साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

विपश्यना

साधक (मराठी)

बुद्धवर्ष 2568, वैशाख पौर्णिमा, 23 मे, 2024 वर्ष 8 अंक 2

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

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

धम्मवाणी

धम्मेच ये अरियपवेदिते रता, अनुत्तराते वचसा मनसा कम्मुना च।
ते सन्ति-सोरच्च-समाधि-सण्ठिता, सुतस्स पञ्ञाय च सारमज्झगू॥

– सुत्तनिपात 332

जे आर्यांद्वारे उपदेशित धर्मामध्ये रत आहेत, ते मन, वाणी आणि शरीराच्या कर्मांमध्ये सर्वश्रेष्ठ आहेत. त्यांनी शांती, शिष्टता आणि समाधीमध्ये संलग्न होऊन श्रुत आणि प्रज्ञेचा सार प्राप्त केला आहे..

त्रिधाधन्य-वैशाख पौर्णिमा: बुद्ध जयंती

(हा लेख 28 वर्षांपूर्वी पूज्य गुरुजींनी म्यंमा (बर्मा) हून भारतात येण्याच्या आधीच्या वर्षी 1968 च्या वैशाख पौर्णिमेवर लिहिला होता जो तिथल्या "ब्रह्म भारती" नावाच्या मासिक पत्रिकेत छापण्यात आला आणि "ऑल बर्मा हिंदू सेंट्रल बोर्ड" रंगूनद्वारे पुन्हा पत्रकाच्या रूपात छापून वितरित करण्यात आला होता. आज (2024) च्या वैशाख पौर्णिमेला साधकांच्या लाभार्थ पुनर्प्रकाशित करीत आहोत.)

आज वैशाख पौर्णिमा आहे. 2592 वर्षापूर्वी याच दिवशी आधुनिक नेपाळच्या लुंबिनी वन-प्रदेशात राजकुमार सिद्धार्थ गौतमचा जन्म झाला. 35 वर्षांनंतर याच वैशाख पौर्णिमेच्या दिवशी विरक्त राजकुमारने गया (बोधगया) मध्ये बोधिवृक्षाखाली सम्यक संबोधि प्राप्त केली.

काय होती ती सम्यक संबोधि, जिला प्राप्त करून राजकुमार सिद्धार्थ भगवान बुद्ध बनले? कसले होते ते बुद्ध-ज्ञान, ज्याने मानवी अध्यात्म-दर्शनाला नवीन उंची प्रदान केली?

बोधि प्राप्त करताना भगवानांनी पाहिले ती अविद्या आहे, "मी" "माझा" चा मिथ्या आत्मवादी अहंभावच अज्ञान आहे. याच्यामुळेच संस्कार बनतात आणि जिथे संस्कार आहेत तिथे चैतन्य आहे. हे चैतन्यच आहे ज्याच्यामुळे चित्त आणि कायेच्या संयोगाद्वारे जीवनाची एक अजस्र धारा प्रवाहित होते. जिथे काया आणि चित्ताचा संयोग आहे तिथे डोळे, कान, नाक, जीभ, त्वचा आणि मन ही सहा इंद्रिये आणि त्यांचे सहा विषय आहेत– रूप, शब्द, गंध, रस, स्प्रष्टव्य पदार्थ आणि मनोविकार. ज्याक्षणी इंद्रियांचा आपल्या विषयांशी स्पर्श होतो त्याक्षणी काहीतरी अनुभूती होते. याच अनुभूतीमुळे विषयांच्या प्रति आसक्ती उत्पन्न होते. हीच तृष्णा आहे. (द्वेष या नाण्याची दुसरी बाजू आहे.) ही तृष्णाच वाढून तीव्र लालसेचे रूप धारण करते आणि त्या लालसा-पूर्तीसाठीच वेगवेगळी मानसिक, कायिक आणि वाचिक कर्मे होतात, जी स्वानुकूल कर्म-भवाचे कारण बनतात. याच कर्म-भवापासून जन्म होतो. आणि जन्म होतो तेव्हा जरा, व्याधि आणि मृत्यु अटळ आहे. अशा प्रकारे अविद्या आणि तृष्णेमुळे दु:खाचा अपार समूह निर्माण होतो.

