विपश्यना

साधक

साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

वार्षिक शुल्क रु. 30/-
आजीवन शुल्क रु. 500/-

बुद्धवर्ष २५५८, वैशाख पौर्णिमा, ४ मे, २०१५, वर्ष २, अंक १

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

धम्मवाणी

उच्छिन्द सिनेहमत्तनो, कुमुदं सारदिकंव पाणिना।
सन्तिमग्गमेव ब्रूहय, निब्बानं सुगतेन देसितं॥
२८५, धम्मपदपाळि, मग्गवग्गो

ज्या प्रकारे हाताने शरद(ऋतू)च्या कुमुदाला तोडले जाते, त्याच प्रकारे आपल्या (हृदयातून) स्नेहाला उद्ध्वस्त करा. सुगत(बुद्ध) द्वारे उपदेशित शांतिमार्ग निर्वाणाला भावित करा.

विपश्यना केंद्रांची शांती व परिशुद्धता

(पूज्य गुरुजी श्री सत्यनारायणजी गोयन्कांद्वारे उद्धरणांसह लिहिलेले पुस्तक 'त्रिपिटकात सम्यक संबुद्ध' मधून साभार संकलित.)

बुद्धकालीन विहार (केंद्र) प्रमाद वा आळसात जीवन जगण्याची जागा नसायचे. लोक येथे विपश्यना ध्यान साधनेच्या गंभीर हेतूने यायचे व राहायचे. या उलट अन्य अनेक सांप्रदायिक आश्रमात लोक व्यर्थ चर्चेतच आपला वेळ व्यतीत करायचे.

भगवान बुद्धांच्या ध्यान केंद्रांना आश्रम (आश्रयस्थळ) नावाने संबोधित केले जात नसे, तर त्यांना 'विहार' अथवा 'ध्यान केंद्र' म्हटले जात असे. त्या विहारात नियमांचे कठोरतेने पालन केले जात होते, ज्यामुळे लोकांना करुणायुक्त समजदारीने केलेल्या कठोर मेहनतीचे पूर्ण फळ प्राप्त होऊ शकेल.

अधिकांश साधक या बाबीचे स्वतः पूर्ण पालन करत असत तरीही भगवान बुद्धांनी विहाराच्या वातावरणाला पूर्णपणे परिशुद्ध बनवून ठेवण्यासाठी कठोर नियम लागू केले होते. जेव्हा एखाद्या अन्य सांप्रदायिक आश्रमात राहिलेली कोणतीही व्यक्ती संघात भिक्षू बनून सामील होऊ इच्छित असेल तेव्हा तिला ताबडतोब संघात सामील केले जात नसे. तिला चार महिने वाट पाहाण्यास सांगितले जाई, ज्यावरून हे तपासले जात असे की ती नियमांचे योग्य प्रकारे पालन करू शकेल की नाही.

गृहस्थ उपासक-उपासिकांना हा नियम लागू होत नव्हता व त्यांना गृही संघात सामील होण्याची अनुमती त्वरित मिळत असे.

भगवान बुद्धांनी दुसऱ्या सांप्रदायिक आश्रमात लोकांना व्यर्थ व प्रमादपूर्ण कामात वेळ वाया घालवतांना पाहूनच हे नियम लागू केले होते.

जे लोक दिवस व्यर्थ चर्चेत व रात्र झोपण्यात घालवत असतील त्यांना येताच ताबडतोब भिक्षू बनवून जर संघात सामील केले गेले असते तर अशा प्रमादी लोकांनी विहाराच्या शुद्ध वातावरणाला दूषित केले असते. त्यामुळे त्यांना ताबडतोब मनाई न करता, त्यांच्या भल्यासाठी चार महिन्यांची मुदत दिली जात असे. ज्यामुळे ते विहाराच्या धर्ममय परिवेशात नियमबद्ध जीवन जगण्यासाठी आपल्या स्वतःला पूर्णपणे तयार करू शकतील, जेथे आर्य मौनासह विपश्यना साधना करणेच मुख्य काम होते.

विहारात चर्चेसंबंधी मुख्य नियम हाच होता की -

''धम्मी वा कथा, अरियो वा तुण्हीभावो।''

-- (मज्झिमनिकायो १.२७३, पासरासिसुत्तं)

-धर्म चर्चा व्हावी अथवा आर्य मौन असावे.

धर्म चर्चा कशी व्हावी

जेव्हा कोणी साधक आपल्यापेक्षा वरिष्ठ भिक्षूकडून धर्माच्या परियत्ती अथवा पटिपत्तीसंबंधी मार्गदर्शन मागायचा तेव्हा त्याला योग्य उत्तर मिळायचे. अशा वेळी प्रश्नार्थी प्रश्न विचारायचा व मार्गदर्शक उत्तर द्यायचा. एका वेळी एकच व्यक्ती बोलायची. त्यामुळे धर्मकेंद्राचे शांत वातावरण बाधित होत नसे. प्रश्नार्थीचा प्रश्न व त्याचे उत्तर सर्व साधकगण ऐकू शकत. अशा प्रेरणादायक वातावरणात सर्व आर्यमौनासहित आपल्या ध्यान साधनेत तल्लीन राहायचे. जर वादविवाद झाला असता तर कोलाहल होणे निश्चित होते.

