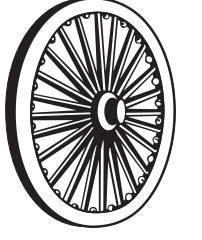




साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

विपश्यना

साधक (मराठी)



बुद्धवर्ष 2566, माघ पौर्णिमा, 5 फेब्रुवारी, 2023 वर्ष 6 अंक 11

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

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

धम्मवाणी

सब्बत्थ वे सप्पुरिसा चजन्ति, न कामकामा लपयन्ति सन्तो ।
सुखेन फुट्ठा अथ वा दुखेन, न उच्चावचं पण्डिता दस्सयन्ति ॥

— धम्मपदपालि 83, पण्डितवग्गो.

— सत्पुरुष संपूर्णपणे (पाचही स्कंधामधील) मोह-आसक्ती सोडून देतात. संतजन कामभोगांचे जीवन जगत नाहीत. सुख मिळो अथवा दुःख, पंडित (जन) (आपल्या मनाचे) चढ-उतार प्रदर्शित करीत नाहीत.

श्री केदारनाथजी यांच्या जन्म-शताब्दीनिमित्त पूज्य गोयंकाजींचे सार्वजनिक प्रवचन

ठिकाण: मानव समाज हॉल, सायन, मुंबई
दिनांक: 25 डिसेंबर, 1983

शुद्ध धर्म ऐसा जगे, चित्त शुद्ध हो जाय ।
दुर्गुण सारे दूर हों, सद्गुण से भर जाय ॥

संत केदारनाथजींच्या प्रशंसकांनो आणि अनुयायांनो !

संतांमध्ये संत शिरोमणि ! पण कोणा संताची जन्म-जयंती कशी साजरी करावी ?

जन्म-शताब्दी साजरी करण्याकरीता एकत्र जमलो आहोत तेव्हा हे समजून घेऊयात की संतांना प्रशंसा-प्रशस्तीची हाव नसते. जो व्यक्ती आयुष्यभर प्रसिद्धीपासून दूर पळत राहिला, प्रशंसा-प्रशस्तीपासून दूर पळत राहिला, त्याच्या निघून जाण्यावर केवळ त्याचे गुणगान करीत राहिलो, त्याचा जय-जयकार करीत राहिलो तर ही त्याच्याप्रति खरी श्रद्धांजली होणार नाही. खऱ्या अर्थाने कोणा संताची जयंती साजरी करायची आहे तर त्याच्या जीवनाचे जे आदर्श होते, त्यांना जीवनात उतरविण्याचा प्रयत्न तर सुरू करावा ! सद्गुण जीवनात उतरले नाहीत तर नुसती सद्गुणांची पोकळ चर्चा आपले कल्याण करणारी नाही. जर चित्त शुद्ध झाले नाही तर चित्त शुद्धीची प्रशंसा आपले कल्याण करणारी नाही. अशा महान संताची सर्वात मोठी पूजा, सर्वात मोठा सन्मान हाच असेल की त्याच्या जीवनाचा आदर्श आपल्या जीवनाचा आदर्श बनावा.

ब्रह्मदेशातून भारतात आल्यावर एका वर्षानंतर सौभाग्याने या संत शिरोमणिशी संपर्क होऊ शकला. बीकानेरमध्ये काही आयोजने चालू होती, थोडी सार्वजनिक प्रवचनेही झाली. एक बंधू जो सर्व प्रवचनांमध्ये सहभागी झाला होता, जेव्हा स्टेशनवर निरोप देण्यासाठी आला तेव्हा म्हणू लागला, “आपण तर नाथजींचीच भाषा बोलत आहात.” मी विचारले, भाऊ, हे नाथजी कोण आहेत ? तो म्हणाला आपण नाथजींना ओळखत नाही ? भाऊ, या देशात मी नवीन आहे, मी तर ओळखत नाही. तेव्हा त्याने विचारले, “आपण त्यांचे पुस्तक ‘साधना आणि विवेक’ वाचले नाही का ?” “नाही

भाऊ, नाही वाचले.” “ही अशी कशी अद्भुत गोष्ट आहे की आपण तीच गोष्ट तशीच सांगत आहात जशी नाथजी सांगत होते आणि आपण म्हणत आहात की त्यांना भेटलो नाही, त्यांचे पुस्तकही वाचले नाही...” “भाऊ, गोष्ट तर खरी आहे, मी त्यांना भेटलो नाही, त्यांचे पुस्तकही वाचले नाही.” “तर मग आपण त्यांना भेटून खूप प्रसन्न व्हाल.”

त्यानंतर लगेचच बोधगयेमध्ये एक शिबिर लागले. तिथले एक चांगले सार्वजनिक कार्यकर्ते श्री द्वारको भाई सुंदरानी शिबिरात सामिल झाले आणि शिबिर पूर्ण झाल्यावर तेही म्हणू लागले की खरोखर आपण तर तेच शिकवीत आहात जे नाथजी सांगत असतात. तेव्हा न राहवून मी त्यांना विचारले, “हे नाथजी कोण आहेत ? आताच मी त्यांच्याविषयी ऐकून इथे आलो आहे.” तेव्हा त्यांनी सांगितले की ते मुंबईमध्ये राहतात आणि आता तर त्यांचे वयही झाले आहे, आपण गेलात तर अवश्य त्यांची भेट घ्या.

