साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

विपश्यना

साधक (मराठी)

बुद्धवर्ष 2567, आषाढ पौर्णिमा, 3 जुलै, २०२३ वर्ष 7 अंक ४

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

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

धम्मवाणी

न तावता धम्मधरो, यावता बहु भासति।
यो च अप्पम्पि सुत्वान, धम्मं कायेन पस्सति।
स वे धम्मधरो होति, यो धम्मं नप्पमज्जति॥

– धम्मपदपालि 259, धम्मट्ठवग्गो.

– अधिक बोलण्याने (कोणी) धर्मधर होत नाही. जो (कोणी) थोडीशीही (धर्माची गोष्ट) ऐकून कायेमध्ये धर्माचे दर्शन करू लागतो (अर्थात, विपश्यना करू लागतो) आणि जो धर्मा (च्या आचरणा) मध्ये प्रमाद करत नाही, तोच नि:संदेह 'धर्मधर' असतो.

धर्मचक्राच्या विशेषता

धर्मचक्र-प्रवर्तन दिनानिमित्त पूज्य गुरुजींचे प्रवचन

आषाढ़ पौर्णिमा, 11 जुलै, 1987, घाटकोपर, मुंबई

या देशाच्या ज्या महापुरुषाला सम्यक संबोधी प्राप्त झाली, त्यांनी आजच्याच दिवशी सारनाथमध्ये धर्माचे चक्र चालवले, ज्याला 'धर्मचक्र प्रवर्तन' म्हटले गेले. तर मग काय याच्या आधी भारतात धर्म नव्हता? लक्षात घेतले पाहिजे की या व्यक्तीने जे धर्मचक्र प्रवर्तन केले त्यात कोणती नवीन गोष्ट होती, कोणती अनोखी गोष्ट होती? खरोखर याच्यापूर्वीही भारतात शील-सदाचाराचा धर्म होताच. सर्वच नाही तरी अनेक लोक शील-सदाचाराचे जीवन जगतच होते. समाधीचा धर्मही होताच. आठ प्रकारच्या मोठ्या गंभीर समाधी होत्या. सगळेच नाही पण काही लोक त्यांचा अभ्यास करीतच होते. प्रज्ञाही होतीच. या व्यक्तीनेही धर्मचक्र चालवत लोकांना शील-सदाचार, समाधी आणि प्रज्ञाच शिकवली. तेव्हा प्रश्न पडतो- नवीन गोष्ट काय शिकवली?

नवीन गोष्ट ही शिकवली की कोणी व्यक्ती शील-सदाचाराचे पालन केवळ यासाठी करतो की जर मी कोणतेही शील तोडले तर मला राज्याकडून दंड मिळेल. दुसरे भय हे की शील तोडले तर समाजात माझी निंदा होईल, तिसरे भय हे की मृत्यूनंतर माझी दुर्गती होईल, अधोलोकात जन्म मिळेल. अथवा शील-पालन केले तर राज-दंडापासून वाचेन. समाजात माझी प्रतिष्ठा वाढेल की हा व्यक्ती मोठा शीलवान आहे, मोठा धार्मिक आहे, चांगला माणूस आहे. चौथे कारण- मृत्यूनंतर माझी सद्गती होईल. जे काही असेल ते, शील-पालन करणे तर चांगलेच आहे. परंतु ज्या दिवशी असे होईल की मनुष्य आपल्या स्वभावानेच शील-पालन करू लागेल, त्याला शील-पालन करण्यासाठी कोणते प्रयत्न करावे लागणार नाहीत, कोणती बळजबरी करावी लागणार नाही, तो त्याचा स्वभावच होऊन जाईल. ज्या दिवशी हा त्याचा स्वभाव होईल त्या दिवसापासून तो त्याचा धर्म होऊन जाईल. धर्मचक्र प्रवर्तनाचा हाच धर्म आहे. धारण केला तर धर्म- '**धारेतीति धम्मो**', आता त्याला धारण केले. त्याचा स्वभाव होऊन गेला. धर्माचा अर्थच स्वभाव असा आहे. '**अत्तनो सभावं धारेतीति धम्मो**' (बुद्ध-वन्दना गन्थ-सङ्गहो, *नमक्कार टीका*) धर्म त्या व्यक्तीचा स्वभावच झाला.

