E-Newsletter

विपश्यना

साधकों का
मासिक प्रेरणा पत्र

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

बुद्धवर्ष 2564, मार्गशीर्ष पूर्णिमा (ऑनलाइन), 30 दिसंबर, 2020, वर्ष 50, अंक 7

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

धम्मवाणी

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

श्रद्धावान, शीलवान और यश-भोग से युक्त (कुलपुत्र) जिस-जिस प्रदेश में रहता है वहीं-वहीं (लाभ-सत्कार से) पूजित होता है।

पूरा विश्व विकट परिस्थितियों का सामना कर रहा है। यह सही समय है जब कि व्यक्ति इन विकट परिस्थितियों का मुकाबला करते हुए यह जाने कि विपश्यना ध्यान सीख कर अपने भीतर की असीम सुख-शांति कैसे प्राप्त करे।

- सयाजी ऊ बा खिन

पैसा ही हृदय में सुख और संतोष नहीं लाता। यदि किसी के पास पैसा नहीं है पर धर्म है तो वह ऐसा अनुभव करेगा जैसे- "मेरे पास सब कुछ है"। उसे बड़ा संतोष होगा, यद्यपि पैसा नहीं है, पर धर्म है।

- माताजी, इलायची देवी गोयन्का

*सयाजी ऊ बा खिन की 50वीं पुण्य-तिथि 19 जनवरी तथा पूज्य माताजी की 5वीं पुण्यतिथि 5 जनवरी को इन्हें याद करके साधना करते हुए अपने मन को निर्मल करने और साधना की निरंतरता बनाये रखने का संकल्प लेना ही हमारी सच्ची श्रद्धांजलि होगी। इसी उद्देश्य से इन दोनों के उपरोक्त धर्म-कथनों को उद्धृत किया गया है। विश्वास है साधक इन्हें एक यादगार पल बनायेंगे। —**संपादक***

पूज्य माताजी से साक्षात्कार

श्रीमती इलायची देवी गोयन्का अपने परिवार में और साधकों में, 'माताजी' (भारतीय महिलाओं के लिए सम्मानजनक संबोधन) के नाम से जानी जाती हैं। इनका जन्म बर्मा की पुरानी राजधानी मांडले में 18 जनवरी, 1929 को हुआ था। माताजी के पूर्वज राजस्थान (भारत) से लगभग सौ वर्ष पहले बर्मा चले गये थे। वे अनाज और दूसरी चीजों का व्यवसाय करते थे। आदरणीया माताजी उन तीन बच्चों- एक पुत्र और दो पुत्रियों में से एक हैं।

माताजी ने अपने बचपन के प्रारंभिक बारह साल गोयन्का परिवार के समीप वाले मकान में मांडले में गुजारे। जैसा कि उन दिनों का रिवाज था, छोटी उम्र में शादी कर दी जाती थी, सो उनकी भी सगाई गोयन्काजी से हो गई।

1941 के अंत के करीब, जापानियों ने बर्मा पर हवाई आक्रमण कर दिया और द्वितीय विश्वयुद्ध के दौरान देश के अनेक भागों पर अधिकार कर लिया। तब बहुत से प्रवासी भारतीय बर्मा छोड़कर अपने पुरखों के घरों में वापस चले गये थे।

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

श्री गोयन्काजी और माताजी की शादी मांडले में 1942 में हुई। शादी के कुछ समय बाद ही जापानियों ने मांडले शहर पर बहुत बड़े हवाई हमले किये। उसके तुरंत बाद इन दोनों के परिवार के लोग भारत आ गये। गोयन्काजी के परिवार ने चूरू में अपने पुरखों की हवेली में शरण लिया और माता जी अपने माता-पिता के साथ उत्तरी भारत (पंजाब) चली गयीं। वहां उनके पिताजी ने जीविकोपार्जन का काम शुरू किया। कुछ समय बाद माताजी भी चूरू आ गयीं और वहां उन्होंने दो बच्चों को जन्म दिया। इस बीच श्री गोयन्काजी व्यापारादि के लिए दक्षिणी भारत (कन्नूर, केरल) गये। बाद में माता जी भी वहीं अपने पति के साथ रहने लगीं।

युद्ध के बाद गोयन्का जी और माता जी पुन: बर्मा लौटे और रंगून में बस गये। माताजी ने पूर्ण रूप से गृहिणी बनकर छ: पुत्रों सहित विशाल परिवार की जिम्मेदारियों को निभाया तो श्री गोयन्काजी ने व्यापार-उद्योगों में प्रगति करते हुए अनेक वाणिज्यिक, सामाजिक एवं सांस्कृतिक संस्थाओं का सृजन और नेतृत्व किया।

श्री गोयन्का जी ने 1955 में, सयाजी ऊ बा खिन के साथ पहला शिविर किया। कुछ समय बाद माता जी और परिवार के अन्य सदस्यों और मित्रों ने भी शिविर किये और सयाजी के मार्ग दर्शन में धर्मलाभ प्राप्त किया। सन 1969 में सर्व प्रथम श्री गोयन्का जी भारत आये और यहां विपश्यना शिविर लेने शुरू किये। 1971 में सयाजी की मृत्यु के कई महीने बाद माता जी भी बर्मा से भारत आयीं।

नीचे दिया गया साक्षात्कार, अक्टूबर, 1991 में एक अनुवादक के माध्यम से लिया गया था जो अंग्रेजी के विपश्यना जर्नल में छपा।

साक्षात्कार के प्रश्नोत्तर

प्रश्नः *क्या आप हमें सयाजी से अपनी प्रथम भेंट के बारे में कुछ बतायेंगी?*

श्रीमती गोयन्का का उत्तरः -- गोयन्का जी के प्रथम शिविर करने के बाद, मैं केंद्र पर गयी और सयाजी से मिली। सयाजी ने उस समय मुझे आनापान दिया और कभी-कभी मैं इसका अभ्यास करने लगी। लेकिन आनापान के इस अनियमित अभ्यास से मुझे सिर में बहुत भारीपन की अनुभूति होने लगी। सयाजी ने गोयन्का जी से कहा कि मुझे भी शिविर में बैठना बहुत महत्त्वपूर्ण था और गोयन्काजी की प्रगति में भी इसकी बहुत महत्ता थी।

सयाजी से जब आप पहली बार मिलीं तब आप कितने साल की थीं? वे किस प्रकार के धर्माचार्य थे?

— मैं उस समय शायद सत्ताईस या अट्ठाईस साल की थी। मुझे याद है कि जब कभी मैं सयाजी से मिलती थी, मुझे बड़ी शांति महसूस होती थी और मेरे अंदर बहुत चकित करने जैसा होने लगता था, जिसे शब्दों में व्यक्त करना कठिन है।

क्या आप सयाजी के साथ, अपने पहले शिविर के बारे में बतायेंगी?

— वास्तव में वह एक चमत्कार था! जब मैं पहले शिविर में गयी तो बहुत बीमार थी। ध्यानकक्ष तक जाने के लिए मैं सीढ़ियों पर चढ़ भी नहीं सकती थी। दो व्यक्तियों ने मुझे सहारा दिया और चढ़ने में मेरी मदद की। कुछ खा नहीं सकती थी। लेकिन आनापान लेने और पहले दिन शाम तक इसका अभ्यास करने के बाद मैं ठीक अनुभव करने लगी। दूसरे दिन से मैं चल सकती थी, खा सकती थी और आवश्यक कार्य बिना सहायता के कर सकती थी। ध्यान बहुत सहायक रहा। (हँसी)

जब आपने अपना पहला शिविर किया तो आपका छोटा बच्चा कितने साल का था?

— मेरा सबसे छोटा बच्चा, जयप्रकाश, चार साल का रहा होगा।

बहुत छोटा था। क्या आपको उसकी याद आती थी?

— यह मेरे लिए कठिन नहीं था। मैं बच्चों से अलगाव की स्थिति में ज्यादा दु:खी नहीं होती थी, क्योंकि मैं बच्चों को ज्यादा चिपकाये नहीं रखती थी। हमारा संयुक्त परिवार होने के कारण मैं जानती थी कि घर पर बच्चों की ठीक से देखभाल करने वाले लोग थे, इसलिए इसके बारे में मुझे कोई चिंता नहीं रहती थी। बच्चों की याद मुझे अवश्य आती थी, पर ज्यादा आसक्ति के साथ नहीं।

सयाजी बर्मी और अंग्रेजी में बोलते थे, लेकिन आप हिंदी बोलती थीं। तब आप उनसे वार्त्तालाप कैसे करती थीं? प्रवचन कैसे लगते थे?

— सयाजी ज्यादा बात नहीं करते थे। इशारों से वे पूछते और इशारों से मैं जवाब देती और वह काफी था। वे धर्म-प्रवचन बहुत संक्षेप में देते थे, सिर्फ पंद्रह से तीस मिनिट तक। गोयन्का जी भारतीय साधकों के लिए कुछ पंक्तियों का अनुवाद कर देते। मुख्य बात यह थी कि उन्होंने रास्ता बता दिया था और काम कैसे करना है, यह बता दिया था। फिर तो काम ही करना था।

यह गोयन्का जी के पहले शिविर के चार साल बाद की बात है?

— हां, तीन या चार साल बाद।

उन तीन या चार सालों में आपने गोयन्का जी में कोई परिवर्तन देखा?

— बहुत बड़ा परिवर्तन! (हँसी)

क्या आप और गोयन्का जी सयाजी के केंद्र पर कभी बच्चों को ले जाते थे?

