Return of Dhamma
Celebrating 50 Golden Years 1969-2019
VIPASSANA MEDITATION
As taught by S.N. Goenka in the tradition of Sayagyi U Ba Khin

विपश्यना

साधक (मराठी)

साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

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

बुद्धवर्ष 2563, वैशाख पौर्णिमा, 18 मे, 2019, वर्ष 3, अंक 2

For online Patrika in various languages, visit: http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx

धम्मवाणी

खन्ती परमं तपो तितिक्खा, निब्बानं परमं वदन्ति बुद्धा।
न हि पब्बजितो परूपघाती, न समणो होति परं विहेठयन्तो॥

धम्मपद-184, बुद्धवग्गो

– सहनशीलता आणि क्षमाशीलता परम तप आहे. बुद्ध निर्वाणाला उत्तम म्हणतात. दुसऱ्याचा घात करणारा प्रव्रजित नसतो आणि दुसऱ्याला त्रास देणारा श्रमण असू शकत नाही.

विपश्यना साधनेच्या सुवर्ण जयंतीनिमित्त धर्म प्रसार आणि पूज्य गुरुजींच्या प्रति कृतज्ञता प्रकटण्याची सुसंधी

विपश्यना साधनेचे पुनरुत्थानाचा ५० वा वाढदिवस अर्थात ३ जुलै २०१८ पासून 3 जुलै २०१९ पर्यंत वर्षभर ग्लोबल विपश्यना पगोडामध्ये दररोज एक दिवसाचे शिबिर नियमितपणे घेतले जाईल, ज्याने हे वर्ष साधकांची दैनिक साधना पुष्ट करण्यास सहायक ठरेल. ज्या कोणा साधक-साधिकांना ज्या दिवशी वेळ मिळेल तेव्हा ह्या शिबिरांचा ते लाभ घेऊ शकतील. त्यामुळे साधकांच्या साधनेमध्ये निरंतरता, नियमितता तर येईलच आणि त्यांच्यापासून प्रेरणा प्राप्त करुन अधिकाधिक लोकात सद्धर्मासंबंधी जागरुकता उत्पन्न होईल आणि शिबिरात सामील होऊन ते आपले कल्याण करु शकतील. इतर ठिकाणीसुद्धा लोक अशा प्रकारे दैनंदिन साधना, सामुहिक साधना तसेच एक दिवसीय शिबिरांद्वारे या विद्येचा व्यावहारिक अभ्यास पुष्ट करोत, हीच पूज्य गुरुदेवांप्रती खरी श्रद्धांजली आणि कृतज्ञता असेल.

विश्व विपश्यनाचार्य पूज्य श्री. सत्यनारायण गोयन्काजींच्या शुद्ध धर्माच्या संपर्कात येण्यापूर्वीच्या या घटनांनी आणि बालपण ते तरुणपणापर्यंतच्या त्यांच्या भक्तीभावाने कोणताही भ्रम निर्माण होऊ नये. उलट अशी प्रेरणा मिळो की अशी व्यक्ती सुद्धा कशा प्रकारे बदलू शकते, याच उद्देशाने त्यांच्या संक्षिप्त जीवन परिचयाची ही **नववी शृंखला:–**

स्वामी विवेकानंदजींचा माझ्या जीवनावर विपुल प्रभाव

स्वामी विवेकानंदजींवर माझी नितांत श्रद्धा आहे. युद्धोत्तर म्यंमामध्ये रंगूनची श्रीरामकृष्ण मिशन सोसायटी आणि श्रीरामकृष्ण मिशन सेवाश्रमात सक्रिय सेवा देत असतांना तेथील विद्वान, चरित्रवान, करुण हृदय आणि सेवाभावी संन्याशाबरोबर काम करण्याचा व त्यांच्या सत्संगाचा खूप लाभ झाला. त्यांच्याकडूनच स्वामी विवेकानंदजींचे आकर्षक व्यक्तित्व आणि त्यांच्या प्रभावशाली कर्तृत्वाची भरपूर माहिती मिळाली. त्यापासून मला खूप प्रेरणा मिळाली.

काही वर्षांपूर्वी दक्षिण भारतात विपश्यना शिबिर घेण्यासाठी परिवारातील काही सदस्यांबरोबर कन्याकुमारीच्या तीर्थयात्रेस गेलो. तेथे पवित्र भारतभूमीच्या दक्षिणेकडील टोकाला तीन समुद्र जलस्पर्श करत असतात. जणू काय ते तिन्ही समुद्र एकत्र येऊन भारतमातेचे पाय धूत असतात.

