

விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

மலர்-2, இதழ்-9, ஜூன்- 2009
தமிழ் மாதப் பத்திரிகை

ஒரு மடலின் விலை-ரூ 2.50
ஆண்டு சந்தா-ரூ 30

விபஸ்ஸனா தியான மையம்
தம்ம சேது, சென்னை, தமிழ்நாடு

[விபஸ்ஸனா: ஸயாஜி ஊபாகின் வழிமரபில், திரு சத்திய நாராயண கோயங்கா அவர்களால் போதிக்கப்படும் தியான முறை]

தம்ம வாக்கு

ஆரோக்யபரமா லாபா, ஸந்துட்டிபரமங் தனங்;
வில்லாஸபரமா ஞாதி, நிப்பாணங் பரமங் ஸுகங்.

ஆரோக்கியமே மிகச் சிறந்த இலாபமாகும்(இலாபமாம்), திருப்தியே பெரும்
செல்வமாகும்(செல்வமாம்), நம்பிக்கையே உயர்ந்த உறவினராகும்(உறவினராம்/துணையாம்),
நிப்பாணமே மேன்மை வாய்ந்த மகிழ்ச்சியாகும்(மகிழ்ச்சியாகுமாம்).

முன்னுரை: புத்தர் மற்றும் அவரது போதனைப் பற்றி நம் நாட்டில் மிக-பல தவறான கருத்துக்கள் பரவியுள்ளன. அவைகளைத் தெளிவுபடுத்தி (நீக்கி) உண்மையை வெளிச்சத்திற்குக் கொண்டுவருவது மிக அத்தியாவசியமானது. குறிப்பாக, இது விபஸ்ஸனா சாதகர்களுக்கு மிகவும் இன்றியமையாதது. இல்லையெனில், அவர் உண்மை நிகழ்வுகளைப் புரிந்துகொள்ளாமல் குழப்பத்திலேயே மூழ்கி இருந்துவிடுவார். ஒவ்வொரு மாதமும் விபஸ்ஸனா செய்தி மடலில் வெளிவரும் புத்தரின் வாழ்வு நிகழ்வுகளின் மூலம் அனைத்துத் தவறான கருத்துக்களிலிருந்து விடுதலை கிடைக்காவிட்டாலும் சிலவற்றிலிருந்தாவது விடுதலை கிடைக்கும்.

தபஸ்ஸு மற்றும் பல்லிகா

திரு. சத்ய நாராயண கோயங்கா



அந்நாளில், பாரதத்தின் உக்கல (உட்கல அல்லது ஓரிசா) பகுதியிலிருந்து பிரம்மதேசத்தின் (பர்மா) ஐராவதி நதியின் நுழைவாயில் பகுதியில் வசிக்கச் சென்ற மக்கள் அங்கே அமைத்த நகரத்தை அவர்களின் தாய்பூமியின் நினைவாக உக்கல என்று பெயர் சூட்டினர். உக்கல நகரில் பாரதத்தின் அநேக பகுதிகளைச் சார்ந்த வியாபாரிகளும் வசிக்கத் தொடங்கினர். தபஸ்ஸு, பல்லிகா என்ற இரு சகோதரர்களும் வியாபாரம் காரணமாக அங்கே குடியிருந்தனர். ஆனால், அவர்களின் பூர்வீகம் ஆப்கானிஸ்தானின் மஜார்-எ-ஷரீப்பிற்கு பதினெட்டு கி.மீ மேற்கே அமைந்துள்ள பால்ஹிக் என்றழைக்கப்பட்டு வந்த தற்போதைய பலக் என்ற இடமாகும்.

