साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

विपश्यना

साधक (मराठी)

बुद्धवर्ष 2567, ज्येष्ठ पौर्णिमा, 4 जून, 2023 वर्ष 7 अंक 3

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

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

धम्मवाणी

अस्सो यथा भद्रो कसानिविट्ठो, आतापिनो संवेगिनो भवाथ।
सद्धाय सीलेन च वीरियेन च, समाधिना धम्मविनिच्छयेन च।
सम्पन्नविज्जाचरणा पतिस्सता, जहिस्सथ दुक्खमिदं अनप्पकं॥

– धम्मपदपालि 144, दण्डवग्गो.

– चाबकाचे फटके खाल्लेल्या उत्तम घोड्याप्रमाणे उद्योगशील आणि संवेगशील बना. श्रद्धा, शील, वीर्य, समाधी आणि धर्म-विनिश्चयाने युक्त होऊन विद्या आणि आचरणाने संपन्न आणि स्मृतिमान बनून या महान दुःख(-समूहा) चा अंत करू शकाल.

प्रज्ञाचक्षुंसाठी दिलेले सार्वजनिक प्रवचन

ऑक्टोबर 2000 मध्ये पुणे शहरात पूज्य गुरुजींच्या प्रवचनांचे बरेच कार्यक्रम ठेवले गेले, ज्याच्यात कोणा संस्थेने एक प्रवचन केवळ प्रज्ञाचक्षु (नेत्रहीनां) करीता ठेवले होते. त्यांनाही धर्मात प्रगती करण्याची संधी मिळावी, याकरीता पूज्य गुरुजींनी विशेष रूपाने त्यांना लक्षात घेऊन जे प्रवचन दिले, ते खालीलप्रमाणे आहे. विश्वभरातील अन्य प्रज्ञाचक्षुही यापासून प्रेरणा प्राप्त करून विपश्यना शिबिरांचा लाभ घेऊ शकतील, याच सद्भावनेने इथे प्रकाशित करत आहोत. धन्यवादासहित,

– संपादक.

दिनांक - 18 ऑक्टोबर, 2000, पुणे (महाराष्ट्र)

माझ्या प्रिय धर्मप्रेमी पुत्रांनो आणि पुत्रींनो!

धर्माच्या प्रति श्रद्धा आहे म्हणूनच तर आज इथे इतक्या मोठ्या संख्येने एकत्र जमला आहात.

डोळ्यांचे नसणे ही एक कमतरता अवश्य आहे, पण त्यामुळे असे समजू नये की यांच्या नसण्यामुळे आपण आपल्या मनुष्य जीवनाला सार्थक बनवू शकत नाही. खूप सार्थक बनवाल. एक गोष्ट चांगल्या प्रकारे समजून घेतली पाहिजे की हे बाहेरचे डोळे जितके काम करतात त्यापेक्षा अधिक मोठे आणि अधिक महत्वपूर्ण काम, आपल्या आतमधील डोळे करतात. हे जे ज्ञानचक्षु आहेत, जे वास्तविक प्रज्ञाचक्षु आहेत ते कोणत्या एका जन्माच्या नाही तर जन्मो-जन्मींच्या दुःखांपासून मुक्ती मिळवून देण्यासाठी समर्थ आहेत. प्रकृतीने, निसर्गाने किंवा असे म्हणू की परमात्म्याने केवळ मनुष्याला ही शक्ती दिली आहे की तो आपल्या आतमध्ये प्रज्ञाचक्षु जागवू शकेल, ज्ञानचक्षु जागवू शकेल, बोधिचक्षु जागवू शकेल आणि आपल्या मनाच्या सखोल तळापर्यंत पोहोचून त्यात जे विकार साठवले आहेत, अनेक जन्मांचे कर्म-संस्कार साठवले आहेत, त्यांना बाहेर काढू शकेल, आपल्या मनाला मुळापासून निर्मळ करू शकेल. ही शक्ती, ही ताकद, ही ऊर्जा केवळ मनुष्याला मिळाली आहे. एक पशु हे काम करू शकत नाही, कदापि करू शकत नाही. कोणी पक्षी, सरीसृप, कीट-पतंग इत्यादी करू शकत नाहीत. प्रेत-प्राणी करू शकत नाहीत. मनुष्याजवळ इतकी मोठी शक्ती आहे की तो अंतर्मुखी होऊन आपल्या आतील सत्यतांना पाहू शकेल. पाहण्याचा अर्थ रूप-रंग किंवा आकृती पाहणे असा बिल्कुल नाही.

