

भारत के शेष शिविर के कार्यक्रम

धम्मलिच्छवी : मुजफ्फरपुर (बिहार)

धम्मलिच्छवी विपश्यना केंद्र, ग्राम- लदौरा, पाक्री, मुजफ्फरपुर-८४३११३.
फोन: ०९९३११६२९०, ८९३५९६३७०३, ९४३१२४५९७१,
दस-दिवसीय: २०१८ हर माह २ से १३, केवल सतिपट्टान शिविर के
समय तथा नवंबर में नहीं २०१९ हर माह ५ से १६ तथा १९ से
१०, केवल सतिपट्टान शिविर के समय में नहीं सतिपट्टान:
२०१९ १९ से २७-३, संपर्क: श्री राजकुमार गोयन्का, फोन: ०६२१
२२४०२१५, Email: info@licchavi.dhamma.org

वैशाली (बिहार): दस-दिवसीय: २०१८ हर माह १४ से २५,
२०१९ हर माह ४ से १५ तथा १८ से २९, मार्च से दिसंबर, तथा
जनवरी फरवरी में आगे की तरफ १८ से २९-१, ४ से १५-२, १८-२ से
१-३, एवं सतिपट्टान के समय नहीं सतिपट्टान: २०१९ ४ से १२-११,
स्थान: वेतनाम महाप्रजापति ननरी, विश्वशांति पगोडा रोड,
वैशाली-८४४१२८, संपर्क: श्री राजकुमार गोयन्का, फोन: ०६२१
२२४०२१५, ८९३५९६३७०३, ९४३१२४५९७१, Email:
info@vaishali.in.dhamma.org;

धम्मबोधि : बोधगया (बिहार)

बोधगया अंतर्राष्ट्रीय विपश्यना साधना केंद्र, मगध विश्वविद्यालय के समीप,
पो. मगध विश्वविद्यालय, गया-डोंभी रोड, बोधगया-८२४२३४, मोबा.
९४७१६०३५३१, Email: info@bodhi.dhamma.org; संपर्क:
फोन: ९९५५९-११५५६. दस-दिवसीय: २०१९ २९-१२ से ९-१, १२
से २३-१, १ से १२-४, १६ से २७-४, १ से १२-५, १६ से २७-५, १ से
१२-६, १६ से २७-६, १ से १२-७, १५ से २६-७, ५ से १६-९, २०-९
से १-१०, १ से १२-११, १६ से २७-११, १ से १२-१२, १५ से
२६-१२, सतिपट्टान: २०१९ २६-१ से ३-२, २० से २८-९,
❖ दीर्घ शिविर: विशेष दस-दिवसीय: २०१९ ६ से १७-१०,
२०-दिवसीय: २०१९ ६ से २७-१०, ३०-दिवसीय: २०१९ १-८ से
१-९, ४५-दिवसीय: ९-२ से २७-३-२०१९,

नालंदा (बिहार): दस-दिवसीय: २०१८ हर माह १ से १२ फरवरी
से दिसंबर, तथा १५ से २६-१२ केवल भिक्षुओं एवं भिक्षुणियों के लिए,
२०१९ हर माह २ से १३, स्थान: शिल्प ग्राम, नव नालंदा
महाविहार, गड्ढरमेट ऑफ इंडिया नालंदा (बिहार), फोन:
०९९५५९११५५६, संपर्क: डा लामा, मोबा. ९९३१४४५५५८३,
Email: dhammanalanda@gmail.com. online
registration: Website: www.nalanda.in.dhamma.org

पटना: (बिहार) दस-दिवसीय: २०१९ हर माह ३ से १४ तथा
१७ से २८ केवल मई में नहीं, सतिपट्टान: २०१९ १८ से
२६-५, स्थान: विपश्यना साधना बुद्ध स्मृती पार्क, फ्रासर रोड एरिया,
पटना जकशन के आगे, फोन: (९१) ६२०५९७८८२१/२२

कच्छ एवं गुजरात

धम्मसिन्धु : मांडवी-कच्छ (गुजरात)

कच्छ विपश्यना केंद्र, ग्राम- बाड़ा, ता. मांडवी, जिला- कच्छ ३७०४७५.
फोन: (०२८३४) २७३३०३, Email:
info@sindhu.dhamma.org [शिविर आरंभ होने के दिन सीधे
केंद्र जाने के लिए वाहन सुविधा उपलब्ध। तदर्थ संपर्क- फोन:
मुज: ०९४२७४३३५३४. गांधीधाम- ०९४२६२-१४५३१. मांडवी-
०८२३८७-९५६७५.] दस-दिवसीय: ३ से ४-२, १७ से २८-२,
सतिपट्टान: २९-१२ से ६-१-२०१९, ५ से १३-२,
❖ दीर्घ शिविर: २०-दिवसीय: ८ से २९-१-२०१९, ५ से २६-३,
३०-दिवसीय: २९-१२ से २९-१-२०१९, ५-३ से ५-४, संपर्क: (१)
फोन: (०२८३४) २२३५७५, मोबा. ९९७४५७५६६०.

धम्मकोट : राजकोट (गुजरात)

सौराष्ट्र विपश्यना केंद्र, कोटारिया रोड, राजकोट. फोन: (०२८१)
२९२४९२४, २९२४९४२. मोबाईल: ७८७८७२७२४०,
९३२७९-२३५४० Email: info@kota.dhamma.org
१०-दिवसीय: २०१९ २ से १३-१, ३०-१ से १०-२, १३ से
२४-२, २७-२ से १०-३, १३ से २४-३, ३ से १४-४, १७ से २८-४,
१ से १२-५, १५ से २६-५, २९-५ से ९-६, १२ से २३-६, २६-६ से
७-७, १० से २१-७, २४-७ से ४-८, १६ से २७-८, ११ से २९-९,
९ से २०-१०, २४-१० से ४-११, ७ से १८-११, २०-११ से १-१२,
४ से १५-१२, १८ से २९-१२, सतिपट्टान: २०१९ १८ से
२६-१, ३ से ११-९, ३-दिवसीय: २०१९ २८-२ से ३१-३, ३ से
६-१०, १-दिवसीय: २०१९ २७-१, २४-२, २४-३, २४-४,
२८-४, २६-५, २३-६, २१-७, २९-९, १३-१०, २९-१२, सहायक
आचार्यों की कार्यशाला: २०१९ १० से १३-८, धम्मसेवक कार्यशाला:
२०१९ १४ से १५-९,
❖ दीर्घ-शिविर: विशेष- दस-दिवसीय: २०१९ १६ से २७-१, १ से

१२-९, संपर्क: (१) फोन: ०२८१-२२३३६६६, मोबा.
७८७८७२७२४०, ९४२७२-२१५९१, फैक्स: २२२१३८४. २) श्री
मेहता, फोन: २५८७५९९, मोबा. ९४२८२०३२९१.

गुजराती पत्रिका (एक वर्ष ३० रुपये / चार वर्ष १०० रुपये)

संपर्क: सौराष्ट्र विपश्यना विशोधन केंद्र, भाभा भोजन गृह, पंचनाथ रोड,
राजकोट-३६०००१. फोन: (०२८१) २२३३६६६, मोबाईल:
९४२७२-२१५९१. ७८७८७२७२४०,

धम्मदिवाकर : मेहसाणा (गुजरात)

उत्तर गुजरात विपश्यना केंद्र, मीडा ग्वा, ता. जिल्हा- मेहसाणा, गुजरात,
Email: info@divakara.dhamma.org फोन: (०२७६२)
२७२८००. संपर्क: १. निखिलभाई पारीव, मोबा. ०९४२९२३३०००,
२. श्री जंपेंद्र पटेल, मोबा. ८७३४०९३३४१, Email:
upendrakpatel@gmail.com, फोन: (०२७६२) २५४६३४,
२५३३१५, १०-दिवसीय: २ से १३-१-२०१९, १६ से २७-१, ३०-१
से १०-२, १३ से २४-२,

धम्मपीठ : अहमदाबाद (गुजरात)

गुर्जर विपश्यना केंद्र, (अहमदाबाद रेलवे स्टेशन से ४० कि.मी.)- ग्राम
रनोडा, ता. धोल्का, जिला- अहमदाबाद-३८७८१०. मोबा.
८९८००-०१११०, ८९८००-०१११२, ९४२६४-९१३९७. फोन:
(०२७१४) २९४६९०. Email: info@pitha.dhamma.org (बस
सुविधा हर शिविर के ० दिवस पर, पाल्डी बस स्टैंड (अहमदाबाद)
दोपहर २:३० बजे) १०-दिवसीय: २२-१२ से २-१-२०१९, ६ से
१७-१, २३-१ से ३-२, ६ से १७-२, २०-२ से ३-३, संपर्क: (१) श्रीमती
शशि तोटी, मोबा. ९८२४०-६५६६८.

