विपश्यना

साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

साधक (मराठी)

वार्षिक शुल्क रु. ३०/-
आजीवन शुल्क रु. ५००/-

बुद्धवर्ष २५६२, पौष पौर्णिमा, २१ जानेवारी, २०१९ वर्ष २ अंक १०

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

धम्मवाणी

महाकारुणिको नाथो, हिताय सब्ब पाणिनं।
पूरेत्वा पारमी सब्बा, पत्तो सम्बोधिमुत्तमं॥

धम्मवाणी संग्रह, (वी. आर. आय.), पेज नं. 13

महाकारुणिक भगवानांनी सर्व प्राण्यांच्या हित-सुखासाठी समस्त पारमितांना परिपूर्ण करुन उत्तम संबोधी प्राप्त केली.

विपश्यना साधनेच्या सुवर्ण जयंतीनिमित्त धर्म प्रसार आणि पूज्य गुरुजींच्या प्रति कृतज्ञता प्रकटण्याची सुसंधी

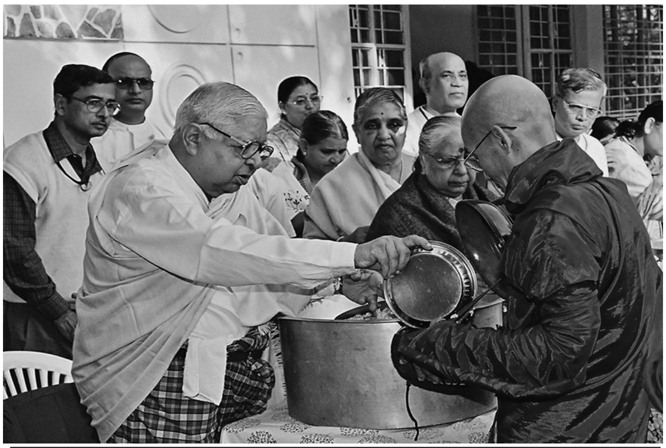
विपश्यना साधनेचे पुनरुत्थानाचा ५० वा वाढदिवस अर्थात ३ जुलै २०१८ पासून २ जुलै २०१९ पर्यंत वर्षभर ग्लोबल विपश्यना पगोडामध्ये दररोज एक दिवसाचे शिबिर नियमितपणे घेतले जाईल, ज्याने हे वर्ष साधकांची दैनिक साधना पुष्ट करण्यास सहायक ठरेल. ज्या कोणा साधक-साधिकांना ज्या दिवशी वेळ मिळेल तेव्हा ह्या शिबिरांचा ते लाभ घेऊ शकतील. त्यामुळे साधकांच्या साधनेमध्ये निरंतरता, नियमितता तर येईलच आणि त्यांच्यापासून प्रेरणा प्राप्त करुन अधिकाधिक लोकात सद्धर्मासंबंधी जागरुकता उत्पन्न होईल आणि शिबिरात सामील होऊन ते आपले कल्याण करु शकतील. इतर ठिकाणीसुद्धा लोक अशा प्रकारे दैनंदिन साधना, सामुहिक साधना तसेच एक दिवसीय शिबिरांद्वारे या विद्येचा व्यावहारिक अभ्यास पुष्ट करोत, हीच पूज्य गुरुदेवांप्रती खरी श्रद्धांजली आणि कृतज्ञता असेल.

विश्व विपश्यनाचार्य पूज्य श्री. सत्यनारायण गोयन्काजींच्या शुद्ध धर्माच्या संपर्कात येण्यापूर्वीच्या या घटनांनी आणि बालपण ते तरुणपणापर्यंतच्या त्यांच्या भक्तीभावाने कोणताही भ्रम निर्माण होऊ नये. उलट अशी प्रेरणा मिळो की अशी व्यक्ती सुद्धा कशा प्रकारे बदलू शकते, याच उद्देशाने त्यांच्या संक्षिप्त जीवन परिचयाची ही **पाचवी शृंखला:–**

भगवान बुद्धावर असीम श्रद्धा

माझ्या मनात बौद्ध धर्माबद्दल अनेक भ्रम निर्माण करणाऱ्या गुंतागुंतीच्या गाठी नक्की विद्यमान होत्या. परंतु बुद्धाच्या महान व्यक्तित्वाबद्दलची माझी श्रद्धा केव्हाही कमी झाली नाही; उलट दिवसेंदिवस ती वाढतच गेली. युद्ध सुरु होण्यापूर्वी म्यंमामध्ये स्थानिक लोकांशी माझा विशेष संपर्क नव्हता. मांडलेमध्ये आम्हा भारतीयांचा एक वेगळा समाज होता आणि तो लहान वेगवेगळ्या तुकड्यात विखुरला होता. जसे, मारवाडी, गुजराथी, बंगाली, पंजाबी, मद्रासी इत्यादी. जणू काही एक छोटा भारतच वसला होता. त्या दिवसात माझा सर्व वेळ याच वातावरणात जात होता. परंतु युद्धोत्तर बर्मामध्ये बर्मी लोकांशी माझा संपर्क खूप घनिष्ठ झाला. भगवान बुद्धावरील त्यांच्या गाढ श्रद्धेने मला प्रभावित केले. व्यापारासाठी वारंवार दक्षिणपूर्व आणि पूर्व आशियातील शेजारच्या बौद्ध देशांचा प्रवास करीत असे. तेथेसुद्धा बुद्धावर लोकांची असीम श्रद्धा पाहून गौरव अनुभवत होतो. नेपाळमध्ये जन्मलेले आणि भारतात संबोधी प्राप्त करणारे आमचे हे जगप्रसिद्ध महापुरुष कशा प्रकारे खऱ्या अर्थी जगतगुरु झाले, विश्व-पूज्य झाले. श्रद्धाळू बुद्ध-भक्त त्यांच्या लाकूड, माती, दगड, संगमरवराच्याच नाही तर पितळ, सोने; एवढेच नाही तर पाचूच्या मौल्यवान मूर्ती बनवून पूजतात. ही भारत आणि नेपाळसाठी फार मोठी गौरवाची गोष्ट आहे. बुद्धावर माझी श्रद्धा वाढण्याचे हेही एक कारण आहे.

