विपश्यना

साधकांचे
मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष २५५७, कार्तिक पौर्णिमा, १७ नोव्हेंबर, २०१३ वर्ष २ अंक ९

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

धम्मवाणी

वयधम्मा सङ्खारा, अप्पमादेन सम्पादेथ।

-- *दीघनिकाय, महापरिनिब्बानसुत्तं- १८५.*

(महापरिनिर्वाणाच्या पूर्वी म्हटल्या गेलेले भगवान बुध्दांचे अंतिम बोल)

सर्व संस्कार नष्ट होणारे आहेत. जे काही निर्मित होते ते नष्ट होतेच. (विपश्यना साधनेव्दारा) प्रमादरहित राहून (आपल्या आत) ह्या सत्याला स्वानुभूतीवर उतरवा.

आंतरिक शांतीचे धर्मदूतः श्री सत्यनारायणजी गोयन्का

आगष्ट २००० च्या अंती एका लांब दिवसाच्या दुपारची वेळ होती. न्यूयार्कच्या संयुक्तराष्ट्राच्या मुख्य सभा भवनात सहस्राब्दी विश्व शांती शिखर सम्मेलनाचे प्रतिनिधी थकलेल्या अवस्थेत बसलेले होते. हे संयुक्तराष्ट्रात धार्मिक व आध्यात्मिक नेत्यांचे प्रथम विश्व सम्मेलन होते आणि येथे बोलतांना लोक कटुतेवर उतरले होते. कोणतीही सहमती होत नव्हती. प्रतिनिधीगण धर्मांतराच्या प्रश्नावर एक-दुसऱ्याचा कठोर विरोध करीत होते. काही प्रतिनिधी तर ह्या प्रथेच्या अगदी विरुध्द होते आणि अन्य प्रतिनिधींनी, जे मोठ्या (समुदायाच्या) धर्माचे प्रतिनिधीत्व करीत होते, त्यांनी ह्या विचाराचा अस्वीकार केला होता. राजनेत्यांमध्येही वर्षांपासून ह्याच प्रकारचा वाद-विवाद चालत होता. आजचे आध्यात्मिक नेतेही त्या लोकांपेक्षा काही अधिक करु शकले नव्हते.

सत्राच्या शेवटी एका कमी ओळखल्या जाणाऱ्या मनुष्यास मंचावर बोलविण्यात आले. ते मंचावर एका सहायकाच्या सहायाने गेले. त्यांचे चांदीप्रमाणे उजळ केस चमकत होते आणि त्यांनी भारतात शिवलेला एक सुंदर सुट घातला होता. त्यांनी सावधानतेने सर्वांना सन्मान देत मोठ्या गर्दीला हसून पाहिले आणि बोलने सुरु केले आणि काही क्षणातच जितकेही गणमान्य लोक तेथे उपस्थित होते त्या सर्वांचे लक्ष आपल्याकडे आकृष्ट करुन घेतले, जेव्हा म्हटले -

''धर्म तेव्हाच धर्म आहे जेव्हा तो लोकांना जोडतो. जेव्हा लोकांना जोडत नाही, तर विभाजन करतो तो धर्म नाही. धर्म मनुष्यांना तोडत नाही,तर जोडतो."

टाळ्यांच्या कडकडाटाने ह्या शब्दांचे जोरदार स्वागत केल्या गेले. हे बोल त्या बोलांसारखे नव्हते जसे बोल लोक दिवसभर बोलत व ऐकत होते. हे बोल काही वेगळे होते, त्यामुळे प्रतिनिधींनी ह्यांना लक्षपूर्वक ऐकणे सुरु केले.

वक्ता पुन्हा म्हणाले - ''येथे धर्मांतरणाच्या पक्षात आणि विपक्षात खूप बोलले गेले. मी धर्मांतरणाच्या पक्षात आहे, विपक्षात नाही. परंतु धर्मांतरण एका संगठित धर्मापासून दुसऱ्या संगठित धर्मात होऊ नये. धर्मांतरण झाले पाहिजे दुःखातून सुखात, दास्यातून मुक्तीत, क्रुरतेतून करुणेकडे, आजच्या युगात अशाच धर्मांतरणाची आवश्यकता आहे."

वक्त्याच्या प्रत्येक शब्दावर टाळ्या वाजत राहिल्या आणि त्यांचे स्वागत केले जात राहिले.

