



विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2565, आश्विन पूर्णिमा (ऑनलाइन), 20 अक्टूबर, 2021, वर्ष 51, अंक 4
E-NEWS LETTER वार्षिक शुल्क रु. ३०/ आजीवन शुल्क रु. ५००

धम्मवाणी

चरथ, भिक्खवे, चारिकं बहुजनहिताय बहुजनसुखाय अत्थाय हिताय सुखाय देवमनुस्सानं। देसेथ, भिक्खवे, धम्मं आदिकल्याणं मज्झेकल्याणं परियोसानकल्याणं सात्थं सब्यञ्जनं केवलपरिपुण्णं परिसुद्धं ब्रह्मचरियं पकासेथ।

— दी.नि. महावग्गपालि, महापदानसुत्तं -86

भिक्षुओ! चलते रहो। अनेक लोगों के भले के लिए, अनेक लोगों के सुख के लिए, देव-मनुष्यों के कल्याण के लिए, हित के लिये, सुख के लिए विचरण करते ही रहो। लोगों को धर्म का सदुपदेश दो, भिक्षुओ! ऐसा धर्म जो कि आदि में कल्याणकारी है, मध्य में कल्याणकारी है, अंत में कल्याणकारी है। (सर्वतोमुखी कल्याणकारी ही कल्याणकारी है।) उस धर्म का शब्दों के साथ, अर्थों के साथ, भावों के साथ, व्यावहारिक अभिव्यंजना के साथ प्रकटीकरण करो। ऐसा धर्म जिसमें कि केवलमात्र परिपूर्ण परिशुद्धि ही परिशुद्धि है। अशुद्धि के लिए कहीं कोई स्थान नहीं। ऐसे परम परिशुद्ध ब्रह्माचरण का प्रकाशन करो अपने ब्रह्माचरण द्वारा। ऐसे परम परिशुद्ध धर्माचरण का ज्ञापन करो अपने धर्माचरण द्वारा।

उत्तरदायित्व और बलप्राप्ति

19 जनवरी को पूज्य सयाजी ऊ बा खिन की देह-च्युति के बाद पूज्य गुरुजी ने जिस उत्तरदायित्व का अनुभव किया और बलप्राप्ति के लिए नीचे जिस स्रोत का विवरण दिया वह इन दोनों पत्रों में साफ परिलक्षित होता है। साथ ही अपने पारिवारिक उत्तरदायित्व का भी उन्हें अहसास है। इसलिए जब कभी समय मिलता या किसी शिविर से लौट कर घर आते तो परिवार के सभी सदस्यों को एकत्र करके उनसे पारिवारिक समाचार विस्तार से पूछते और अपने अनुभव के आधार पर कठिनाइयों के निराकरण का उपाय भी बताते। यह उनकी व्यावहारिक कुशलता और जिम्मेदारियों को बखूबी निभाने का अद्भुत नमूना है। (सं.)

पड़ाव: बोधगया

21 जनवरी 1971

प्रिय शंकर, राधे,

सप्रेम आशी: !

पूज्य गुरुदेव सयाजी ऊ बा खिन की देह च्युति से मेरे कंधों पर बहुत बड़ा दायित्व आ पड़ा है। मुझे अनुमान था कि पूज्य गुरुदेव जीवन के 80 बसंत तो देखेंगे ही और इन आगामी 10 वर्षों में, मैं उनकी छत्रछाया में धर्म सेवा करता हुआ, अपनी



**... लेकिन मन की सभी बातें
कहां पूरी होती हैं। मेरे
सिर पर इतनी जल्दी
यह उत्तरदायित्व
आना था, इसलिए
अनभ्र आकाश से
वज्रपात की तरह
यह अनपेक्षित
घटना घटित
हुई।**

पारिवारिक और व्यापारिक जिम्मेदारियों को भी भली-भांति निभाता रहूंगा और उसके बाद का अपना संपूर्ण जीवन शुद्ध धर्माचरण और धर्म सेवा में ही लगाऊंगा। लेकिन मन की सभी बातें कहां पूरी होती हैं। मेरे सिर पर इतनी जल्दी यह उत्तरदायित्व आना था, इसलिए अनभ्र आकाश से वज्रपात की तरह यह अनपेक्षित घटना घटित हुई।

जहां तक पूज्य गुरुदेव के धर्म बल द्वारा अपनी धर्म चारिका में सहायता प्राप्त करते रहने का प्रश्न है, वहां तक तो मुझे कहीं कोई कमी नजर नहीं आ रही है और वह निरंतर मिलती रहेगी। परंतु अब तक जिस कार्य को पिता के रहते पुत्र की भांति हँसते-खेलते कर रहा था, उसे अब अधिक गंभीरता के साथ करना होगा। अब तक तो जो साधक आते थे उनके प्रति मन में यही भाव होता था कि थोड़ा-बहुत जो कुछ मेरे पास सीख लेंगे, सीख लेंगे। बाकी अच्छी प्रगति करने के लिए रंगून जाएंगे अथवा पूज्य गुरुदेव कभी न कभी भारत आएंगे ही, तब इन सब की सहायता करेंगे। जितने विदेशी साधक मेरे संपर्क में आए, उनमें से अधिकांश यह आशा लगाए बैठे थे कि मेरे पास 4-5 शिविर का अभ्यास करके स्वदेश लौटने के पूर्व पूज्य गुरुजी के चरणों में 7 दिन [उस समय वीसा (पारपत्त) केवल 7 दिन का ही मिलता था] बैठकर साधना की अतल गहराइयों को माप सकेंगे। मैं उन्हें बार-बार ऐसी मनोकामना जागृत करने में प्रोत्साहन ही देता रहा। इन सब की आशाओं पर भी बड़ा तुषारापात (पाला पड़ना) हुआ। अब मैं किसे कहूँ कि इतना मैंने सिखाया, अब आगे का मेरे गुरु के पास जाकर सीखो।

अब मुझे अपने सिर पर ही बहुत-सी जिम्मेदारियां लेनी होंगी और इसके लिए यह आवश्यक है कि मैं अपना धर्म बल तेज करूँ। अधिक से अधिक समय अपनी धर्म शक्ति बढ़ाने में लगाऊँ, ताकि अधिक से अधिक माला में दुःखी मानवों की सेवा कर सकूँ। इसका मतलब यह नहीं कि मैं परिवार और व्यापार की जिम्मेदारियों से संन्यास ले रहा हूँ। नहीं, मैं उस ओर भी यथासंभव और यथाशक्ति अपनी शक्ति का प्रयोग करता ही रहूँगा। परंतु अब उसमें अधिक न उलझ कर

धर्मचर्या को ही जीवन का प्रमुख क्षेत्र बना लूँ यही उचित है।

इसी आशा और विश्वास के बल पर मैं 27 तारीख को अपना यह 92 व्यक्तियों का विशाल धर्म यज्ञ पूरा करके अपने पूर्व कृत संकल्प के अनुसार इसका फल प्रिय पुत्र सीताराम (सबसे बड़े भाई श्री बालकृष्ण गोयन्का के चौथे पुत्र) और नवलवधू ऋता की सुख-शांति और धर्म समृद्धि के निमित्त अर्पित करके 28 तारीख से बोधगया के इस पावन बोधि-मंडप में ही 10 दिनों की स्वयं साधना में बैठ जाऊँगा, जो कि रविवार 7 फरवरी को पूरी होगी और अभी-अभी डायरी देखी तो पता चला कि उसी दिन माघ शुक्ल द्वादशी की तिथि है, जो कि मां से पूछ कर देखना संभवतः मेरी जन्मतिथि है। उस दिन जीवन के 47 वर्ष पूरे करके मैं 48 वें में प्रवेश करूँ तो एक महान धर्म संकल्प लेकर ही करूँ, इससे अच्छा जन्मदिवस और क्या मनाया जा सकेगा। विश्वास है कि इस अवसर पर परिवार के छोटे-बड़े एक-एक सदस्य की मंगल कामना मुझे प्राप्त होगी और मैं अपना शेष जीवन गुरु-ऋण से मुक्त होने में सफलतापूर्वक बिता सकूँगा और साथ-साथ यथासंभव और यथाशक्ति परिवार और व्यापार की भी सेवा करता रह सकूँगा।

7 फरवरी के ही दिन गया प्रदेश में लगे हुए इन लगातार पांच धर्म दान यज्ञों के बाद स्वयं अपना बोधि-संवर्धन यज्ञ का समावर्तन करते हुए मैं पूज्य गुरुदेव की पावन स्मृति में भिक्षुओं के लिए एक बड़े दान का आयोजन करना चाहता हूँ। लगभग 6 महीने पूर्व यहां के बर्मी भिक्षुओं की दयनीय दशा देखकर मैं एक बार करुण विह्वल हो उठा था और मन में यह धर्म संकल्प किया था कि यदि संभव हुआ तो भारत में रहने वाले 25 बर्मी भिक्षुओं को एक-एक जोड़ी चीवर, एक जोड़ी बर्मी चप्पल और एक-एक छाता अवश्य दान करूँगा। ताकि न केवल उनके अभाव की यत्किंचित पूर्ति हो सके, बल्कि पिछले 8-10 वर्षों से उन्हें ब्रह्मदेश के किसी याली द्वारा ब्रह्मदेश की ये भिक्षु परिभोगीय वस्तुएं प्राप्त न हो सकीं, वे उन्हें प्रदान करा कर उनके मन में मुस्कान पैदा कर सकने का सुख लाभ कर सकूँ।

जिस देश में मैंने जन्म लिया और जिस देश में हमने ऐसा अनमोल धर्म रत्न प्राप्त किया, उस देश के भिक्षु चाहे वे शीलवान हों या नहीं, हमारे प्यार, स्नेह और कृतज्ञताभरे भावों के अधिकारी तो हैं ही। बाबू भैया को मेरे मन के ये भाव बड़े प्रिय लगे, उसके भी हृदय तंतु झनझना उठे और भाव विभोर होकर उसने परम पूज्य गुरुदेव के नाम से 25 जोड़ी चीवर, छाते और बर्मी चप्पल का दान दिया और अद्भुत आश्चर्य की बात यह कि स्थानीय बर्मी राजदूत इतने सारे सामानों की इतनी बड़ी पेटी रंगून से यहां ले आया। बाबू भैया का यह आदेश था कि ये सारी वस्तुएं हमारे नाम से नहीं बल्कि पूज्य गुरुदेव के

नाम से इन बर्मी भिक्षुओं को दी जानी चाहिए और अच्छा हो यदि बर्मी राजदूत स्वयं इसे अपने हाथों से बांटे। राजदूत ने हमारी यह बात स्वीकार भी कर ली, परंतु कभी उसकी व्यस्तता के कारण और कभी मेरे द्वारा उसके अनुकूल समय पर इस ओर न आ सकने के कारण यह काम रुका ही पड़ा रह गया।

अतः वह पेटी अब तक बनारस के बर्मी संघाराम में पड़ी है और अब तो उस राजदूत की भी बदली हो गई। उसकी जगह कोई नया आ गया और उस ओर पूज्य गुरुदेव की भी देह च्युति हुई।

अतः मैंने निर्णय किया कि 7 फरवरी को ही उनका पुण्यदिवस मानकर उनकी पावन स्मृति में एक महान संघदान



सयाजी ऊ बा खिन द्वारा पूज्य गुरुजी को लिखा पत्र**अंतर्राष्ट्रीय साधना केंद्र**

31-ए, इन्वाम्याइंग रोड,

यूनिवर्सिटी पोस्ट ऑफिस, रंगून (म्यांमा)

अध्यक्ष,

श्रे सिदु ऊ बा खिन

दि. 11 अक्टूबर, 1969

मेरे प्रिय गोयन्का,

मैं आर.जी.एच (रंगून जनरल अस्पताल) से पिछले महीने 30-09-69 को केंद्र पर लौट आया और मेरे स्वास्थ्य में सुधार हो रहा है। तुम भारत में बुद्ध शासन को आगे बढ़ाने के लिए बहुत अच्छा और बहुत ही महत्त्वपूर्ण कार्य कर रहे हो। तुम सदैव हमारे संरक्षण क्षेत्र में हो। भारत में इस महान कार्य के लिए तुम हमारा प्रतिनिधित्व कर रहे हो इसलिए हमारा उत्तरदायित्व बनता है कि वहां पर वास्तविक बुद्ध-धर्म यानी विपश्यना धर्म-दान में खूब सफल हो सको, जिसकी कि उन्हें बहुत आवश्यकता है। तुम्हारी सफलता मेरी सफलता है और मैं यह सुनिश्चित करूँ कि हमसे तथा इस महान कार्य में हमारा मार्गदर्शन करने वाली सभी महान शक्तियों से निर्वाण धातु का तुमको सुदृढ़ीकरण प्राप्त हो। तुम खूब सफल हो!

