Return of Dhamma
Celebrating 50 Golden Years
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, आश्विन पौर्णिमा, १३ ऑक्टोंबर, २०१९, वर्ष ३, अंक ७

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

धम्मवाणी

कायेन संवरो साधु, साधु वाचाय संवरो।
मनसा संवरो साधु, साधु सब्बत्थ संवरो।
सब्बत्थ संवुतो भिक्खु, सब्बदुक्खा पमुच्चति॥
धम्मपद-361, भिक्खुवग्गो

शरीराचा संयम चांगला आहे, चांगला आहे वाणीचा संयम.
मनाचा संयम चांगला आहे, चांगला आहे सर्वत्र (इंद्रियांचा) संयम.
सर्वत्र संयम प्राप्त भिक्षू (साधक) सर्व दुःखापासून मुक्त होतो.

उद्बोधन!

माझ्या प्रिय साधक-साधिकांनो!

या विपश्यने द्वारे मनाचा संयम करणे शिकू! खूप मंगलदायी आहे मनाचा संयम.

संयम असेल तर मन सावरेल, सुधारेल, स्वच्छ होईल. तरच मानसिक दुराचरणापासून दूर राहू शकू. तरच मानसिक सदाचरणात लागू शकू. तरच वाचिक आणि कायिक दुराचरणापासून दूर राहू शकू. तरच वाचिक आणि कायिक सदाचरणात लागू शकू.

मनाचा संयम नसेल तर मनाच्या सखोलतेत सामावलेल्या संस्कार ग्रंथींचे निर्मूलन होत नाही, त्यांचे उपशमन होत नाही, त्यांचे विमोचन होत नाही, त्यांपासून विमुक्ती होत नाही. कर्म संस्कारांचा संचित पुंज मनाला आपल्या सहज निर्मळ स्वभावात स्थिर होऊ देत नाही.

कर्म संस्कार अज्ञानाचीच उपज आहे आणि अज्ञानही कर्म संस्कारांमुळेच घनीभूत होते. हे घनीभूत अज्ञानच आम्हाला यथार्थ दर्शन करु देत नाही. जे अनित्य आहे त्याच्या अनित्यतेचे दर्शन करु देत नाही, त्याच्याप्रती नित्यतेचा भ्रम निर्माण करत राहते. बौद्धिक स्तरावर, सैद्धांतिक स्तरावर हजार अनित्यतेला स्वीकारत राहू, पण यथार्थ स्तरावर तर सदा नित्य भावातच आबद्ध राहतो.

जीवनात जेव्हा कधी मनाप्रमाणे स्थिती उत्पन्न होते, धन-दौलत, पद-प्रतिष्ठा, सत्ता-शक्ती उपलब्ध होते तेव्हा तिला नित्य मानूनच अशा आंधळेपणाचा व्यवहार करु लागतो, जो स्व-पीडेचा आणि परपीडेचा कारण बनतो. गर्व-घमेंडाच्या वाफेने भरलेल्या आंधळ्या रोलरसमान सर्वांची सूख-शांती चिरडून चालतो. थोडीशीही शुद्ध राहात नाही की ही स्थिती नेहमी राहणार नाही.

त्यानंतर निसर्गाच्या नियमांनुसार ती मनासारखी स्थिती लवकर-उशिराने नष्ट होते आणि तिच्या नष्ट झाल्यावर न इच्छीलेली स्थिती उत्पन्न होते, तेव्हा पुन्हा अज्ञानाचे आंधळेपणच येऊन घेरते. या आंधळेपणामुळेच त्या दुःखद स्थितीलाही नित्य मानू लागतो आणि उदासी, निराशा, कुंठा हिनभावना, चिडचिड, उद्विग्नता, चिंता इत्यादीत पूर्णपणे बुडून जातो. थोडीशीही शुद्ध राहात नाही की ही स्थितीही नेहमी राहणार नाही.

