Return of Dhamma
Celebrating 50 Golden Years 1969-2019
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, कार्तिक पौर्णिमा, १२ नोव्हेंबर, २०१९, वर्ष ३, अंक ८

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

धम्मवाणी

पञ्च छिन्दे पञ्च जहे, पञ्च चुत्तरि भावये।
पञ्च सङ्गातिगो भिक्खु, 'ओघतिण्णो'ति वुच्चति॥

धम्मपद-370, भिक्खुवग्गो.

– (सत्काय-दृष्टी, विचिकित्सा, शीलव्रतपरामर्श, कामराग आणि व्यापाद-या) पांच (अधोभागीय संयोजनां) चे छेदन करुन, (रूपराग, अरूपराग, मान, औद्धत्य व अविद्या या) पाचां (उर्ध्वभागीय संयोजनांना) ना सोडून द्यावे आणि त्यानंतर (यांच्या प्रहाणासाठी श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, समाधि, प्रज्ञा) या पाचांची (इंद्रियांची) भावना करा. जो भिक्षू (साधक) पाच आसक्तींचे (राग, द्वेष, मोह, मान, आणि दृष्टी) अतिक्रमण केलेला असेल तो (काम, भव, दृष्टी तसेच अविद्यारूपी चार प्रकारच्या) पुरांना पार केलेला 'ओघतीर्ण' म्हणवला जातो.

उद्बोधन!

शुद्ध धर्ममार्गाचे सोपान

माझ्या प्रिय साधकांनो!

या शुद्ध धर्ममार्गा (धर्म) ला समजून घ्या. शुद्ध धर्ममार्गाचे सोपान (पायऱ्या) समजून घ्या.

हे ही समजून घ्या की शुद्ध धर्ममार्गावरसुद्धा उच्च-नीचचा भेदभाव असतो. हा कसा असतो? हा भेदभाव जाती-पातीवर आधारित नसतो. संप्रदायावर आधारित नसतो. हा धर्ममार्गाच्या सोपानांवर आधारित असतो.

पहिला सोपान शील. दुसरा आहे समाधी तिसरा आहे प्रज्ञा आणि चौथा आहे विमुक्ती.

कोणी एक व्यक्ती अशी असते जी धर्ममार्गाच्या पायऱ्यांची प्रशंसा तर खूप करते. त्यावर पुस्तके लिहिते. त्यांच्या गुणाविषयी लोकांशी खूप वादविवाद करते पण स्वतः त्या मार्गावर चालत नाही. एक पाऊलसुद्धा चालत नाही.

कोणी दुसरी व्यक्ती अशी असते की जिने शुद्ध धर्माविषयी ऐकले आहे. ऐकून त्यापासून प्रभावित झाली आणि धर्ममार्गावर चालू लागली. चालता-चालता पहिला सोपान प्राप्त केला. शील-सदाचाराचे जीवन जगू लागली परंतु अजून त्या व्यक्तीने समाधीचा अभ्यास केला नाही. प्रज्ञेचा अभ्यास केला नाही.

धर्ममार्गावर ही दुसरी व्यक्ती निश्चितच पहिल्या व्यक्तीच्या पुढे आहे म्हणून पहिलीच्या तुलनेत श्रेष्ट आहे.

कोणी तिसरी व्यक्ती अशी असते जी धर्ममार्गावर चालत असतांना शीलात प्रतिष्ठित झाली आणि धर्ममार्गाचा दुसरा सोपान समाधीपर्यंत पोहोचली आहे म्हणजे तिची चित्त एकाग्रता सबळ झाली. धर्ममार्गावर अशी तिसरी व्यक्ती दुसऱ्या व्यक्तीपेक्षा श्रेष्ट आहे, जी अजून शीलाच्या सोपानापर्यंतच पोहोचली आहे पण पहिल्या व्यक्तीपेक्षा खूपच श्रेष्ट आहे जी अजून शीलवानसुद्धा होऊ शकली नाही.

