

# விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

(Mövuúf : úòET á ðEAj ÒNñóH™, F¼ é^Fò ífóíòí «èðòfèE  
Üõ~è÷E™ «ðfF, èŠð´ < Fòfù ° -ø)

ñò~ - 6, Pí> - 12, Ü, «í fð~ -  
2013, íl > ñéí Š ð^FK, -è  
á¼ ñí Lj M-ò - í 2.50  
Y† ´ è%íE - í 30  
Mövuúf Fòfù -ñò<  
í < ñ «è¶, ^èj -ü,  
í l > íE´

## î < ñ MùE M-î

( F¼. é^Fò ífóíòí «èðòfèE )

### î < ñ ÕE, °

Ü^îùE U èí f ðEðf,  
Ü^îùE úfèOv úF;

Ü^îùE Üèí f ðEðf,  
Ü^îùEö Mü\$xuF.

ú\$^F Üú\$^F ð„é^î f  
íE... «èE Ü...è f  
M«úEí «ò

î < ñ ðí f -194

í < ñE™ ^èEòŠð´ < ðEö „  
^èò™ í < ñ  
Ü^îùE Šð~^¶Aø¶. á¼ö~  
ðEö< ^èEòEñ™ P¼%íE™  
Üö~ íE«ñ  
ÉE-ñò-ì ðE~. ÉE-ñ  
âj ð¶ Üöóó~ ^èE»<  
í™ö Ü™ö¶ bò  
^èò™èOj M-÷«ö.  
á¼ö~ ñY^øE¼ö-ó  
âšóEÁ ÉE-ñ Ü-ìò„  
^èEò ° ®»<, âšóEÁ  
° , F Ü-ìò„ ^èEò  
° ®»<?

1. «èðòfèET, ¶-í ðECKð~èæ FðEÜ Áí ^FY°æ  
õ%¶ -ò%¶ ^òO«òÁ< áš^ðE¼ ° -ø»< î < ñ^  
^íE† í~èæ ° Q%¶ óí f° AøE~èæ. éííè~èæ P-í  
èòQ, AøE~èæ. Üö~èæ î < ñ^ ^íE† ´ ^èEò ° j ð¼<  
«ðE¶, Üö~èÁ< P-íŠ «ðEò«ö ^èE(AøE~èæ. Ü¶  
A†í††í á¼ èí fèEè«ö ñEPM^Aø¶. P¶ ° P^¶ cfèæ  
îð¼ ^èE¶ ÜP¼Á^î Pð½ñE?

«èðòfèET: Éò î < ñ^F™ èí f° á¶¼< ÜÁñF, èŠðí «ö  
Áí E¶. î < ñ° < èí f° < áj P-í %¶ P¼ŠðF™-ò. P%í íð~  
î < ñ^FY, ° ñFŠðO, Aj øE~ âj øE™, ¶-í ðECKð~ á¼ð¼, °  
á¼ö~ ñFŠðOŠðF™ íEj íòøEü¶ á-í»< èíí M™-ò.  
¶-í ðECKð~ á¼ö«óE Ü™ö¶ í < ñ P¼, -èJ™ Üñ~F¼Šðö~  
-¶-í ðECKð«óE, í~í ¶-í ðECKð«óE Ü™ö¶ àí MðECKð«óE,  
âóóEö¶ - 1^î-ó«ò, 1^î¼-ì ð «ðEí -üè-÷«ò, î < ñ-í «ò,  
MövuúE YCKð~èOj á† ^èEñ^î ðNñó-ð«ò ° P^¶,  
èE† ^AøE~èæ.

Y «í E ^ð† «í E Üö~ á¼ î < ñ ÕE, -è ÕE AøE~.  
î < ñ^F™ P¼, ° < ñ, èÁ, ° ^ ^íE† ´ 1KAj øE~. PòKí < á¼ö~  
á¼ ð, F»í ~-ò»< íj P»í ~-ò»< ö÷~^¶, ^èEæAøE~.  
° Q%¶ óí f° ö¶ âj ð¶ á¼ í° FðEÜ ^èò™. à† -ñðEè«ö,  
æ¼ö~ î < ñ^FY, ° ^ íEj í-òóí f° Aj øE~. î < ñ^FY° ^ íEj  
ñFŠðO, Aj øE~.

