



साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

विपरसना

साधक (मराठी)

बुद्धवर्ष 2569, वैशाख पौर्णिमा, 12 मे, 2025, वर्ष 1 अंक 3 (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

सब्बदानं धम्मदानं जिनाति, सब्बरसं धम्मरसो जिनाति ।

सब्बरतिं धम्मरति जिनाति, तण्हक्खयो सब्बदुक्खं जिनाति ॥

— धम्मपद 354

धर्माचे दान सर्व दानांना जिंकते (सर्व दानांमध्ये श्रेष्ठ आहे.) धर्माचा रस सर्व रसांना जिंकतो (सर्व रसांमध्ये श्रेष्ठ आहे.) धर्मात रमण करणे सर्व रमणीय सुखांना जिंकते (सर्व रतिंमधून श्रेष्ठ आहे.) तृष्णेचा क्षय सर्व दुःखांना जिंकतो (अर्थात सर्वात श्रेष्ठ आहे).

भूकंपग्रस्त लोक आणि विपश्यना

[पूज्य गुरुजींची जन्मभूमी मांडले, (बर्मा) येथे २८ मार्च, 2025 ला 7.7 मैग्रीट्यूडच्या तीव्रतेचा आणखी एक भूकंप आला आणि त्याने शेजारील देश थायलंडच्याही काही भागांमध्ये खूप मोठा विध्वंस घडवला. जवळपास 2500 लोक मृत्युमुखी पडले. त्याकरीता मदतीची सामग्री संपूर्ण विश्वातून आली आणि अजूनही येत आहे. याच संदर्भात काही वर्षांपूर्वी आलेल्या कच्छ (भारता) मधील भूकंपानंतर पूज्य गुरुजींचे एक प्रवचन की जे मार्च, 2001 च्या विपश्यना पत्रिकेत छापले गेले. ते खूपच प्रेरणादायक आहे म्हणूनच त्याला इथे पुन्हा प्रकाशित करीत आहोत. बर्मा आणि थायलंडमध्ये अनेक विपश्यना केंद्रे आहेत. जे लोक मानसिक रूपाने जखमी झाले आहेत त्यांच्याकरीता विपश्यनेची शिबिरे आयोजित करण्यात आली तर खूप मोठा दिलासा मिळेल. विश्वास आहे की विपश्यनेचे धर्मसेवक याला याच स्वरूपात ग्रहण करतील. (सं)]

प्रकृतीचा कसा प्रचंड प्रकोप झाला. धरती हादरून गेली, प्रचंड वेगाने डोलू लागली. किती भयानक भूकंप! विध्वंसकारी भूकंप! किती जबरदस्त हादरा! जीवघेणा हादरा! जणू मृत्यूचे निर्मम तांडव सक्रिय होऊन उठले.

धरतीची छाती फाटून गेली. तिच्यात मोठ-मोठ्या भेगा पडल्या. घरांच्या भिंतींना तडे तर गेलेच होते. छोट्या-छोट्या झोपड्यांपासून ते मोठ-मोठ्या पक्क्या इमारतीही थरथरू लागल्या. वाईट रीतीने डोलू लागल्या. त्यांच्यातील अनेक धराशायी झाल्या. मातीच्या घट्यांसारख्या, खेळातल्या पत्यांसारख्या पाहता-पाहता कोसळून पडल्या.

जे संयोगवश बाहेर होते अथवा जे तात्काळ तिथून पळाले ते वाचले. परंतु इतर हजारो लोक दुर्भाग्याच्या या क्रूर फेऱ्यात अडकले. त्यापैकी बरेचसे मरण पावले, अनेकजण घायाळ झाले, अनेकजण अपंग झाले. लोकांवर दुःखाचा डोंगर कोसळला. दुर्दैवाचा कहर बरसला. चहूकडे विलापच विलाप, रुदनच रुदन, क्रंदनच क्रंदन, हाहाकारच हाहाकार. जिथे नजर जाईल तिथे विनाशच विनाश, हानीच हानी. पाहता-पाहता थोड्या क्षणातच किती मोठी हानी घडली. खूपच हृदयविदारक दृश्य. मन पिळवटून टाकणारे दृश्य.

