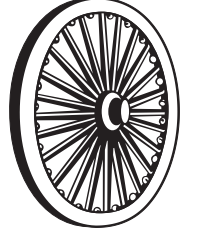




विपश्यना

साधक (मराठी)



बुद्धवर्ष 2567, श्रावण पौर्णिमा (अधिक), 01 ऑगस्ट, 2023 वर्ष 7 अंक 5

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

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

धम्मवाणी

यदा असोकं विरजं असङ्गतं, सन्तं पदं सब्बकिलेससोधनं ।
भावेति सञ्जोजनबन्धनच्छिदं, ततो रतिं परमतरं न विन्दति ॥

– थेरगाथापाळी 521, भूतत्येरगाथा
(धम्मवाणी-संग्रह, 12, धर्मपथ)

जेव्हा कोणी साधक शोक-विहीन, रजविहीन, असंस्कृत, सर्व-क्लेश-शोधक परम शांत-पद निर्वाणाचा साक्षात्कार करून त्याला भावित करतो आणि या अभ्यासाद्वारे आपले संयोजन-बंधन तोडतो तेव्हा (तो) ज्या परमानंदाचा अनुभव करतो त्याहून श्रेष्ठ कोणताही आनंद नाही.

धर्मचक्र प्रवर्तन दिवस (प्रवचन क्रमशः)

आषाढ पौर्णिमा, 11 जुलै, 1987, घाटकोपर, मुंबई

विकारांची मुळे निघावीत

या व्यक्तीला काय सम्यक संबोधी प्राप्त झाली? अशा प्रकारची आठ ध्याने तर त्यांनी केलीच होती. आठही ध्याने केल्यानंतर पाहतात की माझ्या मनाच्या सखोल तळातील विकारांची मुळे निघालीच नाहीत. मनाचा खूप मोठा हिस्सा निर्मळ होत-होत असा अनंतात पसरून गेला, चांगले झाले. परंतु मुळे निघाली नाहीत. त्या दिवसांच्या भाषेत याला 'अनुसयकिलेसं' म्हटले गेले. कामुकता इत्यादी विकारांची मुळे तर तशीच राहून गेली. 'अनुसय' - म्हणजे निद्रिस्त असलेली, 'सयति' - शयन करणे. विकार निद्रिस्त अवस्थेत चित्तधारेच्या खोल तळात राहून तिच्या बरोबर अनेक जन्मांपासून अनुकरण करतच आले आहेत. अरे! ते सर्व निघाले नाहीत त्यामुळे अजून मुक्त नाही झालो. तेव्हा समाधीच्या क्षेत्त्रात एक नवीन गोष्ट समोर आली की बाहेर आपण आपल्या चित्ताला हजार पसरवू, जोपर्यंत आतमध्ये पसरवत नाही तोपर्यंत काही उपयोगाचे नाही. आत मुळांपर्यंत पोहोचायचे आहे तेव्हाच त्यांना काढू शकू. आता गोष्ट उलट झाली, जी कोणत्या एका आलंबनाला घेऊन बाहेर पसरणारी होती, तिला आतल्या दिशेने घेऊन गेलो. सर्व काल्पनिक आलंबनांना दूर करा आणि जे यथार्थ तुमच्या अनुभवावर उतरत आहे त्या सत्याच्या आधारे चला. आता याला आतल्या दिशेने होऊ लागेल. त्या व्यक्तीने खूप चांगल्याप्रकारे पाहिले. विपश्यी साधक जेव्हा विपश्यनेत पुढे जातो तेव्हा तो खूप चांगले जाणू लागतो की आपल्या मनाचे कशा प्रकारे दोन तुकडे झाले आहेत. एक वर-वरचे मन ज्याला आजच्या पश्चिमी भाषेत 'कॉन्शियस माइंड' म्हणतात, हिंदीमध्ये त्याला चेतन चित्त म्हटले जाते. भारताच्या प्राचीन भाषेत हे शब्द वापरले गेले नाहीत, कारण चेतन तर सारेच्या सारे आहेच, चुकीच्या पद्धतीने चेतन आहे. तेव्हा त्याला म्हटले 'परित्तचित्त' म्हणजे परिमित चित्त, छोटेसे चित्त. संपूर्ण चित्ताचा खूप छोटासा हिस्सा, जो केवळ वरचा हिस्सा आहे.

