साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

विपस्सना

साधक (मराठी)

बुद्धवर्ष 2568, फाल्गुन पौर्णिमा, 14 मार्च, 2025, वर्ष 1 अंक 1 (संशोधित) 2017 पासून निरंतर प्रकाशित

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

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

धम्मवाणी

पुत्ता मत्थि धनम्मत्थि, इति बालो विहञ्ञति।
अत्ता हि अत्तनो नत्थि, कुतो पुत्ता कुतो धनं॥

धम्मपदपाळि- 62, बालवग्गो.

“माझा पुत्र!” “माझे धन!” – या (मिथ्या चिंतना)तच मूढ व्यक्ती तडफडत राहतो. अरे, जेव्हा हे (तन आणि मनाचे)आपलेपणच आपले नाही तर मग कुठला “माझा पुत्र”? कुठले “माझे धन”?

महानता धर्माची

वार्षिक आचार्य संमेलन, धम्मगिरी, 1 मार्च, 1988, प्रारंभिक प्रवचन

धर्म-पथावरील साथींनो,

पुन्हा एकदा आपण यासाठी एकत्र झालो आहोत की या पावन धर्माद्वारे अधिकहून अधिक लोकांचे कल्याण होऊ शकेल, अधिकहून अधिक लोकांना खऱ्या अर्थाने सुख-शांती प्राप्त होऊ शकेल, त्यात आपण आपली सेवा कशी अर्पित करावी? धर्म कसा अधिकहून अधिक लोकांमध्ये जागेल? हे जे विपश्यनेचे काम सुरू झाले आहे, त्याला कसे व्यवस्थितरीत्या पुढे नेता येईल? अनेक सहायक आचार्य नियुक्त झाले आहेत आणि नव्या-नव्यांची नियुक्ती होतच राहील. अनेक विपश्यनेच्या केंद्रांची स्थापना झाली आहे आणि भविष्यात आणखी अधिक विपश्यना केंद्रांची स्थापना होतच राहील. या सर्वांची व्यवस्था कशी असावी की ज्यामुळे धर्मावर आच येणार नाही. कसे खरोखर लोक-कल्याणासाठीच सारे आंदोलन चालेल, कधी कुठे चुकीचे पाऊल उचलले जाणार नाही.

या वेळी जसे आपण एका चौरस्त्यावर उभे आहोत. चुकीचे पाऊल उचलून चुकीच्या रस्त्यावर चालणे खूप सोपे आहे. योग्य रस्त्यावर पुढे जाणे कठीण काम आहे. धर्माचा मार्ग नेहमी दुर्गम असतो, कठीण असतो. शुद्ध धर्माच्या रस्त्यावर चालणे सरळ नाही. एकीकडे जेव्हा कामाचा व्याप वाढतो तेव्हा व्यवस्थेसाठी काहीतरी करावे लागते. दुसरीकडे जसेही व्यवस्थेचे काम सुरु होते, धोकादायक होऊन जाते. कुठे हा देखील तथाकथित धर्म तर होणार नाही ना? हा कोणता संप्रदाय तर बनणार नाही ना? संप्रदायाची सुरुवात इथूनच होते. एका चौरस्त्यावर उभे आहोत आणि पाऊल पुढे टाकायचे आहे, ते मोठ्या सहजतेने सांप्रदायिकतेकडे खेचून घेऊन जाईल. धर्माच्या नावावर खेचत घेऊन जाईल. व्यवस्थेच्या नावावर खेचत घेऊन जाईल. हे अमुक आचार्याने सुरु केले आणि मग त्या आचार्याची व्यवस्था, त्याच्या खाली अमुक उपाचार्य! त्याच्या खाली इतके उपाचार्य! मग त्यांच्या खाली इतके वरिष्ठ सहायक आचार्य! तर त्यांच्या खाली इतके सहायक आचार्य! तर त्यांच्या खाली इतके ज्युनियर सहायक आचार्य! तर मग अमुक व्यवस्था करणारे! अमुक ट्रस्टी, या ट्रस्टींचा हा अधिकार! उप-आचार्याचा हा अधिकार! सहायक आचार्याचा हा अधिकार! अधिकारच अधिकाराच्या गोष्टी प्रमुख होत जातील.

