साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

विपस्सना

साधक (मराठी)

बुद्धवर्ष 2570, 15 ऑक्टोबर, 2026, वर्ष 2, अंक 8 (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

असाहसेन धम्मेन, समेन नयती परे।
धम्मस्स गुत्तो मेधावी, 'धम्मट्ठो'ति पवुच्चति॥

—धम्मपदपालि -257, धम्मट्ठवग्गो

जो (मनुष्य) कधीतरी एखाद्या गोष्टीचा निश्चय करतो, तो धर्मिष्ठ म्हटला जात नाही. जो अर्थ आणि अनर्थ दोन्हींचे चिंतन करून निश्चय करतो तो पंडित (म्हटला जातो).

आत्मकथन-1

धर्मच महान आहे!

काही वर्षांपूर्वी विदेशातील एका प्रसिद्ध पत्रिकेत माझी मुलाखत छापली गेली ज्यातील एका प्रश्नाच्या उत्तरात मी म्हटले होते की भगवान बुद्धांच्या शिकवणीचे असीम श्रद्धापूर्वक, यथाशक्ती पालन करत असूनही आपल्या स्वतःला मी बौद्ध म्हणत नाही. अशाच प्रकारे बँकॉकमध्ये थाई सरकारच्या टी. व्ही. चॅनलवर दिलेल्या मुलाखतीदरम्यान एका प्रश्नाच्या उत्तरात म्हटले होते की मी कोणाला बौद्ध बनवत नाही, कारण की मी बौद्ध धर्माचा नाही तर 'धर्मा' चा प्रचार करतो. बर्माहून जो पहिला जत्था विपश्यना शिकण्यासाठी इगतपुरीला आला तेव्हा त्यातील अनेक लोकांनी पहिला प्रश्न हाच केला की मी आत्तापर्यंत किती लोकांना बौद्ध बनवले आहे? माझे उत्तर होते—"एकालाही नाही. मी लोकांना बौद्ध बनविण्यासाठी विपश्यना शिकवत नाही. मी लोकांना धार्मिक बनविण्याचा प्रयत्न करीत आहे." प्रेस, रेडियो किंवा टी.व्ही.वर अथवा सार्वजनिक सभांमध्ये माझ्याद्वारे दिले गेलेल्या अशा प्रकारच्या अनेक वक्तव्यांमुळे बर्मा, श्रीलंका आणि थायलंडसारख्या देशांमध्ये माझ्याविषयी अनेक भ्रांती पसरल्या आणि काही प्रमाणात विरोधही. माझ्या जन्मभूमीत बर्मात तर ही भ्रांती आणि विरोध अप्रियतेच्या सीमेपर्यंत वाढला. तिथे माझा एक घनिष्ट मित्र आणि सहयोगी माझ्याद्वारे शिकवले गेलेल्या विपश्यना साधनेवर बिल हार्टद्वारे लिखित प्रसिद्ध इंग्रजी पुस्तकाचा बर्मी अनुवाद करून स्थानिक लोकप्रिय मासिक-पत्रिकेत एकेका भागानुसार छापत होता. त्याने रुष्ट होऊन हे कार्य मध्येच थांबविले. या गोष्टीची तिथे खूप मोठी चर्चा झाली. श्रीलंकेतील एका विश्व-विश्रुत प्रकाशन संस्थेच्या मासिक बुलेटिनच्या संपादकाने मला खरे-खोटे ऐकवले. बर्मामध्ये या गोष्टीचीही खूप चर्चा झाली. परंतु मी आपल्या मान्यतांवर दृढ राहिलो आणि आत्ताही आहे जोपर्यंत त्यात काही दोष पाहत नाही की ज्याची अजिबात शक्यता वाटत नाही. सौभाग्याने माझ्या मान्यतेला स्पष्ट करण्याचे शुभ-अवसरदेखील मला प्राप्त झाले आणि त्यांचे चांगलेच परिणाम दिसून आले.

