



विपश्यना

साधक

साधकांचे
मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष २५६०, ज्येष्ठ पौर्णिमा, २० जून, २०१६, वर्ष ३ अंक ३

वार्षिक शुल्क रु. 30/-

आजीवन शुल्क रु. 500/-

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

धम्मवाणी

दुन्निग्गहस्स लहुनो, यत्थकामनिपातिनो ।
चित्तस्स दमथो साधु, चित्तं दन्तं सुखावहं ॥
- धम्मपद ३५, चित्तवग्गो.

अशा चित्ताचे दमन करणे चांगले आहे ज्याला वश करणे कठीण आहे, जे शीघ्रगामी आहे व जिथे इच्छा असेल तिथे जाते. दमन केलेले चित्त सुख देणारे असते.

मनाला वश कसे करावे?

(पुज्य गुरुदेव श्री सत्यनारायण गोयन्काजीद्वारा पश्चिम महाराष्ट्राच्या प्रसिद्ध नाशिक शहरातील 'रमाबाई आंबेडकर गर्ल्स हायस्कूलच्या' प्रांगणात सन १९९८ मध्ये दिलेल्या तीन दिवसांच्या प्रवचन मालिकेतील दुसरा प्रवचनाचा दुसरा भाग.)

(क्रमशः मागील अंकापासून 'धर्म का धारण करावा' चा पुढील भाग)

खूप पद्धती असतात मनाला वश करण्याच्या. भारत तर आध्यात्माचा इतका जुना देश आहे, किती प्रकारच्या विद्या या देशात जन्मल्या, वाढल्या, विकृत झाल्या, नष्ट झाल्या. एक खूप सरळ व बहुप्रचलित प्रकार आहे - एखाद्या शब्दाला पुन्हापुन्हा म्हणणे. हे घड्याळ बांधले आहे तर वारंवार घड्याळ-घड्याळ, घड्याळ-घड्याळ, घड्याळ-घड्याळ असे म्हणत जा, मन एकाग्र होत जाईल. जसे आई बाळाला अंगाईगीत ऐकवते - राजा बाळा झोप रे, राजा बाळा झोप रे आणि हे ऐकत-ऐकत तो खरोखर झोपतो. त्याचे मन झोपी गेले, तसेच आपल्या मनाचे होते. पण कोणी घड्याळ-घड्याळ कसे म्हणेल, त्यात काय रस आहे ? तेव्हा आमच्या येथील संत म्हणाले, बरे भाऊ ! ज्या देवीत, इष्टदेवात, ईश्वरात, परमात्म्यात, संत पुरुषात वा गुरुत, ज्याच्यावर तुमची श्रद्धा आहे त्याचे नाव पुन्हापुन्हा घ्या. त्यासोबतच हेही सांगितले की याचे नाव वारंवार घ्याल तर मुक्त व्हाल.

कोणत्याही शब्दाला वारंवार म्हणाल तर मन एकाग्र होणे सुरु होईल. एकाग्र होईल तर त्याला सुधारण्याचे पुढचे पाऊल उचलाल. ही एक पद्धत आहे जी जुन्या काळापासून चालत आहे, आजही चालते. मनाला एकाग्र करण्याची अजून एक पद्धत आहे - एखाद्या वस्तूला पाहावे, मग डोळे बंद करावेत. पुन्हा पाहावे, पुन्हा डोळे बंद करावेत. काही दिवसांनंतर असे होऊ लागते की बंद डोळ्यांसमोर ती वस्तू प्रकट होऊ लागते. तर समजवणा-यांनी समजावले की ज्या देवी, देवता, ईश्वरामध्ये...तुमची खूप श्रद्धा आहे त्याची मूर्ती समोर ठेवा व पाहात जा, मग डोळे बंद करा, - - - असे करत-करत ती मूर्ती बंद डोळ्यांसमोर येऊ लागेल. बस, ध्यान करण्याचा मार्ग मिळाला. अजून एक पद्धत होती - जोरात एखादी मोठी घंटा वाजवा, त्याचा आवाज येईल. आवाजाला ऐकत राहा, ऐकत राहा. आवाज बंद झाल्यावर पुन्हा घंटा वाजवा, पुन्हा ऐकत राहा. अरे, या प्रकारची पुष्कळ आलंबन असतात ज्यांच्या आधारे मनाला एकाग्र केले जाऊ शकते.