काय करतो हा वर-वरचा हिस्सा? डोळ्यांनी एखादे रूप पाहिले - चांगले आहे, वाईट आहे असे वाटले. कानांनी कोणता शब्द ऐकला, नाकाने कोणता

गंध घेतला, जीभेने एखादा रस चाखला, शरीराला कशाचा तरी स्पर्श झाला, या वरवरच्या चित्तात, काही चिंतन चालले, प्रिय वाटले, अप्रिय वाटले. प्रिय वाटले तर आसक्ती निर्माण केली, अप्रिय वाटले तर द्वेष निर्माण केला. जिथे-जिथे आसक्ती-द्वेष निर्माण होईल तिथे-तिथे दुःख निर्माण होईल. तर मग या मनाला अशा कामात लावून द्यावे की ज्यामुळे ते आसक्ती-द्वेष निर्माण करणे बंद करेल आणि दुःखांपासून त्याची सुटका होऊन जाईल. आपल्या या मनाला, ज्या सांसारिक गोष्टींमध्ये - आसक्ती-द्वेष, आवड-नावड इत्यादींमध्ये अडकून राहण्याची जी सवय लागली आहे, त्याला असे एखादे आलंबन द्यावे जे त्याला चांगले तर वाटेल, पण त्याच्यात जास्त आसक्ती नसावी. एखाद्या शब्दाचे आलंबन दिले - वारंवार, वारंवार त्या शब्दाचा जप करू लागला. एक चांगले काम मिळाले त्याला. असेच रूपाचे आलंबन दिले, गेला त्यात लागून. आणि जसे त्या दिवसांत चालत होते, लेशचे आलंबन दिले, एक छोटासा बिंदू, आता याला पसरवत-पसरवत अनंतापर्यंत पसरवून द्या आणि याला संकुचित करत करत पुन्हा लेशपर्यंत घेऊन या. लेशपासून अनंत, अनंतापासून लेश, त्या दिवसांच्या भाषेत याला 'लेश्या' म्हटले. खूप मोठ्या शक्ती प्राप्त झाल्या. कोणाला प्राप्त झाल्या? मनाच्या या वर-वरच्या हिश्याशी आपण सारा खेळ खेळलो. आपण आपल्या मनाला अनंतापर्यंत पसरवून दिले. परित्तचित्ताला महग्गतचित्त बनवले. आपण कोणत्या तरी काल्पनिक आलंबनामध्ये आपल्या चित्ताला एकदम समाहित करून टाकले. आसक्तीविना, द्वेषाविना केले. आपले चित्त खूप निर्मळ झाले, खूप शांत झाले. हे खूप चांगले झाले. आपल्याला मोठ्या शक्ती मिळाल्या, मोठ्या सिद्धी मिळाल्या आणि मृत्यूनंतर खूप उच्च देव-लोकाची, खूप उच्च ब्रह्म-लोकाची प्राप्ती झाली, या सर्व चांगल्या गोष्टी झाल्या.

परंतु याच्या खाली आणखी काय आहे, त्याला पाहण्याचे कामच नाही केले आपण. खाली तर बरेच काही होत आहे. जो व्यक्ती सम्यक संबुद्ध असतो तो सत्यतांना खोल तळापर्यंत पाहतो. बाहेर-बाहेर तर सर्व पाहिले आणि पाहून हे देखील जाणले की याच्याने माझे मन निर्मळ तर झाले, पण मुळे अजून निघाली नाहीत. आता मला मुळांपर्यंत पोहोचायचे आहे तेव्हा धर्मचक्र चालविले. काय धर्मचक्र चालवले? धर्मचक्र असे चालवले, समाधी अशी शिकवली की अशा आलंबनाच्या आधारे मनाला एकाग्र करा ज्याच्यात कल्पनेचे, कोणत्या बनावटी गोष्टीचे नावनिशाणही नसावे. स्वाभाविक, नैसर्गिकरीत्या आपल्या आतमध्ये काय घडत आहे? बस्स!



याच्याच आधाराने चला. यासाठी श्वासाचा आधार दिला. नैसर्गिकरीत्या श्वास येत आहे, जात आहे. येत आहे, जात आहे. कधी खोलवर आहे, कधी उथळ आहे. कधी या नासिकेतून येत-जात आहे, कधी त्या नासिकेतून येत-जात आहे. बस्स! तटस्थ भावाने त्याला जाणत आहोत. चित्त एकाग्र करण्यासाठी आलंबनही मिळाले आणि कल्पनांपासून, कृत्रिम गोष्टींपासून सुटकाही मिळाली. निसर्गाच्या आधारे, जे नैसर्गिक सत्य आहे त्याच्या आधारे चित्ताला एकाग्र करण्याचे काम सुरु केले.