अडीच वर्षांपूर्वी एक असा प्रसंग निर्माण झाला की बर्मी सरकारच्या धार्मिक मंत्रालयाने मला धर्म-प्रवचन देण्यासाठी बर्माला आमंत्रित केले. झाले असे की एकीकडे तर माझ्याविषयी भ्रांतीपूर्ण विरोधाचे वातावरण होते, दुसरीकडे बर्माहून लोकांचे समूहच्या समूह इगतपुरीला साधना करण्यासाठी येत होते. ते सर्व इथल्या कामाविषयी प्रशंसात्मक गोष्टीच सांगत असत. जे असेल ते, माझ्यासाठी हा अत्यंत प्रसन्नतेचा अवसर होता. एक तर इतक्या दीर्घ काळानंतर आपल्या जन्मभूमीत परतण्याची प्रसन्नता होती, दुसरी या गोष्टीचीही प्रसन्नता होती की माझ्यासाठी जिथे प्रवचनांचे आयोजन केले गेले होते ते बर्माच्या भिक्षुंचे प्रसिद्ध विश्वविद्यालय होते. तिथे मला बर्माच्या मूर्धन्य (पंडित), विद्वान भिक्षूंमध्ये बोलायचे होते. त्यामुळे जे गैरसमज पसरले होते त्यांच्या निराकरणाचाही अत्युत्तम अवसर दिसत होता.

आणि हेच झाले. तेच प्रश्न निघाले ज्यांच्यामुळे भ्रांती पसरल्या होत्या. बर्मामध्ये भिक्षुंची दोन विश्वविद्यालये आहेत— एक रंगूनमध्ये, दुसरे मांडलेमध्ये. त्या दोन्हींमध्ये माझी प्रवचने होती. या प्रवचनांच्या दरम्यान आणि यांच्यानंतर प्रश्नोत्तरांच्या दरम्यान तसेच बर्माच्या शीर्षस्थ पाली पंडितांबरोबर झालेल्या तीन अंतरंग परिचर्चांच्या दरम्यान स्थिती अगदी स्पष्ट झाली आणि नभोमंडळावर पसरलेले धुके आपोआप दूर होऊन गेले. लोक समजदार होते, लवकरच गोष्ट समजून गेले आणि अत्यंत प्रसन्न झाले.

अशाच प्रकारे श्रीलंकेच्या सरकारनेही कोलंबोमध्ये एक विपश्यना शिबिर आयोजित करण्यासाठी आमंत्रित केले. तिथेही सार्वजनिक प्रवचने झाली आणि तिथल्या भिक्षू तसेच गृहस्थांमधील सर्वोच्च विद्वानांबरोबर वेगळे बसून एकांतात चर्चा करण्याचा अवसरही प्राप्त झाला. याच्याने त्यांचेही समाधान झाले. एक शिबिर लावण्यासाठी थायलंडहूनही निमंत्रण मिळाले. तिथेही सार्वजनिक प्रवचने झाली. विद्वान भिक्षू आणि गृहस्थांचे एक अंतरंग चर्चासत्र झाले आणि त्यातही साऱ्या शंका, कुशंका दूर झाल्या.

सर्व ठिकाणी माझ्याजवळ सांगण्यासाठी एकच गोष्ट होती— मी भगवान बुद्धांच्या प्रति यासाठी आकर्षित झालो की ते लोकांना धार्मिक बनवत होते, सांप्रदायिक नाही. संप्रदाय तर माझ्याजवळ आपला होताच. मी कट्टर सनातनी संप्रदायात जन्मलो आणि वाढलो. भले त्यात कितीतरी दोष होते परंतु मला संप्रदाय बदलण्याची कधी कोणती आवश्यकताच जाणवली नाही. जसाही आपला संप्रदाय होता मी त्याच्यात संतुष्ट होतो. संप्रदाय बदलण्याची गोष्ट असती तर कदाचित मी कल्याणी विपश्यनेपासून वंचितच राहिलो असतो. परंतु सौभाग्याने असे गुरुदेव भेटले ज्यांनी मला धर्मात दीक्षित केले, संप्रदायात नाही. भगवान बुद्धांनीही तर हेच केले होते. त्यांनी कोणता संप्रदाय स्थापित नाही केला. लोकांना संप्रदायात दीक्षित नाही केले, शुद्ध धर्मातच दीक्षित केले आणि या परंपरेत जो कोणी आचार्याच्या गादीवर प्रतिष्ठापित होतो तो बुद्ध-पुत्र बुद्धांचेच प्रतिनिधित्व करतो. त्यामुळे परम पूज्य गुरुदेव भगवान बुद्धांच्या प्रतिनिधीच्या रुपात बुद्ध-मंतव्याला खूप चांगल्याप्रकारे समजून होते.

