

# भावी शिविर कार्यक्रम

४ दिसंबर, २००६

‘विपश्यना’ वर्ष ३६, अंक ६

## आवश्यक सूचनाएं –

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

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- ❖ **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 है।

**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 दस-दिवसीय शिविर:** २० दिवसीय शिविर किये हुए या पाँच साल से दीर्घ शिविर के लिए पात्र। (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:** २० से ३१-१२, ३ से १४-१-०७, २७-१ से ७-२, १० से २१-२, ७ से १८-३, २१-३ से १-४. ४ से १५-४, १८ से २९-४, २ से १३-५, १६ से २७-५, ३०-५ से १०-६, १५ से २६-६, २९-६ से १०-७, २५-७ से ५-८, ८ से १९-८, २२-८ से २-९, ७ से १८-९, ३ से १४-१०, १७ से २८-१०, ३१-१० से ११-११. ❖ **सतिपट्टान:** २४-२ से ४-३-०७, १४ से २१-७, २२ से ३०-९,

**३-दिवसीय:** १८ से २१-१-०७. **एक-दिवसीय:** ३१-१२.

– सहायक आचार्य सम्मेलन: २२ से २४ जनवरी, २००७.

❖ **दीर्घ शिविर: विशेष १०-दिवसीय:** ७ से १८-९-०७,

[गंभीर सूचनाएं – • कृपया ध्यान दें कि धम्मगिरि पर बिना बुकिंग कर 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)

सहायक आचार्यों कि कार्यशाला: ३ से ६-५.

**३-दिवसीय:** २६ से २९-४,

❖ **दीर्घ शिविर: विशेष १०-दिवसीय:** १७ से २८-६, **२०-दिवसीय:** १ से २२-४, १९-५ से ९-६, २६-८ से १६-९, **३०-दिवसीय:** १०-५ से १०-६, ३-७ से ३-८, २०-९ से २१-१०. **४५-दिवसीय:** २८ जनवरी से १५ मार्च २००७, ३-७ से १८-९. **६०-दिवसीय शिविर:** २२ नवंबर से २२ जनवरी-२००७.

### धम्मनासिका : नाशिक

**दस-दिवसीय:** (केवल पुरुष): १०-१ से २१-१-०७, १ से १२-२, ८ से १९-३, १ से १२-४, १६ से २७-५, १५ से २६-६, ११ से २२-७, १ से १२-९, १७ से २८-१०, ७ से १८-११. (केवल महिलाएं): २३-१२ से ३-१-०७, १८-२ से १-३, २०-४ से १-५, ३०-५ से १०-६, १५ से २६-८, ३०-९ से ११-१०, २० से ३१-१२. ❖ **सतिपट्टान:** (पुरुष) १७ से २५-३, **३-दिवसीय:** १५ से १८-१२, २५ से २८-१-०७, ८ से ११-३, २६ से २९-७, ९ से १२-८, २० से २३-९, २२ से २५-११, ६ से ९-१२. **कि शोरोक शिविर:** [कृपया कि शोरोक के शिविर के लिए बनाये हुये नये आवेदन-पत्र का उपयोग करें] (महिलाएं) ४ से १२-५.

**एक-दिवसीय:** १७-१२, २१-१-०७, १८-२, ४-३, १५-४, २-५, २७-५, १०-६, २२-७, २६-८, १६-९, १४-१०. **संपर्क:** १) नाशिक विपश्यना केंद्र, म.न.पा. जलशुद्धिकरण केंद्र के सामने, शिवाजी नगर, सातपुर, (पोस्ट-YCMOU), नाशिक-४२२२२२. फोन:

०२५३-६५१६२४२, ३२०३६७७, २३४७९०८. Email: info@nasika.dhamma.org

---

---

## दीर्घ शिविर कार्यक्रम

---

---

भारत तथा नेपाल

---

---

२०-दिवसीय

---

१ से २२-४-०७	धम्मतपोवन - इगतपुरी
१९-५ से ९-६-०७	धम्मतपोवन - इगतपुरी
२६-८ से १६-९-०७	धम्मतपोवन - इगतपुरी
२१-१२ से ११-१-०८	धम्मसिन्धु - बाड़ा
४ से २५-२-०७	धर्मशृंग : काठमांडू (नेपाल)
११-३ से १-४-०७	धम्मसिन्धु - बाड़ा
१ से २२-३-०७	धम्मपट्टान - हरियाणा
४ से २५-९	धर्मशृंग : काठमांडू (नेपाल)
२६-९ से १७-१०-०८	धम्मपट्टान - हरियाणा

---

विशेष १०-दिवसीय

---

७ से १८-९-०७	धम्मगिरि - इगतपुरी
१७ से २८-६-०७	धम्मतपोवन - इगतपुरी
७ से १८-२-०७	धम्मकोट - राजकोट
१८ से २९-४-०७	धम्मकोट - राजकोट
८ से २९-९-०७	धम्मकोट - राजकोट
६ से १७-२-०८	धम्मकोट - राजकोट
७ से १८-६-०७	धम्मपट्टान - हरियाणा
२ से १३-१०-०७	धर्मशृंग : काठमांडू (नेपाल)
६ से १७-१२-०७	धम्मपट्टान - हरियाणा

---

३०-दिवसीय

---

१०-५ से १०-६-०७	धम्मतपोवन - इगतपुरी
३-७ से ३-८-०७	धम्मतपोवन - इगतपुरी
२०-९ से २१-१०	धम्मतपोवन - इगतपुरी
२-२ से ५-३-०७	धम्मथली - जयपुर
४-३ से ४-४-०७	धर्मशृंग : काठमांडू (नेपाल)
११-३ से ११-४-०७	धम्मसिन्धु - बाड़ा
१-३ से १-४-०७	धम्मपट्टान - हरियाणा
२६-९ से २७-१०-०८	धम्मपट्टान - हरियाणा

---

४५-दिवसीय

---

२८-१ से १५-३-०७	धम्मतपोवन - इगतपुरी
३-७ से १८-९-०७	धम्मतपोवन - इगतपुरी
२-२ से २०-३-०७	धम्मथली - जयपुर
९-६ से २५-७-०७	धर्मशृंग : काठमांडू (नेपाल)

---

६०-दिवसीय

---

२२-११ से २२-१-०८	धम्मतपोवन - इगतपुरी
------------------	---------------------

---

धम्मपत्तन : गोरार्इगांव, मुंबई

---

**एक दिवसीय शिविर:** गोरार्इगांव (एस्सलवर्ड, मुंबई) – हर रविवार, सुबह ११ बजे से शाम ५ बजे तक. [यहां एक दिवसीय शिविर के लिए अथवा किसी अन्य समय निर्माणाधीन 'विपश्यना पगोडा' की साइट पर जाने के लिए गेटपास और स्वीकृति लेनी आवश्यक होगी।] तदर्थ **संपर्क:** धम्मपत्तन व्यवस्थापक, फोन: (०२२) २८४५-२१११/२२६१; टेलि-फैक्स: २८४५२११२.

Email: [globalpagoda@hotmail.com](mailto:globalpagoda@hotmail.com); Website: [www.globalpagoda.org](http://www.globalpagoda.org)

---

मुंबई में बच्चों के शिविर

---

दिनांक

स्थान	पात्रता	पंजीकरण दिनांक
१०-१२		
उल्हासनगर	१३ से १६ वर्ष	७ और ८-१२
१०-१२		
अंधेरी	१० से १२ वर्ष	७ और ८-१२
१७-१२		
घाटकोपर	१० से १२ वर्ष	१४ और १५-१२
२४-१२		
JNPT	१३ से १६ वर्ष	२१ और २२-१२

**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: टाइम्स आफ इंडिया बिल्डिंग, CST स्टेशन के सामने, फोन: २३०८१६२२. २) उल्हासनगर: गुरु नानक हाई स्कूल, कुर्लाकैम्प, उल्हासनगर-४, फोन: २५२२६९३. ३) अंधेरी: दादा साहेब गायकवाड संस्थान, डॉ. बाबा साहेब आंबेडकर मार्ग, आर.टी.ओ. कार्नर, चार बंगला, अंधेरी (प.), मुंबई-४०००५३, फोन: २५१०१०९६, २५१६२५०५. ४) माटुंगा: अमूलख अमीरचंद हाई स्कूल, रफी अहमद किदवाई रोड, नये एस.एन.डी.टी. कालेज के पास, किंग सर्कल, माटुंगा, फोन: २५१०१०९६, २५१६२५०५. ५) घाटकोपर: एस.एन.डी.टी. स्कूल नया बिल्डिंग, कामालेन, विद्युत सोसायटी के सामने, घाटकोपर (पश्चिम), मुंबई-८६. फोन: २५१०१०९६, २५१६२५०५. ६) निम्न JNPT विपश्यना केंद्र पर संपर्क करें.

**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। • (अगर आप बाल शिविर में सेवा देना चाहते हैं तो ९८२००२२९९० फोन नं. पर संपर्क करें।)

### धम्म तित्थ : JNPT नवी मुंबई

JNPT विपश्यना केंद्र, JNPT टाऊनशिप, ट्रेनी हॉस्टेल बिल्डिंग, सेक्टर-३, शेवा, ता. उरन, नवी मुंबई-४००७०७. फोन: (०२२) २७४७-३५९०, ९८९२३८७१४५, ९८६९२-४२२५९, ९८२१८-०८४८६.

**दस-दिवसीय:** १३ से २४-१२, २७-१२ से ७-१. **३-दिवसीय:** ७ से १०-१२. **बाल-शिविर:** (१३ से १५ वर्ष) २४-१२. **संपर्क:** श्रीमती कामदार, फोन: ५५८१२६७२, २६१७८७०१, ३०९२८२६६

### धम्म सरिता : खडावली (ठाणे)

**धम्मसरिता विपश्यना केंद्र,** जीवन संध्या मंगल संस्थान, मातोश्री वृद्धाश्रम, सौरगांव, पोस्ट पडघा, ता. भिवंडी, जि. ठाणे-४२११०१ (खडावली मध्य रेल्वे स्टेशन के पास). फोन: (०२५२२) ५६७३०१, मोबाइल: ९८२०९४३११४. **संपर्क:** १) श्री गायकवाड, फोन: (०२२) २५४७७२७०, मोबाइल: ९८२१३६२२८३. २) श्री खामकर, फोन: २३०५४८२३, मोबाइल: ९८२०३४६३७६.

### धम्मानन्द : पुणे (महाराष्ट्र)

**पुणे विपश्यना केंद्र,** (बिना बुकिंग प्रवेश नहीं) मरकलगांव के पास, आलंदी से ८ कि.मी. फोन (०२०) ३०९२०४६५. हर माह १ से १२ एवं १४ से २५ (सतिपट्टान के समय नहीं). **सतिपट्टान:** १४ से २२-६-०७, १४ से २२-१०. **संपर्क:** पुणे विपश्यना समिति, नेहरू स्टेडियम के सामने, आनंद मंगल कार्यालय के पास, स्वारगेट वॉटर वर्क्स के पीछे, दादावाडी, पुणे-४११००२. फोन (०२०) २४४६८९०३, टेलि/फैक्स: २४४६४२४३. Email: info@ananda.dhamma.org

### धम्मपुण्ण : पुणे शहर (स्वारगेट)

**दस-दिवसीय:** ७ से १८-१-०७, ४ से १५-२, ४ से १५-३, १ से १२-४, ६ से १७-५, ३ से १४-६, १ से १२-७, ५ से १६-८, २ से १३-९, ७ से १८-१०, ४ से १५-११, २ से १३-१२. **३-दिवसीय:** १४ से १७-१२, १८ से २१-१, १५ से १८-२, १५ से १८-३, १२ से १५-४, १७ से २०-५, १४ से १७-६, १२ से १५-७, १६ से १९-८, १३ से १६-९, १८ से २१-१०, १३ से १६-११, १५ से १८-११, १३ से १६-१२. **एक-दिवसीय:** हर पहले रविवार तथा चौथे गुरुवार. **बाल-शिविर (एक-दिवसीय):** हर चौथे रविवार. **सामूहिक साधना:** हर रोज सायं ६ से ७. (साधक हॉल नं.-३ में प्रातः ६:३० से रात ८:०० के बीच कभी भी आकर साधना कर सकते हैं.) **संपर्क:** पुणे विपश्यना समिति, नेहरू स्टेडियम के सामने, स्वारगेट वॉटर वर्क्स के पीछे, आनंद मंगल कार्यालय के पास, दादावाडी, पुणे-४११००२. फोन/फैक्स: २४४६४२४३. २४४६८९०३. Email: webmaster@punna.dhamma.org

**पुणे (यशदा): एक-दिवसीय:** (प्रवेश सभी साधकों के लिए) हर तीसरे रविवार. **बाल-शिविर:** (प्रवेश सभी के लिए) पहले, दूसरे तथा तीसरे रविवार. **संपर्क:** श्री गायकवाड, डायरेक्टर जनरल, यशवंतराव चव्हाण विकास प्रशासन प्रबोधिनी, राजभवन काम्प्लेक्स, बाणेर रोड,

### धम्म अजन्ता : औरंगाबाद (महाराष्ट्र)

अजन्ता अन्तर्राष्ट्रीय विपश्यना समिति, एम. जी. एम. मेडिकल कालेज कैम्पस, एन-६, सिडको, औरंगाबाद-४३१००३.

**दस-दिवसीय:** ३ से १४-१-०७, ७ से १८-२, ७ से १८-३, ६ से १७-६, ४ से १५-७, १ से १२-८, ५ से १६-९, ३ से १४-१०, ५ से १६-१२. ❖ **सतिपट्टान:** ४ से १२-४-०७, १४ से २२-११, **३-दिवसीय:** १२ से १५-४-०७, २२ से २५-११. **एक-दिवसीय:** १७-१२, १४-१-०७, १८-२, १८-३, १७-६, १५-७, १२-८, १६-९, १४-१०, १६-१२. ❖ **बाल-शिविर:** हर चौथे रविवार (मई एवं नवंबर छोड़कर) तथा (९ से १२ वर्ष) १५ से १७-४-०७, ३ से ५-११. (१२ से १६ वर्ष केवल लड़के) १७ से १९-४-०७. (१२ से १६ वर्ष केवल लड़कियां) ५ से ७-११-०७. **सामू. साधना:** हर रोज शाम ६ से ७; **संपर्क:** १) श्री पी. पी. रायबोले, फोन:(०२४०) २३४१८३६. २) श्री जैन, फोन: २३५००९२, मोबाईल: ९४२२२१०८५८

### धम्मसरोवर : धुळे (महाराष्ट्र)

**खान्देश विपश्यना केंद्र,** गेट नं. १६६, डेडरगांव जलशुद्धिकरणकेंद्र के पास, मु. पो. तिखी, जिला- धुळे, पिन: ४२४००२; फोन (०२५६२) २५५२२२. [बिना बुकिंग प्रवेश नहीं] **दस-दिवसीय:** १३ से २४-१२, ७-१ से १८-१-०७, ४ से १५-२, २५-२ से ८-३, २२-४ से ३-५, ६ से १७-५, २० से ३१-५, ३ से १४-६, २४-६ से ५-७, १५ से २६-७, २ से १३-९, ७ से १८-१०, १५ से २६-११, ९ से २०-१२, ❖ **सतिपट्टान:** ५ से १३-८-०७, २१ से २९-१२. **३-दिवसीय:** १९ से २२-१०-०७ ❖ **बाल-शिविर** (१२ से १५ वर्ष): २६ से २८-१२, २८ से ३०-१२. (९ से १५ वर्ष): १२ से १४-४-०७, ६ से ८-११. **एक-दिवसीय** हर दस-दिवसीय शिविर के शून्य दिवस पर. **सामू. साधना:** हर रविवार, सुबह ८:३० से ९:३०; **संपर्क:** कार्यालय खान्देश विपश्यना विश्वस्त मंडल, C/o डॉ. देवरे, ८६, आदर्श कॉलोनी, इंदिरा गार्डन के पीछे, देवपुर, धुळे-४२४००२. फोन: २२२८६१, २२४१६८, २२९६३२, २०२७३७.

Email: info@sarovara.dhamma.org

### धम्मालय : कोल्हापुर (महाराष्ट्र)

**दक्खिन विपश्यना अनुसंधान केन्द्र, (बिना बुकिंग प्रवेश नहीं)** रामलिंग रोड, आलते पार्क, आलते, ता. हातकनंगले (रैल्वे स्टेशन), जि. कोल्हापुर-४१६१२३. फोन (०२३०) २४८-७१६७, २६०००४४, फेक्स: २४८७१६७.

Email: info@alaya.dhamma.org

**दस-दिवसीय:** २० से ३१-१२, ५ से १६-१-०७, २० से ३१-१, ५ से १६-२, २०-२ से ३-३, ५ से १६-३, २० से ३१-३, ५ से १६-४, २०-४ से १-५, ५ से १६-५, २० से ३१-५, ५ से १६-६, २०-६ से १-७, ५ से १६-७, २० से ३१-७, ५ से १६-८, २० से ३१-८, ५ से १६-९, २०-९ से १-१०, ५ से १६-१०, २० से ३१-१०, २०-११ से १-१२, ५ से १६-१२, २० से ३१-१२. (कन्नड) ५ से १६-२, ५ से १६-९, (अंग्रेजी) २०-२ से ३-३, २०-४ से १-५, २०-९ से १-१०, ❖ **सतिपट्टान:** ७ से १५-३, ७ से १५-८, ७ से १५-१०, ७ से १५-१२, ❖ **बाल शिविर:** (केवल लड़के): २ से ४-५-०७, १३ से १५-११, (केवल लड़कियां): २ से ४-६-०७, १६ से १८-११, **एक दिवसीय:** हर माह प्रथम रविवार, प्रातः ९:३० से शाम ५ तक.

### धम्मनाग : नागपुर (महाराष्ट्र)

**नागपुर विपश्यना केंद्र,** माहुरझरी गांव, नागपुर-कलमेश्वर रोड के पास. Email: info@naga.dhamma.org (बिना बुकिंग प्रवेश नहीं) **दस-दिवसीय:** २७-१२ से ७-१-०७, १० से २१-१, ३१-१ से ११-२, १४ से २५-२, २८-२ से ११-३, १४ से २५-३, २८-३ से ८-४, ११ से २२-४, २३-५ से ३-६, ६ से १७-६, २०-६ से १-७, ४ से १५-७, १८ से २९-७, १ से १२-८, २२-८ से २-९, ५ से १६-९, १७ से २८-९, ३ से १४-१०, १७ से २८-१०, ३१ से ११-११, २८ से ९-१२, १० से २१-१२, २६-१२ से ६-१-०८. ❖ **सतिपट्टान:** १७ से २५-१२, २३-४ से १-५, १२ से २०-८, १३ से २१-११. **३-दिवसीय:** १४ से १७-१२, २५ से २८-१, २९-९ से २-१०, २२ से २५-११, २२ से २५-१२. **कि शोरोंका शिविर:** [कृपया कि शोरोंके शिविर के लिए बनाये हुए नये आवेदन-पत्र का उपयोग करें] (महिलाएं) ५ से १३-५-०७. (पुरुष) १४ से २२-५. **एक-दिवसीय:** २१-१-०७, ११-२, २५-२, ११-३, २५-३, ८-४, २२-४, ३-६, १७-६, १-७, १५-७, २९-७, २-९, १६-९, १४-१०, २८-१०, ११-११, ९-१२.

सहायक आचार्यों, **बाल-शिविर, एवं ट्रस्टी कार्यशाला:** २८ से ३०-१-०७. **बुद्ध पूर्णिमा धम्म सम्मेलन:** २-५-०७.

