



विपश्यना

साधक

साधकांचे
मासिक प्रेरणा पत्र

वार्षिक शुल्क रु. 30/-

आजीवन शुल्क रु. 500/-

बुद्धवर्ष २५५८, वैशाख पौर्णिमा, १४ मे, २०१४ वर्ष १ अंक १

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

धम्मवाणी

आनापानस्सति यस्स, परिपुण्णा सुभाविता ।
अनुपुब्बं परिचिता, यथा बुद्धेन देसिता ।
सो इमं लोकं पभासेति, अब्भा मुत्तोव चन्दिमा”ति ॥

(पटि० म० १.१६०).

ज्याची आनापान स्मृती परिपूर्ण झाली आहे, चांगल्या प्रकाराने भावित झाली आहे आणि बुद्धांद्वारे दिल्या गेलेल्या उपदेशानुसार क्रमशः अभ्यस्त झाली आहे, तो मेघमुक्त चंद्रासमान ह्या लोकाला प्रकाशित करतो.

सम्यक समाधीच्या अभ्यासाची आवश्यकता

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मा संबुद्धस्स !

(‘चतुर्थ विश्व बौद्ध शिखर संमेलन’, म्यंमा येथे ९ डिसेंबर, २००४ ला विश्वविपश्यनाचार्य पूज्य श्री सत्यनारायणजी गायन्का यांनी जे प्रवचन दिले होते, त्याचा हा संक्षिप्त रूपातील भाग दोन आहे. विपश्यना विशोधन विन्यासच्या ‘pilgrimage to the sacred land of Dhamma’ नावाच्या इंग्रजी पुस्तकात पूर्ण प्रवचन छापलेले आहे.)

परम आदरणीय भिक्षुसंघ व धर्ममित्रांनो !

बुद्धकालीन भारताच्या आध्यात्मिक पृष्ठभूमीचे अवलोकन केल्यावर दिसते की त्यांच्या बुद्धत्वप्राप्तीपूर्वीही येथील लोक धर्माच्या काही बाबींशी परिचित होते. जसे शीलाचा विचार केला तर ही बुद्धांची देणगी नाही. बुद्धांपूर्वीही आचार्यगण शील शिकवीत होते व यांचे पालन करवीत होते. बुद्धांच्या वेळीही असे होत होते आणि त्यांच्यानंतरही. तरीही बुद्धांनी शील पालनावर जोर दिला व शील पालन का महत्वपूर्ण आहे, याचे विस्तृत विवेचन केले. बुद्धांनी एक अशी विद्या शिकविली ज्यामुळे कोणीही आपल्या अनुभूतीद्वारे हे जाणू शकेल की शीलाचे पालन का केले पाहिजे. शील भंग करण्यापूर्वी व्यक्ती आपल्या मनात कोणता ना कोणता विकार जागवते, जसे क्रोध, घृणा, द्वेष इत्यादी. असे करून खरेतर ती आपलीच हानी करते, म्हणजे त्या विकाराचा प्रथम शिकार ती स्वतःच होते.

जेव्हा कोणी आपल्या शरीरावर होणा-या संवेदनांना पाहातो, तेव्हा मनाच्या विकारांनाच पाहातो. तेव्हा तो मनाच्या वाईट स्वभावाची पकड तोडून सहजतेने त्याच्या बाहेर येतो आणि शीलाचे जीवन जगणे त्याच्यासाठी खूप सोपे होते. बुद्धांनी शिकविलेला सारा मार्ग प्रज्ञेवर आधारित आहे. शील प्रज्ञेला मदत करते आणि प्रज्ञा शीलाला. बुद्धांनी म्हटले आहे की जसे आम्ही एका हाताने घासून दुस-या हाताला साफ करतो, त्याच प्रकारे शील व प्रज्ञा एक दुस-याला परिशुद्ध करतात. प्रज्ञेची चर्चा नंतर करू.

बुद्धांपूर्वी व बुद्धांच्या वेळीही खूप प्रकारच्या समाधी प्रचलित होत्या. त्यासाठीच बोधिसत्व राजकुमार सिद्धार्थ आचार्य आलार कालाम व आचार्य उद्दक रामपुतांजवळ अनुक्रमे सातवे व आठवे ध्यान शिकण्यासाठी गेले. म्हणजे बुद्धांनी समाधीचा शोध लावला नाही, तर प्रचलित लोकिय समाधीला लोकोत्तर समाधीचे रूप दिले, जी मुक्तीच्या लक्षापर्यंत पोहोचवू शकेल. हीच बुद्धांची प्रमुख देणगी होती.

