विपश्यना

साधक

साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

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

बुद्धवर्ष २५६०, पौष पौर्णिमा, १२ जानेवारी, २०१७, वर्ष ३ अंक १०

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

धम्मवाणी

मेत्ताविहारी यो भिक्खु, पसन्नो बुद्धसासने।
अधिगच्छे पदं सन्तं, सङ्खारूपसमं सुखं॥
- धम्मपद ३६८, भिक्खुवग्गो.

मैत्री (भावाने) ने विहार करीत जो भिक्षू (साधक) बुद्धशासनात प्रसन्न राहतो, (तो सर्व) संस्कारांचे शमन करणाऱ्या शांत सुखमय पदाला (निर्वाणाला) प्राप्त होतो.

मेत्ताविहारिणी माताजींचा पत्रव्यवहार

'मेत्ताविहारिणी पूज्य माताजी : श्रीमती इलायचीदेवी गोयन्का' नावाने 'विपश्यना विशोधन विन्यास' ने पूज्य माताजींबाबत एक सचित्र पुस्तक प्रकाशित केले आहे, ज्याचे विवरण याच अंकात 'पुस्तक समिक्षा' शीर्षकाअंतर्गत विस्ताराने दिले आहे. या पुस्तकात प्रकाशित सन १९६९ ते १९७० च्या पत्रव्यवहाराचे काही अंश येथे प्रकाशित करत आहोत. दिनांकासह संपूर्ण पत्र पुस्तकात वाचता येईल, जे अत्यंत प्रेरणादायक आहे. (सं.)

माताजी : पूज्य प्राणनाथ, सादर चरण स्पर्श !

... आपल्या शिबिरांमुळे लोकांना लाभ होतो, हे जाणून मन खूप प्रसन्न होते. पूज्य गुरुजी, माँ सयामा सर्व प्रसन्न आहेत. रोजच आश्रमात जाते व घरीही साधना करते. साधना चांगली होते. ... मुले इत्यादींविषयी खूप विचार येतात पण साधनेत मन लागल्यामुळे सर्व निघून जातात, आनंदी होते. ... आपल्यासोबत नसण्याचे दुःख होते, परंतु सध्यातर काम थांबलेले आहे. कोणताही मार्ग दिसत नाही....

आपल्या चरणांची दासी, इलायची.

गुरुजी : ... मला हे जाणून खूप आनंद व संतोष वाटला की तू रोज आश्रमात जातेस आणि घरीही रोज नित्य नियमाने साधना करतेस. तुझी साधना चांगली होते ही अत्यंत समाधानाची बाब आहे. नाही, तू माझ्यापासून मुळीच दूर नाहीस. जेव्हा कधी साधनेस बसशील आणि आतील चैतन्य जागृत होईल, तेव्हा तुला जाणवेल की मी तुझ्याजवळच आहे.

तू अगदी योग्य लिहिले आहेस. खरोखरच तुझ्याजवळ खूप किमती धर्मरत्न आहे. हे असे अनमोल रत्न आहे जे एखाद्या खूप मोठ्या भाग्यवानालाच प्राप्त होते. या धर्मरत्नाच्या बळावरच अशा संकटाच्या वेळीही तुझे मन प्रसन्न राहाते. तुला आनंदच वाटतो. मनात उदासी व निराशा येत नाही, हे तुझे सौभाग्यच आहे. जेव्हा कधी उदासी जाणवेल, तेव्हा या प्रकारे साधनेद्वारे तिला काढून टाकले पाहिजे आणि मन प्रसन्न ठेवले पाहिजे. चित्तावर पडलेले दुःखाचे संस्कार स्वतःसाठीच अधिक दुःख निर्माण करण्याचे कारण बनतात. या वेळी जे संकट आहे त्याला आपल्या पूर्व कर्मांचे प्रतिफळ समजून हसत-हसत धर्मबुद्धीने सहन केले पाहिजे. चित्तावर नवे संस्कार बनू नयेत, याबाबत सावधान राहिले पाहिजे. या धर्म साधनेद्वारे जुन्या संस्कारांचे फळ क्षीण होतील आणि नवीन संस्कार बनणार नाहीत तर भविष्य प्रकाशमयच होईल. तुझ्या आतील धर्म चेतना नेहमी जागृत राहो - हाच आशीर्वाद आहे. संकटाचे दिवस साधनेच्या बळावरच क्षीण होत जातील आणि त्यांचा दुःखमय प्रभाव कमी होत जाईल. ...

