते लगेच धुऊन साफ करतो, कपडे मलिन झाले तर त्वरित धूऊन साफ करतो. अरे! मनात विकार जागवला तर मन मलिन झाले ना! आणि साफ करणे विसरून गेला! या घाणीमध्ये राहण्याची सवय लागली, तर व्याकुळतेमध्ये राहण्याची सवय लागली. अशी व्यक्ती व्याकुळतेच्या बाहेर कशी निघेल भाऊ? विपश्यी साधकाला ही गोष्ट खूप समजली पाहिजे. नाही समजले तर विपश्यनेच्या शिबीराचा जो लाभ मिळाला पाहिजे तो लाभ या व्यक्तीला नाही मिळाला. दहा दिवसांचे कर्मकांड करून आला, आणि घरात जरी सकाळ संध्याकाळ करत असेल तर कर्मकांडच करत आहे. अरे! सार नाही समजला ना. मी आपल्या मनाला मलिन केले आणि त्याला लवकरात लवकर साफ नाही केले तर आजारी झालो ना, रोगी झालो ना, दुःखी झालो ना, सांसारिक जीवन जगतांना जोपर्यंत इतके पक्क होत नाही तोपर्यंत असे होतच राहील की वारंवार विकार जागवू, वारंवार स्वत:ला व्याकूळ करून घेऊ. काय करणार अशा चिखल भरलेल्या वातावरणात राहतो आहोत.

बरं भाऊ! केले असे, दिवसभर विकार जागवला, व्याकूळ झालो, विकार जागवला, व्याकूळ झालो. अरे आता संध्याकाळी तरी थोडा वेळ बसून सफाई करावी. रात्री विकार जागवला, व्याकूळ झालो, विकार जागवला, व्याकूळ झालो. अरे! सकाळ झाल्यावर जशी आंघोळ करतो, कपडे धुतो, तसेच मनालाही १ तास सकाळी

साफ करावे ना! नाही तर आजचा दिवस थोडा दुःखामध्ये जाईल, व्याकुळते मध्ये जाईल, पुन्हा तेच विकार वाढवत जाऊ, वाढवत जाऊ, विकारांना साफ केले नाही तर अधिक दुःख वाढवत जाऊ. ही गोष्ट ज्याच्या जितक्या लवकर लक्षात येईल तितक्या लवकर त्याला आपल्या दुःखांच्या बाहेर निघण्याचा रस्ता मिळेल.

नेहमीच जी लोक सकाळ संध्याकाळची साधना सोडून देतात ती हीच दोन-चार कारणे असतात. कधी कधी कोणी म्हणतात, "काय करू? आज खूप आळस आला म्हणून सुटून गेली!" आळस आला तर काय जेवण सोडून देतो? शरीराला आहार देणे बंद करता का? देता ना? भोजन देणे बंद करत नाही ना? हजार आळस आला तरी जेवणाच्या वेळी थाळी घेऊन बसलो. आहार जरुरी आहे. अरे! मनालाही सात्विकतेचा आहार जरुरी आहे. याला इतके महत्त्व नाही ना दिले, हे लक्षात नाही आले ना, आळसामुळे याला सोडून दिले, हजार आळस आला आहे तरीही वेळेवर आंघोळ केली, कपडे धुतले, पण साधना सोडून दिली, कारण मनाच्या मळाला महत्त्व दिले नाही. मनाचा मळ, त्याची जी लोट-पलोट लावत राहण्याची सवय आहे, त्याला सोडले पाहिजे भाऊ. आणि हा विचार करा की मन मलिन आहे तर काय झाले, याला महत्त्व नाही दिले यामुळे असे झाले.

कधी-कधी म्हणतो की खूप काम होते मला, इतका कामात व्यस्त होतो की साधना सुटून गेली! किती व्यस्त होतास भाऊ तू! इतका व्यस्त होतास कि भोजन पण नाही केले? नाही-नाही, भोजन तर केले. मग भोजनासाठी वेळ काढला. म्हणजे, शरीराच्या आहारासाठी तर वेळ काढला आणि मनाच्या आहारासाठी वेळ काढू शकला नाही. इतका व्यस्त झाला, शरीराला स्वच्छ करण्यासाठी वेळ काढला, पण मनाला स्वच्छ करण्यासाठी वेळ नाही काढू शकला. मुख्य गोष्ट ही की महत्त्वच दिले नाही. गोष्ट समजलीच नाही. अरे! मन मलिन केले आहे, आज नाही, उद्या करू, नाहीतर परवा करू. अरे बाबा, करुयात, करुयात. शरीराला तर लवकर साफ करायचे आहे, कपड्यांना तर लवकर साफ करायचे आहे, मनाचे काय? अरे! शरीरापेक्षाही मनाचे महत्व जास्त आहे बाबा! शरीर मलीन झाले, त्याला साफ केले ही चांगलीच गोष्ट आहे. हजार साफ ठेवले तरीही रोगी होऊन जाईल. मनाला मलिन ठेवले आणि रोगी झाला तर शरीरही रोगी होऊन जाईल. हजार वाचवण्याचा प्रयत्न केला तरी वाचवू शकणार नाही. मूळ तर मनच आहे ना भाऊ, आणि त्याला रोगी बनवले आहे, याला मलिन बनवले आहे, याला साफ करण्याची आमच्या मनात तडफच उठत नाही. शरीराला साफ करण्याची मोठी तडफ, शरीराला भोजन देण्याची मोठी तडफ, परंतु मनाला साफ करण्याची तडफच नाही. मनाला भोजन देण्याची तडफच नाही. सुटून गेले, खूप आळस होता म्हणून सुटून गेले. खूप काम होते म्हणून सुटून गेले.

कधी कधी कोणी बावळा येऊन म्हणतो, काय करू खूप बेचैन झालो, काही कारणांमुळे खूप बेचैन झालो, तेव्हा साधना सुटून गेली. पहिले काम, पहिली गोष्ट जी सुटण्याची असते ती साधनाच असते, कारण अजून काही सुटो ना सुटो, साधना भले सुटून जाऊदे. काही तरी बहाणा पाहिजे साधना सुटण्याचा. खूप बेचैन झालो. अरे तू बेचैन झालास तर तुला अधिक साधना करायला पाहिजे. एखादी आपत्ती आली, खूप मोठी आपत्ती आली, शारीरिक आपत्ती आली, पारिवारिक आपत्ती आली, पद-प्रतिष्ठेची आपत्ती आली, शक्ती सामर्थ्याची आपत्ती आली, आली आपत्ती आणि झालो बेचैन. अरे! हे 'सब्ब सम्पति साधकं' जी साधना आहे त्याची तेव्हाच गरज आहे, उलट आणखी जास्त गरज आहे. ही जी आपत्ती आली ना आणि तू व्याकुळ झालास ना, दुःखी झालास ना, रोगी झालास ना, तेव्हाच तर तुला औषधाची जास्त गरज आहे आणि म्हणतो साधना सोडून दिली. काय करू इतक्या अडचणी मध्ये पडलो. कोणाला साधना आठवेल, त्यावेळी तर मी अडचणीत होतो, खूप अडचणीत होतो म्हणून सुटून गेली. आता पुन्हा सुरू करू. अरे! जेव्हा गरज होती तेव्हा तर तू सोडून दिलीस. आता तू कशी सुरु करणार भाऊ? कशी कायम ठेवणार? होश जागले पाहीजे कि, भाऊ माझ्यावर आपत्ती आली आहे. तेव्हा तर धर्माशिवाय दुसरा कोणता सहाराच नाही. बाहेरील जीवनात आपले उत्तरदायित्व निभावण्यासाठी जे मला करावे लागेल ते सर्व करीन, त्याच्याकडे तोंड फिरवून पळून जाणे हे विपश्यना शिकवत नाही. पहिले आपल्या मनाला तर स्वस्थ करा. अस्वस्थ चित्ताने आपल्या बाहेरच्या जबाबदा-यांना कसे निभावू शकाल? या आपत्तीमुळे माझे मन आतून किती अस्थिर झाले आहे की समजलेच नाही याचा सामना कसा करू शकेल? माझ्यासमोर खूप मोठ्या समस्यांचा पहाड उभा राहिला आहे, आता या समस्येचे समाधान कसे शोधून काढू शकेन? तुझे मन स्थिर नाही म्हणून

"बेचैन झालो तर तुला अजून साधना करायला हवी. एखादी मोठी आपत्ती आली आहे- शारीरिक आपत्ती आली, पारिवारिक आपत्ती आली, काम धंद्यापासून काही आपत्ती आली. पद-प्रतिष्ठेची आपत्ती आली, शक्ती-सामर्थ्याची आपत्ती आली; आली आपत्ती आणि बेचैन झाला? अरे! हे 'सब्ब सम्पत्ति साधकं' की जी साधना आहे त्याची तेव्हाच गरज आहे, उलट आणखी जास्त गरज आहे."

या साधनेचे लक्ष्य हे नाही की आम्ही प्रतिक्षण धाराप्रवाहाची अनुभूति करत राहू. ...लक्ष हे आहे की जे काही अनुभव होत आहे त्यामुळे आम्ही कोणतीही प्रतिक्रिया करणार नाही.

साधना खूप जरुरी आहे भाऊ, अशा वेळी जेव्हा खूप मोठी आपत्ती आली आहे, अनेक-अनेक काळे काळे ढग जीवनात उतरले आहेत! अरे! अशावेळी तर एक तास नाही दोन तास साधना करायची गरज आहे. दोन तासाच्या जागी तीन तास साधना करायची आहे. आपल्या मनाला बलवान बनवायचे आहे. आणि मग समजदारीने साधना करू लागला तर तो पाहिल की कितीही मोठी आपत्ती असेना का, कितीही मोठी अडचण असेना का, खूप सहजतेने समाधान मिळू लागले, रस्ता मिळू लागला.

बुद्धीच्या स्तरावर रस्ता लक्षात आला तरीही जर आपले मन दुर्बल असेल, अस्थिर असेल तर जे आपल्याला करायला पाहिजे ते बाहेरील जीवनात करू शकत नाही आणि जो बुद्धीच्या स्तरावर रस्ता मिळाला आहे तो चूक आहे की बरोबर आहे हे पण समजू शकत नाही. पण जर साधना कराल, साधनेद्वारे चित्ताला स्थिर कराल, चित्ताला साधनेद्वारे जितके शक्य होईल तितके निर्मळ कराल, तेव्हा आतून जे समाधान असेल ते योग्य समाधान असेल आणि जो निर्णय असेल तो योग्य निर्णय असेल आणि त्या निर्णयाला क्रियान्वित करण्यासाठी मोठे बळ प्राप्त होईल. खूप सहजतेने त्याला पुरे करू शकू, कारण मन बलवान झाले. तर भाऊ, औषधाची जरूरी तेव्हाच असते जेव्हा आपण आजारी असतो. आणि कोणी जर असे म्हणेल की मी औषध यासाठी सोडले की मी रोगी झालो. खूप आजारी झालो म्हणून औषध सोडून दिले तर ती खूप असमंजस गोष्ट झाली ना!

या असमंजस्यातून जितक्या लवकर शक्य होईल तितक्या लवकर स्वतःला बाहेर काढले पाहिजे. कोणी दुसरे बाहेर काढण्यासाठी येणार नाही. स्वतःचीच समज जागवीत की साधना का करीत आहोत? कोणी गुरुमहाराजांना खुश करण्यासाठी नाही करत आहोत. गुरुमहाराज सांगतात की, सकाळ संध्याकाळी साधना करा म्हणून करीत आहोत. आता गुरुमहाराजांची आमच्यावर विशेष कृपा होइल, आमचे सर्व दुःख दूर होईल. सर्व अडचणी दूर होतील. महाराज असे काही करतील. अथवा कोण्या देवाला, ईश्वराला, ब्रह्माला खूश करण्यासाठी करीत आहोत. आणि हे करीत आहोत तर ते आमची सर्व संकटे दूर करतील. सर्व दुःख दूर करतील. तर मग अजून काही समजले की नाही समजले पण विपश्यना तर बिलकुल नाही समजली, जरादेखील नाही समजली. यासाठी सांगत आहे की आपल्या अडचणी मधून आपल्या स्वतःलाच बाहेर पडले पाहिजे. आपल्या संकटांचा सामना स्वतःलाच करायला पाहिजे. कोणी दुसरे सामना करण्यासाठी येणार नाही. तर संकटांचा सामना करण्यासाठी, संकटातून बाहेर पडण्यासाठी बुध्दी पाहिजे, होश पाहिजे, बळ पाहिजे. समजदारी पण आणि बळ पण या दोन्हींना प्राप्त करण्यासाठी विपश्यना करीत आहोत. जेणेकरून सगळीकडे जो अंधार झाला आहे, त्यामुळे मला प्रकाशाचा किरण दिसेल की हा रस्ता आहे या संकटातून बाहेर काढण्यासाठी.