अशी अवस्था कशी येईल? पाहिजे तर सर्वांनाच, पण कशी येईल? या महापुरुषाने मार्ग सांगितला कशी येईल ते. तेव्हा पुढचे पाऊल मनाला वश करणे शिकणे, म्हणजेच समाधीचे पाऊल. समाधीची कोणती नवीन गोष्ट सांगितली?

यापूर्वी कोणत्या एका आलंबनाच्या आधारे साधक चित्ताला एकाग्र करण्याचे काम करत असे, ज्याला त्या दिवसांच्या भाषेमध्ये वितर्क म्हटले गेले, आणि आता त्याचेच चिंतन चालू आहे, ज्याला विचरण म्हटले गेले. अशा प्रकारे वितर्क असतील, विचार असतील तर आतमध्ये खूप प्रीती जागते. मनाला खूप चांगले वाटते. या प्रीतीने संपूर्ण शरीर रोमांचित होते, त्याला म्हटले सुख आहे. वितर्क आहे, विचार आहे, प्रीती आहे, सुख आहे आणि चित्ताची एकाग्रता आहे, चित्त आपल्या आलंबनावर लागले आहे. हे पहिले ध्यान झाले.

त्याहून आणखी पुढे जातो, खोलवर जातो तेव्हा विचार आणि वितर्क दोन्ही थांबले, संपून गेले. आता केवळ मनात आणि शरीरात खूप प्रीती आहे, खूप सुख आहे आणि चित्ताची एकाग्रता आहे. हे दुसरे ध्यान झाले.

आणखी पुढे जात दुसऱ्या ध्यानाहून तिसऱ्या ध्यानाकडे जातो तेव्हा मनाला इतके एकाग्र करतो की सुख आहे की दुःख, याला महत्व देत नाही परंतु शरीरात पुलक रोमांच तर होतच आहे. मनात जी प्रीती जागत होती ती थांबली, आता केवळ सुख आहे आणि चित्ताची एकाग्रता आहे. हे तिसरे ध्यान झाले.

याहून आणखी पुढे गेला. आता या शरीरात ज्या पुलक रोमांच-लहरी सुरु होत्या, त्याही थांबल्या. आता ना विचार आहेत, ना वितर्क आहेत, ना प्रीती आहे, ना सुख आहे, केवळ चित्ताची एकाग्रता आहे. जे आलंबन घेतले त्यातच चित्त समाहित झाले. हे चौथे ध्यान झाले.

आता आपल्या मनाला पसरवतो आणि आणखी पुढे जातो. आपल्या मनाला कसे साऱ्या विश्वात, अनंता पर्यंत पसरवू. त्यानंतर आतमध्ये जे चित्ताला जाणणारे अंग आहे, त्या विज्ञानाला, म्हणजे कॉन्शियसनेसला पसरवू लागतो. साऱ्या विश्वात पसरवतो. दूर-दूर अनंतापर्यंत आपल्या मनाला पसरवितो. तेव्हा अनंत विज्ञान झाले. हे पाचवे ध्यान झाले.

मार्गात कुठे काही अडथळा नाही, जिथे हवे तिथे कोणत्याही बाधेशिवाय

मन जात आहे. सर्वत्र आकाशच आकाश होऊन गेले. अनंत आकाशाचे ध्यान झाले. हे सहावे ध्यान झाले.

आता पकडण्यासाठी कोणते आलंबनच राहिले नाही. अकिंचन आहे, पकडण्यासाठी काहीच नाही, अनंत अकिंचनात पसरून गेला. हे सातवे ध्यान झाले.