परंतु भारताची जुनी विद्या विपश्यना या आलंबनांचा स्वीकार करत नाही. कारण चित्ताला एकाग्र करणे व याला निर्विकार करणेच हिचे अंतिम लक्ष नाही. हिचे अंतिम लक्ष आहे चित्ताला निर्विकार करणे. निर्विकार होणे चांगले आहे, आम्हाला खूप लाभकारक होईल, परंतु अंतिम लक्ष निर्विकार होणे आहे, ज्यामुळे विकारांपासून चित्त पूर्णपणे निर्मळ होईल. तिथे पोहोचण्यासाठी आम्हाला असे आलंबन पाहिजे जे आम्हाला त्या अवस्थांपर्यंत पोहोचवेल, जिथे विकार उत्पन्न

होतात. त्यांच्या मुळांपर्यंत पोहोचवेल, ज्यामुळे विकारांपासून सहजपणे आमची सुटका होईल. त्यामुळे या विद्येत जे आलंबन दिले गेले ते आपल्या सहज स्वाभाविक श्वासाचे.

श्वासाची कसरत नाही, बस जसा येत आहे, जात आहे, तटस्थभावाने त्याला जाणावयाचे आहे. जोरात असेल तर त्याला हळू करावयाचे नाही, खोल असेल तर उथळ करायचा नाही, उथळ असेल तर खोल करायचा नाही. त्याच्यात कुठलाही हस्तक्षेप करायचा नाही. जसा असेल तसाच जाणायचा.

हे आलंबन चित्ताला एकाग्रही करेल व चित्ताला त्या अवस्थेपर्यंत पोहोचवेल जिथे विकारांची उत्पत्ती होते. कसे पोहोचवेल ? काम करत-करत खूप समजेल, कारण सर्व मार्ग आपल्या आत काय होत आहे, याला समजण्याचा आहे. आम्ही आपल्या मनाला एखाद्या भ्रमात ठेऊन एकाग्र करू, एखाद्या काल्पनिक आलंबनात नेऊन एकाग्र करू तर चांगले होईल, वरवरचे मन शांत होईल, परंतु आत अंतर्मनाच्या सखोलतेत जो स्वभाव बनला, behavior pattern बनला, त्याला कसे तोडायचे ? तिथपर्यंत पोहोचण्यासाठी आम्हाला असे साधन पाहिजे ज्याचा संबंध आमच्या मनाच्या सखोलतेपर्यंत असेल. त्यामुळे श्वास जसा येत असेल, तसाच त्याला जाणा. आला तर आला, गेला तर गेला. करायचे काहीच नाही. न श्वासाची कसरत करायची, न प्राणायाम, न कोणताही अन्य उपक्रम. बस जसा येतो-जातो आहे, आम्ही तटस्थभावाने पाहतो आहोत. जणू आम्ही तटावर बसलो आहोत, तटावर स्थित आहोत व नदी वाहत आहे. नदीच्या प्रवाहात आम्ही हस्तक्षेप करत नाही. आम्ही तिला न जोरात करतो, न हळू करतो, जशी आहे तशी आहे, आम्ही तटावर बसून पाहात आहोत.

आम्ही आपल्या मनाला इथे लावले व पाहात आहोत, अनुभव करत आहोत. श्वास येत आहे, जात आहे. दीर्घ आहे, छोटा आहे... अरे, यापेक्षा सोपे काम अजून कोणते असेल? हा तर आमच्या सोबत नेहमी राहातो. जेव्हापासून जन्मलो आहोत, जेव्हापर्यंत मृत्यू येत नाही, तोपर्यंत हे आलंबन आमच्या सोबत आहे. जेव्हा इच्छा असेल तेव्हा श्वासाला जाणणे सुरु करा. खूप चांगले आहे, कोणतीही मेहनत नाही, परिश्रम नाहीत. जेव्हा कधी हिंमत करून, निर्णय करून १० दिवसांसाठी एखाद्या विपश्यना शिबिरात याल तेव्हा पाहाल, अरे, हे तर खूप कठीण काम आहे बाबा. केवळ श्वास येत आहे, जात आहे यालाच जाणायचे होते आणि हेही इतके कठीण. दोन श्वासही पाहू शकणार नाही की मन पळून जाईल. मग शुद्ध येईल, अरे कुठे पळाले. तुला श्वास पाहायला बसवले होते बाबा, श्वास पाहा ना, यात काय अडचण आहे तुला, अजून काहीही करायचे नाही.

