



विपश्यना

साधक

साधकांचे
मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष २५५९, (अधिक) आषाढ पौर्णिमा, २ जुलै, २०१५ वर्ष २, अंक ३

वार्षिक शुल्क रु. 30/-
आजीवन शुल्क रु. 500/-

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

धम्मवाणी

येसञ्च सुसमारद्धा, निच्चं कायगता सति।
अकिच्चं ते न सेवन्ति, किच्चं सातच्चकारिणो।
सतानं सम्पजानानं, अत्थं गच्छन्ति आसवा॥

२९३, धम्मपदपाळि, पकिण्णकवग्गो

ज्यांची कायानुस्मृती नेहमी उपस्थित राहते (म्हणजे) जे सतत कायानुपश्यना करीत राहतात, शरीराप्रती आणि शरीरात होणाऱ्या संवेदनांप्रती जागृत राहतात, ते (साधक) केव्हा कोणतेच अकरणीय काम करीत नाहीत. नेहमी करणीयच करतात. (अशा) स्मृतीमान आणि प्रज्ञावान (साधकाच्या) आस्रवांचा क्षय होतो. (त्यांचे चित्तमल नष्ट होतात.)

कॅन्सरच्या आजारात समतेचा प्रभाव

मागील अंकात आपण श्री टंडनजींच्या कॅन्सरग्रस्त होण्याची आणि त्यांच्या अद्भुत समतेची माहिती वाचली. ह्याच विषयी पूज्य गुरुजींचे मार्गदर्शन बघूया. सन १९९५ मध्ये एका साधिकेची थाइरॉइड कॅन्सरची दोन ऑपरेशन केली गेली, ती चांगली झाली. पण भयमुक्त होऊ शकत नव्हती कारण तिने असे ऐकले होते की हा आजार बरा झाला तरी तो वारंवार येतो. जर परत आला तर काय होईल? त्यावेळी पू. गुरुजींनी तिला जे मार्गदर्शन केले त्याचे पालन करून विपश्यनेची ती आचार्या आजसुद्धा लोकांना धर्मदान देत आहे. त्या संभाषणाची तिच्या पतीने नोंदणी (रेकॉर्ड) केली होती आणि टाईप करून पाठविली होती. साधकांच्या लाभासाठी येथे प्रश्नोत्तरांच्या रूपात प्रकाशित करित आहोत. जसे -

साधिका माझे दोन वेळा कॅन्सरचे ऑपरेशन झाले आहे.

पूज्य गुरुजी - बेटी, कॅन्सर झाला म्हणून काय झाले? त्याच्याशी संघर्ष केला पाहिजे.

साधिका - गुरुजी खूप भिती वाटते. मला समजते की असे करावयास नको.

गुरुजी - कारण की आतून समझ आली नाही. आतून समजण्यासाठी जेव्हा काळजी वाटेल, भिती वाटेल तेव्हा, त्यावेळी पाहा- ठीक आहे. माझ्या मनात भिती आली आहे. आता बघू काय संवेदना होईल. ती भितीबरोबर जुडलेली असते. त्या संवेदनाला पहायचे आहे. जरी मनाचा एक हिस्सा भितीमध्ये लोटपोट करित आहे, न जाणो काय होईल, काय होईल? तरी मनाचा एक हिस्सा त्या संवेदनांना पाहत आहे. भलेही ५ टक्केच कां असेना. उरलेला ९५ टक्के लोटपोट करित आहे. परंतु तो ५ टक्के एवढा सामर्थ्यवान आहे की मूळांना उपटून टाकेल. आणि जर १०० टक्के लोटपोट करेल तर भिती वाढेलचना. विपश्यनेत आपल्याला एवढे तर शिकायला मिळते की आम्ही आपल्या मनाचा एक हिस्सा असा सामर्थ्यवान करू जो साक्षीभावाने पाहत आहे. ठीक आहे, मला हा आजार आहे आणि ह्या आजाराचे न जाणो काय परिणाम होतील, ह्या चिंतेलाही पाहत आहोत. ही चिंता आली, त्यावेळी संवेदना काय आहे? संवेदनाही पाहत आहोत आणि ही चिंता आहे हिलाही पाहत आहोत. ही संवेदना आहे, ही चिंता आहे, आपण त्यांना वारंवार

पाहतो. हे सुद्धा जाणतो की संवेदना तर बदलत राहणारी आहे, सतत राहणारी नाही. चिंतासुद्धा बदलणारी आहे. अशाप्रकारे पाहत गेलो तर तिची ताकद कमी होत-होत सगळी चिंता निघून जाते. हाच उपाय आहे. असे झाले नाही व आम्ही केवळ बुद्धीने समजलो की आम्हाला चिंता करण्याची आवश्यकता नाही. मग असे तर सगळे जग सांगते आणि करते. तर विपश्यना करण्यात आणि जगाच्या सांगण्यात काय फरक आहे?