युद्धोत्तर बर्मामध्ये लवकरच मी श्री. रामकृष्ण मिशनशी जोडला गेलो. त्यांचा सांस्कृतिक विभाग आणि दवाखान्याच्या रुपात कार्य करीत असलेला सेवाश्रम, दोन्हींच्या प्रबंधकारिणी समितीत सक्रिय सदस्य म्हणून अनेक वर्षे काम पाहत होतो. श्री. रामकृष्ण परमहंसदेवांचे साधे सरळ उपदेश आणि सर्व धर्माबद्दल त्यांची सहज उदार वृत्ती मला खूप आवडली. परंतु स्वामी विवेकानंदजींनी जणू काही मला संमोहित केले. त्यांची भाषणे, लेख आणि वर्तमानपत्रातील साहित्य वाचता-वाचता माझे मन आनंदाने भरुन जात असे. बालपणापासून स्वदेश आणि धर्माबद्दल जी प्रेमाची भावना होती ती आता मनात प्रबळ हेलकावे खाऊ लागली.



2004 च्या म्यानमार धर्मयात्रे दरम्यान पूज्य गुरुजी व पूज्य माताजी साधकांसोबत आपल्या निवासा बाहेर शंभरापेक्षा जास्त भिक्षूंना प्रात:कालिन गोचरी दान करताना.

बुद्ध आणि त्यांच्या उपदेशाविषयी त्यांनी जे काही सांगितले त्याने मला भरपूर प्रेरणा मिळाली. जरी बुद्धाच्या सिद्धातांशी ते सहमत नसले तरी त्यांच्या व्यक्तित्वाचे ते परम प्रशंसक होते. त्यांनी किती शुद्ध हृदयाने आपल्या मनातील भावना प्रकट करतांना सांगितले–

“माझ्या साऱ्या जीवनात मी बुद्धांचा परमभक्त राहिलो आहे. परंतु त्यांच्या सिद्धांताचा नाही. दुसऱ्या कोणाच्या तुलनेत मी त्यांच्या चरित्रावर सर्वात जास्त श्रद्धा ठेवतो. ते साहस, ती निर्भीकता, ते विराट प्रेम ...। तो बुद्धच होता, ज्याच्याजवळ अभीष्ट मस्तिष्क, अभीष्ट शक्ती आणि विस्तीर्ण आकाशासारखे अभीष्ट हृदय होते.

विवेकानंदजींचा एक-एक शब्द मला श्रद्धा विभोर करीत असे. मी त्यांच्या विचारांशी पूर्णपणे प्रभावित होतो. बालपणापासूनच बुद्धांच्या उपदेशावर पूर्वग्रह असूनही त्यांच्या व्यक्तित्वावर श्रद्धा होतीच. माझ्या बाबांचे उपास्य असल्याने बालपणापासून ते माझेही उपास्य होते. त्यांच्यावरील श्रद्धा दिवसेंदिवस वाढतच गेली. स्वामी विवेकानंदच्या प्रेरक शब्दांनी बुद्धावरील श्रद्धा-भक्ती अधिक प्रेरित केली.

त्या वेळच्या माझ्या कवितांमध्ये बुद्धाचे गुणगान करण्यास मी थकत नव्हतो. एका कवितेचे काही बोल असे आहेत -

“धरती पर अवतरित हुए, भगवान बुद्ध अंतर्यामी।
लोक लोक में करुणा बिखरी, जगत बन गया अनुगामी॥
“श्रद्धानत समवेत स्वरों में, गूंजी वाणी कल्याणी।
बुद्धम् शरणम्, धर्मम् शरणम्, सङ्घम् शरणम् गच्छामि॥”

• रजि. नं. MAHMAR/2017/72685. Postal Regi. No. NSK/286/2018-2020

अशा प्रकारे एक दुसऱ्या रचनेत भारताच्या पवित्र भूमीचे गुणगान करीत असताना राजस्थानी भाषेत एक 'धमाल' कविता रचली. जिचे एक पद होते

"ओ हो भारत म्हारो रै।
स्रौ स्रौ सुरगां स्यूं भी म्हानै लागै प्यारो रै, भारत म्हारो रै।
राम अठै ही, क्रिस्न अठै ही, बुद्ध अठै ही जळम्या रै।
बार-बार परमेस्सर को भी, जी ललचावे रै, भारत म्हारो रै॥"

बुद्धांना ईश्वराच्या अवतारात राम आणि कृष्णाच्या पंक्तीत बरोबरीने बसवून तेव्हाच्या माझ्या मान्यतेनुसार मी त्यांच्याविषयी असीम सन्मान प्रकट केला आणि सन्मान प्रकट केला. भारताच्या पुण्यभूमीचा ज्या भूमीवर जन्म घेण्यासाठी स्वत: परमेश्वराचे मन देखील आकर्षित होते. तो कोणत्या ना कोणत्या रूपात येथे अवतार घेण्यासाठी कोणता ना कोणता बहाणा शोधत राहतो.

उपहासास्पद विडंबना

एकीकडे माझ्या कवितेत मुक्त मनाने भगवान बुद्धांच्या प्रशंसेचे गुणगान केले आणि दुसरीकडे त्यांच्या उपदेशांना अग्राह्य मानून स्वत:ला त्यापासून पूर्णपणे दूर ठेवले. कशी परस्पर विरोधी दुहेरी मानसिकता! कशी उपहासास्पद विडंबना!

