विपश्यना

साधकांचे
मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2556, अधिक भाद्रपद पौर्णिमा, 31 ऑगस्ट, 2012 वर्ष 1 अंक 6

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

धम्मवाणी

न कहापणवस्सेन, तित्ति कामेसु विज्जति।
अप्पस्सादा दुखा कामा, इति विञ्ञाय पण्डितो॥
अपि दिब्बेसु कामेसु, रतिं सो नाधिगच्छति।
तण्हक्खयरतो होति, सम्मासम्बुद्धसावको॥

धम्मपद १८६.१८७ बुद्धवग्गो.

स्वर्ण मुद्रांच्या वर्षावाने (ही) कामभोगांची तृप्ती होऊ शकत नाही. हे जाणून की कामभोग अल्प आस्वाद असणारे आणि दुःखद असतात, (कोणी) ज्ञानी दैवी कामभोगातही आनंद प्राप्त करीत नाही. सम्यक संबुद्धाचा श्रावक तृष्णेचा क्षय करण्यात मग्न राहतो.

मध्यम मार्ग

भगवान बुद्धांच्या वेळी देशात दोन परंपरा खूप प्रचलित होत्या.

एक– कामेसु-कामसुखल्लिकानुयोगो, म्हणजे, काम-भोगातच सुख मानून त्यात आसक्त राहणे, जो निश्चितच हीन मार्ग होता. धर्ममार्गापासून दूर झालेल्या अज्ञानी म्हणजे अनार्यांचा मार्ग होता. हा स्पष्टपणे अनर्थकारी होता.

कामभोगातच जीवनाचे सुख मानणारी एक दूषित परंपरा अत्यंत प्राचीनकाळापासून प्रचलित होती, जी हे मानत नव्हती की मरणानंतर कोणत्याही प्राण्याचा पुनर्जन्म होतो. जन्म ह्याच जीवनासाठी होतो. त्यामुळे सुखभोगासाठी त्याचा जास्तीतजास्त लाभ घेतला पाहिजे. बुद्धांच्या जीवनकाळातील एक आचार्य अजित केसकंबल म्हणायचा की पशू-पक्षांच्यांत आई-वडिलांसोबत केलेल्या कामभोगावर काहीही प्रतिबंध नाही. पुत्र तरुण झाल्यावर आपल्या आईसोबत व पुत्री तरुण झाल्यावर आपल्या वडिलांसोबत कामभोग करतांना दिसून येतात. निसर्गाचा हा नियम सर्व प्राण्यांवर, पशू-पक्षी, कीटक-पतंग आणि सरपटणाऱ्या प्राण्यांवर लागू होतो. त्यामुळे निसर्गाचा हा नियम मनुष्य समाजावरही तसाच लागू होतो. ह्यावर कोणताही प्रतिबंध असू नये. म्हणून आजीवक काश्यप म्हणतो - 'कुतो माता, कुतो पिता?'

कामाचार आणि स्वेच्छाचाराची ही मान्यता अत्यंत प्राचीन काळापासून कमी-जास्त प्रमाणात चालत येत आहे. प्राचीन साहित्यात दासींसोबत मुनिंच्या अवैध यौन-संबंधांचे वर्णन सापडते. एका जागी 'ब्रम्हस्पती' नावाच्या देवतेला प्रार्थना केली जाते की 'उसिज' नावाच्या एका कामुक दासीच्या गर्भातून उत्पन्न 'कक्षीवान' नावाच्या पुत्राला देवतांच्या श्रेणीत यज्ञभागी होण्यासाठी परिगणित करण्यात यावे. *(ऋग्वेद-१-५-१८-१)*

प्रजापती ब्रम्हाव्दारे आपल्या पुत्रीसोबत जबरदस्तीने केल्या गेलेल्या घृणित कामाचरणाचे विवरणही आढळते.*(ऋग्वेद-१०-५-६१-७)* असेच पिता-पुत्री व माता-पुत्राच्या कुत्सित आणि अवैध संबंधाचा उल्लेख सापडतो. *(अथर्ववेद-८-६-७)* ह्या प्रकारे ऋग्वेदात भाऊ-बहीण, यम-यमीच्या कामभोगोसंबंधी अशोभनीय वार्तालापाचे वर्णनही बहुविदित आहे. *(ऋग्वेद-१०-१-१०-७/११)*

ह्या व्यतिरिक्त अवैध कामाचाराचे अन्य प्रसंगही आमच्या समोर आहेत. महर्षी परासरचे कोळी-कन्या सत्यवतीसोबत नावेत दुराचरण करणे. महर्षी विश्वमित्राव्दारे उर्वशीसोबतचे कामाचरणही सर्वविदित आहे.