आता पाहतो की माझी जी संज्ञा आहे ती काम करत आहे की नाही! हो, थोडे-थोडे तर करत आहे. नाही, करत नाहीये. जणू अशा अवस्थेत पोहोचला जिथे संज्ञा काम करते की नाही करत. त्या अवस्थेलाही अनंतात पसरविले- **'नेवसञ्ञा नासञ्ञायतनं'**- *(विमतिविनोदनी-टीका)*. संज्ञा नाही असेही म्हणू शकत नाही, आणि संज्ञा आहे, असेही म्हणू शकत नाही. अशा आठव्या ध्यानात पोहोचला.

भारतात आणखीही मोठ-मोठी ध्याने होत असत, जी आज तर लुप्तच झाली आहेत. अनेक प्रकारच्या आलंबनांना घेऊन अनंतापर्यंत पसरविण्याचा अभ्यास होत असे. कोणत्या एका 'रंगा' चे ध्यान करत असत. तेच आलंबन आहे. डोळे उघडले रंगाला पाहिले. बंद डोळ्यांनी रंगाला पाहण्याचा प्रयत्न केला. डोळे उघडले रंगाला पाहिले, डोळे बंद केले पुन्हा रंगाला पाहिले. असे करता-करता रंगाचा एक छोटासा बिंदु येऊ लागला. लेश मात्र, एका बिंदुप्रमाणे. आता त्याला पसरवू लागला. जो कोणता रंग पकडला, आता त्याला पसरवू लागला, अनंत आकाशापर्यंत तो रंग पसरू लागला. आहे तर आपल्या मनाची कल्पनाच ना! लागला पसरवू, पसरविला अनंत आकाशापर्यंत.

अशा प्रकारे मैत्रीची गोष्टही पसरवू लागला, चांगली गोष्ट आहे. सर्वांचे मंगल होवो! सर्वांचे भले होवो! या गोष्टीला घेऊन पसरवू लागला मनाला. अनंतापर्यंत पसरविले. खूप लाभ होत होता या आठही ध्यानांना पूर्णरूपाने भावित केल्यावर. एकीकडे मोठ्या शक्ती प्राप्त होत असत, मोठ्या सिद्धी प्राप्त होत असत. अनेक चमत्कार करून दाखवता येत असायचे. दुसरीकडे मन निर्मळही होत असे. तर मग काय कमी होते? ...

(क्रमशः... बाकी पुढील अंकात)

'धम्मविपुल' विपश्यना केंद्राचा उद्घाटन समारोह

नवी मुंबईच्या बेलापूरमध्ये एका नवीन केंद्राची स्थापना झाली. रविवार 4 मार्च 2012 ला पूज्य गुरुजींनी याचे उद्घाटन करताना जे धर्म प्रवचन दिले, त्यात निःस्वार्थभावाने सेवा करण्याची आणि धर्माला आचरणात उतरविण्याची विशेषता आहे, त्याकरीता याला 'धर्मचक्र प्रवर्तन' च्या बरोबर इथे जोडणे अधिक उपयुक्त वाटले. तसेही धर्मचक्र प्रवर्तन हा लेख खूप मोठा आहे जो एकापेक्षा अधिक अंकांमध्ये पूर्ण होईल आणि त्याचबरोबर पूज्य गुरुजींच्या जन्म-शताब्दी वर्षाच्या समारोहाचा अवसर आहे त्यामुळे धर्म धारण करण्यावरच बोलू या.

—संपादक

****

माझ्या प्रिय धर्मपुत्रांनो-धर्मपुत्रींनो!

