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. 4

October-December 2007

Questions and Answers from Guruji

Q: Who is God?

A: Truth is God. Realize the truth and you will realize God.

Q: Please explain the difference between hypnotism and meditation.

A: The true meditation techniques of ancient India were totally against hypnotism. Some technique did use hypnotism, but this is totally against Dharma. Dharma makes you self-dependent. Hypnotism will never make you self-dependent. Therefore these two do not go together.

Q: How is Vipassna different from escapism?

A: Vipassana is to face the world. No escape is permitted in Vipassana.

Q: Are there any liberated people living presently?

A: Yes. It is a progressive path to liberation. As much as you are free from impurity, that much you are liberated. And there are people who have reached the stage where they are totally free from all impurities.

Q: Which is better: temple construction, service, teaching or hospital work?

A: All these social services are important; there is nothing wrong with them. But do them with purity of mind. If you do them with an impure mind, generating ego, it does not help you and it does not help others. Do it with purity of mind, with love, with compassion and you will find that it has started helping you, and it has started giving real benefit to others also.

Q: We should lead a moral life, but morality is deteriorating in the whole world.

A: It is all the more important that Dharma should arise at this time, when morality is deteriorating! The time when there is darkness all around is the time when the day should break, the sun should rise.

Q: If a negative act is committed for the good of others, is it bad?

A: Certainly it is bad. A negative act starts harming you. When you have harmed yourself, you can never help anybody else. A lame person can never help another lame person. First you have to make yourself healthy, and then you will find that you have started helping others.

Q: How can we avoid bad habits like smoking cigarettes and chewing *pãna*?

A: Not only smoking cigarettes or chewing *pãna*-there are so many different types of addictions. When you practise Vipassana, you will understand that your addiction is not actually to that particular substance. It seems as if you are addicted to cigarettes, alcohol, drugs or *pãna*; but the real fact is that you are addicted to a particular sensation in the body. When you smoke a cigarette, there is a sensation in the body. When you chew *pãna*, there is sensation in the body. When you take a drug, there is a sensation in the body. Similarly, when you are addicted to anger or passion, these are also related to body sensations. Your addiction is to the sensations. Through Vipassana you come out of that addiction. You come out of all outside addictions also. It is so natural, so scientific. Just try and you will find how it works.

Q: Are only human beings in misery? Are other beings living a harmonious life?

A: Misery is everywhere, but other beings can't come out of their misery because they can't observe the reality within themselves. Nature-or if you want to call it "God Almighty"- has given this wonderful power only to human beings, to observe the reality within ourselves and come out of misery. Make use of this wonderful power that is given to us.

BUDDHA VĀNĪ

(From the Buddha's Words)

Compiled by Bhikkhu Bodhi

Seven Kinds of Wives -

The Blessed One then said to her: "There are these seven kinds of wives, Sujãtã. What seven? One like a slayer, one like a thief, one a tyrant, one like a mother, one like a sister, one like a friend, and one like a handmaid. These are the seven kinds of wives. Now which of these seven are you?"

"I do not understand in detail the meaning of the Blessed One's brief statement. It would be good, venerable sir, if the Blessed One would teach me the Dhamma in such a way I might understand the meaning in detail."

"Then listen, Sujãtã, and attend carefully. I will speak." "Yes, venerable sir," Sujãtã replied. The Blessed One said this:

"With hateful mind, cold and heartless, lusting for others, despising her husband; who seeks to kill the one who bought her-such a wife is called a *slayer*.

"When her husband acquires wealth by his craft or trade or farm work, she tries to filch a little for herself-such a wife is called a *thief*.

"The slothful glutton, bent on idling, harsh, fierce, rough in speech, a woman who bullies her own supporter such wife is called a *tyrant*.

"One who is always helpful and kind, who guards her husband as a mother her son, who carefully protects the wealth the wealth he earns-such a wife is called a *mother*.

"She who holds her husband in high regard as younger sister holds the elder born, who humbly submits to her husband's will-such a wife is called a *sister*.

"One who rejoices at her husband's sight as one friend might welcome another, well raised, virtuous, devoted-such a wife is called a *friend*.

"One without anger, afraid of punishment, who bears with her husband free of hate, who humbly submits to her husband's will-such a wife is called a handmaid.[5]

"The types of wives here called a slayer, a thief, and the wife like a tyrant, these kinds of wives, with the body's breakup, will be reborn deep in hell.

"But wives like mother, sister, friend, and the wife called a handmaid, steady in virtue, long restrained, with the body's breakup go to heaven.

