

விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

மலர்-5, இதழ்-9, ஜூலை - 2012
தமிழ் மாதப் பத்திரிக்கை

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]

கேள்வி பதில்

(திரு. சத்திய நாராயண கோயங்கா)

1. ஒவ்வொரு முகாமிற்குப் பின்பும், சிறிது காலம் என்னால் தியானிக்க முடிகிறது. பின்பு, தியானம் செய்வது கடினமாகிவிடுகிறது. எனவே, உடம்பு முழுவதும் எனது கவனத்தை செலுத்தக்கூட முடிவதில்லை. நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

தொடர்ந்து வேலை செய்யுங்கள். உங்களது போரைச் செய்தவாரு இருங்கள். இது போன்ற ஒரு தம்மச் சூழலுக்கு நீங்கள் வருகின்ற போது, அச்சூழல் முழுவதும், விருப்புக்கு எதிரான, வெறுப்புக்கெதிரான, அறியாமைக்கு எதிரான அதிர்வலைகளால் நிறைக்கப்பட்டு இருக்கின்றது. இந்தச் சூழலில், நீங்கள் மேலும் நன்றாகத் தியானம் செய்ய முடியும்; இங்கே உங்களது பயிற்சியால், நீங்கள் வலிமையைப் பெறுகிறீர்கள். அவ்வலிமையால், நீங்கள் வெளி உலகை எதிர்கொள்ள வேண்டும். சொல்லப்போனால், நீங்கள் இந்த உலகில் தான் வாழ வேண்டும். எப்போதும், ஒரு தியான மையத்திலேயே நீங்கள் வாழ இயலாது. நீங்கள் ஒரு மருத்துவமனைக்குச் செல்வது உடல் நலத்தைப் பெறவே, அங்கேயே தங்குவதற்கு அல்ல. ஆகவே, இங்கே வலிமையைப் பெற்றுக்கொண்டு, உலகில் வாழுங்கள். சிலகாலம் கழித்து, உங்கள் தியானம், மீண்டும் வலிமை குறைந்து வருவதை நீங்கள் காண்பீர்கள். புறத்திலுள்ள சூழ்நிலை முழுவதும், விருப்பும் வெறுப்புமாகிய அதிர்வலைகளால் கட்டுண்டு கிடக்கின்றது. நீங்களோ, விருப்புக்கெதிரான, வெறுப்புக்கெதிரான ஒன்றைச் செய்கிறீர்கள். இந்த காரணத்தைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். புறச்சூழல் உங்களை அடக்கியாளத் தொடங்குகின்றது; நீங்களும் முன்பைவிட வலிமை குறைந்தவராகின்றீர்கள். நீங்கள் போராட வேண்டியுள்ளது.

இந்தப் போராட்டத்திற்காக, உங்களுக்கு இரண்டு கருவிகள் இந்தப் பயிற்சி முறையில் வழங்கப்படுகின்றன.

முதலாவது கருவியாகிய ஆனாபான, குறிப்பாக அந்த நோக்கத்திற்காகவே இருக்கின்றது. நீங்கள் மிகவும் வலிமை குன்றி வருவதாகக் காணும் போதெல்லாம், உடலோடும் உடம்பின்

உணர்ச்சிகளோடும் வேலை செய்ய முடியாது; அதனால், ஆனாபானவிற்குத் திரும்பி வாருங்கள். நீங்கள் விரும்பியவாறு முன்பைவிட கடினமாக ஆக்கக் கூடிய ஒன்று மூச்சு தான். நீங்கள் அதனுடன் வேலை செய்யுங்கள் (மூச்சை கவனியுங்கள்). நீங்கள் மூச்சை உணர முடியாத போது - அதனை சற்றுக் கடினமாக மாற்றுங்கள் (இழுத்து விடுங்கள்). நீங்கள் மேலும் சிறிது தூலமாக இந்தப் பொருளை வேண்டுமென்றே மாற்ற முடியும். அதனுடன் வேலை செய்யுங்கள்; மனம் அமைதியடைந்து, உடம்பின் மேல் வேலை செய்ய நீங்கள் தொடங்கக்கூடிய ஒரு நிலை உங்களுக்குக் கிடைக்கும்.