Y üE™. P¶ ^òÁñ«ü á¼ öö, èñEü AK-òðEè«óE  
Ü™ö¶ èí fèEè«óE Y Aø«ðE¶, Ü¶ ° ç ö¶ < î < ñ^FY°  
âFóEèŠ «ðE(Aø¶. á¼ö~ ñKðE-íðE™ í-ò ° Q%¶, "íEj  
í-ò° Q%¶ óí fèEM®™, ñ, èæ âj -ü á¼ ^ð¼ ÜöñFŠ^  
^èEðöüEè G-üŠðE~èæ,

Y è«ö, íEÁ< óí fè «ö† ´ < " àü Hø~ G-ü, AøE~èæ  
âj ðE«óðEüE™, e† ´ Üf«è î < ñ< á¶¼< P™-ò. î < ñ^ «íE´  
^èò™ð´ ö¶ âj ð¶ áš«ðE¶ < ñüF™ á¼ Éò «íE, è~í,  
^èEæö¶ íEj. P™-ò^òQ™, Ü¶ ^òÁñ«ü á¼ Pð%Fó  
Pò, èñEè«ö P¼, Aø¶. cfèæ í-ò° Q%¶ óí fA àfèæ  
° ¶AY° í™ö àí YðJYC-ò~ í¼Al~èæ, P< ° ¶° Š ðJYCèæ  
^èEòŠð´ Aø^íQ™, àfèæ ^èE%í Ü-øJ™ ÜöY-ø„ ^èEö¶  
l è¼< í™ö¶.

° PŠH†ì Ü%í, è÷^F™ Y «í E ^ð† «í E Üö~  
î < ñ^Fí < ð, F «íE, è~í ö÷~^¶, ^èEæ÷Eñ™ P¼ŠðíE™  
á¼ö~ í-ò° Q%¶ óí fèM™-ò âj øE™ 'l è¼< í™ö¶' âj Á  
íEj ñA> „C Ü-ì A«øj. î < ñ^FY, ° ñFŠðO, ° < P%í  
«íE, è~íE´ í-òóí, è< P¼, è«ö† ´ <, íQñQí¼, è™ö.

î èö™ ^íEí~^1 â† èæ  
î < ñ «è¶: 9444290953,  
9444280952, 044-64504142,  
044-65499965.  
l j -Ü...è™:  
setu.dhamma@gmail.com  
ö-÷í÷ < í ð< ðF¾:  
<http://courses.dhamma.org/en/schedules/schsetu>  
CÁö° èE<èæ: +91-8148135795  
^èE¶ ñí™: 9841591734  
î < ñ ñ¶óE: 9443728116,  
9843451153



ñ, èæ í ñ, ° ñFŠðOŠð-í 1^î-Āi M¼<HòF™-ò. "cfèæ âj «úÉ´, âj «ñòÉ-î Jj; á¼ áò-îŠ H®^¶, aèfþ´, âŠa ðÉ¶< P¼, èòÉ<. âQĀ<, cfèæ âj Qì l ¼¶¶ É óñÈè«ò P¼, Al-èæ. Ý ùÉ™ cfèæ É Æ-ñòÈù ñù«íÉ´ î<ñ-îŠ ðJÝC a eEAl-èæ âj øÉ™, cfèæ Ý J ó, èí, èÉù -ñ™èÀ, ° ÛŠðÉ™ P¼¶¶ íÉ½<, cfèæ âù, ° Š ð, è^F«ò«ò P¼, Al-èæ" âj Á Ûõ- aèfj úÉ-.

"«òÉ í<ñf ðvúF «úÉ ñf ðvúF, «òÉ ñf ðvúF «úÉ í<ñf ðvúF" - î<ñ-î, èòQ, ° < á¼õ- ÛíÉð¶ í<ñ-î àæ«÷ èòQ, Aøõ- - âj -ù èòQ, AøÉ-, âj -ùŠ ðÉ-, Aj øÉ-. á¼õ- î<ñ-î, èòQ, èM™-òá òj øÉ™, î-òóí, è< a eEø¶ âj ð¶ a ÒĀñ«ù á¼ -ð^Fò, èÉóí ùñÈù ðJÝCòÉA M^Aø¶.

