साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

विपश्यना

साधक (मराठी)

बुद्धवर्ष 2566, पौष पौर्णिमा, 6 जानेवारी, 2023 वर्ष 6 अंक 10

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

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

धम्मवाणी

“यतो च भिक्खु आतापी, सम्पजञ्ञं न रिञ्चति।
ततो सो वेदना सब्बा, परिजानाति पण्डितो॥
सो वेदना परिञ्ञाय, दिट्ठे धम्मे अनासवो।
कायस्स भेदा धम्मट्ठो, सङ्ख्यं नोपेति वेदगू”ति॥

– सं. नि. सळायतनवग्गपालि 251, वेदनासंयुत्तं.

– जेव्हा कोणी तपस्वी साधक संप्रज्ञाना (प्रज्ञेवर आधारित शरीर किंवा चित्ता-संबंधी संपूर्ण जाणकारी) ला कधी सोडत नाही, तेव्हा तो ज्ञानी (व्यक्ती) सर्व प्रकारच्या संवेदनांना भल्या प्रकारे जाणतो. संवेदनांना पाहत-पाहत त्याचे परिज्ञान प्राप्त करून तो या लोकातच आश्रवहीन होतो. संवेदनांचा मर्मज्ञ असा धर्मिष्ठ व्यक्ती शरीर सोडल्यावर (अर्थात, मरणोपरांत) ससीम (लोका) ला प्राप्त होत नाही (अर्थात, अनिर्वचनीय परिनिर्वाणाला प्राप्त करतो, ज्यामुळे त्याचे या अनित्य संसारात पुन्हा आवागमन होत नाही).

पूज्य गुरुजींद्वारे पूज्य माताजींना लिहिले गेलेले पत्र

पूज्य गुरुजी 1969 मध्ये एकटे भारतात आले आणि माताजी चार मुलांसहित बर्मामध्येच राहिल्या. त्यांचा सांभाळ करण्यासाठी बाबू भैयांचाच आधार होता. अशा परिस्थितीत त्यांचे चिंतित होणे स्वाभाविक होते. पूज्य गुरुजी त्यांच्या धर्मप्रज्ञेला जागृत ठेवण्यासाठी त्यांना पत्र लिहीत असत. त्याच पत्रांमधून एक पत्र साधकांच्या प्रेरणार्थ इथे प्रस्तुत करीत आहोत की जे पूज्य माताजींच्या नावाने छापलेल्या- ‘मेत्ताविहारिणी माताजी’- या पुस्तकातून साभार घेतले गेले आहे. माताजींना भारतात येण्याची अनुमती जवळजवळ अडीच वर्षांनंतर मिळाली आणि इथे येताच त्या पूज्य गुरुजींबरोबर धर्मचारिकेला लागल्या. पूज्य माताजींच्या 7 व्या पुण्यतिथी निमित्ताने त्यांच्याप्रति हीच भावपूर्ण श्रद्धांजली होईल की आपण या पत्राला केवळ वाचूनच राहू नये, तर त्याला आपल्या जीवनातही उतरवावे. म्हणजे, आपली धर्मप्रज्ञाही अशाच प्रकारे जागृत राहावी.

अशाच प्रकारे सयाजी ऊ बा खिन यांचेही स्मरण करत, त्यांच्याप्रति श्रद्धांजली आणि कृतज्ञता व्यक्त करणारे दोन प्रेरणाजनक लेख इथे प्रस्तुत केले आहेत जे त्यांच्या व्यक्तित्त्वाच्या वास्तविकतेला प्रकट करतात.

