



विपश्यना

साधक

साधकांचे
मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष २५६०, आश्विन पौर्णिमा, १६ ऑक्टोबर, २०१६, वर्ष ३ अंक ७

वार्षिक शुल्क रु. ३०/-
आजीवन शुल्क रु. ५००/-

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

धम्मवाणी

उडानवतो सतीमतो, सुचिकम्मस्स निसम्मकारिनो।

सञ्जतस्स धम्मजीविनो, अप्पमतस्स यसोभिवद्दति।।

— धम्मपद २४, अप्पमादवग्गो.

उद्योगशील, स्मृतीवान, शुद्ध (दोषरहित) कर्म करणाऱ्या, समजून-उमजून काम करणाऱ्या, संयमी, धार्मिक जीवन जगणाऱ्या अप्रमत्त (व्यक्ती) चे यश खूप वाढते.

जुन्या साधकांसाठी गुरुजींचे प्रवचन

०४-जानेवारी-२००४, लॉजिकस्टेट, दिल्ली.

(दि. २९ सप्टेंबर रोजी परमपूज्य गुरुदेवांची तिसरी पुण्यतिथी होती. सर्व विपश्यना परिवार त्यांच्याबद्दल असीम कृतज्ञता व्यक्त करतो. त्यांना सादर सविनय श्रद्धांजली देतांना, या आमच्या प्रगतीसाठी त्यांनी दिलेले अत्यंत प्रेरणायुक्त लघु प्रवचन आणि प्रश्नोत्तरे आपण वाचू आणि त्यांच्या मार्गदर्शानुसार साधनेचा अभ्यास पुष्ट करू. योग्य अर्थी हीच त्यांना दिलेली खरी श्रद्धांजली ठरेल.)

प्रिय साधक आणि साधिकांना—

साधनेला जीवनात उतरविण्यासाठी दोन गोष्टींची खूप आवश्यकता आहे. **एक-** शिबिरात ही विद्या शिकून किंवा वारंवार शिबिरात भाग घेऊन विद्येत पुष्ट होऊन घरी परत गेल्यानंतर सकाळी आणि संध्याकाळी साधना करणे चुकवू नका. नाहीतर दहा दिवसांचे हे शिबिर एक कर्मकांड ठरेल. जेवढा लाभ मिळायला पाहिजे तेवढा मिळणार नाही.

ज्या प्रमाणे आपण आपल्या शरीराला दोनदा-तिनदा आहार देतो, भोजन देतो त्यामुळे शरीर निरोगी राहाते, सशक्त राहाते; त्याचप्रमाणे मनाला भोजन दिले पाहिजे. ही सकाळ-संध्याकाळची जी साधना आहे ती मनाचा आहार आहे. मनाला निरोगी ठेवण्यासाठी, त्याला सशक्त ठेवण्यासाठी आहे. जर साधना सुटली तर मन दुर्बल होईल, आजारी होईल. साधनेचा जो लाभ मिळायला पाहिजे त्यापासून वंचित राहिल.

दुसरी- आवश्यक गोष्ट अशी आहे की शिबिर झाल्यानंतर सकाळ संध्याकाळ नियमित साधना करीत असतांना पाहा की साधना आमच्या दैनिक जीवनात उतरत आहे किंवा नाही? ही बाब वारंवार तपासत राहा. जसे एखाद्या परिस्थितीत जेवढा क्रोध पूर्वी येत होता, काय आता सुद्धा तेवढाच क्रोध येत आहे? किंवा क्रोध येत आहे तर पूर्वी एवढा तीव्र नाही, तेवढा खोलवर नाही आणि पूर्वी जेवढा वेळ क्रोध टिकत होता आता तेवढा वेळ टिकत नाही म्हणजे त्या मध्ये प्रगती झाली आहे.

अशा प्रकारे तपासणी करीत राहू की सुधारणा होत आहे की नाही? जसा क्रोध तसेच अन्य विकार जसे व्याकुळता, एखाद्या परिस्थितीत पूर्वी जेवढे व्याकुळ होत होते तशाच परिस्थितीत व्याकुळ तर झालो, परंतु काय पूर्वीएवढेच व्याकुळ झालो की त्यामध्ये काही कमी व्याकुळता आली? त्यात काही सुधारणा झाली काय? अशा तऱ्हेने स्वतःला तपासत राहू.

