आवश्यक सूचनाएं—

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

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

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

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

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

6- **30 दिवसीय शिविर:** जिन्होंने 20 दिवसीय शिविर किया हो तथा किसी एक शिविर में धर्मसेवा दी हो। (दीर्घ शिविरों के लिए 6 माह का अंतराल आवश्यक है।) (जहां 30 व 45 दिन के साथ होंगे, वहां आनापान– 10 दिन की, और जहां केवल 45 दिन का वहां 15 दिन की होगी।)

7- **45 दिवसीय शिविर:** जिन्होंने दो 30 दिवसीय शिविर किये हों एवं धम्मसेवा दिये हों।

8- **60 दिवसीय शिविर:** केवल सहायक आचार्यो के लिए जिन्होंने दो 45 दिवसीय शिविर किये हुए हैं।

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

14 दिवसीय कृतज्ञता-शिविर / स्वयं शिविर

यह कृतज्ञता-शिविर "आचार्य स्वयं शिविर" का ही रूप है। शिविर का फार्मेट बिल्कुल वही रहेगा। पूज्य गुरुजी और माताजी अब नहीं रहे तो उनके प्रति तथा पूरी आचार्य परंपरा के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करते हुए इसी समय अधिक से अधिक लोग एक साथ तपेंगे, एक साथ आनापान, विपश्यना और मैत्री होगी तो सभी उनकी धर्मतरंगों के साथ समरस होकर परम सुख-लाभ ले पायेंगे – **समग्गानं तपो सुखो।** प्रसन्नता की बात यह है कि फरवरी की इन्हीं तिथियों के बीच हिंदी तिथि के अनुसार पूज्य गुरुजी एवं माताजी की जन्म-तिथियां (जयंतियां) भी आती हैं। **शिविर की योग्यता–** इस '**शिविर**' में सम्मिलित होने के लिए केवल एक सतिपट्ठान शिविर, धर्म के प्रचार-प्रसार में योगदान तथा स्थानीय आचार्य की संस्तुति आवश्यक होगी। **निश्चित तिथियां:** हर वर्ष 2 से 17 फरवरी।

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

∞ दीर्घ शिविरों के लिए नये संशोधित आवेदन-पत्र का ही उपयोग करें। इसे धम्मगिरि अथवा अन्य दीर्घ शिविर के केंद्रों से प्राप्त कर सकते हैं। (उपरोक्त सभी शिविरों का आवेदन-पत्र एक समान है।)

इगतपुरी एवं महाराष्ट्र

धम्मगिरि : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

विपश्यना विश्व विद्यापीठ, इगतपुरी—422403, नाशिक, फोन: (02553) 244076, 244086, 244144, 244440, 8380017307, Whatsapp: 8956297219, 8956297220, (केवल कार्यालय के समय अर्थात सुबह 10 बजे से सायं 5 बजे तक). फैक्स: 244176. Email: reg.giri@vridhamma.org, **[बिना बुकिंग प्रवेश बिल्कुल नहीं] दस-दिवसीय:** 27-3 से 7-4, 24-4 से 5-5, 8 से 19-5, 22-5 से 2-6, 5 से 16-6, (केवल पुराने साधक 19 से 30-6), 3 से 14-7, 17 से 28-7, 31-7 से 11-8, 14 से 25-8, 28-8 से 8-9, 11 से 22-9, 25-9 से 6-10, 6 से 17-11, 20-11 से 1-12, 18 से 29-12, 1 से 12-1-2025, ◊ **सतिपट्ठान:** 10 से 18-10, **धम्मसेवक एवं ट्रस्टी कार्यशाला:** 19 से 20-10, **भारतीय आचार्यों के लिए सम्मेलन:** 4-12, **अंतर्राष्ट्रीय आचार्य सम्मेलन:** 5-12, **अंतर्राष्ट्रीय सहायक आचार्य सम्मेलन:** 6 से 8-12, **प्रशिक्षकों की कार्यशाला:** 9-12, **सहायक आचार्य कार्यशाला:** 10 से 13-12,

धम्मगिरि : इगतपुरी, लघु एवं टीनएजर शिविर क्षेत्र

3-दिवसीय: 27 से 30-6, 26 से 29-7, 1 से 4-8, 12 से 15-9, 25 से 28-10, 1 से 4-11, **2-दिवसीय:** 17 से 19-8, **किशोरियों का शिविर:** 1 से 9-4, 22 से 30-4, 12 से 20-5, 7 से 15-6, 5 से 13-7, 7 से 15-8, 2 से 10-9, 3 से 11-10, 12 से 20-11, 12 से 20-12, **किशोरों का शिविर:** 12 से 20-4, 2 से 10-5, 23 से 31-5, 17 से 25-6, 15 से 23-7, 22 से 30-8, 18 से 26-9, 14 से 22-10, 23-11 से 1-12, 23 से 31-12,

(**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। • **यदि किसी कारण** न आ पा रहे हों तो कृपया समय पर सूचना अवश्य दें।)

धम्मतपोवन-1 : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

दस-दिवसीय एक्जीक्यूटिव शिविर: 9 से 20-4, 21-6 से 2-7, 6 से 17-7, 20 से 31-7, 15 से 26-8, 29-8 से 9-9, 13 से 24-9, ◊ **सतिपट्ठान:** 3 से 11-8, **2-दिवसीय:** 27 से 29-9, ∞ **कृतज्ञता-शिविर:** 2 से 17-2-2025, ∞ **दीर्घ-शिविर: 30-दिवसीय:** 3-5 से 3-6, **45-दिवसीय:** 3-5 से 18-6, 13-12-2024 से 28-1-2025, **60-दिवसीय:** 3-10 से 3-12,

धम्मतपोवन-2 : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

दस-दिवसीय एक्जीक्यूटिव शिविर: 25-4 से 6-5, 22-10 से 2-11, 4 से 15-11, **दस-दिवसीय एक्जीक्यूटिव शिविर:** (केवल पुराने साधक) 11 से 22-4, 28-7 से 8-8, ◊ **सतिपट्ठान:** 9 से 17-6, **विशेष दस-दिवसीय:** 24-11 से 5-12-2024, ∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय:** 15-5 to 5-6, 29-9 से 20-10-2024, **30-दिवसीय:** 23-6 से 24-7, 12-8 से 12-9, **45-दिवसीय:** 12-8 से 27-9, **60-दिवसीय:** 9-12-2024 से 8-2-2025

धम्मपत्तन : गोराई, बोरीवली, मुंबई

धम्मपत्तन, विपश्यना केन्द्र, एस्सेल वर्ल्ड के पास, गोराई खाड़ी, बोरीवली (पश्चिम) मुंबई— 400 091, फोन: +91 8291894650, टेली. (+09122) 50427500, Ext. No. (पुरुष कार्यालय)» 519, (महिला कार्यालय)» 546, (सुबह 11 से सायं 5 बजे तक); Email: info.pattana@vridhamma.org, Website: www.pattana.dhamma.org, **दस-दिवसीय एक्जीक्यूटिव शिविर:** 3 से 14-4, 17 से 28-4, 1 से 12-5, 29-5 से 9-6, 12 से 23-6, 26-6 से 7-7, 9 से 20-7, 21-8 से 1-9, 4 से 15-9, 17 से 28-9, 2 से 13-10, 16 से 27-10, 30-10 से 10-11, 13 से 24-11, 27-11 से 8-12, 22-12 से 2-1-2025, ◊ **सतिपट्ठान:** 11 से 19-12, **3-दिवसीय:** 15 से 18-8, **2-दिवसीय:** 14 से 16-5, **1-दिवसीय मेघा:** 26-5, 21-7, 29-9, 5-1-2025, **भारतीय सहायक आचार्य सम्मेलन:** 19 से 26-5,

∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय: 2024»** 23-7 से 13-8,

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

धम्मपत्तन विपस्सना ट्रस्ट के अंतर्गत 'गोरेगांव विपश्यना केंद्र'

गोरेगांव विपश्यना केंद्र, धम्मपत्तन विपस्सना ट्रस्ट, वेलफेअर सेंटर बिल्डिंग, मोहन गोखले रोड़, लक्ष्धाम स्कूल के सामने, गोरेगाव (पूर्व) मुंबई 400063, फोन: ह्वाट्सऐप नं. +91 9152233764/65, Email: info.gvc@vridhamma.org **दस दिवसीय:** (केवल महिला) 8 से 19-5, 5 से 16-6, 10 से 21-7, 14 से 25-8, 18 से 29-9, 16 से 27-10, 20-11 से 1-12, (केवल पुरुष) 24-4 से 5-5, 19 से 30-6, 24-7 से 4-8, 28-8 से 8-9, 2 से 13-10, 6 से 17-11, 18 से 29-12, **तीन दिवसीय:** (केवल महिला) 11 से 14-4, 30-5 से 2-6, 4 से 7-7, 5 से 8-12, **केवल पुरुष** 18 से 21-4, 8 से 11-8, 12 से 15-9, 12 से 15-12,

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई में एक दिवसीय शिविर : प्रतिदिन— सुबह 11 बजे से सायं 4 बजे तक, (पगोडा के डोम में होता है, ताकि साधकों को भगवान बुद्ध की पावन धातुओं के सान्निध्य में तपने का सुयोग प्राप्त हो।) तथा **मेगा कोर्सेज (महाशिविर)** भी आरंभ हो गये हैं। तिथियों के लिए ऊपर बाक्स में लिखा विवरण देखें। **संपर्क:** Email: info@globalpagoda.org; फोन: 022 **50427500 (Board Lines)** - Extn. no. 9, मो. **+91 8291894644.** कृपया अपने साथ पीने के पानी की बोतल अवश्य लाएं। पीने का पानी बड़ी बोतल (20 लीटर) में उपलब्ध रहेगा। उसमें से अपनी बोतल भर कर अपने पास रख सकते हैं।

आगंतुकों के लिए लघु आनापान शिविर

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

धम्मविपुल : बेलापुर (नवी मुंबई)

प्लॉट नं. 91 ए; सेक्टर 26, पारसीक हिल, सीबीडी बेलापुर, (पारसीक हिल, सीवुड दारावे रेलवे स्टेशन के नजदीक हरबर लाईन) नवी मुंबई 400 614. **संपर्क:** फोन: 022-27522277, 27522404/03 (सुबह 11 बजे से सायं 5 बजे तक). Email: dhammavipula@gmail.com, **बुकिंग केवल ऑनलाइन:** http://www.vipula.dhamma.org/ **दस-दिवसीय:** 24-4 से 5-5, 8 से 19-5, 22-5 से 2-6, 5 से 16-6, 19 से 30-6, ◊ **सतिपट्ठान:** 8 से 16-4, **3-दिवसीय:** 18 से 21-4, 10 से 13-6, 20 से 23-6, 26 से 29-6, **# बाल शिविर:** 7-4, 19-5, 30-6, तथा हर तीसरे और चौथे रविवार को

धम्मवाहिनी : टिटवाला

मुबई परिसर विपश्यना केंद्र, गांव रूंदे, टिटवाला (पूर्व) कल्याण, जि. ठाणे. Website www.vahini.dhamma.org, रजिस्ट्रेशन केवल online; Email: vahini.dhamma@gmail.com, **संपर्क:** मोबाईल: 97730-69978, 9004620434, केवल कार्यालय के दिन- 12 से सायं 6 तक. **दस-दिवसीय: ◊ सतिपट्ठान:**

∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय:**

धम्मसरिता : खडावली (ठाणे) म. रे.