பகவான் புத்தருக்கு ஸம்யக் ஸம்போதி (பூரண ஞானம்) கிடைத்த போது, உக்கலாபதி என்பவர் உக்கல நகரத்தின் அரசராக இருந்தார். தபஸ்ஸு மற்றும் பல்லிகா ஆகிய இரு சகோதரர்களும் அங்கே வணிகம் செய்துகொண்டிருந்தனர். இருவரும் வியாபாரத்திற்காக அடிக்கடி பாரதம் வந்துகொண்டும் சென்றுகொண்டும் இருந்தனர். தாம்ரலிப்தி வரை கடல் வழியாக கொண்டுவரப்பட்ட பர்மீய சரக்குகள், பாரதத்தில் விற்பதற்காக, ஐநூறு காளை வண்டிகளில் அங்கிருந்து ஏற்றப்பட்டு, அதனுடன் இரு சகோதரர்களும் உருவேல காட்டுப் பகுதியின் வழியே சென்று கொண்டிருந்தபோது, அவர்கள் அங்கு ஸம்மா ஸம்புத்தரை தரிசித்தனர். பகவான் புத்தர் அந்த வேளையில் முக்தி(விடுதலை) ஆனந்தத்தில் ஏழு வாரம் இருந்துவிட்டு பிறகு போதி மரத்தின் அருகிலுள்ள இராஜாயதன் மரத்தடியில் உட்கார்ந்திருந்தார். இரு சகோதரர்களும் பிரம்ம தேசத்தின் (பர்மாவின்) அரிசி மற்றும் தேனினால் செய்யப்பட்ட கொழுக்கட்டையை பகவானுக்கு படைத்தனர். இதுவே ஸம்மா ஸம்போதி (பூரண ஞானம்) அடைந்த பிறகு பகவான் புத்தர் உட்கொண்ட முதல் உணவாகும். இவர்களுக்கு பகவானிடமிருந்து அவருடைய எட்டு தலை முடிகளின் தொகுப்பு கிடைத்தது. அதனை எடுத்துக்கொண்டு அவர்கள் உடனடியாக உக்கல

<p>நாட்டிற்குச் சென்றனர். உக்கலாவின் அரசரான உக்கலாபதி, போட்டௌங், ஸூலே மற்றும் குறிப்பாக சுவேடகோன் ஸ்தூபிகளை நிறுவி அதன் கர்பகிரகத்தில் திருச்சின்னமான இந்த முடியை மரியாதையுடன் ஸ்தாபனம் செய்தார். இன்றும் கூட, அங்குள்ள மக்களால் அது வணங்கப்பட்டுவருகிறது. தபஸ்ஸுவும் பல்லிகாவும் அச்சமயத்தில் பகவானிடமிருந்து ஐந்து ஸீலங்களின் (ஒழுக்க நெறிகளை) உறுதி மொழிகளை மேற்கொண்டனர், ஆனால் தம்ம போதனை ஏதும் கேட்கவில்லை. பகவான் தமது முதல் தம்ம போதனையை வாராணஸியின் மான் பூங்காவில் (ம்ருகதாயி) அருளினார். பகவானின் புனித சின்னமான தலைமுடியை உக்கலாவில் ஸ்தாபனம் செய்துவிட்ட பிறகு இரு சகோதரர்களும் மகத நாட்டிற்கு மீண்டும் வந்து இராஜகிரியில் அவர்கள் பகவானிடமிருந்து தம்மத்தைப் பற்றிய போதனையை பெற்றனர். இதன் பலனாக, பல்லிகா துறவறத்தை ஏற்று மாசற்ற அரஹந்தர் நிலையை அடைந்தார். தபஸ்ஸு ஸோதாபன்னராகி (விடுதலையின் முதல் நிலை) இவ்ஹத்திலேயே இருந்து கொண்டு வியாபார வேலைகளில் தொடர்ந்து ஈடுபடலானார். தமது நன்மையை வளர்த்துக் கொண்ட பிறகு, அவர்கள் பலரின் தம்ம மேம்பாட்டிற்கான தொண்டில் ஈடுபட்டனர். இந்த இருவரின் மூலமாக தான் புத்தரின் போதனை முதன் முதலாக பிரம்ம தேசத்திற்கு (பர்மாவில்) வந்தடைந்தது. பகவான் இந்த இரு</p>	<p>சகோதரர்களுக்கும் 'அக்ர' அதாவது முதன்மையானவர்கள் என்ற சான்றை அளித்தார். அவர்கள் இருவரும் பகவானுடைய புனிதமான தலைமுடியின் ஒரு பெரும் பங்கினை பர்மாவுக்கு பரிசாக அளித்துவிட்டு மீதமுள்ளதை தாங்களே வைத்துக்கொண்டு தங்களது பிறந்த பூமியில் ஸ்தூபி ஒன்றை ஸ்தாபனம் செய்ய விரும்பியதாக ஒரு நம்பிக்கையும் இருந்து வருகிறது. அவர்கள் தமது கர்மபூமி (தொழில் செய்யும் இடம்) மற்றும் பிறந்த பூமி இரண்டினையும் பகவான் புத்தருடைய விலை மதிக்க முடியாத பரிசினால் புனிதமாக்க விரும்பினார். எனவே, அவர்கள் இருவரும் வடக்கிலுள்ள தமது மூதாதையர்களின் பூமியான பல்லிகாவை (பால்ஹிக்) நோக்கிச் சென்றனர். இந்த இரு சகோதரர்களும் பலக்கிற்கு அருகிலுள்ள 'அலிதங்ஜன்' என்னும் சிறிய நகரத்தில் பிறந்த காரணத்தினால் அவர்கள் அங்கு சென்று நகரத்தின் பிரதான நுழைவாயில் அருகே ஒரு அழகான ஸ்தூபியை அமைத்து அதில் தம்முடன் கொண்டு வந்த பகவான் புத்தரின் புனித தலைமுடியை மிகுந்த மரியாதையுடன் ஸ்தாபனம் செய்தனர். தபஸ்ஸுவும் பல்லிகாவும் அந்நாளைய அகண்ட பாரதத்தின் கிழக்கு மற்றும் மேற்கில் இருதிசைகளின் அண்டை நாடுகளிலும் முதன்முதலாக பகவான் புத்தரின் புனித தலை முடியின் ஸ்தூபிகளை அமைப்பதில் பெரும் பங்கு வகித்தனர். இருவரும் பெரும் பாக்கியமானவரானார்கள்!</p>
---	--

