Return of Dhamma
Celebrating 50 Golden Years 1969-2019
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 २५६३, ज्येष्ठ पौर्णिमा, १७ जून, २०१९, वर्ष ३, अंक ३

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

धम्मवाणी

मा पमादमनुयुञ्जेथ, मा कामरतिसन्थवं।
अप्पमत्तो हि झायन्तो, पप्पोति विपुलं सुखं॥

प्रमाद करु नका आणि कामभोगात लिप्त होऊ नका, कारण अप्रमादी ध्यान करत महान (अपरिवर्तनीय) (निर्वाण) सुखास प्राप्त करतो.

धम्मपद-27, अप्पमादवग्गो

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 **दहावी शृंखला:–**

चार्वाक आणि बुद्ध

चार्वाक नितांत इहलौकिक सुखवादी होता. मृत्यूनंतर पुनर्जन्म होतो हे तो स्वीकार करीत नव्हता. यामुळे या जन्मातील सत्कार्यामुळे सत्फल आणि दुष्कर्मामुळे दुष्फळ भोगण्यासाठी कोणता स्वर्ग नाही आणि नरकही नाही. जीवनाची संपूर्ण मर्यादा जन्मापासून मृत्यूपर्यंतच आहे. म्हणून या मर्यादीत काळात फसवणूक करुन जेवढे इंद्रिय सुख भोगू शकाल तेवढे भोगले पाहिजे यामध्येच शहाणपणा आहे.

"यावज्जीवं सुखं जीवेन्नास्ति मृत्योरगोचर:।
भस्मी भूतस्य देहस्य पुनरागमनं कुत:॥"

जोपर्यंत जीवन आहे तोपर्यंत सुखाने जगले पाहिजे; कारण मृत्यूपासून कोणी वाचू शकत नाही. मृत्यूनंतर जे शरीर जाळून भस्म केले त्याचे पुनरागमन म्हणजे पुनर्जन्म कसा होईल? अशा प्रकारे आपल्या सुखभोगासाठी कोणाला फसविण्यात कोणताच दोष नाही. कारण दुष्कर्माचे कोणतेच दुष्फळ नसते.

भगवान बुद्धांच्या वेळीसुद्धा उच्छेदवादी मत-मतांतराचे काही लोक होते जे पाप-पुण्याचा स्वीकार करीत नव्हते. जसे पूर्ण काश्यपचे मत होते की तुम्ही पाहिजे तेवढी हिंसा करा, मांसाचा ढीग लावा, त्यांचे कोणतेच दुष्फळ नाही. कोणतेच दुष्कर्म नाही आणि कोणतेच सत्कर्म नाही. जे केले ते येथेच समाप्त होते.

अशाच प्रकारे अजित केशकंबलचे मत होते की सर्व जन्म घेतात आणि मृत्यू झाल्यानंतर पंचतत्त्वात विलीन होतात. कोणतेच पाप नाही आणि पुण्यही नाही.

२००२ मध्ये अमेरिका व कॅनडाच्या मोठ्या यात्रेनंतर पूज्य गुरुजी व पूज्य माताजी बेल्जियमच्या विपश्यना केंद्रात थांबले आणि हैसेल्ट मध्ये झालेल्या कार्यक्रमानंतर प्रश्नोत्तर देतांना

यावज्जीवेत् सुखं जीवेत्, ऋणं कृत्वा घृतं पीवेत्।

जोपर्यंत जीवन आहे तोपर्यंत मौज-मजा करुन घ्या. प्यायचे ते तूपच, पाहिजे तर कर्ज काढून प्या. याचे कोणते पाप नाही आणि पुण्यही नाही.

एक आणखी मान्यता चालत होती की शरीर नश्वर आहे परंतु आत्मा अमर आहे. म्हणून शरीर भलेही नष्ट होवो; आत्मा नवीन शरीर धारण करतो. म्हणून प्राणी हिंसेचे कोणतेच पाप-पुण्य नाही.

