

# विपश्यना

E-Newsletter

साधकांचे  
मासिक प्रेरणा पत्र

साधक (मराठी)

बुद्धवर्ष २५६४ मार्गशीर्ष पौर्णिमा, (ऑनलाइन), ३० डिसेंबर, २०२०, वर्ष ४ अंक ११

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

वेगवेगळ्या भाषेतील पत्रिकांसाठी पाहा: [http://www.vridhamma.org/Newsletter\\_Home.aspx](http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx)

## धम्मवाणी

सद्धो सीलेन सम्पन्नो, यसोभोगसमप्पितो।  
यं यं पदेसं भजति, तत्थ तत्थेव पूजितो॥  
धम्मपदपाळि-303, पकिण्णकवग्गो

श्रद्धावान, शीलवान आणि यश-उपभोगांनी युक्त (कुलपुत्र) ज्या-ज्या प्रदेशात राहतो, तेथे-तेथे (लाभ-सत्काराने) पूजित होतो.



सगळे विश्व गंभीर समस्यांचा सामना करीत आहे. हीच योग्य वेळ आहे की जेव्हा व्यक्ती या विषम परिस्थितीचा सामना करीत असताना हे जाणेल की विपश्यना ध्यान शिकून आपल्या आतील असीम सुखशांती कशी प्राप्त करावी.

- सयाजी ऊ बा खिन

पैसेच हृदयात सुख आणि संतोष आणत नाहीत. जरी एखाद्याकडे पैसे नाहीत पण धर्म आहे तर तो असा अनुभव करेल जसे, 'माझ्याकडे सगळे काही आहे'. त्याला खूप संतोष लाभेल, यद्यपि पैसा नाही आहे, पण धर्म आहे.

- माताजी, इलायचीदेवी गोयंका

सयाजी ऊ बा खिन यांची पन्नासावी पुण्यतिथी १९ जानेवारीला तसेच पूज्य माताजींची पाचवी पुण्यतिथी ५ जानेवारीला आहे. याचे स्मरण करून साधना करीत आपल्या मनाला निर्मळ करणे आणि साधनेची निरंतरता ठेवण्याचा संकल्प करणे हीच आमची खरी श्रद्धांजली ठरेल. याच उद्देशाने या दोघांचे वरील धर्म कथन दिले गेले आहे. विश्वास आहे साधक याला एक स्मरणीय क्षण बनवेल. —संपादक

## माताजींशी मुलाखत

श्रीमती इलायची देवी गोयंका, ज्यांना त्यांचे कुटुंबीय आणि साधक माताजी असे म्हणतात, (आदरणीय माता : भारतीय महिलांसाठी सन्मानजनक संबोधन) त्यांचा जन्म ब्रह्मदेशाची जुनी राजधानी मंडाले इथे जानेवारी १९२९ मध्ये झाला. त्यांचे पूर्वज भारतातील राजस्थानमधून सुमारे शंभर वर्षांपूर्वी बर्मांमध्ये स्थलांतरीत झाले होते. ते अन्नधान्य व इतर वस्तूंचा व्यापार करीत असत. दोन मुली आणि एक मुलगा अशा

तीन मुलांपैकी त्या एक होत्या.

माताजींनी आपल्या वयाची पहिली बारा वर्षे, मांडले येथे गोयंकाजींचे कुटुंबीय राहत त्या घराशेजारच्या घरात काढली, त्या काळात असलेल्या रुढीप्रमाणे छोट्या वयातच विवाह ठरविला जाई. त्यांचा लहानपणीच गोयंकाजींबरोबर वाडनिश्चय झाला.

१९४१ सालाच्या अखेरीस, जपान्यांनी ब्रह्मदेशावर हवाई आक्रमण केले आणि दुसऱ्या महायुद्धाच्या कालावधीपर्यंत देशाच्या अनेक भागांवर



कब्जा केला. तेव्हा ब्रह्मदेशातील अनेक भारतीय रहिवासी आपल्या पूर्वजांच्या भूमीत पळाले.

श्री गोंयकाजी आणि माताजींचा विवाह मंडालेत 1942 मध्ये झाला. विवाहानंतर थोड्याच वेळात जपान्यांनी मंडाले शहरावर मोठे हवाई हल्ले केले. त्यानंतर जवळजवळ ताबडतोबच त्यांचे कुटुंबीय भारतात परतले. गोंयकाजींच्या परिवाराने चूरू मध्ये आपल्या पूर्वजांच्या हवेलीत शरण घेतली आणि माताजी आपल्या आई-वडिलांसोबत उत्तर भारतात (पंजाब) गेल्या, जिथे त्यांच्या वडिलांनी व्यवसाय सुरू केला. काही काळानंतर माताजी सुद्धा चूरूला आल्या आणि तेथे त्यांनी दोन मुलांना जन्म दिला. त्या दरम्यान गोंयकाजी व्यापारासाठी दक्षिण भारतात (कन्नूर, केरळ) गेले. नंतर माताजी सुद्धा तेथे आपल्या पतीसोबत राहायला गेल्या.

युद्धानंतर गोंयकाजी आणि माताजी ब्रह्मदेशात परतले आणि रंगून येथे स्थायिक झाले, माताजींनी गृहणी बनून सहा पुत्रांसहित विशाल परिवाराची जबाबदारी उचलली तर गोंयकाजींनी व्यापारात प्रगती करत अनेक वाणिज्यिक, सामाजिक व सांस्कृतिक संस्थांचे निर्माण आणि नेतृत्व केले.

१९५५ मध्ये गोंयकाजींनी त्यांचे पहिले शिबिर सयाजी ऊ बा खिन यांचेकडे केले. माताजी आणि इतर कुटुंबीय व मित्रमंडळींनी सुद्धा शिबिरे पूर्ण केली आणि सयाजींच्या मार्गदर्शनाखाली अभ्यास करू लागले. १९६९ साली गोंयकाजी भारतात गेले आणि तिथे प्रथमच विपश्यना शिबिरे आयोजित करू लागले. जानेवारी १९७१ साली सयाजींच्या मृत्यु नंतरही काही महिन्यांनी माताजी बर्माहून भारतात आल्या.

खालील मुलाखत आक्टोबर १९९१ मध्ये एका दुभाष्यामार्फत घेतली होती, जी इंग्लिश विपश्यना जर्नलमध्ये छापली गेली.

## मुलाखतीतील प्रश्नोत्तर

प्रश्न- आपण आपल्या सयाजींबरोबर झालेल्या पहिल्या भेटीविषयी काही सांगू शकाल का ?

श्रीमती गोंयका- गोंयकाजींनी त्यांचे पहिले शिबिर केल्यानंतर मी ध्यानकेंद्रावर गेले आणि सयाजींना भेटले. त्यावेळी मला सयाजींनी आनापान शिकवले. मी अधूनमधून ती साधना करीत असे, परंतु आनापान साधना करतांना माझे डोके अतिशय जड झाल्यासारखे वाटे. सयाजींनी गोंयकाजींना सांगितले की मी सुद्धा एक शिबिर करावे आणि ते गोंयकाजींच्या प्रगतीच्या दृष्टीने सुद्धा खूप महत्वाचे ठरेल.

आपण प्रथम सयाजींना भेटलात तेव्हा आपले वय किती होते? ते कशा प्रकारचे धर्म आचार्य होते?

— जेव्हा मी पहिल्यांदा त्यांना भेटले तेव्हा मी बहुधा सत्तावीस किंवा अठ्ठावीस वर्षांची असेन. मला आठवते की मी जेव्हा-जेव्हा सयाजींसमवेत असे तेव्हा-तेव्हा मला अतिशय शांत वाटत असे, मला काहीतरी चकित करणारा अनुभव येत असे, जे शब्दांतून सांगणे अवघड आहे.

आपल्या सयाजींबरोबरच्या पहिल्या शिबिराबद्दल आम्हाला काही सांगू शकाल का ?

— तो केवळ एक चमत्कारच होता! जेव्हा मी पहिल्या शिबिराला गेले तेव्हा अतिशय आजारी होते, धम्महॉलकडे जाणाऱ्या पायऱ्यासुद्धा मी चढू शकत नव्हते; मला दोन लोकांनी धरून त्या पायऱ्या चढायला मदत केली. मी तिथे गेले तेव्हा काहीही खाऊ सुद्धा शकत नव्हते. परंतु आनापान-साधना दिल्यानंतर आणि पहिल्या दिवशी संध्याकाळीच तिचा

सराव केल्यानंतर मला बरे वाटले. दुसऱ्या दिवशी मी फिरू शकले, खाऊ शकले आणि जे काही करणे आवश्यक होते ते कुणाच्याही मदतीशिवाय करू शकले. ध्यान अतिशय उपयोगी ठरले! (हसतात)

जेव्हा आपण पहिले शिबिर केले तेव्हा आपला लहान मुलगा किती वयाचा होता ?

— सगळ्यात लहान, जयप्रकाश, चार वर्षांचा तरी असेल.

खूपच लहान होता. तुम्हाला तुमच्या मुलाची आठवण यायची ?

— मला काही ते फारसे अवघड नव्हते, त्यांच्या वियोगाच्या जाणीवेने मला फारसे काही दुःख झाले नाही; कारण मी मुलांना सतत माझ्याजवळ चिटकून ठेवत नव्हते. त्याशिवाय आमच्या एकल कुटुंबामुळे मला माहित होते की घरात मुलांकडे नीट लक्ष देण्यासाठी इतर माणसेपण आहेत. म्हणून त्याबाबतीत मला काळजीचे काहीच कारण नव्हते, अर्थात, मला मुलांची आठवण येतच असे, परंतु तेवढ्या आसक्तीने नाही.

सयाजी ब्रह्मी आणि इंग्रजी भाषेत बोलत, पण आपण तर हिंदी बोलता. तुमचा संवाद कसा होई? प्रवचने कशा प्रकारची असत ?

— सयाजी फारसे बोलत नसत, हातवारे, हावभाव करून ते विचारीत आणि हावभावांनीच मी उत्तर देई आणि ते पुरेसे होते. ते खूप छोटसे धम्म-प्रवचन देत, फक्त १५ ते ३० मिनिटांचे. गोंयकाजी भारतीय साधकांसाठी त्यातील अगदी थोड्या वाक्यांचे भाषांतर करीत. मुख्य गोष्ट ही की त्यांनी मार्ग दाखवला होता, साधना कशी करायची हे पण सांगितले होते, मग त्यानंतर फक्त कामच करायचे होते !

हे गोंयकाजींनी त्यांचे पहिले शिबिर केल्यानंतर चार वर्षांनी झाले ना ?

— होय, तीन किंवा चार वर्षांनंतर.

त्या तीन किंवा चार वर्षांत तुम्हाला गोंयकाजींमध्ये काही बदल जाणवला ?

— अतिशय मोठा बदल ! (हसतात)

तुम्ही आणि गोंयकाजी कधी मुलांना सयाजींच्या केंद्रावर घेऊन जात ?

— पहिल्या पाच-सात शिबिरांना आम्ही मुलांना नेले नाही, परंतु नंतर जशी मी जास्त वारंवार जाऊ लागले, मुले माझ्या बरोबर येऊ लागली. ती केंद्रावरच झोपत आणि दुसऱ्या दिवशी सकाळी तिथूनच शाळेत जात.

सयाजी मुलांशी कसे वागत ?

— त्यांना मुलांविषयी प्रेम वाटे; ते त्यांना अतिशय ममतेने वागवीत. ते त्यांना आनापान समजावून सांगत. मुलांना सुटी असली की ती तिथेच दिवसभर राहात आणि सयाजी कामावरून आल्यावर त्यांना आनापान तसेच विपश्यना पण शिकवित. अशा तऱ्हेने मुले सुद्धा मार्गावरून चालू लागली.

घरामध्ये, जिथे कुटुंबीय ध्यानसाधना करीत अशी एखादी स्वतंत्र खोली होती का ?

— हो, वरती ध्यानासाठी एक खोली झाली. मुलेपण तिथे बसत आणि आमच्याबरोबर रतनसुत्त किंवा मंगलसुत्त म्हणत. ते आमच्या बरोबर थोडेफार ध्यान त्यांना वाटेल तेवढा वेळ करीत आणि नंतर गुपचूप शाळेत किंवा इतर कुठे जायचे असल्यास तिथे जात; तर मोठी माणसे आपले ध्यान पुढे चालू ठेवीत.



आणि याशिवाय आपण अधून मधून कधी सयाजींच्या ध्यानकेंद्रावर साधनेसाठी जात होतात का?

— कधी कधी, परंतु रोज नाही. राष्ट्रीयीकरणपूर्वी आम्ही बहुधा आठवड्यातून एकदा जात असू. परंतु नवीन सरकार आल्यावर व्यवसायांचे राष्ट्रीयीकरण झाल्यावर जास्त मोकळा वेळ मिळू लागला आणि आम्ही आठवड्यातून तीनदा जाऊ लागलो, कधीकधी सकाळी, पण ठरलेली अशी वेळ नव्हती.