– संपादक

धर्म प्रज्ञा जागृत राहो

ठिकाण- बाराचकिया
दि. 5-9-1970

देवी इलायची,

तुमचे 23 ऑगस्टचे पत्र मिळाले. तुम्ही लिहीले आहे की कधी-कधी मनात उदास वाटते...।

साधना करताना जेव्हा कधी उदासपण असेल तर तेव्हा त्या त्यावरच मनाला लावले पाहिजे. माझ्या चित्तावर या वेळी जे उदासपणाचे भाव उत्पन्न होत आहेत, हे पण तर अनित्य आहेत, नश्वर आहेत, परिवर्तशील आहेत, असे समजून त्या उदासपणाकडे पाहत राहिले पाहिजे. हा उदासपणा का येत आहे, कोणत्या कारणाने येत आहे, या गोष्टींकडे मनाला जाऊ देऊ नये. केवळमात्र मनात उदासपणा येत आहे, याच गोष्टीकडे पाहत राहिले पाहिजे. अशा प्रकारे तुम्ही चित्तामध्ये उत्पन्न होणाऱ्या प्रत्येक गोष्टीकडे केवळ पाहत राहिलात आणि त्याच्या अनित्य स्वभावाला समजत राहिलात तर या साधनेला चित्तानुपश्यना म्हटले जाते. तुम्ही डोक्यापासून पायापर्यंत संपूर्ण कायेमध्ये आपल्या मनाला घेऊन जाता आणि त्याला पाहत राहता, याला कायानुपश्यना म्हणतात आणि पुन्हा तुम्ही संपूर्ण शरीरात जिथे-जिथे जस-जशा वेदना होतात, सुखाची वेदना अथवा दुःखाची वेदना अथवा बिना सुख-दुःखाची वेदना, तिन्हींमधून जी कोणतीही अनुभूती होत असेल, तिला अनित्य मानत त्या वेदनांना पाहत राहता. याला वेदनानुपश्यना म्हणतात.

या विपश्यनेत या गोष्टीकडे लक्ष ठेवावे लागते की चित्तामध्ये जी गोष्ट उत्पन्न होत आहे त्यात कुठे आपण बुडून तर जात नाही ना. चांगली किंवा वाईट जी गोष्ट मनात उत्पन्न झाली आहे, तिच्यामुळे जर आपण सुखात किंवा दुःखात बुडून गेलो तर मग ती चित्तानुपश्यना नाही झाली, ते तर चित्ताच्या गोष्टीत बुडून जाणे झाले.विपश्यना तर केवळ पाहण्याला म्हणतात. जसा कोणी व्यक्ती नदीच्या किनारी बसतो आणि वाहणाऱ्या नदीला पाहत राहतो. त्या वाहत्या नदीत खूप सुंदर फुले वाहत असतील तर त्यांनाही पाहतो, एखादे "प्रेत" वाहत चालले असेल तर त्यालाही पाहतो. ना फुलांना पाहून त्याचे मन प्रसन्नतेने नाचू लागते आणि ना प्रेताला पाहून घृणेने घाबरू लागते. चित्ताची विपश्यना करणाऱ्या साधकाने दोन्ही अवस्थांमध्ये आपल्या चित्तात उत्पन्न होणाऱ्या एकेका गोष्टीला प्रेक्षकाप्रमाणेच पाहत राहावे. त्याच्यात बुडून जाऊ नये, त्याच्यात लिप्त होऊ नये. जर साधना करताना मनात कोणत्या गोष्टीचे

 रजि. नं. MAHMAR/2017/72685. Postal Regi. No. NSK/286/2021-2023

दु:ख जागले तर मनाला त्या दु:खावरच लावावे. हे दु:ख का आले, कोणत्या कारणाने आले, याला कोण जबाबदार आहे, या दु:खाने मला खूप त्रास होत आहे, इत्यादी विचारांच्या मंथनात पडू नये. केवळ इतकेच जाणत राहावे की या वेळी माझ्या चित्तावर ही जी दु:खाची लाट आली आहे- ती पण अनित्य आहे, नश्वर आहे, भंगुर आहे, याच भावाने पाहत राहिले तर हीच चित्ताची विपश्यना आहे. अशा प्रकारे चित्ताची विपश्यना करणाऱ्याचे सर्व दु:ख मुळातूनच निघून जाते. पण जर दु:खातच व्याकुळ होऊ लागलात तर दु:ख घटण्याऐवजी वाढतच जाते.