— पहले पांच या सात शिविरों तक तो बच्चों को नहीं ले गयी, परंतु बाद में, जब मैं बहुत बार जाने लगी, तब बच्चे भी मेरे साथ जाते थे। वे रात में वहां केंद्र पर सो जाते थे, और दूसरे दिन सुबह वहीं से स्कूल चले जाते थे।

सयाजी बच्चों से कैसे पेश आते थे?

— वे उन्हें बहुत प्यार करते थे; उन्हें आनापान समझाते थे। जब बच्चों की छुट्टियों का समय होता तब वे वहां पूरे दिन रहते और सयाजी काम से लौटते तब उन्हें विपश्यना व आनापान सिखाते। इस प्रकार बच्चे भी इस रास्ते पर चलने लगे।

क्या घर में आपके पास कमरा था जिसमें आपका परिवार बैठ कर ध्यान करता?

— हां, ऊपर ध्यान का कमरा था। बच्चे भी वहां बैठते और हमारे साथ-साथ रतन सुत्त और मंगल सुत्त का पाठ करते थे। वे थोड़ा ही ध्यान करते, जितना वे कर सकते थे; फिर चुपचाप बाहर चले जाते, स्कूल या और कहीं, जबकि बड़े लोग अपना ध्यान करते रहते।

और इसके अलावा भी क्या आप सयाजी के केंद्र में कभी-कभी ध्यान करने जाती थीं?

— कभी-कभी, लेकिन हमेशा नहीं। राष्ट्रीयकरण से पहले, सप्ताह में एक बार जाती थी। लेकिन नयी सरकार आने और व्यापार का राष्ट्रीयकरण हो जाने के बाद से, हमारे पास काफी समय होता था, तब हम सप्ताह में तीन बार जाने लगे, अधिकतर सुबह के समय, पर किसी निश्चित समय पर नहीं।

उन सालों में, क्या आप जानती थीं कि भविष्य में आप पूर्ण रूप

से धर्म प्रसार के कार्य में समर्पित हो जायँगी?

— नहीं, मुझे इस बारे में कुछ भी अनुमान नहीं था।

क्या सयाजी आपको धर्म प्रसार के बारे में कुछ बताते थे?

— सयाजी प्राय: मुझसे कहते, ''तुम्हें बहुत मेहनत करनी है! तुम्हें बहुत काम करना पड़ेगा, बहुत-सा काम!'' मैं हमेशा यही समझती थी कि मुझे तो गृहस्थी संभालनी है, इसलिए मुझे आश्चर्य होता था कि सयाजी मुझसे ऐसा क्यों कहते हैं? (हँसना) मैं नहीं समझती थी कि सयाजी के कहने का अर्थ क्या है। उन्होंने कभी नहीं बताया कि हमें धर्म कार्य करना पड़ेगा। वे हमें धर्म-प्रशिक्षण दे रहे थे लेकिन हमें बताये बिना। हम और कुछ नहीं जानते थे।

कभी-कभी सयाजी कहते, ''जाओ और उस साधक से मिलो जो शिविर में बैठा है; देखो, तुम्हें क्या अनुभव होता है।'' इसी प्रकार की अन्य बातें भी। हमें संवेदनशील होने का प्रशिक्षण दिया जा रहा था, लेकिन मैं यह नहीं जानती थी कि यह प्रशिक्षण का भाग था, क्योंकि उन्होंने हमें ऐसा बताया ही नहीं। अब मैं अनुभव करती हूं कि वह हमेशा हमें प्रशिक्षण देते थे।

गोयन्का जी के धर्म सिखाने हेतु भारत आने के बाद जब आप दो-ढाई साल बर्मा में रहीं, उस समय आपने केंद्र पर जाकर सयाजी से कभी संपर्क किया?

— पहले से ज्यादा संपर्क किया, कहीं अधिक। गोयन्का जी के जाने के बाद जब मैं केंद्र पर सयाजी के पास जाती, तो वे मुझे बहुत अधिक प्यार और स्नेह देते थे। वे पूछते, ''तुम कैसी हो?'' ठीक वैसे ही जैसे वे मेरे पिता हों। वे जानते थे कि मैं गोयन्का जी से अलग पड़ गयी हूं, इसलिए मेरा इतना ध्यान रखते थे जैसे कोई माता-पिता रखते हों। वे हमेशा मेरे कुशल-क्षेम के बारे में पूछते, और यह कि घर पर सब ठीक-ठाक चल रहा है? मैं उनके केंद्र पर जाती और ध्यान करती, और फिर बैठकर कुछ देर सयाजी से बातें करती, और तब मुझे काफी अच्छा लगता, बिल्कुल तनावमुक्त हो जाती। उनमें बहुत अधिक मैत्री (दया भावना) थी। विशेष रूप से मुझे उसी समय अनुभव हुआ कि उनमें इतनी मैत्री भरी हुई है।

क्या आपके माता-पिता सयाजी से मिले थे?

— हां, मेरे माता-पिता दोनों ने सयाजी के साथ दो दस-दिवसीय शिविर किये थे।

जब आप और गोयन्का जी धर्म में पुष्ट हो गये, तो क्या आपके माता-पिता ने आपके जीवन के इस बड़े परिवर्तन को देखा? क्या आपके बारे में वे खुश थे?

— जब हमने धर्म कार्य शुरू किया, मेरे माता-पिता शुरू में कुछ ठगे से रह गये, क्योंकि उन्हें डर था कि धर्म कार्य में व्यस्त होने के कारण हम बच्चों की देखभाल वैसी नहीं करेंगे जैसी करनी चाहिए। लेकिन बाद में, जब उन्होंने धर्म के अच्छे परिणामों को देखा, और बच्चे भी अच्छे रास्ते पर थे तो उन्हें भी हमारे धर्म-कार्य से खुशी हुई।

गोयन्का जी जब धर्म में प्रविष्ट हुए तब क्या ऐसा समय आया कि आपके परिवार ने उनके बारे में सोचा हो कि शायद उनका शोषण किया जा रहा है?

— जब गोयन्का जी पहली बार शिविर में गये तब वास्तव में परिवार में हर एक को बड़ी चिंता हो गयी। डर था कि अगर वह बुद्ध-धर्म में चले गये तो भिक्षु बन जायेंगे और तब परिवार का क्या होगा? परिवार में प्रत्येक अपनी चिंता व्यक्त करने लगा तब मुझे भी उस दिशा में तथा अपने बारे में सोचने का बल मिला।

लेकिन फिर, धीरे-धीरे गोयन्का जी में होने वाले परिवर्तन स्पष्ट होने लगे, और फिर जब मैंने शिविर किया, और बाद में परिवार के सभी सदस्यों ने किया, तब वे सारी बातें साफ हो गयीं। उसके बाद कोई डर, कोई विचार करने जैसी बात नहीं रही।

जब सयाजी की देह शांत हुई, क्या आप बर्मा में थीं?

— हां, मैं वहीं थी।

क्या आप सयाजी के दाह-संस्कार के बारे में हमें बता सकेंगी? लोगों ने उनके शरीर को कैसे विदा किया?

— सयाजी के गुजरने के बाद, मुझे अंदर से काफी खालीपन-सा लगा, जैसे कि सब कुछ समाप्त हो गया हो। मैं दाह-क्रिया में गयी, पर मैं जाकर भी सब चीजें न देख सकी, वह मुझसे परे की बात थी। बिजली से दाह-संस्कार किया गया, जिसे मैं देख नहीं सकी।

दाह-संस्कार के बाद मैं घर आयी और ध्यान किया तब मुझे बड़ी शांति मिली और बहुत हल्कापन महसूस हुआ। इससे पहले बड़ा डरावना-सा लग रहा था; मुझे बड़ा खालीपन महसूस हो रहा था। केंद्र पर जाकर ध्यान करना भी मुश्किल हो गया। ऐसा लगता था जैसे सयाजी की अनुपस्थिति में केंद्र का प्रयोजन ही चला गया हो। जब मैं एक शिविर में बैठी हुई थी, मुझे लगा-- कि अगर सयाजी नहीं हैं, तो केंद्र नहीं है, मेरे यहां आने का कोई मतलब नहीं है। लेकिन तभी मुझे ऐसी अनुभूति हुई जैसे कि सयाजी मेरे पास खड़े हैं। लेकिन जब आंखें खोली तो कुछ नहीं था। वह सिर्फ अंदर की अनुभूति थी, उनकी उपस्थिति की अनुभूति।

उस अनुभूति के बाद, क्या आपका धर्म में फिर से विश्वास जग गया?

— धर्म में विश्वास तो हमेशा था। वह सयाजी के चले जाने के बाद से खोया या बिखरा नहीं बल्कि उनका जाना एक ऐसा अनुभव था, जैसे कोई बहुत नजदीकी और प्रिय व्यक्ति अचानक गुजर जाता है। जब आपका ऐसा कोई व्यक्ति अचानक चला जाता है तो कैसा धक्का लगने वाला-सा अनुभव होता है। आपको अंदर से बहुत खालीपन महसूस होता है। व्यक्ति अपने को लुटा हुआ-सा महसूस करता है, लेकिन ऐसा नहीं कि धर्म खो गया है। और समय के साथ सभी घाव भर जाते हैं; धीरे-धीरे, आप फिर से सामान्य हो जाते हैं।

जब सयाजी इतनी जल्दी गुजर गये तो बड़ा आश्चर्य हुआ होगा। क्या इससे सभी को धक्का लगा?

