



विपश्यना

साधक

साधकांचे
मासिक प्रेरणा पत्र

वार्षिक शुल्क रु. 30/-

आजीवन शुल्क रु. 500/-

बुद्धवर्ष २५६०, माघ पौर्णिमा, १० फेब्रुआरी, २०१७, वर्ष ३ अंक ११

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

धम्मवाणी

उद्दानवतो सतीमतो, सुचिकम्मस्स निसम्मकारिनो।
सञ्जतस्स धम्मजीविनो, अप्पमतस्स यसोभिवट्ठति ॥

धम्मपद - २४, अप्पमादवग्गो.

उद्योगशील, स्मृतिमान, शुद्ध (दोषरहित) कर्म करणा-या, विचारपूर्वक काम करणा-या, संयमी, धर्माचे जीवन जगणा-या, अप्रमत्त (व्यक्ती) चे यश खूप वाढते.

उद्बोधन : आत्मसंयम

माझ्या प्रिय साधक-साधिकांनो !

या ! आत्मसंयम शिकू ! आत्मसंयम खूप कल्याणकारी आहे !

इतरांना अनुशासित करण्यापूर्वी स्वतः आपल्या स्वतःला शासित करा, आपल्या स्वतःला संयमित करा. इतरांना जिंकण्यापूर्वी आपल्या स्वतःला जिंका. ज्याने आपल्या स्वतःला जिंकले, त्याने जणू सर्व जग जिंकले. परंतु जो आपल्या स्वतःला जिंकू शकला नाही, तो इतर सर्वांना जिंकूनही हारलेलाच राहिला.

आपल्या स्वतःला जिंकण्याचे नावच आत्मसंयम आहे. आत्मसंयम असेल तर आत्मबळ वाढेल, आत्मपुरुषार्थ वाढेल. आत्मबळ आणि आत्मपुरुषार्थानेच खरे आत्महित साधेल. आत्महित साधल्यावरच परहित साधू शकेल. आपले भले करू शकलो नाही, तर इतरांचे काय भले करू शकू ? जो स्वतः अंध आहे, तो इतरांना कसा रस्ता दाखवू शकेल ? जो स्वतः लंगडा आहे, तो इतरांना कसा आधार देऊ शकेल ? त्यामुळे परहितासाठी व आत्महितासाठीही, आत्मसंयम शिका. आपल्या कायिक, वाचिक व मानसिक दोषांचे निरीक्षण करत राहा आणि यांनाच आपला सगळ्यात मोठा शत्रू समजून यांच्याशी युद्ध करत राहा. जोवर एकही दोष कायम आहे, तोवर त्याच्याशी लढतच राहा. कोणत्याही दोषाला छोटा मानून त्याची उपेक्षा, अवहेलना करू नका. त्याला मुळापासून काढून टाकण्यासाठी सतत प्रयत्न करत राहा. आत्मदोषांच्या उन्मूलनासाठीच आत्मसंयम आहे.

साधकांनो ! आत्मसंयम खरोखर खूप कल्याणकारी आहे ! मोठा मंगलकारी आहे या, आत्मसंयम शिकू !

कल्याणमित्र,

सत्यनारायण गोयन्का

('विपश्यना' दि. ०३-०८-७४, वर्ष ४, अंक २ मधून साभार)

धर्मसेवेचा प्रत्यक्ष लाभ

मी सन १९८६ मध्ये पहिल्यांदा विपश्यनेच्या एका दहा दिवसीय शिबिरात सामील झालो होतो. निःसंशय मी आपल्या या प्रथम शिबिरात कुतूहलामुळेच गेलो होतो, कारण माझे वडील या विद्येचा अभ्यास सन १९७१ पासून करत होते. मी संभवतः आपल्या जिज्ञासेच्या समाधानासाठीच शिबिरात सामील झालो होतो की माझे वडील सकाळ-संध्याकाळ एक-एक तास करतात तरी काय ? इतकेच नाही तर वर्षात एक दोनदा दहा दिवसांसाठीही हे सांगून

