विपश्यना

साधक (मराठी)

साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

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

बुद्धवर्ष २५६३, फाल्गुन पौर्णिमा, ९ मार्च, २०२०, वर्ष ३ अंक १२

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

धम्मवाणी

यतो यतो सम्मसति, खन्धानं उदयब्बयं।
लभती पीतिपामोज्जं, अमतं तं विजानतं॥

धम्मपद-374, पकिण्णकवग्गो

– (साधक सम्यक स्मृतीसह) जेव्हा जेव्हा (शरीर व चित्त) स्कंधांच्या उदय व्यय रुपी अनित्यतेची विपश्यनेने अनुभूती करतो, तेव्हा त्याला प्रीती प्रमोद (रुपी अध्यात्म सुखा)ची उपलब्धी होते, ज्ञानींसाठी हे अमृत आहे.

पूज्य गुरुजींच्या भारत आगमनानंतरचे अनुभव

विश्व विपश्यनाचार्य पूज्य गुरुजी श्री सत्यनारायणजी गोयन्का शुद्ध धर्माच्या संपर्कात आल्यापासून त्यांच्या प्रारंभिक जीवनाविषयी अनेक लेख छापले. आता ते भारतात आल्यानंतर विपश्यना शिकवणे आरंभ केल्यावर त्यांना जे अनुभव आले ते क्रमशः प्रकाशित करत आहोत. त्याच श्रृंखलेत प्रस्तुत आहे– त्यांच्या संक्षिप्त जीवन-परिचयाची ही **चौदावी शृंखला**–

अनित्य, दु:ख, अनात्म

अनित्य, दु:ख, अनात्म हे तिन्ही खरोखर निषेधात्मक आहेत. यांना कोणतेच दार्शनिक महत्त्व नाही. कारण या दार्शनिक मान्यता नाहीत. भव-विमुक्तीच्या साधनामार्गावर या तिन्हींची प्रत्यक्ष अनुभूती करावी लागते. ती नितांत आवश्यक आहे. विपश्यना साधना करीत असतांना हे स्पष्ट होते की या तिन्हींची स्वानुभूती मुक्तीचा मार्ग प्रशस्त करते. केवळ मानले एवढ्यानेच मुक्ती मिळत नाही.

विपश्यनेला सुरुवात केल्यानंतर ज्या स्थूल-स्थूल घनिभूत संवेदना प्रकट होतात त्या कालांतराने समाप्त होतातच. अशा प्रकारे साधक त्यांच्या अनित्य स्वभावाला अनुभूतीच्या स्तरावर जाणत राहतो. विपश्यना मार्गात त्याला उदय-व्यय ज्ञानाची अवस्था म्हणतात. हा मार्गातील अत्यंत प्रारंभिक मुक्काम आहे. जर मोठ्या धीराने आणि उत्साहाने काम करीत राहिलो तर पुढचे सत्य आपोआप प्रकट होऊ लागते.

प्रकट सत्याच्या रूपात सर्व शरीर ठोस आहे. परंतु अंतिम सत्याच्या स्तरावर तो सूक्ष्मात सूक्ष्म परमाणूंचा केवळ समूह आहे. विपश्यना साधनेत परमाणूला कलाप म्हटले जाते. याचा अर्थ असा आहे की, भौतिक जगाचा सूक्ष्मातिसूक्ष्म घटक (इकाई). हा घटकसुद्धा ठोस नाही, केवळ तरंग आहे. गंभीरतापूर्वक साधना करीत असतांना एखाद्या साधकाला पहिल्याच शिबिरात, कोणाला दुसऱ्या किंवा तिसऱ्या शिबिरात शरीरातील सूक्ष्म अवस्था अनुभूतीवर उतरु लागते. सर्व शरीरात परमाणूंचा समूह प्रकट होऊ लागतो. केवळ तरंगच तरंग असतात. साधक अनुभव करतो की परमाणूंचे समूहचे समूह जलद गतीने उत्पन्न होतात आणि नष्ट होतात. पाहता-पाहता या परमाणूंचे तरंग अधिकाधिक गतिमान झालेले अनुभवास येतात. शरीराच्या वरवरच्या स्तरावर असा अनुभव होता-होता जसजशी साधकाची सजगता तीक्ष्ण होते तसतशी त्याच्या सर्व शरीरात आत-बाहेर अत्यंत त्वरीत गतीने तरंगित परमाणू जाणवू लागतात. विपश्यनेच्या परंपरेनुसार एका छोट्याशा कलापाची तरंगे चुटकी वाजवितो किंवा डोळ्यांची पापणी लवते न लवते, एवढ्या वेळात **अनेक शत-शहस्त्र कोटी वेळा** तरंगित होत राहतात. पश्चिमेकडील शास्त्रज्ञाच्या संशोधनानुसार एक परमाणू एका सेकंदात १ च्या पुढे २२ शून्य लावली एवढ्या वेळा तरंगित होतो. पश्चिमेकडील शास्त्रज्ञांनुसार **"भौतिक जगात कोठेही काहीही ठोस नाही, केवळ तरंगच तरंग आहेत."** विपश्यी साधकसुद्धा पाहतो की ठोस वाटणाऱ्या या शरीरात कोठे थोडासुद्धा ठोसपणा उरला नाही. डोक्यापासून पायापर्यंत किंवा पायापासून डोक्यापर्यंत शरीरातून मन फिरवित असतांना कोठेही कोणत्याही प्रकारे अडथळा, कोणतीही अडचण राहिली नाही. एकाच श्वासात सर्व शरीराची अनुभूती होते. यालाच भगवानांनी सांगितले–