भगवान बुद्धांच्या काळातही धर्माच्या नावावर जी बाह्य आडंबरे चालत

होती, ज्या पोकळ कर्मकांडांचा बोलबाला होता, ज्या सांप्रदायिक आणि कल्पनाजन्य दार्शनिक मान्यतांमध्ये लोक गुरफटले होते त्यांचे निराकरण करून धर्माला प्रकाशित करणेच त्यांना अभिप्रेत होते. धर्माच्याच नावावर यज्ञाच्या पावन वेदी— कसायांच्या कत्तलखान्याचे बीभत्स दृश्य प्रस्तुत करत होत्या. धर्माच्याच नावावर जात-पात, वर्ण-गोत्राची अनीतीपूर्ण सामाजिक व्यवस्था— समाजाच्या एका खूप मोठ्या वर्गाला पंगू बनवून पिढ्यानुपिढ्या दीन-हीन आणि शोषित-पीडित बनून रहायला भाग पाडत होती. धर्माचे हे घृणित स्वरूप खूपच अनर्थकारी होते, अमंगलकारी होते. त्याला बदलून धर्माचे कल्याणकारी, शुद्ध स्वरूप पुन्हा स्थापित करणे हेच त्या महापुरुषाचे उद्दिष्ट होते आणि त्यांनी जीवनभर हेच केले.

त्यांनी शुद्ध धर्माचे असे सार्वजनिक, सार्वदेशिक आणि सार्वकालिक सनातन स्वरूप प्रकाशित केले ज्यात जात-पात आणि सांप्रदायिकतेचा भेद-भाव टिकू शकत नव्हता. कोणत्याही जातीचे, गोत्राचे, वर्णाचे, वर्गाचे किंवा संप्रदायाचे लोक असोत कोणत्याही भेद-भावाशिवाय ज्याला सर्व धारण करू शकतील आणि त्या सर्व धारण करणाऱ्यांसाठी समान रूपाने मंगल-फलदायी असेल तोच सत्य धर्म आहे, तोच शुद्ध धर्म आहे. आणि तो आहे:–

शील पालन, म्हणजे सदाचाराचे जीवन जगणे. शरीर आणि वाणीच्या सर्व पापमय दुष्कर्मांपासून की जसे हिंसा, चोरी, व्यभिचार आणि मादक पदार्थांच्या सेवनापासून विरत राहणे आणि अशा आजीविकेपासून, म्हणजे अशा व्यापार, रोजगारापासून विरत राहणे ज्याच्याने इतर लोकांच्या सुख-शांतीची आणि स्वास्थ्याची हानी होईल.

समाधी, म्हणजे, मनाला वश करणे आणि तेही आपल्याच सहज, स्वाभाविक श्वासाच्या सार्वजनिक आलंबनाच्या आधारावर. अशा प्रकारे खरी कुशलता संचित करणे.

प्रज्ञा, म्हणजे, परोक्ष नाही तर स्वानुभूतीद्वारे प्राप्त झालेल्या प्रत्यक्ष ज्ञानात स्थापित होऊन आपल्या अंतर्मनाच्या सखोलतेपर्यंत आसक्ती, द्वेष, मोह इत्यादी विकारांचे निष्कासन करून पूर्णपणे विकार-मुक्त होणे आणि तेही आपल्याच शरीर आणि चित्ताचे यथाभूत अवलोकन करण्याच्या सार्वजनिक आलंबनाच्या आधारावर.

जो कोणी बुद्ध होतो तो धर्माला या तीन भागातच व्याकृत करतो. हीच त्याची शिकवण असते, हेच त्याचे अनुशासन असते. केवळ गौतम नावाचे बुद्धच नाही तर सर्व बुद्धांची हीच शिकवण असते, शासन-अनुशासन असते. बुद्ध होणे कोणत्या काल्पनिक अदृश्य शक्तीच्या कृपेवर निर्भर नसते. अनेक जन्मांच्या पुण्य-पारमितांचा संचय करत आणि तप तसेच संयमाच्या बळावर कोणीही व्यक्ती बोधी प्राप्त करून बुद्ध बनू शकते. या अनादी संसारात गौतमाच्या पूर्वीही अगणित बुद्ध झाले आणि त्यांच्या पश्चातही अनंत भवसंसरणात न जाणे आणखी किती बुद्ध होतील. हे व्यक्तीच्याच अगणित जन्मांमधील आपल्या परिश्रम, पराक्रम आणि पुरुषार्थाद्वारे साध्य आहे.