कोणी चौथी व्यक्ती अशी असते जी धर्ममार्गावर चालत असतांना न केवळ शील आणि समाधीच्या सोपानापर्यंत पोहोचली आहे, तर प्रज्ञेच्या सोपानापर्यंतसुद्धा पोहोचली आहे. म्हणजे शीलवान, समाधीवानच नाही तर प्रज्ञावानही झाली आहे. अशी व्यक्ती तिसऱ्या व्यक्तीपेक्षा कितीतरी श्रेष्ट आहे जी अजून समाधीच्या सोपानापर्यंतच पोहोचली आहे. पहिल्या व्यक्तीपेक्षा ती श्रेष्ट आहेच जी शीलवान नाही. पण दुसऱ्या व्यक्तीपेक्षासुद्धा श्रेष्ट आहे जी शीलवान आहे पण समाधीवान नाही.

१९९४ मध्ये पूज्य गुरुजी व पूज्य माताजी श्रीलंकेमध्ये एकसोबत बसलेले आहेत आणि पूज्य गुरुदेव शुद्ध धर्माची व्याख्या करत आहेत.

कोणी पाचवी व्यक्ती अशी असते जी धर्ममार्गाच्या अंतिम सोपानापर्यंत पोहोचली आहे. ती शील, समाधी आणि प्रज्ञेत पुष्ट झाली आहे. तिने विमुक्तीचाही रस चाखला आहे. ती निर्वाणदर्शीसुद्धा झाली आहे.

अशी व्यक्ती त्या चौथ्या व्यक्तीपेक्षा श्रेष्ट आहेच जी शीलवान आहे, समाधीवान आहे, प्रज्ञावान आहे तरीही ती आतापर्यंत इंद्रियातील निर्वाणाचे दर्शन करु शकली नाही. परंतु ती पहिल्या, दुसऱ्या आणि तिसऱ्या व्यक्तीपेक्षा खूप श्रेष्ट आहे ज्या अजूनही खूप मागे पडल्या आहेत.

अशा प्रकारे क्रमशः धर्ममार्गापासून दूर राहाणाऱ्या व्यक्तीहून शीलवान, शीलवानहून समाधीवान, समाधीवान प्रज्ञावान अधिक श्रेष्ट आहे. आणि शील, समाधी, प्रज्ञावानहून ती व्यक्ती कितीतरी अधिक श्रेष्ट आहे जी शील-समाधी-प्रज्ञावान असून विमुक्त झाली आहे.

अशा प्रकारे धर्ममार्गावर श्रेष्ट आणि क्षुद्रचा भेदभाव आहेच. उच्च-नीचचा भेदभाव आहेच. पण तो भेदभाव व्यक्तीच्या जन्मामुळे नाही. कोणत्याही जातीत, वर्णात, गोत्रात आणि देशात जन्मलेली व्यक्ती असो ती ह्या पाच व्यक्तींपैकी कोणतीही एक होऊ शकते किंवा पाचीही. धर्ममार्गावरील उच्चात उच्च सोपानापर्यंत पोहोचण्यासाठी जन्म कोणतीही बाधा निर्माण करु शकत नाही. कोणतीही व्यक्ती आपल्या पुरुषार्थाने, परिश्रमाने धर्माच्या अंतिम सोपानापर्यंत पोहोचू शकते. त्याला कोणताही व्यत्यय नाही. व्यत्यय असेल तर केवळ त्याच्या स्वतःच्या कमकुवतपणाचा, त्याच्या स्वतःच्या प्रमादाचा. त्यांना दूर केले आणि कामास लागला तर

प्रत्येक पाऊल धर्ममार्गावर पुढेच जात राहील. खालून वर जातच राहील. त्याला कोणी थांबवू शकत नाही.

साधकानों, जातीवादाच्या मिथ्या मान्यतांना आणि संप्रदायवादाच्या बाधक बंधनांना तोडून या. शुद्ध धर्ममार्गावर एक-एक पाऊल चालत राहा आणि विमुक्त अवस्थेपर्यंत पोहोचून आपले मंगल साधा.