सब्बकायणपटिसंवेदी अस्ससिस्सामीति सिक्खति।
सब्बकायणपटिसंवेदी पस्ससिस्सामीति सिक्खति।

– *मज्झिमनिकाय १.१०७*

साधक एका आश्वासात पायापासून डोक्यापर्यंत आणि एका प्रश्वासात डोक्यापासून पायापर्यंत सर्व शरीराचा तरंगमय अनुभव करायला शिकतो. शरीराचा ठोसपणा समाप्त झाल्याने अशी अनुभूती सहज होऊ शकते.

ठोसपणा शरीराचे भासमान सत्य आहे आणि तरंगित राहणे वास्तविक सत्य आहे हे साधकाला स्पष्ट माहीत होते. ही कोणती कल्पना नाही. ही कोणत्या संप्रदायाची दार्शनिक मान्यता पुष्ट करण्यासाठी नाही. हे सर्व भौतिक जगाचे अंतिम सत्य आहे. यालाच भगवानांनी म्हटले–

सब्बो लोको पकम्पितो– सर्व संसार प्रकंपनच प्रकंपन आहे.

– *संयुत्तनिकाय १.१.१६८*

साधक आपल्या शरीरात केवळ ठोसपणा विहीन प्रकंपनांचाच अनुभव करतो. विपश्यनेच्या दीर्घ मार्गाचा हा दुसरा मुक्काम आहे; त्याला 'भंगज्ञान अवस्था' असे म्हणतात.

सुरुवातीला जेव्हा उदय-व्यय ज्ञानाचा पहिला मुक्काम येतो तेव्हा भगवान म्हणतात–

समुदयधम्मानुपस्सी विहरति, वयधम्मानुपस्सी विहरति।

– म्हणजे विपश्यना करीत असतांना उदय होत आहे. हे पाहतो आणि व्यय होत आहे हेही पाहतो. हाच उदय-व्यय मुक्काम आहे, येथे उदय वेगळा आणि व्यय वेगळा अनुभवास येतो. दोन्हींमधील वेळ केव्हा मोठा असतो तर केव्हा लहान; पण ते सुरु राहते. पुढच्या मुक्कामाला पोहचता-पोहचता–

समुदयवयधम्मानुपस्सी विहरति– उदय आणि व्यय दोन्ही बरोबर अनुभवास येतात. दोन्हींमधील वेळ समाप्त होते.

जसा उदय झाला तसाच व्ययही झाला. जसा उत्पन्न झाला तसाच

नष्ट झाला. पुढे-पुढे गती एवढी तीव्र होते की केव्हा उत्पन्न झाला त्याची जाणीवसुद्धा होत नाही. केवळ व्ययच व्यय, केवळ भंगच भग. ज्या प्रकारे वाळूच्या कणांचा विशाल उंच ढीग भराभर कोसळतो त्याप्रमाणे शरीरात केवळ फुर-फुर, फुर-फुर, भंगच-भंगचा अनुभव होऊ लागतो. म्हणून याला 'भंग ज्ञानाचा मुक्काम' म्हणतात.

साधक जेव्हा शरीराच्या आत आणि बाहेर सर्वत्र भंग ज्ञानाच्या धाराप्रवाहाची अनुभूती करु लागतो तेव्हा त्याला आनंदाच्या शिरशिरीची अत्यंत सूक्ष्म आणि सुखाची अनुभूती होऊ लागते. हे प्रथम ध्यानाचे प्रीती-सुख आहे. हाच पतंजलीचा 'आनंद' आहे. शक्य आहे यालाच कोणी '*आत्मानंद*' म्हटले असावे, '*ब्रह्मानंद*' म्हटले असावे, '*सच्चिदानंद*' म्हटले असावे.

