साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

विपश्यना

साधक (मराठी)

बुद्धवर्ष 2569, 15 ऑगस्ट, 2025, वर्ष 1 अंक 6 (संशोधित) 2017 पासून निरंतर प्रकाशित

वार्षिक सदस्यता शुल्क ₹ 100.00; (भारताबाहेर पाठविण्यासाठी US $ 50) प्रति अंक शुल्क ₹ 0.00

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

धम्मवाणी

अत्तानमेव पठमं, पतिरूपे निवेसये।
अथञ्ञमनुसासेय्य, न किलिस्सेय्य पण्डितो॥

– धम्मपदपाळि–158, अत्तवग्गो

आधी आपल्या स्वत:लाच उचित (कार्या) मध्ये लावावे, मगच (कोणा) दुसऱ्याला उपदेश करावा, (तेव्हा) पंडित क्लेशाला प्राप्त होणार नाही.

अंध:कारातून प्रकाशाकडे

(वार्षिक संमेलन, धम्मथली, जयपुर, 1 जानेवारी 1993 चे प्रारंभिक प्रवचन)

माझ्या प्रिय विपश्यी साधक-साधिकांनो!

दर वर्षाप्रमाणे आज आपण पुन्हा एकत्र झालो आहोत. आजपर्यंत जे काम केले; त्यावर एक नजर टाकण्यासाठी, कामात ज्या त्रुटी झाल्या त्यांना पुढे न होऊ देण्यासाठी, कामात ज्या सफलता मिळाल्या त्यांना आणखी पुढे वाढविण्यासाठी त्याचबरोबर भविष्यात कसे काम करावे, कोणत्या योजना बनवाव्यात आणि त्या कशा कार्यान्वित होऊ शकतील या सर्वांवर विचार-विमर्श करण्यासाठी एकत्र जमलो आहोत.

परंतु विपश्यना-धर्माची परंपरा केवळ वाणी-विलास आणि बुद्धी विलासासाठी नाही. धर्माचा सक्रीय अभ्यास, त्याचा प्रयोगात्मक पक्ष आमच्यासाठी नेहमी प्रमुख आहे आणि प्रमुख राहील. त्यामुळे चांगलेच झाले की संमेलन सुरु होण्यापूर्वी अनेक लोक महिन्याभराच्या शिबिरात सामील झाले. आणि पुढे जी शिबिरे लागतील; अनेक लोक त्यातही सामील होतील. हा जो विपश्यनेचा स्वत: अभ्यास करणे आहे, हीच इतर सर्व गोष्टींमधून प्रमुख बाब आहे. ही सुटून जाईल आणि बाकी सामान्य संस्थाप्रमाणे हा प्लॅटफॉर्मही केवळ बोलाचाली करण्यासाठी राहून जाईल, विचार-विमर्श करण्यासाठी राहून जाईल, चिंतन-मनन करण्यासाठी राहून जाईल, वाद-विवाद करण्यासाठी राहून जाईल तर खूप मोठी हानी होईल. अशी हानी कधी होऊ देऊ नये, ही गोष्ट कायम लक्षात असू द्यावी. अभ्यासाचा पक्ष आमच्यासाठी नेहमी प्रमुख राहील.

आत्तापर्यंत आम्ही जी कामे केली आहेत ती एका अर्थाने खूप थोडी आहेत. कित्येक अरब आबादी असणाऱ्या इतक्या मोठ्या विशाल विश्वात, काही हजार किंवा जवळपास एक लाख लोकांनी विपश्यना-रस चाखून पाहिला तर समुद्रातील एका थेंबासारखीच गोष्ट झाली ना! पण दुसऱ्या अर्थाने खूप मोठी गोष्ट झाली की आरंभ तर झाला. ज्या कल्याणकारी विद्येला सारे विश्व गमावून बसले होते आणि ते देश जे आपल्या स्वत:ला भगवान बुद्धांचे अनुयायी म्हणतात आणि असे म्हणविण्याचा गौरव त्यांनी प्राप्त करून घेतला आहे तेही या विद्येला गमावून बसले आहेत. ही विद्या नाही तर भगवानांची शिकवण नाही. आता वेळ आली तेव्हा ती शिकवण जागली.