शक्यतो तुम्ही सर्वजण रोज आश्रमात जात राहा आणि साधना करत राहा- यातच सर्वांचे कल्याण आहे. परंतु जर कधी काही कारणांनी गाडीची व्यवस्था होऊ शकली नाही आणि तुम्हाला आश्रमात जाता आले नाही तर मनाला दु:खी होऊ देऊ नये. घरीसुद्धा आपल्या साधनेची खोली आश्रमासारखीच तपलेली आहे. तिथे बसूनही चांगली साधना होईल. आपली झोपण्याची खोलीदेखील खूप तपलेली आहे. तिथेसुद्धा चांगली साधना व्हायलाच पाहिजे. जर रोज आश्रमात जाऊ शकला नाहीत आणि आठवड्यातून एकदा जरी जाऊ शकलात तरीही ठीक आहे. यासाठी खूप चिंतित होण्याची आवश्यकता नाही.

आता तर मी 2-4 महिने इथेच आहे. मी असे ऐकले आहे की, तिथे सरकारने एकदा सर्वांचे येणे-जाणे थांबवून ठेवले होते. तिथे येऊन परत निघणे सोपे होणार नाही. इथे ठिक-ठिकाणी लोकांची साधनेची मागणी आहे. जेव्हा शिबिर लागते तेव्हा थोड्या-फार लोकांचे कल्याण तर होतच असते. या व्यतिरिक्त जो मधला वेळ मिळतो, तो एखाद्या नवीन काम-धंद्याला जमविण्यासाठी लावत असतो.

मागच्या काही दिवसात बनारसमध्ये जे शिबिर लागले ते गंगेच्या किनारी खूप चांगल्या ठिकाणी होते. इथे चार विदेशी मुली ध्यानाला बसल्या ज्यातील एका फ्रेंच मुलीची साधना खूप चांगली झाली. तुम्ही असतात तर त्यांना पाहून खूप प्रसन्न झाला असता. शिबिर समापनाच्या दिवशी तुमच्यातर्फे तिथे 18 भिक्षूंना भोजन आणि वस्त्र दान केले. परंतु भोजनाचा खर्च तर तिथे शिबिर लावणाऱ्या श्री डालमियांनीच वाहिला. तुमच्याकडून लावला जाऊ शकला नाही. तरीही वारंवार मनात संकल्प तुमचाच येत राहिला. त्यामुळे या पुण्याच्या तुम्हीही अधिकारिणी आहातच. मी जाणतो की तुम्ही शीलवान भिक्षूंना भोजनदान देऊन खूप प्रसन्न होता म्हणून या पुण्याच्या निमित्तानेही तीन वेळा 'साधु, साधु, साधु' म्हणून अनुमोदन केले पाहिजे. बनारसचे शिबिर लावताना अनेक वेळा स्वर्गीय ताऊजी द्वारकादासजींचेही स्मरण होत राहिले. त्यांनी बनारसमध्येच गंगातटावर आपले शरीर सोडले होते. त्यांना त्या शिबिराचे पुण्य वितरण करताना, मन कृतज्ञता-विभोर होत राहिले.

इथे बाराचकियामध्ये या वेळी जे शिबिर लागले आहे, त्यात तुमच्या 25 मुली बसल्या आहेत. सर्व शेखावाटीच्या आहेत. पुरुषांमध्येही केवळ एकजण सोडून बाकी सर्व शेखावाटीचेच आहेत. म्हणून संपूर्ण शिबिर आपल्याच बोली-भाषेत लावत आहे, की ज्यामुळे या लोकांना धर्माची गोष्ट योग्य प्रकारे लक्षात येत राहील. या सर्व मुली तुम्हाला पाहून खूपच प्रसन्न झाल्या असत्या आणि तुम्हीही यांना भेटून अत्यंत प्रसन्न झाला असतात. त्यांना या गोष्टीने आनंद झाला असता की साधना करणारे लोक घरा-दाराची जबाबदारी सोडून साधु-संन्यासी होत नाहीत. माता सयामा आणि ऊ छि टिन यांच्याप्रमाणे आपल्या गृहस्थीची जबाबदारीही निभावित आहेत आणि साधनाही करीत आहेत. तुम्हीही कधी भारतात याल तर आपल्या परिवाराची देखभालही करत राहाल आणि अशा प्रकारच्या शिबिरांमध्ये यांच्यासारख्या अनेक मुला-मुलींना धर्माचा प्रसादही वाटत राहाल. भगवानांच्या साधना-मार्गाची हीच विशेषता आहे.