आणि असा संयोग घडला की द्वारको भाई देखील माझ्याबरोबर मुंबईला आले. आता तर त्यांना भेटलेच पाहिजे. पुन्हा म्हणाले, “ते खूप आजारी आहेत, डॉक्टरांनी सांगितले आहे की बाहेरच्या लोकांनी त्यांना पाच-सात मिनिटांपेक्षा अधिक वेळ भेटू नये, पण त्यांच्या मनात इतकी करुणा आहे की इतरांचे दुःख पाहून ते द्रवित होऊन जातात.” “डॉक्टरांनी सांगितले आहे तर पाच-सात मिनिटेही माझ्यासाठी खूप आहेत.” त्यांना भेटलो तेव्हा लगेचच मन या गोष्टीकरीता आश्चर्य झाले की खरोखरच आपण भारताच्या एका महान संताजवळ आलो आहोत. भारत अध्यात्माची भूमी आहे. जेव्हा-जेव्हा इथे शुद्ध धर्म जागतो, तेव्हा-तेव्हा संतही निर्माण होतात. ही भूमी संतरहित होत नाही.

बोलायचे तर फक्त 5-7 मिनिटेच होते पण त्यांनी ऐकले नाही. कांतीभाई इत्यादींनी वारंवार सांगूनही ते दोन-अडीच तास बोलतच राहिले. त्यांचे मनही खूप प्रसन्न झाले आणि माझ्या प्रसन्नतेची तर काही सीमाच राहिली नाही. त्यानंतर जेव्हा-जेव्हा मी शिबिरांहून परतून मुंबईला यायचो, तेव्हा तेव्हा त्यांची भेट होतच राहिली. कुणा संत व्यक्तीबरोबर थोडा वेळ बसून बोलणेही खूप कल्याणकारी असते. इतके उजळ, इतके निर्मळ चित्त की खूप प्रसन्न होत असत या सर्व गोष्टी ऐकून की कशा प्रकारे शिबिरांमध्ये लोक येतात, अंतर्मुखी होऊन साधना करतात, आपल्या दुर्गुणांना दूर करण्याकरीता साधना करतात.



साधना म्हणजे पलायन करणे नाही, जीवनापासून दूर पळणे नाही. १० दिवसांच्या शिबिरात कोणी यासाठी येत नाही की जगातल्या अडचणींना कंटाळून थोडा वेळ त्या विसरण्यासाठी कुठेतरी आपले तोंड लपवावे, नाही! अजिबात नाही. नाथजी हे जाणून खूप प्रसन्न झाले की जे ध्यान केले जाते ते कोणत्या आलंबनात बुडून जाण्यासाठी नाही, तर ज्ञान, विवेकासहित केले जाते, समजून घेऊन केले जाते. या साधनेत प्रतिक्षण हेच पाहिले जाते की चित्त कसे आपल्या दुर्गुणांपासून मुक्त होत जाईल? शुद्ध होत जाईल आणि सद्गुणांनी भरले जाईल. साधकाने अंतर्मुखी होऊन आपल्या मनाच्या त्या तळापर्यंत पोहोचावे, जिथे विकारांचा आरंभ होतो, त्या स्रोतापर्यंत पोहोचावे जिथे विकारांचा जन्म होतो. त्यांचा जन्मच होऊ देऊ नये, आणि जन्म झाला तरी त्यांचा विकास होऊ देऊ नये. असे झाले तर त्यांची मुळे उखडणे सुरू होईल.

हे सर्व ऐकून ते खूप प्रसन्न होत असत आणि अनेक लोकांना शिबिरांमध्ये पाठवित असत. आणि केवळ पाठवूनच थांबत नसत, तर, जे-जे लोक शिबिरांमध्ये येत, त्यांना बोलवून विचारत की या साधनेने तुम्हाला काय लाभ झाला? तुमच्या जीवनात काय परिवर्तन आले? विकार किती दूर झाले? चित्त किती शुद्ध झाले? किती सद्गुण आले? भले थोडे-थोडे जरी शुद्ध झाले, थोडे-थोडे जरी सद्गुण येऊ लागले तरी ते जाणून खूप प्रसन्न होत असत. कल्याणाचा मार्ग मिळाला. धर्म कोऱ्या वाणी-विलासाकरीता किंवा बुद्धी-विलासाकरीता नसतो. धारण केला तरच धर्म असतो. आणि संत तर धर्म धारण करण्यावरच जोर देत असतात. प्रत्यक्ष लाभ होत आहे का नाही, जीवनात धर्म उतरत आहे का नाही. चित्त शुद्ध झाले तर व्यवहारात ते दिसू लागतेच, आचरणात ते दिसून येतेच.

