E-Newsletter

# विपश्यना

साधकों का
मासिक प्रेरणा पत्र

वार्षिक शुल्क रु. ३०/-
आजीवन शुल्क रु. ५००/-

बुद्धवर्ष 2564, कार्तिक पूर्णिमा (ऑनलाइन), 30 नवंबर, 2020, वर्ष 50, अंक 6

For online Patrika in various languages, visit: http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx

## धम्मवाणी

**मग्गानट्ठङ्गिको सेट्ठो, सच्चानं चतुरो पदा।**
**विरागो सेट्ठो धम्मानं, द्विपदानञ्च चक्खुमा॥**

*धम्मपदपाळि-273, मग्गवग्गो*

मार्गों में अष्टांगिक मार्ग श्रेष्ठ है, सच्चाइयों में चार आर्य-सत्य, धर्मों में वीतरागता श्रेष्ठ है, (देवमनुष्यादि) द्विपदों में चक्षुमान बुद्ध।

*पूज्य गुरुजी और पूज्य माताजी निर्माणाधीन केंद्र की जमीन को मंगल मैत्री देते हुए निर्देश दे रहे हैं। इसी प्रकार कहीं छोटी-सी भी आग लग जाती तो उसे तुरंत बुझाने के लिए सब को दौड़ा देते थे। क्योंकि आग लगने से उसमें असंख्य प्राणियों की मृत्यु हो जाती है।*

***अपने धर्म पिता सयाजी ऊ बा खिन के निर्देशानुसार जब पूज्य गुरुदेव श्री सत्यनारायण गोयन्का जी भारतवर्ष आये और 3 से 13 जुलाई, 1969 तक अपना पहला 10 दिवसीय शिविर मुंबई की पंचायत वाडी धर्मशाला में लगाया, उसका विवरण उन्होंने 8 जुलाई 1969 को अपने धर्म पिता को अंग्रेजी में लिखा, जिसका संपादित हिंदी संस्करण साधकों के लाभार्थ नीचे प्रस्तुत है।***

***—संपादक***

## गुरुजी के पहले शिविर का प्रतिवेदन सयाजी को

बम्बई, 8 जुलाई, 1969

परम आदरणीय सयाजी एवं मां सयामा,

सादर वंदन।

इसके पहले मैं आपको कोई पत्र नहीं लिख पाया इस बात का खेद है। यद्यपि आपका वरद् हस्त मेरे सिर पर सतत बना रहता है, विशेष कर साधना के दौरान और कठिन परिस्थितियों में जो इस समय बहुत हैं, आप के आशीर्वाद से ही मैं आगे बढ़ने की हिम्मत कर पा रहा हूं।

जिस दिन सुबह मैं बर्मा छोड़कर आपके द्वारा दिए गए धम्म की ध्वजा लेकर इसके उद्गम स्थल भारत आया, उसी दिन इस मज्झिम देश अर्थात उत्तर भारत के विभिन्न भागों में भूकंप के हलके झटके महसूस किये गये। इसी प्रकार पिछले गुरुवार अर्थात 3 जुलाई को जब विपश्यना का पहला शिविर आरंभ होने जा रहा था, तब यहां मूसलाधार वारिश हुई और इस बड़े शहर का अधिकांश भाग जलमग्न हो गया, यातायात बुरी तरह प्रभावित हुआ।

जब मै रंगून में था तब मेरे माता-पिता के धर्मोत्थान के लिए मन में बड़ा धर्म-संवेग जागा कि कैसे मैं धर्मपथ पर उनकी मदद करूं। लेकिन जब यहां पहुँचा तो सच्चाई कुछ और मिली। मां-बापू की ओर से पूर्ण उदासीनता देखकर निराशा हाथ लगी, क्योंकि वे अपनी पुरानी धर्मचर्या को छोड़ना नहीं चाहते थे।

मगर छोटे भाई श्याम सुंदर के बारे में मुझे यह कहना होगा कि आनंद मार्ग से गहराई से जुड़े होने के बावजूद कभी भी उसने माता-पिताजी पर आनंद मार्ग अपनाने के लिए दबाव नहीं डाला और न ही अब उन्हें विपश्यना साधना के शिविर में जाने से रोकने की कोशिश की। मैं भी उन पर अपनी इच्छाएं नहीं थोप सकता था। लेकिन आपकी मैत्री के फलस्वरूप ही एक सकारात्मक संकेत मिला कि चि. श्यामबिहारी, बेटी विमला एवं चि. शिव (ये तीनों सयाजी से साधना सीख कर आगे की शिक्षा के लिए भारत आ गये थे।) इन तीनों के साथ सुबह-शाम की ध्यान-साधना में ये दोनों भी मेरे साथ बैठने लगे। एक सप्ताह तक मैं धैर्यपूर्वक अपने माता-पिता, भाइयों और भतीजों को मैत्री देता रहा। मैत्री की तरंगों ने मेरी मां पर सुखदायक प्रभाव डालना शुरू कर दिया। जल्द ही उसके पूरे शरीर में अनित्यबोध की

रजि. नं. 19156/71. Postal Regi. No. NSK/RNP-235/2018-2020

संवेदना महसूस होने लगी। परंतु पिताजी को रंगून में विपश्यना नहीं मिली थी, अतः उनका मामला कुछ अलग था।

## धर्म फिर से लौटा

एक सप्ताह बीतते-बीतते बालचंद एक प्रस्ताव लेकर आया कि मुझे बंबई में ध्यान का शिविर लगाना चाहिए, जिसमें पुराने और नए कुल मिला कर 15 साधक अवश्य शामिल होंगे। मेरा एक उत्साही भांजा जो कि मेरे भाई की फर्म में नौकरी करता है, उसने स्थान, भोजन और अन्य सभी आवश्यकताओं की व्यवस्था करने का बीड़ा उठाया। मैंने इस प्रस्ताव को स्वीकार कर लिया, गेंद सही दिशा में लुढ़कने लगी और अंततः मुझे इस धर्मशाला तक ले आई जो शहर की घनी आबादी के बीच एक बेहद शोर-शराबे वाली जगह पर स्थित है। इसमें एक बड़ा हॉल, तीन कमरे और एक रसोईघर हमें दिये गये। यह बर्मा की मेम्यो जैसी नहीं है जहां हमें पूरी धर्मशाला शिविर के लिए मिली थी। यहां तो एक पूरी मंजिल भी हमारे पास नहीं है। आसपास के कमरों में तथा तीन मंजिला इमारत के अन्य कमरों में परिवार रहते हैं। पहली मंजिल के एक छोटे-से भाग पर ही हमारा अधिकार है, लेकिन सौभाग्य से हॉल के ऊपर कोई संरचना नहीं है। यही एक बड़ा हॉल है जिसका उपयोग मैं विभिन्न उद्देश्यों के लिए कर रहा हूं। इस बड़े हॉल के एक छोर को सफेद परदा डाल कर विभाजित किया गया है जिसे मैं अपने निवास और आराम के लिए उपयोग करता हूं। परदे के उस पार ध्यान-साधना और चेकिंग होती है और कक्ष का शेष भाग पुरुष साधकों के निवास एवं ध्यान के लिए है। जो साधक इसमें सम्मिलित हुए हैं वे हैं:—

(1) मेरे पिता गोपीराम (2) मोतीलाल (3) किशनलाल (4) बसंतलाल (5) मुरलीधर (6) लक्ष्मीनारायण, यह इनसीन टाउनशिप का एक दोस्त है जो उड़ीसा से 3 दिन देरी से पहुँचा (7) भरत उर्फ मौं फो (8) नवागंतुक विजय, बाबू मंगलचंद का पोता (9) लूणकरण, एक स्थानीय कपड़ा दलाल (10) बी.सी. शाह, रंगून से आया एक दोस्त, अब बंबई में एक दवा उद्योगपति है और (11) के.जी. शाह, रंगून का ही एक पुराना दोस्त, वर्तमान में खुद को बंबई में स्थापित करने के लिए कड़ी मेहनत कर रहा है। पास के एक कमरे में—(12) मेरी मां कमला देवी (13) मेरी बहू मंजू, जो शिविर में शामिल होने के लिए सीधे मद्रास से आई है और (14) मुन्नी, बालचंद की बेटी है।

उसके बगल के एक कमरे को मैंने अपना कार्यालय बनाया है, जहां से मैं यह पत्र लिखवा रहा हूं और यहीं आगंतुकों से भी मिलता हूं। तीसरा कमरा हमारे भोजन-कक्ष के रूप में प्रयोग किया जाता है। रसोईघर नीचे है। बाथरूम एरिया धर्मशाला के सभी मेहमानों के इस्तेमाल के लिए है, यानी, यह एक सार्वजनिक सुविधा है, लेकिन हम भाग्यशाली हैं कि एक शौचालय (बाथरूम) हमारे लिए आरक्षित है। इस क्षेत्र में अत्यधिक भीड़-भाड़ होती है, लेकिन यह अपरिहार्य है। अन्य वैकल्पिक स्थानों में और भी अनेक खामियां थीं जबकि यह धर्मशाला उनकी तुलना में ठीक लगी। वैसे नीचे सड़क पर भारी यातायात और आसपास में व्यापारिक दुकानों और गोदामों के कारण शोर-गुल बहुत है। ध्वनिविस्तारकों (लाउडस्पीकरों) से जोर की आवाजें आती रहती हैं तो अगल-बगल के घरों से फिल्मी गाने और रेडियो कार्यक्रमों का शोर रहता ही है। यह तो आपके आशीर्वाद और धर्म की महिमा ही है कि मैंने ध्यान के लिए ऐसी अनुपयुक्त जगह को स्वीकार करने की हिम्मत की। आपकी मैत्री ही है जो मुझे यहां शिविर-संचालन के लिए अतुलनीय शक्ति प्रदान कर रही है। ट्रंक कॉल पर आप के आशीर्वचन की ऊर्जा ने मुझे बहुत बड़ा संबल दिया और मैं पूर्ण विश्वास के साथ सफलता की राह पर आगे बढ़ गया।

वस्तुतः अब तक शिविर सुचारू रूप से चल रहा है और आशा है कि अगला सप्ताह इसी प्रकार निर्बाध रूप से संपन्न होगा। सबसे बड़ी बात यही है कि मेरे माता-पिता शिविर में सम्मिलित होने के लिए सहर्ष तैयार हो गए। पिताजी ने तो घोषणा की थी कि यदि उन्हें संवेदना नहीं मिली तो उसी वक्त शिविर छोड़कर चले जाएंगे। अच्छा हुआ कि औरों के साथ उन्हें भी संवेदना मिली ही। वे आज सुबह से ही अनित्यबोध के साथ गहरी साधना कर रहे थे कि अचानक मेरे कार्यालय में आये और शिकायत की कि उन्हें सारे शरीर में तेज जलन अनुभव हो रही है और गर्मी उनके लिए असहनीय हो गयी है। अनिच्च! अनिच्च! अनिच्च! सचमुच कितना अनित्य है। गुरुदेव और मां सयामा! क्या यह सब सम भाव से देखना आपके अनुग्रहपूर्ण आशीर्वाद और मैत्री के बिना संभव हो सकता था?

