



विपश्यना

साधकांचे
मासिक प्रेरणा पत्र

साधक (मराठी)

बुद्धवर्ष २५६२, वैशाख पौर्णिमा, ३० एप्रिल, २०१८ वर्ष २ अंक १

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

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

धम्मवाणी

सब्बदानं धम्मदानं जिनाति,
सब्बरसं धम्मरसो जिनाति ।
सब्बरतिं धम्मरति जिनाति,
तण्हक्खयो सब्बदुक्खं जिनाति ।।

धम्मपदपाठि - ३५४, तण्हवग्गो

-धर्माचे दान सर्व दानांना जिंकून घेते. (सर्व दानांमध्ये श्रेष्ठ आहे). धर्माचा रस सर्व रसांना जिंकून घेतो. (सर्व रसांमध्ये श्रेष्ठ आहे). धर्मांमध्ये रममाण होणे सर्व रमण-सुखांना जिंकून घेते. (सर्व रतींमध्ये श्रेष्ठ आहे). तृष्णेचा नाश सर्व दुःख जिंकून घेतो. (म्हणजे सर्वात श्रेष्ठ आहे)

बुद्धांचे उपदेश काय आहेत?

दुसरे व्याख्यान, भाग २.... (३० सप्टेंबर १९५१) क्रमशः

- श्रे सिदु सयाजी ऊ बा खिन

(रंगूनच्या पगोडारोडवर असलेल्या मेथोडिस्ट गिरजाघरमध्ये धर्म जिज्ञासूंच्या एका सभेत बर्मा सरकारचे महालेखापाल (अकाऊंटंट जनरल) कम्मद्वानाचार्य श्रे सिदु ऊ बा खिन यांनी तीन व्याख्याने दिली. त्यांचा अनुवाद येथे क्रमशः प्रकाशित करित आहोत.)

सज्जनांनो आणि सन्माननीय महिलांनो!.....

होय, आता पाहू या दुसरे आर्थ सत्य- दुःखाचा समुदय काय आहे? भगवानांनी सांगितले की दुःखाचा उदय होण्याचे कारण तृष्णा आणि तीव्र लालसा आहे. एकदा कामनेचे बी पडले की ते लोभ आणि आसक्ती बनून उगवते. ते तृष्णा आणि लालसेच्या रुपात फुलू-फळू लागते. तृष्णा धन संपत्तीची असो किंवा अधिकारांची. ज्यामध्ये हे बी पेरले गेले तो बिचारा तृष्णेचा गुलाम झालाच आणि जीवनभर तन-मनाने तिच्या इश्यावर नाचत राहिला. परिणाम असा झाला की अंतर्मनात असलेल्या लोभ आणि द्वेषाच्या प्रेरणेने मन, वचन आणि कर्माद्वारा अकुशल वृत्तीची-पाप संस्कारांची-सदैव निर्मिती आणि संकलन करित राहिला.

दार्शनिक दृष्टीकोनातून पाहिले तर हेच दिसते की कर्म संस्कार वेळ येते तेव्हा त्या व्यक्तीवर आपली प्रतिक्रिया प्रकट करतात ज्याच्यामुळे त्यांची उत्पत्ती झालेली आहे. ह्याच कर्म संस्कारांमुळे नाम आणि रुपाची संयुक्त धारा वाहू लागते जी आंतरीक दुःखाची जन्मदात्री आहे.

दुःख-निरोध-गामिनी-प्रतिपदा (मार्ग)

या, पाहू या, तो कोणता मार्ग आहे जो दुःखाचा निरोध करतो- हा तोच आर्थ अष्टांगिक मार्ग आहे ज्याला भगवानांनी आपल्या पहिल्याच प्रवचनात सांगितले होते. ह्या आर्थ अष्टांगिक मार्गाचे तीन स्कंध आहेत.

(अ) शील स्कंध: (१) सम्मा वाचा, (२) सम्मा कम्मन्ता, (३) सम्मा आजीवा.

(आ) समाधि स्कंध: (४) सम्मा वायामो, (५) सम्मा सति, (६) सम्मा समाधि.

(इ) प्रज्ञा स्कंध: (७) सम्मा सङ्खप्पो, (८) सम्मा दिट्ठि.

(अ) शील स्कंधाची तीन अंग आहेत.

(१) सम्मा वाचा: सम्यक वाणी- अशी वाणी बोलावी जी सत्य आहे, कल्याणकारी आहे. ती कटू नसावी, कठोर नसावी, कपटयुक्त नसावी, द्वेष युक्त नसावी.

(२) सम्मा कम्मन्ता: सम्यक कर्मात- सदाचाराच्या मूळ आधारानुसार नैतिक जीवनाचे पालन करणे. हिंसा, चोरी, व्याभिचार आणि मादक पदार्थांच्या सेवनापासून दूर राहणे.

(३) सम्मा आजीवो: सम्यक आजीविका- उपजीविकेचे असे साधन स्वीकारावे की जे अन्य प्राण्यांना दुःखाचे कारण होणार नाही. गुलामांचा व्यापार, अस-शस्त्र निर्माण, मादक पदार्थांचा व्यापार इत्यादी इत्यादी पासून दूर राहणे.

