विपश्यना

साधक

साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

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

बुद्धवर्ष २५५९, ज्येष्ठ पौर्णिमा, २ जून, २०१५ वर्ष २, अंक २

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

धम्मवाणी

ये झानपसुता धीरा, नेक्खम्मूपसमे रता।
देवापि तेसं पिहयन्ति, सम्बुद्धानं सतीमतं॥

१८१, धम्मपदपाळि, बुद्धवग्गो

जे बुद्धिमान ध्यानात रत राहातात, त्याग व उपशमनात रत राहतात. त्या स्मृतिमान संबुद्धाची देवताही प्रशंसा करतात.

सतत साधनारत शास्ता

(पूज्य गुरुजी श्री सत्यनारायण गोयन्कांजी द्वारा लिहिलेले पुस्तक 'तिपिटक में सम्यक संबुद्ध' मधून साभार संकलित)

एके समयी कोशल नरेश प्रसेनजित आपल्या अधीनस्त गणराज्य शाक्य प्रदेशाच्या शासकीय यात्रेवर निघाले. शाक्य सीमेवर स्थित चेतियगिरी निगमाच्या शांत व सुरम्य वातावरणाने प्रभावित होऊन तेथेच काही वेळ विश्राम करू लागले. इतक्यात मनात एक विचार आला की भगवान बुद्धही शांतप्रिय व मौनप्रिय आहेत. ते इथेच कुठे आसपास तर नाहीत? कोणाला विचारल्यावर समजले की होय, येथेच जवळच्या अरण्यात साधनारत आहेत. हे ऐकून त्याची प्रबळ इच्छा झाली की त्यांना भेटावे. त्यांना भेटण्यासाठी तो रथावर स्वार होऊन निघाला परंतु थोडे दूर गेल्यावर रथ जाण्यासाठी मार्ग नसल्यामुळे पायीच निघाला. प्रश्रब्धी व शांतीने परिपूर्ण वातावरण वस्तुतः बुद्ध व त्यांच्या शिष्यांच्या नावासोबत जुळले गेले होते.

भगवान बुद्ध एकांत प्रिय व मौन प्रिय होते. याचा अर्थ हा नव्हता की ते शास्तांच्या जबाबदारीपासून दूर रहायचे. जुन्या शिष्यांशी व नवीन धर्मयाचकांशी त्यांचा पारस्परिक संबंध सतत कायम राहायचा. आपल्या पंचेचाळीस वर्षाच्या शासनचर्येत त्यांनी जितके धर्मोपदेश दिले तितके धर्मोपदेश मानवजातीच्या दीर्घ इतिहासात कोणत्याही एका धर्मगुरुने दिले नाहीत. ते जितक्या जिज्ञासूंना व मुमुक्षुंना भेटले तितक्यांना अन्य कोणताही धर्मगुरु भेटू शकला नाही. त्यांचे सारे जीवन 'बहुजनहिताय बहुजन सुखाय' अनुकंपेने भरले होते. ते नेहमी सद्धर्म वाटण्याच्या कामातच मग्न असायचे. भगवानांबाबत हे किती सत्य म्हटले गेले आहे.

असम्मोहधम्मो सत्तो लोके उप्पन्नो बहुजनहिताय बहुजनसुखाय लोकानुकम्पाय अत्थाय हिताय सुखाय देवमनुस्सान'न्ति।

मज्झिमनिकायो १.५०, भयभेरवसुत्तं

मोह-मुढतेपासून मुक्त, अनेकांच्या हितासाठी, अनेकांच्या सुखासाठी, जगावर करुणेची वर्षा करण्यासाठी, देवता व मनुष्यांच्या कल्याणासाठी, हित व सुखासाठी एक व्यक्ती जगात उत्पन्न झाली आहे.

ते कशा प्रकारे लोकहितात मग्न असतात याचे वर्णन करतांना त्यांनी स्वतः म्हटले –

अञ्ञत्र असितपीतखायितसायिताअञ्ञत्र उच्चारपस्सावकम्मा, अञ्ञत्र निद्दाकिलमथपटिविनोदना अपरियादिन्नायेवस्स, सारिपुत्त, तथागतस्स धम्मदेसना, अपरियादिन्नंयेवस्स तथागतस्स धम्मपदब्यञ्जनं, अपरियादिन्नंयेवस्स तथागतस्स पञ्हपटिभानं।

मज्झिमनिकायो १.१६१, महासीहनादसुत्तं

"खाणे, पिणे व झोपण्याचा वेळ सोडून, मलमूत्र त्यागण्याचा वेळ सोडून, निद्रा व थकव्याला दूर करण्याचा वेळ सोडून, हे सारिपुत्त! तथागतांची धर्मदेशना अखंड सुरु राहते, तथागतांची धर्मपद अभिव्यक्ती अखंड सुरू राहते." आणि खरोखरच अखंड सुरु राहिली.