2. உடம்பில் நுட்பமான உணர்ச்சியை நான் அனுபவிக்க இயலாததால், நான் எவ்வாறு மெத்தா பழக முடியும்?

இந்நுட்ப உணர்ச்சிகளோடு நீங்கள் மெத்தா பழகுவீர்களானால், அது வலிமையானதாக, மிகவும் பலனளிப்பதாக இருக்கிறது. ஏனெனில், உங்கள் மனதின் மிகமிக ஆழமான அளவில் நீங்கள் வேலை செய்கிறீர்கள். ஒரு தூலமான உணர்ச்சியை நீங்கள் அனுபவிக்கின்றீரானால், உங்கள் மனதின் மேற்பரப்பளவு மட்டுமே என்பது அதன் பொருள் - மெத்தா அந்த அளவு பலன் தரத்தக்கதாக இருக்காது. ஆனாலும், பரவாயில்லை. இந்த நிலையில், “எல்லா உயிர்களும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதாக. எல்லா உயிர்களும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதாக” என புத்தியால், நனவளவில், வெறுமனே கற்பனை செய்து கொண்டிருங்கள். மேலும், தொடர்ந்து வேலை செய்யுங்கள். நுட்பமான அதிர்வலைகள் இருக்கின்ற நிலையை நீங்கள் அடைகின்ற போது, நீங்கள், மேலும் ஆழமான அளவில், வேலை செய்வீர்கள், மெத்தாவும் மேலும் பலனளிப்பதாக இருக்கும்.

3. சில பள்ளிகளில், நீங்கள் ஆனாபானாவை பயிற்சியளிக்கத் தொடங்கி இருக்கின்றீர்கள். இப்பயிற்சி சூழ்நிலைகளுக்கு எவ்வாறு பயந்தரும்?

உண்மையாகவே, இப்போதனை முழுவதும் ஒரே ஒரு நோக்கத்தை மட்டுமே கொண்டுள்ளது; தனக்கு அல்லது பிறர்க்கோ தீங்கு செய்யாமல், இயற்கையின் விதிக்கு ஏற்ப, ஒருவர் அமைதியாகவும், இசைவாகவும் வாழ வேண்டும் என்பதே. மூத்த வயதில், இப்போது, இந்த வாழ்க்கைக் கலையைக் கற்பதென்பது கடினமானது; ஆகவே, இளம் பருவத்திலேயே இப்பயிற்சியைத் தொடங்க வேண்டும். பள்ளிகளில், குழந்தைகள், ஒரு நலமான வாழ்வை வாழ இக்கலையை கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

தங்கள் மனங்களை எவ்வாறு அடக்குவது என்று நீங்கள் அவர்களுக்குக் கற்பிக்கத் தொடங்குகின்றீர்கள். மூச்சோட்டம் பற்றிய இந்த விழிப்புணர்வுடன் கூடவே, அவர்கள் ஒரு ஒழுக்கமான வாழ்வை வாழ வேண்டும் என்றும் விளக்கப்படுகிறது; ஆகவே, 'நான் கொலை செய்ய மாட்டேன். நான் திருட மாட்டேன்' போன்ற உறுதி மொழிகள் எடுக்கின்றனர். 'ஆனால், அதைத் தவிர்ப்பது எவ்வாறு? என் மனதின் மேல் நான் கட்டுப்பாடு கொள்ள வேண்டும். பாருங்கள், இது உதவுகின்றது' என்பதை அவர்கள் புரிந்துகொள்கின்றார்கள். கொடுக்கப்படும் பொருள் பொதுவானது; ஆகவே, எந்தவொரு சாதி, எந்தவொரு இனம், எந்தவொரு சமயத்தைச் சார்ந்த ஒரு மாணவரும் இதைப் பயிற்சி செய்யலாம்.

