DHAMMASOTA

INSPIRATION & INFORMATION FOR VIPASSANA MEDITATORS

PUBLISHED BY VIPASSANA SADHANA SANSTHAN,
Hemkunt Tower, 10th & 16th Floor, 98, Nehru Place, New Delhi-110 019
Phone: 26452772, 30822772, 26485071/72, Fax: 26470658
E-mail: info@sota.dhamma.org Web-Site: <http://www.sota.dhamma.org>
Yahoo Group: http://groups.yahoo.com/group/Vipassana_delhi_ncr

Annual Subscription
Rs. 40.00
Life Subscription
Rs. 500.00

Vol. 3

July-September 2007

The Essence of Dhamma

(From "For the Benefit of Many" VRI)

If you look at a burning ember covered by a thick layer of ash it appears as if the charcoal is not burning, as if there is no fire. In the same way, ninety-nine percent of your mind is burning and the one percent at the surface might be distracted by enjoying this or that sensual pleasure. Because you have not seen inside, you do not know that you are burning.

Every time you break *sila* you justify it, and at the surface level you feel perfectly all right. You say to yourself, "I killed that fellow because he was bad." Or you may say, "Why should he have that? What was wrong with my taking it? I'm quite happy now." Or else you say, "I had sexual relations but I didn't harm anybody; it was not a rape, we both consented. What is wrong with that?" Or again you say, "I took only a little glass of wine and I didn't get intoxicated. What was wrong with that? After all, when I'm in society somebody offers me a glass of wine and by accepting it I am not disturbing the peace and harmony of society, I am helping it. Everybody's happy."

A Buddha will smile and say, " Mad fellows. They are happy with the layer of ash covering the truth. They don't know that they are burning deep inside and that they keep giving fuel to this burning." Every time you break any *sila* you are giving more and more fuel to this fire and you become more and more miserable. This cannot be understood by arguments or discussions. Only when you go deeper can you realize that every vocal or physical action that breaks the law of nature simultaneously causes harm to yourself.

When you go deeper you also see that as you start performing wholesome actions, either physical or vocal, the fire burning inside dies down and you start feeling peaceful. The Buddha said, *Idha nandati, pecca nandati, katapuñño ubayattha nandati.* Because you are cultivating a mental habit pattern of generating peace, harmony, and real happiness, this mental state continues. All actions, either physical or vocal, made with the base of a pure mind cause happiness–not the happiness of that small layer of ash covering a burning ember, but happiness at the depth of the mind.

BUDDHA VĀNĪ

(From the Buddha's Words)
Compiled by Bhikkhu Bodhi

Suitable for Attaining Nibbāna

"Monks, I will teach you the way that is suitable for attaining Nibbāna. Listen...."

"And what, monks, is the way that is suitable for attaining Nibbāna? Here, a monk sees the eye as impermanent, he sees forms as impermanent, he sees eye-consciousnes as impermanent, he sees eye-contact as impermanent, he sees as impermanent whatever feeling arises with eye-contact as condition, whether pleasant or painful or neither-painful-nor-pleasant.

"He sees the ear as impermanent.... He sees the mind as impermanent, he sees mental phenomena as impermanent, he sees mind-consciousness as impermanent, he sees mind-contact as impermanent, he sees as impermanent whatever feeling arises with mind-contact as condition, whether pleasant or painful or neither-painful-nor-pleasant. This, monks, is the way that is suitable for attaining Nibbāna."

Cont...

"He sees the eye as suffering... he sees as suffering whatever feeling arises with mind-contact as condition, whether pleasant or painful or neither-painful-nor-pleasant. This, monks, is the way that is suitable for attaining Nibbāna."

"He sees the eye as nonself ... he sees as nonself whatever feeling arises with mind-contact as condition, whether pleasant or painful or neither-painful-nor-pleasant. This, monks, is the way that is suitable for attaining Nibbāna."

