E-Newsletter
साधकांचे
मासिक प्रेरणा पत्र

विपश्यना

साधक (मराठी)

वार्षिक शुल्क रु. ३०/-
आजीवन शुल्क रु. ५००/-

बुद्धवर्ष 2564, भाद्रपद पौर्णिमा (ऑनलाईन), २ सप्टेंबर, 2020, वर्ष 4 अंक 7

वेगवेगळ्या भाषेतील पत्रिकांसाठी पाहाः http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx

धम्मवाणी

अत्तना हि कतं पापं, अत्तना संकिलिस्सति।
अत्तना अकतं पापं, अत्तनाव विसुज्झति।
सुद्धी असुद्धि पच्चत्तं, नाञ्ञो अञ्ञं विसोधये॥

धम्मपदपालि- 165, अत्तवग्गो.

आपल्याद्वारे केलेले पापच आपल्याला मलीन करते. स्वतः पाप केले नाही तर माणूस स्वतःच विशुद्ध बनेल. शुद्धी-अशुद्धी तर प्रत्येक माणसाची आपापली आहे. (आपापल्या चांगल्या-वाईट कर्मांच्या परिणाम स्वरूप आहे) कोणी एक भले कोणा दुसऱ्याला कसा बरे शुद्ध करू शकतो?

प्रारंभिक अडचणींमध्ये सफलता

(बाबू भैयाशी केलेल्या पत्रव्यवहाराचे अंश)

१९६९ मध्ये पूज्य गुरुजी सत्यनारायण गोयंकाजी भारतात आल्यानंतर बर्मा (आजचे म्यंमा) मध्ये त्यांचे मोठे भाऊ श्री बाबूलाल गोयंका (बाबू भैया) आणि त्यांचा सगळा परिवार तसेच पूज्य माताजी रंगून मध्येच होते. ते सर्व सतत सयाजी ऊ. बा. खिन यांच्या आंतरराष्ट्रीय विपश्यना केंद्रात जाऊन सामूहिक साधना करीत असत आणि साधना शिबिरात भाग घेत असत. श्री बाबूलालजी त्यावेळी पूज्य गुरुजी आणि सयाजी यांच्यामध्ये एक सेतूचे काम करीत होते. पूज्य गुरुजी हिंदीत पत्र लिहून आपल्या अडचणी सांगत किंवा सयाजींना कोणता प्रश्न विचारीत अथवा येथील शिबिरे आणि साधकांविषयी जी माहिती पाठवीत, ती श्री बाबूलालजी वाचून बर्मी भाषेत सयाजी आणि मा सयामांना यांना ऐकवीत असत आणि त्यांच्याकडून जे मार्गदर्शन किंवा मैत्री मिळे ती हिंदी भाषेत आपल्या हस्तलिखित पत्रांच्या माध्यमांतून भारतात पूज्य गुरुजींना योग्यवेळी जशीच्या तशी अवगत करून देत असत. त्या पत्रामधूनच २९ सप्टेंबर १९६९ च्या पत्राचे काही अंश खाली उद्धृत करीत आहोत. ह्या पत्राने स्पष्ट होते की पूज्य गुरुजी त्या दिवसांच्या प्रतिकूल परिस्थितीतसुद्धा आपल्या धर्म बळावर, मैत्री बळावर तसेच प्रज्ञेच्या बळावर आणि पूज्य सयाजी ऊ. बा खिन यांच्याकडून निरंतर प्राप्त होणा-या मैत्रीच्या बळावर ह्या दुःशक्तींना पराजित करीत धर्म चक्राला सफलतापूर्वक पुढे नेत राहिले. वाचकांच्या प्रेरणेसाठी पूज्य गुरुजींच्या त्या दिवसांतील पत्रात उल्लेखित शिबिर आणि साधनेसंबंधी ज्या सूचना जनसामान्यांना योग्य असतील त्यांना आम्ही ह्या पत्रिकेच्या माध्यमातून आपल्यासोबत मांडत जाऊ.

(ह्या पूर्वीच्या दोन शिबिरांची माहिती आत्तापर्यंत मिळू शकली नाही. मिळाल्याबरोबर त्यातीलही काही भाग आपल्यासमोर ठेवू) (सं)

पूज्य गुरुजींच्या सातव्या पुण्यतिथीनिमित्त प्रस्तुत आहे त्यांचे हे पत्र-

मुक्कामः नवी दिल्ली, २९ सप्टेंबर १९६९

बाबू भैया सादर नमस्कार-

एक महिन्यापेक्षा जास्त दिवस झाले मी तुम्हाला १४ ते २४ ऑगस्ट दरम्यान मुंबईत लावलेल्या तिसऱ्या साधना शिबिराचे वर्णन आत्तापर्यंत लिहून पाठवू शकलो नाही. आता तर त्या साधना सत्राच्या कितीतरी तपशीलवार गोष्टी विस्मृतीच्या गर्भात सामावल्या असतील. ठीक आहे, जितक्या काही आठवणी आहेत त्या भविष्यासाठी सुखद स्मृतींच्या रुपात सुरक्षित ठेवण्यासाठी लिहून पाठवीत आहे.

हे शिबिर मुंबईमधील साधकांच्या प्रबळ आग्रहामुळेच लावले होते आणि मी सुद्धा हे लावू इच्छित होतो कारण पूज्य पिताजींची विपश्यना जागणे बंद झाले होते. आईची विपश्यना जागत होती पण तिच्या शरीरात पीडा होत होती आणि पायाच्या दुखण्यासोबत कमरेचे दुखणे ही सुरू झाले होते. ह्या दोघांची विपशना उत्तम प्रकारे जागवून त्यांना ह्या पुण्य मार्गावर दृढतापूर्वक आरूढ करून देण्याची तीव्र आकांक्षा होती. परंतु मी हे सुद्धा जाणत होतो की काही परिस्थितींमुळे ते दोघे मुंबई सोडून अन्यत्र कोठे लावलेल्या साधना शिबिरात सम्मिलित होण्यासाठी पोहोचू शकणार नाहीत. म्हणून विषेशतः त्या दोघांच्या लाभासाठी मुंबईत दुसरे शिबिर लावणे अनिवार्य समजलो आणि आता मनात कधी-कधी मुंबईत तिसरे शिबिर लावण्याची इच्छा होते, त्याच्या मुळाशी सुद्धा ह्या दोघांची सम्मिलित होऊ शकण्याची संभावना गृहीत आहे. भले, कोणतेही कारण असो हे दुसरे शिबिर लागले आणि आई- वडीलांच्या सोबत अन्य पंधरा-सोळा बंधू भगिनींचे कल्याण झाले.

मद्रासच्या शिबिरानंतर मी काही दिवस ताडेपल्ली गुडम येथील आपल्या राइसब्रान फॅक्टरीच्या कॅम्पस मध्ये राहिलो.

येथे राधे-विमला सोबत साधना करून माझी साधना सुद्धा पुष्ट केली. त्यानंतर गाडीने १२ ऑगस्टला सकाळी आठ वाजता हैदराबादला पोहोचून आपल्या जुन्या बर्मी मित्रांना भेटलो तसेच अन्य काही बर्मी विस्थापितांना भेटलो. तेथे सुद्धा चर्चे दरम्यान शिबिर लावण्याची मागणी झाली. परंतु वेळेअभावी ती स्वीकार करु शकलो नाही.

