



साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

विपरसना

साधक (मराठी)

बुद्धवर्ष 2569, 15 नोव्हेंबर, 2025, वर्ष 1 अंक 9 (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

धम्मवाणी

नाभिनन्दामि मरणं, नाभिनन्दामि जीवितं ।
कालञ्च पटिकङ्कामि, सम्पजानो पतिस्सतो ॥

— थेरगाथापाळी 196, निसभत्थेरगाथा

ना मृत्यूचे अभिनंदन करतो आणि ना जगण्याचे. संप्रज्ञ
आणि सजग राहून आपल्या वेळेची प्रतीक्षा करतो.

सत्तर वर्षे पूर्ण झाली

जीवनाने सत्तर शरद पाहिले. माहीत नाही आणखी किती शिल्लक राहिलेत. जे राहिले आहेत त्यांचा कसा सदुपयोग होईल? हीच सजगता बनून राहो.

या प्रसंगी कल्याणी भगवद्-वाणीचे काही बोल मनावर उमटत आहेत. प्रसंग आहे श्रावस्तीचा, अनाथपिंडिकच्या जेतवनारामामधला. वेळ आहे रात्रीची. कोणी देवपुत्र भगवानांना भेटायला आला आहे. तो भगवानांसमोर एका गाथेत आपले विचार प्रकट करतो —

अच्चेन्ति काला, तरयन्ति रत्तियो, वयोगुणा अनुपुब्बं जहन्ति ।

एतं भयं मरणे पेक्खमानो, पुज्जानि कयिराथ सुखावहानि ॥

— वेळ निघून चालली आहे, रात्री पुढे सरकत चालल्या आहेत, आयुष्य क्रमशः संपत चालले आहे. (येणाऱ्या) मृत्यूच्या त्या भयाला पाहत, सुखद फळ देणाऱ्या पुण्यांचे संपादन करा.

म्हणणाऱ्याने ठीकच म्हटले— खरोखर:-

“सुबह होती है, शाम होती है, उम्र यो ही तमाम होती है ।”

(सकाळ होते, संध्याकाळ होते, आयुष्य असेच संपून जाते.)

कुठे हे अनमोल मानवी जीवन असेच व्यर्थ संपून जाऊ नये. भले येणाऱ्या मृत्यूच्या भयाने का होईना पण सुखद फलदायी पुण्यकर्मांमध्येच लागावे. पाप-कर्मांचे संपादन कराल तर फलस्वरूपी दुःखांचा सामना करावा लागेल. पुण्य-कर्मांचे संपादन कराल तर फलस्वरूपी सुख मिळवाल. प्रकृतीचा हा अतूट नियम आहे. त्यामुळे पाप-कर्मांपेक्षा पुण्य-कर्मांचे संपादन करणे उचित आहे. अकुशलपेक्षा कुशलचे संपादन योग्य आहे- दुःखांपासून वाचण्यासाठी, सुख भोगण्यासाठी.

परंतु या सतत बदलत राहणाऱ्या सुख-दुःख, दुःख-सुखाच्या लोकचक्रात न जाणे केव्हापासून भरडत आलो आहोत आणि हे सांसारिक सुख-दुःखाचे भव-भ्रमण पुढे न जाणे कुठपर्यंत असेच चालत राहील? भगवानांनी या भव-संसरणातून पूर्णपणे विमुक्त होण्याचा सहज, सरळ मार्ग शोधून काढला. त्याला सर्वाकरीता सुलभ बनवले. लोकांना मुक्तीदायिनी विपश्यना विद्या शिकवली जिच्या अभ्यासाने भव-मुक्त होऊन या अनित्य-धर्मा, लौकिक सुखांपासून कितीतरी श्रेष्ठ, नित्य, शाश्वत— निब्बानं परमं सुखं, म्हणजे,