हे तेच स्थल आहे ज्याचे दर्शन बोधिसत्वाला बुद्धत्व प्राप्त होण्यापूर्वीच्या रात्री आपल्या विराटकाय बुद्ध स्वरूपाबरोबर स्वप्नात झाले होते. त्यांनी स्वप्नात पाहिले होते की ते उंच हिमालयाची उशी करुन समग्र भारतभूमीवर लेटले आहेत आणि त्यांचे पाय येथेच कन्याकुमारीच्या किनाऱ्यापर्यंत पसरलेले आहेत. जेथे तीन समुद्रांचे पाणी त्यांचे पाद प्रक्षालन करुन गौरवान्वित होत आहे. स्वप्नात हेही पाहिले की त्या विशालकाय

पूज्य गुरुजी आणि पूज्य माताजी धम्मगिरितील मध्यवर्ती पगोड्यात (वरती) ध्यान करताना, ज्याच्या आतील आठही खांबावर असलेल्या ताम्रपत्रांवर बुद्धवाणी अंकित आहे.

भगवान बुद्धांचा एक हात बंगालच्या समुद्रकिनाऱ्यापर्यंत आणि दुसरा हात अरबी समुद्राच्या किनाऱ्यापर्यंत पसरलेला आहे. तेथील सागराच्या उत्साहाने भरलेल्या लाटा त्यांच्या हाताचे प्रक्षालन करुन आनंदित होत आहेत. हे स्वप्न त्या भावी सत्याचा पूर्व अभासच होता की भगवानांचा पवित्र उपदेश समग्र भारताद्वारा सहर्ष स्वीकृत केला जाईल आणि त्यानंतर उत्तरेकडे हिमालयापलीकडे तसेच या समुद्रकिनाऱ्यापासून इतर सर्व दिशांकडील देश-विदेशात पसरेल.

हा तोच किनारा आहे ज्या किनाऱ्याहून स्वामी विवेकानंदजी पोहत जाऊन समोरच्या खडकाळ बेटावर गेले होते आणि तेथे तीन दिवस ध्यान-मग्न राहिले होते. स्वाभाविकच, प्रत्येक भारतीयाला या त्रिविध पवित्र ठिकाणाचे भावनात्मक महत्त्व आहे.

भारतीय द्वीपकल्पाच्या या अंतिम टोकाच्या किनाऱ्यावर तीन समुद्रांचा स्नेहसंगम आणि तिन्ही समुद्राच्या जल-तरंगानी किनाऱ्यावर परस्पर होणाऱ्या क्रीडा अत्यंत मनोहर होत्या. आम्ही किनाऱ्यावर बसून या सुंदर व चित्ताकर्षक दृश्याचा आनंद घेत होतो. एवढ्यात दोन-चार नवयुवक स्मित हास्य करीत आमच्याकडे येत असताना पाहिले. त्यांनी आम्हाला नमस्कार करुन सांगितले की ते स्थानिक विवेकानंद केंद्राचे कार्यकर्ते आहेत. आम्ही येण्याची कोणतीही माहिती त्यांना नव्हती. त्यापैकी एक-दोन विपश्यी होते. त्यांनी मला ओळखले. मोठ्या प्रेमाने आणि आदराने मार्गदर्शन करीत त्यांनी आमच्या या अपरिचित आणि अनोळखी ठिकाणाची तीर्थयात्रा अत्यंत सुखद व सफल केली. आम्ही कृतार्थ झालो.

ते आम्हाला एक लहान जहाजाने विवेकानंद खडकावर घेऊन गेले. तेथील भव्य आणि कलापूर्ण मंदिर पाहिले. त्यामध्ये असलेल्या

एका ध्यान करण्याच्या दालनात गेलो. असे म्हणतात की येथेच स्वीमीजींनी तीन दिवस तपश्चर्या केली होती. आम्हीसुद्धा त्या पवित्र स्थळावर काही तास ध्यान करुन आनंदात तल्लीन झालो.