व्यक्ती जीवनातील अडचणींमध्येही, साऱ्या चढ-उतारांमधून जाऊनही कसा समतापूर्ण चित्ताने, शांत-चित्ताने राहील. असे कोणतेही काम करणार नाही ज्यामुळे इतर प्राण्यांची हानी होईल, इतर प्राण्यांची सुख-शांती भंग होईल आणि आपलीही हानी होईल. जेव्हा-जेव्हा आपल्या चित्ताची समता हरवून कोणी व्यक्ती शरीर आणि वाणीने असे कोणते कर्म करतो ज्यामुळे इतर प्राण्यांची सुख-शांती भंग होते आणि इतर प्राण्यांचे अहित होते, तेव्हा-तेव्हा आपलेही अहित करू लागतो. हाच निसर्गाचा नियम आहे, हाच ऋत (धर्म) आहे, हेच सृष्टीचे विधान आहे.

नाथजी जेव्हा ही गोष्ट ऐकत की साधना करणारा व्यक्ती अंतर्मुखी होऊन आपल्या विकारांना दूर करून, चित्ताला शुद्ध करण्याचे काम शिकत आहे तेव्हा ते खूप प्रसन्न होत असत. आपल्या स्वभावाने शुद्ध आणि निर्मळ झालेले चित्त-अनंत मैत्री, करुणा, मुदिता, उपेक्षा तसेच समताभावाने स्वभावतःच भरून जाते.

संपूर्ण साधना याच गोष्टीसाठी आहे की चित्त निर्मळ कसे होईल? शुद्ध कसे होईल? लोक विसरून गेले त्यामुळे केवळ चित्त एकाग्रतेलाच साध्य मानू लागले. माझे चित्त कसे एकाग्र होईल? मोठे वाचाळ आहे, मौन होऊन जावे, स्थिर होऊन जावे. अरे भाऊ, स्थिर जरी झाले तरी आतले विकार निघाले नाहीत तर तुला काय मिळाले रे? विकार तर तसेच भरून पडले आहेत ना. ‘चित्ताची एकाग्रता’ साधनेचे अंतिम लक्ष्य नाही. साधनेचे अंतिम लक्ष्य चित्ताला विकार-विहीन करणे हे आहे, विमुक्त करणे हे आहे. अंतर्मुखी यासाठी व्हायचे आहे की कसे आपल्या चित्ताच्या विकारांना दूर करावे.

अशा समजदार संत पुरुषाची जन्म-शताब्दी साजरी करण्यासाठी जे आयोजन सुरू केले ते तासाभराच्या विवेकपूर्ण साधनेसहित केले, खूप चांगली गोष्ट झाली. डोळे बंद करून बसून साधक काय करतो? आपल्या आतील सत्यतेला पाहतो, चित्त-धारेवर विकार कुठे जागला? चित्त-धारेवर आसक्ती

व द्वेष कुठे जागला? आणि जागला तर त्याला साक्षी-भावाने पाहू लागतो. ही पहा आसक्ती जागली, हा द्वेष जागला आणि पाहता-पाहता समाप्त होऊन गेला, त्याचे बळ क्षीण होऊन गेले.

शुद्ध राहिली नाही तर विकार जागताच त्यांचे संवर्धन होणे सुरू होते, आणि वाढत-वाढत जाऊन ते डोक्यावर भुतासारखे स्वार होऊन जातात, शुद्ध हरपून जाते. कारण आपल्या आतमध्ये जागणाऱ्या या आसक्ती-द्वेषाला कधी साक्षी-भावाने पाहणे शिकलेच नाही. पाहणे शिकले नाही तर ध्यान करण्याचा लाभ मिळाला नाही. केवळ पलायन करण्याने लाभ कसा होईल? अभिमुख होऊनच सामना करायचा आहे. साधना याच कामासाठी असते, म्हणून ही कोणत्या संप्रदायाशी जुळत नाही.

पण जोपर्यंत सत्य अनुभूतीवर उतरले जात नाही तोपर्यंत कोरा बुद्धीविलासच आहे. नाथजींना या गोष्टीने आनंद होत होता की, पहा! सत्याला अनुभूतीवर उतरविण्याची गोष्ट घडत आहे. ही कोऱ्या वाणीविलासाची, बुद्धीविलासाची, किंवा कोऱ्या भक्ती-भाववेशाची गोष्ट नाही. आपल्या अनुभूतींनी जाणा तेव्हाच माना. जे सत्य अनुभूतीवर उतरले नाही, त्याला केवळ मानून, आम्ही आपला अहंकारच जागवतो—माझ्यासारखा ज्ञानी कोण? धर्माची सारी गोष्ट मी जाणली. अरे, काय जाणलेस भाऊ, तुझ्या अनुभूतीवर तर सत्य जराही उतरले नाही, केवळ मानत आहेस, जाणले नाहीस ना. मानण्यात आणि जाणण्यात जमीन आसमानाचे अंतर असते.

