साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

विपश्यना

साधक (मराठी)

बुद्धवर्ष 2570, 15 जलै, 2026, वर्ष 2, अंक 5 (संशोधित) 2017 पासून निरंतर प्रकाशित

रजि. नं. MAHMAR/2017/72685. Postal Regi. No. NSK 286/2024-2026 प्रति अंक शुल्क ₹ 0.00

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

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

धम्मवाणी

न तावता धम्मधरो, यावता बहु भासति।
यो च अप्पम्पि सुत्वान, धम्मं कायेन पस्सति।
स वे धम्मधरो होति, यो धम्मं नप्पमज्जति॥

धम्मपदपालि- 259, धम्मट्ठवग्गो

जोपर्यंत धर्माची खूप चर्चाच करतो, तोपर्यंत धम्मचारी होत नाही. परंतु जेव्हा धर्माच्या गूढ रहस्याला थोडेसेही ऐकतो आणि ऐकून, समजून याला विपश्यना साधनेद्वारे आपल्या कायेत स्वतः पाहतो, तेव्हाच खऱ्या अर्थाने धम्मचारी होतो. खरोखर तोच तर धम्मधर आहे जो अशा प्रकारे सत्य-दर्शनात जरासाही प्रमाद करत नाही.

आषाढी पौर्णिमेचे अभिनंदन!

19 जानेवारी, 1971 ला जेव्हा सयाजी ऊ बा खिन यांचे शरीर शांत झाले तेव्हा बोधगया (बिहार) च्या 'बरमी विहारात' पूज्य गुरुजींच्या भारतातील 27व्या शिबिराचा दुसरा दिवस होता. त्याच्या समापनावेळी त्यांनी सयाजींच्या सन्मानार्थ विशाल संघदानाचे आयोजन केले आणि मुंबईला परतल्यावर काही प्रमुख साधकांशी परिचर्चा करून "सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट" ची स्थापना केली. उद्देश होता अधिकाधिक साधकांच्या लाभार्थ विपश्यना केंद्राची स्थापना व्हावी आणि साधकांना भावी शिबिरांच्या माहितीबरोबरच धर्मपथावर पुढे जाण्यासाठी काही प्रेरणाजनक लेखही प्रकाशित व्हावेत जेणेकरून साधकांना पटिपत्ती म्हणजे, व्यावहारिक साधनेबरोबरच परियत्ती, म्हणजेच, धर्माच्या सैद्धांतिक पक्षाचीही माहिती मिळावी. तदर्थाने सरकारी औपचारिकता पूर्ण झाल्यावर जुलै 1971 च्या आषाढी पौर्णिमेच्या दिवशी **"विपश्यना"** चा पहिला अंक प्रकाशित झाला.

[सू.– पहिल्या 6 महिन्यांपर्यंत याला सायक्लोस्टाइल (हाताने चालविता येणाऱ्या एका मशीनवर स्टेन्सिल कट करून प्रती काढण्याची एक पद्धत) करून सर्क्युलर रुपात बनवले गेले. आणि मग नंतर पहिल्या 12 अंकांचा 'वार्षिक विशेषांक' पुस्तक रुपात छापला गेला.] ते पहिले उद्बोधन आणि लेख नवीन साधकांच्या प्रेरणार्थ इथे पुनर्प्रकाशित करीत आहोत. (सं.)]

जातीवरून उच्च-नीच नाही

उद्बोधन- माझ्या प्रिय साधक-साधिकांनो!

पहा! सत्य-धर्माचा प्रकाश पसरू लागला आहे. पापाचा अंधकार समाप्त होण्याची वेळ जवळ येत चालली आहे. चला! या मंगलमयी धर्मसमयाचा लाभ घ्या आणि आपल्या अंतर्मनाला धर्माच्या प्रकाशाने उजळून टाका. आपल्या आतमध्ये भरलेला सारा अंधार, सारे किल्मिष दूर करा.

आपल्या अंतर्मनाच्या तळस्पर्शी सखोलतेत जी आसक्ती सामावलेली आहे, जो द्वेष सामावला आहे, जी मोह-मूढता सामावली आहे तिला दूर करा. आसक्ती, द्वेष आणि मोहच तर पापाचा अंधकार आहे. याला हटवणे हाच धर्माचा प्रकाश आहे. आपले मोठे पुण्य आहे की आपल्याला असा सहज, सरळ मार्ग मिळाला की ज्याच्याने आपण आपल्या अंतर्मनाला धुवून सत्य-धर्माच्या पवित्रतेला धारण करु शकू. या! या संधीचा पुरेपूर लाभ घेवूयात.

या मार्गावर चालण्यासाठी हे कदापि अनिवार्य नाही की आपण आपल्या स्वतःला बौद्ध म्हणू लागू. आपण आपल्या स्वतःला बौद्ध म्हणू की नाही, परंतु जर आपण त्या महाकारुणिक भगवान तथागतांनी सांगितलेल्या सहज, सरळ पद्धतीला अंगिकारून आपल्या आतमधील आसक्ती, द्वेष आणि मोहाचे किल्मिष दूर करु तर निश्चितच यात आपला लाभ आहे, यात आपले हित-सुख आहे. मग भले आपण आपल्याला पाहिजे त्या नावाने पुकारू, आपण कल्याणकारी मार्गाचे खरे अनुयायी आहोतच; आपण दुःख-निरोधगामिनी प्रतिपदेचे खरे पथिक आहोतच; सर्व दुःखांमधून सुटका मिळविण्याचे खरे अधिकारी आहोतच.