हीच गोष्ट गीतेमध्ये श्रीकृष्णाने अर्जुनाला सांगितली होती की आत्मा अमर आहे, केवळ शरीर मरते. आत्म्याचे काहीही बिघडत नाही. युद्धात आपल्या सग्या-सोयऱ्यांनासुद्धा मारण्याचे कोणतेच पाप लागत नाही. शरीर मेले. आत्मा त्याऐवजी नवीन शरीरात निघून गेला. कारण आत्मा अमर आहे. जसे नवीन कपडे मिळाले, कपडे बदलले. परंतु हिंसेला मी सदैव वाईटच मानत राहिलो.

आस्तिक-नास्तिक

"मुर्ख असो किंवा पंडित असो; त्यांचे शरीर नष्ट झाल्याबरोबर ते समूळ नाश पावते. मृत्यूनंतर कोणीच राहत नाही. आस्तिकवाद खोटा आहे."

"पुण्य आणि पापाचे चांगले किंवा वाईट फळ नसते. लोकही नाही आणि परलोकही नाही. मूर्ख लोक जे दान देतात त्याचे कोणतेच फळ नसते."

अशा लोकांना नास्तिक म्हटले जात होते आणि भगवान बुद्ध परम आस्तिक होते. त्या काळच्या भारतात कर्म आणि कर्मफळाच्या नैसर्गिक नियमांचे अस्तित्व स्वीकारणारा आस्तिक आणि नाकारणारा नास्तिक समजला जात होता. या नास्तिकांची खोटी मान्यता पूर्णपणे चुकीची आहे असे बुद्ध सांगत होते. ते लोक परलोकाच्या अस्तित्वाला जाणत होते आणि मानत होते. कर्माच्या अनुकूल फळ प्राप्तीच्या सनातन नैसर्गिक नियमांना जाणत होते आणि मानत होते. तेच लोकांना शिकवित होते. त्यांचा एक उपदेश होता की पापकर्मांपासून दूर राहा आणि सत्कर्माला लागा. गृहस्थ असो

• रजि. नं. MAHMAR/2017/72685. Postal Regi. No. NSK/286/2018-2020

की गृहत्यागी - सर्वांसाठी त्यांचा हाच मंगल उपदेश होता. म्हणून ते परम आस्तिक उपदेशक होते. मध्ययुगात जेव्हा एकमेकात भांडण-तंटे झाले तेव्हा दूषित मनाचा नास्तिक-चार्वाक आणि आस्तिक बुद्धांना एका श्रेणीत बसविले गेले.

कर्म आणि कर्मफळाच्या सिद्धांताचा विरोधी असल्यामुळे चार्वाक कामभोगासंबंधी दुराचरणाचा समर्थन करणारा होता. त्याची मान्यता होती ...

"अङ्गनाद्यालिङ्गनादिजन्यं सुखमेव पुरुषार्थः।

सुंदर शरीर असलेल्या स्त्रियांना आलिंगन देऊन सुख भोगणेच पुरुषार्थ आहे. म्हणजे यामध्येच पुरुषांच्या जीवनाची सार्थकता आहे. पुरुषांच्या जीवनाला दुसरा कोणताच अर्थ नाही.

कोठे असा उन्मुक्त कामभोगाचा प्रचारक चार्वाक आणि कोठे केवळ स्वयं ब्रह्मचर्याचे जीवन जगणारे नाही तर साधकांनासुद्धा सहज ब्रह्मचर्याचे जीवन जगणे शिकविणारी कल्याणी विपश्यना विद्या देणारे बुद्ध. या दोघांना एकाच चौकटीत बसविणे किती अनुचित झाले.

ब्रह्मचर्याचे पालन

बोधीसत्वाला संबोधी प्राप्त करण्याच्या मार्गात अडथळा आणण्यासाठी जेव्हा मार असफल झाला तेव्हा त्याच्या तीन सौंदर्यवान मुली बोधीसत्वाच्या मनात कामवासना जागृत करण्यासाठी प्रयत्नशील राहिल्या. परंतु त्या सुद्धा पूर्णपणे असफल झाल्या. संबुद्ध झाल्यानंतर तर कोमभोगाची वासना जागणे पूर्णपणे असंभव झाले.