खूप कट्टर हिंदू सनातनी घरामध्ये जन्मलो, लहानपणापासूनच गीतेचा पाठ करत आलो. अनेक वर्षे करत राहिलो, पण ही गोष्ट लक्षात आली नाही की काय पाठ करीत आहे? अंतर्मुखी होऊन सत्यतेला पाहू लागलो तेव्हा सर्व गोष्टी लक्षात येऊ लागल्या. अरे, कोऱ्या शब्दांमध्ये काय पडले आहे? अनुभूतीवर उतरल्याशिवाय गोष्टी लक्षात येत नाहीत. गीतेचा एक श्लोक आहे:—

उत्कामन्तं स्थितं वापि, भुञ्जानं वा गुणान्वितम् ।
विमूढा नानुपश्यन्ति, पश्यन्ति ज्ञानचक्षुषः ॥

श्रीमद्भगवद्गीता, पुरुषोत्तमयोग- १५.१०

‘विमूढा नानुपश्यन्ति’ अज्ञानी लोक पाहू शकत नाहीत, विपश्यना करू शकत नाहीत, ‘पश्यन्ति ज्ञानचक्षुषः’ ज्यांचे ज्ञान-चक्षु उघडतील तेच विपश्यना करू शकतील. जेव्हा आपण अंतर्मुखी होऊन सत्याचे अवलोकन करणे सुरू करतो तेव्हा एकीकडे ज्ञानाचे चक्षु उघडले जातात आणि दुसरीकडे अंतर्मुखी होऊन सत्याला पाहण्याची क्षमता वाढते. दोन्ही एक दुसऱ्याची मदत करू लागतात. असे करता-करता निसर्गाचे सारे रहस्य समोर येऊ लागते. ‘उत्कामन्तं’- आपल्या चेतनेचा एक हिस्सा, आपल्या मनाचा एक हिस्सा, आपले डोके वर काढतो, उत्क्रमण करतो. काय उत्क्रमण करतो? डोळे, नाक, कान, जीभ, त्वचा—हे सर्वच्या सर्व निष्प्राण आहेत, निर्जीव आहेत, काहीही काम करण्यालायक नाहीत, जोपर्यंत चेतनेचा तो खंड यांच्यासोबत जोडला जात नाही, ज्याचे काम जाणणे हे आहे. काही घडले, कानात काही आवाज आला, डोळ्यांना काही रूप दिसले, नाकात एखादा गंध गेला ..या पाचही दरवाजांवर जेव्हा कोणता आप-आपला विषय स्पर्श करतो, तेव्हा मनाचा हा दुसरा खंड आपले डोके वर काढून म्हणतो—अरे, काहीतरी घडले. इतक्यात मनाचा पुढचा खंड आपले डोके उंचावतो, ‘स्थितं’- थांबून पाहतो- काय झाले आहे? कानात कसला आवाज आला? तेव्हा आपल्या साऱ्या जुन्या अनुभवांच्या बळावर, स्मृतीच्या बळावर ओळखतो- शब्द आला, हो! हा तर शिवीचा शब्द आहे, अरे, हा तर प्रशंसेचा शब्द आहे, आणि केवळ जाणूनच थांबत नाही, तर त्याचे मूल्यांकन करतो—शिवीचा शब्द खूप वाईट, प्रशंसेचा शब्द खूप चांगला, आणि ज्याक्षणी याने मूल्यांकन केले, निसर्गाचा अजून



एक नियम आहे तो साऱ्या शरीराला प्रभावित करेल, शरीरात संवेदना जागतील. याने मृत्यांकन केले खूप चांगले आहे तर साऱ्या शरीरात सुखद संवेदना प्रवाहित होऊ लागतील. खूप वाईट आहे तर दुःखद संवेदना प्रवाहित होऊ लागतील. जशा सुखद संवेदना सुरु झाल्या त्याचे सुख भोगू लागला. दुःखद सुरु झाल्या तर त्याचे दुःख भोगू लागला. भोगणेच भोगणे, भोगणेच भोगणे.

यालाच म्हटले गेले- ‘भुञ्जानं’, लागला भोगायला आणि लागला बंधने बांधायला. ‘गुणान्वितं’- वारंवार (कित्येक पर्तीनी) गाठीच गाठी बांधत राहिला. हा सारा प्रपंच अंतर्मुखी होऊन पाहायचा आहे. डोळे बंद करून कल्पना करण्याने काही मिळणार नाही. जे सत्य त्या महापुरुषाच्या अनुभूतीवर उतरले, जोपर्यंत ते आपल्या अनुभूतीवर उतरत नाही, तोपर्यंत आपल्यासाठी ते सत्य नाही, असत्य आहे. कोरी कल्पना करून आपण त्या सत्याच्या विषयी काहीही जाणू शकणार नाही. ज्या क्षणी जे सत्य आपल्या अनुभूतीवर उतरत जाईल, बस्स! त्यालाच सत्य मानून, क्षण-प्रतिक्षण, साक्षी-भावाने पाहत पुढे जाऊ तेव्हा सारा प्रपंच उघडला जाईल की कशा प्रकारे आपण आसक्ती निर्माण करू लागतो, कशा प्रकारे गाठी बांधल्या जातात! ज्याक्षणी आसक्ती जागणे सुरु झाले त्याक्षणी ‘भुञ्जानं’ चे काम सुरु होऊन गेले.

