



विपश्यना

साधकांचे
मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2556, श्रावण पौर्णिमा, 2 आगस्ट, 2012 वर्ष 1 अंक 5

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

धम्मवाणी

सुखो बुद्धानमुष्पादो, सुखा सद्धम्मदेसना।
सुखा सद्धम्म सामग्गी, समग्गानं तपो सुखो॥

धम्मपद १९४, बुद्धवग्गो.

सुखदायी आहे बुद्धांचे उत्पन्न होणे, सुखदायी आहे सद्धर्माचा उपदेश. सुखदायी आहे संघाची एकता, सुखदायी आहे एकत्र तप करणे.

शुद्ध धर्माची शिकवण

भगवान बुद्धांनी आपल्या साठ धर्मपुत्रांना धर्मात परिपक्व करून वेगवेगळ्या दिशांना पाठविले. त्यांनी सम्यक संबुद्धांच्या पावन शिकवणुकीला लोकांपर्यंत पोहोचविण्यासाठी प्रथम धर्मदूतांचे काम केले.

जसा भगवानांनी शिकविला तोच धर्म त्यांनी लोकांना शिकविला. भगवानांनी कधीही आपल्या शिकवणुकीला बौद्धधर्म म्हटले नाही. जर असे झाले असते तर तो संप्रदाय बनला असता. भगवानांनी त्याला धर्म म्हटले आणि अनुयायांना धार्मिक म्हटले. हे ६० धर्मदूत लोकांना धर्म शिकविण्याच्या कामास लागले. जर ते बौद्धधर्म शिकवित असते तर लोक ह्यापासून दूर पळाले असते, कारण ह्याला परका धर्म समजले असते. धर्म वस्तुतः सर्वांचा असतो. सार्वजनिक, सार्वदेशिक, सार्वकालिक असतो. धर्म निसर्गाच्या नियमांना म्हणतात. विश्वाचे विधान अथवा प्रकृतीच्या नियमांना धर्म म्हणतात, जे सर्वांवर लागू होतात. कोणाचाही पक्षपात करित नाहीत. जसे अग्नीचा धर्म आहे जळणे आणि जाळणे. जो त्याच्या संपर्कात येईल त्याला जाळेल. सूर्याचा धर्म आहे प्रकाश व उष्णता देणे. चंद्राचा धर्म आहे प्रकाश व शीतलता देणे. जे सर्वांसाठी समान रूपाने असते.

त्यामुळे मला वाटते की ह्या कार्यात त्यांना फारशा अडचणी आल्या नसतील. ह्याचे एक कारण हे ही राहिले असेल की ते धर्माचा केवळ उपदेश देण्यासाठी निघाले नव्हते, तर त्याचा अभ्यास करवीत असत आणि जीवनात उतरवीत असत. केवळ उपदेश असता तर अशी पुष्कळशी मत-मतांतरे होती जी धर्माचा उपदेश देत होती, परंतु त्याला धारण करणे शिकवू शकत नव्हती. या उलट संबुद्धांच्या धर्मदूतांनी त्याचा व्यावहारिक पक्ष उजागर केला, ज्यामुळे लोकांना धर्म धारण करून तत्काळ लाभ मिळेल.

धर्माची तीन प्रमुख अंगे

१) शील -

धर्माची पहिली शिकवण होती शील, म्हणजे सदाचार. त्या वेळेचे जे काही मत-मतावलंबी होते ते जवळपास सर्व शीलाचे महत्व स्वीकारीत असत.

मी आपल्या अनुभवाने जाणतो कारण कष्टर हिंदू सनातनी

घरात जन्मलो, वाढलो. मोठ्यांनी मला ईश्वरभक्तीचा पाठ शिकविला. पाठशाळेच्या गुरुदेवांनीही जी ईश-वंदना शिकविली त्यात आपल्या इष्टदेव ईश्वराला हीच प्रार्थना करणे शिकविले— 'लीजिये हमको शरण में, हम सदाचारी बनें!'