INFORMATION & NEWS

Vipassana Sadhana Sansthan conducted five "2 Day" & three "1 Day" Anapana courses for children alongwith one "7 Day" Vipassana course for "Young Adults" during the months of Apr, May & June. The children courses witnessed large attendance by boys and girls of all age groups. The children had a wonderful time learning Dhamma at the peaceful Logicstat centre. Many senior meditators gained paramis while serving the budding meditators. The 2 Day Anapana courses shall continue to be conducted on the Friday preceding the 2nd Saturday and the 1 day on 1st Sunday of each month.

14 teenagers, mostly class X-XI students, successfully completed a seven day Vipassana retreat (23/6 to 1/7) at Vipassana Sadhana Sansthan. Their feedback has been overly positive. In fact, many of them stayed back to sit one day course scheduled for 1st July at the same venue. Another seven day Vipassana course for Girls (15-20yrs) is scheduled from 1st Oct to 9th Oct.

All meditators are encouraged to send children for these courses, so that the seed of Dhamma can start taking roots at this impressionable age!

बुद्ध वाणी

करणीयमेत्त-सुत्त

(धम्मगीतः गुरुजी)

जिसके प्रभाव से यक्ष अपना भीषण भय-रुप नहीं दिखा सकते और जिसके दिन-रात के बिना थके अभ्यास करने से सोया हुआ सुख की नींद सोता है, तथा सोया हुआ व्यक्ति कोई दुःस्वप्न (पाप) नहीं देखता है इत्यादि, इस प्रकार के गुणों से युक्त उस परित्राण को कह रहे हैं : -

जो परमपद निर्वाण प्राप्त कर अर्थकुशल है उस समझदार व्यक्ति को चाहिए कि सुयोग्य बने, सरल बने, अति सरल बने, सुभाषी बने, मृदु स्वभाव वाला बने और निरभिमानी बने ।।1।।

वह सदा संतुष्ट रहे, सहज सुपोष्य रहे, अनेक कामों में व्यस्त न रहे, सादगी का जीवन अपनाये, शांत इन्द्रिय बने, परिपक्व प्रज्ञावान बने, लापरवाह न रहे, कुलों में अत्यंत आसक्त न रहे ।।2।।

वह यत्किंचित भी दुराचरण न करे जिसके कारण अन्य विज्ञजन उसे बुरा कहें। वह अपने मन में सदैव यही मैत्री-भावना कर - सारे प्राणी सुखी हों! निर्भय, क्षेमयुक्त हों! सभी सत्व सुख-लाभ करें ।।3।।

वे प्राणी चाहे स्थावर हों या जंगम, दीर्घ (देहधारी) हों या महान (देहधारी), मध्यम (देहधारी) हों या ह्रस्व (देहधारी), सूक्ष्म (देहधारी) हों या स्थूल (देहधारी)... ।।4।।

दृश्य हों या अदृश्य, सुदूरवासी हों या समीपवासी, उत्पत्र हों या उत्पत्र होने वाले हों, वे सभी सत्त्व सुखपूर्वक रहें ।।5।।

धर्म चर्चा

नया जीवन

(जागे अंतर्बोधः गुरुजी)

सोपाक एक चांडाल के घर में उत्पत्र हुआ। चार महीने का हुआ कि पिता की मृत्यु हो गई। असहाय मां पराश्रित हुई। बालक सोपाक के साथ अपने देवर के घर रहने लगी। देवर को दोनों ही बोझ-जैसे लगे। बिना मन के उन्हें पालने लगा। कारण-अकारण बालक सोपाक अपने चाचा के क्रोधी स्वभाव का शिकार होता और बार-बार बुरी तरह पीटा जाता। जीवन अत्यंत नारकीय हो उठा, असह्य हो उठा। पर लाचारी थी। करता भी क्या? यों दुःख झेलता हुआ बालक सोपाक सात वर्ष का हुआ। तब एक दिन अपने चचेरे भाई से कुछ कहा-सुनी हो गई। बच्चों का यह झगड़ा चाचा के कानों पहुँचा। वह आग-बबूला हो उठा और उसने फैसला किया कि अपने भतीजे को सदा के लिए आंखों के सामने से हटा देगा।

