"विपश्यना" बद्धवर्ष 2569, 14 अक्टूबर, 2025, वर्ष 1, अंक 8

#### आवश्यक सचनाएं-

- 1- कपया शिविर की नियमावली मँगाकर पढ़ें और संबंधित केंद्र व्यवस्थापक के पास ऑनलाइन आवेदन-पत भेजकर वहां से स्वीकृति-पत मँगा लें।
- 2- एक दिवसीय, लघ / स्वयं शिविर: केवल पराने साधकों के लिए, जिन्होंने दस दिन का विपश्यना शिविर परा किया हो।
- 3- सतिपद्रान 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 पर्ण से 19 वर्ष पर्ण) (कपया किशोरों के शिविर के लिए बनाये हुये नये आवेदन-पत्न का उपयोग करें । संपर्क: संबंधित व्यवस्थापक )
- 5- ∞ दीर्घ शिविर 20 दिवसीय शिविर: पाँच सामान्य शिविर, एक सितपट्टान 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 पर्णतया समर्पित हों।
- 6- **30 दिवसीय शिविर:** जिन्होंने 20 दिवसीय शिविर पूर्ण 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 आचार्यों के लिए एवं गंभीर धर्मसेवकों के लिए जिन्होंने दो 45 दिवसीय शिविर किये हुए हों।
- 9- विशेष 10-दिवसीय शिविर: पांच सामान्य शिविर, एक सतिपट्टान शिविर किये और एक दुस-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 कतज्ञता-शिविर "आचार्य स्वयं शिविर" का ही रूप है। शिविर का फार्मेट बिल्कल वही रहेगा। पुज्य गुरुजी और माताजी अब नहीं रहे तो उनके प्रति तथा पुरी 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 पुज्य गुरुजी एवं माताजी की जन्म-तिथियां (ज्यंतियां) भी आती हैं। शिविर की योग्यँता- इस 'शिविर' में सम्मिलित होने के लिए केवल एक सतिपदान शिविर, धर्म के प्रचार-प्रसार में योगदान तथा स्थानीय आचार्य की संस्तति . 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-पत्न का ही उपयोग करें।

सभी केंद्रो की, सारे शिविरों की बिकंग ऑनलाइन ही चल रही है। कपया उनकी तारीखें नेट पर देखें और तद्वसार ऑनलाइन ही आवेदन करें।

### इगतपुरी एवं महाराष्ट्र धम्मगिरि : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

विपश्यना विश्व विद्यापीठ, इगतपुरी—422403, नाशिक, फोन: (02553) 244076, 244086, 244144, 244440, दीर्घ-शिविरों की जानकारी के लिए--8380017284, 8956297220 अन्य शिविरों के बारे में Whatsapp: 8956297219, 8956297221, (केवल कार्यालय के समय अर्थात सुबह 10 बजे से साय 5 बजे तक). फैक्स: 244176. Email: reg.giri@vridhamma.org, [बिना बुकिंग प्रवेश बिल्कुल नहीं] दस-दिवसीय: 2025 ▶ 12 से 23-11, 26-11 से 7-12, 24-12 से 4-1-2026, 2026 ▶ 7 से 18-1, 21-1 से 1-2, 4 से 15-2, 18-2 से 1-3, 4 से 15-3, 18 से 29-3, 15 से 26-4, 29-4 से 10-5, 13 से 24-5, 27-5 से 7-6, 10 से 21-6, 24-6 से 5-7, 8 से 19-7, (केवल पुराने साधक 22-7 से 2-8), 5 से 16-8, 19 से 30-8, 2 से 13-9, 16 से 27-9, 28-10 से 8-11, 11 से 22-11, 23-12 से 3-1-2027. ♦ सतिपट्टान: 2026 ▶ 1 से 9-10. 3-दिवसीय: 2025 ▶ 22 से 25-10, 2026 ▶ 26 से 29-11. धम्मसेवक एवं ट्रस्टी कार्यशाला: 2026 ▶ 10 से 11-10. भारतीय आचार्यों के लिए सम्मेलन: 2025 ► 11-12, 2026 ► 7 से 8-12. अंतर्राष्ट्रीय आचार्य सम्मेलनः 2025 ▶ 12-12, 2026 ▶ 9 से 10-12, सहायक आचार्य सम्मेलनः 2025 ▶ 13 से 15-12. अंतर्राष्ट्रीय सहायक आचार्य सम्मेलनः 2026 ▶ 11 से 13-12. सहायक आचार्य कार्यशाला: 2025 ► 17 से 20-12, 2026 ► 15 से 18-12. प्रशिक्षकों की कार्यशाला: 2025 ▶ 16-12, 2026 ▶ 14-12, रख-रखाव अवधि: 2025 ▶ 26-10 से 11-11, 2026 ► 30-3 से 14-4, 12 से 27-10. स्वर्ण जयंती: 2026 ► 6-12. Website: https://schedue.vridhamma.org

# धम्मगिरि : इगतपुरी, लघु एवं टीनएजर शिविर क्षेत्र

3-दिवसीय: 2025 ▶ 13 से 16-11, 11 से 14-12, 2026 ▶ 9 से 12-1, 6 से 9-2, 21 से 24-8, 18 से 21-9, 14 से 17-11, 1 से 4-12. 2-विवसीय: 2026 ▶ 2 से 4-7. किशोरों का शिविर: 2025 ▶ 23 से 31-10, 19 से 27-11, 17 से 25-12, 2026 ► 15 से 23-1, 12 से 20-2, 10 से 18-3, 1 से 9-4, 23-4 से 1-5, 15 से 23-5, 5 से 13-6, 7 से 15-7, 30-7 से 7-8, 27-8 से 4-9, 25-9 से 3-10, 23 से 31-10, 20 से 28-11. किशोरियों का शिविर: **2025 ▶** 3 से 11-11, 30-11 से 8-12, 28-12 से 5-1-2026, 2026 > 26-1 से 3-2, 23-2 से 3-3, 21 से 29-3, 12 से 20-4, 4 से 12-5, 25-5 से 2-6, 21 से 29-6, 19 से 27-7, 10 से 18-8, 107 से 15-9, 12 से 20-10, 3 से 11-11, 13 से 21-12. online Booking. रख-रखाव अवधि: 2026 ▶ 4 से 9-3.

(गंभीर सूचनाएं— • कृपया ध्यान दें कि इगतपुरी के किसी भी शिविर में बिना बुकिंग कराए आने का प्रयास बिल्कल 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। • कपया स्वीकति-पत्न अपने साथ अवश्य लाएं। • यदि **किसी कारण** न आ पा रहे हों तो कृपया समय रहते सूचना अवश्य दें, ताकि किसी प्रतीक्षारत को सुअवसर मिले।)

# धम्मतपोवन-1 : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

2026 ► दस-दिवसीय एकजीक्यटिव शिविर: 6 से 17-4, 25-7 से 5-8, (केवल

पराने साधक 20-4 से 1-5). **े सतिपट्टान:** 26-3 से 3-4. **3-दिवसीय:** 28-9 से 1-10. दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय: 24-2 से 17-3, 28-6 से 19-7-2026.

30-दिवसीय: 2026 ▶ 6-5 से 6-6, 9-8 से 9-9.

45-दिवसीय: 2025 ▶ 15-12 से 30-1-2026, 2026 ▶ 6-5 से 21-6, 9-8 से 24-9, (15 दिवसीय आनापान) ▶ 13-12 से 28-1-2027.

2026▶ 60-दिवसीय: 5-10 से 5-12. ∞ कृतज्ञता-शिविर: 2026▶ 2 से 17-2. रख-रखाव अवधि: 2026 ► 18 से 25-3.

### धम्मतपोवन-2 : इगतपुरी (महाराष्ट्र)

2026 ▶ ♦ सतिपट्टान: 11 से 19-4. विशेष दस-दिवसीय: 28-4 से 9-5.

∞ दीर्घ-शिविर: **20-दिवसीय: 2026**► 12-5 से 2-6, 8 से 29-10. **30-दिवसीय:** 2025 ► 9-11 से 10-12, 2026 ► 21-2 से 24-3, 8-6 से 9-7, 10-11 से 11-12. 45-दिवसीय: 2026 ▶ 21-2 से 8-4, 8-6 से 24-7. 60-दिवसीय: 2025 ▶ 16-12-25 से 15-2-2026, 2026 ▶ 1-8 से 1-10, 16-12 से 15-2-2027.

रख-रखाव अवधि: 2025 ► 3 से 8-11, 10 से 15-12, 2026 ► 20 से 27-4, 30-10 से 9-11.

## धम्मपत्तन : गोराई, बोरीवली, मंबई

**धम्मपत्तन, विपश्यना केन्द्र,** एस्सेल वर्ल्ड के पास, गोराई खाडी, बोरीवली (पश्र्चिम) मंबई- 400 091, फोन: +91 8291894650, टेली. (+91 22) 50427500, Ext. No. (पुरुष कार्यालय)» 519. (महिला कार्यालय)» 546. (मुख्य 11 से सार्य 5 बजे तक); Email: info.pattana@vridhamma.org, Website: www.pattana. dhamma.org दस-दिवसीय एक्जीक्यूटिव शिविर: 2025 ▶ 13 से 24-11, 9 से 20-12, 22-12 से 2-1-2026, 6 से 17-1-2026. ♦ सतिपद्रान: 2025▶ 26-11 से 4-12, 1-दिवसीय महाशिविर: 2026► 18-1, 3-5, 26-7, 4-10, ∞ दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय: 21-10 से 11-11-2025. कृतज्ञता शि.: 2 से 17-2-26 Email: registration\_pattana@dhamma.net.in; ऑनलाइन बुकिंग: www.dhamma.org/en/schedules/schpattana.shtml;

विशेष सुचनाः "धम्मपत्तन" विपश्यना केंद्र में केवल 90 साधकों के लिए स्थान है। अत: सभी साधकों से नम्र निवेदन है कि जिन्हें शिविर के लिए स्वीकृति-पत्न दिया जाय, वे ही आयें और जिन्हें स्वीकित नहीं दी जा सकी, वे कृपया किसी प्रकार का आग्रह (दुराग्रह) न करें। • **कृपया** अपना आपात्कालीन फोन-संपर्क (भले पास-पड़ोस का) अवश्य लिखें।

#### धम्मकन्हेरी, गोरेगांव, मुंबई

गोरेगांव विपश्यना केंद्र, वेलफेअर सेंटर बिल्डिंग, मोहन गोखले रोड़, लक्षधाम स्कल के सामने, गोरेगाव (पूर्व) मुंबई 400063, फोन: ह्वाट्सऐप नं. +91 9152233764/65, Email: info.gvc@vridhamma.org, 2025 ► दस दिवसीयः (केवल महिला) 29-10 से 9-11, 26-11 से 7-12, (केवल पुरुष) 12 से 23-11, 10 से 21-12. तीन दिवसीय: (केवल महिला) 23 से 26-10, (केवल पुरुष)16 से 19-10, 25 से 28-12. 1-**दिवसीय: हर शनिवार** एवं सार्वजनिक अवकाश के समय, साम. साधना: हर रोज प्रात: 8 से 9 तथा शाम 6 से 7, Website: kanheri.vridhamma.org

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 धातओं के सान्निध्य में तपने का सयोग प्राप्त हो।) तथा मेगा कोर्सेज (महाशिविर) की तिथियों का विवरण पत्निका के अंतिम पृष्ठ पर देखें। संपर्क: Email: info@ globalpagoda.org; फोन: 022 50427500 (Board Lines) - Extn. no. 9, मो. +91 8291894644. पीने का पानी बड़ी बोतल (20 लीटर) में उपलब्ध रहेगा।

# आगंतुकों के लिए लघु आनापान शिविर

ग्लोबल पगोडा परिसर में प्रतिदिन 11 से 4 बजे के बीच पंदह-बीस मिनट का अंग्रेजी/ हिन्दी में लघ आनापान प्रशिक्षण-सब चलता रहता है। ताकि सभी लोगों को धर्म- लाभ मिल सके। भाग लेने वाले को परे प्रशिक्षण-सत्त में बैठना अनिवार्य है।

#### धम्मविपुल : बेलापुर (नवी मुंबई)

प्लॉट नं. 91 ए; सेक्टर 26, पारसीक हिल, सीबीडी बेलापुर, (पारसीक हिल, सीवुड रेलवे स्टेशन के नजदीक हरबर लाईन) नवी मंबई 400 614. संपर्क: फोन: 022-27522277, 27522404/03 (सबह 11 बजे से साय 5 बजे तक). Email: dhammavipula@ gmail.com, बुकिंग केवल ऑनलाइन: http://www.vipula.dhamma.org/ 1-दिवसीय: हर रविवार को सामू. साधना: साधक अपने समयानुसार आके ध्यान कर सकते है सुबह 7 से शाम 7 तक,

### धम्मवाहिनी : टिटवाला

मुंबई परिसर विपश्यना केंद्र, गांव- रूंद्रे, 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. 2025 ► दस-दिवसीय: 25-10 से 5-11, 8 से 19-11. **2-दिवसीय:** 21 से 23-11,

∞ दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय: 1 से 21-12. 30-दिवसीय: 1 से 31-12-2025.

