साधकांचे
मासिक प्रेरणा पत्र

बुध्दवर्ष 2556, आषाढ पौर्णिमा, 3 जुलै, 2012 वर्ष 1 अंक 4

वेगवेगळ्या भाषेतील पत्रिकेसाठी पहा : http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx

धम्मवाणी

दुक्खं दुक्खसमुप्पादं, दुक्खस्स च अतिक्कमं।
अरियं चट्ठङ्गिकं मग्गं, दुक्खूपसमगामिनं॥
एतं खो सरणं खेमं, एतं सरणमुत्तमं।
एतं सरणमागम्म, सब्बदुक्खा पमुच्चति॥
-- धम्मपद- १९१-१९२

जो बुध्द, धर्म आणि संघाला शरण गेला आहे, जो चार आर्यसत्य – दु:ख, दु:खाची उत्पत्ती, दु:खापासून मुक्ती आणि मुक्तिदायी आर्य अष्टांगिक मार्गाला सम्यक प्रज्ञेने पाहतो, हीच मंगलदायक शरण आहे, हीच उत्तम शरण आहे. ह्याच शरणाला प्राप्त करून (व्यक्ती) सर्व दु:खातून मुक्त होतो.

उद्‌बोधन!

प्रिय साधक, साधिकांनो!

पहा! सत्य धर्माचा उजेड पसरत आहे. पापाचा अंधकार नष्ट होण्याची वेळ जवळ येत आहे. या! ह्या मंगलमयी धर्मवेळेचा लाभ घेऊ आणि आपल्या अंतरंगाला धर्माच्या प्रकाशाने लखलखीत करू. आपल्या आतील सारा अंधकार, सारे पाप दूर करून टाकू.

आमच्या अंतर्मनाच्या अथांग खोलीत जी आसक्ती सामावलेली आहे, व्देष सामावलेला आहे, मोह-मूढता सामावलेली आहे, तिला दूर करा. आसक्ती, व्देष आणि मोहच पापाचा अंधकार आहे. ह्याला दूर करणेच धर्माचा प्रकाश आहे. आमचे मोठे पुण्य आहे की आम्हाला असा सरळ मार्ग मिळाला, ज्यामुळे आम्ही आपल्या अंतर्मनाला स्वच्छ करून सत्य धर्माची पवित्रता धारण करू शकतो. या! ह्या संधीचा पुरेपूर लाभ घेऊ.

ह्या मार्गावर चालण्यासाठी हे आवश्यक नाही की आम्ही स्वत:ला बौध्द म्हणावे. आम्ही स्वत:ला बौध्द म्हणू अथवा न म्हणावे, परंतु जर आम्ही त्या महाकारुणिक भगवान तथागतांनी सांगितलेल्या सहज सरळ पध्दतीचा अवलंब करून आपल्या आतील आसक्ती, द्वेष आणि मोहाची सारी घाण दूर करून टाकू, तर निश्चितच ह्यात आमचा फायदा आहे, ह्यात आमचे हित-सुख आहे. मग आम्ही स्वत:ला कोणत्याही नावाने बोलवावे, आम्ही कल्याणकारी मार्गाचे खरे अनुयायी आहोतच; आम्ही दु:ख-निरोधगामिनी मार्गाचे खरे यात्री आहोतच; सर्व दु:खांपासून मुक्ती प्राप्त करण्याचे खरे अधिकारी आहोतच.

खऱ्या धर्माच्या अभावामुळेच आम्ही उच्चनीचतेच्या भिंती बनवून मनुष्य-मनुष्यात विभाजन निर्माण करतो. खरा धर्म ह्या भिंतींना तोडतो, प्रत्येक प्रकारच्या विभाजनाला मिटवितो, एकतेच्या जमिनीवर अशा मानवीय समाजाचे गठन करतो, जेथे कोणत्याही जन्मजात उच्चनीचतेचा भेदभाव नसतो. जर कोणता भेदभाव असतो तर तो हाच असतो की कोण किती शीलवान आहे? किती समाधीवान आहे? किती प्रज्ञावान आहे? परंतु हा भेदही स्थायी नाही, शाश्वत नाही, कोण्या बाह्य शक्तीव्दारे पूर्वनिश्चित अथवा पूर्वनिर्धारित नाही. प्रत्येक मनुष्य ह्या बाबीची क्षमता ठेवतो की तो आपल्या सत्प्रयत्नांनी जास्तीतजास्त शीलवान बनून काया व वाचेच्या दुष्कर्मांपासून वाचू शकतो, जास्तीतजास्त समाधीवान बनून आपल्या मनाला ताब्यात ठेवणे शिकू शकतो आणि जास्तीतजास्त प्रज्ञावान बनून आसक्ती, व्देष व मोहरूपी चित्तमळापासून सुटका प्राप्त करू शकतो. जो समतेत नाही त्याला समता प्राप्त करण्याची पूर्ण मोकळीक आहे.