(विपश्यना पत्रिका वर्ष १८, अंक ६, मार्गशीर्ष पौर्णमा, २३.१२.१९८८ मधून साभार)

पूज्य गुरुदेव आणि माताजींची मैत्री, धर्मप्रसार व धर्मलाभाची काही उदाहरणे खाली लिहिलेल्या शब्दात प्रकाशित होत आहेत.

माझे परम आदरणीय धम्माचार्य-गोयन्काजी

– गेयर आणि रिक क्रचर, धम्मकुंज, अमेरिका

आपल्या आणि माताजींच्या आरोग्यासाठी व सुखासाठी मी प्रार्थना करते.

मी चार प्रकारच्या सुखांविषयी आपल्याला सांगू इच्छिते.

१– सप्टेंबर २०१० मध्ये मी आपल्याकडून धर्म शिकण्याचा ३० वा वाढदिवस साजरा केला. मी पहिले शिबिर आपण आणि माताजींसोबत १९८० मध्ये फिलाडेल्फिया, कॅलिफोर्नियामध्ये केले होते. तेव्हापासून आम्ही दोघे नियमित विपश्यनेचा अभ्यास करीत आहोत. हे माझे सौभाग्य आहे की मला असा अनमोल धर्म मिळाला आणि आपल्याशी संबंधित विपश्यना केंद्रातील शुद्ध वातावरणात ३० वर्षापर्यंत आपल्या आणि माताजींच्या कृपाछत्राखाली धर्म शिकण्याचा आणि शिकविण्याची संधी मिळाली.

२– यु. एस. ए. च्या उत्तर पश्चिममध्ये धम्मकुंज येथे आपण १९९१ आणि २००२ मध्ये आला होता. तेथे आता एक स्वस्थ, सुंदर आणि सक्षम (समर्थ) विपश्यना केंद्र झाले आहे. मध्यंतरी ह्या केंद्राचा विस्तार झाला त्यामुळे आमची साधक क्षमता धर्मसेवकासह जवळ-जवळ १०० झाली आहे. शून्य दिवशी येथे येऊन आम्ही खूप सुख अनुभवतो आणि पाहातो की साधक आणि सेवक सर्व नवीन आहेत. ज्यांना आम्ही ओळखतही नाही. दहा दिवसांच्या शिबिरात येणारे सर्व साधक नवीन आहेत. यावरुन स्पष्ट आहे की धर्माचा प्रसार होत आहे.

३– आम्ही दोघे येथे पाहातो की वर्तमान पिढीतील (२० वर्षे आणि २० वर्षापेक्षा थोडे जास्त वयाचे) सर्व साधक तरुण आहेत. आम्ही जेव्हा ह्या वयाचे होतो त्या पेक्षा हे अधिक बुद्धीमान, अधिक परिपक्व आणि अधिक शुद्ध विचार करणारे आहेत. त्यांच्या मनात धर्मच धर्म आहे. यांना पाहून प्रेरणा मिळते. त्यांना विपश्यना शिकविणे आनंददायी तसेच खूप भाग्याचे आहे. हे स्पष्ट आहे की ही मुले बुद्धांच्या दुसऱ्या शासनातील आहेत, जी सुरक्षित प्रकारे दुसऱ्या पिढीला शिकविण्यासाठी धर्म पोहोचवीत आहेत, पसरवित आहे.

४– आपण आणि माताजी हे पाहून भावुक व प्रभावित व्हाल की आपले धर्मपुत्र आणि धर्मपुत्री आपल्या म्हाताऱ्या, आजारी व मृत्यू शय्येवर पडलेल्या आई-वडिलांची प्रेमाने, दृढ निश्चयाने आणि धर्म धैर्यपूर्वक सेवा करीत आहेत. अशा विपश्यी साधकमित्राविषयी किंवा सहकर्मीविषयी विचार करते की ते आपल्या कमकुवत आणि मदतीची आवश्यकता असलेल्या आई-वडिलांची सेवा करतात, त्या वेळी ज्या अडचणी येतात त्यांचा ते सहजपणे स्वीकार करतात आणि त्यांचा आशीर्वाद प्राप्त करतात. आपल्याला हे जाणून प्रसन्नता वाटेल आणि आपण उत्साहित व्हाल की अशा प्रकारच्या सात्विक कथा वारंवार ऐकण्यात येत आहेत. प्रत्येक ठिकाणी, सर्व जगात समाजाला जो अशा प्रकारचा लाभ मिळतो आहे ते पाहून माझे मन आनंदित होते.