इस पवित्र कार्य की सफलता के लिए मेरी समस्त मंगल मैत्री,

बा खिन,

11-10-1969

00000000000000000000

विपश्यना का मेरा अनुभव

नमस्ते, मेरा नाम पार्थ कियारा है। मैं २१ वर्षीय विपश्यी साधक हूँ और पिछले पांच वर्षों से विपश्यना का अभ्यास कर रहा हूँ। आज मैं आपको बताने जा रहा हूँ कि विपश्यना साधना का मेरे जीवन पर क्या प्रभाव पड़ा और साथ ही यह भी कि मेरे प्रथम २०-दिवसीय दीर्घ शिविर से क्या लाभ हुआ।

पांच साल पहले, मेरे पिताजी ने मुझे विपश्यना से परिचित कराया, जो खुद भी एक विपश्यी साधक हैं। उस समय मैं दसवीं कक्षा में था और अपनी एकाग्रता में सुधार करना चाहता था इसलिए किशोरों के शिविर में गया जिसका एकमात्र उद्देश्य मेरी एकाग्रता को बढ़ाना और ध्यान केंद्रित करना था। लेकिन सात दिनों का यह शिविर पूरा करने के बाद मुझे लगा कि यह साधना केवल एकाग्रता बढ़ाने के लिए नहीं, बल्कि यह तो हमें अपने मानसिक विकारों को दूर करके एक बेहतर इंसान बनाने की कला सिखाती है।

उसके बाद मैं 10-दिन के शिविरों में बैठा और एक शिविर में सेवा भी दी। मुझे ऐसा लगने लगा कि इसका मेरे स्वभाव पर बहुत बड़ा प्रभाव पड़ा है और इसने मुझे एक सकारात्मक इंसान में बदल दिया है। अगर आज मैं अपनी तुलना प्राचीन खुदी से करता हूँ, जबकि मेरी उम्र १६ साल थी तो कहूँगा कि मेरे में बहुत बड़ा परिवर्तन आया है। क्योंकि तब मैं बहुत ज्यादा चिंतित हुआ करता था। लोगों के बारे में मेरा दृष्टिकोण बहुत ज्यादा नकारात्मक हुआ करता था। मुझे लोगों में बुराइयां ही दिखाई देती थीं, उनके अच्छे गुणों को नहीं देख पाता था। इसके कारण मैं न केवल खुद को बल्कि अपने आसपास के लोगों को भी दुःखी करता था। पर अब मुझे लगता है कि मैं लोगों के प्रति अधिक सकारात्मक बन गया हूँ, पहले की तुलना में कम निंदा करता हूँ। विपश्यना ने मुझे अपने कैरियर में तथा जीवन में अधिक स्पष्टता लाने में बहुत बड़ी मदद की है और मेरी निर्णय लेने की क्षमता में बहुत सुधार आया है। जब भी मुझे अपने कैरियर संबंधी अथवा कोई अन्य काम करते समय कोई महत्त्वपूर्ण निर्णय लेने पड़ते हैं तब विपश्यना से बहुत मदद मिलती है। मैं अपने दैनिक जीवन में कोई भी काम करते हुए अधिक जागरूक रहता हूँ और पहले के मुकाबले स्वभाव से बहुत शांत और सुखी हो गया हूँ।

अब मैं आपको मेरे प्रथम २०-दिवसीय विपश्यना शिविर का अनुभव बताना चाहूँगा जिसे मैंने तीन महीने पहले जून २०२१ में पूरा किया। लंबे शिविर में साधना तो वही होती है जिसका हम १०-दिवसीय शिविर में अभ्यास करते हैं। अंतर केवल इतना है कि हमें विपश्यना साधना करने में अधिक निरंतरता मिलती है जिसकी वजह से हमारे मन के बहुत गहरे स्तर पर मौजूद विकारों को दूर करने में मदद मिलती है।

उन बीस दिनों में मुझे बहुत कठिनाइयों का सामना करना पड़ा। मुझे याद है कि एक ऐसा क्षण भी आया जब लगा कि मैं इसे पूरा नहीं कर पाऊँगा और मुझे वापस घर चले जाना चाहिए। लेकिन वहां के सहायक आचार्यों ने मेरा हौसला बढ़ाया और शाम के प्रवचनों में मुझे बहुत प्रेरणा मिली। जितना-जितना अधिक साधना करता गया, उतने-उतने अधिक संस्कार (मानसिक विकार) दूर होते गए और मुझे बहुत शांति महसूस हुई। इस वजह से अब मेरे अंदर विपश्यना के प्रति विश्वास और बढ़ गया है।

अंत में कहना चाहूँगा कि सभी युवाओं को 10-दिवसीय तथा 20-दिवसीय विपश्यना शिविरों में जरूर भाग लेना चाहिए। क्योंकि आज हम इंस्टाग्राम, फेसबुक, स्लैपचैट आदि से भरी दुनिया में रहते हैं जिसमें शांति पाना बहुत मुश्किल है। विपश्यना का अभ्यास हमें अंतर्मुखी होकर हमारे भीतर शांति प्राप्त करने में मदद करता है। अतः सभी इसका लाभ लें।

सब का मंगल हो!

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्री रमणिकलाल मेहता (समन्वयक क्षेत्र-आ-मध्य गुजरात) धम्मवट, वडोदरा केलिए केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा
2. श्री अमीर खाती, धम्मयान, नेपाल के केंद्र-आचार्य की सहायता

नये उत्तरदायित्व आचार्य

1. श्री जगदीश शिंदे, धम्मपुण्ण विपश्यना केंद्र, पुणे के लिए केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा
2. श्री चंद्रशेखर दात्ये (केंद्र-आचार्य—धम्मसुगन्ध, सांगली)
3. (श्री दिलीप काटे, (केंद्र-आचार्य—सिद्धपुरी, सोलापुर)
4. श्री सचिन नातू (केंद्र-आचार्य—धम्मनन्द, पुणे)
5. श्री मदन मुथा (केंद्र-आचार्य—धम्मपदेस, रत्नागिरि)

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्रीमती अनिता पाटील, जलगांव
2. श्री उदयकुमार गवळे, भुसावळ, जलगांव
3. सुश्री राधिका सोनी, अहमदाबाद (गुजरात)
4. Mr Kit-Mun Loke (Malaysia)

5. Ms Geok-Pooi Tan (Malaysia)

6. Ms Kian-Ber Chiam (Singapore)

नव नियुक्तियां सहायक आचार्य

- 1-2. श्री सुरेशकुमार एवं श्रीमती कुसुम चोखानी, मुंबई
3. श्रीमती ऋतु गिरीश खेतवानी, नई मुंबई
4. श्रीमती तृषाबेन रा. शाह, मुंबई
5. श्रीमती त्रिवेणी सोनोने, जलगांव
6. श्रीमती मधु हुडा, सोनीपत, हरियाणा
7. श्री राम अवतार शर्मा, गाज़ियाबाद, उ. प्र.
8. श्री (कर्नल) पराग पांडेय, लखनऊ (उ.प्र.)
9. श्री अर्जुन भागवत, मुंबई

बालशिविर शिक्षक

1. श्री सूरजसिंह सिंघेल, भुसावळ
2. श्री शांताराम पनपाटिल, धुले
3. श्री विजय सालुंखे, धुले
4. श्रीमती रचना माहेश्वरी, ब्यावर
5. श्री गौतम थदानी, दुबई, यूएई
6. श्रीमती प्रतिभा लोढ़ा, दुबई, यूएई
7. Mr Sergey Chuiquin, Russia

जॉर्जिया में धर्म का आगमन

पहला 10 दिवसीय विपश्यना शिविर 2 से 13 सितंबर 2021 तक कोजोरी, जॉर्जिया (पूर्वी यूरोप) में आयोजित किया गया। इस शिविर में 50 साधक-साधिका तथा 8 धर्मसेवक-सेविकाओं ने भाग लिया। इस शिविर में लोगों ने बहुत दिलचस्पी दिखाई और कइयों ने घर पहुँच कर पत्र लिखा कि अगला शिविर कब आयोजित किया जायगा। इस प्रकार योजना बनायी गयी कि अगला शिविर वसंत ऋतु यानी, मार्च/अप्रैल २०२२ में और तत्पश्चात हर छह महीने में एक शिविर अवश्य लगेगा। धन्य है धर्म के प्रति लोगों की आस्था और इसे अपनाने की चाह।

00000000000000000000000000000000

नवोदित विपश्यना केंद्र**1. धम्मवट विपश्यना केंद्र, वडोदरा**

वडोदरा से कुछ दूर सावली तालुका के टुंडाव गांव में 13.5 एकड़ जमीन खरीदी गयी है। यहां पर शीघ्र ही धम्मवट विपश्यना केंद्र का निर्माणकार्य आरंभ होगा। यहां पहुँचने के लिए वडोदरा-अहमदाबाद द्रुतमार्ग पर चलते हुए दुमाड चोकड़ी से बाहर निकल सकते हैं। ‘धम्मवट’ नमीसरा गाँव की मिनी नदी के सुहावने प्रतिवेश में स्थित है जो वडोदरा, आणंद तथा आसपास के लोगों को धर्मलाभ प्राप्त करने में उपयोगी सिद्ध होगा।

लगभग तीन करोड़ की प्रारंभिक योजनानुसार 150 पुरुष एवं महिला साधकों के अनुकूल सभी सुविधाएं उपलब्ध करायी जायेंगी। तब तक खुली जमीन पर तंबू आदि लगा कर सामूहिक साधना और लघु शिविरों का आयोजन होता रहेगा। जो भी साधक-साधिकाएं इस महान धर्मयज्ञ में भागीदार होकर पुण्यार्जन करना चाहें, उनके लिए सुनहरा अवसर उपलब्ध है। केंद्र का मार्ग-निर्देशक नक्शा इस लिंक पर उपलब्ध है—

<https://goo.gl/maps/HBT3aLo9DZ576LyK9>

दानियों के लिए बैंक विवरण इस प्रकार है:- ‘वडोदरा विपश्यना समिति’, बैंक: बचतखाता क्रमांक- 921010009942450, IFSC code: UTIB0000013, ऐक्सिस बैंक लि. (AXIS BANK LTD), वर्धमान कॉम्प्लेक्स, रेसकोर्स सर्कल, वडोदरा- 390 007. (समिति को

80-जी आयकर छूट की सुविधा प्राप्त है।) अपना पेन नंबर और पूरा पता इस ईमेल पर भेजें ताकि रसीद भेजी जा सके।

ईमेल: vvs.dhammadavata@gmail.com; WhatsApp संपर्क नं.: 9898503753 and 9898599934.