अरे, जीवनात संकटे तर येतच राहतील, उतार-चढाव, उतार-चढाव येतच राहतील. कोणाच्या जीवनात नेहमी वसंत राहिला आहे, पानगळ पण येत असते. तर पानगळ आली आणि आम्ही अशा अंधकारात बुडून गेलो जसे आम्हाला काही रस्ताच सुचत नाही, तर काय करावे! विपश्यना केली तर आतून उत्तर मिळेल. आतून रस्ता माहित होईल. या आपत्तीच्या वेळी मला आणखी बळ मिळेल असे करण्यासाठी. तर खूप आवश्यक आहे मला स्वतःला स्वस्थ ठेवण्यासाठी, सबळ ठेवण्यासाठी रोज-रोज ही सकाळ संध्याकाळची साधना अनिवार्य आहे. असे लक्षात आले की मग सुटणार नाही. सुटता सुटणार नाही. अरे! सकाळी या वेळेला नाही बसू शकलो तर ज्या वेळी शक्य असेल त्यावेळी बसावे, संध्याकाळी नेहमीच्या नाही बसू शकलो, तर ज्या वेळी शक्य असेल त्यावेळी बसावे, पण बसावे जरूर, हे नाही होऊ शकत की आजची सफाई सोडून देऊ, सफाई तर करणारच.

अजून एक कारण कधी-कधी कोणी-कोणी साधक येऊन सांगतो, काय करू शिबिरांमध्ये आलो होतो तेव्हा अशी धारा-प्रवाहाची अनुभूती झाली. डोक्यापासून पायापर्यंत, पायापासून डोक्यापर्यंत खूप पुलक रोमांच! खूप आनंद वाटला. घरी काय झाले- पुलक-रोमांच आणि धारा-प्रवाह तर दूरच, अरे! जेव्हा बघावं तेव्हा पीडाच पीडा, भारीपण तसेच मूर्च्छाच मूर्च्छा! एक दिवस करून पहिले, दोन दिवस, दहा दिवस करून पाहिले. ती धारा-प्रवाह तर येतच नाही म्हणून साधना सोडून दिली? अरे! सोडून दिली तर सर्व काही गमावले ना! या साधनेचे हे लक्ष नाही की आपण प्रतीक्षण धारा-प्रवाहाची अनुभूती करत राहू. अरे! नाही भाऊ नाही, साधनेचे हे लक्ष आहे की जो काही अनुभव होत आहे त्याच्यामुळे आम्ही कोणतीही प्रतिक्रिया करणार नाही. तू प्रतिक्रिया केलीस ना, शिबिरामध्ये हजार समजावले, पण तरीही शिबिरात जो धारा प्रवाह मिळाला त्याच्याप्रती तू रागाची प्रतिक्रिया केलीस, आसक्ती जागवलीस. आणि हेच कारण आहे की आता तुला धारा-प्रवाह मिळत नाही तेव्हा द्वेषाची प्रतिक्रीया करीत आहे, व्याकूळ होत आहे, तर विपश्यना नाही समजली ना, जराही नाही समजली.

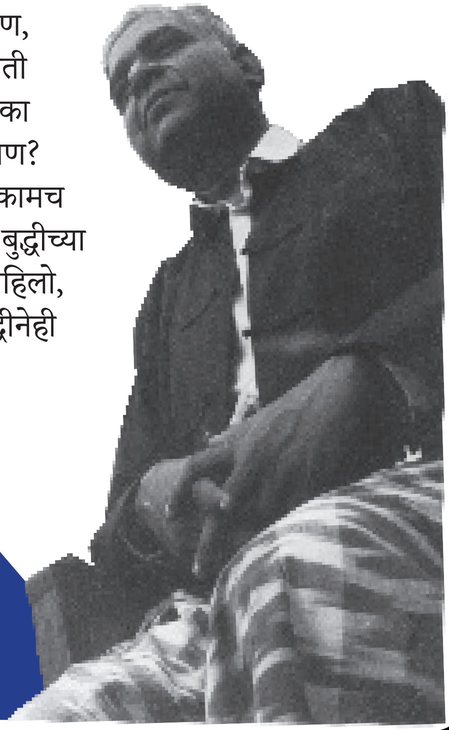
अरे! प्रत्येक अवस्थेत समता ठेवली, प्रत्येक अवस्थेत मनाचे संतुलन कायम ठेवले तर विपश्यना करीत आहोत. दु:खद अनुभूती आली तर घाबरायचे नाही. त्या दुःखद अनुभूतीची देखील विपश्यना करायची होती ना, त्याला तटस्थ भावाने पाहीले, साक्षीभावाने पाहिले, द्रष्टा भावाने पाहिले आणि भोक्ता भाव सोडून दिला तर विपश्यना होऊ लागली. अरे! ज्या दिवशी हे लक्षात आले संवेदना कशीही असो, विपश्यना हे शिकवते की जे काही होत आहे त्याला जाणावे आणि जाणून समते मध्ये रहावे, आपण काही प्रतिक्रिया करू नये, आणि जरी केली प्रतिक्रिया तर लवकरात लवकर शुद्धीत आलो, समतेमध्ये आलो. अरे! संस्कार बनले तरी पाण्याच्या रेषे सारखे बनले, खूप झाले तर वाळूच्या रेषेसारखे बनले, बुजून जातील काही वेळाने. परंतु दगडावरची रेघ तर बनूच द्यायची नाही, हा होश असुदे की आम्ही दगडावरची रेघ बनून देणारच नाही. असे नाही की प्रतिक्रिया करत जातोय, करत जातोय, असे केले तर दगडावरची रेघ बनूनच जाईल, तर मग विपश्यना नाही केली, जराही नाही केली. विपश्यनेची गोष्टच नाही समजली, गोंधळून गेला. त्यासाठी समजदारी खूप जरुरी आहे. विपश्यना काय आहे? का करत आहोत? जो व्यक्ती ही गोष्ट चांगल्याप्रकारे हृदयंगम नाही करू शकला, नाही समजू शकला, तो तर कुठे ना कुठे गोंधळूनच जाईल, सोडूनच देईल.

नवीन-नवीन साधक 1-2 शिबिरे केल्यानंतरही कधी-कधी म्हणतो की आमचे काही परंपरागत पूजा-पाठ, व्रत-उपवास, भजन-कीर्तन करण्याची प्रवृत्ती आहे आणि आता आम्ही काही कर्मकाण्ड बांधून ठेवले आहेत ते तर सुटतच नाहीत. तर काय दोन्ही एकत्र चालतील? काय करणार बिचारा अबोध आहे ना, अजून पर्यंत त्याच्या लक्षातच आले नाही. तेव्हा सांगतो की काही दिवस चालतील भाऊ! चालू दे! काही वेळेचे अंतर ठेवून हे पण करा. खूप उत्साह जागतो- चला गुरुजींनी तर सूट दिली दोन्ही करण्याची. पण जेव्हा पाहिल की आज काम खूप जास्त आहे तर पहिली गोष्ट विपश्यना सोडेल बाकी सर्व करेल, ते तर खूप गरजेचे आहे, विपश्यनेचे काय? केली तरी ठीक. नाही केली तरी काय?. तर सर्वात हलके काम विपश्यनेचे वाटेल. सोडून दिले तर सोडून दिले, काय झाले? आजचे मुख्य काम पूजा-पाठ तर केले ना.

परत कोणी येऊन बावळेपणाने म्हणतो की आम्ही एक सामायिक व्रत घेतले आहे ना. रोज अठ्ठेचाळीस मिनिटे सामायिकमध्ये बसतो. त्या बिचाऱ्याला एक-दोन शिबिर काय, दहा शिबिरे करून ही गोष्ट लक्षात आली नाही की तू तासभर विपश्यनेत बसतो ते सामाईकच करतो ना, अजून काय करतो, डोळे बंद करून 48 मिनीटे बसतो आणि आतल्या आत काही गुणगुणतो आणि पाहत राहतो कसे अठ्ठेचाळीस मिनिटे पुरे होतील आणि समजतो की मी सामाईक करीत आहे. अरे! काय सामायिक केले? भारताची काय सामायिक होती? अंतर्मनाच्या खोलवर जाऊन समता कशी स्थापित करावी? त्याला सामायिक म्हणायचे. हेच तर करीत आहोत ना, अंतर्मनाच्या गहिराईमध्ये जात आहोत आणि विपश्यना करून समते मध्ये स्थित राहण्याचा अभ्यास करीत आहोत. अरे, जी खरी सामायिक आहे ती भलेही सुटून जाईल, पण जी कर्मकांडवाली बनलेली आहे, ती ना सुटून जाए. ती सुटली तर धर्म सुटला आमचा. गोष्ट लक्षात नाही आली.

कोणी येऊन म्हणतो की आमचा कायोत्सर्ग सुटू नये. लक्षातच नाही आले बिचाऱ्याच्या. काय कायोत्सर्ग करतो रे? महापुरुषांनी काय कायोत्सर्ग शिकवला? ही कायेच्या प्रति जी आसक्ती झाली आहे, कायेच्याप्रति इतका गहिरा चिपकाव झाला आहे, “मी””माझे”, “मी” “माझे” चा भाव झाला आहे, तो कसा सुटेल? त्याचा उत्सर्ग करायचा आहे. कायेचा उत्सर्ग केला, तिच्या प्रति जरासा ही मी, माझं चा भाव राहिला नाही, तेव्हा तर कामाची गोष्ट झाली. आणि तू केवळ कर्मकांड केलेस आणि कायेच्याप्रति तितकाच गहिरा चिपकाव आहे, तितकीच आसक्ती आहे, तितकाच ‘मी-माझं’ चा भाव आहे तर काय कायोत्सर्ग केलास रे! विपश्यी साधकाने यागोष्टींचा विचार करायला पाहिजे की मी काय करत आहे, जंजाळात पडलो आहे ना, त्यालाच तर सार मानत आहे ना, आणि खरोखर जे सार आहे त्याला नि:सार मानून सोडून देत आहे. तर गोष्ट लक्षात नाही ना आली. संभ्रमच संभ्रम राहिला.

कोणी म्हणतो थोडावेळ मला प्रतिक्रमण करायचे आहे. अरे, खूप कल्याण होते जो प्रतिक्रमण करतो. पण प्रतिक्रमण काय आहे हे जाणलेच नाही. बावळेपणात माझे मन जे अतिक्रमण करू लागले, चुकीच्या रस्त्यावर पुढे जाऊ लागले. त्याला परत वळवायचे आहे. हे प्रतिक्रमण झाले. आता तर बसून बुद्धीच्या स्तरावर विचार केला की आज आपण अमुक अमुक वाईट काम केले, चुकीचे काम केले, आता नाही करणार. सकाळी-सकाळी बसून विचार केला हे प्रतिक्रमण केले. पण जेव्हा दिवसात काही प्रतिकूल परिस्थिती आली तर पुन्हा तेच काम केले. संध्याकाळी बसून विचार केला, आता असे नाही करणार, केले आम्ही प्रतिक्रमण, आणि पुन्हा ती परिस्थिती आली पुन्हा तेच केले. का भाऊ? हे कसले प्रतिक्रमण? मनाला बदलण्याचे कामच नाही केले ना! वरवरच्या बुद्धीच्या स्तरावर समजून राहिलो, किंवा काय माहित बुद्धीनेही



“जीवनात संकट तर येतच राहतील, उतार-चढाव, उतार-चढाव तर येतच राहतील. विपश्यना करण्याने आतून उत्तर मिळेल.”

रजि. नं. MAHMAR/2017/72685. Postal Regi. No. NSK/286/2021-2023

“आपत्तीमध्ये विपश्यनेची मदत घ्या, चित्तेच्या साधनेद्वारे मनाला बलवान बनवा.”

कोविड-19 चे उपचार केंद्र बनलेल्या मध्ये लोक अपल्या बिछान्यावरच आनापान करतांना
Ananapana mediation being given at covid centre

काय समजले ते. तो एक परिपाठ आहे, डोळे बंद करून काहीतरी गुणगुणायचे आहे, गुणगुणलो, गोष्ट पूर्ण झाली. अरे! अंतर्मनाच्या गहिराईमध्ये जाऊन जेव्हा साधक पाहतो की पहा माझे मन अतिक्रमण करीत आहे ना! अशा रस्त्यावर जात आहे ज्यावर गेले नाही पाहीजे. राग जागवित आहे ना, द्वेष जागवित आहे ना, तर अतिक्रमण करीत आहे, चुकीच्या रस्त्यावर जात आहे. जिथे अतिक्रमण करू लागला तिथे पटकन रोखले तर प्रतिक्रमण करू लागलो.

