



# साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

# विपर-सना

## साधक (मराठी)

बुद्धवर्ष 2569, 15 एप्रिल, 2026, वर्ष 2, अंक 2 (संशोधित) 2017 पासून निरंतर प्रकाशित

वार्षिक सदस्यता शुल्क ₹ 100.00; (भारताबाहेर पाठविण्यासाठी US \$ 50) प्रति अंक शुल्क ₹ 0.00

वेगवेगळ्या भाषेतील पत्रिकांसाठी पाहा: [http://www.vridhamma.org/Newsletter\\_Home.aspx](http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx)

### धम्मवाणी

उद्गता कम्मधेय्येसु, अप्पमत्तो विधानवा ।

समं कप्पेति जीविकं, सम्भतं अनुरक्खति ॥

— सु.पि., अं.नि. अट्टकनिपात-54, दीघजाणुसुत्तं.

सद्गृहस्थाने कामधंद्यात उत्साही (कर्मठ) होऊन, अप्रमादी होऊन, सावधान राहून धैर्यपूर्वक जीविकोपार्जन करावे आणि अर्जित संपत्तीचे कुशल आरक्षक व्हावे.

## विश्व आर्थिक मंच, दावोस, स्विट्झर्लंडमध्ये श्री गोयंकाजींचे संबोधन

विश्व आर्थिक मंच (द वर्ल्ड इकॉनॉमिक फोरम) चे आयोजन 27 जानेवारी ते 3 फेब्रुवारी, 2000 च्या दरम्यान दावोस, स्विट्झर्लंडमध्ये झाले होते. विश्व विपश्यनाचार्य श्री सत्यनारायण गोयंकाजींना या मंचावर बोलण्यासाठी आमंत्रित करण्यात आले होते, की जो प्रत्येक वर्षी साधारणपणे याच वेळी विश्वभरातील सर्वात धनी आणि प्रभावशाली लोकांना मंचावर एकत्र आणतो. त्यांनी 31 जानेवारीला सुरु करून लागोपाठ तीन दिवसांपर्यंत तीन सत्रांमध्ये व्याख्यान दिले. वक्त्यांकरीता वेळ सीमित होता, प्रत्येक सत्रात प्रत्येक व्यक्तीला 5 मिनिटे देण्यात आली होती. तरीही, हे प्रशंसनीय आहे की पूज्य गोयंकाजींनी आपल्या भाषणाला संक्षिप्त केले आणि धर्माच्या महत्वपूर्ण बिंदूवर स्पष्टतेने आणि दृढतेने लोकांचे ध्यान आकर्षित करण्यात सफल झाले. ते क्रमशः खालील प्रमाणे दिले जात आहे. (सं .)

### खुशीचा अर्थ

विश्वाच्या आर्थिक मंचात भाग घेणारे सर्व लोक आपल्या या पृथ्वीच्या विशिष्ट वर्गामधून आणि समूहांमधून येत असतात जे सामान्यतः जगातील सर्वात धनी, सर्वात शक्तीशाली आणि सर्वात सफल व्यक्तींमधून आहेत. या "विश्व आर्थिक मंचा"त सामिल होण्याचे निमंत्रणच त्यांच्या सहकाऱ्यांमध्ये त्यांच्या उपस्थितीच्या उच्चतेला सिद्ध करते. जर कोणाजवळ ते सारे धन, शक्ती आणि प्रतिष्ठा असेल जिची इच्छा प्रत्येकाला असते तर मग काय तो अनिवार्य रूपाने खुश असतो? काय या सर्व उपलब्धी आणि त्यांच्यापासून मिळणारी आत्मसंतुष्टीच 'सर्व काही' आहे? किंवा खुशीची अशी कोणती उच्चतर अवस्थाही आहे जिला प्राप्त करणे शक्य आहे?

वस्तुतः खुशी एक क्षण-भंगुर अवस्था आहे. ही क्षणभर प्रकट होते आणि पुढच्याच क्षणी गायब होते. ज्या दिवशी आपला व्यवसाय, बँक खाते आणि परिवार सर्व काही ठीक चालत असते तेव्हा अपार खुशी होते. परंतु तेव्हा काय होते जेव्हा काही अप्रिय घडते? जेव्हा कधी अशी घटना घडते जी आपल्या नियंत्रणाच्या पूर्णपणे बाहेर आहे, आणि आपल्या खुशीला तसेच शांतीला भंग करून टाकते?