00000000000000000000000000000000

अति महत्त्वपूर्ण सूचनाएं

1. सेंट्रल आईवीआर (इंटरैक्टिव वॉयस रिसॉर्स) 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 अकेंद्रीय (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।
3. यदि किसी नये व्यक्ति को केंद्र आचार्य (CT) बनाया जाता है तो उसके साथ उनकी ओर से हस्ताक्षरित स्वीकारोक्ति-पत्र (CTAL) अवश्य आना चाहिए जो कि एटी-किट-2012/16 (सहायक आचार्यों की अनुशासन संहिता) के अंत में छपा है। इसके बाद ही उनका नाम पत्रिका में और आचार्यों की विवरण पुस्तिका में छपेगा।

00000000000000000000000000000000

अब शिविरों में आवेदन के लिए साधक 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-अप्लीकेशन अभी स्वीकार्य नहीं हैं। अतः आप लोगों से निवेदन है कि निम्न लिंक पर चेक करें और अपने उपयुक्त शिविर के लिए अथवा सेवा के लिए सीधे ऑनलाइन ही आवेदन करें:

<https://www.dhamma.org/en/schedules/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 वहाँ से स्वीकृत-पत्र मँगा लें।
- 2- एक दिवसीय, लघु / स्वयं शिविर: केवल पुराने साधकों के लिए, जिन्होंने दस दिन का विपश्यना शिविर पूरा किया हो।
- 3- सतिपट्टन 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 साथ 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 सतिपट्टन 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।) (जहाँ 30 व 45 दिन के साथ होंगे, वहाँ आनापान-

10 दिन की, और जहाँ केवल 45 दिन का वहाँ 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 फार्मेट बिल्कुल वही रहेगा। पूज्य गुरुजी और माताजी अब नहीं रहे तो उनके प्रति तथा पूरी आचार्य परंपरा के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करते हुए इसी समय अधिक से अधिक लोग एक साथ तपेंगे, एक साथ आनापान, विपश्यना और मैत्री होगी तो सभी उनकी धर्मतरंगों के साथ समरस होकर परम सुख-लाभ ले पायेंगे – **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।

●● 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

इगतपुरी एवं महाराष्ट्र

धम्मगिरि : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

विपश्यना विश्व विद्यापीठ, इगतपुरी—422403, नाशिक, फोन: (02553) 244076, 244086, 244144, 244440 (केवल कार्यालय के समय अर्थात सुबह 10 बजे से सायं 5 बजे तक). फैक्स: 244176. Email: info@giri.dhamma.org, [बिना बुकिंग प्रवेश बिल्कुल नहीं] **दस-दिवसीय:** 30-10 से 10-11, 13 से 24-11, 27-11 से 8-12, 25-12-21 से 5-1-2022, 2022) 8 से 19-1, 23-2 से 6-3, 9 से 20-3, 23-3 से 3-4, 19 से 30-4, 4 से 15-5, 18 से 29-5, 1 से 12-6, 15 से 26-6, 29-6 से 10-7, 27-7 से 7-8, 10 से 21-8, 24-8 से 4-9, 7 से 18-9, 21-9 से 2-10, 19 से 30-10, 16 से 27-11, 30-11 से 11-12, 25-12-22 से 5-1-2023, **सतिपट्टान:** 2022) 21 से 29-1, 6 से 14-10, **समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य तथा आचार्य सम्मेलन:** 2022) 13-12-2022, **सहायक आचार्य सम्मेलन:** 2022) 14 से 16-12-2022, **सहायक आचार्य कार्यशाला:** 2022) 17 से 20-12-2022, **प्रशिक्षक कार्यशाला:** 2022) 21-12-2022, **कृतज्ञता-शिविर:** (2022) 2 से 17-2, ●● दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 2022) 13 से 24-7, (इस वर्ष दिसंबर में होने वाले सभी सम्मेलन व कार्यशालाएं कोविड के कारण रद्द कर दी गयी हैं। सब कुछ ऑनलाइन ही होगा।)

(गंभीर सूचनाएं— • कृपया ध्यान दें कि धम्मगिरि पर बिना बुकिंग कराए जाने 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)

∞ दीर्घ-शिविर: 45-दिवसीय: 19-12 से 3-2-2022.

धम्मतपोवन-2 : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

दस-दिवसीय एकजीक्यूटिव शिविर: 30-11 से 11-12, ∞ सतिपट्टान: 18 से 26-11,

●● दीर्घ-शिविर: 60-दिवसीय: 17-12 से 16-2-2022.

धम्मपत्तन : गोरार्ड, बोरीवली, मुंबई

धम्मपत्तन, विपश्यना केंद्र, एसेल 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:** 27-10 से 7-11, 10 से 21-11, 24-11 से 5-12, 8 से 19-12, 22-12 से 2-1-2022, 2022) 5 से 16-1, 19 से 30-1, 26-2 से 9-3, ...

कृतज्ञता-शिविर: 2022) 2 से 23-2, पगोडा में एक दिवसीय महाशिविर: 9-1, 15-5, 17-7, 25-9. Email: registration_pattana@dhamma.net.in; ऑनलाइन बुकिंग: www.dhamma.org/en/schedules/schpattana.shtml; विशेष सूचना: “धम्मपत्तन” विपश्यना केंद्र में केवल 90 साधकों के लिए स्थान है। अतः सभी साधकों से नम्र निवेदन है कि जिन्हें शिविर के लिए स्वीकृति-पत्र दिया जाय, वे ही आएं और जिन्हें स्वीकृति नहीं दी जा सकी, वे कृपया किसी प्रकार का आग्रह (दुराग्रह) न करें। • कृपया अपना आपात्कालीन फोन-संपर्क (भले पास-पड़ोस का) अवश्य लिखें।

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, 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।

आगतुकों के लिए लघु आनापान शिविर

ग्लोबल पगोडा में प्रतिदिन 11 से 4 बजे के बीच पंद्रह-बीस मिनट का अंग्रेजी/हिन्दी में लघु आनापान प्रशिक्षण-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 द्वारावेल स्टेशन के नजदीक हरबर लाईन) नवी मुंबई 400 614. संपर्क: फोन: 022-27522277, 27522404/03 (सुबह 11 बजे से सायं 5 बजे तक). Email: dhammavipula@gmail.com, बुकिंग केवल ऑनलाइन: <http://www.vipula.dhamma.org/> **दस-दिवसीय:** 27-10 से 7-11, 10 से 21-11, 24-11 से 5-12, 21-12 से 1-1-22, 2022) 3 से 14-1, 9 से 20-2, 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, 1 से 12-6, 15 से 26-6, 29-6 से 10-7, 13 से 24-7, 27-7 से 7-8, 10 से 21-8, 24-8 से 4-9, 7 से 18-9, 21-9 से 2-10, 5 से 16-10, 19 से 30-10, 2 से 13-11, 16 से 27-11, 30-11 से 11-12, 21-12 से 1-1-23, **3-दिवसीय:** 9 से 12-12, **1-दिवसीय:** हर रविवार, सामू. साधना: हर रोज प्रातः 9 से रात 9 तक, (साधक अपने समयानुसार आकर ध्यान कर सकते हैं);

●● कृतज्ञता शिविर 20-दिवसीय: 2022) 16-1 से 6-2,

धम्मवाहिनी : टिटवाला

मुंबई परिसर विपश्यना केंद्र, गांव रुंदे, टिटवाला (पूर्व) कल्याण, जि. ठाणे. Website www.vahini.dhamma.org, रजिस्ट्रेशन केवल online; Email: vahini.dhamma@gmail.com, संपर्क: मोबाईल: 97730-69978, 9004620434, केवल कार्यालय के दिन- 12 से सायं 6 तक. **दस-दिवसीय:** 2022) 8 से 19-1, 22-1 से 2-2, 5 से 16-2, 19-2 से 2-3, 5 से 16-3, 19 से 30-3, 2 से 13-4, 16 से 27-4, 30-4 से 11-5, 14 से 25-5, 28-5 से 8-6, 11 से 22-6, 25-6 से 6-7, 9 से 20-7, 23-7 से 3-8, 6 से 17-8, 3 से 14-9, 17 से 28-9, 1 से 12-10,

∞ दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 2022) 20 से 31-8, **20-दिवसीय:** 2021) 27-10 से 17-11, **30-दिवसीय:** 2021) 20-11 से 21-12, **45-दिवसीय:** 2021) 20-11 से 5-1-2022,

धम्मवाटिका : पालघर

पालघर विपश्यना केंद्र, गट नं. 198-2/ए, अल्पाली क्रिकेट ग्राउंड के पीछे, अल्पाली, पालघर-401404, संपर्क: 1) 9637101154, 2) श्री इराणी, मो. 9270888840, Email: info@vatika.dhamma.org; **दस-दिवसीय:** (केवल पुरुष) 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 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) 2021) 13 से 24-11, 11 से 22-12, 2022) 8 से 19-1, 12 से 23-2, 12 से 23-3, 9 से 20-4, 9 से 20-4, 14 से 25-5, 11 से 22-6, 9 से 20-7, 13 से 24-8, 10 से 21-9, 8 से 19-10, 12 से 23-11, 10 से 21-12, (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) 2021) 27-11 से 8-12, 25-12 से 5-1, 2022) 22-1 से 2-2, 23-4 से 4-5, 28-5 से 8-6, 25-6 से 6-7, 23-7 से 3-8, 27-8 से 7-9, 24-9 से 5-10, 26-11 से 7-12, 24-12 से 4-1, ∞ सतिपट्टान: (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) 2021) 23 से 31-10, 2022) 29-10 से 6-11, (केवल हिंदी एवं मराठी भाषी) 2022) 26-2 से 6-3, **3-दिवसीय:** 2022) 3 से 6-2, 5 से 8-5, 4 से 7-8, 20 से 23-10, संपर्क: पुणे विपश्यना समिति, फोन: (020) 24468903, 24436250. Email: info@ananda.dhamma.org; टेली-फैक्स: 24464243.

धम्मपुण्य : पुणे शहर (स्वारगेट)

पुणे विपश्यना समिति, नेहरू स्टेडियम के सामने, स्वारगेट वॉटर वर्क्स के पीछे, आनंद मंगल कार्यालय के पास, दादावाडी, पुणे-411002. फोन: (020) 24436250. Email: info@punna.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) 2021) 7 से 18-11, 5 से 16-12, 2022) 2 से 13-1, 6 से 17-2, 6 से 17-3, 3 से 14-4, 5 से 16-6, 3 से 14-7, 7 से 18-8, 2 से 13-10, 6 से 17-11, 4 से 15-12, (केवल हिंदी एवं मराठी भाषी) 2021) 21-11 से 2-12, 19 से 30-12, 2022) 16 से 27-1, 20-2 से 3-3, 20 से 31-3, 17 से 28-4, 19 से 30-6, 17 से 28-7, 21-8 से 1-9, 18 से 29-9, 20-11 से 1-12, 18 से 29-12, ∞ सतिपट्टान: 2022) 4 से 12-9, **3-दिवसीय:** 2021) 28 से 31-10, (केवल हिंदी एवं मराठी भाषी) 2022) 13 से 16-10, (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) 2022) 27 से 30-10, **2-दिवसीय:** (केवल हिंदी एवं मराठी भाषी) 2022) 2 से 4-6, (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) 2022) 15 से 17-9, **किशोरों का शिविर:** 2022) 1 से 9-5, **किशोरियों का शिविर:** 2022) 15 से 23-5, **1-दिवसीय:** हर माह दूसरे गुरुवार तथा चौथे रविवार प्रातः 8:30 से 4:30 तक, # **2-दिवसीय बाल-शिविर:** (9 से 18 वर्ष) (लड़कें) 10 से 11-5, (लड़कियां) 13 से 14-5, # **बाल-शिविर:** (9 से 18 वर्ष) हर माह प्रथम तथा तिसरे रविवार (प्रातः 8 से दोपहर 2.30 तक)

दीर्घ शिविर कार्यक्रम (भारत)

