विपश्यना

साधकांचे
मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष 2556, भाद्रपद पौर्णिमा, 30 सप्टेंबर 2012, वर्ष 1 अंक 7

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

धम्मवाणी

अत्तना हि कतं पापं, अत्तना संकिलिस्सति।
अत्तना अकतं पापं, अत्तनाव विसुज्झति।
सुद्धी असुद्धि पच्चत्तं, नाञ्ञो अञ्ञं विसोधये॥

धम्मपद- १६५, अत्तवग्गो

आपल्याव्दारे केले गेलेले पापच आपल्याला अशुद्ध करते. स्वतः पाप केले नाही तर मनुष्य आपोआपच विशुद्ध राहतो. शुद्धी-अशुद्धी तर प्रत्येक मनुष्याची आपापलीच आहे. (आपापल्याच चांगल्या-वाईट कर्मांच्या परिणामांमुळे आहे.) कोणी दुसरा भले कोण्या दुसऱ्याला कसा शुद्ध करू शकेल?

मंगलमयी गृही आचार-संहिता

नमस्कार कोणाला करावा?

राजगृहाचा श्रेष्ठीपुत्र सिगाल सकाळी उठून नगराच्या बाहेर गेला. ओल्या वस्त्रांनी व ओल्या केसांनी पूर्व, दक्षिण, पश्चिम, उत्तर, खाली व वर सहा दिशांना हात जोडून-जोडून नमस्कार करू लागला. त्या दिवसांच्या अनेक पूजा-विधी व कर्मकांडांपैकी हे ही एक होते. त्याच वेळी भगवान वेणुवन विहारातून बाहेर पडून राजगृह नगरात भिक्षाटणासाठी निघाले. रस्त्यात श्रेष्ठीपुत्र सिगालला सहा दिशांना नमस्कार करतांना पाहिले व विचारले – "गृहपती-पुत्र! हे काय करीत आहेस?"

सिगालने उत्तर दिले – "भंते भगवान! दिशांना नमस्कार करीत आहे. माझ्या वडिलांनी मरतांना आदेश दिला होता की दिशांना नमस्कार अवश्य केला पाहिले. ह्यामुळे सुख-शांती मिळेल. म्हणून वडिलांच्या अंतिम आदेशाचे पालन करीत आहे."

भगवान म्हणाले –"गृहपती-पुत्र! आर्यधर्मात ह्या प्रकारे सहा दिशांना नमस्कार केला जात नाही."

–"चांगले होईल भगवान, कृपया मला आर्यधर्माचे ज्ञान सांगा." श्रेष्ठीपुत्र सिगालच्या प्रार्थनेमुळे भगवानांनी त्याला समजाविले –

वास्तविक सहा दिशा

भगवानांनी श्रेष्ठीपुत्र सिगालला आर्यधर्मातील सहा दिशांना नमस्कार करण्याची खरी विधी शिकविली – समजाविली. कोणी व्यक्ती कोणत्या प्रकारे सहा दिशांना धर्माने आच्छादित करून म्हणजे धर्मपूर्वक जीवन जगून ह्यांच्याप्रती आपली सुरक्षा स्थापित करते.

सहा दिशा काय आहेत?

आई-वडिलांना पूर्व दिशा, आचार्यांना दक्षिण दिशा, पुत्र-पत्नीला पश्चिम दिशा, मित्र-सहकाऱ्यांना उत्तर दिशा, नोकर चाकरांना खालची दिशा आणि श्रमण-ब्राह्मणांना वरची दिशा समजली पाहिले.