ही आहे भगवानांची आचारसंहिता जी त्यांनी आपल्या पहिल्या उपदेशात प्रज्ञापित केली होती. या नंतर यात वाढ केली. भिक्षु संघ तसेच गृहस्थ श्रावकांसाठी वेगवेगळी आचारसंहिता निर्धारित केली. भिक्षुच्या आचारसंहितेवर येथे काही सांगणे मला आवश्यक वाटत नाही. आपण महानुभावाना गृहस्थांची सदाचार संहिता अवश्य सांगण्याची इच्छा आहे. त्याला पंचशील म्हणतात -

१) पाणातिपात: प्राणी हिंसेपासून दूर राहण्याचा उपदेश. (ह्या शील विधानात सर्व प्राण्यांप्रती भगवान बुद्धांची अमर्यादित करुणा प्रकट होते)

२) अदिन्नादान: न दिलेली वस्तू घेण्यापासून दूर राहणे. (हे चोरी न करणे, आवश्यकतेपेक्षा अधिक न घेणे आणि अयोग्य संग्रह वृत्तीवर नियंत्रण आहे.)

३) कामेसुमिच्छाचार: काम संबंधी मिथ्याचरण (व्याभिचार) पासून दूर राहण्याचा उपदेश. (काम वासना मनुष्यात व्यापक आहे. याचा नितांत निरोध करणे प्रत्येकाला कठीण आहे म्हणून केवळ व्याभिकारापासून दूर राहण्याचे शील विधान आहे.)

४) मुसावाद: खोटे बोलण्यापासून दूर राहण्याचा उपदेश (ह्या शील विधानात वाणीद्वारा सत्याची प्रतिष्ठा स्थापित केलेली आहे.)

५) सुरामेरथ्य: मादक पदार्थ इत्यादी प्रमादकारी पदार्थांच्या सेवनापासून दूर राहण्याचा उपदेश. (नशेच्या सेवनाने मनुष्य आपल्या मनाची दृढता आणि विवेकबुद्धि हरवून बसतो. परमार्थ सत्याच्या साक्षात्कारासाठी ह्यापासून दूर राहणे अनिवार्य आहे.)

आम्ही पाहतो की उपरोक्त पंचशील समस्त कायिक आणि वाचिक कर्मांवर नियंत्रण राखण्यासाठी आहेत आणि हे समाधिसाठी - मनाला पूर्णपणे एकाग्र करण्यासाठी नितांत आवश्यक आधार आहेत.

(आ) समाधी स्कंध:

सज्जनांनो आणि सन्माननीय महिलांनो! आता आपण बुद्ध शिकवणुकीच्या मानसिक बाजूवर विचार करू. विश्वास आहे की हे आपल्याला निश्चितच आवडेल. आर्थ अष्टांगिक मार्गाच्या दुसऱ्या स्कंधात म्हणजे समाधीस्कंधात ह्या तिघांचा समावेश आहे.

१) सम्मा वायामो - सम्यक व्यायाम.

२) सम्मा सति - सम्यक स्मृती.

३) सम्मा समाधि - सम्यक समाधी

सम्यक स्मृतीसाठी म्हणजे एकाच गोष्टीचे वारंवार ध्यान करू शकण्यासाठी सम्यक व्यायाम म्हणजे चांगल्याप्रकारे प्रयत्न केला जाणे आवश्यक आहे. दृढतापूर्वक प्रयत्न केल्याविना कोणीही आपले अस्थिर मन स्थिर करून विचारांच्या परिघाला संकुचित करू शकत नाही. याच्याविना



सम्यक समाधी म्हणजे चित्ताची सूक्ष्म एकाग्रता आणि त्याचे सम्यक संतुलन असाध्य आहे. सम्यक समाधीच्या स्थितीत चित्त सगळ्या नीवरणांपासून- काम छंद इत्यादी अडथळ्यांसारख्या विघ्नबाधांपासून मुक्त होते. परम परिशुद्ध होते आणि प्रशांत ज्योतीने आत आणि बाहेरही चमकू लागते. ह्या अवस्थेत चित्त अत्यंत शक्तीशाली आणि उज्वल होते. आतील उज्वल मन बाहेर प्रतिबिंबित होते. ह्या प्रतिबिंबित प्रकाशाचे प्रमाण ताऱ्यापासून सूर्यापर्यंतच्या प्रकाशाइतके असू शकते. नितांत अंधारात अंतर्दृष्टिसमोर जी ज्योत प्रकट होते ती दुसरी काहीही नाही, तर ती चित्ताची परिशुद्धता, प्रशांती आणि पवित्रतेची अभिव्यक्ती आहे.

