विपश्यना

साधक (मराठी)

साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

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

बुद्धवर्ष २५६२, ज्येष्ठ पौर्णिमा, २८ जून, २०१८ वर्ष 2 अंक 3

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

धम्मवाणी

उत्तिट्ठे नप्पमज्जेय्य, धम्मं सुचरितं चरे।
धम्मचारी सुखं सेति, अस्मिं लोके परम्हि च॥

धम्मपद लोकवग्गो, 168

उठा (उत्साही बना), प्रमाद करु नका, सुचरित धर्माचे आचरण करा. धर्मचारी या लोकात आणि परलोकात (दोन्ही ठिकाणी) सुखपूर्वक विहार करतो.

काय आहे बुद्धांची शिकवण

तिसरे व्याख्यान, भाग २.... (दि. १४ आक्टोंबर १९५१) क्रमशः

– थ्रे सिदु सयाजी ऊ बा खिन

(रंगूनच्या पगोडा रोडवर असलेल्या मेथोडिस्ट गिरजाघरामध्ये धर्म जिज्ञासूंच्या एका सभेत बर्मा सरकारचे महालेखापाल (अकाऊंटंट जनरल) कम्मट्ठानाचार्य थ्रे सिदु ऊ बा खिन यांनी तीन व्याख्याने दिली. त्यांचा अनुवाद येथे क्रमशः प्रकाशित करीत आहोत.)

– (अनु. स. ना. गोयन्का.)

लोकधातू आणि धर्मधातू

बुद्धांच्या उपदेशात आम्ही लोकधातू आणि धर्मधातूमध्ये फरक मानतो. धातूचा अर्थ आहे स्वभाव तत्व किंवा स्वभाव शक्ती. म्हणून लोकधातूचा अर्थ झाला भौतिक जगात व्याप्त प्राकृतिक तत्व किंवा प्राकृतिक शक्ती. आणि धर्मधातूचा अर्थ झाला चित्त, चित्तवृत्ती आणि प्रकृतीची सूक्ष्म मौलिक तत्व, जी भौतिक जगाऐवजी मानसिक जगाशी संबंधित आहेत. आधुनिक विज्ञान लोकधातूपर्यंतच मर्यादित आहे. लोकधातू मनोजगताच्या धर्मधातूचा आधारस्तंभ आहे. बस, लोकधातूच्या वर एक पाऊल चढलो की मनोजगात पोहोचलो. परंतु आधुनिक विज्ञानाच्या ज्ञानाने नाही, तर धर्माच्या व्यावहारिक ज्ञानाद्वारेच असे होऊ शकते.

"परिपक्व चित्त" नावाच्या पुस्तकाचे लेखक श्री. एच. ए. ओवरस्ट्रीट (प्रकाशक डब्लू. डब्लू. नोर्टन एंड कं. इंक ... न्यूयार्क) परिपक्व चित्त असणाऱ्या मानवाच्या उज्वल भविष्याप्रती खूप आस्थावान दिसतात. ते म्हणतात–

"आमच्या शताब्दीचे विशिष्ट ज्ञान मनोवैज्ञानिक आहे. भौतिक आणि रसायन शास्त्रात आम्ही जी काही प्रगती केली ती मुख्यतः संशोधनाच्या नवनवीन पद्धतींच्या प्रयोगाद्वारेच केली. परंतु आमच्या ह्या युगात मानवी स्वभाव आणि अनुभूतींप्रती जो (आध्यात्मिक) दृष्टीकोन उत्पन्न झाला तो पूर्णपणे नवीन आहे."

परंतु हा दृष्टीकोन या पूर्वी उत्पन्न होऊच शकला नसता. हा उत्पन्न होण्यापूर्वी खूप लांब काळापर्यंतची तयारी आवश्यक होती. प्रथम शरीरविज्ञान प्रगत होणे आवश्यक होते कारण मनोवैज्ञानिक मनुष्य शरीर वैज्ञानिक सुद्धा तर आहे. त्याचे चित्त निरनिराळ्या वस्तूंबरोबर असा एक भौतिक पदार्थसुद्धा आहे की, ज्यामध्ये ज्ञानतंतू, स्नायू-नाडी, ग्रंथी तसेच स्पर्श, गंध आणि दृष्टीसंबंधीची ज्ञानेंद्रिये सामील आहेत. सत्तर वर्षापूर्वी प्रसिद्ध शरीर शास्त्रज्ञ विलियम बुंड्ट ने आपल्या प्रयोग शाळेत मनोवैज्ञानिक शरीर शास्त्राच्या संशोधनास सुरुवात केली होती. या पूर्वी हे शक्यच नव्हते कारण तो पर्यंत शरीर-विज्ञानच पर्याप्त प्रमाणात प्रगत झालेले नव्हते आणि शरीर विज्ञानापूर्वी जीव-विज्ञान परिपक्व होणे आवश्यक होते. कारण मेंदु, नाड्या, स्नायू, ग्रंथी आणि बाकी सर्व जीव कोषाच्या विकासावर अवलंबून असतात. म्हणून एक समर्थ शरीर-विज्ञान प्रकट होण्यापूर्वी जीव-कोष विज्ञानाचे परिपक्व होणे आवश्यक होते."