मुंबईला पोहोचल्यानंतर आणखी एक अडचण समोर आली. ज्या विजय अडुकियाने पहिल्या शिबिराच्या व्यवस्थेचा सगळा भार आपल्या डोक्यावर घेतला होता, तो बिलकुल असहाय दिसू लागला. त्याच्याजवळ कोणी असा माणूस नव्हता जो आवश्यक व्यवस्थेसाठी धावपळ करू शकेल. तो डेडराजवरच निर्भर राहण्याची गोष्ट करू लागला आणि डेडराज मोठ्या भावाच्या कार्यालयीन कामात इतका गुंतलेला होता की त्याला काही सांगणेही कठीण होते. कोणाला काय सांगणार? काही समजत नव्हते. ह्या दुविधेमध्ये सगळा दिवस निघून गेला. संध्याकाळी चार वाजता मनात असा एक विचार आला की ह्यांनी ह्या वेळी जे रु ५००/- भाडे देऊन साधनेसाठी कोठी घेतलेली आहे तिला एकदा पुन्हा पाहून तर घेऊ. जरी मागच्या प्रवासात मी तिला पाहिले होते, तरीही एकदा पाहून घेण्याची इच्छा झाली. एका साधकाला बरोबर घेऊन तेथे पोहोचलो तर तेथे वेगळेच चित्र दिसत होते. कोठीचा मालक आलेला होता आणि मॅनेजरने ज्या धर्मभावनेने प्रभावित होऊन १० दिवसांसाठी रु. ५००/- मध्ये ती कोठी दिली होती, ती देण्यास मालक नकार देत होता. ही कोठी विवाह समारंभासाठी रु ५०० रोज अशा हिशोबाने दिली जात असे आणि आता जरी लग्न-समारंभाचे मुहूर्त नसल्यामुळे रिकामीच होती तरीही मालकाने स्पष्ट नकार दिला आणि मॅनेजर निष्प्रभ होऊन असहाय दिसू लागला. आमच्यापैकी कोणीही अशा परिस्थितीसाठी तयार नव्हते. दुसऱ्या दिवशी शिबिर लागणार आहे आणि आज संध्याकाळ पर्यंत आमच्याजवळ कोणतेही ठिकाण उपलब्ध नाही. ह्या अप्रिय स्थितीत आम्ही दुसऱ्या ठिकाणाच्या शोधात निघालो आणि रात्री आठ वाजता मुंबईपासून २ तासांच्या अंतरावर एक ठिकाण मिळाले. परंतु तेथील दशा पाहून जीव घाबरला. एक तर हे की इतक्या दूर कोण आमची व्यवस्था बघेल? आणि दुसरे असे की त्या ठिकाणी एकही खोली अशी नव्हती की ज्यामध्ये सर्व साधक एकत्र बसून ध्यान-भावना करू शकतील आणि संध्याकाळी धर्मचर्चा ऐकू शकतील. अशा परिस्थितीत रात्री खिन्न मनाने झोपलो. परंतु सकाळी माहीत झाले की विजयचा मेहुणा नेमानीया, यांच्या जाती बांधवांची एक धर्मशाळा आहे, जिचा एक मजला आमच्यासाठी रिकामा करून देतील. मी ती जागा पाहण्यास गेलो तर ती जागा माझ्या मनाला अनुकूल वाटली नाही.

परंतु तरीही दुसरा कोणता पर्याय नव्हता. संध्याकाळी शिबिर लागलेच पाहिजे. म्हणून तिला स्वीकृती दिली आणि संध्याकाळी येथेच शिबिराचा आरंभ झाला.

ही नेमानीवाडी धर्मशाळासुद्धा पंचायत वाडी प्रमाणे शहराच्या खूप दाट वस्तीत, बाजाराच्या मधोमध स्थित होती. समोर रस्त्यावर वाहतुकीचा गोंधळ आणि आसपास लोकांच्या मौजमजेचा, रेडिओ, वाद्य इत्यादींचा आवाज होता. पंचायतवाडी पेक्षा जास्त वाईट स्थिती होती. येथील अनेक अडचणींमध्ये एक ही की ज्या हॉलमध्ये आम्हाला ध्यान शिकवायचे होते त्याच्यावर असा एक मजला होता ज्यामध्ये नेमानियांचा एक नातलग गृहस्थ परिवारासह रहात होता. गृहस्थ असल्यामुळे काम भोगातही निमग्न रहातच असणार. ही व्यवस्था आमच्याकरीता बिलकुल अनुकूल नव्हती. पण दुसरा कोणता उपायही नव्हता. हो, सुरक्षा केवळ इतकीच होती की त्यांच्या आणि आमच्यामध्ये आणखी एक मजला होता, जो रिकामा ठेवलेला होता.

हो, तर त्या धर्मशाळेचा भूगोल अशा प्रकारचा होता. हिच्या पहिल्या मजल्यावर आमचे शिबिर लागले होते. रस्त्याच्या बाजूला एक मोठा हॉल होता. त्या हॉलमध्ये चादरी लटकवून आम्ही तीन भाग बनविले होते. एका कोपऱ्यात माझी झोपण्याची खोली आणि तिला लागून ध्यान कक्ष बनले. हॉलच्या उरलेल्या भागात पुरुषांचे निवासस्थान बनविले. ह्यात हॉलमधून बाहेर जाण्याच्या व्हरांड्यातून एक दरवाजा शेजारच्या एका मोठ्या दालनाकडे जात होता. ते दालन महिलांच्या निवासासाठी दिले. समोरचा ह्या मोठा हॉल आणि ह्या मोठ्या खोलीच्या पुढे दोन्हीकडून दोन जिने पहिल्या मजल्यावर येत होते. त्या जिन्यांना लागून दोन्हीकडे एकेक खोली होती. ह्यापैकी एका खोलीत माझे कार्यालय ठेवले आणि दुसरी खोली रिकामी ठेवली गेली की जर आवश्यकता पडली तर तिचा उपयोग करता येईल. पाठीमागे एकीकडे स्वयंपाक खोली होती आणि तिच्या समोर एक मोठेसे न्हाणीघर होते. त्याच्यामागे दोन शौचकूप होते. परंतु त्यांच्यासमोर साठलेल्या घाणीचा सामना करावा लागत होता. धर्मशाळेच्या वरच्या भागात जे लोक राहत होते ते दिवसभर वरून घाण फेकत असत. ह्या घाणीमुळे मनात कसेतरी होत असे. परंतु त्याला काही उपाय नव्हता.

आता ज्या हॉलमध्ये माझा शयनकक्ष होता तेथेही अनेक अडचणींचा सामना करावा लागला. मला झोपण्यासाठी जी लोखंडाची खाट दिली होती ती खूपच गैरसोयीची होती. एक तर न जाणो ती कोणत्या भंगारातून आणली होती कारण ती चहूबाजूने इतकी गंजलेली होती की जेथे हात लागेल तेथे घाण होत होता. दुसरे त्याची पाठ अशा पट्ट्यांनी बनवली

होती की त्यावर अंथरलेली माझी सतरंजी त्या लोखंडाच्या पट्ट्यांना माझ्या शरीरात खूपण्यापासून थांबवू शकत नव्हती.