निर्वाणाचे परम सुख प्राप्त करता येईल, परम शांती प्राप्त करता येईल. परंतु हे तेव्हाच शक्य आहे की जेव्हा लोकीय सुख-भोगांच्या मागे बेभानपणे पळणाऱ्या अभीप्से(प्रबळ इच्छे)चा स्वभाव तुटेल. आणि विपश्यना हेच करविते. अंतर्मनाच्या सखोलतेत आसक्ती-द्वेषाच्या संस्कारांचा प्रजनन करत राहण्याचा स्वभाव तोडते. सुखाच्या प्रति आसक्ती आणि दुःखाच्या प्रति द्वेषाच्या संस्कारांचे उत्खनन करते. अंध-प्रतिक्रियेच्या दीर्घकालीन स्वभावाचे उन्मूलन करते. जोपर्यंत लोकीय सुखांच्या प्रति आसक्ती राहिल, तोपर्यंत लोकीय दुःखांच्या प्रति द्वेषही जागतच राहिल आणि या दोन्हीमुळे लोकचक्र चलायमानच चलायमान राहिल. लोकचक्र तुटेल तेव्हाच तर लोकातीत, भवातीत, इंद्रियातीत परम शांतीची प्राप्ती होईल. याच हेतूने भगवानांनी विपश्यनेची कल्याणकारिणी साधना शिकवली.

याकडेच इशारा करत भगवानांनी चार चरणांची वरील गाथा ऐकून तिच्या चौथ्या चरणाला बदलत म्हटले:-

लोकामिसं पजहे सन्तिपेक्खो — परम शांतीची अपेक्षा ठेवणाऱ्याने लोकीय सुखाच्या अभीप्सेला त्यागले पाहिजे.

विपश्यना साधनेच्या गंभीर अभ्यासानेच ही अभीप्सा सुटून जाते. हा अभ्यास करताना साधकाला समोर येणाऱ्या मृत्यूच्या प्रति सजगता अवश्य बनवून ठेवली पाहिजे, परंतु मृत्यूचे रंचमात्रही भय असू नये. मृत्यू केव्हाही येवो आपल्याला प्रसन्न चित्ताने त्याच्यासाठी नेहमी तयार राहिले पाहिजे.

विपश्यी साधकाने जीवनातील कोणत्याही जन्म-दिवसाच्या मुक्कामावर एक दृष्टी भूतकाळावर टाकून अवश्य पाहिले पाहिजे. आत्तापर्यंतच्या जीवनात ज्या चुका झाल्या आहेत त्या भविष्यात होऊ देऊ नयेत याचा पुन्हा दृढ संकल्प केला पाहिजे. जी सत्कर्म आत्तापर्यंत केली आहेत ती उरलेल्या आयुष्यातही करत राहण्यासाठी कृत-संकल्प झाले पाहिजे. सर्वात महत्वपूर्ण सत्कर्म तर मुक्तीदायिनी भगवती विपश्यनेचा अभ्यासच आहे. तो सुटता कामा नये. सतत चालूच रहावा. आजच्या अभ्यासाला उद्यावर टाकू नये. भगवानांचे हे बोल कानांमध्ये नेहमी सावधानतेच्या इशान्याप्रमाणे गुंजत राहोत:-

अज्जेव किच्चमातप्यं, को जज्जा मरणं सुवे — तपण्याचे काम आजच करा. त्याला उद्यावर ढकलू नका. कोण जाणे उद्या सकाळीच मरण येईल.

मृत्यूला आमंत्रित करण्याची आवश्यकता नाही, परंतु तो आला तर त्याच्याने भयभीत होण्याचीही आवश्यकता नाही. आपण त्याच्यासाठी प्रत्येक क्षणी तयार राहू.



