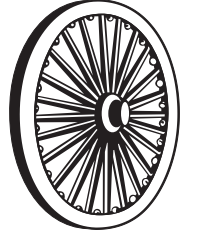




साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

विपश्यना

साधक (मराठी)



बुद्धवर्ष 2567, श्रावण पौर्णिमा, 31 ऑगस्ट, 2023 वर्ष 7 अंक 6

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

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

धम्मवाणी

यो च बुद्धञ्च धम्मञ्च, सङ्खञ्च सरणं गतो । चत्तारि अरियसच्चानि, सम्मप्पञ्जाय पस्सति ॥
दुक्खं दुक्खसमुप्पादं, दुक्खस्स च अतिक्रमं । अरियं चट्टङ्गिकं मग्गं, दुक्खूपसमगामिनं ॥
एतं खो सरणं खेमं, एतं सरणमुत्तमं । एतं सरणमागमं, सब्बदुक्खा पमुच्चति ॥

- धम्मपद 190,191,192, बुद्धवग्गो

जो बुद्ध, धर्म आणि संघाच्या शरणात गेला आहे, जो चार आर्य सत्ये - दुःख, दुःखाची उत्पत्ती, दुःखापासून मुक्ती आणि मुक्तिगामी आर्य अष्टांगिक मार्ग - यांना सम्यक प्रज्ञेने पाहतो, हीच मंगलदायक शरण आहे, हीच उत्तम शरण आहे. ही शरण प्राप्त करून (व्यक्ती) सर्व दुःखांपासून मुक्त होतो.

धर्मचक्र प्रवर्तन दिन (क्रमशः - 3)

आषाढ पौर्णिमा, 11 जुलै, 1987, घाटकोपर, मुंबई

दुःखचक्राच्या बाहेर पडा

... समाधीमध्ये श्वासाचा आधार कशासाठी घेतला? इतर कोणत्या आलंबनाचा आधार का नाही घेतला? कारण की इतर कोणत्या आलंबनाचा आधार घेतला तर त्याच्यात कल्पना जोडलेली असेल. आपण एखादे नकली किंवा कृत्रिम सत्य बनवले, कोणत्या तरी शब्दांद्वारे काही तरंग निर्माण केले, त्याच्या आधारे चित्ताला एकाग्र करण्याचे काम करत राहिलो तर नैसर्गिकरीत्या काय होत आहे, त्याला पाहण्याचे काम केले नाही. श्वासाचा आधार यासाठी घेतला की आपल्याला त्या अवस्थांपर्यंत पोहोचायचे आहे जिथे नैसर्गिकरीत्या आपले अंतर्मानस काय करत आहे हे जाणता येईल. आपोआप जे काही होत आहे ते समजून घ्यायचे असेल तर आलंबन असे असावे जे त्या मार्गावर घेऊन जाण्यात सहाय्यक होईल. इथे विपश्यी साधक पाहतो की तीन दिवस संपता-संपता संवेदना जाणवू लागल्या. अनंतापर्यंतची कल्पना करत राहिला तर संवेदनांवर लक्ष जाणारच नाही कारण संवेदनांना जाणण्याचे कामच केले नाही. आपल्याला तर अंतर्मानस काय प्रतिक्रिया निर्माण करत आहे, त्याला जाणायचे आणि सुधारायचे आहे. बाहेरून-बाहेरून सुधारणा केली, चांगले केले पण आतून सुधार न झाल्यामुळे आपण मुक्त नाही होऊ शकलो. यासाठी श्वासाच्या आधारे काम सुरु केले.

नासिकाग्रावर संवेदना जाणवू लागल्या तेव्हा आपणखी पुढे गेलो आणि मग संपूर्ण शरीरात संवेदना जाणवू लागल्या. अशा प्रकारे आपल्या वरच्या मनाला या आतल्या मनाशी जोडून दिले. आता वरच्या मनाला जी बुद्धी समजावित होती- अरे! तू आसक्ती करू नको, द्वेष करू नको, यामुळे खूप दुःख निर्माण होते. याच बुद्धीचा प्रभाव आतपर्यंत पोहोचू लागला, कारण भिती तुटून गेल्या. आता ते मन की जे अंध होऊन आसक्ती-द्वेष निर्माण करत होते ते आता या वरच्या मनाशी जोडले गेले तेव्हा जुन्या सवयीमुळे कधी-कधी संवेदना सुखद आल्या तर आसक्ती निर्माण केली, दुःखद आल्या तर द्वेष निर्माण केला. परंतु अधून-मधून शुद्ध जागली- अरे! आसक्ती नाही, सुखद असली तरी काय झाले, पहा! अनित्य आहे ना! तू तुझ्या अनुभवाने पहा. आणि आता तो अनुभवाने पाहणारा बुद्धीची गोष्ट ऐकणार नाही. कारण जसे अनुभवाने आसक्ती-द्वेष जागवणे शिकले होते, तसे अनुभवानेच त्याला आसक्ती-द्वेषातून मुक्त केले पाहिजे. संवेदनांना जाणतही आहे आणि त्याला हे समजावितही आहे की पहा भाऊ, अनित्य

