



साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

विपश्यना

साधक (मराठी)

बुद्धवर्ष 2566, कार्तिक पौर्णिमा, 8 नोव्हेंबर, 2022 वर्ष 6 अंक 8

वार्षिक शुल्क रु. 100/- मात्र (भारताबाहेर पाठविण्यासाठी US \$ 50)

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

धम्मवाणी

अन्धभूतो अयं लोको, तनुकेत्थ विपस्सति।

सकुणो जालमुत्तोव, अप्पो सग्गाय गच्छति॥

– धम्मपदपालि 174, लोकवग्गो.

– हा लोक (प्रज्ञा चक्षुच्या अभावामुळे) अंधासारखा आहे, इथे विपश्यना करणारे थोडेच आहेत. जाळ्यातून मुक्त झालेल्या पक्षाप्रमाणे दुर्मिळच सुगती अथवा निर्वाणापर्यंत पोहोचतात. (बाकी तर जाळ्यातच अडकून राहतात.)

बाबूभैयांना लिहिलेल्या पत्रांमधील काही अंश

सयाजी ऊ बा खिन दिवंगत झाल्यानंतरही पूज्य गुरुजी भारतातील शिबिरांचे विवरण बाबू भैया (मोठे भाऊ श्री बाबूलाल) यांना लिहून पाठवित राहिले जेणेकरून ते या शिबिरांची माहिती आणि त्यातील विशेषता 'आंतरराष्ट्रीय विपश्यना केंद्राच्या' इतर लोकांनाही सांगत राहतील आणि या गोष्टी लिखित रूपातही विद्यमान राहतील. जवळपास पन्नास वर्षांपूर्वी लिहिल्या गेलेल्या खालील पत्रावरून हे स्पष्ट होते की गुरुजींनी सुरुवातीच्या दिवसांमध्ये किती कष्ट घेतले आणि कशा प्रकारे धर्माचा विजय झाला तसेच भारत, आशिया आणि पश्चिमच्या साधकांना याचा प्रभूत धर्मलाभ मिळाला. – सं.

चतुर्विपश्यनेची प्रयोगशाळा

ठिकाण: मुंबई, 13 जून, 1971

बाबूभैया, सादर प्रणाम!

आत्ता-आत्ताच परवा दिवशी मोठे बंधू इथे 2 दिवस राहून मद्रासला परत गेले आहेत. त्यांच्याशी वार्तालाप करून बऱ्याचश्या गोष्टी स्पष्ट झाल्या. शिबिरानंतर मला स्वतःची साधना करायला तसेच विचार-मंथन करण्यासाठीही थोडाफार वेळ मिळाला.

भगवान बुद्ध विभज्जवादी म्हटले जात होते. प्रत्येक स्थितीचे विभाजन करून, विश्लेषण करून, तुकडे-तुकडे करून, विस्कटून पाहण्याची त्यांची प्रकृती होती आणि हाच त्यांचा विधी होता. याचेच नाव त्यांनी विपश्यना ठेवले. कायेमध्ये कायानुपश्यना, वेदनेमध्ये वेदनानुपश्यना, चित्तामध्ये चित्तानुपश्यना आणि धर्मांमध्ये धर्मानुपश्यना. या चारहींमध्ये बाहेरील-आतील, लोकीय आणि लोकोत्तर सर्व काही सामावले गेले. कोणतीही वस्तु, व्यक्ती, घटना, स्थिती याच्या कक्षेच्या बाहेर नाही. जिथे कोणत्या घटनेचे अथवा परिस्थितीचे विश्लेषण या चतुर्विपश्यनेच्या प्रयोगशाळेत बसून केले, तिथे याचे सम्यक दर्शन झाले, प्रज्ञेचा प्रकाश जागला, दुष्प्रज्ञेचा अंधःकार दूर झाला, अविद्येचे धुके निवळले.

ही गोष्ट स्पष्टपणे लक्षात येऊ लागते की कसा भ्रामक आहे हा आपला पारस्परिक संबंध. प्रत्येक व्यक्तीला पाहण्याची आपली एक अजब दृष्टी आहे, प्रत्येक व्यक्तीला तोलण्यासाठी आपल्याजवळ एक अजब तराजू आहे. आपण