स्थिती सुखद असो वा दुःखद, जेव्हा आंधळेपणात बुडून तिला नित्य मानू लागतो, तेव्हा मनाचे संतुलन गमावतो, मनाची निर्मळता गमावतो, मनाची सुख-शांती गमावतो. दोन्हीही अवस्थेत त्रिविध दुराचरण करतो आणि आपल्या दुःखांचे स्वतः संवर्धन करतो.

पूज्य गुरुजी व पूज्य माताजी यांनी भारताबाहेर पहिले शिबिर फ्रांसमध्ये १ ते ११ जुलै १९७१ दरम्यान लावले, तत्पश्चात तेथील साधकांकडून निरोप घेतांना प्रसन्नतापूर्वक क्षण.

जागृततेचा अभ्यास करीत मनाचे संयमन करु तर दुःख संवर्धन करणाऱ्या या अज्ञानजन्य प्रमत्त अवस्थेपासून हळूहळू सुटका होत जाईल. सर्व क्लेशांच्या, आस्रवांच्या, कषायांच्या, कर्म कलुषतेच्या बंधनांपासून मुक्त होत जाऊ. दुःखांपासून सुटका मिळत जाईल. दुःख बंधन व दुःख निरोधाचा हा नैसर्गिक नियम सर्वांवरच लागू होतो. जरी कोणी स्वतःला बौद्ध म्हणो वा जैन अथवा अन्य काही. या नामकरणाच्या फरकामुळे काहीही अंतर पडत नाही.

त्यामुळे या साधकानों! निसर्गाच्या या अतूट नियमाला समजून विपश्यनेद्वारे मनाचा संयम करु. खरोखर खूप मंगलदायी आहे मनाचा संयम!

(विपश्यना पत्रिका वर्ष ४, अंक ८, २७.०१.१९७५ मधून साभार)

पूज्य गुरुदेवांची मैत्री व 'मनाच्या संयमा'चे एक जिवंत उदाहरण पुढील लेखातून स्पष्ट दिसून येते–

पूज्य गुरुजींशी जुडलेल्या काही आठवणी -

– कर्क व रीनेट ब्राउन, यु. के.

जो कोणी सौभाग्यशाली व्यक्ती पूज्य गुरुजी व माताजींच्या संपर्कात आला, त्याच्यावर त्यांचा खूप सखोल प्रभाव पडला आणि आजही कायम आहे.

आम्ही त्यांना स्वतः भेटलेलो असो वा नसो, परंतु त्यांची शिकवणुक व टेप्सचे रेकॉर्डिंग अमूल्य निधीच्या रुपाने आमच्या जवळ आहे आणि

तेच सर्वश्रेष्ठ आहे. तेच आमच्यासाठी त्यांना भेटण्याचा खरा मार्ग आहे.

आता जेव्हा ते आमच्यात नाहीत, तेव्हा नवीन-नवीन साधक ज्यांचा गुरुजींशी संपर्क आला नाही, त्यांची प्रबळ जिज्ञासा असते आणि ते विचारतात की कसे होते गुरुजी? अरे, ते तर उत्कृष्ठ व प्रखर व्यक्तित्व धारण करुन धर्मउर्जेने परिपूर्ण, आमच्यासाठी धर्मबीजाच्या स्वरुपात सर्वत्र आहेत.

काही लोक विचारतात की ते खरोखर तसेच होते काय जसे आम्हाला प्रवचनात दिसतात?

'होय' आमचे उत्तर असते. खरेही आहे– ते हसतमुख प्रेमपूर्ण मधुर व्यक्तित्व तसेच होते. एक महान कारुणिक, अपूर्व शांती आणि सुरक्षेच्या भावनेने भरपूर. इतरांच्यात धर्माच्या प्रती आस्था जागृत करु शकण्याची क्षमता असणारे ते तसेच होते जसे आम्हाला व्हीडिओत दिसतात. खरोखर तसेच होते.