एका व्यक्तीला उच्च गादीवर बसवले गेले. यासाठी बसवले गेले की तो लोकांना धर्म शिकवेल आणि तो यासाठी बसला की लोकांनी माझा सन्मान करावा. अशा वेळी धर्माला संप्रदाय बनायला वेळ लागत नाही. खूप धोकादायक स्थितीतून सारे आंदोलन जात आहे. हे सर्व काम व्यवस्थित करणेही आवश्यक आहे आणि याच्या व्यवस्थितीकरणात याला संप्रदाय बनण्याच्या धोक्यातून वाचवणेही आवश्यक आहे.

हे जे लोक एकत्र झाले आहेत, यांना खूप मोठ्या समजदारीने निर्णय करायचा आहे. एकीकडे सारे काम मोठ्या अनुशासित पद्धतीने झाले पाहिजे. नवीन-नवीन लोक मोठ्या उत्साहाने धर्माच्या सेवेत लागतील, भविष्यातही लागतच राहतील. अपक्व लोक, ज्यांना अजून धर्माचा बोध तितकासा झाला नाही, मोठ्या उत्साहाने लोक-कल्याणासहित आत्म-कल्याण करू इच्छितील. त्यातून काही खूपच हीन दर्जाचे असतील जे या धर्म-सेवेला आपल्या जीवन-यापनाचे साधन बनवतील. असे कधी भविष्यात होऊ नये. कोणी इतका हीन दर्जाचा नसावा जो धर्म-सेवेला आपल्या अहंकार-पोषणाचे साधन बनवेल.

धर्म तर पसरावा,खूप पसरावा! लोकांचे खूप कल्याण व्हावे! पण या सर्व गोष्टींमध्ये माझी स्थिती काय? माझे महत्व काय? मी कशात बसतो? लोक मला किती सन्मान देतात? लोक मला किती महत्व देतात? इतका मरू-खपू, इतकी सेवा करू, आपला काम-धंदा सोडून, आपल्या परिवाराला सोडून सेवेला लागलो आणि कोणी साधे हे देखील म्हणत नाही की हा खूप मोठा धर्म-प्रचारक आहे, धर्म-सेवक आहे. कमीत कमी इतके तरी स्वीकार करावे. मी पैसे नाही मागत. मी नाही म्हणत की लोकांनी माझ्यापुढे शिर झुकवावे, पण शेवटी मी ही तर माणूसच आहे. अरे! तू माणूस नाहीस भाऊ, अजून माणूस बनला नाहीस. धर्म माणूस बनणे शिकवतो. “मी” विरघळून जाईल तेव्हा माणूस बनेल. भले कोणी व्यक्ती व्यवस्थेत लागला आहे, भले कोणा व्यक्तीला धर्म शिकवण्यासाठी उच्च आसन देण्यात आले आहे, तो आधी आपल्या स्वत:ला माणूस बनवेल. धर्माचे प्रकाशन करायचे आहे. लोकांनी धर्माला प्रकाशात पहावे की कसा आहे? तेव्हा जो प्रमुख बनतो या सर्व कार्यात, त्याच्यावर हजारो व्होल्टचा प्रकाश पडलेला असतो. कसा आहे हा माणूस? याचा स्वत:चा व्यवहार कसा आहे? याचे स्वत:चे चाल-चलन कसे आहे? आणि खूप लक्षपूर्वक लोक पाहतील, याचा स्वत:चा अहंकार कसा आहे? जागो-जागी आपल्या स्वत:चे प्रकटीकरण करु इच्छितो की धर्माचे प्रकटीकरण करु इच्छितो? आपली पाऊले पुढे टाकत आहे की धर्माला पुढे

नेत आहे? लोक खूप पडताळणी करणे जाणतात.

चांगले आहे, समजदार लोकांनी खूप तपासलेच पाहिजे. जो माणूस उभा राहून एका दिशेकडे अंगुली-निर्देश करतो की भाऊ! या दिशेला जा, ही तुमच्या कल्याणाची दिशा आहे. लोक त्या दिशेकडे नंतर पाहतील, आधी त्या माणसाकडे पाहतील जो दिशा दाखवत आहे, त्याच्या हाताकडे पाहतील. त्या बोटाकडे पाहतील जे त्या दिशेकडे निर्देश करत आहे. ते जर मलिन असेल तर कोण जाईल त्या दिशेला? आणि नाहीच गेले पाहिजे अशा दिशेला. समजदार माणसाने मागे सरकले पाहिजे. कोणाच्या बहकाव्यात येऊ नये. आपल्या स्वत:मध्ये आपण किती पुढे गेलो, त्याच सापेक्षतेने आपण कोणाला पुढे जाण्यात सहायक होऊ शकतो. मी स्वत: अंध आहे आणि दुसऱ्या अंधांना मार्ग-निर्देशन करण्याची गोष्ट करू? मी स्वत: लंगड़ा आहे आणि दुसऱ्या लंगड्यांना आधार देण्याची गोष्ट करू? आत्म-प्रवंचना भले करेन परंतु ना आत्म-मंगल होईल, ना लोक-मंगल होईल.

