Return of Dhamma
Celebrating 50 Golden Years
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 २५६३, आषाढ पौर्णिमा, १६ जुलै, २०१९, वर्ष ३, अंक ४

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

धम्मवाणी

योच बुद्धञ्च धम्मञ्च, सङ्घञ्च सरणं गतो।
चत्तारि अरियसच्चानि, सम्मप्पञ्ञाय पस्सति॥
दुक्खं दुक्खसमुप्पादं, दुक्खस्स च अतिक्कमं।
अरियं चट्ठङ्गिकं मग्गं, दुक्खूपसमगामिनं॥
एतं खो सरणं खेमं, एतं सरणमुत्तमं।
एतं सरणमागम्म, सब्बदुक्खा पमुच्चति॥

धम्मपद-190,191,192, बुद्धवग्गो

जो बुद्ध, धर्म आणि संघाला शरण गेला आहे, जो चार आर्य सत्यांना - दुःख, दुःखाची उत्पत्ती, दुःखापासून मुक्ती आणि मुक्तिगामी आर्य अष्टांगिक मार्गाला सम्यक प्रज्ञेने पाहतो. हीच मंगलदायक शरण आहे, हीच उत्तम शरण आहे. हीच शरण प्राप्त करुन (व्यक्ती) सर्व दुःखापासून मुक्त होते.

(आत्मकथन)

धर्म यात्रेची पन्नास वर्ष

एक सप्टेंबर, १९५५, माझ्या जीवनाचा अत्यंत महत्त्वपूर्ण दिवस. माईग्रेनच्या डोकेदुःखीचा असाध्य व असह्य रोग, जो माझ्या डोक्यावर अभिशाप बनून चढला होता, तोच आता माझ्यासाठी वरदान बनला. मी गुरुदेव परमपूज्य सयाजी ऊ बा खिनांच्या विपश्यना ध्यान शिबिरात दहा दिवसांसाठी सामील झालो. शिबिरात सामील होण्यापूर्वीचा माझा संकोच, या संकोचापासून पूर्णपणे मुक्त झालो नसतांनाही त्यात सामील होणे आणि या शिबिरामुळे आश्चर्यजनक रुपाने लाभान्वित होणे - हे आता इतिहासाचे एक बहुचर्चित पृष्ठ बनले आहे.

मूळ संकोच तर याच बाबीचा होता की ही बौद्ध धर्माची साधना आहे. यामुळे प्रभावित होऊन मी आपला जन्मजात हिंदू धर्म तर त्यागणार नाही ना? मी बौद्ध तर बनणार नाही ना? जर असे झाले तर घोर अनिष्ट होईल. मी धर्मभ्रष्ट होईन. माझे घोर पतन होईल. बुद्धांप्रती असीम श्रद्धा असूनही बौद्ध धर्माप्रती अश्रद्धाच नाही तर क्षुद्र भावही होता. परंतु तरीही या शिबिरात सामील झालो, कारण गुरुदेवांनी विश्वासाने सांगितले होते की विपश्यना विधित शील, समाधी, प्रज्ञेव्यतिरिक्त अजून काहीही शिकवले जाणार नाही. या तिन्हींना माझ्यासारख्या एखाद्या हिंदूचाच नाही तर कोणत्याही धार्मिक परंपरेच्या व्यक्तीचाही काय विरोध असेल?

शील-सदाचाराचे जीवन जगणे, समाधिद्वारे मन वश करणे, प्रज्ञा जागवून चित्ताला शक्य तितके विकारविहीन बनवणे - या तिन्ही शिकवणुकींचा कोणीही समजदार मनुष्य विरोध करुच शकत नाही. मला तर क्रोध आणि अहंकारासारख्या मनोविकारांपासून सुटका हवी होती, ज्यामुळे तणावपूर्ण जीवन जगून मी माईग्रेनचा रोगी झालो होतो. विकार दूर होतील तर तणाव दूर होतील आणि तणाव दूर होतील तरच माईग्रेन दूर होईल - हे सत्य मला खुप स्पष्टपणे समजले होते. याव्यतिरिक्त ज्या परिवारात जन्मलो आणि ज्या वातावरणात वाढलो, त्यात दुराचरणापासून विरत राहाणे आणि सदाचारात निरत राहणे, तसेच आपल्या चित्ताला विकारांपासून विमुक्त राखणे - जीवनात हाच आदर्श उतरवण्याचे महत्व शिकवले गेले होते. त्यामुळे जेव्हा गुरुदेवांनी सांगितले की भगवान बुद्धांनी हेच शिकवले आहे आणि विपश्यनेतही हेच शिकवले जाईल, याव्यतिरिक्त अन्य काहीही शिकवले जाणार नाही, हे ऐकून मी आश्वस्त झालो होतो. परंतु तरीही मनाच्या एका कोपऱ्यात थोडासा विरोध होताच.

