Return of Dhamma
Celebrating 50 Golden Years
VIPASSANA MEDITATION
As taught by S.N. Goenka in the tradition of Sayagyi U Ba Khin

विपश्यना

साधक (मराठी)

साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

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

बुद्धवर्ष 2562, चैत्र पौर्णिमा, 19 एप्रिल, 2019, वर्ष 3, अंक 1

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

धम्मवाणी

अत्तना हि कतं पापं, अत्तना संकिलिस्सति।
अत्तना अकतं पापं, अत्तनाव विसुज्झति।
सुद्धी असुद्धि पच्चत्तं, नाञ्ञो अञ्ञं विसोधये।।

धम्मपद-165, अत्तवग्गो

– आपल्या द्वारे केले गेलेले पापच आपल्याला मलीन करते. स्व:त पाप केले नाही तर माणूस आपणहूनच विशुद्ध राहील. शुद्धी-अशुद्धी तर प्रत्येक माणसाची आपली-आपली आहे. (आपल्याच चांगल्या-वाईट कर्मांचा परिणाम आहे.) कोणी दुसरा एखाद्या दुसऱ्याला भले कसे शुद्ध करू शकतो? (कसे मुक्त करू शकतो)

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

विपश्यना साधनेचे पुनरुत्थानाचा ५० वा वाढदिवस अर्थात ३ जुलै २०१८ पासून 3 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 **आठवी शृंखला:–**

पुनरावलोकन

शिबिर संपल्यानंतर घरी येऊन दहा दिवसांच्या अनुभवांचे पुनरावलोकन केले. प्रपंचातील न संपणाऱ्या धावपळीपासून दूर, प्राचीन ऋषी-मुनींच्या पावन तपोभूमीसारख्या ठिकाणी धर्माच्या पवित्र वातावरणात निवास आणि नितांत संयमित, सात्विक आणि साधेपणाचे जीवन जगून त्या दहा दिवसात काय शिकलो? काय मिळविले?

एखाद्या हिल स्टेशनवरुन दहा दिवसांच्या सुट्टीत मौजमजा करुन घरी परत आल्यावर जीवनात काही दिवस ताजेपणा येतो. पण येथून तर कायाकल्पाचा, चित्तकल्पाचा अद्भुत, विलक्षण ताजेपणा घेऊन घरी आलो. एवढ्या आंतरिक सुखाचा आणि एवढ्या आंतरिक शांतीचा मी माझ्या जीवनात कधीही अनुभव घेतला नव्हता. गुरुजींच्या आदेशानुसार घरी येऊन दररोज सकाळ-संध्याकाळ एक-एक तास विपश्यना साधना करत असतांना पाहिले की साधनेच्या वेळीच नाही तर त्यानंतरही शांतीची अनुभूती बराच वेळ राहत होती आणि अनुभवले की माइग्रेनच्या मरणांतक त्रासापासून, त्याचबरोबर मार्फियाच्या दु:खदायी दुष्प्रभावापासून माझी कायमची सुटका झाली. पण यापेक्षाही सर्वात जास्त जो लाभ झाला होता तो म्हणजे विकारामुळे चित्तात जी व्याकुळता राहत होती ती हळूहळू कमी होत गेली. विकार दिवसेंदिवस कमी होत गेले. याच उद्देशाने मी शिबिरात सामील झालो होतो. आता विकार जागले की या विधीद्वारे त्यांच्याशी सामना करु लागलो.

१९९८ मध्ये शाळेतील शिक्षकांना धर्म-प्रवचन दिल्यानंतर त्यांच्या प्रश्नांना उत्तर देतांना पूज्य गुरुजी आणि सातत्याने मैत्रीपूर्ण मुद्रेमध्ये माताजी.