आणि जशी शुद्ध जागली तेव्हा लक्षात आले की, अरे हे भोगायचे नाही, ही जी संवेदना जागली आहे, ती दुःखद असली तरी अनित्य आहे, सुखद असली तरीही अनित्य आहे. हे सारे चित्ताचे क्षेत्र, शरीराचे क्षेत्र अनित्यच आहे, नश्वरच आहे, भंगुरच आहे. हे देखील साधक यासाठी मानत नाही की कोण्या गुरू महाराजाने हे सांगितले आहे म्हणून, कोणा बुद्धाने सांगितले आहे म्हणून, किंवा इतर कोणी सांगितले आहे म्हणून. बिल्कुल नाही, आपल्या अनुभूतींनी जाणतो तेव्हाच मानतो. कितीही दुःखद संवेदना शरीरामध्ये जागल्या तरी त्या समाप्त होणारच आहेत, अनंतकाळापर्यंत राहणार नाहीत. कितीही सुखद संवेदना जागल्या तरीही.. त्या नश्वर आहेत, भंगुर आहेत, परिवर्तनशील आहेत. अरे, हाच तर यांचा स्वभाव आहे, यांच्याप्रति काय आसक्ती जागवू, काय द्वेष जागवू? अशा प्रकारे, आपल्या चित्ताला समतेमध्ये स्थापित करण्याचा अभ्यास करतो.

काम सुरु केल्या केल्याच इतका स्थितप्रज्ञ होऊन जाईल की प्रत्येक संवेदनेच्या सुखद-दुःखद अनुभूतीने जराही आसक्ती जागू देणार नाही, जराही द्वेष जागू देणार नाही, असे होत नाही. काम सुरु करतो तेव्हा एक छोटसे पाऊल उचलतो आपल्या स्वतःला सुधारण्यासाठी. मुक्तीचा मार्ग खूप दूरपर्यंत आहे. साऱ्या विकारांपासून चित्ताला विमुक्त करण्याचा मार्ग खूप दूर अंतराचा आहे. कितीही दूर असेना का, त्या दूर अंतराचा मार्गही पहिल्या पावलानेच सुरु होतो. ज्याने छोटसे पाऊलही जरी उचलले असले तरी त्याच्याकडून ही अपेक्षा केली जाऊ शकते की तो पुढचे पाऊलही उचलेल, त्याच्या पुढचेही उचलेल. अशा रीतीने एक-एक पाऊल पुढे जात जात अंतिम अवस्थेपर्यंत पोहोचूनच जाईल. यासाठी खूप परिश्रम करावे लागतात, खूप पुरुषार्थ करावा लागतो.

ज्या दिवशी ही गोष्ट लक्षात येईल की मला स्वतःला सुधारायचे आहे, अंतर्मुखी होऊन आपला रोग दूर करायचा आहे त्या दिवशी कल्याणाच्या मार्गावर चालू लागला. मी स्वतः रोगी आहे आणि दुसऱ्यांचे रोग दूर करण्याचा प्रयत्न करेन, स्वतः अंध आहे आणि दुसऱ्यांना मार्ग दाखवण्याची इच्छा करीन, स्वतः लंगडा आहे आणि दुसऱ्या लंगड्या व्यक्तीला आधार देण्याचे काम करायचे आहे. हे कसे होऊ शकेल? आधी आपल्या स्वतःला सुधारले पाहिजे.

एकदा जेव्हा मी त्यांना भेटायला गेलो तेव्हा असे झाले की माझे एक चांगले मित्र श्री ऋषभ दास रांका जे त्यांचे चांगले शिष्य होते, अनेक शिबिरांमध्ये सामिलही झाले होते आणि विपश्यनेच्या महानतेलाही समजत

होते, ते त्यांच्याजवळ बसले होते. नाथजींनी प्रश्न केला— गोयंकाजी, हे तर खूप मोठे काम आहे, सारा समाज दूषित आहे, सारे शासन दूषित आहे, सारा व्यवसाय दूषित आहे, सर्वत्र भ्रष्टाचार पसरला आहे. हे सर्व कसे सुधारेल? किती वेळ लागेल! गोष्ट तर ठीक आहे, किती वेळ लागेल, मला देखील हे समजत आहे पण काय करू शकतो? आणखी कोणता पर्यायही आम्हाला दिसत नाही.

