E-Newsletter

विपश्यना

साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

साधक (मराठी)

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

बुद्धवर्ष २५६४, आश्विन पौर्णिमा (अधिक) (ऑनलाइन), १ ऑक्टोबर, २०२०, वर्ष ४, अंक ८

For online Patrika in various languages, visit: http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx

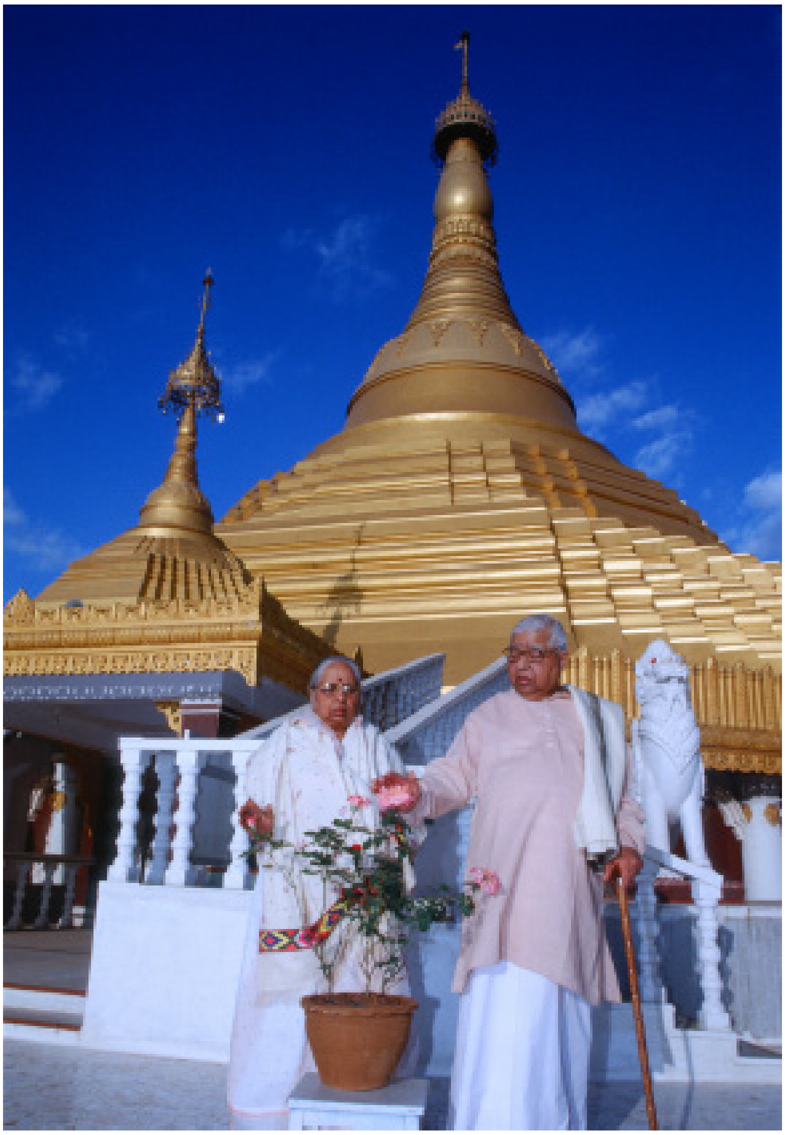
धम्मवाणी

अतीतं नान्वागमेय्य, नप्पटिकङ्खे अनागतं।
यदतीतं पहीनं तं, अप्पत्तञ्च अनागतं॥

पच्चुप्पन्नञ्च यो धम्मं, तत्थ तत्थ विपस्सति।
असंहीरं असंकुप्पं, तं विद्वा मनुब्रूहये॥

म. नि. उपरिपण्णासपाळि- 272, विभङ्गवग्गो.

भूतकाळाचे स्मरण करून व्यग्र-व्याकूळ होऊ नका, भविष्याच्या कपोल कल्पनांप्रती कामनाग्रस्त होऊ नका. भूतकाळ तर निघून गेला. भविष्य अजून आले नाही. ह्या क्षणी जे-जे जेथे-जेथे उत्पन्न झाले आहे, त्या धर्माला, त्या स्थितीला, समजुतदार माणसाने तेथे-तेथे पाहावे. परंतु न राग-रंजीत होऊन त्याला चिकटावे आणि न द्वेष-दूषित होऊन त्यामुळे कृद्ध व्हावे. अशाप्रकारे अनासक्त होऊन साक्षी भावाच्या विपश्यनेचा अभ्यास करा. तिचा विकास करा.



धम्मगिरीच्या पगोडाला लागून असलेल्या धम्महॉल नंबर एक च्या छतावर
पूज्य गुरुजी (१९२४-२०१३) व पूज्य माताजी (१९२९-२०१६)
पूर्ण परिसराला व फुलांना मंगल मैत्री देतांना. (वर्ष २००२)

श्रद्धा धर्माच्या प्रति

“श्रद्धा माझ्या प्रति नाही, धर्माच्या प्रति. माझ्यात धर्म आहे म्हणून श्रद्धा आहे, जर असमंजसपणामुळे मी धर्म त्यागला तर बाबांनो श्रद्धेचा पण त्याग करा, श्रद्धा ठेवू नका. श्रद्धा धर्मावर असते. इतक्या वर्षांपासून येथे काम करीत आहे, अजून पर्यंत कुठलेही काम असे झाले नाही जे धर्माच्या विरुद्ध असेल. तर श्रद्धा असणे स्वाभाविक आहे. आपल्यात श्रद्धा आहे तर मी त्याबद्दल आभारी आहे.

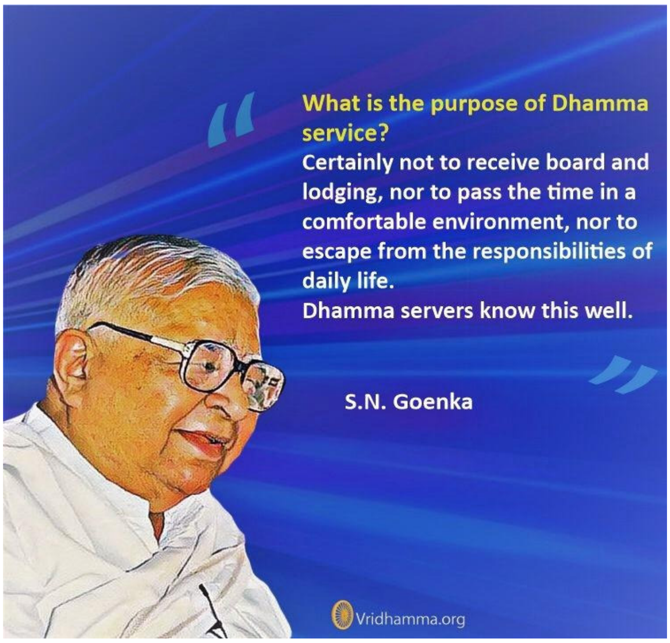
धर्मात काही बळ आहे, काही ताकद आहे, त्यामुळे प्रत्येकाला तो चांगला वाटतो. त्यात कल्याण करण्याची ताकद आहे म्हणून प्रत्येकाचे कल्याण करेल. तो असे करणार नाही की जे माझ्या संप्रदायातील आहेत त्यांचे कल्याण होईल, जे दुसऱ्या संप्रदायातील आहेत, त्यांना वाटेल तितका त्रास होऊ दे. असे असेल तर तो धर्म नाही, संप्रदाय आहे. बुद्धांनी धर्म दिला, त्याला संप्रदाय बनू दिले नाही. हीच बुद्धांची विशेषता होती. या विशेषतेला आम्हाला कायम ठेवायचे आहे, म्हणजे, सावध राहा की धर्म कसा कायम राहिल!”

(सन २०१२ मध्ये धम्मगिरीवर झालेल्या आंतरराष्ट्रीय वार्षिक संमेलनाच्या दरम्यान पूज्य गुरुदेव श्री सत्यनारायण गोयन्काजींचे बोल)

----

२९ सप्टेंबर (२०१३) रोजी पूज्य गुरुदेवांची पुण्यतिथी आहे. या निमित्ताने सर्व साधक-साधिकांनी धम्मानुधम्म पटिपत्तिया अर्थात धर्माला आचरणात उतरविण्याचा संकल्प करावा, तीच त्यांच्याप्रती खरी श्रद्धांजली ठरेल.

सर्वांचे मंगल होवो!



"धर्मा सेवेचा उद्देश काय आहे?

निश्चितच न केवळ भोजन किंवा निवास प्राप्त करणे,
न एका आरामदायक वातावरणात वेळ घालवणे,
न दैनिक जीवनातील जबाबदाऱ्यांपासून दूर पळणे,
धर्म सेवक याला खूप चांगल्या प्रकारे समजतात..."