१. आई-वडिलांची सेवा

पुत्राला पाच प्रकारे आई-वडिलांची सेवा केली पाहिजे. १. ह्यांनी माझे पालन-पोषण केले आहे, म्हणून मला ह्यांचे पालन-पोषण केले पाहिजे. २. ह्यांनी माझ्याप्रती कर्तव्य पूर्ण केले आहे. मलाही ह्यांच्याप्रती आपले कर्तव्य पूर्ण केले पाहिजे. ३. ह्यांनी कुल-वंश कायम ठेवला आहे, मलाही कुल-वंश कायम ठेवला पाहिजे. ४. ह्यांनी मला वारसा-धन दिले आहे. मलाही उचित वारसा-धन उत्पन्न केले पाहिजे. ५. मृत पितरांच्या पुण्यार्थ श्रद्धापूर्वक दान दिले पाहिजे. ह्या पाच प्रकाराने पूजित आई-वडील पुत्रावर पाच प्रकाराने अनुकंपा करून त्याचे भविष्य उज्ज्वल करतात. १. त्याला पाप-कर्मापासून वाचवितात. २. त्याला पुण्य-कर्मात लावतात. ३ त्याला शिल्प (उद्यम) शिकवितात. ४. योग्य जीवन-संगिनीशी त्याचा संबंध करवितात. ५. योग्य वेळी वारसा-धन देतात. ह्या वरील पाच प्रकाराने सेवित होऊन पूर्व दिशा रूपी आई-वडील पुत्रावर पाच प्रकाराने अनुकंपा करतात. ह्या प्रकारे पूर्व दिशा गृहस्थांसाठी योगक्षेमपूर्ण होते.

२. आचार्यांची सेवा

शिष्याला पाच प्रकाराने आचार्यांची सेवा केली पाहिले. १. आचार्यांच्या पूर्वी तत्परतापूर्वक उठून २. आवश्यकतेच्या वेळी उपस्थित राहून, ३. सेवा-सुश्रूषा करून, ४. सत्संग करून, ५. सत्कारपूर्वक विद्या शिकून. ह्या पाच प्रकाराने सेवित आचार्य शिष्यांवर पाच प्रकाराने अनुकंपा करतात. १. त्याला सुविनीत बनवितात, २. त्याला उत्तम प्रकारे सुशिक्षा ग्रहण करणे शिकवितात. ३. विद्या, शिल्प लुप्त होऊ नये, ह्या योग्य पात्राव्दारे कायम रहावे, ह्या उद्देशाने त्याला चांगल्या प्रकारे शिकवितात. ४. मित्र-सहचरात त्याची प्रशंसा करून त्याला प्रोत्साहन देतात. ५. प्रत्येक दिशेत सुरक्षित राहू शकण्याच्या अनुकूल त्याला प्रशिक्षित करतात. ह्या वरील पाच प्रकाराने शिष्याव्दारे सेवित होऊन दक्षिण दिशा रूपी आचार्य त्याच्यावर पाच प्रकाराने अनुकंपा करतात. ह्या प्रकारे दक्षिण दिशा त्याच्यासाठी योगक्षेमपूर्ण होते.

३. पत्नीची सेवा

पतीला पाच प्रकाराने पत्नीची सेवा केली पाहिजे. १. तिचा सन्मान करून, २. तिला अपमानित न करून. ३. व्यभिचार न करून, ४. तिला ऐश्वर्य-प्रभुत्व प्रदान करून, ५. तिला

अलंकार-आभूषणाने सजवून. ह्या प्रकाराने सेवित पत्नी पाच प्रकाराने पतीवर अनुकंपा करते.१. गृह-संचलनाचे कर्तव्य उत्तम प्रकाराने पूर्ण करते, २. स्वजन-परिजन, नोकर-चाकरांना उत्तम प्रकारे प्रसन्न-संतुष्ट ठेवते. ३. व्यभिचारिणी होत नाही. ४. सर्व घरगुती कामात आळस न करता दक्ष राहते. ह्या वरील पाच प्रकाराने सेवित झाल्यावर पश्चिम दिशा रूपी पत्नी पतीवर पाच प्रकाराने अनुकंपा करते व अशा प्रकारे पश्चिम दिशा त्याच्यासाठी योगक्षेमपूर्ण होते.