धम्म अम्बिका : दक्षिण गुजरात, गुजरात

विपश्यना ध्यान केंद्र, नॅशनल हायवे नं. ८, (मुंबई से अहमदाबाद)
पच्छिम से २ कि० मी० दूरी पर बोरीयाच टोलनाका, ग्राम बागलवाड
ता. गनदेवी, जि. नवसारी, मोबा. ०९५८६५८२६६०, पंजीकरण:
दोपहर ११ से सायं ५ (०२६१) ३२६०९६१, ०९८२५९५८१२.
www.ambika.dhamma.org; Online registration:
dhammaambikasurat@gmail.com; संपर्क: (१) वसंतभाई
लाड, मोबा. ०९४२८१६०७१४, २) श्री रतनशीभाई के. पटेल, मोबा.
०९८२५०४४५३६, दस-दिवसीय: २०१८ २४-१२ से ४-१,
२०१९ १२ से २३-२, २५-२ से ८-३, २७-३ से ७-४, १५ से
२६-५, २७-५ से ७-६, ८ से १९-६, २६-६ से ७-७, ९ से २०-७,
२१-७ से १-८, ३ से १४-८, २४-८ से ४-९, ११ से २२-९, १३ से
२४-१०, १ से १२-११, १५ से २६-११, ३ से १४-१२,
❖ सतिपट्टान: २०१९ १२ से २०-३, २६-९ से ४-१०,
३-दिवसीय: २०१९ ११ से १४-४, २० से २३-६, १५ से १८-८,
५ से ८-९, ७ से १०-१०, २८-११ से १-१२, किशोरियों का शिविर:
२०१९ १७ से २५-४, किशोरों का शिविर: २०१९ २७-४ से
५-५, ❖ बाल-शिविर: २०१९ (लडके) ७ से ९-५, (लडकीया) ११
से १३-५, धम्मसम्मेलन: २०१९ ६-१, २०२० २-२-२०,

❖ दीर्घ शिविर: विशेष दस-दिवसीय: २०१९ १० से २१-३, २४-९
से ५-१०, २०-दिवसीय: २०१९ १९-१ से ९-२, ३०-दिवसीय:
२०१९ ९-१ से ९-२, १७-१२ से १७-१-२०२०, ४५-दिवसीय:
२०१९ १७-१२ से १-२-२०२०

धम्मपालि : भावनगर, गुजरात

विपश्यना केंद्र, टोडी गांव, सोनगढ-पालीताणा रोड, जिला- भावनगर,
गुजरात - ३६४२४०, Email: dhammapali15@gmail.com,
संपर्क: मोबा. ७८७८१०३६३६, ८८६६७१३६३६, कार्यालय:
०२७८-२५२१०६६, ८७५८५६१६६१, १०-दिवसीय: २६-१२ से
६-१,

धर्मज: १०-दिवसीय: ३-दिवसीय: संपर्क: (१) धर्मज विपश्यना साधना
समिति, C/O जी. एम. विरक्ताथ्रम कॉम्प्लेक्स, आथ्रम रोड, धर्मज-
३८८४३०. फोन: (०२६९७) २४५४६० (कार्यालय सुबह ९ से शाम
५ बजे तक), (१) श्री हेमन्तभाई, मोबा. ९४२६५-००७६५. २) श्री
दीपकभाई, Email: vipassana.dharmaj@gmail.com, मोबा.
९४२८९-००७९४.

दक्षिण भारत

धम्मपफुल्ल : अलूर, बंगलूरु (कर्नाटक)

बंगलूरु विपश्यना केंद्र, अलूर-५६२२३२. (गाँव अलूर, अलूर पंचायत
कार्यालय के पास) तुमकूर हाईवे के सामने दासनपुरा बंगलूरु उत्तर तालुका,
(कर्नाटक). फोन: (०८०) २३७१२३७७, मोबा. ७८२९९१२७३३,
८८६१६४४२८४, ९९७२५८८३७७, Email:
info@paphulla.dhamma.org [बंगलूरु रेलवे स्टेशन से २३ की. मी.
दूर]

धम्मसेतु : चेन्नई (तमिलनाडु)

विपश्यना साधना केंद्र, ५३३, पद्मान- थंडलम रोड, द्वारा थीरुनीरमलाई
रोड, थीरुमुचीवक्कम, चेन्नई-६०००४४, शिविर संबंधी जानकारी तथा
पंजीकरण के लिए संपर्क: फोन: ०४४-६५४९९६५, मोबाइल:
९४४४२-८०९५२, ९४४४२-८०९५३, (केवल १० बजे से १ तथा
सायं २ से ५ बजे तक). Email: setu.dhamma@gmail.com
संपर्क: श्री गोयन्का, फोन: (०४४) ४३४०-७०००, ४३४०-७००१,
फैक्स: ९१-४४-४२०१-११७७. मोबाइल: ०९८४०७-५५५५५.
Email: skgoenka@kgiclothing.in. १०-दिवसीय: २०१९ २
से १३-१, २३-१ से ३-२, ६ से १७-२, २७-३ से ७-४, १० से २१-४,
१ से १२-५, ५ से १६-६, ३ से १४-७, १७ से २८-७, ७ से १८-८,
२१-८ से १-९, ४ से १५-९, १८ से २९-९, २ से १३-१०, ३०-१० से
१०-११, १३ से २४-११, ४ से १५-१२, १८ से २९-१२,
❖ सतिपट्टान: २०१९ २० से २८-२, २२ से ३०-६, ३-दिवसीय:
२०१९ १७ से २०-१, २५ से २८-४, १ से ४-८, २८-११ से
१-१२, २-दिवसीय: २०१९ १५ से १७-५, २८ से ३०-५,
❖ बाल-शिविर: २०१८ ३०-१२, २०१९ २०-१, ३-२, २१-४,
१२-५, १८-५, १९-५, १६-६, २८-७, १८-८, १५-९, १३-१०,
२४-११, २९-१२, धम्मसेवक कार्यशाला: २०१९ २५ से २६-५,
सहायक आचार्य कार्यशाला: २०१९ १ से ४-६, धम्मसेवक
सम्मेलन: २०१९ १-९, १०-११,
❖ दीर्घ शिविर: विशेष दस-दिवसीय: २०१९ १५ से २६-१०,
२०-दिवसीय: २०१९ ४-२ से १३-३, ३०-दिवसीय: २०१९
२०-२ से २३-३,

धम्म मधुरा : मदुराई (तमिलनाडु)

विपश्यना साधना केंद्र, गाव चेंतिया पट्टी, ता. आतुर पो. गांधीग्राम
युनिवर्सिटी दिंडीगुल-६२४३०२, संपर्क: ९४४२६०३४९०,
९४४२१०३४९०, Email:
dhammamadhura@gmail.com १०-दिवसीय:

धम्म अरुणाचल, तिरुवन्नमलाई, (तमिलनाडु)

विपश्यना साधना केंद्र, गाव पेरुम्बक्कम, तिरुवन्नमलाई, तमिलनाडु -
६०६६०३, फोन: ९५९७२४६१७८, +९१-९८८४३९३४५९,
Email: info@arunachala.dhamma.org, १०-दिवसीय:
२६-१२ से ६-१-२०१९, २-दिवसीय: १४ से १६-१२, २८ से
३०-१२,

धम्म कांची, कांचीपुरम (तमिलनाडु)

कांची विपश्यना साधना केंद्र, श्रीपेरुम्बुदुर, रामपुरम लिकोर के पास
जिला: कांचीपुरम - ६०२१०५, संपर्क: ६-सी, मिलीनियम टावर्स,
२१/२२ तायलॉर्स रोड, किल्पौक, चेन्नई- ६०००१०, मोबा.
०९८४१५९१४३४५, ०९८४१२०३४५०, Email:
info@kanchi.dhamma.org,

राजपालयम: १०-दिवसीय: (केवल पुरुष) संपर्क: अरविन्ध हर्बल लॅब
प्राइवेट लिमिटेड, १४०, मुदंगियर रोड, ४ कि० मी०
राजपालयम-६२६११७ फोन: ०४५६३-२३३३०८,

कोयम्बटूर: १०-दिवसीय: केवल पुराने साधकों के लिए २२-१२ से
२-१-२०१९, संपर्क: (१) गावस्कर, संगम स्टोर्स, २६/९३२, रंगई
गौडर स्ट्रीट, फ्लोर मार्केट के पास, कोयम्बटूर-६४१००१; मोबा.
९९७६०-३२२२४; २) महेश बन्सल, मोबा. ९८४३४५११५३,
३) आदी, मोबा. ८५८५०१००४४,

धम्मकेतन : चेन्नानूर (केरल)

विपश्यना साधना केंद्र, पो. मम्परा (काया) कोडुकुलान्ची, चेन्नानूर, जि.
अलपुञ्जा, केरल-६८५०८. फोन: (०४७९) २३५-१६१६. Email:
info@ketana.dhamma.org दस-दिवसीय: अप्रैल २०१८ से मार्च
२०१९ हर माह १५ से २६, ३-दिवसीय: १० से १३-१-२०१९,
२-दिवसीय: ८ से १०-३, धम्मसेवक कार्यशाला: ७ से १०-२-२०१९,
संपर्क: (१) डा. गोपीनाथ नायर, मोबा. ९४४७२८७४१५, २) श्री
रघुनाथ कुरुप, मोबा. ९४९५१-१८८७१,

धम्मखेत : हैदराबाद (तेलंगाना)

विपश्यना अन्तर्राष्ट्रीय साधना केंद्र, (१२.६ किमी.) माइल स्टोन
नागार्जुन सागर रोड, कुसुम नगर, वनस्थलीपुरम हैदराबाद-५०००७०,
फोन: (०४०) २४४४०२९०, ३२४६०७६२, ०९४९५५९४२४७,
फैक्स: २४४४१७४६. Email: info@khetta.dhamma.org
दस-दिवसीय: १-दिवसीय: हर रविवार,