— यह एक बहुत बड़ा धक्का था, क्योंकि वे सिर्फ दो दिन ही बीमार रहे थे। ऐसा कोई संकेत नहीं मिला कि वे इतनी जल्दी चले जायेंगे। जब करीब तीन बजे मुझे पता चला कि वे गुजर गये, तब बहुत बड़ा धक्का लगा। वे एक या दो दिन के लिए अस्पताल में थे, पर कोई भी यह नहीं सोच सकता था कि वे चले जायेंगे।

सयाजी के गुजरने से पहले, जब गोयन्का जी भारत में धर्म सिखाते थे, आप उनके पास केंद्र पर जातीं, तब क्या सयाजी आपको कोई सलाह या मार्गदर्शन, आपके भारत लौटने और धर्म सिखाने के बारे में देते थे? आपका क्या कार्य होगा, इसके बारे में बात करते थे?

— उन्होंने कभी कुछ मुझे सीधे नहीं कहा कि मैं भी भारत

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

जाकर और फिर पूरे संसार में जाकर, गोयन्का जी के साथ धर्म-दूत का कार्य करूंगी। लेकिन गोयन्का जी के भारत में धर्म का प्रचार करने से वे बहुत प्रसन्न थे।

इक्कीस साल बाद बर्मा से दूर रह कर जब आप वहां गयीं, आपको कैसा लगा?

— मुझे बहुत अच्छा लगा क्योंकि वहां का वातावरण धर्म-तरंगों से व्याप्त था। इसीलिए वापस जाने का अनुभव अद्भुत था।

सितंबर 1971 में जब आप बर्मा छोड़ कर भारत आ गयीं, तब बर्मा छोड़ना और नये देश में बसना आपको कैसा लगा?

— जब हमने रंगून का घर छोड़ा तो वास्तव में मुझे दु:ख हुआ था, क्योंकि वह हमारा पारिवारिक घर कई वर्षों से था और अब मुझे उसे छोड़ना पड़ रहा था। लेकिन जब मैं बंबई आयी, यहां अपना मकान देखा, जहां हमारा पूरा परिवार एक साथ रह रहा था तब मुझे बहुत खुशी हुई और दिल को चैन मिला। लगा अब यही ज्यादा अच्छी जगह है और मुझे अच्छा लगता है। पर वास्तव में इस देश में इतनी शांति नहीं है जितनी बर्मा में थी।

प्रारंभिक दिनों में जब गोयन्का जी 'जिप्सी कैंप' में लोगों को सिखाते थे, तब क्या उन शिविरों में सिखाने में आप उनकी सहायता करती थीं?

— हां, जिप्सी-शिविरों में भी मैं गोयन्का जी के साथ जाती थी।

पर वे तो सयाजी के केंद्र से, जहां इतनी शांति और व्यवस्था रहती थी, बिल्कुल ही विपरीत होते होंगे? जिप्सी कैंप में तो सब कुछ अननुमानित होता होगा?

— हां, बड़ा कठिन था। लेकिन वह उसका एक भाग था, और धर्म की शक्ति के साथ सब कुछ अपने आप ठीक हो जाता था। जब कोई भी कठिनाई आती, अपने आप सुलझ जाती और बिना किसी समस्या के फिर अपने आप सब कुछ व्यवस्थित हो जाता।

उन दिनों जिप्सी कैंपों की बड़ी मांग थी। आप भारत के भिन्न-भिन्न भागों में यात्रा करती थीं, और शिविरों में जो विदेशी आते थे, उनमें कुछ-कुछ उच्छृंखल ही होते होंगे। वह सब संभालना बहुत दुष्कर-सा था। आपको वह सब कैसा लगा?

— मेरे लिए वह अनुभव, बड़ा ही लाभदायक और सुखदायी था। जब मुझे लगता कि पश्चिमी साधकों में परिवर्तन आया है तो वास्तव में वह मेरे लिए पुरस्कार स्वरूप लगता। क्योंकि तब हम यह जान पाते थे कि धर्म उनकी जीवन शैली को बदल कर उनके लिए कितना कुछ कर सकता है। यह बहुत बड़ा पुरस्कार था।

और आपको विश्वास था कि मुंबई में, संयुक्त परिवार में, आपके बच्चों का पालन-पोषण अच्छी तरह हो रहा था?

— हां, धर्म हर चीज की देख-भाल करता है।

एक प्रिय और पूर्ण सम्मानित पत्नी, माता और दादी के रूप में और एक संयुक्त भारतीय परिवार का केंद्र बिंदु होते हुए, आप पारिवारिक जीवन के लिए विपश्यना का क्या मूल्य समझती हैं?

— संयुक्त परिवार के लिए तो यह बहुत अधिक सहायक है। अगर कोई मार्गदर्शन के लिए पूछता है, फिर वह उसे धर्म के दृष्टिकोण से देखता है तो उसे दूसरों में गलतियां नहीं दीखतीं और सही सलाह देता है। दूसरी तरफ, अगर कोई मार्गदर्शन के लिए आपसे नहीं कहता, तब भी आप प्रसन्न हैं। ऐसा नहीं लगता कि आप अपने अहंकार को पुष्ट कर रहे हो कि हर एक को आपके पास सलाह के लिए आना ही चाहिए। अगर कोई कुछ पूछता है, आप अपनी सलाह दे दो; वर्ना आप अपने में संतुष्ट और खुश हैं। इस माने में विपश्यना बड़ी सहायक है।

क्या आनापान और विपश्यना बच्चों के लिए अच्छी है?

— हां, यह बच्चों के लिए बहुत आवश्यक है क्योंकि अपने प्रारंभिक जीवन में ही उनमें धर्म का बीजारोपण हो जाता है और फिर बाद में किसी भी समय यह बढ़ सकता है और विकसित हो सकता है। यह उनके लिए अच्छी ही नहीं, बहुत अच्छी है।

एक विस्तृत परिवार में, पोते-पोतियों के प्रति, दादी-मां की क्या भूमिका है?

— (हँसी, इशारे से- एक सोलह साल की पोती तो यही है।) हम सभी बच्चों का मार्गदर्शन करते हैं कि सही रास्ते पर चलें और फिर यह स्वयं उन पर है कि वे इसे कैसे लेते हैं और क्या करते हैं! हम उन्हें सही रास्ते पर चलने का मात्र मार्गदर्शन देते हैं। मुझे खुशी है कि अब तक मेरे सभी पोते-पोतियां सही रास्ते पर हैं। जिम्मेदारी बड़े पोते-पोतियों के कंधों पर है, क्योंकि अगर वे सही रास्ते पर चलेंगे तो बाकी उन्हीं का अनुसरण करेंगे।

मेरे बच्चों के बारे में भी यही बात कि वे अपने-अपने काम अच्छी तरह से करते हैं और वे अपनी-अपनी जिम्मेदारियां भली प्रकार समझते और निभाते हैं, इससे मुझे बड़ा संतोष होता है।

धर्म ने आपकी किस प्रकार सहायता की है? और एक धर्म-आचार्या होने के नाते, आपने कैसे जाना कि यह विधि दूसरों की सहायता करती है?

— मेरा चित्त शांत है। मैं सुखी हूं और मैं दूसरी बातों की परवाह नहीं करती। मेरे लिए धर्म सब तरफ से लाभदायी है। यह लोगों को सब प्रकार से मानसिक शांति देता है और जीवन में अपने कर्त्तव्यों को पूरा करने में सहायक होता है। पैसा ही हृदय में सुख और संतोष नहीं लाता। यदि किसी के पास पैसा नहीं है पर धर्म है तो वह ऐसा ही अनुभव करेगा- "जैसे, मेरे पास सब कुछ है"। उसे बड़ा संतोष होगा, यद्यपि पैसा नहीं है, पर धर्म है।

बार-बार इतनी ज्यादा यात्रा करने के बारे में आप क्या अनुभव करती हैं? विशेष रूप से उन देशों में, जहां आप वहां की भाषा भी नहीं बोल पातीं?

— यात्राएं बड़ी थकाने वाली हैं। हम हवाई जहाज से उतरते हैं तो एक-दो दिन तक बड़ी थकान होती है। यात्रा के कारण और चारों तरफ की विभिन्न तरंगों के कारण हम एकाध दिन कुछ अव्यवस्थित रहते हैं। एक बार जब हम शिविर शुरू कर देते हैं और इसमें तल्लीन हो जाते हैं, तब बड़ी शांति होती है और बहुत अच्छा लगने लगता है।

हालांकि मैं भाषा नहीं समझती, फिर भी अपने आप में बहुत अच्छा अनुभव करती हूं। साधक मुझसे प्रश्न पूछते हैं और यद्यपि मैं उनकी बातें पूर्ण रूप से नहीं समझ पाती, पर वहां होना मुझे सुखकर लगता है।

यद्यपि आप अंग्रेजी नहीं समझतीं, फिर भी उन्हें ऐसा लगता है कि आप समझती हैं। वे ऐसा अनुभव करते हैं कि जो कुछ वे कहते हैं, आप अच्छी तरह समझती हैं।

(हँसी: माता जी हँस रही हैं, इससे सबको यह संकेत मिलता है कि वह इस टिप्पणी को समझ गयी हैं।)

मैं ज्यादा नहीं बोलती, क्योंकि मैं इस तथ्य के प्रति सचेत रहती

हूं कि कहीं कुछ गलत न हो जाय। जो सच नहीं है वह मेरे द्वारा नहीं बोला जाना चाहिए, इस तथ्य के प्रति मैं बड़ी सचेत रहती हूं। बचपन से ही मेरा यह स्वभाव रहा है कि किसी विषय पर, जो कई लोगों से संबंधित हो, उस पर कम ही बोलूं। ज्यादा अच्छा है कि केवल देखूं। निरीक्षण करना ज्यादा अच्छा है, बजाय इसके कि सक्रिय होकर भाग लेना व बातें करना।

क्या हम पूछ सकते हैं कि जब गोयन्का जी प्रवचन दे रहे होते हैं, तब आप क्या कर रही होती हैं?

