साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

विपश्यना

साधक (मराठी)

बुद्धवर्ष 2569, 15 ऑक्टोबर, 2025, वर्ष 1 अंक 8 (संशोधित) 2017 पासून निरंतर प्रकाशित

वार्षिक सदस्यता शुल्क ₹ 100.00; (भारताबाहेर पाठविण्यासाठी US $ 50) प्रति अंक शुल्क ₹ 0.00

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

धम्मवाणी

यथा दण्डेन गोपालो, गावो पाजेति गोचरं।
एवं जरा च मच्चु च, आयुं पाजेन्ति पाणिनं॥

– धम्मपदपालि, 135-दण्डवग्गो

जसे गुराखी काठीने गायींना हाकून कुरणात घेऊन जातो, तसेच वृद्धत्व आणि मृत्यू प्राण्यांच्या आयुष्याला हाकून घेऊन जातात.

उद्बोधन!

मृत्युंजयी

मृत्युंजयीचा प्रचलित अर्थ मोठा भ्रामक झाला आहे. “मृत्यूवर विजय मिळवला” चा अर्थ “मृत्यू येणार नाही” असा कदापि होत नाही. आपल्या मनात मृत्यूच्या वेळी शारीरिक पीडा आणि मानसिक संताप होण्याच्या अनुमानाचे एक भीषण भय सामावलेले आहे. अमर राहण्याच्या लालसेचे प्रमुख कारण या भयापासून सुटका मिळवणे हेच आहे.

“मृत्यूवर विजय”चा अर्थ आहे— जन्म न होऊ देणे. जन्म झाला, जीवन-प्रवाह चालू झाला तर मग मृत्यू निश्चित आहे. त्यापासून वाचण्याचा कोणताही उपाय नाही. हे एक अमिट धर्म-विधान आहे, अटळ सत्यता आहे. परंतु जर जन्म होणे थांबले तर मृत्यूपासून आपोआप सुटका मिळेल. आणि हेच निर्वाण आहे, मुक्ती आहे, मोक्ष आहे. विपश्यना ध्यान साधनेचा हाच अंतिम उद्देश आहे, हेच अंतिम लक्ष्य आहे. या लक्ष्याकडे आपल्या प्रगतीचा एक मापदंड म्हणजे आपल्या मृत्यू-क्षणाची अवस्था आहे. त्यावेळी प्राण रडत-ओरडत, भयभीत अवस्थेत, झोपेत, बेशुद्धीत किंवा मोह-मूर्छेत निघाले तर दुसरा जन्म आणि त्या बरोबरचा मृत्यू निश्चितच दु:खदायी आहे. आणि या अवस्थेत हे देखील निश्चित आहे की मृत्यूनंतर नवीन जन्म कोणत्यातरी अधोगतींमध्ये म्हणजे निम्नस्तरावरील योनींमध्ये होईल की ज्यामुळे पुन्हा मनुष्य-योनीत येणे अत्यंत दुर्लभ आहे. परंतु जर जागृत अवस्थेत, सचेतन अवस्थेत शरीर सोडले म्हणजे उदय-व्यय रूपी अनित्य स्वभावाला समजत निर्भय आणि शांत चित्ताने शरीर सोडले तर सद्गती होईलच. आणि नितांत अनासक्त अवस्थेत देह त्यागला तर निश्चित रूपाने मृत्युंजयी बनेलच.

अशा मृत्यूला “मरण्याची कला” म्हणतात. ही कला तेव्हाच येईल जेव्हा जगण्याची कला येईल. या जगण्याच्या कलेसाठीच संवेदनेच्या आधारावर विपश्यनेचा दैनिक अभ्यास करीत आहोत ज्याच्या बळावर अनित्यतेचा बोध दिवसेंदिवस स्पष्ट होत जाईल, जो मृत्यूच्या चैतन्य-प्रवाहाला जागृत करेल आणि ही सत्यानुभूती साधकाला निर्भय-नि:शोक बनवेलच. या गोष्टीचे प्रमाण आत्तापर्यंतच्या अनेक मृत्यू-प्राप्त साधकांमध्ये स्पष्ट रूपाने पाहिले गेले आहे. असे जागरूक राहत देह-त्याग करणाऱ्या साधकांच्या मृत्यूचा दृष्टांत वेळोवेळी पत्रिकेत प्रकाशित करण्याचा उद्देश साधकांमध्ये ध्यानाच्या प्रति प्रेरणा वाढविणे हा आहे जेणेकरून अभ्यासाची निरंतरता कायम ठेवत साधक खऱ्या अर्थाने मृत्युंजयी बनू शकेल.

