



विपश्यना

साधक

साधकांचे
मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष २५५९, फाल्गुन पौर्णिमा, २३ मार्च, २०१६, वर्ष २ अंक १२

वार्षिक शुल्क रु. 30/-

आजीवन शुल्क रु. 500/-

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

धम्मवाणी

अत्तना चोदयत्तानं, पटिमंसेथ अत्तना।

सो अत्तगुतो सतिमा, सुखं भिक्खु विहाहिसि ॥

— धम्मपद ३७९, भिक्खुवग्गो.

-- जो आपल्या स्वतःला स्वयं प्रेरित करेल, आपले परिक्षण स्वतः करेल, तो आपल्या द्वारा रक्षित भिक्षू (साधक) सुखपूर्वक विहार करेल.

धर्म काय आहे ?

(पूज्य गुरुदेव श्री सत्यनारायण गोयन्कार्जींनी प. महाराष्ट्राचे विख्यात शहर नाशिक येथील 'रमाबाई ऑबेडकर गर्ल्स हाईस्कूल' च्या प्रांगणात सन १९९८ ला दिलेल्या तीन दिवसीय प्रवचन शृंखलेच्या प्रथम प्रवचनाचा दुसरा भाग)

(क्रमशः)...

कोणताही मनुष्य दुःखी जीवन जगू इच्छित नाही. परंतु शुद्ध नाही सखोलतेने बाब समजत नाही, त्यामुळे तो वारंवार आपल्या मनात विकार जागवतो, वारंवार व्याकुळ होतो. तो बसून एखाद्या बाबीचे चिंतनही करत असेल तरी त्या विचारांसोबत विकारही चालत आहेत. जळत्या आगीत अजून पेट्रोल टाकत आहे. अरे, काय करू लागलास?

उपदेशांमुळे काहीही होत नाही भाऊ! मीसुद्धा आपल्या जीवनाची खूप वर्ष अशा उपदेशात घालवली. ऐकणे व ऐकवण्यात खूप वेळ घालवला. पाहिले की थोड्या वेळासाठी काही ज्ञान जागते. जसे स्मशान भूमीत एखाद्या प्रिय मित्राचे शरीर चितेवर ठेऊन जाळले जाताना किती ज्ञान जागते - अरे, एक दिवस लोक माझ्या शरीरालाही येथे आणून असेच जाळतील. हा मनुष्य आपल्यासोबत काहीही घेऊन गेला नाही, सर्व धनदौलत येथेच सोडून गेला. मीसुद्धा याचप्रकारे जाळला जाईन. कशासाठी हाय-हाय करतो! कशासाठी माझे-माझे करतो, अहंकार करतो, कसे जीवन जगतो! खूप ज्ञान जागले. हे स्मशान ज्ञान आहे भाऊ! त्याच्या एक पाऊल बाहेर पडलो तर तशाचा तसाच, मी-माझे, तू तुझे. सर्व विसरला कारण ती बुद्धीच्या स्तरावर थोड्या वेळपर्यंत समजण्याची गोष्ट होती.

ठीक तसेच या धर्मसभामध्ये जर कोणी केवळ बुद्धिरंजन, बुद्धिविलास, वाणीविलासासाठी आले तर काहीही मिळत नाही. मी हा माझा अनुभव सांगतो व हजारो जणांचा अनुभव सांगतो. थोडा वेळ बाब खूप चांगली वाटेल. अरे, ही बाब तर खूप चांगली आहे. आम्ही आपल्या मनाला विकारांनी विकृत करू नये. विकृत केले तर आम्ही स्वतः व्याकुळ होतो. आपल्या मनात सद्भावना जागवली पाहिजे, सद्गुण जागवले पाहिजेत. आम्हीही प्रसन्न राहू व इतरांनाही प्रसन्न करू. अरे, बाब खूप छान आहे. पण किती वेळ? बाहेर आलात, पुन्हा जसेच तसे.

याला बदलण्यासाठी काय केले? वरवरच्या उपायांनी आम्हाला थोडा वेळ बरे वाटते. आपल्या मनाला एखाद्या भजन-कीर्तनात, नाम-जपात अथवा कर्मकांडात लावले वा या प्रकारच्या धर्म सभेत जाऊ, थोडा वेळ धर्माच्या बाबी ऐकू, मनाला थोडी शांती मिळेल. चला, थोडा वेळ मनाला एखाद्या चांगल्या कामात लावले. मग काय झाले?