काम एवैकः पुरुषार्थः। *(बार्हस्पत्यसूत्र-५)*

- काम-भोगच जीवनाचा एकमात्र पुरुषार्थ आहे. त्यामुळे हेच श्रेयस्कर आहे.

अडंगनालिङ्गनाज्जन्यसुखमेव पुमर्थता।

(सर्वदर्शनसंग्रह-१.४)

कामिनीच्या आलिंगनाने उत्पन्न सुख पुरुषार्थाचे लक्षण आहे.

असे लोक उन्मुक्त कामभोगालाच जीवनातील सर्वात मोठे सुख मानत होते आणि ह्यातच लिप्त राहाण्याला जीवनाची सफलता मानीत होते.

ह्याच अवैध मान्यतेचे दर्शन आम्हाला पुढेही होते. जसे एका भोगवादीने म्हटले–

यावज्जीवेत् सुखं जीवेत् , ऋणं कृत्वा घृतं पिबेत्।
भस्मीभूतस्य देहस्य,पुनरागमनं कुतः॥

(बार्हस्पत्यसूत्र-४५)

जेव्हापर्यंत जगावे सुखाने जगावे. तूपच प्यावे, जरी ऋण काढावे लागले तरीही.भस्मीभूत देहाचे पुनरागमन कोठे होते?

जेव्हा पुनर्जन्मच नाही मग कोणत्या कर्माला पाप मानून त्याच्या फळाला भ्यावे?

अनेक प्राचीन ग्रंथात जेथे निर्मळ सात्विक धर्माचा खूप उपदेश भरलेला आहे, तेथे ह्या प्रकारच्या अधार्मिक बाबींचे वर्णन हे सांगते की अशा दुराचाराचे प्रचलन प्राचीन काळापासून चालत येत आहे.

बुद्धांच्या वेळीही अशा विचारधारेची कमी नव्हती. अशा स्वेच्छाचरणाचा प्रभाव अजित केसकंबलाच्या मान्यतेतही दिसून येतो. त्याच्या मतानुसार 'नत्थि माता, नत्थि पिता' सारखा कुत्सित यौनाचारही प्रचलित होता. सम्यक संबुद्धांनी ह्या प्रकारच्या सर्व कामाचरणाला अतिचा मार्ग संबोधले व याबाबत म्हटले– **यो चायं कामेसु कामसुखल्लिकानुयोगो, हीनो गम्मो पोथुज्जनिको अनरियो अनत्थसंहितो,** म्हणजे कामसुखात तल्लीन राहणे हा हीन,ग्रामीण,धर्मापासून मार्गभ्रष्ट, पृथकजन(अज्ञानी) अनार्यांचा मार्ग होता, जो स्पष्टपणे अनर्थकारक होता.

अतिच्या ह्या कुत्सित मार्गावर तपस्वी सिद्धार्थाने एक पाऊलही टाकून पाहिले नाही.

दुसरा अतिचा मार्ग होता– **अत्तकिलमथानुयोगो दुक्खो अनरियो अनत्थसंहितो,** म्हणजे स्वतःला अत्याधिक कष्ट देणे. हा मार्ग अत्यंत दुःखाने भरलेला होता,अनार्यांव्दारे सेवित,अनार्यांचा मार्ग होता आणि अनर्थकारी ही होता.

त्या काळात उपाशी राहून शरीराला कष्ट देण्याला खूप चांगली तपस्या मानीत होते.