"परंतू जीव-विज्ञानापूर्वी रसायन शास्त्र आणि रसायनशास्त्रापूर्वी भौतिकशास्त्र आणि भौतिकशास्त्रापूर्वी गणितशास्त्र पाहिजे होते. अशा प्रकारच्या तयारींचे हे दीर्घ तारतम्य गेल्या काही शतकापासून चालत आले आहे."

"थोडक्यात आम्ही सांगू शकतो की विज्ञानालासुद्धा कालक्रम आहे. प्रत्येक विज्ञानाला जो पर्यंत त्याची वेळ येत नाही तो पर्यंत प्रतीक्षा करावी लागते. आज मनोविज्ञानाची वेळ आली आहे. ह्या दिशेत एका नव्या ज्ञानाची सुरुवात होत आहे."

"वास्तविकतः ह्या नवीन विज्ञानाप्रती लोकांची आवड खूप जुनी आहे. परंतु ह्या क्षेत्रात संशोधनाची सूक्ष्म यथार्तता नवीनच आहे. न्याय-तर्काचा एक कठोर नियम याचे नियंत्रण करतो. आपल्या विशिष्ट यथार्ततेसाठी (बिनचुकपणासाठी) प्रत्येक विज्ञानाला तोपर्यंत प्रतीक्षा करावी लागते जोपर्यंत त्याच्या आधीचे ती सगळी तथ्य आणि उपकरण त्याला देत नाही ज्यामुळे ही यथार्तता बनते. आज विज्ञानाच्या ह्या काळात एक नवी घंटा वाजविली आहे. एक नवी अंतदृष्टी आमच्या सेवेसाठी हजर झाली आहे."

मी हे सांगू इच्छितो की मानवी स्वभावाचे जे सत्य आहे त्याच्या संशोधनासाठी जी नवीन अंतदृष्टी पाहिजे तिला प्राप्त करण्यासाठी आम्हां सगळ्यांना बुद्ध-शिकवणुकीचा अभ्यास करायला पाहिजे. जितके मानसिक विकार मानवाला प्रभावित करतात त्या सगळ्यापासून सुटका मिळविण्याचा उपाय बुद्ध शिकवणुकीत विद्यमान आहे. विश्वाच्या वर्तमान स्थितीचे उत्तरदायित्व भूत आणि वर्तमानाच्या अकुशल मनोवृत्तीवरच आहे. जवळ जवळ दोन वर्षापूर्वी बर्मावर जेव्हा मोठे संकट आले होते तेव्हा लोकांनी बुद्ध उपदेशाप्रती दृढ आस्था उत्पन्न केली होती. म्हणूनच आम्ही ती संकटग्रस्त स्थिती पार करु शकलो होतो.

आजकाल जिकडे पाहावे तिकडे असंतोष पसरलेला दृष्टीस पडतो. असंतोषामुळे दुर्भावना उत्पन्न होते. दुर्भावनेमुळे घृणा उत्पन्न होते, घृणेमुळे शत्रुत्व उत्पन्न होते, शत्रुत्वामुळे युद्ध उत्पन्न होते, युद्धामुळे शत्रू उत्पन्न होतात. शत्रूंमुळे पुन्हा युद्ध उत्पन्न होते आणि युद्धापासून पुन्हा शत्रू. अशा प्रकारे जग दुष्टतेच्या दुष्चक्रात फसते. असे का होते? कारण मानव आपल्या मनावर नियंत्रण ठेवू शकत नाही.

शेवटी मानव काय आहे? मानवी मनोवृत्तींचे केवळ अभिव्यक्तीकरणच आहे. अशा प्रकारे पदार्थ काय आहे? पदार्थसुद्धा मनोवृत्तींचे केवळ शरीरीकरण आहे. धनात्मक (कुशल) आणि ऋणात्मक (अकुशल) शक्तींच्या प्रतिक्रियांचा परिणाम आहे. भगवानांनी सांगितले– "चित्तेन

नीयति लोको"– संसार चित्ताचीच उत्पत्ती आहे म्हणून चित्तच प्रधान आहे. सर्वात प्रमुख आहे. म्हणून आम्हाला चित्त आणि त्याच्या विशिष्ट वैशिष्ट्यांचा अभ्यास करायला पाहिजे, ज्यामुळे आम्ही विश्वाच्या समस्यांचे योग्य समाधान शोधु शकू.

बुद्ध शिकवणुकीत व्यावहारिक प्रयोगात्मक संशोधनासाठी खूप मोठे क्षेत्र आहे. ज्यांना आमच्या अनुभवांचा लाभ घ्यायचा आहे, त्यांचे आम्ही सहर्ष स्वागत करु.

आदरणीय महिलांनो आणि सज्जनांनो– मी ह्या गोष्टीचा प्रयत्न केला आहे की आपल्याला बुद्ध शिकवणुकीतील सगळी वैशिष्ट्ये सांगावी जी मला ज्ञात आहेत. आपल्या पैकी कोणी एखाद्या प्रश्नावर विचार-विमर्श करु इच्छितो तर त्याच्यावर आणखी प्रकाश टाकण्यास मी तयार आहे. आपण माझ्या व्याख्यानाला हजर राहून रुची दाखविली यासाठी मी आपले आभार मानतो. मला येथे व्याख्यान देण्याची परवानगी दिली म्हणून गिरजाघरच्या पादरींना पुन्हा एकदा धन्यवाद देतो.