आपल्या प्रयोगात्मक रूपात जागली तरच शिकवण कल्याणकारी होते. चांगले झाले, आरंभ तर झाला. भारतात मागच्या 22-23 वर्षांमध्ये आणि आंतरराष्ट्रीय स्तरावर मागच्या 12-13 वर्षांमध्ये जे काम झाले ते या अर्थाने खूप महत्वपूर्ण आहे की आरंभ तर झाला. आणि या अर्थानेही महत्वपूर्ण आहे की लोकांनी याचा स्वीकार तर केला. या विद्येला कोणत्या संप्रदायाचे जंजाळ मानून, सांप्रदायिक धोका मानून तिला दुत्कारले तर नाही. स्वीकार केला तर सत्याचा स्वीकार केला. कोणत्याही सम्यक संबुद्धाची, जर तो खरोखरच सम्यक संबुद्ध असेल तर त्याची शिकवण सांप्रदायिकताविहीनच असेल. लोक आपल्या अज्ञानतेने बुद्धांच्या शिकवणीच्या नावावर जर एक किंवा अनेक संप्रदाय उभे करतील तर हा त्यांचा मूर्खपणा आहे, शिकवणीचा यात काही दोष नाही. इतक्या पवित्र, इतक्या शुद्ध, इतक्या सार्वजनिक, इतक्या वैज्ञानिक आणि इतक्या आशुफलदायिनी विद्येला कोणी कसे नाकारु शकेल!

लोकांनी ठीकच स्वीकारले. प्रत्येक समूहाच्या लोकांनी स्वीकारले, प्रत्येक वर्गाच्या, प्रत्येक संप्रदायाच्या, प्रत्येक परंपरेच्या लोकांनी स्वीकारले. विश्वभरातील अनेक देशांच्या लोकांनी स्वीकारले. समजदार लोकांनी स्वीकारले कारण की अंध-मान्यतेला आणि अंध-श्रद्धेला या मार्गात कुठे कोणते स्थानच नाही. जी व्यक्ती जितकी अधिक शक्तीशाली आहे तितकी अधिक चिंतन-मनन करु शकते, सत्यतेला तर्काच्या तराजूवर तोलून पाहू शकते, बुद्धीच्या कसोटीवर तपासून पाहू शकते आणि मग अनुभव करून, आपल्या अनुभवाच्या बळावर स्वीकारते तेव्हा या स्वीकारण्यात अंध-विश्वासाचे नावनिशाण नसते. हीच विपश्यनेची विशेषता आहे. आणि ही विशेषता खऱ्या रूपाने स्वीकारली गेली आहे.

काम खूप मोठे आहे. हे पहिले पाऊल, खूप चांगले पाऊल उचलले गेले याचा आनंद आहे पण तरीही काम खूप मोठे आहे. लोक-कल्याण व्हायचे आहे. किती अंध:कार पसरला आहे साऱ्या विश्वात, कशा प्रकारे धर्माच्या नावावर तणावच तणाव, भांडणेच भांडणे, मारामाऱ्याच मारामाऱ्या आणि आमचा देश तर या साऱ्या दुर्गतींचा एक नमुना बनून उभा राहिला आहे. काय अवस्था बनवून घेतली आपण आपली. ज्या देशात शुद्ध धर्म जागतो,

लोकांना चुकीच्या समजुतींमधून बाहेर काढतो, तो लोकांना प्रत्येक गोष्ट आपल्या बुद्धीने विचार करून, समजून घेऊन आणि आपल्या अनुभवाने जाणल्यानंतरच स्वीकारण्याची गोष्ट करतो, त्या देशाचे लोक कोणत्या अंध:कारात पड़लेत? संप्रदायाच्या नावावर किती द्वेष, दौर्मनस्य आणि चहूकडे विनाशच विनाश? या परिवेशात धर्माचे जागणे खूप गरजेचे आहे. जेव्हा अंधार खूप गडद असतो तेव्हा प्रकाशाला आमंत्रित करतो आणि प्रकाश येतोही.