४. मित्राची सेवा

पाच प्रकाराने मित्राची सेवा केली पाहिजे. १. त्याला देऊन, २. गोड बोलून, ३. चांगले करून, ४. समानतेचा भाव प्रकट करून, ५. वचन पालनाव्दारे विश्वास उत्पन्न करून. ह्या पाच प्रकाराने सेवित होऊन मित्र बदल्यात कुलपुत्रावर पाच प्रकाराने अनुकंपा करतात. १. प्रमादी झाल्यावर त्याची सुरक्षा करतात, २. प्रमत्त झाल्यावर त्याच्या धनाची रक्षा करतात, ३. संकटाच्या वेळी त्याला शरण देतात, ४. विपत्तीत त्याला साथ देतात, ५. त्याच्या परिवाराच्या अन्य लोकांचाही आदर करतात. ह्या वरील पाच प्रकाराने सेवित होऊन उत्तर दिशा रूपी मित्र बदल्यात त्याच्यावर पाच प्रकाराने अनुकंपा करतात. ह्या प्रकारे उत्तर दिशा त्याच्यासाठी योगक्षेमपूर्ण होते.

५. नोकरांची सेवा

पाच प्रकाराने मालकाने नोकर-चाकरांची सेवा केली पाहिजे. १. त्याला त्याच्या शक्तीच्या अनुकूल काम देऊन, २. त्याला भोजन, वेतन देऊन, ३. रोगी झाल्यावर त्याची सुश्रूषा करून, ४. उत्तम स्वादिष्ट भोजनात त्याला साथी बनवून, ५. त्याला वेळेवर सुटी देऊन. ह्या पाच प्रकाराने सेवित होऊन सेवक मालकावर पाच प्रकाराने अनुकंपा करतात. १. मालकाच्या पूर्वी उठून आवश्यकतेच्या वेळी उपस्थित राहातात, २. उशिरा झोपणारे होतात, ३. चोरी करीत नाहीत, दिलेलेच घेतात, ४. कामांना चांगल्या प्रकारे करणारे होतात, ५. यश-किर्ती पसरविणारे होतात. ह्या वरील पाच प्रकाराने सेवित होऊन खालील दिशा रूपी नोकर-चाकर मालकावर पाच प्रकाराने अनुकंपा करतात. ह्या प्रकारे खालची दिशा त्याच्यासाठी योगक्षेमपूर्ण होते.

६. श्रमण-ब्राम्हणाची सेवा

कुल-पुत्राला पाच प्रकाराने श्रमण-ब्राम्हणाची सेवा केली पाहिजे. १. मैत्रीभावपूर्ण शारीरिक कर्मांने, २. मैत्रीभावपूर्ण वाचिक कर्माने, ३. मैत्रीभावपूर्ण मानसिक कर्माने, ४. मनःपूर्वक स्वागत करून, ५. लोकीय आवश्यकतांची पूर्ती करून. ह्या पाच प्रकाराने सेवित झाल्यावर श्रमण-ब्राम्हण सहा प्रकाराने कुल-पुत्रांवर अनुकंपा करतात. १. पाप कर्मांपासून वाचवितात, २. कुशल कर्मात लावतात, ३. कल्याणाची इच्छा ठेऊन अनुकंपा करतात, ४. अश्रुत धर्म ऐकवितात,५. ऐकलेल्या धर्माचे शुद्धीकरण करून पुष्ट करतात, ६. सद्‌गतीचा मार्ग सांगतात. ह्या वरील पाच प्रकाराने सेवित झाल्यावर वरील दिशा रूपी श्रमण-ब्राम्हण, संत सद्‌गृहस्थावर सहा प्रकाराने अनुकंपा करतात. ह्या प्रकारे वरील दिशा त्याच्यासाठी योगक्षेमपूर्ण होते.

कोणी सद्‌गृहस्थ सद्धर्माच्या ह्या आचार-संहितेला धारण करून, सहा दिशांपासून सुरक्षित आणि भयमुक्त होतो.

