साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

विपश्यना

साधक (मराठी)

बुद्धवर्ष 2569, 15 फेब्रुवारी 2026, वर्ष 1, अंक 12 (संशोधित) 2017 पासून निरंतर प्रकाशित

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

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

धम्मवाणी

आयु आरोग्य-सम्पत्ति, सग्गसम्पत्तिमेव च।
ततो निब्बानसम्पत्ति, इमिना ते समिज्झतु।।

– धम्मवाणी संग्रह,धर्म करे कल्याण-23 वि.वि.वि.

(माझ्या या पुण्य-कर्माच्या प्रभावाने) तुम्हाला दीर्घायु-संपत्ती प्राप्त होवो, आरोग्य-संपत्ती प्राप्त होवो, (वेळ आल्यावर) स्वर्ग-संपत्ती प्राप्त होवो आणि त्यानंतर निर्वाण-संपत्ती प्राप्त होवो!

धर्माचे सजीव उदाहरण बना

बर्मामध्ये सयाजी ऊ बा खिन यांच्याकडून साधना शिकून भारतात आलेल्या गोयंका परिवारातील काही विपश्यी सदस्य चेन्नईला येऊन स्थायिक झाले आणि मोठे बंधू श्री बालकृष्ण गोयंकांच्या छत्रछायेत व्यापार-धंद्याशी जोडले गेले. बदललेल्या वातावरणात साधना कमजोर पडली तेव्हा आपल्या साधनेला जीवित ठेवण्यासाठी पूज्य गुरुजींबरोबर फोनवर जी चर्चा झाली त्यानुसार काही लोकांनी एक स्वयंशिविर लावण्याचे ठरवले, ज्याला बळ देण्यासाठी पूज्य गुरुजींनी जे उद्बोधन-पत्र लिहिले ते भले उशिरा पोहोचले पण सर्वांसाठी प्रेरणास्पद आहे.

संयोगाची गोष्ट ही आहे की भारतीय तिथींच्या अनुसार पूज्य गुरुजी आणि माताजी दोघांच्या जन्म-तिथी फेब्रुवारी महिन्यात येतात म्हणूनच फेब्रुवारी महिन्यात 14-दिवसांच्या कृतज्ञता शिबिरांचे आयोजन होत असते. फेब्रुवारी महिन्यात लिहिलेल्या या पत्राचे फेब्रुवारी महिन्यातच होत असलेले प्रकाशन आपल्या स्वत:मध्येच प्रेरणास्पद आहे —(सं.)

पूज्य गुरुजींचे उद्बोधन-पत्र

रंगून, 4-2-1969.

प्रिय साधक-साधिकांनो!

धर्माला धारण करा!

साधनेत काही अडचण आली तर त्याच्याने घाबरून जाऊ नये. संस्कारांचा मळ हटणे कठीण तर असतेच— फोडातून पू निघाल्याप्रमाणे. त्याला धैर्यपूर्वक सहन करण्यातच साधनेची सिद्धी आहे. हे पत्र पोहोचेपर्यंत जे लोक अजूनपर्यंत शिबिरात बसले आहेत, त्यांच्या लाभार्थ विपश्यनेवर काही सांगत आहे.

ही जी डोक्यापासून पायापर्यंत संपूर्ण शरीरात, अंग-प्रत्यंगात तुम्हाला कोणत्या ना कोणत्या संवेदनेची अनुभूती होत आहे आणि या अनुभूतीला तुम्ही तिच्या अनित्य रुपात पाहत-ओळखत आहात – हीच विपश्यना आहे. जितका वेळ तुम्ही या अनित्यतेचे दर्शन करत आहात, तितका वेळ सत्याच्या बरोबर आहात आणि सत्य मोठे शक्तीशाली आहे. जिथे सत्य आहे तिथे विद्येचे बळ आहे, अविद्येचा क्षय आहे. जिथे सत्य आहे तिथेच ज्ञान आहे, बोधी आहे, प्रकाश आहे, निर्वाण आहे. आणि जिथे हे सर्व आहे तिथे अज्ञानता, मूढता, अंधकार आणि मोह कसे राहू शकतील भले? आसक्ती आणि द्वेष कसे राहू शकतील भले? आणि हेच तर चित्ताचे मळ आहेत. हेच फोड आहेत, हाच फोडातील पू आहे. यांच्या निघून जाण्यातच चित्ताची शांती आहे, चित्ताची विशुद्धी आहे. विपश्यनेचा मार्ग विशुद्धीचा मार्ग आहे, जिथे चित्ताच्या अशुद्धी दूर होतात. विपश्यनेचा मार्ग – निर्वाणाचा मार्ग आहे जिथे आसक्ती, द्वेष आणि मोहाच्या अग्नींचे निर्वाण होते, म्हणजे, ते विझून जातात. यांच्या विझण्याचे नावच परम शांती आहे. विपश्यना आपल्याला याच परम शांतीकडे घेऊन जाते. जितकी-जितकी आग विझली गेली, तितकी-तितकी शांती प्राप्त झाली. जितका-जितका मळ हटला गेला, तितकी-तितकी विशुद्धी मिळाली. म्हणूनच साधनेसाठी हा जो अनमोल अवसर मिळाला आहे त्याचा पूर्ण लाभ करून घेतला पाहिजे.

