साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

विपश्यना

साधक (मराठी)

बुद्धवर्ष 2567, आश्विन पौर्णिमा, 28 ऑक्टोबर, 2023 वर्ष 7 अंक 8

वार्षिक शुल्क रु. 100/- मात्र (भारताबाहेर पाठविण्यासाठी US $ 50)

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

धम्मवाणी

गारवो च निवातो च, सन्तुट्ठि च कतञ्ञुता।
कालेन धम्मस्सवनं, एतं मङ्गलमुत्तमं॥

– खुद्दकपाठपाळि, मङ्गलसुत्तं - ८

(पूजनीय व्यक्तींचा) गौरव करणे, विनीत राहणे, संतुष्ट राहणे, दुसऱ्यांनी केलेल्या उपकारांप्रति कृतज्ञ राहणे आणि वेळोवेळी धर्म-श्रवण करणे– हे उत्तम मंगल आहे.

आत्मकथन - 2

मंगलमयी कृतज्ञता

कृतज्ञतेचा भाव धर्माचे एक अपरिहार्य अंग आहे. कृतघ्नता ही धर्मशून्यतेचे, धर्माच्या पूर्ण अभावाचे प्रतीक आहे.

भारताच्याच नाही तर विश्वाच्या सर्व संप्रदायांच्या धार्मिक भावनांमध्ये कृतज्ञतेचे एक विशिष्ट महत्वपूर्ण स्थान आहे. सौभाग्याने मी ज्या माता-पित्यांच्या इथे जन्मलो, ज्या परिवारामध्ये वाढलो आणि ज्या देशातील लोकांमध्ये राहिलो, तिथे माझ्यासाठी कृतज्ञतेचे महत्व सर्वोच्च राहिले.

गोष्ट तेव्हाची आहे जेव्हा मी खूप लहान होतो. त्या वेळी माझे वय काहीतरी साडेचार-पाच वर्षाचे असेल. परिवारातील सर्व सदस्य मांडले (ब्रह्मदेशा) हून आपल्या पूर्वजांची भूमी चुरू (राजस्थान) मध्ये कोणत्या तरी धार्मिक अनुष्ठानासाठी आले होते. तिथेच संयुक्त परिवारातील तीनही भावांनी निर्णय घेतला की पूर्वजांच्या पडझड झालेल्या, खंडर झालेल्या इमारतीच्या जागी एक नवीन इमारत निर्माण करावी. त्याला कार्यान्वित करण्यासाठी मोठे काका आपल्या कुटुंबासहित तिथेच स्थायिक झाले. मलाही माझ्या आई-वडिलांनी त्यांच्यासोबत ठेवले. चंदाआत्याही तिथेच थांबली.

चंदाआत्या बाल-विधवा होती. तिच्या सासरी कोणी राहिले नव्हते. काही दिवस अत्यंत कष्टात घालविल्यानंतर ती कायमची आपल्या माहेरी येऊन राहिली होती. माहेरी देखील आमची आजी स्वर्गवासी झाली होती. तिच्या चार संततीमधून चंदाआत्या सर्वात मोठी होती. त्या वेळी माझे वडील एक बालकच होते. दोन्ही काकाही वयात आले नव्हते. त्या काळात जरी पुरुषांनी पुनर्विवाह करणे खूप प्रचलित होते परंतु तरीही आजोबांनी आयुष्यभर विधुर राहणेच श्रेयस्कर समजले. त्यामुळे पिताश्री आणि दोन्ही काकांच्या पालन-पोषणाची सर्व जबाबदारी चंदाआत्यानेच सांभाळली होती. तिचा स्वभाव खूप कडक होता, परंतु आम्हा मुलांवर तिचे अतिशय प्रेम होते, आमच्याविषयी तिला खूप आत्मीयता होती.