बुद्धाच्या शिकवणुकीबाबत काही अशा बाबी ऐकल्या होत्या, ज्याचे अनुसरण करणे मी योग्य समजत नव्हतो. त्यामुळे मनात हा निर्णय केला की शिबिरात मला केवळ शील, समाधी आणि प्रज्ञेचाच अभ्यास करायचा आहे. या तिघांव्यतिरिक्त मला अन्य काहीही स्वीकारायचे नाही. या विद्येला

सन २००२ मध्ये अमेरिका-कॅनडाच्या 128 दिवसांच्या मोठ्या (मोटर होम) धम्मयात्रेदरम्यान पूज्य गुरुजी आणि पूज्य माताजी अमेरिकेमध्ये एका कार्यक्रमात प्रवचनानंतर प्रश्नोत्तर देतांना

तपासून पाहण्यासाठी शिबिरात सामील झालो आहे.

इतके तर मी समजतच होतो की बुद्धवाणीत अनेक उत्तम शिकवणुकी विद्यमान आहेत, तेव्हाच ही विश्वाच्या इतक्या देशात आणि इतक्या मोठ्या संख्येने लोकांद्वारे मान्य झाली आहे, पूज्य झाली आहे. परंतु यात जे काही चांगले आहे, ते आमच्या वैदिक ग्रंथांतून घेतले गेले आहे. त्यामुळे यात ज्या काही हानिकारक बाबी मिसळल्या आहेत, त्या माझ्यासाठी सर्वस्वी त्याज्य राहतील याची पूर्ण काळजी घेईन.

शिबिराचे दहा दिवस पूर्ण होता-होता मी पाहिले की माझ्या गुरुदेवांच्या सांगण्यानुसार शील, समाधी व प्रज्ञेशिवाय तिथे अजून काहीही शिकवले गेले नाही. या विद्येचे तात्काळ फलदायी होण्याचा दावाही सत्य आढळला. दहा दिवसांच्या अभ्यासानेच मनाचे विकार निघणे आरंभ झाले. त्यामुळे माईग्रेनचा भयंकर रोग दूर झाला, जो मानसिक तणावामुळेच मला दुःखी बनवून ठेवत होता. माईग्रेनसाठी दिल्या जाणाऱ्या अफीमच्या दुःखदायी सूईपासूनही नेहमीसाठी सुटका मिळाली. बहुधा झोपेसाठी घेतल्या जाणाऱ्या नशील्या औषधांपासूनही नेहमीसाठी मुक्ती मिळाली. ज्या विकारांच्या जागण्यामुळे मन व्याकुळतेने भरत असे, आता विपश्यनेच्या दैनिक अभ्यासामुळे ते क्षीण होऊ लागले. सर्वात मोठी जाणीव ही झाली की या विद्येत मला काहीही दोष आढळला नाही. सर्वस्वी निर्दोषच निर्दोष. कोणतीही हानी आढळली नाही. सर्वस्वी लाभदायीच लाभदायी.

पहिल्याच शिबिरात मला विपश्यना इतकी शुद्ध वाटली की जिथपर्यंत साधनेचा प्रश्न आहे मला दुसरीकडे कुठेही बघण्याचीही आवश्यकता राहिली नाही. माझ्या आध्यात्मिक शोधाचे पूर्ण समाधान झाले. मी या विद्येत परिपूर्ण होण्यासाठी सकाळ-संध्याकाळ रोज नियमित एक-एक तास ध्यान करत राहिलो. त्यासोबतच वर्षभरात कमीत कमी एक दहा दिवसांचे शिबिर करत राहिलो. कधी एका महिन्याचे दीर्घ शिबिरही केले, ज्यामुळे ही विद्या स्वानुभूतीने सखोलतेने समजू लागली. ही नितांत न्यायसंगत आणि धर्मसंगत वाटली, व्यावहारिक आणि वैज्ञानिक वाटली. यात अंधविश्वासासाठी थोडीशीही जागा आढळली नाही. गुरुदेव म्हणतात म्हणून अथवा बुद्धांनी सांगितले म्हणून अथवा त्रिपिटकात लिहिले आहे म्हणून अंधश्रद्धेने मानण्याचा कोणताही आग्रह नाही. जे काही म्हटले गेले आहे त्याला बुद्धीच्या स्तरावर समजा आणि नंतर अनुभूतीच्या स्तरावर जाणा, तेव्हा स्वीकारा. न समजता, न जाणता, अनुभवाविना, आंधळेपणाने स्वीकारु नका.