भगवानांनी पाहिले– हे दु:ख आहे आणि या दु:खाच्या उत्पन्न होण्याचे कारण आहे. परंतु निराशेची काही बाब नाही. या दु:खाचा निरोधही आहे. निरोधाचा एक उपाय आहे, एक मार्ग आहे. हाच आहे आर्य अष्टांगिक मार्ग! कसा आहे हा आर्य अष्टांगिक मार्ग?

या आठ अंगवाल्या मार्गाला आपण तीन खंडांमध्ये विभक्त करु शकतो. पहिला शील-खंड आहे. याच्या अंतर्गत सम्मावाचा, सम्माकम्मन्तो आणि सम्माआजीवो हे येतात. शीलाचा अर्थ आहे सदाचारमय जीवन. काया आणि वाणीने कोणत्याही प्रकारचे दुराचरण न करणे हेच शील आहे. दुसरा समाधी-खंड आहे. याच्या अंतर्गत सम्मावायामो, सम्मासति आणि सम्मासमाधि येतात. म्हणजे, सतत अभ्यासाद्वारे चंचल चित्ताला कोणत्या एका आलंबनावर केंद्रीत करून स्थिर-शांत करणे; एकाग्र-चित्त होणे हीच समाधी आहे. तिसरा प्रज्ञा-खंड आहे. याच्या अंतर्गत सम्मासङ्कप्पो आणि सम्मादिट्ठि येतात. हा ज्ञान-खंड आहे. शुभ संकल्पाद्वारे विपश्यना साधनेच्या अभ्यासाने प्रज्ञा जागृत होते, अंतर्चक्षु उघडतात. साधक सचेत राहून अध्यात्म-साक्षात्कार करतो. सत्याचे सूक्ष्म निरीक्षण विश्लेषण करतो. काया आणि चित्ताचे निरीक्षण-विश्लेषण, आंतरिक अनुभूतींचे आणि प्रकृतीच्या सत्य स्वभावाचे निरीक्षण-विश्लेषण. याच विपश्यनेद्वारे आपोआपच स्पष्ट अनुभव होऊ लागतो की इंद्रिय जगताचे सारे विषय प्रतिक्षण परिवर्तनशील आहेत, त्यामुळे अनित्य आहेत आणि वरवर सुखदायी प्रतीत होऊनही ते स्वभावत: दु:खमयी आहेत. ते निस्सार आहेत. "मी" आणि "माझे" म्हणण्यायोग्य नाहीत म्हणूनच अनात्म आहेत. अशा प्रकारे साडे तीन हाताच्या शरीरामध्ये इंद्रिय जगताच्या अनुभूतींचे दिग्दर्शन करत करत चित्त वितृष्ण आणि अनासक्त होते,

अविद्येच्या कड्या तुटून पडतात आणि परिणामी इंद्रियातीत अवस्था प्राप्त होते. हेच निर्वाण आहे, नित्य आहे, शाश्वत आहे आणि परम सुख आहे. याचा साक्षात्कारच दुख-निरोध आहे, साधनेची सिद्धी आहे. हाच मार्ग आहे. हेच मार्गाचे फळ आहे.

स्पष्ट आहे की सतृष्ण चित्तच दु:खाचे जनक आहे आणि वितृष्ण चित्तच दुख-निरोध आहे. तेव्हा दु:ख-मुक्त व्हायचे असेल तर चित्ताला वितृष्ण करून निर्मळ बनवावेच लागेल कारण मन हेच प्रधान आहे. मन हेच प्रमुख आहे. दु:ख-प्रजनन आणि दु:ख-भंजनाच्या मुळात मनाचेच विशिष्ट महत्व आहे. जेव्हा दु:खरूपी रोगाचे निदान झाले आहे तेव्हा रोगाच्या बाह्य उपचारांना महत्व देणे व्यर्थ आहे. सरळ रोगाच्या मुळावरच प्रहार करावा लागेल. मनाला पकडावे लागेल, त्यालाच बदलावे लागेल, त्यालाच सुधारावे लागेल. हे काम बाहेरील कर्मकांडांनी कदापि होऊ शकणार नाही. ना तर कोणा देव-ब्रह्माच्या कृपादृष्टीने अथवा वरदान-प्रसादाने होऊ शकेल. यासाठी तर स्वत: सतत अभ्यास केला पाहिजे. असा विधि अंगीकारावा लागेल जो सरळ मनाशी संबंध ठेवत असेल. आणि हाच तो विपश्यना विधि आहे. हाच धर्म-सिद्धांताचा व्यावहारिक पक्ष आहे. तेव्हा भगवानांनी यावरच अधिक जोर दिला. हा व्यावहारिक पक्षच आहे की जो सद्धर्माला "सांदृष्टिक" म्हणजे, स्वत: प्रत्यक्ष पाहण्यायोग्य बनवतो. हाच याला "अकालिक", म्हणजे, तत्काळ फळदायी बनवतो. साधक स्वत: इथेच, याच जन्मात, याच कायेच्या आतमध्ये विमुक्ति-रसाचे आस्वादन करतो– आपल्याच सत्प्रयत्नांद्वारे, कोणत्या बाह्य शक्तीच्या भरवशावर नाही.