या क्षेत्रात कोणी व्यक्ती कोणत्याही पदावर सेवा करू इच्छित असेल, त्या पदाचे महत्व नाही. सेवेचे महत्व आहे. ज्या दिवशी ही गोष्ट लक्षात येईल त्या दिवशी खरोखर सेवा होणे सुरू होऊन जाईल.

कोणी व्यक्ती खरोखर लोक-कल्याणासाठी काम करत आहे की नाही, त्याला मोजण्याचा एकच मापदंड आहे की त्याने आपला अहंकार किती दूर केला. भले तो संस्थेचा ट्रस्टी आहे, भले तो सहायक आचार्य आहे की उपाचार्य आहे की आचार्य आहे किंवा संस्थेच्या द्वारावर उभा राहून पहारा देणारा पहारेदार आहे, की शौचालय साफ करणारा कोणी व्यक्ती आहे— त्याने आपला अहंकार किती विरघळवला- तो तितकाच महान आहे. बाकी सर्व त्याच्यापुढे क्षुद्र आहेत. कोणत्याही पदावर बसलेला असो, जर अहंकार आतमध्ये आहे तर स्वत:ला समजले पाहिजे की मी खूप क्षुद्र माणूस आहे, खूप लहान आहे. अजून खूप खुजा आहे. माझ्या स्वत:च्या या खुजेपणाला मला दूर करायचे आहे. अहंकार जितका-जितका वितळेल, खुजेपणा तितका-तितका दूर होईल. आपोआप तितकी-तितकी उच्चता येईल. उच्चता कोणी दिल्याने येत नाही. उच्चता आपोआप आतमधून येते. अहं वितळतो तेव्हा महानता येते. महानता येते तेव्हा खरोखर सेवा होते. नाहीतर धर्माचे काम होत नाही, संप्रदायाचे काम होते.

संप्रदायात व्यक्तीची पूजा होते, धर्म गौण होऊन जातो आणि व्यक्ती प्रमुख होऊन जातो. धर्माच्या क्षेत्रात सदैवं धर्मच प्रमुख राहील, व्यक्ती नाही. एक व्यक्ती आज कितीही महान असो, जर धर्माच्या क्षेत्रात कमजोर पड़ला तर महानता महानता राहिली नाही. कशाची महानता? महानता धर्माची आहे, व्यक्तीची नाही.

माणूस आणखी एका धोक्यात येईल, म्हणेल माझ्यात तर जराही अभिमान नाही. मी तर जितके काम करतो खूप निराभिमानी होऊन करतो. पहा, मला काही नको आहे. पहा, मला यशही नको आहे. धनाची गोष्ट तर खूप दूर राहिली. मला प्रशस्तीही नको आहे, मला प्रणामही नको आहे. मी तर किती अहंकार-विहीन आहे, किती अहंकार-विहीन आहे? खरोखर आहे की नाही, कसा मापेल आपल्या स्वत:ला?