साधिका - तेच होत आहे गुरुजी

गुरुजी - तेव्हा हे समजले पाहिजे ना बेटी. आम्हाला सांगितले गेले की तुला आजार झाला होता, तो बरा झाला. आता कशाला चिंता करतेस?

चिंतितून बाहेर पडण्यासाठी विपश्यनेची एवढी श्रेष्ठ विद्या मिळाली आहे. जेव्हा असे होऊ लागेल तेव्हा पाहा की ह्या वेळी संवेदना काय? संवेदना तर चोवीस तास असतेच संवेदना नाही असे होऊच शकत नाही. डोक्यापासून पायापर्यंत जाण्याचीसुद्धा आवश्यकता नाही. जिथे संवेदना झाली, स्पष्टपणे माहित झाली आणि तिला पाहत आहोत -

अच्छा, ही अनित्य आहे. चिंतेचा विषय आला, तो सुद्धा अनित्य आहे. जसे ही असू दे, काहीही देणे-घेणे नाही. कारण मन आणि शरीराचा खूप मोठा संबंध आहे. त्यावेळी मनात एखादी गोष्ट तीव्रतेने आली आहे, ती शरीरात संवेदनेबरोबर जोडली जाईल. शरीरात जी संवेदना आहे ती मनाबरोबर जुडलेली आहे. त्यावेळी मनात जी घटना घडत आहे ती शरीराबरोबर जोडली गेली आणि आम्ही तिला पाहू शकत नाही. एवढी ताकद अजून आली नाही की आम्ही चिंतेला चिंता म्हणून पाहू शकू की पहा की चिंता आहे. आपण पाहू शकत नाही कारण ती सोपी गोष्ट नाही. असेच भिती आहे, आम्ही तिला पाहू शकत नाही. तर भय आहे ह्याचा स्वीकार केला आणि ९५ टक्के आमचे मन त्या भितीत लोटपोट होत आहे पण ५ टक्के मन असे आहे की जे संवेदना पाहील, भलेही थोडावेळ कां असेना. अशा प्रकारे पाहत राहा संवेदनेला आणि हे सुद्धा पाहत राहा की ती अनित्य आहे. जी भिती आली आहे ती सुद्धा अनित्य आहे. आता पाहू किती वेळ राहते. अशाप्रकारे तिची ताकद कमी होत-होत निघून जाईल.

पुष्कळ वेळा स्पष्ट दिसते की आमच्यावर संकट येणार आहे. बाहेर अशी घटना घडणार आहे की ज्यामुळे आमची एखादी वस्तू

नष्ट होणार आहे. भिती जागृत झाली. न जाणो काय होईल? ती घटना नंतर घडेल पण मनात भिती प्रथम आली. अशा वेळी आम्ही जे बी टाकू ते टाकल्याबरोबर एक प्रकारची संवेदना होईल. बी चे फळसुद्धा नंतर येईल पण संवेदना प्रथम होईल. नंतर फळ येईल. हा प्रकृतीचा नियम आहे. बी सुद्धा संवेदनेबरोबर, फळसुद्धा संवेदनेबरोबर. जेव्हा संवेदना आली, फळ येण्यास अजून वेळ आहे, परंतु संवेदना आली आणि आम्ही तिला पाहणे सुरु केले तर तिची ताकद कमी होती होत होत जे फळ येईल ते फुलाच्या देठाप्रमाणे हलके होऊन येईल. तिची ताकद कमी झाली. अशाप्रकारे समतेने पाहून तिची ताकद कमी केली. सर्वसाधारण माणूस काय करतो, त्या बिचाऱ्याला शुद्ध नाही तर जसे आम्ही करीत होतो, तो चिंताच करीत राहतो. आमचे काय होईल? आमचे काय होईल? त्याचे जे फळ येणार आहे त्याला आणखीन मजबूत करेल, वाढवेल. तुम्ही त्याला वाढविण्याचे काम करीत आहात. चांगल्याची इच्छा असूनही वाईट करीत आहात. विपरीत गोष्ट झाली ना.