आमच्या पाठशाळेच्या आचार्यांनी आम्हाला समजाविले की शरीर व वाणीने कोणतेही असे कार्य करू नये ज्यामुळे अन्य प्राण्यांची हानी होईल, त्यांना कष्ट होतील. असे करणे दुराचार आहे आणि ह्यापासून वाचणेच सदाचार आहे. सर्व परंपरांमध्ये लहानपणापासूनच सदाचाराचा पाठ शिकविला जातो, ह्यामुळे मी अनुमान करू शकतो की जेव्हा भगवानांचे धर्मदूत त्यांच्या शिकवणुकीचा प्रचार करण्यासाठी निघाले, तेव्हा प्रथम पाऊल शीलाचेच असल्यामुळे कोणताही विरोध झाला नसेल. ह्या धर्मदूतांनी लोकांना शिकविले असेल की सदाचार व दुराचार दोन्हीही प्रथम मनात जागतात. त्यानंतर वाणी अथवा शरीराच्या कर्माच्या रूपाने प्रकट होतात. कोणत्याही समजदार व्यक्तीला हे सत्य स्वीकार करण्यात कोणतीही अडचण आली नसेल. सदाचाराचे जीवन जगण्यासाठी शरीर व वाणीने तर दुराचार करण्यापासून वाचायचेच आहे, परंतु मनालाही दुराचरणापासून मुक्त करणे अत्यंत आवश्यक आहे आणि अत्यंत कठिण देखिल.

त्या काळातील कोणत्याही सामान्य व्यक्तीला हे समजण्यात अडचण आली नसेल की — **मनोपुब्बङ्गमा धम्मा मनोसेद्धा मनोमया** म्हणजे साऱ्या कर्माच्या आरंभी मन जागते. पुढील सर्व प्रपंच मनाच्या आधारेच चालतो. म्हणूनच मनच श्रेष्ठ आहे, प्रमुख आहे. त्यामुळे सर्व प्रपंच मनोमयच आहे. आपल्या स्वतःला सुधारण्यासाठी मनाला सुधारणे आवश्यक आहे. मलिन चित्ताने केले गेलेले वाणी अथवा शरीराचे कर्म दुष्कर्मच असते, जे आपल्यासाठीही हानिकारक असते व इतरांसाठीही. ह्याच प्रकारे निर्मळ चित्ताने केले गेलेले कर्म सत्कर्मच असते, जे आपल्यासाठी सुखदायक असते व इतरांसाठीही. जर मन दूषित झाले तर शरीर व वाणीची कर्मे दूषितच होतील आणि त्यांचा परिणाम दुःखदच होईल. ह्याच प्रकारे जर मन निर्मळ असेल तर शरीर व वाणीची कर्मे आपोआप स्वस्थ होतील आणि त्यांचा परिणामही सुखदच होईल. जसे की म्हटले आहे—

मनसा चे पदुट्टेन, भासति वा करोति वा।
ततो नं दुःखमन्वेति, चक्कं वहतो पदं॥

जेव्हा कोणी व्यक्ती दुष्ट मनाने वाणी अथवा शरीराने कोणतेही काम करेल तर परिणामही दुःखदच होईल आणि दुःख त्याच्या मागे तसेच लागेल जसे की बैलगाडीची चाके बैलाच्या पायांच्या मागे-मागे लागतात.

अशाच प्रकारे—

**मनसा चे पसन्नेन, भासति वा करोति वा।
ततो नं सुखमन्वेति, छायाव अनपायिनी॥**

जेव्हा कोणी व्यक्ती मनाला निर्मळ ठेवून वाणी अथवा शरीराने कोणतेही कर्म करते तेव्हा सुख तिच्या मागे तसेच लागते जसे की कधी साथ न सोडणारी आपली सावली.

जेव्हा संबुद्धांच्या ह्या दूतांनी मनाला वश करून सदाचारी बनणे शिकविले तेव्हा वाणी आणि शरीराची कर्मे आपोआप दुराचरणापासून मुक्त होऊन सदाचरणाकडे वळली.

२) समाधी -

शरीर आणि वाणीच्या कर्मांना सुधारण्यासाठी मनाला वश करणे आवश्यक आहे. मन ताव्यात असेल तरच तो दुराचरणापासून वाचू शकतो व सदाचरणाकडे वळू शकतो. ह्यासाठी समाधीचा अभ्यास करविला.