जायचे की ते ध्यान शिबिरात जात आहेत. माझ्या मनात तेव्हापासून हे प्रश्न येत राहिले की ही कोणत्या प्रकारची विद्या आहे, ज्यात बंद खोलीत बसून ध्यान केले जाते. मी जेव्हा स्वतः या दहा दिवसीय शिबिरात गेलो तेव्हा माझ्या कुतूहलाचे समाधानच झाले नाही, तर धर्माच्या वास्तविक स्वरूपाला स्वतः आपल्या अनुभवाने जाणण्याची संधी प्राप्त झाली. त्यामुळे हेही स्पष्ट झाले की माझे वडील जे ध्यान करत होते ते खरोखर कल्पना, कर्मकांड, रुढिवादी मान्यता व संप्रदायवादापासून खूप दूर आहे. ती वास्तविकतेवर आधारित स्वतःच्या अनुभवाने जाणण्याची विद्या आहे. ही माझ्या जीवनातली सर्वात मोठी उपलब्धी होती. यानंतर या विद्येबाबत मी वडिलांना कोणताही प्रश्न विचारला नाही. हो, हे अवश्य झाले की मी साधनेची सकाळ-संध्याकाळची निरंतरता कायम ठेऊ शकलो नाही. मी चांगल्या प्रकारे हे समजलो होतो की या विद्येचा खरा लाभ तर तेव्हाच मिळेल, जेव्हा आम्ही सकाळ-संध्याकाळच्या साधनेचा अभ्यास सुरू ठेऊ. सन १९९६ मध्ये पुन्हा शिबिरात सामील होण्याची संधी प्राप्त झाली, तेव्हा खूप एकाग्रतेने, दृढ संकल्पाने परिश्रम केले आणि भरपूर लाभ प्राप्त केला. या शिबिरानंतर पूर्ण श्रद्धा व समर्पणाने मी आपल्या सकाळ-संध्याकाळच्या साधनेच्या निरंतरतेला आजपर्यंत कायम ठेवले आहे. विपश्यनेचे दहा दिवसीय शिबिर केल्यानंतर प्रत्येकाला कमी-जास्त प्रमाणात या विद्येचा लाभ मिळतोच. मला स्वतःलाही या विद्येचा खूप लाभ मिळाला.

या विद्येच्या दैनिक अभ्यासाने माझ्या जीवनात अनेक प्रकारचे बदल घडले आणि वेळोवेळी सकारात्मक लाभही मिळाले. मी अनेकदा ऐकले व वाचले होते की या विद्येच्या अभ्यासासोबतच धर्मसेवाचा अजूनच लाभ होतो. मी खूप वर्षांपूर्वी सेवा दिली होती, पण तेव्हा मी इतका गंभीर नव्हतो. कदाचित औपचारिकता पूर्ण करण्यासाठी दिली असेल, निश्चित सांगू शकत नाही. श्रद्धेय गुरुजींची वाणी नेहमी कानात गुंजत राहायची- 'धर्म आमच्या जीवनात उतरू लागला अथवा नाही, हेच आमच्या धार्मिक होण्याचे खरे मूल्यांकन आहे.' मागील काही महिन्यांपासून धर्मसेवा देण्याची भावना मनात प्रबळ होत होती. यादरम्यान 'धम्मपाल' भोपाळ येथे धर्मसेवा देण्याची संधी मिळाली. मी आपले सौभाग्य समजलो आणि दि. १३ सप्टेंबर २०१६ ला सेवा देण्यासाठी पोहोचलो. या केंद्रावर पहिल्यांदाच गेलो होतो. शहराच्या कोलाहलापासून दूर डोंगरानी घेरलेल्या अत्यंत निसर्गरम्य, सुंदर व नितांत शांत वातावरणात स्थित हे केंद्र खरोखर प्रत्येक प्रकारे एक आदर्श ध्यान केंद्र आहे.

एकूण ३४ पुरुष व २१ महिलांचे शिबिर संध्याकाळी आरंभ झाले. मी पूर्ण समर्पित भावाने सेवा करू लागलो. शिबिर

व्यवस्थापकाच्या रुपाने अनेक महत्वपूर्ण जबाबदाऱ्या पार पाडायच्या होत्या. श्रद्धेय गुरुजींनी सांगितलेल्या 'धर्मसेवे'च्या निर्देशांच्या मार्गदर्शनाला पहिल्या दिवशी काळजीपूर्वक ऐकले. त्या निर्देशानुसार काम करण्यासाठी आवश्यक होते की माझे स्वतःचे मन संतुलित आणि सहनशील असावे. त्यामुळे माझ्यासाठी सर्वप्रथम आवश्यक हे होते की मी स्वतः आपली समता व मनाची शांती कायम राखू. त्यामुळे मी प्रथम दिवशीच मनात संकल्प केला की पूर्ण शिबिरादरम्यान रोज कमीतकमी तीन तास ध्यान अवश्य करीन. समर्पित भावाने सेवा देण्यासाठी ध्यानाचे बळ आवश्यक आहे, ज्यामुळे पूर्ण दहा दिवसांपर्यंत रोज सकाळी ४ वाजेपासून ते रात्री १० वाजेपर्यंतच्या वेळेबद्ध नियमावलीनुसार साधक-साधिकांच्या ध्यानात कोणत्याही प्रकारची बाधा येणार नाही. तसेच माझ्या कोणत्याही हालचालींमुळे साधकांवर त्याचा प्रतिकूल प्रभाव न पडो. कारण नवीन साधक-साधिका नेहमी आमचेच अनुकरण करतात.