साधना करीत असतांना मनात एक धर्मकामना प्रबळ झाली की जशी अतिदूरच्या भूतकाळात साहसी आणि त्यागी धर्मदूत भिक्षूंच्या माध्यमातून भगवान बुद्धांची कल्याणी वाणी आणि विपश्यना विद्या हिंदी महासागर तसेच बंगालचा उपसागर आणि अरेबियन सागराच्या प्रचंड तरंगावर स्वार होऊन देश-विदेशात पसरली आणि ज्या प्रकारे निकटच्या भूतकाळात स्वामी विवेकानंदजींच्या माध्यमातून भारताची दुसरी एक महत्त्वपूर्ण आध्यात्मिक परंपरा दुसऱ्या देशात पसरली, त्याच प्रकारे आता सर्वजण हितकारिणी विपश्यना विद्या एक वेळ पुन्हा चहू दिशांच्या सहा महाद्वीपांमध्ये पसरो आणि तेथील दु:खी मानवावर सद्धर्माच्या अमृतधारांचा वर्षाव करुन भवसंसरणाच्या दु:खातून त्यांना मुक्त करो. भारताची पवित्र भूमी या द्वितीय बुद्धशासनाच्या काळात एक वेळा पुन्हा लोक कल्याण करण्याचा गौरव प्राप्त करो. जवळच दक्षिणेकडे हिंदी महासागराने सतत अभिषिक्त होत असलेल्या कमळाच्या किंचित उमललेल्या कळीसारखा दिसणारा श्रीलंकेचा धर्मद्वीप आणि जवळच पूर्वेकडे भारताच्या पुण्यभूमीला खेटूनच असलेली माझी पवित्र जन्मभूमी बर्मा तसेच यांच्या सोबत समस्त आशियाव्यापी बुद्ध संततीचे अन्यान्य धर्मदेश या पवित्र मोहिमेत सहभागी होऊन पुण्यलाभी होवोत. या मंगल भावनांनी सिंचित होऊन अत्यंत प्रसन्न मनाने आम्ही आमची लांबची दक्षिण यात्रा पूर्ण केली.

स्वामी विवेकानंदजींनी आपल्या जीवनाच्या अंतिम दिवसातील काही दिवस बोधगयातील बोधी वृक्षाखाली ध्यान केले होते. हे समजल्यानंतर मला खूप आनंद झाला. आम्हाला माहीत नाही की त्यांनी विवेकानंद बेटावर आणि बोधीवृक्षाखाली कोणती ध्यानसाधना केली होती. परंतु एवढे स्पष्ट आहे की त्यांनी विपश्यना केली नव्हती. कारण तोपर्यंत भारतात विपश्यनेचे पुनरागमन झालेले नव्हते. भारत आपल्या या पुरातन अनमोल ठेवीपासून पूर्णपणे अनभिज्ञ होता.

कदाचित स्वामी विवेकानंदजींसारख्या विलक्षण प्रतिभाशाली संत पुरुषाला भारताची पुरातन विपश्यना विद्या आणि त्या बरोबर भगवान बुद्धांची मूळ वाणी प्राप्त झाली असती आणि त्यांच्या मनात भगवान बुद्धांच्या व्यक्तित्वाविषयी जेवढी आस्था व श्रद्धा होती तेवढीच त्यांच्या उपदेशांविषयी असती तर त्याचे किती कल्याणकारी परिणाम झाले असते. दुर्भाग्याने भारतात शतकानुशतके चालत आलेल्या खोट्या प्रचारामुळे त्यांच्या मनात जे गैरसमज निर्माण झाले ते अवश्य दूर झाले असते आणि त्या परिस्थितीत देश आणि विश्वाला दिलेली त्यांची आध्यात्मिक देणगी कित्येक पटीने अधिक महत्त्वपूर्ण झाली असती. परंतु विपश्यना विद्या आणि बुद्धांचा मूळ उपदेश वेळ परिपक्व झाल्यानंतर भारतात पुन्हा प्रकाशित होऊ लागला. असे म्हटले जाते की, पुरातन भारताच्या एका महान संताने भविष्यवाणी केली होती की भगवान बुद्धांच्या अडीच हजार वर्षांनंतर विपश्यना आणि बुद्ध वाणी दोन्ही पुन्हा भारतात परत येतील आणि तेव्हाच परत आल्या. तरीही परमपूज्य स्वामी विवेकानंदजींनी भगवान बुद्धांच्या व्यक्तित्वाविषयी जी असीम श्रद्धा प्रकट केली होती त्यामुळे माझ्या मनात भगवान बुद्धाबद्दल जो भक्तिभाव होता, त्याचे संवर्धन झाले. माझ्यावर पुष्कळ उपकार झाले.

भगवान बुद्धांची महानता

हे आहेत भगवान बुद्धाबद्दल स्वामी विवेकानंदजींचे काही हृदयोद्गार. भगवान बुद्धांबद्दल माझ्या मनात जे रोप पेरले होते ते जगण्यासाठी त्या उद्गारांनी पाणी देण्याचे कार्य केले. श्रद्धेचा जो पाया घातला गेला तो अधिक घट्ट झाला.

• एक हजार वर्षापर्यंत ज्या विशाल तरंगांनी संपूर्ण भारताला सिंचित केले होते त्याच्या सर्वोच्च शिखरावर एका आणखी महामहीम मूर्तीला पाहतो ते आमचे शाक्य मुनी गौतम आहेत.

• जो पर्यंत चरित्राचा प्रश्न आहे, बुद्ध संसारात सर्वात श्रेष्ठ चरित्रवान व्यक्ती आहे.

• नैतिकतेचा एवढा मोठा साहसी प्रचारक संसारात पुन्हा उत्पन्न झाला नाही.