चार ब्रह्मविहारांमधून दोन ब्रह्मविहार असे आहेत की ज्याच्याने माणूस आपल्या स्वत:चे मूल्यमापन करू शकतो की माझा अहंकार विरघळत आहे की नाही? एक ब्रह्मविहार मुदितेचा, एक ब्रह्मविहार करुणेचा. करा मोजमाप आता आपल्या स्वत:चे याच्याने. आपल्या कोणा सहकाऱ्याला कुठे प्रतिष्ठा मिळाली, आपल्या कोणा सहकाऱ्याने असे काम केले ज्यामुळे लोकांमध्ये त्याची प्रशंसा होऊ लागली. हे ऐकून करा मोजमाप आपल्या स्वत:चे. आतमध्ये काय जागले? ईर्ष्या जागली की मुदिता जागली? रंचमात्रही ईर्ष्या जागली तर अरे! अहंकारच अहंकार आहे ना? भरून पड़ला आहे अहंकार. याला हे पद दिले गेले, मी राहून गेलो. हा माझ्यापासून एक इंच वरती गेला, मी तर खालीच राहिलो, मग माझ्या या सर्व सेवेचा काय लाभ झाला? माझ्या सेवेचे काही मूल्यांकनच नाही. अरे, कुठे धर्म आहे भाऊ? मुदितेने भरून जावे, मोदाने भरून जावे. अरे, माझ्या एका सहकाऱ्यात, एका मित्रात पहा कसा गुण जागला, कसा धर्म जागला की सारे लोक त्याला पाहून प्रसन्नचित्त होतात, सारे लोक त्याचे बोलणे ऐकून प्रसन्नचित्त होतात आणि त्याने सांगितलेल्या मार्गावर चालतात, त्याला साथ देतात, व्यवस्थेत त्याला साथ देतात, प्रशिक्षणात त्याला साथ देतात. मन जर मोदाने भरले जात असेल तर समजले पाहिजे माझ्यात धर्म आला आहे, थोड़ा-थोड़ा आला आहे. जराशीही ईर्ष्या जागली तर समजावे की मी खूप क्षुद्र आहे, अजून खूप क्षुद्र आहे.

असेच आपल्या कोणा सहकाऱ्यात कोणी दोष पाहतो; नकली दोष पाहतो. आपल्या डोळ्यांवर चश्मा लावला आहे तेव्हा निर्दोषलाही दोषभावाने पाहतो. अरे! नकली नाही खरा दोषही दिसला, खरोखर दोष आहे तरीही तपासावे आपल्या स्वत:ला. आता काय झाले माझ्या मनात? कोणाचा दोष पाहून हे काय झाले मनात? घृणा जागली त्याच्याप्रति? तर नावनिशाण नाही अजून धर्माचे, खूप क्षुद्र आहे. करुणा जागावी. अरे! माझ्या मित्रात, माझ्या सहकाऱ्यात हा दोष आहे. आम्ही धर्मात एकत्र काम करणारे आहोत. याला या दोषातून कसे मुक्त करावे? याचा हा दोष कसा निघून जाईल? प्रेमाने समजावून निघाला, तर मोठी चांगली गोष्ट, प्रेमाने समजावून काढला. कठोरतेच्या व्यवहाराने निघाला, तर चांगली गोष्ट, कठोरतेच्या व्यवहाराने काढला. पण आतमध्ये घृणेचे नावनिशाण नाही, द्वेषाचे नावनिशाण नाही. करुणाच करुणा! करुणाच करुणा!

कधी पाहिले की आपल्या कोणा सहकाऱ्यात खूप मोठा दोष पाहून घृणा तर नाही जागली पण करुणाही नाही जागली. काही आणखी जागले. ते काय जागले? खूप प्रसन्नता जागली, खूप प्रसन्न झाले मन. अरे, आपल्या स्वत:ला मोठा आचार्य मानत होता, स्वत:ला मोठा ट्रस्टी मानत होता? आता पहा कसे हीन दर्जाचे काम केले? आम्ही आपल्या आचार्यजींना जाऊन सांगू, त्याने काय केले ते. मग सारी शेखी मातीत जाईल त्याची. खूप चांगले झाले. याच्या हातून ही चूक व्हायलाच पाहिजे होती, तेव्हाच याचा अहंकार तुटेल. प्रसन्नतेने भरून गेले मन. तर मग खूप क्षुद्र आहे रे मी! अशी गोष्ट मनात येत असेल तर पहा आपल्या स्वत:ला. किती क्षुद्र आहे रे मी! करुणा नाही जागली, मैत्री नाही जागली? त्याला हात देऊन उठविण्याचा भाव नाही जागला?

अशा प्रकारे आपल्या स्वत:ला तपासत राहिला तर अहंकारापासून सुटका मिळवेल. तेव्हा या क्षेत्रात काही काम करण्यालायक बनेल. जोपर्यंत या क्षेत्राला अहंकाराच्या पोषणाचे क्षेत्र बनवून ठेवले आहे तोपर्यंत आपलेच मंगल करू शकला नाही, इतरांचे काय मंगल करेल? करूच शकणार नाही.