सारे जंगल सुकले असेल, पिवळे पडले असेल आणि आपल्याला असे वाटत असेल की सारे जंगल हिरवेगार व्हावे. आपल्याला नुसत्या अशा वाटण्याने तर काही होणार नाही ना, प्रत्येक झाडाच्या मुळाशी पाणी द्यावे लागेल, प्रत्येक झाड हिरवेगार झाले तर आपोआपच सारे जंगल हिरवेगार होऊन जाईल. प्रत्येक झाडाच्या मुळाशी पाणी गेले नाही, आणि आपल्याला वाटेल की सारे जंगल हरेभरे व्हावे, सारा समाज सुधारावा. अरे भाऊ, असे होणारच नाही ना. वर-वर नुसती प्रवचने देऊन, भावावेश जागवून, थोड्या वेळासाठी लोकांमध्ये काही सुधारणा होईलही, पण पुन्हा पहिल्यासारखेच होऊन जाईल. कारण अंतर्मनाच्या तळापासून विकार काढता आले नाहीत. वेळ लागला तर लागू देत. रांकाजी म्हणू लागले मी पाहत आहे की या साधनेने एक-एका व्यक्तीच्या सुधारण्याचे काम तर होत आहे, पण गोयंकाजी हे तर खूप थोडे आहे ना. शंभर माणसे आपल्याकडे येत असतील, त्यातून दहा-वीसजणच नियमित साधना करत असतील, तिला जीवनात उतरविण्याचे काम करत असतील बाकी तर विसरूनच जात असतील ना!

गोष्ट तर खरी आहे की लोक विसरून जातात, तिला जीवनात उतरविण्याचे काम करत नाहीत, पण म्हणून तुम्हीच सांगा की जितके काम होत आहे त्याला बंद कसे करू? हे ऐकून नाथजी खूप प्रसन्न झाले. रांकाजींना समजावू लागले की मेघ जेव्हा जलधारांचा वर्षाव करतात तेव्हा त्यांचे काम केवळ वर्षाव करण्याचेच असते. ते हे पाहत नाहीत की मी जो जल-वर्षाव केला आहे त्याचा कोणाला, कुठे आणि किती लाभ झाला आहे? पुष्कळसे पाणी खडकाळ जमिनीवर पडते, तिथे काही उगवत नाही. त्यातील काही पाणी अशा ठिकाणी पडते जिथे झाडे उगवतील. झाडे उगवली तर सर्वच झाडे वाढतील असे नाही, काही कोमेजूनही जातील. झाडे उगवून मोठी झाली तरी सर्वच झाडांना मोहोर लागतोच असे नाही. मोहोर लागला तरी सर्व मोहोरातून फुले-फळे उत्पन्न होतील असे नाही. फुले-फळे आली तरी कितीतरी झडूनही जातील. थोडीशीच तर फळे बनतील आणि पक्क होतील. पण म्हणून काय मेघ जल-वर्षाव करणे बंद करतील? वर्षाव होऊ दे, खूप वर्षाव होऊ दे. अरे, थोड्याच लोकांचे कल्याण होत आहे हे जरी खरे असले तरी कल्याण तर होत आहे ना.

मी देखील समजतो, आपल्या अनुभवानेही जाणतो, खूप कठीण काम आहे हे. कबीरांची वाणी आहे जिला नाथजी वारंवार गात असत :-

शूर संग्राम है घड़ी दो-चार का, सती संग्राम पल चार भाई ।

संत संग्राम है रात-दिन जूझना, देह पर्यंत का काम भाई ॥

... अरे देह असेपर्यंतचे काम आहे भाऊ, जीवनभराचे काम आहे. जोपर्यंत जिवंत आहोत, जोपर्यंत ही जीवन-धारा चालू आहे, तोपर्यंत हेच काम करायचे आहे की आपल्या आतल्या संवेदनांना जाणत राहणे आणि समतेमध्ये स्थित राहणे.

शरीरावर होणाऱ्या संवेदनांच्या कडीला विसरून गेलो तर आसक्ती, द्वेषाला वर-वर दूर करण्याचेच काम करीत राहू. विकारांना वर-वरच मिटविण्याचे काम करीत राहू, मुळांपर्यंत पोहोचताच येणार नाही. आपण केवळ त्याचे स्मरण करूनच थांबू नये, खरोखर तिला जीवनात उतरविण्याचे काम सुरु करावे. भले छोटसेच पाऊल उचलणे सुरु करावे, पण पाऊल तर उचलणे सुरु करावे. केवळ प्रवचनच ऐकून निघून जाऊ, केवळ श्रद्धेने मस्तक झुकवून निघून जाऊ



तर माझे कल्याण कुठे झाले? केदारनाथजी इतके महान संत होते त्यांचे यामुळे कल्याण झाले. मला काय मिळाले? जोपर्यंत मी आपले विकार दूर करून चित्त शुद्ध करण्याचे काम सुरू करत नाही तोपर्यंत माझे कल्याण माझ्यापासून अनेक मैल दूर अंतरावर आहे. ही गोष्ट जितक्या लवकर ज्याच्या लक्षात येईल, तितक्या लवकर तो कल्याणाच्या मार्गाला लागेल, मंगलमयी मार्गाला लागेल.

नाहीतर मनुष्यासारखे इतके अनमोल जीवन ज्याच्यात तो अंतर्मुखी होऊन मुक्त अवस्थेपर्यंत पोहोचू शकतो, त्याला तो पशु-पक्षी, सरीसृप, कीट-पतंग किंवा प्रेत प्राण्यासारखे घालवेल तर ते अनमोल जीवन व्यर्थ होईल.