त्या काळात, आपले भवितव्य धम्माच्या प्रसारासाठी पूर्णतः वाहून घेतले जाईल, याची तुम्हाला कल्पना होती?

— नाही, मला कशाचीच काहीच कल्पना नव्हती!

सयाजी तुम्हाला धम्म प्रसाराविषयी काही बोलत?

— सयाजी मला खूप वारंवार म्हणत की, “तुम्हाला खूप परिश्रम करायचे आहेत! तुम्हाला खूप काम करायचे आहे; कितीतरी काम!” माझी नेहमीच अशी समजूत होती की मला तर गृहस्थी सांभाळायची आहे. मला आश्चर्य वाटायचे की मग सयाजी मला असे का सांगतात? (हसतात) सयाजींना काय म्हणायचे होते ते मला समजत नव्हते. आम्हाला धर्माचे काम करावे लागेल असे त्यांनी कधी नाही सांगितले. ते आम्हाला धम्माचे प्रशिक्षण देत होते, पण आम्हाला काही न सांगता. आम्हाला काहीही माहित नव्हते!

कधीकधी सयाजी सांगत, “जा आणि या शिबिरात बसलेल्या त्या साधकाला भेटा; तुम्हाला काय वाटते ते पाहा.” आणि अशाच इतर काही गोष्टी. आम्हाला संवेदनशील होण्यास शिकवले जात होते, परंतु प्रशिक्षणाचा भाग आहे ते आम्हाला कळू शकले नाही, कारण त्यांनी ते कधी आम्हाला सांगितले नाही. आता आम्हाला कळते की ते आम्हाला सतत शिकवून तयार करीत होते.

गोयन्काजी भारतात धर्म शिकविण्यासाठी गेल्यानंतर तुम्ही ब्रह्मदेशात पुढची दोन-अडीच वर्षे राहिलात, या काळात तुम्ही केंद्रावर जाऊन सयाजींशी काही संपर्क केलात?

— माझा पूर्वीपेक्षा जास्त, कितीतरी पटीने जास्त संपर्क होता. गोयन्काजी भारतात गेल्यानंतर जेव्हा मी सयाजींच्या केंद्रावर जाई, तेव्हा ते माझ्याविषयी खूप प्रेम व आपुलकी दाखवीत. ते विचारित “कशी आहेस तू?” अगदी असे की जणू काही ते माझे वडीलच आहेत. त्यांना माहित होते की मी गोयन्काजींपासून दूर आहे आणि ते माझी अशी काळजी करीत की जशी कुणीही आईवडील करतील. ते नेहमी माझ्या स्वास्थ्याविषयी आणि घरी सर्व काही ठिक चालले आहे ना याविषयी चौकशी करीत, मी त्यांच्या केंद्रावर जाऊन ध्यान करी आणि त्यानंतर सयाजींजवळ बसून थोडावेळ त्यांच्याशी गप्पागोष्टी करी आणि त्यानंतर मला खूप चांगले, तणावमुक्त झाल्यासारखे वाटे! त्यांच्यात खूप अधिक मैत्री होती. त्यावेळी मला हे विशेषत्वाने जाणवले; त्यांच्यात इतकी मैत्री भरलेली आहे हे.

तुमचे आईवडील सयाजींना भेटले होते का?

— होय. माझी आई आणि वडील, दोघांनीही सयाजींकडे दहा दिवसांची दोन शिबिरे केली.

जेव्हा तुम्ही आणि गोयन्काजी धर्मांमध्ये पुष्ट झालात, तेव्हा तुमच्या आईवडिलांना तुमच्या आयुष्यात काही बदल आढळला? तुमच्याविषयी ते समाधानी होते?

— जेव्हा आम्ही धर्माचे काम सुरु केले तेव्हा सुरुवातीला माझे

आईवडील काहीसे घाबरले होते; कारण त्यांना अशी भीती वाटली की धर्माच्या कामात बुडून गेल्यामुळे कदाचित आम्ही मुलांची जशी काळजी घ्यायला हवी तशी काळजी घेऊ शकणार नाही. परंतु नंतर त्यांना जेव्हा धर्माचा चांगला परिणाम दिसला आणि मुलेसुद्धा योग्य मार्गावर आहेत हे दिसले; तेव्हा त्यांनासुद्धा आमच्या धर्माच्या कामाविषयी समाधान वाटले.

जेव्हा गोयन्काजींनी धर्माचा स्वीकार केला तेव्हा असा काही काळ आला का कि जेव्हा तुमच्या कुटुंबियांनी त्यांच्याविषयी विचार केला की त्यांचा गैरफायदा घेतला जात आहे.

— जेव्हा गोयन्काजी त्यांच्या पहिल्या शिबिरासाठी गेले, घरातील प्रत्येकजण काळजीने अगदी ग्रासलेला होता. भीती अशी होती की, जर ते बौद्ध धर्माकडे वळले तर कदाचित ते भिक्षू होतील, आणि मग तसे झाले तर कुटुंबाचे काय होईल? घरातील प्रत्येकजण त्याची काळजी बोलून दाखवीत होता, त्यामुळे माझी पण त्याबद्दलची काळजी कितीतरी वाढली.

परंतु त्यानंतर, हळूहळू, जसे गोयन्काजींमध्ये होणारे बदल दिसू लागले, आणि नंतर जेव्हा मी पण शिबिर केले आणि नंतर घरातल्या सगळ्यांनीच केले, त्यानंतर सगळ्या गोष्टी स्पष्ट झाल्या. त्यानंतर कसली भीती नव्हती, कुठला विचार करण्यासारखे काहीही नव्हते.

जेव्हा सयाजींचे निधन झाले तेव्हा तुम्ही ब्रह्मदेशात होता?

— होय, मी तिथेच होते.

त्यांचे निधन झाल्यानंतर अंत्यक्रिया कशी झाली हे आपण सांगू शकाल का? लोकांनी त्यांच्या शरीराला कशाप्रकारे निरोप दिला?

— जेव्हा सयाजी गेले, मला आतमध्ये अगदी रिकामे-रिकामे वाटले, जणू काही सगळेच संपून गेले होते. मी अंत्ययात्रेला गेले पण तिथे जाऊन प्रत्येक गोष्ट पाहणे माझ्याच्याने झाले नाही: ते माझ्या आवाक्यापलीकडचे होते. विद्युतदाहिनीत त्यांचे दहन झाले, मी ते पाहिले नाही.

दहनानंतर आम्ही घरी गेलो आणि ध्यानासाठी बसलो. त्यानंतर मला खूप शांत वाटले आणि हलकेपणा जाणवला. त्यापूर्वी ते भयंकर होते; मला अतिशय रिक्त, रिकामे वाटत होते. अगदी केंद्रावर ध्यान करण्यासाठी जाणुसुद्धा खूप कठीण झाले होते. जणूकाही सयाजी तिथे नसल्यामुळे केंद्रावर जाण्याचे प्रयोजनच नाहीसे झाले होते. तिथल्या एका शिबिरात मी बसलेली असतांना मला वाटले की- जर इथे सयाजी नाहीत तर केंद्रही नाही (आणि) माझ्या इथे येण्याचाही काही उपयोग नाही. त्यानंतर मला असा अनुभव झाला की जणू काही सयाजी माझ्याजवळच उभे आहेत; पण जेव्हा मी डोळे उघडले, तिथे कुणीच नव्हते. ती केवळ एक आंतरिक जाणीव होती, त्यांच्या अस्तित्वाची जाणीव.

त्या अनुभवानंतर, आपला धर्मावरील विश्वास परत आला का?

— धर्मावर विश्वास तर नेहमीच होता, सयाजींच्या निधनामुळे तो काही नाहीसा झाला नव्हता किंवा ढवळून निघाला नव्हता. त्यांचे निधन म्हणजे जेव्हा तुमचे कुणी अतिशय प्रिय आणि जवळचे माणूस अचानक जग सोडून जाते तसा अनुभव होता. जर तुमचे असे कुणी अचानक गेले तर तो किती धक्कादायक अनुभव असतो. तुम्हाला आतून अगदी सुने-सुने वाटत असते. परंतु असे नाही की काही धर्म हरपला. आणि काळ उलटला की सगळ्या जखमा भरून येतात; मग हळूहळू आपण पुन्हा एकदा ठिकठाक होतो.

जेव्हा सयाजींचे इतक्या अचानकपणे निधन झाले तेव्हा सर्वांनाच मोठे आश्चर्य वाटले असेल. त्याचा प्रत्येकालाच धक्का बसला का?



— तो अतिशय मोठा धक्का होता, कारण ते फक्त दोन दिवसच तर आजारी होते. ते इतक्या लवकर मृत्यू पावतील याची कुणालाच कल्पना आली नाही. जेव्हा मला तीन वाजता कळले की त्यांचे निधन झाले, मला मोठा धक्का बसला. ते एखाद-दोन दिवस हॉस्पिटलमध्ये होते, पण कुणालाच वाटले नाही की त्याचा मृत्यू होईल,

सयाजींच्या निधनापूर्वी जेव्हा गोयन्काजी भारतात धर्म शिकवित होते, आणि तुम्ही केंद्रावर जात होतात, तेव्हा तुमच्या भारतात परतण्याविषयी आणि धर्म शिकविण्याविषयी सयाजींनी तुम्हाला काही सूचना अथवा मार्गदर्शन दिले का? तुम्हाला कोणती भूमिका करायची आहे याविषयी ते काही बोलले होते?

— त्यांनी मला प्रत्यक्षपणे कधीही असे सांगितले नाही की मी भारतात जाईन आणि नंतर तिथून गोयन्काजींबरोबर धर्माच्या कार्यासाठी जगभर फिरेन. परंतु गोयन्काजी भारतात गेले आणि तिथे धर्माचा प्रसार करीत आहेत यामुळे ते खूप समाधानी होते.

एकवीस वर्षे दूर राहिल्यानंतर परत ब्रह्मदेशात जातांना तुम्हाला कसे वाटले?

— मला अतिशय आनंदी वाटले, कारण तिथले वातावरण धर्माच्या तरंगांनी भारलेले आहे. म्हणून परत जाणे हा अगदी अद्भूत अनुभव होता.

सप्टेंबर १९७१ साली तुम्ही ब्रह्मदेश सोडला आणि भारतात आलात, ब्रह्मदेश सोडतांना आणि एका नव्या देशात स्थायिक होतांना कसे वाटले?

— जेव्हा आम्ही आमचे रंगून मधले घर सोडले, तेव्हा अर्थातच मला खूप वाईट वाटले, कारण अनेक वर्षापूर्वीपासूनचे आमचे ते घर होते, आणि आता ते मला सोडायची वेळ आली होती. परंतु जेव्हा आम्ही मुंबईला आलो, जेव्हा मी तिथले घर पाहिले, जिथे आमचे सगळे कुटुंबीय राहात होते, तेव्हा मला छान वाटले, मनाला आराम मिळाला. वाटले आता ही जास्त चांगली जागा आहे आणि मला इथे खूप चांगले वाटते. अर्थातच या देशात ब्रह्मदेशाप्रमाणे शांती नव्हती.

त्या सुरुवातीच्या काळात, जेव्हा गोयन्काजी “जिप्सी कॅम्पस” मधून शिकवीत, तेव्हा तुम्हीपण त्या कॅम्पसमधून शिकवायला त्यांची मदत केलीत?

— होय, मी जिप्सी शिबिरात गोयन्काजींच्या सोबत जात असे.

अगदी शांत, सुव्यवस्थित असलेल्या सयाजींच्या केंद्राशी तो मोठाच विरोधाभास असेल? जिप्सी कॅम्पसमधली प्रत्येक गोष्ट इतकी अनिश्चित, अकल्पनीय असेल?

— होय, ते कठीण होते. परंतु तो त्याचा भागच होता आणि धर्माच्या शक्तीमुळे प्रश्न आपोआप सुटले जात. कोणतेही वादळ आले तरी आपल्या आपच मार्ग निघे आणि कोणतीही अडचण न येता, परत आपणहूनच ठिक होऊन जायचे.

त्याकाळात, जिप्सी कॅम्पसची खूप मागणी होती, तुम्ही भारताच्या निरनिराळ्या भागात प्रवास करीत होतात आणि शिबिरासाठी येणारे परदेशी लोक काहीसे उच्छ्वंखल व्हायची शक्यता होती. ते मोठे कठीण काम असल्याचे दिसते. तुम्हाला ते कसे वाटले?

— माझ्यासाठी तो अतिशय लाभदायक आणि सौख्यदायक अनुभव होता. जेव्हा मी परदेशी साधकांमध्ये होणारा बदल पाहात असे तेव्हा निश्चितच ते खूप समाधानकारक वाटे. कारण तेव्हा आम्हाला पाहता येई की त्यांच्यासाठी धर्म त्यांची जीवनशैली बदलून काय करू शकतो. ते मोठेच बक्षीस होते.