भगवान बुद्धांनी आनापान सती अर्थात सहज स्वाभाविक

श्वासाला पाहाणे शिकविले. जेव्हा तपस्वी सिद्धार्थांनी पाहिले की सर्व प्रकारच्या समाधी आणि सर्व प्रकारचे कायादंड व कठीण तपश्चर्या दुःखाला मुळापासून नष्ट करू शकत नाहीत, तेव्हा त्यांनी मध्यम मार्गाचा अवलंब केला. त्यांना आठवले की जेव्हा ते लहान होते, तेव्हा त्यांनी एका वृक्षाखाली आनापान सतीचा अभ्यास केला होता. त्या वेळी त्यांचे मित्र, संबंधी व सेवक सर्वच प्रथम हलोत्सव पाहाण्यात मग्न होते. असे करण्यामुळे त्यांना खूप शांती मिळाली होती, खूप आनंद झाला होता. त्यामुळे त्यांनी दोन्ही अतीना त्यागून मुक्तीच्या मार्गावर पुढे जाण्यासाठी आनापान सतीचा अभ्यास प्रारंभ केला. त्यामुळेच बुद्धांनी जी समाधी शिकविली त्यात आनापानाचे विशेष महत्व आहे.

मीसुद्धा आपले आचार्य सयाजी ऊ बा खिनांपासून आनापान सती शिकलो आणि जाणले की ही चेतन व अचेतन मनाच्या मध्ये एका पुलाचे काम करते. ही शरीराच्या स्वैच्छिक व अस्वैच्छिक दोन्ही क्रियांच्यात पुलाचे काम करते. आनापान सती करतांना वरील ओठाच्यावर व नाकांच्या छिद्रांच्या खालच्या त्रिकोणी भागावर ध्यान केंद्रित करून येणा-या-जाणा-या प्रत्येक श्वासाप्रती जागरूक राहाणे आवश्यक असते. ह्यालाच म्हणतात, **उत्तरोद्गस्स वेमज्झप्पदेतो**, म्हणजे वरील ओठाच्या मध्यभागी चित्त एकाग्र करणे.

माझ्या आचार्यांनी मला म्हटले की श्वासाला स्वाभाविकपणे पाहा, म्हणजे जसा येतो आहे, जसा जातो आहे, तसाच पाहा. कोणताही मंत्र जप नको, काही पाहाण्याची कल्पना नको. फक्त स्वाभाविक श्वासच चित्त एकाग्र करण्याचे आलंबन आहे. केवळ श्वास, श्वासाशिवाय अजून काहीही नाही, श्वास जसा स्वाभाविक रूपात येतो, स्वाभाविक रूपात जातो. त्यांनी मला शिकविले की आनापान श्वासाची कसरत नाही. आनापान प्राणायामापासून भिन्न आहे. प्राणायामात श्वासावर नियंत्रण करावे लागते. याउलट बुद्धांची सर्व शिकवण यथार्थ सत्याचा प्रत्यक्ष अनुभव करणे आहे. काहीही कल्पित नाही, काहीही चिंतित नाही, काहीही कृत नाही, काहीही सृजित नाही, काहीही अविष्कृत नाही. सत्य जसे आहे, सत्यता जशी आहे, त्याचा अनुभव करावयाचा आहे - स्थूल सत्य जसे स्वाभाविक श्वासाच्या जागरूकतेपासून, परम सत्य निर्वाणाच्या जागरूकतेपर्यंत. हेच प्रज्ञप्ति (बौद्धिक) सत्याकडून परमार्थ सत्याकडे जाणे आहे.

जर श्वास सखोल असेल, तर सखोल आहे, उथळ असेल तर उथळ आहे. येथे स्वाभाविक श्वासाला पाहाण्याचे एक उदाहरण - जसा कोणी व्यक्ती नदीच्या किना-यावर बसला असेल आणि नदीच्या प्रवाहाला हस्तक्षेपाविना पाहात असेल. भारतीय भाषेत या पाहाण्याला तटस्थभावाने पाहणे म्हटले जाते. तटस्थचा शाब्दिक अर्थ आहे तटावर बसून पाहाणे. मंत्रोच्चार करून वा चित्र इत्यादी

पाहून मनाला सहजतेने एकाग्र केले जाऊ शकते. परंतु बुद्धांचा उद्देश केवळ चित्ताची एकाग्रता प्राप्त करणेच नाही, तर त्याला परिशुद्ध करणे आहे. विपश्यनेचा अभ्यास चित्ताला परम परिशुद्ध करतो. ह्यासाठी सहज स्वाभाविक श्वासाला पाहावे लागते, जे मनाला तीक्ष्ण व सूक्ष्म बनविण्यासाठी अत्यंत आवश्यक आहे.