आता वक्त्याने विषयावर मोठ्या उत्साहाने व जोर देऊन बोलणे आरंभ केले. ''जर माझे मन अशांत आहे, क्रोध, घृणा, ईर्ष्येने व वैमनस्याने भरलेले आहे, तर मी जगाला शांती कशी देऊ शकेन? म्हणूनच तर जगातील संतांनी, ऋषी-मुनिंनी म्हटले की आपल्या स्वतःला जाणा.हे जाणणे केवळ बौध्दिक स्तरावर नसावे, भावनात्मक अथवा भक्तीच्या स्तरावरही नसावे, तर हे वास्तविक स्तरावर असावे, सत्याच्या स्तरावर असावे. जेव्हा आपण अनुभूतीच्या स्तरावर आपल्या स्वतःच्या बाबतीत सत्याला जाणाल तेव्हा पुष्कळशा समस्यांचे समाधान होईल.

श्री सत्यनारायण गोयन्का,
जानेवारी ३०, १९२४ ते सप्टेंबर २९, २०१३

"तेव्हा आपण प्रकृतीच्या सार्वभौम व विश्वजनीन नियमांना जाणू शकू, जे सर्वांवर समानरुपाने लागू होतात. जेव्हा मी आपल्या स्वतःला पाहतो आणि जाणतो की मी क्रोध करीत आहे, ईर्ष्या करीत आहे. कोणाशी वैर करीत आहे तेव्हा समजतो की ज्या बाबीला मी आपल्या आत जागवितो, त्याचा प्रथम शिकार मी स्वःतच होतो. प्रथम मी आपली हानी करतो नंतर कोण्या दुसऱ्याची हानी करतो. जर मी ह्या अकुशल धर्मापासून मुक्त होईन तर निसर्ग अथवा परमेश्वर मला तत्काळ पुरस्कार देतो. मी खूप शांतीचा अनुभव करतो.

श्री गोयन्काजी आगष्ट २००० मध्ये संयुक्तराष्ट्र संघ, न्यूयार्कच्या सहस्राब्दी विश्व शांती संमेलनास संबोधित करतांना

''मी स्वत:ला हिंदू अथवा मुसलमान, ख्रिश्चन म्हणू अथवा जैन, ह्यामुळे कोणताही फरक पडत नाही. मनुष्य तर मनुष्य आहे, मनुष्याचे मन तर मनुष्याचे मन आहे. म्हणून धर्मांतरण झाले पाहिजे परंतु मनाच्या स्वभावाचे. मनाच्या अशुध्दीतून मनाच्या शुध्दतेत. हेच खरे धर्मांतरण आहे जे अती आवश्यक आहे, बाकी काहीही नाही."

घंटी वाजली होती. ही ह्या बाबीचा संकेत होता की वक्त्याचा वेळ संपला आहे. परंतु त्यांनी आपल्या देशाच्या एका सम्राटाचा संदेश देण्यासाठी वेळ वाढवून मागितला. उध्दरण देऊन आणि एकेका शब्दांचा अर्थ सांगून वक्ता म्हणाला-

''प्रत्येक धर्म प्रेम, करुणा आणि सद्भावनेची बोली बोलतो. ह्या बाबी सर्व धर्मांचा पाया आहेत. बाह्य आवरण भिन्न-भिन्न आहेत. साराला महत्व द्याल तर भांडण होणारच नाही. कोणत्याही धर्माची निंदा करु नये. प्रत्येक धर्माच्या साराला महत्व द्या, तेव्हाच खरी शांती आणि सामंजस्य स्थापित होईल."

येथे ज्या शासकाचा उल्लेख केला गेला होता तो भारताचा महान सम्राट अशोक होता, ज्याने हा संदेश दिला होता. धार्मिक सहिष्णुतेसाठी हे त्याचे जगाला प्रथम आह्वान होते जे २००० वर्षांपूर्वी केले गेले होते. आणि आज ह्या संदेशाला सांगणारे दूत होते श्री सत्यनारायणजी गोयन्का ज्यांनी अशोकाला महानायकाच्या रुपात पाहिले. ह्यांनी आपले संपूर्ण जीवन आंतरिक शांती प्राप्त करण्याच्या विद्येला शिकविण्यात लावले.