जेव्हा स्वत: मलासुद्धा पहिल्या शिबिरात अशी अनुभूती झाली तेव्हा मी गुरुदेव सयाजी ऊ बा खिन यांना सांगू इच्छित होतो की, आमच्या परंपरेत हेच जीवनाचे अंतिम उद्दिष्ट आहे, हे सत आहे, हे सत्य आहे, चित्त आहे, चैतन्य आहे आणि आनंदच आनंद आहे. सच्चिदानंद आहे. परंतु मी काही सांगण्यापूर्वीच त्यांनी सांगितले, शरीर आणि चित्त यांच्या स्पर्शाने होणाऱ्या या संवेदना आहेत. या शरीर व चित्ताच्या भंगमान स्वभावाचा परिचय करुन देणाऱ्या आहेत. म्हणून याला भंगज्ञान असे म्हणतात. त्यांनी पुढे सांगितले की, आता येथून गंभीर विपश्यना साधनेचा आरंभ होतो. जर या अनुभूतीचा खरा अनित्य स्वभाव समजून समता बनवून ठेवली तर *अनुसयकिलेसं* (अनुशय क्लेश) म्हणजे जन्म-जन्मांतरापासून चालत येत असलेले खोल कर्मसंस्कार जे भविष्यात नवे-नवे जन्म फळ देण्यासाठी बी सारखे आहेत आणि जे चित्तधारेच्या तळस्पर्शी खोलीत झोपलेले आहेत व अनुसरण करीत आहेत, ते अनुगमन करतात. ते वर-वर येऊन उदीर्ण होऊ लागतात. जर त्यांच्याही अनित्य स्वभावाचा बोध बनवून ठेवला तर *सङ्खारूपेक्खाचा* क्रम आरंभ होतो. संवेदनाच्या रूपात उदीर्ण झालेल्या या कर्मसंस्कारांप्रती उपेक्षा म्हणजे समता भाव ठेवला तर त्यांची निर्जरा होते. त्यांचा क्षय होतो. पुढील मार्ग लांब आहे. कोणासाठी किती लांब आहे हे त्याच्या पूर्वसंचित कर्म संस्कारांच्या प्रमाणावर आणि वर्तमान साधनेत *सती* आणि *सम्पजानो* (स्मृती म्हणजे सजगता आणि संप्रज्ञान म्हणजे अनित्य बोध) याच्या पुष्टतेवर अवलंबून आहे. मी न विचारताच गुरुदेवांनी सांगितले की अनेक लोक यालाच अंतिम उद्दिष्ट प्राप्त झाले असे समजून येथेच थांबतात. ते चुकीचे आहे. ही तर मधली धर्मशाळा आहे. जर हेच उद्दिष्ट आहे असे समजून थांबलो तर पुढची यात्रा बंद होते. गंभीर साधक अनुभूतीच्या स्तरावर समजत राहतो की हे अनित्याचेच क्षेत्र आहे. कारण शरीर आणि चित्ताचे क्षेत्र आहे. इंद्रिय क्षेत्र आहे. या अनित्य अवस्थांप्रती साधक सतत सजग राहतो की हे नित्यापर्यंत पोहोचण्यास बाधक ठरु नये. जे नित्य, शाश्वत, ध्रुव, अविनाशी, अमृत आहे ते शरीर आणि चित्ताच्या क्षेत्राचे अतिक्रमण आहे. इंद्रिय क्षेत्राचे अतिक्रमण आहे. नित्य, अमृत निर्वाणाच्या साक्षात्काराच्या वेळी सर्व इंद्रिये काम करणे बंद करतात. म्हणून म्हटले गेले– ***सळायतननिरोधा***– डोळे, कान, नाक, जीभ आणि त्वचा तसेच मन या सहा इंद्रियांचा निरोध होतो. जितका वेळ निर्वाणाच्या साक्षात्काराची अवस्था टिकते, तितक्या वेळ सहाही इंद्रिय नितांत निरुद्ध असतात, काम करणे बंद करतात. जेव्हा-जेव्हा भंग अवस्थेत अनुभवास आलेल्या प्रीतीसुखाप्रती ***निब्बानं परमं सुखंची*** भ्रांती झाली तर ताबडतोब तपासून पाहायला पाहिजे की यावेळी इंद्रिये काम करीत आहेत की नाही? जर काम करीत असतील तर तो भ्रम दूर करायला पाहिजे. अजून शेवटचे ठिकाण दूर आहे.