चंदाआत्याने मला जवळच्या एका पाठशाळेत दाखल केले. तिथे एक छोटेसे पडके जुने मंदिर होते, ज्यात एक छोटासा चौक होता. तीच पाठशाळा होती. तिच्यातच माझ्या वयाची आणि काही माझ्यापेक्षा मोठ्या वयाची 20-25 मुले शिकायला येत होती. गुरुजी एक वृद्ध सज्जन होते. ते एका डोळ्याने अंध होते. काठी घेऊन चालत असत. त्यांचे नाव कदाचित काशीराम किंवा केशवराव असावे. परंतु ते कासु गुरुजी या नावानेच ओळखले जात असत, की जो वरील कोणत्या तरी नावाचा लौकिक अपभ्रंश बनला असावा. म्हणूनच ते मला कासु गुरुजी या नावानेच आठवतात. ते शिकविण्याच्या कलेत अत्यंत निष्णात होते, याचे प्रमाण तर हेच आहे की एकूण सहा महिन्यातच माझ्यासारख्या नवशिक्या बालकाकडून पूर्ण वर्णमालाच नाही तर संपूर्ण बाराखडी घोकून घोकून पाठ करवून घेतली. अशाच प्रकारे एक पासून शंभर पर्यंत आकडेच नाही तर दहाचे पाढे आणि त्यानंतर पावकी, निमकी, दिडकी, अडीचकीचे पाढे पाठ करवून घेतले की जे माझ्या पुढील शिक्षणात खूप उपयोगी पडले.

त्यांचे शिकवणे पाठांतर-विद्येने व्हायचे. पाठांतर करवून घेण्याची त्यांची कला खूप अद्भुत होती, आकर्षक होती. आजकालच्या नर्सरी शिक्षणापेक्षा अधिक परिणामकारक होती. वर्णमालेच्या प्रत्येक अक्षरासाठी लोकगीतासारखे एक कडवे होते, जे मोठ्या तालात गाऊन घेतले जायचे. अशा प्रकारे आकडेमोड आणि पाढे देखील अत्यंत कर्णप्रिय स्वरात गाण्यांप्रमाणे पाठ करवून घेतले जायचे. सहा महिन्यांनंतर मांडले (बर्मा) च्या प्रायमरी शाळेत भरती झालो. तिथली शिकविण्याची पद्धत पूर्णपणे वेगळी होती त्यामुळे त्या प्राथमिक शिक्षणाच्या मजेशीर गीतांचे बोल हळूहळू भूतकाळाच्या विस्मृतीमध्ये विलीन होऊन गेले. आज त्या गीतांमधील एखाद-दुसरे बोल आठवले तरी मनात गुदगुल्या होतात.

दैनिक शिक्षण एका गीताने आरंभ होत असे, ज्याचे सुरुवातीचे बोल होते "**सीधो बरणो**". अर्थ समजो की न समजो परंतु या नित्य पाठाने अभ्यास सुरु करण्यात खूप आनंद वाटत असे. वर्णमालेचा अभ्यास ज्या गीताने पाठ करवून घेतला जायचा, त्याचे बोल होते "कक्को कोडको", हे "क" साठी आणि पुढचा आणखी एक वर्ण लक्षात राहिला "गग्गो गोरी गाय", हा "ग" साठी. वर्णमालेच्या एका अन्य अक्षराचे पाठांतरही यासाठी विसरू शकलो नाही कारण की त्यात आम्हा मुलांना गाणे म्हणण्याबरोबर एक-दोन पावले पळण्याचा आकर्षक अभिनयही करावा लागत असे, तो होता "त" वर्गाचे अंतिम अक्षर "न", ज्याच्यासाठी गीताचे बोल होते– "आगै नन्नो भाग्यो जाय".

अशाच प्रकारे अंक सुरु व्हायचे, "इक्यावळी एक, दूवै दो" आणि याचा

शेवट मोठ्या रोचक ढंगाने व्हायचा – "एकै ऊपर बिंदी दो, गिणै-गिणाये पूरे सौ".