**संपर्क:** सचिव, कल्याणमित्र चैरिटेबल ट्रस्ट, अभ्यंकर स्मारक भवन, अभ्यंकर रोड, धन्तोली, नागपुर-४४००१२. फोन: (०७१२) २४५८६८६. (हर महीने बाल शिविरों तथा सामू. साधना के लिए, **संपर्क:** श्री बागडे, फोन: ९८६०११३२१९, मोबा. ९४२२८२३८८६).

### धम्मसुगति : सुगतनगर (नागपुर)

**दस-दिवसीय:** १४ से २५-१२. ❖ **बच्चों के शिविर:** हर प्रथम रविवार; **एक-दिवसीय:** हर माह दूसरे रविवार; **सामू. साधना:** हर रोज प्रातः ५ से ८ एवं हर रविवार प्रातः ८ से ९; **संपर्क:** १) श्री नारनवरे, एकायनोमगो धम्म प्रशिक्षण संस्था, सुगतनगर, नागपुर-१४. फोन:(०७१२) २६३०११५, फेक्स: २६५०८६७. २) सुरेंद्र राऊत: २६३२९१८८.

**लुंबिनी (अमरावती):** ❖ **बाल-शिविर:** १७ से १९-१२, २५-१२. **एक-दिवसीय:** २४-१२. **संपर्क:** १) विपश्यना समिति, लुंबिनी, मु. मोगरा, पो. भानखेडा, ता. जि. अमरावती. फोन: २३८५५०१. २) श्री अभ्यंकर, फोन: २६६२१७९, २६६२१८३.

**चंद्रपुर:** **३-दिवसीय:** २३ से २६-१२. **संपर्क:** श्री मेश्राम, फत्त. नगर, वींग नं. २/१२, अंचलेश्वर वार्ड, जि. चंद्रपुर, पिन- ४४२४०१. फोन: ०७१७२-२७११०६. २) श्री घरडे, फोन: २६२४७७.

**चिटकी (वधा):** **१०-दिवसीय:** ७ से १८-१२, २३-१२ से ३-१. **एक-दिवसीय:** हर दूसरे रविवार. ❖ **बाल-शिविर:** हर तीसरे रविवार.

**संपर्क:** १) श्री नाथूजी गुढे, बुद्ध नगर, पो. कवथा, ता. देवली, जिला- वर्धा. मोबाईल: ९८९०१-५६५९९. २) श्रीमती खंडारे, फोन: (०७१५८) २८४३७२.

**कोटंबा (यवतमाळ):** १०-दिवसीय: १५ से २६-१२. ✪ **बाल शिविर:** ९ से १०-१२. **संपर्क:** १) श्री विजय डांगे, विपश्यना प्रचार समिति, सुलभेवार मार्केट, शाप नं. ५६, ग्राऊंड फ्लोअर, लोखंडी पुल के पास, यवतमाळ, फोन: (०७२३२) २४३९४१, २३९२४५, २४६८१२, २३९८७२.

२) श्री व्यवस्थापक, फोन: (०७२०३) २७२३०७, २७२३२६.

**यवतमाळ (के लझरा):** दस-दिवसीय: १८ से २९-४-०७. **संपर्क:** १) श्री डी. एन. भगत, मुख्याध्यापक, नेहरू विद्यालय के लझरा (वरठी) पो. सदोबा सावली, ता. आर्णि, जि. यवतमाळ-४४५००१; फोन: (०७२३२) २५१५००; २) डॉ. आर. एन. भगत, फोन: (०७२३२) २५०१००, मोबा. ९४२३४३२४७५

**नांदेड:** १) **दस-दिवसीय:** १५ से २६-१२. **संपर्क:** श्री एस. बी. राठोड, गव्हर्नमेंट मेडीकल कालेज, स्टाफ क्वार्टर्स, नांदेड, फोन: २३२८५९; २) श्री एस. एम. जोधले, फोन: २३०१४१, मोबाइल: ९४२२१८९३१८.

२) **दस-दिवसीय:** (केवल पुरुष): १५ से २६-१२. **स्थान:** मेरली नंदनवन. **संपर्क:** श्री गौतम भावे. फोन: (०२४६२) २६०४७७. मोबाइल: ९४२३१-३७६६४.

**कु रलपुर्णा (अमरावती):** **दस-दिवसीय:** (केवल पुरुष): २० से ३१-३-०७. (केवल महिलाएं): १८ से २९-४-०७. ✪ **सतिपट्टान:** ७ से १५-१२. ✪ **बाल-शिविर:** (केवल लड़के १० से १५ वर्ष) ७ से ११-५-०७, (केवल लड़किया १० से १५ वर्ष) १४ से १८-५-०७.

**संपर्क:** महाप्रज्ञा बुद्ध विहार, कु रलपुर्णा, ता. चांदुरबाजार, जि. अमरावती. फोन: (०७२२७) २७७६५५, २२४६८७. २) सौ. मंदडा, फोन: २६६३९०६.

## जयपुर एवं उत्तर भारत

### धम्मथली : जयपुर (राजस्थान)

**राजस्थान विपश्यना केन्द्र,** पो.बॉ. २०८, जयपुर-३०२००१, (सिसोदियारानी बाग गल्लाजी रोड होकर) फोन (०१४१) २६८०२२०. फैक्स २५७६२८३.

Email: info@thali.dhamma.org

**दस-दिवसीय:** १५ से २६-१२, ६ से १७-१-०७, १९ से ३०-१-०७, २२-३ से २-४, ४ से १५-४, १८ से २९-४, १ से १२-५, १५ से २६-५. ✪ **सतिपट्टान:** ८ से १६-१-०७, २० से २८-४. **कि शोरोंक शिविर:** [कृपया कि शोरोंक शिविर के लिए बनाये हुये नये आवेदन-पत्र का उपयोग करें] (पुरुष) २७-१२ से ४-१. **३-दिवसीय:** २६ से २९-१-०७, २९-३ से १-४. **एक-दिवसीय:** हर अंतिम रविवार. ✪ **दीर्घ शिविर:** विशेष **दस-दिवसीय:** ४ से १५-४-०७. **३०-दिवसीय:** २-२ से ५-३-०७. **४५-दिवसीय:** २-२ से २०-३-०७.

**बीकानेर:** २१-१२ से १-१-०७, २१-५ से १-६. **संपर्क:** श्री सूरीजी, कु शलायतन, पो. नाल, जि. बीकानेर-३३४००१, (राजस्थान). फोन: (०१५१) २८८६७३१.

Email: kushlayatan@yahoo.com

### धम्मरुधरा : जोधपुर

**विपश्यना साधना केंद्र,** लहरिया रिसोर्ट के पीछे, चौपासनी, जोधपुर-३४२००९. **साम्. साधना:** हर रविवार, प्रातः ९ से १०. **संपर्क:** श्री नेमीचंद भंडारी, २६० मयूर, चौथी बी-रोड, सरदारपुरा, जोधपुर-३४२००३. फोन: (०२९१) २४३२०४८, २६३७३३०. मोबाइल: ९३१४७-२७२१५, ९३५२६-८३३४६. Email: mayure@sify.com

### धम्मअजरामर : अजमेर

**विपश्यना केंद्र,** वीर तेजाजी नगर, दौराई, अजमेर-३०५००३; फोन: (०१४५) २४४३६०४. **दस-दिवसीय:** (केवल पुरुष): १७ से २८-२-०७, १५ से २६-११. (केवल महिलाएं): १ से १२-६-०७. **एक-दिवसीय:** हर पहले रविवार, तथा बुद्ध पूर्णिमा एवं गुरु पूर्णिमा. ✪ **बाल शिविर:** (८ से ११ वर्ष) १५ से १८-६-०७. **साम्. साधना:** हर रविवार, प्रातः ८ से १०. **संपर्क:** श्री गौतम, फोन: २४४२४०९. मोबाइल: ०९४१३२२८३४०.

**दिल्ली:** **विपश्यना साधना संस्थान,** लाजिकस्टेट फार्म, राधास्वामी सत्संग फेज ४ के सामने, गांव- भाटी, छत्तरपुर मंदिर रोड, नई दिल्ली-११००३०. फोन (०११) २६६५३१७८. (बस नं. ५२३, कुतुब मीनार से उपलब्ध है।)

**दस-दिवसीय:** २४-१ से ४-२-०७, २५-४ से ६-५, २२-८ से २-९, २४-१० से ४-११. ✪ **बाल-शिविर:** (केवल लड़किया १३ से १६ वर्ष) ९ से ११-२-०७, ११ से १३-५, १० से १२-८, १२ से १४-१०, (केवल लड़के १३ से १६ वर्ष) १३ से १५-४-०७, १८ से २०-५, ७ से ९-९, ९ से ११-११, (लड़के एवं लड़किया ८ से १२ वर्ष) २५ से २७-५-०७, ८ से १०-६, **एक-दिवसीय शिविर:** हर माह प्रथम रविवार. **संपर्क:** नीचे धम्मसोत की तरह.

### धम्मसोत : सोहना (हरियाणा)

**विपश्यना साधना संस्थान,** राहका गांव, बल्लभगढ़-सोहना रोड, (सोहना से १२ कि.मी.), जिला- गुडगांव, सोहना, हरियाणा. फोन (०१२४)

२२६००६६, २२६००७७. (बल्लभगढ़ और सोहना से बस उपलब्ध है।) **दस-दिवसीय:** २० से ३१-१२, ३ से १४-१-०७, १७ से २८-१, ७ से १८-२, २१-२ से ४-३, ७ से १८-३, २१-३ से १-४, ४ से १५-४, १८ से २९-४, २ से १३-५, १६ से २७-५, ६ से १७-६, २०-६ से १-७, ४ से १५-७, १८ से २९-७, १ से १२-८, १५ से २६-८, ५ से १६-९, १९ से ३०-९, ३ से १४-१०, १७ से २८-१०, ७ से १८-११, २१-११ से २-१२, ५ से १६-१२, १९ से ३०-१२. **संपर्क:** विपश्यना साधना संस्थान, हेमकुंठटावर्स, १० वां तल, ९८ नेहरू प्लेस, नई दिल्ली-१९. फोन (०११) २६४८५०७१, २६४८५०७२, २६९१४४७७. मोबा. ९८११०४५००२, फैक्स: २६४७०६५८. Email: info@sota.dhamma.org

### धम्मपट्टान : सोनीपत (हरियाणा)

**विपश्यना साधना संस्थान**, कम्मासपुर, जि. सोनीपत, हरियाणा, पिन-१३१००१. फोन: (०१३०) २४८२९७६.

**१०-दिवसीय:** ९ से २०-५-०७. (स्थानीय लोगों के लिए) **१०-दिवसीय एकजीक्यूटिव शिविर:** १५ से २६-२-०७.

❖ **सतिपट्टान:** १९ से २७-१२, २३ से ३१-१-०७, १० से १८-४, २६-६ से ४-७, ७ से १५-८, ११ से १९-९, १८ से २६-१२. **३-दिवसीय:** २८ से ३१-१२, १ से ४-२-०७, १९ से २२-४, ५ से ८-७, १६ से १९-८, २० से २३-९, २७ से ३०-१२.

❖ **दीर्घ-शिविर:** विशेष **दस-दिवसीय:** ७ से १८-६-०७, ६ से १७-१२. **२०-दिवसीय:** १ से २२-३-०७, २६-९ से १७-१०. **३०-दिवसीय:** १-३ से १-४-०७, २६-९ से २७-१०-०७. **संपर्क:** ऊपर धम्मसोत के संपर्क पर.

### धम्मकरणिक : कर्नाल (हरियाणा)

**विपश्यना साधना संस्थान**, सैनिक स्कूल के पास, कुंजपुरा, कर्नाल-१३२००१; फोन: (०१८४) २३८४४०४.

**दस-दिवसीय:** १३ से २४-१२, १० से २१-१-०७, १४ से २५-२, १४ से २५-३, ११ से २२-४, ९ से २०-५, १३ से २४-६, ११ से २२-७, ८ से १९-८, १२ से २३-९, १० से २१-१०, १४ से २५-११, १२ से २३-१२. **एक-दिवसीय:** हर चौथे रविवार (केवल जनवरी, एप्रैल, मई, अगस्त तथा अक्टूबर में तीसरे रविवार). **संपर्क:** श्री वर्मा, ५, शक्ति कालोनी, एस.बी.आई. के पास, कर्नाल. फोन (०१८४) २२५०५४३; मोबाईल: ९८१२२६०२८० टेली-फैक्स: २२५७५४३;

Email: info@karunika.dhamma.org

### धम्मधज : होशियारपुर (पंजाब)

**पंजाब विपश्यना केंद्र**, आनंदगढ़, पो. मेहलांवली- १४६११०, जिला-होशियारपुर. फोन: (०१८८२) २७२३३३, Email: info@dhaja.dhamma.org

**१०-दिवसीय:** ७ से १८-१२. ❖ **सतिपट्टान:** १८ से २६-१२-०६.

### धम्मसिखर : धर्मशाला (हिमाचल प्रदेश)

**हिमाचल विपश्यना केंद्र**, मैक लोडगंज, धर्मशाला, जिला-कांगरा, पिन-१७६२१९ (हि. प्र.). Email: info@sikhara.dhamma.org फोन (०१८९२) २२१३०९, २२१३६८. **दस-दिवसीय:** अप्रैल से नवंबर हर माह १ से १२ तथा १५ से २६. (अक्टूबर में नहीं). ❖ **सतिपट्टान:** २० से २८-३-०७, १५ से २३-१०. **३-दिवसीय:** २६ से २९-१०-०७. **सामूहिक साधना:** हर रोज प्रातः ८ से ९, सायं ६ से ७.

### धम्मसलिल : देहरादून (उत्तरांचल प्र.)

**देहरादून विपश्यना केंद्र**, जनतनवाला गांव, देहरादून कॅन्ट तथा संतला देवी मंदिर के पास, देहरादून-२४८००१. Email: ie: assorep@nde.vsnl.net.in फोन: (०१३५) २१०४५५५, २७१५१८९. ⚡ **बाल शिविर:** २६-१२-०६ से १-१-०७. **संपर्क:** १) श्री भंडारी, १६ टैगोर विला, चक्राता रोड, देहरादून-२४८००१. फोन: (०१३५) २७१५१८९, फैक्स: २७१५५८०. २) श्री गुप्ता, फोन: २६५३३६६.

### धम्मलक्खण : लखनऊ (उ. प्र.)

**विपश्यना साधना केंद्र**, अस्ती रोड, बक्शी कातालाब, लखनऊ-२२७२०२. Email: info@lakkhana.dhamma.org फोन: (०५२२) २५०८५२५.

**दस-दिवसीय:** १५ से २६-१२, १० से २१-१-०७, २४-१ से ४-२, ७ से १८-२, ७ से १८-३, २१-३ से १-४, ४ से १५-४, २२ से ३-५, ७ से १८-५, २३-५ से ३-६, ६ से १७-६, २०-६ से १-७, ४ से १५-७, १८ से २९-७, ६ से १७-८, ५ से १६-९, १९ से ३०-९, ८ से १९-१०, २४-१० से ४-११, १४ से २५-११, ५ से १६-१२, १९ से ३०-१२, ९ से २०-१-०८, २३ से ३-२, ❖ **सतिपट्टान:** २१-२ से १-३-०७, १९ से २७-८. **३-दिवसीय:** २८-११ से १-१२-०७. ⚡ **बाल शिविर:** (८ से १२ वर्ष) २८ से ३१-१२. (१२ से १६ वर्ष) २ से ५-१-०७. (८ से १२ वर्ष) २ से ५-१-०८. **एक-दिवसीय:** हर प्रथम रविवार. **सामू. साधना:** हर रविवार, सुबह ८ से ९. **संपर्क:** १) श्री जैन, ए-३०२, स्टर्लिंग अपार्टमेंट्स, विश्वविद्यालय मार्ग, लखनऊ (उ.प्र.) फोन: (०५२२) २७८१८९६, ९३३५९-०६३४१. २) श्री साहु, कानपुर, फोन: २४१०३२५/२४१०८८६.

### धम्मसुवत्थी : श्रावस्ती (उ. प्र.)

**जेतवन विपश्यना साधना केंद्र** कटरा बाई पास, श्रावस्ती, पिन-२७१८४५; फोन: (०५२५२) २६५४३९; Email: info@suvatti.dhamma.org

**दस-दिवसीय:** ७ से १८-१२, २१-१२ से १-१-०७, ७ से १८-१, २१-१ से १-२, ४ से १५-२, १८-२ से १-३, ६ से १७-३, २० से ३१-३, १४ से २६-४, २८ से ९-५, १२ से २३-५, २६-५ से ६-६, १५ से २६-६, २९-६ से १०-७, १३ से २४-७, २७-७ से ७-८, १० से २१-८, ३१-८ से ११-९, १४ से २५-९, २८-९ से ९-१०, २३-१० से ३-११, १२ से २३-११, २६-११ से ७-१२, १० से २१-१२, २४-१२ से ४-१-०८, ७ से १८-१. ❖ **सतिपट्टान:** ३ से ११-४-०७, १२ से २०-१०. **३-दिवसीय:** २३ से २६-८-०७. ⚡ **बाल शिविर:** ९ से १२-६-०७, ५ से ८-११. (उम्र: ८ से ११ एवं १२ से १५ वर्ष) **एक-दिवसीय:** हर तीसरे रविवार प्रातः ८ से सायं ४:३०. **सामू. साधना:** हर रविवार प्रातः ८ से ९. **संपर्क:** मोबाईल: ९४१५००७७३३, ९४१५०२८०८४.

### धम्मचक्क : सारनाथ (उ. प्र.)

**विपश्यना साधना केंद्र**, खरगीपुर गांव, पो. पियरी, चौबेपुर, (सारनाथ), वाराणसी. फोन:(०५४२) ३२९२५१७. Email: info@cakka.dhamma.org (केंद्र प्रवृत्त करने के लिए सारनाथ म्युजियम से पूरे ऑटोरिक्शा के लिए रु. ५०/- लगते हैं।) **दस-दिवसीय:** ३ से १४-१-०७, १८ से २९-१, ३ से १४-२, १८-२ से १-३, ५ से १६-३, १८ से २९-३, ३ से १४-४, १८ से २९-४, ३ से १४-५, १८ से २९-५, ३ से १४-६, ३ से १४-७, १८ से २९-७, ३ से १४-८, १८ से २९-८, ३ से १४-९, १८ से २९-९, ३ से १४-१०, १८ से २९-१०, १८ से २९-११, ३ से १४-१२, १८ से २९-१२. ❖ **सतिपट्टान:** १६ से २६-६-०७, ३१-१० से ८-११. **कि शोरोक शिविर:** [कृपया कि शोरोके शिविर के लिए बनाये हुये नये आवेदन-पत्र का उपयोग करें] (पुरुष) २३ से ३१-१२. **एक-दिवसीय:** हर चौथे रविवार, **सामूहिक साधना:** हर रविवार दोपहर २:३० से ३:३० **संपर्क:** १) श्री गुप्ता, ५२, ५३, जवाहरलाल नेहरू कॉम्प्लेक्स, इंग्लिशिया लाईन, वाराणसी-२२१००२; फोन:०५४२-३२४६०८९. (प्रातः १० से सायं ६.) २) श्री सत्यप्रकाश, मोबाईल: ०९९३५५-५८१००.

**फतेहपुर: १०-दिवसीय:** १७ से २८-२-०७. **स्थान:** चिल्ड्रेन पब्लिक स्कूल, फतेहपुर; **संपर्क:** १) मन्नीलाल यादव, स्नेह कुञ्ज, नसिरपीर रोड, फतेहपुर-२१२६०१; फोन:(०५१८०) २२३०७५. २) राजकुमार सिंह चौहान, सादीपुर, फतेहपुर-२१२६०१; फोन:(०५१८०) २२४७७३.