— तो आप यह जानना चाहते हैं कि उस समय मैं क्या करती हूं? (हँसी) मैं ध्यान करती हूं और सबको उस समय मैत्री देती हूं।

प्रश्न समाप्त हुए, धन्यवाद माताजी!

-- सुखी-रहो!

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 **इक्कीसवीं** व अंतिम कड़ीः–

"मिलेनियम वर्ल्ड पीस समिट" में प्रवचन

२९ अगस्त, २००० में मिलेनियम वर्ल्ड पीस समिट' (सहस्राब्दि विश्व शांति सम्मेलन) के अवसर पर यू.एन.ओ. के सम्माननीय मंच पर जनरल सेक्रेटरी श्री कॉफी अन्नान के तत्वावधान में विश्व भर के एक हजार से अधिक धार्मिक एवं आध्यात्मिक नेताओं की एक बैठक बुलायी गयी थी। इसका उद्देश्य था सहनशीलता को बढ़ावा देना, शांति विकसित करना और अंतर-धार्मिक संवाद को प्रोत्साहन देना। उसमें भारत के भी अनेक संप्रदायों के नेता एकत्र हुए। भारतीय प्रतिनिधियों का प्रयास यह था कि भारत के ईसाई और मुस्लिम संप्रदाय के लोग, जो यहां के लोगों का संप्रदाय परिवर्तन कर रहे हैं, उन्हें रोकना चाहिए। इस विषय पर अनेक नेताओं के प्रवचन हुए। कोई परिवर्तन के पक्ष में बोला, कोई विपक्ष में। जब मेरी बारी आयी तब मैंने बड़े जोर-शोर से कहा कि मैं परिवर्तन के पक्ष में हूं। इससे हमारे नेताओं का चेहरा उतर गया क्योंकि मैं उन नेताओं में से था जो परिवर्तन का विरोध करते थे।

लेकिन जब मैंने स्पष्ट किया कि परिवर्तन किसी एक संप्रदाय से दूसरे संप्रदाय में नहीं होना चाहिए, बल्कि यह परिवर्तन दुःख से सुख में होना चाहिए। बुराई से अच्छाई में होना चाहिए। दुर्भावना से सद्भावना में होना चाहिए। हर आदमी अपने भीतर देखे कि वह अपने मन में क्या जगा रहा है। जब कोई अपने मन में बैर का भाव जगाता है तब वह स्वयं अपने आपको तो दुःखी बनाता ही है, साथ ही सारे वातावरण को दुःखी बनाता है। आदमी स्वयं अपने भीतर देखे कि उसके मन में क्या जाग रहा है? यदि उसमें क्रोध है, घृणा है, द्वेष है, दुर्भावना है तो औरों की हानि करने के पहले अपनी हानि करता है। लेकिन यदि ठीक से देखना आ जाय तो इस बुरी आदत से छुटकारा पाये और अपने मन को बुराई से अच्छाई की ओर लगाये, दुःख से सुख की ओर लगाये। परंतु अभ्यास किये बिना कुछ नहीं होता। अपने आपको देखना सीखे तो सभी समस्याओं का समाधान अपने आप हो जाय।

दुनिया का हर धर्म यही सिखाता है। भगवान बुद्ध ने कभी बौद्ध धर्म नहीं सिखाया। उन्होंने धार्मिक बनना सिखाया जो सबके लिए आवश्यक है। धर्म की इस अनूठी व्याख्या से सभी लोग बहुत प्रसन्न हुए। सम्राट अशोक ने भी यही कहा कि कोई व्यक्ति अपने संप्रदाय की प्रशंसा और दूसरे की निंदा भूल कर भी नहीं करे। इससे अपने संप्रदाय की ही हानि होती है। भारत का यह संदेश सब के लिए कल्याणकारी है। दुनिया के सभी धर्म यही सिखाते हैं कि क्रोध और द्वेष की जगह प्यार और सहानुभूति जगायें। जो अपने संप्रदाय की प्रशंसा करता है और दूसरों की निंदा करता है, वह अपने संप्रदाय की ही कब्र खोदता है। तो कन्वर्सन हो, परंतु बुराई से अच्छाई की ओर। इसी में सब का कल्याण समाया हुआ है।

श्रीलंका में राजकीय सम्मान एवं प्रवचन

यू.एन.ओ. के उपरोक्त सम्मेलन में श्रीलंका के राजदूत महोदय भी आये हुए थे। उन्होंने अलग से मेरे एक और प्रवचन की व्यवस्था करवाई और प्रीति-भोज की भी व्यवस्था की। उसमें भिक्षुओं सहित अनेक राज्याधिकारी और विद्वान सम्मिलित हुए। ये महोदय श्रीलंका सरकार के विदेश विभाग के मुखिया थे। अतः जब उन्होंने सारी बात समझी तो अपने देश के भिक्षुओं को पत्र लिखा। श्रीलंका सरकार को लिखा कि श्री गोयन्काजी को वहां सरकारी अतिथि के रूप में बुलाना चाहिए। उनके पत्र का गहरा प्रभाव पड़ा और श्रीलंका सरकार ने मुझे राज्य-अतिथि के रूप में निमंत्रित करके प्रवचन करवाया। वहां के अनेक विद्वान भिक्षुओं से मिला। उन सब के बीच मेरे कई प्रवचन हुए। सभी बहुत प्रसन्न हुए और मुझे अनेक अलंकरणों से सम्मानित किया।

डाओस में प्रवचन

सन २००२ में स्विट्जरलैंड के डाओस नगर के 'वर्ल्ड इकोनॉमिक फोरम' में मुझे विशेष अतिथि के रूप में बुलाया गया था। मेरा प्रवचन आरंभ होने के पहले ही पूरा हॉल भर चुका था। उसमें भाग लेने के लिए आंध्र प्रदेश के मुख्यमंत्री श्री चंद्रबाबू नायडू भी आये हुए थे। प्रवचन के बाद मुझसे मिले और अपनी प्रसन्नता व्यक्त करते हुए कहा कि मैं उनके राज्य आंध्र प्रदेश की राजधानी हैदराबाद में राज्य-अतिथि के रूप में पधारूं। मैं अपने राज्य के लोगों के लाभ के लिए आपका प्रवचन करवाऊँगा। मैंने उनका निमंत्रण स्वीकार किया। उन्होंने मेरे प्रवचन की बड़ी सुंदर व्यवस्था की और स्वयं भी साधारण जन की भांति बहुत बड़े खुले पंडाल में बैठ कर मेरे प्रवचन सुने। प्रवचनों से इतना प्रभावित हुए कि एक जी.आर.(सर्कुलर) निकाल कर प्रदेश के सभी राज्य-कर्मियों को सवैतनिक अवकाश देकर विपश्यना का लाभ उठाने के लिए प्रेरित किया। वे स्वयं अत्यधिक व्यस्त होने के कारण विपश्यना का लाभ नहीं ले सके, परंतु उनके राज्य के अनेक कर्मचारी शिविर में बैठे।

भोपाल (म.प्र.) में प्रवचन व सम्मान

ऐसे ही मध्य प्रदेश के मुख्य मंत्री श्री दिग्विजय सिंह ने राज्य की राजधानी भोपाल में राज्य अतिथि के रूप में बुलाकर प्रवचन करवाया और सम्मानित भी किया। उन्होंने भी जी.आर. निकाल कर मध्य प्रदेश के कर्मचारियों को शिविर का लाभ ले सकने का रास्ता खोल दिया। उनके राज्य के कुछ मंत्री और अनेक कर्मचारी शिविरों में बैठे।

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

धर्म का जयघोष

इस प्रकार धर्म का जयघोष बड़े जोरों से फैला। भारत ही नहीं, विश्व भर में विपश्यना साधना निर्बाध रूप से बढ़ती चली जा रही है। भारत का पहला विपश्यना केंद्र इगतपुरी में १९७६ में बना। अब तक विश्व भर में लगभग २०० विपश्यना केंद्र स्थापित हो चुके हैं और नित नये केंद्र स्थापित होते जा रहे हैं। इन केंद्रों में कोई गुरु महाराज आकर प्रवचन देकर यह नहीं कहता कि अब अपने घर जाकर अभ्यास करते रहो। बल्कि इन केंद्रों पर दस-दिवसीय निवासीय शिविर लगते हैं। सिखाने वाला आचार्य भी दिन-रात वहीं रहता है। साधकों को मौन रह कर किसी बाहरी संपर्क के बिना गंभीर रूप से साधना करनी होती है। अनेक केंद्रों पर १० ही नहीं, २०, ३०, ४५ और ६० दिन के भी शिविर लगते हैं। ऐसे दीर्घकालिक शिविरों का अनुशासन और भी कठिन होता है। इतने लंबे समय तक आचार्य और धर्मसेवक भी दिन-रात वहीं रहते हैं। फिर भी स्थानाभाव के कारण लोगों को प्रतीक्षासूची में प्रतीक्षा करनी होती है। क्योंकि किसी भी केंद्र पर व्यवस्था तो सीमित ही होती है और साधना करने वाले उससे कहीं अधिक। धर्म सचमुच धन्यता को प्राप्त हुआ है।

