साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

विपस्सना

साधक (मराठी)

बुद्धवर्ष 2568, माघ पौर्णिमा, 12 फेब्रुवारी, 2025, वर्ष 8 अंक 11

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

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

धम्मवाणी

मातापिता दिसा पुब्बा, आचरिया दक्खिणा दिसा।
पुत्तदारा दिसा पच्छा, मित्तामच्चा च उत्तरा॥
दासकम्मकरा हेट्ठा, उद्धं समणब्राह्मणा।
एता दिसा नमस्सेय्य, अलमत्तो कुले गिही॥

— *दी.नि.-3.273, सिङ्गालसुत्तं.*

माता-पिता पूर्व दिशा आहेत, आचार्य दक्षिण दिशा; पुत्र-परिवार पश्चिम दिशा आहे, मित्र-अमात्य उत्तर दिशा; दास-कर्मचारी खालची दिशा आहेत, श्रमण-ब्राह्मण वरची दिशा. खऱ्या अर्थाने जो गृहस्थ आहे त्याने या दिशांना नमस्कार केला पाहिजे.

माताजींची मुलाखत (क्रमशः)

प्रश्न– माताजी काय आपण सयाजींशी झालेल्या आपल्या पहिल्या भेटीविषयी आम्हाला काही सांगू शकाल?

श्रीमती गोयंका– गोयंकाजींनी पहिले शिबिर केल्यानंतर मी केंद्रावर गेले आणि सयाजींना भेटले. सयाजींनी त्यावेळी मला आनापान दिले आणि मी याचा अभ्यास करु लागले. पण नुसत्या आनापानच्या अभ्यासाने मला डोक्यात खूप जडपणाची अनुभूती होऊ लागली. सयाजी गोयंकाजींना म्हणाले की मलाही शिबिरात बसवणे खूप महत्वाचे आहे तसेच याचे गोयंकाजींच्या प्रगतीतही खूप महत्व आहे.

सयाजींना जेव्हा आपण पहिल्यांदा भेटलात तेव्हा आपले वय काय होते? ते कोणत्या प्रकारचे धर्माचार्य होते?

– मी त्यावेळी कदाचित सत्तावीस किंवा अट्ठावीस वर्षांची असेन. मला आठवते की मी जेव्हा कधी सयाजींना भेटायचे तेव्हा मला खूप शांती जाणवायची. परंतु मला असेही जाणवत होते की माझ्या आतमध्ये बरेच काही अनुभव होत होते जे शब्दांमध्ये व्यक्त करणे कठीण आहेत.

काय आपण सयाजींबरोबरच्या आपल्या पहिल्या शिबिराविषयी काही सांगाल?

– वास्तवात तो एक चमत्कार होता! जेव्हा मी पहिल्या शिबिरात गेले तेव्हा मी खूप आजारी होते. ध्यानकक्षापर्यंत जाण्यासाठी मी जिनाही चढू शकत नव्हते. दोन व्यक्तींनी मला आधार दिला आणि पायऱ्या चढायला मदत केली. मी काही खाऊ शकत नव्हते. परंतु आनापान घेतल्यावर आणि पहिल्या दिवशी संध्याकाळपर्यंत त्याचा अभ्यास केल्यानंतर मला थोडे बरे वाटू लागले. दुसऱ्या दिवशी मी चालू शकत होते, खाऊ शकत होते आणि आवश्यक कार्य कोणाच्या सहायतेशिवाय करू शकत होते. ध्यान खूप सहायक ठरले.(हसतात)

जेव्हा आपण आपले पहिले शिबिर केले तेव्हा आपला लहान मुलगा किती वर्षांचा होता?

– माझा सर्वात लहान मुलगा, जयप्रकाश, चार वर्षांचा असेल.

खूपच लहान होता. काय आपल्याला त्याची आठवण येत असे?

– हे माझ्यासाठी खूप कठीण नव्हते. मी वियोगामुळे जास्त दुःखी होत नव्हते कारण मी मुलांना जास्त बिलगून ठेवत नव्हते. आमचे एकत्र कुटुंब असल्याने मी जाणत होते की घरी मुलांची योग्य रीतीने काळजी घेणारे लोक आहेत त्यामुळे त्याविषयी मला चिंता वाटत नव्हती. मुलांची आठवण मला अवश्य येत असे, पण खूप आसक्तीने नाही.