अशा संताची जन्म-जयंती साजरी करीत आहोत जो विवेक, बोधी आणि ज्ञानाने भरलेला होता. त्याची जन्म-जयंती खऱ्या अर्थाने तेव्हाच साजरी करू शकू जेव्हा खरोखर अंतर्मुखी होऊन आपले चित्त शुद्ध करण्याचे काम सुरू करू. त्याला सद्गुणांनी भरण्याचे काम सुरू करू. तेव्हाच आपलेही मंगल होऊ लागेल, इतरांचेही मंगल होऊ लागेल.

आत्म-मंगलातच सर्व-मंगल सामावले आहे. आत्मोदयातच सर्वोदय सामावला आहे. जर आपलेच मंगल करू शकलो नाही तर इतरांचे मंगल कसे करता येईल? यासाठी धर्म जीवनात उतरवावा, अंतर्मुखी होऊन विकारांपासून मुक्ती मिळवावी आणि खऱ्या अर्थाने आपले मंगल साधावे. खऱ्या अर्थाने आपले कल्याण साधावे. खऱ्या अर्थाने आपली स्वस्ति-मुक्ती साधावी आणि इतरांच्या मंगलाचे, कल्याणाचे, स्वस्ति-मुक्तीचे कारण बनावे.

सर्वांचे मंगल होवो! सर्वांचे कल्याण होवो! सर्वांची स्वस्ति मुक्ती होवो!!
कल्याणमिल,
सत्यनारायण गोंयका

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोर्राई, मुंबईमध्ये एक दिवसीय महाशिविर (Mega Course) कार्यक्रम:

रविवार- २९ जानेवारी, २०२३ ला पूज्य गुरुजींचा जन्म शताब्दी समारोह सुरू होत आहे. या निमित्ताने पगोडामध्ये महाशिविर आयोजित करण्यात येत आहे तसेच बर्मी भिक्षुकरीता संघदान केले जाणार आहे.

या संबंधी वर्षभराचा पूर्ण कार्यक्रम एका वेगळ्या पानावर जोडला गेला आहे...

अतिरिक्त उत्तरदायित्व समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य

- 1-2. डॉ. हमीर गानला तसेच श्रीमती डॉ. निर्मला गानला, तमिळनाडू आणि केरळसाठी नवे समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य नियुक्त झाले.

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

- 1-2. श्री सचिन तसेच श्रीमती गिरिजा नातू (केंद्र आ., धम्मनन्द, पुणे) क्षेत्राकरीता समन्वयक क्षेत्रीय आचार्यांची सहाय्यता
3. श्री विलास शिंदे, वरिष्ठ सहायक आचार्य त्याचबरोबर पुणे क्षेत्राच्या समन्वयक क्षेत्रीय आचार्यांची सहाय्यता
4. श्री जयेश च. सोनी, धम्म अरवल्ली, मोडासा केंद्राकरीता केंद्र आचार्यांच्या रूपाने सेवा

नव नियुक्ती सहायक आचार्य

1. श्री मधुसूदन वेलायुधन, बंगलूरू
2. कु. राजश्री क्षीरसागर, मुंबई
3. डॉ. श्रीमती निशा राय, भागलपुर (बिहार)
4. श्री गुणराज भंडारी, नेपाल
5. अनागारिका पुण्यवती, नेपाल
6. Ms. Alien Bertien Hospers, Nepal
7. Ms. Marie Pradier, France/Nepal
8. Ms. Wenlin Huang, Taiwan
9. Mrs. Shu Li Chen, Taiwan
10. Mr. Alex Hsiang Fu Hung, Taiwan

बालशिविर शिक्षक

1. हर्षिता जी., बंगलूरू
2. अभिजीत चव्हाण, कोल्हापुर
3. अशोक पोपलवाड, महाड
4. शशिकांत सरकार, महाड
5. श्रीमती रोहिणी चंद्रा, बंगलूरू

दोहे धर्माचे

सुखद संगत संताची, सतत मांगलिक होय।
शुद्ध च धर्म पंथावर, सदा सहायक होय॥
जातीने न जाणावे, कोणी आहे च संत।
मनी ज्याच्या मैत्री रे, असे च सुजाण संत॥
निर्मळ निर्मळ धर्माचा, जो रे पालक होय।
नमन करू संताला त्या, कुण्या जाति चा होय॥
भाग्य ते झालो मनुष्य, होय संत संयोग।
औषध मिळवू धर्माचे, दूर करू भवरोग॥

दोहे धर्माचे

नमस्कार च जननी जनक, रे उपकार अनंत।
नमस्कार च जगतातील, सज्जन साधू संत॥
हिंदू बौद्ध जैन हो, फरक असे ना कोय।
पूजन बंदन संताचे, सदा मंगल च होय॥
ज्या जननीच्या कुशीतून, जन्मला संत सुजाण।
ती जननी च पावन रे, धर्म रत्नाची खाण॥
चित्त धुण च धर्म असे, चाल धर्माचा पंथ।
जो चाले या पंथावर, तोची बनला संत॥

