विपश्यना

साधक (मराठी)

E-Newsletter
साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

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

बुद्धवर्ष २५६३, चैत्र विशेषांक, On-line Edition, 8 अप्रेल, २०२०, वर्ष 4 अंक 1

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

धम्मवाणी

यथा पुब्बुळकं पस्से, यथा पस्से मरीचिकं।
एवं लोकं अवेक्खन्तं, मच्चुराजा न पस्सति॥

धम्मपद-170, लोकवग्गो

– जो (या) लोकाला बुडबुड्या समान आणि मृगजळासमान पाहतो, अशा त्या (पहाणाऱ्या) कडे मृत्यूराज (डोळे वर उचलून) पाहत नाही.

उद्‍बोधन

माझ्या प्रिय साधक-साधिकांनो!
या, धर्माची शरण ग्रहण करा!
खूप मंगलदायक आहे धर्माची शरण!

धर्म सत्य आहे, ऋत आहे, विश्व विधान आहे, निसर्गाचा नियम आहे. सजीव व निर्जीव,

सर्व धर्मावर आधारित आहेत. अणूअणूंना, पिंडपिंडांना, ब्रम्हांड ब्रम्हांडांना धर्मानेच धारण केले आहे. अणू, पिंड, ब्रह्मांड यांनी धर्मच धारण केला आहे. धर्म असीम, अनंत,

विपश्यना साधनेशी खालील लिंक्स वापरुन तत्काळ जोडले जा.

विपश्यना विशोधन विन्यास (VRI) की संपूर्ण जानकारी हेतु : *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" डाउनलोड करा

गूगल एंड्रॉयड: *https://play.google.com/store/apps/details?id=com.vipassanameditation*
एप्पल iOS: *https://apps.apple.com/in/app/vipassanameditation-vri/id1491766806*

विपश्यी साधकांच्या सुविधेसाठी

विपश्यना मेडिटेशन मोबाइल ऐप" वर रोजच्या सामूहिक साधनेचे थेट प्रक्षेपण होत आहे--
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.

इतरांसाठी सुद्धा भीती आणि चिंतेला सामोरे जाण्यासाठी VRI एका प्रभावी उपायाच्या रूपात आनापान साधना करण्याचा सल्ला देत आहे. त्यासाठी

i) उपरोक्त प्रकारे विपश्यना मेडिटेशन मोबाइल ऐप' डाउनलोड करा आणि त्यावरून **मिनी आनापान** चालवा किंवा
ii) *https://www.vridhamma.org/Mini-Anapana* वर वेबसाईट वरून **मिनी आनापान** लावा.
iii) **प्रत्यक्ष ऑनलाइन आनापान सत्रात** सहभागी होण्यासाठी पुढील लिंक वर https://www.vridhamma.org/register वेळापत्रक व नोंदणीसाठी क्लिक करा.

- सरकारी विभाग व खाजगी कंपन्या आणि संस्था यांच्यासाठी विशेष राखीव आनापान सत्र विनंतीनुसार 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 संस्थांच्या राखीव सत्रांसाठी व ऑनलाईन सत्रांच्या सूची साठी-- *childrencourse@vridhamma.org* ला मेल करावा. *(वरील कोणतीही लिंक उघडणे किंवा डाऊनलोड करणे याच्या 'PDF फाइल' मध्ये क्लिक करून होऊ शकेल।)*

अपरिमित आहे! घट-घट व्यापी आहे, अणू-अणूत सामावलेला आहे! सर्वव्यापी, सर्वशक्तिमान, सर्वेश्वर आहे! जगदीश्वर, जगदाधार, जगत नियन्ता आहे! धर्म खरोखर अशरण-शरण आहे!

साधकांनो, जीवनात जेव्हा जेव्हा संकट येते, झंजावात येतो, तुफान येते, निराधारपणा वाटतो, काय करावे ते कळेनासे होते, तेव्हा- तेव्हा धर्माची शरण ग्रहण करण्यास शिकले पाहिजे. खूप सुटका होते धर्माच्या शरणी गेल्यावर !