अरे, जिथे अतिक्रमण करत आहे तिथपर्यंत पोहोचलाच नाही, तर प्रतिक्रमण काय करेल? जिथे अतिक्रमण केले तिथेच प्रतिक्रमण करायला पाहिजे. हेच तर करतात ना विपश्यनेमध्ये. तर याला सोडून देऊ आणि प्रतिक्रमणचा आपला एक नियम आहे तो जरूर करू. तेव्हा सार सोडून निस्सार ला पकडून ठेवले. तर खूप अभागी राहिला. कोणत्याही प्रकारचे कर्मकांड धर्माच्या नावावर करत आहे आणि त्याला सोडू इच्छित नाही. तर भले नका सोडू, पण असे होऊ नये की कर्मकांडामुळे विपश्यना सुटून जाईल. इतका वेळ कुठून आणू एक तास आपल्या कर्मकांडासाठी आणि एक तास विपश्यनासाठी, अरे! मी तर इतका कामकाजी व्यक्ती, नाही बाबा नाही, चला विपशना सोडून देऊ. कर्मकांड तर आपले करूच. दोन्ही मधून एखाद्या दिवशी एकाची निवड करावी लागली तर त्या दिवशी जो विपश्यनेची निवड करतो तो आपल्या कल्याणाच्या रस्त्यावर चालू लागतो, कारण खऱ्या अर्थाने समतेमध्ये कसे स्थापित व्हावे याची निवड केली आहे ना! खऱ्या अर्थाने कायेच्या प्रति आसक्ती कशी तोडावी याची निवड केली आहे ना! खऱ्या अर्थाने आपल्या बिघडलेल्या चित्ताला कसे योग्य मार्गावर आणू या गोष्टीची निवड केली आहे ना! तर सारा ची निवड केली आहे ना ! निस्सार सुटून गेले आणि सुटून गेले तर तुटून गेले.

कोणी म्हणतो, पाठ तर आमचा रोजचाच आहे, याला कसे सोडून देऊ! काय पाठ करतो! परंपरा निभावयाची आहे. एक रूढी निभावयाची आहे. यासाठी पाठ करतो. ना अर्थ समजतो, ना त्या अर्थामध्ये जे करायला सांगितले आहे त्याला समजतो. असला पाठ काय कामी आला भाऊ ? तहानलेला माणूस पाण्याचा खूप पाठ करेल, त्यामुळे तहान कशी भागेल? असेच धर्माचा पाठ करण्यामुळे माझ्या जीवनात धर्म कसा येईल? धर्म धारण करणे येईल तेव्हाच तर धर्मवान बनेल ना! खूप पाठ केला “स्थितप्रज्ञस्य का भाषा..”, इत्यादी- पाठ करत आहे. पाठ केला, समजला आणि त्याला जीवनात आचरले तेव्हा तर स्थितप्रज्ञ बनेल ना! काय आहे स्थितप्रज्ञता, वीतराग झाला, वितद्वेष झाला, वीतक्रोध झाला, वीतभय झाला तर ना प्रज्ञे मध्ये स्थित होईल. असे होण्यासाठी काम करावे लागेल ना, अभ्यास करावा लागेल ना! अरे! विपश्यने मध्ये हाच अभ्यास करतात अजून काय करतात. राग नाही येऊन दिला, द्वेष नाही येऊन दिला, तर आपोआपच क्रोध येणार नाही, भय येणार नाही, एकदम निर्भय होऊन जाऊ. कोणाच्या प्रति वैर नाही जागणार. प्रेमच उमलेल, मैत्रीच उमलेल, सद्भावनाच उमलेल, तर मग आला ना धर्म! आणखी धर्म काय असतो?

विपश्यी साधकाला तर ही गोष्ट खूप चांगल्या पद्धतीने समजली पाहिजे आणि जितक्या लवकर होऊ शकेल तितक्या लवकर समजली पाहिजे की संप्रदाय सुटला तर सुटला पण माझा धर्म सुटता कामा नये. जोपर्यंत विपश्यना समजत नाही तोपर्यंत हेच करतो की धर्म सुटला तर सुटला संप्रदाय सुटता कामा नये. संप्रदायालाच धर्म मानू लागतो. खरोखर विपश्यना करेल तेव्हा समजेल धर्म काय आहे. संप्रदायाशी त्याचे काही देणेघेणे नाही. हिंदू आपल्याला हिंदूच म्हणत जाईल, बौद्ध, जैन, इसाई, मुसलमान म्हणत जाईल. धर्म तर धारण करेल. काय धर्म धारण करेल? चित्ताला राग मुक्त ठेवणे शिकेल, चित्ताला द्वेषमुक्त ठेवणे शिकेल, चित्ताला विकारापासून मुक्त ठेवणे शिकेल. तर पाहील की मन निर्मळ होऊ लागले, स्वस्थ होऊ लागले. तर जीवनात सर्व व्यवहारच बदलून गेला. जोपर्यंत मन मलिन आहे तोपर्यंत इतरांविषयी क्रोध निर्माण करेलच, वैर उत्पन्न करेलच. इतरांची हानी करण्याचे काम करेलच. अशा व्यक्तीला धार्मिक कसे म्हणता येईल? हा कसा धार्मिक? जो दुसऱ्याची हानी करतो, हत्या करतो, इतरांची सुख शांती भंग करतो. खऱ्या अर्थाने विपश्यना करू लागला आणि विकार निघू लागले तर वैर होणारच नाही. चित्त इतके निर्मळ झाले की निर्भय होऊन जाईल. आसक्ती इतकी तुटून गेली की निर्भय होऊन जाईल. कोणत्या गोष्टीचे भय करेल? निर्वैर झाला तर ना स्वतः घाबरेल आणि ना इतरांना घाबरवेल. हे तर पशुंचे काम आहे. जे आपल्यापेक्षा कमजोर आहे त्यांना घाबरवणे आणि जे आपल्यापेक्षा बलवान आहे त्यांना घाबरणे. हा पशु स्वभाव आहे भाऊ! आणि आपण त्याला आपला स्वभाव बनवला तर धर्म कुठे आला भाऊ! नाही आला ना!

(प्रवचनाचा शेष भाग पुढील अंकात)

ऑनलाइन भावी शिबिर कार्यक्रम व आवेदन

सर्व भावी शिबिरांची माहिती नेटवर उपलब्ध आहे. कोविड- १९ च्या नव्या नियमानुसार सर्व प्रकारचे बुकिंग केवळ ऑनलाईन होत आहे. फॉर्म किंवा एप्लीकेशन आता स्वीकारले जात नाही. म्हणून आपल्याला निवेदन आहे की खालील लिंक वर चेक करा आणि आपल्याला उपयुक्त शिबिरासाठी अथवा

सेवेसाठी सरळ ऑनलाईनच आवेदन करा.

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

कृपया अन्य केंद्रांच्या कार्यक्रमानुसार सुद्धा याच प्रकारे आवेदन करा.

अन्य केंद्रांच्या कार्यक्रमांचे विवरण कृपया खालील लिंक वर पहा-

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

Now students may use following new VRI website for applying for courses:

आता साधक शिबिराचे आवेदन करण्यासाठी खालील नवीन वेबसाइट चा उपयोग करू शकतात- https://schedule.vridhamma.org/

अति महत्वपूर्ण सूचना

1. सेंट्रल आईवीआर (इंटरैक्टिव्ह वॉयस रिस्पॉन्स) संभाषण नंबर - ०२२-५०५०५०५१

अर्जदार या नंबरवर आपल्या नोंदवलेल्या मोबाईल नंबर (फॉर्म मधील उल्लेखित नंबर) ने आपली शिबिर नोंदणीची स्थिति तपासण्यासाठी, रद्द करण्यासाठी स्थानांतरीत करण्यासाठी अथवा कुठल्याही सेंटरवर नोंदणी केलेल्या आपल्या अर्जाची पुष्टी करण्यासाठी कॉल करू शकतात. ते या सिस्टीमद्वारे केंद्रात सुद्धा संपर्क करू शकतात. हा भारताच्या सगळ्या विपश्यना केंद्रांसाठी एक केंद्रीय संपर्क नंबरआहे.

2. जर अकेंद्रीय (नॉन-सेंटर) भावी शिबिरांचे कोर्यक्रम पत्रिकेत प्रकाशन करण्यासाठी पाठवू इच्छितात, तर कृपया त्यांनी आपल्या समन्वयक क्षेत्रिय आचार्य (सीएटी) यांच्या सहमति पत्राबरोबर पाठवावे, जेव्हा की स्थापित केंद्राचे कोर्यक्रम केंद्रीय आचार्य (सीटी) यांच्या सहमती पत्राबरोबर आले पाहीजेत. याशिवाय आम्ही कोणतेही कार्यक्रम पत्रिकेत प्रकाशित करू शकत नाही.

भावी शिबिर कार्यक्रम

केंद्रांचे 2021 च्या शिबिराचे कार्यक्रम आले आहेत. त्यांनाच या महिन्यात प्रकाशित करीत आहोत. कोविड- 19 च्या सर्व नियमांचे पालन करणे अनिवार्य आहे. सर्व नियम आवेदन पत्रासोबत इंटरनेटवर दिले गेले आहेत. जर कोणी ते पाहू शकला नाही तर संबंधित केंद्राला थेट संपर्क करावा.

आवश्यक सुचना —

१- कृपया नियमावली मागवून वाचावी आणि संबंधित व्यवस्थापकाकडे आवेदन पत्र पाठवून तेथून **स्वीकृति-पत्र** मागवावे.

2- **एक दिवसीय, लघु / स्वयं शिबिर:** केवळ जुन्या साधकांसाठी, ज्यांनी दहा दिवसांचे विपश्यना शिबिर पूर्ण केले असेल.

3- **सतिपट्ठान शिबिर:** कमीत कमी तीन शिबिर पूर्ण केलेल्या साधकांसाठी, जे मागील एका वर्षापासून नियमित आणि गंभीरतापूर्वक रोज साधना करीत असतील. (लघु व सति. शिबिराचा समारोप शेवटच्या दिवशी संध्याकाळी होतो.)

4- **किशोरांचे शिबिर:** (15 वर्ष पूर्ण ते 19 वर्ष पूर्ण) (**कृपया किशोरांच्या शिबिरांसाठी बनविलेल्या नव्या आवेदन पत्राचा वापर करावा.**)

5- **दीर्घ शिबिर - ∞ 20 दिवसीय शिबिर:** पाच दहा दिवसीय शिबिर, एक सतिपट्ठान शिबिर केलेल्या आणि एक दहा-दिवसीय शिबिरात सेवा दिलेल्या साधकांसाठी, जे मागील दोन वर्षापासून रोज साधना करतात व विधिप्रती एकनिष्ठ व पूर्णसमर्पित आहेत.

6- **30 दिवसीय शिबिर:** ज्यांनी 20 दिवसीय शिबिर केले असेल व एका शिबिरात धर्मसेवा दिली असेल. (दीर्घ शिबिरांमध्ये 6 महिन्यांचे अंतर आवश्यक आहे.) (जेथे 30 व 45 दिवसांचे सोबत होतील, तेथे आनापान 10 दिवसांचे आणि जेथे केवळ 45 दिवसाचे तेथे 15 दिवसांचे होतील)

7- **45 दिवसीय शिबिर:** ज्यांनी दोन 30 दिवसीय शिबिर पूर्ण केले असतील व धम्मसेवा देत असतील. 60 दिवसीय शिबिर: केवळ सहायक आचार्यांसाठी ज्यांनी दोन 45 दिवसीय शिबिर पूर्ण केले असतील.

8- **विशेष 10-दिवसीय शिबिर:** पाच दहा सामान्य शिबिर, एक सतिपट्ठान शिबिर आणि एक दहा-दिवसीय शिबिरात सेवा दिलेल्या साधकांसाठी, जे मागील दोन वर्षांपासून नियमित रोज साधना करत असतील व विधिप्रती एकनिष्ठ व पूर्णपणे समर्पित असतील.

14 दिवसीय कृतज्ञता-शिविर / स्वयं शिबिर

हे कृतज्ञता-शिबिर "आचार्य स्वयं शिविर" चेच स्वरूप आहे. शिबिर प्रारूप बिल्कुल तसेच राहील. पूज्य गुरुजी व माताजी आता राहिले नाहीत, त्यामुळे त्यांच्याप्रति व संपूर्ण परंपरेप्रति कृतज्ञता व्यक्त करुन आम्ही त्या सर्वांच्या धर्मतरंगांचा लाभ घेऊ. या दीर्घ शिबिरात अधिकाधिक लोक भगवान बुद्धांच्या याविरुद्ध– **समग्गानं तपो सुखो।** म्हणजे, एकत्र तप करण्याच्या परम सुखाचा लाभ घेऊ शकतील, प्रसन्नतेची बाब ही आहे की फेब्रुवारीच्या या तिथीदरम्यान हिंदी तिथीनुसार पूज्य गुरुजी व माताजींच्या जन्म व जयंत्याही येतात. **शिविर की योग्यता–** या दीर्घ शिबिरामध्ये सम्मिलित होण्यासाठी केवळ एक सतिपट्ठान शिबिर, धर्माच्या प्रचार व प्रसारात योगदान व स्थानिक आचार्यांची परवानगी आवश्यक आहे.

सुनिश्चित दिनांक: प्रत्येक वर्षी 2 ते 17 फेब्रुवारी.

स्थानिक मागणी लक्षात ठेऊन ज्या केंद्रात एकव्या निवासाची सोय असेल, ते केंद्र या गंभीर शिबिराला आपल्या कार्यक्रम पत्रिकेत स्थान देऊ शकतात.