साशिष,

सत्य नारायण गोयंका

****

सयाजी ऊ बा खिन यांचे स्मरण करताना

सयाजी ऊ बा खिन यांच्याविषयी त्यांच्या शिष्यांचे उद्गार :

एक वेळ अशी होती की जेव्हा मी सयाजी ऊ बा खिन यांना वृद्ध आणि शुष्क (भावना विहीन) समजत होते. त्याचबरोबर त्यांना रुचीविहीनही समजत होते, आणि त्यांना असा व्यक्ती मानत होते की ते अशा वृद्ध लोकांच्या योग्य काही गोष्टी शिकवत आहेत ज्यांना सांसारिक कामांमध्ये रुची नसते. मी त्यांना भयाने आणि विस्मयाने पाहत होते, कारण मी असे ऐकले होते की त्यांना खूप राग येतो. मी कधीतरी आवश्यकता असल्यावरच आपल्या परिवारातील मोठ्या सदस्यांबरोबर त्यांच्या केंद्रावर जात होते.

परंतु जेव्हा मी त्यांच्या एका दहा दिवसांच्या शिबिरात सामिल झाले आणि त्यांच्याकडून ध्यान शिकून घेतले तेव्हा त्यांच्याविषयी माझी जी मते होती ती एक-एक करून निराधार आणि चुकीची सिद्ध होत गेली.

मी त्यांना खूपच कोमल आणि प्रेमळ असल्याचे पाहिले. माझ्यासाठी ते पितातुल्य होऊन गेले. कोणतीही समस्या माझ्यासमोर आली तर तिच्याविषयी मी मोकळेपणाने त्यांच्याशी चर्चा करत होते आणि त्याचबरोबर हे देखील निश्चित झाले की एखाद्या समस्येला ते केवळ सहानुभूतिपूर्वक ऐकतच नव्हते, तर योग्य सल्लाही देत होते. त्यांचा राग फक्त वरवरचा होता, आतमध्ये तर असीम प्रेम भरलेले होते. ते नारळासारखे होते, म्हणजे बाहेरून कडक आणि आतमध्ये ओतप्रोत भरलेले मधुर जल. ते असे होते जणू तरल पदार्थावर एक कडक थर जमा झाला असावा. ते जे काम करत होते, त्याकरीता तो कडक थर, अर्थात वरवरचा राग गरजेचा होता.

या कारणामुळेच ते केंद्रावर अनुशासन कायम ठेवू शकले. कधी-कधी लोक त्यांच्या या स्नेहमयी स्वभावाचा गैरफायदा घेऊन ज्या कामासाठी तिथे जात असत त्याची उपेक्षा करीत असत. ते फक्त तिथे फिरत असत आणि साधकांशी गप्पागोष्टी करत राहत. अशा रीतीने ते आपला वेळ तर नष्ट करतच होते, इतरांच्या कामातही व्यत्यय आणीत असत. त्यांना योग्य रस्त्यावर आणण्याकरीता सयाजींना कठोर होणे आवश्यक होते. पण सयाजी जरी क्रोध करत असले तर तो क्रोधही प्रेमाने भरलेला असायचा. त्यांची इच्छा होती की त्यांच्या साधकांनी कमी वेळात जास्तीत जास्त शिकून घ्यावे. त्यांना असे वाटायचे की कामाची उपेक्षा करणारे साधक आपला बहुमूल्य वेळ व्यर्थ घालवित आहेत, जो कदाचित त्यांना भविष्यात पुन्हा कधीही मिळू शकणार नाही. जो वेळ तिथे मिळत होता त्याचा एक-एक क्षण बहुमूल्य होता.

ते खूप उदार होते. ते जितके जाणत होते, तितके साधकांना पूर्ण शिकवू इच्छित होते. जितके ज्ञान आणि दर्शन त्यांनी प्राप्त केले होते ते सर्व साधकांना शिकवण्यासाठी सदिच्छेने अथक परिश्रम करीत होते. बदल्यात कोणत्याही गोष्टीची अपेक्षा न ठेवता ते केवळ देतच होते. हे साधकाच्या योग्यतेवर निर्भर करते की तो किती ग्रहण करु शकतो.