सद्गुरूंनी आम्हाला साबण दिला आहे, पाणी दिले आहे आणि चित्तरूपी मळके कापड आपल्याजवळ आहे. आता या साबण-पाण्याचा प्रयोग करून चित्ताचा मळ काढण्याचे काम आपले आहे. आपण काही कामच केले नाही तर मळ कसा निघेल आणि जितके काम करू तितकाच तर निघेल. आणि पुन्हा, जर मळ जास्त असेल तर सारा मळ निघायला वेळ तर लागेलच आणि जर कमी असेल तर काम लवकर होऊन जाईल. सर्वांचा मळ एकसारखा नाही आणि समप्रमाणातही नाही. कोणाचा कसा आहे तर कोणाचा कसा. कोणाचा किती आहे तर कोणाचा किती. याकरीता प्रत्येक साधकाने आपला मळ साफ करण्यावरच लक्ष ठेवले पाहिजे, इतरांकडे लक्ष देऊ नये. परिश्रम करून जितका मळ दूर कराल तितके हलके होऊन जाल. मळ काढण्यासाठीच तर विपश्यना आहे. विपश्यना भले आणखी काय आहे?

याकरीता प्रतिक्षण सचेत रहा, जागरूक रहा, सचेष्ट रहा, सावधान रहा आणि पाहत रहा की जो काही अनुभव होत आहे, तो प्रकृतीचा अनित्य स्वभावच अनुभव होत आहे. या इंद्रिय जगताच्या खेळात कुठे काहीही स्थायी नाही, ध्रुव नाही, नित्य नाही. सारे काही अनित्य आहे, क्षणभंगुर आहे, अध्रुव आहे, अशाश्वत आहे आणि जे अनित्य आहे, क्षणभंगुर आहे ते सुखदायी कसे होऊ शकते? ते तर खरोखर दु:ख-स्वरूप आहे. अशा अनित्य आणि दु:खमयी शरीर आणि मनाच्या प्रति 'मी आणि माझा' चा अहंभाव ठेवणे नितांत मूर्खता आहे. हे तर अनात्म आहे. अशा प्रकारे अनित्य, दु:ख आणि अनात्मचा साक्षात्कार करत त्या इंद्रियातीत अवस्थेपर्यंत पोहोचायचे आहे जी निर्वाणाची अवस्था आहे; जी नित्य, ध्रुव आणि शाश्वत आहे. परंतु त्या नित्य, ध्रुव आणि शाश्वत अवस्थेची कामना-कल्पना करायची नाहीये. असे करू लागाल तर विपश्यना सुटून जाईल. त्यामुळे विपश्यनेत स्थित रहा, अनित्यचेच दर्शन

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

करत रहा. जो मार्ग सांगितला आहे त्यावर दृढतापूर्वक आरूढ रहा, भटकून जाऊ नका. कल्याण निश्चित आहे, मंगल निश्चित आहे, स्वस्ति-मुक्ती निश्चित आहे.

साशिष,

सत्य नारायण गोयंका

(पूज्य गुरुजींच्या पत्रांमधून साभार संकलित आणि ऑगस्ट 2014 च्या विपश्यना पत्रिकेत प्रकाशित)

पूज्य गुरुजींचे आणखी एक धर्म-पत्र

ठिकाण: मुंबई,

14 नोव्हेंबर, 1970

देवी इलायची,

धर्म प्रज्ञा जागृत राहो!

तुमचे 2 नोव्हेंबरचे पत्र मिळाले, समाचार कळाला. खरोखर मी तुम्हाला मागील दीड महिन्यापासून कोणते पत्र लिहू शकलो नाही. लागोपाठ तीन शिबिरांमध्ये व्यस्त राहिलो आणि काही दिवस पत्र लिहिणारा माझा सहायकही सुट्टीवर होता.

