विपश्यना

साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष २५५६, पौष पौर्णिमा, २७ जानेवारी, २०१३ वर्ष १ अंक ११

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

धम्मवाणी

अत्तना चोदयत्तानं, पटिमंसेथ अत्तना।
सो अत्तगुत्तो सतिमा, सुखं भिक्खु विहाहिसि॥

धम्मपद- ३७९, भिक्खुवग्गो

जो स्वतःला स्वतः प्रेरित करेल, आपले परीक्षण स्वतः करेल, तो स्वतःव्दारे रक्षित, स्मृतिमान भिक्षू (साधक) सुखपूर्वक विहार करेल.

भगवान बुद्धांची सरळ शिकवण

भगवान बुद्धाची सरळ, स्वच्छ आणि कल्याणकारी शिकवण उत्तर भारताच्या नगरात आणि गावात पसरू लागली. भगवानांनी समजविले की अंधविश्वास आणि अंधमान्यतेमुळे धर्माचे सत्य समजत नाही, योग्य धर्माचे पालन होत नाही आणि त्यामुळे त्याचा कुशल परिणाम प्राप्त होत नाही. भगवान जेव्हा केसमुत्तीला गेले तेव्हा तेथील निवासी कालामांना जो उपदेश दिला तो अनेकांना मान्य झाला. कारण त्यात कुठल्याही धोकेबाजीची शक्यता नव्हती.

भगवानांनी स्पष्ट शब्दात म्हटले– हे कालामो! तुम्ही कोणत्याही बाबीला केवळ ह्यासाठी स्वीकारू नका की –

१. ही बाब ऐकलेली आहे, म्हणजे वारंवार ऐकली आहे.

२. ही बाब परंपरागत आहे, म्हणजे परंपरेनी मानली जात आहे.

३. ही आमच्या धर्मग्रंथाच्या अनुकूल आहे.

४. ही बाब तर्कसंगत आहे.

५. ही बाब न्यायसंगत आहे.

६. हिला सांगण्याची पद्धत सुंदर आहे.

७. ही आमच्या मतांच्या अनुकूल आहे.

८. सांगणाऱ्याचे व्यक्तित्व आकर्षक आहे. (हे म्हणणे विशेषता स्वतः त्यांच्यावर लागू होते.)

९. सांगणारा श्रमण आमचा पूज्य आहे. (हे कथनही विशेषता स्वतः त्यांच्यावर लागू होते.)

म्हणजे कोणाव्दारे सांगितली गेलेली अथवा कुठलीही ऐकलेली गोष्ट अंधविश्वास वा अंधश्रद्धेमुळे स्वीकारू नका.

ज्या सत्याला तुम्ही आपल्या अनुभवामुळे जाणाल की ह्या-ह्या बाबी कुशल आहेत, निर्दोष आहेत, ह्यानुसार चालण्यामुळे आमचे हित होते, आम्हाला सुख प्राप्त होते, त्याचाच स्वीकार करा.

जे सत्य आपल्या अनुभूतीव्दारे जाणले गेले आणि पाहिले की हे कुशल आहे, तेव्हा केवळ जाणूनच राहू नका, तर त्यानुसार चाला, त्यानुसार आचरण करा तरच कल्याण होईल.

भगवानांची ही वाणी केवळ त्या कालामांनाच स्वीकृत झाली नाही, तर तिने अनेक लोकांना सत्याकडे चालण्यासाठी आकर्षित केले.

माझा आपला अनुभव आहे. मी कट्टर हिंदू सनातनी घरात जन्मलो आणि वाढलो. बर्माच्या भारतीयांचा आणि विशेषता हिंदुंचा नेता होतो. मी भगवान बुद्धांना खूप पूज्य मानित होतो. त्यांच्या मंदिरात जाऊन नमनही करीत होतो. ते केवळ ह्यासाठी की भगवान बुद्धही विष्णुचे अवतार होते, म्हणजे ईश्वराचेच अवतार होते. परंतु सोबतच समाजात जी एक बहुप्रचलित मान्यता होती की ह्या अवतारात त्यांनी जे उपदेश दिले, ते केवळ दुर्जनांसाठी होते, ज्यामुळे त्यांचे पालन करून ते नरकगामी होवोत. म्हणून त्यांच्या सांगितलेल्या मार्गावर आम्ही कधीही चालू नये.