धर्ममय वातावरणात नियमित केलेल्या ध्यानामुळे मनात सर्वांप्रती पूर्ण मैत्रिभाव कायम राहिला आणि माझा संकल्प सफल झाला. साधक-साधिकांना सकाळपासून संध्याकाळपर्यंत तप करतांना पाहून मन खरोखर मुदित होत होते. मनात स्वतः एक भाव जागत होता की माझ्या सेवेचा अंशमात्रही जर या साधक व साधिकांच्या तपात सहायक असेल, तर यापेक्षा उत्तम अजून काहीही नाही. तसेही सामान्य जीवनातही सर्वच कोणत्या ना रुपाने सेवा करतच राहतात, परंतु त्या सेवेत कुठे ना कुठे आपला काही स्वार्थ लपलेला असतो, बदल्यात काही प्राप्त करण्याची भावना असते. परंतु येथे विपश्यना केंद्रावर धर्मसेवेच्या बदल्यात मला जे मिळाले ते खरोखर माझ्यासाठी अकल्पनीय होते. दि. २४ सप्टेंबर २०१६ ला जेव्हा सर्व साधक व साधिकांचे मौन संपले, तेव्हा त्यांच्या चेहऱ्यावरचे हास्य व संतोषाचे भाव पाहून माझे मन भरून आले, मैत्री आणि करुणा स्वतः पाझरू लागली. साधकांना ध्यानाचा जो लाभ मिळणार होता तो तर त्यांना मिळालाच, पहिल्यांदा मला जीवनात असे वाटले की मी खऱ्या निःस्वार्थ भावाने काही सेवा केली आहे. पूज्य गुरुजींप्रती माझे मन अनंत कृतज्ञतेने भरून गेले. पूज्य गुरुजींनी तर धर्माच्या सेवेतच आपले संपूर्ण जीवन समर्पित केले होते. त्यांनी तर आपल्या जीवनाची पन्नासपेक्षा जास्त वर्षे 'लोकसेवा', 'धर्मसेवा' यातच लावली होती आणि खरोखर पराकाष्ठेपर्यंत धर्माची सेवा केली. त्यांनी केलेली 'लोकसेवा' व 'धर्मसेवा' यांचे स्मरण करून माझ्या डोळ्यातून अश्रुधारा वाहात होत्या. स्वतःसाठी तप करणे हे निश्चितच कल्याणकारी आहे, परंतु इतरांच्या तपात सहायक होण्याचा लाभ तर त्यापेक्षाही खूप अधिक आहे. हे या शिबिरात सेवा देऊन मी स्वतः आपल्या अनुभवाने जाणले.

जर मी हे म्हटले की ही 'धर्मसेवा' माझ्यासाठी एक मैलाचा दगड ठरली, तर कोणतीही अतिशयोक्ती होणार नाही. या धर्मसेवेचे जे प्रत्यक्ष लाभ मला प्राप्त झाले, त्यांची नोंद येथे क्रमशः करणे अत्यंत प्रासंगिक आहे.

१. धर्मसेवा देतांना मी स्वतः दहा दिवसांपर्यंत शील, समाधी व प्रज्ञेचा अभ्यास करत राहिलो. तेव्हाच मी उपस्थित साधक-साधिकांच्या शील, समाधी व प्रज्ञेच्या अभ्यासात खऱ्या अर्थाने सहायक झालो. हो, मी आर्यमौनाचे पालन करू शकलो नाही कारण एक धर्मसेवकाच्या रुपाने मला आपल्या सहायक धर्मसेवकांशी व सहायक आचार्यांशी वेळोवेळी बोलावे लागत होते, जे धर्मसेवकासाठी आवश्यक आहे.