आम्ही हे पाठांतर खूप मजेने करायचो त्यामुळे ते खूप सहजतेने पाठ व्हायचे. मला आठवते, ते उन्हाळ्याचे दिवस होते. चुरू तिथल्या थंडी करीता जितके बदनाम आहे तितकेच उन्हाळ्यासाठीही. खूप जास्त उन्हामुळे दुपारच्या वेळी शाळेतच दोन तास झोपण्यासाठी सुट्टी मिळायची. सर्व मुले मंदिराच्या प्रदक्षिणेसाठी बनवलेल्या व्हरांड्यात झोपत असत. झोपण्याची वेळ संपताच घंटा वाजायची आणि आम्ही सर्वजण उठून पुन्हा पाठांतर करू लागायचो. परंतु त्या वेळी देखील उन जास्तच असायचे त्यामुळे काही आळशी मुले उशिरापर्यंत झोपून राहत. याचा वृद्ध गुरुजींना पत्ताच लागत नव्हता. परंतु कोणी तक्रार केल्यावर किंवा कधी स्वत: उठून पाहिल्यावर गुरुजी त्या आळशी मुलांना खूप फटकारत होते. आपल्या आई-वडिलांच्या रागावण्यानेच त्यांना शाळेत यावे लागायचे, नाहीतर त्या मुलांना शिक्षणात अजिबात रुची नव्हती. ते गुरुजींवर खार खाऊन होते. गुरुजी इतर मुलांना न फटकारता जे आळशी होते त्यांनाच फटकारत असत. त्यांच्या मनात याचाच खूप राग होता. गुरुजी जेव्हा त्यांना रागवायचे तेव्हा "हाउ" सारखा आवाज करायचे. मला आठवत नाही पण कदाचित हाच त्यांचा परवलीचा शब्द होता. उपद्रवी विद्यार्थ्यांनी याच्यावरूनच एक कविता रचली.

"कासु काणो, छोरां नै पढ़ाणो।

कासु बोलै हाऊ, मैं कासु को ताऊ॥"

सायंकाळी शाळा सुटल्यावर घराकडे पळत जाताना ही मुले हे गाणे जोरजोरात म्हणायची. हळूहळू काही इतर मुलेही त्यांना साथ देऊ लागली. वारंवार ऐकून मला देखील ते पाठ झाले. मी सांगू शकत नाही परंतु होऊ शकते ही गीतमयी घोषणा देण्यात मी देखील त्या सहपाठींना साथ दिली असेल.

शाळेतून जेव्हा जेव्हा घरी यायचो तेव्हा स्नेहमयी चंदाआत्या मला विचारायची की आज काय शिकून आलास? मी जितके काही शिकून यायचो, त्याच स्वरात तिला ते म्हणून दाखवायचो. ती आनंदाने मला उचलून कडेवर घ्यायची आणि उराशी कवटाळायची. डोळ्यांमध्ये आनंदाचा सागर भरवून माझी चुंबने घ्यायची आणि माझ्या मस्तकावरून हात फिरवायची. मला हे सर्व खूप आवडायचे.

एक दिवस शाळेतून घरी आल्यावर जेव्हा आत्याने विचारले की आज काय शिकून आलास? तेव्हा मी अगदी सहज आणि सरळपणाने त्या उपद्रवी मुलांची कविता तिला ऐकवली.

"कासु काणो, छोरां नै पढ़ाणो।

कासु बोलै हाऊ, मै कासु को ताऊ॥"

हे ऐकताच आत्याचे डोळे रागाने लाल झाले. ती म्हणाली, "काय म्हणालास रे?" तसे चंदाआत्याच्या रागाला सर्वजण घाबरत होते, परंतु ती आम्हा मुलांवर स्नेहाचा वर्षाव करायची, कधी रागवत नसायची. पहिल्यांदा आत्याचा राग पाहून माझे मन घाबरून गेले. घाबरत-घाबरतच मी दबक्या आवाजात उत्तर दिले "आत्या, इतर काही मुले असे गाणे म्हणतात. मी पण त्यांचे शिकून पाठ केले."

इतक्यात आत्याचा राग दूर झाला आणि नेहमीसारखाच तिच्या हृदयातून वात्सल्याचा झरा पाझरू लागला. तिने मला मांडीवर बसवून मोठ्या प्रेमाने समजावले –

"हे पहा बाळा, आपल्या गुरुविषयी अशी घाणेरडी गोष्ट कधीच बोलू नये. यामुळे खूप मोठे पाप लागते. असे पापी बालक कधी विद्या शिकू शकत नाही. कासु महाराज तुम्हाला इतक्या प्रेमाने शिकवतात आणि त्यांनी शिकवलेल्या सर्व गोष्टी तू इथे येऊन सांगत असतोस. आणि तू त्यांचे उपकार न मानता उलट वाईट मुलांच्या संगतीने त्यांना शिव्या देतोस? तुला विद्या कशी येईल रे? कोणाचे उपकार कधी विसरू नयेत."