एखाद्या बद्दल पूर्वी दुर्भावना जागत होती, आता ही जागत आहे पण पूर्वी पक्षा कमी झाली की नाही? पूर्वी जेवढा वेळ मनात दुर्भावना राहायची, काय आता त्यापेक्षा कमी वेळ राहून ती दुर्भावना समाप्त

झाली? हे तपासत राहू. एखाद्याबद्दल दुर्भावना जागली किंवा क्रोध जागला किंवा एखाद्याचा द्वेष केला तर किती लवकर शुद्धीवर आलो? **एक** गोष्ट अशी की मी चुकीचे काम केले, जो क्रोध केला, द्वेष केला, दुर्भावना केली आणि **दुसरी** आवश्यक गोष्ट अशी की त्याचवेळी त्या व्यक्तीप्रती मैत्री जागवू लागलो. ज्याप्रमाणे क्रोध, द्वेष किंवा दुर्भावनेने कोणाला जखमी केले त्याचप्रमाणे मलम लावणे जरूरीचे आहे. किती लवकर मनातल्या मनात त्या व्यक्तीला मैत्री देऊ लागलो - तुझे मंगल होवो, तुझे कल्याण होवो, तुझे भले होवो. ही मंगलमैत्रीही किती बलवान आहे याला स्वतः तपासू. नाहीतर मनात क्रोध खवळतो आहे आणि वरून म्हणू तुझे मंगल होवो, तर काही मंगल होत नाही. मनातून क्रोध निघून गेला, चित्त शांत झाले आणि त्या व्यक्तीची आठवण येत आहे. ज्याच्याबद्दल क्रोध केला, दुर्भावना केली, अपशब्द काढले आणि त्याची आठवण करून मैत्री जागते - तुझे मंगल होवो, तुझे कल्याण होवो... तेव्हा धर्म जीवनात उतरविण्याचे काम करायला लागलो. नाहीतर केवळ शिबिर केले आणि घरी येऊन सकाळ-संध्याकाळ अभ्यास केला नाही तर कोणताच लाभ मिळणार नाही. सकाळ संध्याकाळ अभ्यास करीत आहोत तर चांगली गोष्ट आहे पण जीवनात उतरत आहे किंवा नाही? हे मोजून, तपासून पाहात नाही तर त्यामध्ये काही कमतरता राहिली.

धर्म जीवनात उतरला पाहिजे. जीवनाचे ते एक अंग झाले पाहिजे तेव्हाच खऱ्या अर्थाने आम्हाला लाभ मिळू लागेल. कोणी दुसरा हे पाहू शकणार नाही. दुसरी व्यक्ती खऱ्या तऱ्हेने मूल्यांकन करू शकणार नाही. ज्याच्याशी संबंध बिघडलेले आहेत तो तर नेहमी हेच पाहिल की हा आता साधना करून आलेला आहे तेव्हा तो माझ्या मनाप्रमाणे काम करेल. जणू काही त्याच्या मनाप्रमाणे काम करण्यासाठीच साधना केली आहे आणि त्याच्या मनाप्रमाणे झाले नाही तर म्हणेल काय उपयोगात आली तुमची साधना. तुमची साधना बेकार आहे. तुम्ही बेकार आहात-असे कोणी म्हणेल तेव्हा स्मित-हास्य करून सहन केले पाहिजे. अजून बिचारा समजला नाही! आणि खरोखर त्याने आमचा दोष पाहिला व खरोखर आमच्यात दोष आहे तर त्याला धन्यवाद दिले पाहिजे. तू मला आठवण करून दिलीस. हो माझ्यात दोष आहे. मी माझा दोष काढून टाकीन. दोष नसला तरीही कलंक लावेल, बदनामी करेल तर त्याच्याबद्दल मैत्री जागवा. दोष आहे तर धन्यवाद देऊन दोष दूर करण्याचे काम करा.

अशा प्रकारे जीवनात धर्म उतरवा. जीवनात धर्माला आपला अविभाज्य भाग करा, स्वभाव बनवा. असे झाले तर विपश्यना कल्याणकारी झाली. तिचा पूर्ण लाभ आम्हाला मिळाला. त्यासाठी खूप सजग राहून काम करायला पाहिजे. स्वतःला तपासायचे आहे. दुसरेही तपासून म्हणतील— हो, भाऊ तुझ्यात सुधारणा होत आहे. चांगली गोष्ट आहे. परंतु दुसऱ्याचे मूल्यांकन बरोबर असले तरी आणि नसले तरी आपले मूल्यांकन स्वतः निष्पक्ष भावाने करायचे आहे. काय पहिल्या

इतकेच दोष हावी होत आहे? पूर्वी जेवढा दोष होता त्यापेक्षा वाढला तर नाही? दोष कमी झाला तर किती कमी झाला? कमी होत आहे, कमी होत आहे.... नाहीतर साधना करीत आहे आणि स्वभावात कोणताही फरक पडला नाही, कोणती सुधारणा झाली नाही...तर याचा अर्थ असा की साधना बरोबर करीत नाही. असे तर होऊ शकत नाही की साधना बरोबर करीत आहे आणि स्वभावात कोणते परिवर्तन होणार नाही. तर कोठे तरी काही चूक होत आहे. साधना बरोबर करू शकत नसाल तर आपल्या मार्गदर्शकाला भेटा, त्यांच्याकडून मार्गदर्शन घ्या. कोठे काही चूक होत असेल तर ती दूर करा. अशा प्रकारे सजग राहून स्वतःला स्वस्थ ठेवायचे आहे. जेव्हा पाहाल अस्वस्थ होऊ लागलो तेव्हाच यातून बाहेर पडावे, ह्या रोगाला बाहेर काढावे, आम्हाला धर्मात स्वस्थ राहून जगायचे आहे हा ध्यास, ही निष्ठा टिकून राहिली तर निश्चितपणे प्रगती करीत पुढे जात राहू.

