



# विपश्यना

साधक

साधकांचे  
मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष २५५९, निज आषाढ पौर्णिमा, ३१ जुलै, २०१५ वर्ष २, अंक ४

वार्षिक शुल्क रु. 30/-  
आजीवन शुल्क रु. 500/-

वेगवेगळ्या भाषेतील पत्रिकांसाठी पाहा: [http://www.vridhamma.org/Newsletter\\_Home.aspx](http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx)

## धम्मवाणी

यतो यतो सम्मसति, खन्धानं उदयब्बयं।  
लभती पीतिपामोज्जं, अमत्तं तं विजानतं॥

धम्मपद - ३७४, भिक्खुवग्गो

साधक (सम्यक जागरुकतेने) जेव्हा जेव्हा (शरीर आणि चित्त) स्कंधांच्या उदय-व्ययरुपी अनित्यतेची विपश्यने द्वारे अनुभूती घेतो तेव्हा-तेव्हा त्याला प्रीती-प्रमोद (रुपी अध्यात्मसुखा) ची प्राप्ती होते. ज्ञानी लोकासाठी हे अमृत आहे.

## आजारामध्ये समतेचा प्रभाव - २

८६ वर्ष पूर्ण केलेल्या वयात विपश्यनेचे विशिष्ट साधक श्री रतिलालभाई मेहतांनी दिनांक २६-८-८७ रोजी सम्यक-समाधी अवस्थेत आपले प्राण सोडले. विपश्यनेचे जसे आदर्श जीवन जगले तसाच आदर्श मृत्यू झाला.

श्री रतिलालभाई ३१-१०-७१ च्या विकानेरच्या 'मोहता भवन' मध्ये भरलेल्या शिबिर क्रमांक ४१ च्या शिबिरात प्रथमच सामील झाले. इथेच त्यांना हव्या असलेल्या मार्गाचा शोध लागला.

धर्माचा 'एहिपस्सिको' पक्ष प्रबल झाला. हा असा धर्मस सर्वांना प्राशन करता यावा! दुःखितांचे दुःख नष्ट व्हावे, सर्वांचे मंगल व्हावे! सर्वांचे कल्याण व्हावे! इगतपुरीमध्ये विपश्यना केंद्र बनत आहे तर दक्षिणेकडच्या लोकांच्या सुविधेसाठी एक केंद्र हैदराबादमध्ये ही व्हावे हा धर्मसंवेग एवढा प्रबल झाला की आपल्या मालकीची कौटुंबिक मिळकतीतील अडीच एकर भूमी दान दिली. (जी कालांतराने तीन-चार एकर आणखी वाढविली गेली) तिथे 'धम्मखेत' विपश्यना केंद्राची स्थापना करण्यात आली. त्याचे उद्घाटनही धम्मगिरी केंद्राच्या अगोदर म्हणजे ४ सप्टेंबर १९७६ सालीच झाले. ज्या शेतात अनधान्याची ऐहिक संपत्ती फुलणार होती त्या जमिनीवर आता धर्माचे पीक येऊ लागले. शेकडो लोकांना धर्म-फळ मिळाले, मिळत आहे आणि पिढ्यान् पिढ्यापर्यंत मिळतच राहणार आहे. त्यांनी आपल्या परिवाराच्या सर्व सदस्यांना धर्मापासून लाभान्वित केले.

साधकाची जसजशी विपश्यनेच्या विशुद्ध मार्गावर प्रगती होत राहते आणि आपल्या अंतर्मनातील कर्मग्रंथीचे उन्मूलन करित राहतो तसतशी त्याच्या मनात इतरांच्या विषयी निर्मल मैत्री भावना वृद्धिगत होत राहते. आपल्या साधनेसाठी रतिभाई धम्मगिरीलाही येत असत. तिथे त्यांनी पाहिले की धर्मचैत्याच्या छत्रछायेमध्ये जी शून्यागारे आहेत त्यात साधकाला एकांतातील साधनेचा अपूर्व लाभ होतो. हे पाहून रतिभाईच्या मनात उकट धर्मसंवेग जागृत झाला. 'धम्मखेत' देखील अशा गोष्टीपासून वंचित राहू नये. त्यांनी लगेच तेथे एक तीन मजली चैत्य बांधून तेही दान दिले. त्यात आणखीही काही साधकांनी सहयोग देऊन ७४ शून्यागारांची सोय केली.

अन्य साधकांचे कल्याण होत असलेले पाहून या मंगल मैत्रीमय साधकाचा रोम-रोम प्रसन्नतेने फुलत होता. त्यांनी हे चांगलेच जाणले की माझ्या संपत्तीचा याहून अधिक चांगला उपयोग होऊ शकत नाही आणि जन्मोजन्मीच्या दुःखाचे निवारण करणारी विपश्यना साधना दान केल्याने होते, त्याहून अधिक चांगली कोणा दुःखी माणसाची कोठलीही सेवा होऊ शकत नाही.