भगवानांचा हा उपदेश ऐकून श्रेष्ठीपुत्र सिगाल प्रसन्न झाला. परंपरेमुळे जडता धारण केलेल्या निष्प्राण रूढींपासून मुक्ती पावून सद्धर्माच्या जीवंत व्यवहार-पथावर चालून आपला इहलोक व परलोक दोन्ही सुधारू शकला.

श्रेष्ठीपुत्र सिगालच्या प्रार्थनेमुळे त्या वेळी भगवानांनी जे उपदेश दिले ते केवळ सिगालसाठीच नाहीत, तर सर्व गृहस्थांसाठी अत्यंत कल्याणकारी आहेत. गृहस्थांसाठी ही आचार-संहिता शुद्ध आर्यधर्मासारखी सार्वजनिक आहे, सार्वदेशिक आहे, सार्वकालिक आहे. आजच्या कोणत्याही सद्‌गृहस्थासाठी तेवढीच उपयुक्त आहे, जेवढी २६०० वर्षांपूर्वी सिगालसाठी होती.

एक अन्य प्रचलित कर्मकांड – नदी-स्नान

नदी-स्नानाने सारे पाप धुतले जाते. भगवानांजवळ बसलेल्या सुंदरिक भारव्दाज ब्राम्हणाने जेव्हा भगवानांना हे म्हटले– “काय आपण गौतम! स्नानासाठी बाहुका नदीवर याल?”

“ब्राम्हण! बाहुका नदीपासून काय घेणे आहे? बाहुका नदी काय करेल?”

“हे गौतम! बाहुका नदी लोकमान्य आहे, खूप लोकांव्दारे पवित्र मानली जाते. पुष्कळसे लोक बाहुका नदीत आपल्या केलेल्या पापांना वाहवून देतात.”

तेव्हा भगवानांनी सुंदरिक भारद्वाज ब्राम्हणाला म्हटले–“बाहुका, गया व सुंदरिकात; सरस्वती, प्रयाग व बाहुमती नदीत; काळे कर्म करणाऱ्या मूढ व्यक्तीने जरी रोज स्नान केले, तरी शुद्ध होऊ शकत नाही. काय करेल सुंदरिका, काय करेल बाहुका नदी, आणि काय करेल प्रयाग? त्या पापकर्मी दुष्ट व्यक्तीला शुद्ध करू शकत नाहीत. शुद्ध कर्म करणाऱ्यासाठी नेहमीच फाल्गुन आहे. शुद्ध कर्म करणाऱ्याचे व्रत नेहमीच पूर्ण होते. ब्राम्हणा! शुद्ध कर्म करतच स्नान कर! साऱ्या प्राण्यांचे भले कर. जो व्यक्ती खोटे बोलत नाही, कोणत्याही प्राण्याची हत्या करीत नाही, दिल्याविना काही घेत नाही, जो श्रद्धावान मत्सररहित आहे, तो गयेवर जाऊन काय करेल? छोटा जलाशयही त्याच्यासाठी गयेसमान आहे.”

भगवानांची ही कल्याणी शिकवण त्यांच्या जीवनकाळातच साधकात प्रचलित झाली होती आणि शतकांपर्यंत संतांना प्रोत्साहित करीत राहिली. तेव्हाच समाजात ही म्हण प्रचलित झाली–

जब मन चंगा, तो कठौती में गंगा।

दासी पूर्णा

पूर्णा प्रसिद्ध श्रेष्ठी अनाथपिंडिकाची विकत घेतलेली दासी होती आणि भगवान बुद्धांची अनुयायीही. कडाक्याच्या थंडीत सकाळी-सकाळी पाणी भरण्यासाठी तिला नदीत उतरावे लागत असे. एका दिवशी तिने पाहिले की एक ब्राम्हण त्या कडाक्याच्या थंडीत नदीत उतरून थंड पाण्यात बुडया मारीत होता. विचारल्यावर त्याने उत्तर दिले–

–ह्या स्नानामुळे पूर्वी केलेली सर्व पाप-कर्म धुतली जातील. ह्यावर पूर्णा दासीने ब्राम्हणाला समजावित म्हटले–

–अरे, असे कोणी म्हटले? हा तर कोण्या अज्ञानीव्दारे कोण्या अज्ञानीला दिला गेलेला उपदेश आहे.