धर्मसाथी, सत्य नारायण गोयन्का

माताजी : ... पूज्य गुरुजी आणि सयामा सर्व आनंदात आहेत. मुलांची परीक्षा सुरु आहे. ... मनात कधी-कधी खूप विचार येतात. साधना करण्यामुळे मन खूप हलके होते. आपल्याला पत्र लिहिल्यामुळे मन अजून हलके होते. गुरुजी, सयामा एकदम ठीक आहेत. मी रोज आश्रमात जाऊ लागली आहे आणि तिथे साधना करुन खूप सुख मिळते. मनाची शांती कायम राहते. ...

गुरुजी : ... मला हे जाणून प्रसन्नता वाटली की पूज्य गुरुदेव आता बिल्कुल स्वस्थ आहेत. या बाबीनेही मनाला समाधान वाटले की तू नित्य नियमाने आश्रमात जातेस आणि साधना भावनेचा लाभ घेतेस. तुझा या साधनेचा निरंतर अभ्यास केवळ तुझ्याचसाठी कल्याणकारी होणार नाही तर भविष्यात तुझ्याद्वारे अनेक महिलांच्या कल्याणाचे कारण बनेल, असे मला स्पष्ट दिसून येते. त्यामुळे तुला आपल्या साधनेला बळकट ठेवण्यासाठी पूर्णपणे प्रयत्नशील राहिले पाहिजे.

तुझी धर्मबुद्धी कायम राहो, हीच मंगल कामना आहे.

माताजी : ... आपले दहा तारखेचे पत्र आज मिळाले, वाचून मन प्रसन्न झाले. प्राणनाथ, माझीही इच्छा आहे की आपल्यासोबत धर्मसेवेत मीसुद्धा साथ द्यावी. परंतु माहीत नाही तो दिवस केव्हा येईल. आता एक वर्ष दोन महिने झाले, आपण धर्माच्या कामात एकटेच जे कष्ट सहन करता आहात, त्यात मीसुद्धा सहभागी झाले असती. ... माझ्या भाग्यात धर्माचे काम कसे होऊ शकते ? ... जे काही होते ते आपल्या कर्माने होते. ती कर्मफळ तर मला भोगावीच लागतील. एक मोठे दुःख तर हेच आहे की आपल्यापासून व मुलांपासून दूर आहे. ...

... आपल्याशी टेलीफोनवर बोलणे झाले, फोनवर साधनेसंबंधी विचारल्यावर साधना जोरात होऊ लागली आणि माझा तापही बरा झाला. साधना दोन्ही वेळा करते. पैशाचे दान तर करतेच, सामानही मागवते, परंतु भिक्षूंसाठी भोजनदान तर आपण आल्यावरच होऊ शकेल. ...

गुरुजी : देवी इलायची, तुझे २८ डिसेंबर व ५ जानेवारीची दोन्ही पत्र मिळाली. हे जाणून प्रसन्नता वाटली की टेलीफोनवर माझ्याशी बोलल्यावर तुझ्या सर्व शरीरात साधना सुरु झाली व त्या वेळी जो थोडासा ताप होता तोही निघून गेला. मला हे जाणून प्रसन्नता वाटली की तू नित्य नियमाने साधना करतेस व श्रद्धापूर्वक दान देतेस. भगवानांनी याच बाबीला धर्माचे सार म्हटले आहे की आम्ही श्रद्धापूर्वक यथाशक्ती दान देत राहू, आपल्या शीलांचे कठोरतेने पालन करत राहू आणि नियमितपणे ध्यान भावनेचा अभ्यास करत राहू. तू या तिन्ही कामात लागली आहेस, त्यामुळे निश्चितच पुण्यशालिनी आहेस आणि धर्मविहारिणी आहेस. तुझ्याद्वारे पालन केलेला हा धर्म सदैव तुझे रक्षण करेल आणि तुझ्या कल्याणाचे कारण बनेल. ... तू येथील मुलांबाबत कोणत्याही प्रकारची चिंता करु नकोस. सर्वांचे काम-धाम ठीक सुरु आहे.

विश्वास आहे की तू तेथील मुलांना धर्माची प्रेरणा देत राहाशील, ज्यामुळे त्यांचे भविष्य मंगलमय होईल.

———

माताजी : ... आपल्याला अजून सहा महिने लागतील, हे जाणून मन संतुष्ट झाले. आपण शिबिर लावत आहात हे जाणून आनंद वाटतो. माझेही मन इच्छिते की सोबत राहू, परंतु संभव नाही, तर काय करणार ? ...