माता-पिता को छोड़कर सभी पुराने साधकों को मैंने रविवार, 6 जुलाई को दोपहर 2 बजे सफलतापूर्वक विपश्यना दी और फिर सोमवार 7 जुलाई 1969 को वह शुभ दिन आया जब आपके तात्कालिक मार्गदर्शन में मैंने अपने माता-पिता और अन्य सभी नए साधकों को विपश्यना दी। यह कार्य मैंने 7:30 बजे शुरू किया था और छोटे-छोटे समूहों में 10 बजे तक संपन्न किया। हर साधक को निब्बान-धातु की जगमगाती धर्म-ज्योति मिली, जिसे बुद्ध की इस पावन धरती ने पिछले 2000 वर्ष पूर्व खो दिया था। धन्य हुआ यह ध्यान कक्ष, धन्य हुई यह धर्मशाला, धन्य हुआ मुंबई शहर, धन्य हुआ यह पवित्र भारत वर्ष जो सदियों से अपने खोए हुए धर्म रत्न को फिर से प्राप्त कर धन्य हो उठा। उत्कर्ष की राह पर एक बार फिर से चल पड़ा।

## धन्य हुआ भारत

मैं अपने आपको धन्य मानता हूं जिसे धर्म ने इस महत्त्वपूर्ण कार्य के लिए चुना और आपकी पावन ज्वलंत उर्जा ने मुझे माध्यम बनाकर इन चुने हुए साधकों पर निब्बान धातु की वर्षा की। मन उल्लास से भर उठा, जिसे व्यक्त करना मेरे लिए संभव नहीं हैं।

मैं आपको, मां सयामा को और उन सभी देव-ब्रह्माओं को इस महान पुण्य में भागीदार बनाता हूं जो शासन की निर्विघ्न रक्षा कर रहे हैं और अपनी जन्मभूमि भारत में इसे पुनर्स्थापित करने में हमारी मदद कर रहे हैं। चिरकाल से ऋणी बर्मा भारत के इस ऋण को वापस लौटा रहा है जो अपेक्षित था। मैं ऊ छिट टिन, बाबूलाल और अन्य सभी धर्म बंधुओं को जो केंद्र में आप के साथ काम कर रहे हैं, विशेषकर ऊ छिट टिन के परिवार के सदस्यों, गोयन्का परिवार, ऊ बा फो, डॉ. डाव तैं ची, ऊ तैं जा, ऊ सा मिये आंग, डाव ल्विन तान (ये सभी बरमी नाम हैं) आदि सभी लोगों को जिन्हें मैं व्यक्तिगत रूप से नहीं लिख सकता, उन सब को अपने पुण्य में भागीदार बनाता हूं। अम्या! अम्या! अम्या! (= पुण्य-वितरण का बरमी उच्चारण)

3 जुलाई को जब यह शिविर शुरू होने वाला था उसी दिन मैं यहां के स्थानीय महाबोधि सोसाइटी के प्रमुख भिक्षु धम्मानंद से मिला। वे अपने कुछ साथियों सहित शिविर में भाग लेने के लिए अति उत्सुक थे, परंतु कम से कम 3 से 4 दिनों से पहले शिविर स्थल पर नहीं

पहुँच सकते थे। मेरे लिए इतने दिनों तक रुक पाना संभव नहीं था। अब उन्हें किसी अगले शिविर का इंतजार करना होगा।

प्रिय शंकर मद्रास में आयोजित होने वाले अगले शिविर की व्यवस्था में लगा है। वहां के भिक्षु नंदेश्वर जी कहीं बाहर गये हुए हैं, उन्होंने उपयुक्त ध्यान सुविधाओं सहित एक नया विहार बनवाया है और मुझे बताया गया कि शंकर अगले शिविर का आयोजन इसी विहार में करने की अनुमति लेने का प्रयास कर रहा है।

भिक्षु काश्यपजी लंबे समय से मुझे पत्र लिख रहे थे। उन्होंने नालंदा में एक ध्यान-विहार बनवाया है जिसमें वे विपश्यना ध्यान सिखाने के लिए अति उत्सुक थे। उन्होंने बनारस हिंदू विश्वविद्यालय के पाली विभाग के अध्यक्ष के रूप में तथा बनारस संस्कृत विश्वविद्यालय में भी अपनी सेवा देने के फलस्वरूप अर्जित जीवन की जमा-पूंजी में से करीब ₹35,000 अपने इस सपने को साकार करने में लगाए हैं। वे चाहते थे कि बर्मा से कोई विपश्यना आचार्य आए और यहां आकर विपश्यना का शिविर लगाए।

परंतु अति उत्साह के कारण उन्होंने इस केंद्र पर अन्य प्रकार की साधनाएं सिखाने की अनुमति दे दी। इस प्रकार विपश्यना साधना की तीव्र चाहत ने उन्हें एक गलत मोड़ दे दिया। येनकेन प्रकारेण यानी, किसी न किसी प्रकार से उन्हें अपना ध्यान संबंधी सपना साकार करना था। उन्हें शांति चाहिए थी। मैंने उन्हें पत्र लिखा कि मैं भारत आ चुका हूं और उन्होंने मुझे आग्रह पूर्वक नालंदा आने के लिए आमंत्रित किया है। अगस्त में वे जापान जा रहे हैं लेकिन सितंबर में नालंदा में होंगे। मैं अपना कार्यक्रम तदनुसार ही बनाऊंगा। लेकिन उनकी मांग पर आप की अनुमति के बिना मैं कोई शिविर नहीं लगा सकता। इसी प्रकार अनागारिक मुनींद्र ने भी धर्म सीखने के लिए मुझसे 10 दिन का समय मांगा है। आपको शायद इसमें कोई आपत्ति नहीं होगी, क्योंकि अब वे भिक्षु नहीं, एक आम आदमी हैं, यद्यपि वे महासी सयाडो के पूर्व शिष्य रह चुके हैं। भिक्षु धर्मरक्षित और डॉ. रेवत धम्म मुझे सारनाथ और वाराणसी से लिख रहे हैं कि वे ध्यान के 10 दिन के शिविर के लिए स्थानीय धर्मशाला की व्यवस्था कर सकते हैं। परंतु यह स्पष्ट नहीं है कि उनके पास शिविर में शामिल होने के लिए पर्याप्त साधक हैं भी या नहीं।

गुरुदेव, मेरा प्रणाम स्वीकार करें। कलकत्ते से गुजरते हुए मैं महाबोधि सोसाइटी के भिक्षु जिनरतन जी से मिला और उन्हें आप की ओर से एक जोड़ी चीवर दान में दिया। चीवर की दूसरी जोड़ी मैंने आप की ओर से सारनाथ के भिक्षु धर्मरक्षित जी को भिजवा दिया है। बाकी दो जोड़ी चीवर अभी मेरे पास ही हैं जिनमें से एक भिक्षु नंदेश्वर जी के लिए रखा है जो इस समय मद्रास से बाहर गए हुए हैं और जल्द ही लौट आयेंगे। चौथा चीवर यानी अंतिम सेट किसी अन्य उपयुक्त भिक्षु के लिए सुरक्षित रखा है।

आदरणीय गुरुदेव और मां सयामा, लिखने के लिए तो बहुत कुछ है परंतु समय का अभाव है और काम बहुत अधिक। मैं अपने दैनिक अनुभवों का लेखा-जोखा रखने के लिए एक डायरी रखना चाहता था लेकिन यह असंभव लग रहा है। साधकों की जांच, उन्हें सही मार्गदर्शन, उनके प्रश्नों के उत्तर और देश के विभिन्न भागों से आने वाले पत्रों के उत्तर देने में समय यूं निकल जाता है कि पता ही नहीं चलता।

शिविर में भाग लेने के लिए एक साधक रात को 1:30 बजे पहुँचा जिसके इंतजार में मैं जाग रहा था। सुबह होने के कुछ घंटे पहले ही मैं सो पाया। परंतु इन सब परिस्थितियों के बीच गुरुदेव आपकी उपस्थिति का अनुभव सतत रहता है, साथ ही सयातै जी तथा शासन की रक्षा करने वाले अन्य सभी देव-ब्रह्माओं एवं मां सयामा की उपस्थिति भी सतत महसूस होती रहती है।

आनापान के पहले तीन दिनों तक धम्म-धातु और नकारात्मक शक्तियों के बीच जबरदस्त संघर्ष हुआ। विकारों के बाहर निकलने के कारण कुछ साधकों के भीतर जोरों से उथल-पुथल हुई। कुछ को जबरदस्त उल्टी, बुखार और अन्य तकलीफें हुईं। लेकिन विपश्यना मिलने के बाद यह सब थम गया जैसे किसी बड़े तूफान के बाद नौकायन सरल हो जाता है। निस्संदेह कुछ लोग बहुत संतोषजनक ढंग से प्रगति कर रहे हैं जबकि कुछ ऐसे भी हैं जो अभी भी अवरोधों का सामना कर रहे हैं। किन्ही-किन्ही को 1000 वाट जैसे बिजली के ज्वलंत प्रकाश का अनुभव हुआ तो किसी को प्रकाश की शीतल झिलमिल लहर दिखी एवं कुछ अन्यों ने दूसरे सुखदायक निमित्तों को देखा। कुछ ने गहन आंतरिक शांति के साथ प्रीति, सुख और प्रश्रब्धि का अनुभव किया। इसे ही यहां के कुछ लोग ब्राह्मी आनंद कहते हैं। एक साधक तो इसी में उलझ गया, इसे ही सर्वोच्च लक्ष्य के रूप में ले लिया। उसे यह समझाने में समय लगा कि यह एक मिडवे रेस्ट हाउस, यानी, बीच की धर्मशाला है न कि मुक्ति का अंतिम लक्ष्य।