सयाजी बर्मी आणि इंग्रजीत बोलत असत परंतु आपण हिंदीत बोलत, मग आपण त्यांच्याशी वार्तालाप कसा करीत असत? मग प्रवचने कशी वाटायची?

– सयाजी जास्त बोलत नसत. ते खुणेने विचारत आणि मी खुणेनेच उत्तर देत असे आणि तितके पुरेसे होते. ते धर्म-प्रवचने खूप थोडक्यात देत असत, फक्त पंधरा ते तीस मिनिटांपर्यंत. गोयंकाजी भारतीय साधकांकरीता त्या वाक्यांचा अनुवाद करीत असत. मुख्य गोष्ट ही होती की त्यांनी मार्ग सांगितला होता आणि काम कसे करायचे ते सांगितले होते. तर मग फक्त कामच करायचे होते.

ही गोयंकाजींनी पहिले शिबिर केल्याच्या चार वर्षांनंतरची गोष्ट आहे?

– हो, तीन किंवा चार वर्षांनंतरची.

त्या तीन किंवा चार वर्षांमध्ये आपण गोयंकाजींमध्ये काही परिवर्तन पाहिले?

– खूप मोठे परिवर्तन! (हसतात)

काय आपण आणि गोयंकाजी सयाजींच्या केंद्रावर कधी मुलांना घेऊन जात होतात?

– पहिल्या पाच किंवा सात शिबिरांपर्यंत तर मुलांना घेऊन नाही गेले परंतु नंतर जेव्हा मी जास्त वेळा जाऊ लागले तेव्हा मुले माझ्याबरोबर येत असत. ती तिथे केंद्रामध्येच राहत असत आणि दुसऱ्या दिवशी तिथूनच शाळेत जात असत.

सयाजी मुलांशी कसे वागायचे?

– ते त्यांच्यावर खूप प्रेम करायचे आणि त्यांना आनापान समजवायचे. जेव्हा मुलांना सुट्टी असायची तेव्हा ती पूर्ण दिवस तिथेच असायची आणि सयाजी त्यांना विपश्यना व आनापान शिकवायचे. अशा प्रकारे मुलेही या मार्गावर पडली.

आपल्या घरी एखादी खोली अशी होती की ज्यात आपला परिवार एकत्र बसून ध्यान करत असे?

– नंतरच्या वर्षांमध्ये छतावर ध्यानाची खोली बनली जिथे मुलेही बसायची

आणि आमच्याबरोबर रतनसुत्त आणि मंगलसुत्तचा पाठ करायची. ती जितके करू शकत होती तितके ध्यान करायची आणि नंतर गुपचूप बाहेर निघून जायची– शाळेत किंवा इतर कुठे, जेव्हा की मोठी माणसे आपले ध्यान चालूच ठेवीत.

काय आपण सयाजींच्या केंद्रात ध्यान करायला जात होतात?

– नेहमी नाही परंतु कधी-कधी. राष्ट्रीयकरणाच्या आधी, आठवडयातून एकदा जात असू. परंतु नवे सरकार आल्यामुळे आणि व्यापाराचे राष्ट्रीयकरण झाल्यानंतर आमच्याजवळ खूप वेळ असायचा तेव्हा आठवड्यातून आम्ही तीन वेळा जाऊ लागलो पण कोणत्या एका ठराविक वेळी नाही.

त्या वर्षांमध्ये काय आपण जाणत होता की भविष्यात आपण पूर्णरूपाने धर्म विस्ताराच्या कार्यात समर्पित होऊन जाल?

– नाही, मला या विषयी कोणतेच अनुमान नव्हते.

काय सयाजी आपल्याशी धर्मप्रसाराविषयी काही चर्चा करायचे?

– सयाजी मला नेहमी म्हणत असत, "तुम्हाला खूप मेहनत करायची आहे! तुम्हाला खूप काम करावे लागेल, पुष्कळ काम!" मी नेहमी हेच समजत आले की मला तर गृहस्थी सांभाळायची आहे परंतु मला आश्चर्य वाटायचे की सयाजी असे का म्हणत आहेत की तुम्हाला जीवन-भर खूप मोठी गृहस्थी सांभाळावी लागेल? (हसतात) मी समजू शकले नाही सयाजींच्या म्हणण्याचा काय अर्थ आहे. त्यांनी कधी सांगितले नाही की आम्हाला धर्मकार्य करावे लागेल. ते धर्म-प्रशिक्षण देत होते पण आम्हाला न सांगता.