–जर पाण्याने केलेल्या स्नानाव्दारे केली गेलेली सर्व पाप-कर्म

धुतली जात असतील आणि त्यामुळे विमुक्ती मिळत असेल तर हे सारे बेडूक, कासव, पाण्यातील साप, मासोळ्या आणि मगर इत्यादी जलचर निश्चित रूपाने पापमुक्त होऊन स्वर्गगामी होत असतील.

ती पुढे म्हणाली - जर नदी स्नानाने पाप-मुक्ती होत असेल तर मग मेंढी-बकऱ्या, डुक्कर आणि कोंबड्यांना मारून त्यांचे मांस विकणारा कसाई व कोळी, चोर, डाकू, लुटारू आणि अन्य पापी लोक पाप-कर्म करून काय नदीत स्नान करून पापमुक्त होतात?

जर असे मानले तर त्यांना पाप-कर्म करण्याचे प्रोत्साहनच मिळेल. हे ऐकून ब्राम्हणाला शुद्ध आली आणि तो पाप-कर्मापासून दूर राहून सन्मार्गावर लागला. भगवानांच्या ह्या शिकवणूकीच्या संपर्कात जो आला त्याने हे उत्तमरित्या जाणले की आपल्या पाप-कर्मांना धुण्यासाठी केवळ एकच रस्ता आहे आणि तो आहे काया, वाणी व चित्ताने मौन राहून विपश्यना साधनेव्दारे आपल्या अंतरंगातील धर्माच्या गंगेत बुडी मारणे.

ह्या प्रकारे आपल्या अंतरंगातील धर्मगंगेत बुडी मारणारी व्यक्ती आपल्या काया, वाणी आणि चित्ताला नितांत शुद्ध करून घेते आणि आपल्या साऱ्या पापांना वाहवून देते. हेच आपल्या आतील खरे धर्म-स्नान आहे. ह्यामुळेच कोणीही व्यक्ती शुद्ध ब्राम्हण बनते.

भगवानांच्या ह्या शिकवणूकीला ऐकून-समजून आणि अभ्यास करून शुद्ध झालेल्या ब्रम्हबंधूने म्हटले –“आतापर्यंत तर मी केवळ नावाचाच ब्राम्हण होतो. आता खरोखर पापमुक्त ब्राम्हण झालो आहे.”

या साधकांनो! आम्हीही ह्या मिथ्या मान्यतांना त्यागून ह्याच प्रकारे चित्ताला शुद्ध करू, आपला इहलोक व परलोक सुधारू आणि खरोखर आपले मंगल साधू, कल्याण साधू!

कल्याण मित्र
सत्यनारायण गोयन्का

विशेष वार्षिक कार्यक्रम आणि त्यांचे संपर्क

आचार्य स्वयं शिबिर - १८ नोव्हेंबर ते ३ डिसेंबर, २०१२ पर्यंत (धम्मपत्तन, धम्मगिरी व धम्मतपोवन) **विश्वस्तांची कार्यशाळा** - ३ डिसेंबर ते ४ डिसेंबर, २०१२ पर्यंत (धम्मगिरी) **सहायक आचार्यांची कार्यशाळा-** ३ डिसेंबर ते ६ डिसेंबर, २०१२ पर्यंत (धम्मतपोवन) सहायक आचार्यांचे सम्मेलन ७ डिसेंबर ते ९ डिसेंबर, २०१२ पर्यंत (धम्मगिरी व धम्मतपोवन)