आहे ना! ही दुःखद संवेदना जागली- पहा किती वेळ राहते ती. अरे! आता खाज आली. आजपर्यंत तर जुनी सवय होती, खाज आली की खाजव लवकर, आता जरा पहा भाऊ तिला. पहा किती वेळ राहते ती. अरे! तीव्र झाली, तीव्र झाली, पाहता-पाहता समाप्त झाली ना. तेव्हा त्याच्या लक्षात येऊ लागते की जे काही उत्पन्न होते, ते वेळ येताच समाप्त होऊन जाते. पीडा जागली, नाही चांगले वाटत, त्याला समज मिळू लागली- पहा भाऊ! या पीडेलाही तटस्थ भावाने पहा. पाहतो, वेळ येताच समाप्त होऊन गेली ना.

अशा प्रकारे ती बुद्धी जी अनुभवाचे काम करू लागली, तिलाच प्रज्ञा म्हटले गेले. आता अनुभूतीवाली प्रज्ञा सोबत जोडली गेली. अरे! अनित्य आहे भाऊ, दुसऱ्यांच्या म्हणण्याची गोष्ट नाही, प्रवचनांची गोष्ट नाही, बुद्धीने समजण्याची गोष्ट नाही. हे अनुभवाने समजू लागला. तू आपल्या आतमध्ये अनुभवामुळे खोट निर्माण केली, कारण शुद्ध नव्हती. अनुभव तर आधीही होत होता- सुखद वाटले तर आसक्ती निर्माण करत होता, दुःखद वाटले तर द्वेष. आताही सर्व तेच अनुभव होत आहेत, परंतु त्याचबरोबर अनुभवजन्य अनित्यबोध जोडला गेला. हे अनित्य आहे ना. प्रत्येक संवेदना अनुभवाच्या आधारावर अनित्य आहे, अनित्य आहे, असे पाहण्याचे काम करू लागला. बुद्धी तर पुष्कळ म्हणत होती हे 'मी' नाही, 'माझे' नाही, हा माझा 'आत्मा' नाही. आता ती देखील समजू लागली, अरे! खरोखरच हे 'मी' नाही, 'माझे' नाही, माझा 'आत्मा' नाही, आणि याच्यात तर दुःखच दुःख सामावले आहे ना. मी जेव्हा-जेव्हा आसक्ती-द्वेषाची प्रतिक्रिया करतो तेव्हा-तेव्हा दुःखी होत असतो. या गोष्टीला केवळ बुद्धीपर्यंतच समजून राहिलो नाही तर खोलवरपर्यंत मनाच्या त्या भागालाही समजाविले की व्याकुळतेच्या बाहेर निघण्याचा मार्गही आहे ना.

आता तो बदलणे सुरु झाले. आजपर्यंत तर त्या गोष्टीकडे लक्षच दिले गेले नव्हते. मनुष्य जेव्हा दुःखी होतो तेव्हा आपल्या मनाला दुःखाच्या कारणांपासून कुठे तरी दूर घेऊन जावू इच्छितो. हा त्याचा स्वभाव होऊन गेला. खूप दुःखी झाला, अशी कोणती घटना घडली तर मनाला रमविण्यासाठी थोडा वेळ एखाद्या सिनेमागृहात गेला, एखाद्या नाट्यगृहात गेला किंवा एखाद्या मद्यपानगृहात, जुगार खेळायला अथवा कुठे घोड्यांच्या शर्यतीला गेला. नाहीतर कोणत्या तरी मंदिरात, मशिदीत, चर्चमध्ये जावून आला. थोडा वेळ पूजा-पाठ, भजन-कीर्तन केले किंवा कथा-कहाण्या ऐकल्या. या सर्व गतिविधींनी, क्रियाकलापांनी थोड्या वेळासाठी आपल्या मनाला दुःखांपासून मुक्त केले, रमवले. भले मन चांगल्या कामात लागले, पण शेवटी दिशाभूल ती दिशाभूलच झाली ना. परंतु आपल्या दुःखांच्या



मुळांच्या दिशेने जाणे सुरू केले तर दुःखाची मुळे काढून टाकेल.