– कधी-कधी सयाजी म्हणायचे, "जा आणि त्या साधकाला भेटा जो शिबिरात बसला आहे; पहा, तुम्हाला काय अनुभव होत आहे." आणि अशाच प्रकारच्या अन्य गोष्टी. मला संवेदनशील होण्याचे प्रशिक्षण दिले जात होते, पण मी हे जाणत नव्हते की हा प्रशिक्षणाचा भाग होता, कारण त्यांनी आम्हाला असे सांगितलेच नाही. आता मी अनुभव करत आहे की ते आम्हाला नेहमी प्रशिक्षणच देत होते.

गोयंकाजी भारतात आल्यानंतर साधारण अडीच वर्षांपर्यंत आपण तिथे राहिलात त्या कालावधीत, काय आपण केंद्रावर जाऊन सयाजींशी कधी संपर्क केलात?

– पहिल्यापेक्षा अधिक जास्त वेळा संपर्क केला, खूप अधिक वेळा. गोयंकाजी भारतात गेल्यानंतर जेव्हाही मी केंद्रावर सयाजींकडे जायचे तेव्हा ते माझ्याशी अधिक आपुलकीने आणि स्नेहाने वागायचे. ते विचारायचे, "तुम्ही कशा आहात?" ठीक तसेच जसे ते माझे पिता आहेत. ते जाणत होते की मी गोयंकाजींपासून दूर पडले आहे म्हणून ते माझी इतकी काळजी घ्यायचे जसे एखादे माता-पिता घेत असतील. ते नेहमी माझे कुशल-क्षेम विचारीत आणि हे देखील की घरी सर्व काही ठीक-ठाक चालू आहे ना? मी त्यांच्या केंद्रावर जाऊन ध्यान करायचे आणि मग काही वेळ थांबून सयाजींशी बोलायचे आणि तेव्हा मला खूप छान वाटायचे, मी एकदम तणावमुक्त होऊन जायचे. त्यांच्यात खूप जास्त मैत्री (करुणा भावना) होती. मला विशेषरूपाने त्याच वेळी अनुभव आला की त्यांच्यात इतकी मैत्री भरलेली आहे.

काय आपले माता-पिता सयाजींना भेटले?

– होय, माझ्या माता-पित्यांनी, दोघांनीही सयाजींबरोबर दोन दहा-दिवसीय शिबिरे केली.

जेव्हा आपण आणि गोयंकाजी धर्मात पुष्ट झालात, तेव्हा काय आपल्या माता-पित्यांनी आपल्या जीवनातील हे मोठे परिवर्तन पाहिले? काय आपल्याविषयी ते आनंदी होते?

– जेव्हा आम्ही धर्म-कार्य सुरू केले तेव्हा माझे माता-पिता सुरुवातीला थोडे घाबरले होते कारण त्यांना भीती होती की धर्म-कार्यात व्यस्त झाल्यामुळे आम्ही मुलांची देखभाल तशी करणार नाही जशी करायला पाहिजे. पण नंतर जेव्हा त्यांनी धर्माच्या चांगल्या परिणामांना पाहिले आणि मुलेही चांगल्या मार्गावर होती त्यामुळे त्यांनाही आमच्या धर्म-कार्याने समाधान वाटले.

गोयंकाजी जेव्हा धर्मात प्रविष्ट झाले तेव्हा काय अशी वेळ आली की आपल्या परिवाराने त्यांच्याविषयी असा विचार केला की कदाचित त्यांचे शोषण केले जात आहे?

– जेव्हा गोयंकाजी पहिल्यांदा शिबिरात गेले तेव्हा खरे तर परिवारातील प्रत्येकाला मोठी चिंता वाटली. ही भीती होती की जर ते बुद्ध-धर्मात गेले तर भिक्षू बनतील आणि मग तेव्हा परिवाराचे काय होईल? परिवारातील प्रत्येकजण जेव्हा चिंतापूर्ण चर्चा करीत असे तेव्हा मलाही त्या दिशेने विचार करावा लागत असे. पण मग नंतर हळूहळू गोयंकाजींमध्ये झालेले परिवर्तन स्पष्ट होऊ लागले होते आणि जेव्हा मी शिबिर केले तेव्हा परिवारातील सर्व सदस्यांनीही केले आणि मग सर्व गोष्टी स्पष्ट झाल्या. त्यानंतर कोणती भीती किंवा विचार करण्यासारखी गोष्टच राहिली नाही.