सब्बे सत्ता सुखी होन्तु! । (समाप्त)

आनापानसति सुत्त प्रवचन

(धम्मगिरी, जानेवारी १४, १९९१– स. ना. गोयन्का)

पालि-हिन्दी— मज्झिमनिकाये, ततियो वग्गो

।। नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स।।

आनापानस्सतिसुत्तं– आनापानच्या साधनेशी संबंधित सुत्त

पुब्बारामे भिक्खुनं धम्मदेसना– पूर्वाराम मध्ये भिक्षूंना धर्मदेशना

पुब्बाराम– पूर्वाराम. श्रावस्तीच्या पूर्वेकडे एक ध्यान केंद्र बनविले. भगवान राजगिरीमध्ये राहात असतांना श्रावस्ती नगरातील अनाथपिण्डिक नावाचा एक श्रीमंत माणूस भगवानांच्या संपर्कात आला. त्याने स्रोतापन्न अवस्था प्राप्त केली. जेव्हा माणूस धर्मरस चाखतो तेव्हा त्याला राहवत नाही. त्याला वाटते की जास्तीत जास्त लोकांना असा धर्मरस मिळावा. जसा निर्वाणाच्या परमसुखाचा रस मी चाखला, असा रस अनेकांना चाखायला मिळो. त्यासाठी श्रावस्तीमध्ये एक ध्यान केंद्र बनले पाहिजे. म्हणून भगवानांना आग्रह करुन अनुमती घेतो. तो जमिनीवर मोहरा पसरवून जागा विकत घेतो व जेतवनामध्ये एक ध्यान केंद्र बनवितो. भगवान तेथे जातात. वर्षावास करतात. ही ती वेळ होती जेव्हा श्रावस्ती भारतातील सर्वात जास्त लोकसंख्या असलेले नगर होते. अनेक पारमी संपन्न लोक त्यावेळी तेथे जन्मले, त्या नगरात राहिले आणि भगवानांच्या संपर्कात आले. अनेकांचे कल्याण झाले.

तेथेच राहणारी माता विशाखा एक अत्यंत श्रीमंत महिला होती. ती खूप पूर्वी भगवानांच्या संपर्कात आली होती. आता तिकडे तिचा विवाह झाला. श्रावस्तीमध्ये राहत असे तेव्हा वारंवार भगवानांच्या ह्या आश्रमात येत असे. साधना करीत असे. धर्म श्रवण करीत असे, लोकांची सेवा करीत असे. साधकांची भिक्षू-भिक्षुणींची सेवा करीत असे. दानही खूप देत असे.

अनाथपिण्डिकने बनविलेला हा विहार खूप भव्य होता. त्यात दहा हजार लोक राहात होते व साधना करीत होते. तरीही लोकांची संख्या वाढतच होती. म्हणून तिच्या मनात वारंवार येत होते की मी सुद्धा असे एक मोठे दान करीन की ज्या ठिकाणी बसून लोक विपश्यना करु शकतील, मुक्तीचा रस्ता प्राप्त करु शकतील. हे विचार तिच्या मनात वारंवार येत होते.

एकदा अशी एक वेळ आली की जेव्हा ती भगवानांच्या दर्शनासाठी आली तेव्हा एक खूप मौल्यवान ओढणी पांघरुन आली, जिची किंमत खूप जास्त होती. ती सोन्याच्या तारांनी बनविलेली होती आणि तिला मौल्यवान हिरे-रत्न लावलेली होती. त्या ओढणी बरोबर एक रत्नजडीत मुकुट डोक्यावर होता. ती दुसऱ्या कोणत्यातरी कामासाठी बाहेर गेली होती. येतांना भगवानांच्या आश्रमात ती मौल्यवान ओढणी पांघरुन तशीच आली. नंतर तिच्या लक्षात आले की हे मी काय केले? म्हणून ती ओढणी काढून एकीकडे ठेवून दिली. भगवानांचे प्रवचन ऐकून बाहेर निघून गेली. नंतर आठवण झाली की ओढणी तेथेच राहिली. तेथे जाऊन पाहिले की कोणीतरी तेथून उचलून बाजूला ठेवली आहे. ती आनंदित झाली की कोणीतरी उचलून बाजूला ठेवली. कोणीतरी उचलली म्हणून आता माझी नाही, त्याची झाली. मला दान द्यायचेच होते. ह्या ओढणीला विकून जेवढे पैसे येतील त्यातून एक विहार बनविन.

ती ओढणी इतकी मौल्यवान होती की दुसरा कोणी तिला खरेदी तर करणार नाही. म्हणून स्वतःच काही करोड रुपयाची किंमत ठरवून तितक्या करोड रुपयात ती ओढणी स्वतः विकत घेतली आणि त्यातून एक विहार बनविला, जेथे पाच हजार लोक बसून ध्यान करु शकतील आणि राहू शकतील. त्याचे नाव पुब्बाराम– पूर्वाराम. ह्या पूर्वाराममध्ये भगवानांनी दिलेला हा महत्वाचा उपदेश.