जेव्हा विशिष्ट कारणामुळे मला वरील संकोचासह पूज्य गुरुदेव सयाजी ऊ बा खिनांच्या विपश्यना केंद्रात शिबिरासाठी जावे लागले. तेव्हा तेथे काही वेळ प्रतीक्षा करतांना टेबलावर ठेवलेली कालामसुत्ताची एक पुस्तिका माझ्या नजरेस पडली. मी ती उचलून वाचली. वाचल्यावर विश्वास झाला की येथे धर्माच्या नावावर गुरुबाजीचा प्रपंच नाही. ही व्यक्ती केवळ मानण्याला महत्व देत नाही आणि ह्या प्रकारे अंधविश्वास पसरवित नाही, तर सत्याला आपल्या अनुभूतिव्दारे जाणून त्या मार्गावर चालण्याला महत्व देते. त्यांच्या उपदेशात मला बुवाबाजीचा कोणताही धोका दिसला नाही. त्यामुळे आश्वस्त होऊन शिबिरात बसण्याचा निर्णय घेतला.

ह्यामुळे आम्ही समजू शकतो की भिन्न-भिन्न भ्रांतीत पडलेले अनेक लोक बुद्धांच्या वेळीही माझ्याच प्रमाणे त्यांच्या शिकवणुकीच्या सत्याला समजून त्यांचे अनुयायी झाले असतील.

तरीही उत्तर भारताचे एवढे मोठे विशाल भूखंड आणि त्याची इतकी मोठी लोकसंख्या, जेथे अनेक प्रकारच्या अंधविश्वासांवर आणि अंधमान्यतांवर आधारित अनेक प्रकारचे कर्मकांडच प्रचलित होते. भगवानांच्या उपदेशामुळे त्यापैकी अनेक मिथ्या मान्यतांमध्ये सुधारणा झाली. जसे की मागील ३० सप्टेंबर, २०१२ च्या अंकातील सहा दिशांना नमस्कार करणाऱ्या श्रेष्ठीपुत्र सिगालची भ्रांती दूर होण्याचे वर्णन आहे.

कोण्या देवतेला भोजन चढविले जाते तेव्हा प्रश्न निर्माण होतो की जर दूरवर असणारा कोणी देवता ज्याचे अस्तित्व आहे की नाही, त्याला हे भोजन पोहचत असेल तर मग घरातून यात्रेसाठी निघालेल्या लोकांनी भोजन सोबत का न्यावे? घरातच त्यांच्यासाठी भोजनाचा भोग लावावा. ही बाब समजली तेव्हा ह्यातूनही लोक बाहेर निघाले.

ह्याच प्रकारे उत्तर भारताचे कितीतरी लोक अंधविश्वासांशी जुळलेले होते. त्यापैकी काही बाहेर निघू शकले, काही बाहेर निघू शकले नाहीत आणि काही लोक आजपर्यंतही त्यालाच चिकटून आहेत.

अंधविश्वासाने बुद्धी नष्ट

जेव्हा कोणी अंधविश्वासात बुडलेला असतो तेव्हा सामान्य बुद्धिचाही प्रयोग करणे सोडून देतो. सोडले नाही तर स्वार्थ-निपुण पुरोहित 'शास्त्र-वचन' प्रमाणचे उदाहरण देऊन त्याला धमकी देतो की धर्माच्या क्षेत्रात कुतर्क करेल तर नरकगामी होईल. अंधविश्वासाला तोडणाऱ्या प्रत्येक तर्काला कुतर्क नाव दिले जाते. भयभीत मानव इतकेसे सत्यही समजू शकत नाही की जर जल-स्नानाने पाप-मुक्ती होत असेल तर बेडूक, मासोळ्या, कासव, मगर इत्यादी सर्व जलचरांची सद्गती निश्चित समजली पाहिजे. चोर, डाकू, लुटारू, हत्यारे, दुराचारी, व्यभिचारी आपले केलेले पाप जर नदीत वाहवून टाकत असतील तर निश्चित रूपाने स्वर्गाचे अधिकारी मानले पाहिजेत. धर्माच्या नावावर जेव्हा अशा मिथ्या मान्यता स्थापित होतात तेव्हा सदाचाराच्या ऐवजी दुराचाराला प्रोत्साहन मिळू लागते. मनुष्य आपले लोकही बिघडवितो आणि परलोकही. ह्या विपरीत जेव्हा धर्म आपल्या शुद्ध रूपात स्थापित होतो तेव्हा तो आपले लोकही सुधारतो आणि परलोकही.

