

भावी शिविर कार्यक्रम

३१ दिसंबर, २००९

'विपश्यना' वर्ष ३९, अंक ७

आवश्यक सूचनाएं -

१- कृपया निचमावली मंगलकर ढुंढे और संबंधित व्यवस्थापक के पास आवेदन-पत्र भेजकर वहां से स्वीकृति-पत्र मांगें।
२- चिह्नित शिविरों में पू. गुरुजी पूर्ण या अल्प काल तक उपस्थित रहेंगे।
३- एक दिवसीय, लघु / स्वयं शिविर: केवल पुराने साधकों के लिए, जिन्होंने दस दिन का विपश्यना शिविर पूरा किया हो।
४- सतिपट्टान शिविर: कम से कम तीन शिविर किये साधकों के लिए, जो कि विगत एक वर्ष से नियमित और गंभीरतापूर्वक दैनिक अभ्यास करते हों। (लघु एवं सति. शिविर का समापन अंतिम तिथि की सायं होता है।)
५- किशोरों का शिविर: (१६ से १९ वर्ष) [कृपया किशोरों के शिविर के लिए बनाये हुये नये आवेदन-पत्र का उपयोग करें]

६- दीर्घ शिविर - २० दिवसीय शिविर: पाँच सामान्य शिविर, एक सतिपट्टान शिविर किये और एक दस-दिवसीय शिविर में सेवा दिये हुए साधकों के लिए, जो विगत दो वर्षों से नियमित दैनिक अभ्यास करते हों तथा विधि के प्रति अनन्यभाव से पूर्णतया समर्पित हों।
३० दिवसीय शिविर: जिन्होंने २० दिवसीय शिविर किया हो तथा किसी एक शिविर में धर्मसेवा दी हो। (दीर्घ शिविरों के लिए ६ माह का अंतराल आवश्यक है।)
४५ दिवसीय शिविर: जिन्होंने दो ३० दिवसीय शिविर लिये हो एवं धम्मसेवा देते हों। ६० दिवसीय शिविर: केवल सहायक आचार्यों के लिए जिन्होंने दो ४५ दिवसीय शिविर किये हुए हैं।

आचार्य स्वयं शिविर: कम से कम एक सतिपट्टान, धर्म के प्रचार-प्रसार में महत्त्वपूर्ण योगदान, (स्थानीय आचार्य की संस्तुति आवश्यक) जिन्होंने पहले आचार्य स्वयं शिविर नहीं किया है उनको प्राथमिकता दी जायगी।

❖ 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।

❖ विशेष १०-दिवसीय शिविर: पाँच सामान्य शिविर, एक सतिपट्टान शिविर किये और एक दस-दिवसीय शिविर में सेवा दिये हुए साधकों के लिए, जो विगत दो वर्षों से नियमित दैनिक अभ्यास करते हों तथा विधि के प्रति अनन्यभाव से पूर्णतया समर्पित हों। (इसका आवेदन-पत्र भी उपरोक्त प्रकार ही है।)

इगतपुरी एवं महाराष्ट्र

धम्मगिरि : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

विपश्यना विश्व विद्यापीठ, इगतपुरी-४२२४०३, नाशिक, फोन: (०२५५३) २४४०७६, २४४०८६ (केवल कार्यालय के समय अर्थात् सुबह १० बजे से सायं ५ बजे तक). फैक्स: २४४१७६. Email: info@giri.dhamma.org [बिना बुकिंग प्रवेश बिल्कुल नहीं]

दस-दिवसीय: २७-१ से ७-२, १० से २१-२, २४-२ से ७-३, १० से २१-३, २४-३ से ४-४, ७ से १८-४, २१-४ से २-५ (केवल पुराने साधकों के लिए), ५ से १६-५, १९ से ३०-५, २ से १३-६, १८ से २९-६, १४ से २५-७, २८-७ से ८-८, ११ से २२-८, २५-८ से ५-९, ८ से १९-९, २२-९ से ३-१०, २० से ३१-१०, ३ से १४-११. सतिपट्टान: १ से ९-७, ६ से १४-१०. ३-दिवसीय: ३ से ६-११ २-दिवसीय: २२ से २४-१. (शिविर प्रारंभ २० जनवरी शाम तथा शिविर समापन २४ जनवरी शाम) विपश्यना विशेषण विन्यास की अनुसंधान समिति की बैठक: १९ दिसंबर (रविवार) २०१०, प्रातः ९:३० से ११:३० बजे तक.

❖ दीर्घ शिविर: विशेष १०-दिवसीय: १ से १२-७, ६ से १७-१०, [गंभीर सूचनाएं -] कृपया ध्यान दें कि धम्मगिरि पर बिना बुकिंग कराए आने का प्रयास बिल्कुल न करें अन्यथा वापस भेजने पर शिविरार्थी को भी कष्ट होता है और हमें भी। • जहां केंद्र हैं, उस क्षेत्र के लोग वहीं आवेदन करें। विशेष कारण के बिना धम्मगिरि पर उनके आवेदन नहीं लिए जायेंगे। • कृपया स्वीकृति-पत्र अपने साथ अवश्य लाएं। • न आ पाने की सूचना समय पर अवश्य करें।]

धम्मतपोवन : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

सतिपट्टान: २९-४ से ७-५, ३-दिवसीय: २२ से २५-७, २४ से २७-१०.

❖ दीर्घ शिविर: विशेष दस-दिवसीय: १३ से २४-१०. २०-दिवसीय: ३०-६ से २१-७, १९-९ से १०-१०, ३०-दिवसीय: २५-३ से २५-४, १०-५ से १०-६, १-८ से १-९, २०११ २-२-२ से २५-३, ४५-दिवसीय: १०-५ से २५-६, १-८ से १६-९, १-११ से १-१२-२. २०११ २-२-२ से १-४. ६०-दिवसीय: १८-१ से २०-३-२०१०. २०११ २-०-१२ से १-८-२. सहायक आचार्य सम्मेलन: २० से २१-३, १७ से १९-१२.

धम्मपत्तन : गोरई, बोरीवली, मुंबई

दस-दिवसीय एकजीवपुट्टिव शिविर : २७-१ से ७-२, १० से २१-२, २४-२ से ७-३, १० से २१-३, २४-३ से ४-४, ७ से १८-४, २१-४ से २-५ केवल पुराने साधकों के लिए, ५ से १६-५, १९ से ३०-५, २ से १३-६, १६ से २७-६, ३०-६ से ११-७, १४ से २५-७, २८-७ से ८-८, १० से २१-८, २३-८ से ३-९, १५ से २६-९, २९-९ से १०-१०. सतिपट्टान: ६ से १४-१, ५ से १३-९, ३-दिवसीय: २१ से २४-१

पंजीकरण-फॉर्म भेजने का पता- धम्मपत्तन कार्यालय, १५६, ३-पुंछंद्रगिरी, आर. बी. मेहता मार्ग, घाटकोपर (पूर्व), मुंबई-४०००७७ मोबा. ९२२२३३४५२४ - केवल कार्यालय के दिन- १२ बजे से सायं ६ बजे तक. Email: registration_pattana@dhamma.net.in

ऑनलाइन आवेदन पत्र :

www.dhamma.org/en/schedules/schpattana.shtml

अन्य जानकारी के लिए निम्न पते पर संपर्क करें - संपर्क: धम्मपत्तन, एम्सल वर्ल्ड के पास, गोरई खाड़ी, बोरीवली (पश्चिम) मुंबई - ४०० ०९१ व्यवस्थापक, फोन: (९१) (०२२) २८४५-१२०६, २८४५-१२०४, २८४५-२२६१ (सुबह ११ से सायं ५ बजे तक); टेलिफैक्स: (०२२) २८४५-२१११ Email: info@pattana.dhamma.org; Website: www.pattana.dhamma.org

'धम्मपत्तन' विपश्यना केंद्र में केवल १०० साधकों के लिए स्थान है। अतः सभी साधकों से नम्र निवेदन है कि जिन्हें शिविर के लिए स्वीकृति-पत्र दिया जाय, वे ही आएं और जिन्हें स्वीकृति नहीं दी जा सके, वे कृपया किसी प्रकार का आग्रह (दुराग्रह) न करें। अगली बार जब जगह होगी तब उन्हें भी स्वीकृति मिल सकती है। • कृपया अपना आपात्कालीन फोन-संपर्क अवश्य लिखें (भले पास-पड़ोस का ही हो)।

एक दिवसीय शिविर

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोरईगांव, मुंबई हर रविवार- सुबह ११ बजे से सायं ४ बजे तक। (एक दिवसीय शिविर ग्लोबल पगोडा के भीतर हुआ करेगा, ताकि साधक भगवान बुद्ध की पावन धातुओं के सांख्यिक में तपने के सुयोग का पूरा लाभ ले सकें।)

• कृपया अपने साथ पीने के पानी की बोतल अवश्य लाएं। पीने का पानी बड़ी बोतल (२० लीटर) में उपलब्ध रहेगा। उसमें से अपनी बोतल भर कर अपने पास रख सकते हैं। संपर्क: फोन: ०२२-२८४५२१०४, २८४५११२२. Email: global.oneday@gmail.com;

धम्मविपुल : बेलपुर (नवी मुंबई)

प्लॉट नं. ९१ए; संकटर २६, सीबीडी बेलपुर, नवी मुंबई ४०० ६१४. फोन: (०२२) २७५२-२२७७ संपर्क: श्री सुधाकर फुंढे, फोन: (०२२) २५२२-११०१, Email: dhamnavipula@gmail.com

एक-दिवसीय: हर माह पहले एवं तीसरे रविवार, एक दिवसीय शिविर के लिए बस सेवा उपलब्ध सिवूड धारावी रेलवे स्टेशन पूर्व से सुबह १० से १०:३० बजे तक।

धम्मनासिका : नाशिक

दस-दिवसीय: (केवल पुरुष) ४ से १५-३, १६ से २७-३, १ से १२-४. (केवल महिलाएं) १८ से २९-१, १७ से २८-२, १९ से ३०-५, १ से १२-६, सतिपट्टान: (पुरुष एवं महिलाएं): १८ से २६-६. ❖

दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: (पुरुष एवं महिलाएं): ३ से १४-२. संपर्क: १) नाशिक विपश्यना केंद्र, म.न.पा. जलशुद्धिकरण केंद्र के सामने, शिवाजी नगर, सातपुर, (पोस्ट-YCMOU), नाशिक-४२२२२२. फोन: ०२५३-६५१६२४२, ३२०३६७७, मोबाइल: ९८२२५१३३४४, (केवल कार्यालय के समय अर्थात् सुबह १० बजे से सायं ५ बजे तक). Email: info@nasika.dhamma.org

दीर्घ शिविर कार्यक्रम

भारत तथा नेपाल

विशेष १०-दिवसीय

३ से १४-२-२०१० धम्मनासिका - नाशिक
१० से २१-२-२०१० धम्मखेत - हैदराबाद (आंध्र प्रदेश)
१७ से २८-२-२०१० धम्मकोट - राजकोट (गुजरात)
२५-३ से ५-४-२०१० धम्मसेतु - चेन्नई (तमिलनाडु)
१७ से २८-४-२०१० धम्मसुवर्णी - श्रावस्ती (उ. प्र.)
२५-४ से ६-५-२०१० धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
९ से २०-६-२०१० धम्मपट्टान - हरियाणा
१ से १२-७-२०१० धम्मगिरि - इगतपुरी
१ से १२-७-२०१० धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
१६ से २७-६-२०१० धम्मकोट - राजकोट (गुजरात)
२५-८ से ५-९-२०१० धम्मनागा - नागपुर (महाराष्ट्र)
१ से १२-९-२०१० धम्मपीठ - अहमदाबाद (गुजरात)
२८-९ से ९-१०-२०१० धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
६ से १७-१०-२०१० धम्मगिरि - इगतपुरी
१३ से २५-१०-२०१० धम्मतपोवन - इगतपुरी
१८ से २९-१०-१० धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ
६ से १७-११-२०१० धम्मलक्षण - लखनऊ
११ से २२-११-२०१० धम्मालय - कोल्हापुर (महाराष्ट्र)
२०-११ से १-१२-२०१० धम्मसेतु - चेन्नई (तमिलनाडु)
१५ से २६-१२-२०१० धम्मनागा - नागपुर (महाराष्ट्र)
१५ से २६-१२-२०१० धम्मदिवाकर - मेहसाणा (गुजरात)

२०-दिवसीय

१ से २१-२-२०१० धम्मखेत - हैदराबाद (आंध्र प्रदेश)
२७-२ से २०-३-२०१० धम्मपट्टान - हरियाणा
५ से २६-३-२०१० धम्मसेतु - चेन्नई (तमिलनाडु)
५ से २६-३-२०१० धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
२६-३ से १६-४-१० धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ
३०-६ से ११-७-२०१० धम्मनपोवन - इगतपुरी
४ से २५-७-२०१० धम्मदिवाकर - मेहसाणा (गुजरात)
२०-७ से १०-८-२०१० धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
२७-७ से १७-८-१० धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ
८ से २९-९-२०१० धम्मखेत - हैदराबाद (आंध्र प्रदेश)
१९-९ से १०-१०-२०१० धम्मनपोवन - इगतपुरी
५ से २६-१०-२०१० धम्मकोट - राजकोट (गुजरात)
३१-१० से २१-११-२०१० धम्मसेतु - चेन्नई (तमिलनाडु)
८ से २९-११-२०१० धम्मसुवर्णी - श्रावस्ती (उ. प्र.)
१९-११ से १०-१२-२०१० धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)

३०-दिवसीय

१०-२ से १३-३-२०१० धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
२७-२ से ३०-३-२०१० धम्मपट्टान - हरियाणा
५-३ से ५-४-२०१० धम्मसेतु - चेन्नई (तमिलनाडु)
२५-३ से २५-४-२०१० धम्मतपोवन - इगतपुरी
२६-३ से २६-४-१० धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ
१०-५ से १०-६-२०१० धम्मतपोवन - इगतपुरी
१०-७ से १०-८-२०१० धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
१-८ से १-९-२०१० धम्मतपोवन - इगतपुरी
२९-८ से २९-९-२०१० धम्मखेत - हैदराबाद (आंध्र प्रदेश)
१२-९ से १३-१०-२०१० धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
९-१० से ९-११-२०१० धम्मपट्टान - हरियाणा
३१-१० से १-१२-२०१० धम्मसेतु - चेन्नई (तमिलनाडु)
९-११ से १०-१२-२०१० धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
५-१२ से ५-१-२०११ धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ
२२-२ से २५-३-२०११ धम्मतपोवन - इगतपुरी

४५-दिवसीय

१०-२ से २८-३-२०१० धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
१०-५ से २५-६-२०१० धम्मतपोवन - इगतपुरी
१-८ से १६-९-२०१० धम्मतपोवन - इगतपुरी
९-१० से २४-११-२०१० धम्मपट्टान - हरियाणा
११-११ से १७-१२-२०१० धम्मतपोवन - इगतपुरी
५-१२ से २०-१-२०११ धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ
२२-२ से ९-४-२०११ धम्मतपोवन - इगतपुरी

६०-दिवसीय

१८-१ से २०-३-२०१० धम्मतपोवन - इगतपुरी
२०-२ से १८-२-२०११ धम्मतपोवन - इगतपुरी

किशोरों का शिविर

२१ से २९-४-२०१० धम्मपीठ - अहमदाबाद (गुजरात)
१७ से २५-५-२०१० धम्मनागा - नागपुर (महाराष्ट्र)
२० से २९-५-२०१० धम्मपुण्य - पुणे शहर (स्वारांगट)
१ से ९-६-२०१० धम्म कोण्डज, कोण्डापुर (ऑ. प्र.)
१५ से २३-६-२०१० धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ
१६ से २४-६-२०१० धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
२० से २८-६-२०१० दिल्ली - विपश्यना साधना संस्थान
८ से १६-१०-२०१० धम्मनागाज्जुन - नागार्जुन सागर

किशोरियों का शिविर

२१ से २९-४-२०१० धम्मदिवाकर - मेहसाणा (गुजरात)
२० से २९-४-२०१० धम्मपुण्य - पुणे शहर (स्वारांगट)
८ से १६-५-२०१० धम्मनागा - नागपुर (महाराष्ट्र)
१ से ९-६-२०१० धम्मखेत - हैदराबाद (आंध्र प्रदेश)
१२ से २०-६-२०१० दिल्ली - विपश्यना साधना संस्थान
१२ से २०-६-२०१० धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)
३०-६ से ८-७-२०१० धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ
२४-१२ से १-१-२०११ धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)

मुंबई में बच्चों के शिविर

| दिनांक | स्थान | पात्रता | पंजीकरण दिनांक |
|--------|--------------|---------------|-----------------|
| १०-१ | उल्हासनगर | १ से १६ वर्ष | ७ और ८-१-२०१० |
| १७-१ | घाटकोपर | १० से १६ वर्ष | १४ और १५-१-२०१० |
| ७-२ | दक्षिण मुंबई | ९ से १६ वर्ष | ४ और ५-२-२०१० |
| १२-२ | घाटकोपर | १० से १६ वर्ष | १८ और १९-२-२०१० |
| ७-३ | दक्षिण मुंबई | १३ से १६ वर्ष | ४ और ५-३-२०१० |
| १४-३ | उल्हासनगर | १० से १६ वर्ष | ११ और १२-३-२०१० |
| २१-३ | घाटकोपर | १० से १६ वर्ष | ११ और १२-३-२०१० |

शिविर कालावधि: सुबह ८:३० से दोपहर २:३०. पंजीकरण समय: विभिन्न स्थानों के दिये हुए फोन पर सुबह ११:०० से दोपहर १:०० बजे. नाम दर्ज कराने का समय: सुबह ११ से दोपहर १ बजे तक

शिविर स्थल: १) दक्षिण मुंबई: टायम्स आफ इंडिया बिल्डिंग, CST स्टेशन के सामने, फोन: २३०८१६२२. २) उल्हासनगर: धम्म साकेत, विपश्यना केंद्र, नार्लंदा स्कूल के पास, कानसई रोड, सुभाष टेकडी, उल्हासनगर-४.