हिंदू साधकसुद्धा ह्याच दिव्य ज्योतीच्या दर्शनासाठी प्रयत्नशील असतात. दिव्य ज्योतीच्या आलंबनाने अनंतात एकाग्रचित्त होणे आणि पुन्हा त्याच आलंबनावर परत येणे हाच यथार्थतः ब्राह्मणी योगमार्ग आहे. ख्रिस्तांच्या नव्या टेस्टामेंट मध्ये मैथ्यूसने 'ज्योतिर्मय शरीर' चा उल्लेख केला आहे. ह्याच चमत्कारपूर्ण ज्योतीसाठी रोमन कॅथॉलिक पादरी नियमितपणे ध्यान करतात. मुसलमानांच्या धर्म ग्रंथात, कुरान-शरीफमध्येसुद्धा दिव्य ज्योती प्रकाशनाला खूप महत्त्व दिले आहे.

जसे मी आता आता सांगितले की बाहेर दिसणारी ही ज्योती आतील परिशुद्ध चित्ताचेच प्रतिबिंब आहे आणि विशुद्ध चित्तच धार्मिक जीवनाचे सार स्वरूप आहे. मग तो बुद्धानुयायी असो, हिंदू असो, ख्रिस्ती असो किंवा मुसलमान असो. मनाची पवित्रता सर्व धर्मात समानरूपाने अपेक्षित आहे. मानवा-मानवामधील पारस्परिक एकतेसाठी प्रेमाच्या सर्वोच्च अवस्थेची नितांत आवश्यकता आहे आणि हे तेव्हाच शक्य आहे जेव्हा मन परम पवित्रता आणि इंद्रियातीत परिशुद्धीने परिपूर्ण होईल. इतरांच्या असंतुलित मनाला संतुलित करण्यासाठी प्रथम आपले मन संतुलित असले पाहिजे. भगवानांनी सांगितले आहे .

"फन्दनं चपलं चित्तं, दुरवस्त्वं दुर्निवारयं ।

उजुं करोति मेधावि, उसुकारोव तेजं ॥"

— ह्या चंचल, चपल, सांभाळण्यास अवघड आणि नियंत्रणात ठेवण्यास कठीण असणाऱ्या चित्ताला प्रज्ञावंत व्यक्ती त्या प्रकारे सरळ करते जसा बाण बनविणारा बाणाला.

शारीरिक अभ्यासाप्रमाणेच मानसिक अभ्यासाची सुद्धा आवश्यकता आहे. या! मग कां न अभ्यासाद्वारे, साधने द्वारे मनाला दृढ आणि पवित्र करू नये की ज्यामुळे आंतरिक ध्यानिक शांतीचा आनंद प्राप्त करू शकू.

जशी जशी आंतरिक शांती मनात सामावली जाईल तसा तसा सत्याचा साक्षात्कार जवळ जवळ येत जाईल.

आपल्याला वाटले तर माना किंवा मानू नका परंतु आमचा अनुभव असे सांगतो की जर सदुरुचा संयोग झाला तर प्रत्येक व्यक्ती आंतरिक शांती आणि ज्योतिसोबत चित्तविशुद्धी प्राप्त करू शकते. भलेही ती कोणत्याही धर्म सिद्धांताला मानणारी असो. परंतु, हो, उद्योग खऱ्या मनापासून करणे आवश्यक आहे आणि साधना शिकण्याच्या काळापर्यंत गुरुप्रती संपूर्ण आत्म समर्पणसुद्धा आवश्यक आहे.

निरंतर अभ्यासाद्वारे साधक आपल्या मनावर पूर्ण अधिकार प्राप्त करून निर्विकल्प ध्यानिक स्थिती (अर्पणा समाधी)त प्रवेश करू शकतो. तो हळूहळू सर्व ध्यान समापत्ति प्राप्त करून विभिन्न सिद्धी अधिकृत करतो, जसे की महाराज शुद्धोदनांचे गुरु ऋषि कालदेवलने केल्या होत्या. परंतु ही साधना संन्यासावस्थेमध्ये, गृहस्थांपासून दूर राहून कठोर तपश्चर्येद्वारेच शक्य आहे. जो पर्यंत मनात लेशमात्र वासना आहे तो पर्यंत हा मार्ग स्वीकारणे सुरक्षित नाही. परंतु अशा लौकिक चमत्कारिक सिद्धीदात्री साधनेला भगवानांनी केव्हाही प्रोत्साहन दिले नाही. त्यांच्या मार्गात समाधीच्या साधनेचा उद्देश्य आहे चित्ताची परम विशुद्धी आणि मानसिक शक्तीची उपलब्धी ज्यांच्या बळावर परमार्थ सत्या (निर्वाण) चा साक्षात्कार करता येईल.

आमच्या येथे बुद्धांच्या उपदेशात समाधी भावनेच्या चाळीस पद्धती आहेत, ज्यामध्ये आनापान पद्धतीच प्रमुख आहे. आनापान म्हणजे स्वाभाविक आश्वास-प्रश्वासावर ध्यान लावणे. सर्व बुद्धांनी स्वतःसुद्धा यालाच स्वीकारले होते.