समस्त मुक्तीमार्गाचे सत्य खूप समजू लागले. हे सुद्धा स्पष्ट झाले की मार्गावर प्रकट झालेल्या प्रगती दर्शविणाऱ्या खुणाच प्रवासाचे अंतिम उद्दिष्ट आहे असे समजून कोठेही थांबू नका. दिव्य ज्योत, दिव्य नाद, दिव्य गंध, दिव्य रस, दिव्य स्पर्श या दीर्घ मार्गावरील प्रारंभिक प्रगती दर्शविणाऱ्या खुणा आहेत. यांपैकी कोणालाही धरुन बसलो तर प्रवास थांबेल. जाणत राहा की आता शरीर आणि चित्ताच्या अनित्य स्वभाव क्षेत्राच्या अनुभूतीतून जात आहे. अशा प्रकारे जेव्हा तीन तासाची सहज आसनसिद्धी झाली, दीर्घवेळपर्यंत आपोआप कुंभक झाले, सर्व शरीराबरोबर मूलाधारपासून डोक्यापर्यंत संपूर्ण मेरुदंड चिन्मयच चिन्मय झाला, वेगवेगळ्या चमत्कारिक सिद्धी प्राप्त झाल्या इत्यादी. तरीसुद्धा समजत राहिले पाहिजे की या सर्व मधल्या धर्मशाळा आहेत. या धर्मशाळा आपल्याला भ्रमात पाडतात की आपला प्रवास पूर्ण झाला. या भ्रमापासून दूर राहण्यासाठी साधकाला सतत उदय-व्यय किंवा भंग-ज्ञानाच्या अनित्य बोधाचे सत्य अनुभव करीत राहिले पाहिजे. त्यामुळे नामरूपातीत (म्हणजे चित्तापलीकडील, देहापलीकडील) इंद्रियापलीकडील अमृत अवस्थेचा साक्षात्कार निर्विघ्न होऊ शकेल, नाही तर व्यत्ययच व्यत्यय!

जो साधक विपश्यना मार्गावर गंभीरतापूर्वक प्रगती करीत राहतो तो अनुभूतीच्या स्तरावर खूप समजू लागतो की, हा संपूर्ण प्रवास अनित्यापासून नित्याकडे जाण्यासाठी आहे. अनित्य क्षेत्राची प्रियहून प्रिय अनुभूती आम्हाला मार्गात अडथळा बनू नये, म्हणून अनित्याप्रती सजग राहणे आवश्यक आहे. जोपर्यंत प्रवास पूर्ण होणार नाही तोपर्यंत *पुनरपि जननम्, पुनरपि मरणम्* चे दुःखमय भव-संसरण कायमच राहील. अनित्य क्षेत्रातील कोणत्याही अनुभूतीला परम सुख समजून, परमानंद समजून कोठे भटकू नका, कोठे अडकू नका, जे अनित्याचे क्षेत्र आहे, दुःखाचे क्षेत्र आहे ते 'मी नाही', 'माझे नाही', 'माझा आत्मा नाही.' त्याच्याप्रती खोटी देहात्म बुद्धी किंवा चित्तात्म बुद्धी जागवू नका. 'अहं' किंवा 'मम' जागविण्याबरोबर विमुक्तीचा प्रवास पुन्हा थांबतो. 'अहं-शून्य' आणि 'मम-शून्य' झाल्याशिवाय अजन्मा, अमर, अविनाशीचा साक्षात्कार होऊ शकत नाही.