2. 'F av a ú þ S ð™ HóÉ, ®v (The essential practice) âj Á a ðòKì Šòt´æ÷ Û, CĀ É L™, GŠðÉí G-ò-ò Û-ì ò Ý ùÉðÈùúF«ò ° Á, ° òNòÈè P¼, Aø¶ âj Á óí, è^FÝ° Kò «ò¹ úòÉíÉŠ ĀĀAøÉ-. Í, ° Š ðóŠH½æ÷ á¼ CPò ðóŠH™ ñt´«ñ á¼õ- àí -, Cè-÷, èòQŠðíÉ™ P¶ ašòÉĀ ÛŠð® Ý°<? âQĀ<, «òí ùÉMj ÛíÉð¶ àí -, CèOj ° < ŠðóŠ-ð»< á¼õ- Ý óÉð «òþ´< âj Á cfèæ òL»Ā^¶AP-èæ. í ò¼ª eÉ¶ P-î cfèæ M÷, è ° ®»ñÉ?

«èfòfèET: l è í™òª íÉ¼ «èæM. Ûþ-î íÉí Èù ð-ñÈM™ P¶î òNñó¹ ašòÉĀ «ðÉ, èÉ, èŠòtí ¶ âj Á ñ, èæ a íK¶¶ a èÉæ÷M™-ò âj ðíÉ™ íòÈÈù è¼^¶ G-òò àæ÷¶. óí, èFÝ° Kò «ò¹ úòÉíÉŠ, Û¶ íÉt®j «ðÉ, èÉ, èŠòtí P¶î Š ðJÝC ° -øJj ° PŠHtí á¼ òNñó-ð, èÉ-¶¶ óóÈè P¼¶¶ É-. á¼ èÉíè-Ý ùÉðÈùM™ a íÉí fè «òþ´< âj Á ÛšòNñó¹ ĀĀAø¶. àfèæ úñÈF-ò ò÷-^¶, a èÉæ÷ cfèæ a íÉí, è^F™ a^¶, a èÉæ÷, Ā®ò a ðÉ¼æèæè ðò P¼, Aj øù. Ý ùÉðÈùÉðÉ™ cfèæ úñÈF-ò ò÷-^¶, a èÉæAø «ðÉ¶, Ûõ- l è, èKòÈè a èÉj ù¶ «ðÉò, GŠðÉí ^FÝ° P¶«ò ° Á, ° òNòÉ°<.

íÉj Ûò-òóŠ ðò° -ø è%F^¶æ÷ íÉ½<, Ûò¼, ° Û¼èÉ-ñJ™ P¼¶¶ íÉ½<, Ûóó¶ «ðÉí-ù° -ø âù, ° íj øÈè a íK»<. Û-òW», èþ í ðÉĀ P¼¶¶ ¶:

P¶î Š ðóŠ-ð, èòQ^¶ ðÉ¼fèæ, í -, è, èòQ^¶ ðÉ¼fèæ. àí -, Cè-÷ l è¼< a íOðÈè àí ¼< á¼ «íò< ò¼<. àí -, Cèè àí a òf° < íÉñÈè«ò ðóM ÛĀðM, è, Ā®ò á¼ «íò° < ò¼<. Û¶ àí a òf° < ÛĀðM, èŠðì ÉMtí É™, cfèæ GŠðÉí G-ò-ò Û-ì ò° òðÉ¶. āª ÛQ™, cfèæ ðfè G-ò-ò Û, ðM, è PòðÉ¶. ðfè âj ð¶ àí < Hj; á¼ CPò ð° FJ™ àí -, C-ò a ÒĀñ«ù Û, ðMŠð¶ Û™ò: íÉñ(ñù<), íð(àí™) ° < ò¶< ° < -ñòÈè è-ó¶¶ M^Aø¶. P¶«ò ðfè Ý°<. "cfèæ ðfèG-ò P™òÈñ™ GŠðÉí ^-î Û-ì í-èæ" âj Á ĀP óí, è^FÝ° Kò «ò¹ úòÉíÉŠ áò¼, ° < a íP° -ø ðöfèM™-ò. Ûóó¶ «ðÉí-ùJj íòÈÈù 1Kí«ò P^î-èò á¼ è¼^¶ Ý°<.