२. धर्मसेवा देतांना मला स्वतः प्रति-क्षण जास्त जागृत व सतर्क राहण्याची संधी मिळाली, कारण माझ्या थोड्याशाही निष्काळजीपणामुळे वा आळसामुळे साधक-साधिकांच्या तपात बाधा निर्माण होऊ शकली असती. जसे सकाळी ४ वाजता धम्महॉलचे कुलूप उघडणे व जिथे आवश्यक आहे तेथील दिवे सुरु करणे, बंद

(२)

करणे इत्यादी खूप आवश्यक काम होते. या जबाबदारीच्या कामामुळे मला सतत जागृत व सतर्क राहण्याचे बळ मिळाले. सकाळी येणाऱ्या आळस व प्रमादापासून बऱ्याच प्रमाणात दूर राहू शकलो.

३. शिबिरादरम्यान काही साधकांना नियम तोडतांना पाहिले तर त्यांना अनेकदा करुणचित्ताने हात जोडून आग्रह केला की त्यांनी असे करू नये. तरीही त्याची पुनरावृत्ती त्या साधकांकडून होत होती. अशा परिस्थितीत धर्मसेवकाला खूप धैर्य व विवेकाने मनात करुणेची भावना ठेऊन मैत्रिचित्ताने वागणूक करावी लागते. या परिस्थितीत मी आपल्या मनाला धैर्य व विवेकासह संयमित ठेवण्यात पूर्णतः सफल झालो. म्हणजे मी नितांत क्षमाशील बनण्यात सफल झालो.

४. या धर्मसेवेचा अजून एक प्रत्यक्ष लाभ जो मला मिळाला तो होता- माझा अहंकार विरघळला, 'मी-माझे'चा भाव कमी झाला. शिबिर समाप्त होतांना माझ्या मनात हा भाव पूर्णपणे विरघळला की 'मी सेवा दिली अथवा माझ्याद्वारे सेवा दिली गेली.' याउलट मनात हा भाव जागला की मी सेवा दिली नाही, तर मी सेवा प्राप्त केली. दहा दिवसांपर्यंत पूज्य गुरुदेवांच्या वाणीमुळे प्रभावित या शुद्ध धर्ममय वातावरणात राहण्याचे व धर्म-तरंगित भोजन प्राप्त करण्याचे सौभाग्य मिळाले.

५. सेवा देतांनाही धर्म सेवकांनाही एक दिवस तप करण्याची संधी प्राप्त होते. या दहा दिवसीय शिबिरादरम्यान सेवा देतांना मलाही एक दिवस त्या सर्व साधक-साधिकांसोबत सकाळी ८ वाजेपासून ते सायंकाळी ५ वाजेपर्यंत तप करण्याची संधी प्राप्त झाली. मी अनुभव घेतला की याचा लाभ तेवढाच होतो, जितका दहा दिवसीय शिबिरात तप करण्यामुळे होतो.

६. मी जाणले की निःस्वार्थ भाव व शुद्ध चित्ताने अशा धर्मकेंद्रावर धर्मसेवा देतांना कमी-जास्त प्रमाणात आम्ही त्या दहा पारमितांचे (दान, शील, नैष्कर्म्य, सत्य, प्रज्ञा, वीर्य, अधिष्ठान, मैत्री, क्षांती व उपेक्षा) काही अंशी तरी संवर्धन अवश्य करतो. ज्यांचे संवर्धन सिद्धार्थ गौतमाने अपरिमित मात्रेत, असंख्य कल्पांपर्यंत केले होते. मी स्वतः हा अनुभव केला की या ध्यानकेंद्रावर सेवा देतांना आपल्या पारमिता वाढविण्याची सर्वात उत्तम संधी मिळते.

७. धर्मसेवेच्या परिणाम स्वरूप मन त्या सर्व संयमक संबुद्धांप्रती, बुद्धांप्रती, अरहंतांप्रती, संतांप्रती व गुरु-शिष्य परंपरेप्रती कृतज्ञतेने भरते, ज्यांच्या परिश्रम व पुरुषार्थामुळे आम्हाला ही मुक्तिदायिनी विद्या आज शुद्ध रुपात प्राप्त झाली आहे. तसेच या अनुपम धर्म व संघाप्रतीही मन कृतज्ञतेने भरते.

८. विपश्यना केंद्रांच्या निर्माणापासून ते त्यांच्या व्यवस्थापनात जितक्याही लोकांचे योगदान राहिले, जितके लोक सध्या निःस्वार्थी भावाने योगदान देत आहेत, त्या सर्वांप्रती माझे मन कृतज्ञतेने भरून गेले. आज त्या सर्वांच्या सेवा व योगदानामुळेच आम्हाला इतक्या आरामदायी व सुविधासंपन्न ध्यान केंद्र उपलब्ध आहेत.