जेव्हा सयाजींचा देह शांत झाला तेव्हा काय आपण बर्मामध्ये होता?

– होय, मी तिथेच होते.

काय आपण सयाजींच्या दाह-संस्काराविषयी आम्हाला काही सांगू शकाल, लोकांनी त्यांच्या शरीराला कसा निरोप दिला?

– सयाजींच्या देहावसानानंतर मला आतून खूप रितेपण जाणवले. असे वाटले की आता सगळे संपले. मी दाह-संस्काराला गेले परंतु मी तिथे जाऊन त्या सर्व गोष्टी पाहू शकले नाही. त्या माझ्या विचारांपलीकडच्या गोष्टी होत्या. विद्युत दाह-संस्कार केला गेला जो मी पाहू शकले नाही.

दाह-संस्कारानंतर मी घरी आले आणि ध्यान केले तेव्हा मला शांती जाणवली आणि मन प्रसन्नतेने भरून गेले. त्याच्या आधी खूप भयंकर वाटत होते, खूप रितेपणा जाणवत होता. तरीही केंद्रावर जाऊन ध्यान करणे मुश्किल झाले. असे वाटत होते जसे सयाजींच्या अनुपस्थितीत केंद्राचे प्रयोजनच निघून गेले आहे. परंतु जेव्हा मी एका शिबिरात बसले तेव्हा मला अशी अनुभूती झाली जसे सयाजी माझ्याजवळ उभे आहेत. परंतु मी जेव्हा डोळे उघडले तेव्हा काहीच नव्हते. ती तर एक आंतरिक अनुभूती होती, त्यांच्या सतत उपस्थितीची अनुभूती.

त्या अनुभूतीनंतर, काय आपला धर्मात पुन्हा विश्वास जागला?

– धर्मात विश्वास तर कायमच होता. तो सयाजींच्या निघून जाण्याने हरवला किंवा विखरला नाही. त्यांचे जाणे हा एक असा अनुभव होता जसा कोणी जवळचा आणि प्रिय व्यक्ती अचानक निघून जातो तेव्हा कसा धक्का बसल्यासारखा अनुभव होतो, असे रितेपण ज्यात व्यक्ती आपले सर्वस्व गमावल्याचा अनुभव करतो. पण असे नाही की धर्म हरवला आहे. आणि काळाबरोबर सर्व घाव भरले जातात; मग हळूहळू सारे सामान्य होऊन जाते.

जेव्हा सयाजी इतक्या लवकर निघून गेले तेव्हा खूप आश्चर्य वाटले असेल. याच्याने सर्वांना धक्का बसला असेल?

– हा एक खूप मोठा धक्का होता, कारण ते फक्त दोन दिवसच आजारी होते. कोणाला जाणवलेच नाही की ते इतक्या लवकर निघून जातील. जेव्हा अंदाजे तीन वाजता मला समजले की ते निधन पावले, हा एक खूप मोठा धक्का होता.

जेव्हा गोयंकाजी भारतात धर्म शिकवत होते आणि आपण सयाजींकडे केंद्रावर जात होता तेव्हा काय ते आपल्याला कोणता सल्ला किंवा मार्गदर्शन द्यायचे की भारतात परतल्यावर आपले काय कार्य असेल?

– त्यांनी कधी मला सरळपणे काही सांगितले नाही की मी भारतात किंवा विश्वात जाऊन गोयंकाजींसोबत धर्म-दूताचे कार्य करेन. परंतु गोयंकाजींच्या भारतात जाऊन धर्म शिकविण्याने ते खूप प्रसन्न होते.

काय आपण बर्मात राहून आनंदी होतात?

– मी तिथे राहून खूप आनंदी होते कारण तो माझा देश आहे. मी तिथे जन्मले.

काय आत्ताही तो आपल्याला घरासारखा वाटतो?

– आता माझ्यासाठी इथेही तसेच आहे; मी जिथे कुठे राहीन तेच माझे घर आहे आणि मला आनंदच वाटतो.

मांडले किंवा रंगून यातील कोणते ठिकाण आपल्याला अधिक पसंत आहे?

– मी माझे बालपण मांडलेत घालवले आणि नंतर जेव्हा आम्ही परत बर्माला आलो तेव्हा रंगूनमध्ये राहिलो. मी दोन्ही ठिकाणी खुश होते. रंगून

मांडलेहून अधिक मोठे शहर आहे, पण कोणते अधिक चांगले आहे याच्याकडे मी कधी लक्ष दिले नाही. जिथे कुठे आपण राहू ते चांगलेच आहे! बस्स, खुश रहा!