स्वाभाविक श्वासाला पाहणे सर्वासाठी सहज सुलभ आलंबन आहे. श्वास तर श्वास आहे, तो न हिंदू आहे, न मुस्लिम, न ख्रिश्चन. त्यामुळेच आनापान मनाला एकाग्र करण्याचे विश्वव्यापी आलंबन झाले. चित्रांचा वा शब्दांचा प्रयोग कितीही असांप्रदायिक का असेना, सम्यक समाधीच्या प्राप्तीत बाधा उत्पन्न करतो. जर कोणत्याही कल्पित वा सृजित वस्तूवर मनाला एकाग्र केले गेले, तर ते त्यातच रमेल आणि त्याची स्वाभाविक श्वासाच्या यथार्थतेप्रती जागरूकता राहाणार नाही. बुद्धाने आम्हाला सहज स्वाभाविक श्वासाला पाहणे शिकविले - यथार्थ श्वासाला. श्वासाचा निग्रह करणे नाही, अन्यथा लक्ष ह्या सृजित सत्याकडे जाईल, स्वाभाविक राहाणार नाही. सहज स्वाभाविक श्वास जसाही येतो, जसाही जातो - **सो सतोव अस्ससति, सो सतोव परस्ससति**

जर श्वास उजव्या नासिकेतून जात असेल, तर पाहा की हा उजव्या नासिकेतून जात आहे. जर हा डाव्या नासिकेतून जात असेल, तर पाहा की हा डाव्या नासिकेतून जात आहे. जेव्हा हा दोन्ही नासिकेतून जात असेल, तेव्हा पाहा की दोन्हीतून जात आहे. परंतु सहज स्वाभाविक श्वासाच्या येण्या-जाण्यात हस्तक्षेप करू नका. आपले लक्ष सहज स्वाभाविक श्वासाचा अनुभव करणे हे आहे. हा श्वास कितीही सूक्ष्म का असेना, कितीही छोटा का असेना. सहज स्वाभाविक श्वासाच्या प्रती जागरूकतेचा अभ्यास ह्यासाठीही आवश्यक आहे की मनाला खूप संवेदनशील बनवू शकू. शरीरावर होणा-या संवेदनांना पाहू शकू, म्हणजे पुढे विपश्यना करू शकू.

पटिसंभिदामग्गात सम्यक संबुद्धांनी खूप स्पष्ट निर्देश दिलेले आहेत की विपश्यी साधकाला जागरूक राहिले पाहिजे. एक - येणा-या श्वासाप्रती, दोन - जाणा-या श्वासाप्रती, तीन - **परिमुखं** म्हणजे ओठांच्या वरच्या भागाप्रती, ज्याला ते मुखनिमित्त म्हणतात. ह्याला समजण्यासाठी त्या सुताराची उपमा दिलेली आहे, जो लाकूड कापण्यासाठी आरीचा उपयोग करतो. तो प्रथम पूर्ण आरीला तिच्या लांबीत पाहून घेतो. परंतु जेव्हा आरी चालते, तेव्हा त्याचे सारे लक्ष फक्त त्या बिंदूवर केंद्रित राहाते जेथे आरी लाकडाला स्पर्श करते, म्हणजे कापते. त्याच प्रकारे कोणी सर्वप्रथम येत्या-जात्या श्वासाच्या प्रती जागरूक राहातो, नंतर त्याचे लक्ष नासिकेच्या खाली व वरील ओठाच्या वर त्याच बिंदूवर केंद्रित राहाते जेथे श्वासाचा स्पर्श होतो.

पटिसंभिदामग्गात व विभंगात बुद्ध स्पष्ट रूपाने मुखनिमित्ताला स्पष्ट करतात. याचा अर्थ होतो नाकासमोरील ते क्षेत्र ज्याला नासिकेचे प्रवेशद्वार म्हणतात- **नासिकग्गे**. त्यानंतर ते म्हणतात - **उत्तरोद्दस्स वेमज्झप्पदेसो** - उत्तरचा अर्थ वर, ओट्टचा अर्थ होतो ओठ व वेमज्झप्पदेसोचा अर्थ मध्य क्षेत्र. सतिपट्ठान सुत्तात बुद्ध म्हणतात- **परिमुखं सतिं उपट्ठपेत्वा** ओठावरील क्षेत्रावर आपल्या स्मृतीला (जागरूकतेला) प्रतिष्ठापित करा.

बुद्धांनी ओठाच्यावर आणि नासिकेच्या प्रवेशद्वाराच्या छोट्याशा क्षेत्राला का निवडले. कारण येणारा-जाणारा श्वास इथूनच जाईल व येईल, जरी नाक लांब असेल वा छोटे. हे सर्वासाठी सामान्य आहे, एक सारखे आहे.