९. या धर्मसेवेमुळे माझे आत्मबळ वाढले, मनात समर्पणाचा भाव जागला आणि बलवान झाला. आपल्या साधनेच्या निरंतरतेला कायम ठेवत भविष्यातही याचप्रकारे ध्यानकेंद्रांवर सेवा देण्याच्या भावनेला बळ मिळाले. हे कोणत्याही औपचारिकतेसाठी नाही, तर स्वतःच्या कल्याणासाठी व मंगलासाठी.

धर्मसेवा देऊन आम्ही स्वतः आपल्या स्वतःवर उपकार करतो, आपले भले साधतो. त्यामुळे स्वतः आपल्या भल्यासाठी, आपल्या समर्पणभावाला अजून बळकट करण्यासाठी विपश्यनेच्या मार्गावर चालणाऱ्या सर्वांनी वर्षात कमीतकमी एका दहा दिवसीय शिबिरात निःस्वार्थ भावाने सेवा अवश्य दिली पाहिजे. पुन्हा एकदा मी आपली कृतज्ञता परम पूज्य गुरुदेव श्री गोयन्कार्जींच्या प्रती व्यक्त करतो, ज्यांच्या अथक परिश्रम व पुरुषार्थामुळे ही मुक्तिदायिनी विद्या आज आम्हाला आपल्या शुद्ध रुपात प्राप्त झाली आहे. तसेच या परंपरेचे

आदिगुरु भगवान बुद्धांकडून प्राप्त या विद्येच्या शुद्धतेला जीवित ठेवणा-या गुरु-शिष्य परंपरेच्या सर्व गुरुजनांप्रती कृतज्ञता व्यक्त करतो. त्याचप्रमाणे वर्तमानातील सर्व आचार्यांप्रती, जे धर्माची शुद्धता कायम ठेवण्यासाठी निरंतर संकल्परत आहेत, त्या सर्वांच्या प्रती आपली कृतज्ञता प्रकट करतो.

- धर्मसेवक अरविंद.

विपश्यना साधनेमुळे निद्रा-व्यवस्थापन व स्वास्थ्यावर प्रभाव (२००० ते २०१२)

हे NIMHANS (National Institute of Mental Health & Neuro Sciences) बेंगलोर द्वारे पूर्ण रात्रभरच्या निद्रेवर केले गेलेले एक प्रायोगिक संशोधन आहे, जे विपश्यना विशोधन विन्यास, ईगतपूरीच्या सहकार्याने पूर्ण केले गेले.

या दरम्यान विपश्यी साधक एका अत्याधुनिक प्रयोगशाळेत झोपेत होते आणि पूर्ण रात्रभर त्यांच्या मेंदूच्या कार्याचे रेकॉर्डिंग होत होते.

निद्रा स्वस्थ आणि सुखी जीवन जगण्यासाठी खूप कल्याणकारी आणि महत्वपूर्ण आहे. तसेच मन आणि शरीराचे सुयोग्य संतुलन कायम राखण्यासाठी अत्यंत आवश्यक आहे. एक चांगली झोप आम्हाला दिवसभरासाठी तंदुरुस्त आणि प्रत्येक कार्याच्या योग्य संचालनासाठी सक्षम बनवते, उत्साह वाढवते, सजगता आणि श्रम-साध्यतेबरोबर प्रसन्नता प्रदान करते.

निद्रा जवळजवळ सर्व प्रकारच्या शारीरिक तसेच मानसिक प्रणालींना (system's) प्रभावित करते जसे - मेंदू, हृदय, फुफ्फुस (श्वसन-प्रणाली), प्रतिकार क्षमता, प्रथिने निर्माण, शारीरिक वाढ व विकास, शर्करा-संतुलन इत्यादी कार्यांमध्ये महत्वपूर्ण भूमिका पार पाडते.

आजची रात्रंदिवस धावपळीची जीवनशैली तसेच सामाजिक परिस्थिती आणि कमी झोपण्याच्या सवयीमुळे होणारे परिणाम स्पष्ट रुपाने समोर येत आहेत.

निद्रेच्या कमतरतेमुळे शरीरातील अनेक महत्वपूर्ण क्रिया योग्यप्रकारे काम करत नाहीत, यामुळे अनेक समस्या जसे टाईप-२ डायबेटिस, हृदयाघात, चयापचय संबंधीत रोग वाढत आहेत.