आमच्या मनाचा जो वरवरचा भाग आहे त्याला भारताच्या जुन्या भाषेत परिचित चित्त म्हणायचे. परिचित चित्त म्हणजे परिमित चित्त, खूप छोटेसे चित्त आहे. त्याला आम्ही चांगुलपणाकडेही

घेऊन जातो, वार्डपणाकडेही नेतो. त्यामुळे काही फरक पडत नाही. परंतु जे आतील चित्त आहे, ज्याला अंतर्मन म्हटले, अरे, त्याचा हिस्सा खूप मोठा असतो आणि त्याच्यापर्यंत हा संदेश (message) जातच नाही. जो संदेश आम्ही आपल्या (conscious mind) वरच्या चित्ताला देत आहोत, तो वरच्या चित्तापर्यंतच सीमित राहतो, थोडासा आत जातो (penetrate) बस. यानंतर तोच अंधकार. आतील मन तर तसेच तसेच. थोडीशी नावडती अनुभूती झाली की एकदम प्रतिक्रिया करेल - द्वेष, द्रोह, दुर्भावनेची अथवा थोडेसे आवडते झाले की आसक्ती करेल. हा त्याचा स्वभाव आहे. आवडत्याप्रती आसक्ती निर्माण करते, नावडत्याप्रती द्वेष निर्माण करते. हा न जाणे त्याचा किती जन्मांचा स्वभाव आहे. कोणी अनेक जन्म मानत नसेल, या जन्माला तर मानता ना? लहानपणापासूनच असा स्वभाव बनवला आहे की जेव्हा-जेव्हा नावडती बाब होते अथवा नावडती घटना घडते, मनात विकार जागवतो, व्याकुळ होतो. आवडत्या बाबीत बाधा येते तर विकार जागवतो, आपल्या स्वतःला व्याकुळ करतो. असे याच जीवनात होत आहे ना! यातून बाहेर पडावयाचे आहे ना!

सन १९६९ मध्ये जेव्हा ब्रह्मदेशातून आलो, त्याच्या २-३ वर्षांनंतरच महात्मा गांधींचा आश्रम 'सेवाग्राम', वर्धा येथे एका शिबिराचे आयोजन झाले. लोक म्हणाले जवळच 'पवनार' येथे संत विनोबा भावेजी राहातात, त्यांना भेटले पाहिजे. मी भारतात नवीन होतो. त्यांचे केवळ नावच ऐकले होते. मनात आले, जरूर भेटावे. गेलो, त्यांच्याशी चर्चा झाली, मी म्हटले की विपश्यना भारताची जुनी विद्या आहे. त्यांनी मला सांगितले - अरे हो, ही तर खूप जुनी विद्या आहे. ऋग्वेदात हिची खूप प्रशंसा आहे, त्यांनी ऋग्वेदाची एक ऋचा ऐकवली आणि त्यानंतर लिहूनही पाठवली. ऋग्वेद म्हणतो -

यो विश्वाभि विपश्यति भुवना । सं च पश्यति, स नः पार्श्वदति द्विषः ।

'यो विश्वाभि विपश्यति'- जो विपश्यना करतो. कसा करतो - विश्वाच्या अभिमुख होऊन करतो. हजारो वर्षात शब्द बदलतात, शब्दांचे अर्थ बदलतात. आज तर विश्व बाहेरच्या जगाला म्हणतात. हासुद्धा त्याचा एक अर्थ आहे. परंतु येथे हा अर्थ आहे की ज्याचा विकास होत आहे. जेव्हा पाहावे तेव्हा विस्तार होत आहे, विस्तार होत आहे. आत विकार जागतो तेव्हा केवळ क्षणभरासाठी जागत नाही. जागला की वाढत जाईल, वाढत जाईल, राग आला तर तासंतास धुमसत राहाल. वासना जागली तर तासंतास... भय जागले, अहंकार जागला तर तो वाढतो आहे. याचा विकास होतो आहे. विस्तार होतो आहे. याच्या अभिमुख होऊन विपश्यना करतो, म्हणजे आपल्या आत काय जागले त्याला जाणत - 'सं च पश्यति' - सम्यक रुपाने विपश्यना करतो अर्थात जसे आहे त्याला तसेच जाणा. क्रोध आहे तर बस क्रोध आहे, इतकेच जाणा. क्रोध आहे तर त्याला दूर करण्याचा प्रयत्न नाही. ज्यावर क्रोध जागला, त्याची आठवण कराल तर तो वाढेलच. बस केवळ जाणत राहा की या

वेळी माझ्या मनात क्रोध जागला, दुर्भावना जागली. या प्रकारे पाहतो तरच ही विपश्यना आहे. हेच सम्यक रुपाने पाहाणे आहे. तेव्हा 'स नः पार्श्वति द्वेषः'- तो सर्व द्वेषांच्या पार जातो. त्या मनुष्याच्या मनात द्वेष टिकू शकत नाही, त्या माणसाच्या मनात कोणताही विकार टिकू शकत नाही.

