



# विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2565, आषाढ पूर्णिमा (ऑनलाइन), 24 जुलाई, 2021, वर्ष 50, अंक 1  
E-NEWS LETTER वार्षिक शुल्क रु. ३०/ आजीवन शुल्क रु. ५००

## धम्मवाणी

दिट्ठे धम्मे च यो अत्थो, यो चत्थो सम्परायिको।  
अत्थाभिसमया धीरो, पण्डितोति पवुच्चति ॥

— सं. नि. सगाथावग्गपाळि-128, अप्पमादसुत्तं

इन पार्थिव नेतों द्वारा जिस स्थूल सत्य को प्रत्यक्ष देखा जा सकता है और जो सूक्ष्म सत्य इन पार्थिव नेतों की दर्शन सीमा से परे है, इन दोनों ही लौकिक और पारलौकिक सत्यों को धर्म-साधना द्वारा साक्षात्कार करके जो धीर व्यक्ति दोनों का लाभ ग्रहण करता है, वही पंडित (यानी, समझदार) कहा जाता है।

## साधना और इसके लाभ (भाग-2)

(28 जून 1987 को हैदराबाद के गांधी दर्शन हॉल में पुराने साधकों के लाभार्थ दिया गया कल्याणमित्र श्री सत्यनारायण गोयन्का जी का प्रवचन)



प्रिय साधक-साधिकाओ,

**आ**ज यहां इसलिए एकत्र हुए हैं कि साधना कैसे कर सकें? और फिर यह समझें कि नित्य नियमित रूप से साधना करना हमारे लिए क्यों आवश्यक है, और इसका छूट जाना हानिकारक क्यों है? रोज-रोज की साधना को कायम रखने के लिए हम क्या करें?

क्रमशः जारी.....

मान लो चित्त निर्मल होने लगा तब भी यूं ही नहीं होने लगता। चित्त में से आसक्ति का स्वभाव, विकारों का स्वभाव इतनी आसानी से निकलता नहीं और हम समझें कि औरों के प्रति बड़ी मैत्री जागे। अरे, यह तो मैत्री का केवल कर्मकांड होगा। सारा संसार सुखी रहे! सबका मंगल हो! सबका तो मंगल हो, पर यह जो मेरी सास है इसका बुरा हो, यह जो मेरी बहू है इसका

बुरा हो, यह जो ....। अरे! जिससे तेरा रात-दिन संपर्क होता है उसके प्रति मैत्री नहीं जागती तेरे मन में, सद्भावना नहीं जागती तो जिसे कभी देखा नहीं, ऐसे सारे संसार के प्रति मैत्री जगाना चाहते हो, बड़ी करुणा जगाना चाहते हो तो धर्म नहीं समझ में आया। धर्म थोड़ा-सा भी जीवन में नहीं उतरा। अपने आप को जांच कर देखते

अपने  
आप  
को जांच  
कर देखते  
रहें कि मेरे  
जीवन में धर्म  
उतर रहा है कि  
नहीं।

जो अपने भीतर की  
सच्चाई को देखता है,  
वह अध्यात्मवादी  
है। जो कल्पना  
करता है वह  
अध्यात्मवादी  
कैसे होगा?



रहें कि मेरे जीवन में धर्म उतर रहा है कि नहीं। स्वयं निरीक्षण करने का काम है। आत्म-निरीक्षण का काम है। अपने बारे में क्या सच्चाई है उसको जांचते रहने का काम है। तो समझो विपश्यना हो रही है नहीं तो विपश्यना नहीं हो रही है।

एक और बहुत बड़ी बीमारी जिसकी वजह से कभी-कभी कोई साधक आकर कहता है साधना छूट गई। क्या हो गया? बेचारा पूरी तरह बात समझा ही नहीं। जब-जब छूटती है तो मूल कारण यही है कि विपश्यना नहीं समझा। तो क्या कहता है? क्या करें, चारों ओर से हमारे समाज वाले ताना मारने लगे—यह क्या विपश्यना में होकर आया, इसने तो अपना सारा धर्म-कर्म ही छोड़ दिया। अपनी सारी मान्यता छोड़ दी। अरे देखो, अब यह आत्मा को भी नहीं मानता, परमात्मा को भी नहीं मानता। तो अध्यात्म कहां है? आत्मा और परमात्मा का जहां पर जिक्र हो वही तो अध्यात्म हुआ। जहां आत्मा-परमात्मा का कोई स्थान नहीं वह अध्यात्म कैसे हुआ?

### अध्यात्मवाद की कल्पना

अरे, तेरा शरीर, तेरा मन तो जड़ है, इन्हें देख कर तुझे क्या मिला? अध्यात्म तो नहीं है न! बेचारा घबरा गया। अरे, क्या हुआ? मैंने तो अध्यात्म ही खो दिया, मैंने तो धर्म ही खो दिया। अरे, कहां उलझ गया, तो छोड़ दिया विपश्यना। बेचारे ने समझा ही नहीं कि आध्यात्मिक किसको कहा जाता था भारत में। जो अपने भीतर की सच्चाई को देखता है, वह अध्यात्मवादी है। जो कल्पना करता है वह अध्यात्मवादी कैसे होगा? जिसने तुझे बहकाया उससे पूछा होता- तूने आत्मा को देख लिया क्या?

मानता ही है कि देख भी लिया? तूने परमात्मा को देख लिया कि मानता ही है? तो कहेगा देखा तो नहीं, मानते हैं। क्या मानते हो कल्पना ही करते हो न! जिस चीज को तुमने देखा नहीं, अनुभव नहीं किया, साक्षात्कार नहीं किया, उसकी कल्पना ही करोगे न! अध्यात्म तो सच्चाई का साथ देना है और सच्चाई छूट गई तो भाई ईश्वर छूट गया न! सत्य ही तो ईश्वर है, सत्य छूटा तो ईश्वर छूटा। कल्पना में उलझे हो और मानते हो कि हम ईश्वरवादी हैं। भटक गए न! बात ही नहीं समझ में आई।

अरे, जिस दिन सत्य को पकड़ लोगे तो हर कदम सत्य, हर कदम सत्य, रग-रग में, अणु-अणु में सत्य समा जायगा। इसी को भारत की भाषा में कहते थे—अणु-अणु में ईश्वर समा गया। यानी, परमार्थ समा जाय हमारे भीतर, सत्य समा जाय हमारे भीतर, कल्पना को नजदीक नहीं आने दें। जो-जो अनुभव पर उतर रहा है उसी को स्वीकार करते हुए आगे बढ़ेंगे तो अध्यात्म के रास्ते बढ़ रहे हैं।

### उलझन से बचें

कोई पूछेगा, क्यों शरीर का निरीक्षण करते हो? क्यों चित्त का निरीक्षण करते हो? क्यों शरीर पर होने वाली इन संवेदनाओं का निरीक्षण करते हो? और फिर कहेगा लक्ष्य तो हमारा जो परमात्मा है, जो आत्मा है, जो नित्य है, जो शाश्वत है, जो ध्रुव है उसका दर्शन करना है। और तुम क्या कर रहे हो? जो अनित्य है, जो नश्वर है, जो भंगुर है उसका ध्यान करके तुमको वह परमात्मा कैसे मिलेगा? ऐसे उलझाएगा तुम्हें, क्योंकि वह स्वयं उलझा हुआ है। बेचारा खुद नहीं समझ रहा है इसलिए उलझा हुआ है। पर हमें तो उलझना नहीं चाहिए न, बल्कि उसे समझाना चाहिए। और वह न समझे तो ना समझे, पर कम से कम हम तो

न उलझें। इसलिए पहले स्वयं समझना चाहिए, फिर औरों को समझाना चाहिए।

### संवेदना का दर्शन क्यों?

अब समझें कि इस शरीर का, चित्त का और शरीर पर होने वाली संवेदनाओं का दर्शन क्यों करते हैं? क्योंकि जो नित्य है, शाश्वत है, ध्रुव है, एक रस है वह हमारा अंतिम लक्ष्य है, वहां तक पहुँचना है और वहां तक पहुँचने में जो बाधाएं हैं उनको दूर करने का काम कर रहे हैं! दीवार सामने खड़ी रहे और हम दीवार के दूसरी तरफ चले जाएं, कैसे चले जायेंगे? दीवार तोड़नी होगी न! यह दीवार टूटेगी तब इसके परे की सच्चाई हमारी दृष्टि में आएगी, नहीं तो कैसे आएगी?