एक घटना–

मागन्धीय

ब्राह्मण मागन्धीयची प्रशंसनीय सुवर्णकांती सौंदर्यवान कन्या विवाहयोग्य झाली. मागन्धीय तिचा विवाह अनुरुप अशा सर्वांगसुंदर सुवर्णकांती पुरुषाशी करु इच्छित होता. परंतु अशी रूपवान व्यक्ती त्याला ब्राह्मण आणि क्षत्रिय समाजात मिळाली नाही. अकस्मात त्याने भगवान बुद्धांना पाहिले आणि त्यांच्या अति सुंदर शरीर सौंदर्यामध्ये त्याला आपल्या मुलीसाठी योग्य वर दिसू लागला. आपल्या मुलीचा हात भगवानांना सोपविण्यासाठी तो अधीर झाला. ताबडतोब घरी जाऊन आपल्या लावण्यवती मुलीला सोळा शृंगारांनी सजवून बरोबर घेऊन आला आणि तिचा स्वीकार करण्याचा भगवानांना आग्रह करु लागला. परंतु भगवानांनी तिचा तात्काळ अस्वीकार केला. बुद्धासारखे गृहत्यागी ब्रह्मचारी त्याचा प्रस्ताव कसा स्वीकारतील? देशातील श्रीमंत आणि प्रतिष्ठित, ऐश्वर्यशाली क्षत्रिय व ब्राह्मण जिला प्राप्त करण्यात आपले सौभाग्य समजत होते त्या कन्यारत्नाचा बुद्धांनी अस्वीकार केला. मागन्धीयला ही आश्चर्यकारक घटना होती.

बुद्धांचे तर काय म्हणावे? त्यांचे भिक्षूसुद्धा ब्रह्मचर्य पालन करण्याचे व्रत घेतात आणि त्याचे दृढतापूर्वक पालन करतात -

अब्रह्मचरिया वेरमणी-सिक्खापदं समादियामि

– मी अब्रह्मचर्यापासून विरंत राहण्याचा उपदेश स्वीकारतो.

– खुद्दकपाठ २.३

– भिक्षूच नाही तर साधारण गृहस्थसुद्धा जेव्हा पाच शील घेतो तेव्हा त्यापैकी एक असते -

कामेसुमिच्छाचारा वेरमणिं सिक्खापदं समादियामि

– मी कामसंबंधी मिथ्याचरण म्हणजे व्यभिचारापासून विरंत राहण्याचा उपदेश स्वीकारतो.

- दीघनिकाय 1.130

त्यापैकी जवळजवळ सर्वच त्याचे पालन करतात. थोडे असेही असतात जे विपश्यना विद्येच्या गहन अभ्यासाने सहज ब्रह्मचर्याच्या अवस्थेपर्यंत पोहोचतात. अशा बुद्ध आणि त्यांच्या अनुयायांना चार्वाकसारख्या स्वेच्छाचार प्रचारकाच्या श्रेणीत बसविणे किती चूकीचे आहे. भगवान बुद्धांची मूळ वाणी आणि विपश्यना विद्या उपलब्ध झाली असती तर अशी चूक झाली नसती.

म्हणून भगवान बुद्धांच्या उपदेशाचा माझ्या मनावर खूप खोल प्रभाव पडला. पाप-पुण्याचे असे खोटे भाव माझ्या मनातून कायमचे निघून गेले. जीवन सुखी झाले.

अपरिवर्तनीय

काय बुद्धांच्या उपदेशात केवळ परिवर्तनशील अवस्थेचेच दर्शन आहे? काय त्यामध्ये अपरिवर्तनीय काहीही नाही?