आमची आपल्याप्रती आणि माताजीप्रती खूप कृतज्ञता, सन्मान तसेच खूप-खूप धन्यवाद आणि मंगल मैत्री.

(इंग्रजी पत्र दि. ९-१-२०११ चा अनुवाद)

आपला कृतज्ञ आहे

- दारयूश नोजोहूर, इगतपुरी

विपश्यनेचे पहिले शिबिर केल्यानंतर नियमितपणे दैनिक अभ्यास करीत राहिल्यामुळे माझ्या जीवनात उत्तरोत्तर सुधारणा होऊ लागली. जीवनात ज्याचा अभाव जाणवत होता ते मी प्राप्त केले. नंतर मी अनेक शिबिरे केली आणि धर्ममार्गावर पुढे चालत राहिलो.

हा विधी आश्चर्यजनक आहे. रूप आणि नामाच्या अर्थात शरीर आणि मनाच्या आधारावर मनाला केंद्रित करणे अत्यंत आनंददायक असते. असे निरंतर केल्याने मन शुद्ध होते. कोणतेही धार्मिक कृत्य न करता किंवा अनुष्ठान न करता, अंधविश्वास न ठेवता, दृढ धार्मिकतेविना-मताविना किंवा धर्मांतर न करता, हे सुखच सुख देते.

गेल्या १३ वर्षात मी आचार्य श्री सत्यनारायण गोयन्काजींच्या मार्गदर्शनाखाली अनेक ठिकाणी, अनेक क्षेत्रात काम करणाऱ्या आणि विभिन्न धर्म मानणाऱ्या लोकांच्या शिबिरांचे संचालन केले. त्यामध्ये जवळजवळ ५००० मुसलमान लोकांनी लाभ घेतला. ज्यांनी माझ्या सोबत किंवा माझ्या मार्गदर्शनाखाली विपश्यना साधनेचा अभ्यास केला, त्यांना खूप लाभ झाला. ते असा विचार करुन की हा विधी विशेष आहे, सार्वजनिक आहे, आणि प्रत्येक क्षेत्रातून येणाऱ्या प्रत्येकासाठी आहे, आज ही विपश्यनेचा अभ्यास करीत आहेत. नाम आणि रूप म्हणजे मन आणि शरीर कसे काम करतात याचे हे विज्ञान आहे जे प्रत्येक व्यक्तीला प्रत्येक प्रकारच्या दुःखातून बाहेर काढण्यासाठी मदत करु शकते.

खूप मुसलमान साधक मला पैगंबर मुहम्मदने जे सांगितले आहे त्याची आठवण करुन देतात. "प्रत्येक मुसलमानाला सर्व प्रकारचे विज्ञान शिकायला पाहिजे. मग ते खूप दूर चीनमध्ये शिकविले जात असेना कां."

आणि येथे आहे जीवन जगण्याच्या कलेचे विज्ञान. शरीर आणि मन कसे काम करतात त्याचे विज्ञान, जे आपल्या दैनंदिन जीवनात खूप महत्वाचे आहे.

त्या साधकात जे थोडेफार उदास राहात होते, दुःखी राहात होते, दैनंदिन जीवनात अशांत राहात होते त्यांनी जेव्हा ह्या सर्वोपयोगी वैज्ञानिक विपश्यना विधीचा स्वीकार केला तेव्हा त्यांचा उदासपणा, अशांती, दुःख दूर झाले आणि ते आंतरिक सुख आणि शांतीचा अनुभव करु लागले. आपल्या नातलगांसोबत आणि मित्रांसोबत सुखी जीवन जगू लागले.