INFORMATION & NEWS

BAMCEF Meeting

A meeting of vipassana teachers and children course servers with a delegation of BAMCEF (Backward and Minority Community Employee Federation) was held on October 2 to explore the possibility of spread of dhamma, especially among the children of these communities. Some communication gaps and misgivings among the senior functionaries of BAMCEF about Vipassana were also addressed.

The outcome of meeting was very positive, and their national media incharge promised to publish Vipassana related articles, so that Dhamma reaches more and more grass-root people. They also assured full cooperation in spread of dhamma among the children. Ms Asha and Dr Rahul were requested to coordinate these programmes with BAMCEF.

बुद्ध वाणी

वणिक सुत्त (द्वितीय)

''भिक्षुओ, जिस दुकानदार में ये तीन बातें होती हैं, वह शीघ्र ही संपत्ति की अधिकता वा विपुलता को प्राप्त कर लेता है। कौन-सी तीन?

''यहां, भिक्षुओं, एक तो दुकानदार चक्षुमान होता है, दूसरे विदुर (जानकार) होता है, तीसरे विश्वासपात्र होता है।

''भिक्षुओ, दुकानदार चक्षुमान कैसे होता है? यहां, भिक्षुओं, दुकानदार बेचने के समान को जानता है कि यह इस भाव खरीदा हुआ है, इस दाम पर बेचने से इतना मूल आ जायगा और इतना लाभ रहेगा। भिक्षुओ, इस प्रकार दुकानदार चक्षुमान होता है।

''भिक्षुओ, दुकानदार विदुर कैसे होता है?

''यहां, भिक्षुओ, दुकानदार बेचने का समान खरीदने-बेचने में कुशल होता है। भिक्षुओ, इस प्रकार दुकानदार विदुर होता है।

''भिक्षुओ, दुकानदार विश्वासपात्र कैसे होता है?

''यहां, भिक्षुओ, जो श्रीमान् महाधनवान तथा महासंपत्तिशाली गृहपति वा गृहपति-पुत्र हैं वे उसके बारे में जानते हैं कि यह दुकानदार चक्षुमान है, विदुर है, पुत्र-स्त्री का पालन करने में समर्थ है तथा समय-समय पर हमें हमारे धन का सूद या लाभ देने में समर्थ है। वे उसे संपत्ति देते है कि सौम्य! यहां से यह संपत्ति ले जा, पुत्र-स्त्री का पोषण कर तथा समय-समय पर हमें भी सूद या लाभ दे। भिक्षुओ, इस प्रकार दुकानदार विश्वसपात्र होता है। भिक्षुओ, इन तीन बातों से दुकानदार शीघ्र ही संपत्ति की अधिकता व विपुलता को प्राप्त कर लेता है।

'' इस प्रकार भिक्षुओ, जिस भिक्षु में ये तीन धर्म होते हैं वह शीघ्र ही कुशल-धर्मों में महानता वा विपलता प्राप्त कर लेता है। कौन-से तीन?

''यहां, भिक्षुओ, भिक्षु चक्षुमान होता है, विदुर होता है तथा विश्वासपात्र होता है।

''भिक्षुओ, भिक्षु चक्षुमान किस प्रकार होता है?

''यहां, भिक्षुओ, भिक्षु 'यह दु:ख है' इसे यथार्थ रूप से जानता... 'यह निरोध की ओर की ओर ले जनो वाला मार्ग है' इसे यथार्थ रूप से जानता है। भिक्षुओ, इस प्रकार भिक्षु चक्षुमान होता है।

''भिक्षुओ, भिक्षु विदुर किस प्रकार होता है?

''यहां, भिक्षुओ, भिक्षु अकुशल-धर्मों का प्रहाण करने के लिए तथा कुशल-धर्मों के उत्पादन के लिए प्रयत्नशील होता है, सामर्थ्यवान होता है, दृढ़ पराक्रमी होता है। वह कुशल-धर्मों का जुआ कंधे पर धारण किये होता है, अर्थात वह बिना श्रेष्ठ मार्ग को प्राप्त किये प्रयत्न करना नहीं छोड़ता है। भिक्षुओ, भिक्षु इस प्रकार विदुर होता है।

''भिक्षुओ, भिक्षु किस प्रकार विश्वासपात्र होता है? यहां, भिक्षुओ, भिक्षु जो बहुश्रुत भिक्षु हैं, जो आगम या शास्त्र के जानकार हैं, जो धर्मधर हैं, जो विनयधर हैं, जो मातृका-धर हैं, उनके पास समय-समय पर जाकर पूछता है, प्रश्न करता है- भंते! यह कैसे है, क्या इसका अर्थ है? उसके लिए वे आयुष्मान ढके को उघाड़ देते हैं, अस्पष्ट को स्पष्ट कर देते हैं, अनेक प्रकार के संदिग्ध विषयों में शंका-समाधान कर देते हैं।