• इतर दुसऱ्यांच्या तुलनेत मी या व्यक्तीवर सर्वात जास्त श्रद्धा ठेवतो. ते साहस, ती निर्भिडता, ते विराट प्रेम.

• तो बुद्ध होता, ज्याच्याजवळ अभीष्ट मस्तिष्क, अभीष्ट शक्ती आणि विस्तीर्ण आकाशाएवढे अभीष्ट हृदय होते.

• त्यांच्या विशाल हृदयाचा एक-सहस्रांश भाग जरी मला मिळाला तरी मी स्वत:ला धन्य समजेन.

• आपले राज्य आणि सर्व प्रकारच्या सुखांना तिलांजली देऊन या राजकुमाराने आपले सागरासारखे विशाल हृदय घेऊन नर-नारी तसेच जीव-जीवाणूंच्या कल्याणासाठी आर्यावर्तच्या कोपऱ्या-कोपऱ्यात भ्रमण करुन भिक्षावृत्तीचे जीवन निर्वाह करुन आपल्या उपदेशांचा प्रचार केला.

• बुद्ध ही अशी एकटीच व्यक्ती होती जी पूर्णपणे आणि खऱ्या अर्थाने निष्काम म्हटली जाऊ शकते.

• भगवान पूर्णपणे निष्काम होते. ते कर्मयोगाचे ज्वलंत आदर्श स्वरूप होते आणि ते ज्या उच्च अवस्थेला पोहोचले होते त्यावरुन असे ज्ञात होते की कर्मशक्तीद्वारा आम्हीसुद्धा उच्चतम आध्यात्मिक स्थिती प्राप्त करु शकतो.

• त्यांना ती पूर्ण अवस्था प्राप्त झाली होती, जी इतर लोक भक्ती, ज्ञान किंवा योग मार्गाने प्राप्त करतात.

• केवळ निष्काम कर्मच मनुष्याला पूर्णत्वापर्यंत पोहोचवू शकतात.

• ते विराट मस्तिष्क केव्हाही अंधविश्वासी झाले नाही.

• त्यांनी ईश्वरासंबंधी प्रचलित समजुतींच्या आत लपलेल्या मनोवृत्तीचा नाश केला. त्यांनी पाहिले की त्या मनुष्याला दुर्बल आणि अंधविश्वासू बनवितात.

• असे अनेक महापुरुष होते जे स्वत:ला ईश्वराचेच अवतार म्हणत होते आणि विश्वास देत होते की जे त्यांच्यावर श्रद्धा ठेवतील ते स्वर्ग प्राप्त करु शकतील. पण बुद्धांच्या ओठावर अंतिम क्षणापर्यंत हेच शब्द होते - "आपली उन्नती आपल्याच प्रयत्नाने होईल. दुसरा कोणी त्यामध्ये तुमचा सहायक होऊ शकत नाही. स्वत: आपली मुक्ती प्राप्त करा."

• संसारातील सर्व शिक्षकांमध्ये तेच केवळ एक असे शिक्षक होते ज्यांनी आम्हाला स्वावलंबी होण्याचा उपदेश सर्वात जास्त दिला. त्यांनी आम्हाला खोट्या मान्यतांच्या बंधनातूनच नाही; उलट ईश्वर किंवा देवता म्हटली जाणारी अदृश्य शक्ती, सत्ता किंवा अधिकारावर अवलंबून राहण्यापासूनही मुक्त केले.

• आपली मुक्ती स्वत: निष्पन्न करा.

• प्रत्येक स्वावलंबी वस्तू सुखी होते. प्रत्येक परावलंबी वस्तू दु:खी होते.

• बुद्धांच्या उपदेशात सर्व मनुष्य सारखेच आहेत. तेथे कोणाला कोणतीच सवलत नाही. बुद्ध समतेचे श्रेष्ठ उपदेश देणारे होते.

• पुरोहित आणि इतर जातींमध्ये जो भेदभाव होता त्याचा त्यांनी नायनाट केला. खालच्या स्तरातील लोकसुद्धा श्रेष्ठ प्राप्तीचे अधिकारी आहेत.

माझ्यासाठी बुद्धांची महानता निर्विवाद होती. त्यांनी तत्कालीन समाजात पसरलेला अंधविश्वास दूर केला. लोकांना स्वावलंबी केले. समाजात महारोगाप्रमाणे पसरलेल्या जाती-जमातीवर आधारित उच्च-नीच भेदभाव दूर करण्याचा प्रबळ प्रयत्न केला. प्रत्येक व्यक्तीला आपले मन स्फटिकाप्रमाणे निर्मळ करण्याचे शिकविले. म्हणून ते विश्ववंद्य झाले.

