सुखी व्हा!

(इंग्रजी पुस्तक 'Be Happy' चा मराठी अनुवाद)

विपश्यनाचार्य श्री सत्यनारायण गोयन्का यांची जीवनकथा

सुखी व्हा!

विपश्यनाचार्य श्री सत्यनारायण गोयन्का यांची जीवनकथा

(इंग्रजी पुस्तक 'Be Happy' चा मराठी अनुवाद)

विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरी, इगतपुरी

M35 - सुखी व्हा ! विपश्यनाचार्य श्री सत्यनारायण गोयन्का यांची जीवनकथा

© विपश्यना विशोधन विन्यास
सर्वाधिकार सुरक्षित

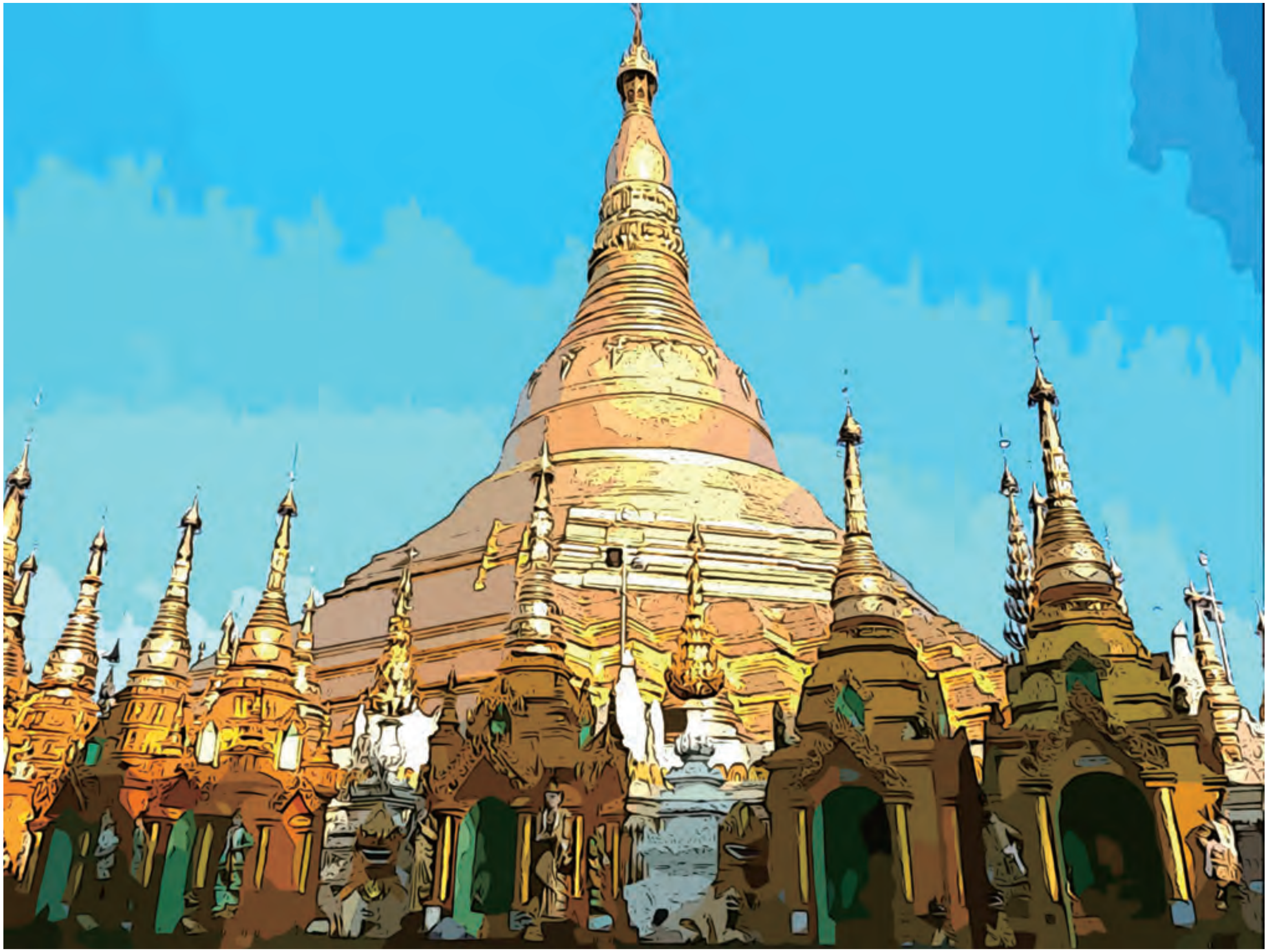
प्रथम संस्करण : जुलाई २०१९

मूल्य: रु. 115.00

ISBN: 978-81-7414-417-1

प्रकाशक:
विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरि, इगतपुरी-422403,
जिल्हा - नाशिक, महाराष्ट्र.
फोन: 02553-244998, 244076,
244086, 244144, 244440.
Email: vri_admin@vridhamma.org
Website: www.vridhamma.org

मुद्रक:
अपोलो प्रिंटिंग प्रेस
जी-२५९, सिकॉफ लिमिटेड, ६९ एम. आय. डी. सी.,
नाशिक-४२२००७, महाराष्ट्र



श्वेडगॉन पॅगोडा, रंगून, बर्मा

प्रस्तावना

आचार्य श्री. सत्यनारायण गोयन्काजींच्या जीवनाचा संक्षिप्त वृत्तांत प्रस्तुत करणे असा या पुस्तकाचा उद्देश्य आहे. आपल्या पूर्ण जीवनात गोयन्काजी नेहमी ‘स्व’ला विसरुन ‘धर्मा’ला पुढे नेण्याच्या विचारांचे होते. त्यांचे जीवन प्रेरणादायी आहे, धर्माचे प्रतीक आहे, म्हणूनच त्यांचा देहांत होण्याच्या एका वर्षापूर्वी हे पुस्तक लिहिण्याविषयी मी त्यांना अनुमती मागितली होती. त्यांनी मला अनुमती दिली, यासाठी मी कृतज्ञ आहे. अनेक वर्षांपासून पत्रिकेत छापल्या जाणाऱ्या गोयन्काजींच्या लेखांचा आधार हे पुस्तक लिहिण्यासाठी मी घेतला आहे.

धर्माच्या अनेक अंगांना समजाविण्यासाठी त्यांच्या जीवनातील प्रसंग उदाहरण म्हणून घेतले आहेत. यासाठी जी सामग्री मी निवडली आहे ती त्यांच्या जीवनातील कालखंडानुसार येथे प्रस्तुत केली आहे.

सोबत काही अन्य माध्यमांचासुद्धा वेळोवेळी आधार घेतला आहे. जर यात काही कमतरता असेल तर त्यासाठी मी स्वतःला जबाबदार मानतो. या पुस्तकाला लिहिताना तरुणवर्गाला डोळयासमोर ठेवून काम सुरु केले होते, पण मी आशा करतो की जो कोणी हे वाचेल तो या गोष्टीने प्रेरित होईल की कसे आनापान व विपश्यनेच्या माध्यमातून जीवनात बदल घडविता येतो.

गोयन्काजींचे गुरु सयाजी ऊ बा खिन म्हणतात, “ज्या प्रकारे अंधाऱ्या कोठडीत एका मेणबत्तीचा प्रकाश अंधाराला दूर करतो तसेच एका माणसाच्या आत जागलेल्या प्रकाशात अनेक लोकांच्या जीवनातील अंधःकार दूर करण्याची क्षमता आहे.”

गोयन्काजींचा जीवन जगण्याचा हेतू नेहमी असाच होता की विपश्यनेद्वारा जीवन जगण्याच्या कलेचा प्रसार करणे; ज्यामुळे अगणित लोकांना सुख-शांती मिळो. ही कहाणी आपल्याला सांगते की आपण एका जीवनात किती गंभीर आणि महत्त्वपूर्ण गोष्टींना प्राप्त करु शकतो.

आशा करतो की, जास्तीतजास्त लोकांपर्यंत या विद्येचा प्रसार होवो आणि ते .... सुखी राहोत.

– **कर्क ब्रा**

पगान, बर्मा

जागो लोगो जगत के,
बीती काली रात।
हुआ उजाला धर्म का,
मंगल हुआ प्रभात।।

— स. ना. गोयन्का

बैलगाडी, बर्मा

भूमिका

ब्रह्मदेशात (बर्मा) एक जुनी भविष्यवाणी प्रचलित आहे. ही बुद्धांच्या शिकवणुकीबाबत आहे. बुद्धांचा जन्म अनेक शतकांपूर्वी भारतात झाला आणि त्यांनी आपली शिकवण लोकांमध्ये वाटली. असे मानले जात होते की, त्यांच्या मरणोपरान्त अडीच हजार वर्षांनंतर त्यांची शिकवण पुन्हा बर्मामध्ये पसरेल आणि तेथून भारतात येईल आणि मग जगात पसरेल. ही कहाणी आहे श्री. सत्यनारायण गोयन्काजींची (ज्यांना त्यांचे अनुयायी गोयन्काजी म्हणतात), ज्यांच्या खांद्यावर हे दायित्व आले आणि या भविष्यवाणीला पूर्ण करण्यात त्यांची खूप मोलाची भूमिका राहिली.

जंगलातील सामग्रीपासून बनविलेले घर, जमिनीपासून उंच ठेवण्यासाठी बांबूंचा प्रयोग

बर्मामध्ये जन्म

गोयन्काजींचा जन्म मांडले, बर्मा येथे १९२४ साली झाला. त्यांचे पूर्वज एकोणिसाव्या शतकाच्या शेवटी भारतातून बर्माला आले व तेथेच कायमचे स्थायिक झाले.

त्या काळी बर्मा व भारत ब्रिटीश साम्राज्याच्या अधीन होते. बर्मामध्ये व्यापारासाठी अनुकूल परिस्थिती होती; कारण तेथे कापूस व इतर उत्पन्नाची साधने प्रचुर मात्रेत उपलब्ध होती.