त्यांच्या शिकवणुकीत आम्हाला सर्वकाही मिळते. त्यांच्या मागे-मागे धावण्याची गरज कधीही पडली नाही. आमचे प्रथम शिबिर सन १९७६ मध्ये त्यांच्या टेप्स्च्या मदतीनेच संचालित झाले होते. परंतु त्यांचा आभास सतत कायम राहिला आणि तेव्हापासून ते आमचे मार्गदर्शक बनले. खरे तर हे आमचे सौभाग्य आहे की जेव्हा ते १९७९ मध्ये ब्रिटनला आले होते, तेव्हा त्यांना भेटणे शक्य झाले. त्यानंतर त्यांच्याशी अनेक भेटी झाल्या. जेव्हा आम्ही दीर्घ शिबिरांसाठी भारतात यायचो अथवा जेव्हा ते विदेश यात्रेसाठी यायचे. आता जेव्हा आठवते तेव्हा आपले खूप मोठे सौभाग्य वाटते की त्यांच्यासोबत राहून एका सेवकाच्या रुपाने शिबिरात सेवा करण्याची संधी मिळाली आणि त्यानंतर शिबिर संचालनात सहायक आचार्यांच्या रुपानेही. जरी आमच्या जीवनावर त्यांचा खूप सखोल प्रभाव होता, तरी त्यांच्या छोट्या-छोट्या बाबी जे ते करत असत वा बोलत असत, त्या त्यांच्या व्यक्तित्वाला विशेष उजागर करायच्या. त्यामुळे आम्हाला खूप मोठी शिकवण मिळाचयी.

एकदा आम्ही त्यांना सयाजी ऊ बा खिनांबाबत विचारले. आम्हाला आता आठवत नाही की त्यावेळेस काय म्हणाले. परंतु इतके नक्की आठवते की त्यांची नजर शून्यात हरवून आठवणीत सामावली. आम्ही सतत त्यांच्याकडे पाहात होतो आणि असे वाटले की जणू त्यांचे डोळे खोलवर सामावले आणि त्यात प्रतिबिंबित झाली त्यांची आपल्या गुरुजींबाबत गहन श्रद्धा व आभाराचा भाव. कधी-कधी केवळ एक नजर हजार शब्दांपेक्षाही जास्त सांगून जाते. तीच नजर आम्हाला गुरुंच्या त्या शृंखलेशी जोडते जी बुद्धांपर्यंत जाऊन पोहोचते.

गुरुजी एक अशी अचल अकंपित शक्ती धारण केलेले होते ज्यामुळे ते अनेक कठीण परिस्थितीतही अविचलीत राहिले. त्यांचा व्यवहार सर्वांशी एकसमानच राहायचा, मग समोरची व्यक्ती कोणत्याही समाजाची वा परिवेशातील असो. त्यात विशेष असे की समोरच्याचा व्यवहार गुरुजींप्रती कसाही का असेना, परंतु गुरुजींचा व्यवहार कधीही बदलत नव्हता.

सुरुवातीच्या काळातली बाब आहे. सन १९८१ मध्ये ब्रिटनमध्ये धम्मकक्षासाठी एक मोठा मंडप लावण्यात आला होता. संध्याकाळची वेळ होती, पाचव्या दिवसाचे प्रवचन सुरु होते. त्यादरम्यान एक साधक जोरात पाय आपटत, हात हालवत, धम्मासनाकडे जातांना दिसला. तो गुरुजींवर जोरजोरात ओरडत होता. सेवक व व्यवस्थापक उभे झाले. परंतु तो कोणत्याही प्रकारे थांबत नव्हता आणि गुरुजींना अपशब्द उच्चारत राहिला.

गुरुजी हासले. चेहरा एकदम शांत होता. त्यांनी त्याला बसण्याचा इशारा केला, परंतु तो ऐकायला तयार नव्हता. उलट गुरुजींकडे पाठ करुन उभा झाला. हॉलमध्ये बसलेल्या लोकांना म्हणाला "तुम्ही सर्व मिळून विद्रोह करा." गुरुजी शांततेने हासत राहिले. शेवटी तो वेगाने पाय आपटत हॉल बाहेर जाऊ लागला. जाता-जाता त्याने रीनेटच्या मागे बसलेल्या आपल्या प्रेमिकेला विचारले, मी चाललो, तू माझ्यासोबत येतेस काय? त्या मुलीने उत्तर दिले 'नाही.' त्यामुळे तो घाईने शिबिर सोडून निघून गेला.