**झाँसी: १०-दिवसीय:** १७ से २८-१२. ❖ **बाल-शिविर:** (उम्र: १० से १२ वर्ष) १७ से २८-१२. (उम्र: १३ से १६ वर्ष) २९-१२-०६. **स्थान:** बुंदेल खंड विपश्यना शिविर, बुद्ध विहार, थर्मल पावर, पारीक्षा; **संपर्क:** १) श्री अग्रवाल, १५५१/१, ग्वाला टोली, सीवील लाईन्स, फोन: २४४८५५५, मोबाईल: ९४१५०३०२६१ २) श्री पाल, फोन: २३३१४७२. Email: shanti\_construction@rediffmail.com

### धम्म लिच्छवी, मुजफ्फरपुर (बिहार)

**वैशाली विपश्यना केंद्र**, लदौरा ग्राम, लदौरा पाक्री, मुजफ्फरपुर-८४३११३. **दस-दिवसीय:** हर महीने एक-१५ से २६, २२-१० से २-११-०७, १८ से २९-११. (जुलाई अक्टूबर एवं नवंबर २००७ में १५ से २६ के नहीं) ❖ **सतिपट्टान:** १५ से २३-७-०७. **एक दिवसीय:** हर प्रथम रविवार. **सामू. साधना:** हर शनिवार और रविवार शाम ७ से ८. **संपर्क:** श्री गोयन्का, जेनीथ आटो सर्विस, अघोरिया बाजार, पो. रामना, मुजफ्फरपुर, पिन-८४२००२. फोन ०६२१- २२४०-२१५, २२४७७६०. Email: info@licchavi.dhamma.org

### धम्मबोधि : बोधगया (बिहार)

**बोधगया अन्तर्राष्ट्रीय विपश्यना साधना केंद्र**, मगध विश्वविद्यालय के समीप, पो. मगध विश्वविद्यालय, गया-डोभी रोड, बोधगया-८२४२३४, **दस-दिवसीय:** हर महीने १ से १२ (जून में नहीं) एवं १६ से २७ (अक्टूबर में नहीं) **संपर्क:** फोन (०६३१) २२००४३७, ९४१५००७७३३, ९४१५०२८०८४

### कच्छ एवं गुजरात

#### धम्मसिन्धु : मांडवी-कच्छ (गुज.)

**कच्छ विपश्यना केन्द्र**, ग्राम- बाड़ा, ता. मांडवी, जिला- कच्छ ३७०४७५. फोन: (०२८३४) २७३६१२, आचार्य नि.: २७३३०४. [शिविर आरंभ होने के दिन सीधे केंद्र जाने के लिए वाहन सुविधा उपलब्ध। तदर्थ **संपर्क- फोन: भुज: (०२८३२) २५५२१८, २५१७५४, गांधीधाम- (०२८३६) २२३६५४, २२०१४१, मांडवी - (०२८३४) २२४१९८, २२३११८]** Email: info@sindhu.dhamma.org **दस-दिवसीय:** २१-१२ से १-१-०७, १४ से २५-१-०७, २८-१ से ८-२, ११ से २२-२, २५-२ से ८-३. ❖ **सतिपट्टान:** २५-२ से ५-३-०७. **एक-दिवसीय:** हर प्रथम रविवार. **सहायक आचार्यों की कार्यशाला:** ३०-९ से २-१०-०७. ❖ **दीर्घ-शिविर: २०-दिवसीय:** २१-१२ से ११-१-०७, ११-३ से १-४-०७. **३०-दिवसीय:** ११-३ से ११-४-०७. **संपर्क:** श्री शाह, प्रो. के. टी. शाह रोड, मांडवी-कच्छ-३७०४६५. फोन: (०२८३४) २२३०७६, २२३४०६, २२४१९८; फैक्स-२२४२६७.

#### धम्मकोट : राजकोट (गुज.)

**सौराष्ट्र विपश्यना केंद्र**, कोठारिया रोड, राजकोट. फोन: (०२८१) २७८२०४०.; मोबाईल: ९३२७९-२३५४० आचार्य नि. २७८२५५०. Email: info@kota.dhamma.org (राजकोट से १५ कि.मी.) **दस-दिवसीय:** १५ से २६-१२, २७-१२ से ७-१-०७, १० से २१-१, २४-१ से ४-२, ७ से १८-२, २१-२ से ४-३, ७ से १८-३, २१-३ से १-४, ४ से १५-४, १८ से २९-४, २ से १३-५, २०-६ से १-७, ४ से १५-७, १८ से २९-७, १ से १२-८, १४ से २५-८, २७-८ से ७-९, ८ से १९-९, १० से २१-१०, २४-१० से ४-११, ९ से २०-११, २१-११ से २-१२, ५ से १६-१२, १९ से ३०-१२, ६ से १७-१-०८, (केवल पुरुष): १६ से २७-५. (केवल महिलाएं): ३०-५ से १०-६. ❖ **सतिपट्टान:** ९ से १७-३-०७, ४ से १२-५, २१ से २९-९, ७ से १५-१२, २१ से २९-३-०८. **कि शोरोक शिविर:** [कृपया कि शोरोके शिविर के लिए बनाये हुये नये आवेदन-पत्र का उपयोग करें] (पुरुष) १९ से २७-५. (महिलाएं) २ से १०-६. **३-दिवसीय:** २९ से ३१-१२. **एक-दिवसीय:** हर माह पहले रविवार प्रातः ९ से शाम ५ तक तथा **सामू. साधना:** शाम ६:३० से ७:३०. शहर में दूसरे रविवार प्रातः ८ से १:३० **स्थान:** मासुम स्कूल, बी/एच SNK स्कूल युनिवरसिटी रोड. :

**संमेलन:** १५ से १७-६-०७. **सहायक आचार्यों की कार्यशाला:** ३०-९ से २-१०-०७.

❖ **दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय:** ७ से १८-२-०७, १८ से २९-४, ८ से २९-९, ६ से १७-२-०८.

**संपर्क:** १) सौराष्ट्र विपश्यना रिसर्च सेंटर, ८/० भाभा डायनिंग हॉल, पंचनाथ रोड, राजकोट-३६०००१. फोन: (०२८१) २२२०८६१-६, मोबाईल: ९४२७२-२१५९१, फैक्स: २२२१३८४. (प्रत्येक शिविर शुरू होने के दिन यहाँ से वाहन ३ बजे धम्मकोट

के लिए जाता है); २) श्री मेहता, फोन: २५८७५९९, मोबाईल: ९८२४२००५८७.

गुजराती पत्रिका (एक वर्ष ३० रुपये / चार वर्ष १०० रुपये) संपर्क: ३A, प्रमुख स्वामी आर्केड, १ला माला, मालविद्या चौक, राजकोट-३६०००१. फोन: (०२८१) २२३३१९०.

भावनगर: संपर्क: १) श्री मेहता, ४०१, आराधना टावर, मेघाणी सर्कल. फोन: (०२७८-२२१२९२२. २) श्री शाह, फोन: (०२७८) २२०९५४५ भावनगर से राजकोट के लिए बस सुविधा उपलब्ध करायी गई है। ● राजकोट के सभी शिविरों का पंजीकरण भावनगर से करा सकते हैं।

### धम्मदिवाकर : मेहसाना (गुज.)

उत्तर गुजरात विपश्यना केंद्र, मिठा गाव, ता. और जिला- मेहसाना, गुजरात; फोन: (०२७६२) २७२८००. Email: info@divakara.dhamma.org

दस-दिवसीय: १३ से २४-१२, ३ से १४-१-०७, १७ से २८-१, १४ से २५-२, १४ से २५-३, १८ से २९-४, १६ से २७-५, ६ से १७-६, १ से १२-८, १२ से २३-९, ३ से १४-१०, १२ से २३-११, १२ से २३-१२. ● सतिपट्टान: ७ से १५-७. कि शोरों का शिविर: [कृपया कि शोरों के शिविर के लिए बनाये हुये नये आवेदन-पत्र का उपयोग करें] (केवल महिलाएं): ५ से १३-५-०७. २-दिवसीय: ९ से ११-२-०७. एक-दिवसीय: हर चौथे रविवार तथा बुद्ध पूर्णिमा एवं गुरु पूर्णिमा. संपर्क: श्री पटेल, १८, श्रद्धा काम्लेक्स, दूसरी मंजिल, म्युनिसिपल कार्यालय के सामने, मेहसाना-३८४००१, फोन: (०२७६२) २५४६३४, २४४७४४

### धम्मपीठ : अहमदाबाद (गुज.)

गुर्जर विपश्यना केंद्र, ग्राम रनोडा, ता. धोलका, जिला- अहमदाबाद-३८७८१०. फोन: (०२७१४) २२२४७३. मो.: ९४२६४-१९३९७.

Email: info@pitha.dhamma.org

दस-दिवसीय: २० से ३१-१२, ३ से १४-१-०७, १७ से २८-१, ३१-१ से ११-२, १४ से २५-२, २८-२ से ११-३, १४ से २५-३, १८ से २९-४, १६ से २७-५, १६ से २७-६, ११ से २२-७, १७ से २८-८, १ से १२-९, १ से १२-१०, ७ से १८-११, २८-११ से ९-१२, २७-१२ से ७-१-०८. ● सतिपट्टान: ७ से १५-४-०७, १५ से २३-९. कि शोरों का शिविर: [कृपया कि शोरों के शिविर के लिए बनाये हुये नये आवेदन-पत्र का उपयोग करें] (पुरुष) ४ से १२-५-०७. (महिलाएं) ६ से १४-६. ३-दिवसीय: २५ से २७-५-०७, ८ से १०-६, एक दिवसीय: २-५-०७, २९-७. संपर्क: १) श्री चौधरी, 'रत्नम्', पुलिस कमिश्नर कार्यालय के सामने, अहमदाबाद-३८०००४. फोन: (०७९) २२१७११७८, नि. २५६२४६३१, फैक्स: २२१७०५६१; २) श्री प्रियदर्शी फोन: २३२१५४४.

धम्मभवन: बड़ोदा ५, कार्लिंदी पार्क, अकोटा अतिथि गृह के सामने, अकोटा, बड़ोदा - ३९००२०. फोन: (०२६५) २३४११८१.

एक-दिवसीय: हर प्रथम रविवार.

अणुमाला: दस-दिवसीय: ९ से २०-१२. एक-दिवसीय: हर दूसरे रविवार. सामूहिक साधना: हर रोज सायं ६ से ७. संपर्क: श्री भगत, सी-१/१०, अणुमाला टाऊनशिप, पो. अणुमाला, जि. सूरत. ३९४६५१, फोन: (०२६२६) २३४७९९

### दक्षिण भारत

#### धम्मपफुल्ल: बेंगलोर (कर्नाटक)

अलूर, दासनपुरा हुबली, बेंगलोर उत्तर तालुका-५६२१२३. [के.आर. मार्केट से अलूर के लिए जानेवाली बसें: नं. २५७ (सीधी अलूर जायगी) एवं २५८] १०-दिवसीय: १५ से २६-१२, १ से १२-१-०७, १५ से २६-१, १ से १२-२, १५ से २६-२. एक-दिवसीय: हर रविवार सुबह १० से सायं ४ बजे तक जब अन्य शिविर न हो; संपर्क: १) विपश्यना साधना एवं शोध केंद्र (कार्यालय), १८५, १ ला माला, ४था क्रॉस, लालबाग रोड, बेंगलोर-५६००२७, फोन: (०८०) २२२२४३३०. फैक्स: २२२७५७७६. Email: info@paphulla.dhamma.org

#### धम्मसेतु : चेन्नई (तमिलनाडु)

विपश्यना साधना केंद्र, ५३३, पञ्जान- थंडलम रोड, थीरुनीरमलाई रोड, द्वारा थीरुमुदीवक्कम, चेन्नई-६०००४४, फोन: ०४४-२४७८०९५३. Email: info@setu.dhamma.org दस-दिवसीय: २१-१२ से १-१-०७. ३-दिवसीय: १४ से १७-१२. एक दिवसीय: हर प्रथम रविवार. संपर्क: श्री गोयन्का, नं. २, सीथम्मल रोड, अलवरपेठ, चेन्नई-६०००१८. फोन: (०४४) ४२०१११८८, ४२१७७२००. मोबाइल: ९८४०७-५५५५५. फैक्स: ५२०१११७७.

#### तमिल पत्रिका (एक वर्ष ५० रुपये) संपर्क: धम्मसेतु

मदुराई: दस दिवसीय: २२-१२ से २-१-०७. स्थान: जैन विद्यालया तिरुपालै संपर्क: १) श्रीमती रेणुका महेता, १९, ए कृष्णा पुरम कोलोनी, एस. एफ. ६ मल्लीगै अपार्टमेंट्स, मदुराई - ६२५०१४ फोन: (०४५२) २६४-१३४३. २) श्री शिवसुब्रमनियम, फोन: (०४५२) २६२-६७६१.

के रल: अलपुज्जा: दस-दिवसीय: २१-१२ से १-१. स्थान: वाल्यारा मेन्शन, थाइकट्टुसेरि, थुरावुर, चेरथला, जि. अलपुज्जा. संपर्क: १) के रल विपश्यना समिति, मैथ्री, नेरेचथरा लेन, पेरनदूर रोड, पोस्ट-इलामक्करा, कोची-२६; २) श्री रविन्द्रन्, एर्नाकुलम. फोन: ०४८४-२५३९८९१.

Email: b\_raveendran@hotmail.com

### आंध्र प्रदेश

## धम्मखेत : हैदराबाद (आंध्र प्रदेश)

विपश्यना अन्तर्राष्ट्रीय साधना केंद्र, कुसुम नगर, वनस्थलीपुरम (१२.६ कि.मी.) नागार्जुन सागर रोड, हैदराबाद-५०००७०, फोन: (०४०) २४२४०२९०, २४२४१७४६, फैक्स: २४२४०२९०. Email: info@khetta.dhamma.org  
दस-दिवसीय: हर माह १ से १२ (केवल जून एवं सितंबर में नहीं) एवं १५ से २६ (केवल अगस्त एवं सितंबर में नहीं). ३-दिवसीय: २६ से २९-१२. ☆ बाल-शिविर: (उम्र: १० से १६ वर्ष) ३१-१२, एक दिवसीय: हर रविवार.

तेलुगु पत्रिका (एक वर्ष ५० रुपये) संपर्क : धम्मखेत

## धम्मनागार्जुन : नागार्जुन सागर (आंध्र प्रदेश)

संपर्क : VIMC, हिल कॉलोनी, नागार्जुन सागर, जि. नालगोंडा आंध्र प्रदेश, (हैदराबाद से १४०.४ कि.मी, बुद्धपार्क के पास, हिल कॉलोनी से हैदराबाद की तरफ ३ कि.मी, दुरी पर) पिन-५०८२०२. मोबाईल: ९४४०१-३९३२९. Email: info@nagajuna.dhamma.org एक-दिवसीय: हर रविवार.

## धम्मनिज्झान : निजामाबाद (आंध्र प्रदेश)

धम्मनिज्झान, VIMC, इंदूर, पो. पोचाराम-५०३१८६, येदपल्ली मंडल, जि. निजामाबाद, फोन: (०८४६२) २७३४३३; Email: info@nijjhana.dhamma.org १०-दिवसीय: हर माह १ से १२ (केवल ४ से १५-१२ छोड़कर) एक दिवसीय: हर चौथे रविवार (केवल फरवरी एवं सितंबर में नहीं).

## धम्मविजय : पश्चिम गोदावरी (आंध्र प्रदेश)

धम्मविजय, VMC, विजयराय, पोस्ट- पेदावेगी मंडलम्, पिन-५३४४७५, जि. पश्चिम गोदावरी, (आंध्र प्रदेश) (विजयराय गांव एलूरु से १५ कि.मी, एलूरु चिन्तलपुडी रोड पर. विजयराय बस स्टैंड से ३ की.मी. दुरी पर धम्मविजया सेंटर हैं, बस स्टैंड से अटो/टैक्सी उपलब्ध हैं।) फोन: (०८८१२) २२५५२२; मोबा. ९४४१४४९०४४ १०-दिवसीय: हर माह १५ से २६. ३-दिवसीय: ७ से १०-१२. एक-दिवसीय: हर माह पहले रविवार, ☆ बाल-शिविर तथा एक-दिवसीय शिविर के लिए उपरोक्त पते पर संपर्क करें।

## धम्मराम : भीमावरम, पश्चिम गोदावरी, (आंध्र प्रदेश)

VIMC, कुमुदावल्ली गांव, भीमावरम-भानुकू रोड, (भीमावरम के पास), मंडल - पाल कोडेरु, जि. पश्चिम गोदावरी, पिन-५३४२१०. Email: info@rama.dhamma.org फोन: (०८८१६) २३६५६६. दस-दिवसीय: हर माह १ से १२ तथा अप्रैल और मई में १५ से २६. ३-दिवसीय: २७ से ३०-३, २७ से ३०-६, २७ से ३०-८, २७ से ३०-११. एक-दिवसीय: हर चौथे रविवार. सामू. सा. हर रविवार.

## धम्म कोण्डज्ज, कोण्डापुर (मेडक)

धम्म कोण्डज्ज, VIMC, कोण्डापुर (व्हाया) संगारेड्डी, जि. मेडक ५०२३०६. मोबा. ९३९२०-९३७९९, ९८६६२-२६६५० एक-दिवसीय: हर रविवार

## मध्य एवं पूर्व भारत

### धम्मकानन : बालाघाट (म.प्र.)

धम्मकानन विपश्यना केंद्र, वैनगंगा तट, रेंगाटोला, पो. गर्गा, बालाघाट. फोन: Email: info@kanana.dhamma.org (०७६३२) २२२४६५; दस-दिवसीय: १३ से २४-१-०७, २ से १३-२, १६ से २७-२, १७ से २८-३, १ से १२-४, १६ से २७-५, १७ से २८-६, १ से १२-७, २०-९ से १-१०, ११ से २२-१०, २ से १३-१२. (केवल शासकीय अधिकारी तथा कर्मचारियों के लिए) ४ से १५-११-०७. ☆ सतिपट्टान: १७ से २५-१२, १६ से २४-१२-०७. ३-दिवसीय: ३ से ५-३-०७, १ से ३-९, ☆ बाल-शिविर: १६-९-०७, २४-११, २५-१२. एक दिवसीय: हर महीने अंतिम रविवार. संपर्क: १) श्री मेश्राम, रतन कुटी, १२६, आई.टी.आई. रोड, बुढ़ी, बालाघाट-४८१००१, (म. प्र.) फोन: (०७६३२) २४८१४५ मोबाईल: ९४२५१४००१५, ९४२५४४७९९६. २) श्री जोटवानी, फोन: २४११७६.