उसने मासूम बच्चे की हत्या करनी चाही, पर कर न सका। आखिर उसने एक युक्ति सोची। रात्रि के अंतिम प्रहर में सूर्योदय के पूर्व वह उस बच्चे को श्मशान भूमि ले गया। वहां एक मुर्दे को जंगली सियार नोंच-नोंच कर खा रहे थे। उसने निर्दयतापूर्वक बच्चे के दोनों हाथ पीछे की ओर कस कर बांध दिये और उसे उस मुर्दे के गले से रस्सियों से जकड़ दिया, जिससे जंगली सियार मुर्दे के साथ-साथ बच्चे को भी खा जायँ और इस प्रकार इसका खात्मा हो जाय। बड़ी बेरहमी के साथ बालक सोपाक को इस भयावह स्थिति में छोड़ कर वह घर लौट गया। सियारों ने हमला किया। बालक सोपाक फूट-फूट कर रोने लगा, पर उस निर्जन स्थान में उसकी चीख-पुकार कौन सुनता?

उसी नगर में महाकारुणिक भगवान गौतम बुद्ध का आश्रम था। वे

प्रात:काल ब्रह्ममुहूर्त में ध्यान भावना से उठे और अपनी बोधि-नेत्रों से महामैत्रीमय मंगलदृष्टि इस दु:खी संसार पर डाली। सोपाक के कातर स्वर ने उन्हें आकर्षित किया। वे श्मशान-भूमि तक गये और बालक को भयमुक्त कर अपने आश्रम ले आए।

सोपाक को नया जीवन मिला। आसपास के लोगों ने उसे भोजन, वस्त्र, औषधि और निवास-स्थान दिया। भगवान ने उसे कल्याणकारी धर्म दिया। बालक सोपाक अत्यंत पुण्यशाली था। अनेक जन्मों की अर्जित पारमिताओं का विपुल संबल उसके साथ था। समस्त दु:खों से सदा के लिए छुटकारा पाने का समय पका। एक दिन भगवान ने उससे कुछ प्रश्न पूछे। बालक सोपाक मेधावी था। उसने बुद्धिमत्तापूर्वक उत्तर दिये। भगवान प्रसन्न हुए। योग्य पात्र देख कर उस बाल्यावस्था में ही उसे विपश्यना साधना की मुक्तिदायिनी विधि सिखायी। समय पाकर सोपाक मुक्त हुआ, अरहंत अवस्था को प्राप्त हुआ। तब उसके मुँह से हर्ष के ये उदार निकले :

जातिया सत्तवस्सोहं, लद्धान उपसम्पदं।
धारेमि अन्तिमं देहं, अहो धम्मसुधम्मता।।

- अहो, धर्म की महिमा देखो! धर्म की सुधर्मता देखो! सात वर्ष की अवस्था में ही मैने भिक्षु बनने की उपसंपदा पायी और अब मुक्त अवस्था प्राप्त कर ली। यह देह मेरी अंतिम देह है। अब मेरा पुनर्जन्म नहीं।

सोपाक की मुक्त अवस्था देख कर भगवान ने भी हर्ष की यह उदान गाथा कही :

लाभा अङ्गानं मगधानं, येसायं परिभुञ्जति।
चीवरं पिण्डपातं च, पच्चयं सयनासनं।
पच्चुट्ठानं च सामीचिं, तेसं लाभा ति चाब्रवि।

- बड़ा लाभ हुआ है अंग मगध के लोगों को, जिनके दिये चीवर, भोजन, औषधि और निवास का उपयोग यह साधक करता है। इसके प्रति प्रकट किये गये आदर-सम्मान से भी उनका बहुत लाभ होता है।