# धम्मसरिता : खडावली (ठाणे) म. रे.

धम्मसरिता विपश्यना केंद्र, जीवन संध्या मंगल संस्थान, मातोश्री वद्धाश्रम, सौरगांव, पोस्ट पड्या, ता. भिवंडी, जि. ठाणे-421101 Online registration: www.sarita. dhamma.org, Email: dhamma.sarita@gmail.com, info@sarita. dhamma.org, संपर्क: 25008868/25011096/25162505, (1-दिवसीय: दस दिवसीय शिविर के अंतिम दिवस पर संपर्क: मिन्टु बेरा, मोबा. 9503905086, ऑफिस 77983244659, (शिविर-तिथियां ऑनलाइन देखें)

### धम्मवाटिका : पालघर

पालघर विपश्यना केंद्र, गट नं. 198-2/ए, अल्याली क्रिकेट ग्राउंड के पीछे, अल्याली, पालघर-401404, **संपर्कः** 1) 9637101154, 2) श्री जाधव, मोबा. 90491 51464, Email: info@vatika.dhamma.org, Website: vatika.dhamma.org, दस-दिवसीय: 2025 ▶ 29-10 से 9-11, 12 से 23-11, 26-11 से 7-12, 17 से 28-12, 2026 ▶ 31-12 से 11-1, 14 से 25-1, 28-1 से 8-2, 11 से 22-2, 18 से 29-3, 1 से 12-4, 15 से 26-4, 29-4 से 10-5, 13 से 24-5, 10 से 21-6, 24-6 से 5-7, 8 से 19-7, 3-दिवसीय: 2025 ▶ 9 से 12-12, 2026 ▶ 27-2 से 2-3. ♦ सतिपद्वान: 2026 ▶ 7 से 15-3. **धम्मसेवक कार्यशाला: 2026** ▶ 19 से 20-9. # **बाल-शिविर:** (केवल लड़िकयां) 2026 ▶ 27 से 28-5, 4 से 5-11, (केवल लड़के) 2026 ▶ 30 से 31-5, 6 से 7-11,

#### 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 सबह 10 बजे से सायं 5 बजे तक). फोन पर जवाब न मिलने पर इमेल करें Email: info@nasika. dhamma.org, online Booking:

## धम्मानन्द : पुणे (महाराष्ट्र)

पुणे विपश्यना केंद्र, (बिना बुकिंग प्रवेश नहीं) मरकल गांव के पास. आलंदी से 8 कि.मी. 2025 ▶ दस-दिवसीय: (केवल हिंदी एवं मराठी भाषी) 8 से 19-11, 13 से 24-12, (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) 25-10 से 5-11, 22-11 से 3-12, 27-12-2025 से 7-1-2026. ♦ सतिपद्रान: (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) 3-दिवसीय: 7 से 10-12, संपर्क: पुणे विपश्यना समिति, फोन: (020) 24468903, 24436250. Email: info@ananda. dhamma.org; टेली-फैक्स: 24464243.

# धम्मपुण्ण : पुणे शहर (स्वारगेट)

**पणे विपश्यना समिति,** नेहरू स्टेडियम के सामने, स्वारगेट वॉटर वर्क्स के पीछे, आनंद मंगल कार्यालय के पास, दादावाडी, पणे-411002. फोन: (020) 24436250. Email: info@ punna.dhamma.org, 2025 ▶ दस-दिवसीय: (केवल हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी) 2 से . 13-11, 7 से 18-12, (केंवल हिंदी एवं मराठी भाषी) 16 से 27-11, 20 से 31-12. 1-दिवसीय: हर माह पहले तथा तिसरे शनिवार प्रात: 8:30 से 4:30 तक, पंजीकरन सबह 8:30 से 9:00 तक. # बाल शिविर: (8 वर्ष पूरा से 18 वर्ष) हर माह पहले तथा तीसरे रविवार को गातः ४:०० मे २:२० हाने तत

का प्रात: 8:00 स 2:30 बज तक.	
	विशेष 10-दिवसीय
5 से 16-11-2025	धम्मदिवाकर - मेहसाणा (गुजरात)
7 से 18-11-2025	धम्ममरुधर - जोधपुर (राजस्थान)
20-11 से 1-12-2025	धम्मकल्याण - कानपुर (उ. प्र.)
23-11 से 4-12-2025	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
7 से 18-12-2025	धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
2 से 13-2-2026	धम्मनागाज्जुन -2 - नागार्जुन सागर (तेलंगाना)
4 से 15-2-2026	धम्मभण्डार - भंडारा (महाराष्ट्र)
5 से 16-4-2026	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
28-4 से 9-5-2026	धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
20 से 31-5-2026	धम्मकोट - राजकोट (गुँजरात)
14 से 25-6-2026	धम्मसरोवर - धुळे (महाराष्ट्र)
14 से 25-6-2026	धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)
17 से 28-6-2026	धम्मरत - रतलाम (म.प्र.)
18 से 29-6-2026	धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा)
14 से 22-7-2026	धम्मथुली - जयपुर (राजस्थान)
15 से 26-7-2026	धम्मदिवाकर - मेहसाणा (गुजरात)
19 से 30-7-2026	धम्मलक्खण् - लखनुऊ (उ. प्र.)
5 से 16-8-2026	धम्मसेतु - चेन्नई (तमिलनाडु)
19 से 30-08-2026	धम्माराम - भीमावरम, (आंध्र प्रदेश)
13 से 24-9-2026	धम्मसरोवर - धुळे (महाराष्ट्र)
8 से 19-12-2026	धम्मपट्वान - सोनीपत (हरियाणा)
	कतज्ञता शिविर

#### 2 से 17-2-2026 धम्मपत्तन - गोराई, बोरीवली, मुंबई 2 से 17-2-2026 धम्मतपोवन-१ - इँगतपुरी (महाँराष्ट्र) 2 से 17-2-2026 धम्मअनाकल - खापरखेडा फोटा, तैल्हारा (अकीला) 2 से 17-2-2026 धम्मसरोवर - धुळे (महाराष्ट्र) धम्मपीठ - अहँमदोबाद (गुजरात) 2 से 17-2-2026 2 से 17-2-2027 धम्मदिवाकर - मेहसाणा (गुजरात) धम्मपालि - भावनगर, गजरात 2 से 17-2-2027 2 से 17-2-2026 धम्मलक्खण - लखनऊ (उ. प्र.) 2 से 17-2-2026 धम्मरत - रतलाम (म.प्र.) 2 से 17-2-2026 धम्मपाटलिपत्त - पटना (बिहार) धम्मखेत्त - हैदराबाद (तेलंगाना) 2 से 17-2-2026

#### धम्म नागाञ्जन -2 - नागार्जन सागर (तेलंगाना) बीर्घ शिविर कार्यक्रम (भारत)

### 20-दिवसीय

21-10 से 11-11-2025 24-10 से 14-11-2025 5 से 26-11-2025 1 से 21-12-2025 10 से 31-12-2025 31-12-25 से 21-1-26 16-1 से 6-2-2026 16-1 से 6-2-2026 1 से 22-2-2026 24-2 से 17-3-2026 23-3 से 13-4-2026 15-4 से 6-5-2026 25-4 से 16-5-2026 12-5 से 2-6-2026 20-6 से 15-7-2026 28-6 से 19-7-2026 16-7 से 6-8-2026 16-7 से 6-8-2026 25-7 से 15-8-2026 7 से 28-9-2026 2 से 23-10-2026 4 से 25-10-2026 8 से 29-10-2026 24-10 से 14-11-2026 28-11 से 19-12-2026

2 से 17-2-2026

धम्मपत्तन - गोराई, बोरीवली, मुंबई धम्म नागाञ्जुन -2 - नागार्जुन सागर (तेलगाना) धम्माराम - भीमावरम, (आंध्र प्रदेश) धम्मवाहिनी - टिटवाला धम्मपाटलिपुत्त - पटना (बिहार) धम्मकोट - राजकोट (गुजरात) धम्मपफुल्ल - अलूर, बंगलूरू (कर्नाटक) धम्मसेत - चेन्नई (तमिलनाड) धम्मथली - जयपुर (राजस्थान) धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र) धम्मपद्भान - सोनीपत (हरियाणा) धम्माराम - भीमावरम, (आंध्र प्रदेश) धम्मनागाञ्जन -2 - नागार्जुन सागर (तेलंगाना)

धम्मतपोवन-2 - इंगतपुरी (महाराष्ट्र) धम्मभण्डार - भंडारा (महाराष्ट्र) धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र) धम्म पष्कर - पष्कर (अँजमेर, राजस्थान) धम्मपद्रान - सोनीपत (हरियाणा) धम्मकोट - राजकोट (गुजरात) धम्मगढ़ - बिलासपुर (छत्तीसगढ़) धम्मलक्खण - लखनऊ (उ. प्र.) धम्मथली - जयपुर (राजस्थान)

धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र) धम्मनागाञ्जुन -2 - नागार्जुन सागर (तेलंगाना) धम्मसरोवर - धुळे (महाराष्ट्र) धम्मपाटलिपुत्त - पटना (बिहार) धम्मकोट - राजकोट (गजरात)

#### 30-दिवसीय

24-10 से 24-11-2025 24-10 से 24-11-2025 25-10 से 25-11-2025 9-11 से 10-12-2025

22-12-26 से 12-1-2027

10 से 31-12-2026

धम्म नागाज्जन -२ - नागार्जन सागर (तेलंगाना) धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.) धम्मचक्र - सारनाथ (उ. प्र.) धम्मतपोवन-2 - इगतपरी (महाराष्ट्र)

4

1 से 31-12-2025 14-12 से 14-1-2026 15-12 से 15-1-2026 31-12-25 से 31-1-2026 16-1 से 16-2-2026 16-1 से 16-2-2026 1-2 से 4-3-2026 1-2 से 4-3-2026 21-2 में 24-3-2026 18-4 से 19-5-2026 25-4 से 26-5-2026 6-5 से 6-6-2026 8-6 से 9-7-2026 16-7 से 16-8-2026 25-7 से 25-8-2026 5-8 से 6-9-2026 9-8 से 9-9-2026 11-8 से 11-9-2026 7-9 से 8-10-2026 2-10 से 2-11-2026 4-10 से 4-11-2026 24-10 से 24-11-2026 10-11 से 11-12-2026 26-11 से 27-12-2026 14-12 से 14-1-2027 19-1-27 से 19-2-2027

19-1 से 6-3-2027

धम्मवाहिनी - टिटवाला धम्म नागाज्जुन -2 - नागार्जुन सागर (तेलंगाना) धम्म अम्बिका - दक्षिण गुजरात, गुजरात धम्मकोट - राजकोट (गुजरात) धम्मपफुल्ल - अलूर, बंगलूह (कर्नाटक) धम्मसेतु - चेन्नई (तमिलनाडु) धम्मपद्दान - चेन्नयपुर (राजस्थान) धम्मपट्दान - सोनीपत (हरियाणा) धम्मपट्दान - सोनीपत (हरियाणा) धम्मपट्दान - सोनीपत (हरियाणा) धम्मपट्दान - सोनीपत (हरियाणा)

मनागञ्जन - 2 - नागज़ेन सागर (तेलंगान) धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र) धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र) धम्म पुष्कर - पुष्कर (अजमेर, राजस्थान) धम्मफोट - अहमदाबाद (गुजरात) धम्मपीट - अहमदाबाद (गुजरात) धम्मपदान - अहमदाबाद (रियाणा) धम्मपदान - सोनीपत (हरियाणा) धम्माढ़ - बिलासपुर (छत्तीसगढ़) धम्मलक्षण - लखनऊ (उ. प्र.) धम्मवल्वण - जयपुर (राजस्थान)

धम्मनागाज्जुन -2 - नागार्जुन सागर (तेलंगाना) धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र) धम्माराम - भीमावरम, (आंध्र प्रदेश) धम्मनागाज्जुन -2 - नागार्जुन सागर (तेलंगाना) धम्मकोट - राजकोट (गुजरात)

