E-Newsletter
साधकांचे
मासिक प्रेरणा पत्र

विपश्यना

साधक (मराठी)

बुद्धवर्ष २५६४, वैशाख पूर्णिमा ऑनलाइन विशेषांक, 7 मे, २०२०, वर्ष 4 अंक 3

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

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

धम्मवाणी

येसञ्च सुसमारद्धा, निच्चं कायगता सति।
अकिच्चं ते न सेवन्ति, किच्चे सातच्चकारिनो।
सतानं सम्पजानानं, अत्थं गच्छन्ति आसवा॥

धम्मपद-293, पकिण्णकवग्गो

– ज्यांची कायानुस्मृती नित्य उपस्थित असते (म्हणजे जे सतत कायानुपश्यना करतात, काये प्रति व कायेत होणारया संवेदनांप्रति जागरुक राहतात)ते (साधक) कधी कोणते अकरणीय काम करीत नाहीत, सदा करणीयच करतात. (असे) स्मृतीवान आणि प्रज्ञावान (साधकां) चे आस्रव क्षय होतात.(त्यांच्या चित्तातील मळ नष्ट होतात)

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 **पंधरावी शृंखला–**

भारत यात्रा

पहिले शिबिर पूर्ण केल्यानंतर जवळ-जवळ तीन महिन्यांच्या आत मी भारतयात्रेला निघालो. एका प्रसंगी गुरुदेवांनी सांगितले होते की शुद्ध धर्माची तरंगे एवढी बलवान असतात की त्यांचा प्रभाव वातावरणात हजारो वर्षे टिकून राहतो. बोधगया, सारनाथ, श्रावस्ती, कुशिनगर आणि लुम्बिनी इत्यादी. ज्या ठिकाणी भगवान बुद्धांचे वास्तव्य होते त्या ठिकाणच्या धर्मतरंगांचा स्वतः अनुभव करून पाहण्याच्या इच्छेने ही

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।)*

भारत यात्रा केली. या उद्देशाने केलेली यात्रा पूर्णपणे सफल झाली.

येथे आल्यानंतर एक जिज्ञासा मनात जागली की जेथे म्यंमाच्या एका गृहस्थ संताने मला ध्यानाची ही एवढी कल्याणकारी अनुभूती शिकविली, तेथे भारतासारख्या पुरातन महान देशात त्यापेक्षाही अधिक खोल साधना अवश्य प्रचलित असावी. या जिज्ञासेच्या पूर्तीसाठी भारतात जे काही प्रसिद्ध आश्रम होते, तेथे गेलो आणि जवळजवळ सर्व प्रसिद्ध धर्माचार्यांना भेटलो.

मी आत्मनिरीक्षण करून पाहिले की माझ्याकडून एखादी चूक तर झाली नाही ना? माझ्या सांगण्यात अहंभाव तर आला नाही? माझ्या समजुतीप्रमाणे मी अत्यंत विनम्रभावानेच सांगितले होते. परंतु चूक अवश्य झाली असावी. म्हणून निर्णय घेतला की आता ज्या कोणाला भेटीन तेव्हा अत्यंत सतर्क राहीन. विपश्यना साधनेपासून मला काय प्राप्त झाले हे न सांगता म्यंमामध्ये साधनेची अशी विद्या प्रचलित आहे आणि त्यामध्ये अशा-अशा गोष्टी प्राप्त होतात, हेच सांगेन.

नंतर मुंबई, लोणावळा, चेन्नई, पॉन्डेचेरी इत्यादी ठिकाणी निरनिराळ्या आचार्यांना भेटलो. भारतात जवळजवळ तीन महिने राहिलो. परंतु निराशाच पदरी पडली. बहुसंख्य लोकांचा विश्वासच बसला नाही की अशी एखादी त्वरित फळ देणारी विद्या अस्तित्वात आहे. ही एक उच्च अवस्था आहे असे एकांनी सांगितले. पण असे सांगितले नाही की आमच्याकडे यापुढे काही शिकविले जाते. एकाने सांगितले आमच्याकडे कोणताच ध्यान विधि शिकविला जात नाही. आम्ही फक्त सुविधा प्रदान करतो, ज्याच्या मनात जसे येईल तसे त्याने ध्यान करावे. शक्य आहे की भारतात इतर धर्माचार्यसुद्धा असतील जे यापुढचे उपदेश देत असतील. परंतु माझा अशा कोणत्या योग्याशी संपर्क झाला नाही. माझ्यासाठी विपश्यना साधनाच उपयुक्त आहे या विश्वासाने मी परतलो आणि नि:शंक होऊन पुढे चालत राहिलो.