(इ) प्रज्ञा स्कंधः

सज्जनांनो आणि सन्माननीय महिलांनो! आता मी बुद्ध शिकवणुकीच्या दार्शनिक बाजूवर थोडेसे सांगणार आहे. आर्य अष्टांगिक मार्गाचा हा

तीसरा स्कंध आहे. याला प्रज्ञा स्कंध म्हणतात. प्रज्ञा स्कंधाचे दोन विभाग आहेत.

1) सम्मा संङ्खप्पो- सम्यक संकल्प

2) सम्मा दिट्ठि- सम्यक दृष्टी

परमार्थ सत्याप्रती सम्यक दृष्टी प्राप्त करणेच बुद्धांच्या उपदेशांचे अंतिम लक्ष्य आहे आणि सम्यक संकल्पाद्वारे बाह्य आणि आंतरिक जड आणि चेतन यांचा यथार्थ विश्लेषणात्मक अभ्यास करूनच परमार्थ सत्याचा साक्षात्कार करता येतो.

नाम आणि रूप म्हणजे चेतन आणि जड यांच्या संदर्भात आपण खूप वेळा ऐकले असेलच. मी ह्या संबंधी थोडेसे आणखी स्पष्टीकरण करून देऊ इच्छितो. नाम म्हणतात मनाला कारण की हे इंद्रिय विषयांकडे नमन करते- नमति इतिनामं। रूप म्हणतात पदार्थांला कारण हे निरंतर परिवर्तनशील असल्यामुळे क्षणभंगूर आहे- रूप्यती ति रूपं।

नामाच्या अंतर्गत हे चार भाग आहेत

1) विज्ञान- इंद्रियांद्वारा विषयाशी प्रथम स्पर्श होताच जे ज्ञान होते त्याला विज्ञान म्हणतात.

2) संज्ञा- इंद्रियजन्य विज्ञानाच्या नंतर जे विशेष रूपाने ज्ञान होते त्याला संज्ञा म्हणतात.

3) वेदना- सुख- दुःख किंवा तशाच भावाची जी अनुभूती होते त्याला वेदना म्हणतात.

4) संस्कार- विषयाच्या ज्ञानानंतर मनाच्या निश्चयात्मक शक्तीला संस्कार म्हणतात.

वरील चार आणि भौतिक क्षेत्राचे रूप मिळून पंचस्कंध म्हणतात. भगवान बुद्धांच्या अनुसार ह्या पंचस्कंधात समस्त मानसिक आणि भौतिक दृश्य आणि अदृश्य जग सामावलेले आहे. ज्याला सामान्य जनता आपले व्यक्तित्व किंवा अहं म्हणते, तो वस्तुतः मन आणि पदार्थांचा केवळ सामुहिक प्रवाहमात्र आहे.

ज्या साधकाने सम्यक समाधीच्या अभ्यासाद्वारा मनाला एकाग्र करून शक्तीशाली केलेले आहे तोच सम्यक संकल्पाद्वारा तीक्ष्ण अंतर्दृष्टीच्या मदतीने आत्मनिरिक्षण करू शकतो. असा साधक आंतरिक ध्यानाद्वारा प्रकृतीचा विश्लेषणात्मक अभ्यास करतो. प्रथम रूप (पदार्थ)चा आणि नंतर नाम (चित्त)चा. तो कलापांचा आपल्या वास्तविक स्वरूपात अनुभव करतो आणि केव्हा केव्हा त्यांना प्रत्यक्ष पाहता सुद्धा. त्याला हा स्पष्ट अनुभव होऊ लागतो की नाम आणि रूप दोन्हीही अनित्य आहेत, सतत परिवर्तनशील आहेत, प्रवाहशील आहेत. जशी-जशी त्याची एकाग्रता वाढत जाते तशी-तशी आपल्या आंतरिक शक्ती त्याला आधिकाधिक स्पष्ट होतात. तो निश्चित रूपाने जाणतो की हा पंचस्कंध कार्य-कारणांच्या नियमांनी बांधलेले केवळ दुःख आहे. आता त्याला कोणता संशय राहात नाही की आत आणि बाहेर सर्वत्र दुःखच दुःख आहे आणि अहं नावाची कोणतीही वस्तू नाही. तो ह्या दुःखमय स्थितीपासून मुक्ती प्राप्त करण्यासाठी तडफडू लागतो. तो हळूहळू दुःख निरोधाकडे जाऊ लागतो आणि दुःखाच्या बंधनातून विमुक्त होऊन, लौकिकपासून लोकोत्तर स्तराकडे येतो आणि स्रोतापन्न अवस्थेत स्थित होतो. स्रोतापन्न अवस्था ही आर्यांच्या चार पायऱ्यांपैकी पहिली आहे. ही अवस्था प्राप्त होताच साधक