#### 45-दिवसीय

धम्मसवत्थी - श्रावस्ती (उ. प्र.) 15-10 से 30-11-2025 24-10 से 9-12-2025 धम्म नागाञ्जुन -2 - नागार्जुन सागर (तेलंगाना) 24-10 से 9-12-2025 धम्मपाल - भोपाल (म.प्र.) धम्मसिन्धु - मांडवी-कच्छ (गुजरात) धम्म नागाज्जन -2 - नागार्जुन सागर (तेलंगाना) 6-11 मे 22-12-2025 14-12 से 29-1-2026 15-12-2025 से 30-1-2026 धम्मतपोवन-1 - इँगतपुरी (महाराष्ट्र) 15-12-2025 से 30-1-2026 धम्म अम्बिका - दक्षिण गुजरात, गुजरात 16-1 से 3-3-2026 धम्मसेतु - चेन्नई (तमिलनाडु) धम्मथली - जयपुर (राजस्थान) 1-2 से 19-3-2026 धम्मपट्टान - सोनीपत (हरियाणा) 1-2 से 19-3-2026 21-2 से 8-4-2026 धम्मतपोवन-२ - इगतपुरी (महाराष्ट्र) 25-4 से 10-6-2026 धम्मनागाञ्जुन -2 - नागार्जुन सागर (तेलंगाना) 6-5 से 21-6-2026 धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र) 26-5 से 11-7-2026 धम्मखेन - दैदराबाद (तैंलंगाना) 8-6 से 24-7-2026 धम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र) धम्मकोट - राजकोट (गुँजरात) 25-7 से 9-9-2026 9-8 से 24-9-2026 धम्मतपोवन-1 - इगतपुरी (महाराष्ट्र) धम्मपद्रान - सोनीपत (हरियाणा) 7-10 से 22-11-2026 ७-११० स २२-११-२०२० चन्नप्रान - सानावत (हाराणा) २४-१० से 9-१2-२०२६ धम्मनागाज्जुन - २ - नागार्जुन सागर (तेलंगाना) १३-१२ से २८-१-२०२७ (१५ दिवसीय आनापान) धम्मवर्पायन-१ - इगतपुरी (महाराष्ट्र) धम्मनागाञ्चन -2 - नागार्जेन सागर (तेलंगाना) 14-12 से 29-1-2027

# 60-दिवसीय

धम्मकोट - राजकोट (गुजरात)

16-12-25 से 15-2-2026 घम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
1-1 से 3-3-2026 घम्मसिन्यु - मांडवी-कच्छ (गुजरात)
26-5 से 26-7-2026 घम्मसेन्य - हैदराबाद (तेलंगाना)
1-8 से 1-10-2026 घम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
5-10 से 5-12-2026 घम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)
16-12 से 15-2-2027 घम्मतपोवन-2 - इगतपुरी (महाराष्ट्र)

### धम्मअजन्ता : औरंगाबाद (महाराष्ट्र)

अजंता अंतर्राष्ट्रीय विषस्यना समिति, गट नं. 45 रामपुरी, वैजापुर रोड, औरंगाबाद-431003. संपर्क: फोन: (0240) 2040444, मोबाईल: 94222-11344, 99218-17430. Email: info@dhammaajanta.org (Booking online)

#### धम्मसरोवर : धुळे (महाराष्ट्र)

खान्देश विपश्यना साधना केंद्र, डेडरगांव जलशुद्धिकरण केंद्र के पास, मु. पो. तिखी, जिला-धृद्धे, िपन: 424002; (बिना बुकिंग प्रवेश नहीं) (केंद्र जाने के लिए "पाच कंदील" के पास "शेरे पंजाब लॉज" पहुँचे। वहां से तिखी गांव के लिए ऑट्टोरिक्शा मिलते हैं। संपर्कः डॉ. देवर, फोन: 222861, मोबा. 99226-07718, Email: info@sarovara.dhamma.org 2026 ► दस-विवसीय: 3 से 14-1, 18 से 29-1, 21-2 से 4-3, 8 से 19-3, 22-3 से 2-4, 5 से 16-4, 19 से 30-4, 3 से 14-5, 17 से 28-5, 31-5 से 11-6, 28-6 से 9-7, 12 से 23-7, ◊ सतिपद्मान: 8 से 17-2, 16 से 25-6, 15 से 24-9.3 विद्रवसीय: 30-4 से 3-5, 23 से 26-8, 2-विद्रसीय: 20 से 22-3, 13 से 15-11. 1-दिवसीय: 18-1, 8-3, 5-4, 28-6, बाल शिविर: 15-5, 16-5.

2026 ►  $\infty$  कृतज्ञता-शिविर: 2 से 17-2. विशेष दस दिवसीय: 14 से 25-6, 13 से 24-9. 2026 ►  $\infty$  दीर्घ शिविर: 20-दिवसीय: 28-11 से 19-12.

### धम्मसिद्धपुरी : भाटेगाव, सोलापुर

धम्मसिद्धपुरी विपश्यना केंद्र, off विजापुर रोड, भाटेवाडी के पास, सोरेगाव से 4 कि.मी.- डोणगाव का रास्ता, ता. उत्तर सोलापुर, जिला. सोलापुर-413002, Email: solapurvipassana@gmail.com, संपर्क: 1) श्री सम्राट पाटील, मोवा. 7620592920, 9011908000, 2) श्री भालचंद्र उकरंदे, मोवा. 9860759866. 1-दिवसीय: हर माह दुसरे रविवार सुबह 10 से 4 # बाल-शिविर: हर माह चौथे रविवार सुबह 10 से 4,

#### धम्मालय : कोल्हापुर (महाराष्ट्र)

द्रक्खिन विपश्यना अनुसंधान केन्द्र, (बिना बुकिंग प्रवेश नहीं) रामिलंग रोह, आलते पार्क, आलते, ता. हातकनंगले (रेलवे स्टेशन), जि. कोल्हापुर-416123. Email: info@ alaya.dhamma.org, फोन: संपर्क: मोवा. 97674-13232. 9697933232, 7420943232, 2025 ► दस-दिवसीय:- 2 से 13-11, 23-11 से 4-12, 7 से 18-12, 21-12 से 1-1-26. ♦ सतिपद्वान: 25-11 से 4-12. # बाल-शिविर: (केवल लड़के) 25 से 26-10 (केवल लड़किया) 29 से 30-10. धम्मसेवक कार्यशाला: 16 से 17-11. आचार्य तथा बालिशिविर शिक्षक कार्यशाला: 19 से 21-11.

#### धम्मनाग : नागपुर (महाराष्ट्र)

नागपुर विपश्यना केंद्र, माहरझरी गांव, नागपुर-कलमेश्वर रोड के पास. Email: info@

naga.dhamma.org, संपर्कः मोबाइलः 9403870195, 9422182336, 9370990771. (बिना बुकिंग प्रवेश नहीं) 2025 ▶ द्रस-दिवसीय: 29-10 से 9-11, 12 से 23-11, 26-11 से 7-12, 10 से 21-12. ♦ सितपट्टानः 24-12 से 1-1-26. 1-दिवसीय: 26-10, 9-11, 23-11, 7-12, 21-12. # बाल-शिविरः (13 से 18 वर्ष) 26-10, (8 से 13 वर्ष) > 7-12. संपर्कः सचिव, कल्याणिमित चैरिटेबल ट्रस्ट, अभ्यंकर स्मारक भवन, अभ्यंकर दोड, घनतीली, नागपुर-440012. फोन: 0712- 2458686, 2420261. (सभी पत-व्यवहार इसी पते पर करें।)

### धम्मसुगति : सुगतनगर (नागपुर)

विपस्यना साधना केंद्र, सुगतनगर, नागपुर-14, फोन नं. (0712)2630115. # बाल-शिविर: (8 से 12 वर्ष लड़के लड़िकयों के लिये). सामू साधना: तथा हर रविवार प्रात: 8 से 9; एवं हर रोज शाम 6 से 7. आनापान साधना: (लड़के लड़िकयों के लिये) हर रविवार प्रात: 8 से 9;45. संपर्क: 1) श्री नारनवरे गुरूजी, मोबा. 9422129229, 8999247556, 2) श्री कमलेश चाहन्ते, मोबा. 9373104305, (कृपया तिथियां देखें और ऑनलाइन आवेदन करें।)

#### धम्ममल्ल : यवतमाल (महाराष्ट्र)

विपश्यना केंद्र, धनश्री नगर, आय. टी. आय. के पीछे, पिंपलगांव बायपास, यवतमाल-445001, संपर्क: 1) श्री ढोले- 9422865574, 2) डॉ. राजकुमार भगत, मोबा. 9423432475. 2025 ► दस-दिवसीय: 25-10 से 5-11, 12 से 23-11, 30-11 से 11-12. ♦ सितपट्टान: 14 से 22-12. 1-दिवसीय: 16-10, 23-11, 28-12. # 2-दिवसीय बाल शिविर: (केवल लड़के) 25 से 27-12, (केवल लड़किया) 29-12 से 31-12. # 1-दिवसीय बाल शिविर: 19-10, 5-11.

#### धम्मगोंड : गोंदिया (ओझाटोला)

**विपश्यना केन्द्र,** गोंदिया ता. जि. गोंदिया - 441601**, संपर्क:** 1) श्री शहारे- 8698797834, 2) श्री राउत- 9637836487, 3) श्री संजीवकुमार- 8888728020,

#### धम्म-अमरावती : लंबिनी, मोगरा

विपश्यना केंद्र, लूंबिनी मोगरा, पो. भानखंडा, ता. जि. अमरावती संपर्कः 1) श्री वाघमारे, 9766395335, 2) श्री तंतरपाळे-9096277299, 3) श्री देशमुख, 93705-85203 https://schedule.vridhamma.org/courses/amravati. Email: 12, 2026 ► 21-1 से 1-2, 18-2 से 1-3, 11 से 22-3, (केवल महिला 18 से 29-7), (केवल पृष्ट 19 से 30-8), (रे सतिपद्धान: 2025 ► 26-12 से 3-1-2026, 2026 ► 17 से 25-4. 3-दिवसीय: 2026 ► 29-4 से 2-5, 2-दिवसीय: 2026 ► 15 से 17-1, 1-दिवसीय: 2026 ► 4-1, 1-2, 11-3, 22-3, 21-6, 29-7, किशोरों का शिविर: 2025 ► 19 से 27-11. 2026 ► 1 से 9-6, # बाल शिविर: 2026 ► 11-3, धमसेवक कार्यशाला: 2025 ► 25-10. 2026 ► 1 से 9-6.

पवनी (भंडारा): 2025 ► दस-दिवसीय: 24-10 से 4-11. 1-दिवसीय: 23-11. स्थान: धम्मप्रभास बुद्धविहार समिती, पवनी जि. भण्डारा, संपर्क: 1) श्री शेंडे, मो. 8999916043, 2) श्री भांवकर, मो. 99757676636,

# धम्मभण्डार : भंडारा (महाराष्ट्र)

विपश्यना केंद्र, राहल कॉलनी, रेलवे लाइन के पास, सहकार नगर, भंडारा 441904,

दस-दिवसीय:- 2025 ► 5 से 16-11, 2026 ► 2 से 13-1, 4 से 15-3, 1 से 12-4, 15 से 26-7,  $\lozenge$  सितिपद्वान: 2026 ► 4 से 12-4, 6 से 13-9, 3-दिवसीय: 2026 ► 14 से 26-1, 27 से 30-3. 2-दिवसीय: 2026 ► 20 से 22-2, 1-दिवसीय: 2026 ► 13-1, 15-2, 15-3, 12-4, 1-5, 26-7, # बाल-शिविर: 2025 ► (उम्र 10 से 16 वर्ष) 26-10, 23-11, 6-12, 28-12, 2026 ► 19-4, 26-4, 10-5, 17-5, 24-5, 7-6, 14-6, सामूहिक साधना: 2025/26 ► प्रतिदिन सुबह 8 से 9 एवं शाम 6 से 7. बालशिविर शिक्षक कार्यशाला: 2026 ► 18 से 19-7. इस्टी एवं धर्मसेवक कार्यशाला: 2026 ► 18 से 19-7. इस्टी एवं धर्मसेवक कार्यशाला: 2026 ► 20-6 से 15-7. संपर्कः श्री हरिचंद्र: 9421711409, श्री राजानंद: 9423185322, 7588749108, श्री ब्राह्माल, 8980441071,

#### धम्मनिरंजन : नांदेड

विपश्यना साधना केंद्र, नई इंकीण (गोदावरी नदी के किनारे) नांदेड, संपर्क: 1) श्री दिहिवेले-9423148636. 2) श्री भावे, 9421572499, 2025 ► दस-दिवसीय:- (केवल पुरुष) 12 से 23-11, 9 से 20-12, (केवल महिला) 25-10 से 5-11, 26-11 से 7-12. 2-दिवसीय- 7 से 9-11. 1-दिवसीय 23-11, 7-12, 28-12. # 2-दिवसीय बाल-शिविर (केवल लड़के)- 22 से 24-12, (केवल लड़िक्यों)- 29 से 31-12. 1-दिवसीय: 19-10.