शील, समाधी आणि प्रज्ञेत पूर्णपणे स्थापित झालेला व्यक्ती स्वभावत: मैत्री आणि करुणेच्या ब्रम्ही गुणांनी परिपूर्ण होतो. त्याच्या मनात व्देष व दौर्मनस्य, अहंकार व घृणा, भय व भिती राहूच शकत नाही. न तो जाती, वर्ण, कुळ आणि धनाच्या गर्वामुळे अहंभावाने ग्रस्त होतो आणि न याच्या अभावामुळे हीन भावनेने. कोणी व्यक्ती कोणत्याही जाती, कुळ, वर्ण वा संप्रदायात जन्मलेला असो, धनवान असो वा निर्धन असो, विव्दान असो वा अज्ञानी असो, जर तो शील, समाधी आणि प्रज्ञेत स्थापित आहे, तर तो निश्चितच पूर्ण मानव आहे, त्यामुळे महान आहे.

तर या! मानवतेच्या योग्य मापदंडाने स्वत:ला मोजत राहण्याचा अभ्यास वाढवू आणि जेव्हा कधी आपल्या शील, समाधी आणि प्रज्ञेत थोडीशीही कमतरता आढळून येईल, तेव्हा यांच्या पुष्टीच्या प्रयत्नात लागू आणि ह्या प्रकारे आपले खरे कल्याण साधू.

धर्मचक्र

आज धर्मचक्र प्रवर्तन दिवस आहे. आजच्याच दिवशी विपश्यना मार्गाचे आदिप्रवर्तक भगवान बुध्दांनी धर्मचक्राचे प्रवर्तन केले होते. सम्यक संबोधी प्राप्त केल्यानंतर हा त्यांचा प्रथम धर्म उपदेश होता. धर्माच्या नावावर वेगवेगळ्या बहकाण्यात भटकत राहाण्याऱ्या जनतेला ह्या बोधिप्राप्त महापुरुषाने सत्यधर्माचा प्रकाश दाखविला, जणू लोकचक्रात गुंतलेल्या जनतेच्यामध्ये धर्माचे चक्र चालविले, म्हणून हा उपदेश धर्मचक्र प्रवर्तन म्हणविला गेला. त्यांनी शील, समाधी आणि प्रज्ञामय शुध्द धर्माचेच सत्य-स्वरूप प्रकाशित केले.

जेव्हा आम्ही अंधविश्वासात बुडून जातो, तेव्हा त्या सर्व बाबींना धर्म समजू लागतो, ज्याचे धर्माशी काहीही घेणे-देणे नसते. धर्माचे सत्य-स्वरूप आमच्या डोळ्यापासून दूर होते. सत्याचे सार हाती लागत नाही तेव्हा आम्ही वरील सालपटांनाच सार समजून त्यांनाच महत्व देऊ लागतो. ह्या सालपटांनाच चिकटून, ह्यातच गुंतून राहून, आम्ही स्वत:ला धर्मवान समजण्याची चूक करीत राहतो, जेव्हा की आमच्यात न शील असते, न चित्त एकाग्र करणारी समाधी असते आणि न चित्ताचा शोध घेणारी प्रज्ञा असते. अज्ञानी अवस्थेत

धर्माच्या नावावर चालणाऱ्या ह्या लोकचक्रात आम्ही चिरडले जातो. बुध्दांसारखा कोणी महापुरूषच आम्हाला ह्या दु:खरूपी लोकचक्रातून बाहेर पडण्याचा मार्ग सुचवितो.