दिवाळीला बरेचसे साधक तिथे घरी आले आणि त्यांनी तुमच्याबरोबरच भोजन केले हे जाणून मन प्रसन्न झाले. त्या दिवशी तुम्ही सर्वांनी नक्कीच आपल्या छतवाल्या साधना-कक्षातच ध्यान केले असेल! दिवाळीचा दिवस त्या साधना-कक्षाचा महत्वपूर्ण दिवस आहे कारणकी याच दिवशी पूज्य गुरुदेवांनी याचे उद्घाटन करताना साधना केली होती. या दिवशी तुमचे मन उदास व्हायला नको होते. हे खरे आहे की मी घरी नव्हतो, सून सुशीलाही घरी नव्हती म्हणून दिवाळीच्या दिवशी तुम्हाला थोडे सुनेपण अवश्य जाणवले असेल. पण जे घर धर्मधातुंनी परिपूर्ण असते त्यात कधी सुनेपण येतच नाही. तिथे तर कोणत्याच प्रकारची उदासी राहिलीच नाही पाहिजे. तुम्ही आपल्या शयनगृहात अथवा साधनेच्या खोलीत अथवा आश्रमाच्या कोठीत, कुठेही बसून विपश्यना जागवाल तिथे तुम्हाला जाणवेल की मी तुमच्यापासून दूर नाही.

जीवनात बऱ्याच वेळी अशा गोष्टी घडतात ज्या वरवर पाहण्यात चांगल्या वाटत नाहीत. असे वाटते की आपण आपल्याच कोणत्यातरी दुष्कर्मांचे फळ भोगत आहोत. परंतु तीच गोष्ट कोण जाणे आपल्यासाठी किती कल्याणाचे कारण बनते. माझ्या डोके-दुखीचीच गोष्ट घ्या, दर 15 दिवसांनी जेव्हा मी या पीडेने व्याकुळ व्हायचो आणि अत्यंत क्रोधाने चिडायचो तेव्हा स्वत: तर दु:खी होतच होतो, तुमच्यासाठीही किती दु:ख निर्माण करीत होतो. त्यावेळी बऱ्याचदा हेच मनात यायचे की न जाणे मी कोणते असे भयानक पाप-कर्म केले आहे की ज्याच्यामुळे इतकी असह्य पीडा सहन करावी लागत आहे आणि आपल्याबरोबर इतरांनाही पीडित व्हावे लागत आहे. परंतु आता पाहतो की तीच डोक्याची पीडा माझ्यासाठी आणि तुमच्यासाठी किती मोठे वरदान बनली. आपल्या दोघांसाठीच नाही तर परिवारासाठी आणि न जाणे कित्येक लोकांसाठी वरदान बनली. आता तर वाटते की कोणत्या तरी जन्मात एखादे खूप मोठे पुण्याचे काम केले होते. ते महान पुण्य करताना काहीतरी साधारणशी चूक झाली असेल, जिच्यामुळे ही पीडा तर आली परंतु तिच्यासोबत जे खोलवर पुण्य जोडले होते त्यामुळे इतके अनमोल धर्मरत्न प्राप्त झाले. असा कल्याणकारी मार्ग प्राप्त झाला.

अशाच प्रकारे 6 वर्षांपूर्वी जेव्हा सरकारने आपला व्यापार ताब्यात घेतला आणि दोन वर्षांपूर्वी जेव्हा सरकारने आपले कारखानेही ताब्यात घेतले तेव्हा वरवर असेच वाटले की हे खूप चुकीचे झाले, खूप अमंगल झाले. आपल्या कोणत्यातरी खूप मोठ्या दुष्कर्मांचे फळ जागले. परंतु वास्तविक पाहता हे आपल्या कोणत्यातरी खूप मोठ्या पुण्याचेच फळ होते ज्याच्यामुळेच आम्हाला अशी संधी मिळाली की आपण मागच्या 6 वर्षांमध्ये इतकी मोठी धर्माची कमाई केली की जी असे झाले नसते तर कधीच करू शकलो नसतो. अशा प्रकारे तीन-चार महिन्यांसाठी भारतात यायला मिळाले आणि आता साधारणपणे दीड वर्षापासून तुम्हा सर्वांपासून दूर आहे तेव्हा वरवर खूप वाईट वाटले, तुमच्यासाठीही अशी स्थिती खूप दु:खद वाटली. परंतु तुमच्या या दु:खाच्या आत इतक्या लोकांचे सुख सामावले आहे या गोष्टीचा जेव्हा विचार करतो तेव्हा असे वाटते की आपण दोघांनी आपल्या पूर्व जन्मांमध्ये खरोखरच मोठे पुण्याचे काम केले होते जी अशी संधी हाती लागली.