– वर्ष 10, अंक 7, बुद्धवर्ष 2524, दि. 21-12-1980 मधून साभार.

पूज्य पिताश्रींची शरीर-च्युती (क्र.)

– सत्यनारायण गोयंका

[हे पत्र पूज्य गुरुजींद्वारे बर्मास्थित आपल्याहून मोठे बंधू– बाबू भैया (श्री. बाबूलाल गोयंका) यांना लिहिलेल्या मर्मांतक पत्राचा शेष भाग आहे. नेपाळ आणि भारताच्या सीमेवर– पलीकडे बीरगंज आणि अलीकडे (बिहारचे) रक्सौल नगर आहे जे आपसात लागून आहेत. रक्सौलमध्ये 1 ते 12 सप्टेंबर, 1972 मध्ये विपश्यनेचे एक शिबिर लागले, ज्याच्या दरम्यान मुंबईहून पूज्य गुरुजींच्या पिताश्रींच्या जांघेचे हाड तुटण्याच्या दुर्घटनेचा समाचार मिळाला. शिबिर समापनानंतर पूज्य गुरुजी विमानाने मुंबईला आले, ज्याचे विवरण मागील अंका (सप्टेंबर, 2025) मध्ये छापले गेले आहे.

इथे एक गोष्ट ही देखील सांगत आहोत की रक्सौलशेजारी केवळ अर्ध्या तासाच्या अंतरावर बीरगंजच्या विमानतळावरून पटनासाठी सरळ विमानसेवा उपलब्ध होती, ज्याने गेल्यावर त्यांचा बराचसा वेळ वाचला असता. स्थानिक लोकांनी त्याच्यानेच जाण्याचा आग्रह केला आणि म्हटले आपणाला कोणी विचारणारही नाही की आपण कुठले नागरिक आहात? परंतु पूज्य गुरुजींजवळ बर्माचा पासपोर्ट होता ज्यावर केवळ भारतातच जाण्याची अनुमती होती. नेपाळच्या सीमेत घुसून मुंबईला जाण्याचा विचारही ते करू शकत नव्हते, भले त्यासाठी त्यांना कितीही कष्ट का झेलावे लागू नयेत. असे होते त्यांचे स्वदेश-प्रेम, स्वदेशाप्रति निष्ठा आणि सद्धर्माप्रति समर्पण. —संपादक]

पत्रांश क्रमशः...

ठिकाण: मुंबई, 23 सप्टेंबर, 1972

बाबू भैया, सादर प्रणाम!

पूज्य पिताश्रींचे धैर्य आणि करुणा

ज्या दिवशी दुर्घटना झाली, ते आपल्या नियमानुसार समुद्रतटावर सैर केल्यानंतर भुलेश्वर येथे मंदिरांजवळ बसलेल्या भिकाऱ्यांना फळे इत्यादी वाटत होते. त्याचवेळी रस्त्याच्या फुटपाथवर अवैधरीत्या फळे विकणाऱ्यांच्या धर-पकडीसाठी कार्पोरेशनच्या शिपायांची एक तुकडी आली, ज्यामुळे साऱ्या

फुटपाथवर गोंधळ माजला. या गोंधळात तेही फुटपाथवरून खाली रस्त्यावर आले आणि रस्त्यावरून जाणाऱ्या एका घोडागाडी (व्हिक्टोरिया) च्या घोड्याने टक्कर दिल्याने खाली पडले, ज्यामुळे त्यांच्या जांघेचे हाड तुटले. कारमध्ये बसून घरी आले आणि घरी आल्यानंतर काही वेळाने म्हणाले की त्यांच्या जांघेत खूप पीडा होत आहे. तत्काळ मुंबईच्या प्रसिद्ध अस्थी चिकित्सकाच्या हॉस्पिटलमध्ये घेऊन गेल्यावर समजले की हाड तुटले आहे. तिथे ते 4 दिवस राहिले. इतक्या मोठ्या दुर्घटनेनंतरही त्यांचे धैर्य आणि सहनशीलता अनुपम होती. हॉस्पिटलमध्ये असताना जेव्हा घटनेचा तपास सुरु झाला तेव्हा त्यांच्या मनाची करुणा त्या बिचाऱ्या गाडीवानाच्या दिशेने उमडली. म्हणू लागले मला जे कष्ट झाले ते झाले, त्या बिचाऱ्या गरीब माणसाला या पोलिसांनी सतावू नये, त्यांना सांगा की त्या गाडीवाल्याचा किंचितही दोष नव्हता, मी माझ्या दुर्बलतेमुळेच पडलो.