बुद्ध तुम्हाला ही कल्पना करण्यासाठी सांगत नाहीत की श्वास येत आहे वा जात आहे. तुम्हाला खरोखर याचा अनुभव करावयाचा आहे. श्वासाच्या स्पर्शाचा ह्याच छोट्याशा क्षेत्रात अनुभव करावयाचा आहे. नवीन साधकाला आम्ही हे म्हणतो की तुम्ही जर नासिकेच्या आतील भागातही श्वासाचा अनुभव करत

असाल तरी ते ठीक आहे. परंतु शेवटी तुम्हाला त्या छोट्याशा क्षेत्रात, नासिकेच्या खालच्या क्षेत्रातच काम करावयाचे आहे. का ? कारण समाधीसाठी चित्ताची सूक्ष्मताही आवश्यक आहे. मार्गावर प्रगती करीत ही बाब प्रत्यक्ष अनुभवाने स्पष्ट होते.

ह्यापुढे मनाला एकाग्र व तीक्ष्ण करण्यासाठी सूक्ष्मतर सत्याच्या प्रती स्पष्ट रूपाने जागरूक व्हावे लागेल, म्हणजे सूक्ष्मतर श्वासाप्रती जागरूक व्हावे लागेल. निःसंशय जेव्हा मन इकडे-तिकडे खूप पळत असेल, तेव्हा तुम्ही जाणून-बुजून काही लांब श्वास घेऊ शकता. परंतु जितक्या लवकर संभव असेल, तितक्या लवकर काही मिनिटातच तुम्हाला स्वाभाविक श्वासाला पाहिले पाहिजे. जसे जसे तुमचे मन स्वाभाविक श्वासावर केंद्रित होत जाईल, श्वास स्वतःच सूक्ष्मपासून सूक्ष्मतर होत जाईल. तुम्हाला प्रयत्न करण्याची आवश्यकता पडणार नाही. हे पण सहज स्वाभाविकपणे होते.

कधी-कधी श्वास इतका छोटा होतो की जसा हा बाहेर येतो, त्वरित परत जातो. हा पातळ धाग्यासमान सूक्ष्म होतो.

जागरूकतेसाठी क्षेत्र जितके छोटे असेल, मन तेवढेच तीक्ष्णतर होत जाते. तीक्ष्ण व संवेदनशील मन लवकरच नासिकेच्या खालील ह्या छोट्याशा क्षेत्रात होणा-या संवेदनांचा अनुभव करू लागते. आनापान समाधीचा उद्देश विपश्यनेकडे जाणे आहे.

बुद्धांनी याची शिकवण खूप क्रमिक रूपाने दिली आहे. छोट्याश्या स्थानापासून प्रारंभ करा. सहज स्वाभाविक श्वास पाहण्याने मन शांत होत जाते व श्वास सूक्ष्मतर होत जातो. सूक्ष्मतर श्वासाला पाहण्यामुळे मन इतके तीक्ष्ण होते की ते संवेदनांचा अनुभव करू लागते. संपूर्ण विश्वातील सर्व विपश्यी साधक दुस-या वा तिस-या दिवशी संवेदनांची अनुभूती करू लागतात. हा सर्वसामान्य अनुभव आहे.

ह्याचा उद्देश विकारांना मुळापासून काढून मनाला शुद्ध करणे आहे, म्हणून शरीर-चित्ताच्या प्रपंचात काय होते हे पाहणे आवश्यक आहे. शरीर व चित्ताशी संबंधित सत्य आहे श्वास. आम्ही ह्या स्थूल सत्यापासून, म्हणजे श्वासाला पाहण्यापासून काम सुरू करतो व सूक्ष्मतर श्वासाला पाहू लागतो. त्यानंतर त्यापेक्षाही सूक्ष्मतर शारीरिक संवेदनांच्या सत्याला पाहू लागतो. हीच विपश्यना आहे.

संवेदनांना पाहातांनाही स्थूलपासून प्रारंभ करून सूक्ष्मतर संवेदनांना पाहू लागतो. बुद्धांची शिकवणूकच अशी आहे की जी आम्हाला स्थूलतेपासून सूक्ष्मतेकडे घेऊन जातांना, शरीर व चित्तासंबंधी सूक्ष्मतम सत्यापर्यंत पोहोचवते. त्यानंतर शरीर व चित्ताबाहेरील, म्हणजे इंद्रियातीत अवस्थेपर्यंत नेते.