जगत्पूजित झाले. एवढे सर्व असूनही त्यांच्या उपदेशात अवश्य कोठे काही चूक होती, कोठे काही कमी होती; ज्यामुळे स्वामी विवेकानंदजींना म्हणावे लागले -

• माझ्या सर्व जीवनात मी बुद्धांचा भक्त राहिलो. परंतु त्यांच्या सिद्धांताचा नाही.

जो पर्यंत विपश्यनेच्या पहिल्या शिबिरात सामील होऊन मी स्वत: त्यांच्या उपदेशांच्या विशुद्ध व्यावहारिक बाजूंचा सक्रिय अभ्यास केला नाही आणि त्यानंतर मूळ बुद्धवाणीचा अर्थपूर्ण अभ्यास करुन ती नितांत निर्दोष व निष्कलंक आहे हे पाहून पूर्णपणे आश्वस्त झालो. जर, स्वामीजीसुद्धा विपश्यना करु शकले असते!

(आत्मकथन भाग दोन मधून साभार)

क्रमश:....

"धम्माची ५० वर्षे" पर्वानिमित्त विशेष कार्यक्रम

१) विश्व विपश्यना पॅगोडामध्ये दररोज एक दिवसीय शिबिर:

सकाळी ११ वाजेपासून संध्याकाळी ५ वाजेपर्यंत होईल. ज्यांनी सयाजी ऊ. बा. खिन यांच्या परंपरेत पूज्य गुरुजी किंवा त्यांच्या सहायक आचार्यांद्वारे शिकविले जाणारे कमीत कमी एक दहा दिवसाचे विपश्यना शिबिर पूर्ण केले आहे, ते सर्व यात भाग घेऊ शकतात. आवश्यक आणि उचित व्यवस्था करण्यासाठी भाग घेणाऱ्यांची संख्या जाणणे आवश्यक आहे. म्हणून कृपया नाव नोंदणी अवश्य करावी. नाव नोंदणी करणे खूप सोपे आहे. केवळ ८२९१८९४६४४ वर Whats App करा किंवा SMS द्वारे ८२९१८९४६४५ वर Date लिहून पाठवा.

२) मुंबई शहरात बुधवार ३ जुलै रोजी एका दिवशी दोन एक दिवसीय शिबिर:

"मारवाडी पंचायतीवाडी भवन" येथे पुन्हा एकदा **एका दिवशी** दोन एक दिवसीय शिबिरांचे आयोजन होत आहे. ३ जुलै २०१९ ला पहिले शिबिर (First Session) सकाळी **९:०० वाजेपासून दुपारी १:३० वाजेपर्यंत** आणि दुसरे शिबिर (Second Session) **दुपारी ३ वाजेपासून संध्या ७:३० वाजेपर्यंत**. कृपया बुकिंग करुन शिबिर स्थळी पाऊन तास आधी पोहचा. **ठिकाणाचा पूर्ण पत्ता:** मारवाडी पंचायतीवाडी भवन, ४१, दुसरी पांजरपोळ गल्ली, (सी.पी. टँक - माधवबाग मंदिराजवळ) मुंबई ४००००४, **बुकिंग संपर्क**: +91 9930268875, +91 9967167489, +91 7738822979 (फोन बुकिंग - दररोज १० ते ८ वाजेपर्यंत. Online Regn: http://oneday.globalpagoda.org/register.

३) धम्मपुब्बज भूमि, चूरू मध्ये 'गुरु-स्मृति शिबिर'

पूज्य गुरुदेव सत्यनारायण गोयंकाजींनी ३ ते १४ जुलै १९६९ मध्ये पहिले विपश्यना शिबिर मुंबईतील पंचायती वाडी धर्म शाळेत आयोजित केले होते. या प्रथम शिबिराच्या ५० व्या वाढदिवसा (सुवर्ण-जयंती) च्या निमित्ताने पूज्य गुरुदेवांच्या पूर्वजांच्या भूमीवरील चूरू विपश्यना केंद्रावर तांच्या या महान धर्म दानाच्या स्मृति बद्दल ३ ते १४ जुलै, २०१९ रोजी जुन्या साधकांसाठी दहा दिवसांच्या 'गुरु-स्मृती' शिबिराचे आयोजन केले जात आहे. केवळ जुन्या साधकांसाठी म्हणजे, योग्यता सतिपट्ठान शिबिराप्रमाणे नोंदणी: 1) श्री एस. पी. शर्मा, Email: dhammapubbaja@gmail.com, या www.info@pubbaja.dhamma.org, मोबा. 07627049859, 2) श्री सुरेश खन्ना, Email: sureshkhanna56@yahoo.com; मोबा. 94131-57056.