ह्या शारीरिक त्रासाशिवाय तिच्यावर झोपल्यावर आणखी काही अदृश्य अडचणी आल्या, ज्या त्यापूर्वी कधी अनुभवल्या नव्हत्या. अशाप्रकारे पहिल्या तीन दिवसापर्यंत येथील स्थिती खूप अप्रिय आणि गुदमरून टाकणारी राहिली. कधी- कधी मनात येत असे की कोणाला तरी सांगून ही खाट बदलून टाकू या. पण नंतर मनात भाव जागत असे की नाही मी तर बुद्ध पुत्र आहे. प्रत्येक प्रकारच्या भय-भैरवाचा सामना करणे आणि त्यावर विजय प्राप्त करणे हे तर माझ्या धर्मचारीकेचे एक अंग झाले पाहिजे. मी विपश्यना आणि मैत्री भावनेत रात्र घालवू लागलो. तीन रात्रीनंतर जसे या स्थानावर धर्म धातूंचा वर्षाव होऊ लागला, वातावरण अनुकूल होऊ लागले. सुखाने झोप येऊ लागली. लोखंडी पट्ट्यांवर झोपण्याची सवय झाली. कोणताही त्रास राहिला नाही.

शिबिरातील साधकांचा व्यक्तिगत रिपोर्ट देण्यापूर्वी एक- दोन गोष्टी आणखी लिहितो. विपश्यना देण्याच्या पूर्वी रविवारी दुपारी सगळ्या शिबिरात अशी एक हवा पसरली की त्यामुळे कोणत्याही साधकाचे मन एक क्षणभरसुद्धा लागत नव्हते. सगळ्यांचे मन कंटाळू लागले. चांगले-चांगले उखडले. मी स्वतः समजू शकलो नाही की काय झाले? थोडा वेळ माझ्या मनातही निराशा आली. परंतु संध्याकाळी ६.३० वाजता आयूं (विशेष मैत्री) च्यावेळी सर्वांचे खूप चांगले ध्यान लागले. मलाही वाटले की जणू मी आश्रमातील केंद्रीय कक्षात पूज्य गुरुदेव आणि मा सयामांच्या आयूंच्या वर्षावाने भिजत आहे आणि माझ्या *भवङ्ग* क्षेत्रातून धर्म धातूचा फवारा निघून सर्व साधकांना भिजवित आहे आणि सगळ्या वातावरणात पसरत चालला आहे. त्यानंतर सर्व विघ्न-बाधा दूर होऊ लागल्या. लोकांचे ध्यान पूर्ववत लागू लागले.

एकदा अशीच एक बाधा आली. विपश्यना दिल्यानंतर दुसऱ्या दिवशी दुपारची बैठक समाप्त झाल्यानंतर लगेचच एक मध्यम वयाची स्त्री खालच्या जिन्याने चढून सरळ महिलांमध्ये घुसली आणि त्यांना अनेक प्रकारचे प्रश्न विचारू लागली. तिने विचित्र तमाशा उभा केला. कसेतरी करून स्त्रियांनी तिला बाहेर काढले आणि माझ्या कार्यालयात

विपश्यना साधनेसंबंधी तत्काळ माहितीसाठी खालील शृंखलांचे (लिंक्सचे) अनुसरण (क्लिक) करा.

- ➢ वेबसाइट (Website) – *www.vridhamma.org*
- ➢ यू-ट्यूब (YouTube)– विपश्यना साधनेचे सदस्यत्व घ्या – *https://www.youtube.com/user/VipassanaOrg*
- ➢ ट्विटर (Twitter) – *https://twitter.com/VipassanaOrg*
- ➢ फेसबुक (Facebook) – ***https://www.facebook.com/Vipassanaorganisation***
- ➢ इंस्टाग्राम (Instagram) – *https://www.instagram.com/vipassanaorg/*
- ➢ साधकांसाठी टेलिग्राम ग्रुप (Telegram) – *https://t.me/joinchat/AAAAAFcI67mc37SgvlrwDg*

विपश्यना साधना "मोबाइल ऐप" डाऊनलोड करून आनापान तसेच अन्य सुविधांचा लाभ घ्या.

गूगल एंड्रॉयड: ***https://play.google.com/store/apps/details?id=com.vipassanameditation***

एप्पल iOS: *https://apps.apple.com/in/app/vipassanameditation-vri/id1491766806*

विपश्यी साधना करणाऱ्या साधकांच्या सुविधेसाठी

"विपश्यना साधना मोबाईल ऐप" वर रोजच्या सामुहिक साधनेचे थेट प्रक्षेपण होत आहे (केवळ जुन्या साधकांसाठी)–
वेळ: दररोज- सकाळी **8:00 ते 9:00** पर्यंत; दुपारी **2:30 ते 3:30** पर्यंत; संध्याकाळी **6:00 ते 7:00** पर्यंत (IST + 5.30GMT)
तसेच वाढीव सामूहिक साधना - प्रत्येक रविवारी.

इतर अन्य लोकांनी सुद्धा परिस्थितीचा सामना करण्यासाठी एक प्रभावी उपाय म्हणून आनापान साधनेचा अभ्यास करावा.
या सार्वजनिक आनापानाचा अभ्यास करण्यासाठी:

i) उपरोक्त प्रकारे विपश्यना मेडिटेशन मोबाइल ऐप' डाउनलोड करा आणि त्यावर **मिनी आनापान** चालवा किंवा
ii) ***https://www.vridhamma.org/Mini-Anapana*** वर **मिनी आनापान** चालवा.
iii) ऑनलाइन प्रसारणा द्वारे सामूहिक आनापान सत्रात सामील होण्याकरता खालील लिंक वर जुना साधक म्हणून आपल्या स्वतःला रजिस्टर करा- https://www.vridhamma.org/register

➢ शाळा, सरकारी विभाग, खाजगी कंपन्या आणि संस्थांच्या विनंतीवर विशेष राखीव **आनापान सत्र** आयोजित केली जातात.