स्वाभाविक श्वासासोबत काम करण्याचा अर्थच हा आहे की शरीर व चित्तासंबंधी सत्यासोबत राहाणे. श्वास शरीर व चित्त दोन्हीशी संबंधित आहे. सुरवातीला असे वाटते की हा फक्त शरीराशी संबंधित आहे, हि शारीरिक क्रिया आहे. परंतु हे केवळ वरवरचे भासमान सत्य आहे. आनापानाच्या अभ्यासाने आम्ही ख-या सत्याचा अनुभव करू लागतो की श्वासाचा मनाशी किती सखोल संबंध आहे. श्वासाला पाहण्यासोबतच आम्ही मनालाही पाहू लागतो. आम्ही पाहू लागतो की मन किती लवकर भटकते. दोन तीन श्वास देखील पाहू शकत नाही की पुन्हा भटकू लागते. तुम्ही मनाला पुन्हा श्वासावर आणता आणि हे पुन्हा भटकते. ह्यामुळे तुम्हाला हा स्पष्ट अनुभव येतो की मन किती चपल व किती चंचल आहे, किती दुर्बल आहे- प्रत्येक वेळी भटकतच राहाते. हे भूतकाळाबाबत विचार करते अथवा भविष्याबाबत, परंतु वर्तमानात राहू शकत नाही.

तुम्ही प्रयत्न करीत राहाता. श्वास सूक्ष्मतर होतो व मन काही वेळपर्यंत एकाग्रही होते. परंतु अचानक पुन्हा पळून जाते, पुन्हा

भटकते. ते एकतर भूतकाळातील आठवणीत मग्न होते अथवा भविष्याच्या एखाद्या कल्पनेत. अशा वेळी तुम्हाला निर्देश दिले जातात की उदास होऊ नये, धैर्य राखावे. कधी-कधी मन खूप चिडचिड करते- त्याने माझा अपमान केला, त्याने मला मारहाण केली, इत्यादी. हेही जाणवते की जसा क्रोध येतो, श्वास स्वाभाविक राहात नाही. त्याची गती वाढते, स्थूल होतो आणि व्यक्तीची समता नष्ट होते. जेव्हा क्रोध समाप्त होतो, तेव्हा श्वास पुन्हा सामान्य होतो, समता येते. ह्याच प्रकारे तुम्ही पाहाता की जेव्हा मन भिती, भय इत्यादी विकारांनी भरते, तेव्हा श्वास स्थूल होतो.

ह्याप्रकारे स्वाभाविक श्वासाला पाहाता पाहाता तुम्ही आपल्या मनालाही पाहू लागता. शरीर व चित्ताच्या संबंधांना समजण्यासाठी हे प्रारंभिक पाऊल आहे, जे तुम्ही उचलले आहे. कसे शरीर व चित्त एकदुस-याशी जुळलेले आहेत, कसे मन शरीराला प्रभावित करते आणि कसे शरीर मनाला प्रभावित करते.

आता जो तुम्ही शरीर व चित्ताचा संबंध पाहाता तो अनुभूतीवर आधारित आहे. श्वासाला पाहून तुम्ही काही संवेदना अनुभवता, त्या छोट्याशा क्षेत्रात जे नासिकेच्या खाली आहे. तुम्हाला सांगितले जाते की कोणतीही प्रतिक्रिया न करता ह्या संवेदनांना पाहात राहा.

जर खाज येत असेल, तर तिला केवळ पाहा, खाजवू नका. फक्त हे पाहा की ही खाज किती वेळ टिकते. ही खाज वाढू शकते, काही वेळासाठी खूप तीव्र होऊ शकते. परंतु शेवटी ही समाप्त होते. खाज शाश्वत नाही, नित्य नाही. हीच बाब प्रत्येक संवेदनेला लागू होते, जसे गरमपणा, थंडपणा, कंपन इत्यादी. हेच सांगितले जाते की संवेदनांना केवळ पाहा, काहीही करू नका. असे करून आम्ही पूर्वीप्रमाणे अंध- प्रतिक्रिया न करता, मनाला त्याच्या जुन्या स्वभावातून बाहेर काढत आहोत- ह्या प्रकारे मनाच्या जुन्या सवयीत बदल घडेल.

ह्या प्रकारे साधक आनापान सतीच्या अभ्यासादरम्यानच प्रज्ञेचे, विपश्यनेचे काम प्रारंभ करतो. जेथे जीवन आहे, म्हणजे जेथे-जेथे शरीर व चित्त उपस्थित आहे, तेथे शारीरिक संवेदना होतातच. हा प्रकृतीचा नियम आहे. जेव्हा चित्त शरीरापासून वेगळे होते, तेव्हा शरीर मृत होते. म्हणूनच जेथे-जेथे चित्त आहे तेथे- तेथे जीवन आहे. **फस्स पच्चया वेदना** - जेव्हा कोणतीही बाह्य वस्तू तिच्या इंद्रियाच्या संपर्कात येते, संवेदनांचा प्रवाह प्रारंभ होतो व सा-या शरीरात पसरतो.