या नवीन बनत असलेल्या धर्म-केंद्रात उपस्थित होऊन ध्यान करणे किती मंगलमयी आहे. धर्माचे स्थान, धर्माची साधना करण्यानेच मंगलमयी होत असते. खूप चांगली सुरुवात केली, इतक्या साधक-साधिकांनी एकत्र येऊन, साधना करून काम सुरू केले. अन्य केंद्रांप्रमाणेच हे केंद्र देखील खूप तपेल, खूप लोक कल्याण करेल. आवश्यक आहे की व्यक्ती-व्यक्तीमध्ये धर्म जागावा, व्यक्ती-व्यक्ती धर्मात पुष्ट व्हावा. अशी जी काही केंद्रे बनत आहेत त्यात लोक तपण्यासाठी येतील. हे केवळ कर्मकांड नाही की अशा तपोभूमीमध्ये जाऊन आम्ही 10 दिवस घालवले आणि आम्ही मोठे धार्मिक बनलो. धर्माची आपली एक मर्यादा आहे, जिचे पालन करायचे आहे आणि ती हीच आहे की धर्म जीवनात उतरवायचा आहे. जो व्यक्ती स्वतःचेच भले करू शकला नाही, स्वतःचे मंगल साधू शकला नाही, तो इतरांचे मंगल कसा साधेल? म्हणूनच कोणावर उपकार करण्यासाठी नाही, कोणावर कृपा करण्यासाठी नाही, तर प्रत्येक व्यक्तीला आपल्या भल्यासाठी, आपल्या कल्याणासाठी धर्मात खूप पक्क झाले पाहिजे. धर्मात पक्क होऊन जेव्हा आपल्या स्वतःचे भले होऊ लागेल, तेव्हाच इतरांचे भले होऊ शकेल. कोणी व्यक्ती स्वतः तर तपणार नाही, स्वतः तर पक्क होणार नाही, आणि अपेक्षा अशी करेल की साऱ्या दुनियेने विपश्यना करावी. अरे पहा! आमची विपश्यना किती पसरत आहे! असे नाही, प्रत्येक व्यक्तीने हा विचार करावा की माझ्या आतमध्ये धर्म किती पसरत आहे. जर माझ्यात पसरत असेल तर बाहेर पसरणे सोपे होईल.

असे होऊ नये की 10, 20, 50 किंवा 100 वर्षांनंतर ही नुसतीच एक इमारत बनून राहिल. लोक म्हणतील की हो! इथे कोणती तरी तपस्या होत होती. इथे कोणते तरी एक केंद्र होते आणि त्या केंद्राचे अमुक-अमुक आचार्य होते. असा चुकीचा इतिहास बनू नये. धर्म पसरावा आणि धर्म तेव्हा पसरेल जेव्हा व्यक्ती-व्यक्तीमध्ये धर्म जागेल. हे आपल्या स्वतःमध्ये धर्म जागविण्याचे स्थान आहे, धर्मात पक्क होण्याचे स्थान आहे. आपल्या कल्याणासाठी, आपल्या भल्यासाठी आणि अशा प्रकारे इतरांच्या कल्याणासाठी, इतरांच्या भल्यासाठी—प्रत्येक व्यक्तीची हीच कामना असली पाहिजे.

धर्माच्या मार्गावर चालताना जर कोणा व्यक्तीच्या मनात किंचितही हा भाव जागला की हे केंद्र मी बनवले, यावर माझे प्रभुत्व असलेच पाहिजे. याला बनविण्यासाठी मी किती सहयोग दिला आहे. अरे! गुरुजी तर आता वृद्ध होत चालले आहेत, आता हे केंद्र माझ्या हातात राहावे, तर समजावे की बिचाऱ्याला धर्म समजलाच नाही. केंद्र धर्माच्या हाती राहावे, महत्व धर्माचे आहे. जिथे पद, प्रतिष्ठा, मोठेपणा इत्यादींचा गौरव होऊ लागला, तिथे धर्म बुडू लागला. ठिक-ठिकाणी, वेळो-वेळी जे धर्माचे मोठे काम झाले, इतिहास साक्षी आहे की तिथे-तिथे जर पतन झाले तर का झाले? एक माणूस, दोन माणसे, दहा माणसे—हे माझ्या हातात येवो, मी यांचा मालक होईन, तर समजून जा की हे धर्माचे शत्रू आहेत. नाही! जसे इतर लोक तपत आहेत तसेच मी ही तपेन, मला पाहून इतर लोकही तपतील. तपण्याचीच गोष्ट, प्राप्तीची नाही. हे केल्याने मला काय मिळेल, तर मग धर्म बुडून गेला.

