साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

# विपश्यना

साधक (मराठी)

**बुद्धवर्ष 2567, फाल्गुन पौर्णिमा, 25 मार्च, 2024 वर्ष 7 अंक 13**

**वार्षिक शुल्क** रु. 100/- मात्र (भारताबाहेर पाठविण्यासाठी US $ 50)

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

## धम्मवाणी

**अधिगतमिदं बहूहि, अमतं अज्जापि च लभनीयमिदं।**
**यो योनिसो पयुञ्जति, न च सक्का अघटमानेन॥**

*– थेरीगाथा- 515*

खूप जणांनी हे अमृत प्राप्त केले आहे. आणि आज सुद्धा ते प्राप्त केले जाऊ शकते परंतु प्राप्त तोच करतो जो योग्य प्रकारे प्रयत्न करतो. विना पुरुषार्थ (प्रयत्न) केल्याशिवाय प्राप्त होत नाही.

## जन्म-शताब्दीचे महत्व आणि समापन कार्यक्रम

**रविवार 4 फेब्रुवारी, 2024 (30 जानेवारीच्या निमित्ताने)**

आदरणीय भिक्षुसंघ, आचार्यगण, ट्रस्टीज आणि साधक-साधिकांनो!

आज आपण सर्वजण पूज्य गुरुजी श्री सत्य नारायण गोयंकाजींच्या जन्मशताब्दीप्रसंगी एकत्र जमलो आहोत. हा एक अत्यंत महत्वपूर्ण अवसर आहे. ज्या साधकांनी गुरुजींच्या सानिध्यात, त्यांच्या प्रत्यक्ष मार्गदर्शनात धर्म प्राप्त केला, धर्मसेवा दिली, आचार्यपदी नियुक्त होऊन धर्मदानाची विशेष जबाबदारी पार पाडली, सुरुवातीच्या जिप्सी कैंपपासून प्राथमिक स्थायी केंद्रांपर्यंत तसेच संपूर्ण विश्वभरातील स्थायी केंद्रांची निर्मिती होताना पाहिले, मुलांना आणि कारागृहातील कैद्यांना शिबिरांमध्ये भाग घेताना आणि त्यांच्या स्वभावाला बदलताना पाहिले, विपश्यना विशोधन विन्यासच्या माध्यमातून संपूर्ण पालि त्रिपिटक तसेच त्याच्या अर्थ-कथांना आणि टीकांना बर्मी लिपीतून देवनागरी लिपीमध्ये आणून त्यांचे 140 पुस्तकांमधील प्रकाशन पाहिले, इगतपुरीत सयाजी ऊ बा खिन व्हिलेज बनताना पाहिले, विश्व विपश्यना पगोडा बनताना आणि त्यात भगवान बुद्धांच्या शरीर धातुला प्रतिष्ठापित होताना पाहिले त्या सर्व साधकांकरीता हा प्रसंग प्रत्यक्षात खूपच वैशिष्ट्यपूर्ण आहे. जुन्या मधुर स्मृतींना उजळविणारा आणि त्या क्षणांना पुनर्जीवित करणारा आहे. आजदेखील प्रत्येक साधक गुरुजींच्या निर्देशानुसारच साधना करत आहे. धर्माच्या सैद्धांतिक पक्षालाही गुरुजींच्या प्रवचनांच्या माध्यमातून समजून घेत आहे. भले गुरुजींना साक्षात पाहिले नसले तरीही त्यांच्याप्रति विशेष आदरभाव, सन्मान आणि कृतज्ञतेचा भाव ठेवतो. गुरुजींच्या जीवनातील जवळपास 60 वर्षे धर्माला समर्पित होती आणि भारतात 1969 पासून जे धर्माचे महान कार्य झाले, जी यात्रा झाली, ती वास्तविकपणे धर्माचीच यात्रा होती. गुरुजींच्या पारमिता विशेष होत्या म्हणूनच ते धर्माच्या या यात्रेचे एक योग्य माध्यम बनले. ते गुरु-शिष्य परंपरेने प्राप्त झालेल्या या अमूल्य विद्येचे अत्यंत मैत्री आणि करुणेने दान देत होते. जेव्हा भारतातून विपश्यना विलुप्त झाली तेव्हा त्यांनी कल्याणमित्र बनून आपल्या मनात निर्मळता आणण्याबरोबरच स्वत: देखील शुद्ध धर्माला धारण करण्याच्या हेतूने अथक परिश्रम करून आपणा सर्वांनाही प्रेरित करून धन्य केले.