त्या काळातील अधिकांश भारतवासी मनाला वश करण्याच्या सत्याला महत्व देत होते आणि ह्यासाठी अनेक उपाय करीत होते, ज्यापैकी काही आजही कायम आहेत. जसे की -

- सर्वांचे आपापले उपास्यदेव. लोक त्यांना प्रसन्न करण्यासाठी वारंवार त्यांच्या नावाचा जप करतात, ज्यामुळे ते प्रसन्न होऊन मनाला एकाग्र करून देतील. परंतु हे आलंबन सार्वजनिक नाही, सांप्रदायिक आहे.

बुद्धपुत्रांनी त्यांच्या अशा मान्यतांचे खंडन करून विवाद तर निर्माण केला नसेलच. परंतु हळूहळू लोकांच्या मनात हे सत्य स्थापित केले गेले असेल की आपली मुक्ती आपल्या हातात आहे. कोणातरी इतरांच्या सहाय्याने आपल्या चित्ताला एकाग्र करण्याच्या आणि निर्मळ बनविण्याच्या ऐवजी एक नवीन बाब समोर आली असेल की - **अत्ता हि अत्तनो नाथो, को हि नाथो परो सिया।** म्हणजे व्यक्ती स्वतः आपला मालक आहे, दुसरा कोण मालक असेल बरे! आपली सुगती अथवा दुर्गती स्वतः आपल्या हातात आहे— **अत्ता हि अत्तनो गति।** त्यामुळे आपली गती सुधारण्यासाठी स्वतःच प्रयत्न करावे लागतील.

आपल्या मनाला वश करण्यासाठी त्यांनी सार्वजनिक उपाय सांगितला. येणाऱ्या - जाणाऱ्या सहज स्वाभाविक श्वासाची जाणीव ठेवत राहा. मन जसे भटकल, तसे त्याला पुन्हा श्वासाच्या जाणीवेवर घेऊन या. श्वासासोबत कोणताही शब्द जोडू नका, कोणतीही काल्पनिक मान्यता जोडू नका. जो श्वास नैसर्गिक रुपाने येत आहे, जात आहे, बस त्याला तसेच जाणा.

काही लोकांनी स्वावलंबनाच्या ह्या विद्येचा स्वीकार केला असेल, परंतु अनेकांनी पूर्वकालापासून चालत आलेल्या परावलंबनासच महत्व दिले असेल. ज्यांनी प्रचलित परावलंबना ऐवजी स्वावलंबनाचे सहाय्य घेतले असेल, ते प्रज्ञेकडे वळले असतील.

३) प्रज्ञा—

सहज स्वाभाविक श्वासाच्या आधाराने सम्यक समाधी पुष्ट होऊ लागते तेव्हा नासिकेच्या द्वारांच्या आसपास कोणती-ना-कोणती संवेदना मिळू लागते. त्यानंतर ती साऱ्या शरीरात पसरते. ह्यामुळे सत्याची जी जाणीव होते ती कोणा इतराची देणगी नसते, उलट स्वतःच्या आपल्या पुरुषार्थाची देणगी असते. म्हणूनच हे परोक्ष ज्ञान नाही, प्रत्यक्ष ज्ञान आहे. म्हणूनच प्रज्ञा म्हणविले जाते.

काम करता-करता प्रज्ञेची देखिल तीन अंगे चांगली समजून येऊ लागली असतील -

१) **श्रुतमयी प्रज्ञा** म्हणजे ते ज्ञान जे कोणाकडून ऐकले आणि श्रद्धेमुळे स्वीकारले.

२) **पुढचे पाऊल** - त्यावर चिंतन - मनन करून ते बुद्धीच्या स्तरावर स्वीकारले. ती **चिंतनमयी प्रज्ञा** म्हणविली जाते. ह्या दोन्हीही खऱ्या अर्थाने प्रज्ञा नाहीत.

३) **योग्य प्रज्ञा आहे भावनामयी प्रज्ञा.** ते ज्ञान जे स्वतः आपल्या अनुभूतीमुळे जागेल. म्हणजे कोणाचे ऐकून अथवा अध्ययनाद्वारे स्वीकारले अथवा त्या पुढे जाऊन चिंतन - मननाद्वारे त्याच्या सत्याला तर्काच्या कसोटीवर कसून स्वीकारले, तर ही खरी प्रज्ञा नाही. खरे ज्ञान ते आहे जे स्वतः आपल्या अनुभूतीमुळे जागेल. ते परोक्ष ज्ञान नाही, तर प्रत्यक्ष आपले ज्ञान आहे. त्यामुळे हीच खरी प्रज्ञा आहे.