धीरे-धीरे दिव्य ज्योतियां, दिव्य ध्वनियां, दिव्य दर्शन और प्रीति-सुख-आनंद की सभी बाधाएं समाप्त हो रही हैं और साधक धर्मप्रज्ञा के साथ आगे बढ़ रहे हैं। अभी भी सत्य और असत्य, प्रकाश और अंधकार, पाप और पुण्य (बुराई-अच्छाई), सकारात्मक और नकारात्मक शक्तियों के बीच, विद्या और अविद्या (ज्ञान और अज्ञान) के बीच संघर्ष चल ही रहा है। परंतु अंततः आप की मैत्री और मार्गदर्शन के साथ "सत्य की जीत निश्चित है"।

समस्त आदर भावनाओं के साथ आपका,

ऊ गोयनका।

## पूज्य गुरुजी के भारत आने के बाद के अनुभव

विश्व विपश्यनाचार्य पूज्य गुरुजी श्री सत्यनारायण गोयन्काजी के शुद्ध धर्म के संपर्क में आने से लेकर उनके प्रारंभिक जीवन की चर्चाओं के अनेक लेख छपे। अब उनके विपश्यना आरंभ करने के उपरांत जो अनुभव हुए या उन्होंने जो शिक्षा दी उन्हें प्रकाशित कर रहे हैं। उसी कड़ी में प्रस्तुत है– **आत्म-कथन भाग-2** की क्रमशः **बीसवीं कड़ीः**–

## शिविर-खर्च को लेकर उठी शंकाएं

उन दिनों बहुत बड़ी संख्या में विदेश के हिप्पी शिविरों में आने लगे थे। लाभ मिलता है तो क्यों नहीं आते? परंतु विपश्यना विद्या का एक नियम और धर्म यह है कि सिखानेवाला अपना साधारण खर्च भी साधकों से नहीं लेता। इसके बदले वह स्वयं कुछ दान देता है। इससे एक ओर तो साधकों की संख्या बढ़ने लगी और दूसरी ओर यह प्रश्न उठा कि सिखाने वाला भी जब अपना खर्च स्वयं उठाता है तो शिविर का खर्च कहां से आता है? अवश्य ही कोई विदेशी संस्था इसका भार उठाती होगी। विशेषकर ईसाई नेताओं को शंका हुई कि मैं साधना के बहाने लोगों का धर्म-परिवर्तन करके उन्हें बौद्ध बनाने

• रजि. नं. 19156/71. Postal Regi. No. NSK/RNP-235/2018-2020

में लगा हूं। इसे जांचने के लिए अमृतसर की एक ईसाई मिशनरी के तीन प्रमुख नेता मुझसे डलहौजी में मिलने आये। उसी दिन शिविर आरंभ हो रहा था। मैंने उनसे कहा कि बातें करने से कुछ समझ में नहीं आयगा। जब यहां तक आ ही गये हो तो इस शिविर में दस दिन बैठ कर स्वयं जांच लो कि मैं क्या करता हूं और क्या सिखाता हूं? तीनों शिविर में बैठ गये। मेरी शिक्षा का नियम यह भी है कि मैं अपने प्रवचन में हर संप्रदाय के गुरुओं की जो अच्छी बातें हैं उन्हें प्रकाश में लाता हूं। इसी सिलसिले में जीसस क्राइस्ट के गुणों की चर्चा करते हुए उनके प्यार और करुणा का जिक्र किया। शिविर समाप्त होने पर उन तीनों में से एक सुपीरियर मदर मैरी कहने लगी, "Goenka! you are teaching Christianity in the name of Buddha." यानी, गोयन्काजी! आप बुद्ध के नाम पर ईसाइयत ही सिखा रहे हैं। अब यह बात फैलने लगी कि मेरी नीयत में कोई खोट नहीं है। मैं किसी संप्रदाय की स्थापना नहीं करता, बल्कि धर्म की स्थापना करता हूं जो कि सब का है।

इस ईसाई संस्था का तो संदेह दूर हुआ लेकिन एक और नई समस्या खड़ी हो गयी। भारत सरकार को भी लगा कि मैं अवश्य ही किसी विदेशी संस्था की ओर से शिविर-संचालन का काम कर रहा हूं। अपना संदेह मिटाने के लिए उसने शिविरों में अपने जासूस भेजे। उनमें से एक ने यह सच्चाई मेरे सामने प्रकट की कि हमें तुम्हारी चेकिंग करने के लिए भेजा गया है। लेकिन हमें तो इसमें कहीं कोई खोट नजर नहीं आयी। किसी विदेशी संस्था का हाथ भी नजर नहीं आया। फिर भी सरकार की खोजबीन लंबे समय तक चलती रही।

## पासपोर्ट और नागरिकता

इस बीच एक और घटना घटी। इतनी बड़ी संख्या में विदेशी हिप्पी शिविरों में आने लगे तो उन्होंने मांग की कि मैं उनके देश में जाकर शिविर लगाऊं ताकि उनके माता-पिता एवं मित्र-परिचित, जो भारत नहीं आ सकते, वे वहां के शिविरों में सम्मिलित होकर लाभान्वित हो सकें। गुरुदेव का कहना था कि धर्म भारत में ही नहीं, पूरे विश्व में फैलेगा। अतः फ्रांस के साधकों की मांग आयी कि वहां शिविर लगाऊं। शिविर निश्चित हो गया परंतु बरमी सरकार के अपने नियमों के अनुसार मेरे पासपोर्ट पर किसी एक देश का ही इंडोर्समेंट था। मैं भारत अपनी मां की सेवा के लिए आया था। अत: इंडोर्समेट केवल भारत के लिए था। उस पर किसी दूसरे देश में जाने की अनुमति नहीं थी। तब सामने केवल एक ही रास्ता था कि मैं बरमी नागरिकता छोड़ कर भारत की नागरिकता ले लूं तो दुनिया के किसी भी देश में जाने की छूट मिल जायगी। परंतु भारत को मेरी गतिविधियों के बारे में गलतफहमी थी। उसके गुप्तचर आते रहे और अपनी रिपोर्ट देते रहे। उनमें से एक ने स्पष्ट रूप में मुझे बताया कि आप पर सरकार को संदेह है। इसलिए केस बंद नहीं हुआ, चलता रहा। यानी, मुझे भारतीय नागरिकता मिलने में भी कठिनाई हुई। मुझे भारतीय पासपोर्ट मिले तो ही मैं विदेश-यात्रा कर सकूं।

ऐसा संयोग हुआ कि उस समय देश के प्रधानमंत्री श्री मुरारजी देसाई थे। मेरे एक संबंधी उनसे मिलने गये। उन्होंने कहा कि जांच चल रही है, इसलिए नागरिकता अभी नहीं दे सकते। मेरा समधी, जो कि मुरारजी का मित्र भी था, उसने कहा कि मैंने इसकी जांच नहीं की होती तो अपनी भतीजी का इसके घर में ब्याह कैसे कर देता? यह सुन कर श्री मुरारजी देसाई हतप्रभ हो गये और तुरंत नागरिकता देने का आदेश पारित कर दिया।

## फ्रांस में पहला शिविर

मुझे भारतीय नागरिकता मिली और फ्रांस में जो पहला शिविर निश्चित किया गया था, उसके पहले वीसा भी मिल गयी और मैंने वहां जाकर दो शिविरों का संचालन किया। उसके बाद दो शिविर यू.के. में और एक कनाडा के मांट्रियल में लगा।

परंतु इससे एक और कठिनाई खड़ी हो गयी। बरमी सरकार का नियम था कि यदि कोई व्यक्ति अपनी नागरिकता बदल लेता है तो वह देश के लिए गद्दार हो गया। उसे म्यंमा जाने का वीसा (पार-पत्र) नहीं मिल सकता, ट्रांजिट वीसा भी नहीं। भारतीय नागरिकता मिलने से विदेशों में जाने की छूट तो मिल गयी परंतु अपनी मातृभूमि से वंचित हो गया। लेकिन इस बात का बहुत दुःख नहीं था। जिस उद्देश्य के लिए मैं बाहर आया था उसकी पूर्ति हो रही है, यही बड़े संतोष की बात थी।

## अमेरिका में पहला शिविर

अमेरिका में पहला शिविर लगा। शिविर लगने के बाद पता चला कि जो लोग उसमें सम्मिलित हुए हैं, उनसे पैसा वसूला गया है। मैंने कहा अब आगे के सभी शिविर रद्द करते हैं और जब तक तुम्हारे पास शिविर लगवाने भर के पैसे न हों, कोई शिविर नहीं लगेगा। यह सुन कर वहां की एक महिला कु. केट प्राट ने एक बड़ी रकम लाकर दी और कहा कि यह मेरी ओर से दान है। मैं बदले में कुछ नहीं चाहती। इसके बाद वहां के सभी शिविर लगने आसान हो गये। शिविर के अंत में जो दान आता वह अगले शिविरों के लिए जमा कर लिया जाता। इस प्रकार विदेशों में भी नि:शुल्क शिविर लगाने का काम आसान हो गया और सभी शिविर सफलतापूर्वक संपन्न होते चले गये।

## मेरे बारे में उठी अफवाह

मैं विश्व के विभिन्न देशों में घूम कर शिविर लगाता रहा। इस बीच एक बड़ा अप्रिय प्रसंग आया। गुरुदेव के निकटसंपर्की एक व्यक्ति ने यह हवा उड़ा दी कि गुरुदेव सयाजी ऊ बा खिन का साया मेरे सर से हट गया है। वे अब मुझे अपना आशीर्वाद नहीं प्रदान करेंगे। इस बात से बड़ा तहलका मचा। मैं अपने साधकों से क्या कहता? मैं जिस साधिका के घर रुका हुआ था वह अपवाह फैलाने वाले की बड़ी भक्त थी। उसे लगा कि मुझे धर्मकार्य से निकाल दिया गया है। इसीलिए सयाजी ने अपना साया मेरे सर से हटा लिया। अब मेरे शिविर कैसे सफल होंगे?