अशा महाकरुणावान गुरुंचा जन्म-शताब्दी महोत्सव भावी पिढ्यांकरीता प्रेरणा आणि मार्गदर्शनच प्रदान करतो, आपली वैयक्तिक साधना व सामूहिक साधना करताना धर्मकार्याला नव्या ऊर्जेने भरण्यासाठी, धर्मात पक्व होण्याची संधी मिळवून देतो. असे हे एक स्मारक वर्ष आहे.

पूज्य गुरुजींनी सयाजी ऊ बा खिन यांच्या जन्म-शताब्दी (6 मार्च, 1999) प्रसंगी जे म्हटले होते, ते त्यांच्या स्वत:च्या जन्म-शताब्दीवरही अक्षरशः लागू होत आहे. त्याचे काही अंश आपल्यासमोर प्रेरणार्थ प्रस्तुत आहेत :—

### पूज्य गुरुजींचे उद्बोधन—

“हे वर्ष अत्यंत महत्वपूर्ण आहे. या वर्षात आपल्याला जबाबदारीपूर्वक जे काम करायचे आहे ते सहस्त्रावधी वर्षांपर्यंत पुढच्या पिढ्यांसाठी एका चांगल्या मार्गदर्शनाचे काम करो ! जी नवीन दालने उघडली आहेत, उघडत आहेत या वर्षी आपण त्यांना अधिक सबळ बनवू. जे जुने प्रकल्प आत्तापर्यंत चालू होते त्यांना अधिकाधिक उंचीवर नेऊ. हे एक स्मारक वर्ष झाले पाहिजे. जसे मी सदैवं म्हणत आलो की परम पूज्य धर्मपिता सयाजी ऊ बा खिन यांच्या सन्मानार्थ सर्वात मोठे काम आपण हेच करू शकतो की प्रत्येक व्यक्ती धर्मात खूप पक्व व्हावी. असे समजू की आता माझी जबाबदारी खूप वाढली आहे. माझे जरासेही उचललेले चुकीचे पाऊल विपश्यनेला बदनाम करेल, धर्माला बदनाम करेल आणि माझे उचललेले प्रत्येक योग्य पाऊल विपश्यनेला बळ प्रदान करेल, धर्माला बळ प्रदान करेल. हेच गुरुदेवांना सर्वाधिक सन्मान प्रदान करणारे ठरेल. याहून अधिक मोठा कोणता सन्मान असूच शकत नाही. आपण स्वत: धर्मात परिपक्व होणार नाही आणि समजू की आपण धर्म पसरवून लोकांचे कल्याण करत आहोत तर असे होत नाही, होऊच शकत नाही. एक लंगडा मनुष्य कोणा दुसऱ्या लंगड्या मनुष्याची सहाय्यता करू शकत नाही, त्याला आधार देऊ शकत नाही. एक अंध व्यक्ती कोणा दुसऱ्या अंधाला मार्गदर्शन करू शकत नाही. आपल्या स्वत:ला बलवान बनवायचे आहे, आणि हे कोणावर उपकार करण्यासाठी नाही. असे करून आपण गुरुदेवांवर मोठे उपकार करीत आहोत, पहा! आम्ही आपल्या माध्यमातून किंवा आपल्यामुळे ही

विद्या शिकली आणि आता पहा त्यात आम्ही किती प्रगती करीत आहोत. त्यांच्यावर उपकार करण्याची गोष्ट नाही, आपल्या कल्याणाची गोष्ट आहे, आणि आपल्या कल्याणाबरोबर लोक कल्याणाची गोष्ट आहे. आम्ही हजार स्मारके उभे करू, विशाल स्तूप उभे करू, आम्ही हजार विपश्यना केंद्र स्थापित करु आणि स्वत:मध्ये अहंभावच अहंभाव भरत राहू— पहा! मी हे केले, पहा मी असा महान आचार्य आहे, असा धर्मसेवक आहे, असा विपश्यी साधक आहे, साधिका आहे- तर मग समजा की तो गुरुदेवांचा सन्मान नाही. त्यांची जी सर्वात मोठी हार्दिक इच्छा होती, शिव-संकल्प होता तो हाच की आपल्याला भारताचे ऋण चुकवायचे आहे. काय ऋण चुकवायचे आहे? हे अनमोल रत्न जे आम्हाला भारताकडून प्राप्त झाले आणि आज भारताकडे ते नाही. यामुळे भारताची इतकी मोठी दुर्दशा होत आहे. जात-पात, वर्ण-गोत्र, संप्रदाय-संप्रदाय इत्यादिंना घेऊन भांडत आहेत. सारा धर्म सुटून गेला आहे.