सचमुच किसी संत-पुरुष के प्रति प्रकट किया गया आदर-सम्मान, उसकी सीमित आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए दिया दान महाफलदायी होता है।

संत-पुरुष संत-पुरुष है, चाहे इस जाति में उत्पन्न हुआ है अथवा उसमें; कुछ भी अंतर नहीं पड़ता। धर्म जाति-पांति का भेदभाव नहीं करता। जो धारण करे, उसे ही मुक्त बना देता है। संत बना देता है। पूज्य बना देता है। वरेण्य बना देता है।

धन्य है धर्म! धन्य हैं धर्म धारण करने वाले सच्चे संत! आओ, हम भी शुद्ध धर्म प्रेरणा प्राप्त करें और अपना कल्याण साधें!

भावी शिविर कार्यक्रम 2007

विपश्यना साधना संस्थान - नई दिल्ली

लोजिकस्टेट - सामने, राधा स्वामी सत्संग फेस-4, छत्तरपुर टेम्पल रोड, गाँव भट्टी, नई दिल्ली

1 - दिन का शिविर (केवल पुराने साधकों के लिए)
अगस्त 05 (रविवार), सितम्बर 02 (रविवार)
अक्तूबर 07 (रविवार), नवम्बर 04 (रविवार)
दिसम्बर 02 (रविवार)

1 - दिन का शिविर (बच्चों के लिए 'लड़के और लड़कियाँ)
अगस्त 05 (रविवार) (आयु 13-18 वर्ष तक)
सितम्बर 02 (रविवार) (आयु 8-12 वर्ष तक)
अक्तूबर 07 (रविवार) (आयु 13-18 वर्ष तक)
नवम्बर 04 (रविवार) (आयु 8-12 वर्ष तक)
दिसम्बर 02 (रविवार) (आयु 13-18 वर्ष तक)
सुबह 10 बजे से शाम 4 बजे तक

10 - दिन का शिविर
अगस्त 22 (बुधवार) से सितम्बर 02 (रविवार)
अक्टूबर 24 (बुधवार) से नवम्बर 04 (रविवार)

बच्चों का कोर्स
लड़कियाँ (आयु 13 से 18 वर्ष तक)
अगस्त 10 (शुक्रवार) से अगस्त 12 (रविवार)
अक्टूबर 12 (शुक्रवार) से अक्टूबर 14 (रविवार)
लड़के (आयु 13 से 18 वर्ष तक)
सितम्बर 07 (शुक्रवार) से सितम्बर 09 (रविवार)
नवम्बर 09 (शुक्रवार) से नवम्बर 11 (रविवार)

युवाओं के लिए (आयु 15 से 20 वर्ष तक)
केवल लड़कियाँ :
अक्टूबर 01 (सोमवार) से अक्टूबर 09 (मंगलवार)

धम्म कारूणिका - **सैनिक स्कूल के पास, कुन्जपुरा, करनाल, हरियाणा**

1. दिन का शिविर (केवल पुराने साधकों के लिए)
अगस्त 19 (रविवार), सितम्बर 23 (रविवार),
अक्टूबर 21 (रविवार), नवम्बर 25 (रविवार),
दिसम्बर 23 (रविवार)

10 - दिन का शिविर
अगस्त 08 (बुधवार) से अगस्त 19 (रविवार)
सितम्बर 12 (बुधवार) से सितम्बर 23 (रविवार)
अक्टूबर 10 (बुधवार) से अक्टूबर 21 (रविवार)
नवम्बर 14 (बुधवार) से नवम्बर 25 (रविवार)
दिसम्बर 12 (बुधवार) से दिसम्बर 23 (रविवार)

