

விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

ஸயாஜி ஊபாகின் வழிமரபில், ச.நா.கோயங்கா அவர்களால் போதிக்கப்படும் முறை.

மலர்-2, எண்-9, செப்டம்பர்-2007
மாதப் பத்திரிக்கை

விபஸ்ஸனா தியான மையம்
தம்ம சேது, சென்னை-44, தமிழ்நாடு

தம்மம் பேசுகிறது

அப்பமாதீரதோ பி⁴க்கு², பமாதே³ ப⁴யதீஸ்ஸி வா;
ஸங்யோஜநங் அணுங் தூ²லங், ட³ஹங் அக்³கீ³வ க³ச்ச²தி

உள்முக நோக்கில் உவப்பவராயும், கவனமின்மையில் தீங்கைக் காண்பவராயும்,
பெரிதும் சிறிதுமாம் தடங்கல்கள் எரிக்கும் நெருப்பினைப் போல் பிக்கு
முன்னேறுகின்றார்.

தம்மபதம் 31

கம்மம் - இயல்புரிமைச் சொத்து

- ச.நா.கோயங்கா

[முப்பது நாள் முகாமில் 30-வது நாள் கோயங்காஜி ஆற்றிய சொற்பொழிவின் இரண்டாவது பகுதி]

கம்மஸ்ஸகா, பி⁴க்க²வே, ஸத்தா கம்மதா³யாதா³,
கம்மயோனீ, கம்மப³ந்தூ⁴, கம்மபடிஸரணா, யங் கம்மங்
கரோந்தி - கல்யாணங் வா பாபகங் வா - தஸ்ஸ
தா³யாதா³ ப⁴வந்தி.

- ஸம்ஸப்பநிய சுத்தங்

ஓ, பிக்குகளே, தங்கள் செயல்களுக்கு
உரிமையாளர்களாகவும், தங்கள் செயல்களுக்கு
வாரிசுகளாகவும், தங்கள் வினைகளால்
பிறப்பெடுப்பவராகவும், தங்கள் கருமங்களுக்கு
உறவினராகவும் இருப்பது உயிர்களே. அவர்களது
வினைகளே அவர்களது சரணாலயம். நல்லதோ
கெட்டதோ, அவர்கள் செய்யும் செயல்கள் எதுவானாலும்,
அவர்களது உரிமைச்சொத்து அவையாகவே இருக்கும்.

கம்மஸ்ஸகா: உயிர்களே தங்களின் வினைகளுக்கு
உரிமையாளர்கள்.

படிச்ச ஸமுப்பாதமென்னும் (சார்புத் தோற்றம்)
சட்டமே பிரபஞ்ச காரண காரிய நியதியாக இருக்கிறது -
வினை (செயல்) எப்படியோ, அப்படியே விளைவும்
இருக்கும். பேச்சளவில் அல்லது உடலளவில் செயல்
செய்வதற்கு உந்து விசையாக இருப்பது மனதின்

செயலே. இந்த உந்து விசை தீயதாக இருக்குமானால்,
அதன் விளைவான சொல்லின் செயலும், உடம்பின்
செயலும் தீயதாகவே இருக்கும். விதைகள் நல்லதாக
இல்லையென்றால், பழங்களும் நல்லதாக இருப்பதே
இல்லை. ஆனால், இந்த உந்து விசை நல்லதாக
இருக்குமானால், விளைவான செயலும் நல்லதாக
இருந்தே தீரும்.

நேரடியான அநுபவ அளவில் இந்த நியதியை உற்று
நோக்கும் தகுதியை வளர்த்துக்கொள்ளும் விபஸ்ஸனா
சாதகர் ஒருவர்க்கு, " நான் யார்?" என்னும் இந்த
கேள்விக்குரிய பதில் மிகத்தெளிவாகவே விளங்கும்.
உங்களது கம்மத்தின், உங்களது ஸங்காரத்தின் (மனதின்
வாசனைகளாக அடங்கியுள்ளவை)
ஒட்டுமொத்தத்தொகுதியாக இருப்பதுதான் நீங்களே தவிர
வேறு எதுவுமல்ல. குவிக்கப்பட்டுள்ள உங்களது செயல்கள்
எல்லாம் ஒன்றாகச் சேர்ந்துதான், வழக்களவில் "நான்"
என்பதற்கு சமமாக இருக்கிறது.

