

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

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

● **मुंबई:** **पहले रविवार:** **अणुशक्तिनगर:** **स्थान:** केंद्रीय विद्यालय नं. १ अणुशक्तिनगर-९४. **संपर्क:** १) श्री. किशन चंद, मोबा. ९६९५५९४१८३, ९८१९९६३८४९, २) श्री ए. आर बाभळे, मोबा. ९९६९०-१६८८५, ९९६९३-७८१५६. **कुर्ला:** **स्थान:** शिवसृष्टी कामगार म्युनिसिपल स्कूल, नेहरू नगर, एस.टी. डेपो के सामने. फोन: (०२२) २५२२७६४, ९२२४७-४२२५४, ९२२१८३८८६४, ९९८७१५३८३६. **गोरेगाव:** १० से ४ तथा सामू. साधना दूसर चौथे तथा पांचवे रविवार सुबह ८:३० से ९:३० तथा प्रातः ९ से १ स्वयं ध्यान करें (केवल वर्कींग डे). **एवं लघु आनापान:** हर माह दुसरे रविवार ९:३० से १०:३० तक **स्थान:** विपश्यना समुपदेशन और विशोधन केंद्र, सिद्धार्थ म्युनिसिपल जनरल हास्पिटल, पहला माला, मोतीलाल नगर पोस्ट आफिस के सामने, **संपर्क:** फोन: २८७६६८८५/८६, Extn. २१९ मोबा. ९८९२९७०७०६, ९९३०८६७५३८, (दोपहर १२ से अपराह्न १ बजे तक). **थाने (प.):** **स्थान:** NKTT कालेज, खारकर लेन, थाने **संपर्क:** श्री वसंत बराहते, मोबा. ९८६९३१७४४७, ८३६९८९२४५०. **अंधेरी (पूर्व):** **स्थान:** आत्मदर्शन, महाकाली केसव रोड, सुभाष नगर, अंधेरी (पूर्व) **संपर्क:** रीता भंडारी, फोन: ०२२ २८३८१८३८, २८२२०४७२. **कफपरदे:** तथा (सामू. सा.: हर रविवार, प्रातः ८ से ९) **स्थान:** ८३, 'सनफ्लावर', ८ वां माला, फ्लैट नं. ३, जी.डी. सोमानी स्कूल के सामने; **संपर्क:** ०२२-२२१८१२२२.

दूसरे रविवार: **विले पारले (प.):** (सामू. सा.: हर रविवार, प्रातः ७ से ८ बजे.) **संपर्क:** श्री देवयानी मेहता, मोबा. ९२२३२-५४९८२, **वाशी (न्यू मुंबई):** **संपर्क:** १) श्री गाला, फोन: ९३२२०-९७७११, २) श्री कोचे, फोन: २७६६७०८७. **चेम्बूर:** **स्थान:** मॉडर्न इंग्लिश हाई स्कूल, छीदा नगर, चौथा रोड, पारस बिल्डींग के पास चेम्बूर (प) **संपर्क:** फोन: (०२२) २५२४०८०५, २७५५२१८१, २५२५१७३९.

तीसरे रविवार: **विले पारले (प.):** **स्थान:** नानवटी हॉस्पिटल, एस. व्ही रोड, **संपर्क:** शिरीस कामदार, मोबा. ९८२०५९०२३१, **अंधेरी (पश्चिम)** तथा चौथे और पांचवे रविवार भी (समय- प्रातः ११ से सायं ४:३०) एवं [⊕ **बाल-शिविर:** हर माह दूसरे रविवार (समय- प्रातः १० से दोपहर ३ बजे तक) **संपर्क:** श्री आदिश, ९९६७४८०८६५,] **स्थान:** मायफेअर मेरीदीन बेसमेंट, केसर रोड अम्बोली, अन्धेरी. (पश्चिम) **संपर्क:** श्री देवयानी मेहता, मोबा. ९२२३२-५४९८२, श्री रीता भंडारी, मोबा. ९९८७९८२३९८. **वडाला (माटुंगा पू.):** **स्थान:** एमसीजीएम स्कूल शिवडी वडाला इस्टेट रोड नं. ७A, लिज्जत पापड बिल्डींग के पीछे, **संपर्क:** १) श्री मनिश, मोबा. ९८९२२-१८१८६, २) श्री कपिल, मोबा. ९८२०१-५०३३६, **उल्हासनगर:** तथा ⊕ **बाल शिविर:** हर माह पहले रविवार, ए ब्लॉक ७०३/१४०५, गोकुल नगर, नेताजी स्कूल के पीछे, महेश ग्रेनाइट के पास **संपर्क:** राम मेघरजनी मोबा. ९९७०७५५१३०,

चौथे रविवार: **अंधेरी (पू):** तथा सामू. सा. हर रविवार प्रातः ८ से ९. **संपर्क:** डॉ. करुणा केडिया, १८ श्याम सदन, ग्राऊंड फ्लोअर, जे. वी. नगर के पास, अंधेरी (पू.), मुंबई-५९. मोबाइल: ९३२४६-७४४६९, **उल्हासनगर:** तथा सामू. साधना: प्रतिदिन सायं ८ से ९, धम्म साकेत, विपश्यना केंद्र, नालंदा स्कूल के पास, कानसई रोड, सुभाष टेकडी, उल्हासनगर-४ **संपर्क:** १) श्री. वाकोडे मोबाइल: ९४२१६२७२७४ **खारघर (नई मुंबई):** **स्थान:** विश्वजोत हाई स्कूल, प्लॉट नं. ७७, सेक्टर २०, जलवायु विहार के पास, खारघर, नवी मुंबई, तथा सामू. सा. हर शनिवार तथा रविवार चौथे रविवार छोडकर सायं. ६ से ७. **संपर्क:** १) सुशमा धुमाल, मोबा. ९३२२८९०२७५, २) अर्चना, मोबा. ९६९९७७१००५. **डोंबीवली: (इ) तथा ⊕ बाल शिविर:** (१० से १६ वर्ष) हर माह दुसरे रविवार, प्रातः ८:३० से २ बजे तक **संपर्क:** **स्थान:** तिलक विद्यालय तिलक नगर, **संपर्क:** १) श्री देवशीश, मोबा. ९०२९४२३५४०, २) श्री मुकुल, मोबा. ९८१९८६६६१५,