क्रोध जागो, द्वेष जागो, भय जागो, अहंकार जागो, वासना जागो, लोभ जागो, जसे एखादा विकार जागला की त्याबरोबर शुद्ध जागे आणि त्याच वेळी शरीरावर होणाऱ्या संवेदना पाहत-पाहत तो विकार दुर्बळ होऊन निघून जात होता. त्या विकारामुळे जी व्याकुळता येत होती ती आपोआप क्षीण होऊन निघून जात होती. काम, क्रोध आणि अहंराकारासारख्या खोल दूषित विकारापासून सुटका करुन घेण्यात जेथे माझी सगुण-साकाराची द्रवीभूत भक्ती आणि गीता, उपनिषदे, वेद यांचे चिंतन-मनन थोडाच वेळ लाभ देऊ शकले, तेथे केवळ दहा दिवसांच्या साधनेत हे सर्व विकार दुर्बल होऊन दूर होऊ लागले. या विधीचे हे वैशिष्ट्य स्पष्ट झाले की ही विकारांचे मुळापासून उच्चाटन करते आणि अंतर्मनात दृढ झालेल्या स्वभाव-पकडीला वैज्ञानिक पद्धतीने नष्ट करते. अशी तत्काळ फलदायिनी विद्या शिकून मन प्रसन्न झाले, संतुष्ट झाले. जणू काय, माझ्या असाध्य रोगांवर संजीवनी औषध मिळाले.

हे औषध प्राप्त होण्यापूर्वी जेव्हा केव्हा काम, क्रोध आणि अहंकाराच्या प्रबळ विकारांनी मन विकृत होऊन दु:खी होत असे तेव्हा प्रात:कालीन भक्तीत अश्रू ढाळून व्याकुळ कंठाने रडत-रडत भजन गात असे.

प्रभुजी मेरे अवगुण चित्त न धरो।
समदरसी प्रभु नाम तिहारो, मुझ पर कृपा करो।। इत्यादी इत्यादी. किंवा
प्रभुजी मैं तो थारो जी थारो।
कपटी क्रोधी कुटिल अर कामी, जो भी हूं सो थारो।
आंगळियां नूं परे न होवै, आ तो आप विचारो।। इत्यादी इत्यादी.

आता ही कल्याणी विद्या मिळाल्यानंतर दररोज प्रात:काळी रडण्यापासून सुटका झाली. एकाच शिबिरात हे सत्य समजले की मनाला मी मलिन करतो. हे सुधारण्याची जबाबदारी माझीच आहे. जेव्हा सुधारण्याची विद्या माहीत नव्हती तेव्हा भ्रांतीचे जीवन जगत होतो. माझी त्यापासून सुटका झाली.

आता जेव्हा प्रात:कालीन भजन म्हणत असे ते अशा प्रकारे -

उठ जाग मुसाफिर भोर भई, अब रैन कहां जो सोवत है? इत्यादी इत्यादी.

किंवा

तेरी गठरी में लागा चोर, मुसाफिर जाग भरा।। इत्यादी इत्यादी.

किंवा

वैष्णव जन तो तेनें कहिये, जो पीर पराई जाने रे।। इत्यादी इत्यादी.

आता दररोज रडण्याचे अध्याय समाप्त झाले. काही दिवसानंतर हे भजनही सुटले. विचार केला, एवढा वेळ साधनाच का करु नये?

काय अभ्यास केला?

ही विद्या शिकण्यासाठी तेथे काय अभ्यास केला? नितांत शुद्ध धर्माचाच अभ्यास केला. पंचशीलाचे पालन केले. चित्ताच्या एकाग्रतेसाठी समाधीचा अभ्यास केला आणि नंतर जेवढी शक्य आहे तेवढी प्रज्ञा जागृत करुन चित्त विशुद्धीचा प्रयत्न केला. या तिन्हींच्या अभ्यासात कोठे काही दोष दिसून आला नाही.

शरीर आणि वाणीच्या दुष्कर्मांपासून अलिप्त राहून शील आणि सदाचार पालनाचा वैदिक धर्मच नाही तर जगातील सर्व धर्म स्वीकार करतात. सर्वच याला चांगले म्हणतात. हजारो उपदेश ऐकत राहिलो तरीही मनाला वश केल्याशिवाय शील पालन करणे शक्य नाही, हे सर्वांना माहीत आहे. तेथे मन वश करण्याचा अभ्यास शिकविला गेला. त्यासाठी स्वाभाविक श्वासाचे आलंबन दिले गेले. ते सुद्धा असे निर्दोष आणि सार्वजनिक आहे की त्याचा प्रयोग सर्व करु शकतात.