एकवीस वर्षांनंतर बर्मापासून दूर राहून जेव्हा आपण दुसऱ्यांदा तिथे गेलात तेव्हा आपल्याला कसे वाटले?

– मला खूप चांगले वाटले कारण तिथले वातावरण धर्म-तरंगांनी व्याप्त होते. त्याकरीता परत तिथे जाण्याचा अनुभव अद्भुत होता.

1971 मध्ये, आपण बर्मा सोडले आणि भारतात आलात. बर्मा सोडणे आणि नव्या देशात स्थायिक होणे आपल्याला कसे वाटले?

– जेव्हा आम्ही रंगूनचे घर सोडले तेव्हा खरे तर मला दु:ख झाले, कारण कित्येक वर्षांपासून ते आमचे पारिवारिक घर होते ज्याला आता सोडावे लागत होते. पण जेव्हा मी मुंबईत येऊन इथले घर पाहिले, जिथे आमचा संपूर्ण परिवार एकत्र राहत होता– मला खूप आनंद झाला आणि मन बऱ्यापैकी निश्चिंत झाले. आता हीच जास्त चांगली जागा आहे आणि मला खूप आवडते. परंतु वास्तविकपणे या देशात इतकी शांती नाही जितकी बर्मात होती.

सुरुवातीच्या दिवसांत जेव्हा गोयंकाजी "जिप्सी कैंप"मध्ये लोकांना शिकवत असत तेव्हा काय आपण शिबिरांमध्ये शिकवण्यात त्यांना मदत करीत होता?

– होय, मी जिप्सी-कैंपच्या शिबिरांमध्ये गोयंकाजींना साथ देत होते.

परंतु ती तर सयाजींच्या केंद्राहून- जिथे इतकी शांती आणि व्यवस्था राहत होती- एकदम विपरीतच असतील? जिप्सी कैंपमध्ये तर सर्व काही अनपेक्षित घडत असेल?

– हो, खूप कठीण होते. पण तो त्याचा एक भाग होता, आणि धर्माच्या शक्तीने सर्व काही आपोआप ठीक होऊन जात होते. जेव्हा कोणतीही अडचण यायची, आपोआप तिचे निवारण व्हायचे आणि कोणत्याही समस्येविना सर्व काही व्यवस्थित होऊन जायचे.

त्या दिवसांत, जिप्सी कैंपची मोठी मागणी होती. आपण भारताच्या भिन्न-भिन्न भागांमध्ये यात्रा करीत होतात आणि शिबिरांमध्ये जे विदेशी यायचे, त्यातून काही काही उच्छृंखलही असतील, तेव्हा ते सर्व सांभाळणे खूप दुष्कर गेले असेल. आपल्याला ते सर्व कसे वाटले?

– माझ्यासाठी तो अनुभव सुरुवातीला मोठा अजब वाटला परंतु नंतर लाभदायक आणि शिकण्यायोग्य वाटला. जेव्हा मला वाटायचे की पश्चिमी साधकांमध्ये परिवर्तन आले आहे तेव्हा वास्तवात ते मला पुरस्कारास्वरूप वाटायचे. कारण तेव्हा आम्ही हे जाणू शकत होतो की धर्म त्यांच्या जीवनशैलीला बदलवून त्यांच्यासाठी किती काही करू शकतो. हा खूप मोठा पुरस्कार होता.

आणि आपल्याला विश्वास होता की मुंबईत संयुक्त परिवारामध्ये, आपल्या मुलांचे पालन-पोषण चांगल्या प्रकारे होत असेल?

– हो, धर्म प्रत्येक गोष्टीची काळजी घेतो.

एक प्रिय आणि पूर्ण सन्मानित पत्नी, माता आणि आजीच्या रूपात तसेच एका पारंपारिक विस्तृत भारतीय परिवाराच्या केंद्रबिंदु असताना, पारिवारिक जीवनासाठी विपश्यनेचे काय महत्व आहे असे आपल्याला वाटते?

