विपश्यना

साधक (मराठी)

साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

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

बुद्धवर्ष 2562, माघ पौर्णिमा, 19 फेब्रुवारी, 2019, वर्ष 2, अंक 11

For online Patrika in various languages, visit: http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx

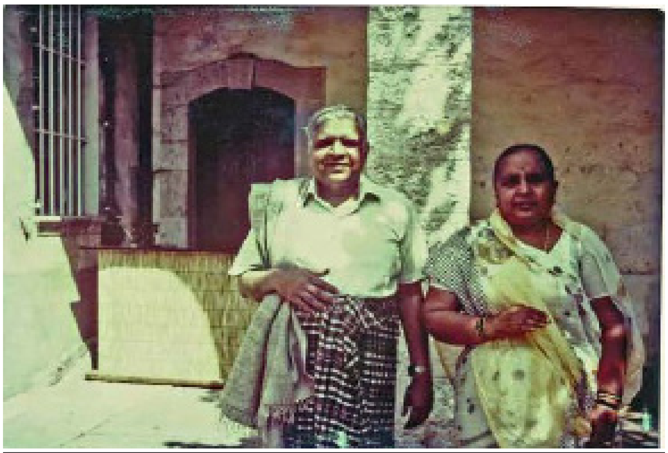
धम्मवाणी

अस्सो यथा भद्रो कसानिविट्ठो, आतापिनो संवेगिनो भवाथ।
सद्धाय सीलेन च वीरियेन च, समाधिना धम्मविनिच्छयेन च।
सम्पन्नविज्जाचरणा पतिस्सता, जहिस्सथ दुक्खमिदं अनप्पकं॥

धम्मपद-144, दण्डवग्गो

– चाबुक खाल्लेल्या उत्तम घोड्याप्रमाणे उद्योगशील आणि संवेगशील बना. श्रद्धा, शील, वीर्य, समाधी आणि धर्म-विनिश्चयाने युक्त होऊन, विद्या व आचरणाने संपन्न आणि स्मृतिवान बनून या महान दुःखा (समूहा)चा अंत करु शकाल.

३० जानेवारी, २०१९ ला पूज्य गुरुदेव श्री सत्यनारायण गोयंकाजींच्या जन्म दिवसाच्या शुभ-समयी भारतात विपश्यना आगमनाचा ५० वा वाढदिवस, म्हणजे सुवर्णजंयती कार्यक्रमाचे आयोजन सफलतापूर्वक संपन्न झाले, ज्यात साधकांच्या आठवणींवर आधारित - धर्माची यात्रा (Journey of Dhamma) फिल्म दाखवली गेली आणि साधकांची व्याख्यानेही झाली. तसेच प्रत्यक्ष मुलाखाती सुद्धा झाल्या.



पूज्य गुरुजी व माताजी १९७० च्या दशकात एका अकेंद्रीय शिबिरनंतर साधकांना मंगल मैत्री देतांना.

विपश्यना साधनेच्या सुवर्ण जयंतीनिमित्त धर्म प्रसार आणि पूज्य गुरुजींच्या प्रति कृतज्ञता प्रकटण्याची सुसंधी

विपश्यना साधनेचे पुनरुत्थानाचा ५० वा वाढदिवस अर्थात ३ जुलै २०१८ पासून ३ जुलै २०१९ पर्यंत वर्षभर ग्लोबल विपश्यना पगोडामध्ये दररोज एक दिवसाचे शिबिर नियमितपणे घेतले जाईल, ज्याने हे वर्ष साधकांची दैनिक साधना पुष्ट करण्यास सहायक ठरेल. ज्या कोणा साधक-साधिकांना ज्या दिवशी वेळ मिळेल तेव्हा ह्या शिबिरांचा ते लाभ घेऊ शकतील. त्यामुळे साधकांच्या साधनेमध्ये निरंतरता, नियमितता तर येईलच आणि त्यांच्यापासून प्रेरणा प्राप्त करुन अधिकाधिक लोकात सद्धर्मासंबंधी जागरुकता उत्पन्न होईल आणि शिबिरात सामील होऊन ते आपले कल्याण करु शकतील. इतर ठिकाणीसुद्धा लोक अशा प्रकारे दैनंदिन साधना, सामुहिक साधना तसेच एक दिवसीय शिबिरांद्वारे या विद्येचा व्यावहारिक अभ्यास पुष्ट करोत, हीच पूज्य गुरुदेवांप्रती खरी श्रद्धांजली आणि कृतज्ञता असेल.