जगातील प्रत्येक मनुष्य, भले त्याची शक्ती आणि पद-प्रतिष्ठा किती का मोठी असेना- जेव्हा अशा कोणत्या प्रसंगातून जाईल जिथे परिस्थिती त्याच्या नियंत्रणाबाहेर असेल तेव्हा ते त्याला आवडणार नाही. मग भले तो एखादा जीवघेणा आजार असेल; कोणा अत्यंत जवळच्याचा मृत्यू झाला असेल; घटस्फोट झाला असेल किंवा असे कळेल की जीवनसाथीने धोका दिला आहे. जीवनात सफलतेची सवय असलेल्या लोकांसाठी यापैकी काहीही घडणे किंवा एखादा चुकीचा व्यावसायिक निर्णय; कंपनीचे अधिग्रहण आणि परिणामस्वरूपी नोकरीचे नुकसान; राजनीतीक निवडणूक हरणे; इतर कोणाला ती पदोन्नती मिळणे जी तुम्हाला हवी होती; किंवा मुलांचे घरातून पळून जाणे किंवा विद्रोह करणे आणि त्या सर्व मूल्यांना नाकारणे जी आपल्याला प्रिय आहेत. भले आपल्याकडे कितीही धन, प्रतिष्ठा आणि शक्ती असो अशा अप्रिय घटना आणि असफलता सामान्यतः मोठ्या दुःखाचे कारण बनतात.

पुढचा प्रश्न पडतो: जीवनात येणाऱ्या या दुःख स्थितींना कसे निपटावे, ज्या एका आदर्श जीवनालाही बिघडवून टाकतात? अशाच प्रकारे सर्वात सुखमय जीवनात काय आपण संतुलीत आणि शांत भावाने व्यवहार करू शकता? किंवा आपण आपल्या दुःखाच्या प्रति घृणेचा भाव ठेवता? काय आपण आपल्या आनंदाच्या परतण्यासाठी व्याकुळ होता? याच्या व्यतिरिक्त, जेव्हा आपण खुशीच्या आणि प्रत्येक गोष्टी आपल्या मनासारखी होण्याच्या इच्छेच्या अधीन होता, परंतु काही गोष्टी आपल्या इच्छेनुसार होत नाहीत तेव्हा दुःख आणखीनच वाढते. वास्तविक हे असह्य होऊन जाते. बहुतेकदा निराशा आणि दुर्दशेच्या स्थितींना निपटण्यासाठी आपण मद्याचा आधार घेतो आणखी पुढे जाऊन आवश्यक आराम मिळविण्यासाठी झोपेच्या गोळ्या घेतो. तरीही या सर्व गोष्टींच्या दरम्यान, आपण बाहेरच्या जगाला आणि स्वतःला हे सांगत राहतो की आम्ही आमच्या धनामुळे, आमच्या शक्तीमुळे आणि पदामुळे खूप खुश आहोत.

मी देखील एका व्यावसायिक परिवारातून आहे आणि लहानपणापासूनच उद्योगी आणि व्यवसायी आहे. मी साखरेचे कारखाने बनवले, लोकरीचे कारखाने आणि जाड, उबदार पांघरुणे बनविण्याचे कारखाने इत्यादी स्थापित केले आणि जगभरात कार्यालयांसहित आयात-निर्यातीच्या अनेक कंपन्या बनवल्या. या प्रक्रियेत मी पुष्कळ पैसा कमावला. खरेतर, मला त्या वर्षांच्या काळातील आपल्या व्यापारी आणि व्यक्तीगत जीवनातील



घटनांवर स्वतःच्या प्रतिक्रियाही चांगल्या प्रकारे लक्षात आहेत. जर एखाद्या दिवशी कोणत्या व्यापारी सौद्यात सफलता मिळाली नाही तर त्या रात्री मी तासनतास जागृत रहायचो आणि हे समजण्याचा प्रयत्न करायचो की काय चूक झाली आणि पुढच्या वेळी मला काय केले पाहिजे. इथपर्यंत की जर एखाद्या दिवशी मला मोठी सफलता मिळाली, तेव्हाही मी जागृत रहायचो आणि आपल्या प्राप्तीचा आनंद घेत रहायचो. सफलतेचा अनुभव तर मला झाला पण ही तर खुशीही नव्हती आणि मनाची शांतीही नव्हती. माझ्या लक्षात आले की शांती आणि खुशीचा खोलवर संबंध आपल्या मनाशी आहे, आणि माझ्याजवळ भले कितीका पैसा असेना आणि समाजात एका नेत्याच्या रूपात माझी किती का मोठी प्रतिष्ठा असेना, मला कधीच या दोन्ही गोष्टी (सुख व शांती) मिळाल्या नव्हत्या.