धम्मसरिता विपश्यना केंद्र, जीवन संध्या मंगल संस्थान, मातोश्री वृद्धाश्रम, सौरगांव, पोस्ट पडघा, ता. भिवंडी, जि. ठाणे-421101 online registration www.sarita.dhamma.org registration Email: dhamma.sarita@gmail.com, info@sarita.dhamma.org, **संपर्क:** मोबा. 91- 77983-24659, 77983-25086, **संपर्क:** 25008868/25011096/25162505, **दस-दिवसीय: ◊ सतिपट्ठान: 3-दिवसीय: 2-दिवसीय: (1-दिवसीय:** दस दिवसीय शिविर के अंतिम दिवस पर **संपर्क:** मिन्टु बेरा, मोबा. 9503905086, ऑफिस 77983244659,

धम्मनासिका : नाशिक

नाशिक विपश्यना केंद्र, म.न.पा. जलशुद्धिकरण केंद्र के सामने, शिवाजी नगर, सातपुर, (पोस्ट-YCMOU), नाशिक-422222. फोन: 0253-6516242, 3203677, 2020533, 7758887453, 7758889941, (केवल कार्यालय के समय अर्थात सुबह 10 बजे से सायं 5 बजे तक). फोन पर जवाब न मिलने वर इमेल करें Email: info@nasika.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** (केवल पुरुष)» (केवल महिलाएं)» ◊ **सतिपट्ठान: 3-दिवसीय:** ∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय:**

धम्मवाटिका : पालघर

पालघर विपश्यना केंद्र, गट नं. 198-2/ए, अल्याली क्रिकेट ग्राउंड के पीछे, अल्याली, पालघर-401404, **संपर्क:** 1) 9637101154, 2) श्री दुबे, मो. 93232 49299, 3) श्री जाधव, मोबा. 90491 51464, Email: info@vatika.dhamma.org, Website: vatika.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 10 से 21-4, 24-4 से 5-5, 8 से 19-5, 5 से 16-6, 19 से 30-6, 3 से 14-7, 17 से 28-7, 31-7 से 11-8, 14 से 25-8, 11 से 22-9, 25-9 से 6-10, 17 से 28-10, 6 से 17-11, 20-11 से 1-12, 4 से 15-12, 19 से 30-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 28-8 से 5-9, **3-दिवसीय:** 23 से 26-5, 10 से 13-10, **# बाल शिविर:** 28-5, 30-5,

धम्मानन्द : पुणे (महाराष्ट्र)

पुणे विपश्यना केंद्र, (बिना बुकिंग प्रवेश नहीं) मरकल गांव के पास, आलंदी से 8 कि.मी. **दस-दिवसीय:** (केवल हिंदी एवं मराठी भाषी) 13 से 24-4, 9 से 20-5, 8 से 19-6, 13 से 24-7, 10 से 21-8, 14 से 25-9, 12 से 23-10, 9 से 20-11, 14 से 25-12, (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) 27-4 से 8-5, 25-5 से 5-6, 27-7 से 7-8, 24-8 से 4-9, 28-9 से 9-10, 23-11 से 4-12, 28-12 से 8-1-2025, ◊ **सतिपट्ठान:** (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी)» 22-6 से 1-7, **3-दिवसीय:** 4 से 7-7, 5 से 8-9, 26 से 29-10, **# 2-दिवसीय बाल शिविर:** (12 से 18 वर्ष) (केवल लड़के) 14 से 15-5, (केवल लड़किया) 17 से 18-5, **संपर्क:** पुणे विपश्यना समिति, फोन: (020) 24468903, 24436250. Email: info@ananda.dhamma.org; टेली-फैक्स: 24464243.

धम्मपुण्ण : पुणे शहर (स्वारगेट)

पुणे विपश्यना समिति, नेहरू स्टेडियम के सामने, स्वारगेट वॉटर वर्क्स के पीछे, आनंद मंगल कार्यालय के पास, दादावाडी, पुणे-411002. फोन: (020) 24436250. Email: info@punna.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) 7 से 18-4, 2 से 13-6, 7 से 18-7, 4 से 15-8, 1 से 12-9, 6 से 17-10, 4 से 15-11, 1 से 12-12, (केवल हिंदी एवं मराठी भाषी) 21-4 से 2-5, 16 से 27-6, 21-7 से 1-8, 18 से 29-8, 15 से 26-9, 17 से 28-11, 15 से 26-12, ◊ **सतिपट्ठान:** (केवल हिंदी एवं मराठी भाषी) 20 से 28-10, **किशोरों का शिविर:** 5 से 13-5, **किशोरियों का शिविर:** 19 से 27-5, **1-दिवसीय:** हर माह पहले तथा तिसरे शनिवार प्रात: 8:30 से 4:00 तक, **विपश्यना परिचय:** हर माह तिसरे शनिवार प्रात: 4 से 5:30 तक

विशेष 10-दिवसीय

14 से 25-4-2024	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
24-4 से 5-5-2024	धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)
31-5-2024 से 11-6-2024	धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
9 से 20-6-2024	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
16 से 27-6-2024	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
14 से 25-7-2024	धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा)
17 से 28-7-2024	धम्मनाग - नागपुर (महाराष्ट्र)
19 से 30-7-2024	धम्मलक्खण - लखनऊ (उ. प्र.)
24-7 से 4-8-2024	धम्मनाग - नागपुर (महाराष्ट्र)
31-7 से 11-8-2024	धम्मपफुल्ल - अलूर, बंगलूरू (कर्नाटक)
4 से 15-8-2024	धम्मसरोवर - धुळे (महाराष्ट्र)
6 से 17-8-2024	धम्म अम्बिका - दक्षिण गुजरात, गुजरात
7 से 18-8-2024	धम्मअनाकुल - खापरखेड़ा फाटा, तेल्हारा (अकोला)
7 से 18-8-2024	धम्मकोट - राजकोट (गुजरात)
1 से 12-9-2024	धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
11 से 22-9-2024	धम्मपुब्बज - चूरू (राजस्थान)
11 से 22-9-2024	धम्माराम - भीमावरम, पश्चिम गोदावरी, (आंध्र प्रदेश)
18 से 29-09-2024	धम्ममल्ल - यवतमाल (महाराष्ट्र)
6 से 17-10-2024	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
9 से 20-10-2024	धम्म अरुणाचल - तिरुवन्नमलाई, (तमिलनाडु)
6 से 17-11-2024	धम्मभण्डार - भंडारा (महाराष्ट्र)
17 से 28-11-2024	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
17 से 28-11-2024	धम्ममालवा - इंदौर (म.प्र.)
20-11 से 1-12-2024	धम्मकल्याण - कानपुर (उ. प्र.)
24-11 से 5-12-2024	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
8 से 19-12-2024	धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा)
31-12-2024 से 11-1-2025	धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
21-1 से 1-2-2024	धम्मदिवाकर - मेहसाणा (गुजरात)

कृतज्ञता शिविर

2 से 17-2-2025	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
2 से 17-2-2025	धम्मदिवाकर - मेहसाणा (गुजरात)
2 से 17-2-2025	धम्मपाटलिपुत्त - पटना (बिहार)
2 से 17-2-2025	धम्म नागाज्जुन -2 - नागार्जुन सागर (तेलंगाना)

∞ दीर्घ शिविर कार्यक्रम (भारत)

20-दिवसीय

6 से 27-4-2024	धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा)
25-4 से 16-5-2024	धम्म नागाज्जुन -2 - नागार्जुन सागर (तेलंगाना)
5 से 26-5-2024	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
15-5 से 5-6-2024	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
31-5-2024 से 21-6-2024	धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
12-6 से 3-7-2024	धम्मअजन्ता - औरंगाबाद (महाराष्ट्र)
1 से 22-7-2024	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
15-7 से 5-8-2024	धम्मकोट - राजकोट (गुजरात)
20-7 से 10-8-2024	धम्मकानन - बालाघाट (म.प्र.)
23-7 से 13-8-2024	धम्मपत्तन - गोराई, बोरीवली, मुंबई
27-7 से 17-8-2024	धम्म अम्बिका - दक्षिण गुजरात, गुजरात
30-7 से 20-8-2024	धम्मपट्ठान - सोनीपत (हरियाणा)
3 से 24-8-2024	धम्मचक्क - सारनाथ (उ. प्र.)
1 से 22-9-2024	धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
8 से 29-9-2024	धम्मसुवत्थी - श्रावस्ती (उ. प्र.)
8 से 29-9-2024	धम्मगढ़ - बिलासपुर (छत्तीसगढ़)
17-9 से 8-10-2024	धम्म अरुणाचल - तिरुवन्नमलाई, (तमिलनाडु)
28-9 से 19-10-2024	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
29-9 से 20-10-2024	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
2 से 23-10-2024	धम्मलक्खण - लखनऊ (उ. प्र.)
4 से 25-11-2024	धम्मसरोवर - धुळे (महाराष्ट्र)
4 से 25-11-2024	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
6 से 27-11-2024	धम्माराम - भीमावरम, पश्चिम गोदावरी, (आंध्र प्रदेश)
10 से 31-12-2024	धम्मपाटलिपुत्त - पटना (बिहार)
31-12-2024 से 21-1-2025	धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
2-2 से 23-2-2025	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
7 से 27-5-2025	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)

30-दिवसीय

25-4 से 26-5-2024	धम्म नागाज्जुन -2 - नागार्जुन सागर (तेलंगाना)

3-5 से 3-6-2024	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
5-5 से 5-6-2024	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
14-5 से 14-6-2024	धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
31-5-2024 से 1-7-2024	धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
23-6 से 24-7-2024	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
15-7 से 15-8-2024	धम्मकोट - राजकोट (गुजरात)
31-7 से 31-8-2024	धम्मपीठ - अहमदाबाद (गुजरात)
12-8 से 12-9-2024	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
25-8 से 25-9-2024	धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
1-9 से 2-10-2024	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
8-9 से 9-10-2024	धम्मगढ़ - बिलासपुर (छत्तीसगढ़)
20-9 से 21-10-2024	धम्म अरुणाचल - तिरुवन्नमलाई, (तमिलनाडु)
26-9 से 27-10-2024	धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
28-9 से 29-10-2024	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
2-10 से 2-11-2024	धम्मलक्खण - लखनऊ (उ. प्र.)
22-10 से 22-11-2024	धम्म नागाज्जुन -2 - नागार्जुन सागर (तेलंगाना)
4-11 से 5-12-2024	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
5-11 से 6-12-2024	धम्मचक्क - सारनाथ (उ. प्र.)
6-11 से 7-12-2024	धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)
15-12 से 15-1-2025	धम्म अम्बिका - दक्षिण गुजरात, गुजरात
31-12-2024 से 31-1-2025	धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
1-3 से 1-4-2025	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
7-5 से 6-6-2025	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)

45-दिवसीय

25-4 से 10-6-2024	धम्म नागाज्जुन -2 - नागार्जुन सागर (तेलंगाना)
3-5 से 18-6-2024	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
5-5 से 20-6-2024	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
31-5-2024 से 16-7-2024	धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना)
8-10 से 23-11-2024	धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
12-8 से 27-9-2024	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
1-9 से 17-10-2024	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
15-10 से 30-11-2024	धम्मसुवत्थी - श्रावस्ती (उ. प्र.)
22-10 से 7-12-2024	धम्म नागाज्जुन -2 - नागार्जुन सागर (तेलंगाना)
6-11 से 22-12-2024	धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.)
12-12 से 27-1-2025	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
13-12-2024 से 28-1-2025	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
14-12-2024 से 29-1-2025	धम्म नागाज्जुन -2 - नागार्जुन सागर (तेलंगाना)
15-12 से 30-1-2025	धम्म अम्बिका - दक्षिण गुजरात, गुजरात
10-2 से 28-03-2025	धम्मबोधि - बोधगया (बिहार)
1-3 से 16-4-2025	धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)

60-दिवसीय

3-10-2024 से 03-12-2024	धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
9-12-2024 से 8-2-2025	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)

धम्मअजन्ता : औरंगाबाद (महाराष्ट्र)

अजंता अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना समिति, गट नं. 45 रामपुरी, वैजापुर रोड, औरंगाबाद-431003. **संपर्क:** फोन: (0240) 2040444, मोबाईल: 94222-11344, 99218-17430. Email: info@dhammaajanta.org; **दस-दिवसीय:** 3 से 14-4, 17 से 28-4, 15 से 26-5, 29-5 से 9-6, 10 से 21-7, 24-7 से 4-8, 7 से 18-8, 21-8 से 1-9, 4 से 15-9, 2 से 13-10, 16 से 27-10, 13 से 24-11, 27-11 से 8-12, 11 से 22-12, 25-12, से 5-1, ◊ **सतिपट्ठान:** 17 से 25-9, **2 दिवसीय:** 27 से 29-9, **किशोरों का शिविर:** 1 से 9-5, **किशोरियों का शिविर:** 4 से 12-11,

∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय:** 12-6 से 3-7,

धम्मसरोवर : धुळे (महाराष्ट्र)

खान्देश विपश्यना साधना केंद्र, डेडरगांव जलशुद्धिकरण केंद्र के पास, मु. पो. तिखी, जिला-धुळे, पिन: 424002; (बिना बुकिंग प्रवेश नही) (केंद्र जाने के लिए "पाच कंदील" के पास "शेरे पंजाब लॉज" पहुँचें। वहां से तिखी गांव के लिए ऑटोरिक्शा मिलते हैं। **दस-दिवसीय:** 7 से 18-4, 21-4 से 2-5, 12 से 23-5, 26-5 से 6-6, 9 से 20-6, 7 से 18-7, 21-7 से 1-8, 25-8 से 5-9, 8 से 19-9, 29-9 से 10-10, 13 से 24-10, 1 से 12-12, 15 से 26-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 23-6 से 1-7, 20 से 28-9, **2-दिवसीय:** 3 से 5-5, 3 से 5-7, **1-दिवसीय** 21-7, 27-10, 1-12, 15-12, # **1-दिवसीय बाल-शिविर:** 7-5, 8-5, 28-10, 29-12,