पूज्य गुरुजींनी मला अमर्यादित मैत्री आणि करुणेने ही आश्चर्यकारक विपश्यना शिकविली. खूप आदर आणि कृतज्ञतेने माझा विपश्यना ध्यान करण्याचा २१ वर्षांचा अनुभव आणि आचार्यांच्या मार्गदर्शनाखाली शिबिर संचालन करण्याच्या १३ वर्षांच्या अनुभवाविषयी काही ओळी लिहीत आहे.

मी मुसलमानाच्या घरात जन्म घेतला. तेथेच माझे पालण-पोषण झाले. तेथेच मी मोठा झालो. मी इलेक्ट्रो टेकनिकमध्ये एम.ए. केले.

मी चैनीचे जीवन जगत होतो. तरीही एका गोष्टीचा अभाव होता. माझे मन शुद्ध आणि शांत नव्हते. दैनंदिन जीवनात मी शांतचित्त नव्हतो.

कारण की मी मुसलमान होतो म्हणून मुसल्लम, मुकल्लम शुद्ध नैतिक जीवन जगू इच्छित होतो आणि मनाला वश करु इच्छित होतो, पण करु शकत नव्हतो. ते चांगले काम करण्यासाठी आवश्यक होते. मी कॉम्प्युटर सिस्टीम ऑपरेटर, मॅनेजर तसेच नेटवर्क मॅनेजर ह्या पदावर एका कंपनीत काम करीत होतो म्हणून आणखीनच आवश्यक होते.

थोडीशी जरी चूक झाली तरी स्वतःवरील ताबा जात होता, मन अशांत होत होते. नातलगातील कोणाच्या मृत्यूची अथवा आजाराची बातमी ऐकली तरी मी खूप उदास होत होतो. जरी मी खूप परिश्रम करीत होतो आणि माझ्याजवळ भौतिक सुखाच्या साधनांची कमतरता नव्हती तरीही दैनंदिन जीवनात नेहमी दुःखी, उदास आणि अशांत राहात होतो. ही माझ्या

जीवनाची ती अवस्था होती जेव्हा मी सुखी नव्हतो– संतुष्ट नव्हतो.

हा प्रश्न सोडविण्यासाठी मी योगाभ्यास करणे सुरु केले. त्यानंतर ताईचेई व नंतर माझ्या एका मित्राने सांगितल्यामुळे मंत्रध्यान करण्यास सुरुवात केली. पण माझ्या प्रश्नाचे उत्तर मला मिळाले नाही. मी सर्वत्र माझ्या प्रश्नाचे उत्तर शोधू लागलो. शेवटी आचार्य सत्यनारायण गोयन्काकडून शिकविल्या जाणाऱ्या विपश्यना साधनेच्या संपर्कात आलो. पूर्णपणे अशांत आणि पूर्वग्रह दूषित मनाने पहिल्या शिबिरात ह्या विधीला अनुभवाच्या स्तरावर समजण्याचा खूप प्रयत्न केला. त्याचे मला खूप आश्चर्यजनक परिणाम मिळाले. ह्यासाठी मी आपले धर्मपिता आणि धर्ममातेचा अत्यंत आभारी आहे.

ज्या लोकांनी माझ्या सोबत साधना केली ते सर्व आपल्या प्रिय लोकांसोबत समाजात राहून जीवनात आनंद साजरा करीत आहेत. ते आपले चित्त शुद्ध करीत आहेत आणि दुसऱ्यांना चित्त शुद्ध करण्यास मदत करीत आहेत. त्यांना माझी मैत्री.

सर्व प्राणी सुखी होवोत. शांत होवोत आणि दुःखापासून विमुक्त होवोत. सर्वांचे मंगल होवो.

(इंग्रजीमधून अनुवाद केलेला लेख)

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.

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.

