



साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

विपरसना

साधक (मराठी)

बुद्धवर्ष 2570, 15 सप्टेंबर, 2026, वर्ष 2, अंक 7 (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 पाहा: http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx

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

धम्मवाणी

परदुक्खूपधानेन, अत्तनो सुखमिच्छति।

वेरसंसगसंसद्दो, वेरा सो न परिमुच्चति॥

धम्मपदपाळि- 291, पकिण्णकवग्गो

दुसऱ्याला दुःख देऊन जो आपल्यासाठी सुख इच्छितो, वैराच्या संसर्गात पडून तो वैरातून मुक्त होऊ शकत नाही.

उद्बोधन!

वैराने वैर कधी मिटत नाही

(9/11/2001 च्या हल्ल्यावर मंथन)

सप्टेंबर 2001 च्या हल्ल्या (विनाशकारी घटने) ने आम्हा सर्वांना हादरवून टाकले आहे. आमच्या खोलवर सहवेदना त्या हजारो लोकांच्या बरोबर आहेत ज्यांनी या हमल्यात आपले प्राण गमावले किंवा घायाळ झाले. आम्ही त्यांच्या परिवारांसोबत, मित्रांसोबत, सहकाऱ्यांसोबत आणि त्या लाखो भयभीत लोकांसोबतही आहोत जे या भयानक परिदृश्याला पाहून आणि जाणून असहाय्य, लाचार आणि हताश झाले.

हा त्या अनेक स्त्री-पुरुषांच्या अधिकारांवर अनावश्यक हमला होता जे शांती आणि सुरक्षेसह जगू इच्छित होते आणि जे आपल्या तसेच आपल्या मुलांसाठी एका उज्ज्वल भविष्याकरीता काम करत होते. ही विनाशकारी घटना एका अशा देशात झाली ज्याने विश्वभरातील लोकांसाठी आपली द्वारे उघडली आहेत आणि ज्याने नेहमी या विचाराचे समर्थन केले की सर्व मनुष्य एकसारखे आहेत आणि जो सर्वांच्या उज्ज्वल भविष्याची कामना करतो. आपल्याला या आशेला धूसर होऊ द्यायचे नाही, उलट अंधकाराच्या या गर्तेत आपल्याला सत्य धर्माचा प्रकाश आणला पाहिजे. अज्ञानतेच्या अंधकारात झालेल्या या गंभीर घावांवर विपश्यनेच्या प्रकाशात मलम लावण्याचे काम केले गेले पाहिजे.

11 सप्टेंबरला मॅनहॅटन, न्यूयॉर्कच्या या भयानक हल्ल्याच्या काही क्षणांमध्येच वरवरच्या वास्तविकतेवरून पडदा हटवताना एक कटू सत्य आमच्यासमोर आणून ठेवले आहे की दुःखापासून वाचणे अशक्य आहे. आपण कोणत्याही वस्तूमध्ये आसक्ती ठेवतो तिचे नष्ट होणे निश्चित आहे, आणि जे काही घटित होते त्यावर वस्तुतः आपले कोणते नियंत्रण नसते. आपण नाही जाणत की केव्हा काय होईल? हे सारे परिदृश्य अत्यंत असहाय्य वाटते, परंतु विपश्यना आपल्याला हेच शिकवते की या सत्यतेला कसे सहन केले पाहिजे. विपश्यना करताना आपण आपल्या आतमध्ये अनित्य, दुःख आणि अनात्मचे प्रज्ञापूर्ण निरीक्षण करणे शिकून मनाचे संतुलन विकसित करत असतो; जे आपल्याला प्रत्येक परिस्थितीला

हाताळण्याच्या योग्य बनवते आणि आपल्याला निराश किंवा हताश होऊ देत नाही.

प्रत्येक देशाच्या सरकारचे हे कर्तव्य आहे की त्याने आपल्या नागरिकांचे बाहेरील हल्ल्यांपासून रक्षण करावे आणि आपल्या लोकांना तसेच आपल्या सीमांना सुरक्षित ठेवण्यासाठी जास्तीत जास्त प्रयत्न करावेत. परंतु हे लक्षात ठेवावे की असे उपाय केवळ अल्पकालिक (कमी वेळासाठी) लाभ देतात. केवळ उन्नत सद्भावना आणि करुणाच तिरस्काराच्या अशा द्वेषपूर्ण कृत्यांच्या मुळांना कापू शकते. कोणत्याही दुष्कृत्याचा ना कोणता तर्क असतो आणि ना तर कोणते औचित्य.