खऱ्या धर्माच्या अभावानेच आपण उच्च-नीचतेच्या भिंती बनवून मनुष्या-मनुष्यात विभाजन निर्माण करतो. खरा धर्म या भिंतींना तोडतो, प्रत्येक प्रकारच्या विभाजनाला मिटवतो, एकतेच्या धरातलावर अशा मानवीय समाजाची बांधणी करतो जिथे कोणत्या जन्म-जातीचा, उच्च-नीचतेचा भेद-भाव होत नाही. हो, जर कोणता भेदभाव होत असेल तर तो हाच की कोण किती शीलवान आहे? किती समाधीवान आहे? किती प्रज्ञावान आहे? परंतु हा विभेदही स्थायी नाही, शाश्वत नाही, कोणत्या बाह्य शक्तीद्वारे पूर्व-निश्चित किंवा पूर्व-निर्धारीत नाही. प्रत्येक मनुष्य या गोष्टीची क्षमता ठेवतो की तो आपल्या सत्प्रयत्नांद्वारे अधिकहून अधिक शीलवान बनून कायिक आणि वाचिक दुष्कर्मांपासून वाचू शकेल, अधिकहून अधिक समाधीवान बनून आपल्या मनाला वश करणे शिकू शकेल आणि अधिकहून अधिक प्रज्ञावान बनून आसक्ती, द्वेष आणि मोहरूपी चित्तमळापासून सुटका मिळवू शकेल. जो समान नाही त्याला समानता प्राप्त करण्याचा संपूर्ण अधिकार आहे, पूर्ण सवलत आहे.

शील, समाधी आणि प्रज्ञेत पूर्णपणे प्रतिष्ठापित होणारा व्यक्ती स्वभावतःच मैत्री आणि करुणेच्या ब्राह्मी गुणांनी परिप्लावित होऊन जातो. त्याच्या मनात द्वेष आणि दौर्मनस्य, अहंकार आणि घृणा, भय आणि निर्बलता राहूच शकत नाही. ना तो जात, वर्ण, कुळ आणि धनाच्या गर्वाने अहंभावनेचा शिकार होतो आणि ना तर यांच्या अभावाने हीनभावनेचा. कोणी व्यक्ती कोणत्याही जाती, कुळ, वर्ण किंवा संप्रदायात जन्मलेला असो, धनवान असो किंवा निर्धन असो, विद्वान असो की अशिक्षित असो जर तो शील, समाधी आणि प्रज्ञेत प्रतिष्ठीत असेल तर निश्चितच तो पूर्ण मानव आहे, त्यामुळे महान आहे.

तर मग या! मानवतेच्या या खऱ्या मापदंडाने आपल्या स्वतःला पडताळत राहण्याचा अभ्यास वाढवूया आणि जेव्हा कधी आपल्या शील, समाधी आणि प्रज्ञेत जराशीही कमतरता दिसली तर त्यांच्या पुष्टीच्या प्रयत्नात लागूयात आणि अशा प्रकारे आपले खरे कल्याण साधूयात।.........

सर्वत्र असंतोषच असंतोष आहे. असंतोष दुर्मनतेला जन्म देतो. दुर्मनतेने घृणा निर्माण होते, घृणेने शत्रूता निर्माण होते, शत्रूतेने युद्धे निर्माण होतात, युद्धाने शत्रू निर्माण होतात, शत्रूंमुळे युद्धे निर्माण होतात - अशा प्रकारे अकुशलतेचे चक्र सुरु होते. शेवटी असे का घडते? कारण की मन सम्यक रूपाने संयमित नाही. — ऊ बा खिन

आता पाहू धर्म-चक्र काय आहे :

धर्म-चक्र

आज धर्म-चक्र-प्रवर्तन दिवस आहे. आजच्याच दिवशी विपश्यना मार्गाचे आद्य प्रवर्तक भगवान बुद्धांनी धर्म-चक्राचे प्रवर्तन केले होते. सम्यक संबोधी प्राप्त केल्यानंतर हा त्यांचा पहिला धर्म-उपदेश होता. धर्माच्या नावावर तऱ्हे-तऱ्हेच्या बहकाव्यांमध्ये भटकणाऱ्या जनतेला या बोधीप्राप्त महापुरुषाने सत्य-धर्माचा प्रकाश दिला, जणू लोक-चक्रात अडकलेल्या जनतेमध्ये धर्माचे चक्र चालवले म्हणूनच हा उपदेश धर्म-चक्र प्रवर्तन म्हटला गेला. त्यांनी शील, समाधी आणि प्रज्ञामयी शुद्ध धर्माचेच सत्य-स्वरूप प्रकाशित केले.

जेव्हा आपण अंध-विश्वासांमध्ये बुडून जातो तेव्हा त्या सर्व गोष्टींना धर्म समजू लागतो की ज्यांचे धर्माशी काही घेणे-देणे नसते. धर्माचे सत्य-स्वरूप आपल्या दृष्टीपासून दूर होऊन जाते. सत्याचे सार हाती लागत नाही तेव्हा आपण वरवरच्या टरफलांनाच सार समजून त्यांनाच महत्व देऊ लागतो. या टरफलांनाच चिकटून, यांच्यातच अडकून आपण आपल्या स्वत:ला धर्मवान समजण्याची चूक करत राहतो जेव्हाकी आपल्यात ना शील असते, ना चित्त एकाग्र करणारी समाधी असते आणि ना तर चित्त-विशोधिनी प्रज्ञा असते. अज्ञान अवस्थेत धर्माच्या नावावर चालणाऱ्या या लोक-चक्रात आपण भरडले जातो. बुद्धांसारखा कोणी महापुरुषच आपल्याला या दुःखरूपी लोक-चक्रातून बाहेर पडण्याचा मार्ग सुचवतो.