मांडले शहर अन्य गावांप्रमाणे व शहरांप्रमाणे इरावदी नदीच्या किनारी वसले होते. या नदीत पोहणे त्या मुलाला खूप आवडत असे. तेथील निवासी साधे-सरळ व प्रेमळ मनाचे लोक होते. अधिकतर लोक गावांमध्ये राहत असत. वृक्षवेलींनी घेरलेली त्यांची घरे एका रमणीय चित्राप्रमाणे दिसत. ती जंगलातील लाकडापासून व बांबूपासून बनविली जात. त्या घरांना जमिनीपासून उंचीवर ठेवण्यासाठी मुख्यतः बांबूचा उपयोग केला जाई; जेणेकरुन ती पुराच्या पाण्यापासून व सापांपासून सुरक्षित राहावीत. विशेषतः भिक्षूंचे विहार अजूनच आकर्षित असत. त्यांना एका चबुतऱ्यावर बनविले जाई आणि त्यांचे छप्पर एका पिरॅमिडप्रमाणे सुंदर असे. भिक्षूंचे पंक्तिबद्ध निघणे आणि नजर झुकवून चालणे हे दृश्य त्या लहान मुलासाठी नेहमीचेच होते. हातात भिक्षापात्र घेऊन ते एका दारातून दुसऱ्या दारात जात आणि गावातील रहिवासी

राजस्थानातील एक वृद्ध माणूस

स्वेच्छेने त्यांना भोजन प्रदान करीत. अन्नासाठी कधीही याचना केली जात नसे आणि न कधी धन्यवाद दिला जात असे. हे दृश्य खूप प्रेरणादायी होते.

दादाजी

गोयन्काजी एक मोठ्या संयुक्त व प्रेमळ परिवारात जन्मले. त्यांना पाच बहिणी व चार भाऊ होते. त्यांची आपल्या दादाजींशी खूप जवळीक होती. दादाजी दोह्यांमध्ये उस्ताद होते. त्यांच्या मुखात दोह्यांचे कधी न संपणारे भांडार होते. या छोट्या मुलाच्या मनावर या दोह्यांचा खूप खोलवर प्रभाव पडला.

सकाळी-सकाळी दादाजी पारंपारिक भारतीय पोशाख, शुभ्र पांढरे धोतर, कुर्ता व गुलाबी पगडी घालून फेरफटका मारण्यासाठी निघत आणि बहुतेक वेळा हा छोटासा मुलगा त्यांच्याबरोबर जात असे. घराच्या चौकटीतून बाहेर पडताना हातात छडी घेता-घेता ते मोठ्या प्रेमाणे म्हणत–

“चल सुंदर मंदिर चलां, तुझ मनि चल्यो न जाय।
माता दी आसीसडी, ि मक्ष पूग्या आय॥”

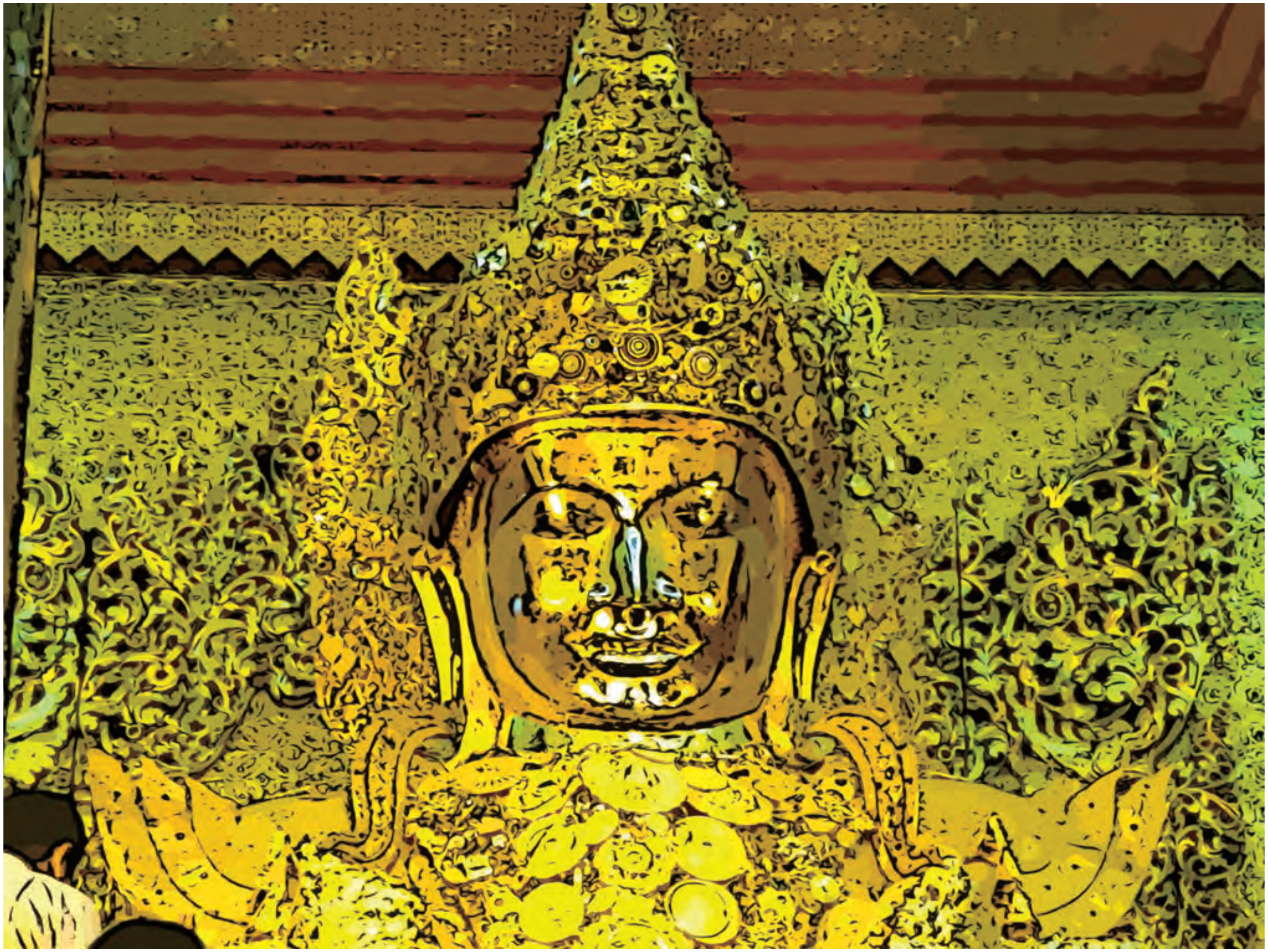
तुम्ही जगा हजारो वर्ष, तुम्हा दीर्घायुष्य लाभो!

कधी त्या मुलाला दोह्याचा अर्थ समजावत म्हणत, “अरे, मी या काठीला म्हणतो की, ए, सुंदरी काठी! चल मंदिरात जाऊ. आता तर शरीर दुर्बल झाले आहे. तुझ्या आधाराशिवाय चालूही शकत नाही.” लहानपणी आईने आशीर्वाद दिला होता, ‘बूढो डोकरो होए’. आईचा आशीर्वाद खरा ठरला. बघ, एक जख्खड म्हातारा झालो ना! आणि एक बेवस हसू हसत.

काय चुकीचा मार्ग ?

लहानपणापासूनच गोयन्काजींना धर्मामध्ये रुची होती. ते परिवारात एका हिंदूप्रमाणे वाढले होते. त्यांच्या एका मेहुण्याचा त्यांच्यावर खूप प्रभाव पडला. ते हिंदू धर्मग्रंथ वाचत असत. ते या ग्रंथामधील काही महत्त्वपूर्ण भागांचे पठन करीत आणि आपल्या भाच्यालासुद्धा प्रोत्साहित करीत असत. गोयन्काजीसुद्धा रोज सकाळी यांना म्हणत. या रचनांचा प्रभाव त्यांच्यावर खूप काळ राहिला. परिवारातील सर्वच सदस्यांची हिंदू देव-देवतांवर खूप आस्था होती, विशेषतः कृष्ण, विष्णू व शिव यांच्यावर.

ताऊजी खूप कडक होते आणि स्थानिक बर्मी वासियांच्या धर्माविरुद्ध होते. त्यांचा विरोध बुद्धाला नसून त्याच्या शिकवणुकीला होता. या मुलाने बुद्धांच्या जीवनातील काही कथा



बुद्ध मूर्ती, महामुनि मंदिर, बर्मा

ऐकल्या होत्या. एक होती हंसाची, ज्याला त्याच्या मामेभावाने, देवदत्ताने जखमी केले होते आणि त्यांनी वाचविले होते. त्याने हे सुद्धा बघितले होते की, बर्मी लोक खूप प्रामाणिक आणि आचरणाने शांतताप्रिय होती. त्याच्या मनात असा प्रश्न आला की जर बुद्धांची शिकवण चुकीची असेल तर त्यांचे अनुयायी इतके चांगले कसे असू शकतील?

गोयन्काजी दादाजींच्या सोबत मांडलेमधील प्रसिद्ध महामुनि मंदिरात जात असत. तेथे बुद्धांची एक विशाल मूर्ती होती. काही जण तिच्यासमोर शांतपणे बसत. दादाजीसुद्धा त्यांच्याबरोबर बसत. दादाजींसोबत तेथे जाण्याची दोन कारणे होती : एक होते, मुलांना इलेक्ट्रिक ट्राममध्ये विना पैसे देता यात्रा करण्याची सुविधा आणि दुसरे, रविवारच्या सुट्टीचा सदुपयोग. मुलगा तेथे तासभर खेळत असे आणि कधी-कधी दादाजींच्या जवळ पाच-सात मिनिटे बसत असे. तेथे चुप-चाप बसणे आवडत असे. जेव्हा त्याच्या मेहुण्याला हे कळले तेव्हा ते म्हणाले, "दादाजींचे तर 'साठी बुद्धी नाठी' असे झाले आहे. पण तू तर आता युवक आहेस, तुला तर चुकीच्या मार्गाने गेले नाही पाहिजे." तरीसुद्धा तो मंदिरात जात राहिला. तेथील स्वच्छता व शांततेने आकर्षित झाला. जेव्हा तो तेथे जात असे, त्याला एका अलौकिक शांततेचा अनुभव होत असे.

"पानाने वृक्षाला आक्रोश करीत म्हटले, - आता आपण वेगळे होणार."

आशीर्वादासाठी हात उठला

एके दिवशी दादाजी आजारी पडले आणि त्यांची तब्येत खूपच बिघडली. बिछान्यावर पडल्या-पडल्या त्यांच्या मुखातून सहजपणे हा दोहा बाहेर पडला.

“पात झडन्ता यूं कह्या, सुन तरुवर िनराय।
इ िका मछ्िुड्या ना मलिां, दूर पड़ांगा जाय॥”

या दोह्याची मुलावर अमीट छाप पडली. अनित्यतेविषयीची ही त्याच्यासाठी पहिली शिकवण होती. इच्छा नसतानासुद्धा वेळ आल्यावर पाने झाडावरुन गळतात आणि पुन्हा परतून येत नाहीत. हे शिक्षण पुढे जाऊन जीवनात महत्त्वाचे ठरले.