या रस्त्यावर चालायचे असेल तर अहंकाराला मातीमोल करावे लागेल, धुळीत मिळवावे लागेल—

कबिरा खड़ा बजार में, लिए गँड़ासा हाथ।
शीश उतारे भुँइ धरे, चले हमारे साथ॥

ज्याला बरोबर चालायचे आहे त्याने आपले डोके (अहंकाराला)उतरवावे, त्याला धुळीत मिळवावे तेव्हा बरोबर चालावे. असाच पुन्हा कोणी कबीर आला आहे, ज्याच्याबरोबर चालायचे आहे. तर जी धर्माची कुऱ्हाड आहे, धर्माचा परशू आहे त्याने आधी आपले डोके उतरवावे. तेव्हा साथ देऊ शकेल अन्यथा साथ देऊ शकणार नाही. तेव्हा खूप मोठ्या जबाबदारीचे कार्य हाती घेऊन या संमेलनात सामिल झालो आहोत. केवळ पुढच्याच वर्षासाठी नाही तर येणाऱ्या अनेक वर्षांपर्यंत धर्म कोणत्या रूपात पुढे जाईल? व्यक्तीचा अहं पोषण करत पुढे जाईल की खरोखर 'बहुजनहिताय, बहुजनसुखाय', लोक-कल्याणासाठी पुढे जाईल?

जो निर्णय कराल, जी अनुशासन-संहिता बनवाल, जे नियम बनवाल आणि ज्या प्रकारे त्या नियमांचे पालन होईल, त्या अनुशासन संहितेचे पालन होईल तीच या आंदोलनाला दिशा देईल, तीच धर्माला योग्य दिशा देईल जी लोक-कल्याण-कारिणी होईल अथवा संप्रदायाची दिशा देईल जी लोक-

अमंगलकारिणी होईल, अहित-कारिणी होईल. अनेक वर्षांपासून धर्मात बरोबर राहिलो आहोत. अनेक जन्मांमध्ये धर्मात बरोबर राहिलो आहोत. तर आता पुन्हा एकत्र झालो आहोत. या जन्मातही कितीतरी वर्ष बरोबर राहिलो आहोत, पुढे जीवन-भर बरोबर राहायचे आहे आणि जितके जन्म येणारे आहेत त्यातही बरोबर राहायचे आहे तेव्हा धर्मात बरोबर राहायचे आहे, अहं-पोषणात नाही. धर्मात बरोबर राहायचे आहे जेणेकरून आपलेही मंगल होऊ शकेल, अनेकांचे मंगल होऊ शकेल.

आपले मंगल झाल्याशिवाय अनेकांचे मंगल होणार नाही. आणि आपले मंगल तेव्हाच होईल जेव्हाकी आपला अहं तुटेल, आपला अहंकार तुटेल. याच गोष्टीला विचारात घेऊन सारे निर्णय कराल, विचार-विमर्श कराल, चिंतन कराल. आचार-संहिता बनवाल तर तिच्या पालनाची व्यवस्था कराल. जे आश्रम बनत आहेत, ते खरोखर धर्माचे आश्रम होवोत. लोकांना तिथे धर्माचा आश्रय मिळेल. व्यक्ती राहो अथवा न राहो, धर्म राहो. शतकानुशतके धर्म टिकून राहो. शतकानुशतके लोक-कल्याण होत राहो. यालाच लक्षात ठेवून सर्व गोष्टी कराव्या लागतील. काम वाढते तेव्हा हजार वाईट गोष्टी होतात तरीही त्याला सुव्यवस्थित करावे लागेल. आम्ही खूप समजून आहोत की वाईट गोष्टी आहेत तरीही त्या वाईट गोष्टींना शक्य तितके दूर करून कार्याला व्यवस्थितपणे पुढे न्यावेच लागेल. त्यामुळे सर्व पाऊले योग्य रीतीनेच उचलली जावीत, सर्व निर्णय खूप योग्यच असावेत.