खूप मंगल होईल. धर्माच्या मार्गावर आला आहात तर मंगल होईलच, कल्याण होईलच. ह्या जीवनात होईल आणि पुढच्या जीवनातही होईल. परंतु पुढची गोष्ट पुढे. ह्या जीवनात सुधारणा झाली पाहिजे. ह्या जीवनात जर सुधारणा झाली नाही तर आम्ही आशा करू शकत नाही की पुढच्या जीवनात सुधारणा होईल. ह्या जीवनात सुधारणा होत आहे तर ती पुढे आपोआप होत जाईल. हा लोक सुधरत आहे तर परलोक आपोआप सुधरेल. परलोकाची काळजी करण्याचे कारण नाही. भविष्य वर्तमानाची संतान आहे. वर्तमान सुधरले तर भविष्य आपोआप सुधरेल.

अशा प्रकारे धर्माला समजून, धर्माच्या नियमांना समजून घ्या आणि एकेक पाऊल - एकेक पाऊल पुढे जात राहा. एकेक पाऊल - एकेक पाऊल पुढे जात असतांना आपल्या विकारापासून मुक्ती मिळवित जा. आपल्या दुःखापासून मुक्ती मिळवित जा. खूप मंगल होवो. धर्माच्या रस्त्यावर चालणा-याचे खूप कल्याण होवो.

प्रश्नोत्तर

प्रश्न:- आपण सांगितले की जेव्हा जुने संस्कार बाहेर निघतात तेव्हा संवेदना उत्पन्न करूनच निघतात. असे कां होते? जर हा निसर्गाचा नियम आहे तर ते कसे तपासावे आणि कसे स्वीकारावे?

उत्तर:- कारण की जेव्हा संस्कार बनतात तेव्हा संवेदनेसह बनतात. ज्या प्रकारच्या संवेदनेने एखादा संस्कार झाला, तो बाहेर निघेल तेव्हा त्याच प्रकारच्या संवेदनेसह निघेल. एका उदाहरणाने समजून घेऊ- एक काटा टोचला. काटा टोचला तर यातना झाली आता त्या काट्याला बाहेर काढावयाचे आहे. तेव्हा सुई टोचूनच त्याला बाहेर काढू, तेव्हाही तेवढीच यातना होईल. टोचण्यावेळी जशी यातना झाली होती, निघतांनाही तशीच यातना झाली. अशाप्रकारे संस्कार बनविण्याच्या वेळी ज्या प्रकारच्या संवेदना झाल्या, त्याला काढतांनाही त्याच प्रकारच्या संवेदना होतील, असा नियम आहे.

प्रश्न:- आपण आपल्या प्रवचनात सांगता की कर्मफळ संवेदनांच्या रूपात येते. ही गोष्ट समजली नाही. कारण संवेदना शरीराचा स्वभाव आहे. अनेक कारणांनी संवेदना येऊ शकतात तर मग त्यांना मागच्या कर्मांचे फळ कां मानावे? काय ही मानण्याची गोष्ट आहे?

उत्तर:- जरूरी नाही. सगळ्या संवेदना कर्मसंस्काराच्या द्योतक नाहीत. भगवान बुद्धांनी संवेदनांच्या उत्पत्तीची अनेक कारणे सांगितलेली आहेत. त्यातील एक कर्मसंस्कार आहे. परंतु जेव्हा आपण ध्यान करतो तेव्हा जास्तीतजास्त कर्म संस्कार संवेदनांच्या रूपात प्रकट होण्याचे द्योतक आहेत नाहीतर आपण जे भोजन घेतले किंवा आपल्या एखाद्या आजारामुळे किंवा चालत असतांना टेच लागल्यामुळे जी यातना झाली त्यामध्ये जुन्या संस्कारांचा काय संबंध आहे? हे सर्व नवीन संस्कार आहेत. आम्ही बेसावधपणाने चालतो म्हणून टेच लागली. आम्ही चुकीचे भोजन घेतले त्यामुळे पोटात दुखू लागले, तो आमचा नवा कर्मसंस्कार आहे. तेव्हा सगळ्या संवेदना जुन्या संस्कारामुळे होतात असे समजू नका. आम्हाला तर हे पाहायचे आहे की कोणत्याही कारणाने संवेदना झाली, कारण कोणतेही असो, कोणत्याही प्रकारच्या संवेदनांचा अनुभव करीत

असू, आम्ही समतेत आहोत. कोणताही नवीन संस्कार बनवित नाही. नवीन बनवित नाही तेव्हा जुन्या संस्कारांचे संवर्धन होणे बंद झाले, नाहीतर संवर्धन होतच राहिल. संवेदना ह्या कारणामुळे असो, की त्या कारणामुळे असो, जर आपण समतेत राहिलो, कोणतीही प्रतिक्रिया करीत नाही आणि नवीन कर्मसंस्कार बनवित नाही तर आपला उद्देश्य सफल झाला आणि आपण प्रगती करीत आहोत.