भगवान गौतम बुद्धांची हीच सम्यक संबोधी होती की त्यांनी दुःखाच्या सत्यतेला जाणले, त्याच्या कारणाच्या सत्यतेला जाणले, त्याच्या निवारणाच्या सत्यतेला जाणले आणि त्या निवारणाच्या मार्गाच्या सत्यतेला जाणले. या चारही आर्य-सत्यांना केवळ जाणलेच नाही तर त्यांचे चांगल्याप्रकारे चिंतन-मननही केले. आणि केवळ चिंतन-मनन करूनच थांबले नाहीत तर त्यांच्या व्यावहारिक पक्षाचा पूर्ण प्रयोग करून यथार्थपणे दुःख-निरोधरूपी निर्वाणाचा स्वत: साक्षात्कारही केला. निर्वाण म्हणजे, ती स्थिती जिथे दुःखाच्या कारणांचे नावनिशाणही राहत नाही त्यामुळे दुःखाचेही नावनिशाण राहत नाही. अशी स्थिती जर केवळ आपल्या चिंतन-मननाद्वारे सैद्धांतिक माहितीपर्यंतच सीमित राहिली तर त्याच्याने आपला वास्तविक लाभ होत नाही. केवळ हे जाणून आणि समजून घेण्यामात्रने की गुलाबजाम गोड आहे, आपले तोंड गोड होत नाही. त्याच्यासाठी तर आपल्याला गुलाबजाम जीभेवर ठेवावाच लागतो. केवळ मात्र हे जाणल्याने आणि समजून घेतल्याने की दूध पुष्टीकारक आहे, आपला देह पुष्ट होत नाही. याच्यासाठी तर आपल्याला दूध प्यावेच लागते. जाणणे आणि समजून घेणे आपल्या कल्याणाच्या पहिल्या पायऱ्या आहेत परंतु केवळ जाणून आणि समजूनच आपण थांबलो आणि जाणल्या-समजलेल्या गोष्टीला आपल्या जीवनात उतरवले नाही तर ते जाणणे-समजणे व्यर्थच गेले. तेव्हा तर तो कोरा बुद्धीविलास झाला, कोरी मेंदूची कसरत झाली. आणि हेच तर आपण करत असतो. धार्मिक आणि दार्शनिक सिद्धांतांच्या ऊहापोहात, वाद-विवादात, चर्चे-परिचर्चेत, चढाओढीत, खंडण-भेदनात, तर्क-वितर्कात, व्यंजन-विश्लेषणात, समजण्या-समजावण्यात, ऐकण्या-ऐकविण्यात, शिकण्या-शिकवण्यात, लिहिण्या-लिहविण्यात आणि बोलण्या-सांगण्यातच आपण आपले सारे जीवन घालवून टाकतो आणि दुर्भाग्य हे आहे की यातच आपल्या जीवनाची सफलताही मानून बसतो. अजब संतोष होत असतो आपल्याला आपली धर्म जिज्ञासा पूर्ण केल्यावर तसेच बौद्धिक स्तरावर जाणलेल्या त्या ज्ञानाला कोणत्या ओघवत्या रसाळ भाषेत व्यक्त करू शकण्याची क्षमता प्राप्त केल्यावर. या आत्म-संतुष्टीलाच आपण जीवनाचे अंतिम लक्ष्य मानले आहे. खरोखर कसे सोनेरी मृगजळ आहे हे की ज्याच्यात आपण इतक्या सहजतेने अडकून जातो आणि या बंधनांनाच आभूषणे मानून गर्वही अनुभव करु लागतो.

धर्माच्या रहस्याला जाणणे बंधन नाही, त्याला चांगल्या प्रकारे समजून घेणेदेखील बंधन नाही, परंतु इतक्यानेच संतोष मानणे हे एक असे बंधन आहे ज्यातून सुटका मिळवणे मोठे कठीण आहे. म्हणून भगवानांनी आपल्या या प्रथम धर्म-उपदेशात या गोष्टीवर जोर देत म्हटले, "मी केवळ धर्माच्या साराला जाणले आणि समजलेच नाही तर त्याच्या क्रियात्मक स्वरूपाचा व्यावहारिक अभ्यास करून स्वत: निर्वाण-रस चाखला आहे आणि दु:खांपासून नितांत विमुक्ती मिळवली आहे. या चारही आर्य-सत्यांना अशा प्रकारे तिहेरी रुपात— म्हणजे **जाणून, समजून** आणि **करून** घेतल्यानंतरच, या चारही आर्य-सत्यांचे बारा प्रकाराने यथाभूत ज्ञान-दर्शन करून, पूर्णपणे विशुद्ध झाल्यानंतरच मी या गोष्टीची घोषणा केली आहे की मी सम्यक संबुद्ध झालो आहे, मी अनुपम, अनुत्तर सम्यक संबोधी प्राप्त केली आहे."