गुरुजी : ... बाराचकियाच्या शिबिरात एकूण ४६ लोक होते आणि सर्वांची साधना खूप चांगली झाली. यात जवळपास २५ मारवाडी स्त्रिया बसल्या. सर्वांचे ध्यान खूप चांगले लागले. सर्वांना हे जाणून प्रसन्नता होते की मी भिक्षू अथवा संन्यासी झालो नाही. मीसुद्धा सद्‌गृहस्थ आहे आणि त्या सर्व तुझ्याबाबत खूप विचारत होत्या. त्या सर्वांना तुला भेटून खूप आनंद झाला असता. वेळ येईल तेव्हा या साधनेच्या कामात तू नेहमी माझ्यासोबत राहाशील. तसेच साधना शिकवण्यात माझे साह्य करशील आणि आपल्या ह्या मुलींची देखरेख करशील. अशी संधी येण्यास सध्या थोडा वेळ तर आहे, परंतु संधी अवश्य येईल. तोपर्यंत तू जास्तीत जास्त वेळ साधना करुन आपली साधना मजबूत केली पाहिजेस. तुझ्या हृदयाची साधना इतकी उच्च व्हावी की जेव्हा वाटेल तेव्हा भवंगावर जाऊन टिकली पाहिजे. मनात कोणत्याही प्रकारची वासना राहायला नको. असे झाल्यावरच तू माझ्यासोबत राहून इतरांनाही साधना शिकवू शकशील. ... बाबू भय्या परिवारासह आश्रमात जात असतात, हे जाणून मन खूप प्रसन्न झाले. वेळेनुसार तू सर्व परिवारासह दहा दिवस आश्रमात साधना करुन ये. धर्म आणि साधनेप्रती तुझी आस्था व विश्वास पाहून मनाला समाधान मिळते.

माताजी : ... आपले २१ फेब्रुवारीचे पत्र मिळाले. हे ऐकून खूप आनंद झाला की प्रतापगढचे शिबिर खूप सफलतापूर्वक संपन्न झाले. काही जणांना खूप लाभ झाला व दोन भिक्षू सुद्धा बसले. अजमेर मधील शिबिर सुद्धा चांगलेच झाले असेल. पूज्य गुरुजी व सयामा सर्व मजेत आहेत. मुलांची परिक्षा सुरु आहे. ... मनात कधी-कधी खूप विचार येतात. साधना करुन मन हलके होते. आपल्याला पत्र लिहून मन खूपच हलके होते. ...

गुरुजी : ... जिथे-जिथे धर्म साधनेची शिबिर लागतात, तिथे-तिथे अनेक लोकांच्या मनाला शांती प्राप्त होते आणि त्यांच्या जीवनात मोठे परिवर्तन येऊ लागते. हे खूप पुण्याचे काम आहे आणि मी जितके पुण्य कमवत आहे, त्यात तू भागीदार आहेसच. असे होऊच शकत नाही की माझ्या कोणा पुण्याचा लाभ तुला मिळणार नाही. आपले नाते न जाणे किती जन्माचे आहे. न जाणे किती जन्मात आम्ही सोबतच सुख-दुःख भोगले आहेत आणि सोबतच पुण्य कमवले आहे. या जन्मातही पुण्य एकत्र करण्यासाठीच पुन्हा आपण एकत्र आलो आहोत. जीवनभर आपण एक दुसऱ्याला आपापल्या पुण्यबलाने बलवान बनवत राहू.

बुद्धगयेचे शिबिर खूप प्रतापी शिबिर होते. एक तर भगवान बुद्धांच्या तपाने तापलेली पवित्र भूमी आणि दुसरे पूज्य गुरुदेवांच्या आशीर्वादाने या शिबिरात असे पुण्यशाली लोक बसले, जे धार्मिक रहस्यांना खूप चांगल्याप्रकारे समजणारे आहेत. त्यामुळे तेथील शिबिराचे पुण्य खूपच महान होते. त्या पुण्याच्या बळाने आपल्या परिवारातील सर्व सदस्यांना मोठा लाभ होईल. तुझा लाभ तर निश्चित आहेच.