शिकवत असताना ते मोठ्या धैर्याने काम करायचे. जर कोणाला

ध्यानाचा विधि समजण्यात अडचण येत असेल तर ते उदाहरणे देऊन-देऊन चांगल्या प्रकारे समजावित असत. जास्त बोलण्यावर त्यांचा विश्वास नव्हता. त्यांना काम करणे आवडत होते. त्यांचा हा विचार होता की काम करताना ज्या शंका संदेह उत्पन्न होतात, ते काम करूनच दूर होतील. केवळ सिद्धांत सांगण्याने काही लाभ मिळणार नाही. साधनेचा व्यावहारिक पक्ष खूप महत्वपूर्ण आहे. ते किती बरोबर म्हणत होते की केवळ धर्माच्याच क्षेत्रात नाही, तर जीवनाच्या अन्य क्षेत्रांमध्येही, बोलण्यापेक्षा काम करण्यानेच अधिक लाभ मिळत असतो.

त्यांना स्वत: काम करण्यात खूप उत्साह होता. त्यांना सरकारने सहा किवा सात महत्वपूर्ण विभागांची जबाबदारी देऊन ठेवली होती. ज्यांना ते पूर्ण कुशलतेने सांभाळत होते आणि जेव्हा त्यांना वेळ मिळायचा तेव्हा साधनाही शिकवत होते.खरेतर त्यांना वेळच कुठे मिळायचा, ते तर नेहमी व्यस्तच राहत होते. ते त्या वयातही इतके काम करत होते की ज्या वयात लोक आराम करण्याचा विचार करतात आणि शांतीपूर्वक जीवन घालवू इच्छितात. काम करण्यातच सयाजींना शांती मिळत होती.

कामात इतके व्यस्त राहूनही ते थोडा वेळ बागकामासाठी काढीतच असत. बागकाम करणे हा त्यांचा प्रिय छंद होता. अनेक ठिकाणांहून आणलेल्या फुलांना आणि रोपांना विकसित करणे त्यांना खूप आवडत होते. केंद्राच्या आसपास इतकी हिरवळ तसेच इतक्या प्रकारची रंगी-बिरंगी फुले असायची की ते पूर्ण क्षेत्र खूप आकर्षक वाटायचे.

केंद्रावर त्यांच्याद्वारे सृजित झालेली शांती आणि सौंदर्य माझ्या मनावर कायम परसलेले राहील. त्यांनी एक अशी विद्या शिकवली जी वृद्ध, तरुण तसेच मुले सर्वांसाठी बहुमूल्य आहे. ते एक महान शिक्षक तर होतेच, त्याचबरोबर प्रेमळ आणि कोमल हृदयाचे एक मनुष्यही होते.

अशा युगपुरुषाला माझी भावपूर्ण श्रद्धांजली अर्पण करीत आहे.

