Regd. No. - DLBIL/2006/18475

DHAMMASOTA

INSPIRATION & INFORMATION FOR VIPASSANA MEDITATORS

PUBLISHED BY VIPASSANA SADHANA SANSTHAN,
Hemkunt (Modi Tower), 1015, 10th Floor, 98, Nehru Place, New Delhi-110019
Phone: 26452772, 46585455
E-mail: reg.dhammasota@gmail.com • Web-Site: http://www.dhammasota.org • www.sota.dhamma.org
Yahoo Group: http://groups.yahoo.com/group/Vipassana_delhi_ncr

Life Subscription
Rs. 500.00

Vol. 30

April-Jun 2014

तृष्णा की गुलामी और मुक्ति

तृष्णा एक जहर है हमारे जीवन-पात्र में भरा हुआ मीठा मादक जहर। मीठा है इसलिए स्वाद के मारे हम इसे निरंतर पीते रहते हैं। मादक है इसलिए हम मदहोश हुए रहते हैं और यह भी नहीं समझ पाते कि हम जहर पी रहे हैं। जहर है इसलिए इसे पीकर हम प्रतिक्षण मृत्यु के चंगुल में ही उलझे रहते हैं। नए-नए जन्म लेते हैं, परन्तु हर जन्म मृत्यु के पोषण के लिए ही होता है। हर जीवन की दौड़ मृत्यु के लिए ही होती है। हर जन्म की चरम परिणति मृत्यु में ही होती है।

तृष्णा हमारे जीवन-नासूर की पीप है जो सतत प्रवाहमान है। प्रतिक्षण इस फोड़े में से गंदे स्राव की तरह रिस-रिस कर बहती ही रहती है। इस आस्रव के कारण जीवन-वृक्ष सदा हरा रहता है। कभी सूखने नहीं पाता। हम इसकी पीड़ा से मुक्त नहीं हो पाते।

तृष्णा हमारे जीवन-कोढ़ की खाज है। इसे खुजला-खुजलाकर हम इस कोढ़ को बढ़ाते रहते हैं। खुजलाने का मजा कोढ़ के कष्ट पर हावी हुआ रहता है।

तृष्णा जीवन का कफन है। मृत्यु की चादर है। इसे हम सुन्दर दुशाले की तरह ओढ़े हुए इसके सौन्दर्य पर मुग्ध रहते हैं।

तृष्णा एक प्यास है जो कभी तृप्त नहीं हो सकती। सारे विश्व का एन्द्रिय रस भी इस तृष्णा को बुझा नहीं सकता।

तृष्णा एक भूख है जो कभी मिटती नहीं। दुनियाभर का वैभव-भोग भी इस भूख को शांत नहीं कर सकता।

तृष्णा क्षितिज पकड़ने की ऐसी दौड़ है, जो कभी पूरी हो नहीं सकती।

तृष्णा एक ऐसा मृग-जाल है, जिसे भली-भांति न समझने के कारण इसमें से निकलने का प्रयत्न हमें अधिक उलझाता ही रहता है।

तृष्णा रबड़ की गेंद है। इसे जितने जारे से नीचे की ओर फेंकते हैं, उतनी ही तेजी से ऊपर की ओर उछल कर आती है। इसका जितना दमन करते हैं, उतनी ही विस्फोटक बनती जाती है।

तृष्णा को समझो। तृष्णा की गुलामी को समझो। यह जीवन की नैसर्गिक भूख से अलग है दोनों का भेद जान लेना कल्याणकारी है।

भूख लगे तो शरीर पोषण के लिए आवश्यक आहार ग्रहण करना नैसर्गिक है। परन्तु पेट भरा हो तो भी जीभ के स्वाद के लिए खट्टे, मीठे, तीखे, चरपरे, रसभरे व्यंजन खाते रहना तृष्णा की गुलामी है। हिंसक पशु अपनी भूख मिटाने के लिए शिकार करता है। परन्तु पेट