भगवान गौतम बुध्दांची हीच सम्यक संबोधी होती की त्यांनी दु:खाच्या सत्याला जाणले, त्याच्या कारणाच्या सत्याला जाणले, त्याच्या निवारणाच्या सत्याला जाणले आणि त्या निवारणाच्या मार्गाच्या सत्याला जाणले. ह्या चारी आर्यसत्यांना केवळ जाणलेच नाही तर त्यांचे खूप चांगल्या प्रकारे चिंतन-मनन केले. केवळ चिंतन-मनन करूनच थांबले नाहीत, तर त्याच्या व्यावहारिक पक्षाचा पूर्ण प्रयोग करून यथार्थतः नितांत दु:ख निरोधरूपी निर्वाणाला स्वत: साक्षात केले. निर्वाण म्हणजे ती स्थिती जेथे दु:खाच्या कारणांचे नावनिशाण नसते, त्यामुळे दु:खाचेही नावनिशाण नसते. अशी स्थिती जर केवळ आमच्या चिंतन-मननाव्दारे सैध्दांतिक माहितीपर्यंतच सिमित राहिली तर त्यामुळे आमचा वास्तविक लाभ होत नाही. केवळ हे जाणण्याने आणि समजण्याने की रसगुल्ला गोड असतो आमचे मुख गोड होत नाही. त्यासाठी तर आम्हाला रसगुल्ला जिभेवर ठेवावाच लागतो. केवळ हे जाणण्याने आणि समजण्याने की दूध पुष्टिकारक आहे, आमचा देह पुष्ट होत नाही. ह्यासाठी तर आम्हाला दूध प्यावेच लागते. जाणणे आणि समजणे आमच्या कल्याणाच्या पहिल्या पायऱ्या आहेत. परंतु केवळ जाणून आणि समजूनच आम्ही थांबलो आणि जाणलेल्या समजलेल्या बाबींना आपल्या जीवनात उतरविले नाही तर ते जाणणे-समजणे व्यर्थ झाले. तेव्हा तर तो कोरा बुध्दिविलास झाला, कोरी डोक्याची कसरत झाली. हेच तर आम्ही करीत राहातो. धार्मिक आणि दार्शनिक सिध्दांताच्या विचारात, वादविवादात, चर्चेत, युक्तिवाद-शास्तार्थात, खंडन-मंडनात, तर्क-वितर्कात, स्पष्टीकरण-विश्लेषणात, समजणे समजविण्यात, ऐकणे-ऐकविण्यात, वाचणे-शिकविण्यात, लिहिणे-लिहविण्यात आणि बोलणे-सांगण्यातच आम्ही आपले सारे जीवन संपवून टाकतो आणि दुर्भाग्य हे आहे की ह्यातच आपल्या जीवनाची सफलताही समजतो. अजब संतोष होतो आम्हाला आपली धर्म जिज्ञासा पूर्ण करण्यात व बौध्दिक स्तरावर जाणलेल्या त्या ज्ञानाला एखाद्या मनोरंजक भाषेत व्यक्त करू शकण्याची क्षमता प्राप्त करण्यात. ह्या स्व-संतुष्टीलाच आम्ही जीवनाचे अंतिम लक्ष मानलेले आहे. खरोखर कसे सोनेरी मृगजाळे आहे हे ज्यामध्ये आम्ही इतक्या सहजतेने फसतो आणि नंतर ह्या बंधनांनाच आभूषण मानून गर्वही करू लागतो.

धर्माच्या रहस्याला जाणणे बंधन नाही, त्याला उत्तमरीत्या समजणेही बंधन नाही, परंतु ह्यातच संतोष मानणे एक असे बंधन आहे, ज्यातून सुटका खूप कठीण आहे. म्हणूनच भगवानांनी आपल्या ह्या प्रथम धर्म-उपदेशात ह्या बाबीवर जोर देऊन म्हटले, "मी केवळ धर्माच्या साराला जाणले आणि समजलोच नाही, तर त्याच्या क्रियात्मक स्वरूपाचा व्यावहारिक अभ्यास करून स्वत: निर्वाण-रसाला चाखले आणि दु:खातून नितांत विमुक्ती प्राप्त केली. ह्या चारी आर्यसत्यांना ह्या प्रकारे तिहेरी रूपात म्हणजे **जाणणे समजणे आणि केल्यानंतरच,** ह्या चारी आर्यसत्यांचे बारा प्रकारे यथार्थ ज्ञान-दर्शन करून पूर्णपणे विशुध्द झाल्यावरच, मी ह्या बाबीची घोषणा केली की मी सम्यक संबुध्द झालो आहे, मी अनुपम, सर्वश्रेष्ठ सम्यक संबोधी प्राप्त केली आहे."