— सत्यनारायण गोयन्का.

प्रारंभिक अडचणींमध्ये सफलता

(बाबू भैयाशी केलेल्या पत्रव्यवहाराचे अंश- क्रमशः)

मुंबईतील तिसऱ्या शिबिराची माहिती आपण पत्रिकेच्या मागच्या अंकात वाचली. पत्राचा उरलेला भाग साधकांची साधनेत प्रगती याविषयीचा आहे. तो आम्ही खाली देत आहोत. हे सगळे पू. गुरुजींनी आपल्याकडून लिहून सयाजी ऊ बा खिन यांच्या माहितीसाठी आणि मार्गदर्शनासाठीच पाठविले नाही तर याला आणखी इतर पैलू सुद्धा आहेत. अशा प्रकारे पहिल्या दोन शिबिरांची माहिती सुद्धा पू. गुरुजींनी लिहिली होती. ती आत्तापर्यंत मिळालेली नाही. मिळाल्याबरोबर आम्ही अवश्य प्रकाशित करू म्हणजे आजच्या साधकांना त्या वेळच्या परिस्थितीची, साधकांच्या मनोदशेची आणि अनेक कष्ट असून सुद्धा त्यांच्या सफलतेची माहिती मिळू शकेल. जसे–

१) पूज्य गुरुदेव प्रत्येक साधकाविषयी किती गंभीर असत आणि प्रत्येक साधकाचा किती बारकाईने अभ्यास आणि अवलोकन करीत असत, तसेच यथासंभव त्याच्या अडचणींचे समाधान तत्काळ करीत असत.

२) पूज्य गुरुदेव आपले गुरू सयाजी ऊ बा खिनजींना आपल्या प्रत्येक शिबिराची सुखद-दुःखद परिस्थिती अवगत करीत असत.

३) पूज्य गुरुदेवांचे हे पत्र साधक आणि साधना शिबिरांविषयी एक प्रामाणिक शोध सामग्री आहे.

४) ह्या संशोधनाच्या आधारावर पूज्य गुरुदेव आपल्या पुढच्या धर्म यात्रेला योग्य दिशा देण्यात सफल झाले. काळानुसार शिबिरांचे नियम सुद्धा कडक होत गेले.

५) पूज्य गुरुदेवांनी आपल्या दृढसंकल्पाला पराकाष्ठेने निभावले आणि त्याचे पालन केले. किती अद्भुत क्षमता होती त्यांची.

६) वस्तुतः ह्या पत्रांचे काही औचित्य होते म्हणूनच त्यांनी रात्री ११-१२ वाजेपर्यंत जागरण करून तत्कालीन परिस्थितीची विस्तृत माहिती लिहिली आणि प्रत्येक पाऊलावर आपले गुरुदेव सयाजी ऊ बा खिन यांचेकडे मार्गदर्शनाची निरंतर याचना करीत राहिले.

७) हे सगळे अनुभव भावी टीचर्स ट्रेनिंगचा आधार बनावे. त्यांनी इतक्या सगळ्या केंद्रांची स्थापना आणि सहाय्यक आचार्यांची नियुक्ती करून एक आदर्श स्थापित केला (संपादक)

(ऑगस्ट १९६९ च्या मुंबई शिबिराचे विवरण)

मुक्काम: नवी दिल्ली २९ सप्टेंबर १९६९

बाबू भैया, सादर नमस्कार!

साधक-१. ... या शिबिरात एक मनोरुग्ण आला होता. त्याला मी पहिल्यापासून ओळखत होतो परंतु शिबिराचा प्रारंभ होण्यापूर्वी काही मिनिटे आधीच माहीत झाले की हा सुद्धा शिबिरात बसणार आहे. आत्तापर्यंत इतर सर्व व्यक्ती आल्या होत्या. मला नाही म्हणता आले नाही आणि नंतर मनात हा भाव आला की त्याच्याकडे खूप लक्ष देणार नाही. आपल्या सहज भावाने याचा थोडासा मळ निघाला तर त्याचे भलेच होईल. परंतु मी पाहिले की आनापान देण्याच्या वेळी हा विभिन्न प्रकारच्या हालचाली करू लागला. श्वासाचे येणे-जाणे पहा म्हटले तर तो प्राणायामच्या मुद्रेत एका हाताचा अंगठा आणि बोटाला नाकाजवळ घेऊन जात होता. त्याला अडविले आणि जेव्हा मी काही अन्य प्रश्न विचारले तर त्याच्या उत्तरांमध्ये वेडेपणाची कोणतीच लक्षणे दृष्टीस आली नाहीत. अचेतन मनात सर्व साधकांहून अधिक ही एकटी व्यक्तीच घर करून राहिली. वारंवार याच्याकडेच मन जात होते आणि करुणा येत होती. वारंवार मनात मैत्रीचे विचार आले की ह्या व्यक्तीशी संबंधित दुष्ट शक्ती त्याच्यापासून दूर व्हाव्यात. ह्याला धर्म शिकू द्यावा आणि स्वतः ही आचार्यांकडून साधना शिकून आपले कल्याण करावे. मी जितकी ह्या व्यक्तीची उपेक्षा करीत राहिलो तितकेच असे भाव प्रबळ वेगाने मनात येत होते. पण जेव्हा पाहिले की साधना कक्षातील धर्म धातूंचे तेज ह्या व्यक्तीला असह्य होत आहे, तेव्हा त्याला पुढची रात्र कार्यालयातच झोपविले आणि दिवसभर कार्यालयासमोरील खोलीत बसविले. दुसऱ्या दिवशी दुपारी त्याचा मेहुणा त्याला भेटण्यास आला तेव्हा त्याला पाहून मला आग्रह करू लागला की तो त्याला घरी घेऊन जाऊ इच्छितो. मला पुन्हा नाही म्हणणे कठीण झाले. तसे तर मला वाटत होते की त्याने आणखी दोन दिवस येथे राहून शिबिर पूर्ण करावे. जे काही असो, मला ही केस घेण्यात आणि अशाप्रकारे सोडून देण्याविषयीच्या दोन्ही परिस्थितींमुळे खेद वाटला. ....

साधक-२. मागच्या शिबिरात सफलतापूर्वक विपश्यनेचे चैतन्य जागल्यानंतरही पिताजींची विपश्यना हळूहळू मंद पडून बिलकुल बंद झाली होती. कारण ते पुन्हा मंत्र म्हणू लागले आणि दररोज दोन तास आपल्या उपास्य देवांची षोडशोपचार पूजा करीत राहिले. म्हणून भीती वाटते की घरी पोहोचल्यानंतर पुन्हा लुप्त होऊ नये.

प्रहार लागल्याने झालेल्या कमरेच्या दुखण्यामुळे जसे ही शरीराला ढिले सोडत किंवा आडवे पडत, तेव्हा सगळे चैतन्य बंद पडत असे आणि हळूहळू लुप्त होत असे. म्हणून शिबिरात यांना वारंवार विनंती करून आणि सतर्क ठेवून विपश्यना जागवून ठेवावी लागली. तरीही शिबिर संपेपर्यंत कमी-जास्त प्रमाणात चेतना सुरू राहिली. घरी परत गेल्यानंतर माझ्यासोबत बसायचे तेव्हा जागत होती पण इतकी चांगली नाही. मी पाहिले की यांची पूजा तर सुटू शकत नाही म्हणून यांना कमीत कमी तिसऱ्या शिबिरात बसेपर्यंत मंत्रापासून दूर राहण्याचा आग्रह करून आलो आहे, माहित नाही कोठपर्यंत मानू शकतील.

साधिका-१- हे शिबिर आईसाठी खूप लाभदायक सिद्ध झाले. तिच्या डोक्यात जी निरंतर पीडा होत होती ती खूप कमी झाली. विपश्यनेचे चैतन्य खूप खोलवर जागले. सातव्या-आठव्या दिवशी भंग क्षेत्रापर्यंत पोहोचली आणि शेवटच्या दिवसापर्यंत शरीर आणि मन खूप हलके झाले. आता मला ह्या गोष्टींची शंका राहिली नाही की ती विपश्यना मार्ग सोडून पुन्हा गोंधळून जाईल. परंतु घरातील वातावरण पाहून हे निश्चित आहे की घरातील सर्व आनंदमार्गी लोक तिला आपल्याकडे ओढण्याचा भरपूर प्रयत्न करतील. आम्ही काय करणार? आपल्या आई-वडिलांचे ऋण चुकते करण्यासाठी त्यांना शुद्ध धर्मात स्थापित करून आम्ही आमचे कर्तव्य पूर्ण करीत आहोत. परिस्थितीने त्यांना पुन्हा विचलित केले तर आम्ही काय करू शकतो.