धर्म-चक्र-प्रवर्तन सूत्राचे हेच गूढ रहस्य आहे की आपण परम सत्यांना केवळ बौद्धिक स्तरावर जाणून आणि समजूनच संतोष मानू नये, प्रत्युत चित्त-शोधन करणाऱ्या भावनामयी प्रज्ञेद्वारे व्यावहारिक स्तरावर त्यांचा यथार्थ स्वानुभव करून प्रत्यक्ष लाभ प्राप्त करावा. काय आहे ही भावनामयी प्रज्ञा?

प्रज्ञा तीन प्रकारची असते. पहिली आहे श्रुतमयी प्रज्ञा, म्हणजे, ती की जी आपल्याला ऐकून किंवा वाचून प्राप्त झालेली असते. दुसरी आहे चिंतनमयी प्रज्ञा, म्हणजे, ती जी चिंतन-मननाद्वारे पुष्ट झालेली असते आणि तिसरी आहे भावनामयी प्रज्ञा, म्हणजे, ती जी आपल्याच अनुभव, अभ्यास आणि यथाभूत दर्शनाद्वारे प्राप्त होऊन संवर्धित झालेली असते. हे सत्य आहे की पहिल्या दोन्ही प्रकारच्या प्रज्ञा निरर्थक नाहीत. कोणत्या ज्ञानाला भल्या प्रकारे जाणल्या-समजल्याशिवाय आपण त्याचा अभ्यास कसा करु शकू? परंतु वास्तविक कल्याण तर या तिसऱ्या प्रज्ञेनेच होऊ शकते की जी वास्तविकपणे आपल्या मनात सामावलेल्या आसक्ती, द्वेष, मोह, मात्सर्य, ईर्ष्या, अहंकार, भय, उद्विग्नता इत्यादी मलिनतांना दूर करून चित्ताला विशुद्ध करत दुःख-निरोधक स्थितीचा साक्षात्कार करविते. धर्माचा हा व्यावहारिक पक्षच खऱ्या अर्थाने कल्याणकारी आहे. याला प्राप्त केल्याशिवाय दुःखापासून विमुक्ती नाही, दुःखापासून सुटका नाही.

शास्त्रीय ज्ञानाला पालीमध्ये परियत्ती धर्म म्हणतात. हे देखील एका सीमेपर्यंत कल्याणकारी आहे, कारण की या परियत्ती धर्माद्वारे आपल्याला प्रेरणा मिळते की आपण प्रतिपत्ती धर्म, म्हणजे, धर्माच्या व्यावहारिक पक्षाकडे पुढे जावे. परंतु वास्तविक हा व्यावहारिक पक्ष, म्हणजे, प्रतिपत्ती धर्मच आहे की जो आपल्याला प्रतिवेधन धर्मापर्यंत, म्हणजे, अंतिम लक्ष्य निर्वाणापर्यंत पोहोचवितो आणि आपली दुःखे दूर करतो. या प्रतिपत्ती धर्माशिवाय परियत्ती धर्म आणि प्रतिवेधन धर्माच्या कड्या परस्पर जुळू शकत नाही. केवळ मात्र परियत्ती, म्हणजे, शास्त्रीय धर्माची पूर्ण जाणकारी करून घेणारा व्यक्ती प्रतिवेधन धर्मापर्यंत, म्हणजे, विमुक्ती किंवा मोक्षापर्यंत पोहोचू शकत नाही. त्यामुळे ही व्यावहारिक प्रतिपत्तीच मधली ती कडी आहे की जी लक्ष्यप्राप्तीकरीता नितांत अनिवार्य आहे.

शेवटी काय आहे हा प्रतिपत्ती धर्म? हा जो आठ अंगांचा धर्मपथ आहे, यालाच भगवानांनी दुःख-निरोध-गामिनी-प्रतिपदा म्हटले आहे. या प्रतिपदेवर चालणेच प्रतिपत्ती धर्म आहे.— **सम्मादिट्ठि, सम्मासंकप्पो, सम्मावाचा, सम्माकम्मन्तो, सम्माआजीवो, सम्मावायामो, सम्मासति** आणि **सम्मासमाधि** चा हा आर्य-अष्टांगिक मार्ग— प्रज्ञा, शील आणि समाधीच्या अंतर्गत पूर्णपणे सामावला जातो की जो केवळ व्यावहारिकच व्यावहारिक आहे. शील, समाधी आणि प्रज्ञेचा स्वत: अभ्यास केल्याशिवाय आपण या पथाचे पथिक कसे बनू शकतो? या कल्याणकारी दुःख-निरोधी पथाची आपण हजार व्याख्या करू, हजार वर्णने करू, याला हजार जाणून घेऊ, समजून घेऊ परंतु स्वत: याच्यावर एक पाऊलही चालणार नाही तर कशी आपली चित्त-विशुद्धी होईल? कसा आपल्या दुःखांचा निरोध होईल?

भगवान बुद्धांचे एक बिरूद आहे— **"विज्जाचरणसम्पन्नो"** अर्थात ते केवळ विद्येतच संपन्न नव्हते, तर आचरणातही संपन्न होते आणि ही आचरणाचीच संपन्नता होती की जिने बोधीसत्व गौतमला सम्यक संबुद्ध बनवले. ही त्यांची **"यथावादी तथाकारी"ची** विशेषताच होती की जिने त्यांना विश्व-वंद्य तथागत बनविले. भगवान बुद्धांचे तर सारे जीवनच व्यावहारिक जीवन होते. त्यांनी या मार्गाचा प्रथम स्वत: अवलंब केला आणि मग यावर योग्य प्रकारे चालू शकण्यासाठी लोकांना विपश्यना साधनेचा हा सहज सरळ विधी शिकवला.