जसे कोणी तटावर बसून पाहात आहे, नदी वाहत आहे, तसेच येथे तुम्हाला श्वासाचा प्रवाह पाहावयाचा आहे. पण पाहू शकणार नाही. दोन श्वासही पाहिले नाही की पळून जाईल. पुन्हा पळेल.... तर बिचारे नवीन-नवीन साधक, नवी-नवी साधिका घाबरते. ते आपल्या मार्गदर्शकाकडे जातात काय करावे, मन टिकतच नाही. तेव्हा

शिकवणारा म्हणतो - नाही, व्याकुळ व्हायचे नाही.

आपल्या मनावरच क्रोध करू लागलात, अरे, कसे मन आहे ? श्वास पाहायचा आहे, तोही पाहू शकत नाही. कसे हे मन ? अरे नाही, आपल्या मनावर क्रोध नाही करायचा, क्रोध कराल तर व्याकुळ व्हालच, मग क्रोध स्वतःवर कराल अथवा इतरांवर. या स्थितीचा स्वीकार करा. या वेळेचे सत्य हे आहे की माझे मन भटकले. बस, पुन्हा सुरु करा. पुन्हा श्वासावर आणा. पुन्हा भटकले, पुन्हा स्वीकारले.... या प्रकारे काम करता-करता पुष्कळशी रहस्य उलगडतात स्वतः बाबतची. लक्ष हेच आहे की आपल्या स्वतःला जाणा.

बाहेरच्या सत्यांना पाहात राहाल तर आपल्या स्वतःला जाणू शकणार नाही. आपल्या स्वतःला जाणू शकणार नाही तर सर्व जीवन भ्रम, भ्रांतीत निघून जाईल. त्यामुळेच भारताचा एक संत म्हणतो-

बाहर भीतर एको सच है, यह गुरु ज्ञान बताई रे ।

कोणी सद्गुरु असेल तर तो हेच ज्ञान सांगेल की बाहेर व आत सत्य एकच आहे. निसर्गाचा जो नियम बाहेर काम करतो तोच आत काम करतो. परंतु,

जनि नानक बिन आपा चीहे, कटे न भ्रम की काई रे ।

नानक समजला, पुस्तक वाचून बोलत नाही, प्रवचन ऐकून वा केवळ चिंतन-मनन करून म्हणत नाही. आपल्या अनुभूतीने जाणले. तेव्हा म्हणतो- **जनि नानक बिन आपा चीहे-** आपल्या स्वतःला ओळखल्याविना भ्रम संपणार नाही, भ्रांती संपणार नाही. सर्व जीवन भ्रांतीत निघून जाईल.

आपल्या स्वतःला यासाठी जाणणे आवश्यक आहे की आत विकारांची उत्पत्ती कशी होते व संवर्धन होत-होत कसे हे विकार आमच्या डोक्यावर चढतात. हे सारे काही का होते, कसे होते व याच्या बाहेर कसे निघता येईल ? या सर्वांना पाहाण्यासाठी अंतर्मुखी होत आहोत.

श्वास पाहाता पाहाता सत्य प्रकट होऊ लागेल. मन पळाले तर कोठे पळाले ? अरे, जितक्या बाबीत, जितक्या विषयात पळेल त्याचा हिशोब कुठपर्यंत ठेवाल ? परंतु खूप ध्यानपूर्वक पाहाल तर दोन क्षेत्र खूप स्पष्ट दिसून येतील. त्याच्याजवळ पळण्यासाठी तिसरे क्षेत्र नाही. दोनच क्षेत्र आहेत - एक तर भूतकाळात पळेल - असे झाले होते, असे झाले होते वा भविष्यकाळात असे होईल, असे होईल, असे करीन, असे करणार नाही, याच बाबीत घुटमळत राहिल.

हे भूतकाळात रमण करते अथवा भविष्यकाळात. आता आपल्या मनाच्या स्वभावाला समजू लागलात. आम्हाला आपल्या मनाबाबत, आपल्या शरीराबाबत, मनात जागणा-या सा-या विकारांबाबत पूर्ण माहिती प्राप्त करायची आहे. तेव्हा सुटका होईल, अन्यथा कशी सुटका होईल ?