एक आदमी बँधा हुआ है, रस्सियों से जकड़ा हुआ है। उन रस्सियों से उसको मुक्ति चाहिए तो वह काहे का ध्यान करेगा? वह बंधन का ही ध्यान करेगा न, कि इसे कैसे खोलूँ? देखूँ कहां-कहां बँधा हूँ, कैसे बँधा हुआ हूँ, उसको खोला तो मुक्त हुआ। मुक्ति का ध्यान करेगा तो कैसे मुक्त होगा? बंधन का ध्यान करेगा तो बंधन से दूर होगा, बंधन को खोल लेगा।

भाई हमारा यह शरीर, यह चित्त ऐसे स्वभाव शिकंजे में जकड़ गया है कि इसमें क्षण-प्रतिक्षण संवेदनाएं होती हैं और जब से जन्मे हैं तथा जब तक मृत्यु को प्राप्त नहीं हो जाते, ये संवेदनाएं भिन्न-भिन्न कारणों से होती ही रहेंगी। और स्वभाव हमारा यह पड़ गया कि ये संवेदनाएं अच्छी लगती हैं तो हम राग जगाते हैं, बुरी लगती हैं तो द्वेष जगाते हैं, यही बंधन है हमारा। राग जगा रहे हैं, द्वेष जगा रहे हैं, विकार जगा रहे हैं और पहुँचना चाहते हैं उस अवस्था पर जो वीतराग, वीतद्वेष, विकार-विहीन, नितांत निर्मल अवस्था है, विमुक्त अवस्था है। और यहां प्रतिक्षण राग जगा रहे हैं, प्रतिक्षण द्वेष जगा रहे हैं। अरे, केवल उस अवस्था को याद करके, स्मरण करके, उसकी कामना करके कैसे पहुँच जायेंगे भाई? जिस दिन हमारा स्वभाव उस स्वभाव के बराबर हो जायगा, समरस हो जायगा, हम मुक्त हो गए। हमारा अपना

स्वभाव तो रागरंजित रहने का, द्वेषदूषित रहने का, और चाहें उस अवस्था तक पहुँचना जो राग-विहीन है, द्वेष-विहीन है, विकार-विहीन है, तो कैसे पहुँचेंगे? यह जो राग-द्वेष जगाने का स्वभाव है उसको तोड़ेंगे तो सहज ही पहुँच जायेंगे। यही बंधन है। इन बंधनों को तोड़ने के लिए काम कर रहे हैं।

### स्थितप्रज्ञता

शरीर बहुत प्यारा लगता है इसलिए शरीर का दर्शन करते हो तो गलत रास्ते पड़ गये भाई। चित्त की कामनाएं कल्पनाएं बड़ी प्यारी लगती हैं और तुम उन कामनाओं कल्पनाओं में डूबे रहना चाहते हो तो गलत रास्ते पड़ गये। अध्यात्म का काम नहीं कर रहे हो। यह शरीर और चित्त किस प्रकार बंधन में बँधे जा रहे हैं, गांठें बँधी जा रही हैं, उनको गहराइयों से खोलने का काम कर रहे हैं भाई, तो सही अध्यात्म हुआ न! तब हम सचमुच स्थितप्रज्ञ बनने का अभ्यास कर रहे हैं।

**इन्द्रियाणि ...इन्द्रियेभ्यः...** – इंद्रियों से सिर्फ इंद्रियों का काम ले, इसके आगे नहीं। कान में शब्द आया तो 'कान में शब्द आया', बस इतना ही जाने! इसके आगे का जो प्रपंच है—शब्द आया, बड़ा प्रिय लगा..., वह सब नहीं हो। ऐसे ही आंखों से रूप दिखा तो बस रूप दिखा, नाक से गंध तो गंध, जीभ से रस तो रस, शरीर से कुछ स्पृष्टव्य तो स्पृष्टव्य, मन में कोई विचार उठा तो विचार उठा। उससे आगे नहीं बढ़ने देंगे उसे, उसे तो बस 'अनित्य है, अनित्य है', इतना ही समझेंगे। जैसे ही कुछ अनुभव हुआ कान पर, नाक पर, जिह्वा पर, आंख पर, त्वचा पर, मन पर—अनित्य है, अनित्य है। क्योंकि अनुभव होते ही संवेदना जागेगी और संवेदना 'अनित्य है'—यह होश बना रहेगा तो प्रपंच को बढ़ने नहीं देंगे न। तब स्थितप्रज्ञ बन रहे हैं न भाई! स्थितप्रज्ञ बनना ज्यादा जरूरी है। अन्यथा

चित्त  
ऐसे

स्वभाव

शिकंजे में

जकड़ गया है

कि इसमें

क्षण-प्रतिक्षण

संवेदनाएं होती हैं

... ये संवेदनाएं

अच्छी लगती हैं तो हम

राग जगाते हैं, बुरी

लगती हैं तो द्वेष जगाते हैं...



स्वभाव पलटने का काम करने लगे तो  
जड़ें सुधरने लगीं। जिसने जड़ों  
को स्वस्थ कर लिया, उसको  
और कुछ नहीं करना  
होगा, वह अपने आप  
स्वस्थ होगा। स्वस्थ  
ही होगा, यही तो  
धर्म है, यही तो  
कुदरत का  
कानून है।



“स्थितप्रज्ञ कैसा होना चाहिए, उसका क्या स्वभाव होता है, उसका क्या स्वरूप होता है...” — इसका केवल पाठ करके रह जायेंगे तो समझे नहीं न बात को।

‘मैल उतारना चाहिए, मैल उतारना चाहिए’- ऐसे कहते रह जायेंगे, वह अच्छा है? या सचमुच मैल उतारने लगे, वह अच्छा है? बात समझनी चाहिए कि कर क्या रहे हैं! हमको उस अंतिम अवस्था तक पहुँचना है; भले उसे कोई आत्मा कहे, परमात्मा कहे, कोई विरोध नहीं। जो यह कह कर खुश होना चाहे वह कहे। कोई उसको मुक्ति कहे, कोई मोक्ष कहे, कोई निर्वाण कहे, कोई उसको वीतराग अवस्था कहे, वीतद्वेष अवस्था कहे, जो कहना हो सो कहे। नामकरण की बात है तो जो चाहे नाम रख दें, पर वस्तुतः उस अवस्था तक पहुँचना है न। मुख्य बात तो उस अवस्था तक पहुँचने की है। उसका साक्षात्कार करना है। वह अनुभव पर उतर जाय तब तो कल्याण की बात हुई। अनुभव पर तब उतरेगी जब हमारा स्वभाव और उस अवस्था का स्वभाव एक जैसा हो जाय। हमारा स्वभाव एक प्रकार का, उस अवस्था का स्वभाव बिल्कुल विपरीत प्रकार का, तब हम समरस हो ही नहीं सकते न! किसी हालत में नहीं हो सकते। यह बात अगर साधक अच्छी तरह से समझ जाय तो यह जो बावलेपन की उलझनें लोग पैदा करते हैं उनको सही उत्तर दे सके। स्वयं उलझन में नहीं पड़े और जो लोग उलझन में पड़े हैं उनको बाहर निकालने में सहायक हो जाय।

### मन की एकाग्रता और विपश्यना

एक बात बहुत अच्छी तरह समझ लेनी चाहिए कि बहुत से ऐसे काम होते हैं जिनमें मानस को लगाने से मानस में शांति आती है, निर्मलता आती है, इसमें दो मत नहीं। कोई किसी शब्द

का बार-बार जाप करे, किसी के प्रति बहुत श्रद्धा है उसका ध्यान करे तो उससे हमारा मन एकाग्र होगा ही, इसमें दो मत नहीं है। उसके चित्त में निर्मलता आएगी ही, दो मत नहीं। लेकिन बात समझनी चाहिए कि हम उसको छोड़कर विपश्यना क्यों कर रहे हैं। खुद ही नहीं समझेंगे तो कैसे चलेंगे इस रास्ते पर? भाई यह जो एकाग्रता आई, यह जो मन में थोड़ी देर के लिए शांति आई, सुख आया, निर्मलता आई वह मानस के बहुत छोटे-से हिस्से पर आई। आज के पश्चिम के मनोवैज्ञानिक जिसे कॉन्शस माइंड कहते हैं, भारत के पुराने मनोवैज्ञानिक उसे कॉन्शस माइंड नहीं कहते थे क्योंकि सारा का सारा माइंड कॉन्शस ही है। आज जिसे कॉन्शस कहते हैं उसके लिए वे शब्द इस्तेमाल करते थे— “परित्तचित्त” माने परिमित चित्त, छोटा-सा चित्त। मानस का ऊपरी-ऊपरी हिस्सा जो इन बाहरी-बाहरी आलंबनों में ही लोट-पलोट लगाते रहता है। कुछ अच्छा दिख गया तो राग जगाया, बुरा लगा तो द्वेष जगाया, इसी में लोट-पलोट लगाता है चौबीसों घंटे। मानस के इन ऊपरी-ऊपरी हिस्सों को अगर हम बदल दें तो अच्छी बात है, उतना-उतना तो साफ हुआ। इसमें कोई संदेह की बात नहीं कि हमारा लाभ हुआ।

अगर वह ऊपरी-ऊपरी हिस्सा जो प्रतिक्षण राग-द्वेष में लोट-पोट लगाने वाला था, उसको हमने ऐसे आलंबन में लगा दिया कि जिस आलंबन में सामान्यतया राग-द्वेष जगाने वाली बात नहीं होती। जैसे हमने किसी नाम के जप में उसे लगा दिया, किसी भजन-कीर्तन में लगा दिया, किसी काल्पनिक रूप आकृति के ध्यान में लगा दिया, तो किसको लगा दिया? मानस के उस ऊपरी हिस्से को लगा दिया। विपश्यना करने लगेगा तो साफ देखेगा मानस का ऊपरी-ऊपरी हिस्सा तो छोटा-सा हिस्सा है जो “परित्तचित्त” है और मानस का बहुत बड़ा हिस्सा, जो विशालकाय है, बहुत बड़ा है उन दोनों के बीच में दीवारें पड़ी हुई हैं। उस ऊपरी-ऊपरी हिस्से को पता ही नहीं कि भीतर-भीतर क्या हो रहा है? कुछ नहीं पता उसे। बार-बार उदाहरण देकर समझाते हैं। लोग भूल जाते हैं। फिर समझ लेना चाहिए कि यह