पहिले-पहिले धर्मचक्र प्रवर्तन हेच होते आणखी काही नव्हते. ही जी चार सत्ये आहेत, यांना आर्य-सत्य म्हणून समजावले. दुःख आहे. कोणती नवी गोष्ट नाही. विश्वातील सर्व लोक जाणतात- दुःख आहे. रोग, वार्धक्य, मरण, प्रियपासून वियोग, अप्रियशी संयोग इत्यादी दुःखच आहेत. तर मग कोणती नवीन गोष्ट दिली या व्यक्तीने? अरे! खूप मोठी नवीन गोष्ट दिली. असे म्हणतात की दुःखाचे ‘परिज्ञान’ करायचे आहे. एक नवा शब्द दिला भारताला, ‘परिज्ञान’ करायचे आहे. दुःखाची सीमा कुठपर्यंत आहे? परिसीमा कुठपर्यंत आहे? त्याचे सारे क्षेत्र किती आहे? त्या साऱ्या क्षेत्राला पाहिले जाईल, तेव्हा कुठे आपण दुःखाला खऱ्या स्वरूपात जाणले असे होईल. संपूर्णपणे जाणले असे होईल. जेव्हा तळस्पर्शी सखोलतेपर्यंत भेदू लागलो तेव्हा त्याच्या अंतिम सीमेपर्यंत जाणून घेतले. भेदत-भेदत अशी अवस्था येते की संपूर्ण शरीर खूप पुलक रोमांचित होते, संपूर्ण शरीरात धाराप्रवाहच धाराप्रवाह, खूप सुखद संवेदना होत असते. प्रज्ञा योग्य प्रकारे जागली नाही तर म्हणतो की आता सर्व जाणले, दुःख दूर झाले. पहा! असा आनंद प्राप्त झाला... पण खरोखर विपश्यना करू लागतो तेव्हा खूप चांगल्याप्रकारे समजतो की अजूनही दुःखाचेच क्षेत्र आहे भाऊ. जिथे-जिथे अनित्यतेचे क्षेत्र आहे, ते दुःखाचेच क्षेत्र आहे. कारण ते कायम राहणारे नाही, पाहता-पाहता समाप्त होऊन जाईल. समाप्त होताच रडू येईल कारण त्याला सुखद मानून आसक्ती निर्माण केली. ते संपताच रडू येईल. ही गोष्ट खूप चांगली लक्षात येऊ लागेल की अजूनही दुःखाचेच क्षेत्र आहे. त्या सीमेपर्यंत पोहोचला जिव्यांनंतर शरीर आणि चित्ताच्या पलीकडील अवस्थेचा अनुभव झाला. जी नित्य आहे, शाश्वत आहे, ध्रुव आहे, जिथे न काही उत्पन्न होते आणि काही नष्ट होते, एकरस बनून राहते तिथे कशाचे दुःख. दुःखाचा सारा अवधी, सारे क्षेत्र अंतिम सीमेपर्यंत पाहिले. तेव्हा पहिले आर्य सत्य झाले.

दुःखाचे कारण आहे. वर-वर तर खूप जाणतो की तूष्णा दुःखाचे कारण आहे. याच्यात कोणती नवीन गोष्ट सांगितली? तूष्णमध्ये आसक्ती-द्वेष दोन्ही आले. परंतु तिच्या तळापर्यंत नाही पोहोचला जिथे प्रतिक्षण आसक्ती-द्वेष निर्माण करत आहे. जिथे तथाकथित खूप शांती मिळते, तिथे अजूनही आसक्ती आहे ना. आपण तूष्णला त्या सखोलतेपर्यंत मुळांपासून काढले नाही म्हणून ‘आर्य-सत्य’ नाही झाले.

कसे काढावे? ऐकल्या-ऐकविलेल्या गोष्टी तर खूप आहेत. शीलाचे पालन करा, मनाला वशमध्ये करा, आपल्या आतमध्ये प्रज्ञा जागवा... हा सारा संसार अनित्य आहे, नश्वर आहे, भंगुर आहे, याच्या प्रति आसक्ती नसली पाहिजे. हे सर्व तर वरवरच्या स्तरावर करून पाहिले, पण पोहोचला नाही ना अजूनपर्यंत, कारण मार्ग पूर्ण केला नाही. वरवरच समजला मार्गाला.

आता चालू लागतो सखोलतेच्या दिशेने आणि संपूर्ण मार्ग आजमावून पाहतो. त्या अवस्थेचा म्हणजे संपूर्ण मार्गाचा साक्षात्कार करून घेतो जो नित्य आहे, शाश्वत आहे, ध्रुव आहे, एकरस आहे.