आपल्या भारताच्या प्राचीन भाषेत पाहणे म्हणत होते अनुभव करण्याला. अजूनही कधी-कधी आपण या 'पाहणे' शब्दाचा याच अर्थाने प्रयोग करतो– जेव्हा कोणी म्हणतो– ही मिठाई खूप स्वादिष्ट आहे, खाऊन तर पहा! तर खाऊन काय पाहिल, तिचे रूप-रंग की आकृती पाहिल? याचा अर्थ सरळ आहे, खाऊन अनुभव कर, तेव्हा माहित होईल की किती स्वादिष्ट आहे ते. कोणी म्हणते– हे संगीत खूप मधुर आहे, ऐकून तर पहा! तर ऐकून काय पाहिल? त्याचे रंग, रूप, आकृती पाहिल? ऐकून अनुभव कर, किती मधुर आहे ते. ही मखमल खूप मुलायम आहे, हात लावून तर पहा!... अरे, हे अत्तर खूप छान आहे, थोडा सुगंध घेऊन तर पहा!... पाहण्याच्या या सर्व गोष्टी वास्तविकपणे अनुभव करण्याच्याच असतात. ज्या व्यक्तीला नेत्र नाहीत तो अधिक चांगल्या प्रकारे अनुभव करू शकतो कारण त्याची बाकीची इंद्रिये खूप सावध असतात त्यामुळे तो खूप चांगला अनुभव करतो.

मी सर्वात पहिले प्रज्ञाचक्षुंचे एक शिबिर साधारण 23 वर्षांपूर्वी, ऑक्टोबर1977 मध्ये भारताची राजधानी दिल्ली येथे लावले होते. तिथे एका संस्थेचे– अंध-बधिर विद्यालय आहे. त्या हायस्कूलच्या हॉस्टेलमध्ये शिबिर लागले. मला हे पाहून आश्चर्य वाटले की त्यांनी जितके काम केले आणि त्यांना जितका लाभ झाला, तितका लाभ डोळे असणाऱ्यांना पाच शिबिरांमध्येही होणार नाही. कारण त्यांची सारी इंद्रिये आतून खूप सचेत असल्यामुळे सत्याला ते एकदम पकडू शकतात.

काय सत्य पकडायचे आहे? आपल्या आतमध्ये संपूर्ण शरीरात प्रतिक्षण काही ना काही, काही ना काही होत असते. जेव्हापासून आपण जन्मलो आहोत आणि जोपर्यंत मृत्यूला प्राप्त होत नाही अर्थात जोपर्यंत जीवन आहे, तोपर्यंत शरीरात कोणती ना कोणती संवेदना होतच राहते. धडधड आहे, फडफड आहे, भारीपणा, गरमपणा, घाम, दबाव, दुखाव, सुरसुराट, झनझनाट, शहारणे, पुलक रोमांच येणे.., अरे! कितीतरी प्रकारच्या अनुभूती होत असतात. यासाठी डोळ्यांची काय गरज आहे. याच्यात डोळे काय करतील? उलट डोळे असणाऱ्यांना आम्ही म्हणतो की जेव्हा ध्यान कराल तेव्हा डोळे बंद करून ध्यान करा. अरे, तर मग डोळे बाधा बनले ना. जेव्हाकी आपल्याला तर अंतर्चक्षु जागवायचे आहेत, ज्ञानचक्षु जागवायचे आहेत, प्रज्ञाचक्षु जागवायचे आहेत.हे बाहेरचे डोळे काय करतील. बाहेरच्या डोळ्यांनी ध्यान होत नाही, उलट मन अजून भटकेल. बाहेरचे काही दिसले तर मन त्याच्याकडे धावेल. म्हणून डोळे बंद करून ध्यान करावे. डोळे बंद असतील तर ध्यान खूप चांगले

होईल.एकदम स्पष्टपणे समजू लागेल की आतल्या आत काय घडत आहे. बस्स! तंत्र लक्षात आले पाहिजे.

जेव्हा एखाद्या शिबिरात बसाल, कोणी शिकवणारा शिकवेल तेव्हा पाहाल की दोन-तीन दिवसातच आतमध्ये बरेच काही जाणवू लागले. कुठे धडधड होत आहे, कधी फडफड होत आहे, कुठे रोमांच होत आहेत, कुठे आणखी काही... तर त्याचा अनुभव करून काय कराल? त्याचा अनुभव करून हे कराल की जेव्हा एखादी संवेदना आपल्याला चांगली वाटत नाही, म्हणजे, वाईट वाटते तेव्हा आपले मन म्हणू लागते की अशी संवेदना नको आहे. म्हणजेच, जेव्हाही कोणत्या दुःखद संवेदनेची अनुभूती होते तेव्हा द्वेष जागतो. आणि द्वेष जागला की आपण व्याकुळ होतो. असे अनुभवाने जाणाल की, पहा! द्वेष जागताच मी व्याकुळ झालो.