कोणी व्यक्ती सेवा करत असेल, कोणी दान देत असेल, कोणी धर्म शिकवत असेल आणि याच्या बदल्यात काही मिळवू इच्छित असेल तर तो व्यक्ती निरर्थक आहे. बदल्यात ही इच्छा करेल की लोक कल्याण होत आहे की नाही, बस्स! प्रसन्नता याच गोष्टीत असावी की लोक-कल्याण होत आहे. हे सर्व काही खूप छान आहे, पण याच्यात माझे काय स्थान आहे? ज्याच्या मनात हा भाव येतो तो या धर्म-स्थानाच्या लायक नाही. स्थान काय असेल? सेवा करायची आहे ना! आपण सेवा करणारे आहोत. जर आपल्या मनात हे भाव येतील की आमचे मालकत्व असावे, आमचे प्रभुत्व असावे, तर यातच बुडून राहाल. सेवा करणे विसरून जाल.

मी जाणतो की, विश्वभरात जे इतक्या मोठ्या संख्येने साधक आहेत, ते किती तळमळीने काम करीत आहेत. किती निष्ठेने धर्म-प्रसार करीत आहेत. कसा प्रसार करीत आहेत? धर्म आपल्या जीवनात उतरवून प्रसारित

करीत आहेत. लोक पाहतात, अरे! कालपर्यंत हा कसा होता, आता पहा विपश्यनेने किती बदलला. कसा बदलला? तेव्हा त्याला पाहून लोक विपश्यनेकडे वळतात, धर्माकडे वळतात. कोणता संप्रदाय बांधण्यासाठी नाही, कोणती पॉलिटिकल पार्टी उभी करण्यासाठी नाही, आपले कोणते प्रभुत्व गाजविण्यासाठी नाही. लोक येत आहेत, त्यांचे कल्याण होत आहे, हे पाहून मन प्रसन्न व्हावे. याच्या व्यतिरिक्त आणखी कोणती गोष्ट असेल तर समजावे की त्या व्यक्तीमध्ये धर्माचे नावनिशाणही नाही. आपल्याला तपायचे आहे, स्वत:च्या भल्यासाठी.

प्रत्येक व्यक्तीच्या मनात काही ना काही खोट असतेच. नसती तर अर्हंत झाला असता, बुद्ध झाला असता. माझ्यातही खोट आहे, तिला बाहेर काढायचे आहे आणि काढण्यासाठी ही विद्या मिळाली आहे, तर मग बस्स! एकच लक्ष्य असावे की तिला बाहेर काढायचे आहे. जिथे कुठेही स्वार्थाची भावना असेल, अहंकाराची भावना असेल, मी-मी ची भावना असेल तर ते धोकादायक आहे, धर्मापासून खूप दूर आहे.

यासाठी प्रत्येक व्यक्तीने विचार करावा, समजून घ्यावे, एक असे आदर्श जीवन जगावे, ज्याला पाहून लोक खेचल्यासारखे निघून येतील, येतच आहेत. अशा रीतीने धर्म तर पसरतच आहे, परंतु प्रत्येक व्यक्तीने विचार केला पाहिजे की या प्रसारात मी कुठे बाधक तर बनत नाही ना. आपल्या आतमध्ये जो अहंभाव आहे त्याला बाहेर काढण्याचे लक्ष्य असेल तर कधीच बाधक बनणार नाही. तर जे-जे इथे आले आहेत, इतक्या दिवसांपासून साधना करीत आहेत आणि खूप चांगल्या प्रकारे समजतही आहेत, त्यांना वारंवार प्रेरणा देतो की आपल्या स्वत:ला सुधारण्याचे काम प्रमुख असेल तर दुसऱ्यांना लाभ आपोआपच मिळू लागेल.