प्रश्न:- विचारांच्या आवेगाला कसे शांत करावे? मनाला कशाप्रकारे विचार विमुक्त करावे?

उत्तर:- ज्या वेळी तुम्ही पाहाल की विचार एवढे जास्त येत आहेत की आपण संवेदना पाहूच शकत नाही त्या वेळी 'आनापान' जास्त करा. आनापान करीत असतांना श्वास जरा जोरात करा. असे करता करता मन थोडे टिकू लागले तर श्वासाबरोबर चक्कर लावा. श्वास जाणत आहोत, संवेदनाही जाणत आहोत, श्वासही जाणत आहोत, संवेदनाही... तेव्हा मनाचे पळणे जरा कमी होईल. आपोआप कमी होईल.

प्रश्न:- मन विचाराविना राहू शकत नाही. काय चिंतनरहित राहाण्यासाठी मनाला श्वास आणि संवेदनावर लावावे लागते?

उत्तर:- मन चिंतनरहित झाले, निर्विचार झाले चांगली गोष्ट आहे. पण जर मन निर्विचार नाही आणि आम्ही संवेदना जाणत आहोत, संवेदनाही जाणत आहोत आणि हे सत्य सुद्धा जाणत आहोत की मनात काही गडबड चालू आहे. त्याच्या तपशीलात जाऊ नका की काय गडबड आहे, काय चिंतन चालू आहे? तर मग तुम्ही संवेदना विसरून जाल, श्वासाला विसरून जाल.

आमच्यासाठी श्वास आणि संवेदना प्रमुख आहेत आणि हे सत्य आहे की ह्या वेळी मनामध्ये गडबड चालू आहे, याचा स्वीकार करा. गडबड चालू आहे बस. एवढेच - याला घेऊन व्याकुळ होऊ नका आणि त्याच्या तपशीलात जाऊ नका. तर कोणतीही हानी होणार नाही. कर्म संस्कार त्या विचारांमुळेही होतील पण पाण्याच्या रेषेसारखे होऊन निघून जातील आणि संवेदना विसरलात तर तीच पाण्याची रेषा वाळूची होईल, दगडाची रेषा होत जाईल.

प्रश्न:- मी मागील काही दिवसापासून केवळ आनापान करीत आहे. जोपर्यंत आनापानामध्ये पूर्ण एकाग्रता येणार नाही तोपर्यंत विपश्यना करणे बेकार आहे. काय हे खरे आहे?

उत्तर:- पूर्ण एकाग्रता झाली नाही तरीही संवेदना मिळू लागली तर संवेदनेबरोबर एकाग्रता येईल. श्वासालाही जाणू, संवेदनांनाही जाणू, अशा प्रकारे जाणता जाणता एकाग्रता आपोआप येईल. मन एकदम एकाग्र होईल. त्यानंतरच विपश्यना सुरु करू तर खूप वेळ लागेल. म्हणून विपश्यना सोडू नका. संवेदना मिळत नसेल तेव्हा आनापानच करायला पाहिजे. त्या वेळी विपश्यना करू शकणार नाही.

प्रश्न:- आनापान करीत असतांना आम्हाला कसे कळेल की आमची समाधी मजबूत झाली आणि आता विपश्यना सुरु करायला पाहिजे?

उत्तर:- जसेही मनातली गडबड कमी होऊ लागली, जसेही (वरच्या ओठावर, नाकाखाली) संवेदना मिळायला सुरुवात झाली...जर येथे संवेदना मिळाली नाही तर थांबा. आणि जर येथे संवेदना मिळू लागली तर सर्व शरीरात विपश्यना सुरु करू शकतो. काळजीचे कारण नाही.

प्रश्न:- संवेदना जाणवली पण तिचा उदय-व्यय स्पष्ट जाणवला नाही, तेव्हा काय करावे?

उत्तर:- संवेदनाचा अर्थच असा आहे की आतल्या आत काही बदल होत आहे. संवेदना काय आहे- आत काही खटपट होत आहे, होत आहे तर ती संवेदना आहे. जे काही होत आहे याचा अर्थच असा की काही बदल होत आहे. हा उदय झाला आणि हा व्यय झाला, हा उदय झाला हा व्यय झाला हे स्पष्टपणे समजायला अजून वेळ लागत असेल तरीही त्यात काही नुकसान नाही. काही घटना घडत आहे, एवढे पुरेसे आहे. या गोष्टीचा हा पुरावा आहे की आत काही बदल होत आहे. असे नाही की

संवेदना कायम आहे म्हणजे आत काहीही होत नाही आणि काहीही बदलत नाही, असे नाही.

प्रश्न:- आपल्यानंतर आपण कशा प्रकारे या साधनेला पुढे वाढवाल.