बुद्धावर एक नितांत निराधार कलंक लावला जातो की त्यांच्या मान्यतेत सर्व काही भंगुरच भंगुर आहे, अपरिवर्तनीय काहीही नाही. शतकानुशतके आमच्या देशवासियांच्या मनावर या खोट्या आरोपणाचे किती घट्ट लेप लावले गेले. अनेक लोक बुद्धावर दु:खवादी आणि अनित्यवादी होण्याचा कलंक लावून आजही विपश्यनेला विरोध करतात. अनेक लोकांच्या मनात हा मोठा गैरसमज आहे की विपश्यना साधनेचे एकमेव लक्ष्य अनित्याचे ध्यान आहे. परंतु जे साधना करतात ते खूप समजतात की शरीर आणि चित्त तसेच समस्त इंद्रिय क्षेत्राच्या अनित्यतेचा अनुभव अशासाठी करीत आहेत की त्यामुळे याविषयी जागलेला तादात्म्यभाव दूर होईल. तादात्म्यभाव असतो तेव्हा आसक्ती आणि द्वेष जागतो. साधक स्वानुभूतीच्या स्तरावर जाणू लागतो की शरीर आणि चित्त 'मी' नाही, 'माझे' नाही, 'माझा' आत्मा नाही. स्वानुभूतीद्वारे या सत्यात जेवढा-जेवढा पुष्ट होतो तेवढा-तेवढा याविषयीचा त्याचा तादात्म्यभाव नष्ट होतो. देहात्म आणि चित्तात्म बुद्धी नष्ट होते. त्याचा परिणाम म्हणून त्याविषयीची आसक्ती आणि द्वेष नष्ट होतात. साधना करीत असताना स्वानुभूतीने समजू लागतो की जे अनित्य आहे त्याबद्दल काय आसक्ती जागवू? काय द्वेष जागवू? तरी आपल्या जुन्या स्वभावाच्या अधीन होऊन कधी-कधी कोणत्या सुखद अनुभूतीवर आसक्ती जागवण्याची चूक करुन बसतो. काही वेळानंतर जेव्हा ती सुखद संवेदना बदलते तेव्हा त्याच्याविषयी जेवढी खोल आसक्ती होती तेवढे मोठे दु:ख प्रकट होते. या सत्याला वारंवार अनुभूतीवर उतरवता-उतरवता आसक्ती आपोआप नष्ट होते. नवीन आसक्ती आणि द्वेष जागृत होत नाहीत आणि जुने दुर्बल होत जातात.

खीणं पुराणं नव नत्थि सम्भवं।

– सुत्तनिपात 238

तेव्हा शेवटी अशी अवस्था उत्पन्न होते की जेव्हा शरीर आणि चित्ताच्या अनित्य क्षेत्राचे अतिक्रमण करुन इंद्रियापलीकडील नित्य, ध्रुव, शाश्वत निर्वाणाचा साक्षात्कार होतो. साधक स्पष्टपणे समजत राहतो की समस्त ऐंद्रिय क्षेत्र अनित्यधर्मा आहे. विपरिणामधर्मा आहे. भंगुरधर्मा आहे. या सत्याला अनुभूतीवर उतरवित असतांना अपरिवर्तनीय नित्य निर्वाणाच्या साक्षात्कारासाठी साधना करीत आहे. विपश्यना साधनेचे हेच अंतिम लक्ष्य आहे.

म्हणून स्पष्ट आहे की भगवानांच्या उपदेशात अनित्यतेचे दर्शन त्यापासून मुक्ती मिळविण्यासाठी आहे. दु:खाचे दर्शन त्यापासून मुक्ती मिळविण्यासाठी आहे. शरीर आणि चित्ताप्रती अनात्मभावाचे दर्शन त्यापासून मुक्ती मिळविण्यासाठी आहे. अशासाठी की नित्य, शाश्वत, ध्रुव, अपरिणामीचा साक्षात्कार होऊ शकेन. अनित्य दर्शनाचा कोणता परिपाठ पूर्ण करण्याच्या उद्देशाने अनित्यतेचे दर्शन केले जात नाही. लक्ष्य त्या नित्य दर्शनावर आहे, जेथे काही उदय होत नाही, व्ययही होत नाही. जेथे जन्म नाही, मृत्यू नाही ते अजात आहे, अमृत आहे, निर्वाण आहे.

(आत्मकथन भाग दोन मधून साभार)

क्रमश:....

दररोज एक दिवसीय शिबिर

विश्व विपश्यना पॅगोड्यात सकाळी ११ वाजेपासून ते सायं ५ वाजेपर्यंत रोज एक दिवसीय शिबिर होतात. ज्यांनी सयाजी ऊ बा खिनांच्या परंपरेत, गुरुजी अथवा त्यांच्या सहायक आचार्यांद्वारे शिकवल्या जाणाऱ्या विपश्यनेचे कमीत कमी एक दहा दिवसीय शिबिर पूर्ण केले आहे, ते सर्व यात भाग घेऊ शकतात. आवश्यक आणि उचित व्यवस्था करण्यासाठी लोकांची संख्या जाणणे आवश्यक आहे. त्यामुळे कृपया आपली नोंदणी अवश्य करावी. नोंदणी खूप सोपी आहे, केवळ 8291894644 वर Whats App करावा; अथवा SMS द्वारे क्र. 8291894645 वर Date लिहून पाठवावी.