महर्षी

काळ पुढे सरकत होता. मी माझ्या पारिवारिक, व्यापारिक आणि सामाजिक जबाबदाऱ्या पूर्वीपेक्षा अधिक चांगल्याप्रकारे पार पाडून नियमितपणे साधनेत मग्न रहात होतो. असा एक योग जुळून आला की चेन्नईच्या एका पूर्वीच्या प्रवासात माझे मोठे बंधू बाळकृष्ण तेथे आलेल्या महर्षी महेश योगी यांना भेटण्यास घेऊन गेले. त्यांना भेटून मन प्रसन्न झाले. त्यांनी सांगितले की कोण्या एका श्रद्धाळूने त्यांना विश्व-यात्रा करण्याचे तिकीट खरेदी करून दिले आहे. पण भारताबाहेर त्यांचा कोणीही परिचित नाही व कोणती सुविधाही नाही. बंधू बाळकृष्ण आणि मी त्यांना या तिकीटाद्वारे कोलकत्याहून रंगून येथे येण्याचे आमंत्रण दिले आणि आश्वासन दिले की पुढची व्यवस्था केली जाईल. सर्व दक्षिण-पूर्व आणि पूर्व-आशियाई देशात माझे खूप चांगले संबंध होते. पुढची व्यवस्था तेथील मित्र करतील आणि त्यांना प्रवासात कोणतीच अडचण येणार नाही याचा मला पूर्ण विश्वास होता.

ते रंगूनला आले. सतरा दिवस त्यांनी आमचा पाहुणचार स्वीकारून आम्हाला कृतार्थ केले. विशेष रूपाने मी उपकृत झालो. सर्वात मोठी गोष्ट अशी झाली की त्यांच्यामुळे आमचा सर्व परिवार ध्यानमार्गात दीक्षित झाला. माझी विपश्यनेमुळे मायग्रेनपासून सुटकाच झाली नाही तर माझ्या स्वभावात आमूलाग्र बदल झाला. हे पाहूनही परिवारातील एक सुद्धा व्यक्ती विपश्यना शिबिरात जाण्यास तयार नव्हती. एक तर सर्व परिवार कट्टर भक्तिमार्गी होता. दैनिक पूजा-पाठ आणि भजन-कीर्तनामध्ये निमग्न राहात होता आणि दुसरे असे की, बौद्ध धर्माच्या नावावर का-कूं होतीच. महर्षींच्या प्रभावाने सर्वांनी त्यांच्याकडून मंत्र दीक्षा घेतली आणि ध्यान मार्गावर चालू लागले. म्हणून पुढे जाऊन सर्वच्या सर्व विपश्यनेकडे अगदी सहजपणे वळले. मी स्वतः मंत्राच्या आलंबनाने कधीही ध्यान करून पाहिले नव्हते. एका अत्यंत अनपेक्षित अवस्थेत मलाही त्याचा अनुभव आला. म्हणून विपश्यना आणि मंत्र-ध्यानात जे अंतर आहे त्यालाही मी अनुभूतीच्या स्तरावर चांगल्या प्रकारे समजू शकलो.