कोणाचा प्रिय पती जमिनीत गाडला गेला. कोणाच्या डोळ्यांचा तारा कायमचा निखळला. कोणाच्या वृद्धत्वाचा सहारा तुटून गेला. कोणी माता

आपल्या राजपुत्राला विलाप करत सोडून गेली. कोणी पिता आपल्या प्राणप्रिय मुलांना पोरके करून गेला. कोणाच्या परिवाराचा जो एकमात्र दीपक होता तोही विझून गेला. जीवनात घोर अंधःकार पसरला. उध्वस्त झालेल्या घरांमध्ये अडकून जे जखमी झाले, घायाळ झाले त्यांच्या किंचाळ्या मनाला विदीर्ण करणाऱ्या होत्या. जे ढिगाऱ्याखाली गाडले गेले त्यांची अवस्था कशी झाली असेल? जिवंत आहेत की मृत झालेत की मरणासन्न आहेत, कोण जाणे?

इतका मोठा धक्का इतक्या तीव्र गतीने झाला की कोणी कोणाची काय मदत करेल? कुठे-कुठे तर गावेच्या गावे जमिनीत गाडली गेली. वस्त्याच्या वस्त्या जमीनदोस्त झाल्या. कोण कोणाला वाचवेल, कोण कोणाला साह्य करेल, कोण कोणाचे सांत्वन करेल, कोण कोणाला धीर देईल?

कोणा धनी व्यक्तीचा विशाल परिवार, दुकाने, गोदामे सर्व काही नष्ट होऊन गेले. तो एकटाच वाचला. दुर्बळ आणि असहाय! कोणा निर्धन व्यक्तीची झोपडी, जिच्यात तो आपल्या परिवारासहित डोकं लपवून राहत होता आणि जिच्या समोर एक छोटीशी चहाची टपरी उघडून आपल्या परिवाराचे पोट भरत होता त्याचेही सर्व काही नष्ट झाले. तोही एकटाच वाचला. दुर्बळ आणि असहाय! धनी असो की निर्धन, निसर्गाने कोणाला सोडले नाही. हिंदू किंवा मुसलमान, बौद्ध किंवा जैन, सर्वजण या दुर्घटनेच्या कचाट्यात अडकले. सर्वांवर एकसारखा कहर कोसळला. पाहता-पाहता हजारोंच्या संख्येने लोक बेघर झाले. केवळ निर्धनताच निर्धनता. अन्न नाही, पाणी नाही, पांघरायला नाही, अंधरायला नाही, कोणता आधार नाही, कोणता सहारा नाही. त्यांच्या चाळण झालेल्या हृदयातून उठणाऱ्या वेदना, त्यांच्या व्याकुळ मनाचे शोकाकुल क्रंदन असह्य झाले. त्यांच्या पीडला काही अंत राहिला नाही, कोणती सीमा राहिली नाही, कोणता अंदाज नाही, कोणती कल्पना नाही.

भारताचे तसेच दूर-दूरचे सदृहृदय परोपकारी लोक, संस्था आणि सरकारे यथासंभव, मनापासून त्यांच्या सहायतेत जुटून गेले. भोजन, पाणी, तंबू, पांघरुणे, औषधे इत्यादींचे दान पोहोचू लागले. चांगलेच झाले. खरे तर आवश्यकतेच्या मानाने हे खूप कमी आहे तरीही दिलासा मिळण्याचे काम तर सुरू झाले.

भगवान बुद्धांनी म्हटले की कालिक-दान महाकल्याणकारी असते, महापुण्यफलदायी असते. जीव वाचविण्यासाठी ज्याला ज्यावेळी जे आवश्यक



आहे, त्याला ते तात्काळ दिले जावे; हेच कालिक-दान आहे. या नैसर्गिक दुर्घटनेत जखमी झालेल्या लोकांना अशा दानाचीच तात्काळ आवश्यकता आहे. हे अवश्य दिले गेले पाहिजे. परंतु केवळ ही भौतिक सहायताच पुरेशी नाही.

ज्याच्या शरीरावर कोणता घाव झाला असेल तर तो भरला जाऊ शकतो, परंतु ज्याच्या मनावर गंभीर आघात झाला असेल त्याचे काय होईल? ज्याचे घर जमिनीत गाडले गेले त्याच्यासाठी नवीन घर बनू शकते. पण ज्याचे चित्त निराशेच्या खोल गर्तेत बुडून गेले त्याचे काय होईल? या निमित्ताने पुरातन भारतात एक अनमोल विद्या होती, जी सौभाग्याने आज पुन्हा जागृत झाली आहे. भगवान बुद्धांनी म्हटले की (विपश्यना विद्येचे) धर्मदान सर्व दानांमध्ये श्रेष्ठ आहे. परंतु हेही म्हटले की आधी कालिक-दान देणे आवश्यक आहे.