उत्तर:- साधना आपोआप वाढेल, आम्ही कोण आहोत वाढविणारे. आता पर्यंत कशी वाढली ? वाढणारच. शुद्ध स्वरूपात कायम राहिली तर ती वाढतच जाईल आणि वेडेपणामुळे लोकांनी यामध्ये काही जोड-तोड, करणे सुरु केले तर ती नष्ट होईल. भारतात या प्रकारेच नष्ट झाली. आम्हाला त्यापासून दूर राहायचे आहे. एवढे लोक येऊन साधना करतात, त्यापैकी काही असेही असतील जे येथे येऊन शिकतील आणि स्वतःचे काही जोडून-तोडून शिकविणे सुरु करतील, ते जाणोत. आम्हाला त्यांच्याशी भांडण करायचे नाही. पण एक परंपरा तर अशी राहिली पाहिजे की जी बिलकूल शुद्ध स्वरूपात आपले काम करेल. मग उरलेले जे विघडलेले रूप आहे त्याची कोणतीच काळजी नाही. लोक स्वतः पाहातील की कोणते चांगले आहे, कोणते वाईट आहे. परंतु एक सुद्धा मार्ग, एक सुद्धा परंपरा शुद्ध राहिली नाही तर ती नष्ट होईलच.

म्हणून लोकांनी हे लक्षात ठेवले पाहिजे, शिकणा-यांनी आणि शिकविणा-यांनी यामध्ये कोणतीच तोड-फोड करायची नाही. परंपरेने जशी चालत आलेली आहे, ठीक, तशाच प्रकारे आम्ही काम करू तर मंगलच होईल. खूप कल्याण होईल.

क्रमशः...

पोलिस प्रशिक्षणार्थीसाठी विपश्यना शिबिर

महाराष्ट्र शासनाने त्यांच्या कर्मचा-यांकरता दैनंदिन जीवनात येणा-या ताणतणावातून बाहेर पडण्यासाठी विपश्यना साधना उपयोगी आहे याचे महत्त्व लक्षात घेतले आहे, यामुळे महाराष्ट्र शासनाने दिनांक ५ जुलै २०११ रोजी एक शासन परिपत्रक क्रमांक ६४५/P.K 134/11/12-A द्वारा यशदा आणि तशा इतर प्रशिक्षण संस्थांना निर्देश दिले आहेत की विपश्यना साधनेला प्रशिक्षण कार्यक्रमात सामिलित करा.

याच्यानुसार पहिल्यांदा पोलिस प्रशिक्षण केंद्र मरोळ, मुंबई येथे नव-नियुक्त पोलिस कॉन्स्टेबलांसाठी दहा दिवसांच्या विपश्यना शिबिराचे आयोजन केले गेले. सर्व नव-नियुक्त ६३० कॉन्स्टेबलांनी या शिबिरात भाग घेतला आणि त्या बरोबर १७ प्रशिक्षकांनी धम्मगिरी मध्ये दहा दिवसांचे शिबिर पूर्ण केले.

हे पोलिस कर्मचारी महाराष्ट्र सरकारच्या पोलिस विभागात येणारी ३० ते ३५ वर्षे सेवारत राहतील. अशाने ते निरंतर समाजाच्या संपर्कात राहतील आणि समाजातील विविध पैलूंद्वारे त्यांचा मोठा प्रभाव पडेल. म्हणून आपल्या सेवाकाळाच्या सुरुवातीला विपश्यना साधना करणे त्यांच्यासाठी तसेच समाजासाठी खूप उपयुक्त ठरेल.

महाराष्ट्रातील सर्व कारागृहांमध्ये आनापान

जवळ-जवळ दीड वर्षापूर्वी भायखळा जेल, मुंबई येथील सर्व कैद्यांना आनापान दिले गेले. त्यानंतर दररोज १०-१० मिनिटांचा अभ्यास दोन वेळा करून घेतला जात आहे. कैद्यांवर यामुळे झालेल्या सकारात्मक परिणामामुळे प्रभावित होऊन महाराष्ट्राच्या कारागृह व सुधार सेवा विभागाने परिपत्रक क्रमांक न्यावि/मुख्याध्यापक/विपश्यना/४२८०/२०१६ कक्ष ९(क) दिनांक - २२/०४/२०१६ काढलेल्या परिपत्रका अंतर्गत महाराष्ट्रातील सर्व कारागृहांमध्ये दहा दिवसांच्या विपश्यना शिबिराच्या आयोजनाचे आदेश दिले आहेत. आणि जोपर्यंत विपश्यना शिबिरासाठी आवश्यक सुविधा उपलब्ध होत नाहीत तोपर्यंत सर्व कारागृहातील २९,००० कैदी आणि १५०० अधिका-यांना आणि कर्मचा-यांना आनापान शिकवण्याची सूचना आहे.

सध्या खालील कारागृहांमध्ये आनापान दिले गेले आहे.

१. भायखळा, मुंबई - १००० कैदी आणि १०० अधिकारी
२. ऑर्थर रोड, मुंबई - २५०० कैदी आणि १५० अधिकारी
३. तळोजा, मुंबई - १००० कैदी
४. टाणे, मुंबई - ५०० कैदी
५. नाशिक रोड जेल - ११०० कैदी

पूज्य गुरुदेव! आपले कार्य अनवरत पुढे वाढत चालले आहे.

सर्वांचे मंगल होवो !