असेच आतमध्ये अनुभव करता-करता कधी खूप सुखद संवेदना झाली, संपूर्ण शरीरात पुलक-रोमांच होऊ लागला, ही साधना करताना सातव्या-आठव्या दिवशी असे होऊ लागतेच तेव्हा खूप चांगले वाटले, आणि चांगले वाटले की आसक्ती जागू लागली. अरे! ही तर आणखी हवी आहे, आणखी हवी, असे करू लागलो तर मनाची समता गमावून टाकली. पुन्हा आत पाहिले, अरे, मी व्याकुळ झालो ना. ही गोष्ट स्वत:च्या अनुभूतीने खूप चांगली लक्षात येईल. अंतर्मुखी होऊन आपले ज्ञानचक्षु यासाठी जागवतो की आतमध्ये खरी-खरी अनुभूती होऊ लागेल. हे जे मांसल डोळे आहेत, त्याने अनुभूती होत नाही. त्याच्याने तर कोणते रूप दिसेल, कोणते दृश्य दिसेल, कोणता रंग, प्रकाश दिसेल. त्याने काय होईल? आपल्या साधनेत व्यत्यय येईल. आपल्याला हे जाणायचे आहे की आपल्या आतमध्ये काय होत आहे? त्याला जाणता-जाणता लक्षात येईल की आपण व्याकुळ का होतो? आपण दुःखी का होतो? आपण व्याकुळ यासाठी होतो की आतमध्ये कोणती तरी दुःखद संवेदना प्रवाहित होऊ लागली. ती आपल्याला आवडली नाही. आपण द्वेष जागवला आणि व्याकुळ झालो.

कोणाबरोबर आपले भांडण झाले होते. त्याने अशी एखादी गोष्ट म्हटली जी आपल्याला चांगली वाटली नाही. आपल्यात क्रोध जागला. आता साधारण मनुष्य जाणत नाही की मी क्रोध जागवून ज्याने आपला अपमान केला त्याचे वाईट नाही, आपल्या स्वत:चे वाईट केले. क्रोध जागताच आतून जळू लागलो, म्हणजे, क्रोध जागवून मी स्वत:ची हानी करू लागलो. ही गोष्ट कुणा ज्ञानचक्षु असणाऱ्याला, प्रज्ञाचक्षु असणाऱ्याला त्वरीत लक्षात येते. बाहेरील डोळ्यांमुळे तर मन भटकलेलेच राहील. याने आपला अपमान केला, आपल्याला अपशब्द म्हटले, बस्स! तेच दिसेल. या व्यक्तीने असे म्हटले, याने असे केले. ही गोष्ट अशी झाली, तशी झाली. हे बाहेरचे डोळे हेच सर्व पाहत राहतील. जेव्हाकी पाहायचे हे आहे की माझ्या आतमध्ये काय होऊ लागले आहे. आतमधले डोळे हे सर्व लवकर पाहू शकतील. कारण आतमधले डोळे अनुभव करतील, अरे! पहा मी आसक्तीची प्रतिक्रिया केली तर समता हरवून टाकली. द्वेषाची प्रतिक्रिया केली तर समता हरवून टाकली. आणि समता हरवताच व्याकुळ होऊन गेलो. समता हरवताच सुख गमावले, शांती गमावली. अरे !मी हे काय करू लागलो? मी हे काय करू लागले? ही तर मोठी चुकीची गोष्ट झाली. मी आपली समता का हरवू? मी आपली शांती का गमावू? तेव्हा त्वरीत शुद्ध जागते– नाही, मी समतेत राहीन. मी कधीही आसक्ती जागवणार नाही, द्वेष जागवणार नाही. मनाला समतेत ठेवले तर शांती मिळेल, सुख मिळेल. ही विद्या आत काय होत आहे हे जाणण्याची विद्या आहे, बाहेरचे जाणण्याची नाही. हे बाहेरचे डोळे काही काम करीत नाहीत, आतमधील डोळे खूप काम करतात. आतमधून जो अनुभव होतो तोच आपले कल्याण करतो.