आणि तुम्हाला खात्री होती की मुंबईतील एकत्र कुटुंबात तुमच्या मुलांची योग्य, चांगल्याप्रकारे काळजी घेतली जात होती?

— होय, धर्म प्रत्येक गोष्टींची बरोबर काळजी घेतो.

एक प्रेमळ आणि आदरणीय पत्नी आणि आई व आजी या नात्याने--आणि तुम्ही तर पारंपारीक भारतीय एकत्र कुटुंबाच्या केंद्रस्थानी आहात-- तुम्ही कौटुंबिक जीवनासाठी विपश्यनेत कोणते मूल्य पाहता?

— ते एकत्र कुटुंबासाठी खूप-खूप उपयोगाचे आहे. जर कुणी तुम्हाला मार्गदर्शनासाठी विचारले, तर आपण त्याकडे धर्माच्या दृष्टीकोनातून पाहता : आपण दुसऱ्यांचे दोष पाहता नाही आणि त्यांना योग्य सल्ला देतो. दुसऱ्या बाजूने पाहता, जरी तुम्हाला मार्गदर्शनासंबंधी कुणी काही विचारले नाही तरीसुद्धा आपण समाधानी असता. ते असे नाही की प्रत्येकजणाने तुमच्याकडेच यावे आणि प्रत्येक गोष्टींसाठी तुम्हाला विचारावे आणि तुमचा अहंकार फुलवावा. जर कुणी विचारले तर, तुम्ही आपले मत द्या; नाही तर तुम्ही स्वतःतच संतुष्ट आणि समाधानी आहातच. अशा प्रकारे विपश्यना खूप उपयोगी आहे.

आनापान आणि विपश्यना मुलांसाठी चांगले आहे का?

— होय, मुलांसाठी ती मोठीच मदत आहे कारण त्यांच्या लहानपणीच त्यांच्यात धर्माचे बीज रुजविले जाते, आणि मग ते नंतर कधीही वाढू व विकसित होऊ शकते. ते त्यांच्यासाठी चांगलेच आहेत, खूप चांगले.

एकत्र कुटुंबात नातवंडांसंदर्भात आजीची काय भूमिका असते?

— (हसतात : सोळा वर्षांची एक नात तिथे हजर आहे.) आम्ही मुलांना योग्य मार्गावर चालण्यासाठी मार्गदर्शन करतो, आणि मग ते त्यांच्यावर अवलंबून असते ते त्याचा कसा स्वीकार करतात आणि ते काय करतात, ते सर्व त्यांच्यावर, आम्ही फक्त त्यांना योग्य मार्गाचे मार्गदर्शन करतो. मला समाधान वाटते की आजतरी सगळी नातवंडे योग्य मार्गावर आहेत. ही जबाबदारी थोरल्या नातवंडांच्या खांद्यावर असते कारण की, जर ते योग्य त्या मार्गाने चालले तर बाकीचे त्यांचे अनुकरण करतील.

माझ्या मुलांविषयी सुद्धा ते आपापली कामे चांगल्या प्रकारे करीत आहेत आणि त्यांना आपली जबाबदारी समजते, ते तिला निभावतात त्यामुळे मला समाधान मिळते.

धर्माने तुम्हाला कशाप्रकारे मदत केली आहे? आणि एक धर्म-आचार्य म्हणून ही पद्धत इतरांना कशाप्रकारे मदत करतांना तुम्हाला दिसून आले आहे?

— माझे मन शांत आहे. मी सुखी, समाधानी आहे आणि मी इतर गोष्टींची काळजी करीत नाही. माझ्या दृष्टीने धर्म सर्वप्रकारे लाभदायक आहे. तो लोकांना सर्व बाबतीत मनाची शांतता देतो आणि आपल्या जीवनातील जबाबादाऱ्या पार पाडण्यासाठीसुद्धा मदत करतो. पैसेच हृदयात सुख आणि संतोष आणत नाहीत. जरी कुणाकडे पैसे नाहीत आणि धर्म आहे, तर तो असा अनुभव करेल जसे “माझ्याकडे सर्वकाही आहे.” त्याला खूप संतोष लाभेल. यद्यपि पैसा नाही आहे, पण धर्म आहे.

इतक्या वेळा वरचेवर प्रवास करतांना तुम्हाला कसे वाटते; विशेषतः जिथली भाषा तुम्हाला येत नाही अशा देशांना जातांना?

— प्रवास दमविणारा असतो. आम्ही विमानातून बाहेर पडतो आणि एखाददुसरा दिवस फार थकल्यासारखे वाटते, प्रवासांमुळे आणि आजूबाजूला सगळीकडे वेगळ्या प्रकारचे तरंग असल्यामुळे, आम्ही एखाद्या दिवसापुरते थोडेसे अस्थिर असतो. पण एकदा का शिबिर सुरु झाले आणि आम्ही त्यात मग्न होऊन गेलो की मग अतिशय शांत आणि



खूप चांगले वाटू लागते.

जरी मला भाषा समजत नसली तरीसुद्धा मला स्वतः खूप चांगले वाटते. साधक प्रश्न विचारतात, आणि जरी ते मला पूर्णतः समजले नाही तरी, तिथे असण्यात मला खूप सौख्य, खूप समाधान वाटते.

बरेच पाश्चिमात्य (साधक) असे म्हणतात की जरी तुम्हाला इंग्लिश समजत नसले तरी, त्यांना असे जाणवते की तुम्हाला समजते आहे. त्यांना वाटते की ते काय म्हणतात ते तुम्हाला अगदी चांगले समजते.

— (हशा. माताजी सर्वांना असे दर्शवित स्मितहास्य करतात की त्यांना हे भाष्य समजले आहे).

मी फारसे बोलत नाही कारण की माझ्याकडून कुठलीही चुकीची गोष्ट, जे सत्य नाही असे काहीही बोलले जाऊ नये, याबद्दल मी अतिशय दक्ष असते, या गोष्टींविषयी मी अत्यंत जागरूक असते, अगदी माझ्या लहानपासून माझा हा स्वभाव आहे की ज्या गोष्टीत अनेक लोकांचा संबध आहे त्या विषयी कमी बोलायचे. नुसते पाहणे हे जास्त चांगले आहे, प्रत्यक्ष भाग घेण्यापेक्षा, बोलण्यापेक्षा नुसते निरीक्षण करणे केव्हाही चांगले आहे.

तुम्हाला एक विचार का? जेव्हा गौयन्काजी धर्म-प्रवचन देत असतात तेव्हा तुम्ही काय करीत असता?

— मी त्यावेळी काय करीत असते हे तुम्हाला जाणून घ्यायचे आहे? (हशा) त्यावेळी मी ध्यान करते आणि सगळ्यांना मैत्री देत असते.

प्रणाम माताजी.

सुखी व्हा!



## पूज्य गुरुजींच्या भारत आगमनानंतरचे अनुभव

विश्व विपश्यनाचार्य पूज्य गुरुजी श्री सत्यनारायण गौयन्का शुद्ध धर्माच्या संपर्कात आल्यापासून त्यांच्या प्रारंभीच्या जीवनाविषयी अनेक लेख छापले. आता विपश्यना शिकवणे आरंभ केल्यावर त्यांना जे अनुभव आले किंवा त्यांनी जी शिकवण दिली तिला प्रकाशित करत आहोत. त्याच शृंखलेत प्रस्तुत आहे— आत्म-कथन भाग- २ ची क्रमशः एकवीसावी व शेवटची शृंखला—

### ‘मिलेनियम वर्ल्ड पीस समिट’मध्ये प्रवचन

२९ ऑगस्ट, २००२ मध्ये मिलेनियम वर्ल्ड पीस समिट (सहस्राब्दी विश्व शांती संमेलन)च्या वेळी यू. एन. ओ. च्या सन्माननीय मंचावर जनरल सेक्रेटरी श्री. कॉफी अन्नान यांच्या नेतृत्वाखाली जगातील एक हजारापेक्षा जास्त धार्मिक आणि आध्यात्मिक पुढाऱ्यांचे एक अधिवेशन आयोजित केले होते. सहनशिलतेला उत्तेजन देणे, शांतता विकसित करणे आणि आंतरधार्मिक संवादाला प्रोत्साहन देणे हा त्याचा उद्देश होता. त्यामध्ये भारतातील अनेक संप्रदायातील पुढारी एकत्र झाले होते. भारतीय प्रतिनिधींचा असा प्रयत्न होता की, भारतातील ईसाई आणि मुस्लिम संप्रदायातील लोक जे येथील लोकांचे धर्मांतर करीत आहेत ते थांबविले पाहिजे. या विषयावर अनेक पुढाऱ्यांची प्रवचने झाली. कोणी परिवर्तनाच्या बाजूने बोलले तर कोणी विरोधात बोलले. जेव्हा माझी पाळी आली तेव्हा मी मोठ्या धुमधडाक्याने सांगितले की मी परिवर्तनाच्या बाजूने आहे. त्यामुळे आमच्या पुढाऱ्यांचा चेहरा उतरला. कारण मी त्या पुढाऱ्यांपैकी होतो; जे परिवर्तनाला विरोध करीत होते.

परंतु मी जेव्हा स्पष्ट केले की, परिवर्तन एका संप्रदायातून दुसऱ्या संप्रदायात व्हायला नको. उलट हे परिवर्तन दुःखातून सुखात व्हायला

पाहिजे. वाईटाकडून चांगल्याकडे व्हायला पाहिजे. दुर्भावनेकडून सद्भावनेकडे व्हायला पाहिजे. प्रत्येक माणसाने आपल्या अंतर्मनात पाहावे की आपल्या मनात आपण काय जागवित आहोत. जेव्हा कोणी मनात वैरभाव जागवितो तेव्हा तो स्वतःला दुःखी करतो आणि त्याचबरोबर सर्व वातावरणाला दुःखी करतो. माणसाने स्वतःच्या अंतर्मनात पाहावे की त्याच्या मनात काय जागत आहे? जर त्यात क्रोध आहे, घृणा आहे, द्वेष आहे, दुर्भावना आहे तर इतरांची हानी करण्यापूर्वी तो प्रथम स्वतःची हानी करतो. पण जर योग्य प्रकारे पाहणे आले तर या वाईट सवयीपासून सुटका होईल आणि आपल्या मनाला वाईटाकडून चांगल्याकडे लावेल. दुःखाकडून सुखाकडे लावेल. परंतु अभ्यास न करता काहीही होणार नाही. स्वतःला पाहणे शिकलो तर सर्व प्रश्नांचे समाधान आपोआप होईल.

जगातील सर्व धर्म हेच शिकवितात. भगवान बुद्धांनी केव्हाही बौद्ध धर्म शिकविला नाही. त्यांनी धार्मिक बनणे शिकविले जे सर्वांसाठी आवश्यक आहे. धर्माच्या या उत्कृष्ट विवेचनाने सर्व लोक आनंदित झाले. सम्राट अशोकानेसुद्धा हेच सांगितले की एखाद्याने आपल्या संप्रदायाची प्रशंसा आणि दुसऱ्या धर्माची निंदा चुकूनही करू नये. त्यामुळे आपल्या संप्रदायाचीच हानी होते. भारताचा हा संदेश सर्वांसाठी कल्याणकारी आहे. जगातील सर्व धर्म हेच शिकवितात की क्रोध आणि द्वेषाच्या जागी प्रेम आणि सहानुभूती जागवा. जो आपल्या संप्रदायाची प्रशंसा करतो आणि दुसऱ्या संप्रदायाची निंदा करतो तो आपल्या संप्रदायाचीच कबर खोदतो. म्हणून परिवर्तन व्हावे, परंतु वाईटाकडून चांगल्याकडे व्हावे. यातच सर्वांचे कल्याण सामावलेले आहे.

### श्रीलंकेत राजकीय सन्मान आणि प्रवचन

यू. एन. ओ. च्या उपरोक्त संमेलनात श्रीलंकेमधील राजदूत आले होते. त्यांनी स्वतंत्रपणे माझ्या एका प्रवचनाची आणि प्रीतिभोजनाची व्यवस्था केली होती. त्यामध्ये भिक्षूसह अनेक राज्याधिकारी आणि विद्वान सामील झाले होते. ही व्यक्ती श्रीलंका सरकारच्या परराष्ट्र विभागाची प्रमुख होती. म्हणून जेव्हा त्यांना सर्व गोष्टी समजल्या तेव्हा त्यांनी तेथील भिक्षूंना एक पत्र पाठविले. श्रीलंका सरकारलाही पत्र पाठविले की श्री. गौयन्काजींना तेथे पाहुणा म्हणून बोलावले पाहिजे. त्यांच्या पत्राचा परिणाम झाला. श्रीलंका सरकारने मला राज्याचा पाहुणा म्हणून निमंत्रित केले. मी तेथे प्रवचन दिले. तेथील अनेक विद्वान भिक्षूंना भेटलो. त्या सर्वांसाठी माझी अनेक प्रवचने झाली. सर्व खूप आनंदित झाले. मला त्यांनी अनेक किताबांनी सन्मानित केले.