# धम्मवसुधा : हिवरा, वर्धा

विपश्यना केंद्र, हिवरा पोस्ट झडशी, ता. सेलू, जि. वर्धा, Email: dhammavasudha@ gmail.com 100, सागर, सुयोग नगर, नागपुर-440015. संपर्क: 1) श्री बांते-9326732550, 9326732547. 2) श्री काटवे- 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, hial. 9421156138, 9881204125, 9421833060, ऑनलाइन बुकिंग: https://www.dhamma.org/en/schedules/v2/schanakula#normal, Email: info.anakula@vridhamma.org, दस-दिवसीय:-2025 ▶ 5 से 16-11, 19 से 30-11, 3 से 14-12, 17 से 28-12. 2026 ▶ 7 से 18-1, 19-2 से 2-3, 4 से 15-3, 18 से 29-3, 1 से 12-4, 15 से 26-4, 27-5 से 7-6, 10 से 21-6, 1 से 12-7, केंचल भिक्ख 15 से 26-7), 29-7 से 9-8, ◊ सितपदान: 2025 ▶ 25-10 से 2-11. 2026 ▶ 21 से 29-1, 15 से 23-8. 3-दिवसीय: 2026 ▶ 1 से 4-1, 28-4 से 1-5, 24 से 27-6, किशोरियों का शिविर: 2026 ▶ 6 से 14-5, किशोरों का शिविर: 2026 ▶ 15 से 24-5. 1-दिवसीय: 2025 ▶ 30-11, 28-12, 2026 ▶ 30-1, 15-3, 29-3, 3-5, 7-6, 28-6, 12-7, 26-7, # बाल-शिविर: 2025 ▶ 16-11, 14-12, 2026 ▶ 18-1, 26-4, 24-5,

∞ **कृतज्ञता-शिविर: 2026 ▶** 2 से 17-2. **संपर्क:** 1) विपश्यना चैरिटेबल ट्रस्ट, शेगांव, फोन: 95798-67890, 98812-04125. 2) श्रीआनंद- 94221-81970.

# धम्ममञ्जूसाः बोरगांव मंजू, अकोला

"धम्म मञ्जूसा" विपरवा केन्द्र, मच्छी तालाब के पास, बोरगांव मंजु, ता. जि.-अकोला, Email: dhammamanjusha5@gmail.com एवं संपर्क नंबर- ९४०४७५२५३३, ९९२२३३१९८८, **2025 ► दस-दिवसीय:** 29-10 से 9-11, 12 से 23-11, 26-11 से 7-12, 10 से 21-12. **3-दिवसीय:** 25 से 28-12. **एक दिवसीय:** 9-11, 21-12. # बालिशिविर: 23-11.

मलकापुर: (अकोला) 2025► दस-दिवसीय: (केवल पुष्प)-18 से 29-12. 3-दिवसीय: 10 से 13-11. किशोरों का शिविर: 23 से 31-10. स्थान: 'भदन्त आनंद निवास, राजरतन कॉलनी येवता रोड मलकापुर जि. अकोला. 444001, संपर्क: 1) श्री शाम आठवले, 9404092468, 9112463416.

कोटंबा: (यवतमाळ) 2025 ► दस-दिवसीय: (पुरुष तथा महिला)- 26-10 से 6-11, 23-11 से 4-12, 14 से 25-12. संपर्क: धम्मभूमि विपरयना चॅरीटेबल ट्रस्ट, कोटंबा ता. बाभूळगांव जि. यवतमाळ-445001. मोबा. 9822896453, 9067788418,

पातुर: (अकोला) विपश्यना साधना प्रसार केंद्र, शिरला, पातुर जि. अकोला - 444501, 2025 ► दस-दिवसीय: (केवल महिलाएं) - 6 से 17-11, (केवल पुरुष) - 10 से 21-12. ◊ सतिपदान: (केवल महिलाएं) - 24-11 से 3-12. 1-दिवसीय: हर माह दुसरे रिववा: # बाल शिविर: (13 से 17 वर्ष) हर माह तीसरे रिववा: संपर्क: 1) श्री गवई-07775928290, 2) श्रीमती वानखेडे- 9921998803,

#### धम्मजलगांव : जलगांव

विपश्यना केंद्र, गट नं. 99/12, मैती हिल्स अजिंठा रोड, उमाळा गांव, ता. जि. जळगांव-425001, फोन: (0257) 2229477, मोबा. 9422292161, Email: dhammajalgaon@gmail.com, online registration www.jalgaon. dhamma.org, संपर्कः श्री तलरेजा- 7588436222, 7588009584,

# 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 चिकटे, मोबा. 9421812541, 2) श्री मिलींद घरडे, मोबा. 80071-51050

बल्लारपुर (चंद्रपुर): दस-दिवसीय: 2025» 5 से 16-11, 24-11 से 5-12, 17 से 28-12, 1-दिवसीय: 2025» 16-11, # बाल शिविर 2-दिवसीय: (केवल लड़के 10 से 15 वर्ष)2025» 24 से 26-10, (केवल लड़किया 10 से 15 वर्ष)2025» 27 से 29-10, स्थान: अनूपमा चॅरिटेबल ट्रस्ट, येनबोडी पो. कोठारी तहसील बल्लारपुर, जिला. चंद्रपुर - 442701, संपर्क: 1) श्री वसंत ढोके, मोबा. 7875330276, 2)श्रीमती चक्रवती फुलबोले, मोबा. 9850893946,

### धम्मपदेस : पाली (रत्नागिरी)

कोंकण विपरयना मेडीटेशन सेंटर, मु. पाथरट, पो. पाली, जि. - रत्नागिरी - 415803, Email: info@pades.dhamma.org, Website: https://pades.dhamma.org, 2025 ► दुस-दिवसीय:- (केवल पुरुष हिंदी एवं मराठी भाषी)- 16 से 27-11, (केवल महिला हिंदी एवं मराठी भाषी)- 30-11 से 11-12, (केवल पुरुष हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी)- 2 से 13-11, (पुरुष एवं महिला हिंदी एवं मराठी भाषी)- 19 से 30-10, 14 से 25-12. 3-विवसीय: (पुरुष एवं महिला हिंदी एवं अंग्रेजी भाषी)- 28 से 31-12. संपर्कः श्री संतीष आयरे - 9975434754/9960503598

# धम्मउदक : दापोली (रत्नागिरी)

विपश्यना ध्यान केंद्र, पीसई, माटवन के पास, तहसील दापोली, जि. - रत्नागिरी - 415712, कार्योलय संपर्क: - 7499420272, Online Regn: https://schedule.vridhamma.org/courses/udaka.e.vridhamma.org संपर्क: 1. श्री कासरे-9699937134 2. श्री भगवत- 9545628659, 2025 दस-दिवसीय: 22-10 से 2-11, 5 से 16-11, 19 से 30-11, 3 से 14-12, 17 से 28-12, 31-12 से 11-1-2026.

# धम्मदेस : चिंचोली, हिंगोली

**धम्मदेस विपश्यना केंद्र,** चिंचोली, ता. हिंगोली, जि. हिंगोली, **संपर्क:** मोबा. 9405111373, 9420433905, 9881242487, .......

### धम्मसुगन्धः भोसे (सांगली)

पम्मसुगंध : सांगली विपश्चना ख्यान केंद्र, गट नं. 564, तलाल रोड, यल्लमा मंदीर के पास, खामकर वाडी, भोसे - 416420, ता. मिरज, जि. सांगली, For online regin: https://schedule.vridhamma.org/courses/sugandha, संपर्क: 1) डॉ. पाटील-9222161236, 2) श्री चौगूल- 9403841943, Email: sanglivipassana@gmail.com, 2025 > दस-दिवसीय:- (हिंदी मराठी) 26-10 सें 6-11, 9-11 से 20-11, 23-11 सें 4-12, 7-12 सें 18-12, 21-12 सें 1-1-26. 2-दिवसीय: (हिंदी मराठी) - 20-11 सें 22-11. एक दिवसीय लिंक: https://sugandha.dhamma.org/oneday.php

# जयपुर एवं पूर्वोत्तर भारत

# धम्मथली : जयपुर (राजस्थान)

राजस्थान विपश्यना केन्द्र, पो.वॉ. 208, जयपुर-302001, पंजीकरण संपर्क: मोवा. 0-99301-17187, 9610401401, 9828804808, Email: info@thali. dhamma.org, Website: www.thali.dhamma.org, दस-दिवसीय: 2025 ▶ 26-10 से 6-11, 9 से 20-11, 23-11 से 4-12, 7 से 18-12, 21-12 से 1-1-26, 2026 ▶ 3 से 14-1, 17 से 28-1, 22-3 से 2-4, 5 से 16-4, 19 से 30-4, 3 से 14-5, 17 से 28-5, 31-5 से 11-6, 14 से 25-6, 28-6 से 9-7, 12 से 23-7, 26-7 से 6-8, ऐ सितपद्गान: 2026 ▶ 24-3 से 1-4, 19 से 27-5, 14 से 22-7.

∞ विशेष दस-दिवसीय: 2025 ► 23-11 से 4-12, 2026 ► 5 से 16-4, 14 से 25-6. ∞ दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय: 2026 ► 1 से 22-2, 4 से 25-10. 30-दिवसीय: 2026 ► 1-2 से 4-3, 4-10 से 4-11. 45-दिवसीय: 2026 ► 1-2 से 19-3.

# धम्म-अरञ्ञ : चक्षु, राजस्थान

धम्म अरञ्ज, गाँव बडोदिया, तहसील कोतखवाडा, चक्षु - 303908,

वस जिस्तीय: 2025 ▶ 5 से 16-11, 29-11 से 10-12, 17 से 28-12, 31-12 से 11-1-26, 2026 ▶ 15 से 26-1, 10 से 21-2, 25-2 से 8-3, 18 से 29-3, 8 से 19-4, 22-4 से 3-5, 13 से 24-5, 27-5 से 7-6, 10 से 21-6, 1 से 12-7, 15 से 26-7, 29-7 से 9-8, ऐ सिल्पट्टल: 2025 ▶ 18 से 26-11, 2026 ▶ 31-1 से 8-2, 29-8 से 6-9, 3-दिनसीय: 2025 ▶ 30-10 से 2-11, 11 से 14-12, 2026 ▶ 8 से 11-1, 12 से 15-3, 2 से 5-4, 7 से 10-5, 25 से 28-6,

# धम्मनिलय : जामडोली जयपुर (राजस्थान)

धमानिलय विपश्यना केंद्र, जातोन का बास, जैसिंघपुरा खोर, जामडोली, जयपुर-302027, मोबा. 9828305708, Email: info@thali.dhamma.org, संपर्कः श्रीमती निधी महिन्द्र, मोबा. 7042677225, 9828306708, दस-दिवसीय: 2025 ▶ 25-10 से 5-11, 7 से 18-11, 26-11 से 7-12, 20 से 31-12, 2026 ▶ 28-1 से 8-2, 11 से 22-2, 7 से 18-3, 4 से 15-5, 25-5 से 5-6, 17 से 28-6, 1 से 12-7, 20 से 31-7,

6

3-दिवसीय: 2025 ► 20 से 23-11, 2026 ► 23 से 26-1, 26-2 से 1-3, 19 से 22-2, 9 से 12-4, 30-4 से 3-5, 16 से 19-7, किसोतों का शिविर: 2025 ► 9 से 17-12, 2026 ► 13 से 21-1, 14 से 22-4, 16 से 24-5. किसोतियों का शिविर: 2026 ► 3 से 11-1, 31-3 से 8-4, 6 से 14-6. 2-दिवसीय बाल शिविर: (13 से 18 वर्ष लड़के) 2026 ► 24 से 26-3, 24 से 26-4, (13 से 18 वर्ष लड़के) 2026 ► 27 से 29-3, 27 से 29-4. # बाल शिविर: 2026 ► 24 -5.