विशेष 10-दिवसीय

20-11 से 1-12-2021	धम्मकल्याण - कानपुर (उ.प्र.)
25-11 से 6-12-2021	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
10 से 21-12-2021	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
14 से 25-12-2021	धम्मखेत - हैदराबाद (तेलंगाना)
6 से 17-4-2022	धम्मनाग - नागपुर (महाराष्ट्र)
10 से 21-4-2022	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
19 से 30-6-2022	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
13 से 24-7-2022	धम्मगिरि - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
20 से 31-7-2022	धम्मपुब्बज - चूरू (राजस्थान)
9 से 20-8-2022	धम्मभण्डार - भंडारा (महाराष्ट्र)
20 से 31-8-2022	धम्मवाहिनी - टिटवाला
20 से 31-8-2022	धम्मपुष्कर - पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)
14 से 25-9-2022	धम्मपाल, भोपाल (म.प्र.)
9 से 20-10-2022	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
12 से 23-10-2022	धम्मसेतु - चेन्नई (तमिलनाडु)
20 से 31-12-2022	धम्मपुब्बज - चूरू (राजस्थान)

कृतज्ञता शिविर

16-1 से 6-2-2022	धम्मविपुल - बेलापुर (नवी मुंबई)
2 से 23-2-2022	धम्मपत्तन, गोरार्डगांव, मुंबई
26-1 से 10-2-2022	धम्मपीठ - अहमदाबाद (गुजरात)

2 से 17-2-2022	धम्मगिरि - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
2 से 17-2-2022	धम्मसरोवर - धुळे (महाराष्ट्र)
2 से 17-02-2021	धम्मनाग - नागपुर (महाराष्ट्र)
2 से 17-2-2022	धम्मपुब्बज - चूरू (राजस्थान)
2 से 17-2-2022	धम्मसेतु - चेन्नई (तमिलनाडु)
2 से 17-2-2022	धम्म मधुरा - मधुराई (तमिलनाडु)
2 से 17-2-2022	धम्म नागाज्जुन -2 नागार्जनसागर (तेलंगाना)
2 से 17-2-2023	धम्म नागाज्जुन -2 नागार्जनसागर (तेलंगाना)

20-दिवसीय

27-10 से 17-11-2021	धम्मवाहिनी - टिटवाला
04 से 25-12-2021	धम्मलक्खण - लखनऊ (उ. प्र.)
14-12-21 से 4-1-22	धम्मखेत - हैदराबाद (तेलंगाना)
6 से 27-2-2022	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
2 से 23-2-2022	धम्मसेतु - चेन्नई (तमिलनाडु)
23-2 से 16-3-2022	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
4 से 25-5-2022	धम्म नागाज्जुन -2 - नागार्जनसागर (तेलंगाना)
10 से 31-7-2022	धम्म पुष्कर - पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)
28-10 से 17-11-2022	धम्मसरोवर - धुळे (महाराष्ट्र)
28-10 से 18-11-2022	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
11-11 से 2-12-2022	धम्म पुष्कर - पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)
30-11 से 21-12-2022	धम्मपाल, भोपाल (म.प्र.)

30-दिवसीय

6-11 से 7-12-2021	धम्मचक्र - सारनाथ (उ. प्र.)
7-11 से 8-12-2021	धम्म पुष्कर - पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)
20-11 से 21-12-2021	धम्मवाहिनी - टिटवाला
21-12-2021 से 21-1-2022	धम्म अम्बिका - दक्षिण गुजरात, गुजरात
14-12-21 से 14-1-22	धम्मखेत - हैदराबाद (तेलंगाना)
30-1 से 2-3-2022	धम्मकेतु - दुर्गा (छत्तीसगढ़)
2-2 से 5-3-2022	धम्मसेतु - चेन्नई (तमिलनाडु)
6-2 से 9-3-2022	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
23-2 से 26-3-2022	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
4-5 से 4-6-2022	धम्म नागाज्जुन -2 - नागार्जनसागर (तेलंगाना)
10-7 से 10-8-2022	धम्म पुष्कर - पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)
26-10 से 26-11-2022	धम्म नागाज्जुन -2 - नागार्जनसागर (तेलंगाना)
28-10 से 28-11-2022	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
11-11 से 12-12-2022	धम्म पुष्कर - पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)
30-11 से 31-12-2022	धम्मपाल, भोपाल (म.प्र.)

45-दिवसीय

2-11 से 18-12-2021	धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
20-11 से 5-1-2022	धम्मवाहिनी - टिटवाला
13-12 से 28-01-2021	धम्म नागाज्जुन -2 - नागार्जनसागर (तेलंगाना)
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
1-1 से 16-2-2022	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
6-2 से 24-3-2022	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
9-2-2022 से 27-3-2022	धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
23-2 से 10-4-2022	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
26-10 से 11-12-2022	धम्म नागाज्जुन -2 - नागार्जनसागर (तेलंगाना)
14-12-22 से 29-1-2023	धम्म नागाज्जुन -2 - नागार्जनसागर (तेलंगाना)

60-दिवसीय

17-12-21 से 16-2-2022	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
-----------------------	------------------------------------

धम्मअजन्ता : औरंगाबाद (महाराष्ट्र)

अजन्ता अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना समिति, गट नं. 45 रामपुरी, वैजापुर रोड, औरंगाबाद-431003. संपर्क: फोन: (0240) 240444, मोबाईल: 94222-11344, 99218-17430. Email: info@dhammaajanta.org; दस-दिवसीय: 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)

खान्देश विपश्यना साधना केंद्र, डेडगांव जलशुद्धिकरण केंद्र के पास, मु. पो. तिखी, जिला- धुळे, पिन: 424002; (बिना बुकिंग प्रवेश नहीं) (केंद्र जाने के लिए “पाच कंदील” के पास “शेरे पंजाब जॉज” पहुंचें।) वहां से तिखी गांव के लिए ऑटोरिक्सा मिलते हैं। दस-दिवसीय: 2021 7 से 18-11, 21-11 से 2-12, 16 से 27-12, 2022 2 से 13-1, 16 से 27-1, 20-2 से 3-3, 6 से 17-3, 3 से 14-4, 17 से 28-4, 8 से 19-5, 22-5 से 2-6, 5 से 16-6, 3 से 14-7, 17 से 28-7, 14 से 25-8, 4 से 15-9, 18 से 29-9, 9 से 20-10, 20-11 से 1-12, 4 से 15-12, सतिपट्टान: 2021 5 से 14-12, 2022 20 से 29-3, 19 से 28-6, 31-7 से 9-8, 18 से 27-12, 2022 28 से 30-1, 4 से 6-5, 27 से 29-8, 2 से 4-10, # 1-दिवसीय बाल-शिविर: 2021 1-11, 29-12, 30-12, 2022 1-5, 21-10, 29-12. 30-12, कृतज्ञता-शिविर: 2022 2 से 17-2

∞ दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 2021 17 से 28-10, 20-दिवसीय: 2022 28-10 से 17-11, संपर्क: डॉ. देवेर, फोन: 222861, मोबा. 99226-07718, Email: info@sarovera.dhamma.org

धम्मसिद्धपुरी : भाटेगाव, सोलापुर

धम्मसिद्धपुरी विपश्यना ध्यान केंद्र, ऑफ विजापुर रोड, भाटेगाव के पास, सोरेगाव - डोंगाव का रास्ता, सोरेगाव से 4 कि.मी. ता. उत्तर सोलापुर, जिला. सोलापुर-413002, Email: solapurvipassana@gmail.com, संपर्क: 1) श्री सम्राट पाटील, मोबा. 7620592920, 9011908000, 2) श्री भालचंद्र उकरंदे, मोबा. 9860759866, दस-दिवसीय: 17 से 28-11, 1 से 12-12, 15 से 26-12, 29-12 से 9-1, 2-दिवसीय: 11 से 14-11, किशोरों का शिविर: 26-10 से 3-11,

धम्मालय : कोल्हापुर (महाराष्ट्र)

दक्खिन विपश्यना अनुसंधान केंद्र, (बिना बुकिंग प्रवेश नहीं) रामलिंग रोड, आलते पार्क, आलते, ता. हातकनगले (रेलवे स्टेशन), जि. कोल्हापुर-416123. Email: info@alaya.dhamma.org, फोन: संपर्क: मोबा. 97674-13232, 9697933232, 7420943232, दस-दिवसीय: (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) 7 से 18-11, 21-11 से 2-12, 5 से 16-12, 19 से 30-12, सतिपट्टान: (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) 21 से 30-12, 2-दिवसीय: (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) 29 से 31-10, # 2-दिवसीय बाल-शिविर: (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) धम्मसेवक कार्यशाला: (हिंदी एवं मराठी भाषी) 19 से 20-11,

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: 2021 10 से 21-11, 24-11 से 5-12, 8 से 19-12, 2022 4 से 15-1, 18 से 29-1, 23-2 से 6-3, 23-3 से 3-4, 20-4 से 1-5, 8 से 19-6, 22-6 से 3-7, 6 से 17-7, 20 से 31-7, 3 से 14-8, 17 से 28-8, 31-8 से 11-9, 14 से 25-9, 28-9 से 9-10, 12 से 23-10, 26-10 से 6-11, 9 से 20-11, 23-11 से 4-12, 7 से 18-12, सतिपट्टान: 2021 24-12 से 1-1-2022, 2022 27-5 से 4-6, 24-12 से 1-1-2023, 3-दिवसीय: 2021 3 से 6-11, 2022 17 से 20-3, 19 से 22-12, 1-दिवसीय: 2022 16-5, किशोरियों का शिविर: 2022 3 से 11-5, किशोरों का शिविर: 2022 18 से 26-5, सहायक आचार्य कार्यशाला: 2022 9 से 13-3, कृतज्ञता-शिविर: 2022 2 से 17-2,

∞ दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 2021 6 से 17-10, 2022 6 से 17-4, संपर्क: सचिव, कल्याणमिन्न चैरिटेबल ट्रस्ट, अभ्यंकर स्मारक भवन, अभ्यंकर रोड, धन्तली, 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: 8 से 19-11, 8 से 19-12, सतिपट्टान: 22 से 30-12, 3-दिवसीय: 21 से 24-10, 24 से 27-11, 1-दिवसीय: 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 नारनवेर, 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: 3 से 14-11, 7 से 18-12, सतिपट्टान: 19 से 27-11, 1-दिवसीय: 5-12, # बाल-शिविर: 28-11, 26-12, संपर्क: 1) श्री ई. वी. गडलिंग, मोबा. 9422865661, 2) डा. राजकुमार भगत, मोबा. 9423432475, 3) देवेन्द्र 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) 15 से 26-12, सतिपट्टान: 21 से 29-11,

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

तुमसर (भंडारा): दस-दिवसीय: 17 से 28-11, 15 से 26-12, # बाल-शिविर 29-11, 26-12, स्थान: बुद्धविहार अण्ड वेलफेअर सेंटर, चुल्हाड, तुमसर, जि. भंडारा मोबा. 096236-68240, संपर्क: 1) श्री डोंगरे, मोबा. 6260450436, 2) श्री चौरे, मोबा. 98904-41071, 3) श्री विजु गोंडारे, मोबा. 096236-68240,

धम्मभण्डार : भंडारा (महाराष्ट्र)

विपश्यना केंद्र, राहुल कॉलनी, रेलवे लाइन के पास, सहकार नगर, भंडारा 441904, दस-दिवसीय: 2021 4 से 15-12, 2022 5 से 16-1, 1 से 12-2, 1 से 12-3, 19 से 30-7, 6 से 17-9, 11 से 22-10, 15 से 26-11, 7 से 18-12, सतिपट्टान: 2021 21 से 29-11, 2022 3 से 11-11, 3-दिवसीय: 2022 17 से 23-3, 2-दिवसीय: 2021 24 से 26-12, 2022 18 से 20-2, 1-दिवसीय: 2022 16-1, 30-1, 24-4, 16-5, 19-6, 21-8, 25-9, 27-11, 18-12, किशोरियों का शिविर: 2021 7 से 16-11, # 2-दिवसीय बाल-शिविर: 2021 15 से 16-11, 1 से 2-5, # 1-दिवसीय बाल-शिविर: 2021 19-12, 2022 27-2, 26-4, 10-5, 24-5, 14-6, 28-6, 31-7, 25-8, 9-10, 25-12, धम्मसम्मेलन: 2022 13-2,

∞ दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 2022 9 से 20-8, संपर्क: सलूजा, 09423673572, चौरे, 9890441071, विनोद, 9422833002,

धम्म निरंजन : नांदेड

विपश्यना साधना केंद्र, नई डंकीण (गोदावरी नदी के किनारे) नांदेड, संपर्क: 1) श्री दहिबेले, मोबाईल: 9423148636, 2) श्री भावे, मोबा. 9421572499, दस-दिवसीय: (केवल महिलाएं) 8 से 19-12, (केवल पुरुष) 17 से 28-11, # 3-दिवसीय बाल-शिविर: (केवल लड़के) 7 से 10-11, (केवल लड़कियां) 11 से 14-11, 1-दिवसीय: 29-12, स्वयं शिविर: हर रविवार प्रातः 6 से 10 तक # बाल आनापान ऑनलाइन 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: 10 से 21-11, (केवल पुरुष पुराने साधक 10 to 21-11,) (केवल महिलाएं पुरानी साधकाएं 1 to 12-12), सतिपट्टान: 1 से 9-12, संपर्क: 1) श्री बांते, 9326732550, 9326732547, 2) श्री काटपे, मोबा. 98903309738.