कोणा व्यक्तीला तो जसा आहे, तसा पाहूच शकत नाही. तो जसा होता तसाच त्याला पाहतो. जर या 'आहे' मध्ये त्या 'होता' चे थोडेही परिवर्तन पाहिले आणि जर परिवर्तन मनोनुकूल असले तर आनंदाने नाचू लागतो आणि मना-विपरीत असले तर दुःखाने तळमळू लागतो. मी तुमच्याविषयी आणि तुम्ही माझ्याविषयी आप-आपल्या मनोभूमीवर एक-एक काल्पनिक मूर्ती रचून ठेवली आहे. त्या मूर्तीची रचना मी आणि तुम्ही अनेक वर्षांच्या संपर्काच्या, सहवासाच्या आणि आंबट-गोड अनुभवांच्या बळावर केली आहे. त्या आपल्याच रचलेल्या मूर्ती आपल्या मनातून निघत नाहीत. प्रत्येक वर्तमानाची आपण त्या भूतकाळातील मनोकल्पित मूर्तीशी तुलना करून पाहतो आणि त्याने प्रभावित होत राहतो. ही स्वनिर्मित आकृती आपल्या समोरून हटली गेली तरच आपण समोरच्याचे या वेळेचे दर्शन करू शकू. द्रष्टा आणि दृश्याच्या मध्ये, विषयांच्या आणि वस्तुंच्या (Subject & Objects) मध्ये ही जी भूतकाळातील मनोकल्पित आकृती येऊन उभी राहते, यामुळे एक झिरझिरीत पडदा, एक भरीव भिंत, अथवा एक रंगीत काच आपल्यामध्ये येऊन उभी राहते, की जी वर्तमानाच्या यथाभूत दर्शनामध्ये बाधा निर्माण करते, भ्रम-भ्रंती आणि विपर्यास (विपल्लास) निर्माण करते. अर्थात सत्याला त्याच्या सत्य स्वरूपात पाहू देत नाही.

आपण या सत्याला विसरून जातो की समस्त लोकीय जगताच्या समोर कोणताही एक पुद्गल प्राणी दोन क्षणांमध्येही एकसारखा राहू शकत नाही. त्याच्या काया प्रपंचात आणि चित्त प्रपंचात प्रतिक्षण परिवर्तन होतच राहत आहे आणि हे परिवर्तन चांगल्याचेही होऊ शकते, वाईटाचेही होऊ शकते, आणि दोन्हींचे मिळते-जुळतेही होऊ शकते. प्रकृतीच्या या अतूट नियमाला आपण विसरून जातो कारणकी आपण याला बौद्धिक स्तरावरच जाणून समाधान मानले आहे. विपश्यनेच्या अभ्यासाद्वारे सतत स्वतः साक्षात्कार आणि स्वानुभूती करित राहिल्याने या सत्याच्या प्रति प्रज्ञा जागृत राहते आणि तेव्हा आपण प्रत्येक स्थितीला, घटनेला, वस्तुला आणि व्यक्तीला या चिरंतन परिवर्तनशीलाच्या खऱ्या स्वरूपातच पाहू लागतो. आपण जाणतो की हा तर नदीचा प्रवाहच आहे. प्रतिक्षण जुने पाणी पुढे वाहत जाते आणि त्याचे स्थान नवीन पाणी घेत राहते. क्षणभराकरिता देखील ही प्रवाह-धारा थांबत नाही. तरीही दुष्प्रज्ञेची मोह-विमूढता तसेच मरीचिकामयी दृष्टी याच भ्रमात पडून राहिलेली असते की ही तर तीच नदी आहे.

शरद ऋतुमध्ये स्वच्छ निर्मळ जल प्रवाहित होत असते परंतु वर्षा ऋतुमध्ये तिची स्थूलकाय जल राशी इतकी माती-मिश्रित होऊन जाते, त्या



वेळी तिच्या पूर्वकाळाच्या निर्मळतेला आठवून आपण रडू लागू अथवा ऋतु परिवर्तनानंतर हीच निर्मळता पुन्हा प्राप्त झाल्यावर नाचू लागू तर मग आपल्यासारखा दुष्प्रज्ञ अजून कोण असेल? परंतु जोपर्यंत आपण पूर्णपणे स्थितप्रज्ञ होत नाही तोपर्यंत तर अशा दुष्प्रज्ञतेचे झोके अधून-मधून येतच राहतील. दुष्प्रज्ञतेने भरलेला तर हा जीवन प्रवाह आहेच. जास्तीत जास्त वेळ तर आपण या प्रवाहमान धारेमध्ये आपले डोके खाली बुडवूनच वाहत राहतो आणि आपल्याला शुद्धही राहत नाही की आपण कुठे वाहत चाललो आहोत. यदाकदाचित या धारेमधून जेव्हा आपले डोके वर येते तेव्हाच आपल्याला या वाहणाऱ्या प्रवाहाचा बोध होतो आणि बस्स! तेव्हाच वेळासाठी आपली शुद्ध ठिकाणावर असते. परंतु पुन्हा प्रवाहाचा वेग आपल्याला खालच्या दिशेने ओढून घेतो आणि आपण पुन्हा पाण्यात डोके बुडवून वाहू लागतो. परंतु हे जे थोड्या-थोड्या वेळासाठीही आपले डोके वरती येते, आपली प्रज्ञा जागली जाते, ही देखील आपल्यासाठी कल्याणाचीच गोष्ट आहे. असे करत करत आपण कधी ना कधीतरी स्थितप्रज्ञ बनू शकू, प्रतिक्षण प्रज्ञेत स्थित राहू शकू. आणि तेव्हा हे सुख-दुःखाचे झोके आपल्याला विचलित करू शकणार नाहीत.