बुद्धांनी म्हटले आहे -

"इधावुसो सारिपुत्त, भिक्खु पटिसल्लानारामो होति पटिसल्लानरतो, अज्झत्तं चेतोसमथमनुयुत्तो अनिराकतज्झानो, विपस्सनाय समन्नागतो, ब्रूहेता सुञ्ञागारानं।.."

-- (मज्झिमनिकायो, १.३३४, महागोसिङ्गसुत्तं)

- हे सारिपुत्त, भिक्षू एकांत स्थानात सुखी होतो, व सुखी होतो एकांतवासात जेथे चित्तमळांनी युक्त मनाचा विकास केला जाऊ शकतो.

विपश्यना साधनेची अवहेलना न करून भिक्षू आंतरिक सत्याला जाणून घेतो.त्यामुळे तो अधिकाअधिक वेळ शून्यागारात व्यतीत करतो.

या प्रकारे विपुल पारमी प्राप्त भिक्षूंच्या असण्यामुळे ध्यान विहारांची वृद्धी झाली. अधिकाअधिक लोक विपश्यना ध्यान शिकून आपल्या दुःखातून बाहेर पडले. 'आर्यमौन' ध्यानाच्या गहनतेत पोहोचण्यासाठी सहायक सिद्ध झाले व धर्माच्या गरिमेमुळे संघ मजबूत झाला. त्यामुळेच आर्यमौनाला इतके अधिक महत्व दिले गेले.

अरण्यात राहतांना गंभीर साधक आर्यमौनाचे अधिकाअधिक पालन करायचे. विहारात जेथे अनेक साधक एकत्र राहायचे, तेथे निश्चितच मौनाचे अत्याधिक महत्व असायचे.

जर मौन भंग अनिवार्य असेल तेव्हाही बोलणे हळूहळू व्हायचे ज्यामुळे दुसऱ्या साधकांच्या साधनेत व्यवधान येऊ नये.

सारिपुत्त व महामोग्गल्लान

भगवान बुद्धांनी नेहमी विहारांत शांत वातावरण कायम राखण्याला विशेष महत्व दिले. साधकगण हळूहळू धर्मचर्चा करायचे तर साधनेला अनुकूल वातावरण नेहमी कायम राहायचे. तरीही कधीकधी जोराने केलेल्या चर्चेमुळे कोलाहल उत्पन्न झाला. तेव्हा विपश्यना विहारात व दुसऱ्या आश्रमात काही फरक राहिला नाही. विहाराचे निर्मळ शांत वातावरण दूषित झाले. अशा वेळी भगवानांनी

त्या लोकांना सावध केले. आर्यमौन व सम्मावाचेचा कठोर नियम विहार व अरण्यात जशाचा तसा लागू केला. कारण ध्यानाच्या त्या वातावरणाची शुद्धता व शांती कायम राखणे अत्यंत आवश्यक होते.

एकदा शाक्यमुनी शाक्य राज्याच्या आमलकी वनात थांबलेले होते. त्या वेळी तेथे महाथेर सारिपुत्त व महाथेर महामोग्गल्लान संघात सामील झालेल्या त्यांच्या ५००-५०० नवीन शिक्षित शिष्यांसह आले. येताच त्या नवीन भिक्षूंनी जोरजोरात बोलून कोलाहल निर्माण केला. धर्माचे नियम तर सर्वांवर समान रूपाने लागू होतात व समान रूपाने फळही देतात.

जरी ते १,००० नवीन शिक्षित भिक्षू जेष्ठ महास्थविरांचे शिष्यगण होते, परंतु बुद्धांनी त्यांना धडा शिकवण्याचा निश्चय केला.

बुद्ध म्हणाले -

"गच्छथ, भिक्खवे, पणामेमि वो, न वो मम सन्तिके वत्थब्ब"न्ति। "एवं, भन्ते"ति खो ते भिक्खू भगवतो पटिस्सुत्वा उट्ठायासना भगवन्तं अभिवादेत्वा पदक्खिणं कत्वा सेनासनं संसामेत्वा पत्तचीवरमादाय पक्कमिंसु। *– (मज्झिमनिकायो, २.१५७, चातुमसुत्तं)*

- भिक्षूंनो, तुम्ही येथून निघून जा. बुद्धांच्या सोबत ध्यान करण्याची आपली वेळ अजून परिपक्व झाली नाही. महाकारुणिकांच्या वचनांचा अभिप्राय समजून दोन्ही महाथेरांनी बुद्धांना प्रणाम करून त्या १,००० शिष्यांसह कुठे तरी दूर जाण्यासाठी प्रस्थान केले.

लोकांना आश्चर्य वाटले. शेवटी सारिपुत्त व महामोग्गल्लान बुद्धांच्या उजव्या व डाव्या हातासमान होते. आता त्यांना ध्यानाच्या वातावरणाला दूषित करण्याच्या परिणाम स्वरूप निष्कासित केले जात होते.