परंतु अंतिम ठिकाणी पोहोचण्यापूर्वी साधकाच्या प्रवासमार्गातील प्रगतीच्या खुणा, प्रत्येक मधली धर्मशाळा, प्रत्येक असाधारण, असामान्य प्राप्ती आणि अनुभूती या प्रगतीच्या खुणा भलेही असोत; पण त्या उद्दिष्टापर्यंतची पोहोच नाही. त्यापैकी कोणीही प्रगतीमध्ये व्यत्यय आणू शकतो. म्हणून कितीही प्रिय आणि मनमोहक अनुभव का असेना, साधकाला प्रत्येक क्षणी सजग आणि सावधान राहायचे आहे. ही समज कायम राहणे आवश्यक आहे की आता हे अनित्यतेचेच क्षेत्र आहे. इंद्रिय जगाचेच क्षेत्र आहे. म्हणून अनित्य क्षेत्राप्रती सजग राहण्याच्या अनिवार्यतेला भलेही कोणी निषेधात्मक आलंबन म्हणून स्वीकार करण्यास आढेवेढे घेवो; पण जेव्हा अनुभवाचे पाऊल उचलत असतांना हे समजू लागते की हे निषेधात्मक आलंबन आम्हाला भ्रम-भ्रांतीच्या चक्रव्यूहापासून दूर ठेवून अत्यंत सकारात्मक, शाश्वत, परम सत्यापर्यंत पोहोचविण्यासाठी आहे; तेव्हा त्याचा स्वीकार करण्यात कोणतीच आडकाठी राहत नाही. असा अनुभव केवळ माझाच नाही, अनेकांचा आहे. दुर्भाग्याने या देशातून विपश्यना विद्या आणि मूळ बुद्ध-वाणी विलुप्त झाली म्हणून भगवानांच्या उपदेशाबद्दल अनेक निराधार, निरर्थक, गैरसमज निर्माण झाले. माझ्यासारखे अनेक लोकसुद्धा या भ्रमात पडले की साधना क्षेत्रात जेथे विपुल प्रीती सुख किंवा असे म्हणू की विपुल आनंदाची अनुभूती झाली तिलाच साधनेचे अंतिम उद्दिष्ट समजू लागले. विपश्यना विद्या लुप्त झाल्यानंतर भारतात अध्यात्म क्षेत्रात अनेक विचारवंतसुद्धा हा भ्रम पुष्ट करीत राहिले.

(आत्मकथन भाग २ मधून साभार) *क्रमशः ...*

ऐसलँड, ओरेगन, अमेरिकेतील प्रश्नोत्तर (१५ जून, २००२)

प्रश्न– आपण आपल्या पत्नीला मंचावर का आणता?

उत्तर– कारण तिच्याविना मी अर्धवट आहे. ती माझे अंग आहे, अर्धांगिनी आहे, त्यामुळे मला तिला सोबत ठेवावे लागते. ती खूप

महत्त्वपूर्ण काम करते. इथे मैत्री आणि करुणेची तरंग निर्माण करते. त्यामुळे संपूर्ण वातावरण मैत्री तरंगांनी भरुन जाते आणि तुम्ही सर्व इथे त्यामुळेच शांतीपूर्वक बसले आहात.

प्रश्न– कृपया विवाह संबंधाबाबत सांगा. इथे अविवाहित युगल वैकल्पिक रुपाने सोबत राहातात.

उत्तर– एका गृहस्थाला सदैव एकाच सोबत्यासह राहिले पाहिजे, त्यापेक्षा अधिकांसह नाहीं. अन्यथा आज याच्यासोबत, उद्या त्याच्यासोबत जे विक्षिप्त कामातुराचे जीवन आहे. ते उचित नाही. त्यामुळे आम्ही म्हणतो की कोणाही एकाच्या सोबत राहा, मग शारीरिक संबंध ठेवणे दोषपूर्ण नाही. असे विवाहित युगल जर दोन्ही साधक आहेत तर पाहाल की जेव्हा वासना जागली तेव्हा शरीरात काय संवेदना जागली– अरे हे तर अनित्य आहे, अनित्य आहे. याप्रकारे हळूहळू दोन्ही वासनेपासून मुक्त होऊ लागतील. शरीराचे संबंध आपोआप कमी होत जातील. परंतु जर दोघेही सध्या इतके मजबूत झाले नसतील तरी काही हरकत नाही. शरीर संबंध झाला तरी काही चूक झाले नाही. तुमचे शील तुटले नाही. दोघेही साधना करत राहाल तर पाहाल की एखाद्या वर्षात वा कोणा-कोणाला काही वर्षात, ही अवस्था येईल की आता शरीराची भूक नाही राहिली. या प्रकारे ब्रह्मचर्य स्वतः सहज होत जाईल. मुक्तीसाठी ब्रह्मचर्य अत्यंत आवश्यक आहे आणि ते दबावाविना सहज होईल. त्यामुळे गृहस्थाला संवेदना पाहात हळूहळू याच्या बाहेर निघणे सोपे होते.