जेव्हा भगवान बुद्धांना बोधी प्राप्त झाली तेव्हा त्यांना आतला अनुभव झाला. आतला अनुभव होता-होता बुद्ध बनले. आधी बुद्ध नव्हते म्हणून तर साधना करायला बसले. बुद्ध बनले तर सर्वज्ञ झाले, परम ज्ञानी झाले. सर्व काही जाणले. आता त्यांना अज्ञात असे काही राहिले नाही. कसे झाले हे सर्व? बंद डोळ्यांनी झाले.उघड्या डोळ्यांनी सर्व काही जाणू शकले नसते. कोणीही जाणू शकत नाही. उघड्या डोळ्यांनी कोणी दुनियेचे रहस्य जाणू इच्छित असेल तर ती अशक्य गोष्ट आहे. हे सर्व बंद डोळ्यांनीच जाणले जाऊ शकते. आणि जेव्हा जाणले तर जे पहिले वाक्य त्यांच्या मुखातून बाहेर पडले ते होते–

... पुब्बे अननुस्सुतेसु धम्मेसु चक्खुं उदपादि, ञाणं उदपादि, पञ्ञा उदपादि, विज्जा उदपादि, आलोको उदपादि।

दी.नि. महावग्गपाळि, महापदानसुत्तं-1.59

'*पुब्बे अननुस्सुतेसु धम्मेसु चक्खुं उदपादि*' अरे! याच्याआधी कधी ऐकलीच नाही अशी सत्यता माहित झाली. आतल्या त्या सत्यतेला जाणण्यासाठी त्यांचे चक्षु उघडले. असे नाही की डोळे उघडले. बाहेरचे डोळे तर बंदच होते. '*चक्खुं उदपादि*' चक्षु उघडले. '*ञाणं उदपादि*'– अरे! ज्ञानाचे चक्षु जागले. '*पञ्ञा उदपादि*'– प्रज्ञेचे चक्षु जागले. '*विज्जा उदपादि*'– विद्येचे चक्षु जागले. '*आलोको उदपादि*'– आतमध्ये प्रकाश जागला. डोळे उघडून बाहेरचे दृश्य नाही पाहिले, आतमधला प्रकाश जागला आणि सर्व अंधःकार दूर झाला, बुद्ध झाले. मुक्त झाले. सर्व दुःखांमधून मुक्त झाले.

अरे, या एकाच जीवनाचे दुःख नाही, तर जन्मो-जन्मींच्या दुःखांची गोष्ट आहे. जन्मतो पुन्हा मरतो, पुन्हा जन्मतो पुन्हा मरतो. एका जन्मात अशा प्रकारचे दुःख, दुसऱ्या जन्मात कोणत्या दुसऱ्या प्रकारचे दुःख. अरे, कसले जीवन आहे हे? वारंवार, वारंवार मातेच्या पोटात यायचे आणि ९ महिन्यांपर्यंत काय अवस्था होते? मातेच्या पोटात किती दुःखी असतो बिचारा. मातेच्या गर्भात वारंवार पडावे लागते. वारंवार जन्म घेतो, वारंवार मरतो. अरे, याच्या बाहेर कसे पडायचे? कोणता तरी मार्ग असला पाहिजे. हा वारंवारच्या जन्मण्याचा आणि मरण्याचा मार्ग बुद्धांना माहित झाला. वारंवार व्याधीग्रस्त होण्याचा, वृद्ध होण्याचा मार्ग माहित झाला तेव्हा सारे दुःख दूर झाले. जन्म-मरणाच्या चक्रातून मुक्त झाले. कसे झाले? आपल्या आतील सत्याला जाणून, ज्याला अध्यात्म म्हटले जात होते.

आपल्या आतमधील सत्याला जाणण्यासाठी बाहेरच्या डोळ्यांना बंद करावे लागते. गरजच नसते त्यांची. ज्यांना जन्म-मरणाच्या दुःखांमधून सुटका मिळवायची आहे, आणि या जीवनाच्या सर्व दुःखांपासून सुटका मिळवायची आहे त्यांनी आतमधील डोळ्यांना जागवले पाहिजे. ते ज्ञानचक्षु जागवतील, प्रज्ञाचक्षु, विद्या-चक्षु जागवतील, आतमध्ये प्रकाश जागवतील तर अंधःकार दूर होईल. सर्व काही लक्षात येऊ लागेल. अरे, बाहेरच्या डोळ्यांपेक्षा कितीतरी अधिक पटींनी जाणून घ्याल. बाहेरच्या डोळ्यांनी खूप भ्रांती निर्माण होतात. या आतील सत्याने अजिबात भ्रांती होणार नाही. त्या भ्रांतींपासून वाचावे, आतले डोळे उघडावेत. जेव्हा कधी 10 दिवसांच्या शिबिरात बसाल तर आपले आतील चक्षु जागवाल. इतके मोठे कल्याण होईल. बाहेर वाटेल ते होऊ दे, आम्ही नाही व्याकुळ होणार. अरे, कोणाजवळ बाहेरचे डोळे असतील, आपल्याजवळ नाहीत तर काय झाले. आपल्याजवळ आतले डोळे तर आहेत ना. आपण आतून प्रज्ञाचक्षु आहोत त्यामुळे मनात हीन भावना नाही जागणार. मनात कोणत्या प्रकारची कमतरता नाही भासणार. जीवन खूप सुखी होईल.