निश्चितच ही घटना अन्य साधकांसाठी अप्रिय आणि त्रास देणारी होती. काही लोक अस्थिरही झाले. कोणीतरी विचारले गुरुजी आता काय करायचे"?

गुरुजी काय करतील, काहीही नाही. त्यांच्या व माताजींच्या कारुणिक चेहऱ्यावर हसू कायम होते. प्रवचन जे थांबले होते त्याला पुन्हा तिथूनच सुरु करण्यात आले. प्रवचन असे सुरु झाले, जणू काही घडलेच नाही.

त्या शिबिरादरम्यान एक सेवक प्रवचनांचे रेकॉर्डिंग करत होता आणि त्या काळात प्रचलित खूप मोठ्या टेपचा उपयोग करत होता. टेपमध्ये ती घटनाही रेकॉर्ड झाली. त्यानंतर तो सेवक तिला कापून, योग्य करुन दाखवू इच्छित होता, जिथे त्याने ओरडणे सुरु केले होते. असे करणे शक्यही होते कारण गुरुजींनी ठीक तिथूनच पुन्हा प्रवचन सुरु केले, जिथे अडचण झाली होती. जणू काही झालेच नाही, इतके समता भरलेले नियंत्रित मानस!

ही बाब इथेच संपली नाही. हे शिबिर शेतांमध्ये एका शेतकऱ्याच्या निवासस्थानी सुरु होते, जिथे धान्य साठवून ठेवले जायचे. अनेक छोट्या-मोठ्या खोल्या होत्या ज्या एकमेकांशी जुळलेल्या होत्या. वरील बाजूस असणाऱ्या एका खोलीत रीनेट झोपलेली होती आणि तिच्या बाजूला झोपली होती त्या विक्षिप्ताची प्रेमिका. रीनेट सध्या अर्ध जागृत अवस्थेतच होती तेव्हा तिने ऐकले एक सेविका पाऊल न वाजवता वर आली आणि त्या मुलीच्या कानात हळूच म्हणाली "गुरुजी तुमच्या मित्राचे नाव जाणू इच्छितात, ज्यामुळे ते त्याला मैत्री देऊ शकतील."

सन १९८० च्या दशकात पुढील चार वर्षांपर्यंत उन्हाळ्यात ब्रिटनमध्ये गुरुजींची मोठी-मोठी शिबिर आयोजित झाली, ज्यात भाग घेण्यासाठी संपूर्ण यूरोपातून लोक आले. आता आठवले तर त्या वेळेच्या अनेक घटना मानस पटलावर उभारुन येतात. शिबिराचा चौथा दिवस होता. आत्ताच गुरुजींनी साधकांना विपश्यना देतांना डोक्याच्या उंच भागावर जाण्याचा आदेश दिला होता. ठीक त्याच वेळी भयंकर मेघगर्जना झाली आणि सर्व दिवे विझले. तरीही गुरुजींचे वक्तव्य तसेच चालत राहिले. जणू काही झालेच नाही. सर्वांना डोक्याच्या टाळूवर तीव्र संवेदना जाणवली, जणू जीवनात आता काही मोठा बदल घडणार होता.

त्यानंतर काही दिवसांनंतर त्याच शिबिरात मागे बसलेली एक साधिका जोरजोरात रडू लागली. ताबडतोब माईकवर गुरुजींचा आवाज गुंजला "धर्माच्या मार्गावर रडण्यासाठी कोणतेही स्थान नाही."....