या विषयाशी जुडलेली इंग्रजीतली एक कविता आठवली जिचे भाव आहेत:-

**खुश रहना आसान बहुत, जब जीवन हो मधुर गीत-सा बहुता ।**

**पर सच्चा इंसान वही, जो बेहद खराब हालात में भी मुस्कराता ॥**

(खुश राहणे खूप सोपे असते, जेव्हा जीवन मधुर गाण्यासम वाहणारे असते. पण खरा मनुष्य तोच, जो अत्यंत वाईट अवस्थेतही हसत असतो.)

जेव्हा परिस्थिती खूपच वाईट असते, तेव्हा आपण त्यातील प्रत्येक प्रसंगाशी कसे तोंड देतो, ‘खुशीच्या अर्था’ चा हाच एक प्रमुख घटक आहे, भले आपल्याजवळ धन, शक्ती आणि प्रतिष्ठा असो की नसो.

ही एक मूलभूत मानवीय आवश्यकता आहे की प्रत्येकाला सुखी जीवन हवे असते. याकरीता व्यक्तीला वास्तविक खुशीचा अनुभव करावा लागेल. तथाकथित खुशी जी धन, शक्ती आणि इंद्रिय सुखांमध्ये लिप्त होऊन प्राप्त होते ती वास्तविक खुशी नाही. ती खूप नाजूक, अस्थिर आणि क्षणभंगुर असते. वास्तविक खुशीसाठी, चिरस्थायी सुख-शांतीसाठी व्यक्तीला आपल्या आतमध्ये सखोल उतरावे लागेल आणि मनाच्या सखोलतेत संचित सर्व दुःखांपासून सुटका मिळवावी लागेल. जोपर्यंत मनाच्या सखोलतेत दुःख (लपलेले) असते तोपर्यंत मनाच्या आंतरिक स्तरावर खुशी अनुभवण्याचे सर्व प्रयत्न व्यर्थ सिद्ध होतात.

मनाच्या तळाशी साठलेले हे दुःखाचे भांडार तोपर्यंत वाढत राहते जोपर्यंत व्यक्ती क्रोध, घृणा, दुर्भावना आणि द्वेषासारख्या नकारात्मक भावना उत्पन्न करत राहतो. प्रकृतीचा नियम आहे की ज्याक्षणी कोणी नकारात्मकता उत्पन्न करतो, दुःखही त्याबरोबरच उत्पन्न होते. मनात नकारात्मकता उत्पन्न करतेवेळी सुख आणि शांतीचा अनुभव करणे असंभव आहे. शांती आणि नकारात्मकता एकत्र राहू शकत नाहीत, ठीक तसेच जसे प्रकाश आणि अंधकार एकत्र राहू शकत नाहीत.

प्राचीन भारताच्या एका महान वैज्ञानिकाद्वारे विकसित एक व्यवस्थित वैज्ञानिक विधी असा आहे ज्याच्याद्वारे व्यक्तीच्या मन आणि शरीराच्या अवधारणेची संबंधित सत्याला अनुभवाच्या स्तरावर जाणले जाऊ शकते. या टेकनिकला ‘विपश्यना’ म्हणतात, ज्याचा अर्थ आहे—

**“वास्तविकतेला यथार्थ रूपाने तसेच पाहणे, जशी ती आहे.”**

हे टेकनिक व्यक्तीला आपल्या शरीरातील मन आणि पदार्थांच्या परस्पर क्रियेला अनुभवण्याची आणि समजण्याची क्षमता विकसित करण्यात मदत करते. विपश्यनेचे टेकनिक प्रकृतीच्या त्या मूलभूत नियमावर आधारित आहे की जेव्हा कधी मनात कोणती अशुद्धी उत्पन्न होते तेव्हा शारीरिक स्तरावर एकाच वेळी दोन गोष्टी घडू लागतात. एक तर ही की श्वासाची गती बिघडून जाते. मनात नकारात्मकता उत्पन्न होताच माझे श्वास जोरात चालू लागतात. ही एक स्थूल आणि प्रत्यक्ष वास्तविकता आहे जिचा अनुभव