पॅगोड्यावर संघदानाचे आयोजन

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, किंवा कार्या. फोन: 022- 62427512 (वेळ : 9.30 ते 5.30 पर्यंत), Email: audits@globalpagoda.org

मंगल मृत्यू

१) नेपाळचे आचार्य श्री मदन तुलाधर एक अत्यंत सेवाभावी कार्यकर्ता आणि प्रमुख मार्गदर्शक म्हणून कार्यरत राहिले. १९८१ मध्ये पहिले शिबिर केल्यानंतर धर्मकार्यात सतत भाग घेऊ लागले. १९९४ मध्ये सहायक आचार्य म्हणून नियुक्त झाले आणि २००१ मध्ये पूर्ण आचार्य. ते धम्मसूरियो विपश्यना केंद्र, फिक्कल इलम, नेपाळचे केंद्र आचार्य होते. ते केंद्राच्या प्रगतीबाबत सदैव तत्पर असत. तेथेच शिबिराच्या मैत्रीच्या दिवशी वयाच्या सत्तराव्या वर्षी खूप शांतीपूर्वक त्यांचे निधन झाले. त्यांनी नियमितपणे साधना करीत धर्माला जीवनात उतरविले, आचरणात परिपुष्ट केले, त्यांच्या या सेवेने स्वदेशातील नव्हे तर इतर देशातील लोक सुद्धा अत्यंत संतुष्ट, प्रसन्न राहात असत. अशा सेवाभावी सेवकाला मिळवून स्वयं विपश्यना धन्य झाली आणि साधक तर धन्य झालेच. त्यांची सेवा नेहमीच इतरांसाठी प्रेरणेचा स्रोत बनेल. धर्म पथावर त्यांच्या उत्तरोत्तर प्रगतीसाठी धम्म परिवाराची समस्त मंगल कामना.

२) मुंबईच्या श्रीमती विजया शेखर मित्रा यांनी विपश्यना शिबिर केल्यानंतर सातत्याने नियमित साधना करीत धर्मात प्रगती केली. २०१५ मध्ये पतीसोबत सहायक आचार्य म्हणून नियुक्त झाल्या आणि आपल्या भागातील लोकांची खूप सेवा केली. त्यांना एकानंतर एक असे अनेक हृदयाचे आघात झाले आणि शेवटी मागच्या ऑगस्टमध्ये त्यांनी शांतीपूर्वक अंतिम श्वास घेतला. दिवंगतच्या शांती आणि सद्गतीसाठी धम्म परिवाराची समस्त मंगल कामना.

आनंदी ग्राम प्रकल्प

विपश्यना रिसर्च इन्स्टिट्यूट आणि ग्रामपंचायत तसेच नगरपरिषदांच्या सहयोगाने आनंदी ग्राम प्रकल्प अनेक गावांमध्ये तसेच काही छोट्या शहरांमध्ये सुरु झाला आहे. आनंदी ग्राम प्रकल्प सुरु करण्यापूर्वी धर्म सेवकांच्या प्रशिक्षणासाठी सार्यशाळेचे आयोजन केले जाते. आतापर्यंत महाराष्ट्रात अशा ११ कार्यशाळांचे आयोजन विविध विपश्यना केंद्रांवर केले गेले. या प्रकल्पांतर्गत अनेक गावाना निवडून त्यांच्यातील दहा वर्षे पुढील ग्रामस्थांना त्यांच्या घरोघरी जाऊन आनापानाचे प्रक्षिशण दिले गेले आणि विपश्यनेविषयी माहिती दिली गेली. याचे चांगले परिणाम पुढे आले. गावामध्ये परस्परांमधील सौहार्द वाढले आहे. कोणीही साधक-साधिका या प्रकारे आपल्या गावाला किंवा शहराला आनंदी गाव किंवा आनंदी शहर बनविन्यात सहभागी होऊ शकतात. यामुळे अधिकाधिक लोकांना लाभ मिळू शकेल. याविषयी अधिक माहितीसाठी संपर्क करावा - मो. 7620212980, **ईमेलः** anandigaon@gmail.com; **Website:** http://anandigaon.com/; Anandi Gaon Android app: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.anandi.gaon.