"एवं में सुतं। एकं समयं भगवा सावत्थियं विहरति पुब्बारामे मिगारमातुपासादे॥" विशाखाला लोक मिगारमाता म्हणत असत. *मिगारमातुपासादे सम्बहुलेहि अभिञ्ञातेहि अभिञ्ञातेहि थेरेहि सावकेहि सद्धिं।"* एकदा भगवान श्रावस्तीमध्ये मिगारमातेने बनविलेल्या पुब्बाराम विहारात राहात होते. त्या वेळी अनेक प्रसिद्ध-प्रसिद्ध भिक्षू-स्थविर त्यांच्यासोबत होते. जसे– *"आयस्मता च सारिपुत्तेन आयस्मता च महामोग्गल्लानेन आयस्मता च महाकस्सपेन आयस्मता च महाकच्चायनेन आयस्मता च महाकोहितेन आयस्मता च महाकप्पिनेन आयस्मता च महाचुन्देन आयस्मता च अनिरुद्धेन आयस्मता च रेवतेन आयस्मता च आनन्देन अञ्ञेहि च अभिञ्ञातेहि अभिञ्ञातेहि थेरेहि सावकेहि सद्धिं।"* अशा प्रकारचे प्रसिद्ध-प्रसिद्ध भिक्षू त्यांच्यासोबत होते, जसे सारिपुत्त, महामोग्गल्लायन, महाकश्यप, महाकात्यायन, महाकोट्ठित, महाकप्पिन, महाचुन्द, अनिरुद्ध, रेवत, आनंद आणि अशा प्रकारचे आणखीसुद्धा प्रसिद्ध स्थविर भिक्षू होते.

"तेन खो पन समयेन थेरा भिक्खु नवे भिक्खु ओवदन्ति अनुसासन्ति." त्या वेळी जे जुने-जुने स्थविर होते, म्हातारे स्थविर भिक्षू होते ते नव्या भिक्षूंना उपदेश देत होते. अनुशासित करीत होते म्हणजे विपश्यना शिकवित होते.

"अप्पेकच्चे थेरा भिक्खू दसपि भिक्खू ओवदन्ति अनुसासन्ति, अप्पेकच्चे थेरा भिक्खू वीसम्पि भिक्खू ओवदन्ति अनुसासन्ति, अप्पेकच्चे थेरा भिक्खू तिसम्पि भिक्खू ओवदन्ति अनुसासन्ति, अप्पेकच्चे थेरा भिक्खू चत्तारिसम्पि भिक्खू ओवदन्ति अनुसासन्ति। ते च नव भिक्खू थेरेहि भिक्खुहि ओवदियमाना अनुसासियमाना उळारं पुब्बेनापरं विसेसं जानन्ति।" त्या वेळी काही ज्येष्ठ भिक्षू दहा नव्या भिक्षूंना सोबत घेऊन त्यांना ध्यान शिकवित होते, धर्म शिकवित होते. काही ज्येष्ठ भिक्षू वीस भिक्षूंना, तीस भिक्षूंना, काही चाळीस भिक्षूंना ध्यान शिकवित होते. अशा प्रकारे जेवढे ज्येष्ठ भिक्षू होते ते सगळे ध्यान शिकविण्याचे काम करीत होते. त्यामुळे नव्या भिक्षूंना लाभ होत होता, ते धर्म शिकत होते.

"तेन खो पन समयेन भगवा तदहुपोसथे पण्णरसे पवारणाय पुण्णाय पुण्यमाय रत्तिया भिक्खुसङ्घपरिवुत्तो अब्भोकासे निसिन्नो होति।" त्या वेळी भगवान खुल्या आकाशाखाली म्हणजे मोकळ्यावर पौर्णिमेच्या रात्री बसले होते. त्यांना भिक्षूंनी घेरलेले होते.

"अथ खो भगवा तुण्हीभूतं तुण्हीभूतं भिक्खुसङ्घं अनुविलोकेत्वा, भिक्खू आमन्तेसि।" त्या वेळी गुप-चूप बसलेल्या भिक्षूंना भगवानांनी बोलवून आमंत्रित केले म्हणजे उपदेश ऐकण्यास सांगितले.

"आरद्धोस्मि, भिक्खवे, इमाय पटिपदाय आरद्धचित्तोस्मि, भिक्खवे, इमाय पटिपदाय।" ही बुद्धाची विशेषतः आहे. उपदेश देणारे खूप असतात, खूप झाले. भारत धर्माच्या उपदेशात अग्रणी राहिला. ही व्यक्ती जो उपदेश देते– म्हणते– मी असे केले आहे. मी असा अभ्यास स्वतः केला

आहे– म्हणून सांगतो की असा अभ्यास तुम्हीही करा. मी स्वतः ह्या रस्त्यावर चाललो आहे– म्हणून तुम्हाला सांगतो की तुम्हीसुद्धा ह्या रस्त्यावरुन चाला. कारण असा अभ्यास करुन, अशा रस्त्यावरुन चालून मी आपले कल्याण साधले आहे. म्हणजे आपल्या अनुभवाने जे प्राप्त झाले तेच लोकांना शिकवले. ही खूप श्रेष्ठ विशेषतः आहे. बुद्धाची नाहीतर केवळ धर्माच्या सिद्धांतांचे प्रवचन देणे, लोकांना समजविणे ही वेगळी गोष्ट आहे, सामान्य माणूस सुद्धा करु शकतो. बुद्धासारखी व्यक्ती असे करणार नाही. जे काही स्वत:च्या अनुभूतीवर उतरविले तेच सांगितले म्हणून आरंभच असा करतात.