धम्मअनाकुल : खापरखेड़ा फाटा, तेल्हारा (अकोला)

विपश्यना साधना केंद्र, खापरखेड़ा फाटा, तेल्हारा-444108 जि. अकोला Email: info.anakula@

vridhamma.org, Website: www.anakula.dhamma.org, मोबा. 9421156138, 9881204125, 9421833060, **दस-दिवसीय:** (केवल पुरुष) 24-11 से 5-12, (केवल महिलाएं) 10 से 21-11, 8 से 19-12, **3-दिवसीय:** 23 से 26-12, **संपर्क:** 1) विपश्यना चैरिटेबल ट्रस्ट, शोरांग, फोन: 95798-67890, 98812-04125. 2) श्री आनंद, मोबा. 94221-81970.

कोटंबा (यवतमाळ): **दस-दिवसीय:** (पुरुष तथा महिला) 5 से 16-12 (केवल क्षिणियां तथा महिला) 7 से 18-11, **1-दिवसीय:** हर रविवार सुबह 8 से 3 तक # बाल-शिविर: 28-11, 26-12, **संपर्क:** धम्मभूमि विपश्यना चैरिटेबल ट्रस्ट, कोटंबा ता. बाभुळगांव जि. यवतमाळ-445001, मोबा. 9822896453, 7776964808, 7038918204, 9175622575.

मलकापुर: (अकोला) **दस-दिवसीय:** (केवल महिलाएं) 12 से 23-12, 1 से 12-6-22, **स्थान:** भदन्त आनंद निवास, राजरतन कॉलनी येवता रोड मलकापुर जि. अकोला. 444001, मोबा. 9421937014, **संपर्क:** 1) श्री तायडे, मोबा. 9421794874, 2) श्री आठवले, मोबा. 9404092468.

पातुर: (अकोला) विपश्यना साधना प्रसार केंद्र, शिरला, पातुर जि. अकोला - 444501, **दस-दिवसीय:** (केवल महिलाएं) 20-11 से 1-12, 20 से 28-12, (केवल भिक्षु 23-10 से 3-11) # **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 गर्वाई, मोबा. 07775928290, 2) श्रीमती ज्योतीताई वानखेडे, मोबा. 9921998803,

धम्मजलगांव : जलगांव

विपश्यना केंद्र, गट नं. 99/12, मैली 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) 7-11, 5-12, (केवल महिलाएं) 21-11, 19-12, **संपर्क:** 7588436222, 8421532276.

धम्मअजय : चंद्रपुर (महाराष्ट्र)

विपश्यना साधना केंद्र, ग्राम - अजयपुर, पो. चिचपल्ली, मूल रोड, चंद्रपुर, Online Registration :- Website :- www.ajaya.dhamma.org, Email: dhammaajaya@gmail.com, **संपर्क:** 1) मिलींद घडदे, सुगतनगर, नगीनाबाग वाई, नं. 2, चंद्रपुर-442401, मोबा. 80071-51050, 9226137722, 2) श्री गौतम चिकटे, मोबा. 9421812541, 9422506476, **दस-दिवसीय:** 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:** 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:** 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 आयरें 1) 9975434754 / 9960503598

महाड: **दस-दिवसीय:** (केवल पुरुष) 7 से 28-11, 21-11 से 2-12, 5 से 16-12, 19 से 30-12, **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.

धम्मसुगन्ध : भोसे (सांगली)

सांगली विपश्यना साधना केंद्र, गट नं. 564, तलाव रोड, यल्लमा मंदीर के पास, खामकरवाडी, भोसे -416420, ता. मिरज, जि. सांगली, Email: info@sugandha.dhamma.org, फोन: 9422410436, 9403841943, online registration www.dhamma.org/en/schedules/schusugandha, **संपर्क:** 1) डॉ. अमोत पाटिल, मोबा. 9222161236, 2) श्री संजय चौगुले, मोबा. 7249711008, **दस-दिवसीय:** (केवल पुरुष) 7 से 18-11, 21-11 से 2-12, 5 से 16-12, 19 से 30-12, **2-दिवसीय:** 16 से 18-12, (1-दिवसीय: हर माह पहले रविवार, **स्थान:** निशिधी मालवाडी, पो. भिलवाडी, ता. पलूस, जिला: सांगली) (1-दिवसीय: हर माह दूसरे रविवार # बाल-शिविर: हर माह तीसरे रविवार (8 से 15 वर्ष) सुबह 9 से दोपहर 3 तक **स्थान:** मानव राहत ट्रस्ट, तीसरी मंजिल, सिविल हास्पिटल के पास, सांगली)

जयपुर एवं उत्तर भारत

धम्मथली : जयपुर (राजस्थान)

राजस्थान विपश्यना केंद्र, पो.बां. 208, जयपुर-302001, **पंजीकरण संपर्क:** मोबा. 0-99301-17187, 9610401401, 9828804808, Email: info@thali.dhamma.org, Website: www.thali.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 7 से 18-11, 21-11 से 2-12, 5 से 16-12, 22-12 से 2-1-2022, 2022) 4 से 15-1, 18 से 29-1, 27-3 से 7-4, 10 से 21-4, 24-4 से 5-5, 8 से 19-5, 22-5 से 2-6, 5 से 16-6, 19 से 30-6, 3 से 14-7, 17 से 28-7, 31-7 से 11-8, 13 से 24-8, 28-8 से 8-9, 11 से 22-9, 25-9 से 6-10, 9 से 20-10, 30-11 से 11-12, 22-12 से 2-1-2023, **सतिपट्टान:** 29-3 से 6-4, 7 से 15-6, 19 से 27-7, 12 से 20-12, **3-दिवसीय:** 2021) 16 से 19-12, **धम्मउत्सव:** 2022) 16-1, **धम्मसेवक कार्यशाला:** 2022) 30-1, **दीर्घ-शिविर:** विशेष **दस-दिवसीय:** 2022) 10 से 21-4, 19 से 30-6, 9 से 20-10, **20-दिवसीय:** 2022) 6 से 27-2, 28-10 से 18-11, 2022) 30-दिवसीय: 6-2 से 9-3, 28-10 से 28-11, **45-दिवसीय:** 2022) 6-2 से 24-3,

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:** 2021) 23-12 से 3-1, 2022) 26-1 से 6-2, 9 से 20-2, 23-2 से 7-3, 20 से 31-3, 2 से 13-4, 20-4 से 1-5, 4 से 15-5, 12 से 23-6, 25-6 से 6-7, 1 से 12-9, 14 से 25-9, 28-9 से 9-10, 27-10 से 7-11, 23-12 से 3-1, **सतिपट्टान:** 2021) 23 से 31-10, 11 से 19-12, 2022) 15 से 23-1, 9 से 17-3, 12 से 20-10, 13 से 21-12, **किशोरों का शिविर:** 2022) 5 से 13-1, 1 से 9-6, # बाल शिविर **2-दिवसीय:** 15 से 17-4, 13 से 15-8, **दीर्घ-शिविर:** विशेष **दस-दिवसीय:** 2022) 20 से 31-8, **20-दिवसीय:** 2021) 7 से 28-11, 2022) 10 से 31-7, 11-11 से 2-12, **30-दिवसीय:** 2021) 7-11 से 8-12, 2022) 10-7 से 10-8, 11-11 से 12-12, **संपर्क:** 1) श्री रवि तोषणीवाल, मोबा. 09829071778, Email: dhamma-pushkar@gmail.com, 2) श्री अनिल धारीवाल, मोबा. 098290 28275. Email: corporate@toshcon.com, फैक्स: 0145-2787131.

धम्ममहधर : जोधपुर (राजस्थान)

विपश्यना साधना केंद्र, लहरिया रिसोर्ट के पीछे, अध्यात्म विज्ञान सस्तगा केंद्र के पास चौपासनी

जोधपुर-342008, मोबा. 9829007520, Email: info@marudhara.dhamma.org. **दस-दिवसीय:** 2021) 23-10 से 3-11, 7 से 18-11, 22-11 से 3-12, 20 से 31-12 2022) 2 से 13-1, 15 से 26-1, 30-1 से 10-2, 14 से 25-2, 21-3 से 1-4, 13 से 24-4, 28-4 से 9-5, 21-6 से 2-7, 5 से 16-7, 19 से 30-7, 2 से 14-8, 31-8 से 11-9, 23-9 से 4-10, 19 से 22-10, 28-10 से 8-11, 11 से 22-11, 25-11 से 6-12, **सतिपट्टान:** 2022) 9 से 17-3, 28-5 से 5-6, 8 से 16-10, 23 से 31-12, **3-दिवसीय:** 2021) 7 से 10-12, 2022) 2 से 5-3, 4 से 7-4, 9 से 12-12, **किशोरों का शिविर:** 2022) 10 से 18-6, **किशोरियों का शिविर:** 2022) 19 से 27-8, # बाल शिविर **2-दिवसीय:** 2022) 9 से 17 वर्ष (लड़कियां) 16 से 18-9, **संपर्क:** 1) श्री नमीचंद भंडारी, 41-42, अशोक नगर, पाल लीक 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. श्री 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:** 2021) 8 से 19-11, 23-11 से 4-12, 2022) 1 से 12-1, 22-2 से 5-3, 9 से 20-3, 23-3 से 3-4, 7 से 18-4, 27-5 से 7-6, 22-6 से 3-7, 6 से 17-7, 3 से 14-8, 9 से 20-9, 5 से 16-10, 26-10 से 6-11, 11 से 22-11, 25-11 से 6-12, **सतिपट्टान:** 2021) 22 से 30-12, 2022) 15 से 23-1, 29-4 से 7-5, 19 से 27-8, **3-दिवसीय:** 2021) 8 से 11-12, 2022) 26 से 29-1, 21 से 24-4, 23 से 26-9, 19 से 22-10, 9 से 12-12, **किशोरों का शिविर:** 2022) 10 से 18-6, **1-दिवसीय:** 2022) 8-5, # बाल शिविर **2-दिवसीय:** 2021) (13 से 16 वर्ष लड़के) 31-10 से 2-11, 2022) 2 से 4-9, (13 से 16 वर्ष केवल लड़कियां) 2022) 30-9 से 2-10, **कृतज्ञता-शिविर:** 2022) 2 से 17-2, **दीर्घ-शिविर:** विशेष **दस-दिवसीय:** 2022) 20 से 31-7, 20 से 31-12,

धम्मसोत : सोहना (हरियाणा)

विपश्यना साधना संस्थान, राहका गांव, (निम्माद 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:** 3 से 14-11, 17 से 28-11, 1 से 12-12, 15 से 26-12, **संपर्क:** विपश्यना साधना संस्थान, रुम न. 1015, 10 वां तल, 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.dhammapattana@gmail.com, **सतिपट्टान:** 23 से 31-12, **45-दिवसीय:** (15 दिवसीय आनापान) 2-11 से 18-12, **संपर्क:** धम्मसोत-संपर्क पर.