दूसरे दिन शिविर लगने वाला था। उसने कहा कि अब आ ही गये हैं तो शिविर लगने देते हैं। शिविर लगा और लोगों ने देखा कि वह बहुत सफल रहा। सब लोग बहुत प्रसन्न हुए। अफवाह झूठी साबित हुई। उस फैलाने वाले को मुँह की खानी पड़ी। गुरुदेव का आशीर्वाद सदा मेरे साथ रहा और अब भी है। बाधाएं आती गयीं और उनका समाधान भी होता गया। यह गुरुदेव की ही कृपा थी। उसके बाद सारे शिविर सफलतापूर्वक संपन्न होते चले गये। विश्व में जहां कहीं शिविर लगा वह अत्यंत सफल हुआ, कहीं कोई बाधा नहीं आयी।

## म्यंमा में राष्ट्रीय सम्मान

मेरा एक शिविर भारत में जयपुर के विपश्यना केंद्र में लगा। सौभाग्य से उन दिनों म्यंमा का अवकाश प्राप्त प्रेसीडेंट ऊ मौं मौं अपनी बेटी से मिलने भारत आया हुआ था। उसकी बेटी भारत में बरमी एम्बैसी में काम करती थी। भारत आने पर उसने मेरे बारे में और विपश्यना के बारे में सुना तो मुझसे मिलने जयपुर चला आया। उसी दिन जयपुर का

शिविर लगने वाला था। बातचीत से प्रभावित होकर वह बेटी के साथ उस शिविर में बैठ गया। शिविर से इतना प्रभावित हुआ कि अपने देश में जाकर मेरी और विपश्यना की बहुत प्रशंसा की। यद्यपि वह प्रेसीडेंट के पोस्ट से रिटायर हो चुका था फिर भी वहां के शासन में उसका बड़ा वर्चस्व था। उसने वहां लोगों को बताया कि मैं अपने शिविरों में म्यंमा की ही विपश्यना सिखा रहा हूं और म्यंमा का सम्मान भी करता रहता हूं। यह तो अपने लिए गौरव की बात है। अत: उसे हमारे देश में बुला कर उसका सम्मान करना चाहिए।

उसके कुछ समय बाद आस्ट्रेलिया में सिडनी के पास मेरा एक शिविर चल रहा था। उसके बीच में ही बरमी राजदूत का मेरे पास फोन आया कि मैं आस्ट्रेलिया से सीधे भारत नहीं लौटूं बल्कि कुछ दिन के लिए म्यंमा होकर जाऊं। मैं भौचक्का रह गया। कहां तो मैं म्यंमा के लिए गद्दार था और अब वहीं मेहमान के रूप में बुलाया जा रहा है। मैंने कहा मुझे वीसा कौन देगा? उसने कहा वीसा तो मैं दूंगा। तुम सरकार के अतिथि के रूप में वहां जाओगे। इस प्रकार म्यंमा में बड़ी धूमधाम के साथ मेरा स्वागत किया गया। यह वस्तुत: धर्म का ही सम्मान था।

भिक्षुओं की एक बड़ी सभा बुलायी गयी, उसमें मुझे अपने विचार रखने थे। मैंने बताया कि भगवान बुद्ध ने कभी बौद्ध धर्म नहीं सिखाया, उन्होंने तो धर्म सिखाया जो सब का होता है। बरमी भाषा में भी 'धर्म' को 'टया' कहते हैं। **'टया ना थौं मै'**- माने धर्म का प्रवचन सुनूंगा। **'टया ठाइं मै'** - माने धर्म की साधना में बैठूंगा। कहीं पर बौद्ध टया तो नहीं कहते। हम पर बुद्धिज्म थोपा गया है। हमें ऐसा कुछ नहीं करना है। इसमें से बौद्ध शब्द निकालना होगा। म्यंमा के विद्वानों ने इस व्याख्या को बुद्धवाणी से मिला कर देखा और अंतत: वे बहुत प्रसन्न हुए कि मेरा कथन कितना सत्य है। इस प्रकार मुझ पर लगा प्रतिबंध हटा और धर्म-प्रसार के काम को आगे बढ़ाना आसान हो गया। म्यंमा के भिक्षुसंघ का आशीर्वाद मिल गया और सबसे बड़ी प्रसन्नता की बात यह कि मुझे अपनी मातृभूमि आने-जाने का रास्ता खुल गया। म्यंमा के भिक्षुओं ने इस बात को स्वीकार किया कि भगवान बुद्ध ने कभी 'बौद्ध धर्म' नहीं, बल्कि 'धर्म' सिखाया, जो सब का होता है।

*(आत्म कथन भाग 2 से साभार)* *क्रमश: ...*

### अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. डॉ. निखिल मेहता, धम्मगिरि, धम्मतपोवन-1 व 2 विपश्यना केंद्रों के केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा
2. श्री प्रीतम लाल प्रधान, धम्म नन्दन विपश्यना केंद्र, नेपाल के केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा
3. डॉ. भीष्म प्रसाद सुबेदी, नेपाल ; धम्मसुरियो वि. केंद्र के केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा

### वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्री तेजराव इंगले, बुलढाना
2. श्रीमती एम. आर. राजेश्वरी, भिलाई
3-4. श्री योगेश एवं श्रीमती अलका अग्रवाल, अहमदाबाद
5. श्री उत्तमराव पाटील, धुळे

### नव नियुक्तियां

### सहायक आचार्य

1. श्री रविंदर सिंह नेगी, मोहाली, पंजाब
2. श्रीमती पूनम सिंह, लखनऊ, यू.पी.
3. कु. रेखाबेन एम. शेलादिया, गांधीनगर

### बालशिविर-शिक्षक

1. श्रीमती रेनू अनेजा, करनाल, हरियाणा
2. डॉ. ज्योति प्रकाश, शिमला, हि. प्रदेश
3. श्रीमती कुसुम लता, शिमला, हि. प्रदेश
4. श्री पुरुषोत्तम लाल - पाली राजस्थान.

## भावी शिविर कार्यक्रम एवं आवेदन

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

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

**कृपया अन्य केंद्रों के कार्यक्रमानुसार भी इसी प्रकार आवेदन करें।**

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

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

## भावी शिविर कार्यक्रम

**जिन केंद्रों के 2021 के शिविर कार्यक्रम आये हैं, उन्हें ही इस महीने में प्रकाशित कर रहे हैं। कोविड-19 के सभी नियमों का पालन करना अनिवार्य है। सभी नियम फार्म के साथ इंटरनेट पर दिये गये हैं। फिर भी कोई नहीं देख पाये तो संबंधित केंद्रों से सीधे संपर्क कर सकते हैं।**

**आवश्यक सूचनाएं--**

1- कृपया नियमावली मँगाकर पढ़ें और संबंधित व्यवस्थापक के पास आवेदन-पत्र भेजकर वहां से स्वीकृति-पत्र मँगा लें।

2- **एक दिवसीय, लघु / स्वयं शिविर:** केवल पुराने साधकों के लिए, जिन्होंने दस दिन का विपश्यना शिविर पूरा किया हो।

3- **सतिपट्ठान शिविर:** कम से कम तीन शिविर किये साधकों के लिए, जो कि विगत एक वर्ष से नियमित और गंभीरतापूर्वक दैनिक अभ्यास करते हों। (लघु एवं सति. शिविर का समापन **अंतिम तिथि की सायं होता है।**)

4- **किशोरों का शिविर:** (15 वर्ष पूर्ण से 19 वर्ष पूर्ण) **(कृपया किशोरों के शिविर के लिए बनाये हुये नये आवेदन-पत्र का उपयोग करें)**

5- **दीर्घ शिविर - 20 दिवसीय शिविर:** पाँच सामान्य शिविर, एक सतिपट्ठान शिविर किये और एक दस-दिवसीय शिविर में सेवा दिये हुए साधकों के लिए, जो विगत दो वर्षों से नियमित दैनिक अभ्यास करते हों तथा विधि के प्रति अनन्यभाव से पूर्णतया समर्पित हों।

**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।)

**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।

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

### 15 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 तो उनकी धर्मतरंगों के साथ समरस होकर परम सुख-लाभ ले पायेंगे – **समग्गानं तपो सुखो**। प्रसन्नता की बात यह है कि फरवरी की इन्हीं तिथियों के बीच हिंदी तिथि के अनुसार पूज्य गुरुजी एवं माताजी की जन्म-तिथियां (जयंतियां) भी आती हैं। **शिविर की योग्यता**– इस **दीर्घ शिविरि** में सम्मिलित होने के लिए केवल एक सतिपट्ठान शिविर, धर्म के प्रचार-प्रसार में योगदान तथा स्थानीय आचार्य की संस्तुति आवश्यक होगी। **निश्चित तिथियां:** हर वर्ष 2 से 17 फरवरी।

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

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

### इगतपुरी एवं महाराष्ट्र

### धम्मगिरि : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

**विपश्यना विश्व विद्यापीठ, इगतपुरी--422403,** नाशिक, फोन: (02553) 244076, 244086, 244144, 244440 (केवल कार्यालय के समय अर्थात सुबह 10 बजे से सायं 5 बजे तक). फैक्स: 244176. Email: info@giri.dhamma.org, **[बिना बुकिंग प्रवेश बिल्कुल नहीं] दस-दिवसीय:** 23-12-20 से 3-1-2021, **2021 »** 6 से 17-1, 20 से 31-1, 3 से 14-2, **(केवल पुराने साधक** 17 से 28-2), 3 से 14-3, 17 से 28-3, 2 से 13-5, 16 से 27-5, 30-5 से 10-6, 16 से 27-6, 14 से 25-7, 28-7 से 8-8, 11 से 22-8, 25-8 से 5-9, 8 से 19-9, 22-9 से 3-10, 30-10 से 10-11, 13 से 24-11, 27-11 से 8-12, 25-12-21 से 5-1-2022, 8 से 19-1, **सतिपट्ठान: 2021 » 31-3 से 8-4, 7 से 15-10, 3-दिवसीय: 2021 » 22 से 25-4, समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य तथा आचार्य सम्मेलन:** 12-12-20, **अंतर्राष्ट्रीय सहायक आचार्य सम्मेलन:** 13 से 15-12-20, **प्रशिक्षक कार्यशाला:** 20-12-20, **सहायक आचार्य कार्यशाला:** 16 से 19-12-20,

**दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 2021 »** 30-6 से 11-7,

**(गंभीर सूचनाएं--** ०कृपया 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। ०जहां केंद्र हैं, उस क्षेत्र के लोग वहीं आवेदन करें। विशेष कारण के बिना धम्मगिरि पर उनके आवेदन नहीं लिए जायेंगे। ०कृपया स्वीकृति-पत्र अपने साथ अवश्य लाएं। ०न आ पाने की सूचना समय पर अवश्य करें।)

### धम्मतपोवन-1 : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

15 दिवसीय कृतज्ञता-शिविर: 2 से 17-2-2021, ◊ सतिपट्ठान: ....., ∞ दीर्घ शिविर: विशेष दस-दिवसीय: .....