### धम्मबल : जबलपुर

एक-दिवसीय: द्वितीय रविवार; संपर्क: विपश्यना ट्रस्ट जबलपुर, द्वारा - मधु मेडिकल स्टोर्स, मेडिसिन काम्प्लेक्स, शास्त्रीब्रिज के पास, मॉडेल रोड, बैंक ऑफ बड़ौदा के बाजू में, जबलपुर-०२ फोन: (०७६१) ४००६२५२, मो.: ९३००६२४९५२. Email: dhammabalajabalpur@yahoo.co.in

### धम्मपाल : भोपाल (म.प्र.)

स्थान: AICF आश्रम. संपर्क: मध्य प्रदेश विपश्यना समिति, ई-१/८२, अरेरा कॉलोनी, भोपाल-४६२०१६. फोन: (०७५५) २४६२३५१, नि. २४६८०५३, फैक्स: २४६८१९७. Email: mpvneer@sancharnet.in

इंदौर: १) स्थान: होलि स्पिरिट कान्वेन्ट परिसर. संपर्क: इंदौर विपश्यना समिति, बी-१४, इंडस्ट्रियल इस्टेट, पोली ग्राउंड, इंदौर-४५२०१५. फोन (०७३१) २४२२३३०-३३, ४०७-००५३, २५६-४०२६. फैक्स: २४२२३३४, २५६१६४१. Email: info@scientificindia.com

### धम्मकेतु, भिलाई-दुर्ग (छत्तीसगढ़)

विपश्यना केंद्र, थनौद, व्हाया-अंजौरा, जिला-दुर्ग, छत्तीसगढ़-४९१००१; फोन: (०७८८) ३२०५५१३, दस-दिवसीय: २० से ३१-१२,

१७ से २८-१-०७, १४ से २५-२, १४ से २५-३, ४ से १५-४, १८ से २९-४, १३ से २४-६, ४ से १५-७, १८ से २९-७, १५ से २६-८, ३०-८ से १०-९, १२ से २३-९, २६-९ से ७-१०, १७ से २८-१०, १४ से २५-११, १९ से ३०-१२. ❖ सतिपट्टान: २ से १०-५-०७, २ से १०-१२ ३-दिवसीय: १ से ४-३-०७, ७ से १०-६, ९ से १२-८, ११ से १४-१०. एक दिवसीय: हर माह अंतिम रविवार, सुबह ९ से सायं ४ तक. सामू. साधना: हर रविवार प्रातः ८ से ९ संपर्क: १) धम्मकेतु, (उपरोक्त पते पर) २) श्री गांधी, मोबाइल: ९३२९०२४५५२. ३) श्री जोशी, फोन: (०७८८) ४०५२६२३, २३९३६२३

### धम्मगंगा : कोलकाता(प. बंगाल)

विपश्यना केंद्र, सोदपुर, हरिश्चन्द्र दत्ता रोड, पनिहटी, १२ बैरो मन्दिर घाट, कोलकाता ७००११४. फोन: (०३३) २५५३२८५५. दस-दिवसीय: ६ से १७-१२. ३-दिवसीय: १९ से २२-१२. ❖ बाल-शिविर: २४ से २६-१२. एक-दिवसीय: हर शिविर समापन के दिन (रविवार); संपर्क: (१) श्री काजड़िया, २२, बोनफील्ड लेन, दूसरा तल्ला, कमरा नं. १०, कोलकाता-७००००१ फोन: (०३३) २२४२३२२५, नि.- २४७१०३१९. (२) श्री बदानी, फोन कार्या: २२२५१३६६, नि.-२४७५-७२०८/८३४२, फैक्स: २२२५५१७४. Email: info@ganga.dhamma.org

### धम्मपुरी : उत्तर त्रिपुरा (त्रिपुरा)

त्रिपुरा विपश्यना मेडिटेशन सेंटर, पो. मचमरा, जि. उत्तर त्रिपुरा, पिन: ७९९२६५. कि शोरों का शिविर: (महिलाएं) १३ से २१-१२. संपर्क: श्री देवान मोहन, बरुआ बुद्ध मंदिर, अभय नगर, अगरतला-७९९००५. फोन ०३८१-२३१९३४३, ०३८२-२२६६२०४. Email: dhammatvnc@yahoo.com

### उड़ीसा

जटनी: दस-दिवसीय: ७ से १८-३-०७, ३०-५ से १०-६, ५ से १६-९, ५ से १६-१२. स्थान: थ्रेड सिद्धार्थ विलेज, पो. बॉक्स नं. ९, जटनी - ७५२०५०. फोन: ०६७४-२४९०५१६, २४९०१६०, संपर्क: १) विपश्यना ट्रस्ट, A/6, पल्लाशपल्ली, भुवनेश्वर-७५१०२०. फोन: ०६७४-२५९२५०४. मोबाईल: ९३३७१०३७२७, ९४३७०५९२५०. २) श्री सी. भी कर, फोन: ०६७४-२५६५२०६. मोबाईल: ९४३७१३१०१९.

खरियार रोड: दस-दिवसीय: १९ से ३०-१२. एक दिवसीय: हर प्रथम रविवार, सामू. साधना: हर रविवार सायं ७ से ८, संपर्क: १) डॉ. साहु, खरियार रोड, जि. नौपाडा, फोन ०६६७८-२२२०४७ (नि.), २२२८७२ (क्लिनिक), २) श्री आचार्य, फोन ०६६७८-२२२१८७ (नि.), २२२५६३ (का.)

### नेपाल

#### धर्मशृंग : काठमांडू

नेपाल विपश्यना केन्द्र, मुहान पोखरी, बूढानीलकंठ, पो. वा. १२८९६, काठमांडू फोन ९७७ (०१) ४३७१६५५, ४३७१००७, ४२५०५८१, ४२२५४९०; निवास: ४२२४७२०, ४२२६३१४. Email: info@sringa.dhamma.org

दस-दिवसीय: हर महीने १ से १२ एवं १४ से २५, (केवल मई, अक्टूबर, नवम्बर २००७, छोड़कर) ४ से १५-५-०७, १७ से २८-५, २९-१० से ९-११, १४ से २५-११. Dasien: १८ से २९-१०-०७. केवल भिक्षुओं के लिए: १५ से २६-१२, १५ से २६-४-०७, १५ से २६-१२. एकजीक्यूटिव शिविर: १५ से २६-८-०७. ❖ सतिपट्टान: ४ से १२-४-०७, ४ से १२-८, ४ से १२-१२. कि शोरों का शिविर: [कृपया कि शोरों के शिविर के लिए बनाये हुये नये आवेदन-पत्र का उपयोग करें] (पुरुष) ५ से १३-५-०७, २५-५ से २-६, ३०-१० से ७-११. (महिलाएं) १५ से २३-५-०७, २६-८ से ३-९, १३ से २१-११. ४-दिवसीय: २६ से ३०-४-०७, २७ से ३१-७, ❖ बाल-शिविर: २९-१२ से १-१-०७, ५ से ८-१, ११ से १४-१, २६-२ से १-३, २५ से २७-३, ३०-३ से १-४, २८ से ३१-१२. एक-दिवसीय: ३०-१२, २७-१-०७, २८-४, २-५, २८-७, ३०-७, २५-८, २४-११, २९-१२. ❖ दीर्घ शिविर: विशेष दस-दिवसीय शिविर: २ से १३-१०-०७. २०-दिवसीय: ४ से २५-२-०७, ४ से २५-९. ३०-दिवसीय: ४-३ से ४-४-०७. ४५-दिवसीय: ९-६ से २५-७-०७,

धम्मसेवक कार्यशाला: २-४-०७, २-८, २-१२. संघ दान: २९-९-०७

संपर्क: डॉ. ज्योति, ज्योति भवन, कांतिपथ, पो.बा.नं. १३३, काठमांडू (नेपाल) फोन २५०५८१, २२५४९०, नि.२२१२९०. फैक्स: २२४७२०, २२६३१४.

#### धम्मजननी : लुंबिनी (नेपाल)

लुंबिनी विपश्यना केंद्र, लुंबिनी (पीस फ्लेम के पास), रुपनदेही, लुंबिनी अंचल, नेपाल. Email: info@janani.dhamma.org फोन ९७७ (७१) ५८०२८२. दस-दिवसीय: हर माह १५ से २६ (केवल ९ से २०-१०). एक-दिवसीय: हर माह २६. संपर्क: श्री पोखरेल, बैरव कलरलैब, बुटवल, खस्याऊली, लुंबिनी जोन, नेपाल. फोन ९७७ (७१) ५४१५४९.

#### धम्मविराट : नेपाल

पूर्वाञ्चल विपश्यना केन्द्र, फुलवरीटोल, बस पार्ककेदक्षिण की ओर इथारी- ७ संसरी, नेपाल; फोन: [९७७] (२५) ५८५५२१; Email: info@birata.dhamma.org

दस-दिवसीय: १६ से २७-१२, १५ से २६-१-०७, १३ से २४-२, १५ से २६-३, १४ से २५-४, २९-६ से १०-७, ३१-७ से ११-८.

❁ सतिपट्टान: ११ से २०-८-०७. ३-दिवसीय: २७ से ३०-१२. एक-दिवसीय: हर अंतिम शनिवार; स्थान: 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 :३० स्थान: भानु चौक धरन, हर बुधवार ७ से ८ स्थान: विरेन्द्र सभागृह के आगे विराटनगर. संपर्क: १)  
श्री मुंडडा, देबनारा, गोस्वारा रोड, वार्ड ९, विराटनगर, नेपाल फोन: [९७७] (२१) ५२५४८६, ५२७६७१. Email: debenara@ecomail.com.np  
फैक्स: ५२६४६६; २) श्री गोयल, फोन: दुकान [९७७] (२५) ५२३५२८, निवास ५२६८२९.

### बांगलादेश

मधुपुर (ढाका के पास): ❁ बाल-शिविर (एक-दिवसीय): १५-१२ स्थान: कनक चैत्य विहार काम्प्लेक्स, बरईगांव, लक्षम, कोमिल्ला,  
बांगलादेश

दस-दिवसीय: १७ से २८-१२. ❁ बाल-शिविर (एक-दिवसीय): २९-१२. स्थान: बनफुल आदिवासी ग्रीन हार्ट कालेज, मीरपुर १३,  
ढाका १२१६, बांगलादेश एक दिवसीय: १७-११.

संपर्क: Avcom, हाऊस नं. ५, अपार्टमेंट C1, रोड १४ (नया), धानमंडी रहिवासी क्षेत्र, ढाका-१२०९. फोन: +८८०-२-९१२५८९९,  
८११५३२२, मोबा. +८८०-१७३-०१२६३४. Email: avcom@bol-online.com सामू. साधना: हर रविवार, सायं ६ से ७. स्थान: श्री  
मुत्सद्दी, ५०/७, पश्चिम हाजिपारा (४ था माल), रामपुरा, ढाका १२१९, फोन: [८८](१) ८७५१-८२५६. फैक्स: [८८] (२)  
७२८१-४०५

### दुबई (यूनाइटेड अरब एमीरात्स)

दस-दिवसीय: १८ से २९-१-०७, १२ से २३-४. संपर्क: श्री गोयन्का, पो. बाक्स-५२२०७, दुबई, यूनाइटेड अरब एमीरात्स; फोन:  
[९७१] (४) २९५६५४४ (का.), २२३०५३६ (नि.), Email: goenka@emirates.net.ae मोबाईल: ९७१-५०-६४६२५०७. २) श्री एस.  
तुलसीयानी, फोन: [९७१] (५०) ६५३-६१५९.

अबु-धाबी: सामूहिक साधना: हर गुरुवार सायं ८ से ९ तथा शुक्रवार प्रातः १० से ११. एक-दिवसीय तथा बाल-शिविर: समय-समय पर होते  
रहते हैं। स्थान: फ्लॉट नं. ८०१, अबु-धाबी फार्मसी बिल्डिंग, मित्सूबिशी मोटर्स के आगे, नज़दा रोड, अबु-धाबी. संपर्क: श्री राम, फोन:  
[०२] ६७७-११४३. मोबाइल: [०५०] ५७०-३९४५.

एक दिवसीय शिविर

महत्त्वपूर्ण सूचना: एक दिवसीय शिविरों की सामान्य समय-सारिणी निम्न प्रकार है कि तु 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! तत्पश्चात् यदि साधक चाहें तो प्रवचन सुनाने की व्यवस्था की जा सकती है।**

● **मुंबई: पहले रविवार:** | कफ परेड (सामू. साधना हर रविवार, प्रातः ८ से ९.) स्थान: ‘सनफ्लावर’, ८ वां माला, फ्लैट नं. ३, जी.डी. सोमानी स्कूल के सामने; संपर्क: श्रीमती मखारिया, फोन: २२१८१२२२. | कुर्ला-अंधेरी (पूर्व): स्थान: आत्मदर्शन, महाकाली के वस रोड, संपर्क: श्री भंडारी, फोन: २८३८१८३८, २८२२०४७२ (दोपहर २ से ५ बजे तक). कुर्ला: स्थान: शिवसृष्टी कामगार म्युनिसिपल स्कूल, नेहरू नगर, एस.टी. डेपो के सामने. फोन: ५६२९६०७६, ९३२३६४०२६३, २५२९२७६४. गोरगाव: (कृपया भोजन साथ लाएं) तथा सामू. साधना हर शनिवार (O.P.D. छुट्टीयों के अलावा) दोपहर १२:३० 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 वर्कगिडें). स्थान: विपश्यना समुपदेशन और विशोधन केन्द्र, सिद्धार्थ म्युनिसिपल जनरल हास्पिटल, पहला माला, मोतीलाल नगर पोस्ट आफिस के सामने, संपर्क: फोन: २८७६६८८६, **Extn. २३०** (सुबह १० से अपराह्न १२ बजे तक). लघाटकोपर: एवं दूसरे और तीसरे रविवार, (सामू. सा. - सायं ७.१५ से ८.१५) संपर्क: फोन: २४५५२५६७; | थाने (प.): स्थान: नानजी खेमजी ठक्कर थानावाला कालेज सभागृह, जांभली नाका, कलेक्टर कार्यालय के पास, फोन: २५८८६०६६, २४२२६१३३, ५५८८७४९५

**दूसरे रविवार:** | ग्वालिया टैंक: राजस्थानी महिला मंडल हाल, १२, फोरजेट स्ट्रीट, साईबाबा मंदिर के सामने. फोन: २३६९१५६०, २२००५९५१. | वडाला: स्थान: एक वर्थलेप्रोसी हॉस्पिटल, एस. आई. डब्ल्यू. एस. हाई स्कूल के पास, वडाला (कृपया भोजन साथ लाएं). | विले पारले (प.): (सामू. सा.: हर रविवार, प्रातः ७ से ८ बजे.) संपर्क: फोन: २६१२२२२६, २६११८२५८ (संपर्क समय- प्रातः ११ से १, सायं ४ से ७) | चेम्बूर: स्थान: नाशिओज, राष्ट्रीय अपंग विकास संस्थान, फोन: २५२२६३९३, २७५५२१८१. | वाशी (न्यू मुंबई): तथा सामू. सा. हर रविवार प्रातः ८ से ९ (दूसरे रविवार नहीं) संपर्क: १) श्री गाला, फोन: २७८९३८६८, २) श्री कोचे, फोन: २७६६७०८७.

**तीसरे रविवार:** | ब्रीच कॅन्डी: स्थान: सोफिया पॉलिटेकनिक ब्रीच कॅन्डी. संपर्क: १) श्रीमती शेट, फोन: २३०७६६५२, २) श्री देसाई, फोन: २२६११८९४. ल अंधेरी (प.) (सामू. सा. - प्रतिदिन सायं ६-७), संपर्क: फोन: २६३३६६७१, नि. २४१३३५००. [★ बच्चों का शिविर: हर माह दूसरे रविवार, संपर्क - फोन: २४१६३२८८.] | घाटकोपर: संपर्क: २५१०१०९६, २५१६२५०५. | भिवंडी: स्थान: श्री संत शांता राम 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:** | सी.एस.टी: (सामू. साधना: हर शुक्रवार सायं ६:१५ से ७:३०) [★ बच्चों का शिविर: हर पहले रविवार (उम्र १० से १२ वर्ष)] स्थान: टाइम्स आफ इंडिया बिल्डिंग, छअथ स्टेशन के सामने, फोन: २३०८१६२२. मोबाईल. ९८९२५३७९८९. | घाटकोपर: विद्या भवन हाईस्कूल, बसेमेंट हाल, नाथ पै नगर. संपर्क: फोन: २५७९०२१८, ९८६९३७०६७०. | पवई: १) तथा सामू. सा. हर रविवार एवं शनिवार (चौथे रविवार छोड़कर) प्रातः ८ से ९, स्थान: स्टाफ क्लब, अस्पताल के निकट, आई. आई. टी. परिसर, पवई, संपर्क: १. श्रीमती नीता पंत, फोन: २५७२०३३७, २. श्री अशोक घिरनीकर, फोन: (०२२) २५७९१७८१. | उल्हासनगर: (सामू. साधना: प्रतिदिन सायं ८ से ९,) अबोली निवास, नालंदा स्कूल के पास कानसई रोड, दहा चाळ, उल्हासनगर-४ संपर्क: फोन: (०२५१) २५२२६९३. ★ बाल-शिविर. स्थान: गुरुनानक हाई स्कूल, कुर्ला कैम्प; संपर्क: श्री वाकोडे, फोन: (०२५१) २५२२६९३, २) श्री घुमनानि, फोन: २५४०१४६ | कल्याण (पूर्व): तथा (सामू. सा.: हर रविवार (प्रथम एवं चौथे छोड़कर) प्रातः ८ से ९, ★ बाल-शिविर: हर माह प्रथम रविवार) स्थान: बी-७, अनिल अपार्टमेंट, कर्वेवाडी संपर्क: फोन: २२८१३८०, मोबाईल: (२५१) ५५३८१४४. ल खारघर (नई मुंबई): स्थान: विश्वजोत हाई स्कूल, प्लॉट नं. ७७, सेक्टर २०, जलवायु विहार के पास, खारघर, नवी मुंबई संपर्क: १) सुशमा धुमाल, मोबा. ९३२२८९०२७५. फोन: ३०९८५४०७.