विश्व विपश्यनाचार्य पूज्य श्री. सत्यनारायण गोयन्काजींच्या शुद्ध धर्माच्या संपर्कात येण्यापूर्वीच्या या घटनांनी आणि बालपण ते तरुणपणापर्यंतच्या त्यांच्या भक्तीभावाने कोणताही भ्रम निर्माण होऊ नये. उलट अशी प्रेरणा मिळो की अशी व्यक्ती सुद्धा कशा प्रकारे बदलू शकते, याच उद्देशाने त्यांच्या संक्षिप्त जीवन परिचयाची ही **सहावी शृंखला:–**

साधना-विधी

साधना विधीबाबत ऊ बा खिनजींशी चर्चा चालू असतांना त्यांनी मला विचारले, "तुम्ही येथील हिंदूंचे पुढारी आहात. काय तुमच्या हिंदू धर्मात शील सदाचाराला कोणाचा विरोध आहे?"

मी सांगितले, "शील सदाचाराला कोणीही विरोध करीत नाही. आम्ही का करु? आम्ही त्याच्या बाजूचे आहोत."

त्यावर ते म्हणाले की दहा दिवसांच्या शिबिरात आम्ही तुम्हाला शील पालन कसे करावे हे शिकवू. शील पालन करण्यासाठी मनाला वश करणे अनिवार्य आहे. मनाला एकाग्र करुन त्याला वश कसे करावे हे शिकवू. त्याला आम्ही समाधी म्हणतो. तुमच्या हिंदू धर्माचा समाधीला विरोध आहे?

मी काय विरोध करीन. आमच्या येथे तर ऋषी-मुनींद्वारा गाढ समाधी लावण्याचे प्रसंग धर्मग्रंथात भरपूर आहेत.

मी म्हणालो, "समाधीला आमचा कोणताच विरोध नाही."

तेव्हा त्यांनी सांगितले, समाधीने शील अखंड होऊ शकत नाही. समाधीने वर-वरचे चित्त एकाग्र आणि निर्मळ जरूर होते. परंतु अंतर्मनात जुन्या विकारांचा संग्रह साठविलेला असतो. त्याला बाहेर काढल्याशिवाय अंतर्मनाच्या खोल कप्प्यात सामावलेला दूषित स्वभाव बदलत नाही. समाधी पुष्ट झाल्यानंतरसुद्धा अंतर्मनात संग्रह केलेल्या आणि सुप्तावस्थेतील विकारांचा ज्वालामुखी न जाणो केव्हा फुटून बाहेर पडेल. तेव्हा समाधीद्वारे एकाग्र आणि निर्मळ झालेले वरवरचे मन विचलित होते आणि शील भंग होतोच.

हे ऐकून तपस्वी विश्वमित्र आणि मेनकाचे प्रणय-प्रसंग आणि प्रियकराच्या आठवणीत हरविलेल्या शकुंतलेकडून अपमान झाल्यानंतर दूर्वास ऋषींचा क्रोध भडकण्याचा प्रसंग माझ्या स्मृतिपटलावर जागृत झाले.

सयाजींनी समजावले की अंतर्मनाच्या तळाशी खूप खोलवर अनेक जन्मात संग्रहित केलेल्या सुप्तावस्थेतील विकारांना बाहेर काढण्यासाठी आम्ही प्रज्ञा शिकवितो. स्वत: आपली प्रज्ञा जागृत केल्यानंतर नवे विकार बनविणे बंद होते आणि जुने विकार आपोआप वर-वर येऊन नष्ट होतात. अभ्यास करता-करता एक वेळ अशी येते की मन सगळ्या विकारांपासून मुक्त होते. काय तुमच्या हिंदू धर्मात प्रज्ञेला कोणाचा विरोध आहे? विकार-विमुक्तीला विरोध आहे?

मी का विरोध करु! गीतेमध्ये प्रज्ञेचे आणि स्थितप्रज्ञतेचे किती गुणगान केले आहे. मी स्वत: त्यांचे विवेचन करत राहतो. विकारांपासून विमुक्त होणे हे जीवनाचे अंतिम ध्येय आहे. यालाही विरोध कशासाठी?

मी म्हणालो, "सयाजी, आमचा शील, समाधी आणि प्रज्ञेला विरोध नाही."

यावर ते म्हणाले, "बस. विपश्यनेत आम्ही हेच शिकवितो. शील, समाधी, प्रज्ञा. हाच भगवान बुद्धांचा उपदेश आहे. तो भारतातून येथे आला. हे शिकायचे असेल तर भलेही या."