विभिन्न अलंकरण

समाजसेवा, विशेषकर विपश्यना द्वारा धर्मसेवा करने के कारण जिन विशिष्ट अलंकरणों से म्यंमा, भारत तथा अन्य देशों ने मुझे सम्मानित किया, उनका विवरण इस प्रकार है:-

1. बरमी 'सिविल सरकार' ने म्यंमा में उत्कृष्ट समाज सेवाओं के लिए 'वर्णकीर्ति' (Wunna Kyaw thin) नामक राष्ट्रीय अलंकरण से अलंकृत किया।

2. म्यंमा की वर्तमान सरकार ने राज्य-अतिथि के रूप में स्वदेश में सम्मानित किया।

3. म्यंमा के प्रसिद्ध 'पगो महाविहार' की ओर से 'महा उपासक विश्व विपश्यनाचार्य' की उपाधि देकर आशीर्वाद दिया गया।

4. म्यंमा की "करेन' जाति के प्रमुख विहार की ओर से 'आधुनिक अशोक' के नाम से घोषित और सम्मानित किया गया।

5. भारत आने पर 'अखिल भारतीय भिक्षुसंघ' की ओर से 'धर्ममूर्ति' अलंकरण से समलंकृत किया गया।

6. 'नव नालंदा महाविहार' (पालि संशोधन केंद्र), नालंदा की ओर से बिहार प्रदेश के राज्यपाल द्वारा मानद डॉक्टरेट की उपाधि 'विद्यावारिधि' से समलंकृत किया गया।

7. सारनाथ की 'तिब्बतन रिसर्च इंस्टीटयूट' द्वारा 'विद्या वाग्पति' की मानद डॉक्टरेट की उपाधि से समलंकृत किया गया।

8. 'महाबोधि सोसायटी ऑफ इंडिया', कोलकाता ने 'विपस्सनागमचक्कवत्ती' की उपाधि से सम्मानित करते हुए अपना पैट्रन भी नियुक्त किया।

9. भारत देश के 'मध्य प्रदेश' और 'आंध्र प्रदेश' की सरकारों ने राज्य-अतिथि के रूप में आमंत्रित कर सम्मानित किया।

10. भारत सरकार ने भारत तथा विश्व में सामाजिक सेवाओं के लिए वर्ष २०११ में 'पद्मभूषण' राष्ट्रीय पुरस्कार से सम्मानित किया।

11. राष्ट्रीय स्तर पर भगवान बुद्ध की २,५५०वीं जयंती समारोह मनाते हुए श्रीलंका सरकार ने राज्य-अतिथि के रूप में आमंत्रित करके अपने यहां अनेक कार्यक्रम आयोजित किये।

12. श्रीलंका के राष्ट्रपति महामहिम श्री महिंद राजपक्षे ने 'जिन सासन सोभन पटिपत्तिधज' नामक अलंकरण से सम्मानित किया और देश के प्रधानमंत्री श्री रत्नसिरि विक्रमनायके ने सार्वजनिक रूप से स्वागत करते हुए अलंकरण प्रदान किया।

13. इसी समय श्रीलंका के भिक्षु महासंघनायकों की सर्वोच्च संस्था 'कोट्टे श्री कल्याणी सामग्रही महासंघ सभा' ने विश्व भर में बुद्ध शासन-सेवा में अपूर्व भूमिका निभाने के लिए सम्मान में एक विशेष समारोह आयोजित करके 'परियत्ति विसारद' (मास्टर ऑफ डॉक्टरिन) की सम्मानजनक उपाधि से समलंकृत किया।

(यह आत्म कथन भाग-2 शृंखला का अंतिम लेख है।)

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 वर्षो 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 आचार्यो 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।

14 दिवसीय कृतज्ञता-शिविर / स्वयं शिविर

यह कृतज्ञता-शिविर "आचार्य स्वयं शिविर" का ही रूप है। शिविर का फार्मेट बिल्कुल वही रहेगा। पूज्य गुरुजी और माताजी अब नहीं रहे तो उनके प्रति तथा पूरी आचार्य परंपरा के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करते हुए इसी समय अधिक से अधिक लोग एक साथ तपेंगे 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:** 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:** 31-3 से 8-4, 7 से 15-10, **3-दिवसीय:** 22 से 25-4, **समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य तथा आचार्य सम्मेलन:** 13-12-2021, **सहायक आचार्य सम्मेलन:** 14 से 16-12, **सहायक आचार्य कार्यशाला:** 17 से 20-12, **प्रशिक्षक कार्यशाला:** 21-12, **ट्रस्टी तथा धम्मसेवक कार्यशाला:** 16 से 17-10, **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय:** 30-6 से 11-7, (**गंभीर सूचनाएं**-- o कृपया ध्यान दें कि धम्मगिरि पर बिना बुकिंग कराए आने का प्रयास बिल्कुल न करें अन्यथा वापस भेजने पर शिविरार्थी को भी कष्ट होता है और हमें भी। o जहां केंद्र हैं, उस क्षेत्र के लोग वहीं आवेदन करें। विशेष कारण के बिना धम्मगिरि पर उनके आवेदन नहीं लिए जायेंगे। o कृपया स्वीकृति-पत्र अपने साथ अवश्य लाएं। o न आ पाने की सूचना समय पर अवश्य करें।)

धम्मतपोवन-1 : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

दस-दिवसीय एक्जीक्यूटिव शिविर: 8 से 19-4, **सतिपट्ठान:** 2 से 10-9, **14-दिवसीय कृतज्ञता-शिविर:** 2 से 17-2 **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय:** 24-4 से 5-5, 18 से 29-8, **20-दिवसीय:** 7 से 28-1, 10 से 31-5, 24-7 से 14-8, 11-11 से 2-12, **30-दिवसीय:** 20-2 से 23-3, 4-6 से 5-7, 15-9 से 16-10, **45-दिवसीय:** 4-6 से 20-7, 15-9 से 31-10, 19-12 से 3-2-2022, **60-दिवसीय:** 12-10 से 12-12.

धम्मतपोवन-2 : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

दस-दिवसीय एक्जीक्यूटिव शिविर: 30-11 से 11-12, **सतिपट्ठान:** 22 से 30-4, 18 से 26-11, **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय:** 19-2 से 12-3, 28-6 से 19-7, **30-दिवसीय:** 19-3 से 19-4, 8-5 से 8-6, 25-9 से 26-10, **45-दिवसीय:** 8-5 से 23-6, 25-9 से 10-11, **60-दिवसीय:** 23-7 से 22-9, 17-12 से 14-2-2022.

धम्मपत्तन : गोराई, बोरीवली, मुंबई

धम्मपत्तन, विपश्यना केन्द्र, एस्सेल वर्ल्ड के पास, गोराई खाड़ी, बोरीवली (पश्चिम) मुंबई-- 400 091, **फोन:** +91 8291894650, टेली. (+09122) 50427518, Ext. No. (पुरुष कार्यालय) 519 (50427519), (महिला कार्यालय) 546 (50427546), (सुबह 11 से सायं 5 बजे तक); Website: www.pattana.dhamma.org, **दस-दिवसीय एक्जीक्यूटिव शिविर:** 6 से 17-1, 24-2 से 7-3, 10 से 21-3, 24-3 से 4-4, 14 से 25-4, 28-4 से 9-5, 11 से 22-5, 3 से 14-6, 30-6 से 11-7, 13 से 24-7, **सतिपट्ठान:** 17 से 25-6, **3-दिवसीय:** 23 से 26-1, 8 से 11-4, **1-दिवसीय मेगा:** 10-1, 23-5, 25-7, **भारतीय सहायक आचार्य कार्यशाला:** 24 से 31-5, **20-दिवसीय शिविर:** 30-1 से 20-2-2021, Email: registration_pattana@dhamma.net.in; ऑनलाइन बुकिंग: www.dhamma.org/en/schedules/schpattana.shtml "**धम्मपत्तन**" विपश्यना केंद्र में केवल 90 साधकों के लिए स्थान है। अतः सभी साधकों से नम्र निवेदन है कि जिन्हें शिविर के लिए स्वीकृति-पत्र दिया जाय, वे ही 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 एक्जीक्यूटिव 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);

धम्मवाहिनी : टिटवाला

मुंबई परिसर विपश्यना केंद्र, गांव रुंदे, टिटवाला (पूर्व) कल्याण, जि. ठाणे. Website www.vahini.dhamma.org, रजिस्ट्रेशन केवल online; Email: vahini.dhamma@gmail.com, **संपर्क:** मोबाईल: 97730-69978, 9004620434, केवल कार्यालय के दिन- 12 से सायं 6 तक. **दस-दिवसीय:** 2 से 13-1, 16 से 27-1, 30-1 से 10-2, 13 से 24-2, 27-2 से 10-3, 13 से 24-3, 27-3 से 7-4, 10 से 21-4, 24-4 से 5-5, 8 से 19-5, 22-5 से 2-6, 5 से 16-6, 19 से 30-6, 3 से 14-7, 17 से 28-7, 31-7 से 11-8, 28-8 से 8-9, 11 से 22-9, 25-9 से 6-10, 9 से 20-10, 23-10 से 3-11, 6 से 17-11, **सतिपट्ठान:** 14 से 23-8, **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय:** 30-11 से 21-12, **30-दिवसीय:** 30-11 से 31-12,