जो कोणी बुद्ध होईल तो धर्माच्या नावावर चालणाऱ्या साऱ्या थोतांडांना दूर सारून अशाच शुद्ध धर्माची स्थापना करेल. तो लोकांना कोणत्या संप्रदायाच्या बाड्यात बांधणार नाही. अशाच प्रकारे धर्माचार्याच्या गादीवर बसणारी व्यक्तीही यथाशक्ती हेच करेल. बुद्धांनी "धर्मा" चा उपदेश दिला, "बौद्ध धर्मा" चा नाही. त्यांनी कोणाला बौद्ध नाही बनवले. संपूर्ण बुद्ध-वाणीत "बौद्ध" शब्द कुठे शोधूनही सापडणार नाही. बुद्ध आपल्या अनुयायींकरीता केवळ हेच शब्द वापरत होते—जसे धम्मिं (धम्मी), धम्मिको (धार्मिक), धम्मट्ठो (धर्मिष्ठ), धम्मचारी (धर्मचारी), धम्मविहारी (धर्मविहारी). असे वाटते बुद्धांच्या पाचशे वर्षांनंतरही कोणी आपल्या स्वत:ला "बौद्ध" नाही म्हटले.

शील, समाधी, प्रज्ञेचा धर्म सार्वजनिक आहे. ही कोणा एका जाती, वर्ण किंवा संप्रदायाची एकाधिकारशाही नाही. हा ना बौद्ध धर्म आहे, ना हिंदू धर्म, ना जैन, मुस्लीम, ख्रिश्चन, शीख, पारशी, यहूदी इत्यादी. हा सर्वांचा आहे. सर्वांकरीता समानरूपाने कल्याणकारी आहे. कोणत्याही जाती, वर्ण, वर्ग आणि संप्रदायाची व्यक्ती, कोणत्याही देश-काळातील व्यक्ती शील, समाधी आणि प्रज्ञेचा शुद्ध धर्म धारण करून धर्मी, धार्मिक, धर्मिष्ठ, धर्मचारी, धर्मविहारी बनू शकते; ती आपल्या स्वत:ला हिंदू, बौद्ध इत्यादी हव्या त्या नावाने पुकारो. ती मुख्यत: धार्मिकच बनते. हिंदू— धार्मिक हिंदू बनेल, बौद्ध— धार्मिक बौद्ध, जैन— धार्मिक जैन, इत्यादी... म्हणजे, प्रत्येक व्यक्ती धार्मिक बनेल, एक भली व्यक्ती बनेल, प्रामाणिक व्यक्ती बनेल. मानव समाजाचा गौरव बनेल. असा मनुष्य कधी कोणते असे काम करूच शकणार नाही ज्याच्यात सांप्रदायिकता किंवा जाती-पातीच्या भेद-भावाचा दुर्गंध असेल. तो कधी कलह, विवादात सहभागी होऊच शकणार नाही. तो नेहमी मैत्री आणि सद्भावनेचेच जीवन जगेल. धर्माच्या नावावर जे दंगे, हाणामाऱ्या, रक्तपात आणि जाळपोळ चालते त्यात तो कधी सामिल होऊ शकणार नाही कारण की तो सांप्रदायिक नाही धार्मिक असेल.

कोणी बुद्ध बनतो तेव्हा तो धर्माची स्थापना करतो. लोकांना धार्मिक बनवतो, बौद्ध नाही. काश्यप, भारद्वाज, कात्यायन, मौद्गल्यायन इत्यादी ब्राह्मणांचे गोत्र आहेत. या नावांच्या व्यक्ती बुद्धांकडून धर्म शिकून जीवनभर त्या नावांनाच धारण करीत राहिल्या. भगवानानी कात्यायनचे नाव बदलून बुद्धायन नाही केले. कात्यायन जीवनभर कात्यायनच राहिला. अशाच प्रकारे मौद्गल्यायन मौद्गल्यायन राहिला, काश्यप काश्यप राहिला, भारद्वाज भारद्वाजच म्हटला जात राहिला. नावाचे कोणते महत्व नाही. महत्व धर्माचे आहे.

भगवानांनी म्हटले—**"धम्मो हि सेट्ठो जनेतस्मिं"**.

—जन-जनात धर्मच श्रेष्ठ आहे, म्हणजे, धर्मच महान आहे, धर्मच अग्र आहे, धर्मच धारण करण्यायोग्य आहे, संप्रदाय नाही.

या साधकांनो! कोणत्याही सांप्रदायिक बाड्यात न अडकता, शुद्ध धर्मच धारण करणे शिका की ज्यामुळे महा अनिष्टकारी जाती-पातीची बंधने, कर्मकांडांच्या हातकड्या, सांप्रदायिक जंजाळे आणि मिथ्या दार्शनिक मान्यतांच्या बेड्यांपासून सुटका होईल आणि खरोखर आपले मंगल साधाल!

कल्याणमित्र,

सत्यनारायण गोयंका

(वर्ष 22, बुद्धवर्ष 2536, फाल्गुन पौर्णिमा दि.08-03-1993, अंक 9 मधून साभार)

धर्म जीवनात उतरो!