घरी आल्यावर चिंतन केले

शील, सदाचारासाठी समाधीचा अभ्यास निश्चितच चांगला आहे; परंतु त्यापेक्षा अनेक पटीने चांगली प्रज्ञा आहे. ती मानसिक विकारांपासून मुक्ती देते. काय भगवान बुद्धांनी खरोखर हेच शिकविले होते? मी सयाजी ऊ बा खिनजींच्या शब्दात स्वानूभूतिजन्य सत्य स्पष्टपणे पाहत होतो. ते माझ्याशी खोटे कशाला बोलतील? हा विधी खरोखरच विकारांपासून विमुक्त करत असेल तर माइग्रेनपासून सुटका होवो किंवा न होवो, मला याचा प्रयोग निश्चित करुन पाहिला पाहिजे.

काम, क्रोध आणि अहंकार- या तिन्ही विकारांनी मी किती बेचैन राहतो. यापासून सुटका करुन घेण्यासाठी आणि सुटका न झाल्यामुळे निराशेने व्याकुळ होतो. मनात कामवासना जागते किंवा क्रोधामुळे शुद्ध हरवून बसतो किंवा अहंकारात वेडा होतो; तेव्हाही व्याकुळ होतो पण थोड्या वेळानंतर शुद्ध आली की मनात जी अपराधाची गाठ प्रबळ होते त्यामुळे अधिकच व्याकुळ होतो. मी दररोज भगवतांकडे हीच प्रार्थना करत असतो की मला या विकारांपासून मुक्त कर. बालपणी माझे गुरुदेव पंडित कल्याणदत्तजी दुबेंनी शाळेत दररोज हीच ईश्वराची प्रार्थना करण्याचे शिकविले होते–

हे प्रभु आनंददाता, ज्ञान हमको दीजिये।
शीघ्र सारे दुर्गुणों को, दूर हमसे कीजिये॥

त्यांनी समजावले की मनात जेव्हा विकार जागतात तेव्हा मन दुर्गुणांनी भरून जाते आणि आमचे आचरण चांगले राहत नाही. आचरण सुधारण्यासाठी ईश्वराची शरण ग्रहण करणे हाच एकमात्र उपाय आहे. म्हणून प्रार्थना करवून घेत असत की–

लीजिये हमको शरण में, हम सदाचारी बने।
ब्रह्मचारी धर्मरक्षक, वीर व्रतधारी बने॥

बालपणी शाळेत असतांना आणि नंतर अनेक वर्षे घरात ही ईश्वराची प्रार्थना दररोज सकाळी करत असे. दुबेजींनी दिलेल्या चांगल्या शिक्षणामुळेच विद्यार्थी जीवनात मी आपल्या आराध्य देवाला परीक्षेत उच्च श्रेणीत पास करण्याची आणि मोठा झाल्यावर धनाची याचना कधीही केली नाही. केवळ सदाचरणाचीच भीक मागत असे.

आर्य समाजाच्या संपर्कात आल्यानंतरही अश्रू ढाळून दाटून आलेल्या कंठाने हीच प्रार्थना करीत असे–

विषय विकार मिटाओ, पाप हरो देवा।...

दररोज सकाळी अर्धा तास डबडबलेल्या डोळ्यांनी अशी प्रार्थना करीत असे

तू दयालु दीन हौं, तू दानी हौं भिखारी।
हौं प्रसिद्ध पातकी, तू पाप-पुंजहारी॥...

इत्यादी इत्यादी.

या अर्ध्या तासाच्या द्रवलेल्या भक्तीचा परिणाम एक-दीड तास चांगला राहत असे. त्यानंतर त्याच प्रकारे मन भिन्न-भिन्न विकारांनी विकृत होत असे.

प्रार्थना करत असतांना केव्हा-केव्हा अत्यंत व्याकूळ होऊन रडू येत असे.—

अब मैं नाच्यो बहुत गोपाल!

काम क्रोध को पहन चोलनो, गल विसयन की माल॥... इत्यादी इत्यादी.

पण न जाणो, माझ्यावर प्रभूची कृपा का झाली नाही. तरीही दररोज द्रविभूत भक्ती अनेक वर्षे चालत राहिली.

उपनिषदांच्या अभ्यासानंतर केव्हा-केव्हा अद्वैताचा भाव जागवून माझ्या मनाला समजावत असे. मी ब्रह्म आहे. सर्व प्राणी ब्रह्म आहेत. कोणाबद्दल विकार जागृत करु? इत्यादी इत्यादी. या चिंतन-मननाचा मनावर फार थोडा वेळ परिणाम राहत होता. नंतर मात्र मन विकारांनी विकृत होत होते.