❖ १-दिवसीय बाल-शिविर: हर दस दिवसीय शिविर के आखरी
दिन आंध्र प्रदेश, तथा तेलंगाना योग्यता: १-दिवसीय तथा
२-दिवसीय बाल-शिविर, पूर्ण किए हो तथा ५ वी कक्षा (उम्र: १०
से १८ वर्ष, सुबह ८ बजे से शाम ४ बजे तक),

धम्म कोण्डञ्ज, कोंडापुर (मेडक, तेलंगाना)
 धम्म कोण्डञ्ज, VIMC, कोंडापुर (व्हाया) संगारेड्डी, जि. मेडक - 502306. **संपर्क:** मोबा. 939823-16154, 93920-93999, 08454202002. **दस-दिवसीय:** 26-12 से 6-1, **एक-दिवसीय:** हर पूर्णिमा,

धम्मनागाजुन : नागार्जुन सागर (तेलंगाना)

संपर्क: VIMC, हिल कॉलोनी, नागार्जुन सागर, जि. नागार्जुन आंध्र प्रदेश, पिन-502202. मोबा: 093888-46900, (केवल 10 से शाम 4 तक) Email: info@nagajuna.dhamma.org
दस-दिवसीय: 2019 (केवल पुराने साधक 6 से 17-2), 20-2 से 3-3, 6 से 17-3, 20 से 3-3, 29-4 से 9-6, 22 से 23-6, 26-6 से 17-7, 10 से 21-7, 28-7 से 8-8, 19 से 18-8, 21-8 से 1-9, 8 से 14-9, 18 से 29-9, 1 से 13-10, **सतिपट्टान:** 2019 13 से 21-8, 16 से 28-10, **2-दिवसीय:** 2019 11 से 13-1, 18 से 10-2, 18 से 10-3, 12 से 18-8, 10 से 12-5, 17 से 9-6, 12 से 18-9, 9 से 11-1, 13 से 14-9, 11 से 13-10, 18 से 10-1, 13 से 14-2, **किशोरों का शिविर:** 2019 3 से 11-8, 14 से 23-6, 29-9 से 17-10, 30-11 से 1-12, **किशोरियों का शिविर:** 2019 18 से 22-8, 18 से 28-9, 21 से 29-12, **एक-दिवसीय:** 2019 हर पूर्णिमा, धम्मसेवक कार्यशाला: 2019 6 से 1-9,
 ❖ दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय: 2019 28-8 से 14-4, 30-दिवसीय: 2019 28-8 से 24-4, 44-दिवसीय: (14 दिवसीय आनापान) 2019 29-10 से 18-12, 22-12-19 से 6-2-2020.

तेलुगु पत्रिका (एक वर्ष 40 रुपये) संपर्क: धम्मवेत
धम्मनिज्जान : निजामाबाद (तेलंगाना)
 धम्मनिज्जान, VIMC, इंदूर, पो. पोचराम-403116, वेदपल्ली मंडल, जि. निजामाबाद, फोन: (08869) 316663, 9906963336, 08862293233, Email: info@nijhana.dhamma.org

धम्मराम : भीमावरम, पश्चिम गोदावरी, (आंध्र प्रदेश)
 VIMC, कुमुदावली गांव, भीमावरम-भानुकु रोड, मंडल-पाल कोडेक, जि. पश्चिम गोदावरी, पिन-523210. फोन: 08816-236466. **1-दिवसीय:** हर माह चौथे रविवार ❖ **एक-दिवसीय बाल-शिविर:** हर दस दिवसीय शिविर के आखरी दिन (उम्र: 10 से 18 वर्ष, सुबह 8 बजे से शाम 4 बजे तक),

धम्मविजय : पश्चिम गोदावरी (आंध्र प्रदेश)
धम्मविजय, VMC, विजयराय, पोस्ट- पेदावेगी मंडलम्, पिन-523494, जि. पश्चिम गोदावरी, (आंध्र प्रदेश). [एल्यू-र से 15 किमी] फोन: (08812) 224422; मोबा. 988818-89088. ❖ **एक-दिवसीय बाल-शिविर:** हर दस दिवसीय शिविर के आखरी दिन (उम्र: 10 से 18 वर्ष, सुबह 8 बजे से शाम 4 बजे तक),

मध्य एवं पूर्व भारत
धम्मकानन : बालाघाट (म.प्र.)
धम्मकानन विपश्यना केंद्र, वैनगंगा तट, रेंगाटोला, पो. गर्ग, बालाघाट. फोन: (09632) 281844, मोबा. 9899884100, 9943988881, **संपर्क:** 1) श्री खोत्रागडे, मोबा. 98283-36281. 2) श्री मेथ्राम, फोन: (09632) 239164, Email: dineshmeshram@hotmail.com, मोबा. 0982480094, **10-दिवसीय:** 6 से 17-2, (केवल भिक्षुओं के लिए 20-2 से 3-3) 6 से 17-3, 20 से 3-3, 2 से 13-8, 19 से 3-8, 6 से 17-9, 20 से 3-4, 4 से 16-6, 2 से 13-9, 20 से 3-10, 1 से 14-9, 18 से 29-9, 1 से 12-10, 26-10 से 6-11, 13 से 28-11, 26-11 से 17-12, 10 से 21-12, **सतिपट्टान:** 22 से 30-6, 16 से 28-10, 22 से 30-12, **2-दिवसीय:** 3 से 8-3, 20 से 21-2, 17 से 19-4, 10 से 12-6, 26 से 28-10, 10 से 12-11, **1-दिवसीय:** 29-9, 28-11, 1-12, ❖ **बाल-शिविर:** 31-3, 17-8, 14-4, 2-6, 1-9, **धम्मसेवक कार्यशाला:** 17-2, 16-6, 14-9,
 ❖ दीर्घ-शिविर: 20-दिवसीय: 20-9 से 10-1, 30-दिवसीय: 2019 8-1 से 8-2, 2020 3-1 से 3-2,

धम्मवल : जबलपुर (म.प्र.)
विपश्यना साधना केंद्र, भेडाघाट थाने से एक किलोमीटर, बापट मार्ग, भेडाघाट, जबलपुर. **संपर्क:** फोन: 0961-2610242. 2) श्री महेश, मोबा. 99814-92342 3) श्री सौरभ, मोबा. 1903997974.

धम्मपाल : भोपाल (म.प्र.)
धम्मपाल विपश्यना केंद्र, केरावा डैम के पीछे, ग्राम दौलतपुरा, भोपाल-462084, **संपर्क:** मोबा. 98069-29003, **संपर्क:** 1) प्रकाश गेडाम, मोबा.

98440-99342, 2) श्री लालेंद्र हुमने, मोबा. 9892991909, फोन: (0944) 2862043, फैक्स: 28621997. Email: dhammapala.bhopal@gmail.com, ऑनलाइन आवेदन; www.pala.dhamma.org

धम्ममालावा : इंदौर (म.प्र.)

विपश्यना केंद्र, ग्राम - जंबूडी हस्ती, 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: (0931) 8293213. 2) श्री अवधूत गोखले, मोबा. 98098406620.
2-दिवसीय: 20 से 30-12, **1-दिवसीय:** हर माह प्रथम रविवार, (तथा 2019 मे एवं अगस्त प्रथम रविवार छोड़कर.) (प्रातः 8 से 1:30) तथा अन्य रविवार सा. साधना प्रातः 9:30 से 10:30 सामू. साधना **संपर्क:** श्री सुनील तादकर, मोबा. 98294-61689,

धम्मरत : रतलाम (म.प्र.)

धम्मरत विपश्यना केंद्र, (रतलाम से 14 कि.मी.) साई मंदिर के पीछे, ग्राम - धामनोद ता. सैलावा, जि. रतलाम-450001, फैक्स: 09822-803222, Email: dhamma.rata@gmail.com **संपर्क** 1) श्री योगेश, मोबा. 10039828663, 2) श्री अडवाणी, मोबा. 9826900116. **दस-दिवसीय:** 2019 13 से 28-1, 1 से 12-2, 17 से 18-8, 12 से 23-4, 9 से 20-6, 18 से 24-9, 11 से 22-1, 1 से 19-9, 6 से 17-10, 17 से 28-11, **सतिपट्टान:** 2019 10 से 18-3, 18 से 16-12, सामू. साधना: हर रविवार प्रातः 8 से 9 **संपर्क कार्यलय:** विक्रम नगर, म्हो रोड, रतलाम, फोन: 09824363896, 098499906033.

धम्मगुना, गुना-वाल्दियर संभाग, (म.प्र.)