∞ दीर्घ शिबिरांसाठी नवीन संशोधित आवेदन पत्राचाच वापर करावा. ह्याला धम्मगिरी अथवा अन्य दीर्घ शिबिरांच्या केंद्रातून प्राप्त करता येईल. (वरील सर्व शिबिरांचे आवेदन पत्र एकसारखे आहे.) 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 (केवळ कार्यालयीन वेळेत सकाळी: 10 ते सायं 5 वाजेपर्यंत). फॅक्स: 244176. Email: info@giri.dhamma.org **(नोंदणीविना प्रवेश बिल्कुल नाही) दहा-दिवसीय:** 14 ते 25-7, 28-7 ते 8-8, 11 ते 22-8, 25-8 ते 5-9, 8 ते 19-9, 22-9 ते 3-10, 30-10 ते 10-11, 13 ते 24-11, 27-11 ते 8-12, 25-12-21 ते 5-1-2022, **सतिपट्ठान:** 7 ते 15-10, **समन्वयक क्षेतीय आचार्य व आचार्य सम्मेलन:** 13-12-2021, **सहायक आचार्य सम्मेलन:** 14 ते 16-12, **सहायक आचार्य कार्यशाळा:** 17 ते 20-12, **प्रशिक्षक कार्यशाळा:** 21-12, **ट्रस्टी व धम्मसेवक कार्यशाळा:**16 ते 17-10, **(गंभीर सुचना- ० कृपया लक्ष द्यावे की धम्मगिरीत बुकिंग केल्याशिवाय येऊ नये, परत पाठवतांना शिबिरार्थीलाही त्रास होतो व आम्हालाही. ० ज्या क्षेत्रात केंद्र आहे, त्या क्षेत्राच्या लोकांनी तेथेच आवेदन करावे. विशेष कारणविना धम्मगिरीत त्यांचे आवेदन स्वीकारले जाणार नाहीत. ० कृपया स्वीकृति-पत्र आपल्या सोबत अवश्य आणावे. ० येणे शक्य नसल्यास तशी सुचना वेळेअगोदर अवश्य कळवावी.)**

धम्मतपोवन-1 : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

सतिपट्ठान: 2 ते 10-9,

∞ **दीर्घ-शिबिर: विशेष दहा-दिवसीय:** 21-9 ते 2-10, **20-दिवसीय:** 24-7 ते 14-8, **30-दिवसीय:** 18-8 ते 18-9, **45-दिवसीय:** 19-12 ते 3-2-2022, **60-दिवसीय:** 12-10 ते 12-12.

धम्मतपोवन-2 : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

दहा-दिवसीय एक्जीक्यूटिव शिबिर: 30-11 ते 11-12, **सतिपट्ठान:** 18 ते 26-11,

∞ **दीर्घ-शिबिर: 30-दिवसीय: 25-9 ते 26-10, 45-दिवसीय: 25-9 ते 10-11, 60-दिवसीय:** 23-7 ते 22-9, 17-12 ते 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, **दहा-दिवसीय एक्जीक्यूटिव शिबिर:** 13 ते 24-7, 28-7 ते 8-8, 18 ते 29-8, 14 ते 25-9, 29-9 ते 10-10, 13 ते 24-10, 27-10 ते 7-11, 10 ते 21-11, 24-11 ते 5-12, 8 ते 19-12, 22-12 ते 2-1-2022, **3-दिवसीय:** 12 ते 15-8, **1-दिवसीय मेगा:** 25-7, 26-9,

∞ **दीर्घ-शिबिर: विशेष दहा-दिवसीय:** 1 ते 12-9, Email: registration_pattana@dhamma.net.in; ऑनलाइन बुकिंग: www.dhamma.org/en/schedules/schpattana.shtml "धम्मपत्तन" विपश्यना केंद्रात केवळ 90 साधकांसाठी स्थान आहे. त्यामळे सर्व साधकांना विनंती आहे की ज्यांना शिबिरासाठी स्वीकृति मिळाली, त्यांनीच यावे आणि ज्यांना स्वीकृति मिळाली नाही, त्यांनी कृपया कोणत्याही प्रकारचा आग्रह करु नये. ० कृपया आपला आपातकालीन फोन-संपर्क (शेजारचा असला तरी) अवश्य लिहावा.)

एक दिवसीय शिबिर : ग्लोबल विपश्यना पॅगोडा, गोराईगांव, मुंबई प्रत्येक रविवारी- सकाळी 11 ते सायं 4 वाजेपर्यंत (पॅगोड्याच्या घुमटात होते, त्यामुळे साधकांना भगवान बुद्धांच्या पावन धातूंच्या सान्निध्यात ध्यान करण्याची संधी प्राप्त होते.) **संपर्क:** फोन: 022-28452235. Email: info@globalpagoda.org;

कृपया आपल्यासोबत पिण्याच्या पाण्याची बाटली अवश्य आणावी. पिण्याचे पाणी मोठ्या बाटलीत (20 लीटर) उपलब्ध राहील. त्यातून आपली बाटली भरुन आपल्याजवळ ठेवता येईल.

येणाऱ्या दर्शकांसाठी लघू आनापान शिबिर

ग्लोबल पॅगोड्यात रोज सकाळी 11 ते दुपारी 4 वाजेपर्यंत पंधरा-वीस मिनिटांचे इंग्रजी हिंदी लघू आनापान प्रशिक्षण सत्र सुरु असते. सकाळी 11 वाजता प्रथम सत्र व दुपारी 4 वाजता अंतिम सत्र. यात भाग घेणाऱ्याला पूर्ण प्रशिक्षण सत्रात बसणे अनिवार्य आहे

धम्मविपुल : बेलापुर (नवी मुंबई)

प्लॉट नं. 91 ए; सेक्टर 26, पारसीक हिल, सीबीडी बेलापूर, (पारसीक हिल, सीवुड दारावे रेल्वे स्टेशन जवळ हर्बर लाईन) नवी मुंबई 400 614. **संपर्क:** फोन: 022-27522277, 27522404/03 (सकाळी 11 ते सायं 5 वाजेपर्यंत). Email: dhammavipula@gmail.com, बुकिंग केवळ ऑनलाइन: http://www.vipula.dhamma.org/ **दहा-दिवसीय:** 9 ते 20-6, 23-6 ते 4-7, 7 ते 18-7, 21-7 ते 1-8, 4 ते 15-8, 18 ते 29-8, 1 ते 12-9, 15 ते 26-9, 29-9 ते 10-10, 13 ते 24-10, 27-10 ते 7-11, 10 ते 21-11, 24-11 ते 5-12, **1-दिवसीय:** प्रत्येक रविवारी. **सामू. साधना:** दररोज सकाळी: 9 ते रात्री 9 पर्यंत, साधक आपल्या वेळेनुसार येऊन ध्यान करु शकतात,;

धम्मवाहिनी : टिटवाळा

मुंबई परिसर विपश्यना केंद्र, गांव रुंदे, टिटवाळा (पूर्व) कल्याण, जि. ठाणे. Website www.vahini.dhamma.org, नोंदणी केवळ ऑनलाईन; Email: vahini.dhamma@gmail.com **संपर्क:** मोबाईल: 97730-69978, 9004620434, केवळ कार्यालयाच्या दिवशी– 12 ते सायं 6 वाजेपर्यंत. **दहा-दिवसीय:** 3 ते 14-7, 17 ते 28-7, 31-7 ते 11-8, 28-8 ते 8-9, 11 ते 22-9, 25-9 ते 6-10, 9 ते 20-10, **सतिपट्ठान:** 14 ते 22-8,

∞ **दीर्घ-शिबिर: 20-दिवसीय:** 27-10 ते 17-11, **30-दिवसीय:** 20-11 ते 21-12, **45-दिवसीय:** 20-11 ते 5-1-2022

धम्म वाटिका : पालघर

पालघर विपश्यना केंद्र, गट नं. 198-2/ए, अल्याली क्रिकेट ग्राउंडच्या मागे, अल्याली, पालघर-401404, **संपर्क**

केंद्र 91 9637101154, Email: info@vatika.dhamma.org, **संपर्क:** 1) श्री इराणी, मो. 9270888840, 2) श्री अनिल जाधव, मो. 91 9049151464, **दहा-दिवसीय:** (केवळ पुरुष) 25-7 ते 5-8, 11 ते 22-8, 25-8 ते 5-9, 8 ते 19-10, 21-10 ते 1-11, 21-11 ते 2-12, 25-12-21 ते 5-1-22, (केवळ स्त्रियां) 11 ते 22-7, 24-9 ते 5-10, 7 ते 18-11, **सतिपट्ठान:** (केवळ पुरुष) 12 ते 20-9, (केवळ स्त्रियां) 5 ते 13-12,

धम्मानन्द : पुणे (महाराष्ट्र)

पुणे विपश्यना केंद्र, (नोंदणीविना प्रवेश नाही) मरकळ गावाजवळ, आळंदी पासून 8 कि.मी. **दहा-दिवसीय:** (केवळ हिंदी व मराठी भाषी)» 24-7 ते 4-8, 28-8 ते 8-9, 25-9 ते 6-10, 27-11 ते 8-12, 25-12 ते 5-1, ◊ **सतिपट्ठान:** (केवळ हिंदी व इंग्रजी भाषी)» 23 ते 31-10, **3-दिवसीय:** 5 ते 8-8, **संपर्क: संपर्क:** पुणे विपश्यना समिति, फोन: (020) 24468903, 24436250.

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

दीर्घ शिबिर कार्यक्रम (भारत)

विशेष 10-दिवसीय

17 ते 28-7-2021	धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा)
21-7 ते 1-8-21	धम्मसिन्धु, बाडा-कच्छ
19 ते 30-7-2021	धम्मलक्खण - लखनऊ (उ. प्र.)
28-7 ते 8-8-2021	धम्मपुब्बज - चूरू (राजस्थान)
30-8 ते 10-9-2021	धम्म पुष्कर - पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)
1 ते 12-9-2021	धम्मपत्तन - गोराई, बोरीवली, मुंबई
4 ते 15-9-2021	धम्म अम्बिका - दक्षिण गुजरात, गुजरात
21-9 ते 2-10-2021	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
6 ते 17-10-2021	धम्मबोधि -बोधगया (बिहार)
15 ते 26-10-2021	धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा)
17 ते 28-10-2021	धम्मसरोवर - धुळे (महाराष्ट्र)
27-10 ते 17-11-2021	धम्मवाहिनी - टिटवाला
20-11 ते 1-12-2021	धम्मकल्याण - कानपुर (उ. प्र.)

कृतज्ञता-शिविर

2 ते 17-2-2022	धम्म मधुरा - मदुराई (तमिलनाडु)

20-दिवसीय

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

30-दिवसीय

1-7 ते 1-8-2021	धम्म पुष्कर - पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)
1-8 ते 1-9-2021	धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
11-8 ते 11-9-2021	धम्मालय - कोल्हापुर (महाराष्ट्र)
18-8 ते 18-9-2021	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
28-8 ते 28-9-2021	धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा)
11-9 ते 12-10-2021	धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)
18-9 ते 29-10-2021	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
25-9 ते 26-10-2021	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
1 to 31-10-2021	धम्मउत्कल - खरियार रोड (उडीसा)
6-11 ते 7-12-2021	धम्मचक्क - सारनाथ (उ. प्र.)
7-11 ते 8-12-2021	धम्म पुष्कर - पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)
20-11 ते 21-12-2021	धम्मवाहिनी - टिटवाला
21-12-2021 ते 21-1-2022	धम्म अम्बिका - दक्षिण गुजरात, गुजरात

45-दिवसीय

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

60-दिवसीय

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

धम्मपुण्ण : पुणे शहर(स्वारगेट)

पुणे विपश्यना समिती, नेहरु स्टेडियमसमोर, स्वारगेट वॉटर वर्क्सच्या मागे, आनंद मंगल कार्यालयाजवळ, दादावाडी, पुणे-411002. फोन: (020) 24436250. Email: info@punna.dhamma.org **दहा-दिवसीय:** (केवळ हिंदी व इंग्रजी भाषी)» 3 ते 14-10, 7 ते 18-11, 5 ते 16-12, (केवळ हिंदी व मराठी भाषी)» 18 ते 29-7, 15 ते 26-8, 17 ते 28-10, 21-11 ते 2-12, 19 ते 30-12,, ◊ **सतिपट्ठान:** (केवळ हिंदी व इंग्रजी भाषी)» 21 ते 29-9, **3-दिवसीय:** 28 ते 31-10, **1-दिवसीय:** प्रत्येक महिन्यात दुसऱ्या गुरुवारी व चौथ्या रविवारी सकाळी: 8:30 ते 4:30 पर्यंत, **बाळ-शिबिर:** (9 ते 18 वर्ष) प्रत्येक महिन्यात पहिल्या व तिसऱ्या रविवारी (सकाळी: 8 ते दुपारी 2.30 पर्यंत)