प्रश्न– आपणाला राजनीतिज्ञ होण्यात काय अडचण आहे? (हास्य)

उत्तर– मी समजतो की मी राजनीतिज्ञांपेक्षा अधिक चांगला आहे. मी राजनीतिज्ञ का बनू? राजनीतिज्ञ बनण्यात काहीही दोष नाही. तेही तसेच संतुलित मन ठेवतात जसे आध्यात्मिक लोक. एक व्यापारिक नेताही समाजाचा नेता असतो. यात काही चूक नाही. चांगली वा वाईट सर्व बाबी उच्च स्तरावरुन आरंभ होऊन खालपर्यंत येतात. त्यामुळे जर एका राजनीतिज्ञाचे मन दुर्भावनांनी भरलेले असेल तर समाजात दुर्भावनाच पसरेल. याच प्रकारे आध्यात्मिक व्यक्तीही जर दुर्भावनेने भरला असेल तर समाजाला कष्टच देईल. त्यामुळे म्हणतात की समाजाला काय देत आहात? असेच एक व्यापारी नेताही स्वार्थ आणि धन लोभाने पीडित असेल तर समाजाला काय देईल? विपश्यना त्या सर्वांसाठी आहे. त्या सर्वांनी विपश्यनेचा स्वीकार करावा आणि तिला आपल्या जीवनाचे अंग बनवावे, त्यानंतर जे काही कराल ते मंगलदायकच होईल.

प्रश्न– आम्ही शरीराच्या वेगवेगळ्या भागात वेगवेगळ्या संवेदना का अनुभवतो?

उत्तर– संवेदनांची अनेक कारण आहेत, केवळ एकच कारण नाही. संवेदना वातावरणामुळेही होतात, जखम वा आजारामुळेही होतात, उशीरापर्यंत बसल्यामुळे होतात, आम्ही भोजन कसे घेतले अथवा मागील संस्कार कसे आहेत? कारण काहीही असो, यामुळे काहीही फरक पडत नाही. संवेदना कोणत्याही प्रकारची असो, आम्ही तिला जाणावे व आपली समता बनवून ठेवावी. जर संवेदना आमच्या मानसिक विकारांमुळे असेल, तरीही न जाणे किती प्रकारचे विकार-संस्कार मनात साठवले आहेत. त्यामुळे हे जाणणे शक्य नाही की कोणती संवेदना कोणत्या विकारामुळे उत्पन्न झाली. त्यामुळे तुम्हाला यांच्या विवरणात जाण्याची आवश्यकता नाही.

उदाहरणार्थ– जर घाणेरडे कापड साफ करावयाचे असेल तर आम्ही पाणी आणि साबण घेऊन त्यावर घासतो. आम्हाला हे जाणण्याची गरज नाही की हा मळ केव्हा, का आणि कसा लागला? कापड मळले आहे, आमच्याजवळ साबण आहे, आता कापड साफ करावयाचे आहे. त्याचप्रकारे आम्ही विपश्यनेचे तंत्र शिकलो, आता संवेदना कोणत्याही कारणामुळे येवोत, कोणत्याही प्रकारच्या येवोत, आम्हाला केवळ पाहायचे आहे आणि तिच्या अनित्य स्वभावाला समजायचे आहे.

क्रमशः ...

अंशकालीन अनिवासी लघु पाठ्यक्रम

विपश्यना ध्यानाचा परिचय (सैद्धांतिक रुपात) २०२०

विपश्यना विशोधन विन्यास आणि मुंबई युनिव्हर्सिटीच्या संयुक्त आयोजनाने नवा लघु पाठ्यक्रम “विपश्यना ध्यानाचा परिचय” सुरु होणार आहे, जो विपश्यना ध्यानाचा सैद्धांतिक पक्ष आणि विभिन्न क्षेत्रात विपश्यनेची व्यावहारिक उपयोगितेला प्रकाशित करेल.

पाठ्यक्रमाची मुदत- ८ जुलाई २०२० ते २३ सप्टेंबर २०२० (३ महिने)

ठिकाण– सभागृह नंबर २, ग्लोबल पॅगोडा परिसर गोराई, बोरीवली (प) मुंबई ४०००९१. अधिक माहिती आणि आवेदनपत्र खालील वेब लिंक वर प्राप्त करा.

वी. आर. आई. पाली निवासी पाठ्यक्रम – २०२०

पाली-हिंदी- ४५ दिवसांचा निवासी पाठ्यक्रम - ४ जुलै ते १८ ऑगस्ट तसेच

पाली-इंग्रजी- ६० दिवसांचा निवासी पाठ्यक्रम - ५ सप्टेंबर ते ४ नोव्हेंबर २०२० पर्यंत या कार्यक्रमाची योग्यता जाणण्याकरीता या शृंखलेचा वापर करा. https://www.vridhamma.org/Pali-Study-Programs **संपर्कः** ग्लोबल पॅगोडा परिसर, गोराई, बोरीवली (प), मुंबई. ९१. फोन संपर्क – 022-50427560/28451204 Extn. 560, मोबा. 9619234126 (सकाळी ९:३० ते सायं ५ पर्यंत) ई-मेल: mumbai@vridhamma.org;