''भिक्षुओ, इस प्रकार भिक्षु विश्वसपात्र होता है। भिक्षुओ, जिस भिक्षु में ये तीन धर्म होते हैं वह शीघ्र ही कुशल-धर्मों में महानता वा विपुलता प्राप्त कर लेता है।''

धर्म चर्चा

सही मित्र की पहचान

(मंगल जगे गृही जीवन मैं: गुरुजी)

संपत्ति-विनाश के इन छः करणों में पाप मित्रों की कुसंगति वाले पांचवें कारण को भगवान ने बहुत महत्व दिया। सचमुच अक्सर सत्संगति के अभाव में और कुसंगति में पड़ जाने के कारण ही गृही-पुत्र नाना प्रकार के दुःखदायी व्यसनों का गुलाम बन जाता है। इसलिए उसे यह जानना आवश्यक है कि कौन व्यक्ति मित्र के रूप में उसका बैरी है और कौन सही मित्र है।

भगवान ने कहा, ''गृहपति-पुत्र! इन चारों को मित्र के रूप में बैरी समझना चाहिए-

(१) **परधन-हारक मित्र**- ऐसा लोभी व्यक्ति- (अ) पराया धन अपहरण करने के उद्देश्य से ही दोस्ती गांठता है। (आ) थोड़ा देकर बहुत हथियाना चाहता है। (इ) ऐसे काम करता है जिनसे नाना प्रकार की विपत्तियां उत्पन्न होती हैं। (ई)अपना मतलब साधने के लिए संगत करता है।

(२) **बातूनी मित्र**- ऐसा व्यक्ति किसी काम में नहीं आता केवल बातें ही बनाता है। वह- (अ)भूतकाल में सहायता करने के लिए कितना आतुर था, इस संबंध में झूठी डींग हांकता है। (आ)भविष्य में काम पड़े तो किस प्रकार सहायता करेगा, इस संबंध में बढ़ा-चढ़ाकर बातें करता है। (इ)वर्तमान के संबंध में हवाई पुल बांधता है। (ई)परंतु सचमुच काम आ पड़ने पर मुँह छिपाता है।

(३) **खुशामदी मित्र**- ऐसा व्यक्ति- (अ)बुरे काम में ही हाँ में हाँ मिलाता है। (आ) अच्छे काम में भी हाँ में हाँ मिलाता है। (इ) सामने प्रशंसा करता है। (ई)पीठ-पीछे निंदा करता है।

(४) **विनाश-सहायता मित्र**- ऐसा व्यक्ति- (अ)नशे-पते के व्यसन में फँसने में साथ देता है। (आ) बेवक्त गली-कूचों में आवारागर्दी करने में साथ देता है। (इ) खेल-तमाशे में मशगूल रहने में साथ देता है। (ई)प्रमादकारी जुए के व्यसन में साथ देता है। भगवान ने कहा कि इन चारों श्रेणी के व्यक्तियों को मित्र के बाने में बैरी जानकर इनकी संगत शीघ्रतिशीघ्र छोड़ने में ही भलाई है।

इसी प्रकार चार प्रकार के सही मित्रों को अपना हितैषी मानकर उनकी संगत करने में भलाई है-

(१) **उपकारी मित्र**- ऐसा व्यक्ति- (अ)प्रमत्त हुए मित्र को संकट से बचाना है। (आ)प्रमत्त हुए मित्र की संपदा नष्ट होने से बचाता है। (इ)विपत्ति में पड़े मित्र को शरण देता है। (ई)काम पड़ने पर मित्र को आवश्यकता से दुगुना देता है।

(२) **समान सुख-दुःखी मित्र**- ऐसा सुख-दुख का साथी- (अ)अपनी गोपनीय बात भी मित्र को बताता है। (आ)मित्र की गोपनीय बात औरों से गुप्त रखता है। (इ) विपत्ति में मित्र का साथ नहीं छोड़ता। (ई)आवश्यकता पड़ने पर मित्र के लिए प्राण तक देने को तत्पर रहता है।

(३) **हितैषी मित्र**- भले-बुरे को अख्यात करने वाला ऐसा व्यक्ति- (अ)मित्र को पाप से बचाता है। (आ)मित्र को पुण्य में लगाता है। (इ)मित्र को अश्रुत धर्म सुनाता है। (ई)मित्र को सद्गति का मार्ग बताता है।

(४) **अनुकंपक मित्र**- सहानुभूति रखने वाला ऐसा व्यक्ति- (अ)मित्र के निर्धन होने पर प्रसन्न नहीं होता। (आ) मित्र के धनी होने पर प्रसन्न होता है। (इ) मित्र की निंदा करने वाले को रोकता है। (ई)मित्र की प्रशंसा करने वाले को बढ़ावा देता है।