धम्मअजन्ता : औरंगाबाद (महाराष्ट्र)

अजंता अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना समिती, गट नं. 45 रामपुरी, वैजापुर रोड, औरंगाबाद-431003. **संपर्क:** फोन: (0240) 2040444, मोबाईल: 94222-11344, 99218-17430. Email: info@dhammaajanta.org; **दहा-दिवसीय:** 14 ते 25-7, 28-7 ते 8-8, 11 ते 22-8, 25-8 ते 5-9, 8 ते 19-9, 22-9 ते 3-10, 6 ते 17-10, 20 ते 31-10, 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, 29-12 ते 9-1-2022 **सतिपट्ठान:** 17 ते 25-11, **2-दिवसीय:** 26 ते 28-11, **किशोरींचे शिबिर:** 8 ते 16-11,

धम्मसरोवर : धुळे (महाराष्ट्र)

खान्देश विपश्यना साधना केंद्र, डेडरगांव जलशुद्धिकरण केंद्राजवळ, मु. पो. तिखी, जिल्हा- धुळे, पिन: 424002; (नोंदणीविना प्रवेश नाही) (केंद्रापर्यंत जाण्यासाठी पाच कंदीलजवळ "शेरे पंजाब लॉज" जवळ पोहोचावे तिथून तिखी गावासाठी ऑटोरिक्शा भेटतात.) **दहा-दिवसीय:** 11 ते 22-7, 25-7 ते 5-8, 22-8 ते 2-9, 12 ते 23-9, 26-9 ते 7-10, 7 ते 18-11, 21-11 ते 2-12, 16 ते 27-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 6 ते 15-8, 5 ते 14-12, **2-दिवसीय:** 18 ते 20-8, 12 ते 14-10, # **बाळ-शिबिर:** 16-8, 10-10, 1-11, 29-12, 30-12, ∞ **दीर्घ-शिबिर: विशेष दहा-दिवसीय:** 17 ते 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 जवळ, सोरेगाव - डोणगाव चा रस्ता, सोरेगाव पासून 4 कि.मी. ता. उत्तर सोलापुर, जिला. सोलापुर-413002, Email: solapurvipassana@gmail.com, **संपर्क: 1) श्री सम्राट पाटील, मोबा. 7620592920, 9011908000, 2) श्री भालचंद्र उकरंदे, मोबा. 9860759866, दहा-दिवसीय:** 30-6 ते 11-7, 14 ते 25-7, 28-7 ते 8-8, 18 ते 29-8, 1 ते 12-9, 15 ते 26-9, 29-9 ते 10-10, 13 ते 24-10, 17 ते 28-11, 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, 29-12 ते 9-1, 2-दिवसीय: 12 ते 15-8, 11 ते 14-11, किशोरांचे शिबिर: 26-10 ते 3-11,

धम्मालय : कोल्हापुर (महाराष्ट्र)

दक्खिन विपश्यना अनुसंधान केंद्र, (नोंदणीविना प्रवेश नाही) रामलिंग रोड, आलते पार्क, आलते, ता. हातकनंगले (रेल्वे स्टेशन), जि. कोल्हापूर- 416123. Email: info@alaya.dhamma.org, फोन: **संपर्क:** मोबा. 97674-13232. 9697933232, 7420943232, **दहा-दिवसीय:** (हिंदी व इंग्रजी भाषी) 19 ते 30-9, 7 ते 18-11, 21-11 ते 2-12, 5 ते 16-12, 19 ते 30-12, (हिंदी व मराठी भाषी)» 25-7 ते 5-8, 3 ते 14-10, 17 ते 28-10, (हिंदी, इंग्रजी व कन्नडी भाषी)» 11 ते 22-7, ◊ **सतिपट्ठान:** (हिंदी एवं इंग्रजी भाषी)» 5 ते 14-10, 21 ते 30-12, **3-दिवसीय:** (हिंदी व इंग्रजी भाषी) 14 ते 17-9, **2-दिवसीय:** (हिंदी व इंग्रजी भाषी) 29 ते 31-10, # **2-दिवसीय बाल-शिबिर:** (हिंदी एवं इंग्रजी भाषी) **धम्मसेवक कार्यशाळा:** (हिंदी व मराठी भाषी)» 19 ते 20-11, ∞ **दीर्घ-शिबिर: 20-दिवसीय:** 11-8 ते 1-9, 30-दिवसीय: 11-8 ते 11-9,

धम्मनाग : नागपुर (महाराष्ट्र)

नागपुर विपश्यना केंद्र, माहूरझरी गाव, नागपुर-कलमेश्वर रोडजवळ. Email: info@naga.dhamma.org, **संपर्क:** मोबाइल: 9403870195, 9422182336, 9370990771, 9423403294. (नोंदणीविना प्रवेश नाही) **दहा-दिवसीय:** 28-7 ते 8-8, 11 ते 22-8, 25-8 ते 5-9, 8 ते 19-9, 22-9 ते 3-10, 20-10 ते 7-11, 10 ते 21-11, 24-11 ते 5-12, 8 ते 19-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 24-12 ते 1-1-2022, **1-दिवसीय:** 11-7, 23-7, 8-8, 22-8, 5-9, 19-9, 3-10, 17-10, 7-11, 21-11, 5-12, 19-12, **सहायक आचार्य कार्यशाळा:** 14 ते 18-7-2021, **संपर्क:** सचिव, कल्याणमित्र चॅरिटेबल ट्रस्ट, अभ्यंकर स्मारक भवन, अभ्यंकर रोड, धन्तोली, नागपुर-440012. फोन: 0712- 2458686, 2420261. (सर्व पत्र-व्यवहार संपर्क पत्यावर करावा.)

धम्मसुगति : सुगतनगर (नागपुर)

विपश्यना साधना केंद्र, सुगतनगर, नागपुर-14, फोन नं. (0712)2630115. **दहा-दिवसीय:** 7 ते 18-7, 3 ते 14-8, 1 ते 12-10, 8 ते 19-11, 8 ते 19-12, (केवळ स्त्रियां)» 18 ते 29-8, 1 ते 12-9, 15 ते 25-9, ◊ **सतिपट्ठान:** 22 ते 30-7, 22 ते 30-12, **3-दिवसीय:** 21 ते 24-10, 24 ते 27-11, **1-दिवसीय:** 18-7, 14-8, 12-9, 21-11, 6-12, # **बाळ-शिबिर:** 21 ते 24-10, **सामू. साधना:** दररोज सकाळी 5 ते 6 व सायं 6 ते 7 पर्यंत व प्रत्येक रविवारी सकाळी: 8 ते 9; **बाळ आनापान सामू. साधना:** प्रत्येक रविवारी सकाळी: 8 ते 9; **संपर्क:** 1) श्री सुखदेव नारनवरे, मोबा. 9422129229. 2) श्री कमलेश चाहन्दे, मोबा. 9373104305.

धम्ममल्ल : यवतमाळ (महाराष्ट्र)

विपश्यना केंद्र, धनश्री नगर, आय. टी. आय. मागे, पिंपळगांव बायपास, यवतमाळ - 445001, **संपर्क:** 1) श्री ई. डी. गडलिंग, मोबा. 9422865661, 2) डॉ. राजकुमार भगत, मोबा. 9423432475. **दहा-दिवसीय:** (केवल पुरुष तथा भिक्खु) 9 ते 20-7), 2 ते 13-8, 18 ते 29-9, 19 ते 30-10, 3 ते 14-11, 7 ते 18-12, **सतिपट्ठान:** 19 ते 27-11, **3-दिवसीय:** 16 ते 19-8, **1-दिवसीय:** 24-7, 1-8, 29-9, 10-10, 5-12, # **बाळ-शिबिर:** 25-7, 29-8, 12-9, 3-10, 28-11, 26-12, **संपर्क:** 1) श्री ई. डी. गडलिंग, मोबा. 9422865661, 2) डा. राजकुमार भगत, मोबा. 9423432475, 3) देवेंद्र मेश्राम 9822235527.

चिटकी (वर्धा): धम्मकुटी विपश्यना केंद्र, चिटकी, पुलगाव, पो. कवठा, ता. देवळी, जि. वर्धा, **दहा-दिवसीय:** 7 ते 18-9, 6 ते 17-10, 6 ते 17-11, 7 ते 18-12, **संपर्क:** श्री. खंडारे, फोन: 07158-284372, मोबा. 9028494401, श्री भेले, मोबा. 9834603076,

रोहणागांव: (पवनी, भंडारा): **दहा-दिवसीय:** 7 ते 18-7, **स्थान:** विसुध्दमग्गो विपस्सना चॅरिटेबल 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): दहा-दिवसीय: 20 ते 31-10, 17 ते 28-11, 15 ते 26-12, **3-दिवसीय:** 16 ते 19-10, **1-दिवसीय:** 3-8, 2-9, 1-10, # **बाळ-शिबिर** 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, रेल्वे लाइनजवळ, सहकार नगर, भंडारा 441904, **दहा-दिवसीय:** 20 ते 31-7, 10 ते 21-8, 21-9 ते 2-10, 4 ते 15-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 6 ते 14-9, 21 ते 29-11, **2-दिवसीय:** 24 to 26-12, **1-दिवसीय:** 1-8, 22-8, 19-9, 3-10, 19-10, **किशोरींचे शिबिर:** 7 ते 16-11, # **2-दिवसीय बाळ-शिबिर:** 15 ते 16-11, 1 ते 2-5, **1-दिवसीय बाळ-शिबिर:** 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, **दहा-दिवसीय:** (केवळ स्त्रियां)» 7 ते 18-7, 6 ते 17-10, 8 ते 19-12, (केवळ पुरुष)» 1 ते 12-9, 17 ते 28-11, ◊ **सतिपट्ठान:** 14 ते 22-8, **3-दिवसीय:** 22 ते 25-7, # **3-दिवसीय बाळ-शिबिर:** (केवळ मुले)» 7 ते 10-11, (केवळ मुली)» 11 ते 14-11, **1-दिवसीय:** 18-7, 29-8, 12-9, 17-10, 29-12, **स्वयं शिबिर:** प्रत्येक रविवारी सकाळी 6 ते 10 पर्यंत, **बाळ-आनापान ऑनलाईन शिबिर:** महिन्यात तिसऱ्या रविवारी **धम्मसेवक कार्यशाळा:** 10-1,

धम्म वसुधा : हिवरा वर्धा

विपश्यना केंद्र, हिवरा पोस्ट झडशी, ता. सेलु, जि. वर्धा, Email: dhammavasudha@gmail.com 100, सागर, सुयोग नगर, नागपूर-440015. मोबा. **दहा-दिवसीय:** 17 ते 28-10, 10 ते 21-11, ◊ **सतिपट्ठान:** 1 ते 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, **दहा-दिवसीय:** (केवळ पुरुष)» 3 ते 14-8, 1 ते 12-9, 20 ते 31-10, 24-11 ते 5-12, (केवळ स्त्रियां)» 18 ते 29-8, 15 ते 26-9, 4 ते 15-10, 10 ते 21-11, 8 ते 19-12, **दस-दिवसीय:** (केवळ भिक्षूसाठी)» 7 ते 18-7, ◊ **सतिपट्ठान:** 23 ते 31-7, **3-दिवसीय:** 29-9 ते 2-10, 23 ते 26-12, **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): दहा-दिवसीय: (पुरुष व स्त्रियां)» 4 ते 15-7, 12 ते 23-9, 2 ते 13-10, 5 ते 16-12 (केवल स्त्रियां) » 1 ते 12-8-2021 (केवळ भिक्षुणिया व स्त्रियां) 7 ते 18-11, **1-दिवसीय:** हर रविवार सुबह 8 ते 3 तक # **बाळ-शिबिर:** 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,

धम्म अमरावती: लुंबिनी मोगरा

विपश्यना केंद्र, लुंबिनी मोगरा, पो. भानखेडा, ता. जि. अमरावती **संपर्क:** 1) श्री पी. रावत, मोबा. 8830593721, 2) श्री बाबुजी सिरसाट, मोबा. 8007676033, **दहा-दिवसीय:** 16 ते 27-8, 21-10 ते 1-11, 15 ते 26-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 21 ते 29-11, **1-दिवसीय:** 4-7, 18-7, 25-7, 29-9,

मलकापुर: (अकोला) दहा-दिवसीय: (केवळ पुरुष)» 3 ते 14-10, (केवल स्त्रियां)» 12 ते 23-12, **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, **दहा-दिवसीय:** (केवळ स्त्रियां)» 1 ते 12-6, 25-7 ते 5-8, 20-11 ते 1-12, 20 ते 28-12, (केवळ पुरुष)» 10 ते 21-8, 21-9 ते 2-10, (केवळ भिक्षु 23-10 ते 3-11) ◊ **सतिपट्ठान:** 26-8 ते 3-9, # **3-दिवसीय बाळ-शिबिर:** (10 ते 17 वर्ष) 7 ते 10-11, **1-दिवसीय: 1-दिवसीय:** प्रत्येक महिन्यात दुसऱ्या रविवारी, वेळ 9 ते 5, # **बाळ-शिबिर: बाळ-शिबिर:** (वय 10 ते 16 वर्ष) प्रत्येक महिन्यात तिसऱ्या रविवारी, वेळ 9 ते 5, **संपर्क:** 1) श्री. जगन्नाथ गवई, मोबा. 07775928290, 2) श्रीमती ज्योतीताई वानखेडे, मोबा. 9921998803,

धम्मजळगांव : जळगांव

विपश्यना केंद्र, गट नं. 99/12, मैत्री हिल्स अजिंठा रोड, उमाळा गांव, ता. जि. जळगांव-425001, फोन: (0257) 2229477, मोबा. 9422292161, Email: dhammajalgaon@gmail.com, online registration www.jalgaon.dhamma.org, **संपर्क:** श्री सुभाष तलरेजा, मोबा. 7588436222, 7588009584, **1-दिवसीय:** (केवळ पुरुष)» 4-7, 2-8, 5-9, 3-10, 7-11, 5-12, (केवळ स्त्रियां)» 18-7, 15-8, 19-9, 17-10, 21-11, 19-12, **संपर्क:** 7588436222, 8421532276.