अशा प्रकारे ध्यान करीत-करीत लोकांनी पाहिले असेल की त्यांच्या मनात खूप सुधारणा होऊ लागल्या आहेत. कोणी व्यक्ती दुराचारी होता, तो सदाचारी झाला, चारित्र्यवान झाला. जो मद्यपी होता त्याचे नशापान सुटले. जुगाऱ्यांचा जुगार सुटला. व्यभिचाऱ्यांचा व्यभिचार सुटला. अशा प्रकारे लोकांना विद्येचा लाभ मिळू लागला. अनेक लोक दुराचारापासून मुक्त होऊन सदाचार करू लागले. लोकांना बुद्धपुत्रांची ही शिकवण तत्काळ फलदायक वाटू लागली. परंतु हिचे फळ प्राप्त करण्यासाठी परिश्रम तर स्वतःच करावे लागतात. कोणी मार्ग अवश्य सांगेल, परंतु चालावे तर स्वतःलाच लागते. इतर कोणाचे सहाय्य नाही, भरोसा नाही.

तरीही काही लोक पुरातन परंपरेत बांधले गेल्यामुळे हिच्याकडे झुकले नसतील. परंतु जेव्हा इतरांना लाभान्वित झालेले पाहिले असेल तेव्हा त्यांच्या मनातही हिच्या प्रती आकर्षण जागले असेल.

अशा प्रकारे सत्यावर आधारित स्वावलंबनाची ही विद्या त्वरित फळ देणारी असल्यामुळे लोकांना आकर्षित करू लागली. भगवानांचे हे प्रथम धर्मदूत भिन्न-भिन्न मार्गाने चारिका करीत लोकांना ही विद्या शिकवू लागले आणि लोक आकर्षित व लाभान्वित होऊ लागले. अशा प्रकारे विद्येचा आरंभ ह्या साठ धर्मदूतांनी केला. परंतु पुढे जाऊन अन्य अनेक पुण्यलाभी लोक ह्या रस्त्याने चालून केवळ स्वतःच लाभान्वित झाले नाहीत तर इतरांनाही ह्या योग्य विद्येचे प्रशिक्षण देऊ लागले. ह्या प्रकारे भगवानांची ही विद्या उत्तर भारताच्या शहरो-शहरी, गावागावांत पसरू लागली आणि लोकांचे कल्याण करू लागली.

प्रारंभिक ६० धर्मदूतांपैकी ५ ब्राम्हण परिवाराचे होते आणि ५५ व्यापारी परिवाराचे. त्यांचा व्यापारी समाजाशी संपर्क

असल्यामुळे व्यापाऱ्यांमध्ये धर्म जोरात पसरला. व्यापारी आपल्या काम - धंद्यासाठी दूर - दूरवर यात्रा करायचे, त्यामुळे जेथे जात तेथे बुद्धांच्या शिकवणूकीची स्तुती करायचे. त्यांच्या माध्यमाने बुद्धांची शिकवणूक दूर-दूरपर्यंत पसरू लागली.