संपर्क: श्री. वाकोडे, मोबाइल: ९४२१६२२७३ ३) घाटकोपर: एस.एन.डी.टी. स्कूल नया बिल्डिंग, कामा लेन, विद्युत सोसायटी के सामने, घाटकोपर (पश्चिम), मुंबई-८६. फोन: २५०११०९६, २५१६२५०५. ४) गोरगाव: विपश्यना समुपदेशन और विशोषकेंद्र, सिद्धार्थ यूनिर्सिटीपुल जनरल हास्पिटल, गोरगाव (पश्चिम) मुंबई-०४. संपर्क: फोन: जियव भाटिया २३०८-१६२२. सूचना: • सभी बच्चे अपने आसन साथ लाएं। • आने के पहले (उपरोक्त समय और फोन नं. पर) अपना नाम अवश्य लिखाएं। • देर से आने पर प्रवेश नहीं मिलेगा। • बच्चे अपने साथ खेल का कोई सामान नहीं लाएं। • (बाल-शिविर सेवा के लिए संपर्क-९८२००२२९९०.)

धम्मनन्द : पुणे (महाराष्ट्र)

पुणे विपश्यना केंद्र, (बिना बुकिंग प्रवेश नहीं) मरकल गांव के पास, आलंदी से ८ कि.मी. मोबा. कार्यालय ९२७१३-३५६६८; मैनेजर: ९४२०४-८२८०५. दस-दिवसीय: हर माह १ से १२ एवं १४ से २५. (केवल जून में नहीं) तथा फरवरी, मई, अगस्त, नवंबर, में इस प्रकार: १४ से २५-२, १४ से २५-५, १४ से २५-८, १४ से २५-११, एवं (केवल हिंदी एवं मराठी भाषी) १ से १२-२, १ से १२-५, १ से १२-८, १ से १२-११, सतिपट्टान: १ से ९-६. संपर्क: पुणे विपश्यना समिति, नेहरू स्टेटिडम के सामने, आनंद मंगल कार्यालय के पास, स्वारांगट वॉटर वर्क्स के पीछे,

दादावाडी, पुणे-४११००२. फोन: २४४६८९०३, २४४३६२५०.
Email: info@ananda.dhamma.org; टेलिफैक्स: २४४६४२४३.

धम्मपुण्य : पुणे शहर (स्वारोड)

दस-दिवसीय: ७ से १८-२, २१-२ से ४-३, ४ से १५-४, २ से १३-५, ४ से १५-७, १ से १२-८, १५ से २६-८, ३ से १४-१०, १७ से २८-१०, १९ से ३०-१२, केवल हिंदी एवं मराठी भाषी, अंग्रेजी भाषी नहीं ७ से १८-३, ६ से १७-६, ५ से १६-९, ५ से १६-१२, २० सतिपट्टान: २०१००१४ से २२-११, ३-दिवसीय: १४ से १७-१, २८ से ३१-१, १८ से २१-३, १५ से १८-४, १७ से २०-६, २४ से २७-६, १५ से १८-७, १६ से १९-९, २५ से २८-११. **किशोरियों का शिविर:** २० से २९-४. **किशोरों का शिविर:** २० से २९-५. **एक-दिवसीय:** हर दूसरे गुरुवार, तथा चौथे रविवार **बाल-शिविर:** निवासीय शिविर (१२ से १६ वर्ष) लड़के १५ से १६-५, लड़कियाँ १७ से १८-५. **सामूहिक साधना:** हर रोज सुबह ८ से ९ एवं शाम ६ से ७. (साधक हल न-३ में प्रातः ६ से रात ९:०० के बीच कभी भी आकर साधना कर सकते हैं.) **बाल-शिविर शिक्षक कार्यशाला:** २१ से २४-१. **धम्मसेवक कार्यशाला:** २७ से २८-३. **संपर्क:** पुणे विपश्यना समिति, नेहरू स्टेडियम के सामने, स्वारोड वॉटर वर्क्स के पीछे, आनंद मंगल कार्यालय के पास, दादावाडी, पुणे-४११००२. फोन: २४४३६२५०, २४४६८९०३. फैक्स: २४४६४२४३. Email: info@punna.dhamma.org

धम्मअजन्ता : औरंगाबाद (महाराष्ट्र)

अजन्ता अन्ताराष्ट्रीय विपश्यना समिति, एम. जी. एम. मेडिकल कॉलेज कैम्पस, एन-६, सिडको, औरंगाबाद-४३१००३. Email: vipassana@emgm.org
दस-दिवसीय: २० से ३१-१, २ से १३-२, १६ से २७-२, २ से १३-३, १६ से २७-३, १६ से २५-४, १ से १२-६, १५ से २६-६, ६ से १७-७, २० से ३१-७, ३ से १४-८, १७ से २८-८, ३१-८ से ११-९, १४ से २५-९, ५ से १६-१०, १९ से ३०-१०, ९ से २०-११, ३०-११ से ११-१२, १४ से २५-१२, १९ से २४-१२, २० सतिपट्टान: १ से १४-२, २ से १३-१, ३-दिवसीय: ९ से १२-४, ५ से ८-११. **एक-दिवसीय:** १६-१, ३१-१, १३-२, २७-२, १३-३, २७-३, २५-४, २७-५, १२-६, २६-६, १७-७, ३१-७, १४-८, २८-८, ११-९, २५-९, १६-१०, ३०-१०, २०-११, ११-१२, २५-१२. **बाल-शिविर (केवल लड़कियाँ ९ से १६ वर्ष):** १४-२, १४-३, २-५, १३-६, ४-७, २९-८, १२-९, ३-१०, १२-१२, (केवल लड़के ९ से १६ वर्ष) १७-१, २८-२, २८-३, ३-५, २७-६, १८-७, २६-९, ३१-१०, २१-११, २६-१२. **धम्मसेवक कार्यशाला:** २८ से २९-५. **संपर्क:** श्री पी. पी. रायवोले, फोन: (०२४०) २३४१८३६, २) श्री के. एन. पटेल, फोन: (निवास) (०२४०) २३५४२२३, (कार्या.) २३३३१३६. मोबाईल: ९४२२२-११३४४.

धम्मसरोवर : धुळे (महाराष्ट्र)

खान्देश विपश्यना साधना केंद्र, गेट नं. १६६, डेडगांव जलशुद्धिकरण केंद्र के पास, मु. पो. तिखी, जिला- धुळे, पिन: ४२४००२; फोन: (०२५६२) २०३४८२, ६९९५७३. [विना बुकिंग प्रवेश नहीं] (केंद्र जाने के लिए "पाच केंद्रील" के पास "शेरे पंजाब लॉज" पहुँचें। वहाँ से तिखी गांव के लिए ऑटोरिक्शा मिलते हैं। तिखी से आगे एक कि. मी. धम्मसरोवर के लिए अलग रिक्शा भी है एवं १० मिन्ट में पैदल भी जा सकते हैं।] **दस-दिवसीय: १७ से २८-१, ३१-१ से ११-२, १४ से २५-२, ३ से १४-३, ४ से १५-४, १६ से २७-५, २ से १३-६, २०-६ से २-७, ४ से १५-७, १ से १२-८, १५ से २६-८, १२ से २३-९, २ से १३-१०, २३-१० से ३-११, २१-११ से १-१२, २ से १६-१२, २० सतिपट्टान: २१ से २९-३, २७-३ से ४-९, १९ से २७-१२. **३-दिवसीय:** १५ से १८-४, ६ से ९-५, २२ से २५-७, २३ से २६-९, १९ से २२-१०. **बाल-शिविर:** (१२ से १५ वर्ष) २१ से २३-३, २३ से २५-४, ५ से ७-९, ७ से ९-९, १२ से १२-११, १२ से १४-११, २८ से ३०-१२, **एक-दिवसीय:** ४-७, १२-९. **संपर्क:** कार्यालय: खान्देश विपश्यना विश्वस्त मंडल, C/O डॉ. देवरे, ८६, आदर्श कॉलोनी, इंदिरा गार्डन के पीछे, देवपुर, धुळे-४२४००२. फोन: २२२८६१, २२४१६८, २२६९३२२, २०२७३७. Email: info@sarovara.dhamma.org**
धम्मालय : कोल्हापुर (महाराष्ट्र)
दक्षिण विपश्यना अनुसंधान केंद्र, (विना बुकिंग प्रवेश नहीं) रामलिंग रोड, आलते पार्क, आलते, ता. हातकनगले (रेल्वे स्टेशन), जि. कोल्हापुर-४१६१२३. Email: info@alaya.dhamma.org फोन: (०२३०) २४८७१६७, २६०००४४, फैक्स: २४८७१६७. **दस-दिवसीय: ५ से १६-०, २० से ३१-१ कन्नड़ी भाषी भी, २०-२ से ३-३, २० से ३१-३, २० से ३१-१०, २३-११ से ४-१२, ६ से १७-१२, १९ से ३०-१२, केवल हिंदी एवं मराठी भाषी, अंग्रेजी भाषी नहीं ४ से १५-३, ५ से १६-४, २०-४ से १-५, ५ से १६-५, २० से ३१-५, २०-६ से १-७, ५ से १६-७, २० से ३१-७, ५ से १६-८, २० से ३१-८, २०-९ से १-१०, ५ से १६-१०, केवल हिंदी, मराठी एवं कन्नड़ी भाषी, अंग्रेजी भाषी नहीं ५ से १६-६, ५ से १६-९, २० सतिपट्टान: ५ से १३-२, ११ से १९-११, ३-दिवसीय: १० से १३-२, १६ से १९-९, १ से ४-११, १ से १२-११. **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय:** ११ से २२-११-२०१०.**

धम्मनाग : नागपुर (महाराष्ट्र)

नागपुर विपश्यना केंद्र, माहुरझरी गांव, नागपुर-कलमेश्वर रोड के पास. Email: info@naga.dhamma.org (विना बुकिंग प्रवेश नहीं)
दस-दिवसीय: १३ से २४-१, २७-१ से ७-२, १० से २१-२, ३ से १४-३, १७ से २८-३, ३१-३ से ११-४, १४ से २५-४, २ से १३-६, १६ से २७-६, ३०-६ से ११-७, १४ से २५-७, २८-७ से ८-८, ११ से २२-८, १५ से २६-९, २९-९ से १०-१०, १३ से २४-१०, १० से २१-११, २४-११ से ५-१२, २९-१२ से ९-०-१२-०११. **२० सतिपट्टान:** २८-४ से ६-५, २९-१० से ७-११. **३-दिवसीय:** २६-२ से १-३, १ से १२-९. **किशोरियों का शिविर:** ८ से १६-५. **किशोरों का शिविर:** १७ से २५-५. **१-दिवसीय:** २४-१, ७-२, २१-२, १४-३, २८-३, ११-४, २५-४,

१३-६, २७-६, ११-७, २५-७, ८-८, २२-८, ५-९, २६-९, १०-१०, २४-१०, २१-११, ५-१२, २६-१२.

दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: २५-८ से ५-९, १५ से २६-१२, **संपर्क:** सचिव, कल्याणमित्र चैरिटेबल ट्रस्ट, अय्यंकर स्मारक भवन, अय्यंकर रोड, धन्तोली, नागपुर-४४००१२. फोन: (०७१२) २४५८६८६. सभी पत्र-व्यवहार संपर्क पते पर करें।

धम्मसुगति : सुगतनगर (नागपुर)

दस-दिवसीय: १३ से २४-१ (केवल पिथुओं के लिए), १० से २१-२, ३ से १४-३, ३१-३ से ११-४, ५ से १६-५, ९ से २०-६, १४ से २५-७, ३ से १४-८, १५ से २६-९, ५ से १६-१०, ६ से १७-११, ८ से १९-१२. **२० सतिपट्टान:** १ से ९-७, २३ से ३१-१२. **३-दिवसीय:** ७ से १०-१, २५ से २८-३, ९ से १२-९, **एक-दिवसीय:** २१-२, १४-३, ११-४, १६-५, २७-५, २०-६, २५-७, १-८, २६-९, ३-१०, २१-११, १९-१२. **बच्चों के शिविर:** हर प्रथम रविवार; **सामू. साधना:** हर रोज प्रातः ५ से ८ एवं हर रविवार प्रातः ८ से ९; **संपर्क:** १) श्री नारनवर, एकायनो मग्गो धम्म प्रशिक्षण संस्था, सुगतनगर, नागपुर-१४. फोन: (०७१२) २६३०११५, फैक्स: २६५०८६७. मोबा. ९४२२२-१२२२९. २) सुरेंद्र राजत: २६३२९१८. मोबा. ९२२६९-९६०८७

चित्की (वर्धा): दस-दिवसीय: ९ से २०-१, ६ से १७-२, १३ से २४-३, १ से १२-१०, ७ से १८-११, ११ से २२-१२, **संपर्क:** १) श्री नाथुजी गुंटे, कुड्ड नगर, पो. कवठा, ता. देवली, जि.ना. वर्धा. मोबाईल: ९८२३७५६०१. २) श्री गुलाबराव खंडारे, फोन: (०७१५८) २८४३७२.

नांदगांव (वर्धा): दस-दिवसीय: १९ से ३०-६, **स्थान: माध्यमिक विद्यालय नांदगांव (बोरगांव) ता. हिंगणघाट जि. वर्धा संपर्क: फोन: (०७१५३) २५५७९३, मोबा. ९८२३९-९३०८९, ९८२३८-९६७५०.**

वडनेर (वर्धा): दस-दिवसीय: ८ से १९-११-२०१०, **स्थान:** राजर्षी शाहु महाराज वि.जा.भ.ज. आश्रम शाळा वडनेर ता. हिंगणघाट जि. वर्धा **संपर्क:** मोबा. ९८२३९-९३०८९, ९८२३८-९६७५०, ९७४६८-९०९२५, ९९७५३-००८६६

कोटवा (यवतमाळ): दस-दिवसीय: २८-१ से ८-२, १४ से २५-२, २० से ३१-३, १७ से २८-४, २ से १३-५, ५ से १६-६, ११ से २२-७, १५ से २६-८, ५ से १६-९, ३ से १४-१०, २२-११ से ३-१२, १७ से २८-१२. **एक-दिवसीय:** ३१-२, २८-३, ११-४, २३-५, २०-६, ४-७, २९-८, २२-९, ३१-१०, २८-११, ५-१२. **बाल-शिविर:** २४-१, २१-२, २१-३, २-४, २५-७, २२-८, ५-९, २४-१०, २६-१२. **संपर्क:** १) विपश्यना प्रचार समिती, कोटवा ता. बाभुळगांव जि.यवतमाळ-४४५००१. फोन: (०७२०३) २७२३२६, २७२३०७, मोबा. ९४२१७७५२४६, ९९७५३००८६, ९९७०९४५८४.

उमरविर (यवतमाळ): १०-दिवसीय: १६ से २७-५. **स्थान:** वापु विमुक्त जाती, भटथ्या जमाती आश्रम शाळा, उमरविर ता. गळगांव, जि. यवतमाळ **संपर्क:** मोबा. ९८८१९-६६६२८, ९९७५३००८६, ९९७०९४५८४.