गुरुजींनी सांगितले की बुद्ध बनणे केवळ सिद्धार्थ गौतमचीच मक्तेदारी नाही. त्यांच्या पूर्वीसुद्धा अनेक बुद्ध झाले आणि नंतरही होतील. जो कोणी बुद्ध झाला किंवा होईल त्या सर्वांचा हाच सार्वजनिक उपदेश असतो.

१) दुष्कर्मांपासून अलिप्त राहणे म्हणजे शील-सदाचाराचे जीवन जगणे.

२) सत्कर्म करणे म्हणजे कुशल चित्ताची एकाग्रता प्राप्त करणे. कुशल चित्ताला एकाग्र करुन जे ही कर्म करू, ते सत्कर्मच असेल.

३) केवळ वरवरच्या स्तरावरच नाही तर मुळापर्यंत संपूर्ण चित्त पूर्णपणे निर्मळ करणे.

पुढे जाऊन हेच तथ्य बुद्धवाणीत वाचायला मिळाले. बुद्धांनी स्वत: सांगितले -

सब्बपापस्स अकरणं, कुसलस्स उपसम्पदा।
सचित्तपरियोदपनं, एतं बुद्धानसासनं।। - धम्मपद १८३

सर्व पापकर्मांपासून अलिप्त राहणे, कुशल कर्माची संपत्ती प्राप्त करणे आणि आपले चित्त परिपूर्ण रूपाने शुद्ध करणे हाच सर्व बुद्धांचा उपदेश आहे.

हेच शील, समाधी, प्रज्ञा आहे. सर्व बुद्ध याच तिघांचा उपदेश करतात. केवळ उपदेशच देत नाहीत तर बुद्ध त्याचा प्रयोगात्मक अभ्यास कसा करावा ते शिकवितात. म्हणून बुद्धांचा उपदेश त्वरित फलदायी असतो. पहिल्याच सत्रात हे सत्य खूप समजू लागले आणि वाटले की बुद्धांच्या विद्येचा हा व्यावहारिक पक्ष खरोखर मोठा विलक्षण, अद्भुत आणि अनमोल आहे.

हा उपदेश पूर्णपणे चांगला वाटला तरीही मनात एक प्रश्न निर्माण झाला की बुद्धांनी केवळ शील, समाधी आणि प्रज्ञेचा व्यावहारिक धर्मच शिकविला तरीही आमच्याकडे त्यांच्या उपदेशाला एवढा विरोध का झाला? शक्य आहे की त्यांच्या उपदेशात दुसरा एखादा दोष राहिला असेल– जो या शिबिरकाळात मला समजला नाही. पण तो आमच्या गुरुजनांना समजला असेल. म्हणून त्यांनी हिचा विरोध केला असावा आणि बुद्धांच्या उपदेशांना भारतातून पूर्णपणे हद्दपार केले असावे. हे तपासण्यासाठी मी बुद्धवाणी वाचण्याचा निर्णय घेतला. तिच्यात जे-जे दोष असतील त्यांचा त्याग करुन ज्या-ज्या चांगल्या गोष्टी असतील त्यांचा मी स्वीकार करीन. शील, समाधी, प्रज्ञेमध्ये चांगलेच चांगले आहे, हे मी स्वत: अभ्यास करुन पाहिले आहे. याचे फळ कल्याणकारीच कल्याणकारी आहे. आता बुद्ध उपदेशांची सिद्धान्तिक बाजू वाचून ती सुद्धा समजून घेईन.