या मार्गावर साथ देणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तीने खूप समजदारीपूर्वक, लोकमंगलाच्या दृष्टिकोनातून, अहंचे जरासेही पोषण होऊ न देता, अहं विरघळलाच पाहिजे, हे लक्षात ठेवूनच साथ द्यावी. सफलता मिळेलच. निश्चित रूपाने सफलता मिळेल. ज्या भगवान गौतम बुद्धांनी इतक्या करुणचित्ताने ही परम कल्याणकारिणी विद्या वाटणे सुरू केले, आणि पिढ्यानुपिढ्या, गुरु-शिष्य परंपरेद्वारे ज्या करुण चित्ताने ही वितरीत होत राहिली तशीच वितरीत होत राहो. याच्यात डाग पडू नये. कुठे कलंकित होऊ नये. यात कोणत्याही प्रकारचा आपला स्वार्थ असू नये. इतरांच्या स्वार्थात आपला स्वार्थ सामावला आहे, परमार्थातच आपला स्वार्थ सामावला आहे. प्रसन्नता याच गोष्टीने असावी की कसे लोकांचे कल्याण होत आहे? कसा कोणी माझा सहकारी पुढे जात आहे? त्याला पुढे जाताना पाहून मन मोदाने भरून जावे. कसा कोणी माझा सहकारी मागे राहिला? त्याला साथ देऊन कसे बलवान बनवू? कसा तो आणखी पुढे जाईल, कशी आणखी चांगली व्यवस्था करु लागेल? कसे आणखी चांगल्या प्रकारे प्रशिक्षण घेऊ लागेल?

बस्स! याच भावांनी मन भरलेले राहील तर धर्मच धर्म. शुद्ध धर्मच धर्म. आपलेही मंगल साधावे! इतरांच्या मंगलातही सहायक व्हावे! आपलेही मंगल साधावे! इतरांच्या मंगलातही सहायक व्हावे!!

भवतु सब्ब मङ्गलं!!

प्रश्नोत्तर:
सहायक आचार्य संमेलन, धम्मगिरी, 4 मार्च, 1990

प्रश्न: *आत्ता एवढ्यातच आंतर्राष्ट्रीय सेमिनार झाले आणि त्यात संवेदनेवर खूप जोर देण्यात आला. आमच्या अजूनही हे लक्षात येत नाही की ही दु:खद संवेदना का होते?*

– दु:ख होते म्हणून दु:खद संवेदना होते. जिथे जडपणा येईल, बसण्याच्या कारणामुळेही तो येऊ शकतो. उशिरापर्यंत बसलो, त्यामुळे पीड़ा सुरू झाली आणि दु:खद संवेदना आली. कोणती ऋतुमानामुळेही येऊ शकते. उन्हाळ्याचा मोसम आहे, खूप गरम झाले त्यामुळे खूप दु:खद वाटली. कोणती खाण्या-पिण्याच्या कारणानेही येऊ शकते. अनेक कारणे असतात, परंतु त्याचबरोबर हेही एक कारण आहे की आपली कोणती जुनी कर्मे, आपला जुना संग्रह जो की आपल्या अंतर्मनाच्या सखोलतेत संचित होता, अनुशय क्लेशाप्रमाणे दबलेला होता तो फुटून वरती आला. जर तो अशा प्रकारचा आहे की दु:खद संवेदनेसहित आतमध्ये गेला तर तो दु:खद संवेदनेसहितच बाहेर येईल. जसे काटा रुतला आहे आणि आपल्याला तो काटा काढायचा आहे तेव्हा त्या काट्याला काढण्यासाठी पुन्हा एका सुईने टोचावे लागेल तेव्हाच तो काटा बाहेर येईल. ज्या प्रकारच्या शारीरिक संवेदनेला घेऊन कोणता विकार जागला होता, आरंभ झाला होता, ज्याचे बीज पडले होते आता त्याच प्रकारच्या संवेदनेसहित तो बाहेर पडतो. तेव्हा प्रारंभात दु:खद यासाठी की स्थूल-स्थूलनेच काम सुरू होते. पुढे जातो तेव्हा त्याहून सूक्ष्म, त्याहून सूक्ष्म, त्याहून सूक्ष्म. तसे उदाहरण द्यायचे झाले तर समजा की या फरशीला साफ करायचे आहे, तेव्हा पहिल्यांदा झाडून घेतल्यावर मोठा-मोठा, स्थूल-स्थूल कचरा त्या झाडूने बाहेर निघेल. दुसऱ्या वेळी झाडून घेतले तर त्याहून सूक्ष्म, आणखी सूक्ष्म. मग त्यानंतर ब्रशने साफ केले तर आणखी सूक्ष्म. पाण्याने धुतले, साबणाने धुतले तर आणखी सूक्ष्म. तेव्हा स्थूलपासून सूक्ष्मतेकडे जाणे हा प्रकृतीचा स्वभाव आहे.