जर सयाजी ऊ बा खिन असा दावा करतात की या विद्येमुळे विकार विमुक्तीचा मार्ग प्रशस्त होतो तर मला हेच उचित वाटते की विपश्यनेच्या अभ्यासासाठी जीवनातील दहा दिवस अवश्य द्यावे. शील, समाधी, प्रज्ञा हे तिन्ही आमचेच धर्म आहेत. त्यांना धारण करणे हे स्वधर्म धारणच आहे. या तिघांना सोडून मी बौद्ध धर्माचा दुसरा कोणताच उपदेश ग्रहण करणार नाही. या संकल्पामुळे मन मजबूत झाले.

नंतर एक प्रश्न उद्भवला. दहा दिवसांच्या या शिबिरात माझ्या जेवणाची काय व्यवस्था असेल? मी तर शाकाहारी भोजन करणारा आहे आणि बर्मी मांसाहारी आहेत. त्यांचे जेवण मला काय कामाचे? मी माझ्या घरून जेवण मागवू शकेन किंवा नाही इत्यादी प्रश्नांच्या समाधानासाठी आणि ज्या ठिकाणी माझ्या जीवनातील दहा दिवस घालवायचे आहेत तो आश्रम पाहण्यासाठी पुढच्या रविवारी सकाळी दहा वाजता मी ३१ - ए, इन्याम्याइंग मार्ग, येथे असलेल्या इंटरनॅशनल मेडिटेशन सेंटरवर पोहोचलो.

गाडीतून उतरल्याबरोबर पाहिले, दहा पावलांच्या अंतरावर दोन-अडीच फूट उंच लाकडाचे एक मचाण आहे. त्यावर बांबूची बनविलेली एक कच्ची झोपडी आहे. तेथेच सयाजी ऊ बा खिन आपल्या दोन-चार साधक शिष्यांसोबत बसलेले आहेत. मी त्यांना हात जोडून नमस्कार केला. त्यांनी मला मोठ्या प्रेमाने बोलाविले - ये गोयंका!

[मला जवळजवळ तीस वर्षांनी समजले की त्या वेळी त्यांनी त्यांच्याजवळ बसलेल्या एका शिष्याला माझ्याविषयी असे सांगितले होते की हा खूप पुण्यपारमीसंपन्न पोग्गो (पुद्गल) माणूस आहे. विपश्यना शिकेल तर त्याचे जीवन बदलून जाईन.]

मी नमस्कार करुन त्यांचे शेजारी बसलो आणि म्हणालो - सयाजी, मी निर्णय घेतला आहे की दहा दिवसांच्या शिबिरात सामील होईन. मी माइग्रेनवर इलाज करण्याच्या उद्देशाने येत नाही, माझ्यावर विश्वास ठेवा. त्या वेळची आपली चर्चा मला फार आवडली. मी शील, समाधी, प्रज्ञेचा अभ्यास करुन चित्त विकारांपासून विमुक्त करण्यासाठी येथे येणार आहे.

हे ऐकून सयाजी आनंदित झाले. मी विचारण्यापूर्वीच त्यांनी सांगितले की पावसाळ्यात येथे शिबिर होत नाही. त्यानंतर प्रत्येक महिन्याला एक दहा दिवसांचे शिबिर असते. पुढचे शिबिर एक सप्टेंबरला सुरु होईल. त्या दिवशी आपले दररोज उपयोगी पडणारे आवश्यक सामान घेऊन या. येथेच भोजन मिळेल. मला माहीत आहे की, तुम्ही मारवाडी हिंदू कट्टर शाकाहारी आहात. येथे शाकाहारी भोजन मिळेल. येथे सर्व साधक शाकाहारी भोजन करतात. तुम्हाला काळजी करण्याची काहीही आवश्यकता नाही. हे सांगून ते म्हणाले की, आता भोजनाची वेळ झालेली आहे. आपण सर्व येथे भोजन करु. तुम्हीसुद्धा येथे जेवण घेऊन बघा. तुम्हाला ते आवडेल.

नंतर त्यांनी आवाज दिला - सयामा, पाहुण्यासाठीही भोजन आण.