जर तुम्हीही माझ्यासोबत भारतात आला असतात तर निश्चितच मला कुठे ना कुठेतरी गृहस्थी बसवून टिकावे लागले असते. परंतु आता तर मी परिवाराच्या आणि व्यापाराच्या जितक्या साधारण गरजा आहेत तितकीच देखभाल करत साऱ्या देशात धर्म-चारिका करत फिरत आहे. भगवान बुद्धांनी आपल्या धर्म-पुत्रांना म्हटले होते की, जा — खूप लोकांच्या भल्यासाठी, खूप लोकांच्या हित-सुखासाठी, सर्व लोकांवर करुणा करत, ठिक-ठिकाणी धर्मचारिका करा आणि लोकांना धर्म शिकवून त्यांचे दु:ख दूर करत त्यांना सुख आणि शांती द्या. मला असे वाटत आहे की मीही भगवान बुद्धांच्या त्याच आदेशाचे पालन करीत आहे आणि पाहतो की यात माझाही खूप मोठा स्वार्थ सामावला आहे. प्रत्येक शिबिरानंतर धर्माचे बळ जागते आणि मी आपल्या स्वत:ला खूप मोठा बलवान असल्याचा अनुभव करतो. यापूर्वी सकाळी 6:00 वाजल्यापासून रात्रीच्या 11:00 वाजेपर्यंत अशा प्रकारे कठोर मेहनत करण्याची मला सवय नव्हती. जरी कधी इतकी कठोर मेहनत केली तरी खूप थकवा जाणवायचा, खूप चिडचिड व्हायची आणि कधी-कधी तो राग तुमच्यावर आणि मुलांवरही निघायचा. परंतु आता तर इतकी जास्त मेहनत केल्यानंतरही चित्त शांत राहते आणि प्रत्येक शिबिरानंतर मनाला सुखद संतोष वाटतो की मी माझे मागचे दिवस कोणत्यातरी मोठ्या चांगल्या कामात लावले. अशा प्रकारे मला जे सुख-शांतीचे धर्मबळ मिळते त्याच्याने सारे शारीरिक कष्ट हलके होऊन जातात. परंतु मी पाहतो की अधिकतर शिबिरांमध्ये कोणत्या ना कोणत्या प्रकारची असुविधा तर असतेच आणि जर तुम्ही माझ्याबरोबर या शिबिरांमध्ये भाग घेतला असता तर नक्कीच माझी थोडीफार सहायता, सेवा आणि देखभाल तर केलीच असती परंतु निश्चितच तुमच्या राहण्याच्या, बसण्याच्या आणि प्रवासाच्या अडचणींनी या धर्माच्या कामात खूप बाधा निर्माण केली असती.

या देशात धर्माचे लहानसे रोपटे लावण्यासाठी कदाचित मला एकट्यालाच सारी मेहनत करणे आवश्यक आहे, तेव्हाच माझे धर्मबळ पूर्णतेने वाढू शकेल. आणि याच्यानंतर जेव्हा वेळ पक्व होईल तेव्हा आज ज्या असुविधांचा सामना करावा लागत आहे त्या दूर होतील. त्यावेळी तुम्हीही माझ्याबरोबर या धर्मकार्यात सहयोगिनी बनाल. माहीत नाही या कामासाठी किती काळ लागेल पण मला नाही वाटत की खूप जास्त वेळ लागेल. स्थिती अनुकूल होईल आणि लवकरच होईल. इतक्या दिवसात तुम्हीही तिथे पूज्य गुरुदेव आणि माता सयामांच्या बरोबर राहून आश्रमाचा लाभ घेऊन आपल्या धर्मबळाला तीव्र करत रहा की जेणेकरून जेव्हा कधी भारतात याल तेव्हा इथे जो तुमचा धर्म-परिवार वाढत आहे, तो तुमच्या तेजाला पाहून प्रेरणा प्राप्त करेल. या देशाच्या लोकांनाही माहीत होऊ दे की एक गृहस्थ योगिनी कशा प्रकारे धर्मविहारिणी असू शकते. तुमचा आदर्श इथे तुमच्या अनेक मुलींसाठी धर्म-संवेग निर्माण करणारा ठरेल. आणि यासाठी तुम्हाला तिथेच राहून आपले धर्मबळ वाढवत रहावे लागेल.