साधक-3. ह्यावेळची साधना पहिल्यापेक्षा अधिक प्रभावी झाली आणि त्यांच्या मनात हा धर्म संवेग जागू लागला की त्यांच्या परिवारातील प्रत्येक व्यक्ती या कल्याणकारी साधनेने लाभान्वित व्हावी. म्हणून सत्रामध्येच मला वारंवार आग्रह करू लागले की मी शिबिर संपल्यानंतर त्यांच्या घरी अवश्य येऊन त्यांच्या कुटुंबियांना धर्म प्रवचन द्यावे. त्यामुळे त्या सर्वांमध्ये धर्मबुद्धी जागेल आणि ते मंत्र मार्ग सोडून विपश्यना मार्गाकडे झुकतील. मागच्या वेळी सुद्धा यांचा हाच आग्रह होता पण मी त्यांच्या घरी जाऊ शकलो नव्हतो, म्हणून यावेळी हो म्हणावे लागले. शिबिर समारोपाच्या दुसऱ्या दिवशी ३.०० वाजता मी त्यांच्या एका मुलासोबत त्यांच्या घरी गेलो, जे दक्षिण मुंबई पासून २ तासाच्या अंतरावर आहे. मालाडमध्ये त्यांचे नवीन बनत असलेले घर पाहिल्यानंतर त्यांच्या निवासस्थानी गेलो. तेथे त्यांचा सगळा परिवार एकत्रित राहात होता. तेथे मी एक तासाच्या प्रवचनात माता विशाखाची कथा ऐकविली आणि सांगितले की कशाप्रकारे या मार्गाचा अनुयायी चांगल्या प्रकारे आपल्या गृहस्थ धर्माचे पालन करतो. हे आवश्यक नाही की कोणी घरदार सोडून वैरागी व्हावे. या प्रवचनानंतर परिवारातील सदस्यांनी मंत्राविषयी तऱ्हेतऱ्हेचे प्रश्न विचारले... आणि शेवटी सर्व कुटुंबीय खूप आग्रह करू लागले की मुंबईमध्ये एक शिबिर त्यांच्या नव्या बनत असलेल्या घरात लावावे, ज्यामध्ये त्यांच्या परिवारातील सर्व सदस्य सम्मिलित होतील. परंतु आपला भावी कार्यक्रम आणि वेळेची मर्यादा पाहून मला शिबिराचे आयोजन करण्याचे आश्वासन देणे कठीण झाले.

रात्री ८ वाजता घरी परत जात असताना रस्त्यात थोडावेळ एका जुन्या साधकांच्या घरी जाऊन जसे ही आपल्या घरी पोहोचलो, मी पाहिले की लिफ्ट पर्यंत पोहोचण्यापूर्वीच माझ्या साऱ्या शरीरात मंद प्रकंपन होऊ लागले आणि खूप अशक्तपणा जाणवू लागला. वर

विपश्यना साधनेसंबंधी तत्काळ माहितीसाठी खालील शृंखलांचे (लिंक्सचे) अनुसरण (क्लिक) करा.

- वेबसाइट (Website) – *www.vridhamma.org*
- यू-ट्यूब (YouTube)– विपश्यना साधनेचे सदस्यत्व घ्या – *https://www.youtube.com/user/VipassanaOrg*
- ट्विटर (Twitter) – *https://twitter.com/VipassanaOrg*
- फेसबुक (Facebook) – ***https://www.facebook.com/Vipassanaorganisation***
- इंस्टाग्राम (Instagram) – *https://www.instagram.com/vipassanaorg/*
- साधकांसाठी टेलिग्राम ग्रुप (Telegram) – *https://t.me/joinchat/AAAAAFcI67mc37SgvlrwDg*

विपश्यना साधना "मोबाइल ऐप" डाऊनलोड करून आनापान तसेच अन्य सुविधांचा लाभ घ्या.

गूगल एंड्रॉयड: ***https://play.google.com/store/apps/details?id=com.vipassanameditation***

एप्पल iOS: *https://apps.apple.com/in/app/vipassanameditation-vri/id1491766806*

विपश्यी साधना करणाऱ्या साधकांच्या सुविधेसाठी

"विपश्यना साधना मोबाईल ऐप" वर रोजच्या सामुहिक साधनेचे थेट प्रक्षेपण होत आहे (केवळ जुन्या साधकांसाठी)–

वेळ: दररोज- सकाळी **8:00 ते 9:00** पर्यंत; दुपारी **2:30 ते 3:30** पर्यंत; संध्याकाळी **6:00 ते 7:00** पर्यंत (IST + 5.30GMT)

तसेच वाढीव सामूहिक साधना - प्रत्येक रविवारी.

इतर अन्य लोकांनी सुद्धा परिस्थितीचा सामना करण्यासाठी एक प्रभावी उपाय म्हणून आनापान साधनेचा अभ्यास करावा.

या सार्वजनिक आनापानाचा अभ्यास करण्यासाठी:

i) उपरोक्त प्रकारे विपश्यना मेडिटेशन मोबाइल ऐप' डाउनलोड करा आणि त्यावर **मिनी आनापान** चालवा किंवा

ii) *https://www.vridhamma.org/Mini-Anapana* वर **मिनी आनापान** चालवा.

iii) ऑनलाइन प्रसारणा द्वारे सामूहिक आनापान सत्रात सामील होण्याकरता खालील लिंक वर जुना साधक म्हणून आपल्या स्वतःला रजिस्टर करा- https://www.vridhamma.org/register

- शाळा, सरकारी विभाग, खाजगी कंपन्या आणि संस्थांच्या विनंतीवर विशेष राखीव **आनापान सत्र** आयोजित केली जातात.

मुलांसाठी आनापान सत्रः वय- 8 ते 16 वर्ष- VRI तर्फे ऑनलाइन 70 मिनिटांचे आनापान सत्र आयोजित केले जाऊ शकते.

कृपया शाळा आणि अन्य शैक्षणिक संस्थांच्यासाठी आणि ऑनलाईन सत्राच्या यादीतील राखीव सत्रांसाठी– *childrencourse@vridhamma.org* वर पत्र लिहा.. (वरील कोणतीही लिंक उघडणे किंवा डाऊनलोड करणे याच्या 'PDF फाइल' मध्ये क्लिक करून होऊ शकेल।)

येऊन थोडावेळ गप्पागोष्टी केल्यानंतर मी आपल्या खोलीत एक तास ध्यान केले आणि झोपलो. रात्री १२ वाजता खोलीत काही आवाज झाला व शरीरात पुन्हा कंपन झाले. कोणा अप्रिय घटनेची शंका आली. पण मन जरासे सुद्धा विचलीत झाले नाही. मनात हाच भाव आला की "धम्मो हवे रक्खति धम्मचारी". भवंग एकदम दृढ होते आणि मन धर्म विहाराच्या निर्भय स्थितीत अचल, अकंपित बनून राहिले. दुसऱ्या दिवशी थोडा वेळ आपल्या खोलीत ध्यान केले, त्यानंतर पूज्य पिताजींच्या खोलीत एक तास ध्यान केले आणि त्याच भिंतीचा आधार घेऊन बसलो, जिचा स्पर्श अत्यंत अप्रिय वाटत असे. परंतु आता येथील प्रतिक्रिया सुद्धा खूप मंद पडल्या होत्या.