बुद्ध वाणीचे वाचन

मी सर्व प्रथम धम्मपद हे पुस्तक वाचले जे आदरणीय आनंदजी माझ्याजवळ ठेवून गेले होते. आतापर्यंत ते माझ्या टेबलावरच पडून होते. धम्मपदातील एक-एक पद मी लक्षपूर्वक वाचत गेलो. एका टीकाकाराच्या दृष्टिकोनातून वाचत राहिलो की जर कोठे दोष दिसला तर त्या पदावर खूण करीन. मला हे वाचून मोठे सुखद आश्चर्य वाटले की पुस्तकातील कोणत्याही पदात थोडासुद्धा दोष आढळला नाही. विचार केला, कदाचित वाचनात एखादी चूक राहिली असेल म्हणून पुन्हा दोन वेळेस लक्षपूर्वक वाचले. तोच सुखद अनुभव आला. तसे तर धम्मपदाला बुद्धांच्या उपदेशाचे सार मानले जाते. परंतु पुन्हा मनात असा विचार आला की मला बुद्धवाणीचे इतर ग्रंथसुद्धा वाचून पाहिले पाहिजेत. असे होऊ शकते की त्यामध्ये धर्माविरुद्ध असा एखादा उपदेश असेल की त्यामुळे आमच्या पूर्वजांना विरोध करावा लागला. म्हणून एक-एक करुन बुद्ध-वाणीचे अनेक ग्रंथ त्यांच्या अनुवादाच्या मदतीने वाचले आणि समजून घेतले. एकीकडे दररोज नियमित सकाळ-संध्याकाळ एक-एक तासाची विपश्यना साधना, दुसरीकडे आपल्या अत्यंत व्यस्त ग्रहस्थ जीवनातील वेळ काढून बुद्धवाणीचा अभ्यास, या दोघांचा मेळ बसल्याने मोठा फायदा झाला.

याशिवाय मी जेव्हा-जेव्हा रंगूनमध्ये असायचो तेव्हा-तेव्हा प्रत्येक रविवारी गुरुदेवांच्या आश्रमात जाऊन एक तासाची सामूहिक साधना करुन तसेच वर्षातून कमीतकमी एक वेळ दहा दिवसाचे आणि केव्हा-केव्हा एखाद्या दीर्घ शिबिरात भाग घेऊन मी या व्यावहारिक बाजूला अनुभूतीने खूप खोलवर समजू लागलो आणि लाभान्वित होऊ लागलो.

माझे भाग्य उजळले आणि तत्कालीन मिलिटरी सरकारने मला सर्व व्यापारिक आणि औद्योगिक जबाबदारीतून पूर्णपणे मुक्त केले. त्यामुळे पाच वर्षांपर्यंत म्यंमामध्ये राहून मी बुद्धवाणीचा गंभीर अभ्यास करु शकलो. माझ्यासाठी अत्यंत महत्वाची गोष्ट अशी झाली की मला एवढा दीर्घ वेळ मिळाला आणि पूज्य गुरुदेवांचे सान्निध्य लाभले. जर एखादे सूत्र समजण्यास अडचण आली तर पूज्य गुरुदेवांकडून समाधान करुन घेणे सहज शक्य होत होते. केव्हा-केव्हा ते स्वत:हून बुद्धवाणीच्या अमूक ग्रंथातील अमूक सूत्र वाचून येण्याचा आदेश देत होते. नंतर मला विचारत होते की यामध्ये कोणती गंभीर गोष्ट पाहिली. मला जसे समजले तसे मी उत्तर देत होतो. अनेक वेळा ते खूप आनंदित होत होते. परंतु केव्हा-केव्हा हसून सांगत होते की तुला चांगल्या प्रकारे समजले नाही. नंतर मोठ्या प्रेमाने समजावून म्हणत होते की आता शून्यागारात जाऊन एक तास ध्यान कर. ते एक तासाचे ध्यान अत्यंत कल्याणकारी सिद्ध होत होते. त्या वेळी असे वाटत होते की भगवान बुद्ध मला ते सूत्र स्वत: समजावून सांगत आहेत आणि ते माझ्या अनुभूतीवर उतरत आहे. म्यंमामधील अशा अनुकूल वातावरणात राहून बुद्ध वाणीचा अभ्यास खूप कल्याणकारी सिद्ध झाला.