असा हा मंगलभावी थोर तपस्वी साधक जीवनाच्या उत्तरार्धात भयंकर अशा कर्करोगाने त्रस्त झाला. मलाशयापासून आतड्याकडे वाढून तो रोग यकृत आणि फुफ्फुसांपर्यंत पसरू लागला. डॉक्टरांनी मलत्यागासाठी एक कृत्रिम मार्ग तयार केला. तो मळ एका थैलीत एकत्र करण्याची व्यवस्था केली. अशी भयंकर नारकीय व्यवस्था हा विपश्यी साधक जीवनाच्या अंतिम क्षणापर्यंत हसत खेळत सहन करित राहिला. कधीतरी विचारले, आता पीडा कशी आहे? तर उत्तर मिळे. "हे माझ्या पूर्व कर्माची उदीरणा आहे. समताभावाने बघतो आहे. हेच तर शिकवलेतना आपण मला?" अशा साधकामुळे विपश्यना साधना धन्य झाली. अशी साधना मिळाल्यामुळे साधक धन्य झाला.

खरोखरच कुठले तरी गंभीर अकुशल कर्मबीज जे भविष्यकाळात भयंकर नारकीय जीवन देणार होते ते आता या (कॅन्सर) रुपाने प्रकट होत होते आणि साधक थोडक्यातच भोगून त्याचे निराकरण करित होता. भगवान बुद्धांनी ठीकच तर म्हटले आहे की मूठभर मीठ पेलाभर पाण्यात टाकले तर ते पिण्यालायक राहात नाही. परंतु तेच मूठभर मीठ विशाल नदीच्या वाहत्या पाण्यात टाकले तर काही परिणाम होत नाही. खऱ्या विपश्यी साधकांचे हेच धर्म सामर्थ्य आहे की भीषण भयंकर नरक यातना सुद्धा हसतमुखाने सहन करून आपल्या पूर्व संचित कर्मांचे कर्ज फेडतो.

मृत्यूच्या अगोदर काही तास त्यांनी आपले कृत्रिम मलद्वार साफ केले. सारे कपडे बदलले. त्या स्वच्छ कपड्यात आराम करून थोडेसे दूध घेतले आणि मृत्यूच्या अगोदर दीड तास ध्यानाला बसण्याची इच्छा प्रकट केली. शरीर विलकूल अशक्त झाले होते. बसण्याचीही शक्ती नव्हती तरी देखील थोडे प्रबल इच्छा शक्तीच्या जोरावर व थोडे इतरांच्या मदतीने ते बसले आणि विपश्यना साधनेत लीन झाले. त्यांना धर्माचे दोहे आवडत. ते ऐकतांना त्यांच्या अंगावर रोमांच उभे राहत आणि साधना तेज होत असे. त्या वेळीही दोह्यांची टेप चालू केली. एकीकडे टेप चालू होती, दुसरीकडे साधकाची विपश्यना सुरु होती. सुमारे दीड तासाची टेप पूर्ण झाली. मंगल मैत्रीच्या दोह्यांनंतर तीन वेळा 'भवतु सब्ब मंगलम्' चे उच्चारण संपले. जसे तिसऱ्या-वेळी ही मंगल उच्चारणपूर्ती झाली तेव्हाच या सजग ध्यानस्थ साधकाने आपला अंतिम श्वास सोडला. साधकाला उत्तम देवगती प्राप्त झाली.

मृत्यूच्या क्षणी डोळे उघडेच राहिले होते. मस्तक, तळहात, तळपायामध्ये विपश्यनेमुळे जी उष्णता निर्माण झाली होती ती मृत्यूनंतर किती तरी तास तशीच कायम होती. चेहरा विपश्यनेच्या मंगल भावनेने उद्दीप्त झाला होता. धन्य ती विपश्यना आणि धन्य तो विपश्यी साधक.

(पुस्तक 'जागे पावन प्रेरणा तून साभार')

→

(१)

अशा पुण्यवान श्री रतिलालभाई मेहतांच्या अंतिम दिवसात पूज्य गुरुजींनी आणि माताजींनी मंगल मैत्रा दिली, त्या वेळी जो संदेश पाठविला होता तो सर्व साधकांच्या प्रेरणेसाठी येथे प्रस्तुत करित आहोत.