हे चार आर्य सत्य झाले भाऊ. चार आर्य सत्यांची नुसतीच चर्चा करीत राहिलो, आम्ही चार आर्य सत्यांना मानणारे. आम्ही भगवान बुद्धांचे मोठे अनुयायी. आम्ही धर्माला खूप चांगले समजले. आमच्यासाठी तर खूप चांगले धर्मचक्र प्रवर्तन झाले. अरे! नाही झाले तूड्यासाठीही, तू भगवान बुद्धांना अजूनही समजला नाहीस. तूड्यासाठी धर्मचक्र नाही. धर्मचक्र तर तेव्हाच धर्मचक्र आहे जेव्हाकी ते मनाच्या वरच्या हिश्यापासून खाली तळापर्यंत पोहोचवून देईल. सर्व विकारांना मुळांपासून कापत-कापत-कापत त्या अवस्थेपर्यंत पोहोचवून देईल जी विकार विहीन अवस्था आहे. या कामात वेळ लागतो, मोठा पुरुषार्थ करावा लागतो. ही आतुरता घेऊन कोणी या रस्त्यावर चालू लागेल की एका शिबिरात मला मुक्त व्हायचे आहे आणि मी मुक्त होऊनच राहिन, अथवा एकात नाही झालो तर दोन-तीन शिबिरांमध्ये

तर होऊनच राहिन. याचा अर्थ अजून समजला नाही धर्माला. हे आपले काम नाही, वेळ येईल तेव्हा येईल. आपण तर आपले काम करत आहोत. आपण आपल्या मनाला वरपासून खालपर्यंत यात्रा करवित आहोत आणि जितक्या सखोलतेपर्यंत जात आहोत तितक्या सखोलतेपर्यंत समतेमध्ये पक्क होत आहोत. आपण आपले काम करत राहू. किती वेळ लागेल? अरे! आपण किती विकार, किती जन्मांपासून संग्रह करून ठेवले आहेत? त्यांचे थर उतरत-उतरत पाहिजे तितका वेळ लागो. असे लोकही आहेत ज्यांच्यात थोडेच थर आहेत, लवकर उतरले तर लवकर अंतिम अवस्थेचा साक्षात्कार झाला. खूप थर असतील तर वेळ लागतो. उशीर लागो किंवा लवकर होवो, काम तर आपण योग्य प्रकारे करीत आहोत ना. जितके-जितके थर उतरले तितके-तितके हलके झालो. ज्या-ज्या विकारांची उदीर्णा झाली, आणि विपश्यना करत-करत पाहतो देखील की कशी उदीर्णा होत आहे. खूप थंड वातावरण आहे पण शरीरात उष्णता प्रकटली, आपल्या विकारांमुळेच असे घडले. हे साधक खूप चांगले समजतो. ध्यान करता-करता पाहतो उन्हाळा चालू आहे तरीही आतून खूप थरथर होऊ लागले, थंडी वाजू लागली. अरे! आपल्या विकारांचीच आहे ना, आता याला पाहत रहा. असे पाहता-पाहता थर उतरू लागतात. तासभर आरामशीर बसण्याची सवय आहे पण पाहतो की 10 मिनिटातच खूप घनीभूत पीडा जागली. अरे! काय झाले? एखादा विकार फुटून बाहेर आला, आतून पीडेच्या रूपात उदीर्णा झाली. पाहता-पाहता समाप्त होऊन गेली. उदीर्णा होत आहे, निर्जरा होत आहे, विकार क्षीण होत चालले आहेत, त्यांच्यापासून सुटका होत चालली आहे. मन प्रसन्नतेने भरलेले असावे की आपल्या विकारांपासून मुक्त होण्याचा योग्य मार्ग मिळाला आहे. प्रत्यक्षरीत्या आपले विकार कमी होत आहेत. वेळ आली की सर्व निघून जातील. वस्तू खूप मळलेले होते, साबण मिळाला, आपण त्याचा उपयोग करू लागलो. अशा रीतीने विकारांचे थर उतरत-उतरत मन एकदम स्वच्छ होईल, निर्मळ होईल.

असेच कोणा व्यक्तीला आपण पाहतो जो वर-वर आपल्या चित्ताला शुद्ध करत आहे. या साधनेने करत आहे की त्या साधनेने करत आहे. करत तर आहे ना. चांगली गोष्ट आहे. तितके-तितके तर मंगल झाले त्या व्यक्तीचे. अरे, कसा यालाही अशा सखोल तळापर्यंत मनाला निर्मळ करण्याचा मार्ग मिळेल-अशी करुणा जागावी, मैत्री जागावी, सद्भावना जागावी. कधीही कोणाप्रति थोडीही घृणा जागू नये, नाही तर भांडण-तंटा होईल, एक नवीन संप्रदाय निर्माण होईल. अरे! आम्ही तर विपश्यी आहोत, आमचे काय सांगावे? तू तर निरर्थक आहेस. असे होऊ नये. धर्माचे संप्रदायाशी जरादेखील घेणे-देणे नसते. ज्या मनुष्यात खरोखर धर्म जागला आहे, तो आपल्या स्वतःला संप्रदायापासून दूरच ठेवेल.