धम्मे च ये अरियप्पवेदिते रता, अनुत्तरा ते वचसा मनसा कम्मुना च।
ते सन्तिसोरच्चसमाधिसण्ठिता, वजन्ति लोकं दुभयं तथाविधा॥

– जे आर्यांव्दारे प्रवेदित धर्मात निरत राहातात, ते श्रेष्ठ मन, वचन व कर्म असणारे, शांती, शील व समाधीत स्थित होण्यामुळे उत्तम कार्य करणारे होतात, (त्यामुळे) कुशल संयत जीवन जगतात आणि ह्या प्रकारे (मरणानंतर) दोनच गतींना प्राप्त होतात – देव अथवा मनुष्य.

उष्ण देशात नदी-स्नान

उष्ण देशात गरमी आणि घामामुळे वारंवार अस्वस्थ आणि अस्वच्छ होणाऱ्या शरीराला एखाद्या जवळच्या नदी व सरोवरात दिवसातून एक, दोन अथवा तीनदा स्नान घालने समजू शकते. परंतु ह्याला एक कर्मकांड बनवून धर्मासोबत जोडणे व ह्या स्नानाने पापकर्म धुतले जाण्याची मिथ्या मान्यता स्थापित करणे, कर्म सिद्धांतावर आधारित शुद्ध धर्माला दूषित करणेच आहे.

दुर्बल मानव ह्या हीनग्रंथीने ग्रस्त राहतो की तो आपल्या स्वत:च्या बळावर ध्यान साधनेव्दारे आपल्या पूर्वकृत दुष्कर्मांच्या मळाचे प्रक्षालन करू शकत नाही. त्याची ही हीनग्रंथी कोण्या अशा पुरोहिताव्दारे पुष्ट केली जाते की ज्याने धर्माला आपल्या आजीविकेचे साधन बनविले आहे. असा पुरोहित आपल्या स्वार्थ सिद्धीसाठी यजमानाला मिथ्या आश्वासन देतो की येथे स्नान करण्यामुळे ह्या नदीची अमुक देवी अथवा ह्या जलाशयाचा अमुक देवता तुमच्यावर प्रसन्न होईल आणि तुम्हाला साऱ्या पापकर्मातून मुक्त करेल. व्याकुळ चित्त असणाऱ्या दुर्बळ मानवाला हे आश्वासन खूप प्रिय वाटले आणि तो ह्या कर्मकांडालाच सद्धर्म मानतो. ही अंधमान्यता सहजपणे समाजात पसरत जाते आणि पिढ्यान्-पिढ्या आपले अस्तित्व मजबूत करीत जाते. कोणी बोधिसंपन्न महापुरुष समाजाला ह्या अंधविश्वासातून बाहेर काढतो आणि कुशल कर्मांवर आधारित शुद्ध धर्म पंथावर चालण्यासाठी प्रेरित करतो.

या साधकांनो! आम्हीही अशा अंध विश्वासांच्या आणि अशा अंधमान्यतांच्या जंजाळापासून मुक्त होऊन, धर्माच्या स्वस्थ परंपरेला जीवनाचे अंग बनवू आणि आपले कल्याण साधून घेऊ!

कल्यामित्र

सत्यनारायण गोयन्का

———o———

धर्माचा प्रचार-प्रसार होवो!

(२२ डिसेंबर २०१२ ला पू. गोयन्काजींनी रंगून, म्यंमा येथे जनसभेला केलेले संबोधन व प्रश्नोत्तर)

माझ्या जीवनाचा प्रमुख उद्देश आहे धर्माचा प्रचार व प्रसार आणि धर्म पसरत आहे. जगात १६० पेक्षा जास्त विपश्यना केंद्र आहेत आणि १००० पेक्षा जास्त शिक्षक. मला नेहमी लोक विचारतात की विपश्यना कशी काय इतक्या लोकांना आपल्याकडे आकर्षित करीत वेगाने पसरत आहे?