याच उद्देशा-संबंधित बोधगया-शिविरातील एक घटना

मला बोधगयेच्या तिसऱ्या शिविरातील एका घटनेचे स्मरण होत आहे. अमेरिकन बिलची रूसी पत्नी बासका जेव्हापासून या राजपथावर चालू लागली आहे तेव्हापासून तिच्यामध्ये मोठे परिवर्तन आले आहे. यथार्थ स्थितीचा यथाभूत दर्शन करण्याचा अभ्यास वाढला आहे. परंतु तरीही अभ्यास तर अभ्यासच आहे. तिने आपल्या पतीसोबत डलहौसी, दिल्ली आणि मुंबईच्या तीन शिविरांनंतर, बोधगयेतील दोन शिविरे अशा एकूण पाच शिविरांचा अभ्यास केला होता. त्याच्यानंतर मी समन्वय आश्रमात जेव्हा शिविर लावले तेव्हा हा निर्णय झाला की बर्मी बुद्ध बिहारात राहणारे साधक-साधिका हवे तर आपले स्वयं-शिविर लावू शकतील. याची देखभाल करण्यासाठी मी देखील अधून-मधून काही वेळाकरीता येऊ शकेन.

शिविर सुरु करण्यापूर्वी बासका मला भेटली आणि माझ्या समोर तिने एक प्रस्ताव ठेवला की ती हा सहावा कोर्स गंभीरतेने करणार नाही, बर्मी बुद्ध बिहारातच राहिल आणि सर्व साधकांच्या सुख-सुविधांकडे लक्ष देईल. सर्व साधक जाणत होते की ती भोजन बनविण्यात अतिशय निपुण आहे. त्यामुळे मी तिला या गोष्टीची अनुमती दिली की दहा दिवसांसाठी तिने इथल्या स्वयंपाकाच्या कामाची जबाबदारी स्वतःवर घ्यावी. भंते सुमंगलजींना या कामापासून सुट्टी देण्यात आली. ते बाजारातून कच्चा माल आणण्याची जबाबदारी घेतील आणि अशा प्रकारे शिविर आरंभ झाले. परंतु तिसऱ्या दिवशी संध्याकाळी साडेपाच वाजता ती आपला पती बिल याच्या सोबत समन्वय आश्रमात आली. मी पाहिले रडून-रडून तिचे डोळे सुजले आहेत. सारा चेहरा लाल झाला आहे. काही वेळापर्यंत जोरजोरात रडल्यानंतर बासका थोडी स्वस्थ झाली आणि म्हणू लागली- अमुक मुलीने माझा खूप मोठा अपमान केला. मला इतक्या लोकांच्यामध्ये चिडून म्हणाली की तू कोण आलीस आमच्यावर हुकूमत करणारी. आम्ही गोंयकार्जिंना सोडून अन्य कोणाचा आदेश मानणार नाही. मी विचारले की तू तिला काय आदेश दिलास? तिने सांगितले की मी तर आपल्याच आदेशांना त्यांच्यापर्यंत पोहोचवित होते, यावरून ती भडकली.

झाले असे की बोधगयेच्या पहिल्या शिविरातच पहिल्यांदा इतक्या मोठ्या संख्येने विदेशी साधक बसले. म्हणून या एका शिविरात बऱ्याच प्रमाणात अनुशासनहीनता पसरली होती. त्यामुळे दुसरे शिविर सुरु करताना आम्ही एक नियमावली बनवली. बासका खूप मोठी कुशल लेखिका आहे त्यामुळे मी जे नियम बनवले, त्यांना तिने लिपिबद्ध केले. जरी आता तिला केवळ भोजनाच्याच देखभालीचे काम दिले गेले होते, परंतु तरीही सदाशय चित्ताने तिने अनुशासनबद्ध ध्यान-भावना करत राहण्याची प्रेरणा देण्याचे काम आपल्या शिरावर घेतले. सकाळी 4 वाजता जाऊन सर्वांना जागवत होती. दिवसाही कोणाला आळस व प्रमादात पडलेले पहायची तेव्हा प्रोत्साहनाचे

दोन शब्द सांगायची. परंतु हे शब्द कोणा-कोणा साधक-साधिकेला खूप खटकत होते. हीच गोष्ट अजून अधिक कडक शब्दांमध्ये जर मी सांगितली असती तर कोणाला वाईट वाटले नसते, परंतु याच विदेशीमधून कोणी सांगितली तर त्यांना ते अजिबात रुचत नाही. आपला कोणी पूर्व परिचित व्यक्ती गुरु बनून बसेल तर ते यांच्यासाठी अत्यंत असह्य आहे. विशेषकरून तो ज्याला यानेच धर्म मार्गावर येण्यासाठी प्रेरित केले होते आणि आता तोच याला शिकवत आहे.