கேள்வி பதில்

1. தாழ்வான மற்றும் உயர்வான(மேலோங்கிய) மனப்பான்மையிலிருந்து எப்படி வெளிவருவது?

கோயங்காஜீ: இதைத் தான் விபஸ்ஸனா செய்கிறது. ஒவ்வொரு மனச்சிக்கலும், மனதின் ஒரு அழுக்கே. அந்த அழுக்கு மேலே வரும் போது, நீங்கள் அதனை உடல் உணர்ச்சிகளின் மட்டத்தில் கவனிக்கிறீர்கள். அது மறைந்து போய்விடும். அது மீண்டும் உதிக்கும். மறுபடியும் நீங்கள் அதனை கவனியுங்கள். மீண்டும் அவை மறையும். இவ்வாறு, இந்த மனச் சிக்கல்கள் வலுவிழந்து முடிவில் மீண்டும் உதிப்பதில்லை. வெறுமனே கவனியுங்கள். அழுத்துவதும், வெளிப்படுத்துவதும் ஆபத்தானது. விபஸ்ஸனா ஒருவரை எல்லா மனச் சிக்கல்களிலிருந்தும் வெளிவர உதவுகின்றது.
2. நான் மிகவும் அகந்தை நிறைந்தவனாகவும், மற்றவர்களை தாழ்த்துபவனாகவும் இருக்கிறேன்? இந்த பிரச்சனையிலிருந்து வெளிவர எது சிறந்த வழி?

கோயங்காஜீ: தியானம் செய்வதன் மூலம் அதிலிருந்து வெளிவாருங்கள். அகந்தை மிகவும் வலிமையாக இருக்கும் போது, ஒருவர் மற்றவர்களை தாழ்த்தி அவர்களது முக்கியத்துவத்தை குறைத்து, தனது முக்கியத்துவத்தை அதிகரிக்க முயல்வர். ஆனால், இயல்பாக தியானம் ஒருவரது அகந்தையை கரைக்கும். அவ்வாறு அது கரையும் போது, நீங்கள் மற்றவர்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்குமாறு எந்தவொரு செயலையும் செய்யமாட்டீர்கள். தியானம் செய்யுங்கள், தாமாகவே இந்த பிரச்சனை தீர்ந்துவிடும்.
3. சமநிலையுடன் இருப்பது என்றால் என்ன பொருள்?

கோயங்காஜீ: நீங்கள் எதிர்வினை புரியாமல் இருக்கும் போது, சமநிலையுடன் இருக்கிறீர்கள்.
4. நான் உண்ணாவிரதம் மேற்கொள்ளலாமா?

கோயங்காஜீ: கூடாது, கூடாது. முழுமையான உண்ணாவிரதம் இந்த பயிற்சிக்கு நல்லதல்ல. முழு விரதமும் கூடாது, அதிகம் உண்பதும் கூடாது. இது ஒரு நடுவழிப் பாதை. குறைவாக உண்ணுங்கள் - உடலுக்கு எவ்வளவு தேவைப்படுகிறதோ - அவ்வளவு மட்டுமே தான். உண்ணாவிரதத்தை நீங்கள் வெறும் உடம்பிற்காக, பிறகு செய்துகொள்ளலாம். ஆனால், தியானத்திற்காக உண்ணாவிரதம் தேவையில்லை.