साधक-४. हा तोच साधक होता जो मद्रासच्या शिबिरात एका प्रवचनाच्या वेळी उत्तेजीत झाला होता. परंतु शिबिराचा समारोप होता-होता सद्धर्माप्रती आकर्षित झाला आणि आता येथे आपल्या पत्नीसह दुसऱ्यांदा बसण्यास आला होता. सुरुवातीचे एक-दोन दिवस चांगल्या प्रकारे काम करू शकला नाही. परंतु उरलेले आठ दिवस खूप उत्साहाने काम करीत राहिला. या वेळी न केवळ त्याची प्रज्ञा खोलवर जागली तर धर्माप्रती याची आस्था सुद्धा खूप तीव्र झाली. तो सगळ्या शंकापासून दूर होत गेला. जस-जसे त्याची बुद्धी निर्मळ होत गेली, मिथ्या दृष्टींचे जंजाळ दूर होत गेले आणि सत्य धर्माच्या गोष्टी स्पष्टपणे समजू लागल्या. विपश्यनेच्या कल्याणकारी प्रभावाने तो अशा प्रकारे लाभान्वित झाला की शिबिर समारोपाच्या दिवशी माझ्या कार्यालयात मी एकटा असताना भेटला आणि पायावर डोके टेकवून या गोष्टीचा आशीर्वाद मागू लागला की तो सुद्धा आपल्या आईच्या ऋणातून मुक्त होऊ शकावा. त्या दिवशीच्या प्रवचनात मी आईकडे लक्ष वेधून सांगितले होते की कोणीही पुत्र अनेक जन्मांपर्यंत आपल्या आई-वडिलांची सेवा करून सुद्धा त्यांच्या ऋणातून मुक्त होऊ शकत नाही. त्यांच्या ऋणातून मुक्त होण्याचा एकच मार्ग आहे की आपल्या आई-वडिलांना सत्य धर्मावर प्रतिष्ठापीत करावे जेणेकरून ते मुक्तीच्या मार्गावर पुढे जात राहतील. त्याला वाटत होते की आपल्या आईला घेऊन सारनाथच्या शिबिरात सम्मिलित व्हावे. परंतु मद्रासला परत गेल्यानंतर कौटुंबिक परिस्थिती अशी झाली की सारनाथला येऊ शकला नाही. परंतु तो कदाचित मद्रासच्या पुढच्या शिबिरात आपल्या आईसोबत सम्मिलित होईल. त्याने आपल्या बिकानेरच्या दोन घनिष्ठ मित्रांना सूचना दिली होती की त्यांनी कशाही प्रकारे सारनाथला वेळेवर पोहोचावे आणि शिबिरात सम्मिलित होऊन आपले कल्याण साधावे. ते दोघे खूप उत्साहाने सारनाथला आले. पण ते वाराणसीत मित्राच्या घरी राहिले आणि शिबिर सुरू होण्याच्या दिवशी मला भेटण्यास सारनाथला आले. पण असे वाटते की आपल्या कल्पनेतील कोण्या स्वामीजी महाराजांच्या जागेवर एका लुंगीधारी गृहस्थाला पाहून त्यांची खूप निराशा झाली असावी. म्हणूनच ते संध्याकाळी शिबिराच्या वेळी येण्याचे आश्वासन देऊनही आले नाहीत. केवळ टेलिफोनने असमर्थतेचा संदेश पाठविला.

साधक-५. या जुन्या साधकाची साधना बऱ्यापैकी राहिली. मधूनच त्याला वारंवार विकारांच्या लाटा येत होत्या आणि तो समतापूर्वक त्यांच्या निर्मुलना लागला होता. सगळ्या सत्रात हा क्रम चालत राहिला.

साधक-६. मागच्या शिबिरात हा खूप हलकी विपश्यना प्राप्त करू शकला परंतु यावेळी प्रज्ञा त्याच्या शरीराला छेदू लागली आणि हा खोलवर उतरू लागला. एक नवी आणि चांगली गोष्ट ही पाहिली की आता ह्या व्यक्तीला अर्धा-अर्धा तास समोर बसवून साधना केल्यानंतरही मला कोणत्या प्रतिकूल प्रतिक्रियांचा अनुभव आला नाही, जेव्हा की पहिल्या शिबिरात पाच मिनिट सुद्धा समोर बसविणे खूप कठीण वाटत होते. यावेळी सुद्धा असे प्रसंग आले की जेव्हा याने आपले सगळे चैतन्य गमावले आणि तो माझ्याकडे घाबरून येत होता. पण मी आश्वासन आणि उत्साहाचे दोन शब्द सांगून परत पाठवीत होतो. मैत्री भावनेने केव्हा-केव्हा याचे चैतन्य जागत होते आणि केव्हा जागतही नव्हते. परंतु शिबिराचा समारोप होता-होता हा अत्यंत संतुष्ट होऊन परतला.

साधक-७. आनापानमध्येच याचे मन टिकले नाही. जेव्हा पहाल तेव्हा हरवून गेलेला वाटला. याने पायाची अशी एक तक्रार सांगितली की ज्यामुळे तो १० मिनिट सुद्धा नीट बसू शकत नव्हता आणि प्रत्येक वेळी गुडघा आणि जांघेमध्ये एक उशी दाबून ठेवत होता. ह्या मुलाची अशी नाजूक स्थिती पाहून मला असे वाटले की हा बिचारा रिकाम्या हाताने परत जाईल. याला काही प्राप्त होणार नाही. त्याला विपश्यनेत ही काही जास्त प्राप्त झाले नाही. तरीही त्याच्या सगळ्या शरीरात उष्णतेची एक हळुवार लाट सुरू राहायची. ज्या गोष्टीने याला चांगल्या प्रकारे आकर्षित केले ती ही की विपश्यना देण्याच्या तीन-चार दिवसानंतर त्याच्या पायाची पीडा निघून गेली. आता तो एक तासाच्या अधिष्ठानात सफलतापूर्वक बसू लागला. त्याचे अत्यंत अस्थिर मन आता स्थिर होऊ लागले आणि नंतर प्रवचनांनी याला आपल्याकडे आकर्षित केले. त्याने शिबिराच्या शेवटी ह्या गोष्टीची इच्छा प्रकट केली की पुढच्या वेळी आपल्या पत्नीसह शिबिरात बसेन आणि असे वाटते की पुढच्या एखाद्या शिबिरात हा दुसऱ्यांदा नक्कीच बसेल.

साधक-८. हा मुलगा इतर सर्व साधकांच्या तुलनेने जरा कुमकुवत वाटला. काही दिवसापर्यंत गळ्यात किंवा दंडावर ताईत बांधत होता. तो विपश्यना दिल्यानंतर काढायला लावण्यात आला आणि त्यानंतर त्याची स्थिती सुधारली. पहिल्यांदा आनापानमध्ये कधीकधी त्याची श्वासाची गती इतकी अस्वाभाविक होती की त्याच्या बाबतीत मनात केव्हा केव्हा शंका निर्माण होत होती. परंतु ताईत काढल्यानंतर स्थितीत थोडी सुधारणा झाली. तरीही विपश्यना जितकी खोल जागली पाहिजे,तितकी जागली नाही. तरी तो स्वतः खूप संतुष्ट होऊन परतला. ह्या मुलाने सुद्धा एकदा आनंदमार्गाची दीक्षा घेतली होती पण लवकरच त्याने ती सोडली.

साधक-९. याने बर्मामध्ये दहा दिवसांचे शिबिर केले होते परंतु येथे येऊन मंत्र-तंत्राच्या फेऱ्यात खूपच अडकला. प्रज्ञेचे बीज आत सामावलेले होते म्हणून विपश्यना शिबिराकडे स्वाभाविकच आकर्षण उत्पन्न झाले आणि वडिलांनी परवानगी देताच शिबिरात सम्मिलित होण्यासाठी धावत-धावत आला. तांत्रिक मंत्रांनी सुरुवातीला अडचणी निर्माण केल्या. आनापाना मध्ये मंत्र गुंजन होऊ लागले, बैचेनी वाढू लागली, डोके दुखू लागले. परंतु तिसरा दिवस पूर्ण होता-होता निमित्त स्वरूप ज्योतीही दिसू लागली. जुन्या साधकांना मी रविवारी दुपारी विपश्यना दिली होती परंतु याला सोमवार पर्यंत ओढून धरले ज्याने तो अडचणींपासून मुक्त होऊ शकेल... मला वाटते की विपश्यनेत पुन्हा दृढतापूर्वक प्रतिष्ठापित होण्यासाठी याला आणखी एका शिबिरात बसावे लागेल.

साधक-१०. ही व्यक्ती आता दुसऱ्यांदा बसली होती आणि पुरेशी सफल झाली. मागच्या वेळेची उथळ विपश्यना आता छेदून खोल शिरकाव करून आतमध्ये स्थिरावली. एक मोठे वैशिष्ट्य या व्यक्तीमध्ये पूर्वीसुद्धा होते आणि ते आताही आहे की आनापानाच्या वेळीच हा लागोपाठ दोन-अडीच तास न हलता-डुलता एकाच