प्रारंभिक जीवन

असा संदेश देणारे श्री गोयन्काजी यांची जीवन यात्रा १९२४ साली मांडले शहरात आरंभ झाली, जे त्या वेळी म्यंमाची राजधानी होते. ह्यांच्या जन्माच्या ५० वर्षांपेक्षा थोडे कमी वर्षापूर्वी राजा थिबावला ब्रिटिश सरकारने गादीवरुन हटवून देशातून निर्वासित केले होते. ह्यानंतर लवकरच ह्या देशात मोठ्या संख्येने भारतातील अनेक लोक आपल्या काम-धंद्याच्या शोधात आले. ह्यांचे आजोबा (बाबा) अठरा वर्षीय नवयुवक श्री बसेसरलालजी गोयन्का ही अधिकांश आप्रवासींच्या तऱ्हेने धन कमविण्यासाठी आले. जरी ते हिंदू होते तरी त्यांनी लवकरच म्यंमाच्या लोकांप्रती व त्यांच्या परंपरांप्रती सखोल श्रध्दा विकसित केली. ते एक चांगले, मेहनती, प्रामाणिक आणि आध्यात्मिक प्रवृत्तीचे मनुष्य होते.

श्री बसेसरलालजींच्या मनात म्यंमाच्या लोकांबाबत जो आदरभाव होता तोच भाव त्यांनी आपल्या नातवाच्या मनात निर्माण केला. श्री गोयन्काजींच्या म्हणण्यानुसार जेव्हा ते छोटे होते तेव्हा त्यांचे बाबा त्यांना तेथील प्रसिध्द महाम्या मुनी पगोड्यात घेऊन जायचे, जो मांडले शहरात होता. तेथे ते डोळे मिटून बसायचे आणि चुपचाप ध्यान करायचे. ह्या दरम्यान तो बालक तेथे शांतीपूर्वक व धैर्यपूर्वक प्रतिक्षा करीत राहायचा आणि पाहात राहायचा. तेथील गहन शांतीपूर्ण वातावरणाचा प्रभाव त्यांच्यावरही पडत राहिला. ह्या प्रकारे मुलाच्या मनात म्यमांप्रती आदर व सन्मानाचा जो भाव होता तो आपल्या मातृभूमीच्या प्रती सखोल प्रेमात बदलत गेला आणि त्यांच्या दीर्घ जीवनात कधीही कमी झाला नाही.

मुलगा मोठा झाला आणि (रंगून मध्ये) शाळा शिकत-शिकत पुढे जाऊन, माध्यमिक परिक्षेत पूर्ण म्यंमामधून प्रथम आला. जरी पुढील शिक्षणाचे आकर्षण होते परंतु पुढे शिकू शकला नाही. ते आपल्या पारिवारिक कपड्यांच्या व्यवसायात लागले. तेव्हा दुसऱ्या विश्वयुध्दाचे संकट आले. जेव्हा १९४२ मध्ये जपान्यांनी म्यंमावर आक्रमण केले तेव्हा गोयन्काजी आपल्या परिवाराच्या एका मोठ्या समूहाचे नेतृत्व करीत डोंगर आणि जंगलाच्या रस्त्याने त्यांना भारतात घेऊन आले. हे लोक त्या हजारो लोकांपेक्षा अधिक भाग्यशाली होते जे ह्या कठीण यात्रेत रस्त्यातच मरण पावले.

परिवार युध्दाच्या कालावधीत दक्षिण भारतात राहिला. येथे एका मित्राने त्यांना नवीन व्यवसाय आरंभ करण्यात साहाय्य केले.

जपान्यांच्या पराभवानंतर व ते म्यंमातून परतल्यानंतर हे लोक म्यंमांत परतले. त्या वेळी श्री गोयन्काजींचे वय वीस वर्षांपेक्षा जास्त होते. लवकरच त्यांनी व्यापारात आपली जन्मजात प्रवृत्ती दाखविली आणि भारतीय समुदायाचे ते नेता झाले. परंतु जसे ते नेहमी म्हणायचे की धन व समाजात उच्च स्थान प्राप्त होऊनही त्यांना शांती मिळाली नाही. उलट मानसिक तनाव वाढू लागला आणि अशी डोकेदुखी (माइग्रेन) झाली की जेव्हा पीडा व्हायची तेव्हा त्यांना मार्फिनचा उच्च डोज घ्यावा लागत असे. गोयन्काजी जपान, युरोप व अमेरिकेत गेले. मोठमोठ्या डॉक्टरांचा सल्ला घेतला. तरीही ते त्यांना मार्फिन मुक्त करु शकले नाहीत.