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

विपश्यना केन्द्र, ग्राम रेवत (केडेल), पर्वतसर रोड, पुष्कर, जि. अजमेर. मोबा. 91-94133-07570. फोन: 91-145-2780570, Website: www.pushkar. dhamma.org, दस-विदसीय: 2025 ▶ 29-10 से 9-11, 12 से 23-11, 26-11 से 7-12, 10 से 21-12, 24-12 से 4-1-26, 2026 ▶ 7 से 18-1, 21-1 से 1-2, 4 से 15-2, 18-2 से 1-3, 5 से 16-3, (18 से 29-3 केवल पुराने साधक), 1 से 12-4, 15 से 26-4, 29-4 से 10-5, 20 से 31-5, 3 से 14-6, 17 से 28-6, 1 से 12-7, ◇ सितप्रवार: 2026 ▶ 12 से 20-10. 3-विदसीय: 2025 ▶ 23 से 26-10. ∞ दीर्ष-धिविर: 20-विदसीय: 2026 ▶ 16-7 से 6-8, 30-विदसीय: 2026 ▶ 16-7 से 16-8, संपर्क: 1) श्री रिव तोषणीवाल, मोबा. 09829071778, Email: dhammapushkar@gmail.com, 2) श्री अनिल धारीवाल, मोबा. 098290 28275. Email: corporate@toshcon.com, फैक्स: 0145-2787131.

### धम्ममरुधर : जोधपुर (राजस्थान)

विपस्यना साधना केंद्र, लहारिया रिसोर्ट के पीछे, अध्यात विज्ञाग सस्तग केंद्र के पास चौपासनी जोधपुर-342008. मोबा. 9829007520, 9314727515, 8233013020, Email: info@marudhara.dhamma.org. 2025 ► दस-दिवसीच: 25-10-5-11, 21-11 से 2-12, 5 से 16-12. ◊ सितपद्वान: 27-10 से 4-11. कियोरों का शिविर:- 23 से 31-12. ∞ विशेष दस-दिवसीय: - 7 से 18-11. संपर्क: 1) श्री नेमीचंद भंडारी, 41-42, अशोक नगर, पाल लींक रोड, जोधपुर-342003. Email: dhamma.maroodhara@gmail.com; मोबा:: Whatsapp No. 9887099049,

#### धम्मपुब्बज, चूरू (राजस्थान)

पुब्बज भूमि विपश्यना ट्रस्ट, भालेरी रोड, (चृरू से 6 कि.मी.) चूरू (राजस्थान): फोन: 9664481738, Email: dhammapubbaja@gmail.com, info@pubbaja. dhamma.org, संपर्क: 1) श्री सुरेश खत्रा, Email: sureshkhanna56@yahoo.com; (मोबा. 94131-57056, 9887099049, Whatsapp Only) 2025▶ द्वस-विवसीय:-25-10 से 5-11, 8 से 19-11, 23-11 से 4-12. ♦ सतिपट्टान:- 7 से 15-12. किशोरियों का शिविर:- 21 से 29-12.

#### धम्ममधुवन : श्री गंगानगर, राजस्थान

विपश्यना केंद्र, गांव - 7A चोटी, पदमपुर रोह, श्री गंगानगर, राजस्थान. संपर्कः श्री राम प्रकाश सिंघल, मोबा. 91-9314510116; श्री बाबुलाल नारंग, मोबा. 91-9414225425, 9413377064. Email: info@madhuvana.dhamma.org, दस-दिवसीय: 2025▶ 2 से 13-11, 16 से 27-11, 30-11 से 11-12, 14 से 25-12, 2026▶ 18 से 29-1, 1 से 12-2, 15 से 26-2, 7 से 18-3, 25-3 से 5-4, 14 से 25-4, 172 £28-5, 31-5 से 11-6, 13 से 24-6, 5 से 16-7, 19 से 30-7,  $\Diamond$  सितपद्वान: 2025▶ 24-10 से 1-11, 26-12 से 3-1-26, 2026▶ 8 से 16-1, 5 से 13-5, 3-दिवसीय: 2026▶ 19 से 22-3, 9 से 12-4, 30-4 से 3-5, 25 से 28-6, 13 से 16-8,

### धम्मसोत : सोहना (हरियाणा)

विपरयना साधना संस्थान, राहका गांव, (निम्मोद पुलिस थाना के पास), पो. सोहना, बल्लभगढ़-सोहना रोड, (सोहना से 12 कि.मी.), जिला- गुढ़गांव, हरियाणा. मोबा -9812655599, 9812641400. (बल्लभगढ़ और सोहना से बस उपलब्ध है।) दस-दिवसीय:- 2025 ► 5 से 16-11, 19 से 30-11, 3 से 14-12, 17 से 28-12. 2026 ► 7 से 18-1, 21-1 से 1-2, 4 से 15-2, 18-2 से 1-3, 4 से 15-3, 18 से 29-3, 1 से 12-4, 15 से 26-4, 6 से 17-5, 20 से 31-5, 3 से 14-6, 17 से 28-6, 1 से 12-7, 15 से 26-7, संपर्क: विपरयना साधना संस्थान, रूम न. 1015, 10 वां तल, हेमकुंठ/मोदी टावर्स, 98 नेहरू 'लेस, नई दिल्ली-110019. फोन: (011) 2645-2772, 4658-5455, Email: reg.dhammasota@ gmail.com

### धम्मपट्टान : सोनीपत (हरियाणा)

विपश्यना साधना संस्थान, कम्मासपुर, जि. सोनीपत, हरियाणा, पिन-131001. मोबा. 09991874524, Email: reg.dhammapatthana@gmail.com, ◊ सतिपद्धान: 2025▶ 25-11 से 3-12, 22 से 30-12, 2026▶ 5 से 13-1, 18 से 26-1, 23 से 31-5, 5 से 13-6, 3 से 11-7, ∞ विशेष दस दिवसीय:- 2025▶ 7 से 18-12, 2026▶ 18 से 29-6, 8 से 19-12, ∞ दीर्घ-शिविर: 20 दिवसीय:- 2026▶ 23-3 से 13-4, 16-7 से 6-8, 30 दिवसीय:-2026▶ 1-2 से 4-3, 18-4 से 19-5, 11-8 से 11-9, 45-दिवसीय:- 2026▶ 1-2 से 19-3, 7-10 से 22-11, संपर्कः धम्मसोत-संपर्क पर.

#### धम्मकारुणिक : करनाल (हरियाणा)

विषस्यना 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, गोबा. 9992000601, (सायं ३ से 5 तक) Email: reg. hammakarunika@gmail.com, दस-दिवसीय: 2025 ► 22-10 से 2-11, 12 से 23-11, 26-11 से 7-12, 10 से 21-12, 24-12 से 4-1-2026, 2026 ► 14 से 25-1, 28-1 से 8-2, 11 से 22-2, 25-2 से 8-3, 11 से 22-3, 25-3 से 5-4, 8 से 19-4, 22-4 से 3-5, 13 से 24-5, 24-6 से 5-7, 8 से 19-7, 22-7 से 2-8, ◊ सतिपद्धान: 2026 ► 28-10 से 5-11, 3-दिवसीय: 2025 ► 5 से 8-11. 2026 ► 8 से 11-1, 7 से 10-5, 5 से 8-8, ७ से 10-10, किशारों का शिविर: 2026 ► 28-5 से 5-6, किशारियों का शिविर: 2026 ► 10 से 18-6.

# धम्महितकारी : रोहतक (हरियाणा)

विपश्यना ध्यान समिति, लाहली - आंवल रोह, गाँव लाहली, तहसील- कलानौर, जिला: रोहतक -124001, संपर्क: 9254348837, 9416303639. दस-दिवसीय:- 2025 ► 5 से 16-11, 19 से 30-11, 3 से 14-12, 17 से 28-12, 2026 ► 7 से 18-1, 21-1 से 1-2, 4 से 15-2, 18-2 से 1-3, 4 से 15-3, 18 से 29-3, 1 से 12-4, 15 से 26-4, 6 से 17-5, 20 से 31-5, 3 से 14-6, 17 से 28-6, 1 से 12-7, 15 से 26-7, 5 से 16-8, 19 से 30-8, ◊ सतिपद्धान: 2026 ► 21 से 29-10, 3-दिवसीय:- 2026 ► 1 से 4-1, 30-4 से 3-5, 30-7 से 2-8,

# 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: 2025 ▶ 5 से 16-11, 19 से 30-11, 3 से 14-12, 17 से 28-12, 2026 ▶ 7 से 18-1, 21-1 से 1-2, 4 से 15-2, 18-2 से 1-3, 4 से 15-3, 18 से 29-3, 1 से 12-4, 15 से 26-4, 6 से 17-5, 20 से 31-5, 3 से 14-6, 17 से 28-6, 1 से 12-7, 15 से 26-7,  $\sqrt{\frac{1}{2}}$  सिविप्द्रान:  $\sqrt{\frac{1}{2}}$  23 से 31-10, 2026 ▶ 21 से 29-10, 3-दिवसीय:  $\sqrt{\frac{1}{2}}$  2026 ▶ 1 से 4-1, 30-4 से 3-5, 30-7 से 2-8,

### धम्मसिखर : धर्मशाला (हिमाचल प्रदेश)

हिमाचल विपश्यना केंद्र, धरमकोट मैक्लोडगंज, धर्मशाला, जिला- कांगरा, पिन-176219 (हि. प्र.). फोन: 09218514051, 09218414051, (पंजीकरण के लिए फोन सायं 4 से 5) Email: info@sikhara.dhamma.org, दुस-दिवसीय: 2025 तथा 2026 ▶ अप्रैल से नवंबर हर माह 1 से 12 तथा 15 से 26. केवल अन्य शिविरों के समय नहीं ♦ सितिपद्धान: 2025 ▶ 15 से 23-11, 2026 ▶ 14 से 9-3, 1 से 9-12, 3-दिवसीय: 2025 ▶ 24 से 27-11, 2026 ▶ 10 से 13-12,

#### धम्मलद्धः : लेह-लद्दाख (जम्म्-कश्मीर)

विपरयना साधना केंद्र, लहाख, (लेह से 8/9 कि. मी.) संपर्क: श्री लोभझ्ंग विसुद्धा, एन्शट ट्रॅक्स, मोबाईल: (91) 9906971808, 9419862542. 2025 ► दस-दिवसीय: हर माहः 1 से 12 तथा 16 से 27 (सतिपट्टान आदि छोड़कर). ◊ सतिपट्टान: 3-दिवसीय: Email: lvisuddha@yahoo.com; info@ladakh.in.dhamma.org,

### धम्मसलिल : देहरादुन (उत्तरांचल प्र.)

देहरादुन विपस्यना केंद्र, जनतनवाला गांव, देहरादुन कॅन्ट तथा संतला देवी मंदिर के पास, देहरादुन-248001. फोन: 0135-2715189, 2715127, 94120-53748, 70783-98566, Email: reg.dhammasalila@gmail.com; दस-दिवसीप: 2025▶ 29-10 से 9-11, 12 से 23-11, 26-11 से 7-12, 10 से 21-12, 2026▶ 14 से 25-1, 28-1 से 8-2, 11 से 22-2, 11 से 22-3, 25-3 से 5-4, 8 से 19-4, 22-4 से 3-5, 6 से 17-5, 20 से 31-5, 3 से 14-6, 17 से 28-6, 1 से 12-7, 15 से 26-7, 29-7 से 9-8, ◊ सितपट्टान: 2025▶ 22 से 30-12, 2026▶ 22-2 से 2-3, 29-8 से 6-9, 3-दिवसीप: 2026▶ 6 से 9-3, 2-दिवसीप: 2025▶ 24 से 26-10, संपर्क: 1) अंग भंडारी, 16 टैगोर विला, चक्राता रोड, देहरादुन-248001. फोन: (0135) 2104555, 07078398566, फैक्स: 2715580.

#### धम्मलक्खण: लखनऊ (उ. प्र.)

विपस्यना 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:- 2025 ► 4 से 15-11, 19 से 30-11, 4 से 15-12, 19 से 30-12. 2026 ► 4 से 15-1, 19 से 30-1, 19-2 से 2-3, 4 से 15-3, 4 से 15-4, 19 से 30-4, 4 से 15-5, 19 से 30-5, 4 से 15-6, 19 से 30-6, 4 से 15-7, 4 से 15-8, सिपषुता:- 2026 ► 24-3 से 1-4, 19 से 27-9, 2-दिवसीय:- 2025 ► 15 से 17-11, 15 से 17-12. 2026 ► 15 से 17-1, 15 से 17-3, 15 से 17-4, 15 से 17-6, 15 से 17-7, 2-दिवसीय बाल शिवर:- (8 से 12 वर्ष लड़के तथा 8 से 15 वर्ष लड़किया) 31-12-25 से 3-1-26. 2026 ► 19 से 21-3, 31-12 से 2-1-27. 2026 ► ∞ कताजता-शिवर 2 से 17-2, विशेष दस दिवसीय:- 19 से 30-7.