एकीकडे विपश्यनेचा गंभीर व्यावहारिक अनुभव आणि दुसरीकडे बुद्धवाणीचा सिद्धान्तिक अभ्यास दोन्ही बरोबरीने चालले होते. त्यामुळे बुद्धांचे उपदेश अधिक स्पष्ट होत होते. कोठे थोडासुद्धा दोष पाहणे तर फारच दूर, शब्दाशब्दात अमृत रसपानाची अनुभूती होऊ लागली. विपश्यना मिळण्यापूर्वी बुद्धांच्या उपदेशाबद्दल जे गैरसमज होते त्यांची आठवण झाली की खूप लज्जित होत होतो. तेव्हा असे वाटले की आमच्या देशातील लब्धप्रतिष्ठित विद्वानांनी बुद्धांच्या उपदेशावर जी अनुचित टिप्पणी केली त्याचे बहुधा प्रमुख कारण असे आहे की त्यांना मूळ बुद्धवाणी वाचायची आणि प्रयोगात्मक विपश्यनेचा अभ्यास करायची संधीच मिळाली नाही. कारण हे दोन्ही बुद्धानंतर जवळ-जवळ पाच-सातशे वर्षे निघून गेल्यावर भारतातून पूर्णपणे विलुप्त झाले होते आणि ही जी निंदात्मक टीका-टिपणी झाली ती सर्वच्या सर्व त्यानंतरही हजार वर्षानंतर झाली. त्यामुळे हे स्पष्ट आहे की त्या युगात तत्कालीन बौद्ध आणि पौराणिक यांच्यामध्ये जे कडू वाद-विवाद झाले त्यामध्ये दोन्ही बाजूंनी एक-दुसऱ्यावर खूप चिखलफेक केली. कालांतराने बाजू घेऊ शकणारा कोणीही राहिला नसल्यामुळे जो चिखल बुद्धांच्या उपदेशावर उडविला गेला तो डागरूपाने चिकटून राहिला. ऐतिहासिक सत्याची तपासणी करण्यासाठी मी निर्णय घेतला की मला पौराणिक परंपरेसमंबंधी असलेल्या साहित्याचासुद्धा अभ्यास करायला पाहिजे.

उपनिषदांचा थोडासा अभ्यास, गीता, रामायण आणि महाभारताचा बराचसा अभ्यास म्यंमामध्ये राहत असतांना केलेला होता. परंतु भारतात आल्यानंतर पुष्कळसे इतर साहित्यसुद्धा वाचले. या संशोधनात माझ्या

साधक शिष्यांनी खूप सहकार्य केले आणि जेव्हा जवळजवळ संपूर्ण सत्य समोर आले तेव्हा वाटले की आमच्या पूर्वजांनी आपापसातील भांडणात एका अद्वितीय महापुरुषाच्या परम कल्याणी उपदेशांना कलंकितच केले नाही, उलट त्यांना देशाबाहेर काढले. त्यामुळे देशाचे अपरिमित नुकसान झाले.

आता देशाने बुद्धांचा व्यावहारिक उपदेश जी विपश्यना आहे तिला मोठ्या मोकळ्या मनाने स्वीकारले आहे. मला पूर्ण विश्वास आहे की बुद्धांच्या मूळ वाणीच्या आधारावर त्यांचे वास्तविक सिद्धान्तिक उपदेशही प्रकट होतील आणि सर्व गैरसमज आपोआपोच दूर होतील. मध्यकालीन सांप्रदायिक द्वेष नष्ट होईल. आजच्या भारतात हिंदू आणि बौद्धांमध्ये जी आपापसात तेढ आहे ती मिटेल. त्यापेक्षाही महत्त्वपूर्ण लाभ असा होईल की शेजारच्या बौद्ध देशांना हे जाणून मोठे समाधान वाटेल की भारताने बुद्धांच्या उपदेशावर जो खोटा कलंक पूर्व काळी लावला होता त्याला ते चुकीचा समजत आहेत आणि त्याची पुनरावृत्ती ते करीत नाहीत. बुद्धांच्या उपदेशाचे शुद्ध रूपच आता त्यांना स्वीकार्य आहे. त्यामुळे या देशांबरोबर आमचे स्नेहसंबंध आजप्रमाणे केवळ वरवरचे दिखाऊपणा राहणार नाहीत. उलट त्यांच्यामध्ये आमच्याबद्दल खूप खोलवर मैत्रीपूर्ण सद्भावना जागेल. मला वाटते, त्यामुळे भारताचे आणि शेजारील देशांचेच नाही तर सर्व जगाचे कल्याण होईल. सर्व जगात विपश्यना स्वीकृत होत आहे. तरीही कोठे काही गैरसमज आहेत. जेव्हा सर्व जगाला कळेल की मध्यवर्ती काळात बुद्धासंबंधी जे गैरसमज भारतात पसरले होते ते निराधार होते. तेव्हा त्यांच्या मनातसुद्धा बुद्धांच्या उपदेशाबद्दल ज्या शंका असतील त्या दूर होतील. जसा शरीराला स्वस्थ ठेवणाऱ्या प्राणायम आणि योगासन विद्यांचा जगाने स्वीकार केला, तसाच मन स्वस्थ ठेवणाऱ्या भारताच्या या सार्वजनिक, सर्वहितकारी विपश्यना विद्येचा नि:संकोचपणे स्वीकार करतील. त्यामुळे नि:संशय विश्वकल्याण होईल.