"आरुद्धोस्मि, भिक्खवे, इमाय पटिपदाय"– ह्या प्रतिपदेवर मी स्वतः आरुढ झालो आहे. ह्या प्रतिपदेवर मी चाललो किंवा ह्या रस्त्यावर ह्या मज्झिमा पटिपदेवर. आरुद्ध चित्तस्मि, भिक्खवे, इमाय पटिपदाय. मी आपले चित्त यावर आरुढ केले आहे, ह्या रस्त्यावर मी आपले चित्त लावले आहे.

आणि नंतर म्हणतात– .....   क्रमशः

ग्लोबल विपश्यना पॅगोडा येथे नोकरीची संधी

1. निदेशक महाप्रबंधक, सहायक प्रबंधक व कार्यकर्ता-परियोजना: या परियोजनांना सांभाळणाऱ्याला मंत्रालय, MCGM, UDD, MTDC, MSD, MBMC सारख्या सरकारी विभागांबरोबर तसेच अन्य संबंधित संगठनांबरोबर समन्वय/अनुपालन/स्वीकृती घेणे इत्यादी कामांचा अनुभव असणे आवश्यक आहे. सेवानिवृत्त सरकारी अधिकारी तसेच मुंबईकरांना प्राथमिकता तसेच योग्यतेनुसार वेतन दिले जाईल.

2. निदेशक-सीएसआर, महाप्रबंधक-सीएसआर, सहायक प्रबंधक सीएसआर, आणि कार्यकारी-सीएसआर: CSR च्या अधीन त्यांच्याकडे उपलब्ध धनराशीला मिळविण्यासाठी कंपनींच्या बरोबर समन्वय आणि व्यवस्थेकरीता पूर्णवेळचा व्यक्ती. नोकरीच्या प्रोफाईल मध्ये पॅगोडा तसेच पॅगोडा परिसराच्या बाहेरील विभिन्न कामे सामील आहेत. उमेदवाराला संचार-कौशल्य व मराठी आणि इंग्रजी भाषेमध्ये प्राविण्य असणे आवश्यक आहे. मुंबईकरांना प्राथमिकता तसेच योग्यतेनुसार वेतन दिले जाईल या सर्व कामांसाठी विपश्यी साधक असणे अनिवार्य नाही. आपल्या परिचय-पत्र व योग्यता-प्रमाण-पत्र सोबत खालील ई-मेल वर आवेदन करा–

chairman@globalpagoda.org And director.projects@globalpagoda.org

"धम्मजोति" ची २५ वर्ष पूर्ण झाल्या प्रित्यर्थ समारंभ आणि म्यंमा-यात्रा

येत्या २८ सप्टेंबर ते ९ ऑक्टोबर पर्यंत म्यंमाच्या धर्मयात्रेचे आयोजन करण्यात आले आहे. म्यंमामधील प्रमुख विपश्यना केंद्र "धम्मजोति" ची २५ वर्ष पूर्ण झाल्या प्रित्यर्थ येथे रजत जयंती समारंभ साजरा करण्यात येणार आहे. ह्या वेळी येथे संघदानासह निरनिराळे धार्मिक कार्यक्रम आणि साधनेचे आयोजन करण्यात येईल. त्यानंतर श्वेडगोन पगोडासह जवळ जवळ सर्व नवीन आणि जुन्या साधना केंद्रांवर सामुहिक साधनेचा कार्यक्रम होणार आहे. याची विस्तृत योजना धम्मजोति विपश्यना केंद्राच्या ट्रस्टींनी आणि आचार्यांनी तयार केली आहे. यात्रेसाठी सुविधापूर्ण बसेसच्या व्यवस्थेसह स्थानिक हॉटेलमध्ये राहण्याची तसेच भोजनाची व्यवस्था केली आहे. साधकांनी आपल्या खर्चाने दि. २८ सप्टेंबरला धम्मजोतिजवळील एका हॉटेलात पोहोचायचे आहे. धम्मजोतिच्या कार्यक्रमानंतर धम्मयात्रेसाठी "प्रथम या, प्रथम मिळवा" च्या आधारावर एकूण ३०० यात्रेकरुंसाठी व्यवस्था केली आहे. अधिक माहितीसाठी आणि बुकिंगसाठी खालील व्यक्तींशी ईमेलवर सरळ संपर्क करु शकता–

1. Moe Mya Mya (Micky): dagon.mmm@gmail.com
2. Daw Own Mar Htwe:dhammajotiyangon@gmail.com

पुण्यामध्ये विपश्यना विशोधन विन्यासद्वारा संचालित पालि पाठ्यक्रम

पुण्यातील विपश्यी साधकांमध्ये पालि शिकण्याची इच्छा वाढत आहे. हे लक्षात घेऊन विपश्यना विशोधन विन्यासने **पुण्यात पालि पाठ्यक्रम** चालविण्याची अनुमती दिली आहे. गेल्या वर्षी पहिल्या बॅचचा पाठ्यक्रम पूर्ण झाला आहे. ह्या वर्षी हा पाठ्यक्रम १७ जून २०१८ ते मार्च २०१९ पर्यंत चालेल. शिकविण्याची वेळ प्रत्येक रविवारी संध्याकाळी ५-७ वाजेपर्यंत. **ठिकाण**– निर्वाणा हाइट्स, कोथरूढ, पुणे. रजिस्ट्रेशन शृंखला– https://goo.gl/M3Yptg; अथवा संपर्क 020-24468903, 24436250.