**2026 ► दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय:-** 2 से 23-10. **30-दिवसीय:-** 2-10 से 2-11. संपर्क: 1) श्री राजकुमार सिंह, -9616744793, 2) श्री पंकज जैन- 098391-20032, 3) श्रीमती मृदुला मुकेश-94150-10879, 4) श्री राजीव यादव-9415136560.

# धम्मसुवत्थी : श्रावस्ती (उ. प्र.)

जतवन विपश्यना साधना केंद्र, कटरा वाईपास रोड, बुद्धा इंटर कालेज के सामने, श्रावस्ती, पिन- 271845; फोन: (05252) 265439, 09335833375 Email: info@ suvatthi.dhamma.org, 2025 ► दुस-दिवसीय:- 2 से 13-12, 2 से 13-1-2026. ♦ सितपट्टान:- 14 से 22-12. # बाल शिविर:- 24 से 27-12, 28 से 31-12. ॐ दीर्घ-शिविर: 45-दिवसीय:- 15-10 से 30-11. संपर्क:- 1) 094157-51053, 2) श्री हेलीया- 094150-36896,

#### धम्मचक्कः सारनाथ (उ. प्र.)

विपस्यना साधना केंद्र, खरगीपुर गांव, पो. पियरी, चौबेपुर, (सारनाथ), वाराणसी. मोबा: 09307093485; 09936234823, Email: info@cakka.dhamma.org. (सारनाथ म्युजियम से ऑटोरिक्शा 100/- है।) 2025 ► दस-दिवसीय:- 3 से 14-12, 18 से 29-12. 3-दिवसीय:- 16 से 19-10. ∞ दीपं शिविर: 30-दिवसीय:- 25-10 से 25-11. संपर्क: श्री अनिल मौर्य- 90132-59177

# धम्मकाया कुशीनगर (उ.प्र.)

धम्मकाया विपश्यना साधना केंद्र, ग्राम- धृरिया भाट, बनवारी टोला के पास, देवरिया रोड, तहसील कसया, जिला- कुशीनगर-274402, (उ.प्र.) मोबा. 919415277542, 987113335 Email: dhammakaaya.vskk@gmail.com; संपर्क: 1. श्री भूमिधर-09452975280, 2) डॉ. विमल मोदी, आरोग्य मंदिर, गोरखपुर-273003, 3) श्री नरेश अग्रवाल- 9935599453.

# धम्मकल्याण : कानपुर (उ. प्र.)

कानपुर अंतर्राष्ट्रीय विषयमा साधना केंद्र, ढोड़ी घाट, रूमा, पो. सलेमपुर, कानपुर नगर-209402, (सेन्ट्रल रेलनं स्टेशन से 23 कि0 मी0) Email: dhamma.kalyana@gmail. com, फोन: 07388-543795, मोबा. 08795460149. (बिना बुकिंग प्रवेश विल्कुल नहीं) 2025 ► दस-दिवसीप: 20 से 31-10, 5 से 16-11, 5 से 16-12, 20 से 31-12. ♦ सितपुद्वान: 22 से 30-11. एक-दिवसीप: हर माह चीथे दिवार, सुबह 10 से साथं 5 तक, विशेष दस-दिवसीय: 20-11 से 1-12-2025,

#### धम्मसुधा : मेरठ (उ.प्र.)

विपरयना केंद्र, पुलीस स्टेशन के पीछे, टॉवर रोड, सैफपुर गुरुद्वारा के पास, हस्तिनापुर, जिला-मेरठ-250002, कार्यालय संपर्क: फोन: 2513997, 2953997, मोबा. 9319145240, 10-दिवसीय: 2025 ► 5 से 16-11, 19 से 30-11, 3 से 14-12, 17 से 28-12, 2026 ► 7 से 18-1, 21-1 से 1-2, 4 से 15-2, 18-2 से 1-3, 4 से 15-3, 18 से 29-3, 1 से 12-4, 15 से 26-4, 6 से 17-5, 20 से 31-5, 3 में 14-6, 17 से 28-6, 1 से 12-7, 15 से 26-7, ◊ सित्पद्वान: 2025 ► 23 से 31-10, 2026 ► 21 से 29-10, 3-दिवसीय: 2026 ► 1 से 4-1, 30-4 से 3-5, 30-7 से 2-8,

#### 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, संपर्कः- 99559-11556. Website: www.bodhi.dhamma.org, Long course Email: bodhi.longcourse@gmail.com, 2025 ► दस-दिवसीय: हर माह 1 से 12 तथा 16 से 27, एवं 30-12 से 10-1-2026, 13 से 24-1, इस शिविर के दौरान तथा अन्य शिविरों के समय नहीं.

#### धम्मलिच्छवी : मुजफ्फरपुर (बिहार)

धम्मलिच्छवी विपश्यना केंद्र, ग्राम- लदौरा, पाक्री, मुजप्फरपुर-843113. फोन: 7779842059, 7766834500, दस-विवसीय: 2025 ► 5 से 16-11, 19 से 30-11, 5 से 16-12, 19 से 30-12, 2026 ► 5 से 16-1, 19 से 30-1, 5 से 16-2, 19-2 से 30-3, 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, ◊ सिलिपट्ठान: 2026 ► 8 से 16-3, संपर्कः भी गोयन्का- 7779842059, Email: info@licchavi.dhamma.org

# धम्मउपवन : बाराचिकया, (बिहार)

धम्मउपवन विपश्यना केंद्र, बाराचिकया- 845412, पूर्वी चम्पारन, बिहार, संपर्क: 94312 45971, 9934430429, 6204814341, Email: dhammaupavan@gmail.com नालंदा (विहार): दम-दिवसीय: जनवरी से दिसंबर तक हर माह 2 से 13. स्थान: शिरुप ग्राम, नव नालंदा महाबिहार, भारत सरकार उपक्रम, नालंदा (विहार), फोन: 91-9955911556, संपर्क: डा लामा- 99314-55583, Email: dhammanalanda@gmail.com. online regin: www.nalanda.in.dhamma.org

#### धम्मपाटलिपुत्त : पटना (बिहार)

स्थान: विपरयना साधना केंद्र, ध्यान खंड, बृद्ध स्मृति पार्क, फ्रेजर रोड, पटना जंक्शन के पास, संपर्क: - 6205978822, E-mail: info@patna.in.dhamma.org; Website: www.pataliputta.dhamma.org; दस-विन्नसीय 2025 ► 17 से 28-10, 3 से 14-1, 17 1, 27-11 से 8-12, 2026 ► 3 से 14-1, 17 से 28-1, 17 से 28-2, 3 से 14-3, 17 से 28-3, 3 से 14-4, 3 से 14-5, 17 से 28-5, 3 से 14-6, 17 से 28-6, 3 से 14-7, 17 से 28-7, 3 से 14-8, \ असिपद्मत: 2025 ► 17 से 25-11. 2026 ► 17 से 25-4, 17 से 25-11. 3-विन्नसीय: 2026 ► 29-3 से 1-4, 29-7 से 1-8, 29-8 से 1-9, 3-विन्नसीय बाल-शिविट: 2026 ► (केंचल लड़किया 12-16 वर्ष) 29-5 से 1-6, वर्ष) 29-6 से 2-7, 1-विन्नसीय: 2026 ► हर रविवार, आनापान साधना: 2026 ► हर रोज, ∞ कृतज्ञा-शिविट: 2026 ► 2 से 17-2. ∞ दीर्घ शिविट: 20-विन्नसीय: 2025 ► 10 से 31-12.

#### धम्मवेसाली : वैशाली (बिहार)

धम्मवेसाली विपश्यना केंद्र, वियतनाम महाप्रजापित ननरी, विश्वशांति पगोडा रोह, वैशाली-844128, Email: info@vaishali.in.dhamma.org; Website: www.vaishali.in.dhamma.org; संपर्क: 9031012302, 9031012303, द्स-विवसीय:- 2025 ► 4 से 15-11, 18 से 29-12, 2026 ► हर माह 4 से 15 तथा 18 से 29-12, 2026 ► हर माह 4 से 15 तथा शिवे ये अन्य शिवेरी के समय नहीं. ♦ सितप्रहान: 2026 ► 30-10 से 7-11.

# कच्छ एवं गुजरात

#### धम्मसिन्ध : मांडवी-कच्छ (गजरात)

कच्छ विपश्यना केन्द्र, ग्राम- बाड़ा, ता. मांडवी, जिला- कच्छ 370475. मोबा. 9925674104, 9638577325, Email: info@sindhu.dhamma.org, (शितिर आरंभ होने के दिन सींधे केंद्र जाने के लिए वाहन सुविधा उपलब्ध। तदर्थ- फोन संपर्क मुज: 094274-33534. गांधीधाम: 94262-50746. मांडवी: 9974575660.) दस-दिवसीय: 2025 ▶ 23-10 से 3-11, 8 से 19-11, 22-11 से 3-12, 6 से 17-12, 19 से 30-12, 2026 ▶ 5 से 16-1, 19 से 30-1, 4 से 15-2, 17 से 28-2. 2025 ▶ ◊ सितिपदान: -25-10 से 2-11,

दीर्घ शिविर: 45-दिवसीय: 6-11 से 22-12.

**2026 60-दिवसीय:** 1-1 से 3-3. संपर्क: मोबा. 7874623305, 9825320551.

### धम्मकोट : राजकोट (गुजरात)

सौराष्ट्र विषरयना केंद्र, गाव रंगपर, ता. पडधरी, जामनगर रोह, राजकोट - 360110, फोन: (0281) 2924924, 2924942, मे. 7878727240, 93279-23540, Email: info@kota.dhamma.org, दस-दिवसींस: 2025 ▶ 20 से 31-10, 5 से 16-11, 9 से 30-11, 3 से 14-12, 17 से 28-12, 2026 ▶ 1 से 12-1, 15 से 26-1, 28-1 से 8-2, 11 से 22-2, 25-2 से 8-3, 11 से 22-3, 22-3 से 2-4, 8 से 19-4, 22-4 से 3-5, 6 से 17-5, 20 से 31-5, 3 से 14-6, 17 से 28-6, 1 से 12-7, 15 से 26-7, 29-7 से 9-8. ♦ स्तिपद्यान: 2025 ▶ 18 से 26-10, 2026 ▶ 1 से 9-3, 29-8 से 6-9, 7 से 15-11. किश्मीरियों का शिविर: 2025 ▶ 27-10 से 4-11, 2026 ▶ 14 से 22-4. किश्मीरों का शिविर: 2025 ▶ 27-10 से 4-11, 2026 ▶ 10 से 12-10, 7 से 9-11, 21 से 23-11, 5 से 7-12, 26 से 28-12, 2026 ▶ 2 से 5-1, 24 से 26-1, 13 से 15-2, 27-2 से 1-3, 20 से 22-3, 10 से 12-4, 24 से 26-4, 8 से 10-5, 22 से 24-5, 12 से 14-6, 26 से 28-6, 10 से 13-7. रख-रखाव अवधि: 2026 ▶ 23-3 से 3-4. विशेष दस-दिवसीय: 2025 ▶ 20 से 31-5.

०० दीर्घ शिविर: 20-दिवसीय: 2026 ► 31-12-25 से 21-1-26, 25-7 से 15-8, 22-12-26 से 12-1-27. 30-दिवसीय: 2026 ► 31-12-25 से 31-1-26, 25-7 से 25-8, 19-1 से 19-2-27, 45-दिवसीय: 2026 ► 25-7 से 9-9, 2027 ► 19-1 से 6-3. संपर्क: 1) फोन: 0281-2233666, मोबा. 7878727223, 94272-21591, फैक्स: 2221384. 2) श्री मेहता, फोन: 2587599, मोबा. 9428203291.