सहनशीलता आणि विनोदी स्वभाव

युवा आणि प्रौढ अवस्थेत त्यांनी कधी आपल्या कष्टांना महत्व दिले नाही, ही इतकी अनोखी गोष्ट नव्हती जितकी की या वृद्धावस्थेत. आपल्या कष्टांच्या प्रति अविचलित राहण्याची त्यांची प्रवृत्ती बनली होती. जेव्हा कधी आम्ही त्यांच्याशी त्यांच्या रोगाविषयी बोलत असू, भले मधूमेहाच्या, भले शारीरिक दुर्बलतेच्या, भले वेळोवेळी अन्ननलिका अवरोध होण्याच्या. कोणतीही गोष्ट बोलत असू तेव्हा ते तिला बेफिकीरीने अर्थहीनच म्हणत असत. अशा वेळी त्यांचे आत्मबळ पाहून आश्चर्य वाटत असे. जीवनातील अंतिम सप्ताहात त्यांची ही सहनशीलता अभूतपूर्व झाली होती. मला रक्सौलमध्ये राहत असताना या गोष्टीची चिंता वाटत होती की यावेळी त्यांच्या जांघेत किती पीडा होत असेल, ऑपरेशन होऊ शकत नाही म्हणून जांघेचे हाड जुळून येऊ शकत नाही. त्यामुळे एकतर त्यांना बेशुद्ध होण्याचे औषध देऊन झोपवून ठेवले जात असेल किंवा कधी ते कुशीवर वळत असतील तेव्हा असह्य पीडेने विलाप करत असतील. परंतु इथे आल्यावर माहीत झाले की त्यांना आपली पीडा विसरण्यासाठी कोणतेही बेशुद्धीचे औषध दिले गेले नाही. ते तर स्वत:च आपली पीडा विसरून गेले होते. नेहमी हसत-खेळत राहत, नेहमी विनोद-प्रमोदाने भरलेले राहत. हॉस्पिटलमधील नर्स आणि डॉक्टरही चकित झाले होते की बाबोजींना कोण रोगी म्हणेल. हे तर दिवसभर हसण्यात, विनोदात प्रसन्न राहत आहेत. दिवसभर यांच्या परिवारवाल्यांची किंवा भेटायला येणाऱ्यांची वर्दळ सतत चालूच असते. आणि जेव्हा बाबोजी आपल्या मित्रांबरोबर पत्ते खेळत असत तेव्हा संपूर्ण हॉस्पिटलसाठी कुतुहलाचे आणि आश्चर्याचे कारण बनत.

एकदा एक वरिष्ठ चिकित्सक पाहायला आले आणि विचारले की– "काय आपल्या पायात पीडा आहे?" तेव्हा बाबोजींनी त्वरीत उत्तर दिले, "नाही! मला कसलीही पीडा होत नाही." डॉक्टरांनी फिरकी घेत विचारले– "तर मग हॉस्पिटलमध्ये का पडला आहात?" यावर फटदिशी उत्तर दिले– "मला हॉस्पिटलमध्ये राहण्याचा शौक चढला आहे म्हणून." आणि मग खूप हसले, डॉक्टरही हसू लागले आणि इतर लोकही खूप हसले. डॉक्टर गेल्यानंतर म्हणू लागले की त्यांनी माझी मस्करी केली मग मी तरी अजून काय म्हणणार?

कधी-कधी पायात तीव्र वेदना व्हायची तेव्हा नकळतपणे तोंडातून एक विव्हळ स्वर बाहेर पडत असे. नर्स पळत यायची. जवळ बसलेला कोणी सदस्य बाबोजींकडे दु:खद नेत्रांनी पाहायचा आणि विचारायचा कुठे पीडा आहे? तर मोठ्याने हसत आणि म्हणत, "नाही रे, मला कुठे पीडा आहे!" नर्सही विस्मयपूर्वक प्रसन्नतेने भरून जात असे आणि परिवाराचे लोकही. खरोखर आश्चर्याची गोष्ट होती की त्यांना आपल्या पीडेचा कसला बोध होत नव्हता. एक दिवस मोठ्या बंधूला विनंती करू लागले की अंथरुणावर पडून पडून मी वैतागलो आहे. मला शौचालयात जाऊन मोकळे व्हावेसे वाटत आहे. यावर कोणीतरी म्हटले की, "बाबूजी आपण शौचालयात कसे जाल? आपला पाय तर तुटला आहे". जशी खूप दिवसांची विसरलेली गोष्ट आठवून दिली. अत्यंत भाबडेपणाने बाबोजी म्हणाले, "अरे हो, मी तर विसरूनच गेलो होतो की माझा पाय तुटला आहे."