उदाहरणार्थ–

एखाद्या साधू-संन्याशाचे सर्वस्वी नग्न राहणे, सर्व आचार विचारांचा सर्वस्वी त्याग करणे, भोजनानंतर ताट व हात चाटणे, अतिथीला 'या भंते' म्हणणे, जाणाऱ्याला 'जा भंते' म्हणणे, ह्या प्रकारे म्हणणाऱ्याकडून भिक्षा न घेणे, न 'थांबा' म्हणून दिलेली, न निमंत्रित केलेली, न आपल्यासाठी शिजविलेली, न भांड्यातून सरळ काढून आणलेली, न उखळ, दंड अथवा मुसळाच्या मधून आणली गेलेली, न भोजन करणाऱ्या दोन व्यक्तींच्या मधून आणली गेलेली, न गर्भिणीव्दारे दिलेली, न मुलाला दूध पाजणाऱ्या महिलाव्दारे दिली गेलेली, न देतांना कोणा अन्य पुरुषाचे मधून निघून जाण्यावर, न अन्य पुरुषांच्या जवळ गेलेल्या दुःशील महिलेकडून न वर्गणी मागून बनविली गेलेली, न जिथे कुत्रा उभा असेल, माश्या घोंघावत असतील, न शिजविलेल्या मासोळ्या, न शिजविलेले मांस, न मद्य, न मेरय, न तुषोदक (तांदळाचे सडविलेले पाणी) घेणे.

ते संन्यासी एकाच घरातून भिक्षा घेत होते, एकच घास खायचे, दोन घरातून, दोन घास, सात घरांतून, सात घास. एकच पळी अथवा दोन वा सात पळीच घेत होते. ते एक दिवस सोडून, दोन दिवस सोडून, सात दिवस सोडून अथवा अर्ध्या-अर्ध्या महिन्यात एकाच वेळी भिक्षा घेत होते.

काही श्रमण-ब्राम्हणांची अशीही मान्यता होती –

ते केवळ भाजी-पालाच खायचे. केवळ हलके तांदूळ खाऊन राहायचे, केवळ निवार, दद्दुल, शेवाळ, कण, कांजी, पेंड, शेण, गवत व वनातील कंद-मूळ-फळ तोडून खायचे.

काही संन्यासी तागाचे वस्त्र घालीत असत, प्रेतांवरुन उतरविलेले, गल्लीत फेकले गेलेले सडलेले चिंधडे, वृक्षांची वल्कल, मृगचर्म, गवताचे बनलेले, चटईचे बनलेले, लाकडाचे बनलेले, केसांचे बनलेले, घुबडाच्या पंखांचे बनलेले वस्त्र घालीत होते.

केस, दाढी, मिशांचे केस ओढून काढत होते, पायावरच उकिडवे बसायचे, काट्यांवर, लाकडी तक्त्यावर, खाली जमिनीवरच झोपायचे, एकाच कडेवर झोपायचे, शरीरावर धूळ, माती चोळायचे, उघड्या जागेत झोपायचे, जेथे जशी जागा मिळेल तिथे बसायचे. मळलेल्या, सडलेल्या, गळालेल्या घाणेरड्या वस्तू खायचे, घाणेरडे पाणीही प्यायचे. सकाळी, दुपारी, संध्याकाळी तीनदा स्नान करायचे.

कोणी-कोणी अर्ध्या-अर्ध्या महिन्यापर्यंत उपाशी राहायचे आणि ह्यालाच साधना मानायचे. ते संयमित चित्ताने शील, समाधी, प्रज्ञेची भावना करु शकत नव्हते. न त्यांना याचा साक्षात्कार व्हायचा.

शाक्य राजकुमारानेही अनेक कष्टदायक तपस्यांना अजमावून पाहिले. त्यांच्याच शब्दात- "त्या वेळी मला हे ज्ञात झाले की मी दातांवर दात ठेऊन, जिभेने टाळूला दाबून, मनाने मनाचा निग्रह करुन, त्याला दाबून त्याला पीडित का करु नये? तेव्हा मी दातांवर दात ठेऊन, जिभेने टाळूला दाबून, मनाचा मनाने निग्रह केला, त्याला दाबले, त्याला संतप्त केले.असे केल्यावर मला घाम फुटला. जसे कोणी बलवान पुरुष कमजोर पुरुषाच्या डोक्याला अथवा खांद्याला पकडून जोरात झटका देईल, त्याला दाबेल अथवा संतप्त करेल. त्याच प्रकारे माझ्या काखेतून घाम फुटायला लागला. त्यावेळी माझ्यात अदम्य वीर्य(परिश्रम) प्रारंभ झाले होते. देहदंडनाव्दारे माझी स्मृती क्षीण झाली होती, तरीही मी नितांत दुःखविमुक्तीच्या हेतूने ह्या कष्टदायक मार्गावर आरुढ होतो.