यवतमाळ (केळझरा): दस-दिवसीय: १८ से २९-४-२०१०. **संपर्क:** १) श्री डी. एन. भगत, मुख्याध्यापक, नेहरू विद्यालय केळझरा (वरठी) पो. सदोबा सावली, ता. आर्णि, जि. यवतमाळ-४४५००१; मोबा. ९८२२७००३६१, २) डॉ. आर. एन. भगत, मोबा. ९४२३४-३२४७५

धम्मअनाकुल : खापरखेड फाटा, तेल्लारा (अकोला)

दस-दिवसीय: (पुरुष) ३ से १४-२, ३ से १४-३, ३-३ से ११-४, २८-४ से ९-५, २ से १३-६, ३० से ११-७, २८-७ से ८-८, १ से १२-९, २९-९ से १०-१०, १ से १२-१२, (महिला) १३ से २४-१, १७ से २८-२, १७ से २८-३, १४ से २५-४, १२ से २३-५, १२ से २३-६, १६ से २७-६, १४ से २५-७, १५ से २६-९, १७ से २८-११, १५ से २६-१२, **२० सतिपट्टान:** (पुरुष) २३-१० से ३१-१०, (महिला) ११ से १९-८. **३-दिवसीय:** (पुरुष) ११ से १४-११. (महिला) २७ से ३०-८. **बाल-शिविर:** (१२ से १६ वर्ष) हर दूसरे रविवार. **एक-दिवसीय:** हर चौथे रविवार. **धम्मसम्मेलन:** ३१-१-२०१०. (सुबह ८ बजे से सायं ५ बजे तक). **संपर्क:** १) विपश्यना चैरिटेबल ट्रस्ट, शंभावा, अपना बाजार, मेन रोड, शंभावा, जि. बुलडाना. फोन: ९४२२१-८१९९६, ९८८१२-०४१२५. २) श्री महेंद्र सिंह आनंद, Email: dhamma_anakula@ssgmce.ac.in मोबाईल: ९४२२१-८१९७०.

अकोला: दस-दिवसीय: (केवल पुरुष) १६ से २७-४, (केवल महिला) १५ से २६-५. **स्थान:** भदन्त निवास राजरतन कॉलोनी येवता रोड मलकापुर जि. अकोला. **संपर्क:** १) श्री वानखेडे, फोन: (०७२४४) २४३८५७४, मोबा. ९४२१८-३७०१४.

धम्मअजय : चंद्रपुर (महाराष्ट्र)

दस-दिवसीय: ४ से १५-२, ४ से १५-३, १ से १२-४, १० से २१-६, ८ से १९-७, ९ से २०-८, २२-९ से ३-१०, १२ से २३-१२, **२० सतिपट्टान:** ९ से १७-५, ७ से १५-११. **३-दिवसीय:** २७-२ से २-३, १० से १३-९, २३ से २६-१२. **एक-दिवसीय:** हर माह चौथे रविवार, **बाल-शिविर:** २-दिवसीय (केवल लड़कियाँ १३ से १६ वर्ष) १८ से २०-५. (केवल लड़के १३ से १६ वर्ष) २० से २२-५. **बाल-शिविर: १-दिवसीय:** ३१-१, २१-२, ३०-५, २९-८, ३१-१०. **संपर्क:** १) श्री धरडे, सुगत नगर, नगीनावाग वार्ड नं. २ जि. चंद्रपुर पिन- ४४२४०१. फोन: (०७१७२) २६२४७७. मोबाईल: ९२२६१-३७७२२, ८००१५५०५०, ८०८७१०९०८२. २) श्री प्रीतिकमल पाटील, मोबाईल: ९४२१७-२१००६, ९८२२५-७०४३५, ९३७०३-२१६७३.

नांदेड: दस-दिवसीय: १ से १२-२, ३-दिवसीय: १२ से १५-१, १२ से १५-२. **स्थान:** नेरली कुशाता धाम नेरली. (नांदेड से ५ कि.मी की दूरी पर) **संपर्क:** १) एम. एम. जांघले, मोबाईल: ९४२२१८९३१८. २) डॉ.

कुलकर्णी, फोन: (०२४६२) २५२६५९. मोबाईल: ९४२२१७३२०२.

जयपुर एवं उत्तर भारत

धम्मधली : जयपुर (राजस्थान)

राजस्थान विपश्यना केंद्र, पो.बॉ. २०८, जयपुर-३०२००१, फोन: (०१४१) २६८०२२०. मोबा. ९६०२८८८९६, ०-९६१०४०१४०१, फैक्स: २५७६२८३. Email: info@thali.dhamma.org
दस-दिवसीय: १५ से २६-१, २८-१ से ८-२, ३०-३ से १०-४, १२ से २३-४, २५-४ से ६-५, ८ से १९-५, २१-५ से १-६, ३ से १४-६, २६-६ से ७-७, १२ से २३-८, ३१-८ से ११-९, १४ से २५-९, २८-९ से ९-१०, ११ से २२-१०, २४-१० से ४-११, १२ से २३-१२, **२० सतिपट्टान:** ४ से १२-१, १४ से २२-४, २३ से ३१-५, ११ से १९-७, २ से १०-९, १० से १८-१०. **३-दिवसीय:** ८ से ११-१, ४ से ७-२, १६ से १९-४, १४ से १७-५, १० से १३-६, २ से ५-७, १९ से २२-८, १७ से २०-९, १५ से १८-१०, १७ से २०-१२, **किशोरियों का शिविर:** २४-१२ से १-१-२०११. **किशोरों का शिविर:** १६ से २४-६, **एक-दिवसीय:** हर रविवार. (प्रातः ९ से सायं ४:३०) **बाल-शिविर:** (८ से ११ वर्ष) २५ से २८-८, १२ से १५-१०. (१२ से १५ वर्ष) २५ से २८-८, १२ से १५-१०.

दीर्घ शिविर: विशेष दस-दिवसीय: २५-४ से ६-५, २८-९ से ९-१०, **२०-दिवसीय:** २०-७ से १०-८, १९-११ से १०-१२. **३०-दिवसीय:** १०-२ से १३-३, १०-७ से १०-८, ९-११ से १०-१२. **४५-दिवसीय:** १०-२ से २८-३. Website: www.thali.dhamma.org

धम्म पुष्कर : पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)

विपश्यना केंद्र, ग्राम रवेत (केडेल), पुष्कर पर्वतसर रोड, पुष्कर, जि अजमेर.फोन: +९१-१४५-२७८५७०. **दस-दिवसीय:** ६ से १७-१, २० से ३१-१, ३ से १४-२, १६ से २७-२, ३ से १४-३, ७ से १८-४, २१-४ से २-५, १६ से २७-६, ३०-६ से ११-७, १४ से २५-७, २८-७ से ८-८, ११ से २२-८, १५ से २६-९, २९-९ से १०-१०, २० से ३१-१०, ११ से २१-११, २४-११ से ५-१२, ८ से १९-१२, २२-१२ से २-१-२०११. **२० सतिपट्टान:** २० से २८-३, ३ से ११-९. **संपर्क:** १) श्री रवि तोपणीवाल, पुरुष वाटिका, गोखले मार्ग अजमेर-३०५००१, मोबा. ०९८२९०-७१७७८, Email: info@toshcon.com) २) अनिल धारीवाल, "शुभ", गोखले मार्ग, बैंक कॉलोनी के पास, अजमेर-३०५००१, मोबा. ०९८२९०-२८२७५. Email: corporate@toshcon.com फैक्स: ०१४५-२७८७३११.

धम्ममरुधरा : जोधपुर (राजस्थान)

विपश्यना साधना केंद्र, लहरिया सिरोटी के पीछे, चौपासनी, जोधपुर-३४२००९. दस-दिवसीय: २२-१ से २-२, १७ से २८-२, १० से २१-३, १७ से २८-५. **साहायक आचार्य दूस्री एवं धम्मसेवक कार्यशाला:** २७ से २८-३. **सामूहिक साधना:** हर रविवार, दोपहर ११ से १२. **संपर्क:** श्री नेमीचंद भंडारी, २६० "भयूर", चौथी वी-रोड, सरदारपुरा, जोधपुर-३४२००३. फोन: (०२९१) २४३२०४८, २६३७३३३. मो.: ०९३७४७-२७२१५. Email: info@mayurexports.com

दिल्ली: विपश्यना साधना संस्थान, लाजिकस्टेट फार्म, राधास्वामी सतसंग फेस ४ के सामने, गांव- भट्टी, छतरपुर मंदिर रोड, नई दिल्ली-११००३०. फोन: (०११) २६६५३१७८. (बस नं. ५२३, कुतुब मीनार से उपलब्ध है।) **३-दिवसीय: ७ से १०-१, ३ से १६-५, २४ से २७-६, २० से २४-१०. **किशोरियों का शिविर:** १२ से २०-६, **किशोरों का शिविर:** २० से २८-६, **बाल-शिविर: २-दिवसीय** (केवल लड़के १३ से १८ वर्ष) २८ से ३०-५, १३ से १५-८, १० से १२-१**

विपश्यना साधना संस्थान, गव्हरमेंट स्कूल के पास, गाँव नेवल, डाक सैनिक स्कूल कुंजपुरा, कर्नाल-१३२००१। **दस-दिवसीय:** १३ से २४-१, १० से २१-२, १० से २१-३, ७ से १८-४, १२ से २३-५, ९ से २०-६, ७ से १८-७, ११ से २२-८, ८ से १९-९, १३ से २४-१०, १० से २१-११, ८ से १९-१२। **३-दिवसीय:** ४ से ७-३, ३०-९ से ३-१०, २३ से २६-१२। **संपर्क:** श्री वर्मा, ५, शक्ति कालोनी, एस्.बी.आई. के पास, कर्नाल-१३२००१। **टेली-फैक्स:** ०१८४-२२५७५४३, २२५७५४४। **Email:** info@sota.dhamma.org; मोबा. ९९९२०-००६०१।

धम्मसिखर : होशियारपुर (पंजाब)

पंजाब विपश्यना केंद्र, आनंदगढ़, पो. मेहलांवली- १४६११०, जिला-होशियारपुर. फोन: (०१८८२) २७२३३३, मोबाईल: ९४६५२-४३४८८. **Email:** info@dharma.dhamma.org **दस-दिवसीय:** १५ से २६-१, ११ से २२-२, ११ से २२-३, १५ से २६-४, १३ से २४-५, १० से २१-६, १५ से २६-७, १२ से २३-८, ९ से २०-९, ५ से १६-१०, ११ से २२-११. ९ से २०-१२। **३-दिवसीय:** १ से ९-१२, ३-दिवसीय: १२ से १५-७, २ से ५-१०.

धम्मसिखर : धर्मशाला (हिमाचल प्रदेश)

हिमाचल विपश्यना केंद्र, धर्मकोट मैकलोडगंज, धर्मशाला, जिला- कांगड़ा, पिन-१७६२१९ (हि. प्र.). फोन: (०१८९२) २२१३०९, २२१३६८. (सायं ४ से ५) मोबा. ०९८०५४-७२१३७१. **Email:** info@sikhara.dhamma.org **दस-दिवसीय:** अप्रैल से अक्टूबर हर माह १ से १२ तथा १५ से २६. केवल नवंबर में १ से १२। **३-दिवसीय:** २० से २८-३, १५ से २३-११। **३-दिवसीय:** २६ से २९-११। **सामूहिक साधना:** हर रोज सुबह ८ से ९ तथा शाम ६ से ७।

धम्मसलिल : देहरादून (उत्तरांचल प्र.)

देहरादून विपश्यना केंद्र, जनतनवाला गाँव, देहरादून कॅम्प तथा संतला देवी मंदिर के पास, देहरादून-२४८००१। **Email:** info@salila.dhamma.org; फोन: ०१३५-२१०४५५५, २७१५१८९। **१०-दिवसीय:** ९ से २०-१, २७-१ से ७-२, ११ से २२-२, २ से १३-३, १७ से २८-३, १२ से २३-४, २६-४ से ७-५, ११ से २२-५, २६-५ से ६-६, १० से २१-६, २५-६ से ६-७, १० से २१-७, २५-७ से ५-८, १९ से ३०-८, ३ से १४-९, १७ से २८-९, ५ से १६-१०, २१ से ३१-१०, ७ से १८-११, २१-११ से २-१२, ५ से १६-१२, १९ से ३०-१२। **३-दिवसीय:** १ से ९-४, ६ से १४-८, ३-दिवसीय: २२ से २४-२, २४ से २७-२। **बाल शिविर:** (केवल लड़कियाँ १० से ११ वर्ष) ७ से ९-५. (लड़के लड़कियाँ १५ वर्ष के ऊपर) ९ से ११-५. (माता पिता को बाल शिविर में अनुमति नहीं है) **संपर्क:** १) श्री भंडारी, १६ टैगोर विला, चक्राता रोड, देहरादून-२४८००१। फोन: (०१३५) २७१५१८९, फैक्स: २७१५५८०. २) श्री गुप्ता, फोन: २६५३३६६।

धम्मलखण : लखनऊ (उ. प्र.)

विपश्यना साधना केंद्र, अस्ती रोड, बक्शी का तालाब, लखनऊ-२२७२०२. (बक्शी के तालाब रेलवे क्रॉसिंग से केंद्र जाने के लिए वाहन सुविधा उपलब्ध है।) **Email:** info@lakkhana.dhamma.org फोन: (०५२२) २६९८५२५. मोबा. ०९७९४५४५३३३३। **दस-दिवसीय:** हर महीने ४ से १५ तथा १९ से ३०. तथा फरवरी, अप्रैल, नवंबर, दिसंबर में इस प्रकार: ४ से १५-२, १७ से २८-२, १९ से ३०-४, १९ से ३०-११, ४ से १५-१२। **३-दिवसीय:** ४ से २७-२, १९ से २७-२। **बाल शिविर:** २०१०-८ (८ से १२ वर्ष) १८ से ३१-१२, (१३ से १६ वर्ष) १ से ४-२२-१०. ३१-१२-२०१० से ३-१-२०११। **दीर्घ शिविर:** विशेष १०-दिवसीय: ६ से १७-११. **संपर्क:** १) श्री जैन, ए-१०१, हेम्टन कोर्ट्स अपार्टमेंट्स, पिकेडिली होटल के पीछे, आलमवाग, लखनऊ-२२६००५, (उ.प्र.) फोन: (०५२२)-२४२-४४०८, मो. ०९३३५९-०६३४१, २) श्री साहू, कानपुर, फोन: २४१०३२५/२४१०८८६।

धम्मसुवस्थी : श्रावस्ती (उ. प्र.)

जेतवन विपश्यना साधना केंद्र: कटरा बाईपास रोड, बुद्धा इंटर कालेज के सामने, श्रावस्ती, पिन-२७१८४५; फोन: (०५२५२) २६५४३९९, ०९३३५८३३३७५ **Email:** info@suvatthi.dhamma.org **दस-दिवसीय:** हर महीने २ से १३ तथा १७ से २८. तथा अप्रैल, जून, अगस्त, अक्टूबर नवंबर, में इस प्रकार: २ से १३-४, १७ से २८-६, २ से १३-८, २ से १३-१०, १८ से २९-१०। **३-दिवसीय:** २ से १०-६, १७ से २५-८। **बाल-शिविर:** २१ से १५-६. **संपर्क:** श्री मुखली मनोहर, मातन हेरीया. मोबाईल: ०९४१५०-३६८९६, ०९४१५७-५१०५३। **दीर्घ शिविर:** विशेष १०-दिवसीय: १७ से २८-४. २०-दिवसीय: ८ से २९-११।

धम्मचक्र : सारनाथ (उ. प्र.)

विपश्यना साधना केंद्र, खरगोपुर गाँव, पो. पिपरी, चौबेपुर, (सारनाथ), वाराणसी. फोन: (०५४२) ३२०१६६८. **Email:** info@cakka.dhamma.org (केंद्र पहुंचने के लिए सारनाथ म्यूजियम से पूरे ऑटोरिक्षा के लिए रु. ५०/- लाने हैं।) **दस-दिवसीय:** हर महीने ३ से १४ एवं १८ से २९, केवल फरवरी, अप्रैल, मई, अक्टू, नवंबर में इस प्रकार: १ से १४-२, १६ से २७-२, ३ से १४-४, १७ से २८-४, ३ से १४-५, ३ से १४-१०, २५-१० से ५-११, १८ से २९-११। **३-दिवसीय:** १८ से २६-५, १६ से २४-१०, ३-दिवसीय: ११ से १४-११। **एक-दिवसीय:** हर चौथे रविवार। **बाल-शिविर:** (केवल लड़के ९ से १६ वर्ष) २८ से ३१-५. २०११-१२ (केवल लड़कीयाँ ९ से १६ वर्ष) २९-१२ से १-१-२०११। **सामूहिक साधना:** हर रविवार दोपहर २:३० से ३:३० **संपर्क:** १) श्री गुप्ता, ५२, ५३, जवाहरलाल नेहरू कॉम्प्लेक्स, इंगलिशिया लाईन, वाराणसी-२२१००२; फोन: ०५४२-३२४६०८९. मोबा. ९३३६९-१४८४३, (प्रात: १० से सायं ६.) २) श्री प्रेम शंकर श्रीवास्तव, मोबाईल: ०९९३५०-३८८०१।

कुशीनगर : दस-दिवसीय: १ से १२-४, स्थान: नेपाली धर्मशाला, बर्मीज बौद्ध विहार, कुशीनगर **संपर्क:** १) श्री भूमिधर, सहबाजगंज, सहजनावा, गोरखपुर, मोबा. ९४५२९-७५२८०.