अशा प्रकारे कोणी आपली पीडा कसे विसरू शकतो? मला तर वाटते की या विसरण्याचे मुख्य कारण त्यांचा आपला जीवनभराचा अभ्यास होता, ज्याच्याद्वारे त्यांनी आपल्या मोठ्यातल्या मोठ्या पीडेला कधी कोणते महत्व दिलेच नाही. मोठ्याहून मोठ्या दु:खाला विनोदात उडवून देणे, त्यांनी आपल्या स्वभावाचे अंग बनवले होते.

एक दिवस कोणीतरी विचारले, "बाबाजी आपला इलाज कसा चालू आहे?" तेव्हा मोठ्या व्यंगपूर्वक विनोदाने उत्तर दिले, "इथे डॉक्टरांची काही कमी नाहीये." त्यांना ही गोष्ट अजिबात आवडत नव्हती की त्यांच्या चिकित्सेसाठी इतक्या साऱ्या डॉक्टरांचा मेळा भरत आहे. एकदा तर खूप वैतागून म्हणाले— "माझ्या मागे इतके डॉक्टर का लावून ठेवले आहेत?" या वैतागण्यातही विनोदाचीच प्रधानता होती. सारखे सारखे डॉक्टरांचे येणे, कोणी ग्लुकोज चढवतोय, कोणी ब्लड प्रेशर मोजतोय, कोणी ताप चेक करतोय, कोणी कफ बाहेर काढतोय आणि वारंवार इंजेक्शन टोचले जातेय हे सर्व त्यांना खरोखर खूप अप्रिय वाटत होते. या साऱ्या गोष्टींनी ते खूप नाराज होत असत आणि वारंवार यांचा विरोध करीत. जीवनातील अंतिम क्षण ते शांतीपूर्वक घालवू इच्छित होते, परंतु परिवारातील लोक कसे मानतील की हे त्यांच्या जीवनातील अंतिम क्षण आहेत. त्यामुळे त्यांच्याकडून आणि डॉक्टरांकडून चिकित्सेचा क्रम अतूट ठेवला गेला. आणि कोणी चिकित्सेची गोष्ट केली तर ते त्याला ओरडत असत, परंतु मोठे बंधू जेव्हा मोठ्या प्रेमाने आणि आदराने सांगत तेव्हा त्यांचा आग्रह ते टाळत नसत. मोठ्या बंधूंचा आग्रह ते मानत तर असत परंतु त्यांचे मन आतून विद्रोहच करीत असे. एक दिवस सकाळी सकाळी शामबिहारींना बोलवून घेतले आणि म्हटले की एक कागद पेन्सील घेऊन माझ्याजवळ बस. सर्वांचे कान टवकारले गेले की कोण जाणे बाबोजी आपली कोणती शेवटची इच्छा लिहवून घेत आहेत आणि बाबोजींनी लिहवून घेणे सुरु केले– "लिही, सकाळी 6:00 वाजता एक डॉक्टर आले आणि त्यांनी एक इंजेक्शन दिले, अर्ध्या तासाने दुसरे आले आणि त्यांनी ब्लड-प्रेशर पाहिले, मग तिसरे आले त्यांनी ग्लुकोज चढवले नंतर चौथे आले त्यांनी सात इंजेक्शने दिली." – हे होते त्यांचे चिकित्सेप्रति प्रदर्शन, परंतु कसे विनोद-व्यंगाने भरलेले. ही विनोदपूर्ण घटना त्यांच्या जीवनातील अंतिम क्षणांची आहे. जीवनभराचा विनोदी स्वभाव अंतिम वेळी त्यांची साथ कशी सोडेल?