'विपश्यना धम्मगुना, ग्राम- पगारा, 12 किमी. ग्राम-पगारा, गुना-वाल्दियर संभाग। **दस-दिवसीय:** 2019 17 से 28-2, 28-3 से 8-4, 21-8 से 2-4, 16 से 29-6, 21-9 से 1-1, 24-1 से 4-9, 14 से 26-9, 3 से 18-11, **3-दिवसीय:** 2019 18 से 21-10, **सतिपट्टान:** 2019 11 से 27-1, 30-11 से 1-12, **1-दिवसीय:** 2019 हर माह अंतिम रविवार, (समय सुबह 11 से शाम 4 बजे तक) 2019 29-9, **संपर्क:** श्री वीरेंद्र सिंह खुवंशी, खुवंशी किराना स्टोर, स्टेट बैंक ऑफ इंडिया के पास, अशोक नगर रोड, गांव-पगारा, तहसील- जिला- गुना, म. प्र. पिन- 493001. मोबा. 98246812094, श्री राजकुमार खुवंशी, मोबा. 98246131203, Email: info@guna.dhamma.org

धम्मकेतु : दुर्ग (छत्तीसगढ़)

विपश्यना केंद्र, थनौद, व्हाया-अंजौरा, जिला-दुर्ग, छत्तीसगढ़-491001; फोन: 09900944013, मोबा. 9499828939. Email: sadhana_kendra@yahoo.in **दस-दिवसीय:** 2019 4 से 16-1, 6 से 17-3, 1 से 12-8, 17 से 28-8, 16 से 29-6, 17 से 18-7, 28-9 से 8-1, 17 से 28-1, 31-1 से 11-9, 14 से 26-9, 9 से 20-10, 30-10 से 10-11, 16 से 29-11, 20 से 31-12, **सतिपट्टान:** 2019 11 से 27-1, **3-दिवसीय:** 2019 20 से 23-3, 9 से 12-1, **2-दिवसीय:** 2019 10 से 12-4, **किशोरों का शिविर:** 2019 2 से 10-6, **1-दिवसीय:** 2019 17-3, 19-4, 16-6, 21-7, 8-1, 10-11, 29-9, ❖ **बाल-शिविर** **3-दिवसीय:** 2019 12 से 16 केवल लड़कियां 20 से 31-12, ❖ **बाल-शिविर:** 2019 31-3, 28-8, 14-4, 14-9, 20-12, 1-12, 14-12, **धम्मसेवक कार्यशाला:** 2019 28-3,
 ❖ दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 2019 1 से 12-12, 30-दिवसीय: 2019 1-2 से 8-3, **संपर्क:** 1) श्री जे पी बागडे, मोबा. 96916-86098, 2) श्री. आर. पी. सैनी, मोबा. 9824284906,

धम्मगढ़ : विलासपुर (छत्तीसगढ़)

विपश्यना केंद्र, विलासपुर शहर से 23 कि.मी. और कारगी रोड रेलवे स्टेशन से 1 कि.मी. की दूरी पर भारी, व्हाया मोहनभाटा, ता.-तखतपुर, जिला-विलासपुर. Email: dhammagarh@gmail.com **10-दिवसीय:** 2019 9 से 20-1, 6 से 17-2, 6 से 17-3, 1 से 12-8, 19 से 30-6, 11 से 22-9, 1 से 19-1, 10 से 21-10, 17 से 18-11, 20 से 31-12, **सतिपट्टान:** 2019 18 से 22-9, **3-दिवसीय:** 2019 20 से 23-3, **किशोरियों का शिविर:** 2019 2 से 10-6, **1-दिवसीय:** 2019 20-1, 17-2, 18-3, 16-6, 1-9, ❖ **बाल-शिविर:** 2019 31-3, 29-9, 28-11, 14-12, **संपर्क:** 1) श्री डी. एन. द्विवेदी, मोबा. 9806903999, 2) श्री एस मेथ्राम, मोबा. 98269-60230,

महासमुंद (सिरपुर): 10-दिवसीय: 21-2 से 8-3, स्थान: ग्राम सिरपुर, जिला महासमुंद, **संपर्क:** 1) श्री जे. पी. बागडे, मोबा. 9691686098, 2) श्री प्रकाश वैद्य, मोबा. 9909921896

धम्मगङ्गा : कोलकाता (प. बंगाल)

विपश्यना केंद्र, सोदपुर, हरिश्चन्द्र दत्ता रोड, पनहटी, बारो मन्दिर घाट, कोलकाता-700118. फोन: (033) 24532244, Email: info@ganga.dhamma.org मोबा. 9833221119, 9842222490, **संपर्क: कार्यलय:** टोर्बोको हाऊस, 4 वा माळा रूम नं. 423, 1, ओल्ड कोर्ट हाऊस कॉरनर, कोलकाता-1, फोन: (033) 2230-3666, 2231-1319, **दस-दिवसीय:** 26-12 से 6-1,

धम्मपुरी : उत्तर त्रिपुरा (त्रिपुरा)

त्रिपुरा विपश्यना मेडिटेशन सेंटर, पो. मचमरा, जि. उनाकोटी, त्रिपुरा पिन: 799263. Email: Info@Puri.dhamma.org. मोबा. 09836679940, 19984643407, **दस-दिवसीय:** 2019 12 से 23-1, 9 से 20-2, 9 से 20-3, 18 से 29-8, 3 से 18-4, (केवल भिक्षुओं के लिए 19 से 30-8) 18 से 19-6, 13 से 28-9, 10 से 21-1, (केवल महिलाएं 1 से 12-9) 19 से 30-9, 4 से 16-10, 1 से 12-12, **सतिपट्टान:** 2019 9 से 17-11, **3-दिवसीय:** 2019 2 से 4-8, 20 से 31-12 **1-दिवसीय:** 2019 19-2, ❖ **बाल-शिविर:** (केवल लड़कियां 18 से 12 वर्ष) 20-12-19, (केवल लड़कियां 18 से 17 वर्ष) 21-12-19, (केवल लड़के 18 से 12 वर्ष) 28-12-19, (केवल लड़के 13 से 17 वर्ष) 28-12-19, **संपर्क:** श्री मोहन देवान, फोन: 0381-2300848, मोबा. 09862148221, 09802429991. Website: www.puri.dhamma.org

धम्मउत्कल : खरियार रोड (उड़ीसा)

विपश्यना साधना केंद्र, ग्राम चानवेरा पो. अमसेना, (व्हाया) खरियार रोड जिला: नुआपाडा, उड़ीसा-766106, **संपर्क:** 1) श्री. हरिलाल साहू, मोबा. 09809699394, Email: harilal.sahu@gmail.com 2) श्री. प्रफुल्लदास, मोबा. 09809699394, **दस-दिवसीय:** 2019 6 से 17-1, 27-1 से 17-2, 13 से 28-2, 3 से 18-3, 28-3 से 3-8, 17 से 18-8, 26-4 से 6-6, 23-6 से 8-9, 18 से 24-9, 10 से 22-1, 1 से 19-9, 13 से 28-10, 1 से 19-12, **सतिपट्टान:** 2019 28-11 से 2-12, **1-दिवसीय:** दस-दिवसीय तथा दीर्घ-शिविर के समापन के दिन
 ❖ दीर्घ-शिविर: विशेष दस-दिवसीय: 2019 3 से 18-11,

धम्म भुवनेश्वर : कान्तावाडा, (उड़ीसा)

"धम्म भुवनेश्वर" मु. पो. कान्तावाडा, जि. खोर्डा, **संपर्क:** 1) श्री कर, फोन: (0698) 2348209, 9839313019. 2) श्री डी. एल दास, फोन: (0698) 2894949, 9832012166. Email: vipassanabbsr@gmail.com, **दस-दिवसीय:** 2019 16 से 27-1, 13 से 28-2, 13 से 28-3, 17 से 28-4, 14 से 26-4, 12 से 23-6, 17 से 28-7, 18 से 24-1, 18 से 29-9, 16 से 27-10, 13 से 28-11, 18 से 29-12, **3-दिवसीय:** 2019 11 से 18-8, **2-दिवसीय:** 2019 18 से 10-11, **1-दिवसीय:** 2019 तथा 2019 हर माह पहले रविवार, सामू. साधना: हर रविवार प्रातः 10 से 11

धम्मसिक्किम : सिक्किम

विपश्यना साधना केंद्र, पो. ऑ. आहो सेन्ती, ग्राम, सेन्ती, ईस्ट सिक्किम- 737134, Email: info@sikkim.org; **संपर्क:** श्रीमती शीलदेवी चौरसिया, मोबा. 09830906881, 0998888819009, 098383339303, 0983838-62226. Email: vijur889@hotmail.com

धम्मअरुण : चांगलांग (अरुणाचल प्रदेश)

विपश्यना साधना केंद्र, मुदोई गांव, पोलीस चेक गेट, जिला- चांगलांग (नमसाइ से मुदोई चेक गेट 13 कि.मी.) **संपर्क:** 1) श्री लुखेप, मोबा. 09836679946, 2) श्री. नन्द किशोर, मोबा. 09834332689, 3) ए. एस. देवी, मोबा. 08332064349.