धम्मसोत -गाँव रहाका, सोहना, हरियाणा

10 - दिन का शिविर
जुलाई 18 (बुधवार) से जुलाई 29 (रविवार)
अगस्त 01 (बुधवार) से अगस्त 12 (रविवार)
अगस्त 15 (बुधवार) से अगस्त 26 (रविवार)
सितम्बर 05 (बुधवार) से सितम्बर 16 (रविवार)
सितम्बर 19 (बुधवार) से सितम्बर 30 (रविवार)
अक्टूबर 03 (बुधवार) से अक्टूबर 14 (रविवार)
अक्टूबर 17 (बुधवार) से अक्टूबर 28 (रविवार)
नवम्बर 07 (बुधवार) से नवम्बर 18 (रविवार)
नवम्बर 21 (बुधवार) से दिसम्बर 02 (रविवार)
दिसम्बर 05 (बुधवार) से दिसम्बर 16 (रविवार)
दिसम्बर 19 (बुधवार) से दिसम्बर 30 (रविवार)

धम्मपट्ठान- गाँव कम्मासपुर, सोनीपत

3 - दिन का शिविर
अगस्त 16 (गुरुवार) से अगस्त 19 (रविवार)
सितम्बर 20 (गुरुवार) से सितम्बर 23 (रविवार)
नवम्बर 15 (गुरुवार) से नवम्बर 18 (रविवार)
दिसम्बर 27 (गुरुवार) से दिसम्बर 30 (रविवार)
कोर्स शाम 5:00 बजे समाप्त होगा।

10 - दिन का शिविर (स्पैशल)
दिसम्बर 06 (गुरुवार) से दिसम्बर 17 (सोमवार)

20 - दिन का शिविर
सितम्बर 26 (बुधवार) से अक्टूबर 17 (बुधवार)

30 - दिन का शिविर
सितम्बर 26 (बुधवार) से अक्टूबर 27 (शनिवार)

सतिपट्ठान शिविर
अगस्त 07 (मंगलवार) से अगस्त 15 (बुधवार)
सितम्बर 11 (मंगलवार) से सितम्बर 19 (बुधवार)
नवम्बर 06 (मंगलवार) से नवम्बर 14 (बुधवार)
दिसम्बर 18 (मंगलवार) से दिसम्बर 26 (बुधवार)
कोर्स शाम 5:00 बजे समाप्त होगा।

दिल्ली क्षेत्र में होने वाली सामूहिक साधना कार्यक्रम

(केवल उनके लिए जो 10 दिन का विपश्यना शिविर कर चुके हैं)