अशाच प्रकारचा एक समूह गंधारदेशाच्या राजधानीत तक्षशिलेत, राजा पुक्कुसातिकडे पोहोचला. जेव्हा त्याने बुद्धांच्या शिकवणुकीबाबत ऐकले व जाणले की बुद्ध ह्या वेळी राजगीरमध्ये वास करीत आहेत, तेव्हा तो हे ऐकून अत्यंत रोमांचित झाला आणि भगवानांना भेटण्यासाठी उत्सुक झाला. आपल्या पूर्व पारमीमुळे राज्यकारभार सोडून तो भगवानांना भेटण्यासाठी व त्यांची शिकवण ग्रहण करण्यासाठी राजगीरकडे निघाला. तो खूप प्रजावत्सल होता त्यामुळे त्याला महाल सोडून जातांना पाहून, त्याची प्रजा क्षुब्ध झाली आणि त्याच्या मागे - मागे चालू लागली. त्याने खूप अडविले पण ती मानायला तयार नव्हती. शेवटी त्याने दृढतापूर्वक म्हटले की जर तुम्ही मला आपला शासक मानता तर मी ही रेष ओढतो, ह्यापुढे एकही पाऊल ठेऊ नका. प्रजा निराश होऊन परत गेली. तो एकटा पायीच निघाला. दूरवरची यात्रा पूर्ण करून जेव्हा राजगीरला पोहोचला तेव्हा संध्याकाळ झाली होती. नगराचे दरवाजे बंद झाले होते. त्यामुळे त्याने बाहेरील एका कुंभाराच्या धर्मशाळेत मुक्काम केला. संयोगाने तेथेच भगवानही मुक्कामाला होते. त्यामुळे त्यांच्याकडून त्याला तिथेच शुद्ध धर्माची शिकवण मिळाली आणि तो तत्काळ अनागामी अवस्थेला पोहोचला. भगवान म्हणाले, सकाळ झाल्यावर नगरात जाऊन एखाद्याकडून चीवर मागून आण, तेव्हाच तुला उपसंपदा मिळेल. तो नगरात जातच होता की एका दुर्घटनेचा वळी झाला. एका बैलाच्या शिंगांद्वारे मारला गेला. अशा प्रकारे भिक्षू बनू शकला नाही आणि उपसंपदेपासून वंचित राहिला.

हे एक केवळ उदाहरण आहे की संबुद्धांची शिकवण सुदूर गंधार देशात आणि शाल (क्वेटा) पर्यंत जाऊन पोहोचली होती. ज्या देशात पोहोचली, तेथील लोकांच्या मनात तिच्याप्रती आकर्षण जागले. लोकांनी तिचा स्वीकार केला आणि लाभान्वित झाले. ह्या प्रकारे धर्मचक्राचा प्रकाश उत्तर भारतात दूरवर पसरला. आपणही ह्यापासून प्रेरणा घेऊ आणि आपले कल्याण साधू. ह्यातच सर्वांचे मंगल आहे, कल्याण आहे.

कल्याणमित्र
सत्यनारायण गोयन्का

पूज्य गुरुदेवांद्वारे संपन्न सार्वजनिक कार्यक्रमांची सूचना

ग्लोबल विपश्यना पगोडात एक दिवसीय

मागील ६ मे ला बुद्ध पौर्णिमेच्या प्रसंगी ग्लोबल विपश्यना पगोडात एक दिवसीय महाशिविराचे आयोजन झाले, ज्यात भारताच्या कानाकोपऱ्यातून आलेल्या जवळपास ३,००० साधकांनी धर्मलाभ घेतला. ह्या व्यतिरिक्त जवळपास ४,५०० आंगतुकही त्यांच्या ३ वाजताच्या समारोप प्रवचनात सामील झाले. त्या दिवशी पगोड्यामध्ये येणाऱ्या आंगतुकांची एकूण संख्या १०,०३६ होती. पूज्य गुरुदेवांची उपस्थिती, त्यांचे प्रवचन आणि मैत्रीने सर्व लोक लाभान्वित झाले.

८ जुलैला धम्मचक्र पवत्तन दिवसाच्या निमित्ताने आयोजित एक दिवसीय शिविरात ग्लोबल विपश्यना पगोड्यात २,५१२ लोकांनी धर्मलाभ प्राप्त केला. आंगतुकांची एकूण संख्या ६,११४ होती. ह्याच्या समारोपात ३ ते ४ वाजेपर्यंत पूज्य गुरुदेवांनी तासभर हिंदी व इंग्रजीत धर्मचक्र प्रवर्तनाचे महत्व समजाविले आणि मंगल मैत्रीने लोकांना अभीभूत केले.