जेव्हा सैतान विध्वंस करणाऱ्या रोगाच्या साथीचे रूप धारण करून निर्दयपणे हसतो, जल-प्रलय अमर्यादित भयानक रौद्र रूप धारण करतो, शांत समुद्राला अग्नीच्या ज्वाळांचा वेढा पडतो, चहूकडे खवळलेल्या समुद्राच्या लाटा विषारी नागाप्रमाणे फुत्कार सोडू लागतात, विनाशकारी पाण्याचा भोवरा सर्वांना आपल्या आत गिळण्यासाठी व्यग्र होऊन उठतो. तेव्हा माणसांचे सर्व सोबती सोडून जातात, सर्व सगेसोयरे टाळाटाळ करतात, जन्म-जन्मांचे सोबती तोंड फिरवितात, बंधू-बांधव आपापले प्राण वाचविण्याचा प्रयत्न करतात, सर्व बुडणारे कोणत्या-ना-कोणत्या काडीचा आधार शोधू लागतात. सर्व आपलेपणा नाहीसा होतो. स्वजन, परिजन परके होतात.

अशावेळी, साधकांनो! एकमात्र धर्मच सहायक होतो. धर्मच तराफ्याचे काम करतो, आपला व्दीप बनतो. धर्माची शरणच खरी शरण आहे. जेव्हा दुर्बल व्यक्ती थकलेली, दमलेली असल्यामुळे स्वतःला वाचवण्यासाठी हात पाय सुद्धा हलवू शकत नाही. कोठे, कोणाकडे काडीचा सुद्धा आधार घेऊ शकत नाही, तेव्हा स्वतःला धर्माच्या प्रवाहात वाहून देण्यासाठी सोडून देते. आणि जेव्हा समर्पित भावाने धर्माच्या प्रवाहात वाहू लागते. तेव्हा धर्म चिलखता प्रमाणे संरक्षक होतो. धर्म केव्हाही धोका देत नाही, कधी विश्वासघात करीत नाही, कधी खालच्या बाजूला ढकलून देत नाही. साधकांनो, जरा धर्माप्रती समर्पण करायला तर शिका.!

साधकांनो, मी ऐकलेली किंवा वाचलेली गोष्ट सांगत नाही. आपल्या अनुभवाची गोष्ट सांगत आहे. खरोखर! खूप सुटका होते, धर्माप्रती समर्पित होण्याने, धर्माला शरण जाण्याने.

परंतु अमूर्त धर्माच्या शरणात जाणे खूप कठीण काम आहे. आम्हाला नेहमीच कोणत्या ना कोणत्या मूर्त व्यक्तीच्या शरणात जाण्याची सवय आहे ना! आणि व्यक्ती जी कोणी असेल, बिचारी स्वतः मर्यादित आहे, स्वतः अशांत, स्वतः असुरक्षित, स्वतः अशरण आहे! ती दुसऱ्याला काय शरण देईल बरे? कोण्या शरणार्थीला जवळ आलेला पाहून स्वतः आपले गाठोडे सांभाळू लागेल. आपल्या सुरक्षेची काळजी करू लागेल. दुर्बळ दुर्बळाची काय मदत करेल? अनाथ अनाथाला काय सहयोग देईल? आंधळा आंधळ्याला काय रस्ता दाखवेल?