जेतवनासारखे मोठे विपश्यना ध्यान केंद्र असो अथवा एखाद्या अरण्यातील छोटे केंद्र असो, स्वानुशासन सर्वत्र अत्यावश्यक आहे. सम्यक संबुद्धांची ही करुणासिंचित सूचना होती जी आजही सर्व विपश्यी साधकांवर समान रूपाने लागू होते आहे.

लोकांनी विचार केला की सारिपुत्त व महामोग्गल्लानाविना शुद्ध धर्म योग्य रीतीने कसा पुढे जाईल.

त्यामुळे काही काळानंतर या बाबीने चिंतित चातुमचे शाक्यगण त्या महाथेरांविषयी प्रार्थना करण्यासाठी भगवान बुद्धांजवळ आले व सहम्पती महाब्रह्मानेही त्या दोघांकरता व १,००० नवीन शिक्षित भिक्षूंकरता भगवानांना निवेदन केले -

"अभिनन्दतु, भन्ते, भगवा भिक्खुसङ्घं; अभिवदतु, भन्ते, भगवा भिक्खुसङ्घं। *– (मज्झिमनिकायो, २.१५८, चातुमसुत्तं)*

- भगवानांनी त्यांना संघात स्थान द्यावे. भगवानांनी पुन्हा एकदा त्यांना संघात मार्गदर्शन द्यावे.

एका कुशल शल्य चिकित्सकाप्रमाणे महाकारुणिक सम्यक संबुद्ध जाणत होते की साधकांच्या प्रगतीसाठी कधीकधी काही कठोर पाऊले उचलणे आवश्यक असते.

कालांतराने ते १,००० भिक्षूगणही गहन साधनेत पुढे-पुढे प्रगती करत गेले.

हे पाहून भगवान बुद्ध आनंदित झाले व त्याना पुन्हा एकदा विहारात परतण्याची अनुमती दिली.

या प्रकारे बुद्धांनी दर्शविले की आवश्यकता पडल्यावर विपश्यना ध्यान केंद्रांच्या पावन परिशुद्धतेला सतत कायम ठेवण्यासाठी कठोर पाऊले उचलण्यात यावीत, जरी एखाद्या विशेष परिस्थितीमुळे असो, केंद्रांच्या नियमांना भंग करणारे वरिष्ठतम धर्मसेवक असोत अथवा विपश्यनेचे श्रेष्ठतम आचार्य सारिपुत्त व महामोग्गल्लान ही असोत.

नमस्कार शारदाताई

पूज्य गुरुजी - "मुली शारदा, माझी इच्छा आहे की आजपासून तू विपश्यना विशोधन विन्यास ची निर्देशक (डायरेक्टर) बनावीस."

शारदाताई - "गुरुजी आपण जे सांगाल ते सर्व मी एक सामान्य सेविकेच्या रूपाने करण्यास तयार आहे परंतु निर्देशकासारख्या इतक्या मोठ्या जबाबदारीचे काम मला देऊ नका."

पूज्य गुरुजी - "मुली, मी जाणतो की तुला कोणत्याही पद-प्रतिष्ठेची भूक नाही. मी जे सांगीन तेच करशील. तर मी सांगत आहे - तू ही जबाबदारी सांभाळ." पूर्व निर्देशक डॉ. रविंद्र पंथ नालंदाला निघून गेल्यावर रिक्त झालेल्या स्थानाच्या पूर्तीसाठी श्रीमती शारदाताई शशिकांत संघवीच्या योग्यता व क्षमतेला तपासून पूज्य गुरुजींनी हा आदेश सन २००० मध्ये दिला होता.

या प्रकारे शारदाताईंनी पूज्य गुरुजींचा आदेश शिरोधार्य मानून विपश्यना विशोधन विन्यास च्या गरिमेच्या अनुकूल अनेक महत्वपूर्ण कार्यांचा पाठपुरावा केला. पूज्य गुरुजींना जेव्हा कधी निबंध तयार करायचा असेल अथवा बुद्धधातू इत्यादी मोठ्या पत्रव्यवहारासाठी संदर्भ काढावयाचे असतील तेव्हा ते असे म्हणायचे "शारदेशी बोलणे करुन ह्या अथवा ह्या प्रश्नाचे उत्तर शोधण्यासाठी सांगा." क्वचितच एखादा दिवस असा गेला असावा ज्या दिवशी शारदाताईंशी एकदा वा अनेकदा बोलणे झाले नसेल, केवळ त्यांच्या साधना शिबिरांच्या दिवसांना सोडून. आज तो मजबूत स्तंभ आमच्यात नाही. खरोखरच ही खूप मोठी अपूर्त क्षती आहे.