5. யார் கடவுள்?

கோயங்காஜீ: உண்மையே கடவுள். உங்களுள் இருக்கும் உண்மையை உணருங்கள், நீங்கள் கடவுளை உணர்வீர்கள்.

6. ஒருவர் எவ்வளவு முறை விபஸ்ஸனா முகாம்களுக்குச் செல்ல வேண்டும்?

கோயங்காஜீ: அது ஒவ்வொருவரையும் பொருத்தே அமையும். ஆனால், முதலில் ஒரு பத்து நாள் முகாமை முடித்துவிட்டு, அது எவ்வாறு உங்களுக்கு பயனளித்துள்ளது என்பதனை நீங்களே பாருங்கள். இதனை வாழ்வில் உங்களால் நடைமுறைப் படுத்த முடியும் என்று நீங்கள் நம்பிக்கைக் கொண்டால், நல்லது. பிறகு, நீங்கள் இன்னொரு பத்து நாள் முகாமிற்கு செல்லுங்கள். ஆனால், அடுத்தடுத்து பத்து நாள் முகாமிற்கு வெறுமனே செல்வதை விட, இப்பயிற்சி முறையை வாழ்வில் நடைமுறைப்படுத்துவதே மிக முக்கியமானதாகும். உங்களது தினசரி வாழ்வில், விபஸ்ஸனா தன்னைத் தானே வெளிப்படுத்தினால் தான், நீங்கள் சரிவர பயிற்சி செய்கிறீர்கள். மற்றபடி, வெறுமனே முகாம்களுக்கு செல்வதென்பது உதவாது.

7. நாம் வலியில் இருக்கும் போது, எவ்வாறு மனதை சமநிலையுடன் வைத்துக் கொள்வது?

நாம் விரும்பாதவொன்று வெளி உலகத்தில் எப்பொழுதேனும் நிகழ்ந்தால், உடலில் மகிழ்வற்ற உணர்ச்சிகள் ஏற்படுகின்றன. விபஸ்ஸனா தியான சாதகர் ஒருவர் தமது கவனம் முழுவதையும், தோன்றிய இந்த உணர்ச்சிகளிடம் குவிய வைத்து, அவைகளை வெறுமனே ஒரு பார்வையாளர் போல் கவனிக்கின்றார். தொடக்கத்தில் இது கடினமாக இருந்தாலும், வலி என்று நாம் அழைக்கும் இந்த தூலமான மகிழ்வற்ற உணர்ச்சிகளைப் படிப்படியாக ஒரு சமநிலையான, அமைதி நிறைந்த மனதுடன் கவனிப்பது எளிதாகிவிடுகின்றன. மகிழ்வானதோ அல்லது மகிழ்வற்றதோ, எந்தவொரு வித்தியாசமும் ஏற்படுத்துவதில்லை. ஒவ்வொரு உணர்ச்சியும் மறைவதற்காகவே உதிக்கின்றன. நிலையில்லாத ஒன்றிற்காக ஏன் எதிர்வினை புரிய வேண்டும்.

8. குற்றவாளியை மன்னிப்பது குற்றத்தை ஊக்குவிப்பது போல் ஆகாதா?

குற்றத்தை ஒருபோதும் ஊக்குவிக்காதீர்கள். குற்றம் செய்வதிலிருந்து மக்களை தடுத்து நிறுத்துங்கள். ஆனால், குற்றவாளியிடம் வெறுப்புடனும், கோபத்துடனும் இருக்காதீர்கள். அன்பு, கருணை, மெத்தா ஆகியவற்றையே தோற்றுவிப்புகள். தாம் என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறோம் என்றே தெரியாத ஒரு துன்புறும், அறிவிலி தான் இவர். அவர்கள் தம்மையும் பிறரையும் பாதிக்கிறார்கள். ஆகையால், உங்கள் சக்தி அனைத்தையும் கொண்டு, இந்த நபரை குற்றம் செய்வதிலிருந்து தடுத்து நிறுத்துவீர்கள், ஆனால், அவர்கள் மீது அன்பும் கருணையும் கொண்டுதான் நீங்கள் அதனை செய்வீர்கள். இதை தான் விபஸ்ஸனா உங்களுக்கு கற்பிக்கும். துன்பமும், சண்டைகளும் பரவிக்கிடக்கும் இந்த காலத்தில், மெத்தா பயிற்சியின் தேவை தெளிவாக விளங்குகிறது. உலகெங்கும் அமைதியும் நல்லெண்ணமும் நிலவ வேண்டுமெனில், முதலில் அவை மனிதர்களின் மனதில் தான் நிலைநாட்டப்பட வேண்டும்.