ज्यांना पाहावे ते सर्व म्हणतात आमचे दर्शन ‘सम्यक-दर्शन’. जेव्हाकी सम्यक-दर्शन कोणाच्याही जवळ नाही, कारण आतले दर्शन तर केलेच नाही. आतील सत्याचे दर्शन करेल आणि त्याच्या स्वभावाला समजून घेत समतेमध्ये स्थित होईल तेव्हा ‘सम्यक-दर्शन’ झाले, अन्यथा नाही भाऊ. साधक कोणाशी भांडत नाही. कोणत्या वाद-विवादात पडत नाही. कोणी बंधू-भगिनी संभ्रमात असतील तर बस त्यांना मैत्रीने, करुणेने, प्रेमाने समजावले, नाही त्यांच्या लक्षात आले तर सोडून दिले.

ज्या दिवशी या मार्गाला लागेल, सत्याला अनुभूतीच्या स्तरावर समता भावाने पाहून आपल्या आतील ‘सम्यक-दर्शन’ जागवेल, तेव्हा जे ज्ञान जागेल ते ‘सम्यक-ज्ञान’ होईल. नाहीतर हे वरवरचे ज्ञान इंटेलेक्टचे ज्ञान होईल, बुद्धीवाले ज्ञान होईल. ‘सम्यक-ज्ञान’ नाही झाले. ‘भावनामयी-प्रज्ञा’ असेल तरच त्यालाच ‘सम्यक-दर्शन’ म्हटले जाते. ज्याला अंतर्मनाच्या सखोलतांनी अनुभूत करून घेतले- अनित्य आहे, भाऊ! हे सारे क्षेत्र अनित्य आहे. आणि ज्या दिवशी नित्याचा साक्षात्कार होईल त्या दिवशी या अनित्यचा बोध आणखी सुस्पष्ट होईल.

संपूर्ण रस्ता पार करण्यासाठी काम करावे लागते. मेहनत करावी लागते.



परिश्रम करावे लागतात. एका शिबिरात आलो खूप चांगले वाटले. खूप चांगला मार्ग मिळाला आणि घरी येऊन थोडे दिवस काम केले आणि मग नंतर सोडून दिले. आम्हाला तर हे काम आले, ते काम आले, आळस आला, प्रमाद आला. तुझ्यासाठी बाकी सर्व कामे मोठी झाली. आळसाचा गुलाम होणे तुला चांगले वाटले आणि आपल्या आतमध्ये जागरूक करणारी गोष्ट तुला चांगली वाटली नाही ना. नाही तर केली असतीस ना साधना. सोडून देतो, याचा अर्थ आहे अजून पूर्णपणे शुद्ध जागली नाही. पूर्ण शुद्ध कशी जागेल?

सामान्य जीवनात आपण पाहतो वर्षा ऋतू चालू आहे, चिखल झाला आणि घसरून खाली पडलो. सारे शरीर मलिन झाले, कपडे खराब झाले, चिखल लागला. तर स्वच्छतेने राहणारा व्यक्ती कसा तडफडून जाईल. लवकर याला साफ करू, कुठे तरी जाऊन पटकन स्नान करू. अरे! किती घाण लागली. ज्या दिवशी अशी तडफ उठू लागेल मनाच्या बाबतीतही की मन मलिन झाले ना, खराब झाले आहे ना, विकार जागला ना, विकार जागला की खराब झाले. त्याला त्वरीत कसे धुवू? दिवसभर जे विकार जागले त्यांना संध्याकाळी तर बसून साफ केलेच पाहिजेत. रात्री जे विकार जागले, सकाळपर्यंत त्यांना साफ केलेच पाहिजेत. जसे शरीराच्या मलिनतेला, कपड्यांच्या मलिनतेला सकाळपासून संध्याकाळपर्यंत ठेवत नाही, संध्याकाळच्या मलिनतेला सकाळपर्यंत ठेवत नाही. त्याचप्रमाणे मनाला अस्वच्छ ठेवणे म्हणजे अस्वस्थ राहणे आहे. ज्या दिवशी मनाविषयी ही गोष्ट लक्षात येईल की मनाचे मलिन राहणे म्हणजे अस्वस्थ राहणे आहे, खूप वाईट गोष्ट आहे तेव्हा धर्म लक्षात येऊ लागला.