४) इगतपुरीमध्ये तीन दहा दिवसांची शिबिर व ३ दिवसांचा कार्यक्रम:

इगतपुरीमध्ये जुन्या साधकांकरीता तीन १० दिवसीय विशेष शिबिरांचे आयोजन ३ ते १४ जुलै २०१९

• **'धम्मगिरी'** : केवळ जुन्या साधकांसाठी (योग्यता सतिपट्ठान शिबिराप्रमाणे)

• **धम्मतपोवन - १** व **धम्मतपोवन - २** : (योग्यता २० दिवसीय शिबिराप्रमाणे)

शिबिर संपल्यानंतर पुढील तीन दिवस म्हणजे **१४ ते १६ जुलै** पर्यंत. काही अन्य कार्यक्रम सुद्धा होतील. (त्यासाठी नोंदणी वेगळी करावी लागेल.) नोंदणीसाठी खालील लिंकवर ऑनलाईन सुविधा उपलब्ध आहे–

धम्मगिरी: https://www.dhamma.org/en/schedules/schgiri

धम्मतपोवन-1: https://www.dhamma.org/en/schedules/schtapovana

धम्मतपोवन-२: https://www.dhamma.org/en/schedules/schtapovana2

विनंती आहे की आपण सर्व मोठ्या संख्येने उपस्थित राहून याला एक स्मरणीय प्रसंग बनवा.

बेसिक आणि उन्नत डिप्लोमा पाठ्यक्रम - बुद्धांची शिकवण - विपश्यना (सैद्धांतिक आणि व्यावहारिक पक्ष)

विपश्यना विशोधन विन्यास (वि. आर. आई.) आणि मुंबई विश्वविद्यालय (तत्त्वज्ञान विभाग) यांच्या संयुक्त प्रयत्नांनी होणाऱ्या या पाठ्यक्रमात बुद्धांच्या शिकवणीचा सैद्धांतिक आणि व्यावहारिक पक्ष – विपश्यना, हिच्या उपयोगितेला प्रकाशित केले जाईल. पाठ्यक्रमाचा अवधी २२ जून २०१९ ते मार्च २०२० पर्यंत वेळ: दर शनिवारी दुपारी २:०० ते संध्याकाळी ६ वाजे पर्यंत. **योग्यता:** कमीत कमी १२ वी किंवा जुनी एस. एस. सी पास [प्रथम सत्र संपण्यापूर्वी विद्यार्थ्याला पाठ्यक्रमाच्या अंतर्गत १० दिवसीय विपश्यना शिबिराला पाठविले जाईल] प्रवेश तिथी: १२ ते १५ जून २०१९ (सकाळी ११ ते २ वाजे पर्यंत) **ठिकाण:** तत्त्वज्ञान विभाग (फिलोसोफी डिपार्टमेन्ट) ज्ञानेश्वर भवन, मुंबई विश्व विद्यालय कालिना सांताक्रुज (पु) मुंबई ४०००९८, फोन नं ०२२ २६५२७३३७, प्रवेश घेतेवेळी कृपया आपल्या बरोबर आणा: एजुकेशन सर्टिफिकेटची फोटोकॉपी-१, पासपोर्ट साईज फोटो-३, नाव परिवर्तन (गॅझेट) सर्टिफिकेटची फोटोकॉपी-१, आणि प्रवेश शुल्क १८००/- रुपये अधिक माहिती साठी **संपर्क**: (१) वि. आर. आई. कार्यालय ०२२ ५०४२७५६०, ९६१९२३४१२६, (सकाळी ९:३० ते ५:३० वाजेपर्यंत), (२) बलजीत लांबा – ९८३३५१८९७९, (३) राजश्री – ९००४६९८६४८, (४) अलका वेंगुरलेकर – ९८२०५८३४४०, • वेबसाइट देखें:- https://www.vridhamma.org/Pali-Study-Programs.

धम्म अरुणाचल, तामिळनाडू येथे केंद्राच्या विकासासंबंधी एका चर्चेचे आयोजन करण्यात आले.

एका मार्गदर्शक चर्चेचे आयोजन तामिळनाडूच्या धम्म अरुणाचल केंद्रावर १२ ते १५ एप्रिल दरम्यान केले गेले. या चर्चेचे उद्दिष्ट होते की प्रगतीशील प्रौद्योगिकी आढावा घेतला जावा ज्यामुळे केंद्राचा विकास व्हावा. पारंपारिक तसेच आधुनिक दोन्ही प्रकारच्या प्रौद्योगिकरणावर विचार केला गेला. जल प्रबंधनावर खूप लक्ष दिले गेले. जसे पाण्याची अतिवृष्टी, त्याची कमतरता, त्याचे संरक्षण, त्याचा वापर, त्यावर उपचार, त्याची विल्हेवाट, त्याला कसे रिसायकल (recycle) करून शुद्ध करता येईल इत्यादी. खराब पाण्याला कसे शुद्ध करता येईल व त्याचे संभावित परिणाम काय असतील ? अशाने स्वास्थ्य मंत्रालय आणि एन. जी. टी. (National Green Tribunal) = (राष्ट्रीय हरित प्राधिकरण अधिनियम - २०१०) यांना असे न वाटावे की केंद्र जे करणे आवश्यक आहे ते करीत नाही आहे यावर विशेष विचार केला गेला.