"मागील 29 सप्टेंबरला पूज्य गुरुदेव यांची पुण्यतिथी होती. या निमित्ताने संपूर्ण धम्म-परिवार त्यांनी सांगितलेल्या निर्देशांचे पालन करत असून धर्मपथावर सतत पुढे नेण्याचा संकल्प करेल. धर्माला आपल्या जीवनाचा अंग बनविण्यासाठी कृतसंकल्प होओ, हीच त्यांच्याप्रति आपली सर्वात मोठी श्रद्धांजली आहे."

(04-जानेवारी-2004, लॉजिकस्टेट, दिल्लीमध्ये जुन्या साधकांकरीता प्रेरणास्पद प्रवचन)

प्रिय साधक-साधिकांनो!

"साधने" ला जीवनात उतरविण्यासाठी दोन गोष्टी खूप आवश्यक आहेत: **एक**– शिबिरात ही विद्या शिकून किंवा वारंवार शिबिरे करून, विद्येत पक्व होऊन, घरी परतल्यावर सकाळ-संध्याकाळची साधना चुकवू नये. नाहीतर हे दहा दिवसांचे शिबिर एक कर्मकांड बनून राहील, जितका लाभ मिळायला पाहिजे तितका लाभ मिळणार नाही.

जसे आपल्या शरीराला दोनदा, तीनदा आहार देतो, भोजन देतो ज्यामुळे हे स्वस्थ बनून राहील, सबळ बनून राहील; तसेच मनालाही भोजन आवश्यक आहे. ही सकाळ-संध्याकाळची जी साधना आहे तो मनाचा आहार आहे; त्याला स्वस्थ ठेवण्यासाठी, त्याला सबळ ठेवण्यासाठी. जर ती सुटून गेली तर मन दुर्बल होईल, अस्वस्थ होईल; साधनेचा जो लाभ मिळायला पाहिजे त्यापासून आपण वंचित राहू.

दुसरी– आवश्यक गोष्ट ही आहे की शिबिरानंतर सकाळ-संध्याकाळ नियमित साधना करताना हे देखील पहावे की ही आमच्या दैनिक व्यवहारात उतरत आहे की नाही? याला वेळोवेळी तपासत रहावे. जसे की एखाद्या परिस्थितीत जितका क्रोध आधी येत होता, काय आत्ताही तितकाच येत आहे? अथवा येत असला तरी आधीसारखा तितका खोलवर नाही. आणि आधी जितका वेळ राहत होता आता तितका वेळ राहत नाही, त्यात सुधारणा झाली

आहे.

अशा प्रकारे स्वत: तपासत रहावे– सुधारणा होत आहे की नाही? जसा क्रोध तसेच अन्य विकार जशी– व्याकुळता. एखाद्या परिस्थितीत आधी जितके व्याकुळ होत होतो तशीच परिस्थितीत पुन्हा आल्यावर व्याकुळ तर झालो, परंतु काय आधीसारखेच झालो की यात काही कमी आली? काही सुधारणा झाली? याप्रमाणे आपल्या स्वत:ला वारंवार तपासत रहावे.

कोणाप्रती दुर्भावना आधीही जागत होती आताही जागली, पण पहिल्यापेक्षा काही कमी झाली की नाही? आधी जितका वेळ मनात दुर्भावना राहत होती, काय आता त्याहून कमी वेळ राहून समाप्त होत आहे?..

यालाही तपासत रहावे की ज्याच्याप्रती दुर्भावना जागली अथवा क्रोध किंवा द्वेष जागला तर किती लवकर भानावर आलो? एक गोष्ट ही की मी चुकीचे काम केले जो क्रोध केला, द्वेष केला, दुर्भावना केली आणि दुसरी आवश्यक गोष्ट ही की त्याच वेळी त्या व्यक्तीच्या प्रति मैत्री जागवू लागलो की नाही? जसे क्रोध, द्वेष किंवा दुर्भावनेद्वारे आपण कोणाला घायाळ केले, तसेच आता त्यावर मलम लावणे गरजेचे आहे. किती लवकर मनातल्या मनात त्या व्यक्तीला मैत्री देऊ लागलो— "तुझे मंगल होवो, तुझे कल्याण होवो, तुझे भले होवो!" ही मंगल मैत्रीही किती बलवान आहे, याला स्वत: तपासावे. नाहीतर आतमधून क्रोध उफाळत आहे आणि वरवरून म्हणू— "तुझे मंगल होवो!" तर काही मंगल होत नाही. आतून क्रोध निघून गेला, चित्त शांत आहे आणि ती व्यक्ती आठवत आहे जिच्या प्रति क्रोध केला, दुर्भावना केली, दुर्वचन म्हटले— तिलाच आठवून मैत्री जागते— तुझे मंगल होवो, तुझे कल्याण होवो... तेव्हा धर्माला जीवनात उतरविण्याचे काम करू लागलो. नाहीतर नुसते शिबिर केले आणि घरी येऊन सकाळ-संध्याकाळचा अभ्यास नाही केला तर काही उपयोग नाही. सकाळ-संध्याकाळचा अभ्यास करत असलो तर चांगली गोष्ट आहे. परंतु जीवनात उतरत आहे की नाही? याला पडताळून, तपासून पाहिले नाही तर कमी राहून गेली.