विश्राम व ध्यान

या प्रकारे सतत सेवेत रत राहण्यासाठी त्यांना वेळो-वेळी शरीराला आराम द्यावा लागायचा. हा विश्राम ध्यानाद्वारेच संपन्न व्हायचा. भगवानांनाही वारंवार ध्यानात लीन व्हावे लागायचे हे पाहून कोणाच्या मनात हा प्रश्न येणे स्वाभाविक होते की –

अज्जापि नून समणो गोतमो – अजूनही श्रमण गौतम

अवीतरागो अवीतदोसो अवीतमोहो – वीतराग, वीतद्वेष, वीतमोह नाही?

तस्मा अरञ्ञवनपत्थानि पन्तानि सेनासनानि पटिसेवति।

– त्यामुळेच तर अरण्यात शांत वनस्थलीचे, एकांतवासाचे सेवन करतो.

या मिथ्या संशयाचे स्पष्टीकरण देतांना भगवान म्हणाले

द्वे खो अहं, ब्राह्मण, अत्थवसे सम्पस्समानो अरञ्ञवनपत्थानि पन्तानि सेनासनानि पटिसेवामि– अत्तनो च दिट्ठधम्मसुखविहारं सम्पस्समानो, पच्छिमञ्च जनतं अनुकम्पमानो"ति।

म० नि० १.५५, भयभेरवसुत्त

– ते एकांतवासाचे सेवन या दोन कारणांमुळे करतात.

एक तर आपल्या त्या वेळच्या (शारीरिक) सुख विहारासाठी सम्यक विपश्यना करीत व दुसरे भावी जनतेवर अनुकंपा करीत.

शेवटी मानवी शरीराच्या सामर्थ्याची सीमा आहे. मग ते भगवान बुद्धांचेही शरीर का असेना, त्याला विश्रांतीची गरज पडायची. या व्यतिरिक्त भगवान दूरदर्शी होते. पाहायचे की येणाऱ्या पिढ्यांचे विपश्यना-गुरु स्वतः तर विपश्यना करणार नाहीत आणि दुसऱ्यांना विपश्यना करण्याचा उपदेश देत राहातील कधी असे होऊ नये. त्यांना विपश्यना गुरुंच्या आदर्श जीवनाची परंपरा स्थापित करावयाची होती. नितांत वीतराग, वीतद्वेष, वीतमोह झाल्यावरही भगवानांनी स्वतः ध्यान करणे सोडले नाही. हे जाणून की भावी आचार्य ही जेव्हा इतरांना विपश्यना करण्यास सांगतिल, तेव्हा स्वतःही विपश्यना करत त्यांना प्रोत्साहित करतील. जो गुरु आपल्या शिकवणुकीचे स्वतः पालन करीत नाही. त्यांच्या शिष्यांकडून ही अपेक्षा केली जाऊ शकत नाही की ते त्या शिकवणुकीचे पालन करतील. भावी आचार्यांनी अशी चुक करू नये. या बाबीला लक्षात घेऊन त्यांच्यावर अनुकंपा करून भगवान स्वतः वेळो-वेळी ध्यानात लीन व्हायचे, आपले आसक्ती, द्वेष वा

मोह दूर करण्यासाठी नाही. त्यांचे हे विकार तर संपूर्ण नष्ट झालेच होते.

एकांत ध्यानाची ऊर्जा

लोक संपर्कजन्य श्रमामुळे शारीरिक ऊर्जेचे क्षीण होणे स्वाभाविक होते. रूपकायेच्या या थकव्याला दूर करण्यासाठी भगवानांना विश्रांती घेणे आवश्यक होते. ध्यानात लीन होण्यामुळे कायेला जी विश्रांती मिळते ती अतुलनीय आहे. त्यामुळे भगवान आपल्या दैनिक दिनचर्येत ध्यानासाठी वेळ निश्चित ठेवायचे. ज्यामुळे धर्मकायेद्वारा ज्या धर्म ऊर्जेची निर्मिती होईल ती रूपकायेसाठी आवश्यक ऊर्जेची पूर्ती करेल. सामान्य दैनिक जीवनात जो लोक संपर्क व्हायचा त्यामुळे येणाऱ्या थकव्याला दूर करण्यासाठी नित्य नियमित वेळेचे ध्यान पर्याप्त होते. परंतु जशीजशी भगवानांची प्रसिद्धी वाढत गेली तसतसा लोक संपर्कही वाढत गेला.