आर्यसमाजाने मला बुद्धिवादी बनवले आणि अंधविश्वासापासून दूर केले. हीच जीवनाची एक खूप मोठी उपलब्धी होती. परंतु विपश्यना तर यापेक्षाही पुढे निघाली. बुद्धिजन्य शुष्क दार्शनिक विवाद आणि आर्द्र भक्तीच्या भावावेशातून विमुक्त करुन, हिने मला आध्यात्मिक क्षेत्राचा यथार्थ अनुभव करणे शिकवले. जितके-जितके सत्य अनुभूतीवर उतरले, तेवढे-तेवढे स्वीकारत पुढे जात गेलो आणि त्यापेक्षा सूक्ष्मतर सत्यांना अनुभूतीवर उतरवत राहिलो. जितके-जितके अनुभूतीवर उतरवले, त्याला स्वीकारत हे तपासत राहिलो की मनोविकार दुर्बळ होत आहेत की नाहीत! त्यांचे निर्मूलन होत आहे की नाही! वर्तमानाच्या प्रत्यक्ष सुधाराला महत्व देणारी ही शिकवणुक योग्य वाटली. हे स्पष्टपणे समजले की वर्तमान सुधारत आहे, तर भविष्य आपोआप सुधारेल. लोक सुधारत आहे तर परलोक सुधारेलच. हेही खूप चांगले समजले की आपल्या मनाला मलिन करण्याची शतप्रतिशत जबाबदारी स्वत: आपली आहे. कोणतीही बाह्य अदृश्य शक्ती याला का मलिन करेल बरे? त्यामुळे याला सुधारण्याचे दायित्वही शतप्रतिशत आपलेच आहे. गुरुची कृपा केवळ इतकीच आहे की त्याने मोठ्या करुणेने आम्हाला मार्ग दाखवला आहे. पाऊल-पाऊल चालणे तर आम्हाला स्वत:च करावे लागेल. कोणी अन्य आम्हाला खांद्यावर उचलून मुक्त अवस्थेपर्यंत पोहचवेल, या धोक्यापासून सर्वस्वी मुक्ती मिळाली. हे सत्य अनुभूतीच्या स्तरावर स्पष्ट होत गेले.

या विद्येने अदृश्य देवी-देवतांप्रती घृणा अथवा द्वेष जागवणे शिकवले नाही, उलट त्यांच्याप्रती मैत्रिभाव ठेवणे शिकवले. "आपली मुक्ती आपल्या हाती, आपले परिश्रम आपला पुरुषार्थ" च्या भावाने अहंकार जागवला नाही, तर आपल्या जबाबदारीबाबत विनम्र सतर्कता जागवली. परावलंबनाऐवजी स्वावलंबी होण्याचा बोध कल्याणकारी वाटला. "स्वावलंबनाच्या एका अनुभवावर, अर्पित कुबेराचा कोष." एका कविचे हे बोल स्मरण होताच तन-मन रोमांचित झाले. त्यामुळे जिथपर्यंत साधनेचा प्रश्न आहे, संशयासाठी अल्पमात्रही जागा उरली नाही. संशय राहीलच कसा? प्रत्यक्षाला प्रमाणाची गरज कशाला? प्रत्यक्ष लाभ जो होत होता. जीवनच बदलले. जसे एक नवीन जन्म मिळाला.