एक कारण तर हे आहे की ही सांप्रदायिक नाही, येथे कोणतेही सांप्रदायिक मत अथवा पंथ शिकविला जात नाही. बुद्धांनी कधी कोणतेही मत अथवा पंथ शिकविला नाही. त्यांनी धर्म शिकविला आणि आम्हीही धर्म शिकवितो. लोकांना हा धर्म सार्वजनिक वाटतो, जो प्रत्येक व्यक्तीसाठी कल्याणकारी आहे. हेच कारण आहे की प्रत्येक धर्माच्या नेत्यांनी व त्यांच्या अनुयायिंनी विपश्यना शिबिरात भाग घेतला आहे. आणि विपश्यनेला उपयोगी व लाभदायक जाणले आहे.

दुसरे कारण हे आहे की ही विद्या नि:शुल्क शिकविली जाते. धर्म शिकविण्यासाठी आम्ही कोणतेही शुल्क घेत नाही. बुद्धांनीही धर्म शिकविण्यासाठी कोणाकडूनही काहीही शुल्क घेतले नाही. विपश्यना शिबिरात भाग घेणाऱ्या साधकांचे निवास व भोजनाचेही शुल्क घेतले जात नाही. परंतु एकदा जेव्हा त्यांना लाभ मिळतो तेव्हा ते स्वाभाविक रूपाने भविष्यात येणाऱ्या साधकांच्या सहायासाठी दान देतात. हेच कारण आहे की विपश्यनेचा प्रचार-प्रसार इतक्या वेगाने होत आहे.

अजून एक कारण हे आहे की आम्ही लोकांना धर्म बदलण्यासाठी सांगत नाही. आपण स्वत:ला काहीही म्हणा – हिंदू, बौद्ध, ख्रिश्चन, मुस्लीम अथवा अजून काही, आम्हाला काहीही फरक पडत नाही. जर आपण विपश्यना साधना करता, तर धर्माचाच अभ्यास करीत आहात, धर्माचे आचरण करीत आहात; जे सर्व धार्मिक कर्मकांड, अंधविश्वास, संप्रदाय व मत इत्यादीपासून मुक्त आहे.

ह्याची ही विशिष्टताच लोकांना शिबिरात भाग घेण्यासाठी प्रोत्साहित करते. जेव्हा ते हिचा अभ्यास करतात तेव्हा त्यांना ह्याच जीवनात, इथेच आणि आत्ताच लाभ मिळतो. तिच्या फळाचा अनुभव ते त्वरित करतात. म्हणजे साधनेची ही पद्धत त्वरित फलदायिनी आहे, व्यवसायीकरणाच्या परे, विश्वजनिक आहे. कोणीही हिचा लाभ घेऊ शकतो. हेच कारण आहे की ही विश्वभरात वेगाने पसरत आहे.

मला आनंद होतो की मी धर्मभूमी म्यंमामध्ये जन्मलो. माझ्याजवळ कोणत्याही देशाचा पासपोर्ट असो, ह्याचे माझ्यासाठी काहीही महत्व नाही. महत्वपूर्ण बाब ही आहे की मी ह्या देशात जन्माला आलो म्हणून इथला भूमिपुत्र आहे. इथेच सयाजी ऊ बा खिन यांच्या सान्निध्यात मी व्दिज बनलो. हा माझा दुसरा जन्म झाला. हाच खरा जन्म आहे, ज्याने मला एकदमच वेगळा व्यक्ती बनविले.

येथे मी धर्म प्राप्त केला जी माझ्यासाठी सगळ्यात मोठी प्राप्ती झाली. विपश्यनेची उत्पत्ती जरी भारतात झाली असली, तरी तेथील लोक हिला पूर्णपणे विसरून गेले होते. म्यंमाने हिला शुद्ध रूपात सुरक्षित ठेवले. म्हणून ही विश्वाला म्यंमाची देणगी आहे.

मी साधकांना नेहमी सयाजी ऊ बा खिन यांच्या प्रतीही कृतज्ञ राहण्यासाठी सांगतो ज्यांनी विपश्यना विद्येला म्यंमाच्या बाहेर पाठविले, ज्यामुळे सर्व लोक हिला शिकू शकतील.

विपश्यना काय आहे? नैतिक जीवन जगणेच विपश्यना आहे. कोणता धर्म आहे जो ह्या शील-सदाचारमय नैतिक जीवनाचा विरोध करेल? नैतिक जीवन जगण्यासाठी मन मजबूत असले पाहिजे. कोणता धर्म आहे जो ह्याचे खंडन करेल, प्रतिवाद करेल? नैतिक जीवन जगण्यासाठी मन शुद्ध असले पाहिजे. अशा चित्त विशुद्धीसाठी शील, समाधी आणि प्रज्ञेचा अभ्यास आवश्यक आहे. ह्यावर कोणाचा आक्षेप असू शकतो? प्रत्येक जण हे स्वीकार करेलच.