आता बाहेरच्या गोष्टी आम्हाला गोंधळात टाकणार नाहीत. जितका वेळ मिळेल, आपण अंतर्मुखी आहोत आणि आतली सत्यता पाहून मन मग्न आहे, प्रसन्न आहे. आपल्या विकारांना दूर करतो. आसक्तीला दूर करतो, द्वेषाला दूर करतो. ईर्ष्या, मात्सर्य, अहंकाराला दूर करतो. साऱ्या विकारांना दूर करतो आणि चित्त निर्मळ होत जाते. अरे, निर्मळ चित्तात इतकी शांती असते, इतके सुख असते, जे शब्दांमधून नाही समजणार, ऐकून नाही समजणार, अनुभव केल्याने समजेल.

जेव्हा सत्य अनुभूतीवर उतरते तेव्हा मनुष्य बदलतो. त्याचा स्वभाव बदलतो. एक लहान मूल जळत्या निखाऱ्याला हात लावला तर रडते. हात तर यासाठी ठेवला होता की लाल-लाल खेळणे आहे– चला याच्याशी खेळू

आणि त्याला पकडले तर हात भाजून घेतला. हात भाजला तेव्हा रडू लागले, ओरडू लागले. दुसऱ्या वेळी पुन्हा चूक केली, हात ठेवला, पुन्हा हात भाजला, पुन्हा रडू लागले, ओरडू लागले. आता हात पुढे ठेवत नाही, अरे ही तर आग आहे, जाळणारी आहे, नको बाबा नको, आता नाही हात लावणार तिला. याचप्रमाणे जेव्हा मनुष्य आतला अनुभव करू लागतो– अरे बाबा, हे तर जाळत आहे. मी क्रोध करतो तेव्हा आतल्या आत जळू लागतो. एकदा शुद्ध नाही जागली तर दोन वेळा, दहा वेळा अनुभव करेल, मग एकदम शुद्ध जागेल नको बाबा नको, आपल्याला जळायचे नाही. आपण आपल्या स्वत:ला जाळणार नाही. आता आपण स्वत:ला दु:खी बनवणार नाही, बस्स स्वभाव बदलू लागला. एकदम हळू-हळू स्वभाव बदलू लागला. एखादा विकार जागला, अरे किती बेचैन झालो मी. पहा विकार जागला, किती अशांत झालो मी. अशांत होणे कोणाला चांगले वाटते. बेचैन होणे कोणाला चांगले वाटते. आता अनुभव होऊ लागला की विकार जागवण्याने तर अशांत होऊन जातो आपण तेव्हा आपोआपच विकार जागवणे बंद कराल, करालच. आपल्या आत विकार जागताच अशांती येते ना, मग आता असे नाही करणार.

जेव्हा कधी 10 दिवसांच्या विपश्यना शिबिरात याल तेव्हा आपल्या अनुभवाने जाणाल की प्रकृतीचे, निसर्गाचे नियम काय आहेत आणि ते कसे काम करतात! विकार जागवल्याने आपण व्याकुळ होतो, विकार नाही जागले तर खूप सुखी होतो. खूप शांत होतो. असा अनुभव करत-करत व्यक्ती विकारांपासून मुक्त होत जातो, निर्विकार होत जातो. निर्विकार झाला तर खूप मंगल होते, खूप कल्याण होते. आणि जसे मी म्हटले, हे काम केवळ मनुष्य करू शकतो. आतील अनुभव करण्याची शक्ती फक्त मनुष्याजवळ आहे. प्रकृतीने आपल्याला खूप मोठी शक्ती दिली आहे. बाकीच्या शक्ती याच्यापुढे काहीच नाहीत. सर्वात मोठी शक्ती अध्यात्माची शक्ती. आपल्या आतली शक्ती जागली तर जीवन एकदम सुखी होऊन जाईल. मंगलमयी होईल. कल्याणाने भरून जाईल.