सन १९५४, पंचवीसशे वर्षाच्या प्रथम बुद्ध शासनाचे अंतिम वर्ष होते. याच वर्षात मी पहिल्यांदा बुद्ध शासनाच्या संपर्कात आलो. शाकाहारी भोजनाच्या व्यवस्थेसाठी मला सहाव्या संगायनाच्या भोजन प्रबंधक समितीत निवडले गेले. सन १९५५, पंचवीसशे वर्षाच्या द्वितीय बुद्ध शासनाचे प्रथम वर्ष होते. याच वर्षी मला विपश्यना विद्या प्राप्त झाली. असे वाटते की द्वितीय बुद्ध शासनाची सुरवात करणारे हे प्रथम वर्ष माझ्या सौभाग्याचा सूर्योदय बनून आले. प्रथम बुद्ध शासनाचे अंतिम वर्ष माझ्यासाठी या भाग्योदयी सूर्याच्या शुभागमनाची पूर्व सूचना देत प्रात:काळाची लालीमा घेऊन आले. धर्मयात्रेच्या या ५० वर्षांनी माझ्या जीवनाला सार्थक बनवले, सफल बनवले. मी धन्य झालो.

शेष जीवन धर्मालाच समर्पित राहो.

धर्मपथिक,
सत्यनारायण गोयन्का

पूज्य गुरुजींची दुबई (संयुक्त अरब अमीरात)ची धर्मयात्रा

मागील अनेक वर्षांपासून पूज्य गुरुजी धर्माच्या प्रसार-प्रचारासाठी पूर्ण विश्वात परिभ्रमण करीत राहिले. यापैकी अधिकांश विदेशी यात्रा भारतातील वर्षा ऋतूत केल्या गेल्या आहेत. पूर्वी ते बहुधा पश्चिमी देशांच्या यात्रेवर जायचे. परंतु आशियातील देशांच्या धर्माप्रतीच्या अधिक रुचीला पाहून आता ते बहुधा आशिया खंडातच भ्रमण करु लागले आहेत. व्याधिपूर्ण वृद्धावस्थाही यात्रेत बाधक बनते, तसेच विभिन्न धार्मिक प्रकल्पांना पूर्ण करण्यासाठी त्यांना यात्रा कमी कराव्या लागल्या. सामान्यत: ते नेपाळच्या धर्मशृंग विपश्यना केंद्रावर अथवा दुबईत साहित्य लेखनाचे काम अधिक सहजतेने करु शकतात.

पूज्य गुरुजींच्या गतिविधिंचा प्रमुख बिंदु नेहमी बुद्धांच्या शिकवणुकीचा व्यावहारिक पक्षच राहिला आहे. बुद्धांच्या शिकवणुकीबाबत भारतात शताब्दींपासून व्याप्त घोर अंधकार, म्हणजेच भ्रमाला दूर करणे आज खूप आवश्यक झाले आहे. ज्यामुळे लोक त्यांच्या शिकवणुकीला योग्य रीतिने समजून या व्यावहारिक विद्येमुळे अधिकाधिक लाभान्वित होऊ शकतील.

अशा भ्रांतिच्या निवारणासाठी त्यांनी अनेक लेख व पुस्तके लिहिली आहेत, जसे **"बुद्ध दु:खवादी होते काय?"** इत्यादी. बुद्धांवर अजून एक आरोप लावला जातो की ते "नास्तिक" होते. "नास्तिक" शब्दात एक तीव्र अपमानजनक अभिव्यक्ती आहे, जिचा वेगवेगळ्या काळात वेगवेगळा अर्थ लावला जात होता, इंग्रजीत नास्तिकचा अर्थ होऊ शकतो - "अनास्थावादी." यामुळे हे व्यक्त होते की जर कोणी नास्तिक आहे तर त्याचे अनुयायी पथभ्रष्ट होतील. मागील काही महिन्यांपासून पूज्य गुरुजींनी या शब्दाचा विकास आणि बुद्ध व त्यांच्या समकालीन आचार्यांद्वारे या शब्दाच्या प्रयोगाचा गंभीर अभ्यास व विश्लेषण केले. त्यांनी बुद्धपूर्व आणि पश्चातकाळात या शब्दाचा प्रयोग आणि त्यातील अर्थांचाही अभ्यास केला. यात भारताच्या विभिन्न आध्यात्मिक परंपरांचाही अभ्यास सामील आहे. या अभ्यासाची परिणती आहे, त्यांचे भावी पुस्तक **"बुद्ध नास्तिक होते काय?"** हिंदीत हे पुस्तक २००५ च्या अंती उपलब्ध होऊ शकेल. जेव्हा १२ ऑगस्टला गुरुजी व माताजी दुबईत पोहोचले, तेव्हा त्यांचे प्रमुख लक्ष्य या पुस्तकाला पूर्ण करणे हे होते. दुबईत राहातांना त्यांना या विषयाशी संबंधित अजून साहित्य वाचण्याची संधी मिळाली. त्यामुळे लेखन कार्य पूर्ण झाले.