एकदा रात्री घरातील सर्व जागे होते. छोटा मुलगासुद्धा त्यांच्यासोबत होता. पूर्ण रात्र प्रिय दादाजींच्या खाटेजवळ बसून होता. पहाटे-पहाटे त्यांची स्थिती नाजूक झाली. आपल्या आईसमान धरतीच्या कुशीत प्राण त्यागता यावेत म्हणून हिंदू परंपरेनुसार त्यांना सावकाश जमिनीवर ठेवले गेले. घरातील मोठ्यांनी त्या लहान मुलाला तेथून दूर नेण्याचा प्रयत्न केला. पण मुलगा जरादेखील हलला नाही. तो एक टक दादाजींना न्याहाळत राहिला. आता त्यांचा

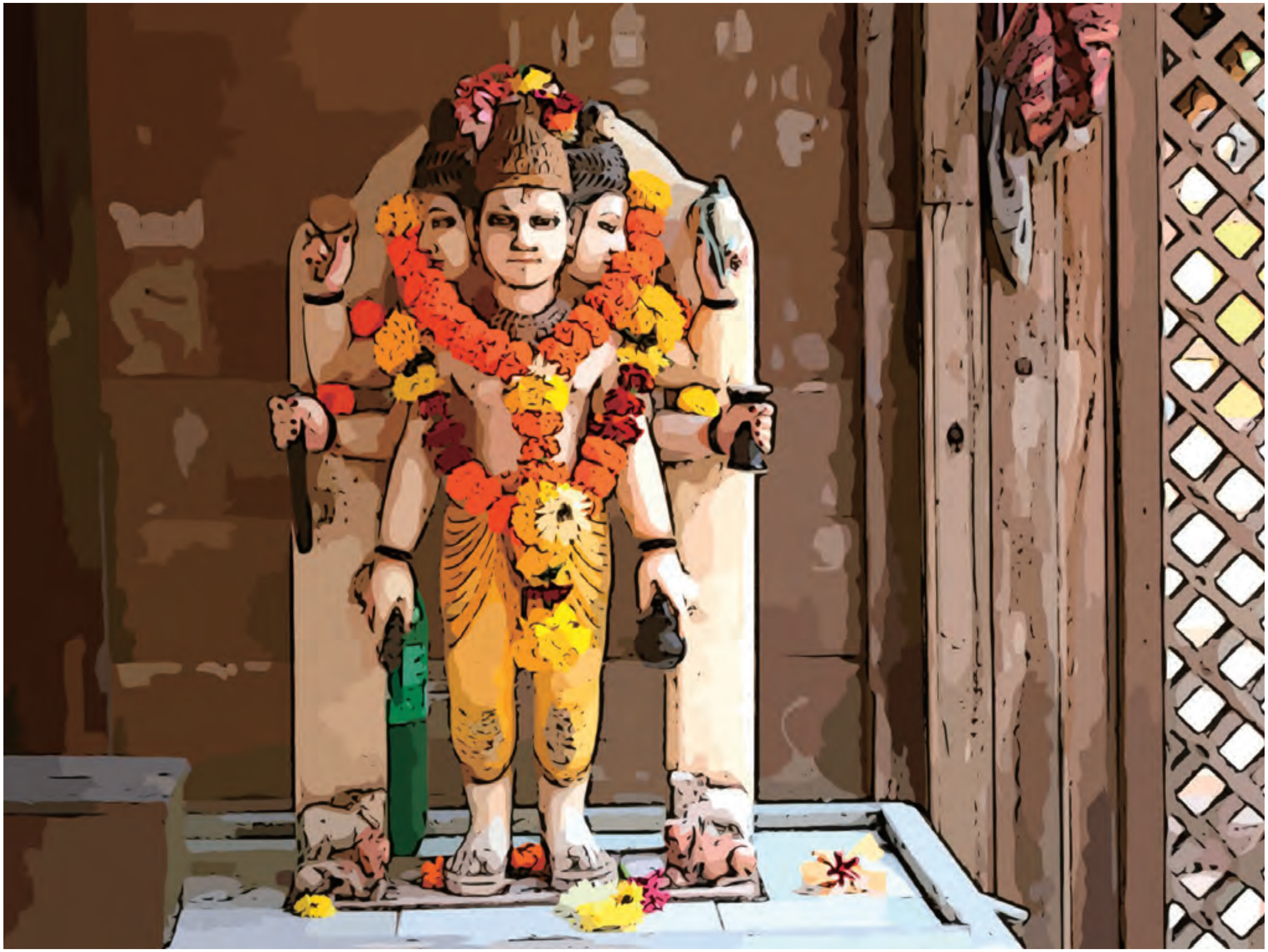
देवघरातील पूजा-अर्चना, भारत

श्वास खोलवर गेला होता.

अचानक त्यांनी डोळे उघडले. पूर्ण परिवार नतमस्तक झाला. छोटा बालकदेखील त्यांच्यात सामील होता. त्याने पाहिले, दादाजी त्याच्याकडे पाहून हसत आहेत. त्यानंतर दादाजींनी हात उचलून आशीर्वाद दिला आणि शेवटचा श्वास घेतला. त्यांचा हात आशीर्वाद मुद्रेत वरच राहिला.

तिरडी सजवली गेली. शरीराला त्यावर आडवे केले गेले. त्यावर किमती शाल ओढली गेली. हात तरीसुद्धा वरच राहिला. तिरडीला घेऊन लोक स्मशानात निघाले, छोटा मुलगासुद्धा मागोमाग निघाला. प्रचलित प्रथेनुसार मुलांना शवयात्रेबरोबर नेले जात नाही; परंतु तो हट्टाला पेटला. चितेला लागलेल्या आगीच्या ज्वाळामधूनदेखील आशीर्वादासाठी वर झालेला हात स्पष्टपणे दिसत होता.

अस्थी-विसर्जन इरावदी नदीत केले गेले. परिवारातील सदस्य घरी परतून आपल्या रोजच्या धावपळीत व्यस्त झाले. परंतु बालकाला असे वाटत राहिले की, दादाजींचा हात सदैव त्याला सुरक्षा प्रदान करीत आहे व त्याच्या मस्तकावर आशीर्वाद देत आहे.



देवघर

सात वर्षाच्या कोवळ्या वयात बालकाने म्हातारपण, आजारपण व मृत्यूला जवळून पाहिले आणि हेही पाहिले की कशा प्रकारे एक संत या सगळ्याला हसून प्रेमाने स्वीकारतो. अजून एक बीज त्याच्या मनात खोलवर रुजले; ज्याला पुढे जाऊन योग्य वेळी अंकुरित व्हायचे होते.

जीवनात भक्तिरसाची मधुर धारा प्रवाहित होऊ लागली

त्याचे माता-पिता दोघेही अत्यंत धार्मिक वृत्तीचे होते. ते श्रद्धाळू हिंदू होते आणि त्यांच्याकडून बालक दैनिक प्रार्थना, भजन करणे, नाम-जप करणे शिकला तसेच गीतेचा पाठ करणे शिकला. रोज सकाळी त्याच्या घरी राहणारे शिक्षक अनेक संतांची सुमधुर भजन म्हणत असत. बालक ध्यानमग्न होऊन मर्मस्पर्शी भजन ऐकत असे व त्याचे हृदय द्रवित होत असे, डोळ्यातून अश्रुधारा वाहत असत. तो शिक्षकांसोबत भावविभोर होऊन भजन गात असे. त्याने संतांच्या गोष्टी वाचण्यास सुरु केले; ज्यामुळे त्याच्या मनात भक्तिभावाची धारा वाहू लागली, ज्याने त्याचे जीवन सौंदर्यमय झाले. जीवनात एका सुंदर रसाचा अनुभव आला.

एका विशेष गोष्टीने त्याच्या मनावर खूप प्रभाव पाडला. ती गोष्ट होती प्रभु रामचंद्रांची. त्यांचे पिता राजा होते आणि ते त्यांचे उत्तराधिकारी होते. परंतु त्यांच्या सावत्र आईने तिच्या

जंगलाचे दृश्य

पुत्रासाठी राज्य मागितले आणि श्रीरामांसाठी चौदा वर्षांचा वनवास. पित्याची आज्ञा ऐकून श्रीराम शांत राहिले. विचलित न होता सहर्ष पित्याच्या आज्ञेचे पालन करीत राजपाट त्यागून चौदा वर्ष जंगलात घालविणे स्वीकारले.

राजीवलोचन ररा चले,
तमजबाप को राज िटाऊ की नाई ।

कमलनयन राम एका यात्रेकरुप्रमाणे (जो एका जागेवरुन दुसऱ्या जागी आसक्तीशिवाय जातो) आपल्या पित्याचे राज्य सोडून निघाले.

काहीच दिवसानंतर या कथेचा बालकाच्या येणाऱ्या जीवनात विशेष अर्थ दिसला.

एक भारतीय आई

ममतामयी स्पर्श

बालक परिवारात प्रेमाने वाढू लागला. अधिक तर मुलांप्रमाणे आई व मुलामध्ये विशेष प्रेम होते. छोट्या वयातच बालकाला वर्षातून एक-दोन वेळा तीव्र डोकेदुखीचा त्रास होऊ लागला. अशा वेळी आई त्याचे डोके आपल्या कुशीत ठेवून बदामाच्या तेलाने मालिश करत असे. आईच्या प्रेमळ स्पर्शामुळे मालिश करताना डोक्यातून झणझणत जाणारी सूक्ष्म तरंग संपूर्ण शरीरात पसरत आणि दुखणे गायब होत असे. (हा अजून एक पूर्वानुभव होता. भविष्यात ध्यानसाधनेत होणाऱ्या संवेदनाचा) त्यानंतर तो आईच्या कुशीत डोके ठेवून झोपी जात असे.

दत्तक घेणे

त्याच्या वडिलांच्या मनात आपल्या मोठ्या भावाबद्दल खूप आदर होता. त्याचे काका द्वारकादास वृद्ध होत होते. अशक्तसुद्धा होते. त्यांना मूल-बाळ नव्हते. गोयन्काजींचे वडील त्यांच्याविषयी खूप चिंतित असत. त्यांनी आपला मोठा मुलगा बालकृष्ण याला आपल्या दुसऱ्या नि:संतान भावाला दत्तक दिले होते. आता त्यांनी असा निर्णय घेतला की गोयन्काजींना श्री. द्वारकादास यांना दत्तक दिले जावे.

छोटा मुलगा आणि त्याचे काका

ही गोष्ट १९३७ सालातील आहे; जेव्हा ते तेरा वर्षाचे होते आणि आई-वडिलांना सोडण्याचा विचार सहन करण्यापलीकडचा होता. त्यांचे काका हे वडिलांपेक्षा वयाने बरेच मोठे होते. त्यांनी त्यांच्या वडिलांना व्यापाराचे रीतिरिवाज शिकविले तसेच येणाऱ्या विविध अडचणींचे उपाय समजावले. त्यांच्या वडिलांना सोपी कामे सोपवून स्वत: कठीण कामाची जबाबदारी घेत असत; जसे उत्तर बर्मामधील गावांमध्ये जाऊन कपडे विकणे.