झाँसी: दस-दिवसीय: १२ से २३-२, १८ से २९-९, १८ से २९-१२. **३-दिवसीय:** १५ से १८-८. स्थान: परीक्षा थर्मल पावर हाउस, बुद्ध विहार कालोनी, पारीक्षा, झाँसी **संपर्क:** मोबाईल: ९४१५५९०९६७, ९४१५०३०२६१, ९४४४१५५४६।

धम्मलिच्छवी : मुजफ्फरपुर (बिहार)

वैशाली विपश्यना केंद्र, लदौरा ग्राम, लदौरा पार्की, मुजफ्फरपुर-८४३११३. फोन: ०९९३११६६१२९०. **दस-दिवसीय:** हर महीने एक १५ से २६, (सतिपट्टान के समय नहीं तथा अक्टू. में २० से ३१-१०.) **३-दिवसीय:** १५ से २३-७. **संपर्क:** श्री गोयन्का, जैनीथ आर्टो सर्विस, अचोरिया बाजार, पो. रामना, मुजफ्फरपुर, पिन-८४२००२. फोन: ०६२१-२२४०-२५५, २२४७७६०. **Email:** info@licchavi.dhamma.org

धम्मवोधि : बोधगया (बिहार)

बोधगया अन्तर्राष्ट्रीय विपश्यना साधना केंद्र, मगध विश्वविद्यालय के समीप, पो. मगध विश्वविद्यालय, गया-डोभी रोड, बोधगया-८२४२३४, फोन: ३२०१५८५, मोबा. ९४७१६-०३५३१, **Email:** info@bodhi.dhamma.org **दस-दिवसीय:** हर महीने १ से १२ तथा १६ से २७. (केवल मार्च सितंबर में नहीं) तथा जुलाई, अक्टूबर में इस प्रकार: १६ से २७-७, १६ से २७-१०, **३-दिवसीय:** ३ से ११-७, १ से ९-९. **दीर्घ शिविर:** विशेष १०-दिवसीय: १ से १२-७, २०-दिवसीय: ५ से २६-३, ३०-दिवसीय: १२-९ से १३-१०. **संपर्क:** फोन: (०६३१) २२००४३७, ९४१५७५१०५३।

कच्छ एवं गुजरात

धम्मसिन्धु : मांडवी-कच्छ (गुजरात)

कच्छ विपश्यना केंद्र, ग्राम- बाड़ा, ता. मांडवी, जिला- कच्छ ३७०४७५. फोन: (०२८३४) २७३३०३, फैक्स: २२४४८८, २८८९११; **Email:** info@sindhu.dhamma.org [शिविर आरंभ होने के दिन सीधे कच्छ जाने के लिए वाहन सुविधा उपलब्ध। तदर्थ संपर्क- फोन: भुज: ०९४२७४-३३५३३४. गांधीधाम- ०९४२६२-१४५३१। **मांडवी- ०९९२५४-८५९८१.] [विना बुकिंग प्रवेश विस्तृत नहीं] बाल-शिविर: (बाल शिविर उनके सुविधा नुसार भिन्न भिन्न स्कूलों में लगाये जाते हैं।) १०-दिवसीय: ६ से १७-१, २८-१ से ८-२, ११ से २२-२, २५-२, से ८-३, ११ से २२-३, २४-३ से १०-५, १३ से १४-५, २७-५ से ७-६, १२ से २३-७, २७-७ से ७-८, २० से ३१-८, ३ से १४-९, १६ से २७-९, ४ से १५-१०, १८ से २९-१०, ७ से १८-११, २१-११ से २-१२, **३-दिवसीय:** ३१-१० से ८-२, १४ से २३-७, ६ से १४-१०, ३-दिवसीय: १ से ४-११, किशोरों का शिविर: १५ से २३-६, किशोरियों का शिविर: ३०-६ से ८-७, पुराने साधकों का धम्मसम्मेलन: २६ से २७-६, **दीर्घ शिविर:** विशेष १०-दिवसीय: १८ से २९-१०, २०-दिवसीय: ५-२ से २६-१, २६-३ से १६-४, २७-४ से १७-८, ३०-दिवसीय: २६-३ से २६-४, ५-१२ से ५-१२-०११, ४-५-दिवसीय: ५-१२ से २०-१-२०११. **संपर्क:** श्री शाह, प्रो. के. टी. शाह रोड, मांडवी-कच्छ-३७०४६५. फोन: (०२८३४) २२३०७६, २२३४०६।**

धम्मकोट : राजकोट (गुजरात)

सौराष्ट्र विपश्यना केंद्र, कोटारिया रोड, राजकोट. फोन: (०२८१) २७८२०४०; मोबाईल: ९३२७९-२३५४० **Email:** info@kota.dhamma.org (राजकोट से १५ कि.मी.) **दस-दिवसीय:** २० से ३१-१, ३ से १४-२, १७ से २८-२, १७ से २८-३, ३१-३ से ११-४, १४ से २५-४, २६-४ से ७-५, ९ से २०-५, २१-५ से १-६, २ से १३-६, ३०-६ से ११-७, १४ से २५-७, २८-७ से ८-८, ११ से २२-८, ३१-८ से ११-९, १५ से २६-९, ५ से १६-१०, ३०-१० से १०-११, ११ से २२-११, २४-११ से ५-१२, १८ से २९-१२. **३-दिवसीय:** ५ से १३-२, १८ से २६-६, १७ से २५-१०, धम्मसम्मेलन: २८ से २९-८. **दीर्घ शिविर:** विशेष १०-दिवसीय: १७ से २८-२, १६ से २७-६, २०-दिवसीय: ५ से २६-१०, **बाल शिविर:** हर माह दूसरे रविवार सेंटर पर तथा हर माह चौथे रविवार मासुम स्कूल, वी/एच SNK स्कूल युनिवर्सिटी रोड. **एक-दिवसीय:** हर माह दूसरे रविवार प्रात: ९ से शाम ५ तक शहर में पहले तथा चौथे रविवार प्रात: ८ से १:३० स्थान: मासुम स्कूल, वी/एच SNK स्कूल युनिवर्सिटी रोड. **संपर्क:** १) सौराष्ट्र विपश्यना केंद्र, C/O भाभा डायनिंग हॉल, पंचनाथ रोड, राजकोट-३६०००१. फोन: ०२८१-२२२०६१६, मोबाईल: ६४२७२-२१५९१, फैक्स: २२२१३८४. (प्रत्येक शिविर शुरू होने के दिन धम्मकोट के लिए यहाँ से वाहन ३ बजे जाता है); २) श्री मेहता, फोन: २५८७५९९, मोबाईल: ९४२८२०३२९१।

गुजराती पत्रिका (एक वर्ष ३० रुपये / चार वर्ष १०० रुपये) **संपर्क:** सौराष्ट्र विपश्यना विशोधन केंद्र, भाभा भोजन गृह, पंचनाथ रोड, राजकोट-३६०००१. फोन: (०२८१) २२२०-८६१६. मोबाईल: ९४२७२-२१५९१. फैक्स: २२२-१३८४.

भावनगर: **संपर्क:** १) श्री मेहता, ४०१, आराधना टावर, मेघाणी सर्कल. फोन: (०२७८-२१२९२२२. २) श्री शाह, फोन: (०२७८) २२०९५४५. भावनगर से राजकोट के लिए बस सुविधा की गयी है। [राजकोट के शिविरों का पंजीकरण भावनगर से करा सकते हैं।]

धम्मदिवाकर : मेहसाणा (गुजरात)

उत्तर गुजरात विपश्यना केंद्र, मीठा गांव, ता. और जिला- मेहसाणा, गुजरात; फोन: (०२७६२) २७२८००. **Email:** info@divakara.dhamma.org **१०-दिवसीय:** २० से ३१-१, १७ से २८-२, ३ से १४-३, १७ से २८-३, ५ से १६-५, १९ से ३०-५, २

से १३-६, १६ से २७-६, २८-७ से ८-८, १ से १२-९, ६ से १७-१०, २० से ३१-१०, ८ से १९-११, १ से १२-१२, **३-दिवसीय:** १८ से २६-९, किशोरियों का शिविर: २१ से २९-४.

दीर्घ शिविर: विशेष १०-दिवसीय: १५ से २६-१२, २०-दिवसीय: ४ से २५-७. **एक-दिवसीय:** हर चौथे रविवार. **संपर्क:** श्री उपेंद्र पटेल, ११, विमल सुपर मार्केट, (अपना बजार) वी. के रोड मेहसाणा-३८४००२, फोन: (०२७६२) २५४६३४, २५३३१५. **Email:** upendrakpatel@rediffmail.com मोबा. ०९४२९२३३०००.

धम्मपीठ : अहमदाबाद (गुजरात)

गुर्जर विपश्यना केंद्र, ग्राम रनोडा, ता. धोलका, जिला- अहमदाबाद-३८७८१०. फोन: (०२७१४) २९४६९०. मो.: ९४२६४-१९३९७. **Email:** info@pitha.dhamma.org **१०-दिवसीय:** २० से ३१-१, १७ से २८-२, ३ से १४-३, १७ से २८-३, ३१-३ से ११-४, १ से १२-५, १५ से २६-५, २ से १३-६, १६ से २७-६, ३०-६ से ११-७, १४ से २५-७, ४ से १५-८, १८ से २९-८, १५ से २६-९, ६ से १७-१०, २० से ३१-१०, ३ से १४-११, १७ से २८-११, १ से १२-१२, १५ से २६-१२, **३-दिवसीय:** ६ से १४-२, किशोरों का शिविर: २१ से २९-४. **दीर्घ शिविर:** विशेष १०-दिवसीय: १ से १२-९, **संपर्क:** १) श्री चौधरी, 'रत्नम्', पुलिस कमिश्नर कार्यालय के सामने, अहमदाबाद-३८०००४, फोन: (०७९) नि. २५६२४६३१, का. फोन/फैक्स: २२१३५०१६; **Email:** somtex_c@dataone.in २) श्री प्रियदर्शी फोन: ३३२११५४४.

धम्मसुरिन्द : सुरेन्द्रनगर (गुज.)

एक-दिवसीय शिविर: हर माह प्रथम रविवार. (प्रात: १०:३० से शाम ४) **सामूहिक साधना:** हर रोज सुबह १० से ११ एवं शाम ५ से ७. स्थान: बैंकर्स सोसायटी 'मंगलम्' १० बडवाण और बोयटन होटल जूना जंक्शन रोड, सुरेन्द्रनगर; **संपर्क:** १. डा. नवीनभाई बावीसी, फोन: (०२७५२) फोन: ३३२५६४

वड़ोदा: ३-दिवसीय: २० से ३१-१, १७ से २८-२, १७ से २८-३, १४ से २५-४, १२ से २३-५, १८ से २५-७, ४ से १५-८, १५ से २६-९, २० से ३१-१०, २४-११ से ५-१२, २२-१२ से २-१-२०११, **३-दिवसीय:** २९-५ से ६-६, स्थान: मोगर विपश्यना शिविर जे. एस. एल. इन्स्टीट्यूट के पास, एन. एच. नं. ८ गाँव: मोगर जि. आणंद **संपर्क:** १) वड़ोदा विपश्यना समिति ५ कालिंदी पार्क, कैलास पार्क सोसायटी के पास B/h. अकोटा अतिथिगृह, अकोटा, वड़ोदा-३९०००२; फोन: (०२६५) २३४११८१. २) विडुलभाई पटेल, फोन: (०२६९२) मोबा. ९८२५०-२८०५७. **Email:** vvs04@hotmail.com

धर्मज: १०-दिवसीय: १ से १२-२, ६ से १७-५, २६-५ से ६-६ (के पुराने साधकों के लिए), १० से २१-७, ६ से १७-९, १० से २१-११. **संपर्क:** १) धर्मज विपश्यना समिति, C/O जी. एम. विरकथाश्रम काम्लेक्स, स्टेशन रोड, धर्मज-३८८४३०. फोन: (०२६९२) २४४४९८, २४५४६०. २) श्री पटेल, फोन: नि. (०२६९७) २४४४९०. मोबा. ९४२६५-००७६५.

दक्षिण भारत

धम्मपफुल्ल : अलूर, बैंगलोर (कर्नाटक)

विपश्यना साधना केंद्र, अलूर-५६२१२३. (अलूर पंचायत कार्यालय के पास) तुमकूर हाईवे के सामने दासनपुरा हुबली, बैंगलोर उमर तालुका, (कर्नाटक). फोन: (०८०) २३७१-२३७७, २३७१७१०६. **Email:** info@paphulla.dhamma.org [बैंगलोर रेलवे स्टेशन से ३३ कि.मी. दूर; मजेस्टिक बस स्टैंड के प्लेटफार्म २० से नं. २५६, २५८, २५८ एच, २५८ के बस से तुमकूर हाईवे पर हिमालया ड्राइव भवन तक, तथा वहाँ से अलूर गाँव के लिए ऑटोरिक्षा मिलते हैं।] **१०-दिवसीय:** हर माह १ से १२ तथा १५ से २६. (सतिपट्टान तथा ३-दिवसीय के समय नहीं तथा जनवरी में इस प्रकार: १९ से ३०-१) **३-दिवसीय:** १५ से २३-३, १५ से २३-१२. **३-दिवसीय:** २७ से ३०-५, २७ से ३०-७, २७ से ३०-८, १७ से २०-९, २४ से २७-१२. **एक-दिवसीय:** ३१-१, २८-२, २७-६, २६-९, ३१-१०, २८-११। **बाल-शिविर:** २८-३. **बाल-शिविर कार्यशाला:** २५ से २८-३. **बुकिंग संपर्क:** मोबा. (+९१) ०९३४२०-२३९४७, ९३४१३-१५८७७, ०९९८००-४४६६६, (०८०) २३७१-२३७७, २३७१७१०६.

धम्मसेतु : चेन्नई (तमिलनाडु)

विपश्यना साधना केंद्र, ५३३, पञ्चान- थंडळम रोड, थीरुनौनमलाई रोड, द्वारा थीरुमुदीवरकम, चेन्नई-६०००४४, फोन: ०४४- २४७८-०९५२, २४७८०९५३, मोबाइल: ९४४४०-२१६२२ **Email:** setu.dhamma@gmail.com **१०-दिवसीय:** २० से ३१-१, १८-२ से १-३, ८ से १९-४, २४-२ से ३-५, १९ से ३०-५, ३ से १४-६, १ से १२-७, २१-७ से १-८, ५ से १६-८, १९ से ३०-८, २ से १३-९, ३०-९ से ११-१०, १४ से २५-१०, २ से १३-१२, १६ से २७-१२, **३-दिवसीय:** ६ से १४-२, १९ से २७-६, १८ से २६-९, ३-दिवसीय:

४३४०-७००१, फ़ैक्स: ९१-४४-४२०१-१७७७. मोबाइल: ०९८४०७-५५५५५५.

तमिल पत्रिका (एक वर्ष ३० रुपये) संपर्क: धम्मसेतु

धम्मकेतन : वेणानूर (केरल)

विपश्यना साधना केंद्र, पो. मम्परा (क्वाया) कोडुकुलान्जी, वेणानूर, जि. अलपुञ्जा. केरल-६८९५०८. फोन: (०४७९) २३५-१६१६. Email: info@ketana.dhamma.org

आंध्र प्रदेश

धम्मखेत : हैदराबाद (आंध्र प्रदेश)

विपश्यना अन्तर्राष्ट्रीय साधना केंद्र, (१२.६ किमी.) माइल स्टोन नागार्जुन सागर रोड, कुसुम नगर, वनस्थलीपुरम हैदराबाद-५०००७७, फोन: (०४०) २४२४०२९०, ३२४६०७६२, ०९४९१५४२४२४, फैक्स: २४२४१७४६. Email: info@khetta.dhamma.org

दस-दिवसीय: हर माह १ से १२ एवं १५ से २६ (केवल फरवरी, जून, सितंबर में १ से १२ नही) सतिपट्टान: १ से १२, २९-८ से ६-९.

३-दिवसीय: २६ से २९-१, २६ से २९-२, २६ से २९-३, २६ से २९-४, २६ से २९-५, २६ से २९-६, २६ से २९-७, २६ से २९-८, २६ से २९-९. किशोरियों का शिविर: १ से ९-६. एक दिवसीय: हर रविवार. तथा २९-४-२०१०. बाल-शिविर: हर चौथे रविवार (अप्रैल, मई, अगस्त, सितंबर एवं दिसंबर छोड़कर) (लड़के तथा लड़कियां १० से १८ वर्ष) २९-४, (लड़कियां) २७ से २८-५, २७ से २८-६, (लड़के) २९ से ३०-५, २९ से ३०-१२. बाल-शिविर शिक्षक कार्यशाळा: २६ से २९-४.

दीर्घ शिविर: विशेष १०-दिवसीय: १० से २१-२-१०. २०-दिवसीय: १ से २१-२-१०, ८ से २९-९-१०. ३०-दिवसीय: २९-८ से २९-९-१०.