मुलांसाठी आनापान सत्रः वय- 8 ते 16 वर्ष- VRI तर्फे ऑनलाइन 70 मिनिटांचे आनापान सत्र आयोजित केले जाऊ शकते.
कृपया शाळा आणि अन्य शैक्षणिक संस्थांच्यासाठी आणि ऑनलाईन सत्राच्या यादीतील राखीव सत्रांसाठी– *childrencourse@vridhamma.org* वर पत्र लिहा.. (वरील कोणतीही लिंक उघडणे किंवा डाऊनलोड करणे याच्या 'PDF फाइल' मध्ये क्लिक करून होऊ शकेल।)

आणले. आता ती स्त्री खूप नाटकी पद्धतीने आपले दुःख सांगू लागली. म्हणाली की तिच्या पतीने तिचा त्याग केला आहे. तो अन्य स्त्रीच्या फेऱ्यात पडला आहे आणि घरात मोठ्या मुली आहेत. ह्या अशा सगळ्या परिस्थितीमुळे ती खूप दुःखी आहे. तिचा उद्धार झाला पाहिजे. म्हणून ती वारंवार कोणत्या तरी चमत्काराची आशा करू लागली की ज्यामुळे तिचे दुःख दूर होईल. वारंवार मान झुकवत असे तर केव्हा-केव्हा आपला हात दाखवीत असे. त्या स्त्रीने खूप अडचणी निर्माण केल्या. मी तिला कठोर शब्दात समजावीत होतो की मी न कोणी सिद्ध आहे, न कोणी महात्मा किंवा ज्योतिषी. माझ्याजवळ भगवान बुद्धांच्या गुरु-शिष्य परंपरेतून चालत आलेला एक मार्ग आहे जो साधकांचे चित्त शुद्ध करतो आणि शांत करतो. परंतु याच्यासाठीची वेळ सुद्धा निघून गेली आहे. दहा दिवसांपेक्षा कमी वेळात कोणासाठीही काही करू शकत नाही. मोठ्या मुश्किलीने अर्ध्या तासानंतर तिला शिबिर क्षेत्राबाहेर घालविले. केव्हा-केव्हा मनात येई की पूज्य गुरुदेवांप्रमाणे क्रोधाचे नाटक करावे आणि तिला रागावून बाहेर काढावे. परंतु मी असे करू शकलो नाही. कदाचित स्थानाचा सुद्धा प्रभाव असेल. आपल्या आश्रमाच्या भूमीवर आम्ही असे भले करू शकू. परंतु अन्यत्र करण्याने अडचण निर्माण होऊ शकते. ती महिला खूप वेळ माझ्याजवळ बसून राहिली. मी तिला जितक्या लांब बसायला सांगत होतो तितकेच ती सरकत- सरकत माझ्या पायांजवळ येत होती. तीव्र दुर्गंधीने माझे डोके गरगरू लागले. असे वाटत होते की तिच्यापासून दूर पळून जावे. परंतु धर्म बोधाने बांधून गेलो. ती निघून गेल्यानंतर सुद्धा उशिरापर्यंत जीव घाबरत राहिला. मंगळवारचा दिवस होता. सायंकाळच्या आयूं (मैत्री) मध्ये खूप जांभया येऊन आणि डोळ्यातून गरम पाणी वाहून चित्त थोडेसे विशुद्ध झाले. परंतु तरीही पूर्णपणे झाले नाही. त्या रात्री महिलांच्या विभागात विचित्र गोंधळ झाला. सर्वांना रात्रभर भीती वाटत होती. कोणाचा जीव घाबरत होता. कोणाचे डोके दुखत होते. रात्रभर एकही साधिका झोपू शकली नाही. न जाणो काय कारण होते? असे वाटले की शिबिराची धर्म सीमा तोडून काही दुष्ट शक्तींनी आत प्रवेश केला आहे.

नंतर माहित झाले की ती कोणी मांत्रिक होती आणि न जाणो कोणत्या उद्देशाने हे सगळे नाटक करण्यासाठी आली होती. कदाचित महात्माजींची परीक्षा घेण्यासाठी आली असावी. काहीही असो त्या वेड्या स्त्रीने महिलांची साधना चांगलीच भंग केली.

अशाच प्रकारे या शिबिरात आणखीन दोन-तीन व्यक्ती मला भेटण्यास आल्या. काही लोक खऱ्या जिज्ञासूपणाने जाणू इच्छित होते की या साधनेचा मार्ग कसा आहे आणि कसे तिला एक व्यापारी गृहस्थ शिकवीत आहे? परंतु एक-दोन लोक असेही आले जे स्वामीजींच्या चमत्काराची परीक्षा घेण्यासाठी उत्सुक होते किंवा त्यांच्याकडून असा प्रसाद हवा होता की जो त्यांना मालामाल करून देईल. अशा सर्व लोकांची भेट माझ्यासाठी कमी किंवा जास्त दुःखदायक सिद्ध झाली. परंतु जे खरे जिज्ञासू होते त्यांचा कोणताच त्रास झाला नाही.

शिबिर समाप्त होण्याच्या दोन दिवस आधी मोरवी होऊन बर्माचा एक जुना साधक आला. तो बिचारा खूप दिवसापासून आजारी होता, तरीही भेटण्याच्या उत्साहाने तो आला. मी त्याला दोन दिवस शिबिरात ठेवले. एक दिवस आनापान आणि दुसऱ्या दिवशी विपश्यना. त्याच्या हरवलेल्या विपश्यनेचे चैतन्य जागृत झाले.

शिबिरातील स्थायी साधकांच्या शिवाय एक स्थानिक साधक दररोज संध्याकाळी ६ वाजता येत असे आणि आणि सकाळच्या अधिष्ठानानंतर आपल्या कामावर निघून जात असे. तो सुद्धा ह्या अल्पकालीन साधनेच्या अनुभवाने लाभान्वित झाला.

अशाच प्रकारे आणखी एक साधक केवळ तीन दिवसांसाठी आला. त्यालाही आनापान आणि विपश्यना दिली आणि त्याच्या सगळ्या शरीरात विपश्यना जागू लागली, जिला तो मागच्या दोन- तीन वर्षांपासून गमावून बसला होता.

आपला अनुज,
सत्यनारायण गोयंका

(किती गौरवाची गोष्ट आहे की 29 सप्टेंबर 1969 ला मी हे पत्र टाईप केले होते आणि आता 51 वर्षांनंतर 29 सप्टेंबरला पूज्य गुरुजींजी सातवी पुण्यतिथी आहे. तेव्हा या पत्राची गंभीरता समजली नव्हती परंतु आज हे दुसऱ्यांदा वाचून सगळे शरीर पुलक रोमांचाने भरून उठले आहे की किती बिकट परिस्थितींमध्ये पूज्य गुरुजींनी अशा विचित्र अडचणींचा सामना करीत सफलतापूर्वक शिबिरांचे संचालन केले. ही तर त्या कल्याणमित्राची महानता होती ज्यांनी आपल्या सतत जागृत प्रज्ञेच्या बळावर प्रतिकूल परिस्थितीला सुद्धा समता भावाने पाहून आणि सतत सचेत राहून आपल्या पूज्य गुरुदेवांच्या मार्ग-निर्देशनानुसार शुद्ध धर्म वाटण्याचे कार्य निरंतर चालू ठेवले. मन आनंदाने भरून गेले आहे की मी त्या महान व्यक्तीच्या संपर्कात आलो ज्याने न केवळ माझेच नाही तर न जाणो किती जणांचे जीवन बदलून टाकले. धन्य आहे तो महापुरुष आणि धन्य आहे विपश्यी परिवार! सर्वांचे मंगल होवो! सं)