अजून आपण पक्क झालो नाहीत, अजून आपण आसक्ती-विहीन झालो नाहीत, द्वेष-विहीन झालो नाहीत, आपले सर्व विकार निघाले नाहीत. म्हणूनच भाऊ! विकार जागला जातो, क्रोधही जागला जातो, वासनाही जागते, भयदेखील जागते, ईर्ष्याही जागते आणि अंतर्मनाच्या तळातून उठून सर्व ठिकाणी पसरून जाते. अशा रीतीने पसरते की जणू चिखलात पडलो आणि चिखलात पडलो तेव्हा हे गरजेचे आहे की लवकर स्नान करावे. याचप्रमाणे काम करताना दिवसभर आपल्या आतमध्ये विकार जागतात तेव्हा हे गरजेचे आहे की संध्याकाळी आपण अवश्य साधनेला बसावे. नाहीतर आपण असे समजू की आपण तर मुक्त झालो, विकार जागतच नाही. आपण का करावी सकाळ-संध्याकाळची साधना? आपण तर मुक्त झालो आहोत ना. आपल्या आतमध्ये कोणता विकार जागतच नाही. अरे नाही भाऊ! विकार जागत आहेत ना. मलिनता येत आहे ना, गाठी बांधत आहेस ना. म्हणूनच ज्या दिवसभर गाठी बांधल्या त्यांना संध्याकाळी उलगाडवून घ्याव्यात. रात्री ज्या गाठी बांधल्या त्यांना सकाळी उलगाडवून घ्याव्यात— आतून अशी एक तडफ जागावी, जशी स्वच्छ राहणाऱ्या व्यक्तीमध्ये तडफ जागते— मी अस्वच्छ राहू शकत नाही. माझे कपडे मलिन ठेवू शकत नाही. याचप्रमाणे अशी तडफ जागावी की मी माझ्या मनाला मलिन ठेवू शकत नाही. मलिन झाले तर त्वरीत त्याला स्वच्छ करायचे आहे, उशीर करायचा नाही.

आजच्या या धर्मचक्राच्या दिनानिमित्त भले बुद्धीच्या स्तरावर का होईना, इतकी गोष्ट तर समजून जा की केवळ 10 दिवसांच्या शिबिरात येण्याने आपण मुक्त होऊ शकणार नाही. 10 दिवस येणे वाईट नाही. 10 दिवसांसाठी येतो तेव्हा आपल्या मनाच्या स्वभावाला थोडे-थोडे बदलण्याचे काम करतो. काहीतरी सुरु तर झाले, चांगली गोष्ट आहे. परंतु त्यात नेहमीचा, रोजचा अभ्यास जोडला गेला पाहिजे, तेव्हाच खऱ्या अर्थाने मुक्त अवस्थेच्या दिशेने जात आहोत.

ज्या-ज्या साधकामध्ये, ज्या-ज्या साधिकेमध्ये आजच्या या धर्म-दिनी असा धर्म संवेग जागेल— मला मुक्त व्हायचे आहे, मला आपल्या मनाला निर्मळ करायचे आहे, मला आपल्या मनाला निर्ग्रथ करायचे आहे, आणि पहा मला ही विद्या मिळाली, आता तर याचा उपयोग करत करत, गृहस्थ असल्यामुळे घरात राहताना, घरातील जबाबदाऱ्या सांभाळताना वारंवार चिखल लागेल, घाण लागेल, परंतु त्याला साफ करत तसेच जी जुनी मलिनता

आहे तिलाही साफ करत आपण पुढे जात राहू. मुक्त अवस्थेपर्यंत पोहोचूनच जाऊ. इतकी गोष्ट जर आज समजून जाल आणि एक दृढ संकल्प घेऊन जाल की आपल्याला केवळ 10 दिवसांच्या शिबिरानेच संतोष मानून बसायचे नाही. आपल्याला रोज सकाळ-संध्याकाळ, सकाळ-संध्याकाळ ध्यान करायचे आहे, विपश्यना करायचीच आहे, तेव्हा खरोखर मंगलमयी मार्गावर पडलात. खरोखर कल्याणाच्या मार्गावर पडलात. खरोखर मुक्तीच्या मार्गावर पडलात.

धर्मचक्राचा दिवस आहे. प्रत्येक व्यक्तीमध्ये असे धर्मचक्र जागावे की पापचक्र थांबून जावे. दुःखचक्र थांबून जावे. लोकचक्र थांबून जावे. भवचक्र थांबून जावे.

सर्वांचे मंगल होवो! कल्याण होवो! स्वस्ति मुक्ती होवो! भवतु सब्ब मंगलं!