– श्रीमती विमला गोयन्का, गोयन्काजी द्वारा नियुक्त वरिष्ठ सहायक आचार्या

****

सयाजींचे व्यक्तित्त्व आकर्षक, तेजस्वी, प्रभावशाली, भव्य, शांत तसेच सौम्य होते. त्यांच्या चेहऱ्यावर नेहमी एक हलकेसे स्मितहास्य असायचे आणि स्पष्टपणे जाणवायचे की ते एक संतुष्ट आणि शांत चित्ताचे व्यक्ती आहेत. जेव्हा आपण त्यांच्याबरोबर असलो की असे वाटायचे की ते इतरांपेक्षा आपल्यालाच अधिक प्रेम आणि स्नेह देत आहेत. त्यांचे लोकांच्या प्रति आदर सत्कार, मैत्री प्रेम, एक सारखे होते मग तो लहान असो की मोठा, धनी असो की गरीब आणि याच्या बदल्यात ते कोणत्याही गोष्टीची अपेक्षा करत नव्हते. त्यांची फक्त हीच इच्छा होती की लोकांनी खऱ्या स्वभावाचे असावे आणि त्यांचे प्रयोजन किंवा लक्ष्य निष्कपट असावे. ते सर्व धर्मांच्या प्रति सहिष्णु होते, ना कोणाच्या निष्ठेची किंवा विश्वासाची आलोचना करत होते आणि ना खिल्ली उडवत होते. पण ते बुद्ध-शासनाचा उपदेश करत होते जसे की त्यांनी याला समजले होते आणि याचे ज्ञान त्यांना इतरांपेक्षा अधिक होते. ते कोणत्या गोष्टीवर ना खूप जोर देत होते आणि ना कोणावर आपले विचार थोपू इच्छित होते. जे शिकवत होते त्याचे अनुसरण किंवा पालन करत होते आणि ते या गोष्टीला आपल्यावर सोडून देत होते की आपण त्यांच्या दृष्टिकोनातून या गोष्टीकरीता अंशत: किंवा पूर्णत: सहमत असावे की नाही.

ते ना तर सिगारेट किंवा मद्य पीत होते आणि ना त्यांना इतर कोणते व्यसन होते. चहा किंवा कॉफी घेण्यातही अत्यंत मिताचारी होते. हो! जीवनाच्या उत्तर काळात त्यांना दूध आणि आवळा आवडू लागला होता. जीवनाच्या प्रति त्यांना असीम प्रेम होते. केंद्रामध्ये कोणी डास मारलेलेही त्यांना आवडत नव्हते. तिथे कोणत्याही प्रकारच्या कीटकनाशक किंवा कृमिनाशक औषधांचा वापर करणे वर्जित होते.

त्यांचा सौंदर्य बोध अपार होता. ते फुलांवर खूप प्रेम करत होते आणि दुर्लभ प्रजातीची रोपे लावण्यात विशेष रुची ठेवत होते. फुलांच्या रोपांचा त्यांचा संग्रह खूप सुंदर होता, जो पगोड्याच्या चारही बाजूंनी बगीच्यात लावला होता. ते सर्व रोपांना खूप चांगल्या प्रकारे जाणत होते आणि केंद्रावर आलेल्या पाहुण्यांशी त्यांच्याविषयी विस्ताराने बोलत राहायचे. ते हजर-जबाबी होते आणि विनोदी स्वभावाचे होते अर्थात त्यांच्यात विनोदवृत्ती होती. ते छोटे-मोठे विनोद करून स्वत: आनंद घ्यायचे आणि खूप जोरात हसायचे ठीक तसेच जितक्या जोराने ते कोणाला ओरडून रागवायचे.

विश्वातील राजनीतीमध्ये घडणाऱ्या परिवर्तनाला तसेच आधुनिक विज्ञानाला तसेच तंत्रज्ञानात होणाऱ्या आविष्कारांना ते माहिती करून घेत असत. नियमितपणे रेडियो ऐकत. आणि विदेशी पत्रिका– विशेषकरून 'लाइफ' आणि 'टाइम' मैगजीन जी त्यांना पसंत होती, ती वाचत असत.

त्यांची एक इच्छा विदेशात जाण्याची होती, विशेषकरून अमेरिकेला, की जी पूर्ण होऊ शकली नाही. ते तिथे जाऊन ध्यानाचा विधि शिकवू इच्छित होते ज्याला ते सर्वात सोपा, तर्क संगत आणि योग्य मानत होते. त्यांच्याकडे विदेशी जाण्याचे साधन होते, विदेशी साधकांकडून त्यांना निमंत्रणेही मिळाली होती पण काही कायदेशीर अडचणींमुळे त्यांना पासपोर्ट (पारपत्र) मिळू शकला नाही. ही इच्छा सोडून त्यांच्या सर्व इच्छा पूर्ण झाल्या. ते भरपूर जीवन जगले.