आसनावर बसून राहात होता. मी एकटे असताना ह्या व्यक्तीने एक गोष्ट सांगितली की ज्यामुळे माझ्या मनावर ओरखडा पडला. याने सांगितले की त्याचा धाकटा भाऊ सुद्धा या शिबिरात सम्मिलित होण्यासाठी खूप आतुर होता. परंतु आर्थिक अडचणींमुळे सम्मिलित होऊ शकला नाही. खरोखर मोठ्या शहरात आमचे शिबिर खूप महाग पडते. प्रत्येक व्यक्तीवर भोजन इत्यादीचा रु. १००/- पेक्षा जास्त खर्च येतो. अशा अवस्थेत अतिशय कमी उत्पन्नाच्या श्रेणीतील लोक एकीकडे १० दिवस आपले उपजीविकेचे साधन किंवा नोकरी सोडून शिबिराला बसतात आणि दुसरीकडे रु. १००/- चे ओझे उचलणे, हे त्यांना खूप जड पडत होते. मलाही वाटत होते की या धर्म शिबिरांचे आयोजन केवळ श्रीमंतांसाठी मर्यादित राहू नये. म्हणून त्याला कमीत कमी खर्चात पार पाडले पाहिजे. परंतु मुंबईसारख्या शहरात ही गोष्ट कठीण होती. येथे रू. ५००/- धर्मशाळेच्या भाड्यासाठी लागतात आणि रु. १००-२०० भांडी इत्यादींच्या भाड्यासाठी लागतात. या नंतर खाद्य सामग्री सुद्धा महाग आणि नोकरही महाग. या सर्वांवर मोकळ्या हाताने खर्च करणारे डेडराजसारखे व्यवस्थापक असल्यामुळे यावर कधी श्रीमंत वर्गाचा एकाधिकार होऊ नये. ह्यावर आणखी एक संकट हे की साधकांमध्ये असे धनवान सम्मिलित होतात की ज्यांना स्वतःसाठी कितीही खर्च करताना अजिबात कां कूं होत नाही आणि वारंवार भोजनात श्रीमंती थाट आणण्यासाठी एकेक मागणी पुढे करीतच राहतात. मला सगळा हा वऱ्हाडासारखा प्रकार मनाला टोचत होता. परंतु मी यासाठी लाचार होतो की हे धनिक आपल्या प्रत्येक नव्या मागणीसाठी पूज्य पिताजींना पुढे करीत होते आणि त्यांना अडविणे मला कठीण जात होते. परंतु वारंवार माझ्या मनाला हे दुःख होत होते की ह्या साधना मार्गावर केवळ श्रीमंत वर्गाचाच एकाधिकार होऊ नये. सारनाथच्या शिबिरानंतर माझी दुश्चिंता दूर झाली आणि मनाला हे आश्वासन मिळाले की चांगल्या हाती व्यवस्था गेली तर कमी खर्चात सुद्धा शिबिर लावले जाऊ शकते आणि अशाप्रकारे सर्व वर्गातील लोकांना याचा लाभ देता येऊ शकतो. आता हे दिल्लीचे शिबिर सुद्धा मुंबईप्रमाणेच आहे. तरीही खूप खर्चाचे होणार नाही अशी आशा करू शकतो.

(टिप्पणी– पैसे तेव्हाही कोणाकडून मागितले जात नव्हते परंतु एक पद्धत अशी होती की इतका खर्च आला आहे तर लोक त्यानुसार समजूनच देत होते. पण जे देऊ शकत नव्हते त्यांच्या मनात हीन भावना येणे स्वाभाविक होते. म्हणून पूज्य गुरुजी खर्च कमी करू इच्छित होते. सारनाथमध्ये ज्याप्रकारे साधे जेवण दिले गेले त्यालाच आदर्श मानून गुरुजींनी नियम केला की शिबिराचा संपूर्ण खर्च जुने साधक उचलतील आणि शिबिराच्या समारोपावेळी स्वैच्छिक दानाचाच स्वीकार केला जाईल.)

साधिका-२. ही बर्मा मधील खूप जुनी साधिका आहे परंतु भारतात आल्यावर १-२ वर्षांनी हिची साधना सुटली. चांगली गोष्ट ही झाली की ती कोणत्या मिथ्या मार्गात अडकली नाही. म्हणून मुंबईच्या पहिल्या शिबिरात थोड्या वेळासाठी आली आणि माझ्या समोर बसून ध्यान केले तेव्हा तिची विपश्यना जागली. आता ह्यावेळी पूर्ण शिबीर केले तेव्हा खूप खोलवर विपश्यना जागली. हो, मध्ये अनेक वेळा तिला त्रास झाला. जीव घाबरला, उलट्या झाल्या, चक्कर आली. परंतु शेवटी चांगली सफलता मिळाली.

साधिका-३. ही नंबर दोनच्या साधिकेची मुलगी आहे. पहिल्यांदाच बसली आणि मागच्या शिबिरात बसलेल्या आपल्या मोठ्या बहिणीहून अधिक सफल झाली. तसा हिलाही त्रास झाला परंतु जास्त नाही. विपश्यना जागली पण आपल्या आईप्रमाणे धारा प्रवाह मिळाला नाही.

साधिका-४. ही खूप शांत चित्त असलेली साधिका होती. हिला पण काही अडचणीनंतर सगळ्या शरीरात तीव्र संवेदना मिळाल्या आणि समता पूर्वक काम करता-करता खूप सफल ठरली.

साधिका-५. हिची स्थिती खूप करुणाजनक आहे. एक-दोन वर्षांपूर्वी हिचा विवाह झाला. परंतु सासरा इतका लोभी आहे की मुलासाठी हुंडा मिळवण्याच्या लोभाने वेगळी खोली घेत नाही, त्यामुळे ही मुलगी आपल्या पती सोबत राहू शकत नाही. माहेरीच आपला वेळ घालवीत आहे. लोभी सासऱ्याला असे वाटते की सुनेच्या माहेरचे वैतागून आपल्या मुलीला आणि जावयाला पैसे खर्च करून एखादी खोली घेऊन देतील. विचित्र पैशाचिक स्थिती आहे या हुंडा लोभींची! (*सामाजिक चित्रण*)

तसे तर ही मुलगी खूप स्वस्थ आहे आणि मनःपूर्वक साधना करू शकली. परंतु तिच्या मार्गात अनेक अडचणी उत्पन्न झाल्या. वारंवार चक्कर आली, उलट्या झाल्या, जीव घाबरला. विपश्यना जागून-जागून लुप्त झाली, तरीही तिने आपले काम सुरूच ठेवले आणि शेवटी सगळ्या शरीरात संवेदना जागल्या.

साधिका-६. ही मद्रासच्या साधकाची पत्नी आहे, जी आपल्या पतीसोबत मुंबईच्या शिबिरात सम्मिलित होण्यासाठी आली होती. हिची साधना चांगली झाली. धारा प्रवाह मिळू लागला. खूप अडचणी सुद्धा आल्या नाहीत. शिबिर समारोपाच्या वेळेपर्यंत चांगली साधना करू शकली. काही प्रमाणात ती आपल्या पतीच्याही पुढे निघून गेली.

साधिका-७. ही मुलगी खूप श्रद्धा आणि मनःपूर्वक शिबिरात सम्मिलित झाली. जरी तिला अन्य महिलांप्रमाणे धारा प्रवाह मिळाला नाही तरीही विपश्यना तर जागली. त्यामुळे ती खूप संतुष्ट होऊन गेली. हिचा पती सुद्धा पुढच्या शिबिरात सम्मिलित होण्यासाठी खूप उत्सुक होता.

शिबिर समारोपाच्या दिवशी नेहमीप्रमाणे रविवारी संध्याकाळी साडेसहा ते सात वाजेपर्यंत त्याच हॉलमध्ये सामूहिक साधनेनंतर जे सार्वजनिक प्रवचन झाले त्यात अनपेक्षितपणे खूप जास्त संख्येने लोक एकत्र झाले. असे वाटले की एक तर १० दिवसाच्या साधना शिबिराच्या पुण्याचा प्रभाव आणि दुसरा धर्मप्रवचनाचा प्रभाव. या दोन्हीमुळे श्रोता मंडळी शुद्ध धर्माप्रती खूप श्रद्धावान झाली आणि आणि तेथेच ह्या गोष्टीचा आग्रह करू लागली की आणखी एक शिबिर लावले पाहिजे.

प्रवचनानंतर मला एक मोठी अडचण निर्माण झाली की शिबिरात भाग घेणारे साधक लोक मला नमस्कार करतात आणि माझ्यासमोर झुकतात, तेव्हा मनातल्या मनात मी ही गोष्ट समजतो की त्यांना जो धर्म प्राप्त झाला त्याच्याप्रती ते आपली श्रद्धा प्रकट करीत आहेत. म्हणून वयस्कर लोकांचे झुकणेसुद्धा मला खूप खटकत नाही. मी आपल्या सन्मानात धर्माचा सन्मान पाहतो, आपल्या पूज्य गुरूदेवांचा सन्मान पाहतो, ज्यांच्या प्रतिनिधीच्या रूपात त्यांचे मिशन घेऊन मी धर्मचारिका करीत आहे. पण जेव्हा असे लोक पाया पडतात की ज्यांना मी पूज्य गुरुदेवांकडून साधनेचे धर्मदान दिले नाही ते मला खूप अप्रिय वाटते आणि येथे हीच गोष्ट झाली. त्या प्रवचनानंतर भारतीय पद्धतीप्रमाणे श्रोत्यांमधील अनेक लोक माझ्या पाया पडले आणि गाडीत बसता-बसता मला असे वाटले की जणू सगळी शक्ती क्षीण झाली. घरी पोहोचेपर्यंत पायात एक प्रकारचे मंद प्रकंपन चालू राहिले. मला माहित नाही की अशावेळी मी काय केले पाहिजे? मला खूप वाटते की जर कोणामध्ये श्रद्धा उत्पन्न झाली तर त्याने बर्मी

लोकांप्रमाणे भले पंचांग प्रमाण करावा, परंतु या भारतीयांप्रमाणे चरण स्पर्श करू नये. येथील रीतच अशी आहे की ह्या विषयात सुधार करणे कठीण वाटते. तरी पण करणे आवश्यक वाटते.