अन्य: **चर्चगट:** हर रविवार पहले रविवार छोडकर प्रातः ११ से सायं ५ **स्थान:** ३ रा माला, वसंत सागर, जय हिंद कालेज के पास, 'A' रोड, चर्चगट, मुंबई-४०००२०. **संपर्क:** श्री सुभाष शहा, मोबा. ९८३३३१३४४५, श्री नीतीन, मोबा. ९८२०००३०५७, **कल्याण (पश्चिम):** ⊕ **बाल-शिविर:** हर माह माह दुसरे रविवार प्रातः ८:३० से दोपहर २ (१० से १६ वर्ष) **स्थान:** ध्रुप म्युनिसिपल स्कूल पुराने वाणी विद्यालय के पास, रामबाग रोड नं. ५ **संपर्क:** कल्पना शिरसाठ, मोबा. ८८७९८४९०६७, **टिटवाला:** ⊕ **बाल-शिविर:** प्रातः ९ से दोपहर १:३० तक (१० से १६ वर्ष) हर माह दुसरे रविवार, तथा अन्य पर्व (त्योहारो के समय) तीसरे रविवार **स्थान:** मेरीदीन स्कूल रेजेन्सी सावरम, टिटवाला रेल्वे स्टेशन, के पास, **संपर्क:** श्री श्रीनिवास, मोबा. ९६१९६३२१४०, ९९८७६५०९८५, **गोराई, बोरीवली (पश्चिम):** **स्थान:** ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराईगांव, मुंबई हर रविवार पंजीकरण के फोन: (१० से ६ बजे तक) ३३७४७५२९, ३३७४७५४४, ३३७४७५०१, **सामू. साधना:** हर रोज, साधक अपने समयानुसार आकर ध्यान कर सकते है, प्रातः ९ से रात ७ तक, **कांदीवली: (प)** पहले तथा चौथे रविवार प्रातः ८ से १.२० तक, तथा **सामू. साधना:** हर शनिवार प्रातः ८ से ९ एवं पहले, दुसरे तथा पांचवे रविवार प्रातः ८ से ९, एवं ९:१० से १०:१० **स्थान:** पहला माला पोइंसर जीमखाना, पोइंसर बस डेपो के पास, कांदीवली (प) **संपर्क:** १) श्री. वाघेला, ९३२४४९४२१५.२) श्री निलेश, मोबा. ९८२०२२६२८२

● **शेष महाराष्ट्र:** **पहले रविवार:** **नाशिक:** (सामू. साधना, प्रातः ८.३० से ११.३०) **संपर्क:** ९३२५३८४४३३ **अकोला:** **स्थान:** विद्यामंदिर कन्या शाळा, IMA हॉल के सामने, अकोला **संपर्क:** श्री ज्ञानेश्वर खैरे, मोबा. ९४२२४-०९४३५. (भोजन प्रबंध रहता है). **अमरावती:** १) **स्थान:** जिला परीषद विद्यालय, आसरा, ता. भातकुली **संपर्क:** श्री. रामटेके, मोबा. ९९२१६२५६५२. २) **स्थान:** प्रज्ञा दिप विपश्यना हॉल, शामनगर. फोन: २३८-५५०१. **संपर्क:** श्री किशोर देशमुख, फोन: (०७२१) २६६२१७९, मोबा. ७७९९०६१६९, ८००७६७६०३३, **गडचिरोली:** तथा ⊕ **बाल-शिविर:** हर माह दूसरे रविवार, **स्थान:** तुकूम वार्ड, देसाईगंज, ता.- देसाईगंज, जि.- गडचिरोली. **संपर्क:** १) विजय हेडाऊ मोबा. ९५७९१४४२२१८. २) श्री पुरुषोत्तम दुधे मोबा. ९४२१७३४४५९.

दूसरे रविवार: **नाशिक:** (सामू. साधना, प्रातः ८.३० से ११.३०) **संपर्क:** ९३७३९२५०५०. **पिंपरी-यवतमाल:** **संपर्क:** (०७२३२) २५५३१६. **अमरावती:** **स्थान:** महानगर पालिका शाळा, बेनोडा, अमरावती. **संपर्क:** श्री सुग्रीव शेंडे, मोबा. ९९२२६-९४९९४. **चंद्रपुर:** (सामू. साधना: हर रविवार प्रातः ८ से ९), (⊕ **बाल शिविर:** हर रविवार विभिन्न स्थानों पर). **संपर्क:** चंद्रपुर विपश्यना साधना प्रसार समिति, मिलिंद धरणे, सुगत नगर, नगीनाबाग, वार्ड नं. २, चंद्रपुर. फोन: २६२४७७. **शेगांव:** **स्थान:** शेगांव अर्बन क्रेडिट को ऑपरेटिव्ह सोसायटी, जुना मंदीर रोड **संपर्क:** महेंद्रसिंग आनंद मोबा. ९४२२१-८१९७०. **परभणी:** तथा सामू. साधना, प्रतिदिन प्रातः ६ से ७ तथा सायं ७ से ८, **स्थान:** (ब्रह्मगीरी) राजेंद्र गीरी नगर शंकर ट्रेड्स के पीछे, वसमत रोड परभणी, **संपर्क:** १) श्री उद्धव आळसे, मोबा. ९४२१३-९२१९३. **अलिबाग:** (सामू. साधना, हर दिन शाम ६ से ७ और हर रविवार सुबह ८ से ९, तथा ⊕ **बाल शिविर:** हर माह चौथे रविवार), **स्थान:** बी १२/१०, आर. सी. एफ कालोनी, अलिबाग जि. रायगड. **संपर्क:** मोबा. ९४२११-७११९८, ९४२०१-९९६३७. **अमरावती:** **स्थान:** कुरळपूर्णा, ता. चांदूर बाजार, **संपर्क:** १) श्री थोरात, मोबा. ९७६५८७३४८८. २) श्री बरडीया, मोबा. ९४२२१५८५९०. **रावेर:** **स्थान:** कमलाबाई गर्ल हायस्कूल, मोबा. ९४०३८३७७१४.

तीसरे रविवार: **नाशिक:** (सामू. साधना, प्रातः ८.३० से ११.३०) **संपर्क:** ९४२०३६६२९८. **खामगाव:** तथा (सामू. सा.: प्रतिदिन शाम ७ से ८ तथा हर रविवार सुबह ८ से ९), **स्थान:** सब-इंजीनियर्स, क्रेडिट सोसायटी कोर्ट के पास. **संपर्क:** १) श्री समदुर, मोबा. ९४०३२-५६७१७, २) श्री बकाल, मोबा. ९८५०५-९४६०४. **मलकापुर: (अकोला)** तथा (बाल शिविर हर माह चौथे रविवार, १२ से १८ वर्ष), **स्थान:** भदन्त निवास राजरतन कॉलनी येवता रोड मलकापुर जि. अकोला. **संपर्क:** १) श्री तायडे, मोबा. ७०३८२९५२५, २) श्री. आठवले मोबा. ९४०४०९२४६८. **गांधीनगर (कोल्हापूर):** तथा (सामू. सा. प्रातः ६:३० से ७:३०) **स्थान** गांधीनगर हायस्कूल, बस स्टैंड के सामने, **संपर्क:** १) श्री शामलाल कालाणी, मोबा. ९४२२५-८३३६९, २) नंदलाल चावला, मोबा. ९४२१२-०५५०९. **वर्धा:** सुबह १०:०० से अपराह्न ५:००. **स्थान:** बोधी सत्व बुद्ध विहार विक्रमशिला नगर. **संपर्क:** फोन: (०७१५२) २४७२६१, मोबा. ९८९०६-१७२३५. **अमरावती: (कुरळपूर्णा)** **स्थान:** कुरळपूर्णा, समय ११ से ४ तक, **संपर्क:** १) श्री प्रभाकर मोहोड, मोबा. ९६७३९२५०७०.