असा कधी विचारच केला नव्हता की कोणी महापुरुष अहितकारी उपदेश देऊ शकतो? किंवा असा दूषित उपदेश देणारी कोणी व्यक्ती काय महापुरुष होऊ शकते? आम्हाला पूज्य होऊ शकते? परंतु शेकडो वर्षांपासूनचा एकतर्फी प्रचार काय नाही करीत? अन्य लोकांना काय दोष देऊ. जेव्हा-जेव्हा आपण देशवासी ही उपहासास्पद विडंबना भरलेली दुहेरी मानसिकता घेऊन म्हणतो की मला भगवान बुद्ध पूजनीय आहेत, कारण ते ईश्वराचे अवतार आहेत; पण तीच व्यक्ती त्यांच्या उपदेशांना बौद्ध धर्म म्हणून धुडकावून लावते तेव्हा त्या व्यक्तीबद्दल माझ्या मनात थोडासुद्धा क्रोध जागृत होत नाही, दयाच जागृत होते. अशाच प्रकारे जेव्हा एखादा राजकीय पुढारी कोण्या आंतरराष्ट्रीय बौद्ध संमेलनात असे निवेदन करतो की, थोड्या गोष्टी वगळून बुद्धांनी जे काही शिकविले ते आमच्या पुरातन वैदिक धर्मातूनच घेऊन शिकविले किंवा जेव्हा एखादा राजकीय पुढारी मनुस्मृतीच्या या श्लोकाला उद्धृत करतो -

"धृति: क्षमा दमोऽस्तेयम्, शौचमिन्द्रियनिग्रह: ।
धीर्विद्या सत्यमक्रोधो, दसकम् धर्मलक्षणम्॥

- नारदपरिव्राजकोपनिषद ३/२४

आणि म्हणतो की, मनुने सांगितलेल्या या दहा धर्मांचेच प्रशिक्षण बुद्धांनी दिले. त्या वेळी शेजारच्या देशातून आलेल्या एका विद्वान भिक्षूचा चेहरा क्रोधाने भलेही लाल होत असेल; पण खरे सांगतो, मला त्याचा थोडासुद्धा क्रोध येत नाही. माझ्या मनात त्या व्यक्ती बद्दल करुणाच जागृत होते. शेवटी मी सुद्धा अनेक वर्षे याच चुकीच्या विचार प्रवाहाचा कैदी राहिलो. त्यांना सत्य माहीत नाही, जसे त्या वेळी मलाही सत्य माहीत नव्हते. जसे माझे भाग्य उजळले आणि माझ्यासमोर खोटेपणा सिद्ध करणारे वास्तविक सत्य प्रकट झाले, असेच सत्य त्यांच्यासमोरसुद्धा प्रकट होईल. जसा माझा भाग्योदय झाला तसाच यांचाही भाग्योदय होईल आणि ते अत्यंत विनम्र भावाने त्याचा केवळ स्वीकार करणार नाहीत; उलट ते ग्रहणसुद्धा करतील, अवश्य ग्रहण करतील.

भगवान बुद्धांना आपल्या परमेश्वर विष्णूचा नववा अवतार मानून त्यांच्यावर श्रद्धा ठेवली. परंतु त्यांच्या उपदेशाबद्दल ज्या अनेक चुकीच्या खोट्या गोष्टी ऐकल्या होत्या त्यामुळे त्यांनी सांगितलेल्या मार्गावर चालण्यासाठी माझे मन मुळीच तयार नव्हते. त्यांच्या उपदेशात केवळ एकच गोष्ट जी मला खूप आवडली, ती म्हणजे ते जन्मावर आधारित नाही; उलट कर्माच्या आधारावरच व्यक्तीला उच्च किंवा नीच मानण्याचा उपदेश देत होते. मला त्यांच्या उपदेशाचा हा भाग आकर्षित करीत होता. अन्यथा त्यांचा अन्य सगळा उपदेश समाज आणि देशासाठी हानिकारकच मानत होतो.

अशा मानसिक विकारांची व्यक्ती पुढे जाऊन बुद्धांच्या उपदेशाने प्रभावित आणि लाभान्वित झाली नाही. उलट त्या व्यक्तीने त्यांच्या प्रचार-प्रसारात सर्व जीवन अर्पण केले. ही एक विलक्षण घटना आहे. त्यामुळे माझेच नाही तर भारत आणि विश्वातील अनेक लोकांचे कल्याण झाले.

माझा भाग्योदय झाला

मला जेव्हापासून बालपण आठवतंय तेव्हापासून मायग्रेनच्या (अर्धशीशी) डोकेदुखीचा आजार होता. त्या वेळी त्याचा हल्ला वर्ष-दीड वर्षातून एकदा होत असे. युवावस्थेत वर्षातून दोन किंवा तीन वेळा होत असे. पंचवीस वर्षांचे वय होईपर्यंत हे अंतर कमी होऊ लागले आणि ते कमी होत-होत पंधरा दिवसावर येऊन थांबले. वेदना एवढ्या असह्य होत असत की कोणतीच सामान्य वेदनानाशक औषधे काम करु शकत नव्हती. डॉक्टरांना अफीमचे इंजेक्शन द्यावे लागत होते. त्यामुळे डोकेदुखी तत्काळ थांबत होती. परंतु गुंगी आणणारी गाढ झोप झाल्यानंतर जेव्हा दुसऱ्या दिवशी उठत असे तेव्हा जे अफीम शरीरात गेले त्याचा दुष्परिणाम प्रकट होत असे. उलट्या आणि बेचैनीत सगळा दिवस जात असे. माइग्रेनची असह्य वेदना, अफीमचे असह्य दुष्परिणाम, असे मिळून प्रत्येकी दोन आठवड्यात एक-दोन दिवस नरक यातनेतून जावे लागे. माझ्यावर औषधोपचार करणारे डॉ. ओमप्रकाश परिवारातील एक सदस्यासारखे होते. त्यांचा माझ्याशी सख्ख्या भावासारखा संबंध होता. आपल्या पेशात अतिशय गर्क राहूनही सर्व सार्वजनिक कार्यात ते मला सहकार्य करीत असत. ते सुद्धा माझ्या आरोग्याविषयी फार काळजीत होते. तत्कालीन म्यंमामधील सर्व तज्ज्ञ डॉक्टरांची सल्लामसलत घेऊन थकलो. अफीम सोडून दुसरे कोणतेही वेदनाशामक औषध काम करु शकत नव्हते.