ती झोपडी आश्रमाचे भोजनालय होते. त्यामध्ये एक फूट उंचीची दोन मोठी टेबल होती. एका टेबलावर त्यांनी मला त्यांच्याजवळ बसविले. त्यांच्याजवळ बसलो असतांना मला एक अवर्णनीय शीतल शांतीचा अनुभव आला. तेथूनच मी बाहेर पाहिले. सगळ्या आश्रमात नीरव शांतता पसरलेली होती. जवळच्या टेकडीवर एक लहानसा सुवर्णमंडित पगोडा दिसत होता. सयाजींनी सांगितले, तुम्हाला तेथेच साधना करावी लागेल. भोजनोपरांत सर्व आश्रम पाहा. मी तेथेच बसून आश्रमातील शांततेचा अनुभव करीत होतो. शांतीचा झरा माझ्या शेजारीच बसलेला होता.

एवढ्यात शीतल शांतीचा आणखी एक झोका आला. माझ्या वयाएवढी एक महिला स्मित करीत आली, तीच सयामा होती. सयाजींची प्रमुख शिष्या. पुढे तिला माता सयामा या नावाने संबोधू लागलो. सयाजींनी तिला माझा परिचय करुन दिला आणि भोजन वाढण्यास सांगितले. सयाजींना भोजनाचे ताट देऊन तिने आपल्या हातांनी ताटात भोजन वाढले, भात आणि बटाट्याची रस्सा भाजी. माझे बर्मी मित्र जेव्हा मला त्यांच्या घरी जेवणासाठी आमंत्रित करतात तेव्हा माझ्यासाठी नेहमी शाकाहारी भोजन बनवितात. हेच भात आणि

भाजी. आश्रमाचे जेवण खूप स्वादिष्ट होते. खाऊन मन तृप्त झाले. भोजन झाल्यानंतर मी आश्रम पाहिला. निवासस्थान पाहिले. पोकळ पगोड्यामध्ये ध्यान करण्याचे गुंफासदृश्य शून्यागार पाहिले. फार चांगले वाटले. चोहोकडे शांतीच शांती. विचार केला, पुरातन भारतात ऋषी-मुनींच्या तपोभूमी अशाच असाव्यात.

मी सयाजींना नमस्कार करुन त्यांचा निरोप घेतला आणि घरी परतलो. शिबिर सुरु होण्यासाठी अजून अडीच ते तीन महिने वेळ होता. मला हे पाहून आश्चर्य वाटले की एवढे दिवस मला माइग्रेनचा त्रास झाला नाही. साधना न शिकताही माझे मन आतमध्ये समाहित होत असे, मोठी सुखद अनुभूति होत असे.

शिबिर सुरु होण्याची वाट पाहण्यात दिवस निघून जात होते. तेथील सुखद शांतीचे आकर्षण खूप प्रबळ होते. शिबिरात सामील होण्याचा निश्चयही मजबूत होता. परंतु तरीही न जाणो, केव्हा-केव्हा भीती का वाटत होती. मी चुकीचा निर्णय तर घेतला नाही. शील, समाधी, प्रज्ञेची साधना चांगली आहे. तरीही मी बौद्ध तर होणार नाही. नास्तिक तर होणार नाही. आपले भविष्य बिघडवून तर घेत नाही ना? आपला परलोक तर बिघडवत नाही ना?. जुन्या संस्कारांचे लेप मनात कुशंका निर्माण करीत होते. दुसरीकडे सयाजींची आठवण येत होती. आश्रम आणि तेथे अनुभवलेल्या सुखद शांतीची आठवण झाली की मन पुन्हा निश्चिंत होत होते. शील पालन करत असतांना चित्ताला एकाग्र करणे शिकेन. प्रज्ञा जागृत करुन चित्ताला विकारांपासून विमुक्त करणे शिकेन. त्यामुळे भविष्य कसे बिघडेल? उलट वर्तमानही सुधारेल. भविष्यही सुधारेल. लोकही सुधारेल. परलोकही सुधारेल. केव्हा-केव्हा वाटत होते की या दोन-तीन महिन्यांची वाट पाहावी लागली नसती तर चांगले झाले असते. लवकर शिबिर सुरु झाले असते तर या आंतरिक ओढाताणीपासून सुटलो असतो व ताबडतोब शिबिरात सामील झालो असतो. या दोन परस्परविरोधी शक्तींचा संघर्ष मनात झाला नसता.

शेवटी शिबिराची वेळ जवळ आली. शिबिरास आरंभ होण्याच्या दोन दिवस आधी डोक्यात माइग्रेनच्या तीव्र वेदना सुरु झाल्या. कोणीतरी म्हणाले, तुम्ही बौद्ध धर्मात जाऊ नये म्हणून धर्मशक्तीने इशारा दिला आहे. पण मी या म्हणण्याने थोडासुद्धा डगमगलो नाही. १ सप्टेंबर, १९५५ च्या शुभ दिवशी मी आश्रमात पोहोचलो आणि माझे भाग्य उजळले.