1) सत्काय दृष्टी (आत्मबुद्धी), 2) विचिकित्सा (संशय) आणि 3) शीलव्रत परामर्श (कर्मकांडाप्रती मोह)च्या बंधनांपासून मुक्त होतो. आर्यांची दुसरी अवस्था सकदागामीची आहे, ही अवस्था प्राप्त करून साधक काम आसक्ती आणि व्यापाद (द्वेष)ला क्षीणप्राय करतो. तिसरी अवस्था अनागामीची आहे, ही अवस्था प्राप्त करून साधक काम आसक्ती आणि व्यापाद (द्वेष) संपूर्णपणे नष्ट करतो. अंतिम अवस्था अरहंत आहे. ती अवस्था प्राप्त करून साधक सगळ्या दुःखांपासून मुक्त होतो. चारही आर्य अवस्थेत निर्वाण रसाचे आस्वादन केले जाऊ शकते. कोणताही साधक पाहिजे तेवढ्या वेळा स्रोतापन्न इत्यादींच्या फळ समापत्तिला प्राप्त करून निर्वाणिक शांतीचा अनुभव करू शकतो.

ज्या "आंतरिक शांतीला" निर्वाण म्हणतात त्याची कोणती तुलना नाही. ती अनुपम आहे, लोकोत्तर आहे. ज्या ध्यानिक शांती आणि सुखाचा उल्लेख मी समाधी-स्कंधात केला होता तो याच्या तुलनेत अत्यंत नगण्य आहे. निर्वाणाची शांती लोकोत्तर आहे. ती आम्हाला 31 लोकांच्या पलीकडे घेऊन जाते. पण ध्यानाची शांती आम्हाला ह्या लोकीय क्षेत्रातच



मर्यादित ठेवते. अधिकहून अधिक सूक्ष्मतम ब्रह्मलोकापर्यंत घेऊन जाते.

सज्जनांनो आणि सन्माननीय महिलांनो! मी आतापर्यंत जे काही सांगितले ते संक्षेपात बुद्ध्यांच्या उपदेशांचे मूलभूत सिद्धांतस्वरूप आहे. पण, हो, ह्या थोड्या वेळात जे काही मी जाणतो त्याचा श्रेष्ठतम भाग आपल्याला अवश्य सांगितला आहे. माझ्या सांगण्याचे संक्षिप्त सार हे आहे की -

चित्त विशुद्धीची अशी अवस्था प्राप्त करू शकणे ज्यामुळे ज्योतिचे दर्शन होईल, जेव्हा पाहिजे तेव्हा ध्यानि अवस्था प्राप्त करणे, निर्वाणाच्या शांतीचा अनुभव प्राप्त करू शकणे हे सर्व आपल्याला सुप्राप्य आहे. म्हणून कमीत कमी पहिल्या दोन अवस्था प्राप्त करण्याचा प्रयत्न कां करू नये! ह्या दोन्हीही आपल्या धर्म सिद्धांतांच्या अनुकूल आहेत. ह्यासाठी आवश्यक मदत करण्यासाठी मी तयार आहे.

आपण शांतीपूर्वक माझे निवेदन ऐकले यासाठी मी आपला कृतज्ञ आहे. गिरिजाधरच्या पादरींनी आणि ज्यांनी मला ही संधी दिली त्यांचा आणि ज्यांच्या आग्रहामुळे मी हे प्रवचन देऊ शकलो त्या सगळ्यांचे मी आभार मानतो.

क्रमशः.....

विपश्यना साधकांवर वैज्ञानिक शोध

(विपश्यना साधकांवर केल्या गेलेल्या EEG अभ्यासाचे (2012-2016) शोधपत्र 'Biological Psychology' नावाच्या International Journal मध्ये सविस्तरपणे छापले गेले आहे. येथे त्याचे खूपच संक्षिप्त विवरण केवळ माहितीसाठी देत आहोत.)

हा अभ्यास Neurophysiology Dept, NIMHANS, या बेंगलोर येथील संस्थेत केला गेला. यात विपश्यनेतील साधक (In the tradition of Sayagyi U Ba Khin as taught by S.N. Goenka) सामील झाले, ज्यात काही दहा दिवसाची 2-3 शिबिरे केलेले साधक होते (नवे साधक), काहींनी दीर्घ शिबिर केलेली होती (वरिष्ठ साधक) आणि काही विपश्यनेचे सहायक आचार्य होते.

याचे परिणाम खालीलप्रमाणे आहेत -

1) सर्वच साधकांमध्ये विश्रांतीनंतरच्या तुलनेत ध्यानानंतर काढलेले EEG रिपोर्ट अधिक सकारात्मक आढळते.

2) विश्रांतीच्या वेळी सुद्धा वरिष्ठ साधक आणि स. आचार्यांच्या EEG मध्ये थिटा-अल्फा वेव्ह उंच आणि गॉमा वेव्ह कमी उंच आढळल्या. याचा अर्थ आहे की ध्यानाच्या दीर्घकालीन अभ्यासामुळे मेंदूच्या Neuroplasticity मध्ये मूलभूत बदल घडतो. म्हणजे ते ध्यान करीत नसताना सुद्धा त्यांचा मेंदू वेगळ्या प्रकारे, अधिक तटस्थपणे काम करतो. तो आपल्या व इतरांच्या प्रति तटस्थ दृष्टिकोन (समता) कायम राखतो. यामुळे जुने साधक जास्त करून सुखी, शांत आढळतात.