धर्म जीवनात उतरला पाहिजे, जीवनाचे अंग बनला पाहिजे तेव्हा वास्तविकपणे आपल्याला लाभ मिळू लागेल. आणि हे कोणी दुसरे पाहू शकणार नाही. दुसरी व्यक्ती योग्य पद्धतीने मूल्यांकन करूच शकणार नाही. ज्याच्याबरोबर संबंध बिघडलेले आहेत तो नेहमी हेच पाहील की आता हा साधना करून आला आहे तेव्हा आता माझ्या मनाप्रमाणे काम करेल. जणू त्याच्या मनासारखे काम करण्यासाठीच साधना केली गेली आहे!

आणि त्याच्या मनासारखे झाले नाही तर म्हणेल काय कामी आली तुमची साधना! तुमची साधना निरर्थक आहे, तुम्ही निरर्थक आहात... असे कोणी म्हटले तर हसून सहन केले पाहिजे— अजून बिचाऱ्याला समजलेले नाही.

आणि जर खरोखर त्याने आपल्यात दोष पाहिला असेल आणि खरोखर आपल्यात दोष असेल तर त्याला धन्यवाद दिले पाहिजेत— तू आठवण करून दिलीस, होय अजून माझ्यात दोष आहे. मी आपला दोष काढून टाकीन. दोष नसेल तरीही कोणी लांछन लावतो, बदनामी करतो तेव्हा त्याच्याप्रती मैत्री जागवा! दोष असेल तर धन्यवाद देऊन, दोष दूर करण्याचे काम करा.

अशा प्रकारे कसा धर्म उतरेल, जीवनात कसे धर्माला आपले अंग बनवता येईल, स्वभाव बनवता येईल. असे झाले तर विपश्यना कल्याणकारी बनेल आणि तिचा पुरेपूर लाभ आपल्याला मिळेल. यासाठी खूप सजग होऊन काम करायचे आहे. आपल्या स्वत:ला तपासायचे आहे. इतरही तपासून म्हणतील— हो भाऊ, तुझ्यात सुधारणा होत आहे, चांगली गोष्ट आहे. इतरांचे मूल्यांकन ठीक असो की नसो; पण आपले मूल्यांकन तर स्वत:च निष्पक्ष भावाने करायचे आहे. काय पहिल्याइतकाच दोष हावी होत आहे? किंवा त्याहून अधिक वाढला तर नाही? कमी झाला तर किती कमी झाला? कमी होत आहे, कमी होत चालला आहे तर ठीक नाहीतर साधना करत चाललो आहोत आणि स्वभावात काही फरक पडत नसेल, काही सुधारणा होत नसेल तर याचा अर्थ आपली साधना योग्य प्रकारे होत नाहीये. असे होऊ शकत नाही की साधना योग्य प्रकारे करत आहोत आणि स्वभावात काही परिवर्तन घडत नाही. तर मग कुठे ना कुठे काहीतरी चुकत आहे. साधना योग्य प्रकारे करू शकत नसाल तर आपल्या मार्गदर्शकाला भेटावे, त्यांच्याकडून मार्गदर्शन घ्यावे. कुठे काही चुकत असेल तर ते सुधारावे. अशा प्रकारे सजग राहून स्वत:ला स्वस्थ ठेवायचे आहे. जिथे लक्षात आले की अस्वस्थ होऊ लागलो आहोत तिथेच कसे याच्याबाहेर निघता येईल! कसे या रोगाला बाहेर काढता येईल! "आपल्याला धर्मात स्वस्थ होऊन जगायचे आहे"— ही आस्था, ही निष्ठा बनून राहिली तर निश्चितरूपाने पुढे जात रहाल.