ज्या-ज्या लोकांनी 10 दिवसांचे शिबिर केले आहे त्यांनी रोज सकाळी-संध्याकाळी एक-एक तास आणि जर जास्त वेळ असेल जास्त वेळ, अंतर्मुखी होऊन आपल्या आतमध्ये अभ्यास करत राहावे जेणेकरून आतमधील डोळे उघडले जातील. आतमधली अनुभूती करायची आहे की आपल्या मनात काय चालू आहे, शरीरात काय होत आहे आणि त्यांच्या होण्याने आपण कशी प्रतिक्रिया करत आहोत. आणि प्रतिक्रिया करून आपण कसे दु:खी होत आहोत? याला समतेने जाणता-जाणता विकार दूर होऊ लागतील, मन एकदम शांतीने भरून जाईल.

ज्यांनी 10 दिवसांचे शिबिर केले नाही त्यांना अशी संधी जरूर मिळेल की तेही एखाद्या शिबिरात बसतील. एकदा शिबिरात बसल्याशिवाय गोष्ट लक्षात येत नाही की कसे करावे? आणि ही विद्या शिकता-शिकता एकदम जाणू लागाल तर पाहाल की खूप मंगल होऊ लागले आहे, खूप कल्याण होऊ लागले आहे. आज जे-जे इथे आले आहेत त्या सर्वांना अवश्य ही संधी मिळो जेणेकरून ते सर्व आपले ज्ञानचक्षु जागवतील, आपले प्रज्ञाचक्षु जागवतील, आपले अंतर्चक्षु जागवतील आणि आतला सर्व अंध:कार दूर होईल, प्रकाश जागेल, सत्यता जागेल आणि स्वानुभूतीद्वारे आपल्या स्वत:ला साऱ्या विकारांपासून मुक्त करतील. साऱ्या दु:खांपासून मुक्त करतील.

सर्वांचे मंगल होवो! सर्वांचे कल्याण होवो! सर्वांचे भले होवो!

कल्याणमित्र,

सत्यनारायण गोयंका

मंगल मृत्यू

1. श्रीमती अमरकुमारी सुराणा, विपश्यनाचार्य श्री विमलचंद सुराणा (सीएटी) यांच्या धर्मपत्नीने 15 मार्च, 2023 ला खूप शांतीपूर्वक शरीर सोडले. त्या श्री सुराणाजींबरोबर मार्च 1975 साली जयपुरच्या सवाई मानसिंह स्टेडियममधील शिबिरात संमिलित झाल्या होत्या आणि नियमितपणे साधना करत अनेक शिबिरांनंतर, दीर्घ शिबिरांचा लाभही त्यांना प्राप्त झाला होता. त्यांच्या सहयोगामुळेच श्री सुराणाजी इतक्या तन्मयतेने धर्मक्षेत्रातील मोठ-मोठ्या जबाबदाऱ्या सांभाळू शकले. अशा धर्मचारिणीचे भावी जीवन सुख-शांतीमय होवो आणि त्या धर्मपथावर पुढे जात निर्वाणिक अवस्था प्राप्त करोत, धर्म परिवाराची हीच मंगल कामना!

2. श्रीमती पुष्पा के. शाह यांनी मुंबईमध्ये 23 एप्रिल, 2023 ला खूप शांतीपूर्वक अंतिम श्वास घेतला. त्यांनी नेहमी आपल्या मुलांना धर्मात पुष्ट होत राहण्याचेच निर्देश दिले. मार्च 1973 मध्ये पहिले शिबिर केल्यानंतर त्यांनी सारे जीवन विपश्यनेलाच समर्पित केले. स. आचार्या बनून अनेकांचे कल्याण केले. काही काळापासून स्वास्थ्य ठीक नसल्यामुळे त्या शिबिर घेऊ शकल्या नाहीत परंतु आपल्या साधनेला नियमित ठेवण्यासाठी सयाजी ऊ बा खिन व्हिलेज मध्ये एकट्या राहूनही साधना करत राहिल्या. त्यांच्या या पुण्यबळाने धर्मपथावर पुढे जात त्या निर्वाणिक अवस्था प्राप्त करोत, धर्म परिवाराची हीच मंगल कामना!