(बाबु भैय्यांशी केलेल्या पत्राचाराचे अंश) *क्रमशः*

पूज्य गुरुजींच्या भारत आगमनानंतरचे अनुभव

विश्व विपश्यनाचार्य पूज्य गुरुजी श्री सत्यनारायण गोयंका शुद्ध धर्माच्या संपर्कात आल्यापासून त्यांच्या प्रारंभीच्या जीवनाविषयी अनेक लेख छापले. आता त्यांनी विपश्यना शिकवणे आरंभ केल्यावर जे अनुभव आले त्यांना प्रकाशित करीत आहोत. त्याच शृंखलेत प्रस्तुत आहे- **आत्मकथन भाग-2** ची क्रमश: सतरावी शृंखला:-

कबीर, नानक आदि संत

गांधीजी द्वारा जनतेकडून करून घेत असलेली रामधुन आणि स्वतः करीत असलेली विपश्यना याविषयी माहिती प्राप्त झाल्यानंतर एक गाठ उलगडल्यासारखी वाटली. अनेक निर्गुण, निराकारवादी संताच्या वाणीत विपश्यनेची झलक स्पष्टपणे दिसते आणि त्याचबरोबर ते नामजपाचा महिमा सुद्धा सांगत राहतात. जेव्हा श्री गुरू नानकदेवजी महाराज म्हणतात की-

आदि सचु, जुगादी सचु, है भी सचु, नानक होसी भी सचु।

किंवा जेव्हा ते म्हणतात-

किव सचिआरा होईए, किव कूडै तुटै पालि ।

हुकमि रजाई चल्लणा, नानक लिखिया नालि ॥

किंवा

बाहर भीतर एको सच है, यह गुरुज्ञान बताई रे ।
जन नानक बिन आपा चीन्हे, कटे न भ्रम की काई रे ॥

तेव्हा या वाणीमध्ये शुद्ध विपश्यनेची गूंजच ऐकू येते, आणि जेव्हा ते म्हणतात-

थापिया न जाई, कीता न होइ ।
आपे आपि, निरंजनु सोइ ॥

तेव्हा तर विपश्यनेचे तंत्रच समोर येते. विपश्यनेच्या अभ्यासात सुरुवातीपासून शेवटपर्यंत सत्याचेच आलंबन असते. स्वानुभूती वर उतरणाऱ्या सत्याच्या आधारा-आधाराने प्रत्येक पाऊल पुढे टाकावे लागते. यावर खोट्याचा कोणताच मुलामा चढू दिला जात नाही. यामुळे निसर्गाच्या नियमांचे सर्व रहस्य आपोआप प्रकट होऊ लागते आणि साधक त्या सार्वजनिक नियमांनुसार पुढे जात राहतो. ते नियम जसे बाहेर आहेत, तसेच आतही आहेत. आपल्या आत स्वतःविषयी जे सत्य आहे, ते अनुभूतीने जाणत-जाणत हे नियम प्रकाशित होतात आणि भ्रम-भ्रांतीचा गंज आपोआप निघून जातो. विपश्यनेमध्ये ज्या क्षणी जी अनुभूती झाली, त्या क्षणीचे तेच सत्य आहे. यावर आपल्याकडून कोणतीही काल्पनिक मान्यता थोपू नका, आरोपित करू नका. जे सत्य प्रकट झाले त्यापासून वेगळे काही आणखी निर्माण करण्याचा कोणताच प्रयत्न करू नका. आरोपित सत्य (Imposed truth) आणि कृत्रिम सत्य (Created truth) दोघेही मार्गाचे अवरोधक आहेत. म्हणून प्रतिक्षण जे सत्य आपोआप प्रकट होत आहे, तेच निरंजन आहे किंवा असे म्हणू की तेच ईश्वर आहे.सत्यच ईश्वर आहे. परम सत्यच परमेश्वर आहे.

शब्दा-शब्दात विपश्यना भरलेली दिसते.

याच सत्याला ईश्वर रूपात पाहताना संत कबीर म्हणतात-

कहे कबीर हरि ऐसा रे, जब जैसा तब तैसा रे ॥

- ज्या क्षणाची जी अनुभूती झाली त्या क्षणाचे तेच सत्य आहे. त्या सत्याला भले कोणी ईश्वर म्हणो -

दशरथ सुत तिहुं लोक बखाना ।
राम नाम को मरम है आना ॥

कबीरासाठी रामाचा खरा अर्थ हाच आहे की, तो जेव्हा जसा आहे, तेव्हा तसा आहे. कबीर या स्वानुभूत सत्याला जोडले गेले. म्हणून म्हणाले-

राम मेरो पीव, मै तो राम की बहुरिया ॥

जो आपल्या अंतर्मनात खोलवर प्रवेश करतो तोच या सत्यरुपी रामाला प्राप्त करतो.

जिन खोजा तिन पाइयां, गहरे पानी पैठ ॥

विपश्यनेद्वारे साधक उदय-व्ययच्या सत्याच्या आधाराने खोलवर जात-जात त्याच्यापुढील भंगच्या सत्यापर्यंत पोहोचतो. त्यानंतर त्याच्या आधारे-आधाराने आणखी पुढे जात भवंगच्या सत्याचे यथाभूत दर्शन करून "जब जैसा तब वैसा रे" चे दर्शन म्हणजे अनुभव करतो आणि तटस्थ भावात स्थिर राहतो. या अवस्थेचे छेदन-भेदन करीत असताना सूक्ष्माहून सूक्ष्मतम सत्याकडे चालत राहतो आणि अशा अवस्थेपर्यंत पोहोचतो जेथे शब्दसुद्धा खूप स्थूल, त्यांच्या तरंगाची तारसुद्धा सूक्ष्मतर होत-होत शून्यामध्ये विलीन होते.

तागा टूटा गगन बिनसिया, सबद जु कहां समाई रे ॥

तेव्हा तो जे अनुभव करतो ते शब्दापलीकडचे, वर्णनापलीकडचे आहे. जे शरीर आणि चित्ताच्या सूक्ष्मतम सत्याच्या अनुभूतीच्या पलीकडील परम सत्य आहे, ते इंद्रियातीत आहे. त्याची अनुभूती इंद्रिय क्षेत्राच्या पलीकडची आहे. त्याला इंद्रियांच्या माध्यमातून कोणी कसे समजावे आणि कोण कसा समजेल? त्याविषयी कोण काय बोलणार?

तिळा सारख्या हृदयवस्तू वर ध्यान करीत-करीत त्याचे छेदन- भेदन झाल्यानंतर त्या पलीकडे जे परम सत्य आहे, त्याचा साक्षात्कार होतो. त्याचे कोणी वर्णन करु शकत नाही. असे वाटते की, कबीराला हा अनुभव आला असावा. म्हणून ते म्हणतात-

ठाकुर मिल गया तिल ओले ।
मन मगन भया अब क्या बोले?

जेव्हा कोणी या इंद्रियापलीकडच्या परम सत्याचे वर्णन

करतो, तेव्हा समजले पाहिजे की त्याला अनुभव झालेला नाही.

बोले सो जाने नही, जाने बोल न पाय।
गुंगे की री शर्करा, चाख-चाख मुस्काय ॥

कारण की बोलण्याचे साधनच समाप्त झाले. 'मीच' समाप्त झाला. 'मी'-'माझे' चा, अहं-मम चा, 'आत्म-अनात्मा' चे कोठे नाव सुद्धा राहिले नाही. जणू विशाल समुद्रात पाण्याचा थेंब सामावला गेला.