3) नवीन साधकांमध्ये डेल्टा वेव्ह जास्त आणि गॉमा वेव्ह कमी आढळते. यातून असे म्हणता येईल की त्यांना ध्यानावस्था टिकवण्यासाठी जास्त प्रयत्न करावे लागतात. वरिष्ठ साधकांना अशी अवस्था कमी प्रयत्नाने प्राप्त होते.

4) ध्यानाच्या वेळी तिन्ही अवस्थांमध्ये (आनापान, विपश्यना व मैत्री) स. आचार्य आणि वरिष्ठ साधकांमध्ये नवीन साधकांपेक्षा जास्त लो-अल्फा वेव्ह आढळते. जेव्हा आम्ही मनाला एकाग्र करण्याचा प्रयत्न करतो, ती टिकवण्याचा प्रयत्न करतो तेव्हा लो-अल्फा वेव्ह जास्त आढळते. ही वेव्ह मनाचे भटकणे थांबविण्याच्या संबंधित आहे. यातून म्हणता येईल की वरिष्ठ साधकांचे मन ध्यानाच्या वेळी नवीन साधकांच्या तुलनेत कमी भटकते.

5) असे सुद्धा आढळले की केवळ स. आचार्यांच्या सर्व ध्यान अवस्थांत मेंदूमध्ये सूक्ष्म बदल दिसून आले, जे वरिष्ठ साधकांमध्ये दिसले नाहीत. यातून असे समजता येईल की भले दोन्ही समूह दीर्घकालीन साधक आहेत, परंतु स. आचार्यांची मस्तिष्क प्रक्रिया अधिक कार्यक्षमतेने काम करते.

वरील परिणाम मेंदूच्या Neuroplasticity च्या विस्मयचकित क्षमतेला दर्शवितात जी निरंतर ध्यानामुळे (नव्या सर्किट्सद्वारे) आपल्या स्वतःला पुनर्गठित करते. याने मेंदूमध्ये जो बदल घडतो तो विपश्यी साधकांना सुखी- शांतियम जीवन जगण्यास मदत करतो.

सर्व साधकांना सादर धन्यवाद! त्यांच्या सहकार्याशिवाय हे शोधकार्य शक्यच झाले नसते. त्या सोबतच VRI ने आम्हाला जो सहयोग दिला त्या प्रतिसुद्धा आभार प्रकट करतो.

'निद्रा' अभ्यासाची तिसरी पायरी - हिचा हेतू आहे विपश्यना ध्यानाचा निद्रा आणि स्वप्नांच्या दरम्यान मेंदूच्या प्रक्रियांवर होणाऱ्या प्रभावाला समजणे.

याच्या प्रत्येक समूहासाठी आम्हाला 30-30 (स्त्री-पुरुष दोघेही) साधकांची आवश्यकता आहे - (वय 30 ते 65 वर्ष)

1) वरिष्ठ साधक जे नियमितपणे कमीत कमी पाच वर्षांपासून अभ्यास करत आहेत आणि ज्यांची दोन दीर्घ शिबिर झाली आहेत.

2) विपश्यना सहायक आचार्य

साधकाने स. आचार्यांकडून अनुमोदन-पत्र आणावे. (स. आचार्यांना याची आवश्यकता नाही.) साधकाला चार रात्री येथे राहावे लागेल. भोजनाची, निवासाची व्यवस्था केली जाईल. प्रवासाचा खर्च (A/C-2 टायरचा) दिला जाईल. अभ्यास रात्री केला जाईल त्यामुळे दिवसा फिरायला जाता येईल.

आम्ही साधकांना विनंती करतो की या शोधकार्यात सहभागी होऊन विश्वस्तरावर विपश्यनेचा प्रसार करण्यात खारीचा वाटा उचलावा.

अधिक माहिती आणि नोंदणीसाठी संपर्क - डॉ. बिंदु कुट्टी, प्राध्यापक व विभाग प्रमुख, Dept of Neurophysiology, NIMHANS. ईमेल - bindu.nimhans@gmail.com; श्री. राहुल वेणुगोपाल - rahul.nimhans@gmail.com किंवा What App द्वारे - 9449789375/ 9480730984.

मंगल मृत्यू

पूज्य गुरुदेवांचे चौथे पुत्र श्री श्यामबिहारी गोयकांचे 67 व्या वर्षी मुंबईतील आपल्या निवासस्थानी 10 एप्रिल, 2018 ला निधन झाले. त्यांनी म्यमामध्ये सयाजी ऊ बा खिन यांच्याकडून आनापान आणि विपश्यना शिकली. कॉलेजचे शिक्षण त्यांनी मुंबईत पूर्ण केले आणि परिवाराच्या व्यापार-धंद्यामध्ये भरपूर सहभाग दिला. विपश्यनेच्या सुरुवातीच्या काळात केंद्र निर्माण आणि बर्मा, भारत व श्रीलंकेच्या धर्मयात्रेमध्ये बरोबर राहून त्यांना सफल बनवण्यासाठी खुप मोठे योगदान दिले होते. दिवंगताप्रति साधक परिवाराची समस्त मंगल-मैत्री.