भाभा अटॉमिक रिसर्च सेंटरमध्ये सार्वजनिक प्रवचन

मागील ११ जूनला अति संवेदनशील भाभा अटॉमिक रिसर्च सेंटरमध्ये सघन सुरक्षा व्यवस्थेत केंद्राच्या अधिकाऱ्यांसाठी पूज्य गुरुदेवांच्या प्रवचनाचा विशेष कार्यक्रम आयोजित केला गेला. ह्यात देशातील अन्य अटॉमिक केंद्रांचे अधिकारी आमंत्रित होते. येथे वैज्ञानिकांद्वारे पूज्य गुरुदेवांना सन्मानित करण्यात आले आणि विशेषरूपाने आमंत्रित अतिथींच्या भोजन इत्यादीची व्यवस्थाही केली गेली होती. गुरुदेवांनी वैज्ञानिकांना विपश्यनेची वैज्ञानिकता आणि उपयोगिता समजाविली व त्याच्या सारगर्भित प्रश्नांची उत्तरे दिली, ज्यामुळे ते सर्व खूप प्रभावित झाले आणि धर्म शिकण्यासाठी उत्सुकही. (ह्याची रेकार्डिंग इंटरनेटवर उपलब्ध आहे.)

मिनी आनापान शिविर

मागील ७ जुलैला सर्वांना धर्माने लाभान्वित करण्यासाठी पूज्य गुरुदेवांनी मिनी आनापान शिविराचे विशेष रेकार्डिंग केले. ही मिनी आनापानाची रेकार्डिंग २० मिनिटांची हिंदीत आहे व १५ मिनिटांची इंग्रजीत. ह्यात १० वर्षांच्या वरील वयाचे सर्व लोक भाग घेऊ शकतात. हे विपश्यनेचे परिचयात्मक स्वरूप आहे. हे शिकणाऱ्याला विपश्यी साधक म्हटले जाऊ शकत नाही. परंतु आनापानाचे आपले लाभ आहेत. जर कोणी रोज नियमित सकाळ - संध्याकाळ १०-१० मिनिटे ह्याचा अभ्यास करीत राहील तर लाभ अवश्य प्राप्त करेल आणि ह्या छोट्या लाभाला मोठ्या लाभात बदलण्यासाठी साधनेच्या दहा - दिवसीय शिविरात येण्याची प्रेरणाही प्राप्त होईल.

उपरोक्त रेकार्डिंग वेबसाइटवर उपलब्ध करवून देण्यात आली आहे, जी कोणीही ऐकून अभ्यास करू शकतो. ह्याला डाऊनलोड करता येईल आणि भविष्यात कधीही वाटेल तेव्हा ही ऐकून अभ्यास करता येईल. तसेच दुसऱ्यांनाही ऐकवून आनापान करण्यासाठी प्रेरित करू शकतात. ह्यावर कोणताही प्रतिबंध अथवा शुल्क नाही.

ह्या व्यतिरिक्त नेटवर आणखीही अनेक ऑडियो-व्हिडियो उपलब्ध करविण्यात आलेले आहेत, ज्यांची सूची खाली दिलेली लिंक उघडल्यावर कोपऱ्यात दिसेल. ह्यात दहा मिनिटांचे मुलांसाठी एक आनापान अभ्यास - सत्र (निर्देश) आहे.

नेट - लिंक उघडण्यासाठी URL (for Video & Audio links):-- <http://www.vridhamma.org/Mamfa>

इंटरनेटवर हिंदी वेबसाईट व हिंदी पत्रिका, मोबाईलवरही

प्रसन्नतेचा विषय आहे की इंटरनेटवर विपश्यनेसंबंधी सर्व प्रकारची माहिती खालील वेबसाईटवर हिंदीत देखील उपलब्ध आहे आणि ह्याच प्रकारे 'स्मार्ट' फोन असणारे, सर्व माहिती आपल्या मोबाईलवरही पाहू शकतात. क्रमशः ह्या प्रकारे पाहावे-- **websites:** www.hindi.dhamma.org; www.mobile.dhamma.org; **Hindi & other language NL:--**

http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx

नवे उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

- १-२. श्री गौतम व श्रीमती प्रज्ञा गोस्वामी, कच्छ
३. डॉ. संग्राम जोंधले, नांदेड

नव्या नियुक्त्या

सहायक आचार्य

- १-२. श्री अजीत व श्रीमती अमीता पारेख, मुंबई
३. कु. कंचन जेसलपारा, अहमदाबाद
४. श्री सूर्यभान गेडाम, मुंबई
५. श्रीमती मधु मेहता, मुंबई
६. श्रीमती रीना घोष, ठाणे
७. श्री मौजीलाल संखवार, कानपुर
8. Mr. Michael Colyvan, Australia
9. Ms. Abigail Bliss, USA
10. Mrs. Erika Kaschlun, Portugal
11. Mr Daniel Gomez, Canada