शिबिरादरम्यान अनेक हर्षदायी क्षणही यायचे. एकदा एक स्थानिक व्यायामशाळा जी 'धम्मकक्षात" परिवर्तित केली गेली होती, तिथे धम्मासनामागील भिंतीत बनलेल्या वरच्या खिडकीत एका मांजरीने पिल्लांना जन्म दिला. दोन छोटी पिल्ल कौतूहलपूर्ण डोळे उघडून मध्ये-मध्ये डोके उचलून खाली पाहात राहायचे आणि "म्यांऊं-म्याऊं' आवाज करायचे. जेव्हा गुरुजी ध्यान सत्राच्या शेवटी "भवत्तु सब्ब मंगलम्" म्हणायचे तेव्हा आम्ही सर्व साधक 'साधू', 'साधू', 'साधू' म्हणून आश्चर्यचकित धर्म उर्जेने भरुन जायचो. याच शब्दांच्या गुंजनात ती पिल्लही वाढत होती. आश्चर्य नाही की साधकांनी त्यांना 'साधू' व 'मेत्ता' नाव देऊन पाळले.

पूज्य गुरुजींची धर्म उर्जा शक्ती अद्भूत होती. सन १९९४ पर्यंत गुरुजींनी जवळपास ४०० शिबिरांचे संचालन स्वतः केले होते. अनेकदा ते वर्षात २०, ३० व ४५ दिवसांची शिबिरही संचालित करायचे. अनेकदा तर एक शिबिर संपताच त्याच दिवशी दुसरे सुरु व्हायचे अथवा प्रवासासाठी एक-दोन दिवस देऊन नंतर व्हायचे. शिबिरादरम्यानही किती व्यस्तता! त्या दिवसात साधकांच्या प्रश्नांव्यतिरिक्त अनेक वर्षांपर्यंत सर्व प्रवचन व निर्देश त्यांनी स्वतः दिले. संध्याकाळचे प्रवचनही रोज दोनदा द्यायचे - एकदा हिंदीत व नंतर इंग्रजीत. कशी अद्भूत कार्यक्षमता, किती करुणा आणि धर्माप्रती किती समर्पण भाव. मनात हाच एक भाव की कसे जास्तीत जास्त लोकांना धर्माचा लाभ मिळेल, त्यांचे कल्याण होईल, त्यांचे मंगल होईल.

आम्हाला आठवते की एकदा जेव्हा ते ब्रिटनला आले तेव्हा रीनेट त्यांना म्हणाली की सर्व सेवकांनी आपण येण्यापूर्वी केंद्राला तयार करण्यात अथक

परिश्रम केले. गुरुजी म्हणाले "हो, हे तर करायलाच पाहिजे ना!" थोडीशीही भावुकता नाही की बिचारे सेवक थकले असतील. गुरुजींसाठी सतत कार्यच सर्वोपरी होते. ते जाणत होते की धम्मात पुढे जायचे असेल तर आम्ही सर्वांना मिळून मेहनत करणे आवश्यक आहे. ही तर उत्साह व समर्पणभावाने केल्या गेलेल्या धर्मसेवेची एक संधी होती, आपल्या पुण्य पारमीच्या माठात काही थेंब अजून भरण्याची! ही अपेक्षा नाही की कोणी आमचे उपकार मानावे. ते म्हणायचे की जर तुम्ही माझे आभार मानाल तर मग मला तुमचे आभार मानावे लागतील, पुन्हा तुम्हाला... हे सत्र कधीच संपणार नाही.

ते खूप सहजतेने लोकांना सेवेसाठी योग्य पदावर नियुक्त करायचे वा सेवेची संधी द्यायचे. उदाहरणार्थ एक दिवस अचानक त्यांनी आम्हाला म्हटले की जर तुम्हाला सहायक आचार्य नियुक्त केले तर तुम्ही किती शिबिरांचे संचालन करु शकाल? आम्ही अवाक् झालो. ही अपेक्षा नव्हती. परंतु ही बाब आमच्यासमोर स्पष्ट होती की आम्हाला एखाद्या खास पदासाठी निवडण्यात आले नाही. आम्ही कोणी विशेष नाही आणि ही बाब आमच्या अहं पोषणासाठी म्हटली गेली नाही. याउलट गुरुजी केवळ हे जाणू इच्छितात की आम्ही त्यांच्यासोबत धर्माच्या या कार्यात किती योगदान देऊ शकतो?