भगवान या बाबीला उत्तम प्रकारे जाणत होते की भावी आचार्यगणांनी आपल्या स्वतःला जन-शास्ता समजून आपली स्वतःची साधना सोडू नये. त्यांनी असे म्हणू नये की काय करू. खूप अधिक व्यस्ततेमुळे साधनेसाठी वेळ कोठून आणू? यासाठीच त्यांनी मौन व एकांत साधनेला अधिक महत्व दिले व त्याचे अद्भुत उदाहरण प्रस्तुत केले.

नमस्कार धर्मकायेला

शाक्य जनपद कोशल नरेश प्रसेनजितच्या अधीन होते. त्यामुळे सर्व शाक्य आपला शासक प्रसेनजितला अभिवादन करायचे; हात जोडून सन्मान-सत्कार करायचे; प्रणाम करायचे. प्रसेनजितला माहीत होते की श्रमण गौतम शाक्य कुळातून प्रव्रजित झाले आहेत, परंतु तरीही भगवान त्याला नमस्कार करीत नव्हते. तोच भगवानांना अपूर्व आदरपूर्वक नमस्कार करायचा. जसे-

भगवानांच्या चरणात डोके झुकवून भगवानांच्या चरणांचे तो मुके घेऊ लागला, हाताने दावू लागला व आपले नाव ऐकवत म्हणू लागला –"भंते! मी कोशलनरेश प्रसेनजित आहे."

या प्रकारचा सन्मान कोणी शाक्य प्रसेनजितच्या प्रतीही प्रकट करत नव्हता, जसा प्रसेनजित शाक्य श्रमण भगवान बुद्धांच्या प्रती प्रकट करायचा. या प्रकारे सन्मान करतांना प्रसेनजितला भगवानांनी विचारले "महाराज! काय पाहून या शरीराप्रती इतका गौरव प्रकट करत आहात? असा विचित्र सन्मान प्रकट करत आहात जो मित्रतेचे प्रतीक आहे!

यावर प्रसेनजितने उत्तर दिले–**अत्थि खो मे, भन्ते, भगवति धम्मन्वयो।**

"भंते! भगवानांशी माझा धर्म-संबंध आहे. धर्मामुळेच मी भगवानांचा अनुगामी आहे."

(म० नि० २.३६६-३६७, धम्मचेतियसुत्त)

मला भगवानांमध्ये धर्मसमन्वय दिसतो. भगवानांशी माझा धर्माचा संबंध आहे."

पूजन धर्माचे आहे, धर्मकायेचे आहे, रूपकायेचे नाही. हा आदर-सत्कार त्यासाठी आहे.

यासाठी नाही की – श्रमण गौतमांची काया सुंदर आहे व माझी असुंदर, यासाठीही नाही की श्रमण गौतम उच्च जातीचे आहेत व मी नीच जातीचा; यासाठीही नाही की श्रमण गौतम बलवान आहे व मी बलहीन, यासाठीही नाही की श्रमण गौतम महाप्रतापी आहेत व मी कमी प्रतापी आहे.

धर्माचाच सत्कार करीत, धर्माचाच जयजयकार करीत, धर्माचा सन्मान करीत, धर्माचेच पूजन करीत, धर्माला अभिवादन करीत (तो) तथागतांना वंदन करतो.

म्हणूनच हे समजले पाहिजे की

धम्मोव सेट्ठो जनेतस्मिं – लोकात धर्मच श्रेष्ठ आहे.

(दी० नि० ३.११७, अग्गञ्ञसुत्त)

म्हणून धर्मच पूज्य आहे, धर्मकायाच पूज्य आहे. त्यामुळे साधकांनो या उदाहरणांनी प्रेरणा प्राप्त करून आम्हीही आपल्या स्वतःला दैनिक ध्यान व मौन ऊर्जेने भरत राहू. यातच सर्वांचे मंगल कल्याण सामावले आहे.