कल्याणमित्त,

सत्यनारायण गोयंका

(युट्यूब मधून साभार — You tube: <https://youtu.be/SAFzZLxfh2Y>)

-----0-----

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्री गौतम चिकटे, धम्म अजय वि. केंद्राचे केंद्र आचार्य
2. श्री वामन बैंगने, विदर्भ व छत्तीसगढ क्षेत्राचे समन्वयक क्षेत्रीय आचार्यांची सहायता

नवे उत्तरदायित्व आचार्य

1. श्री ओंकार वाकोडे, ठाणे, मुंबई
2. श्री अशोक सिंगापुरे, ठाणे
3. श्री हरेश व श्रीमती हर्षा ढोलिया, मुंबई

नव नियुक्ती

1. श्रीमती रमा शाह, अहमदाबाद
2. श्री प्रदीप प्रधान, बच्छराय, उडीसा
3. श्रीमती अंबपाली चौधरी, पूर्वी चम्पारन, बिहार

4. श्री विनोद जोशी, जयपुर
5. श्री लाजपत गुप्ता, दिल्ली
6. श्रीमती एम. वीणा रेड्डी, हैदराबाद
7. श्रीमती श्यामलता गेडाम, औरंगाबाद
8. श्री सुनील कुलकर्णी, इगतपुरी

बालशिबिर शिक्षक

1. श्री सुनील तायडे, अकोला
2. श्री महेंद्र कांबळे, अमरावती
3. श्री मकरंद जोग, अमरावती
4. श्री रजत भटकर, अमरावती
5. श्रीमती वैशाली कोटांगळे, अमरावती
6. श्रीमती सुवर्णलता घोडेकर, भंडारा
7. श्री हेमन्त राऊत, गोंदिया
8. श्री पवन गेडाम, गोंदिया
9. कुमारी तिवेणी साखरे, गोंदिया

मंगल मृत्यू

पटनाचे वरिष्ठ स. आचार्य तसेच धम्मलिच्छवी वि. केंद्राचे केंद्र-आचार्य श्री तेजनाथ झा यांनी 95 वर्षांच्या पक्क वयात 25 जुलै, 2023 ला खूप शांती-पूर्वक शरीर त्याग केला. श्री झा यांनी कित्येक केंद्रांवर धर्मसेवा दिली आणि गेल्या काही वर्षांपासून पटनाच्या आपल्या निवासाच्या एका भागात समुचित व्यवस्था करून सामूहिक साधना, लघु-शिबिरे तसेच बाल-शिबिरे आयोजित करत करत, मुजफ्फरपुर वि. केंद्राच्या केंद्र-आचार्यांची जबाबदारीही निभावली. त्यांनी मैत्रीपूर्ण धर्ममय जीवन जगण्याचा एक आदर्श प्रस्थापित केला. ते इतर स.आ. तसेच बालशिबिर शिक्षकांना अनाथालये इत्यादींमध्ये सेवा देण्यासाठी प्रेरित करत राहत. त्यांच्या सेवेमुळे अनेकांचे कल्याण झाले. आपल्या पुण्य-कर्मांच्या फलस्वरूपाने ते धर्मपथावर उत्तरोत्तर प्रगती करत निर्वाणलाभी होवोत, धर्म-परिवाराची हीच मंगल कामना.

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोरार्ड, मुंबईमध्ये

1. एक दिवसीय महाशिबिर (Mega Course) कार्यक्रमः

1. रविवार-10 सप्टेंबर 2023 शताब्दी वर्ष महाशिबिर
2. रविवार 01 ऑक्टोबर 2023 शरद-पौर्णिमा तसेच पूज्य गोन्याकाजींच्या पुण्यतिथी निमित्ताने.
3. रविवार 19 नोव्हेंबर 2023 शताब्दी वर्ष महाशिबिर
4. रविवार 10 डिसेंबर 2023 शताब्दी वर्ष महाशिबिर
5. रविवार 14 जानेवारी 2024 संघदान आणि महाशिबिर
6. रविवार 04 फेब्रुवारी, मेगा इवेंट- 'डॉक्यूमेंट्री फिल्म' चे विमोचन व अन्य कार्यक्रम

Online registration: <http://oneday.globalpagoda.org/register> Email: guruji.centenary@globalpagoda.org or oneday@globalpagoda.org

इतर कोणत्याही प्रकारच्या माहितीसाठी संपर्कः

info@globalpagoda.org or pr@globalpagoda.org



विपश्यना विशोधन विन्यास द्वारा “पाल” योजना

प्रिय धर्म परिवार, गुरु पौर्णिमेच्या या प्रसंगी विपश्यना विशोधन विन्यासद्वारे प्रोजेक्ट ‘पाल’ - धर्माचा खजिनाची घोषणा करताना खूप आनंद होत आहे.

जसे की आपण सर्व जाणता की या अनमोल धर्माला आचार्यांच्या शुद्ध परंपरेद्वारे सांभाळून ठेवले गेले आणि पूज्य एस. एन. गोयंकाजींद्वारे याच्या प्राचीन शुद्धतेसह आपल्याला दिला गेला, ज्याला अनेकांच्या लाभासाठी सांभाळून सुरक्षित ठेवण्याची आणि भविष्यातील पिढ्यांना याला शुद्ध रूपामध्ये प्रदान करण्याची आवश्यकता आहे. म्यंमा वरून आणलेली ताडपत्रे आणि हस्तलिपी, दुर्लभ पुस्तके, छायाचित्र, विविध कलाकृती, ऑडिओ आणि व्हिडिओ टेपच्या रूपात दुर्लभ सामग्रीचा विशाल खजिना उपलब्ध आहे. यात गोयंकाजींचा अति दुर्लभ असा व्यक्तिगत संग्रह सुद्धा सामील आहे.