### डाओसमध्ये प्रवचन

सन २००२ मध्ये स्वित्झर्लंडच्या डाओस नगरातील ‘वर्ल्ड इकॉनॉमिक फोरम’ मध्ये मला विशेष पाहुणा म्हणून बोलावले होते. माझे प्रवचन सुरु होण्यापूर्वी संपूर्ण हॉल भरलेला होता. त्यामध्ये भाग घेण्यासाठी आंध्र प्रदेशचे मुख्यमंत्री श्री. चंद्राबाबू नायडूसुद्धा आले होते. हे प्रवचन झाल्यानंतर ते मला भेटले आणि प्रसन्नता व्यक्त करीत म्हणाले की मी त्यांचे राज्य आंध्र प्रदेशाची राजधानी हैदराबादमध्ये राज्याचा पाहुणा म्हणून यावे, मी राज्यातील लोकांच्या लाभासाठी आपले प्रवचन ठेवीन. मी त्यांचे आमंत्रण स्वीकारले. त्यांनी माझ्या प्रवचनाची खूप सुंदर व्यवस्था केली. त्यांनी स्वतः सामान्य जनतेप्रमाणे मोठ्या उघड्या मंडपात बसून माझे प्रवचन ऐकले. प्रवचनाने ते एवढे प्रभावित झाले की एक सरकारी परिपत्रक काढून राज्यातील सर्व राज्य कर्मचाऱ्यांना पूर्ण पगारी सुट्टी देऊन विपश्यनेचा लाभ घेण्यासाठी प्रेरित केले. ते स्वतः अत्याधिक कार्यरत होते. म्हणून विपश्यनेचा लाभ घेऊ शकले नाहीत. परंतु त्यांच्या



राज्यातील अनेक कर्मचारी शिबिरात बसले.

## भोपाळ (मध्य प्रदेश) मध्ये प्रवचन आणि सन्मान

अशाच प्रकारे मध्य प्रदेशचे मुख्यमंत्री श्री. दिग्विजय सिंह यांनी राजधानी भोपाळमध्ये राज्याचे पाहुणे म्हणून बोलाविले. मी तेथे प्रवचन दिले. त्यांनी माझा सन्मान केला. त्यांनीही सरकारी परिपत्रक काढून मध्य प्रदेशातील सरकारी कर्मचाऱ्यांना शिबिराचा लाभ घेण्याचा मार्ग मोकळा करून दिला. त्यांच्या राज्यातील काही मंत्री आणि अनेक कर्मचारी शिबिरात बसले.

## धर्माचा जयजयकार

अशा प्रकारे धर्माचा जयजयकार जोरात पसरला. भारतच नाही तर जगात विपश्यना साधना कोणत्याही अडथळ्याविना वाढत चालली आहे. भारतातील पहिले विपश्यना केंद्र इगतपुरीमध्ये सन १९७६ मध्ये बनले. आतापर्यंत जगात जवळजवळ २०० विपश्यना केंद्रांची स्थापना झाली आणि नवनवीन केंद्रांची स्थापना होत आहे. या केंद्रांमध्ये कोणता गुरुमहाराज येऊन प्रवचन देऊन असे म्हणत नाही की आता आपल्या घरी जा आणि अभ्यास करीत राहा. उलट, या केंद्रांवर दहा दिवसांची निवासीय शिबिरे होतात. शिकविणारा आचार्यही रात्रंदिवस तेथेच राहतो. साधकांनी मौन राहून कोणत्याही बाह्य संपर्काविना गंभीरपणे साधना करायची असते. अनेक केंद्रांवर दहा दिवसांची नाही तर २०, ३०, ४५. आणि ६० दिवसांची शिबिरे होतात. अशा दीर्घकालीन शिबिरांचे अनुशासन आणखी कठीण असते. एवढ्या दीर्घकाळपर्यंत आचार्य आणि धर्मसेवक रात्रंदिवस तेथेच राहतात. तरीही विपश्यना केंद्रे कमी असल्यामुळे लोकांना प्रतीक्षा-यादीमध्ये वाट पाहावी लागते. कारण की कोणत्याही केंद्रावर व्यवस्था मर्यादित असते आणि साधक त्या मर्यादितेपेक्षा कितीतरी जास्त असतात. धर्म खरोखरच धन्यतेला प्राप्त झाला आहे.

## वेगवेगळे किताब

समाजसेवा, विशेषकरून विपश्यनेद्वारा धर्मसेवा करण्यामुळे ज्या विशिष्ट किताबांनी म्यंमा, भारत आणि इतर देशांनी मला सन्मानित केले त्याची माहिती अशा प्रकारे -

(१) बर्मी सिव्हिल सरकारने म्यंमामध्ये उत्कृष्ट समाजसेवेसाठी ‘वर्णकीर्ति’ (Wunna Kyaw thin) नावाचा राष्ट्रीय किताब देऊन विभूषित केले.

(२) म्यंमामधील वर्तमान सरकारने राज्य अतिथी म्हणून स्वदेशात आमंत्रित करून सन्मानित केले.

(३) म्यंमामधील प्रसिद्ध पगो महाविहार कडून ‘महा उपासक विश्व विपश्यनाचार्य’ ही पदवी देऊन आशीर्वाद दिला.

(४) म्यंमामधील ‘करेन’ जातीच्या प्रमुख विहाराकडून ‘आधुनिक अशोक’च्या नावाने घोषणा करून सन्मानित केले.

(५) भारतात आल्यानंतर ‘अखिल भारतीय भिक्षुसंघा’कडून ‘धर्ममूर्ती’ या किताबाने विभूषित केले.

(६) नव नालंदा महाविहार (पाली संशोधन केंद्र), नालंदाकडून बिहार प्रदेशाच्या राज्यपालांद्वारा मानद डॉक्टरेटची पदवी ‘विद्यावारिधी’ ने विभूषित केले.

(७) सारनाथमधील ‘तिब्बतन रिसर्च इन्स्टिट्यूट’ कडून ‘विद्या

वाग्पति’ या मानद डॉक्टरेट पदवीने विभूषित केले.

(८) ‘महाबोधी सोसायटी ऑफ इंडिया’, कोलकत्ता यांनी ‘विपस्सनागमचक्रवती’ ही पदवी देऊन सन्मानित करीत असताना आपला ‘पैट्रन’ म्हणून नियुक्ती केली.

(९) भारत देशातील मध्य प्रदेश आणि आंध्र प्रदेशच्या सरकारांनी ‘राज्य अतिथी’ म्हणून आमंत्रित करून सन्मानित केले.

(१०) भारत सरकारने भारत तसेच जगात सामाजिक सेवेसाठी वर्ष २०११ मध्ये ‘पद्मभूषण’ या राष्ट्रीय पुरस्काराने सन्मानित केले.

(११) राष्ट्रीय स्तरावर भगवान बुद्धांच्या २५५० व्या जयंती निमित्त समारंभ साजरा करीत असतांना श्रीलंका सरकारने राज्य अतिथी म्हणून आमंत्रित करून अनेक कार्यक्रम आयोजित केले.

(१२) श्रीलंकेचे राष्ट्रपती महामहिम श्री. महिंद राजपक्षे यांनी ‘जिन सासन सोभन पटिपत्तिधज’ नावाच्या किताबाने सन्मानित केले आणि देशाचे प्रधानमंत्री श्री. रत्नसिरि विक्रमनायके यांनी सार्वजनिक रूपात स्वागत करीत असताना किताब प्रदान केला.

(१३) यावेळी श्रीलंकेचे भिक्षु महासंघनायको यांची सर्वोच्च संस्था ‘कोट्टे श्री कल्याणी सामग्रही महासंघ सभा’ने जगभरात बुद्ध शासन सेवेमध्ये अपूर्व भूमिका पार पाडली म्हणून सन्मान करण्यासाठी एक विशेष समारंभ आयोजित केला. त्या समारंभात ‘परियत्ति विसारद’ (मास्टर ऑफ डॉक्टरिन) या सन्मानजनक पदवीने विभूषित केले.

(हा आत्म-कथन भाग २ शृंखलेचा अंतिम लेख होता.)



## भावी शिबिर कार्यक्रम व आवेदन

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

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

कृपया अन्य केंद्रांच्या कार्यक्रमानुसार सुद्धा याच प्रकारे आवेदन करा अन्य केंद्रांच्या कार्यक्रमांचे विवरण कृपया खालील लिंक वर पहा-

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



## भावी शिबिर कार्यक्रम

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

आवश्यक सुचना -

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

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

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

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

- ७ दीर्घ शिबिर - ७ 20 दिवसीय शिबिर: पाच दहा दिवसीय शिबिर, एक सतिपट्टन शिबिर केलेल्या आणि एक दहा-दिवसीय शिबिरात सेवा दिलेल्या साधकांसाठी, जे मागील दोन वर्षापासून रोज साधना करतात व विधिप्रती एकनिष्ठ व पूर्णसमर्पित आहेत.

७ 30 दिवसीय शिबिर: ज्यांनी 20 दिवसीय शिबिर केले असेल व एका शिबिरात धर्मसेवा दिली असेल. (दीर्घ





भाषी) 27-2 ते 7-3, 23 ते 31-10, 3-दिवसीय: 4 ते 7-4, 3 ते 6-6, 5 ते 8-8,

संपर्क: पुणे विषयना समिती, फोन: (020) 24468903, 24436250. Email: info@ananda.dhamma.org; टि.फॅक्स: 24464243.

### धम्मपुण्य : पुणे शहर (स्वारगेट)

पुणे विषयना समिती, नेहरु स्टेडियमसमोर, स्वारागेट वॉटर वर्क्सच्या मागे, आनंद मंगल कार्यालयाजवळ, दादावाडी, पुणे-411002. फोन: (020) 24436250. Email: info@punna.dhamma.org दहा-दिवसीय: (केवळ हिंदी व इंग्रजी भाषी) 3 ते 14-1, 7 ते 18-2, 7 ते 18-3, 4 ते 15-4, 6 ते 17-6, 4 ते 15-7, 1 ते 12-8, 29-8 ते 9-9, 3 ते 14-10, 7 ते 18-11, 5 ते 16-12, (केवळ हिंदी व मराठी भाषी) 17 ते 28-1, 21-2 ते 4-3, 21-3 ते 1-4, 20-6 ते 1-7, 18 ते 29-7, 15 ते 26-8, 17 ते 28-10, 21-11 ते 2-12, 19 ते 30-12, (केवळ हिंदी व मराठी भाषी) 18 ते 26-4, (केवळ हिंदी व इंग्रजी भाषी) 21 ते 29-9, 3-दिवसीय: 28 ते 31-1, 28 ते 31-10, किशोरांचे शिबिर: 2 ते 10-5, किशोरींचे शिबिर: 16 ते 24-5, 2-दिवसीय बाळ-शिबिर: (12 ते 18 वर्ष मुली) 11 ते 12-5, (12 ते 18 वर्ष मुली) 14 ते 15-5, 1-दिवसीय: प्रत्येक महिन्यात दुसऱ्या गुरुवारी व चौथ्या रविवारी सकाळी: 8:30 ते 4:30 पर्यंत, बाळ-शिबिर: (9 ते 18 वर्ष) प्रत्येक महिन्यात पहिल्या व तिसऱ्या रविवारी (सकाळी: 8 ते दुपारी 2.30 पर्यंत)

### धम्मअजन्ता : औरंगाबाद (महाराष्ट्र)

अजन्ता अंतर्राष्ट्रीय विषयना समिती, गट नं. 45 रामपुरी, वैजापुर रोड, औरंगाबाद-431003. संपर्क: फोन: (0240) 2040444, मोबाईल: 94222-11344, 99218-17430. Email: info@dhammaajanta.org; दहा-दिवसीय: 13 ते 24-1, 27-1 ते 7-2, 10 ते 21-2, 24-2 ते 7-3, 10 ते 21-3, 24-3 ते 4-4, 28-4 ते 9-5, 19 ते 30-5, 2 ते 13-6, 16 ते 27-6, 30-6 ते 11-7, 14 ते 25-7, (केवळ हिंदी व इंग्रजी भाषी) 16 ते 24-4, किशोरांचे शिबिर: 10 ते 18-5.