कल्याणमित्र
सत्यनारायण गोयन्का

अलविदा टंडनजी (जुलै १९२८ ते मे २०१५)

टंडनजींचे नाव ऐकताच एका अशा व्यक्तीचा चेहरा समोर येतो जी वयोवृद्ध होती, शालीन होती, जिच्या चेहऱ्यावर नेहमी स्मितहास्य पसरलेले राहायचे, जिचे केस स्वच्छ पांढरे होते व जी पाली गाथांचा पाठ करून आनंदित व्हायची.

टंडनजी त्या व्यक्तींपैकी एक होते ज्यांनी पूज्य गुरुजींसोबत काम केले होते. त्यांनी विपश्यनेचे प्रथम शिबिर जयपुरात १९७५ मध्ये केले होते. त्या शिबिरात त्यांच्यासोबत काही वरिष्ठ सरकारी अधिकारी होते. तेव्हापासून ते अनेक क्षेत्रात पूज्य गुरुजींचे सहायक राहिले. जेव्हा कधी गुरुजींना त्यांच्या सेवेची गरज पडायची, तेव्हा ते सेवसाठी सहर्ष तयार असायचे. जेव्हा गुरुजींनी त्यांना सहायक आचार्य बनण्यासाठी सांगितले तेव्हा त्यांनी यास नम्र नकार दिला. तेव्हा गुरुजींनी त्यांना संदर्भ शोधण्याच्या कामात मदत करण्यास सांगितले, जे त्यांनी स्वीकारले. सन १९८६-८७ मध्ये गुरुजींनी त्यांना हैद्राबाद येथे मदतीसाठी बोलावले. टंडनजींनी काम करणे स्वीकारले व त्यासाठी ते तयारी करू लागले. त्यांची पत्नी श्रीमती लाज टंडन यांनीही त्यांच्यासोबत काम करण्याची इच्छा प्रकट केली. हैद्राबादला जाऊन ते गुरुजींना भेटले.

शिबिर आरंभ झाल्यावर गुरुजींनी त्यांना साधकांना तपासण्यास सांगितले. टंडनजी म्हणाले की मला हे काम येत नाही व मी कधी कोणाला हे काम करतांना पाहिले नाही. यासाठी मी प्रशिक्षणही घेतले नाही. मी हे करू शकत नाही. गुरुजींनी म्हटले की तुम्ही माझ्या प्रतिनिधीच्या रूपाने काम करा. चिंता का करता ? जसे मी सांगतो तसे करा. त्यांनी गुरुजींना वंदन करून त्यांचे म्हणणे मान्य केले व पहिल्यांदाच खूप सफलतापूर्वक काम केले. त्यांनी गुरुजींसोबत दुसरे शिबिर जयपुरात संचालित केले. या प्रकारे त्यांना सहायक आचार्य नियुक्त केले गेले.

त्यानंतर तर त्यांनी भारत व विदेशात अनेक शिबिरांचे संचालन केले. त्यांनी सहायक आचार्यांसाठी व धर्मसेवकांसाठी कार्यशाळा संचालित केल्या. पाली प्रशिक्षणाच्या त्यांच्या कार्यशाळा खूप लोकप्रिय झाल्या, कारण त्याची शिकवण्याची पद्धत वेगळी होती. ते पाली त्या प्रकारे शिकवत नव्हते ज्या प्रकारे अन्य लोक शिकवतात, तर प्रातःकालीन वंदना व निवडलेल्या सूत्तांच्या सहायाने शिकवीत होते. प्रत्येक कार्यशाळेत ते काहीतरी नवीन शिकवायचे. जेव्हा कधी ते नव्या योजनेबाबत विचार करायचे, तेव्हा गुरुजींना भेटायचे व त्यांच्याशी विस्ताराने चर्चा करायचे. जेव्हा गुरुजी परवानगी द्यायचे, तेव्हाच ते ती योजना कार्यान्वित करायचे. त्यांनी भारत, फ्रांस व ताईवानमध्ये या प्रकारच्या पालीच्या जवळपास २० कार्यशाळा संचालित केल्या. त्यांनी खूप दिवस दिल्लीत अनेक लघू शिबिरांचे संचालनही केले.

पाली कार्यशाळा संचालित करण्याव्यतिरिक्त त्यांनी अनेक ग्रंथ लिहिले, अनेक संकलन तयार केली व विपश्यना विशोधन विन्यासद्वारे हिंदीत प्रकाशित होणाऱ्या अनेक पुस्तकांचे संपादनही केले. ते गुरुजींसाठी संदर्भ शोधण्यातही मदत करायचे. ही कामे ते जीवनाच्या अंतापर्यंत करत राहिले. ते सध्या भगवानांद्वारे घोषित अग्र श्रावकांच्या

जीवनावर काम करत होते. आतापर्यंत ३२ अग्रश्रावकांवर पुस्तके प्रकाशित झाली आहेत.