अरे, इतकी पुरातन विद्या भारताची परंतु केवळ चर्चा राहिली, करणे विसरलो. करणे विसरलो तेव्हा २६०० वर्षांपूर्वी या देशाच्या एका महापुरुषाने जेव्हा ही विद्या शोधून काढली तेव्हा म्हणतो अरे -

पुढे अननुस्सुतेसु धम्मसु चक्खुं उदपादि..।

मी पूर्वी कधीही ऐकलेही नाही, अशा धर्मात माझे ज्ञान चक्षू जागले. ऐकलेच नाही. का ऐकले नाही भाऊ! वडिलांनी तर त्या वेळचे जे काही धार्मिक साहित्य होते सर्व शिकवले. ऋग्वेदही शिकवला - त्याच्या या ऋचाही समोर आल्या असतील. तेव्हा असे कसे म्हणतो? खोटे बोलणार नाही. त्यानंतर म्हणतो - अर्थ बदलले, कारण काम करणे बंद केले. विद्या जीवनात कशी उतरवावी, अनुभवावर कशी उतरवावी, धर्माला कसे धारण करावे ही बाब एका बाजूला राहिली. आता तर हा केवळ एक मंत्र बनून राहिला. याचा जप करा, द्वेष दूर होईल. अरे, जपामुळे द्वेष कसे दूर होईल भाऊ? अंतर्मुखी होऊन तुम्हाला पाहाणे शिकवले गेले. तुमच्या आत जे जागले त्याला समतेने, अनपेक्ष होऊन, जसे आहे तसे, पाहाणे सुरु करा तेव्हा त्याचा स्वभाव समजू लागेल, तो स्पष्ट होत जाईल, ही विद्याच विसरले.

इतकी जुनी विद्या भारतातून लुप्त झाली. पुन्हा जागली तेव्हा संपूर्ण भारतात ५०० वर्षांपर्यंत हिने खूप कल्याण केले. परंतु महाराष्ट्राची विशेषता आहे की त्याने २०० वर्षांपर्यंत अजून सांभाळली. जवळपास ७०० वर्षांपर्यंत या प्रदेशात विपश्यना चालत राहिली. लोक हिचा लाभ घेत राहिले. येथील इतक्या गुहा, लेण्या एका काळात विपश्यना करण्याच्या गुहा होत्या. तप करण्याच्या गुहा होत्या. हळूहळू कर्मकांडात बदलल्या आणि हळूहळू धर्म लुप्त होत गेला.

ह्या बाबीला समजा की धर्म काय आहे? धर्म हा आहे की आम्ही आपल्या चित्ताला निर्मळ कसे करावे. निर्मळ कराल तर धर्म आमच्या आचरणात उतरू लागला. जेव्हा-जेव्हा आपल्या मनाला मलिन करतो, तेव्हा मलिन मनाने कोणतेही काम - वाणीचे वा शरीराचे करू, चुकीचेच होईल, योग्य होणार नाही. दुराचारच दुराचार होईल. तसेच मन निर्मळ होईल तेव्हा आम्हाला आपल्या वाणी व शरीराच्या कर्मांची चिंता करण्याची गरज नाही. ते आपोआप खूप चांगले होऊ लागतील. कारण आम्ही मनावर पहारा लावला. मनाला निर्मळ करण्याच्या कामात लागलो. मनाला विकार विहीन करण्याच्या कामात लागलो, त्याचा परिणाम आपोआप येऊ लागेल. जीवनात उतरू लागेल. जीवनात खूपच सुख, शांतीच शांती येईल. पण काही चमत्कार होत नाही. काम करावे लागते.

कोणी १० दिवसीय शिबिरात बसेल आणि म्हणेल की आता तर मी बिल्कुल समजून गेलो. आता माझा क्रोध जागणार नाही, द्वेष जागणार नाही...; अरे, नाही भाऊ नाही! सध्या तर ही विद्या शिकत आहात, आता याचा प्रयोग कराल, जीवनात उतरवण्याचा प्रयत्न कराल, तेव्हा पाहाल परिवर्तन येऊ लागले, परिवर्तन येतेच.

कारागृहात शिबिर लागतात, ही विद्या तर सर्वांसाठीच आहे. कारागृहातील अपराधी बिचारे, त्यांनी देशाच्या नियमांप्रमाणे काही चूक केली, त्याची शिक्षा भोगत आहेत, पण कसे भोगत आहेत? ते आपल्या परिवारापासून, आपल्या मुलाबाळांपासून दूर झाले. त्यांच्यासोबत राहू शकत नाहीत. आपल्या घरच्या सुख-सुविधांपासून दूर झाले तर व्याकुळ आहेत. आम्ही त्यांना समजावतो की एक व्याकुळता तुम्ही अजून निर्माण करत आहात. काय चिंतन करत रहाता तुम्ही? जेव्हा-जेव्हा निवांत असता तेव्हा काय चिंतन करता? हेच ना की माझ्या केसमध्ये अमुक माणसाने साक्ष दिली. म्हणून मी पकडला गेलो. बाहेर निघाल्यावर पहिले काम - त्याची हत्या करीन.