கம்மதா³யாதா³ - உயிர்கள் அவர்களது வினைகளின்
வாரிசுகளாக இருக்கின்றார்கள்

உலகியல் வழக்கில், " எனது தாயிடமிருந்து, அல்லது
எனது தந்தையிடமிருந்து, அல்லது எனது

முத்தோரிடமிருந்து எனக்கு இந்த வாரிசரிமை கிடைத்தது" என்று ஒருவர் சொல்கின்றார். தோற்ற அளவில், இது உண்மையானதுதான் - ஆனால், ஒருவருடைய உண்மையான உரிமைச் சொத்து எது? கம்மதா³யாதா³ - ஒருவர், தனது சொந்த கம்மத்தையே, விளைவுகளையே, தனது சொந்த கம்மத்தின் பலன்களையே உரிமையாகக் கொள்கின்றார். நீங்கள் இப்போது இருப்பது எதுவானாலும், குவிக்கப்பட்டுள்ள உங்களது சொந்த கடந்த கால கம்மங்களின் ஒட்டுமொத்தத்தொகுதியும், விளைவுந்தானே தவிர, இந்த மன-உடம்பு கட்டமைப்பின் நிகழ்கால உண்மைநிலை வேறு எதுவுமில்லை. இந்நிகழ்காலத்தின் அநுபவம் என்பது நீங்கள் கொண்டுவந்துள்ள எல்லாவற்றின் ஒட்டுமொத்தத் தொகுதியாகவே இருக்கிறது - கம்மதா³யாதா³.

கம்மயோனி: உயிர்கள் அவர்களது கருமங்களாலேயே பிறப்பெடுக்கிறார்கள்

"நான் ஒரு கர்ப்பப்பையிலிருந்து பிறந்தவன் என்றும், எனது தாயின் கருப்பையிலிருந்து நான் வந்திருக்கிறேன்" என்றும் ஒருவர் கூறுகின்றார், ஆனாலும், இது தோற்ற அளவில் மட்டுமே உண்மையாக உள்ளது. உண்மையாகவே, உங்களது கடந்தகால கம்மத்தினால் ஆனதுதான் உங்களது பிறப்பு. உங்களது சொந்த கம்மத்தின் கருப்பையினின்றே நீங்கள் வந்திருக்கிறீர்கள். மேலும் ஆழமான அளவில், நீங்கள் தம்மத்தை புரிந்துகொள்வீர்களானால், நீங்கள் இதை உணர்வீர்கள். இதுவே கம்மயோனி ஆகும்; குவிக்கப்பட்டுள்ள கடந்தகால கம்மத்தின் பலன்களை, ஒவ்வொரு கணமும் விளைவிக்கும் கம்மயோனி இதுதான்.

கம்ம³ந்தா⁴: தங்களது வினையின் உறவினர்களாக இருப்பவரும் உயிர்களே

உங்களது தந்தையோ, தாயோ, சகோதரரோ, சகோதரியோ அல்லது நண்பரோ அல்ல - உங்களது உறவினர் வேறு எவருமல்ல. உலக வழக்கில், "இவர் எனது சகோதரன், எனது உறவினர் அல்லது எனக்கு நெருக்கமானவர், எனது அன்பிற்குரியவர்; அவர்கள் எனக்கு மிகவும் வேண்டியவர்" என்றெல்லாம் நாம் கூறுகின்றோம். உண்மையாகவே, எவரும் உங்களுக்கு வேண்டியவர் இல்லை; எவரும் உங்களோடு கூட வருபவர் இல்லை; காலம் வரும்போது எவரும் உங்களுக்கு உதவுபவர் இல்லை. நீங்கள் சாகும் போது, உங்களது கம்மத்தைத் தவிர உங்களோடு கூட வருபவர் எவருமில்லை. உங்களுடைய உறவினர் என்று நீங்கள் அழைப்பவர் எவராக இருப்பினும் இங்கேயே இருந்துவிடுகிறார்கள்; ஆனால், உங்களது கம்மம் ஒரு பிறவியிலிருந்து மற்றொரு பிறவிக்கு உங்களைத் தொடர்ந்து பின்பற்றி வருகிறது. உங்களது சொந்த கம்மத்தைத்தவிர வேறு எந்தவொன்றும் உங்கள் வசம் இல்லை. அதுவே உங்களின் ஒரே

துணைவன்.