सहायक आचार्य सम्मेलन: 20 से 21-8, **ट्रस्टी कार्यशाला:** 21 से 22-8,

∞ **विशेष दस दिवसीय शिविर:** 4 से 15-8,

∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय:** 4 से 25-11, **संपर्क:** डॉ. देवरे, फोन: 222861, मोबा. 99226-07718, Email: info@sarovara.dhamma.org

धम्मसिद्धपुरी : भाटेगाव, सोलापुर

धम्मसिद्धपुरी विपश्यना केंद्र, off विजापुर रोड, भाटेवाडी के पास, सोरेगाव - डोणगाव का रास्ता, सोरेगाव से 4 कि.मी. ता. उत्तर सोलापुर, जिला. सोलापुर-413002, Email: solapurvipassana@gmail.com, **संपर्क:** 1) श्री सम्राट पाटील, मोबा. 7620592920, 9011908000, 2) श्री भालचंद्र उकरंदे, मोबा. 9860759866, **दस-दिवसीय:** (केवल पुरुष)» (केवल महिला)»

धम्मालय : कोल्हापुर (महाराष्ट्र)

दक्खिन विपश्यना अनुसंधान केन्द्र, (बिना बुकिंग प्रवेश नहीं) रामलिंग रोड, आलते पार्क, आलते, ता. हातकनंगले (रेलवे स्टेशन), जि. कोल्हापुर-416123. Email: info@alaya.dhamma.org, फोन: **संपर्क:** मोबा. 97674-13232. 9697933232, 7420943232, **दस-दिवसीय:** (हिंदी एवं मराठी भाषी) ◊ **सतिपट्ठान:** (हिंदी एवं मराठी भाषी)» **3-दिवसीय:** (हिंदी एवं मराठी भाषी)» **1-दिवसीय:** # **बाल-शिविर:**

∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय: 30-दिवसीय: 45-दिवसीय:**

धम्मनाग : नागपुर (महाराष्ट्र)

नागपुर विपश्यना केंद्र, माहुरझरी गांव, नागपुर-कलमेश्वर रोड के पास. Email: info@naga.dhamma.org, **संपर्क:** मोबाइल: 9403870195, 9422182336, 9370990771, 9423403294. (बिना बुकिंग प्रवेश नहीं) **दस-दिवसीय:** 10 से 21-4, 24-4 से 5-5, 5 से 16-6, 19 से 30-6, 3 से 14-7, (केवल पुरुष पुराने साधक» 24-7 से 4-8), 7 से 18-8, 21-8 से 1-9, 4 से 15-9, 18 से 29-9, 2 से 13-10, 16 से 27-10, 30-10 से 10-11, 13 से 24-11, 27-11 से 8-12, 11 से 22-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 24-12 से 1-1-2025, **3-दिवसीय:** 8 से 11-5, 17 से 20-7, **1-दिवसीय:** 7-4, 21-4, 23-5, 16-6, 30-6, 14-7, 21-7, 4-8, 18-8, 1-9, 15-9, 29-9, 13-10, 27-10, 10-11, 24-11, 8-12, 22-12, **किशोरियों का शिविर:** 13 से 21-5, **किशोरों का शिविर:** 25-5 से 2-6, # **बाल-शिविर:** (13 से 18 वर्ष)» 7-4, 4-8, 27-10, (8 से 13 वर्ष)» 16-6, 15-9, 8-12, **धम्मसेवक कार्यशाला:** » 5-5,

कृतज्ञता-शिविरः» 2 से 17-2,

∞ **विशेष दस-दिवसीय:**» 24-7 से 4-8, **संपर्क:** सचिव, कल्याणमित्र चैरिटेबल ट्रस्ट, अभ्यंकर स्मारक भवन, अभ्यंकर रोड, धन्तोली, नागपुर-440012. फोन: 0712-2458686, 2420261. (सभी पत्र-व्यवहार इसी पते पर करें।)

धम्मसुगति : सुगतनगर (नागपुर)

विपश्यना साधना केंद्र, सुगतनगर, नागपुर-14, फोन नं. (0712)2630115. **दस-दिवसीय:** (महिला एवं पुरुष)» (केवल महिला), (केवल पुरुष), ◊ **सतिपट्ठान: किशोरों का शिविर: किशोरियों का शिविर: 1-दिवसीय:** # **बाल-शिविर:** (8 से 12 वर्ष लड़के लड़कियों के लिये) **सामू. साधना:** हर रविवार प्रात: 8 से 9; # **बाल आनापान:** हर रविवार प्रात: 8 से 9, **आनापान साधना:** (जो साधक नही उनके लिये **आनापान साधना:** हर रविवार प्रात: 8 बजे) **संपर्क:** 1) श्री कमलेश चाहन्दे, मोबा. 9373104305, 2) श्री रामदास भास्कर, मोबा. 9921503273,

कामटी: स्थान: ड्रॅगन पॅलेस, कामटी. नागपुर, **दस-दिवसीय:** 17 से 28-4, 5 से 16-6, 3 से 14-7, 31-7 से 11-8, 4 से 15-9, 18 से 29-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 4 से 12-5, **3-दिवसीय:** 23 से 26-5, 24 से 27-10, 21 से 24-11, **1-दिवसीय:** 23-4, 23-5, 22-6, 21-7, 19-8, 18-9, 17-10, 15-12, **संपर्क:** +91-9022451678, 8087893962, 7385125011.

धम्ममल्ल : यवतमाल (महाराष्ट्र)

विपश्यना केंद्र, धनश्री नगर, आय. टी. आय. के पीछे, पिंपलगांव बायपास, यवतमाल - 445001, **दस-दिवसीय:** 1 से 12-4, 18 से 29-4, 25-5 से 5-6, 22-6 से 3-7, 10 से 21-7, 27-7 से 7-8, 27-8 से 7-9, 13 से 24-10, 9 से 20-11, 23-11 से 4-12, 18 से 29-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 15 से 23-8, 7 से 15-12, **किशोरियों का शिविर:** 11 से 19-5, **किशोरों का शिविर:** 9 से 17-6, **1-दिवसीय:** 23-5, 21-7, 11-8, 29-9, 15-12, **2-दिवसीय बाल शिविर:** (केवल लड़के)» 26 से 28-10, (केवल लड़किया)» 4 से 6-11, **बाल शिविर:** 1-5, 25-8, 29-12,

∞ **विशेष दस-दिवसीय:** 18 से 29-9, **संपर्क:** 1) श्री ई. डी. गडलिंग, मोबा. 9422865661, 2) संजय ढोले- 9422865574. 3) डॉ. राजकुमार भगत, मोबा. 9423432475, 4) देवेंद्र मेश्राम 9822235527.

धम्मगोंड : गोंदिया (ओझाटोला)

विपश्यना केन्द्र, गोंदिया ता. जि. गोंदिया - 441601, **संपर्क:** 9421796656, 8669038011, 9921395006, 9764835035, **संपर्क:** 1) श्री. ब्रम्हानंद शहारे मोबा. 8698797834, 2) श्री. हेमंत राउत, मोबा. 9637836487, **दस-दिवसीय:** ◊ **सतिपट्ठान: 3-दिवसीय: 1-दिवसीय:** # **बाल-शिविर 3-दिवसीय:** (केवल लड़के)» (केवल लड़किया)» # **बाल-शिविर:**

धम्म अमरावती : लुंबिनी, मोगरा

विपश्यना केंद्र, लुंबिनी मोगरा, पो. भानखेडा, ता. जि. अमरावती **संपर्क:** 1) श्री. रंजन वाघमारे, मोबा. 9766395335, 2) श्री. रजत भटकर, मोबा. 8446106785, 3) श्री. राहुल तंतरपाळे, मोबा. 9096277299, https://schedule.vridhamma.org/courses/amravati, Email: dhammaamravati2020@gmail.com, **दस-दिवसीय:** 17 से 28-4, 19 से 30-6, 10 से 21-7, 21-8 से 1-9, 18 से 29-9, 16 से 27-10, 13 से 24-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 6 से 14-11, **3-दिवसीयः** 21 से 24-5, **किशोरों का शिविर:** 22 से 30-11, **किशोरियों का शिविर:** 1 से 9-12, **1-दिवसीयः** 28-4, 30-6, 21-7, 1-9, 29-9, 27-10, # **बाल शिविर 2-दिवसीय:** (केवल लड़किया 13 से 17 वर्ष)» 15 से 17-11, (केवल लड़के 13 से 17 वर्ष)» 18 से 20-11, **धम्मसेवक कार्यशाला:** 6-10, **धम्म संमेलन:** 29-12,

चिटकी (वर्धा): धम्मकुटी विपश्यना केंद्र, चिटकी, पुलगाव, पो. कवठा, ता. देवळी, जि. वर्धा, **दस-दिवसीय:** 19 से 30-10, 19 से 30-11, 20 से 31-12, **संपर्क:** श्री खंडारे, मोबा. 7057690930,

रोहणागांव: (पवनी, भंडारा): दस-दिवसीय: 8 से 19-5, 5 से 16-6, 17 से 28-7, 21-8 से 1-9, 18 से 29-9, 20-11 से 1-12, 18 से 29-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 21 से 28-4, 20 से 27-10, **स्थान:** विसुध्दमग्गो विपस्सना चॅरिटेबल ट्रस्ट, व्दारा संचालित - धम्मपवन विपश्यना केन्द्र, रोहणा गांव (पवनी) जि. भंडारा, **संपर्क: 1)** श्री शैलेष कांबळे, मोबा. 9923218962, 2) श्री दामोधर खोबरागडे, मोबा. 9819209381,

बुलढाणा: दस-दिवसीय: (केवल महिलाएं)» 11 से 22-5, 13 से 24-7, 14 से 25-9, 9 से 20-11, (केवल पुरुष)» 15 से 26-4, 8 से 19-6, 10 से 21-8, 12 से 23-10, 14 से 25-12, ◊ **सतिपट्ठान:** (पुरुष एवं महिला)» 27-5 से 4-6, **1-दिवसीय:** 2024» हर माह पुर्णिमा के दिन तथा 29-9 **स्थान:** पांग्री ता. जि. **बुलढाणा संपर्क:** 1) मोबा. 7057220147, 9860143266, 7709435975,

देसाईगंज: (गडचिरोली) स्थान: व्हेनरेबल लेडी सयाडो विपश्यना चॅरीटेबल ट्रस्ट, गडचिरोली, जिला क्षेत्र, तालुका देसाईगंज, **दस-दिवसीय:** 25-4 से 6-5, (केवल पुराने साधक 3 से 14-6), 28-9 से 9-10, 5 से 16-11, 15 से 26-12, **संपर्क:** 1) श्री पुरुषोत्तम दुबे, मोबा. 94217-34459,

धम्मभण्डार : भंडारा (महाराष्ट्र)

विपश्यना केंद्र, राहुल कॉलनी, रेलवे लाइन के पास, सहकार नगर, भंडारा 441904, **दस-दिवसीय:** 1 से 12-4, 26-6 से 7-7, 31-7 से 11-8, 18 से 29-9, 16 से 27-10, ◊ **सतिपट्ठान:** 24-4 से 2-5, **3-दिवसीय:** 2 से 5-5, **2-दिवसीय:** 17 से 19-8, **1-दिवसीय:** 12-4, 23-5, 23-6, 7-7, 11-8, 29-9, 27-10, 17-11, 15-12, # **बाल-शिविर:** (10 से 16 वर्ष) 21-4, 26-5, 2-6, 14-7, 28-7, 18-8, 1-9, 6-10, 3-11, 1-12, 21-12,

∞ **विशेष दस-दिवसीय:** 2024» 6 से 17-11, **संपर्क:** चौरे, 9890441071, विनोद, 9422833002, राजानंद:- 9423185322, 7588749108.