धम्मवाणी

छिन्द सोतं परक्कम्म, कामे पनुद ब्राह्मण।
सङ्खारानं खयं ञत्वा, अकतञ्ञूसि ब्राह्मण ॥

– *धम्मपद* ३८३

हे ब्राह्मण! (तृष्णारूपी) स्रोत को काट दे, पराक्रम कर कामनाओं को दूर कर। संस्कारों के क्षय को जान कर, हे ब्राह्मण! (तू) अकृत (निर्वाण) का जानने वाला हो जा।

भर जाने पर किसी जीव को मारने की बात सोचता भी नहीं। भरे पेट कुछ और खाने की बात सोचता भी नहीं। यह नैसर्गिक है, प्राकृतिक है। परन्तु कामना के गुलाम मनुष्य का पेट भरा हो तो भी जीभ के स्वाद के लिए नए-नए व्यंजन खाते रहने से वह नहीं अघाता। बिना भूख के भी समय-असमय कुछ न कुछ चरते रहना तृष्णा की गुलामी है।

प्यास लगे तो स्वच्छ, शीतल जल ग्रहण करना नैसर्गिक हैं। परन्तु स्वाद के मारे बिना प्यास के ही भिन्न-भिन्न प्रकार के स्वादिष्ट पेय पीते रहना तृष्णा की गुलामी है।

सदी-गर्मी और वर्षा से, कीट-पतंगों और मक्खी-मच्छरों से शरीर को बचाने के लिए आवश्यक वस्त्र धारण करना स्वाभाविक है। परन्तु स्पर्धा के वशीभूत होकर मात्र अहं-पोषण के लिए, अपने कबाट को नित्य नए फैशन वाले चमकीले-भड़कीले वस्त्र आभूषणों से भरे रखना और ऐश्वर्य-प्रदर्शन की होड़ में उनका इस्तेमाल करना तृष्णा की गुलामी है।

धूप तथा कंकड़-काटों से बचने के लिए पांव में जूते पहनना स्वाभाविक आवश्यकता है। परन्तु एक जोड़ी जूते होते हुए भी विभिन्न डिजाइनों के जूतों, चप्पलों का ढेर जमा रखना और महज वैभव-प्रदर्शन के लिए उन्हें पहनना, तृष्णा की गुलामी है।

जनसेवा में लगना नैसर्गिक गुण है। परन्तु जनसेवा के नाम पर किसी सभा-सोसाइटी या सत्ता के पद पर आसीन होने के लिए व्याकुल रहना और पद प्राप्त हो जाय तो उससे चिपके रहने के लिए व्यग्र-व्यथित रहना तृष्णा की गुलामी है।

विवाह-शादी के अवसर पर नवदंपति के लिए बड़े-बुजुर्गों, बंधु-बांधवों, मित्र-स्नेहियों की मंगल कामना अपेक्षित है। परन्तु ऐसे अवसर पर वैभव-प्रदर्शन की होड़, तृष्णा की गुलामी है।

इसी मापदण्ड से अपने जीवन की नैसर्गिक आवश्यकता पूर्ति को तृष्णा की गुलामी से अलग करके देखते-समझते रहो। दोनों एक नहीं हैं, जुदा-जुदा हैं।

तृष्णा की गुलामी को नैसर्गिक आवश्यकताओं का झूठा जामा पहनाना अपने आप को धोखा देना है। रूप, शब्द, रस, गंध और मनोविकल्प रूपी ऐन्द्रिय विषयों के उपभोग के लिए पागलों की तरह दौड़ना नैसर्गिक आवश्यकता की पूर्ति कदापि नहीं है।