आपल्याला वेळोवेळी मरणानुस्सति (मरणानुस्मृती) चा अभ्यास करत राहिले पाहिजे. मी आपल्या अनुभवाने पाहिले आहे की हे अत्यंत लाभदायी ठरते. असे करताना कधी-कधी आपल्या मनाची तपासणी करून पाहिले पाहिजे की जर उद्या सकाळीच मृत्यू आला तर या जीवनाच्या अंतिम क्षणाची अवस्था कशी असेल? काय कोणती अभीप्सा तर बरोबर राहणार नाही ना, भले मग ती धर्म-कार्य पूर्ण करण्याचीही अभीप्सा असेना का? अथवा जेव्हा कधी एखाद्या भावावेशाचा संस्कार मनात जागला तर त्वरीत मरणानुस्सति करत पाहिले पाहिजे की जर पुढच्या क्षणीच माझा मृत्यू झाला तर हा भावावेश या भव-धारेला कोणते भयावह वळण देईल? ही शुद्ध जागताच भावावेशातून सुटका मिळवणे सोपे होऊन जाते.

वेळोवेळी मृत्यूची रिहर्सल करण्याचा एक लाभ हा देखील होतो— मन हा विचार करते की न जाणे किती जन्मांपासून भव-संसरण करत आलो आहे. यावेळी कोणत्यातरी पुण्यामुळे मानवाचे अनमोल जीवन मिळाले आहे. शुद्ध धर्माशी संपर्क झाला आहे. पोकळ कर्मकांडांपासून आणि व्यर्थ, निरर्थक दार्शनिक मान्यतांपासून तसेच सांप्रदायिक बेड्यांच्या बंदीतून मुक्त, शुद्ध धर्माच्या प्रति श्रद्धा जागली आहे तेव्हा यापासून मी काय लाभ प्राप्त केला? याचा हिशोब समोर येतो त्यामुळे जी कमतरता राहिली आहे तिला पूर्ण करण्याचा उत्साह जागतो. मृत्यू उद्या सकाळीच येईल किंवा शंभर शरद पूर्ण करून येईल हे मी नाही जाणत. परंतु जितके दिवस जगायचे आहे, मोठ्या प्रसन्न-चित्ताने आपल्या पुण्य-पारमितांना पूर्ण करण्यात लागेन आणि मानवी जीवनाला सार्थक बनवून घेईन. परिणाम जो येईल तो येईल, जेव्हा येईल तेव्हा येईल. त्याला धर्मावर सोडून देऊ. आपल्याकडून यथाशक्ती या महत्वपूर्ण जीवनातील शिल्लक राहिलेल्या वेळेचा चांगल्यात चांगला सदुपयोग करत राहू. या निमित्ताने प्रेरणामयी भगवद्-वाणीचे हे उद्धोधन नेहमी बरोबर राहो—

उत्तिष्ठे नप्पमज्जेय्य, धम्मं सुचरितं चरे ॥

— उठा, आळस न करता भल्या प्रकारे धर्माचरणात रत व्हा.

आणि लागूनच राहीन धर्माचरणात. परिणाम आपोआपच मंगलमयी येतील.

— वर्ष 23, बुद्धवर्ष 2537, 26-02-1994, अंक 9 मधून साभार



प्रश्नोत्तर : वार्षिक संमेलन, धम्मगिरी, मार्च 1980

● प्रश्न: साधकाने आपल्या प्रियजनाच्या मृत्यूच्या दुःखाचा सामना कसा करावा?

— खूप चांगला प्रश्न आहे. बऱ्याचदा ही गोष्ट लोकांच्या लक्षात येत नाही की एकीकडे तर आपले कोणीतरी प्रिय मरण पावले आहे आणि आम्हाला असे वाटते की जो गेला तो गेला, पुन्हा परत येणार नाही. प्रत्येक दुःखी जण ही गोष्ट जाणतो की घरातील जी व्यक्ती मरण पावली आहे ती आमच्या हजार रडण्यानेही परत येणार नाही. आमच्या हजार अनुनय-विनय करण्यानेही परत येणार नाही. परंतु तरीही तिची आठवण काढून रडत असतो. तो हे समजत नाही की रडताना ज्या प्रकारचे विषाद-पूर्ण, दुःख-पूर्ण तरंग जे मी निर्माण करीत आहे आणि त्या व्यक्तीला आठवून करीत आहे, ते तरंग त्या व्यक्तीकडे खेचल्यासारखे निघून जातील, हा प्रकृतीचा आपला एक नियम आहे. एकीकडे आपल्याला असे वाटते की जो आमचा प्रिय मरण पावला तो परत तर येणार नाही, पण तो जिथे कुठे असेल तिथे सुखी असो, शांत असो, त्याचे भले होवो, त्याचे मंगल होवो. कोणालाही असे वाटणार नाही की आपली जी प्रिय व्यक्ती मरण पावली आहे ती अशीच दुःखी व्हावी जशी की यावेळी मी दुःखी आहे. असे तर कोणालाच वाटणार नाही ना. आणि करतात अगदी याच्या विपरीत. तिला आठवून जे दुःखाचे तरंग निर्माण करतील, ते तरंग त्या व्यक्तीला ती जिथे कुठे असेल, तिला दुःखी बनवतील. त्या