मी जाणतो की तुझ्या मनात या बाबीची इच्छा जागत असेल की ही जी धर्म शिबिर लागत आहेत त्यात माझ्यासोबत असावे आणि साक्षात या पुण्याचा आणि धर्ममोदाचा लाभ घ्यावा. माझीही अशीच इच्छा आहे. एखाद्या शिबिरात जेव्हा तुझ्या अनेक मुली सामील होतात, तेव्हा माझ्या मनातही अशी इच्छा जागते की या वेळी तूही माझ्यासोबत असतीस तर या सर्वांना धर्माची बाब शिकवून आणि यांचे मन शांत झालेले पाहून किती प्रसन्न झाली असतीस. परंतु या वेळी जे तुझे येणे जमत नाही, तेसुद्धा चांगल्यासाठीच होत आहे. धर्माच्या कामात सुरुवातीला मोठ्या-मोठ्या अडचणी येतात. प्रवासाची, खाण्या-पिण्याची, राहाण्याच्याही अडचणी. हे सगळे पाहूनच कधी-कधी मनाला खूप समाधान वाटते की चांगले झाले तू आणि पूज्य गुरुजी या वेळी येऊ शकला नाहीत. नाही तर सर्वांनाच मोठे कष्ट झाले असते. आता हळूहळू एखाद्या वर्षात लोकांना या धर्म साधनेचा लाभ मिळू लागेल, तेव्हा स्वभावतः लोकांची रुची वाढेल आणि सर्व साधन जुडत जातील. त्या वेळी तुम्हा सर्वांचे सोबत असणे धर्माच्या कामासाठी मोठे लाभदायक सिद्ध होईल.

तू या वेळी माझ्यापासून व आपल्या मुलांपासून दूर राहून जे मानसिक कष्ट सहन करत आहेस, हेसुद्धा एक मोठे तप आहे. जर या तपाला तू धर्मबुद्धीने तपू शकलीस तर हे तुझ्यासाठी मोठे कल्याणकारी सिद्ध होईल. परंतु जर या तपाच्या तापामुळे आपल्या मनाला मलिन केलेस, दुःखी केलेस तर लाभ होण्याऐवजी हानीच होईल. या दुःखाच्या वेळी आमची साधना जागृतच राहो. हे ज्ञान जागृत राहो की ही जी दुःखाची वेळ आली आहे, ती स्थिर नाही, स्थायी नाही, ध्रुव नाही, नित्य नाही. हीसुद्धा अनित्य आहे, नाशवंत आहे, परिवर्तनशील आहे आणि बदलणारी आहे. या दुःखात आम्ही बुडून गेलो आणि याच्या अनित्य स्वभावाचा बोध राहिला नाही तर आमची धर्म साधना मंद झाली आणि आम्ही आपल्या चित्तावर असे दुःखमय संस्कार निर्माण केले की ज्यांची फळे पुढे जाऊन अजूनच दुःखच देणारी असतील.

मनुष्य जसे कर्म करतो, तसेच फळ भोगतो आणि आमचे कर्म तर हाताने नाही, शरीराने नाही, वाणीने नाही, तर चित्ताने होते. चित्तात आम्ही जसा विचार करतो, तसेच वाणीने बोलतो, तसेच शरीराने करतो. त्यामुळे समजदारी ही आहे की आम्ही जाणत राहू की चित्ताने कसे काम करतो आहोत. जितका वेळ चित्त दुःखी राहते, तितका वेळ चित्ताने दुःखमय कर्म करतो आणि दुःखमय कर्मांचे बीज पेरतो. जेव्हा कधी या बीजांची परिपक्व व्हायची वेळ येईल तेव्हा चौपट दुःखच उत्पन्न होईल. कडुनिंबाच्या बीजापासून कडुनिंबच उत्पन्न होईल. गोड आंबे कसे येऊ शकतील ? त्यामुळे जर भविष्यात दुःखांपासून वाचवायचे आहे, तर प्रथम वर्तमान दुःखापासून वाचले पाहिजे. जी काही दुःखाची स्थिती येईल तिला धर्म साधनेच्या बळावर अनित्य समजावे, नाशवंत समजावे, क्षणभंगुर समजावे. तरच दुःखद परिस्थिती चित्ताला दुःखी होऊ देत नाही, दुःखाचे नवीन बीज पडू देत नाही.