மூச்சு பற்றிய இவ்விழிப்புணர்வில் அவர்கள் வளர முடியுமானால், அவர்கள் ஒரு நல்ல வாழ்வை வாழ்வார்கள் என்று நீங்கள் அவர்களுக்குக் கூறுங்கள். அடுத்த நிலைகளில், தங்கள் மனங்களைத் தூய்மையாக்கும் அளவிற்கு, அவர்கள் ஒரு நிறைவான வாழ்வை வாழ்வார்கள்; ஆகவே ஒரு இலக்கு இருக்கிறது. பள்ளியில், எடுத்துக்காட்டாக, அவர்கள் எழுத்துகளைக் கற்கின்ற போது, பின்னால் அவர்கள் மிகவும் கல்வி கற்றவராக ஆக வேண்டும் என்பது தான் குறிக்கோள். இப்போது, ஸீலமும் மூச்சுமாகிய இந்த அடிப்படையை அவர்கள் தொடங்கியிருக்கின்றார்கள்.

4. இந்தப் பயிற்சியால் குழந்தைகள் நல்ல குடிமக்களாக மாற முடியுமென்று நீங்கள் நினைக்கின்றீர்களா?

ஆணோ அல்லது பெண்ணோ ஒருவர் தனக்கும் தீங்கு செய்யாமல், சமூகத்தினுள்ள பிறர்க்கும் தீங்கு செய்யாமல் இருப்பவரே ஒரு நல்ல குடிமகன் ஆவார். ஒரு ஒழுக்கமான வாழ்வை எவ்வாறு வாழ்வது என்பதையே போதனை முழுவதும் காட்டுகிறது. குழந்தைகள் இதைக் குழந்தைப் பருவத்திலேயே கற்றுக்கொள்ளத் தொடங்குகின்றார்கள் என்றால், அவர்கள் வளர்ந்தவர் ஆகும் போது, அவர்கள், இயல்பாகவே, நலமான நல்ல வாழ்க்கையை வாழ்வார்கள். அவர்கள் நல்ல

குடிமக்களாக எவ்வாறு மாறுவார்கள் என்றார் இவ்வாறு தான்.

5. சமூக மாற்றத்தில் விபஸ்ஸனா ஒரு முக்கியமான பங்கு வகிக்கிறது. 1969-லிருந்து அதைப் பரப்புதலை நீங்கள் செய்து வருகின்றீர்கள். எனினும், சாதியம், இனவாதம், சமயப் பிரிவினைவாதம் எல்லாம், இடைவிடாமல், மேலோங்கிய வண்ணமே இருக்கின்றன. இத்தீமைகளை அகற்றக் கூடிய ஒன்றை நீங்கள் தெரிவிக்க விரும்புவீரா?

பதில்: ஏகாயனோ மக்கோ, ஒரே ஒரு வழிதான் இருக்கிறது. அந்த வழி, ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் மாறுவது தான். நீங்கள் சமூகத்தை மாற்ற நினைக்கின்ற போது, நீங்கள் தனிமனிதனையே மாற்ற வேண்டியுள்ளது. சொல்லப்போனால், சமூகம் என்பது தனிமனிதர்களின் ஒரு கூட்டமே தவிர வேறு ஏதுமில்லை. ஒவ்வொரு மனிதனும் மிகவும் முக்கியமானவராக இருக்கிறார். மனமும் உடம்பும் ஆகிய இவற்றின் இணைப்பே தவிர வேறு ஏதுமில்லாத மனிதனைப் பற்றி நீங்கள் பேசுகிறபோது, மனம் மிகவும் முக்கியமானதாகிறது. ஆகவே, மனம் மிகவும் முக்கியமானதால் ஒவ்வொரு தனிமனிதனும், இந்த சாதியம், சமயப் பிரிவினைவாதம், மற்றும் இனவாதம் ஆகிய இவற்றால் விளையும் துன்பத்திலிருந்து வெளிப்படும் பொருட்டு ஆணோ பெண்ணோ தன் மனதின் நடத்தைப் பாங்கினை மாற்ற வேண்டும் என்பதை மக்கள் புரிந்துகொள்ள நாம் உதவி செய்ய வேண்டும். மக்கள், சமூகத்தின் இத்தீமைகளால், இத்தகைய எதிர்மறைகளை அவர்கள் எவ்வாறு தோற்றுவிக்கின்றார்கள் என்பது மக்களுக்குக் காட்டப்பட வேண்டும்.