अचानक आत्याला कुठली तरी जुनी गोष्ट आठवली. तिचे डोळे भरून आले. ती म्हणाली, "खूप वर्षांपूर्वी मी खूप गरीबीत दिवस काढले. परिवारात कमावणारे कोणी नव्हते आणि घरात एका वेळेच्या जेवणाचीही व्यवस्था नव्हती. त्या वेळी मी एका उच्च कुळातील मुलगी, उच्च कुळातील सून कोणापुढे कसा हात पसरू? काही घरांमधून धान्य घेऊन यायचे आणि घरातील जात्यात दळून त्यांना पीठ नेऊन द्यायचे. यातून जी मजुरी मिळायची त्यातून सर्वांचे पोट भरायचे. नंतर दिवस पालटले. पण आत्ताही कधी त्या लोकांना आठवते ज्यांनी मला त्या दिवसात धान्य दळण्याचे काम दिले, त्यांचे उपकार मी विसरत नाही. मुला, कोणाचेही उपकार कधी विसरू नयेत. भले कोणाकडून मुठभर पीठच मजुरीच्या रूपात मिळो, पण उपकार तर उपकारच आहेत. कासु महाराज तर तुम्हाला विद्या देतात की जी इतकी अनमोल आहे. विद्येहून आणखी कोणते श्रेष्ठ धन असेल भले? आणि तू त्यांचे उपकार मानणे तर दूर, त्यांच्याविषयी असे घाणेरडे शब्द बोलत आहेस?"

द्रवित हृदयातून निघालेला स्नेहमयी आत्याचा उपदेश ऐकून माझेही डोळे भरून आले. मी आत्याला म्हणालो की मी पुन्हा कधीच अशी चूक करणार नाही. आत्या म्हणाली, चल माझ्याबरोबर, कासु महाराजांची क्षमा माग आणि त्यांना हे वचन दे की अशी चूक मी पुन्हा करणार नाही. ती मला लगेच कासु महाराजांकडे घेऊन गेली.

मी त्यांचे पाय धरून त्यांची क्षमा मागितली. भविष्यात अशी चूक न करण्याचे वचन दिले. त्यांनी मोठ्या प्रेमाने माझ्या मस्तकावरून हात फिरवला आणि म्हणाले की, यात तुझा दोष नाही मुला! वाईट मुलांच्या संगतीने असे होतच असते. वाईट मुलांची संगत कधी करू नये. अशा मुलांपासून नेहमी दूर राहिले पाहिजे.

मला हे जाणून खूप समाधान वाटले की गुरुजी माझ्यावर नाराज नाहीत. मी आत्याबरोबर प्रसन्न चित्ताने घरी आलो. आत्यालाही खूप आनंद वाटला.

मला हे चांगले माहित होते की मी गुरुजींविषयी जे अपशब्दांचे गीत गात होतो ते अज्ञानानेच गात होतो. गुरुजींच्या प्रति माझ्या मनात थोडा देखील अनादराचा भाव नव्हता. परंतु नकळत का होईना असे शब्द तोंडातून बाहेर पडले, हे किती मोठे पापकर्म घडले. कृतज्ञतेच्या कल्याणी शिकवणीचे जे हे बीज चंदाआत्याने माझ्या बाल-मनात रुजवले, ते खूप कल्याणकारी सिद्ध झाले.

मला आठवते, काही काळानंतर कासु गुरुजींचे देहावसान झाले आणि त्या खोडकर मुलांनी आणखी एक गीत रचले –

"कालीजी कै मंदिर की धोळी धजा।

कासु मरगो खूब मजा।"

हे ऐकून मला गुरुजींच्या देहावसानाच्या सूचनेने जे दु:ख झाले त्यापेक्षा कितीतरी अधिक दु:ख त्या अज्ञानी सहपाठींच्या अज्ञानाचे झाले, त्यांच्या मुर्खतेचे झाले. माझे डोळे भरून आले.

लहानपणी मिळालेले कृतज्ञता-धर्माचे हे पावन बीज अंकुरित होऊन खूप फळले-बहरले. जेव्हा विपश्यना-विद्येच्या संपर्कात आलो आणि भगवान बुद्धांची वाणी पाहिली तेव्हा हे वाचून मन अत्यंत संतुष्ट-प्रसन्न झाले की भगवानांनीही **'कृतज्ञतेला'** उत्तम मंगल धर्म सांगितले आहे आणि दुर्लभही. त्यांनी म्हटले आहे,

'इमे द्वे पुग्गला दुल्लभा लोकस्मिं' संसारात या दोन व्यक्ती (पुद्गल) दुर्लभ आहेत –

'यो च पुब्बकारी' तो जो कोणावर उपकार करण्यात आधी पुढे येतो म्हणजे बदल्यात काही मिळवण्याचे पूर्व चिंतन करून नाही, तर उपकारासाठीच उपकार आहे आणि दुसरा –

'यो च कतन्न्यू कतवेदी' तो जो कृतज्ञ आहे, कृतवेदी आहे.