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्री. रवि सक्सेना, (व.स.आ.) धम्मवाटिका, पालघरच्या केंद्र आचार्यांच्या रूपाने सेवा
2. श्री देव किशन मुंदडा, धम्मविराट, नेपाळच्या केंद्र आचार्यांच्या रूपाने सेवा
3. श्री नर बहादुर गुरुंग, धम्मपोखरा, नेपाळच्या, केंद्र आचार्यांच्या रूपाने सेवा
4. श्री. भीष्म प्रसाद सुवेदी, धम्मसुरियो, नेपाळच्या केंद्र आचार्यांच्या रूपाने सेवा
5. श्री दोरजी टिशेरिंग शेरपा, धम्मसागर, नेपाळच्या केंद्र आचार्यांच्या रूपाने सेवा
6. श्री. तेजराज शाक्य, झम्मगारा, नेपाळच्या केंद्र आचार्यांच्या रूपाने सेवा

उत्तरदायित्वामध्ये बदल

1.2. श्री आनंदराज व श्रीमती नानी मैजू शाक्य, धम्मगारा, नेपाळच्या केंद्र आचार्यांच्या रूपाने सेवा (या आधी धम्मनिभाचे केंद्र आचार्य)
3. श्री भक्त प्रसाद पौडेल, धम्मनिभा, नेपाळच्या केंद्र आचार्यांच्या रूपाने सेवा (या आधी धम्मविराटचे केंद्र आचार्य)
4. श्री. मोतीलाल खनाल, धम्मसीस, नेपाळच्या केंद्र आचार्याच्या रूपाने सेवा (या आधी धम्मसुरखेत्त, नेपाळच्या केंद्र आचार्याच्या सहायक रूपाने सेवा)

नवे उत्तरदायित्व
वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्री. गोविंद आचार्य, बैंगलोर
2. श्री. हरीशनाथ अड्डिगा, सिकंदराबाद
3. श्रीमती वीणा ठाकर, गांधीनगर, (गुजरात)
4. श्री. केतन शाह, अहमदाबाद, (गुजरात)
5. श्री. बिपिनप्रकाश मंगल, अहमदाबाद, (गुजरात)
6. श्रीमती शुभा मेहरोत्रा, पुणे
7. श्रीमती प्रतिभा साठे, पुणे
8. श्री. चरण सिंह, गाजियाबाद, उ. प्र.
9. श्री. संतोष कुमार शर्मा, नोएडा, उ. प्र.
10. श्री. देवीचरण कुशवाहा, गाजीपुर, उ. प्र.
11. श्रीमती उमरावती कुशवाहा, गाजीपुर, उ. प्र.
12. श्री .राम मंगल सिंह, फतेहपुर, उ. प्र.

नव नियुक्त सहायक आचार्य

1. श्रीमती सैल (अल्का) सुशील वेंगुर्लेकर, मुंबई
2. श्रीमती सरला कौशल, लुधियाना
3. श्री कांताराव उप्पला, बैंगलोर
4. श्रीमती रजिनी उप्पला, बैंगलोर
5 श्रीमती आदर्श राव, बैंगलोर
6. श्रीमती भारती जे. शाह, सूरत
7. श्रीमती नीलम ओसवाल, पुणे
8. श्री. ओक सोनम पालजोर, सिक्किम
9. डॉ. (श्रीमती) सविता गायकवाड, पुणे
10. श्रीमती रश्मि (मीनू) वि. मंगल, अहमदाबाद
11. श्री. तुषार दयाल, बडोदरा
12. श्रीमती सुशीला चुडीवाला, पाँडेचेरी

बाल-शिबिर शिक्षक

1. श्रीमती त्रिवेणी व्ही आठवले, ठाणे
2. Ms. Tatiana Lazareva, Russia
3. Ms. Marie Pradier, France

"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.

संभावित दैनिक कार्यक्रम खालील प्रमाणे होतील.