आपल्या उत्थानाचे आणि पतनाचे कारण आपण स्वत: आहोत, बंधन आणि मोक्षाचे कारणही आपण स्वत: आहोत. या क्षणी आपण जे काही आहोत ते आपल्याच कर्मांचे परिणाम-पुंज आहोत. भविष्यात जे काही बनू ते आपल्यामुळेच बनू. वर्तमान कर्मांवर आणि भावी गतीवर आपल्या स्वत:चा अधिकार आहे. आपण स्वत: ज्या गुंतागुंती निर्माण केल्या आहेत त्या आपल्या स्वत:लाच सोडवाव्या लागतील. हे काम कोणा बाह्य शक्तीच्या भरवशावर होणारे नाही.

पस्तीस वर्षांच्या अवस्थेत सम्यक संबोधि प्राप्त करून पुढील पंचेचाळीस वर्षांपर्यंत भगवान याच "सांदृष्टिक" आणि "अकालिक" धर्माच्या शिकवणीत निरत राहिले. लाखो-करोडो मनुष्यांच्या मिथ्या-दृष्टी दूर केल्या, पोकळ रुढींचा आणि परंपरांचा पर्दाफाश केला, निस्सार मान्यतांचे उच्छेदन केले आणि मनुष्याच्या आतमध्ये सामावलेल्या त्या असीम सामर्थ्याला जागृत केले, ज्यामुळे तो आपल्या पायांवर स्वत: उभा राहू शकेल आणि अज्ञानाने लावलेल्या कुबड्या तोडून फेकू शकेल. तीर्थ-स्नान, व्रत-उपवास, वेश-भूषा, पूजा-पाठ, प्रशंसा, अनुनय-विनय इत्यादी बाह्य कर्मकांडांनाच मुक्तीचे साधन मानून बसणाऱ्या बहिर्मुखी मनुष्याला त्यांनी अंतर्मुखी बनवले. चित्ताला विरज-विमल बनवून सरळ योग्य मार्गावर चालू शकण्याची अशी सहज-सरळ पद्धत सांगितली की ज्यामुळे मनुष्य आपले अनुशासन स्वत: करु शकेल, आपला मुक्तीदाता स्वत: बनू शकेल. अशा प्रकारे कोणत्याही बाह्य शक्तीवर आश्रित न राहता मनुष्याला स्वत: आपल्या महानतेच्या पथावर अग्रेसर होऊ शकण्याचे बळ प्रदान केले, आत्म-निर्भरता आणि आत्म-विश्वास प्रदान केला, आत्मशरण आणि धर्मशरणाची अनन्यता प्रदान केली.

मानवजगताला हीच अमूल्य देणगी प्रदान करत जीवनाची 80 वर्षे पूर्ण करून 2540 वर्षांपूर्वी आजच्याच दिवशी भगवान बुद्ध महापरिनिवृत्त झाले. त्यामुळे वैशाख पौर्णिमेचा हा पावन दिवस त्रिधा (तीन प्रकारांनी) धन्य झाला.