### धम्मसरोवर : धुळे (महाराष्ट्र)

खान्देश विषयना साधना केंद्र, डेवरागांव जलसुद्धिकरण केंद्राजवळ, मु. पो. तिसरी, जिल्हा- धुळे, पिन: 424002; (नोंदणीविना प्रवेश नाही) (केंद्रापर्यंत जाण्यासाठी पाच कॅन्डीलजवळ 'शेरे पेजाब लॉज' जवळ पोहोचणे तिथून तिसरी गावासाठी ऑटोरिक्षा भेटतात.) दहा-दिवसीय: 3 ते 14-1, 7 ते 28-1, 21-2 ते 4-3, 7 ते 18-3, 31-3 ते 11-4, 18-4 ते 29-4, 2-5 ते 13-5, 16 ते 27-5, 30-5 ते 10-6, 27-6 ते 17-7, 11 ते 22-7, 25-7 ते 5-8, 22-8 ते 2-9, 12 ते 23-9, 26-9 ते 7-10, 7 ते 18-11, 21-11 ते 2-12, 16 ते 27-12, (केवळ हिंदी व इंग्रजी भाषी) 19 ते 28-3, 10 ते 21-6, 6 ते 15-8, 5 ते 14-12, 2-दिवसीय: 14 ते 16-4, 23 ते 25-6, 18 ते 20-8, 12 ते 14-10, (केवळ हिंदी व इंग्रजी भाषी) 16-8 10-10, 1-11, 29-12, 30-12, 14-दिवसीय कृतज्ञता-शिबिर: 2 ते 17-2-2021

७७ दीर्घ-शिबिर: विशेष दहा-दिवसीय: 17 ते 28-10, संपर्क: डॉ. देवरे, फोन: 222861, मोबा. 99226-07718, Email: info@sarovara.dhamma.org

### धम्मालय : कोल्हापूर (महाराष्ट्र)

दुक्खिन विषयना अनुसंधान केंद्र, (नोंदणीविना प्रवेश नाही) रामलिंग रोड, आलते पार्क, आलते, ता. हातकनल (रेल्वे स्टेशन), जि. कोल्हापूर-416123. Email: info@alaya.dhamma.org. फोन: संपर्क: मोबा. 97674-13232, 9697933232, 7420943232, दहा-दिवसीय: (हिंदी व इंग्रजी भाषी) 3 ते 14-1, 17 ते 28-1, 21-2 ते 4-3, 7 ते 18-3, 21-3 ते 1-4, 4 ते 15-4, 19 ते 30-9, 7 ते 18-11, 21-11 ते 2-12, 5 ते 16-12, 19 ते 30-12, (हिंदी व मराठी भाषी, केवळ स्त्रियां) 2 ते 13-5, (हिंदी व मराठी भाषी) 11 ते 28-9, 13 ते 24-6, 27-6 ते 8-7, 25-7 ते 5-8, 3 ते 14-10, 7 ते 28-10, (हिंदी, इंग्रजी व कन्नड भाषी) 11 ते 22-7, (केवळ हिंदी व इंग्रजी भाषी) 23-3 ते 1-4, 29-6 ते 8-7, 5 ते 14-10, 21 ते 30-12, 3-दिवसीय: (हिंदी व इंग्रजी भाषी) 14 ते 17-9, 2-दिवसीय: (हिंदी व इंग्रजी भाषी) 10 ते 12-6, 29 ते 31-10, किशोरांचा शिबिर: (हिंदी व इंग्रजी भाषी) 16 ते 24-5, किशोरांचा शिबिर: (हिंदी व इंग्रजी भाषी) 30-5 ते 7-6, 2-दिवसीय बाळ-शिबिर: (हिंदी व इंग्रजी भाषी) धम्मसेवक कार्यालया: (हिंदी व मराठी भाषी) 19 ते 20-11, 14-दिवसीय कृतज्ञता-शिबिर: (हिंदी व इंग्रजी भाषी) 2 ते 17-2-2021

७७ दीर्घ-शिबिर: 20-दिवसीय: 11-8 ते 1-9, 30-दिवसीय: 11-8 ते 11-9,

### धम्मनाग : नागपूर (महाराष्ट्र)

नागपूर विषयना केंद्र, माहुळखरी गाव, नागपूर-कर्मभार रोडजवळ, Email: info@naga.dhamma.org संपर्क: मोबा. 9403870195, 9422182336, 9370990771, 9423403294. (नोंदणीविना प्रवेश नाही) दहा-दिवसीय: 6 ते 17-1, 24-2 ते 7-3, 10 ते 21-3, 31-3 ते 11-4, 14 ते 25-4, 2 ते 13-6, 16 ते 27-6, 30-6 ते 11-7, 28-7 ते 8-8, 11 ते 22-8, 25-8 ते 5-9, 8 ते 19-9, 22-9 ते 3-10, 20-10 ते 7-11, 10 ते 21-11, 24-11 ते 5-12, 8 ते 19-12, (केवळ हिंदी व इंग्रजी भाषी) 28-4 ते 6-5, 24-12 ते 1-1-2022, 3-दिवसीय: 23 ते 26-1, 26 ते 29-3, 27 ते 30-5, 1-दिवसीय: 13-12, 27-12, 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, 17-11, 21-11, 5-12, 19-12, किशोरींचे शिबिर: 8 ते 16-5, किशोरांचे शिबिर: 17 ते 25-5, कृतज्ञता-शिबिर: 2 ते 17-2-2021, सहायक आचार्य कार्यालया: 14 ते 18-7-2021 संपर्क: सचिव, कल्याणमिळ चॅरिटेबल ट्रस्ट, अभ्यंकर स्मारक भवन, अभ्यंकर रोड, धनतोल, नागपूर-440012. फोन: 0712-2458686, 2420261. (सर्व पत्र-व्यवहार संपर्क पत्त्यावर करावा.)

रोहणागांव: (पवनी, भंडारा): दहा-दिवसीय: 6 ते 17-1, 10 ते 21-2, (केवळ भिक्षुसाठी 3 ते 14-3), 7 ते 18-4, 19 ते 30-5, 16 ते 27-6, 7 ते 18-7, स्थान: विमुद्धमगां विपस्सना चॅरिटेबल ट्रस्ट, व्यास संघालित - धम्मपवन विषयना केंद्र, रोहणागांव (पवनी) जि. भंडारा, संपर्क: 1) श्री शैलेश कांबळे, मोबा. 9923268962, 2) श्री माधव रामटेके, मोबा. 9223349183,

तुमसर (भंडारा): दहा-दिवसीय: 20 ते 31-1, 17 ते 28-2, 10 ते 21-3, 20 ते 31-10, 17 ते 28-11, 15 ते 26-12, 3-दिवसीय: 16 ते 19-10, 1-दिवसीय: 8-4, 7-5, 4-6, 3-8, 2-9, 1-10, (केवळ हिंदी व इंग्रजी भाषी) 19-1, 1-3, 29-3, 18-10, 29-11, 26-12 स्थान: बुद्धविहार अण्ड वेलफेअर सेंटर, चुल्हाड, तुमसर, जि. भंडारा मोबा. 096236-68240, संपर्क: 1) श्री डॉ.गोरे, मोबा. 62604-50436, 2) श्री चौर, मोबा. 98904-41071, 3) श्री विजु गोंडारे, मोबा. 096236-68240.

### धम्मभण्डार : भंडारा (महाराष्ट्र)

विषयना केंद्र, राहुल कॉलनी, रेल्वे लाहूनजवळ, सहकार नगर, भंडारा 441904, दहा-दिवसीय: 19 ते 30-1, 9 ते 20-2, 2 ते 13-3, 2 ते 13-4, 20 ते 31-7, 10 ते 21-8, 21-9 ते 2-10, 4 ते 15-12, (केवळ हिंदी व इंग्रजी भाषी) 6 ते 14-9, 21 ते 30-11, 3-दिवसीय: 27 ते 30-3, 2-दिवसीय: 24 ते 26-12, 1-दिवसीय: 17-1, 13-4, 26-5, 27-6, 1-8, 22-8, 19-9, 3-10, 19-10, किशोरींचे शिबिर: 7 ते 16-11, (केवळ हिंदी व इंग्रजी भाषी) शिबिर: 15 ते 16-11, 1 ते 2-5, 1-दिवसीय बाळ-शिबिर: 28-2, 21-3, 11-4, 27-4, 11-5, 25-5, 8-6, 22-6, 11-7, 29-8, 19-9, 10-10, 2-12, संपर्क: सलूजा, 09423673572, चौर, 9890441071, विनोद, 9422833002, 7588749108,

### धम्मअनाकुल : खापरखेडा फाटा, तेलहारा (अकोला)

विषयना साधना केंद्र, खापरखेडा फाटा, तेलहारा-444108 जि. अकोला Email: info@anakuul@vridhamma.org, Website: www.anakuul.dhamma.org मोबा. 9421156138, 9881204125, 9421833060, दहा-दिवसीय: (केवळ पुरुष) 24-2 ते 7-3, 24-3 ते 4-4, 21-4 ते 2-5, 9 ते 20-6, 3 ते 14-8, 1 ते 12-9, 20 ते 31-10, 24-11 ते 5-12, (केवळ स्त्रियां) 13 ते 24-1, 10 ते 21-3, 7 ते 18-4, 5 ते 16-5, 23-6 ते 4-7, 18 ते 29-8, 15 ते 26-9, 4 ते 15-10, 10 ते 21-11, 8 ते 19-12, दहा-दिवसीय: (केवळ भिक्षुसाठी) 7 ते 18-7, (केवळ हिंदी व इंग्रजी भाषी) 29-5 ते 6-6, 23 ते 31-7, 3-दिवसीय: 29-9 ते 2-10, 23 ते 26-12, 2-दिवसीय: 19 ते 21-2, 21 ते 23-5, 1-दिवसीय: 30-1, 26-5, 21-7, 19-10, 14-दिवसीय कृतज्ञता-शिबिर: 2 ते 17-2, संपर्क: 1) विषयना चॅरिटेबल ट्रस्ट, शेगांव, फोन: 95798-67890, 98812-04125, 2) श्री आनंद, मोबा. 94221-81970.

कोटंबा (यवतमाळ): दहा-दिवसीय: (पुरुष व स्त्रियांसाठी) 10 ते 21-1, 7 ते 18-2, 7 ते 18-3, 18 ते 29-4, 2 ते 13-5, 16 ते 27-5, 4 ते 15-7, 12 ते 23-9, 2 ते 13-10, 5 ते 16-12, (केवळ स्त्रियां) 1 ते 12-8-2021, (केवळ भिक्षु व पुरुषांसाठी) 14

14 ते 25-12-2020, 2021) 6 ते 17-6, (केवळ भिक्षुण्या व स्त्रियां) 7 ते 18-11, (केवळ हिंदी व इंग्रजी भाषी) 27-12-2020, 2021) 4 ते 7-12-2020, 1-दिवसीय: प्रत्येक रविवारी सकाळी: 8 ते 3 पर्यंत बाळ-शिबिर: 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: धम्मभूमी विषयना चॅरिटेबल ट्रस्ट, कोटंबा ता. बाभूळगांव जि. यवतमाळ-445001. मोबा. 9822896453, 9890429314, 7776964808, 9175622575,

### धम्मपदेस : पाली (रत्नागिरी)

क्रॉक विषयना मेडीटेशन सेंटर, मु. पाथर, पो. पाली, जि. - रत्नागिरी - 415803, Email: info@pades.dhamma.org, Website: https://pages.dhamma.org, दस-दिवसीय: 15 ते 26-1, 1 ते 12-2, 15 ते 26-2, 1 ते 12-3, 15 ते 26-3, 15 ते 26-4, 1 ते 12-5, 15 ते 26-5, 1 ते 12-6, 15 ते 26-6, 1 ते 12-8, 15 ते 26-8, 1 ते 12-9, 15 ते 26-9, 15 ते 26-10, 1 ते 12-11, 15 ते 26-11, 1 ते 12-12, (केवळ हिंदी व इंग्रजी भाषी) सतिपट्टान: 15 ते 24-7, 15 ते 24-12, 3-दिवसीय: 7 ते 10-1, 1 ते 4-4, 1 ते 4-7, संपर्क: 1. श्री संतोष आवर 1) 9975434754 / 9960503598

महाड: दस-दिवसीय: (केवळ पुरुष) 3 ते 14-1, 17 ते 28-1, 7 ते 18-2, 21-2 ते 4-3, 7 ते 18-3, 22-3 ते 2-4, 4 ते 15-4, 2 ते 13-5, 6 ते 17-6, 4 ते 15-7, 18 ते 29-7, 1 ते 12-8, 15 ते 26-8, 5 ते 16-9, 19 ते 30-9, 3 ते 14-10, 7 ते 28-10, 7 ते 28-11, 21-11 ते 2-12, 5 ते 16-12, 19 ते 30-12, (केवळ महिलां) 18 ते 29-4, 16 ते 27-5, 20-6 ते 1-7, 3-दिवसीय: (केवळ पुरुष) 28 ते 31-1, 27 ते 30-5, 26 ते 29-8, 28 ते 31-10, 1-दिवसीय: प्रत्येक महिन्यात पहिल्या रविवारी सकाळी 10 ते दुपारी 3 वाजेपर्यंत # बाल शिबिर: प्रत्येक महिन्यात तिसऱ्या रविवारी सकाळी 10 ते दुपारी 2 वाजेपर्यंत स्थान: डा. बाबासाहेब आवेंडकर मेमोरियल हॉल, विषयना शिवाजी चौक, कोटेश्वरी तले, महाड 402301, जिला: रायगड, संपर्क: (020) 24436250, Email: info@punna.dhamma.org, मोबा: 7719070011,