पूज्य गुरुदेवांच्या पुण्यतिथी निमित्त संघदान व सामूहिक साधना संपन्न

पूज्य गुरुदेवांच्या तिस-या पुण्यतिथी निमित्त विभिन्न ठिकाणी आणि अनेक देशांमध्ये संघदान आणि सामूहिक साधनांचे आयोजन केले गेले. ग्लोबल विपश्यना पगोडा परिसरात ११० भिक्षूंना संघदान दिले गेले व येथील एक दिवसीय महाशिबिरात ३००० हून अधिक लोक सामील झाले. खरे पाहता संघाच्या तत्परतेमुळेच ही विद्या जीवंत राहिली आणि आमच्या पर्यंत पोहोचली. संघाचे पोषण करणे आम्हा गृहस्थांचा धर्म आहे. म्हणूनच पूज्य गुरुदेवांनी याला इतके महत्त्व दिले. गुरुदेवांच्या आधी झालेल्या सर्व आचार्यांची आठवण ठेऊन विपश्यनेचा नियमित अभ्यास करणे आणि तिला जीवनात उतरविणे हीच खरी श्रद्धांजली आहे.

मंगल मृत्यू

* विपश्यनेच्या आचार्या श्रीमती कमला धर्मदर्शी १९७१ मध्ये अहमदाबादमधील विपश्यना शिबिरात सामील झाल्या आणि यातच रमल्या. श्रद्धा, परिश्रम आणि सातत्याने काम करत धर्मपथावर पुढे जात राहिल्या. १९८७ मध्ये सहायक आचार्या आणि १९९७ मध्ये आचार्य झाल्या. सध्या अहमदाबाद तसेच उत्तर गुजरातच्या समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य म्हणून सेवारत होत्या. त्यांनी पती श्री काश्यपजी सोबत प्रेम आणि करुणापूर्वक न जाणे किती जणांची धर्मसेवा करून आपले मानवी जीवन सार्थक केले. तीन वर्षापूर्वी व्याधिग्रस्त झाल्या व असह्य पीडेला मोठ्या धैर्याने सहन केले. गांधीधाम येथे परिवारातील सर्वांसोबत बोलता-बोलता १८ सप्टेंबर २०१६ ला शांतिपूर्वक शरीर त्यागले. धन्य झाली अशी साधिका आणि धन्य झाली स्वयं साधना. त्यांच्या शांतिसाठी धम्म परिवाराची श्रद्धांजली व मंगल मैत्री.

* श्री हिमांशु मेहता (कुमारभाई) श्री रतिलाल मेहतांचे सुपुत्र आहेत. श्री रतिलालजींनी हैदराबादमधील आपल्या फॅक्टरीमध्ये आपल्या पूर्ण परिवारासाठी विपश्यना शिबिर लावले होते आणि नंतर आपल्याच भूमीवर विपश्यना केंद्र बनवून कोणत्याही केंद्रावरील भारतातील पहिले विपश्यना शिबिर आयोजित करविले. जरी इगतपुरीमधील धम्मगिरीची निवड आणि निर्माण पहिल्यांदा झाली, परंतु येथील पहिले शिबिर हैदराबादनंतरच झाले. श्री कुमारभाई अनेक वर्षांपासून अमेरिकेत स्थायिक झाले होते व सपत्नीक नियमित साधना करीत होते. २०१३ मध्ये ते सहायक आचार्य म्हणून नियुक्त झाले आणि अनेक शिबिरांचे संचालन करीत अनेकांच्या कल्याणात सहायक झाले. २ सप्टेंबर २०१६ ला त्यांनी समतापूर्वक अंतिम श्वास घेतला. त्यांच्या शांतीसाठी धम्मपरिवाराची मंगल मैत्री.

* इगतपुरीचे व्यापारी श्री. भोजराज ताराचंद संचेती ज्यांनी धम्मगिरीची जमीन दाखविली आणि ती पूज्य गुरुजींनी पसंत करून भारतात पहिल्या विपश्यना केंद्राची स्थापना केली. केंद्र निर्माणपासून जीवनाच्या अंतीम क्षणापर्यंत श्री. भोजराज धम्मगिरीबरोबर जुडलेले राहिले आणि ट्रस्टी इत्यादी रुपात वेगवेगळ्या प्रकारे सेवा दिली. धर्मात पुष्ट होण्यासाठी त्यांनी त्यांचे दुकान बंद केले, घरसुद्धा विकून टाकले आणि जवळ-जवळ सर्व संपत्ती धम्मगिरीला समर्पित करून धर्मपत्नीबरोबर धम्मगिरीमधील सेवांच्या निवासात राहिले. जरी त्यांना संतान सुख मिळाले नाही तरीपण भाऊ-बहिणींचा संपन्न परिवार आहे. पत्नीच्या देहावसानानंतर ते बिल्कुल एकटे पडले. त्यांनी आपले उरलेले जीवन धम्मगिरी आणि सयाजी ऊ बा खिन ग्राममध्ये घालविले. अंतिमक्षणी परिवारातील लोकांनी त्यांना नाशिक येथील दवाखान्यात नेले. तेथे २७ ऑगस्ट रोजी सायंकाळी ७.३० वाजता त्यांनी शेवटचा श्वास घेतला. त्यांच्या शांतीसाठी समस्त धम्मपरिवाराची मंगल मैत्री-