निश्चित रूपाने आपल्या मनाला संतुलित ठेवण्याची तसेच इतरांप्रती सद्भावना आणि करुणा जागविण्याची आता हीच उचित वेळ आहे. आपण पाहिले आहे की काही निवडक लोकांची द्वेष-भावना किती धोकादायक आणि विनाशकारी होऊ शकते. (आणि आजही हेच सर्व होत आहे.) जर आपण आपल्या मनाला शांत करून मैत्री आणि करुणा पसरवत तिरस्काराच्या या प्रभावाला थोडेसेही कमी करू शकलो तरी ही आपली एक खूप मोठी प्राप्ती होईल, खूप मोठी जीत होईल.

बुद्धांनी म्हटले आहे, “या संसारात कधी वैरा (शत्रुत्व किंवा क्रोधा) ने वैर शांत होत नाही. वैर नेहमी अवैरा (प्रेम, क्षमा आणि अहिंसे) नेच शांत होते. हाच शाश्वत (सनातन) धर्म आहे, हीच धर्मनियामता आहे (धम्मपद, गाथा # 5).” या नियामतेला सर्व ख्रिस्ती, इस्लामी, हिंदू, बौद्ध, जैन, यहूदी, शीख जाणतात आणि मानतात देखील. याचे कोणत्या ‘वादा’ (संप्रदाया) शी काहीही घेणे देणे नाही. हा प्रकृतीचा एक सार्वभौमिक (युनिव्हर्सल) नियम आहे.

याकरीता आपल्याला या दुःखद घटनेने प्रभावित झालेल्या सर्व लोकांच्या प्रती करुणा आणि मैत्री (मेत्ता) ची भावना विकसित आणि प्रेषित केली पाहिजे. आपली ही सद्भावना त्या अत्यंत भरकटलेल्या लोकांच्या प्रतीही असली पाहिजे जे असे हमले करतात किंवा करण्याचा विचारही मनात आणतात. त्यांनी धर्माच्या प्रती आपल्या चुकीच्या समजुतीमुळे आपल्या किंमती जीवनाचा सर्वनाश केला आहे आणि इतरांना दुःखी, जखमी करून वास्तविकपणे स्वतःचे याहूनही कितीतरी अधिक मोठे नुकसान करून घेतले आहे.



करुणा जागू लागेल. धर्मसेवा एक खूप चांगला उपाय आहे की ज्यामुळे आपण आपलीही करुणा जागवू शकतो आणि इतरांमध्ये धर्म जागवून त्यांच्यातही करुणा जागवण्याचे कारण तयार करू शकतो.

(वार्षिक संमेलन प्रश्नोत्तरे, धम्मथली, जयपूर, 3 जानेवारी, 1993 मधून साभार)

प्रश्न : धर्म आणि संप्रदायातील फरकाला आपण बऱ्याचदा स्पष्ट केले आहे, कृपया पुन्हा एकदा स्पष्ट करावे. असे वाटते की सांप्रदायिक धर्माधत्तेचे विष संपूर्ण मानवतेला नष्ट करणारेच आहे. काय यापासून वाचणे शक्य होईल?