एखादा रोग किंवा काही छोटा-मोठा आजार झाला तर खूपच बहादुरीने ते त्याचा सामना करायचे. ते खूपच चतुर आणि डॉक्टरांना सहयोग करणारे रोगी होते. जीवनाच्या प्रति त्यांचा दृष्टिकोन निराशावादी नाही तर आशावादी होता. जे काही दु:ख झाले, आजार झाला तर त्याला ते पूर्वजन्मातील कर्मांचे फळ मानत होते आणि म्हणत होते की जो इथे जन्मला आहे, त्याचा भाग्यविधाता तो स्वत: आहे. त्यांनी आपल्या शेवटच्या आजारालाही खूपच सहजतेने घेतले, ज्याने त्यांना आपल्यापासून कायमचे हिरावून घेतले.

ते खूपच महान तसेच धार्मिक व्यक्ती होते, त्यांचे चित्त शुद्ध होते, शरीर शुद्ध होते आणि ते सर्वांना प्रिय होते.

– डॉ. ओमप्रकाश, यू. एन. ओ. व बर्माचे पूर्व परामर्शी चिकित्सक तसेच आचार्य गोयंकाजींद्वारे नियुक्त वरिष्ठ सहायक आचार्य

(सयाजी ऊ बा खिन जर्नल मधून साभार)

oooooooooooooooooooooo

ऑनलाइन भावी शिबिर कार्यक्रम व आवेदन

सर्व भावी शिबिरांची माहिती नेटवर खालील लिंक्स वर उपलब्ध आहे. सर्व प्रकारचे बुकिंग केवळ ऑनलाईन होत आहे. म्हणून आपल्याला निवेदन आहे की खालील लिंक वर चेक करा आणि आपल्याला उपयुक्त शिबिरासाठी अथवा सेवेसाठी सरळ ऑनलाईनच आवेदन करावे.

https://www.dhamma.org/en/schedules/schgiri

विश्वभरातील सर्व भावी शिबिरांची माहिती व आवेदनासाठी:

https://schedule.vridhamma.org एवं www.dhamma.org

व खालील लिंक पहावी

https://www.dhamma.org/en-US/locations/directory#IN

oooooooooooooooooooooo

अति महत्वपूर्ण सूचना

सेंट्रल आईवीआर (इंटरैक्टिव्ह वॉयस रिस्पॉन्स) संभाषण नंबर- ०२२-५०५०५०५१ अर्जदार या नंबरवर आपल्या नोंदवलेल्या मोबाईल नंबर (फॉर्म मधील उल्लेखित नंबर) ने आपली शिबिर नोंदणीची स्थिती तपासण्यासाठी, रद्द करण्यासाठी, स्थानांतरीत करण्यासाठी अथवा कुठल्याही सेंटरवर नोंदणी केलेल्या आपल्या अर्जाची पुष्टी करण्यासाठी कॉल करू शकतात. ते या सिस्टीमद्वारे केंद्राशी सुद्धा संपर्क करू शकतात. हा भारताच्या सगळ्या विपश्यना केंद्रांसाठी एक केंद्रीय संपर्क नंबर आहे.

मंगल मृत्यू

चेन्नईचे सहायक आचार्य श्री मंगल चंद नाहर यांची 1997 मध्ये आचार्य म्हणून नियुक्ती झाली आणि त्यांनी अत्यंत समर्पण आणि निष्ठेने शेवटच्या क्षणापर्यंत धर्मसेवा करत 16-12-2022 रोजी शांततेने शेवटचा श्वास सोडला. त्यांचे जीवन अत्यंत साधे आणि धर्ममय होते. त्यांचा पुढील प्रवास असाच मंगलमय होवो!

अतिरिक्त उत्तरदायित्त्व

1. श्री अभिमन्यू पाटील (व. स. आ. धुळे) धम्मभवन- धम्मपभास, नंदुरबारसाठी केंद्र-आचार्याच्या रूपाने सेवा.