'धम्मकाया' विपश्यना साधना केंद्र कुशीनगर (उ.प्र)

[**व्याम/पोस्ट- धुडिया, तहसील- कसया, कुशीनगर-देवरिया रोड, कुशीनगर-२७४४२२**]

पू. गुरुदेव आणि पू. माताजी यांची खूप इच्छा होती की भगवान बुद्धांच्या महापरिनिर्वाण स्थळावर एक विपश्यना केंद्र अवश्य स्थापन केले पाहिजे. त्यांच्या असीम मंगल मैत्रीमुळे हे स्वप्न खरोखर पूर्ण झाले. साधकांच्या प्रयत्नामुळे कुशीनगरपासून ५ कि.मी. दूर, कुशीनगर-देवरिया रोडवर ३ एकर जमीन खरेदी केली आहे आणि २०-३० फूट आकाराचा एक लहान धम्मकक्ष बनविला आहे. त्यात दि. ८ सप्टेंबर २०१६ रोजी ६५ लोकांचे **पहिले एक दिवसाचे शिबिर** यशस्वी झाले. त्यानंतर ताबडतोब स्थानिक लोकांचे विपश्यना परिचयाबरोबर मिनी आनापानाचे शिबिर झाले. त्यामुळे ते आनंदित झाले. ह्या जमिनीला लागूनच जवळ जवळ साडेतीन ते पाच एकर जमीन खरेदी करण्याचा विचार सुरु आहे. त्याचा खर्च पत्नीस ते चाळीस लाख प्रती एकर येईल. जर ही जमीन मिळाली तर केंद्राचा विस्तार केवळ माहामार्ग आणि गावातील रस्त्यापर्यंतच होणार नाही तर केंद्र विस्तारासाठी पुरेशी जमीन मिळाल्यामुळे हे एक जागतिक स्तराचे पगोडासुक्त केंद्र होईल. विश्वास आहे की ह्या अत्यंत महत्त्वपूर्ण केंद्राच्या प्रगतीमध्ये भागीदार होऊन साधक-साधिका महान पुण्य अर्जित करतील. **'धम्मकाया' केंद्राच्या** निर्माण कार्यास सुरुवात झालेली आहे आणि ट्रस्टी व साधकांनी निर्णय घेतला आहे की तेथे २२ डिसेंबर ते २ जानेवारी २०१७ पर्यंत पहिले दहा दिवसांच्या शिबिरास सुरुवात केली जाईल. अधिक माहितीसाठी **संपर्क** : Dr. Vimal Kumar Modi, Arogya Mandir, Gorakhpur-273003. M. 9336418268, Sri Naresh Agrawal- 9935599453. Sri Bhumidhar- 9452975280, Email: dhammakaaya.vskk@gmail.com; Bank A/c name: JETVAN VIPASSANA MEDITATION CENTRE, A/C. No. 35781747907, IFSCSBIN0003168, Gorakhpur.

ऑनलाईन विपश्यना साहित्य

पू. गुरुजींची १०० पेक्षा जास्त सार्वजनिक प्रवचने, शिबिर प्रवचने, सतीपट्टान प्रवचने, विपश्यना परिचय इत्यादि श्राव्य रूपात वेगवेगळ्या भाषेत आधुनिक युगाच्या आवश्यकतेनुसार ऑनलाईन स्टोअर्सवर विपश्यना विशोधन विन्यासद्वारा स्त्रीम किंवा डारुनलोडसाठी उपलब्ध केली आहेत. आयट्यून, सावन, गूगलप्ले म्युझिक, अमेझॉन म्युझिक स्पॉटीफाय इत्यादी सारख्या जवळ जवळ ३० विश्वव्यापी सुविधापूर्ण स्टोअर्सवर हे सर्व सहजतेने मिळू शकतील. अधिक माहितीसाठी संपर्क करा - datacentre.mumbai@vridhamma.org

गुजरातमध्ये नवोदित विपश्यना केंद्र - धम्मजूनागढ

जूनागढपासून १८ कि.मी. दूर ११ एकर जमिनीवर गिरनारच्या सुदर्शनीय पर्वतांनी घेरलेल्या जूनागढ- भेसाण रोडवर गुजरातमधील सहावे विपश्यना केंद्र 'धम्मजूनागढ'चे निर्माण होत आहे. ही संतांची पवित्र भूमी आहे. ती नरसिंह मेहतांची कर्मभूमी आहे. येथे सम्राट अशोक (इ. स. पूर्व २५०) ने लिहिलेले प्रसिद्ध शिलालेख प्राप्त झाले आहेत. तसेच ध्यानाच्या अनेक गुंफाही आहेत. तेथे ध्यान करणाऱ्यांनी धर्माची शुद्धता जीवंत ठेवली. हे केंद्र रस्ता आणि रेल्वे मार्गाने जोडलेले आहे. येथे दरवर्षी जवळ जवळ दहा लाख तीर्थ यात्री येतात.