एके दिवशी त्याच्या वडिलांनी त्याला बोलावून समजावले, ‘‘माझ्या भावाला मदतीसाठी एका पुत्राची आवश्यकता आहे. तुझ्यासारखा पुत्र मिळाला तर ते प्रसन्न होतील. पूर्ण परिवार एकत्र राहत आहे. तू आमच्यापासून दूर जाणार नाहीस.’’

काकांविषयी असलेले वडिलांचे प्रेम बघून बालकाने त्यांचा निर्णय कोणताही विरोध न करता स्वीकारला. सुदैवाने काका व काकी (ताऊजी व ताइजी) अतिशय सज्जन दाम्पत्य होते. ते आपल्या पूर्ण आयुष्यात कधी कोणाशी मोठ्या आवाजात बोललेदेखील नाहीत.

एका वर्षानंतर ताऊजी-ताइजींना मुलगा झाला, ज्याचे नाव राधेश्याम ठेवले गेले. गोयन्काजी खूप खूष झाले व त्यांच्या मनात आपल्या आई-वडिलांकडे जाण्याची तीव्र इच्छा जागली. ते आपल्या वडिलांकडे गेले व परतण्याची इच्छा व्यक्त केली.

भारतीय मुले

यावेळी वडील कठोरपणे वागले. ते म्हणाले, “माझा भाऊ आजारी आहे, काही दिवसांचा सोबती आहे (आणि खरोखरच एका वर्षानंतर त्यांचे निधन झाले); त्याची आणि त्याच्या परिवाराची देखभाल करणे तुझी जबाबदारी आहे. तू ती जरासुद्धा टाळू शकत नाहीस. मी हा निर्णय विचारपूर्वक केला आहे. त्याला पूर्ण करणे तुझे कर्तव्य आहे.”

यावेळी रामचंद्राची गोष्ट आठवली आणि त्यांनी हसत-हसत आपल्या पित्याच्या आज्ञेचे पालन करीत ताऊजी आणि त्यांच्या परिवाराची पूर्णपणे देखभाल केली. त्यांनी आपल्या पित्याच्या आज्ञेचा आदर केला आणि तिला निभावणे आपले सौभाग्य मानले. यानंतर त्यांनी कधीही आपल्या आई-वडिलांकडे परत जाण्याचा विचार केला नाही.

होनहार बालक

बालक होनहार होता. शाळेत त्याची चांगली प्रगती होती. काही वर्षानंतर शीख समुदायाद्वारे चालविलेल्या शाळेत प्रवेश घेतला. त्यामुळे त्याचे अधिकतर मित्र शिख होते. त्यातील एकाने त्याला ‘भ्रा’ म्हणणे सुरु केले; ज्याचा अर्थ होता ‘मोठा भाऊ’! तो आपल्या शीख मित्रांसोबत त्यांचे भजन गात असे. रविवारी सकाळी तो आर्य समाज मंदिरात जाऊ लागला. त्यांचे सिद्धांत

भारतीय विवाह

सत्य, सदाचार आणि दान या तीन सद्विचारांमुळे सामाजिक उत्थान कसे होऊ शकते हे जाणून प्रभावित झाला.

पलायन

मोठा झाला, लग्न झाले आणि व्यापार-धंद्यात लागला. १९४२ साली संकटाचा काळ आला. दुसऱ्या महायुद्धाच्या वेळी जपानने बर्मावर हल्ला केला. बॉम्बफेक होऊ लागली आणि गोयन्का परिवार अन्य लोकांसमवेत पलायन करुन भारतात आला. आपले सर्व काही सोडून, अडचणींचा सामना करीत, त्यांना खूप लांबचा व कष्टदायक प्रवास करावा लागला. युद्ध समाप्त झाल्यावर गोयन्काजी व त्यांचा परिवार बर्माला परतले आणि नव्याने जीवन सुरु केले.

दु:खाचा अनुभव

नवयुवक व्यापारात खूपच सफल झाला. लवकरच ते भारतीय समुदायाचे नेता बनले. जेव्हा विभिन्न क्षेत्रात - जसे धार्मिक, शैक्षणिक, औद्योगिक, सांस्कृतिक व सामाजिक - एखाद्या

देवतांची आराधना – भारतातील एका मंदिरात

महत्त्वपूर्ण पदासाठी योग्य व्यक्तीचा शोध घेतला जात असे तेव्हा त्याचे नाव पुढे येई. अशाने त्यांच्यात अहंकार, क्रोध आणि जुनून वाढू लागला.

त्याचबरोबर धर्माविषयी त्यांची आस्था वाढू लागली. ते धार्मिक कविता वाचत आणि भारतीय दर्शनाचा अभ्यास करीत असत. घरी ते खूप वेळ भजन करण्यात घालवित. ते देवतांना प्रार्थना करीत की त्यांना क्रोध आणि मानसिक क्लेशापासून मुक्तता मिळो. त्यांचे हे प्रयत्न अयशस्वी ठरले. ते स्वतः दुःखी राहत व इतरांना दुःख देत असत.

ते प्रभावी वक्ता होते. इतरांना जगण्याची कला शिकवित, बंधनांपासून स्वतःला कसे मुक्त करावे ते समजावीत. परंतु त्यांना हे जाणवत असे की हे सर्व फुटकळ बोलणे आहे. खरं तर त्यांच्या बोलण्यात आणि वागण्यात अंतर आहे.

या दरम्यान त्यांची डोकेदुखी वाढू लागली. डॉक्टरांनी त्यांना मॉर्फिन घेण्याचा सल्ला दिला, पण त्यांना असे भय वाटू लागले की ते घेण्याची सवय तर लागणार नाही ना? त्यांना परदेशी डॉक्टरांचा सल्ला घेण्याचे सांगितले गेले, जे त्यांनी केलेसुद्धा. परंतु त्यानेही फायदा झाला नाही.

आंतर्राष्ट्रीय विपश्यना केंद्र रंगून, येथे सयाजी ऊ बा खिन, जेथे गोयन्काजींनी पहिले शिबिर केले

दुसरा जन्म

घरी परतल्यावर त्यांच्या एका मित्राने त्यांना विपश्यना ध्यान शिकण्याचा सल्ला दिला. लहानपणापासून शिकवण हीच होती की, अंतःकाळ येईपर्यंत आपल्याच धर्माप्रती समर्पित राहावे, परधर्म स्वीकारु नये. विपश्यना बुद्धांची शिकवण होती आणि त्यांना या गोष्टीची भीती वाटत होती की ते बुद्ध धर्माचा स्वीकार न करोत.

जेव्हा ते आपले गुरु सयाजी ऊ बा खिन यांना १९५५ साली भेटले तेव्हा त्यांचे मन बदलले. त्यांना समजावले गेले की, या मार्गावर चालण्याने ते सदाचारी होतील. कोणाचे नुकसान करणार नाहीत, कोणाला दुःख देणार नाहीत (शील), मनाचे मालक बनतील, मनाला ताब्यात करतील (समाधी), मनाची शुद्धी होईल (प्रज्ञा) आणि मानसिक शांति मिळेल. त्यांना ही गोष्ट लक्षात आली की ही शिकवण हिंदू धर्माच्या विरोधी नाही. ते सयाजींना म्हणाले की, ते डोकेदुखीच्या उपायासाठी येऊ इच्छितात. त्यावर सयाजींनी त्यांना मनाई केली आणि त्यांना समजावले की हा तर उच्चस्तरीय आध्यात्मिक मार्ग आहे आणि डोकेदुखीसारख्या हलक्या हेतूसाठी येथे येणे योग्य नाही. त्यांना ते पटले आणि ते दहा दिवसांच्या शिबिरात सामील झाले.

आपले गुरु सयाजी ऊ बा खिन यांच्या प्रति सन्मान प्रकट करताना गोयन्काजी

त्यांनी तीन दिवसांच्या आनापानाने (नाकाच्या दरवाज्यांवर येणाऱ्या-जाणाऱ्या श्वासाप्रती जागरुक राहण्याचा अभ्यास) सुरुवात केली. त्यांच्या एकाग्रतेवर सयाजी प्रसन्न झाले. त्यांना शिबिराच्या दुसऱ्या दिवशी पळून जावेसे वाटले; कारण इतर साधकांना विभिन्न अनुभव होत होते. जसे - प्रकाश दिसणे, विशेष आवाज ऐकू येणे, जे त्यांना अनुभवास आले नाहीत. त्यांनी त्यांचे सामान आवरले आणि निघण्याच्या तयारीत होते तेव्हा एका साधिकेने त्यांना थांबविले. त्यांना समजावले की, प्रकाश दिसणे महत्त्वाचे नाही? दिसला तरी गुरुजी त्याच्याकडे दुर्लक्ष करण्यास सांगतात. श्वासावर मन केंद्रित करणेच मुख्य लक्ष्य आहे. ते या साधिकेविषयी नेहमी आभारी राहिले नाही तर ते या महत्त्वपूर्ण ज्ञानापासून वंचित राहिले असते. त्यांना पुन्हा ध्यानात बसल्यावर प्रकाश दिसला; परंतु त्यांनी त्याच्याकडे दुर्लक्ष करुन श्वासावरच ध्यान ठेवले.

चौथ्या दिवशी त्यांना विपश्यना दिली गेली. विपश्यना आपल्या आतील सत्याला बघण्याचा एक सरळ उपाय आहे. शिबिर संपता-संपता ते मैत्री भावनेशी परिचित झाले. यात साधक आपली सुख-शांती इतर प्राण्यांना वाटतो.

जन्मापासून वयाच्या ३२ वर्षापर्यंत ते अज्ञानाच्या निबिड अंधकाराने घेरलेले होते. ज्याप्रमाणे एक पिल्लू अंड्याला तोडून प्रकाशाचे दर्शन करते, त्याचे डोळे दिपतात त्याचप्रमाणे अज्ञानाच्या अंधकाराला भेटून त्यांना योग्य ज्ञानाचा प्रकाश दिसला.

त्यांच्या शरीरातील अणु-अणु जीवित झाला

यापूर्वी त्यांना आतील सत्याविषयी काही कल्पना नव्हती. त्याला त्यांनी त्या दहा दिवसात चांगल्या प्रकारे अनुभवले. आजपर्यंत जे शरीर ठोस व जड वाटत होते, आता त्याच्या कणाकणात नवचैतन्याचा अनुभव होऊ लागला. त्यापेक्षाही महत्त्वाची अशी उपलब्धी झाली की मानसिक क्लेशांच्या निवारणासाठी त्यांना एक सरळ आणि वैज्ञानिक उपाय मिळाला. मन आणि शरीराचा आपापसातील संबंध लक्षात आल्यावर या क्लेशांना मुळापासून काढण्याचा मार्ग स्पष्ट झाला. त्यांना पहिल्यांदा आपल्या आत सत्याची अनुभूती झाली. आपले गुरु सयाजी ऊ बा खिन यांच्याविषयी त्यांचे मन कृतज्ञतेने भरुन गेले.