चौथे रविवार: **लातूर:** इस तारीख को नहीं २९-५, ३१-७, ३०-१०, तथा सामू. साधना: हर रोज प्रातः ८ से ९, एवं बाल शिविर हर माह पहले रविवार **स्थान:** धम्मआवास,

विपश्यना समीची, आर. टी. ओ. आफिस के पास, वसंत विहार कालोनी, बाभळगाव रोड, लातूर-४१३५३१ **संपर्क:** मोबा. ९४२२४-२५९११, ९४२२२-४०९०३. **टाकळघाट:** तथा बाल शिविर: हर माह दुसरे रविवार **संपर्क:** धम्मकुबेर कार्यालय संत विक्रुबाबा तपोभूमी, टाकळघाट ता. हिंगणा जि. नागपुर, मोबा. ९३७२७६९८६५, ९३७३९१५२१४.

अमरावती: स्थान: (१) गायत्री संस्कार केन्द्र, **संपर्क:** श्री खेडकर, मोबा. ९९२३२०३३२८. (२) **स्थान:** बुद्धविहार, नयाबस्ति, बडनेरा रेल्वे. **संपर्क:** वासनिक, मोबा. ७७६९८२२४२७.

अन्य: **भुसावल:** हर माह पहले तथा तीसरे रविवार (समय- प्रातः ९ से सायं ४ तक) एवं **बाल शिविर:** हर माह चौथे रविवार (समय- प्रातः ९ से दोपहर २:३०), तथा **सामू.** **साधना:** हर रोज प्रातः ८ से ९, एवं शाम ६:३० से ७:३०, **स्थान:** विपश्यना साधना समिति, कोटेचा हाईस्कूल के नजदीक, शांतीनगर. **संपर्क:** ९८६०५५२२११, **जलगांव:** हर माह चौथे रविवार समय प्रातः ८ से १ बजे तक एवं **बाल शिविर:** हर माह दूसरे रविवार प्रातः ८ से १ बजे तक **स्थान:** बालोद्यान एम. आय. डी. सी. **संपर्क:** (१) ९४२२१८९३१८, (२) ७५८८४०९६८२ **नागपुर:** (१) **बाल-शिविर:** हर महिने के पहले और तिसरे रविवार; प्रातः ८ से दोपहर २ बजे तक, ८ से १६ वर्ष; **स्थान:** स्पीक अण्ड स्पॅन कॉन्वेंट भाऊसाहेब सुर्वे नगर, त्रिमुर्ती नगर के पास, नागपुर **संपर्क:** (१) माया बाविस्कर, मोबाईल: ९८२३७९४६७४, (२) रोहिणी डोंगरे, मोबाईल: ९८२३८९८२१४

महाड (रायगड): हर तीन महीने के बाद चौथे रविवार को **स्थान:** डॉ. बाबा साहेब आंबेडकर स्मारक, चवदार तालाब के सामने **संपर्क:** श्री विश्वनाथ धोत्रे, फोन: (०२१४५) ६९०२९६, ०९८१९३-५४८७४. **नांदेड:** (१) हर माह पहले एव तीसरे रविवार **बाल शिविर:** हर माह दुसरे तथा चौथे रविवार **संपर्क:** (१) श्री एस. एम. जोंधले, मोबाइल: ९४२२१८९३१८. (२) डॉ. कुलकर्णी, मोबाइल: ९४२२१७३२०२. (२) हर पूर्णिमा के दिन (प्रातः ६ से ११) तथा सामू. साधना: हर रोज प्रातः ७ से ८ तथा सायं ६:३० से ७:३०, **स्थान:** गौतम भावे, धम्मपुष्प, रविनगर, जंगमवाडी. मोबा. ९४२३६१४२६५. **अमरावती:** (१) हर पूर्णिमा तथा सामू. साधना: हर रोज प्रातः ८ से ९ तथा दोपहर २:३० से ३:३० एवं सायं ६ से ७. **स्थान:** 'धम्मपथ' विपश्यना हॉल, कमल कृष्ण कॉंग्रेस नगर **संपर्क:** श्री किशोर देशमुख, मोबा. ७७९८९०६१६९. (२) हर पूर्णिमा **स्थान:** सद्धम्म बुद्ध विहार अमरावती, **संपर्क:** श्री दंडे, मोबा. ९९२६५६२८०६. **औरंगाबाद:** (१) हर पूर्णिमा तथा सामू. साधना: प्रतिदिन, प्रातः ५ से ६, **स्थान:** २७, गितांजली विद्युत कालनी, वेगमपुरा औरंगाबाद **संपर्क:** श्री नागवे, मोबा. ९५७९०-०३४९१, डा. मंगला हिवाले, मोबा. ९४२१३०८०३९. (२) हर रविवार प्रातः ९ से सायं. ६ तक **स्थान:** युनिवर्सिटी कॅम्पस, बुद्ध लेणी, औरंगाबाद **संपर्क:** ९४२०२६४२६१.

गोवा: **रविवार:** उत्तर **गोवा:** प्रातः ८ से दोपहर १ तक **स्थान:** प्रोवोरीम गोवा **संपर्क:** (१) आदिति, मोबा. +९१ ७७७६९५८०८८, (२) गोरडॉन, मोबा. +९१ ९८२२१३९५५८, Email: dhammagoa@gmail.com

तीसरे रविवार: दक्षिण **गोवा:** प्रातः ८ से दोपहर १ तक **स्थान:** मारगौ, **संपर्क:** श्री अनिल, मोबा: +९१ ७५०७८०२६०१, (२) श्री बेरनीए, मोबा. +९१ ९८५०४५७६३६, **गुजरात:** पहले रविवार: **मांडवी-कच्छ:** (सामू. साधना: प्रतिदिन प्रातः ६ से ७ तथा रविवार ८:३० से ९:३०) **स्थान:** सेवा मंडल, मांडवी. **संपर्क:** श्री शाह, फोन: (०२८३४) २२३०७६/४०६, २२४१९८. **बड़ोदा:** प्रातः ७ से १२, तथा सामू. साधना: प्रतिदिन प्रातः ५:३० से ६:३० सोमवार से शुक्रवार तथा रविवार प्रातः ८ से ९) **स्थान:** 'धम्मभवन', मंगलदीप, ५ कालिंदी पार्क, अकोटा अतिथिगृह के पीछे, बड़ोदा-३९००२०; फोन: (०२६५) २३४११८१, मोबा. ९८९८५०३७५३. **पालनपुर:** (सामू. सा. हर रविवार सुबह ७:३० से ८:३०, **संपर्क:** (१) श्री वैद्य, फोन: (०२७४२) २६३८६५, मोबा. ९४२९७०८४९९, (२) सतीश राष्ट्रपाल फोन: (०२७४२) २५८-६९८, मोबा. ९४२६३-७१०७६.