கம்மபடிஸரணா: அவர்களது வினைகளே அவர்களது சரணாலயமாகும்.

உண்மையான ஒரே சரணாலயம் ஒருவரது சொந்த கம்மத்தில் தான். நல்ல கம்மம் ஒரு புகவிடத்தைத் தருகிறது; தீய கம்மம் மேலும் துன்பத்தையே விளைவிக்கிறது. வேறு எந்த உயிரும் உங்களுக்கு புகலிடம் தர இயலாது. "புத்த⁴ங் ஸரணங் க³ச்சா²மி - புத்தரிடம் நான் புகலிடம் கொள்கிறேன்" என்று நீங்கள் சொல்கின்ற போது, கௌதம புத்தர் என்னும் பெயருடையவர் உங்களுக்குப் புகலிடம் தரமுடியாது என்பதை நீங்கள் மிக நன்றாகப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். உங்களது சொந்த கம்மம் தான் உங்களது புகலிடம். எவரும் உங்களைப் பாதுகாக்க இயலாது, ஒரு புத்தரானாலும் சரி. புத்தரிடம் சரணடைதல் என்பது புத்தருடைய பண்பினில், அவரது ஞான விளக்கத்தில், அவருடைய போதனையில் - சரணடைவதாகும்; போதனையைப் பின்பற்றுவதன் மூலம், உங்களுக்குள்ளே நீங்கள் ஞானவிளக்கத்தை வளர்த்துக்கொள்ள முடியும். உங்களுக்குள்ளே நீங்கள் வளர்த்துக்கொள்ளும் ஞானவிளக்கம் - அதாவது உங்களது நல்ல கம்மம் - மட்டுமே உங்களுக்குப் புகலிடமளிக்கும்; இது மட்டுமே உங்களுக்குப் பாதுகாப்பளிக்கும்.

யங் கம்மங் கரோந்தி - கல்யாநங் வா பாபகங் வா - தஸ்ஸ தா³யாதா³ ப⁴வந்தி: நல்லதோ அல்லது கெட்டதோ, உயிர்கள் செய்யும் செயல்கள் எதுவானாலும் அவர்களது உண்மைச்சொத்து அத்தகையதாகவே இருக்கும்.

இயற்கையின் இந்த நியதி மிகவும் தெளிவாகவே விளங்கிவிடும். பின்பு, உங்களது சொந்த கம்மங்களுக்கு பொறுப்பேற்கும் உள்ளூணர்வு கொண்டவராக நீங்கள் ஆகிவிடுவீர்கள். ஒவ்வொரு கணத்திலும், விழிப்பாகவும் பாதுகாப்பாகவும் இருங்கள், உடம்பாலோ மனதாலோ செய்யப்படும் ஒவ்வொரு செயலும் நல்லதாக இருக்கவேண்டும். நீங்கள் நிறையுடையவராக இருக்கவில்லை; ஆனாலும், முயற்சி செய்து வாருங்கள். நீங்கள் வழக்கி விழுந்தாலும், எவ்வளவு விரைவில் எழுந்துகொள்கிறீர்கள் என்பதைப் பாருங்கள் உறுதியோடும், ஊக்கத்தோடும், துணிவோடும் எழுந்து, மீண்டும் முயற்சி செய்யுங்கள். இவ்வாறுதான் நீங்கள் தம்மத்தில் நிலைபெற்றவராக ஆகின்றீர்கள்.

ப⁴வது ஸப்³ப³ மங்க³ளங்

எல்லா உயிர்களும் மகிழ்வாக இருப்பதாக!

சிறுவர்களின் கேள்விகளுக்கு கோயங்காஜி அவர்கள் பதிலளிக்கிறார்

கேள்வி 1: மனம் என்றால் என்ன?