नवे उत्तरदायित्व
वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्री के. बगीरथन, चेन्नई
2. श्रीमती मृदुला भरवाडा, गुजरात

नव नियुक्ती
सहायक आचार्य

1. श्री रुपक डोंगरे, नागपुर
2. श्री सतीश शेंडे, नागपुर
3. श्री येला. शिवकुमार, भिलाई
4. श्री निशांत चौधरी, ठाणे (प.)
5. श्रीमती भारती मोरे, नवसारी (द. गुज.)
6. श्रीमती झांसी रानी मुलगोल्ला, तेलंगाना
7. श्री निश्चिंत जालान, कोलकाता

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई, मुंबईमध्ये

1. एक दिवसीय महाशिबिर (Mega Course) कार्यक्रमः

1. रविवार- 15 जानेवरी, 2023 पूज्य माताजींच्या पुण्यतिथी (5 जान.) तसेच सयाजी ऊ बा खिन यांच्या पुण्यतिथी (19 जाने.) च्या निमित्ताने.
2. **रविवार**- 07 मे, 2023 बुद्ध-पौर्णिमेच्या निमित्ताने.
3. रविवार- 02 जुलै, आषाढ़-पौर्णिमे (धम्मचक्कपवत्तन दिवस) च्या निमित्ताने.
4. रविवार 01 ऑक्टोबरला शरद-पौर्णिमा तसेच पूज्य गोयन्काजींच्या पुण्यतिथी निमित्ताने.

2. एक दिवसीय शिबिर प्रतिदिन

याच्या व्यतिरिक्त विपश्यना साधकांसाठी पगोडामध्ये रोज एक दिवसीय शिबिरे आयोजित केली जात आहेत. कृपया भाग घेण्याकरीता खाली दिलेल्या लिंकचे अनुसरण करावे आणि एका मोठ्या समूहात ध्यान करण्याच्या अपार सुखाचा लाभ घ्यावा—**समग्गानं तपोसुखो**। संपर्क : 022 50427500 (Board Lines) - Extn. no. 9, मो. +91 8291894644 (सकाळी 11 पासून सायं. 5 वाजेपर्यंत). (रोज 11 ते 5 वाजे पर्यंत)
Online registration: http://oneday.globalpagoda.org/register Email: oneday@globalpagoda.org
सूचनाः कृपया पिण्याच्या पाण्याची बाटली आपल्यासोबत आणावी आणि पगोडा परिसरात पाणी भरून आपल्यासोबत ठेवावी.
'धम्मालय' विश्राम गृहः एक दिवसीय महाशिबिरासाठी येण्यासाठी रात्री 'धम्मालय' मध्ये विश्रामाची सुविधा उपलब्ध आहे. अधिक माहिती आणि बुकिंगसाठी **संपर्कः** 022 50427599 or email- info.dhammalaya@globalpagoda.org
इतर कोणत्याही प्रकारच्या माहितीसाठी संपर्कः
info@globalpagoda.org or pr@globalpagoda.org

दोहे धर्माचे

स्थिर काया च चित्त कर, अप्रमत्त कर ध्यान।
सुटे इंद्रिय जगातून, तर चाखी निर्वाण॥
बस रे मांडी घालून, काया सरळ च राख।
मौन मौन मन मौन कर, चाख धर्म रस चाख॥
दुःख-मुळ उत्खननाची, सापडे ज्याला वाट।
तोच रे सुख शांतीचा, खरा होई सम्राट॥
कोऱ्या बुद्धी-विलासाने, होत नसे च कल्याण।
आर्य पथावर चाले, तर मिळे रे निर्वाण॥

दोहे धर्माचे

काया पाही जळणारी, चित्त बघे बेचैन।
बघे आपली मूढता दुःख वाढवे हर दिन॥
या कायेत रे वसती, सर्व लोक परलोक।
डोळे मिटूनी बघता, होशील रे अशोक॥
पुन्हा पुन्हा भटकता मन, भ्रमित असे च मूढ।
स्वतःला बघितल्या विना, सत्य दिसे ना गूढ॥
परम सत्य तर एक असे, प्रकट झाले अनेक।
भ्रमाचे बंधन तुटे, अंतरी बघता एक॥

"विपश्यना विशोधन विन्यास" साठी प्रकाशक, मुद्रक व संपादकः 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 2566, पौष पौर्णिमा, 6 जानेवारी, 2023

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: 25 DECEMBER, 2022, DATE OF PUBLICATION: 06 JANUARY, 2023

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@vridhamma.org
Website: www.vridhamma.org