	दक्षिणी दिल्ली		**पश्चिमी दिल्ली**
प्रत्येक रविवार सुबह 8.00 से 9.00 तक	**श्री अशोक तलवार** बी-437, न्यू फ्रेण्डस कालोनी, नई दिल्ली-110 065, फोन: 26914477 / 26843434, मोबाइल : 9811045002	प्रतिदिन सुबह 7:45 से 8:45 तक शाम 5:00 से 6:00 तक	**श्रीमती शोभा चुटानी** 28/12, पूर्वी पंजाबी बाग नई दिल्ली-110 026 फोन: 25428204
प्रत्येक शनिवार सुबह 9:00 से 10:00 तक	सर्म्पक - **श्री पी. एल. धर** 12, वेस्ट एवेन्यू, आई.आई.टी. कैम्पस, नई दिल्ली-16 फोन: 26560537 / 26591825	प्रत्येक गुरुवार शाम 4:00 से 5:00 तक (केवल पुलिस कर्मियों के लिए)	**श्री वीर सिंह आर्य** पुलिस ट्रेनिंग कालेज, झारोदा कलॉं, दिल्ली-72 फोन: 2532 5058 / 2501 5132
प्रत्येक शनिवार सांय 5:00 से 6:00 तक	**श्री ओम तलवार** लोजिकस्टेट, बी-148, ओखला इ. एरिया-1, नई दिल्ली-110 020, फोन: 26819444 / 9810026832	प्रत्येक रविवार सुबह 8:00 से 9:00 तक	**श्री राजेन्द्र कुमार, श्री प्रेम चौहान** सामुदायिक केन्द्र, बाहरी तिहाड़ जेल रोड, नई दिल्ली-58, फोन: 99991-93918, 9350282912
प्रत्येक रविवार सुबह 9:00 से 10:00 तक	**श्रीमती सीमा अग्रवाल** एम-93, ग्रेटर कैलाश पार्ट-1, नई दिल्ली - 110048 फोन: 26442131 / 26472882	प्रत्येक रविवार सुबह 8:00 से 9:00 तक	**श्री कैलाश अरोरा** 15/2, पंजाबी बाग एक्स. नई दिल्ली-110 026 फोन: 2593 1857
प्रत्येक मंगलवार सांय 6:30 से 7:30 तक	**डा. नीना लखानी** 1/18, शान्ति निकेतन, नई दिल्ली-110 021 फोन: 2411 4221 / 98685 30995	प्रत्येक रविवार सुबह 10:00 से 11:00 तक	**वेद संस्थान** सी.-22, राजोरी गार्डन, नई दिल्ली-110 027 फोन: 25102316
	पूर्वी दिल्ली		
प्रतिदिन सुबह 5:00 से 6:00 तक	**डा. कौशल कुमार भारद्वाज** IX 1212 यमुना बन्ध रोड, गांधी नगर दिल्ली- 110 031 फोन: 22509898, 9810061622	प्रत्येक रविवार सुबह 8:30 से 9:30 तक	**श्री टी. सी. जैन** 367, कोठी वाला बाग, भारत नगर, अशोक विहार, फेस-4, नई दिल्ली- 110 052 फोन: 27414000/27126000
	पूर्वी दिल्ली (नोएडा)		**उत्तरी दिल्ली**
प्रत्येक रविवार सुबह 9:00 से 10:00 तक	**श्री हरी भाई लालवानी** बी-105 सेक्टर - 40 नोएडा फोन : 9811071473, 9810520076	प्रत्येक रविवार सुबह 8:00 से 9:00 तक	**श्री अरुण कुमार गुप्ता** 79, इन्जीनियर्स एनक्लेव, पीतमपुरा दिल्ली- 110 088, फोन: 27012164

दिल्ली क्षेत्र में होने वाले एक दिन के शिविर

केवल पुराने साधकों के लिए

	दक्षिणी दिल्ली		**पूर्वी दिल्ली**
प्रत्येक माह के प्रथम रविवार 10:00 से 5:00 तक	**विपश्यना साधना संस्थान** लोजिकस्टेट, सामने, राधा स्वामी सत्संग फेस-4, छत्तरपुर, टेम्पल रोड, गॉंव भट्टी, फोन: 26653178 / 26452772	माह के दूसरे रविवार सुबह 10:00 से 5:00 तक	**विपश्यना केन्द्र** 5, बुध विहार, नियर ब्लाक मार्केट, यमुना, विहार, दिल्ली- 110 032. फोन: 22577175 / 25821935 (श्री आर एन गौतम/श्री यादराम अरुन)
			पश्चिमी दिल्ली
माह के प्रत्येक रविवार सुबह 10:00 से 5:00 तक	**विपश्यना समिति** 12, भोगल रोड, नई दिल्ली-14, फोन: 55354062, 24370158, मोबाइल : 9810556416 श्री हुकुम चन्द / श्री राज करवाल	प्रत्येक माह के चौथे रविवार सुबह 10:00 से 5:00 तक	**वेद संस्थान** सी.-22, राजौरी गॉर्डन, नई दिल्ली- 27 फोन: 25102316 श्री अभय देव शर्मा : कृपया अपना लंच लायें
2007 की प्रत्येक गैज़ेटिड छुट्टी को: तिथि 15.08.07, 04.09.07, 02.10.07, 14.10.07, 21.10.07, 09.11.07, 24.11.07, 21.12.07, 25.12.07	**विपश्यना समिति** 12, भोगल रोड, नई दिल्ली-14, फोन: 55354062, 24370158, मोबाइल : 9810556416 श्री हुकुम चन्द / श्री राज करवाल	माह के तीसरे और पांचवें रविवार सुबह 10:00 से 05:00 तक	**सामुदायिक केन्द्र** निर्मल छाया, बाहरी तिहार जेल, गेट न.-2, जेल रोड, नई दिल्ली-58, फोन: 9999-193918, **9350282912** श्री राजेन्द्र कुमार, श्री प्रेम चौहान