या न्यायाधीशाने माझ्याविरुद्ध चुकीचा निकाल दिला, त्याचा बदला घेईन. हाच विचार करता ना!

काय करावे, काय विचार करावा?

तुम्ही कधी पाहिले आहे की जेव्हा-जेव्हा द्वेष, दुर्भावना वा क्रोधाचे चिंतन करता, तेव्हा-तेव्हा तुमच्या आत काय होऊ लागते? आता विपश्यना करू लागलात तर पाहू लागलात. अरे, खरोखर जेव्हा-जेव्हा मी असे विकारांनी भरलेले विचार जागवतो, खूप व्याकुळ होतो. एक व्याकुळता तर होतीच, आता दुसरी व्याकुळता अजून निर्माण करू लागलो. कारले निंबावर चढले, अजूनच कडू झाले. अरे, काय करू लागलो! आता १० दिवसांच्या शिबिरात ही शुद्ध येईल की जेव्हा-जेव्हा आपल्या मनात विकार जागवतो, आपल्या स्वतःला व्याकुळ करतो. राज्यांने मला जो अपराधाचा दंड दिला, तो तर दिला, आता हा निसर्गाचा दंड अजून भोगतो आहे. नवीन-नवीन अपराध करत आहे, आपल्या स्वतःला दुःखी बनवत आहे.

आपल्या देशात एक असा धर्म सम्राट झाला जो कारागृहात अपराध्यांना व बाहेर लोकांना हेच शिकवायचा की तुम्ही आपल्या स्वतःला पाहा आणि जेव्हा पाहाल परिवर्तन येणे सुरु होईल. कारागृहात परिवर्तन येणे सुरु झाले. आज तेच अपराधी म्हणतात आमचे तर जीवनच बदलले. अरे, बरे झाले आम्ही कारागृहात होतो, बाहेर असतो तर न जाणे एखाद्या शिबिरात गेलो असतो अथवा नाही. येथे तर बंदी आहोत, सरकारने म्हटले शिबिरात बसा, बसलो. आम्हाला काय माहित होते की यात इतके सुख आहे, इतकी शांती आहे.

भाऊ! आम्ही तर म्हणतो की केवळ तेच कारागृहाचे बंदी नाहीत, जितके लोक बाहेर आहेत, सर्व बंदी आहेत. प्रत्येक मनुष्य अपराधी आहे, म्हणून बंदी आहे. आपल्याच कारागृहात बंदी आहे. विकार जागवतो, व्याकुळ होतो, आपल्या स्वभावाच्या पकडीचा गुलाम झाला आहे. असा स्वभाव बनवला की थोडेसेही मनाविरुद्ध झाले की विकार जागवतो. थोडेसेही मनासारखे झाले की विकार जागवतो. व्याकुळताच व्याकुळता, व्याकुळताच व्याकुळता.

कोण जबाबदार आहे भाऊ? आता आम्ही प्रार्थना करू या देवीला, या देवतेला, याला, त्याला...; हे भगवान आम्हाला ह्या दुःखातून पार करा! कोण भगवान दुःखाच्या पार करेल, जरा विचार करून पाहा? आपल्या मनाला बिघडवण्याला जबाबदार कोण? बिघडवत मी जाईन आणि सुधरवणार कोणी दुसरा. अरे भाऊ, होणारी बाब नाही, असे होत नाही. कोणत्या गुंत्यात पडलात? आपले जे पूज्य आहेत, देवी, देवता, ईश्वर, ब्रह्म, संत - ज्या कोणाच्या प्रती श्रद्धा असेल त्याच्या सद्गुणांना आठवा. तसे सद्गुण माझ्या जीवनात येत आहेत तर मी त्याचा खरा भक्त आहे. येत नाहीत तर कसली भक्ती! मी त्याचा भक्त वा अनुयायी कसा काय? त्याचे सद्गुण माझ्या जीवनात येणे सुरु झाले तर धर्माचे, भक्तीचे खरे स्वरूप समोर येऊ लागले.

सदाचाराचे जीवनच धर्म आहे आणि दुराचाराचे जीवन अधर्म. ही बाब समजू लागली तर उपदेशांची गरज नाही. आता तर आपल्या भल्यासाठी, आपल्या कल्याणासाठी व सुख शांतीसाठी सदाचाराचे जीवन जगू लागलो. मनात विकार जागवल्याविना वाणी वा शरीराने कोणताही दुराचार करूच शकत नाही.