ध्यान-साधना झोपेची गुणवत्ता सुधारण्यास मदत करते. आम्ही हे जाणले की विपश्यना साधनेचा अभ्यास एक सुयोग्य निद्रावस्था प्रदान करतो. साधकाच्या स्लो-वेव्ह निद्रावस्था आणि REM (Rapid Eye Movement) निद्रावस्थेत वाढ होते तसेच मध्ये-मध्ये झोप तुटणे कमी होते. म्हणजेच विपश्यना-साधना एक चांगल्या गुणवत्तेची निद्रा प्रदान करते.

ही स्लो-वेव्ह (slow wave) निद्रावस्थाच प्रगाढ निद्रावस्था (deep sleep state) म्हणवली जाते, जी आपला थकवा दूर करते, आपल्याला पुन्हा ताजेतवाने करते. प्रगाढ निद्रा ग्रोथ हार्मोनचा स्राव वाढविते आणि कॉर्टिसॉलचा स्राव कमी करते. हे सूचित करते की तणाव, चिंता व चयापचय क्रियेन सुधारणा झाली आहे. शरीराच्या पेशी व टीशूजला दुरुस्त करते. हे सर्व अशा प्रगाढ निद्रेतच घडते.

आम्हाला हे सुद्धा दिसले की विपश्यना साधनेचा अभ्यास झोपेत होणाऱ्या वयासंबंधी बदलांना रोखण्यास मदत करतो. या व्यतिरिक्त अन्य महत्वपूर्ण हार्मोन्स जसे मेलाटोनिन इतरांच्या पेक्षा साधकांमध्ये तीनपट जास्त आढळले.

आम्ही विपश्यना साधकांच्या वाढलेल्या REM निद्रेच्या महत्वाचा सुद्धा अभ्यास केला. ही निद्रा भावनांचे संतुलन आणि बौद्धिक कार्यासाठी महत्वपूर्ण आहे.

संक्षेपाने विपश्यना साधकांमध्ये सुयोग्य निद्रा व्यवस्थापनामुळे वाढलेल्या हार्मोन्सच्या कार्यामध्ये, स्लो-वेव या प्रगाढ निद्रावस्थांमध्ये तसेच REM निद्रावस्थांमध्ये सुधारणा दिसते.

आम्ही पूज्य श्री गोकर्णजी आणि वि. वि. वि. ट्रस्टचे अन्य वरिष्ठ सदस्य यांच्याप्रती कृतज्ञता व्यक्त करतो, ज्यांनी NIMHANS च्या या संशोधनात हृदयापासून आपला सहयोग दिला, प्रोत्साहन दिले. या बरोबरच आम्ही विपश्यना साधकांचे खूप आभारी आहोत जे या संशोधनात मनापासून सहभागी झाले आणि याला सफल बनविले.

निद्रा-अभ्यासाची तिसरी शृंखला...

जानेवारी २०१७ ते डिसेंबर २०१८ पर्यंत

साधकांना विनंती आहे की वि. वि. वि.च्या साथीने होण्याच्या या निद्रा-अभ्यासात आपला सहयोग अवश्य द्या. या अंतर्गत पूढे आम्ही स्वप्नांशी संबंधित मेंदूच्या कार्याविषयी संशोधन करणार आहोत.

REM निद्रा आणि स्वप्नांच्या अवस्थांच्या अभ्यासाने आम्ही ध्यानाच्या उच्च अवस्था प्राप्त करण्यासाठी साधना अभ्यासाच्या महत्वावर सुद्धा संशोधन करणार आहोत.

यासाठी आम्हाला ३० ते ६५ वयाच्या खालील तीन प्रकारातील कमीतकमी ३० पुरुष आणि महिला साधकांची आवश्यकता आहे.

१. कमीतकमी सहा महिने ते एक वर्षापर्यंत नियमित साधनेचा अभ्यास करणारे साधक.

२. कमीतकमी पाच वर्षापर्यंत नियमित साधना करणारे, दोन दीर्घ शिबिरे केलेले साधक.

३. विपश्यनेचे सहायक आचार्य-आचार्या.

कृपया आपल्या परिचित सहायक आचार्यांकडून अनुमति पत्र अवश्य आणावे.

प्रत्येक साधकाला आपल्या निद्रा-लॅबॉरटरीत चार रात्री घालवाव्या लागतील. NIMHANS साधकाच्या भोजनाची, निवासाची व प्रवासाची व्यवस्था करेल. हे संशोधन DST-SATYAM द्वारा फंडेड आहे. साधकांना प्रवासाचा पूर्ण खर्च दिला जाईल.