इतके लोक जे सुधारत आहेत त्यांना पाहून माझेही मन प्रसन्नतेने भरून जाते. कालपर्यंत कसा होता? अरे! आज इतका बदलून गेला, इतका चांगला झाला, तर केवळ त्याचेच भले नाही झाले, त्याच्यामुळे कितीतरी जणांचे भले झाले. लोकही पाहतात की हा व्यक्ती इतका रागीट होता, आता तर खूप प्रेमाने बोलत असतो. याच्यात आता राग दिसत नाही. इतका अहंकारी होता, आता तर याच्यात अहंकार दिसत नाही. हे सद्गुण पाहून लोक खेचल्यासारखे निघून येतील. या धर्म-स्थानावर जी साधना करत आहात, याचा लाभ इथेही मिळावा आणि आपल्या वैयक्तीत जीवनातही मिळावा. एकच लक्ष्य असावे, "एकहि साधे सब सधे" ज्याने ही एक गोष्ट साधली की "मला आपल्या स्वत:ला सुधारायचे आहे. माझ्यात थोडी फार देखील जी खोट आहे तिला दूर करायचे आहे." हे लक्ष्य असेल तर धर्म खूप पसरेल, खूप लोक कल्याण होईल. धर्मात प्राप्ती नाही, केवळ देणेच असते. मी काय देऊ शकतो! मी काय देऊ शकते!

जे माझे धर्मपुत्र आहेत, माझ्या धर्मकन्या आहेत—हा परिवार खूप वाढो! अशा रीतीने धर्माचा पूर्ण परिवार खूप वाढो, खूप वाढो! मोठ्या परिवाराला पाहून परिवार-प्रमुखाच्या मनाला आनंद होतो ना, तसाच आनंद मलाही होतो. जेव्हा ऐकतो की विश्वात इथे-इथे केवळ केंद्रच नाही बनले तर लोक रोज साधनाही करत आहेत. होऊ शकते त्यातून काही असेही असतील जे धर्माला योग्य प्रकारे समजत नसतील आणि आपल्या अहंकारासाठी दान करत असतील. इथे दान दिल्याने मला काहीतरी प्राप्त होईल. माझे प्रभुत्व राहील. असे अविचारी लोक थोडेसेच असतात. परंतु अधिकतर लोक आपल्या स्वत:ला सुधारण्यासाठीच येत असतात आणि स्वत:ला सुधारतात, यामुळेच धर्म पसरत आहे. पुन्हा एकदा सर्वांना हीच प्रेरणा देतो की तपस्या करताना एकच लक्ष्य असावे—माझ्यात जी काही खोट आहे ती निघावी. आणि ती आपोआप निघेल. यासाठी आपल्याला काही करण्याची गरज नाही. साधनाच अशा प्रकारची आहे की आतमध्ये जो मळ असेल तो टिकणारच नाही. जस-जसे साधनेत पुष्ट होत जाल, मळ आपोआप बाहेर निघत जाईल. या संवेदनेने निघेल की त्या संवेदनेने निघेल, कष्ट देऊन निघेल की कष्ट न देता निघेल, परंतु निघेल अवश्य. लक्ष्य एकच असले पाहिजे की मला आपल्या स्वत:ला सुधारायचे आहे. मी जसा आहे, जशी आहे, त्याहून अधिक चांगला बनेन, अधिक चांगली बनेन. हे लक्ष्य समोर असेल तरच या केंद्राच्या उद्घाटनाची सफलता होईल. विश्वभरात जी केंद्रे बनत आहेत, त्या सर्वांचे एकच लक्ष्य असावे, कसे अधिकहून अधिक लोकांचे कल्याण होईल. ते कोणत्या संप्रदायात बांधले जाऊ नयेत. कोणत्याही संप्रदायाचा व्यक्ती असो, कोणत्या जातीचा, वर्णाचा, गोत्राचा व्यक्ती असो- मनुष्य आहे ना, बस्स इतकेच पुरेसे आहे. मनुष्य आहे तर तो या मार्गावर चालून आपले कल्याण करून घेईलच. त्याला आपले नाव किंवा जात बदलण्याची आवश्यकता नाही. त्याचा जो कोणता संप्रदाय असो, स्वत:चे मनुष्यत्व जागवायचे आहे. बस्स! हेच लक्ष्य ठेवून काम करा, करतच आहात, आणखी अधिक प्रमाणात करा. माझा मंगल आशिर्वाद आहे, माझी मंगल कामना आहे. खूप मंगल होवो! खूप मंगल होवो!