பாலி மொழி வகுப்பு - 9

பாலி மொழி புத்தரால் பேசப்பட்ட ஒரு மொழியாகும். அவர் இம்மொழியில்தான் தம்மத்தைப் போதித்தார். ஒரு 10 நாள் விபஸ்ஸனா தியான முகாமில் கூட நாம் சில பாலி வார்த்தைகளையும் வாக்கியங்களையும் கேட்கிறோம். ஆதலால் அதன் பொருளை பிரித்து பார்ப்பதுதான் இந்த வகுப்பின் நோக்கம். இனி மாதந்தோறும் இம்மடலில் இதை நாம் பார்க்கலாம், கற்கலாம். வாருங்கள்!!!

காரவோ ச நிவாதோ ச, ஸந்துட்டி ச கதஞ்ஞதா;

காலேன தம்மஸ்ஸவணங், ஏதங் மங்களமுத்தமங்.

காரவோ - மரியாதை செலுத்துதல், வணங்குதல், **நிவாதோ** - அடக்கம், பணிவு, **ஸந்துட்டி** - திருப்தி, **கதஞ்ஞதா** - நன்றியுணர்வு, **காலேன** - தகுந்த(கால தாமதமின்றி) காலத்தில்; **தம்மஸ்ஸவணங்** - தம்மத்தைக் கேட்டறிதல், **ஏதங்** - இதுவே, **மங்களமுத்தமங்** - மேன்மைவாய்ந்த நன்மைகளாகும்.

பொருள்: மரியாதைக்குரியவர்களை வணங்குதல், பணிவு, திருப்தி, செய்நன்றியறிதல், (கால தாமதமின்றி) உற்ற காலத்தில் தருமத்தைக் கேட்டறிதல், இவை மிக மேன்மை வாய்ந்த நன்மைகளாகும்.

இராஜபாளயத்தில் விபஸ்ஸனா தியான முகாம் கால அட்டவணை - 2009

இடம்: அரவிந்த ஆசிரமம், 4th கிலோமீட்டர், முடங்கையார் ரோடு, இராஜபாளயம்

3-நாள் முகாம்கள்: ஜூலை - 16-19, டிசம்பர் - 17-20, **10-நாள் முகாம்கள்:** ஜூன் - 14-25, அக்டோபர் - 18-29,

1 நாள் முகாம் - ஆகஸ்ட் - 16,

குறிப்பு: 1) 3-நாள் முகாம்கள் மேலே குறிப்பிட்ட தேதிகளில், வியாழன் மாலை 5 மணிக்கு தொடங்கி ஞாயிறு மாலை 5 மணிக்கு முடிவடையும். 1-நாள் முகாம் காலை 9 மணிக்கு துவங்கி மாலை 5 மணிக்கு முடிவடையும்.

2) முகாமிற்கு வர விரும்பும் தியான ஸாதகர்கள் முன்கூட்டியே தொலைபேசி மூலம் அரவிந்த ஆசிரமத்தை தொடர்பு கொண்டு தமது பெயரை பதிவு செய்து கொள்ளவும். தொலைபேசி: 9362030115

RNI TC NO: TNTAM 17399 / 26.03.07 RDIS NO: 126/07
REGISTRAR OF NEWSPAPERS FOR INDIA No. TNTAM/2007/22647 POSTAL REG NO: TN/CH©/140/08-10

நீண்ட நாள் விபஸ்ஸனா தியான முகாம்கள்

விபஸ்ஸனா தியான பயிற்சியை ஒருவர் கற்றுக்கொள்ள வேண்டுமெனில், குறைந்தது ஒரு பத்து நாள் முகாமிலாவது பங்கேற்க வேண்டும். பழைய மாணவர்கள் நீண்ட நாள் முகாம்களிலும் பங்கேற்கலாம். அதற்கான தகுதிகள் பின்வரும் அட்டவணையில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது

ஸதிபட்டான முகாம்	குறைந்தது மூன்று 10 நாள் முகாம்கள் முடித்திருக்க வேண்டும். ஒரு வருடம் தொடர்ந்து தினசரிப் பயிற்சியை செய்துகொண்டிருக்க வேண்டும். முடிந்த வரை ஐந்து சீலங்களை பின்பற்றுதல் வேண்டும்
20-நாள் முகாம்	ஐந்து 10-நாள் முகாம்களும், 1-தம்ம சேவையும், 1-ஸதிபட்டான முகாமும், தொடர்ந்து இரண்டு வருடங்களாக காலையும் மாலையும் பயிற்சி செய்திருக்க வேண்டும். மேலும், ஐந்து சீலங்களை முடிந்தவரை கடைப்பிடித்திருக்க வேண்டும். குறிப்பாக, மூன்றாவது மற்றும் ஐந்தாம் சீலங்களை நிச்சயம் திடமாக கடைப்பிடித்திருக்க வேண்டும். அதனுடன் கூட, மற்ற தியான முறைகளை பயிற்சி செய்யாமல், முழுவதும் விபஸ்ஸனா பயிற்சியையே செய்துகொண்டிருந்திருக்க வேண்டும்.
30-நாள் முகாம்	குறைந்தது ஆறு 10-நாள் முகாம்களும்(இதில் ஒன்று ஒரு இருபது நாள் முகாமிற்குப் பிறகு எடுத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும்), 1 - இருபது நாள் முகாமும், 1 - தம்ம சேவையும், 1-ஸதிபட்டான முகாமும், தொடர்ந்து இரண்டு வருடங்களாக காலையும் மாலையும் பயிற்சி செய்திருக்க வேண்டும். மேலும், ஐந்து சீலங்களை முடிந்தவரை கடைப்பிடித்திருக்க வேண்டும். குறிப்பாக, மூன்றாவது மற்றும் ஐந்தாம் சீலங்களை நிச்சயம் திடமாக கடைப்பிடித்திருக்க வேண்டும். அதனுடன் கூட, மற்ற தியான முறைகளை பயிற்சி செய்யாமல், முழுவதும் விபஸ்ஸனா பயிற்சியையே செய்துகொண்டிருந்திருக்க வேண்டும்.

விபஸ்ஸனா தியான முகாம் கால அட்டவணை - 2009

விபஸ்ஸனா தியான மையம், தம்ம சேது, 533, பழந்தண்டலம் ரோடு, வழி: திருநீர்மலை, திருமுடிவாக்கம்-அஞ்சல், சென்னை - 600044, தொலைபேசி: 044-24780953

	10 நாள்	ஸதி-பட்டான முகாம்	20-நாள்	30-நாள்	3-நாள்	குழந்தைகள் முகாம்	தம்ம சேவை முகாம்
ஜூன்	3-14	20-28			18-21		
ஜூலை	1-12, 22-02					19	
ஆகஸ்ட்			5 - 26	5 - 5/9			3-5
செப்டெம்பர்	9-20, 23-04						
அக்டோபர்	21-01	8-16			22-25		
நவம்பர்	4-15, 18-29					1(நவம்பர்)	
டிசம்பர்	2-13, 16-27					27-28	

சந்தாதாரர்களுக்கு ஓர் வேண்டுகோள்: கடந்த ஒரு வருடமாக செய்தி மடலை பெறுவோர் தங்கள் ஆண்டுச் சந்தாவை கீழே குறிப்பிட்டுள்ள விலாசத்தில் பணவிடை(MO) மூலமாக செலுத்துமாறு வேண்டிக்கொள்ள படுகின்றனர். **முகவரி:** விபஸ்ஸனா செய்தி மடல், c/o: திரு. வீ. சந்தானகோபாலன், T2, அக்ஷயா ஃபளாட்ஸ், 55 - இருசப்ப தெரு, திருவல்லிகேனி, சென்னை - 5

Published by V. Santhanagopalan on behalf of Vipassana Meditation Centre, from Flat No. T2, Akshaya Flats, 55 Irusappa Street, Triplicane, Chennai 600005 and printed by R. N. Yogi at Leeyo Graphiks, New No. 6, Gaffur Street, Royapettah, Chennai 600014.
Editor: V. Santhanagopalan

REGISTERED NEWSPAPER

Posted on: 13/06/2009

POSTED AT EGMORE

RMS/1 (PATRIKA CHANNEL)



To

அனுப்புநர்: Vipassana Meditation Centre
T2, Akshaya Flats, 55 Irusappa Street, Triplicane, Chennai
600005 ☎: 044-24780953
e-mail: info@setu.dhamma.org,
Website: www.vridhamma.org, www.setu.dhamma.org,
www.tamil.dhamma.org