धर्मचक्र प्रवर्तन सुत्ताचे हेच गूढ रहस्य आहे की आम्ही परम सत्यांना केवळ बौध्दिक स्तरावर जाणून आणि समजूनच संतोष मानू नये, तर चित्त शोधन करणाऱ्या भावनामयी प्रज्ञेव्दारे व्यावहारिक स्तरावर त्यांचा यथार्थ स्वानुभव करून प्रत्यक्ष लाभ प्राप्त करावा. काय आहे ही भावनामयी प्रज्ञा?

प्रज्ञा तीन प्रकाराची असते. पहिली आहे श्रुतमयी प्रज्ञा म्हणजे ती जी आम्हाला ऐकण्याने वा वाचण्याने प्राप्त होते. दुसरी आहे चिंतनमयी प्रज्ञा म्हणजे ती जी चिंतन-मननाव्दारे पुष्ट होते आणि तीसरी आहे भावनामयी प्रज्ञा म्हणजे ती जी आपला अनुभव, अभ्यास आणि यथार्थ दर्शनाव्दारे उपलब्ध झाली असेल. हे सत्य आहे की प्रथम दोन्ही प्रकारच्या प्रज्ञा निरर्थक नाहीत. कोणत्याही ज्ञानाला योग्य प्रकारे जाणल्या-समजल्याविना आम्हाला त्याचा अभ्यास कसा करता येईल? परंतु वास्तविक कल्याण तर ह्या तीसऱ्या प्रज्ञेनेच होऊ शकते जी वस्तुतः आमच्या मनात सामावलेली आसक्ती, द्वेष, मोह, मत्सर, इर्ष्या, अहंकार, भय, खिन्नता इत्यादी घाणींना दूर करून चित्ताला विशुध्द करीत दु:ख निरोधक स्थितीचा साक्षात्कार करविते. धर्माचा हा व्यावहारिक पक्षच खऱ्या अर्थाने कल्याणकारी आहे. ह्याला प्राप्त केल्याविना दु:खातून विमुक्ती नाही, दु:खातून सुटका नाही.

शास्त्रीय ज्ञानाला पालीत परियत्ती धर्म म्हणतात. हे ही एका मर्यादेपर्यंत कल्याणकारी आहे, कारण ह्या परियत्ती धर्माव्दारेच आम्हाला प्रेरणा मिळते की आम्ही पटिपत्ती धर्म म्हणजे धर्माच्या व्यावहारिक पक्षाकडे जाऊ. परंतु वस्तुतः हा व्यावहारिक पक्ष म्हणजे पटिपत्ती धर्मच आहे जो आम्हाला प्रतिवेधन धर्मापर्यंत म्हणजे अंतिम लक्ष निर्वाणापर्यंत पोहोचवतो आणि आमचे दु:ख दूर करतो. ह्या पटिपत्ती धर्माविना परियत्ती धर्म आणि प्रतिवेधन धर्माच्या कड्या परस्परांशी जुळत नाहीत. केवळ परियत्ती म्हणजे शास्त्रीय धर्माची पूर्ण माहिती करून घेणारा व्यक्ती प्रतिवेधन धर्मापर्यंत म्हणजे विमुक्ती-मोक्षापर्यंत पोहचू शकत नाही. त्यामुळे ही व्यावहारिक पटिपत्तीच मधील ती कडी आहे जी लक्ष प्राप्तीसाठी नितांत आवश्यक आहे.

शेवटी काय आहे हा पटिपत्ती धर्म? हा जो आठ अंगाचा धर्म मार्ग आहे, ह्यालाच भगवानांनी दु:ख-निरोध-गामिनी-प्रतिपदा म्हटले आहे. ह्या प्रतिपदेवर चालणेच पटिपत्ती धर्म आहे. सम्मा दिट्ठि, सम्मा संकप्पो, सम्मा वाचा, सम्मा कम्मन्तो, सम्मा आजीवो, सम्मा वायामो, सम्मा सति आणि सम्मा समाधी असणारा हा आर्य-अष्टांगिक मार्ग, प्रज्ञा, शील आणि समाधीच्या अंतर्गत पूर्णपणे सामाविला जातो, जो केवळ व्यावहारिकच व्यावहारिक आहे. शील, समाधी आणि प्रज्ञेचा स्वत: अभ्यास केल्याविना आम्ही ह्या मार्गाचे यात्री कसे बनू शकतो? ह्या कल्याणकारी दु:ख निरोधी मार्गाची आम्ही हजारो व्याख्या करीत राहिलो, हजारो वर्णन करीत राहिलो, ह्याला हजारदा जाणून घेतले, समजून घेतले, परंतु स्वतः त्यावर एक पाऊलही चाललो नाही तर आमची चित्त-विशुध्दी कशी होईल? आमच्या दु:खांचा अंत कसा होईल?