आपल्या येथे सदाचारासाठी म्हटले गेले - कोणाचीही हत्या करू नका, चोरी करू नका, व्याभिचार करू नका, खोटे बोलून कोणालाही फसवू नका, कोणालाही कठोर बोलू नका, कोणाचीही चुगली करू नका, परनिंदा करू नका आणि मदिरा वा नशेचे सेवन करू नका. ह्या सर्व सदाचाराच्याच बाबी आहेत आपल्या इथे.

जेव्हा कोणी विपश्यनेला येतो तेव्हा सखोलतेने बाब समजते की हिंसा इत्यादी का करू नये. विकार जागताच व्याकुळ झाला. तर आपल्या भल्यासाठी भाऊ, कोणावर उपकार करत नाही. तसाही

मनुष्य सामाजिक प्राणी आहे - सदाचाराचे जीवन जगेल तर समाजात सुख शांती राहिल. म्हणूनही आवश्यक आहे की आम्ही सदाचाराचे जीवन जगावे. दुराचारापासून दूर राहावे.

शरीराला स्वस्थ ठेवण्यासाठी आम्हाला शरीराची काही कसरत करावी लागते ना! आसन करा, प्राणायाम करा वा अन्य एखाद्या प्रकारची कसरत करा, शरीराला स्वस्थ ठेवायचे आहे. ठीक याच प्रकारे मनाला स्वस्थ ठेवण्यासाठी आम्हाला मनाचीही काही कसरत करावी लागते. मनाची ही कसरत परिणाम दर्शविणारी (result oriented) आहे. आत्ताच आपला परिणाम दाखवू लागते. जशी शरीराची कसरत शरीराला स्वस्थ सबळ बनवण्यात आपला परिणाम दाखवते तशीच मनाची ही कसरत मनाला स्वस्थ, सुखी, शांत बनवण्यात आपला प्रभाव दाखवू लागते. आत्ताच फळ देऊ लागते. तर आजच्या सभेत जे-जे आले आहेत, ते सर्व धर्मांच्या सखोलतेला समजा. समजून याला जीवनात उतरवण्याचा प्रयत्न करा. सर्वांचे कल्याण होवो, सर्वांची स्वस्ती मुक्ती होवो!

प्रश्नोत्तर-

प्रश्न:- धर्माला जर आपल्या व्यक्तिगत धारणेत जीवन जगणेच पुरुषार्थ मानले आहे, तर समाजात सामूहिक सुख कसे प्राप्त होईल?

उत्तर:- ही विद्या समाजात सामूहिक रुपानेच चालेल. आता तर आरंभ झाला आहे. आरंभ झाला तर पहिले शिबिर लागले, ज्यात केवळ १४ लोक बसले. मोठी गोष्ट झाली. ज्या देशाने ही विद्या हरवून टाकली होती, त्याचे १४ लोक तर आले. त्यानंतर १४ चे २४ झाले, ५० झाले, १०० झाले आणि आता तर सर्व विश्वात शेकडो केंद्र बनली. आपल्या इथे जवळच इगतपुरी येथे जे 'धम्मगिरी विपश्यना केंद्र' बनले तेथे १०००-२००० जणांची आवेदन पत्र येतात, जेव्हा की जागा केवळ ५००-७०० आहेत. याच प्रकारे सामूहिक होत जाईल. जशी प्रत्येक शहरात, नगरात, गावात एक व्यायामशाळा असणे जरूरी आहे ज्यामुळे लोक आपले शारीरिक स्वास्थ्य ठीक करू शकतील. तसेच पुढे जाऊन जसे पूर्वी होते, तसेच सर्व भारतात विपश्यनेची केंद्र बनतील आणि सामूहिक रुपाने काम करणे सुरु करतील.

प्रश्न:- आई-वडील आपल्या स्वतःला ज्या धर्माचे समजतात, तोच धर्म मुलांचा आहे, हे योग्य आहे का?

उत्तर:- कारण आम्ही समजणे विसरलो की धर्म कशाला म्हणतात. आज तर आई-वडील हेच समजतात की मी अमुक परंपरेच्या धर्माला मानणारा मी हिंदू, बौद्ध, जैन... इत्यादी तर बिचारी मूलं काय करतील. तेही त्याच प्रकारे समजतील. परंतु ज्या दिवशी हे समजेल की धर्म हिंदू, बौद्ध... इत्यादी नसतो, धर्म धर्म असतो, स्वभाव असतो, प्रकृती असते, निसर्गाचा नियम आहे, जीवन जगण्याची कला आहे. ही बाब समजू लागेल, तेव्हा आई-वडील व मुले सर्व योग्य मार्गावर येतील.