जो मानस का एक बहुत बड़ा हिस्सा है जिसे आज की पश्चिम की भाषा में अनकॉन्शस माइंड कहें, सबकॉन्शस माइंड कहें या हाफ-कॉन्शस माइंड कहें, वह सारा का सारा हिस्सा बहुत सजग है, लेकिन वह अपने एक ही काम में सजग है कि शरीर पर क्या हो रहा है? मानस का वह हिस्सा शरीर के एक-एक अणु के साथ जुड़ा हुआ है और जानता है कि शरीर पर क्या हो रहा है। शरीर के स्तर पर जहां उसे दुःखद अनुभूति हुई, वह तो द्वेष पैदा करेगा ही। हमने अपने ऊपर वाले चित्त को किसी ध्यान में, भजन-कीर्तन में, जापादि में लगा करके मान लो सुधार दिया। वस्तुतः सुधरा कि नहीं, अभी नहीं कह सकते, पर मान लो सुधार ही लिया। लेकिन यह बड़ा हिस्सा तो अपना काम वैसे ही करते चला जायगा, यह नहीं बदलने वाला।

### बौद्धिक सुधार

बुद्धि के स्तर पर हमने अपने आप को सुधार लिया। भाई आसक्ति नहीं करनी चाहिए, देखो! जो आसक्ति होता है वह व्याकुल हो ही जाता है। भाई क्रोध नहीं करना चाहिए, जो क्रोध करता है व्याकुल हो ही जाता है। ये सारी बातें हमने बुद्धि से खूब समझी। और बार-बार, बार-बार उसका चिंतन करते रहे तो बार-बार के चिंतन का लाभ हुआ कि हमारी बुद्धि सुधरी, बुद्धि निर्मल हुई। अच्छी बात है। उसका विरोध नहीं है। लेकिन बुद्धि का अंतर्मन की गहराइयों से कोई संबंध नहीं है, इस बात को अच्छी तरह से समझ लेना चाहिए। यह जो गहरा अंतर्मन है हमारा, वह बुद्धि की बात सुनने को तैयार नहीं। बौद्धिक स्तर पर अच्छी तरह से समझ लेने वाला व्यक्ति जानता है कि राग नहीं करना चाहिए, द्वेष नहीं करना चाहिए, लेकिन उसका अंतर्मन प्रतिक्षण राग-द्वेष कर ही रहा है। जब उसे सुखद अनुभूति होती है तो राग पैदा करता है, दुःखद अनुभूति होती है तो द्वेष पैदा करता है। वह बुद्धि की कोई बात सुनने को तैयार नहीं न। तो भारत के मनीषियों ने देखा, जो बड़े-बड़े वैज्ञानिक हुए भारत के, उन्होंने यही अनुसंधान किया कि शरीर और चित्त का क्या प्रपंच है, इसका अनुसंधान किए जाओ, इसकी खोज किए जाओ, सारा रहस्य समझ लो। और सारा रहस्य समझने में सारी गांठें खुलने लगीं। सारे विकार निकलने लगे, तो शरीर और चित्त के परे की अवस्था सामने आ गई। क्योंकि विकार निकले इसलिए आ गई।

### आंतरिक सुधार

उन्होंने उस समय जो खोज की, अब हर विपश्यी साधक यही काम करता है।

अपने भीतर खोज करता है तो बात खूब समझ में आने लगती है। अरे भाई, रात को तो न जाने कितनी बार करवटें बदली लेकिन मुझको तो होश ही नहीं न। तो किसको याद नहीं, मेरे ऊपरी-ऊपरी मानस के हिस्से को, जिसको कॉन्शस माइंड कहते हैं। लेकिन जिसको अनकॉन्शस माइंड कहते हैं, वह जरा भी अनकॉन्शस नहीं है। वह तो सारी रात देखते रहता है कि शरीर में कहां क्या उपद्रव हो रहा है। जहां उसे भारीपन लगा, पीड़ा हुई, झट प्रतिक्रिया करता है कि करवट बदल। एक ही करवट लेटे-लेटे उसे अच्छा नहीं लगता है, क्योंकि पीड़ा हुई। किसी शास्त्र में लिखा है इसलिए नहीं बदलता। वह इसलिए बदलता है कि उसको पीड़ा अच्छी नहीं लगती। उसको दुःखद संवेदना अच्छी नहीं लगती इसलिए द्वेष करता है, तो बदल करवट।

इस तरह से सारी रात कितनी बार करवटें बदल ली होगी भाई! नहीं पता लगा न! क्योंकि दोनों के बीच में दीवार है न। और जब जाग रहे हो तब भी कौन जाग रहा है? विपश्यी साधक होगा तो खूब समझेगा- कौन जाग रहा है? यह ऊपर-ऊपर वाला मानस जाग रहा है। भीतर वाला हिस्सा अपने ढंग से अपना काम कर रहा है, भले जागे हुए हैं। भले हम जिसको जागना कहते हैं वह जागना उसमें नहीं है। उसको बाहर की बातों से कोई लेन-देन नहीं। हम किसी से बात कर रहे हैं, कोई पिकचर देख रहे हैं, कोई बहुत अच्छा संगीत सुन रहे हैं, यह सारा का सारा काम हमारा ऊपरी मानस कर रहा है। भीतर

का मानस तो अपने ही काम में लगा है। अनुभव

सुखद हुआ, संवेदना सुखद हुई तो राग पैदा करेगा, दुःखद हुई तो द्वेष पैदा करेगा।

किसी व्यक्ति को 15-20 मिनट तक जरा ध्यान से देखते रहो, कुछ मत्



**सभी अपना  
कल्याण साध लें!  
अपनी स्वस्ति मुक्ति  
साध लें!**

**कुदरत ने मनुष्य को ही इतनी बड़ी शक्ति दी है कि वह अंतर्मुखी होकर सत्य का दर्शन करते-करते परम सत्य तक पहुँच सकता है।  
...उस वीतराग, वीतद्वेष, वीतमोह, वीतभय, वीतक्रोध अवस्था तक पहुँचना है।**

करो, के व ल ध्यान से उसे देखते रहो। वह कितनी बार अल ग - अल ग तरह की हरकतें करता है, उसको खुद को नहीं पता कि वह कर क्या रहा है, क्योंकि उसका ऊपरी-ऊपरी मन तो किसी और आलंबन में लगा है—किसी रूप में, किसी शब्द में, किसी गंध में, किसी रस में या किसी चिंतन में लगा है। भीतर क्या हो रहा है उसे बोध ही नहीं। कितनी मोटी दीवार है न! कहीं खुजली की संवेदना हुई, चेतन चित्त को जरा भी पता नहीं खुजली आई, लेकिन अचेतन चित्त कहता है अच्छा नहीं लगा, झट हाथ उठाता है खुजलाता है, न जाने कितनी बार खुजलाया होगा। चेतन को तो पता ही नहीं कि दिन में कितनी बार खुजला रहा है। बात करते-करते, खुली आंखों देखते-देखते पलक झपकाता है। अरे दिन में क्या, एक घंटे में कितनी बार पलक झपकाए? ऐसा क्यों हुआ? क्योंकि आंख खोलकर देर तक देखते रहा तो आंख अंदर से सूखने लगी, सूखने लगी तो नहीं अच्छा लगा। झट पलकें गिराता है ताकि जरा गीली हो जाय। फिर देखने लगा। अरे, कितनी बार आंखें सूखीं और कितनी बार आंखें गीली करने के लिए तेरे अंतर्मन ने प्रतिक्रिया की, तुझे पता लगा? नहीं पता लगा न! तो दीवार है न भाई, इस कॉन्शस माइंड और अनकॉन्शस या हाफ कॉन्शस माइंड के बीच में इतनी मोटी दीवार है। इस दीवार को तोड़ रहे हैं।

### दीवार कैसे टूटे

घंटे भर साधना में बैठ कर हम क्या कर रहे हैं? यह दीवार तोड़ने का ही काम कर रहे हैं न! जो हो रहा है, जिसको आज तक कॉन्शस माइंड कह कर महत्त्व ही नहीं देता था क्योंकि दोनों के बीच में दीवारें पड़ी हुई थीं। वह तो अपने चिंतन में पड़ा है, हजारों खुराफातों में पड़ा है और यह अपना काम अलग ही कर रहा है। क्योंकि इसको संवेदना मालूम होती है और

संवेदनाओं की वजह से राग भी करता है, द्वेष भी करता है। वह दीवार तोड़ रहे हैं। वह दीवार टूटी कि ऊपर-ऊपर की जो बुद्धि हमारे केवल कॉन्शस माइंड को सुधारने का काम करती थी, अब उसका असर गहराइयों तक होने लगा। यह जिसको अंतर्मन कहें या अनकॉन्शस कहें, वह प्रतिक्षण एक ही बात जानता है कि सुखद हो तो राग कर, दुःखद हो तो द्वेष कर। अब उसका स्वभाव पलटने का काम करने लगे तो जड़ें सुधरने लगीं। ऊपर-ऊपर से वृक्ष को हम हजार सजा-सँवार दें, खूब नहला धुला दें, बड़ा खूबसूरत पेड़ लगने लगा। अरे, जिसकी जड़ों में कीड़े लगे हैं वह पेड़ कितने दिन स्वस्थ रहेगा, फिर अस्वस्थ हो जायगा। थोड़ी देर तो अच्छा लगा, बड़ा अच्छा लगा, फिर अस्वस्थ हो जायगा। और जिसने जड़ों को स्वस्थ कर लिया, उसमें कीड़े नहीं हैं, बिल्कुल स्वस्थ है, उस पेड़ को कुछ नहीं करना होगा, वह अपने आप स्वस्थ होगा। स्वस्थ ही होगा, यही तो धर्म है, यही तो कुदरत का कानून है।