बालशिविर शिक्षक

१. श्री सुमित तनेजा, बंगलूरु
२. श्रीमती गीता बोगम, पुणे
- ३-४. श्री अंशुमन एवं श्रीमती प्रियंका हजारीका, मुंबई
५. श्री रितेश कुंटे, मुंबई
६. श्रीमती पल्लवी कदम, मुंबई
७. श्रीमती करुणा निकम, मुंबई
८. सिस्टर बर्नाबास, पांडिचेरी
९. श्रीमती अरुणमोझी एस. मदुराई
१०. श्रीमती एम. सुब्बुलक्ष्मी, तूतीकोरिन
११. श्रीमती पार्वथी मुथुस्वामी, इरोड
१२. श्रीमती माला देवीदास, चेन्नई
१३. श्रीमती अनीता गुप्ता, जयपुर
१४. श्री पियुष बलाई, शिमोगा
१५. श्री विमल सूचक, कच्छ
16. Mrs. Mara Gutierrez, Spain

जन्मभूमी आणि धर्मभूमी म्यंमात कौटुंबिक समारोह

पूज्य गुरुदेवांचे आजोबा म्यंमात राहण्यासाठी गेले त्याला १३५ वर्षे पूर्ण होण्याच्या निमित्ताने गोयन्का परिवारातर्फे जवळपास २२ डिसेंबरला एक समारंभ आयोजित करण्यात येत आहे. ह्यात सामील होण्यासाठी पूज्य गुरुदेव व माताजीही आपली जन्मभूमी आणि धर्मभूमी म्यंमाला जात आहेत. ह्या निमित्ताने तेथील धर्मपुत्र व धर्मपुत्रींची, अनेक पूर्व परिचितांची व मित्रांची भेट होईल, श्वेडगोन पगोडात सामूहिक साधना होईल आणि पूज्य गुरुदेवांची काही धर्म प्रवचनेही होतील.

शरद पौर्णिमेच्या निमित्ताने पूज्य गुरुदेवांच्या सान्निध्यत एक दिवसीय महाशिविर

२८ आक्टोबर, २०१२, रविवार, वेळ; सकाळी ११ वाजल्यापासून दुपारी ४ वाजेपर्यंत, 'ग्लोबल विपश्यना पगोडा' च्या मोठ्या धम्मकक्षात (डोम). कृपया लक्ष द्यावे की ह्या विशाल शिविरात आपणाला कोणत्याही प्रकारची 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

या पुरुषांनो या स्त्रियांनो, चालू धर्माचा पंथ।
ह्या पथावर चालती सत्पुरुष, चालती यावर संत॥
धर्म पंथच शांती पथ, धर्म पंथ सुख पंथ।
प्राप्त करुन धर्म पथ, मंगल होई अनंत॥
पाऊल पाऊल चालत जाऊ, शुद्ध धर्माचा पंथ।
पाऊल पाऊल पुढे जाऊ, करु दुःखांचा अंत॥
शोक - तप्त व्याकूळ राहे, मुख मूढ अजाण।
लोक चक्रात गुंतत नाही, पंडित धीर सुजाण॥

दोहे धर्माचे

पुन्हा जागावी जगात, विपश्यनेची ज्योत।
सर्वांचे मंगल साधो, कुळ सुटो न गणगोत॥
पुन्हा जागावी धर्माची, वाणी मंगल मूळ।
जनांचे हित सुख साधो, मिटे दुःख भव शूळ॥
धरतीवर वाहत राहो, शुद्ध धर्माची धार।
जन जनांचे होवो भले, जन जनांचा उद्धार॥
शुद्ध धर्म पुन्हा जगात, पूज्य प्रतिष्ठित होय।
जन जनांचे व्हावे भले, जन मंगल लाभित होय॥

विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403

जिल्हा- नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

फोन : (02553) 244076, 244086, 243712,

243238. फेक्स : (02553) 244176

Email: info@giri.dhamma.org

Website: www.vridhamma.org