त्यांच्या जीवनकाळातील एक घटना. एकदा त्यांच्याजवळ एक अत्यंत व्याकुळ व्यक्ती आला. लोकांनी त्यांना प्रार्थना केली की याला धर्माची शिकवण द्यावी की ज्यामुळे तो व्याकुळतेपासून मुक्त होईल. भगवानांनी त्याच्याकडे पाहिले आणि विचारले की तू भोजन केलेस? तो म्हणाला..नाही. काल भोजन केले होतेस? नाही. अरे, जो दोन दिवसांचा उपाशी आहे, आधी याला भोजन खाऊ घाला. त्यानंतर धर्म शिकवूयात.

खरे तर धर्माचे दान सर्वश्रेष्ठ आहे परंतु आधी कालिक-दान दिले जाणे अत्यंत आवश्यक आहे. या कालिक-दानाने थोडासा दिलासा मिळताच लोकांना आध्यात्मिक सुख-शांतीचे दान दिले गेले पाहिजे.

कच्छ, काठियावाड आणि अहमदाबादमध्ये या भयंकर पीडादायक भूकंपाने सर्वाधिक हानी झाली. या तीनही ठिकाणी कल्याणी साधनेच्या तपोभूमी विद्यमान आहेत. भुजच्या जवळ बाडामध्ये धम्मसिंधू, राजकोटमध्ये धम्मकोट आणि अहमदाबादच्या जवळ धम्मपीठ. या तपोभूमींमध्ये लोक आपल्या मनाला स्वच्छ, सबळ बनविण्यासाठी दहा-दहा दिवसांच्या शिबिरांमध्ये सामिल होऊन लाभान्वित होत असतात.

चांगले आहे की अनेक विपश्यी साधक व्यक्तीगत आणि सामूहिक रूपाने कालिक-दान देण्याच्या पुण्यकार्यात जीव तोडून जुंपले आहेत. आता या तीनही ध्यानकेंद्रांमध्ये लवकरात लवकर, मोठ्यात मोठ्या संख्येने, भूकंप पीडितांना मानसिक शांती आणि स्वास्थ्य प्रदान करण्यासाठी सतत धर्मदानाची शिबिरे सुरू केली जातील. आत्तापर्यंत इथे १००-१५० शिबिरार्थींना सामील केले जाते. कारण तितक्याच सुविधा आहेत. परंतु आता तंबूचा आणि शामियानांचा उपयोग करून ५०० ते १००० साधकांची शिबिरे लवकरच लावली जातील, ज्यामुळे पीडितांच्या जखमी मनांना दिलासा मिळू शकेल. जखमी मनासाठी विपश्यना मलमाचे काम करते. विदीर्ण झालेल्या मनाला जोडण्याचे काम करते. अस्वस्थला स्वस्थ बनविण्याचे काम करते.

अशा घोर आपत्तीत विपश्यना समतेत स्थित राहण्याचा अभ्यास करविते आणि याच्याने मनाचे बिघडलेले संतुलन सुधारते. विषम चित्त समतेत स्थापित होते. दुःखी चित्त दुःखमुक्त होते. हे प्रत्यक्ष प्रमाणित आहे.

आत्ता-आत्ताच एक सूचना मिळाली की कच्छच्या एका साधिकेने या दुर्घटनेत अत्यंत शांती आणि समतापूर्वक आपले प्राण सोडले. मीना आशर नावाच्या या साधिकेने विपश्यनेचे पहिले शिबिर १९७८ मध्ये केले होते. म्हणजे मागच्या तेवीस वर्षांपासून ती नियमित साधना करत राहिली आणि याच्याने तिच्या जीवनात खूप मोठे कल्याणकारी परिवर्तन आले. शिबिराने लाभान्वित होऊन तिने आपल्या अनेक भावांना, बहिणींना, भावजयांना आणि मेहुण्यांना विपश्यनेसाठी प्रेरित केले. आज त्यांच्यामधून पाचजण सहायक आचार्यांचे दायित्व निभावत आहेत आणि ठिक-ठिकाणी विपश्यनेची शिबिरे संचालित करीत आहेत.