शिबिराचा समारोप झाल्यानंतर दीड दिवस मुंबईमध्ये राहून मी आगगाडीने नागपूर साठी रवाना झालो. तेव्हा स्टेशनवर जे थोडे लोक मला पोहोचवण्यास आले होते त्यामध्ये मला जुना मित्र कुमार आणि चि. गिरधारीचा सासरा हरिरामसुद्धा आले होते. या दोघांचा खूप आग्रह होता की पुढचे शिबिर मुंबईमध्ये अवश्य लावावे म्हणजे त्यामध्ये ते दोघे सम्मिलित होतील. कोण जाणे त्यांची इच्छा केव्हा पूर्ण होईल. मी माझ्याकडून त्यांच्यासारख्या सर्व मित्रांना आणि संबंधितांना धर्मरत्नांची उत्तम भेट देऊ इच्छितो.

शिबिर समारोपाच्या वेळी मी सर्व प्राण्यांना आणि सम्यक देवांसहित परम पूज्य गुरुदेव आणि मा सयामांना पुण्य वितरण केले, ज्यांच्या आशीर्वादाने आणि मैत्रीभावनेने कार्यक्रम सफलतापूर्वक संपन्न झाला. नंतर तुम्हा सगळ्यांना, बर्मा आणि भारतनिवासी मित्रांना, सहकाऱ्यांना पुण्य वाटले, ज्यांची सद्भावना आणि सहयोग माझ्यासाठी प्रबळ शिदोरीचे कारण ठरले.

ह्या पाहुणे म्हणून आलेल्या आग्रही लोकांमध्ये नेमानी धर्मशाळेचे मालक नेमानी बंधू सुद्धा श्रोता मंडळींमध्ये बसलेले होते, ज्यांच्या बाबतीत माझ्या मनात थोडीशी शंका होती की त्यांच्या पूर्वजांचे चित्र मी पांढऱ्या कापडाने झाकले होते आणि ते कफनासारखे पडदे न केवळ शिबिरा दरम्यानच होते तर या सार्वजनिक प्रवचनाच्या वेळीसुद्धा ते तशाच प्रकारे लावलेले होते. परंतु त्या नेमानी बंधूंची धर्मभावना इतकी तीव्र होती की त्यांना अशी अप्रिय परिस्थिती सुद्धा अरुचकर वाटली नाही. अशा श्रद्धावानांना धर्मदान दिलेच पाहिजे.

तुमचा अनुज

सत्य नारायण गोयन्का

(बाबू भैयाशी केलेल्या पत्रव्यवहाराचा अंश) *क्रमशः ...*

पूज्य गुरुजींच्या भारत आगमनानंतरचे अनुभव

विश्व विपश्यनाचार्य पूज्य गुरुजी श्री सत्यनारायणजी गोयन्का शुद्ध धर्माच्या संपर्कात आल्यापासून त्यांच्या प्रारंभिक जीवनाविषयी अनेक लेख छापले. आता ते भारतात आल्यानंतर विपश्यना शिकवणे आरंभ केल्यावर त्यांना जे अनुभव आले ते क्रमशः प्रकाशित करत आहोत. त्याच श्रृंखलेत प्रस्तुत आहे– त्यांच्या संक्षिप्त जीवन-परिचयाची ही **अठरावीं शृंखला**–

क्षणिकवाद

जवळ-जवळ पंधरा वर्षापूर्वी कच्छमधील एका मोठ्या गावात विपश्यना शिबिराचे आयोजन केले होते. विपश्यना कोण्या एका संप्रदायातून दुसऱ्या संप्रदायात दीक्षित करण्याच्या उद्देशाने शिकविली जात नाही ही चर्चा तोपर्यंत भारतात बरीचशी पसरली होती. आसक्ती आणि द्वेष दूर करण्यासाठी ही सार्वजनिक सक्रिय विद्या आहे, जी प्रत्येक साधकाला तत्काळ फळ देते. यामध्ये असे कोणतेही कर्मकांड नाही; जे पूर्ण केल्याने लौकिक किंवा पारलौकिक लाभ मिळण्याचे कोणतेही प्रलोभन आणि आश्वासन दिले जाते. यामध्ये न कोणत्या दार्शनिक मान्यतेवर अंधविश्वास आहे, ना कोणता मार्गदर्शक गुरु हा तारक ब्रह्म आहे अशा अंधमान्यतेचा दावा केला जातो. ज्यामुळे साधक परावलंबी होऊन खोट्या प्रपंचात अडकून राहील. शिकविणाऱ्याचा आणि व्यवस्था करणाऱ्याचा कोणताही स्वार्थपूर्ण हितसंबंध नाही. सर्व प्रशिक्षण जनकल्याणासाठी आहे. लोभ, द्वेषजन्य सर्व विकारांना दुर्बल करता-करता शेवटी त्यांचे नितांत निर्मूलन करण्याची ही एक सक्रिय साधना आहे. यामध्ये जो जेवढा पुरुषार्थ, पराक्रम करतो त्याला तेवढा लाभ तत्काळ मिळतो. याशिवाय विकार विमुक्तीच्या मार्गावर पुढे जाण्याची एक वैज्ञानिक विद्या मिळते, जी सांप्रदायिक बंधनांपासून पूर्णपणे विमुक्त आहे, म्हणून सार्वजनिक आहे. हे सत्य पाहून, पारखून देशातील सर्व संप्रदायातील गृहस्थच नाही तर गृहत्यागी साधू-संन्यासी, मुनी, साध्वी, भिक्षू-भिक्षुणी, पाद्री आणि नन्स इत्यादी मोठ्या संख्येने शिबिरात सामील होऊ लागले.

ही विद्या सर्व संप्रदायातील लोकांना सहज स्वीकार्य होते; कारण लोभ, द्वेष तसेच वेगवेगळ्या विकारांच्या बंधनातून सर्व मुक्त होऊ इच्छितात. जोपर्यंत मन विकारात मग्न राहते तोपर्यंत शरीर आणि वाणीने दुष्कर्म होतच राहतात. जेव्हा चित्त निर्मळ नसते तेव्हा चित्तात मैत्री, करुणा, सद्भावना, स्नेह जागृत होत नाही. जीवन नैतिकतापूर्ण आणि सदाचारपूर्ण असावे हेच सर्व धार्मिक परंपरांचे उद्दिष्ट आहे. चित्त संयमी, निर्मळ आणि सद्गुणांनी परिपूर्ण असावे हीच सर्वांची इच्छा आहे. विपश्यना हेच शिकविते. केवळ एक-दोन शिबिर केल्याने कोणीही परिपूर्ण होत नाही. परंतु त्याला पूर्णतेकडे जाण्याचा सन्मार्ग मिळतो आणि तो एकेक पाऊल, एकेक पाऊल पुढे जात राहतो.

हेच कारण होते की, जवळ-जवळ चाळीस मुनी शंभर ते दीडशे मैल लांबून पायी चालत शिबिरात सामील होण्यासाठी आले. त्यामध्ये काही साध्वीसुद्धा होत्या; पण शिबिराची सुरुवात होण्यापूर्वी ज्या संप्रदायातील मुनी शिबिरात भाग घेण्यासाठी आले होते त्यांचा गृहस्थ संघपती तेथे आला. त्याने मुनींची खूप खरडपट्टी केली. त्याने असे म्हणून त्यांना लज्जीत केले की जर ते एका गृहस्थाकडे आणि तेही एका विधर्मीकडे क्षणिकवादी धर्म शिकण्यास आले तर आपल्या धर्माचे काय होईल? तो तर नष्टच होऊन जाईल. दुर्भाग्याने या परंपरेतील मुनी आणि साध्वींच्या नाकातील वेसण त्या गृहस्थाच्या हातात असते, जो आपल्या श्रीमंतीच्या जोरावर संघपतीचे पद ग्रहण करतो. त्याला वाटले तर तो मुनीचा मुनीवेश उतारु शकतो. समाजात अशी घोषणा करतो की कोणीही यांना भिक्षा देऊ नका. कोणत्याही आश्रमात त्यांना मुक्काम करु देऊ नका; म्हणून त्याला संघपती म्हणतात. दुर्भाग्याने गृहत्यागी संत त्या संघपतीला थरथर कापतात. म्हणून या संघपतीला जेव्हा नाराज झालेला पाहिले तेव्हा त्या संप्रदायातील सर्व मुनी शिबिरात सामील न होता परत पायी निघून गेले.