बिचारीला हे देखील कळणार नाही की मी का दुःखी होत आहे? कारण की तिला आपल्या पूर्व-जन्माची कोणतीच स्मृती राहिली नाही. कोण आहे, कुठे कोणी माझे प्रियजन रडत आहे आणि त्याच्यामुळे मी व्याकुळ होत आहे? तिला काहीच माहीत नाही. तिला केवळ तरंग मिळत आहेत आणि ती व्याकुळ होत आहे, व्याकुळ होत चालली आहे. तर जिला आपण सुखी ठेवू इच्छित आहोत तिला आणखीन दुःखी बनवत चाललो आहोत. एक मोठी हानी ही झाली.

दुसरी मोठी हानी ही झाली की आम्ही रडून-रडून यावेळी जे बीज टाकत आहोत, ते रडण्याचेच बीज टाकत आहोत? जो संस्कार बनवत आहोत तो रडण्याचाच संस्कार बनवत आहोत. हे बीज जे आम्ही टाकत आहोत, प्रकृती या गोष्टीला पाहत नाही की या बिचाऱ्याचे कोणीतरी प्रिय मरण पावले आहे म्हणून हा रडत आहे. याला आणखी कष्ट का देऊ? प्रकृती आंधळी आहे - या बाबतीत. जसे बीज, तसे फळ. आपण बीज रडण्याचे टाकत आहोत, ते पुढे रडणेच आणेल. का रडला, कोणत्या कारणामुळे रडला, याचे रडणे तर खूप योग्यच होते, या साऱ्या गोष्टी प्रकृती नाही जाणत. बीज रडण्याचे टाकले, पुढे जाऊन फळ तसलेच, रडण्याचेच येईल, कारण की आपण आपल्या मनाचा स्वभाव रडण्याचा बनवला. प्रकृती काय आहे? स्वभाव आहे. आपण रडण्याचा जो स्वभाव बनवला, तो वाढत, वाढत, वाढत पुढे जाऊन अशी परिस्थिती निर्माण करेल ज्याच्यात रडणेच रडणे येणार आहे. आपली हानी करून घेतली. जो मरण पावला त्याचीही हानी केली.

आणि तिसरी गोष्ट, जितका वेळ हा रडण्याचा संस्कार आपण बनवत चाललो आहोत, आस-पासच्या साऱ्या वातावरणात रडण्याचे तरंग, विषादाचे तरंग भरत आहोत. तेव्हा परिवारात आणखी जितके लोक आहेत, होऊ शकते, ते आत्ता यावेळी रडत नाहीत, त्यांनाही रडण्याचे तरंग देऊ लागलो, साऱ्या वातावरणाला व्याकुळ बनवून टाकले. अशा प्रकारे तीन तऱ्हेने हानी केली.