धम्म वाटिका : पालघर

पालघर विपश्यना केंद्र, गट नं. 198-2/ए, अल्याली क्रिकेट ग्राउंड के पीछे, अल्याली, पालघर-401404, **संपर्क:** 1) 9637101154, 2) श्री इराणी, मो. 9270888840, Email: info@vatika.dhamma.org
10-दिवसीय: (केवल पुरुष): 14 से 25-2, 28-2 से 11-3, 14 से 25-3, 31-3 से 11-4, 14 से 25-4, 12 से 23-5, 13 से 24-6, 27-6 से 8-7, 25-7 से 5-8, 11 से 22-8, 25-8 से 5-9, 8 से 19-10, 21-10 से 1-11, 21-11 से 2-12, 25-12 से 5-1-22 **10-दिवसीय:** (केवल महिला): 31-1 से 11-2, 28-4 से 9-5, 3-5 से 1-6, 11 से 22-7, 24-9 से 5-10, 7 से 18-11 **सतिपट्ठान:** 12 से 20-9 (केवल पुरुष), 5 से 13-12 (केवल महिला)

दीर्घ शिविर कार्यक्रम (भारत)

विशेष 10-दिवसीय

20 से 31-12-2020	धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा)
17 से 28-1-2021	धम्मसुवत्थी : श्रावस्ती (उ. प्र.)
20 से 31-1-2021	धम्मपीठ - अहमदाबाद (गुजरात)
12 से 23-4-2021	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
2 से 13-6-2021	धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
19 से 30-6-2021	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
30-6 से 11-7-2021	धम्मगिरि : इगतपुरी (महाराष्ट्र)
17 से 28-7-2021	धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा)
19 से 30-7-2021	धम्मलक्खण - लखनऊ (उ. प्र.)
6 से 17-10-2021	धम्मबोधि -बोधगया (बिहार)
15 से 26-10-2021	धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा)
17 से 28-10-2021	धम्मसरोवर - धुळे (महाराष्ट्र)
20-11 से 1-12-2020	धम्मकल्याण - कानपुर (उ. प्र.)

14-दिवसीय कृतज्ञता-शिविर

16 से 31-1-2021	धम्मविपुल - बेलापुर (नवी मुंबई)
2 से 17-2-2021	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
2 से 17-2-2021,	धम्मनाग - नागपुर (महाराष्ट्र)
2 से 17-2-2021	धम्मसरोवर - धुळे (महाराष्ट्र)
2 से 17-2-2021	धम्मालय - कोल्हापुर (महाराष्ट्र)
2 से 17-2-2021	धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)
2 से 17-2-2021	धम्मनागाज्जुन - 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

30-1 से 20-2-2021	धम्मपत्तन - गोराई, बोरीवली, मुंबई
7 से 28-2-2021	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
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)
5 से 26-9-2021	धम्मगढ़ - बिलासपुर (छत्तीसगढ़)
8 से 29-9-2021	धम्मसुवत्थी - श्रावस्ती (उ. प्र.)
28-9 से 19-10-2021	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
6 से 27-10-2021	धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
30-11 से 21-12-2021	धम्मवाहिनी - टिटवाला
4 से 25-12-2021	धम्मलक्खण - लखनऊ (उ. प्र.)

30-दिवसीय

28-1-2021 से 28-2-2021	धम्मकानन - बालाघाट (म.प्र.)
31-1 से 3-3-2021	धम्मकेतु - दुर्ग (छत्तीसगढ़)
7-2 से 10-3-2021	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
21-2 से 24-3-2021	धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा)
28-2 से 31-3-2021	धम्मपीठ - अहमदाबाद
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)
1-8 से 1-9-2021	धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
11-8 से 11-9-2021	धम्मालय - कोल्हापुर (महाराष्ट्र)
28-8 से 28-9-2021	धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा)
18-9 से 29-10-2021	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
30-11 से 31-12-2021	धम्मवाहिनी - टिटवाला
15-12-2021 से 15-12-2022	धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)

45-दिवसीय

7-2 से 25-3-2021	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
9-2-2021 से 26-3-2021	धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
21-2 से 8-4-2021	धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा)
28-2 से 15-4-2021	धम्मसुवत्थी - श्रावस्ती (उ. प्र.)
2-6 से 18-7-2021	धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
15-10 से 30-11-2021	धम्मसुवत्थी - श्रावस्ती (उ. प्र.)
2-11 से 18-12-2021	धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा)
9-2-2022 से 26-3-2022	धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)

धम्मानन्द : पुणे (महाराष्ट्र)

पुणे विपश्यना केंद्र, (बिना बुकिंग प्रवेश नहीं) मरकल गांव के पास, आलंदी से 8 कि.मी. **दस-दिवसीय:** (केवल हिंदी एवं मराठी भाषी) 9 से 20-1, 13 से 24-2, 13 से 24-3, 10 से 21-4, 8 से 19-5, 12 से 23-6, 10 से 21-7, 14 से 25-8, 11 से 22-9, 9 से 20-10, 13 से 24-11, 11 से 22-12, (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) 23-1 से 3-2, 27-3 से 7-4, 24-4 से 5-5, 22-5 से 2-6, 26-6 से 7-7, 24-7 से 4-8, 28-8 से 8-9, 25-9 से 6-10, 27-11 से 8-12, 25-12 से 5-1, **सतिपट्ठान:** (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) 27-2 से 7-3, 23 से 31-10, **3-दिवसीय:** 4 से 7-4, 3 से 6-6, 5 से 8-8, **संपर्क:** पुणे विपश्यना समिति, फोन: (020) 24468903, 24436250. Email: info@ananda.dhamma.org; टे.फैक्स: 24464243.

धम्मपुण्ण : पुणे शहर(स्वारगेट)

पुणे विपश्यना समिति, नेहरू स्टेडियम के सामने, स्वारगेट वॉटर वर्क्स के पीछे, आनंद मंगल कार्यालय के पास, दादावाडी, पुणे-411002. फोन: (020) 24436250. Email: info@punna.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) 3 से 14-1, 7 से 18-2, 7 से 18-3, 4 से 15-4, 6 से 17-6, 4 से 15-7, 1 से 12-8, 29-8 से 9-9, 3 से 14-10, 7 से 18-11, 5 से 16-12, (केवल हिंदी एवं मराठी भाषी) 17 से 28-1, 21-2 से 4-3, 21-3 से 1-4, 20-6 से 1-7, 18 से 29-7, 15 से 26-8, 17 से 28-10, 21-11 से 2-12, 19 से 30-12, **सतिपट्ठान:** (केवल हिंदी एवं मराठी भाषी) 18 से 26-4, (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) 21 से 29-9, **3-दिवसीय:** 28 से 31-1, 28 से 31-10, **किशोरों का शिविर:** 2 से 10-5, **किशोरियों का शिविर:** 16 से 24-5, **2-दिवसीय बाल-शिविर:** (12 से 18 वर्ष लड़के) 11 से 12-5, (12 से 18 वर्ष लड़कियां) 14 से 15-5, **1-दिवसीय:** हर माह दुसरे गुरुवार तथा चौथे रविवार प्रात: 8:30 से 4:30 तक, **बाल-शिविर:** (9 से 18 वर्ष) हर माह प्रथम तथा तिसरे रविवार (प्रात: 8 से दोपहर 2.30 तक)

धम्मअजन्ता : औरंगाबाद (महाराष्ट्र)

अजंता अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना समिति, गट नं. 45 रामपुरी, वैजापुर रोड, औरंगाबाद-431003. **संपर्क:** फोन: (0240) 2040444, मोबाईल: 94222-11344, 99218-17430. Email: info@dhammaajanta.org; **दस-दिवसीय:** 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, 28-4 से 9-5, 19 से 30-5, 2 से 13-6, 16 से 27-6, 30-6 से 11-7, 14 से 25-7, **सतिपट्ठान:** 16 से 24-4, **किशोरों का शिविर:** 10 से 18-5,

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" पहूँचें। 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,
14 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, **14 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, **सहायक आचार्य कार्यशाला:** 14 से 18-7-2021,
14 दिवसीय कृतज्ञता-शिविर: 2 से 17-2-2021, **संपर्क:** सचिव, कल्याणमित्र चैरिटेबल ट्रस्ट, अभ्यंकर स्मारक भवन, अभ्यंकर रोड, धन्तोली, नागपुर-440012. फोन: 0712- 2458686, 2420261. (सभी पत्र-व्यवहार इसी पते पर करें।)

रोहणागांव: (पवनी, भंडारा): दस-दिवसीय: 6 से 17-1, 10 से 21-2, (केवल भिक्षुओं के लिए 3 से 14-3), 7 से 18-4, 19 से 30-5, 16 से 27-6, 7 से 18-7, **स्थान:** विसुध्दमग्गो विपस्सना चॅरिटेबत ट्रस्ट, व्दारा संचालित - धम्मपवन विपश्यना केन्द्र, रोहणा गांव (पवनी) जि. भंडारा, **संपर्क: 1)** श्री शैलेष कांबळे, मोबा. 9923268962, 2) श्री माधव रामटेके, मोबा. 9223349183,

तुमसर (भंडारा): 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 ॲण्ड वेलफेअर सेंटर, चुल्हाड, तुमसर, जि. भंडारा मोबा. 096236-68240, **संपर्क:** 1) श्री डोंगरे, मोबा. 6260450436, 2) श्री चौरे, मोबा. 98904-41071, 3) श्री विजु गोंडाणे, मोबा. 096236-68240,

धम्मभण्डार : भंडारा (महाराष्ट्र)

विपश्यना केंद्र, राहुल कॉलनी, रेल्वे 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,

धम्मअनाकुल : खापरखेड़ा फाटा, तेल्हारा (अकोला)

विपश्यना साधना केंद्र, खापरखेड़ा फाटा, तेल्हारा-444108 जि. अकोला **Email:** info.anakula.@vridhamma.org, **Website:** www.anakula.dhamma.org, मोबा. 9421156138, 9881204125, 9421833060, **दस-दिवसीय:** (केवल पुरुष)**▶▶** 24-2 से 7-3, 24-3 से 4-4, 21-4 से 2-5, 9 से 20-6, 3 से 14-8, 1 से 12-9, 20 से 31-10, 24-11 से 5-12, (केवल महिलाएं)**▶▶** 13 से 24-1, 10 से 21-3, 7 से 18-4, 5 से 16-5, 23-6 से 4-7, 18 से 29-8, 15 से 26-9, 4 से 15-10, 10 से 21-11, 8 से 19-12, **दस-दिवसीय:** (केवल भिक्षुओं के लिए)**▶▶** 7 से 18-7, ◆**सतिपट्ठान:** 29-5 से 6-6, 23 से 31-7, **3-दिवसीय:** 29-9 से 2-10, 23 से 26-12, **2-दिवसीय:** 19 से 21-2, 21 से 23-5, **1-दिवसीय:** 30-1, 26-5, 21-7, 19-10, **14 दिवसीय कृतज्ञता-शिविर:** 2 से 17-2, **संपर्क:** 1) विपश्यना चैरिटेबल ट्रस्ट, शेगांव, फोन: 95798-67890, 98812-04125. 2) श्री आनंद, मोबा. 94221-81970.