पाच वर्षांनंतर माइग्रेनचा हल्ला केव्हा-केव्हा आठ-दहा दिवसांच्या अंतराने येऊ लागला. आता हल्ला झाल्यावर अफीमची मात्रा थोडी वाढवावी लागली. काही कालानंतर मला अफीमचे व्यसन लागू नये याची डॉ. ओमप्रकाश यांना काळजी वाटत होती. दररोज अफीम सेवन करण्याचे व्यसन लागू शकते, तेव्हा काय परिस्थिती होईल याच विचाराने डॉक्टर आणि मी दोघेही काळजीत होतो. शेवटी त्यांनी दुसऱ्या डॉक्टरांशी सल्लामसलत करुन असे सुचविले की व्यापार-धंद्यासाठी मला वारंवार जग प्रवास करावा लागतो, तसेच एकदा स्वत:च्या औषधोपचारासाठी विदेशात जावे. असे होऊ शकते की माझी माइग्रेनपासून सुटका होऊ शकणार नाही, पण अफीमच्या इंजेक्शपासून तर सुटका निश्चित होऊ शकेल. अशा विशिष्ट आजारासाठी तेथे नक्की कोणत्या तरी विशिष्ट वेदनानाशक औषधांचा प्रयोग केला जात असेल जो अफीमचा पर्याय असेल. हे ऐकून मी काळजीत पडलो. माझ्या परिवारातील सर्व लोक तसेच इतर प्रिय मित्रसुद्धा काळजीत पडले. एक घनिष्ठ मित्र होते ऊ छां ठुन. ते स्वतंत्र म्यंमाचे पहिले अॅटर्नी जनरल होते आणि पुढे ते सुप्रीम कोर्टाचे जज्ज झाले. त्यांना माहीत होते की विदेशात जे प्रसिद्ध डॉक्टर आहेत त्यांची फी भरमसाठ तर आहेच; तसेच त्यांना भेटण्यासाठी अनेक दिवस वाट पाहावी लागते. ती फार महागात पडते. म्हणून पश्चिमेकडील प्रमुख देशात असलेल्या बर्मी दूतावासात जे अधिकारी त्यांचे घनिष्ठ मित्र होते, त्यांना माझेविषयी परिचय पत्र दिले. ते पत्र खरोखर माझ्या खूप उपयोगी पडले. न्यूयॉर्कच्या संयुक्त राष्ट्रसभेत भारत सरकारचा प्रतिनिधी श्री जयपाल होते. ते म्यंमामध्ये राहत असतांना माझे घनिष्ठ मित्र होते. त्यांचे पूर्वीचे नाव डॅनियल होते. त्यांची मदत खूप उपयोगी पडली. त्यामुळे स्वित्झर्लंड, जर्मनी, इंग्लंड आणि अमेरिकेतील प्रमुख डॉक्टरांचे औषधोपचार करणे सोपे झाले. श्री. जयपाल यांनी लवकरच न्यूयॉर्कचे प्रसिद्ध डॉक्टर हिटजिकशी माझ्या भेटीची वेळ निश्चित केली. त्यांनी मला सांगितले की हे डॉक्टर माइग्रेनवर औषधोपचार करण्यात प्रसिद्ध आहेत. श्रीमती विजयालक्ष्मी पंडित यांनासुद्धा हाच आजार होता आणि या डॉक्टरांच्या उपचारांनी त्या पूर्णपणे बऱ्या झाल्या. पण तेच नाही तर सर्व डॉक्टर माझ्यावर उपचार करण्यात असफल ठरले. जपानमध्ये आमच्या परिवाराची एक शाखा होती. तेथील प्रमुख डॉक्टरांनी भरपूर प्रयत्न केले. परंतु पुष्कळ वेळ आणि पैसे खर्च करुनही कोणतीच सफलता मिळाली नाही. माइग्रेनचा उपचार तर दूरच राहिला, अफीमपासून देखील सुटका होऊ शकली नाही.

काही महिने धावपळ केल्यानंतर अत्यंत निराश होऊन घरी परत आलो. माइग्रेन आता जवळजवळ दोन आठवड्यात येऊ लागला. माझ्याबरोबर सर्वच काळजीत होते. माझे मित्र ऊ छां ठुन अधिकच काळजीत होते. त्यांनी सांगितले की हा आजार मनावर आधारित आहे. मनाच्या तणावामुळेच माइग्रेन होतो. तणाव दूर झाला तर आपोआपच आराम पडेल. मलाही त्यांचे निदान योग्य वाटले. मी पाहिले की, मागच्या पाच-सात वर्षात माझ्या व्यवसायाचीच नाही तर सामाजिक संस्थांच्या संचलनाची जबाबदारी एवढी वाढत चालली की त्या सर्वांचे ओझे मानसिक तणावाचे कारण झाले. याशिवाय कमी वयात मिळालेल्या यशाचा अहंकार आणि त्यामुळे झालेल्या अत्यंत उग्र व क्रोधी स्वभावाचा तणावही कमी नव्हता. या तणावांना दूर करण्याचा कोणता उपाय सुचत नव्हता. विश्रांतीसाठी जास्त वेळ काढण्याचा प्रयत्न केला. शवासनाद्वारा शरीराचे शिथिलीकरण करण्याचाही प्रयोग केला. भजन-कीर्तनासाठी वेळ काढला, पण कोणताच लाभ झाला नाही.