सचेतनता आणि जागरूकता अशी की लोक आश्चर्यचकित होत. जेव्हा त्यांनी श्यामबिहारींना डॉक्टरांच्या दैनिक कार्यांची सूची लिहवून घेताना म्हटले की एका डॉक्टरांनी सात इंजेक्शने दिली, तेव्हा मोठ्या बंधूने विनोदानेच प्रतिवाद केला– "नाही पिताश्री सात कुठे दिली?"– तेव्हा म्हणू लागले– "कशी नाही दिली?" आणि खरोखर तथ्य हेच होते की त्या डॉक्टरांनी एकामागोमाग सात इंजेक्शने त्यांना दिली होती ज्याच्या प्रति ते इतके जागरूक होते. मृत्यूच्या आधी एक दिवस त्यांची चेतना जरा मंद पड़ली आणि अर्ध-चेतन अवस्थेत ते थोडे बहकून गेले. त्यांचा पत्ते खेळण्याचा स्वभाव तर होताच. या रूग्णावस्थेतही कधी एखाद्या मुलाला अथवा अतिथीला समोर बसवून पत्ते खेळत असत. या अर्ध-चेतन अवस्थेतही ते पत्ते खेळण्याच्याच गोष्टी करू लागले तेव्हा मोठ्या बंधूचे मन दु:खी झाले की त्यांच्या मृत्यूची वेळ जवळ आली आहे आणि यावेळी त्यांचे अंतर्मन पत्ते खेळण्याच्या व्यसनातच लागून राहिले तर यांची सद्गती कशी होईल? परंतु मोठ्या बंधूच्या चिंतेचे हे कारण खूप वेळापर्यंत राहिले नाही, त्यांना लगेचच संपूर्ण शुद्ध आली. अशी शुद्ध की दुसऱ्या दिवशी म्हणजे मृत्यूच्या दिवशी तर लोकांना आश्चर्यचकित करू लागली.

असाधारण चैतन्य

सारी इंद्रिये असाधारण रूपाने जागरूक झाली. दूर उभ्या असलेल्या व्यक्तींनाही एकदम स्पष्टपणे पाहू लागले, दूरच्या शब्दांनाही अशा प्रकारे ऐकू लागले की सेवेत असणाऱ्या लोकांना आश्चर्यचकित करून सोडले. शरीराच्या

कोणत्याही भागाला कोणी हलकासा जरी स्पर्श केला तरी त्वरीत प्रतिक्रिया करू लागले. अशा प्रकारे संपूर्ण शरीराची संवेदना तीव्र होऊन गेली. जशी शरीराची इंद्रिये जागरुक झाली तसेच मन आणि बुद्धीही जागरुक होऊन गेली आणि शेवटच्या क्षणांपर्यंत ही जागरुकता बनून राहिली.

अंतिम क्षणी त्यांचे डोळे खोलीत चहुबाजूला काही पाहू लागले. निश्चितच ते उपस्थित लोकांमधून कोणाला पाहत नव्हते तर आपल्या दिव्य गती-निमित्ताला पाहत-पाहत त्यांनी अंतिम श्वास घेतला. कोणाला विश्वासही बसला नाही. ना कोणती उचकी आली, ना कंठ अवरुद्ध झाला, ना श्वास घेताना अडखळला. जसे अचानक झोपी गेले आणि शांत प्रसन्न चित्ताने चिर-निद्रिस्त झाले. चेहऱ्यावर मृत्यूचे कोणतेही चिन्ह नाही. असा प्रसन्न, शांत, दिव्य तेजस्वी चेहरा जणू गाढ झोपी गेले आहेत. दुपारी 1:45 वाजता अंतिम श्वास घेतला आणि दुसऱ्या दिवशी सकाळी 9:00 वाजता अंत्येष्टीची तयारी केली गेली, परंतु तोपर्यंत मुख-मंडलावर तीच शांती आणि तीच आभा, शरीराची तीच लवचिकता. मृत व्यक्तीचे कोणतेच लक्षण नाही शिवाय याच्या की डॉक्टरांनी शरीराला खरोखर निष्प्राण घोषित केले. शरीराला अंतिम स्नान करविताना जे छायाचित्र घेतले, त्याला तुम्ही पहाल तर आश्चर्य कराल, जणू जीवित अवस्थेतच पडल्या पडल्या ते डोके उचलून एका कुशीवर वळले असावेत. चित्राच्या या मुद्रेला कोणीही मृत शरीराची मुद्रा कसे म्हणू शकेल?

निरावरण शव-यात्रा

मोठ्या बंधूने खरोखर चांगला निर्णय घेतला की शव-यात्रेत परंपरेला तोडून या दिव्य चेहऱ्याला निरावरण ठेवले जावे की ज्यामुळे परिचित-अपरिचित सर्व लोक त्या संत पुरुषाच्या जीवनापासूनच नाही तर मृत्यूपासूनही प्रेरणा प्राप्त करू शकतील. मोठ्या बंधूने मला सांगितले की कशा प्रकारे त्यांच्या मृत्यूनंतर लगेचच हॉस्पिटलमधील ती खोली दिव्य धर्मधातूंनी स्पंदित होऊन गेली. त्यांचे शरीर घरी आणून ज्या ठिकाणी ठेवले गेले तिथेही धर्माचे वातावरण बनून गेले आणि संपूर्ण रात्र लोक त्यांच्याजवळ बसून साधना करत राहिले अथवा धर्म-पाठ करत राहिले.