विपश्यनेबाबत जाणणे

तेव्हा त्यांच्या एका मित्राने त्यांना उत्तरी यांगो (रंगून) मध्ये स्थित'इंटरनॅशनल मेडिटेशन सेंटरला'जाण्यासाठी सांगितले. ह्याची स्थापना सयाजी ऊ बा खिनांनी काही वर्षापूर्वीच केली होती. ऊ बा खिनांचा जन्म एका गरीब परिवारात झाला होता. ते आपल्या प्रतिभेच्या बळाने म्यंमा सरकारमध्ये एक मोठे सरकारी अधिकारी झाले. ते आपल्या सत्यनिष्ठा, प्रामाणिकता व प्रभावपूर्ण व्यक्तिमत्वासाठी सुविख्यात आणि प्रसिध्द झाले होते. त्यासोबत

ते विपश्यनेचे गृहस्थ आचार्य ही होते. त्या विपश्यनेचे जी स्वदर्शनाची एक विधी आहे आणि जी वस्तुतः प्राचीन काळापासून बौध्द भिक्षूच्या गुरु-शिष्य परंपरेव्दारे सुरक्षित ठेवल्या गेली होती.

श्री गोयन्काजींनी मित्राचा सल्ला ऐकला आणि ध्यान केंद्रात जाऊन तेथे काय शिकविले जाते, ते जाणण्याची योजना बनविली. जेव्हा ते सयाजी ऊ बा खिनांना भेटण्यासाठी गेले तेव्हा सयाजींनी यांना पाहताच जाणले की विपश्यना आचार्याच्या रुपाने त्यांचे जे स्वप्न आहे ते हाच मनुष्य पूर्ण करु शकतो.

तरीही सयाजींनी त्यांना प्रथम दहा दिवसीय शिबिरात बसण्याची अनुमती दिली नाही. कारण गोयन्काजींनी स्पष्ट म्हटले होते की ते डोकेदुखीपासून मुक्त होऊ इच्छितात. ह्यावर सयाजी म्हणाले, तुम्ही ह्या विधीचे मूल्य कमी करीत आहात, असे म्हणून की तुम्ही एका शारीरिक रोगापासून मुक्त होऊ इच्छित आहात. इथे यायचे असेल तर मनाला तनाव व दुःखातून मुक्त करण्यासाठी या, शारीरिक रोग तर आपोआपच निघून जातील.

आंतरराष्ट्रीय साधना केंद्र, रंगूनच्या पॅगोड्यासमोर सयाजी ऊ बा खिन

गोयन्काजींने ते मान्य केले परंतु तरीही काही महिने ते शिबिरात गेले नाहीत. खूप संकोचाने त्यांनी १९५५ मध्ये प्रथम शिबिर केले. जरी दुसऱ्याच दिवशी त्यांना पळून जाण्याची इच्छा झाली, तरी ते दृढप्रतिज्ञ झाले, सतत परिश्रम केले आणि त्यांना जो लाभ मिळाला, त्याबाबत त्यांनी कधी स्वप्नातही विचार केला नव्हता. प्रत्येक प्रातःकालीन वंदनेत सयाजी ऊ बा खिनांच्या प्रती त्यांची सखोल कृतज्ञता प्रकट होत असते.

ह्यानंतरच्या वर्षात श्री गोयन्काजी नियमित रुपाने आंतरराष्ट्रीय साधना केंद्रात जात राहिले आणि त्यांनी परिवाराच्या पुष्कळशा सदस्यांना विपश्यनेच्या शिबिरात बसविले. विपश्यना शिबिरासोबतच ते आपल्या व्यवसायाचे काम-काजही पाहायचे.

परंतु १९६३ मध्ये जीवनात एक नवीन वळण आले, जेव्हा नवीन स्थापित म्यंमाच्या लष्करी सरकारने राष्ट्रीयीकरणाचा कार्यक्रम आरंभ केला. एकाच रात्रीत गोयन्काजींना त्या उद्योग-धंद्यापासून दूर व्हावे लागले,ज्यांना त्यांनी स्थापित केले होते. तसेच त्या धनापासूनही जे त्यांनी कमविले होते. त्यांचे नावही त्या धनी व्यक्तींच्या सूचित होते ज्यांना फासावर चढविण्यात येणार होते. त्या स्थितीलाही त्यांनी हसत-हसत स्वीकारले. त्यांनी उद्योग-धंद्यात लागलेल्या मजूरांना आपल्या देशाच्या भल्यासाठी कठोर परिश्रम करण्याचे आव्हान केले.