(आत्मकथन भाग दोन मधून साभार)

क्रमशः....

धम्माची ५० वर्षे

१) विश्व विपश्यना पगोडामध्ये दररोज एक दिवसीय शिबिर:

सकाळी ११ वाजेपासून संध्याकाळी ५ वाजेपर्यंत होईल. ज्यांनी सयाजी ऊ. बा. खिन यांच्या परंपरेत पूज्य गुरुजी किंवा त्यांच्या सहायक आचार्यांद्वारे शिकविले जाणारे कमीत कमी एक दहा दिवसाचे विपश्यना शिबिर पूर्ण केले आहे, ते सर्व यात भाग घेऊ शकतात. आवश्यक आणि उचित व्यवस्था करण्यासाठी भाग घेणाऱ्यांची संख्या जाणणे आवश्यक आहे. म्हणून कृपया नाव नोंदणी अवश्य करावी. नाव नोंदणी करणे खूप सोपे आहे. केवळ ८२९१८९४६४४ वर Whats App संदेश Date लिहून पाठवा किंवा SMS द्वारे ८२९१८९४६४५ वर Date लिहून पाठवा.

२) मुंबई शहरात बुधवार ३ जुलै रोजी एका दिवशी दोन एक दिवसीय शिबिरः

भारतातील विपश्यनेच्या पहिल्या शिबिराच्या सुवर्ण-जयंती निमित्त येत्या ३ जुलै २०१९ ला **"मारवाडी पंचायतीवाडी भवन"** येथे पुन्हा एकदा एका दिवशी दोन **एक दिवसीय** शिबिरांचे आयोजन होत आहे. जुने साधक यांचा लाभ घेऊ शकतील. येथेच ३-१३ जुलै, १९६९ ला विपश्यनेचे पहिले दहा दिवसीय शिबिर झाले होते, ज्यात १४ साधकांनी भाग घेतला होता.

३ जुलैला पहिले शिबिर (First Session) **सकाळी ९:०० वाजेपासून दुपारी १:३० वाजेपर्यंत** आणि दुसरे शिबिर (Second Session) **दुपारी ३ वाजेपासून संध्या ७:३० वाजेपर्यंत.** कृपया बुकिंग करुन शिबिर स्थळी पाऊन तास आधी पोहचा. **ठिकाणाचा पूर्ण पत्ता:** मारवाडी पंचायतीवाडी भवन, ४१, दुसरी पांजरपोळ गल्ली, (सी.पी. टँक - माधवबाग मंदिराजवळ) मुंबई ४००००४, बुकिंग संपर्क : +91 9930268875, +91 9967167489, +91 7738822979 (फोन बुकिंग - दररोज १० ते ८ वाजेपर्यंत. Online Regn: http://oneday.globalpagoda.org/register. ....

३) इगतपुरीमध्ये दहा दिवसांचे शिबिर व ३ दिवसांचा कार्यक्रम :

जसे आपण सर्व जाणता, पूज्य गुरुजी श्री सत्यनारायण गोयन्काजी द्वारे संचलित भारतातील पहिले विपश्यना शिबिर मुंबईतील मारवाडी पंचायतीवाडी धर्मशाळेत ३ ते १३ जुलै रोजी झाले होते. हे वर्ष त्याचे सुवर्ण जयंती पर्वाचे वर्ष आहे आणि त्यांच्या धर्मपुत्र व धर्मकन्यांसाठी आनंदाचा दिवससुद्धा.

आमचे धर्मपिता श्री गोयन्काजींच्याप्रति ह्यापेक्षा काय मोठी श्रद्धांजली असू शकते की अशा वेळी आम्ही सर्व एखाद्या शिबिरात एकत्र बसून ध्यान करु आणि अमूल्य धर्मरत्न-प्राप्तीविषयी आपली कृतज्ञता व्यक्त करु. यासाठी आम्ही जून्या साधकांकरीता १० दिवसीय विशेष शिबिरांचे आयोजन केले आहे, जी ३ **ते १४ जुलै २०१९ दरम्यान** इगतपुरी परिसरातील तिन्ही केंद्रांमध्ये या प्रकारे होतील–

'धम्मगिरी' वर १० दिवसीय विशेष शिबिर : केवळ जुन्या साधकांसाठी (योग्यता सतिपट्ठान शिबिराप्रमाणे)

१० दिवसीय विशेष शिबिर : धम्मतपोवन - १, धम्मतपोवन - २ मध्ये (योग्यता २० दिवसीय शिबिराप्रमाणे)