धम्मपुब्जोत्तर : कमलानगर, मिजोरम

मिजोरम विपश्यना साधना केंद्र, कमलानगर-2, सीएडीसी, चांगतै-सी, जि. लोंगलई, मिजोरम- 796979. **1-दिवसीय:** हर माह पहले रविवार तथा माघ, वैशाख, आषाढ़, आश्विन, तथा मधु/कार्तिक पूर्णिमा के दिन ❖ **बाल-शिविर:** 2019 हर माह दुसरे तथा तीसरे रविवार **संपर्क:** 1) श्री दिगंबर चकमा, फोन: 0392-2463646, मोबाईल 098366799164, Email: mvmc.knagar@gmail.com,

दुबई (यूनाइटेड अरब एमीरात्स)

संपर्क: श्री गोयन्का, पो. बाक्स -42209, दुबई, यूनाइटेड अरब एमीरात्स; मोबाईल: +97140- 6862409. फोन: [971] (8) 2946484 (का.), 2230436 (नि.), Email: jppoenka@gmail.com 2) श्री चन्दन, मोबाईल: +97140 9623201, 3) श्री आशिष जरीवाला, मोबा. +97140 3448042;

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। तपस्वता 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. ९६९९५४१८३, ९८१९९६३८४९, २) श्री ए. आर बाभळे, मोबा. ९९६९०१६८८५, ९९६९३१७८१५६. ● कुर्ली: स्थान: शिवसुप्री कामगार म्युनिसिपल स्कूल, नेहरु नगर, एस.टी. डेपो के सामने. फोन: (०२२) २५२९२७६४, ९२२४७४२२५४, ९२२४३८८६६४, ९९८७९५३८३६. ● गोरगाव: 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 वकींग डे). एवं लघु आनापान: हर माह दूसरे रविवार ९:३० से १०:३० तक स्थान: विपश्यना समुपदेशन और विज्ञान केंद्र, सिद्धार्थ म्युनिसिपल जनरल हॉस्पिटल, पहला माला, मोतीलाल नगर पोस्ट आफिस के सामने. संपर्क: फोन: २८७६६८८५/६६, Extn. २१९ मोबा. ९८२२७०७०६, ९९३०६७५३८, (दोपहर १२ से अपराह्न १ बजे तक). ● थाने (प.): स्थान: NKIT कालेज, खारकर लेन, थाने संपर्क: श्री वसंत बराहते, मोबा. ९८६९३१७४४७, ८३६९८२२४५०. ● अंधेरी (पूर्व): स्थान: आत्मदर्शन, महाकाली केस रोड, सुभाष नगर, अंधेरी (पूर्व) संपर्क: रीता भंडारी, फोन: ०२२ २८३८१८३८, २८२२०४७२. ● कफरपेट: तथा (सामू. सा.) हर रविवार, प्रातः ८ से ९) स्थान: ८३, 'सनक्लवार', 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 देव्यानी मेहता, मोबा. ९२२३२-५४९८२, ● वाशी (न्यू मुंबई): संपर्क: १) श्री गाला, फोन: ९३२२०-९७७११, २) श्री कांचे, फोन: २७६६७०८७. ● चेन्नै: स्थान: मॉडर्न इंग्लिश हाई स्कूल, छीदा नगर, चौथा रोड, पारस विडिंग के पास चेन्नै (प) संपर्क: फोन: (०२२) २५४४०८०५, २७५५४८८१, २५२५७३७९.

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 ३:३०) एवं ● बाल-शिविर: हर माह दूसरे रविवार (समय-प्रातः १० से दोपहर ३ बजे तक) संपर्क: श्री आदिश, ९९६७४८०८६५.] स्थान: मायफेअर मेरीडीन बेसमेंट, केसर रोड अम्बोली, अंधेरी. (पश्चिम) संपर्क: श्री देव्यानी मेहता, मोबा. ९२२३२-५४९८२, श्री रीता भंडारी, मोबा. ९९८७९८२३९८. ● वडाला (माहुंगा पू.): स्थान: एमसीजीएम स्कूल शिवडी वडाला इस्टेट रोड नं. ७A, लिज्जत पापड़ विल्डिंग 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 प्रेनाइट के पास संपर्क: राम मेघरजनी मोबा. ९९७००७५५३०, मुडुंडे (प.): १) सुबह १० से ४ तक संपर्क: १) श्री कान्ती गोसर, मोबा. ९३२१५९८४५, २) व्ही. डी. प्रसाद, मोबा. ९८२१३२३०३३.

चौथे रविवार: ● अंधेरी (पू.): तथा सामू. सा. हर रविवार प्रातः ८ से ९. संपर्क: डॉ. करुणा केंडिया, १८ श्याम सदन, ग्राऊंड फ्लोर, जे. बी. नगर के पास, अंधेरी (पू.), मुंबई-५९. मोबाइल: ९३२४६-७४४६९, ● उल्हासनगर: तथा सामू. साधना: प्रतिदिन सायं ८ से ९, धम्म सकेत, विपश्यना केंद्र, नालंदा स्कूल के पास, कानई रोड, सुभाष टेकडी, उल्हासनगर-४ संपर्क: १) श्री. वाकोडे मोबाइल: ९४४१६२७२७४ ● खारघर (नई मुंबई): स्थान: विभवजोत हाई स्कूल, फ्लॉट नं. ७७, सेक्टर २०, जलवायु विहार के पास, खारघर, नवी मुंबई, तथा सामू. सा. हर शनिवार तथा रविवार चौथे रविवार छोड़कर सायं ६ से ७. संपर्क: १) सुशमा धुमाल, मोबा. ९३२२८९०२७५, २) अर्चना, मोबा. ९६९९७१००५. ● डोंबोवली: (डे) तथा बाल शिविर: (१० से १६ वर्ष) हर माह दूसरे रविवार, प्रातः ८:३० से २ बजे तक संपर्क: स्थान: तिलक विद्यालय तिलक नगर, संपर्क: १) श्री देवशीला, मोबा. ९०२९२३४५०, २) श्री मुकुल, मोबा. ९८१९६६६१५.

अन्य: ● चर्चगेट: हर रविवार पहले रविवार छोड़कर प्रातः ११ से सायं ५ स्थान: ३ रा माला, वसंत सागर, जय हिंद कालेज के पास, 'A' रोड, चर्चगेट, मुंबई-४०००२०. संपर्क: श्री सुभाष शहा, मोबा. ९८३३३१२३४५, श्री नीतीन, मोबा. ९८२०००३०५७. ● कल्याण (पश्चिम): बाल-शिविर: हर माह दूसरे रविवार प्रातः ८:३० से दोपहर २ (१० से १६ वर्ष) स्थान: युष्म म्युनिसिपल स्कूल पुराने वाणी विद्यालय के पास, रामबाग रोड नं. ५ संपर्क: कल्पना शिरसाठ, मोबा. ८८७९८४९०७७, ● टिटावाला: बाल-शिविर: प्रातः ९ से दोपहर १:३० तक (१० से १६ वर्ष) हर माह दूसरे रविवार, तथा अन्य वर्ष (छोहारों के समय) तीसरे रविवार स्थान: मेरीडीन स्कूल रेजेसी सावरम, टिटावाला रेल्वे स्टेशन, के पास, संपर्क: श्री श्रीनिवास, मोबा. ९६१९६३२१४०, ९९८७६५०९८५, ● गोरई, बोरीवली (पश्चिम): स्थान: ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोरईवांग, 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 हैं, प्रातः ९ से रात ७ तक, कान्दीवली: (पू) पहले तथा चौथे रविवार प्रातः ८ से १.२० तक, तथा सामू. साधना: हर शनिवार प्रातः ८ से ९ एवं पहले, दूसरे तथा पांचवे रविवार प्रातः ८ से ९, एवं ९:१० से १०:१० स्थान: पहला माला पोईसर जीमखाना, पोईसर बस

डेपो के पास, कान्दीवली (पू) संपर्क: १) श्री. वाघेला, ९३२४४९४२१५, २) श्री निवेश, 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. ९४२२४०-९४३५५. (भोजन प्रबंध रहता है) ● अमरावती: १) स्थान: जिला परीक्ष विद्यालय, आसरा, ता. भातकुली संपर्क: श्री. रामटेके, मोबा. ९९२१६२५६५२. २) स्थान: प्रज्ञा दिप विपश्यना हॉल, शाननगर. फोन: २३८-५५०१. संपर्क: श्री किशोर देशमुख, फोन: (०७२१) २६६२१७९९, मोबा. ७७९८९०६१६९, ८००७६७६०३३, ३) प्रातः ७ से दोपहर १२ तक स्थान: महावीर भवन, संपर्क: १) राजकुमारजी बरडीया, मोबा. ७०८३८९६९०६, २) श्री प्रभाकर मोहोड, मोबा. ९६७३२९५०७०. ● गडचिरोली: तथा ● बाल-शिविर: हर माह दूसरे रविवार, स्थान: तुकूम वाई, 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: ९३७३२९५०५०. ● पिंपरी-चवतमाल: ८:३० से ११:३०) २५५३१६. ● अमरावती: स्थान: महानगर पालिका शाळा, बेनोडा, अमरावती. संपर्क: श्री सुप्रिया शेट्टे, 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 धरण, सुगत नगर, नगीनाबाग, वाई नं. २, चंद्रपुर. फोन: २६२४७७. ● शेगांव: स्थान: शेगांव अर्बन क्रेडिट को ऑपरेटिव्ह सोसायटी, जुना मंदी रोड संपर्क: महेंद्रसिंग आनंद मोबा. ९४२२१-८१९७०. ● परभणी: तथा सामू. साधना, प्रतिदिन प्रातः ६ से ७ तथा सायं ७ से ८, स्थान: (ब्रह्मगिरी) राजेंद्र गीरी नगर शंकर टेडर्स के पीछे, वसंत 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. ९४२११-७१११९, ९४२०१-९९६३७. ● अमरावती: स्थान: कुलपूर्णा, ता. चांदूर बाजार, संपर्क: १) श्री थोरात, मोबा. ९७६५८७३४८८, २) श्री बरडीया, मोबा. ९४२२२५८५९०. ● रावेर: स्थान: कमलाबाई गर्ल हायस्कूल, मोबा. ९४०३८३७३७४९.