धर्माच्या मार्गावर आला आहात तर मंगल होईलच, कल्याण होईलच. या जीवनात होईल आणि पुढेही होईल. परंतु पुढची गोष्ट पुढे! या जीवनात सुधारणा झाली पाहिजे. या जीवनात जर सुधारणा होत नसेल तर आपण आशा करू शकत नाही की पुढे सुधारणा होईल. या जीवनात होत असेल तर पुढे आपोआप होईल. लोक सुधारत असेल तर परलोक आपोआप सुधारेल. आपल्याला परलोकाची चिंता करण्याची गरज नाही. भविष्य तर वर्तमानाचीच संतती आहे, वर्तमान सुधारले तर भविष्य आपोआप सुधारेल.

अशा प्रकारे धर्माला समजून, धर्माच्या नियमांना समजून एक एक पाऊल पुढे जात रहावे. एक एक पाऊल पुढे जात आपल्या विकारांपासून मुक्ती मिळवावी, आपल्या दुःखांपासून मुक्ती मिळवावी. खूप मंगल होवो! धर्माच्या मार्गावर चालणाऱ्यांचे खूप कल्याण होवो!

कल्याणमित्र, सत्यनारायण गोयन्का

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्री पी. वेंकटेश, धम्मनगरी विपश्यना केंद्र, दावणगेरे, कर्नाटकसाठी केंद्र-आचार्यांच्या रूपाने सेवा
2. श्रीमती रमा अग्निहोत्री, धम्म सुखालय विपश्यना केंद्र, बेंगलूरू, कर्नाटकसाठी केंद्र-आचार्यांच्या रूपाने सेवा
3. श्रीमती रेखा भास्कर, धम्म अंडमान विपश्यना केंद्र, अंडमानसाठी केंद्र-आचार्यांच्या रूपाने सेवा

4-5. श्री कांताराव व श्रीमती रजनी उप्पला, धम्मवन विपश्यना केंद्र, चुंचुनकट्टे होबली, कर्नाटकसाठी केंद्र-आचार्यांच्या रूपाने सेवा

6. श्रीमती सरोजिनी चौहान, धम्मलक्खण विपश्यना केंद्र, लखनऊसाठी केंद्र-आचार्यांच्या रूपाने सेवा
7. श्रीमती कनक प्रभा लक्कम, धम्म सुखालय विपश्यना केंद्र, बेंगलूरूसाठी केंद्र आचार्यांची सहायता

नवे उत्तरदायित्व

आचार्य

1. श्री आर. कन्नन, चेन्नई, तमिळनाडु

2-3. Mr. Somchai & Mrs. Boondee Arkkasirisathavorn, Thailand

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1-2. श्री शंकर व श्रीमती लीता हजारिका, गुवाहाटी, आसाम

3-4. श्री कृष्णकुमार व श्रीमती नीलाबेन ठाकेर, अमरेली, गुजरात

5. डॉ. किशोर कुमार लखानी, जेतपुर, गुजरात

6-7. श्री शामराव माधव व श्रीमती अर्पणा रामकृष्ण, बेंगलूरू, कर्नाटक

8. श्री एच. रामप्पा, शिमोगा, कर्नाटक
9. कु. आशा लुंगानी, जयपुर, राजस्थान

नव नियुक्त सहायक आचार्य

1. श्री जगदीश गजभिये, नागपुर, महाराष्ट्र
2. श्री शंकरप्पा दोड्डामणि, धारवाड, कर्नाटक
3. श्री रामकृष्ण साहू, सम्बलपुर, उडीसा
4. Mr. Hui Liang, China
5. Mr. Hoang Minh Cao, Viet Nam
6. Mr. Remy Fruteau, Reunion Island
7. Mr. Mark Lazarus, Australia
8. Mr. Andrew Parry, Australia

बाल-शिबिर शिक्षक

1. कु. राखी लांडगे, परभणी, महाराष्ट्र
2. कु. सरिता राठोड, नांदेड, महाराष्ट्र
3. श्रीमती सविता जोंधळे, नांदेड, महाराष्ट्र
4. श्री विशाल हराळ, हिंगोली, महाराष्ट्र
5. श्री मानव पगारे, संभाजीनगर, महाराष्ट्र
6. श्री समीर शेख, बारामती, महाराष्ट्र
7. श्री विजयकुमार, सुपेकर, बारामती
8. श्री जयराम देसाई, मेहसाणा, गुजरात
9. श्री अनिल कुमार सिंह, गाजियाबाद
10. कुमारी रश्मि कुमारी, नालंदा, बिहार
11. श्री रतन कुमार, नालंदा, बिहार
12. श्री लोकश शर्मा, भरतपुर, राजस्थान
13. श्री पीयूष झुंझुनवाला, जयपुर, राजस्थान
14. श्रीमती निकिता शर्मा, जयपुर, राजस्थान
15. कु. छवि गुप्ता, श्रीगंगानगर, राजस्थान
16. श्रीमती बेबी जे, चेन्नई
17. श्री जिन्सू किम, चेन्नई
18. श्रीमती कविता एस, चेन्नई