मंगल मृत्यू

श्री. महेशकुमार गुप्ता, गाजियाबाद(उ.प्र.)चे वरिष्ठ सहायक आचार्य, 84 वर्षांच्या वयात 6 फेब्रुवारी, 2025 ला शांतीपूर्वक दिवंगत झाले. ते 2011 मध्ये स.आ. म्हणून नियुक्त झाले आणि 2017 ला वरिष्ठ सहायक आचार्य बनले. स.आ. बनताच मोठ्या तत्परतेने ते धर्मसेवेच्या कार्यात लागले आणि त्यांनी लोकांची खूप सेवा केली. निर्वाण-प्राप्तीपर्यंत ते उत्तरोत्तर धर्मपथावर प्रगती करत राहोत, धर्म-परिवाराची हीच मंगल कामना!

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1-2. श्री प्रशांत व श्रीमती वनिता पाटिल, धम्म सुगंध विपश्यना केंद्र, सांगलीच्या केन्द्र-आचार्यांची सहायता
3. डॉ. मेल्विन चागस, धम्म सिंधुदुर्ग विपश्यना केंद्र, सिंधुदुर्गसाठी केंद्र-आचार्यांच्या रूपात सेवा
4. श्री कर्मा जिग्मी दावा, धम्म तट विपश्यना केंद्र, सिलीगुडीसाठी केंद्र-आचार्यांच्या रूपात सेवा
5. श्री नोरबू शेरिंग भूटिया, धम्म सिनेरु विपश्यना केंद्र, सिक्किमसाठी केंद्र-आचार्यांच्या रूपात सेवा
6. श्री धेन्डुप लामा, धम्म सिनेरु विपश्यना केंद्र, सिक्किमच्या केंद्र आचार्यांची सहायता

नवीन उत्तरदायित्व
आचार्य

1. Mr. Brian Wagner (T), To serve as CAT for Rest of Africa
2. Mrs. Ruth Senturia (T), To serve Spread of Dhamma in Rest of Africa and To Assist the CAT for Rest of Africa

3-4. श्री रामकृष्ण एवं श्रीमती सरोज बांते, नागपुर

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1-2. श्री भाऊदास व श्रीमती नलिनी मेश्राम, गोंदिया
3. श्री चन्द्रकांत गणेरीवाला, यवतमाळ
4. श्रीमती रविकांता कोटांगळे, भंडारा
5. कु. हेतल अहीर, कच्छ, गुजरात
6. Miss. Lyna Som, Cambodia
7. Mrs. Sopanha Phang, Cambodia
8. Mrs. Vannath Chea, Cambodia
9. Ms. Natnapa Prapatpotipong, Thailand
10. Ms. Rewadee Kongtiam, Thailand

नव नियुक्ति
सहायक आचार्य

1. श्रीमती प्रेरणा चौधरी, ठाणे
2. श्रीमती शहनाज़ शेख, पुणे
3. श्रीमती मेघा कोठाडिया, पुणे
4. श्री उल्हास बोटकर, पुणे
5. श्रीमती लक्ष्मी कांबले, जयसिंगपुर, कोल्हापुर

6-7. श्री राजेश व श्रीमती सीमा मलिक, मोडासा, गुज.

8. श्री किशोर गाधे, हैदराबाद
9. श्री मधुसूधन राव कर्नाटी, हैदराबाद
10. श्री ए. एन. वेंकटेशप्पा वेंकट, बेंगलुरु
11. श्रीमती रेनुका गोदरा, जयपुर, राजस्थान
12. श्रीमती मधु जैन, बठिंडा, पंजाब
13. श्री मनोज कुमार वर्मा, मैनपुरी, उ. प्र.

बालशिविर शिक्षक

1. श्री भारत भास्कर दळवी, पुणे
2. श्री गौरव शुक्ला, पुणे
3. कु. कोमल शामराव माने, सांगली
4. श्रीमती रूपाली धर्मेंद्र पाटिल, सांगली
5. श्री सरदार अप्पासो पाटिल, कोल्हापुर
6. श्री रतन प्रकाश शेळके, कोल्हापुर
7. श्री जगन्नाथ बापू मेटकरी, कोल्हापुर
8. श्रीमती ज्योत्स्नाबेन मयूरकुमार अमीन, गोधरा, गुजरात

9-10. श्री मिलिन्द व श्रीमती वंदना भगत, रायगड

11. श्रीमती पुष्पांजली के एस, बैंगलोर
12. श्री विश्वनाथ गिरमल्लप्पा भारमा, बेंगलुरु
13. श्रीमती प्रियंका बी नारी, बेंगलुरु
14. Mr. Nir Peled, Israel

ऑनलाइन पालि-हिंदी सर्टिफिकेट कोर्स - २०२५

प्रवेश १ मार्च ते ३१ मार्च २०२५ पर्यंत सुरू आहे.