कल्याणमित्र,
सत्यनारायण गोयंका

(वर्ष 25, बुद्धवर्ष 2540, वैशाख पौर्णिमा, दि. 3-5-1996, अंक 11 मधून साभार)

०००००००००००००००००००००

मंगल मृत्यू

कल्याण(-मुंबई) चे आचार्य श्री. पुंडलिक अहिरे वयाच्या 78 व्या वर्षी, 22 एप्रिल 2024 ला अल्पशा आजाराने शांतीपूर्वक दिवंगत झाले. ते धम्मसरिता विपश्यना केंद्र खडावली, जिल्हा- ठाणे चे केंद्र-आचार्यही होते. ते नियमित साधना करत सन 1999 मध्ये सहायक आचार्यपदी नियुक्त झाले आणि त्यांनी धर्म-मार्गावर चालताना अनेक लोकांची खूप सेवा केली. त्यांनी धर्ममय जीवन जगण्याचा एक आदर्श घालून दिला. आत्ताच काही दिवसांपूर्वी त्यांनी धम्मतपोवन, इगतपुरी येथे 45 दिवसांचे शिबिर सफलतापूर्वक संचालित केले. धर्मपथावर उत्तरोत्तर प्रगती करत ते यथाशीघ्र निर्वाणलाभी होवोत, धर्मपरिवाराची हीच मंगल कामना !

****

आवास योजना

एटी-किट 2012

वार्षिक सहायक आचार्य संम्मेलन- 2000

प्रश्न आणि उत्तरः

गोयंकाजींद्वारे नवीन दिशा-निर्देशांना प्रतिबिंबित करणारा संशोधित नियम

सत्र 3

3-1. काय सर्व ट्रस्ट आपल्या केंद्रांच्या निकट एक "धर्म-गाव" बनविण्याची योजना करू शकतात? पुष्कळसे साधक जमीन देखील खरेदी करण्यास तयार आहेत.

हे अति उत्साहीपणाचे पाऊल होईल. या वेळी कोणीही असे पाऊल उचलू नये. प्रथम इथल्या गावा (सयाजी ऊ बा खिन गावा) चा विकास होऊ दे आणि मला पाहू दे की धर्माला इथे कसे कायम ठेवता येऊ शकेल. 'धर्म-गावा' ची देखभाल करण्यासाठी कोणीतरी असले पाहिजे. जर आपण एक असे गाव बनवता आणि तिथे कोणी शील तोडत असेल तर सर्व काही बिघडून जाईल. कमीत कमी एका गावावर योग्य नियंत्रण असेल आणि माझे समाधान होईल की हे एक आदर्श गाव आहे, तर निश्चितपणे इथल्या स्थापित पॅटर्नच्या अनुसार इतर स्थानांवरही गावे निर्माण होऊ शकतील. परंतु आत्ता याविषयी विचारच करू नका. जर कोणी सयाजी गावासारख्या गावाला विकसित करण्याविषयी अतिउत्साही असेल तर या उत्साहाला कमी करावे, हे चुकीचे आहे.

— स.ना. गोयंका

****

एटी-किट 2012 मधील परिशिष्ट

21 सप्टेंबर 2004

सर्व आचार्यांना निर्देश

प्रिय आचार्यांनो,

काही काळापूर्वी गुरुजींनी या परंपरेत धम्मगिरी विपश्यना केंद्राच्या तत्वावधानात 'सयाजी ऊ बा खिन गावा' सारख्या आवास योजनेच्या मुद्यावर मार्गदर्शन केले होते. परंतु आता गुरुजींनी निर्देश दिला आहे की भविष्यात या परंपरेच्या विपश्यना केंद्रांद्वारे किंवा ट्रस्टद्वारे अशी कोणती योजना राबवण्यात येऊ नये.

गुरुजींनी स्पष्ट केले आहे की "सयाजी ऊ बा खिन गाव" हे एका प्रयोगाच्या रूपात होते ज्याची पुनरावृत्ती ते इतरत्र कुठेही पाहू इच्छित नाहीत. कारण की या योजनेने आचार्य आणि धर्म-सेवकांवर खूप मोठी जबाबदारी टाकली आहे. त्यामुळे गुरुजींनी स्पष्ट निर्देश दिला आहे की आता कोणत्याही इतर विपश्यना केंद्रांनी अशा योजना सुरु करू नयेत ज्यात धर्म सेवकांचा बहुमूल्य वेळ अशा गतिविधींमध्ये वाया जाईल. हो, साधक विपश्यना केंद्रांच्या आसपास जमीन खरेदी करत असतील आणि घर बनवत असतील तर त्यात काही दोष नाही. पण हे तेव्हाच बरोबर आणि योग्य आहे जोपर्यंत ते वैयक्तिकपणे स्वत: करत असतील आणि आचार्य तसेच ट्रस्टी हे समजत असतील की केंद्राच्या इतक्या जमिनीची विक्री केल्याने केंद्राला वित्तीय सहायता आणि सुरक्षा मिळेल. अशा प्रकारे ट्रस्ट आपल्या अतिरिक्त भूमीचा काही भाग साधकांना विकू शकते. परंतु एकदा विक्रीची प्रक्रिया पूर्ण झाल्यानंतर त्या भूमीच्या विकास आणि निर्माण-कार्यात ट्रस्ट किंवा केंद्राची कोणतीही भागीदारी नसली पाहिजे.