“प्रिय रतिलाल भाई,

जेवढा वेळ विपश्यनेत राहू शकाल, अनित्य बोधात राहू शकाल, तेवढा वेळ, विपश्यनेत, अनित्य बोधात राहण्याचा प्रयत्न करा. समतेत पुष्ट होण्यासाठी शरीर व चित्ताविषयीचा अनित्यबोध नेहमीच सहायक होईल. समतेत पुष्ट होत असतांना जेवढा-जेवढा शरीर आणि चित्ताविषयी ममत्वचा भाव आहे, आपलेपणाचा भाव आहे तो तुटत जाईल तसे अनित्याविषयीची आसक्ती तुटत जाईल. अनित्य बोधाच्या आधारावर आसक्ती आणि द्वेष तुटत जातील तर ह्या दोघांच्या पलिकडील जे नित्य आहे, शाश्वत आहे, ध्रुव आहे, अपरिवर्तनीय आहे त्याकडे प्रगती होत राहिल. म्हणून अनित्यबोधाची विपश्यना यथासंभव, यथाशक्ती करतीच राहिले पाहिजे.

अधून-मधून कधी-कधी जेव्हा इच्छा होईल तेव्हा आनापानाचा अभ्यास करावा. त्यामुळे बळ मिळत राहिल. कधी-कधी आपल्या पूर्व पुण्यांचे ध्यान करावे त्यामुळे सुद्धा बळ मिळते. असे सम्यक चिंतन वेळोवेळी होऊ दे की अवश्य मी माझ्या पूर्वीच्या जन्मात काही कुशल कर्म केले आहे, पुण्य केले म्हणूनच मला हा कल्याणकारी मानवदेह मिळाला, ह्या मानवी जीवनात अनेक ठिकाणी भटकल्यानंतर ही कल्याणकारी विद्या मिळाली, मुक्तीदायिनी विद्या मिळाली, शुद्ध धर्माचा मार्ग मिळाला, सार्वजनीन धर्माचा मार्ग मिळाला.

‘सर्व पापस अकरणं’ – सर्व अकुशल कर्मापासून अलिप्त राहणे हा शुद्ध धर्म आहे, सार्वजनीन धर्म आहे.

‘कुशलस उपसम्पदा’ – कुशल कर्माचे संपादन करणे, हा शुद्ध धर्म आहे, सार्वजनीन धर्म आहे.

आणि ‘सचित्त परियोदपनं’ – आपल्या चित्ताला निर्मल करित राहणे, विकार विहीन करित राहणे – रागविहीन, द्वेष विहीन, मोह विहीन-हा शुद्ध धर्म आहे, सार्वजनीन धर्म आहे, सगळ्यासाठी समान रूपी कल्याणकारी धर्म आहे.

माझ्या पूर्व कुशलकर्मांचे फळ म्हणून मला असा कल्याणकारी, सार्वजनीन शुद्ध धर्म मिळाला. चित्तात अशी कुशल चेतना जागृत होवो की मला जसा कल्याणकारी धर्म मिळाला, मुक्ती-दायक धर्म मिळाला तसाच माझ्या परिवारातील अन्य सदस्यांना सुद्धा मिळो. संसारातील अन्य लोकांनासुद्धा मिळो. अशा कुशल चेतनेमुळे मी यथाशक्ती आपल्या परिवारातील जवळ-जवळ सर्व सदस्यांना धर्माचा रस चाखण्यासाठी प्रेरित केले. अशा प्रकारे त्यांच्या कल्याणाचे कारण झालो. हे अहंभाव जागृत करण्यासाठी नाही पण आपल्या पुण्य-चेतनेची, कुशल चेतनेची आठवण करून चित्ताला प्रसन्न करून धर्माकडेच राखण्यासाठी, हे सम्यक चिंतन करतो की किती कुशल चेतनेने तपोभूमीसाठी मी आणि माझ्या मुला-बाळांनी भूमीचे दान दिले. अन्य अनेक प्रकारे ह्या धर्मक्षेत्राची सेवा करित असतांना धर्म स्तूपाचे निर्माण करविले. खरोखर हे फार मोठे कुशल कर्म घडले.

भगवानांच्या वाणीनुसार असे पुण्यकर्म महान फळदायी होते. म्हणून हे पुण्य माझ्या निर्वाण प्राप्तीत सहायक होवो. हे अनेकांच्या निर्वाण प्राप्तीसाठी सहायक होवो.