त्यांनी खालील पुस्तकें लिहली –

आहुनेय्य, पाहुनेय्य, अंजलिकरणीय - डॉ. ओम प्रकाशजी, परम तपस्वी श्री रामसिंहजी, पातंजली योगसूत्र (हिंदी व इंग्रजी), तिक-पट्ठान, सम्राट अशोकाचे अभिलेख, सुत्तसार भाग - १, २, ३, केंद्रीय कारागृह जयपूर इत्यादी. त्यांनी विपश्यना : लोकमत भाग - १ व २ चे संकलन केले.

सन १९९९ मध्ये त्यांनी असे म्हटले की ते नावाविना सम्यकदेवाप्रमाणे धर्माची सेवा करू इच्छितात. त्यांनी त्यांचे नाव सं. आचार्यांच्या सूचीतून काढून टाकण्याबाबत गुरुजींना विनंती केली. सन २००८-९ मध्ये ते अचानक कॅन्सरमुळे खूप आजारी पडले. त्यातून बरे झाल्यावर त्यांनी पुन्हा कामाला सुरवात केली.

खूप दिवसांपासून त्यांची जेथे-जेथे बुद्ध गेले होते त्या स्थानांना पाहाण्याची इच्छा होती. मार्च २०१५ मध्ये त्यांनी तेथे परिभ्रमण सुरू केले. ते श्रावस्ती, कपिलवस्तू, लुंबिनी व कुशिनगरला गेले. जेव्हा ते दिल्लीला परतले तेव्हा ते काविळीने ग्रस्त झाले होते. त्यांना त्वरित दवाखान्यात भरती करण्यात आले. जेव्हा संपूर्ण तपासणी झाली तेव्हा समजले की कॅन्सर पूर्ण शरीरात पसरला आहे. डॉक्टरांनी खूप प्रयत्न केले परंतु त्यांच्या शरीरावर कोणत्याही औषधाचा परिणामच होत नव्हता. म्हणून त्यांना घरी आणले.

परंतु पुन्हा २९ एप्रिलला दवाखान्यात भरती करण्यात आले. ते भोजन करू शकत नव्हते. त्यामुळे नळीद्वारे त्यांना तरल पदार्थ दिले जात होते. दि. १-५-२०१५ ला ते दवाखान्यातून पुन्हा घरी आले. भोजनाची नळी असल्याने व दात नसल्यामुळे ते योग्य प्रकारे बोलू शकत नव्हते. जेव्हा त्यांना विचारले जायचे की दोह्याचा टेप लावावा वा सामूहिक साधनेचा तेव्हा ते दोह्याचा टेप लावण्याबाबत सांगायचे. जेव्हा कधी कोणी त्यांना भेटायला यायचे व त्यांची मुलगी रश्मी म्हणायची की अमुक व्यक्ती आली आहे, तेव्हा ते डोळे उघडून पाहायचे. सर्व पाहायचे की ते शुद्धीत आहेत. त्यांच्या चेहऱ्यावर थोडीशीही बेचैनी नव्हती.

दि. १० मे ला संध्याकाळी जवळपास ७ वाजता त्यांनी त्यांची सेवा करणाऱ्या त्यांच्या परिवाराच्या सदस्यांना सेवा करण्याची मनाई केली. त्यांनी दोन खोल श्वास घेतले व या संसारतून निघून गेले. त्यांच्या परिवारात पत्नी श्रीमती लाज टंडन, एक मुलगी व दोन मुलगे आहेत.

एका स्मारणिकेत त्यांनी लिहिले होते ' मी धर्माप्रती कृतज्ञता दोन प्रकारे व्यक्त करू इच्छितो. एक माझ्या नसा-नसात धर्म सामावला जावा व दोन शुद्ध धर्माबाबत सर्वांना सांगून.'

त्यांनी लिहिले - 'प्राचीन काळात ज्योतीक नावाचा एक धनी व्यापारी होता. तो रात्री घरात दीप न जाळता बहुमूल्य रत्नांनी घराला प्रकाशित करायचा. माझ्यासाठी तर बुद्ध, धर्म व संघच बहुमूल्य रत्न आहेत. माझी इच्छा आहे की या तिघांनी फक्त रात्रीच नाही, तर दिवसरात्र मला प्रकाशित करत राहावे.'