तीसरे रविवार: ● नाशिक: (सामू. साधना, प्रातः ८:३० से ११:३०) संपर्क: ९४०३६६२९८. ● मलकापुर: (अकोला) तथा (बाल शिविर हर माह चौथे रविवार, १२ से १८ वर्ष), स्थान: भवन्त निवास राजरतन कालनी वेवता रोड मलकापुर जि. अकोला. संपर्क: १) श्री तायडे, मोबा. ७०३८६२९५२५, २) श्री. आठवले मोबा. ०४०४०९२४६८. ● गांधीनगर (कोल्हापूर): तथा (सामू. सा. प्रातः ६:३० से ७:३०) स्थान गांधीनगर हायस्कूल, बस स्टैंड के सामने, संपर्क: १) श्री शामलाल कालंगी, मोबा. ९४२२५-८३३६९, २) नंदलाल चावला, मोबा. ९४२२२-०५५०९. ● वर्धा: सुबह १०:०० से अपराह्न ५:००. स्थान: बोधी सत्य बुद्ध विहार विक्रमशिला नगर. संपर्क: फोन: (०७१५२) २४७२६३, मोबा. ९८९०६-१७२३५. ● अमरावती: (कुलपूर्णा) स्थान: कुलपूर्णा, समय ११ से ५ तक, संपर्क: १) श्री प्रभाकर मोहोड, मोबा. ९६७३२९५०७०. २) राजकुमारजी बरडीया, मोबा. ७०८३८९६९०६, बुरुडगणा: तथा (सामू. सा. हर रविवार प्रातः ८:०० से ९:००) स्थान: विपश्यना चॅरीटेबल ट्रस्ट बुरुडगणा. संपर्क: टी. जी. इंगले मोबा. ७०५७२२०१४७.

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 समीती, आर. टी. ओ आफिस के पास, वसंत विहार कालोनी, बाभळगाव रोड, लातूर-४१३५३१ संपर्क: मोबा. ९४२२४-२५९११, ९४२२४-४०९०३. ● अमरावती: स्थान: (१) गायत्री संस्कार केंद्र, संपर्क: श्री खेडकर, मोबा. ९९२३२०३३२८. (२) स्थान: बुद्धविहार, नयावसति, बडनगरे रेल्वे. संपर्क: वासतिक, मोबा. ७७६९८२२४७७.

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, कोटया 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) ९४२२२९२१६१, २) ७५८४०९६६८, ● महाड (रायगड): हर तीन महीने के बाद चौथे रविवार को स्थान: डॉ. बाबा साहेब आंबेडकर स्मारक, चवदार तालाब के सामने संपर्क: श्री विष्णुनाथ घोडे, फोन: (०२१४५) ६९०२२६, ०९८१९३-५४८७४. ● नांदेड: १) हर माह पहले एवं तीसरे रविवार ● बाल शिविर: हर माह दूसरे तथा चौथे रविवार संपर्क: १) श्री एस. एम. जोधले, 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. ● औरंगाबाद: १) हर पूर्णिमा तथा सामू. साधना: प्रतिदिन, प्रातः ५ से ६, स्थान: २७, मितांजली विद्युत कालनी, बेगमपुरा औरंगाबाद संपर्क: श्री नागवं, मोबा. ९५७९०-०३४९१, डा. मंगला हिवाले, मोबा. ९४२१३०८०३९. २) हर रविवार प्रातः ९ से सायं. ६ तक स्थान: युनिवर्सिटी कैंम्पस, बुद्ध लेणी, औरंगाबाद संपर्क: ९४२०२६४६१. वाशिम: वही महीने में एक बार, तथा सामू. साधना: हर रविवार सुबह ८ से ९ तथा रोज सुबह ५ से ६ और शाम ६ से ७ तथा नये साधकों के लिए आनापान: हर रविवार ९:३० से १०:०० बजे स्थान: एम. बी. भगत निवास हॉल मिलिंद नगर,

जांब रोड मंगेरुलमिर, ता. मंगेरुलमिर, जि. वाशिम, संपर्क: १. जनाईन जे. भगत मोबा. ९५४५६५४४२२,

● गोवा: रविवार: ● उत्तर गोवा: प्रातः ८ से दोपहर १ तक स्थान: प्रावाराम गोवा संपर्क: १) आदिपति, मोबा. +९१ ७७७६५५८०८८, २) गोरडॉन, मोबा. +९१ ९८२२३३९५५८, Email: dhammagoa@gmail.com

तीसरे रविवार: ● दक्षिण गोवा: प्रातः ८ से दोपहर १ तक स्थान: मारगो, संपर्क: श्री अनिल, मोबा. +९१ ७५०७८०२६०१, २) श्री बेरनीए, मोबा. +९१ ९८५०४५७६३६.

● गुजरात: पहले रविवार: ● मांडवी-कच्छ: (सामू. साधना: प्रातिदिन प्रातः ६ से ७ तथा रविवार ८:३० से ९:३०) स्थान: सेवा मंडल, मांडवी. संपर्क: श्री शाह, फोन: (०२८३४) २२३०७६४/४०६, 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-३७००२७; फोन: (०२६५) २३४११८१, मोबा. ९८९८५०३७५३. ● सोनगढ: धम्मपाली पालीताना रोड गांव तोडी, जि. भावनगर, संपर्क: श्री शाह, मोबा. ७८७८१०३६३६, ९४२७३२३१४५.

दूसरे रविवार: ● गांधीधाम: (सामू. सा.: रविवार सुबह ७:३० से ८:३०) स्थान: प्लॉट ५९१, सरस्वती बिल्डिंग, पुलिस चौकी के पास, वाई १२६, गांधीधाम; संपर्क: श्री रमलाल फोन: २२०१४१, २२३६५४. ● भावनगर: स्थान: आराधना टावर, मेघाणी सर्कल, संपर्क: श्री मेहता, फोन: (०२७८) २२१२९२२. २) श्री शाह, फोन: (०२७८) २२०९४४५. ● अमरेली: संपर्क: भगिनि छात्रालय, श्री द्वाकादास लालडीया, ५१-थीरंग सांसा. फोन: (०२७९२) २२३९४३. मोबा. ०९३२३६-१२०००. 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 ऑफ योग अन्ड नंचुरोथी, 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 सायं 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. ● पालपुर: (सामू. सा. दूसरे रविवार छोड़कर हर रविवार सुबह ८:३० से ९:३०, स्थान: बेलाबेन विधोषी निवास, पत्थर सडक, दिल्ली गेट के पास, संपर्क: ९९७८५०९१९८, ९९०४४३०६०४.

तीसरे रविवार: ● नवसारी: स्थान: प्रजापती विद्यार्थी आश्रम, चिमनभाई रोड. संपर्क: श्री लाल, फोन: (०२६३७) २५५२५९. २) श्री इंटवाला, फोन: २४२६५८. ● अहमदाबाद: तथा (सामू. साधना: प्रातः ८ से ९). स्थान: ३, मौलिक अपार्टमेंट, एल. जी. कॉर्नर, पृथ्वी हॉटल के पास, पुलिस चौकी के सामने. संपर्क: शोभाबेन 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 फ्लोटा अपार्टमेंट, रस कोर्स.

चौथे रविवार: विलीमोरा: संपर्क: श्री अग्रवाल, फोन: (२६३४) २८३१६६.

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

● नई दिल्ली: रविवार: ● स्थान: विपश्यना साधना संस्थान, लाजकट्ट फ्रॉम, राधास्वामी सरांग फेस ४ के सामने, गांव- भट्टी, संपर्क: फोन: ९३५०२-८२९१२. ● स्थान: विपश्यना समिति, १२, भोगरोड रोड. संपर्क: श्री विजय, मोबाइल: ९७१८९७३१२८.

दूसरे रविवार: ● तथा (सामू. सा. प्रतिदिन सुबह ६ से ७) स्थान: गाँव हिरन कूदना नजदीक गंगा इंटेनशन स्कूल. नई दिल्ली-४१ संपर्क: श्री सुनील कैलाशी, मोबा. ९८१०२-६२७७४, श्री कमलेश. फोन: ८८०६४७५९०. ● स्थान: बुद्ध विहार, यमुना विहार. सी-५ मार्केट के निकट, नई दिल्ली संपर्क: श्री गौतम, तथा श्री वीरल राम. फोन: २२१३४८७२, ९८६८१-०२१५७, ९८९९३११६६८.

तीसरे रविवार: ● तथा पाचवे रविवार (सामू. साधना हर रविवार सुबह ८ से ९) संपर्क: श्री राजेंद्र 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 प्रभा, 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: ०१७२-२५६३४२२

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

उन्हे ३ से ४ बजे तक लघु आनापान दिया जायगा। **स्थान:** हाऊस नं. २३, सेक्टर-२३, हुडा गुडगांव, **संपर्क:** १. निर्मला सिंह मोव. ९८१०९५४२४९, २. डा. मीना लखानी मोव. ९८६५३०९९५.

● **जम्मू:** हर माह तीसरे रविवार **स्थान:** आई. आई. एम. स्कूल, कनाल रोड, **संपर्क:** १) श्री संजीत खजुरिया मोवा. ०९४१११-८०९४४, २) श्री राकेश सिंह बिसेन, मोवा. ०९४६९२-१०२२०.