मी नेहमी म्हणतो की प्रथम शिबिरानंतर मला माइग्रेनपासून मुक्ती मिळाली आणि त्यानंतर मला मॉर्फिन घेण्याची आवश्यकता

राहिली नाही. परंतु मला अनुभव झाला की हा विपश्यनेचा सगळ्यात मोठा लाभ नव्हता. सगळ्यात मोठा लाभ होता – माझे मन शुद्ध झाले, माझ्या जीवनात शांती आली, सामंजस्य आले. माझ्या रोगाचे नष्ट होणे तर केवळ एक उपफळ होते. विपश्यनेचा उद्देश शारीरिक रोगांचा इलाज करणे हा नाही.

विपश्यना मानसिक स्तरावर तुम्हाला स्वस्थ व्यक्ती बनवेल. तुमचे मन अधिक शांत आणि संतुलित होईल. तुम्ही आपल्या परिवाराच्या सदस्यांसोबत व इतरांसोबत चांगले संबंध बनवून उन्नत आणि सामंजस्यपूर्ण जीवन जगू शकाल. विपश्यना जीवन जगण्याची कला आहे. ही शांती व सद्भावनापूर्ण जीवन जगणे शिकविते.

धर्माचा प्रचार-प्रसार होवो! माझा देश, म्यंमाचे लोक धर्माच्या श्रेष्ठ फळाचे रसास्वादन करोत. विश्वभरचे लोक धर्माच्या श्रेष्ठ फळाचा आनंद उपभोगोत! अधिकातून अधिक लोक आपल्या व इतरांच्या हित-सूखासाठी तसेच सामंजस्यपूर्ण जीवन जगण्यासाठी विपश्यनेचा लाभ घेवोत! सर्वांचे मंगल होवो!

------o------

प्रश्नोत्तर सत्र : *(साधकांचे प्रश्न आणि पू. गोयन्काजींची उत्तर)*

प्रश्न - दैनिक जीवनात, पुण्यार्जन करण्यासाठी, बौद्धिक उपलब्धीसाठी व भौतिक संपत्ती प्राप्त करण्यासाठी मला विपश्यनेचा अभ्यास कसा केला पाहिजे?

उत्तर - जेव्हा तुम्ही विपश्यनेचा अभ्यास करता तेव्हा निश्चितच तुम्हाला याचा लाभ मिळतो. परंतु जेव्हा तुम्ही दुसऱ्यांची मदत करता तेव्हा तुम्ही असीम पुण्यांचे अर्जन करता. जे तुम्हाला जीवनात पदोपदी सहायता करते.

प्रश्न - काही असे लोक आहेत काय जे विपश्यनेचा अभ्यास करून स्त्रोतापन्न झाले आहेत म्हणजे ज्यांनी निर्वाणाचा साक्षात्कार केला आहे पण ते ह्याला जाणत नाहीत? जे संस्कार उपेक्षेच्या स्तरावर पोहोचलेले आहेत अर्थात त्या स्तरावर पोहोचलेले आहात जेथे निर्वाणाची अनुभूती होऊ शकते, त्यांच्यात काही परिवर्तन होते काय?

उत्तर - निश्चित रूपाने स्त्रोतापन्न अवस्थेपर्यंत पोहोचण्यासाठी लोक धर्म पथावर चालून प्रगती करतात आणि काही लोक तेथे पोहोचतातही. परंतु आम्ही याला जास्त महत्व देत नाही, कारण की तेव्हा लोक विपश्यनेमुळे होणाऱ्या तत्कालीन लाभांना विसरतील. म्हणून विपश्यनेमुळे आत्ता आणि इथेच जो लाभ तुम्हाला मिळत आहे त्यालाच माझ्या विचारानुसार जास्त महत्व दिले पाहिजे आणि विश्वास ठेवा की पुढे अन्य लाभही तुम्हाला मिळतीलच.