इतर बाबींचा सुद्धा विचार केला गेला जसे कि आवश्यक विजेची गरज कशी भागविली जावी (सौरउर्जा/पवनउर्जा), घर कसे हवेशीर असावे, शीतलीकरणाची व्यवस्था कशी हवी ज्याने केंद्रावरीलच ८०% वीज वापरली जाईल. इतर व्यवस्थांवर पण विचार केला गेला जसे बायोगॅस (ज्यामुळे स्वंयपाक घरातील उरलेल्या अन्नातून गॅस बनविला जाईल आणि त्याचे खत बनविले जाईल आणि ते झाडांसाठी वापरले जाईल) सुरुवातीला याचा मास्टर प्लान बनविणे आवश्यक आहे ज्याने इमारती बांधण्यापूर्वीच यावर लक्ष दिले जावे. तसेच रद्दीची विल्हेवाट कशी लावावी, सिंचन कसे केले जावे, इमारत कोठे बांधावी, ती कोणत्या दिशेला असावी, पाण्यावर ट्रिमेंट करतांना जिवीत इंजाइमची काय भूमिका आहे, बायोगॅस कम्पोस्ट, त्याला स्वच्छ करण्याची पद्धत, डास पळविण्याचा उपाय, सिंचनानंतर जमिनीच्या खालील पाण्याची पातळी कशी टिकवली जावी, मातीच्या पारंपारिक वस्तूंचा उपयोग, कशा प्रकारे टॉक्सीक (रासायनिक) कचऱ्याला कमी करावे. (जसे रासायनिक साबण, कपडे धुण्याची पावडर इत्यादी)

सात राज्यांमधील बारा केंद्रातून ५० जणांनी यात भाग घेतला. सहभागी मुख्यत: विश्वस्त तसेच असे जुने साधक होते जे केंद्राच्या विकासात भाग घेत होते. काही प्रसिद्ध केंद्रातील होते जे प्रचलित व्यवस्थांना अधिक चांगले करु इच्छित होते. अन्य असे होते जे नवीन केंद्र उभारणीच्या पूर्वीच या सर्व आवश्यक बाबींना जाणू इच्छित होते.

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्री सत्यजीत ठाकुर, (स.आ.) 'धम्म उत्कल' केंद्राच्या केंद्र-आचार्यांची सहायता सेवा.

नवे उत्तरदायित्व
वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्री दीपक मुचरीकर, जळगांव

नव नियुक्ती
सहायक आचार्य

1. श्री केतनभाई पटेल, अहमदाबाद
2. श्री बासुदेव साह, मुजफ्फरपुर
3. Mr Jorge Ricardo, Malaysia

बाल-शिबिर शिक्षक

1. श्रीमती प्रियंका जैन, हैदराबाद
2. श्रीमती मुलागोल्ला जान्सिरानी, हैदराबाद
3. श्री बुरुगु सुरेश कुमार, तेलंगाना
4. श्रीमती रजनी गोवर्धन, सिकंदराबाद
5. श्री बद्दम शिवा रेड्डी, तेलंगाना
6. श्री अरुण बिल्ला, हैदराबाद
7. श्रीमती पुट्टा सैदम्मा, हैदराबाद
8. श्री कांचन गजेश्वर, पुणे
9. श्री देवेश चंद्रभान गुप्ता, मुंबई
10. श्री आकाश गौतम बराथे, पुणे
11. श्री कौशल किरण डोळस, पुणे
12. श्री किरण अशोक कुल्ते, अहमदनगर
13. श्री सागर रविन्द्र कासार, पुणे
14. डॉ. नेहा गौतम भावे, नांदेड
15. श्री आनंद वीरभद्र रुगले, परभणी
16. श्री भीमराव मुकुंदराव कावले, नांदेड
17. डॉ. संतोष डांगे, परभणी
18. श्री रामराव बाबाराव रामपुरे, परभणी
19. कु. प्रतिमा भुजंगराव खंदारे, नांदेड
20. श्री भाउराव चंदुजी कांबळे, हिंगोली
21. श्रीमती सुनीता प्रकाश कांबळे, नांदेड
22. Mr. Zhi Feng LUO, China
23. Mrs. Xue Jun DUAN, China