म्हणून सबळ आणि सक्षम अमूर्त धर्माची मदत घ्या. धर्माचीच शरण ग्रहण करा. निदान थोड्या वेळासाठी तरी थोडे निस्पृह होऊन, धर्माच्या प्रवाहात जीवनाला वाहू देण्यासाठी मोकळे सोडून तर पहा. खूप आत्मबळ प्राप्त होईल. खूप आत्मविश्वास जागेल. स्वतःला प्रवाहाच्या आधारावर सोडून नवे संस्कार बनविणे बंद करायचे आहे. त्यानेच जुन्या संस्कारांच्या निर्जरेचा रस्ता उघडतो. आणि पूर्व कर्मांच्या फळस्वरूप आलेल्या तुफानाचे बळ आपोआप क्षीण होऊ लागते. हेच धर्माचे शरण जाणे आहे.

पहा, संकटाच्या वेळी ह्याला पारखून तर पहा. भविष्य आनंदाने,मंगलाने भरून जाईल. सर्व दिशा प्रसन्नतेने, उत्साहाने नाचू लागतील. पहाता पहाता सगळी निराशा नाहीशी होईल. सगळे वातावरण कल्याणाच्या तरंगांनी तरंगित होईल.

म्हणून साधकांनो, या !धर्माची शरण ग्रहण करा! खरोखर खूप मंगलदायी आहे धर्माची शरण!

मंगल मित्र
सत्यनारायण गोयंका

(विपश्यना वर्ष-६ अंक १२ ज्येष्ठ पौर्णिमा २-६-७७ मधून आभार)

पू. गुरुजींच्या मंगल मैत्रीचे बोल

सर्वांचे मंगल, सर्वांचे मंगल, सर्वांचे मंगल होय रे!
तुझे मंगल, तुझे मंगल, तुझे मंगल होय रे!
जन जन मंगल, जन जन मंगल, जन जन सुखी होय रे!

दृश्य अन् अदृष्य सर्व जीवांचे मंगल होय रे!
जलचर, भूचर अन् गगनचर प्राणी सुखी होय रे!
दाही दिशांतील सगळे प्राणी मंगल लाभी होय रे!
निर्भय अन् निर्वैर बनोत सर्व, सर्व निरामय होय रे!
सर्वांचे मंगल, सर्वांचे मंगल, सर्वांचे मंगल होय रे!

ह्या भूमीवर शुद्ध धर्माची, ज्योत प्रकाशित होय रे!
सकल जगातील सगळे प्राणी, मंगल लाभी होय रे!
या भूमीवर शुद्ध धर्माची अमृत वर्षा होय रे!
सकल जगातील सगळे प्राणी, मंगल लाभी होय रे!

या भूमीतून शुद्ध धर्माची, गंग प्रवाहित होय रे!
सकल जगातील सगळे प्राणी, मंगल लाभी होय रे!
सर्वांचे मंगल, सर्वांचे मंगल, सर्वांचे मंगल होय रे!

धर्म देशातून शुद्ध धर्माची, गंग प्रवाहित होय रे!
सकल जगातील सगळे प्राणी, मंगल लाभी होय रे!
सर्वांचे मंगल, सर्वांचे मंगल, सर्वांचे मंगल होय रे!

ह्या धरतीचे जितके प्राणी,
सदा सुरक्षित होय रे !
या धरतीचे रक्षणकर्ते,
शुद्ध धर्माचे रक्षणकर्ते,
सर्वांचे मंगल होय रे,
सर्वांचे मंगल होये रे!

माझ्या संचित महापुण्यात,
माझ्या अर्जित महापुण्यात,
भाग तुमचा होय रे,
भाग तुमचा होय रे!
ह्या मंगलमय धर्मपथावर
साथ सर्वांची होय रे!

सर्वांचे मंगल सर्वांचे मंगल,
सर्वांचे मंगल होये रे!
तुझे मंगल, तुझे मंगल,
तुझे मंगल होय रे!
जन जन मंगल होय रे!
जन जन मंगल, जन जन मंगल,
जन जन सुखी होय रे!

वृक्ष देवांचे मंगल,
भूदेवांचे होवो मंगल !
नभ देवांचे मंगल,
जल देवांचे होवो मंगल!
ह्या धरणीच्या तरु-तृणात,
कणाकणात धर्म समावून जावो रे!