ह्या तपोभूमीवर आतापर्यंत जेवढ्या लोकांनी तप केले आहे आणि ह्यावेळी सुद्धा जे लोक तप करित आहेत, त्यांना तर शुद्ध धर्माचे बी मिळाले पण भविष्यात न जाणो किती वर्षापर्यंत आणि होऊ शकते किती शतकापर्यंत ही तपोभूमी आणि तपोभूमीवर असलेला धर्मस्तूप, धर्म-स्तूपातील हे शून्यागार किती भाग्यशाली लोकांच्या उपयोगात येतील, किती लोक येथे येऊन तप करतील. शीलाचे पालन करित

चित्ताला सत्याच्या आलंबनावर आलंबित करून, एकाग्र करित आणि प्रज्ञेद्वारे अनित्यबोध जागृत करित आसक्ती आणि द्वेषापासून मुक्त होऊन, समतेत स्थित होऊन न जाणो किती लोकांना मुक्तीचा मार्ग मिळेल. हे खरोखर खूप कुशल कर्म झाले, पुण्य कर्म झाले. ह्या पुण्यकर्मांमुळे अनेकांचे मंगल होवो, अनेकांचे कल्याण होवो, अनेकांची स्वस्ती-मुक्ती होवो.

वेळोवेळी असे सम्यक चिंतन मनात करित राहिले पाहिजे. त्यामुळे चित्तात प्रीती जागेल, प्रमोद जागेल. ज्यामुळे चित्त शांत होईल, एकाग्र होईल आणि विपश्यना करण्यात समर्थ होईल.

आपल्याकडून केल्या गेलेल्या पुण्य-कर्मांची आठवण करणे अहंभाव जागृत करण्यासाठी नाही पण आपले मन धर्मप्रीतीत, धर्मप्रमोदात आणि प्रसन्नतेत भरून घेण्यासाठी असते. म्हणून वेळोवेळी असे चिंतन करित राहिले पाहिजे.

आणि मुख्य म्हणजे अनित्य बोधाची विपश्यनाच आहे.

मन नेहमी प्रसन्नतेने भरून राहो, समतेने भरून राहो तर मंगलच मंगल होईल. कल्याणच कल्याण होईल. वर्तमानही प्रकाशमय आणि भविष्यसुद्धा प्रकाशमय ! वर्तमान मंगलतेने भरलेले आणि भविष्यही मंगलतेने भरलेले राहिल.

धर्म चेतना पुष्ट होत राहो! धर्म प्रज्ञा पुष्ट होत राहो!

अनित्य बोधाची साधना पुष्ट होत राहो! मंगल होवो!

मंगलमित्र

सत्यनारायण गोयन्का

## सर्वमान्य विपश्यनामार्गावर माझा अभूतपूर्व प्रवास

माझा जन्म पाकिस्तानात एका कट्टर मुसलमान परिवारात झाला. जीवनात एक वेळ अशी आली, जेव्हा मी भयानक स्वप्नांनी त्रस्त होतो. सन १९९८ चे ते दिवस माझ्यासाठी भीतीमुळे अंगावर काटा उभे करणारे होते. दुःखाच्या बाहेर निघण्यासाठी मार्ग शोधत होतो परंतु माहित नव्हते की ह्या प्रश्नाचे उत्तर मला माझ्यामध्येच शोधायचे आहे.

अचानक माझा भाग्योदय झाला आणि माझ्या एका मित्राने मोठ्या जोरदार शब्दांनी माहिती देत मला विपश्यना ध्यानाविषयी सांगितले. बस त्याच क्षणापासून माझी आंतरिक शुद्धीची धर्मयात्रा सुरु झाली. पाकिस्तानात विपश्यना केंद्र नसल्यामुळे मी तत्काळ नेपाळमध्ये जाऊन शिबिरात सामील होण्याचा निर्णय घेतला.

माझ्या देशातील लोक खूप संशयी आणि अविश्वासू आहेत. ह्याचा काही परिणाम माझ्यावरही होता. मी ह्या भ्रमात होतो की विपश्यना ध्यान एखाद्या विशिष्ट धर्माशी संबंधित आहे. ह्या भ्रमित मान्यतेसह शिबिरात सहभागी होण्यामुळे माझे खूप नुकसान झाले.

नुकसानीचे आणखी एक कारण झाले ते म्हणजे माझा अत्यंत झोपाळूपणा. विशेषकरून संध्याकाळचे प्रवचन ज्यातील प्रत्येक शब्द सोन्याच्या किंमतीचा आहे मी ‘न’ सारखे ऐकले. त्याच्या परिणाम म्हणून मी साधना आणि धर्माच्या मर्माला समजण्यापासून वंचित राहिलो. काहीही समजले नाही.

शिबिराचे पहिले तीन दिवस मनाला एकाग्र करण्याची साधना आणि उरलेले सात दिवस मनाला निर्मल करून त्याला त्याच्या खऱ्या स्वरूपात आणण्याच्या साधनेची अनभिज्ञता यामुळे ते शिबिर मला निरुपयोगी सिद्ध झाले. पहिले तीन दिवस खूप कठीण गेले. विपश्यनेचा चौथा व महत्वपूर्ण दिवससुद्धा कांही विशेष नव्हता. सहाव्या दिवशी मी माझ्या निरर्थक जीवनाला समाप्त करण्याचा विचार करित होतो.