### धम्मतपोवन-2 : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

∞ दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: .....

### धम्मपत्तन : गोराई, बोरीवली, मुंबई

**धम्मपत्तन, विपश्यना केन्द्र,** एस्सेल वर्ल्ड के पास, गोराई खाड़ी, बोरीवली (पश्चिम) मुंबई-- 400 091, फोन: (91) 022-62427518, (सुबह 11 से सायं 5 बजे तक); Website: www.pattana.dhamma.org, **दस-दिवसीय एकजीक्यूटिव शिविर:** 2021» 6 से 17-1, 20 से 31-1, 3 से 14-3, 17 से 28-3, 31-3 से 11-4, 14 से 25-4, 28-4 से 9-5, 11 से 22-5, 3 से 14-6, 16 से 27-6, 30-6 से 11-7, 13 से 24-7, 28-7 से 8-8, 18 से 29-8, 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, ◊ **सतिपट्ठान: 2021»** 20 से 28-2, **3-दिवसीय: 2021»** 12 से 15-8, **1-दिवसीय मेगा: 2021»** 17-1, 23-5, 25-7, 26-9, **भारतीय सहायक आचार्य कार्यशाला: 2021»** 24 से 31-5

15 दिवसीय कृतज्ञता-शिविर: 2021» 2 से 17-2-2021, ∞ दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय:2021» 3 से 24-9,

Email: registration_pattana@dhamma.net.in; ऑनलाइन बुकिंग: www.dhamma.org/en/schedules/schpattana.shtml "**धम्मपत्तन**" विपश्यना केंद्र में केवल 90 साधकों के लिए स्थान है। अत: सभी साधकों से नम्र निवेदन है कि जिन्हें शिविर के लिए स्वीकृति-पत्र दिया जाय, वे ही आयें और जिन्हें स्वीकृति नहीं दी जा सकी, वे कृपया किसी प्रकार का आग्रह (दुराग्रह) न करें। o कृपया अपना आपात्कालीन फोन-संपर्क (भले पास-पड़ोस का) अवश्य लिखें।)

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

#### आगंतुकों के लिए लघु आनापान शिविर

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

### धम्मविपुल : बेलापुर (नवी मुंबई)

प्लॉट नं. 91 ए; सेक्टर 26, पारसीक हिल, सीबीडी बेलापुर, (पारसीक हिल, सीवुड दारावे रेल्वे 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:** ...., ◊ **सतिपट्ठान:** ....., **3-दिवसीय एकजीक्यूटिव शिविर:** , , **बाल शिविर: ...**

15 दिवसीय कृतज्ञता-शिविर: 16 से 31-1-2021, 1-दिवसीय: हर रविवार, सामू. साधना: हर रोज प्रात: 9 से रात 9 तक, (साधक अपने समयानुसार आकर ध्यान कर सकते है);

## दीर्घ शिविर कार्यक्रम

### भारत

#### विशेष 10-दिवसीय

| | |
|---|---|
| 20 से 31-12-2020 | धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा) |
| 17 से 28-1-2021 | धम्मसुवत्थी : श्रावस्ती (उ. प्र.) |
| 2 से 13-6-2021 | धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना) |
| 30-6 से 11-7-2021 | धम्मगिरि : इगतपुरी (महाराष्ट्र) |
| 17 से 28-7-2021 | धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा) |
| 15 से 26-10-2021 | धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा) |
| 17 से 28-10-2021 | धम्मसरोवर - धुळे (महाराष्ट्र) |

#### 15 दिवसीय कृतज्ञता-शिविर

| | |
|---|---|
| 2 से 17-2-2021 | धम्मपत्तन - गोराई, बोरीवली, मुंबई |
| 16 से 31-1-2021 | धम्मविपुल - बेलापुर (नवी मुंबई) |
| 2 से 17-2-2021 | धम्मसरोवर - धुळे (महाराष्ट्र) |
| 2 से 17-2-2021 | धम्मालय - कोल्हापुर (महाराष्ट्र) |
| 2 से 17-2-2021 | धम्मनागार्जुन - नागार्जुन सागर (तेलंगाना) |
| 2 से 17-2-2021 | धम्मपीठ : अहमदाबाद |
| 2 से 17-2-2021 | धम्मदिवाकर, मेहसाणा |
| 2 से 17-2-2021 | धम्मलक्खण, लखनऊ |

#### 20-दिवसीय

| | |
|---|---|
| 12-4 से 3-5-2021 | धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा) |
| 2 से 23-6-2021 | धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना) |
| 2 से 23-8-2021 | धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा) |
| 11-8 से 1-9-2021 | धम्मालय - कोल्हापुर (महाराष्ट्र) |
| 3 से 24-9-2021 | धम्मपत्तन - गोराई, बोरीवली, मुंबई |
| 8 से 29-9-2021 | धम्मसुवत्थी : श्रावस्ती (उ. प्र.) |

#### 30-दिवसीय

| | |
|---|---|
| 17-12-2020 से 17-01-2021 | धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.) |
| 23-12-2020 से 23-1-2021 | धम्म अम्बिका - दक्षिण गुजरात, गुजरात |
| 28-1-2021 से 28-2-2021 | धम्मकानन - बालाघाट (म.प्र.) |
| 21-2 से 24-3-2021 | धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा) |
| 28-2 से 30-3-2021 | धम्मसुवत्थी : श्रावस्ती (उ. प्र.) |
| 1-6 से 2-7-2021 | धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा) |
| 2-6 से 3-7-2021 | धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना) |
| 11-8 से 11-9-2021 | धम्मालय - कोल्हापुर (महाराष्ट्र) |
| 28-8 से 28-9-2021 | धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा) |

#### 45-दिवसीय

| | |
|---|---|
| 16-12-2020 से 31-1-2021 | धम्मनागार्जुन - (तेलंगाना) |
| 23-12-2020 से 7-2-2021 | धम्म अम्बिका - दक्षिण गुजरात, गुजरात |
| 28-12-2020 से 12-2-2021 | धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र) |
| 9-2-2021 से 26-3-2021 | धम्मबोधि - बोधगया (बिहार) |
| 21-2 से 8-4-2021 | धम्मपट्ठान : सोनीपत (हरियाणा) |
| 2-6 से 18-7-2021 | धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना) |
| 2-11 से 18-12-2021 | धम्मपट्ठान : सोनीपत (हरियाणा) |
| 28-2 से 15-4-2021 | धम्मसुवत्थी : श्रावस्ती (उ. प्र.) |
| 15-10 से 30-11-2021 | धम्मसुवत्थी : श्रावस्ती (उ. प्र.) |

### धम्मसरोवर : धुळे (महाराष्ट्र)

**खान्देश विपश्यना साधना केंद्र,** डेडरगांव जलशुद्धिकरण केंद्र के पास, मु. पो. तिखी, जिला- धुळे, पिन: 424002; (बिना बुकिंग प्रवेश नही) (केंद्र जाने के लिए "पाच कंदील" के पास "शेरे पंजाब लॉज" पहुँचें। वहां से तिखी गांव के लिए ऑटोरिक्शा मिलते हैं। **दस-दिवसीय: 2021»** 3 से 14-1, 17 से 28-1, 21-2 से 4-3, 7 से 18-3, 31-3 से 11-4, 18-4 से 29-4, 2-5 से 13-5, 16 से 27-5, 30-5 से 10-6, 27-6 से 8-7, 11 से 22-7, 25-7 से 5-8, 22-8 से 2-9, 12 से 23-9, 26-9 से 7-10, 7 से 18-11, 21-11 से 2-12, 16 से 27-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 19 से 28-3, 12 से 21-6, 6 से 15-8, 5 से 14-12, **2-दिवसीय:** 14 से 16-4, 23 से 25-6, 18 से 20-8, 12 से 14-10, **बाल-शिविर:** 16-8 10-10, 1-11, 29-12, 30-12, **15 दिवसीय कृतज्ञता-शिविर: 2021»** 2 से 17-2-2021

∞ **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय:2021»** 17 से 28-10, **संपर्क:** डॉ. देवरे, फोन: 222861, मोबा. 99226-07718, Email: info@sarovara.dhamma.org

### धम्मालय : कोल्हापुर (महाराष्ट्र)

**दक्खिन विपश्यना अनुसंधान केन्द्र,** (बिना बुकिंग प्रवेश नहीं) रामलिंग रोड, आलते पार्क, आलते, ता. हातकनंगले (रेल्वे स्टेशन), जि. कोल्हापुर-416123. Email: info@alaya.dhamma.org, **फोन: संपर्क:** मोबा. 97674-13232. 9697933232, 7420943232, **दस-दिवसीय:** (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) 1 से 12-12, 19 से 30-12, **2021»** 3 से 14-1, 17 से 28-1, 21-2 से 4-3, 7 से 18-3, 21-3 से 1-4, 4 से 15-4, 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, केवल महिलाएं)» **2021»** 2 से 13-5, (हिंदी एवं मराठी भाषी)» **2021»** 18 से 29-4, 13 से 24-6, 27-6 से 8-7, 25-7 से 5-8, 3 से 14-10, 17 से 28-10, (हिंदी, अंग्रेजी तथा कन्नडी भाषी)» **2021»** 11 से 22-7, ◊ **सतिपट्ठान:** (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी)» 21 से 30-12, **2021»** 23-3 से 1-4, 29-6 से 8-7, 5 से 14-10, 21 से 30-12, **3-दिवसीय:** (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) **2021»** 14 से 17-9, **2-दिवसीय:** (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) **2021»** 10 से 12-6, 29 से 31-10, **किशोरियों का शिविर:** (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) **2021»** 16 से 24-5, **किशोरों का शिविर:** (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) **2021»** 30-5 से 7-6, **2-दिवसीय बाल-शिविर:** (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) **2021» धम्मसेवक कार्यशाला:** (हिंदी एवं मराठी भाषी)» **2021»** 19 से 20-11, **15 दिवसीय कृतज्ञता-शिविर: 2021»** (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) 2 से 17-2-2021

∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय: 2021»** 11-8 से 1-9, **30-दिवसीय: 2021»** 11-8 से 11-9,

### धम्मनाग : नागपुर (महाराष्ट्र)

**नागपुर विपश्यना केंद्र,** माहुरझरी गांव, नागपुर-कलमेश्वर रोड के पास. Email: info@naga.dhamma.org, **संपर्क:** मोबाइल: 9403870195, 9422182336, 9370990771, 9423403294. (बिना बुकिंग प्रवेश नहीं) **दस-दिवसीय:** 16 से 27-12, 30-12 से 10-1, **2021»** 6 से 17-1, 24-2 से 7-3, 10 से 21-3, 31-3 से 11-4, 14 से 25-4. 2 से 13-6, 16 से 27-6, 30-6 से 11-7, 28-7 से 8-8, 11 से 22-8, 25-8 से 5-9, 8 से 19-9, 22-9 से 3-10, 20-10 से 7-11, 10 से 21-11, 24-11 से 5-12, 8 से 19-12, ◊ **सतिपट्ठान: 2021»** 28-4 से 6-5, 24-12 से 1-1-2022, **3-दिवसीय: 2021»** 23 से 26-1, 26 से 29-3, 27 से 30-5, **1-दिवसीय:** 13-12, 27-12, **2021»** 10-1, 21-3, 11-4, 25-4, 26-5, 13-6, 27-6, 11-7, 23-7, 8-8, 22-8, 5-9, 19-9, 3-10, 17-10, 7-11, 21-11, 5-12, 19-12 **किशोरियों का शिविर:** 8 से 16-5, **किशोरों का शिविर:** 17 से 25-5,

**15 दिवसीय कृतज्ञता-शिविर:** 2 से 17-2-2021, **सहायक आचार्य कार्यशाला:** 14 से 18-7-2021

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

### धम्मभण्डार : भंडारा (महाराष्ट्र)

**विपश्यना केंद्र,** राहुल कॉलनी, रेल्वे लाइन के पास, सहकार नगर, भंडारा 441904, **दस-दिवसीय: 2021»** 19 से 30-1, 9 से 20-2, 2 से 13-3, 2 से 13-4, 20 से 31-7, 10 से 21-8, 21-9 से 2-10, 4 से 15-12, ◊ **सतिपट्ठान: 2021»** 6 से 14-9, 21 से 29-11, **3-दिवसीय: 2021»** 27 से 30-3, **2-दिवसीय: 2021»** 24 to 26-12, **1-दिवसीय: 2021»** 17-1, 13-4, 26-5, 27-6, 1-8, 22-8, 19-9, 3-10, 19-10, **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»** 28-2, 21-3, 11-4, 27-4, 11-5, 25-5, 8-6, 22-6, 11-7, 29-8, 19-9, 10-10, 19-12,

**संपर्क:** सलूजा, 09423673572, चौरे, 9890441071, विनोद, 9422833002, 7588749108,

**तुमसर (भंडारा): दस-दिवसीय: 2021»** 20 से 31-1, 17 से 28-2, 10 से 21-3, 20 से 31-10, 17 से 28-11, 15 से 26-12, **3-दिवसीय: 2021»** 16 से 19-10, **1-दिवसीय: 2021»** 8-4, 7-5, 4-6, 3-8, 2-9, 1-10, **बाल-शिविर 2021»** 19-1, 1-3, 29-3, 18-10, 29-11, 26-12 **स्थान:** बुद्धविहार ऑण्ड वेलफेअर सेंटर, चुल्हाड, तुमसर, जि. भंडारा मोबा. 096236-68240, **संपर्क:** 1) श्री डोंगरे, मोबा. 6260450436, 2) श्री चौरे, मोबा. 98904-41071.

**कोटंबा (यवतमाळ): दस-दिवसीय:** (पुरुष तथा महिला)» **2021»** 10 से 21-1, 7 से 18-2, 7 से 18-3, 18 से 29-4, 2 से 13-5, 16 से 27-5, 4 से 15-7, 12 से 23-9, 2 से 13-10, 5 से 16-12 (केवल महिलाएं), » 1 से 12-8-2021 (केवल भिक्षु तथा पुरुषों के लिए), » 14 से 25-12-2020, **2021»** 6 से 17-6 (केवल भिक्षुणियां तथा महिला) **2021»** 7 से 18-11, ◊ **सतिपट्ठान: 2021»** 2 से 10-4, **3-दिवसीय:** 4 से 7-12-2020, **1-दिवसीय:** हर रविवार सुबह 8 से 3 तक **बाल-शिविर:** 27-12-2020, **2021»** 24-1, 28-2, 21-3, 23-4, 23-5, 20-6, 18-7, 29-8, 26-9, 17-10, 28-11, 26-12, **संपर्क:** धम्मभूमि विपश्यना चॅरीटेबल ट्रस्ट, कोटंबा ता. बाभुळगांव जि. यवतमाळ-445001. मोबा. 9822896453, 7776964808, 7038918204, 9175622575,

## जयपुर एवं उत्तर भारत

### धम्मथली : जयपुर (राजस्थान)

**राजस्थान विपश्यना केन्द्र,** पो.बॉ. 208, जयपुर-302001, **पंजीकरण संपर्क:** मोबा. 0-99301-17187, 9610401401, 9828804808, Email: info@thali.dhamma.org, Website: www.thali.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 10 से 21-12, 24-12 से 4-1-2021, **2021»** 6 से 17-1, 20 से 31-1, 30-3 से 10-4, 12 से 23-4,

25-4 से 6-5, 9 से 20-5, 23-5 से 3-6, 6 से 17-6, 19 से 30-6, 4 से 15-7, 18 से 29-7, 1 से 12-8, 15 से 26-8, 29-8 से 9-9, 12 से 23-9, 7 से 18-11, 21-11 से 2-12, 5 से 16-12, 22-12 से 2-1-2022 **सतिपट्ठान: 2021** 1 से 9-4, 8 से 16-6, 20 से 28-7, **3-दिवसीय: 2021** 16 से 19-12,

**दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 2021** 12 से 23-4, 19 से 30-6, **20-दिवसीय: 2021** 7 से 28-2, 28-9 से 19-10, **30-दिवसीय: 2021** 7-2 से 10-3, 18-9 से 29-10, **45-दिवसीय: 2021** 7-2 से 25-3

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

**विपश्यना केन्द्र,** ग्राम रेवत (केडेल), पर्बतसर रोड, पुष्कर, जि. अजमेर. मोबा. 91-94133-07570. फोन: 91-145-2780570. **दस-दिवसीय:** 21-12 से 1-1-2021 **2021** 13 से 24-1, 27-1 से 7-2, 10 से 21-2, (केवल पुराने साधकों के लिए 23-2 से 6-3), 8 से 19-3, **सतिपट्ठान: 2021** 3 से 11-1, 20 से 28-3, Website: www.pushkar.dhamma.org, **संपर्क:** 1) श्री रवि तोषणीवाल, मोबा. 09829071778, Email: dhammapushkar@gmail.com, 2) श्री अनिल धारीवाल, मोबा. 098290 28275. Email: corporate@toshcon.com, फैक्स: 0145-2787131.

### 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** 6 से 17-1, 20 से 31-1, 3 से 14-2, 17 से 28-2, 3 से 14-3, 17 से 28-3, 7 से 18-4, 21-4 से 2-5, 5 से 16-5, 19 से 30-5, 2 से 13-6, 16 से 27-6, 7 से 18-7, 21-7 से 1-8, 4 से 15-8, 18 से 29-8, 1 से 12-9, 15 से 26-9, 6 से 17-10, 20 से 31-10, 3 से 14-11, 17 से 28-11, 1 से 12-12, 15 से 26-12, **संपर्क:** विपश्यना साधना संस्थान, रुम न. 1015, 10 वां तल, हेमकुंठ/मोदी टावर्स, 98 नेहरू प्लेस, नई दिल्ली-110019. फोन: (011) 2645-2772, 4658-5455, Email: reg.dhammasota@gmail.com

### धम्मपट्ठान : सोनीपत (हरियाणा)

**विपश्यना साधना संस्थान,** कम्मासपुर, जि. सोनीपत, हरियाणा, पिन-131001. मोबा. 09991874524, Email: reg.dhammapatthana@gmail.com, **सतिपट्ठान: 2021** 7 से 15-1, 20 से 28-1, 6 से 14-2, 7 से 15-5, 19 से 27-5, 6 से 14-7, 23 से 31-12, **सहायक आचार्य कार्यशाला: 2021** 2 से 5-10, **धम्मसेवक कार्यशाला: 2021** 6 से 7-10,

**दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 2021** 17 से 28-7, 15 से 26-10, **20-दिवसीय: 2021** 12-4 से 3-5, 2 2 से 23-8, **30-दिवसीय: 2021** 21-2 से 24-3, 1-6 से 2-7, 28-8 से 28-9, **45-दिवसीय: 2021** (15 दिवसीय आनापान) 21-2 से 8-4, 2-11 से 18-12, **संपर्क:** धम्मसोत-संपर्क पर.