प्रत्येक तृष्णा के उत्पन्न होने पर मन और तन पर एक विशिष्ट प्रकार का अत्यन्त सूक्ष्म स्पंदन होने लगता है, जिसकी संवेदना चेतन मन को भले न हो, परन्तु अचेतन मन को होती रहती है। जब तक अभीष्ट के प्रति आतुरता-अधीरता बढ़ती है, तब-तब यह स्पंदन भी अधिक तीव्र हो उठता है। तृष्णा के साथ-साथ जन्म लेने और जीवित रहने वाला यह स्पंदन अप्रिय होता है, क्योंकि स्नायु-तंतुओं पर तनाव पैदा करता है, गांठे बांधता है। परन्तु इस तनाव और इन ग्रंथियों के वावजूद इस अप्रिय संवेदना में एक प्रकार की सम्मोहन शक्ति होती है जिससे कि अचेतन मन धीरे-धीरे इसमें डूबे रहने का आदी हो जाता है। यह एक अटूट व्यसन की तरह मन से चिपक जाता है। कभी-कभी यह तनाव बहुत तीव्र हो उठता है तो हम अपना मानसिक संतुलन खो बैठते हैं और विक्षिप्त हो जाते हैं। परन्तु ऐसा न हो तो भी निरन्तर बने रहने वाले इस तनाव का बुरा असर हमें बेचैन तो बनाए ही रखता है। तृष्णा का यह जहर हमें मर्मान्तक पीड़ा पहुंचाते रहता है। परन्तु फिर भी मीठा होता है, मादक होता है, इसलिए तनाव और कसाव से परिपूर्ण होते हुए भी कुटेव की तरह हमारा पीछा नहीं छोड़ता।

जब कभी किसी कामना की पूर्ति हो जाती है तो यह विशेष प्रकार का स्पंदन-संवेदन थोड़ी देर के लिए रुक जाता है। उस समय हमारे अंतर्मन पर एक अन्य प्रकार के स्फुरण-सिहरन की संवेदना होने लगती है, जो कि हमें सुखद लगती है, प्रिय लगती है, रोचक लगती है। परन्तु यह दीर्घजीवी नहीं होती। उत्पन्न होने के थोड़े समय पश्चात ही यह बासी पड़ने लगती है। इसका आकर्षण मंद पड़ने लगता है। इसके द्वारा प्रतीत होने वाले सुख-संतोष विलीन होने लगते हैं। और धीरे-धीरे इस स्फुरणा का संवेदन पूर्णतया रुक जाता है और तब कामना-तृष्णा वाला पूर्ववर्ती स्पंदन-संवेदन पुनः जाग पड़ता है। क्योंकि यह संवेदन तो एक व्यसन की तरह पीछे लग ही चुका होता है, इसे निरन्तर चालू रखने के लिए अन्तर्मन अपने लिए कोई न कोई नया अभीष्ट खोज लेता है। नया आलंबन प्राप्त कर लेता है। और इस प्रकार यह फोड़ा रिसता ही रहता है, चूता ही रहता है। यह आग सुलगती ही रहती है, धधकती ही रहती है। किसी न किसी रूप में हम इस नासूर के प्रति नित्य नया भाव पैदा करते ही रहते हैं इस आग के लिए नित्य नया जलावन पैदा करते ही रहते है। कभी रूप का, कभी रस का, कभी गंध का, कभी शब्द का, कभी स्प्रष्टव्य का कभी मनोविकल्प का। यही तृष्णा के प्रति आसक्ति है। तृष्णा के सहजात उस सूक्ष्म स्पंदन के प्रति आसक्ति है जो कि हमारा पीछा नहीं छोड़ती।

इस प्रकार कामना और तृष्णा के घोड़े सरपट दौड़ते ही रहते हैं। किसी एक अभीष्ट की सिद्धि पर जो अल्पकालिक सुखद स्फुरणा हुई थी, उसकी याद में इन घोड़ों की गति और तेज होती ही रहती है।