आनंद यात्रा

घरी परतल्यावर कामात व्यस्त असूनसुद्धा ते नियमितपणे सकाळ-संध्याकाळ विपश्यना ध्यान करीत राहिले. यामुळे जीवनात चांगला बदल दिसू लागला. डोकेदुखी तर नेहमीकरता निघून गेली आणि अहंकार, क्रोध तसेच अन्य विकार कमी होऊ लागले. त्यांची जागा सुखशांतीने घेतली.

सन १९६३ मध्ये त्यांच्या मानसिक संतुलनाची अग्नी-परीक्षा घेतली गेली. बर्मी सरकारने

सयाजी ऊ बा खिन

रातोरात त्यांचे सर्व व्यापार आपल्या अधीन केले. या बातमीने सर्व व्यापारीमित्रांमध्ये हाहाकार माजला. सर्वस्व गमावूनही ते मात्र विचलित झाले नाहीत व आपले संतुलन गमावले नाही. याचे सारे श्रेय त्यांनी विपश्यना साधनेला दिले.

सातत्याने चौदा वर्ष ते आपल्या गुरुकडून शिकत राहिले. शिबिरात सामील होत-होत हळूहळू विपश्यना सखोलतेने समजू लागले. त्यांच्यातील चांगले बदल पाहून परिवारातील अन्य सदस्य व मित्रसुद्धा विपश्यना शिबिरात सामील होऊ लागले.

गुरुच्या प्रोत्साहनाने त्यांनी बुद्ध-वाणीचे वाचन सुरु केले. त्यांनी असा विचार केला की यातील कमतरतांना शोधू या. पण वाचता-वाचता असे लक्षात आले की ती सुद्धा ध्यान-साधनेप्रमाणे सरळ, सत्य व स्पष्ट आहे. बुद्ध वाणीला अधिक स्पष्टपणे जाणण्यासाठी त्यांनी पाली भाषासुद्धा शिकली.

आपण योग्य मार्गाने जात आहोत याची खात्री करण्यासाठी त्यांनी भारतातील अनेक आश्रमांमध्ये जाऊन धर्मगुरुंबरोबर चर्चा केली. यानंतर त्यांचा दृढ विश्वास बसला की विपश्यना सत्यावर आधारित आहे म्हणून सार्वजनिक आहे आणि तिचा कोणत्याही धर्मांशी संबंध नाही. त्यांना हे पाहून दुःख झाले की बुद्धांची जन्मभूमी, भारतात त्यांची शिकवण लुप्त झाली आहे.

भारत यात्रेच्या वेळी गोयन्काजींची आध्यात्मिक गुरुंशी भेट

लोकांना अशा प्रकारे भ्रमित केले गेले की बुद्ध योग्य होते; परंतु त्यांची शिकवण चुकीची होती. भारताने एक अनमोल रत्न गमावले. आता देशाला जागे करण्याची वेळ आली होती.

ऋण मुक्ती

सयाजी ऊ बा खिन यांचे मानणे होते की विपश्यनेचा डंका वाजला आहे. त्यांना दृढ विश्वास होता की बुद्धांच्या अडीच हजार वर्षांनंतर जगभरात त्यांची शिकवण पुनर्जीवित होईल. त्यांना वाटायचे की बर्मावर भारताचे ऋण आहे (विपश्यना साधनेचे) आणि ते चुकविण्यासाठी ते स्वतः भारतात येऊन विपश्यना शिकवू इच्छित होते. परंतु त्यांच्या सरकारने प्रवासाची परवानगी दिली नाही.

जेव्हा त्यांना कळले की, गोयन्काजी आपल्या आईला भेटण्याकरीता भारतात जात आहेत तेव्हा त्यांचा आनंद गगनात मावेना. सन १९६९ च्या जूनच्या शेवटच्या आठवड्यात त्यांनी गोयन्काजींना विपश्यनेचा आचार्य म्हणून नियुक्त केले आणि भारतात जन्मलेल्या पण लुप्त झालेल्या विपश्यना विद्येला भारतात परत नेऊन बर्माचे ऋण चुकविण्याची जबाबदारी सोपविली.

एका विमानतळावर गोयन्काजी आणि माताजी

प्रारंभी गोयन्काजींना अनेक शंकांनी ग्रासले. करोडोंची आबादी असलेल्या देशात ते खूपच कमी लोकांना ओळखत होते. त्यांना आपल्या सामर्थ्यावर विश्वास नव्हता. कसे काय मी एकटाच आपल्या गुरुंच्या या कार्याला पुरे करु शकेन?

त्यांची भीती लक्षात घेऊन सयाजींनी त्यांचे मनोबल वाढवत म्हटले, “निश्चिंत मनाने जा. तू एकटा नाही आहेस, मी धर्माच्या रुपाने तुझ्याबरोबर आहे. भारतात अशी अनेक पुण्यवान लोक आहेत, जी तुझ्याकडे व धर्माकडे आकर्षित होतील. धर्म आपले काम स्वतः करेल. बुद्ध शिकवणुकीची अडीच हजार वर्षे संपली आहेत, भारताचे कर्ज चुकविण्याची आता योग्य वेळ आली आहे. भारतात विपश्यनेचे पुनरुत्थान होईल आणि तुझ्याचद्वारे होईल, निश्चिंत होऊन जा.”

रंगून विमानतळावर कस्टम अधिकाऱ्यांना असे निर्देश दिले गेले होते की, कोणीही व्यक्ती किमती वस्तू, खास करुन माणिक, पाचू इत्यादी ‘रत्न’ बर्मातून बाहेर घेऊन जाता कामा नये. जेव्हा त्यांना विचारले की तुमच्याकडे कोणते किमती रत्न तर नाही ना? यांनी उत्तर दिले की हो, माझ्याकडे एक अनमोल रत्न आहे.

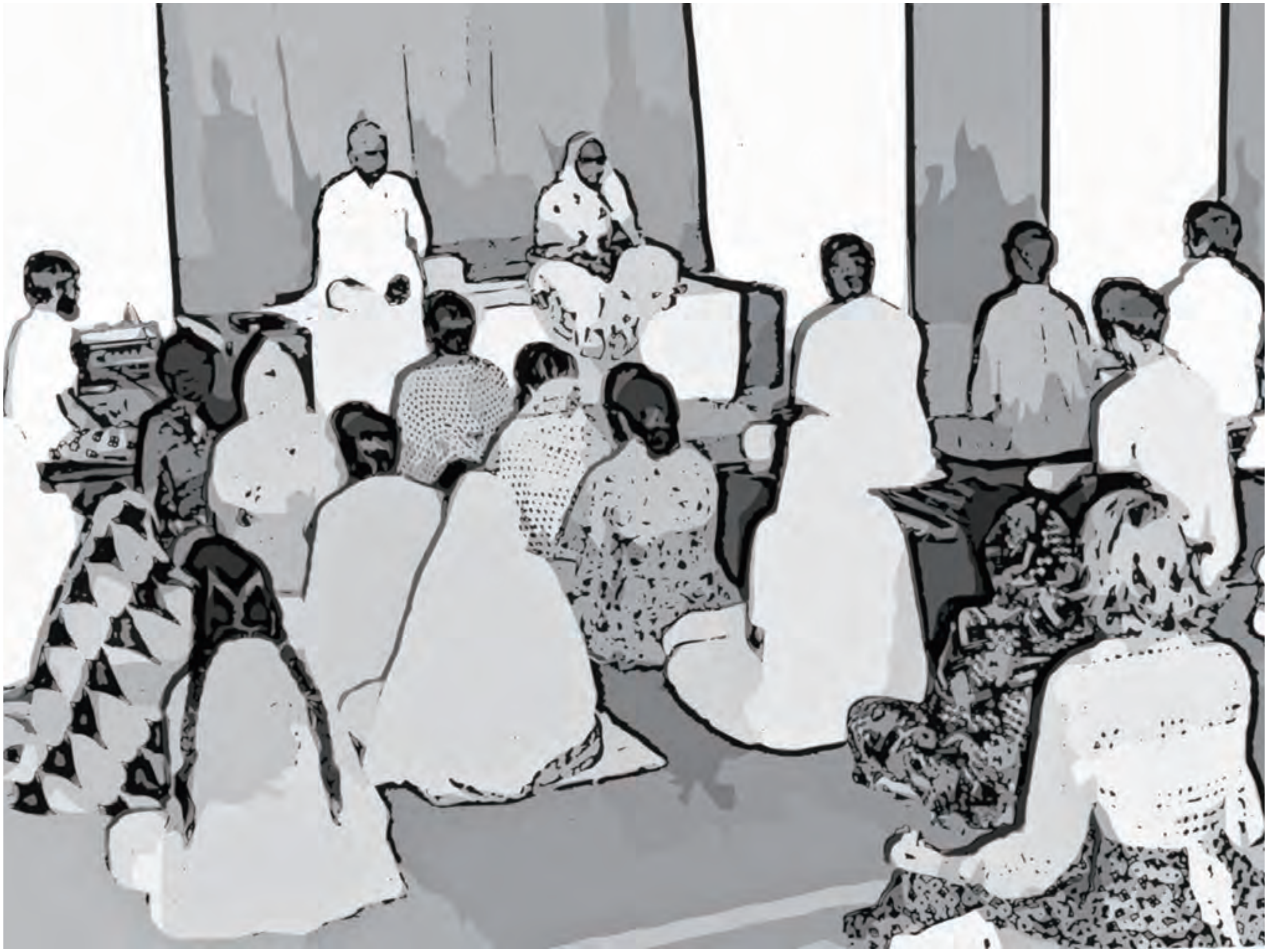
माताजी आणि गोयन्काजी

त्या अधिकाऱ्याने सर्व सामान तपासले, परंतु काहीही हातात पडले नाही. तेव्हा गोयन्काजींनी त्याला समजावले की ते बर्मावरील भारताचे ऋण चुकविण्यासाठी धर्माचे अनमोल रत्न घेऊन जात आहेत, जे नेल्यामुळे बर्मातील खजिन्यात काही कमी येणार नाही. हे ऐकून अधिकारी हसला व म्हणाला, ‘याला जरुर घेऊन जा. मलासुद्धा आनंद होत आहे की आपण याने भारताचे ऋण फेडाल.’