धम्म निरंजन : नांदेड

विपश्यना साधना केंद्र, नई डंकीण (गोदावरी नदी के किनारे) नांदेड, **संपर्क:** 1) श्री दहिवेले, मोबाइल: 9423148636. 2) श्री भावे, मोबा. 9421572499,

दस-दिवसीय: (केवल महिलाएं) (केवल पुरुष) ◊ **सतिपट्ठान: 3-दिवसीय: 2-दिवसीय: 1-दिवसीय:** # **3-दिवसीय बाल-शिविर:** (केवल लड़के)» (केवल लड़किया)»

धम्म वसुधा : हिवरा, वर्धा

विपश्यना केंद्र, हिवरा पोस्ट झडशी, ता. सेलु, जि. वर्धा, Email: dhammavasudha@gmail.com 100, सागर, सुयोग नगर, नागपुर-440015. मोबा. **दस-दिवसीय:** ◊ **सतिपट्ठान: 3-दिवसीय: संपर्क:** 1) श्री बांते, 9326732550, 9326732547. 2) श्री काटवे, मोबा. 9890309738.

धम्मअनाकुल : खापरखेड़ा फाटा, तेल्हारा (अकोला)

विपश्यना साधना केंद्र, खापरखेड़ा फाटा, तेल्हारा-444108 जि. अकोला Email: info.anakula.@vridhamma.org, Website: www.anakula.dhamma.org, मोबा. 9421156138, 9881204125, 9421833060, **ऑनलाइन बुकिंग:** https://www.dhamma.org/en/schedules/v2/schanakula#normal, Email: info.anakula@vridhamma.org, **दस-दिवसीय:** (पुरुष तथा महिला)» 10 से 21-4, 24-4 से 5-5, 29-5 से 9-6, 12 से 23-6, 26-6 से 7-7, 24-7 से 4-8, 21-8 से 1-9, 18 से 29-9, 2 से 13-10, 16 से 27-10, 6 से 17-11, 20-11 से 1-12, 4 से 15-12, 18 से 29-12, ◊ **सतिपट्ठान:** (केवल भिक्षुओं के लिए 9 से 17-7), 4 से 12-9, **1-दिवसीय:** (पुरुष तथा महिला)» 21-4, 26-5, 21-7, 18-8, 29-9, 27-10, 1-12, 29-12, **किशोरियों का शिविर:** 7 से 15-5, **किशोरों का शिविर:** 18 से 26-5, # **बाल-शिविर:** 5-5, 23-6, 4-8, 1-9, 13-10, 17-11, 15-12, **धम्मसेवक कार्यशाला:** (पुरुष तथा महिला) 14 से 16-9,

∞ **विशेष दस-दिवसीय:** (पुरुष तथा महिला)» 7 से 18-8, **संपर्क:** 1) विपश्यना चैरिटेबल ट्रस्ट, शेगांव, फोन: 95798-67890, 98812-04125. 2) श्री आनंद, मोबा. 94221-81970.

मलकापुर: (अकोला) दस-दिवसीय: (केवल महिलाएं)» 1 से 11-5, 9 से 20-7, 5 से 16-9, (केवल पुरुष)» 1 से 11-8, **स्थान:** भदन्त आनंद निवास, राजरतन कॉलनी येवता रोड मलकापुर जि. अकोला. 444001, **संपर्क:** 1) श्री शाम आठवले, मोबा. 9404092468, 9112463416.

कोटंबा (यवतमाळ): दस-दिवसीय: (पुरुष तथा महिला)» 18 से 29-4, 9 से 20-5, 2 से 13-6, 23-6 से 4-7, 14 से 25-7, 8 से 19-9, 4 से 15-11, 1 से 12-12, (केवल महिला)» 4 से 15-8, 29-9 से 10-10, **1-दिवसीय:** हर रविवार सुबह 8 से 3 तक **संपर्क:** धम्मभूमि विपश्यना चॅरीटेबल ट्रस्ट, कोटंबा ता. बाभुळगांव जि. यवतमाळ-445001. मोबा. 9822896453, 9067788418, 9860328804, 9890429314, 9860674029,

पातुर: (अकोला) विपश्यना साधना प्रसार केंद्र, शिरला, पातुर जि. अकोला - 444501, **दस-दिवसीय:** (केवल महिलाएं)» 29-7 से 9-8, 5 से 16-9, 18 से 29-11, (केवल पुरुष)» 8 से 19-7, 20 से 31-8, 25-9 से 6-10, 17 से 28-12, ◊ **सतिपट्ठान:** (केवल महिलाएं)» 24-6 से 2-7, **1-दिवसीय:** हर माह दूसरे रविवार # **बाल शिविर:** (13 से 17 वर्ष) हर माह तिसरे रविवार, **संपर्क:** 1) श्री. जगन्नाथ गवई, मोबा. 07775928290, 2) श्रीमती ज्योतीताई वानखेडे, मोबा. 9921998803,

धम्मजलगांव : जलगांव

विपश्यना केंद्र, गट नं. 99/12, मैली हिल्स अजिंठा रोड, उमाळा गांव, ता. जि. जळगांव-425001, फोन: (0257) 2229477, मोबा. 9422292161, Email: dhammajalgaon@gmail.com, online registration www.jalgaon.dhamma.org, **संपर्क:** श्री सुभाष तलरेजा, मोबा. 7588436222, 7588009584, **संपर्क:** 7588436222, 8421532276. **दस-दिवसीय:** (केवल पुरुष)» (केवल महिला)» ◊ **सतिपट्ठान:** (केवल महिलाएं) **3-दिवसीय:** (केवल पुरुष)» (केवल महिलाएं)»

धम्मअजय : चंद्रपुर (महाराष्ट्र)

विपश्यना साधना केंद्र, ग्राम - अजयपूर, पो. चिचपल्ली, मुल रोड, चंद्रपुर, Online Registration:- Website:- www.ajaya.dhamma.org, Email: info@ajaya.dhamma.org, **संपर्क:** 1) श्री, गौतम चिकटे, मोबा. 9421812541, 2) मिलींद घरडे, सुगतनगर, नगीनाबाग वार्ड, नं. 2, चंद्रपूर-442401, मोबा. 80071-51050, **दस-दिवसीय:** 15 से 26-4, 29-4 से 10-5, 25-5 से 5-6, 9 से 20-6, (25-6 से 6-7 केवल पुराने साधक), 10 से 21-7, 24-7 से 4-8, 7 से 18-8, 21-8 से 1-9, 4 से 15-9, 18 से 29-9, 17 से 28-10, 1 से 12-11, 21-11 से 2-12, 7 से 18-12, 23-12 से 3-1-2025. ◊ **सतिपट्ठान:** 3 से 11-10, **किशोरियों का शिविर:** 3 से 11-4, **2-दिवसीय:** 15 से 17-11, **बाल-शिविर:** (केवल लड़किया 12 से 15 वर्ष) 13 से 16-5, (केवल लड़के 12 से 15 वर्ष)» 17 से 20-5, **1-दिवसीय (मेघा शिविर)**» 23-5, 21-7, 29-9, **धम्मसेवक कार्यशाला:** 15 से 16-9,

बल्लारपुर (चंद्रपुर): दस-दिवसीय: 8 से 19-5, 5 से 16-6, 26-6 से 7-7, 24-7 से 4-8, 21-8 से 1-9, 18 से 29-9, 13 से 24-11, 4 से 15-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 21 से 29-4, 17 से 25-10, **3-दिवसीय:** 15 से 18-8, **1-दिवसीय:** 7-4, 23-5, 21-7, 29-9, 20-10, 24-11, # **बाल शिविर 2-दिवसीय:** (केवल लड़के 10 से 16 वर्ष)» 20 से 22-5, 1 से 3-11, (केवल लड़किया 10 से 16 वर्ष)» 24 से 26-5, 4 से 6-11, **स्थान:** अनूपमा चॅरिटेबल ट्रस्ट, येनबोडी पो. कोठारी तहसील बल्लारपुर, जिला. चंद्रपुर - 442701, **संपर्क:** 1) श्री वसंत ढोके, मोबा. 9423503514, 7875330276, 2)श्री. मनोहर फुलझेले, मोबा. 8551987943,

धम्मपदेस : पाली (रत्नागिरी)

कोंकण विपश्यना मेडीटेशन सेंटर, मु. पाथरट, पो. पाली, जि. - रत्नागिरी - 415803, Email: info@pades.dhamma.org, Website: https://pades.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** (केवल महिला हिंदी एवं मराठी भाषी)» (केवल महिला हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी)» (केवल पुरुष हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी)» (केवल पुरुष हिंदी एवं मराठी भाषी)» **3-दिवसीय:** (हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी)» **1-दिवसीय: संपर्क:** 1. श्री संतोष आयरे 1) 9975434754 / 9960503598

धम्मउदक : दापोली (रत्नागिरी)

विपश्यना ध्यान केंद्र, पीसई, माटवन के पास, तहसील दापोली, जि. - रत्नागिरी - 415712, **कार्यालय संपर्क:** मोबा. 7499420272, Online Application: https://schedule.vridhamma.org/courses/udaka.e.vridhamma.org **संपर्क:** 1. श्री निकेश कासरे, मोबा. 9699937134, 2. श्री चंद्रकांत भागवत, मोबा. 9545628659, **दस-दिवसीय:** (महिला तथा पुरुष)» 10 से 21-4, 24-4 से 5-5, 8 से 19-5, 22-5 से 2-6, 5 से 16-6, 19 से 30-6,

धम्मदेस : चिंचोली, हिंगोली

धम्मदेस विपश्यना केंद्र, चिंचोली, ता. हिंगोली, जि. हिंगोली, **संपर्क:** मोबा. 9405111373, 9420433905, 9881242487, **दस-दिवसीय:** (केवल पुरुष) 21-4 से 2-5, 19 से 30-5, 16 से 27-6, 7 से 18-7, 4 से 15-8, 1 से 12-9, 6 से 17-10, 3

से 14-11, 1 से 12-12, (केवल महिला)» 7 से 18-4, 5 से 16-5, 2 से 13-6, 21-7 से 1-8, 18 से 29-8, 15 से 26-9, 20 से 31-10, 17 से 28-11, 22-12 से 2-1-2025, **3-दिवसीय:** (केवल पुरुष)» 30-6 से 3-7, 15 से 18-12,

(केवल महिला)» 29-9 से 2-10,

धम्मसुगन्ध : भोसे (सांगली)

धम्मसुगंध : सांगली विपश्यना ध्यान केंद्र, गट नं. 564, तलाव रोड, यल्लमा मंदीर के पास, खामकर वाडी, भोसे - 416420, ता. मिरज, जि. सांगली, For online registration: https://schedule.vridhamma.org/courses/sugandha, **संपर्क:** 1) डॉ. अमीत पाटील, मो. 9222161236, 2) श्री सुनील चौगुले, मो. 9403841943, 3) श्री संजय चौगुले, मो. 7249711008 Email: sanglivipassana@gmail.com, **दस-दिवसीय** (हिंदी मराठी): ◊ **सतिपट्ठान:** (हिंदी मराठी): **तीन दिवसीय:** (हिंदी मराठी): **एक दिवसीय लिंक:** https://sugandha.vridhamma.org/oneday.php

जयपुर एवं पूर्वोत्तर भारत

धम्मथली : जयपुर (राजस्थान)

राजस्थान विपश्यना केन्द्र, पो.बॉ. 208, जयपुर-302001, **पंजीकरण संपर्क:** मोबा. 0-99301-17187, 9610401401, 9828804808, Email: info@thali.dhamma.org, Website: www.thali.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 14 से 25-4, 28-4 से 9-5, 12 से 23-5, 26-5 से 6-6, 9 से 20-6, 23-6 से 4-7, 7 से 18-7, 21-7 से 1-8, 4 से 15-8, 18 से 29-8, 1 से 12-9, 14 से 25-9, 4 से 15-11, 17 से 28-11, 1 से 12-12, 22-12 से 2-1-2025, ◊ **सतिपट्ठान:** 29-3 से 6-4, 28-5 से 5-6, 23 से 31-7, 13 से 21-12, **3-दिवसीय:** 7 से 10-4, **विशेष दस-दिवसीय:** 14 से 25-4, 9 से 20-6, 17 से 28-11,

∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय:** 28-9 से 19-10, **30-दिवसीय:** 28-9 से 29-10,

धम्म पुष्कर : पुष्कर (अजमेर, राजस्थान)

विपश्यना केन्द्र, ग्राम रेवत (केडेल), पर्बतसर रोड, पुष्कर, जि. अजमेर. मोबा. 91-94133-07570. फोन: 91-145-2780570, Website: www.pushkar.dhamma.org, **दस-दिवसीय:**----- ◊ **सतिपट्ठान:** 2023» ---- **3-दिवसीय:** 2023» 14 से 17-12, # **बाल शिविर:** ----- **विशेष दस-दिवसीय:** ∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय: 30-दिवसीय: संपर्क:** 1) श्री रवि तोषणीवाल, मोबा. 09829071778, Email: dhammapushkar@gmail.com, 2) श्री अनिल धारीवाल, मोबा. 098290 28275. Email: corporate@toshcon.com, फैक्स: 0145-2787131.