साधिका – मला थोडा अपराधीपणाचा अनुभव होत आहे. भिती वाटते की आमची जबाबदारी आम्ही पार पाडू शकत नाही.

साधक – ती मुलांची काळजी करीत आहे गुरुजी.

गुरुजी – तू आपल्या जबाबदारीबाबत मनात विचार करीत आहेस. आपली जबाबदारी पार पाडीत होतीस पण आता ते करीत नाहीस. मनाला दुर्बल करीत आहेस म्हणून जी जबाबदारी पार पाडू शकत होतीस आता ती सुद्धा पार पाडण्यालायक राहिली नाहीस. आपल्या मनाला दुर्बल करू नकोस. निसर्गाचे नियम फार नाजूक आहेत. ते केवळ बुद्धीने समजून भागत नाही. बुद्धीने समजणे जरूरीचे आहे, मग त्यांचा उपयोग करा, त्यांना कामाला लावा. जेव्हा समजते की फळ चांगले येईल तेव्हा सुखद संवेदनांचा अनुभव येईल. घटनानंतर घडेल पण चांगला अनुभव येईल, खर तर प्रत्यक्ष कोणतेच कारण नाही. ते थोड्या दिवसानंतर समजेल, परंतु संवेदना आधीच आली. अशाच प्रकारे एखादी खूप वाईट गोष्ट घडणार आहे तर दुखद संवेदना येणे सुरु होते. जर आम्ही विपश्यना फारच चांगल्याप्रकारे करणारे आहोत तर लक्षात येते की अशा वाईट संवेदना आल्या आहेत तर वाईट फळ येणार आहे. त्या संवेदनाही पाहू लागली तर त्या दुर्बल होतील. त्यांची ताकद कमी होत-होत फळ येईल ते दुर्बल होऊनच येईल. फुलाच्या देठा प्रमाणे आले आणि निघून गेले. असे करू शकलो नाही तर फळ तलवारीप्रमाणे येईल व कापून टाकील. कारण आम्ही दुर्बल झालो. मनाला मजबूत करा. फळाला कां मजबूत करता?

साधक – तिला हीच भिती आहे की तिला जर कांही झाले तर मुलांना सेवा करावी लागेल. हेच तिच्या मनात आहे गुरुजी.

गुरुजी – अशाप्रकारे चिंतन करीत आहेस, म्हणजे तू त्याला निमंत्रण देत आहेस. त्याला बोलवित आहेस. आपल्याकडे एक गोष्ट आहे –

एक माणूस कल्पवृक्षाखाली बसलेला आहे. जे मागणार तेच मिळेल. हे मागितले ते मागितले. नंतर त्याच्या मनात आले सिंह येईल, सिंह आला, सिंह मला खाईल. खाल्ले. तेव्हा बेटी तू कल्पवृक्षाखाली बसलेली आहेस. जे मागशील ते मिळेल. तुझी मागणीच चुकीची आहे तर चांगली गोष्ट कोटून येणार. असे मानले की मन दुर्बल आहे म्हणून ९५ टक्के अशाप्रकारे चुकीच्या गोष्टीकडे जात आहे. अजून परिपक्व झाली नाहीस पण परिपक्व होशीलस परिपक्व होशील तेव्हा आठवण येईल की गुरुजींनी असे सांगितले होते, मी किती चूक होते.....

पण जोपर्यंत परिपक्व झालो नाही आणि ५ टक्के मन सुद्धा विपश्यना करणारे झाले नाही, ही चुकीची गोष्ट झाली. शिबिरातील नवीन साधकाचे मनसुद्धा ५ टक्के विपश्यना करण्याच्या लायकीचे होतेच, भलेही ९५ टक्के मन फिरत राहते पण ५ टक्के मन तर संवेदना पाहण्यालायक होते. तेवढेच मुळ उपटून टाकेल. तू मुळ उपटून

टाकीत आहेस, वर वाढही होत आहे तरी तू मुळ उपटत आहेस. एक वेळ अशी येईल की सर्व झाड धपकन खाली कोसलेल कारण मुळ उपटली गेली पण केवळ चिंता करून जर १०० टक्के त्यातच लोटपोट करीत राहिलीस तर तुला कोण वाचविणार? घाबरू नकोस मुली. विपश्यनेच्या मार्गावर आली आहेस, फार मोठे पुण्य आहे. कां घाबरायचे? अशी काही उदाहरणे आमच्याकडे आहेत.