त्यानंतर मला सुचले की मी श्वासरहित ध्यान भावना का करु नये? तेव्हा मी मुख आणि नासिकेव्दारे श्वासाचे येणे-जाणे थांबविले. तेव्हा मला मुख आणि नासिकेव्दारे श्वास-प्रश्वास अडविल्यावर आपल्या कर्णछिद्रांव्दारे निघणाऱ्या वायूचा अत्याधिक आवाज ऐकू येऊ लागला. जसे लोहाराच्या भात्याव्दारे खूपच अधिक आवाज होतो. त्या वेळी माझ्यात अदम्य वीर्य(परिश्रम) प्रारंभ झाले होते. देहदंडनाव्दारे माझी स्मृती क्षीण झाली होती परंतु माझे शरीर नितांत दुःखविमुक्तीसाठी तैयार होते."

असीम वैभव विलासात वाढलेला सुकुमार सुकोमल राजयोगी ह्या दुष्कर चर्येत दृढतापूर्वक लागलेला होता आणि त्याने ह्याच्या चरम सीमेपर्यंतचा प्रयोग करुन पाहिला. त्या काळच्या प्रचलित सर्व देहदंडाच्या तपश्चर्या करुन पाहिल्या. कायेवर अनेक प्रकारचे आतापन-संतापनाचे प्रयोग करुन पाहिले. आणि जेव्हा उपवास करायला सुरवात केली तेव्हा असे उपवास केले की शरीराला सुकवून काटा बनविले. कोठेही मांस-मज्जेचे नावनिशान राहिले नाही. केवळ हाडांचा सापळा आणि त्यावर सुरकुतलेले चामडे. पस्तीस वर्षाच्या वयात ऐंशी वर्षाच्या वृध्दापेक्षाही वाईट अवस्था झाली. स्वर्णिम आभा असणाऱ्या सुंदर शरीराचा रंग काळा झाला. जागो-जागी मळाची पुटे चढली. कुल्ले असे झाले जसे उंटाचे पाय. मणक्याच्या हाडाचे उन्नत-अवनत काटे असे झाले जसे गवताची वळलेली दोरी. फासळ्या अशा झाल्या, जशा जीर्ण-शीर्ण घराच्या ढिल्या होऊन अलग झालेल्या फळ्या. डोळ्यांच्या खोबणीत बुबूळ असे, जसे जणू खोल विहिरीत एखाद्या ताऱ्याचे प्रतिबिंब दिसावे. डोक्यावरील त्वचा अशी झाली जसे कच्ची तोडलेली दुधी उन्हात वाळून सुरकुतून गेली असेल. पोटाचे चामडे पाठीच्या हाडाला जाऊन टेकले. त्याला पकडायला गेला तर पाठीच्या मणक्याचे काटे हाताला लागत. शरीर इतके कृश आणि दुर्बळ झाले की ज्या अंगाला हाताचा आधार देऊन उठण्याचा प्रयत्न केला, तेथील सडलेल्या मूळाचे रोम निघून गळून पडत असत. मल-मूत्र त्यागण्यासाठी उठून चालू इच्छितो तर एक पाऊलही चालू शकत नव्हता. तिथेच कोसळून पडायचा. अशी केली काया-क्लेशाची पराकाष्ठा.

जवळपास सहा वर्षांपर्यंत देह-दंडाची अशी कठोर दुष्कर तपश्चर्या करुन पाहिले की अंतर्मनाच्या सखोलतेत जे अंतर्निविष्ट क्लेश होते ते तसेचे तसेच आहेत. थोडेसेही दूर झाले नाहीत.