केंद्रात जवळ जवळ १०० ते १२० साधकांसाठी सुविधा उपलब्ध केल्या जातील. पहिल्या चरणात जवळ जवळ ५० साधकांसाठी योग्य निवासस्थान इत्यादी बरोबर स्वयंपाक घर, धम्मकक्ष इत्यादींचे निर्माण होईल आणि हळूहळू विस्तार होईल. पू. गुरुदेवांनी आपल्या जीवनाच्या अंतिम काळी त्यांच्या निवासस्थानी एका मिटिंगमध्ये याचे नामकरण करतांना सांगितले की हे एक महत्वपूर्ण केंद्र होईल (केंद्राला ८० जी खाली आयकराची सवलत प्राप्त झालेली आहे)

जे साधक-साधिका ह्या पुण्यकर्मात भागीदार होऊ इच्छितात त्यांनी कृपया संपर्क करावा - विपश्यना ट्रस्ट जूनागढ. द्वारा धीरुभाई शाह. मावकुश. बँक ऑफ इंडिया जवळ, गांधी धाम. जूनागढ - ३६२००१; email drdhiru@gmail.com;

Mobile no. 09820656077; 09898022136. A/C name: Vipassana Trust, Bank of India, JUNAGADH- 362001, A/C No.: 332210110003509, IFSC Code: BKID0003322.

नवे उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

- श्रीमती आशा कुमारी, नोएडा
- ब्रिगेडियर बचन सिंह, नोएडा

नव नियुक्ती सहायक आचार्य

- श्री धनराज बर्मन, नागपूर
- Mr. Jian Zhong CAI, China
- Mrs. Jia Rui (Julia) Qian, China

बालशिविर शिक्षक

१-२. श्री सचिन एवं श्रीमती ज्योति गांगुर्डे, मुंबई

३. श्री देवाशीष मिश्रा, मुंबई

४. श्री बन्सीलाल अंकुलगे, मुंबई

5. Ms. Watchara Jaiyai, Thailand

6. Ms. Prapakorn Cheungsamarn, "

नवनियुक्त क्षेत्रीय बालशिविर संयोजक

१. श्री राजुल लिसवाला - कोल्हापूर गोवा, सातारा, रत्नागिरी, अलीबागसाठी

ग्लोबल विपश्यना पगोडामधील एक-दिवसीय महाशिविर

रविवार, २२ जानेवारी २०१७ रोजी सयाजी ऊ बा खिन यांच्या पुण्यतिथी (१९ जानेवारी) तसेच माताजींची पुण्यतिथी (५ जानेवारी) निमित्ताने ग्लोबल विपश्यना पगोडामध्ये महाशिविर व संघदान होईल. शिबिराची वेळ: सकाळी १० वाजेपासून सायंकाळी 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. समगानं तपोसुखो- सामूहिक तप-सुखाचा लाभ घ्यावा. संपर्क: 022-28451170 022-337475-01/43/44- Extn. 9, (फोन बुकिंग : ११ ते ५ पर्यंत रोज) Online Regn.: www.oneday.globalpagoda.org

दोहे धर्माचे

दुर्लभ सद्गुरु चे मिलन, दुर्लभ धर्म मिलाप।
धर्म मिळे सद्गुरु मिळे, मिटे सर्व संताप।।
बघ आपल्या स्वतःला, समज रे आपणास।
आपल्यास जाणल्याविना, मिटे न भव संताप।।
धर्माची रे ही पारख, हेच धर्माचे माप।
जीवनात धारण करी, दूर होय संताप।।
औषध सेवना शिवाय, कुठ रोगाचा अंत।
जीवनात धारण करी, धर्म होय फलवंत।।

दोहे धर्माचे

तप रे तप रे माणसा, काळ उगा न दडवी।
काल असे अनमोल रे, गेला न ये हाती।।
मिळे जीवन मनुजाचे, धर्म मिळे अनमोल।
नको च व्यर्थ घालवू, कर्म ग्रंथि रे जाळ।।
विमल धर्म धारण करी, धर्म सहायक होय।
देव ब्रह्म ईश सर्व, आपले रक्षक होय।।
काया चित्त संवेदना, बघा धर्म स्वभाव।
विपसनेच्या तेजाने, झडे पाप प्रभाव।।

'विपश्यना विशोधन विन्यास' साठी प्रकाशक, मुद्रक व संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरी, इगतपुरी-422 403, दूरध्वनी : (02553)244086, 244076.

मुद्रण स्थान: अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, जी-२५९, सीकॉफ लि., ६९ एम.आय.डी.सी., सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष २५६०, आश्विन पौर्णिमा १६ ऑक्टोबर, २०१६

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 Iगतपुरी-422 403, Dist. Nashik (M.S.)

DATE OF PRINTING: 1 October, 2016, DATE OF PUBLICATION: 16 October, 2016

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403

जिल्हा- नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

फोन : (02553) 244076, 244086, 243712,

243238. फॅक्स : (02553) 244176

Email: info@giri.dhamma.org

Website: www.vridhamma.org