माझ्या आईची केस. बिल्कुल टर्मिनल स्टेजचा कॅन्सर. डॉक्टर म्हणतात की पुष्कळ पीडा होत असेल. तुम्हाला पीडा दूर करण्याचे एखादे इंजेक्शन देतो, औषध देतो. आई सांगते, अरे नाही-नाही. काय करायचे आहे? आता तर पाहणे आले. तिने हसत हसत प्राण सोडले मुली तुझी तर ती स्थितीसुद्धा नाही. तू जबरदस्तीने कां भीत आहेस? काय चिंता करीत आहेस?

साधक – ती दुसऱ्यांची चिंता जास्त करते.

गुरुजी – दुसऱ्यांची चिंता करण्याचा अर्थ असा होतो की ती अशा भविष्याचे निर्माण करीत आहे जे आलेले नाही. भगवान बुद्धांनी सांगितले – **अत्ताहि अत्तनो नाथो, अत्ताहि अत्तनो गति.**

प्रत्येक व्यक्ती स्वतःचा मालक आहे. स्वतःची गती स्वतः घडवितो. तुम्हीच तुमची गती घडवित आहात. तर दुर्गती कशाला घडवितो? एवढी श्रेष्ठ विद्या प्राप्त झाली आहे तर सद्गती बनवा आणि सर्व गतींच्या बाहेर निघून जा. मुक्तीच्या मार्गावर जायचे आहे. चांगले होईल. बस, लक्ष ठेव की जर उदासीनता आली, निराशा आली तर संवेदना पाहणे सुरु कर आणि असे समजून की ती कोणत्या गोष्टीला घेऊन आलेली आहे. तपशीलात जाण्याची आवश्यकता नाही. एक हिस्सा भले ही तपशीलात जावो पण आम्ही जाणून-बुजून तपशीलात जाणार नाही एक हिस्सा दुर्बल आहे तो त्यात फिरत आहे. अरे! मुलांचे काय होईल? पतीचे काय होईल? ही तर आपली सवय आहे. काय करावे? परंतु एक हिस्सा संवेदना पाहत आहे, तो खूप सामर्थ्यवान आहे. तो पाहणारा सर्व मुलांना उपटून टाकेल तर मुली, संवेदनाचे काम करावयाचे आहे, केवळ चिंतन करावयाचे नाही.

संवेदनाचे काम करीत आहेस आणि ती संवेदना आमच्या मनाच्या मुळांशी जुडलेली आहे, तर आम्ही आमच्या मनाला समतेत स्थापित करणे सुरु केले म्हणजे मुळांना समतेत स्थापित केले - वरचा एक हिस्सा समतेत नाही. तो आमच्यासाठी दुःख निर्माण करीत आहे पण दुसरीकडे मुळांना पाहून आम्ही बाहेर पडत आहोत. बस, मार्ग मिळाला. जगात जेवढ्या काही साधना आहेत, त्यांना संवेदनांची गोष्ट समजत नाही. त्या वर वर लेप लावतात. ते ही खूप छान. मनाला दुसरीकडे वळविले तर जो पुष्कळ त्रास होत आहे त्यापासून थोडीशी सुटका मिळाली. समजा बुद्ध-बुद्ध म्हणू लागले, जैन असतील ते महावीर-महावीर म्हणू लागले, मनाला दुसरीकडे वळविले तर खूप छान वाटते. पण केवळ बाहेरचे (जागृत) मन दुसरीकडे लागले. परंतु आतील मन तर तेच काम करीत आहे. मुळांमध्ये जे आहे ते तेच काम करीत आहे. प्रतिक्रियेचे नवीन नवीन काम करीत आहे. नवीन संस्कार म्हणजे नवे दुःखच निर्माण करीत आहे.

निसर्गाची ही मोठी देणगी आहे की तू आपल्या अंतर्मनातील मुळांना सुधारण्याचे काम करीत आहेत. त्याशिवाय पूर्ण सुधारणा होऊ शकत नाही. हाच एकमात्र मार्ग आहे. एवढी श्रेष्ठ विद्या मिळाली, आता कशाची काळजी? काळजी करणार नाहीस, तर एकदम बाहेर निघून जाशील. आता थोडावेळ साधना कर (मंगल मैत्री देतात. साधुकार). हो, एकदम चांगली होशील मुली. घाबरू नकोस. धर्माजवळ आली आहेस. तुझ्या पाठीशी किती पुण्य आहे. एवढे लोक भटकतात, त्यांना धर्म मिळत नाही. तुझे पुण्य आहे की तुला धर्म मिळाला. धर्म फार बलवान आहे. चांगलेच करेल. आम्ही धर्माचे रक्षण घेतले आता धर्म आमचे रक्षण करेल.