### मानस का स्वभाव पलटें

गहराइयों में जा कर के मानस का वह हिस्सा जो प्रतिक्रिया प्रतिक्रिया करने का आदी हो गया है, हम उसका स्वभाव पलट रहे हैं। सिर्फ दस दिन में सारा स्वभाव पलट जायगा ऐसा नहीं हो सकता। केवल सुबह-शाम साधना करने से सारा स्वभाव पलट जायगा, ऐसा नहीं हो सकता। पर स्वभाव पलटने के काम का आरंभ तो किया। अब कदम-कदम जैसे-जैसे आगे बढ़ते जायेंगे, अभ्यास बढ़ता जायगा, देखेंगे सचमुच स्वभाव पलट रहा है। फिर तो एक समय ऐसा आयेगा कि बैठे हैं, मन हमारा किसी ऊपरी-ऊपरी बात में लगा है, और कहीं जागी पीड़ा तो झट उसे भी जान लिया, पीड़ा जागी है। हम बात भी कर रहे हैं और यह होश भी बना है। अच्छा, शरीर के वजन की वजह से यह पीड़ा हुई, इसे भी जानना है। सारा काम जान-जान कर रहे हैं। अगर प्रतिक्रिया हुई भी तो पानी की लकीर जैसी हुई। हमारा कुछ नहीं बिगाड़ सकती। जब अंध-प्रतिक्रिया होती है तो पत्थर की लकीर जैसी होती है। वह छूटती नहीं, आसान नहीं होता है उसे छोड़ना। पानी की लकीर तो अपने आप मिट जायगी, हमें कुछ नहीं करना पड़ेगा। जैसे बनी वैसे मिट गई। बालू की लकीर सुबह बनी तो शाम तक अपने आप मिट जायगी। पत्थर की लकीर को मिटाना आसान नहीं है। अंतर्मन ने यह जो पत्थर की लकीर बनाने का स्वभाव बना लिया है उसको तोड़ने के लिए साधना कर रहे हैं भाई! इससे बढ़कर अध्यात्म और क्या होगा? हम स्थितप्रज्ञ बनने के लिए कदम उठाने लगे, इससे बड़ा अध्यात्म क्या होगा? हम उस नित्य शाश्वत अवस्था तक पहुँचने के लिए कदम उठाने लगे, इससे बड़ा अध्यात्म और क्या होगा?

### जड़ों तक के विकार निकलें

अब यदि बावलेपन की बात करके कोई आदमी उलझाना चाहे, क्योंकि स्वयं उलझा है इसलिए उलझाने की बात कर रहा

है, उसे समझाना चाहिए—भाई वैज्ञानिक बात है कि हमको अपने बंधन तोड़ने होंगे तभी मुक्त होंगे। हमको अपना मैल निकालना होगा तभी निर्मल होंगे। निर्मलता का चिंतन करने से निर्मल नहीं होंगे, निर्मलता की कल्पना करने से निर्मल नहीं होंगे, मुक्ति की कल्पना करने से मुक्त नहीं होंगे। बंधन तोड़ने से मुक्त होंगे और हम बंधन तोड़ने का काम कर रहे हैं। मैल निकालने से निर्मल होंगे और हम मैल निकालने का काम कर रहे हैं। और अध्यात्म क्या होता है, यही तो अध्यात्म है न। हम उस अवस्था पर पहुँचने के लिए कदम-कदम आगे बढ़ते जा रहे हैं, जो-जो बाधाएं हैं उनका सामना करते हुए, उनको दूर करते हुए, आगे बढ़ रहे हैं।

कोई एक आदमी बड़े घनघोर जंगल में फँस गया। बड़ा खतरनाक जंगल, चारों ओर ऐसे भयानक पशु, न जाने कब जान को क्या खतरा हो जाय, कब क्या हो जाय। चाहता है उस जंगल के बाहर निकलूं, पर बेचारे को कोई रास्ता नहीं मिलता। कोई उसे रास्ता बता देता है कि देख— यूँ ऐसे चलते-चलते जंगल के बाहर निकल जायगा और सारे के सारे भय के बाहर चला जायगा, सारे खतरे के बाहर चला जायगा। उस आदमी को कोई भरमाए, अरे, तुझको तो जंगल के परे की जो अवस्था है वह चाहिए और तू जंगल के रास्ते चल रहा है। तुझको जंगल से क्या लेना देना, तुझे तो जंगल के परे की अवस्था चाहिए न। यह क्या करने लगा? अरे, यही तो करेगा भाई। यह जंगल का सारा खतरा, उसके बीच से गुजरने पर ही तो उसके बाहर निकलेंगे। अब पागलपन में कहे कि इससे तो हमको कोई मतलब नहीं है, हम तो बैठकर ध्यान करेंगे, जंगल के बाहर की अवस्था कैसी है उसका ध्यान करेंगे। करते जाओ ध्यान, सारी जिंदगी करते जाओ, कैसे पहुँच जाओगे जंगल के बाहर? खतरे में पड़ा हुआ व्यक्ति उसके बाहर नहीं निकल पायगा न! हम उसके बाहर निकलने का काम कर रहे हैं।

किसी दार्शनिक मान्यता का विरोध करने का काम विपश्यी साधक का नहीं होना चाहिए, उससे कोई लेन-देन नहीं। कोई ऐसी दार्शनिक मान्यता मानकर खुश होता है, होने दें। वैसी मान्यता मानकर खुश होता है, होने दें। मूल लक्ष्य एक ही कि जड़ों तक विकार निकालने का काम करता है कि नहीं। अगर नहीं करता है तो कैसी भी दार्शनिक मान्यता क्यों न हो, वह केवल धोखा है। वह अपने आप में एक बंधन है, हम बाहर नहीं निकल रहे। और दार्शनिक मान्यता यह माने कि वह माने। यह हमारे संप्रदाय की, हमारी परंपरा की मान्यता है, माने, पर काम यह कर रहे हैं कि हमारे अंतर्मन की गहराइयों से हम विकार कैसे दूर करें। विकार पैदा करने वाला उसका स्वभाव कैसे पलटें। बस, विपश्यना में यही करते हैं। किसी मान्यता वाला क्यों न हो, अंतर्मन तो वैसे ही काम करता है। वैसे ही सुखद के प्रति राग करता है, दुःखद के प्रति द्वेष करता है। हमें तो यह स्वभाव पलटना है और हम यह स्वभाव पलटने का काम कर रहे हैं।

## मनुष्य का जीवन सफल करें

तो भाई इस बात को जो जितनी जल्दी समझ जाय, फिर तो लगन लग जायगी। मनुष्य का जीवन मिला है। हम और किसी जीवन में यह काम कर नहीं सकते। जरा भी आशा नहीं कर सकते। किसी पशु का जीवन मिले या किसी पक्षी का जीवन मिले और हम अंतर्मुखी होकर उन गहराइयों तक पहुँचें जहाँ राग जागता है, जहाँ द्वेष जागता है, उसको पलट लें, असंभव बात है। हो ही नहीं सकता। किसी सरीसृप का जीवन मिले, किसी कीट-पतंग, किसी प्रेत प्राणी का जीवन मिले और हम यह काम कर लें, यह असंभव बात है। कुदरत ने या कहना चाहो तो कहो, परमात्मा ने मनुष्य को ही इतनी बड़ी शक्ति दी है कि वह अंतर्मुखी होकर सत्य का दर्शन करते-करते परम सत्य तक पहुँच सकता है। अन्य कोई प्राणी ऐसा नहीं कर सकता। इसलिए बहुत लगन से काम करें। अरे, मनुष्य का जीवन मिला है भाई, यह कल्याणकारी विद्या मिली है, और मुझे अपने सारे विकारों को खत्म करके विकार-विहीन अवस्था तक पहुँचना है। स्थितप्रज्ञता की अवस्था तक पहुँचना है, उस वीतराग, वीतद्वेष, वीतमोह, वीतभय, वीतक्रोध अवस्था तक पहुँचना है।

देखो रास्ता मिल गया इसको नहीं छोड़ सकते। मेरे और काम छूट गए तो छूट गए। आज का भोजन भी छूट गया तो छूट गया। आज का कोई कर्मकांड भी छूट गया तो छूट गया। आज का मेरा अमुक आवश्यक काम था वह भी छूट गया तो छूट गया। पर यह नहीं छूट सकता, ऐसी मेरी लगन जिस दिन लग जायगी, उस दिन यह कहने नहीं आओगे कि क्या करें, छूट गया। क्योंकि करना आ गया न! क्या कहेगा, लग जाना है इसके पीछे। अब ऐसी बात कहनी नहीं पड़ेगी कि क्यों छूट गया। अरे, किसी समय छूट भी गया तो क्या, जब समय मिले तभी करेंगे। और कुछ नहीं तो कहीं याला कर रहे हैं, आंखें खुली हैं, आंख खुले-खुले साधना कर रहे हैं। भीतर जो हो रहा है उसको देख रहे हैं और मन के