चांगला साधक या गोष्टीला त्वरीत समजून घेईल— अरे जो माझा प्रियजन मरण पावला, त्याला तर मी दुःखी बनवू इच्छित नाही. जशीही त्याची आठवण आली आणि जुन्या सवयीमुळे मनात रडू येणे सुरू झाले, लगेच थांबवले. याच्याऐवजी मैत्री देणे सुरू केले. हे आठवले - तुझे मंगल होवो, तुझे कल्याण होवो, तुझे भले होवो, तुझी स्वस्ति-मुक्ती होवो. हे जे तरंग त्याच्याजवळ पोहोचतील, भले त्याला कळणार नाही की काय कारण आहे, पण आतमध्ये खूप आल्हाद जागेल. त्याला खूप प्रसन्नता वाटेल. आपल्याला वाटते की त्याने प्रसन्न व्हावे आणि आपण त्याला प्रसन्न करण्याचे काम सुरू केले त्यामुळे तो सुखी झाला. दुसरी मोठी गोष्ट ही की आम्ही मंगल मैत्रीचे बीज टाकले. मंगल मैत्रीची बीजे आमच्यासाठी मंगलच आणणारे आहेत भविष्यात. आपले भविष्य सुधारले. आसपासच्या साऱ्या वातावरणाला या मंगल मैत्रीच्या वातावरणाने भरून टाकले. घरात दुःख पसरले आहे, कोणी व्यक्ती मरण पावला, विषाद पसरलेला आहे. आपण मंगल मैत्रीचे काम सुरू केले तेव्हा साऱ्या वातावरणातील विषादाला दूर करू लागलो, त्याच्या दुःखाला दूर करू लागलो. घरातील लोकांचे, परिवारातील लोकांचे, त्यांचेही कल्याण झाले. विपश्यी साधकाने ही समज ठेवली पाहिजे की जो प्रियजन निघून गेला, त्याची आठवण येताच, जर चुकून-माकून मनात विषाद आला तर त्वरीत थांबवावा. थोडा वेळ साधना करावी. समतेत यावे आणि मंगल मैत्री देणे सुरू करावे. ही गोष्ट खूप चांगल्या रीतीने समजून घेतली पाहिजे की हवे तर आपण दुःखाचे तरंग निर्माण करू किंवा सुखाचे, ज्या कोणाला आठवून पाठवू, तिथपर्यंत ते तरंग पोहोचतीलच. बऱ्याच वेळा आपल्या जीवनात पाहत असाल की काही कारण नसताना खूप उदास वाटत आहे. कोणती गोष्ट अशी झालेली नाही उदास होण्याची, बाहेर कोणती घटनाही घडली नाही आणि तरीदेखील खूप उदास वाटत आहे तेव्हा समजले पाहिजे की कुठून ना कुठून तरी उदासीचे तरंग येऊन मला स्पर्श करीत आहेत. बऱ्याच वेळा विना कारणच कारण आतमध्ये प्रसन्नता, खूप उल्हास, खूप आनंद वाटू लागला, कोणतेच कारण नजरेला येत नाही. तेव्हा कोणते ना कोणते बाहेरचे तरंग असे येत आहेत जे मला प्रिय वाटत आहेत आणि आनंद वाटत आहे. या सिद्धांताला समजून घेत जे कोणी प्रिय मरण पावले, त्याची आठवण आली तर मैत्रीच मैत्री, मैत्रीच मैत्री.



आहे. 120 साधकांकरीता या केंद्राच्या निर्माणकार्यात 9.5 करोड खर्च येण्याचा अंदाज आहे. जे साधक-साधिका या पुण्यकार्यात सहयोगी बनून पुण्यार्जन करू इच्छितात त्यांनी संपर्क करावा:- Mob. 9824897251, 9909525575, Email: vagadvipassanakendra@gmail.com

A/C Name: Vagad Vipassana Kendra, Bank of India, Rapar, A/C No. 382810210000196, IFSC Code: BKID0003828.

दोन्ही केंद्रांना दानासाठी 80-G ची सुविधा उपलब्ध आहे. रिसीटसाठी संपर्क अवश्य करावा.