तेव्हा समजले की ज्या प्रकारे काम-भोग, विलास-वैभवाचे जीवन जगत कोणी व्यक्ती एका अतिचे जीवन जगते आणि मुक्तिपासून दूर राहते, तसेच शरीराला पीडा देण्याच्या तपश्चर्येत लागलेली व्यक्ती दुसऱ्या अतिचे जीवन जगते. तो ही ह्याच प्रकारे मुक्तिपासून दूर राहतो. सुधारणे मनाला आहे. मनाला विकारांपासून विमुक्त करावयाचे आहे. ह्या विमुक्तीच्या साधनेसाठी दोन्ही अतिंना सोडून मध्यम मार्गाचा शोध आवश्यक आहे.

त्यामुळे योग्य आहार ग्रहण करून शरीराला आर्य साधनेच्या योग्य बनवून स्वतःतच मध्यम मार्गाच्या साधनेच्या शोधात लागला. अनेक आंतरिक बाधांचा सामना करीत शेवटी आपल्या अनेक जन्मांच्या संचित संवर्धित पुण्य पारमितांचे अपरिमित बळ जागले आणि विपश्यनेचा मुक्तिदायी आर्य अष्टांगिक मार्ग प्रकाशित झाला.

भगवानांनी त्या दोन्ही अतिंच्या अनर्थकारी मार्गांना त्यागून मज्झिमा पटिपदा, म्हणजे मध्यम मार्ग शोधून काढला आणि त्यालाच लोकांना शिकविले जो अभिज्ञान (श्रेष्ठ ज्ञान), संबोधी व निर्वाणाकडे घेऊन जाणारा आहे. ह्याला **'अरियो अट्ठङ्गिको मग्गो'** म्हणजे आठ अंगांचा आर्य मार्ग म्हटले. आर्य मार्ग ह्या अर्थाने की कसाही अनार्य व्यक्ती का असेना, जर तो ह्यानुसार आचरण करतो तर तो आर्य बनतोच.

काम-भोगांचे बंधन स्पष्ट झाले. देह-दंडनाची निस्सारता स्पष्ट झाली. कर्मकाडांची निष्प्रयोजनता स्पष्ट झाली. विभिन्न दार्शनिक मान्यतेचे जंजाळ तुटले. स्वानुभूतीच्या आधारावर जागलेल्या भावनामयी प्रज्ञेच्या बळावर अंधमान्यताजन्य दर्शन सम्यक-दर्शन झाले. बौद्धिक चिंतन-मननाचे भ्रामक ज्ञान सम्यक दर्शनाच्या आधारावर प्रत्यक्ष स्वानुभूतीचे सम्यक ज्ञान बनले. काल्पनिक विमुक्ती सम्यक विमुक्ती बनली. परम कल्याणी सम्यक संबोधीची उपलब्धी झाली. सर्व अंतर्निविष्ट क्लेश छिन्न-भिन्न झाले. चित्त सर्व विकारांपासून नितांत विमुक्त झाले. प्रज्ञाविमुक्ती जागृत झाली. नित्य, शाश्वत, ध्रुव, प्रणीत, प्रशांत परम सत्य साक्षात झाले. सिद्धार्थ राजकुमार सम्यक संबोधी प्राप्त करुन सम्यक संबुद्ध बनले.

उत्तर भारतात बुद्धांचा धर्म पसरविण्याचे पवित्र कार्य धर्मबंधू करीत राहिले. अनेक समजदार लोकांनी ह्या मार्गाला ह्यासाठी सहज स्वीकारले कारण ह्यात काहीही अंधविश्वास नव्हता, अंधमान्यता नव्हती. आपल्या बाबतीत जी स्वयं अनुभूती जागेल त्याच्याच आधारावर साधना पुढे जाते आणि वैज्ञानिक असल्यामुळे चांगले फळही देऊ लागते. ह्या साधनेमुळे सारे कर्म आणि कर्मफळ सुखद होतात. हे सत्य अनेकांना समजू लागले आणि त्यांनी ह्या सरळ स्वच्छ मार्गाचा सहर्ष स्वीकार केला.

परंतु तरीही भारताच्या ह्या विशाल भूखंडात कितीतरी लोक भिन्न-भिन्न प्रकारच्या अंधमान्यतांशी, अंधविश्वासांशी जुळलेले होते. त्यांना हा सहज सरळ मार्ग समजण्यात व स्वीकारण्यात अडचण आली. परंतु ज्यांनी याचा स्वीकार केला त्यांचे मंगलच झाले. अशा अंधमान्यतांतून, अंधविश्वासांतून, बाहेर निघून ह्या मंगल मार्गावर पाऊल-पाऊल चालत आपणही आपले मंगल साधावे, कल्याण साधावे.