भारतात पहिले शिबिर

मुंबईतील आपल्या वडिलोपार्जित घरी पोहोचल्यावर परत एकदा शंकांनी ग्रासले. मनात पुनःपुन्हा प्रश्न येऊ लागले. शिबिर कसे आणि कोठे लावावे. त्याची व्यवस्था कोण बघेल, यात कोण सहभागी होतील; या सर्व प्रश्नांचा विचार करुन ते निराश, असहाय व दुःखी झाले. त्यांनी ध्यान केले. मन संतुलित व शांत झाले. मग विचार आला, हे सर्व करणारा मी कोण आहे? हे तर धर्माचे काम आहे, धर्म स्वतः हे सांभाळेल.

त्यानंतर काही मित्र भेटावयास आले. त्यांच्यासोबत चर्चा झाली. एकाने शिबिर व्यवस्थापनाचा विडा उचलला, दुसऱ्याने आपल्या मित्रांसोबत शिबिरात सामील होण्याची



शिबिर घेताना गोयन्काजी आणि माताजी

इच्छा प्रकट केली. धर्माने आपले काम केले. जुलै १९६९ मध्ये पहिले शिबिर आयोजित झाले. यात त्यांचे आई-वडील व काही नातेवाईक बसले. एकूण चौदा साधकांसोबत हे शिबिर चांगल्या रीतीने संपन्न झाले.

धरणाचे दरवाजे उघडले

गोयन्काजी आपले आई-वडील आणि नातेवाईकांसाठी केवळ एकच शिबिर लावून काही महिन्यानंतर बर्माला परतू इच्छित होते. परंतु पहिल्या शिबिरातील साधकांचे मित्र आणि नातेवाईकांच्या विनंतीवरुन एकानंतर एक शिबिर सुरु झाली आणि अशा प्रकारे विपश्यनेच्या जन्मस्थानावर धर्माची लाट आली.

यानंतर उत्तर भारतात शिबिरे लागली– विद्यालय, महाविद्यालय, पुस्तकालय, आश्रम, हॉटेल, कारखाने, श्रीमंत व्यक्तींच्या घरी, खुल्या मैदानात, तंबूमध्ये, स्वास्थ्य केंद्र, हॉस्टेल, स्काऊट कॅम्प, पोलीस ॲकॅडमी, जेल, राजमहाल आणि खडकाळ रानातसुद्धा. विभिन्न समुदाय व धर्मातील लोक यात येऊ लागले. जसे हिंदू, मुस्लिम, जैन, ख्रिश्चन इत्यादी.

१९७३ मध्ये एका शिबिरानंतर साधकांसोबत फोटो

गोयन्काजी मानत होते की, बुद्धांनी कोणताही धर्म स्थापित केला नाही. त्यांनी तर सुख प्राप्त करण्याचा मार्ग दाखविला; ज्यावर कोणीही चालू शकतो. एक ख्रिश्चन नन शिबिरानंतर म्हणाली की ते (गोयन्काजी) बुद्धांच्या नावावर ख्रिश्चन धर्म शिकवत आहेत. लोक निरनिराळ्या वर्गांमधून येऊ लागले; जसे, राजकीय नेते, करोडपती, रिक्षाचालक, शेतकरी इत्यादी. शिबिरानंतर सर्वांना वाटायचे की, त्यांना अशी काहीतरी अद्भूत गोष्ट मिळाली आहे; जी त्यांना त्यांचे जीवन अधिक चांगले करण्यात उपयोगी पडेल.

एक शिबिर महात्मा गांधीच्या अनुयायांच्या आश्रमात लागले. शिबिरानंतर गोयन्काजींची भेट आचार्य विनोबा भावेंबरोबर झाली. ते म्हणाले की, ते विपश्यनेला तेव्हाच स्वीकारतील जेव्हा ती समाजातील दोन समूहांमध्ये बदल आणण्यात यशस्वी होईल. ते समूह होते - शाळेतील मुले आणि घोर अपराधी. गोयन्काजींनी आव्हान स्वीकारले. मुलांसाठी आनापानाची शिबिर भारतात व परदेशात सुरु झाली. याच प्रकारे जेलमध्ये कैद्यांसाठी विशेष आयोजन झाले. काही जेलमध्ये ध्यानकेंद्राची स्थापना केली गेली. उदाहरणार्थ, दिल्ली येथील तिहाड जेलमध्ये, जे आशियातील सर्वात मोठे जेल मानले जाते. भारतातील महाराष्ट्र राज्यात २०१२ साली राज्यसरकारने सर्व शाळांमध्ये रोज आनापान-ध्यान शिकविण्याचे

बर्मामध्ये मुलांचे आनापान शिबिर

निर्देश दिले; ज्याने मुलांमध्ये आत्मसंयम, शांतता व एकाग्रता वाढावी.

धम्मगिरी – पहिले केंद्र

गोयन्काजींना माहीत होते की, जर विपश्यनेचा पाया मजबूत करायचा असेल तर एक स्थायी केंद्र होणे आवश्यक आहे; जेथे गंभीरतेने ध्यान होऊ शकेल. सन १९७३ मध्ये जेव्हा त्यांनी इगतपुरीजवळ एक शिबिर घेतले तेव्हा एका साधकाने त्यांना केंद्रासाठी इगतपुरी हे योग्य ठिकाण असल्याचे सांगितले. इगतपुरी मुंबई रेल्वेमार्गावर एक थंड हवेचे ठिकाण आहे. त्यांनी गोयन्काजींना चहासाठी आपल्या घरी बोलावले. गोयन्काजींना नेहमीच लोक घरी बोलावत असत. ते म्हणाले, जर मी अशा प्रकारे प्रत्येकाकडे जात राहिलो तर माझ्या घरी कसा पोहोचेन? तरीसुद्धा त्यांनी या अटीवर निमंत्रण स्वीकारले की पाच मिनिटांचा अवधी पाच तासांचा न होवो.

त्या साधकाने आपल्या एका साधक-मित्रासोबत गोयन्काजींचे स्वागत केले. चहा घेता-घेता त्यांनी आपली योजना सांगितली. त्या दोघांनी गोयन्काजींना जवळच्या काही जागा दाखविल्या;

गोयन्काजी

ज्या केंद्रासाठी योग्य ठरु शकतील. अनेक जागा बघितल्या, पण एकसुद्धा पसंत पडली नाही. त्यांनी गोयन्काजींना आदर्श केंद्राच्या आवश्यकता विचारल्या. गोयन्काजींनी उत्तर दिले, जागा शहराच्या मध्यभागी नको, तसेच खूप दूरसुद्धा नको. पाण्याची पुरेशी सोय हवी, वीज हवी आणि लोकांना तेथे पोहोचणे सोईचे असावे. त्यांनी ताबडतोब ती जागा दाखविली जेथे आज धम्मगिरी आहे. त्या वेळी तेथे एक छोटी टेकडी होती; जिच्यावर काही आंब्याची मोठी झाडे होती व काही जुनी घरे होती. कच्च्या रस्त्यावरुन जेथपर्यंत शक्य होते तोपर्यंत गाडीने गेले. त्यानंतर पुढे चालत जाऊन जागा बघितली व लगेच होकार दिला. साधकाच्या मित्राने लगेचच ठरविले की जमीन विकत घेऊन विपश्यनेला दान द्यावी. या सगळयाला पाच तास लागले, चहाच्या कपासाठी लागलेला खूप वेळ! गोयन्काजींची चहाकरिताच्या पाच मिनिटांच्या निमंत्रणाची शंका योग्य ठरली.

नवीन केंद्र तयार होण्यासाठी थोडा वेळ लागला; जेणेकरुन तेथे शिबिर सुरु होऊ शकतील. येथील साधकांबरोबर जगभरातील साधकांनी या कामात आपले योगदान दिले. पहिले शिबिर १९७६ साली लागले.

गोष्टीतील म्हातारी

म्हातारी आणि माकड

शिबिरांच्या यशाचे एक मुख्य कारण असेसुद्धा होते की गोयन्काजी साधना-विधी खूप स्पष्टपणे आणि रोचकतेने समजावीत. शिबिरात रोज संध्याकाळी गोयन्काजी एक तासाचे प्रवचन देत. त्यात कथांच्या माध्यमातून विषय समजाविण्यात ते निपुण होते. बहुतेकदा गोष्टी घडलेल्या घटनांवर आधारित असत. एक गोष्ट त्या वृद्ध महिलेची होती; जी एका लांबच्या गावातून शिबिरासाठी आली होती. ती गरीब होती. तिकिटाचे पैसेदेखील तिला कोणी दिले होते. तिच्या छोट्याशा थैलीत एक मिठाईचा तुकडा, वीस रुपयाची नोट आणि लग्नात मिळालेला चांदीचा दागिना होता. रोज रात्री झोपताना उशीखाली आपली थैली सांभाळून ठेवीत असे. शिबिराच्या दरम्यान एक दिवशी ध्यान-कक्षातून बाहेर पडून जेव्हा ती खोलीत पोहोचली तर जोराने किंचाळली आणि रडू लागली. लोक पळत आले. त्यांना वाटले की तिला साप किंवा विंचू डसला. रडत-आक्रोश करीत ती म्हणाली, मी तर लुटली गेले, कोणी माझी थैली चोरली. तिचे रडणे थांबत नव्हते. जमलेल्या लोकांनी ठरविले की तिला नुकसानभरपाई द्यावी. त्यांनी नुकसानीचा अंदाज घेतला. वीस रुपयाची नोट, वीस रुपयाची चांदी आणि दहा रुपयाची मिठाई. एकूण ५० रुपये. साधकांनी जमा करता-करता ५० ऐवजी १०० रुपये जमले. त्यांनी विचार केला की आता ती शांत होईल. जेव्हा तिला पैसे दिले गेले,

झाडावर माकड

तिने ते फेकून दिले आणि रडणे चालू ठेवले. आक्रोश करीत म्हणाली, माझा चांदीचा दागिना कोठून आणू? थोड्या वेळाने कोणी झाडावर एका माकडाला बघितले; ज्याच्या हातात ती थैली होती आणि तो मिठाई काढून खात होता. त्याचा पाठलाग करुन त्याच्याकडून थैली सोडवली व म्हातारीला सोपवली. तेव्हा कुठे तिचे रडणे थांबले. गोयन्काजींनी या कथेच्या रुपाने असे समजाविले की वस्तूच्या किमतीपेक्षा कितीतरी अधिक तिच्याविषयी असलेली आसक्ती दुःखाचे प्रमुख कारण असते. या आसक्तीतून बाहेर येण्यात विपश्यना खूप सहायक ठरते.