आता समाधी 'सम्यक-समाधी' होऊ लागली. कल्पना नाही, आपण कल्पना करून आपल्या मनाला पसरविले, साऱ्या विश्वात, साऱ्या ब्रह्मांडात पसरविले. आपण कल्पना केली. कुठे सारे विश्व, कुठे सारे ब्रह्मांड? आता तर सर्वच्या सर्व काम अनुभवाचेच, ज्या घटना साडे तीन हाताच्या कायेमध्ये घडत आहेत त्यांच्याच आधारे 'समाधी' चे काम सुरु झाले. 'प्रज्ञा'ही भारतात होतीच. लोकांनी ऐकलेही होते आणि म्हणून मानतही होते. अरे भाऊ! हे सारे शरीर, हे सारे चित्त, हे तर अनित्य आहे. खूप नश्वर आहे, खूप भंगुर आहे. हे 'मी' नाही. हे 'माझे' नाही. हा माझा 'आत्मा' नाही. अनात्म आहे, अनित्य आहे. याच्या प्रति थोडेसे जरी तादात्म्य स्थापित झाले, मी-माझे चा भाव स्थापित झाला, जराशीही आसक्ती जागली तरी हे सर्व खूप मोठे दुःखदायी आहे. दुःख आहे, अनित्य आहे, अनात्म आहे- अशा गोष्टी भारतासाठी नवीन नव्हत्या. लोकांनी ऐकलेही होते, मानतही होते त्याला. काही लोकांनी चिंतनही केले की खरोखर हे शरीर तर जन्मल्यानंतर मरूनच जाते. आणि मन तर असे आहे की सकाळी जसे होते, संध्याकाळ होता-होता माहित नाही कसे झाले, बदलूनच गेले. अरे! सकाळ संध्याकाळ काय? कधी तर थोड्या वेळातच बदलून जाते. खरोखर हे तर अनित्यच आहे.

आणि जे अनित्य आहे ते 'मी' कसे? ते 'माझे' कसे? तो माझा 'आत्मा' कसा? जे अनित्य आहे, ते माझ्या सुखाचे कारण कसे? ते तर दुःखाचेच कारण होईल. अशा प्रकारे चिंतन-मनन करून या गोष्टीचा स्वीकार करणारे लोक होतेच. मग यांनी काय नवीन धर्मचक्र चालवले? यांनी स्वतःही समजून घेतले आणि त्याचा उपयोग करून लोकांनाही समजावले की तुझे फक्त 'परित्तचित्त' च काम करत आहे. छोटेसे वर-वरचे चित्त, ज्याच्या सोबत बुद्धी जोडली आहे, ते वर-वरचे चित्तच चिंतन करत आहे की पहा! अनित्य आहे ना. पहा! अनात्म आहे ना. 'मी' नाही, 'माझे' नाही, 'माझा आत्मा' नाही. पहा! दुःख आहे ना. तेव्हा ऐकलेल्या, ऐकवलेल्या गोष्टीला श्रद्धेने मानत आहे. प्रज्ञा तर आहे पण ती 'श्रुतमयी-प्रज्ञा' आहे. चिंतन मनन करून त्या गोष्टीचा स्वीकार करत आहे की गोष्ट खूप बुद्धी-संगत आहे, तर्क-संगत आहे, म्हणूनच स्वीकार करत आहे. तर ती 'चिंतनमयी-प्रज्ञा' झाली. पुन्हा मनाचा मोठा हिस्सा जसा आहे तसाच राहिला. आपण आपल्या मनाच्या वर-वरच्या हिश्याला सुधारले. त्याच्यात समता आणि निर्मळताही आणली. आता त्यात आसक्ती जागू देत नाही, द्वेष जागू देत नाही. अरे! कल्याणाचीच गोष्ट झाली. त्याचा विरोध कोण करेल? त्याला वाईट कोण म्हणेल? परंतु भाऊ! केवळ त्यानेच मुक्त नाही झालो ना. कारण की बाकी हिस्सा की जो खूप मोठा हिस्सा आहे, तो पाहिलाच नाही, जाणलाच नाही. त्यातले विकार तर काढूच शकलो नाही. आणि भाऊ! ते विकार जे त्या खोल तळात आहेत तेच तर या साऱ्या प्रपंचाचे मूळ आहे. आपण वृक्षाला सुधारले आणि मुळांना सुधारू शकलो नाही तर आपला वृक्ष कसा सुधारेल? काही दिवसांपर्यंत हिरवा गार झाल्याचे दिसेल आणि आपल्याला वाटेल की खूप चांगला सुधारला आहे. परंतु मुळांना कीड लागली आहे, तेव्हा काही काळानंतर वृक्षालाही कीड लागेल, तो रोगी होईल, दुर्बल होईल, कमकुवत होऊन जाईल.