प्रश्न:- काय मानसिक आजार असलेला व्यक्ती विपश्यना करू शकतो?

उत्तर:- हो नक्कीच! मी असे म्हणतो की प्रत्येक व्यक्तीच मानसिक रोगी आहे, जेव्हा तुम्ही मनामध्ये विकार जागवता, नकारात्मकता जागवता, तुम्ही मानसिक रोगी होता, यातून बाहेर या. हो, ज्यांचे मन खूपच बिघडले आहे, त्यांना सुद्धा फायदा होतो, पण त्याला वेळ लागतो.

प्रश्न:- जीवन जगण्यासाठी धर्माचे पालन करणे जरूरी आहे काय? जर आहे तर का?

उत्तर:- यासाठी की आपला स्वार्थ सिद्ध होतो. आम्ही सुख शांतीचे जीवन जगू शकतो व इतरांसाठीही सुख शांतीचे वातावरण निर्माण करू शकतो. यासाठीच धर्म असतो.

प्रश्न:- विपश्यना व संमोहनात किती साम्य वा फरक आहे ?

उत्तर:- आकाश व पाताळाचा फरक आहे. पूर्व व पश्चिमेचा फरक आहे. प्रत्येक प्रकारच्या सूचना (suggestion, auto suggestion, वा

out of suggestion) असोत - एक कल्पना आमच्या डोक्यावर चढते आणि जशी-जशी कल्पना आमच्या डोक्यावर चढते, चित्त त्याचप्रकारे जाणू लागते, तर ते गुलाम झाले. इथे आपल्या स्वतःला पाहातो, कोणाचा गुलाम नाही, मालक आहे. स्वतः सत्याचा मालक आहे, स्वतः धर्माचा मालक आहे, स्वतः आपला मालक आहे. आत जे होत आहे त्याला पाहात आपल्या स्वतःला सुधारतो आहे. तर दोघात खूप मोठे अंतर आहे.

प्रश्न:- ईश्वर काय आहे? कोठे आहे? कसा आहे? कोण आहे?

उत्तर:- आम्ही काय सांगायचे? आम्ही तर म्हणतो की सत्यच ईश्वर आहे. परम सत्यच परमेश्वर आहे, अरे, आपल्या आतील सत्याला पाहू लागलात आणि पाहाता-पाहाता चित्त आणि शरीर, या दोघांचे सर्व सत्य पाहिले. स्थूलापासून सुरु करून सूक्ष्मातील सूक्ष्म - सर्व प्रपंच पाहिला आणि याचे अतिक्रमण करून शरीर व चित्ताच्या पलीकडची जी इंद्रियातीत अवस्था आहे, त्या अवस्थेवर पोहोचलात, जे नित्य आहे, शाश्वत आहे, ध्रुव आहे. ज्याचे काही नाव नाही, ज्याचे काही रूप नाही, आकृती नाही - त्याचा साक्षात्कार झाला तर आपोआप ईश्वराचा साक्षात्कार झाला, हा साक्षात्कार केला पाहिजे. केवळ बुद्धीने मानणे आणि न मानण्याने कोणतीही बाब ठरत नाही.

प्रश्न:- मानसिक चिंता दूर करण्यात विपश्यना मदत करते काय? जर हो तर कशी?

उत्तर:- यासाठीच विपश्यना आहे. चित्तेचा अर्थच हा आहे की जे चिंतन चालत आहे त्याच्यासोबत काही विकारही चालत आहेत. ते हीन भावनेचे विकार आहेत अथवा असुरक्षेच्या भावनेचे विकार आहेत. हे विकारच व्याकुळ बनवतात, चित्तेला अजून वाढवतात. आपल्या आत अजून निराशा (depression) निर्माण करतात. विपश्यनेने पाहाता-पाहाता सारे नैराश्य (depression) दूर होईल. चिंतेसोबत हे जे बिनाकामाचे विकार चालत आहेत, हे विकार दूर होतील, जीवन सुखी होईल.

प्रश्न:- विपश्यनेत क्षण भंगुरतेला अतिरिक्त महत्व प्रदान करण्यामुळे, विपश्यी साधकाचे जीवन निराशावादी होण्याची शक्यता आहे का?