कामना-पूर्ति में जहां कोई अड़चन पैदा होती है, वहीं द्वेष-शोक जाग उठते हैं। अभीष्ट सिद्धि नहीं होगी, इस आशंका की पीड़ा जाग उठती है। अभीष्ठ सिद्धि हो जाने पर वह कहीं छूट तो नहीं जाएगी, इस भय की चिंता जाग उठती हैं। दु:ख, शोक, आशंका, भय ये सारे के सारे विकार तृष्णा की ही उपज है। इन दर्दनाक मनोविकारों से मुक्ति पाने के लिए तृष्णा-कामना से विमुक्त होना अनिवार्य है, अपरिहार्य है।

भगवान ने कितना ठीक कहा:-

तण्हाय जायती सोको, तण्हाय जायती भयं।
तण्हाय विप्पमुत्तस्स, नत्थि सोको कुतो भयं?

(धम्मपद गाथा २१६)

तृष्णा से ही शोक उत्पन्न होता है। तृष्णा से ही भय उत्पन्न होता है। तृष्णा से मुक्त हो जाय तो शोक ही न रहे, फिर भय कहां रहे?

और तृष्णा से विमुक्त होने का सहज, सरल तरीका है– विपश्यना भावना। अपने चित्त में समायी हुई तृष्णा को, कामना को न दबाएं, न उपेक्षित करें, बल्कि साक्षीभाव से देखें। कामना-तृप्ति पर प्राप्त हुए क्षणिक सुख से पागल न हो जाय, बल्कि उसे साक्षीभाव से देखें। अतृप्ति के कारण भविष्य के प्रति जो आशंका और भय उत्पन्न होते हैं, उनसे आकुल-व्याकुल और भयभीत न हो जायं, बल्कि उन्हें साक्षीभाव से देखें। इस प्रकार इन मनोविकारों से उत्पन्न होने वाले स्पंदन, सिहरन, थिरकन, फुरकन, स्फुरण, कंपन, धूजन, जलन, उत्पीड़न आदि-आदि विभिन्न संवेदनाओं से प्रभावित हुए बिना, इन्हें साक्षीभाव से देखें। इन्हें अचेतन से चेतन मन तक लाकर साक्षीभाव से देखते ही इनका रेचन हो जाता है, उन्मूलन हो जाता है। इनकी जकड़ ढ़ीली पड़ जाती है। इनके क्षण-क्षण परिवर्तित अनित्य स्वभाव को प्रज्ञा-दृष्टि द्वारा देख लेना ही साक्षीभाव से देखना है; यथाभूत देखना है। यही विपश्यना भावना है, विदर्शना भावना है। यही स्थितप्रज्ञता और अनासक्ति का सहज सरल क्रियात्मक अभ्यास है। तृष्णा की गुलामी से नितांत विमुक्ति पाने का यही कल्याणपथ है, यही मंगल मार्ग है।

(वर्ष १ बुद्धवर्ष २५१५ माघ पूर्णिमा दि. ३०-०१-७२ अंक ८

भावी शिविर कार्यक्रम 2014 विपश्यना साधना संस्थान - नई दिल्ली

लोजिकस्टेट पर होने वाले शिविरों के पंजीकरण के लिए नेहरु प्लेस, फोन: 011-26452772 पर संपर्क करें।
धम्मसोत व धम्मपट्ठान पर होने वाले शिविरों के पंजीकरण के लिए www.dhammasota.org पर ऑनलाइन फार्म भरें।
धम्म कारुणिका के शिविरों के लिए सीधे धम्म कारुणिका, फोन: 0184-2257543/44, 09992000601 पर संपर्क करें।

लोजिकस्टेट - सामने, राधास्वामी सत्संग

फेस-4, छत्तरपुर टेम्पल रोड, गाँव भट्टी, नई दिल्ली,
फोन नं. & 011&26452772] 26653178

1 दिन का शिविर (केवल पुराने साधकों के लिए)
प्रत्येक रविवार (सुबह 10.00 से शाम 5.00 बजे)

2 दिन का शिविर (केवल पुराने साधकों के लिए)