### धम्मकारुणिक : करनाल (हरियाणा)

**विपश्यना साधना संस्थान,** एअर पोर्ट/कुंजपुरा रोड, गव्हरमेंट स्कूल के पास, गाँव नेवल, करनाल-132001; मोबा. 7056750605, **पंजीकरण संपर्क:** 1) श्री आर्य, मोबा. 8572051575, 9416781575, 2) श्री वर्मा, मोबा. 9992000601, (सायं 3 से 5 तक) Email: reg.dhammakarunika@gmail.com, **दस-दिवसीय: 2021** 13 से 24-1, 27-1 से 7-2, 10 से 21-2, 24-2 से 7-3, 10 से 21-3, 24-3 से 4-4, 14 से 25-4, 28-4 से 9-5, 12 से 23-5, 23-6 से 4-7, 14 से 25-7, 28-7 से 8-8, 11 से 22-8, 25-8 से 5-9, 8 से 19-9, 22-9 से 3-10, 13 से 24-10, 10 से 21-11, 24-11 से 5-12, 8 से 19-12, 22 से 2-1-2022, **सतिपट्ठान: 2021** 27-10 से 4-11, **किशोरों का शिविर- 2021** 29-5 से 6-6, **किशोरियों का शिविर- 2021** 12 से 20-6,

### धम्महितकारी : रोहतक (हरियाणा)

**विपश्यना ध्यान समिति,** लाहली - आंवल रोड, गाँव लाहली, तहसील - कलानौर, जिला: रोहतक - 124001, **संपर्क:** 92543-48837, 9416303639. **दस-दिवसीय: 2021** 6 से 17-1, 20 से 31-1, 3 से 14-2, 17 से 28-2, 3 से 14-3, 17 से 28-3, 7 से 18-4, 21-4 से 2-5, 5 से 16-5, 19 से 30-5, 2 से 13-6, 16 से 27-6, 7 से 18-7, 21-7 से 1-8, 4 से 15-8, 18 से 29-8, 1 से 12-9, 15 से 26-9, 6 से 17-10, 20 से 31-10, 17 से 28-11, 1 से 12-12, 15 से 26-12, **सतिपट्ठान: 2021** 6 से 14-11,

### धम्मधज : होशियारपुर (पंजाब)

**पंजाब विपश्यना ट्रस्ट,** गाव आनंदगढ़, पो. मेहलांवली जिला-होशियारपुर - 146110, पंजाब फोन: (01882) 272333, मोबाईल: 94651-43488. Email: info@dhaja.dhamma.org, **दस-दिवसीय: 2021** 6 से 17-1, 20 से 31-1, 3 से 14-2, 17 से 28-2, 3 से 14-3, 17 से 28-3, 7 से 18-4, 21-4 से 2-5, 5 से 16-5, 19 से 30-5, 2 से 13-6, 16 से 27-6, 7 से 18-7, 21-7 से 1-8, 4 से 15-8, 18 से 29-8, 1 से 12-9, 15 से 26-9, 6 से 17-10, 20 से 31-10, 17 से 28-11, 1 से 12-12, 15 से 26-12, **सतिपट्ठान: 2021** 6 से 14-11, **3-दिवसीय: 2021** 1 से 4-4, 1 से 4-7,

### धम्मसिखर : धर्मशाला (हिमाचल प्रदेश)

**हिमाचल विपश्यना केंद्र,** धरमकोट मैकलोडगंज, धर्मशाला, जिला- कांगरा, पिन-176219 (हि. प्र.). फोन: 09218514051, 09218414051, (पंजीकरण के लिए फोन सायं 4 से 5) Email: info@sikhara.dhamma.org, **दस-दिवसीय: 2021** अप्रेल से नवंबर हर माह 1 से 12 तथा 15 से 26. केवल अन्य शिविरों के समय नहीं **सतिपट्ठान: 2021** 20 से 28-3, 15 से 23-11, **3-दिवसीय: 2021** 23 से 26-11,

### धम्मलद्ध : लेह-लद्दाख (जम्मू-कश्मीर)

**विपश्यना साधना लद्दाख,** लेह से 8/9 कि. मी. **संपर्क:** श्री लोभझंग विसुद्धा, एन्शट ट्रॅक्स, मोबाईल: (91) 9906971808, 9419862542. **दस-दिवसीय: 2021** 6 से 17-1, 20 से 31-1, 10 से 21-2, 24-2 से 7-3, 17 से 28-3, 14 से 25-4, 12 से 23-5, 9 से 20-6, 7 से 18-7, 4 से 15-8, 1 से 12-9, 22-9 से 3-10, 6 से 17-10, 27-10 से 7-11, 10 से 21-11, 1 से 12-12, **सतिपट्ठान: 2021** 31-3 से 8-4, 28-4 से 6-5, 26-5 से 3-6, 25-6 से 3-7, 21 से 29-7, 18 से 26-8, 15 से 23-12, **3-दिवसीय: 2021** 16 से 19-9, **2-दिवसीय: 2021** 9 से 11-4, 7 से 9-5, 4 से 6-6, 30-7 से 1-8, 27 से 29-8, सामू. साधना: हर रविवार प्रात: 9:00 से **1-दिवसीय:** हर माह दूसरे रविवार. Email: lvisuddha@yahoo.com; info@ladakh.in.dhamma.org,

### धम्मसलिल : देहरादून (उत्तरांचल प्र.)

**देहरादून विपश्यना केंद्र,** जनतनवाला गांव, देहरादून कॅन्ट तथा संतला देवी मंदिर के पास, देहरादून-248001. फोन: 0135-2715189, 2715127, 94120-53748, 70783-98566, Email: reg.dhammasalila@gmail.com; **दस-दिवसीय: 2021** 6 से 17-1, 27-1 से 7-2, 10 से 21-2, 24-2 से 7-3, 10 से 21-3, 14 से 25-4, 28-4 से 9-5, 12 से 23-5, 26-5 से 6-6, 9 से 20-6, 23-6 से 4-7, 7 से 18-7, 21-7 से 1-8, 4 से 15-8, 25-8 से 5-9, 8 से 19-9, 22-9 से 3-10, 20 से 31-10, 10 से 21-11, 24-11 से 5-12, 8 से 19-12, **सतिपट्ठान: 2021** 5 से 13-10, 3 से 11-4, 22 से 30-12, **3-दिवसीय: 2021** 21 से 24-1, 21 से 24-3, 15 से 18-8, **2-दिवसीय: 2021** 17 से 19-10, **संपर्क:** 1) श्री भंडारी, 16 टैगोर विला, चक्राता रोड, देहरादून-248001. फोन: (0135) 2104555, 07078398566, फैक्स: 2715580.

### धम्मलक्खण : लखनऊ (उ. प्र.)

**विपश्यना साधना केंद्र,** अस्ती रोड, बक्शी का तालाब, लखनऊ-227202. (शिविर प्रारम्भ के दिन दोपहर 2 से 3 तक बक्शी का तालाब रेलवे क्रासिंग से वाहन सुविधा उपलब्ध।) Email: info@lakkhana.dhamma.org, मोबा. 97945-45334, 9453211879, **दस-दिवसीय: 2021** हर महीने 4 से 15 तथा 19 से 30 अन्य शिविरों के समय नहीं. **सतिपट्ठान: 2021** 22 से 30-3, **3-दिवसीय: 2021** 28 से 31-10, **2-दिवसीय: 2021** हर महीने 15 से 17 अन्य शिविरों के समय नहीं. **3-दिवसीय बाल शिविर: 2021** (8 से 12 वर्ष) 18 से 20-3,
**15 दिवसीय कृतज्ञता-शिविर: 2021** 2 से 17-2-2021,

**दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय:** 19 से 30-7-2021, **20-दिवसीय:** 4 से 25-12-2020, 4 से 25-12-2021, **संपर्क:** 1) श्री राजकुमार सिंह, मोबा. 9616744793, 2) श्री पंकज जैन, मोबा. 098391-20032, 3) श्रीमती मृदुला मुकेश, मोबा. 94150-10879, 4) श्री राजीव यादव, मोबा. 9415136560.

### धम्मसुवत्थी : श्रावस्ती (उ. प्र.)

**जेतवन विपश्यना साधना केंद्र,** कटरा बाईपास रोड, बुद्धा इंटर कालेज के सामने, श्रावस्ती, पिन- 271845; फोन: (05252) 265439, 09335833375 Email: info@suvatthi.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 2 से 13-12, **2021** 2 से 13-1, 2 से 13-2, 15 से 26-2, 17 से 28-4, 2 से 13-5, 2 से 13-6, 17 से 28-6, 2 से 137, 17 से 28-7, 2 से 13-8, 17 से 28-8, 2 से 13-10, 2 से 13-12, 2 से 13-1, **सतिपट्ठान:** 14 से 22-12, **2021** 14 से 22-5, 29-8 से 6-9, 14 से 22-12, **बाल शिविर:** (8 से 12 वर्ष लड़के, तथा 8 से 16 वर्ष लड़किया) 24 से 27-12, **2021** 24 से 27-5, 24 से 27-12, (12 से 16 वर्ष केवल लड़के) 28 से 31-12 **2021**, 28 से 31-5, 28 से 31-12,

**दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 2021** 17 से 28-1, **20-दिवसीय: 2021** 8 से 29-9, **30-दिवसीय: 2021** 28-2 से 30-3, **45-दिवसीय: 2021** 28-2 से 15-4, 15-10 से 30-11, **संपर्क:** 1) मोबा. 094157-51053, 2) श्री मुरली मनोहर, मातन हेलीया. मोबा. 094150-36896,

### 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** 6 से 17-1, 20 से 31-1, 3 से 14-2, 17 से 28-2, 3 से 14-3, 17 से 28-3, 7 से 18-4, 21-4 से 2-5, 5 से 16-5, 19 से 30-5, 2 से 13-6, 16 से 27-6, 7 से 18-7, 21-7 से 1-8, 4 से 15-8, 18 से 29-8, 1 से 12-9, 15 से 26-9, 6 से 17-10, 20 से 31-10, 17 से 28-11, 1 से 12-12, 15 से 26-12, **सतिपट्ठान: 2021** 6 से 14-11, **3-दिवसीय: 2021** 1 से 4-4, 1 से 4-7,

### धम्मदिवाकर : मेहसाणा (गुजरात)

**उत्तर गुजरात विपश्यना केंद्र,** मीट्ठा गाव, ता. जिल्हा- मेहसाणा, गुजरात, Email: info@divakara.dhamma.org, फोन: (02762) 272800. **संपर्क:** 1. निखिलभाई पारीख, मोबा. 09429233000, 2. श्री उपेंद्र पटेल, मोबा. 8734093341, Email: upendrakpatel@gmail.com, फोन: (02762) 254634, 253315, **10-दिवसीय:** 2 से 13-12, 16 से 27-12, 30-12 से 10-1, **2021** 13 से 24-1, 10 से 21-3, 24-2 से 7-3, 24-3 से 4-4, **सतिपट्ठान: 2021** 7 से 15-4, **3-दिवसीय: 2021** 28 से 31-1, **15 दिवसीय कृतज्ञता-शिविर:** 2 से 17-2-2021,

### धम्मपीठ : अहमदाबाद (गुजरात)

**गुर्जर विपश्यना केंद्र,** (अहमदाबाद रेलवे स्टेशन से 40 कि.मी.,) ग्राम रनोडा, ता. धोलका, जिला- अहमदाबाद-387810. मोबा. 89800-01110, 89800-01112, 94264-19397. फोन: (02714) 294690. Email: info@pitha.dhamma.org, (बस सुविधा हर शिविर के 0 दिवस पर, पालदी बस स्टॅड (अहमदाबाद) दोपहर 2:30 बजे) **10-दिवसीय:** 9 से 20-12, 23-12-2020 से 3-1-2021, **2021** 6 से 17-1, 7 से 18-4, **3-दिवसीय: 2021** 20 से 23-2, **15 दिवसीय कृतज्ञता-शिविर:** 2 से 17-2-2021, **संपर्क:** 1) श्रीमती शशि तोडी मोबा. 98240-65668.