நீங்கள் விபஸ்ஸனா கற்று, உங்களுக்குள்ளே பார்க்கின்ற போது, "பாருங்கள், நான் வெறுப்பைத் தோற்றுவித்த உடனே, நான் எனக்கே தீங்கிழைத்துக் கொள்கிறேன். வேறு எவர்க்கும் தீங்கிழைக்கும் முன், நான் துன்புறுக்கின்றேன்" என்பதை நீங்கள் புரிந்துகொள்கிறீர்கள்.

மக்கள் துன்புறுவதை விரும்புவதில்லை, ஆனாலும், தங்கள் மனதில் அவர்கள் எதிர்மறையை தோற்றுவிக்கும் ஒவ்வொரு முறையும், அவர்கள் தங்களுக்கே தீங்கிழைக்கின்றார்கள் என்பதை அவர்கள் உணர்கிறதில்லை. ஒருவர் எதிர்மறையை தோற்றுவிக்கின்ற போது முதலாவது பலியாவது அவர்தான். இதை ஏராளமான மக்கள் உணரத் தொடங்குகின்றார்கள் என்றால், அவர்கள் துன்பத்தினின்று வெளிப்படுவார்கள். எனினும், அதற்குக் காலம் ஆகும்.

இந்திய நாடு அத்தகைய ஒரு பெரும் மக்கள் தொகையைக் கொண்ட நாடு. கடந்த இருபத்தைந்து அல்லது இருபத்தாறு ஆண்டுகளில் மட்டுமே

இந்நாடு முழுவதும் மாறியிருக்கும் என்று நீங்கள் எதிர்பார்க்கக் கூடாது. ஆனால், ஒரு தொடக்கம் செய்யப்பட்டிருக்கிறது என்பதால் நான் மிகவும் நம்பிக்கையோடு இருக்கிறேன். கடந்த 2000-ம் ஆண்டுகளாக இந்த அற்புதமான இயற்கை நியதியாகிய தம்மம், நமக்கு மறைக்கப்பட்டு விட்டது. நற்பேறாக, அவர்களுள், மிகக் குறைவான மக்களாக இருப்பினும், தலைமுறை தலைமுறையாக தன் தொன்மைத் தூய்மையில் பக்கத்து நாடு அதனைப் போற்றிக்காத்து வந்தது. அதன் தூய வடிவில், இப்போது நாம் அதைப் பெற்று வருகிறோம்.

இப்போது நாம் காணத் தொடங்கியிருக்கும் விளைவுகள் சமூகத்தின் மேல் ஒரு தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் என நான் உறுதியாக இருக்கிறேன். ஒரு காடு முழுவதும் வாடிவதங்கிப் போய், மீண்டும் அதைப் பசுமையாகப் பார்க்க நீங்கள் விரும்பினால், ஒவ்வொரு தனிமரமும் பசுமையாக ஆக வேண்டும். ஒவ்வொரு மரத்தின் வேரிலும் சரியாகத் தண்ணீர் ஊற்றப்பட வேண்டும். ஒவ்வொரு மரமும் நலமாக மாறுகிறபோது, காடு முழுவதும் நலமானதாக மாறும். தனிமனிதர்கள் நலமானவர்களாக ஆவாரானால், சமூகம் நலமானதாக ஆகும். விபஸ்ஸனா தன் உரிய பணியைச் செய்கிறது. அதற்குக் காலம் ஆகும். அதற்கு ஏதும் செய்யவியலாது. ஆனால், விளைவுகள் வந்துகொண்டிருக்கின்றன. அது சமூகத்தை மாற்றும் என்று நான் முழு நம்பிக்கையோடு இருக்கிறேன்.

6. விபஸ்ஸனா தியானம் என்பது இருபக்கம் கூர்மையுள்ள ஒரு வாள் போன்றது. சரியானவாறு பயன்படுத்தப்படாவிடில், ஒருவர் தனக்கே தீங்கிழைத்துக்கொள்ள முடியும். விபஸ்ஸனா தியானம் செய்பவர், சில வேளை, வெறுப்பு, பகைமை, சினம், விருப்பு ஆகிய மன எழுச்சிகளில் புரளத் தொடங்குகின்றார். இத்தகைய ஒரு நபரோடு தொடர்பு கொள்பவர்கள், விபஸ்ஸனா ஒரு பின்னோக்கு விளைவை கொண்டிருக்கிறது என்று அதிசயப்படுகிறார்கள். எங்கே தவறு இருக்கிறது? இந்த நிலையிலிருந்து எப்படி வெளிவந்து, விழிப்பாக இருப்பது என்பதை அன்புடன் தெளிவாக்குங்கள்?