जेव्हा अत्याधिक दु:ख होते तेव्हा दु:खाच्या बाहेर निघण्याच्या रस्त्याची मागणी होते आणि तो रस्ता प्रकट होतो. आज हीच अवस्था आहे. खूप गडद अंधार आहे, खूप खोलवर दु:ख आहे. यातून बाहेर पडण्यासाठी प्रत्येकाला रस्ता हवा आहे आणि अशा सार्वजनिक रस्त्याला मागील इतक्या वर्षांमध्ये लोकांनी स्वत: आजमावून पाहिले की खरोखरच उपयोगी आहे, फळ देणारा आहे. हे मानणे नासमजदारीची गोष्ट होईल की आम्ही प्रत्येक व्यक्तीला जी या रस्त्यावर येते तिला आत्ता लगेच, याच जीवनात अरहंत बनवू. अरे! अरहंत जेव्हा बनेल तेव्हा बनेल, आधी सुधारु तर दे, जीवनात सुधारणा तर सुरु होऊ दे. जीवनात काही सुधारणा तर होत नाहीये आणि आशा करेल बुद्ध बनण्याची, अरहंत बनण्याची तर मग धोक्याची गोष्ट झाली.

धर्म याच कसोटीने मापला जातो, याच मापदंडाने मापला जातो की जीवनात सुधारणा होत आहे की नाही. मनात जे दुर्गुण गोळा करून ठेवले आहेत ते दुर्गुण कमी होत आहेत की नाही? जी व्यसने आम्ही आपल्या मागे लावून घेतली— नशेबाजीचीच नाही तर विकारांची व्यसने तर खूप मोठी व्यसने आहेत. ही जी व्यसने मागे लावून घेतलीत, त्यांच्यापासून मुक्ती मिळत आहे की नाही? जरी थोडी-थोडी देखील मुक्ती मिळत असेल तर जितके-जितके पुढे जात आहोत तितकी-तितकी विमुक्ती आणखी बलवती होत जाईल, विकारांपासून आणखी अधिक सुटका होत जाईल. जर हे सत्य सर्वांसाठी सत्य आहे तर बस्स! रस्ता मिळाला. कोणी व्यक्ती आपल्या स्वत:ला कोणत्याही नावाने संबोधित करो. अरे, दु:खी तर आहेच ना!

आपल्या स्वत:ला हिंदू म्हणणाराही, बौद्ध, जैन, ख्रिश्चन, मुसलमान, शीख, यहूदी, पारशी इत्यादी म्हणणारा व्यक्तीही दु:खी तर आहेच ना! मनात विकार जागवतो, दु:खी होतो. सर्वांचा रोग एकसारखा आहे. कोणत्या एका वर्ग-विशेषाचा तर रोग नाही. कोणत्या एका संप्रदायाचा तर रोग नाही. कोणत्या एका देशाच्या लोकांचा तर रोग नाही. सार्वजनिक रोग आहे आणि या सार्वजनिक रोगाचे सार्वजनिक औषध सर्वांसाठी एकसारखे फळ देणारे आहे. कोणी काळा असो की गोरा, उंच असो की बुटका, पुरुष असो की नारी, या देशाचा असो की त्या देशाचा. या बोली-भाषेचा असो की त्या बोली-भाषेचा. या परंपरेतून आला असो की त्या परंपरेतून, काही फरक पडत नाही.

कपडे मळके असतील आणि आपल्याला साबण मिळाला तर साबण हे पाहत नाही की हे कपडे कोणत्या व्यक्तीचे आहेत, कोणत्या संप्रदायवाल्याचे किंवा परंपरावाल्याचे आहेत. कपडे मळके आहेत आणि साबण मिळाला आहे. त्याचा वापर होत आहे. मळ उतरतच जाईल. मळ काढत आहे तेव्हाच साबण आहे, नाहीतर साबण नाही. मळ काढत नसेल तर साबणाच्या नावावर काहीतरी धोकादायक बाळगून चाललो आहोत. बस्स! हाच मापदंड धर्मासाठी आहे. कोणी व्यक्ती भले कोणत्याही संप्रदायाचा, जातीचा, वर्णाचा, गोत्राचा असो की कोणत्याही देश-काळातील असो, कुठलाही असो, याचा वापर करतो तेव्हा आपल्या मनाच्या मलिनतेला धुवूनच टाकतो. जितका-जितका वापर करतो तितके-तितके धुवून टाकतो.