व्यक्तीची महानता धर्माने मोजली जाते. जात, वर्ण, गोत्र, संप्रदायाने नाही. कोणत्याही क्षेत्रात राहणारा असो, धर्मात पक्क झाला आहे तर महान आहे आणि धर्मात पक्क नाही झाला तर गोंधळलेला आहे. न जाणे कोण कोणत्या गोष्टींना धार्मिक असणे म्हणत असतो. कोणत्या कर्मकांडांना, दार्शनिक मान्यतांना, सण-उत्सवांना, व्रत-उपवासांना मानून आपल्या स्वत:ला धार्मिक म्हणतो आणि त्यांचे पालन करून समजतो की मी धार्मिक झालो. धार्मिक काय असतो? प्रत्येक संप्रदायवाले, प्रत्येक परंपरावाले आप-आपले सण-उत्सव साजरे करोत. त्यात काही दोष नाही पण पहायचे हे आहे की मी धर्मात किती पक्क झालो, दुष्कर्मांपासून किती दूर झालो, सत्कर्मांमध्ये किती लागलो आणि आपल्या मनाला तळस्पर्शी सखोलतेपर्यंत निर्मळ करण्यात किती सफल झालो. जितका-जितका सफल झालो, तितका-तितका धार्मिक आणि जितका-जितका नाही झालो तितका-तितका अधार्मिक. म्हणजे, आपल्या स्वत:ला अधार्मिक स्वीकार करण्यात लाज वाटली नाही पाहिजे उलट जबाबदारी समजली पाहिजे. पहा, अजून ही कमतरता आहे माझ्यात, हिला दूर केले पाहिजे नाही तर ढोंग होईल. असे केले नाही तर आपल्या स्वत:ला धोका देऊ लागतो. एक-दोन विपश्यनेची शिबिरे केली की समजू लागतो धर्माचा खरा अर्थही मला समजला. तरीही प्रगती करत नसेल तर आपल्या स्वत:ला धोका देतो की मी हे तर करत आहे ना, हे नाही करू शकलो तर काय झाले? ते तर करत आहे ना. लोकांना धोका देऊ इच्छितो. आपल्या स्वत:ला धोका देऊ इच्छितो. प्रकृतीला कसा धोका देईल? तो धार्मिक बनत नाही उलट आपले वर्तमान बिघडवत आहे, आपले भविष्य बिघडवत आहे. प्रकृती ढोंग करत नाही, पक्षपात करत नाही. एकच गोष्ट! मला आपली कर्मे सुधारायची आहेत.

जो पर्यंत माझी कर्मे दूषित आहेत तोपर्यंत मी धर्मापासून खूप दूर आहे आणि माझी कर्मे तोपर्यंत दूषितच राहतील की जोपर्यंत मी स्वत: आपल्या मनाला निर्मळ करणार नाही. मन मलिन राहिले तर सत्कर्मे होणार नाहीत, दुष्कर्मच होतील. विपश्यना यासाठी करतात की मनाच्या वर-वरच्या हिश्श्याशी खेळ करू नयेत. आपण तर त्याच्या तळस्पर्शी सखोलतेत जाऊन त्याच्या स्वभावाला बदलण्याचे काम केले आहे. एखाद्या शिबिरात कोणी व्यक्ती पूर्णपणे सफल होईल असे होत नाही. हो ! पण मागची एखादी खूप मोठी पारमी असेल तर होऊनही जाईल अन्यथा हे समजून चालायचे आहे की वेळ लागतो. लक्ष्य आपले स्पष्ट आहे की आपल्याला आपल्या चित्ताला वर-वर तर सुधारायचेच आहे, परंतु मुख्यत्वे मुळांपर्यंत सुधारायचे आहे. आणि मुळांपर्यंत विपश्यनेने कसे सुधारते? हे एकदम स्पष्ट झाले पाहिजे. नाही लक्षात आले तर आपल्या मार्गदर्शकांना भेटावे. एकदा भेटावे, दहा वेळा भेटावे पण हे समजून घ्यावे की ही विद्या कशी आपल्याला मनाच्या सखोलतेपर्यंत घेऊन जाते आणि तिथे आपल्या स्वभावाला बदलविण्याचे काम करते. तेव्हा 'एकहि साधे सब सधे' आणि बाकी सर्व इतर गोष्टी एकीकडे. मुख्य गोष्ट मनाच्या तळस्पर्शी सखोलतेपर्यंत सुधारण्याचे जे काम मी सुरू केले त्यात किती प्रगती झाली. प्रगती झाली की नाही हे माझा जीवन-व्यवहार बोलेल. आत्तापर्यंत ज्या प्रकारचा व्यवहार मी लोकांबरोबर करत होतो, ज्या परिस्थितींमध्ये करत होतो आता त्याच प्रकारचे लोक, त्याच प्रकारच्या परिस्थिती आल्या पण पहा! आता माझ्या व्यवहारात फरक पडत आहे, सुधारणा होत आहे.