जो कोणी तपतो ह्या पुण्यभूमीवर,
दुःखमुक्त तो होवो रे!
सर्वांचे मंगल, सर्वांचे मंगल,
सर्वांचे मंगल होये रे!

तुझे मंगल, तुझे मंगल,
तुझे मंगल होय रे!
जन-जन मंगल, जन-जन मंगल,
जन जन मंगल होय रे!

शुद्ध धर्म पुन्हा जगात जागो,
शुद्ध धर्म पुन्हा जगात जागो,
जन जन सुखी होय रे,
जन जन सुखी होय रे!
जन मनातील दुःख निघून जावो,
जन मनातील दुःख निघून जावो,

जन मन हर्षित होय रे!
जन मन पुलकित होय रे!
जन-जन मंगल, जन-जन मंगल,
जन-जन सुखी होय रे!
सर्वांचे मंगल, सर्वांचे मंगल,
सर्वांचे मंगल होये रे!

शुद्ध धर्म घरोघरी जागो,
शुद्ध धर्म घरोघरी जागो,
घरोघरी शांती समावून जावो रे,
घरोघरी शांती समावून जावो रे!

स्त्री-पुरुष हो धर्म विहारी,
सर्व स्त्री-पुरुष धर्म विहारी,
घरोघरी सुख पसरो रे,
घरोघरी मंगल पसरो रे!

सर्वांचे मंगल, सर्वांचे मंगल,
सर्वांचे मंगल होय रे!
तुझे मंगल, तुझे मंगल,
तुझे मंगल होय रे!

साधक तुझे मंगल होवो,
साधक तुझे मंगल होवो,
दूर अमंगल होय रे!
मुली तुझे मंगल होवो,
मुली तुझे मंगल होवो,
दूर अमंगल होय रे!

शुद्ध धर्म सर्वांच्या मनात जागो,
शुद्ध धर्म सर्वांच्या मनात जागो,
मुक्ती दुःखातून होय रे!
सर्वांचे मंगल, सर्वांचे मंगल,
सर्वांचे मंगल होय रे!
सर्वांचे मंगल होय रे!

(पू. गुरुजी द्वारा जेतवन, श्रावस्ती मध्ये सामुहिक साधनेच्या (अधिष्ठान) शेवटी दिल्या गेलेल्या मैत्री भावनेचे प्रतिलेखन.)

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 अणि रजिस्टर करणे.

दोहे धर्माचे

भाग्याने रे मुक्तीचा, पावे पंथ महान।
भव-भयभीत जीवांचे, होई परम कल्याण॥

भविष्य चिंतेने विकल, भय संकुल जो होय।
वर्तमानातील च सुख, व्याकुळ मन दे खोय॥

क्षणक्षण सत्-क्षण रे बने, दुःक्षण बने न एक।
तर अभय होय मानव च, राहे न दुःख-रेष॥

दुःखी जनांचे दुख मिटे, भय त्यागे भयभीत।
वैर सोडुन लोक सर्व, करो परस्पर प्रीत॥

दोहे धर्माचे

भरले रे मन धर्माने, निर्भय असे निशंक।
पुढील क्षणाच्या विषयी, होय न मन आतंक॥

जन्मोजन्मी होत राही, मृत्यू ने भयभीत।
धर्म जगे होय निर्भय, हो मृत्यूवर जीत॥

सदाचार अनुभव करी, अनुभव करी समाधि।
जर प्रज्ञा अनुभव करी, सुटे भव भय व्याधी॥

संत सदा जागृत रे, करी न रे प्रमाद।
भव-भय बंधन काटुनी, चाखे मुक्ती स्वाद॥

"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 2562, चैत्र विशेषांक, 8 अप्रिल 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: ONLINE SPECIAL, 2020, DATE OF PUBLICATION: 8 APRIL, 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