त्यांनी खऱ्याअर्थी आपल्या जीवनाला अर्थपूर्ण बनवले. त्यांना शांती मिळो व शीघ्रातिशीघ्र निर्वाणाची प्राप्ती होवो. हीच मंगल कामना, अलविदा टंडनजी.

केंद्र सूचना

धर्म निरञ्जन विपश्यना केंद्र, नांदेड

गोदावरी तटावर स्थित हे स्थान शिख समुदायात हजूर साहिब नांदेडच्या नावाने ओळखले जाते. सर्वे नं. ३१, न्यू डंकिन, नांदेड मध्ये जवळपास पाच एकर भूमीवर या विपश्यना केंद्राच्या निर्माणाचे काम आरंभ झाले आहे. तिन टप्प्यांपैकी प्रथम टप्प्यात काही निवास, शौचालय, धम्महॉल (१२० लोकांसाठी), भोजनालय, रस्ते, वीज, पाणी इत्यादींच्या प्राथमिक सुविधांना होणार आहेत. जे साधक-साधिका या महान पुण्य योजनेत भागीदार होऊ इच्छित असतील. ते खालील पत्त्यावर संपर्क करू शकतात. **संपर्क:** कार्यालय-निसर्गांजलि, किशोर नगर, भाग्यनगर, नांदेड-४३१६०२, फोन- ०९४२२१-७३२०२, ईमेलः svk9422173202@gmail.com; **यूनियन बैंक ऑफ इंडिया,** अकांउट नं.: 342902010008665, IFSC-UBINO. 534293, विपश्यना समिति, नांदेड.

धर्म पुष्कर राजस्थान

धम्म पुष्कर ला प्रथम २० दिवसीय शिविर नोव्हेंबर १५ ते डिसेंबर ६ पर्यंत होईल. याला व पुष्कळशा साधिकांच्या विनंतीला लक्षात घेऊन महिलांसाठी ८ निवासाचे निर्माण कार्य प्रारंभ झाले आहे. अन्य योजनात एक मिनी धम्महॉल (३५x३०) व पगोड्याचा विस्तार (सध्या संख्या २९ शून्यागार ते ३३) करावयाचा आहे. अधिक माहितीसाठी– **www.puskar.dhamma.org** से। **संपर्क--** विपश्यना केंद्र पुष्कर, Bank: Indian Bank; Jaipur Road, Ajmer, A/c: 517444214, IFS Code: IDIB000A006, MICR Code: 305019001; Tel. 1.Mr. Ravi Toshniwal, 9829071778; 2. Mr. Anil Dhariwal, 9829028275. Email: info@toshcon.com.

धर्म लद्ध, लद्धाखमधील निर्माण कार्य

येथील निवास प्री फेव व पॅसिव सोलर आहेत. जेव्हा खूप थंडी पडेल अर्थात तापमान १२ डिग्री सेंटीग्रेड असेल तरीही खोली गरम करण्याची आवश्यकता पडणार नाही. यामुळे भविष्यात शीतकाळात बिजेवर होणारा खर्ज कमी होईल. प्रथम टप्प्यात सध्या २५ साधक व २५ साधिकांसाठी निवास उपलब्ध होईल. सध्या तेथे मुख्य धम्महॉल पुरुष/महिला सहायक आचार्य निवास, साधिकांचे निवास व शौचालय, मिनी धम्महॉल, भोजनकक्ष स्वयंपाकघर आहे. जे भवन बनणार आहेत ते– पाण्याची टाकी, आवासची भिंत, पुरुष साधकांचे आवास व शौचालय, बोरवेलने जलपूर्ती झाली आहे. संपर्क –लद्दाख विपस्सना ट्रस्ट, शाखाः भारतीय स्टेट बैंक, लेह; A/cNo: 31269868313; IFSC Code: SBIN0001365.

धम्म आवास विपश्यना केंन्द्र, लातूर

५० साधकांसाठी धम्महॉलच्या निर्माणाचे कार्य आरंभ झाले आहे. साधक या पुण्यकार्याचा लाभ घेऊ शकतात.**संपर्कः** लातूर विपश्यना समिति, बैंक खाता - ICICI Bank, शाखा - लातूर, A/C No. - 034101001946, **फोन संपर्कः** आकाश कामदार - ९९७०२७७७०१, भुतडा द्वारकादास - ९६७३२५९९००, जवळगे रमेश - ९०२८२४२९०२.