तेव्हा एकदा माझे मित्र ऊ छां ठुन यांनी एक सल्ला दिला की बर्मी सरकारचे महालेखापाल सयाजी ऊ बा खिन ध्यानसाधना शिकवितात. साधनेमुळे मनाचा तणाव दूर होतो. मानसिक शांती मिळते. साधनेने तुमचा आजार नक्की बरा होईल. तुम्ही त्यांना भेटा. मी तुमची ओळख करुन देईन आणि भेटण्याची वेळ ठरवून देईन. मी त्यांना कोणतेही उत्तर न देता घरी परत आलो. त्यांनी मौन हीच मान्यता समजून रॉयल लेक काठी असलेल्या त्यांच्या सरकारी निवासस्थानात सयाजींना भेटण्याची वेळ ठरवून मला तसे सांगितले.

मी बुचकाळ्यात पडलो. ऊ छां ठुन बर्मी सरकारच्या संरक्षणात त्रिपिटकाचे सहावे संगायन करीत असलेल्या बुद्ध शासन समितीचे प्रमुख सचिव होते. विश्व बौद्ध संमेलनाचे अध्यक्ष असल्याने जगातील प्रसिद्ध बौद्ध पुढारी होते. ते जी साधना शिकण्याचा सल्ला देत आहेत ती निश्चितपणे बौद्धच असेल. मी बौद्ध धर्माच्या साधनेचा स्वीकार कसा करु? आम्ही 'ओम नम: शिवाय'चा जप करतो; ते 'ओम नम: बुद्धाय'चा जप करायला सांगतील. तो जप करता-करता मी बौद्ध झालो तर काय होईल? नास्तिक होऊन नरकगामी होईन. मी हे स्वीकारु शकत नाही. भलेही नाइलाजाने माइग्रेनचा त्रास सहन करता-करता माझे प्राणही निघून गेले तरी मी माझा धर्म सोडून परका धर्म स्वीकारु शकत नाही. ***स्वधर्मे निधनं श्रेय:, परधर्मो भयावह:।*** गीतेचे हे बोल माझ्या मनात गुणगुणू लागले.

दुसऱ्या दिवशी सायंकाळी सयाजी ऊ बा खिन यांना भेटण्याची वेळ झाली. सयाजींना भेटण्यास न जाणे शिष्टाचाराच्या विरुद्ध होईल. ऊ छां ठुन माझे मित्रच नाही तर प्रसिद्ध बौद्ध नेता आहेत. ऊ बा खिन एक सरकारी उच्च अधिकारीच नाही तर एक प्रसिद्ध धर्मगुरु आहेत. भेटण्याची वेळ निश्चित ठरविल्यानंतरही भेटण्यास गेलो नाही तर त्यांच्या सन्मानास ठेच लागेल आणि त्यांची अशी समजूत होईल की मी अत्यंत बुद्ध विरोधी आहे. हा विचार करुन हजार वेळा घुटमळत राहूनही मी वेळेवर ऊ बा खिन यांच्या घरी त्यांना भेटण्यास गेलो. ते घरात एकटेच होते. पत्नी कदाचित बाहेर गेली असावी. कोणीही नोकर-चाकर नव्हता. घरातील फर्निचर एवढे सामान्य होते की जणू काय ते सर्वसाधारण राज्य कर्मचारी आहेत. घरात कोणत्याच प्रकारची सजावट नाही. या सात्विक वातावरणात त्यांच्याजवळ बसणे मला चांगले वाटले. त्यांच्या चेहऱ्यावर नितांत शांती होती. सर्व वातावरणात शांती पसरलेली होती. बसल्याबरोबर मला म्हणाले की, ऊ छां ठुन यांनी तुम्हांविषयी सांगितलेले आहे. तुम्ही माइग्रेनचा इलाज करण्यासाठी माझ्याकडे आलेला आहात. पण मी असमर्थ आहे. मी तुम्हाला माइग्रेनचा इलाज करण्यासाठी ही विद्या शिकवू शकत नाही. त्यासाठी तुम्हाला एखाद्या डॉक्टरकडे जावे लागेल. ही फार मोठी उच्च अध्यात्म विद्या आहे. तुमच्या देशाची पुरातन विपत्तना (विपश्यना) साधना आहे, जी सर्वोच्च आध्यात्मिक विद्या आहे. कोठल्या शारीरिक आजाराच्या इलाजासाठी प्रयोग करुन तिचे अवमूल्यन करणे योग्य नाही म्हणून मी तुम्हाला ही विद्या शिकविण्यास असमर्थ आहे.

मी आश्चर्यचकित झालो. त्यांना पूर्णपणे माहीत होते की मी भारतीय समाजातील एक प्रसिद्ध व्यक्ती आहे, व्यापारी आहे, उद्योगपती आहे, समाजसेवक आहे. बर्मी समाजातसुद्धा माझा आदर आहे आणि अनेक राजकीय पुढाऱ्यांशी माझे जवळचे संबंध आहेत. अशा प्रसिद्ध श्रीमंत व्यक्तीला आपला शिष्य करुन कोणताही सांसारिक गुरु अभिमानाचा अनुभव करु शकला असता पण यांना पाहा, हे किती नि:संग भावाने म्हणतात की मी तुम्हाला माझा शिष्य करु शकत नाही. तुम्हाला विपश्यना विद्या शिकवू शकत नाही. या एकाच गोष्टीने मी त्यांच्याकडे आकर्षित झालो. ते खरोखर निर्लिप्त, नि:संग संत आहेत. त्यांना कोणतीही सांसारिक भूक नाही की त्याच्या पूर्तीसाठी लोकांना साधना शिकवावी. त्यांनी नंतर मोठ्या प्रेमाने सांगितले की तुम्ही साखरेचा कारखाना टाकू इच्छिता तर तो साखर तयार करण्यासाठी टाका, काकवीसाठी नाही. काकवी तर त्याचे अवांतर उत्पन्न (बाय प्रॉडक्ट) आहे. ते आपोआपच निघते. तुमचा उद्देश साखर तयार करण्याचा आहे.