शिबिर संपल्यानंतर पुढील तीन दिवस, म्हणजे **१४ ते १६ जुलै** दरम्यान ज्या साधकांनी पूज्य गुरुजी व पूज्य माताजींसोबत विशेष काम केले आहे त्यांच्या प्रेरणादायक अनुभवांचे आदान-प्रदान होईल, तसेच अन्य काही कार्यक्रम सुद्धा होतील. *(या ३ दिवसीय कार्यक्रमात सहभागी होण्यासाठी आपल्याला वेगळी नोंदणी करावी लागेल)*

नोंदणीसाठी खालील लिंकवर ऑनलाईन सुविधा उपलब्ध आहे–
धम्मगिरी: https://www.dhamma.org/en/schedules/schgiri
धम्मतपोवन-1 : https://www.dhamma.org/en/schedules/schtapovana
धम्मतपोवन-२ : https://www.dhamma.org/en/schedules/schtapovana2

विनंती आहे की आपण सर्वांनी मोठ्या संख्येने उपस्थित राहून याला एक संस्मरणीय कार्यक्रम बनवावा.

ग्लोबल विपश्यना पॅगोडा परिचालनार्थ सेंचुरीज कॉर्पस फंड

'ग्लोबल विपश्यना पगोडा'चा दैनंदीन खर्च सांभाळण्यासाठी पूज्य गुरुजींच्या निर्देशानुसार एका **'सेंचुरीज कॉर्पस फंडा'ची** व्यवस्था केली गेली आहे. त्यांची ही महत्वाची इच्छा पूर्ण करण्यासाठी **'ग्लोबल विपश्यना फाउंडेशन'** (GVF) ने हिशोब केला की जर ८७६० जणांनी, प्रत्येकाने रु. १.४२.६९४/- एका वर्षात जमा केले, तर १२५ कोटी रुपये जमतील आणि त्याच्या मासिक व्याजातून हा खर्च होऊ लागेल. जर कोणी एकदम एकत्र जमा करू शकत नसेल तर थोडी-थोडी सुद्धा जमा करू शकेल. काहींनी पैसे जमा केले आहेत आणि विश्वास आहे की लवकरच हे कार्य पूर्ण होईल.

साधक तसेच असाधक सर्व दात्यांना हजारो वर्षांपर्यंत आपली धर्मदानाची पारमी वाढविण्याची ही एक सुसंधी आहे. अधिक माहितीसाठी तसेच निधी पाठविण्यासाठी **संपर्क:** 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.

धम्मालय - 2 निवास-गृहाचे निर्माण कार्य

पॅगोडा परिसरात **'एक दिवसीय'** महाशिबिरात दुरुन येणाऱ्या साधकांसाठी व धर्मसेवकांसाठी रात्री निवासाच्या मोफत सुविधेसाठी **धम्मालय-2** निवास-गृहाचे निर्माण होईल. जे कोणी साधक-साधिका या पुण्यकार्यात भागीदार होऊ इच्छितात, त्यांनी कृपया वरील (GVF) च्या पत्त्यावर संपर्क साधावा.

पॅगोड्यावर रात्रभर प्रकाशाचे महत्व

पूज्य गुरुजी वेळोवेळी म्हणत असत की एखाद्या **धातु-गब्भ** पॅगोड्यावर रात्रभर प्रकाश असण्याचे विशेष महत्व आहे. यामुळे सारे वातावरण दीर्घकाळ धर्म व मैत्री तरंगांनी भारलेले राहाते. यासाठी ग्लोबल पॅगोड्यावर प्रकाश दानासाठी प्रती रात्री रुपये 5000/- निर्धारित गेले आहेत. अधिक माहितीसाठी वरील (GVF) च्या पत्त्यावर संपर्क करा–

पॅगोड्यावर संघदानाचे आयोजन

२९ सप्टेंबर, २०१९ ला पूज्य गुरुदेव यांची पूण्यतिथी व शरद पौर्णिमा आणि **१२ जानेवारी, २०२० ला** पूज्य माताजी व सयाजी ऊ बा खिन यांच्या पुण्य-तिथी निमित्ताने **संघदानाचे** आयोजन सकाळी ९.०० वा. जे साधक-साधिका ह्या पुण्यवर्धन दान कार्यात भाग घेऊ इच्छितात त्यांनी कृपया खाली दिलेल्या पत्त्यावर संपर्क करावा - 1. Mr. Derik Pegado, 9921227057 or 2. Sri. Bipin Mehta, Mo. 9920052156, फोन: 022- 62427512 (9.30 AM to 5.30 PM), Email: audits@globalpagoda.org