आम्हाला त्यांनी विचारले की तुम्ही सेवा देऊ इच्छिता का? हा एक सहज प्रस्ताव होता. जो या बाबीला दर्शवत होता की ते आमच्या संपूर्ण समर्पण भावाला जाणतात आणि जाणतात की जे काही कार्य आम्हाला सोपवले जाईल, ते आमच्यासाठी शिरोधार्य राहील. त्यांच्या ह्या न म्हटलेल्या विश्वासाने आमच्या अंतर्मनाला खूप सखोलतेपर्यंत स्पर्श केला. आता वेळ आली होती की धम्मबीज दूरदूरच्या प्रदेशात रोवण्यात यावे.

शिबिरात अनेक प्रकारचे लोक त्यांच्यासमोर येत ज्यापैकी काही-काही मानसिक रुपाने असंतुलित असत. एकदा फ्रांसमध्ये आयोजित एका शिबिरात एक युवक आला, ज्याने परिचय पत्रात आपला परिचय लिहिला– 'मानसिक जगाचा शोधक'. लवकरच हे स्पष्ट झाले की त्याचे मन असंतुलित आहे आणि तो कदाचित शिबिर पूर्ण करु शकणार नाही. तरीही गुरुजींनी त्याला शिबिरात ठेवले, कारण तो काही मित्रांसह दुसऱ्या देशातून आला होता. गुरुजींची इच्छा होती की त्याने एकट्याने प्रवास करु नये, तर शिबिराच्या शेवटी आपल्या मित्रांसोबतच परत जावे. त्यामुळे त्याच्या अजब व्यवहारानेही ते अविचलित राहिले. सकाळी ६.३० ला गुरुजी जेव्हा धम्महॉलमधून मैत्री पाठ करत आपल्या खोलीकडे जात असत तेव्हा तो धावत त्यांच्याजवळ जायचा आणि हातात छोटासा जंगली फुले व पत्त्यांचा गुच्छ, जो त्याने जवळपासच्या झाडांपासून तयार केला असायचा, त्यांना देण्याचा प्रयत्न करायचा. परंतु गुरुजीआपला मैत्रीपाठ सुरु ठेऊन पुढे निघून जायचे. काही काळानंतर व्यवस्थापकाने माहिती दिली की तो साधक शिबिर सोडून निघून गेला. गुरुजी हासले व म्हणाले "ठीक आहे! आम्ही तर धर्माला मुक्तपणे वाटतो आणि ही पर्वा करत नाही की कोणी ग्रहण केला आणि कोण रिकाम्या हाताने निघून गेला. त्यांच्या या संपूर्ण प्रक्रियेत थोडासाही कोणताही स्वार्थ नव्हता. भविष्यात जेव्हा आम्ही शिबिर संचालनाचा कार्यभार सांभाळला तेव्हा अशा परिस्थितीला कसे हाताळावे याचे उदाहरण आमच्यासमोर होते. त्यांच्यासोबत घालवलेले एक-एक क्षण अनमोल होते. आमच्यासाठी ते नेहमी समूर्त धर्म स्वरुप राहिले व राहातील.