परंतु दुसऱ्या संप्रदायातील काही साध्वींनी शिबिरात भाग घेतला. तिसऱ्या दिवशी संध्याकाळच्या प्रवचनात प्रज्ञेचा अर्थ समजावत असतांना मी असे सांगितले की, सर्व शरीर आणि सर्व चित्त अनित्य आहे. प्रतिक्षण बदलत आहे. एवढ्या शीघ्र गतीने बदलते की आम्हाला भ्रम होतो की हे जणू काय तेच आहे. मी दिव्याच्या ज्योतीचे उदाहरण दिले. एकानंतर एक ज्योत वर येते, नष्ट होते, वर येते, नष्ट होते. यामध्ये कोणताच फरक पडत नाही. म्हणून भ्रम होतो की ही तीच ज्योत आहे. विजेच्या दिव्यात विद्युतप्रवाह येतो आणि नष्ट होतो. तो एवढ्या शीघ्र गतीने प्रवाहित होतो की त्यामुळे असा भ्रम होतो की हा तोच प्रकाश आहे. नदीच्या प्रवाहातील पाणी प्रतिक्षण बदलत राहते. नवीन पाणी येते, जुने पाणी पुढे वाहत जाते. भ्रम असा होतो की ही तीच नदी आहे. ठीक अशाच प्रकारे जीवन प्रतिक्षण बदलत असते आणि आम्हाला वाटते की हे तेच आहे. चिमुकले नवजात लहान मूल बालक असते. नंतर किशोर, युवक, प्रौढ, वृद्ध

आणि जर्जरित होऊन मृत्यूला प्राप्त होते. हा बदल प्रतिक्षण होत असतो. क्षणाक्षणाला बदलणाऱ्या या भ्रामक प्रपंचाला जेव्हा 'मी' आणि 'माझे' समजून त्याच्याविषयी आकर्षण निर्माण करतो तेव्हा आसक्ती जागते, द्वेष जागतो. मी अशा प्रकारे माझे म्हणणे समजावत होतो. तेव्हा पाहिले की समोर बसलेल्या साध्वींतील प्रमुख साध्वींचा चेहरा निस्तेज होऊ लागला. त्या कधी आपल्या सहकारिणींकडे पाहत होत्या तर कधी माझ्याकडे पाहत होत्या. असे वाटत होते की, त्या बेचैन झाल्या असाव्यात. प्रवचन संपल्यानंतरसुद्धा त्यांची बेचैनी दूर झाली नाही. दुसऱ्या दिवशी माझ्याकडे शंका-समाधानासाठी आल्या तेव्हा त्या म्हणाल्या, "आम्ही ऐकले होते की बौद्ध लोक क्षणिकवादी आहेत. परंतु आपल्याविषयी असे ऐकले आहे की, आपण त्या बौद्धांपैकी नाही. आपण धर्माचे शुद्ध स्वरूप समजावता आणि तेच शिकविता. परंतु काल संध्याकाळच्या प्रवचनात आपण क्षणिकवादालाच खूप महत्त्व दिले. अशा वातावरणात आम्हाला साधना करणे कठीण आहे."

मी त्यांना समजावले की क्षणिकवादी तो असतो जो असे म्हणतो की ही जी क्षणाक्षणाला परिवर्तित होणारी अवस्था आहे, त्यापासून मुक्त होण्याचा कोणताच उपाय नाही. कारण याच्या पलीकडे काहीही नित्य, शाश्वत, ध्रुव नाहीच. परंतु विपश्यना आम्हाला त्या उद्दिष्टापर्यंत पोहचविते की जे नित्य आहे, शाश्वत आहे, ध्रुव आहे, अपरिवर्तनीय आहे. त्यांना हे ऐकून आश्चर्य वाटले. त्या म्हणाल्या, आम्ही असेच समजत होतो की बौद्धांच्या मान्यतेत नित्य, शाश्वत, ध्रुव काहीही नाही. सर्व काही क्षणिकच आहे. हाच बुद्धांचा उपदेश आहे. मी त्यांना पुन्हा समजावले की, जे क्षणिक आहे त्याला स्वानुभूतीने अशासाठी जाणत आहोत की त्याच्याविषयी तादात्म्य स्थापित न होवो. जे शरीर क्षणाक्षणाला बदलत आहे त्याला 'मी', 'माझे' आणि माझा 'आत्मा' मानू नका. जे चित्त क्षणाक्षणाला बदलत आहे त्याला 'मी', 'माझे' आणि माझा 'आत्मा' मानून भ्रमात पडू नका. याला अनित्य, भंगूर, परिवर्तनशील मानत राहू. या सत्याला अनुभूतीने जाणत राहिलो तर याविषयी आसक्ती जागणार नाही, द्वेष जागणार नाही. समताभाव राहील. आसक्ती आणि द्वेषाचा स्वभाव तोडण्यासाठी हा अभ्यास करीत आहोत. अनित्याविषयी जेवढी-जेवढी आसक्ती नष्ट होईल, द्वेष नष्ट होईल तेवढे-तेवढे नित्य जवळ येत जाईल.

चित्त, आसक्ती व द्वेषाच्या मळाने भरलेले आहे आणि आम्ही त्या नित्य, शाश्वत, ध्रुव अवस्थेचा साक्षात्कार करु हे असंभव आहे. जे नित्य, शाश्वत, ध्रुव आहे तेथपर्यंत पोहोचण्याचे उद्दिष्ट आहे. परंतु जे वास्तविक आहे, काल्पनिक नाही त्या परम सत्याचा साक्षात्कार करावयाचा आहे. त्याच्या साक्षात्कारात सर्वात मोठा अडथळा आसक्ती, द्वेषाच्या मळाचा आहे. या विद्येद्वारे या मळाला दूर करण्याचा प्रयत्न करीत आहोत. हे ऐकून त्या प्रमुख साध्वींना आश्वासन मिळाले की या उपदेशात केवळ अनित्यताच नाही तर नित्य अवस्थेचीसुद्धा स्वीकृती आहे आणि तेथपर्यंत पोहोचण्यासाठी हा पुरुषार्थ केला जात आहे. दहा दिवसांचे शिबिर पूर्ण झाल्यानंतर त्या अधिक आश्वस्त झाल्या. क्षणिकवादाची खोटी शंका दूर झाली आणि पुढे जाऊन त्या या विद्येत प्रगती करीत राहिल्या.

बुद्धांच्या उपदेशांवरील क्षणिकवादाचा हा खोटा आरोप तसाच आहे; जसा अनित्यवाद किंवा दुःखवादाचा आहे. न जाणो, कोणी असे म्हटले, *सर्वं दुःखम् दुःखम्, क्षणिकम् क्षणिकम्* आणि त्याला भगवान बुद्धांच्या तोंडी टाकून दिले. जेव्हा या खोट्या दुष्प्रचाराला सुरुवात झाली तेव्हा कदाचित वास्तविकता समजणारा कोणी उपस्थित नसावा; कारण त्या वेळी भगवानांची मूळ वाणी आणि विपश्यना विद्या उपलब्ध नव्हती किंवा असेही होऊ शकते की कोणी समजावण्याचा प्रयत्न केलाही असेल; परंतु जेथे वाद-विवादाचा अखाडा असतो तेथे प्रतिद्वंद्वी जर थोडा कमजोर असेल तर त्याची कोणतीही गोष्ट ऐकण्यासाठी कोणीही तयार होत नाही. काहीही असो, हा भूतकाळातला इतिहास आहे.

आज आमच्या देशात विपश्यना विद्येचे पुनरागमन झालेले आहे. बुद्धांची मूळ वाणी शुद्ध स्वरूपात आम्हाला प्राप्त झाली आहे. विपश्यना विद्येचा अभ्यास आणि मूळ वाणीचा अभ्यास करीत असतांना ही भ्रांती मनातून काढून टाकली पाहिजे की बुद्धांचा उपदेश केवळ क्षणिकवादी आहे. जे क्षणिक आहे त्याला क्षणिकच स्वीकार करायचे आहे. परंतु हे अशासाठी की कोठे त्याला नित्य, शाश्वत, ध्रुव समजले जाऊ नये. जे क्षणिक आहे त्याच्यावर नित्य, शाश्वत, ध्रुवचा खोटा आरोप केलात तर तुम्ही भरकटाल, अडकाल. पुढे जाणे कठीण होईल. जे जसे आहे त्याचा तसाच स्वीकार करीत राहायचे आहे. अनुभूतीच्या स्तरावर अनित्याला अनित्य, क्षणिकाला क्षणिक जाणत-जाणत आणि परिणामस्वरूप मनात आसक्ती, द्वेष निर्माण करणाऱ्या स्वभावाला बदलत-बदलत पूर्वजन्मात संग्रह केलेल्या आसक्ती, द्वेषाच्या विकारांना बाहेर काढण्याचे काम करीत-करीत जेव्हा शरीर आणि चित्ताच्या पलीकडील, सर्व इंद्रियांच्या पलीकडील त्या नित्य, शाश्वत, ध्रुव अमृताचा साक्षात्कार होईल, तेव्हा त्याला अवश्य नित्य माना. त्यापूर्वी अनित्य क्षेत्रावर नित्याचे आरोपण करणे म्हणजे स्वतःला धोका देणे आहे. त्यापासून दूर राहण्यासाठी ही विपश्यना विद्या आहे. ही भ्रांती जेवढ्या लवकर दूर होईल तेवढेच कल्याण होईल.।

(आत्म कथन भाग दोनमधून साभार)

क्रमशः ...