जसे सर्वांच्या जीवनात होते तसे या मुलीच्या जीवनातही अनेक चढ-उतार आले, अप्रियही घडले, प्रियही घडले पण हिने विपश्यनेच्या बळावर कधीही

आपल्या मनाचे संतुलन बिघडू दिले नाही. कधी कोणाची तक्रार केली नाही. सर्व परिस्थितीचा शांती आणि समतेसहित स्वीकार करत ती आदर्श जीवन जगत राहिली. २६ जानेवारीच्या सकाळी ८ वाजून ५० मिनिटांनी जेव्हा भूकंपाचा मोठा धक्का बसला तेव्हा ती स्वयंपाकघरात काम करत होती आणि घर पडल्यामुळे ती तिथेच मातीच्या मोठ्या ढिगाऱ्याखाली दबली गेली. तिच्या मानेची आणि कमरेची हाडे तुटून गेली. तिची एकुलती एक मुलगी, तिच्या जाऊबाई आणि त्यांचाही एकुलता एक मुलगा आणि मुलगी तिच्याजवळच दबले गेले जे तिथेच मृत्यूला प्राप्त झाले. आपण कल्पनाही करू शकत नाही की अशा दुरावस्थेत विटांच्या आणि दगाडांच्या खूप मोठ्या ढिगाऱ्याखाली दबली गेलेली कोणी महिला जी जिवंतही आहे पण जराशीही हलू-डुलू शकत नाही, तिची मनोदशा कशी झाली असेल? तिने एक-एक क्षण कसा घालवला असेल! बाहेरचा कोणता आवाज ऐकू येईल, प्रकाशाचा एखादा किरण नजरेला पडेल, अंगावर पडलेल्या ढिगाऱ्याला कोणी उचलत आहे हे जाणवू लागेल या आशेत घालविलेला एक-एक क्षण किती पीडादायक असेल, याची कोणी कल्पनाही करू शकत नाही.

एक नाही, दोन नाही, पूर्ण १० तास अशा असह्य दुरावस्थेत ढिगाऱ्याच्या ओझ्याखाली गाडल्या गेलेल्या त्या साधिकेला सायंकाळी साधारणपणे ७ वाजता बाहेर काढले गेले. तेव्हा लोकांनी पाहिले तिच्या चेहऱ्यावर जराशीही भीती नव्हती. कमरेची आणि मानेची पीडा अवश्य असह्यच राहिली असेल. परंतु या कारणाने रडणे किंवा विलाप करणे तर दूरच राहिले, तिच्या मुखातून साधा एक दुःखाचा उसासाही बाहेर पडला नाही की डोळ्यात अश्रूदेखील आले नाहीत. बाहेर वाचलेल्या आपल्या बहिणीच्या मुलाच्या मांडीवर डोके ठेवून ती शांत-चित्ताने पडून राहिली. असेही नव्हते की ती बेशुद्ध होती. तिला पूर्ण शुद्ध होती. तिने पिण्यासाठी पाणी मागितले. परंतु ना मनात, ना चेहऱ्यावर आणि ना वाणीत, कुठे कसली व्याकुळता दिसून आली. असेच पडल्या-पडल्या अत्यंत शांतीपूर्वक विपश्यना करत सव्वा तासानंतर तिने आपले प्राण त्यागले. खरोखर तिला मरण्याची कला आली. ती वारंवार म्हणत असे की विपश्यनेने मला जगण्याची कला शिकवली आहे. ज्या विद्येने प्रत्येक परिस्थितीत शांती आणि समतापूर्वक जगण्याची कला शिकवली, त्याच विद्येने असह्य पीडा होत असतानाही सुख-शांतीपूर्वक मरण्याची कलाही शिकवली. विपश्यनेच्या वर्तमान इतिहासात अशा प्रकारच्या पीडादायक मृत्यूला शांतीपूर्वक आलिंगन देणारे अनेक विपश्यी झाले आहेत. यांच्यामधून काही एक असेही झाले ज्यांनी कॅन्सरच्या दुःखदायी टर्मिनल अवस्थेतही कोणते नशेचे औषध न घेता, विपश्यनेच्या आधारावर आपल्या वेदनांना साक्षीभावाने पाहत-पाहत समता आणि शांतीपूर्वक आपले प्राण सोडले. ही साधिकाही इतरांच्या प्रेरणार्थ मंगल मृत्यूचे असेच एक आदर्श उदाहरण देऊन गेली.