विपश्यना मार्गाच्या त्या प्रथम आचार्यांच्या पहिल्या धर्म-देशनेची चर्चा करताना मागील 2500 वर्षांच्या त्या संपूर्ण आचार्य परंपरेकडे आपले लक्ष आपोआप खेचले जाते की जिने धर्माच्या या व्यावहारिक पक्षाला आपल्या साधनामयी जीवनाद्वारे भावी पिढ्यांसाठी जिवंत ठेवले. या मंगलमयी परंपरेला अतूट बनवून ठेवणाऱ्या आचार्यांच्या या दीर्घ शृंखलेतच आपले परमपूज्य गुरुदेव सयाजी ऊ बा खिन येतात, की जे या सक्रीय धर्म-साधनेचे एक झगमगणारे तेजस्वी नक्षत्र होते. भगवान बुद्धांपासून ते सयाजी ऊ बा खिन पर्यंतच्या साऱ्या गुरु-शिष्य परंपरेच्या प्रति आपली हार्दिक कृतज्ञता आणि अभिवंदना प्रकट करत आपण त्या गुरु-शिष्य परंपरेला स्वस्थ ठेवू, की जे त्यांच्या गौरवानुकूल असेल. आजच्या या पुण्य-दिवसाची सफलता याच गोष्टीत आहे की आपण त्या महाकारुणिक आदिगुरु भगवान बुद्धांचे आणि या युगातील महान विपश्यना आचार्य सयाजी ऊ बा खिन यांचे आदर्श शिष्य बनू आणि धर्माला आपल्या जीवनाचे अंग बनवू, स्वभावाचे अंग बनवू! गुरु पौर्णिमेला गुरुजनांच्या प्रति हीच खरी श्रद्धांजली आहे, हेच त्यांचे खरे पूजन-वंदन आहे.

इमाय धम्मानुधम्म पटिपत्तिया बुद्धं पूजेमि, धम्मं पूजेमि, संङ्घं पूजेमि।

या धर्मानुधर्माचे प्रतिपालन करून, म्हणजे, धर्माला आपल्या जीवनात उतरवून आपण बुद्धांची पूजा करू, धर्माची पूजा करू, संघाची पूजा करू.

कल्याणमित्र,
स. ना. गोयंका

('विपश्यना' बुद्धवर्ष 2515, आषाढ पौर्णिमा, दि. 07-07-71, वर्ष 1, अंक 1 मधून साभार)

मी तर भगवान बुद्धांच्या व्यावहारिक धर्माचा एक विद्यार्थी मात्र आहे आणि एक प्रयोगवादी. या मार्गाद्वारे शक्तीच्या स्वभावाच्या सत्यतांचे अन्वेषण करीत आहे. — ऊ बा खिन]

मंगोलिया कारागृहात विपश्यना शिबिर, जून 2026

2014 मध्ये, तत्कालीन न्यायमंत्री डी. दोरलिगजाव, जे एक विपश्यना साधक होते, त्यांनी आमच्याशी कारागृहांमध्ये विपश्यनेची शिबिरे सुरू करण्यासाठी संपर्क केला. कारागृहांमध्ये शिबिरे सुरू करण्यापूर्वी, आम्ही मंगोलियाच्या कारागृह प्राधिकरणाला सांगितले की, याच्याकरीता :—

1. आधी जेल अधिकाऱ्यांना आमच्या केंद्रात आयोजित होणाऱ्या 10-दिवसीय विपश्यना शिबिरात भाग घेण्यासाठी पाठवावे लागेल.

2. आमच्या केंद्रांच्या मेनू अनुसार कैद्यांसाठी शाकाहारी भोजन उपलब्ध करावे लागेल.

3. 10-दिवसीय शिबिर पूर्ण करणाऱ्या कैद्यांकरीता दररोज सकाळी आणि संध्याकाळी सामूहिक साधने (ग्रुप सिटिंग) ची सुविधा उपलब्ध करून द्यावी लागेल.

वरील सर्व शर्तींवर सहमती मिळाली आणि ऑगस्ट 2014ला जेल नंबर 415 मध्ये 45 कैद्यांकरीता हे शिबिर आयोजित झाले. शिबिरानंतर या 45 कैद्यांच्या दैनिक दिनचर्येत रोज सकाळचे आणि संध्याकाळचे ध्यान सामिल करण्यात आले. विपश्यनेचा सकारात्मक प्रभाव स्पष्ट रूपाने दिसून आला आणि अध्ययनानेही याला सिद्ध केले. पुढच्या वर्षी या जेलच्या अधीक्षकांनी आम्हाला दुसरे शिबिर आयोजित करण्यासाठी आमंत्रित केले.