– संयुक्त परिवारासाठी विपश्यना खूप जास्त सहायक आहे. जेव्हा कोणी मार्गदर्शनासाठी विचारतो आणि त्याला धर्माच्या दृष्टीकोनाने पाहतो तेव्हा त्याला दुसऱ्यांमध्ये चुका दिसत नाहीत तर उलट तो योग्य सल्ल्याचा लाभ घेतो. दुसरीकडे, जर कोणी मार्गदर्शनासाठी आपल्याला काही विचारले नाही तेव्हाही आपण प्रसन्न असतो. असे नाही वाटत की आपल्या अहंकाराला पुष्ट करत आहोत की प्रत्येकाने आपल्याकडे मार्गदर्शनासाठी आलेच पाहिजे. जर कोणी काही विचारले तर आपण आपला सल्ला द्यावा नाहीतर स्वत:मध्ये संतुष्ट आणि खुश राहावे. या अर्थाने विपश्यना खूप सहाय्यक आहे.

काय आनापान आणि विपश्यना मुलांकरीता चांगले आहे?

– होय, हे मुलांकरीता खूप सहाय्यक आहे कारण आपल्या प्रारंभिक जीवनातच त्यांच्यात धर्माचे बीजारोपण होते आणि नंतर कोणत्याही वेळी हे वाढू शकते विकसित होऊ शकते. हे त्यांच्यासाठी खूप चांगले आहे.

आम्ही समजतो की जेव्हा सून मुलाला जन्म देणार असते तेव्हा सासूचे कार्य खूप महत्वपूर्ण असते. अशा वेळी आपले काय कर्तव्य आहे?

– सासूसाठी एक महत्वपूर्ण कर्तव्य हे आहे की त्या वेळी सुनेची चांगल्या प्रकारे काळजी घेतली पाहिजे – तिला पुरेसा आराम देणे आणि तिची पूर्ण देखभाल करणे– हे सर्व आवश्यक आहे.

किती काळापर्यंत?

– मूल झाल्यानंतर साधारण एक किंवा दिड महिन्यापर्यंत.

आपल्याला किती नातवंडे आहेत?

– अकरा.

काय आपण प्रत्येक मुलाच्या जन्मावेळी तिथे जात होता?

– नाही, दोन मुलांच्या जन्मावेळी मी तिथे नव्हते.

जेव्हा आपण मुलाच्या जन्मावेळी तिथे उपस्थित होता तेव्हा काय आपण पाहिले की आपली मैत्री सुनेची सहायता करते?

– जर सूनही विपश्यनेचा अभ्यास करत असेल तर मैत्री तिच्यासाठी खूप सहाय्यक होईल. पण जर ती दु:खद वेदनांनी तळमळत असेल, जर तिचे मन दुखण्यातच लागलेले असेल तर केवळ सूनच समजू शकते की तिला किती पीडा होत आहे आणि मैत्री ग्रहण करण्यात ती किती सक्षम आहे. पण माझ्याकडून तर मी जितकी देऊ शकते तितकी मैत्रीच देत असते. मी काय सांगू की किती मैत्री देऊ शकते. (हसतात)

काय आपल्या सासूबाईंनी, जेव्हा आपण मुलांना जन्म दिला तेव्हा आपली सहाय्यता केली होती?

– हो हो! मी माझ्या सुनांना जितके सांभाळते त्यापेक्षा कितीतरी जास्त मला त्यांनी सांभाळले. त्या माझ्यापेक्षा खूप जास्त परिश्रम करायच्या. आता आपल्याकडे इतकी साधने आहेत की खूप कमी कामे आपणहून किंवा आपल्या हातांनी करावी लागतात. जेव्हा की त्या लोकांजवळ इतक्या काही सुविधा नव्हत्या. प्रत्येक काम त्या स्वत: करीत असत. त्यांनी आम्हाला खूप चांगले सांभाळले.

एका विस्तृत परिवारात नातवंडांप्रति, आजीची काय भूमिका आहे?

– (हसतात, एक सोळा वर्षांची नात उपस्थित आहे.) आपण सर्व मुलांना मार्गदर्शन करतो की त्यांनी योग्य मार्गावर चालावे आणि मग त्यांच्या स्वत:वर ते अवलंबून आहे की ते याला कशा पद्धतीने स्वीकारतात आणि काय करतात. आपण केवळ त्यांना योग्य मार्गावर चालण्याचे मार्गदर्शन देत असतो. मला समाधान आहे की आत्तापर्यंत माझी सर्व नातवंडे योग्य मार्गावर आहेत. जबाबदारी मोठ्या नातवंडांच्या खांद्यावर आहे कारण जर ती योग्य मार्गाने चालली तर बाकीची मुले त्यांचेच अनुसरण करतील.