कोणाला असाच काही अनुभव आला असावा, म्हणून म्हणाला-

लाली अपने लाल की, जित देखूं तित लाल।
लाली ढूंढन मै चली, मै भी हो गई लाल ॥

त्या लालीमध्ये आपले अस्तित्वच हरवून बसला. आत्मभाव हा अनात्मभावात बदलला. आता कोण वर्णन करील? काय वर्णन करील? कसे वर्णन करील?

जोपर्यंत उदय-व्ययचा अनुभव होत आहे, जोपर्यंत भंगच्या आरंभिक अवस्थेचा बोध होत आहे, जोपर्यंत हृदयवत्थु किंवा हृदयवस्तुचा बोध होत आहे, तोपर्यंत सूक्ष्मातिसूक्ष्म अनित्यधर्मा तरंगाचा बोध होत आहे. परंतु त्याच्यापुढे, त्याच्या पलीकडे जी तरंगातीत, अविपरिणामी एकरस अमृत अवस्था आहे, त्या अवस्थेला रूप नाही, रंग नाही. ती पांढरी नाही, काळी नाही. न तेथे उदय आहे,न व्यय. केवळ एकरस आहे. लोकांची उत्सुकता शांत करण्यासाठी कोणी सुंदरदाससारखा संत त्याला भलेही रामजी म्हणो, पण आहे ती पूर्णपणे अनिर्वचनीय. कदाचित या दुविधेमुळे या संताने म्हटले असावे-

रूप नहीं, रेख नहीं, श्वेत नहीं श्यामजी ।
तुम सदा एकरस, रामजी रामजी ॥

त्या निर्गुण, निराकार, अजर, अमर, इंद्रियातीत अनिर्वचनीय अवस्थेविषयी कोण काय सांगणार?

प्रीती-सुख

भगवान बुद्धांच्या विपश्यना विद्याभ्यासात प्रथम ध्यानाच्या ज्या महत्वपूर्ण भागाला प्रीती-सुख म्हटले गेले, त्याला पुढे जाऊन पतंजली योगसूत्रात आनंद म्हटले गेले. भगवान बुद्धांच्या उपदेशात प्रीती पाच प्रकारची सांगितली आहे-

(१) क्षुद्रिका (खुद्दिका) प्रीती- मधून-मधून शरीरावर जे लोमहर्षण म्हणजे आनंदाची शिरशिरी उत्पन्न होते, तिला 'क्षुद्रिका प्रीती' असे म्हणतात.

(२) क्षणिका (खणिका) प्रीती- जी कोणत्यातरी क्षणी विज चमकल्यासारखी उत्पन्न होते आणि नष्ट होते, तिला 'क्षणिका प्रीती' असे म्हणतात.

(३) अवक्रांतिका (ओक्कन्तिका) प्रीती- जी एकानंतर एक समुद्राच्या लाटेप्रमाणे किनाऱ्यावर आदळून-आदळून नष्ट होत राहते; तिला 'अवक्रांतिका प्रीती' असे म्हणतात.

(४) उद्वेगा (उब्बेगा) प्रीती- जी एवढी बलवान असते की त्यामुळे साधक हवेत उडाल्यासारखे अनुभव करतो; तिला 'उद्वेगा प्रीती' असे म्हणतात.

(५) स्फुर्णा (फरणा) प्रीती- जेव्हा संपूर्ण शरीरात सतत स्फुरण होऊ लागते, तेव्हा तिला 'स्फुर्णा प्रीती' असे म्हणतात.

(खु.नि. महानिद्देस-अट्ठकथा-२.१०)

अविद्या

पार्थिव शरीराच्या स्थूलतम भासमान सत्यापासून लहानशा भौतिक कणाच्या सूक्ष्मतम सत्यापर्यंतचे सर्व क्षेत्र अनित्यधर्मा आहे. अशाप्रकारे चित्त आणि चित्तवृत्तींच्या स्थूलतम घनीभूत भावावेशाच्या भासमान सत्यापासून लहान-लहान प्रवाहाच्या सूक्ष्मतम सत्यापर्यंतचे सर्व क्षेत्र अनित्यधर्मा आहे, क्षणभंगुर आहे. क्षणाक्षणाला भंग होणारे आहे. प्रतिक्षण परिणामी आहे. प्रतिक्षण परिवर्तनशील आहे. या नैसर्गिक सत्यावर नित्य, शाश्वत, ध्रुव असण्याचा खोटा आरोप करणे म्हणजे सत्याला अविद्येच्या अंधकाराने झाकून टाकणे आहे.

याच प्रकारे शरीर आणि चित्ताच्या क्षेत्रात परिवर्तनशील स्वभावामुळे वारंवार दुःखात बदलणाऱ्या विपरिणामी सुखाला नित्य, शाश्वत, परमसुख समजणे म्हणजे सत्याला अविद्येच्या अंधकाराने झाकून टाकणे आहे.

केस, नखे, चामडी, हाडे, मांस, नसांचे जाळे, रक्त,पू, लघवी इत्यादी पवित्र, सुंदर, शुभ समजणे म्हणजे सत्याला अविद्येच्या अंधकाराने झाकून टाकणे आहे.

अशाप्रकारे शरीर आणि चित्ताचे सर्व इंद्रिय क्षेत्र, जे 'मी' नाही, 'माझे' नाही, माझा 'आत्मा' नाही; म्हणजे जे अनात्म स्वभावाचे आहेत त्याला 'मी', 'माझे' किंवा 'माझा आत्मा' समजणे म्हणजे सत्याला अविद्येच्या अंधकाराने झाकून टाकणे आहे.

जेव्हा-जेव्हा सत्य अविद्येच्या अंधकाराने झाकले जाते, तेव्हा-तेव्हा परम सत्याचा साक्षात्कार अशक्य होतो.

विपश्यनेच्या याच उपदेशाला पतंजलींनी योग सूत्रात अशाप्रकारे शब्दबद्ध केले आहे.

अनित्याशुचिदुःखानात्मसु, नित्यशुचिसुखात्मख्यातिरविद्या ।
– पातञ्जलयोगसूत्राणि २.४

– अनित्य, अपवित्रता, दुःख आणि अनात्माला नित्य,

पवित्र, सुख आणि आत्म म्हणणे अविद्या आहे.

अविद्येच्या अंधकाराने भ्रमित झालेली व्यक्ती आसक्तीच्या क्षेत्रातच भ्रमण करीत राहते. विद्येचा प्रकाश प्रकट झाला तर वास्तविक सत्याच्या आधाराने परम सत्यापर्यंत जाऊन पोहोचते.

म्हणून अनित्य, दुःख, अनात्म, अपवित्र यांची कितीही मनमोहक प्रिय अनुभूती का असेना; त्यामुळे भ्रमित न होता, त्याविषयी अनासक्त राहून शरीर आणि चित्ताच्या संपूर्ण इंद्रिय क्षेत्राच्या पलिकडील नित्य, ध्रुव, परमसुखाच्या साक्षात्कारासाठी - विपश्यी साधकाचा सत्प्रयास निंदेचा विषय कसा होऊ शकेल? हा तर पूजन करण्याचा विषय आहे. प्रशंसेचा विषय आहे.