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, ॲक्सिस बैंक लि., मालाड (प.) खाता क्र. 911010004132846; IFSC Code: UTIB0000062; संपर्क- श्री डेरिक पेगाडो, मो. 9921227057, या श्री बिपिन मेहता, मो. 9920052156; वेबसाइट- https://www.vridhamma.org/donateonline

पॅगोड्याजवळ ‘धम्मालय’ अतिथी-गृहात निवास सुविधा

जे साधक पवित्र बुद्धधातू व बोधिवृक्षाच्या सान्निध्यात राहून गंभीर साधना करण्यास इच्छुक असतील त्यांच्यासाठी ‘**धम्मालय अतिथी-गृहात**’ निवास, नाश्ता, भोजन इत्यादींची उत्तम सुविधा उपलब्ध आहे. अधिक माहिती व बुकिंगसाठी खालील पत्त्यावर **संपर्क करावा–** श्री जगजीवन मेश्राम, धम्मालय, ग्लोबल विपश्यना पॅगोडा, एस्सलवर्ल्ड जेटी, गोराई विलेज, बोरीवली (प.) - 400091. फोन. +91-22-50427599/598 (धम्मालय रिसेप्शन) पॅगोडा-कार्यालय– +91-22-50427500. Mob. 9552006963/7977701576. ईमेल- info.dhammalaya@globalpagoda.org

पॅगोड्यावर रात्रभर प्रकाशाचे महत्व

पूज्य गुरुजी वेळोवेळी म्हणत असत की एखाद्या **धातु-गर्भ** 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

मंगल मृत्यु

१) मुजफ्फरपूर रहिवासी श्री सुविंदरसिंह यांनी सहायक आचार्य रूपाने अनेकांची सेवा केली. त्यांनी दिल्ली मध्ये २.२.२० रोजी शांतिपूर्वक देह त्यागला. धर्मपथावर त्यांच्या प्रगतिसाठी धम्म-परिवाराची मंगल-मैत्री.

२) सीतामढी (बिहार) च्या श्री अंजनीकुमार अग्रवालजींनी सुद्धा सहायक आचार्य म्हणून महत्वाची सेवा दिली. त्यांनी १३ फेब्रुवारीला बँगलोर मध्ये शांतिपूर्वक शरीर त्यागले. दिवंगताच्या धर्मपथावरील प्रगतिसाठी धम्म-परिवाराची मंगल-मैत्री.

३) नवी मुंबईतील सहायक आचार्या श्रीमती किर्ती रोहिणीकांत शर्मा यांनी अनेक शिबिरांमध्ये साधकांची सेवा केली. १२ फेब्रुवारीला शिबिर घेण्यासाठी जात असतांना रस्त्यातच हसतमुखाने मृत्यूला सामोरी गेल्या. दिवंगताच्या धर्मपथावरील प्रगतीसाठी धम्म-परिवाराची मंगल-मैत्री.

४) जबलपूर मधील सक्रिय विश्वस्त श्री बाळकृष्ण मेहरा यांचे ७ फेब्रुवारीला शांतिपूर्वक निधन झाले. त्यांनी आजूबाजूच्या अनेक शहरातील, अनेकांना विपश्यनेसाठी प्रेरित केले. धर्मपथावर त्यांच्या प्रगतीसाठी धम्म-परिवाराची मंगल-मैत्री.

अतिरिक्त उत्तरदायित्त्व

1. श्री कर्मा जिग्मे डाव (स. आ.) धम्म सिक्किम केंद्राच्या केंद्र आचार्यांच्या रूपाने सेवा
2. श्री अमित साहनी, धम्म शिखर केंद्र आचार्यांची सेवा
3. श्री अत्तर सिंह सांगवान, धम्म हितकारी केंद्राच्या केंद्र आचार्यांची सेवा

नव नियुक्त सहायक आचार्य

1. श्रीमती आभा मित्तल, दिल्ली
2. श्रीमती विमलेश पाण्डेय, लखनऊ, उ. प्र
3. श्रीमती अर्पणा माधव, बँगलोर
4. श्रीमती माया एम. मेश्राम, नागपुर
5. श्रीमती प्रवीण खासा, रोहतक

विपश्यना मोबाईल ॲपची सूचना

साधकांच्या सुविधेसाठी नवीन मोबाईल ॲप उपलब्ध आहे. याच्या उपयोगाने साधक आपल्या क्षेत्रातील एक दिवसीय शिबिर सामूहिक साधना इत्यादीसह नेटवर टाकलेल्या हिंदी, मराठी, इंग्रजी इत्यादी कोणतीही पत्रिका शोधून वाचू शकतील व कंप्यूटरमधून प्रतही प्राप्त करु शकतील. यासाठी कृपया Vipassana Meditation Mobile App, Vipassana Research Institute शोधून आपल्या मोबाईल मध्ये डाउनलोड करणे.