பதில்: எது சிந்திக்கிறதோ அதுதான் மனம்! சிந்தனையின் போக்கிற்கு மனமே முழு காரணம். எண்ணுவது, படிப்பது, படித்ததை நினைத்துப் பார்ப்பது போன்ற செயல்களில் எப்பொழுதும் ஈடுபட்ட வண்ணம் இருப்பது மனமே ஆகும். மனம் சிந்திக்கும் பொழுது நல்ல பயன்களையும் ஏற்படுத்தலாம்; தீய விளைவுகளையும் ஏற்படுத்தலாம். தவறான பழக்கவழக்கத்தைக் கொண்ட மனம், மற்றவர் பேரில் தீய எண்ணங்களையும் பகைமையையும் தோற்றுவிக்கும். இவ்வாறு இல்லாமல், மனம் தன்னைத்தானே சீர்திருத்திக் கொண்டால், எண்ணங்கள் இல்லாமல் போகாது என்றாலும், அவை மற்றவரின் நல்வாழ்வைக் கருத்தில் கொண்டே விளங்கும். ஒருவரிடம் ஏதேனும் ஒரு குறை இருக்குமானால், அவர் அந்த குறையைப் போக்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்றே மனம் விரும்பும். ஏனெனில், அவர் அந்த குறைபாட்டின் காரணமாக தவறான செயல்களில் ஈடுபடுவார்; அப்படிப்பட்ட செயல்கள் அவரை மேலும் துன்பப்படுவதாக, சந்தோஷம் இல்லாதவராக ஆக்கிவிடும் என்பது இப்பொழுது மனதிற்கு தெரியும். எனவே அவர்மேல் நல்லெண்ணங்களை வளர்ப்பதிலேயே மனம் உழலும். அவர் தவறான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டு, அதனால் துன்பம் எனும் தீ அவரை சுட்டெறிப்பதை தவிர்க்கவே மனம் விரும்பும். எப்பொழுதும் எண்ணங்களை ஏற்படுத்திக்கொண்டே இருப்பதே மனதின் இயல்பு என்பதை நாம் கவனிக்கிறோம். எனவே, மனதை ஒரு நல்ல சிந்தனைப் போக்கை நோக்கிச் செலுத்தி, ஆரோக்கியமற்ற சிந்தனைப் போக்கில் அது செல்வதைத் தவிர்ப்பதே நமது மிக முக்கியமான கடமையாகும். மனதின் இந்த இயல்பைப் புரிந்துகொண்டு, அது தவறான வழியில் சென்றால் அதைச் சரிப்படுத்துவதே நம் அனைத்து முயற்சிக்கும் குறிக்கோள் ஆகும்.

கேள்வி 2: மனதை சீர்திருத்துவது யார்?

பதில்: மனம் தன்னைத் தானே சீர்திருத்திக் கொள்கிறது. மனதின் ஒரு பகுதி எப்பொழுதும் தன் சொந்த செயல்பாட்டைக் கவனித்துக்கொண்டே இருக்கிறது. மனதில் சிந்தனைகள் எழுந்தால், அந்த சிந்தனைகளின் இயல்பை அது ஆராய்கிறது. மனதில் எதிர்மறை எண்ணங்கள் அல்லது பகைமை உணர்ச்சி எழும்பொழுது, அந்த எதிர்மறை உணர்ச்சிகள் விரும்பத்தகாதவை என்றும், மனதில் ஏற்படக்கூடாது என்றும் மனதின் கவனிக்கும் பகுதி எச்சரிக்கை விடுகிறது. இந்த பகுதியை நாம் உள்ளறிவு என்று கூறலாம்; அல்லது, மனதின் செயல்பாட்டைக் குறித்து எப்பொழுதும் விழிப்புணர்வுடன் கவனித்து, சீர்திருத்தும் பகுதி என்று கொள்ளலாம். உண்மை வெளிப்பட்ட உடனேயே அதை கவனிக்கும் பழக்கத்தை மனம் வளர்த்துக்கொள்ளுமேயானால், மனம் களங்கப்பட்ட அந்த நொடியிலேயே அது துன்பப்படும் வகையில் தண்டிக்கப்படுகிறது என்பதும், மனம் தூய்மைப்பட்டால் துன்பம் விலகிவிடுகிறது என்பதும் நன்றாகப் புரியும். மனதின் கவனிக்கும் பகுதிதான் இந்த விஷயத்தைப் புரிந்து கொண்டு, அதன் மூலம் தன்னைத் தானே சீர்திருத்திக் கொள்கிறது. யாரும் கலக்கம் கொண்ட மனதுடன் இருக்க விரும்புவதில்லை. துன்பங்கள் இல்லாத சந்தோஷமான

வாழ்க்கை வாழவே எல்லோரும் விரும்புகிறார்கள். இந்த நிலையை அடையும் பொருட்டு, மனதின் கவனிக்கும் பகுதி, மனதின் பிற பகுதிகளின் இயல்பை மாற்ற முயல்கிறது.