तेलुगु पत्रिका (एक वर्ष ५० रुपये) संपर्क: धम्मखेत

धम्मनागाज्जुन : नागार्जुन सागर (आंध्र प्रदेश)

संपर्क: VIMC, हिल कॉलोनी, नागार्जुन सागर, जि. नालगोंडा आंध्र प्रदेश, (हैदराबाद से १४०.४ किमी, बुद्धपार्ककेपास, हिल कॉलोनी से हैदराबाद की तरफ ३ किमी, दुरी पर) पिन-५०८२०२. Email: info@nagajuna.dhamma.org

धम्मनिज्जान : निजामाबाद (आंध्र प्रदेश)

धम्मनिज्जान, VIMC, इंदूर, पो. पोचारा-५०३१८६, येदपल्ली मंडल, जि. निजामाबाद, फोन: (०८४६७) ३१६६६३, ९९०८५९६३३६. Email: info@nijhana.dhamma.org

धम्मविजय : पश्चिम गोदावरी (आंध्र प्रदेश)

धम्मविजय, VMC, विजयराय, पोस्ट- पेदावेगी मंडलम, पिन-५३४४५५, जि. पश्चिम गोदावरी, (आंध्र प्रदेश). [विजयराय गांव एलूरु से १५ किमी, एलूरु चित्तलपुडी रोड पर. विजयराय बस स्टैंड से ३ की. मी. दूरी पर धम्मविजया सेंटर हैं, बस स्टैंड से अटो/टैक्सी उपलब्ध हैं।] फोन: (०८८१२) २२५५२२; मोबा. ९४४४४-४४९०४४. १०-दिवसीय: हर माह १५ से २६. (जनवरी मार्च अक्टूबर में इस प्रकार: २८-१, २८-२ तथा २८-३, १८ से २९-१०.) सतिपट्टान: २ से १०-१०. ३-दिवसीय: ७ से १०-१, ८ से ११-७, ८ से ११-७, ९ से १२-९, बाल-शिविर: हर माह २६. (केवल जनवरी मार्च अक्टूबर में इस प्रकार: २८-१, २८-२ तथा २९-१०) एक-दिवसीय: हर महिने के तिसरे रविवार, केवल जनवरी, अगस्त, अक्टूबर में चौथे रविवार)

धम्मामरा : भीमावरम, पश्चिम गोदावरी, (आंध्र प्रदेश)

VIMC, कुमुदावल्ली गांव, भीमावरम-भानुकु रोड, (भीमावरम के पास), मंडल -पाल कोडेर, जि. पश्चिम गोदावरी, पिन-५३४२१०. फोन: ०८८१६-२३६५६६. दस-दिवसीय: हर माह १ से १२. (केवल नवंबर २०१० में इस प्रकार: ७ से १८-११) सतिपट्टान: १५ से २३-४. ३-दिवसीय: २७ से ३०-५, २६ से २९-६, २६ से २९-१०, १५ से १८-१२, एक-दिवसीय: हर चौथे रविवार.

धम्म कोण्डज्ज, कोण्डापुर (मेडक, आंध्र प्रदेश)

धम्म कोण्डज्ज, VIMC, कोण्डापुर (क्वाया) संगारेड्डी, जि. मेडक - ५०२३०६. संपर्क: मोबा. ९३९२०-९३७९९, ९८६६२-२६६५० किशोरों का शिविर: १ से ९-६-२०१०. एक-दिवसीय: हर रविवार बाल-शिविर: पहले तथा दूसरे रविवार एवं दूसरे शनिवार.

मध्य एवं पूर्व भारत

धम्मकानन : बालाघाट (म.प्र.)

धम्मकानन विपश्यना केंद्र, वैनगंगा तट, रंगोटोला, पो. गर्ग, बालाघाट. फोन: (०७६३२) २९२४६५. दस-दिवसीय: २० से ३१-१, ११ से २२-२, ३ से १४-३, २२-३ से २-४ (केवल भिक्षुओं के लिए), २ से १३-४, १६ से २७-४, २ से १३-५, १५ से २६-५, ३ से १४-६, ३ से १४-७, २० से ३१-८, ४ से १५-९, १७ से २८-९, २ से १३-१०, १५ से २६-१०, ३ से १४-११, १७ से २८-११, ४ से १५-१२, सतिपट्टान: १९ से २७-६, १७ से २५-१२. ३-दिवसीय: २६-२ से १-३, २६ से २८-५, एक दिवसीय: हर महीने अंतिम रविवार. संपर्क: १) श्री हरीदास मेश्राम, १२६, रतन कुटी, गंगानगर रोड, बुद्धी, बालाघाट-४८१००१, (म. प्र.) फोन: (०७६३२) २३९१६५, मोबाइल: ०९४२५१४००१५, Email: dineshbgt@hotmail.com २) श्री राहुल खोत्रागडे, मोबा. ०९४२४६-१४७३४.

धम्मपाल : जवल्पुर (म.प्र.)

विपश्यना साधना केंद्र, भेडाघाट थाने से एक किलोमीटर, बापट मार्ग, भेडाघाट, जवल्पुर. मोबा. ९३००५०६२५३. दस-दिवसीय: ३ से १४-१, १४ से २५-२, ३ से १४-३, १४ से २५-४, २ से १३-५, ६ से १७-६, १२ से २३-९, २ से १३-१०, १४ से २५-११, १२ से २३-१२. सतिपट्टान: ४ से १२-४. ३-दिवसीय: २६-२ से १-३, २७ से ३०-५, २३ से २६-१२. एक-दिवसीय: हर अंतिम रविवार; बाल-शिविर: १७-१, २१-३, २८-११, २८-११. संपर्क: विपश्यना ट्रस्ट, जवल्पुर, द्वारा - मधु मेडिकल स्टोर्स, मेडिसिन काम्प्लेक्स, शास्त्रीब्रिज के पास, मॉडेल रोड, बैंक ऑफ बड़ौदा के वाजू में, जवल्पुर-०२ फोन: ०७६१-४००६२५२, २६१०२५२. २) श्री महेश, मो.- ९९८१५-९८३५२ ३) श्री मेहरा, मो. ९४२४३-५५२१४.

धम्मपाल : भोपाल (म.प्र.)

धम्मपाल विपश्यना केंद्र, केरवा डैम के पीछे, ग्राम वीलतपुरा, भोपाल-४६२ ०४४, संपर्क: मोबा. ९४०६९-२७८०३. दस-दिवसीय: २० से ३१-१, १७ से २८-२, १० से २१-३, ३ से १४-४, २१-४ से २-५, १२ से २३-५, २९-५ से ९-६, २३-४ से ४-७, १० से २१-७, ७ से १८-८, २५-८ से ५-९, ११ से २२-९, २९-९ से १०-१०, २० से ३१-१०, १० से २१-११, २७-११ से ८-१२, १५ से २६-१२, ३१-१२ से ३-१२-११. सतिपट्टान: ८ से १६-१, २५-० से २-८, ३-दिवसीय: २६ से २९-३, १४ से १७-१०, २-दिवसीय: ५ से ७-३. किशोरियों का शिविर: १२ से २०-६, बाल-शिविर: ७ से ८-५, (८ से १२ वर्ष) एक दिवसीय: हर रविवार. (दस दिवसीय शिविरों के मध्य पड़ने वाले रविवार छोड़कर) प्रातः १०:१५ बजे, E 3/82 अररा कॉलोनी से सीधे केंद्र जाने के लिए वाहन सुविधा उपलब्ध रहती है। संपर्क: डा. वी सी सक्सेना ई-३/८, नुपुर कुंज, अररा कॉलोनी, भोपाल-४६२०१६. मोबा. ९४२५३-०२५९०, फोन: (०७५५) २४६८०५३, फैक्स: २४६-८११७. Email: dhammapal@airtelmail.in; ऑन लाइन आवेदन; http://www.dhamma.org/en/schedules/schpala.shtml

धम्ममालवा : इंदौर (म.प्र.)

विपश्यना केंद्र, ग्राम - जंबूडी हस्पी, गोमटगिरी के आगे, पितृ पर्वत के सामने, हातोद रोड, इंदौर-४६२००३. दस-दिवसीय: २७-२ से १०-३, २ से १३-४, ३०-५ से १०-६, १८ से २९-७, १० से २१-९, १९ से ३०-१०, १२ से २३-१२. ३-दिवसीय: २३ से २६-१, २३ से २६-२, एक दिवसीय: हर माह पहले रविवार. प्रातः ८ से दोपहर १:३० बजे तक, तथा सामूहिक साधना: हर रविवार (पहले रविवार छोड़कर) प्रातः ९:३० से ११:३० संपर्क: १) इंदौर विपश्यना इंटरनेशनल फाउंडेशन, ट्रस्ट ५८२, एम. जी. रोड "कामगंगा", इंदौर (म.प्र.) फोन: (०७७१) ३९८३३१३. Email: info@malava.dhamma.org) श्री पी. एन. चौधरी, मोबा. ९८९३७-८८९०९. २) श्री अवधूत गोखले, मोबा. ९४०४०६६२०. ३) श्री पी. एन. नंदेश्वर, मोबा. ०९४२४०४४७०९.

उज्जैन: दस-दिवसीय: १० से २१-४-२०१०. संपर्क: १) श्री के.एस. अरारा, बैंक ऑफ महाराष्ट्र, कथल ब्रँच, उज्जैन मोबा. ९८२७६-५०५४२, २) श्री प्रशांत मंगल, मोबा. ९४२५०-९२९०६, ९८२६७-००११६६.

धम्मकेतु, दुर्ग (छत्तीसगढ़)

विपश्यना केंद्र, पोस्ट वॉक्स १६, थनोद, क्वाया-अंजौरा, जिला-दुर्ग, छत्तीसगढ़-४९१००१; फोन: (०७८८) ३२०५५१३. दस-दिवसीय: २० से ३१-१, १७ से २८-२, १७ से २८-३, १ से १२-४, १६ से २७-६, १४ से २५-७, १८ से २९-८, १५ से २६-९, २० से ३१-१०, १७ से २८-११, १५ से २६-१२, सतिपट्टान: ६ से १४-२, ६ से १४-११, तीन दिवसीय: ४ से ७-३, १ से ४-७, २ से ५-१२, एक दिवसीय: अप्रैल, मई छोड़कर हर माह अंतिम रविवार, सुबह ९ से सायं ४ तक. सामू. साधना: बुद्ध पूर्णिमा, प्रातः ७ से ९. संपर्क: १) धम्मकेतु, (उपरोकृत केंद्र के पते पर) २) श्री कठाने, मोबाइल: ९४०६१-१७३३७. ३) श्री जोशी, फोन: (०७८८) ४०५२६२३, २३९२६२३.

रायपुर (छत्तीसगढ़): दस-दिवसीय: २७-९ से ७-१०. स्थान: निरंजनलाल धर्मशास्त्रा क्लीआयपी रोड, रायपुर. संपर्क: १) श्री गुप्ता, मित्रल काम्प्लेक्स, गंज पारा, रायपुर; मोबाइल: ९४२५२-०५३१०. २) श्री पी. एस. गोन्टीया, मोबाइल: ९४२५२-०८१५५.

चौकी (छत्तीसगढ़): १०-दिवसीय: २० से ३१-१-२०१०, स्थान: हालमकोढी, तालुका चौकी, जि. राजनांदगांव, संपर्क: १) डा शरद बडोले, मोबा. ०९९०७१-८३४७४, २) श्री हरीश कोचे, मोबा. ९८२७७-५७४०८.

डोंगरगांव (छत्तीसगढ़): १०-दिवसीय: १ से १२-५-२०१०, स्थान: बेंदरकाटा, पोस्ट खुर्जी, तालुका - डोंगरगांव, जिला- राजनांदगांव, संपर्क:

१) दिपक रंगारी, मोबा. ९३००२-९६२५४, २) श्री मधुकर सोनटके, मोबा. ९४२४१-२५१८२.

दल्ली राजहरा: दस दिवसीय: २७-९ से ८-१०. स्थान: सिंधी भवन शास्त्री चौक से रेल्वे कालोनी रोड पर दल्ली राजहरा, जिला - दुर्ग (छ.ग.) संपर्क: १) श्री पी. एल. साखरे, मोबा. ९६८५३-५०८०१ २) श्री वी. एल. बौद्ध, मोबा. ९४०६१-०३८३२, ३) डा. टी. एल. बन्सोडे, मोबा. ९३२९४-८८८२४.

धम्मगंगा : कोलकाता (प. बंगाल)

विपश्यना केंद्र, सोदपुर, हरिश्चन्द्र दत्ता रोड, पनिहटी, बारो मन्दिर घाट, कोलकाता-७००११४. फोन : (०३३) २५५३२८५५. Email: info@ganga.dhamma.org १०-दिवसीय: १० से ३१-१, ३ से १४-२, १७ से २८-२, ३ से १४-३, ३१-३ से ११-४, १४ से २५-४, २८-४ से ९-५, १२ से २३-५, २ से १३-६, १६ से २७-६, ३०-६ से ११-७, १४ से २५-७, ४ से १५-८, १ से १२-९, १५ से २६-९, २९-९ से १०-१०, १३-१० से २४-१०, ८ से ११-११, २१-११ से २-१२, ५ से १६-१२, १९ से ३०-१२, सतिपट्टान: १८ से २६-३, १८ से २६-८, बाल-शिविर: २९-५ से ३०-५. (प्रारंभ सुबह, समापन शाम) संपर्क: (१) श्री बदानी, फोन: नि.-३२९५२२४७, २४७५७२०८ (२) श्री तोदी, १२३A, मोतीलाल नेहरू रोड, कोलकाता-२९ फोन नि. २४८५४१७८

धम्मपुरी : उत्तर त्रिपुरा (त्रिपुरा)

त्रिपुरा विपश्यना मेडिटेशन सेंटर, पो. चममरा, जि. उत्तर त्रिपुरा, पिन: ७९९२६५. मोबा. ०९८६२६-४६७६४, Email: Info@Puri.dhamma.org १०-दिवसीय: १५ से २६-२, २८-२ से ११-३, २०-२ से ३-३, २० से ३१-३. ३-दिवसीय: १ से ४-४. एक-दिवसीय: १४-२, १४-३. बाल-शिविर: ३-दिवसीय (१३ से १७ वर्ष) ११ से १४-३, बाल-शिविर: १-दिवसीय: १५-३. संपर्क: श्री देवान मोहन, फोन: ०३८१-२२३०२८८, मोबा. ०९८६२१-५४८८२

उड़ीसा

जटनी: दस-दिवसीय: १७ से २८-२, २६-५ से ६-६, १ से १२-९, १ से १२-१२. स्थान: श्रेष्ठ सिद्धार्थ विलेज, पो. वॉक्स नं. ९, जटनी - ७५२०५०. Email: thread@sancharnet.in; फोन: ०६७४-४२९०५१६, ४२९०१६०, संपर्क: १) विपश्यना ट्रस्ट, A/6, पालाशपल्ली, भुवनेश्वर-७५१०२०. फोन: ०६७४-२५९२५०४. मोबाइल: ९३३७७०३७७२. २) श्री सी. वी. कर, फोन: ०६७४-२६५२०६२. मोबाइल: ९४३७३१०१९९.

नेपाल

धर्मशुंग : काठमांडू

नेपाल विपश्यना केंद्र, मुहान पोखरी, बुढानीलकंठ, पो. वा. १२८९६, काठमांडू, Email: info@sringa.dhamma.org; फोन: ९७७ (०१) ४३७१६५५, ४३७१००७, ४२५०५८१, ४२२५४९०; निवास: ४२२४७२०, ४२२६३१४. १०-दिवसीय: हर महीने १ से १२ एवं १४ से २५, बाल-शिविर: ३-दिवसीय निवासीय शिविर (८ से १२ वर्ष) ३ से ६-१-२०१०. (केवल लड़कियां ८ से १२ वर्ष) २६-२ से १-३-२०१०. एक-दिवसीय: हर अंतिम शनिवार (एक-दिवसीय शिविर केस्थान तथा समय की जानकारी ज्योति भवन से प्राप्त कर सकते हैं) संपर्क: डॉ. ज्योति भवन, कांति पथ, पो.वा.नं. १३३, काठमांडू (नेपाल) फोन: २५०५८११, २२५४९०, नि.२२२९००. फैक्स: २२४७२०, २२६३१४.

धम्मजननी : लुंबिनी

लुंबिनी विपश्यना केंद्र, लुंबिनी (पीस फ्लेम के पास), रुपनदेवी, लुंबिनी अंचल, नेपाल. Email: info@janani.dhamma.org फोन: ९७७ (७१) ५२८०८२. दस-दिवसीय: हर माह १५ से २६ एक-दिवसीय: हर माह २६. संपर्क: श्री पोखरेल, वैभव कलर लैब, बुटवल, पक्खाऊली, लुंबिनी जौन, नेपाल. फोन: ९७७ (७१) ५४१५४९.