प्रथम बाब तर ही लक्षात येईल की हे वर्तमानात जगणे जाणत नाही आणि जगावे लागते वर्तमानात. भूतकाळात कसे जगू ? जो क्षण गेला, तो नेहमीसाठी गेला, जगातली सारी संपत्ती देऊनही मी तो क्षण जगू शकेन हे असंभव आहे. तसेच भविष्य जेव्हा वर्तमान बनेल तेव्हाच त्यात जगता येईल. त्यामुळे जगायचे तर आहे वर्तमानात.

या मनाचा स्वभाव पाहा, जेव्हा पाहाल तेव्हा भूतकाळात रमण करते किंवा भविष्य काळात रमण करते. त्यामुळे त्याला हे शिकवीत आहोत की वर्तमानात जगणे शिक ! वर्तमान सत्य हे आहे की श्वास येत आहे, कल्पना नाही, सत्य आहे. अनुभूतीवर उतरत आहे ही बाब. श्वास येत आहे, श्वास जात आहे. या सत्यावर राहणे शीक. ते मानत नाही, पुन्हा पळते. कधी भूतकाळात कधी भविष्यकाळात.

त्यानंतर साधक खूप लक्षपूर्वक पाहातो की हे भूतकाळात वा भविष्यकाळात जाते तेव्हा कोणत्या प्रकारचे चिंतन चालते, कोणत्या प्रकारचे विचार चालतात ? अरे न जाणे किती विचार चालतात. कुठपर्यंत त्याचा हिशोब ठेवाल, पण दोन गोष्टी खूप चांगल्या प्रकारे समजतात. भूतकाळात असो वा भविष्यकाळात, जो विचार चालला तो खूप प्रिय वाटला- भूतकाळात एखादी घटना अशी घडली जी खूप चांगली वाटली, त्याचच चिंतन होत राहाते तर खूप प्रिय वाटते. अथवा

मग स्वप्न पाहातो- भविष्यात असे व्हावे... खूप प्रिय विचार, अथवा भूतकाळ वा भविष्यकाळाचा एखादा अप्रिय विचार- अरे, हे तर खूप वाईट झाले, भविष्यात कधी असे होऊ नये.

तर जे-जे प्रिय आहे ते खूप सुखद वाटते. पाहातो आपल्या स्वतःला, तपासतो, एका वैज्ञानिकाप्रमाणे आपली *analytic study* करून पाहातो. विश्लेषणात्मक अध्ययन करतो. काय होत आहे माझ्या आत. जेव्हा-जेव्हा कोणताही प्रिय विचार येतो, भूतकाळाचा असो वा भविष्यकाळाचा, खूप सुखद वाटतो. तसेच जेव्हा-जेव्हा अप्रिय विचार येतो, तेव्हा-तेव्हा खूप दुःखद वाटतो. सत्य आहे, सर्वांची हीच त-हा आहे. तेव्हा पाहतो की माझ्या मनाचा एक हिस्सा प्रतिक्रिया करू लागला. सुखद विचार येताच, असे तर वारंवार होवो, हे तर कायम राहो, खूप वाढो. प्रिय आहे ना तर पाहिजे-पाहिजेची मागणी सुरु करतो. अप्रिय विचार आला, दुःखद वाटला, तर मनाचा तोच हिस्सा प्रतिक्रिया करतो - अरे, नाही पाहिजे, असे पुन्हा होऊ नये. मनाचा स्वभावच आहे. अशा स्वभावाच्या पकडीत जखडले आहे.

ही जी पाहिजे पाहिजेची मागणी चालते, भारताच्या जुन्या भाषेत तिलाच राग म्हणायचे. इथे तर आम्हाला सांगितले गेले की मराठीत रागाचा अर्थ क्रोध होतो, परंतु भारताच्या जुन्या भाषेत राग म्हणजे आसक्ती. त्याच्याप्रती चिपकाव होऊ लागला व जे नको त्याप्रती द्वेष होऊ लागला. प्रतिक्रिया माझ्या मनात काही ना काही विचार चालतो. तो सुखद असेल तर मी आसक्ती जागवतो, दुःखद असेल तर द्वेष जागवतो. अरे, कोणत्या स्वभावाच्या पकडीत जखडलो गेलो ? आसक्ती वा द्वेष जागवताच मन व्याकुळ झाले, म्हणजे, ते आपल्या व्याकुळतेकडे पुढे-पुढे जात आहे. आता समजले की व्याकुळतेचा उगम, विकारांचा उगम कोठे होतो !