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,

धम्मपदेस : पाली (रत्नागिरी)

कोंकण विपश्यना मेडीटेशन सेंटर, मु. पाथरट, पो. पाली, जि. - रत्नागिरी - 415803, **Email:** info@pades.dhamma.org, **Website:** https://pages.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 15 से 26-1, 1 से 12-2, 15 से 26-2, 1 से 12-3, 15 से 26-3, 15 से 26-4, 1 से 12-5, 15 से 26-5, 1 से 12-6, 15 से 26-6, 1 से 12-8, 15 से 26-8, 1 से 12-9, 15 से 26-9, 15 से 26-10, 1 से 12-11, 15 से 26-11, 1 से 12-12, ◆**सतिपट्ठान:** 15 से 24-7, 15 से 24-12, **3-दिवसीय:** 7 से 10-1, 1 से 4-4, 1 से 4-7, **संपर्क:** 1. श्री संतोष आयरे 1) 9975434754 / 9960503598

महाड: दस-दिवसीय: (केवल पुरुष)**▶▶** 3 से 14-1, 17 से 28-1, 7 से 18-2, 21-2 से 4-3, 7 से 18-3, 22-3 से 2-4, 4 से 15-4, 2 से 13-5, 6 से 17-6, 4 से 15-7, 18 से 29-7, 1 से 12-8, 15 से 26-8, 5 से 16-9, 19 से 30-9, 3 से 14-10, 17 से 28-10, 7 से 28-11, 21-11 से 2-12, 5 से 16-12, 19 से 30-12, (केवल महिलाएं)**▶▶** 18 से 29-4, 16 से 27-5, 20-6 से 1-7, **3-दिवसीय:** (केवल पुरुष)**▶▶**28 से 31-1, 27 से 30-5, 26 से 29-8, 28 से 31-10, , **1-दिवसीय :** हर माह पहले रविवार प्रात: 10 बजे से दोपहर 3 बजे तक, ■ **बाल शिविर:** हर माह तीसरे रविवार प्रात: 10 बजे से दोपहर 2 बजे तक, **स्थान:** डा. बाबासाहेब आंबेडकर मेमोरीयल हॉल, विपश्यना शिवाजी चौक, कोटेश्वरी तले, महाड-402301, जिला: रायगड, **संपर्क: (020) 24436250,** Email: info@punna.dhamma.org, मोबा: 7719070011.

जयपुर एवं उत्तर भारत

धम्मथली : जयपुर (राजस्थान)

राजस्थान विपश्यना केन्द्र, पो.बॉ. 208, जयपुर-302001, **पंजीकरण संपर्क:** मोबा. 0-99301-17187, 9610401401, 9828804808, Email: info@thali.dhamma.org, Website: www.thali.dhamma.org, **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), पर्वतसर 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, गॉव 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, गॉव 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 लोभङ्ग विसुद्धा, एन्शाट 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 कैन्ट 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:** 4 से 15-1, 19 से 30-1, 19-2 से 1-3, 4 से 15-3, 4 से 15-4, 19 से 30-4, 4 से 15-5, 19 से 30-5, 4 से 15-6, 19 से 30-6, 4 से 15-7, 4 से 15-8, 19 से 30-8, 4 से 15-9, 19 से 30-9, 4 से 15-10, 4 से 15-11, 19 से 30-11, **सतिपट्ठान:** 22 से 30-3, 19 से 27-10, **3-दिवसीय:** 28 से 31-10, **2-दिवसीय:** 15 से 17-1, 15 से 17-3, 15 से 17-4, 15 से 17-5, 15 से 17-6, 15 से 17-7, 15 से 17-8, 15 से 17-9, 15 से 17-10, 15 से 17-11, **बाल शिविर:** (8 से 12 वर्ष लड़के लड़किया) 18 से 20-3, **3-दिवसीय बाल शिविर:** (13 से 17 वर्ष लड़के) 26 से 29-12, (13 से 17 केवल लड़किया) 30-12-21 से 2-1-22,
14-दिवसीय कृतज्ञता-शिविर: 2 से 17-2-2021, **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय:** 19 से 30-7, **20-दिवसीय:** 4 से 25-12, **संपर्क:** 1) श्री राजकुमार सिंह, मोबा. 9616744793, 2) श्री पंकज जैन, मोबा. 098391-20032, 3) श्रीमती मृदुला मुकेश, मोबा. 94150-10879, 4) श्री राजीव यादव, मोबा. 9415136560.

धम्मसुवत्थी : श्रावस्ती (उ. प्र.)

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,

धम्मकल्याण : कानपुर (उ. प्र.)

कानपुर अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना साधना केंद्र, ढोड़ी घाट, रूमा, पो. सलेमपुर, कानपुर नगर- 209402, (सेन्ट्रल रेलवे स्टेशन से 23 कि0 मी0) Email: dhamma.kalyana@gmail.com, फोन: 07388-543795, मोबा. 08995480149. (बिना बुकिंग प्रवेश बिल्कुल नहीं) **दस-दिवसीय:** 5 से 16-1, 20 से 31-1, 5 से 16-2, 5 से 16-3, 20 से 31-3, 5 से 16-4, 20-4 से 1-5, 2 से 13-5, 13 से 24-5, 5 से 16-6, 20-6 से 1-7, 5 से 16-7, 20 से 31-7, 5 से 16-8, 20 से 31-8, 5 से 16-9, 20-9 से 1-10, 5 से 16-10, 20 से 31-10, 5 से 16-11, 5 से 16-12, 20 से 31-12, **सतिपट्ठान:** 22-2 से 1-3, 22 से 30-11, **3-दिवसीय:** 1 से 4-4, 1 से 4-9, **किशोरियों का शिविर:** 24-5 से 1-6, **3-दिवसीय बाल-शिविर:** (8 से 12 वर्ष) 1 से 4-6, **एक-दिवसीय:** हर माह चौथे रविवार. सुबह 10 से सायं 5 तक, **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय:** 20-11 से 1-12,

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,

धम्मबोधि : बोधगया (बिहार)

बोधगया अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना साधना केंद्र, मगध विश्वविद्यालय के समीप, पो. मगध विश्वविद्यालय, गया-डोभी रोड, बोधगया-824234, मोबा. 94716-03531, Email: info@bodhi.dhamma.org; **संपर्क:** फोन: 99559-11556. Website: www.bodhi.dhamma.org, Long course Email : bodhi.longcourse@gmail.com , **दस-दिवसीय: 1 से 12-1, 16 से 27-1, 1 से 12-2, 16 से 27-2, 1 से 12-3, 16 से 27-3, 1 से 12-4, 16 से 27-4, 1 से 12-5, 16 से 27-5, 1 से 12-6, 16 से 27-6, 1 से 12-7, 15 से 26-7, 5 से 16-9, 20-9 से 1-10, 1 से 12-11, 16 से 27-11, 1 से 12-12, 15 से 26-12, 29-12 -2021 से 9-1-2022, 12 से 23-1-2022, सतिपट्ठान: 18 से 26-10, 26-1-2022 से 3-2-2022,**
दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 6 से 17-10, **20-दिवसीय:** 6 से 27-10, **30-दिवसीय:** 1-8 से 1-9, **45-दिवसीय:** 9-2-से 27-3-2021, 9-2-2022 से 27-3-2022,
पटना: (बिहार) दस-दिवसीय: हर माह 3 से 14 तथा 17 से 28 **स्थान:** विपश्यना साधना बुद्ध स्मृती पार्क, फ्रासर रोड एरीया, पटना जंक्शन के आगे, फोन: (91) 6205978821/22, Website: www.patana.in.dhamma.org
वैशाली (बिहार): दस-दिवसीय: हर माह 4 से 15, जनवरी से दिसंबर **,स्थान:** वेतनाम महाप्रजापति ननरी, विश्वशांति पगोडा रोड, वैशाली-844128, **संपर्क:** 9102288680, श्री राजकुमार गोयन्का, फोन: 0621 2240215, 89359 63703, Email: info@vaishali.in.dhamma.org; Website: www.vaishali.in.dhamma.org

धम्मदिवाकर : मेहसाणा (गुजरात)

उत्तर गुजरात विपश्यना केंद्र, मीठ्ठा गाव, ता. जिल्हा- मेहसाणा, गुजरात, Email: info@divakara.dhamma.org, फोन: (02762) 272800. **संपर्क:** 1. निखिलभाई पारीख, मोबा. 09429233000, 2. श्री उपेंद्र पटेल, मोबा. 8734093341, Email: upendrakpatel@gmail.com, फोन: (02762) 254634, 253315, **10-दिवसीय:** 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, **14 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, **14 दिवसीय कृतज्ञता-शिविर:** 2 से 17-2-2021, **संपर्क:** 1) श्रीमती शशि तोडी मोबा. 98240-65668.