मी या व्यथित व्याकुळ महिलेची मानसिक स्थिती समजू शकत होतो. वाद-विवाद करणे, समजावणे, आंजारणे-गोंजारणे, किंवा मी सर्व काही ठीक करेन असे तोंडी आश्वासन देणे हे सर्व मला निरर्थक वाटले. तेव्हा काही वेळ रडल्यानंतर मी तिला सांगितले की तू स्वतः पाहिलेस की काही वेळापूर्वीच्या बासकामध्ये आणि या क्षणाच्या बासकामध्ये किती अंतर आहे. चित्त आणि कायेचा पुतळा असा एक पुद्गल प्राणी कशा प्रकारे क्षण-प्रतिक्षण परिवर्तित होत राहत आहे. जो आधी होता, तो आता नाही आणि जो आता आहे तो पुढच्या क्षणी राहणारा नाही. आपण का त्याला भूतकाळाशी आणि भविष्याशी जोडावे? जे काही वर्तमानात आहे, त्याला जसे आहे तसेच पाहावे. का त्याची तुलना भूतकाळाशी करावी आणि का याचा संबंध येणाऱ्या स्वप्नांशी जोडावा? असे करणे हेच तर आमच्या दुःखांचे कारण आहे. जर तू त्या मुलीची वर्तमान मनोस्थिती यथाभूत पाहून तिच्या अनित्य स्वभावाला समजले असते तर तिच्या भूतकाळाशी तुलनात्मक अध्ययन करण्याची चूक केली नसतीस. भूतकाळ जो निघून गेला आहे, तो आमच्या काय कामाचा. ते भविष्य जे अजून आले नाही, त्याच्या आशा आकांक्षांमध्ये बुडून वर्तमानाची उपेक्षा करणे ही कोणती बुद्धिमाननी आहे. प्रत्येक स्थिती अनेक कारणांच्या एकत्र येण्याचा सफलीभूत परिणाम असते.

भिन्न-भिन्न कारणांचे संघटन नवीन-नवीन नाम-रूपांच्या स्क्ंधांचे सृजन-विसर्जन करीतच राहिल. समजदारी याच गोष्टीत आहे की या क्षणी जसा प्राणी आमच्या समोर आला आहे, त्याला तसेच पाहून स्मित करावे. जर कोणी या वेळी उत्तेजित, उन्मादी किंवा अतिरेकी आहे, तर आपण समजू शकतो की याच्या अशा व्यवहाराची अनेक कारणे असतील जी याच्या या वेळेच्या मानसिक स्थितीमध्ये एकत्र आली आहेत आणि याला उत्तेजित तसेच उद्देगित करत आहेत. ही वर्तमान स्थिती याच्यासाठी अत्यंत दुर्दयनीय आहे. त्यावेळी आपल्याला त्याच्यावर क्रोध नाही, तर करुणा जागेल, प्रेम जागेल, मैत्री जागेल!

या धर्म प्रज्ञेच्या स्वानुभूतीच्या आणि सद्गर्माच्या स्पष्टीकरणाने अत्यंत शांत, निर्मळ आणि स्वच्छ चित्त होऊन, डोळ्यांमध्ये कृतज्ञता आणि धर्म प्रज्ञेची ज्योत घेऊन हे दोघे माझ्या खोलीबाहेर निघाले आणि शांतिपूर्वक विहारात परतले.

मनो-रचित मूर्तीपासून मुक्ती मिळवावी

आपल्या भूतकाळातील अनुभवांच्या बळावर आपण व्यक्तींचे, वस्तुंचे आणि स्थितींचे जे काल्पनिक चेहरे-मोहरे रचले आहेत ते आपल्यासाठी दुःखदायीच सिध्द होणारे आहेत. जेव्हा आपण त्यांना आपल्या मनाच्या अनुकूलच पाहू इच्छितो तेव्हा आपण त्यांच्यावर नित्यतेचे आणि अपरिवर्तनशीलतेचे आरोपण करतो. आपल्याला असे वाटते की ज्याची जशी मूर्ती आपण आपल्या मनात रचली आहे, ती तशीच बनून राहावी, ती खंडित होऊ नये, विकृत होऊ नये, हीच आपली दुष्प्रज्ञता आहे. हीच आमची सर्वात मोठी अज्ञानता आहे.