प्रत्येकजण करू शकतो. त्याचबरोबर, सूक्ष्म स्तरावर शरीराच्या आतमध्ये एक जीव-रासायनिक प्रतिक्रिया सुरु होते जिच्यामुळे शारीरिक संवेदनेचा अनुभव होतो. प्रत्येक विकार शरीरात कोणती ना कोणती संवेदना अवश्य उत्पन्न करतो.

हे एक व्यावहारिक समाधान आहे. एक साधारण व्यक्ती मनाच्या अमूर्त विकारांना पाहू शकत नाही— जसे की अमूर्त भय, क्रोध किंवा वासना. परंतु उचित प्रशिक्षण आणि अभ्यासाने श्वसन (श्वासाचे येणे-जाणे) आणि संवेदनांना पाहणे खूप सोपे होऊन जाते, आणि हे दोन्हीही मानसिक विकारांशी सरळ संबंधित आहेत.

श्वसन आणि संवेदना दोन प्रकारे सहायक होतात. एक— जसेही मनात कोणता विकार उत्पन्न होतो, श्वास आपली सामान्य गती गमावून बसतो. जणू, विकार ओरडून सांगतात की ‘पहा, काहीतरी गडबड झाली आहे!’ अशाच प्रकारे, संवेदना मला सांगतात की ‘काहीतरी गडबड झाली आहे.’ मला यांचा स्वीकार करावा लागेल. मग, इशारा मिळाल्यानंतर मी श्वसन आणि संवेदनांना पाहणे सुरु करतो आणि पाहतो की विकार लवकरच समाप्त होऊन गेला आहे.

ही मानसिक-शारीरिक घटना एका नाण्याच्या दोन बाजूंसारखी आहे. एक बाजू मनात उठणारे विचार किंवा भावना असतात तर दुसऱ्या बाजूत श्वसन आणि शरीराच्या संवेदना असतात. प्रत्येक विचार किंवा भावना, भले चेतन असो की अचेतन, प्रत्येक मानसिक दोष त्या क्षणाच्या श्वसन आणि संवेदनांमध्ये प्रकट होतात. अशा प्रकारे, श्वसन किंवा संवेदनेचे अवलोकन करून व्यक्ती अप्रत्यक्ष रूपाने मानसिक दोषांचेच अवलोकन करत असतो. समस्येपासून पळण्याऐवजी, आपण वास्तविकतेचा सामना करता तेव्हा आपण पाहता की तो विकार आता कमजोर पडला आहे. आता तो आपल्याला पहिल्यासारखे आपल्या ताब्यात घेऊ शकत नाही. जर आपण धैर्य बनवून ठेवत असाल तर शेवटी दोष पूर्णपणे समाप्त होऊन जातो आणि तेव्हा आपण वास्तवात शांत आणि सुखी होता.

अशा प्रकारे, स्व-अवलोकनाचे टेकनिक आपल्याला वास्तविकतेच्या दोन बाजू दाखवते— बाहेरील आणि आंतरिक. आधी आपण नेहमी उघड्या डोळ्यांनी बाहेर पाहतो, आंतरिक सत्याला पाहू शकत नव्हतो. लोक नेहमी आपल्या दुःखा (Unhappiness) चे कारण बाहेरच शोधत राहतात. ते नेहमी बाहेरील वास्तविकतेला दोष देत राहतात आणि तिला बदलण्याचा प्रयत्न करीत असतात. आंतरिक वास्तविकतेशी अनभिज्ञ असल्यामुळे ते कधी हे समजू शकले नाहीत की दुःखाचे कारण त्यांच्या आतमध्ये त्यांच्या स्वतःच्या अंध-प्रतिक्रियांमध्ये दडलेले आहे.