Application Form - अर्ज फॉर्म १ मार्च २०२५ पासून लिंक (खाली दिलेल्या) आणि वेगवेगळ्या व्हाट्सॲप ग्रुपवर उपलब्ध असेल.

कोर्स चा तपशील - https://palilearning.vridhamma.org/

कोर्स चा तपशील - https://palilearning.vridhamma.org/

FORM IV

Statement about ownership and other particulars about newspaper 'Vipassana Sadhak':

1. Place of publication : Igatpuri, Nashik
2. Periodicity of its publication : **Monthly** (every Purnima)
3. Printer's Name : Sameer Baburao Ramtekar
   Nationality : Indian
   Address : **Apollo Printing Press**, 259 SICOF Ltd. 69 MIDC, Satpur, Nashik
4. Publisher's Name : **Rampratap Ramdeo Yadav**
   Nationality : Indian
   Address : Vipassana Research Institute, Dhamma Giri, Igatpuri, Nashik, Maharashtra - 422403
5. Editor's Name : **Rampratap Ramdeo Yadav**
   Nationality : Indian
   Address : Vipassana Research Institute, Dhamma Giri, Igatpuri, Nashik, Maharashtra - 422403
6. Owner Names : **Vipassana Research Institute**
   Addresses : Vipassana Research Institute, Dhamma Giri, Igatpuri, Nashik, Maharashtra - 422403

I, **Rampratap Ramdeo Yadav**, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

sd/-

Rampratap Ramdeo Yadav

Signature of Publisher

Date: 1st March, 2025

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई, मुंबईमध्ये

एक दिवसीय महाशिबिर (Mega Course) कार्यक्रमः

1. **रविवार**- 11 मे, 2025 बुद्ध-पौर्णिमेच्या निमित्ताने.
2. **रविवार**- 13 जुलै, 2025 आषाढ़-पौर्णिमे (धम्मचक्कपवत्तन दिवस) च्या निमित्ताने.
3. **रविवार** 5 ऑक्टोबर, 2025 पूज्य गोयन्काजींच्या पुण्यतिथी (29 सप्टेंबर 2013) च्या निमित्ताने.
4. **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 विश्रातीसाठी सुविधा उपलब्ध आहे. अधिक माहितीसाठी आणि (बुकिंग) नोंदणीसाठी **संपर्कः** 022 50427599 or email- *info.dhammalaya@globalpagoda.org or info@globalpagoda.org*

दोहे धर्माचे

जेव्हा यश चर्चा ऐके, तेव्हा होय विनीत।
पारख स्वतः, अहं त्याग, ठेव मन शांत पुनीत॥

धर्म सेवकांमध्ये जर, अहंभाव जागे रे।
तर सेवा मलीन होई, फल दुषित च मिळे रे॥

अहंकाराचा धर्माशी, रंच न होई मेळ।
अहंकार जागे जेथे, पापाचा रे खेळ॥

समज अरे, अभिमान त्याग, होय विनम्र विनीत।
अहंकार जोवर असे, होय न चित्त पुनीत॥

दोहे धर्माचे

संप्रदाय म्हणोनी, अहं वाढत जाई।
गोष्टी मुक्तीच्या च करी, गाठी बांधत जाई॥

अहंकार चित्तात जागे, जागे काम अन् क्रोध।
अहंकार सुटल्याविना, होई न चित्त-शोध॥

खोट्या अहंकाराशी, जोवर असे लगाव।
तोवर हृदयी तारांचा, तुटत नाही तणाव॥

अंतर्मनी मंथन रे, अहंकार ममकार।
आत्मभाव ना सुटला, नसे शांतीचे सार॥

"विपश्यना विशोधन विन्यास" साठी प्रकाशक, मुद्रक 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 2568, फाल्गुन पौर्णिमा, 14 मार्च, 2025, वर्ष 1 अंक 1

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

Posting day- **Purnima of Every Month,** Posted at **Igatpuri-422 403,** Dist. Nashik (M.S.) **(किरकोळ विक्री होत नाही)**

DATE OF PRINTING: 10 MARCH, 2025, DATE OF PUBLICATION: 14 MARCH, 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