பதில்: விபஸ்ஸனா இருமுனைக் கூர்மையுள்ள ஒரு வாள் அல்ல. ஆனால், ஸமாதியாகிய மனக்குவிப்பு நிலை இருபக்கமும் கூர்மையுள்ள ஒரு வாள் தான். ஸமாதி, மிச்சா ஸமாதியாகவோ அல்லது ஸம்மா-ஸமாதியாகவோ இருக்கலாம். பயிற்சி செய்கின்ற போது, இன்னும் ஆழமான உண்மைகளை நீங்கள் உணரக்கூடிய ஒரு நிலைக்கு நீங்கள் மேலும், மேலும் ஆழமான நிலைக்குச் செல்கின்றீர்கள். உங்கள் மனம் மேலும் கூர்மையுடையதாகிறது. இந்தக் கூர்மையான

மனதால், நீங்கள் மெத்தாவை தோற்றுவிப்பீரானால், அது பெரிதும் வலிமையுடையதாக இருக்கும். மெத்தா அதிர்வலைகளால் சூழ்நிலை முழுவதும் சக்தியூட்டப்பட்டிருக்கும். ஏனெனில், நீங்கள் மனதின் ஆழமான அளவில் வேலை செய்கின்றீர்கள். இந்த வாள், இப்போது, மிகவும் கூர்மையானதாக ஆகிவிடுகிறது. சூழ்நிலையிலுள்ள அழுக்குகளை எல்லாம் அது அறுத்தெறிகிறது; அதை மிகத்தூய்மையானதாகவும் அமைதியானதாகவும் ஆக்குகின்றது. அதே ஆழத்தோடும் மனதின் அதே கூர்மையோடும், நீங்கள் வெறுப்பைத் தோற்றுவிக்கின்றீர்கள் என்றால், சூழ்நிலை முழுவதும், நீங்கள் தோற்றுவித்திருக்கின்ற இந்த வெறுப்பால் பதற்றமடைந்திருக்கும்.

தியானம் செய்கிற போதோ, அல்லது தியானம் செய்து முடித்த பிறகோ கூட, ஒருவரது அன்றாட வாழ்வில், ஒரு வெறுப்புணர்வு தோன்றுவது என்பது முற்றும் இயல்பானது தான். கடந்த கால, மனதின் பழக்கப் பாங்கினால், வெறுப்பு தோன்றியிருக்கிறது. “நிகழ்கின்ற கணப்பொழுதில், என் மனம் வெறுப்பால் நிறைந்திருக்கிறது - ஸதோஸங் வா சித்தங் ‘ஸதோஸங் சித்தங்’ தி பஜானாதி. இப்போது தன்னை வெளிப்படுத்தியுள்ள மனம், வெறுப்பால் நிறைந்திருக்கிறது” என்று ஒப்புக்கொள்வதே தியான ஸாதகர்க்கு மிகச் சிறந்ததாகும். அப்படியே, அதை ஒப்புக்கொள்ளுங்கள். எதையும் செய்யாதீர்கள். அதை வெளியே தள்ள முயற்சிக்காதீர்கள்.

ஆனால், அதே நேரம் உணர்ச்சிகளைக் கவனியுங்கள். ஏனெனில், மனதில் வந்திருப்பது எதுவானாலும் - ஸப்பே தம்மா வேதனா ஸமோஸரணா - உடம்பில் ஒரு உணர்ச்சியாக அது வெளிப்பட்டே தீரும். குறிப்பிட்ட இந்தக் கணத்தில் உடம்பில் தோன்றியுள்ள உணர்ச்சி மனதில் எழுந்துள்ள அவ்வழுக்கோடு தொடர்பு கொண்டுள்ளது. “என் மனம், இக்கணம், வெறுப்பால் நிறைந்திருக்கிறது. பாருங்கள், இவையெல்லாம் உணர்ச்சிகள், நான் நீண்டகாலமாக பயிற்சி செய்து வருகின்றேன். ஆகவே, அவை நிரந்தரமானவை அல்ல என்பது எனக்குத் தெரியும். அவை தோன்றுகின்றன, அவை மறைகின்றன. ஆம், அவை அநிச்ச, அநிச்ச. ஆகவே, இந்த வெறுப்பும் கூட அநிச்ச, அநிச்ச. இது எவ்வளவு காலம் இருக்கின்றது எனப் பார்க்கிறேன்” என்று இந்த உண்மையை அப்படியே ஒப்புக்கொள்ளுங்கள். அப்படியே அதை நோக்கியவாறு இருங்கள், அதை வெளியேற்ற முயலாதீர்கள்.