मंगल मृत्यू

धुळ्याचे आचार्य श्री नारायण ओ पाटीलजी यांचे वयाच्या ७५ व्या वर्षी ७ सप्टेंबर २०२० ला सकाळी जवळपास ११वाजता शांतिपूर्वक निधन झाले. १९८७ मध्ये त्यांनी पहिले शिबिर केले, तेव्हा १६ वर्षाची सरकारी सेवा त्यागून स्वतःच्या व्यवसायाला महत्व दिले आणि धर्म सेवा करण्याचा निर्णय घेतला. १९९१ मध्ये सहायक आचार्य व नंतर १९९७ मध्ये आचार्य बनून अनेक ऐतिहासिक शिबिरांचे संचालन केले– जसे अंध व कुष्ठ रोग्यांसाठी अनेक शिबिर व तसेच जेलमधील शिबिरात खूप धर्मसेवा दिली. धम्मगिरी, धम्म तपोवनच्या निर्माण कार्यात व धुळ्याच्या धम्म सरोवर केंद्र-निर्माणामध्ये त्यांचे महत्त्वपूर्ण योगदान राहिले. त्यांची धर्मपत्नी श्रीमती रमाजी यांचासुद्धा या धर्म सेवेत खूप सहयोग राहिला. त्यांच्या या महान पुण्यकार्यात त्यांना सदैव सद्गति मिळो आणि ते मुक्ती पथावर पुढे जात राहो– धम्मपरिवाराची ही मंगल भावना.

भावी शिबिर कार्यक्रम

सर्व भावी शिबिरांची माहिती नेटवर उपलब्ध आहे. कोविड- १९ च्या नव्या नियमानुसार सर्व प्रकारचे बुकिंग केवळ ऑनलाईन होत आहे. फॉर्म किंवा एप्लीकेशन आता स्वीकारले जात नाही. म्हणून आपल्याला निवेदन आहे की खालील लिंक वर चेक करा आणि आपल्याला उपयुक्त शिबिरासाठी अथवा सेवेसाठी सरळ ऑनलाईनच आवेदन करा.

https://www.dhamma.org/en/schedules/schgiri

कृपया अन्य केंद्रांच्या कार्यक्रमानुसार सुद्धा याच प्रकारे आवेदन करा
अन्य केंद्रांच्या कार्यक्रमांचे विवरण कृपया खालील लिंक वर पहा-
https://www.dhamma.org/en-US/locations/directory#IN

पालि-हिंदी(४५ दिवस) / पालि-इंग्लिश(६० दिवस)

वर्ष २०२० मधील विपश्यना विशोधन विन्यासा द्वारा संचालित **पालि-हिंदी** व **पालि-इंग्लिश** दोन्ही निवासी पाठ्यक्रम कोविड-१९ महामारीला लक्षात घेता रद्द केले गेले आहेत. वी.आर. आय. लवकरच **ऑनलाइन पालि-इंग्लिश** पाठ्यक्रम सुरू करणार आहे. पाठ्यक्रमाची तारीख व त्याची माहिती या महिन्याच्या शेवटपर्यंत वेबसाईटवर प्रदर्शित केली जाईल.

वी.आर.आय द्वारा **ऑनलाइन पालि-हिंदी पाठ्यक्रम** सुरू केला गेला आहे. या पाठ्यक्रमात रेकॉर्ड केली गेलेली सत्र वी.आर.आय च्या वेबसाईट *www.vridhamma.org* वर उपलब्ध आहेत. अधिक माहिती करता संपर्क करा-ई-मेल: mumbai@vridhamma.org फोन संपर्क – ०२२-५०४२७५६० / २८४५१२०४ Extn. ५६०, मोबा. ९६१९२३४१२६, (सकाळी ९:३० ते सायं ५ बजे पर्यंत)

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. Ms. Kamolrat Kitmanee, Thailand
2. Ms. Piyawan Ukamthorn, Thailand
3. Mr. Nikhom Chaiwongsaen, Thailand

2. श्री प्रेम कुमार शाक्य, काठमांडू (नेपाळ)
3. श्री गोविंद राम अधिकारी, ल.पु. (नेपाळ)
4. Ms. Rewadee Kongtiam, Thailand
5. Mrs. Pannarai Pitakcharoen, "

नव नियुक्ती सहायक आचार्य

1. कु. हेतल आहिर, अंजार (कच्छ)

क्षेत्रीय सं. बाल शि. शिक्षक

1. कु. हेतल आहिर, क्षेत्रीय संयोजक बाल शिबिर, कच्छ गुजरात

ग्लोबल विपश्यना पगोडामध्ये वर्ष २०२१ ची महाशिबिर तसेच प्रतिदिन एक-दिवसीय शिबिर

रविवारः १० जानेवारी, २०२१ ला माताजींची पुण्यतिथी आणि सयाजी ऊ बा खिन यांची पुण्यतिथी; **२३ मे,** बुद्ध पौर्णिमा; **२५ जुलै,** आषाढी पौर्णिमा; **२६ सप्टेंबर,** शरद पौर्णिमा आणि गोयन्काजींची पुण्यतिथी; निमित्ताने पगोडामध्ये महाशिबिरांचे आयोजन केले जाईल, ज्यात सामील होण्यासाठी कृपया आपले बुकिंग अवश्य करावे आणि सामूहिक तप-सुखाचा लाभ घ्यावा. **वेळः** सकाळी ११ वाजेपासून सायंकाळी ४ वाजेपर्यंत. तीन ते चार वाजताच्या प्रवचनात साधना न केलेले लोक सुद्धा बसू शकतात. (*सध्या पगोडामध्ये दररोज एक दिवसीय शिबिर होत आहेत आणि तेच लोक सामील होत आहेत जे तेथे उपस्थित आहेत*). नाव नोंदणीसाठी कृपया निम्न फोन क्रमांक किंवा ईमेल द्वारा ताबडतोब संपर्क करा. कृपया नाव नोंदणी न करता येऊ नये. **संपर्कः** ०२२-२८४५११७०, ०२२-६२४२७५४४, Extn. no. ९, ८२९१८९४६४४ (फोन बुकिंग ११ ते ५ वाजेपर्यंत) Online Regn: http://oneday.globalpagoda.org/register.

दोहे धर्माचे

जळती व धगधगती रे, लोक आणि परलोक।
चपळ तरंगित कंपमय, क्षणभंगुर सर्व लोक॥

अंतरी झाकुन पाही, काहीच नित्य नसे।
हा सरिता प्रवाह रे, क्षण क्षण वाहत असे॥

गेल्या क्षणी जगत असे, वा जो आला नसे।
या क्षणी जर जगला रे, तर जगणे येतसे॥

मानव जीवन रत्नमय, वृथा न ते जाई।
चल मुक्तीच्या पंथावर, धर्मात प्रीत पाई॥

दोहे धर्माचे

वेळ च आली धर्माची, न करी टाळाटाळ।
कोण जाणी च उद्याचे, माथी बसला काळ॥

काळ-काळ म्हणे सदा, पडे काळाचा फंद।
वर्तमानात जगतसे, मुक्त होय निरद्वंद॥

गप्पा-गोष्टी च करीता, जाय निघून रे क्षण।
क्षण-क्षणाचा उपयोग कर, न येई गेला क्षण ॥

साधक काया स्थिर कर, ठेव च चित्त अडोल।
क्षण-क्षण जागे राहून, उघड चित्ताचे मळ॥

"विपश्यना विशोधन विन्यास" साठी प्रकाशक, मुद्रक व संपादकः 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 2564, आश्विन पौर्णिमा (अ.) ऑनलाइन, १ ऑक्टोबर २०२०

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.) **(किरकोळ विक्री होत नाही)**

DATE OF PRINTING: (on-line-edition), DATE OF PUBLICATION: 1 OCTOBER, 2020

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