3. àò-è ²ÝP½< ¶j ð-îŠ «ðÉ, è íÉ< Û-ùò¼< î<ñí-îŠ ðóŠð M¼<¹A«øÉ<. íñ¶ èñò HKMj Û÷-ò íÉ< MKòÉ, è M¼<¹ò¶ «ðÉò, Hø~«ñ™ Mōv ú ùÉ-ò^ FE, ° < áþ í ^-î ^ «íÉÝĀM, è, í<° æ áò¼< M¼<¹AøF™-ò. Mōv ú ùÉ á¼ èñòHK¾ âj Á ñÝøò-èæ a ðòKì ° ®ðÉíðÉĀ, P¶î ÛÝíñÈù ðJÝC ° -øJj ðÉ-î-òŠ ðóŠ¹óíÝ° àíÉð¶ òNèÉtí™è-÷ cfèæ íó Pò½ñÉ?

«èfòfèET: cfèæ Mōv ú ùÉ-òŠ Hø~«ñ™ FE Šð-è÷ÈùÉ™, cfèæ í<ñ^FL¼¶¶ ñ, è-÷ É óíæOM^AP-èæ. P¶î ÛÝíñÈù î<ñ-î áò¼< Hø~«ñ™ ašòÉĀ FE, è Pò½<? áþ -ñòÈè«ò, P< ñó¹òN-á¼ íòñÈù ñó¹òN á¼ íð- l è¼< Ûì, èñÈè Û-î «òþ®, a èÉæ÷ÉMtí É™, î<ñ< áò¼, ° < a èÉ´, èŠð^AøF™-ò. Hø~«ñ™ cfèæ Û-î ašòÉĀ FE, è° ®»<? á¼õ- «òþ®, a èÉæAøÉ- âj øÉ™, cfèæ Û-î, a èÉ´, Aj l-èæ. Hø~«ñ™ î<ñ-î í FE, è ° ò™Aj ø áò¼< G, èòñÈè èñòHKM-ù-ò«ò ðóŠ¹Aj øÉ-èæ. î<ñ<, î<ñ«ñ; Û¶ ° < -ñòÈù Ûj «ðÉ´< è¼-í «ðÉ´< òöfèŠðì «òþ´<. ā™òÉ ñKòÉ-î «ðÉ´< ñ, èæ Û-î M¼ŠòñÈè āÝĀ, a èÉæ÷ «òþ´<. ÛŠ«ðÉ¶íÉj, Û¶ î<ññÈè P¼, ° <, P™-ò«ò™ Û¶ î<ññÈè P¼, èÉ¶.

4. a e™ò< ñt´«ñ Û-ñF-ò»< «ðó-ñF-ò»< a èÉ´, è° òðÉ¶ áù cfèæ l è Û®, è® ĀPò¼Al-èæ. a e™ò< ñÝĀ< ñĀ, C ÝĀð Póþ´< ÛÝø ñ, èæ âj ù a eÉò «òþ´<?



«èfòfèET: Ý <, ªē™ō< ñt´«ñ Û-ñF-ò»<, P-ê-ò»< îóMòðE¶ âj ð¶ ° ÝP½< èK«ò. Ý ùÉ½<, Û«î «îó^F™, ªē™ō< òÉ>, -èJ™ à¼ I è °, AðñÈ ðf-è Ý Ýø «ò‡ ®»æ÷¶. à¼ P™òø^îÉ, HøKì I ¼¶¶ àîM-ò ìÉ´< à¼ H, -è, èfóóèè P¼, è, Āì É¶. àšª òÉ¼ò¼< ªēÈò «ò‡´ò¶ «ðÉò, Ûò̄ îj ªēÉ%î ò¼ñÈÛ^î, è<ðÉF, °< FøĀ-ì òóóèè P¼, è «ò‡´<.