(आत्मकथन भाग-2 मधून साभार). क्रमशः ...

मंगल मृत्यू

धम्मसिरी विपश्यना केंद्राचे आचार्य श्री थॉमस क्रिसमैन यांचे वयाच्या 78 व्या वर्षी 3 ऑगस्ट 2020 ला डलास, टेक्सास मध्ये त्यांच्या घरी शांतीपूर्वक निधन झाले. एक सफल व्यापारी आणि अटर्नी श्री थॉमस यांनी जवळपास 40 वर्षांपर्यंत धम्म-सेवा करीत श्री गोयंकाजींचे धम्म- मिशन पुढे नेण्यात खूप महत्वपूर्ण आणि सार्थक भूमिका निभावली. त्यांनी श्री गोयंकाजीं द्वारा निर्देशित विपश्यना प्रशिक्षणाच्या सामग्रीचे रेकॉर्डिंग करण्याचे महत्त्वपूर्ण काम केले, ज्यामुळे जगभरात अनेक भाषांमध्ये विपश्यना शिकवण्याची पूर्ण सामग्री बनवली जाऊ शकेल. त्यांनी dhamma.org ची सुरुवात केली आणि श्री गोयंकाजींच्या रेकॉर्डिंगस् आणि लेखनाला कायदेशीर वैधता मिळवून त्यांचे अधिकार सुरक्षित राखण्यात मदत केली. आपली पत्नी टिना यांच्या बरोबर ते मध्य अमेरिकेमध्ये क्षेत्रीय समन्वयक आचार्य होते.

ते जेथे असोत, सुख-शांतीपूर्वक राहोत आणि मुक्ती पथावर पुढे जात राहोत!

भावी शिबिर कार्यक्रम

सर्व भावी शिबिरांची माहिती नेटवर उपलब्ध आहे. कोविड-19 च्या नव्या नियमानुसार सर्व प्रकारचे बुकिंग केवळ ऑनलाईन होत आहे. फॉर्म किंवा एप्लीकेशन आता स्वीकारले जात नाही. म्हणून आपल्याला निवेदन आहे की खालील लिंक वर चेक करा आणि आपल्याला उपयुक्त शिबिरासाठी अथवा सेवेसाठी सरळ ऑनलाईनच आवेदन करा.

https://www.dhamma.org/en/schedules/schgiri

कृपया अन्य केंद्रांच्या कार्यक्रमानुसार सुद्धा याच प्रकारे आवेदन करा

अन्य केंद्रांच्या कार्यक्रमांचे विवरण कृपया खालील लिंक वर पहा-

https://www.dhamma.org/en-US/locations/directory#IN

अतिरिक्त उत्तरदायित्त्व	नव नियुक्ती
1. श्री वसंतराव कराडे, (सहायक आचार्य) धम्मालय, कोल्हापूर च्या केंद्र-आचार्यांची सहायता	सहायक आचार्य 1. श्रीमती किरोन कुमारी मिश्रा, औरंगाबाद
2. श्री सचिन एवं श्रीमती गिरिजा नातू धम्मानन्द, पुण्याचे केंद्र-आचार्य	2. श्री (डॉ.) देवीदास वाधवानी, जेतपुर, राजकोट

ग्लोबल विपश्यना पॅगोडा परिचालनार्थ सेंचुरीज कॉर्पस फंड

'ग्लोबल विपश्यना पॅगोडा'चा दैनंदिन खर्च सांभाळण्यासाठी पूज्य गुरुजींच्या निर्देशानुसार एका **'सेंचुरीज कॉर्पस फंडा'ची** व्यवस्था केली गेली आहे. त्यांची ही महत्वाची इच्छा पूर्ण करण्यासाठी **'ग्लोबल विपश्यना फाउंडेशन'** (GVF) ने हिशोब केला की जर ८७६० जणांनी, प्रत्येकाने रु. १,४२,६९४/- एका वर्षात जमा केले, तर १२५ कोटी रुपये जमतील आणि त्याच्या मासिक व्याजातून हा खर्च होऊ लागेल.

जर कोणी एकदम एकत्र जमा करू शकत नसेल तर थोडी-थोडी सुद्धा जमा करू शकेल. *(काहींनी पैसे जमा केले आहेत आणि विश्वास आहे की लवकरच हे कार्य पूर्ण होईल.)*

साधक तसेच असाधक सर्व दात्यांना हजारो वर्षांपर्यंत आपली धर्मदानाची पारमी वाढविण्याची ही एक सुसंधी आहे. अधिक माहितीसाठी तसेच निधी पाठविण्यासाठी **संपर्क:** 1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or 2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156, A/c. Office: 022-50427512 / 50427510; Email– audits@globalpagoda.org; **Bank Details:** 'Global Vipassana Foundation' (GVF), **Axis Bank Ltd.,** Sonimur Apartments, Timber Estate, Malad (W), Mumbai - 400064, Branch - Malad (W). Bank A/c No.- 911010032397802; IFSC No.- UTIB0000062; Swift code: AXIS-INBB062.

धम्मालय - 2 निवास-गृहाचे निर्माण कार्य

पॅगोडा परिसरात 'एक दिवसीय' महाशिबिरात दुरुन येणाऱ्या साधकांसाठी व धर्मसेवकांसाठी रात्री निवासाच्या मोफत सुविधेसाठी धम्मालय-2 निवास-गृहाचे निर्माण होईल. जे कोणी साधक-साधिका या पुण्यकार्यात भागीदार होऊ इच्छितात, त्यांनी कृपया खालील पत्त्यावर संपर्क साधावा. **संपर्कः**-- 1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or 2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156, **Email**-- audits@globalpagoda.org; **Bank Details:** 'Global Vipassana Foundation' **(GVF),** Axis Bank Ltd., Sonimur Apartments, Timber Estate, Malad (W), Mumbai - 400064, Branch - Malad (W). Bank A/c No.- 911010032397802; IFSC No.- UTIB0000062; Swift code: AXIS-INBB062

पॅगोड्यावर रात्रभर प्रकाशाचे महत्व

पूज्य गुरुजी वेळोवेळी म्हणत असत की एखाद्या **धातु-गब्भ** पॅगोड्यावर रात्रभर प्रकाश असण्याचे विशेष महत्व आहे. यामुळे सारे वातावरण दीर्घकाळ धर्म व मैत्री तरंगांनी भारलेले राहाते. यासाठी ग्लोबल पॅगोड्यावर प्रकाश दानासाठी प्रती रात्री रुपये 5000/- निर्धारित केले गेले आहेत. अधिक माहितीसाठी वरील (GVF) च्या पत्त्यावर संपर्क करा– 1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or 2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156, Email: audits@globalpagoda.org

महत्वपूर्ण सूचना

GVF मध्ये दान देणाऱ्यांनी कृपया लक्षात घ्या की ते कोणत्या कारणासाठी पैसे पाठवित आहेत याचा उल्लेख अवश्य करा म्हणजे ते दान त्या कार्यासाठी जमा केले जाईल आणि त्याच कारणासाठी त्याची रिसीट बनवली जाईल.