दूसरे रविवार: **गांधीधाम:** (सामू. सा.: रविवार सुबह ७:३० से ८:३०) **स्थान:** फ्लॉट ५९१, सरस्वती विल्डिंग, पुलिस चौकी के पास, वाई १२६, गांधीधाम; **संपर्क:** श्री रनवाल फोन: २२०१४१, २२३६५४. **भावनगर:** **स्थान:** आराधना टावर, मेघाणी सर्कल, **संपर्क:** श्री मेहता, फोन: (०२७८) २२१२९२२. (२) श्री शाह, फोन: (०२७८) २२०९५४५. **अमरेली:** **संपर्क:** भगिनि छात्रालय, श्री द्वारकादास ललाडीया, ५१-श्रीरंग सोसा. फोन: (०२७९२) २२३९४३. मोबा. ०९३२४६-१२०००. **जामनगर:** सुबह ९:२५ से दोपहर ३:३० तक तथा (सामू. सा. हर रविवार सुबह ९ से १० एवं **बाल शिविर:** हर माह तीसरे रविवार, सुबह १० से दोपहर २ तक, वर्ष ९ से १५), **स्थान:** महर्षि पतंजली इन्स्टीट्यूट ओक योग अॅन्ड नॅचरोपॅथी, धनवंतरी आयुर्वेद कॉलेज के पास, गुजरात आयुर्वेद युनिवर्सिटी जामनगर. **संपर्क:** (१) श्री भगवानदास, मोबा. ९८९८६७१२५१, (२) श्री रमेश, ९४०८९६३९३५. **भुज:** तथा चौथे रविवार दोपहर १ से ६ तक (सामू. साधना: हर रविवार सुबह ८ से ९) तथा महिलाओं के लिए सामू. साधना: हर बुधवार साय ४:३० से ५:३०. **स्थान:** धनवंतरी स्कूल कंपाउंड, जनरल हॉस्पिटल के सामने. **संपर्क:** (१) श्री. पटेल, फोन: २५५२१८, (२) डॉ. पटेल, फोन: (०२८३२) २९१३६६.

तीसरे रविवार: **नवसारी:** **स्थान:** प्रजापती विद्यार्थी आश्रम, चिचनभाई रोड. **संपर्क:** श्री लाड, फोन: (०२६३७) २५५२५९. (२) श्री इंटवाला, फोन: २४२६५८. **अहमदाबाद:** तथा (सामू. साधना: प्रातः ८ से ९). **स्थान:** ३, मौलिक अपार्टमेंट, एल. जी. कॉर्नर, पृथ्वी होटल के पास, पुलिस चौकी के सामने. **संपर्क:** शोभावेन दिनेशभाई शहा फोन: २५४६१६८१. **बड़ोदा:** प्रातः ७ से १२, तथा सामू. साधना: प्रतिदिन दोपहर २:३० से ३:३० सोमवार से शनिवार तथा हर गुरुवार सायं. ७ से ८. **स्थान:** २०१ फ्लुटो अपार्टमेंट, रेस कोर्स.

चौथे रविवार: **बिलीमोरा:** **संपर्क:** श्री अग्रवाल, फोन: (२६३४) २८३१६६. **सोनगढ:** धम्मपाली पालीताना रोड गांव तोडी, जि. भावनगर, **संपर्क:** (१) श्री अनिलभाई शाह, मोबा. ७८७८१०३६३६, ९४२७२३२१४५, (२) श्रीमती अल्कावेन शाह, मोबा. ९३७४९९८६६

अन्य: **अहमदाबाद:** हर अंतिम रविवार. तथा मैत्री पहले रविवार प्रातः ८ से १०, (सामू. सा.: प्रातः ८ से ९), **स्थान:** इश्वर भुवन, पूर्णानंद आश्रम के सामने, कोमर्स छह रस्ता. **संपर्क:** कंचनबेन जेसलपार, फोन: २६४०-४८२९. ९८९८०-११९६०,

नई दिल्ली: **रविवार:** **स्थान:** विपश्यना साधना संस्थान, लाजिकस्टेट फार्म, राधास्वामी सत्संग फेस ४ के सामने, गांव- भट्टी, **संपर्क:** फोन: ९३५०२-८२९१२. **स्थान:** विपश्यना सामात, १२, भौगल रोड. **संपर्क:** श्री विजय, मोबाइल: ९७१८९७३१२८,

दूसरे रविवार: तथा (सामू. सा. प्रतिदिन सुबह ६ से ७) **स्थान:** गाँव हिरन कदना नजदीक गंगा इंटरनेशन स्कूल. **नई दिल्ली-४१ संपर्क:** श्री सुनील कैलाशी, मोबा. ९८१०२-६२७७४, श्री कमलेश. फोन: ८८००६४७५९०. **स्थान:** बुद्ध विहार, यमुना विहार. सी-५ मार्केट के निकट, नई दिल्ली **संपर्क:** श्री गौतम, तथा श्री दीलत राम. फोन: २२१३४८७२, ९८६८१-०२१५७, ९८९९३११६६८.

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

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

हरियाणा: **प्रथम रविवार:** **पंचकुला:** तथा सामू. साधना: हर रोज प्रातः ६ से ७ एवं सायं ५ से ६ **संपर्क:** विपश्यना ध्यान समिती, १६२/१२. पंचकुला (हरियाणा) फोन: ०१७२-२५६३४४२

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

अंतिम रविवार: **रोहतक:** तथा (सामू. साधना: प्रतिदिन सायं ४ से ७); **स्थान:** सेक्टर-२, HO.No.617, रोहतक हरियाणा, **संपर्क:** श्री अनिल होडा, मोबा. ९२५५४-०५४५५, **अन्य:** **गुडगांव:** पहले एवं तीसरे रविवार, प्रातः १० से सायं ५. तथा **बाल शिविर:** दूसरे रविवार प्रातः ८ से २. उसके पश्चात जो साधक नहीं हैं उन्हें ३ से ४ बजे तक लघु आनापान दिया जायगा। **स्थान:** हाऊस नं. २३, सेक्टर-२३, हुडा गुडगांव, **संपर्क:** १. निर्मला सिंह मोब. ९८१०९५४२४९, २. डा. नीना लखानी मोब. ९८६८५३०९९५.

जम्मू: हर माह तीसरे रविवार **स्थान:** आई. आई. एम. स्कूल, केनाल रोड, **संपर्क:** (१) श्री संजीत खजूरिया मोबा. ०९४१९१-८०८४२, (२) श्री राकेश सिंह बिसेन, मोबा. ०९४६९२-१०२२०.