**दीर्घ-शिबिर: विशेष दहा-दिवसीय: 2021** 20 से 31-1, **30-दिवसीय: 2021** 28-2 से 31-3

### धम्म अम्बिका : दक्षिण गुजरात, गुजरात

**विपश्यना ध्यान केंद्र,** नॅशनल हायवे नं. 8, (मुंबई से अहमदाबाद) पच्छिम से 2 कि0 मी0 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:** 8 से 19-12, **3-दिवसीय:** , 3 से 6-12, **धम्मसम्मेलन:** (केवल पुराने साधकों के लिये) 20-12,

**दीर्घ-शिविर: 30-दिवसीय:** 23-12-2020 से 23-1-2021, **45-दिवसीय:** 23-12-2020 से 7-2-2021

### 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@nagajjuna.dhamma.org, **2-दिवसीय:** 18 से 20-12, **किशोरों का शिविर:** 5 से 13-12, **किशोरियों का शिविर:** 23 से 31-12, **1-दिवसीय:** हर पूर्णिमा, **15 दिवसीय कृतज्ञता-शिविर:** 2 से 17-2-2021,

**दीर्घ-शिविर: 45-दिवसीय:** (15 दिवसीय आनापान) 16-12-2020 से 31-1-2021,

### 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:** 1 से 12-12, **2021** 15 से 26-1, 17 से 28-2, 12 से 23-3, 14 से 25-4, 19 से 30-5, 12 से 23-6, 14 से 25-7, 4 से 15-8, 4 से 15-9, 2 से 13-10, 19 से 30-11, 15 से 26-12, **3-दिवसीय: 2021** 13 से 16-10, 26 से 29-12, **2-दिवसीय: 2021** 5 से 7-2, 25 से 27-4, 23 से 25-6, 15 से 17-8, **सामू. साधना:** हर रविवार प्रात: 8 से 9 **संपर्क कार्यालय:** विक्रम नगर, म्हो रोड, रतलाम, फोन: 09425364956, 09479785033.

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

"**विपश्यना धम्मगुना,** ग्राम- पगारा, 12 किमी. ग्राम पगारा, गुना-ग्वालियर संभाग। **संपर्क:** श्री वीरेंद्र सिंह रघुवंशी, रघुवंशी किराना स्टोर, स्टेट बैंक ऑफ इंडिया के पास, अशोक नगर रोड, गांव- पगारा, तहसील- जिला- गुना, म. प्र. पिन- 473001. मोबा. 9425618095, श्री राजकुमार रघुवंशी, मोबा. 9425131103, Email: info@

guna.dhamma.org, दस-दिवसीय: 19 से 30-12, 2021 1 से 12-1, 12 से 23-2, 2 से 13-4, 14 से 25-5, 18 से 29-6, 16 से 27-7, 7 से 18-8, 17 से 28-9, 20 से 31-10, 19 से 30-11, 10 से 21-12, सतिपट्ठान: 2021 12 से 20-3, 3-दिवसीय:2021 27 से 30-3.

**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 30-12, 2021 1 से 12-1, 12 से 23-2, 2 से 13-4, 14 से 25-5, 18 से 29-6, 16 से 27-7, 7 से 18-8, 17 से 28-9, 20 से 31-10, 19 से 30-11, 10 से 21-12, सतिपट्ठान: 2021 12 से 20-3, 3-दिवसीय:2021 27 से 30-3.

## पगोडा पर संघदान का आयोजन

**रविवार, 10 जनवरी,** 2021 को पूज्य माताजी एवं सयाजी ऊ बा खिन की पुण्य-तिथियों के उपलक्ष्य में, संघदान का आयोजन प्रातः 9 बजे से निश्चित है। (*यदि कोविद-19 के कारण पगोडा पर आना संभव नहीं होगा तो भिक्षुओं के निवास पर दान भेजा जायगा।*) जो भी साधक-साधिकाएं इस पुण्यवर्धक दान-कार्य में भाग लेना चाहते हों, वे कृपया निम्न नाम-पते पर संपर्क करें- 1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or 2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156, or फोनः 022- 62427512 (9:30AM to 5:30PM), Email: audits@globalpagoda.org

## नया विपश्यना केंद्र, धम्मदेस, हिंगोली, महाराष्ट्र

प्रसन्नता का विषय है कि हिंगोली में एक नये विपश्यना केंद्र के लिए 9.5 एकड़ जमीन खरीद ली गयी है और सभी औपचारिकताएं पूरी हो चुकी हैं। शीघ्र ही निर्माणकार्य आरंभ होगा। जो भी साधक-साधिकाएं धर्म-प्रसारण के इस पुण्यवर्धक कार्य में भाग लेना चाहें वे नीचे लिखे विवरण के अनुसार संपर्क कर सकते हैं। — **धम्मदेश विपश्यना केंद्र, हिंगोली,** कार्यालयः नाइक अस्पताल, नाइक नगर, हिंगोली-431513. (कलेक्टर कार्यालय के सामने), **संपर्क: मो.** 9420433905, 9405111373, 9881242487. बैंकः ओरिएंटल बैंक ऑफ कामर्स, हिंगोली, महाराष्ट्र

खाताधारकः 'हिंगोली जिला विपश्यना समिति', खाता क्र. 22022413001135, Br. Code 2202, IFSC - ORBC0102202, धम्मदान की सूचना 9405111373 इस नंबर पर देना आवश्यक है। ईमेल : hingolijilhavipassanasamiti@gmail.com

## ग्लोबल विपश्यना पगोडा में वर्ष 2021 के महाशिविर एवं प्रतिदिन एक-दिवसीय शिविर

**रविवारः 10 जनवरी, 2021** को पू. माताजी की पुण्यतिथि एवं सयाजी ऊ बा खिन की पुण्यतिथि के उपलक्ष्य में; **23 मई,** बुद्ध पूर्णिमा के उपलक्ष्य में; **25 जुलाई,** आषाढ़ी पूर्णिमा; तथा **26 सितंबर,** शरद् पूर्णिमा एवं श्री गोयनकाजी की पुण्यतिथि के उपलक्ष्य में; पगोडा में महाशिविरों का आयोजन होगा, जिनमें शामिल होने के लिए कृपया अपनी बुकिंग अवश्य करायें और **समग्गानं तपो सुखो–** सामूहिक तप-सुख का लाभ उठाएं। **समयः** प्रातः11 बजे से अपराह्न 4 बजे तक। 3 से 4 बजे के प्रवचन में बिना साधना किये लोग भी बैठ सकते हैं। (*फिलहाल पगोडा में हर रोज एक-दिवसीय शिविर होता है और वही लोग सम्मिलित होते हैं जो वहां परिसर में उपस्थित हैं।*) बुकिंग हेतु कृपया निम्न फोन नंबरों पर फोन करें अथवा निम्न लिंक पर सीधे बुक करें। संपर्क: 022-28451170, 022-62427544- Extn. no. 9, 82918 94644. (फोन बुकिंग- प्रतिदिन 11 से 5 बजे तक) Online Regn: http://oneday.globalpagoda.org/register


## दोहे धर्म के

नमन करूं गुरुदेव को, कैसे संत सुजान।
कितने करुणा चित्त से, दिया धरम का दान॥

नमन करूं गुरुदेव को, चरणन शीश नवाय।
धरम रतन ऐसा दिया, पाप उपज नहिं पाय॥

नमन करूं गुरुदेव को, सादर शीश नवाय।
धरम रतन ऐसा दिया, पाप उखड़ता जाय॥

गुरुवर! तेरे चरण की, धूल लगे मम शीश।
सदा धरम में रत रहूं, मिले यही आशीष॥

**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

जय जय जय गुरुदेवजू, जय जय क्रिपा निधान।
किंकर पर किरपा करी, हुयो परम कल्याण॥

इसो चखायो धरम रस, बिसियन रस न लुभाय।
धरम सार दीन्यो इसो, छिलका दिया छुड़ाय॥

धरम दियो कैसो सबळ, पग पग करै सहाय।
भय भैरव सब छूटग्या, निरभय दियो बणाय॥

धन्य! दियो गुरुदेवजू, विपस्सना रो दान।
हिवड़ो तो हरखित हुयो, पुलकित होग्या प्राण॥

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


"विपश्यना विशोधन विन्यास" के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी- 422 403, दूरभाष :(02553) 244086, 244076.
मुद्रण स्थान : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, 259, सीकाफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2564, कार्तिक पूर्णिमा, 30 नवंबर, 2020

वार्षिक शुल्क रु. 30/-, US $ 10, आजीवन शुल्क रु. 500/-, US $ 100. "विपश्यना" रजि. नं. 19156/71. Postal Regi. No. NSK/RNP-235/2018-2020

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

**DATE OF PRINTING: (on-line-edition), DATE OF PUBLICATION: 30 NOVEMBER, 2020**

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