उत्तर:- अरे, बिल्कुल नाही. यापेक्षा मोठा आशावादी कोण असेल? जो मनुष्य निराशेत बुडतो, जेव्हा पाहा तेव्हा व्याकुळ राहातो, दुःखी राहातो, आता त्याला व्याकुळतेच्या, दुःखाच्या, बंधनाच्या बाहेर निघण्याचा रस्ता मिळाला. यापेक्षा मोठा आशावादी मार्ग काय असेल! जगातला सगळ्यात मोठा आशावादी मार्ग आहे. यात निराशेला जागा नाही, कोणतेही स्थान नाही. हा अनित्याचा बोध यासाठी जागवतो की पाहा, जे अनित्य आहे त्याच्याप्रती किती आसक्ती निर्माण केली आहे, किती द्वेष निर्माण केला आहे मी. यामुळेच व्याकुळ होतो. तर याच्याप्रती ना आसक्ती करीन ना द्वेष करीन, वीतराग, वीतद्वेष राहीन. या प्रकारे प्रज्ञेत स्थित होत-होत याच्या बाहेर निघेल. तर बाहेर निघण्याचा रस्ता आहे भाऊ, त्याच्यात बुडण्याचा रस्ता नाही.

प्रश्न:- मी माझ्या जीवनात खूप मोठ्या संकटात फसलो आहे, विपश्यना करण्यामुळे माझे संकट टळेल काय?

उत्तर:- ज्या संकटात फसले आहात, त्या संकटामुळे जी व्याकुळता आहे, या बाबीची शाश्वती (Guarantee) आहे की त्या व्याकुळतेच्या बाहेर निघाल. जेव्हा त्या व्याकुळतेच्या बाहेर निघाल तेव्हा संकटाच्या बाहेर निघण्याचा रस्ताही आपोआप सापडू लागेल. हे समजू नये की काही चमत्कार होईल. विपश्यनेत येताच तुमची सर्व संकटे दूर होतील. नाही, तुमची मनोस्थिती बदलेल. आता तर संकटामुळे इतके कोमेजलेले राहाता आणि जो निर्णय करता तो चुकीचा होतो, योग्य होत नाही, कारण योग्य बाब समजत नाही. अंतर्मुखी झाल्यावर सत्य पाहात-पाहात ही व्याकुळता निघून जाईल, तेव्हा पाहू की जीवनच बदलले. संकट आपोआप दूर होऊ लागले.

प्रश्न:- जीवनात दुष्कृत्यामुळे दुःख आणि सत्कर्मामुळे सुख असे का होते?

उत्तर:- विकारांमुळे होते. दुष्कर्म करतो तर मनात विकार जागवतो, तेव्हा दुष्कर्म होतात. मनात सदगुण जागवतो, तेव्हा सत्कर्म होते. दुर्गुण जागवले की व्याकुळ होऊ लागलो, सदगुण जागवले तर सुखी होऊ लागलो. हा निसर्गाचा नियम आहे. यात कोणाच्या कृपेची बाब नाही.

आज जे जे उपस्थित आहेत, सर्वांनी आपल्या आतील स्वभावाला बदला, सर्वांचे मंगल होवो, सर्वांचे कल्याण होवो, सर्वांची स्वस्ति मुक्ती होवो.

(प्रश्नोत्तर क्रमशः)...

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

- श्री ए. सुब्रमनियम, धम्म मधुर, मदुराई च्या केंद्र-आचार्यांची सहायता सेवा
- श्री एम. ए. सुब्रमनियम, तमिलनाडुसाठी सहायक आचार्य प्रशिक्षण समन्वयक आचार्यांच्या रूपाने सेवा
- श्री विमलचन्द्र सुराना, केरल च्या समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य
- श्री विनय दहाट, धम्म सुगति, नागपूर च्या केंद्र-आचार्यांची सहायता सेवा

नये उत्तरदायित्व वरिष्ठ सहायक आचार्य

- श्री सूरदास वासनिक, चंद्रपूर (महाराष्ट्र)

नव नियुक्ती सहायक आचार्य

- श्री विनोद कुमार, मन्दी, (हि. प्र.)
- श्री प्रह्लाद खोब्रागडे, पुणे
- श्री के. बागीरथन, चेन्नई
- श्री यादोराव मांडलेकर, राजगढ़ (म.प्र.)
- Ms. Loza Bekele, Ethiopia
- Ms. Mama Sila Kanyua, Kenya.