पूज्य गुरुजींची सेवा वा विपश्यनेची सेवा करण्यासाठी अनेक लोक आतूर असायचे आणि त्यांनी सेवा केलीही. म्हणूनच ते म्हणायचे माझे तर दोन हात, हजारो हात धर्माचे. खरोखरच सर्वांनी मिळूनच सद्धर्माला पुढे नेले, परंतु शारदाजींची गोष्टच काही वेगळी होती. गुरुजींच्या एका फोनवर दिवस-रात्र एक करून मुंबईतील वाचनालय व गल्ली-बोळांना तपासून पाहायच्या. संदर्भासाठी पुस्तक दुकानातून मिळो वा वाचनालयातून, त्यांना प्राप्त करणेच त्यांचा उद्देश असायचा. एकच ध्यास की गुरुजींचे कार्य पूर्ण करावयाचे आहे. एखाद्या सार्वजनिक वाचनालयातून पुस्तक बाहेर नेऊन त्याच्या प्रती काढणे सोपे काम नाही, परंतु शारदाताईंच्या प्रती काढलेल्या पानांची संख्या ५०-१०० नाही, याच्या अनेक डझन फाईल आजही गुरुजींच्या कार्यालयाच्या कपाटात ठेवलेल्या आहेत. अन्य भाषेत वा लिपीत लिहिलेल्या अंशांचा अनुवाद करणे वा करविणे , आवश्यक असल्यास स्वतःच लिहून पाठवणे तसेच ते मिळाले की नाही याची फोनद्वारे विचारणा करणे ही त्यांची विशेषता होती. त्यांची श्रद्धा, ध्यास व मेहनतीचा एकच उद्देश होता - धर्मकार्याला पुढे वाढवणे. अहंकाराचा तर प्रश्नच नव्हता.

श्रीमती शारदाताईंनी १९८१ मध्ये आपले प्रथम शिबिर धम्मगिरीत पूर्ण केले होते. त्याच वेळी त्यांना जाणवले की विपश्यनाच सर्व दुःखापासून मुक्तीचा एकमेव उपाय आहे. त्यानंतर त्यांनी आपले संपूर्ण जीवन यालाच समर्पित केले व कधीही मागे वळून पाहिले नाही. बालकांच्या शिबिरात सेवा देण्यापासून सुरवात करून सन १९९४ मध्ये त्या सहायक आचार्या नियुक्त झाल्या. त्यांनी पाहिले की शिबिरांदरम्यान पूज्य गुरुजी ज्या पाली उद्धरणांचा उल्लेख करतात ती किती गहन व धर्ममार्गावर पुढे चालण्यासाठी किती प्रेरणादायक आहेत, परंतु त्यांचा योग्य अर्थ समजल्याविना असे करणे कठीण आहे. विपश्यना विशोधन विन्यासने याच उद्देशाने धम्मगिरी येथे पाली शिकवण्याचे कार्य आरंभ केले होते. त्यामुळे त्यांनीही आठवड्याच्या शेवटी पाली अध्ययनासाठी दक्षिण मुंबईतून धम्मगिरीला येणाचा निश्चय केला. धर्माला सखोलतेने जाणण्याच्या इच्छेने उत्साहित होऊन त्यांनी पालीत एम.ए. केले व त्यानंतर १९९९ मध्ये डॉक्टरेटची श्रेणी प्राप्त केली. या वयात इतका उत्साह व इतके परिश्रम करणे एखाद्या सामान्य व्यक्तीला अशक्य आहे.

जेव्हा त्या निर्देशक बनून धम्मगिरीत आल्या तेव्हा येथे पाली शिकवूही लागल्या. वि.वि.वि. ला पुढे नेण्यासाठी अनेक महत्वपूर्ण कामे केली. पूज्य गुरुजी अनेक विषयांवर अत्यावश्यक शोध करू इच्छित होते परंतु पाली पंडितांशी चर्चा करण्यासाठी त्यांना इगतपुरीत येणे शक्य नव्हते. त्यामुळे त्यांची इच्छा होती की शोधकार्य

मुंबईत झाले तर ते त्यांना योग्य ते निर्देश देऊ शकतील. श्रीमती शारदाताईंनीही म्हटले की शोधकार्य व पाली शिकवण्याचे काम पॅगोडा परिसरात व्हावे. मुंबईचे अनेक लोक पाली शिकू इच्छितात. परंतु इगतपुरीचे निवासी प्रशिक्षण त्यांच्यासाठी कठीण आहे. जर येथे शिकवले जाईल तर ते घरून येणे-जाणे करतील. शिकवणारे प्रोफेसरही येथे सहजतेने मिळतील. विश्वविद्यालयाशी वि.वि.वि.ला जोडणेही सहज होईल. गुरुजी म्हणाले मुली तू माझ्या मनातले बोललीस. त्यांनी हा प्रस्ताव स्विकारला. या प्रकारे पॅगोड्याच्या जुन्या कार्यालय भवनात काही सुधार करून काही अंशांपर्यंत विद्यार्थ्यांच्या राहाण्याची व पाली शिकवण्याची व्यवस्था केली गेली. पॅगोड्यात बुद्धांच्या धातू सुरक्षित आहेत, येथे भगवानांद्वारे शिकवल्या गेलेली विपश्यना विद्या अर्थात पटिपत्ती शिकवली जाते तर परियत्तीही येथे शिकवली जावी. या प्रकारे या भवनाला **परियत्ती भवन** म्हटले गेले.