जरी पूज्य गुरुजींचा बहुतांश वेळ वरील पुस्तकाच्या लेखनात लागला, तरीही यादरम्यान त्यांनी अन्य विषयांवरही काम केले. त्यांनी **"अग्रपाल राजवैद्य जीवक",** जे भगवान बुद्धांचेही वैद्य होते, त्या पुस्तिकेचे संपादनही केले. जे सध्या प्रकाशित होत आहे. गुरुजींनी आपल्या मातेवरही एक भावनात्क लेख लिहिला आहे, ज्यांनी त्यांच्या बालपणी त्यांना त्यांच्या काकूला दत्तक दिले होते. (दत्तक घेणाऱ्या त्यांच्या पोषक आईच्या (काकूंच्या) मृत्युवरही लिहिलेला एक लेख विपश्यना पत्रिकेत प्रकाशित झाला आहे.) मगधनरेश बिंबिसारावरही लिहिलेल्या एका पुस्तकाचे संपादनही त्यांनी केले. बिंबिसार एक असा श्रद्धाळू राजा होता जो सर्वात प्रथम भगवान बुद्धांचा अनुयायी बनला आणि स्रोतापन्न झाला.

तीव्रगतीने विकसित होणाऱ्या दुबईतील विपश्यी साधक पूज्य गुरुजींच्या आगमनाने खूप प्रसन्न झाले. गुरुजी त्यांच्यासोबत साप्ताहिक सामूहिक साधनेत सामील होत आणि साधनेच्या शेवटी त्यांच्या प्रश्नांची उत्तर देत असत. त्यावेळी अमेरिकेची एक साधिका, जी अनेक वर्षांपासून विपश्यी आहे व काही कालावधीपूर्वीच "दुबई विश्वविद्यालय"ची प्राध्यापक बनून आली होती, ती साधनेत सामील झाली. तिला माहित नव्हते की गुरुजीही तिथे उपस्थित आहेत, हे सांगण्याची आवश्यकता नाही की त्यामुळे ती इतकी प्रसन्न झाली की त्यानंतर साधनेसाठी नियमित येत गेली.

दुबईच्या साधकांद्वारे दुबईच्या शेजारील राज्या (एमीरात)त ऑगस्ट महिन्यात एका केंद्रेतर दहा दिवसीय शिबिराचे आयोजन केले गेले. २८ ऑगस्टला मैत्री दिनाच्या दिवशी सहायक व डॉक्टरांच्या मनाईनंतरही पूज्य गुरुजींनी जवळपास तीन तासांची यात्रा करुन शिबिर स्थळी पोहचून साधकांना सजीव मैत्री दिली. साधकांचे जसे भाग्यच उघडले. मैत्री सत्रानंतर जवळपास १ तास ते साधकांना, धर्मसेवकांना आणि ट्रस्टिंनाही भेटले. "केरळ" (भारता)चा एक साधक जो त्या शिबिरात पहिल्यांदाच सामील झाला होता, खूप प्रभावित झाला. त्याने गुरुजींना प्रश्न विचारला की इतक्या कल्याणकारी विद्येबाबत

केरळात कोणालाही माहिती नाही. मी तर मुंबईच्या एका मित्राचे ऐकून इथे सामील झालो. ही अशी विद्या आहे जी केरळमध्ये जोरात पसरली पाहिजे. पूज्य गुरुजी हसून म्हणाले "हे तर साधकांचे काम आहे, जे शिबिराचे आयोजन आणि केंद्राची स्थापना करतात. तुम्हीही प्रयत्न करा." याचा त्याच्या मनावर इतका प्रभाव पडला की काही दिवसांनंतरच तो **"एसियानेट मलयालम चॅनल"** वर इंग्रजीत संक्षिप्त प्रसारणासाठी साक्षात्कार घेण्यासाठी आला. दि. ५ सप्टेंबरला पूज्य गुरुजींनी यानिमित्ताने एक साक्षात्कार दिला.