आज तर अशी विचित्र स्थिती निर्माण झाली आहे की माझे लगेच बर्माला परतणे उचित नाही आणि तुम्ही तोपर्यंत भारतात येऊ शकत नाही जोपर्यंत की बाबू भैया आणि त्यांच्याबरोबर सारा परिवार अडकून पडला आहे. पण नाही ही अवस्था जास्त वर्षे राहणार नाही. निकट भविष्यातच परिवर्तन होईल. सरकारी नीती बदलेल आणि यावेळी जी बंधने लागली आहेत ती वेळ आल्यावर आपोआप तुटून जातील आणि ज्या दिवशी बंधने तुटतील त्या

दिवशी असे जाणवेल की इतके दिवस वेगळे राहण्यातच आपणा सर्वांचे कल्याण होते. तुम्ही कोणत्याही गोष्टीला घाबरले नाही पाहिजे. घाबरण्यानेच धर्म मंद पडतो. प्रत्येक अडचणीला हसतमुखाने पाहण्याचे नावच तर धर्म आहे.

आम्ही या गोष्टीच्या प्रयत्नात आहोत की सून मंजू आणि लहान विशाखाला लवकरच तुम्हाला भेटण्यासाठी बर्माला पाठवू शकू. इथे या दोघीही खूप प्रसन्न आणि स्वस्थ आहेत. गिरधारीच्या स्वास्थ्यातही बरीच सुधारणा झाली आहे. या मुंबईच्या शिबिरात गिरधारी आणि मंजूही अर्ध्या वेळेसाठी बसले. विशाखामुळे मंजू पूर्ण कोर्स बसू शकली नाही. गिरधारीच्याही परीक्षा होत्या म्हणून तोही पूर्ण वेळ देऊ शकला नाही. परंतु दोघे जितका वेळ बसू शकले त्याच्याने लाभच झाला. आधी साधनेपासून दूर राहत होते, आता घरी येऊन ते दोघे माझ्याबरोबर बसून साधना करतात. श्यामबिहारी आणि शिव ने कोर्स पूर्ण केला. जबलपूरहून श्री वासुदेवजीही कोर्समध्ये सामिल होण्यासाठी आले. गुडमहून राधे आणि विमला आले होते. राधे तर अर्धा दिवस कामावर निघून जायचा परंतु विमलाने कोर्स पूर्ण केला. या सर्वांना खूपच लाभ झाला. यांच्यासहित सर्वजण मिळून पन्नास लोकांनी शिबिरात भाग घेतला. इतक्या मोठ्या शिबिराचे इतके मोठे पुण्य आणि या पुण्याच्या तर तुम्ही भागीदारिणी आहातच. तुमच्यासारखी धर्मविहारिणी जीवन-संगिनी मला लाभली नसती तर हा धर्मलाभ मी कसा प्राप्त करु शकलो असतो! म्हणूनच म्हणतो की वरवरून जे हे दु:खाचे दिवस वाटतात ते वास्तविकपणे मोठे पुण्याचे दिवस आहेत. तुमचे कोणते तरी खूप मोठे पुण्य फलित होत आहे ज्याच्या बळावर इतके मोठे धर्मकार्य होत आहे. तुम्ही आपल्या पुण्याला हरित ठेवले पाहिजे, आपल्या मनाला प्रसन्न ठेवले पाहिजे. मनात जराशीही उदासी आणाल तर माझे धर्मबळ क्षीण होईल. आपण दोघांनी अगणित जन्मांमध्ये एकत्र राहून पुण्याची कामे केली होती म्हणून या महान पुण्याच्या फळाला मी एकटा भोगू शकत नाही. या पुण्यात तुमचा तर हिस्सा आहेच. तुम्ही जितका वेळ तिथे साधना करता, आपल्या आतमध्ये धर्म जागवता, धर्माच्या गंगेत स्नान करता, चित्ताला प्रसन्न ठेवता तितका वेळ माझी धर्म शिकवण्याची ताकद वाढत राहते कारण की माझ्या धर्मबळाच्या बरोबरच तुमच्या पुण्याचे तरंगही आपले काम करतातच. परंतु जशाही तुम्ही आपला धर्म मंद करता, चित्तात कमजोरी आणता, उदास होऊन जाता तशी तुमच्या पुण्याची धारा शिथिल होऊन जाते तेव्हा वाटते की माझ्या धर्माचे रोपटेही थोडे-थोडे कोमेजू लागले आहे.