उदाहरण स्वरूप कोणा व्यक्तीने एखादी अशी गोष्ट सांगितली, अथवा असे काम केले, जे माझ्या निहित स्वार्थाच्या प्रतिकूल आहे, या कारणाने मी आपल्या मनात त्या व्यक्तीची एक अत्यंत दूषित मूर्ती रचली. आता माझ्यासाठी ती मूर्ती अटळ अमर होऊन गेली. नित्य, शाश्वत, ध्रुव झाली. त्या व्यक्तीचे प्रत्येक कथन, प्रत्येक कृती मला दूषितच दिसले कारण माझ्या चष्याची काच



रंगीत आहे. ती व्यक्ती माझ्या मनाने रचलेली मूर्ती आहे म्हणून तिची प्रत्येक हरकत ती व्यक्ती नाही. माझ्या मनाने रचलेली मूर्ती करत आहे. प्रत्येक वेळी जेव्हा ती समोर येते तेव्हा तिच्यात आणि माझ्यात ती मनोरचित मूर्ती समोर येऊन उभी राहते. माझा हा दृष्टि-दोष दोन्ही अवस्थांमध्ये मला दुभ्रंश बनवतो, मला यथाभूत दर्शनापासून वंचित ठेवतो.

कोणताही व्यक्ती कोणत्या एका अटळ, अचल कारणाचा परिणाम नाही, प्रत्युत अनेक कारणांचा एकत्रित परिणाम आहे आणि त्या सर्व कारणांमध्ये प्रतिक्षण परिवर्तन होतच राहते. म्हणून त्या विभिन्न परिवर्तनशील कारणांच्या एकत्र-परिणाम स्वरूपाने या व्यक्ती विशेषमध्येही क्षण-प्रतिक्षण परिवर्तन होणे स्वाभाविक आहे. कोणत्याही एका कारणामध्ये मोठे परिवर्तन आले तर त्या व्यक्तीमध्ये त्याच्या परिणाम स्वरूपाने एक मोठे परिवर्तन स्पष्टपणे येऊनच जाईल. याला कोणी कसे थांबवू शकेल. ही सत्यता आपल्या लक्षात येत राहिल तेव्हा आपण आपल्या मनात कोणत्याही व्यक्तीची कोणती मूर्ती रचणारच नाही, आणि रचली तरी तिच्यावर नित्यतेचे मिथ्या आरोपण तरी करणार नाही. आणि जिथे तिला अनित्य मानले, तिथे तिच्याशी असलेला लगाव संपून गेला. तिची कोणती मूर्ती आपल्या मनात अखंडित राहूच शकत नाही आणि हीच अखंडित मूर्ती आहे जी की लगाव निर्माण करते आणि परिणामी मिथ्या-दृष्टी निर्माण करते, सम्यक दृष्टीपासून आपल्याला दूर करते. समोरील व्यक्तीच्या परिवर्तनशील स्थितीच्या अनुसार आपली मनोरचित मूर्तीही क्षणो-क्षणो परिवर्तित होऊ लागेल तेव्हा ती पाण्याच्या बुडबुड्यांसारखी निस्सार वाटू लागेल. मग हिच्याप्रति कसली आसक्ती असेल, कसला द्वेष असेल. हे अनित्य दर्शनच सम्यक दर्शन आहे, सांद्दष्टिक धर्म आहे, परमार्थ सत्य आहे जे आपल्याला अनासक्त बनवते आणि संयोजनांपासून मुक्ती देते.