शरीरात प्रतिक्षण सन-सन आणि झन-झन होत राहाणेच साधना नाही, साधना तर त्या सनसनाटाला, झनझनाटाला सुखद वा दुःखद न समजून केवळ अनित्य समजणे ही आहे. जेव्हा मनुष्य आपल्या आतील सखोलतम अनुभूतीलाही अनित्य आणि नाशवंत समजतो, तेव्हा त्याची प्रज्ञा जागते, ज्ञान जागते, बोधी जागते. तो पाहातो की जसे आत तसेच बाह्य जगातही सर्व वस्तू, सर्व लोक आणि सर्व परिस्थिती अनित्यच अनित्य आहेत. असे समजत राहिल्यामुळे त्याच्या मनावर बाह्य जगातील कोणतीही बाब प्रभाव टाकू शकत नाही. तो न सुखात नाचतो आणि न दुःखात रडतो.

ही जी तुझ्या शरीरात जोराची झनझनाट होत आहे, याला न प्रिय समजले पाहिजे आणि न अप्रिय. याला चांगले-वाईट ही समजू नये, उलट प्रतिक्षण अनित्यच समजले पाहिजे. जी बाब अनित्यच आहे ती सुखाची कशी होऊ शकते ? जे अनित्य आहे, दुःखमय आहे, त्याच्या प्रती 'मी' 'माझे' ची आसक्ती कशी ? याला 'मी' कसा म्हणावे, 'माझे' कसे म्हणावे ? मी आणि माझे असते तर माझ्या काबूत असते, मी जसे इच्छितो तसेच होते. परंतु असे तर होत नाही. जे काही होते, ते आपल्या स्वभावाने होत आहे. त्यावर आमचा कोणताही ताबा नाही अथवा जोर नाही. जे अनित्य आहे, ते अनित्यच आहे, त्याला आम्ही नित्य बनवू शकत नाही. त्यामुळे त्याप्रती 'मी' 'माझे' चा भाव सोडण्यातच कल्याण आहे.

अनित्यतेची विपश्यना साधना निरंतर करत राहिल्यामुळे हा 'मी' 'माझे' चा भाव आपोआप निघू लागतो. जोपर्यंत 'मी' 'माझे' चिकटले आहे, तोपर्यंत दुःखाचा भार डोक्यावर आहे. जे काही होत आहे, ते आपापल्या कर्मफळाच्या प्रभावाने होत आहे. त्याच्या होण्यावर आमचा काय ताबा आहे ? आमचा ताबा तर नव्या कर्मांच्या करण्या आणि न करण्यावर आहे. जे काही होत आहे, ते कधी-कधी पाहाण्यात खूप वाईट वाटते, परंतु कोण जाणे, त्याचे फळ खूप चांगलेही होऊ शकते. .

मुलांच्या आणि आपल्या साधनेचे ध्यानात ठेव, यातच सर्वांचे मंगल आहे.

धर्मसाथी,
सत्यनारायण गोयन्का

महत्वपूर्ण सूचना :–

पूज्य गुरुजींच्या सोबतचे आपले प्रेरणास्पद अनुभव

परम पूज्य गुरुजींनी भारतातच नाही, तर विदेशातही अनेकदा धर्मप्रवचन दिली, धर्मयात्रा केल्या, केंद्रांव्यतिरिक्त अनेक अडचणींच्या स्थानावर शिबिरांचे संचालन केले, अनेक प्रकारच्या यातना सहन केल्या, तरीही धर्मकार्याला पुढे वाढवत नेले. याच्याशी संबंधित अथवा अन्य एखाद्या प्रकारची धर्मचर्चा इत्यादींचे काही अनुभव आपल्याजवळ असतील, तर कृपया त्यांना दुसऱ्यांच्या प्रेरणार्थ अवश्य आम्हाला कळवा. त्यांना 'स्मारिका स्वरुप' पुस्तकाच्या रुपाने प्रकाशित करीत आहोत. त्यांना आपण कृपया हिंदी अथवा इंग्रजीत लिहून - संपादक, विपश्यना विशोधन विन्यास, धम्मगिरी, इगतपुरी- ४२२४०३, जिल्हा नासिक (महाराष्ट्र) या पत्त्यावर पाठवावे, अथवा - yadavdgeditor@gmail.com वर ईमेलद्वारे पाठवावेत. पुस्तक दोन्ही भाषेत छापले जाईल. दोन्ही भाषेच्या अनुवादाची व्यवस्था आम्ही करु. धन्यवाद !