आम्ही हे पाहू व अनुभवू लागतो की बुद्ध्याच्या शिकवणुकीचा उद्देश केवळ मनाला एकाग्र करणे नाही. तर मनोविकारांना दूर करून मनाला विशुद्ध करणे आहे, ज्यामुळे तो खरी शांती अनुभवू शकेल. तेव्हाच आम्हाला आनापान सतीचे महत्व समजते व सम्यक समाधीच्या अभ्यासाचे महत्वही.

मनाला विशुद्ध करण्यासाठी व सर्व दुःखातून बाहेर येण्यासाठीच कोणी प्रज्ञेचा, म्हणजेच विपश्यनेचा अभ्यास करतो. विपश्यनेचा अभ्यास शारीरिक संवेदनांच्या स्तरावर अनित्यतेला तटस्थभावाने पाहाणे आहे. संवेदनांना पाहाण्यासाठी मनाला सूक्ष्म व संवेदनशील बनवावे लागते. बुद्ध्यांद्वारे दाखविलेल्या मार्गावर चालण्याचा अर्थच हा आहे की त्यांच्या शिकवणुकीनुसार काम करणे. मनाला ह्या प्रकारे प्रशिक्षित करणे की ते नासिकेच्या खाली व वरील ओठाच्यावरील त्रिकोणी क्षेत्रापासून प्रारंभ करून पूर्ण शरीरात होणा-या स्वाभाविक संवेदनांना समतापूर्वक पाहू शकेल. खरोखर हीच कामाची बाब आहे.

आनापान सतीची हीच महत्वपूर्ण भूमिका आहे की विपश्यना शिबिरात तीन दिवसातच तुम्ही खूप सरळ व वैज्ञानिक पद्धतीने संवेदनांचा अनुभव करू लागता. ह्या प्रकारे आनापान सतीचा योग्य प्रकारे केलेला अभ्यास अष्टांगिक मार्गाच्या पुढच्या पायरीवर घेऊन जातो, जिला प्रज्ञा म्हणतात. ही विपश्यनेच्या अभ्यासाने पुष्ट होत जाते.

विपश्यनेच्या मार्गावर सर्वांची प्रगती होवो आणि जे यावर चालत आहेत ते उत्साहपूर्वक अधिक परिश्रम करीत उत्तरोत्तर प्रगती करोत, हीच मंगल कामना आहे

भवतु सब्ब मंगल !



धम्मपीठ विपश्यना केंद्र, अहमदाबाद

धम्मपीठ विपश्यना केंद्राचा विस्तार होत आहे. सध्या ६० साधकांसाठी निवास आहेत. पुढे १०० करावयाचे आहेत. खालील नवीन निर्माण कार्य सुरु आहेत- ७० शून्यागार, १९ साधिकांचे व ३० साधकांचे निवास, साधिकांचे भोजनालय, आचार्यांचे भोजनालय व सोलर वॉटर हिटर सेट लावावयाचे आहेत.

ह्या पुण्यात भागीदार होण्यात इच्छूक साधक/साधिका चेक वा डी डी 'गुर्जर विपश्यना केंद्र' च्या नावाने पाठवू शकतात. दान दात्यांना विनंती आहे की त्यांनी चेकसोबत आपले नाव व पूर्ण पत्ता पाठवावा ज्यामुळे त्यांना पावती पाठवता येईल. **शहर कार्यालय** - अ-८०३, नरनारायण कॉम्प्लेक्स, जलाराम छाससमोर, स्वस्तिक क्रॉस रोडजवळ, नवरंगपुरा, अहमदाबाद, गुजरात, फोन- ९१- ८९८०००१११०.



सहायक आचार्य कार्यशाळा २०१४

उत्तर क्षेत्र - धम्म थली, ऑगस्ट १५ ते १८ पर्यंत, **दक्षिण क्षेत्र** - धम्म खेत, जुलै ३० ते ३ ऑगस्ट पर्यंत, **मध्य क्षेत्र** - धम्म गिरी, डिसेंबर २१ ते २५ पर्यंत, **श्रीलंका** - धम्म सोभा, ऑगस्ट २० ते २४ पर्यंत, **नेपाळ** - धर्म शृंग, २७ ते ३१ ऑगस्ट पर्यंत,

वरिष्ठ सहायक आचार्य व आचार्य कार्यशाळा- धम्म गिरी, डिसेंबर २६ (एक दिवस), **स. आचार्य वार्षिक संमेलन**- धम्म गिरी, डिसेंबर २७ ते २८ पर्यंत.