गोंयकाजी : दुर्भाग्याची गोष्ट आहे की मानवतेच्या इतिहासात वारंवार धर्माला नष्ट केले गेले आणि वारंवार लोकांनी त्याला संप्रदायच बनवले आणि धर्माच्या नावावर अधर्मपूर्वक काम केले. आजदेखील तेच होत आहे. आपल्याकडून हाच प्रयत्न केला पाहिजे की वारंवार लोकांना समजावत रहावे की धर्म त्यालाच म्हणू जो सर्वांवर लागू होतो. संप्रदाय त्याला म्हणू जो काही लोकांवर लागू होतो. मानव समाजाचा केवळ एक हिस्सा ज्याला स्वीकार करतो तेव्हा समजावे की तो संप्रदाय आहे. पण प्रकृतीचा हा जो कायदा आहे, विश्वाचे जे विधान आहे ते सर्वांवर लागू होते. जसे—सूर्याचा प्रकाश सर्वांना एकसारखा मिळतो, हवा सर्वांकरिता एकसारखी वाहते. असेच धर्माचा नियम सर्वांवर एकसारखा लागू होत असेल तर तो खरा धर्म असेल. परंतु अमुक-अमुक समाजाचे लोक ज्या कोणत्या गोष्टीचे पालन करतात ते म्हणतील हाच धर्म आहे. दुसरे जे पालन करतात ते म्हणतील हाच धर्म आहे. अशाच प्रकारे तिसऱ्या प्रकारचे जे पालन करतील ते म्हणतील हा धर्म आहे. तेव्हा समजले पाहिजे की हे सर्व धर्म नाहीत, संप्रदाय आहेत. धर्मांमध्ये विभाजन होऊ शकत नाही. तो वेगवेगळा असू शकत नाही. धर्मात इतके जरूर होऊ शकते की धर्म पालन करणारी कोणी व्यक्ती कमी पालन करते, कोणी अधिक पालन करते. कमी पालन करणारी प्रयत्न करून अधिक पालन करेल याची शक्यता आहे. परंतु असे म्हटले तर की अशा प्रकारच्या समाजाचे लोक तर धर्मवान आहेत, त्या समाजाचे लोक धर्मवान नाहीत हे विभाजन चुकीचे आहे. असे होऊ शकत नाही.

धर्माचे शुद्ध स्वरूप हेच आहे की ज्या प्रकारचे काम कराल—वाणीने, चित्ताने, शरीराने—निसर्ग त्याचप्रमाणे आपोआप तुम्हाला फळ देईल, हाच निसर्गाचा कायदा आहे. चांगले काम कराल, पुरस्कार देईल. वाईट काम कराल, दंड देईल. आणि ही गोष्टही याकरीता मानू नका की कोणा बुद्धाने सांगितली, कोणा महावीराने सांगितली, कोणी क्राइस्ट म्हणतो किंवा कोणते पुस्तक म्हणते. तुम्ही स्वतः तपासून पहा. आपल्या मनाला मलिन करून एखादे काम करता तेव्हा तुम्ही व्याकुळ होता की नाही? आपल्या मनाला निर्मळ करून एखादे काम करता तेव्हा तुम्ही सुखी होता की नाही? हे तर सर्वांवर लागू होत असते. धर्माची हीच व्याख्या की निसर्गाचा जो नियम आहे त्याच्या या स्वभावाला धर्म म्हणतात. क्रोध असेल तर त्याचा स्वभाव आहे व्याकुळ होणे. ही गोष्ट कोणत्या एका समाजावरच लागू होत नाही. ही तर सर्वांवर लागू होते. मैत्रीचा स्वभाव आहे आपल्याला प्रसन्न करणे, तर ती सर्वांवर लागू होते. ही गोष्ट जागोजागी जर लोकांच्या लक्षात येत जाईल तेव्हा खरोखर आज साऱ्या विश्वाची अवस्था ज्या प्रकारे बिघडलेली आहे विशेषकरून भारताची तर खूपच जास्त बिघडलेली आहे कारण की इथले लोक आपल्या स्वार्थासाठी जो धर्म नाही त्याला धर्म मानण्याचा लोकांमध्ये भाववेश जागवतात— हे खूपच हानीकारक आहे. विपश्यनेचा अभ्यास माणूस जितका-जितका करत जाईल तितका-तितका या संप्रदायाच्या बंधनापासून दूर होत जाईल. हाच एक मापदंड आहे ज्याच्याने आपण पडताळू शकतो की हा मनुष्य खरोखर विपश्यना करत