"धम्माची ५० वर्षे" पर्वानिमित्त विशेष कार्यक्रम

1) 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 नोंदणी करुन शिबिर स्थळी पाऊन तास आधी पोहचावे. **ठिकाणाचा पूर्ण पत्ता:** मारवाडी पंचायतीवाडी भवन, ४१, दुसरी पांजरपोळ गल्ली, (सी.पी. टँक - माधवबाग मंदिराजवळ) मुंबई ४०००४, **बुकिंग संपर्क:** +91 9930268875, +91 9967167489, +91 7738822979 (फोन बुकिंग - दररोज १० ते ८ वाजेपर्यंत. Online Regn: http://oneday.globalpagoda.org/register.

2) धम्मपुब्बज भूमि, चूरू मध्ये 'गुरु-स्मृति शिबिर'

पूज्य गुरुदेव सत्यनारायणजी गोयन्का यांनी ३ ते १४ जुलै १९६९ मध्ये पहिले विपश्यना शिबिर मुंबईतील पंचायती वाडी धर्म शाळेत घेतले होते. या प्रथम शिबिराच्या ५० व्या वाढदिवसा (सुवर्ण-जयंती) च्या निमित्ताने पूज्य गुरुदेवांच्या पूर्वजांच्या भूमीस्थित चूरू विपश्यना केंद्रात त्यांच्या या महान धर्म दानाच्या स्मृतित ३ ते १४ जुलै, २०१९ पर्यंत जुन्या साधकांसाठी दहा दिवसीय 'गुरु-स्मृती शिबिरा'चे आयोजन करण्यात आले आहे. केवळ जुन्या साधकांसाठी म्हणजे, योग्यता सतिपट्ठान शिबिराप्रमाणे. **नोंदणी:** 1) श्री एस. पी. शर्मा, Email: dhammapubbaja@gmail.com, या www.info@pubbaja.dhamma.org, मोबा. 07627049859, 2) श्री सुरेश खन्ना, Email: sureshkhanna56@yahoo.com; मोबा. 94131-57056.

3) इगतपुरीमध्ये दहा दिवसांचे शिबिर व ३ दिवसांचा कार्यक्रम:

इगतपुरीमध्ये जुन्या साधकांकरीता १० दिवसीय विशेष शिबिरांचे आयोजन केले गेले आहे, ३ ते १४ जुलै २०१९ दरम्यान येथील तिन्ही केंद्रांमध्ये या प्रकारे होईल -

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

शिबिर संपल्यानंतर **१४ ते १६ जुलै** पर्यंत एक कार्यक्रम होईल. ज्यात अशा साधकांचे अनुभव-पत्र वाचले जातील, ज्यांनी पूज्य गुरुजींसोबत काम केलेले आहे. धम्मभूमी दर्शन इत्यादी 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-१: 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.

4) १५ व १६ डिसेंबरला पॅगोड्यात विशेष कार्यक्रम

आपण सर्व जाणताच की भारतात विपश्यनेच्या ५० व्या (स्वर्णिम) वर्षात अनेक कार्यक्रम आयोजित करण्यात येत आहेत, याच तऱ्हेने या वर्षाच्या समाप्तीनिमित्त १५ व १६ डिसेंबर, २०१९ ला 'विश्व विपश्यना पॅगोडा' परिसरात एका विशाल कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात येत आहे.