लहानपणापासून चालत आलेला कृतज्ञतेचा हा दुर्लभ धर्म भगवान बुद्धांची विपश्यना-विद्या प्राप्त करून पुष्टहून पुष्टतर होत गेला.

पुष्ट झाली कृतज्ञता त्या भगवान बुद्धांच्या प्रति ज्यांनी भगवती विपश्यना-विद्येला पुनर्जीवित केले आणि जीवनभर करुण चित्ताने, कोणत्याही भेद-भावाशिवाय सर्वांना वाटत राहिले. कृतज्ञता आचार्य परंपरेच्या त्या संतांच्या प्रति, ज्यांनी तिला शुद्ध रूपात जीवित ठेवले आणि कृतज्ञता परमपूज्य गुरुदेव ऊ बा खिन यांच्या प्रति, ज्यांनी इतक्या वात्सल्य भावाने हे अनमोल रत्न मला विरासतीमध्ये दिले.

कृतज्ञता खरोखर उत्तम मंगल धर्म आहे, दुर्लभ धर्म आहे. याच्या पुष्ट होत राहण्यात मंगलच मंगल आहे, कल्याणच कल्याण आहे.

कल्याणमित्र,

सत्यनारायण गोयंका.

(—वर्ष 25, बुद्धवर्ष 2539, मार्गशीर्ष पौर्णिमा, दि. 5-1-1996, अंक 7 हिन्दीमधून साभार)

प्रश्न आणि उत्तरे

प्रश्न: आपण नेहमी कर्मकांडांची निंदा करता, परंतु आमच्या आदर आणि कृतज्ञता व्यक्त करण्यात काय चूक आहे?

गोयंकाजी: यात काहीच चूक नाही. आदर आणि कृतज्ञता कर्मकांड नाही, कर्मकांड तेव्हा बनते जेव्हा आपण समजू शकत नाही की आपण काय करीत आहोत आणि केवळ यासाठी करीत आहोत की कोणीतरी आपल्याला असे करण्यासाठी सांगितले आहे. जर आपण खोलवर समजत आहात की "मी आपल्या माता-पित्याचा आदर करीत आहे" किंवा "मी कोणा विशेष देवी-देवतांचा आदर करीत आहे" – तेव्हा पहावे त्या देवताचे काय गुण आहेत? त्या देवीचे काय गुण आहेत? काय मी आपल्या स्वत:मध्ये तेच गुण विकसित करून त्या देवी-देवताप्रति खरा आदर व्यक्त करत आहे? काय मी आपल्या माता-पित्यांमधील चांगले गुण विकसित करून त्यांच्याप्रति खरा आदर व्यक्त करीत आहे? जर उत्तर हो असेल तर आपण हे कार्य समजदारीने करीत आहात आणि हे कोणते कर्मकांड नाही. परंतु जर आपण यंत्रवतपणे एखादे कार्य करीत असाल तर ते एक कर्मकांड बनून जाते.

प्रश्न: काय आपण विपश्यनेच्या माध्यमातून संपूर्ण परिवर्तन आणि संपूर्ण सुख प्राप्त करू शकतो?

गोयंकाजी: ही एक सतत प्रगतीशील प्रक्रिया आहे. जस-जसे आपण काम करणे सुरु कराल तेव्हा आपणाला समजेल की आपण जास्तीत जास्त सुखाचा अनुभव करत आहात आणि शेवटी आपण त्या अवस्थेला पोहोचाल जी पूर्ण सुखाची आहे. आपण अधिकाधिक परिवर्तित होत जाल आणि आपण त्या चरणा पर्यंत पोहोचाल ज्याला संपूर्ण परिवर्तन म्हटले जाईल. हा प्रगतीशीलमार्ग आहे.

प्रश्न: आपल्याला श्वासाबरोबरच काम का केले पाहिजे?