आमची शेवटची भेट एक अविस्मरणीय आठवणीप्रमाणे आमच्या सोबत आहे. सन २०१२ च्या वार्षिक आंतरराष्ट्रीय संमेलनात जवळपास ५०० सहायक आचार्य इत्यादींना त्यांनी विशेषतः एकत्रित केले होते. माहीत नाही सर्वजण हे जाणू शकले होते की नाही की ही एक ऐतिहासिक सभा होईल आणि हे त्यांचे अंतिम उद्बोधन होईल. परंतु ते आम्हा सर्वांना अंतिम वेळी आपले विचार सांगू इच्छित होते की संस्थेचे आंतरराष्ट्रीय स्तरावर स्वरुप काय असावे. ते सहायक आचार्य व आचार्यांच्या प्रश्नांचे अंतिम उत्तर देऊ इच्छित होते. मला चांगले आठवते की अनेक वर्षांच्या अथक परिश्रमाने थकलेली काया कदाचित एखाद्या आंतरिक शक्तीनेच जिवंत होती, पण मन तर तीच तीक्ष्णता घेऊन, मैत्रीने भरपूर होते.

आत्ताच त्यांचे हिंदीमध्ये एक दीर्घ प्रवचन संपले होते आणि त्यांनी काही प्रश्नांची उत्तरेही दिली होती. इतक्यात कोणीतरी म्हटले कृपया इंग्रजीतही काही तरी सांगा. तेव्हा त्यांच्या चेहऱ्यावर क्षणभर थकवा दिसला पण त्यांनी इंग्रजीत एक छोटेसे प्रवचन दिले.

यादरम्यान त्यांची हास्यवृत्ती नेहमी कायम राहिली. अनेक वर्षांपर्यंत हे म्हटल्यावर की आभार मानायची गरज नाही, त्यांनी आज गंमतीने म्हटले- "आता माझे आभार माना!"

जरी ते जाणत होते की आम्ही हजार आभार मानू, पण कोणत्याही प्रकारे आम्ही आपल्या धर्मपित्याचे ऋण फेडू शकत नाही. फक्त एकच मार्ग आहे आणि तो आहे त्यांनी सांगितलेल्या मार्गावर चालण्याचा, मुक्तहस्ताने सेवा करत राहण्याचा, ज्यामुळे त्यांनी चालवलेल्या धर्म अभियानाला अजून गती मिळेल. केवळ आभार मानणे पर्याप्त नाही. प्रत्येक १० दिवसीय शिबिराच्या शेवटी जी गुरु दक्षिणा देण्याची बाब ते सांगतात ती हीच आहे की सतत अभ्यास सुरु असावा. तसेच प्रत्येक प्राण्याला मैत्रीने आप्लावित करण्याचा प्रयत्न करत राहावा. सर्व प्राण्यात तेही एक आहेत. त्यांनाही मैत्री मिळेल. किती अद्भूत गोष्ट आहे अशा धर्मपित्याची ज्याचे आम्ही सदैव ऋणी राहू.

सर्वांचे मंगल होवो!

(इंग्रजीतून अनुवादित)

वी. आर. आई. - पाली निवासी पाठ्यक्रम - २०२०

पाली-हिंदी (४५ दिवसांचा निवासी पाठ्यक्रम - ९ फेब्रुवारी ते २६ मार्च २०२० पर्यंत) या कार्यक्रमाची योग्यता जाणण्याकरीता या शृंखलेचा वापर करा. https://www.vridhamma.org/Pali-Study-Programs संपर्कः ग्लोबल पॅगोडा परिसर, गोराई, बोरीवली (प), मुंबई. ९१. फोन संपर्क – ०२२-५०४२७५६० (सकाळी १०:३० ते सायं ०५:३०) ई-मेल: mumbai@vridhamma.org; मोबा. ९६१९२३४१२६, श्रीमती बलजीत लांबा: ९८३३५१९८७९, मिस. हर्षिता ब्रम्हणकर: ८८३०१६६२४६.

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.

मंगल मृत्यू

जयसिंगपुरचे सहायक आचार्य श्री. नरेद्र बापू कडगे ६२ वर्षाच्या वयात धम्मालय, कोल्हापूरच्या विपश्यना केंद्रात २० दिवसीय शिबिरात होते. १ सप्टेंबर, २०१९ ला ११.३० वाजता त्यांच्या निवासस्थानातच शांतीपूर्वक त्यांचे शरीर शांत झाले. शिबिरातील कोणत्याही व्यक्तीला बाधा झाली नाही. त्यांची भावी जीवन यात्रा धर्ममय होवो, या निमित्ताने आम्हा सर्वांची मंगल मैत्री.