कल्याणमित्र
सत्यनारायण गोयन्का

दीक्षाभूमी, नागपूर येथे विपश्यनेचे महाअधिवेशन

मंगळवार दि. २३ आक्टोंबर २०१२ च्या संध्याकाळी ६ ते ९ वाजेपर्यंत नागपूरच्या विशाल व प्रख्यात **दीक्षाभूमी** मैदानात 'विपश्यना सेवक संघ' तर्फे विपश्यनेच्या जागृतीसाठी एक महाअधिवेशन आयोजित केले जात आहे. हे तेच मैदान आहे जेथे १४ आक्टोंबर १९५६ ला भारतरत्न डॉ.बाबासाहेब आंबेडकरांच्या आव्हानावर लाखोंच्या संख्येने लोक एकत्र झाले होते आणि एका महामंत्रासमान **बुद्धं सरणं गच्छामि, धम्मं सरणं गच्छामि, सङ्घं सरणं गच्छामि** चा एका स्वरात उद्घोष झाला होता. बाबासाहेब म्हणाले होते की जो बुद्धधर्म मी तुम्हाला देतो त्याला प्रेताप्रमाणे गळ्यात बांधू नका. ह्याला जीवनात उतरवा. त्यांच्या कथनाला आम्हाला सत्य सिद्ध करावयाचे आहे. वस्तुतः भगवान बुद्धांनी सांगितलेली वास्तविक विद्या विपश्यनेच्या अभ्यासाने धर्माला जीवनात उतरवणे अत्यंत सोपे होते. हे समजविण्यासाठी विश्वविपश्यनाचार्य पूज्य गुरुदेव श्री सत्यनारायण गोयन्काजी **२३ आक्टोंबरच्या संध्याकाळी ७ वाजता** ह्या महासभेला संबोधित करतील आणि **आनापानाची** दीक्षा देतील. त्यामुळे आक्टोंबर १९५६ च्या प्रमाणे ह्या वेळीही मोठ्यात मोठ्या संख्येने येऊन आपण सर्वांनी ह्या सुवर्ण संधीचा लाभ अवश्य घ्यावा. अधिक माहितीसाठी **संपर्क–** श्री. दिगंबर बी. धांडे - ०९८६९०६६१३३ अथवा श्री. गौतम गायकवाड - ०९८२१३६२२८३.

चैत्यभूमी, दादर, मुंबई येथे पूज्य गुरुदेवांचे धर्म-प्रवचन

ह्याच प्रकारे डॉ. बाबासाहेबांच्या पुण्यतिथी निमित्त बुधवार, ५ डिसेंबर, २०१२ ला चैत्यभूमी मैदान, दादर (मुंबई) येथे पूज्य गुरुदेव श्री गोयन्काजींचे सार्वजनिक प्रवचन सायंकाळी ७ वाजता आयोजित केले गेले आहे. येथेही लोकांना आनापानाची दीक्षा दिली जाईल. त्यामुळे आपण सर्वांनी मोठ्या मोठ्यात संख्येने सपरिवार आपल्या इष्टमित्रांसहित येऊन गुरुदेवांच्या **धर्म-प्रवचन आणि आनापान** - दीक्षेने लाभान्वित व्हावे. **संपर्क–** श्री. धांडेजी, श्री. गायकवाडजी.

मंगल मृत्यु

१. वाराणसीचे विपश्यनाचार्य श्री. सुशीलकुमार मेहरोत्रांचे ३१ जुलैला ल्युकेमियामुळे निधन झाले. त्यांना **धम्मचक्क** विपश्यना केंद्राचे आचार्य नियुक्त केले गेले होते परंतु कार्यभार सांभळण्याअगोदरच त्यांचा मृत्यू झाला. ते आणि त्यांची पत्नी श्रीमती वीणा धम्मचक्क बनण्याच्या पूर्वीपासूनच धर्मसेवेत लागलेले होते. काही वर्षापूर्वी ह्यांच्या एकुलत्या पुत्राचे एका दुर्घटनेत निधन झाले परंतु ह्यांनी ह्या गहन दु:खालाही मोठ्या धैर्याने सहन केले आणि आपल्या सेवेत कुठलीही कमतरता येऊ दिली नाही. ते आपल्या मागे पत्नी आणि एकुलती पुत्री व तिच्या परिवाराला सोडून निघून गेले. ह्या सेवेच्या महान पुण्याच्या फळामुळे मृताला शांतिलाभ प्राप्त होवो.