मंगल मृत्यू

श्री ओंकारलाल लोखंडे यांनी वयाच्या ८४ व्या वर्षी भोपाळ येथे आपल्या घरी शांतिपूर्वक शरीर त्यागले. ते साधनेच्या सुरुवातीपासूनच धर्मपथावर प्रगती करत गेले. १९९७ साली सहायक आचार्य व १९९९ मध्ये वरिष्ठ सहायक आचार्य बनले. आपल्याच घरी सामूहिक साधना आणि प्रत्येक रविवारी एक दिवसीय शिबिर लावून लोकांना नियमित साधना करण्यासाठी प्रोत्साहित करत राहिले. अनेक जिप्सी शिबिरांमध्ये धर्मसेवा दिली. धम्मबोधी केंद्र, बोधगया येथे धर्मपत्नीसोबत राहून जवळपास सहा महिन्यांपर्यंत दीर्घ सेवा दिली. तसेच इतर ठिकाणी सुद्धा जाऊन धर्मप्रसाराचे कार्य करीत राहिले. धर्मपथावर त्यांची प्रगती होवो अशी धम्म-परिवाराची समस्त मंगल-कामना.

ग्लोबल पॅगोडामध्ये विशेष एक दिवसीय शिबिर ३ जुलै २०१८

भगवान बुद्धांनी आषाढी पौर्णिमे (जुलै) ला सारनाथ येथे धम्मचक्कपवत्तन केले होते. त्याच काळात २५०० वर्षानंतर पूज्य गुरुजींना मुंबई मध्ये ३ ते १३ जुलै दरम्यान पहिले शिबिर संचालित केले. ती एका प्रकारे इतिहासाची पुनरावृत्ती आहे. याच कारणाने ३ जुलै, मंगळवारी, या घटनेच्या ५० व्या वर्धापन दिनी ग्लोबल विपश्यना पॅगोड्यात एक दिवसीय शिबिराचे आयोजन केले जात आहे. सर्व जुने साधक-साधिका ज्यांनी विपश्यनेचे एक दहा दिवसाचे शिबिर पूर्ण केले आहे, ते यात भाग घेऊन धर्मलाभी होऊ शकतात. व्यवस्थेसाठी बुकिंग आवश्यक आहे. आपण Whats App या SMS द्वारे ८२९१८९४६४४ वर केवळ YES टाईप करुन पाठवून द्या.

धम्मपदुम- त्रिवेंद्रम येथे एक नवीन विपश्यना केंद्र

काही वर्षांपूर्वी त्रिवेंद्रम शहरातील जुन्या साधकांनी मिळून सामूहिक साधनेचे आयोजन सुरु केले होते. २०१४ मध्ये एक ट्रस्ट स्थापित केले गेले आणि भाड्याच्या जागेत आठ जिप्सी शिबिर आयोजित केली गेली. काही लहान शिबिरे सुद्धा झाली. मागील शिबिरात ५० पेक्षा अधिक पूर्णकालिक साधकांनी भाग घेतला. सामूहिक साधना दर रविवारी नियमितपणे आयोजित केली जाते आणि जवळ-जवळ प्रत्येक महिन्याला लहान मुलांची शिबिरे सुद्धा. मागील काही महिन्यांपासून एक स्थायी केंद्र बनविण्याचा प्रयत्न केला गेला आणि शहरापासून १९ किमी दूर अरुविक्कारा मध्ये शांत ठिकाणी उपयुक्त, पण खूपच महाग जमीन खरेदी केली गेली. तिच्या किमतीसाठी आणि विकासासाठी साधक पुण्यार्जनाचा लाभ घेऊ शकतात. कृपया दान पावतीसाठी अवश्य संपर्क करावा– Account Name: Trivandrum Vipassana Meditation Centre, Bank A/c no: 34038853067, IFSC: SBIN0000941, SBI MAIN Branch, Statue, Trivandrum 695001. **Email:** dhamma.trivandrum@gmail.com; Phone: 9447024791, 9387803208, **पूरा पता:** 'Shirdi', Ground Floor, Near Skyline Golf Links, Kowdiar, Trivandrum 695003.