मुळांना सुधारल्या शिवाय गोष्ट साध्य होणार नाही. मुळे तेव्हा सुधारतील

की जेव्हा अंतर्मनातील तळस्पर्शी सत्यतेला अनुभूतीने जाणले जाईल. तेव्हा त्याला 'भावनामयी-प्रज्ञा' म्हटले. ती 'भावनामयी-प्रज्ञा' जेव्हा करू लागलो तेव्हा मनाला भेदण्याचे काम सुरु केले. आता बाहेर पसरविण्याचे काम नाही, आतल्या दिशेने 'महग्गत' होऊ लागले. वर-वरचे जे छोटेसे 'परित्तचित्त' होते ते आता आतमध्ये पसरू लागले, पसरू लागले. अरे! खूप मोठे आहे आत. वृक्षाविषयी तर असे म्हटले जाते की तो जितका वर आकाशाकडे वाढतो तितकीच खोल खाली जमिनीत त्याची मुळे पसरतात. लहान रोपटे किंवा झुडूप असेल तर, त्याची मुळे लहान असतील. पण भाऊ! आपल्या मनाचा असा खेळ आहे की वर-वरच्या 'परित्तचित्त' च्या मुकाबल्यात खाली असणारे जे 'महग्गतचित्त' आहे, अरे! खूप मोठे आहे, खूप मोठे आहे. भेदत जा, भेदत जा, उघडत जा, अरे! किती 'महग्गत' किती 'महग्गत'! बाहेर-बाहेरचेच अनंत झाले ना. एक आणखी अनंत आहे जे आपल्या आतमध्ये आहे. आतमधली यात्रा करत-करत-करत शरीर आणि चित्ताच्या साऱ्या सत्यतांचे दर्शन करत-करत, त्यांना तटस्थ भावाने पाहत-पाहत मुळांपर्यंत विकार काढत-काढत, ज्या वेळी शरीर आणि चित्ताच्या पलीकडचा साक्षात्कार करतो, जे नित्य आहे, शाश्वत आहे, ध्रुव आहे, एक रस आहे, आणि 'अप्पमाणो' आहे, अनंत आहे, त्या अनंताचे दर्शन करतो तेव्हा मुक्त होऊन जातो. बाहेर-बाहेरच्या अनंताची कल्पना केल्याने मुक्त होत नाही, भवचक्र पुढे चालूच राहते. म्हणून त्या अवस्थेला पोहोचले पाहिजे जी शरीर आणि चित्ताच्या पलीकडची अवस्था आहे. ही नवीन गोष्ट त्या सम्यक संबुद्धांनी दिली जी शील, समाधी आणि प्रज्ञेच्या बरोबर आहे. शील, समाधी, प्रज्ञेच्या उपस्थितीत त्या सखोल तळापर्यंत असे धर्मचक्र चालविले की आतमध्ये पापाचे, विकारांचे नावनिशाणही राहू नये. तसे तर अनंत ब्रह्मांडापर्यंत आपल्या चित्ताला पसरविले तरीही आतमध्ये दबलेले विकार आहेतच. इच्छा असो वा नसो, न जाणे कधी ज्वालामुखी सारखे विस्फोट करतील आणि वर-वर जो आपण खूप चांगला लेप लावला आहे तो सर्व तुटून जाईल. आतले विकार पुन्हा डोक्यावर स्वार होतील. जोपर्यंत मुळे निघाली नाहीत तोपर्यंत धोकाच धोका आहे, मुक्त नाही झालो. आता आपल्याला अशी साधना करायची आहे जी या 'परित्तचित्त'पासून, वर-वरच्या छोट्या चित्तापासून आपल्याला खालच्या तळस्पर्शी चित्ताकडे घेऊन जाईल. परंतु ज्याने कधी हा विधी अंगिकारून पाहिला नाही, तो बिचारा तर याच भ्रमात राहिल आणि विवादही करत राहिल की आपण जी कल्पना करतो किंवा शब्दांचा वापर करतो अथवा नकली तरंग बनवून त्यांचा उपयोग करतो, त्याच्यानेही आपण खोल तळापर्यंत जाऊन संपूर्ण मनाला निर्मळ करू शकतो. विपश्यी साधकांनी अशा लोकांशी कोणताही वाद-विवाद करू नये, कोणाशी भांडण करू नये, नाही तर तो विपश्यी ठरणार नाही. धर्माच्या मार्गात वाद-विवाद होत नाहीत, भांडणे होत नाहीत.