बस्स! याच मापदंडाने मोजू. नाही तर हा धोकाही होऊ शकतो की मोठा निर्मळ होऊ लागलो आहे, पहा! आधी तर खूप स्थूल संवेदना येत होत्या, आता तर सूक्ष्म संवेदना येऊ लागल्या, धाराप्रवाह येऊ लागला. अरे! आता माझ्या संत होण्यात काय कमी राहिली? तुझ्या संत होण्याचा हा मापदंड नाही की तुला कशा संवेदना येत आहेत? मापदंड हा आहे की तुझ्यात समता किती येत आहे आणि समता येत आहे की नाही याचा मापदंड हा आहे की ती समता जीवनात उतरत आहे की नाही. ही छोटीसी गोष्ट, पण खूप मोठी गोष्ट आहे. छोटी या अर्थाने की इतकीच गोष्ट समजावी की मला आपल्या चित्ताला मुळांपर्यंत सुधारायचे आहे. मुळांपर्यंत सुधारले आहे की नाही— याला समतेने मोजायचे आहे. समता वाढली की नाही? तिला आपल्या दैनिक जीवनचर्येने मोजायचे आहे. बस्स! इतकीशीच गोष्ट धर्माची आहे. याच्या व्यतिरिक्त जे काही करत आहात ते करत रहा. शेवटी समाजात राहायचे आहे तेव्हा जो व्यक्ती ज्या समाजात राहतो, ज्या परंपरेत राहतो, परिवारात राहतो ते लोक काही सण-उत्सव साजरे करतात आणि पारस्परिक सौमनस्यतेसाठी लोकांशी आपले मधुर संबंध आहेत तर आपण त्यांच्याबरोबर राहावे, ज्यात समाजातील लोकांना आनंद वाटतो, मौज-मजा वाटते त्याने थोडी संतुष्टी होते ही चांगली गोष्ट आहे पण हे सर्व केल्याने किंवा मानल्याने आपण धार्मिक झालो आहोत अशा समजुतीच्या जंजाळात कधी पडू नये.

धार्मिक होण्याचा हा मापदंड नाही की आपण हे कर्मकांड केले, हे सण-उत्सव साजरे केले, हे व्रत-उपवास केले किंवा अशी वेशभूषा धारण केली. धार्मिक होण्याचे याच्याशी काही घेणे-देणे नाही. हे सर्व करतानाही धार्मिक बनू शकता. परंतु वास्तविकपणे धार्मिक तर तेच की जीवनात धर्म उतरत आहे की नाही, बस्स! एकच मापदंड आहे. जितक्या लवकर कोणी या गोष्टीला समजतो तो आपल्या मनुष्य जीवनाला सार्थक करून घेतो. आणि जोपर्यंत गोंधळलेला राहतो तोपर्यंत आपल्या स्वत:ला धोक्यात ठेवतो, इतरांना धोक्यात ठेवतो. आपली हानी करतो आणि इतरांचीही हानी करू लागतो.