धम्मविराट

पूर्वांचल विपश्यना केंद्र, फुलवरी टोल, बस पार्क के दक्षिण की ओर इथारी-७ ससरी, नेपाल; फोन: [९७७] (२५) ५८५५२१; Email: info@birata.dhamma.org; एक-दिवसीय: हर अंतिम शनिवार; शनिवार धम्मविराट, हर दूसरे बुधवार स्थान: भानु चौक धरन, हर दूसरे शनिवार स्थान: विरेन्द्र सभागृह के आगे, विराटनगर सामू. साधना: हर शनिवार, सुबह ८ से ९ स्थान: धम्मविराट, हर बुधवार २:३० से ३:३० स्थान: भानु चौक धरन, हर बुधवार ७ से ८ स्थान: विरेन्द्र सभागृह के आगे विराटनगर. संपर्क: १) श्री मुंडडा, देवनारा, गोस्वारा रोड, वार्ड ९, विराटनगर, नेपाल फोन: [९७७] (२१) ५२५४८६, ५२७७७१. Email: debenara@ecomail.com.np फैक्स: ५२६४६६; २) श्री गोयल, फोन: दूकान [९७७] (२५) ५२३२२८, नि. ५२६८२९.

धम्मकिर्ति : कीर्तिपुर

विपश्यना केंद्र, देवधोका, कीर्तिपुर, नेपाल. संपर्क: श्री रामसुरिबर महारजन, समाल तोले, वार्ड नं. ६, कीर्तिपुर, नेपाल. एक-दिवसीय: हर शनिवार

दुवई (यूनाइटेड अरब एमीरातस)

दस-दिवसीय: १८-२ से १-३, २९-४ से १०-५, ८ से १९-७, ९ से २०-९, १८ से २९-११. सतिपट्टान: १३ से २२-५, संपर्क: श्री गोयन्का, पो. वाक्स -५२२०७, दुवई, यूनाइटेड अरब एमीरातस; फोन: [९७१] (४) २९५६५४४ (क्रा.), २२३०५३६ (नि.), Email: goenka@emirates.net.ae मोबाइल: [९७१] ५० ६४६२४०७. २) आरमैती नूर; मोबाइल: [९७१] ५० ६५८१२४८; Email: armaityn@yahoo.com ३) श्री मुकंद जाखिया, मोबा. [९७१] ५० ५५८४८६९; Email: devjm1965@yahoo.com

एक दिवसीय शिविर

महत्त्वपूर्ण सूचना: एक दिवसीय शिविरों की सामान्य समय-सारिणी निम्न प्रकार है किंतु स्थानीय परिस्थितियों के अनुसार इसमें परिवर्तन भी कर सकते हैं, जिसकी जानकारी स्थानीय व्यवस्थापक से मिल जायगी।

प्रातः ११ बजे आनापान, दोपहर १.०० बजे विपश्यना, अपराह्न २:०० बजे अल्पाहार-अवकाश, २:३० से ३:३० ध्यान, ३:३० से ४:३० अधिष्ठान तथा ५:३० से ६:०० बजे मंगल मैत्री! तपश्चत यदि साधक चाहें तो प्रवचन सुनाने की व्यवस्था की जा सकती है।

मुंबई: पहले रविवार: 1 अणुशक्तिनगर: स्थान: परमाणु ऊर्जा केंद्रीय विद्यालय नं. १ अणुशक्तिनगर-९४. संपर्क: १) श्री. शिवाजी कांबळे, फोन: ६५७२६४६५. २) बी. बी. गजवीये, फोन: २५५२७६०५. | कफपेटेड: (सामू. साधना हर रविवार, प्रातः ८ से ९.) स्थान: 'सनफ्लावर', ८ वां माला, फ्लैट नं. ३, जी.डी. सोमानी स्कूल के सामने; संपर्क: श्रीमती पुष्पा माखरिया, फोन: (नि.) ०२२-२३६९१५६०, मोबा. ९८६९७७७९१. | कुर्ला-अंधेरी (पूर्व): स्थान: आत्मदर्शन, महाकाली केस रोड. संपर्क: श्री भंडारी, फोन: २८३८१८३८, २८२२०४७२ (दोपहर २ से ५ बजे तक). | फुलें: स्थान: शिवसुष्टी कामगार म्युनिसिपल स्कूल, नेहरू नगर, एस.टी. डेपो के सामने. फोन: (०२२) २५२२७६४, ९२२४७४२२५४, ९२२१९६७४९२, ९९८७२५३८३६. | गोगोबा: तथा सामू. साधना हर शनिवार (O.P.D. छुट्टीयों के अलावा) दोपहर २:३० से १:३० तथा हर रविवार सुबह ८:३० से ९:३० (पहले रविवार नहीं) तथा प्रातः ९:३० से ११:३० स्वयं ध्यान करें (केवल वर्गीकृत हैं). स्थान: विपश्यना समुपदेशन और विशेषण केंद्र, सिद्धार्थ म्युनिसिपल जनरल हास्पिटल, पहला माला, मोतीलाल नगर पोस्ट ऑफिस के सामने. संपर्क: फोन: २८७६८८६, Extn. २३० (सुबह १० से अपराह्न १२ बजे तक). | घाटकोपर: एवं दूसरे और तीसरे रविवार, (सामू. सा. सा. सा. ७.१५ से ८.१५) संपर्क: फोन: २४५५२५६७. | धाने (पा.): स्थान: नानजी खेमजी टक्कर थानावाला कालेज सभागृह, जांभवी नगर, कलेक्टर कार्यालय के पास, संपर्क: फोन: २४२२६१३३, २) श्री. मकवाना, फोन: (०२५) २२२७१५५९, ९९२०७५४४८०. | कल्याण (पश्चिम): तथा वाल-शिविर: हर माह चौथे रविवार संपर्क: श्री अशोक ढोके, फोन: ०२५२-३२२७३९२, मोबाईल: ९८९२६-६९१९१४२, ९९३०२-२९४७७१.

दूसरे रविवार: | ग्वालिया: राजस्थानी महिला मंडल हाल, १२, फोरजेट स्ट्रीट, साईबाबा मंदिर के सामने. फोन: २३६९१५६०, २२००५५५१. | वडाला: स्थान: एकवर्ध लैंग्रीसी हॉस्पिटल, एस. आई. डब्ल्यू. एस. हाई स्कूल के पास, वडाला (कृपया भोजन साथ लाएं). | विले पार्ले (प.): (सामू. सा. सा. हर रविवार, प्रातः ७ से ८ बजे.) संपर्क: श्री नलीनी जे शहा, फोन: (निवास) २६१८२६०१, २६१४-३९९९. (संपर्क समय- प्रातः ११ से १, सायं ४ से ७) | वाशी (न्यू मुंबई): तथा सामू. सा. हर रविवार प्रातः ८ से ९ (दूसरे रविवार नहीं) संपर्क: श्री गाला, फोन: ९३२२०-९७७११, २) श्री कोचे, फोन: २७६६७०८७. | चेम्बूर: स्थान: मॉडर्न इंग्लिश हाई स्कूल, छीदा नगर, चौथा रोड, पारस बिल्डिंग के पास चेम्बूर (प) संपर्क: फोन: (०२२) २५२४०८०५, २७५५२१८१, २५२५१७३९.

तीसरे रविवार: | ब्रीच कैंडी: स्थान: सोफिया पॉलिटेक्निक, ब्रीच कैंडी. संपर्क: १) श्रीमती शेट, फोन: २३०७६६५२, २) श्री देसाई, फोन: २२६११८९४. | माहुंगा: स्थान: अमृत्कष अमीचंद स्कूल; संपर्क: श्री महता, फोन: ९८२००८६८८. | घाटकोपर: तथा सामू. सा. सा. प्रतिदिन सायं ६-७), स्थान: विपश्यना धम्म हॉल, भारतीय भिक्षु निवास के सामने रमाबाई आंबेडकर नगर, घाटकोपर (पूर्व) संपर्क: श्री आनंद ९३२३१-४२३१०. | भिवंडी: स्थान: श्री संत शांतराम माऊली जयवंत संस्थान, 'श्री एकनाथ मंदिर', ४८, प्रभुआली, भिवंडी, जि. ठाणे. संपर्क: १) श्री टावरे, फोन: (२५२२) २३६४४९, ९४२२०९१२१३. २) श्री बुद्धदेव, २२७११७.

चौथे रविवार: | सीएसटी: तथा पाववे रविवार, स्थान: टाइम्स ऑफ इन्डिया बिल्डिंग, सी.एस.टी. संपर्क: फोन: २३०८१६२२, ९८९२५-३७९८९. | पवई: स्थान: आई. आई. टी. स्टाफ क्लब, तथा सामू. सा. हर शनिवार प्रातः ८ से ९, संपर्क: श्रीमती नीता पंत, फोन: २५७२०३३७. | उल्हासनगर: तथा सामू. साधना: प्रतिदिन सायं ८ से ९, धम्म साकेत, विपश्यना केंद्र, नारंदा स्कूल के पास, कानसई रोड, सुभाष टेकडी, उल्हासनगर-४ संपर्क: १) श्री. वाकोडे मोबाईल: ९४२१६२७२७४. | खारघर (नई मुंबई): स्थान: विजयवत हाई स्कूल, फ्लॉट नं. ७७, सेंट्रल २०, जलवायु विहार के पास, खारघर, नवी मुंबई संपर्क: १) सुशमा धुमाल, मोबा. ९३२२९०२७५. फोन: ३०९८५४०७. | चेम्बूर: सुबह ११:०० से अपराह्न ५:००. स्थान: टिडकनगर उच्च प्राथमिक शाला, टिडकन नगर (प) चेम्बूर, मुंबई-८९ संपर्क: १) श्री मोहन धांडे, मोबा. ९९६९०-३४७००, २) श्री शिवाजी जाधव, मोबा. ९८७०३-९००५४.

बुधवार: पहले बुधवार: | नेपीन सी: (केवल महिलाएं) सुबह ११:०० से अपराह्न ६:००. (तथा अन्य बुधवार सामू. साधना, ११ से १२:३०) संपर्क: विमला चोखानी, १६१, सील्वराज, पेटिट हाल के आगे. फोन: २३६४३५८६, २३६८५०७३

अन्य: | डोंवीवली: (इ) एक दिवसीय हर दो महिने का अंतिम रविवार को (कृपया शिविर के दो दिन पूर्व संपर्क करें) | स्थान: के. बी. विरा हाई स्कूल, फतहेअली रोड, के. बी. एम. सी. पी. ऑफिस रोड शोरूम के सामने. संपर्क: १) हेमंत सावला मोबा. ९३२३०३६२७८, २)

श्रीमती हेमलता मोबा. ९७०२०-०१५९४. | वर्ली (मुंबई): एक दिवसीय हर चौथे शनिवार (सुबह ११:०० से अपराह्न ५:३०.) वाल शिविर: हर महीने दूसरे शनिवार, (सुबह १०:३० से अपराह्न ३:००.) स्थान: जी एन्टेन्टमेंट इन्टरप्राजेज लि. १३५, कंटीनेंटल बिल्डिंग, डा. ऐनी बेसंट रोड, वर्ली मुंबई-१८, संपर्क: फोन: (०२२) ६६९७१४८९, Email: vipassana_atessel@yahoo.in

शेष महाराष्ट्र: पहले रविवार: | नाशिक: (सामू. साधना, प्रातः ८.३० से ११.३०) संपर्क: ९३२५३८४४३३ | अकोला: स्थान: सार्वजनिक बांधकाम भवन, गोरक्षण रोड, नेहरू पार्क के पास संपर्क: श्री ज्ञानेश्वर खैरे, मोबा. ९४२२४-०९४३५. (कृपया भोजन साथ लाएं). | जलगांव: (सामू. सा. हर रविवार प्रातः ८ से ९), वाल शिविर हर तीसरे रविवार, प्रातः ८:३० से सायं ३:३०. स्थान: विपश्यना समिति, एम-सेक्टर, बालोद्यान, एम.आई.डी.सी., भुसावल रोड. फोन: २२३२१२८, २२१०१६१, २२२५२०८. | मुरानगर: संपर्क: फोन: (०२४२२) २५२२७९. संपर्क: फोन: २३८५५०१, २६६२१७९, २६६२१८३. | नांदुरा: तथा सामू. साधना: १) हर रोज सायं ६.३० से ७.३०. स्थान: तांदळे निवास, मोतीपुरा, २) सायं ७ से ८, समता सदन, जनता हाउसिंग सो. संपर्क: श्री तांदळे फोन: (०७२७९) २२०७३४. | गडचिरोली- तथा वाल शिविर: हर महीने दूसरे रविवार, स्थान: राणी दुर्गावती, प्रशिक्षण केंद्र, चेंद्री, ता. कुरखेडा, जि. गडचिरोली. संपर्क: १) अम्मा फोन: (०७१३२) २७३७१३. २) दुधे सर, मोबा. ०९४२१७-३४४५९.

दूसरे रविवार: | नाशिक: (सामू. साधना, प्रातः ८.३० से ११.३०) संपर्क: ९३७३९२५०५०. | पिंपरी-चवतमाल: संपर्क: (०७२३२) २५५३१६. | अमरावती: (सामू. साधना, प्रतिदिन प्रातः ८ से ९ तथा सायं ६ से ७) स्थान: भीम टेकडी बुद्ध विहार. संपर्क: श्री सुमीत्रा शेंडे, मोबा. ९९२२६-९४९९४. | चंद्रपुर: (सामू. साधना: हर रविवार प्रातः ८ से ९), वाल शिविर: हर रविवार विभिन्न स्थानों पर). संपर्क: चंद्रपुर विपश्यना साधना प्रसार समिति, मिलिंद धरण, सुगत नगर, नगीनाबाग, वार्ड नं. २, चंद्रपुर. फोन: २६२४७७. | यवतमाल: (वाल शिविर: हर माह चौथे रविवार) स्थान: डॉ. सी. कांबळे, तथागत मेडिकल ध्यानयोग केंद्र, शिवाजी नगर, शिवाजी गार्डन के पास. फोन: २६१९०९. | शेगांव: स्थान: शेगांव अर्बन क्रेडिट को ऑपरेटिव्ह सोसायटी, जुना मंदीर रोड संपर्क: महेंद्रसिंग आनंद मोबा. ९४२२१-८१९७०. | परभणी: (वाल शिविर: हर माह चौथे रविवार), स्थान: डेफेंडेंट्स इंग्लिश स्कूल, जितूर रोड परभणी, संपर्क: १) डा नखाडे, फोन: (०२४५२) २२८७१०, ०९८२३८-३५१८०. २) श्री बी. राजत, मोबा. ०९९२१२-३२११२. | अलिबाग: (सामू. साधना, हर दिन शाम ६ से ७ और हर रविवार सुबह ८ से ९, तथा वाल शिविर: हर माह चौथे रविवार), स्थान: बी १२/१०, आर. सी. एफ कालोनी, अलिबाग जि. रायगड. संपर्क: मोबा. ९४२११-७११९८, ९४२०१-९९६३७.

तीसरे रविवार: | नाशिक: (सामू. साधना, प्रातः ८.३० से ११.३०) संपर्क: ९४२०३६६२९८. | भुसावल: (सामू. सा. प्रतिदिन प्रातः ६ से ७, ७ से ८ तथा सायं ६ से ७ तथा वाल शिविर: हर चौथे रविवार); स्थान: विपश्यना साधना समिति, कोटेया हाईस्कूल के नजदिक, शांतीनगर. संपर्क: श्रीमती पद्मा कोटेया, फोन: ९८२२९-१४०५६, ९४२०३-८९६८९. | चंद्रपुर: १) संपर्क: श्री सोनटकरे, पंचशील नगर, भद्रवती, जि. चंद्रपुर, फोन: (०७१७५) २६५२४३, २) (सामू. सा. हर रविवार सुबह ८ से ९), संपर्क: श्री वानखेडे, फोन: (०७१७९) २४०५३८, २४०१५५. | संगमनेर: (सामू. सा. सायं ५ से ६); संपर्क: श्री मोदी, सरोज बुक एजेंसी, फोन: २२३१५५. | अहमदपुर: तथा सामू. सा. १) हर शनिवार सायं ८:३० से ९:३०. वाल-शिविर: हर पहले रविवार. स्थान: जीवक आरोग्य मंदीर, २) सुबह और शाम ८ से ९ (केवल शनिवार सायंकाल तथा रविवार नहीं). स्थान: श्रीसदन, थोडगा रोड. संपर्क: फोन: २६२३०८, मोबा. ९४२२१-८६१६७. | खामगाव: तथा (सामू. सा. प्रतिदिन शाम ७ से ८ तथा हर रविवार सुबह ८ से ९), स्थान: सब-इंजीनियर्स, क्रेडिट सोसायटी कोर्ट के पास. संपर्क: श्री सप्तदुर, मोबा. ९४०३२-५६७१७, २) श्री बकाल, मोबा. ९८५०५-९४६०४. | मलकापुर: (अकोला) तथा (सामू. सा. प्रतिदिन सुबह ४:३० से ६:३० तथा शाम ६ से ७ एवं वाल शिविर हर माह चौथे रविवार), स्थान: भदन्त निवास राजतरन कॉलोनी येवता रोड मलकापुर जि. अकोला. संपर्क: १) श्री वानखेडे, फोन: (०७२४) २४३८५७४, मोबा. ९४२१८-३७०१४. | गांधीनगर (कोल्हापुर): तथा (सामू. सा. प्रातः ६:३० से ७:३०) स्थान गांधीनगर हायस्कूल, बस स्टैंड के सामने, संपर्क: १) श्री शामलाल कालाणी, मोबा. ९४२२५-८३३६९, २) नंदलाल चावला, मोबा. ९४२१२-०५५०९.