धम्म अरुणाचल, तिरुवन्नमलाई, तमिलनाडू

मागील वर्षी या केंद्राचे निर्माण कार्य प्रारंभ झाले आतापर्यंत ३६ साधकांचे निवास, २ आचार्य कक्ष, पाण्याच्या ३ टाक्या व प्राथमिक कार्य पूर्ण झाले आहेत. निसर्ग संतुलन राखणाऱ्या नवीन तंत्रज्ञानाचा वापर करून जवळपास ४० प्रतिशत खर्च कमी केला गेला आहे. सध्या ६० साधकांसाठी ध्यानकक्ष, दोन विछाने असणारे महिला निवास इत्यादींचे काम सुरू आहे. या महान फलदायी कार्यांना संपन्न करण्यात सहयोग देण्यास इच्छुक साधक-साधकांनी कृपया संपर्क करावा.Bank Details: A/c no: 50200008243761, A/c Name: Dhamma Arunachala; IFSC Code- HDFC0000010, HDFC Bank Ltd., Besant Nagar, Chennai-600090. Email: info@arunachala.dhamma.org; **Website:** www.arunachala.dhamma.org.

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

१. डॉ. हमीर गानला, श्रीलंकेच्या समन्वयक क्षेत्रीय आचार्यांची सहायता
२. श्री मदन मुथा, गोवा व कोकण क्षेत्राच्या समन्वयक क्षेत्रीय आचार्यांची सहायता
३. श्री अनिल माळी, **धम्म जळगांव**, जळगांवच्या केंद्र-आचार्य रूपाने सेवा
४. श्रीमती दीपा नारखेडे, **धम्म जळगांव**, जळगांवच्या केंद्र-आचार्य रूपाने सेवा
५. श्री सज्जन कुमार गोयन्का, **धम्म लिच्छवी**, मुजफ्फरपुरच्या केंद्र-आचार्यांची सहायता

नवे उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

१. श्री प्रवीण डागा, चेन्नई, **धम्म सेतु**, चेन्नईच्या केंद्र-आचार्य रूपाने सेवा
२. श्री तेज नाथ झा, पटना, **धम्म लिच्छवी**, मुजफ्फरपुरच्या केंद्र-आचार्य रूपाने सेवा
३. श्री सीताराम साहू, **धम्म गढ़,** विलासपुरच्या केंद्र आचार्यांच्या रूपाने सेवा
४. कु. ए. के. शशिकला, इगतपुरी
५. श्री बकुल ठक्कर, मुंबई
६. श्रीमती मीरा अंबवानी, ठाणे
७. श्री मारुती डगांवकर, मुंबई
८-९. श्री आनंद कुलकर्णी एवं श्रीमती kerrin O'Brien कुलकर्णी, इगतपुरी
१०. श्री मधुकर काळे, नाशिक
११. श्री शिवाजी जाधव, कोल्हापूर
१२. श्री निवृत्ति पाटिल, कोल्हापूर
१३. श्री अच्युत पाल, वाडा

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

१. श्रीमती मीना काटे, सोलापूर
२. श्रीमती नीरू जैन, मुंबई
३. श्री संतोष जांभुलकर, नागपूर
4. Ms. Yanny Hin, USA
5. Mrs. Eva Sophonpanich, Thailand
6. Mr. Jianfeng Lin, China
7. Mr. U Win Myint, Myanmar

बालशिविर-शिक्षक

१-२. श्री कालिंद एवं श्रीमती मनीषा राठोड, गांधीनगर
3. Mr. Viboon Pratruangkai, Thailand
4. Mr. Amnart Rojphibunphan, Thailand
5. Ms. Phuttachat Soemsakun, Thailand
6. Mr. Wutthikrai Aramrueng, Thailand
7. Mr. Kit Mun Loke, Malaysia
8. Mrs. Mynah Sethuraman Raki, Malaysia
9. Mr. Seng - Tak Lee, Malaysia
10. Mr. Rajan Teagarajan, Malaysia
11. Mr. Gudaas Savankumar, Singapore
12. Mr. Thannickal Sukumaran, Singapore
13. Mr. Zengguan Ma, China.