बालशिविर-शिक्षक

- श्रीमती रेखा माहेश्वरी, इंदौर
- श्रीमती ऊषा पोपली, इंदौर
- Mr. Sean Bradley, Australia
- Ms. Maeve Dullaghan, Australia
- Mrs. Bounmy Vannaxay, Thailand

रवांडा (अफ्रिका)त पहिले शिविर संपन्न

मध्यपूर्व अफ्रिकेतील मोठ्या सरोवरांच्या क्षेत्रात असलेला रवांडा तेथील सर्वात छोट्या देशांमध्ये गणला जातो. येथील राजधानी किगालीतील कॅथोलिक कॉन्वेंटमध्ये जानेवारी महिन्यात पहिले दहा दिवसांचे शिविर इंग्रजी व फ्रेंच भाषेत पार पडले. अधिक करुन साधक रवांडा व जवळील देश इथिओपिया, केनिया व युगांडामधील होते. काही साधक बेल्जियम, आयर्लंड व अमेरिकेतील सुद्धा होते. त्यातील काही विश्वविद्यालयातील विद्यार्थी व काही योगाभ्यास करणारे होते. शिविराच्या सफलतेमुळे पुढील शिविर जुलैमध्ये निश्चित केले गेले आहे. काही सहभागी साधकांनी शिविर सूचना इत्यादींचा अनुवाद स्थानिक भाषा 'किन्यावांडा' मध्ये करण्यास सुरु केला आहे. या दरम्यान रवांडा विपश्यना केंद्र बनविण्याची प्रक्रिया सुरु झाली आहे. बिना फायद्याची संस्था Rwanda Vipassana Meditation Organisation ची स्थापना केली गेली आहे, ज्याने भावी शिविर व भावी केंद्रासाठी दान प्राप्त केले जाऊ शकेल.

वर्ष २०१६ मधील सर्व चार एक-दिवसांची महाशिविर

रविवार, २२ मे - बुद्ध पौर्णिमा, रविवार १७ जुलै - गुरु पौर्णिमा, रविवार २ ऑक्टोबर - पू. गुरुजी श्री गोयन्काजींच्या प्रती कृतज्ञता (२९ सप्टेंबर) व शरद पौर्णिमाच्या निमित्ताने ग्लोबल विपश्यना पगोडामध्ये एक दिवसाची महाशिविरे होतील. शिविराची वेळ: सकाळी ११ वाजेपासून सायंकाळी ४ वाजेपर्यंत. ३ वाजताच्या प्रवचनात साधना न केलेले लोकसुद्धा बसू शकतात. नाव नोंदणीसाठी कृपया निम्न फोन क्रमांक किंवा ईमेल द्वारे ताबडतोब संपर्क करा. कृपया नाव नोंदणी न करता येऊ नका. समग्रानं तपोसुखो- सामूहिक तप-सुखाचा लाभ घ्यावा. संपर्क: 022-28451170 022-337475-01/43/44- Extn. 9, (फोन बुकिंग: ११ ते ५ पर्यंत रोज) Online Regn.: www.oneday.globalpagoda.org

दोहे धर्माचे

असो सजीव, निर्जीव च, निसर्गाच्या आधीन।
निसर्गाला समजून रे, करे दुखांना क्षीण।।
बहिर्मुखी ही राहिला, जसे घेतला जन्म।
या रे अंतर्मुख बनू, करु दूर दुष्कर्म।।
सम्यक दर्शन ज्ञानान, करु मनाचा शोध।
धर्म बोध तेव्हा जगे, जेव्हा जागे क्रोध।।
जीवन आपले जगु या, धर्म नियति अनुकूल।
मंगल हि मंगल साधे, कर्म न हो प्रतिकूल।।

दोहे धर्माचे

दुष्कर्माने दुख जागे, हृदय व्याकुळ होय।
सत्कर्माने सुख जागे, हृदय पुलकित होय।।
दुष्कर्माचे फळ वाईट, सुफळ सत्कर्माचे च।
जसे बीज रे कर्माचे, कर्मफळ रे तसेच।।
हाच नियतीचा नियम, हीच धर्माची शिक्षा।
निंब बीज उगवे निंब, द्राक्ष बीज द्राक्षा।।
जसे गायांच्या झुडींत, वासरु शोधे माय।
तसे कर्त्याला कर्मफळ, स्वयं शोधत जाय।।

'विपश्यना विशोधन विन्यास' साठी प्रकाशक, मुद्रक व संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरी, इगतपुरी-422 403, दूरध्वनी : (02553) 244086, 244076.

मुद्रण स्थान: अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, जी-२५९, सीकोफ लि., ६९ एम.आय.डी.सी., सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष २५५९, फाल्गुन पौर्णिमा २३ मार्च, २०१६

वार्षिक शुल्क रु. 30/-, US \$ 10, आजीवन शुल्क रु. 500/-, US \$ 100. 'विपश्यना' रजि. नं. MAHMAR/44437/2014 Registered No. NSK/271/2014-2016

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

DATE OF PRINTING: 10 March, 2016, DATE OF PUBLICATION: 23 March, 2016

If not delivered please return to:-

विपश्यन विशोधन विन्यास

धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403

जिल्हा- नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

फोन : (02553) 244076, 244086, 243712,

243238. फॅक्स : (02553) 244176

Email: info@giri.dhamma.org

(८)