विपश्यना विद्या मोठ्याहून मोठ्या धक्क्यातही समतापूर्ण शांत जीवन जगणे शिकवते. हे सर्व भूकंप पीडितांच्या कल्याणाचे कारण बनो. ते आपल्या विदीर्ण झालेल्या मनाला पुन्हा स्वस्थ करून नव्याने जीवन निर्माण करण्याचे बळ प्राप्त करोत! त्यांचे मंगल होवो! कल्याण होवो!

भवतु सब्ब मङ्गलं ।

(कल्याणमित्र, सत्यनारायण गोयंका)

‘विपश्यना’ मार्च २००१ मधून साभार

प्रश्नोत्तर

(सहायक आचार्य संमेलन, ४ मार्च, १९९०)

प्रश्न: प्रामुख्याने सर्व ध्यानपद्धतींमध्ये मंत्र-जपाचे मोठे महत्त्व आहे. आपण याचा का विरोध करता? आपण म्हणता की श्वास आणि वेदनांवरच लक्ष द्यावे?



विरोध मंलांचा, जपाचा, मूर्तीच्या ध्यानाचा नाही, ते वाईट आहेत या अर्थाने विरोध नाही. ज्या व्यक्तीला आपल्या विचलित चित्ताला शांत करायचे आहे, खूप व्याकुळ आहे, कोणत्याही प्रकाराने त्याचे चित्त टिकत नाही आणि जर तो यांचा उपयोग आपल्या चित्ताला एकाग्र करण्यात आणि वरवरच्या चित्ताला निर्मळ करण्यातही करत असेल- त्याच्याने वरवरचे चित्त ज्याला चेतन चित्त म्हणू, कौन्शियस माईंड म्हणू त्याची सफाई अवश्य होईल. परंतु ज्याला अचेतन म्हणू, अर्ध-चेतन म्हणू त्या तळस्पर्शी सखोलतेत आपण अनेक जन्मांपासून आपले कर्म-संस्कार साठवून ठेवले आहेत, त्यांना काढण्याचे काम करायचे असेल तर ते मंत्र बाधक बनतील. एखाद्या शब्दाचा वारंवार पुनरुच्चार करू- जसे हे घड्याळ मी घातले आहे, कोणा देवी-देवताचे नावही घेतले नाही आणि केवळ हे घड्याळ-घड्याळ-घड्याळ वारंवार, वारंवार, घड्याळ-घड्याळ करेन तर चित्त एकदम एकाग्र होत जाईल, समाहित होत जाईल. तेव्हा वारंवार, वारंवार या शब्दाचा प्रयोग करता-करता, भले मानसिक स्तरावर करीत आहे, प्रत्येक शब्दाचे आपले तरंग असतात आणि जे बीजमंत्र असतात जसे- ओंम, ह्रीं, क्लीं इत्यादि. त्यांचे घंटेच्या टणत्काराप्रमाणे खूप तीव्र व्हायब्रेशन असतात आणि वारंवार, वारंवार त्यांचा पुनरुच्चार करत आपण बनावट तरंग निर्माण केले, बनावट संवेदना निर्माण केली. हे प्राकृतिक नाही, कृत्रिम आहे. आणि कृत्रिम आहे तर त्याचा तितका लाभ अवश्य आहे. आपल्या चेतन चित्तात जे विकार साठले आहेत त्यांना काढण्यात सहाय्यक आहेत. परंतु अनेक जन्मांच्या साठलेल्या विकारांना काढण्यासाठी भगवानांनी हे शोधून काढले की शरीरावर आपल्या स्वभावाने काय घडत आहे, आपोआप काय घडत आहे? त्याला पाहणे सुरू करू तेव्हा आपल्या विकारांशी संबंधित संवेदना ज्या उभरून-उभरून येतील आणि त्यांच्या उभरण्यावर आपण नवीन संस्कार बनवणार नाही, तेव्हा संस्कार बनवण्याचा आपला जो स्वभाव आहे तो दुर्बल होत जाईल, दुर्बल होत जाईल. अशा प्रकारे आपण त्यातून बाहेर पडू.

(वार्षिक संमेलन, धम्मथली-जयपुर, 3 जनवरी, 1993)

प्रश्न: हे अनुभव केले जाते की एक-दोन शिबिरांनंतर लोक साधना सोडून देतात. या प्रवृत्तीला कसे रोखता येईल?