श्री टंडनजींच्या सोबतचे स्वानुभव कळवावेत

याच प्रकारे आदरणीय श्री सत्येंद्रनाथ टंडनजींच्या बाबत अनेक साधकांचे खूप चांगले अनुभव पत्राने प्राप्त झाले आहेत. आपल्या जवळही जर काही प्रेरणादायक अनुभव असतील तर कृपया अवश्य लिहून कळवावेत. त्यांचे एक वेगळे पुस्तक छापण्यात येईल.

पुस्तक समीक्षा

''मेत्ताविहारिणी पूज्य माताजी : श्रीमती इलायचीदेवी गोयन्का'' नावाने एक पुस्तक प्रकाशित झाले आहे ज्यात पूज्य माताजींच्या संक्षिप्त जीवनकथे सोबतच ब्रह्मदेशातून पूज्य गुरुजी एकटे भारतात निघून आल्यावर त्यांच्यासोबत पूज्य माताजींचा पत्रव्यवहार, माताजींबाबत साधक-साधिकांचे अनुभवपूर्ण विचार तसेच त्यांच्या दिवंगत झाल्यानंतरच्या सूचना आणि साधकांचे उद्‍गार इत्यादी दिले गेले आहे. त्यामुळे माताजींबाबत आतापर्यंत जी माहिती साधकांसमोर आली नाही, त्यावर प्रकाश पडतो. तसेच त्यांची उपस्थिती, त्यांची अपार मैत्री इत्यादींबाबत जाणून लोकांचे मन प्रसन्नतेने भरुन जाते. याला वाचून प्रत्येक साधक-साधिकेच्या मनात ही बाब सहज घर करुन जाते की वस्तुतः साधना करण्याचा किती लाभ होऊ शकतो आणि आम्हालाही नित्य नियमित साधना करुन तसे बनण्याचा प्रयत्न करीत राहिले पाहिजे.

'पूज्य गुरुजींचे आत्मकथन भाग दोन' या पुस्तकात पूज्य गुरुजींनी आपल्या जीवनातील अनेक अनभिज्ञ पैलूंना प्रकाशित करण्याचे काम केले आहे. त्यांच्या बालपणापासून ते भारत व विश्व भ्रमणाच्या अनेक रोचक कथा अत्यंत प्रेरणादायी आणि मार्मिक आहेत. वाचक यांना वाचून धन्य होतील.

वरील दोन्ही पुस्तकांचा इंग्रजी अनुवाद करणे सुरु आहे. तो पूर्ण झाल्यावर इंग्रजी भाषी वाचकांनाही याचा लाभ अवश्य होईल. 'आत्मकथन भाग - एक' चा इंग्रजी अनुवाद पूर्ण झाला आहे. यात भाषेसंबंधी आवश्यक सुधारणा करण्याचे काम सुरु आहे - पुढील काही महिन्यात हे पुस्तक रुपाने आपल्यासमोर येईल. त्यानंतर **'आत्मकथन भाग - २'** व **मेत्ताविहारिणी माताजी...**' चे इंग्रजी अनुवादही समोर येतील.

याव्यतिरिक्त वर्ष २०१६ मध्ये इंग्रजीत **विपश्यना न्यूजलेटर्स** च्या प्रारंभिक तीन-तीन वर्षांचे तीन संग्रह - भाग १,२, व ३ छापले गेले. तसेच हिंदी विपश्यना **पत्रिका-संग्रह भाग - ७** प्रकाशित झाला. **विपश्यना पत्रिका - संग्रहाचे भाग -१** ते **भाग - ६** यापूर्वीच छापले गेले होते. याच्या प्रत्येक भागात तीन-तीन वर्षांच्या पत्रिकांचा संग्रह आहे. यात हिंदी पत्रिकेचे प्रारंभिक वर्ष १९७१ पासून आतापर्यंत म्हणजे एकवीस वर्षांच्या पत्रिकेतील सर्व महत्वपूर्ण लेख पुस्तक रुपात संग्रहित आहेत, ज्यांना पत्रिकेच्या रुपाने सांभाळून ठेवणे कठीण होते.

या संग्रहांची अजून एक विशेषता आहे की पूज्य गुरुजींचे पुष्कळसे लेख विषयाशी संबंधित छापलेल्या अनेक पुस्तकात प्रकाशित झाले. परंतु असे लेख जे अनेक साधकांनी लिहिले अथवा अनेक स्थानांवरुन छापल्या जाणाऱ्या समाचार पत्र-पत्रिकेत छापले गेले, ते अप्रकाशित राहिले होते. त्या सर्व लेखांना, अनुभवांना या संग्रहात क्रमशः स्थान दिले गेले आहे. हे सर्व अद्‍भूत संग्रह (पुस्तक) धम्मगिरीच्या विक्री कक्षात उपलब्ध आहेत. साधक, वाचक यांना मागवून यांचा लाभ घेऊ शकतात.