प्रश्न - मी आपल्या शरीरावर होणाऱ्या सूक्ष्म संवेदनांच्या प्रती प्रतिक्षण सजग राहतो आणि हे ही जाणत राहतो की ह्या अनित्य व अनात्म आहेत. परंतु तरीही मी त्या अवस्थेपर्यंत पोहोचलो नाही जिथे पोहोचणे माझे लक्ष आहे. असे वाटते की माझ्यात काही कमतरता राहिलेली आहे. मला अजून काय केले पाहिजे?

उत्तर - जर लक्षावरच ध्यान केंद्रित कराल तर खऱ्या अर्थाने विपश्यना करू शकणार नाही. तुमचे काम अभ्यास करीत राहणे आहे, लक्ष आपोआप प्राप्त होईल. त्यासाठी नवी आसक्ती निर्माण करू नका.

प्रश्न - विपश्यनेचा अभ्यास करतांना मी दुःख वेदनेतून बाहेर पडू शकतो, म्हणजे त्यांच्यावर विजय प्राप्त करतो. मी सूक्ष्म संवेदनांना अनित्य बोधाने पाहतो. मी प्रकाशही पाहतो. मी साधनेच्या कोणत्या अवस्थेपर्यंत पोहोचलो आहे?

उत्तर - जर संवेदनांना अनित्य, दुःख आणि अनात्म रूपाने समतापूर्वक पाहात असाल तर तुम्ही योग्य प्रकारे अभ्यास करीत आहात. निश्चित रूपाने तुम्ही अंतिम लक्षाकडे प्रगती करता आहात. परंतु जेव्हा तुम्ही अंतिम लक्षाची लालसा करू लागता. अथवा त्याबाबत विचार करू लागता तेव्हा योग्य प्रकारे अभ्यास करीत नाही. योग्य प्रकारे काम करा आणि फळ धर्मावर सोडा.

प्रश्न - आपल्याद्वारे प्रतिष्ठापित ह्या धर्म-परंपरेला आपल्या पश्चात आपल्या शिष्यांनी कसे सांभाळावे? आपले असे कोणते काम अर्धवट आहे ज्याला आपण पूर्ण करू इच्छिता? आम्ही लोक आपल्यासाठी काही करू शकतो काय?

उत्तर - धर्मच सांभाळेल, रक्षण करेल. मला त्याची चिंता नाही. मी धर्म शिकवित आहे आणि जे ह्या धर्मापथावर प्रगती करीत आहेत तेच खऱ्या अर्थाने ह्याला सुरू ठेवतील. ह्या वेळीही पुष्कळसे साधक असे आहेत जे माझे काम करीत आहेत आणि मला सहायता करीत आहेत. कदाचित माझ्या नसल्यावरही काम असेच चालत राहील.

प्रश्न - जगात अनेक विपश्यना केंद्र आहेत परंतु दुःख, भांडण, युद्ध इत्यादी वाढतच आहेत. विपश्यनेत काही कमतरता आहे काय? विपश्यना जगाला शांतिमय बनवू शकत नाही काय? जर आम्ही लोक युद्ध थाबवू शकलो नाही तर भविष्य निश्चित रूपाने वाईट होईल. विश्व शांतिसाठी आम्ही लोक अजून काय करू शकतो?

उत्तर - जर प्रत्येकाच्या मनात शांती आहे तरच विश्वात शांती राहील. जोपर्यंत प्रत्येकात शांती नसेल, तोपर्यंत विश्वात शांती निर्माण होणार नाही. व्यक्तीमध्येच शांती नसेल तर विश्वात शांतीची आशा कशी करता येईल? विपश्यना शिकविते की व्यक्तीच्या आत शांती असावी आणि ती शांती विश्वात पसरावी. आपल्या मनाला ह्या प्रकारच्या प्रश्नात गुंतवल्याविना विपश्यनेचा अभ्यास करा आणि पाहा की तुम्हाला ह्याचा लाभ मिळतो की नाही? जर तुम्हाला लाभ मिळत असेल तर इतरांनाही ती मिळेलच. शांती ह्या प्रकारेच येईल.

जास्तीत-जास्त लोक विपश्यनेचा अभ्यास करतील, तर विश्वात शांती पसरण्याची अधिक संधी उपलब्ध होईल. जास्तीत-जास्त लोक शांतीचे जीवन जगतील तेव्हाच आम्ही लोक विश्व शांतीच्या जवळ पोहचू. चांगली बाब ही होईल की ज्या लोकांनी विपश्यना शिबिरात भाग घेतला आहे ते ह्या मार्गावर प्रगती करीत राहोत आणि ज्यांनी भाग घेतला नाही ते एका दहा-दिवसीय शिबिरात भाग घेवोत आणि पाहोत की याचे काय फळ आहे. फळ स्वच्छ दिसेल आणि चांगलेच असेल. तुम्ही स्वतः अभ्यास करीत राहा आणि जास्तीत-जास्त लोकांना विपश्यना करण्यासाठी प्रेरित करीत राहा, ह्या पथावर प्रगती करण्यात सहायता करीत राहा.