अतिरिक्त उत्तरदायित्व

- 1-2. श्री गौतम गोस्वामी आणि श्रीमती प्रज्ञा गोस्वामी, धम्म रव, वागड विपश्यना केंद्र, रापर-कच्छ तसेच धम्म अरुण, अंजार विपश्यना केंद्र, अंजार-कच्छ च्या केंद्र-आचार्यांच्या रुपात सेवा
3. श्री अर्जुन भार्गव, धम्मलद्ध, लेह-लद्दाख च्या केंद्र-आचार्यांची सहायता

नव नियुक्त

सहायक आचार्य

1. श्री आदित्य सेजपाल, मुंबई
2. श्री प्रदीप पाटील, जळगाव
3. श्रीमती कृष्णा नेगी, पंजाब

4. श्री श्रीकुमार चन्द्रन एम., वायनाड
5. श्रीमती प्रीती पुरेचा, ओमान
6. Ms. Amornrat Aungwerojwit, Thailand
7. Ms. Manee Khumtai, Thailand
8. Ms. Sophany Sok, Cambodia

बाल शिबिर शिक्षक

1. श्री विनोदकुमार वी. चेंगलपट्ट
2. श्रीमती उषाबेन डाकी, जूनागढ
3. श्री खोदीदास परमार, राजकोट
4. डॉ. संजय क्याडा, राजकोट
5. श्रीमती हिरल अमलानी, राजकोट
6. Mrs. Somealea Ung, France

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोरार्ई, मुंबईमध्ये

1. एक-दिवसीय महाशिबिर:

1. रविवार, 18 जानेवारी, 2026 माताजींच्या (5 जानेवारी, 2016) तसेच सयाजी ऊ बा खिन (19-1-1971) यांच्या पुण्य-तिथीच्या निमित्ताने

2. एक दिवसीय शिबिरे दररोज:

यांच्या व्यतिरिक्त विपश्यना साधकांकरीता 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’ सर्वासाठी संपर्क: 022 50427500 (Board Lines) - Extn. no. 9, मो. +91 8291894644. (दररोज 11 ते 5 वाजेपर्यंत) Online registration: <http://oneday.globalpagoda.org/register>; Email: oneday@globalpagoda.org

3. ‘धम्मालय’ विश्राम गृह

एक दिवसीय महाशिबिराकरीता आल्यावर रात्री ‘धम्मालय’ मध्ये विश्रामासाठी सुविधा उपलब्ध आहे. अधिक माहिती आणि बुकींगकरीता संपर्क: 022 50427599 or Email- info.dhammalaya@globalpagoda.org or info@globalpagoda.org

दोहे धर्माचे

अनेक जन्म पिसत राही, लोकचक्र विक्राळ।
पुन्हा पुन्हा रे जन्मलो, गिळत असे रे काळ॥
उखडती मुळे कर्माची, पथ मिळे च उपयुक्त।
जन्म मरणाचे च दुःख, सहज होईन मुक्त॥
अंतिम भव रे बुद्धांचा, ज्या धरतीवर होय।
ती धरती पावन बने, जन जन पूजित होय॥
अगणित जन्मांमध्ये सर्व, पूर्ण पारमी होय।
तर त्या सात्विक सत्वात, बोधि अवतरीत होय॥

दोहे धर्माचे

दुःखच जन्मात, मरणात, जरा रोग दुःख होय।
या दुःखी संसारात, सुखी दिसे ना कोय॥
जेव्हा जगीच जन्मलो, झालो काळाचा घास।
जरा व्याधीचे च दुःख, करी रे मज भकास॥
जसे वार्धक्य येई, घेऊन तीव्र शोक।
दुर्बलता, असमर्थता, साथ आणले रोग॥
व्याधी च कष्टदायी, कोणताही च होय।
भव व्याधीहून दुःखद, अन्य न कोणी 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 नोव्हेंबर 2025, वर्ष 1, अंक 9

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-15th of every month Posted at **Igatpuri-422 403, Dist. Nashik (M.S.)** (किरकोळ विक्री होत नाही)

DATE OF PRINTING: 10 November, 2025,

DATE OF PUBLICATION: 15 November, 2025

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403

जिल्हा-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

फोन : (02553) 244998, 243553, 244076,

244086, 244144, 244440

Email: vri_admin@vridhamma.org;

Course Booking: info.giri@vridhamma.org

Website: www.vridhamma.org