अप्रैल	25	(शुक्रवार)	से	अप्रैल	27 (रविवार)
जुलाई	25	(शुक्रवार)	से	जुलाई	27 (रविवार)

बच्चों का कोर्स
लड़के और लड़कियाँ (आयु 08-12 वर्ष तक)

मई	20	(मंगलवार)	से	मई	22 (गुरूवार)
मई	25	(रविवार)	से	मई	27(मंगलवार)

केवल लड़कियाँ (आयु 13-18 वर्ष तक)

मई	18	(रविवार)	से	मई	20(मंगलवार)

केवल लड़के (आयु 13-18 वर्ष तक)

मई	22	(गुरूवार)	से	मई	24 (शनिवार)

युवाओं के लिए
केवल लड़के (आयु 15 से 19 वर्ष तक)

जून	06	(शुक्रवार)	से	जून	14 (शनिवार)

केवल लड़कियाँ (आयु 15 से 19 वर्ष तक)

जून	14	(शनिवार)	से	जून	22 (रविवार)

धम्म कारुणिका - सैनिक स्कूल के पास,

कुन्जपुरा, करनाल, हरियाणा
फोन नं. - 0184&2257543@44] 09992000601

1 दिन का शिविर (प्रत्येक तीसरे रविवार)

10 दिन का शिविर

अप्रैल	23	(बुधवार)	से	मई	04	(रविवार)
मई	14	(बुधवार)	से	मई	25	(रविवार)
जून	11	(बुधवार)	से	जून	22	(रविवार)
जून	25	(बुधवार)	से	जुलाई	06	(रविवार)
जुलाई	09	(बुधवार)	से	जुलाई	20	(रविवार)
जुलाई	23	(बुधवार)	से	अगस्त	03	(रविवार)
अगस्त	13	(बुधवार)	से	अगस्त	24	(रविवार)
सितम्बर	10	(बुधवार)	से	सितम्बर	21	(रविवार)
सितम्बर	24	(बुधवार)	से	अक्तूबर	05	(रविवार)

धम्मसोत - गाँव रहाका, सोहना, हरियाणा

फोन नं. - 09812655599] 9812641400

कृपया ध्यान दें कि धम्मसोत पर बिना बुकिंग कराए आने का प्रयास बिल्कुल न करें अन्यथा वापस भेजने पर शिविरार्थी को भी कष्ट होता है और हमें भी।

10 दिन का शिविर

मई	07	(बुधवार)	से	मई	18	(रविवार)
मई	21	(बुधवार)	से	जून	01	(रविवार)
जून	04	(बुधवार)	से	जून	15	(रविवार)
जून	18	(बुधवार)	से	जून	29	(रविवार)
जुलाई	02	(बुधवार)	से	जुलाई	13	(रविवार)
जुलाई	16	(बुधवार)	से	जुलाई	27	(रविवार)
अगस्त	06	(बुधवार)	से	अगस्त	17	(रविवार)
अगस्त	20	(बुधवार)	से	अगस्त	31	(रविवार)
सितम्बर	03	(बुधवार)	से	सितम्बर	14	(रविवार)
सितम्बर	17	(बुधवार)	से	सितम्बर	28	(रविवार)

धम्मपट्ठान - गाँव कम्मासपुर, सोनीपत

फोन नं. - 09991874524

10 दिन का शिविर (कार्यकारी)

मई	14	(बुधवार)	से	मई	25 (रविवार)
अगस्त	13	(बुधवार)	से	अगस्त	24 (रविवार)

10 दिन का शिविर ((ग्रामीणों के लिए))

अप्रैल	30	(बुधवार)	से	मई	11 (रविवार)

10 दिन का शिविर (स्पैशल)
(केवल पुराने साधकों के लिए)

जुलाई	16	(बुधवार)	से	जुलाई	27 (रविवार)