धम्मकारुणिक : करनाल (हरियाणा)

विपश्यना साधना संस्थान, एअर पोर्ट/कुंजपुरा रोड, गुरुमैट 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:** 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:** 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:** 17 से 28-11, 1 से 12-12, 15 से 26-12, **सतिपट्टान:** 6 से 14-11,

धम्मसिखर : धर्मशाला (हिमाचल प्रदेश)

हिमाचल विपश्यना केंद्र, धरमकोट मैकलोडगंज, धर्मशाला, जिला- कांगड़ा, पिन-176219 (हि. प्र.). फोन: 09218514051, 09218414051, (पंजीकरण के लिए फोन सायं 4 से 5) Email: info@sikhara.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 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,

धम्मलद्ध : लेह-लद्दाख (जम्मू-कश्मीर)

विपश्यना साधना केंद्र, लद्दाख, (लेह से 8/9 कि. मी.) **संपर्क:** श्री लोभझंग विसुद्धा, एन्सार्ट ट्रैक्स, मोबाईल: (91) 9906971808, 9419862542. **दस-दिवसीय:** हर माह 1 से 12 तथा 16 से 27 (सतिपट्टान आदि छोड़ कर). 2022) 16 से 27-1, 1 से 12-2. 16 से 27-2, 1 से 12-3, **सतिपट्टान:** 16 से 24-12-2021. 2022) 16 से 27-1, 1 से 12-2. 16 से 27-2, 1 से 12-3, **सतिपट्टान:** 16 से 24-12-2021, सामू. साधना: हर रविवार प्रातः 9:00 से 1-दिवसीय: हर माह दूसरे रविवार. Email: lvisuddha@yahoo.com; info@ladakh.in.dhamma.org,

धम्मसलिल : देहरादून (उत्तरांचल प्र.)

देहरादून विपश्यना केंद्र, जनतनवाला गांव, देहरादून कैंट तथा संतला देवी मंदिर के पास, देहरादून-248001. फोन: 0135-2715189, 2715127, 94120-53748, 70783-98566. Email: reg.dhamma-salila@gmail.com; **दस-दिवसीय:** 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, **संपर्क:** 1) श्री भंडारी, 16 टैगोर विला, चक्रता रोड, देहरादून-248001. फोन: (0135) 2104555, 07078398566, फैक्स: 2715580.

धम्मलक्खण : लखनऊ (उ. प्र.)

विपश्यना साधना केंद्र, अस्ती रोड, बक्शी का तालाब, लखनऊ-227202. (शिविर प्रारम्भ के दिन दोपहर 2 से 3 तक बक्शी का तालाब रेलवे क्रासिंग से वाहन सुविधा उपलब्ध।) Email: info@lakkhana.dhamma.org, मोबा. 97945-45334, 9453211879, **दस-दिवसीय:** 4 से 15-11, 19 से 30-11, **3-दिवसीय:** 28 से 31-10, **2-दिवसीय:** 15 से 17-11, # **3-दिवसीय बाल शिविर:** (13 से 17 वर्ष लड़के) 26 से 29-12, (13 से 17 केवल लड़कियां) 30-12-21 से 2-1-22, **दीर्घ-शिविर:** **20-दिवसीय:** 4 से 25-12, **संपर्क:** 1) श्री राजकुमार सिंह, मोबा. 9616744793, 2) श्री पंकज जैन, मोबा. 098391-20032, 3) श्रीमती मृदुला मुकेश, मोबा. 94150-10879, 4) श्री राजीव यादव, मोबा. 9415136560.

धम्मसुवत्थी : श्रावस्ती (उ. प्र.)

जेतवन विपश्यना साधना केंद्र, कटरा बाईपास रोड, बुद्ध इंटर कालेज के सामने, श्रावस्ती, पिन- 271845; फोन: (05252) 265439, 09335833375 Email: info@suvatthi.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 2 से 13-12, 2 से 13-1, **सतिपट्टान:** 14 से 22-12, # **बाल शिविर:** (8 से 12 वर्ष लड़के, तथा 8 से 16 वर्ष लड़कियाँ) 24 से 27-12, (12 से 16 वर्ष केवल लड़के) 28 से 31-12, **संपर्क:** 1) मोबा. 094157-51053, 2) श्री मुरली मनोहर, मातन हेलीया. मोबा. 094150-36896,

धम्मकच्छु : सारनाथ (उ. प्र.)

विपश्यना साधना केंद्र, खरगीपुर गांव, पो. पियरी, चौबेपुर, (सारनाथ), वाराणसी. मोबा: 09307093485; 09936234823, Email: info@cakka.dhamma.org, (सारनाथ म्यूजियम से ऑटोरिक्सा 100/- है।) **दस-दिवसीय:** 20 से 31-12, **सतिपट्टान:** 9 से 17-12, **बाल शिविर शिक्षक कार्यशाला:** 30-10 से 2-11, **दीर्घ-शिविर:** 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:** — हर माह 1 से 12 तथा 16 से 27; **संपर्क:** 1. श्री भूमिधर मोबा. 09452975280, 2) डॉ. विमलकुमार मोदी, द्वारा- आरोग्य मंदिर, गोरखपुर-273003, 3) श्री नरेश अग्रवाल- मोबा. 9935599453.

धम्मकल्याण : कानपुर (उ. प्र.)

कानपुर अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना साधना केंद्र, ढोड़ी घाट, रुमा, पो. सेलेमपुर, 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 16-11, 5 से 16-12, 20 से 31-12, **सतिपट्टान:** 22 से 30-11, **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:** 17 से 28-11, 1 से 12-12, 15 से 26-12, **सतिपट्टान:** 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:** 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:** 26-1-2022 से 3-2-2022, **दीर्घ-शिविर:** 45-दिवसीय: 9-2-2022 से 27-3-2022,

धम्मलिच्छवी : मुजफ्फरपुर (बिहार)

धम्मलिच्छवी विपश्यना केंद्र, ग्राम- लदौरा, पार्ली, मुजफ्फरपुर-843113. फोन: 7779842059, 8935963703, **दस-दिवसीय:** 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 गोकुण्डा, फोन: 06212240215, 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, गच्छरमेट 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:** 3-11 to 14-11, 3-12 to 14-12, 17-12 to 28-12, 3-1 to 14-1-22, 17-1 to 28-1-22.

धम्मवेसाली : वैशाली (बिहार)

धम्मवेसाली विपश्यना केंद्र, वियतनाम महाप्रजापति नमरौ, विश्वशांति पगोडा रोड, वैशाली-844128, **संपर्क:** 9036012302, 9036012303, श्री राजकुमार गोकुण्डा, फोन: 7631932444, Email: info@vaishali.in.dhamma.org; Website: www.vaishali.in.dhamma.org; **दस-दिवसीय:** हर माह-- 4 से 15, जनवरी से दिसंबर तक. **सतिपट्टान:** 18 से 26-11,

कच्छ एवं गुजरात**धम्मसिन्धु : मांडवी-कच्छ (गुजरात)**

कच्छ विपश्यना केंद्र, ग्राम- बाड़ा, ता. मांडवी, जिला- कच्छ 370475. मोबा. 9925674104, 9638577325, Email: info@sindhu.dhamma.org, (शिविर आरंभ होने के दिन सीधे केंद्र जाने के लिए वाहन सुविधा उपलब्ध। तदर्थ संपर्क- फोन: भुज: 094274-33534. गांधीधाम: 094262-50746. मांडवी: 9974575660.) **दस-दिवसीय:** 2021) 6 से 17-11, 20-11 से 1-12, 4 से 15-12, 18 से 29-12. 2022) 4 से 15-1, 19 से 30-1, **सतिपट्टान:** 8 से 16-11, 2022) 2 से 10-2, 3-दिवसीय: 18 से 21-11, 2022) 11 से 14-2, **दीर्घ शिविर:** विशेष **दस-दिवसीय:** 2021) 25-11 से 6-12, 10 से 21-12, 20-दिवसीय: 2022) 23-2 से 16-3, 30-दिवसीय: 2022) 23-2 से 26-3, 45-day: 2022) 1-1 से 16-02, 23-2 से 10-4, **संपर्क:** मोबा. 7874623305,

धम्मकोट : राजकोट (गुजरात)

सौराष्ट्र विपश्यना केंद्र, कोठारिया रोड, राजकोट. फोन: (0281) 2924924, 2924942, मोबाईल: 7878727240, 93279-23540, Email: info@kota.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 3 से 14-11, 17 से 28-11, 1 से 12-12, 15 से 26-12, 29-12 से 9-1, **संपर्क:** 1) फोन: 0281-2233666, मोबा. 7878727223, 94272-21591, फैक्स: 2221384. 2) श्री मेहता, फोन: 2587599, मोबा. 9428203291.

धम्मदिवकर : मेहसाणा (गुजरात)

उत्तर गुजरात विपश्यना केंद्र, मीठा गाव, ता. जिल्हा- मेहसाणा, गुजरात, Email: info@divakara.dhamma.org, फोन: (02762) 272800. **संपर्क:** 1. निखिलभाई पारीख, मोबा. 09429233000, 2.

श्री उपेंद्र पटेल, मोबा. 8734093341, Email: upendrakpatel@gmail.com, फोन: (02762) 254634, 253315, **दस-दिवसीय:** 2021) 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. **सतिपट्टान:** 2022) 22-1 से 30-1-22, **3-दिवसीय:** 2021) 19 से 22-11,

धम्मपीठ : अहमदाबाद (गुजरात)

गुर्जर विपश्यना केंद्र, (अहमदाबाद रेलवे स्टेशन से 40 कि.मी.) ग्राम रानोडा, ता. धोलका, जिला-अहमदाबाद-387810. मोबा. 89800-01110, 89800-01112, 94264-19397. फोन: (02714) 294690. Email: info@pitha.dhamma.org, (बस सुविधा हर शिविर के 0 दिवस पर, पालदी बस स्टैंड (अहमदाबाद) दोपहर 2:30 बजे) **दस-दिवसीय:** 2 से 13-11, 17 से 28-11, 1 से 12-12, 15 से 26-12, 20-2021 से 9-1-2022, 12 से 23-1, 16 से 27-2.

कृतज्ञता-शिविर: 26-1 से 10-2, **संपर्क:** 1) श्रीमती शशि तोदी मोबा. 98240-65668.