या मनोरचित मूर्तीचे चिंतन करताना अजून एक सत्य समोर आले. या ज्या समोरील व्यक्तीच्या प्रति, दृश्याच्या प्रति आपण आपल्या मनात अतूट अखंडित मूर्ती रचल्या आहेत, त्याहूनही अधिक धोकादायक आपण एक मूर्ती 'आपल्या स्वतःची' ही रचली आहे. कोणा परक्या व्यक्तीची मनोरचित मूर्ती मला तोडताही येईल, परंतु ही आपल्या स्वतःची मूर्ती तुटणे खूपच कठीण आहे. 'मी' च्या प्रति माझा अनुराग, 'मी' च्या प्रति माझी आसक्ती, 'मी' च्या प्रति माझा लगाव, कसा सुटेल. जोपर्यंत या 'मी' च्या मूर्तीला मी आपल्या कल्पनेच्या बळावर नित्य, शाश्वत आणि ध्रुव बनवून बसलो आहे— त्याला पाण्याच्या बुडबुड्यांप्रमाणे, सागराच्या तरंगांमधून निघालेल्या फेसाप्रमाणे, अथवा तीव्र वाऱ्याच्या झोतांनी छिन्न-भिन्न होणाऱ्या दगांप्रमाणे अनित्य कसे मानू, भंगमान कसे मानू, परिवर्तनशील कसे मानू? जिथे या परिवर्तनशीलतेचा थोडासा बोधही होतो, त्याच्या अनित्यतेचे यत्किंचित यथार्थ दर्शनही होते, तिथे असे वाटते की हेच मानावे की हे सारे अनित्य धर्म वर-वरच्या छिलक्यांचे आहेत, वस्त्रांचे आहेत, आवरणांचे आहेत, पोषाखांचे आहेत. याच्या आत जो एक सार आहे, जे एक तत्व आहे, जो 'मी' आहे तो तर नित्य, अपरिवर्तनशील, सदा एक रस, एक रूप राहणाराच आहे. आपल्या 'मी-पणा' ची ही मनोकल्पित अखंड मूर्ती माझ्या अहं-भाव, मम-भाव, अथवा आत्मभावाच्या प्रति अतूट लगावाचाच परिणाम आहे. यापासून सुटका मिळवणे मोठे कठीण आहे.

अनित्यतेचे उदाहरण प्रस्तुत करताना आपण कधी-कधी म्हणतो की एक व्यक्ती जेव्हा दोन किंवा तीन वेळा एखाद्या नदीत डुबकी मारतो तेव्हा या मिथ्या भ्रांतीचा शिकार होतो की तो त्याच नदीत डुबक्या मारत आहे. वस्तुतः ज्या नदीत त्याने पहिली डुबकी मारली, दुसरी डुबकी नवीन नदीत मारली. या नदी रूपी बाह्य वस्तुच्या अनित्यतेला समजणारा तो व्यक्ती जो डुबक्या मारत आहे, कसे समजेल की पहिल्या वेळी ज्या व्यक्तीने या नदीत डुबकी मारली, तो व्यक्तीही या जल प्रवाहाप्रमाणे कुठे वाहून गेला आणि दुसऱ्या वेळी डुबकी मारणारा व्यक्ती नाम आणि रूपाचा एक नवा पुंज, पंच-स्कंधाच्या रूपात प्रकट झाला. पण तो देखील स्थिर नाही, स्थायी नाही. तो जाण्यासाठीच प्रकट झाला आहे. तिसऱ्या वेळी डुबकी मारतेवेळी तो ही कायम राहणारा नाही. जोपर्यंत आपल्या प्रति ही नित्य-बुद्धी कायम आहे, तोपर्यंत इतरांच्या

प्रति खरी अनित्य-बुद्धी येऊच शकत नाही. कारण मी आपल्या आतमध्ये स्वतः विषयी ज्या 'मी' नावाच्या मूर्तीला रचून ठेवले आहे, तीच मूर्ती तर बाह्य व्यक्तींच्या आणि वस्तूंच्या नित्य स्वरूपाची रचना करत असते. ज्या दिवशी ही रचली गेलेली 'मी' ची मूर्ती खंडित होऊन जाईल त्याच दिवशी तिने रचलेल्या मूर्ती स्वतःहूनच खंडित होऊन जातील. या आपल्या आणि बाहेरच्या 'मनोरचित मूर्ती' पासून मुक्ती मिळवण्यातच खरे सुख सामावलेले आहे.

विपश्यनेच्या या अनित्य, दुःख आणि अनात्मवादी मूळ रहस्याला खऱ्या स्वरूपात न समजू शकण्याच्या कारणाने आणि याला आपल्या जीवनात भल्या-प्रकारे उतरवू न शकल्यामुळेच आपण दुःख-निमग्न होत चाललो आहोत. यातून बाहेर पडण्यातच कल्याण आहे.

तुमचा अनुज,
सत्य नारायण गोंयका

oooooooooooooooooooo

मंगल मृत्यु

1. झाशीचे सहायक आचार्य श्री प्रेम चंद्र पाल यांनी 09-09-2022 ला 63 वर्षांच्या अल्पायुष्यातच हृदयगती थांबल्याने शांतीपूर्वक शरीर सोडले. त्यांनी 1992 मध्ये पहिले विपश्यना शिबिर केले आणि त्यानंतर यामध्येच स्वतःला झोकून देऊन नियमित साधना करत 10, 20, 30, 45 दिवसांच्या अनेक शिबिरांमध्ये भाग घेतला. त्यांची आस्था आणि तळमळ पाहून पूज्य गुरुजींनी 2012 मध्ये त्यांना सहायक आचार्य म्हणून नियुक्त केले. तेव्हापासून त्यांनी निरंतरतरेने भारताच्या विभिन्न स्थानांवर शिबिरांचे संचालन करत खूप धर्मसेवा केली. आत्ताच जुलै 2022 मध्ये सारनाथच्या धम्मचक्र केंद्रावर सफलतापूर्वक शिबिराचे संचालन केले. धर्मपथावर त्यांच्या उत्तरोत्तर प्रगतीसाठी धम्म परिवाराची मंगल मैत्री.