अतिरिक्त उत्तरदायित्त्व

1. श्री गौतम गोस्वामी, गुजरातमध्ये सहायक आचार्य प्रशिक्षण कार्यामध्ये ATC (क्षेत्रीय प्रशिक्षण समन्वयक) ची सहायता करतील.

नव नियुक्ति
सहायक आचार्य

1. श्रीमती मिंगमा डोमा लेप्चा, सिक्किम
2. श्रीमती ओके सोनम जलजोर, गंगटोक, सिक्किम
3. श्री जीत बहादुर गुरुंग, नेपाल
4. श्री फुनुरू शेरपा, नेपाल
5. श्री टिकाराम अधिकारी, नेपाल
6. श्री खदानंद पौड़वाल, नेपाल

बाल-शिविर शिक्षक

1. श्रीमती. संध्या पी. ओके, नालासोपारा
2. डॉ. ज्योति धवल वैष्णव, बडौदा
3. Mr Thomas Chatenet, France
4. Ms Juliette Gosset, France
5. Mrs Milka Calmejane, France
6. Mr Jonathan Clark, Italy
7. Miss. Vibolen Long, Cambodia
8. Mrs. Bunna Pok, Cambodia
9. Mr. Sengleap Ros, Cambodia
10. Mr. Bonthorn Heng, Cambodia

"धम्माची ५० वर्षे" पर्वानिमित्त १५ व १६ डिसेंबर, २०१९ ला 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 देण 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 WhatsApp- 82918 94644; SMS- 82918 94645 या Website: http://registration.globalpagoda.org/registration/

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.

पॅगोड्यावर संघदानाचे आयोजन

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 दररोज एक दिवसीय शिबिर व वर्षातील विशेष महाशिबिर

रविवार, १२ जानेवारी २०२०ला पूज्य माताजी व सयाजी ऊ बा खिनजींच्या पुण्यतिथीच्या निमित्ताने रविवार १० मे, बुद्ध पौर्णिमेच्या निमित्ताने पगोडामध्ये वरील महाशिबिरे होतील.तसेच दररोज एक दिवसीय शिबिर होतील. ज्यात भाग घेण्यासाठी 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

सम्यक दर्शन ज्ञान रे, मनी होय संयमन।
नवे कर्म बांधू नये, क्षीण होय पुरातन॥
साधक बन संयम करा, स्वतः निर्मूलन होय।
यथाभूत दर्शन करा, ग्रंथि विमोचन होय।
नव्या ना बांधा गाठी, क्षीण होय पुरातन।
संयम करणे शिकावे, स्वतः होय निर्मूलन॥
दुःखी लोका पाहून, करुणा होय अपार।
मन अनुकंपेने भरे, तर हो ब्रह्मविहार॥

दोहे धर्माचे

जागे तन संवेदना, समता न हरवे मन।
आंतर मन संयम करे, होय कर्म निर्मूलन॥
शिशिर आला पाहूनी, रडे धाय मोकलुन।
धैर्य ठेवा येईल, वसंत पुन्हा फिरुन॥
श्रावण भाद्रपद वर्षा, हिरवा हो संसार।
हर्ष ना कर बावळटा, सतत नसते बहार॥
वैभवी वा संकटात, संत न जाय बदलुन।
तप्त जल शितल होतसे, दे अग्नीस विझवून॥

"विपश्यना विशोधन विन्यास" साठी प्रकाशक, मुद्रक व संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरी , इगतपुरी- 422 403, दूरध्वनीः (02553) 244086, 244076·
मुद्रण स्थान : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, जी-259, सीकॉफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष २५६३, आश्विन पौर्णिमा, १३ ऑक्टोंबर, २०१९

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: 24 SEPTEMBER, 2019, DATE OF PUBLICATION: 13, OCTOBER 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