● **पंजाब:** **प्रथम रविवार:** ● **लुधियाना** तथा सामू. साधना: हर रविवार सुबह ९ से १०. **स्थान:** 16-E, सरगा नगर, **संपर्क:** १) श्री अनिल लेखी, मोवा. ९४६४२०३५८६. ● **कपूरथला:** तथा सामू. साधना: हर बुधवार प्रातः ६ से ७. **स्थान:** वरीस शहा हॉल, रेल कोच फंटेरी, **संपर्क:** १) एस. एस. कनवर, मोवा. ९७७९२-४१३३१. २) संजीव कुमार मोवा. ०९४६३८-४७८३४.

अन्य: ● **भेदीडा:** हर अंतिम रविवार, सामू. साधना: हर रविवार प्रातः ८ से ९. **स्थान:** #२८८, ८ए, पुखराज कालोनी, **संपर्क:** १) श्री प्रदीप गर्ग, मोवा. ०९८१४४३१७७६, २) श्री संजीव जयसिंह, मोवा. ९८८८८३४०१५. ● **मोहाली:** हर माह तीसरे रविवार तथा सामू. साधना: हर रविवार सुबह ८ से ९, **स्थान:** ४००५ सेक्टर ६८, **संपर्क:** १) श्रीमती सवीता दुदपुरी, मोवा. ९८७८०-३३०६२, २) श्री जसविर सिंह, मोवा. ९९१५०-०६३७७. ● **अमृतसर:** हर अंतिम रविवार, सामू. साधना: हर रविवार प्रातः ६ से ७:३०. **स्थान:** १/सी/४ लेन १ विजय नगर, बत्ताला रोड, **संपर्क:** १) श्री राहुल मोतल, मोवा. ९४६५२-७४२४३, २) श्री संजीव कुमार मोवा. ९४१७८३३०८६. ● **राजपुरा:** हर रविवार, प्रातः १० से ४:३० **स्थान:** ४२६, दादा चौधान एकेलेव, राजपुरा, जिला पटियाला, **संपर्क:** १) श्री राकेश सिंगल, मोवा. ०९८१४०-३०७६, २) श्रीमती रजनी सिंगल, मोवा. ०९४६४३०५४०.

● **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. मोवा. ९३१४७-२७२१५, २) जोधपुर कारागृह: हर दूसरे शनिवार (सामू. साधना: हर शुक्रवार प्रातः ८ से ९) **संपर्क:** श्री भन्डारी, फोन: (०२९१) २६३७३३०, २४४२०४८ (विपश्यना साहित्य व केसट भी उपलब्ध). **कोटा:** तथा [सामू. साधना: हर रविवार सुबह ८:३० से ९:३०]. **स्थान:** ८/२९ सरस्वती कालोनी, बारा रोड **संपर्क:** फोन: (०७४४) २४४१९१३, मोवा. 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, क्लॉट नं. ५२७, सिद्धार्थ नगर-ए, जवाहर सर्कल के पास, जयपुर, **संपर्क:** १. श्रीमती करुणा पांडे, मोवा. ०९४१४२७१०५१, २. श्री सुशील गोयंका, मोवा. 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, मोवा. ९९२९८७२४२, २) श्री. दिनेश मालपानी, मोवा. ९८२९१६५६६६, (३) हर शनिवार एवं रविवार (१२ बजे से शाम ५:३० तक) **स्थान:** बोधि ट्री हाऊस, बी - २५, पार्श्वनाथ कालनी, पार्श्वनाथ कालनी, अजमेर रोड (डी सी एम एरीया), जयपुर - ३०२०१९, **संपर्क:** मोवा. ९८२८६१९५५, ९००११-११६६६. (४) हर माह दूसरे रविवार १२ से ५:३०, **स्थान:** विनोबा ज्ञान मंदिर, बी-१९०, विनोविद्यालय मार्ग, बापु नगर, मोवा. **संपर्क:** ०१४१-२७०८६९५, ९४६०८७५१९५, (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, मोवा. ०९४६२६४९३७७, २) कु. आशा लीगनी, मोवा. ०७४१२८६८४६, ● **बाल-शिविर:** हर माह तीसरे एवं चौथे रविवार प्रातः ८:१५ से ११:३०, **स्थान:** बोधि ट्री हाऊस, बी - २५, पार्श्वनाथ मार्ग, पार्श्वनाथ कालनी, पार्श्वनाथ कालनी, जयपुर - ३०२०१९, **संपर्क:** १) श्री मुकेश जौदेल, मोवा. ०९८२८६१९५५, २) कु. आशा लीगनी, मोवा. ०७४१२८६८४६, ● **रानीबाड़ा:** हर पूर्णिमा, अष्टमी, एवं अमावास्या तथा इसके अलावा एक दिवसीय स्वयं शिविर एवं सुचना देकर साधक अपनी सुविधानुसार कभी भी आ सकते हैं एवं **सामू. साधना:** हर रोज प्रातः ६:३० से ७:३० एवं सायं ७ से ८, **संपर्क:** सोनाराम चौधरी, गाँव जालेरा कला, ता. रानीबाड़ा, जिला: जालोर-३४३०४०. मोवा. ९४६०७-०६२७९, ९४६०१-२३२३४.

● **उत्तर प्रदेश:** **पहले रविवार:** **गाजियाबाद:** **स्थान:** बुद्धावहार, सेक्टर-२३, संजय नगर. **संपर्क:** श्री सिंह, फोन: (९५-१२०) २७८६६५३, मोवा. ०९४१२२२०४४०. ● **झाँसी:** (१) प्रातः १० से सायं ५ बजे तक **स्थान:** श्री रावतपुरा सरकार इंस्टीट्यूशन, कलापुरम, एन. ए. ए. ७५ झाँसी रोड, बतिया तथा (सामू. सा. शिव रविवार प्रातः ८ से १०) **स्थान:** परीक्षा थर्मल पावर हाउस, बुद्ध विहार कालोनी, पारीछा, झाँसी **संपर्क:** १) ९४५५३०३०२६१, 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। **नभार:** 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, हार्लेड बीपीसी पेड्रो पंप के पास, शिवजी नगर, कानपुर रोड झाँसी. **संपर्क:** फोन: (०५१०) २३२००७०. मोवा. ९९३५५९१४५३, ९००५७-७४५०४.

दूसरे रविवार: ● **कानपुर:** तथा (सामू. साधना हर शनिवार प्रातः ८ से ९), **संपर्क:** श्री अग्रवाल, Email: Dheer.Agg@gmail.com मोवा. ९३३५१-५६१९७. ● **खलीलाबाद:** तथा सामू. सा. हर रविवार प्रातः ७ से ८. **संपर्क:** श्री राम दुलारे प्रसाद, मंड्या, पी. खलीलाबाद, जि. सन्तकवीर नगर-२७२१७५. फोन: (०५५४७) २२२४५५. मोवाईल: 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 मुन्देर इलाहाबाद. **संपर्क:** सी. पी. मौर्य, फोन: (०५३२) २२३३०५८, मोवा. ९३०७४-२०६५८, २) श्री. गुप्ता, मोवाईल: 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 हीरहर प्रसाद वर्मा, मोवा. ९४१२६०४४८६, २) श्री महेश चन्द्र गुप्ता, मोवा. ९६३४१-६६६९६. ● **वाराणसी:** **स्थान:** धम्मचक्र, विपश्यना साधना केंद्र, **संपर्क:** मोवा: ०९९३२३४८२३.

अन्य: ● **सहारनपुर:** पहले एवं तीसरे रविवार, तथा सामू साधना प्रतिदिन एक घंटा प्रातः ७ से ८ एवं विभिन्न स्थानों पर **संपर्क:** श्री मदनसिंह गौतम, मोवा. ०९७५८२४२२११, ७२५१८८१२१३, **स्थान:** लाईट आफ पंचशील पब्लिक स्कूल, गाँव देवला, बेहरो रोड, जिला सहारनपुर, ● **गाजियाबाद:** १) अंतिम रविवार, प्रातः ७ से ८. **स्थान:** धम्म प्रकाश चैरीटेबल ट्रस्ट, महानामबुद्ध विहार, D-ब्लॉक, अंसल इस्ट एव्हा कोलोनी, द्युनिका सिटी, लोनी जयपुर. मोवाईल: ९८९९१६२७०७. २) हर रविवार, सायं ६ से ७. **स्थान:** ग्राम इन्दर गद्दी, पी. 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, मोवा. ९३३६४१८२८२, २) श्री. अग्रवाल, मोवा. 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:** ● **रतलम:** (सामू. सा.: हर रविवार प्रातः ८ से ९); **स्थान:** नचरोपथी सेंटर, दोंगरे नगर, लॉ कॉलेज के पीछे, **संपर्क:** श्री पुखराज ओरा, मोवा. ९९७७९५२०९५, ● **सीधी:** (सामू. सा.: हर दिन प्रातः ४:३० से ६:००, सायं ६:०० से ७:००) **संपर्क:** "विपश्यना कुटी", वन आभारघर्य कॉलोनी, सीधी-४८६६६१. फोन: (०८७२२) २५१३९७, ०९४२५१७९४६६. ● **गोपालपुर:** प्रातः १० बजे से सायं ४ बजे तक. **स्थान:** धम्मस्तुतिकक्ष, ग्राम - गोपालपुर, पी- शक्तिगढ़, जि.- बैतूल, **संपर्क:** १) श्री रत्नेश वर्मा, मोवा. ९९२६५५२९९१, ९६३०१३०५७५, २) श्री शिवमोहन श्रीवास्तव, मोवा. ९५७५७०८७५६, ● **भीमाल:** दोपहर ११ से ५ तक तथा **सामू. सा:** हर रविवार, पहला रविवार छोड़कर प्रातः ८ से ९, **स्थान:** गावची ऑफसेट एक्सिस 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, मोवा. ९४५४३-४६५२८. ● **छिन्दवाड़ा:** तथा सामू. सा: हर रविवार, प्रातः ८ से ९, **स्थान:** एफ/५ सिविल लाईन छिन्दवाड़ा म. प्र. **संपर्क:** १) महेंद्र कुमार सोमकुमारजी, मोवा. ०९४२४३९६८७१, २) श्री. एम. कटोल्करजी ०८६०२१४८३७२.