भगवान बुध्दांचे एक बिरुद आहे **"विज्जाचरणसंपन्नो"** म्हणजे केवळ विद्येतच संपन्न नव्हते, तर आचरणतही संपन्नते होते आणि ही आचरण संपन्नताच होती जिने बोधिसत्व गौतमांना सम्यक संबुध्द बनविले. ही त्यांची 'सांगे तसाच वागे' विशेषताच होती, जिने त्यांना विश्ववंद्य तथागत बनविले. भगवान बुध्दांचे सारे जीवनच व्यावहारिक जीवन होते, त्यांनी ह्या मार्गाचा प्रथम स्वत: अंगिकार केला आणि नंतर ह्यावर चांगल्या प्रकारे चालणे शक्य व्हावे यासाठी लोकांना विपश्यना साधनेची ही सहज सरळ पध्दती शिकविली.

विपश्यना मार्गाच्या त्या प्रथम आचार्यांच्या प्रथम धर्म-देशनेची चर्चा करतांना मागील २५०० वर्षाच्या त्या संपूर्ण आचार्य परंपरेकडे आमचे लक्ष आपोआप वेधले जाते, ज्यांनी धर्माच्या ह्या व्यावहारिक

पक्षाला आपल्या साधनामय जीवनाव्दारे भावी पिढ्यांसाठी जिवंत ठेवले. ह्या मंगलमयी परंपरेला अतूट बनवून ठेवणाऱ्या आचार्यांच्या ह्या लांब शृंखलेतच आमचे परमपूज्य गुरुदेव सयाजी ऊ बा खिन येतात, ते ह्या सक्रिय धर्म साधनेचे एक चमकणारे नक्षत्र होते. भगवान बुध्दांपासून घेऊन सयाजी ऊ बा खिनांपर्यंतच्या साऱ्या गुरू-शिष्य परंपरेच्या प्रती आपली हार्दिक कृतज्ञता आणि अभिवंदना प्रकट करीत आम्ही त्या गुरु-शिष्य परंपरेला स्वस्थ करू, जी त्यांच्या गौरवाला अनुकूल असेल. आजच्या ह्या पुण्य दिवसाची सफलता ह्याच बाबीत आहे की आम्ही त्या महाकारुणिक आदिगुरु भगवान बुध्दांचे आणि ह्या युगाचे महान विपश्यना आचार्य सयाजी ऊ बा खिन यांचे आदर्श शिष्य बनू आणि धर्माला आपल्या जीवनाचे अंग बनवू, स्वभावाचे अंग बनवू! धर्मचक्र प्रवर्तन पौर्णिमेला गुरूजनांच्या प्रती ही खरी श्रध्दांजली आहे, तेच त्यांचे खरे पूजन-वंदन आहे. ह्या कल्याणकारी धर्ममार्गावर स्वतः चालण्यातच सर्वांचे मंगल आहे, सर्वांचे कल्याण आहे!

कल्याणमित्र

सत्यनारायण गोयन्का

धम्मकेतू विपश्यना केंद्रात चैत्य निर्माण

धम्मकेतू विपश्यना केंद्र, थनौद, जिल्हा - दुर्ग (छत्तीसगढ) मध्ये ४० शुन्यागारयुक्त चैत्य निर्माण कार्याचा आरंभ झाला आहे. जे साधक ह्या महान पुण्यवर्धक कार्यात भागीदार होऊ इच्छित असतील त्यांनी व्यवस्थापकांशी संपर्क साधावा.

संपर्क ०९४२५२३४७५७ अथवा सरळ– सेंट्रल बैंक ऑफ इंडिया, खाते क्रमांक- २१३१-१५७५२३७००७ मध्ये दानराशी जमा करू शकतात.