यों उपरोक्त चार प्रकार के कुमित्रों का साथ छोड़कर, चार प्रकार के सुमित्रों की संगत करने वाला गृही विपत्ति से बचता है, संपत्तिसंपन्न होता है।

भावी शिविर कार्यक्रम 2007-2008

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)

नवम्बर 04 (रविवार), दिसम्बर 02 (रविवार)
जनवरी 06 (रविवार), फरवरी 03 (रविवार)
मार्च 02 (रविवार)

1 - दिन का शिविर (बच्चों के लिए 'लड़के और लड़कियाँ)

नवम्बर 04 (रविवार) (आयु 8-12 वर्ष तक)
दिसम्बर 02 (रविवार) (आयु 13-18 वर्ष तक)
जनवरी 06 (रविवार) (आयु 13-18 वर्ष तक)
फरवरी 03 (रविवार) (आयु 08-12 वर्ष तक)
मार्च 02 (रविवार) (आयु 13-18 वर्ष तक)
सुबह 10 बजे से शाम 4 बजे तक

10 - दिन का शिविर

अक्टूबर 24 (बुधवार) से नवम्बर 04 (रविवार)
जनवरी 23 (बुधवार) से फरवरी 03 (रविवार)

बच्चों का कोर्स

लड़के (आयु 13 से 18 वर्ष तक)
नवम्बर 23 (शुक्रवार) से नवम्बर 25 (रविवार)

लड़के और लड़कियाँ (08-12 वर्ष तक)
दिसम्बर 07 (शुक्रवार) से दिसम्बर 09 (रविवार)
फरवरी 08 (शुक्रवार) से फरवरी 10 (रविवार)
मार्च 07 (शुक्रवार) से मार्च 09 (रविवार)

युवाओं के लिए (आयु 15 से 20 वर्ष तक)
केवल लड़कियाँ
दिसम्बर 22 (शनिवार) से दिसम्बर 30 (रविवार)

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

1. दिन का शिविर (केवल पुराने साधकों के लिए)

अक्टूबर 21 (रविवार), नवम्बर 25 (रविवार),
दिसम्बर 23 (रविवार), जनवरी 20 (रविवार),
फरवरी 24 (रविवार), मार्च 23 (रविवार),

10 - दिन का शिविर

नवम्बर 14 (बुधवार) से नवम्बर 25 (रविवार)
दिसम्बर 12 (बुधवार) से दिसम्बर 23 (रविवार)
जनवरी 09 (बुधवार) से जनवरी 20 (रविवार)
फरवरी 13 (बुधवार) से फरवरी 24 (रविवार)
मार्च 12 (बुधवार) से मार्च 23 (रविवार)

धम्मसोत -गाँव रहाका, सोहना, हरियाणा

10 - दिन का शिविर

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)
जनवरी 02 (बुधवार) से दिसम्बर 13 (रविवार)
जनवरी 16 (बुधवार) से जनवरी 27 (रविवार)
फरवरी 06 (बुधवार) से फरवरी 17 (रविवार)
फरवरी 20 (बुधवार) से मार्च 02 (रविवार)
मार्च 05 (बुधवार) से मार्च 16 (रविवार)
मार्च 19 (बुधवार) से मार्च 30 (रविवार)

धम्मपट्ठान- गाँव कम्मासपुर, सोनीपत

3 - दिन का शिविर

नवम्बर 15 (गुरुवार) से नवम्बर 18 (रविवार)
दिसम्बर 27 (गुरुवार) से दिसम्बर 30 (रविवार)
जनवरी 31 (गुरुवार) से फरवरी 03 (रविवार)
कोर्स शाम 5:00 बजे समाप्त होगा।

10 - दिन का शिविर (स्पैशल)

दिसम्बर 06 (गुरुवार) से दिसम्बर 17 (सोमवार)
फरवरी 13 (बुधवार) से फरवरी 24 (रविवार)

20 - दिन का शिविर

मार्च 01 (शनिवार) से मार्च 21 (शुक्रवार)

30 - दिन का शिविर

मार्च 01 (शनिवार)से अप्रैल 01(मंगलवार)

सतिपट्ठान शिविर

नवम्बर 06 (मंगलवार) से नवम्बर 14 (बुधवार)
दिसम्बर 18 (मंगलवार) से दिसम्बर 26 (बुधवार)
जनवरी 22 (मंगलवार) से जनवरी 30 (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, 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 कलाँ, 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	**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, गाँव 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 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/1, 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/1, 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