११ सप्टेंबरला पूज्य गुरुजींनी हिंदीत एक प्रवचन तेथील **'सिंधी सेरिमोनियल सेंटर'** येथे दिले, ज्याचा विषय होता - "सुखी जीवनाचे विज्ञान." प्रवचनाच्या शेवटी अर्ध्या तासापेक्षा जास्त वेळ जिज्ञासुंच्या प्रश्नांची उत्तरे दिली. १५ सप्टेंबरला त्यांनी **"दुबई आय"** (दुबईचा डोळा) नावाच्या स्थानिक रेडियो स्टेशनसाठी एक साक्षात्कार रेकॉर्ड केला. २९ सप्टेंबरला "सिंधी सेरिमोनियल सेंटर" येथे त्यांनी एक इंग्रजी प्रनचनही दिले, ज्याचा विषय होता - "द सायन्स ऑफ हॅपिनेस." प्रवचनानंतरच्या प्रश्नोत्तरामुळे लोक अजूनच संतुष्ट झाले.

आता हळूहळू विपश्यना मध्यपूर्वी देशातही आपले स्थान बनवत आहे. ओमान, बहरीन इत्यादी देशाचे साधकही सामूहिक साधनेत भाग घेण्यासाठी येतात. बहरीन येथे शिबिर आयोजित करण्यात सहयोगी प्रमुख लोकांनी दुबई येथे येऊन पूज्य गुरुजींना भेटून भावी कार्यक्रमाबाबत विस्ताराने चर्चा केली. बहरीन आणि मस्कत येथेही नियमित सामूहिक साधना होते.

दुबईच्या सफल धर्मयात्रेनंतर पूज्य गुरुजी ८ ऑक्टोबरला मुंबईला परतून, तेथील झालेल्या कामांना अंतिम रूप देण्यात मग्न होतील.

धर्म प्रसाराने खूप लोकांचे मंगल होवो! कल्याण होवो!!

('विपश्यना' वर्ष-३५, अंक ४, १७ ऑक्टोबर २००५ तून साभार)

"धम्माची ५० वर्षे" पर्वानिमित्त १५ व १६ डिसेंबर, २०१९ ला पॅगोड्यात विशेष कार्यक्रम

आपण सर्व जाणताच की भारतात विपश्यनेच्या ५० व्या (स्वर्णिम) वर्षात अनेक कार्यक्रम आयोजित करण्यात येत आहेत, याच तऱ्हेने या वर्षाच्या समाप्तीनिमित्त १५ व **१६ डिसेंबर, २०१९ ला** 'विश्व विपश्यना पॅगोडा' परिसरात एका विशाल कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात येत आहे.

या कार्यक्रमाचे लक्ष्य जिथे एकीकडे संपूर्ण विश्वातील विपश्यी साधकांना एका स्थानावर एकत्र आणून सामूहिक साधना व मैत्रीसह धर्मात अधिक पुष्ट करण्यासाठी आहे, तिथेच दुसरीकडे सोबत बसून गत पन्नास वर्षांचे आमचे अनुभव आणि येणाऱ्या पन्नास वर्षांसाठी आमच्या दूरदृष्टींची रूपरेखा तयार करणे हे ही आहे. या दोन दिवसीय कार्यक्रमात भगवान बुद्धांची देण विपश्यना आणि त्यांच्या उपदेशांबाबत धर्मचर्चा करण्यात येईल. तसेच काही जुन्या साधकांद्वारे गुरुजींच्या सान्निध्यात धर्मकार्य करतांनाच्या काही स्मृती दाखवल्या जातील. आपणा सर्वांना निवेदन आहे की कार्यक्रमात अवश्य यावे. येण्यापूर्वी नोंदणी करण्यासाठी Whats App - 8291894644; वा SMS - 8291894645 या Website: ...(लिंक पुढील अंकात)

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 वाजेपर्यंत. **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 वाजेपर्यंत) **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: एज्युकेशन सर्टिफिकेटची फोटोकॉपी-१, पासपोर्ट साईज फोटो-३, नाव परिवर्तन (गॅझेट) सर्टिफिकेटची फोटोकॉपी-१, आणि प्रवेश शुल्क १८००/- रुपये.

• अधिक माहितीसाठी **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.