– माझ्या मुलांच्या बाबतीतही हीच गोष्ट आहे की ते आप-आपली कामे चांगल्याप्रकारे करतात आणि आप-आपल्या जबाबदाऱ्यांनाही चांगल्या प्रकारे समजतात त्यामुळे मला खूप समाधान वाटते.

धर्माने आपली कशा प्रकारे सहाय्यता केली आहे? आणि एक धर्म-आचार्या असण्याच्या नात्याने, आपण कसे जाणले की हा विधी इतरांची सहाय्यता करतो?

– माझे चित्त शांत आहे. मी सुखी आहे आणि मी इतर गोष्टींची पर्वा करीत नाही. माझ्यासाठी धर्म सर्व बाजूंनी लाभदायी आहे. हा लोकांना सर्वप्रकारे मानसिक शांती देतो आणि जीवनात आपल्या कर्तव्यांना पूर्ण करण्यात सहाय्यक होतो. नुसता पैसाच सुख आणि संतोष आणत नाही. जर कोणाजवळ पैसा नसेल आणि धर्म असेल तर असा व्यक्ती अनुभव करेल– "जसे, माझ्याजवळ सर्व काही आहे." त्याला इतका संतोष वाटेल, जेव्हा की पैसे नाहीत पण धर्म आहे.

वारंवार इतक्या जास्त यात्रा करण्याविषयी आपण काय अनुभव करता? विशेषकरून त्या देशांमध्ये जिथे आपण तिथली भाषा बोलू शकत नाही?

– यात्रा खूप थकवणाऱ्या असतात. आम्ही विमानातून उतरतो तेव्हा एक-दोन दिवस खूप थकवा असतो. प्रवासामुळे आणि चहूबाजूंच्या विभिन्न तरंगांमुळे आम्ही एखादा दिवस थोडे अस्वस्थ होतो. पुन्हा एकदा जेव्हा आम्ही

शिबिरे सुरू करतो आणि त्यात तल्लीन होतो तेव्हा खूप शांत वाटते आणि मग खूप चांगले वाटू लागते.

– जरी मी भाषा समजत नसले तरीही स्वत:मध्ये खूप चांगला अनुभव करत असते. साधक मला प्रश्न विचारतात तेव्हा मला त्यांचे म्हणणे पूर्ण रूपाने समजले नाही तरीही तिथे असणे मला खूप सुखकर वाटते आणि त्यांनाही.

जरी आपल्याला इंग्रजी समजले नाही तरीही त्यांना असे वाटते की आपल्याला समजत आहे. ते असा अनुभव करतात की ते जे काही सांगतात ते आपल्याला चांगल्याप्रकारे समजत आहे.

(हसतात: माताजी हसत आहेत त्यामुळे हा संकेत मिळतो की त्यांना या टिपण्णीचा अर्थ समजला आहे.)

– मी जास्त बोलत नाही कारण मी या तथ्याप्रति सचेत असते की कुठे काही चुकीचे घडू नये. जे सत्य नाही ते माझ्याकडून वदले जाऊ नये. या तथ्याप्रति मी खूप सजग राहत असते. लहानपणापासूनच माझा असा स्वभाव आहे की कोणत्याही विषयावर जो अनेक लोकांशी संबंधित असेल तर कमीच बोलावे. अधिक चांगले हे की केवळ ऐकावे आणि पाहावे. सक्रीय होऊन भाग घेण्यापेक्षा, बोलण्यापेक्षा निरीक्षण करणे जास्त चांगले आहे.

काय आम्ही विचारू शकतो की जेव्हा गोयंकाजी प्रवचन देत असतात तेव्हा आपण काय करीत असता?

– तर आपण हे जाणू इच्छिता की मी त्या वेळी काय करीत असते?(हसतात) मी ध्यान करीत असते आणि सर्वांना त्या वेळी मैत्री देत असते.

आपणही सुखी रहा!