चौथे रविवार: **रायपुर:** **संपर्क:** फोन (०७७१) २३७७१३१.

अन्य: ● **बुद्धार (शहडोल):** हर माह अंतिम रविवार, **स्थान:** विपश्यना साधना सेवा समिती टिकुरी टोला. **संपर्क:** मोवा. ०९४२४३-५२८३८. ● **जबलपुर:** हर माह अंतिम रविवार, (सामू. सा.: हर रविवार प्रातः ९ से १०), **संपर्क:** श्री माकन, मोवा. ९४२५१-५६८९५, श्री महेश, मोवा. ९९८१५९८३५२. ● **इटारसी:** हर माह अंतिम गुरुवार, (सामू. सा.: हर रोज सायं ६ से ७), **स्थान:** प्रज्ञाबुद्ध विहार, न्यूआई इटारसी (म. प्र.) **संपर्क:** १) श्री वाघमारे- ९०३९१३६९११, २) श्री गेडाम- ९८९३३७६०१. ● **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, मोवा. ०९८९३९-७१७४०. ● **बैतूल:** हर अंतिम रविवार, (सामू. सा. प्रतिदिन प्रातः ६ से ७ तथा रविवार सायं ६ से ७) **संपर्क:** मोवा. ०९४०६५-६७४१९, ९३२९५-४२०५५

● **छत्तीसगढ़:** **पहले रविवार:** ● **रायपुर:** प्रातः ८ से **स्थान:** मितल कॉम्प्लेक्स, तेलघमा नाका, रायपुर; **संपर्क:** १) श्री गुप्ता, मोवाईल: ९४२५२-०५३१०. २) श्री कौचे, मोवा. ९८२६३-८८३०८.

दूसरे रविवार: ● **बिलासपुर:** तथा सामू सा. प्रातः ८ से ९, **संपर्क:** श्री श्याम, फोन: २५४८३०. ● **भिलाई:** तथा सामू सा. रविवार प्रातः ८ से ९, प्रतिदिन सायं ७ से ८ एवं बाल शिविर पहले तथा तीसरे रविवार, **स्थान:** प्रार्थमिक पाठशाला, सेक्टर ५ भिलाई जि. दुर्ग, **संपर्क:** १) डा शरद बडोले, मोवा. ०९९०७९-८३४७४, २) श्री पी. के. नन्दी, मोवा. ९४२५२-४२६३६. ● **कोरवा:** **स्थान:** सी. एस. ई. बी. कालनी, कोरवा (पूर्व) **संपर्क:** १) श्री एल. पी. शर्मा, मोवा. ९४०६१५५३१६. २) श्री महेंद्र प्रसाद, मोवा. ९९२६३-२७०५५.

तीसरे रविवार: ● **दल्ली-राजहरा:** तथा बाल शिविर हर माह पहले रविवार, **स्थान:** डा. आन्बेडकर मेमोरियल भवन, दल्ली-राजहरा **संपर्क:** १) वी. एल. बौद्ध, मोवा. ०९४०६१-०३८३२. २) वी. के. साहू, मोवा. ०९३०३३-५२७३२.

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

● **दक्षिण भारत:** **पहले रविवार:** ● **आंगोविले-** (पांडिचेरी) **संपर्क:** सुश्रा भवना डौ, वेनॉइट कन्वेंट, आंगोविले-६०५१११. Email: bhavana@auroville.org.in फोन: २६२२०४५. ● **मदुराई:** (तमिलनाडु) **संपर्क:** फोन: (०४४२) २७४२९३४/०५६८. ● **बंगलूरु** (कर्नाटक) **स्थान:** मराठी योगशाला, हनुमंथनगर तथा अदूर; **संपर्क:** विपश्यना साधना एवं शोध केंद्र, फोन: (०८०) २३३६०८९६ या फोन: २२२४३३०. फेक्स: २२७५७७६. ● **दुर्गा:** 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: (०४४०) २३०६७२४०.

दूसरे रविवार: ● **उडीपी:** **स्थान:** मंगल मैत्री निलय, सेथमादी, हुबेरी, उडीपी जिला **संपर्क:** १) जयंत शेठी, मोवा. ९४४७७७३९४२. ● **भिमाराय** (आंध्रप्रदेश): तथा पूर्णिमा. 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. साहजलख, मोवा. ९३९००-१००२७.

तीसरे रविवार: **हुबली:** तथा सामू. साधना हर रविवार सुबह ७ से ८; **स्थान:** #95 HIG III क्रॉस, केंसर हॉस्पिटल के पास, नवा नगर हुबली - ५८००२५, **संपर्क:** १) श्री. जगन मोहनराव, मोवा. ९४४८१-२२१६०, २) श्री. नारायण पापले, मोवा. ९८८०६६१५०११.

चौथे रविवार: ● **सिकंदराबाद:** तथा सामू. साधना: प्रतिदिन सायं ६ से ७ तथा हर रविवार प्रातः ८ से ९. **स्थान:** ७०२, एमएल 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, लोथकुंठा **संपर्क:** ए. सुरेखा, फोन: (०४०) २७८६१२५५, मोवा. ९३९१६३९२२४. २) दूसरे शनिवार तथा (सामू. साधना: हर रविवार प्रातः ८ से ९.) **स्थान:** डी/३, टॉप फ्लोर, विक्रुपी कालनी, **संपर्क:** सत्रीना काटकर, फोन: (०४०) २७८३६८८८. मोवा. ९८५२२-९०५६८. ● **हैदराबाद** (आंध्रप्रदेश): १) तीसरे शनिवार तथा सामू. साधना: हर शनिवार प्रातः १० से ११. **संपर्क:** के. वाणी, फोन: (०४०) २३५४८३५१, मोवा. ९९७७३७७९९. २) हर महीने की १४ तारीख **संपर्क:** सुजया तथा भूम रेड्डी, मोवा. ९३९१०-२३१७८. ● **विजयवाड़ा:** 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:** मोवा. ०९३४६३९९१४७, ०९५४२४४१३९५. ● **कोयंबटूर:** हर माह अंतिम रविवार, तथा सामू. साधना हर रविवार प्रातः ८ से ९. **स्थान:** पूनम 16/24-C, तीसरी मंजिल, हमसा लेआउट शम्भुगा थिएटर के पीछे, R.S. पुरम **संपर्क:** १) भरत शाह, मोवा. ९८४२३-४७२४४; २) महेश बन्सल, मोवा. ९८४३४-५११५३, ● **कोरमंगल:** एक-दिवसीय: हर रविवार सुबह १० से ४; **स्थान:** अखिल कर्नाटक प्रातः दया संघ, एशियाड गेम्स कॉम्प्लेक्स के आगे, ८० फिट रोड, ६ बा ब्लॉक, कोरमंगल. **संपर्क:** गुप्ता फोन: (०८०) २५५३४४८६, २५५३२२०४, २२२२४३३०. फेक्स: २२२७५७७६. Email: silksb@vsnl.com ● **दावागरे** (कर्नाटक): **एक-दिवसीय:** हर माह किसी भी रविवार तथा सामू. साधना हर शनिवार एवं रविवार सायं ५ से ६ **स्थान:** बापुजी हाई स्कूल दावागरे, **संपर्क:** १) श्री ए. एस. मुर्ती, मोवा. ९८४४३-३३६८४, २) श्री आर. मुरलीधर, मोवा. ९९८६९-६२७६२, **चेन्नई** (तमिलनाडु): **1) एक-दिवसीय:** हर रविवार **स्थान:** आंध्र बालानन्दम, संघ नर्सरी स्कूल, ओल्ड न. ६४, बुरकीत रोड (यूसीओ) बैंक के सामने, टी. नगर बस टर्मिनस, चेन्नई-६०००१५, **संपर्क:** श्री अरविंद डी. दिक्षार, मोवा. ९४४५३-९२२९५. ● **मेरठ:** (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 विजयाशंकरा ७९९, फोन: (०८२१) २३०४५५३, मोवा. ९४८१२३४५५३.

● **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. वी. तामंग, मोवा. ९९३२७७५४२१. ● **कोलकता:** हर एक रविवार छोड़कर, (सामू. साधना: हर रविवार प्रातः ८ से ९. **संपर्क:** १) श्री बदानी, महावीर विल्डिंग ९५, बकुल बागन रोड, प्राऊन्ड फ्लोर, पंचकुड़ पार्क के पास कोलकता-१९. फोन: २४७५७२७, 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, मोवा. ९४३६०