(आत्मकथन भाग दोन मधून साभार)

क्रमश:....

"धम्माची ५० वर्षे" पर्वानिमित्त विशेष कार्यक्रम

१) विश्व विपश्यना पॅगोडामध्ये 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 करा किंवा SMS द्वारे ८२९१८९४६४५ वर Date लिहून पाठवा.

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

"मारवाडी पंचायतीवाडी भवन" येथे पुन्हा एकदा एका दिवशी दोन एक दिवसीय शिबिरांचे आयोजन होत आहे. ३ जुलै २०१९ ला 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 ४०0००४, **बुकिंग संपर्कः** +91 9930268875, +91 9967167489, +91 7738822979 (फोन बुकिंग - दररोज १० ते ८ वाजेपर्यंत. Online Regn: http://oneday.globalpagoda.org/register.

३) इगतपुरीमध्ये तीन दहा दिवसांची शिबिर व ३ दिवसांचा कार्यक्रम:

इगतपुरीमध्ये जुन्या साधकांकरीता तीन १० दिवसीय विशेष शिबिरांचे आयोजन ३ **ते १४ जुलै २०१९**

- **'धम्मगिरी' :** केवळ जुन्या साधकांसाठी (योग्यता सतिपट्ठान शिबिराप्रमाणे)
- **धम्मतपोवन - १ व धम्मतपोवन - २ :** (योग्यता २० दिवसीय शिबिराप्रमाणे)

शिबिर संपल्यानंतर पुढील तीन दिवस म्हणजे **१४ ते १६ जुलै** पर्यंत. काही अन्य कार्यक्रम सुद्धा होतील. *(त्यासाठी नोंदणी वेगळी 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 सर्व मोठ्या संख्येने उपस्थित राहून याला एक स्मरणीय प्रसंग बनवा.

बेसिक आणि उन्नत डिप्लोमा पाठ्यक्रम - बुद्धांची शिकवण - विपश्यना (सैद्धांतिक आणि व्यावहारिक पक्ष)

विपश्यना विशोधन विन्यास (वि. आर. आई.) आणि मुंबई विश्वविद्यालय (तत्त्वज्ञान विभाग) यांच्या संयुक्त प्रयत्नांनी होणाऱ्या या पाठ्यक्रमात बुद्धांच्या शिकवणीचा सैद्धांतिक आणि व्यावहारिक पक्ष – विपश्यना, हिच्या उपयोगितेला प्रकाशित केले जाईल. पाठ्यक्रमाचा अवधी २२ जून २०१९ ते मार्च २०२० पर्यंत वेळ: दर शनिवारी दुपारी २:०० ते संध्याकाळी ६ वाजे पर्यंत. **योग्यता:** कमीत कमी १२ वी किंवा जुनी एस. एस. सी पास [प्रथम सत्र संपण्यापूर्वी विद्यार्थ्याला पाठ्यक्रमाच्या अंतर्गत १० दिवसीय विपश्यना शिबिराला पाठविले जाईल] प्रवेश तिथी: १२ ते १५ जून २०१९ (सकाळी ११ ते २ वाजे पर्यंत) ठिकाण: तत्त्वज्ञान विभाग (फिलोसोफी डिपार्टमेन्ट) ज्ञानेश्वर भवन, मुंबई विश्व विद्यालय कालिना सांताक्रुज (पु) मुंबई ४०००९८, फोन नं ०२२ २६५२७३३७, प्रवेश घेतेवेळी कृपया आपल्या बरोबर आणा: एजुकेशन सर्टिफिकेटची फोटोकॉपी-१, पासपोर्ट साईज फोटो-३, नाव परिवर्तन (गॅझेट) सर्टिफिकेटची फोटोकॉपी-१, आणि प्रवेश शुल्क १८००/- रुपये अधिक माहिती साठी **संपर्क**: (१) वि. आर. आई. कार्यालय ०२२ ५०४२७५६०, ९६१९२३४१२६, (सकाळी ९:३० ते ५:३० वाजेपर्यंत), (२) बलजीत लांबा – ९८३३५१८९७९, (३) राजश्री – ९००४६९८६४८, (४) अलका वेंगुरलेकर – ९८२०५८३४४०, • वेबसाइट देखें:- https://www.vridhamma.org/Pali-Study-Programs