विपश्यना विशोधन विन्यास (VRI)

विपश्यना विशोधन विन्यास (VRI) एक लाभ-निरपेक्ष संस्था आहे. हिचा मुख्य उद्देश्य आहे की विपश्यना विधीविषयी वैज्ञानिक तसेच ऐतिहासिक संशोधन करणे. या वैज्ञानिक संशोधनाला पुढे नेण्यासाठी साधकांचा सहयोग अत्यंत आवश्यक आहे. म्हणून पुढे या व आपले भरपूर योगदान द्या. या संस्थेत दात्यांसाठी सरकारने आयकर अधिनियम १९६१ ची धारा ३५ (१) (iii) च्या नियमानुसार १००% आयकर सूट दिली आहे. कृपया याचा लाभ घ्या. दानासाठी बँक विवरण खालीलप्रमाणे आहे :--

विपश्यना विशोधन विन्यास, ऍक्सिस बैंक लि., मालाड (प.) खाता क्र. 911010004132846; IFSC Code: UTIB0000062; **संपर्क-** श्री डेरिक पेगाडो, मो. 9921227057, या श्री बिपिन मेहता, मो. 9920052156; A/c. Office: 022-50427512 / 50427510; वेबसाइट- https://www.vridhamma.org/donateonline

पालि-हिंदी(45दिवस) / पालि-इंग्लिश(60 दिवस)

वर्ष 2020 मधील विपश्यना विशोधन विन्यासा द्वारा संचालित पालि-हिंदी व पालि-इंग्लिश दोन्ही निवासी पाठ्यक्रम कोविड-19 महामारीला लक्षात घेता रद्द केले गेले आहेत. वी.आर. आय. लवकरच **ऑनलाइन पालि-इंग्लिश** पाठ्यक्रम सुरू करणार आहे. पाठ्यक्रमाची तारीख व त्याची माहिती या महिन्याच्या शेवटपर्यंत वेबसाईटवर प्रदर्शित केली जाईल.

वी.आर.आय द्वारा 6 एप्रिल 2020 ला ऑनलाइन पालि-हिंदी पाठ्यक्रम सुरू केला गेला आहे. या पाठ्यक्रमात रेकॉर्ड केली गेलेली सत्र वी.आर.आय च्या वेबसाईट www.vridhamma.org वर उपलब्ध आहेत. अधिक माहिती करता संपर्क करा--- फोन संपर्क – ०२२-५०४२७५६०/२८४५१५०४ Extn. 560, मोबा. ९६१९२३४१२६, (सकाळी ९:३० ते सायं ५ बजे पर्यंत) ई-मेल: mumbai@vridhamma.org;

ग्लोबल विपश्यना पगोडा मध्ये वर्ष 2021 ची महाशिबिर तसेच प्रतिदिन एक-दिवसीय शिबिर

रविवारः *२७ सप्टेंबर, 2020 शरद पौर्णिमा व पूज्य गुरुजींच्या पुण्यतिथी निमित्त (कोविड-१९ च्या सरकारी नियमांनुसार ह्या शिबिरांचा निर्णय योग्य वेळी घेतला जाईल);* 10 जानेवारी, 2021 ला माताजींची पुण्यतिथी आणि सयाजी ऊ बा खिन यांची पुण्यतिथी; 23 मे, 2021 बुद्ध पौर्णिमा; 25 जुलै, 2021 आषाढी पौर्णिमा; 26 सप्टेंबर, शरद पौर्णिमा आणि गोयंकाजींची पुण्यतिथी; निमित्ताने पगोडा मध्ये महा शिबिरांचे आयोजन केले जाईल, ज्यात सामील होण्यासाठी कृपया आपले बुकिंग अवश्य करावे आणि सामूहिक तप-सुखाचा लाभ घ्यावा. वेळ सकाळी 11 वाजेपासून सायंकाळी 4 वाजेपर्यंत. तीन - चार वाजताच्या प्रवचनात साधना न केलेले लोक सुद्धा बसू शकतात. (सध्या पगोडा मध्ये दररोज एक दिवसीय शिबिर होत आहेत आणि तेच लोक सामील होत आहेत जे तेथे उपस्थित आहेत). नाव नोंदणीसाठी कृपया निम्न फोन क्रमांक किंवा ईमेल द्वारा ताबडतोब संपर्क करा. कृपया नाव नोंदणी न करता येऊ नये. **संपर्क:** 022-28451170, 022-62427544, Extn. no. 9, 82918 94644 (फोन बुकिंग ११ ते ५ वाजेपर्यंत) Online Regn: http://oneday.globalpagoda.org/register.

दोहे धर्माचे

नमन करू गुरुदेवांस, कसेच संत सुजाण।
किती करुण रे चित्ताने, दिले धर्माचे दान॥

जय जय जय गुरुदेवजी, शिर नमवू जी तात।
धर्म रत्न च असे दिले, जवळ न येते पाप॥

नमन करु गुरुदेवांना, नमवितो मम माथा।
धर्म रत्न च असे दिले, उखडत जाय पापा॥

गुरुवर तुझ्या चरणांची, धुळ लागे मम शीष।
सदा धर्मात रत राहू, मिळे हाच आशीष॥

दोहे धर्माचे

जय जय जय गुरुदेवजी, जय जय कृपा निधान।
किंकरा वर कृपा करी, झाले परम कल्याण॥

असा चाखवी धर्म रस, अन्य रस न आवडी।
धर्म सार दिले यांनी, सालपट सोडूनी॥

धर्म च दिला कसा सबळ, दर पावली कामी।
भव भैरव सर्व सुटले, निर्भय च रे आम्ही॥

धन्य! दिले गुरुदेवांनी, विपश्यनेचे दान।
मी भारावून गेलो, पुलकित झाले प्राण॥

"विपश्यना विशोधन विन्यास" साठी प्रकाशक, मुद्रक व संपादकः राम प्रताप यादव, धम्मगिरी , इगतपुरी- 422 403, दूरध्वनीः (02553) 244086, 244076·
मुद्रण स्थान : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, जी-259, सीकॉफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2564, भाद्रपद पौर्णिमा, 2 सप्टेंबर, 2020

वार्षिक शुल्क रु. 30/-, US $ 10, आजीवन शुल्क रु. 500/-, US $ 100. MAHMAR/2017/72685. Postal Regi. No. NSK/286/2018-2020

Posting day- **Purnima of Every Month,** Posted at **Igatpuri-422 403,** Dist. Nashik (M.S.) **किरकोळ विक्री होत नाही**

DATE OF PRINTING: ON-LINE SPECIAL, 2020, DATE OF PUBLICATION: 2 SEPTEMBER, 2020

If not delivered please return to:-
विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403
जिल्हा-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (02553) 244076, 244086, 244144, 244440.
Email: vri_admin@vridhamma.org
course booking: info@giri.dhamma.org
Website: www.vridhamma.org