नाही तर कोणे कोणाचे रक्षण करणार मुली? मुलांचे रक्षण करणारी तू कोण? काय ताकद आहे तुझी? जीवत राहूनही तू काय करणार? काय ताकद आहे तुझ्याजवळ? हो धर्माजवळ खूप मोठी ताकद आहे. हे लोकसुद्धा धर्माच्या शरणात आहेत आणि तू सुद्धा धर्माच्या शरणात आहेस, मग कशाची चिंता? धर्म खूप बलवान आहे. त्याच्या ताकदीशी कोणी सामना करू शकत नाही. सोड सगळी चिंता आणि जो आजार होईल त्याचीही चिंता करू नकोस. आम्ही नाही घाबरत. जे होईल ते चांगल्यासाठीच होईल. हेज समजून चाल चांगलेच होईल.

परंतु जेव्हा साधना सोडणार नाहीस तेव्हाच चांगले होईल. कोणता चमत्कार नाही. काम करावे लागेल. ह्या मार्गावर खूप मेहनत करावी लागते. कोठे भिती आली तर आम्ही घाबरणार नाही. संवेदना पाहू. त्यासाठी कोणत्या कोणत्या बसण्याची आवश्यकता नाही. डोळे उघडे ठेवून, जेथे बसली आहेस तेथेच, जसे होईल तसे, डोळे उघडे ठेवूनसुद्धा मन पाहत आहे. भिती आली तर एक मन भिती पाहत, चिंता आली तर चिंता पाहत आणि दुसरे मन संवेदना पाहत आहे. रात्री झोपता झोपता हेच करावयाचे आहे. बस आपले काम झाले. परिणाम चांगलेच येतील. सगळीच माणचे दुर्बल असतात. आपली दुर्बलता सोडा आणि सुरक्षित व्हा. धर्माची शरण घ्या. धर्म खूप बलवान आहे.

साधक - ही नेहमी विचारते - जे कर्म येणार आहे त्याला विपश्यना करता करता कसे कापून टाकू शकतो?

गुरुजी - अशाच प्रकारे कापले जाईल. आता समजाविले ना. कर्म येईल ते फळ घेऊनच येईल. फळ येण्यापूर्वी संवेदना येतील. आम्ही संवेदनांना पाहून ते दुर्बल केले तर जे फळ येईल ते दुर्बलच असेल. झाडाला फळ तर लागले पण ते वाढले नाही. लहान असतांनाच पडले. नाहीतर मोठे होऊन आले असते, कडू असते तर खूप कडवटपणा घेऊन आले असते. गोड असते तर खूप गोड फळ आले असते. परंतु आम्ही तर त्याला समाप्त केले. कारण मूळ आमच्या हातात आहे. कर्माचा हा सिद्धांत विसरला तर कोणी दुसरा आमचे कर्म कापणारा नाही. हे गुरुजी कापतील, हा अमका कापेल असे होत नाही. कोणीही कापू शकत नाही.

साधिका - कर्म कापू शकत नाही तर कर्माचे जे फळ आहे त्याला सहजपणे सहन करू या.

गुरुजी - हेच तर भोगणे झाले. कर्मफळ संवेदनेच्या रूपात आले. आम्ही समतेने पाहून येथेच भोगून समाप्त केले. थोडक्यात सुटका झाली. आमचे कर्म थोडक्यात नष्ट झाले. नाहीतर मोठे होऊन आले असते तर आम्ही त्याच्याशी सामना करू शकलो नहो. भगवान बुद्धांनी हेच तर शोधून काढले. ते समजले की उत्पन्न झाल्याबरोबर त्याला नष्ट कसे करू शकतो. हीच विद्या लोकांना शिकविली. आम्ही जे दुष्कर्म केले त्याचे फळ तर येणारच. प्रथम संवेदनेच्या रूपात येईल नंतर बाहेर प्रकट होईल. आम्ही संवेदनांना पाहायला सुरवात केली तर त्याची ताकद कमी झाली. आता भविष्यात येणारच नाही आणि जर आलेही तर मेलेल्या फळाप्रमाणे, ज्यात काही उगवत नाही. त्याचे सर्व बळ समाप्त झाले, आले तरी दुर्बल होऊन. समजा एखादे मोठे फळ आले, तरी आम्ही हंसत राहू. आमचे काही बिघडले नाही. अशाच प्रकारे एखाद्याने आमच्याकडून काही हिसकावून घेतले आणि आम्ही हंसत राहिलो. घेतले तर काय झाले? आमचे कर्म थोडेच घेतले. आमच्याजवळ चांगले कर्मसुद्धा आहे ना. चांगली फळे सुद्धा येतील. जर आम्ही घाबरलो नाही तर चांगली फळे येतीलच.