शारदाताई पाली, प्राकृत व संस्कृत अध्ययन बोर्डाच्याही सदस्या बनल्या होत्या. त्या एका व्हिजिटिंग फॅकल्टीच्या रूपाने मुंबई विश्वविद्यालय व सोमैया इंस्टीट्यूटमध्ये पाली साहित्य, एम.फिल, पीएच.डी. इत्यादीसाठी निर्देश देण्यासाठी जायच्या. त्यांनी विपश्यना विशोधन विन्यासला मुंबई विश्वविद्यालयाशी संबद्ध करवून आपल्या येथेही एम.ए व पीएच.डी करविण्याचे प्रावधान केले, ज्यासाठी अनेक वर्ष लागू शकत होती. त्याच्या जीवनाचे एकच लक्ष होते - धर्मसेवा करत धर्मात परिपक्व होणे व निर्वाणिक अवस्था प्राप्त करणे. त्यासाठी या शरीराचा जितका उपयोग शक्य असेल तितका करावयाचा आहे. जीवनाच्या अंतिम क्षणांपर्यंत त्या हेच करत राहिल्या. स्वतः साधना करत आपल्या स्वतःला अनेक कार्यात व्यस्त ठेवले. त्यामुळेच पूज्य गुरुदेवांनी त्यांच्यावर इतका अधिक विश्वास ठेवला की **ग्लोबल विपश्यना फाऊंडेशन**, गोराईच्या महान ट्रस्टचे त्यांना आजीवन ट्रस्टी नियुक्त केले.

त्यांनी पॅगोडा परिसरात एका भव्य वाचनालयाची स्थापना करविली ज्यात शोध करण्यासाठी सर्व संप्रदायाचे साहित्य एकत्र करविले. पूज्य गुरुजी दिवंगत झाल्यावर त्याच्या मुंबई व इगतपुरीच्या वाचनालयाच्याही हजारो पुस्तकांना आणून त्यात सामील करविले. पूज्य गुरुजींनी शारदाताईंना सूट दिली होती की जी आवश्यक पुस्तके आपल्याजवळ नसतील, त्या सर्व पुस्तकांना मागवून घ्यावे. त्यासाठी खर्चाची चिंता करू नये. सर्व खर्च वि.वि.वि. करेल. या भव्य पुस्तकालयात ४०,००० पुस्तके ठेवण्याची व शोध तसेच तुलनात्मक अध्ययनाची सुविधा आहे. त्यांनी देश-विदेशातून विकत घेतलेली आपली स्वतःची पाली इत्यादींची हजारो पुस्तकेही येथे ठेवली. जर त्या काही वर्ष अजून राहिल्या असत्या तर विपश्यना विशोधन विन्यास व विपश्यना पॅगोडा परिसराला वैभव प्राप्त झाले असते.

धम्म तपोवन, इगतपुरीत त्या ४५ दिवसीय शिबिरात साधनारत होत्या. २ मार्चपासून आरंभ झालेल्या या शिबिराच्या २५ व्या दिवशी पॅगोड्यात दुपारी २.३० ते ३.३० च्या साधनेच्या शेवटी अचानक श्वास अवरुद्ध होण्याचा त्रास झाला तेव्हा शून्यागारातून बाहेर येऊन एका झाडाखाली बसल्या. एका धम्मसेविकेने गंभीर स्थिती पाहून आचार्यांना व डॉक्टरांना बोलावले, परंतु त्या हळू स्वरात असे म्हणत तिथेच झोपल्या की माझी अंतिम वेळ आली आहे. चेहऱ्यावर न पीडेचे भाव न कोणते कण्हणे. याच्या काही क्षणानंतर त्यांचे शरीर शांत झाले. येणाऱ्या डॉक्टरासाठी काहीही उरले नव्हते. ६४ वर्षीय शारदाताई चिरनिद्रेत झोपल्या. अशा शांत व सौम्य मृत्यूची इच्छा कोण करणार नाही? आवश्यक औपचारिकतेनंतर इगतपुरीच्या दवाखान्यातून शव बाहेर काढल्यावर जेव्हा स्थानिक साधक व धर्मसेवक श्रद्धांजली देत होते तेव्हा आकाशातून तीव्र हवेच्या झोतांसह पावसाचा ऋतू नसतांनाही पावसानेही आपली श्रद्धांजली अर्पित केली व १५ मिनिटातच आकाश स्वच्छ झाले.

ज्या प्रकारे परिश्रम करून शारदाताईंनी आपले जीवन सार्थक केले, त्यापासून प्रेरणा घेऊन आम्हीही साधना करीत सर्व प्रकारच्या अज्ञान व अहंकाराचा त्याग करू शकू तर निश्चितच सद्धर्माच्या पथावर याच प्रकारे प्रगती करू शकू. धर्मपथावर सर्वच पुढे चालोत, हीच धर्मकामना आहे.