तुम्ही माझ्या अनेक जन्मांच्या संगिनी आहात म्हणून तुम्ही आपल्या धर्म-गंगेला सुकू देऊ नका जेणेकरून माझे धर्मबळ बनून राहील. आपल्या दोघांचे पुण्य आणखी अधिक फळत-फुलत रहावे ज्यामुळे केवळ आपल्या दोघांचेच कल्याण नाही तर संपूर्ण परिवाराचे कल्याण होईल. आणि केवळ या छोट्याशा परिवाराचेच कल्याण नाही तर हा जो दिवसेंदिवस धर्माचा परिवार वाढत चालला आहे त्याचेही कल्याण होईल. सर्वांचे कल्याण होवो! साऱ्या विश्वाचे कल्याण होवो!

तुमचा जीवन साथी,
सत्य.

त्रिपिटक अनुवाद परियोजना

आम्हाला हे घोषित करताना आनंद होत आहे की, व्ही.आर.आय. एक त्रिपिटक अनुवाद परियोजना (हिंदी) सुरु करीत आहे. या पैलूचे समर्थन करण्यासाठी, व्ही. आर.आय.द्वारे मार्च २०२६ पासून मार्च २०२७ पर्यंत नियमित अंतराने चालू राहणाऱ्या 'कच्चायन व्याकरणा'वर पाच निवासी कार्यशाळांची एक शृंखला आयोजित केली जाईल.

पात्रता: असे साधक ज्यांनी कमीत कमी पाच 10-दिवसीय विपश्यना शिबिरे, आणि १ सतिपट्ठान शिबिर पूर्ण केले असेल. **ॲडव्हान्स (उच्च) पाली** चे ते साधक ज्यांनी आधी ॲडव्हान्स स्तरापर्यंत पाली भाषेचे प्रशिक्षण घेतले आहे,

तसेच ज्या साधकांना हिंदी भाषेत त्रिपिटकाच्या अनुवादाच्या क्षेत्रात आपली धर्मसेवा प्रदान करण्यात रुची असेल.

अधिक माहितीसाठी कृपया आम्हाला pali@vridhamma.org या ईमेल वर संपर्क करावा.

उडीसामध्ये 'धम्म कोसल' नवीन विपश्यना केंद्र

उडीसामध्ये आणखी एका विपश्यना केंद्रासाठी आत्ताचे गाव– तितिलागढ, बोलंगीर जिल्ह्यात जमीन खरेदी करण्यात आली आणि काम सुरु झाले आहे. याचेही आपले ऐतिहासिक महत्व आहे. इथे होणारा धर्म-प्रसार अनेकांच्या मंगलाचे कारण बनेल. जे साधक-साधिका आपल्या पुण्य पारमितांचे संवर्धन करू इच्छितात ते या धर्मकार्यात भागीदार बनू शकतात.

विवरण: बँक खाते– तितिलागढ विपस्सना केंद्र, इंडियन बँक, तितिलागढ, खाते क्रमांक– 7163712955, IFSC Code IDIB000T598.

अधिक माहितीसाठी **संपर्क:** 8327750368, 8895963112, 7978630566, 7978063596. E-mail: info.kosala@vridhamma.org

मंगल मृत्यू

1. श्री महासुख मोहनलाल खंधारजी 89 वर्षांच्या पक्व वयात 6 जानेवारी, 2026 ला आपल्या निवासस्थानी अत्यंत शांतीपूर्वक दिवंगत झाले. जीवनाच्या अंतिम क्षणांपर्यंत ते धर्मसेवाच करत राहिले. मृत्यूनंतरही त्यांचा चेहरा धम्म-आभेने चमकत होता. 1980 मध्ये त्यांनी पहिले शिबिर केले तेव्हापासून ते विपश्यनेशी जुळले गेले. धर्मपथावर पुढे जात 1991 मध्ये ते सहायक आचार्य म्हणून नियुक्त झाले आणि पूज्य गुरुजींच्या निकट संपर्कात आले. अनेक प्रकारे सेवा करत 1997 मध्ये पूर्ण आचार्य बनले तसेच 2007 मध्ये धम्मपत्तन विपश्यना केंद्राचे आचार्य बनले आणि 2012 मध्ये मुंबई, ठाणे, नाशिक आणि द. आफ्रिकेचे क्षेत्रीय संयोजक आचार्य बनून गंभीर रूपाने धर्मसेवा केली. इतकेच नाही तर 2012 मध्ये पूज्य गुरुजींचे मुख्य सचिव बनून साधकांपासून ते सरकारी पत्राचारातही त्यांचे सहयोगी बनले. दक्षिण आफ्रिकेतील साधकांच्या कथा-व्यथा ऐकून पूज्य गुरुजींनी त्यांच्या सहायतेची जबाबदारी यांच्यावर सोपवली, ज्यामुळे तिथे जिप्सी कॅम्प सुरु झाले आणि नंतर विपश्यना केंद्रही बनले. संपूर्ण आफ्रिकेसाठी यांचे निर्देशन मोठे कल्याणकारी सिद्ध झाले. त्या क्षेत्रात अनेक लोक विपश्यनेचे सहायक आचार्य म्हणून नियुक्त झाले.