आणि असे का नसते घडले भले! जी दिव्य गती त्यांनी प्राप्त केली, त्याचा दिव्य प्रभाव साऱ्या वातावरणात पसरणे स्वाभाविकच होते. सद्गतीचे मूळ कारण त्यांच्या आपल्या कुशल संस्कारांचा सचय होता की जो आपल्या स्वभावानेच जागत राहिला. परंतु त्याला जागृत करण्यात धर्माने, मोठ्या बंधूने, त्यांच्या धर्ममयी परिवाराने पूर्ण योगदान दिले. त्यामुळे अंतिम वेळी असे होणे स्वाभाविकच होते.

अद्भुत अनासक्ती

ते जीवनभर अनासक्तीचाच तर अभ्यास करीत राहिले. न जाणे कितीतरी जन्मांमध्ये अनासक्तीचा हा अभ्यास चालत राहिला असेल. आम्ही पाहिले की जीवनभर त्यांनी कोणाच्याही प्रति कसली आसक्ती निर्माण होऊच दिली नाही. आपले कर्तव्य खूप निभावले परंतु कोणत्याही लगावाशिवाय. कोणी आजारी असेल तर त्याचा खूप चांगला इलाज झाला पाहिजे परंतु रडणे किंवा क्रंदन करणे अजिबात नाही. कोणी मरण पावले तर त्याच्यासाठी रडणे, क्रंदन करणे हे शिकलेच नव्हते. अद्भुत अनासक्ती होती त्यांच्यात, तेव्हाच तर मृत्यूचा पूर्वाभास झाल्यानंतरही त्यांनी कधी कोणाच्या प्रति कसली आसक्ती प्रकटच केली नाही. तुमच्या प्रति त्यांना किती स्नेह होता आणि त्यांना किती वाटत होते की तुम्ही तिथल्या जंजाळातून कसे तरी करून निघून यावे परंतु अंतिम क्षणी तुमचेही स्मरण केले नाही. मी जेव्हा कधी शिबिराहून परतून येत असे तेव्हा भेटून खूप प्रसन्न होत असत. शिबिराच्या किती साऱ्या गोष्टी विचारीत. भारतात झालेल्या पहिल्या शिबिरात तर भाग घेतला होताच, त्यानंतर मुंबईत जी शिबिरे लागत होती त्यांच्या समापनात अवश्य संमिलीत होत असत आणि इतक्या लोकांच्या डोळ्यात भरलेली श्रद्धा, प्रेम आणि कृतज्ञतेचे भाव पाहून आत्मविभोर होऊन जात. माझ्याप्रति इतका अपार स्नेह असूनही मृत्यूच्या क्षणी मी आठवलो नाही.

मृत्यूसमयी आणखी कोणाच्या आठवणीने त्यांना सतावले नाही. कोणाचे स्मरण केले नाही याचा अर्थ असा नव्हता की त्यांचे कोणावर प्रेम नव्हते. प्रेम तर त्यांच्यात भरभरून होते. अंतिम दिवशी तर परिवारातील प्रत्येक सदस्याला आपल्याजवळ बसवून मोठ्या प्रेमाने त्यांच्या डोक्यावरून हात फिरवला जणू त्याला जीवनभर सुखी राहण्यासाठी अंतिम आशिर्वाद देत आहेत. परंतु त्यांचे हे प्रेम वास्तवात आसक्त व्यक्तीसारखे प्रेम नव्हते. ते निर्मम-निर्मोही नव्हते परंतु निश्चितच ते ममतासक्त आणि मोहासक्तही नव्हते.

शास्त्रांच्या सूक्ष्मतांमध्ये अडकून केसाची खाल ओढत बौद्धिक स्तरावर अनासक्तीची व्याख्या करणारे खरेतर अनासक्त नसतातच. जे खरोखर अनासक्त असतात त्यांच्यासाठी अनासक्तीच्या सैद्धांतिक विवेचनाचा काही अर्थ नसतो. असेच वास्तविक अनासक्त आमचे पूज्य पितृदेव होते. त्यांच्या शांत शरीर-त्यागावर क्रंदन-विलापाचा प्रश्नच कुठे येतो! आमचे खूप मोठे भाग्य की आम्ही अशा संत पुरुषाची संतान आहोत. आमचे सौभाग्य अनेक पटींनी संवर्धित होऊन जाईल जेव्हाकी आम्ही त्यांच्या सद्गुणांना आपल्या व्यावहारिक जीवनात उतरवू शकू