नागपूरात भिक्षू आचार्य कार्यशाळा

दि १९ मार्च २०१७ ला सायंकाळी ४ वाजेपासून ते २६ मार्च १७ च्या सकाळी ६-३० वाजेपर्यंत 'प्रज्ञा बुद्धविहार' धम्मकिर्ती नगर, दत्तवाडी, नागपूर (महाराष्ट्र) येथे विपश्यनेच्या भिक्षू आचार्यांची निवासी कार्यशाळा आयोजित करण्यात आली आहे. जे विश्व विपश्यनाचार्य पूज्य गुरुजी श्री सत्य नारायणजी गोयन्का यांच्या दीर्घ शिबिरात सामील होऊन त्यांच्या पद्धतीने विपश्यना शिकवण्याचे कार्य करीत आहेत, ते यात सामील होऊ शकतात. या कार्यशाळेत या बाबीवर विचार करण्यात येईल की भिक्षू कशा प्रकारे विनयांच्या नियमांचे पालन करीत विपश्यनेच्या शुद्ध परंपरेनुसार साधना शिकवतील आणि आपल्यासोबतच अनेकांच्या कल्याणाचे कारण बनतील. संपर्कः- भिक्षू महापंथ, मो. ९९७०४२७१५४ अथवा अन्य मो.- ९४२५४४७९९६, ९८६९०६६१३३, ९४२२८२३८८६

– व्यवस्थापक मंडळ दीर्घशिबिर भिक्षू निवड समिती, महाराष्ट्र.

Registered No. NSK/271/2014-2016

पॅगोडा परिसरात धर्मसेवक व साधकांसाठी निःशुल्क निवास सुविधा

प्रत्येक वर्षी **'विश्व विपश्यना पॅगोडा'** गोराई, बोरीवली, मुंबई येथे एक दिवसीय महाशिबिरांचे आयोजन करण्यात येते. त्यात सामील होण्यासाठी दूर-दूरुन लोक येतात. परंतु दुर्भाग्याने तिथे त्यांना रात्री राहाण्याची कोणतीही सुविधा नाही. त्यामुळे योजना आहे की पॅगोडा परिसरात एका स्वतंत्र ३-४ मजली इमारतीचे निर्माण केले जावे. ज्यात काही स्थायी धर्मसेवकांव्यतिरिक्त मोठ्या संख्येने येणाऱ्या साधकांसाठी काही एकेकाकरीता व काही अनेकांकरीता अशा निवासांची व्यवस्था केली जाऊ शकेल. ज्यामुळे रात्री निवासानंतर ते सकाळी आरामात उठून योग्य प्रकारे साधनेचा लाभ घेऊ शकतील. यासाठी जे साधक-साधिका या पुण्यकार्यात भागीदार होऊ इच्छित असतील, त्यांनी खालील पत्यावर संपर्क करावाः-

1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or 2. Sri Vipin Mehta, Mo. 9920052156, Email: audits@globalpagoda.org

----

पॅगोड्यावर रात्रभर प्रकाशाचे महत्व

पूज्य गुरुजी वेळोवेळी म्हणत असत की एखाद्या धातु-पॅगोड्यावर रात्रभर प्रकाश असण्याचे एक विशेष महत्व आहे. यामुळे वातावरण धर्म व मैत्री तरंगांनी भारलेले रहाते. संबंधिताच्या आठवणीनिमित्त पॅगोड्यावर प्रकाश-दानासाठी प्रती रात्री रुपये ५०००/- ठरवले गेले आहेत. अधिक माहितीसाठी Mr. Derik Pegado 022-33747512, Email: audits@globalpagoda.org or R.K. Agarwal, Mo. 7506251844, Email: rkagarwal.vri@globalpagoda.org यांना संपर्क करावा.

