

Dhamma Sineru Signs

All fonts have been adjusted to “Noto Sans”, a free and international font available from Google, consistent in all world languages.

To edit these signs, please download Noto from here:
<https://www.google.com/get/noto/>

Or download English and Hindi Noto fonts separately:

<https://www.google.com/get/noto/#sans-lgc>
<https://www.google.com/get/noto/#sans-deva>

- Schedules are in tabular format
- Full-length sentences (long-form signs) are fully-justified
- Sentence fragments (small signs) are centre-aligned

Schedule Tables

Dining Hall Timings / भोजनालय का समय

Please come on time for meals.

कृपया भोजन के लिए समय पर आएं।

Breakfast	जलपान	6:30 - 7:15 AM
------------------	--------------	-----------------------

Lunch	भोजन	11:00 - 11:45 AM
--------------	-------------	-------------------------

Tea	चाय	5:00 - 5:30 PM
------------	------------	-----------------------

Bath Timings / स्नान का समय

Please only bathe during designated bathing periods. At other times Dhamma Servers will take their baths. Do not bathe during meditation periods.

कृपया स्नान के निर्धारित समय के दौरान ही स्नान करें। अन्य समय पर धम्म सेवक स्नान करेंगे। ध्यान अवधि के दौरान स्नान न करें।

Morning	सुबह	7:00 - 7:45 AM
----------------	-------------	-----------------------

Afternoon	दोपहर	12:00 - 12:45 PM
------------------	--------------	-------------------------

Evening	शाम	5:00 - 5:45 PM
----------------	------------	-----------------------

Day 1 Schedule

4:00 AM	Wake-up Bell
4:30 AM	Meditation
6:30 AM	Breakfast
7:00 AM	Rest
8:00 AM	Group Meditation in hall
9:00 AM	Meditation (as per teacher's instructions)
11:00 AM	Lunch
12:00 PM	Rest
1:00 PM	Meditation
2:00 PM	Group Meditation in hall
3:00 PM	Meditation (as per teacher's instructions)
5:00 PM	Tea
6:00 PM	Group Meditation in hall
7:00 PM	Discourse
8:00 PM	Group Meditation in hall
9:00 PM	Bedtime

दिन १ समय-सारणी

4:00 AM	जागने का समय
4:30 AM	ध्यान
6:30 AM	जलपान
7:00 AM	आराम
8:00 AM	हॉल में सामूहिक ध्यान
9:00 AM	ध्यान (शिक्षक के निर्देशों के अनुसार)
11:00 AM	भोजन
12:00 PM	आराम
1:00 PM	ध्यान
2:00 PM	हॉल में सामूहिक ध्यान
3:00 PM	ध्यान (शिक्षक के निर्देशों के अनुसार)
5:00 PM	चाय
6:00 PM	हॉल में सामूहिक ध्यान
7:00 PM	संभाषण
8:00 PM	हॉल में सामूहिक ध्यान
9:00 PM	सोने का समय

Long-form Signs

**Please return to the Main
Dhamma Hall after the
English discourse.**

**कृपया अंग्रेज़ी संभाषण के बाद
मुख्य धम्म हॉल में लौट जाए।**

In the dining hall, sit in the same seat number previously assigned to you in the Dhamma Hall.

कृपया भोजनालय में धम्म हॉल में आपको नियत किए गए सीट संख्या पर ही बैठें।

**Metta Day: Do not talk
near teacher's residence or
Dhamma Hall**

**मैत्री का दिन: शिक्षक के निवास स्थान
या धम्म हॉल के पास बात न करें**

Small Signs

**Do not bring water bottles
into the Dhamma Hall**

**धम्म हॉल में पानी
की बोतलें न लायें**

**Do not touch your
lips to the glass**

गिलास को होंठों से ना छुए

Eyes Downcast

आंखे झुकी रखें

Do not crack knuckles

उँगलियाँ ना चिट्काएँ

Turn lids upside down

ढक्कनों को उल्टा रखें।