तुमचा अनुज,
सत्यनारायण गोयंका

विपश्यना पत्रिकांचे प्रकाशन आणि पोस्ट करण्यासंबंधी समस्या

मागील काही वर्षांपासून विपश्यना पत्रिका पोस्ट करणे ही एक समस्या बनली आहे. आधी तर यांच्या जुन्या नाव-नोंदणींना बदलावे लागले आणि नव्याने नाव-नोंदणी करून पोस्ट करण्याची वेळ आली आणि त्यानंतर यांना पोस्ट करण्यासंबंधी समस्या उभी राहिली. डाक-विभागाने पूर्व-निर्धारीत स्वस्त दरात पोस्ट करण्याला नकार दिला म्हणजे आत्तापर्यंत जी पत्रिका 25 पैशांमध्ये पाठवली जात होती तिच्यासाठी आता 2.50 रुपये प्रति अंक द्यावे लागत आहेत. तरीही वेळेवर मिळण्याची काहीच खात्री नाही. कित्येक लोकांना वारंवार तक्रार करूनही पत्रिका मिळत नाही, भले सर्व काही ठीक असेल तरीही. पेपर, छपाई, पोस्ट करण्यालायक बनवून पोस्ट-ऑफिसपर्यंत पोहोचविणे इत्यादींचा खर्चही दुपटीहून अधिक झाला आहे. म्हणून आम्ही लोक या निष्कर्षावर पोहोचलो आहोत की

1.या लिंक ने:-

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.vipassanameditation

आपल्या मोबाइलवर "Vipassana Meditation ॲप" डाऊनलोड करून त्यावर पत्रिका वाचावी, जिची अक्षरे खूप मोठी-मोठी आहेत आणि एकाच कॉलममध्ये तिला खूप सहजतेने वाचता येऊ शकेल. अथवा

2.VRI च्या नियमित website- https://www.vridhamma.org/newsletters वर क्लिक करून सरळ पत्रिका सेक्शनमध्ये जाऊन वाचू शकता किंवा तिथून पत्रिका डाऊनलोड करून छापू शकता. अथवा

3. आपला ई-मेलचा पत्ता नोट करून द्यावा ज्यावर सामूहिक रूपाने सर्वांना एकत्रितपणेच पत्रिका पाठवल्या जातील, ज्या आपल्याला पाहिजे असतील तेव्हा, जशा पाहिजे असतील तशा छापून वाचाव्यात किंवा डेस्कटॉपवर पहाव्यात.

4. जर आपण वरील तिन्हींमधून कोणत्याही ऑप्शनने संतुष्ट असाल तर कृपया वि.वि.विन्यासला खालील-

E-mail: <vri_admin@vridhamma.org> ने सूचित करावे की आपण आपली पत्रिका या रूपात वाचू इच्छित आहात आणि आपल्याला छापलेली प्रत पाठवण्याची आवश्यकता नाही. जेणेकरून पोस्टाने पाठविण्याच्या सूचीतून आपले नाव हटविण्यात येईल आणि पोस्टेजचा खर्च व्यर्थ जाणार नाही, भले आपण स्थायी सदस्य म्हणजे, लाइफ मेंबर असलात तरीही.

मंगल मृत्यू

श्री के.बी. चिकनारायणप्पा, बेंगलूरुचे 99 वर्षीय विपश्यनाचार्य 26 सप्टेंबर, 2025 ला शांतीपूर्वक दिवंगत झाले. 1988 साली पहिले शिबिर केल्यानंतर त्यांनी स्वतःला यातच वाहून घेतले. 1994 मध्ये ते स.आ. बनले आणि 2005 मध्ये आचार्य. 2005 पासून 2012 पर्यंत त्यांनी धम्मपफुल्ल, बेंगलूरुचे केंद्र-आचार्य बनून अनेक प्रकारे आपली अथक सेवा समर्पित केली. शिबिर-संचालन सामग्रीचा कन्नड भाषेत अनुवाद करण्याव्यतिरिक्त त्यांनी अनेक धर्म-साहित्यांचाही अनुवाद केला जो कर्नाटकच्या लोकांना धर्माकडे ओढण्यात खूप सहाय्यक ठरला. आपल्या धर्मसेवेच्या फलस्वरूपाने ते धर्मपथावर प्रगती करत निर्वाणलाभी होवोत, धर्मपरिवाराची हीच मंगल कामना आहे.