एक दिवस जातो, दोन दिवस जातात, तीन दिवस जातात. आता अजून सत्य प्रकट होऊ लागते. तेव्हा लक्षात येते की आमच्या देशाच्या महापुरुषांनी, सद्गुरूंनी हा शुद्ध श्वासाचा अभ्यास करणे का शिकवले, ह्यामागे काय रहस्य आहे ? कारण विद्याच नष्ट झाली, आम्ही विसरलो. आता समजले की पाहा मनात जसाही विकार जागला - क्रोध जागला, की द्वेष जागला, की ईर्ष्या जागली, कोणताही विकार जागला, जागताच प्रथम काम हे होते की हा श्वास आपली स्वाभाविकता गमावतो. श्वास स्वाभाविक राहाणार नाही. थोडासा जोरात होईल अथवा थोडासा जड होईल आणि जसा विकार दूर झाला, पुन्हा स्वाभाविक होईल.

आमच्या श्वासाचा आमच्या मनाच्या विकारांशी इतका सखोल संबंध आहे हे कधी जाणतच नव्हते. आम्हाला तर आपल्या मनाच्या विकारांपर्यंत पोहोचायचे आहे, कारण त्यांना दूर करायचे आहे. लक्ष्य आमचे निर्विकार बनण्याचे आहे. लक्ष्य आमचे चित्ताला निर्मळ करायचे आहे. सध्या तर हेही जाणत नाही की विकार उत्पन्न कसे होतात तर त्यांना दूर कसे करणार ? वरवर दूर करणे खूप सोपे आहे. मनाला एखाद्या बाबीत गुंतवा, एखाद्या अन्य बाबीत गुंतवा. वरवरचे चित्त ज्याला *conscious mind* म्हणतात, चेतन चित्त म्हणतात, ते सुधारेल.

चांगले आहे, तेवढे तर सुधरते, कल्याण झाले. परंतु मुळापासून स्वभाव कसा सुधारेल ? स्वभाव तर हा झाला आहे की सुखदच्या प्रती आसक्ती निर्माण करा, दुःखदच्या प्रती द्वेष निर्माण करा, दुर्भाव निर्माण करा. असा स्वभाव अंतर्मनाच्या खोलीत मुळांपर्यंत रुजला आहे. कसे बदलावे याला ? आता या श्वासाच्या साहाय्याने काम करता-करता हे सारे रहस्य उलगडत जाईल.

अजून पुढे जाऊ तर अनेक रहस्य उलगडत जातील. आपल्याबाबत, या प्रकृतीच्या नियमांबाबत न जाणे किती रहस्य उलगडतील. ही काही कल्पना नाही. अंधविश्वासाची बाब नाही. संपूर्ण मार्ग वैज्ञानिक, *mind* व *matter* च्या *interaction* ला आम्ही अनुभवाने अध्ययन करत जाणत आहोत, आपल्या अनुभवाने समजत आहोत. मनात एखादा विकार जागला, तर एकीकडे श्वासाच्या गतीत फरक पडला व दुसरीकडे शरीरात काही ना काही उपद्रव सुरु झाला. क्रोध जागताच पाहाल की सर्व शरीर गरम होऊ लागले, सर्व शरीर तणावाने भरले, हृदयाची धडधड वाढली. हे सर्वांना होते, हिंदू, मुसलमान, बौद्ध, भारतीय, ब्रह्मी, अमेरिकन कोणीही असो, मनुष्य

मनुष्य आहे. हा प्रकृतीचा नियम आहे की जसे मनात काही विकार जागला - दोन गोष्टी एकत्र होऊ लागतात, एक तर श्वासाची गती बदलेल व शरीरावर काही अशा प्रकारची संवेदना जागेल, जिचा त्या विकाराशी सखोल संबंध आहे. ही सारी विद्या आम्हाला त्या अवस्थांपर्यंत पोहोचवण्यासाठी आहे की जिथे विकारांचा उगम झाला व आम्हाला त्याचा संकेत (symbol) माहीत होऊ लागला. आता त्याला दूर करण्याचा मार्ग माहीत होऊ लागेल. प्रथम तिथपर्यंत पोहचू तर.

ज्याला आम्ही अचेतन म्हणतो, ते अचेतन नाही, खूप चेतन आहे, परंतु या वरच्या चिंतात, ज्याला भारताच्या भाषेत परिचित चित्त म्हटले, परिमित चित्त, खूप छोटेसे चित्त आहे. यात आम्ही शांती निर्माण केली, थोड्या वेळासाठी मळही दूर केला, परंतु यात व त्याच्या खाली असणा-या मोठ्या चिंतात खूप जाड-जाड भित्त आहे. यामुळे खालच्या चिंताला काही कळतच नाही.