१. केंद्र व क्षेत्राच्या सहायक आचार्यांनी हे सुनिश्चित करावे की त्यांनी आपल्या क्षेत्रातून २ वा ३ कर्मठ विश्वस्तांना धम्मगिरीत होणाऱ्या विश्वस्तांच्या कार्यशाळेत भाग घेण्यासाठी अवश्य पाठवावे. हे **आचार्य स्वयं शिबिरात** बसू शकतात आणि २ दिवसीय कार्यशाळेतही भाग घेऊ शकतात. नावाचे रजिस्ट्रेशन करण्यासाठी कृपया ह्या पत्त्यावर ई-मेल करावे– info@giri.dhamma.org

२. धम्मगिरीत २४ आक्टोबर, २०१२ ला होणारी **सहायक आचार्यांची कार्यशाळा** आता ३ ते ६ डिसेंबर, २०१२ ला होईल. ह्या कार्यशाळेचे रजिस्ट्रेशन करण्यासाठी पूर्ण विवरण ह्या पत्त्यावर ई-मेल करावे– info@giri.dhamma.org

३. सहायक आचार्यांच्या सम्मेलनाचे रजिस्ट्रेशन करण्यासाठी पूर्ण विवरण (नाव, वय, आणि क्षेत्र) ह्या पत्त्यावर ई-मेल करावे– atmeeting2012@gmail.com

---

ग्लोबल विपश्यना पगोडासाठी कॉर्पस फंड

ग्लोबल पगोडाच्या निर्बाध संचालनासाठी एक कॉर्पस फंड एकत्र केला जात आहे, ज्यामुळे भविष्यात ह्याचा सांभाळ कोणत्याही बाहेरील दबावाविना सफलतापूर्वक होत राहील आणि म्यंमामध्ये सद्धर्माला सुरक्षित ठेवणे तसेच भारतात परत पाठविण्यासाठी सयाजी ऊ बा खिन व म्यंमाच्या प्रती कृतज्ञता ज्ञापनाचे हे अद्‌भुत पावन प्रतीक हजारो वर्षापर्यंत कायम राहील. ह्या कॉर्पस फंडाचा उपयोग कोणतीही व्यक्ती आपल्या व्यक्तिगत लाभासाठी करू शकत नाही, तर सरकारी बँकेत जमा ह्या धनाच्या व्याजाने पगोडाचा दैनिक खर्च व सांभाळासंबंधी कामे पगोडा-संरक्षणाच्या नियमानुसार होत राहतील. दान पाठविण्यासाठी विवरण ह्या प्रकारे आहे –

१. भारतात कोर बँकिगव्दारे ग्लोबल विपश्यना फाउंडेशनला दान पाठविण्यासाठी भारताच्या कोणत्याही बँक ऑफ इंडियाच्या शाखेतून पैसे पाठवू शकतात. विवरण खालील प्रमाणे आहे–

"Global Vipassana Foundation"
'Axis Bank India', A/C. NO: 911010032397802
SWIFT CODE: AXISINBB062,
IFSC CODE: UTIB0000062
MICR CODE: 400211011,
BRANCH: Malad west branch, Mumbai-400064.

२. भारताच्या बाहेरून दान पाठविण्यांसाठी विवरण खालील प्रमाणे आहे– **(SWIFT transfer to 'Bank of India')**
SWIFT Transfer details are as follows:
"Global Vipassana Foundation"
Name of the Bank : **"J P Morgan Chase Bank"**
Address : New York, US,
A/c. No. : 0011407376, Swift: CHASUS33.

चेक/ड्राफ्ट कृपया खालील पत्त्यावर पाठवावेत –

ग्लोबल विपश्यना फाउंडेशन रजि. ऑफिस-ग्रीन हाउस, २ रा माळा, ग्रीन स्ट्रीट, फोर्ट, मुंबई-४०००२३, फोनः ०२२-२२६६५९२६.