कोणत्या चमत्काराची गोष्ट नाही, मेहनतीची गोष्ट आहे. परिश्रम आणि पुरुषार्थाची गोष्ट आहे. कोणी व्यक्ती जितके परिश्रम आणि पुरुषार्थ करतो त्याला तितका-तितका लाभ मिळतोच. तत्काळ लाभ मिळतो. ही गोष्ट, हा संदेश लोकांपर्यंत पोहोचला तर दु:खी सर्वच आहेत, सर्वांना दु:खाच्या बाहेर पडावेसे वाटते. विकार-युक्त तर सर्वच आहेत आणि सर्वांना विकार-मुक्त व्हायचे आहे. एखादा रस्ता मिळाला पाहिजे. थोड्या वेळासाठी भुलवणारा रस्ता नाही, थोड्या वेळासाठी दु:ख दूर करणारा रस्ता नाही तर खरोखर मुळापासून विकारांना काढून टाकणारा रस्ता मिळाला तर ग्रहण करतीलच. जसे आत्तापर्यंत या थोड्याशा वर्षांमध्ये बुद्धीशाली लोकांनी याला ग्रहण केले तसेच पुढेही ग्रहण करतीलच.

लोकांपर्यंत हा संदेश पोहोचला पाहिजे. आणि संदेश अशा सार्वजनिक सभांमध्ये मोठ-मोठे प्रस्ताव पास करून नाही, मोठ-मोठी प्रवचने देऊन नाही, वाद-विवाद करून नाही तर लोकांना या विद्येला अनुभवावर उतरविण्याची संधी देऊनच हा संदेश दिला जाऊ शकतो. आत्तापर्यंत जसे काम झाले, काम त्याच प्रकारचे होईल पण आणखी मोठ्या प्रमाणात होईल. जसे निरक्षरतेला दूर करण्यासाठी गावा-गावात पाठशाळा होणे गरजेचे आहे, नगर-नगरात शाळा-कॉलेजेस होणे गरजेचे आहे, रोग दूर करण्यासाठी औषधालये होणे गरजेचे आहे, शरीराला निरोगी ठेवण्यासाठी जागो-जागी व्यायाम-शाळा होणे गरजेचे आहे. तसेच या सर्वांहून कितीतरी जास्त गरजेचे आहे की मनाला वश करण्याची विद्या शिकण्यासाठी, मनाला निर्मळ करू शकण्याची विद्या शिकण्यासाठी भारताच्याच नाही तर साऱ्या विश्वातील गावा-गावात विपश्यनेची विद्यालये (केंद्रे) उघडावित. जितक्या लवकर उघडतील तितक्या लवकर लोकांचे कल्याण होईल. हे तेव्हाच होईल जेव्हा धर्माला संप्रदाय बनू देणार नाही. खूप लक्ष ठेवावे लागेल. विपश्यना करणारा व्यक्ती आपल्या स्वत:ला कोणत्या बाड्यात बांधून घेईल तर विपश्यना दूषित होऊन जाईल. भले त्याचा थोडासा लाभ मिळेल परंतु विपश्यना दूषित झाली तर खऱ्या अर्थाने लोक-कल्याण करू शकणार नाही. म्हणून कोणत्या बाड्यात बांधले जाऊ नये. सार्वजनिक विद्या आहे, सर्वांची विद्या आहे, वैज्ञानिक विद्या आहे, सर्वांसाठी समान रूपाने कल्याणकारी आहे. तेव्हा लक्षात असू द्यावे की विपश्यनेच्या जवळ येण्यात कोणाला जरासाही संकोच वाटू नये.

आत्ताच्या काळात तर लोकांसाठी ही नवीन-नवीन गोष्ट आहे म्हणून ते असा विचार करतात की या विद्येला शिकून आम्ही कोणत्या संप्रदायात तर बांधले जात नाही ना. नवीन-नवीन काम आहे म्हणून संकोच वाटतो, शंका वाटते, संदेह वाटतो. हळू हळू या शंका-संदेहांचे ढग दूर होतील आणि लोकांना खूप स्पष्ट लक्षात येईल की कोणत्या पाठशाळेत जाऊन, कोणत्या शाळा-कॉलेजात जाऊन काय आपण कोणत्या संप्रदायात दीक्षित होतो? कोणत्या औषधालयात जाऊन आपल्या रोगाचा इलाज करताना काय आपण कोणत्या संप्रदायात दीक्षित होतो? कोणत्या व्यायामशाळेत जाऊन आपल्या शरीरासाठी व्यायाम करणे शिकून आपण कोणत्या संप्रदायात दीक्षित होतो? नाही होत ना!