मैत्री सहित,

(स.ना. गोयंकाजींचे सचिव)

भारतीय वायूसेनेच्या अधिकाऱ्यांना आनापान

मागील २५ एप्रिल २०२४ ला आर्मी एयर डिफेन्स (ऐएडी-३३२) रेजिमेंट १२७ च्या कारगिल क्षेत्राचे आर्मी कर्नल, लेफ्टनंट कर्नल, मेजर, कॅप्टन इत्यादि कित्येक उच्च सैनिक अधिकारी लेह-लद्दाखच्या 'धम्म-लद्ध' या विपश्यना केंद्रावर आले.

या विपश्यना केंद्रात होणाऱ्या १० दिवसीय शिबिरांच्या माहितीमुळे ते खूप प्रभावित झाले. सर्व अधिकारी १० मिनीटांच्या मिनी आनापानच्या अभ्यासाने खूप संतुष्ट-प्रसन्न झाले आणि त्यांनी वेळ काढून 10 दिवसीय शिबिरामध्ये भाग घेण्याचा उत्साह दाखवला.

सियाचिन ग्लेसियर बेस कॅम्प समुद्रसपाटीपासून २२,००० फूट उंचीवर आहे जिथे जवानांना श्वास घेणेही कठीण असते. त्यांनी स्वीकार केला की ही विद्या त्यांच्यासाठी खूप लाभदायक सिद्ध होऊ शकते. शेवटी अधिकाऱ्यांनी 'धम्मगिरी' विपश्यना केंद्राच्या प्रति आभार व्यक्त करत भविष्यात इथेही येण्याचे ठरवले.

सर्वांचे मंगल होवो !

विपश्यना विशोधन विन्यास द्वारा "पाल" योजना

प्रिय धर्म परिवार, गुरु पौर्णिमेच्या या प्रसंगी विपश्यना विशोधन विन्यासद्वारे प्रोजेक्ट "पाल" – धर्माचा खजिनाची घोषणा करताना खूप आनंद होत आहे.

जसे की आपण सर्व जाणता की या अनमोल धर्माला आचार्यांच्या शुद्ध परंपरेद्वारे सांभाळून ठेवले गेले आणि पूज्य एस. एन. गोयंकाजींद्वारे याच्या प्राचीन शुद्धतेसह आपल्याला दिला गेला, ज्याला अनेकांच्या लाभासाठी सांभाळून सुरक्षित ठेवण्याची आणि भविष्यातील पिढ्यांना याला शुद्ध रूपामध्ये प्रदान करण्याची आवश्यकता आहे. म्यंमा वरुन आणलेली ताडपत्रे आणि हस्तलिपी, दुर्लभ पुस्तके, छायाचित्र, विविध कलाकृती, ऑडिओ आणि व्हिडिओ टेपच्या रूपात दुर्लभ सामग्रीचा विशाल खजिना उपलब्ध आहे. यात गोयंकाजींचा अति दुर्लभ असा व्यक्तिगत संग्रह सुद्धा सामील आहे.