रंगून मध्ये राहात असताना महर्षीजी माझ्याबरोबर पू. गुरुदेव सयाजी ऊ बा खिन यांना भेटण्यासाठी येत असत. तेथे जे शिकविले जाते याविषयी त्यांच्याशी चर्चा होत असे. त्यांनी साधनेसंबंधीचे माझे अनुभवसुद्धा ऐकले. मी सांगितले की सर्व मृण्मय शरीर चिन्मय झाले आहे,कोठेही ठोसपणाचे नामोनिशाण नाही. जरी ही अवस्था सतत राहत नसली तरी ध्यानाचे वेळी आणि नंतर खूप वेळ पर्यंत टिकून राहते. मधून-मधून जेव्हा मन आत जाते तेव्हा अशा प्रकारची अनुभूती होते. हे ऐकून महर्षींनी सांगितले, हीच तर ध्यानाची अंतिम अवस्था आहे. याच्या पुढे आणखी काहीही नाही. हीच निरालंब अवस्था आहे. येथे पोहोचून ध्यानाची सर्व आलंबन सुटतात. केवळ चिन्मयच चिन्मय, केवळ आनंदच आनंद. तुमचे गुरुजी असे का सांगत नाही की तुम्हाला ध्यानाची अंतिम अवस्था प्राप्त झालेली आहे. मी त्यांना काय उत्तर देऊ? माझ्या अनेक गुरुबंधूंना आणि गुरु भगिनींना ही अवस्था प्राप्त झाली आहे, अनेक लोक प्राप्त करीत आहेत. मी त्यांना काय सांगू. परंतु स्वतःला खूप समजत होते की भव-मुक्तीच्या मार्गावर अनेक लहान-मोठे मुक्काम आहेत. तसे महत्त्व तर लहान-लहान मुक्कामांचेही आहे. परंतु आता तर मोठे मुक्कामसुद्धा अनेक आहेत. अंतिम पोहोचण्याचे ठिकाण निरालंब अवस्था आहे यामध्ये दुमत नाही. परंतु तरीही ज्या अवस्थेचा मी अनुभव करीत आहे त्या अवस्थेला निरालंब कसे म्हणू? येथे तर शरीर आणि चित्ताच्या संसर्गाने उत्पन्न होणाऱ्या संवेदनाच अनुभवास येत आहे. फस्सपच्चया वेदना - स्पर्शाच्या आलंबनाने संवेदना होतात. शरीराला चित्त स्पर्श करीत आहे आणि त्याचा परिणाम म्हणून या अत्यंत सूक्ष्म अवस्थेची सुखद किंवा असे म्हणू की आनंदमय अनुभूती होत आहे. वास्तविक भवातील, लोकातील अवस्था अजून पुढे आहे जेथे शरीर आणि चित्ताचे अतिक्रमण होते, निरोध होतो. जेथे सार्या इंद्रीय क्षेत्राचे अतिक्रमण होते, निरोध होतो. परंतु भारतात भगवान बुद्धांचे उपदेश विलुप्त झाले. भारताची अत्यंत प्राचीन आणि त्या काळची बहु प्रचलित विपश्यना विद्या तसेच या विद्येचे संपूर्ण विवरणयुक्त साहित्यसुद्धा बिल्कुल विलुप्त झाले. म्हणून उदय-व्ययपासून भंगपर्यंतच्या मोठ्या मूक्कामांमधील मुक्काम आणि भंग नंतर इंद्रियातील निर्वाणापर्यंतच्या इतर लहान-मोठ्या मुक्कामांची नावेसुद्धा आपण विसरलो. त्यांच्या अनुभूतीजन्य माहितीची आशा तरी का करावी?

तरीही महर्षींचे असीम उपकार आहेत की त्यांनी रंगूनमधील परिवारालाच नाही तर तेथील अनेक भारतीयांना ध्यान मार्गाकडे वळविले. एक आश्चर्यकारक घटना अशी झाली की विपश्यना विद्येने पूर्णपणे समाधानी राहून सुद्धा मी स्वतः मंत्राच्या ध्यानाकडे ओढलो गेलो. त्याचे असे झाले की जेव्हा सर्व परिवार महर्षीजींकडून मंत्र-दीक्षित झाला तेव्हा फक्त देवी इलायची दूर राहिली होती. जेव्हा ती मंत्रात दीक्षित होण्यासाठी तयार झाली तेव्हा महर्षीजींनी सांगितले की ते त्या एकटीला मंत्र देणार नाहीत. पती-पत्नी दोघांनी बरोबर मंत्र घ्यायला पाहिजे. तेव्हा मी त्यांना विनंती केली की मला त्याची काय आवश्यकता आहे; कारण स्वतः तुम्हीच सांगितले आहे की मी साधनेच्या अंतिम उद्दिष्टापर्यंत पोहोचलो आहे. तेव्हा ते म्हणाले की तिच्या बरोबर तुम्ही मंत्र घेऊ नका, फक्त शेजारी बसून रहा. हे मी मान्य केले. साधारणपणे ते साधकाला हळू आवाजात मंत्र देतात. पण यावेळी जरा उंच आवाजात मंत्र दिला, तो मी