पूज्य गुरुदेवांचे जे लक्ष्य होते की आपल्याला भारताचे अनमोल रत्न भारताला परत करायचे आहे ते कोणता संप्रदाय स्थापित करण्यासाठी नव्हते. ते तिथे बसून पाहत होते की भारतात इतके संप्रदाय आहेत आणि हे कसे भांडत आहेत! धर्माच्या नावावर कसा खून-खराबा करत आहेत! या लोकांमध्ये धर्माचे नावनिशाणही नाही. त्यांना तर धर्माचे रत्न परत करायचे आहे, ना की कोणता संप्रदाय. ते वारंवार ही गोष्ट सांगत होते की आणि तिथल्या बुद्ध-भक्तांनाही सांगत होते की पहा भाऊ! माझ्यासाठी तर जो व्यक्ती शील, समाधी, प्रज्ञेचे पालन करतो आणि या पथावर प्रगती करतो तोच खऱ्या अर्थाने बुद्धांचा अनुयायी आहे, धर्माचा अनुयायी आहे. आणि जो व्यक्ती स्वत:ला भले बौद्ध म्हणो पण ना शील पालन करतो, ना समाधीचा अभ्यास करतो, ना प्रज्ञा वाढवण्याचे किंवा जागवण्याचे काम करतो तो अभागी आहे, खूप अभागी आहे. केवळ नाव ठेवून आपल्या स्वत:ला धोक्यात ठेवतो तो बुद्धांचा अनुयायी नाही. भगवान बुद्धांनी जी इतकी मोठी विद्या दिली तिच्या लाभापासून वंचित राहिला. केवळ याच धोक्यात की मी स्वत:ला बौद्ध म्हणतो. इतरांपासून किती उच्च आहे. अरे भाऊ! तू उच्च नाहीस. कोणी आपल्या स्वत:ला ब्राह्मण म्हणवून उच्च होऊ शकत नाही. कोणी आपल्या स्वत:ला बौद्ध म्हणवून उच्च होऊ शकत

नाही. कोणी आपल्याला...कर्मांच्या अनुसार होईल भाऊ! माझी कर्मे कशी आहेत? कर्मे सुधारत आहेत तर ठीक आहे, त्यात गर्व करण्याची गोष्ट नाही, मी आपली जबाबदारी पूर्ण करीत आहे. मी आपल्या मनुष्य जीवनाला सार्थक करण्याचे काम करीत आहे, अहंकार जागविण्यासाठी नाही.

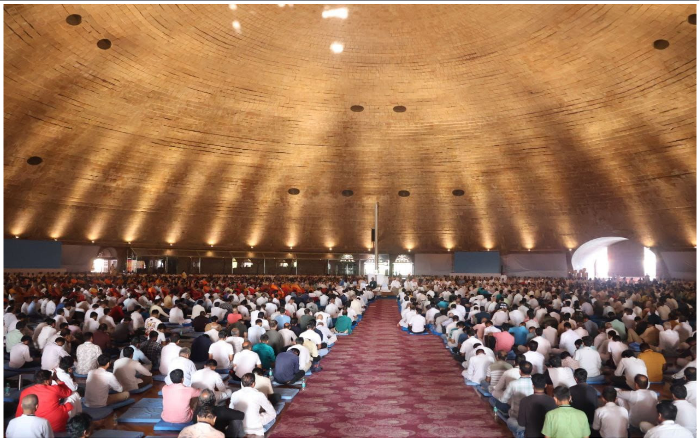
धर्माची इतकीशी गोष्ट समजली तरी पुरे! मनुष्याचे जीवन मिळाले आहे आणि या जीवनात शुद्ध धर्म समजला आहे, याच्याप्रति श्रद्धा जागली आहे आणि श्रद्धा जागल्यामुळे मी या मार्गावर चालत आहे म्हणजे शील, समाधी, प्रज्ञेच्या मार्गावर चालत आहे तेव्हा कोणावर उपकार करीत नाही. माझे हे नाव असो की ते, काही फरक पडत नाही. परंतु मी उपकार मानतो त्या परंपरेचे जिने याला सांभाळून ठेवले. मी उपकार मानतो त्या महान गृही संतांचे की ज्यांच्यात इतका मोठा धर्मसंवेग जागला की ही विद्या भारतात जावी. त्यांना पूर्ण विश्वास होता की आता वेळ आली आहे, भारतातील जे समजदार लोक आहेत ते लगेच स्वीकार करतील आणि मग विपश्यना संपूर्ण विश्वात पसरेल. त्यांचे स्वप्न पूर्ण होण्याचे लक्षण तर समोर दिसत आहे. पण आपण केवळ कोणत्या चमत्कारावर सोडून देऊ की त्यांचे स्वप्न आहे, पहा पूर्ण होऊ लागले, आपण यात काय करायचे? आपोआपच पूर्ण होईल. तर तो धर्म नाही होणार. त्यासाठी काम करावे लागेल, खूप काम करावे लागेल.