अशा प्रकारे या उच्च अध्यात्म विद्येला अध्यात्माच्या सिद्धीसाठी ग्रहण केले तर चित्त विकारांपासून विमुक्त होईल. आणि जेव्हा चित्त विकारांपासून विमुक्त होईल तेव्हा चित्ताचा तणाव आपोआपच दूर होईल. माइग्रेनचा आजार स्वत:हून दूर होईल. हा तर उपफळाच्या (बाय प्रॉडक्ट) रुपात आपोआप प्राप्त होईल. एका व्यापारी आणि उद्योगपतीला हेच उदाहरण जास्त स्पष्ट समजू शकत होते. म्हणून त्यांनी हे उदाहरण देऊन मला सांगितले की जेव्हा तुम्हाला तुमचे चित्त विकारांपासून विमुक्त करण्याची इच्छा होईल तेव्हा तुमच्यासाठी दरवाजा उघडा आहे. परंतु जर तुमचा उद्देश माइग्रेनपासून सुटका करुन घेण्याचा असेल तर मुळीच येऊ नका. सामान्य सांसारिक विद्यांच्या तुलनेत अध्यात्मिक विद्येला ते किती महत्व देत होते हे पाहून मी अधिक प्रभावित झालो. त्यांच्याविषयी माझ्या मनात श्रद्धा जागली.

(आत्मकथन भाग २ मधून साभार)

क्रमश:

धम्माची ५० वर्षे

1) – श्री सुराणाजींच्या मार्गदर्शनाखाली एक टीम, "धम्माची ५० वर्षे" यावर पूज्य गुरुजी आणि पूज्य माताजींशी जुडलेल्या कथानकांवर काम करीत आहे. यात आपल्यासारख्या दीर्घ काळापासून धम्माशी जुडलेल्या लोकांकडून सर्वथा शक्य असलेल्या योगदानाची आवश्यकता आहे. जर आपल्याकडे कोणता महत्वपूर्ण वार्तालाप, विशिष्ट आख्यान-उपाख्यान, फोटो, ऑडियो-विडियो इत्यादी असेल तर अवश्य पाठवा अथवा लिहून कळवा. आवश्यकतेनुसार उपयोग केला जाईल. **संपर्क** : 1. रामप्रताप यादव, विपश्यना विशोधन विन्यास, धम्मगिरी, इगतपुरी- 422403, जिल्हा- नाशिक. WhatsApp no. 7977380198 Email: 50yearsofdhamma@vridhamma.org; 2. सुश्री ज्योति देव, WhatsApp or by sending SMS no. 98209 97136.

2) विश्व विपश्यना पगोडामध्ये दररोज एक दिवसीय शिबिर: सकाळी ११ वाजेपासून संध्याकाळी ५ वाजेपर्यंत होईल. ज्यांनी सयाजी ऊ. बा. खिन यांच्या परंपरेत पूज्य गुरुजी किंवा त्यांच्या सहायक आचार्यांद्वारे शिकविले जाणारे कमीत कमी एक दहा दिवसाचे विपश्यना शिबिर पूर्ण केले आहे, ते सर्व यात भाग घेऊ शकतात. आवश्यक आणि उचित व्यवस्था करण्यासाठी भाग घेणाऱ्यांची संख्या जाणणे आवश्यक आहे. म्हणून कृपया नाव नोंदणी अवश्य करावी. नाव नोंदणी करणे खूप सोपे आहे. केवळ ८२९१८९४६४४ वर Whats App संदेश Date लिहून पाठवा किंवा SMS द्वारे ८२९१८९४६४५ वर Date लिहून पाठवा.

3) विश्व विपश्यना पॅगोड्यावर विशेष कार्यक्रम: 30 जनवरी, 2019, या सुवर्णजयंती पर्वानिमित्त पूज्य गुरुजींची जन्म जयंती, ३० जानेवारीला विश्व विपश्यना पॅगोड्यामध्ये दिवसभर एक विशेष कार्यक्रम होईल. यात विपश्यनेचे सर्व आचार्यगण, ट्रस्टी तसेच धर्मसेवक, जे कोणी प्रत्यक्षपणे अथवा अप्रत्यक्षपणे पूज्य गुरुजींना सहायक झाले आहेत, परंतु यापूर्वी जोडले गेले नाहीत, ते यात जोडले जावे म्हणून त्यांना विशेष आमंत्रण आहे. धम्म-प्रसाराचा विडिओ, पुस्तक-प्रकाशन आणि भविष्यात अनेक शतकांपर्यंत धर्माला पुढे नेण्याविषयी चर्चा इत्यादी कार्यक्रम होतील. आपला सहयोग प्रार्थनीय आहे. **संपर्क:** 022-28451204, 022-62427544- Extn. no. 9, मो.- 82918 94644. (फोन बुकिंग- प्रतिदिन 11से 5 तक. Online Regn: http://oneday.globalpagoda.org/register.

4) पंचायतीवाडी, कालबा देवी (मुंबई - २) मध्ये– गुरुवार ३१ जानेवारीला एक दिवसीय शिबिर. २१ जून १९६९ ला गुरुजी धम्म घेऊन भारतात आले. येथे ३ ते १३ जुलै दरम्यान पंचायतीवाडी धर्मशाळेमध्ये विपश्यनेचे पहिले दहा दिवसीय शिबिर झाले, ज्यात १४ साधकांनी भाग घेतला. या ऐतिहासिक दिवसाचे व ठिकाणाचे स्मरण करुण्यासाठी **३१ जानेवारी २०१९** ला येथे जागे अभावी एक दिवसाची दोन शिबिर आयोजित केली जात आहेत.