कल्याणमित्र,
सत्यनारायण गोयंका

मंगल मृत्यू

श्री सुधीर शाह यांनी वयाच्या 81 व्या वर्षी 14 मे रोजी बंगलुरु येथे खूप शांतिपूर्वक शरीर सोडले. त्यांनी आपले पहिले शिबिर 1972 मध्ये आपल्या माता-पित्यांसोबत केले होते. आणि दुसऱ्या वर्षी त्यांची धर्मपत्नी माधुरीजी यांच्यासोबत पुन्हा बसले आणि दोघांनीही धर्मसेवेला वाहून घेतले. 1993 मध्ये ते सहायक आचार्य बनले आणि 2001 मध्ये ते पूर्ण आचार्य बनले. मध्यवर्ती महाराष्ट्राचे समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य बनून त्या दोघांनी खूप काम केले आणि धर्म प्रसाराला गती दिली. त्यांनी तसेच त्यांच्या मुला-नातवांसहित संपूर्ण परिवाराने धर्माची खूप मोठी सेवा केली आणि आजही करत आहेत. त्यांच्या माताजी श्रीमती केशरबेन यांनीही सहायक आचार्य म्हणून खूप काळ धर्म सेवा केली होती. श्री सुधीर भाई आपल्या शांत स्वभावासाठी आणि दयाळूपणासाठी खूप प्रसिद्ध होते. अशा सेवाभावीच्या पुण्य-बळाने त्यांचे तसेच त्यांच्या संपूर्ण परिवाराचे मंगल होवो आणि धर्मपथावर पुढे जात निर्वाण लाभी होवोत, धर्म परिवाराची हीच मंगल कामना !

नवे उत्तरदायित्व

आचार्य

1. श्री उत्तमराव पाटील, धुळे
2. श्री गुलाबराव माळी. धुळे
3. श्री अनिल माळी, जळगाव
4. श्री दीपक मुचरीकर, भुसावळ, जळगाव.

वरिष्ठ स. आचार्य

1. श्रीमती रश्मि विपिनप्रकाश मंगल, अहमदाबाद (गुजरात)

नव नियुक्ती

सहायक आचार्य

1. श्री योगेन्द्र यादव, बलिया, उत्तर प्रदेश
2. श्रीमती पुष्पलता गायकवाड, नागपुर
3. श्रीमती अल्पा लखानी, जेतपुर, गुजरात

बालशिबिर शिक्षक

1. श्रीमती शर्मिला गुप्ता, बैंगलोर
2. Miss Xiu Hu Li, Fujian, China
3. Mrs. Xiao Wen Li, Guangdong, China

क्षेत्रीय संयोजक बाल-शिबिर

1. श्रीमती एन विजयलक्ष्मी, तमिलनाडु क्षेत्र

विपश्यना पगोडा 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 1,39,000 जणांनी, प्रत्येकाने रु. 9000/- 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—

संपर्कः– 1. Mr. Derik Pegado, 9920447110. or
2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156,
A/c. Office: 022-50427512 / 50427510;
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.
Online Donation- https://www.globalpagoda.org/donate-online

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई, मुंबईमध्ये

1. एक दिवसीय महाशिबिर (Mega Course) कार्यक्रमः

1. रविवार- 02 जुलै 2023 गुरु पौर्णिमेच्या निमित्ताने.
2. रविवार- 27 ऑगस्ट 2023 शताब्दी वर्ष महाशिबिर
3. रविवार- 10 सप्टेंबर 2023 शताब्दी वर्ष महाशिबिर
4. रविवार 01 ऑक्टोबर 2023 शरद-पौर्णिमा तसेच पूज्य गोयन्काजींच्या पुण्यतिथी निमित्ताने.
5. रविवार 19 नोव्हेंबर 2023 शताब्दी वर्ष महाशिबिर
6. रविवार 10 डिसेंबर 2023 शताब्दी वर्ष महाशिबिर
7. रविवार 14 जानेवारी 2024 संघदान आणि महाशिबिर
8. रविवार 04 फेब्रुवारी, मेगा इवेंट-**'डॉक्यूमेंट्री फिल्म' चे विमोचन व अन्य कार्यक्रम**