3. धम्मचक्क, सारनाथच्या केंद्र-आचार्या श्रीमती बीना मेहरोत्रा यांनी दिनांक 30 एप्रिल 2023 ला खूप शांतीपूर्वक आपला अंतिम श्वास सोडला. काही काळापासून त्या बोलू शकत नव्हत्या, परंतु अंतिम क्षणांपर्यंत हात हलवून संकेत करत राहिल्या. त्यांनी धर्माची खूप सेवा केली तसेच वाराणसी क्षेत्रात कित्येक शिबिरांमध्ये सेवा देण्याबरोबरच पूज्य गुरुजी आणि माताजींची व्यक्तिगत सेवाही केली. त्यांच्या या महान पुण्याच्या फलस्वरूपाने त्या निर्वाणिक अवस्था प्राप्त होईपर्यंत धर्मपथावर आरूढ़ राहोत, धर्मपरिवाराची हीच मंगल कामना!

अतिरिक्त उत्तरदायित्व
समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य

1. श्री अनिल मेहता, धम्मथली, जयपुरचे केंद्र-आचार्य तसेच राजस्थानचे समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्री दीपक तसेच श्रीमती काकोली भट्टाचार्य, बांगलादेशच्या क्षेत्रीय समन्वयक आचार्यांची सहायता करतील.

आचार्य

1. श्री सीताराम साहू, रायपुर
2. श्री रवि सक्सेना, मुंबई
3. श्री पुण्डलिक अहिरे, कल्याण
4. डॉ. संग्राम जोंधळे, नांदेड

केंद्र आचार्य

1. श्री रामनाथ शेनॉय- धम्मविपुल (नवी मुंबई) केंद्राचे केंद्र-आचार्य
2. श्री अनिल कुमार मौर्य- धम्मचक्क, सारनाथचे केंद्र आचार्य
3. श्री व्ही. संथनगोपालन- धम्म अरुणाचल, केंद्र आचार्य

नवे उत्तरदायित्व
वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्री अरविंद वीरा राघवन, चेन्नई
2. श्री दुलाल कान्ति दास, कोलकाता

नव नियुक्त
सहायक आचार्य

1. श्रीमती ऊषा कैलास दुबे, मुंबई
2. श्री विकास नारायण पाटिल, नाशिक
3. डॉ. अरविंद पटेल, मेहसाणा (गुज.)
4. श्री पंचमराव खादीपुरे, नागपुर
5. श्री मधुसूदन वेलायुधन, बैंगलोर
6. श्रीमती येरा सुनीथा, गुंटूर (आंध्रप्रदेश)
7. श्री हरीश पई, ठाणे
8. श्रीमती लीलावती वाघेला, अहमदाबाद
9. कु. सुरभी जैन, जयपुर
10. श्री राजेश जैन, नवी दिल्ली
11. श्री अनिरुद्ध मिश्र, लखनऊ
12. डॉ. विराभाई कटारिया, महुवा (गुज.)

बालशिबिर शिक्षक

1. श्रीमती रेणुका चौधरी, जयपुर
2. श्रीमती चंद्रबाला वासिरेड्डी, हैदराबाद
3. श्री नीलाक्ष गुप्ता, डोंबिवली
4. श्रीमती भूमा राधा, हैदराबाद
5. कु. चित्तूरी कृष्णकुमारी, खम्मम, तेलंगाना
6. श्रीमती मायाबेन भट्ट, राजकोट
7. श्रीमती माधवी संघवी, राजकोट
8. श्रीमती वीना कपूर, दुबई
9. श्री संजय कुमार दास, कोलकाता
10. श्री रुहुल आलम, कोलकाता
11. अंजना चट्टोपाध्याय, कोलकाता
12. सुश्री साहोजी चकमा, मिजोरम
13. श्री लोखी जॉय चकमा, मिजोरम
14. श्री हेमरंजन चकमा, मिजोरम
15. श्री शांति कुमार चकमा, मिजोरम
16. Pekar Hsieh, Taiwan
17. Liu Yaowen, Chiayi City, Taiwan

विपश्यना पगोडा परिचालनार्थ "सेंचुरीज कॉर्पस फंड"

'ग्लोबल विपश्यना पगोडा'चा दैनंदिन 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 1,39,000 जणांनी, प्रत्येकाने रु. 9000/- 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—

संपर्कः– 1. Mr. Derik Pegado, 9920447110. or
2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156,
A/c. Office: 022-50427512 / 50427510;
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.
Online Donation- https://www.globalpagoda.org/donate-online