चौथे रविवार: | नंदुरवार: संपर्क: फोन: (०२५६४) २२२७३१; Email: sonarprasad@rediffmail.com; | जितूर (परभणी): तथा सामू. सा. हर रविवार सायं ६ से ७. संपर्क: श्री चिंद्रवार, आडत दूकान, नवा मोंडा, जितूर, जि. परभणी-४३१५०९. फोन: २२०१७७, २२०२७७. | अमरावती: १) तथा सामू. सा. हर रविवार प्रातः ८ से ९. स्थान: 'अग्रवाल योग भवन' क्रॉसिंग नगर रोड अमरावती-४४४६०६ संपर्क: १) जे. आर. काळे, ३२ श्रीविकास कालनी अमरावती-४४४६०६, फोन: ०७२१-२६७१८५०. २) श्री सोनोन, फोन: (०७२१) २५७०९७२. २) रत्ने इन्स्टीट्यूट बडनगर, संपर्क: श्री

हरिदास वहाने, मोबा. ९८६०४-३२४११. | यवतमाल: तथा सामू. सा. प्रातः ८ से ९. स्थान: कार्यालय, विपश्यना चारिटेबल असोसिएशन, डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर सांस्कृतिक भवन के पास, सिद्धार्थ सोसायटी, वैशाली नगर. फोन: २४४०४६. संपर्क: १) श्री ढोले, फोन: २४६८३०, २) श्री गडबिलिंग, फोन: २५०८०८. | लातूर: तथा सामू. साधना: हर रोज प्रातः ८ से ९ तथा शाम ८ से ९; वाल-शिविर: हर माह पहले रविवार. (सुबह ९ से सायं ५ बजे तक) स्थान: धम्मआवास, विपश्यना समीती, आर. टी. ओ. आफिस के पास, वसंत विहार कालोनी, बाभळगाव रोड, लातूर-४१३५३१ संपर्क: १) श्री गोगमगुंडे, फोन: ०२३८२-४७९९८. २) श्री द्वारकादास भुतडा, मोबा. ९४२२४-२५९११.

अन्य: | मनमाड: हर पहले, दूसरे एवं तीसरे रविवार; (वाल-शिविर: हर चौथे रविवार); संपर्क: फोन: (०२५९१) २२२१६६. | भंडारा: तथा सामू. सा. सुबह ८ से ९, वच्चों के शिवीर. स्थान: विपश्यना हॉल, सहकार नगर, राहुल कालोनी संपर्क: श्री सलूजा, फोन: घर २५७४१६. दुकान २५१८८६. | कुरलपुरा (अमरावती): हर रविवार एक-दिवसीय स्वयं शिविर. सामू. साधना: प्रातः ८ से ९. स्थान: कुरलपुरा बुद्ध विहार, (टोंगलपुरा), ता. चांदुरबाजार. फोन: (०७२२७) २७७६५५, २२४६८७. | नागपुर: (वाल-शिविर: हर महिने के पहले और तीसरे रविवार); प्रातः ८ से दोपहर २ बजे तक, ८ से १६ वर्ष; स्थान: स्पीक ऑफ स्पेन कॉन्वेंट भाऊसाहेब सुर्वे नगर, जिमूर्ती नगर के पास, नागपुर संपर्क: १) माया वाविसकर, मोबाईल: ९८२३७९४७४४, २) रोहिणी डोंगरे, मोबाईल: ९८२३८९८२१४. | पांचपावली (नागपुर): हर पूर्णिमा के दिन; संपर्क: १) श्रीमती गजभिये, मस्कसाथ, इतवारी, नागपुर-२. फोन: २७७६३९२, २) श्रीमती चंदनखेडे, फोन: २७२७७३७. | वर्धा: हर महीने की १४ तारीख को स्वयं शिविर, प्रातः ८ से सायं ५; संपर्क: श्री सोनटकरे, सिद्धार्थनगर, नाचणगांव, जिला-वर्धा. | महाड (रायगड): हर तीन महीने के बाद चौथे रविवार को स्थान: गुरुकूल अँकेडमी संपर्क: श्री विश्वनाथ धोत्रे, फोन: (०२४४५) ६९०२९६, ०९८१९३-५४८७४. | कापटी: हर पूर्णिमा स्थान: ड्रैगन पॅल्स, कामटी. नागपुर संपर्क: १. कु. सुलेखा कुंभारे, फोन: (०७१०९) २८२०४१, मोबा. ०९८२३०-२२७७८. २. डांगे, फोन: (०७१०९) २८८०४१. | नांदेड: हर माह पहले दूसरे एवं तीसरे तथा चौथे रविवार, स्थान: पुराने इंडीको, नांदेड. संपर्क: १) श्री एस. एम. जोंधळे, मोबा. ९४२२१-८९३१८. २) डॉ. कुलकर्णी, मोबा. ९४२२१-७३२०२. ३) श्री भावे, मोबा. ९४२३६-१४२६५.

गोवा: पहले रविवार: | उत्तर गोवा: स्थान: एस १-१०१, अपुरवाड क्लिनिक, नोवा किडडे कॉम्प्लेक्स प्रोवीरीम गोवा संपर्क: १) श्री अमोनकर, फोन: (०८३२) २४४३३००. २) मुरियल डिसोझा एवं मारीओ मंसक्रेचस फोन: २४०९९९९. Email: dhammadworks@gmail.com

गुजरात: पहले रविवार: | मांडवी-कच्छ: (सामू. साधना: प्रतिदिन प्रातः ६ से ७ तथा रविवार ८:३० से ९:३०) स्थान: सेवा मंडल, मांडवी. संपर्क: श्री शाह, फोन: (०२८३४) २२३०७६/४०६, २२४१९८. | बड़ोदा: तथा दूसरे रविवार शुक्रवार से रविवार तक दो दिवसीय कोर्स एवं वाल शिविर हर तीसरे रविवार. स्थान: 'धम्मभवन', मंगलदीप, ५ काल्दि पार्क, अकोटा अतिथिगृह के पीछे, बड़ोदा-३९००२०; फोन: (०२६५) २३४११८१. | सूरत: १) (सामू. साधना: हर रविवार, प्रातः ७:३० से ८:३०). संपर्क: श्री भरवाडा, फोन: (०२६१) २४२४२०२. २) तथा (सामू. साधना: प्रातः ७:०० से ८:००, स्थान: समता, बंगला नं. २ नेहरूनगर इच्छानाथ, सुश्रुत हॉस्पिटल के पीछे संपर्क: डा. शाह, फोन: (०२६१) २२२८९३३, मोबा: ९८२५०५४२७४. | अणुमाला- (सामू. साधना: प्रतिदिन, सायं ६ से ७ बजे तथा हर रविवार प्रातः ८ से ९, तथा सायं ६ से ७ बजे) स्थान: क्लब बिल्डिंग, संपर्क: (०२६२६) २४७४६२७/६४३५. | पालनपुर: (सामू. सा. हर रविवार सुबह ८ से ९) स्थान: विकास बालमंदिर सर्वोदय कन्या छात्रालय जगाना रोड, पालनपुर. संपर्क: १) श्री वैद्य, फोन: (०२७४२) ३२४८३५.

दूसरे रविवार: | गांधीधाम: (सामू. सा. रविवार सुबह ७:३० से ८:३०) स्थान: फ्लाट ५९१, सरस्वती बिल्डिंग, पुलिस चौकी के पास, वार्ड १२६, गांधीधाम; संपर्क: श्री रनवाल फोन: २२०१४१, २२३६५४. | धर्मन: (सामू. साधना: हर रविवार सायं ४ से ५). संपर्क: श्री पटेल, फोन: २४४४५६, २४४४९०. Email: jalaramtrust@satyam.net.in | अणुमाला: (सामू. सा. हर रोज सायं ६ से ७), स्थान: विपश्यना ध्यान केंद्र, जूनियर होस्टेल, अणुमाला टाउनशिप; संपर्क: श्री भगत, फोन: (०२६२६) २३४७९९. | अहमदाबाद: तथा सामू. साधना हर रोज प्रातः ८ से ९ एवं सायं ६ से ७. स्थान: धम्म हाऊस, १५ चंदन पार्क सोसायटी, विजयनगर पेट्रोल पंप के पास, नरणपुरा, अहमदाबाद-३८००१३. संपर्क: निरंजन घोष, फोन: २७५३०११२. | भावनगर: स्थान: आराधना टावर, मेघाणी सर्कल, संपर्क: श्री मेहता, फोन: (०२७८) २२१२९२२. २) श्री शाह, फोन: (०२७८) २२०९५४५. | अमरेली: संपर्क: भगिनि छात्रालय, श्री द्वारकादास ललाडीया, ५१-श्रीरंग सोसा. फोन: (०२७९२) २२३९४३. मोबा. ०९३२४६-१२०००. | जामानपुर: तथा (सामू. सा. प्रतिदिन प्रातः ८ से ९ एवं सायं ८ से ९.), संपर्क तथा स्थान: श्री मोतीअनी, ६५/६६ दिविजय फ्लॉट, जाली बंगले के पीछे, पटेल सेवा समाज के

पास, जामनगर. मोबा. ९८९८६७१२५१। **भुज:** तथा चौथे रविवार दोपहर १ से ६ तक (सामू. साधना: हर रविवार सुबह ८ से ९) तथा महिलाओं के लिए सामू. साधना: हर बुधवार साय ४:३० से ५:३०. **स्थान:** धनवंतरी स्कूल कंपाउंड, जनरल हॉस्पिटल के सामने. **संपर्क:** १) श्री. पटेल, फोन: २५५२१८, २) डॉ. पटेल, फोन: २५१९०५.

तीसरे रविवार: | **भरुच:** तथा (सामू. साधना: प्रतिदिन प्रातः ७ से ८:१५). **संपर्क:** श्री मायावंशी, १५ नारायण कृपा सोसायटी, नारायण स्कूल के पास, त्रिमूर्ति हाल के पिछे, भरुच-३९२००१. फोन: (०२६४२) २४३२११. मोबाइल: ९४२७१-५७३१५.

| **नवसारी:** **स्थान:** प्रजापती विद्यार्थी आश्रम, चिमनभाई रोड. **संपर्क:** श्री लाड, फोन: (०२६३७) २५५२५९. २) श्री इंद्रवाला, फोन: २४२६५८. | **अहमदाबाद:** तथा (सामू. साधना: प्रातः ८ से ९). **स्थान:** ३, मॉडर्न अपार्टमेंट, एन. जी. कॉर्नर, पृथ्वी हौटल के पास, पुलिस चौकी के सामने. **संपर्क:** शोभावेन दिनेशभाई शहा फोन: २५४६१६८१.

चौथे रविवार: | **भुज:** (सामू. साधना: हर रविवार, प्रातः ८ से ९, बच्चों को सा. सा.: ९ से १०) **स्थान:** कुदरती उपचार केंद्र, ज्युबिली कॉलोनी, भुज. **संपर्क:** श्रीमती ढोलकिया, फोन: २५०५५१. | **विलीभोरा:** **संपर्क:** श्री अग्रवाल, फोन: (२६३४) २८३१६६.

अन्य: | **भावनगर-** हर महीने एक शिविर, (सामू. सा.: प्रातः ७:३० से ८:३०), **स्थान:** रेडियो ट्रेनिंग स्कूल, लोखंड बाजार, भावनगर-३६४००१. फोन: २४२३३५२. **संपर्क:** श्री शाह, सुभाषनगर, १० वर्षा सोसायटी, भावनगर-१. फोन: (०२७८) २४२९५४५. | **धरा:** हर पूर्णिमा, (सामू. सा. रविवार, प्रातः ८ से ९). **संपर्क:** ६, सरदार कृपिगंज, धरा-३८५५५५, (बनासकोटा). फोन: (०२७४७) २२०६१, नि. २२१२७. | **सुरत:** दूसरे, तीसरे, चौथे तथा अंतिम रविवार. सामू. साधना: हर दिन प्रातः ७:३० से ८:३०. **संपर्क:** २६६३४०८. | **अहमदाबाद:** हर अंतिम रविवार. तथा मैत्री पहले रविवार प्रातः ८ से १०, (सामू. सा.: प्रातः ८ से ९), **स्थान:** इश्वर भुवन, पूर्णानंद आश्रम के सामने, कोमर्स छह रस्ता. **संपर्क:** अलकावेन अग्रवाल, फोन: २६४०४८२९, ९८९८०-११९६०.

● **नई दिल्ली:** **पहले रविवार:** | **स्थान:** विपश्यना साधना संस्थान, **संपर्क:** लाजिकट्ट देव.

दूसरे रविवार: | तथा (सामू. सा. प्रतिदिन सुबह ६ से ७ तथा शाम ६:३० से ७:३०) **स्थान:** बुद्ध विहार, ब्लाक ५, मार्केट के निकट, यमुना विहार. **नई दिल्ली संपर्क:** श्री गौतम, तथा श्री यादराम अरुण. फोन: ९८६८१-०२१५७, २२१३४८७२.

तीसरे रविवार: | तथा पांचवे रविवार (सामू. साधना हर रविवार सुबह ८ से ९) **संपर्क:** श्री राजेन्द्र कुमार, सामुदायिक केंद्र, निर्मल छाया, बाहरी तिवार जेल, गेट नं. २, जेल रोड, फोन: २५५५३४०४.

चौथे रविवार: | तथा सामू. सा. प्रातः १० से ११. **संपर्क:** श्री अभय शर्मा, फोन: २५१०२३१६. (कृपया भोजन साथ लाएं).

अन्य: | **प्रत्येक रविवार तथा सरकारी छुट्टियों के समय स्थान:** विपश्यना साधना स्थल १२, भोगल रोड. **संपर्क:** श्री राज करवाल, फोन: २४३७०५८, मोबाइल: ९८१०५६४१६.

● **हरियाणा:** **प्रथम रविवार:** | **पंचकुला:** **स्थान:** एन एस इस्टर, १६२/१२, पंचकुला (हरियाणा) तथा सामू. साधना: हर रविवार प्रातः ६ से ८. **संपर्क:** फोन: २५६३४४२

दूसरे रविवार: | **फरीदाबाद:** **स्थान:** गीता बाल निकेतन स्कूल, ३-ई, पार्क निट, फरीदाबाद-१. **संपर्क:** श्री तनेजा, फोन: २२४११४३५.

अंतिम रविवार: | **रोहतक:** तथा (सामू. साधना: हर रविवार सुबह १० से ११); **संपर्क:** विपश्यना ध्यान समिति, H. No. 184/17, विजय नगर, धनवंतरी स्कूल के पिछे, रोहतक-१२४००१, फोन: (०१२६२) २५७२१८.

अन्य: | **जम्मू:** हर माह तीसरे रविवार तथा (सामू. साधना: हर रविवार प्रातः ८ से ९) **स्थान:** आई. आई. एम. स्कूल, केनाल रोड, **संपर्क:** १) श्री संजीत खजूरिया मोबा. ०९४१९१-८०८४२, २) श्री राकेश सिंह विसैन, मोबा. ०९४६९२-१०२२०.

● **पंजाब:** **प्रथम रविवार:** | **चंडीगढ़:** तथा सामू. सा. छुट्टी के दिन, प्रातः ८ से ९. प्रातिदिन सायं ५ से ६. **स्थान व संपर्क:** ५२, सेक्टर ११-ए. फोन: २५४६११२. | **बरनाला:** तथा सामू. साधना: हर मंगलवार तथा शनिवार प्रातः ८ से ९. **संपर्क:** (०१६७९) २३१-०४६. मोबाइल: ९८१५४-३९५५५. | **लुधियाना:** तथा सामू. साधना: हर रविवार सुबह ९ से १०. **स्थान:** 16-E, सरावा नगर, **संपर्क:** श्री सुरेश गोयल मोबा. ९८५५७-०२९४५, ९८७२८७२९०. | **कपूरथला:** तथा सामू. साधना: हर बुधवार प्रातः ५:३० से ६:३०. **स्थान:** वरीस शहा हॉल, रेल हास्पिटल के सामने रेल कोच फेक्ट्री, **संपर्क:** १) एस. एन. कनवर, मोबा. ९७७९२-४१३३१.२) संजीव कुमार मोबा. ०९४६३८-४७८३४.