**बुधवार: पहले बुधवार:** | नेपीयन 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

● **पहले रविवार:** | अलिबाग: (सामू. साधना, हर दिन शाम ६ से ७ और हर रविवार सुबह ८ से ९, सोमवार से शनिवार सुबह, ५.३० से ६.३०), संपर्क: श्री बनसोडे, फोन: (०२१४१) २२६१७६. | जलगांव: (सामू. सा.: हर रविवार प्रातः ८ से ९), ★ बाल 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. | नांदेड: संपर्क: फोन: २२३२०८, नि. २३५२३२, २४३२०८. | प्रवरानगर: 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. | अमरावती: (सामू. साधना: प्रतिदिन प्रातः ६ से ७ तथा रविवार प्रातः ८ से ९). स्थान: तक्षशीला महाविद्यालय. संपर्क: श्री अभ्यंकर, फोन: २६६२१७९. | गडचिरोली - तथा सामू. साधना: सायं ६:३० से ७:३०, ★ बाल शिविर: हर महीने चौथा रविवार, संपर्क: श्री चितल, राजेंद्र वार्ड, मु.पो. देसाईगंज, जिला. गडचिरोली-४४१२०७. | हिवरा: स्थान: विपश्यना प्रचार व प्रसार समिती, हिवरा

(झडश), पो. झडशी, ता. सेलू, जि. वर्धा. संपर्क: सौ. बान्ते, फोन: (०७१२) २७४२१८५, श्री हरीशंकर काटवे, फोन: (०७१५२) २५०३४३

**दूसरे रविवार:** | पिंपरी-यवतमाल: संपर्क: (०७२३२) २५५३१६. | नांदेड: तथा सामू. सा. प्रात: ७ से ८. स्थान: गौतम भावे, धम्मपुष्प, रविनगर, जंगमवाडी. फोन: २६०४७७. | अमरावती: स्थान: भीम टेक डी बुद्ध विहार. संपर्क: श्री सुग्रीव शेंडे, फोन: २६५-१०३८. | चंद्रपुर: (सामू. साधना: हर रविवार प्रात: ८ से ९), (★ बाल शिविर: हर रविवार विभिन्न स्थानों पर). संपर्क: चंद्रपुर विपश्यना साधना प्रसार समिति, मिलिंद धरणे, सुगत नगर, नगीनाबाग, वार्ड नं. २, चंद्रपुर. फोन: २६२४७७. | यवतमाल: (★ बाल शिविर: हर माह चौथे रविवार) स्थान: डॉ. सौ. कांबले, तथागत मेडिकल ध्यानयोग केंद्र, शिवाजी नगर, शिवाजी गार्डन के पास. फोन: २४३९०९. | अकोला: स्थान: गुजराती समाज भवन, हेड पोस्ट ऑफिस के पीछे अकोला. संपर्क: १) श्री. खैरे, फोन: ९४२३१-२७२९५, २) श्री. रूंगटा, ९४२२८-६४७७५, ९८२३५-६४७७५

**तीसरे रविवार:** | भुसावल: (सामू. सा.: प्रतिदिन प्रात: ६ से ७, ७ से ८ तथा सायं ६ से ७); स्थान: विपश्यना साधना समिती, कोटेचा हाईस्कूल के नजदिक, शांतीनगर. संपर्क: श्रीमती पदमा कोटेचा, फोन: ९८२२९-१४०५६, ९८२३०-६८५६४. | चंद्रपुर: १) संपर्क: श्री सोनटक्के, पंचशील नगर, भद्रावती, जि. चंद्रपुर, फोन: (०७१७५) २६५२४३, २) (सामू. सा.: हर रविवार सुबह ८ से ९), संपर्क: श्री वानखेडे, फोन: (०७१७९) २४०५३८, २४०१५५. | अमरावती (मोगरा लुंबिनी): (सामू. साधना: हर रविवार प्रात: ८ से ९ ★ बच्चों की सामू. आनापान: हर रविवार १० से ११. ). स्थान: प्रज्ञा दिप विपश्यना हॉल, शामनगर. फोन: २३८-५५०१. | शेगांव: तथा [सामू. साधना: हर रविवार प्रात: ८ से ९]. संपर्क: श्री पाटील, गांधी चौक, मेन रोड; फोन: (०७२६५) २५२००३, २५३४५६ | संगमनेर: (सामू. सा.: सायं ५ से ६); संपर्क: श्री मोदी, सरोज बुक एजेंसी, फोन: २२३१५५. ल अहमदपुर: तथा सामू. सा. १) हर शनिवार सायं ८:३० से ९:३०. बाल-शिविर: हर पहले रविवार. स्थान: जीवक आरोग्य मंदिर, २) सुबह और शाम ८ से ९ (केवल शनिवार सायंकाल तथा रविवार नहीं), स्थान: श्रीसदन, थोडगा रोड. संपर्क: फोन: २६२३०८, मोबा. ९४२२१-८६१६७.

**चौथे रविवार:** | नंदुरबार: 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 मोंढा, जितूर, जि. परभणी-४३१५०९. फोन: २२०१७७, २२०२७७. | अमरावती: स्थान: अग्रवाल योगभवन मालटेक डी के पास. संपर्क: श्री आर. आर. सुखदेवे, फोन: २६७-९३६३. | कामटी: ★ बाल शिविर: (बुद्धभूमि महाविहार) संपर्क: बुद्ध भूमी, पो. खैरी, फोन: २८८७३२ | यवतमाल: (सामू. साधना: प्रात: ८ से ९) स्थान: विपश्यना साधना प्रचार समिति, वैशाली नगर, संपर्क: १) श्री ढोले, फोन: २४६८३०, २) श्री गडलिंग, फोन: २५०८०८. | लातूर: (सामू. साधना: हर रविवार तथा छुट्टी के दिन प्रात: ८:३० से ९:३०. संपर्क: लातूर विपश्यना समिति, R.T.O. ऑफिस के सामने, बाभळगाव रोड, फोन: २४७९९८, २५६६९६, ९४२२४२५९११.

**अन्य:** | यवतमाल: एक दिवसीय शिविर: २०-८, ३-९, १-१०, १९-११, ३ से ४-१२. (सामू. साधना: हर रविवार प्रात: ६ से ७) संपर्क: १) श्री. विजय डांगे, विपश्यना प्रचार समिति, सुलभेवार मार्केट, शाप नं. ५६, ग्राऊंड फ्लोर, लोखंडी पुल के पास, यवतमाल, फोन: (०७२३२) २४३९४१, २३९२४५, २४६८१२, २३९८७२. २) श्री व्यवस्थापक, धम्मभूमी कोटंबा, यवतमाल, फोन: (०७२०३) २७२३०७, २७२३२६, २८३८९७. | मनमाड: हर पहले, दूसरे एवं तीसरे रविवार; (★ बाल-शिविर: हर चौथे रविवार); संपर्क: फोन: (०२५९१) २२२१६६. | भंडारा: तथा सामू. सा. सुबह ८ से ९, ★ बच्चों के शिविर. स्थान: विपश्यना हॉल, सहकारनगर, राहुल कालोनी संपर्क: श्री सलूजा, फोन: घर २५७४१६. दुकान २५१८८६. | अमरावती: १) हर तीसरे शनिवार (सामू. साधना: प्रतिदिन सायं ६ से ७. स्थान: भीमटेक डी, बुद्धविहार, अमरावती. संपर्क: अ) श्री सुग्रीवकुमार शेंडे, फोन: २६५-१०३८. ब) श्रीमती शिलाताई शेंडे, फोन: ५६१-९५३५. २) हर गुरुवार एक-दिवसीय स्वयंशिविर. सामू. साधना: हर रोज सुबह/शाम ६ से ७. स्थान: रामनगर बुद्धविहार, अमरावती. | कु रलपुरा (अमरावती): हर रविवार एक-दिवसीय स्वयं शिविर. सामू. साधना: प्रात: ८ से ९. स्थान: कु रलपुरा बुद्ध विहार, (टोंगलापुर), ता. चांदुरबाजार. फोन: (०७२२७) २७७६५५, २२४६८७. ल नागपुर: (★ बाल-शिविर: हर महिने के पहले और तिसरे रविवार); प्रात: ८ से दोपहर २ बजे तक, ८ से १६ वर्ष; स्थान: स्पीक अॅण्ड सॅन कॉन्वेंट भाऊसाहेब सुर्वे नगर, त्रिमुर्ती नगर के पास, नागपुर संपर्क: १) माया बाविस्कर, मोबाईल: ९८२३७९४६७४, 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: २७२७२७१; | वर्धा: हर महीने की १४ तारीख को स्वयं शिविर, प्रात: ८ से सायं ५; संपर्क: श्री सोनटक्के, सिद्धार्थनगर, नाचणगांव, जिला-वर्धा.

● **गोवा: पहले रविवार:** | उत्तर गोवा: स्थान: १०१, एस-१, नोवा कि डडे कॉम्प्लेक्स प्रोवोरीम गोवा संपर्क: १) श्री अमोनकर, फोन: (०८३२) २४१२९२४, ६९५८५२३, २४४३३००. २) मुरीयल डिसोजा एवं मारीओ मॅसक्रेंचस फोन: २२७८२७६. Email: dhammaworks@gmail.com

**तीसरे रविवार:** | दक्षिण गोवा: जन उगाही, विक्रान्त बिल्डिंग, मलभत, मडगाव, सालसेट, गोवा, संपर्क: श्री बोरकर, फोन: (०८३२) २७४२०५३; २) श्री दोराईस्वामी उपर की तरह.

● **गुजरात: पहले रविवार:** | मांडवी-कच्छ: (सामू. साधना: प्रतिदिन प्रात: ६ से ७ तथा रविवार ८:३० से ९:३०) स्थान: सेवा मंडल, मांडवी. संपर्क: श्री शाह, फोन: (०२८३४) २२३०७६/४०६, २२४१९८. | बड़ोदा: तथा सामू. सा. हर रविवार, प्रात: ८ से ९. स्थान: 'धम्मभवन', मंगलदीप, ५ कालिंदी पार्क, अकोटा अतिथिगृह के पीछे, बड़ोदा-३९००२०; फोन: (०२६५) २३४११८१, २३५२९९३. | सूरत: १) (सामू. साधना: हर रविवार, प्रात: ७:३० से ८:३०), संपर्क: श्री भरवाड़ा, फोन: (०२६१) २४२४२०२. २) तथा (सामू. साधना: प्रात: ७:०० से ८:००, स्थान: समता, बंगला नं. २ नेहरूनगर इच्छानाथ, सुश्रुत हॉस्पिटल के पीछे संपर्क: डा. शाह, मोबाईल ९८२५०५४२७४. | अणुमाला- (सामू. साधना: प्रतिदिन, सायं ६ से ७ बजे तथा हर रविवार प्रात: ८ से ९, व सायं ६ से ७ बजे.) स्थान:

क्लब बिल्डिंग, संपर्क: (०२६२६) २४७४६२७/६४३५. | पालनपुर: (सामू. सा. हर रविवार सुबह ८ से ९) स्थान : १) श्री वैद्य, फोन: (०२७४२) २६३८६५. २) श्री राष्ट्रपाल, फोन: २५८६९८.

**दूसरे रविवार:** | गांधीधाम: (सामू. सा.: रविवार सुबह ७:३० से ८:३०) स्थान: प्लाट ५९१, सरस्वती बिल्डिंग, पुलिस चौकीके पास, वार्ड १२६, गांधीधाम; संपर्क: श्री रनवाल फोन: २२०१४१, २२३६५४. | धर्मज: (सामू. साधना: हर रविवार सायं ४ से ५). संपर्क: श्री पटेल, फोन: २४४३५६, २४४४९०. **Email: jalaramtrust@satyam.net.in** | अणुमाला: (सामू. सा.: हर रोज सायं ६ से ७), स्थान: विपश्यना ध्यान केन्द्र, 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. बालकोंके लिए: रविवार सुबह ७:३० से ७:५० बाल-शिविर: हर माह अंतिम रविवार (९:३० से ५). संपर्क: १५/९, चंदन पार्क सोसायटी, विजयनगर पेट्रोल पंप के पास, नरणपुरा, अहमदाबाद-३८००१३. | भावनगर: स्थान: आराधना टावर, मेघाणी सर्कल, संपर्क: श्री मेहता, फोन: (०२७८) २२१२९२२. २) श्री शाह, फोन: (०२७८) २२०९५४५. | अमरेली: संपर्क: भगिनि छात्रालय, श्री द्वारकादासललाडीया, ५१-श्रीरंग सोसा. फोन: (०२७९२) २२३९४३. मोबा. ०९३२४६-१२०००. जामनगर: संपर्क: श्री कोटेचा, स्वागत काम्प्लेक्स, होटल रेजेन्सी के सामने, पी. एन. मार्ग, जामनगर. | भुज: तथा चौथे रविवार दोपहर १ से ६ तक (सामू. साधना: हर रविवार सुबह ८ से ९) तथा महिलाओंके लिए सामू. साधना: हर बुधवार सायं ४:३० से ५:३०. स्थान: धनवंतरी स्कूल कं पाउंड, जनरल हॉस्पिटल के सामने. संपर्क: १) श्री. पटेल, फोन: २५५२१८, २) डॉ. पटेल, फोन: २५१९०५.

**तीसरे रविवार:** | भरुच: तथा (सामू. साधना: प्रतिदिन प्रातः ८ से ९). संपर्क: श्री मायावंशी, १५ नारायण कृपासोसायटी, नारायण स्कूल के पास, त्रिमूर्ति हाल के पिछे, भरुच-३९२००१. फोन: (०२६४२) २४३२११. ल नवसारी: स्थान: प्रजापती विद्यार्थी आश्रम, चिमनभाई रोड. संपर्क: श्री लाड, फोन: (०२६३७) २५५२५९. २) श्री राठोड, फोन: २३८२४३. | अहमदाबाद: तथा (सामू. साधना: प्रातः ८ से ९). स्थान: ३, मौलिक अपार्टमेन्ट, एल. जी. कॉर्नर, पृथ्वी होटल के पास, पुलिस चौकी के सामने. फोन: २५४६१६८१.

**चौथे रविवार:** | भुज: (सामू. साधना: हर रविवार, प्रातः ८ से ९, बच्चों की सा. सा.: ९ से १०) स्थान: कुदरती उपचार केंद्र, ज्युबिली कॉलोनी, भुज. संपर्क: श्रीमती ढोलकिया, फोन: २५०५५१. बिलीमोरा: 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. | थरा: हर पूर्णिमा, (सामू. सा. रविवार, प्रातः ८ से ९). संपर्क: ६, सरदार कृष्णिंज, थरा-३८५५५५, (बनासकांठा). 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. ✪ बाल-शिविर: हर तीसरे रविवार. स्थान: इश्वर भुवन, पूर्णानंद आश्रम के सामने, कोमर्स छह रस्ता. संपर्क: ९८९८०-११९६०, २६४०-४८२९.

● **नई दिल्ली:** **दूसरे रविवार:** | स्थान: ५, बुद्ध विहार, ब्लाक मार्केटके निकट, यमुना विहार. संपर्क: श्री गौतम, फोन: २२५७७१७५, २५८२१९३५.

**तीसरे रविवार:** | तथा पाचवे रविवार (सामू. साधना हर रविवार सुबह ८ से ९) संपर्क: श्री राजेन्द्र कुमार, सामुदायिक केंद्र, निर्मल छाया, बाहरी तिहार जेल, गेट नं. २, जेल रोड, फोन: ५५४७३१५२, २५०३०६२९.

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

**अन्य:** | प्रत्येक रविवार स्थान: विपश्यना समिति, १२, भोगल रोड. संपर्क: फोन: २४३१११५९, २४३७०१५८. मोबाइल: ९८१०५५६४१६.

● **हरियाणा:** **प्रथम रविवार:** | पंचकुला: स्थान: एन एस इस्सर, 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.

**चौथे रविवार:** | रोहतक: तथा (सामू. साधना: हर रोज सायं ८:३० से ९:३० और रविवार सुबह १० से १२); संपर्क: विपश्यना ध्यान समिति, H. No. 17/184, विजय नगर, धनवन्तरी स्कूल के पिछे, रोहतक-१२४००१, फोन: (०१२६२) २५७२१८.

● **पंजाब:** **प्रथम रविवार:** | चंदीगढ़: तथा सामू. सा. छुट्टी के दिन, प्रातः ८ से ९. प्रतिदिन 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. | कपुरथला: तथा सामू. साधना: हर बुधवार प्रातः ५:३० से ६:३०. स्थान वरीस शहा हॉल, १ला माला, बैंक साइड एट्री, रेल कोच फेक्ट्री, संपर्क: १) एस. एस. कनवर, मोबा. ९८७२८-६९२९२, २) संजीव कर मोबा. ९८१४७-८०२१०.

**अन्य:** | भटींडा: 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 भन्डारी, फोन: (०२९०) २६३७३३०, २४३२०४८ (विपश्यना साहित्य व कैसेट भी उपलब्ध). ल कोटा: तथा [सामू. साधना: हर रविवार सुबह ८ से ९]. संपर्क: श्री पोद्दार, १२५ शक्ति नगर, दशरा स्किम, कोटा.

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

**अन्य:** | जयपुर: 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, [सामू. साधना: हर अष्टमी एवं अमावस्या, सायं ७ से ८], संपर्क: सदर बाजार, रानीवाडा, जिला: जालोर-३४३०४०. फोन: २२२६३६.

● **उत्तर प्रदेश:** **पहले रविवार:** | वाराणसी: हर माह, (सामू. साधना: प्रत्येक रविवार दोपहर २:३० से ३:३०); स्थान: (कुशस्थली, क्लब रोड, जे. पी. मेहता कालेज, कचहरी के पास, राय गोविंदचंद आवास), संपर्क: फोन: (०५४२) २३८२३४१/४४; फैक्स: २३४२२८५; | झाँसी: (सामू. सा. प्रातः ७ से ८), संपर्क: श्री अग्रवाल, १५५१/१, ग्वाला टोली, सिविल लाइन्स, फोन: २४४८५५५; **Email:** shanti\_constructions@rediffmail.com, मोबाईल: ९४१५०३०२६१ 2) तथा सामू. साधना: शेष रविवार को प्रातः ८ से ९, संपर्क: श्री गुप्ता, फोन: (०५१६२) २५२२६४. | गाजियाबाद: स्थान: बुद्धविहार, सेक्टर-२३, संजय नगर. संपर्क: १) श्री अग्रवाल, फोन: (०१२०) २७५५५७२, २) श्री सिंह, फोन: २०६०५६८

**दूसरे रविवार:** | कानपुर: तथा (सामू. साधना हर शनिवार प्रातः ८ से ९), संपर्क: श्री अग्रवाल, फोन: (०५१२) ३९४६४८७, मोबाईल: ९८३९२१५३०८ क्मएलि: एरपतिए@लउ१.वसनल.नेत.नि ल इलाहाबाद: तथा (सामू. साधना हर रविवार प्रातः ७:३० से ८:३०). स्थान: संगम विपश्यना समिती त्रिवेणी, वानप्रस्थ आश्रम, त्रिवेणी रोड झूँसी, झूँसी, इलाहाबाद. संपर्क: मोबाईल: ९४१५३०६९३४, १) श्री कुशवाहा, मोबाईल: ९४१५६५०९७६, २) श्री. गुप्ता, मोबाईल: ९४५०६०९६६६.

**तीसरे रविवार:** | मेरठ: संपर्क: श्री जैन, फोन: २५२३४१८.

**चौथे रविवार:** | कानपुर: स्थान: १५/२६०, कचहरी के पास, जिला आपूर्ती कार्यालय के सामने, सिविल लाईन्स; कानपुर संपर्क: श्री साहू, फोन: २४१०३२५ मोबाईल: 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 जनपद. मोबाईल: ९८९९१६२७०७. २) हर रविवार, सायं ६ से ७. स्थान: ग्राम इन्दर गढ़ी, पो. आध्यात्मिक नगर. फोन: ०१२०-२७६६०२८. ३) हर शनिवार, प्रातः ८ से ९. स्थान: जे-२८, गोविन्द पुरम, गाजियाबाद. | मेरठ: हर अंतिम रविवार. संपर्क: श्री पाठक, फोन: २६६००३३.

● **मध्य प्रदेश:** **प्रथम रविवार:** | रतलाम: (सामू. सा.: हर रविवार प्रातः ७:३० से ८:३०); संपर्क: श्री वाधवानी, स्टेशन रोड, रतलाम-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.

**दूसरे रविवार:** | भोपाल: स्थान: अशोक बुद्ध विहार, कस्तुर्बे रोड, भेल हॉस्पिटल के पास, हबीब गंज. फोन: (०७५५) २६०२७६४, मोबाईल: ९८२६९६२३५०. | इंदौर: १) तथा चौथे रविवार, सामू. सा.: हर रविवार, प्रातः ८ से ९. स्थान: शाकुंतल, ए. वी. रोड. २) तथा सामू. सा.: हर रविवार, प्रातः ८ से ९. स्थान: अल्पलाईन स्कूल, संपर्क: इंदौर विपश्यना समिति, फोन: (०७३१) २४२२३३०-३३, ४०७००५३, २५६४०२६. फैक्स: २४२२३३४. **Email: info@scientificindia.com**

**तीसरे रविवार:** | भोपाल: स्थान: श्री भूतड़ा, ११४, अशोक सोसायटी, ई-७, अरेरा कालोनी. फोन: (०७५५) २४६७५५५ ल रायपुर: तथा (सामू. साधना प्रतिदिन: प्रातः ८ से ९), संपर्क: श्री. साहु १० विवेकानंदनगर रायपुर फोन: (०७७१) २४२९६८६, मोबाईल: ९४२५३७२६५२

**चौथे रविवार:** | रायपुर: संपर्क: फोन- (०७७१) २५३७१३१.

**अन्य:** | भोपाल: हर अंतिम रविवार स्थान: श्री लोखंडे, निसर्ग, २६९, रचना नगर. फोन: (०७५५) २४८६१८४ | बुरहानपुर: हर अंतिम रविवार, संपर्क: श्री उमरिया, फोन: (०७३२५) २४३५९३; | 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: वीरेन्द्र अग्रवाल, प्राकृतिकचिकित्सा केन्द्र, मंगल कालोनी. फोन: (०७३४) २५१०९८९. २) | इंदौर: हर पूर्णिमा, सामू. सा. हर शनिवार प्रातः ८ से ९. ★ बाल शिविर: हर अंतिम रविवार. स्थान: कस्ना बुद्ध विहार गौरी नगर इंदौर. संपर्क: श्री नंदेश्वर, बुद्धविला, १०८५/सी, सुकलिया. फोन: (०७३१) २५७३६४७. | गुना: हर अंतिम रविवार. सामू. साधना: हर रविवार. संपर्क: श्री एस. पी. अग्रवाल, फोन: (०७५४२) २२१३५०. २) श्री रामस्वरूप भारती, फोन: २५५९६६.