ठीक अशाच प्रकारे कोणत्या विपश्यना केंद्रात जाऊन जर आपण आपल्या मनाला वश करणे शिकलो, मनाला निर्मळ करणे शिकलो तर कोणत्या संप्रदायात दीक्षित होण्यासाठी आलो का? ही गोष्ट खूप चांगल्या प्रकारे लोकांच्या लक्षात येऊ लागेल तेव्हा धर्म पसरेल. विपश्यनेची विद्या पसरली तर खूप लोक-कल्याण होईल. एकीकडे हा प्रयोगात्मक पक्ष की जो

प्रमुख पक्ष आहे हा आपले काम करेल. दुसरीकडे याचा जो सैद्धांतिक पक्ष आहे, भगवानांची ती वाणी, जिने विपश्यनेच्या साऱ्या रहस्याला खूप स्पष्ट केले, परंतु मागच्या काही शतकांमध्ये अधिकतर ठिकाणांहून ही विद्या लुप्त होत गेली आणि जिथे कुठे राहिली तिथे खूप दूषित होऊन, विकृत होऊन राहिली. खूप थोड्या लोकांनी हिला शुद्ध स्वरुपात टिकवून ठेवले. म्हणूनच भगवानांच्या वाणीचा जो खरा अर्थ आहे म्हणजे, विपश्यनेच्या सिद्धांताच्या साहित्याचा जो खरा अर्थ आहे तो लोकांनी हरवून टाकला. त्यामुळे त्या पक्षालाही उजेडात आणणे आवश्यक आहे. एकतर यासाठी की आम्ही जे काम करीत आहोत ते योग्य प्रकारे करीत आहोत ना! जसे सांगितले गेले आहे तसेच करीत आहोत ना! आणि दुसरे यासाठी की जे काही सांगितले गेले त्याची व्याख्या ठीक प्रकारे होत आहे की नाही! होत नसेल तर मोठ्या विनम्र भावाने आपण आपल्या अनुभवाच्या बळावर तिला लोकांच्या समोर ठेवू. धर्माची खरी बाब ही आहे, धर्माचे खरे कथन हे आहे तेव्हा मोठे बळ प्राप्त होईल. भारतासाठी तर मोठ्या सौभाग्याची गोष्ट होईल.

ज्या देशाने अशी दुर्गती करून घेतली की आपल्या इतक्या मोठ्या अध्यात्माची धरोहर, हजारो पानांचे साहित्य- त्याचे एक पानही आपल्या इथे शिल्लक राहिले नाही. इतके विशाल साहित्य, सर्वच्या सर्व लुप्त होऊन गेले. ते पुन्हा जागो. लोकांनी आपल्या विरासतीला समजून घ्यावे. आपल्या पूर्वजांनी किती कल्याणकारी मार्ग शोधून काढला. कसे कल्याण झाले? कसे कल्याण होऊ शकते? हा जो एक पक्ष आहे वाणीला उजेडात आणण्याचा, ते कामही सुरु झाले आहे आणि ते पुढे जावे, तेव्हा हे एका सहयोग्याच्या रूपात काम देईल. कुठे असे होऊ नये की केवळ सैद्धांतिक पक्ष प्रमुख होऊन राहील आणि हा व्यावहारिक पक्ष गौण होऊन जाईल. असे जर घडले तर पुन्हा हानी होणे सुरु होईल. बऱ्याच प्रकारच्या अडचणी आहेत. धर्माच्या रस्त्यावर चालताना खूप खोल दऱ्या आहेत. खूप घसरडा रस्ता आहे. अरे! माहीत नाही कुठे घसरून जाऊ? तेव्हा खूप सजग होऊन काम करू की या सर्व सैद्धांतिक पक्षाचे काम आमच्या व्यावहारिक पक्षाला बळ देण्यासाठी आहे, त्याचे स्पष्टीकरण करण्यासाठी आहे. आणि जर केवळ तेच होईल तर हा व्यावहारिक पक्ष मंद पडत जाईल आणि मग पुन्हा दुर्भाग्याची गोष्ट होईल. असे घडू नये. आजही घडू नये आणि भविष्यातही. जे जे लोक विपश्यनेपासून लाभ घेतील आणि तिच्या प्रचार-प्रसारात आपले जीवन देतील त्यांच्यासाठी हा खूप मोठा गंभीर इशारा आहे की कुठे या व्यावहारिक पक्षाचा विसर पडू देऊ नये. लाभ जो होणारा आहे तो तर या व्यावहारिक पक्षाने होणार आहे. सैद्धांतिक पक्ष त्यात सहयोगी होईल, त्यात साथ देईल.