ग्लोबल विपश्यना पॅगोडा, मुंबई येथे वर्ष २०१४

मध्ये निवासी/अनिवासी

पाली अभ्यासक्रम कार्यक्रमाच्या तारखा

(१) १ जून ते ३० ऑगस्ट २०१४ (निवासी - ९० दिवसीय सघन पाली-इंग्रजी अभ्यासक्रम, फक्त पुरुषांसाठी) (२) १८ आक्टोबर ते १० डिसेंबर २०१४(निवासी ३० दिवसीय सघन पाली-इंग्रजी अभ्यासक्रम)

आवश्यक योग्यता

ज्यांनी तीन दहा-दिवसीय व एक सत्तिपट्टान शिबिर केले आहे, जे मागील एका वर्षापासून नियमित रूपाने विपश्यनेचा अभ्यास व पाच शीलांचे पालन करीत असतील- ते आवेदन करू शकतात. क्षेत्रीय आचार्यांची मंजूरी आवश्यक आहे.

(३) २८ जून २०१४ ते २८ फेब्रुवारीपर्यंत आठ महिन्यांचा (आठवड्यात एकदा फक्त) शनिवारी १ ते ४ वाजेपर्यंत, अनिवासी अभ्यासक्रम. जे साधक नाहीत, तेही यात भाग घेऊ शकतात. मुंबई विश्व विद्यालयाच्या दर्शन विभागात बुद्ध्यांची शिकवण व विपश्यना (परियत्ती व पटिपत्ती) चा एक वर्षीय डिप्लोमा अभ्यासक्रम.

विपश्यना शोध संस्थान व दर्शन विभाग, मुंबई विश्व विद्यालयाच्या संयुक्त देखरेखीखाली २०१४-१५ मध्ये एका वर्षाचा डिप्लोमा अभ्यासक्रम असेल, ज्यात बुद्ध्यांच्या शिकवणुकीचा सैद्धांतिक व प्रायोगिक पक्ष तसेच व्यवहारिक जीवनात विपश्यनेचा विविध क्षेत्रात उपयोग. **स्थान**- ज्ञानेश्वर भवन, मुंबई विश्व विज्ञालय, विज्ञानगरी, कलीना कॅम्पस, सांताक्रूज (पु) ४०००९८, टेली- ०२२-२६५२७३३७.

आवेदन पत्र- १ जुलै ते १५ जुलैपर्यंत, सोमवार ते शुक्रवार ११.३० वाजेपासून २.३० पर्यंत दर्शन विभागातून प्राप्त केले जाऊ शकते. अभ्यासक्रमाचा अवधी- १९ जुलै २०१४ ते मार्च २०१५ पर्यंत, प्रत्येक शनिवारी २.३० ते ६.३० वाजेपर्यंत. **योग्यता**- आवेदक कमीत कमी १२ वी उत्तीर्ण असावा. त्याला दिवाळीच्या सुटीत एक दहा-दिवसीय विपश्यना शिबिर करणे आवश्यक आहे. अधिक माहितीसाठी- (१) विपश्यना विशोधन संस्थान- कार्यालय- ०२२- ३३७४७५६०, (२) श्रीमती बलजीत लांबा मो. ०९८३३५१८९७९, (३) आयुष्मती राजश्री मो. ०९००४६९८६४८, (४) डॉ.(श्रीमती) शारदा संघवी मो. ०९२२३४६२८०५.



पू. माताजी, म्यंमाचे मंत्री व थाईलैंडचे साधकगण, 'धम्मालय' अतिथी-गृहाच्या उद्घाटनाची फीत कापतांना



'धम्मालय' अतिथी-गृह, विश्व विपश्यना पॅगोडा परिसरात यात्रींच्या सुविधेसाठी

२०१४ मध्ये खालील प्रसंगी पूज्य माताजींच्या सांघिध्यात एक दिवसीय महाशिविर

बुद्धपौर्णिमा, रविवार, १८ मे, आषाढी पौर्णिमा, रविवार, १३ जुलै व पूज्य गुरुदेवांच्या पुण्यतिथीनिमित्त रविवार, २८ सप्टेंबरला, वेळ- सकाळी ११ वाजेपासून दुपारी ४ वाजेपर्यंत, 'ग्लोबल विपश्यना पॅगोड्यात'. येथे ३ वाजता दिवंगत गुरुदेवांच्या रेकॉर्डेड प्रवचनात साधना न केलेले लोकही बसू शकतात. कृपया खालील फोन नंबरवर अथवा ईमेलने त्वरित संपर्क साधावा. कृपया बुकिंग केल्याविना येऊ नये. बुकिंग संपर्क- फोन नं.: ०२२-२८४५११७० / ०२२-३३७४७५०१- Extn. ९, ०२२-३३७४७५४३ / ३३७४७५४४, (फोन बुकिंग- सकाळी ११ ते सायं ५ पर्यंत, रोज)