● **छत्तीसगढ़:** **दूसरे रविवार:** | बिलासपुर: तथा सामू सा. प्रातः ८ से ९, संपर्क: श्री मेश्राम, फोन: २५४८३०.

**चौथे रविवार:** | अमरकंटक: तथा सामू. सा. रविवार ८ से ९. संपर्क: (०७७१) २५३७१३१. ल महासमुन्द्र: तथा [सामू. साधना: हर रविवार प्रातः ८ से ९.] संपर्क: श्री शर्मा, जैन मंदिर मार्ग, गांधी चौक, महासमुन्द्र.

● **दक्षिण भारत:** **पहले रविवार:** | ऑरोविले- (पांडिचेरी) संपर्क: सुश्री भावना डी, वेराईट कम्युनिटी, ऑरोविले-६०५१११. फोन: २६२२०४५. **Email: bhavana@auroville.org.in** | मदुराई: (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. | तिरुवन्नमलाई: तथा सामू. सा. प्रातः ९ से १०. स्थान: विद्या हिंदू मीडिल

स्कूल.संपर्क:श्री पी. थंदवरयन, ३३, कु मारनकोईलरोड, तिरुवन्नमलाई, T.S.Dt., पिन-६०६६०१, फोन:२२८९१६. | टनुका:तथा तीसरे रविवार. सामू. सा. रविवार सुबह १० से ११. संपर्क:सुब्बा राव, SKKSD महिला कलाशाला. फोन:(०८८१९) २२१५४, २५३६९, ३४१८८.

**दूसरे रविवार:** | उडीपी: स्थान: गुरुकूल,सिद्धीविनायक मंदीर के पास. संपर्क: १) श्रीमती विजयालक्ष्मी भट, फोन:२५३६८३५. २) श्री हेगडे, फोन:२५७३१९५. | भिमावराम (आंध्रप्रदेश): तथा पूर्णमा. सामू. सा. रविवार दोपहर २:३० से ३:३०. संपर्क:विपश्यना आफिस, ऊन्डी रोड. फोन: (०८८१६) २६४४४.

**चौथे रविवार:** | सिकंदराबाद:(सामू. साधना: प्रतिदिन सायं ६ से ७ (रविवार नहीं) तथा हर रविवार प्रातः ८ से ९.) स्थान: ७०२, एमरल्ड हाऊस, एस. डी. रोड तथा फोन: श्री मोदी, फोन: (०४०)४००२-०५९४. Email: [rpmodi@gmail.com](mailto:rpmodi@gmail.com).

●**के रल: अलपुञ्जा: पहले रविवार:** स्थान: एरनाकुलम, दूसरे रविवार: स्थान: को द्यायम/इट्टुमनूर,तीसरे रविवार: स्थान: अलपुञ्जा, चौथे रविवार: स्थान: थिरुवनन्तपुरम. संपर्क: १) के रलविपश्यना समिति, मैथ्री, नेरेचथरा लेन, पेरनदूर रोड, पोस्ट-इलामक्क रा,कोची-२६; फोन: (०४८४) २५३९८९१; २) श्री रविन्द्रन्, एर्नाकुलम. Email: [b\\_raveendran@hotmail.com](mailto:b_raveendran@hotmail.com); फोन: २५३९८९१.

**अन्य:** | कोरमंगल:एक-दिवसीय:हर रविवार सुबह १० से ४; स्थान: अखिल कर्नाटकप्रानी दया संघ, एशियाड गेम्स कम्प्लेक्सके आगे, ८० फिटरोड, ६ वा ब्लॉक .कोरमंगल.संपर्क:गुप्ता फोन:(०८०) २५५३४४८६, २५५३२२०४, २२२२४३३०. फैक्स:२२२७५७७६.

Email: [silksb@vsnl.com](mailto:silksb@vsnl.com)

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

**अन्य:** | कोलकताहर एक रविवार छोड़कर,(सामू. साधना: प्रातः ५ से ७ तथा हर रविवार प्रातः ८ से ९. संपर्क: १) श्री बदानी, महावीर बिल्डिंग ९५, बकुलबागन रोड, कोलकता-२५.फोन:२४७५७२०८ मोबा. ३०९५१२४७. सूचना: यदि कोईचाहे तो प्रातः ८ से १२ बजे तक स्वयं शिविर करसकताहै। सभी सुविधाएं और मार्गदर्शन भी उपलब्ध होगा। | 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- ७९९२६५, फोन:(०३८२२) २६६२०४. | भुवनेश्वर (उड़ीसा): हर १०-दिवसीय शिविर के समापन दिन. (सामू. साधना: हर रविवार प्रातः १० से ११). संपर्क: १) श्री बागडी, फोन: (०६७४) २५९२५०४, ९३३७१०३७२७. २) श्री कर, फोन: २५६५२०६, ९४३७१३१०१९.

## सामूहिक साधनाएं

● **मुंबई:** **रविवार:** | सीएसटी: प्रातः ९:३० बजे. स्थान: लॉर्ड हॅरिस स्कूल म्यूनिसिपल मराठी स्कूल, लोकमान्य टिळक मार्ग, जी. टी. हॉस्पिटल के पास, संपर्क: श्रीमती हिना शेट, फोन: २३०७६६५२. | हाजी अली: प्रातः ९ से ११ बजे; संपर्क: 'सौदामिन', दूसरी मंजिल, M.S.E.B. अफसर कोलोनी, लाला लजपतराय कलेज के पास, फोन: (०२२) २६४७४६४४. | अंधेरी (पू.): हर रविवार ८ से ९. संपर्क: डॉ. करुणा केडिया, १८ जे. बी. नगर, श्याम सदन, ग्राऊन्ड फ्लोर, अंधेरी (पू.), मुंबई-५९. मोबाइल: ९३२४६-७४४६९, ९८२००-५९५६४. | माटुंगा: प्रातः ८ से ९, स्थान: श्रीमती शाह, ३७६, संजय बिल्डिंग, तेलंग क्रॉस रोड नं. २, (प.रेल्वे), फोन: २४०२१८९१. | भांडुप: १) प्रातः ६ से ७. संपर्क: सीनियर सिटिजन हॉल, ऊपानगर, भांडुप. फोन: २५६८५५९५. २) प्रातः ८ से ९, स्थान: १, आकृति अपार्टमेंट, २ री फ्रेन्ड्स कालोनी, भांडुप विलेज. | मुलुंड (प.): १) प्रातः ७ से ८. संपर्क: श्री अमरेशभाई गुप्ता, आस्तिक ब्ल्यू, जे. एन. रोड, मुलुंड. मोबाइल: ९८६९६२६२६५, ९३२४६०७८७६. | थाने: १) हर बुधवार सायं ५ से ८, संपर्क: श्री अडुकि या, फोन: ५४७७७४५/१३८८. | डोंबीवली: प्रातः ८ से ९, स्थान: देवचंद निवास, बी-६, जैन मंदिर के पास, धनश्याम गुप्ते रोड, फोन: २४०६२९२, २४८५६६२; | कुल्गांव, बदलापुर प्रातः ८ से ९, संपर्क: श्री शिक्रे, फोन: २६९५४४६/०३९८.

**शनिवार:** | अणुशक्तिनगर: प्रातः ८ से ९, स्थान: लुंबिनीवन बुद्ध विहार, अणुशक्तिनगर-९४. संपर्क: फोन: २५५७६७१३. | थाने: (१) सायं ४ से ७. स्थान: रुनवाल प्लाजा, A/9, ४०३, वर्तकनगर, थाने (प.) संपर्क: फोन: २५८८६०६६, ५५८८७४९५ (२) ७:३० से ८:३०, स्थान: १६, वेदश्री अपार्टमेंट, ईस्टर्न एक्सप्रेस हाइवे, भास्कर कॉलोनी, नौपाडा. संपर्क: फोन: २५८८६०६६. | नवी मुंबई: सायं ४ से ५ बजे. स्थान: E:3; 2:7 (C-Wing), यशोदिप, C.H.S., कोपर खैरने, सेक्टर-२२. संपर्क: श्रीमती देवी आर. के. फोन: २७५५२१८१.

**बुधवार:** | दादर (प.) तथा पूर्णिमा, सायं ६-३० से ७-३०, स्थान: दि बुद्धिस्ट सोसायटी ऑफ इंडिया, आंबेडकर स्मारक, चैत्यभूमि, दादर. | नेपीयन सी: (केवल महिलाएं) सुबह ११:०० से अपराह्न १:३०. संपर्क: विमला चोखानी, १६१, सील्वराज, पेटिट हाल के आगे. फोन: २३६४३५८६, २३६८५०७३

**प्रतिदिन:** | चीरा बाजार: (रविवार नहीं), दोपहर २:३० से ३:३०, संपर्क: श्री हिंदुजा/कुले, दास इलेक्ट्रिक ट्रेडिंग कं., ९, वनका मोहल्ला, कोलभटलेन, १ ला तल, चीरा बाजार के पास, फोन: नि. २२०८-८३८८, मोबाइल: ९३२३१-९०१५९. | चेम्बूर: प्रातः ७.३० से ८.३०, संपर्क: श्री धांडे, बिल्डिंग नं. १४४/४८७८, न्यू तिलक नगर. फोन: २५२२९५७२ | गोवंडी: प्रातः ८ से ९, सायं ६ से ७, संपर्क: फोन- २५५६०६९७. | घाटकोपर (पूर्व): प्रातः ६ से ७. स्थान: १५६ चंद्रशिम बिल्डिंग, ६० फुट रोड, भानुशाली लेन कार्नर, तीसरा मजला. | विक्रोळी: हर रोज प्रातः ७ से ८ तथा ८ से ९. स्थान: रत्नबोधी विहार, कन्नमवार नगर नं. १, विक्रोळी (पूर्व), मुंबई-४०००८३. संपर्क: श्री साळवी, फोन: २५७८४४६०. | ठाणे (प.): सुबह और शाम ५ से ६, स्थान: श्री अनिल कुमार, २ए, आस्पेन हाऊस, ईडन वुड्स कॉम्प्लेक्स, पावर नगर, मोबाइल: ९८१९१०४०८१. | वाडा: प्रातः ७ से ८, स्थान: डॉ. पाल, अश्विनी क्लिनिक, वाडा, भिवंडी. फोन: (०२५२६) २७१२२८. | काटन ग्रीन (पूर्व): सोम. से शुक्र. शाम ६ से ७; स्थान: मुंबई पोर्ट ट्रस्ट, सिविल सहायक अभियंता कार्यालय, G.W.N.D., काटन डेपो, संपर्क: श्री उघाडे, फोन: नि. २४१८५०२०, मो. ९८९२४५४१२६. | कांजूरमार्ग (पूर्व): प्रातः ५ से ६, दोपहर २:३० से ३:३०. स्थान: श्री साळवे निवास, राहुल नगर. संपर्क: फोन: २५७८१६३३. | कल्याण: ६ से ७ तथा हर पूर्णिमा- ए-३, भूमिका कालोनी, ओंकार नगर, शहाड (पू.), फोन- (२५१) ५५३८१४४.

● **शेष महाराष्ट्र:** **रविवार:** | बीड - प्रातः ८ से ९, स्थान: सत्यवान जाधव, बालरोग रुग्णालय, शाहूनगर, बीड. | वर्धा: प्रातः ७ से ८, स्थान: मगन संग्रहालय, वर्धा. | नाचणगांव- वर्धा: प्रातः ८ से ९, भिक्षु निवास, सिद्धार्थ नगर, वार्ड क्र. ३, नाचणगांव. | धुळे: प्रातः ८ से ९. (१) ७२-बी, शास्त्रीनगर, देवपुर, फोन: २२३५६८. (२) डॉ. भागवानी, ६४ वल्लभनगर, पंचक्रोशी, फोन: २३२८४२. (३) श्री खेमानी, कुमारनगर, साक्री रोड, फोन: २२२७०६. | औरंगाबाद: हर रोज प्रातः ५ से ६ एवं, हर रविवार सायं ६ से ७, हर पूर्णिमा सायं ६ से १०. संपर्क: जेतवन विपश्यना ध्यान केंद्र, जयभिम नगर, टाऊन हॉल, औरंगाबाद. | जलगांव: १) प्रातः ८ से ९. संपर्क: श्रीमती मिलवाणी, ५१, "लाजभवन", शिपी बोर्डिंग के नपीछे, पंचमुखी हनुमान रोड, विवेकानंदनगर, जलगांव, फोन: २२३२२०१. २) प्रातः ८ से ९. संपर्क: श्री जंगले, दांडेकर नगर, प्लॉट नं. ६६, पिंप्राळा, पुराने पानी टैंक के पास. फोन: २२५१०२८. ३) प्रातः ८ से ९. संपर्क: श्री माळी, प्लॉट नं. १३, "दर्यासागर", हरेश्वर नगर, महेश प्रगती मंगल कार्यालय के सामने, रिंग रोड, जलगांव. संपर्क: २२२७६५०. | अकोला: प्रातः ७ से ९, स्थान: निशांत टावर. संपर्क: श्री रूंगटा, रूंगटा पम्प, न्यू बस स्टैंड के पास, फोन: २४३५४००. | खामगाव: सुबह ८ से ९, तथा बुधवार सायं ८ से ९. स्थान: सब-इंजीनियर्स, क्रेडिट सोसायटी हाल. संपर्क: फोन: २५०९७८. | अमरावती: १) प्रातः ८ से ९. संपर्क: श्री सोनी, दत्त विहार, जनर पेट, ओसवाल भवन के पास. फोन: २५७९१८०. २) प्रातः ९ से १०, स्थान: अ) डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर महाविद्यालय, अमरावती. ब) रामकृष्ण महाविद्यालय, दारापूर, ता. दर्यापूर, जि. अमरावती. संपर्क: २६६२१७९, २६६२१८३. | अंबाजोगाई: सुबह ८ से ९, संपर्क: श्री खेडकर, फोन: २४८१०३. | यवतमाळ: प्रातः ८ से ९. स्थान: श्री शिंगाकर, अंबिका नगर, फोन: २४०९३१. संपर्क: फोन: २५०८०८. | कोल्हापुर: | इचलकरंजी: प्रातः ६ से ७. स्थान व संपर्क: 'साक्षात्कार', स्टेशन रोड. फोन: २४३८२३८. | गांधीनगर (कोल्हापुर): प्रातः ६ से ७. स्थान व संपर्क: श्री नारायण कलाणी, प्लॉट नं. १०, शांति को-ओ.हा. सो., फोन: नि. २६१०२५७. | कोराडी: प्रातः ६ से ७, मनोरंजन केंद्र क्रमांक २, कोराडी विद्युत विहार, एम.एस.ई.बी. कॉलोनी, कोराडी, नागपुर. | पुणे: (१) प्रातः ८ से १०. स्थान: श्री चांडक, एस-३, रोहन चैंबर्स, कोथरुड. फोन: २५४३९४७७. (२) सायं ४ से ५. स्थान: श्री जैन, 'प्रकृति', २४ -८, गिडनी पार्क, सलिसबरी पार्क, फोन: २४२६३६४५. (३) सोमवार एवं शुक्रवार सायं ६ से ७. स्थान: श्रीमती खोसला, DSK, वसंत वैभव, फ्लैट नं. ८०५, लकाकरी रोड, मोडेल कालोनी; फोन: २५६७३३३२, २५६७३४०१. ४) प्रातः ८ से ९, स्थान: श्री

चांडक, बालजी सोसायटी, संत एक नाथनगर, विववेवाडी, फोन: २४२१६४४१. ५) प्रातः ६:३० से ७:३०. स्थान: डॉ गानला, इडन गार्डन, नगर रोड, वैक फि ल्के आगे, फोन: २६६३३७४६, | संगमनेर: सायं ५ से ६, संपर्क: सरोज बुक एजेंसी, संगमनेर. फोन: २३१५५.

**रविवार:** | पुणे (तळेगाव): हर तीसरे रविवार प्रातः ९ से १०. स्थान: आनंद भवन, ११७५, मंगलवार पेठ, स्टेशन चौक, तळेगाव-दाभाडे. संपर्क: १) श्री शाह, फोन: (०२११४) २२२३१६, मोबा. ९८२२०४९८१६. २) कु. चौहान, फोन: (०२११४) २२२७२१, ९८२२८३०३२६.

**शनिवार:** | पुणे: हर १) सायं ६ से ७, स्थान: श्रीमती गायकवाड, "यशदा" कोहिनूर बंगला, बाणेर रोड.

२) हर शनिवार: प्रातः ८ से ९, स्थान: गणेश दिप, ८७, मयूर कालोनी, जोग स्कूल के पास, कोथरूड पुणे ४११ ०२९. संपर्क: डा. निखिल मेहता, फोन: २५४६-२३९४, मोबा. ९८९०३-३८७७४.

**गुरुवार:** | पुणे: १) हर सुबह ८ से ९, स्थान: श्री चाबुक स्वार, पिंपरी चिंचवड स्पोर्ट्स क्लब, साधू वासवानी गार्डन, काळेवाडी पुल के पास, पिंपरी; २) हर शाम ७ से ८, स्थान: श्री राठी, सेनापती बापट रोड, फोन: २५६५४७९९.

**बुधवार:** | नाशिक: सायं ६:३० से ८:३०. स्थान: "मातृभूमि प्रबोधन समिति", डॉ. बाबासाहेब अंबेडकर भवन, जेल रोड, नाशिक रोड फोन: २३४७९०८. | आलीबाग (रायगढ़): सायं ७ से ८, हर रविवार प्रातः ८ से ९, तथा हर पूर्णिमा सायं ६ से ७. संपर्क: श्री बनसोडे, फोन: (०२१४१) २९५१४१.