२. नाशिक येथील वरिष्ठ सहायक आचार्य श्री शाम भाटियांनी मागील २५ मेला आपले शरीर सोडले. ते धम्मनासिका विपश्यना केंद्रासोबत सर्व प्रकारच्या सेवा देत सुरवातीपासून जुडलेले होते. ते अनेक शिबिरात साधकांची सेवा करीत पुष्कळांना धर्मलाभ घेऊ शकण्यात सहायक झाले. ह्या महान पुण्याच्या फळामुळे मृताला शांतिलाभ प्राप्त होवो.

सहायक आचार्य वार्षिक सम्मेलन

धम्मगिरीत सहायक आचार्यांचे विशेष सम्मेलन काही विशेष कारणांमुळे ७-८-९ डिसेंबरला आयोजित केले गेले आहे, जे पूर्वी ५-६ जानेवारी २०१३ ला होणार होते. असुविधेबाबत खेद आहे. परंतु पूज्य गुरुदेव ह्या सम्मेलनात पूर्ण वेळ उपस्थित राहून आचार्यांना विशेषरुपाने निर्देश व प्रश्नांची उत्तरे देणार आहेत. त्यामुळे सर्व आचार्यांना विनंती आहे की त्यांनी ह्यात अवश्य भाग घ्यावा व बदललेल्या तारखांनुसार आपला कार्यक्रम बनवावा. (कृपया भावी कार्यक्रम सूची पाहावी.)

प्रो. अंगराज चौधरींना राष्ट्रपती-सन्मान

विपश्यना विशोधन विन्यासाचे पालीचे प्राध्यापक व नव नालंदा महाविहारचे भूतपूर्व प्रोफेसर श्री अंगराज चौधरींना महामहिम राष्ट्रपतींव्दारे १९ जून २०१२ ला '**पाली साहित्यात निपुणता व पांडित्यासाठी'** राष्ट्रपती भवनात सन्मानित करण्यात आले.

नवे उत्तरदायित्व

आचार्य

१-२. श्री योगेश व श्रीमती मयूरी शाह, मुंबई
3. Mrs.EllaMae Stowasser, Canada

वरिष्ठ सहायक आचार्य

१. श्रीमती मृदुला मोदी, मुंबई
२-३. श्री रोहिणीकांत व श्रीमती कीर्ति शर्मा, नवी मुंबई
४. श्रीमती इंदु भरत शाह, मुंबई
५. श्रीमती चंद्रिका कामदार, मुंबई
६-७. श्री महेंद्र व श्रीमती रंजन शाह,मुंबई
८-९.श्री सुदर्शन व श्रीमती सुधा ग्रोवर, ठाणे
१०. श्री संदीप शेट्टी, मुंबई
११. श्रीमती अनीता शेट्टी, मुंबई
१२. सुश्री नेहा श्राफ, मुंबई

नव नियुक्ती

सहायक आचार्य

१. श्रीमती ए.पी. राजेश्वरी, चेन्नई
२-३. श्री भरत व श्रीमती इंदु ग्रोवर, ठाणे
४. श्री प्रेमचंद पाल, झांसी
5-6. Mr. Esnil & Mrs. Nadir Schiavinatto, Brazil
7-8. Mr. Morgan Veness & Mrs. Haruka Kokubu, Australia