कोणाला तोच रस्ता अनुकूल वाटत असेल तर कर भाऊ, तू असे करतोस, तर तेच कर. आम्हाला हे अनुकूल वाटले म्हणून आम्ही हे करीत आहोत. परंतु हे जरूर समजून घ्यावे की दोन्हीमध्ये काय फरक आहे. कसा पोहोचला भाऊ हा मुळांपर्यंत? आपली मुळे कुठे आहेत? मनाचा तो हिस्सा ज्याला अचेतन म्हणू, अर्ध-चेतन म्हणू, तो काय करीत राहतो? तो तर प्रतिक्षण शरीरावर होणाऱ्या संवेदनांबरोबर जोडलेला असतो. विपश्यी साधक या गोष्टीला खूप चांगले समजू लागेल. रात्री गाढ झोपेतही शरीरावर कोणती संवेदना जागली, त्वरीत तिला जाणेल आणि प्रतिक्रिया करेल. खूप गाढ झोपेत, होऊ शकते डासाने चावले किंवा शरीराच्या वजनामुळे चांगले नाही वाटले तेव्हा तो प्रतिक्रिया करतो. जिथे डासाने चावले तिथे खाजवू लागतो. शरीर जड वाटले तर कुशी बदलतो. पहाटे-पहाटे थंडी वाजली तर ब्लॅकेट अंगावर ओढून घेतो. कोण करतो हे सर्व? आपल्या मनाचा तो



हिस्सा जो प्रतिक्षण आपल्या शरीराबरोबर जोडलेला आहे, जो प्रतिक्षण आपल्या शरीराच्या संवेदनांबरोबर जोडला आहे. तो रात्र-दिवस हेच काम करत असतो, जेव्हाकी वर-वरचे चित्त इतर गोष्टींमध्ये लागलेले आहे.

हे आतमधले चित्त तर तेच काम करत असते की शरीरात कुठे काय संवेदना होत आहेत. कुठे खाज आली तर लगेच खाजवते. कुठे जडपणा वाटला की लगेच शरीराला इकडे-तिकडे वळवते. अरे! ते तर आपल्याच कामात लागले आहे ना. आपण जागे असलो तरी ते आपल्या कामात लागले आहे. आपण झोपेत असलो तरी ते आपल्याच कामात लागले आहे. आणि त्याला तर एकच काम मिळाले आहे की शरीरात कुठे-कुठे, कशा-कशा संवेदना होत आहेत, त्यांना जाणा आणि प्रतिक्रिया करा. चांगल्या वाटल्या तर आसक्तीची प्रतिक्रिया करा आणि खराब वाटल्या तर द्वेषाची प्रतिक्रिया करा. तेव्हा या महापुरुषाने पाहिले की भाऊ वर-वरच्या छोट्याशा चित्ताला तर आपण निर्मळ केले. आता आसक्ती जागू देत नाही कारण बुद्धीच्या स्तरावर त्याला खूप चांगले समजावले की पहा तुझ्यात आसक्ती जागली नाही पाहिजे, तुझ्यात द्वेष नाही जागला पाहिजे. सर्व अनित्य आहे, सर्व नश्वर आहे, सर्व भंगुर आहे. खूप चांगले समजावले त्याला. आता आसक्ती नाही जागवत, द्वेष नाही जागवत. असे समजू लागतो की मी तर मोठा आसक्ती-विहीन झालो, मोठा वीत-द्वेष, मोठा वीत-मोह झालो. अरे! मुक्त झालो ना मी. पहा! माझी झेप अखिल ब्रह्मांडापर्यंत गेली. किती अनंतात पसरलो मी. माझ्या मुक्तीमध्ये कसली शंका. बिचाऱ्याने आपल्या आतमध्ये पाहिलेच नाही की जेव्हा संवेदना जागते तेव्हा अंतर्मन प्रतिक्रिया करते.

कोणी बंधू एखाद्या मंथाला घेऊन जप करतो, एखाद्या शब्दाला घेऊन जप करतो. अरे! खूप चांगली गोष्ट आहे. आपल्या चित्ताला एकाग्रही करतो आणि मनाच्या वर-वरच्या हिश्याला निर्मळही करतो. त्या बिचाऱ्याने कुठे पाहिले की जेव्हा माझा हा मंथ-जप चालू होता त्या वेळीही माझ्या आतमध्ये संवेदना सुरुच होत्या आणि त्या संवेदनांना हे आतमधले बावळे चित्त जाणून-जाणून प्रतिक्रियाही करत होते. आसक्ती जागवित होते, द्वेष जागवित होते. डोळे बंद करून कधी ध्यान केले तरीही कल्पनांचेच ध्यान केले. आपल्या आतल्या सत्याचे ज्याने कधी ध्यान केले नाही तो कसे जाणेल की माझ्या आतमध्ये काय होत आहे? तो कसे जाणेल की माझ्या मनाचा एक हिस्सा असा आहे की जो रात्र-दिवस प्रतिक्रिया करत असतो.