अंशकालीन अनिवासी लघु पाठ्यक्रम
विपश्यना ध्यानाचा परिचय (सैद्धांतिक रुपात) 2019

विपश्यना विशोधन विन्यास आणि मुंबई युनिव्हर्सिटीच्या संयुक्त आयोजनाने नवा लघु पाठ्यक्रम "विपश्यना ध्यानाचा परिचय" याची दुसरी बॅच सुरु होणार आहे, जो विपश्यना ध्यानाचा सैद्धांतिक पक्ष आणि विभिन्न क्षेत्रात विपश्यनेची व्यावहारिक उपयोगिताला प्रकाशित करेल.

पाठ्यक्रमाची मुदत- ११ सप्टेंबर २०१९ ते ४ डिसेंबर २०१९ पर्यंत (३ महिने)

ठिकाण- सभागृह नंबर २, ग्लोबल पगोडा परिसर गोराई, बोरीवली (प) मुंबई ४०००९१. अधिक माहिती आणि आवेदनपत्र ह्या वेब लिंक वर प्राप्त करा. https://www.vridhamma.org/Pali-Study-Programs; फोन संपर्क – ०२२-५०४२७५६० (सकाळी १०:३० ते संध्याकाळी ०५:३०) ई-मेल: mumbai@vridhamma.org

अभिधम्म - दैनिक जीवनात - २०१९-२०

"अभिधम्म दैनिक जीवनात" हा लघु कोर्स वी.आर.आय. द्वारे मुंबई विश्वविद्यालयाच्या संबद्धतेखाली घेतला जाईल. **वेळ:** आठवड्यातून एका दिवशी '**दर शनिवारी**' ३ तासांचे मोठे सत्र, दुपारी १:०० ते ४:०० वाजेपर्यंत. **काळ:** १६ नोव्हेंबर २०१९ ते १ फेब्रुवारी २०२० (३ महिने). **शैक्षणिक योग्यता:** HSC/Old SSC प्रमाणपत्र आणि एक फोटो.

व्याख्यान ग्लोबल पॅगोडा कॅम्पस, सभागृह २ मध्ये होतील.

फॉर्म दाखल करण्याची अंतिम तारीख ८ नोव्हेंबर २०१९ आहे. फॉर्म ऑनलाईन उपलब्ध आहेत.: http://www.vridhamma.org/Theory-And-Practice-Courses फॉर्म ई-मेल द्वारे किंवा पोस्टाद्वारे खालील पत्त्यावर पाठवू शकाल.

ई-मेल: mumbai@vridhamma.org

वी.आर.आय. ऑफिस: ०२२-५०४२७५६० वा ०२२-२८४५१२०४ एक्सटेंशन ५६०

निर्माणाधीन विपश्यना केंद्र
धम्मसिद्धपुरी विपश्यना ध्यान केंद्र, भाटेगाव, सोलापूर

धम्मसिद्धपुरी विपश्यना ध्यान केंद्र, off विजापूर रोड, भाटेवाडी जवळ, सोरेगाव-डोणगाव रस्ता. सोरेगावपासून ४ कि.मी. तालुका- उत्तर सोलापूर, जिल्हा- सोलापूर, पिन :- 413002. (सोलापुर स्टेशन तसेच बस-स्टँडपासून रिक्षा सोरेगांव व केंद्रापर्यंत उपलब्ध आहे.)

Regn. Contact: Mr. Samrat Patil- Phone: +917620592920 & +919011908000; Email: solapurvipassana@gmail.com

इच्छुक साधक-साधिका इस महान निर्माणकार्यात भाग घेऊन पुण्यलाभी होऊ शकतात.

Account Details: Solapur Vipassana Meditation Centre; Bank:- State Bank of India; Account No.:- 35749316844; IFSC no. SBIN0016894.

बाल-शिबिर शिक्षक व धम्म सेवक कार्यशाळा

श्रवण आणि संभाषण प्रभावित (एचएसआई) मुलांसाठी बाल-शिबिर - बा.शि.शि. आणि धर्मसेवक कार्यशाळा, दिनांक २९ ऑगस्ट ते १ सप्टेंबर २०१९. (प्रारंभ संध्याकाळी ५ वाजता. नोंदणीकरण, समाप्ती: १ सप्टेंबर संध्याकाळी ५ वाजता) **स्थान:** धम्मपुण्ण - विपश्यना ध्यान केंद्र, आनंद मंगल कार्यालयाशेजारी, दादावाडी, स्वारगेट, पुणे- 411002.