पहिले शिबिर **सकाळी ९ वाजेपासून दुपारी १.३० वाजेपर्यंत** आणि दुसरे शिबिर दुपारी **३ वाजेपासून संध्याकाळी ७.३० वाजेपर्यंत.** येथेच पुढील एक दिवसीय शिबिर **३ जुलै २०१९** ला **याच प्रकारे** असतील. बुकिंग करुन शिबिराच्या जागी कृपया पाऊण तास आधी पोहोचावे. **जागेचा पूर्ण पत्ता** : पंचायतीवाडी धर्मशाळा, ४१, दुसरी पांजरपोळ गल्ली, (सी.पी.टँक - माधवबाग मंदिराजवळ) मुंबई 400004, **बुकिंग संपर्क** : +91 9930268875, +91 9967167489, +91 7738822979 (फोन बुकिंग - दररोज १० ते ८ वाजेपर्यंत. **Online Regn**: http://oneday.globalpagoda.org/register

अतिरिक्त उत्तरदायित्त्व

1-2. श्रीमती निर्मला पटेल (व.स.आ.) व श्री रमेश जैन, (व.स.आ.) औरंगाबादच्या क्षेत्रीय आचार्यांची सहायता (उत्तराधिकारी नाही), धम्म अजंताच्या सेवेमध्ये.
3. डॉ. सग्राम जोंधळे, (व.स.आ.) औरंगाबादच्या क्षेत्रीय आचार्यांची सहायता (उत्तराधिकारी नाही), हिंगोली व परभणीच्या केंद्र व मराठवाडा क्षेत्रात धर्मप्रचारची सेवा.
4. कु. प्रीति डेढिया, (आचार्य) इगतपुरी क्षेत्रीय आचार्यांची सहायता (उत्तराधिकारिणी नाही), धम्म तपोवन 1 & 2 च्या सेवेमध्ये.
5. श्री राम मंगल सिंह, (स.आ.) धम्म लक्खन, लखनऊच्या केंद्र आचार्यांची सहायता.

नवे उत्तरदायित्त्व
आचार्य

1. Dr. Tian-Ming Sheu, Taiwan
2. Dr. (Mrs.) Yuh-Wen Wang, Taiwan

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1-2. श्री दीपक व श्रीमती दीपा नारखेडे, जळगांव
3. श्री कुमार पंडियन, राजस्थान
4. Mrs. Alice Pan, Taiwan
5. Mrs. Hsiu-Yueh Weng, Taiwan
6. Mrs. Jui-Mei Hsieh, Taiwan
7. Mr. Ying-Mao Lin, Taiwan
8. Mr. Po-hsiu Chang, Taiwan
9. Mrs. Tung-Mei Tsai, Taiwan
10. Ms Jo-Hsin Hsiao, Taiwan
11. Mrs. Song Jun-Ying, China
12. Mrs. Florence Qiaoling Fang, China

नव नियुक्ती
सहायक आचार्य

1. डॉ. दिनेश राठी, नागपूर
2. डॉ. प्रीति पई, गोवा
3. श्रीमती सुनंदा खैरे, भिलाई, छत्तीसगढ
4. Ms. Risana Tilkanont, Thailand

बाल-शिबिर शिक्षक

1. Mrs. Manuela Romero, Spain

ग्लोबल विपश्यना पॅगोडा परिचालनार्थ सेंचुरीज कॉर्पस फंड

पूज्य गुरुजींची इच्छा होती की, 'ग्लोबल विपश्यना पॅगोडा' पुढील दोन-अडीच हजार वर्षे चांगल्या प्रकारे लोकांची धर्मसेवा करीत राहो. परंतु येथे येणाऱ्यांकडून कोणतेही शुल्क न घेतले जावो, जेणेकरुन गरीब-श्रीमंत सर्वच येथे सहजरित्या येवोत आणि सद्धर्माविषयी जाणून धर्मलाभी होवोत आणि यासाठीच येथील दैनंदीन खर्च सांभाळण्यासाठी एका **'सेंचुरीज कॉर्पस फंडा'ची** व्यवस्था केली जावी. त्यांची ही महत्वाची इच्छा पूर्ण करण्यासाठी **'ग्लोबल विपश्यना फाउंडेशन'** (GVF) ने हिशोब केला की जर ८७६० जणांनी, प्रत्येकाने रु. १.४२.६९४/- एका वर्षात जमा केले, तर १२५ कोटी रुपये जमतील आणि त्याच्या मासिक व्याजातून हा खर्च होऊ लागेल. जर कोणी एकदम एकत्र जमा करू शकत नसेल तर थोडी-थोडी सुद्धा जमा करू शकेल. काहींनी पैसे जमा केले आहेत आणि विश्वास आहे की लवकरच हे कार्य पूर्ण होईल.

संताची वाणी आहे की जो पर्यंत भगवान बुद्धांचे धातु राहातील, त्यांचा धर्म सुद्धा कायम राहील. या अर्थी केवळ दगडांपासून बनलेला हा धातुगब्भ पॅगोडा हजारो वर्षांपर्यंत बुद्ध-धातुंना सुरक्षित ठेवेल आणि यात ध्यानाभ्यास करणाऱ्या असंख्य प्राण्यांना धर्मलाभ मिळेल. म्हणजेच, याच्या परिचालनासाठी मोठ्या वित्तीय आवश्यकतांना पूर्ण करण्यासाठी साधक तसेच असाधक सर्व दात्यांना हजारो वर्षांपर्यंत आपली धर्मदानाची पारमी वाढविण्याची ही एक सुसंधी आहे. अधिक माहितीसाठी तसेच निधी पाठविण्यासाठी **संपर्क:** 1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or 2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156, A/c. Office: 022-62427512 / 62427510; Email– audits@globalpagoda.org; **Bank Details:** 'Global Vipassana Foundation' (GVF), Axis Bank Ltd., Sonimur Apartments, Timber Estate, Malad (W), Mumbai - 400064, Branch - Malad (W). Bank A/c No.- 911010032397802; IFSC No.– UTIB0000062; Swift code: AXISINBB062.