ग्लोबल पगोडात पालि अभ्यासक्रम - २०१३

विपश्यना विशोधन विन्यास, ग्लोबल पगोडात अनिवासीय अभ्यासक्रम पालि व्याकरण, सुत्त, सैद्धांतिक विपश्यना इत्यादी. शिक्षणाचे माध्यम - पालि-इंग्रजी, पालि-मराठी, पालि-हिंदी, **अवधी** ०१-०२-२०१३ ते ३०-९-२०१३ पर्यंत (८ महिने, आठवड्यात एकदा, ११ ते ५ वाजेपर्यंत); **आवेदन पत्र प्राप्त करण्याचे स्थान व तिथी -** वी. आर. आय., ग्लोबल पगोडा, १ ते २० जानेवारी २०१३ पर्यंत; आवेदन पत्र जमा करण्याची अंतिम तारीख - २०-१-२०१३

निवासीय अभ्यासक्रम (परियत्ती आणि पटिपत्ती)ः –

३० दिवसीय प्रारंभिक पालि-मराठीः अवधि - ०१-०१-२०१३ ते ३१-०१-२०१३ पर्यंत; **फार्म जमा करण्याची अंतिम तिथि -** ०१-१२-२०१२;

३० दिवसीय उच्चत्तर पालि-हिंदी (वी.आर.आय. इगतपुरीतून प्रारंभिक पालि-हिंदी अभ्यासक्रम **केलेल्या विद्यार्थ्यासाठी) अवधी -** ०१-०५-२०१३ ते३१-५-२०१३ पर्यंत **आवेदन पत्र जमा करण्याची अंतिम तारीख -** ०१-०४-२०१३;

९० दिवसीय अभ्यासक्रम; पालि-इंग्रजी; अवधी - ०१-०७-२०१३ ते ३०-०९-२०१३ पर्यंत; आवेदन पत्र जमा करण्याची अंतिम तारीख - १५-०५-२०१३; सर्वांसाठी कंप्यूटर वर आवेदन पत्र – www.vridhamma.org ने ही पाठवू शकतात. **संपर्कः** विपश्यना विशोधन विन्यास (V. R. I.), ग्लोबल विपश्यना पगोडा, एस्सेल वल्डच्या जवळ, बोरीवली (पश्चिम), मुंबई - ४०००९१.

अधिक माहितीसाठी संपर्क करा – डॉ शारदा संघवी – फोनः (०२२-२३०९५४१३) ०९२२३४६२८०५, **ईमेलः s_sanghvi@hotmail.com;** २) श्रीमती बलजीत लाम्बा : फोनः ०९८३३५१८९७९; ३) अलका वेंगुर्लेकरः मोबाईल – ०९८२०५८३४४०.

नवे उत्तरदायित्त्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

१. डॉ. शंकरराव देवरे, धुळे
२. श्री शरनजीत सिंह कँवर, कपूरथला
३. श्री प्रेमचंद सुंगर, जालंधर
४. श्री नरेंद्र भरवाडा, सूरत
५-६. श्री मारियो एम. व श्रीमती मुरील डिसूजा, गोवा
७. श्रीमती आशा मेश्राम, मुंबई
८. श्री प्रभुदयाल सोनगारा, जोधपुर

नव नियुक्ती

सहायक आचार्य

१. श्री रेगजेन देवा नेगी, टेंसिल पूह (हि.प्र.)
२. श्री रुद्र यादगिरि, कच्छ
३. श्रीमती कुसुम शाह, कच्छ
४. श्री रमेश कापड़िया, मुंबई