मंगल मृत्यू

प्रो. श्री. अंगराज चौधरीजी (पाली पंडित) 90 वर्षांच्या वयात आपल्या निवास-स्थानी, पटना (बिहार) मध्ये 31-12-2024 ला शांतीपूर्वक दिवंगत झाले. जेव्हा ते नव-नालंदा महाविहार, नालंदा मध्ये पालीचे प्रोफेसर होते तेव्हा तिथेच आयोजित झालेल्या शिबिरात त्यांनी विपश्यना केली आणि तिथून निवृत्त होताच काही काळानंतर पूज्य गुरुजींनी आवाहन केल्याने ते पटनाहून इगतपुरीला आले. आणि विपश्यना विशोधन विन्यासच्या कार्यात लागले. इथे राहून आपल्या जीवनाच्या अंतिम क्षणांपर्यंत सतत साहित्यिक सेवा आणि साधना करीत राहिले. त्यांनी अनेक पुस्तकांचे प्रूफ-रीडिंग व अनुवाद-कार्य केले. धर्मपथावर उत्तरोत्तर प्रगती करत ते निर्वाणलाभी होवोत, धर्म-परिवाराची हीच मंगल कामना आहे.

केंद्रीय आरक्षित पोलीस-दलाच्या तसेच बँकेच्या अधिकाऱ्यांना धर्मलाभ

मागच्या दिवसात मुजफ्फरपुर (बिहार) येथे केंद्रीय रिझर्व्ह पोलिसांच्या ग्रूप-कँपमध्ये (GCCRPF Camp) विपश्यना परिचय तसेच आनापान सत्राचे आयोजन केले गेले ज्यात डी. आय. जी. सहित 65 अधिकाऱ्यांनी धर्मलाभ घेतला. प्रश्नोत्तर सत्रानंतर सहायक आचार्यांनी विपश्यनेसंबंधी पत्रक देताना बिहारच्या सर्व केंद्रांचे विवरणही दिले. याने प्रभावित होऊन डी. आय. जी. साहेबांनी धम्मगिरीला पत्र लिहून अधिक जास्त माहिती उपलब्ध करवून देण्याच्या आग्रहासहित हे देखील लिहिले की आमचे अधिकारी विपश्यना केंद्रांवर जाऊन धर्मलाभ घेतील.

अशाच प्रकारे गुजरातच्या आणंदमधील यूनियन बँक ऑफ इंडियाच्या प्रादेशिक मुख्यालयात (Regional HO) साधारण 50 अधिकाऱ्यांसाठी आनापान आणि विपश्यनेचा परिचयात्मक कार्यक्रम ठेवला गेला. तिथेही चांगला प्रतिसाद मिळाला आणि पुढेही अशी सत्रे होत रहावीत असा आग्रह करण्यात आला.

दोहे धर्माचे

ब्रह्मदेशी गुरु मिळे, असे प्रबळ प्रताप।
जन-जनात जागे धर्म, दूर होय भवताप॥

अहो भाग्य! सद्गुरु मिळे, कसे च संत सुजाण।
मार्ग दाखवी मुक्तीचा, शुद्ध जागवी ज्ञान॥

सद्गुरुची संगत मिळे, जागे पुण्य अनंत।
सत्य धर्माचा पथ मिळे, करी पापाचा अंत॥

सद्गुरुची करुणा जागे, दिले धर्माचे सार।
संप्रदाय ओझ्याचा, उतरे मनाचा भार॥

दोहे धर्माचे

गुरुदेवांची करुणा रे, झाले असे कल्याण।
तृषिताला अमृत मिळे, मिळे धर्माचे दान॥

सद्गुरुनी कृपा केली, दिले धर्माचे नीर।
धुतले आपण आपले, मलिन झालेल चीर॥

सद्गुरुनी दिली साधना, धुण्यास चित्त विकार।
धुता धुता आपोआप, उघडे मुक्तीचे द्वार॥

गुरुवर पंथ च दाखवी, दाखविला रे पंथ॥
गंतव्यास पोहोचला, चालून स्वतः पथ॥

"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 2568, माघ पौर्णिमा, 12 फेब्रुवारी, 2025, वर्ष 8 अंक 11

वार्षिक शुल्क रु. 100/-, US $ 50, (भारताबाहेर पाठविण्यासाठी) रजि. नं. MAHMAR/2017/72685. Postal Regi. No. NSK 286/2024-2026

Posting day- **Purnima of Every Month,** Posted at **Igatpuri-422 403,** Dist. Nashik (M.S.) **(किरकोळ विक्री होत नाही)**
DATE OF PRINTING: 29 JANUARY, 2025, DATE OF PUBLICATION: 12 FEBRUARY, 2025

If not delivered please return to:-
विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403
जिल्हा-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (02553) 244998, 243553, 244076, 244086, 244144, 244440
Email: vri_admin@vridhamma.org;
Course Booking: info.giri@vridhamma.org
Website: www.vridhamma.org