अन्य: | **भटिंडा:** हर अंतिम रविवार, सामू. साधना: प्रातः ८ से ९. **स्थान:** १४०, वीर कालोनी. **संपर्क:** मोबाइल: ९८१४०-३१३७३, ९८७२८-९७२९०.

● **राजस्थान:** **प्रथम रविवार:** | **अजमेर:** १) तथा [सामू. साधना: हर रविवार प्रातः ८ से ९ तथा ९ से १० पू. गुरुजी के प्रवचन]। **स्थान व संपर्क:** विपश्यना समिति, वीर तेजाजी नगर, दौराई, अजमेर-३०५००३; फोन: (०१४५) २४४३६०४, २४४२४०९;

तीसरे रविवार: | **जोधपुर:** १) तथा [सामू. साधना: हर शनिवार

प्रातः ७:३० से ८:३०. **संपर्क:** श्री नेमीचंद भंडारी, २६०, "मयूर", चौथी 'बी' रोड, सरदारपुरा, जोधपुर फोन: (०२९१) २६३७३३०. मोबा. ९३१४७-२७२१५, २) जोधपुर कारागृह: हर दूसरे शनिवार (सामू. साधना: हर शुक्रवार प्रातः ८ से ९) **संपर्क:** श्री भंडारी, फोन: (०२९०) २६३७३३०, २४३२०४८ (विपश्यना साहित्य व कैसट भी उपलब्ध)। | **कोटा:** तथा [सामू. साधना: हर रविवार सुबह ८ से ९]। **स्थान:** ८/२९ सरस्वती कालोनी, वारां रोड कोटा **संपर्क:** फोन: (०७४४) २४४११९३, मोबा. ९४३३१-४०२४२, ९८२९२-६२६४६.

● **चौथे रविवार:** | **रावतभाटा:** (सामू. साधना, बच्चों के शिविर व अन्य कार्यक्रम भी) **संपर्क:** फोन: (०१४७५) २३३०२९.

अन्य: | **जयपुर:** १) हर रविवार तथा सा. साधना हर शनिवार सायं ५:३० से ६:३०, **स्थान:** बी - २५, पार्श्वनाथ मार्ग, पार्श्वनाथ कालनी, अजमेर रोड (डी सी एम एरीवा), जयपुर - ३०२०१९, **संपर्क:** फोन: (०१४१) २७४०७१३, मोबा. ९८२८१-६१९५५. २) हर पूर्णिमा. **स्थान:** 'बोधिसत्व', १३३, लाजपत नगर, तिलवाला गांव, जगतपुरा, जयपुर-३०२०२५. **संपर्क:** १) श्री खुंटेटा, फोन: २५२१०५७. २) श्री गुप्ता, फोन: २५४५१२५. | **रानीवाडा:** हर पूर्णिमा, अष्टमी, एवं अमावस्या तथा इसके अलावा एक दिवसीय स्वयं शिविर एवं सुचना देकर साधक अपनी सुविधानुसार कभी भी आ सकते हैं एवं सामू. साधना: हर रोज प्रातः ६:३० से ७:३० एवं सायं ७ से ८, **संपर्क:** सोनाराम चौधरी, गांव जालेरा जल्ला, तारा. रानीवाडा, जिला: जालोर-३४३०४०. फोन: (०२९९०) २२५७१५, मोबा. ९४६७७-०६२७९.

● **उत्तर प्रदेश:** **पहले रविवार:** | **वाराणसी:** हर माह, (सामू. साधना: प्रत्येक रविवार दोपहर २:३० से ३:३०); **स्थान:** (कुशस्थली, क्लब रोड, जे. पी. मेहता कॉलेज, कचहरी के पास, राय गोविंदचंद आवास), **संपर्क:** फोन: (०५४२) २३२३४१/४४; फैक्स: २३४२२८५; | **झांसी:** १) **स्थान:** श्री रावतपुरा सरकार इंस्टीट्यूशन दतिया २) (सामू. सा. शेष रविवार प्रातः ८ से ९ एवं **बाल शिविर:** २००९) (८ से ११ वर्ष) २७-१२, **स्थान:** शांति निकेतन, हास्टल बीपीसी पेट्रोल पंप के पास, शिवाजी नगर, कानपुर रोड झांसी. **संपर्क:** फोन: २३२००७०. मोबा. ९४१५०-३०२६१, ९०५७७-७४५०४, | **गाजियाबाद:** **स्थान:** बोधि टेंपल, बुद्धविहार, सेक्टर-२३, संजय नगर. **संपर्क:** श्री सिंह, फोन: (९५-१२०) २०५०६६०, २७८४६५३, मोबा. ९८६८९३००९.

दूसरे रविवार: | **कानपुर:** तथा (सामू. साधना हर शनिवार प्रातः ८ से ९), **संपर्क:** श्री अग्रवाल, फोन: (०५१२) ३९६४८७९, मोबाइल: ९८३९२१५३०८ Email: arpita@lw 1.vsnl.net.in

| **खलीलाबाद:** तथा सामू. सा. हर रोज प्रातः ७ से ८. **संपर्क:** श्री राम दुलारे प्रसाद, मंड्या, पो. खलीलाबाद, जि. सन्तकवीर नगर-२७२१७५. फोन: (०५५४७) २२२५४५. मोबाइल: ९४१५०-३८०३८.

तीसरे रविवार: | **मेरठ:** **संपर्क:** श्री जैन, फोन: २५२३४१६. | **इलाहाबाद:** **स्थान:** यस. पी. कान्वेंट स्कूल, निकट रामचन्द्र मिशन आश्रम, चक मुन्देरा इलाहाबाद. **संपर्क:** सी. पी. मौर्य, फोन: (०५३२) २२३३०५८, मोबा. ९३०७४-२०६५८, २) श्री. गुप्ता, मोबाइल: ९४४०६-०९६६६.

चौथे रविवार: | **कानपुर:** **स्थान:** १५/२६०, कचहरी के पास, जिला आपूर्ती कार्यालय के सामने, सिवील लाईन्स; कानपुर **संपर्क:** श्री साहू, फोन: २४१०३२५ मोबाइल: ९३३६१०६५५५.

अन्य: | **गाजियाबाद:** १) अंतिम रविवार, प्रातः ७ से ८. **स्थान:** धम्म प्रकाश चैरीटेबल ट्रस्ट, महानामबुद्ध विहार, D-ब्लॉक, अंसल ईस्ट एण्ड कोलोनी, ट्रानिका सिटी, लोनी ज्ञानपद. मोबाइल: ९८९९१६२७०७. २) हर रविवार, सायं ६ से ७. **स्थान:** ग्राम इन्दर गढ़ी, पो. आध्यात्मिक नगर. फोन: ०१२०-२७६६०८. ३) हर शनिवार, प्रातः ८ से ९. **स्थान:** जे-२८, गोविन्द पुरम, गाजियाबाद. | **मेरठ:** हर अंतिम रविवार. **संपर्क:** श्री पाठक, फोन: २६६००३३.

● **मध्यप्रदेश:** **प्रथम रविवार:** | **रतलम:** (सामू. सा.: हर रविवार प्रातः ७:३० से ८:३०); **संपर्क:** श्री वाधवानी, स्टेशन रोड, रतलम-४५७००१. फोन: (०७४१२) २६७९३३ (नि.), २३०९३३ (का.) | **सीधी:** (सामू. सा.: हर दिन प्रातः ४:३० से ६:००, सायं ६:०० से ७:००) **संपर्क:** "विपश्यना कुटी", वन अभयारण्य कॉलोनी, सीधी-४८६६६१. फोन: (०७८२२) २५१३९७, ०९४२५१७९४६६. **तीसरे रविवार:** | **इंदौर:** तथा सामू. सा. हर रविवार (तीसरे रविवार नहीं) प्रातः ८ से ९, **स्थान:** शाकुंतल ए. वी. रोड, **संपर्क:** श्री गोखले फोन: २५५६८७०. | **छिन्दवाड़ा:** तथा सामू. सा. हर रविवार, प्रातः ८ से ९, **स्थान:** एफ/५ सिविल लाईन छिन्दवाड़ा म. प्र. **संपर्क:** मेहन्ड्र कुमार सोमकुवर, फोन: (०७१६२) २४८६३१, मोबा. ०९४२३९६८७१, ०९४२३३३६२४१.

चौथे रविवार: | **रायपुर:** **संपर्क:** फोन: (०७७१) २५३७१३१. | **बालिया:** (सामू. सा.: हर रविवार प्रातः ८ से ९) **संपर्क:** श्री शर्द चांडक, मोबा: ९४३००-६३६०२, २. श्री सुखराम दिवाकर, मोबा. ९४०६९-६८९०८, ३. श्री भिरयानी, मोबा. ९४२५१-५००८७.

अन्य: | **जबलपुर:** हर अंतिम रविवार, (सामू. सा.: प्रातः ९ से १०), **संपर्क:** श्री पटेल, फोन: २४१०३१४. | **इटारसी:** हर अंतिम गुरुवार, (सामू. सा.: हर रोज सायं ६ से ७), **संपर्क:** श्री वाघ, RB-II 271-B.

नया यार्ड, फोन: २६५४९८. | **उज्जैन:** हर अंतिम रविवार तथा सामू. सा. हर रविवार प्रातः ८ से ९. **संपर्क:** वीरेंद्र अग्रवाल, प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र, मंगल कालोनी. फोन: (०७३४) २५११०९८९. | **इंदौर:** हर पूर्णिमा, सामू. सा. हर शनिवार प्रातः ८ से ९. **स्थान:** बुद्ध विहार गौरी नगर, परदेशीपुरा इंदौर. **संपर्क:** श्री नंदेश्वर, फोन: (०७३१) २५७३६४७. | **गुना:** हर अंतिम रविवार. तथा सामू. साधना: हर रविवार. प्रातः ८ से ९. **संपर्क:** श्री एस. पी. अग्रवाल, फोन: (०७५४२) २२१३५०. २) श्री रामस्वरूप भारती, मोबा. ०९८९३९-७१७४०. | **बैतूल:** हर अंतिम रविवार, (सामू. सा. प्रतिदिन प्रातः ६ से ७ तथा रविवार सायं ६ से ७) **संपर्क:** मोबा. ०९४०६५-६७४१९, ९३२९५-६१२०५

● **छत्तीसगढ़:** **दूसरे रविवार:** | **बिलासपुर:** तथा सामू. सा. प्रातः ८ से ९, **संपर्क:** श्री मेश्राम, फोन: २५४८३०. | **भिलाई:** तथा सामू. सा. रविवार प्रातः ८ से ९, प्रतिदिन सायं ७ से ८ एवं बाल शिविर पहले तथा तीसरे रविवार, **स्थान:** प्राथमिक पाठशाला, सेक्टर ५ भिलाई जि. दुर्ग, **संपर्क:** १) डा शर्द बडोले, मोबा. ०९९०७१-८३४७४, २) श्री पी. के. नन्दी, मोबा. ९४२५२-४२६३६.

तीसरे रविवार: | **रायपुर:** नेहरपारा स्कूल, **संपर्क:** श्री गुप्ता, मोबाइल: ९४२५२-०५३१०. | **दल्ली-राजहरा:** तथा सामू. सा. प्रतिदिन प्रातः ६ से ७, एवं बाल शिविर हर तीन महीने में एक बार, बच्चों की सामूहिक आना-पान साधना प्रातः ७ से ७:३० **स्थान:** डा. आम्बेडकर मेमोरियल भवन, दल्ली-राजहरा **संपर्क:** १) पी. एल. साखरे, मोबा. ०९३०३१-३२१७१, २) वी. एल. बौद्ध, मोबा. ०९४०६१-०३८३२.

चौथे रविवार: | **अमरकंटक:** तथा सामू. सा. रविवार ८ से ९. **संपर्क:** (०७७१) २५३७१३१.

● **दक्षिण भारत:** **पहले रविवार:** | **हैदराबाद** (आंध्रप्रदेश): तथा सामू. साधना: हर रविवार प्रातः ९ से १०. तथा सायं ६:१५ से ७:१५ **संपर्क:** फोन: २३०६६४९८, मोबा. ९४४११-८५३५२. | **आंगोविले- (पांडिचेरी)** **संपर्क:** सुश्री भावना डी, वेगार्ड कन्सुलिटि, आंगोविले-६०५१११. Email: bhavana@auroville.org.in फोन: २६२२०४५. | **मद्राई:** (तमिलनाडु) **संपर्क:** फोन: (०४५२) २७४२९३४/०५६८. | **बैंगलोर** (कर्नाटक) **स्थान:** मराठी योगशाला, हनुमंथनगर तथा अलूर; **संपर्क:** विपश्यना साधना एवं शोध केंद्र, फोन: (०८०) २३३६०८९६ या फोन: २२२४३३०. फैक्स: २२७५७७६. | **दनुका:** तथा तीसरे रविवार. सामू. सा. रविवार सुबह १० से ११. **संपर्क:** सुब्बा राव, SKKSD महिला कला शाला. फोन: (०८८१९) २२१५४, २५३६९, ३४१८८.

दूसरे रविवार: | **पांडिचेरी** तथा सामू. सा. ७:३० से ८:३० **संपर्क:** मौनानेन शहा, योग मीलन स्ट्रीट, अरविंद आश्रम के पिछे, पांडिचेरी-६०५००१. | **उडीपी:** **स्थान:** गुरुकुल, सिद्धीविनायक मंदीर के पास. **संपर्क:** १) श्रीमती विजयालक्ष्मी भट, फोन: २५३६८३५. २) श्री हेगडे, फोन: २५७३१९५. | **भिमवारा** (आंध्रप्रदेश): तथा पूर्णिमा. सामू. सा. रविवार दोपहर २:३० से ३:३०. **संपर्क:** विपश्यना ऑफिस, ऊन्डी रोड. फोन: (०८८१६) २६४४४. | **अदिलाबाद (आंध्रप्रदेश):** तथा सामू. सा. रोज दो घंटे **संपर्क:** श्री डी. साइलाजदास, मोबा. ९३९००-१००२७.

चौथे रविवार: | **सिकंदराबाद:** तथा (सामू. साधना: प्रतिदिन सायं ६ से ७ तथा हर रविवार प्रातः ८ से ९.) **स्थान:** ७०२, एमरल्ड हाऊस, एस. डी. रोड तथा फोन: श्री मोदी, फोन: (०४०) (नि) ४००२-०५९४.

अन्य: | **कोरमंगल:** एक-दिवसीय: हर रविवार सुबह १० से ४; **स्थान:** अखिल कर्नाटक प्रानी दया संघ, एशियाड गेम्स कम्प्लेक्स के आगे, ८० फिट रोड, ६ वा ब्लॉक. कोरमंगल. **संपर्क:** गुप्ता फोन: (०८०) २५५३४४८६, २५५३२२०४, २२२२४३३२. फैक्स: ३३२७५७७७. Email: silksb@vsnl.net

● **पूर्व भारत:** **पहले रविवार:** | **खरियारोड (उड़ीसा)** - सामू. साधना: हर रविवार रात ७ से ८. **संपर्क:** १) फोन: (०६६७८) २२२२३८. २) फोन: २२२४०७.

अन्य: | **कोलकाता:** हर एक रविवार छोड़कर, (सामू. साधना: हर रविवार प्रातः ८ से ९) **संपर्क:** १) श्री वदानी, महावीर विल्डिंग ९५, बकुल बागान रोड, फ्राऊन्ड फ्लोर, पद्मपुरक पार्क के पास कोलकाता-१९. फोन: २४७५७२०८, ३२९५१२२४७. सुचना: यदि कोई चाहे तो प्रातः ८ से १२ बजे तक स्वयं शिविर कर सकता है। सभी सुविधाएं और मार्गदर्शन भी उपलब्ध होगा। | **दिमापुर:** हर अंतिम रविवार प्रातः ९ से शाम ५ तथा (सामू. साधना: हर रविवार प्रातः ९ से १०. **संपर्क:** (०३८६२) २४६२३३, मोबा. ९४३६००२४७५. Email: nimal_58@yahoo.co.in | **त्रिपुरा:** हर पूर्णिमा, प्रातः ९ से शाम ४, (सामू. साधना हर रोज शाम ६ से ७, हर रविवार ८ से ९) **संपर्क:** १) श्री चकमा, मचमरा, उत्तर त्रिपुरा, पिन- ७९१२६५, फोन: (०३८६२) २६६२०४. | **भुवनेश्वर (उड़ीसा):** ३-१, २८-२, ७-३, ४-४, २-५, ६-६, ४-७, ८-८, १२-९, ३-१०, ७-११, १२-१२. (सामू. साधना: हर रविवार प्रातः १० से ११). **स्थान:** विपश्यना ट्रस्ट, A/6, पल्लाशल्ली, भुवनेश्वर-७५१०२०, **संपर्क:** १) श्री बागडी, फोन: (०६७४) २५९२५०४, ९३३७१०३७२७. २) श्री कर, फोन: २५६५२०६, ९४३७१३१०९९.