विपश्यना साधकांची धम्म-यात्रा

भारतात धम्म-आगमनाच्या ५० व्या जयंतीनिमित्त विपश्यी साधकांच्या सुविधेकरीता पावन-स्थळांच्या तीर्थ यात्रांचा कार्यक्रम निश्चित केला गेला आहे. पहिली यात्रा ३१ जानेवारी २०१९ च्या रात्री मुंबईहून स्लीपर क्लास रेल्वेने वाराणसीला निघेल. १ ते ११ फेब्रुवारी पर्यंत सर्व धर्मस्थान जसे सारनाथ, बोधगया, राजगीर, नालंदा, पटना, वैशाली, श्रावस्ती, कुशीनगर, कपिलवस्तु इत्यादींची यात्रा वातानुकूलित बसने पूर्ण केली जाईल. बसचा अंतिम पडाव ११ रात्रीला गया स्टेशन असेल. गयाहून मुंबईला रेल्वे १३ ला पोहोचेल. याप्रकारे एकानंतर एक अशा यात्रा होत राहतील. यात्रेचा खर्च साधारण ४५ ते ५० हजारपर्यंत येईल. या खर्चामध्येच प्रत्येक ठिकाणी विहार, हॉटेल्स इत्यादी मध्ये रात्रीच्या निवासाची, प्रवास खर्चाची व भोजनाची व्यवस्था केली जाईल. प्रमुख स्थानांवर ध्यान, गुरुजींची प्रवचन, वंदना इत्यादी कार्यक्रम होत राहील. इच्छुक व्यक्तीने अधिक माहितीसाठी व बुकींगसाठी **संपर्क** करावा. फोन नं. +91 7506943663.

ग्लोबल पॅगोड्यात सन २०१९ मध्ये एक दिवसाचे महाशिबिर आणि महासंघदानाचे आयोजन

रविवार दि. 19 मे, वैशाख / बुद्ध पौर्णिमा, **रविवार 14 जुलै** आषाढी पौर्णिमा (धम्मचक्कपवत्तन दिवस), **रविवार 29 सप्टेंबर- पूज्य गुरुजींची पुण्यतिथी** व शरद पौर्णिमेच्या निमित्ताने पगोडामध्ये वरील महाशिबिरे होतील. जे कोणी साधक-साधिका भाग घेऊ इच्छित असतील त्यांनी कृपया आपली नाव नोंदनी अवश्य करावी. **समग्गानं तपो सुखो**- सामूहिक तप-सुखाचा लाभ घ्यावा. **वेळ:** सकाळी ११ वाजेपासून सायंकाळी ४ वाजेपर्यंत होईल. ३-४ वाजताच्या प्रवचनात साधना न केलेले लोकसुद्धा बसू शकतात. नाव नोंदणीसाठी कृपया निम्न फोन क्रमांक किंवा ईमेल द्वारा ताबडतोब संपर्क करा. कृपया नाव नोंदणी न करता येऊ नये. **संपर्क:** 022-28451170, 022-62427544, Extn. no. 9, 82918 94644 (फोन बुकिंग 11 ते 5 वाजेपर्यंत) Online Regn: http://oneday.globalpagoda.org/register

29 सप्टेंबर- पूज्य गुरुजींची पुण्यतिथी निमित्त संघदानाचे आयोजन सकाळी 9 वाजता. जे साधक-साधिका ह्या पुण्यवर्धन दान कार्यात भाग घेऊ इच्छितात त्यांनी कृपया खाली दिलेल्या पत्त्यावर संपर्क करावा - 1. Mr. Derik Pegado, 9921227057 or 2. Sri. Bipin Mehta, Mo. 9920052156, फोन: 022- 62427512 (9.30 AM to 5.30 PM), Email: audits@globalpagoda.org ....

दोहे धर्माचे

सम्यक संबुद्धाचा रे, जेव्हा उद्गम होय।
भूमी आकाशाचे रे, प्राणी हरखित होय॥
प्रकटे सम्यक बुद्ध तर, होय जगत कल्याण।
दूर होय अज्ञान सर्व, जागे च सत्य-ज्ञान॥
संस्थापन रे धर्माचे, पाप उखडले जाई।
काल्पनिक मान्यता च, स्वत: दूर जाई॥
होईल ज्ञान परोक्ष, गुंता च वाढतसे।
विना जाणी मान्यता, माथी चढून बसे॥

दोहे धर्माचे

आठवता जेव्हा बुद्ध, तन मन पुलकित होय।
कसा सुनर जगी च जन्मी, जन-जन मंगल होय॥
बुध-वाणी तर अति मधुर, साखरेची बोली।
कल्याणी मंगलमयी, जणू अमृत घोळी॥
ही तर वाणी बुद्धाची, सत्य धर्माची ज्योत।
जिच्यात भरले आहे, मंगल च ओत-प्रोत॥
मार्गावर उभा राहून, चल धर्माचा च पंथ।
मिटे च सारी दीनता, होई दु:खाचा अंत॥

"विपश्यना विशोधन विन्यास" साठी प्रकाशक, मुद्रक व संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरी , इगतपुरी- 422 403, दूरध्वनीः (02553) 244086, 244076·
मुद्रण स्थान : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, जी-259, सीकॉफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2562, पौष पौर्णिमा, 21 जानेवारी 2018

वार्षिक शुल्क रु. 30/-, US $ 10, आजीवन शुल्क रु. 500/-, US $ 100. MAHMAR/2017/72685. Postal Regi. No. NSK/286/2018-2020

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

DATE OF PRINTING: 5 JANUARY 2019, DATE OF PUBLICATION: 21 JANUARY, 2019

If not delivered please return to:-
विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403
जिल्हा-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (02553) 244076, 244086,
244144, 244440.
Email: vri_admin@vridhamma.org
course booking: info@giri.dhamma.org
Website: www.vridhamma.org