निर्माणाधीन विपश्यना केंद्र धम्म कुटी, सिंगारभाटा, रायपुर

जवळ पास ५ एकर जमिनीवर असलेले धम्मकुटी (छत्तिसगड) रायपुर रेल्वे स्टे. पासून २४ कि मी. वर, विमानतळापासून १७ किमी वर तसेच अटल नगर (नवीन रायपुर) पासून १५ किमी अंतरावर आहे. सर्वेक्षणानुसार येथून जवळपास ८४ किमी वर महानंदा नदीच्या काठी सिरपूर मध्ये अनेक बुद्धविहार, बुद्धाच्या मूर्ती, गुहा आढळल्या. रायपुर मध्ये १९९३ पासून विपश्यनेची अस्थायी शिबिरे नियमित पणे चालू आहेत.

केंद्राच्या विकासासाठी छत्तीसगड विपश्यना ट्रस्ट, रायपुर चे निर्माण केले आहे. त्याच्या योजनेनुसार प्रथम टप्प्यात ७० पुरुष व ५० महिलांसाठी (एकेक निवासस्थान शौचालयासहित,) धम्म कक्ष, भोजनालय, स्वयंपाक घर, कार्यालय इत्यादींचे निर्माण केले जाईल. जे साधक साधिका या महान पुण्यकार्यात भागीदार बनू इच्छित असतील त्यांनी संपर्क करावा. व्यवस्थापक. छत्तीसगड विपश्यना ट्रस्ट, रायपुर बैंक खाता क्र. 1066000100133425, Punjab National Bank, IFSC code: PUNB 0106600, रायपुर ट्रस्ट ला 80-जी च्या अंतर्गत आयकर सवलत उपलब्ध आहे. **व्यक्तिगत संपर्क-** (1) श्री सुरेश बंग, मो. 9425209354, (2) श्री अरुण अग्रवाल, मो. 9329101151.

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–

अतिरिक्त उत्तरदायित्त्व

1-2. श्री दिलीप काटे (वरिष्ठ स.आ.) एवं श्रीमती मीना काटे (स.आ.) धम्म सिद्धपुरी (उत्तर सोलापूर) वि. केंद्राच्या केंद्र-आचार्यांच्या रूपाने सेवा.

3. श्री गौतम भावे (स.आ.) धम्म निरंजन विपश्यना केंद्राच्या केंद्र-आचार्यांची सहायता.

नवे उत्तरदायित्त्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्रीमती शशि प्रभा गर्ग, पंजाब
2. श्रीमती नीरा कपूर, दिल्ली

नव नियुक्ती सहायक आचार्य

1. श्री एकनाथ गडलिंग, यवतमाळ
2. श्री भरत ब्रजलाल आधिया एवं
3. श्रीमती सोनल आधिया, मुंबई
4. श्री रामप्पा एम, शिमोगा, कर्नाटक
5. श्रीमती कल्पना अशोक निखादे, नागपूर
6. श्रीमती ज्योत्सना शाह, मुंबई