पूज्य गुरुजींना जेव्हा कधी त्यांची आवश्यकता भासायची तेव्हा ते 5 मिनिटात वर त्यांच्याकडे जात असत कारण त्यांचे कार्यालय मेफेयर मेरीडियनमध्ये खालीच होते.

ग्लोबल विपश्यना पगोडाच्या निर्माणकार्यात तसेच देखभालीतही इंजिनियर श्री. खंधारजींचा सहयोग अत्यंत प्रशंसनीय होता. अनेक प्रसंगांमध्ये त्यांचा सल्ला खूप उपयोगी सिद्ध होत असे. ते मोजक्या शब्दांमध्ये कल्याणकारीच गोष्ट बोलत आणि विवादांपासून दूर राहत असत. त्यांचे साधेपणाचे जीवन, साधना आणि निर्देशन सदैवं अनुकरणीय राहील. सर्वांना सुख देणाऱ्या महासुख यांचा हसमुख चेहरा सर्वांना आकर्षित करणारा होता. ते धर्मपथावर सतत पुढे जात राहून निर्वाणलाभी होवोत, धर्म परिवाराची हीच मंगल कामना आहे.

2. चेन्नईच्या सहायक आचार्या श्रीमती मोहिनी देवी सरावगी यांनी पक्व वयात 10 जानेवारी, 2026 ला शांतीपूर्वक शरीर-त्याग केला. त्या पूज्य गुरुजींच्या सर्वात लहान बहीण होत्या आणि आपल्या पहिल्या शिबिरापासूनच धर्मसेवा करत 1996 मध्ये सहायक आचार्या बनल्या. त्यांनी ना केवळ साधकांची सेवा केली तर 'धम्मसेतु विपश्यना केंद्र', चेन्नईच्या विकास व संचालनात परिवारासहित खूप मोठे योगदान दिले. त्यांच्या या महान पुण्याच्या फलस्वरूपी निर्वाणलाभी होइपर्यंत त्या धर्मपथावर सतत प्रगती करत राहोत, धर्म परिवाराची हीच मंगल कामना.

ॲडव्हान्स पाली-हिंदी निवासी शिबिर – २०२६.

अर्ज करण्याची शेवटची तारीख: १ एप्रिल २०२६

कोर्सची माहिती व नोंदणीसाठी भेट द्या:

https://www.vridhamma.org/Pali-Study-Programs

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्री प्रशांत व श्रीमती वनिता पाटील,धम्म सुगंध विपश्यना केंद्र सांगलीसाठी केंद्र आचार्यांच्या रूपात सेवा
2. श्री जयेश मेहता, धम्म मधुरा विपश्यना केंद्र मदुराईसाठी केंद्र आचार्यांच्या रूपात सेवा
3. Mr. Brian Wagner, To serve as Coordinator Area Teacher for South Africa

नवे उत्तरदायित्व

आचार्य

1. श्री रघुनाथ कुरुप, केरळ

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्री देवेंद्र गोस्वामी, धम्म रव विपश्यना केंद्र कच्छसाठी केंद्र आचार्यांच्या रूपात सेवा
2. डॉ. रचना भारद्वाज, मुंबई
3. श्रीमती सुषमा नायक, मुंबई
4. श्रीमती स्नेहल मदुस्कर, मुंबई
5. श्री सुहास कांबळे, पुणे
6. श्रीमती शाम्भवी कारखानीस, पुणे
7. श्री उत्तम कांबळे, बीड
8. श्रीमती पुष्पा कांबळे, बीड
9. श्री सुनिलसिंग बायस, बीड
10. श्री करसन पटेल, औरंगाबाद
11. अरविंद पाटील, औरंगाबाद
12. श्री रामअवतार शर्मा, गाजियाबाद
13. श्रीमती निर्मला सिंह, गुरुग्राम, हरियाणा
14. Miss. Nittaya Saenthawisuk, Thailand

नव नियुक्त सहायक आचार्य

1. श्री संदीप मान, पंचकुला, हरियाणा
2. श्रीमती ममता मिश्रा, भुवनेश्वर, उडीसा
3. श्रीमती साई माधवी मयदम, रंगा रेड्डी, तेलंगाना
4. श्री राजुल लाईन्सवाला, कोल्हापुर, महा.