கேள்வி 3: மனம் முழுவதும் சிந்தனைகள் நிறைந்துள்ளது; மனதை ஒருமுகமாக்கி ஒரு இடத்தில் வைக்க முடியவில்லை. என்ன செய்வது?

பதில்: மிகச் சரியாக அந்த காரணத்திற்காகவே நாம் இங்கு தியானம் செய்ய வந்துள்ளோம். மனம் முன்கூட்டியே ஒருமுகப்பட்டு இருந்தால் நீங்கள் இங்கே ஏன் வரவேண்டும்? அலைந்து திரிவது மனதின் பழைய பழக்கம். அது அலையட்டும். அது அலைகிறது என்று நாம் அறிந்த உடனேயே அதை மீண்டும் முச்சின் மேல் கொண்டு வருவோம். எண்ணற்ற சிந்தனைகளால் மனம் திசை திரும்புகிறது. எண்ணங்களின் இயல்பு மாறிக் கொண்டேயிருக்கலாம்; ஆனால், மனம் அலையத் தொடங்கியது என்பதை எவ்வளவு சீக்கிரமாக நாம் உணர்ந்து கொள்கிறோம் என்பதே முக்கியமான விஷயம். மனம் வெகு நேரம் திசை மாறி அலைந்தால் அது நல்லதல்ல.

கேள்வி 4: மூச்சு உள்ளே வருவதையும், வெளியே போவதையும் என்னால் உணர முடியவில்லை?

பதில்: மூச்சு வேகம் குறைந்து, மிகவும் மென்மையாக ஆகியிருப்பதை இது காட்டுகிறது. மூச்சு மிகவும் மெதுவானால், அது உள்ளே வருவதும், வெளியே போவதும் ஆன அதன் போக்கை நீங்கள் கவனிக்க முடியாது. இப்படி ஏற்பட்டால், கொஞ்சம் அழுத்தமாக மூச்சு விடுங்கள். சற்றே அழுத்தமாக, அவ்வளவே; மிக அழுத்தமாக விடக்கூடாது. வலிந்து மூச்சை விட முயலுங்கள். சுயமுயற்சியுடன் மூச்சை விடுவதை உணர்ந்து இருங்கள். அழுத்தமாக மூச்சை விடும்பொழுது, மூச்சின் போக்கைத் தெளிவாக உணர முடியும். பின்னர் மீண்டும் மூச்சை மெதுவாக்கிக் கொள்ளுங்கள். மறுபடியும் மூச்சு தொடுவதை உணர முடியாவிட்டால், சற்றே வேகமாக மூச்சை விடுங்கள். மூச்சை உணர முடிந்த உடனேயே மெதுவாக மூச்சு விடத் தொடங்குங்கள்.

கேள்வி 5: தியானம் செய்யும்பொழுது எனக்குத் தூக்கக் கலக்கம் ஏற்படுகிறது.

பதில்: தூக்கக் கலக்க உணர்ச்சியைத் ஒழித்து விடுங்கள். தூங்கி விழுந்தால், உங்களால் செயலாற்ற முடியும் என்று எவ்வாறு எதிர்பார்க்கலாம்? நீங்கள் மனதிற்கு விழிப்புணர்ச்சி ஊட்டும் வேலையில் ஈடுபட்டுள்ளீர்கள். எனவே நீங்கள் எச்சரிக்கையுடன் இருக்கவேண்டும்; விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும்; கவனத்துடன் இருக்கவேண்டும். விழிப்பாக இருங்கள், கவனமாக இருங்கள் என்று மீண்டும் மீண்டும் உணர்த்தப்படுகிறது. தூக்கம் மனதை நிலைகுலையச் செய்தால், கொஞ்சம் அழுத்தமாக மூச்சு விடுவதை முயன்று பாருங்கள். தூக்கம் கலைந்து போகும். இந்த எதிரியுடன் நாம் போராட வேண்டும். தியான வேளையில் தூக்கம் உங்களுக்கு எதிரியாகும்.