**निर्मलता  
का चिंतन  
करने से  
निर्मल नहीं  
होंगे, निर्मलता  
की कल्पना करने  
से निर्मल नहीं होंगे,  
मुक्ति की कल्पना करने  
से मुक्त नहीं होंगे। बंधन  
तोड़ने से मुक्त होंगे और  
विपश्यना से हम बंधन तोड़ने  
का काम कर रहे हैं।**

स्वभाव को पलट रहे हैं। अब यह नहीं छूटेगा। अपने आपको तो पलटना ही है, अपने स्वभाव को तो पलटना ही है।

जो-जो साधक, जो-जो साधिकाएं एक भी शिविर में आ चुके हैं, उनको धर्म के मर्म को अच्छी तरह समझ लेना चाहिए। इसका संप्रदाय से लेन-देन नहीं, धर्म का मतलब संप्रदाय नहीं है। हिंदू धर्म, बौद्ध धर्म, जैन धर्म, सिख धर्म, ईसाई धर्म, मुस्लिम धर्म यह दुनियादारी की बातें हैं। जिनको करना है उनको उसी में खुश रहने दो। लेकिन जो समझदार है, विपश्यी है वह धर्म की बात करेगा। धर्म माने शुद्ध धर्म, कुदरत का कानून। विकार पैदा करेंगे तो व्याकुल होंगे ही। विकारों से बचेंगे तो व्याकुलता से बचेंगे। यही धर्म है। व्याकुलता से बचना है तो विकारों से बचना होगा। यह बात समझ करके काम में लग जायेंगे। एक शिविर किया तो लग जायेंगे, दस शिविर किया तो लग जायेंगे। बात समझ में आ गयी और यह लगन लग गयी तो लग ही जायेंगे। किसी दूसरे पर एहसान नहीं कर रहे हो भाई! न किसी गुरु महाराज पर एहसान कर रहे हो, न किसी आश्रम चलाने वालों पर एहसान कर रहे हो। अरे अपने आप पर एहसान कर रहे हो। अपने ही भले के लिए काम में लग जाना है। अपने ही कल्याण के लिए, अपने ही मंगल के लिए। जिन-जिन को मुक्ति मार्ग मिला, जिन-जिन को विशुद्धि का मार्ग मिला वे सचमुच विशुद्धि प्राप्त करें, विमुक्ति प्राप्त करें और अपना मंगल साध लें! कल्याण साध लें! अपनी स्वस्ति मुक्ति साध लें!

भवतु सब्ब मङ्गलं!

भवतु सब्ब मङ्गलं!!

भवतु सब्ब मङ्गलं!!!

00000000000000000000000000000000

### अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्री पुण्डलिक अहिरे, धम्मसरिता, खड़ावली के केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा
2. श्री रमेश जैन (व.स.आ.) एवं
3. श्रीमती निर्मला पटेल (व.स.आ.) धम्मअजन्ता, औरंगाबाद के केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा
4. डॉ. वेंकट चरन, धम्म नागाज्जुन के केंद्र-आचार्य की सहायता.

### नये उत्तरदायित्व आचार्य

1. श्री दिलीप देशपांडे, इगतपुरी
2. श्री महेंद्र कोलते, इगतपुरी
3. श्रीमती चंद्रिका कामदार, मुंबई
4. श्रीमती प्रज्ञा गोस्वामी, अंजार-कच्छ
5. श्री चंद्रशेखर दाल्ये, केंद्र-आचार्य-धम्मसुगन्ध, सांगली
6. श्री दिलीप काटे, केंद्र-आचार्य धम्मसिद्धपुरी, सोलापुर
7. श्री सचिन नातू, केंद्र-आचार्य, धम्मनन्द, पुणे
8. श्री मदन मुथा, केंद्र-आचार्य, धम्मपदेस, रत्नागिरि
9. श्री रविंद्र रेड्डी, केंद्र-आचार्य- धम्मखेत, हैदराबाद

10. श्री सत्यनारायण सहा, केंद्र-आचार्य-धम्मनिज्झान, निजामाबाद
11. श्री बी.वी. सत्यनारायण राजू, केंद्र-आचार्य-धम्मराम, प. गोदावरी
- 12-13. श्रीमती उज्वला एवं श्री हरीश अड्डिगा, केंद्र-आचार्य- धम्मविजय, प. गोदावरी
- 14-15. श्री महावीर एवं श्रीमती अंजना पाटिल, केंद्र-आचार्य धम्म आवास, लातूर

### वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्री शंकर दोरायस्वामी, गोवा.
2. श्री गॉर्डन मॅसियेल, गोवा
3. डॉ. संतोष कांबले, इगतपुरी
4. श्री किशोर नातू, डोंबीवली
5. Mrs. Indrani Dharmalatha Hettiarachchi, Sri Lanka
6. Mrs. Kusuma Rathnasekara, Sri Lanka
7. Mrs. Chandra Hulangamuwa, Sri Lanka
8. Mrs. Beeta Koswatta, Sri Lanka

### नव नियुक्तियां

### सहायक आचार्य

1. श्री संजय भोसले, कराड-सतारा
2. डॉ. यशवंत मुळे, सोलापूर

00000000000000000000000000000000

## मंगल मृत्यु

1. मुंबई की श्रीमती वीना गांधी 1993 में सहायक आचार्य बनीं और 2001 में पूर्ण आचार्य बन कर धर्म-प्रसारण का काम करने लगीं। अनेकों शिविरों का संचालन करके लोगों की बहुत सेवा की। 88 वर्ष की पकी उम्र में भी वे धर्मसेवा से जुड़ी रहीं। उनकी सेवा से अनेकों का मंगल हुआ। ऐसी सेवाभावी धर्मसेविका ने 13 जुलाई 2021 को शांतिपूर्वक अपना शरीर छोड़ा। दिवंगत की धर्मयात्रा उत्तरोत्तर आगे बढ़ती रहे, धर्म-परिवार की यही मंगल मैत्री।

2. श्री बाबूराव रामटेकर ने 17 जुलाई, 2021 को 82 वर्ष की पकी उम्र में नाशिक में शांतिपूर्वक शरीर छोड़ा। विपश्यना संबंधी साहित्य-प्रकाशन के काम में वे प्रारंभ से ही जुड़े रहे। उनकी सेवा और साधना में प्रगति को ध्यान में रखते हुए पूज्य गुरुजी ने उन्हें 1997 में सहायक आचार्य नियुक्त किया। उन्होंने अनेक लोगों को धर्म की ओर मोड़ा तथा अनेक शिविरों का संचालन करके बहुत पुण्यार्जन किया। धर्मपथ पर उनकी उत्तरोत्तर प्रगति के लिए धम्मपरिवार की मंगल कामना।

00000000000000000000000000000000

## अति महत्त्वपूर्ण सूचनाएं

1. सेंट्रल आईवीआर (इंटरैक्टिव वॉयस रिस्पांस) संभाषण नंबर - 022-50505051

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

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

00000000000000000000000000000000

अब साधक शिविरों में आवेदन के लिए निम्न नई वेबसाइट का उपयोग कर सकते हैं:-

<https://schedule.vridhamma.org/>

00000000000000000000000000000000

### ऑनलाइन भावी शिविर कार्यक्रम एवं आवेदन

सभी भावी शिविरों की जानकारी नेट पर उपलब्ध है। कोविड-19 के नये नियमानुसार सभी प्रकार की बुकिंग केवल ऑनलाइन हो रही है। फार्म-अप्लिकेशन 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/sch giri>

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>

00000000000000000000000000000000

## 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- **सतिपट्टान 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 सतिपट्टान शिविर किये और एक दस-दिवसीय शिविर में सेवा दिये हुए साधकों के लिए, जो विगत दो वर्षों से नियमित दैनिक अभ्यास करते हों तथा विधि के प्रति अनन्यभाव से पूर्णतया समर्पित हों।

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

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

8- **विशेष 10-दिवसीय शिविर:** पांच सामान्य शिविर, एक सतिपट्टान 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 फार्मट 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 - **समगानं 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 शिविर में सम्मिलित होने के लिए केवल एक सतिपट्टान 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 पहुंचाने के इच्छुक अन्य केंद्र भी चाहें तो इस गंभीर कृतज्ञता-शिविर को अपने यहां के कार्यक्रमों में सम्मिलित कर सकते हैं।

ॐ 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 वेबसाइट हेतु लिंक [www.hindi.dhamma.org](http://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 अर्थात् सुबह 10 बजे से सायं 5 बजे तक). फैक्स: 244176. Email: info@giri.dhamma.org, [बिना बुकिंग प्रवेश बिल्कुल नहीं] **दस-दिवसीय:** 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, **सतिपट्टान:** 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)

**सतिपट्टान:** 2 से 10-9, **दीर्घ-शिविर:** विशेष दस-दिवसीय: 21-9 से 2-10, 20-दिवसीय: 24-7 से 14-8, 30-दिवसीय: 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 एकजीक्यूटिव शिविर:** 30-11 से 11-12, **सतिपट्टान:** 18 से 26-11, **दीर्घ-शिविर:** 20-दिवसीय: 28-6 से 19-7, 30-दिवसीय: 25-9 से 26-10, 45-दिवसीय: 25-9 से 10-11, 60-दिवसीय: 17-12 से 16-2-2022.