बुद्धांची शिकवण व विपश्यना परियत्ती व पटिपत्ती मध्ये प्रारंभिक व उच्च डिप्लोमा अभ्यासक्रम

विपश्यना विशोधन विन्यास व दर्शन विभाग, मुंबई विश्व विद्यालयाच्या संयुक्त देखरेखीखाली २०१८-१९ मध्ये एका वर्षाचा प्रारंभिक व उच्च डिप्लोमा, ज्यात बुद्धांच्या शिकवणुकीचा सैद्धांतिक व प्रायोगिक पक्ष तसेच व्यवहारिक जीवनात विपश्यनेचा विविध क्षेत्रात उपयोग. असा अभ्यासक्रम असेल **अभ्यासक्रमाचा अवधी:** ३१ जून २०१८ ते ३१ मार्च २०१९ पर्यंत, प्रत्येक शनिवारी २.०० ते ६.०० वाजेपर्यंत. **योग्यता:** आवेदक कमीतकमी १२ वी उत्तीर्ण असावा. पहिल्या टर्मच्या शेवटी विद्यार्थ्यांना एक दहा-दिवसीय विपश्यना शिबिर करणे आवश्यक आहे. **आवेदन पत्र:** ११ ते १५ जून २०१८ पर्यंत (रविवार सोडून) ११ वाजेपासून २ वाजेपर्यंत, दर्शन विभाग ज्ञानेश्वर भवन, मुंबई विश्व विद्यालय, विद्यानगरी, कलीना कॅम्पस, सांताक्रूज (पु) ४०००९८, टेली.- ०२२-२६५२७३३७. विद्यार्थ्यांनी आपल्या बरोबर सर्टिफिकेट (प्रमाणपत्र) च्या छायाप्रती आणि पासपोर्ट साइज फोटो व आवेदन फी १६७०/- अवश्य आणावी. **अधिक माहितीसाठी संपर्क करणे-** (१) विपश्यना विशोधन विन्यास- कार्यालय ०२२-३३७४७५६०, (सकाळी ९:३० ते सायंकाळी ५:३०) (२) श्रीमती बलजीत लांबा - ९८३३५९८९७९, (३) आयुष्मती राजश्री - ९००४६९८६४८, (४) श्रीमती अलका वेणुगुलकर - ९८२०५८३४४०



अतिरिक्त उत्तरदायित्व

- श्रीमती सुनंदा मानधना, कोल्हापूर. 'धम्मालय' च्या केंद्र-आचार्यांची सहायता
- डॉ. लखीचंद बिरला, धुळे. 'धम्मसरोवर' च्या केंद्र-आचार्यांची सहायता

नवे उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

- श्री नोब्रू भूटिया, सिक्किम
- Mr. Anupong Thepwarin, Thailand

नव नियुक्ती

सहायक आचार्य

- श्रीमती शशिकला भालेराव, जळगांव
- श्री राजा शिंदे, उल्हासनगर
- श्रीमती प्रमिला राऊत, वाशिम
- श्री जयदेव वाल्दे, गोंदिया

5. श्री अलोक साहू, दुर्ग

6. श्रीमती सरोज वी. हैदराबाद

7. कु. रेक्सीनोवा चकमा, मिजोरम

बाल-शिबिर शिक्षक

1. श्रीमती क्षमा गुप्ता, हापुड, उ.प्र.

2. श्रीमती मिथिलेश मित्रल, मथुरा, उ.प्र.

3. श्रीमती विजया पवार कुलथे, अहमदनगर

4. Mr Martin Kordek, Czech Republic

5-6. Mr Michael Kwok and Mrs Catherine Huang, Taiwan

7. Mrs Carmen Stanciu, Romania

8. Mr Peter Botnariuc, Romania

9. Ms Teodora Hadzhibozheva, Bulgaria

10. Ms Michael Georgieva, Bulgaria

11. Ms Eva Mihalyi, Hungary



विपश्यना पत्राचे स्वामित्त्व इत्यादीचे विवरण

समाचार पत्राचे नाव : "विपश्यना साधक" पत्रिकाच्या मालकाचे नाव: **विश्यना**
भाषा : मराठी **विशोधन विन्यास**, रजि. मुख्य
प्रकाशनाचा नियत काळ : मासिक कार्यालय-- ग्रीन हाऊस, 2रा मजला,
(प्रत्येक पौर्णिमा) ग्रीन स्ट्रीट, फोर्ट, मुंबई- 400023.
प्रकाशन स्थान: विपश्यना विशोधन मी रामप्रताप यादव, यादव घोषित
विन्यास, धम्मगिरी, करतो की वर दिलेले विवरण माझ्या
इगतपुरी-422403 अधिकतम माहिती व विश्वासानुसार सत्य
आहे.
मुद्रक, प्रकाशक व राम प्रताप यादव,
संपादकाचे नाव: रामप्रताप यादव मुद्रक, प्रकाशक व संपादक
राष्ट्रीयता: भारतीय दिनांक: 17-04-2018
मुद्रणाचे स्थान: अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, नाशिक