धम्ममरुधर : जोधपुर (राजस्थान)

विपश्यना साधना केंद्र, लहरिया रिसोर्ट के पीछे, अध्यात्म विज्ञान सस्तग केंद्र के पास चौपासनी जोधपुर-342008. मोबा. 9829007520, Email: info@marudhara.dhamma.org. **दस-दिवसीय:**19 से 30-4, 5 से 16-5, 9 से 20-7, 23-7 से 3-8, 27-8 से 7-9, 12 से 23-9, 27-9 से 8-10, 14 से 25-10, 6 से 17-11, 20-11 से 1-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 8 से 16-4, 20 से 28-6, 6 से 14-8, 22 से 30-12, **3-दिवसीय:** 14 से 17-6, 20 से 23-8, **1-दिवसीय:**» 23-5, **किशोरों का शिविर:**» 3 से 11-6, **किशोरियों का शिविर:**» 4 से 12-12, # **बाल शिविर 3-दिवसीय:** (13 से 16 वर्ष केवल लड़के)» 4 से 7-7, **संपर्क:** 1) श्री नेमीचंद भंडारी, 41-42, अशोक नगर, पाल लींक रोड, जोधपुर-342003. Email: dhamma.maroodhara@gmail.com; मोबा.: Whatsapp No. 9887099049, 8233013020.

धम्मपुब्बज, चूरू (राजस्थान)

पुब्बज भूमि विपश्यना ट्रस्ट, भालेरी रोड, (चूरू से 6 कि.मी.) चूरू (राजस्थान): फोन: 9664481738, 9413157056, **संपर्क:** 1) श्री एस. पी शर्मा, Email: dhammapubbaja@gmail.com, info@pubbaja.dhamma.org, मोबा. 07627049859, 2) श्री सुरेश खन्ना, Email: sureshkhanna56@yahoo.com; (मोबा. 94131-57056, 9887099049, Whatsapp Only) **दस-दिवसीय:** 18 से 29-4, 3 से 14-5, 1 से 12-6, 14 से 25-6, 5 से 16-7, 19 से 30-7, 27-8 से 7-9, 26-9 से 7-10, 14 से 25-10, 4 से 15-11, 18 से 29-11, 20 से 31-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 2 से 10-12, **3-दिवसीय:** 19 से 22-8, 27 से 30-10, **किशोरों का शिविर:** 5 से 13-4, **किशोरियों का शिविर:** 7 से 15-8, **1-दिवसीय:** 23-5, **3-दिवसीय बाल-शिविर:** (केवल लड़के 13 से 16 वर्ष) 28-6 से 1-7, **2-दिवसीय बाल-शिविर:** (केवल लड़किया 13 से 16 वर्ष) 2 से 4-8, **विशेष दस-दिवसीय:** 11 से 22-9,

धम्मसोत : सोहना (हरियाणा)

विपश्यना साधना संस्थान, राहका गांव, (निम्मोद पुलिस थाना के पास), पो. सोहना, बल्लभगढ़-सोहना रोड, (सोहना से 12 कि.मी.), जिला- गुडगांव, हरियाणा. मोबा. 9812655599, 9812641400. (बल्लभगढ़ और सोहना से बस उपलब्ध है।) **दस-दिवसीय:** 3 से 14-4, 17 से 28-4, 1 से 12-5, 15 से 26-5, 5 से 16-6, 19 से 30-6, 3 से 14-7, 17 से 28-7, 7 से 18-8, 21-8 से 1-9, 4 से 15-9, 18 से 29-9, 2 से 13-10, 16 से 27-10, 6 से 17-11, 20-11 से 1-12, 4 से 15-12, 18 से 29-12, **संपर्क:** विपश्यना साधना संस्थान, रूम न. 1015, 10 वां तल, हेमकुंठ/मोदी टावर्स, 98 नेहरू प्लेस, नई दिल्ली-110019. फोन: (011) 2645-2772, 4658-5455, Email: reg.dhammasota@gmail.com

धम्मपट्ठान : सोनीपत (हरियाणा)

विपश्यना साधना संस्थान, कम्मासपुर, जि. सोनीपत, हरियाणा, पिन-131001. मोबा. 09991874524, Email: reg.dhammapatthana@gmail.com, ◊ **सतिपट्ठान:** 1 से 9-5, 19 से 27-6, 2 से 10-7, 27-11 से 5-12, 23 से 31-12, **सहायक आचार्य कार्यशाला:** 30-9 से 3-10, **धम्मसेवक कार्यशाला:** 4-10, ∞ **विशेष दस दिवसीय:** 14 से 25-7, 8 से 19-12,

∞ **दीर्घ-शिविर: 20 दिवसीय:** 6 से 27-4, 30-7 से 20-8, **30 दिवसीय:** 14-5 से 14-6, 25-8 से 25-9, **45-दिवसीय:** 8-10 से 23-11, **संपर्क:** धम्मसोत-संपर्क पर.

धम्मकारुणिक : करनाल (हरियाणा)

विपश्यना साधना संस्थान, एअर पोर्ट/कुंजपुरा रोड, गव्हरमेंट स्कूल के पास, गाँव नेवल, करनाल-132001; मोबा. 7056750605, **पंजीकरण संपर्क:** 1) श्री आर्य, मोबा. 8572051575, 9416781575, 2) श्री वर्मा, मोबा. 9992000601, (सायं 3 से 5 तक) Email: reg.dhammakarunika@gmail.com, **दस-दिवसीय:** 10 से 21-4, 24-4 से 5-5, 8 से 19-5, 12 से 23-6, 26-6 से 7-7, 10 से 21-7, 24-7 से 4-8, 14 से 25-8, 28-8 से 8-9, 11 से 22-9, 25-9 से 6-10, 9 से 20-10, 13 से 24-11, 27-11 से 8-12, 11 से 22-12, 25-12 से 5-1, ◊ **सतिपट्ठान:** 23 से 31-10, **3-दिवसीय:** 7 से 10-11, **किशोरों का शिविर:** 22 से 30-5, **किशोरियों का शिविर:** 1 से 9-6,

धम्महितकारी : रोहतक (हरियाणा)

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

धम्मधज : होशियारपुर (पंजाब)

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

धम्मसिखर : धर्मशाला (हिमाचल प्रदेश)

हिमाचल विपश्यना केंद्र, धरमकोट मैकलोडगंज, धर्मशाला, जिला- कांगरा, पिन-176219 (हि. प्र.). फोन: 09218514051, 09218414051, (पंजीकरण के लिए फोन सायं 4 से 5) Email: info@sikhara.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 2024» अप्रैल से नवंबर हर माह 1 से 12 तथा 15 से 26. केवल अन्य शिविरों के समय नहीं ◊ **सतिपट्ठान:** 15 से 23-11, **3-दिवसीय:** 24 से 27-11,

धम्मलद्ध : लेह-लद्दाख (जम्मू-कश्मीर)

विपश्यना साधना केंद्र, लद्दाख, (लेह से 8/9 कि. मी.) **संपर्क:** श्री लोभझंग विसुद्धा, एन्शट ट्रॅक्स, मोबाईल: (91) 9906971808, 9419862542. **दस-दिवसीय:** 2023 तथा 2024» हर माहः 1 से 12 तथा 16 से 27 (सतिपट्ठान आदि छोड़कर). ◊ **सतिपट्ठान:** 1 से 10-5, 1 से 10-8, 1 से 10-11, **3-दिवसीय:** 10 से 13-8, 10 से 13-11, **2-दिवसीय:** 10 से 12-5, Email: lvisuddha@yahoo.com; info@ladakh.in.dhamma.org,

धम्मसलिल : देहरादून (उत्तरांचल प्र.)

देहरादून विपश्यना केंद्र, जनतनवाला गांव, देहरादून कॅन्ट तथा संतला देवी मंदिर के पास, देहरादून-248001. फोन: 0135-2715189, 2715127, 94120-53748, 70783-98566, Email: reg.dhammasalila@gmail.com; **दस-दिवसीय:** 10 से 21-4, 24-4 से 5-5, 8 से 19-5, 22-5 से 2-6, 5 से 16-6, 19 से 30-6, 3 से 14-7, 17 से 28-7, 31-7 से 11-8, 21-8 से 1-9, 4 से 15-9, 18 से 29-9, 16 से 27-10, 6 से 17-11, 20-11 से 1-12, 4 से 15-12, 18 से 29-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 2 से 10-10, **3-दिवसीय:** 14 से 17-8, 27 से 30-10, **संपर्क:** 1) श्री भंडारी, 16 टैगोर विला, चक्राता रोड, देहरादून-248001. फोन: (0135) 2104555, 07078398566, फैक्स: 2715580.

धम्मलक्खण : लखनऊ (उ. प्र.)

विपश्यना साधना केंद्र, अस्ती रोड, बक्शी का तालाब, लखनऊ-227202. (शिविर प्रारम्भ के दिन दोपहर 2 से 3 तक बक्शी का तालाब रेलवे क्रासिंग से वाहन सुविधा उपलब्ध।) Email: info@lakkhana.dhamma.org, मोबा. 97945-45334, 9453211879, **दस-दिवसीय:** 4 से 15-4, 19 से 30-4, 4 से 15-5, 19 से 30-5, 4 से 15-6, 19 से 30-6, 4 से 15-7, 4 से 15-8, 19 से 30-8, 4 से 15-9, 4 से 15-11, 19 से 30-11, 4 से 15-12, 19 से 30-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 19 से 27-9, **2-दिवसीय:** 15 से 17-4, 15 से 17-5, 15 से 17-6, 15 से 17-7, 15 से 17-8, 15 से 17-9, 15 से 17-11, 15 से 17-12, **विशेष दस-दिवसीय:** 2024» 19 से 30-7,

∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय:** 2 से 23-10, **30-दिवसीय:** 2-10 से 2-11, **संपर्क:** 1) श्री राजकुमार सिंह, मोबा. 9616744793, 2) श्री पंकज जैन, मोबा. 098391-20032, 3) श्रीमती मृदुला मुकेश, मोबा. 94150-10879, 4) श्री राजीव यादव, मोबा. 9415136560.

धम्मसुवत्थी : श्रावस्ती (उ. प्र.)

जेतवन विपश्यना साधना केंद्र, कटरा बाईपास रोड, बुद्धा इंटर कालेज के सामने, श्रावस्ती, पिन- 271845; फोन: (05252) 265439, 09335833375 Email: info@suvatthi.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 17 से 28-4, 2 से 13-5, 15 से 26-5, 2 से 13-6, 17 से 28-6, 2 से 13-7, 17 से 28-7, 2 से 13-8, 17 से 28-8, 2 से 13-10, 2 से 13-12, 2 से 13-1-2025, ◊ **सतिपट्ठान:** 29-8 से 6-9, 14 से 22-12, # **बाल शिविर:** (8 से 12 वर्ष लड़के, तथा 8 से 16 वर्ष लड़किया)» 27 से 30-5, 24 से 27-12, (12 से 16 वर्ष केवल लड़के)» 28 से 31-12,

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

धम्मचक्क : सारनाथ (उ. प्र.)

विपश्यना साधना केंद्र, खरगीपुर गांव, पो. पियरी, चौबेपुर, (सारनाथ), वाराणसी. मोबा: 09307093485; 09936234823, Email: info@cakka.dhamma.org, (सारनाथ म्युजियम से ऑटोरिक्शा 100/- है।) **दस-दिवसीय:** 3 से 14-4, 18 से 29-4, 3 से 14-5, 3 से 14-6, 18 से 29-6, 3 से 14-7, 18 से 29-7, 3 से 14-9, 18 से 29-9, 3 से 14-10, 18 से 29-10, 20 से 31-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 9 से 17-12, **3-दिवसीय:** 18 से 21-5, 28 से 31-8, **1-दिवसीय:** 23-5, # **बाल-शिविर:** 16-6, 30-6, 15-9,

∞ **दीर्घ शिविर: 20-दिवसीय:** 3 से 24-8, **30-दिवसीय:** 5-11 से 6-12, **संपर्क:** श्री अनिल मौर्य, मो. 90132-59177,

धम्मकाया कुशीनगर (उ.प्र.)

धम्मकाया विपश्यना साधना केंद्र, ग्राम- धूरिया भाट, बनवारी टोला के पास तहसील-कसया, देवरिया रोड, तहसील कसया, जिला- कुशीनगर-274402, (उ.प्र.) मोबा. 919415277542, 9871113335 Email: dhammakaaya.vskk@gmail.com; **दस-दिवसीय:** — हर माह 1 से 12 तथा 16 से 27; **संपर्क:** 1. श्री भूमिधर मोबा. 09452975280, 2) डॉ. विमलकुमार मोदी, द्वारा- आरोग्य मंदिर, गोरखपुर-273003, 3) श्री नरेश अग्रवाल- मोबा. 9935599453.