या ज्या कोठे धर्माच्या बाबी ऐकता, वाचता वा चिंतन-मनन करता, त्याचा प्रभाव केवळ वरवरपर्यंत राहातो. अंतर्मनाच्या सखोलतेत पोहचू शकत नाही, कारण ही जाड भित्त तुटत नाही. त्यामुळे आमच्या देशाच्या महापुरुषांनी ती विद्या शोधून काढली ज्यामुळे ही भित्त तुटवी, ज्यामुळे सर्व चित्त सखोलतेपर्यंत, मुळापर्यंत चेतन व्हावे. तेव्हा आतील चिंताला माहीत होईल की विकार जागला व जागताच पाहा काय होत आहे ? शरीरात कोणत्या प्रकारच्या संवेदना sensation सुरु झाल्या. शुद्ध राहात नाही, तेव्हा काय होते ? क्रोध जागला तर असे वाटले की क्रोध आम्हाला एखाद्या बाहेरच्या घटनेवर जागला, परंतु पाहाल की बाहेरची घटना तर एकदाच झाली, संपली. कोणी मला शिव्या दिल्या, माझा अपमान केला, तो निघून गेला. त्याच्या शिव्यांमुळे मी एकदा दुःखी झालो, परंतु मी तिथे दुःख संपवत नाही. तासन्तास त्या बाबीची आठवण करतो. त्याने मला शिव्या दिल्या, त्याने माझा अपमान केला व जेव्हा-जेव्हा आठवण करतो तेव्हा-तेव्हा क्रोध उत्पन्न होतो, क्रोध उत्पन्न होतो, अजून व्याकुळ होतो. अरे आपल्या स्वतःला व्याकुळ बनवत आहोत. त्याने मला शिवी दिली एकदा व्याकुळ बनवण्यासाठी आणि मी म्हणतो की मी तासन्तास व्याकुळ राहीन. कधी-कधी म्हणतो की माझा असा अपमान झाला की जन्मभर विसरणार नाही, कोणावर उपकार करतोस बाबा? जन्मभर या संतापात, या व्याकुळतेत व्याकुळ राहाल, सात जन्मांपर्यंत विसरणार नाही. काय कराल सात जन्मांपर्यंत ? आपल्या स्वतःला व्याकुळच बनवत राहाल. अरे, शुद्धच नाही. कारण आपल्या आत पाहाण्याची विद्याच विसरलो.

आपल्या स्वतःला मी व्याकुळ बनवत आहे. ज्याने मला शिवी दिली, क्रोध जागवला, अरे, खूप दुःखी आहे. निसर्गाच्या नियमांना समजणारा मी त्याच्यासोबत दुःखी का बनू ? आपल्या दुःखाला तो भोगत राहो. आम्ही त्याला दुःखाबाहेर काढू शकलो तर काढू. पण आपल्या स्वतःला तर दुःखात टाकणार नाही. आम्ही बदल्यात क्रोध करणार नाही. तेव्हा काय कराल ?

ही विद्या शिकवेल, अशी अवस्था येईल, तेव्हा काय कराल? दगडाच्या मूर्तीप्रमाणे बसून राहाणार नाही. एखाद्या भाजीपाल्याप्रमाणे बसले आहोत, कोणीही यावे आम्हाला कापून जावे. आम्ही तर विपश्यनावाले आहोत, आम्ही काहीही म्हणत नाही. नाही-नाही-नाही! जर कुठे कठोर व्यवहार करायचा आहे, समजलो की हा मनुष्य कोमल भाषा समजत नाही, कठोर भाषाच समजेल, तर कठोराशी कठोर व्यवहार करू, वाणीनेही, शरीरानेही. परंतु प्रथम आपल्या स्वतःला तपासू, माझ्या मनात कुठे क्रोध तर जागला नाही ? माझ्या मनात कुठे द्वेष-दुर्भावना तर जागली नाही? नाही तर मी आजारी झालो. एक आजारी मनुष्य दुस-या आजारी मनुष्याला कसा सुधारेल? एक लंगडा मनुष्य दुस-या लंगड्या मनुष्याला कसा आधार देईल? एक आंधळा मनुष्य दुस-या आंधळ्या मनुष्याला कसा रस्ता दाखवेल? त्यामुळे प्रथम आपल्या स्वतःला सांभाळू.