ट्रस्टीगण,
विपश्यना विशोधन विन्यास व ग्लोबल विपश्यना फाऊंडेशन

विपश्यना विशोधन विन्यास - २०१५ चे कार्यक्रम

१. तीन भाषेत पाली वाचणे-लिहिणे शिकणे(ब्रह्मदेशी, रोमन, देवनागरी) (१० ते १९ मे)

२. पाली-इंग्रजी सघन निवासीय पाठ्यक्रम - २५ मे ते ९ ऑगस्ट,

३. अनिवासीय पाली अभ्यासक्रम, (४जुलै ते २८ फेब्रुवारी) अभ्यासवर्ग प्रत्येक शनिवारी (गैर साधकांसाठीही) ४. पाली भाषांतर कार्यशाळा - (१० ते १७ ऑगस्ट),

५. अशोकाचे शिलालेख व ब्रह्मी लिपी कार्यशाळा - (१ ते ५ ऑक्टोंबर),

६. शोध-प्रणालीवर कार्यशाळा - (१५ ते १९ नोव्हेंबर) (गैर साधकांसाठीही)

या कार्यक्रमात भाग घेण्याची योग्यता जाणण्यासाठी खालील शृंखले (URL)चे अनुसरण करावे -

http://www.vridhamma.org/Theory-And-Practice-Course

७. मुंबई विश्व विद्यालयाच्या दर्शन विभागात बुद्धांची शिकवणूक व विपश्यना (परियत्ति व पटिपत्ति) चा एक वर्षीय डिप्लोमा कार्यक्रम

विपश्यना शोध संस्थान व दर्शन विभाग, मुंबई विश्व विद्यालयाच्या संयुक्त देखरेखीखाली २०१५-१६ मध्ये एका वर्षाचा डिप्लोमा अभ्यासक्रम असेल, ज्यात बुद्धांच्या शिकवणुकीचा सैद्धांतिक व प्रायोगिक पक्ष तसेच व्यावहारिक जीवनात विपश्यनेचा विविध क्षेत्रात उपयोग. **स्थान-** ज्ञानेश्वर भवन, मुंबई विश्व विद्यालय, विद्यानगरी, कलीना कॅंपस, सांताक्रुज (पु) ४०००९८, टेली- ०२२-२६५२७३३७. आवेदन पत्र- ६ जुलै ते १७ जुलैपर्यंत, सोमवार ते शुक्रवार ११.३० वाजेपासून २.३० पर्यंत दर्शन विभागातून प्राप्त केले जाऊ शकते. अभ्यासक्रमाचा अवधी- १८ जुलै २०१५ ते मार्च २०१६ 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) श्रीमती अलका वेंगुर्लेकर - ९८२०५८३४४०.

विन्यासने खालील विषयांवर शोधाचे आयोजन केले आहे -

१. संत वाणीत विपश्यना, २) त्रिपिटकात आयुर्वेदिक तत्व,

३. विपश्यनेने बदल - तेव्हा व आता. जर कोणी या विषयांवर काही काम केले असेल तर त्याचे स्वागत आहे **संपर्क--** ईमेल- mumbai@vridhamma.org; फोन- **+91-22-33747560.**

केंद्र सूचना

विलासपूरात नवीन वि. केंद्र- धम्म गढ

हे विपश्यना केंद्र छत्तीसगड राज्यात विलासपूर शहरापासून २३ किमी. व करगी रोड रेल्वे स्टेशनपासून ८ किमी. दूर भरारी गावात आहे. येथे २०११ पासून अकेंद्रीय १० दिवसीय शिबिर लागत आहेत. केंद्रावर १८ पुरुष व १० महिला निवासांची सुविधा उपलब्ध आहे. आता प्रत्येक महिन्यात एक शिबिर लागेल. अधिक माहिती व केंद्र प्रगतीत पुण्यार्जनास इच्छुक व्यक्तींनी संपर्क करावा- विपश्यना साधना चैरिटेबल ट्रस्ट, बैंक अकाउंट नं. 20152075235, शाखा क्रमांक- MAHB-0465, Bank of Maharashtra, Bilaspur. **पूरा पता--** धम्मगढ़ विपश्यना ध्यान केंद्र, गांव- भरारी, वाया- मोहनभाटा, ता. तखतपुर, बिलासपुर, पिन- ४९५३३०. **कार्यालय-** ३४, विनोबा नगर, बिलासपुर- ४९५००१ (छत्तीसगढ़). **फोन :** (१) श्री एस. मेश्राम- मो. ०९८२६९६०२३०, (२) श्री एच.सी. दहाट, मो.-०९४२४१६१०८७. **Email:** dhammachhattisgarh@gmail.com

१. धम्म पब्बत विपश्यना केंद्र, उत्तरी शान प्रांत, म्यंमा (ब्रह्मदेश)

धम्म पब्बत विपश्यना केंद्राचे निर्माणकार्य म्यंमा व चीनच्या सीमेवर स्थित उत्तरी शान प्रांताच्या मुसे ना खान नावाच्या स्थानावर संपन्न झाले. या केंद्रात १० ते २१ एप्रिलपर्यंत प्रथम शिबिर संचालित झाले ज्यात १५० साधक-साधिकांनी भाग घेतला. येथे मुख्य धर्मकक्षात २०० साधक बसू शकतात व एकून १४० महिला व ६० पुरुषांसाठी योग्य भवनांचे निर्माण कार्य पूर्ण झाले आहे.