தியான முகாம்களின் காலஅட்டவணை

இடம் - தம்ம சேது, சென்னை

மாதம்	10 நாள் முகாம்		ஸ்திபட்டான முகாம் (S.T.P.)	3-நாள் முகாம்	சிறுவர் தியான முகாம்கள்
செப்டம்பர் - 07	06 - 17	20 - 1/10			
அக்டோபர் - 07	04 - 15		04 - 12		20&21
நவம்பர் - 07	01 - 12	15 - 26			
டிசம்பர் - 07	06 - 17	20 - 31		06 - 09	

தமிழகத்தின் மற்ற ஊர்களிலும், புதுவையிலும் தனிப்பட்ட விபஸ்ஸனா மையங்கள் இல்லை. எனினும், பின்வரும் ஊர்களில் அவ்வப்பொழுது பொது இடங்களில் விபஸ்ஸனா முகாம்கள் நடத்தப்படுகின்றன. இவ்விடங்களில் முகாம் நடைபெறும் நாட்களைக் குறித்து பின்வரும் தொலைபேசி எண்களில் தொடர்பு கொண்டு அறியலாம்.

திருமதி. விஜயலட்சுமி (பாண்டிச்சேரி) - 9940467453, திரு. பரத் ஷா (கோயமுத்தூர்) - (0422) 2472441, திருமதி. பாவனா (ஆரோவில்) - (0413) 2622045, திருமதி. ரேணுகா மேத்தா (மதுரை) - (0452) 2641343

1-நாள் முகாம்: தம்ம சேதுவில் பிரதி மாதம் முதல் ஞாயிற்றுக்கிழமை காலை 9:00 மணி முதல் மாலை 5:00 மணி வரை ஒரு நாள் தியான முகாம் நடைபெறுகிறது. இதில் பங்கு பெற்று பயன்பெற அன்புடன் வேண்டுகிறோம். **கூட்டுத் தியானம்:** ஒவ்வொரு ஞாயிற்றுக்கிழமையும் காலை 9 மணி முதல் 10 மணி வரை கீழ்க்கண்ட முகவரியில் கூட்டுத் தியானம் நடைபெற்று வருகின்றது. **1.** மெரிடியன் அப்பாரெல்ஸ் லிட், 121/3, மாணிக்கம் அவென்யூ, டி.டி.கே சாலை, ஆழ்வார்பெட்டி, சென்னை - 600018. ☎: 42111000 **2.** திரு. உதயராஜ் கொலேசா - 104, லெஜெண்டு அபார்ட்மென்ட்ஸ், 255 பூந்தமல்லி நெடுஞ்சாலை, கீழ்பாக்கம், சென்னை 10, ☎: (044)-28202269, 9282103450 **3.** திரு. பிரேம் குமார், அக்மின் டெக்னாலஜீஸ் (லிட்), புதிய எண்: 138, பழைய எண்: 1820, 13-வது மெயின் ரோடு, அண்ணாநகர் (மேற்கு), சென்னை - 600040, ☎: 9840479260

மதுரையில் விபஸ்ஸனா தியான முகாம்

மதுரையில் திருப்பாலை ஜெயின் வித்யாலயாவில் 22/12/2007 முதல் 2/1/2008 வரை விபஸ்ஸனா தியான முகாம் நடைபெறுகிறது. பதிவு செய்ய தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி:

1. திருமதி. ரேணுகா மேத்தா, 19A, கிருஷ்ணாபுரம் காலனி, SF-6 மல்லிகை அபார்ட்மென்ட்ஸ், மதுரை - 625014, போன்: **(0452)-2641343**
2. M.A. சிவசுப்ரமணியன், போன்: **0452-2626761**
3. லால்ஜி வோரா(மிலன்), போன்: **0452-2624365, 2681315**

BookPost

பட்டுவாடா செய்யப்படாவிடில், கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு திருப்பி அனுப்புக:

To:

அனுப்புநர்: விபஸ்ஸனா தியான மையம், தம்ம சேது
533, பழந்தண்டலம் ரோடு, வழி: திருநீர்மலை,
திருமுடிவாக்கம்-அஞ்சல், சென்னை - 600044
☎: 044-24780953
e-mail: info@setu.dhamma.org,
website: www.vri.dhamma.org, www.tamil.dhamma.org