### जयपुर व उत्तर भारत

#### धम्मथली : जयपुर (राजस्थान)

राजस्थान विषयना केंद्र, पो. बॉ. 208, जयपुर-302001, पंजीकरण संपर्क: मोबा. 0-99301-17187, 9610401401, 9828804808, Email: info@thali.dhamma.org, Website: www.thali.dhamma.org दहा-दिवसीय: 6 ते 17-1, 20 ते 31-1, 30-3 ते 10-4, 12 ते 23-4, 25-4 ते 6-5, 9 ते 20-5, 23-5 ते 3-6, 6 ते 17-6, 19 ते 30-6, 4 ते 15-7, 18 ते 29-7, 1 ते 12-8, 15 ते 26-8, 29-8 ते 9-9, 12 ते 23-9, 7 ते 18-11, 21-11 ते 2-12, 5 ते 16-12, 22-12 ते 2-1-2022, 2-दिवसीय: 1 ते 9-4, 8 ते 16-6, 20 ते 28-7, 3-दिवसीय: 18 ते 19-12,

७७ दीर्घ-शिबिर: विशेष दहा-दिवसीय: 12 ते 23-4, 19 ते 30-6, 20-दिवसीय: 7 ते 28-2, 28-9 ते 19-10, 30-दिवसीय: 7-2 ते 10-3, 18-9 ते 29-10, 45-दिवसीय: 7-2 ते 25-3,

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

विषयना केंद्र, गाव रेत (केडेल), पबेतसर रोड, पुष्कर, जि. अजमेर. मोबा. 91-94133-07570. फोन: 91-145-2780570. दहा-दिवसीय: 13 ते 24-1, 27-1 ते 7-2, 10 ते 21-2, (केवळ जुन्या साधकांसाठी 23-2 ते 6-3) 8 ते 19-3 (केवळ स्त्रियांसाठी) 3 ते 11-1, 20 ते 28-3, Website: www.pushkar.dhamma.org, संपर्क: 1) श्री रवि तोषणीवाल, मोबा. 09829071778, Email: dhammapushkar@gmail.com 2) श्री अनिल धारीवाल, मोबा. 09829028275. Email: corporate@toshcon.com, फॅक्स: 0145-2787131.

#### धम्मसोत : सोहना (हरियाणा)

विषयना साधना संस्थान, राहका गांव, (निर्मोद पॉलिस्टर स्टेशनजवळ), पो. सोहना, वल्लभगढ-सोहना रोड, (सोहनापासून 12 कि.मी.), जिल्हा- गुडगांव, हरियाणा. मोबा. 9812655599, 9812641400. (वल्लभगढ व सोहना येथून बस उपलब्ध आहे.) दहा-दिवसीय: 6 ते 17-1, 20 ते 31-1, 3 ते 14-2, 17 ते 28-2, 3 ते 14-3, 17 ते 28-3, 7 ते 18-4, 21-4 ते 2-5, 5 ते 16-5, 19 ते 30-5, 2 ते 13-6, 16 ते 27-6, 7 ते 18-7, 21-7 ते 1-8, 4 ते 15-8, 18 ते 29-8, 1 ते 12-9, 15 ते 26-9, 6 ते 17-10, 20 ते 31-10, 3 ते 14-11, 17 ते 28-11, 7 ते 18-12, 15 ते 26-12, संपर्क: विषयना साधना संस्थान, रम नं. 1015, 10 वा तळ, हेमकुंड/मोदी टावर्स, 98 नेहरु प्लेस, नवी दिल्ली-110019. फोन: (011) 2645-2772, 4658-5455, Email: reg.dhammasota@gmail.com

#### धम्मपट्टान : सोनीपत (हरियाणा)

विषयना साधना संस्थान, कम्मासपुर, जि. सोनीपत, हरियाणा, पिन-131001. मोबा. 09991874524, Email: reg.dhammapatthana@gmail.com. (केवळ हिंदी व इंग्रजी भाषी) सतिपट्टान: 7 ते 15-1, 20 ते 28-1, 6 ते 14-2, 7 ते 15-5, 19 ते 27-5, 6 ते 14-7, 23 ते 31-12, सहायक आचार्य कार्यालया: 2 ते 5-10, धम्मतेवक कार्यालया: 6 ते 7-10, (केवळ हिंदी व इंग्रजी भाषी) 28-4 ते 6-5, 24-12 ते 1-1-2022, 3-दिवसीय: 23 ते 26-1, 26 ते 29-3, 27 ते 30-5, 1-दिवसीय: 13-12, 27-12, 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, 17-11, 21-11, 5-12, 19-12, किशोरींचे शिबिर: 8 ते 16-5, किशोरांचे शिबिर: 17 ते 25-5,

७७ दीर्घ-शिबिर: विशेष दहा-दिवसीय: 17 ते 28-7, 15 ते 26-10, 20-दिवसीय: 12-4 ते 3-5, 2 ते 23-8, 30-दिवसीय: 21-2 ते 24-3, 1-6 ते 2-7, 28-8 ते 28-9, 45-दिवसीय: (15 दिवसीय आनापान) 21-2 ते 8-4, 2-11 ते 18-12, संपर्क: धम्मसोतच्या-संपर्कावर.

#### धम्मकारुणिक : करनाल (हरियाणा)

विषयना साधना संस्थान, एअरपोर्ट/कुजपुरा रोड, गव्हरमेट शाळेजवळ, गांव नेवल, करनाल-132001; मोबा. 7056750605, पंजीकरण संपर्क: 1) श्री आर्य, मोबा. 8572051575, 9416781575, 2) श्री वर्मा, मोबा. 9992000601, (साय 3 ते 5 पर्यंत) Email: reg.dhammakarunika@gmail.com, दहा-दिवसीय: 2021) 13 ते 24-1, 27-1 ते 7-2, 10 ते 21-2, 24-2 ते 7-3, 10 ते 21-3, 24-3 ते 4-4, 14 ते 25-4, 28-4 ते 9-5, 12 ते 23-5, 23-6 ते 4-7, 14 ते 25-7, 28-7 ते 8-8, 11 ते 22-8, 25-8 ते 5-9, 8 ते 19-9, 22-9 ते 3-10, 13 ते 24-10, 10 ते 21-11, 24-11 ते 5-12, 8 ते 19-12, 22 ते 2-1-2022, (केवळ हिंदी व इंग्रजी भाषी) सतिपट्टान: 2021) 27-10 ते 4-11, किशोरांचे शिबिर: 29-5 ते 6-6, किशोरींचे शिबिर: 12 ते 20-6,

#### धम्महितकारी : रोहतक (हरियाणा)

विषयना ध्यान समिती, लाहली - आंवल रोड, गांव लाहली, ता - कलानोर, जिल्हा: रोहतक - 124001, संपर्क: 92543-48837, 9416303639. दहा-दिवसीय: 6 ते 17-1, 20 ते 31-1, 3 ते 14-2, 7 ते 18-2, 3 ते 14-3, 17 ते 28-3, 7 ते 18-4, 21-4 ते 2-5, 5 ते 16-5, 19 ते 30-5, 2 ते 13-6, 16 ते 27-6, 7 ते 18-7, 21-7 ते 1-8, 4 ते 15-8, 18 ते 29-8, 1 ते 12-9, 15 ते 26-9, 6 ते 17-10, 20 ते 31-10, 17 ते 28-11, 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, (केवळ हिंदी व इंग्रजी भाषी) सतिपट्टान: 6 ते 14-11,

#### धम्मधज : होशियारपूर (पंजाब)

पंजाब विषयना ट्रस्ट, गाव आनंदगढ, पो. मेहलांवली जिल्हा-होशियारपूर - 146110, पंजाब फोन: (01882) 272333, मोबाईल: 94651-43488. Email: info@dharma.dhamma.org, दहा दिवसीय: 6 ते 17-1, 20 ते 31-1, 3 ते 14-2, 17 ते 28-2, 3 ते 14-3, 7 ते 18-4, 21-4 ते 2-5, 5 ते 16-5, 19 ते 30-5, 2 ते 13-6, 16 ते 27-6, 7 ते 18-7, 21-7 ते 1-8, 4 ते 15-8, 18 ते 29-8, 1 ते 12-9, 15 ते 26-9, 6 ते 17-10, 20 ते 31-10, 17 ते 28-11, 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, (केवळ हिंदी व इंग्रजी भाषी) सतिपट्टान: 2021) 6 ते 14-11, 3-दिवसीय: 2021) 1 ते 4-4, 1 ते 4-7,

#### धम्मसिखर : धर्मशाला (हिमाचल प्रदेश)

हिमाचल विषयना केंद्र, धरमकोट मैकलोजंग, धर्मशाला, जिल्हा- कांगरा, पिन-176219 (हि. प्र.). फोन: 09218514051, 09218414051, (नोंदणी साठी फोन साय 4 ते 5) Email: info@shikhar.dhamma.org, दहा-दिवसीय: एप्रिल ते नोव्हेंबर प्रत्येक महिन्यात 1 ते 12 व 15 ते 26. केवळ इतर शिबिरांच्या वेळी नाही. (केवळ हिंदी व इंग्रजी भाषी) सतिपट्टान: 20 ते 28-3, 15 ते 23-11, 3-दिवसीय: 23 ते 26-11,

#### धम्मलड्ड : लेह-लडाख (जम्मू-काश्मीर)

विषयना साधना लडाख, लेहपासून 8/9 कि. मी. संपर्क: श्री लोभंग विद्वान, पन्हाट ट्रॅक्स, मोबाईल: (91) 9906971808, 9419862542. दहा-दिवसीय: 6 ते 17-1, 20 ते 31-1, 10 ते 21-2, 24-2 ते 7-3, 17 ते 28-3, 14 ते 25-4, 12 ते 23-5, 9 ते 20-6, 7 ते 18-7, 4 ते 15-8, 1 ते 12-9, 22-9 ते 3-10, 6 ते 17-10, 27-10 ते 7-11, 10 ते 21-11, 1 ते 12-12, (केवळ हिंदी व इंग्रजी भाषी) सतिपट्टान: 31-3 ते 8-4, 28-4 ते 6-5, 26-5 ते 3-6, 25-6 ते 3-7, 21 ते 29-7, 18 ते 26-8, 15 ते 23-12, 3-दिवसीय:





16 ते 19-9, 2-दिवसीय: 9 ते 11-4, 7 ते 9-5, 4 ते 6-6, 30-7 ते 1-8, 27 ते 29-8, सामू. साधना: प्रत्येक रविवारी सकाळी: 9:00 पासून. 1-दिवसीय: प्रत्येक महिन्यात दुसऱ्या रविवारी. Email: lvisuddha@yahoo.com; info@ladakh.in.dhamma.org.

### धम्मसलिल : देहराडून (उत्तरांचल प्र.)

देहराडून विषयना केंद्र, जनतनवाला गांव, देहराडून कन्ट व संतला देवीजवळ, देहराडून-248001. फोन: 0135-2715189, 2715127, 94120-53748, Email: reg.dhammasalila@gmail.com; दहा-दिवसीय: 2021]] 6 ते 17-1, 27-1 ते 7-2, 10 ते 21-2, 24-2 ते 7-3, 10 ते 21-3, 14 ते 25-4, 28-4 ते 9-5, 12 ते 23-5, 26-5 ते 6-6, 9 ते 20-6, 23-6 ते 4-7, 7 ते 18-7, 21-7 ते 1-8, 4 ते 15-8, 25-8 ते 5-9, 8 ते 19-9, 22-9 ते 3-10, 20 ते 31-10, 10 ते 21-11, 24-11 ते 5-12, 8 ते 19-12, १३ सतिपट्टन: 5 ते 13-10, 3 ते 11-4, 22 ते 30-12, 3-दिवसीय: 21 ते 24-1, 21 ते 24-3, 15 ते 18-8, 2-दिवसीय: 17 ते 19-10, संपर्क: 1) श्री भंडारी, 16 टेंगोर विला, चक्राता दा, देहराडून-248001. फोन: (0135) 2104555, 07078398566, फॅक्स: 2715580.