ही व्यक्ती-व्यक्तीची समस्या आहे. शेवटी साधना आहे तरी काय? प्रत्येक व्यक्तीत गुण आणि दोष दोन्हीही आहेत. चांगुलपणा आणि वाईटपणा दोन्हीही आहेत. आम्ही शिबिरांमध्ये लोकांना बोलावून त्यांच्यातले जे गुण आहेत, त्यांच्यातली जी सात्विकता आहे, त्यांच्यातली जी पवित्रता आहे तिला उभरू देऊ इच्छितो. ती उभरली तर जे दुर्गुण आहेत ते दूर होतील. चांगले आहे, एका शिबिरात काही काम करतात, दोन शिबिरांमध्ये काही काम करतात. आतमध्ये दोषांचा खूप मोठा संग्रह आहे, तो उभरून त्याच्यावर हावी होऊन जातो. तेव्हा हे तर युद्ध आहे, प्रत्येक व्यक्तीला करावे लागेल. वारंवार, वारंवार दोन पावले पुढे जाऊ, पुन्हा घसरून जाऊ, पडून जाऊ. दोन पावले पुढे चालू, पुन्हा घसरून जाऊ. जेव्हा इतके बलवान होऊ तेव्हा घसरणार नाही. तेव्हा पुढे चालतच राहू.

हे ठीक आहे की याच्यासाठी कोणता तरी मार्ग शोधला पाहिजे. एक तर मोठा रस्ता हा आहे की जे आधीही सांगितले होते की साधकांनी घरी जाऊन सकाळ-संध्याकाळची साधना करावी. समजा तरीही करू शकत नाही, त्याचे आपले दुर्गुण डोक्यावर चढून बसले आहेत. आता तो सद्गुणांकडे जाऊ इच्छित नाही अशा वेळी कमीत कमी आठवड्यातून एकदा सामूहिक साधनेत यावे. तेव्हा प्रत्येक नगरात, प्रत्येक गावात, प्रत्येक वसाहतीत कमीत कमी असा एक तरी जुना साधक असलाच पाहिजे जो लोकांना सचेत करीत राहील की भाऊ, उद्या सामूहिक साधना आहे, चला त्यात एकत्र होऊयात. तरीही कित्येक लोक आळसामुळे येणार नाहीत. त्यांना अशी चेतावणी दिली जावी, निरोप दिला जावा, आठवण करून दिली जावी जेणेकरून काही लोक येणे सुरू होईल. एक

हा उपाय आहे. आणि दुसरा, आजकाल जी एक दिवसाची शिबिरे लागणे सुरू झाले आहे, ती खूप उपयोगी सिद्ध झाली आहेत. असे लोक ज्यांची साधना कमजोर झाली आहे, परंतु एक दिवसाच्या शिबिरात आले. सकाळी आले घरातून, 8-9 वाजता काम सुरू झाले आणि संध्याकाळी 5-6 वाजता समाप्त झाले. दिवसभर साधना करीत राहिले. त्या धर्माच्या वातावरणात काही वेळ आनापान केले, काही वेळ विपश्यना केली. त्या वातावरणात राहून-राहून पुन्हा त्यांच्यात चेतना जागली आणि त्यांचे काम ठीक होऊन गेले. हा एक चांगला उपाय आहे. याचाही अंगिकार केला जाऊ शकतो.

प्रश्न: आमचे घर शहराच्या गर्दी-गोंधळाच्या ठिकाणी आहे आणि त्यामुळे साधनेत खूप मोठी बाधा येते. काय असा कोणता उपाय आहे काय ज्यामुळे बाहेरचा गोंधळ आमच्या साधनेत बाधक होणार नाही?

– तर मग कोणता चमत्कार झाला पाहिजे? किंवा असे व्हावे की साऱ्या दुनियेतील गडबड-गोंधळ बंद होऊन जाईल! किंवा असे व्हावे की आपण या गडबड-गोंधळाच्या ठिकाणाहून दूर कुठेतरी जाऊन रहावे! नाही. आपल्याला तिथेच रहावे लागेल. गर्दी-गोंधळातच रहावे लागेल, साऱ्या अडचणींमध्येच रहावे लागेल. पण प्रयत्न हाच करू, जसे कमळ पाण्यात राहते आणि तरीही त्याच्यावर कोणता परिणाम होत नाही. तेव्हा अजून आपण इतके पक्क झालो नाहीत पण तरीही प्रयत्न करीत राहू. इशोर करत राहू, उपेक्षा करत राहू. आवाज येत आहे, आम्हाला आपले काम करायचे आहे. आपल्याला काय घेणे आहे? जसे आपण बोलत आहोत, बाहेर एखादी चिमणी चिवचिव करीत आहे, करू दे, आमचे काय गेले? आमचे तिकडे लक्षच नाही. अशाच प्रकारे आमचे तिकडे लक्षच नाहीये, बाहेर गोंधळ चालू आहे, असू दे. आपण तर आपले ध्यान करीत आहोत. असे हळू-हळू स्वतःला पक्क व्हावे लागेल. याच्या शिवाय दुसरा कोणता उपाय नाही.