##### धम्मपत्तन : गोरार्ड, बोरीवली, मुंबई

धम्मपत्तन, विपश्यना केन्द्र, एस्सेल वर्ल्ड के पास, गोरार्ड 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 एकजीक्यूटिव शिविर:** 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। अतः सभी साधकों से नम्र निवेदन है कि जिन्हें शिविर के लिए स्वीकृति-पत्र दिया जाय, वे ही आये और जिन्हें स्वीकृति नहीं दी जा सकी, वे कृपया किसी प्रकार का आग्रह (दुराग्रह) न करें। • **कृपया अपना आपाकालीन फोन-संपर्क (भले पास-पड़ोस का) अवश्य लिखें।**

**ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोरार्ड 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।

##### आंगतुकों 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 द्वारावे रेलवे स्टेशन के नजदीक हरबर लार्डन) नवी मुंबई 400 614. **संपर्क:** फोन: 022-27522277, 27522404/03 (सुबह 11 बजे से सायं 5 बजे तक). Email: dhammavipula@gmail.com, बुकिंग केवल ऑनलाइन: http://www.vipula.dhamma.org/ **दस-दिवसीय:** 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 प्रातः 9 से रात 9 तक, (साधक अपने समयानुसार आकर ध्यान कर सकते हैं);

##### धम्मवाहिनी : टिटवाला

**मुंबई परिसर विपश्यना केंद्र, गांव रूंदे, टिटवाला (पूर्व) कल्याण, जि. ठाणे.** Website www.vahini.dhamma.org, रजिस्ट्रेशन केवल online; Email: vahini.dhamma@gmail.com, **संपर्क:** मोबाईल: 97730-69978, 9004620434, केवल कार्यालय के दिन- 12 से सायं 6 तक. **दस-दिवसीय:** 31-7 से 11-8, 28-8 से 8-9, 11 से 22-9, 25-9 से 6-10, 9 से 20-10, **सतिपट्टान:** 14 से 22-8, **दीर्घ-शिविर:** 20-दिवसीय: 27-10 से 17-11, 30-दिवसीय: 20-11 से 21-12, 45-दिवसीय: 20-11 से 5-1-2022,

##### धम्मवाटिका : पालघर

पालघर विपश्यना केंद्र, गट नं. 198-2/ए, अलयाली क्रिकेट ग्राउंड के पीछे, अलयाली, पालघर-401404, **संपर्क:** 1) 9637101154, 2) श्री इराणी, मो. 9270888840, Email: info@vatika.dhamma.org; **दस-दिवसीय:** (केवल पुरुष) 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) 24-9 से 5-10, 7 से 18-11, **सतिपट्टान:** (केवल पुरुष) 12 से 20-9, (केवल महिलाएं) 5 से 13-12,

##### धम्मनन्द : 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) 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, **सतिपट्टान:** (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; टै.फैक्स: 24464243.

##### दीर्घ शिविर कार्यक्रम (भारत)

##### विशेष 10-दिवसीय

28-7 से 8-8-2021 धम्मपुब्बज - चूरू (राजस्थान)  
30-8 से 10-9-2021 धम्मपुष्कर - पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)  
1 से 12-9-2021 धम्मपत्तन - गोरार्ड, 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 धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)  
17 से 28-10-2021 धम्मसरोवर - धुळे (महाराष्ट्र)  
20-11 से 1-12-2021 धम्मकल्याण - कानपुर (उ. प्र.)

##### कृतज्ञता शिविर

2 से 17-2-2022

धम्म मधुरा - मदुराई (तमिलनाडु)

##### 20-दिवसीय

2 से 23-8-2021 धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)  
3 से 24-8-2021 धम्मचक्र - 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**

1-8 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	धम्मपट्टान - 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 (उड़ीसा)
6-11 से 7-12-2021	धम्मचक्र - 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**

25-9 से 10-11-2021	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
15-10 से 30-11-2021	धम्मसुवस्थी - श्रावस्ती (उ. प्र.)
2-11 से 18-12-2021	धम्मपट्टान - 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**

12-10 से 12-12-2021	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
17-12 से 16-2-2022	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)

**धम्मपुण्य : पुणे शहर (स्वार्गेट)**

पुणे विपश्यना समिति, नेहरू स्टेडियम के सामने, स्वार्गेट 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) 15 से 26-8, 17 से 28-10, 21-11 से 2-12, 19 से 30-12, **सतिपट्टान:** (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) 21 से 29-9, 3-दिवसीय: 28 से 31-10, 1-दिवसीय: हर माह दुसरे गुरुवार तथा चौथे रविवार प्रातः 8:30 से 4:30 तक, # बाल-शिविर: (9 से 18 वर्ष) हर माह प्रथम तथा तिसरे रविवार (प्रातः 8 से दोपहर 2.30 तक)

**धम्मअजन्ता : औरंगाबाद (महाराष्ट्र)**

अजन्ता अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना समिति, गट नं. 45 रामपुरी, वैजापुर रोड, औरंगाबाद-431003. संपर्क: फोन: (0240) 2040444, मोबाईल: 94222-11344, 99218-17430. Email: info@dhammaa-janta.org. **दस-दिवसीय:** 28-7 से 8-8, 11 से 22-8, 25-8 से 5-9, 8 से 19-9, 22-9 से 3-10, 6 से 17-10, 20 से 31-10, 1 से 12-12, 15 से 26-12, 29-12 से 9-1-2022 **सतिपट्टान:** 17 से 25-11, 2-दिवसीय: 26 से 28-11, **किशोरियों का शिविर:** 8 से 16-11, ,

**धम्मसरोवर : धुळे (महाराष्ट्र)**

खानदेश विपश्यना साधना केंद्र, डेडरगांव जलशुद्धिकरण केंद्र के पास, मू. पो. तिखी, जिला- धुळे, पिन: 424002; (बिना बुकिंग प्रवेश नहीं) (केंद्र जाने के लिए "पाच कंदील" के पास "शेरे पंजाब लॉज" पहुंचें। वहां से तिखी गांव के लिए ऑटोरिक्शा मिलते हैं।) **दस-दिवसीय:** 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, **सतिपट्टान:** 6 से 15-8, 5 से 14-12, 2-दिवसीय: 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, ऑफिस विजापुर रोड, भाटेगाव की पास, सोरेगाव - डोंगगाव 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 उकरदे, मोबा. 9860759866, **दस-दिवसीय:** 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)**

दक्षिण विपश्यना अनुसंधान केंद्र, (बिना बुकिंग प्रवेश नहीं) रामलिंग रोड, आलते पार्क, आलते, ता. हातकनंगले (रेलवे स्टेशन), जि. कोल्हापुर-416123. Email: info@alaya.dhamma.org, फोन: संपर्क: मोबा. 97674-13232, 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) 25-7 से 5-8, 3 से 14-10, 17 से 28-10, (हिंदी, अंग्रेजी तथा कन्नड़ी भाषी) 11 से 22-7, **सतिपट्टान:** (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) 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: मोबाईल: 9403870195, 9422182336, 9370990771, 9423403294. (बिना बुकिंग प्रवेश नहीं) **दस-दिवसीय:** 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, **सतिपट्टान:** 24-12 से 1-1-2022, 1-दिवसीय: 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, **सहायक आचार्य कार्यशाला:** 14 से 18-7-2021, संपर्क: सचिव, कल्याणमिल 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:** 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, **सतिपट्टान:** 22 से 30-12, 3-दिवसीय: 21 से 24-10, 24 से 27-11, 1-दिवसीय: 14-8, 12-9, 21-11, 6-12, # बाल-शिविर: 21 से 24-10, सामू. साधना: हर रोज प्रातः 5 से 6 तथा सायं 6 से 7 तक एवं हर रविवार प्रातः 8 से 9; # बाल आनापान सामू. साधना: हर रविवार प्रातः 8 से 9, संपर्क: 1) श्री सुखदेव नारनवर, मोबा. 9422129229. 2) श्री कमलेश चाहन्डे, मोबा. 9373104305.,

**धम्ममल्ल : यवतमाल (महाराष्ट्र)**

विपश्यना केंद्र, धनश्री नगर, आय. टी. आय. के पीछे, पिंपलगांव बायपास, यवतमाल - 445001, **दस-दिवसीय:** 2 से 13-8, 18 से 29-9, 19 से 30-10, 3 से 14-11, 7 से 18-12, **सतिपट्टान:** 19 से 27-11, 3-दिवसीय: 16 से 19-8, 1-दिवसीय: 1-8, 29-9, 10-10, 5-12, # बाल-शिविर: 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.

**धम्म अमरावती: लुंबिनी मोगरा**

विपश्यना केंद्र, लुंबिनी मोगरा, पो. भानखेडा, ता. जि. अमरावती संपर्क: 1) श्री किशोर देशमुख मोबा. 9370585203, 2) श्री बाबुजी सिरसाट, मोबा. 8007676033, **दस-दिवसीय:** (पुरुष तथा महिला) 16 से 27-8, 21-10 से 1-11, 15 से 26-12, **सतिपट्टान:** 21 से 29-11, 1-दिवसीय: 25-7, 29-9,

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

**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 अण्ड वेलफेअर सेंटर, चुल्हाड, तुमसर, जि. भंडारा मोबा. 096236-68240, संपर्क: 1) श्री डोंगरे, मोबा. 6260450436, 2) श्री चौर, 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:** 10 से 21-8, 21-9 से 2-10, 4 से 15-12, **सतिपट्टान:** 6 से 14-9, 21 से 29-11, 2-दिवसीय: 24 to 26-12, 1-दिवसीय: 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: 29-8, 19-9, 10-10, 19-12, संपर्क: सलूजा, 09423673572, चौर, 9890441071, विनोद, 9422833002, 7588749108,

**धम्म निरंजन : नांदेड**

विपश्यना साधना केंद्र, नई डंकीण (गोदावरी नदी के किनारे) नांदेड, संपर्क: 1) श्री दहिबेले, मोबाईल: 9423148636. 2) श्री भावे, मोबा. 9421572499, **दस-दिवसीय:** (केवल महिलाएं) 6 से 17-10, 8 से 19-12, (केवल पुरुष) 1 से 12-9, 17 से 28-11, **सतिपट्टान:** 14 से 22-8, # 3-दिवसीय बाल-शिविर: (केवल लड़के) 7 से 10-11, (केवल लड़कियां) 11 से 14-11, 2-दिवसीय बाल-शिविर: .... 1-दिवसीय: 29-8, 12-9, 17-10, 29-12, स्वयं शिविर: हर रविवार प्रातः 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, **सतिपट्टान:** 1 से 9-12, संपर्क: 1) श्री बांते, 9326732550, 9326732547. 2) श्री काटवे, मोबा. 9890309738.