2015 मध्ये विपश्यनेचे चांगले परिणाम पाहिल्यानंतर, मंगोलियाच्या कारागृह प्राधिकरणाने आमच्याबरोबर 5-वर्षीय शिबिर-योजनेवर स्वाक्षरी केली ज्याच्या अंतर्गत दरवर्षी मंगोलियातील 5 उच्च-सुरक्षा असलेल्या कारागृहांमध्ये 5 शिबिरे आयोजित केली जाणार होती, आणि कैद्यांची संख्या 50 वरून 169, नंतर 210 आणि त्यानंतर 233 झाली. 2021मध्ये 5-वर्षीय कार्यक्रमाच्या अंतर्गत, जवळपास 2000 कैद्यांनी 10-दिवसीय विपश्यना शिबिरांमध्ये भाग घेतला. जेव्हा कोरोना महामारी मंगोलियात पोहोचली तेव्हा आम्हाला कारागृहांमध्ये चालू असलेली शिबिरे बंद करावी लागली. त्याच वेळी राजधानीचे शहर उलानबाटर येथे एक दुसरे विपश्यना केंद्र स्थापित केले गेले, आणि आचार्यांच्या कमतरतेमुळे आम्ही खूपच व्यस्त झालो म्हणून आम्हाला कारागृहांमध्ये चालणारी शिबिरे बंद करावी लागली.

परंतु 2026 मध्ये, कारागृह प्राधिकरणाने आम्हाला पुन्हा जेल-शिबिरे सुरू करण्यासाठी आमंत्रित केले आणि 20 एप्रिल ते 1 मे पर्यंत, गोबीसुम्बर राज्याच्या जेल क्रमांक 427 मध्ये आम्ही 10- दिवसीय शिबिर आयोजित केले ज्यात 76 बंदीजनांनी भाग घेतला आणि त्याला सफलतापूर्वक पूर्ण केले.

3 ते 14 मे 2026 या दरम्यान, समानांतर रूपाने दोन शिबिरे आयोजित केली गेली—जेल क्रमांक 415 मानित मध्ये 96 बंदीजनांनी भाग घेतला तसेच बगानूरच्या जेल क्रमांक 427 मध्ये 143 बंदीजनांनी. यात 6 चीनी बंदीही सामिल झाले ज्यांनी मंडारिन चीनी भाषेतील प्रवचनांच्या आणि निर्देशांच्या माध्यमातून शिबिर केले. सेवा देण्यासाठी आलेल्या धर्मसेवकांमधून एकाला चीनी भाषेचे चांगले ज्ञान होते ज्यामुळे सहायता मिळाली आणि सर्व 143 बंदीजनांनी, ज्यांच्यात ते 6 चीनी बंदीजनही सामिल होते, शिबिर सफलतापूर्वक पूर्ण केले.

या वर्षी कार्यक्रमात भाग घेणाऱ्या कैद्यांची एकूण संख्या 315 पर्यंत पोहोचली आणि आता आम्ही ऑक्टोबर 2026 मध्ये आणखी अधिक शिबिरे आयोजित करण्याची योजना बनवत आहोत.

पुढच्या वर्षापासून मंगोलियातील 5 अधिकतम सुरक्षा असणाऱ्या कारागृहांमध्ये प्रतिवर्षी 5 शिबिरे आयोजित करण्याच्या योजनेवर मंगोलियाच्या कारागृह प्राधिकरणाने आमच्याबरोबर एका अनुबंधावर स्वाक्षरी केली आहे.

आमच्या धर्मपित्याद्वारे प्रदान केला गेलेला धर्म समाजाच्या प्रत्येक कानाकोपऱ्यात आणि प्रत्येक वर्गापर्यंत पोहोचत आहे आणि आम्हा सर्वांसाठी सुख घेऊन आला आहे.

मैत्री सहित,
शिरेंदेव दोर्लिंग, केंद्र आचार्य, 'धम्म महान', मंगोलिया

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्री प्रशांत पाटिल, धम्मसुगंध विपश्यना केंद्र, सांगलीसाठी केंद्र-आचार्यांच्या रूपाने सेवा
2. श्री हीरामन राजपूत, धम्मपभास विपश्यना केंद्र, नंदूरबारसाठी केंद्र-आचार्यांच्या रूपाने सेवा
3. श्री तात्यासाहेब पाटिल, धम्मालय विपश्यना केंद्र, कोल्हापुरसाठी केंद्र-आचार्यांच्या रूपाने सेवा
4-5. श्री गौतम व श्रीमती प्रज्ञा गोस्वामी, धम्मसिंधु विपश्यना केंद्र, कच्छ, गुजरातसाठी केंद्र-आचार्यांच्या रूपाने सेवा
6. श्री मनोज गांधी, धम्मसोनगढ विपश्यना केंद्र, सोनगढ, गुजरातसाठी केंद्र-आचार्यांच्या रूपाने सेवा
7. श्री मोहन रामचन्द्रन, धम्मकांची विपश्यना केंद्र, तमिळनाडुसाठी केंद्र-आचार्यांच्या रूपाने सेवा
8. श्री आदित्य सेजपाल, धम्मकन्हेरी विपश्यना केंद्र गोरेगाव, मुंबईच्या केंद्र-आचार्यांची सहायता
9. डॉ. वीराभाई कटारिया, धम्मजलासय विपश्यना केंद्र महुवा, गुजरातच्या केंद्र-आचार्यांची सहायता
10-11. डॉ. किशोर व डॉ. अल्पा लखानी, धम्मजूनागढ विपश्यना केंद्र जूनागढ, गुजरातच्या केंद्र आचार्यांची सहायता
12-13. श्री शंकर व श्रीमती लीता हजारिका, धम्म आसाम विपश्यना केंद्र, आसामच्या केंद्र आचार्यांची सहायता