अधिक माहितीसाठी व आपले नाव नोंदविण्यासाठी कृपया संपर्क करा- डॉ. बिंदु कुट्टी, Email- bindu.nimhans@gmail.com; Mobile- ९४४९७८९३७५, डॉ. रविंद्र पी. एन. Email- ravindrapinna@gmail.com; Mo. 9448934488.

पॅगोड्यावर रात्रभर प्रकाशाचे महत्व

पूज्य गुरुजी वेळोवेळी म्हणत असत की एखाद्या धातु-पॅगोड्यावर रात्रभर प्रकाश असण्याचे एक विशेष महत्व आहे. यामुळे वातावरण धर्म व मैत्री तरंगांनी भारलेले रहाते. संबंधिताच्या आठवणीनिमित्त पॅगोड्यावर प्रकाश-दानासाठी प्रती रात्री रुपये ५०००/- ठरवले गेले आहेत. अधिक माहितीसाठी 1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or 2. Sri Vipin Mehta, Mo. 9920052156, Email: audits@globalpagoda.org यांना संपर्क करावा.

मंगल मृत्यू

बंगलोरचे वयोवृद्ध आचार्य श्री चोथमलजी गोकर्ण यांचे शरीर ७ जानेवारी, २०१७ ला सायंकाळी शांत झाले. ते पूज्य गुरुजींचे चुलतभाऊ होते, वयाने त्यांच्यापेक्षा मोठे परंतु सहाध्याही होते. म्यंमातच सयाजी ऊ बा खिनकडून साधना शिकले आणि तेथील शिबिरांमध्ये सेवा दिली. तेथील प्रतिकूल परिस्थितीमुळे सहपरिवार भारतात येऊन बंगलोर येथे स्थायीक झाले. त्या क्षेत्रात विपश्यनेच्या प्रचार-प्रसाराचे खूप काम केले. सुरुवातीला आपल्याच शाळेत अनेक शिबिरे आयोजित केली. सन १९९७ मध्ये आचार्य झाल्यावर शिबिरांचे संचालन केले आणि केंद्र निर्माणात योगदानही दिले. त्यांच्याप्रती धम्मपरिवाराच्या मंगल कामना.

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

- श्री सीताराम साहू, धम्मकेतुच्या केंद्र-आचार्यांच्या रुपाने सेवा
- श्री मधुकर लामसे, धम्ममल्लच्या केंद्र-आचार्यांची सहायता
- श्री. सुनील ताम्रकर, धम्ममालवा व धम्मरतच्या केंद्र-आचार्यांची सहायता
- श्री अवधूत गोखले, धम्ममालवाच्या केंद्र-आचार्यांची सहायता

नवे उत्तरदायित्व वरिष्ठ सहायक आचार्य

- श्री भरत ग्रोवर, मुंबई
- Mrs. Boondee Arkkasirisathavorn, Thailand
- Mr. Chaiwat Limchitti, Thailand
- Mrs. Thammattinna Thammaradi, "
- Mrs. Thaveephol Ansusingh, "
- Ms. Sirivan Chulakorn, Thailand

नवे भिक्षु आचार्य

- आ. भन्ते ज्योतिपाल
- आ. भन्ते बुद्ध ज्योति

नव नियुक्ती

सहायक आचार्य

- श्रीमती राजकिशोरी, गोरखपूर, उ.प्र.
- श्री प्रकाश झुनझुनवाला, तेलहारा, महा.
- श्री महादेव वारके, नवी मुंबई,
- श्री भूमिधर गोरखपूर, उ.प्र.

5.Mrs. Kannikar Nolrajsuwat, Thailand

6.Mrs. Hathairat Saengsangapong, Thailand

अतिरिक्त क्षेत्रीय आयोजक - बालशिविर शिक्षक

१. श्री ए. सुब्रमनियम (वरिष्ठ सहायक आचार्य) -- तमिळनाडूसाठी- Additional RCCC

बालशिविर शिक्षक

- श्रीमती हेमवती विजय सुंदर, पुदुच्चेरी
- श्री च. डेवार्डॉस, चेन्नई
- श्री आर. रामजयम, चेन्नई
- श्रीमती सुगन्धी शिवकुमार, चेन्नई
- डॉ. (श्रीमती) सोनल बबिर्वाल, हैदराबाद
- श्री अम्मे सीसैलम, आर.आर. डिस्ट्रिक्ट, तेलंगाना / आं.प्र.
- श्री जंगा बाबू, आर.आर. डिस्ट्रिक्ट, तेल. / आं.
- श्री रेगॉडा महिपाल रेड्डी, " "
- श्रीमती पालोजू सुनीता, " "
- Ms Martha Castellanos Martinez Spain
- Ms Sara Sanchez Naranjo Spain
- 12-13. Mr Niklas Damm & Ms Rut Hellsing Sweden
- 14-15. Mr Jeppe Strandskov & Mrs Sandra Weineland Sweden