धम्मपुष्कर अजमेरात मोठ्या भोजन-कक्षाचे निर्माण

अरावलीच्या सुंदर पहाडात वसलेल्या प्रसिध्द प्राचीन नगरी पुष्करमध्ये बनलेल्या विपश्यना केंद्रातून पुष्कळांना धर्मलाभ प्राप्त होत आहे. वर्तमान असुविधांना दूर करण्यासाठी भोजनालयाच्या निर्माणाचे काम सुरू आहे. जे कोणी साधक ह्या पुण्यवर्धन कामात भागीदार होऊ इच्छित असतील त्यांनी **संपर्क** करावा– **विपश्यना केंद्र पुष्कर,**...अथवा फोन करावा– श्री तोषणीवाल – ०९८२९०७१७७८ वा श्री धारीवाल – ०९८२९०२८२७५.

धम्महितकारी, रोहतकचे नवे विपश्यना केंद्र

रोहतक, हरियाणाच्या हिरव्यागार डोंगर रांगामधे खूप मौल्यवान जमिनीवर नवीन केंद्राचे निर्माणकार्य आरंभ झाले आहे. पूज्य गुरूदेवांनी ह्याला **धम्महितकारी** नाव दिले आहे. हे खऱ्या अर्थाने जास्तीतजास्त लोकांसाठी हितकारी होईल. ह्या महान पुण्यवर्धक कार्यात भाग घेण्यासाठी इच्छुक व्यक्ती खालील दिलेल्या नाव-पत्त्यावर संपर्क करू शकतात. विपश्यना ध्यान समिति (ट्रस्ट), जनसेवा संस्थान, भिवानी रोड, रोहतक, १२४००१. मो. श्री चैतन्य - ०९४१६३०३६३९ वा श्री मलिक - ०९२५५२५५६४९. वा सरळ– आंध्र बैंक, रोहतक, खाते क्र. SB/01/00000218, Vipassana Dhyan Samiti (Redg).

नवे उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्यापासून आचार्य

1-2. Dr. Vichit & Mrs. Pornphen Leenutapong, Thailand.
3. Ms. Juechan Limchitti, Thailand.
4. Mr. Vitcha Klinpratoom, Thailand.
5. Ms. Jittinun Jewcharoensakul, Thailand.
6. Mrs. Patra Patrabutra, Thailand.
7-8. Dr. Sharat & Dr. (Mrs.) Sudha Jain, USA.
9. Ms. Lallie Pratt, USA.
10. Ms. Andrea Schmitz, Germany.

वरिष्ठ सहायक आचार्य

१. श्रीमती कमल रा.सु. गवई, अमरावती
2-3. Mr. Luke & Mrs. Karin Matthews, Canada
4. Mrs. Kalyani Jayalath, Sri Lanka
5. Mrs. Priyangani Wijeratne, Sri Lanka
6. Mr. T. A. Piyasena, Sri Lanka
7. Mr. Ming-Jue Chong, USA
8. Ms. Jennifer Lin, USA
9. Ms. Virginia Lai-Chun Tang, USA
10. Ms. Maria Luisa Ferro, Italy
11. Mr. Bruno Kurz, Germany
12-13. Mr. Per & Mrs. Diana Lustgarten, Sweden
14. Mr. Andrea Mazza, Italy
15. Mr. Piers Ruston Messum, UK
16. Ms. Hema Shivji, UK
17. Mr. Roel Smelt, the Netherlands
18-19. Mr. Stefan & Mrs. Naomi Told, Spain
20. Mr. Thomas & Mrs. Heike Willburger, Germany
21-22. Dr. Teun Zuiderent-Jerak- & Mrs. Sonja Jerak-Zuiderent, The Netherlands

नव नियुक्ती

सहायक आचार्य

१. श्री रामनाथ शेनाय, चेन्नई
२. श्री अरविंद दीक्षातर, चेन्नई
३. कु. अलकनंदा सोहनी, बेंगलूरू
४. श्री विक्रम आदित्य, नई दिल्ली
५-६. श्री सज्जनकुमार व श्रीमती नीरू गोयन्का, समस्तीपुर
७. श्रीमती एस. जानकी, कांचीपुरम
८-९. श्री प्रवीण व श्रीमती कुसुम झवेरी, आणंद
१०. कु. जया कास्ता, कच्छ
११. कु. वंदना पटेल, कच्छ
१२-१३. श्री प्रफुल्लचंद्र व डॉ. (श्रीमती) गीता मेहता, भावनगर
१४. श्रीमती शकुंतला डांगे, नागपुर
15. Mrs. Margaret Peg Seykora, USA
16. Mrs. Tina Rosa, USA
17. Mr. Suresh K. Venkumahanti, USA