धम्मनदी विपश्यना केंद्र, उडुपी (कर्नाटक)

धम्म हळूहळू पण निश्चितपणे पश्चिमी तटावरील क्षेत्रात पसरत आहे. अशात आम्हाला अशी घोषणा करण्यात प्रसन्नता होत आहे की जानेवारी २०१८ मध्ये 'उडुपी (कर्नाटक) विपश्यना ट्रस्ट'ने उडुपीतील हेब्रीजवळ शिवपुरा गावात ५.७५ एकर जमीन विकत घेतली आहे. ही आरक्षित वनाने दोन्हाकडून घेरली आहे. या शांतिपूर्ण आदर्श वातावरणात ८० ते १०० साधकांसाठी एक विपश्यना साधना केंद्र तयार होत आहे, जे साधनेसाठी अत्यंत अनुकूल आहे. येथे एक छोटा धम्म-हॉल तयार आहे, जेथे महिन्याच्या दुसऱ्या रविवारी नियमितपणे एक दिवसीय शिबिर सुरु आहेत. तसेच सामूहिक साधनाही होत आहे. त्यासाठी सर्व जुन्या साधकांचे स्वागत आहे. साधक या विकासात भागीदार बनून पुण्यार्जन करु शकतात. बँक विवरण व संपर्क पत्ता– Account Name: **Karavali Vipassana Research Centre,** Bank: Canara Bank, Hebri, Account No: 2502101016750, IFSCode: CNRB0002502. **Contact:** 1. B V Pai – Mo: 9900736473/9481266076, **Email:** baburayavpai@gmail.com or SK.ajekar@gmail.com; 2. Jayant Shetty -8217605480/7026929172

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्री बसंतलाल पटेल, धम्मबल, जबलपुरच्या केंद्र-आचार्यांच्या सहायक रूपाने सेवा

नवे उत्तरदायित्व
वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्री विजय सिंह राजावत, मुंबई
2. Mrs. Alice Pan (Su-Ying Pan), Taiwan
3. Mrs. Hsiu-Yueh Weng, Taiwan
4. Mrs. Jui-Mei Hsieh, Taiwan
5. Mr. Ying-Mao Lin, Taiwan
6-7. Mr. Po-Hsiu Chang & Mrs. Tung-Mei Tsai, Taiwan
8. Ms. Jo Hsin Hsiao, Taiwan
9. Mrs. Florence Qiaoling Fang, China
10. Mrs. Song Jun-ying, China

नव नियुक्ती
सहायक आचार्य

1. श्री सतवीर मान, हरियाणा
2. श्री प्रकाश गेडाम, भोपाल
3. श्रीमती उमा पटेल, राजकोट
4. श्री विजय मुखेदकर, पुणे
5. श्री विनीत शर्मा, गाजियाबाद, उत्तर प्रदेश
6. Ms. Vannath Chea, Combodia

बाल-शिबिर शिक्षक

1. श्री किसनगिरी गोस्वामी, कच्छ
2. श्री अरविंद ठक्कर, कच्छ
3. श्री पियुष ठक्कर कच्छ
4. कु. हेतल सोरथिया, कच्छ
5. श्रीमती सेजल गोस्वामी, कच्छ
6-7. श्री श्रीनिवास एवं श्रीमती सुप्रिया अम्बेकर, मुंबई
8. श्रीमती भावना झालानी, दिल्ली
9. Mr. Piotr Suffczynski, Poland
10. Ms. Mananat Phongsuwan, Thailand
11. Mr. Suchin Thongnoppakun, Thailand
12. Ms. Kitima Silabutr, Thailand

ग्लोबल विपश्यना पॅगोडा परिचालनार्थ सेंचुरीज कॉर्पस फंड

पूज्य गुरुजींची इच्छा होती की, 'ग्लोबल विपश्यना पॅगोडा' पुढील दोन-अडीच हजार वर्ष चांगल्या प्रकारे लोकांची धर्मसेवा करीत राहो. परंतु येथे येणाऱ्यांकडून कोणतेही शुल्क न घेतले जावो, जेणेकरुन गरीब-श्रीमंत सर्वच येथे सहजरित्या येवोत आणि सद्धर्माविषयी जाणून धर्मलाभी होवोत आणि यासाठीच येथील दैनंदीन खर्च सांभाळण्यासाठी एका 'सेंचुरीज कॉर्पस फंडा'ची व्यवस्था केली जावी. त्यांची ही महत्वाची इच्छा पूर्ण करण्यासाठी 'ग्लोबल विपश्यना फाउंडेशन' (GVF) ने हिशोब केला की जर ८७६० जणांनी, प्रत्येकाने रु. १,४२,६९४/- एका वर्षात जमा केले, तर १२५ कोटी रुपये जमतील आणि त्याच्या मासिक व्याजातून हा खर्च होऊ लागेल.

संताची वाणी आहे की जो पर्यंत भगवान बुद्धांचे धातु राहातील, त्यांचा धर्म सुद्धा कायम राहील. या अर्थी केवळ दगडांपासून बनलेला हा धातुगब्भ पॅगोडा हजारो वर्षापर्यंत बुद्ध-धातुंना सुरक्षित ठेवेल आणि यात ध्यानाभ्यास करणाऱ्या असंख्य प्राण्यांना धर्मलाभ मिळेल. म्हणजेच, याच्या परिचालनासाठी मोठ्या वित्तीय आवश्यकतांना पूर्ण करण्यासाठी साधक तसेच असाधक सर्व दात्यांना हजारो वर्षांपर्यंत आपली धर्मदानाची पारमी वाढविण्याची ही एक सुसंधी आहे. अधिक माहितीसाठी तसेच निधी पाठविण्यासाठी **संपर्क:** 1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or 2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156, A/c. Office: 022-62427512 / 62427510; **Email–** audits@globalpagoda.org; **Bank Details:** 'Global Vipassana Foundation' (GVF), Axis Bank Ltd., Sonimur Apartments, Timber Estate, Malad (W), Mumbai - 400064, Branch - Malad (W). Bank A/c No.- 911010032397802; IFSC No.– UTIB0000062; Swift code: AXISINBB062.