आहे की नाही. ज्या व्यक्तीची सांप्रदायिक मान्यतांच्या प्रती, सांप्रदायिक उत्सवांप्रती आसक्ती जितकी जास्त आहे, समजले पाहिजे की ती व्यक्ती व्यक्ती धर्मापासून तितकीच दूर आहे. याला अशा प्रकारे समजले पाहिजे की ज्या व्यक्तीची आसक्ती जितकी-जितकी तुटत चालली आहे तितकी-तितकी ती व्यक्ती खरोखर विपश्यना योग्य प्रकारे करत आहे. म्हणजे, विपश्यना पसरेल तेव्हाच लोक समजतील की खऱ्या अर्थाने धर्म काय आहे अन्यथा तर बिचारे भ्रमातच राहतील. त्याला समजून न घेताच आपली हानी करतील, इतरांची हानी करतील. हीच एक पद्धत आहे जिच्याने लोकांना दोन्हीमधील भेद माहित होईल. साधना करतील तर माहित होईल, पहा आपल्या अनुभवाने माहित होत आहे ना, मनाला विकृत करतो तेव्हा व्याकुळ होऊन जातो ना! मनाला निर्मळ करतो तेव्हा सुखी होऊन जातो ना! बस हाच धर्म आहे.

(वार्षिक संमेलन प्रश्नोत्तरे, धम्मगिरी, इगतपरी, 13 जानेवारी 1991 मधून साभार)

प्रश्न : यावेळी भारतातच नाही तर साऱ्या विश्वात तऱ्हे-तऱ्हेचे तणाव, जातीय भांडणे आणि अशांती दिसत आहे. विपश्यना कशी या परिस्थितींमध्ये शांती आणि सद्भावना आणू शकते?

गोंयकाजी : चांगला प्रश्न आहे! ही एक सार्वजनिक समस्या आहे, साऱ्या विश्वाची समस्या आहे. चहूकडे अशांती आहे, त्याच्या मुळात गेले पाहिजे की प्रत्येक व्यक्ती अशांत आहे. व्यक्ती अशांत असेल तर समाज अशांत होतो. हे देखील ठीक आहे की जर समाज अशांत असेल तर व्यक्तीवर त्याचा असर पडतो. परंतु मौलिक गोष्ट, मुळातली गोष्ट ही की व्यक्ती खूप बेचैन राहते. प्रत्येक व्यक्तीची बेचैनी काढण्यासाठी आपण काही करणार नाही आणि अशी इच्छा ठेवू की साऱ्या समाजात किंवा विश्वात शांती यावी तर मला याचे समाधान दिसत नाही. भले उशीर लागो पण हळूहळू काही संख्या तर अशा लोकांची साऱ्या विश्वात व्हावी जे प्रत्येक परिस्थितीत शांत राहू शकतील. अशांत लोकांच्या मनातून निघालेले तरंग साऱ्या वातावरणाला अशांत करतील. त्याचप्रमाणे शांत लोकांच्या मनातून निघालेले तरंग साऱ्या वातावरणाला शांत करतील म्हणून थोडेसे लोक तरी असे असावेत जे आसपासच्या वातावरणाला शांत करू शकतील आणि मग असे पसरणे सुरु झाले की शांती येईल, आणखी दुसरा कोणता पर्याय दिसत नाही.

(वार्षिक संमेलन प्रश्नोत्तरे, धम्मगिरी, इगतपुरी, 3 मार्च, 1989 मधून साभार)

१९९१/१९९२/१९९३/१९९४/१९९५

मंगल मृत्यू

फतेहपुर (उ.प्र.) चे साडे 83 वर्षीय वरिष्ठ सहायक आचार्य श्री राजकुमार सिंह चौहान यांनी 10 ऑगस्ट 2026 ला धम्मलक्खण विपश्यना केंद्राच्या प्रांगणात ध्यान करत शांतीपूर्वक देहत्याग केला. त्यांनी सप्टेंबर २००० मध्ये विपश्यनेचे पहिले शिबिर जयपूरमध्ये केले आणि नंतर यातच स्वतःला वाहून घेतले. २००८ मध्ये दोघेही सहायक आचार्य म्हणून नियुक्त झाल्यावर त्यांनी वकिली सोडून आपला संपूर्ण वेळ धर्मसेवेतच लावला. पुन्हा २०११ मध्ये वरिष्ठ सहायक आचार्य म्हणून नियुक्त झाले आणि २०१७ मध्ये धम्मलक्खण विपश्यना केंद्र, लखनौचे केंद्र-आचार्य बनून त्यांनी अनेक लघू व दीर्घ शिबिरांचे संचालन करून खूप लोकसेवा केली. त्यांच्या धर्मसेवेच्या फलस्वरूपाने ते निर्वाणप्राप्तीपर्यंत धर्मपथावर अग्रेसर होत राहोत, धर्मपरिवाराची हीच मंगल कामना!