या कार्यक्रमाचे लक्ष्य जिथे एकीकडे संपूर्ण विश्वातील विपश्यी साधकांना एका स्थानावर एकत्र आणून सामूहिक साधना व मैत्रीसह धर्मात अधिक पुष्ट करण्यासाठी आहे, तिथेच दुसरीकडे सोबत बसून गत पन्नास वर्षांचे आमचे अनुभव आणि येणाऱ्या पन्नास वर्षांसाठी आमच्या दूरदृष्टींची रूपरेखा तयार करणे हे ही आहे. या दोन दिवसीय कार्यक्रमात भगवान बुद्धांची देन विपश्यना आणि त्यांच्या उपदेशांबाबत धर्मचर्चा करण्यात येईल. तसेच काही जुन्या साधकांद्वारे गुरुजींच्या सान्निध्यात धर्मकार्य करतांनाच्या काही स्मृती दाखवल्या जातील. आपणा सर्वांना निवेदन आहे की कार्यक्रमात अवश्य यावे. येण्यापूर्वी नोंदणी करण्यासाठी Whats App - 8291894644; वा SMS - 8291894645 या Website: ...(लिंक पुढील अंकात)

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 वाजेपर्यंत. **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 वाजेपर्यंत) **ठिकाण:** तत्त्वज्ञान विभाग (फिलोसोफी डिपार्टमेंट) ज्ञानेश्वर भवन, मुंबई विश्व विद्यालय कालिना सांताक्रुज (पु) मुंबई ४०००९८, फोन नं ०२२ २६५२७३३७,

प्रवेश घेतेवेळी कृपया आपल्या बरोबर आणा: एज्युकेशन सर्टिफिकेटची फोटोकॉपी-१, पासपोर्ट साईज फोटो-३, नाव परिवर्तन (गॅझेट) सर्टिफिकेटची फोटोकॉपी-१, आणि प्रवेश शुल्क १८००/- रुपये. अधिक माहितीसाठी **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.

"मित्र उपक्रम" महाराष्ट्राचा एक अनुपम उपक्रम

मित्र उपक्रम महाराष्ट्र सरकार आणि विपश्यना विन्यासचा एक संयुक्त उपक्रम आहे, जो २०१२ मध्ये पूज्य गुरुदेवांच्या आशीर्वादाने सुरु झाला. याअंतर्गत आतापर्यंत शाळांतील १२,००० शिक्षकांनी १० दिवसीय शिबिरांचा लाभ प्राप्त केला आहे. याव्यतिरिक्त ७० मिनिटांच्या आनापान प्रशिक्षण कार्यक्रमाच्या माध्यमाने अन्य शिक्षकांना व विद्यार्थ्यांना आनापान शिकवले जाते. ज्याचा सराव विद्यार्थी दिवसात दोनदा, १०-१० मिनिट नियमित करतात. यामुळे त्यांच्या स्वभावात खूप मोठे परिवर्तन दिसून येते.

या उपक्रमाच्या सुरुवातीस पुष्कळशा धर्मसेवकांनी मिळून या कार्यक्रमाला सफल बनवले, परंतु आता कार्य खूप वाढले आहे. महाराष्ट्राच्या एक लाखापेक्षा जास्त शाळांपर्यंत पोहोचणे सोपे काम नाही. इतक्या मोठ्या मागणीला पूर्ण करण्यासाठी आमच्याजवळ पुरेशी साधन नाहीत. मुंबईला आधार बनवून आतापर्यंत आमचे काही धर्मसेवक शाळांशी फोनद्वारे संपर्क स्थापित करत आहेत. याला पुढे वाढवण्यासाठी आवश्यता आहे -

१) अशा सेवाभावी धर्मसेवक/सेविकांची जे आपला संपूर्ण वेळ देऊन कार्याला पुढे वाढवतील. त्यांना आवश्यकतेनुसार मानधनही दिले जाईल. त्यासाठी कृपया 'विपश्यना विशोधन विन्यास' येथे आवेदन करावे.

२) कार्याला अजून पुढे वाढविण्यासाठी पर्याप्त धनाची गरज आहे. त्यामुळे जे कोणी साधक-साधिका धर्मप्रसाराच्या या पुण्यकार्यात भाग घेऊ इच्छित असतील, त्यांनी कृपया 'विपश्यना विशोधन विन्यास'च्या खालील पत्त्यावर संपर्क करावा. हिला सरकारतर्फे १००% आयकरातून सूट प्राप्त आहे.