**धम्मअनाकुल : खापरखेड़ा फाटा, तेलहारा (अकोला)**

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

**कोटंबा (यवतमाल):** **दस-दिवसीय:** (पुरुष तथा महिला) 12 से 23-9, 2 से 13-10, 5 से 16-12 (केवल महिलाएं) 1 से 12-8-2021 (केवल क्षुणियां तथा महिला) 7 से 18-11, 1-दिवसीय: हर रविवार सुबह 8 से 3 तक # बाल-शिविर: 29-8, 26-9, 17-10, 28-11, 26-12, संपर्क: धम्मभूमि विपश्यना चैरिटेबल ट्रस्ट, कोटंबा ता. बाभुळगांव जि. यवतमाल-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:** भद्रत 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)» 25-7 से 5-8, 20-11 से 1-12, 20 से 28-12, (केवल पुरुष)» 10 से 21-8, 21-9 से 2-10, (केवल भिक्षु 23-10 से 3-11) **सतिपट्टान:** 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 नवई, मोबा. 07775928290, 2) श्रीमती ज्योतीताई वानखेडे, मोबा. 9921998803,

**धम्मजलगांव : जलगांव**

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

**धम्मअजय : चंद्रपुर (महाराष्ट्र)**

**विपश्यना साधना केंद्र, ग्राम - अजयपुर, पो. चिचल्लो, मूल रोड, चंद्रपुर, Online Registration :- Website :- www.ajaya.dhamma.org, Email: dhammaajaya@gmail.com, संपर्क:** 1) मिलींद घरडे, सुगतनगर, नगीनाबाग वार्ड, नं. 2, चंद्रपुर-442401, मोबा. 80071-51050, 9226137722, 2) श्री गौतम चिकटे, मोबा. 9421812541, 9422506476, **दस-दिवसीय:** 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, **सतिपट्टान:** 27-11 से 5-12, 2-दिवसीय: 19 से 21-11, 1-दिवसीय: 8-8, 26-9, 10-10, 19-12,

**धम्मपदेस : पाली (रत्नागिरी)**

**कौकण विपश्यना मेडीटेशन सेंटर, मु. पाथरट, पो. पाली, जि. - रत्नागिरी - 415803, Email: info@pades.dhamma.org, Website: https://pages.dhamma.org, दस-दिवसीय: 1 से 12-8, 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, **सतिपट्टान:** 15 से 24-12, **संपर्क:** 1. श्री संतोष आयर 1) 9975434754 / 9960503598**

**महाड: दस-दिवसीय: (केवल पुरुष)» 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, 3-दिवसीय: (केवल पुरुष)» 26 से 29-8, 28 से 31-10, , 1-दिवसीय : हर माह पहले रविवार प्रातः 10 बजे से दोपहर 3 बजे तक, # बाल शिविर: हर माह तीसरे रविवार प्रातः 10 बजे से दोपहर 2 बजे तक, **स्थान:** डा. बाबासाहेब आंबेडकर मेमोरियल हॉल, 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 केंद्र, पो.बॉ. 208, जयपुर-302001, पंजीकरण संपर्क: मोबा. 0-99301-17187, 9610401401, 9828804808, Email: info@thali.dhamma.org, Website: www.thali.dhamma.org, दस-दिवसीय: 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 **सतिपट्टान:** 20 से 28-7, 3-दिवसीय: 2021» 16 से 19-12, **दीर्घ-शिविर:** 20-दिवसीय: 28-9 से 19-10, 30-दिवसीय: 18-9 से 29-10,**

**धम्म पुष्कर : पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)**

**विपश्यना केंद्र, ग्राम रेवत (केडेल), पर्वतसर रोड, पुष्कर, जि. अजमेर. मोबा. 91-94133-07570. फोन: 91-145-2780570, Website: www.pushkar.dhamma.org, दस-दिवसीय: 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, **सतिपट्टान:** 23 से 31-10, 11 से 19-12, **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय:** 30-8 से 10-9, 20-दिवसीय: 7 से 28-11, 30-दिवसीय: 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, फेक्स: 0145-2787131.**

**धम्ममरुधर : जोधपुर (राजस्थान)**

**विपश्यना साधना केंद्र, लहरिया रिसोर्ट के पीछे, अध्यात्म विज्ञान सस्तग केंद्र के पास चौपासनी जोधपुर-342008. मोबा. 9829007520, Email: info@marudhara.dhamma.org, दस-दिवसीय: 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 **सतिपट्टान:** 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 केवल लड़के) 18 से 21-8, (13 से 16 वर्ष केवल लड़कियां) 25 से 28-8, **संपर्क:** 1) श्री नेमीचंद भंडारी, 41-42, अशोक नगर, पाल लॉक 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 23-9, 17 से 28-10, 8 से 19-11, 23-11 से 4-12, **सतिपट्टान:** 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 वर्ष केवल लड़कियां) 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» 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, रम न. 1015, 10 वां तल, हेमकुंड/मोदी टावर्स, 98 नेहरू प्लेस, नई दिल्ली-110019. फोन: (011) 2645-2772, 4658-5455, Email: reg.dhammasota@gmail.com**

**धम्मपट्टान : सोनीपत (हरियाणा)**

**विपश्यना साधना संस्थान, कम्मासपुर, जि. सोनीपत, हरियाणा, पिन-131001. मोबा. 09991874524, Email: reg.dhammapathhana@gmail.com, **सतिपट्टान:** 23 से 31-12, **सहायक आचार्य कार्यशाला:** 2 से 5-10, **धम्मसेवक कार्यशाला:** 6 से 7-10, **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय:** 15 से 26-10, 20-दिवसीय: 2 से 23-8, 30-दिवसीय: 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, गव्हर्मेन्ट 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:** 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, **सतिपट्टान:** 27-10 से 4-11,**

**धम्महितकारी : रोहतक (हरियाणा)**

**विपश्यना ध्यान समिति, लाहली - आंवल रोड, गाँव लाहली, तहसील - कलानौर, जिला: रोहतक - 124001, संपर्क: 92543-48837, 9416303639. **दस-दिवसीय:** 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, **सतिपट्टान:** 6 से 14-11,**

**धम्मधज : होशियारपुर (पंजाब)**

**पंजाब विपश्यना ट्रस्ट, गाव आनंदाद, पो. मेहलांवाली जिला-होशियारपुर - 146110, पंजाब फोन: (01882) 272333, मोबाईल: 94651-43488. Email: info@dhaja.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 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, **सतिपट्टान:** 6 से 14-11, 3-दिवसीय: 1 से 4-7,**

**धम्मसिखर : धर्मशाला (हिमाचल प्रदेश)**

**हिमाचल विपश्यना केंद्र, धरमकोट मैकलोगंज, धर्मशाला, जिला- कांगड़ा, पिन-176219 (हि. प्र.). फोन: 09218514051, 09218414051, (पंजीकरण के लिए फोन सायं 4 से 5) Email: info@sikhara.dhamma.org, **दस-दिवसीय: 2021»** अप्रैल से नवंबर हर माह 1 से 12 तथा 15 से 26. केवल अन्य शिविरों के समय नहीं **सतिपट्टान:** 15 से 23-11, 3-दिवसीय: » 23 से 26-11,**

**धम्मलद्द : लेह-लद्दाख (जम्मू-कश्मीर)**

**विपश्यना साधना केंद्र, लद्दाख, (लेह से 8/9 कि. मी.) संपर्क: श्री लोभइंग विसुद्धा, एन्सट ट्रक्स, मोबाईल: (91) 9906971808, 9419862542. **दस-दिवसीय:** 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, **सतिपट्टान:** 18 से 26-8, 15 से 23-12, 3-दिवसीय: 16 से 19-9, 2-दिवसीय: 30-7 से 1-8, 27 से 29-8, सामू. साधना: हर रविवार प्रातः 9:00 से 1-दिवसीय: हर माह दूसरे रविवार. Email: lvissuddha@yahoo.com; info@ladakh.in.dhamma.org,**

**धम्मसलिल : देहरादून (उत्तरांचल प्र.)**

**देहरादून विपश्यना केंद्र, जनतनवाला गांव, देहरादून कैंट तथा संतला देवी मंदिर के पास, देहरादून-248001. फोन: 0135-2715189, 2715127, 94120-53748, 70783-98566, Email: reg.dhammasalila@gmail.com; **दस-दिवसीय:** 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, **सतिपट्टान:** 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, फेक्स: 2715580.**