आज एकत्र जमला आहात; खूप शांत चित्ताने, मोठ्या समजदारीने, अनुभवाच्या बळावर भविष्यातील योजना बनवाल. त्या योजनांना कार्यान्वित करण्यासाठी कशी ठोस पावले उचलली जातील त्यावर चिंतन-मनन कराल आणि काम सुरु कराल.

गडद अंधारात एक छोटासा दीपक लावला आहे जो थोड्या अंतरावरचा अंध:कार दूर करू शकला आहे. चहूकडे अंध:कारच अंध:कार आहे. हा छोटासा दीपक अनेकानेक दिव्यांना प्रज्वलित करू शकेल आणि विश्वभरातील अंध:काराला दूर करू शकेल यातच मंगल आहे, यातच कल्याण आहे, यातच स्वस्ति-मुक्ती आहे.

भवतु सब्ब मङ्गलं!!

कल्याणमित्र,
सत्यनारायण गोयंका

पत्रिका संबंधी सूचना:–

विपश्यना पत्रिकांचे प्रकाशन आणि पोस्ट करण्यासंबंधी समस्या

मागील काही वर्षांपासून विपश्यना पत्रिका पोस्ट करणे ही एक समस्या बनली आहे. आधी तर यांच्या जुन्या नाव-नोंदणीला बदलावे लागले आणि नव्याने नाव-नोंदणी करून पोस्ट करण्याची वेळ आली आणि त्यानंतर यांना पोस्ट करण्यासंबंधी समस्या उभी राहिली. डाक-विभागाने पूर्व-निर्धारीत स्वस्त दरात पोस्ट करण्याला नकार दिला म्हणजे आत्तापर्यंत जी पत्रिका 25 पैशांमध्ये पाठवली जात होती तिच्यासाठी आता 2.50 रुपये प्रति अंक द्यावे लागत आहेत. तरीही वेळेवर मिळण्याची काहीच खात्री नाही. कित्येक लोकांना वारंवार तक्रार करूनही पत्रिका मिळत नाही, भले सर्व काही ठीक असेल तरीही. पेपर, छपाई, पोस्ट करण्यालायक बनवून पोस्ट-ऑफिसपर्यंत पोहोचविणे इत्यादींचा खर्चही दुपटीहून अधिक झाला आहे. म्हणून आम्ही लोक या निष्कर्षावर पोहोचलो आहोत की

1. या लिंक ने–
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.vipassanameditation
आपल्या मोबाइलवर "Vipassana Meditation ॲप" डाऊनलोड करून त्यावर पत्रिका वाचावी, जिची अक्षरे खूप मोठी-मोठी आहेत आणि एकाच कॉलममध्ये तिला खूप सहजतेने वाचता येऊ शकेल. अथवा

2.VRI च्या नियमित website- https://www.vridhamma.org/newsletters वर क्लिक करून सरळ पत्रिका सेक्शनमध्ये जाऊन वाचू शकता किंवा तिथून पत्रिका डाऊनलोड करून छापू शकता. अथवा

3. आपला ई-मेलचा पत्ता पाठवावा ज्यावर सामूहिक रूपाने सर्वांना एकत्रितपणेच पत्रिका पाठवल्या जातील, ज्या आपल्याला पाहिजे असतील तेव्हा, जशा पाहिजे असतील तशा छापून वाचाव्यात किंवा डेस्कटॉपवर पहाव्यात.

जर आपण वरील तिन्हींमधून कोणत्याही ऑप्शनने संतुष्ट असाल तर कृपया वि.वि.विन्यासला खालील-

E-mail: patrika.vri@gmail.com ने सूचित करावे की आपण आपली पत्रिका या रूपात वाचू इच्छित आहात आणि आपल्याला छापलेली प्रत पाठवण्याची आवश्यकता नाही. जेणेकरून पोस्टाने पाठविण्याच्या सूचीतून आपले नाव हटविण्यात येईल आणि पोस्टेजचा खर्च व्यर्थ जाणार नाही, भले आपण स्थायी सदस्य म्हणजे, लाइफ मेंबर असलात तरीही.