धम्मकल्याण : कानपुर (उ. प्र.)

कानपुर अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना साधना केंद्र, ढोड़ी घाट, रूमा, पो. सलेमपुर, कानपुर नगर-209402, (सेन्ट्रल रेलवे स्टेशन से 23 कि0 मी0) Email: dhamma.kalyana@gmail.com, फोन: 07388-543795, मोबा. 08795460149. (बिना बुकिंग प्रवेश बिल्कुल नहीं) **दस-दिवसीय:** 5 से 16-4, 20-4 से 1-5, 2 से 13-5, 13 से 24-5, 5 से 16-6, 20-6 से 1-7, 5 से 16-7, 20 से 31-7, 5 से 16-8, 20 से 31-8, 5 से 16-9, 20-9 से 1-10, 5 से 16-10, 20 से 31-10, 5 से 16-11, 5 से 16-12, 20 से 31-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 22 से 30-11, **3-दिवसीय:** 1 से 4-4, 1 से 4-9, **किशोरियों का शिविर:** 24-5 से 1-6, # **3-दिवसीय बाल-शिविर:** (8 से 12 वर्ष)» 1 से 4-6, **एक-दिवसीय:** हर माह चौथे रविवार. सुबह 10 से सायं 5 तक, **विशेष दस-दिवसीय:** 20-11 से 1-12,

धम्म सुधा : मेरठ (उ.प्र.)

विपश्यना केंद्र, पुलीस स्टेशन के पीछे, टॉवर रोड, सैफपुर गुरुद्वारा के पास, हस्तिनापुर, जिला-मेरठ-250002, **कार्यालय संपर्क:** फोन: 2513997, 2953997, मोबा. 9319145240, **10-दिवसीय:** 3 से 14-4, 17 से 28-4, 1 से 12-5, 15 से 26-5, 5 से 16-6, 19 से 30-6, 3 से 14-7, 17 से 28-7, 7 से 18-8, 21-8 से 1-9, 4 से 15-9, 18 से 29-9, 2 से 13-10, 16 से 27-10, 20-11 से 1-12, 4 से 15-12, 18 से 29-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 5 से 13-11, **3-दिवसीय:** 1 से 4-8, 14 से 17-11,

धम्मबोधि : बोधगया (बिहार)

बोधगया अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना साधना केंद्र, मगध विश्वविद्यालय के समीप, पो. मगध विश्वविद्यालय, गया-डोभी रोड, बोधगया-824234, मोबा. 94716-03531, Email: registration.bodhi@vridhamma.org, **संपर्क:** फोन: 99559-11556. Website: www.bodhi.dhamma.org, Long course Email: bodhi.longcourse@gmail.com, **दस-दिवसीय:** 1 अप्रेल 2024 से 31 मार्च 2025, हर माह 1 से 12 तथा 16 से 27, एवं 30-12 से 10-1-2025, 13 से 24-1, इस शिविर के दौरान तथा अन्य शिविरों के समय नहीं, ◊ **सतिपट्ठान:** 13 से 21-9, 2025» 26-1 से 3-2, **विशेष दस-दिवसीय:** 1 से 12-9,

∞ **दीर्घ शिबिर: 20-दिवसीय:** 1 से 22-9, **30-दिवसीय:** 26-9 से 27-10, **45-दिवसीय:** 2025» 10-2 से 28-3,

धम्मलिच्छवी : मुजफ्फरपुर (बिहार)

धम्मलिच्छवी विपश्यना केंद्र, ग्राम- लदौरा, पाक्री, मुजफ्फरपुर-843113. फोन: 7779842059, 7766834500, **दस-दिवसीय:** 5 से 16-4, 19 से 30-4, 5 से 16-5, 19 से 30-5, 5 से 16-6, 19 से 30-6, 5 से 16-7, 19 से 30-7, 5 से 16-8, 19 से 30-8, 5 से 16-9, 17 से 28-9, 29-9 से 10-10, 15 से 26-10, 9 से 20-11, 21-11 से 2-12, 5 से 16-12, 19 से 30-12, 5 से 16-1-2025, 19 से 30-1, **संपर्क:** श्री व्ही. के गोयन्का, मोबा. 7779842059, Email: info@licchavi.dhamma.org

धम्मउपवन : बाराचकिया, (बिहार)

बाराचकिया - 845412, पुर्व चम्पारन, बिहार, **संपर्क:** फोन: 9431245971, 9934430429, 6204814341, Email: dhammaupavan@gmail.com, **दस-दिवसीय:** हर माह 3 से 14 तथा 17 से 28.

नालंदा (बिहार): दस-दिवसीय: जनवरी से दिसंबर तक हर माह 2 से 13, **स्थान:** शिल्प ग्राम, नव नालंदा महाविहार, गव्हरमेंट ऑफ इंडिया नालंदा (बिहार), फोन: 91-9955911556, **संपर्क:** डा लामा, मोबा. 99314-55583, Email: dhammanalanda@gmail.com. online registration: Website: www.nalanda.in.dhamma.org

धम्मपाटलिपुत्त : पटना (बिहार)

स्थान: विपश्यना साधना केंद्र, ध्यान खंड, बुद्ध स्मृति पार्क, फ्रेजर रोड, पटना जंक्शन के पास, **संपर्क-** फोन: +91 6205978822, E-mail: info@patna.in.dhamma.org; Website: www.pataliputta.dhamma.org; **दस-दिवसीय:** 3 से 14-4, 17 से 28-4, 3 से 14-5, 3 से 14-6, 17 से 28-6, 3 से 14-7, 17 से 28-7, 3 से 14-8, 17 से 28-8, 3 से 14-9, 17 से 28-9, 3 से 14-10, 17 से 28-10, 3 से 14-11, 17 से 28-11, 3 से 14-1-2025, 17 से 28-1, ◊ **सतिपट्ठान:** 24-5 से 1-6, 30-11 से 8-12, **3-दिवसीय:** 15 से 18-5, 29-7 से 1-8, **1-दिवसीय: हर रविवार, मिनी आनापान साधना: हर रोज,** # **3-दिवसीय बाल-शिविर:** (केवल लड़किया 12 से 16 वर्ष)» 29-4 से 2-5, 2024» (केवल लड़के 12 से 16 वर्ष)» 29-6 से 2-7,

∞ **कृतज्ञता-शिविर:** 2 से 17-2-2025,

∞ **दीर्घ शिविर: 20-दिवसीय:** 10 से 31-12,

धम्मवेसाली : वैशाली (बिहार)

धम्मवेसाली विपश्यना केंद्र, वियतनाम महाप्रजापति ननरी, विश्वशांति पगोडा रोड, वैशाली-844128, Email: info@vaishali.in.dhamma.org; Website: www.vaishali.in.dhamma.org; **संपर्क:** 9031012302, 9031012303, **दस-दिवसीय: सतिपट्ठान के समय नहीं ◊ सतिपट्ठान:**

कच्छ एवं गुजरात

धम्मसिन्धु : मांडवी-कच्छ (गुजरात)

कच्छ विपश्यना केन्द्र, ग्राम- बाड़ा, ता. मांडवी, जिला- कच्छ 370475. मोबा. 9925674104, 9638577325, Email: info@sindhu.dhamma.org, (शिविर आरंभ होने के दिन सीधे केंद्र जाने के लिए वाहन सुविधा उपलब्ध। तदर्थ **संपर्क-** फोन: भुज: 094274-33534. गांधीधाम: 094262-50746. मांडवी: 9974575660.) **दस-दिवसीय:** 4 से 15-4, 19 से 30-5, 2 से 13-6, 16 से 27-6, 30-6 से 11-7, 14 से 25-7, 28-7 से 8-8, 11 से 22-8, 25-8 से 5-9, 8 से 19-9, 22-9 से 3-10, 6 से 17-10, 19 से 30-10, 3 से 14-11, 17 से 28-11, 30-11 से 11-12, 15 से 26-12, 29-12 से 9-1-25, 2025» 12 से 23-1, 1 से 12-2, 16 से 27-2, 3 से 14-3, 16 से 27-3, 31-3 से 11-4, 13 से 24-4, ◊ **सतिपट्ठान:** 16 से 24-4, 2 से 10-7, 19 से 27-11, **3-दिवसीय:** 22 से 25-6, 15 से 18-8, 24 से 27-1-2025, **किशोरों का शिविर:** 25-4 से 3-5, 2025» 26-4 से 4-5, **किशोरियों का शिविर:** 8 से 16-5, 2025» 5 से 13-5, **विशेष दस-दिवसीय:** 16 से 27-6, 6 से 17-10,

∞ **दीर्घ शिविर: 20-दिवसीय:** 5 से 26-5, 1 से 22-7, 4 से 25-11, 2-2 से 23-2-2025, 7 से 27-5, **30-दिवसीय:** 5-5 से 5-6, 1-9 से 2-10, 4-11 से 5-12, 1-3 से 1-4-2025, 7-5 से 6-6, **45-दिवसीय:** 5-5 से 20-6, 1-9 से 17-10, 12-12 से 27-1-2025, 1-3 से 16-4-2025, **संपर्क:** मोबा. 7874623305, 9825320551.

धम्मकोट : राजकोट (गुजरात)

सौराष्ट्र विपश्यना केंद्र, कोठारिया रोड, राजकोट. फोन: (0281) 2924924, 2924942, मोबाईल: 7878727240, 93279-23540, Email: info@kota.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 3 से 14-4, 17 से 28-4, 1 से 12-5, 15 से 26-5, 29-5 से 9-6, 12 से 23-6, 26-6 से 7-7, 10 से 21-7, 24-7 से 4-8, 21-8 से 1-9, 4 से 15-9, 23-9 से 4-10, 16 से 27-10, 30-10 से 10-11, 13 से 24-11, 27-11 से 8-12, 11 से 22-12, 25-12 से 5-1, ◊ **सतिपट्ठान:** 6 से 14-10, **विशेष दस-दिवसीय:** 7 से 18-8,

∞ **दीर्घ शिविर: 20-दिवसीय:** 15-7 से 5-8, **30-दिवसीय:** 15-7 से 15-8, **संपर्क:** 1) फोन: 0281-2233666, मोबा. 7878727223, 94272-21591, फैक्स: 2221384. 2) श्री मेहता, फोन: 2587599, मोबा. 9428203291.

धम्मदिवाकर : मेहसाणा (गुजरात)

उत्तर गुजरात विपश्यना केंद्र, मीट्टा गाव, ता. जिल्हा- मेहसाणा, गुजरात, Email: info@divakara.dhamma.org, फोन: (02762) 272800. **संपर्क:** 1.

निखिलभाई पारीख, मोबा. 09429233000, 2. श्री उपेंद्र पटेल, मोबा. 8734093341, Email: upendrakpatel@gmail.com, फोन: (02762) 254634, 253315, **दस-दिवसीय:** 3 से 14-4, 17 से 28-4, 1 से 12-5, 15 से 26-5, 29-5 से 9-6, 12 से 23-6, 26-6 से 7-7, 9 से 20-7, 24-7 से 4-8, 7 से 18-8, 21-8 से 1-9, 11 से 22-9, 25-9 से 6-10, 9 से 20-10, 2 से 13-11, 13 से 24-11, 27-11 से 8-12, 11 से 22-12, 25-12 से 5-1-2025, 2025» 8 से 19-1, 19-2 से 2-3, ◊ **सतिपट्ठान:** 2025» 21 से 29-1-25, **3-दिवसीय:** 5 से 8-9, 22 से 25-10, **1-दिवसीय:** 21-7,

∞ **कृतज्ञता-शिविर:** 2 से 17-2-2025,

विशेष दस-दिवसीय: 2025» 21-1 से 1-2,

धम्मपीठ : अहमदाबाद (गुजरात)

गुर्जर विपश्यना केंद्र, (अहमदाबाद रेलवे स्टेशन से 40 कि.मी.,) ग्राम रनोडा, ता. धोलका, जिला- अहमदाबाद-387810. मोबा. 89800-01110, 89800-01112, 94264-19397. फोन: (02714) 294690. Email: info@pitha.dhamma.org, (बस सुविधा हर शिविर के 0 दिवस पर, पालदी बस स्टैंड (अहमदाबाद) दोपहर 2:30 बजे) **दस-दिवसीय:** 24-4 से 5-5, 8 से 19-5, 5 से 16-6, 19 से 30-6, 3 से 14-7, 17 से 28-7, 4 से 15-9, 18 से 29-9, 2 से 13-10, 16 से 27-10, 29-10 से 9-11, 15 से 26-11, 27-11 से 8-12, 11 से 22-12, 25-12 से 5-1, 8 से 19-1, 22-1 से 2-2, 5 से 16-2, 19-2 से 2-3, 5 से 16-3, 19 से 30-3, ◊ **सतिपट्ठान:** 25-5 से 2-6, **1-दिवसीय:** 23-5, **सहायक आचार्य कार्यशाला:** 11 से 14-4, **किशोरियों का शिविर:** 15 से 23-4,

∞ **दीर्घ शिबिर: 30-दिवसीय:** 31-7 से 31-8, **संपर्क:** 1) श्रीमती शशि तोदी मोबा. 98240-65668.