संध्याकाळी गुरुजींच्या अपूर्व प्रवचनांच्या वेळी मी डुलकी घेत

होतो नाहीतर समजलो असतो की हा झोपाळूपणा, ही शंका, चिडचिडेपणा, अभिलाषा, बेचैनी धर्ममार्गातील अडचणी आहेत, ज्यांना सामोर जायचे आहे. पाचव्या दिवशी मन जरा स्वस्थ होते. मनात आलेल्या शंका आणि बेचैनीला किंचित ओळखले. मनात अनेक प्रश्न आले. हा मार्ग काय आहे? श्वास पाहून काय होईल? आणि गर्मी-घाम? ही कशी साधना आहे? आणि मी येथे काय करीत आहे?

दुसरी शंका निर्माण झाली गुरुविषयी. हे कसे गुरु आहेत? भारतातील गुरुविषयी माझी एक समजूत झाली होती की लांब जटा, वाढलेली दाढी, गळ्यात माळा आणि कपाळावर टिळा. येथे तर असे काहीच नाही. इतकेच नव्हे तर येथे कोणताच अलौकिक चमत्कार दाखवित नाही. हाच मानसिक गोंधळ डोक्यात घर करून होता.

शिविर समाप्त व्हायला किती तास शिल्लक आहेत ते दर्शविण्यासाठी माझ्याजवळ घड्याळ होते, त्यावर वेळ कमी होत आहे हे पाहून मला थोडासा दिलासा मिळत होता. शिविर समाप्त माझ्यासाठी तुरुंगवासातून सुटका होती. मी घरी परत आलो पण रिकाम्या हाताने. तीन वर्षांपर्यंत निराश भावनेने पीडित राहिलो. परंतु घरी गुरुजींचे धर्म व्याख्यान कॅसेटवर ऐकत होतो आणि चिंतन करीत होतो. एक गोष्ट समजत होती की त्यांच्या व्याख्यानात एक सार्वभौम सत्य आहे. अनित्यभाव, दुःख आणि अनात्मभाव सारख्या धर्माच्या गूढ सत्याशी जीवनात आमचा सामना अनायसे अनेकवेळा होतो. आता सत्याच्या खोलीत शिरण्याची माझी तहान तीव्र होत होती.

मी गुरुजींचे प्रवचन आणखी लक्षपूर्वक ऐकू लागलो. पूर्ण १२ दिवसांच्या प्रवचनांना कागदावर लिहून काढले. नंतर माहित झाले की ह्या प्रवचनांचे पुस्तक पूर्वीपासूनच उपलब्ध आहे.

एकदा परत मी शिविराला बसण्याचा निर्णय घेतला आणि इंडोनेशियाला गेलो पण जेट-लॅंगमुळे माझ्या झोपण्याच्या आणि जागे होण्याच्या वेळा गोंधळून गेल्या होत्या. सकाळी ४ वाजता माझी झोपण्याची वेळ होती म्हणून मी उशीरापर्यंत झोपत होतो. वेळ फुकट जात आहे हे पाहून मी तिसऱ्या दिवशी शिविर सोडले. माझी प्रतिज्ञा पुन्हा व्यर्थ झाली.

सन २००३ मध्ये दृढ निश्चयाने पुन्हा एकदा “धम्मधरा” मॅसॅच्युसेट्स - अमेरिकेत शिविरात सामील झालो. हलक्या जेवणामुळे झोपेवर नियंत्रण ठेवण्यात सफल झालो, तरीही शिविर कठीण होते. तीन वर्षांनंतर मी पुन्हा माझ्या मोठ्या बहिणीबरोबर धम्मगिरी-इगतपुरी येथे दहा दिवसांच्या शिविरात सामील झालो. सहाव्या दिवशी वर आलेल्या विकारांनी विलक्षण रंग दाखविले आणि मी झटक्यासह जमिनीपासून दोन-दोन इंच वर उडत होतो. ह्यावेळी समता कायम राहिली. तासभर अशा प्रकारच्या हालचालीयुक्त साधनेनंतर जेव्हा मी बाहेर आलो तेव्हा पाहिले की माझ्या मानचे दुखणे ज्यासाठी मी मागील दोन वर्षांपासून मानदुखीची औषधे, फिजियोथेरापी इत्यादी घेत होते ते दुखणे पूर्णपणे नाहीसे झाले होते. मी अचंबित झालो.