अरे! जोपर्यंत त्याचा स्वभाव बदलला नाही, मी वीतराग कसा झालो भाऊ? वीतद्वेष कसा झालो भाऊ? ना त्याचा आसक्तीचा स्वभाव बदलला, ना द्वेषाचा. तर मग मी वीतद्वेष कसा झालो? आतमध्ये इतका मोह, इतके अज्ञान, इतकी अविद्या की समजतच नाही काय होत आहे ते, तर मग वीतमोह कसा झालो? मोहच मोह आहेना. नाही, मी आसक्ती-विहीन, द्वेष-विहीन, मोह-विहीन नाही झालो. जो या सत्यतांचा स्वीकार करतो तो सखोलतेने काम करणे सुरु करतो. या सखोलतेपर्यंत जे मन काम करीत आहे, ते बुद्धीची गोष्ट ऐकायला तयार नाही. त्याला समजावण्याचा एकच मार्ग आहे की हे जे ‘परित्तचित्त’ होते ज्याला बाहेरच्या दिशेने इतके अनंतापर्यंत वाढवले, त्याला आता आतल्या दिशेकडे वाढवायचे आहे की ज्यामुळे आतमध्ये आणि वर-वरच्या क्षेत्रात ज्या भिंती निर्माण झाल्या आहेत त्या तुटतील. त्या तुटल्या तर मन पुढे जात-जात आपल्या खोल तळापर्यंत जाणे सुरु करेल.

क्रमशः ... (बाकी पुढील अंकात)

कल्याणमिल,
सत्यनारायण गोयंका

-----00-----

मंगल मृत्यू

लखनऊचे सहायक आचार्य श्री बंश रोपन दास वयाच्या 78 व्या वर्षी 21 जून २०२३ ला वैशाली येथे शिबिर-संचालन करतेवेळी श्वास घेण्यास अडचण आल्याने पुण्यशाली मृत्यूला प्राप्त झाले. ते धर्माप्रति पूर्णतः समर्पित होते. शेवटच्या काळात 60 दिवसांचे शिबिर केल्यानंतर एका नंतर एक दोन शिबिर मुजफ्फरपूर येथे, दोन पटना येथे घेऊन पंधरा दिवसांनी वैशाली येथे शिबिर घेण्यासाठी गेले होते, जिथे त्यांचा मृत्यू झाला. अशा सेवाभावी धर्म सेवकाची धर्मपथावर उत्तरोत्तर प्रगती होवो आणि ते निर्वाणलाभी होवोत, धम्म परिवाराची हीच मंगल कामना आहे!

-----00-----

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्री ज्ञानदेव बनसोडे, धम्म-पदेस, रत्नागिरीच्या केंद्र-आचार्यांची सहायता
2. श्री अशोक बाभळे, धम्मोदक (दापोली) च्या केंद्र-आचार्यांची सहायता
3. श्री वामन बैंगना, विदर्भ क्षेत्राच्या समन्वयक क्षेत्रीय आचार्यांची सहायता
4. श्री उमाशंकर तुबरीकर, विदर्भ व छत्तीसगढ क्षेत्राच्या स. क्षेत्रीय आचार्यांची सहायता

नवे उत्तरदायित्व आचार्य

1. श्री उमाशंकर तुबरीकर, नागपूर
2. श्रीमती प्रगती तुबरीकर, नागपूर
3. श्रीमती गिरीजा नातू, पुणे
4. श्रीमती सुमेधा वर्मा, पुणे

वरिष्ठ स. आचार्य

1. श्रीमती सुनीता चव्हे, नागपूर
2. डॉ. भगवन्ती वासवानी, नागपूर
3. श्री यशवन्त गायकवाड, नागपूर
4. श्री दत्तालय राऊत, वर्धा
5. श्री रामभाऊ मेश्राम, नागपूर
6. श्री विजय टेम्बे, नागपूर
7. श्रीमती वंदना वर्मा, दिल्ली

नव नियुक्ती भिक्षु आचार्य

1. आ. भिक्षु निपुनो, नेपाल

नव नियुक्ती सहायक आचार्य

1. श्री शिवानंद राव, गाव - बंगलुरु
2. श्रीमती निशा जाखरिया, जेतपूर (सौराष्ट्र)

3. श्री रणमानभाई बापोदरा, पोरबंदर (गुज.)
4. श्रीमती संतोकबेन बापोदरा, पोरबंदर (गुज.)
5. श्रीमती रेखा खापर्डे, चंद्रपूर (महाराष्ट्र)
6. श्री दिलीप सोनवणे, परळी, (बीड)
7. श्री शांताराम पानपाटील, धुळे
8. श्री गोविंद सभाया, राजकोट
9. कु. दीपा सभाया, राजकोट
10. श्री संदीप सभाया, राजकोट
11. डॉ. परिमल लिवेदी, राजकोट
12. श्री संजीव गांधी, वडोदरा
13. कु. ज्योतिका पारिख, नवसारी
14. श्री प्रसाद राज, पडप्याई, तमिलनाडु
15. श्री नगिमा शेरपा, नेपाल
16. श्री आनंद सिद्धि बज्राचार्य, नेपाल
17. श्री बाबुराम शर्मा पौडेल, नेपाल
18. श्री श्याम कृष्ण महर्जन, नेपाल
19. Mr. Ding Cheng Zeng, China
20. Mr. Da Feng Ma, China