मंगल मृत्यू

1. चंदीगढचे विपश्यना-आचार्य श्री कृष्णलाल शर्मा यांनी वयाच्या 85व्या वर्षी 16 एप्रिल 2025 ला खूप शांतीपूर्वक देहत्याग केला. 1998 मध्ये जेव्हापासून ते स. आ. नियुक्त झाले, सतत धर्मसेवेचे काम करीत राहिले. 2013 मध्ये पूर्ण आचार्य बनले आणि त्यांनी धम्म-धजमध्ये केंद्र आचार्याची भूमिका निभावली. धर्म-परिवाराची हीच मंगल कामना आहे की ते धर्मपथावर उत्तरोत्तर प्रगती करत निर्वाणलाभी होवोत.

2. भोपाल (म. प्र.) चे सहायक आचार्य श्री प्रकाश गेडाम वयाच्या 74 व्या वर्षी 17 एप्रिल, 2025 ला हृदयरोगाने दिवंगत झाले. त्यांनी सन 2005 मध्ये विपश्यना साधना सुरू केली, त्यानंतर सतत धर्मसेवेच्या कार्यात सहयोग देत राहिले. 2011 मध्ये स्टेट बँकेतून रिटायर्ड होताच पूर्ण रूपाने धर्मसेवेत जुटून गेले. त्यांचे जीवन अत्यंत अनुशासित, शालीन आणि संयमित होते. 2018 मध्ये सहायक आचार्य नियुक्त झाले तेव्हा धम्मपाल सेंटरच्या रजिस्ट्रेशन इत्यादीपासून सर्व कार्यांमध्ये त्यांचे योगदान अत्यंत महत्वपूर्ण आणि अनेकांच्या कल्याणात सहायक व प्रेरणादायी ठरले. धर्म-परिवाराची हीच मंगल कामना आहे की ते धर्मपथावर उत्तरोत्तर प्रगती करत निर्वाणलाभी होवोत.

मुंबई शहरात ‘धम्म कन्हेरी’ विपश्यना केंद्र

गोरेगांव येथील आधीपासून शिबिर-संचालित होत असणारे विपश्यनेचे अस्थायी केंद्र आता पूर्ण रूपाने “धम्म कन्हेरी” विपश्यना केंद्र बनले आहे. हे केंद्र विख्यात ‘कन्हेरी’ लेण्यांच्या खूप निकट आहे, ज्याचे आपल्या स्वतःचे ट्रस्ट सक्रिय झाले आहे आणि सुविधाही वाढल्या आहेत. जुन्या साधकांसाठी 28 शौचालय-युक्त खोल्या तसेच नवीन साधकांसाठी दोन पलंग असणाऱ्या काही खोल्या तयार झाल्या आहेत. वातानुकूलित धम्महॉल, स्वयंपाक-घर इत्यादी सुविधा उपलब्ध आहेत.

अधिक माहिती आणि बुकिंगसाठी संपर्क:- kanheri.vridhamma.org, call +91 91522233764 or 9155223765, or send an email to info.gvc@vridhamma.org for additional information.



अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्री विक्रम आदित्य, धम्मसोत विपश्यना केंद्र, सोहना, हरियाणाच्या केंद्र-आचार्यांच्या रूपात सेवा
2. श्री अजय भागदीकर, धम्मआंचल विपश्यना केंद्र, अम्बिकापुर, छत्तीसगढच्या केंद्र-आचार्यांची सहायता

नवीन उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

- 1-2. श्री प्रशांत व श्रीमती वनिता पाटिल, कोल्हापूर

नव नियुक्त सहायक आचार्य

1. श्री किशोर माले, पुणे
2. श्री पराग रामटेके, नागपूर
3. कु. मधुपूर्णिमा खोब्रागडे, नागपूर
4. श्रीमती सुनीता सोनवने, जळगाव
5. श्री भजन सिंह, राजकोट
6. कु. शिवानी कंसल, जयपूर
7. श्री भूपेश कुमार बरुआ, बांगलादेश
8. श्रीमती वीना कपूर, दुबई
9. Mrs. Lih Ching Gou, Taiwan