जेव्हा इथून जाल तेव्हा दृढ़ संकल्प घेऊन जाल की या वर्षी आपण स्वत:ला धर्मात पक्क करू. आपली जबाबदारी आहे, आपल्या स्वत:ला पक्क करू आणि यासाठी पक्क करू की यात आपले कल्याण आहे. आणि त्याचबरोबर त्या संतांप्रति जी कृतज्ञता आहे तिचे स्मरणपत्र आहे. आपल्या स्वत:ला पक्क करू आणि याच्या बरोबरच जास्तीत जास्त लोकांपर्यंत ही विद्या कशी पसरेल, त्यात मी काय योगदान देऊ शकतो? जास्तीत जास्त लोकांना ही विद्या मिळावी यासाठी मी काय करू शकतो? ज्याच्यात जितकी योग्यता आहे, सामर्थ्य आहे तो आपली सारी योग्यता, सारे सामर्थ्य यातच लावेल की मला ऋण चुकवायचे आहे. जसे त्या संत पुरुषाला वाटले की आपल्याला भारताचे ऋण चुकवायचे आहे तसे आपल्यालाही वाटले पाहिजे की आपल्याला शेजारील देशाचे ऋण चुकवायचे आहे. आपल्याला त्या महान संताचे ऋण चुकवायचे आहे ज्याच्यामुळे ही कल्याणकारी विद्या आपल्याला मिळाली. या जबाबदारीला समजून जी काही आयोजने होतात- या विशाल स्तूपाचे आयोजन असेल, किंवा कुठे कोणते विराट संमेलन होत असेल पश्चिमेकडे तसेच इथेही कुठे होत असेल किंवा आणखी कोणत्या प्रकारचे साहित्य प्रकाशित होत असेल ज्यामुळे लोकांपर्यंत ही माहिती पोहोचेल की एक असा विधि आहे ज्यात तुम्ही आपल्या दु:खांच्या बाहेर निघू शकता. तुमच्या दु:खांचे कोणते इतर कारण नाही. वर-वर हजार कारणे दिसतील परंतु खरे कारण आपल्या आतील विकार आहेत. जोपर्यंत तुमच्या आतमध्ये विकार जागतील तोपर्यंत तुम्ही दुःखी व्यक्ती आहात आणि दुःखीच राहाल. ही एक अशी विद्या आहे जी आपल्याला विकारांपासून मुक्त करते. एक तर वर-वर आपल्या विकारांना मुक्त केले जसे की आपण आपल्या मनाची दिशाभूल केली, कधी कोणत्या पळवाटेला लावले, कोणत्या मनोरंजनात लावले. पहा! आता आमचे मन शांत आहे इत्यादि-इत्यादि. पण ही विद्या तर मुळांपर्यंत स्वभाव बदलवते, ही गोष्ट लोकांपर्यंत पोहोचावी. पुष्कळ लोक असे आहेत ज्यांना असे वाटते की आम्ही विकारांपासून कसे मुक्त होऊ? खूप क्रोधी व्यक्ती जाणतो की अरे! क्रोध करतो तेव्हा स्वत:ला व्याकुळ बनवतो, इतरांनाही व्याकुळ बनवतो. पण काय करू? या क्रोधापासून बाहेर निघू शकत नाही. एक आसक्त व्यक्ती जाणतो की या आसक्तीमुळे मी किती दु:खी आहे पण यातून बाहेर निघू शकत नाही. एक व्यसनात अडकलेला व्यक्ती जाणतो की व्यसनाच्या बाहेर निघायचे आहे पण कसे निघायचे? निघू शकत नाही. ही विद्या आहे भाऊ! पण माहितच नाही ना, किती लोकांना माहित आहे?