बालशिबिर शिक्षक

१-२. श्री चंद्रकांत व श्रीमती भारतीबेन मोरे, बिलीमोरा
३. श्रीमती स्नेहलता अग्रवाल, बिलीमोरा,
४-५. श्री गिरीशभाई व श्रीमती लताबेन राठोड, नवसारी
६. श्रीमती मीनलबेन शाह, सूरत
७. श्रीमती कविताबेन पटेल, सूरत
८. श्रीमती दक्षाबेन मिस्त्री, सूरत
९. श्री मितेश बगाड़िया, सूरत
१०-११. श्री रमेश व श्रीमती रूपल चावडा, सूरत
१२. श्रीमती सुनंदा पाटिल, सूरत
१३. श्रीमती कोमल जरीवाला, सूरत
१४. श्रीमती लक्ष्मीबेन पटेल, सूरत
१५. श्री जयंतीभाई देसाई, वलसाड
१६. कु. निर्मल अजमनी, भरुच
१७. श्रीमती नर्मदा कांतिलाल पटेल, कच्छ
१८, कु. उर्मी सोनेटा, अंजार-कच्छ
१९. श्रीमती हंसा रावल, अंजार-कच्छ
२०. डॉ. देवेंद्र गोस्वामी, अंजार-कच्छ
२१. श्रीमती मीना पांडे, रोहतक, हरियाणा
२२. श्री पी.एल. साखरे, दुर्ग
२३. श्रीमंती सविता साहू, दुर्ग
२४. कु. सरला पामिदी, बेंगलूरू
२५. श्री विनोदलाल ईश्वर, बेंगलूरू
२६-२७. श्री सुभाष व श्रीमती लता मूंदड़ा, जलगांव
२८. डॉ इंदरजीत विरदेकर, धुले
29. Mrs.Elizabeth Morgan Saini Australia
30. Mr. Andrew James Pike Australia
31. Mr Pedro Metello, Portugal
32. Ms Kirsten Ruether, Germany
33.Mr Marc Roulling, Luxembourg
34.Mrs Francesca Alliata, Italy
35-36. Mr Christian and Mrs Joy Karow, Spain
37. Mr. Hamidreza Mokhtarzadeh Dehghan, Iran

विपश्यना विशोधन विन्यास, धम्मगिरी, इगतपुरी व दर्शन विभाग, मुंबई विश्वविद्यालयाच्या, संयुक्त सहयोगाने

बुध्दांची शिकवण (विपश्यना म्हणजे परियत्ति व पटिपत्ति) यामध्ये

एक-वर्षीय डिप्लोमा कोर्स (वर्ष २०१२-२०१३)

पाठ्यक्रम - ह्यात परियत्ति व पटिपत्ति दोन्ही आहेत– पालिभाषा व पाली साहित्यात प्रवेश, त्रिपिटकातून निवडलेली सुत्त, भगवान बुध्दांचे जीवन आणि त्यांची शिकवण. विपश्यना साधनेचे सिध्दांत व विधी, स्वास्थ्य, शिक्षण, सामाजिक विकास इत्यादी क्षेत्रात विपश्यनेचा व्यावहारिक उपयोग व अजूनही बरेचसे अन्य विषय.

स्थान-- दर्शन विभाग, ज्ञानेश्वर भवन, मुंबई विश्वविद्यालय, विद्यानगरी कैम्पस, कालीना, सांताक्रुज (पूर्व), मुंबई - ४०००९८.

वेळ - प्रत्येक शनिवारी दुपारी २ से ६ वाजेपर्यंत.

कोर्सचा कालावधी - २१ जुलै २०१२ ते ३१ मार्च २०१३

आवेदन पत्र - दर्शन विभागात (सोमवार ते शुक्रवार, ११.३० ते २.३० वाजेपर्यत) २ जुलै ते १७ जुलै २०१२ पर्यंत घेता येतील.

योग्यता – जुने एस. एस. सी. व नवे एच. एस. सी. (१२ वीं उत्तीर्ण)

आवश्यकता– दिपावलीच्या सुटीत एक दहा-दिवसीय विपश्यना शिबिर करणे आवश्यक आहे. तेव्हाच परीक्षेत बसण्याची अनुमती मिळेल.