या विद्येने आपल्या स्वतःला सांभाळेल. बस काही क्षण, काही seconds, जशी बाहेर घटना घडली, आपल्या आत पाहिले, अरे, क्रोध जागला, तर ही संवेदना जागली, श्वास जोरात झाला, त्याला

पाहता-पाहता तो शांत झाला. आता जे करायचे ते करेल. आता जे करेल ते कल्याणकारीच होईल. आपल्या स्वतःसाठी व इतरांसाठी- ही. आपल्यासाठीही मंगलकारी, इतरांसाठीही मंगलकारी. न आपली हानी केली, न इतरांची हानी केली. अरे, तर जगणे आले ना!

धर्म तर जगण्याची कला आहे, कसे सुखपूर्वक जगावे. कसे शांतीपूर्वक जगावे, त्यासाठी श्वासाचा आधार घेतला. पुष्कळ आलंबन आहेत, परंतु श्वासाच्या आलंबनापासून पुढे जात-जात आम्ही त्या अवस्थांपर्यंत पोहोचू, जिथे आम्ही mind व matter च्या interaction ला खूप चांगल्या प्रकारे पाहू शकू. अनुभवाद्वारे हे जाणू शकू की मन व शरीराचा जो एक दुस-याला प्रभावित करण्याचा स्वभाव आहे, त्याचे फळ काय येते ! कसे विकार जागतात, कसे त्यांचे संवर्धन होते व कसे आमच्या डोक्यावर चढतात. आम्हाला शुद्ध राहात नाही. शुद्ध आली तरच याच्या बाहेर निघू. आधीच शुद्ध आली तर ते डोक्यावर चढू शकणार नाहीत. ही विद्या आपल्या स्वतःला सुधारण्याची विद्या आहे. आपल्या स्वतःला जाणू लागलो तर दुःखाच्या बाहेर निघू लागलो.

आपा जाणे, आपो आप, रोग न व्यापे तीनों ताप ।

जिथे आपल्या स्वतःला जाणू लागलो, सर्व भवरोग दूर झाले, सर्व संताप-ताप दूर झाले. तेव्हा खूप शांतीचे जीवन जगू लागला, खूप सुखाचे जीवन जगू लागला. हे काम प्रवचन ऐकण्यामुळे होत नाही, शास्त्रांना वाचण्यामुळे होत नाही, केवळ चिंतन-मनन करण्यामुळे होत नाही. यासाठी अनुभव करावा लागतो, अभ्यास करावा लागतो व त्याचेच नाव आहे - 'विपश्यना.' कसे आम्ही आपल्या आतील सत्यांना अनुभवाच्या स्तरांवर जाणू व कसे आपल्या मनाच्या चुकीच्या स्वभावाला उलटवून त्याला योग्य बनवू. ज्यामुळे आपलेही कल्याण होईल, इतरांचेही कल्याण होईल, आम्हीही सुखशांतीचे जीवन जगू व इतरही सुखशांतीचे जीवन जगतील. बस, हाच धर्म आहे व धर्मात पुष्ट होण्याची ही भारताची जुनी कल्याणकारी विद्या आहे. हिचा स्वीकार करून जीवनात धारण करावयाची आहे.

आजच्या धर्मसभेत जे-जे आले, त्यांनी याला केवळ वाणीविलास व बुद्धीविलासाचा विषय बनवू नये. ही प्रेरणा जागो की आम्हीही आपल्या आत अंतर्मुखी होऊन सत्याला पाहू व पाहून आपल्या विकारांपासून मुक्त होऊ. ज्यामुळे आमचेही मंगल होवो व इतरांचेही मंगल होवो ! खूप धर्म जागो, सर्वांचे मंगल होवो, सर्वांचे कल्याण होवो, सर्वांची स्वस्ती मुक्ती होवो, सर्वांची स्वस्ती मुक्ती होवो !