पॅगोड्यावर रात्रभर प्रकाशाचे महत्व

पूज्य गुरुजी वेळोवेळी म्हणत असत की एखाद्या धातु-पॅगोड्यावर रात्रभर प्रकाश असण्याचे विशेष महत्व आहे. यामुळे वातावरण धर्म व मैत्री तरंगांनी भारलेले राहाते. संबंधितांच्या आठवणीनिमित्त पॅगोड्यावर प्रकाश दानासाठी प्रती रात्री रुपये 5000/- ठरवले गेले आहेत. अधिक माहितीसाठी वरील पत्त्यावर संपर्क करा -

विपश्यना विशोधन विन्यास, ग्लोबल पगोडा येथे पालि-इंग्रजी, 8 आठवड्यांचा निवासीय पाठ्यक्रम वर्ष 2018

दि. 14 जुलै पासून 11 सप्टेंबर 2018, पर्यंत वरील कार्यक्रमाची योग्यता जाणण्यासाठी खाली दिलेली शृंखला उपयोगात आणा. <http://www.vridhamma.org/Theory-And-Practice-Courses>. अधिक माहितीसाठी संपर्क करा- श्रीमती बलजीत लांबा-9833518979, श्रीमती अल्का वेंगुलेंकर- 9820583440, श्रीमती अर्चना देशपांडे- 9869007040, VRI Office : 022-62427560 (9:30AM to 5:30PM), Email: Mumbai@vridhamma.org

धम्मालय - 2 निवास-गृहाचे निर्माण कार्य

पॅगोडा परिसरात 'एक दिवसीय' महाशिविरात 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 संपर्क साधावा. 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', 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.

ग्लोबल पॅगोड्यात सन 2018 ची एक दिवसीय महाशिविरे

रविवार, 29 एप्रिल - बुद्धपौर्णिमा, रविवार, 29 जुलै - आषाढी पौर्णिमा, रविवार, 30 सप्टेंबर - शरद पौर्णिमा आणि पूज्य गुरुजींची पुण्यतिथी - (29 सप्टेंबर) च्या निमित्ताने एक दिवसीय महाशिविरे होतील. वेळ: सकाळी 11 वाजेपासून संध्याकाळी 4 वाजेपर्यंत. 3-4 वाजताच्या प्रवचनात साधना न केलेले लोकसुद्धा बसू शकतात. नाव नोंदणीसाठी कृपया निम्न फोन क्रमांक किंवा ईमेल द्वारे ताबडतोब संपर्क करा. कृपया नाव नोंदणी न करता येऊ नये. **समगानं तपोसुखो-** सामूहिक तप-सुखाचा लाभ घ्यावा. संपर्क: 022-28451170, 022-62427544, मोबा. 8291894644 - Extn. no. 9, (फोन बुकिंग 11 ते 5 वाजेपर्यंत) **Online Regn.:** www.oneday.globalpagoda.org

दोहे धर्माचे

कारण तुझ्या दुःखाचे, आतच आहे जाण।
काय शोधितो बावळ्या, बहिर्मुखी नादान।
छोटीसी तृष्णा जगे, बने गहन आसक्ती।
जो वर मन आसक्त रे, कोठे दुःख मुक्ती।
सदा शीलवान राही, ठेवे चित अडोल।
प्रज्ञेत पक्क च होई, हाच धर्म अनमोल।
प्रज्ञा जलाने धुऊन, कर साफ अंतर्मळ।
अंतर्मळ गेल्या विना, सुधार मिथ्या सकळ।

दोहे धर्माचे

तृष्णा वैरी भूतणी, चढे माथी दिनरात।
आकुळ-व्याकुळ तन असे, नसे चैन चित्तात।
सर्प दंशातुन वाचे, पण तृष्णेच्या नाय।
रग रग विष वसे हीचे, मंत्र-लाभ न होय।
पाच शील धारण करू, धरू धर्माचे ध्यान।
तुटे बंधन पापाचे, जागे अंतर ज्ञान।
पहिला मजला शील रे, दुसरा मजला ध्यान।
तिसरा प्रज्ञेची पुष्टी, चौथा मुक्ती निधान।

"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, वैशाख पौर्णिमा, 30 एप्रिल, 2018

वार्षिक शुल्क रु. 30/-, US \$ 10, आजीवन शुल्क रु. 500/-, US \$ 100. **MAHMAR/2017/72685**

Posting day- **Purnima of Every Month**, Posted at **Igatpuri-422 403**, Dist. Nashik (M.S.)

DATE OF PRINTING AND PUBLICATION: 30 April , 2018

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403
जिल्हा-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (02553) 244076, 244086, 244144,
244440. फॅक्स : (02553) 244176
Email: vri_admin@dhamma.net.in;
course booking: info@giri.dhamma.org
Website: www.vridhamma.org