बालशिबिर शिक्षक

१. श्री मृणाल देसाई, अहमदाबाद
२. श्री प्रबोध पटेल, अहमदाबाद
३. श्री कांति पटेल, अहमदाबाद
४. श्रीमती बेला बविशी, पालनपुर
५. कु. नर्वदा परमार, पालनपुर
६. श्रीमती कांता सोलंकी, पालनपुर
७. श्रीमती अफसाना मंसूरी, कच्छ
८. श्रीमती कुंवरबेन कांगड, कच्छ
९. श्री अरुण गावंडे, कच्छ
१०. श्री गोविंदभाई पटेल, कच्छ
११. श्री रणछोड राठोर, रतलाम
१२. श्री सदाचंद तनवानी, रतलाम
१३. श्री हरीश नारनवरे, पुणे
१४. श्रीमती मीनाक्षी राजावत, पुणे
१५. श्रीमती डी. सरस्वथी, बंगलूरू
१६. कु. राजलक्ष्मी कामथ, बंगलूरू
१७. श्री लक्ष्मण नारायण स्वामी, बंगलूरू
१८. श्री पूर्णेश गुप्ता, बंगलूरू
१९. श्रीमती श्रुति बलदेव, बंगलूरू
20. Mrs. Maryam Nayeri Iran

पूज्य गुरुदेव व माताजींची म्यंमा यात्रा

२१ डिसेंबर २०१२ ला पूज्य गुरुदेव व माताजी आपली जन्मभूमी आणि धर्मभूमी म्यंमाला जात आहेत. ह्या निमित्ताने तेथील धर्मपुत्र व धर्मपुत्रींची, अनेक पूर्व परिचितांची व मित्रांची भेट होईल, श्वेडगोन पगोडात सामूहिक साधना होईल आणि पूज्य गुरुदेवांची काही धर्म प्रवचनेही होतील.

शरद पौर्णिमेच्या निमित्ताने पूज्य गुरुदेवांच्या सान्निध्यात एक दिवसीय महाशिबिर

२८ आक्टोंबर, २०१२, **रविवार, वेळ;** सकाळी ११ वाजल्यापासून दुपारी ४ वाजेपर्यंत, **'ग्लोबल विपश्यना पगोडा'** च्या मोठ्या धम्मकक्षात (डोम). कृपया लक्ष द्यावे की ह्या विशाल शिबिरात आपणाला कोणत्याही प्रकाराची असुविधा होऊ नये, ह्यासाठी **बुकिंग केल्याविना येऊ नये. बुकिंग संपर्क : मो.** 09892855692, 09892855945, **फोन नं.:** 022-28451170, 33747543, 33747544, **(फोन बुकिंग; सकाळी ११ ते सायं. ५ वाजेपर्यंत, रोज)** **ईमेल Registration:** oneday@globalpagoda.org; **Online Registration:** www.vridhamma.org**Online Registration:** www.vridhamma.org

दोहे धर्माचे

कर्मकांडात फसून, विसरले चित्त वैराग।
पाला-पाचोळा जमा केला, तत्व साराचा त्याग॥

पाप शिरले डोक्यात, घेऊन धर्माची आड।
नको बिघडवू स्व लोक, न हो परलोकी बिघाड॥

घासून धुतो शरीराला, मन न धुवे रंगेल।
गंगा गोमतीत न्हाऊन, राहिला बैलचा बैल॥

जागो गंगा धर्माची, पाप उखडत जावो।
निर्मळ निर्मळ चित्तात, प्रेम उसळत जावो॥

दोहे धर्माचे

गंगा गोमती न्हाला, तीर्थ फिरला तमाम।
शील धर्म धारले नाही, शोधे मुक्ती धाम॥

दया बनव द्वेषाला, करूणा बने क्रोध।
आसक्ती बदल त्यागात, तरच चित्त विशोध॥

कृष्ण म्हणा ईसा म्हणा, महावीर वा बुद्ध।
बोधी वचन धारण करा, करा चित्त विशुद्ध॥

डोळे आकार रूपाने, न होई कोणी आर्य खास।
अंतर्मन निर्मळ झाले, आर्य म्हणावे त्यास॥

कपट जाणत नाही, क्रोध न येई आसपास।
त्या मनुष्याच्या अंगी, करती देवता वास॥

विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403
जिल्हा-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (02553) 244076, 244086, 243712, 243238. **फैक्स :** (02553) 244176
Email: info@giri.dhamma.org
Website: www.vridhamma.org