धम्म अम्बिका : दक्षिण गुजरात, गुजरात

विपश्यना ध्यान केंद्र, नॅशनल हायवे नं. 8, (मुंबई से अहमदाबाद) पच्छिम से 2 कि0 मी0 दुरी पर बोरीयाच टोलनाका, ग्राम वागलवाड ता. गनदेवी, जि. नवसारी, मोबा. 09586582660, **पंजीकरण:** दोपहर 11 से सायं 5 (0261) 3260961, 09825955812. www.ambika.dhamma.org; Online registration: dhammaambikasurat@gmail.com; **संपर्क:** 1) वसंतभाई लाड, मोबा. 09428160714, 2) श्री रतनशीभाई के. पटेल, मोबा. 09825044536, **दस-दिवसीय:** 9 से 20-4, 19 से 30-5, 1 से 12-6, 19 से 30-6, 2 से 13-7, 15 से 26-7, 20 से 31-8, 1 से 12-9, 18 से 29-9, 1 से 12-10, 14 से 25-10, 2 से 13-11, 19 से 30-11, 2 से 13-12, 2025» 1 से 12-2-2025, 18-2 से 1-3, 2 से 13-3, ◊ **सतिपट्ठान:** 27-7 से 4-8, **3-दिवसीय:** 13 से 16-6, 12 से 15-9, 14 से 17-11, 2025» 13 से 16-2, **किशोरियों का शिविर:** 22 से 30-4, **किशोरों का शिविर:** 6 से 14-5, # **बाल-शिविर:** (केवल लड़किया)» 2 से 3-5, (केवल लड़के)» 16 से 17-5, **विशेष दस-दिवसीय:** 6 से 17-8,

∞ **दीर्घ शिबिर: 20-दिवसीय:** 27-7 से 17-8, **30-दिवसीय:** 15-12 से 15-1-2025, **45-दिवसीय:** 15-12 से 30-1-2025,

धम्मपालि : भावनगर, गुजरात

विपश्यना केंद्र, टोडी गांव, सोनगढ-पालीताणा रोड, जिला- भावनगर, गुजरात - 364240, Email: dhammapali15@gmail.com, **संपर्क:** मोबा. 7878103636, 8866713636, कार्यालय: 0278-2521066, 8758561616, **दस-दिवसीय:** 28-4 से 9-5, 12 से 23-5, 29-5 से 9-6, 23-6 से 4-7, 7 से 18-7, 21-7 से 1-8, 4 से 15-8, 18 से 29-8, 1 से 12-9, 15 से 26-9, 29-9 से 10-10, 13 से 24-10, 27-10 से 7-11, 10 से 21-11, 24-11 से 5-12, 8 से 19-12, 22-12 से 2-1-2025, 5 से 16-1-2025, 19 से 30-1, 2 से 13-2, 16 से 27-2, 2 से 13-3, 16 से 27-3, ◊ **सतिपट्ठान:** 12 से 20-6, **किशोरियों का शिविर:** 30-3 से 7-4, **किशोरों का शिविर:** 17 से 25-4,

धम्म नर्मदा : झगडिया, भरूच गुजरात

विपश्यना केंद्र, मु. पो. उचेडिया, ता. झगडिया जिला भरूच, गुजरात 393110, Email: info@narmada.dhamma.org, दस-दिवसीय: 3 से 14-4, 17 से 28-4, 1 से 12-5, 15 से 26-5, 19 से 30-6, 3 से 14-7, 17 से 28-7, 31-7 से 11-8, 21-8 से 1-9, 4 से 15-9, 18 से 29-9, 1 से 12-10, 15 से 26-10, 6 से 17-11, 20-11 से 1-12, 4 से 15-12, 18 से 29-12, 2025» 1 से 12-1, ◊ सतिपट्ठान: 8 से 16-6, 3-दिवसीय: 2 से 5-6, 14 से 17-8, 2025» 15 से 18-1, # बाल-शिविर: (केवल लड़किया)» 28 से 29-5, (केवल लड़के)» 30 से 31-5, संपर्क: श्री पटेल, 9824451381, कृष्णा, 9328170462,)

दक्षिण भारत

धम्मपफुल्ल : अलूर, बंगलूरू (कर्नाटक)

बंगलूरू विपश्यना केंद्र, अलूर-562123. (गाँव अलूर, अलूर पंचायत कार्यालय के पास) तुमकूर हाईवे के सामने दासनपुरा बंगलूरू उत्तर तालुका, (कर्नाटक). फोन: (080) 23712377, मोबा. 7829912733, 8861644284, 9972588377, Email: info@paphulla.dhamma.org, (बंगलूरू रेल्वे स्टेशन से 23 की. मी. दूर) **दस-दिवसीय:** 24-4 से 5-5, 20 से 31-5, 5 से 16-6, 19 से 30-6, 3 से 14-7, 17 से 28-7, 14 से 25-8, 11 से 22-9, 3 से 14-10, 16 से 27-10, 30-10 से 10-11, 13 से 24-11, 27-11 से 8-12, 11-12 से 22-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 12 से 20-4, 28-8 से 5-9, **3-दिवसीय:** 26 से 29-9, 26 से 29-12, **किशोरों का शिविर:** 8 से 16-5, **विशेष दस-दिवसीय:** 31-7 से 11-8,

धम्मसेतु : चेन्नई (तमिलनाडु)

विपश्यना साधना केंद्र, 533, पझान- थंडलम रोड, द्वारा थीरुनीरमलाई रोड, थीरुमुदीवक्कम, चेन्नई-600044, **संपर्क:** फोन: +91-7550034777, मोबाइल: 94440-21622, 94442-80952, (केवल 10 बजे से 1 तथा सायं 2 से 5 बजे तक). Email.: setu.dhamma@gmail.com, **संपर्क:** श्री गोयन्का, फोन: (044) 4340-7000, 4340-7001, फैक्स: 91-44-4201-1177. मोबाइल: 098407-55555. Email: skgoenka@kgiclothing.in, **दस-दिवसीय: किशोरों का शिविर:**

धम्म अरुणाचल : तिरुवन्नमलाई, (तमिलनाडु)

विपश्यना **साधना** केंद्र, (गाँव पेरुमबक्कम, तिरुवन्नमलाई, तमिलनाडु- 606603, फोन: +91-9597246178, +91-9884393459, Website:, http://www.arunachala.dhamma.org, Email: arunachala.dhamma@gmail.com, info@arunachala.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 1 से 12-5, 22-5 से 2-6, 12 से 23-6, 3 से 14-7, 24-7 से 4-8, 14 से 25-8, 4 से 15-9, 23-10 से 3-11, 6 से 17-11, 20-11 से 1-12, 4 से 15-12, 18 से 29-12, 2025» 1 से 12-1, 15 से 26-1, 29-1 से 9-2, 12 से 23-2, 5 से 16-3, 19 से 30-3, **3-दिवसीय:** 6 से 9-6, 27 से 30-6, 18 से 21-7, 8 से 11-8, 29-8 से 1-9, **2-दिवसीय:** 7 से 9-6, 28 से 30-6, 19 से 21-7, 9 से 11-8, 30-8 से 1-9, **विशेष दस-दिवसीय:** 9 से 20-10,

●● **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय:** 17-9 से 8-10, **30-दिवसीय:** 20-9 से 21-10,

धम्ममधुरा : मदुराई (तमिलनाडु)

विपश्यना साधना केंद्र, गाव चेतिया पट्टी, ता. आतुर पो. गांधीग्राम युनिवरसिटी दिंडीगुल-624302, Email.: dhammamadhura@gmail.com, **संपर्क:** 9442603490, 9442103490, **दस-दिवसीय:** 3 से 14-4, 17 से 28-4, 8 से 19-5, 5 से 16-6, 19 से 30-6, 3 से 14-7, 17 से 28-7, 21-8 से 1-9, 4 से 15-9, 18 से 29-9, 2 से 13-10, 16 से 27-10, 13 से 24-11, 27-11 से 8-12, 11 से 22-12, **3-दिवसीय:** 2 से 5-5, 23 से 26-5, 1 से 4-8, 7 से 10-11, 26 से 29-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 10 से 18-8,

धम्मखेत्त : हैदराबाद (तेलंगाना)

विपश्यना अन्तर्राष्ट्रीय साधना केंद्र, (12.6 किमी.) माइल स्टोन नागार्जुन सागर रोड, कुसुम नगर, वनस्थलीपुरम हैदराबाद-500070, तेलंगाना पंजीकरण: (प्रातः ९ से १२ तथा ३ से ५ तक) मोबा. 09491594247, फोन: (040) 24240290, 9705859056, Email: info@khetta.dhamma.org, **विशेष दस-दिवसीय:** 31-5-2024 से 11-6-2024, 31-12 -2024 से 11-1-2025 ∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय:** 31-5-2024 से 21-6-2024, 31-12-2024 से 21-1-2025, **30-दिवसीय:** 31-5-2024 से 1-7-2024, 31-12-2024 से 31-1-2025, **45-दिवसीय:** 31-5-2024 से 16-7-2024,

1-दिवसीय बाल-शिविर: हर दस दिवसीय शिविर के आखरी दिन आंध्र प्रदेश, तथा तेलंगाना, **योग्यता:** 1-दिवसीय तथा 2-दिवसीय बाल-शिविर, पूर्ण किए हों तथा 5 वीं कक्षा (उम्र: 10 से 18 वर्ष, सुबह 8 बजे से शाम 4 बजे तक),

धम्मनागाज्जुन -1 : नागार्जुन सागर (तेलंगाना)

संपर्क: VIMC, हिल कालोनी, नागार्जुन सागर, जि. नालगोंडा तेलंगाना, पिन-508202. पंजीकरण: 9440139329, (8680) 277944, मोबा: 093484-56780, (केवल 10 से शाम 5 तक) Email: info@nagajjuna.dhamma.org, **10-दिवसीय:** 3 से 14-5, 28-5 से 8-6, 23-10 से 3-11, 9 से 20-11, 23-11 से 4-12, **किशोरों का शिविर:** 6 से 14-4, 16 से 24-5, 29-6 से 7-7, 27-7 से 4-8, 24-8 से 1-9, 21 से 29-9, 3 से 11-10, **किशोरियों का शिविर:** 25-4 से 3-5, 13 से 21-6, 13 से 21-7, 10 से 18-8, 7 से 15-9, 23 से 31-12, # **बाल-शिविर:** 14-4, 7-7, 21-7, 4-8, 18-8, 1-9, 15-9, 29-9, 3-11, **धम्मसेवक कार्यशाला:** 19 से 21-4, 18 से 20-10, 6 से 8-12,

धम्मनागाज्जुन -2 : नागार्जुन सागर (तेलंगाना)

संपर्क: धम्मनागाज्जुन-1 के उपरोक्त पते पर।

10-दिवसीय: 3 से 14-4, 26-6 से 7-7, 10 से 21-7, 24-7 से 4-8, 7 से 18-8, 21-8 से 1-9, 4 से 15-9, 18 से 29-9, 2 से 13-10, ◊ **सतिपट्ठान:** 12 से 20-6, **कृतज्ञता-शिविर:** 2 से 17-2-2025

●● **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय:** 25-4 से 16-5, **30-दिवसीय:** 25-4 से 26-5, 22-10 से 22-11, **45-दिवसीय:** 25-4 से 10-6, 22-10 से 7-12, 14-12-2024 से 29-1-2025,

धम्माराम : भीमावरम, पश्चिम गोदावरी, (आंध्र प्रदेश)

VIMC, कुमुदावल्ली गांव, भीमावरम-भानुकू रोड, मंडल -पाल कोडेरु, जि. पश्चिम गोदावरी, पिन-534210. फोन: 08816- 236566, 99893-82887, Email: info@rama.dhamma.org, **10-दिवसीय:** 1 से 12-5, 15 से 26-5, 5 से 16-6, 3 से 14-7, 31-7 से 11-8, 25-8 से 6-9, 16 से 27-10, 1 से 12-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 15 से 23-12, **3-दिवसीय:** 18 से 21-7, **2-दिवसीय:** 19 से 21-4, 16 से 18-8, **1-दिवसीय:** हर माह दूसरे रविवार, **कार्यशाला:** 21 से 23-6,

विशेष दस-दिवसीय: 11 से 22-9,

●● **दीर्घ शिविर: 20-दिवसीय:** 6 से 27-11,

मध्य एवं पूर्व भारत

धम्मकानन : बालाघाट (म.प्र.)