पूर्ण पत्ता:- Vipassana Research Institute, Dhamma Giri, Igatpuri-422403, Dist. Nashik, (Maharashtra). बँक विवरण या प्रकारे:-

Payee's Name: Vipassana Research Institute,

Bank A/c No : 11542165646, **Bank Name**: State Bank of India,

Branch Code: Igatpuri - 0386, **IFSC Code:** SBIN0000386,

MICR Code : 422002702, **CIF No:** 8126289631 1.

धम्म कल्याण, कानपुर विपश्यना केंद्रास राष्ट्रपतींची भेट

२५ फेब्रुवारी, २०१९ ला भारताचे महामहिम श्री रामनाथ कोविंदजींनी कानपुरच्या विपश्यना केंद्रात पुरुषांसाठी बनलेल्या ६२ नवीन निवासस्थानांचे उद्घाटन केले. त्यांनी विपश्यनेला आजच्या परिस्थितीत सर्वोत्तम ध्यान विधी म्हटले व जास्तीत जास्त लोकांना हिचा लाभ घेण्याचे आवाहन केले. त्यांनी हेही सांगितले की ही गौतम बुद्धांची देणगी आहे आणि श्री गोयन्काजींनी हिला पुन्हा जीवित केले व संपूर्ण विश्वात पसरवले. मी स्वतः हिचा नियमित अभ्यास करतो. या कार्यक्रमात उत्तर प्रदेशचे मुख्यमंत्री, इतर मंत्री, अधिकारी व शहरातील प्रतिष्ठित नागरिकांसह जवळपासच्या गावातील सामान्यजनही मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. आता येथे शिबिरात २२० लोक सामील होऊ शकतात. केंद्रात आवश्यकतेनुसार चार धम्मकक्ष आहे. नवीन लोकांसाठी विपश्यना परिचय व आनापान शिकवण्याचा कार्यक्रम दिवसभर चालत राहतो. (वर्षभराच्या कार्यक्रमाच्या माहितीसाठी कृपया 'भावी शिबिर कार्यक्रमाची' सूची पाहावी.)

अतिरिक्त उत्तरदायित्त्व

१-२. श्री योगेश व श्रीमती अलका अग्रवाल, अहमदाबाद, धम्मबोधि, बोधगया केंद्राच्या केंद्र-आचार्यांची सहायता
३. श्री सीताराम साहू. केद्र आचार्याच्या रूपाने सेवा, धम्मकुटी, सिंगारभाटा, रायपूर (छत्तीसगढ)

वरिष्ठ सहायक आचार्य

१. श्री सी बी. कर भुवनेश्वर
२-३. श्री दिपक व श्रीमती काकोली भट्टाचार्य, कोलकाता
४. श्रीमती पारमिता सिन्हा, कोलकाता

नव नियुक्ती सहायक आचार्य

१. कु. प्रिवंदा पाटील, सिवनी (म.प्र)
२. श्रीमती संतोष राना, गुरुग्राम, हरियाणा
३. श्री बंश रोपन दास, लखनऊ, उत्तर प्रदेश
४. श्रीमती मधुबेन महेंद्र शाह, मुंबई
५. डॉ. रचना भारद्वाज, मुंबई
६. श्रीमती मेघा दळवी, कोल्हापूर
७. Mr. Kim-Choon Lim, Singapore
८. Mr. Alan Kornik (Issy),South Africa

बाल-शिबिर शिक्षक

१. कु. सुरभि जैन, जयपूर
२. श्रीमती रंजना अगरवाल, जयपूर
३. श्रीमती चन्द्रिका तरुणभाई भावनी, अंकलेश्वर
४. श्रीमती रंजनाबेन भरतभाई सूरती, अकलेश्वर
५. श्री बटुककुमार दयाराम मिस्त्री, सूरत
६. डॉ. जयेश धिरजलाल ठकरार, सूरत
७. श्रीमती अरुणा बटुककुमार मिस्त्री, सूरत
८. श्री मेघराज किरोडीमल अगरवाल, सूरत
९. डॉ. सुधीर मंजीभाई पटेल, सूरत
१०. श्री. मितेश जवाहरभाई लिंबानी, सूरत
११. श्रीमती मिनाक्षी नविनचन्द्र कापडिया, सूरत
१२. श्री नविनचन्द्र ठाकुरदास कापडिया, सूरत
१३. श्री स्नेहलभाई प्रविणचंद तलाठी, भरूच
१४. श्रीमती किर्ती यग्नेशकुमार शुक्ल, भरुच
१५. श्रीमती वंदना दिलीप पाटील, नानी दमन
१६. श्री शैलेन्द्र आशाराम वहाणे, वापी
१७.श्रीमती दिपाली दिलीप कदम, ठाणे
१८. श्री राजेश श्रीराम खंदारे, पुणे
१९. श्रीमती आरती राजेश खंदारे, पुणे
२०. श्री अविनाश श्रीराम चौधरी, पुणे
२१. श्री सुनिल शाह, यु के.
२२. Avital Kanner, Israel.