20 दिन का शिविर

मई	31	(शनिवार)	से	जून	21 (शनिवार)
अगस्त	31	(रविवार)	से	सितम्बर	21 (रविवार)

30 दिन का शिविर

मई	31	(शनिवार)	से	जुलाई	01 (मंगलवार)
अगस्त	31	(रविवार)	से	अक्तूबर	01 (बुधवार)

सतिपट्ठान शिविर

जुलाई	05	(शनिवार)	से	जुलाई	13 (रविवार)
अगस्त	02	(शनिवार)	से	अगस्त	10 (रविवार)

3 दिन का शिविर

जुलाई	15	(सोमवार)	से	जुलाई	18 (गुरूवार)

कोर्स शाम 5:00 बजे समाप्त होगा।

Group Sitting Programmes held in Delhi

(Only for those who have done atleast one 10 Day Vipassana Course)

South Delhi

Every Saturday: 9:00 to 10:00 am, **Prof. M.R. Ravi,** Block-V-401, Value Education Centre, IIT, New Delhi-110 016, Tel:26591589

Every Tuesday: 6:30 to 7:30 pm, **Dr. Neena Lakhani,** 1/18, Shanti Niketan, New Delhi-110 021, Tel:24114221/98685 30995

Every Thursday: 6:30 to 7:30 pm, **Sh. Prem Chauhan,** C-85, J.V.T.S. Garden, Chhatarpur Extn., New Delhi-110 074, Tel:93502 82912

East Delhi

Every Day: 5:00 to 6:00 am, **Dr. Kaushal Kumar Bharadwaj,** IX 1212 Yamuna Bandh Rd., Gandhi Nagar, Delhi-110 031, Tel:22509898/9810061622

Every Sunday: 2:00 to 4:00 pm, **Dr. Kaushal Kumar Bharadwaj,** IX 1212 Yamuna Bandh Rd., Gandhi Nagar, Delhi-110 031, Tel:22509898/9810061622

Every Day: 6:00 to 8:00am and 6.00 to 8.00pm, **Sh. R.N. Gautam/ Sh. Yaadram Varun,** Vipassana Kendra, C-5, Budh Vihar, Yamuna Vihar, (Near C-5 market), Delhi-110 032, Tel:22134872/ 9868102157/ 9717276802

West Delhi

Every Day: 7:45 to 9:45 am AND 5:00 to 7:00 pm, **Shri Brahm Prakash Agarwal,** Rd. No.33, East Punjabi Bagh Arya Samaj Mandir, New Delhi-110 026 Tel:9213637968/28313984

Every Sunday: 8:00 to 9:00 am, **Sh. Rajendra Kumar,** Samudaaik Kendra, Outer Tihar Jail Gate No.2, Jail Road, New Delhi-110 058

Every Sunday: 10:00 to 11:00 am, **Ved Sansthan,** C-22, Rajori Garden, New Delhi-110 027, Tel:25102316

Every Day: 6:00 to 7:00 am, **Sh. Sunil Kailashi,** Village Hiran Kudna, Near Ganga International School, New Delhi-110 041, Tel:9810262774, Kamlesh–8800647590

North Delhi

Every Saturday: 8:00 to 9:00 am, **Sh. Mukesh Gupta,** BW-18-D, Shalimar Apts., Shalimar Bagh, Delhi-110 088, Tel:93122 30290

Every Sunday: 8:00 to 9:00 am, **Sh. Arun Kumar Gupta,** 79, Engineers' Enclave, Pitampura, Delhi-110 088, Tel:27012164

Every Saturday: 5:00 to 6:00 pm, **Sh. Nitin Jain,** 2107/1, Bawana Road, Narela, Delhi-110 040, Tel:65195471, 9871873021

One Day Courses held in Delhi

South Delhi

Every Sunday: 10:00am to 5:00pm, **Logicstat Farms,** Opp. Radhaswami Satsang, Ph-4, Chhattarpur, Temple Road Bhati Village, New Delhi, Tel:26653178/26452772