**धम्मलखण : 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 क्रॉसिंग से वाहन सुविधा उपलब्ध।) Email: info@lakkhana.dhamma.org, मोबा. 97945-45334, 9453211879, **दस-दिवसीय:** 4 से 15-8, 19 से 30-8, 4 से 15-9, 19 से 30-9, 4 से 15-10, 4 से 15-11, 19 से 30-11, **सतिपट्टान:** 19 से 27-10, 3-दिवसीय: 28 से 31-10, 2-दिवसीय: 15 से 17-8, 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 वर्ष केवल लड़कियां) 30-12-21 से 2-1-22, **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय:** 19 से 30-7, 20-दिवसीय: 4 से 25-12, **संपर्क:** 1) श्री राजकुमार सिंह, मोबा. 9616744793, 2) श्री पंकज जैन, मोबा. 098391-20032, 3) श्रीमती मृदुला मुकेश, मोबा. 94150-10879, 4) श्री राजीव यादव, मोबा. 9415136560.**

**धम्मसुवत्थी : श्रावस्ती (उ. प्र.)**

**जेटवन विपश्यना साधना केंद्र, कटरा बाईपास रोड, बुद्धा इंटर कालेज के सामने, श्रावस्ती, पिन- 271845; फोन: (05252) 265439, 09335833375 Email: info@suvatthi.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 2 से 13-8, 17 से 28-8, 2 से 13-12, 2 से 13-1, **सतिपट्टान:** 29-8 से 6-9, 14 से 22-12, # बाल शिविर: (8 से 12 वर्ष लड़के, तथा 8 से 16 वर्ष लड़कियां) 24 से 27-12, (12 से 16 वर्ष केवल लड़के) 28 से 31-12,**

∞ 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,

#### धम्मकक्कू : सारनाथ (उ. प्र.)

विपश्यना साधना केंद्र, खरगीपुर गांव, पो. पियरी, चौबेपुर, (सारनाथ), वाराणसी. मोबा: 09307093485; 09936234823, Email: info@cakka.dhamma.org, (सारनाथ म्युजियम से ऑटोरिक्शा 100/- है।) दस-दिवसीय: 3 से 14-9, 18 से 29-9, 3 से 14-10, 18 से 29-10, 3 से 14-10, 18 से 29-10, 20 से 31-12, ∞ सतिपट्टान: 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 तो 28-6; संपर्क: 1. श्री भूमिधर मोबा. 09452975280, 2) डॉ. विमलकुमार मोदी, द्वारा- आरोग्य मंदिर, गोरखपुर-273003, 3) श्री नरेश अग्रवाल- मोबा. 9935599453.

#### धम्मकल्याण : कानपुर (उ. प्र.)

कानपुर अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना साधना केंद्र, ढोड़ी घाट, रुमा, पो. सलेमपुर, कानपुर नगर-209402, (सेन्ट्रल रेलवे स्टेशन से 23 कि० मी०) Email: dhamma.kalyana@gmail.com, फोन: 07388-543795, मोबा. 08995480149. (बिना बुकिंग प्रवेश बिल्कुल नहीं) दस-दिवसीय: 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, ∞ सतिपट्टान: 22 से 30-11, 3-दिवसीय: 1 से 4-9, 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» 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, ∞ सतिपट्टान: 2021» 6 से 14-11,

#### 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: 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, ∞ सतिपट्टान: 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, पार्की, मुजफ्फरपुर-843113. फोन: 7779842059, 8935963703, दस-दिवसीय: 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, ∞ सतिपट्टान: 1 से 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, दस-दिवसीय: हर माह 3 से 14 (नवंबर 2021 में नहीं) 13 से 24-11, 3 से 14-1-2022,

नालंदा (बिहार): दस-दिवसीय: अप्रैल 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

#### धम्मपाटलिपुत्र : 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: 17-8 तो 28-8, 3-9 तो 14-9, 17-9 तो 28-9, 3-10 तो 14-10, 3-11 तो 14-11, 3-12 तो 14-12, 17-12 तो 28-12, 3-1 तो 14-1-22, 17-1 तो 28-1-22. ∞ सतिपट्टान: 3-8 तो 11-8-21

#### धम्मवेसाली : वैशाली (बिहार)

धम्मवेसाली पिवश्यना केंद्र, वियतनाम महाप्रजापति ननरी, विश्वशांति फणोडा 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 केंद्र, 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। तदर्थ संपर्क- फोन: भुज: 094274-33534. गांधीधाम: 094262-50746. मांडवी:

9974575660.) 10-दिवसीय: 27-6 से 8-7, 11 से 22-7, 26-7 से 6-8, 10 से 21-8, 23-8 से 3-9, 5 से 16-9, 18 से 29-9, 6 से 17-11, 20-11 से 1-12, 4 से 15-12, 18 से 29-12. 3-दिवसीय: 24 से 27-8, ∞ सतिपट्टान: 11 से 19-8, ∞ दीर्घ शिविर: 10-दिवसीय विशेष: 11 से 22-8, 20-दिवसीय: 1 से 22-10, 30-दिवसीय: 1-10 से 1-11, संपर्क: मोबा. 7874623305, 9825320551.

#### धम्मकोट : राजकोट (गुजरात)

सौराष्ट्र विपश्यना केंद्र, कोळारिया रोड, राजकोट. फोन: (0281) 2924924, 2924942, मोबाईल: 7878727240, 93279-23540, Email: info@kota.dhamma.org, 10-दिवसीय: 25-8 से 5-9, 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, ∞ सतिपट्टान: 10 से 18-9, संपर्क: 1) फोन: 0281-2233666, मोबा. 7878727223, 94272-21591, फैक्स: 2221384. 2) श्री मेहता, फोन: 2587599, मोबा. 9428203291.

#### धम्मदिवाकर : मेहसाणा (गुजरात)

उत्तर गुजरात विपश्यना केंद्र, मोंदु गांव, 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: 2021» 4 से 15-8, 18 से 29-8, 1 से 12-9, 20 से 31-10, 7 से 18-11, 24-11 से 5-12, 8 से 19-12, 22-12 से 2-1-22, 5 से 16-1, 2 से 13-2, 16 से 27-2-22. 3-दिवसीय: 2021» 19 से 22-11, ∞ दीर्घ शिविर: 30-दिवसीय: 16-9 से 17-10-21, ∞ सतिपट्टान: 2022» 22-1 से 30-1-22,

#### 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, पालडी बस स्टैंड (अहमदाबाद) दोपहर 2:30 बजे) 10-दिवसीय: 11 से 22-8, 25-8 से 5-9, 8 से 19-9, 22-9 से 3-10, 6 से 17-10, 20 से 31-10, 2 से 13-11, 17 से 28-11, 1 से 12-12, 15 से 26-12, 29-12-2021 से 9-1-2022, 12 से 23-1, 16 से 27-2. कृतज्ञता-शिविर: 26-1 से 10-2, संपर्क: 1) श्रीमती शशि लोडी मोबा. 98240-65668.

#### धम्म अम्बिका : दक्षिण गुजरात, गुजरात

विपश्यना ध्यान केंद्र, नेशनल हायवे नं. 8, (मुंबई से अहमदाबाद) पश्चिम से 2 कि० मी० दूरी पर बोरीयाच टोलनाका, ग्राम वागलवाड ता. गनदेवी, जि. नवसारी, मोबा. 09586582660, पंजीकरण: दोपहर 11 से सायं 5 (0261) 3260961, 09825955812. www.ambika.dhamma.org; Online registration: dhammaambikasurat@gmail.com; संपर्क: 1) वसंतभाई लाड, मोबा. 09428160714, 2) श्री रतनशीभाई के. पटेल, मोबा. 09825044536, दस-दिवसीय: 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, ∞ सतिपट्टान: 25-8 से 2-9, 3-दिवसीय: 19 से 22-8, 30-9 से 3-10, 18 से 21-11, ∞ 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, पद्मान- थंडलम रोड, द्वारा थोरुनरमलाई रोड, थोरुमुदीवक्कम, चेन्नई-600044, शिविर संबंधी जानकारी तथा पंजीकरण के लिए संपर्क: फोन: 044-65499965, मोबाईल: 94442-80952, 94442-80953, (केवल 10 बजे से 1 तथा सायं 2 से 5 बजे तक). Email: setu.dhamma@gmail.com, संपर्क: श्री गोयन्का, फोन: (044) 4340-7000, 4340-7001, फैक्स: 91-44-4201-1177. मोबाईल: 098407-55555. Email: skgoenka@kgiclothing.in, 10-दिवसीय: 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,

#### धम्ममधुरा : मदुराई (तमिलनाडु)

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

#### धम्मनागाज्जुन : नागार्जुन सागर (तेलंगाना)

संपर्क: VIMC, हिल कालोनी, नागार्जुन सागर, जि. नालगोंडा तेलंगाना, पिन-508202. पंजीकरण: 9440139329, (8680) 277944, मोबा: 093484-56780, (केवल 10 से शाम 5 तक) Email: info@nagajuna.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 हमने, मोबा. 9893891989, फोन: (0755) 2468053, फैक्स: 246-8197. Email: dhammapala.bhopal@gmail.com, ऑनलाइन आवेदन; www.pala.dhamma.org, दस-दिवसीय: 28-7 से 8-8, 25-8 से 5-9, 20 से 31-10, 6 से 17-11, 1 से 12-12, ∞ सतिपट्टान: 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,