Pó‡´ ìÉtèæ à‡ í ÉñL¼¶¶ ò%î à¼ò̄ 1^îKì < ò%îÉ. "îò¾ªēE¶, äð«ù, Ûò¼, ° ^ î<ñ^-î, ªēÉ´fèæ. Ûò̄ Û-ñFò-ì òÉ. Ûò̄ I è¾< Û-ñFòÝø à¼ Ý ÷èè P¼, Aø¶" âj Ā ñ, èæ ªēÉj ùÉ~èæ.

"° îL™ Ûò¼, ° àí òO»fèæ. Hø°, Ûò̄ âj Qi < òó° ®»<. ìÉj Ûò̄, ° î<ñ^-î òóf° «òj" àù 1^î~ ðF÷O^îÉ. ªòĀ< òJÝ«øÉ´ à¼ò̄ î<ñ^-îŠ «ðÉF, è¾< Āì É¶ Û™ò¶ î<ñ^-îŠ ªðYĀ, ªēÉæ÷¾< Āì É¶. ðí < à¼ °, Að ðf-è, ªēÈò«ò‡® P¼, Aø¶. Ý ùÉ™, P¶ ñt´«ñ Û-ñF-ò»< P-ê-ò»< îóMòðE¶.

ò÷~%î ìÉ´ àùšð´< à¼ «ñ-ò ìÉt®™, ªðÉ¼ñ÷M™ Ûò̄èæ ò÷~%F¼, Aø¶èæ. Ý ùÉ™, Ûò̄èæ à‡ -ñòèè«ò ò÷~%F¼, Aø¶è÷É P™-òðÉ âj Ā àù, ° ^ ªîKòÉ¶ -îù, ° à¼ «ò-ò P™òÉîÉÉ™, à¼ò̄, îò< ªðĀòîÝ° Ûó², ° M‡ í Šð< ªēÈò, ªē™Aø¶. îj ªēÉ%î èÉK«ò«ò, ìÉÝè, èò

òÉèÛ^F«ò«ò, P%î «ò-òJ™òÉî Ýæ Ûó² Û½òòè^FÝ° Š ðòE, Aø¶. îù¶ ðf-è, «èt´Šªðò Ûò̄ à¼ èÉK«ò«ò ªē™Āj øÉ. PŠ«ðÉ¶ Û¶ à¼ ªð¼< ªē™ò%î ìÉî Èè P¼, Aø¶. àQĀ<, Í ò̄ Û™ò¶ ìÉ™òK™ à¼ò̄, É f° òîÝ° É, è ñÉ^F-òè-÷«òÉ Û™ò¶ ñò, è ñÉ^F-òè-÷«òÉ èÉŠH´Āj øù~ âj Ā àù, ° ^ ªîKM, èŠð´Aø¶. àšª òÉ¼ ìÉĀ< P%î ìÉt®™ ñò, èñÉ^F-òèĀ<, É, èñÉ^F-òèĀ< ìj èí, A™ MÝèŠð´Āj øù.

Ûf«è ªē™ō< P¼, Aø¶, Ý ùÉ™ Û-ñF àf«è P¼, Aø¶? ò÷~„Cò-ì òÉî ìÉ´ âj ø-ò, èð´< àšª òÉ¼ ìÉ´< ªðÉ¼ ÷ÉîÉó^F™ ñt´ñ™ò, î<ñ Û®^î ÷^F½< ò÷~%î ìÉè Ýè «ò‡´< âj Ā ìÉj ìÉj M¼< 1A«øj. àšª òÉ¼ ìÉt®½< ªðÉ¼ ÷÷M™ ò÷< P¼, è «ò‡´<. P^¶îj Āì «ò, Û-ñF»< P¼, è«ò‡´<.

PóM™, cfèæ ð´, -è, ° «ðÉ< «ðÉ¶, àfèæ î-ò î-òð-í J™ ðtì ¾îj, cfèæ Ý>%î àø, è^-î ªðò «ò‡´<. É, èñÉ^F-òè-÷ àÝð^F ªēÉĀj ø P^ª îÉNÝèÉ-òèæ Û-ù^¶< Í ì Šðì «ò‡´<. î<ñ< P¼, °< «ðÉ¶ ñt´«ñ Û¶ Gè¿<. î<ñ^¶îj Āì «ò, ªðÉ¼ ÷ÉîÉó^ «î-òèĀ< ªē™ò^îÉ™ G-òòÉ, èŠð´Aø¶ âj øÉ™, àfèĀ, ° P%î Pò, ° P¼, Aø¶. «î-òŠð´ò¶ P¶îÉj.