नवे उत्तरदायित्त्व
वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्री एच. केनचप्पा, बंगळूरू
2. श्री रामा अग्निहोत्री, बंगळूरू
3. श्रीमती अर्चना शेखर, बंगळूरू
4. श्री श्रीधरन मूथुथा, केरळ
5. क्षी अनिलकुमार बन्सोड, नागपूर
6. श्री केशव गेडाम, नागपूर

नव नियुक्ती
सहायक आचार्य

1. श्री राहुल तेलंग, नागपूर
2. श्री गोपकुमार रा. पिल्लई, थिरुअनंतपुरम, केरळ
3. सुश्री विभा कमल, हरिद्वार, उत्तराखंड

बाल-शिविर शिक्षक

1. डॉ. (श्रीमती) रोहिणी श्याम तागडे, मुंबई
2. श्रीमती शिखा जैन, लखनऊ
3. श्रीमती कुमकुम भटनागर, लखनऊ
4. श्रीमती अनुराधा विजय पाटील, नाशिक
5. कु. हर्षला किशोर अन्तापुरकर, नाशिक
6. श्रीमती तेजश्री तेजबहादुर जगताप, नाशिक
7. Miss Nay, KeoSyleap, Cambodia
8. Mr Meak, Thong, Cambodia

१९ जानेवारी २०१९ रोजी सयाजी ऊ बा खिन यांच्या पुण्यतिथीनिमित्त त्यांच्या एका विशाल धातु-प्रतिमेचे अनावरण केले गेले. या समयी उपस्थित आचार्य व विश्वस्त.

ग्लोबल पॅगोड्यात सन २०१९ मध्ये एक दिवसाच्या महाशिबिरांचे आयोजन

रविवार दि. 19 मे, वैशाख/बुद्ध पौर्णिमा, **रविवार 14 जुलै** आषाढ पौर्णिमा (धम्मचक्कपवत्तन दिवस), **रविवार 29 सप्टेंबर- पूज्य गुरुजींची पुण्यतिथी** व **शरद पौर्णिमेच्या** निमित्ताने पगोडामध्ये वरील महाशिबिरे होतील. ज्यात भाग घेण्यासाठी कृपया आपली नाव नोंदणी अवश्य करावी आणि **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. बुकिंगसाठी कृपया निम्न क्रमांकावर फोन करा अथवा खालील लिंकवर बुकिंग करा. **संपर्क:** 022-28451170, 022-62427544, Extn. no. 9, 82918 94644 (फोन बुकिंग 11 ते 5 वाजेपर्यंत) Online Regn: http://oneday.globalpagoda.org/register

दोहे धर्माचे

या लोकांनो जगीच्या, धारू धर्म महान।
शील समाधि निधान रे, होऊ प्रज्ञावान॥

दुर्लभ जीवन मनुजाच, भाग्याने रे मिळे।
प्रज्ञा शील समाधि विन, वृथा रे घालवे॥

काम क्रोध अभिमान रे, हृदयी भरे खाण।
दूर मुक्ती च मोक्ष रे, दूर खूप च निर्वाण॥

शील-पुष्ट एकाग्र चित, प्रज्ञेत स्थित होय।
प्रज्ञेत च स्थित झाला, सहज मुक्त रे होय॥

दोहे धर्माचे

शील धर्माचे च अंगण, ध्यान धर्माची भिंत।
प्रज्ञा तर छत धर्माचे, मंगल भवन पुनीत॥

बीज भक्ती मुळ शील रे, खोड समाधी जाण।
शाखा प्रज्ञा धर्म-तरु, फळ असे रे निर्वाण॥

काम क्रोध व मोहाने, मन व्याकुळ भयभीत।
तो दिन असे विजयाचा, होय ह्यांचवर जीत॥

सदाचार व शीलाचा, उपदेश व्यर्थ रे।
मन वश रे झाल्या विना, चुक कशी रे सुधरे॥

"विपश्यना विशोधन विन्यास" साठी प्रकाशक, मुद्रक व संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरी , इगतपुरी- 422 403, दूरध्वनी: (02553) 244086, 244076·
मुद्रण स्थान : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, जी-259, सीकॉफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2562, माघ पौर्णिमा, 19 फेब्रुवारी 2019

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.)

DATE OF PRINTING: 30 JANUARY 2019, DATE OF PUBLICATION: 19 FEBRUARY, 2019

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@dhamma.net.in;
course booking: info@giri.dhamma.org
Website: www.vridhamma.org