मागच्या 30 वर्षांमध्ये जे काम झाले त्याने मनाला खूप प्रसन्नता वाटते की काम सुरू तर झाले. पण त्याचबरोबर हे देखील सत्य आहे की तीन चार अरब संख्या असणाऱ्या या पृथ्वीवर दोन-चार लाख लोकांनी जरी विपश्यना शिकली तरीही समुद्रातील पाण्याच्या थेंबासारखी गोष्ट झाली. खूप काम करायचे आहे, खूप काम करायचे आहे. तेव्हा पुढील वर्षाचा उपयोग आपण अशा तऱ्हेने करू की अधिकाधिक लोकांपर्यंत याची माहिती पोहोचेल. आणि आपल्या सामर्थ्यानुसार आपण जास्तीत जास्त लोकांना ही विद्या शिकण्यासाठी आणि जे शिकले आहेत त्यांना या विधिमध्ये पक्क होण्यासाठी साऱ्या सुविधा- जितक्या करू शकतो तितक्या करूयात. लोकांपर्यंत माहितीच नाही पोहोचली तर बिचारे कसे येतील या पथावर. आणि या पथावर तर आले पण पुढे जाण्यासाठी साधने नसतील तर कसे पुढे कसे जातील. तेव्हा एक तर माहिती पोहोचली पाहिजे, दुसरीकडे त्यांच्यात प्रेरणा जागली पाहिजे की चांगला पथ आहे, आपल्याला करायचे आहे. आपल्याला करून पाहायचे आहे आणि करून पाहिले तेव्हा आता आपण त्यांना कसे प्रोत्साहन दिले पाहिजे? कसे ते धर्मपथावर पुढे जातील? एक तर आपण स्वत: याच्यात पुढे गेलो तर तो आदर्श बनेल. ते पाहतील की हा व्यक्ती या मार्गावर चालून किती बदलला आहे तेव्हा त्यांना प्रेरणा मिळेल, प्रोत्साहन मिळेल.

खंडाळ्यात धर्मगुरुंचे एक शिबिर होते. शिबिराच्या शेवटी एका बंधूने मला सांगितले की आमच्या इथे एक म्हण आहे– कदाचित मराठी भाषेत असावी—"म्हणतो की जो माणूस बोट दाखवतो की त्या दिशेने जा, खूप चांगला रस्ता आहे तेव्हा लोक त्या रस्त्याकडे नंतर पाहतील आधी त्याच्या बोटाकडे पाहतील." त्याचे बोट मळके आहे, त्याला रक्त लागले आहे. अरे! हा काय रस्ता सांगत आहे? तर लोक आधी तुम्हाला पाहतील, तुमचे जीवन कसे आहे? तुम्ही विपश्यनेची हजार प्रशंसा कराल पण तुमचे जीवन सुधारले नाही तर काय फायदा? आपले जीवन सुधारले नाही आणि आम्ही लोकांना सांगू की हे खूप चांगले आहे, तुम्ही केले पाहिजे, हे मिळेल, ते मिळेल- सगळ्या निरर्थक गोष्टी होतील. तेव्हा आधार असेल धर्मात पुष्ट होण्याचा मग लक्ष्य असेल की अधिकाधिक लोकांना हा मार्ग मिळावा तसेच याची माहिती देऊन त्यांना या मार्गावर चालण्याच्या सुविधा प्रदान करण्यात सहयोगी बनण्याचे. त्यांना या मार्गावर पुष्ट करण्यात सहयोगी बनण्याचे. बस्स! इतकीशी गोष्ट लक्षात ठेवाल, दृढ़ संकल्प ठेवाल तर खूप कल्याण होईल. आपले तर कल्याण होईलच त्याचबरोबर अनेकांचे कल्याण होईल. सर्व दु:खितांचे मंगल होवो, सर्वांचे कल्याण होवो!..."

क्रमशः पुढील अंकात...



## ऑनलाइन पालि-हिंदी सर्टिफिकेट कोर्स-2024

प्रवेश प्रक्रिया - 1 मार्च ते 31 मार्च पर्यंत चालेल.

शिबिर माहिती आणि आवेदन पत्र – विविध व्हाट्सऍप समूहांमध्ये व लिंक वर (खाली दिले गेलेल्या), 1 मार्च 2024 पासून उपलब्ध आहे.

https://palilearning.vridhamma.org/

कृपया अधिक माहितीसाठी टेलिग्राम नंबर +91 78219 95737 वर संदेश पाठविणे. Email – enquiry@vridhamma.org

### अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्री विनोद वतनी, (केंद्र आ., धम्म अजन्ता औरंगाबाद,) मराठवाडा क्षेत्रासाठी समन्वयक क्षेत्रीय आचार्यांची सहायता