बालशिबिर शिक्षक

1. श्री ताराप्रसाद शर्मा, सिक्किम
2. श्रीमती बीना रॉय, सिक्किम
3. श्री कर्मा रिन्जिग नदी, गंगटोक
4. श्री यजुवेंद्र बालकृष्ण कडु, मुंबई
5. श्री विक्रम इन्धेसियस कोर्डेरो मुंबई
6. श्रीमती सुमा विक्रम कोर्डेरो मुंबई
7. श्रीमती शर्मिला गुप्ता बंगलुरु
8. श्री भार्गव लिवेदी अहमदाबाद

क्षेत्रीय संयोजक बाल-शिबिर

1. श्री सागर कासार, पुणे क्षेत्र
2. श्रीमती मधुरा साहूकार, कर्नाटक क्षेत्र

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोरार्ड, मुंबईमध्ये

1. एक दिवसीय महाशिबिर (Mega Course) कार्यक्रमः

1. रविवार- 27 ऑगस्ट 2023 शताब्दी वर्ष महाशिबिर
2. रविवार- 10 सप्टेंबर 2023 शताब्दी वर्ष महाशिबिर
3. रविवार 01 ऑक्टोबर 2023 शरद-पौर्णिमा तसेच पूज्य गोन्यकार्जींच्या पुण्यतिथी निमित्ताने.
4. रविवार 19 नोव्हेंबर 2023 शताब्दी वर्ष महाशिबिर
5. रविवार 10 डिसेंबर 2023 शताब्दी वर्ष महाशिबिर
6. रविवार 14 जानेवारी 2024 संघदान आणि महाशिबिर
7. रविवार 04 फेब्रुवारी, मेगा इवेंट- 'डॉक्यूमेंट्री फिल्म' चे विमोचन व अन्य कार्यक्रम

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—समगानं तपोसुखो। संपर्क : 022 50427500 (Board Lines) - Extn. no. 9, मो. +91 8291894644 (सकाळी 11 पासून सायं. 5 वाजे-पर्यंत). (रोज 11 ते 5 वाजे पर्यंत) Online registration: <http://oneday.globalpagoda.org/register>, Email: oneday@globalpagoda.org

Email: guruji.centenary@globalpagoda.org
सूचना: कृपया पिण्याच्या पाण्याची बाटली आपल्यासोबत आणावी आणि पगोडा परिसरात पाणी भरून आपल्यासोबत ठेवावी. 3. 'धम्मालय' विश्राम गृह: एक दिवसीय महाशिबिरासाठी घेण्यासाठी रात्री 'धम्मालय' मध्ये विश्रामाची सुविधा उपलब्ध आहे. अधिक माहिती आणि बुकिंगसाठी संपर्कः 022 50427599 or email- info.dhammadaya@globalpagoda.org

इतर कोणत्याही प्रकारच्या माहितीसाठी संपर्कः

info@globalpagoda.org or pr@globalpagoda.org



विपश्यना विशोधन विन्यास द्वारा “पाल” योजना

प्रिय धम्म परिवार, गुरु पूर्णिमेच्या या प्रसंगी विपश्यना विशोधन विन्यासला प्रोजेक्ट ‘पाल’ धर्माचा खजिना,ची घोषणा करताना खूप आनंद होत आहे. जसे की आपण सर्व जाणता की या अनमोल धर्माला आचार्यांच्या शुद्ध परंपरेद्वारा सांभाळून ठेवले गेले आणि पूज्य एस. एन. गोयंकाजी द्वारा याच्या प्राचीन शुद्धतेसह आम्हाला दिला गेला. ज्याला अनेकांच्या लाभासाठी सांभाळून सुरक्षित ठेवण्याची आणि भविष्यातील पिढ्यांना याला शुद्ध रूपांमध्ये प्रदान करण्याची आवश्यकता आहे, म्यंमा वरून आणलेली ताडपत्र आणि हस्तलिपी, दुर्लभ पुस्तके, छायाचित्र, विविध कलाकृती, ऑडिओ आणि व्हिडिओ टेपच्या रूपात दुर्लभ सामग्रीचा विशाल खजिना उपलब्ध आहे. यात गोयंकाजींचा अति दुर्लभ असा व्यक्तिगत संग्रह सुद्धा सामील आहे.