### धम्मलक्खण : लखनऊ (उ. प्र.)

विषयना साधना केंद्र, अस्ती रोड, बक्शीचा तलाव, लखनऊ-227202. (शिबिर प्रारंभाच्या दिवशी दुपारी 2 ते 3 पर्यंत बक्शीचा तलाव रेल्वे क्रॉसिंग पासून वाहन सुविधा आहे.) Email: info@lakkhana.dhamma.org मोबा. 97945-45334, 9453211879, दहा-दिवसीय: 4 ते 15-1, 19 ते 30-1, 19-2 ते 1-3, 4 ते 15-3, 4 ते 15-4, 19 ते 30-4, 4 ते 15-5, 19 ते 30-5, 4 ते 15-6, 19 ते 30-6, 4 ते 15-7, 4 ते 15-8, 19 ते 30-8, 4 ते 15-9, 19 ते 30-9, 4 ते 15-10, 4 ते 15-11, 19 ते 30-11, १३ सतिपट्टन: 22 ते 30-3, 19 ते 17-10, 3-दिवसीय: 28 ते 31-10, 2-दिवसीय: 15 ते 17-1, 17 ते 13-3, 15 ते 17-5, 15 ते 17-6, 15 ते 17-7, 15 ते 17-8, 15 ते 17-9, 15 ते 17-10, 15 ते 17-11, १३ बाल शिबिर: (8 ते 17 वर्ष मुले) 18 ते 20-3, ३-दिवसीय बाल शिबिर: (13 ते 17 वर्ष मुले) 26 ते 29-12, (13 ते 17 केवळ मुली) 30-12-21 ते 2-1-22, 14-दिवसीय कृतज्ञता-शिबिर: 2 ते 17-2-2021,

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

### धम्मसुवली : श्रावस्ती (उ. प्र.)

जैतवन विषयना साधना केंद्र, कटरा बाणपारा रोड, बुद्धा इंटर कॉलेजसमोर, श्रावस्ती, पिन- 271845; फोन: (05252) 265439, 09335833375 Email: info@suvathi.dhamma.org, दहा-दिवसीय: 2 ते 13-1, 2 ते 13-2, 15 ते 26-2, 17 ते 28-4, 2 ते 13-5, 2 ते 13-6, 17 ते 28-6, 2 ते 13-7, 17 ते 28-7, 2 ते 13-8, 17 ते 28-8, 2 ते 13-10, 2 ते 13-12, 2 ते 13-1, १३ सतिपट्टन: 14 ते 22-5, 29-8 ते 6-9, 14 ते 22-12, ३ बाल शिबिर: (8 ते 12 वर्ष मुले, व 8 ते 16 वर्ष मुले) 24 ते 27-5, 24 ते 27-12, (12 ते 16 वर्ष केवळ मुले) 28 ते 31-12 2021]], 28 ते 31-5, 28 ते 31-12,

१३ दीर्घ-शिबिर: विशेष दहा-दिवसीय: 17 ते 28-1, 20-दिवसीय: 8 ते 29-9, 30-दिवसीय: 28-2 ते 30-3, 45-दिवसीय: 28-2 ते 15-4, 15-10 ते 30-11, संपर्क: 1) मोबा. 094157-51053, 2) श्री मुरली मनोहर, मातन हेलीया. मोबा. 094150-36896,

### धम्मकल्याण : कानपूर (उ. प्र.)

कानपूर अंतर्राष्ट्रीय विषयना साधना केंद्र, ढोडी घाट, रूमा, पी. सेलेमपूर, कानपूर नगर- 209402, (सेन्ट्रल रेल्वे स्टेशनपासून 23 कि. मी.) Email: dhamma.kalyana@gmail.com, फोन: 07388-543795, मोबा. 08995480149. (नोंदणीवना प्रवेश बिल्कुल नाही) दहा-दिवसीय: 5 ते 16-1, 20 ते 31-1, 5 ते 16-2, 5 ते 16-3, 20 ते 31-3, 5 ते 16-4, 20-4 ते 1-5, 2 ते 13-5, 13 ते 24-5, 5 ते 16-6, 20-6 ते 1-7, 5 ते 16-7, 20 ते 31-7, 5 ते 16-8, 20 ते 31-8, 5 ते 16-9, 20-9 ते 1-10, 5 ते 16-10, 20 ते 31-10, 5 ते 16-11, 5 ते 16-12, 20 ते 31-12, १३ सतिपट्टन: 22-2 ते 1-3, 22 ते 30-11, 3-दिवसीय: 1 ते 4-4, 1 ते 4-9, किशोरींचे शिबिर: 24-5 ते 1-6, एक-दिवसीय: प्रत्येक महिन्यात चौथ्या रविवारी सकाळी 10 ते सायं 5 वाजेपर्यंत ३-दिवसीय बाल-शिबिर: (8 ते 12 वर्ष) 1 ते 4-6,

१३ दीर्घ-शिबिर: विशेष दस-दिवसीय: 20-11 ते 1-12,

### धम्मसुधा : मेरठ (उ. प्र.)

विषयना केंद्र, पोलीस स्टेशनमागे, टॉवर रोड, सैफपूर गुरुद्वाराजवळ, हस्तिनापूर, जिल्हा- मेरठ-250404, कार्यालय संपर्क: फोन: 9555515548, 8171490433, 7505414181, 10-दिवसीय: 2021]] 6 ते 17-1, 20 ते 31-1, 3 ते 14-2, 17 ते 28-2, 3 ते 14-3, 17 ते 28-3, 7 ते 18-4, 21-4 ते 2-5, 5 ते 16-5, 19 ते 30-5, 2 ते 13-6, 16 ते 27-6, 7 ते 18-7, 21-7 ते 1-8, 4 ते 15-8, 18 ते 29-8, 1 ते 12-9, 15 ते 26-9, 6 ते 17-10, 20 ते 31-10, 17 ते 28-11, 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, १३ सतिपट्टन: 2021]] 6 ते 14-11, 3-दिवसीय: 2021]] 1 ते 4-4, 1 ते 4-7

### धम्मबोधि : बोधगया (बिहार)

बोधगया अंतर्राष्ट्रीय विषयना साधना केंद्र, मागध विश्वविद्यालयजवळ, मागध विश्वविद्यालय, गया-डोभी रोड, बोधगया-824234, मोबा. 9471603531, Email: info@bodhi.dhamma.org संपर्क: फोन: 99559-11556. दहा-दिवसीय: 1 ते 12-1, 16 ते 27-1, 1 ते 12-2, 16 ते 27-2, 1 ते 12-3, 16 ते 27-3, 1 ते 12-4, 16 ते 27-4, 1 ते 12-5, 16 ते 27-5, 1 ते 12-6, 16 ते 27-6, 1 ते 12-7, 15 ते 26-7, 5 ते 16-9, 20-9 ते 1-10, 1 ते 12-11, 16 ते 27-11, 1 ते 12-12, 15 ते 26-12, 29-12-2021 ते 9-1-2022, 12 ते 23-1-2022, १३ सतिपट्टन: 18 ते 26-10, 26-1-2022 ते 3-2-2022,

१३ दीर्घ-शिबिर: विशेष दहा-दिवसीय: 6 ते 17-10, 20-दिवसीय: 6 ते 27-10, 30-दिवसीय: 1-8 ते 1-9, 45-दिवसीय: 9-2 ते 27-3-2021, 9-2-2022 ते 27-3-2022,

पटना: (बिहार) दहा-दिवसीय: प्रत्येक महिन्यात 3 ते 14 व 17 ते 28 स्थान: विषयना साधना बुद्ध स्मृती पार्क, फ्रासर रोड परीया, पटना जंक्शनच्या पुढे, फोन: (91) 6205978821/22, Website: www.patna.in.dhamma.org

वैशाली (बिहार): दहा-दिवसीय: प्रत्येक महिन्यात 4 ते 15 जानेवारी ते डिसेंबर, स्थान: वियतनाम महाप्रजापति ननरी, विश्वशांति फगोडा रोड, वैशाली-844128, संपर्क: श्री राजकुमार गोकुळ, फोन: 0621 2240215, 9102288680, 8935963703, 9431245971, Email: info@vaishali.in.dhamma.org; Website: www.vaishali.in.dhamma.org

### धम्मदिवाकर : मेहसाणा (गुजरात)

उत्तर गुजरात विषयना केंद्र, मीठू गाव, ता. जिल्हा- मेहसाणा, गुजरात, Email: info@divakara.dhamma.org, फोन: (02762) 272800. संपर्क: 1. निखिलनाथ पारीस, मोबा. 09429233000, 2. श्री उषेंद्र पटेल, मोबा. 8734093341, Email: upendrakpatel@gmail.com, फोन: (02762) 254634, 253315, दहा-दिवसीय: 13 ते 24-1, 10 ते 21-3, 24-2 ते 7-3, 24-3 ते 4-4, १३ सतिपट्टन:

7 ते 15-4, 3-दिवसीय: 2021]] 28 ते 31-1, कृतज्ञता-शिबिर: 2 ते 17-2-2021,

### धम्मपीठ : अहमदाबाद (गुजरात)

गुर्जर विषयना केंद्र, (अहमदाबाद रेल्वे स्टेशनपासून 40 कि.मी.) गाव- रनोडा, ता. धोलका, जिल्हा- अहमदाबाद-387810. मोबा. 89800-01110, 89800-01112, 94264-19397. फोन: (02714) 294690. Email: info@pitha.dhamma.org (बस सुविधा प्रत्येक शिबिराच्या 0 दिवशी, पालदी बस स्टॅंड (अहमदाबाद) दुपारी 2:30 वाजता) दहा-दिवसीय: 6 ते 17-1, 7 ते 18-4, 3-दिवसीय: 20 ते 23-2, 14-दिवसीय कृतज्ञता-शिबिर: 2 ते 17-2-2021, संपर्क: 1) श्रीमती राशि तोडो मोबा. 98240-65668.

१३ दीर्घ-शिबिर: विशेष दहा-दिवसीय: 20 ते 31-1, 30-दिवसीय: 28-2 ते 31-3,

### धम्म अम्बिका : दक्षिण गुजरात, गुजरात

विषयना ध्यान केंद्र, नॅशनल हायवे नं. 8, (मुंबई ते अहमदाबाद) पश्चिम पासून 2 कि. मी. दूर वर बोरीयाच्यो टोलनाका, गाव-

वागलबाड ता. गनदेवी, जि. नवसारी, मोबा. 09586582660, पंजीकरण: दुपारी 11 ते सायं 5 (0261) 3260961, 09825955812. www.ambika.dhamma.org; Online registration: dhammaambikasurat@gmail.com;

संपर्क: 1) वसंतभाई लाड, मोबा. 09428160714, 2) श्री रत्नश्रीभाई के. पटेल, मोबा. 09825044536, दहा-दिवसीय: 10 ते 21-1, 23-1 ते 3-2, 10 ते 21-2, 24-2 ते 7-3, 10 ते 21-3, 31-3 ते 11-4 3-दिवसीय: 4 ते 7-2, 25 ते 28-3,

### धम्मनागाज्जुन : नागार्जुन सागर (तेलंगाणा)

संपर्क: VIMC, हिल कॉलनी, नागार्जुन सागर, जि. नालगोंडा आंध्र प्रदेश, पिन-508202. नोंदणी: 9440139329, (8680) 277944, मोबा: 093484-56780, (केवळ 10 ते सायं 5 वाजेपर्यंत) Email: info@nagajuna.dhamma.org, किशोरींचे शिबिर: 5 ते 13-12, किशोरींचे शिबिर: 23 ते 31-12, एक-दिवसीय: प्रत्येक पौर्णिमा, धम्मसेवक कार्यशाळा: 4 ते 6-9,

14-दिवसीय कृतज्ञता-शिबिर: 2 ते 17-2-2021

१३ दीर्घ-शिबिर: 45-दिवसीय: (15 दिवसीय आनापान)] 29-10 ते 14-12, 22-12 ते 6-2-2021,

### धम्मपाल : भोपाल (म.प्र.)

धम्मपाल विषयना केंद्र, केरवा डैम के पीछे, ग्राम दौलतपुरा, भोपाल-462 044, संपर्क: मोबा. 94069-27803, संपर्क: 1) प्रकाश गोंडाम, मोबा. 94250-97358, 2) श्री लालेंद्र हुमन, मोबा. 9893891989, फोन: (0755) 2468053, फॅक्स: 246-8197. Email: dhammapala.bhopal@gmail.com, ऑनलाइन आवेदन: www.pala.dhamma.org. दहा-दिवसीय: 20 ते 31-1,

20-2 ते 3-3, 17 ते 28-3, 7 ते 18-4, 21-4 ते 2-5, 5 ते 16-5, 23-6 ते 4-7, 7 ते 18-7, 21-7 ते 1-8, 11 ते 22-8, 25-8 ते 5-9, 8 ते 19-9, 22-9 ते 3-10, 6 ते 17-10, 23-10 ते 3-11, 17 ते 28-11, 1 ते 12-12, १३ सतिपट्टन: 6 ते 14-3, 6 ते 14-11, किशोरींचे शिबिर: 19 ते 27-5, किशोरींचे शिबिर: 29-5 ते 6-6,