2. मुंबईच्या श्री गोविंद अग्रवालजींनी 15 सप्टेंबरला आतड्याच्या कॅन्सरच्या पीडेला अनित्यबोधाने तसेच पूर्ण सजगतेने पाहत पाहत शरीर सोडले. ते मृत्यूच्या एक दिवस आधी असे म्हणाले होते की पूज्य गुरुजी आणि माताजी बोलवित आहेत. त्यांनी सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट तसेच विश्व विपश्यना पगोडा ट्रस्टमध्ये अथक परिश्रम करत सेवा दिली. सहायक आचार्यांच्या रूपात 12 वर्षांपर्यंत शिविर-संचालन तसेच शिबिरही करत राहिले. धर्मपथावर त्यांच्या प्रगतीसाठी धर्म परिवाराची मंगल मैत्री.

oooooooooooooooooooo

ऑनलाइन भावी शिबिर कार्यक्रम व आवेदन

सर्व भावी शिबिरांची माहिती नेटवर खालील लिंक्स वर उपलब्ध आहे. सर्व प्रकारचे बुकिंग केवळ ऑनलाईन होत आहे. म्हणून आपल्याला निवेदन आहे की खालील लिंक वर चेक करा आणि आपल्याला उपयुक्त शिबिरासाठी अथवा सेवेसाठी सरळ ऑनलाईनच आवेदन करावे.

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

विश्वभरातील सर्व भावी शिबिरांची माहिती व आवेदनासाठी:

<https://schedule.vridhamma.org> एवं www.dhamma.org

व खालील लिंक पहावी

<https://www.dhamma.org/en-US/locations/directory#IN>

oooooooooooooooooooo

अति महत्वपूर्ण सूचना

सेंट्रल आईवीआर (इंटॅरॅक्टिव्ह वॉयस रिसपॉन्स) संभाषण नंबर- ०२२-५०५०५०५१ अर्जदार या नंबरवर आपल्या नोंदवलेल्या मोबाईल नंबर (फॉर्म मधील उल्लेखित नंबर) ने आपली शिबिर नोंदणीची स्थिती तपासण्यासाठी, रद्द करण्यासाठी, स्थानांतरीत करण्यासाठी अथवा कुठल्याही सेंटरवर नोंदणी केलेल्या आपल्या अर्जाची पुष्टी करण्यासाठी कॉल करू शकतात. ते या सिस्टीमद्वारे केंद्राशी सुद्धा संपर्क करू शकतात. हा भारताच्या सगळ्या विपश्यना केंद्रांसाठी एक केंद्रीय संपर्क नंबर आहे.



मुंबई महानगर क्षेत्रात विपश्यना संबंधी कार्यक्रम

मुंबई महानगर तसेच आसपासच्या क्षेत्रांमध्ये अनेक विपश्यना केंद्र आणि ध्यानाच्या सुविधा उपलब्ध आहेत. याविषयी सविस्तर माहितीसाठी कृपया खाली दिलेली लिंक पहावी: <https://mumbai.vridhamma.org/>

अशाच प्रकारे संपूर्ण भारतात 1 - दिवसीय शिबिर आणि सामूहिक साधनेसाठी कृपया या लिंकवर क्लिक करून पहावे: <https://www.vridhamma.org/1-day-Courses-Information-in-India>

नवे उत्तरदायित्व वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्री अभिमन्यु पाटील, धुळे

नव नियुक्ती सहायक आचार्य

1. कु. सुरेखा भालेराव, मुंबई
2. श्री कवीन्द्र झा, रायपुर
3. Mr. Sovann Ros, Cambodia

बालशिबिर शिक्षक

1. श्री विजय विश्वनाथ आल्हाट, औरंगाबाद
2. श्री प्रवीण गंगाधर अवले, औरंगाबाद
3. श्रीमती ज्योति राजेश चौरसिया, औरंगाबाद

4. श्री विलास जगदेवराव गवई, औरंगाबाद
5. श्रीमती वैशाली मानव पगारे, औरंगाबाद
6. श्रीमती सुनंदा रामकृष्ण पाटील, औरंगाबाद
7. श्री राहुल कचरू काळे, औरंगाबाद
8. श्री किशोर भगीनाथ सातदीवे, औरंगाबाद
9. श्रीमती सुमन धर्मनारायण रक्षित, पुणे
10. श्रीमती प्रज्ञा जितेंद्र मुळे, पुणे
11. श्री योगेश राहुल कांबळे, पिंपरी
12. श्री संजय उत्तम गायकवाड, तळेगाव
13. श्री मनोज चंद्रकांत सागरी, चिंचवड
14. श्रीभालचंद्र नामदेव उकरंडे, सोलापूर