धम्मालय - 2 निवास-गृहाचे निर्माण कार्य

पॅगोडा परिसरात **'एक दिवसीय'** महाशिबिरात दुरुन येणाऱ्या साधकांसाठी व धर्मसेवकांसाठी रात्री निवासाच्या मोफत सुविधेसाठी **धम्मालय-2** निवास-गृहाचे निर्माण होईल. जे कोणी साधक-साधिका या पुण्यकार्यात भागीदार होऊ इच्छितात, त्यांनी कृपया वरील (GVF) च्या पत्त्यावर संपर्क साधावा.

पॅगोड्यावर रात्रभर प्रकाशाचे महत्व

पूज्य गुरुजी वेळोवेळी म्हणत असत की एखाद्या **धातु-गब्भ** पॅगोड्यावर रात्रभर प्रकाश असण्याचे विशेष महत्व आहे. यामुळे सारे वातावरण दीर्घकाळ धर्म व मैत्री तरंगांनी भारलेले राहाते. यासाठी ग्लोबल पॅगोड्यावर प्रकाश दानासाठी प्रती रात्री रुपये 5000/- ठरवले गेले आहेत. अधिक माहितीसाठी वरील (GVF) च्या पत्त्यावर संपर्क करा–

आवासी कार्यशाळा: "जातक कथा आणि मॅनेजमेंट" तसेच "विपश्यना आणि संतवाणी"

दि. ऑक्टोंबर ८ ते १२, २०१८. स्थान: विपश्यना विशोधन विन्यास ग्लोबल पॅगोडा परिसर, गोराईगाव, बोरीवली (प) मुंबई. आवेदन-पत्र ३१ जुलै पर्यंत अवश्य पाठवा. अधिक माहितीसाठी व आवेदन पत्र पाठविण्यासाठी– http://www.vridhamma.org/Theory -And-Practice-Courses या शृंखलेचा वापर करा. संपर्क : VRI office : 022-62427560 (9.30 ते 5.30) Email: mumbai@vridhamma.org ....

ग्लोबल पॅगोड्यात सन 2018 ची एक दिवसीय महाशिबिरे

29 जुलै– **आषाढी पौर्णिमा, रविवार,** 30 सप्टेंबर– **शरद पौर्णिमा** आणि **पूज्य गुरुजींची पुण्यतिथी–** (29 सप्टेंबर) च्या निमित्ताने **एक दिवसीय** महाशिबिरे होतील. **वेळ:** सकाळी 11 वाजेपासून संध्याकाळी 4 वाजेपर्यंत. 3-4 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 तपो सुखो**- सामूहिक तप-सुखाचा लाभ घ्यावा. **संपर्क:** 022-28451170, 022-62427544, Extn. no. 9, 82918 94644 (फोन बुकिंग 11 ते 5 वाजेपर्यंत) **Online Regn.**: www.oneday.globalpagoda.org

दोहे धर्माचे

जागे प्रज्ञा अंतरी, होय सर्व दुख दूर।
मैत्री करुणा प्रेम च, हृदयी रे भरपूर॥

सुख-दुख आपल्या हाथी, अन्य न दाता कोय।
जो समजे या सत्याला, प्रज्ञाधर रे होय॥

शठाशी शठताच करे, बालकत्वाची जात।
प्रज्ञा जगे स्वतःची, करत नसे अपघात॥

घेतले सार समजून, सोडले रे निस्सार।
सम्यक-द्रष्टा विज्ञजन, तेची पाती सार॥

दोहे धर्माचे

ज्ञान आणि विज्ञानाचे, साठले च भांडार।
आत्मज्ञान विना सर्व, बनले माथी भार॥

जेव्हा येई च संकट, प्रज्ञा च जागव रे।
रडे-रडे दुःख वाढे, घटत नाही दुख रे॥

बाहेर असे शोधता, मिळे ना खरे ज्ञान।
प्रज्ञा अंतरी च मिळे, अंतरी मिळे निर्वाण॥

'बौद्ध' म्हणवूनी रे, साधे न कोण काम।
बोधि जागे ठिणगी सम, मिळे सुखद परिणाम॥

"विपश्यना विशोधन विन्यास" साठी प्रकाशक, मुद्रक व संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरी , इगतपुरी- 422 403, दूरध्वनीः (02553) 244086, 244076·
मुद्रण स्थान : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, जी-259, सीकॉफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2562, ज्येष्ठ पौर्णिमा, 28 जून 2018

वार्षिक शुल्क रु. 30/-, US $ 10, आजीवन शुल्क रु. 500/-, US $ 100. **MAHMAR/2017/72685**

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

DATE OF PRINTING AND PUBLICATION: 28 June, 2018

If not delivered please return to:-
विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403
जिल्हा-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (02553) 244076, 244086, 244144, 244440. फैक्स : (02553) 244176
Email: vri_admin@dhamma.net.in;
course booking: info@giri.dhamma.org
Website: www.vridhamma.org