# धम्मदिवाकर : मेहसाणा (गुजरात)

उत्तर गुजरात विपश्चना केंद्र, मींझू गाव, ता. जिल्हा- मेहसाणा, गुजरात, Email: info@ divakara.dhamma.org, फोन: (02762) 272800. संपर्क: 1. निविलमाई पारीख, मोबा. 09429233000, 2. औ उपेंद्र पटेल, मोबा. 8734093341, Email: upendrakpatel@gmail.com, फोन: (02762) 254634, 253315, दस-दित्सिय:- 2025 ▶ 24-10 से 4-11, 19 से 30-11, 3 से 14-12, 17 से 28-12, 31-12 से 11-1, 2026 ▶ 14 से 25-1-2026, 28-1 से 8-2, 11 से 22-2, 25-2 से 8-3, 11 से 22-3, 25-3 से 5-4, 8 से 19-4, 22-4 से 3-5, 6 से 17-5, 20 से 31-5, 3 से 14-6, 17 से 28-6, 1 से 12-7, 31-7 से 11-8, ◊ सितपद्वान: 2025 ▶ 7 से 15-11, 2026 ▶ 15 से 23-7, 3-दितसीय: 2026 ▶ 9 से 12-9, 29-10 से 1-11, 1-दितसीय: 2026 ▶ 29-7,

विशेष दस-दिवसीय: 2025 ► 5 से 16-11. 2026 ► 15 से 26-7,

∞ कृतज्ञता-शिविर: **2027** ► 2 से 17-2-27.

रख-रखाव अवधि: 2026 ▶ 2 से 10-11,

#### धम्मपीठ : अहमदाबाद (गजरात)

गर्जर 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 सविधा हर शिविर के 0 दिवस पर, पालदी बस स्टॅंड (अहमदाबाद) दोपहर 2:30 बर्जे) दस-दिवसीय:-2025 ▶ 18 से 29-10, 31-10 से 11-11, 12 से 23-11, 26-11 से 7-12, 10 से 21-12, 24-12 से 4-1-2026, **2026** ▶ 7 से 18-1, 21-1 से 1-2, 4 से 15-3, 18 से 29-3, 1 से 12-4, 15 से 26-4, 13 से 24-5, 27-5 से 7-6, 10 से 21-6, 24-6 से 5-7, 8 से 19-7, 22-7 से 2-8, ♦ सतिपट्टान: 2026 ► 21-2 से 1-3. 1-दिवसीय: 2026 ▶ 1-5, . ∞ कृतज्ञता-शिविर: 2 से 17-2-26. ∞ दीर्घ-शिविर: 30-दिवसीय: 2026 ▶ 5-8 से 6-9, 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 किमी. दरी पर बोरीयाच टोलनाका, ग्राम वागलवाड ता. गनदेवी, जि. नवसारी, मोबा. 09586582660, पंजीकरणः दोपहर 11 से सायं 5 (0261) 3260961, 09825955812. www. ambika.dhamma.org; Online regn.: dhammaambikasurat@gmail. com; संपर्क: 1) श्री लांड- 09428160714, 2) श्री पटेल- 09825044536, दस-दिवसीय: 2025 ▶ 7 से 18-11 20-11 से 1-12, 2026 ▶ 5 से 16-2, 20-2 से 3-3, 6 से 17-3, 25-3 से 5-4, 9 से 20-4, 29-5 से 9-6, 17 से 28-6, 1 से 12-7, 15 से 26-7, 29-7 से 9-8, ♦ सतिपट्टान: 2025 ▶ 3 से 11-12. 3-दिवसीय: 2026 ▶ 19 से 22-3, 23 से 26-4, 11 से 14-6, किशोरियों का शिविर: 2025 ▶ 26-10 से 3-11, 2026 ▶ 30-4 से 8-5, 13 से 21-11. किशोरों का शिविर: 2025 ▶ 26-10 से 3-11, 2026 → 18 से 26-5, 13 से 21-11, # बालशिविर: (लड़कियां) 2026 ▶ 10 से 11-5, (लड़के) **2026 ▶** 14 से 15-5. ∞ **दीर्घ-शिविर: 30-दिवसीय:** 15-12-25 से 15-1-2026. **45-दिवसीय:** 15-12-2025 से 30-1-2026

### धम्मपालि : भावनगर, गुजरात

विपश्यना केंद्र, टोडी गांव, सोनगढ-पालीताणा रोड, जिला- भावनगर, गजरात - 364240, Email: dhammapali15@gmail.com, संपर्क: मोबा. 7878103636, 8866713636, कार्यालय: 0278-2521066, 8758561616, **दस-दिवसीय: 2025**▶ 19 से 30-10, 2 से 13-11, 16 से 27-11, 30-11 से 11-12, 14 से 25-12, 28-12 से 8-1-26, 2026 ► 11 से 22-1, 22-2 से 5-3, 8 से 19-3, 22-3 से 2-4, 5 से 16-4, 19 से 30-4, 3 से 14-5, 17 से 28-5, 31-5 से 11-6, 28-6 से 9-7, 12 से 23-7, 26-7 से 6-8, ♦ **सतिपदान:** 14 से 22-6. **3-दिवसीय:** 20 से 23-8. ∞ कृतज्ञता शिविरः- 2 से 17-2.

#### धम्मनर्मदा : झगडिया, भरूच गजरात

विपरयना केंद्र, मु. पो. उचेडिया, ता. झगडिया जिला भरूच, गुजरात 393110, Email: info@narmada.dhamma.org. दुस-दिवसीय: 2025 ▶ 25-10 से 5-11, 12 से 23-11, 26-11 से 7-12, 10 से 21-12, 24-12 से 4-1, 2026 ▶ 16 से 27-1, 6 से 17-2, 19-2 से 2-3, 6 से 17-3, 19 से 30-3, 3 से 14-4. 3-दिवसीय: 2025 ▶ 6 से 9-11, 2026 ► 8 से 12-1. संपर्क: श्री पटेल, 9824451381, कृष्णा, 9328170462,)

#### धम्मजूनागढ़ : जूनागढ़, गुजरात

**जूनागढ़ विपश्यना केंद्र,** गांव पाटला, जूनागढ़ - भेसन रोड, तहसील - भेसन जिला - जूनागढ़ - 362031, फोन: 7016212530, 7016212531, Email: dhammajunagadh21@gmail.com, दुस-दिवसीय: 2025 ► 19 से 30-10, 23-11 से 3-12, 21-12 से 1-1-26, 2026 ► 25-1 से 5-2, 15 से 26-2, 15 से 26-3, 12 से 23-4, 26-4 से 7-5, 17 से 28-5, 14 से 25-6, 12 से 23-7,

#### धम्म जलासय : महवा, गुजरात

धम्म जलासय: महवा, गुजरात गाँव निकोल, तहसील महवा, जिला भावनगर, गुजरात-364290, फोन: 95100-83705, 02844-222012, 225363, Email: dhammajalashaya@gmail.com, दस-दिवसीय: 2025 ▶ 19 से 30-10, 16 से 27-11, 14 से 25-12, 2026 ▶ 18 से 29-1, 8 से 19-2, 24-5 से 4-6, 21-6 से 2-7, 19 से 30-7, 30-8 से 10-9, 20-9 से 1-10, 18 से 29-10, 8 से 19-11, 13 से 24-12. 3-दिवसीय: 2026 ▶ 19 से 22-3, 22 से 25-8.

#### दक्षिण भारत

# धम्मपफुल्ल : अलूर, बंगलूरू (कर्नाटक)

बंगलुरू विपरयना केंद्र, अलुर-562123. (गाँव अलुर, अलुर पंचायत कार्यालय के पास) तुमकुर हाईवे के सामने दासनपुरा बंगलुरू उत्तर तालुका, (कर्नाटक). फोन: (080) 23712377, मोबा. 7829912733, 8861644284, 9972588377, Email: info@paphulla.dhamma.org, (बंगलूरू रेल्वे स्टेशन 6-2, 30 दिवसीय:-2026 ▶ 16-1 से 16-2

# धम्मसेतु : चेन्नई (तमिलनाडु)

विपश्यना साधना केंद्र, ५३३, पझान- थंडलम रोड, द्वारा थीरुनीरमलाई रोड, थीरुमदीवद्धम, 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: 2025 ▶ 5 से 16-11, 19 से 30-11, 3 से 14-12, 17 से 28-12, 2026 ▶ 1 से 12-1, 4 से 15-3, 18 से 29-3, 1 से 12-4, 15 से 26-4, 13 से 24-5, 3 से 14-6, 17 से 28-6, 1 से 12-7, 15 से 26-7, ♦ सतिपद्मन: 2025 ► 22 से 30-10, 2026 ► 2 से 10-5, 8 से 16-8, 26-10 से 3-11. 3-दिवसीय: 2025 ► 16 से 19-10, 2026 ► 28-4 से 1-5, 30-7 से 2-8, किशोरों का शिविर: 2026 ▶ 30-8 से 7-9. किशोरियों का शिविर: 2026 ▶ 24-5 से 1-6. 1-दिवसीय: 2025 ▶ 16-11, 14-12, 2026 ▶ 11-1, 29-3, 26-4, 10-5, 28-6, 26-7, बाल-शिविर: 2025 ► 30-11, 28-12, 2026 ► 15-3, 12-4, 24-5, 14-6, 12-7, विशेष दस-दिवसीय: 2026 ▶ 5 से 16-8.

2026 ▶ • दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय: 16-1 से 6-2. 30-दिवसीय: 16-1 से 16-2. 45-दिवसीय:- 16-1 से 3-3.

#### धम्मअरुणाचल : तिरुवन्नमलाई, (तमिलनाड)

विपश्यना साधना केंद्र, (गाँव पेरुमबक्कम, तिरुवन्नमलाई, तमिलनाइ- 606603, फोन: +91-9597246178, +91-9884393459, Website:, http://www.arunachala. dhamma.org, Email: arunachala.dhamma@gmail.com, info@ arunachala.dhamma.org, दस-दिवसीय: 2025 ▶ 5 से 16-11, 19 से 30-11, 10 से 21-12, 24-12-2025 से 4-1-26, 2026▶ 7 से 18-1, 21-1 से 1-2, 11 से 22-2, 25-2 से 8-3, 11 से 22-3, 25-3 से 5-4.

# धम्ममधुरा : मदुराई (तमिलनाडु)

विपश्यना साधना केंद्र, गाव चेतिया पट्टी, ता. आतुर पो. गांधीग्राम युनिवरसिटी दिंडीगुल-624302, Email.: dhammamadhura@gmail.com, संपर्कः 9442603490, 9442103490,

#### धम्मखेत्तः हैदराबाद (तेलंगाना)

विपश्यना अन्तर्राष्ट्रीय साधना केंद्र, (12.6 किमी.) माइल स्टोन नागार्जुन सागर रोड, कुसुम नगर, वनस्थलीपुरम हैदराबाद-500070, तेलंगाना पंजीकरण: (प्रात: ९ से १२ तथा ३ से ५ तक) मोबा. 09491594247, फोन: (040) 24240290, 9705859056, Email: info@khetta.dhamma.org, 10-दिवसीय: 2026 > 31-12-25 से 11-1, 13 से 24-1, 2 से 13-2, 18-2 से 1-3, 4 से 15-3, 17 से 28-3, 1 से 12-4, 14 से 25-4, (केवल पुरुष 28-4 से 9-5), (केवल महिला 13 से 24-5), 29-7 से 9-8, 11 से 22-8, ◊ सतिपद्मान: 2026 ► 25-8 से 2-9. किशोरों का शिविर: 2026 ► 28-4 से 6-5. किशोरियों का शिविर: 2026 ► 13 से 21-5.

(स्वर्ण जयंती के उपलक्ष्य में मेशा शिविर: 3-दिवसीय:- 2026 ► 27 से 30-1. 2-दिवसीय:- 2026 ► 3 से 5-9, 1-दिवसीय:- 2025 ► 19-10, 30-11. 28-12, 2026 > 25-1, 29-3, 26-4, 10-5, 26-7, 23-8, 6-9.) ∞ कतज्ञता-शिविर: 2026 ► 2 से 17-2.

2026 ▶ 🗪 दीर्घ-शिविर: 45-दिवसीय: 26-5 से 11-7, 60-दिवसीय: 26-5 से 26-7.

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

#### धम्मनागाज्जुन -1 : नागार्जुन सागर (तेलंगाना)

विपश्यना केंद्र, संपर्क: VIMC, हिल कालोनी, नागार्जन सागर, जि. नालगोंडा तेलंगाना, पिन-508202. (8680) 277944. मोबा.- 9440139329. 093484-56780. (केवल 10 से शाम 5 तक) Email: info@nagajjuna.dhamma.org, 10-दिवसीय: 2025 ▶ 25-10 से 5-11, 11 से 22-11, 26-11 से 7-12, 2026 ▶ 10 से 21-1, 6 से 17-2, 4 से 15-5, 28-5 से 8-6, 25-10 से 5-11. 3-दिवसीय: 2026 ▶ 23 13 से 15-3, **किशोरों** से 26-1, 2-दिवसीय: 2025 ▶ 19 से 21-12, 2026 ▶ का शिविर: **2026** ▶ 1 से 9-1, 11 से 19-4, 16 से 24-5, 4 से 12-7, 1 से 9-8. किशोरियों का शिविर: 2025 ▶ 23 से 31-12, 2026 ▶ 28-3 से 5-4, 25-4 से 3-5, 13 से 21-6, 18 से 26-7, 15 से 23-8. # बाल-शिविर: 2026 ▶ 8-6, धम्मसेवक कार्यशाला: 2025 ► 19 से 21-10, 11 से 13-12, 2026 ► 30-1 से 1-2, 20 से 22-2, 22 से 24-4, 26 से 28 6.