२. धम्म सड्गम विपश्यना केंद्र, मिचीना, म्यंमा

कच्छीण प्रांतीतील मिचीनामध्ये **धम्म सड्गम** विपश्यना केंद्राचे निर्माण कार्य ८ एप्रिलला संपन्न झाले. येथे पहिले शिबिर १० ते २१ एप्रिल दरम्यान झाले व पुढील तीन शिबिराकरता बुकिंग ही झाले. येथे धम्मकक्षाची क्षमता २५० साधकांसाठी आहे व जे निवास तयार आहेत त्यात १०० महिला व ६० पुरुषांना प्रवेश दिला जाऊ शकतो.

३. धम्म श्वे विपश्यना केंद्र, श्वे बो, मांडले

धम्म श्वे चे निर्माणकार्य अजून सुरू आहे. विश्वास आहे येत्या सप्टेंबर महिन्यापासून शिबिर आरंभ होतील.

Registered No. NSK/271/2014-2016

अफ्रीकेत धर्म प्रसाराची प्रगती

जवळपास २५ वर्षापूर्वी केनियात विपश्यनेचे प्रथम शिबिर लागले. तेव्हापासून तीन १० दिवसीय व एक सतिपट्ठान शिबिर नियमित लागत राहिली. सन २००३ मध्ये दक्षिण अफ्रीकेच्या केपटाउनमध्ये **धम्म पताका** विपश्यना केंद्र निर्माण झाले. तेव्हापासून या केंद्रात वर्षात जवळपास १५ शिबिर लागत आहेत. अन्य क्षेत्रात म्हणजे अफ्रीकेच्या ९ देशात अकेंद्रीय शिबिर सतत लागत आहेत. या वर्षी मोजम्बीक येथेही एक शिबिर लागले. या प्रकारे वर्षात जवळपास १६०० साधकांना धर्मलाभ प्राप्त होत आहे. इथोपियात २००७ मध्ये प्रथम शिबिर लागले व तेव्हापासून प्रतिवर्षी नियमित ३ शिबिर लागत आहेत. यात विशेषतः नवीन पिढीतील जवळपास ३० वर्षाच्या वयाचे ३०० पेक्षा जास्त, शिकलेले, नोकरी व व्यवसाय करणारे लोक सामील होत आहेत. येत्या ऑक्टोंबरमध्ये १० वा देश ट्यूनेशियाही आपले प्रथम शिबिर आयोजित करत आहे.

येथे बालकांची शिबिरही लागत आहेत ज्यांच्या संचालनात इंग्रजी व एका स्थानिक भाषेचा प्रयोग केला जातो आहे. येत्या १४ ते २९ नोव्हेंबरपर्यंत दोन स्थानांवर **आचार्य स्वयं शिबिर** निश्चित केले गेले आहे, जे भारतातील आचार्य शिबिरांसोबत होईल. जरी स्थानिक लोकांपासून पुरेसा शिबिर खर्च मिळत नाही परंतु तरीही यामुळे धर्मकार्यात कोणतीही बाधा उत्पन्न होत नाही. धर्मकार्य योग्य रीतीने चालत आहे व चालतच राहो, ही धर्मकामना आहे.

आगामी आषाढ पौर्णिमा, शरद पौर्णिमा व पूज्य गुरुदेवांच्या पुण्यतिथीनिमित्त एक दिवसीय महाशिबिर

२ ऑगष्ट २०१५, रविवार व २७ सप्टेंबर, रविवारला पूज्य माताजींच्या उपस्थितीत 'विश्व विपश्यना पॅगोड्यात' एक दिवसीय महाशिबिर होईल. शिबिर वेळ- सकाळी ११ ते दुपारी ४ वाजेपर्यंत. येथे ३ वाजता कार्यक्रमात साधना न केलेले लोकही बसू शकतात. नोंदणीसाठी कृपया खालील फोन नंबरांवर वा ईमेलने त्वरित संपर्क साधावा. कृपया नोंदणी केल्याविना येऊनये व **समग्गानं तपोसुखो** -सामूहिक तपसुखाचा लाभ घ्यावा. नोंदणी संपर्कः-फोन नं.:-०२२-२८४५११७०/ ०२२- ३३७४७५०१ -ext.९, ०२२-३३७४७५४३/३३७४७५४४, (फोन नोंदणी सकाळी११ ते सायं ५ पर्यंत, **Online Regn.: www.oneday.globalpagoda.org**

मंगल मृत्यू

पूर्व सहायक आचार्य श्री रॉबर्ट क्रेनयांनी १३ मार्चला प्रातः ३ वाजता शांतिपूर्वक शरीरत्याग केला. त्यांनी दक्षिण अफ्रीकेत धर्म पसरवण्यात प्रमुख भूमिका निभावली. **धम्म पताका विपश्यना केंद्र** निर्माणाच्या पूर्वी त्या क्षेत्रात नियमित रूपाने अकेंद्रीय शिबिर लावत राहिले, ज्यामुळे हजारो लोकांना धर्मलाभ प्राप्त झाला. या सर्वांच्या पाठच्या रॉबर्टच्या भूमिकेला विसरणे शक्य नाही. त्यांच्या धर्मसेवेच्या परिणाम स्वरूप दिवंगताला शांती व सद्गतीसाठी धम्म परिवाराच्या मंगल कामना.