धम्मअजय : चंद्रपुर (महाराष्ट्र)

विपश्यना साधना केंद्र, गाव - अजयपूर, पो. चिचपल्ली, मुल रोड, चंद्रपुर, Online Registration :- Website :- www.ajaya.dhamma.org, Email: dhammaajaya@gmail.com, **संपर्क:** 1) मिलींद घरडे, सुगतनगर, नगीनाबाग वार्ड, नं. 2, चंद्रपूर-442401, मोबा. 80071-51050, 9226137722, 2) श्री गौतम चिकटे, मोबा. 9421812541, 9422506476, **दहा-दिवसीय:** 2 ते 13-7, 28-7 ते 8-8, 12 ते 23-8, 29-8 ते 9-9, 12 ते 23-9, 29-9 ते 10-10, 17 ते 28-10, 1 ते 12-11, 8 ते 19-12, 26-12 ते 7-1, ◊ **सतिपट्ठान:** 27-11 ते 5-12, **3-दिवसीय:** 18 ते 21-7, **2-दिवसीय:** 19 ते 21-11, **1-दिवसीय:** 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 ते 12-8, 15 ते 26-8, 1 ते 12-9, 15 ते 26-9, 15 ते 26-10, 1 ते 12-11, 15 ते 26-11, 1 ते 12-12, ◊ सतिपट्ठान: 15 ते 24-7, 15 ते 24-12, 3-दिवसीय: 1 ते 4-7, **संपर्क:** 1. श्री संतोष आयरे 1) 9975434754 / 9960503598

महाड: दस-दिवसीय: (केवल पुरुष)» 4 ते 15-7, 18 ते 29-7, 1 ते 12-8, 15 ते 26-8, 5 ते 16-9, 19 ते 30-9, 3 ते 14-10, 17 ते 28-10, 7 ते 28-11, 21-11 ते 2-12, 5 ते 16-12, 19 ते 30-12, **3-दिवसीय: (केवल पुरुष)»** 26 ते 29-8, 28 ते 31-10, **1-दिवसीय :1-दिवसीय :** प्रत्येक महिन्यात पहिल्या रविवारी सकाळी 10 ते दुपारी 3 वाजेपर्यंत **बाल शिबिर:** प्रत्येक महिन्यात तीसऱ्या रविवारी सकाळी 10 ते दुपारी 2 वाजेपर्यंत **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, **दहा-दिवसीय:** 4 ते 15-7, 18 ते 29-7, 1 ते 12-8, 15 ते 26-8, 29-8 ते 9-9, 12 ते 23-9, 7 ते 18-11, 21-11 ते 2-12, 5 ते 16-12, 22-12 ते 2-1-2022 ◊ **सतिपट्ठान:** 20 ते 28-7, **3-दिवसीय: 2021»** 16 ते 19-12, ∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय:** 28-9 ते 19-10, **30-दिवसीय:** 18-9 ते 29-10,

धम्म पुष्कर : पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)

विपश्यना केन्द्र, गाव रेवत (केडेल), पर्वतसर रोड, पुष्कर, जि. अजमेर. मोबा. 91-94133-07570. फोन: 91-145-2780570, Website: www.pushkar.dhamma.org, **दहा-दिवसीय:** 4 ते 15-8, 18 ते 29-8, 13 ते 24-9, 26-9 ते 7-10, 10 ते 21-10, 23-12 ते 3-1, ◊ **सतिपट्ठान:** 23 ते 31-10, 11 ते 19-12, ∞ **दीर्घ-शिविर: विशेष दहा-दिवसीय:** 30-8 ते 10-9, **20-दिवसीय:** 1 ते 22-7, 7 ते 28-11, **30-दिवसीय:** 1-7 ते 1-8, 7-11 ते 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 रिसोर्टमागे, अध्यात्म विज्ञाग सस्तग केंद्राजवळ चौपासनी जोधपुर-342008. मोबा. 9829007520, Email: info@marudhara.dhamma.org. **दहा-दिवसीय:** 14 ते 25-7, 29-7 ते 9-8, 14 ते 25-9, 9 ते 20-10, 23-10 ते 3-11, 7 ते 18-11, 22-11 ते 3-12, 20 ते 31-12 ◊ **सतिपट्ठान:** 29-9 ते 7-10, **3-दिवसीय:** 11 ते 14-8, 7 ते 10-12, **किशोरींचे शिबिर:** 2 ते 10-9, # **बाल शिबिर 3-दिवसीय:** (13 ते 16 वर्ष केवळ मुले) 18 ते 21-8, (13 ते 16 वर्ष केवळ मुली) 25 ते 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, (चूरुपासून 6 कि.मी.) चूरु (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) **दहा-दिवसीय:** 13 ते 24-7, 12 ते 23-9, 17 ते 28-10, 8 ते 19-11, 23-11 ते 4-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 28-9 ते 6-10, 22 ते 30-12, **3-दिवसीय:** 11 ते 14-8, 9 ते 12-10, 8 ते 11-12, **व** प्रत्येक रविवारी, **किशोरांचे शिबिर:** 1 ते 9-9, # **बाळ शिबिर 3-दिवसीय:** (13 ते 16 वर्ष मुले) 17 ते 20-8, (13 ते 16 केवळ मुली) 24 ते 27-8, # **बाळ शिबिर 2-दिवसीय:** (13 ते 16 वर्ष मुले) 31-10 ते 2-11, ∞ **दीर्घ-शिबिर: विशेष दहा-दिवसीय:** 28-7 ते 8-8,

धम्मसोत : सोहना (हरियाणा)

विपश्यना साधना संस्थान, राहका गांव, (निम्मोद पुलिस थाना के पास), पो. सोहना, बल्लभगढ़-सोहना रोड, (सोहना पासून 12 कि.मी.), जिला- गुडगांव, हरियाणा. मोबा. 9812655599, 9812641400. (बल्लभगढ़ और सोहना से बस उपलब्ध है।) **दस-दिवसीय: विपश्यना साधना संस्थान,** राहका गांव, (निम्मोद पोलिस स्टेशनजवळ), पो. सोहना, वल्लभगढ-सोहना रोड, (सोहनापासून 12 कि.मी.), जिल्हा- गुडगांव, हरियाणा. मोबा. 9812655599, 9812641400. (वल्लभगढ व सोहना येथून बस उपलब्ध आहे.) **दहा-दिवसीय:** 7 ते 18-7, 21-7 ते 1-8, 4 ते 15-8, 18 ते 29-8, 1 ते 12-9, 15 ते 26-9, 6 ते 17-10, 20 ते 31-10, 3 ते 14-11, 17 ते 28-11, 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, **संपर्क:** विपश्यना साधना संस्थान, रुम नं. 1015, 10 वा तळ, हेमकुंठ/मोदी टावर्स, 98 नेहरु प्लेस, नवी 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 ते 14-7, 23 ते 31-12, **सहायक आचार्य कार्यशाळा:** 2 ते 5-10, **धम्मतेवक कार्यशाळा:** 6 ते 7-10,

∞ **दीर्घ-शिबिर: विशेष दहा-दिवसीय:** 17 ते 28-7, 15 ते 26-10, **20-दिवसीय:** 2 ते 23-8, **30-दिवसीय:** 28-8 ते 28-9, **45-दिवसीय:** (15 दिवसीय आनापान) 2-11 ते 18-12, **संपर्क:** धम्मसोतच्या-संपर्कावर.

धम्मकारुणिक : करनाल (हरियाणा)

विपश्यना साधना संस्थान, एअरपोर्ट/कुंजपुरा रोड, गव्हर्नमेंट शाळेजवळ, गांव नेवल, करनाल-132001; मोबा. 7056750605, **पंजीकरण संपर्क:** 1) श्री आर्य, मोबा. 8572051575, 9416781575, 2) श्री वर्मा, मोबा. 9992000601, (सायं 3 ते 5 पर्यंत) Email: reg.dhammakarunika@gmail.com, **दहा-दिवसीय:** 14 ते 25-7, 28-7 ते 8-8, 11 ते 22-8, 25-8 ते 5-9, 8 ते 19-9, 22-9 ते 3-10, 13 ते 24-10, 10 ते 21-11, 24-11 ते 5-12, 8 ते 19-12, 22 ते 2-1-2022, ◊ **सतिपट्ठान:** 27-10 ते 4-11,

धम्महितकारी : रोहतक (हरियाणा)

विपश्यना ध्यान समिती, लाहली - आंवल रोड, गांव लाहली, ता - कलानोर, जिल्हा: रोहतक - 124001, **संपर्क:** 92543-48837, 9416303639. **दहा-दिवसीय:** 7 ते 18-7, 21-7 ते 1-8, 4 ते 15-8, 18 ते 29-8, 1 ते 12-9, 15 ते 26-9, 6 ते 17-10, 20 ते 31-10, 17 ते 28-11, 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 6 ते 14-11,

धम्मधज : होशियारपुर (पंजाब)

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

धम्मसिखर : धर्मशाला (हिमाचल प्रदेश)

हिमाचल विपश्यना केंद्र, धरमकोट मैकलोडगंज, धर्मशाला, जिल्हा- कांगरा, पिन-176219 (हि. प्र.). फोन: 09218514051, 09218414051, (नोंदणी साठी फोन सायं 4 ते 5) Email: info@sikhara.dhamma.org, **दहा-दिवसीय:** एप्रिल ते नोव्हेंबर प्रत्येक महिन्यात 1 ते 12 व 15 ते 26. केवळ इतर शिबिरांच्या वेळी नाही. ◊

सतिपट्ठान: 15 ते 23-11, **3-दिवसीय:** 23 ते 26-11,

धम्मलद्ध : लेह-लद्दाख (जम्मू-कश्मीर)

विपश्यना साधना लद्दाख, लेहपासून 8/9 कि. मी. **संपर्क:** श्री लोभझंग विसुद्धा, एन्शट ट्रॅक्स, मोबाईल: (91) 9906971808, 9419862542. **दहा-दिवसीय:** 7 ते 18-7, 4 ते 15-8, 1 ते 12-9, 22-9 ते 3-10, 6 ते 17-10, 27-10 ते 7-11, 10 ते 21-11, 1 ते 12-12, ◊**सतिपट्ठान:** 21 ते 29-7, 18 ते 26-8, 15 ते 23-12, **3-दिवसीय:** 16 ते 19-9, **2-दिवसीय:** 30-7 ते 1-8, 27 ते 29-8, **सामू. साधना:** प्रत्येक रविवारी सकाळी: 9:00 पासून. **1-दिवसीय:** प्रत्येक महिन्यात दुसऱ्या रविवारी. Email: lvisuddha@yahoo.com; info@ladakh.in.dhamma.org,,

धम्मसलिल : देहरादून (उत्तरांचल प्र.)

देहराडून विपश्यना केंद्र, जनतनवाला गांव, देहराडून कन्ट व संतला देवीजवळ, देहराडून-248001. फोन: 0135-2715189, 2715127, 94120-53748, Email: reg.dhammasalila@gmail.com; **दहा-दिवसीय:** 7 ते 18-7, 21-7 ते 1-8, 4 ते 15-8, 25-8 ते 5-9, 8 ते 19-9, 22-9 ते 3-10, 20 ते 31-10, 10 ते 21-11, 24-11 ते 5-12, 8 ते 19-12, ◊**सतिपट्ठान:** 5 ते 13-10, 3 ते 11-4, 22 ते 30-12, **3-दिवसीय:** 15 ते 18-8, **2-दिवसीय:** 17 ते 19-10, **संपर्क:** 1) श्री भंडारी, 16 टॅगोर विला, चक्राता रोड, देहराडून-248001. फोन: (0135) 2104555, 07078398566, फॅक्स: 2715580.

धम्मलक्खण : लखनऊ (उ. प्र.)