पंजाब: **प्रथम रविवार:** **लुधियाना:** तथा सामू. साधना: हर रविवार सुबह ९ से १०. **स्थान:** 16-E, सरावा नगर, **संपर्क:** (१) श्री अनिल लेखी, मोबा. ९४६३७०३५८६. **कपुरथला:** तथा सामू. साधना: हर बुधवार प्रातः ६ से ७. **स्थान:** वरीस शहा हॉल, रेल कोच फॅक्ट्री, **संपर्क:** (१) एस. एस. कनवर, मोबा. ९७७९२-४१३३१. (२) संजीव कुमार मोबा. ०९४६३८-४७८३४.

अन्य: **भटीडा:** हर अंतिम रविवार, सामू. साधना: हर रविवार प्रातः ८ से ९. **स्थान:** #२८८, ८ए, पुखराज कालोनी, **संपर्क:** १) श्री प्रदीप गर्ग, मोबा. ०९८१४४३१०७६, २) श्री संजीव जयसिंह, मोबा. ९८८८३४०१५. **मोहाली:** हर माह तीसरे रविवार तथा सामू. साधना: हर रविवार सुबह ८ से ९, **स्थान:** ४००५ सेक्टर ६८, **संपर्क:** १) श्रीमती सविता दुदपुरी, मोबा. ९८७८०-३३०६२, २) श्री जसवीर सिंह, मोबा. ९९१५०-०६३७७, **अमृतसर:** हर अंतिम रविवार, सामू. साधना: हर रविवार प्रातः ६ से ७:३०. **स्थान:** १-सी/४ लैन १ विजय नगर, बतला रोड, **संपर्क:** १) श्री राहुल मीनल, मोबा. ९४६५२-७४२४३, २) श्री संजीव कुमार मोबा. ९४१७८३३०८६. **राजपुरा:** हर रविवार, प्रातः १० से ४:३० **स्थान:** ४२६, दादा चौहान एन्क्लेव, राजपुरा, जिला पटियाला, **संपर्क:** १) श्री राकेश सिंगल, मोबा. ०९८१४०-३०२७६, २) श्रीमती रजनी सिंगल, मोबा. ०९६४६३०४५४०.

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

तीसरे रविवार: **जोधपुर:** **संपर्क:** श्री नेमीचंद भंडारी, २६०, "मयूर", चौथी 'बी' रोड, सरदारपुरा, जोधपुर फोन: (०२९१) २६३७३३०. मोबा. ९३१४७-२७२१५, २) जोधपुर कारागृह: हर दूसरे शनिवार (सामू. साधना: हर शुक्रवार प्रातः ८ से ९) **संपर्क:** श्री भन्डारी, फोन: (०२९०) २६३७३३०, २४३२०४८ (विपश्यना साहित्य व कैसेट भी उपलब्ध).

कोटा: तथा [सामू. साधना: हर रविवार सुबह ८:३० से ९:३०]. **स्थान:** ८/२९ सरस्वति कालोनी, बारां रोड **संपर्क:** फोन: (०७४४) २४४११९३, मोबा. ९४१३१-४०२४२, ९८२९२-६२६४६.

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

अन्य: **जयपुर:** (१) हर रविवार दोपहर १२ से ५ **स्थान:** धम्मकुटीर, प्लॉट नं. ५२७, सिद्धार्थ नगर- ए, जवाहर सर्कल के पास, जयपुर, **संपर्क:** १. श्रीमती करुणा पांडे, मोबा. ०९४१४२७१०५१, २. श्री सुशील गोयंका, मोबा. ०९४६२६४९३७७, (२) हर रविवार दोपहर १२ से सायं ५ तक **स्थान:** सी-१०३, ग्रीन पार्क अपार्टमेंट, जनता कालनी, जयपुर-३०२००४, **संपर्क:** १) श्री. के. सी. धन्व, मोबा. ९९२९८७२४२, २) श्री. दिनेश मालपानी, मोबा. ९८२९१६५६६६, (३) हर शनिवार एवं रविवार (१२ बजे से शाम ५:३० तक) **स्थान:** बोधि ट्री हाऊस, बी - २५, पार्श्वनाथ मार्ग, पार्श्वनाथ कालनी, अजमेर रोड (डी सी एम एरीया), जयपुर - ३०२०१९, **संपर्क:** मोबा. ९८२८१-६१९५५, ९००११-१११६६. (४) हर माह दुसरे रविवार १२ से ५:३०, **स्थान:** विनोबा ज्ञान मंदिर, बी-१९०, विश्वविद्यालय मार्ग, बापु नगर, मोबा. **संपर्क:** ०१४१-२७०८६९५, ९४६०८७५१५९, (५) ☆ **बाल-शिविर:** हर माह पहले एवं दूसरे रविवार, प्रातः ८:१५ से ११:३०, **स्थान:** ४०३, प्रिंस अपार्टमेंट, गुलाब उद्यान के पास, बनी पार्क, **संपर्क:** १) श्री सुशील गोयंका, मोबा. ०९४६२६४९३७७, २) कु. आशा लौंगी, मोबा. ०७४१२८६८४५६, ☆ **बाल-शिविर:** हर माह तीसरे एवं चौथे रविवार प्रातः ८:१५ से ११:३०, **स्थान:** बोधि ट्री हाऊस, बी - २५, पार्श्वनाथ मार्ग, पार्श्वनाथ कालनी, अजमेर रोड (डी सी एम एरीया), जयपुर - ३०२०१९, **संपर्क:** १) श्री मुकेश जींदेल, मोबा. ०९८२८१६१९५५, २) कु. आशा लौंगी, मोबा. ०७४१२८६८४५६, **रानीवाडा:** हर पूर्णिमा, अष्टमी, एवं अमावस्या तथा इसके अलावा एक दिवसीय स्वयं शिविर पूर्व सुचना देकर साधक अपनी सुविधानुसार कभी भी आ सकते हैं एवं सामू. साधना: हर रोज प्रातः ६:३० से ७:३० एवं सायं ७ से ८, **संपर्क:** सोनाराम चौधरी, गाँव जालेरा कल्ला, ता. रानीवाडा, जिला: जालौर-३४३०४०. मोबा. ९४६०७-०६२७९, ९४६०१-२३२३४.