आता मी थायलॅण्डमध्ये आणखी एक शिविर केले आणि ह्यावेळी धर्माच्या खोलीत शिरकाव केला. पाठ आणि पायाची तीव्र पीडा जागृत झाल्यानंतरही मन निश्चल, शांत आणि सौम्य होते.

नंतर मी सिंगापूर, ब्रिटन, अमेरिका येथे अनेक दहा दिवसांची आणि दीर्घ शिविरेही केली. सध्या मी श्रीलंकेहून दीर्घ शिविर करून परत आलो आहे. ह्या दिवसात मी दररोज तीन ते चार तास ध्यानाला बसतो आहे.

जोपर्यंत ध्यान होत नाही तोपर्यंत सकाळचे जलपान ग्रहण करीत नाही. दररोज ध्यानाला बसायचे आहे हा संकल्प कागदावर लिहून भिंतीवर चिकटविला होता आणि दररोज प्रतिज्ञा पालन करण्याच्या आनंदात मी एक चॉकलेट खात होतो.

विपश्यनेची जी गोष्ट मला सर्वांत चांगली वाटली ती आहे कार्य-कारण भावाचे सार्वभौम सत्य. ही काही जीवनातील कठीण

अडचणींपासून पलायनवादाची शिकवण नाही. ह्या साधनेची यात्रा शारीरिक स्तरावर होणाऱ्या मोठ्या मोठ्या पीडादायक संवेदनांपासून सुरु होते आणि नंतर आतल्या आत खोलवर जाऊन सूक्ष्मापासून सूक्ष्मतम शरीर आणि मनाच्या आंतरिक सत्यापर्यंत पोहचवून देते.

विपश्यनेची दुसरी गोष्ट मला चांगली वाटते ती आहे की हीच माझ्या तथाकथित धर्माबरोबर कोणताच मतभेद नाही. विपश्यना आम्हाला शील-समाधी आणि भावनामयी प्रज्ञेत पुष्ट करते ह्यामध्ये मतभेद कोठे असू शकतो. उलट ही माझ्या धर्मात पुढे जाण्यासाठी मदत म्हणून सिद्ध झाली. समताभाव-उपदेशाचा तर इस्लाम धर्माशी पूर्णपणे मेळ बसतो. रोजा आणि रमजान सुद्धा मुळाच हाच उपदेश देतात. सन १९९० च्या दशकात मी स्वतःला खूप धर्मिष्ठ समजत होतो, न चुकता नमाज करीत होतो. तरीपण जेव्हा मन विचलित राहू लागले तेव्हा पुढच्या दहा वर्षेपर्यंत मी कलाम वाचने बंद केले होते. आता विपश्यना समजल्यामुळे मी पुन्हा नमाज सुरू केले आहे. त्याची समज बळकट होत आहे.

बौद्धिक स्तरावर धर्माचे ज्ञान मला इस्लाममधूनही मिळत होते पण अनुभवात्मक स्तरावर धर्माच्या सत्याचा मी विपश्यनेतूनच अनुभव घेतला. विपश्यनेने मला निःस्वार्थ प्रेम, करुणा, मुदिता तसेच आपल्या निर्धारांना कसे मजबूत ठेवले जाईल याचा सुवर्णाकिमती खजिना प्राप्त करून दिला. तो दररोजच्या सामाजिक जीवनात अमूल्य सिद्ध झाला.

जेव्हा मी असांप्रदायिक, वैज्ञानिक साधना आणि तिच्या फायद्याविषयी विचार करतो तेव्हा मला ह्या दुःखी संसारात आशेचा एक अंधुकसा किरण दिसून येत आहे जेथे सगजतेसह सुंदरतेने जीवन जगता येऊ शकते.

हे सत्य आहे की माझ्या जीवनातील सर्व अडचणींचे निराकरण झालेले नाही. पण हे सुद्धा सत्य आहे की जेथे १००० कि. मी. वेगाने खंदकाकडे धावत होतो तेथे तो वेग आता १०० कि.मी. पर्यंत झाला आहे. ह्या क्षणाक्षणाला प्राप्त झालेल्या सजगतेमुळे आणि समतेमुळे वेगाने गडगडत जाणाऱ्या जीवनाच्या गाडीला ब्रेक लागला आहे.

ही गोष्ट समजण्यासाठी मला काही वेळ लागला की शरीरात आणि चिंतात उठणाऱ्या अनित्यतेला, प्रतिक्रियांचा घटनाक्रम निरंतर चालू न ठेवता श्वास आणि संवेदनांच्या आधाराने सजग होऊन पाहणे. जसे-जेथे मनाविरुद्ध घटना घडली तेथे द्वेष निर्माण केला. जेथे मनासारखी घटना घडली तेथे आसक्ती निर्माण केली. आता हे जाणले की मनाच्या तळाशी लपलेल्या प्रतिक्रियांची हीच सवय तोडली पाहिजे. शेवटी अभिलाषा आणि दुःख तर एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. ज्या वस्तूची किंवा व्यक्तीची आम्ही अभिलाषा करतो ती केव्हा ना केव्हा आमच्या जीवनातून दूर होणारच. हा विरह दुःखच देईल. हे आकर्षण, दुःख, पीडा इत्यादीमध्येच आम्ही नेहमी अडकून राहातो.