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्री विनोदकुमार वतनी, मराठवाडा (छत्रपती संभाजी नगर (औरंगाबाद), जालना, बीड व लातूर) जिल्ह्यासाठी समन्वयक क्षेत्रीय आचार्यांच्या रूपाने सेवा
2. डॉ संग्राम जोधळे, मराठवाडा (नांदेड, हिंगोली, धाराशिव (उस्मानाबाद) व परभणी) जिल्ह्यासाठी समन्वयक क्षेत्रीय आचार्यांच्या रूपाने सेवा
3. Mr. Swarn Sandhu, To Serve as Centre Teacher of Dhamma Rasmi, Australia

नवे उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्री योगेश व श्रीमती अल्का अग्रवाल, धम्म संबोधि विपश्यना केंद्र बोधगयासाठी केंद्र आचार्यांच्या रूपाने सेवा

नव नियुक्त सहायक आचार्य

1. श्री भूषण संध, प. मुलुंड, मुंबई
2. श्रीमती मीनाक्षी पाखरे, पुणे
3. Mr. Sun Hong Jie, China

बाल शिबिर शिक्षक

1. श्री मेधंकर, लखीमपुर खीरी, उ.प्र.
2. श्री आशीष भाटिया, मोहाली, पंजाब

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई, मुंबईमध्ये

१. एक-दिवसीय महाशिबिर:

(1) **रविवार,** १८ जानेवारी, २०२६ माताजींच्या (५ जानेवारी, २०१६) आणि सयाजी ऊ बा खिन यांच्या (१९-१-१९७१) पुण्यतिथी निमित्ताने.

२. एक दिवसीय शिबिरे- दररोज:

यांच्या व्यतिरिक्त विपश्यना साधकांकरीता पगोडामध्ये दररोज **एक दिवसीय शिबिरे** आयोजित केली जात आहेत. कृपया सामील होण्यासाठी खालील लिंकचे अनुसरण करावे आणि एका मोठ्या समूहात ध्यान करण्याच्या अपार सुखाचा लाभ घ्यावा— *समग्गानं तपोसुखो।* सर्व गोष्टींकरीता **संपर्क:** 022 50427500 (Board Lines) - Extn. no. 9,मो. +91 8291894644.

(दररोज सकाळी ११ ते सायं. ५ पर्यंत) Online registration: http://oneday. globalpagoda.org/register; Email: oneday@globalpagoda.org

३.'धम्मालय' विश्राम गृह

एक दिवसीय महाशिबिराकरीता आल्यावर रात्री 'धम्मालय' मध्ये विश्रामाची सुविधा उपलब्ध आहे. अधिक माहिती आणि बुकींगकरीता **संपर्क:** 022-50427599 or Email- info.dhammalaya@globalpagoda.org or info@globalpagoda.org

दोहे धर्माचे

ब्रह्म देवता मनुज पशु, सर्व मृत्यु आधीन।
पण ज्ञानी करीत असे, पुनर्जन्माला क्षीण॥
आप आपले कर्मफळ, भोग स्वयं रे भोग।
कोण वाटेल, बरे हा, जरा मृत्यूचा योग॥
जीवनभर वाढत असे, सुखद पुण्याचा वेल।
मृत्यू समयी सजग असे, होय स्वर्गाचा मेळ॥
शरण घेई च धर्माची, कर नीज चित्त अशोक।
स्वीकार करी मरणाला, गमन करी सुरलोक॥

दोहे धर्माचे

जीवन जगण्याची कला, शुद्ध धर्म संयोग।
मृत्यू, मरण्याची कला, विपश्यनेचा योग॥
धन दौलत प्रिय बंधुजन, कामी न कोण येत।
मृत्यू क्षणी विपश्यना, परम कामी च येत॥
समझोता कोठे असे, मृत्यू-राजा सोबत।
वेळ येई जाण्याची, निघे च खाली हात॥
दुःख भोगणे सोडून, दुःख बघणे च जाण।
मृत्यूचे दुःख बघता, हसत जाईल प्राण॥

"विपश्यना विशोधन विन्यास" साठी प्रकाशक व संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरी , इगतपुरी- 422 403, दूरध्वनी: (02553) 244086, 244076·
मुद्रण स्थान : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, 259, सीकॉफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2569, 15 ऑक्टोबर 2025, वर्ष 1, अंक 8

वार्षिक सदस्यता शुल्क ₹ 100.00, (भारताबाहेर पाठविण्यासाठी US $ 50,) रजि. नं. MAHMAR/2017/72685. Postal Regi. No. NSK 286/2024-2026 **प्रति अंक शुल्क ₹ 0.00**

Posting day-**15th of every month** Posted at **Igatpuri-422 403,** Dist. Nashik (M.S.) **(किरकोळ विक्री होत नाही)**
DATE OF PRINTING: 10 October, 2025, DATE OF PUBLICATION: 15 October, 2025

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