श्री गोयन्काजी रंगूनच्या आंतरराष्ट्रीय साधना केंद्रात सयाजी ऊ बा खिनांना प्रणाम करतांना

"जर प्रकृतीची हीच इच्छा आहे तर माझ्या शरीराचा अणु-अणु ह्या पवित्र धरतीच्या कणा-कणात सामावला जावा. आणि जर प्रकृतीची(निसर्गाची)इच्छा आहे की मी अधिक दिवसांपर्यंत जीवंत राहू तर माझ्या जीवनाचा प्रत्येक श्वास माझ्या मातृभूमीच्या प्रती कृतज्ञ राहो." (हे भाव त्यांनी आपल्या राजस्थानी दोह्यातही व्यक्त केले आहेत.)

स्वर्णिम वर्ष

शेवटी जीवनावरील संकट टळले. फाशीवर लटकविण्यात येणाऱ्या लोकांच्या सूचीतून ह्यांचे नाव हटविण्यात आले. श्री गोयन्काजींनी त्या जीवनात प्रवेश केला, ज्याला ते स्वर्णिम वर्ष म्हणतात. काम-धंद्याच्या जबाबदारीतून मुक्त होत त्यांनी आपला जास्तीत-जास्त वेळ आपल्या प्रिय आचार्यांजवळ बसून साधना करण्यात लावणे सुरु केले. ते त्या धर्मांत लीन झाले जो वस्तुतः मुक्तीचा मार्ग आहे. आपल्यासाठी ते ह्यापेक्षा काहीही जास्त इच्छित नव्हते. ते आध्यात्मात पुढे चालण्यासाठीच प्रतिबध्द झाले. परंतु सयाजी ऊ बा खिनांची योजना काही वेगळी होती. त्यांना प्राचीन काळाची ती भविष्यवाणी आठवली, ज्यात म्हटले गेले होते की बुध्दांच्या २५०० वर्षांनंतर त्यांची शिकवण बर्मातून भारतात परतेल आणि तेथून ती संपूर्ण विश्वात पसरेल.

ह्या भविष्यवाणीला सत्यात उतरविण्यासाठी ऊ बा खिनांची हार्दिक इच्छा भारतात जाऊन बुद्धांच्या शिकवणुकीचे सार 'विपश्यना'ला तिच्या जन्मभूमीत स्थापित करण्याची होती. परंतु दुर्भाग्याने १९६० च्या दशकात म्यंमा सरकार आपल्या कोणत्याही नागरिकाला सामान्यतः विदेशात जाण्याची परवानगी देत नव्हते. परंतु श्री गोयन्काजी भारतीय मूळाचे होते त्यामुळे ह्यांना परवानगी दिली जाऊ शकत होती.

(विपश्यना न्युजलेटर, आंतरराष्ट्रीय संस्करण; आक्टोबर २२,२०१३ तून साभार, अनुवाद - विपश्यना विशोधन विन्यास, इगतपुरी)

सयाजी ऊ बा खिनांच्या पुण्यतिथीनिमित्त पूज्य माताजींच्या सान्निध्यात एक दिवसीय महाशिबिर

१९ जानेवारी, २०१४, **रविवार, वेळ;** सकाळी ११ वाजेपासून दुपारी ४ वाजेपर्यंत, **'ग्लोबल विपश्यना पगोडा'** च्या मोठ्या धम्मकक्षात (डोम). **३ वाजता पूज्य गुरुजींच्या रेकार्डेड प्रवचनात साधना न केलेले लोकही बसू शकतात.** कृपया खालील फोन नंबरांवर अथवा ईमेलने त्वरित संपर्क करावा. **कृपया बुकिंग केल्याविना येवू नये. बुकिंग संपर्क;** मो. 09892855692, 09892855945, फोन नं.: 022-28451170,33747543,33747544, (**फोन बुकिंगः** सकाळी **११** ते सायं. **५** वाजेपर्यंत, रोज)

ईमेल Regn: oneday@globalpagoda.org

Online Registration: www.oneday.globalpagoda.org

विपश्यना विशोधन विन्यास ग्लोबल पगोडात पालि अभ्यासक्रम – २०१४

ग्लोबल पगोडात निवासी पाठ्यक्रम पालि व्याकरण, सुत्त, सैध्यान्तिक, "विपश्यना इत्यादी, निवासी पाठ्यक्रम (परियत्ती आणि पटिपत्ती)