Every Sunday: 10:00am to 5:00pm, Vipassana Sadhana Sthala, 12, Bhogal Road, New Delhi-110 014, Tel:24370158/Sh. Raj Karwal–9810556416

East Delhi

Second Sunday of Month: 10:00am to 5:00pm, **Vipassana Kendra,** C-5, Budh Vihar, Yamuna Vihar, (Near C-5 market), Delhi-110 032, Tel:22134872/ 9868102157/ 9717276802 (Sh. R.N. Gautam/ Sh. Yaadram Varun)

West Delhi

Fourth Sunday of Month: 10:00am to 5:00pm, **Ved Sansthan,** C-22, Rajouri Garden, New Delhi-110 027, Tel:Sh.Abhay Sharma–25102316 (Please bring lunch)

Third & Fifth Sunday of Month: 10:00am to 5:00pm, **Samudaaik Kendra,** Outer Tihar Jail Gate No.2, Jail Road, New Delhi-110 058, Tel:Sh. Rajendra–25553404

Every Sunday of Month: 10:00am to 5:00pm, **Sh. Sunil Kailashi,** Village Hiran Kudna, Near Ganga International School, New Delhi-110 041, Tel:9810262774, Kamlesh–8800647590

One Day Children Meditation Courses

Second Saturday of Each Month

A) **Samta Budh Vihar,** Paschim Puri (On T Point with Punjabi Bagh Club Road. Nearest Metro Station is Paschim Vihar East) **Age:** 10 to 16 years, Timing: 9 am to 2 pm (Please Bring Tiffin) Tel:9810809873

B) **Vipassana Sadhana Sthal,** 12, Bhogal Road, New Delhi 110014 (near Central Bank of India) **Age:** 10 to 16 years, Timing: 9 am to 2 pm (Please Bring Tiffin) Tel:9871686333

C) House No 23, Sector 23, Gurgaon (about 1 km from Rotary Public School) **Age:** 8 to 17 years, Timing: 8 am to 2 pm (Lunch will be provided) Tel:8800310848

Group Sitting Programmes held in NCR and around, Jammu & Hoshiarpur

Palwal

Every Sunday: 9:00 to 10:00 am, **Sh. Ramji Lal Dhariwal,** 112 R, New Colony, Palwal, Faridabad, Tel:01275-252807/9812760978

Faridabad

Every Day: 8:00 to 9:00 am, **Dr. Lal Singh,** Jaitvan Budh Vihar, Trikha Colony, Ballabhgarh, Faridabad-121 004, Tel:9871377555

Every Thursday: 7:00 to 8:00 am, **Dr. Lal Singh,** House No.58, Sector 16A, Faridabad, Tel:95129-2222233

Hissar

Every Sunday: 9:00 to 10:00 am, **Sh. Nandlal Tanwar,** 1676/18, Mohalla Jyotipura, Hissar, Tel:01662-230003/9416315777

Panipat

Every Sunday: 9:00 to 10:00 am, **Sh. V.B. Bhatia,** L-165, Model Town, Panipat

Rohtak

Every Sunday: 10:00 to 11:00 am, **Sh. Anil Hooda,** H. No. 617, Sector-2, Vipassana Dhyan Samiti, Vijay Nagar, Jhajjar Road, Rohtak-124001, M:9255405455

Karnal

Every Sunday: 8:00 to 9:00 am, **Sh. Maan,** 1693, Sector 13, Karnal, M:9466048019

Hoshiarpur

Every Sunday: 8:00 to 9:00 am, Vipassana Sadhana Kendra, Anandgarh, Mehlawali-146 110, Hoshiarpur, Tel:01882-272333, 9465143488

Jammu

Every Sunday: 8:00 to 9:00 am, **Sh. Sanjiv Khajuria, Sh. Rakesh Singh Bisen,** IIM School, Cenal Road, Jammu, Tel:9469210220