अनेक प्रकारच्या प्रश्नात स्वतःला गुंतविण्यापेक्षा अभ्यास करा. विपश्यनेचा अभ्यास करा. अभ्यास करा आपल्या हितासाठी, दुसऱ्याच्या हितासाठी, पूर्ण देशासाठी, साऱ्या विश्वासाठी. अभ्यास करा! अभ्यास करा! अभ्यास करा!

------ooo------

शोध कार्यात सहयोग—NIMHANS (National Institute of Mental Health and Neurosciences), बंगलोरची राष्ट्रीय संस्था नीमहन्सने तीन वर्ष (२०१२ ते २०१५) पर्यंत विपश्यना साधनेवर वैज्ञानिक शोध करण्याचे ठरविले आहे. ह्यासाठी साधकाला बंगलोरच्या ह्या मान्यताप्राप्त विश्वविद्यालयात २-३ दिवसांसाठी सरकारी खर्चाने, सरकारी पाहूण्याप्रमाणे जावे लागेल. तेथे ते वैज्ञानिक उपकरणांचा प्रयोग करून तुमच्या शरीर व मनात विपश्यनेने होणाऱ्या परिवर्तनांवर शोध करतील आणि

विपश्यनेच्या लाभांना जग-जाहिर करतील. असे करण्यासाठी पूज्य गुरुदेवांनी परवानगी दिलेली आहे. ह्यासाठी आचार्य, वरिष्ठ सहायक आचार्य, सहायक आचार्य व २-३ शिबिर तसेच दीर्घ शिबिर केलेल्या जुन्या साधकांपासून सहयोगाची अपेक्षा आहे. अधिक माहितीसाठी कृपया खालील पत्यावर सरळ संपर्क साधावा:–

1. Prof. Dr. Bindu M. Kutty: H.O.D. Neuro-Physiology, NIMHANS, Deemed University, Bangaluru-560029:E. bindu.nimhans@gmail.com, 080-26995170 (Off); 080-26565075 (Res); 09449789375 (M).
2. Dr. Ravindra: EM: ravindrapinna@gmail.com; 09448934488;

3. Ms. Nirmala: E. nimhans@gmail.com; 9980162315; 080-26995169;
4. Dr. Jyothi Kakumanu: EMail: jyothkakumanu@yahoo.com; 09490742619; 080-26995169. Fax: +91-80-2656 4830 / 2656 212.

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

१-२. श्री गौतम व श्रीमती प्रज्ञा गोस्वामी, (धम्मसिंधु-कच्छच्या केंद्र-आचार्यची सहायता)
३. श्री सचिन नातू, (धम्मानंद, पुणेच्या केंद्र-आचार्यची सहायता)

सहायक आचार्य

१. श्री श्रीकांत पाटील, (धम्म अनाकुल, अकोलाच्या केंद्र-आचार्यची सहायता)

नये उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

१. श्री ज्ञानदेव बनसोडे, अलीबाग
2. Mr. Robert Wagester, Canada
3. Ms. Marsha Dewar, Canada

नव नियुक्ती

सहायक आचार्य

१. श्री सुरेश बाबू के., बंगलूरू
२. श्री भवनराव थोरात, संगमनेर
३. श्री गंगाधर जगदाळे, पुणे
४. श्री चंद्रशेखर दाते, पुणे
५. श्री जगन अग्रवाल, अमेरिका
६. श्रीमती विजया नागेश, अमेरिका
7. Mr. Steven Christopher Armstrong, Canada
8. Mr. Jason Nicholson, UK
9. Mr. Richard Starkey, UK
10. U Tin Maung, Myanmar
11. Daw Kay Thi, Myanmar
12. Daw Khin Aye Kyaing, Myanmar