गोयंकाजी: श्वासच सत्य आहे. श्वास आपल्या मन आणि शरीराशी संबंधित आहे आणि आपण इथे मन आणि पदार्थाचे विश्लेषणात्मक अध्ययन करण्यासाठी आहोत तेव्हा आपण श्वासाने सुरुवात करतो आणि मन आणि त्यानंतर शरीराच्या खोल स्तरावर पोहोचतो.

प्रश्न: काय आपण पुनर्जन्म मानता?

गोयंकाजी: माझ्या मानण्या न मानण्याने आपणाला काही फायदा होणार नाही. ध्यान कराल तर आपण अशा एका अवस्थेला पोहोचाल जिथे आपण आपले अतीत पाहू शकाल आणि भविष्यही. विश्वास तेव्हाच ठेवा. कोणत्याही गोष्टीवर केवळ यामुळे विश्वास ठेवू नका कारण तुमचे गुरु असे सांगत आहेत. नाहीतर तुम्ही गुरूच्या तावडीत अडकून जाल जे धर्माच्या विरुद्ध आहे.

प्रश्न: काय आपण नास्तिक आहात?

गोयंकाजी: (हसत हसत) जर "नास्तिक" शी आपले तात्पर्य तो व्यक्ती आहे जो ईश्वरामध्ये विश्वास करत नाही, तर मग मी तो नाही. माझा ईश्वरावर विश्वास आहे पण माझ्यासाठी ईश्वर म्हणजे कोणी काल्पनिक व्यक्ती नाही. माझ्यासाठी सत्यच ईश्वर आहे. परम सत्यच परमेश्वर आहे.

प्रश्न: कुशल जीवन जगण्यासाठी काय आपल्याला ईश्वराच्या शक्तीची आवश्यकता नाही?

गोयंकाजी: ईश्वराची शक्ती धर्माची शक्ती आहे. धर्मच ईश्वर आहे. सत्यच ईश्वर आहे. जेव्हा आपण सत्याच्या बरोबर असतो, जेव्हा आपण धर्माच्या बरोबर असतो, तेव्हा आपण ईश्वराच्या बरोबरच असतो. आपल्या मनाला शुद्ध करून आपल्यामध्ये ईश्वरीय शक्तीचा विकास करावा.

प्रश्न: काय आपण आपला पूर्व-जन्म पाहिला आहे?

गोयंकाजी: प्रत्येक क्षणी मी मरत आहे, प्रत्येक क्षणी मी एक नवीन जन्म घेत आहे. ही प्रक्रिया चालू आहे आणि मी याचे अवलोकन करीत असतो.

प्रश्न: विकल्पहीन अवलोकन (Choiceless Observation) काय आहे?

गोयंकाजी: याचा अर्थ आहे काही न करणे. घटना घडत आहे आणि आपण तिला पाहत आहात. ही किंवा ती दार्शनिक मान्यता तिच्यावर थोपू नका, काहीही थोपू नका, गोष्टी स्वाभाविकपणे होऊ द्यात. जे काही आपल्या आत स्वाभाविकपणे घडत आहे ते सत्य आहे, आणि सत्यच ईश्वर आहे.

प्रश्न: काय ध्यान हेच मुक्ती मिळविण्याचे एकमात्र साधन आहे?

गोयंकाजी: होय! परंतु अंधविश्वासाने कोणत्याही गोष्टीचा स्वीकार करून काहीही प्राप्त होणार नाही. आपल्या मुक्तीसाठी काम करावे लागेल. हे जाणून घ्यावे लागेल की आसक्ती कुठे आहे, आणि मग त्या आसक्तीमधून बाहेर पडावे लागेल. हीच विपश्यना आहे. आपल्या बंधनांचे निरीक्षण करा, आपल्या दुःखाचे निरीक्षण करा. तेव्हा आपल्याला बंधनाचे खरे कारण, दुःखाचे खरे कारण समजेल आणि पाहाल की हे कारण नष्ट होणे कसे सुरु होते. तेव्हा हळूहळू आपण यातून बाहेर येऊ लागता. विपश्यनेच्या अभ्यासाने म्हणजे ध्यानानेच मुक्ती प्राप्त होते.