बाल-शिबिर शिक्षक

1. श्रीमती मालिनी एस.पी., बेंगलोर
2. श्री नंदकिशोर वेल्लाला, बेंगलोर
3. श्री राजू मकानदार, बेंगलोर
4. श्री संदीप हिंमतराव शेंडगे, औरंगाबाद
5. श्री भरत दिगंबर दनेकर, बीड
6. श्रीमती पुष्पा कोचर, मलकापूर
7. श्री विकास आबुचंद मस्के, बीड
8. श्री गौतम शेषराव गायकवाड, लातूर
9. श्रीमती निर्मला अविनाश चिंचोलीकर, औरंगाबाद
10. श्रीमती शोभा विलास काम्बले, औरंगाबाद
11. श्रीमती देवेन्द्र महाडिक, औरंगाबाद
12. श्रीमती सुलोचना अतुल वाघवसे, औरंगाबाद
13. कु, हेमा रघुनाथ थोरात, औरंगाबाद
14. श्रीमती विद्या हरीश विणकरे, औरंगाबाद
15. श्री अविनाश नरवडे, औरंगाबाद
16. श्री निरंजन शंकर खैरनार, औरंगाबाद
17. श्री सरल भंसाली, मुंबई
18. Mr. Pascal Eekhof, Netherlands
19. Ms. Mina Ghozat, Germany
20. Mr Cristian La Torre, Spain
21. Ms Neige Famery-Brillet, Spain
22. Mrs. HUANG Shu Chuan Chiayi, Taiwan

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.

पॅगोड्यावर संघदानाचे आयोजन

२९ सप्टेंबर, २०१९ ला पूज्य गुरुदेव यांची पुण्यतिथी 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

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........

विपश्यना पत्राचे स्वामित्त्व इत्यादींचे विवरण

समाचार पत्राचे नाव : "विपश्यना साधक"
भाषा : मराठी
प्रकाशनाचा नियत काळ : मासिक (प्रत्येक पौर्णिमा)
प्रकाशन स्थान: विपश्यना विशोधन विन्यास, धम्मगिरी, इगतपुरी-422403
मुद्रक, प्रकाशक व संपादकाचे नाव: रामप्रताव यादव
राष्ट्रीयताः भारतीय
मुद्रणाचे स्थानः अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, नाशिक

पत्रिकाच्या मालकाचे नाव: **विपश्यना विशोधन विन्यास**, रजि. मुख्य कार्यालय-- ग्रीन हाऊस, 2रा मजला, ग्रीन स्ट्रीट, फोर्ट, मुंबई- 400023.

मी रामप्रताप यादव, याद्वारे घोषित करतो की वर दिलेले विवरण माझ्या अधिकतम माहिती व विश्वासानुसार सत्य आहे.

राम प्रताप यादव,
मुद्रक, प्रकाशक व संपादक
दिनांकः 01-04-2019

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

भाग्य जागे, बुद्धाशी, मंगल झाला मेळ।
अमृत मिळे च धर्माचे, दूर होय भव-खेळ॥

शुद्ध धर्म ऐसा मिळे, लोभ जागे न द्वेष।
चित्त निपट निर्मळ बने, राहे न दुख लवलेश॥

आठ अंगी च धर्मपथ, दिला बुद्ध उपदेश।
पुढे चालता-चालता, दूर होय दुख क्लेश॥

अंतर मनी लहर उठे, निर्मळ धर्म तरंग।
अंग-अंग मैत्री जगे, उमटे मोद उमंग॥

दोहे धर्माचे

उपदेशांचा घोट रे, सोप असे देण्यात।
पालन करणे कठिण रे, कल्याण च पाळण्यात॥

शिकवण तर देणे सरळ, सोपे असे ऐकण।
अवघड असे च पाळणे, पाळण्यात च कल्याण॥

शिकवण देणे तर सरळ, पाळणे कठिण होय।
सोप-सरळ सर्व करती, कठिण करी ना कोय॥

हसत खेळत च धर्माची, व्याख्या रे ऐकवी।
केवळ व्याख्या करून च, औषध न उपयोगी॥

"विपश्यना विशोधन विन्यास" साठी प्रकाशक, मुद्रक व संपादकः राम प्रताप यादव, धम्मगिरी , इगतपुरी- 422 403, दूरध्वनीः (02553) 244086, 244076·
मुद्रण स्थान : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, जी-259, सीकॉफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2562, चैत्र पौर्णिमा, 19 एप्रिल 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: 1 APRIL, 2019, DATE OF PUBLICATION: 19 APRIL, 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@vridhamma.org;
course booking: info@giri.dhamma.org
Website: www.vridhamma.org