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोरार्ड, मुंबईमध्ये

1. एक दिवसीय महाशिबिर (Mega Course) कार्यक्रम:

1. रविवार- 15 जानेवारी, 2023 पूज्य माताजींच्या पुण्यतिथी (5 जान.) तसेच सयाजी ऊ बा खिन यांच्या पुण्यतिथी (19 जान.) च्या निमित्ताने.
2. रविवार- 07 मे, 2023 बुद्ध-पौर्णिमेच्या निमित्ताने.
3. रविवार- 02 जुलै, आषाढ-पौर्णिमे (धम्मचक्रपवत्तन दिवस) च्या निमित्ताने.
4. रविवार 01 ऑक्टोबरला शरद-पौर्णिमा तसेच पूज्य गोंयन्काजींच्या पुण्यतिथी निमित्ताने.

2. एक दिवसीय शिबिर प्रतिदिन

याच्या व्यतिरिक्त विपश्यना साधकांसाठी पगोडामध्ये रोज एक दिवसीय शिबिरे-आयोजित केली जात आहेत. कृपया भाग घेण्याकरीता खाली दिलेल्या लिंकचे अनुसरण करावे आणि एका मोठ्या समूहात ध्यान करण्याच्या अपार सुखाचा लाभ घ्यावा—समगानं तपोसुखो। संपर्क : 022 50427500 (Board Lines) - Extn. no. 9, मो. +91 8291894644 (सकाळी 11 पासून सायं. 5 वाजेपर्यंत). (रोज 11 ते 5 वाजे पर्यंत)

Online registration: <http://oneday.globalpagoda.org/>

register Email: oneday@globalpagoda.org

सूचना: कृपया पिण्याच्या पाण्याची बाटली आपल्यासोबत आणावी आणि पगोडा परिसरात पाणी भरून आपल्यासोबत ठेवावी.

‘धम्मालय’ विश्राम गृह: एक दिवसीय महाशिविरासाठी येण्यासाठी रात्री ‘धम्मालय’ मध्ये विश्रामाची सुविधा उपलब्ध आहे. अधिक माहिती आणि बुकिंगसाठी संपर्क: 022 50427599 or email- info.dhammalaya@globalpagoda.org

इतर कोणत्याही प्रकारच्या माहितीसाठी संपर्क:

info@globalpagoda.org or pr@globalpagoda.org

दोहे धर्माचे

सर्वानाच वाटत असे, मनोरथे होय सफल।
ती नाही एकसारखी, होतील कशी सफल ॥
आप आपल्या स्वप्नांत, सर्व इतके मशगुल।
अहित करती इतरांचे, समजले च ना भूल ॥
सत्यावर रे भ्रांतीचे, पडदे असती अनेक।
विपश्यनेने च पाहू, हटती पडदे अनेक ॥
तपोभूमीवर तपाने, चित्त समाहित होय।
जीवन जगे संताचे, सफल मनोरथ होय ॥

दोहे धर्माचे

आप आपल्या स्वप्नांत, सर्व अडकून जात।
कोण भाऊ च नातलग, कोण मुलगा च बाप ॥
मनासारखे च बोले, तर जणू रे साखर।
विरुद्ध कोणी च बोले, जणू विषाची भाकर ॥
दीर्घ काळ प्रिय वाटे, वाटे आज कडू रे।
कडू-प्रिय स्वप्न माझी, हा निसर्ग नियम रे ॥
तो प्रिय, प्रिय च वाटे, स्वप्न सहायक होय।
तो मग अप्रिय च वाटे, स्वप्न विरोधी होय ॥

“विपश्यना विशोधन विन्यास” साठी प्रकाशक, मुद्रक 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 2566, कार्तिक पौर्णिमा, 8 नोव्हेंबर, 2022

वार्षिक शुल्क रु. 100/-, US \$ 50, (भारताबाहेर पाठविण्यासाठी) रजि. नं. MAHMAR/2017/72685. Postal Regi. No. NSK/286/2021-2023

Posting day- Purnima of Every Month, Posted at Iगतपुरी-422 403, Dist. Nashik (M.S.) (किरकोळ विक्री होत नाही)
DATE OF PRINTING: 25 OCTOBER, 2022 DATE OF PUBLICATION: 08 NOVEMBER, 2022

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@vridhamma.org

Website: www.vridhamma.org