‘पाल’-धर्माच्या खजिन्याचे विवरण-

- छायाचित्र, प्रतिमा आणि ऋणात्मक (निगेटिव्ह्स)
क्रमशः - 20,000 आणि 8,000 पेक्षा अधिक
- पत्र, दस्तावेज आणि प्रतिलेख - 2,10,000 पेक्षा अधिक
- समाचार पत्र, मासिक पत्रिका - 10,000 पेक्षा अधिक
- डायरी आणि नोटबुक्स - जवळजवळ 500
- मुद्रित पुस्तके - 12,000 पेक्षा अधिक
- ताडपत्र आणि हस्तलिपि - जवळजवळ 28
- ऑडियो आणि व्हिडिओ टेप संग्रह- 3, 000 पेक्षा अधिक
- पेंटिंग्स - बुद्धांच्या जीवनावर 130 पेक्षा अधिक मोठी चित्र सांभाळून ठेवली आहेत.
- शिबिर आवेदन फॉर्म - 12 लाखापेक्षा अधिक (काही फॉर्म 1971 चे आहेत.)

या सामग्रीला पर्यावरणीय परिस्थितीमुळे होणाऱ्या नुकसानाच्या जोखमीपासून वाचवण्यासाठी परियोजना ‘पाल’, जिचा अर्थ आहे धम्म शिकवणीला सुरक्षित ठेवणे, सांभाळून ठेवणे, एक अत्याधुनिक संरक्षण सुविधेची योजना बनवली गेली आहे, जी जवळपास 5,000 वर्ग फुट (Sq ft) क्षेत्रामध्ये असेल. यात तापमान नियंत्रित वातावरणाबरोबर आग-प्रतिरोधी स्टीअरची सुविधा असेल. वरील मजल्यावर असल्यामुळे ही पाण्यापासून सुद्धा सुरक्षित असेल.

या परियोजनेवर जवळपास 300 लाख रुपये खर्च होण्याचे अनुमान आहे. येणाऱ्या पिढ्यांच्या हितासाठी या पुण्यदायी कामाकरीता आपले योगदान महत्वपूर्ण ठरेल.

कृपया प्रोजेक्ट ‘पाल’ ‘धर्माचा खजिना’ चा एक लघु व्हिडिओ बघण्यासाठी खालील युट्युब लिंक वर क्लिक करा: <https://youtu.be/eK-dJPWnOhs>

आमची वेबसाइट, मोबाइल ॲप, स्कॅन, यूपीआय, क्यू आर कोड, नेट बँकिंग द्वारा कोणीही ऑनलाइन दान करू शकतो किंवा आमच्या पत्त्यावर चेक पाठवू शकतो.

दान विकल्पांसाठी लिंक: <https://www.vridhamma.org/Donation-to-VRI>
VRI ला दान दिल्यावर भारतीय नागरिकाला 100% आवकर सुटीचा लाभ होतो.

सर्वांचे मंगल होवो!

विपश्यना विशोधन विन्यासला दान देण्यासाठी बँक विवरण या प्रकारे आहे-

विपश्यना विशोधन विन्यास, ॲक्सिस बँक लि., मालाड (प.)

खाते क्र. 911010004132846; IFSC Code: UTIB0000062

संपर्क- 1. श्री डेरिक पेगाडो - 022-50427512/ 28451204

2. श्री बिपिन मेहता - 022-50427510/ 9920052156

3. ईमेल - audits@globalpagoda.org

4. वेबसाइट- <https://www.vridhamma.org/donate-online>

दोहे धर्माचे

शील धर्म पालन भले, सम्यक भली समाधि।
प्रज्ञा तर जागी भली, दूर करी भव-व्याधि॥
शीलवान च ध्यान करी, प्रज्ञा जागी होय।
जन्मजन्मांच्या च ग्रंथी, सहज विमोचित होय।
कायेत होय वेदना, जर जागे च विकार।
विपश्यनेने पाहता, होय दुःखांच्या पार॥
विपश्यना जागी असो, राहो अनित्य ज्ञान।
अंतर्मन चेतन असो, दुःख होय अंतर्धान॥

दोहे धर्माचे

पहिला मजला शील रे, दुसरा मजला ध्यान।
तिसरा प्रज्ञा पुष्टी रे, चौथा मुक्ती निधान॥
शील धर्म पालन भले, निर्मळ भली समाधि।
प्रज्ञा तर जागी भली, दूर करी भव व्याधि॥
शील-समाधीवानाची, प्रज्ञा जागी होय।
लोभ-द्वेष सारे मिटे, ग्रंथी विमोचन होय॥
बिना शील पालन करी, शुद्ध समाधि न होय।
बिन समाधि प्रज्ञा नसे, मुक्ती कोठून होय?

“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, श्रावण पौर्णिमा (अधिक), 1 ऑगस्ट 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: 15 JULY, 2023, DATE OF PUBLICATION: 01 AUGUST, 2023

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