धम्म अम्बिका : दक्षिण गुजरात, गुजरात

विपश्यना ध्यान केंद्र, नेशनल हायवे नं. 8, (सुंबई से अहमदाबाद) पच्छिम 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:** 6 से 17-11, 24-11 से 5-12, 7 से 18-12, 3-दिवसीय: 18 से 21-11, **दीर्घ शिविर:** 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 थीरुनरमलाई रोड, थीरुमदुवक्कम, 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 गोकुण्डा, फोन: (044) 4340-7000, 4340-7001, फैक्स: 91-44-4201-1177. मोबाईल: 098407-55555. Email: skgoenka@kgiclothing.in, **दस-दिवसीय:** 2021) 5 से 16-11, 18 से 29-11, 1 से 12-12, 15 से 26-12, 2022) 2 से 13-1, 19 से 30-1, 9 से 20-3, 30-3 से 10-4, 13 से 24-4, 27-4 से 8-5, 1 से 12-6, 15 से 26-6, 13 से 24-7, 3 से 14-8, 17 से 28-8, 31-8 से 11-9, 14 से 25-9, 28-9 से 9-10, 26-10 से 6-11, 9 से 20-11, 23-11 से 4-12, 7 से 18-12, 20 से 31-12, **सतिपट्टान:** 2022) 2 से 10-7, 12 से 20-10, 3-दिवसीय: 2021) 28 से 31-12, 2022) 24 से 27-3, 12 से 15-5, 28 से 31-7, 1-दिवसीय: 2022) 16-5, 13-7, धम्मसेवक कार्यशाला: 2022) 21-4, बाल शिविर शिक्षक कार्यशाला: 2022) 21 से 22-5, सहायक आचार्य कार्यशाला: 2022) 28 से 29-5, कृतज्ञता-शिविर: 2022) 2 से 17-2, **दीर्घ-शिविर:** 20-दिवसीय: 2022) 2 से 23-2, 30-दिवसीय: 2022) 2-2 से 5-3,

धम्मरेखत : हैदराबाद (तेलंगाना)

विपश्यना अन्तर्राष्ट्रीय साधना केंद्र, (12.6 किमी.) माइल स्टोन नागार्जुन सागर रोड, कुसुम नगर, वनस्थलीपूरम हैदराबाद-500070, तेलंगाना पंजीकरण: (प्रातः 9 से 12 तथा 3 से 5 तक) मोबा. 09491594247, फोन: (040) 24240290, 9705859056, Email: info@khetta.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 3 से 14-11, 17 से 28-11, 30-11 से 11-12, **1-दिवसीय:** हर रविवार, **दीर्घ-शिविर:** विशेष **दस-दिवसीय:** 14 से 25-12, **20-दिवसीय:** 14-12-21 से 4-1-22, **30-दिवसीय:** 14-12-21 से 14-1-22,

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

धम्ममधुरा : मदुराई (तमिलनाडु)

विपश्यना साधना केंद्र, गाव चेलिया पट्टी, ता. आतुर पो. गांधीग्राम युनिवर्सिटी दिंडीगुल-624302, Email: dhammamadhura@gmail.com, **संपर्क:** 9442603490, 9442103490, **दस-दिवसीय:** 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:** 2022) 13 से 21-8, 3-दिवसीय: 25 से 28-11, 2022) 4 से 7-8, 22 से 25-9, **कृतज्ञता-शिविर:** 2 से 17-2-22,

धम्मनागार्जुन -1 : नागार्जुन सागर (तेलंगाना)

संपर्क: VIMC, हिल कालोनी, नागार्जुन सागर, जि. नालगोंडा तेलंगाना, पिन-508202. पंजीकरण: 9440139329, (8680) 277944, मोबा: 093484-56780, (केवल 10 से शाम 5 तक) Email: info@nagajuna.dhamma.org, **10-दिवसीय:** 2021) 3 से 14-11, 2022) 10 से 21-1, 6 से 17-2, 14 से 25-5, 2 से 13-11, 23-11 से 4-12, 2-दिवसीय: 2021) 19 से 21-11, 17 से 19-12, 2022) 25 से 27-2, 11 से 13-3, 24 से 26-6, 8 से 10-7, 5 से 7-8, 28 से 30-10, 16 से 18-12, **किशोरों का शिविर:** 2021) 26-11 से 4-12, 2022) 1 से 9-1, 9 से 17-4, 5 से 13-5, 20 से 28-8, 26-9 से 4-10, 14 से 22-11, **किशोरियों का शिविर:** 2021) 22 से 30-10, 23 से 31-12, 2022) 25-4 से 3-5, 11 से 19-6, 23 से 31-7, 15 से 23-9, 15 से 23-10, 23 से 31-12, धम्मसेवक कार्यशाला: 2022) 9 से 11-9, धम्म सम्मेलन: (वरिष्ठ नागरिक) 2021) 18 से 20-10, **किशोरों के लिए:** 2021) 10 से 12-12, **किशोरियों के लिए:** 2021) 10 से 12-12, धम्म सम्मेलन: 2022) 18 से 20-2,

धम्मनागार्जुन -2 : नागार्जुन सागर (तेलंगाना)

संपर्क: धम्मनागार्जुन-1 के उपरोक्त पते पर। 10-दिवसीय: 2022) 23-2, से 6-3, 9 से 20-3, 23-3 से 3-4, 6 से 17-4, 8 से 19-6, 22-6 से 3-7, 6 से 17-7, 20 से 31-7, 3 से 14-8, 17 से 28-8, 31-8 से 11-9, 25-9 से 6-10, 12 से 23-10, **सतिपट्टान:** 2022) 24-4 से 2-5, 14 से 22-9, **कृतज्ञता-शिविर:** 2022) 2 से 17-2, 2023) 2 से 17-2, **दीर्घ-शिविर:** 20-दिवसीय: 2022) 4 से 25-5, 30-दिवसीय: 2021) 22-10 से 22-11, 2022) 4-5 से 4-6, 26-10 से 26-11, 45-दिवसीय: 2021) 22-10 से 7-12, 13-12 से 28-01, 2022) 26-10 से 11-12, 14-12 से 29-1-23

मध्य भारत

धम्मपाल : भोपाल (म.प्र.)

धम्मपाल विपश्यना केंद्र, केरवा डैम के पीछे, ग्राम दौलतपुरा, भोपाल-462 044, संपर्क: मोबा. 94069-27803, 7024771629, संपर्क: 1) प्रकाश गेडाम, मोबा. 94250-97358, 2) श्री लालेंद्र हुमने, मोबा. 9893891989, फोन: (0755) 2468053, फैक्स: 246-8197. Email: dhammapala.bhopal@gmail.com, ऑनलाइन आवेदन; www.pala.dhamma.org, दस-दिवसीय: 6 से 17-11, 1 से 12-12, 2022) 9 से 20-2, 23-2 से 6-3, 9 से 20-3, 23-3 से 3-4, 6 से 17-4, 20-4 से 1-5, 18 से 29-5, 1 से 12-6, 29-6 से 10-7, 13 से 24-7, 27-7 से 7-8, 10 से 21-8, 24-8 से 4-9, 28-9 से 9-10, 2 से 13-11, 16 से 27-11, १ सतिपट्टान: 20 से 28-11, 2022) 14 से 22-10, 3-दिवसीय: 2022) 3 से 6-2, 12 से 15-5, 8 से 11-9, 27 से 30-10, 1-दिवसीय: 2022) 20-2, 20-3, 17-4, 24-7, 4-9, 9-10, 27-11, किशोरों का शिविर: 2022) (लड़के/लड़कियां) 3 से 11-5, 14 से 22-6, बाल-शिविर: 2022) (उम्र 8 से 12 वर्ष) 29-5, 21-8, (उम्र 13 से 16 वर्ष) 1-5, 12-6; रखरखाव सप्ताह: 2022) 9 से 13-10, पुराने साधकों के लिए सहभागिता सेमिनार: 2022) 25 से 26-6,

∞ दीर्घ शिविर: 45-दिवसीय: 17-12-2021 से 1-2-2022, विशेष दस-दिवसीय: 2022) 14 से 25-9, 20-दिवसीय: 2022) 30-11 से 21-12, 30-दिवसीय: 2022) 30-11 से 31-12,

धम्मरत : रतलाम (म.प्र.)

धम्मरत विपश्यना केंद्र, (रतलाम से 15 कि.मी.) साई मंदिर के पीछे, ग्राम - धामनोद ता. सैलाना, जि. रतलाम-457001, फैक्स: 07412-403882, Email: dhamma.rata@gmail.com, संपर्क 1) श्री योगेश, मोबा. 8003942663, 2) श्री अडवाणी, मोबा. 9826700116. दस-दिवसीय: 19 से 30-11, 15 से 26-12, १ सतिपट्टान: 18 से 26-12-21, 3-दिवसीय: 26 से 29-12, सामू. साधना: हर रविवार प्रातः 8 से 9 संपर्क कार्यालय: विक्रम नगर, म्हो रोड, रतलाम, फोन: 09425364956, 09479785033.

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

“विपश्यना धम्मगुना, ग्राम- पगारा, 12 किमी. ग्राम पगारा, गुना-ग्वालियर संभाग। संपर्क: श्री वीरेंद्र सिंह रघुवंशी, रघुवंशी किराना स्टोर, स्टेट बैंक ऑफ इंडिया के पास, अशोक नगर रोड, गांव- पगारा, तहसील- जिला- गुना, म. प्र. पिन- 473001. मोबा. 9425618095, श्री राजकुमार रघुवंशी, मोबा. 9425131103, Email: info@guna.dhamma.org, दस-दिवसीय: 19 से 30-11, 10 से 21-12,

धम्मकेतु : दुर्गा (छत्तीसगढ़)

विपश्यना केंद्र, धनीद, व्हाया-अंजौरा, जिला-दुर्गा, छत्तीसगढ़-491001; फोन: 09907755013, मोबा. 9589842737. Email: sadhana_kendra@yahoo.in, संपर्क: 1. श्री एस बंग, मोबा. 9425209354, 2. श्री. आर. पी. सैनी, मोबा. 9425244706, दस-दिवसीय: 2021) 6 से 17-11, 21-11 से 2-12, 6 से 17-12, 20 से 31-12, 2022) 3 से 14-1, 5 से 16-3, 3 से 14-4, 18 से 29-4, 12 से 23-6, 3 से 14-7, 17 से 28-7, 31-7 से 11-8, 14 से 25-8, 4 से 15-9, 18 से 29-9, 1 से 12-10, 13 से 24-10, 6 से 17-11, 20-11 से 1-12, 4 से 15-12, 18 से 29-12, १ सतिपट्टान: 2022) 15 से 23-1, 3-दिवसीय: 2022) 17 से 20-3, किशोरियों का शिविर: 2022) 29-5 से 6-6, 1-दिवसीय: 2021) 31-10, 20-11, 2022) 2-1, 1-5, 16-5, 26-6, 28-8, # बाल-शिविर: 2021) 19-11, 18-12, 2022) 27-3, 17-4, 3-5, 28-10, धम्मसेवक कार्यशाला: 2021) 5-12, 2022) 30-10, ∞ दीर्घ-शिविर: 30-दिवसीय: 2022) 30-1 से 2-3,

धम्मगढ़ : बिलासपुर (छत्तीसगढ़)

विपश्यना केंद्र, बिलासपुर शहर से 23 कि.मी. और कारगी रोड रेलवे स्टेशन से 8 कि.मी. की दूरी पर भरारी, व्हाया मोहनभाटा, ता. तखतपुर, जिला-बिलासपुर. मोबा. 9926326872, Email: dhammagarh@gmail.com, Website: www.garh.dhamma.org, दस-दिवसीय: 2 से 13-12, 17 से 28-12, १ सतिपट्टान: 13 से 21-11, 1-दिवसीय: 24-10, 7-11, # बाल-शिविर: 17-10, 28-11, संपर्क: 1) श्री डी. एन. द्विवेदी, मोबा. 9806703919, 2) श्री एस मेश्राम, मोबा. 98269-60230

धम्मउल्लल : खरियार रोड (उड़ीसा)

विपश्यना साधना केंद्र, ग्राम चानबेरा पो. अमसेना, (व्हाया) खरियार रोड जिला: नुआपाडा, उड़ीसा-766106, संपर्क: 1) श्री. हरिलाल साहु, मोबा. 09407699375, Email: harilal.sahu@gmail.com 2) श्री. प्रफुल्लदास, मोबा. 7077704724, दस-दिवसीय: 10 से 21-11, 1 से 12-12, 16 से 26-12,

धम्मगङ्गा : कोलकाता (प. बंगाल)

विपश्यना केंद्र, सोदपुर, हरिश्चन्द्र दत्ता रोड, पनिहटी, बारो मन्दिर घाट, कोलकाता-700114. फोन: (033) 25532855, Email: info@ganga.dhamma.org, मोबा. 94332-21119, 97482-24578, दस-दिवसीय: 3 से 14-11, 17 से 28-11, 1 से 12-12, 15 से 26-12, 29-12 से 9-1, 1-दिवसीय: 14-11, 12-12, # बाल-शिविर: 31-10, 28-11, 26-12, संपर्क: कार्यालय: टोबेको हाऊस, 5 वा माळा रूम नं. 523, 1, ओल्ड कोर्ट हाऊस कॉरनर, कोलकाता-1, फोन: (033) 2230-3686, 2231-1317,