नवे उत्तरदायित्व

आचार्य

1. श्रीमती इंदुबेन शाह, मुंबई
2. श्रीमती रेमा नायर, मुंबई

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्रीमती मधु मेहता, मुंबई
2-3.श्री भरत व श्रीमती सोनल आधिया, मुंबई
4. श्रीमती शकुंतला शेठ, मुंबई
5. श्री उमेश देशपांडे, ठाणे
6. श्रीमती शिल्पा मेहता, पुणे
7-8. श्री नरेंद्र व श्रीमती वैशाली हेंगडे, पुणे
9. श्री शैलेश मालपानी, पुणे
10. श्री जितेन्द्र मुळे, पुणे
11. श्री राजेन्द्र गायकवाड, पुणे
12. श्री वेंकटसुब्रमणि बी. चेन्नई
13.14. श्री चन्द्रशेखर व श्रीमती संध्या कोठाडिया, चेन्नई
15. श्री जयेश मेहता, चेन्नई
16. श्री विनय सोमवंशी, जयपुर

नव नियुक्त सहायक आचार्य

1. श्री विक्टर कोर्डेइरो, मुंबई, महा.
2. श्री शिवाजी चाफेकरंडे, पुणे
3. श्री हर्षद वेंगुर्लेकर, पुणे
4. कु. कोमल माने, सांगली, महा.
5. श्री महावीर पाटिल, कोल्हापुर, महा.
6. श्री सुरेश भुजाडे, नागपुर, महा.
7. श्रीमती देवियानी रामानुज, अहमदाबाद, गुज.
8. श्री मनोज कुमार रावल, सुरेन्द्रनगर, गुजरात
9. श्रीमती इन्द्रा सुराना, बीकानेर, राजस्थान
10-11. श्री अश्विन व श्रीमती दीपा मेहता, नवी दिल्ली
12. श्रीमती सीमा मल्होत्रा, अमृतसर, पंजाब
13. श्री जय किशन, हैदराबाद, तेलंगाना
14. श्रीमती नागमणि सिंगिरेड्डी, हैदराबाद, तेलंगाना
15. श्री रविकंठ नागुलपल्ली सिकंदराबाद, तेलंगाना
16. श्री अनंत श्रीनिवासन, कोयंबतूर, तमिळनाडु
17. श्री पझानी राजा थंगक्कन, चेन्नई, तमिळनाडु
18. श्री रघुनाथ पिल्लई के.सी., त्रिवेंद्रम, केरल
19. श्री सूर्यनारायण रेड्डी, कुरनूल, आंध्र प्रदेश
20. Mrs. Mein Chou Seow, Singapore
21. Mr. Narendra Gupta, Canada
22. Mr. Tint Lwin, Myanmar
23. Mr. Tun Tun Khaing, Myanmar
24. Ms. Soe Phint, Myanmar
25. Ms. Than Aye, Myanmar
26. Ms. Win Win Myint, Myanmar
27. Mr. Aung Naing Lay, Myanmar
28. Mrs. Nyo Tin, Myanmar
29. Mr. Chandra Kumar, Myanmar
30. Mr. Thet Tin Sein, Myanmar
31. Ms. Daw Khin Htwe Myanmar
32. Mr. Maung Hlaing, Myanmar
33. Mrs. Yee Yee, Myanmar
34. Mr. Kyaw Mya, Myanmar
35. Ms. Than Than Nwe, Myanmar
36. Mr. Zaw Tun, Myanmar
37. Mr. Mahn Maung, Myanmar
38. Mr. Sein Win, Myanmar
39. Mr. Khin Maung Win, Myanmar
40. Mr. Sai Cho, Myanmar

बालशिबिर शिक्षक

1. श्री सुमित दुबे, विट्ठलवाड़ी (पू.) कल्याण, महा.
2. श्रीमती अल्का पवार, लातूर, महा.
3. श्रीमती शामला येलेले, लातूर, महा.
4. श्री अनिल पछाडे, बीड, महा.
5. श्रीमती पूजा बहुरे, संभाजीनगर, महा.
6. डॉ. जया रामटेके, संभाजीनगर, महा.
7. श्री उत्तम शिंदे, बीड, महा.
8. श्री हरीभाऊ साळवे, बीड, महा.
9. श्री भगवान खेत्री बीड, महा.
10. डॉ. सारंग कुलकर्णी, बीड, महा.
11. श्रीमती वैशाली मुळे, अहमदपुर, महा.
12. श्री बलराम पाटीदार, इंदौर, म. प्र.
13. श्रीमती उर्मिला उबनारे, बैतूल. म. प्र.
14. श्री कौशल साहू, राजनंदगांव, छ.ग.
15. श्रीमती सोमिन साहू, राजनंदगांव, छ.ग.
16. कु. किरन सोनवानी, बिलासपुर, छ.ग.
17. श्रीमती ललिता अनंत, बिलासपुर, छ.ग.
18. श्री नीलम कुमार गंगेले, रायपुर, छ.ग.
19. श्री अभिजीत एस, रायपुर, छ.ग.
20. श्रीमती गजेन्द्र सिंह कोशले, रायपुर, छ.ग.
21. श्री दीपेश अग्रवाल, रायपुर, छ.ग.
22. श्री एस सुरेश राव, दुर्ग, छ.ग.
23. श्रीमती संध्या राव, दुर्ग, छ.ग.
24. श्रीमती बबिता माखीजा, दुर्ग, छ.ग.
25. श्रीमती रेखा जैन, हापुड, उ.प्र.
26. श्रीमती कांता देवी, हरिद्वार, उत्तराखंड
27. श्री सुशांत गुप्ता, कोट्टकुप्पम, पुडुचेरी
28. श्रीमती रितुपर्णा मलिक, कोट्टकुप्पम, पुडुचेरी
29. श्री मुरुगानंदम पी, चेन्नई, तमिळनाडु
30. श्री गुरु राघवेन्द्रिन, तिरुपुर, तमिळनाडु
31. श्रीमती आशा के. एन., पलक्कड, केरळ
32. रूपाललिता सुरेन्द्रन, पोलाची, तमिळनाडु
33. MS. Jiayi ZHU (Angel), China
34. Mr. Stefano De Luca, Italy
35. Ms Jenna Moore, UK

