

# 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/>

- 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।

---

<b>Breakfast</b>	<b>जलपान</b>	<b>6:30 - 7:15 AM</b>
------------------	--------------	-----------------------

---

<b>Lunch</b>	<b>भोजन</b>	<b>11:00 - 11:45 AM</b>
--------------	-------------	-------------------------

---

<b>Tea</b>	<b>चाय</b>	<b>5:00 - 5:30 PM</b>
------------	------------	-----------------------

---

## 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।

---

<b>Morning</b>	<b>सुबह</b>	<b>7:00 - 7:45 AM</b>
----------------	-------------	-----------------------

---

<b>Afternoon</b>	<b>दोपहर</b>	<b>12:00 - 12:45 PM</b>
------------------	--------------	-------------------------

---

<b>Evening</b>	<b>शाम</b>	<b>5:00 - 5:45 PM</b>
----------------	------------	-----------------------

---

# 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 एक साथ 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 एक साथ ध्यान
3:00 PM	ध्यान (शिक्षक के निर्देशों के अनुसार)
5:00 PM	चाय
6:00 PM	हॉल में एक साथ ध्यान
7:00 PM	संभाषण
8:00 PM	हॉल में एक साथ 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।**

# 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।**