● **उत्तर प्रदेश:** **पहले रविवार:** **गाजियाबाद:** **स्थान:** बुद्धविहार, सेक्टर-२३, संजय नगर. **संपर्क:** श्री सिंह, फोन: (९५-१२०) २७८४६५३, मोबा. ०९४१२२२०४४०. **झाँसी:** (१) प्रातः १० से सायं ५ बजे तक **स्थान:** श्री रावतपुरा सरकार इंस्टीट्यूशन, कलापुरम, एन. एच. ७५ झाँसी रोड, दतिया तथा (सामू. सा. शेष रविवार प्रातः ८ से १० (२) **स्थान:** परीछा थर्मल पावर हाउस, बुद्ध विहार कालोनी, पारीछा, झाँसी **संपर्क:** ९४१५०३०२६१, ९४५४४-१५५४६, ९००५७७४५०४, (३) तथा सामू सा. हर रविवार प्रातः ८ से ९, एवं हर रविवार प्रथम रविवार छोड़कर लघु आनापान दस वर्ष उम्र के ऊपर के व्यक्तियों के लिए। **समय:** प्रातः ९:३० से १० तक, तथा पुराने साधक किसीभी दिवस में प्रातः ८ से सायं ६:०० तक अपने समयानुसार एक घंटे की साधना कर सकते हैं। **स्थान:** शांति निकेतन, हास्टेल बीपीसी पेट्रोल पंप के पास, शिवाजी नगर, कानपुर रोड झाँसी. **संपर्क:** फोन: (०५१०) २३२००७०. मोबा. ९९३५५९९४५३, ९००५७-७४५०४, **दूसरे रविवार:** **कानपुर:** तथा (सामू. साधना हर शनिवार प्रातः ८ से ९), **संपर्क:** श्री अग्रवाल, Email: Dheer.Agg@gmail.com मोबा. ९३३५१-५६१९७. **खलीलाबाद:** तथा सामू. सा. हर रोज प्रातः ७ से ८. **संपर्क:** श्री राम दुलारे प्रसाद, मंड्या, पो. खलीलाबाद, जि. सन्तकवीर नगर-२७२१७५. फोन: (०५५४७) २२२५४५. मोबाईल: ९४१५०-३८०३८. **मेरठ:** प्रातः ८ से १ तथा **बाल शिविर:** प्रातः ८ से ३:३०, **स्थान:** ध्यान केन्द्र दिल्ली रोड, शंकर काटे के पीछे **संपर्क:** ०९३१९१४५२४०. **तीसरे रविवार:** **इलाहाबाद:** **स्थान:** यस. पी. कान्वेंट स्कूल, निकट रामचन्द्र मिशन आश्रम, चक्र मुन्देरा इलाहाबाद. **संपर्क:** सी. पी. मौर्य, फोन: (०५३२) २२३३०५८, मोबा. ९३०७४-२०६५८, २) श्री. गुप्ता, मोबाईल: ९४५०६-०९६६६. **लखनऊ:** **स्थान:** सेंट्रल पब्लिक स्कूल, (महिला कालेज) रजनी खंड, शारदा नगर, (टैम्पो स्टैंड के पास), (प्रातः ९ से सायं ५ बजे तक) **संपर्क:** ९४५०३५५२३४, ८१७४९३५३८९. **चौथे रविवार:** **बरेली:** **संपर्क:** १६, शिवपुरी, बरेली, १) श्री हरीहर प्रसाद वर्मा, मोबा. ९४१२६०४४८६, २) श्री महेश चन्द्र गुप्ता, मोबा, ९६३४१-६६६९६. **वाराणसी:** **स्थान:** धम्मचक्र, विपश्यना साधना केंद्र, **संपर्क:** मोबा: ०९९३६२३४८२३, **अन्य:** **सहारनपुर:** पहले एवं तीसरे रविवार, तथा सामू साधना प्रतिदिन एक घंटा प्रातः ७ से ८ एवं विभिन्न स्थानों पर **संपर्क:** श्री मदनसिंह गौतम, मोबा. ०९७५८२४२२११, ७२५१८८१२१३, **स्थान:** लाईट आफ पंचशील पब्लिक स्कूल, गाँव देवला, बेहट रोड, जिला सहारनपुर, **गाजियाबाद:** १) अंतिम रविवार, प्रातः ७ से ८. **स्थान:** धम्म प्रकाश चैरीटेबल ट्रस्ट, महानामबुद्ध विहार, D-ब्लॉक, अंसल ईस्ट एण्ड कोलोनी, ट्रानिका सिटी, लोनी जनपद. मोबाईल: ९८९९१६२७०७. २) हर रविवार, सायं ६ से ७. **स्थान:** ग्राम इन्दर गढ़ी, पो. आध्यात्मिक नगर. फोन: ०१२०-२७६६०२८. ३) हर शनिवार, प्रातः ८ से ९. **स्थान:** जे-२८, गोविन्द पुरम, गाजियाबाद. **गोरखपुर:** हर अंतिम रविवार, प्रातः ९.३० से ४.३०, **स्थान:** आरोग्य मंदिर, मेडिकल कॉलेज रोड, गोरखपुर, **संपर्क:** १) डा. मोदी, मोबा. ९३३६४१२८६८, २) श्री. अग्रवाल, मोबा. ९४१५६९२५५७ **मेरठ:** दूसरे रविवार प्रातः ८ से १ तथा बाल शिविर प्रातः ८ से ३:३०, तीसरे तथा चौथे रविवार, प्रातः ८ से १, एवं अंतिम रविवार, समय प्रातः ९ से ५. **स्थान:** ध्यान केन्द्र दिल्ली रोड, शंकर काटे के पीछे **संपर्क:** ०९३१९१४५२४०.

● **मध्यप्रदेश:** **प्रथम रविवार:** **रतलाम:** (सामू. सा.: हर रविवार प्रातः ८ से ९); **स्थान:** रवि दाफरी हाऊस, रामबाग, स्कॉलर, स्कूल, रतलाम **सीधी:** (सामू. सा.: हर दिन प्रातः ४:३० से ६:००, सायं ६:०० से ७:००) **संपर्क:** "विपश्यना कुटी", वन अभयारण्य कॉलोनी, सीधी-४८६६६१. फोन: (०७८२२) २५१३९७, ०९४२५१७९४६६. **गोपालपुर:** प्रातः १० बजे से सायं ४ बजे तक. **स्थान:** धम्मस्मृतिकक्ष, ग्राम - गोपालपुर, पो.- शक्तिगढ़, जि.- बैतूल, **संपर्क:** १) श्री रत्नेश वर्मा, मोबा. ९९२६५५२९९१, ९६३०१३०५४७, २) श्री शिवमोहन श्रीवास्तव, मोबा. ९५७५७०८७५६, **भोपाल:** दोपहर ११ से ५ तक तथा **सामू. सा:** हर रविवार, पहला रविवार छोड़कर प्रातः ८ से ९, **स्थान:** गायत्री ऑफसेट एक्सीस बैंक के पास, झोन-१, एम पी नगर, **संपर्क:** ९७५४७७५८५७, ९४२५०९७३७२, **तीसरे रविवार:** **इंदौर:** (समय प्रातः ८ से १:३०) तथा सामू. सा: हर रविवार (तीसरे रविवार नहीं) प्रातः ८ से ९, एवं १-घंटे का लघु आनापान: हर माह दूसरे रविवार ९:३० से १०:३०, ☆ **बाल-शिविर:** (८ से ११ वर्ष) २०१७-२३-१२, २०१८-२६-५, २९-१२ (१२ से १६ वर्ष) २०१७-२४-१२, २०१८-२७-५, ३०-१२ **स्थान:** शाकुंतल ए. बी. रोड, **संपर्क:** २) श्री शंभुदयाल शर्मा, मोबा. ९४२५३-४६५२८. **छिन्दवाड़ा:** तथा सामू. सा: हर रविवार, प्रातः ८ से ९, **स्थान:** एफ/५ सिविल लाईन छिन्दवाड़ा म. प्र. **संपर्क:** १) महेंद्र कुमार सोमकुवर्जी, मोबा. ०९४२४३९६८७१, २) श्री. एम. कटोलकरजी ०८६०२१४८३७२. **चौथे रविवार:** **रायपुर:** **संपर्क:** फोन-(०७७१) २५३७१३१.