'पाल'-धर्माच्या खजिन्याचे विवरण–

- छायाचित्र, प्रतिमा – 20,000 पेक्षा अधिक
- ऋणात्मक (निगेटिव्हस्) – 8,000 पेक्षा अधिक
- पत्र, दस्तावेज़ आणि प्रतिलेख – 2,10,000 पेक्षा अधिक
- समाचार पत्र, मासिक पत्रिका – 10,000 पेक्षा अधिक
- डायरी आणि नोटबुक्स – जवळजवळ 500
- मुद्रित पुस्तके – 12,000 पेक्षा अधिक
- ताडपत्रे आणि हस्तलिपि – जवळजवळ 28
- ऑडियो आणि व्हिडियो टेप संग्रह – 3, 000 पेक्षा अधिक
- पेंटिंग्स – बुद्धांच्या जीवनावर 130 पेक्षा अधिक मोठी चित्र सांभाळून ठेवली आहेत.
- शिबिर आवेदन फॉर्म – 12 लाखापेक्षा अधिक (काही फॉर्म 1971 चे आहेत.)

या सामग्रीला पर्यावरणीय परिस्थितीमुळे होणाऱ्या नुकसानीच्या जोखमीपासून वाचवण्यासाठी परियोजना 'पाल', जिचा अर्थ आहे धम्म शिकवणीला सुरक्षित ठेवणे, सांभाळून ठेवणे, एक अत्याधुनिक संरक्षण सुविधेची योजना बनवली गेली आहे, जी जवळपास 5,000 वर्ग फुट (Sq ft) क्षेत्रामध्ये असेल. यात तापमान नियंत्रित वातावरणाबरोबर आग-प्रतिरोधी स्टोअरची सुविधा असेल. वरील मजल्यावर असल्यामुळे ही पाण्यापासून सुद्धा सुरक्षित असेल.

या परियोजनेवर जवळपास 300 लाख रुपये खर्च होण्याचे अनुमान आहे. येणाऱ्या पिढ्यांच्या हितासाठी या पुण्यदायी कार्याकरीता आपले योगदान महत्वपूर्ण ठरेल.

कृपया प्रोजेक्ट 'पाल' 'धर्माचा खजिना' चा एक लघु व्हिडियो पाहण्यासाठी खालील युट्युब लिंक वर क्लिक करा: https://youtu.be/eK-dJPWnOhs

आमची वेबसाइट, मोबाइल ॲप, स्कॅन, यूपीआय, क्यू आर कोड, नेट बँकिंग द्वारा कोणीही ऑनलाइन दान करु शकतात किंवा आमच्या पत्त्यावर चेक पाठवू शकतात.

दान विकल्पांसाठी लिंक: https://www.vridhamma.org/Donation-to-VRI

VRI ला दान दिल्यावर भारतीय नागरिकांना 100% आयकर सुटीचा लाभ होतो.

सर्वांचे मंगल होवो!

विपश्यना विशोधन विन्यासला दान देण्यासाठी बँक विवरण या प्रकारे

आहे–
विपश्यना विशोधन विन्यास, ॲक्सिस बँक लि., मालाड (प.)
खाते क्र. 911010004132846; IFSC Code: UTIB0000062
संपर्क- 1. श्री डेरिक पेगाडो - 022-50427512/ 28451204
2. श्री बिपिन मेहता - 022-50427510/ 9920052156
3. ईमेल - audits@globalpagoda.org
4. वेबसाइट- https://www.vridhamma.org/donate-online

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई, मुंबईमध्ये

1. एक दिवसीय महाशिबिर (Mega Course) कार्यक्रमः

रविवार 26 मे, 2024 बुद्ध पौर्णिमेच्या निमित्ताने,
रविवार 21 जुलै, आषाढ-पौर्णिमा आणि (धम्मचक्कपवत्तन दिवस) निमित्ताने
रविवार 29 सप्टेंबर, भाद्रपद-पौर्णिमा व पूज्य गुरुजींच्या पुण्य-तिथि निमित्ताने **एक दिवसीय** महाशिबिर होतील.
रविवार 19 जानेवारी 2025 सयाजी ऊ बा खिन व माताजींच्या पुण्य-तिथि निमित्ताने

Online registration: *http://oneday.globalpagoda.org/register* **Eail:** *guruji.centenary@globalpagoda.org* or *oneday@globalpagoda.org*

इतर कोणत्याही प्रकारच्या माहितीसाठी संपर्कः
info@globalpagoda.org or *pr@globalpagoda.org*