असेच आमच्या जीवनात एकदा मोठे कडू फळ आले. एवढी मोठी संपत्ती, उद्योग, व्यापार रातोरात, कोणाला पत्ताच लागला नाही, सर्व सरकार जमा झाले. आम्ही घाबरलो नाही. गेले तर गेले, आमचे काय बिघडले? आधी सूचना मिळाली असती तर त्याची ताकद कांही

प्रमाणात कमी केली असती पण असेच झाले की आम्ही कमी करू शकलो नाही. तर काय झाले? सामना करू दुःखी होणार नाही. आणि चांगलेच झाले. काहीही बिघडले नाही. धर्मात आणखी पुष्ट होण्याची संधी मिळाली.

असेच सगळ्यांचे मंगल होवो.

(सत्यनारायण गोयन्का)

विपश्यना विशोधन विन्यास - २०१५ चे कार्यक्रम

१. पाली भाषांतर कार्यशाळा - (१० ते १७ ऑगस्ट),
२. शोध-प्रणालीवर कार्यशाळा - (१५ ते १९ नोव्हेंबर) (गेर साधकांसाठीही) या कार्यक्रमात भाग घेण्याची योग्यता जाणण्यासाठी खालील शृंखले (URL)चे अनुसरण करावे-
<http://www.vridhamma.org/Theory-And-Practice-Course>
३. मुंबई विश्व विद्यालयाच्या दर्शन विभागात बुद्धांची शिकवणूक व विपश्यना (परियत्ति व पटिपत्ती) चा एक वर्षीय डिप्लोमा कार्यक्रम.

विपश्यना शोध संस्थान व दर्शन विभाग, मुंबई विश्व विद्यालयाच्या संयुक्त देखरेखीखाली २०१५-१६ मध्ये एका वर्षाचा डिप्लोमा अभ्यासक्रम असेल, ज्यात बुद्धांच्या शिकवणुकीचा सैद्धांतिक व प्रायोगिक पक्ष तसेच व्यावहारिक जीवनात विपश्यनेचा विविध क्षेत्रात उपयोग. **स्थान-** ज्ञानेश्वर भवन, मुंबई विश्व विद्यालय, विद्यानगरी, कलीना कॅम्पस, सांताक्रूज (पु) ४००००९८, टेली- ०२२-२६५२७३३७. आवेदन पत्र- ६ जुलै ते १७ जुलैपर्यंत, सोमवार ते शुक्रवार ११.३० वाजेपासून २.३० पर्यंत दर्शन विभागातून प्राप्त केले जाऊ शकते. अभ्यासक्रमाचा अवधी- १८ जुलै २०१५ ते मार्च २०१६ पर्यंत, प्रत्येक शनिवारी २.३० ते ६.३० वाजेपर्यंत. **योग्यता-** आवेदक कमीत कमी १२ वी उत्तीर्ण असावा. त्याला दिवाळीच्या सुटीत एक दहा-दिवसीय विपश्यना शिबिर करणे आवश्यक आहे. **अधिक माहितीसाठी-** (१) विपश्यना विशोधन संस्थान- कार्यालय- ०२२- ३३७४७५६०, (२) श्रीमती बलजीत लांबा मो. ०९८३३५९८९७९, (३) आयुष्मती राजश्री मो. ०९००४६९८६४८, (४) श्रीमती अलका वेगुर्लेकर - ९८२०५८३४४०.