अन्य: **बुढ़ार (शहडोल):** हर माह अंतिम रविवार, **स्थान:** विपश्यना साधना सेवा समिती टिकुरी टोला. **संपर्क:** मोबा. ०९४२४३-५२८३८. **जबलपुर:** हर माह अंतिम रविवार, (सामू. सा.: हर रविवार प्रातः ९ से १०), **संपर्क:** श्री माकन, मोबा. ९४२५१-५६८९५, श्री महेश, मोबा. ९९८१५९८३५२. **इटारसी:** हर माह अंतिम गुरुवार, (सामू. सा.: हर रोज सायं ६ से ७), **स्थान:** प्रज्ञाबुद्ध विहार, न्यूयार्ड इटारसी (म. प्र.) **संपर्क:** १) श्री वाघमारे- ९०३९१३६४९१, २) श्री गेडाम- ९८९३३७९६०१ **गुना:** हर अंतिम रविवार तथा सामू. साधना: हर रविवार. प्रातः ८ से ९. **संपर्क:** श्री एस. पी. अग्रवाल, फोन: (०७५४२) २२१३५०. २) श्री रामस्वरूप भारती, मोबा. ०९८९३९-७१७४०. **बैतूल:** हर अंतिम रविवार, (सामू. सा. प्रतिदिन प्रातः ६ से ७ तथा रविवार सायं ६ से ७) **संपर्क:** मोबा. ०९४०६५-६७४१९, ९३२९५-६१२०५

● **छत्तीसगढ़:** **पहले रविवार:** **रायपुर:** प्रातः ८ से **स्थान:** मित्तल काम्प्लेक्स, तेलघमी नाका, रायपुर; **संपर्क:** १) श्री गुप्ता, मोबाईल: ९४२५२-०५३१०. २) श्री कोचे, (८)

मोबा. ९८२६३-८८३०८.

दूसरे रविवार: बिलासपुर: तथा सामू. सा. प्रातः ८ से ९, **संपर्क:** श्री मेश्राम, फोन: २५४८३०. **भिलाई:** तथा सामू. सा. रविवार प्रातः ८ से ९, प्रतिदिन सायं ७ से ८ एवं बाल शिविर पहले तथा तीसरे रविवार, **स्थान:** प्राथमिक पाठशाला, सेक्टर ५ भिलाई जि. दुर्ग, **संपर्क:** १) डा शरद बडोले, मोबा. ०९९०७१-८३४७४, २) श्री पी. के. नन्दी, मोबा. ९४२५२-४२६३६. **कोरवा:** **स्थान:** सी. एस. इ. बी. कालनी, कोरवा (पूर्व) **संपर्क:** १) श्री एल. पी. शर्मा, मोबा. ९४०६१५५३१६. २) श्री महेंद्र प्रसाद, मोबा. ९९२६३-४२७०५.

तीसरे रविवार: दिल्ली-राजहरा: तथा सामू. सा. प्रतिदिन प्रातः ६ से ७, एवं बाल शिविर हर तीन महिने में एक बार, बच्चों की सामूहिक आना-पान साधना प्रातः ७ से ७:३० **स्थान:** डा. आम्बेडकर मेमोरियल भवन, दिल्ली-राजहरा **संपर्क:** १) पी. एल. साखरे, मोबा. ०९३०३१-३२१७१, २) वी. एल. बौद्ध, मोबा. ०९४०६१-०३८३२.

चौथे रविवार: अमरकंटक: तथा सामू. सा. रविवार ८ से ९. **संपर्क:** (०७७१) २५३७१३१. **महासमुंद:** सुबह ८ बजे से तथा (सामूहिक साधना हर रविवार, केवल चौथा रविवार छोड़कर) **स्थान:** संजय कुंज, इमलीभाठा, महासमुंद **संपर्क:** १) श्री एल. एन. शर्मा, मोबा. ९४०७०-७८६७६. २) श्री नरेश मोर्यानी, मोबा. ७८२८१-९३०२७.

● **दक्षिण भारत:** **पहले रविवार:** ऑरोविले- (पांडिवेरी) **संपर्क:** सुश्री भावना डी, वेराईट कम्युनिटी, ऑरोविले-६०५१११. Email: bhavana@auroville.org.in फोन: २६२२०४५. **मदुराई:** (तमिलनाडु) **संपर्क:** फोन: (०४५२) २७४२९३४/०५६८. **बंगलूरु** (कर्नाटक) **स्थान:** मराडी योगशाला, हनुमंथनगर तथा अलूर; **संपर्क:** विपश्यना साधना एवं शोध केंद्र, फोन: (०८०) २३३६०८९६ या फोन: २२२४३३०. फैक्स: २२७५७७६. **टनुका:** तथा तीसरे रविवार. सामू. सा. रविवार सुबह १० से ११. **संपर्क:** सुब्बा राव, SKKSD महिला कला शाला. फोन: (०८८१९) २२१५४, २५३६९, ३४१८८. **हैदराबाद** (आंध्रप्रदेश): तथा सामू. साधना: हर रविवार. प्रातः १० से ११. तथा सायं ६:१५ से ७:१५ **संपर्क:** फोन: (०४०) २३०६७२४०.

दूसरे रविवार: उड़ीपी: **स्थान:** मंगल मैत्री निलय, सैथमादी, हुबरी, उड़ीपी जिला **संपर्क:** १) जयंत शेठ्टी, मोबा. ९४४९७७३९४२. **भिमावराम** (आंध्रप्रदेश): तथा पूर्णमा. सामू. सा. रविवार दोपहर २:३० से ३:३०. **संपर्क:** विपश्यना आफिस, ऊन्डी रोड. फोन: (०८८१६) २६४४४. **अदिलाबाद** (आंध्रप्रदेश): तथा सामू. सा. रोज दो घंटे **संपर्क:** श्री डी. साइलाजदास, मोबा. ९३९००-१००२७.