3-दिवसीय: 1 ते 4-4, 2 ते 5-8, 1-दिवसीय: (प्रातः 9 ते 3:00 बजे तक) 31-1, 4-3, 28-3, 18-4, 26-5, 20-6, 4-7, 18-7, 1-8, 22-8, 5-9, 27-9, ३ बाल-शिबिर: (प्रातः 9 ते 3:00 बजे तक) (8 ते 12 वर्ष) 31-10, 28-11, 12-12, (13 ते 16 वर्ष) 2-5, 16-5, 19-9, विषयना परिचय सम्मेलन: 28-2, धम्मसेवक कार्यशाळा: 7 ते 8-8,

14-दिवसीय कृतज्ञता-शिबिर: 2 ते 17-2,

१३ दीर्घ-शिबिर: 30-दिवसीय: 15-12-2021 ते 15-1-2022,

### धम्मरत : रातलाम (म.प्र.)

धम्मरत विषयना केंद्र, (रतलामपासून 15 कि.मी.) सतलमदिरामगे, गाव - धामनोद ता. सैलाना, जि. रतलाम-457001, फॅक्स: 07412-403882, Email: dhamma.ratalam@gmail.com संपर्क: 1) श्री योगेश, मोबा. 8003942663, 2) श्री अडवाणी, मोबा. 9826700116. दहा-दिवसीय: 15 ते 26-1, 17 ते 28-2, 12 ते 23-3, 14 ते 25-4, 19 ते 30-5, 12 ते 23-6, 14 ते 25-7, 4 ते 15-8, 4 ते 15-9, 2 ते 13-10, 19 ते 30-11, 15 ते 26-12, 3-दिवसीय: 13 ते 16-10, 26 ते 29-12, 2-दिवसीय: 5 ते 7-2, 25 ते 27-4, 28 ते 29-5, 26-6, 15 ते 17-8, सामू. साधना: प्रत्येक रविवारी सकाळी: 8 ते 9 संपर्क कार्यालय: विक्रम नगर, म्हो रोड, रतलाम, फोन: 09425364956, 09479785033.

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

विषयना धम्मगुना, गाव- पगारा, 12 किमी. गुना-ग्वालियर संभाग. संपर्क: श्री विरेंद्र सिंह रघुवंशी, रघुवंशी किराना स्टोर, स्टेट बँक ऑफ इंडियाजवळ, अशोक नगर रोड, गाव- पगारा, ता- जिल्हा- गुना, म. प्र. पिन- 473001. मोबा.9425618095, श्री राजकुमार रघुवंशी, मोबा. 9425131103, Email: info@guna.dhamma.org, दहा-दिवसीय: 1 ते 12-1, 12 ते 23-2, 2 ते 13-4, 14 ते 25-5, 18 ते 29-6, 16 ते 27-7, 7 ते 18-8, 17 ते 28-9, 20 ते 31-10, 19 ते 30-11, 10 ते 21-12, १३ सतिपट्टन: 12 ते 20-3, 3-दिवसीय: 27 ते 30-3.

### धम्मकेतु : दुर्ग (छत्तीसगढ)

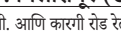
विषयना केंद्र, थनोद, व्हाया-अंजौरा, जिल्हा-दुर्ग, छत्तीसगढ-491001; फोन: 09907755013, मोबा. 9589842737. Email: sadhana\_kendra@yahoo.in दहा-दिवसीय: 3 ते 14-1, 7 ते 18-3, 18 ते 29-4, 13 ते 24-6, 4 ते 15-7, 18 ते 29-7, 1 ते 12-8, 22-8 ते 2-9, 5 ते 16-9, 19 ते 30-9, 3 ते 14-10, 17 ते 28-10, 6 ते 17-11, 21-11 ते 2-12, 6 ते 17-12, 20 ते 31-12, १३ सतिपट्टन: 17 ते 25-1, किशोरींचे का शिबिर: 30-5 ते 7-6, 3-दिवसीय: 27 ते 30-3, 1-दिवसीय: 26-1, 21-3, 26-5, 27-6, 15-8, 31-10, 20-11, ३ बाल-शिबिर: 2-4, 2-5, 2-10, 19-11, 18-12, धम्मसेवक कार्यशाळा: 5-12,

१३ दीर्घ-शिबिर: 30-दिवसीय: 31-1 ते 3-3, संपर्क: 1. श्री एस बंग, मोबा. 9425209354, 2. श्री. आर. पी. सैनी, मोबा. 9425244706,

### धम्मगढ : बिलासपूर (छत्तीसगढ)

विषयना केंद्र, बिलासपूर शहरापासून 23 कि.मी. आणि कारगी रोड रेल्वे स्टेशन पासून 8 कि.मी. भरारी, व्हाया मोहनभाटा, ता.-तखणपूर, जिल्हा-बिलासपूर. Email: dhammagarh@gmail.com, Website: www.garh.dhamma.org, दहा-दिवसीय: 7 ते 18-1, 28-1 ते 8-2, 11 ते 22-2, 11 ते 22-3, 8 ते 19-4, 17 ते 28-6, 8 ते 19-7, 8 ते 19-8, 1 ते 12-10, 2 ते 13-12, 17 ते 28-12, १३ सतिपट्टन: 13 ते 21-11, 3-दिवसीय: 27 ते 3-3, 1-दिवसीय: 3-1, 7-3, 4-4, 24-10, 7-11, किशोरींचे शिबिर: 5 ते 13-6, ३ बाल-शिबिर: 25-4, 2-5, 17-10, 28-11,

१३ दीर्घ-शिबिर: 20-दिवसीय: 5 ते 26-9, संपर्क: 1) श्री डी. एन. द्विवेदी, मोबा. 9806703919, 2) श्री एस मेश्राम, मोबा. 98269-60230,



## मोबाईल ॲप मध्ये नवीन सुधारणा

विषयना विशेषण विन्यासाने आपल्या मोबाईल ॲपमध्ये एक नवीन सुधारणा केली आहे, ज्यामुळे आपण भविष्यातील शिबिरांमध्ये भाग घेण्यासाठी सरळ ॲप द्वारेच आवेदन करू शकता. जसे -

दहा दिवसीय शिबिर, लहान मुलांचे शिबिर, दहा दिवसीय एक्झिक्यूटिव्ह शिबिर, तीन दिवसीय शिबिर इत्यादी

भारतातील सर्व केंद्र, तसेच दक्षिण आफ्रिका, केनिया, इंडोनेशिया, संयुक्त अरब अमिरात इत्यादी देशांत कुठेही. एकदा आपण आवेदन केल्यावर त्याच ॲप मध्ये आपण आपल्याविषयी होणाऱ्या सर्व गतीविधींची माहिती प्राप्त करू शकता.

आपल्या गरजेनुसार आपल्या दैनिक साधनेविषयीचे रेकार्डपण आपण ठेवू शकता. सध्या सुधारणा केवळ अँड्रॉइड फोनसाठी उपलब्ध आहेत आणि लवकरच आयओएस (आय फोन) साठी सुद्धा उपलब्ध होतील. डाऊनलोड करा ऐप लिंक: http://vridhamma.org/applink.html





## ग्लोबल विपश्यना पगोडा मध्ये वर्ष २०२१ ची महाशिविर तसेच प्रतिदिन एक-दिवसीय शिबिर

रविवार: २३ मे, २०२१ बुद्ध पौर्णिमा; २५ जुलै, २०२१ आषाढी पौर्णिमा; २६ सप्टेंबर, शरद पौर्णिमा आणि गोयन्काजींची पुण्यतिथी; निमित्ताने पगोडा मध्ये महाशिविरांचे आयोजन केले जाईल, ज्यात सामील होण्यासाठी कृपया आपले बुकिंग अवश्य करावे आणि समगानं तपो सुखो- सामूहिक तप-सुखाचा लाभ घ्यावा. वेळ: सकाळी ११ वाजेपासून सायंकाळी ४ वाजेपर्यंत. तीन ते चार वाजताच्या प्रवचनात साधना न केलेले लोक सुद्धा बसू शकतात. (सध्या पगोडा मध्ये दररोज एक दिवसीय शिबिर होत आहेत). नाव नोंदणीसाठी कृपया निम्न फोन क्रमांक किंवा ईमेल द्वारे ताबडतोब संपर्क करा. कृपया नाव नोंदणी न करता येऊ नये. संपर्क: 022-28451170, 022-62427544, Extn. no. 9, 82918 94644 (फोन बुकिंग ११ ते ५ वाजेपर्यंत) Online Regn: <http://oneday.globalpagoda.org/register>.



(रविवार 10 जानेवारी, 2021 चे महाशिविर सद्य परिस्थितीत पगोड्यावर न होता, इंटरनेट-वर होईल. याविषयीची माहिती आणि लिंक लवकरच टेलिग्राम आणि whatsapp ग्रुप वर प्रसारित केली जाईल. साधक आपापल्या ठिकाणीच शिबिराचा लाभ घेऊ शकतील.



### अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्री संदीप व श्रीमती अनिता शेटी, धम्मनदी, उडुपी (कर्नाटक) वि. केंद्राचे केंद्र-आचार्यांच्या रूपात सेवा

2. श्रीमती चंद्रिका गिरीश कामदार, धम्मपालि विपश्यना केंद्राचे केंद्र-आचार्यांच्या रूपात सेवा

3. MR Kazuhiko Ueda, धम्मभानु विपश्यना केंद्र, जापानचे केंद्र-आचार्यांच्या रूपात सेवा

### वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्री सांगवान अत्तर सिंह, रोहतक, हरियाणा

2. Yan Liao (YL), China

3. Dong Xuan Yang (DY), China

4. Xian Jun Tang (XJT), China

5. Li Juan Mu (LJM), China

6. Ya Ling Lei (YLL1), China

7. Jian FENG Lin (JL2), China

8. Kwok On Lee (KOL), Taiwan

### नव नियुक्ती

#### सहायक आचार्य

1. श्रीमती मीना पाण्डेय, रोहतक, हरियाणा

2. प्रभागौरी छगनलाल जोशी, भरुच

3. श्री प्रमोद माळी, पुणे

4. श्री नरेशकुमार अंबालाल पटेल, अहमदाबाद

5. डॉ. मीरा पिल्लई, बैंगलोर

6. श्री प्रकाश चांदेकर, नागपूर

7. Mr Takeyuki Mochida and

8. Mrs Mikiko Mochida, Japan



## दोहे धर्माचे

आज नमनाचा दिन रे, अंतरी रे उमंग।  
श्रद्धा आणि कृतज्ञता, विमल भक्तीचा रंग॥  
ग्रहण करु गुरुदेवजी, असा रे शुभ अशिष।  
धर्म बोधी च हृदयी, चरणी झुकवू शीश॥  
गुरुवर तुम्ही ना मिळता, गंगेच्या तिरावर।  
तर बस गंगा पूजतो, कधी ना पितो नीर॥  
जर गुरुवर ना भेटते, बरमा देश सुदेश।  
तर धनाच्या जंजाळी, जीवन जाते शेष॥

## दोहे धर्माचे

जय जय जय गुरुदेवजी, सादर झुकवू शीश।  
धर्म रतन च असे दिले, पाप असे ना शेष॥  
धन्य भाग्य गुरुदेव च, पकडी माझा हात।  
मुक्तीदायक पथ दिला, धर्म स्तूप रे साथ॥  
गुरुवरांची करुणा रे, झाले असे कल्याण।  
गरजूला अमृत मिळे, मिळे धर्म वरदान॥  
सतगुरु तर कृपा करी, दिले धर्माचे नीर।  
धुतले आपण आपले, मळलेले रे चीर॥

"विपश्यना विशोधन विन्यास" साठी प्रकाशक, मुद्रक व संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरी, इगतपुरी- 422 403, दूरध्वनी: (02553) 244086, 244076-  
मुद्रण स्थान : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, जी-259, सीकॉफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2564, मार्गशीर्ष पौर्णिमा, 30 डिसेंबर, 2020

वार्षिक शुल्क रु. 30/-, US \$ 10, आजीवन शुल्क रु. 500/-, US \$ 100. MAHMAR/2017/72685. Postal Regi. No. NSK/286/2018-2020

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

DATE OF PRINTING: ON-LINE SPECIAL, 2020, DATE OF PUBLICATION: 30 December, 2020

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403

जिल्हा-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

फोन : (02553) 244076, 244086,

244144, 244440.

Email: [vri\\_admin@vridhamma.org](mailto:vri_admin@vridhamma.org)

course booking: [info@giri.dhamma.org](mailto:info@giri.dhamma.org)

Website: [www.vridhamma.org](http://www.vridhamma.org)