विपश्यनेचा सुवर्ण-जयंती महोत्सव सानंद संपन्न

विपश्यनेला ५० वर्ष पूर्ण झाल्याच्या निमित्ताने १५-१६ जिसेंबर २०१९ ला विश्व विपश्यना पॅगोडावर भव्य कार्यक्रम आयोजित केला गेला ज्यात देश-परदेशांतील ८-९ हजार लोकांनी भाग घेतला. याचे टीवी वर थेट प्रसारण केले गेले. या कार्यक्रमात विपश्यनेच्या भारतातील व विश्वभरातील प्रसाराचा इतिहास दाखविला गेला. या विडिओत साधक व आचार्यांचे अनुभव दाखविले गेले. कार्यक्रमात भाग घेतलेल्या पाँडेचेरीच्या राज्यपाल श्रीमती किरण बेदी यांनी लोकांचा उत्साह वाढवित स्टेजवरुन पॅगोडा आणि विपश्यना विद्या ५०० वर्षांपेक्षा अधिक काळ टिकतील व सुरक्षित राहतील असे मत व्यक्त केले. त्यांच्याच देखरेखीत दिल्लीतील तिहाड जेलमध्ये एकत्र १००० कैद्यांचे शिबिर आयोजित केले गेले होते ज्यामध्ये पूज्य गुरुजी व माताजींसहित ६० पेक्षा अधिक सहायक आचार्य आणि धर्मसेवकांनी सेवा दिली होती. पॅगोड्यातील सर्व कार्यक्रमांना नेट वर टाकले गेले आहे त्यांना खालील लिंक वर पाहता येईल. सर्वांचे मंगल होवो.

https://www.youtube.com/watch?v=g6bwuGr4H_0
https://www.youtube.com/watch?v=eEqrb4AXHUk

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: 022-62427512 / 62427510; 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 वरील (GVF) च्या पत्त्यावर संपर्क साधावा.

ग्लोबल पॅगोड्यात दररोज एक दिवसीय शिबिर व वर्षातील विशेष महाशिबिर

रविवार ३ मे, बुद्ध पौर्णिमा निमित्ताने **५ जुलै** आषाढी पौर्णिमा (धम्मचक्कपवत्तन) आणि **२७ सप्टेंबर** शरद पौर्णिमा व पूज्य गुरुजींची पुण्यतिथी निमित्ताने पॅगोडामध्ये वरील महाशिबिरे होतील. तसेच **दररोज एक दिवसीय शिबिर** होतील. ज्यात भाग घेण्यासाठी कृपया आपली नाव नोंदणी अवश्य करावी. **समग्गानं तपो सुखो–** सामूहिक तप-सुखाचा लाभ घ्यावा. **वेळ:** सकाळी ११ वाजेपासून सायंकाळी ४ वाजेपर्यंत होईल. ३-४ वाजताच्या प्रवचनात साधना न केलेले लोकसुद्धा बसू शकतात. 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

या अनित्य संसारात, दिसे ना दुःख अंत।
आत प्रज्ञा जागे तर, सुख जागते अनंत॥
काया चित्त अनित्य हे, यात ना काही सार।
मी माझीची भ्रांतीच, दुख उत्पादक अपार॥
सर्व धर्म अनात्म रे, जाण तूच प्रबुद्ध।
क्षीण करे निज दुख सर्व, असा मार्ग विशुद्ध॥
प्रज्ञा जागे बलवती, हो अनित्यचा बोध।
इंद्रियातीत होताच, होई चित्त विशोध॥

दोहे धर्माचे

जागे धर्म विपश्यना, अनित्यतेचे ज्ञान।
रोम रोम चेतन होय, प्रगटे पद निर्वाण॥
काया चित्त अनित्य रे, आत जागो प्रबोध।
प्रबळ प्रज्ञाच जागो, होवो दुःख निरोध॥
श्वास सुटे देहच सुटे, सुटो न समता नेक।
जागो बोध अनित्यचा, जागो बुद्ध विवेक॥
पात्र घेई हातात, मागे भीक विनीत।
अहंकार सारा मिटे, हि अनात्मची रीत॥

"विपश्यना विशोधन विन्यास" साठी प्रकाशक, मुद्रक व संपादक: 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 2562, फाल्गुन पौर्णिमा, 9 मार्च 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: 25 FEBUARY 2020, DATE OF PUBLICATION: 9 March, 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