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई, मुंबईमध्ये

1. एक दिवसीय महाशिबिर (Mega Course) कार्यक्रमः

1. रविवार 11 जून 2023 शताब्दी वर्ष महाशिबिर
2. रविवार- 02 जुलै 2023 गुरु पौर्णिमेच्या निमित्ताने.
3. रविवार- 27 ऑगस्ट 2023 शताब्दी वर्ष महाशिबिर
4. रविवार- 10 सप्टेंबर 2023 शताब्दी वर्ष महाशिबिर
5. रविवार 01 ऑक्टोबर 2023 शरद-पौर्णिमा तसेच पूज्य गोयन्काजींच्या पुण्यतिथी निमित्ताने.
6. रविवार 19 नोव्हेंबर 2023 शताब्दी वर्ष महाशिबिर
7. रविवार 10 डिसेंबर 2023 शताब्दी वर्ष महाशिबिर
8. रविवार 14 जानेवारी 2024 संघदान आणि महाशिबिर

2. एक दिवसीय शिबिर प्रतिदिन

याच्या व्यतिरिक्त विपश्यना साधकांसाठी पगोडामध्ये रोज **एक दिवसीय शिबिरे** आयोजित केली जात आहेत. कृपया भाग घेण्याकरीता खाली दिलेल्या लिंकचे अनुसरण करावे आणि एका मोठ्या समूहात ध्यान करण्याच्या अपार सुखाचा लाभ घ्यावा—समग्गानं तपोसुखो।
संपर्क: 022 50427500 (Board Lines) - Extn. no. 9, मो. +91 8291894644 (**सकाळी 11 पासून सायं. 5 वाजेपर्यंत**). (रोज 11 ते 5 वाजे पर्यंत)
Online registration: http://oneday.globalpagoda.org/register
Email: oneday@globalpagoda.org
Email: guruji.centenary@globalpagoda.org
सूचनाः कृपया पिण्याच्या पाण्याची बाटली आपल्यासोबत आणावी आणि पगोडा परिसरात पाणी भरून आपल्यासोबत ठेवावी.
'धम्मालय' विश्राम गृहः एक दिवसीय महाशिविरासाठी येण्यासाठी रात्री **'धम्मालय'** मध्ये विश्रामाची सुविधा उपलब्ध आहे. अधिक माहिती आणि बुकिंगसाठी **संपर्कः** 022 50427599 or email- info.dhammalaya@globalpagoda.org
इतर कोणत्याही प्रकारच्या माहितीसाठी संपर्कःinfo@globalpagoda.org or pr@globalpagoda.org

दोहे धर्माचे

चर्म चक्षूंनी पाहता, दर्शन भ्रामक होय।
जागे प्रज्ञा-चक्षू जर, दर्शन सम्यक होय॥
देह विपश्यी च जो झाला, लोक विपश्यी च होय।
सहज चक्षू जर उघडती, सम्यकदर्शी च होय॥
अंग अंग जागृत रे, अणु-अणु चेतन होय।
मनाच्या गाठी सुटती, मुक्ती दुखातून होय॥
शील धर्म पालन करू, करू समाधि अभ्यास।
निज प्रज्ञा जागृत करू, करू दुःखांचा नाश॥

दोहे धर्माचे

आठ अंगांचा धर्म पथ, बघ डोळे उघडून।
मनातील खाणी मध्ये, मिळती अमोल रत्न॥
चार पावले धर्मांची, चाले होय निहाल।
चालल्याने दुःख सरे, सरे जगत जंजाळ॥
परम सत्य तर एक रे, झाली अनेक प्रकट।
भ्रम बंधने तुटती, अंतरी बघता थेट॥
पोथ्या अनेक वाचून, येतसे च अभिमान।
अंतर चक्षू च उघडले, मिळे सत्याचे ज्ञान॥

"विपश्यना विशोधन विन्यास" साठी प्रकाशक, मुद्रक व संपादकः राम प्रताप यादव, धम्मगिरी , इगतपुरी- 422 403, दूरध्वनीः (02553) 244086, 244076·
मुद्रण स्थान : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, 259, सीकॉफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2567, ज्येष्ठ पौर्णिमा, 4 जून, 2023
वार्षिक शुल्क रु. 100/-, US $ 50, (भारताबाहेर पाठविण्यासाठी) रजि. नं. MAHMAR/2017/72685. Postal Regi. No. NSK/286/2021-2023
Posting day- **Purnima of Every Month,** Posted at **Igatpuri-422 403,** Dist. Nashik (M.S.) (किरकोळ विक्री होत नाही)
DATE OF PRINTING: 20 MAY, 2023, DATE OF PUBLICATION: 04 JUN, 2023

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