**मंगलवार:** | सांगली: प्रातः ६ से ७. स्थान: श्री महावीर मंदिर, द. शिवाजी नगर, म्युनिसिपल गार्डन के पास. संपर्क: फोन: २७६५६६. | लातूर: तथा रविवार प्रातः ६ से ७, गुरुवार सायं ६:३० से ७:३०, स्थान व संपर्क: पशुपतिनाथ नगर, आदर्श हॉल के पीछे, आउसा रोड. फोन: २४५६६६, फैक्स: २४६३३३;

**पूर्णिमा:** | पुणे: सायं ६:३० से ७:३०. संपर्क: परेश गुजराती, फोन: २५४४७९९६.

**प्रतिदिन:** | पुणे: सुबह ८ से ९ एवं शाम ६ से ९, स्थान: श्री विनायक जगताप, १२५/१अ, राज सोसायटी, L.I.C. कालोनी के पास, पौड रोड, फोन: २५४१०७९६. | कोळपेवाडी: १) प्रातः ५:३० से ६:३०, संपर्क: फोन: २६१४८३, २) सायं ६ से ७, स्थान: माहेश्वरनगर, कोळपेवाडी, ता. कोपरगाव, जि. अहमदनगर. संपर्क: फोन: २६२४११. | औरंगाबाद: प्रातः ५ से ६, तथा रविवार सायं ६ से ७. स्थान: तक्षशिला विहार, संजयनगर, रामनगर, जालना रोड के नजदिक, संपर्क: १. श्री घोरपडे, फोन: २४७०१२२, | परभणी: सुबह ५ से ६, स्थान: म. फुले कॉलोनी, समाज मंदिर. | नांदेड: प्रातः ५ से ६. स्थान: निसर्गाजलि, कि शोर नगर. फोन: २५२६५९, ९४२२१७३२०२.

| अकोला: १. हर रोज प्रातः तथा सायं ६ से ७. स्थान व संपर्क: श्री गवई, 'धम्मकुंज', समता कॉलोनी, रिंग रोड, पील क्वार्टर्स के पास, कौलखेड रोड, फोन: २४२५४४६. | अमरावती: १) प्रातः ५:३० से ६:३० तथा दोपहर २:३० से ३:३० एवं रविवार प्रातः ८ से ९. स्थान: बुद्ध विहार, कि शोर नगर. संपर्क: श्रीमती शीलाबाई शेंडे, फोन: ५६१९५३५. | बोरगाव: सुबह/शाम ६ से ७, संपर्क: श्रीमती तायडे, फोन: २४७९१७.

| यवतमाळ: (१) प्रातः ८ से ९. स्थान: कार्यालय, विपश्यना चारिटेबल असोसिएशन, डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर सांस्कृतिक भवन के पास, सिद्धार्थ सोसायटी, वैशाली नगर. फोन: २४४०४६. | कोल्हापुर: (१) प्रातः ६ से ७. संपर्क: फोन: २६५६४९१, नि. २५२०७३३. | जयसिंगपुर: प्रातः ६ से ७. संपर्क: फोन: २२५३५७, २२५६५७. | कोटंबा: प्रातः ५:३० से ६:३०, सायं ६ से ७.

[★ बाल-शिविर - दूसरे, तीसरे व चौथे रविवार] स्थान व संपर्क: व्यवस्थापक, तथागत विद्यालय, कोटंबा, ता. बाभुलगांव. | मनमाड: सुबह और शाम ६ से ७; ★ बाल शिविर: हर दूसरे तथा चौथे रविवार, संपर्क: श्री गांगुर्डे, फोन: (०२५९१) २२४५४८

● **राजस्थान: रविवार:** | जयपुर: सायं ६ से ७. स्थान ६७ बर्मीज कॉलोनी, जयपुर. फोन: २६०९३८५, २६०७९३२. | बालोतरा: प्रातः ६:३० से ७:३०. स्थान: उषादेवी, पुंगलिया भवन, खेड रोड. फोन: २२२२१५. | कोटा: १) प्रातः ८ से ९. स्थान: १२५, दशहरा स्कीम, चम्बल गार्डन के पास, फोन: (०७४४) २५००११४. २) संपर्क: बी. के. मेहरा, टाइप-V-८८१, रेल्वे आफिसर कॉलोनी. फोन: (०७४४) २४६१३१८. | भरतपुर: प्रातः ८ से ९ संपर्क: १) श्री गुप्ता, ए-१२५, रणजीत नगर, फोन: २३६६९१. | रेवाड़ी: सायं ४ से ५. (★ बाल-शिविर भी) संपर्क: श्री यादव, सुरेंद्र फोटोस्टेट, मेन ब्रांच पंजाब ने. बैंक के पास, सर्कुलर रोड, फोन: २२३९४७. | अजमेर: १) प्रातः ८:३० से ९:३०, स्थान: लोढ़ा हवेली, नया बाजार. २) प्रातः ६:३० से ७:३०, स्थान: कबीर आश्रम, घोला मारा. संपर्क: श्री शर्मा, फोन: २६४०७४८.

**अन्य:** | उदयपुर: संपर्क: हरीश कुमार व्यास, व्यास भवन २, कर्म शील मार्ग उदयपुर - ३१३००१ (राजस्थान), फोन: (०२९४) २४३११५१.

**शनिवार** | जोधपुर: प्रातः ७:३० से ८:३०. स्थान: पेन्शनर्स भवन, कलेक्ट्रेट परिसर. संपर्क: श्री नेमीचंद भंडारी, २६० मयूर, चौथी बी-रोड, सरदारपुरा, जोधपुर-४३२००३. फोन: (०२९१) फोन: (०२९१) २६३७३३०. मोबाइल: ९३१४७-२७२१५,

**प्रतिदिन:** | बीकानेर: प्रातः ६ से ७ बजे, सायं: ४ से ५ बजे. संपर्क: विपश्यना समिति, कुशलायतन, नाल- ३३४००१, फोन: २८८६७३१. | टोंक: शाम ६ से ७, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा भवन, छावनी चुंगी नाका, जयपुर रोड, फोन: २४५८४५.

● **नई दिल्ली: रविवार:** | प्रातः १० से ११. स्थान: बोधिसत्व भूमि आंबेडकर भवन रानी झाशी मार्ग, फोन: (०११) २३६१३७५४, मोबा. ०९८७१५८५६२८. | प्रातः ८ से ९. स्थान: श्रीमती अग्रवाल, एम-९३, ग्रेटर कैलाश-२, फोन: २६४४२१३१, २६४७२८८२. | प्रातः ८ से ९. स्थान: श्रीमती अरोरा, १५-२, पंजाबी बाग एक्सटेंशन, फोन: २५९३१८५७. | प्रातः १० से ११. संपर्क: वेद संस्थान, सी-२२, राजोरी गार्डन. फोन: २५१०२३१६. | प्रातः ८:३० से ९:३०. स्थान: श्री जैन, ३६७, कोठीवाला बाग, भारत नगर, अशोक नगर, फेज-४. फोन: २७४१४०००. | प्रातः ८ से ९. संपर्क: श्री अरुण कुमार गुप्ता, ७९, इन्जीनियर्स एनक्लेव, पीतमपुरा. फोन: २७०१२१६४.

**शनिवार:** | प्रातः ९ से १०. स्थान: डॉ. धर, १२ वेस्ट एवेन्यू, आई.आई.टी. कैम्पस, फोन: २६५६०५३७, २६५९१८२५. | प्रातः ५ से

६. स्थान: श्री ओम तलवार, बी-१४८, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-१, फोन: २६८१९४४४, ९८१००२६८३२.

**गुरुवार:** | सायं ४:०० से ५:०० (केवल पुलिस कर्मचारी), स्थान: श्री वीर सिंग आर्या, पुलिस ट्रेनिंग कालेज, झारोदा कलान. फोन: २५३२५०५८, २५०१५१३२.

**मंगलवार:** | सायं ६:३० से ७:३०. संपर्क: डॉ. नीना लखानी, १/१८, शान्ति निकेतन. फोन: २६८७४२२१, ९८९१२५९६९६.

**प्रतिदिन:** | प्रातः ८ से ९, स्थान: श्री अशोक तलवार, बी-४३७, न्यू फ्रेण्ड्स कालोनी. फोन: २६९१४४७७, ५५६३९७३८. मोबाइल: ९८११०४५००२. | प्रातः ५ से ६. संपर्क: डॉ. कौशलकुमार भारद्वाज, IX १२१२, यमुना बांध रोड, गांधी नगर. फोन: २२५०९८९८, ९८१००६१६२२. | प्रातः ८.०० से ९.०० और सायं ६:०० से ७:००, स्थान: शोभा छुटानी, २८/१२, पूर्व पंजाबी बाग, फोन: २५४२८२०४.

● **पंजाब: रविवार:** | जालन्धर: सुबह ९ से १०, संपर्क: श्री राजन, डी. ए. वी. कालेज के पास, कर्तारपुर रोड, फोन: (०१८१) २२५५६२१.

● **हिमाचल प्रदेश:** | पौंटा साहिब: संपर्क: श्री शर्मा फोन: (०१७०४) २२२७९७. | कि नौर: संपर्क: श्री नेगी, अनित्य कुटीर, PWD विश्राम गृह के पास, रिकॉग पिआ, जिला- कि नौर. फोन: (०१७८६) २२३७५३.

● **हरियाणा: रविवार:** | पलवल: , प्रातः ९ से १०, स्थान: श्री धारीवाला, ११२ R, न्यू कालोनी, पालवल-२, फोन: २३२८०७. | रेवाड़ी: सायं ४ से ५, स्थान: सुरेन्द्र यादव, चंद्रा विद्यापीठ, साधू साह नगर, तुरकीबाझरोड, फोन: २२३९४७. | रोहतक: (१) सायं ४ से ५, स्थान: श्री शाश्वत, कोठीनं. ३७, सेक्टर-१, फोन: २७४१४८. | पानीपत: (१) प्रातः ९ से १०, स्थान: २०८, विराट नगर, बाल विकास स्कूल के पास, फोन: २६५२८३२. (२) प्रातः ८ से ९, स्थान: श्री भाटीया, L-१६५, माडेल टाऊन, फोन: (०१८०) २६५८१८९; | करनाल: हर रविवार प्रातः ९ से १० (केवल चौथे रविवार नहीं) संपर्क: श्री सिंह, हाऊस नं. १६९३, सेक्टर-१३, अर्बन इस्टेट. फोन: (०१८४) २२०४४९३. | फरीदाबाद: सायं ६ से ७, स्थान: डा. सिंह, ५८/सेक्टर-१६ए, फोन: ५२२२२३३.

**शनिवार:** | गुड़गांव: प्रातः ८ से ९. स्थान: ५९, सेक्टर-१४, फोन: २६३२३३०४.

**प्रतिदिन:** | फरीदाबाद: प्रातः ४:३० से ६:३०. स्थान: श्री चह्वा, ५-ए-१, नित. फोन: २२४१०१५३. | रोहतक: प्रातः १० से ११, (प्रतिदिन प्रातः ८ से ९ एवं सायं ६ से ७), संपर्क: १८१ L, मॉडेल टाऊन, फोन: २५७२१८

● **उत्तर प्रदेश: रविवार:** | मेरठ: (१) एवं शनिवार, प्रातः ७ से ८, स्थान: मुलतानी की कुटिया देवपुरी, बागपत रोड, संपर्क: श्रीमती अग्रवाल, फोन: २६४३२३५. | लखनऊ: प्रातः ८ से ९. स्थान व संपर्क: श्री जैन, ए-३०२, स्टर्लिंग अपार्टमेंट, ९ विश्वविद्यालय मार्ग, फोन: २७८१८९६. | उरई: प्रातः ८ से ९ बजे. स्थान: श्री गुप्ता, गणेश दालमिल कंपाउंड, राठ रोड, उरई. फोन: २५२२६४. | गाजियाबाद: (१) पहला रविवार छोड़कर हर रविवार, प्रातः ७:१५ से ८:१५, स्थान: के.एल.-१३१, कवीनगर, गोविंदपुरम. संपर्क: फोन: (०१२०) २७२१७०५, २७५५५७२; (२) प्रातः ८ से ९, फोन: २७६७७८५. (३) प्रातः ७ से ८. स्थान: धम्म प्रकाश चैरिटेबल ट्रस्ट, महानाम बुद्ध विहार, डी-ब्लॉक, अन्सल इस्ट एन्ड कालोनी, ट्रानिकसिटी, लोनी जनपद. फोन: ९८९९१-६२७०७. (४) सायं ६ से ७. स्थान: इंदर गडी ग्राम, पो. अध्यात्मीक नगर. फोन: (०१२०) २७६-६०२८. | नोएडा: प्रातः ८ से ९. स्थान: श्री अखिलचंद्रा, डी-४१, सेक्टर १२, फोन: २५४२९७०. | प्रातः ८ से ९. स्थान: श्री नेगी, ए-८१, सेक्टर १९, फोन: २५५७५२१. | प्रातः ८ से ९, स्थान: श्री ललवानी, फोन: २५७००५१, २४२२३३५; | फतेहपुर: प्रातः ८ से ९ स्थान: चिल्ड्रेन पब्लिक स्कूल, फतेहपुर; संपर्क: राजकुमार सिंह चौहान, सादीपुर, फतेहपुर-२१२६०१; फोन: (०५१८०) २२४७७३, | इलाहाबाद: स्थान: एस. के आर्या, सीजेएम निवास के पास, रेल्वे क्लब क्रासिंग, नवाब युसुफ रोड, इलाहाबाद: संपर्क: मोबा. ९४१५२-३६४५५.

**शनिवार:** | मेरठ: (१) प्रातः ८ से ९. स्थान: डॉ. जैन, शम्भूनगर, बागपत रोड, मेरठ. फोन: २५११७२०. (२) प्रातः ७ से ८. स्थान: श्री शाहनी फोन: २६२०८९२. | गाजियाबाद: प्रातः ८ से ९. स्थान: J-२८, गोविंद पुरम, गाझियाबाद.

**अन्य:** | मेरठ: (१) मंगलवार से शुक्रवार प्रातः ६:३० से ७:३०. संपर्क: डा. सुरेश किरन, फोन: २५१०१७२, ९३५८४१७४७२. (२) मंगलवार से शुक्रवार सायं ७ से ८. संपर्क: श्री रामकुवर गुप्ता, फोन: २५१३९९७.

● **उत्तरांचल: रविवार:** | देहरादून- (१) प्रातः ६ से ७, संपर्क: श्री सुदर्शन कुमार, जीवन ज्योति अकादमी, ३३८/१, धरमपुर, फोन: (०१३५) २६७५५८२; (२) प्रातः ८ से ९, संपर्क: श्री सिंह, फोन: २७६७७८५; | नानक मत्ता: प्रातः ६ से ७, संपर्क: श्री रियैत, फोन: २५१५७० | खटिमा: दोपहर २:३० से ३:३०. संपर्क: श्री रामायण, मेलाघाट. | नैनीताल: प्रातः ८ से ९. संपर्क: श्री दधिचि. फोन: (०५९४२) २३६२८६. | हल्द्वानी (नैनीताल): (१) प्रतिदिन प्रातः ४:३० से ६:३०. स्थान: 'कमलाकुंज', अशोक विहार, तीनपानी. (२) रविवार प्रातः ८ से ९. 'हर मिलाप सदन', भोलानाथ गार्डन, उमेश पहवा. फोन: (०५९४६) २५४७९९. | टनकपुर: (१) प्रातः ६ से ७. स्थान: दिव्यासु कोचिंग सेन्टर विष्णुपुरी. (२) सायं ६ से ७. स्थान: परवाल सदन. संपर्क: श्री विष्ट, मोबा. ९८९७७३६७२७.

**शुक्रवार:** | प्रातः ८ से ९. संपर्क: श्री मुरारी, मुरारी सदन, टनकपुर.

**शनिवार:** | नानक मत्ता: (१) सायं ७ से ८, संपर्क: श्री चौहान, फोन: २५१७०५

**प्रतिदिन:** | टनकपुर: (१) प्रातः ७ से ८. स्थान: उप्रेती निवास नायगोठ. (२) प्रातः ८:३० से ९:३०. स्थान: पाण्डे निवास. संपर्क: श्री विष्ट, मोबा. ९८७७३६७२७.

● **गुजरात: रविवार:** | अहमदाबाद: (१) प्रातः ८ से ९ एवं वृहस्पतिवार दोपहर ३.३० से ४.३०, स्थान: श्रीमती शेलत, शिवोहं, सी-५, राजहंस सोसायटी, सेंट जेवियर्स कालेज रोड, एलिस ब्रिज, फोन: २६३०५७२४. (२) हर रविवार प्रातः ८ से ९. संपर्क: 'रत्नम', पुलिस क मिशनर कार्यालय के सामने, शाहीबाग, अहमदाबाद-३८०००४. फोन: (०७९) २५६२४६३१. (३) हर रविवार. स्थान: C-5, राजहंस

सोसायटी, सेन्ट झेवीयर्स रोड, एलीस ब्रीज. (४) सायं ६ से ७. स्थान: ४, आश्रमपार्क सोसायटी, पंचशील संकुल, राणीप. फोन: २७५२४९४७. (५) प्रातः ८ से ९, स्थान: मैत्री प्लॉट नं. १२३०/२, सेक्टर २A, गांधीनगर. (६) प्रातः ८ से ९. स्थान: ब्लेक नं. ११५५, सेक्टर २७. संपर्क: श्री प्रियदर्शी, फोन: २३२११११०. (७) प्रातः ८ से ९. स्थान: पंचशील बुद्धविहार, लाल बहादूर स्टेडियम के सामने. फोन: २२७३३९२१, २२७७६६११. | सुरेंद्रनगर: हर रविवार प्रातः ९ से १०, स्थान: सुरेंद्रनगर विपश्यना केंद्र, महासती कसणाबाई, मंगल-१०, बैंकर्ससोसायटी, फोन: २५२०३०. | भरुच: प्रातः ८ से ९. संपर्क: श्री पारीख, "धम्मकुटीर", बी/६८, अवधुत नगर सोसायटी, भोलव, फोन: २४९२९०. | अंजार-कच्छ: प्रातः ९:३० से १०:३०, संपर्क: श्री कोटक, फोन: (०२८३४) २४३७९९, २४००९७. | सुरत: प्रातः ७:३० से ८:३०. स्थान: सीमा रो हाऊस नं. ४८, घोड दोड रोड. संपर्क: श्री परमार, फोन: (०२६१) २६५३८१३.

**प्रतिदिन:** | अहमदाबाद: १) सायं ६ से ७, स्थान व संपर्क: २९ चैतन्य सोसायटी, सरदार पटेल स्टेडियम के पास, फोन: २६४४३११२. २) प्रातः ८ से ९ तथा सायं ६ से ७. स्थान: धम्म हाऊस, चंदन पार्क सोसायटी, अंकूर रोड, नारनपुरा. | सुरेंद्रनगर: सायं ६ से ७ (रविवार अपराह्न ३ से ४), स्थान: जैन साहब, बोस्टन होटल, जूना जंक्सन रोड, फोन: २२४१९३; | हर सोमवार सायं ७ से ८, स्थान: २१, केंद्र नगर सोसा., चित्रकूटसो. के पास, रुस्सेवेल्ट स्कूल, वाघोडीया रोड, फोन: २५१०५०४. | हर मंगलवार सायं ७ से ८, स्थान: १८, अभिषेक सो., ब्रजधाम मंदिर के पास, मंजालपूर, फोन: २६६२५१७, | हर बुधवार सायं ७ से ८, स्थान: १३, आफिर्सक्वार्टर्स, रेल्वे स्टाफ कालेज, लालबाग, फोन: २६५१८७८. | हर गुरुवार सायं ७ से ८, स्थान: ४४/A, क्रुनिकासो., आनंद नगर के सामने, हारनि रोड, फोन: २४८१००७. | हर शुक्रवार सायं ७ से ८, नेक्स्ट साफ्ट कम्प्यूटर, F-29, भाग्यलक्ष्मी सो. समता रोड, सुभानपुरा, फोन: २३८८०५०. | हर शनिवार सायं ७ से ८, स्थान: किट्टी-३, वामविल्ला, निझामपूर फोन: २७८२५८४. | अल्कपुरी: हर दूसरे शनिवार, सुबह ७ से ८, स्थान: ट्रान्समेटल लि., ३०१, "B" टावर, अल्कपुरी आर्केड, आर. सी. दत्त रोड, फोन: २७८२५८४

● **झारखंड:** **रविवार:** | जमशेदपुर: प्रातः ८ से ९. संपर्क व स्थान: श्री तुली भिक्षु आनंद, फोन: २४२८८२८, बोधि सोसायटी, सुवर्णरेखा लिंक रोड, राजेंद्र विद्यालय के पास, सकची, जमशेदपुर-८३१००१. | (घोरीकित्ता): प्रातः ८ से ९. एवं शाम: ६ से ७ संपर्क व स्थान: श्री तिवारी अरूण, एच. एम. मध्य विद्यालय घोरीकित्ता जिला: गोड्डा. फोन: (०६४१) २३१६०३०.