**1 ‡ E ò ðòj èæ ªðò à¼ ÛKò òÉÉŠ¹**

î ì èè^Fj Pó‡ ì Éò¶ Mōv ú ùÉ FòÉÛ -ñòñÈ ñt´ñ ñ¶óÉ'-ò GĀ¾< ðE ñA> „CèòñÈè ì-ì ªðYĀ, ªēÉ‡®¼, Aø¶. Ý ó< ðètì ñÈè 15 FòÉQèæ î f° òîÝèÛ òèFèæ àÝð´^î Šðt´ FòÉÛ ° èÉ° < ªîÉî fèŠðt´Mtì ¶. PîÝèÛ ìj P àî™, ñù< ñYĀ< ªðÉ¼æ Û÷M™ àò-è àæ÷^¶îj àîMò FòÉÛ èÉîè~è-÷«ò èÉ¼<. ° îÝètì ñÈè 40 FòÉÛ èÉîè~èæ î f° òîÝèÛ P¼ŠHì fèæ èt´< ðE 70 òtè< ìðÉÉ ñFŠdt®™ à´^¶, ªēÉæ÷Šðt´ «ò-ò»< °< ° òñÈè ì-ì ªðYĀ ò¼Aø¶. îÝ«ðÉ¶ -èòè< 40 òtè< ìðÉÉ ñt´< àæ÷îÉ™ èí< 30 òtè< ìðÉÉ «î-òð´Aø¶. ìj ªēÉ-ì ªē½^î «ò‡®ò òfĀ ñYĀ< ªîÉî~¹ Mðófèæ -

Bank	State Bank of India, Anaiyur Branch, Madurai,	Account number	31262542660
Account Name	VIPASSANA MEDITATION CENTRE, MADURAI,	SBI branch IFS Code	SBIN0012764
SBI Swift code	SBININBB454,		
Contact Mobile No.	9443728116 / 9442603490	Email ID	dhammamadhura@gmail.com



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

# Mōv ú ù f ° eēf eē eēfō Ū tī ō -ī ī < ñ ñŋōē

Mōv ú ù f Fōfū -ñō<, a e†@ōēfō†@ Aōēñ<, F† ^, e™, eēFAōē< ō™e-ō, eōē< Ū ¼A™

2013 10-ī fōe ° eēf eē: Ū eēi fōōf 9-20. ī ō < ō: 20-1, @ē< ō: 18-29

2014 10-ī fōe ° eēf eē: ū ū ōK: 8-19. HōōōK: 5-16, ñēōōf 5-16. āōōōf 2-13. «ñ: 7-18. ū ū f 4-15. ū ū -ō: 2-13. Y eū f: 6-17. a ēōēñōōf 3-14. Ū eēi fōōf 1-12. ī ōñōōf 5-16. @ēñōōf 3-14.

3-ī f+° eēñe+° ū ū ōK: 4-7. HōōōK: 1-4. ñē: 1-4. āōōōf 14-17. «ñ: 3-6. ū ū f 15-18. ū ū -ō: 14-17. Y eū f: 2-5. Ū, «i fō: 12-15. CĀō ° eēf eē: 19/1, 16/2, 16/3, 13/4, 18/5, 13/7, 17/8, 14/9, 16/11.

ōF¾ a eē: 1. F¼ñF. «óμ eē «ñ ^ ī f - 9443728116 / 9442603490, 2. F¼. ñ«èw ðj e™ - 9843451153

P-ī ōi < ī ō< ōF¾ a eē: <<http://courses.dhamma.org/en/schedules/schmadhura>, I j Ū...ē™: dhammamadhura@gmail.com

## ī < ñ «ēŋ

Mōv ú ù f Fōfū -ñō<, 533, ōōiēī tōñē eē-ō, F¼iōñ-ō ōN, F¼° @ōēēñē a eūē ū

2013 eēō Ū i tō -ī

10-ī f+° eēñe+° ī ōñōōf 6-17, 20-1. @ēñōōf 4-15, 18-29. 3-ī f+° eēñe+° Ū eēi fōōf 30-ī ōñōōf 2. ī ōñōōf 21 - 24. CĀōōf eēñe+° 17/11, 1/12, 29/12.