गोयन्काजी व एक हिप्पी

आणि गोष्ट पसरु लागली

१९७० च्या दशकाच्या सुरुवातीस भारतात येणारे पश्चिमी पर्यटक यांच्या शिबिरात येऊ लागले. यातील अधिकांश हिप्पी होते; जे अध्यात्माच्या शोधात भटकत होते. गोयन्काजी जरी शिबिर हिंदी भाषेतून घेत होते तरी मोजक्या इंग्रजी शब्दांच्या मदतीने त्यांना समजावित असत. लवकरच त्यांनी संपूर्ण शिबिर हिंदीबरोबर इंग्रजीतून घेण्याची मागणी केली. विसाव्या शिबिराकरीता पाश्चिमात्यांच्या एका समूहाने हिमालयातील डलहौसी नामक ठिकाणी त्यांना इंग्रजीतून शिबिर घेण्यासाठी निमंत्रित केले. त्यांनी नकार दिला. कारण त्यांना असे वाटले की इंग्रजी भाषेवर त्यांचे प्रभुत्व कमी आहे. साधकांनी सयाजी ऊ बा खिन यांना चिठ्ठी लिहिली व तक्रार केली. सयाजींनी त्यांना इंग्रजीतून शिबिर घेण्याचा आदेश दिला आणि आश्वासित केले की धर्मप्रसारात भाषा आड येणार नाही. मग ते निघाले. सुरुवातीचे दोन दिवस त्यांना धम्म-आसनावर बसल्यावर एक विचित्र घुसमट जाणवली. ज्यामुळे पहिल्या दिवशीच्या संध्याकाळी ते पंधरा मिनिटापेक्षा जास्त बोलू शकले नाहीत.

दुसऱ्या संध्याकाळीसुद्धा त्यांना बोलणे कठीण गेले. तरी ते २५ मिनिटे बोलले. असू शकते, या मागे त्यांचे इंग्रजीतून बोलण्याचे भय असेल. घुसमटीचे कारण वेगळेच निघाले. तिसऱ्या दिवशी त्यांना धर्मकक्षाच्या जवळील खोलीतून तीव्र, वाईट तरंगांचा आभास झाला. तेथे

काही साधकांबरोबर चर्चा करताना गोयन्काजी

गेल्यावर त्यांना टेबलावर एक मानवी खोपडी दिसली. ते चकीत झाले. जवळच रक्ताने माखलेली एक मोठी सुरी होती. एका साधकाने सांगितले की तो एका तांत्रिक समुदायाचा सभासद आहे. तीन दिवसांपूर्वी तो स्मशानात गेला होता आणि तांत्रिक कर्मकांडाचा भाग म्हणून त्या सुरीने एका जनावराचा बळी दिला होता. त्याच्या गुरुने त्याला सांगितले होते की ध्यानात यश मिळविण्यासाठी ती खोपडी आणि सुरी आपल्याजवळ ठेव.

आता त्यांना वाईट तरंगांचे कारण लक्षात आले. त्यांनी त्याला ते बाहेर फेकण्यास सांगितले.

त्या दुपारी प्रवचनापूर्वी काही क्षण त्यांना शुद्ध धर्माची तरंग डोक्यापासून पूर्ण शरीरात पसरत असल्याचे जाणवले. जेव्हा त्यांनी प्रवचन सुरु केले तेव्हा त्यांना आश्चर्य वाटले की जितक्या सहजतेने ते हिंदीमध्ये बोलतात तितक्याच सहजतेने ते इंग्रजीत बोलू शकत होते. त्या दिवशी ते पूर्ण एक तास बोलले. त्यांना स्वतःलाच खूप आश्चर्य वाटत होते.

यानंतर सर्वच शिबिरे दोन्ही भाषेतून घेतली जाऊ लागली. जगभरातून साधक यात सामील होऊ लागले. सयाजी ऊ बा खिन यांचे स्वप्न साकार होण्याची वेळ आली होती.

विपश्यनेचा विश्वभर प्रसार होण्याची वेळ आली होती. म्हणूनच कदाचित इंग्रजीतून शिबिरे होऊ लागली; कारण त्याशिवाय विपश्यनेचा प्रसार शक्य नव्हता.

यू. के. च्या यात्रे दरम्यान गोयन्काजी आणि माताजी

गोयन्काजींचे तर्कसंगत आणि वैज्ञानिक रीतीने शिकविणे लोकांना आवडले. साधकांनी आपल्या आत सत्याचा शोध घेतला. त्यांना यासाठी प्रोत्साहित केले गेले की, ऐकलेल्या गोष्टींवर विश्वास न ठेवता आपल्या अनुभवाने समजा. तोपर्यंत एखाद्या गोष्टीवर विश्वास ठेवू नका, जोपर्यंत स्वतःला तिचा अनुभव होत नाही.

भारताबाहेर प्रसार

काही विदेशी साधकांनी गोयन्काजींना आपल्या देशांमध्ये येऊन विपश्यना शिकविण्याची विनंती केली. स्वतःला लाभ झाल्यामुळे ते त्यांचे मित्र व नातेवाईकांचे भले कसे होईल असा विचार करु लागले. एका फ्रान्समधील साधिकेला त्यांनी पहिल्यांदा होकार कळविला. ते अजूनपर्यंत बर्मी नागरिक होते व त्यांना केवळ भारतात येण्याची परवानगी दिली गेली होती. त्यांच्या अनेक प्रयत्नांनंतरसुद्धा बर्मी सरकारने त्यांना भारताबाहेर जाण्याची परवानगी दिली नाही. त्यांनी निर्णय घेतला की जर दहा वर्षे संपेपर्यंत बर्मी सरकारने त्यांना व्हिसा दिला नाही तर ते भारतीय नागरिक बनून यात्रा करतील. त्यांना विश्वास होता की धर्म त्यांना साथ देईल आणि ते विपश्यना जगभरात पोहोचवू शकतील. दहा वर्षे संपता-संपता फ्रान्स, कॅनडा आणि इंग्लंडमध्ये शिबिरांचे आयोजन केले जाणार होते. परंतु बर्मी सरकारकडून व्हिसा न मिळाल्याने

गोयन्काजी आणि माताजींचे आगमन

त्यांनी भारतीय नागरिकत्वासाठी आवेदन केले. जाण्याची वेळ जवळ आली. परंतु आवेदनाविषयी काही सूचना मिळाली नाही. काय, शिबिर रद्द करावी लागतील? एका नव्या समस्येने डोके वर काढले. त्यांच्या परिवारातील काही जण आनंद मार्ग नावाच्या समूहाशी जोडलेले होते आणि त्याविषयी सरकारी पडताळणी चालू होती. यामुळे त्यांचे आवेदन अडकले होते. गोयन्काजींनी आपल्या साधकांना आश्वासन दिले की, शिबिर ठरलेल्या वेळेनुसार होतील. माझ्यावर विश्वास ठेवा. जाण्याची वेळ जवळ आली, पण कोणतीही बातमी आली नाही. दहा वर्षाचा कालावधी पण संपला. १ जुलैला शिबिर सुरु होणार होते. आता काहीच दिवस शिल्लक होते. काय, आता आयोजकांना विद्यार्थ्यांना परत पाठवावे लागेल? भाड्याने घेतलेल्या जागेचे पैसे वाया जातील? आणि काय, त्यांच्या साधकांचा त्यांच्यावरील विश्वासाला तडा जाईल? काय ते मूर्ख आहेत की त्यांनी असा वायदा केला जो निभावणे त्यांना शक्य नव्हते. अचानक २७ जूनला भारताचे नागरिकत्व मिळाले. परंतु पासपोर्ट मिळाला नव्हता. यासाठी तीन-चार आठवड्याचा वेळ लागत असे. गोयन्काजींनी हे धर्मावर सोडून दिले.

अनपेक्षितरीत्या २८ जूनला त्यांचा पासपोर्ट आला. यात गोपनीय असा उच्चस्तरीय निर्णय घेतला गेला. परंतु अजूनही व्हिसा मिळाला नव्हता. जेव्हा ते फ्रेंच दूतावासात पोहोचले तेव्हा तो बंद झाला होता. अत्यंत अद्भुतपणे २९ जूनला गोयन्काजी व त्यांच्या पत्नी, माताजींना व्हिसा मिळाला. अन्य औपचारिकता पूर्ण करुन ते त्याच रात्री फ्रान्सला रवाना झाले व सकाळी

गोयन्काजी आणि माताजी

तेथे पोहोचले. त्यांना गाडीतून थेट १ जुलैला सुरुवात होणाऱ्या भारताबाहेरील पहिल्या शिबिराच्या ठिकाणी नेले गेले.

काही काळानंतर गोयन्काजींना कळले की गोपनीय उच्चस्तरीय मदत करणारी व्यक्ती स्वतः भारताचे पंतप्रधान होते. हे सर्व असे घडले की जसे धर्मप्रसार होणे आता कोणी थांबवू शकत नव्हते.

धर्माचे अनेक हात

सन १९७९ नंतर गोयन्काजी नियमितपणे शिबिरांचे संचालन करण्यासाठी जगातील अनेक देशांमध्ये जाऊ लागले. सुरुवातीला पश्चिमेकडील देशामध्ये व नंतर आशियाई देशामध्ये. या दरम्यान ते भारतभर शिबिर घेण्यासाठीसुद्धा फिरत. अनेक नव्या केंद्रांची स्थापना झाली. अनेक जण निःस्वार्थ भावाने या कामात सहभागी झाले. टेक्नॉलॉजीच्या प्रगतीमुळे त्यांच्या सूचना आणि प्रवचनाचे रेकॉर्डिंग होऊ लागले आणि कॅसेटमार्फत ऐकविले जाऊ लागले. यामुळे त्यांनी मोठ्या संख्येने प्रशिक्षित सहायक आचार्यांची नियुक्ती केली, जे कॅसेटच्या मदतीने शिबिर घेऊ लागले. अशा प्रकारे अधिक लोकांना विपश्यना मिळू लागली.

विपश्यना पॅगोडा – धम्मगिरी, इगतपुरी, भारत

प्रमुख केंद्र

या दरम्यान धम्मगिरी प्रमुख विपश्यना केंद्र बनले. उघडी-बोडकी नापीक जमीन झाडझुडुपे लावल्यामुळे बदलून हिरवीगार झाली. जगभरातील साधक ध्यानात प्रगती करण्यासाठी येथे येत आणि अनेक जण येथे राहून मदत करीत. सन १९७९ मध्ये शून्यागार असलेला पॅगोडा तयार झाला. शून्यागारांची संख्या पुढे वाढतच गेली. सुरुवातीला असलेल्या गवताच्या झोपड्या हटवून अनेक सुविधा असलेले निवास बांधले गेले. सन १९८६ मध्ये गोयन्काजींनी विपश्यनेसंबंधी संशोधन करण्यासाठी व त्यावरील पुस्तकांच्या प्रकाशनासाठी विपश्यना विशोधन विन्यासाची स्थापना केली.