VRI चा वर्ष २०१७ चा पाली अभ्यासक्रमः

उच्चस्तरीय पाली - दोन आठवड्यांचा पाली - हिंदी निवासीय प्रशिक्षण कार्यक्रम - २७-२ ते १०-३-१७. कार्यक्रमाची योग्यता व अन्य माहिती साठी संपर्क-http://www.vridhamma.org/Theory-And-Practice-Courses- या शृंखलेचे अनुसरण करा अथवा संपर्क करावा (१) वि. वि. वि. कार्यालय - ०२२-३३७४७५६०, (९.३० ते ५.३० पर्यंत) (२) श्रीमती बलजीत लांबाः ९८३३५१८९७९, (३) आयुष्मती राजश्री :०९००४६९८६४८, (४) श्रीमती अल्का वेंगुर्लेकर :९८२०५८३४४०, (५) श्रीमती अर्चना देशपांडेः ९८६९००७०४०. Email: mumbai@vridhamma.org

----

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

१. कु. प्रतिभा साठे, पुणे
२. कु. रेखा पाटिल, कोल्हापूर
३. श्रीमती शशि अग्रवाल, इगतपुरी
४. श्री नानाभाऊ धोंडू निकुंभ, जळगांव
५. श्रीमती सुशीला कपूर, मुंबई
६. डॉ. संतोष कांबले, इगतपुरी

बालशिविर शिक्षक

१. श्रीमती लता जनार्दन भगत, वाशिम
२. कु. लता वसनानी, मुंबई
३. कु. रूपाली औहाद, मुंबई
४. श्री निश्चिंत जालान, कोलकाता

ग्लोबल विपश्यना पॅगोड्यात एक-दिवसीय महाशिबिर

रविवार, २२ जानेवारी, २०१७ ला **सयाजी ऊ बा खिन** यांची पुण्यतिथी **(१९ जानेवारी)** निमित्त **'ग्लोबल विपश्यना पॅगोड्यात** एक-दिवसीय महाशिबिर होईल. **वेळः** सकाळी **११** वाजेपासून दुपारी **४** वाजेपर्यंत. **३** वाजताच्या प्रवचनात साधना न केलेले लोकसुद्धा बसू शकतात. नाव नोंदणीसाठी कृपया निम्न फोन क्रमांक किंवा ईमेल द्वारा ताबडतोब संपर्क करा. कृपया नाव नोंदणी न करता येऊ नये. **समग्गानं तपोसुखो**- सामूहिक तप-सुखाचा लाभ घ्यावा. **संपर्कः** 022-28451170 022-337475-01/43/44- Extn. 9, **(फोन बुकिंग : ११ ते ५** पर्यंत रोज) **Online Regn.: www.oneday.globalpagoda.org**

दोहे धर्माचे

ज्या मनी मैत्री जागे, हिंसा न होय स्वल्प।
निर्मळचित्त संताचा, शत्रू न कोणी अल्प।।

स्नेह आणि सद्‌भावाची, असो भरती उसळत।
मैत्री करुणा प्रेम हो, रोम रोमात सतत।।

होळी ही विकारांची, जन-जन निर्मल होय।
प्रेम अन् मैत्री जागो, जन-जन मंगल होय।।

निज परिजन सर्व समान, शत्रू असो वा मीत।
सर्वां प्रती स्नेह जागो, ही प्रेमाची रीत।।

दोहे धर्माचे

दुख दिसे करुणा जागे, दिसे सुखी मन मोद।
सर्वां प्रती स्नेह जागो, असो धर्माचा बोध।।

मंगल स्नेह भावाने, पुलकित हो आतून।
करुणा जागावी मनी, दुख परके पाहून।।

सर्वांप्रति मंगल जागो, मैत्री होय अपार।
द्वेष द्रोह जागू नये, प्रेमच वारंवार।।

आले सुख मानू नये, गेले दुख ना होय।
चित्त द्वंद जो जिंकतो, खरा विजय हा होय।।

'विपश्यना विशोधन विन्यास' साठी प्रकाशक, मुद्रक व संपादकः राम प्रताप यादव, धम्मगिरी, इगतपुरी-422 403, दूरध्वनी : (02553) 244086, 244076.
मुद्रण स्थानः अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, जी-२५९, सीकॉफ लि., ६९ एम.आय.डी.सी., सातपुर, नाशिक-422 007. **बुद्धवर्ष २५६०, पौष पौर्णिमा १२ जानेवारी, २०१७**

वार्षिक शुल्क रु. **30/-**, US $ 10, **आजीवन शुल्क** रु. **500/-**, US $ 100. **'विपश्यना' रजि. नं. MAHMAR/44437/2014 Registered No. NSK/271/2014-2016**

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

DATE OF PRINTING: 1 January, 2017, DATE OF PUBLICATION: 12 January., 2017

If not delivered please return to:-

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