Registered No. NSK/271/2014-2016

शिबिर समापनाची मैत्री देतांना माताजी

ताम्रपत्रांची ॲक्रलिक पेटी, धम्म अवशेष ला सन्निधानासाठी समर्पित करतांना माताजी

(वर पगोडा शीलान्यासला मैत्री) (खाली) 'गोतम बोधि' वृक्षाचे रोपण करतांना माताजी

'मैत्रेय बोधि' वृक्षाचे रोपण करतांना माताजी

पूज्य माताजींचे धम्मवाहिनी, टिटवाळामध्ये पदार्पण

५ मे, २०१५ ला पूज्य माताजींनी मुंबईजवळील टिटवाळा येथील विपश्यना केंद्र धम्म वाहिनी येथे येऊन नव निर्मित साधना कक्षाचे उद्‌घाटन केले. तसेच ३ दिवसीय शिबिराच्या समापन मैत्रीत भाग घेतला. याव्यतिरिक्त धम्मकक्षाच्या मागे शून्यागारयुक्त पगोड्याचा शिलान्यास केला. तसेच 'गोतम बोधि' व 'मैत्रेय बोधि' वृक्षांच्या रोपांचे रोपणही केले.

पगोड्याच्या मध्यवर्ती शून्यागारा (गर्भागृहा)च्या अगदी खाली खोलवर पायाच्या दगडांसोबत बुद्धांची काही सुत्त 'धम्मचक्कपवत्तन, पट्ठान व पटिच्चसमुप्पाद' व पूज्य गुरुजींचे काही दोहे कोरलेल्या ताम्रपत्रांना एका जाड ॲक्रलिक पेटीत सुरक्षित ठेऊन पूर्ण, सन्मानासह सन्निधानित केले. याना 'धम्म अवशेष' म्हटले जाते. हे ही बुद्ध अवशेषां इतकेच सन्मानित असतात. यापैकी काही ताम्रपत्रांवर हिंदी व इंग्रजीत द्वितीय बुद्ध शासनाचा संक्षिप्त इतिहास, विपश्यना प्रसारणात सम्राट अशोकांचे योगदान, ब्रह्मदेशातील गुरु-शिष्य परंपरा व सयाजी ऊ बा खिनांपासून ते गुरुदेव श्री सत्यनारायणजी गोयन्का यांच्या योगदानाचा संक्षिप्त इतिहासही कोरला गेला आहे. शेकडो वर्षानंतर भविष्यात जेव्हा कधी उत्खनन होईल तेव्हा या पेटीत सुरक्षित बुद्ध शिकवणुकीचा अनमोल इतिहास लोकांच्या समोर येईल. या प्रकारे धम्मवाहिनीची ही भूमी ऐतिहासिक दृष्टीने अमूल्य रत्नगर्भा झाली आहे जी भावी साधकांच्या साधनेत सहायक सिद्ध होईल.

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**

दोहे धर्माचे

संधी आली धर्माची, ना गमव प्रमादात।
श्रध्दा श्रम अन् प्रयत्नाने, सतत रत हो ध्यानात॥

अहो! महासुख परमसुख, अनुपम सुख निर्वाण।
तुच्छ सारेच राजसुख, धन्य-धन्य सुख ध्यान॥

शिलवानाच्या ध्यानाने, प्रज्ञा होई प्रबळ।
अंतरी गाठी सुटती, मन होते निर्मळ॥

धन्य! ध्यानाची गुंफा, धन्य! ध्यानाचे स्तूप।
जिथे शांती सर्वा मिळे, भिक्षू होय वा भूप॥

प्रज्ञा शील समाधीने, करा बुद्ध सन्मान।
हीच बुद्धांची वंदना, करा विपश्यना ध्यान॥

दोहे धर्माचे

पाच शील धारण करू, धरू धर्माचे ध्यान।
पापांचे बंधन तुटे, जागे अंतर ज्ञान॥

प्रथम मजला शील असे, दुसरा मजला ध्यान।
तिसरा प्रज्ञा पुष्टीचा, चौता मुक्ती निधान॥

येत्या जात्या श्वासांवर, ठेव निरंतर ध्यान।
सहज श्वासाची जाणिव, साधण्या आनापान॥

आसक्ती द्वेष जागती, राख त्यावरी ध्यान।
ध्यानाने निघून जाय, उरे न नाव निशान॥

वाचण्यास पोथी नसे, नाही लिहिला लेख।
ध्यान लावले धर्माचे, मिटली काळी रेख॥

श्री गोयन्काजी व विपश्यनेप्रती असीम कृतज्ञतेसह

Email: - thetriplegems@gmail.com

विपश्यना विशोधन विन्यास' साठी प्रकाशक, मुद्रक व संपादक: 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, ज्येष्ठ पौर्णिमा, 2 जून, 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