Gurgaon

Every Saturday: 8:00 to 9:00 am, **Sh. M.L. Sharma,** House No.980, Sector 14, Gurgaon, Tel:95124-4080615

Every Sunday: 8:00 to 9:00 am, **Sh. G.D. Sharda,** House No.1261, Sector 4, Gurgaon, Tel:9811501621, 0124-2222826

Noida

Every Saturday: 9:00 to 10:00 am, Prakriti, F-72A Sector-22 Nr. Gail Vihar, Noida, **Bharti** 9810372527

Ghaziabad

Every Saturday: 8:00 to 9:00 am, **Sh. Yashwant Singh,** J-28, Govindpuram, Ghaziabad, Tel:95120-2767785

Second to Last Sunday: 6:00 to 7:00 am, **Sh. R. R. Surya,** Indragrahi, Govindpuram, Ghaziabad,, Tel:95120-2766028, 9212794353

Every Day: 5:00 to 6:00 am, **Every Day:** 6:00 to 7:00 pm, **Every Sunday:** 9:30 to 10:30 am, **Sh. D.S. Walia,** A-6, Flat No.13, Rail Vihar, Indrapuram, Ghaziabad, Tel:0120-2902659, 09868977660

Every Sunday: 7:00 to 8:30am, **Shobhana Aggarwal,** Buddh Vatika, Sector 15, Vasudhara Ghaziabad-201012 Tel:09911761952, 9560809023

Meerut

Every Day: 6:00 to 7:00 pm, **Sh. Ram Kunwar Gupta,** Tel: 9319145249

Every Day: 6:30 to 7:30 am, **Dr. Suresh Kiran,** Tel: 9358417472

First Sunday: 7 to 8 am, Meerut Vipassana Sansthan Dhyan Kendra, Delhi Road

One Day Courses held in NCR and around

Noida

Fourth Sunday: 10:00 am to 5:00 pm, **Ms Bharti Batra,** Prakriti, F-72A, Sector-22, Opp. Sec.-54 Green Forest, Nr Gail Vihar, Noida, Mo: 9810372527, 8800990781

Ghaziabad

First Sunday: 10:00 am to 5:00 pm, **Sh. Charan Singh,** Bodhi Temple, Sector 23, Budhvihar, Ghaziabad, Tel:0120-2784653, 9868533009

Jammu

Third Sunday: 10:00 am to 5:00 pm, **Sh. Sanjiv Khajuria, Sh. Rakesh Singh Bisen,** IIM School, Cenal Road, Jammu, Tel:9469210220

Rohtak

Last Sunday: 10:00 am to 4:30 pm, **Sh. Anil Hooda,** H. No. 617, Sector-2, Vipassana Dhyan Samiti, Vijay Nagar, (Arya Nagar) Jhajjar Road, Rohtak-124001, Tel:(091) 9255405455

Gurgaon

Every Sunday: 10:00 am to 5:00 pm, **Smt. Nirmla Singh** Tel:9810954249, **Dr. Neena Lakhani,** House no. 23-P, Sector -23, Hudda Gurgaon, Tel:9868530995 24114221

Meerut

Second Sunday: 8:00 am to 3:30 pm, Children one day course, Meerut Vipassana Sansthan Dhyan Kendra, Delhi Road

Third and Fourth Sunday: 8:00 am to 1:00 pm, Adult one day course, Meerut Vipassana Sansthan Dhyan Kendra, Delhi Road

Gypsy Camp at Meerut 9 to 20 June 2014 **Ram Kunwar Gupta,** Tel: 9319145240

Published & Printed by : R.C. Gupta, Secretary, Vipassana Sadhana Sansthan, Published from Modi Towers, 98 Nehru Place, New Delhi 110 019
Printed at : Systems Vision, A-199, Okhla Indl. Area-I, New Delhi-110 020 • Editor : R.C. Gupta • Registration No. - DLBIL/2006/18475