निर्माणाधीन ग्लोबल पॅगोडा, मुंबई, भारत

सयाजी ऊ बा खिन जन्मशताब्दी प्रकल्प, १९९९

गोयन्काजी नेहमी म्हणत असत की ते तर आपल्या गुरुचे मात्र प्रतिनिधी आहेत आणि त्यांच्यातर्फे धर्मप्रसाराचे काम करीत आहेत. सयाजी ऊ बा खिन जन्मशताब्दी वर्षानिमित्त त्यांनी तीन मोठ्या प्रकल्पांची घोषणा केली. पहिला सयाजी ऊ बा खिन ग्राम (SUBK Village) जे धम्मगिरीच्या खालील भागातील जमिनीवर उभारले जावे. येथे साधक आपले घर घेऊन केंद्राजवळ राहू शकेल.

दुसरा होता धम्म तपोवन केंद्राची स्थापना. केवळ दीर्घ शिबिराकरीता असलेले हे केंद्र धम्मगिरीला लागूनच असावे.

मुंबईत ग्लोबल पॅगोडा बनविण्याचा प्रकल्प तिसरा व अंतिम होता. याला बनविण्यासाठी अकरा वर्षे लागली आणि याचे उद्घाटन २००९ साली भारताच्या राष्ट्रपतींनी केले. त्या स्वतः विपश्यना साधिका आहेत. हे आशियातील दगडात बनविलेले सर्वात उंच स्मारक आहे आणि जगात विनाखांब असलेला सर्वात मोठा दगडाचा घुमट. यात एकाच वेळी दहा हजार साधक बसून ध्यान करु शकतात. याला बर्मातील श्वेडगॉन पॅगोड्याप्रमाणे बनविले आहे. हा भगवान बुद्ध आणि त्यांच्या शिकवणुकीला गुरु-शिष्य परंपरेने कायम राखणाऱ्या गुरुंविषयी असणाऱ्या

२०१२ मध्ये श्वेडगॉन पॅगोडा, बर्मा येथे गोयन्काजींसोबत साधना करताना काही साधक

कृतज्ञतेचे प्रतीक आहे. लोकांपर्यंत विपश्यना पोहोचविण्याचा हा प्रयत्न आहे आणि ही गोष्टसुद्धा की बुद्धांनी बौद्ध धर्म शिकविला नाही, न कोणता संप्रदाय स्थापित केला. बुद्धांनी कोणत्या धर्माची स्थापना केली नाही. त्यांनी जीवन जगण्याची कला शिकविली, ज्याने सर्वजण सुखी, स्वस्थ विकाररहित होऊन सामंजस्याने जीवन जगू शकतील.

विश्व शांती शिखर संमेलन

गोयन्काजींनी २००० साली विश्व सहस्राब्दी शांती शिखर संमेलनातील प्रतिनिधींना संबोधित केले. यू. एन. मध्ये विभिन्न धर्मगुरु व आध्यात्मिक गुरुंचे हे संमेलन पहिल्यांदाच आयोजित झाले होते. हे युनायटेड नेशन्स जनरल असेम्बली हॉल, न्यूयॉर्क येथे संपन्न झाले.

आपल्या व्याख्यानात त्यांनी धार्मिक समन्वय, सहनशीलता, सहिष्णुता तथा शांतिपूर्वक जगण्याविषयी मुद्दे मांडले. “लोकांना एका धर्मातून दुसऱ्या धर्मात रुपांतरित करण्याऐवजी आम्हाला त्यांना दुःखातून सुखात, बंधनातून मुक्तीकडे, क्रूरतेकडून करुणेकडे घेऊन गेले पाहिजे” असे ते म्हणाले. या कथनाचे टाळ्या वाजवून जोरदार अभिनंदन केले गेले.

सूर्यास्ताच्या वेळी बर्मी पॅगोड्याचे दृश्य

भवितव्य पूर्ण झाले

आज २०१४ मध्ये जगात जवळपास १६० विपश्यना केंद्र आहेत आणि गोयन्काजींनी नियुक्त केलेले एक हजारपेक्षा अधिक सहायक आचार्य, वरिष्ठ सहायक आचार्य आणि आचार्य आहेत. त्यांनी जेव्हापासून शिकविण्यास सुरुवात केली तेव्हापासून दहा लाखापेक्षा अधिक लोकांनी शिबिरात भाग घेतला आहे. त्यांनी आपले गुरु सयाजी ऊ बा खिन यांचे कार्य पुढे नेण्यासाठी ४४ वर्षे, जीवनाच्या शेवटच्या क्षणापर्यंत, अथक् काम केले. आपल्या उदाहरणाने अनेकांना या कामाशी जुडण्यासाठी प्रयत्न केले. आपले व्यक्तित्व, पृष्ठभूमी व प्रतिभेमुळे गोयन्काजीं आपल्या गुरुंच्या (धर्मपिता) स्वप्नाला साकार करण्याच्या उत्तरदायित्वासाठी विशिष्ट रुपाने अत्यंत योग्य होते. त्यांची हीच इच्छा होती की पुन्हा एकदा विपश्यनेला भारतात नेऊन तेथून सर्व जगात पसरवावी. या कार्यामुळे त्यांनी अनेकांना जीवनात सुख व शांतीचा अनुभव करविला.

गोयन्काजींचे शरीर २९ सप्टेंबर, २०१३ रोजी मुंबईत आपल्या राहत्या घरी शांत झाले. त्यांच्या अस्थींना त्यांच्या जन्मभूमीमध्ये नेऊन इरावदी नदीमध्ये विसर्जित केले गेले.

गोयन्काजींचे काही प्रेरणादायी विचार

“विपश्यना शिकल्यानंतर हिंदू आपणास हिंदू म्हणत राहो, मुस्लिम आपणास मुस्लिम. याचप्रमाणे जैन, ख्रिश्चन आणि बौद्ध. महत्वाची गोष्ट ही आहे की, तो एक चांगला माणूस बनो, सुख आणि सामंजस्याचे जीवन जगो. धर्म सर्वांना एक चांगला माणूस बनण्यात मदत करतो.”

‘समजून घ्या, एक रिकामे भांडे दुसऱ्यास काय देऊ शकते? आपल्या स्वतःला धर्माने भरा. आपल्या स्वतःमध्ये खऱ्या सुखाचा, सामंजस्याचा अनुभव करा. त्याला सहजपणे इतरांना वाटणे सोपे होईल.’

‘ही शिकवण असाधारण परंतु सरळ आहे; या कारणाने असा परिणाम होईल. जर परिणाम दूर करायचा असेल तर कारणाला दूर केले पाहिजे.’

‘जर मूले याला लहानपणापासूनच शिकतील तर मोठी झाल्यावर तंदुरुस्त व स्वस्थ जीवन जगतील.’

‘जर आपण मनाच्या खोलीत जाल, तर स्वतःच जाणाल की जर आपण वाणी व शरीराने असे कोणते काम कराल ज्याने निसर्ग-नियम तुटतील, तर आपण स्वतःचे नुकसान करता आहात’

‘जर तुम्ही समाजात बदल घडवू इच्छिता, तर माणसात बदल घडविला पाहिजे.’

श्री सत्यनारायण गोयन्का (1924-2013)
श्रीमती इलायचीदेवी एस. गोयन्का (1930-2016)

भारताच्या अतिप्राचीन ध्यानविधींमध्ये विपश्यना एक विधी आहे. तिचा शोध गौतम बुद्धांनी जवळ-जवळ २५०० वर्षांपूर्वी केला होता.

म्यंमामधील प्रसिद्ध विपश्यनाचार्य सयाजी ऊ बा खिन यांनी विपश्यनाचार्य स्वर्गीय स. ना. गोयन्कांना हा विधी शिकविण्यासाठी अधिकृत केले.

मूळ भारतीय असलेल्या स. ना. गोयन्कांचा जन्म म्यंमामध्ये झाला. ते गृहस्थ होते व तेथील प्रसिद्ध व्यापारी होते. त्यांनी विपश्यनेचे पहिले शिबिर सयाजींसोबत १९५५ मध्ये आंतरराष्ट्रीय ध्यान केंद्र, रंगून येथे केले. या शिबिरात गोयन्काजींना असा अनुभव झाला की तो पूर्वी कधीही झाला नव्हता.

१९६९ मध्ये गोयन्काजी भारतात परत आले आणि ह्या प्राचीन ध्यान विधीला हिच्या जन्मस्थानी शिकवण्यास प्रारंभ केला आणि तिचा प्रचार-प्रसार संपूर्ण जगात केला. सहा महाखंडांमध्ये जवळ-जवळ २०० ध्यान केंद्र स्थापन केली गेली. सर्व ध्यान केंद्रांचा खर्च ऐच्छिक दानातून चालतो. विपश्यना विधी शिकविण्यासाठी कोणतेच शुल्क घेतले जात नाही. आज हा विधी जगातील सर्व प्रमुख भाषांमध्ये उपलब्ध आहे. शेकडो-हजारो लोक दरवर्षी विपश्यना शिबिरात जाऊन विपश्यना विधी शिकतात.

पुस्तक परिचय:

एका धार्मिक हिंदू व्यापारी परिवारात जन्मलेल्या श्री. स. ना. गोयन्काजींचे मन लहानपणापासूनच उच्च आध्यात्मिक आदर्शांनी भारलेले होते. दुसरीकडे अगदी तरुणपणी मिळालेल्या सांपत्तिक यशामुळे ते खूप अहंकारी बनले होते. मानसिक संघर्षांमुळे त्यांच्यात खूप ताण व तणाव निर्माण झाले. हे त्यांना विपश्यना ध्यान शिकण्याकडे घेऊन गेले, ज्यामुळे त्यांचा जीवन प्रवाह बदलला.

हे पुस्तक श्री. स. ना. गोयन्काजींच्या विविध अंगी व्यक्तित्वाचे आणि त्यांच्या एका यशस्वी व्यावसायिकापासून ते प्रमुख विपश्यना आचार्य बनण्याच्या प्रवासाचे प्रेरणादायक चित्र प्रदर्शित करते. सुंदर चित्रांसह बनविलेले हे पुस्तक श्री. स. ना. गोयन्काजींचे लहानपण रेखाटते, ज्यात परिवारातील वेगवेगळ्या व्यक्तिमत्वांनाही प्रदर्शित करते, ज्यांचा त्यांच्या जीवनावर सखोल प्रभाव राहिला.

हे पुस्तक विपश्यी साधकांसाठी तसेच साधक नसलेल्यांसाठीही प्रेरणादायक आहे.

ISBN 978-81-7414-417-1
VRI - M3 5