मोबाइल ऐप में नया फीचर

विपश्यना विशोधन विन्यास ने अपने मोबाइल ऐप में एक नया फीचर जोड़ा है, जिसके द्वारा आप भावी शिविरों में भाग लेने के लिए सीधे आवेदन कर सकते हैं। जैसे--

दस-दिवसीय शिविर, दस-दिवसीय एकजीव्यूटिव शिविर
बच्चों के शिविर तथा तीन दिवसीय शिविर आदि

भारत के सभी केंद्रों में, दक्षिण अफ्रीका, केन्या, इंडोनेशिया, संयुक्त अरब अमीरात इत्यादि कहीं भी। एक बार अपने आवेदन कर दिया तो उसी ऐप में आप अपने बारे में होने वाली सभी गतिविधियों की जानकारी भी प्राप्त कर सकेंगे।

आप चाहें तो अपने शिविरों का रेकार्ड भी रख सकते हैं। वर्तमान में ये नए फीचर्स केवल एंड्रॉयड फोन के लिए उपलब्ध हैं और जल्द ही आईओएस (आईफोन) के लिए उपलब्ध होंगे। डाउनलोड करें ऐप लिंक: <http://vridhamma.org/applink.html>

पगोडा के समीप ‘धम्मालय’ अतिथि-गृह में उपलब्ध निवास-सुविधा

पवित्र बुद्ध-धातुओं और बोधिवृक्ष के सान्निध्य में रह कर गंभीर साधना करने के इच्छुक साधकों के लिए ‘धम्मालय’ अतिथि-गृह में निवास, भोजन, नाश्ता आदि की उत्तम सुविधा उपलब्ध है। अधिक जानकारी और बुकिंग के लिए निम्न पते पर संपर्क करें— श्री जगजीवन मेश्राम, धम्मालय, ग्लोबल विपश्यना पगोडा, एस्सलवर्ल्ड जेटी, गोरार्ई विलेज, बोरीवली (प.) - 400091. फोन. +91-22-50427599/598 (धम्मालय रिसेप्शन) पगोडा-कार्यालय- +91-22-50427500. Mob. 9552006963/7977701576. Email- info.dhammalaya@globalpagoda.org

महत्त्वपूर्ण सूचना

GVF में दान भेजने वाले कृपया ध्यान दें कि वे किस मद में पैसा भेज रहे हैं, इसका उल्लेख अवश्य करें ताकि वह दान उसी मद में जमा किया जा सके और उसी प्रकार उसकी रसीद काटी जा सके। (ध्यान देने के लिए धन्यवाद।)

धम्मालय-2 (आवास-गृह) का निर्माण कार्य

पगोडा परिसर में ‘एक दिवसीय’ महाशिविरों में दूर से आने वाले साधकों तथा धर्मसेवकों के लिए रात्रि-विश्राम की निःशुल्क सुविधा हेतु “धम्मालय-2” आवास-गृह का निर्माण कार्य करना है। जो भी साधक-साधिका इस पुण्यकार्य में भागीदार होना चाहें, वे कृपया निम्न पते पर संपर्क करें:

1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. 2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156, Email: audits@globalpagoda.org

Bank Details: ‘Global Vipassana Foundation’ (GVF), Axis Bank Ltd., Sonimur Apartments, Timber Estate, Malad (W), Mumbai - 400064, Branch - Malad (W). Bank A/c No.-911010032397802; IFSC No.- UTIB0000062; Swift code: AXISINBB062.

पगोडा पर रात भर रोशनी का महत्त्व

पूज्य गुरुजी बार-बार कहा करते थे कि किसी धातु-पगोडा पर रात भर रोशनी रहने का अपना विशेष महत्त्व है। इससे सारा वातावरण धर्म एवं मैत्री-तरंगों से भरपूर रहता है। तदर्थ सगे-संबंधियों की याद में ग्लोबल पगोडा पर रोशनी-दान के लिए प्रति रात्रि रु. 5000/- निर्धारित किये गये हैं। (कृपया GVF का उपरोक्त बैंक एवं पता नोट करें।) अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें—

1.Mr. Derik Pegado, 9921227057. 2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156, Email: audits@globalpagoda.org

एक-दिवसीय शिविर या सामूहिक सत्तों का आयोजन ऑनलाइन होगा

रविवार: 9 जनवरी, 2022 को पूज्य माताजी की 6वीं पुण्यतिथि और सयाजी ऊ बा खिन की 51वीं पुण्यतिथि के उपलक्ष्य में पगोडा में होने वाला महाशिविर या सामूहिक साधना का आयोजन ऑनलाइन होगा। इनकी तारीखें और लिंक- हाट्सऐप द्वारा आपको समय रहते सूचित की जायेंगी। इस प्रकार एक साथ तपने (समगगानं तपो सुखो)— का लाभ उठाएं। (फिलहाल पगोडा में हर रोज एक-दिवसीय शिविर होता है।) संपर्क: 022-2845 1170, 022-6242 7544- Extn. no. 9, मो. 82918 94644. (प्रतिदिन 11 से 5 बजे तक)

सूचना: कोविड-19 की स्थिति के अनुसार कोविड-नियमों का पालन करना अनिवार्य है। छूट मिलते ही समय पर जानकारी उपलब्ध करायी जायगी।

विपश्यना पगोडा परिचालनार्थ “संचुरीज कॉर्पस फंड”

‘ग्लोबल विपश्यना पगोडा’ के दैनिक खर्च को संभालने के लिए पूज्य गुरुजी के निर्देशन में एक ‘संचुरीज कॉर्पस फंड’ की नींव डाली जा चुकी है। उनके इस महान संकल्प को परिपूर्ण करने के लिए यदि 1,39,000 लोग, प्रत्येक व्यक्ति रु. 9000/- जमा कर दें, तो 125 करोड़ रु. हो जायेंगे और उसके मासिक ब्याज से यह खर्च पूरा होने लगेगा। यदि कोई एक साथ पूरी राशि नहीं जमा कर सके तो किस्तों में भेजे अथवा अपनी सुविधानुसार छोटी-बड़ी कोई भी राशि भेज कर पुण्यलाभी हो सकते हैं।

साधक तथा बिन-साधक सभी दानियों को सहस्राब्दियों तक अपने धर्मदान की पारमी बढ़ाने का यह एक सुखद सुअवसर है। अधिक जानकारी तथा निधि भेजने हेतु --

संपर्क:- 1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or
2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156,

A/c. Office: 022-50427512 / 50427510;

Email- audits@globalpagoda.org;

Bank Details: ‘Global Vipassana Foundation’ (GVF),
Axis Bank Ltd., Sonimur Apartments,
Timber Estate, Malad (W), Mumbai - 400064,
Branch- Malad (W).

Bank A/c No.- 911010032397802;

IFSC No.- UTIB0000062;

Swift code: AXIS-INBB062.

Online Donation- <https://www.globalpagoda.org/donate-online>

विपश्यना विशोधन विन्यास

विपश्यना विशोधन विन्यास (Vipassana Research Institute=VRI) एक ऐसी संस्था है जो साधकों के लिए धर्म संबंधी प्रेरणादायक पाठ्य सामग्री लागत मूल्य पर उपलब्ध कराती है। यहां का सारा साहित्य न्यूनतम कीमत पर उपलब्ध है ताकि अधिक से अधिक साधक इसका व्यावहारिक लाभ उठा सकें। विपश्यना साधना संबंधी अमूल्य साहित्य का हिंदी, अंग्रेजी एवं अन्य भाषाओं में अनुवाद एवं शोध करना है। इसके लिए विद्वानों की आवश्यकता है। शोध कार्य मुंबई के इस पते पर होता है:- ‘विपश्यना विशोधन विन्यास’, परियत्ति भवन, विश्व विपश्यना पगोडा परिसर, एस्सेल वर्ल्ड के पास, गोरार्ड गांव, बोरीवली पश्चिम, मुंबई- 400 091, महाराष्ट्र, भारत. फोन: कार्या. +9122 50427560, मो. (Whats App) +91 9619234126.

इसके अतिरिक्त VRI हिंदी, अंग्रेजी एवं मराठी की मासिक पत्रिकाओं के माध्यम से पूज्य गुरुजी के द्वारा हुए पत्राचार, पुराने ज्ञानवर्धक लेख, दोहे, साक्षात्कार, प्रश्नोत्तर आदि के द्वारा प्रेरणाजनक संस्मरणों को प्रकाशित करती है ताकि साधकों की धर्मपथ पर उत्तरोत्तर प्रगति होती रहे।

इन सब कार्यों को आगे जारी रखने के लिए साधकों का सहयोग अत्यंत आवश्यक है। भविष्य में अनेक साधकों के लाभार्थ धर्म की वाणी का प्रकाशन अनवरत चलता रहे, इसमें सहयोग के इच्छुक साधक निम्न पते पर संपर्क करें। इस संस्था में दानियों के लिए सरकार से आयकर अधिनियम 1961 की धारा 35-(1) (iii) के नियमानुसार 100% आयकर की छूट प्राप्त है। साधक इसका लाभ उठा सकते हैं। दान के लिए बैंक विवरण इस प्रकार है:—

विपश्यना विशोधन विन्यास, ऐक्सिस बैंक लि., मालाड (प.)

खाता क्र. 911010004132846; IFSC Code: UTIB0000062

संपर्क- 1. श्री डेरिक पेगाडो - 022-50427512/ 28451204

2. श्री बिपिन मेहता - 022-50427510/ 9920052156

3. ईमेल - audits@globalpagoda.org

4. वेबसाइट- <https://www.vridhamma.org/donate-online>

दोहे धर्म के

चल साधक चलते रहें, देश और परदेश।
धरम चारिका से कटें, सब के मन के क्लेश ॥
उठो! जगो! आलस तजो! मंगल हुआ प्रभात।
मिटा अंधेरा पाप का, बीती काली रात ॥
शील मांही कल्याण है, है समाधि कल्याण।
प्रज्ञा तो कल्याण ही, प्रकटे पद निर्वाण ॥
विमल धरम का ज्योतिधर, मंगल जगा प्रभात।
दुखहर, भयहर, तिमिरहर, अरुण तरुण नवजात ॥

केमिटो टेक्नोलॉजीज (प्रा0) लिमिटेड

8, मोहता भवन, ई-मोजेस रोड, वरली, मुंबई- 400 018

फोन: 2493 8893, फैक्स: 2493 6166

Email: arun@chemito.net

की मंगल कामनाओं सहित

दूहा धरम रा

चल साधक चलता रवां, जन सेवा रै काम।
इब क्यां रो बिसराम है, इब क्यां रो आराम ॥
जन जन री सेवा करां, यो जीवन रो ध्येय।
यो ही म्हारो श्रेय है, यो ही म्हारो प्रेय ॥
चल भिक्खू चलता रवां, अबै कठै बिसराम?
बहुजन हितसुख कारणै, है आराम हराम ॥
कर तैयारी कूच री, छोड़ सकल जंजाळ।
प्रतिपल प्रग्या ही जगा, अंतर होस सँभाळ ॥

मोरया ट्रेडिंग कंपनी

सर्वो स्टॉकिस्ट-इंडियन ऑईल, 74, सुरेशदादा जैन शापिंग कॉम्प्लेक्स, एन.एच.6,

अजिंठा चौक, जलगांव - 425 003, फोन. नं. 0257-2210372, 2212877 मोबा.09423187301,

Email: morolium_jal@yahoo.co.in

की मंगल कामनाओं सहित

“विपश्यना विशोधन विन्यास” के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी- 422 403, दूरभाष : (02553) 244086, 244076.

मुद्रण स्थान : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, 259, सीकाफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2565, आश्विन पूर्णिमा, 20 अक्टूबर, 2021

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

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

DATE OF PRINTING: (on-line-edition),

DATE OF PUBLICATION: 20 OCTOBER, 2021

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरि, इगतपुरी - 422 403

जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

फोन : (02553) 244076, 244086,

244144, 244440.

Email: yri_admin@vridhamma.org;

course booking: info@giri.dhamma.org

Website: <https://www.vridhamma.org>