ग्लोबल विपश्यना पॅगोडा परिचालनार्थ सेंचुरीज कॉर्पस फंड

'ग्लोबल विपश्यना पगोडा'चा दैनंदिन 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 केले गेले आहेत. अधिक माहितीसाठी वरील (GVF) च्या पत्त्यावर संपर्क करा–

पॅगोड्यावर संघदानाचे आयोजन

रविवार २९ सप्टेंबर, २०१९ ला पूज्य गुरुदेव यांची पुण्यतिथी व शरद पौर्णिमा रविवार १५ डिसेंबर, **२०१९ ला** ५० वर्ष पूर्ण होण्यानिमित्त व रविवार **१२ जानेवारी, २०२० ला** पूज्य माताजी व सयाजी ऊ बा खिन यांच्या पुण्य-तिथी निमित्त सकाळी ९ वाजता **संघदानाचे** आयोजन केले आहे. जे साधक-साधिका ह्या पुण्यवर्धक 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

ग्लोबल पॅगोड्यात सन २०१९ मध्ये एक दिवसाचे महाशिबिर

रविवार १४ जुलै आषाढी पौर्णिमा (धम्मचक्कपवत्तन दिवस), **रविवार २९ सप्टेंबर- पूज्य गुरुजींची पुण्यतिथी** व शरद पौर्णिमेच्या निमित्ताने पगोडामध्ये वरील महाशिबिरे होतील. जे कोणी साधक-साधिका भाग घेऊ इच्छित असतील त्यांनी कृपया आपली नाव नोंदनी अवश्य करावी. **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. नाव नोंदणीसाठी कृपया निम्न फोन क्रमांक किंवा ईमेल द्वारा ताबडतोब संपर्क करा. कृपया नाव नोंदणी न करता येऊ नये. **संपर्क:** 022-28451170, 022-62427544, Extn. no. 9, 82918 94644 (फोन बुकिंग **११** ते **५** वाजेपर्यंत) Online Regn: http://oneday.globalpagoda.org/register ...

दोहे धर्माचे

अतीचे जीवन जगले, भोगे काम विलास।
वा पुन्हा अतीत गेले, दिला कामास त्रास॥
अती तजून जो चाले, मध्यम पथ मतिवान।
सर्व चित्तमळ काढतो, पावतो पद निर्वाण॥
काम आसक्ती जागता, समता घालवे मन।
डोळ्यावर पडदा पडे, सत्याचे ना प्रकटन॥
तृष्णेने दुःख जागते, भय तृष्णेने होय।
तृष्णा त्यागे दुख संपे, भय च कोठून होय॥

दोहे धर्माचे

होईल दूर उदासी, होत निराशा क्षीण।
वाजे भेरी धर्माची, वाजे सुखाची बिण॥
जिथे बघू तिथे जगात, काम भोग रतिरंग।
सुटले सर्व शांती सुख, होय च धर्म बेरंग॥
काम क्रोधाचा पुतळा, व्यसनांचे भांडार।
गोष्टी करे मोक्षाच्या, हाती ना ये सार॥
लिप्त हो मूर्ख नरकी, काम भोग व्यभिचार।
धर्म मिळाला तर सहज, सुटतसे मिथ्याचार॥

"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 2563, ज्येष्ठ पौर्णिमा, 17 जून 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 May, 2019, DATE OF PUBLICATION: 17 June, 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