बालशिबिर शिक्षक

1. श्रीमती चारु गोदा, राजकोट
2. श्रीमती भारतीबेन वेकरिया, राजकोट
3. श्रीमती प्रवीणाबेन जानी, राजकोट
4. श्री विमल अमलानी, राजकोट
5. श्रीमती अमरा लोवंशी, भोपाल
6. श्रीमती अंजु चांडक, भोपाल
7. श्रीमती ज्योति मेश्राम, भोपाल
8. श्रीमती मीना शर्मा, भोपाल
9. श्री सुमन सरदार, कोलकाता
10. श्री विवेकानन्द श्रीवास्तव, बोधगया
11. श्री विद्यानन्द प्रसाद, मुजफ्फरपूर
12. श्री दिलीप कुमार, नार्लंदा
13. Mr. Arturs Grobins, Latvia
14. Mr. Borisov Evgeniy Alexandrovich, Russia
15. Mr. Ludilina Evgeniya Vyacheslavovna, Russia
16. Ms. Günel Fatullayeva, Finland
17. Mr. Jalmari Olavinpoika Laihin, Finland

बाल शिबिर क्षेत्रीय संयोजक

1. श्री महेंद्र गायकवाड, क्षेत्रीय संयोजक बाल शिबिर नाशिक क्षेत्र
2. श्रीमती संतोष शर्मा, क्षेत्रीय संयोजक बाल शिबिर मराठवाडा औरंगाबाद क्षेत्र (औरंगाबाद, जालना, बीड, उस्मानाबाद, लातूर)

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई, मुंबईमध्ये

एक दिवसीय महाशिबिर (Mega Course) कार्यक्रम:

1. रविवार- 13 जुलै, 2025 आषाढ-पौर्णिमे (धम्मचक्रपवत्तन दिवस) च्या निमित्ताने.
2. रविवार 5 ऑक्टोबर, 2025 पूज्य गोंयकार्जींच्या पुण्यतिथी (29 सप्टेंबर 2013) च्या निमित्ताने.
3. रविवार 18 जानेवारी 2026 ला मातार्जींच्या पुण्य-तिथी (5 जानेवारी 2016) व सयाजी ऊ बा खिन यांची पुण्य-तिथी (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. समगानं तपोसुखो। सर्वासाठी 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 संपर्क: 022 50427599 or email- info@globalpagoda.org dhammalaya@globalpagoda.org or info@globalpagoda.org

दोहे धर्माचे

अन्न वस्त्र च गृह दान, औषधी विद्या दान।
पण यापेक्षा श्रेष्ठ च, शुद्ध धर्माचे दान॥
वस्त्र देई च नगाला, भुक्क्यास देई अन्न।
औषध देई रुग्णाला, देई, होय प्रसन्न॥
आपले पवित्र च दान, डाग न लागला जाय।
मंगलकारी दानाने, मोद च वाढत जाय॥
त्याग धर्माचे मूळ रे, दान सुखाचा कोश।
पुण्य-क्षेत्री दान देई, मिळे अमित संतोष॥
चित्ताला जे निर्मल करी, तेच पुण्य रे होय।
चित्ताला जे मलीन करी, तेच पाप रे होय॥

दोहे धर्माचे

अन्न दिले तर बळ दिले, रूप दिले परिधान।
दीप दिले तर नेत्र सुख, औषधी जीवनदान॥
वाटले तर सुख च मिळे, दान दिले तर लाभ।
एकल करूनी मेला, सुख स्वप्न सुख ख्वाब॥
आपले जे, ते वाटले, दान दिले तर पुण्य।
साठवून झाली माती, दगड च झाला सुन्न॥
जे देई ते जग-हिता, मुदित चित्ताने देत।
दान दिले तर दिले रे, पुन्हा न परती घेत॥
दात्याचे रे दान फळ, जन हिताचे च होय।
दात्याचे पण होत भले, भले सर्वांचे होय॥

“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, वैशाख पौर्णिमा 12 मे, 2025, वर्ष 1 अंक 3

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

DATE OF PRINTING: 8 MAY, 2025,

DATE OF PUBLICATION: 12 MAY, 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