बाल शिबिर शिक्षक

1. श्रीमती निधि पारिख, अहमदाबाद. गुजरात
2. श्रीमती नंदिता बैलुंग, गुवाहाटी
3. श्री दिनेश दास, बर्धमान, प. बंगाल
4. श्रीमती वनिता पटेल, सूरत, गुजरात
5. श्रीमती भूमिका लिम्बानी, सूरत, गुजरात
6. डॉ. दमयंती प्रसाद, सूरत, गुजरात
7. श्री प्रतीक सावलिया, सूरत, गुजरात
8. श्री नानिक्रम, बिंवानी, सूरत, गुजरात
9. श्री कल्पेशकुमार पटेल, मेहसाना, गुजरात
10. श्री प्रकाश श्रॉफ, अहमदाबाद, गुजरात
11. श्री पंकज कुमार भगत, पाटन, गुजरात

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई, मुंबईमध्ये

1. एक दिवसीय महाशिबिर:

1. **रविवार 3 मे, 2026** बुद्धपौर्णिमेच्या निमित्ताने,
2. **रविवार 26 जुलै,** आषाढ पौर्णिमा (धम्मचक्कपवत्तन दिवस) या निमित्ताने
3. **रविवार 4 ऑक्टोबर,** शरद-पौर्णिमा तसेच पूज्य गुरुजींच्या पुण्यतिथी निमित्ताने.
4. **रविवार 17 जानेवारी, 2027** सयाजी ऊ बा खिन तसेच माताजींच्या पुण्यतिथी निमित्ताने,

2. एक दिवसीय शिबिरे दररोज:

यांच्या व्यतिरिक्त विपश्यना साधकांकरीता पगोडामध्ये दररोज **एक दिवसीय शिबिरे** आयोजित केली जात आहेत. कृपया सामिल होण्यासाठी खालील लिंकचे अनुसरण करावे आणि एका मोठ्या समूहात ध्यान करण्याच्या अपार सुखाचा लाभ घ्यावा– समग्गानं तपोसुखो। **महाशिबिर तसेच एक दिवसीय शिबिरांकरीता संपर्क: 22 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 महाशिबिराकरीता आल्यावर रात्री **'धम्मालय'** मध्ये विश्रामासाठी सुविधा उपलब्ध आहे. अधिक माहिती आणि बुकींगकरीता **संपर्क:** 022 50427599 or **Email-** *info.dhammalaya@globalpagoda.org or info@globalpagoda.org*

दोहे धर्माचे

शुद्ध धर्म च असा मिळे, क्रोध जागे न द्वेष।
मन निष्कपट निर्मळ बने, नसे दुःख लवलेश॥
ब्रह्मदेशी गुरु मिळे, असे प्रबल प्रताप।
जन जनात जागे धर्म, दूर होय भवताप॥
सद्गुरुची संगत मिळे, जागे पुण्य अनंत।
सत्य धर्माचा पथ मिळे, करी पापाचा अंत॥
सद्गुरुची करुणा जागे, दिले धर्माचे सार।
संप्रदाय ओझ्याचा, उतरे डोई-भार॥

दोहे धर्माचे

जर सद्गुरू ना देई, धर्माचा च प्रकाश।
तर अंतरी रे राही, अंधकाराचा वास॥
सद्गुरुची संगत मिळे, मिळे सत्याचे सार।
जीवन सफल च बनविले, उतरे हृदयी भार॥
झोपे, जाई मोहात, जीवन रे घालवी।
जाग! जागता-जागता, परम सत्य च मिळवी॥
या रे! मानव मानवी, ऐका बुद्धांचे ज्ञान।
बोधि ज्ञान ज्याचे जागे, झाले परम कल्याण॥

"विपश्यना विशोधन विन्यास" साठी प्रकाशक 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 2569, 15 फेब्रुवारी 2026, वर्ष 1, अंक 12
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 February, 2026, DATE OF PUBLICATION: 15 February, 2026

If not delivered please return to:-
विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403
जिल्हा-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (02553) 244998, 244076, 244086, 244144, 244440 मोबा. 9405618869
Email: vri_admin@vridhamma.org;
Course Booking: info.giri@vridhamma.org
Website: www.vridhamma.org