### नवीन उत्तरदायित्व वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्रीमती संतोष शर्मा, औरंगाबाद
2. श्रीमती वंदना जोंधळे, नांदेड

### नव नियुक्ती सहायक आचार्य

1. श्री प्रसाद सबनिस, पुणे
2. श्री सुरेश पाटील, जळगांव
3. श्री पुरुषोत्तम दुधे, गडचिरोली
4. कु. शोवा महर्जन, नेपाळ
5. कु. सुधा जोशी, नेपाळ
6. श्री जय कुमार महर्जन, नेपाळ
7. श्री कुंदन दास श्रेष्ठ, नेपाळ
8. श्री दीपेश गुरुंग, नेपाळ
9. श्री दीप अधिकारी, नेपाळ
10. श्रीमती बिमला शाक्य, नेपाळ
11. Ms. Cheng Hoon Low, Malaysia
12. Mr. Kory Goldberg, Canada
13. Mrs. Michelle Decary, Canada
14. Mr. Sona Luy, Cambodia

### क्षेत्रीय संयोजक बाल-शिबिर

1. श्रीमती शीला शर्मा, क्षेत्रीय संयोजक बाल शिबिराच्या रुपाने सेवा देतील. क्षेत्र: उत्तर प्रदेश पूर्व

### बालशिबिर शिक्षक

1. श्री भूषण उगाले, नाशिक
2. श्री सुभाष राउत, नाशिक
3. श्रीमती तेजश्री गायकवाड, नाशिक
4. श्रीमती प्रगति थोरात, डोंबिवली
5. श्री जसवंत कुमावत, झुंझुनू
6. श्री अश्वजीत थोरात, डोंबिवली
7. कु. श्वेता चोटिया, बंगलुरु
8. श्री कश्यप जोशी, भरूच, गुजरात
9. Mrs Park Pil Yeun, Rep Korea
10. Ms. Hyowon Jeon, South Korea
11. Mr. Juen myeong-soo, Repulic of Korea
12. Ms. kim young moon, South Korea

### दोहे धर्माचे

शुद्ध धर्म रे जगतात, पूज्य प्रतिष्ठित होय।
जनजनाचे होय भले, जन जन मंगल होय॥

या सेवेच्या पुण्याने, भले सर्वांचे होय।
जन जन मनी जागे धर्म, सर्व मंगल च होय॥

ज्योत जागे च धर्माची, दूर होय अंधकार।
बहुजनांचे हित साधे, होय बहुजन उपकार।

धर्म भूमीवर धर्माची, गंग प्रवाहित होय।
हाची सुकलेला देश, हरित पुन्हा रे होय॥

### दोहे धर्माचे

सदैव असो सद्भावना, द्वेष सदा रे दूर।
बौद्ध बनू वा न बनू, मानव बनू जरूर॥

मंगल मैत्री भावाने, शरीर असे पुलकित।
बघून जनांची पीडा, करुणा च उठे मनात॥

मानवाचा जन्म मिळे, धर्माचे मिळे अमृत।
निजहित परहित सर्वहित, राहो शरीर करीत॥

मनात च आली मुदिता, सुख बघता बंधूंचे।
रंच मात्र मन न होत, ईर्षा, दुर्भावाचे॥

"विपश्यना विशोधन विन्यास" साठी प्रकाशक, मुद्रक व संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरी , इगतपुरी- 422 403, दूरध्वनी: (02553) 244086, 244076.
मुद्रण स्थान : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, 259, सीकॉफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2567, फाल्गुन पौर्णिमा, 25 मार्च, 2024 वर्ष 7 अंक 13

वार्षिक शुल्क रु. 100/-, US $ 50, (भारताबाहेर पाठविण्यासाठी) रजि. नं. MAHMAR/2017/72685. Postal Regi. No. NSK/RNP 286/2024-2026

Posting day- **Purnima of Every Month**, Posted at **Igatpuri-422 403**, Dist. Nashik (M.S.) (किरकोळ विक्री होत नाही)
**DATE OF PRINTING: 6 MARCH 2024, DATE OF PUBLICATION: 25 MARCH, 2024**

If not delivered please return to:-
**विपश्यना विशोधन विन्यास**
धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403
जिल्हा-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (02553) 244998, 243553, 244076, 244086, 244144, 244440
Email: vri_admin@vridhamma.org;
Course Booking: info.giri@vridhamma.org
Website: www.vridhamma.org