बालशिबिर शिक्षक

१. डॉ. रविचंद्र सी. बंगलुरु
२. श्रीमती वर्षा राघवन, बंगलुरु
३. श्रीमती मुक्ता अय्यिप्पा, बंगलुरु
४. श्रीमती आर. चंद्रमथी, बंगलुरु
५. श्री अरुण अंजारकर, कोल्हापुर
६-७. श्री दिलीप व श्रीमती कल्पना करांडे, कोल्हापुर
८. श्री विनायक पुजारी, कोल्हापुर
९. श्रीमती स्वरूपा कोरगांवकर, कोल्हापुर
१०. श्री सुनील चौगुले, कोल्हापुर
११. श्री राजुल लिनेसवाला, कोल्हापुर
१२. कु. वैशाली पाटील, पुणे
१३. श्री आर. श्रीनिवासन, चेन्नई
१४. श्री एम. श्रीधरन, चेन्नई
१५. श्रीमती अश्विनी धनेश्वर, अहमदनगर
१६. श्री जगदीश असावा, संगमनेर
१७. श्री चंद्रकांत अंबेकर, नाशिक
१८. श्री रविंद्र खरात, ठाणे
१९. श्री मंगला पांडे, मुंबई
२०-२१. श्री अभिषेक व श्रीमती सुप्रिया शेंडे, मुंबई. २२. श्रीमती पुष्पा बडादरे, मुंबई
२३. श्रीमती सरिता वर्मा, करनाल
२४. श्री प्रवीण वलोईकर, नागपुर
25. Ms. Carin Andren Sweden

पूज्य गुरुदेव आणि माताजींची म्यंमा यात्रा

२२ डिसेंबर २०१२ च्या जवळपास पूज्य गुरुदेव आणि माताजी आपल्या जन्मभूमी व धर्मभूमी म्यंमाला जात आहेत. ह्यामुळे तेथील धर्मपुत्र-धर्मपुत्रींची, अनेक पूर्व परिचितांची व मित्रांची भेट होईल, श्वेडगोन पगोडात सामूहिक साधना होईल आणि पूज्य गुरुदेवांची काही धर्म-प्रवचनही होतील.

शरद पौर्णिमेच्या निमित्ताने पूज्य गुरुदेवांच्या सान्निध्यात एक दिवसीय महाशिबिर

२८ आक्टोंबर,२०१२, **रविवार, वेळ;** सकाळी ११ वाजल्यापासून दूपारी ४ वाजेपर्यंत, **'ग्लोबल विपश्यना पगोडा'** च्या मोठ्या धम्मकक्षात (डोम). कृपया लक्ष द्यावे की ह्या विशाल शिबिरात आपणाला कोणत्याही प्रकाराची असुविधा होऊ नये, ह्यासाठी **बुकिंग केल्याविना येऊ नये.**

बुकिंग संपर्क : **मो.** 09892855692, 09892855945, **फोन नं.:** 022-28451170, 33747543, 33747544,

फोन बुकिंग: सकाळी ११ ते सायं. ५ वाजेपर्यंत, रोज.

ईमेल Registration: oneday@globalpagoda.org;

Online Registration: www.vridhamma.org

दोहे धर्माचे

काम क्रोध मद मोहात, जीवन गमविले सारे।
जागो शुद्ध विपश्यना, जन्म सफल करा रे॥

बंधनच बंधन बांधे, जेव्हा जेव्हा भोगतो भोग।
जागे व्देषाने दोषच, जागे आसक्तीने रोग॥

जेव्हा भवचक्राला देई, धर्मचक्राने काप।
तेव्हा विमुक्ती निर्वाणाचे, वैभव वाढे आपोआप॥

तोच पूज्य बुद्ध आहे, महावीर तो आहे।
जो उघडे स्व-ग्रंथी, कायेत विपश्यी राहे॥

दोहे धर्माचे

भवसागर तरण्या चालला, गळ्याला बांधून पाषाण।
काम भोगातच मग्न तरी, इच्छितो पद निर्वाण॥

जन्म मरणातून सुटण्याचा, कल्लोळ करी अपार।
काम क्रोधातून सुटण्याचा, थोडासाही न करी विचार॥

करे गोष्टी तर ब्रम्हाच्या, काम भोगी राही लीन।
ढोंग करतो धर्माचे, केले आयुष्य क्षीण॥

मुर्ख नरकात करत राही, काम भोग व्यभिचार।
धर्म मिळाला तर सहजच, सुटतो मिथ्याचार॥

विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरी, इगतपुरी - ४२२ ४०३
जिल्हा- नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन: (02553) 244076, 244086, 243712, 243238.
फैक्स: (०२५५३) २४४१७६
Email: info@giri.dhamma.org.
Website: www.vridhamma.org.