# धम्मनागाञ्जुन -2 : नागार्जुन सागर (तेलंगाना)

संपर्कः धम्मनागाञ्जुन-1 के उपरोक्त पते पर।

10-दिवसीय: 2026▶ 25-2 से 8-3, 11 से 22-3, 25-3 से 5-4, 8 से 19-4, 12 से 23-6, 1 से 12-7, 15 से 26-7,  $\Diamond$  सितपट्टान: 2026 ▶ 12 से 21-6. # बाल-शिविर: **2025** ▶ 19-10, 7-12. **2026** ▶ 8-3, 22-3, 5-4, 19-4, 12-7, 26-7, 9-8. कतज्ञता-शिविर: 2 से 17-2-2026. • विशेष दस-दिवसीय: 2026 ► 2 से 13-2. **च दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय: 2025** ► 24-10 से 14-11, **2026** ► 25-4 से 16-5,

24-10 से 14-11. 30-दिवसीय: 2025▶ 24-10 से 24-11, 14-12 से 14-1-26, 2026 ▶ 25-4 से 26-5, 24-10 से 24-11, 14-12 से 14-1-27, 45-दिवसीय: 2025 ► 24-10 से 9-12, 14-12 से 29-1-26. 2026 ► 25-4 से 10-6, 24-10 से 9-12, 14-12 से 29-1-27.

# 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:- 2025 ►** 23-10 से 3-11, 3 से 14-12, **2026 ►** 31-12-25 से 11-1, 28-1 से 8-2, 4 से 15-3, 1 से 12-4, 20 से 31-5, 3 से 14-6, 17 से 28-6, 1 से 12-7. ♦ सतिपद्वान:- 2025 ► 16 से 24-12, 2026 ► 14 से 22-2, 23 से 31-10. 2-दिवसीय:- 2025 ► 26 से 28-12, 2026 ► 20 से 22-3, 2026▶ 3-दिवसीय:- 22 से 25-1, 16 से 19-7, किशोरों का शिविरः 9 से 17-5, धम्मसेवक कार्यशाला: 31-7 से 2-8. रखरखाव कालावधी: 20 से 21-1, 14 से 15-7, 4 से 5-11. **●** विशेष दस-दिवसीय:- 2026 ► 19 से 30-8. **च दीर्घ शिविर: 20-दिवसीय:- 2025** ► 5 से 26-11, **2026** ► 15-4 से 6-5.

30-दिवसीय:- 2026 ► 26-11 से 27-12

# 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 आवेदनः** https://www. dhamma.org/en/schedules/schkanana.

### धम्मपाल : भोपाल (म.प्र.)

धम्मपाल विपश्यना केंद्र, कोलार रोड, D-मार्ट से 2.8 किमी. दुरी पर भोपाल-462 044, संपर्क: मोबा. 94069-27803, 7024771629, 3) के. आर. झा, मोबा. 8319855865, Email: dhammapala.bhopal@gmail.com, info@mpveneers.com ऑनलाइन आवेदन: www.pala.dhamma.org,

2025 ▶ दस-दिवसीय:- 20 से 31-12. 3-दिवसीय:- 13 से 17-12.

∞ दीर्घ-शिविर: 30-दिवसीय: 24-10 से 24-11. 45-दिवसीय:- 24-10 से 9-12.

# धम्ममालवा : इंदौर (म.प्र.)

विपश्यना केंद्र, ग्राम - जंबडी हप्सी, गोमटगिरी के आगे, पित पर्वत के सामने, हातोद रोड, इंदौर-452003. Email: info@malava.dhamma.org; dhammamalava@ gmail.com संपर्क: 1) इंदौर विपरयना इंटरनेशनल फाउंडेशन, ट्रस्ट, फोन: (0731) 4273313. 2) श्री अवधत गोखले, मोबा. 9407406620. 2025 ▶ **दस-दिवसीय:-** 15 से 26-11, 7 से 18-12, (केवल पराने साधक 21-12 से 1-1-2026,). **♦ सतिपदान:-** 1 से 9-11. **3-दिवसीय:-** 25 से 28-10, 28-11 से 1-12. **1-दिवसीय:-** 7-12. साम. साधना:- उपरोक्त शिविरों के समय के बीच के खाली दिनों में- प्रातः 9:30 से 10:30.

#### 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: फोन: ह्वाट्सऐप नं. (केवल सचनाओं के लिए)- 9479785033, 9826103572, **दस-दिवसीय: 2025**► 26-10 से 6-11, 7 से 18-11, 7 से 18-12. 2026▶ 1 से 12-1, 18 से 29-1, 6 से 17-3, 20 से 31-3, 5 से 16-4, 19 से 30-4,1 से 12-6, 5 से 16-7, 2 से 13-8. ♦ सितपदान: 2026 ▶ 20 से 28-7. 3-दिवसीय: 2026▶ 20 से 23-2. 1-दिवसीय: 2026▶1-5, 29-7, 27-9. किशोरियों का शिविर: 2026 ▶ 2 से 10-5, किशोरों का शिविर: 2025 ▶ 20 से 28-12, 2026 ► 17 से 25-5. ∞ कतज्ञता-शिविर: 2026 ► 2 से 17-2. विशेष **दस-दिवसीय: 2026** ► 17 से 28-6, **संपर्क कार्यालय:** विक्रम नगर, म्हो रोड, रतलाम, फोन: 09425364956.

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

**धम्मगुना,** ग्राम- पगारा, जिला- गुना म. प्र. पिन- 473001, (गुना से 12 किमी.) **संपर्क:** श्री राजकमार रघवंशी, मोबा. 9425131103, श्री प्रदिप पांडे, मोबा. 9425381284, श्री रतीराम पाल, मोबा. 9926519931, Email: info@guna.dhamma.org, दस-दिवसीय: 2025 ▶ 29-10 से 9-11, 12 से 23-11, 26-11 से 7-12, 10 से 21-12, 2026 ▶ 3 से 14-1, 21-1 से 1-2, 4 से 15-2, 18-2 से 1-3, 2 से 13-3, 18 से 29-3, 1 से 12-4, 15 से 26-4, 29-4 से 10-5, 13 से 24-5, 27-5 से 7-6, 10 से 21-6, 24-6 से 5-7, 8 से 19-7, 22-7 से 2-8, **♦ सितपट्टान: 2025 ▶** 24-12 से 1-1-26, 2026 ▶ 14 से 21-10. 3-दिवसीय: 2026 ▶ 15 से 18-1, 14 से 17-3.

#### धम्मबल : जबलपुर (म.प्र.)

विपश्यना साधना केंद्र, भेडाघाट थाने से एक किलोमीटर, बापट मार्ग, भेडाघाट, जबलपुर. **संपर्कः** 1) श्री गुलशन माकन, मोबा. 9425156895 2) श्री राजेन्द्र दुबे, मोबा. 7999341818, Email: dhammabalajabalpur@yahoo.co.in,

#### धम्मकेतु : दुर्ग (छत्तीसगढ़)

विपश्यना केंद्र, थनौद, व्हाया-अंजौरा, जिला-दुर्ग, छत्तीसगढ़-491001; फोन: 09907755013, मोबा, 9589842737, Email: sadhana kendra@vahoo. in, संपर्क: 1. श्री एस आर सुमन, मोबा. 9407981618, 2. श्री. आर. पी. सैनी, मोबा. 9425244706, दस-दिवसीय: 2025 ► 22-10 से 2-11, 5 से 16-9, 19 से 30-11, 3 से 14-12, 17 से 28-12, 2026 ▶ 7 से 18-1, 4 से 15-2, 18-2 से 1-3, 11 से 22-3, 25-3 से 5-4, 8 से 19-4, 20-4 से 1-5, 21-6 से 2-7, 8 से 19-7, 22-7 से 2-8, ♦ सतिपद्मन: 2026 ► 24-1 से 2-2, 5 से 14-9. 3-दिवसीय: 2026 ► 2 से 5-3. 1-दिवसीय: 2025▶ 2-11, 28-12. 2026▶ 4-1, 18-1, 15-2, 8-3, 1-5, 5-7, 19-7. # 3-दिवसीय बाल-शिविर (केवल लड़के): 2026 ▶ 25 से 28-12. (केवल लडिकयां): 29-12 से 1-1-27. **1-दिवसीय बाल-शिविर: 2025 ▶** 16-11, 14-12. 2026 ▶ 1-3, 5-4, 19-4, 3-5, 24-5. किशोरों का शिविर: 2026 ▶ 10 से 18-6. किशोरियों का शिविर: 2026 ► 1 से 9-6. धम्मसेवक कार्यशाला: 2025 ► 2-11

### 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, संपर्क: 1) श्री संजय अग्रवाल, मोबा. 79743-55534, 2) श्री के के साहु, मोबा. 9752047511, दस-दिवसीय:2025 ► 21-10 से 1-11, 21-11 से 2-12, 2026 ► 2 से 13-1, 16 से 27-1, 30-1 से 10-2, 13 से 24-2, 2 से 13-3, 27-3 से 7-4, 17 से 29-4, 5 से 16-6, 19 से 30-6, 10 से 21-7, 24-7 से 4-8, ♦ सतिपद्वान: 2025 ▶ 7 से 16-11, 2026 ▶ 3-दिवसीय: 2025 ▶ 25 से 28-12, 2026 ▶ 30-10 से 2-11. 1-दिवसीय:2025 ▶ 2-11. 7-12. 2026 ▶ 15-3. 1-5. 5-7. 30-8, एक दिवसीय बाल शिविर: 2025 ▶ 19-10, 16-11, 28-12, 2026 ▶ 22-3, 12-4. धम्मसेवक कार्यशाला: 2026 ► 11-10. ∞ दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय: 2026► 7 से 28-9. 30-दिवसीय: 2026► 7-9 से 8-10,

# धम्म-आंचल : सरगजा (छत्तीसगढ)

**धम्म-आंचल, विपरयना साधना केंद्र,** ऊंचडीह व्हाया रघुनाथपुर, जिला सूरगुजा -497116, (अम्बिकापुर), Email:dhammachal@gmail.com, संपर्क: 1) कु. सिन्हा, मोबा. 9826442968, 2) श्री अग्रवाल, मोबा. 7974355534, दस-दिवसीय: 2025 ► 2 से 13-11, 21-12 से 1-1-26, 2026 ► 22-1 से 2-2, 8 से 19-2, 15 से 26-3, 3 से 14-4, 19 से 30-4, 1 से 12-5, 17 से 28-5, 31-5 से 11-6, 3 से 14-7, 2 से 13-8, 1-दिवसीय: 2025 ▶ 28-10, 16-11, 14-12, 2026 ▶ 11-1, 22-2, 8-3, 12-5, 14-6, 26-7,

### धम्मकुटी : सिंगारभाटा, रायपुर (छत्तीसगढ़)

विपश्यना साधना केंद्र, गाव सिंगारभाटा, तहसील अभानपुर, रायपुर (छत्तीसगढ़) रायपुर रेलवे स्टेशन से 23 कि.मी. की दरी पर Email: dhammakuti@gmail.com, संपर्क: 1) श्री प्रसाद, मोबा, 9926342705, 2) श्री सरेश बंग, मोबा, 9425209354, **2025** ▶ दस-दिवसीय:- 2 से 13-11, 7 से 18-12. 1-दिवसीय:- 28-10, 16-11, 21-12. एक दिवसीय बाल शिविर:- 23-11, 28-12.

# 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, संपर्क: कार्यालय: टोबॅको हाऊस, 5 वा माळा रूम नं. 523, 1, ओल्ड कोर्ट हाऊस कॉरनर, कोलकाता-1, फोन: (033) 2230-3686, 2231-1317,

# धम्मपुरी : उत्तर लिपुरा (लिपुरा)

तिपुरा विपश्यना मेडिटेशन सेंटर, पो. मचमरा, जि. उनाकोटी, तिपुरा पिन: 799263. Email: Info@Puri.dhamma.org. संपर्क: श्री मोहन देवान, फोन: 0381-2300441, मोबा. 09862154882, 09402527191. Website: www.puri.dhamma.org

### धम्मभुवनेश्वर : 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,