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

- १-२. श्री राजेश व श्रीमती मनीषा मेहता, धम्म पालि, पालिताना वि. केंद्राच्या केंद्र आचार्यांच्या रुपात सेवा।
- ३-४. डॉ. शंकरराव देवरे, धम्म सरोवर, धुले विपश्यना केंद्राच्या केंद्र आचार्यांच्या रुपात सेवा।
५. श्रीमती चंद्रिकाबेन कामदार, धम्म पालि, पालिताना विपश्यना केंद्राच्या केंद्र आचार्यांची सहायता।
६. श्रीमती इंदु शाह, धम्म पालि, पालिताना विपश्यना केंद्राच्या केंद्र आचार्यांची सहायता।
७. श्री चंद्रशेखर दात्ये, सोलापूर, सातारा और फलटन क्षेत्राच्या क्षेत्रीय आचार्यांची सहायता।
8. Ms. Pawinee Boonkasemsanti, To serve as centre teacher for Dhamma Kamala, Thailand
9. Mrs. Naron Ear, To serve as centre teacher for Dhamma Kamboja, Cambodia

नवे उत्तरदायित्व वरिष्ठ सहायक आचार्य

१. श्री किशोर रणवाला, गांधीधाम
२. श्रीमती वीना रणवाला, गांधीधाम
३. श्रीमती चेतना संघवी, भुज
४. श्रीमती रंभा भुदिया, माघापार
5. Mrs. Alice Pan, Taiwan
6. Mrs. Hsiu-Yueh Weng, Taiwan
7. Mrs. Jui-Mei Hsieh, Taiwan
8. Mr. Ying-Mao Lin, Taiwan
9. Ms. Huey-Chyong Loo, Malaysia

नवीन नियुक्तियां बालशिविर-शिक्षक

१. श्री भास्कर भट्टर, भोपाल
२. श्रीमती मंजू महेंदु, भोपाल
३. डॉ. भारती गुप्ता, भोपाल
४. श्रीमती इंद्रा गेडाम, भोपाल
५. श्रीमती रोशनी गुजरे, भोपाल
६. श्री अरविंद मंदरहा, भोपाल
७. श्री रमेश कुमार पवार, बेतुल
८. श्री सुसंघ कुमार गौतम, शिवपुरी
९. श्रीमती मंजू राठी, विदिशा
१०. कु. सविता बेरिया, मुंबई
११. श्री कपिल मलहोत्रा, मुंबई
- १२-१३. श्री जीवतराम (गुल) एवं श्रीमती अंजू चंद्रिरामणि, दुबई
१४. श्रीमती विनीता लखी, दुबई
- 15-16. Mr. Gunadasa & Mrs. Menike S. Pathirana, Sri Lanka
17. Mrs. Sarojini SK Attanayake, Sri Lanka
18. Mrs. BM Chandrawathie, Sri Lanka
19. Mrs. Indira Ariyaratane, Sri Lanka
- 20-21. Mr. AMT Bandara & Mrs. G. Sujani Kalpana, Sri Lanka
22. Mr. A. G. Jayaweera de- Silva, Sri Lanka
23. Miss V.B. Dilhani Madhushikha, Sri Lanka
24. Miss S. Laxmi Padmasiri, Sri Lanka
25. Mrs. Thamara Jayasinghe, Sri Lanka
26. Mr. Eric Uduwawela, Sri Lanka
27. Mrs. Zheng Li, China
28. Mr. Emilio Hernandez, Spain
29. Ms. Thi Thi Soe, Myanmar
30. Ms. Khin Than Nu, Myanmar



डावीकडे - १७ मे २०१५ ला धम्म-विपुल विपश्यना केंद्र नवीमुंबई येथील नवनिर्मित ध्यान-कक्षात मंगल मैत्री देतांना माताजी.

⇐ ⇐ ⇐

उजवीकडे - १७ मे रोजीच धम्म-विपुलवर मैत्रेय बोधिवृक्षाचे रोपण करीत असतांना माताजी.

⇒ ⇒ ⇒



पूज्य मातांजीचे धम्म विपुल, नवी मुंबई येथे पदार्पण

दिनांक १७ मे ला पूज्य मातांजींनी बेलापुर, नवीमुंबईतील विपश्यना केंद्र, धम्म विपुल, येथे येऊन पहिल्या मजल्यावर झालेल्या नवीन धर्मकक्षात मंगल मैत्री दिली आणि परिसरात मैत्रेय बोधिवृक्षाचे रोप लावले. येथे वनणाऱ्या पगोड्याची पायाभरणी पू. गुरुजींच्या हस्ते झाली होती. त्याचे काम सुरु आहे. पारसिक टेकडीवरील हे केंद्र व पगोडा मुंबई पुणे महामार्गावरून जाता-येता दूर वरून दिसते. हे केंद्र निश्चितच अनेकांना धर्मलाभ प्राप्त करून देण्यात अत्यंत सहायक आहे. **संपर्क:-** Email:dhamnavipula@gmail.com, Tel. 022-27522277

विन्यासने खालील विषयांवर शोधाचे आयोजन केले आहे -

१. संत वाणीत विपश्यना, २) त्रिपिटकात आयुर्वेदिक तत्व,
३. विपश्यनेने बदल - तेव्हा व आता. जर कोणी या विषयांवर काही काम केले असेल तर त्याचे स्वागत आहे **संपर्क:-** ईमेल- mumbai@vridhamma.org; फोन- +91-22-33747560.