विपश्यना साधना केंद्र, अस्ती रोड, बक्शीचा तलाव, लखनऊ-227202. (शिबिर प्रारंभाच्या दिवशी दुपारी 2 ते 3 पर्यंत बक्शीचा तलाव रेल्वे क्रॉसिंग पासून वाहन सुविधा आहे.) Email: info@lakkhana.dhamma.org मोबा. 97945-45334, 9453211879, **दहा-दिवसीय:** 4 ते 15-7, 4 ते 15-8, 19 ते 30-8, 4 ते 15-9, 19 ते 30-9, 4 ते 15-10, 4 ते 15-11, 19 ते 30-11, ◊**सतिपट्ठान:** 19 ते 27-10, **3-दिवसीय:** 28 ते 31-10, **2-दिवसीय:** 15 ते 17-7, 15 ते 17-8, 15 ते 17-9, 15 ते 17-10, 15 ते 17-11, **3-दिवसीय बाल शिबिर:** (13 ते 17 वर्षे मुले) 26 ते 29-12, (13 ते 17 केवळ मुली) 30-12-21 ते 2-1-22,

●● **दीर्घ-शिबिर: विशेष दहा-दिवसीय:** 19 ते 30-7, **20-दिवसीय:** 4 ते 25-12, **संपर्क:** 1) श्री राजकुमार सिंह, मोबा. 9616744793, 2) श्री पंकज जैन, मोबा. 098391-20032, 3) श्रीमती मृदुला मुकेश, मोबा. 94150-10879, 4) श्री राजीव यादव, मोबा. 9415136560.

धम्मसुवत्थी : श्रावस्ती (उ. प्र.)

जेतवन विपश्यना साधना केंद्र: कटरा बाईपास रोड, बुद्धा इंटर कॉलेजसमोर, श्रावस्ती, पिन- 271845; फोन: (05252) 265439, 09335833375 Email: info@suvatthi.dhamma.org, **दहा-दिवसीय:** 2 ते 13-7, 17 ते 28-7, 2 ते 13-8, 17 ते 28-8, 2 ते 13-10, 2 ते 13-12, 2 ते 13-1, ◊**सतिपट्ठान:** 29-8 ते 6-9, 14 ते 22-12, **बाल शिबिर:** (8 ते 12 वर्ष मुले, व 8 ते 16 वर्ष मुली) 24 ते 27-12, (12 ते 16 वर्ष केवळ मुले) 28 ते 31-12, ●● **दीर्घ-शिबिर: 20-दिवसीय:** 8 ते 29-9, **45-दिवसीय:** 15-10 ते 30-11, **संपर्क:** 1) मोबा. 094157-51053, 2) श्री मुरली मनोहर, मातन हेलीया. मोबा. 094150-36896,

धम्मचक्क : सारनाथ (उ. प्र.)

विपश्यना साधना केंद्र, खरगीपुर गांव, पो. पियरी, चौबेपुर, (सारनाथ), वाराणसी. मोबा: 09307093485; 09936234823, Email: info@cakka.dhamma.org (सारनाथ म्युजियमपासून ऑटोरिक्शा भाडे 100/- रुपये आहे.), **दहा-दिवसीय:** 3 ते 14-7, 18 ते 29-7, 3 ते 14-9, 18 ते 29-9, 3 ते 14-10, 18 ते 29-10, 3 ते 14-10, 18 ते 29-10, 20 ते 31-12, ◊**सतिपट्ठान:** 9 ते 17-12, **3-दिवसीय:** 28 ते 31-8, **बाल शिबिर शिक्षक कार्यशाळा:** 30-10 ते 2-11, ●● **दीर्घ-शिबिर: 20-दिवसीय:** 3 ते 24-8, **30-दिवसीय:** 6-11 ते 7-12, **संपर्क:** मंजू अग्रवाल, मो. 99366-91000, Email: manju.ag4@gmail.com,

धम्मकाया कुशीनगर (उ.प्र.)

"धम्मकाया" विपश्यना साधना केंद्र, गांव- धूरिया भाट, बनवारी टोलाजवळ. ता- कसया, देवरिया रोड, ता. कसया, जिल्हा- कुशीनगर-274402, (उ.प्र.) मोबा. 919415277542. Email: dhammakaaya.vskk@gmail.com; **दहा-दिवसीय: संपर्क:** श्री भुमिधर मोबा. 09452975280, **संपर्क: 1.** श्री भुमिधर मोबा. 09452975280, 2) डॉ. विमलकुमार मोदी, द्वारा- आरोग्य मंदिर, गोरखपुर-273003, 3) श्री नरेश अग्रवाल- मोबा. 9935599453.

धम्मकल्याण : कानपुर (उ. प्र.)

कानपूर अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना साधना केंद्र, ढोढी घाट, रुमा, पो. सलेमपूर, कानपूर नगर- 209402, (सेन्ट्रल रेलवे स्टेशनपासून 23 कि. मी.) Email: dhamma.kalyana@gmail.com, फोन: 07388-543795, मोबा. 08995480149. (नोंदणीविना प्रवेश बिल्कुल नाही) **दहा-दिवसीय:** 5 ते 16-7, 20 ते 31-7, 5 ते 16-8, 20 ते 31-8, 5 ते 16-9, 20-9 ते 1-10, 5 ते 16-10, 20 ते 31-10, 5 ते 16-11, 5 ते 16-12, 20 ते 31-12, ◊**सतिपट्ठान:** 22 ते 30-11, **3-दिवसीय:** 1 ते 4-9, **एक-दिवसीय:** प्रत्येक महिन्यात चौथ्या रविवारी सकाळी 10 ते सायं 5 वाजेपर्यंत ●● **दीर्घ-शिबिर: विशेष दस-दिवसीय:** 20-11 ते 1-12,

धम्म सुधा : मेरठ (उ.प्र.)

विपश्यना केंद्र, पोलीस स्टेशनमागे, टॉवर रोड, सैफपूर गुरुद्वाराजवळ, हस्तिनापूर, जिल्हा- मेरठ-250404, **कार्यालय संपर्क:** फोन: 9555515548, 8171490433, 7505414181, **10-दिवसीय:** 7 ते 18-7, 21-7 ते 1-8, 4 ते 15-8, 18 ते 29-8, 1 ते 12-9, 15 ते 26-9, 6 ते 17-10, 20 ते 31-10, 17 ते 28-11, 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, ◊**सतिपट्ठान:** 6 ते 14-11, **3-दिवसीय:** 1 ते 4-7,

धम्मबोधि : बोधगया (बिहार)

बोधगया अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना साधना केंद्र, मगध विश्वविद्यालयाजवळ, पो. मगध विश्वविद्यालय, गया-डोभी रोड, बोधगया- 824234, मोबा. 9471603531, Email: info@bodhi.dhamma.org; **संपर्क:** फोन: 99559-11556. **दहा-दिवसीय:** 1 ते 12-7, 15 ते 26-7, 5 ते 16-9, 20-9 ते 1-10, 1 ते 12-11, 16 ते 27-11, 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, 29-12 -2021 ते 9-1-2022, 12 ते 23-1-2022, ◊**सतिपट्ठान:** 18 ते 26-10, 26-1-2022 ते 3-2-2022, ●● **दीर्घ-शिबिर: विशेष दहा-दिवसीय:** 6 ते 17-10, **20-दिवसीय:** 6 ते 27-10, **30-दिवसीय:** 1-8 ते 1-9, **45-दिवसीय:** 9-2-2022 ते 27-3-2022,

धम्मलिच्छवी : मुजफ्फरपुर (बिहार)

धम्मलिच्छवी विपश्यना केंद्र, गांव- लदौरा, पाक्री, मुजफ्फरपूर-843113. फोन: 09931161290, 8935963703, 9431245971, **दहा-दिवसीय:** 5 ते 16-7, 19 ते 30-7, 5 ते 16-8, 19 ते 30-8, 5 ते 16-9, 19 ते 30-9, 2 ते 13-10, 19 ते 30-10, 19 ते 30-11, 5 ते 16-12, 19 ते 30-12, 5 ते 16-1, 19 ते 30-1-22, ◊**सतिपट्ठान:** 1 ते 9-11, **संपर्क:** श्री राजकुमार गोयन्का, 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, **दहा-दिवसीय:** प्रत्येक महिन्यात 3 ते 14 (नोव्हेंबर 2021 मध्ये नाही) 13 ते 24-11, 3 ते 14-1-2022,

नालंदा (बिहार): दहा-दिवसीय: एप्रिल ते डिसेंबर, प्रत्येक महिन्यात 2 ते 13, **स्थान:** शिल्प गाव, नव नालंदा महाविहार, गव्हरमेंट ऑफ इंडिया नालंदा (बिहार), फोन: 91-9955911556, **संपर्क:** डॉ लामा, मोबा. 99314-55583, Email: dhammanalanda@gmail.com. online registration: Website: www.nalanda.in.dhamma.org

धम्मपाटलिपुत्त : पटना (बिहार)

पटना विपश्यना केंद्र, साधना कक्ष बुद्ध स्मृती पार्क, पटना जंक्शन जवळ, पटना - 800001, बिहार, **संपर्क:** मोबा. +91 6205978822, +91 6299534629, E - mail: info@patna.in.dhamma.org, Website: http://www.patna.in.dhamma.org, **दहा-दिवसीय:** 3 ते 14-7, 17 ते 28-7, 17 ते 28-8, 3 ते 14-9, 17 ते 28-9, 3 ते 14-10, 3 ते 14-11, 3 ते 14-12, 17 ते 28-12, 3 ते 14-1-22, 17 ते 28-1-22. ◊**सतिपट्ठान:** 3 ते 11-8,

धम्मवेसाली : वैशाली (बिहार)

दहा-दिवसीय: प्रत्येक महिन्यात 4 ते 15 जानेवारी ते डिसेंबर, **स्थान:** 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; **दहा-दिवसीय:** प्रत्येक महिन्यात 4 ते 15, जनवरी ते दिसंबर पर्यंत.

कच्छ एवं गुजरात

धम्मसिन्धु : मांडवी-कच्छ (गुजरात)

कच्छ विपश्यना केंद्र, गाव- बाडा, ता. मांडवी, जिल्हा- कच्छ 370475. मोबा. 09638577325, Email: info@sindhu.dhamma.org (शिबिर आरंभ होण्याच्या दिवशी सरळ केंद्रात जाण्यासाठी वाहन सुविधा उपलब्ध. त्यासाठी **संपर्क**- फोन: भुज:- 094274-33534. गांधीधाम: 094262-50746. मांडवी: 09974575660.) **दहा-दिवसीय:** 1 ते 12-7, 7 ते 18-7, 20 ते 31-7,

●● **दीर्घ-शिबिर: विशेष दहा-दिवसीय:** 21-7 ते 1-8, **संपर्क:** मोबा. 7874623305, 9825320551.

धम्मदिवाकर : मेहसाणा (गुजरात)

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

धम्मपीठ : अहमदाबाद (गुजरात)

गुर्जर विपश्यना केंद्र, (अहमदाबाद रेल्वे स्टेशनपासून 40 कि.मी.) गाव- रनोडा, ता. धोलका, जिल्हा- अहमदाबाद-387810. मोबा. 89800-01110, 89800-01112, 94264-19397. फोन: (02714) 294690. Email: info@pitha.dhamma.org (बस सुविधा प्रत्येक शिबिराच्या 0 दिवशी, पालदी बस स्टॅंड (अहमदाबाद) दुपारी 2:30 वाजता) **दहा-दिवसीय: संपर्क:** 1) श्रीमती शशि तोडी मोबा. 98240-65668.