बुद्ध पौर्णिमेच्या निमित्ताने
पूज्य गुरुदेवांच्या सान्निध्यात एक दिवसीय महाशिबिर

२५ मे, २०१३, **शनिवार**, वेळः सकाळी ११ वाजेपासून दुपारी ४ वाजेपर्यंत, **'ग्लोबल विपश्यना पगोडा' च्या** मोठ्या धम्मकक्षा (डोम) मध्ये. कृपया लक्ष द्यावे की ह्या विशाल शिबिरात आपल्याला कोणत्याही प्रकारची असुविधा होऊ नये यासाठी **बुकिंग केल्याविना येऊ नये. बुकिंग संपर्कः मो.** ०९८९२८५५६९२, ०९८९२८५५९४५ **फोन नं.:** ०२२-२८४५११७०, ३३७४७५४३, ३३७४७५४४, (**फोन बुकिंगः** सकाळी ११ ते ५ पर्यंत, रोज) **ईमेल Registration :** oneday@globalpagoda.org;
Online Registration : www.vridhamma.org

नूतन वर्षाभिनंदन!

दर वर्षीप्रमाणे अनेक साधकांतर्फे नव वर्षाच्या अभिनंदनाचे पत्र मिळाले. प्रत्येकाला नव वर्षाच्या मंगल कामना प्रेषित करण्यासाठी अवधी मिळाला नाही, म्हणून 'विपश्यना' पत्रिकेच्या माध्यमाने त्यांना व अन्य सर्व साधक-साधिकांना माझी असीम मंगल मैत्री मिळो! नवीन वर्ष सर्वांच्या मनात धर्माची नवज्योत प्रज्वलित करो! दिवसेंदिवस प्रज्ञा पुष्टतर होत जाओ! धर्म धारण करण्याचे मंगलकारी फळ प्रभूत हो! प्रभावशाली हो! सर्वांचे मंगल होवो!

मंगलमित्र, सत्यनारायण गोयन्का

मंगल मृत्यू – श्रीमती एस. के. सत्यभामा यांनी १९९१ मध्ये पहिले शिबिर केले आणि त्यानंतर नियमित साधना करीत राहिल्या. पती श्री पी बालकृष्णन आणि तीन मुलींसोबत दीर्घकालीन सेवेसाठी धम्मगिरीत आल्या. १८ वर्ष जुन्या डोकेदुखीला अत्यंत समतापूर्वक सहन करीत शिबिर सामग्रीच्या मल्याळी अनुवादात महत्वपूर्ण योगदान दिले. २९.१२.२०१२ ला पूर्ण जागृतीसह शांतिपूर्वक आपले शरीर त्यागले. फेब्रुवारी २०११ मध्ये त्यांच्या पतीनेही धम्मगिरीतच शांतिपूर्वक शरीर त्यागले होते. ह्या दोघांनीही धर्ममय जीवन जगण्याच्या आणि मरण्याच्या कलेनुसार चरितार्थ केला.

दोहे धर्माचे

आत बाहेर समानच, सरळ स्वच्छ व्यवहार।
कथनी करणी समानच, हाच धर्माचा सार॥

पंचशील पालन करा, द्या मनपुर्वक दान।
करा हो ध्यान भावना, अनमोल धर्म जाण॥

पुण्य कर्म संचित करा, नको पाप लवलेश।
मन निर्मळ करीत रहा, हाच धर्म संदेश॥

धर्म तोच जो मिटवतो, ह्या जिवनाचे शोक।
लोक सुधारल्या विना, कसा सुधरे परलोक॥

दोहे धर्माचे

उपदेशाचे घोट तर, देणे सोपे जाण।
पालन करणेच कठीण, पालनाचे कल्याण॥

शिकवण देणे ऐकणे, हे तर सोपे जाण।
कठीण आहे पालनच, पालनाने कल्याण॥

शिकवण देणे सोपेच, कठीण असे पालन।
सोपे तर सर्व करती, कठीण करती न जन॥

हसून धर्माची व्याख्या, सर्वा सांगत राही।
केवळ व्याख्या करूनच, औषध कामि नाही॥

माने मी मुक्त आहो, शब्दांचेच प्रमाण।
अंतरी बंधनी बद्ध, भोळा परी अजाण॥

विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरी इगतपुरी - ४२२ ४०३
०जिल्हा-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (०२५५३) २४४०७६, २४४०८६, २४३७१२, २४३२३८. **फैक्स :** (०२५५३) २४४१७६
Email: info@giri.dhamma.org
Website: www.vridhamma.org