2014 eēō Ū i tō -ī

10-ī f+° eēñe+° ū ū ōK: 1-12, 15-26. HōōōK: 19-2, ñēōōf 5-16, 19-30. āōōōf 9-20, 23-4. «ñ: 14-25. ū ū f 4-15. ū ū -ō: 2-13, 16-27. Y eū f: 30(ū ū -ō)-10, 13-24. a ēōēñōōf 3-14. Ū eēi fōōf 22-2(ī ōñōōf). ī ōñōōf 12-23, 26-7(@ēñōōf). @ēñōōf 10-21, 24-4(ū ū ōK); ū Fōi tē ū ° eēñe+° HōōōK: 1-9. ū ū f 21-29. a ēōēñōōf 18-26

20-ī f+° eēñe+° 18 a ēōēñōōf ī ōf9 Ū eēi fōōfō -ō, 30-ī f+° eēñe+° 18 a ēōēñōōf ī ōf19 Ū eēi fōōfō -ō. 3-ī f+° eēñe+° ū ū ōK: 29-1. HōōōK: 13-16. āōōōf 3-6. «ñ: 8-11, 29-1. ū ū f 18-21. Y eū f: 28-31. ī ōñōōf 6-9. 1-ī f+° eēñe+° 5/1, 2/2, 2/3, 6/4, 4/5, 14/5(ī t a ō-ōf I), 1/6, 6/6, 12/6(° ¼ a ō-ōf I), 3/8, 7/9, 5/10, 2/11, 7/12. CĀō ° eēñe+° āōōōf 20. «ñ 11, 25. @ēñōōf 28.

ā¼ ī fōe Fōfū ° eēf eē

1. Pī <: ñēf«ōēF, ā< l ~; «ī ō<: eēJĀ eēf-ō 9 ° ī™ ñēf-ō 3:00 ñE ō-ō.(a ī f-ō«ōC:9841591734)

2. Pī <: ōēōfū%ōī f M^ōēfōōē, F.ī ē. «ī ō<: eēJĀ eēf-ō 9:00 ° ī™ 3:00 ñE ō-ō (a ī f-ō«ōC: 9445391295)

3. «ēf-ō: ñēī ^ Fj e-ī C eēJĀ. (a ī f-ō«ōC: F¼. ōō^ ūē: 9842347244

Ā t ^ Fōfū <

1. ñēf«ōēF, ā< l ~: 2-5 ñE ō-ō - 9841591734

2. «ēf-ō: eēJĀ«ī fĀ< eēf-ō 8-9. (a ī f-ō«ōC: F¼ ñ«èw: 9843451153)

ñYø Pī f eēO™ 10-ī fōe ° eēf eē

1. Pī <: Hōō...ē Ū -ñF Y Cōñ<, Ū; Ū ~-ē¼ñ^ī < ō†@ eēf-ō, «ēf-ō; «ī F: ī ō< ō 13-24; Y t eē ñ t ^ <; ōF¾ a eēF¾ a eēf eē: 1. F¼. ōō^ ūē-9842347244, 2. F¼. Cōē^ ñē-9842280205

2. Pī <: ŪóM% ^ a y ~ō™v, Pōfūōēf-ō <; «ī F: HŠōōK 26 - ñē, 9, 2014; ōF¾ a eēF¾ a eēf eē: 1. F¼ñF Ū¼ī f: 9150131335

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 Graphics, New No. 6, Gaffur Street, Royapettah, Chennai 600014. Editor: V. Santhanagopalan

REGISTERED NEWSPAPER; Published on: 04/10/2013, Posted on: 12/10/2013

POSTED AT EGMORE,

RMS/1 (PATRIKA CHANNEL)

ŪĀŠ^ Ū: Vipassana Meditation Centre, T2 Akshaya Flats, 55-Irusappa st, IceHouse, Chennai 5