अधिक माहितीसाठी संपर्क करा. सुनंदा राठी: 9371177265, संगीता शिंदे: 98237 19321, कपिल धातिंगन : +9860544447 किंवा धम्म केंद्र: 020 24468903, ऑनलाईन नोंदणी: http://punna.dhamma.org/cctworkshop.ph

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्रीमती सबरीना कटकम (आचार्य) भारतातील सर्व किशोरांच्या शिबिरांचे निरिक्षण आणि निर्देशन करतील आणि खालील व्यक्ती त्यांची सहायता करतील.
2. श्रीमती सुनीता धर्मदर्शी (आ.)
3. श्री अनिल मेहता (वरिष्ठ स.आ.)
4. श्रीमती काकोली भट्टाचार्य (वरिष्ठ स.आ.)
5. श्रीमती अमीता परेख, (वरिष्ठ स.आ.)
6. श्रीमती मेधा दळवी, (स.आ.)

नव नियुक्ती
सहायक आचार्य

1. श्रीमती स्नेहल मादुस्कर, मुंबई
2. श्रीमती शकुंतला डी. शेठ, मुंबई
3. श्रीमती मेधा दळवी, मुंबई
4. श्रीमती कांता ताई टाले, मंगळवेढे, सोलापूर
5. Mr Thannickal Gopalan Sukumaran, Singapore
6. Mrs Jess Lai Shook Ching, Singapore

बाल-शिबिर शिक्षक

1. श्री राधेश्याम पंडित, छपरा
2. श्री आशुक्रीत कुमार साहू, बिलासपूर
3. कु. ममता सोनी, दुर्ग
4. कु. लिनु दहरिया, दुर्ग
5. Ms. Jittinan Khamjaroen, Thailand
6. Mr Naro Ty, France
7. Mrs Joana Lataste, France

ग्लोबल विपश्यना पॅगोडा 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 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 केले गेले आहेत. अधिक माहितीसाठी वरील (GVF) च्या पत्त्यावर संपर्क करा–

पॅगोड्यावर संघदानाचे आयोजन

रविवार २९ सप्टेंबर, २०१९ ला पूज्य गुरुदेव यांची पुण्यतिथी व शरद पौर्णिमा **रविवार, १५ डिसेंबर, २०१९ ला** ५० वर्षे पूर्ण होण्यानिमित्त व **रविवार १२ जानेवारी, २०२० ला** पूज्य माताजी व सयाजी ऊ बा खिन यांच्या पुण्य-तिथी निमित्त सकाळी ९ वाजता **संघदानाचे** आयोजन केले आहे. जे साधक-साधिका ह्या पुण्यवर्धक 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 १४ जुलै आषाढी पौर्णिमा (धम्मचक्कपवत्तन दिवस), **रविवार २९ 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 **११** ते **५** वाजेपर्यंत) Online Regn: http://oneday.globalpagoda.org/register

दोहे धर्माचे

हिंदू न बौद्ध आहो, मुस्लिम जैन न जात।
धर्मपथाचा पथिक मी, सुखी राहु दिनरात॥

धर्म सदा मंगल करे, धर्म करतो कल्याण।
धर्म सदा रक्षा करतो, धर्म खूप बलवान॥

धर्म आमचा बंधु हो, सखा सहायक मित्र।
चालू धर्माची रीतच, असो धर्माशी प्रीत॥

धर्म सदृश रक्षक नसे, धर्म सदृश न ढाल।
धर्म पालकांचा सदा, धर्म असे रखवाल॥

दोहे धर्माचे

धर्म जगाचा ईश्वर, धर्म ब्रह्म भगवान।
धर्म शरण मंगल करे, धर्म शरण सुख खाण॥

या धरतीवर धर्माचा, होवो मंगल घोष।
दूर होवो दुर्भावना, असो धर्माचा होष॥

काळी रात्र अधर्माची, दुख पसरे बहु काळ।
धन्य धर्म सूर्य उगे, आणे सुखी सकाळ॥

हो अनुकंपा धर्माची, करुणेने भरपूर।
उघडा द्वार मोक्षाचे, अडचणी होत दूर॥

"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, आषाढ पौर्णिमा, 16 जुलै 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: 30 June, 2019, DATE OF PUBLICATION: 16 July, 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