या टेकनिकचा जितका अधिक अभ्यास केला जातो तितक्याच लवकर नकारात्मकतेपासून मुक्ती मिळते. हळूहळू मन विकारांमधून मुक्त होत जाते; ते शुद्ध होऊन जाते. एक शुद्ध मन नेहमी प्रेमाने भरलेले असते, सर्वाकरीता अनासक्त प्रेमाने; दुसऱ्यांच्या असफलतेप्रति आणि दुःखांप्रति करुणेने; तसेच त्यांच्या सफलतेत आणि खुशीत आनंदाने प्रफुल्लीत होणारे. ते कोणत्याही परिस्थितीत समताभावाने भरलेले असते.

जेव्हा कोणी या अवस्थेपर्यंत पोहोचतो तेव्हा त्याच्या जीवनाचे पूर्ण स्वरूप बदलू लागते. आता त्याच्यासाठी मौखिक किंवा शारीरिक रूपाने असे काहीही करणे अशक्य होते ज्याच्याने इतरांची शांती आणि खुशी भंग होईल. याच्याऐवजी, संतुलित मन केवळ शांतच होत नाही तर इतरांच्याही सुख-शांतीत सहायक होते. अशा व्यक्तीच्या आसपासचे वातावरण शांती, सद्भावना आणि खऱ्या आनंदाने भरून जाते ज्याचा प्रभाव इतरांवरही पडू लागतो.

आपल्या स्वतःमधील वास्तविकतेचा हा प्रत्यक्ष अनुभव, आत्म-अवलोकनाचे हे टेकनिक ‘विपश्यना’ म्हटले जाते आणि हाच वास्तवात





### अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्री रामनाथ शेनाय, - मुंबई, ठाणे, नाशिकसाठी समन्वयक क्षेत्रीय आचार्यांच्या रूपाने सेवा
2. श्री विजयसिंह राजावत, धम्म कन्हारी विपश्यना केंद्र, गोरगांव, मुंबईसाठी केंद्र आचार्यांच्या रूपाने सेवा
- 3-4. श्री महेंद्र व श्रीमती रंजन शाह, धम्मपत्तन विपश्यना केंद्र, मुंबईसाठी केंद्र आचार्यांच्या रूपाने सेवा
5. श्री मायली मुरगन सेलप्पन, धम्म लिवेणी, तमिलनाडु साठी केंद्र आचार्यांची सहायता

### नव नियुक्त

#### भिक्षु/भिक्षुनी आचार्य

1. भिक्षु अनुरुद्ध, नेपाळ
2. अ-नागारिका मुदिता, नेपाळ
3. Ven Bhikkhuni Bodhicitta, Sri Lanka

### नव नियुक्त

#### सहायक आचार्य

1. श्री आशीष रावटे, मुंबई, महाराष्ट्र
2. श्रीमती रेणुका डागा, ठाणे, महाराष्ट्र

3. श्री मंदार देशपांडे, बीड, महाराष्ट्र
- 4-5. श्री उमाशंकर सोनटके व श्रीमती पारुल मेश्राम, नागपुर, महाराष्ट्र
6. श्रीमती रेखा गोखे, नागपुर, महाराष्ट्र
7. कृ. माया फुले, यवतमाळ, महाराष्ट्र
- 8-9. श्री महेंद्र कुमार व श्रीमती परागी सोनी, वडोदरा, गुजरात
10. श्रीमती रोहिणी देसाई, सूरत, गुजरात
11. श्री अरविंद रेड्डी, हैदराबाद
12. श्री अमरनाथ मेडा, सूर्यपेट, तेलंगाना
13. श्री लक्ष्मी नारायण वुम्मिदी, तिरुपति, आन्ध्र प्रदेश
14. श्री कुमार योनजोन, सिक्किम
15. कृ. गीता रोका, नेपाळ
16. श्रीमती राधा गोयल, नेपाळ
17. Mr. Feng Wei, China
18. Mrs. Soraya Pitanusorn, Thailand

### बाल शिबिर शिक्षक

1. डॉ. हिमांशू कुमार सिंह, गया, बिहार
2. कृ. केश्वी, गया, बिहार
3. श्रीमती मंजू चांडक, पटना, बिहार
4. श्री राहुल आनंद, गोपालगंज, बिहार

### ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोरार्ई, मुंबईमध्ये

#### 1. एक दिवसीय महाशिबिर:

1. रविवार 3 मे, 2026 बुद्धपौर्णिमेच्या निमित्ताने,
2. रविवार 26 जुलै, आषाढ पौर्णिमे (धम्मचक्रपवत्तन दिवसा) च्या निमित्ताने,
3. रविवार 4 ऑक्टोबर, शरद-पौर्णिमा तसेच पूज्य गुरुजींच्या पुण्यतिथी निमित्ताने.
4. रविवार 17 जानेवारी, 2027 सयाजी ऊ बा खिन तसेच माताजींच्या पुण्यतिथी निमित्ताने,

#### 2. एक दिवसीय शिबिरे दररोज:

यांच्या व्यतिरिक्त विपश्यना साधकांकरिता पगोडामध्ये दररोज एक दिवसीय शिबिरे आयोजित केली जात आहेत. कृपया सामिल होण्यासाठी खालील लिंकचे अनुसरण करावे आणि एका मोठ्या समूहात ध्यान करण्याच्या अपार सुखाचा लाभ घ्यावा- समगानं तपोसुखो। महाशिबिर तसेच एक दिवसीय शिबिरांकरिता संपर्क: 22 50427500 (Board Lines) - Extn. no. 9, मो. +91 8291894644. (दररोज 11 ते 5 वाजेपर्यंत) Online registration: <http://oneday.globalpagoda.org>; Email: [oneday@globalpagoda.org](mailto:oneday@globalpagoda.org)

#### 3. 'धम्मालय' विश्राम गृह

एक दिवसीय महाशिबिराकरिता आल्यावर रात्री 'धम्मालय' मध्ये विश्रामासाठी सुविधा उपलब्ध आहे. अधिक माहिती आणि बुकीगकरिता संपर्क: 022 50427599 or Email- [info.dhammalaya@globalpagoda.org](mailto:info.dhammalaya@globalpagoda.org) or [info@globalpagoda.org](mailto:info@globalpagoda.org)

### दोहे धर्माचे

धन वैभव ऐश्वर्याच, भले लागो अंवार।  
या नश्वर उपभोगांत, कोठे अमर सुख सार?  
धन वैभव उपभोग सर्व, भोगे दुख अजाण।  
अनासक्तीने च भोगे, बने सुखांची खाण॥  
केवळ संग्रहच रे करी, वितरण करी न कोय।  
अशा च लुब्ध समाजात, क्षुब्ध सर्व जण होय॥  
दान सुखाचे मूळ रे, कर च परिग्रह दूर।  
हल्के फुल्के चित्त राहो, मंगलाने भरपूर॥

### दोहे धर्माचे

दुःख खरच रे जाणले, जाणले दुःख निदान।  
दुःख निवारण च केले, कर उपचार सुजाण॥  
शासनात जागो धर्म, उखडे भ्रष्टाचार।  
धर्नांमध्ये जागो धर्म, शुद्ध होवो व्यापार॥  
मन प्रतिपल मुदित होय, दान च करी परहित।  
या मोदाच्या बीजाने, सुख निपजे च अगणित॥  
दान दिले खाऊ काय? दानव चिंतन होय  
खाल्ले सर्व, देऊ काय? दैवी चिंतन होय॥

“विपश्यना विशोधन विन्यास” साठी प्रकाशक व संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरी, इगतपुरी- 422 403, दूरध्वनी: (02553) 244086, 244076-

मुद्रण स्थान : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, 259, सीकॉफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2569, 15 एप्रिल, 2026, वर्ष 2, अंक 2

वार्षिक सदस्यता शुल्क ₹ 100.00, (भारताबाहेर पाठविण्यासाठी US \$ 50,) रजि. नं. MAHMAR/2017/72685. Postal Regi. No. NSK 286/2024-2026 प्रति अंक शुल्क ₹ 0.00

Posting day-15<sup>th</sup> of every month Posted at Iगतपुरी-422 403, Dist. Nashik (M.S.) (किरकोळ विक्री होत नाही)

DATE OF PRINTING: 10 April, 2026,

DATE OF PUBLICATION: 15 April, 2026

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403

जिल्हा-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

फोन : (02553) 244998, 244076, 244086,

244144, 244440 मोबा. 9405618869

Email: [vri\\_admin@vridhamma.org](mailto:vri_admin@vridhamma.org);

Course Booking: [info.giri@vridhamma.org](mailto:info.giri@vridhamma.org)

Website: [www.vridhamma.org](http://www.vridhamma.org)