शेवटी असे सांगू इच्छितो की शिविराचे कठोर नियम, वेळापत्रक आणि विशेषकरून आर्यमौनाने मनाला शांत करण्यात खूप फायदा झाला. विपश्यना साधना पूर्ण मुक्तीकडे घेऊन जाणारा एक पक्का रस्ता आहे. माझा हा अनुभव इतरांना प्रेरणादायी सिद्ध होवो, त्यांना खरी सुख-शांती मिळो आणि ते ह्या मार्गावर अग्रेसर होवोत अशी आशा करतो.

प्राचीन काळापासून चालत येत असलेली गुरुंची ही अतूट शृंखला, आमचे गुरु गोयन्काजी, सहायक आचार्य व धर्मसेवकांबद्दल मी आभार प्रकट करू इच्छितो. त्यांची निःस्वार्थ सेवा, वेळेचे दान व त्यांच्या करुणामय धैर्याशिवाय माझी ही धर्मयात्रा कशी सफल झाली असती.

हा अमूल्य धर्मनिधी प्रत्येकाला प्राप्त होवो, सर्व मुक्तीच्या मार्गावर अग्रेसर होवोत.

- खालिद के. खान.

**विपश्यना विशोधन विन्यास - २०१५ चे कार्यक्रम**

१. शोध-प्रणालीवर कार्यशाळा - (१५ ते १९ नोव्हेंबर) (गैर साधकांसाठीही)  
या कार्यक्रमात भाग घेण्याची योग्यता जाणण्यासाठी खालील शृंखले  
(URL)चे अनुसरण करावे-

<http://www.vridhamma.org/Theory-And-Practice-Course>

३. मुंबई विश्व विद्यालयाच्या दर्शन विभागात बुद्धांची शिकवणूक व विपश्यना  
(परियत्ति व पटिपत्ती) चा एक वर्षीय डिप्लोमा कार्यक्रम.

विपश्यना शोध संस्थान व दर्शन विभाग, मुंबई विश्व विद्यालयाच्या  
संयुक्त देखरेखीखाली २०१५-१६ मध्ये एका वर्षाचा डिप्लोमा अभ्यासक्रम  
असेल, ज्यात बुद्धांच्या शिकवणुकीचा सैद्धांतिक व प्रायोगिक पक्ष तसेच  
व्यावहारिक जीवनात विपश्यनेचा विविध क्षेत्रात उपयोग. **स्थान-** ज्ञानेश्वर  
भवन, मुंबई विश्व विद्यालय, विद्यानगरी, कलीना कॅम्पस, सांताक्रूज (पु)  
४००००९८, टेली- ०२२-२६५२७३३७. आवेदन पत्र- ६ जुलै ते १७ जुलैपर्यंत,  
सोमवार ते शुक्रवार ११.३० वाजेपासून २.३० पर्यंत दर्शन विभागातून प्राप्त  
केले जाऊ शकते. अभ्यासक्रमाचा अवधी- १८ जुलै २०१५ ते मार्च २०१६  
पर्यंत, प्रत्येक शनिवारी २.३० ते ६.३० वाजेपर्यंत. **योग्यता-** आवेदक कमीत  
कमी १२ वी उत्तीर्ण असावा. त्याला दिवाळीच्या सुटीत एक दहा-दिवसीय  
विपश्यना शिबिर करणे आवश्यक आहे. **अधिक माहितीसाठी-** (१)  
विपश्यना विशोधन संस्थान- कार्यालय- ०२२- ३३७४७५६०, (२) श्रीमती  
बलजीत लांबा मो. ०९८३३५१८९७९, (३) आयुष्मती राजश्री मो.  
०९००४६९८६४८, (४) श्रीमती अलका वेंगुर्लेकर - ९८२०५८३४४०.