शिक्षणाचे माध्यम– इंग्रजी

संपर्क–१) श्रीमती शारदा संघवी - फोनः (०२२-२३०९५४१३) ०९२२३४६२८०५, २) श्रीमती बलजीत लाम्बा– फोनः (०२२)२६२३७१५०, ०९८३३५१८९७९ ३) अलका वेंगुलकर मोबाईल - ०९८२०५६३४४०

एका तासाची लघू आनापान शिबिरे

पूज्य गुरूदेवांनी लाखो लोकांच्या हित-सुखाला ध्यानात ठेऊन सर्वांसाठी एका तासाची लघू आनापान शिबिरे आयोजित करण्याची सूट दिली आहे. ग्लोबल पगोड्यात रोज सकाळी ११ ते १२ वाजेपर्यंत व संध्याकाळी ४ ते ५ वाजेपर्यंत ह्या शिबिरांच्या आयोजनास सुरवात झाली आहे. १० वर्षापेक्षा जास्त वयाच्या सर्व लोकांना ह्यात भाग घेता येऊ शकेल. पूर्ण तासभर हॉलमध्ये बसणे अनिवार्य आहे.

सहायक आचार्य कार्यशाळा

धम्मथली, विपश्यना केंद्र **जयपुरात** येत्या ३०-९ (रविवार, सकाळी) ते ३/१०/२०१२ च्या दुपारनंतरपर्यंत सहायक आचार्य कार्यशाळेचे आयोजन निश्चित झाले आहे. कृपया केंद्र-व्यवस्थापकाच्या पत्त्यावर आपली नोंदणी करवून योग्यवेळी येऊन ह्याचा लाभ घ्यावा व आपल्या तसेच अनेकांच्या मंगलात सहायक व्हावे.

ह्याच प्रकारे धम्मगिरी, इगतपुरीत सहायक आचार्य कार्यशाळा २४/१० ते २८/१०/१२ पर्यंत निश्चित आहे. सुविधानुसार जे अनुकूल असेल त्यात नोंदणी करवूनच येण्याचे कष्ट करावेत. **धम्मनागाज्जुन, नागार्जुन सागरात दक्षिण भारताच्या सहायक आचार्यांची कार्यशाळा** ३१/१० सकाळी ते ४/११/१२ दुपारी १ वाजे पर्यंत.

धम्मचक्क पवत्तन पौर्णिमेच्या निमित्ताने पूज्य गुरूदेवांच्या सान्निध्यात एक दिवसीय महाशिबिर

८ जुलै २०१२ रविवार, **वेळ** - सकाळी ११ वाजेपासून दुपारी ४ वाजेपर्यंत, **'ग्लोबल विपश्यना पगोडा'** च्या मोठ्या धम्मकक्षामध्ये (डोममध्ये). कृपया ध्यान द्यावे की ह्या विशाल शिबिरात आपल्याला कोणत्याही प्रकाराची असुविधा होऊ नये ह्यासाठी **विना बुकिंग येऊ नये.**

बुकिंग संपर्कः मो. ०९८९२८५५६९२, ०९८९२८५५९४५,

फोन नं. - ०२२-२८४५११७०, ३३७४७५४३, ३३७४७५४४ (सकाळी ११ ते सायं ५ वाजेपर्यंत रोज)

ईमेल Registration: oneday@ globalpagoda.org

OnlionRegistration: www.vridhamma.org

दोहे धर्माचे

बंधन काय हे समजले, तर करू शके चूर।
न समजता बंधन वाढे, मुक्ती राहे दूर॥
धर्मचक्र सुरू करा, प्रज्ञा घ्या जागवून।
यामुळे सारी घाण, मनाची जाय निघून॥
नाही गंध ना रस, कोणी ना भ्रमर भुले।
ज्ञानी कसा मोहित होई, ही कागदी फुले॥
तन मनाच्या संयोगाचे, शरीरी वेदन होय।
मिटे आवरण मोहाचे, विभ्रम विघटन होय॥

दोहे धर्माचे

लोकचक्राचा त्याग कर, धर्मचक्रच धार।
लोकचक्राच्या कारणाने, भोगे दुःख अपार॥
समज दुःखाच्या मूळाला, मूळ उपट सारे।
तर मुक्तीची उघडती, आपोआप बंद दारे॥
अंग अंग जागृत झाले, उदय-व्ययाचे ज्ञान।
चित्त सर्व निर्मळ झाले, प्रकटे पद निर्वाण॥
बाहेर बाहेर भटकून, मोक्ष मिळत नाही।
मुक्त होतो तोच जो, शरीराच्या आत पाही॥

विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरी, 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