அப்போது, நீங்கள் ஒரு வீட்டின் விழிப்புள்ள சொந்தக்காரர் போல் இருக்கிறீர்கள். வீட்டிற்குள் நுழைந்து விட்ட திருடன், வீட்டின் சொந்தக்காரர் விழிப்புற்று இருக்கிறார் எனத் தெரிகின்ற அக்கணமே, ஓடி விடுவான். நீங்கள் இப்போது விழிப்புற்று இருக்கிறீர்கள்: திருடன் வந்திருக்கிறான். வெறுப்பு வந்திருக்கிறது, பாருங்கள். இந்த வெறுப்பு வந்துவிட்டது, அது போய்விடும். விபஸ்ஸனா

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©/140/11-13

சரியாகப் பழகுவது எவ்வாறு எனில் இவ்வாறு தான். ஒருவர் விபஸ்ஸனாவைப் பழகாமல், மனம் கூர்மையாகும் பயிற்சி மட்டுமே செய்வாரானால்,

அது ஒரு நலமான அறிகுறி ஆகாது. உங்கள் பயிற்சி ஸம்மா-ஸமாதி, சரியான மனக்குவிப்பை நோக்கிச் செல்லாமல், மிச்சா-ஸமாதி அதாவது தவறான ஸமாதியை நோக்கிச் செல்லலாம்.

குரு பெளர்ணமி: குரு பெளர்ணமி தினத்தன்று உலக புகழ்பெற்ற மும்பையிலுள்ள குளோபல் விபஸ்ஸனா தூபியில் ஒரு நாள் முகாம் நடத்தப்படவுள்ளது. இத்தினத்தன்று குருஜி திரு. கோயங்கா அவர்களும் பங்கேற்பார்.

நாள்: ஜூலை 8 2012

முன்பதிவு செய்ய கீழ்க்கண்ட தொலைபேசி எண்களில் தொடர்புகொள்க:
09892855692, 09892855945

விபஸ்ஸனா தியான முகாம் கால அட்டவணை - 2012

விபஸ்ஸனா தியான மையம், தம்ம சேது, 533, பழந்தண்டலம் ரோடு, வழி: திருநீர்மலை, திருமுடிவாக்கம்- அஞ்சல், சென்னை - 600044, தொலைபேசி: 044-24780953, 24780952, 64504142

மாதம்	10-நாள்	ஸ்திபட்டான	20-நாள்	30-நாள்	3-நாள்	1-நாள்	குழந்தைகள் முகாம்
ஜூலை	4-15 18-29					1 st 8 (குரு பெளர்ணமி)	15 th
ஆகஸ்டு	1-12 15-26				29-1(Sep)	5 th	12 th
செப்டம்பர்	12-23	1-9				2 nd	23 rd
அக்டோபர்	31-11(நவ)		27(செப்)- 18(அக்)	27(Sep)- 28(Oct)		7 th	
நவம்பர்	14-25				29-2(டிசம்)	4 th	11 th 25 th
டிசம்பர்	5-16 19-30					2 nd	30 th

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: 13/07/2012
POSTED AT EGMORE
RMS/1 (PATRIKA CHANNEL)



அனுப்புனர்: Vipassana Meditation Centre
T2, Akshaya Flats, 55 Irusappa Street, Triplicane, Chennai
600005 ☎: 044-24780953, 24780952
e-mail: info@setu.dhamma.org,
Website: www.vri.dhamma.org, www.setu.dhamma.org,
www.tamil.dhamma.org