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

१. श्री अशोक खोब्रागडे, धम्म कानन केंद्र-आचार्यांची सेवा,

सहायक आचार्य

१. श्रीमती श्यामा खोब्रागडे, धम्म कानन केंद्र-आचार्यांची सेवा,

नव नियुक्ती

सहायक आचार्य

१. श्री चतुर्भुज कर, भुबनेश्वर
२. श्री सिद्धार्थ मेश्राम, नागपूर
३. कु. मिलन कोरगांवकर, कोल्हापूर
४. श्री तेजराज शाक्य, नेपाल
५. श्री दुर्गानाथ अर्याल, नेपाल
६. श्री रामप्रसाद कोइराला, नेपाल
७. श्री टिकाराम तिमिल्सिना, नेपाल
८. श्री कमल प्रसाद प्रधान, नेपाल
९. श्री बेखाराम महर्जन, नेपाल
१०. श्री विक्रान्त पाण्डे, नेपाल
११. श्रीमती गीतादेवी पोखरेल, नेपाल
१२. श्रीमती चंद्रा शाक्य, नेपाल
13. Mrs. Tate Yamashita, Japan
14. Mr. Dong Xuan Yan, China
15. Mrs. Ya Ling Lei, Chaina
16. Ms. Lijuan (Jasmine) Mu, China

बालशिविर शिक्षक

१. डॉ. नगराव डोंगरे, धुळे
२. श्रीमती पुष्पा पाटिल, धुळे
३. डॉ. प्रशांत देवरे, धुळे
४. श्रीमती अरुणा देशमुख, धुळे
५. डॉ. श्रीमती कल्पना शिंदे, धुळे
६. श्रीमती नीता गोसर, धुळे
७. श्री रवीन्द्र भमरे, धुळे
८. श्री मनोज भमरे, धुळे
९. श्री वशिष्ठ आवटे, पुणे
10. Mr. Fernando Loucao, Portugal
11. Mrs. Marisa Jesus, Portugal
12. Mr. Clive Taylor, UK
13. Ms. Andrea Jane Keeble, Australia

दोहे धर्माचे

करावी चर्चा धर्माची, अन्यथा साध मौन।
मिथ्या वादविवादाने, विमुक्त झाले कोण।।

चूप चूप करत राहा, सखोल धर्म अभ्यास।
गहन मौनातच मिळते, परम तत्व अविनाश।।

तिन्हीही वाचाळ असे, मौन ना हो किंचित।
मुनी होय मौन करून, काया वाणी चित्त।।

चर्चा आणि प्रमादात, घालव ना क्षण एक।
मौन साध मेहनत कर, धर्म होय सहायक।।

बैस मांडी घालूनी, कायेस सरळ राख।
मौन मौन मन मौन कर, चाख धर्म रस चाख।।

दोहे धर्माचे

पहा पहा निज चित्ताला, किती वाचाळ चित्त।
मौन मौन कर मौन कर, मुनी हो आनंदित।।

मौन चित्तच सबळ असे, मौन चित्त हो स्वच्छ।
पहा पहा मन मौन कर, फळ मिळतसे प्रत्यक्ष।।

व्यर्थ चिंतन भूतचे, करते चित्तात क्षोभ।
चित्ता कधी होशिल मौन, निर्द्वेशी अन् निर्लोभ।।

कमी खा कमीच झोपा, मौनच काया वचन।
मार विचलित करु न शके, जसे पर्वता पवन।।

धर्म पंथी जातांना, सदाच होय मंगळ।
साधकाचा अभ्यासही, कधी न होय निष्फळ।।

श्री गोयन्काजी व विपश्यनेप्रती असीम कृतज्ञतेसह
Email: - thetriplegems@gmail.com

विपश्यना विशोधन विन्यास' साठी प्रकाशक, मुद्रक व संपादकः राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी-422 403, दूरध्वनी : (02553) 244086, 244076.
मुद्रण स्थान : अक्षर चित्र प्रिंटिंग प्रेस, 69- बी रोड, सातपूर, नाशिक-422 007. **बुद्धवर्ष 2559, वैशाख पूर्णिमा, 4 मे, 2015**

वार्षिक शुल्क रु. **30/-,** US $ 10, **आजीवन शुल्क** रु. **500/-,** US $ 100. **'विपश्यना' रजि. नं. 19156/71. Registered No. NSK/271/2014-2016**

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

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरि, इगतपुरी - 422 403
जिल्हा- नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (02553) 244076, 244086, 243712, 243238. **फैक्स :** (02553) 244176
Email: info@giri.dhamma.org
Website: www.vridhamma.org