‘पाल’-धर्माच्या खजिन्याचे विवरण-

- छायाचित्र, प्रतिमा आणि ऋणात्मक (निगेटिव्ह्स)
- क्रमशः - 20,000 आणि 8,000 पेक्षा अधिक
- पत्र, दस्तावेज आणि प्रतिलेख - 2,10,000 पेक्षा अधिक
- समाचार पत्र, मासिक पत्रिका - 10,000 पेक्षा अधिक
- डायरी आणि नोटबुक्स - जवळजवळ 500
- मुद्रित पुस्तके - 12,000 पेक्षा अधिक
- ताडपत्रे आणि हस्तलिपि - जवळजवळ 28
- ऑडियो आणि व्हिडियो टेप संग्रह- 3, 000 पेक्षा अधिक
- पेंटिंग्स - बुद्धांच्या जीवनावर 130 पेक्षा अधिक मोठी चित्र सांभाळून ठेवली आहेत.
- शिबिर आवेदन फॉर्म - 12 लाखापेक्षा अधिक (काही फॉर्म 1971 चे आहेत.)

या सामग्रीला पर्यावरणीय परिस्थितीमुळे होणाऱ्या नुकसानीच्या जोखमीपासून वाचवण्यासाठी परियोजना ‘पाल’, जिचा अर्थ आहे धम्म शिकवणीला सुरक्षित ठेवणे, सांभाळून ठेवणे, एक अत्याधुनिक संरक्षण सुविधेची योजना बनवली गेली आहे, जी जवळपास 5,000 वर्ग फुट (Sq ft) क्षेत्रामध्ये असेल. यात तापमान नियंत्रित वातावरणाबरोबर आग-प्रतिरोधी स्टीअरची सुविधा असेल. वरील मजल्यावर असल्यामुळे ही पाण्यापासून सुद्धा सुरक्षित असेल.

या परियोजनेवर जवळपास 300 लाख रुपये खर्च होण्याचे अनुमान आहे. येणाऱ्या पिढ्यांच्या हितासाठी या पुण्यदायी कार्याकरीता आपले योगदान महत्वपूर्ण ठरेल.

कृपया प्रोजेक्ट ‘पाल’ ‘धर्माचा खजिना’ चा एक लघु व्हिडियो पाहण्यासाठी खालील युट्युब लिंक वर क्लिक करा: <https://youtu.be/eK-dJPWnOhs>

आमची वेबसाइट, मोबाइल ॲप, स्कॅन, यूपीआय, क्यू आर कोड, नेट बँकिंग द्वारे कोणीही ऑनलाइन दान करू शकतात किंवा आमच्या पत्त्यावर चेक पाठवू शकतात.

दान विकल्पांसाठी लिंक: <https://www.vridhamma.org/Donation-to-VRI>

VRI ला दान दिल्यावर भारतीय नागरिकांना 100% आयकर सुटीचा लाभ होतो.

सर्वांचे मंगल होवो!

विपश्यना विशोधन विन्यासला दान देण्यासाठी बँक विवरण या प्रकारे आहे-

विपश्यना विशोधन विन्यास, ॲक्सिस बँक लि., मालाड (प.)

खाते क्र. 911010004132846; IFSC Code: UTIB0000062

संपर्क- 1. श्री डेरिक पेगाडो - 022-50427512/ 28451204

2. श्री बिपिन मेहता - 022-50427510/ 9920052156

3. ईमेल - audits@globalpagoda.org

4. वेबसाइट- <https://www.vridhamma.org/donate-online>

दोहे धर्माचे

ज्याने समजले सारच रे, सोडून दिले निस्सार।

सम्यक द्रष्टा विज्ञान तो, झाला दुःखांच्या पार॥

दुःखाचे कारण दूर करूनी, मिळवली सुखाची खाण।

दुःख निवारण करून घेतले, पुलकित तन-मन प्राण॥

बंधनाला जाणल्याविना, बंधन मुक्त ना होय।

दुःख-सत्य जाणल्याविना, दुःख-निरोध ना होय॥

समजले निज रोगाला, समजले रोग निदान।

पण कसा औषधा विना, मिटेल रोग नादान!!

“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 2567, श्रावण पौर्णिमा, 31 ऑगस्ट 2023

वार्षिक शुल्क ₹. 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: 16 AUGUST, 2023, DATE OF PUBLICATION: 31 AUGUST, 2023

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