● **छत्तीसगढ़:** **रविवार:** | दुर्ग: प्रातः ८ से ९, संपर्क: श्री गांधी, फोन: २२११९४५. | भिलाई: (१) प्रातः ८ से ९ संपर्क: डॉ. बाडोले, फोन: २८९५६६७. (२) सायं ५ से ६ तथा गुरुवार सायं ६ से ७. संपर्क: श्री दुबे, फोन: २२७१४६६. | रायपुर: प्रातः ८ से ९, संपर्क: मित्तल काम्लेक्स, तेलघमी नाका, रायपुर; श्री गुप्ता, फोन: (०७७१) २२३३८२४, २२५४३५०. | राजनांदगाव: प्रातः ७ से ८, संपर्क: श्री श्रीवास्तव, फोन: २२२१२८। दल्ली राजहरा: प्रातः ८ से ९, संपर्क: श्री राठोर, फोन: २८३७४४

**शुक्रवार:** | भिलाई: सायं ६ से ७, संपर्क: श्री खेरे, फोन: २२४२७५७;

**प्रतिदिन:** | दुर्ग: १) प्रातः ८ से ९, संपर्क: श्री गजभिये, फोन: २३३०५०६. २) प्रातः ६ से ७, संपर्क: श्री डोंगरे, फोन: २३२१०२४.

● **मध्यप्रदेश:** **प्रतिदिन:** | भोपाल: १) प्रातः ७:३० से ८:३०. स्थान: श्री केला, E1/82, अरेरा कालोनी. फोन: (०७५५) २४६४५२०. २) प्रातः ९ से १०. स्थान: अशोक बुद्ध विहार, हबीब गंज. फोन: (०७५५) २६२८३९७. | सीधी: प्रातः ७ से ८ बजे. संपर्क: डॉ. सिंह कुशवाह, फोन: २५१३९७. | खंडवा: सुबह ८ से ९ एवं सायं ६ से ७. स्थान: डॉ. बाबा साहेब आंबेडकर मंगल भवन, नेपानगर, एक तानगर कालोनी के पास, फोन: २२२१८८. | जबलपुर: (१) प्रातः ९ से १०, स्थान: श्री पटेल, फोन: २४२७२७४. | कटनी: हर रोज सुबह एवं सायं ६ से ७ तथा हर रविवार सुबह ८ से ९; संपर्क: डॉ. गुप्ता, फोन: (०७६२२) २२२५२५, २२४८४८. | इंदौर: प्रातः ८:३० से ९:३०. स्थान: हातोद रोड, गोम्मटगिरि के पास, पितृ पर्वत के सामने. संपर्क: श्री एरन, फोन: (०७३१) २५४५९११(नि.), २४३४२९५ (आ.)

● **दक्षिण भारत:** **रविवार:** | याचारम् (आंध्रप्रदेश): सायं ७ से ८; स्थान: पी. विष्णुमूर्ति, पोस्ट और मण्डल, जि. रंगा रेड्डी; संपर्क: फोन: २२४३२२९ | कोयमबटूर: प्रातः ८ से ९, संपर्क: संगम स्टोर्स, २६ ८३२, आर. जी. स्ट्रीट, फोन: २४७२४४१, नि. २४३६२० | बेंगलूर: हर रविवार ९ से १०. स्थान: 'अंगीरस' #१५३ सेकन्डमेन रोड, न्यू बेल रोड, एजीएस लेआउट, आर. एम. व्ही. सेकन्डस्टेज, बेंगलूर: संपर्क: श्री नारायण मुर्ती, फोन: (०८०) २३४१११९६, | मैंगलूर: सायं ५ से ६, संपर्क: श्री पर्ई, "वासुदेव", डोअर नं. ६-१५-५८५/३, गुंडूराव लेन, मन्नागुड्डा, फोन: २४५८०२५. | गंटूर: हर पहले रविवार, संपर्क: श्री मूर्ती, १२-२७-१२४, सीलामवरी स्ट्रीट, कोथपेट. Email: sadhanavihara@rediffmail.com फोन: (०८६३) २२२४०१८. | पांडिचेरी: सायं ५ से ६. स्थान: इकोटोन आर्किटेक्चर आफिस, ११A, सेंट थेरसे स्ट्रीट. संपर्क: परिशुत राजन, मोबा: ९४४३३४६२३६. | इंदौर: प्रातः ८:३० से ९:३०. स्थान: हातोद रोड, गोम्मटगिरि के पास, पितृ पर्वत के सामने. संपर्क: श्री एरन, फोन: (०७३१) २५४५९११(नि.), २४३४२९५ (आ.)

● **पूर्व भारत:** **रविवार:** | कोलकता: १) प्रातः ८ से ९, संपर्क: श्री काजडिया, ८०, बी जतिन्द्र मोहन एवेन्च्यु, काजडिया सदन, मोबाईल-९८३१११७२१३. २) प्रातः ८ से ९, श्री बालकृष्ण लुण्डिया, ३०, मदन मोहन तल्ला स्ट्रीट, कोलकता-२५. फोन: २५५४२२८१ मोबा. ९३३१०२४८१६. | सिलीगुड़ी: हर मंगलवार तथा शुक्रवार सायं ५ से ६. संपर्क: श्री बरुआ, उलाशी भवन, ७७८, प्रितिलता सरोनी, हरिदरपारा, सिलीगुड़ी, जि. जलपईगुड़ी | अगरताला: प्रातः ८ से ९ तथा हर रोज सायं ७ से ८. संपर्क: श्री चकमा, क्वार्टर टाईप, १११/३८, M-निवास, गव्हर्नमेंट क्वार्टर कॉम्प्लेक्स, अभयनगर, अगरताला-५. फोन: (०३८१) २३५५५८२ (नि.), २३२५४८७ (का.), फेक्स: २३२४२४४, २३२५८२३. | गुवाहाटी: प्रातः ८ से ९ तथा हर रोज प्रातः ६ से ७. संपर्क: श्री चकमा, १५०, नामवरी रेल्वे आफिस कालोनी, मालीगाव, गुवाहाटी. फोन: (०३६१) २५७०६३५ (नि.), २५७०६७९ (का.). Email: dkc65@hotmail.com | दिमापुर: हर रोज प्रातः ६ से ७ तथा हर रविवार प्रातः ८ से ९. संपर्क: (०३८६२) २४४६३७, २२९२२३, मोबा. ९४३६००२४७५. Email: nirmal\_58@yahoo.co.in

## विपश्यना-शिविर की अनुशासन-संहिता

### साधना-विधि:

विपश्यना भारत की एक अत्यंत पुरातन साधना-विधि है। लगभग २५०० वर्ष पूर्व भगवान गौतम बुद्ध ने विलुप्त हुई इस पद्धति का पुनः अनुसंधान कर इसे सर्वसुलभ बनाया था। यह अंतर्मन की गहराइयों तक जाकर आत्म-निरीक्षण द्वारा आत्मशुद्धि करने की साधना है। अपने नैसर्गिक सांस के निरीक्षण से आरंभ करके अपने ही शरीर और चित्तधारा पर पल-पल होने वाली परिवर्तनशील घटनाओं को तटस्थभाव से निरीक्षण करते हुए चित्त-विशोधन और सद्गुण-वर्धन का यह अभ्यास, साधक को कहीं की सीसांप्रदायिक आलंबन से बँधने नहीं देता। इसीलिए यह साधना सर्वग्राह्य है, बिना किसी भेदभाव के सबके लिए समानरूप से कल्याणकारिणी है।

विपश्यना साधना का उद्देश्य यह है कि साधक पारस्परिक द्वेष और द्रोह के दुर्गुणों से छुटकारा पा सके, सांप्रदायिकता एवं संकीर्ण जातीयता के विपरीत अहंभाव के बंधनों से उन्मुक्त हो सके, एक स्वस्थ-सुखी समाज का स्वस्थ-सुखी सदस्य बन सके, आत्ममंगल तथा सर्वमंगल की भावनाओं से परिपूर्ण विधेयात्मक और सृजनात्मक जीवन जीकर अपना जीवन सुधार सके।

विपश्यना राग, द्वेष और मोह से विकृत हुए चित्त को निर्मल बनाने की साधना है। दैनिक जीवन के तनाव-खिंचाव से गांठ-गँठीले हुए चित्त को ग्रंथि-विमुक्त करने का सक्रिय अभ्यास है।

विपश्यना आध्यात्म की ऊंची साधना है। परंतु शरीर के अनेक रोग मन पर आधारित होने के कारण चित्त-शुद्धि के उपफल-स्वरूप ठीक हो ही जाते हैं। पर साधक कहीं इन रोगों के उपचार को ही मुख्य उद्देश्य बना कर शिविर में न शामिल हों। लक्ष्य आध्यात्मिक ही होना चाहिए।

### स्वानुशासन:

विपश्यना साधना सीखने के लिए ११ दिन की अवधि वास्तव में बहुत कम है। एक अंत अभ्यास की निरंतरता बनाए रखना नितान्त आवश्यक है। इसी बात को ध्यान में रख कर यह नियमावली और समय-सारिणी बनाई गयी है। इसके पीछे अनेक साधकों के अनुभवों का वैज्ञानिक आधार है।

विशेष ध्यान देने की बात यह है कि शिविरार्थी को पूरे ११ दिनों तक शिविर-स्थल पर ही रहना होगा। बीच में शिविर छोड़ कर नहीं जा सकेंगे। इस अनुशासन-संहिता के अन्य सभी नियमों को भी ध्यानपूर्वक पढ़ें। यदि इनका पालन निष्ठा और गंभीरतापूर्वक कर सकें तो तभी शिविर में प्रवेश पाने के लिए आवेदन करें।

### शील-पालन:

शिविर के दौरान निम्न शीलों का पालन अनिवार्य है: -

१. जीव-हत्या से विरत रहेंगे, २. चोरी से विरत रहेंगे, ३. अब्रह्मचर्य (मैथुन) से विरत रहेंगे, ४. असत्य-भाषण से विरत रहेंगे, ५. नशे के सेवन से विरत रहेंगे, ६. शृंगार-प्रसाधन एवं मनोरंजन से विरत रहेंगे, ७. ऊंची आरामदेह विलासी शय्या के प्रयोग से विरत रहेंगे, ८. पुराने साधक — दोपहर-बाद (विकाल) भोजन से विरत रहेंगे। वे सायं ५ बजे के बलनींबू की शिकंजी लेंगे, जबकि नए साधक दूध चाय, फल ले सकेंगे। रोग आदि की विशिष्ट अवस्था में पुराने साधकों को फलाहार की छूट आचार्य की अनुमति से ही दी जा सकेगी।

### समर्पण:

साधना-शिविर की अवधि में साधक को अपने आचार्य के प्रति, विपश्यना विधि के प्रति तथा समग्र अनुशासन-संहिता एवं समय-सारणी के प्रति पूर्णतया समर्पण करना होगा। समर्पित भाव होने पर ही निष्ठापूर्वक काम हो पायेगा और सविवेक श्रद्धा का भाव जागेगा जो कि साधक की अपनी सुरक्षा और मार्गदर्शन हेतु नितान्त आवश्यक है।

### आर्य-मौन:

शिविर आरंभ होने से लेकर दसवें दिन सुबह दस बजे तक साधक आर्य-मौन अर्थात् वचन एवं शरीर से भी मौन का पालन करेंगे। शारीरिक संकेतों से या लिख-पढ़कर विचार-विनिमय करना भी वर्जित है। अत्यंत आवश्यक हो तो व्यवस्थापक से तथा विधि को समझने के लिए आचार्य से बोलने की छूट है। परंतु ऐसे समय भी कम से कम, जितना आवश्यक हो उतना ही बोलें। विपश्यना साधना व्यक्तिगत अभ्यास है। अतः हर साधक अपने आप को अकेला समझता हुआ एक अंत साधना में ही रत रहे।

### वेश-भूषा:

शरीर व वस्त्रों की स्वच्छता, वेश-भूषा में सादगी एवं शिष्टाचार आवश्यक है। झीने कपड़े पहनना निषिद्ध है। महिलाएं कुर्तों के साथ

दुपट्टे का उपयोग अवश्य करें।

### केन्द्र पर क्रय-विक्रय की असुविधा रहती है:

अतः अपने दैनिक उपयोग की वस्तुएं तेल, साबुन, मंजन, ब्रशादि तथा ओढ़ने-बिछाने की चद्दरें/कम्बल साथ लाएं। विद्यापीठ में गद्दे, आसन उपलब्ध हैं।

### पुरुषों और महिलाओं का पृथक्-पृथक् रहना:

आवास, अभ्यास, अवकाश और भोजन आदि के समय सभी पुरुषों और महिलाओं को अनिवार्यतः पृथक्-पृथक् रहना होगा।

### बाह्य-संपर्क :

शिविर के पूरे कालमें साधक अपने सारे बाह्य-संपर्क विच्छिन्न रखे। वह केंद्र के परिसर में ही रहे। इस अवधि में किसी से टेलीफोन अथवा पत्र द्वारा भी संपर्क न करे। कोई अतिथि आ जाय तो वह व्यवस्थापकों से ही संपर्क करेगा।

### सांप्रदायिक कर्मकांड एवं अन्य साधना-विधियों का सम्मिश्रण:

शिविर की अवधि में साधक किसी अन्य प्रकार की साधना-विधि व पूजा-पाठ, धूप-दीप, माला-जप, भजन-कीर्तन, व्रत-उपवास आदि कर्मकांडों के अभ्यास का अनुष्ठान न करें। विपश्यना के साथ किसी अन्य साधना-विधि का सम्मिश्रण हानिप्रद हो सकता है।

### योगासन व व्यायाम:

विपश्यना साधना के साथ योगासन व अन्य शारीरिक व्यायाम का संयोग मान्य है, परन्तु केंद्र में फिलहाल इनके लिए आवश्यक एकान्त की सुविधाएं उपलब्ध नहीं हैं। इसलिए साधकों को चाहिए कि वे इनके स्थान पर अवकाश-कालमें निर्धारित स्थानों पर टहलने का ही व्यायाम करें।

### मंत्राभिषिक्त माला-कंठी, गंडा-ताबीज आदि:

साधक उपरोक्त वस्तुएं अपने साथ न लाएं। यदि भूल से ले आए हों तो केंद्र पर प्रवेश करते समय इन्हें दस दिन के लिए व्यवस्थापक को सौंप दें।

### कीमती आभूषण:

केंद्र में कीमती आभूषणों व वस्तुओं को सुरक्षित रखने की समुचित व्यवस्था नहीं है। अतः इन्हें अपने साथ न लाएं। परन्तु यदि कुछ ले आए हों तो अपने निवास में न रखकर शिविरकाल तक के लिए व्यवस्थापक को सौंप दें।

### नशीली वस्तुएं, धूम्रपान, जर्दा-तंबाकू व दवाएं:

देश के कानून के अन्तर्गत भांग, गांजा, चरस आदि सभी प्रकार की नशीली वस्तुएं रखना अपराध है। केंद्र में इनका प्रवेश सर्वथा निषिद्ध है। केंद्र की साधना-स्थली में धूम्रपान करने अथवा जर्दा-तंबाकू खाने की सख्त मनाही है।

कुछ दवाएं विपश्यना साधना के प्रतिकूल होने के कारण नहीं ली जानी चाहिए। फिर भी रोगी साधक दवाएं अपने साथ अवश्य लाएं, परन्तु सेवन के बारे में आचार्य से परामर्श अवश्य करें।

### पढ़ना-लिखना:

साधक किसी भी विषय की पुस्तकें, पत्र-पत्रिकाएं व लेखन-सामग्री अपने साथ नहीं लाएं। शिविर के दौरान धार्मिक एवं विपश्यना संबंधी पुस्तकें पढ़ना भी वर्जित है। ध्यान रहे विपश्यना साधना पूर्णतया प्रयोगात्मक विधि है। लेखन-पठन से इसमें विघ्न ही होता है। अतः नोट्स भी नहीं लिखें।

### टेप-रेकॉर्डर/कैमरा:

आचार्य की विशिष्ट अनुमति के बिना केंद्र पर इनका प्रयोग सर्वथा वर्जित है।

### आचार्य से मिलना:

साधक चाहे तो अपनी समस्याओं के समाधान के लिए आचार्य से दोपहर १२ से १ बजे के बीच अकेले में मिल सकता है, परन्तु यह ध्यान रहे कि सभी प्रश्न विपश्यना-विधि को स्पष्ट समझने के लिए जिज्ञासुभाव से ही किए जाँय, वाद-विवाद व तर्क-वितर्क के लिए नहीं। समय-सीमा का ध्यान रखें ताकि अन्य साधक भी अपनी शंका-समाधान कर सकें। रात्रि ९ से ९:३० बजे तक साधना-कक्ष में भी सार्वजनिक प्रश्नोत्तर का अवसर उपलब्ध होगा।

### भोजन:

विभिन्न समुदाय के लोगों को अपनी रुचि का भोजन उपलब्ध कराने में अनेक व्यावहारिक कठिनाइयाँ हैं। इसलिए साधकों से प्रार्थना है कि व्यवस्थापकों द्वारा जिस सादे, सात्विक, निरामिष भोजन की व्यवस्था की जाय, उसी में समाधान पायें। यदि किसी रोगी साधक को चिकित्सक द्वारा कोई विशेष पथ्य बतलाया गया हो तो वह आवेदन-पत्र एवं शिविर में प्रवेश के समय इसकी सूचना व्यवस्थापक को अवश्य दें, जिससे यथासंभव आवश्यक व्यवस्था की जा सके।

### भोजन-निवास-व्यय:

विपश्यना जैसी अनमोल साधना की शिक्षा पूर्णतया निःशुल्क ही दी जाती है। शिविरों का खर्च इस साधना से लाभान्वित साधकों के कृतज्ञताभरे ऐच्छिक दान से ही चलता है। जिन्हें इस विधि द्वारा सुख-शांति मिली है, वे इसी मंगल चेतना से दान देते हैं कि बहुजन के हित-सुख के लिए धर्म-सेवा का यह कार्यचक्र कालतक चलता रहे और अनेक अनेक लोगों को ऐसी ही सुख-शांति मिलती रहे। शिविर समापन के समय नए साधकों के मन में इस प्रकार की मंगल भावना जागे तो वे भी अपनी श्रद्धा व शक्ति के अनुसार दान दे सकते हैं। नाम, यश अथवा बदले में अपने लिए विशिष्ट सुविधा पाने का उद्देश्य त्याग कर केवल लोक-कल्याण की चेतना से ही दान दें।

शिविर-व्यवस्था का सारा खर्च तो साधकों के ऐच्छिक दान पर आश्रित है ही; वैज्ञानिक अनुसंधान के निमित्त आवश्यक यांत्रिक उपकरणों की पूर्ति, ध्यान-गुफाओं एवं अन्य आवश्यक भवनों का निर्माण भी श्रद्धा एवं कृतज्ञताबहुल साधकों के दान पर ही निर्भर करता है। केंद्र के लिए आमदनी का कोई अन्य स्रोत नहीं है।