रविवार दिनांक १५ डिसेंबर २०१९ च्या दिवशी

सकाळी १० ते ११ वाजेपर्यंत	सामूहिक साधना
सकाळी ११ ते १२.३० वाजेपर्यंत	५० वर्षीय धर्मयात्रेवरील प्रदर्शनाचे उद्घाटन
दुपारी १२.३० ते २ वाजेपर्यंत	भोजनावकाश
दुपारी २ ते २.३० वाजेपर्यंत	भगवान बुद्धांच्या शरीर धातुवरील छायाचित्रांचे प्रदर्शन
दुपारी २.३० ते ३.१५ वाजेपर्यंत	५० वर्षीय धर्मयात्रेवरील छायाचित्र
दुपारी ३.१५ ते ४.३० वाजेपर्यंत	पुढील ५० वर्षापर्यंतच्या कार्यक्रमांची रूपरेखा
सायंकाळी ४.३० ते ५.३० वाजेपर्यंत	सामूहिक साधना आणि मंगल मैत्री

सोमवार दिनांक १६ डिसेंबर, २०१९ च्या दिवशी

सकाळी १० ते ११ वाजेपर्यंत	सामूहिक साधना
सकाळी ११ ते १२.३० वाजेपर्यंत	वेदना आणि विपश्यना विषयावर विचार-सगोष्ठी तसेच बुद्धवाणीवर विवेचन (प्रवचन)
दुपारी १२.३० ते २ वाजेपर्यंत	भोजनावकाश
दुपारी २ ते ३.३० वाजेपर्यंत	पूज्य गुरुजींसोबत घालवलेल्या आठवणींची झलक
दुपारी ३.३० ते ४.३० वाजेपर्यंत	संस्थानच्या चढ-उतारासंबंधी स्वानुभव
सायंकाळी ४.३० ते ५.३० वाजेपर्यंत	सामूहिक साधना व मंगल मैत्री

आपणा सर्वांना निवेदन आहे की कार्यक्रमात अवश्य यावे. येण्यापूर्वी नोंदणी करण्यासाठी WhatsApp- 82918 94644; SMS- 82918 94645 या Website: http://registration.globalpagoda.org/registration/ Landline - 022 50427544

विशेष सूचना :- साधकांच्या सुविधेसाठी पॅगोडा जवळील हॉटेल्समध्ये रात्रीच्या निवासासाठी व्यवस्था केली गेली आहे. ज्याचे भाडे साधकाला द्यावे लागेल. हॉटेल बुकींगसाठी क्लिक करा http://tiny.cc/RoombookingInfo

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

मा-पित्याचे ऋण प्रचुर, प्रेम अपरिमित होय।
जीवन भर सेवा करू, तरी उऋण न होय॥
मा-बाप प्रिय बंधुजन, स्वजन स्नेही मीत।
सर्वच चाखो धर्म रस, अशी येतसे प्रीत॥
अशा दुःखी जगतामध्ये, पसरे हाची धर्म।
वैरे रे सर्वांचे मिटे, जागे केवळ प्रेम॥
जागे गंगा धर्माची, पाप उखडले जाय।
निर्मळ अशा चित्तामध्ये, प्रेमच उमडत जाय॥

दोहे धर्माचे

दुःखी रे संसार असा, जन मन असे विकार।
शुद्ध धर्म जागे पुन्हा, सुखी होय संसार॥
शुद्ध धर्म जगात पुन्हा, प्रतिष्ठित रे होय।
सकळ जनांचे हो भले, जन जन मंगल होय॥
धर्म-धरती वर वाहे, शुद्ध धर्माची धार।
एक वेळा व्हावा पुन्हा, सकळ जगत उद्धार॥
जसे माझे दुःख हटले, साऱ्यांचे दुःख जाय।
शुद्ध धर्म सर्वांना मिळो, सुखी सर्व रे होय॥

"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, कार्तिक पौर्णिमा, १२ नोव्हेंबर, 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.) **किरकोळ विक्री होत नाही**

DATE OF PRINTING: 25 OCTOBER, 2019, DATE OF PUBLICATION: 12, NOVEMBER 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