24-25. Mr. Cristian Latorre Carro Candeleda, Spain & Ms. Neige Famery-Brillet Candeleda, Spain

26. Mrs. Priya Koel, United Kingdom

27-28. Mr. Wen Shao Qi Jacky & Mrs Serena Teo Wei Wei, Singapore

ग्लोबल विपश्यना पॅगोडा परिचालनार्थ सेंचुरीज कॉर्पस फंड

'ग्लोबल विपश्यना पगोडा'चा दैनंदीन खर्च सांभाळण्यासाठी पूज्य गुरुजींच्या निर्देशानुसार एका **'सेंचुरीज कॉर्पस फंडा'ची** व्यवस्था केली गेली आहे. 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. जर कोणी एकदम एकत्र जमा करू शकत नसेल तर थोडी-थोडी सुद्धा जमा करू शकेल. *(काहींनी पैसे जमा केले आहेत आणि विश्वास आहे की लवकरच हे कार्य पूर्ण होईल.)*

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: AXIS-INBB062.

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/- निर्धारित गेले आहेत. अधिक माहितीसाठी वरील (GVF) च्या पत्त्यावर संपर्क करा–

पॅगोड्यावर संघदानाचे आयोजन

२९ सप्टेंबर, २०१९ ला पूज्य गुरुदेव यांची पुण्यतिथी व शरद पौर्णिमा आणि **१२ जानेवारी, २०२० ला** पूज्य माताजी व सयाजी ऊ बा खिन यांच्या पुण्य-तिथी निमित्ताने **संघदानाचे** आयोजन सकाळी ९.०० वा. जे साधक-साधिका ह्या पुण्यवर्धन दान कार्यात भाग घेऊ इच्छितात त्यांनी कृपया खाली दिलेल्या पत्त्यावर संपर्क करावा - 1. Mr. Derik Pegado, 9921227057 or 2. Sri. Bipin Mehta, Mo. 9920052156, फोन: 022-62427512 (9.30 AM to 5.30 PM), Email: audits@globalpagoda.org

ग्लोबल पॅगोड्यात सन २०१९ मध्ये एक दिवसाचे महाशिबिर

रविवार दि. 19 मे, वैशाख / बुद्ध पौर्णिमा, **रविवार 14 जुलै** आषाढी पौर्णिमा (धम्मचक्कपवत्तन दिवस), **रविवार 29 सप्टेंबर- पूज्य गुरुजींची पुण्यतिथी** व शरद पौर्णिमेच्या निमित्ताने पगोडामध्ये वरील महाशिबिरे होतील. जे कोणी साधक-साधिका भाग घेऊ इच्छित असतील त्यांनी कृपया आपली नाव नोंदनी अवश्य करावी. **समग्गानं तपो सुखो**- सामूहिक तप-सुखाचा लाभ घ्यावा.

वेळ: सकाळी ११ वाजेपासून सायंकाळी ४ वाजेपर्यंत होईल. ३-४ 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. **संपर्क:** 022-28451170, 022-62427544, Extn. no. 9, 82918 94644 (फोन बुकिंग 11 ते 5 वाजेपर्यंत) Online Regn: http://oneday.globalpagoda.org/register

दोहे धर्माचे

दुर हत्या चोरी खोटे, दुर दारुपासुन रे।
दुर असे व्याभिचार रे, बुद्ध वंदना च रे॥
असे सम्यक आजिविका, सम्यक चिंतन होय।
असे सजग श्वासाप्रति, बुद्ध वंदना सोय॥
काया-मन प्रपंचाने, विविध वेदना होय।
निर्विकार निरखत असे, बुद्ध वंदना सोय॥
पाहे सुख-संवेदना, आस्वादन ना होय।
भय पाहे सुख स्वादात, बुद्ध वंदना सोय॥

दोहे धर्माचे

दुखदायी भवचक्रात च, गेले जन्म अनेक।
गुरूची झाली कृपा, मिळे च बुद्ध विवेक॥
करुणा सागर बुद्धजी! तुमचे हे उपकार।
धर्म दिला कल्याणी रे, सुखी करण्या संसार॥
आली खरी च बंदगी, नमस्कार च परिणाम।
जीवन जगू च धर्माचे, करु न वाईट काम॥
श्रद्धामय च नमनाने, मन रे विमल व्हावे।
अहंकार सर्व जावो, विनय भरून पावे॥

"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 2563, वैशाख पौर्णिमा, 18 में 2019

वार्षिक शुल्क रु. 30/-, US $ 10, आजीवन शुल्क रु. 500/-, US $ 100. **MAHMAR/2017/72685. Postal Regi. No. NSK/286/2018-2020**

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

DATE OF PRINTING: 1 May, 2019, DATE OF PUBLICATION: 18 May, 2019

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