पुस्तकांसंबंधी सूचना–

विपश्यना विशोधन विन्यासने अंध बंधू-भगिनींसाठी ब्रेल लिपीत खालील पुस्तके प्रकाशित केली आहेत:-

1) निर्मल धारा धर्म की (हिंदी)
2) निर्मळ धारा धर्माची (मराठी)
3) विपश्यना कशासाठी- पत्रक (मराठी)
4) आनापान सति (पत्रक) मुलांसाठी (हिंदी आणि इंग्रजीत)

ही पुस्तके खरेदी करण्यासाठी खाली दिलेल्या लिंकवर संपर्क करावा.
लिंक– www.vridhamma.org

कारागृहात विपश्यना!

महाराष्ट्र सरकारच्या गृह मंत्रालयाने कारागृहात विपश्यना आणि आनापानचे प्रशिक्षण देण्याची अनुमती दिली होती. परंतु काही कारणांमुळे काही वर्षांपासून कारागृहांमध्ये विपश्यनेची शिबिरे होत नव्हती. आता ही शृंखला पुन्हा सुरु झाली आहे. या वर्षी 10 दिवसांची चार विपश्यना शिबिरे आयोजित केली गेली.

अमरावती, कोल्हापुर, पैठण आणि चंद्रपुरच्या कारागृहांमधील एकूण 92 बंदीजनांनी या शिबिरांमध्ये भाग घेतला. आणखी इतरही कारागृहांमध्ये जसे– भायखळा (मुंबई), पुणे इत्यादी ठिकाणी आनापानचे प्रशिक्षण सुरु झाले आहे.

रजि. नं. MAHMAR/2017/72685. Postal Regi. No. NSK 286/2024-2026

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1-2. डॉ प्रशांत व डॉ शिल्पा देवरे, धम्मसरोवर विपश्यना केंद्र, धुळेसाठी केंद्र-आचार्यांची सहायता

3-4. श्री तात्यासाहेब व श्रीमती रेखा पाटील, धम्मालय विपश्यना केंद्र, कोल्हापुरसाठी केंद्र-आचार्यांची सहायता

5-6. Mr Norm and Mrs Colleen Schmitz, To Serve as Center Teachers of Dhamma Samudda, Cambodia.

7. Mr. Sieng Teak, To Serve as Centre Teacher of Dhamma Latthika, Cambodia

8. Mrs. Narin Po, To Serve as Centre Teacher of Dhamma Ankura, Cambodia

9-10. Mr. Sophoan Sok & Mrs. Sambo Tey, To Serve as Centre Teachers of Dhamma Kamboja, Cambodia

11. Ms. Nuntiya Abhabhirama, To Serve as Centre Teacher of Dhamma Pathavi VMC, Thailand

12. Ms. Sa-Nguanwong Khaowisoot, To Serve as Centre Teacher of Dhamma BhuvanaVMC, Thailand

13. Ms. Jittinun Jewcharoensakul, To Serve as Centre Teacher of Dhamma Rangsima VMC, and Dhamma Sudhalaya VMC, Thailand

नवीन उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्री गौतम भावे, नांदेड, महाराष्ट्र
2. श्री रघुबीर सिंह मान, नांदेड, महाराष्ट्र

नव नियुक्त

सहायक आचार्य

1. श्रीमती गार्गी सरवैया, मुंबई
2. श्रीमती सूमा कॉर्डेइरो, मुंबई
3. श्रीमती शिल्पा मिनेयर, पुणे, महा.
4. श्री बाबासाहेब पखारे, पुणे, महा.
5. श्री नागेश्वर थोटा, तेलंगाना
6. श्री वेंकटेश्वरलू मॉडिसेट्टी, तेलंगाना

7-8. श्री अनिल व श्रीमती इंदुबाला माटकर, इंदौर, म. प्र.