आगामी आषाढ पौर्णिमा, शरद पौर्णिमा व पूज्य गुरुदेवांच्या पुण्यतिथीनिमित्त एक दिवसीय महाशिबिर

२ ऑगस्ट २०१५, रविवार व २७ सप्टेंबर, रविवारला पूज्य मातांजींच्या उपस्थितीत 'विश्व विपश्यना पॅगोड्यात' एक दिवसीय महाशिबिर होईल. शिबिर वेळ- सकाळी ११ ते दुपारी ४ वाजेपर्यंत. येथे ३ वाजता कार्यक्रमात साधना न केलेले लोकही बसू शकतात. नोंदणीसाठी कृपया खालील फोन नंबरांवर वा ईमेलने त्वरित संपर्क साधावा. कृपया नोंदणी केल्याविना येऊनये व **समगानं तपोसुखो** -सामूहिक तपसुखाचा लाभ घ्यावा. नोंदणी संपर्क:-फोन नं.: ०२२-२८४५११००/ ०२२- ३३७४७५०१ -ext.९, ०२२-३३७४७५४३/३३७४७५४४, (फोन नोंदणी सकाळी ११ ते सायं ५ पर्यंत, **Online Regn.:** www.oneday.globalpagoda.org)

दोहे धर्माचे

सुख दुःखमय संवेदना, समता स्थापित होय।
अंतरातील ग्रंथि या, सहज विमोचित होय॥
अंतरमनात धर्माचा, जागे विमल प्रकाश।
सरे अंधार मोहाचा, कटतील कर्म-पाश॥
बघे दुःखद संवेदना, भंगुरच अन अनित्य।
बघे सुखद संवेदना, ही पण नाही नित्य॥
बघ अनित्य प्रपंचाला, चित प्रज्ञा स्थित होय।
समता जागे बलवती, मुक्ती सहजीच होय॥
भव-भव भटके जीव हा, अमृत दर्शन होय।
मानवजीवन सफल हो, सफल मनोरथ होय॥

श्री गोयन्काजी व विपश्यनेप्रती असीम कृतज्ञतेसह

Email: - thetriplegems@gmail.com

दोहे धर्माचे

काया चित संवेदना, बघे धर्म स्वभाव।
विपश्यनेच्या तेजान, वितळे पाप प्रभाव॥
अंतरी चक्षु उघडले, प्रज्ञा उठे अपार।
विपश्यनेच्या तेजान, गळे दुःखाचा भार॥
विपश्यनेच्या तेजान, प्रज्ञा जागते जगी।
आसक्ती द्वेष मोह हा, जाळून होय सुखी।
चित्त व्यथित व्याकुळ हो, मन अशांत रे होय।
निरखित निरखित शांत हो, विपश्यना ही होय॥
उथळ-पुथळ रे माजली, तिला शांतीने झेल।
निर्विकार निरखित रहा, चित लहरींचा खेळ॥

विपश्यना विशोधन विन्यास' साठी प्रकाशक, मुद्रक व संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी-422 403, दूरध्वनी : (02553) 244086, 244076. 2 जुलै, 2015
मुद्रण स्थान : अक्षर चित्र प्रिंटिंग प्रेस, 69- बी रोड, सातपूर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2559, (अधिक) आषाढ पौर्णिमा, 2 जुलै, 2015

वार्षिक शुल्क रु. 30/-, US \$ 10, आजीवन शुल्क रु. 500/-, US \$ 100. 'विपश्यना' रजि. नं. 19156/71. Registered No. NSK/271/2014-2016

Posting day- Purnima of Every Month, Posted at Iगतपुरी-422 403, Dist. Nashik (M.S.)

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरि, इगतपुरी - 422 403
जिल्हा- नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (02553) 244076, 244086, 243712,
243238. फॅक्स : (02553) 244176
Email: info@giri.dhamma.org
Website: www.vridhamma.org