सुद्धा ऐकला. आम्ही अतिथी शाळेतून खाली उतरलो आणि आमच्या निवासस्थानी आलो. मी अनुभवले की कोणताही प्रयत्न न करता तो मंत्र माझ्या सर्व शरीरात गुणगुणू लागला. बसलो तर तीन तास न हलता, न डुलता बसून राहिलो. अशा तऱ्हेने दीक्षा न घेताच मी दीक्षित झालो. माझी विपश्यना केव्हाही सुटली नाही. परंतु मंत्राचा अनुभव करून दोन्हीमधील फरक स्पष्टपणे समजला.

अशाप्रकारे महर्षीजींनी बर्मामधील भारतीयांचेच नाही तर पृथ्वी-परिक्रमा पूर्ण करीत असतांना जगातील अनेक लोकांना मंत्रात दीक्षित करून त्यांच्यावर उपकार केले. त्यांनी भारताच्या या मंत्र विद्येला विश्व स्वीकृत केले व भारताचा गौरव वाढविला.

(आत्मकथन भाग 2 मधून साभार)

क्रमशः...

ऐशलॅन्ड ओरेगन अमेरिकेतील प्रश्नोत्तर (१५ जून २००२)

प्रश्न- प्रत्येक शिबिरानंतर काही दिवस आम्ही ध्यान चांगल्याप्रकारे करू शकतो. त्यानंतर ध्यान लावणे इतके कठीण होते की मन शरीरावर येतच नाही. मी काय केले पाहिजे?

उत्तर- सतत ध्यान करीत रहा. आपली लढाई स्वतःलाच लढायची आहे. जेव्हा तुम्ही धर्ममय वातावरणात येता, तेव्हा पाहता की येथे शिबिरातील सगळी तरंगे आसक्ती,द्वेष, अज्ञानता इत्यादीपासून दूर आहेत. अशा वातावरणात काम करणे सोपे जाते. म्हणजे तुम्ही येथे येऊन शक्ती प्राप्त करता. आता या शक्तीचा उपयोग तुम्हाला बाहेरच्या जगात जाऊन करायचा आहे. कारण शेवटी तुम्हाला त्याच संसारात राहायचे आहे. तुम्ही नेहमीच कोठल्या केंद्रात राहू शकत नाही. थोड्या दिवसानंतर तुम्हाला पुन्हा वाटेल की तुम्ही कमकुवत होत आहात. याचे कारण समजले पाहिजे. बाहेरचे सगळे वातावरण आसक्ती-द्वेष इत्यादीच्या गलिच्छ तरंगांनी भरलेले आहे आणि तुम्ही जे करीत आहात ते आसक्ती- द्वेषाच्या विरुद्ध आहे. हे विरोधी वातावरण तुमच्यावर स्वार होऊ इच्छिते आणि तुम्ही कमकुवत झालात! नाही,तुम्हाला त्याच्याशी सतत लढावे लागेल.

ह्याच्याशी लढण्यासाठी तुम्हाला दोन प्रकारची हत्यार दिली आहेत. पहिले आहे- आनापान, जे अशा वातावरणाबरोबर लढण्यासाठी आहे. जेव्हा तुम्हाला वाटेल की तुम्ही कमकुवत होत आहात आणि शरीरातील संवेदनांची अनुभूती करू शकत नाही, तेव्हा ताबडतोब श्वासावर या. श्वास अशी क्रिया आहे की त्याला तुम्ही काहीवेळ जोराने सुद्धा घेऊ शकता. थोड्या वेळात मन शांत होईल आणि तुम्ही पुन्हा संवेदना पाहण्यास म्हणजे विपश्यना करण्यास लायक व्हाल.

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, ऍक्सिस बँक 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

मंगल मृत्यू-

1) रतलामचे आचार्य डॉ. नारायण वाधवानी जे रतलाम विपश्यना केंद्राचे केंद्रीय आचार्य होते, त्यांनी २१ मार्च २०२० च्या रात्री खूप शांतीपूर्वक शरीर सोडले. शेजारी झोपलेल्या पत्नीकडे पाहून हसले आणि निरोप घेतला. हा खरोखर त्यांची सखोल साधना आणि निश्चल धर्म सेवेचाच परिणाम आहे. धर्म परिवार धर्मपथावर त्यांच्या सतत प्रगतीची मंगल कामना करीत आहे.