बाल शिबिर क्षेत्रीय संयोजक

1. श्रीमती प्रीती पई बाक्रे, क्षेत्रीय संयोजक बाल शिबिर इगतपुरी, महाराष्ट्र
2. कु. प्रीती जोलापारा, क्षेत्रीय संयोजक बाल शिबिर कच्छ, गुजरात

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

मंगल मृत्यू

1. नागपूर (विदर्भ क्षेत्र) मधील विपश्यनेचे आचार्य श्री वी.एस. दहाट यांनी 29-5-26 ला साधारण 1:40 वाजता, 80 वर्षांच्या पक्व वयात आपल्या घरी अंतिम श्वास घेतला. विदर्भ क्षेत्रात धर्माच्या प्रसारात त्यांची मुख्य भूमिका राहिली. ते अत्यंत शांत आणि संयमित स्वभावाचे व्यक्ती होते आणि आपल्या अंतिम श्वासापर्यंत निरंतर ध्यान करत राहिले. धर्मपथावर त्यांची उत्तरोत्तर प्रगती होवो आणि ते निर्वाणलाभी होवोत, धर्म परिवाराची हीच मंगल कामना.

2. आचार्या सुत्थी छायोडम यांनी शुक्रवार, दि.12 जून 2026 रोजी बँकॉकमध्ये आपल्या घरी शांतीपूर्वक शरीर सोडले. आचार्या सुत्थी यांनी 1995 मध्ये आपले पती निरंद यांच्याबरोबर सहायक आचार्या आणि 1998 मध्ये पूर्ण आचार्या बनून खूप धर्मसेवा केली आणि नंतर त्या एरिया टीचर बनल्या. त्यांनी 30 वर्षांहून अधिक काळापर्यंत थायलंडमध्ये श्री गोयंकाजींच्या धम्म-मिशनला पुढे नेण्यात महत्वपूर्ण भूमिका निभावली. हे दोघे थायलंडचे पहिले क्षेत्रीय आचार्य बनले. यांनी प्रशिक्षण सामग्रीचा थाई भाषेत अनुवाद करण्यातही मदत केली. थायलंडमध्ये पहिले विपश्यना ट्रस्ट बनवून धम्मकमल वि. केंद्रात प्रमुख भूमिका निभावली परंतु नंतर प्रकृती अस्वास्थ्यामुळे सेवाकार्य मंदावले. आपल्या धम्मसेवेच्या अर्जित पुण्यबळाने त्या धर्मपथावर सतत प्रगती करत निर्वाणलाभी होवोत, धर्म-परिवाराची हीच मंगल कामना.

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई, मुंबईमध्ये

1. एक दिवसीय महाशिबिर:

1. **रविवार 26 जुलै,** आषाढ पौर्णिमा (धम्मचक्कपवत्तन दिवस) या निमित्ताने
2. **रविवार 4 ऑक्टोबर,** शरद-पौर्णिमा तसेच पूज्य गुरुजींच्या पुण्यतिथी निमित्ताने.
3. **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

धर्म देशना सहज रे, खूप सरळ व्यापार।
पण चालणे तर कठीण, तलवारीची च धार॥
धर्म-धर्म सर्व म्हणती, पण समजती न कोण।
निर्मल मनाचे आचरण, धर्म सत्य रे जाण॥
निर्मल तर सर्व म्हणती, पण समजती न कोय।
लोभ, द्वेष मोहातून, सूटती, निर्मल होय॥
धर्म विहारी तोच रे, शीलवंत जो होय।
काया, वाणी, चित्ताने, शील न खंडित होय॥

दूहा धरम रा

धर्म न हिन्दू बौद्ध रे, शिख ना मुस्लिम जैन।
धर्म चित्ताची शुद्धता, धर्म शांती सुख चैन॥
करे गोष्ट तर धर्माची, कर्म करी विपरीत।
तो भोळा कधी मिळवेल, निर्मल शांति पुनीत॥
विन पोथ्या वाचता मिळे, बुद्धाला धर्म – ज्ञाण।
तू पोथ्या शोधीत फिरे, भोळा किती अजाण॥
धर्म-ग्रंथ पाठ करून, कसा चढवतो दंभ।
धारण करणे विसरला, होय खोट आरंभ॥

"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 2570, 15 जुलै, 2026, वर्ष 2, अंक 5

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 July, 2026, DATE OF PUBLICATION: 15 July , 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