१९९१/१९९२/१९९३/१९९४/१९९५



अतिरिक्त उत्तरदायित्व

- 1-2. श्री चंद्रकिशोर व श्रीमती उर्मिला शर्मा, धम्म गुना, गुना, मध्य प्रदेशसाठी केंद्र-आचार्यांच्या रूपाने सेवा

नवे उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्रीमती नीलिमा कपूर, नोएडा, उत्तर प्रदेश
2. श्रीमती विजया पवार, धुळे, महाराष्ट्र
3. श्री राजेश पुरेचा, ओमान

नव नियुक्त

सहायक आचार्य

1. श्री अभय कुमार शाह, बारामती, महाराष्ट्र
2. श्री राजकुमार मेश्राम, कल्पक्कम, तमिळनाडू
3. श्री रिंगजिंग नेगी, पंचकुला, हरियाणा
4. Ms. Nang Htwe May, Myanmar
5. Mrs. Ohn Ye, Myanmar
6. Mrs. Swe Swe Maw, Myanmar

7. Ms. Tin Tin Aye, Myanmar
8. Mrs. Myint Myint Si, Myanmar
9. Mrs. Nan Cho Cho, Myanmar
10. Ms. Nang Sam Hom, Myanmar
11. Mr. Tin Lu Win, Myanmar
12. Mr. Aung Kyaw Oo, Myanmar
13. Mr. Sein Tun, Myanmar
14. Mr. Soe Oo, Myanmar

बाल-शिबिर शिक्षक

1. श्री दीपक डोंगरे, दुर्ग, छत्तीसगढ
2. श्री गोविंद नारायण परगनिहा, दुर्ग, छत्तीसगढ
3. श्रीमती सोनाली साहू, राजनांदगाव, छत्तीसगढ
4. Ms. Vijaya Dialani, Abu Dhabi, UAE
5. Mrs. Zhao Shu, China
6. Ms. Sarah Passi, Spain

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई, मुंबईमध्ये

1. एक दिवसीय महाशिबिर:

1. रविवार, 4 ऑक्टोबर, 26 शरद-पौर्णिमा तसेच पू. गुरुजींच्या पुण्यतिथी निमित्ताने,
2. रविवार, 17 जानेवारी, 2027 सयाजी ऊ बा खिन तसेच मातार्जींच्या पुण्यतिथी निमित्ताने,
3. रविवार, 23 मे, 27, बुद्ध पौर्णिमेच्या निमित्ताने,
4. रविवार, 18 जुलै, 27, आषाढ पौर्णिमे (धम्मचक्कपवत्तन दिवस)च्या निमित्ताने,
5. 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-समगानं 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

द्वेषी द्रोही बघूनी, करुणा जागे मनी।
द्वेषीचे च होय भले, आनंद होत मनी॥
स्नेह अन् सद्भावना रे, वाहत असो नीत।
रोम रोम जागवे रे, मैत्री करुणा प्रीत॥
कर्मकांड ना धर्म रे, धर्म न बाह्य रीत।
धर्म चित्ताची शुद्धता, करुणा सेवा प्रीत॥
मागील गोष्टी सोडुनी, वैर भाव च विसरी।
करुणा मैत्री प्रेम रे, मनामध्ये च लहरी॥

द्रुहा धरम रा

सुख पसरे सर्व विश्वात, दुःखी राही न कोय।
जन जन मन जागे धर्म, जन जन सुखी च होय॥
दुःखितांचे दुःख मिटे, भय त्यागे भयभीत।
वैर सोडुनी सर्व रे, करो परस्पर प्रीत॥
डंका वाजे धर्माचा, गुंजत देश विदेश।
जनमनाचे दुःख मिटे, कटती कर्माचे क्लेश॥
सर्वांच्यात जागे धर्म, सुखी होय परिवार।
वैर मिटे मैत्री जागे, सुखी होय संसार॥

“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 सप्टेंबर, 2026, वर्ष 2, अंक 7

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 September, 2026,

DATE OF PUBLICATION: 15 September, 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