एन. सी. आर. में होने वाली सामूहिक साधना कार्यक्रम

(केवल उनके लिए जो 10 दिन का विपश्यना शिविर कर चुके हैं)

	पलवल		**गुड़गाँव**
प्रत्येक रविवार सुबह 9.00 से 10.00 तक	**श्री रामजी लाल धारीवाल** 112 आर. नई कॉलोनी पलवल, फरीदाबाद फोन: 95129-252 807	प्रत्येक शनिवार सुबह 8.00 से 9.00 तक	**श्री एम. एल. शर्मा** हाउस न0-59, सेक्टर-14, गुड़गाँव फोन: 95124-4080 615
	फरीदाबाद		**गाज़ियाबाद**
प्रत्येक रविवार दोपहर 2:00 से 3:00 तक	**डा० लाल सिंह क्लिनिक** मोहना रोड, बल्लभगढ़, फरीदाबाद-121004, फोन: 9871377555	दूसरे से आखिरी रविवार सुबह 8:00 से 9:00 तक	**श्रीमति सुधा अग्रवाल** के0 एल0-131, कविनगर, गाज़ियाबाद फोन: 95120-2721705
प्रत्येक रविवार सुबह 8:00 से 9:00 तक	**श्री बी. आर. चड्ढा** *5A/I, NH* फरीदाबाद, फोन: 95129-3094012	प्रत्येक शनिवार शाम 8:00 से 9:00 तक	**श्री यशवन्त सिंह** J-28 गोविन्दपुरम, गाज़ियाबाद, फोन: 95120-2767785
प्रत्येक गुरुवार सुबह 7:00 से 8:00 तक	**डा० लाल सिंह** हाउस न0-58, सेक्टर-16ए, फरीदाबाद, फोन: 95129-2222233	दूसरे से आखिरी रविवार शाम 6:00 से 7:00 तक	**श्री आर आर सूर्या** इन्द्रगड़ी गोविन्दपुरम, गाजियाबाद, फोन: 95120-2766028

एन. सी. आर. व जयपुर में होने वाले एक दिन के शिविर:

	जयपुर		**गाजियाबाद**
माह का अन्तिम रविवार सुबह 10.00 से 5.00 तक	**राजस्थान विपश्यना केन्द्र** पो0 बा0-208, जयपुर-302001, (Via - सिसोदियारानी बॉग, Through गलताजी रोड), फोन: 0141-2680220	माह का पहला रविवार सुबह 10.00 से 5.00 तक	**श्री चरन सिंह** बोधि टेम्पल सेक्टर-23, बुधविहार, गाजियाबाद फोन: 95120-2050660, 2784653
	फरीदाबाद		
माह का दूसरा रविवार सुबह 10.00 से 5.00 तक	**श्री बी० आर० चड्ढा** *5A/I, NH*, फरीदाबाद फोन : 95129-3294012		

Published & Printed by : Prem S. Chauhan for the Secretary, Vipassana Sadhana Sansthan
Published from Hemkunt Towers, 98 Nehru Place, New Delhi 110 019
Printed at : Sanchi Press, 157 Patparganj Industrial Estate Delhi - 110 092 Editor : Shri Prem S. Chauhan

Registration No. - DLBIL/2006/18475