2) नवी दिल्लीच्या विपश्यनाचार्य श्रीमती लाज टंडन यांनी ८७ वर्षाच्या पक्व अवस्थेत दि. १६ एप्रिल २०२० ला आपल्या शरीराचा त्याग केला. विपश्यनेच्या सुरुवातीच्या दिवसात हैदराबादमध्ये पती स्व. सत्येंद्रनाथ टंडनजी सोबत पूज्य गुरुदेव श्री. गोयंकाजींनी त्यांनाही शिबिर संचालनासाठी नियुक्त केले. त्यानंतर त्यांनी पतीसोबत खांद्याला खांदा लावून आणि आपली गृहिणीची जबाबदारी पार पाडीत देश-विदेशात अनेक शिबिरांचे संचालन केले तसेच अनेकांना धर्मदान देण्यास सहाय्यक ठरल्या. आदर्श पती-पत्नीच्या प्रभावशाली व्यक्तीत्वाने अनेक परिचितांना आणि नातलगांना विपश्यनेच्या धर्म मार्गावर आरूढ केले. दिवंगताला धर्म परिवाराकडून असीम मंगल कामना.

विपश्यना मोबाईल ऐप (Mobile App)

साधकांच्या सुविधेसाठी नवीन मोबाईल ऍप उपलब्ध आहे. ते मोबाईल मध्ये डाऊनलोड करण्याची माहिती पहिल्या पानावर दिली गेली आहे. याच्या उपयोगाने साधक आपल्या क्षेत्रातील एक दिवसीय शिबिर, सामूहिक साधना, दोहे इत्यादींच्या व्यतिरिक्त नेटवर टाकलेले मिनी आनापान चालवू शकतात. तसेच हिंदी, मराठी, इंग्रजी इत्यादी कोणतीही पत्रिका शोधून वाचू शकतात किंवा त्याची प्रिंट काढू शकतात.

नवीन उत्तरदायित्व

1. श्री देवेंद्र नारायण द्विवेदी, (स.आ.) धम्मगढ, वि. केंद्र, बिलासपुर, छत्तीसगडच्या केंद्रीय आचार्यांची सहायता

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्री प्रह्लाद खोब्रागडे, पुणे
2-3. श्री अमल एवं श्रीमती रीना घोष, ठाणे
4. श्रीमती इंदु ग्रोवर, ठाणे
5. श्री वसंत निकम, ठाणे
6. श्री अनिल सपकाळे, उल्हासनगर
7. श्री प्रह्लाद चौधरी, नाशिक
8. श्रीमती नम्रता पारिख, नाशिक
9. श्रीमती प्रभावती सूर्यवंशी, नाशिक

नवीन नियुक्ती

सहायक आचार्य

1. श्री वसंतराव कराडे , कोल्हापुर
2. श्री हेर बहादुर बारही, ललितपुर, नेपाळ
3. डॉ. ल्हक्पा नोरबू शेरपा, काठमांडू, नेपाळ
4. श्रीमती राजेश्वरी श्रेष्ठ, काठमांडू, नेपाळ
5. श्री सुशील के. वेंगुर्लेकर, मुंबई

क्षेत्रीय संयोजक बाल शिबिर (RCCC)

1. कर्नल गुरुचरण सिंह गुरोन (स.आ.)— RCCC - पंजाब आणि हरियाणा
2. श्रीमती शशि प्रभा गर्ग (व.स.आ.)— RCCC- पंजाब
3. श्रीमती नीलिमा कपूर (स.आ.)— RCCC - दिल्ली आणि हरियाणा
4. श्री विनोद कुमार (स.आ.)— RCCC - हिमाचल प्रदेश

बाल-शिविर शिक्षक

1. श्रीमती अरुण चौहान, हरिद्वार
2. श्रीमती छवि रस्तोगी, मुरादाबाद
3. सुश्री सोनिका शंकर, गाजियाबाद
4. श्री आशीष गोयल, बिजनौर, यू.पी.
5. श्री पंचम सिंह, हरिद्वार, उत्तराखंड
6. श्रीमती नीतू यादव, गुडगाँव, हरियाणा
7. श्रीमती ज्योती दीपक चव्हाण, सांगली
8. श्रीमती लक्ष्मी दादू कांबळे, कोल्हापूर
9. श्रीमती स्नेहल दीपक निर्मले, सांगली
10. Mrs Monny Penh, Combodia