ईमेल: Regn: oneday@globalpagoda.org

Online Registration: www.oneday.globalpagoda.org

नव नियुक्ती सहायक आचार्य

- श्रीमती शुभा मेहरोत्रा, पुणे
- श्री अरुण अंजारकर, कोल्हापुर

बालशिविर शिक्षक

- श्री जी. सत्यनारायण, नालगोंडा
- डॉ. किशोर व श्रीमती स्वाति गाडे, वारंगल
- श्री पी. तिरुमल रेड्डी, वनस्थलीपुरम
- श्रीमती ज्ञानेश्वरी ठाकुर, बोडुप्पल
- श्रीमती अलुबका पारवती, करीमनगर
- श्रीमती पालोजू पुष्पलता, R.R. Dist.

- श्री सिंगरी किरन, करनूल (वरील सर्व बालशिविर शिक्षक ऑ.प्र. चे)
- श्रीमती पुष्पाबेन पटेल, आनंद (खालील सर्व गुजरातचे)
- श्रीमती सुनीताबेन शेटी, आनंद
- श्री घनश्याम सापरिया, राजकोट
- श्री तुलसीभाई सापरिया, राजकोट
- श्री रमणिकभाई माकडिया, राजकोट
- श्री मनुभाई पंभार, राजकोट
- श्री धीरजलालभाई पोकल, राजकोट
- श्री छगनभाई तंती, राजकोट
- श्री ब्रजलालभाई वेकरिया, राजकोट
- श्रीमती चेतनाबेन डोडिया, राजकोट

बुद्ध स्मृती पार्क, (पटना रे. जंक्शनसमोर) पटना येथे रोज सकाळी ८ ते ९-३० वाजेपर्यंत सामूहिक साधना व ९ ते ५ वाजेपर्यंत प्रत्येक तासाने गुरुदेवांद्वारे सांगितलेली २० मिनिटांची आनापानाची शिकवण दिली जात आहे. अधिक माहितीसाठी संपर्क- श्री ओमप्रकाश मनरो, ०९४३१९४२४०२.

दोहे धर्माचे

येत्या-जात्या श्वासावर, प्रतिक्षण रहा सचेत।
अंतरीचे सारे मळ, निघती मूळ समेत।।
श्वास पाहता पाहता, सत्यच प्रगटत जाय।
सत्य पाहता पाहता, परम सत्य दिसत जाय।।
श्वास विषमतेने भरे, मनी जागे विकार।
श्वास विषमता सोडतो, जेव्हा मिटे विकार।।
पहा निज मनाची दशा, बघता बघता श्वास।
पाहीला मनाचा मळ, दिसे मनाचा फास।।
येत्या-जात्या श्वासावर, असावे सतत ध्यान।
श्वासाची जागरुकता, हेची आनापान।।

दोहे धर्माचे

येत्या-जात्या श्वासावर, असावे सतत ध्यान।
श्वासाची जागरुकता, साधन आनापान।।
श्वास पाहता पाहता, सत्यच प्रगटत जाय।
सत्य पाहता पाहता, परम सत्य दिसत जाय।।
श्वास पाहता पाहता, पहा हा तन प्रपंच।
श्वास पाहता पाहता, पहा हा मन प्रपंच।।
श्वास पाहता पाहता, पहा सत्याचा सार।
श्वास पाहता पाहता, पोहचतो भव पार।।
खुंटी बनवून नाका, श्वास दोर बनवून।
चंचल चित्ताचा वानर, ठेव इथे बांधून।।

'विपश्यना विशोधन विन्यास' साठी प्रकाशक, मुद्रक व संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरी, इगतपुरी-४२२ ४०३, दूरध्वनी : (०२५५३) २४४०८६, २४४०७६.

मुद्रण स्थान : अक्षर चित्र प्रिंटिंग प्रेस, ६९- बी रोड, सातपुर, नाशिक-४२२ ००७.

बुद्धवर्ष २५५८,

वैशाख पौर्णिमा,

१४ मे, २०१४

वार्षिक शुल्क रु. ३०/-, US \$ १०, आजीवन शुल्क रु. ५००/-, US \$ १००.

विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरी, इगतपुरी - ४२२ ४०३

जिल्हा- नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

फोन : (०२५५३) २४४०७६, २४४०८६, २४३७१२,

२४३२३८. फॅक्स : (०२५५३) २४४१७६

Email: info@giri.dhamma.org

Website: www.vridhamma.org