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्री अनिल माळी, (आचार्य जळगाव) समन्वयक क्षेत्रीय आचार्यांची सहायता जळगाव, धुळे, नंदुरबार आणि उत्तर महाराष्ट्र
2. श्री अशोक बाभळे, (व. स. आ. रायगढ) समन्वयक क्षेत्रीय आचार्यांची सहायता, रत्नागिरी, सिंधुदुर्ग व कोकण

नवे उत्तरदायित्व

वरिष्ठ स. आचार्य

1. श्री जॉन मेंडोन्सा, सुरेन्द्रनगर, गुजरात
2. श्री रामलाल पाटिल, इंदौर, म. प्र.
3. श्रीमती मेधा दळवी, मुंबई, महाराष्ट्र
4. श्रीमती नंदा पाल, ठाणे, महाराष्ट्र
5. श्रीमती प्रीति पई (बाक्रे) इगतपुरी, महाराष्ट्र

नव नियुक्त सहायक आचार्य

1. श्री जशवंतभाई पटेल, वडोदरा, गुज.
2. श्री वे. रामकुमार, तिरुचिरापल्ली, त. ना.
3. श्रीमती कृष्ण सुधा मदभुशि, हैदराबाद, तेलंगाना
4. श्रीमती स्वर्ण लक्ष्मी कॉनकिमल्ल, मदिनगुडा, हैदराबाद
5-6. Mr. Pasek Saejew & Ms Malee Daochalermwong, Thailand

बालशिबिर शिक्षक

1. श्री आदित्य एम. सोरठिया, अंजार
2. श्रीमती मौसमी उमेश ढोलकिया, भुज
3. कु. पूजा जिंदल, देहरादून
4. कु. प्रीति जोलाप्रा, भुज
5. श्रीमती कीर्ति साहू, लखनऊ
6. कु. शिप्रा गांगुली, लखनऊ
7. श्रीमती मृदुला श्रीवास्तव, लखनऊ
8. श्री अरुण बालकृष्ण, कोल्लम
9. श्री अशोक कुमार न. ए., एर्नाकुलम
10. डॉ. प्रमिता रतीश, त्रिवेंद्रम
11. श्री रवीन्द्रन के.पी., कन्नूर
12. श्री श्रीकुमार चंद्रन एम. वायनाड
13. श्रीमती सुनीता श्रीकुमार, वायनाड
14. श्री प्रभाकरन के.के. कासरगोड
15. Mr. Liu Zhiqiang, China
16. Mr. Gan Mingjia, China

दोहे धर्माचे

धर्म जागे, मनुजाचे, होई परम कल्याण।
धर्म सुटे तर मनुजाचे, होतं व्याकुळ प्राण॥

भाग्य जागे, धर्माला, धारण करे सुबोध।
होय अभागा, धर्माला, होई विमुख अबोध॥

धर्म न समजे, धर्माचा, होई मिथ्या आभास।
जर असे धर्माहून दूर, तर सुटे न भव त्रास॥

दार्शनिक मान्यतेशी, होई रे आसक्त।
सत्य धर्माला सोडून, राही त्यात रे रत॥

दोहे धर्माचे

मन रे वश झाल्याविना, शील न पालन होय।
विना शील पालन करता, धर्म न धारण होय॥

निज प्रज्ञा जागल्याविना, चित्त न निर्मळ होय।
चित्त निर्मळ झाल्याविना, कर्म न निर्मळ होय॥

शील धर्म पालन कठीण, कठीण समाधी होय।
प्रज्ञा तर अति च कठीण, धर्म कठीणच होय॥

दर्शन, मतांना मानणे, सरळ खूप रे होय।
सरळ तर सर्वच करती, कठीण करी न कोय॥

"विपश्यना विशोधन विन्यास" साठी प्रकाशक, मुद्रक व संपादकः 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 2568, मे पौर्णिमा, 23 मे, 2024 वर्ष 8 अंक 2

वार्षिक शुल्क रु. 100/-, US $ 50, (भारताबाहेर पाठविण्यासाठी) रजि. नं. MAHMAR/2017/72685. Postal Regi. No. NSK/RNP 286/2024-2026

Posting day- **Purnima of Every Month,** Posted at **Igatpuri-422 403,** Dist. Nashik (M.S.) **(किरकोळ विक्री होत नाही)**
DATE OF PRINTING: 06 MAY 2024, DATE OF PUBLICATION: 23 MAY, 2024

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