“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, माघ पौर्णिमा, 5 फेब्रुवारी, 2023

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: 20 JANUARY, 2022, DATE OF PUBLICATION: 05 FEBRUARY, 2023

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403

जिल्हा-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

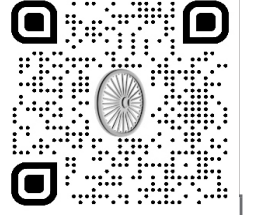
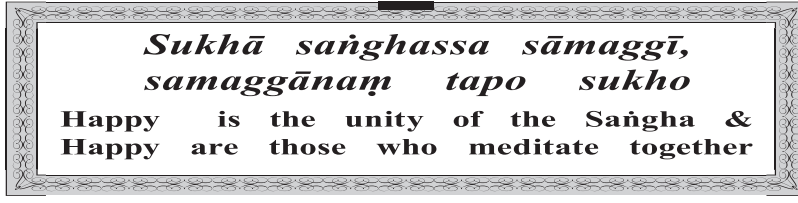
फोन : (02553) 244076, 244086,

244144, 244440.

Email: vri_admin@vridhamma.org;

Course Booking: info.giri@vridhamma.org

Website: www.vridhamma.org



**Centenary Celebrations of Birth Year of Pujya Gururaj S.N. Goenka
Schedule of Mega Courses at GLOBAL VIPASSANA PAGODA, Gorai, Mumbai**

Month	Proposed Mega Course, Date & Day	Occasion
January 2023	29th Jan 2023, Sunday	To launch the Centenary Birth Year celebrations and Gururaj's Birth Anniversary
February 2023	19th Feb 2023, Sunday	Centenary year Mega course
March 2023	19th Mar 2023, Sunday	Centenary year Mega course
May 2023	7th May 2023, Sunday	Buddha Purnima
June 2023	11th Jun 2023, Sunday	Centenary year Mega course
July 2023	2nd Jul 2023, Sunday	Guru Purnima
August 2023	27th Aug 2023, Sunday	Centenary year Mega course
September 2023	10th Sept 2023, Sunday	Centenary year Mega course
October 2023	1st Oct 2023, Sunday	Sharad Purnima (Pujya Gururaj)
November 2023	19th Nov 2023 Sunday	Centenary year Mega course
December 2023	10th Dec 2023, Sunday	Centenary year Mega course
January 2024	14th Jan 2024, Sunday	Sangha dana and Mega Course
February 2024	MEGA EVENT 4th Feb 2024, Sunday	Documentary Film on Pujya Gururaj & other events

**पूज्य गुरुजी श्री सत्यनारायण गोयंकाजींच्या जन्म शताब्दी समारोहानिमित्त
विश्व विपश्यना पगोडाच्या महाशिविर कार्यक्रमांची यादी**

महिना	प्रस्तावित महाशिविर दिनांक/वार	निमित्त
जानेवारी २०२३	२९ जानेवारी २०२३, रविवार	शताब्दी जन्म वर्ष समारोहाचा शुभारंभ आणि गुरुजींच्या जयंती निमित्ताने
फेब्रुवारी २०२३	१९ फेब्रुवारी २०२३, रविवार	शताब्दी वर्ष महाशिविर
मार्च २०२३	१९ मार्च २०२३, रविवार	शताब्दी वर्ष महाशिविर
मे २०२३	७ मे २०२३, रविवार	बुद्ध पौर्णिमेच्या निमित्ताने
जून २०२३	११ जून २०२३, रविवार	शताब्दी वर्ष महाशिविर
जुलै २०२३	२ जुलै २०२३, रविवार	गुरु पौर्णिमेच्या निमित्ताने
ऑगस्ट २०२३	२७ ऑगस्ट २०२३, रविवार	शताब्दी वर्ष महाशिविर
सप्टेंबर २०२३	१० सप्टेंबर २०२३, रविवार	शताब्दी वर्ष महाशिविर
ऑक्टोबर २०२३	१ ऑक्टोबर २०२३, रविवार	शरद पौर्णिमा व पूज्य गुरुजींच्या पुण्यतिथि निमित्ताने
नोव्हेंबर २०२३	१९ नोव्हेंबर २०२३, रविवार	शताब्दी वर्ष महाशिविर
डिसेंबर २०२३	१० डिसेंबर २०२३, रविवार	शताब्दी वर्ष महाशिविर
जानेवारी २०२४	१४ जानेवारी २०२४, रविवार	संघ दान आणि महाशिविर
फेब्रुवारी २०२४	समाप्ती समारोह : ४ फेब्रुवारी २०२४, रविवार	'डॉक्यूमेंट्री फिल्म' चे विमोचन आणि इतर कार्यक्रम

Registration link:- oneday.globalpagoda.org

For any other information- Tel :- 022-50427500 / +91 8291894644 • Email:- gururaj.centenary@globalpagoda.org

N.B. The QR code on top right corner contains informations regarding Centenary Program.