पिश्यना पगोडा परिचालनार्थ "सेंचुरीज कॉर्पस फंड"

'ग्लोबल विपश्यना पगोडा' के दैनिक खर्च को संभालने के लिए पूज्य गुरुजी के निर्देशन में एक **'सेंचुरीज कार्पस फंड'** की नींव डाली जा चुकी है। उनके इस महान संकल्प को परिपूर्ण करने के लिए **'ग्लोबल विपश्यना फाउंडेशन'** (GVF) ने हिसाब लगाया कि यदि 8760 लोग, प्रत्येक व्यक्ति रु. 1,42,694/-, एक वर्ष के अंदर जमा कर दें, तो 125 करोड़ रु. हो जायँगे और उसके मासिक ब्याज से यह खर्च पूरा होने लगेगा। कोई एक साथ नहीं जमा कर सके तो किस्तों में भी जमा कर सकते हैं। *(कुछ लोगों ने पैसे जमा करा दिये हैं और विश्वास है शीघ्र ही यह कार्य पूरा हो जायगा।)*

साधक तथा साधकेतर सभी दानियों को सहस्राब्दियों तक अपनी धर्मदान की पारमी बढ़ाने का यह एक सुखद सुअवसर है। अधिक जानकारी तथा निधि भेजने हेतु **संपर्कः--** 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

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

विपश्यना पत्राचे स्वामित्त्व इत्यादीचे विवरण

समाचार पत्राचे नाव : "विपश्यना साधक"
भाषा : मराठी
प्रकाशनाचा नियत काळ : मासिक (प्रत्येक पौर्णिमा)
प्रकाशन स्थान: विपश्यना विशोधन विन्यास, धम्मगिरी, इगतपुरी-422403
मुद्रक, प्रकाशक व संपादकाचे नाव: रामप्रताव यादव
राष्ट्रीयताः भारतीय
मुद्रणाचे स्थानः अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, नाशिक

पत्रिकाच्या मालकाचे नाव: **विपश्यना विशोधन विन्यास**, रजि. मुख्य कार्यालय-- ग्रीन हाऊस, 2रा मजला, ग्रीन स्ट्रीट, फोर्ट, मुंबई- 400023.

मी रामप्रताप यादव, याद्वारे घोषित करतो की वर दिलेले विवरण माझ्या अधिकतम माहिती व विश्वासानुसार सत्य आहे.

राम प्रताप यादव,
मुद्रक, प्रकाशक व संपादक
दिनांकः 03-05-2020

ग्लोबल पॅगोड्यात दररोज एक दिवसीय शिबिर व वर्षातील विशेष महाशिबिर

रविवार 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

एक एक करता कर्माची, ग्रंथी सुटतच जाय।
अशी विमल च विपश्यना, चित्त विमल च होय॥

कर्म ग्रंथिची चित्तावर, जर उदीरणा होय।
तनी होत संवेदना, मूर्ख समता खोय॥

साधक रे संवर करी, स्वतः निर्जरा होय।
यथाभूत दर्शन करी, ग्रंथि विमोचन होय॥

घनीभूत संवेदना, कण-कण विघटित होय।
तार-तार खुलत जाती, सहज मुक्ती रे होय॥

दोहे धर्माचे

विपश्यनेची साधना, मंगल झाला योग।
मनी सूक्ष्म लोभाचा, सुटला सारा भोग॥

काया चित संवेदना, बघे धर्म स्वभाव।
विपश्यनेचे तेज रे, मिटे पाप प्रभाव॥

अंतरी रे चक्षू खुले, प्रज्ञा जागे अनंत।
विपश्यनेचे तेज रे, मिटे दुःख त्वरीत॥

विपश्यनेचे तेज रे, प्रज्ञा जागी होवे।
लोभ, द्वेष अन् मोह तो, जाळुनी सुख पावे॥

"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 2564, वैशाख पूर्णिमा, 7 मे 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: 3 MAY, 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