तीसरे रविवार: हुबली: तथा सामू. साधना हर रविवार सुबह ७ से ८; **स्थान:** #95 HIG III क्रॉस, कैंसर हॉस्पिटल के पास, नवा नगर हुबली - ५८००२५, **संपर्क:** १) श्री. जगन मोहनराव, मोबा. ९४४८१-२२१६०, २) श्री. नारायण पापले, मोबा. ९८८०६६१५०१.

चौथे रविवार: सिकंदराबाद: तथा सामू. साधना: प्रतिदिन सायं ६ से ७ तथा हर रविवार प्रातः ८ से ९. **स्थान:** ७०२, एमरल्ड हाऊस, एस. डी. रोड तथा फोन: श्री मोदी, फोन: ९९४८०९५९५२.

अन्य: **सिकंदराबाद:** १) पहले शनिवार तथा सामू. साधना: हर सोमवार प्रातः ७ से ८. **स्थान:** सरस्वती नगर कालनी, लोथकुंता **संपर्क:** ए. सुरेखा, फोन: (०४०) २७८६१२५५, मोबा. ९३९१६३९२२४. २) दूसरे शनिवार तथा (सामू. साधना: हर रविवार प्रातः ८ से ९.) **स्थान:** डी१३, टॉप फ्लोअर, विक्रपुरी कालनी, **संपर्क:** सत्रीना काटकम, फोन: (नि) (०४०) २७८४३६८४. मोबा. ९८८५२-९०५४३. **हैदराबाद** (आंध्रप्रदेश): १) तीसरे शनिवार तथा सामू. साधना: हर शनिवार प्रातः १० से ११. **संपर्क:** के. वाणी, फोन: (०४०) २३५४८४७१, मोबा. ९१७७०३७७९९. २) हर महीने की १४ तारीख **संपर्क:** सुजाथा तथा भूम रेड्डी, मोबा. ९३९१०-२३१७८. **विजयवाडा:** हर अंतिम रविवार, तथा सामू. साधना: हर रोज प्रातः ९ से १०. एवं बाल शिविर हर माह पहले रविवार तथा ७० मिनीट मिनी आनापान **संपर्क:** मोबा. ०९३४६३९९१४७, ०९५४४४१३९५.

कोयम्बटूर: हर माह अंतिम रविवार, तथा सामू. साधना हर रविवार प्रातः ८ से ९ **स्थान:** पूनम 16/24C, तीसरी मंजिल, हमसा लेआउट शन्मुगा थिएटर के पीछे, R.S. पुरम **संपर्क:** १) भरत शाह, मोबा. ९८४२३-४७२४४; २) महेश बक्सल, मोबा. ९८४३४-५११५३, **कोरमंगल:** एक-दिवसीय: हर रविवार सुबह १० से ४; **स्थान:** अखिल कर्नाटक प्रानी दया संघ, एशियाड गेम्स काम्प्लेक्स के आगे, ८० फिट रोड, ६ वा ब्लाक. कोरमंगल. **संपर्क:** गुप्ता फोन: (०८०) २५५३४४८६, २५५३२२०४, २२२२४३३०. फैक्स: २२२७५७७६. Email: silksb@vsnl.com

दावणगेरे (कर्नाटक): एक-दिवसीय: हर माह किसी भी रविवार तथा सामू. साधना हर शनिवार एवं रविवार सायं ५ से ६ **स्थान:** बापुजी हाई स्कूल दावणगेरे, **संपर्क:** १) श्री ए. एस. मुर्ती, मोबा. ९८४४३-४३६८४, २) श्री आर. मुरलीधर, मोबा. ९९८६९-६२७६२, **चेन्नई** (तमिलनाडु): **i) एक-दिवसीय:** हर रविवार **स्थान:** आंध्र बालानन्दम, संघ नर्सरी स्कूल, ओल्ड न. ६४, बुरकीत रोड (युसीओ) बैंक के सामने, टी. नगर बस टर्मिनस, चेन्नई-६०००१७, **संपर्क:** श्री अरविंद डी. दिक्षातर, मोबा. ९४४५३-९१२९५. **ii) २-दिवसीय:** २०१८-१७ से १९-८, १४ से १६-९, १९ से २१-१०, १६ से १८-११, २१ से २३-१२, **एक-दिवसीय:** २०१८-१२-८, ९-९, ११-११, २-१२, **स्थान:** श्रीपेरुमबुदुर, रामपुरम लिंकोर के पास चेन्नई - ६०००१०, **संपर्क:** ०९८४१५९१७४, **मैसूर:** (कर्नाटक): हर माह दूसरे तथा चौथे रविवार, (समय प्रातः १० से ३:४५) (कृपया भोजन एवं पीने का पानी साथ लाएं) **स्थान:** महाबोधि स्कूल, सरस्वतीपुरम, **संपर्क:** १) श्रीमती विजयालक्ष्मी भट, फोन: (०८२१) २३०४५५३, मोबा. ९४८११-४९५५३.

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

अन्य: **सिलीगुड़ी:** हर माह के अंत में तथा सामू. साधना: हर रविवार सुबह १० से ११, **स्थान:** पंचनदी विपश्यना केंद्र, **संपर्क:** डी. बी. तामंग, मोबा. ९९३२७७५४२१.

कोलकता: हर एक रविवार छोड़कर, (सामू. साधना: हर रविवार प्रातः ८ से ९. **संपर्क:** १) श्री बदानी, महावीर विल्डिंग ९५, बकुल बागन रोड, ग्राऊन्ड फ्लोर, पद्मपुकर पार्क के पास कोलकता-१९. फोन: २४७५७२०८, ३२९५१२४७. **सूचना:** यदि कोई चाहे तो प्रातः ८ से १२ बजे तक स्वयं शिविर कर सकता है। सभी सुविधाएं और मार्गदर्शन भी उपलब्ध होगा। **दिमापुर:** हर अंतिम रविवार प्रातः ९ से शाम ४ तथा (सामू. साधना: हर रविवार प्रातः ८ से ९. **संपर्क:** (०३८६२) २४४६२३, मोबा. ९४३६००२४७५. Email: nbarua.58@gmail.com **त्रिपुरा:** हर पूर्णिमा, प्रातः ९ से शाम ४, (सामू. साधना हर रोज शाम ६ से ७, हर रविवार ८ से ९) **संपर्क:** १. श्री चकमा, मचमरा, उत्तर त्रिपुरा, पिन- ७९९२६५, फोन: (०३८२२) २६६२०४. **भुवनेश्वर** (उड़ीसा): हर माह दूसरे रविवार तथा सामू. साधना: हर रविवार प्रातः १० से ११. **स्थान:** "धम्म भुवनेश्वर" मु. पो. कान्ताबाडा, जि. खोरडा, **संपर्क:** १) श्री कर, फोन: (०६७४) २३५४२०७, ९४३७१३१०१९. २) श्री डी. एल दास, फोन: (०६७४) २४७५७५७, ९४३८०१२१६६. Email: vipassanabbsr@gmail.com