क्षेत्रीय संयोजक बाल शिबिर

1. श्री विश्वास खाडे, क्षेत्रीय संयोजक बाल शिबिर कोल्हापुर, महाराष्ट्र
2. श्रीमती महालक्ष्मी महादेवन, क्षेत्रीय संयोजक बाल शिबिर सातारा, महाराष्ट्र
3. श्रीमती लक्ष्मी कांबळे, क्षेत्रीय संयोजक बाल शिबिर सांगली, महाराष्ट्र
4. श्रीमती आयरीन डिलानी, क्षेत्रीय संयोजक बाल शिबिर गोवा, गोवा

मंगल मृत्यू

1. श्रीमान जॉन बेरी यांचे 28 ऑगस्ट, 2026 रोजी दीर्घ आजारानंतर शांतीपूर्वक निधन झाले. ते 78 वर्षांचे होते. श्री. जॉन आणि त्यांची धर्मपत्नी गेल यांनी 1973 मध्ये भारतात आपले पहिले शिबिर पूर्ण केले आणि ते निरंतरपणे अनेक वर्षांपर्यंत विपश्यना शिबिरांमध्ये भाग घेत राहिले. पूज्य गुरुजींनी 1982 मध्ये ज्या पहिल्या 8 लोकांना सहायक आचार्य म्हणून नियुक्त केले त्यामधून जॉन बेरी एक होते.

आजीविकेसाठी कित्येक वर्षे जपानमध्ये राहत असताना त्यांनी जपानच्या पहिल्या विपश्यना केंद्राच्या "धम्म भानू" च्या स्थापनेत महत्वपूर्ण भूमिका निभावली. त्यानंतर त्यांनी अमेरिकेला परतण्याचा निर्णय घेतला तेव्हा पूज्य गुरुजींनी 2001 मध्ये त्यांना कॅलिफोर्नियाच्या "धम्म महावन" विपश्यना केंद्राचे केंद्र-आचार्य म्हणून नियुक्त करून धर्मसेवेचा विशेष अवसर प्रदान केला. यामुळे अनेक लोकांना धर्मलाभ मिळाला.

धर्मपरिवार धर्मपथावर त्यांच्या सतत प्रगतीची मंगल कामना करीत आहे.

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई, मुंबईमध्ये

1. एक दिवसीय महाशिबिर:

1. **रविवार, 17 जानेवारी, 2027** सयाजी ऊ बा खिन तसेच माताजींच्या पुण्यतिथी निमित्ताने,
2. **रविवार, 23 मे, 27**, बुद्ध पौर्णिमेच्या निमित्ताने,
3. **रविवार, 18 जुलै, 27**, आषाढ पौर्णिमे (धम्मचक्कपवत्तन दिवस)च्या निमित्ताने,
4. **रविवार, 3 ऑक्टोबर, 27**, शरद पौर्णिमा व पू. गुरुजींच्या 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

जो हिंदू न बौद्ध रे, जो मुस्लिम ना जैन।
शुद्ध धर्म मंगलकरण, दे शांती सुख चैन॥
मनाचे मळ उतरव रे, ज्यास हवे सुख चैन।
मलिन मन दुःखी राही, बौद्ध असो वा जैन॥
ही धर्माची पारख रे, हेच धर्माचे माप।
जीवनात धारण करी, दूर होय संताप॥
औषधाशिवाय च कसा, रोगाचा रे अंत।
जीवनात धारण करी, धर्म होय फलवंत॥

दूहा धरम रा

काय मिळे रे बावळ्या, बौद्ध धारून नाम।
निज बोधि जागल्याविना, होय न कोणते काम॥
धर्म न हिंदू बौद्ध रे, धर्म न मुस्लिम जैन।
धर्म जागे, दीप जागे, मनुष्य पावे चैन॥
मानव जीवन रत्नासम, वृथा न कर बरबाद।
या जीवनी चाखशील, शुद्ध धर्माचा स्वाद॥
मिथ्या सर्व रुढी असती, कर्मकांडांची कर्म।
जीवनात आल्या विना, सम्यक असे न धर्म॥

"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 ऑक्टोबर, 2026, वर्ष 2, अंक 8

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 October, 2026, DATE OF PUBLICATION: 15 October, 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