2. एक दिवसीय शिबिर प्रतिदिन

याच्या व्यतिरिक्त विपश्यना साधकांसाठी पगोडामध्ये रोज **एक दिवसीय शिबिरे** आयोजित केली जात आहेत. कृपया भाग घेण्याकरीता खाली दिलेल्या लिंकचे अनुसरण करावे आणि एका मोठ्या समूहात ध्यान करण्याच्या अपार सुखाचा लाभ घ्यावा—समग्गानं तपोसुखो।
संपर्क : 022 50427500 (Board Lines) - Extn. no. 9, मो. +91 8291894644 (**सकाळी 11 पासून सायं. 5 वाजेपर्यंत**). (रोज 11 ते 5 वाजे पर्यंत)
Online registration: http://oneday.globalpagoda.org/register
Email: oneday@globalpagoda.org
Email: guruji.centenary@globalpagoda.org
सूचनाः कृपया पिण्याच्या पाण्याची बाटली आपल्यासोबत आणावी आणि पगोडा परिसरात पाणी भरून आपल्यासोबत ठेवावी.
'धम्मालय' विश्राम गृहः एक दिवसीय महाशिविरासाठी येण्यासाठी रात्री **'धम्मालय'** मध्ये विश्रामाची सुविधा उपलब्ध आहे. अधिक माहिती आणि बुकिंगसाठी **संपर्कः** 022 50427599 or email- info.dhammalaya@globalpagoda.org
इतर कोणत्याही प्रकारच्या माहितीसाठी संपर्कःinfo@globalpagoda.org or pr@globalpagoda.org

दोहे धर्माचे

प्रतिक्षण सति जागली, प्रतिपल संप्रज्ञान।
प्रतिक्षण भव-मळ निघो, प्रतिपल हो कल्याण॥

मानव जीवन रत्ना सम, घालवू नको वाया।
चाल च मुक्ती पंथावर, ठेव धर्मा वर माया॥

केवळ बुद्धी-विलासात, जीवन व्यर्थ न जाय।
आचरण घडे धर्माचे, मंगल व्यापून जाय॥

जसे तुझे रे आचरण, फळ तसेच मग होय।
दुराचरण दुःख वाढवी, सदाचरण, सुख होय॥

दोहे धर्माचे

सदाचार धारण करी, मन जर रे वश होय।
जर प्रज्ञा स्थित होई, जीवन मुक्ती च होय॥

सदाचार अनुभव करी, अनुभव रे समाधी।
जर प्रज्ञा अनुभव करी, सुटे भव भय व्याधी॥

स्वतः अनुभव न करीता, करे व्यर्थ च बात।
संप्रदाय रे व्यापे, उगे न धर्मप्रभात॥

धारण केला तर धर्म, अनुभवले तर ज्ञान।
कोरी असे मान्यता, ना करी रे कल्याण॥

"विपश्यना विशोधन विन्यास" साठी प्रकाशक, मुद्रक व संपादकः राम प्रताप यादव, धम्मगिरी , इगतपुरी- 422 403, दूरध्वनीः (02553) 244086, 244076·
मुद्रण स्थान : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, 259, सीकॉफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2567, आषाढ पौर्णिमा, 3 जुलै 2023

वार्षिक शुल्क रु. 100/-, US $ 50, (भारताबाहेर पाठविण्यासाठी) रजि. नं. MAHMAR/2017/72685. Postal Regi. No. NSK/286/2021-2023

Posting day- **Purnima of Every Month,** Posted at **Igatpuri-422 403,** Dist. Nashik (M.S.) (किरकोळ विक्री होत नाही)
DATE OF PRINTING: 15 JUNE, 2023, DATE OF PUBLICATION: 03 JULY, 2023

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