[Q&A from the VRI publication: The Gracious Flow of Dhamma]

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्री सी व्ही आर कुमार, धम्माराम, भीमावरमच्या केंद्र आचार्यांची सहायता / सेवा
2. श्रीमती कृष्णावेनी चेम्बोलू, धम्माराम, भीमावरमच्या केंद्र आचार्यांची सहायता / सेवा
3. श्री जयेशभाई मेहता, धम्म मधुरा, मदुराईच्या केंद्र आचार्यांची सहायता / सेवा

नव नियुक्ती

भिक्षु आचार्य

1. Ven. Haldummulle panghadeera thero, Sri lanka
2. Ven.wegahapitiye udayawansha thero, Sri lanka
3. Ven Ellepola Sudhamma Bhante, Sri Lanka

सहायक आचार्य

1. श्रीमती चाँद राजपूत, जम्मू, जम्मू आणि कश्मीर
2. श्रीमती देचेन तिरिचो, लेह, लद्दाख
3. कु. गीता सोलंकी, मुंबई
4. श्री लेखराज शर्मा, जयपुर
5. श्रीमती नंदा गोपकुमार, केरल
6. Mrs. Heide Rehaag, Sri lanka
7. Mr. premachandra konara, Sri lanka
8. Mr. Shi Cheng Zhao, China
9. Mrs. Yu Van Lung, Taiwan (R.O.C.)

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई, मुंबईमध्ये

1. एक दिवसीय महाशिबिर (Mega Course) कार्यक्रमः

1. रविवार 19 नोव्हेंबर 2023 शताब्दी वर्ष महाशिबिर
2. रविवार 10 डिसेंबर 2023 शताब्दी वर्ष महाशिबिर
3. रविवार 14 जानेवारी 2024 संघदान आणि महाशिबिर
4. रविवार 04 फेब्रुवारी, मेगा इवेंट-**'डॉक्यूमेंट्री फिल्म' चे विमोचन व अन्य कार्यक्रम**

Online registration: *http://oneday.globalpagoda.org/register* **Email:** *guruji.centenary@globalpagoda.org* or *oneday@globalpagoda.org*

इतर कोणत्याही प्रकारच्या माहितीसाठी संपर्कः

info@globalpagoda.org or *pr@globalpagoda.org*

विपश्यना विशोधन विन्यास द्वारा "पाल" योजना

प्रिय धर्म परिवार, गुरु पौर्णिमेच्या या प्रसंगी विपश्यना विशोधन विन्यासद्वारे प्रोजेक्ट "पाल" – धर्माचा खजिनाची घोषणा करताना खूप आनंद होत आहे.

जसे की आपण सर्व जाणता की या अनमोल धर्माला आचार्यांच्या शुद्ध परंपरेद्वारे सांभाळून ठेवले गेले आणि पूज्य एस. एन. गोयंकाजींद्वारे याच्या प्राचीन शुद्धतेसह आपल्याला दिला गेला, ज्याला अनेकांच्या लाभासाठी सांभाळून सुरक्षित ठेवण्याची आणि भविष्यातील पिढ्यांना याला शुद्ध रूपामध्ये प्रदान करण्याची आवश्यकता आहे. म्यंमा वरुन आणलेली ताडपत्रे आणि हस्तलिपी, दुर्लभ पुस्तके, छायाचित्र, विविध कलाकृती, ऑडिओ आणि व्हिडिओ टेपच्या रूपात दुर्लभ सामग्रीचा विशाल खजिना उपलब्ध आहे. यात गोयंकाजींचा अति दुर्लभ असा व्यक्तिगत संग्रह सुद्धा सामील आहे.

'पाल'-धर्माच्या खजिन्याचे विवरण–

- छायाचित्र, प्रतिमा – 20,000 पेक्षा अधिक
- ऋणात्मक (निगेटिव्हस्) – 8,000 पेक्षा अधिक
- पत्र, दस्तावेज़ आणि प्रतिलेख – 2,10,000 पेक्षा अधिक
- समाचार पत्र, मासिक पत्रिका – 10,000 पेक्षा अधिक
- डायरी आणि नोटबुक्स – जवळजवळ 500
- मुद्रित पुस्तके – 12,000 पेक्षा अधिक
- ताडपत्रे आणि हस्तलिपि – जवळजवळ 28
- ऑडियो आणि व्हिडियो टेप संग्रह – 3, 000 पेक्षा अधिक
- पेंटिंग्स – बुद्धांच्या जीवनावर 130 पेक्षा अधिक मोठी चित्र सांभाळून ठेवली आहेत.
- शिबिर आवेदन फॉर्म – 12 लाखापेक्षा अधिक (काही फॉर्म 1971 चे आहेत.)