पॅगोडा परिसरात धर्मसेवक व साधकांसाठी निःशुल्क निवास सुविधा

प्रत्येक वर्षी 'विश्व विपश्यना पॅगोडा' गोरार्ड, बोरीवली, मुंबई येथे एक दिवसीय महाशिविरांचे आयोजन करण्यात येते. त्यात सामील होण्यासाठी दूर-दूरून लोक येतात. परंतु दुर्भाग्याने तिथे त्यांना रात्री राहाण्याची कोणतीही चांगली सुविधा नाही. त्यामुळे योजना आहे की पॅगोडा परिसरात एका स्वतंत्र ३-४ मजली इमारतीचे निर्माण केले जावे, ज्यात काही स्थायी धर्मसेवकांव्यतिरिक्त मोठ्या संख्येने येणा-या साधकांसाठी काही एकेकाकरीता व काही अनेकांकरीता अशा निवासांची व्यवस्था केली जाऊ शकेल. ज्यामुळे रात्री निवासानंतर ते सकाळी आरामात उठून योग्य प्रकारे साधनेचा लाभ घेऊ शकतील. यासाठी जे साधक-साधिका या पुण्यकार्यात भागीदार होऊ इच्छित असतील, त्यांनी खालील पत्त्यावर संपर्क करावा:-

1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or 2. Sri Vipin Mehta, Mo. 9920052156, Email: audits@globalpagoda.org

ग्लोबल विपश्यना पॅगोड्यात एक-दिवसीय महाशिविर

रविवार, १४ मे ला बुद्ध पौर्णिमे निमित्त, रविवार ९ जुलै आषाढ पौर्णिमा (धर्मचक्र प्रवर्तन) आणि रविवार १ ऑक्टोबर शरद पौर्णिमा व पूज्य गुरुजींची पुण्यतिथी निमित्ताने. वेळ: सकाळी ११ वाजेपासून दुपारी ४ वाजेपर्यंत. ३ 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 022-337475-01/43/44- Extn. 9, (फोन बुकिंग: ११ ते ५ पर्यंत रोज) **Online Regn.:** www.oneday.globalpagoda.org

दोहे धर्माचे

धर्म जागो मानवात, बनो मनुज भगवान।
सेवा दया प्रेमाने, धन्य हो मनुज जाण।।
नसो धनाची कामना, ना यश इच्छेस वां।
असो चित्ताची विमलता, अथांग सेवा भाव।।
जर परहित सेवा होय, फुले हो धर्म सुमन।
जेव्हा स्वहित सेवा हो, सुके हो धर्म सुमन।।
बिन स्वार्थ सेवा करे, असती कमी हो जन।
लक्षात ठेवी उपकार, तेही हो अल्पजन।।

दोहे धर्माचे

धर्म रत्न रक्षित राखे, धन्य ! संत समाज।
सेवाच करत राहिले, दुःख मिटवणे काज।।
छोटे जीवन मनुजचे, मिळे न वारंवार।
स्व सेवा सर्वच करती, परसेवा व्रत धार।।
चल साधक चालत रहा, जन सेवेचे काम।
आता काय विश्राम हो, अता काय आराम।।
जन जनांची सेवा करु, हेच जीवनी ध्येय।
हेच आमचे श्रेय हो, हेच आमचे प्रेय।।

'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-२५९, सीकॉफ लि., ६९ एम.आय.डी.सी., सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष २५६०, माघ पौर्णिमा १० फेब्रुवारी, २०१७

वार्षिक शुल्क रु. 30/-, US \$ 10, आजीवन शुल्क रु. 500/-, US \$ 100. 'विपश्यना' रजि. नं. MAHMAR/44437/2014 Registered No. NSK/271/2014-2016

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

DATE OF PRINTING: 1 February, 2017, DATE OF PUBLICATION: 10 February, 2017

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403

जिल्हा- नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

फोन : (02553) 244076, 244086, 243712,

243238. फॅक्स : (02553) 244176

Email: info@giri.dhamma.org

(C) Website: www.vridhamma.org