**अतिरिक्त उत्तरदायित्व**

- श्री जयराम दास भारद्वाज, धम्म  
हितकारी, रोहतकच्या केंद्र-आचार्य  
रूपाने सेवा
- श्री कौशल कुमार भारद्वाज, धम्म सुधा,  
मेरठच्या केंद्र-आचार्य रूपाने सेवा
- डॉ. रणबीर खासा, धम्म हितकारी,  
रोहतकच्या केंद्र-आचार्यांची सहायता
- Mr. Norm & Colleen Schmitz,  
To serve as Co-ordinating area  
teacher for Cambodia
- Mrs Naron Ear, To assist CAT  
for Cambodia in serving  
Dhamma Kamboja

**नवे उत्तरदायित्व**

**वरिष्ठ सहायक आचार्य**

- श्री राजेश पटेल, धम्म कोट,  
राजकोटच्या केंद्र-आचार्यांची सहायता
- श्रीमती ज्योति देशमुख, नागपूर
- Mr. Brian Wagner, South Africa

**नव नियुक्तियां**

**सहायक आचार्य**

- श्री डी. पी. मंडल व श्रीमती माला  
मंडल, कोलकाता

**बालशिविर शिक्षक**

- श्रीमती डेंका थेंडुप भूटिया, सिक्किम
- Ms. Nadia Colir France
- Mr, Cyrille Brun France

**आगामी आषाढ पौर्णिमा, शरद पौर्णिमा व पूज्य  
गुरुदेवांच्या पुण्यतिथीनिमित्त एक दिवसीय महाशिबिर**

२ ऑगस्ट २०१५, रविवार व २७ सप्टेंबर, रविवारला पूज्य माताजींच्या  
उपस्थितीत 'विश्व विपश्यना पॅगोड्यात' एक दिवसीय महाशिबिर होईल. शिबिर  
वेळ- सकाळी ११ ते दुपारी ४ वाजेपर्यंत. येथे ३ वाजता कार्यक्रमात साधना न  
केलेले लोकही बसू शकतात. नोंदणीसाठी कृपया खालील फोन नंबरांवर वा  
ईमेलने त्वरित संपर्क साधावा. कृपया नोंदणी केल्याविना येऊनये व **समगानं  
तपोसुखो** -सामूहिक तपसुखाचा लाभ घ्यावा. नोंदणी संपर्क:-फोन  
नं.:-०२२-२८४५११७०/ ०२२- ३३७४७५०१ -ext.९,  
०२२-३३७४७५४३/३३७४७५४४, (फोन नोंदणी सकाळी ११ ते सायं ५ पर्यंत,  
**Online Regn.: www.oneday.globalpagoda.org**

**दोहे धर्माचे**

आपलेच संचित कर्म, जेव्हा फळ देतात।  
त्या समतेने पाहता, सहज नष्ट होतात॥  
चित्त समतेत स्थिर हो, मरतांना हो बोध।  
तर होतो भवचक्राचा, स्वतः सहज अवरोध॥  
समता चित्त धर्म असे, स्वधर्म स्थिर हो पण।  
सुखशांती मंगलाने, तर भरतसे जीवन॥  
धर्म ना हिंदू बौद्ध, धर्म न मुस्लिम जैन।  
धर्म चित्ताची शुद्धता, धर्म शांतिसुख चैन॥

**दोहे धर्माचे**

मन समतेत स्थिर होय, होवो दूर विकार।  
रोग शोक सर्व संपो, मिळो शांतिसुख सार॥  
मानव जीवन सफल कर, आंतर समता धार।  
कर्म बंध सर्व तुटोत, सुटोच भव संसार॥  
समतामयी विपश्यना, शुद्ध जागृती योग।  
विषयातही स्थिर असे, होय मुक्ती संयोग॥  
हिंदू हिंदू राहोत, मुस्लिम मुस्लिम होय।  
धारण करुन धर्माला, मानस उजळच होय॥

**श्री गोयन्काजी व विपश्यनेप्रती असीम कृतज्ञतेसह**

Email: - thetriplegems@gmail.com

विपश्यना विशोधन विन्यास' साठी प्रकाशक, मुद्रक व संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरी, इगतपुरी-422 403, दूरध्वनी : (02553) 244086, 244076.  
मुद्रण स्थान : अक्षर चित्र प्रिंटिंग प्रेस, 69- बी रोड, सातपूर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2559, निज आषाढ पौर्णिमा, 31 जुलै, 2015

वार्षिक शुल्क रु. 30/-, US \$ 10, आजीवन शुल्क रु. 500/-, US \$ 100. 'विपश्यना' रजि. नं. 19156/71. Registered No. NSK/271/2014-2016

Posting day- Purnima of Every Month, Posted at Iगतपुरी-422 403, Dist. Nashik (M.S.),

**DATE OF PRINTING: 22 July 2015, DATE OF PUBLICATION: 31 July 2015**

If not delivered please return to:-

**विपश्यना विशोधन विन्यास**

धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403

जिल्हा- नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

फोन : (02553) 244076, 244086, 243712,

२४३२३८. फॅक्स : (02553) 244176

Email: info@giri.dhamma.org

Website: www.vridhamma.org