धम्म अम्बिका : दक्षिण गुजरात, गुजरात

विपश्यना ध्यान केंद्र, नॅशनल हायवे नं. 8, (मुंबई ते अहमदाबाद) पश्चिम पासून 2 कि. मी. दूर वर बोरीयाच टोलनाका, गाव- वागलवाड ता. गनदेवी, जि. नवसारी, मोबा. 09586582660, पंजीकरण: दुपारी 11 ते सायं 5 (0261) 3260961, 09825955812. www.ambika.dhamma.org; Online registration: dhammaambikasurat@gmail.com; **संपर्क:** 1) वसंतभाई लाड, मोबा. 09428160714, 2) श्री रत्नशीभाई के. पटेल, मोबा. 09825044536, **दहा-दिवसीय:** 11 ते 22-7, 26-7 ते 6-8, 7 ते 18-8, 18 ते 29-9, 6-10 ते 17-10, 20 ते 31-10, 6 ते 17-11, 24-11 ते 5-12, 7 ते 18-12, ◊**सतिपट्ठान:** 25-8 ते 2-9, **3-दिवसीय:** 22 ते 25-7, 19 ते 22-8, 30-9 ते 3-10, 18 ते 21-11,

●● **दीर्घ-शिबिर: विशेष दहा-दिवसीय:** 4 ते 15-9, **20-दिवसीय:** 25-8 ते 15-9, **30-दिवसीय:** 21-12 ते 21-1, **45-दिवसीय:** 21-12 ते 5-2,

दक्षिण भारत

धम्मसेतु : चेन्नई (तमिलनाडु)

विपश्यना साधना केंद्र, 533, पझान- थंडलम रोड, द्वारा थीरुनीरमलाई रोड, थीरुमुदीवक्कम, चेन्नई-600044, शिबिरसंबंधी माहिती व नोंदणीसाठी **संपर्क:** फोन: 044-65499965, मोबाइल: 94442-80952, 94442-80953, (केवळ 10 ते 1 व सायं 2 ते 5 वाजेपर्यंत). Email.: setu.dhamma@gmail.com **संपर्क:** श्री गोयन्का, फोन: (044) 4340-7000, 4340-7001, फॅक्स: 91-44-4201-1177. मोबाइल: 098407-55555. Email: skgoenka@kgiclothing.in, **दहा-दिवसीय:** 4 ते 15-8, 18 ते 29-8, 1 ते 12-9, 15 ते 26-9, 6 ते 17-10, 20 ते 31-10, 5 ते 16-11, 18 ते 29-11, 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, **3-दिवसीय: 30-9 ते 3-10, 28 ते 31-12,**

धम्म मधुरा : मदुराई (तमिलनाडु)

विपश्यना साधना केंद्र, गाव चेतिया पट्टी, ता. आतुर पो. गांधीग्राम युनिवर्सिटी डिंडीगुल-624302, Email.: dhammamadhura@gmail.com, **संपर्क:** 9442603490, 9442103490, **10-दिवसीय:** 7 ते 18-7, 21-7 ते 1-8, 4 ते 15-8, 18 ते 29-8, 22-9 ते 3-10, 6 ते 17-10, 20 ते 31-10, 10 ते 21-11, 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, 2022 19 ते 30-1, 23-2 ते 6-3, 9 ते 20-3, 23-3 ते 3-4, 6 ते 17-4, 20-4 ते 1-5, 4 ते 15-5, 18 ते 29-5, 15 ते 26-6, 6 ते 17-7, 20 ते 31-7, 24-8 ते 4-9, 7 ते 18-9, 5 ते 16-10, 2 ते 13-11, 16 ते 27-11, 7 ते 18-12, 21-12-2022 ते 1-1-2023 ◊**सतिपट्ठान:** 11 ते 19-9, 2022 13 ते 21-8, **3-दिवसीय:** 1 ते 4-7, 2 ते 5-9, 3 ते 6-6, 25 ते 28-11, 2022 6 ते 9-1, 9 ते 12-6, 4 ते 7-8, 22 ते 25-9,

●● कृतज्ञता-शिबिर: 2 ते 17-2-2022,

धम्मनागाज्जुन : नागार्जुन सागर (तेलंगाना)

संपर्क: VIMC, हिल कॉलनी, नागार्जुन सागर, जि. नालगोंडा आंध्र प्रदेश, पिन-508202. नोंदनी: 9440139329, (8680) 277944, मोबा: 093484-56780, (केवळ 10 ते सायं 5 वाजेपर्यंत) Email: info@nagajjuna.dhamma.org, **एक-दिवसीय:** प्रत्येक पौर्णिमा, (दक्षिण भारतातील सर्व कार्यक्रम नेटवर पहा आणि ऑनलाइन आवेदन करा.)

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, **दहा-दिवसीय:** 14 ते 25-7, 28-7 ते 8-8, 25-8 ते 5-9, 20 ते 31-10, 6 ते 17-11, 1 ते 12-12, ◊**सतिपट्ठान:** 11 ते 19-8, 20 ते 28-11, ●● **दीर्घ-शिबिर: 20-दिवसीय:** 11-9 ते 2-10, **30-दिवसीय:** 11-9 ते 12-10, **45-दिवसीय:** 17-12 ते 1-2,

धम्मरत : रतलाम (म.प्र.)

धम्मरत विपश्यना केंद्र, (रतलामपासून 15 कि.मी.) साई मंदिरामागे, गाव - धामनोद ता. सैलाना, जि. रतलाम-457001, फॅक्स: 07412-403882, Email: dhamma.rata@gmail.com **संपर्क:** 1) श्री योगेश, मोबा. 8003942663, 2) श्री अडवाणी, मोबा. 9826700116. **दहा-दिवसीय:** 14 ते 25-7, 4 ते 15-8, 4 ते 15-9, 2 ते 13-10, 19 ते 30-11, ◆ **सतिपट्ठान:** 18 ते 26-12, **3-दिवसीय:** 13 ते 16-10, 26 ते 29-12, **2-दिवसीय:** 15 ते 17-8, **सामू. साधना:** प्रत्येक रविवारी सकाळी: 8 ते 9 **संपर्क कार्यालय:** विक्रम नगर, म्हो रोड, रतलाम, फोन: 09425364956, 09479785033.

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

'विपश्यना धम्मगुना, गाव- पगारा, 12 किमी. गुना-ग्वालियर संभाग. **संपर्क:** श्री विरेंद्र सिंह रघुवंशी, रघुवंशी किराना स्टोर, स्टेट बँक ऑफ इंडियाजवळ, अशोक नगर रोड, गाव- पगारा, ता- जिल्हा- गुना, म. प्र. पिन- 473001. मोबा.9425618095, श्री राजकुमार रघुवंशी, मोबा. 9425131103, Email: info@guna.dhamma.org, **दहा-दिवसीय: 16 ते 27-7, 7 ते 18-8, 17 ते 28-9, 20 ते 31-10, 19 ते 30-11, 10 ते 21-12,**

आमला (बैतूल): दहा-दिवसीय: (केवळ स्त्रियां)⟫, (केवल पुरुष)⟫**3-दिवसीय: 1-दिवसीय: , बाळ-शिबिर:** (8 ते 16 वर्ष) **धम्मसेवक कार्यशाळा: पाली प्रशिक्षण शिबिर: स्थान:** प्रज्ञा भवन भिम नगर आमला, जिल्हा बैतूल (म.प्र.) **संपर्क:** 1) श्री तोबू हुरमाडे, मोबा. 8234025899, 2) शैलेंद्र सूर्यवंशी, मोबा. 9907887607.

धम्मकेतु : दुर्ग (छत्तीसगढ़)

विपश्यना केंद्र, थनौद, व्हाया-अंजौरा, जिल्हा-दुर्ग, छत्तीसगढ-491001; फोन: 09907755013, मोबा. 9589842737. Email: sadhana_kendra@yahoo.in **दहा-दिवसीय:** 4 ते 15-7, 18 ते 29-7, 1 ते 12-8, 22-8 ते 2-9, 5 ते 16-9, 19 ते 30-9, 3 ते 14-10, 17 ते 28-10, 6 ते 17-11, 21-11 ते 2-12, 6 ते 17-12, 20 ते 31-12, **1-दिवसीय:** 15-8, 31-10, 20-11, **बाळ-शिबिर:** 2-10, 19-11, 18-12, **धम्मसेवक कार्यशाळा:** 5-12, **संपर्क:** 1. श्री एस बंग, मोबा. 9425209354, 2. श्री. आर. पी. सैनी, मोबा. 9425244706,

धम्मगढ़ : बिलासपुर (छत्तीसगढ़)

विपश्यना केंद्र, बिलासपुर शहरापासून 23 कि.मी. आणि कारगी रोड रेल्वे स्टेशन पासून 8 कि.मी. भरारी, व्हाया मोहनभाटा, ता.-तखतपुर, जिल्हा-बिलासपुर. **Email:** dhammagarh@gmail.com, **Website:** www.garh.dhamma.org, **दहा-दिवसीय:** 8 ते 19-7, 8 ते 19-8, 1 ते 12-10, 2 ते 13-12, 17 ते 28-12, ◆ **सतिपट्ठान:** 13 ते 21-11, **1-दिवसीय:** 24-10, 7-11, **बाळ-शिबिर:** 17-10, 28-11

∞ **दीर्घ-शिबिर: 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, गाव चानबेरा पो. अमसेना, (व्हाया) खरियार रोड जिल्हा: नुआपाडा, उडीसा-766106, **संपर्क:** 1) श्री. हरिलाल साहू, मोबा. 09407699375, Email: harilal.sahu@gmail.com 2) श्री. प्रफुल्लदास, मोबा. 7077704724, **दहा-दिवसीय:** 21-7 ते 1-8, 23-8 ते 3-9, 8 ते 19-9, 3 ते 14-10, 10 ते 21-11, 1 ते 12-12, 16 ते 26-12, ●● **दीर्घ शिबिर: 30-दिवसीय:** 1 ते 31-10,

धम्मगङ्गा : कोलकाता (प. बंगाल)

विपश्यना केंद्र, सोदपुर, हरिश्चन्द्र दत्ता रोड, पनिहटी, बारो मंदिर घाट, कोलकाता-700114. फोन: (033) 25532855, Email: info@ganga.dhamma.org, मोबा. 94332-21119, 97482-24578, **दहा-दिवसीय:** 14 ते 25-7, 28-7 ते 8-8, 25-8 ते 5-9, 8 ते 19-9, 22-9 ते 3-10, 6 ते 17-10, 20 ते 31-10, 3 ते 14-11, 17 ते 28-11, 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, 29-12 ते 9-1, ◆ **सतिपट्ठान:** 14 ते 22-8, **1-दिवसीय:** 25-7, 8-8, 5-9, 3-10, 14-11, 12-12, # **बाळ-शिबिर:** 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 कॉर्नर, कोलकाता-1, फोन: (033) 2230-3686, 2231-1317,

मंगल मृत्यू

2017 मध्ये नियुक्त झालेले सहाय्यक आचार्य श्री. विजय गायकवाड यांचे 19 जूनला निधन झाले. ते पुण्यात धर्मप्रसारणेच्या कार्यात सतत सक्रीय होते. साधकांना सर्व प्रकारे मदत करणे तसेच सामूहिक साधनेसाठी प्रेरित करत राहणे त्यांचे प्रमुख काम होते. आपल्या धर्मसेवेसाठी ते नेहमीच आठवणीत राहतील. धर्मपथावर त्यांची सतत प्रगती होत राहो, धम्मपरिवाराची हीच मंगल मैत्री आहे.

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1-2. श्री संतोष कुमार एवं श्रीमती सीमा शर्मा, धम्मपाल, भोपाल के केंद्रीय आचार्य की सहायता
3. Dr Kingsley to assist CT Dhamma Anuradha, Sri Lanka.

नवीन उत्तरदायित्व
आचार्य

1. श्री अनिल मेहता, मध्यपूर्व एशिया (यूएई, ओमान एवं बहरीन सहित) के लिए समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य के रूप में सेवा
2. श्री गौतम गोस्वामी, अंजार-कच्छ

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्रीमती दमयंती बोदाना, मुंबई
2. श्रीमती नीरू जैन, मुंबई

नव नियुक्ती
सहायक आचार्य

1. श्री विकास सावरकर, पुणे
2. Ms. Stacey Chan, Hong kong
3. Mr. Ho Kam Chuen, Hong kong

बालशिविर शिक्षक

1-2. Mr Sakari Alastalo & Ms Hanna Gustafsson, Finland

दोहे धर्म के

मिळे मुक्तीची साधना, कर रे च पुरुषार्थ।
काप च बंधन कर्माचे, जीवन होय सार्थ॥

या पावन अभ्यासाने, मन निरखूनी जाय।
एक एक रे मळाचे, लेप च उतरत जाय॥

तुटती च मिथ्या कल्पना, सूटे सर्व असत्य।
परम सत्याचा पंथ रे, असे आधार तथ्य॥

जीवनभर व्याकुळ असे, मनाचा रे गुलाम।
आता या अभ्यासाने, मन च होई गुलाम

दूहा धरम रा

बिपश्यनेची साधना, मंगल च रे सुयोग।
मनी सूक्ष्म आसक्तीचा, सुटला सारा भोग॥

काया चित संवेदना, बघे धर्म स्वभाव।
विपश्यनेचे तेज रे, वितळे पाप प्रभाव॥

अंतरी चक्षू उघडती, प्रज्ञा जागे अनंत।
विपश्यनेचे तेज रे, गळते दुःख तुरंत॥

विपश्यनेचे तेज रे, प्रज्ञा जागे जगती।
लोभ द्वेष अन् मोहाला, जाळूनी सुख देती॥

"विपश्यना विशोधन विन्यास" साठी प्रकाशक, मुद्रक व संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरी , इगतपुरी- 422 403, दूरध्वनी: (02553) 244086, 244076·
मुद्रण स्थान : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, जी-259, सीकॉफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2565, ज्येष्ठ पौर्णिमा, 24 जून, 2021

वार्षिक शुल्क रु. 30/-, US $ 10, आजीवन शुल्क रु. 500/-, US $ 100. "विपश्यना" MAHMAR/2017/72685. Postal Regi. No. NSK/286/2021-2023

Posting day- **Purnima of Every Month,** Posted at **Igatpuri-422 403,** Dist. Nashik (M.S.) **(किरकोळ विक्री होत नाही)**

DATE OF PRINTING: (on-line-edition), DATE OF PUBLICATION: 24 JUNE, 2021

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403
जिल्हा-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