धम्मकानन विपश्यना केंद्र, वैनगंगा तट, रेंगाटोला, पो. गर्रा, बालाघाट. फोन: (07632) 248145, मोबा. 8989845100, **संपर्क:** 1) श्री खोब्रागडे, मोबा. 94243-36241. 2) श्री मेश्राम, फोन: (07632) 239165, Email: dineshmeshram@hotmail.com, मोबा. 09425140015, 9753144641, **ऑनलाइन आवेदन:** https://www.dhamma.org/en/schedules/schkanana. **10-दिवसीय:** 29-3 से 9-4, 13 से 24-4, 27-4 से 8-5, 11 से 22-5, 1 से 12-6, 2 से 13-7, 20 से 31-8, 4 से 15-9, 18 से 29-9, 2 से 13-10, 16 से 27-10, 30-10 से 10-11, 13 से 24-11, 4 से 15-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 15 से 23-6, 21 से 29-12, **3-दिवसीय:** 23 से 25-6, 11 से 13-8, **1-दिवसीय:** 23-5, # **बाल-शिविर:** 11-4, 26-5, 12-6, ∞ **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय:** 20-7 से 10-8,

धम्मपाल : भोपाल (म.प्र.)

धम्मपाल विपश्यना केंद्र, केरवा डैम के पीछे, ग्राम दौलतपुरा, भोपाल-462 044, संपर्क: मोबा. 94069-27803, 7024771629, **संपर्क:** 1) प्रकाश गेडाम, मोबा. 94250-97358, 2) श्री लालेंद्र हुमने, मोबा. 9893891989, 3) के. आर. झा, मोबा. 8319855865, Email: dhammapala.bhopal@gmail.com, **ऑनलाइन आवेदन:** www.pala.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 10 से 21-4, 8 से 19-5, 19 से 30-6, 3 से 14-7, 17 से 28-7, 31-7 से 11-8, 21-8 से 1-9, 4 से 15-9, 18 से 29-9, 2 से 13-10, ◊ **सतिपट्ठान:** 22 से 31-10, **3-दिवसीय:** 13 से 17-6, 15 से 19-8, 26 से 30-12, **किशोरों का शिविर:** 3 से 11-6, **किशोरियों का शिविर:** 22 से 30-5, **रखरखाव सप्ताह:** 13 से 19-10, **सहभागिता सेमीनार:** 1 से 2-6,

विशेष दस-दिवसीय: 24-4 से 5-5, 7-12, **45-दिवसीय:** 6-11 से 22-12,

●● **दीर्घ-शिविर: 30-दिवसीय:** 6-11 से

धम्ममालवा : इंदौर (म.प्र.)

विपश्यना केंद्र, ग्राम - जंबूडी हप्सी, गोमटगिरी के आगे, पितृ पर्वत के सामने, हातोद रोड, इंदौर-452003. Email: info@malava.dhamma.org; dhammamalava@gmail.com **संपर्क:** 1) इंदौर विपश्यना इंटरनेशनल फाउंडेशन, ट्रस्ट, फोन: (0731) 4273313. 2) श्री अवधूत गोखले, मोबा. 9407406620. **दस-दिवसीय:** 7 से 18-4, 5 से 16-5, 2 से 13-6, 16 से 27-6, 7 से 18-7, 4 से 15-8, 1 से 12-9, 15 से 26-9, 15 से 26-10, 1 से 12-12, (केवल पुराने साधक 15 से 26-12), ◊ **सतिपट्ठान:** 20 से 28-4, 20 से 28-8, **3-दिवसीय:** 18 से 21-5, 25 से 28-7, 28-9 से 1-10, 7 से 10-11, 28 से 31-12, **1-दिवसीय:** 7-4, 5-5, 23-5, 2-6, 7-7, 4-8, 1-9, 3-11, 1-12, **सामू. साधना:** शिविर समय छोड़कर प्रातः 9:30 से 10:30, **2-दिवसीय सेवा:** 4 से 5-5, 30-11 से 1-12,

विशेष दस-दिवसीय: 17 से 28-11,

धम्मरत : रतलाम (म.प्र.)

धम्मरत विपश्यना केंद्र, (रतलाम से 15 कि.मी.) साई मंदिर के पीछे, ग्राम - धामनोद ता. सैलाना, जि. रतलाम-457001, फैक्स: 07412-403882, Email: dhamma.rata@gmail.com, **संपर्क** 1) श्री ईश्वर, मोबा. 7987509207, 2) श्री अडवाणी, मोबा. 9826700116. **दस-दिवसीय:** ◊ **सतिपट्ठान: 2-दिवसीय: सामू. साधना:** हर रविवार प्रातः 8 से 9, **संपर्क कार्यालय:** विक्रम नगर, म्हो रोड, रतलाम, फोन: 09425364956, 09479785033.

धम्मबल : जबलपुर (म.प्र.)

विपश्यना साधना केंद्र, भेडाघाट थाने से एक किलोमीटर, बापट मार्ग, भेडाघाट, जबलपुर. **संपर्क:** Whatapp No. 1) श्री गुलशन माकन, मोबा. 9425156895 2) श्री राजेन्द्र दुबे, मोबा. 7999341818, Email: dhammabalajabalpur@yahoo.co.in, **10-दिवसीय:** 7 से 18-4, 5 से 16-5, 26-5 से 6-6, 8 से 19-9, 15 से 26-10, 10 से 21-11, 8 से 19-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 21 से 29-4, 21 से 29-8,

सागर: (म.प्र.) - दस-दिवसीय: 17 से 28-5, 2 से 13-10, 21-12-24 से 1-1-2025, **स्थान:** खलीफा डालचंद फिजिकल कॉलेज, मकरोनिया, सागर - 470004, **संपर्क:** 1) श्री भाऊराव ठाकरे, मो. 9970029916, 2) श्री अनुराग राजपूत, मो. 8815211155.

धम्मकेतु : दुर्ग (छत्तीसगढ़)

विपश्यना केंद्र, धनौदू, व्हाया-अंजौरा, जिला-दुर्ग, छत्तीसगढ़-491001; फोन: 09907755013, मोबा. 9589842737. Email: sadhana_kendra@yahoo.in, **संपर्क:** 1. श्री एस आर सुमन, मोबा. 9407981618, 2. श्री. आर. पी. सैनी, मोबा. 9425244706, **दस-दिवसीय:** 14 से 25-4, 16 से 27-6, 7 से 18-7, 21-7 से 1-8, 4 से 15-8, 1 से 12-9, 15 से 26-9, 6 से 17-10, 3 से 14-11, 17 से 28-11, 1 से 12-12, 15 से 26-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 17 से 26-10, **किशोरियों का शिविर:** 2 से 10-6, **1-दिवसीय:** 23-5, 16-6, 7-7, 4-8, 1-9, 6-10, 3-11, 1-12, # **बाल-शिविर:** 28-4, 5-5, 30-9, 2-10, 15-11, 29-12, **धम्मसेवक कार्यशाला:** 27-10,

धम्मगढ़ : बिलासपुर (छत्तीसगढ़)

विपश्यना केंद्र, बिलासपुर शहर से 23 कि.मी. और कारगी रोड रेलवे स्टेशन से 8 कि.मी. की दूरी पर भरारी, व्हाया मोहनभाटा, ता. तखतपुर, जिला-बिलासपुर. मोबा. 9926326872, Email: dhammagarh@gmail.com, Website: www.garh.dhamma.org, **दस-दिवसीय:** 1 से 12-4, 19 से 30-4, 14 से 25-6, 1 से 12-7, 14 से 25-7, 3 से 14-8, 13 से 24-10, 8 से 19-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 22-11 से 1-12, **3-दिवसीय:** 2024» 14 से 17-11, **1-दिवसीय:** 2-4, 23-5, 30-6, 28-7, 18-8, 1-9, 13-10, 8-12, # **बाल-शिविर:** 2024» 31-3, 14-4, 5-5, 27-10, 10-11, **किशोरों का शिविर:** 2024» 2 से 10-6, **किशोरियों का शिविर:** 2024» 22 से 30-12, **बाल शिविर शिक्षक कार्यशाला:** 2024» 8 से 10-11, **धम्मसेवक कार्यशाला:** 2024» 1-12, ●● **दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय:** 2024» 8 से 29-9, **30-दिवसीय:** 2024» 8-9 से 9-10, **संपर्क:** 1) श्री संजय अग्रवाल, मोबा. 79743-55534, 2) श्री के के साहू, मोबा. 9752047811,

धम्म कुटी : सिंगारभाटा, रायपुर (छत्तीसगढ़)

विपश्यना साधना केंद्र, गाव सिंगारभाटा, तहसील अभानपुर, रायपुर (छत्तीसगढ़) रायपुर रेलवे स्टेशन से 23 कि.मी. की दुरी पर **संपर्क:** 1) श्री जी आर प्रजापति, मोबा. 9893643646, 2) श्री सुरेश बंग, मोबा. 9425209354, **दस-दिवसीय:** 24-11 से 5-12, 15 से 26-12, **3-दिवसीय: 1-दिवसीय:** 31-12,

धम्मगङ्गा : कोलकाता (प. बंगाल)

विपश्यना केंद्र, सोदपुर, हरिश्चन्द्र दत्ता रोड, पनिहटी, बारो मन्दिर घाट, कोलकाता-700114. फोन: (033) 25532855, Email: info@ganga.dhamma.org, मोबा. 94332-21119, 97482-24578, **दस-दिवसीय:** ◊ **सतिपट्ठान: 3-दिवसीय: 1-दिवसीय: संपर्क:** कार्यालय: टोबेंको हाऊस, 5 वा माळा रूम नं. 523, 1, ओल्ड कोर्ट हाऊस कॉरनर, कोलकाता-1, फोन: (033) 2230-3686, 2231-1317,

धम्मपुरी : उत्तर त्रिपुरा (त्रिपुरा)

त्रिपुरा विपश्यना मेडिटेशन सेंटर, पो. मचमरा, जि. उनाकोटी, त्रिपुरा पिन: 799263. Email: Info@Puri.dhamma.org. **दस-दिवसीय:** 19 से 30-4, 12 से 23-5, 16 से 27-6, 14 से 25-7, 11 से 22-8, 15 से 26-9, 10 से 21-10, 10 से 21-11, 15 से 26-12, ◊ **सतिपट्ठान:** 25-10 से 3-11, **संपर्क:** श्री मोहन देवान, फोन: 0381-2300441, मोबा. 09862154882, 09402527191. Website: www.puri.dhamma.org

धम्म भुवनेश्वर : कान्ताबाडा, (उड़ीसा)

"धम्म भुवनेश्वर" मु. पो. कान्ताबाडा, जि. खोरडा, **संपर्क:** 1) श्री कर, मोबा. 9437131019, 7681096441, 2) श्री प्रदीप प्रधान, मोबा. 9439705409, 8093480338, Email: vipassanabbsr@gmail.com, **दस-दिवसीय:** 2024» 17 से 28-4, 15 से 26-5, 12 से 23-6, 17 से 28-7, 14 से 25-8, 11 से 22-9, 16 से 27-10, 13 से 24-11, 11 से 22-12, **1-दिवसीय:** 2024» 4-2, 3-3, 7-4, 5-5, 2-6, **7-7,** 4-8, 1-9, 6-10, 3-11, 1-12, # **बाल-शिविर:** 2024»11-2, 9-6, 8-9, 8-12,

श्रीलंका, पंडाथारीप्पु, जाफना

पंडाथारीप्पु, जाफना, श्रीलंका, स्थान: फातिमा रिट्रीट, हाउस, पंडाथारीप्पु, जफ्ना, श्रीलंका, **दस-दिवसीय:** (तमिल तथा अंग्रेजी भाषी) 5 से 16-12-2023, **अधिक जानकारी के लिए संपर्क:** फोन: (+94) 0773504491, 0716439454, Email: info@sobha.dhamma.org, website: www.sobha.dhamma.org