9. Mrs. Xiaowen Li, China
10. Mr.Yuan Rui, China

बाल शिबिर शिक्षक

1. श्री राजेश प्रधान, पुणे, महा.
2. श्रीमती अनाघा वेंगुर्लेकर, पुणे, महा.
3. श्रीमती सारिका सराफ, धुळे, महा.
4. कु. मीनल वैरागडे, रायपूर, छत्तीसगढ
5. श्री विक्रम बिश्नोई, हुबली
6. श्री राकेश कुमार बेलगम, निर्मल, तेलंगाना
7. श्रीमती नीरजा गद्दाम, रंगारेड्डी, तेलंगाना
8. Mr. Jerónimo Fiz Viola, Spain
9. (Ana) Carla Cabrita da Conceição, Spain

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई, मुंबईमध्ये

एक दिवसीय महाशिबिर (Mega Course) कार्यक्रमः

1. **रविवार** 5 ऑक्टोबर, 2025 पूज्य गोयंकाजींच्या पुण्यतिथी (29 सप्टेंबर 2013) च्या निमित्ताने.
2. **रविवार 18** जानेवारी 2026 ला माताजींच्या पुण्य-तिथि (5 जानेवारी 2016) व सयाजी ऊ बा खिन यांची पुण्य-तिथि (19-1-1971) च्या निमित्ताने **एक दिवसीय** महाशिबिर होतील.

2. एक दिवसीय शिबिर दररोज

या व्यतिरिक्त विपश्यना साधकांसाठी पगोडा मध्ये दररोज एक दिवसीय शिबिर आयोजित केली जात आहे. कृपया सामील होण्यासाठी खालील लिंक चा उपयोग करावा. आणि एक मोठ्या सामूहिक तप-सुखाचा लाभ घ्यावा. *समग्गानं तपोसुखो ।* **सर्वांसाठी संपर्क: 022 50427500 (Board Lines)** - Extn. no. 9, मो. **+91 8291894644.** (दररोज 11 ते 5 वाजेपर्यंत)

Online registration: http://oneday.globalpagoda.org/register; Email: oneday@globalpagoda.org

3. 'धम्मालय' विश्राम गृह

एक दिवसीय महाशिबिरासाठी आल्यावर रात्री **'धम्मालय'** मध्ये विश्रांतीसाठी सुविधा उपलब्ध आहे. अधिक माहितीसाठी आणि (बुकिंग) नोंदणीसाठी **संपर्कः** 022 50427599 or Email- *info.dhammalaya@globalpagoda.org or info@globalpagoda.org*

दोहे धर्माचे

सदा चिंतन करा धर्म, सदा वदावा धर्म।
करा शरीराने धर्म, हेच मुक्तीचे मर्म॥
अंधकार रे त्यागून, चला च ज्योतीकडे।
मरण धर्माला सोडून, चला अमरत्वाकडे॥
मिथ्या माया च त्यागून, चल परम सत्याकडे।
कदम कदम चालत रहा, चला रे लक्ष्याकडे॥
तन सुख, धन सुख, राज सुख, सुख च फेसासमान।
पण अच्युत रे परम सुख, अमृत पद च निर्वाण॥

दोहे धर्माचे

अंधकार च अज्ञान रे, पसरे जनी च खूप।
तेव्हा जागे सद्धर्माचा, विमल ज्ञानाचा दीप॥
धर्मभूमीतून वाहे, शुद्ध धर्माची धार।
एकदा रे पुन्हा झाला, सफल जगती उद्धार॥
डंका वाजे धर्माचा, गुंजत देश विदेश।
मनाचे रे दुःख मिटे, कटती कर्माचे क्लेश॥
सकळ मनी जागे धर्म, सुख पसरे परिवार।
वैर मिटे मैत्री जागे, सुखी होत संसार॥

"विपश्यना विशोधन विन्यास" साठी प्रकाशक व संपादकः 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 2569, 15 ऑगस्ट, 2025, वर्ष 1, अंक 6

वार्षिक सदस्यता शुल्क ₹ 100.00, (भारताबाहेर पाठविण्यासाठी US $ 50,) रजि. नं. MAHMAR/2017/72685. Postal Regi. No. NSK 286/2024-2026 **प्रति अंक शुल्क ₹ 0.00**

Posting day-**15th of every month** Posted at **Igatpuri-422 403,** Dist. Nashik (M.S.) (किरकोळ विक्री होत नाही)
DATE OF PRINTING: 10 August, 2025, DATE OF PUBLICATION: 15 August, 2025

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