दीर्घ-शिविर: 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:** 10 से 21-1, 23-1 से 3-2, 10 से 21-2, 24-2 से 7-3, 10 से 21-3, 31-3 से 11-4 **3-दिवसीय:** 4 से 7-2, 25 से 28-3,

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, , **किशोरियों का शिविर:** 23 से 31-12, **1-दिवसीय:** हर पूर्णिमा,
14 दिवसीय कृतज्ञता-शिविर:2 से 17-2-2021,

धम्मपाल : भोपाल (म.प्र.)

धम्मपाल विपश्यना केंद्र, केरवा डैम के पीछे, ग्राम दौलतपुरा, भोपाल-462 044, **संपर्क:** मोबा. 94069-27803, **संपर्क:** 1) प्रकाश गेडाम, मोबा. 94250-97358, 2) श्री लालेंद्र हुमने, मोबा. 9893891989, फोन: (0755) 2468053, फैक्स: 246-8197. Email: dhammapala.bhopal@gmail.com, ऑनलाइन आवेदन; www.pala.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 20 से 31-1, 20-2 से 3-3, 17 से 28-3, 7 से 18-4, 21-4 से 2-5, 5 से 16-5, 9 से 20-6, 23-6 से 4-7, 7 से 18-7, 21-7 से 1-8, 11 से 22-8, 25-8 से 5-9, 8 से 19-9, 22-9 से 3-10, 6 से 17-10, 23-10 से 3-11, 17 से 28-11, 1 से 12-12, **सतिपट्ठान: 6 से 14-3, 6 से 14-11, किशोरियों का शिविर: 19 से 27-5, किशोरों का शिविर: 29-5 से 6-6, 3-दिवसीय:** 1 से 4-4, 2 से 5-8, **1-दिवसीय:** (प्रात: 9 से 3:00 बजे तक) 31-1, 14-3, 28-3, 18-4, 26-5, 20-6, 4-7, 18-7, 1-8, 22-8, 5-9, 27-9, **बाल-शिविर:** (प्रात: 9 से 3:00 बजे तक) (8 से 12 वर्ष) 3-10, 28-11, 12-12, (13 से 16 वर्ष) 2-5, 16-5, 19-9, **विपश्यना परिचय सम्मेलन:** 28-2, **धम्मसेवक कार्यशाला:** 7 से 8-8,
14 दिवसीय कृतज्ञता-शिविर: 2 से 17-2, **दीर्घ-शिविर: 30-दिवसीय:** 15-12-2021 से 15-1-2022,

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: 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.

धम्मकेतु : दुर्ग (छत्तीसगढ़)

विपश्यना केंद्र, थनौद, व्हाया-अंजौरा, जिला-दुर्ग, छत्तीसगढ़-491001; फोन: 09907755013, मोबा. 9589842737. Email: sadhana_kendra@yahoo.in, **दस-दिवसीय:** 3 से 14-1, 7 से 18-3, 18 से 29-4, 13 से 24-6, 4 से 15-7, 18 से 29-7, 1 से 12-8, 22-8 से 2-9, 5 से 16-9, 19 से 30-9, 3 से 14-10, 17 से 28-10, 6 से 17-11, 21-11 से 2-12, 6 से 17-12, 20 से 31-12, **सतिपट्ठान:** 17 से 25-1, **किशोरियों का शिविर:** 30-5 से 7-6, **3-दिवसीय:** 27 से 30-3, **1-दिवसीय:** 26-1, 21-3, 26-5, 27-6, 15-8, 31-10, 20-11, **बाल-शिविर:** 2-4, 2-5, 2-10, 19-11, 18-12, **धम्मसेवक कार्यशाला:** 5-12, **दीर्घ-शिविर:** 30-**दिवसीय:** 31-1 से 3-3,
संपर्क: 1. श्री एस बंग, मोबा. 9425209354, 2. श्री. आर. पी. सैनी, मोबा. 9425244706,

धम्मगढ़ : बिलासपुर (छत्तीसगढ़)

विपश्यना केंद्र, बिलासपुर शहर से 23 कि.मी. और कारगी रोड रेलवे स्टेशन से 8 कि.मी. की दूरी पर भरारी, व्हाया मोहनभाटा, ता.-तखतपुर, जिला-बिलासपुर. मोबा. 9926326872, **Email:** dhammagarh@gmail.com, **Website:** www.garh.dhamma.org, **दस-दिवसीय: 7 से 18-1, 28-1 से 8-2, 11 से 22-2, 11 से 22-3, 8 से 19-4, 17 से 28-6, 8 से 19-7, 8 से 19-8, 1 से 12-10, 2 से 13-12, 17 से 28-12, सतिपट्ठान: 13 से 21-11, 3-दिवसीय: 27 से 3-3, 1-दिवसीय: 3-1, 7-3, 4-4, 24-10, 7-11, किशोरों का शिविर: 5 से 13-6, बाल-शिविर: 25-4, 2-5, 17-10, 28-11, दीर्घ-शिविर:** 20-**दिवसीय:** 5 से 26-9, **संपर्क:** 1) श्री डी. एन. द्विवेदी, मोबा. 9806703919, 2) श्री एस मेश्राम, मोबा. 98269-60230

मोबाइल ऐप में नया फीचर

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

दस-दिवसीय शिविर, दस-दिवसीय एक्जीक्यूटिव शिविर
बच्चों के शिविर तीन दिवसीय शिविर आदि

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

आप चाहें तो अपनी दैनिक साधना या शिविरों का रेकार्ड भी रख सकते हैं।

वर्तमान में ये नए फीचर्स केवल एंड्रॉयड फोन के लिए उपलब्ध हैं और जल्द ही आईओएस (आईफोन) के लिए उपलब्ध होंगे। डाउनलोड करें ऐप लिंक: http://vridhamma.org/applink.html

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

रविवारः 23 मई, बुद्ध पूर्णिमा के उपलक्ष्य में; **25 जुलाई,** आषाढ़ी पूर्णिमा; तथा **26 सितंबर,** शरद 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** प्रातः 11 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।*) बुकिंग-संपर्क: 022-2845 1170, 022-6242 7544- Extn. no. 9, मो. 82918 94644. (फोन बुकिंग- प्रतिदिन 11 से 5 बजे तक) Online Regn: http://oneday.globalpagoda.org/register

***(10th January, 22021** Mega course will be virtual and link will be displayed soon on telegram and whatsapp groups)*.

रविवार 10 जनवरी, 2021 का महाशिविर फिलहाल पगोडा पर न होकर, इंटरनेट पर होगा। इसका विवरण और लिंक शीघ्र ही टेलीग्राम और *whatsapp समूहों पर प्रसारित की जायगी। लोग अपने क्षेत्र में ही शिविर का लाभ ले सकेंगें।*

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्री संदीप एवं श्रीमती अनीता शेट्टी, धम्मनदी, उडुपी (कर्नाटक) के विपश्यना केंद्र के केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा.
2. श्रीमती चंद्रिका गिरीश कामदार, धम्मपालि विपश्यना केंद्र की केंद्र-आचार्य के रूप में सेवा.
3. MR Kazuhiko Ueda, धम्मभानु विपश्यना केंद्र, जापान के केंद्र-आचार्य के रूप में 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 नियुक्तियां
सहायक आचार्य

1. श्रीमती मीना पाण्डेय, रोहतक, हरियाणा
2. प्रभागौरी छगनलाल जोशी, भरुच
3. श्री प्रमोद माली, पुणे
4. श्री नरेशकुमार अंबालाल पटेल, अहमदाबाद
5. डॉ. मीरा पिल्लई, बैंगलोर
6. श्री प्रकाश चांदेकर, नागपुर
7. Mr Takeyuki Mochida and
8. Mrs Mikiko Mochida, Japan

दोहे धर्म के

आज नमन का दिवस है, अंतर भरी उमंग।
श्रद्धा और कृतज्ञता, विमल भक्ति का रंग॥

ग्रहण करूं गुरुदेवजी, ऐसी शुभ आशीष।
धर्म बोधि हिय में धरूं, चरण नवाऊं शीश॥

गुरुवर! तुम मिलते नहीं, धरम गंग के तीर।
तो बस गंगा पूजता, कभी न पीता नीर॥

यदि गुरुवर मिलते नहीं, बरमा देश सुदेश।
तो धन के जंजाल में, जीवन खोता शेष॥

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, नमनूं सीस नवाय।
धरम रतन ऐसो दियो, पाप न नेड़ै आय॥

धन्यभाग गुरुदेवजू, पकड़ी मेरी बांह।
मुक्ति प्रदायक पथ दियो, धरम स्तूप री छांह॥

गुरुवर री करुणा जगी, हुयो किसो कल्याण।
प्यासै नै इमरत मिल्यो, मिल्यो धरम वरदान॥

सतगुरु तो किरपा करी, दियो धरम रो नीर।
धोयां सरसी आप ही, अपणो मैलो चीर॥

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, मार्गशीर्ष पूर्णिमा, 30 दिसंबर, 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 DECEMBER, 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