३० दिवसीय प्रारंभिक पालि-हिंदीः वेळ २०-०१-२०१४ से २०-२-२०१४ पर्यंत, आवेदन पत्र जमा करण्याची शेवटची तारीख १०-०१-२०१४

९० दिवसीय पाठ्यक्रम-पालि-इंग्रजीः वेळ ०१-०६-२०१४ ते ३०-०८-२०१४ (फक्त पुरूषांसाठी) आवेदन पत्र जमा करण्याची शेवटची तारीख ३० एप्रील २०१४

६० दिवसीय पाठ्यक्रम – पालि-इंग्रजी वेळ १०-१०-२०१४ ते १०-१२-२०१४ पर्यंत, आवेदन पत्र जमा करण्याची शेवटची तारीख ०१-०९-२०१४ **सर्वासाठी कॉम्युटर वर आवेदन पत्र** www.vridhamma.org वरून ही पाठवू शकता.

प्रवेश योग्यता:- (१) ज्या साधकांनी कमीत कमी **तीन १० दिवसाचे शिबिर** तसेच एक सतिपट्ठान शिबिर केलेले आहे. (२) एक वर्षापासून नियमितपणे दोन तासांची दैनिक साधना करणारे. (३) एक वर्षापासून पंचशीलाचे कडकपणे पालन करणारे आणि (४) कमीत कमी १२ वी इयत्ता पास झाल्याचे प्रमाणपत्र असले पाहिजे।

संपर्क – विपश्यना विशोधन विन्यास (VRI) ग्लोबल विपश्यना पॅगोडा एस्सेल वर्ल्ड जवळ, बोरिवली (पश्चिम) मुंबई – ४०००९१

अधिक माहितीसाठी संपर्क करा –

डॉ. शारदा संघवी – फोनः (२३०९५४१३) ९२२३४६२८०५,

ईमेलः mumbai@vridhamma.org, director@vridhamma.org;

२) श्रीमती बलजीत लाम्बा : फोनः ०९८३३५१८९७९;

----o---

आवश्यक सूचना-- धम्मगिरीत १४ व १५ डिसेंबरला ट्रस्टिंची व धर्मसेवकांची कार्यशाळा होईल. ह्यासाठी बुकिंग आवष्यक आहे. केंद्र आचार्यांना विनंती आहे की सर्वांचे नाव आणि आपल्या सूचना ह्या ईमेलवर अवश्य पाठवाव्या.– serversworkshop@gmail.com

दोहे धर्माचे

गुरुवर तुमच्या पुण्याचा, कैसा प्रबळ प्रताप।
जागे बोध अनित्याचा, दूर होय भव-ताप॥

धर्म दिला गुरुदेवने, रत्न अनमोल कसे।
मृत्युलोकाच्या जीवा, अमृत घोळून जसे॥

गुरुवरची संगत मिळे, मिळे धर्माचा सार ।
जीवन सफलच बनविले, डोई उतरे भार॥

दुर्लभ सद्गुरुचे मिलन, दुर्लभ धर्म मिलाप।
धर्म मिळे सद्गुरु मिळे, मिटे सर्व संताप॥

धन्य!धन्य!गुरुदेवजी, धन्य! बुध्द भगवान।
शुध्द धर्मच असा दिला, होये जगत कल्याण॥

दोहे धर्माचे

धर्म दिला गुरुदेवजी, अमीत अमोल कसा।
दुःखी व्याकुळ जीवास, अमृत देई जसा॥

अहो भाग्य! गुरुदेवा!, प्रज्ञा दे जागवून।
रिक्त वाद विवादाची , बंधने सोडवून॥

गुरुवर देई साधना, चाखला धर्म स्वाद।
संत संग सुखदायकच, मिटला चित्त विषाद॥

रस्ता विसरला दिगभ्रमित, भटके व्याकुळूनी।
धन्य! धन्य! गुरुदेवजी, पथ दिला दाखवुनी॥

सद्गुरु कृपा झाली, दिले धर्माचे नीर।
धुतले जळात आपले, सारे मळके चार॥

विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403
जिल्हा- नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (02553) 244076, 244086, 243712, 243238. **फैक्स :** (02553) 244176
Email: info@giri.dhamma.org
Website: www.vridhamma.org