या सामग्रीला पर्यावरणीय परिस्थितीमुळे होणाऱ्या नुकसानीच्या जोखमीपासून वाचवण्यासाठी परियोजना 'पाल', जिचा अर्थ आहे धम्म शिकवणीला सुरक्षित ठेवणे, सांभाळून ठेवणे, एक अत्याधुनिक संरक्षण सुविधेची योजना बनवली गेली आहे, जी जवळपास 5,000 वर्ग फुट (Sq ft) क्षेत्रामध्ये असेल. यात तापमान नियंत्रित वातावरणाबरोबर आग-प्रतिरोधी स्टोअरची सुविधा असेल. वरील मजल्यावर असल्यामुळे ही पाण्यापासून सुद्धा सुरक्षित असेल.

या परियोजनेवर जवळपास 300 लाख रुपये खर्च होण्याचे अनुमान आहे. येणाऱ्या पिढ्यांच्या हितासाठी या पुण्यदायी कार्याकरीता आपले योगदान महत्वपूर्ण ठरेल.

कृपया प्रोजेक्ट 'पाल' 'धर्माचा खजिना' चा एक लघु व्हिडियो पाहण्यासाठी खालील युट्युब लिंक वर क्लिक करा: https://youtu.be/eK-dJPWnOhs

आमची वेबसाइट, मोबाइल ॲप, स्कॅन, यूपीआय, क्यू आर कोड, नेट बँकिंग द्वारा कोणीही ऑनलाइन दान करु शकतात किंवा आमच्या पत्त्यावर चेक पाठवू शकतात.

दान विकल्पांसाठी लिंक: https://www.vridhamma.org/Donation-to-VRI

VRI ला दान दिल्यावर भारतीय नागरिकांना 100% आयकर सुटीचा लाभ होतो.

सर्वांचे मंगल होवो!

विपश्यना विशोधन विन्यासला दान देण्यासाठी बँक विवरण या प्रकारे आहे–

विपश्यना विशोधन विन्यास, ॲक्सिस बँक लि., मालाड (प.)

खाते क्र. 911010004132846; IFSC Code: UTIB0000062

संपर्क- 1. श्री डेरिक पेगाडो - 022-50427512/ 28451204

2. श्री बिपिन मेहता - 022-50427510/ 9920052156

3. ईमेल - audits@globalpagoda.org

4. वेबसाइट- https://www.vridhamma.org/donate-online

दोहे धर्माचे

नमन करतो मी बुद्धास, कसे च करुणागार।
दुःख मिटवण्या पथ दिला, सुखी करण्या संसार॥

स्मरतो जेव्हा बुद्धाची, करुणा अमित अपार।
तन मन पुलकित होतसे, चित्तात रे आभार॥

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

दोहे धर्माचे

धर्म भूमीवर जन्मलो, पूर्व पुण्य प्रताप।
सुफल जन्म असा झाला, मिटे पाप संताप॥

धन्य च धरती धर्माची, धन्य रे बर्मा देश।
शुद्ध धर्म मिळे येथे, कटती कर्माचे क्लेश॥

धर्म देशात जन्मलो, संत मिळे साकार।
भवदुःखी रे जीवास, मिळेच अमृत सार॥

"विपश्यना विशोधन विन्यास" साठी प्रकाशक, मुद्रक व संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरी , इगतपुरी- 422 403, दूरध्वनीः (02553) 244086, 244076·
मुद्रण स्थान : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, 259, सीकॉफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2567, आश्विन पौर्णिमा, 28 ऑक्टोबर, 2023, वर्ष 7, अंक 8

वार्षिक शुल्क रु. 100/-, US $ 50, (भारताबाहेर पाठविण्यासाठी) रजि. नं. MAHMAR/2017/72685. Postal Regi. No. NSK/286/2021-2023

Posting day- **Purnima of Every Month,** Posted at **Igatpuri-422 403,** Dist. Nashik (M.S.) (किरकोळ विक्री होत नाही)
DATE OF PRINTING: 15 OCTOBER, 2023, DATE OF PUBLICATION: 28 OCTOBER, 2023

If not delivered please return to:-
विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403
जिल्हा-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (02553) 244998, 243553, 244076,
244086, 244144, 244440
Email: vri_admin@vridhamma.org;
Course Booking: info.giri@vridhamma.org
Website: www.vridhamma.org