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

१. श्री प्रवीण भल्ला, धम्मसिखराच्या केंद्र आचार्यांच्या रूपाने सेवा

२. श्री प्रेमनारायण शर्मा, धम्मनागच्या केंद्र-आचार्यांची सहायता सेवा

नवे उत्तरदायित्व वरिष्ठ सहायक आचार्य

१. डॉ. पवन गुडला, हैदराबाद

२. श्री छबिलाल साहू, रायपूर

३. डॉ. लखीचंद बिरला, धुळे

नव नियुक्ती

सहायक आचार्य

१. श्रीमती एम. सुबुलक्ष्मी, तमिळनाडू

२. श्रीमती रेखा भास्कर, अंडमन-निकोबार द्वीपसमूह

३. श्रीमती शीलाबेन शुक्ला, राजकोट

४. श्री घनश्याम सापरिया, राजकोट

५. श्रीमती क्षमा दवे, आनंद, गुज.

६. श्रीमती रुषा मिश्रा, मुजफ्फरपूर, बिहार

७. श्री नामदेव भोयर, अकोला, महा.

८. Mrs. Jin Hua YANG, China

9. Mr. Jie LIU, China

10. Mr. Meng Sun, China

11. Mr. Bambang Buntoro and Mrs. Ronnie Tirtaweni, Indonesia

बालशिविर शिक्षक

१. कु. दुर्गा विजय, जयपूर

२. कु. शिवानी कंसल, जयपूर

३. कु. सुवर्णा तामगडगे, वर्धा

४. श्रीमती वंदना गवळी, नागपूर

५. श्रीमती अल्का तेलंग, नागपूर

6. Mr. Ashish Jariwala, Dubai

7. Mrs. Rattana Tangkum, Thailand

8. Mr. Thitiwat Chulakorn, Thailand

9. Mrs. Puangrak

Trongcharoenchai, Thailand

10. Mr. Pisan Toranongpitakkun, Thailand

11. Ms. Chi Oi Wai (Avril), Singapore

12. Mr. Shing-hai Chu, Taiwan

13-14. Mr Wu Yong Ge and Mrs Yan Xiao Xuan, China

15. Ms. Sun Qun Li, China.

16. Mr. Dominique Ricochon, France

पॅगोड्यावर रात्रभर प्रकाशाचे महत्त्व

पूज्य गुरुजी वेळोवेळी म्हणत असत की एखाद्या धातु-पॅगोड्यावर रात्रभर प्रकाश असण्याचे एक विशेष महत्त्व आहे. यामुळे वातावरण धर्म व भैत्री तरंगांनी भारलेले रहाते. संबंधिताच्या आठवणी निमित्त पॅगोड्यावर प्रकाश-दानासाठी प्रती रात्री रुपये ५०००/- ठरवले गेले आहेत. अधिक माहिती साठी Mr. Derik Pegado 022-33747512, Email: audits@globalpagoda.org or R.K. Agarwal, Mo. 7506251844, Email: rkagarwal.vri@globalpagoda.org येथे संपर्क करावा.

पाटण्यात विपश्यना केंद्र

आनंदाची गोष्ट आहे की बिहारचे राज्यपाल व मुख्यमंत्री विपश्यनेकडे आकर्षित होऊन सक्रिय झाले आहेत. त्यांनी सर्वांच्या सोबत बसून सार्वजनिक ठिकाणी आनापानाचा अभ्यास केला. पाटणा जंक्शनच्या बाहेर बुडको (बिहार शहरी आधारभूत संरचना विकास निगम लि.) द्वारा निर्मित बुद्ध स्मृती पार्कच्या तीन मजली भवनाच्या वरच्या दोन मजल्यातील खोल्यांना शौचालय युक्त निवास बनवून विपश्यना केंद्रात रुपांतरित करण्याची योजना आहे. यातील 'बी' ब्लॉक मध्ये मागील ३ वर्षांपासून आनापान शिकविण्याचे काम सुरु आहे. ज्यात आतापर्यंत जवळजवळ १०,००० लोकांनी भाग घेतला आहे. अशी खात्री आहे की पुढील काही महिन्यात येथे ८०-९० लोकांचे शिविर होऊ शकेल.

२१ मे २०१६ ला २५६०व्या बुद्ध पौर्णिमेला शाळांमधील जवळपास ७०० मुलांनी येथे येवून सकाळी ७ पासूनच साधना केली. श्री नितिशकुमारांनी काही मंत्री व सहकार्यांसोबत पार्क मध्ये येऊन बुद्ध प्रतिमेला श्रद्धांजली अर्पित केली. त्यानंतर सर्वांनी विपश्यनेच्या ध्यान-कक्षात बसून आनापानाचा अभ्यास केला. तसेच पूज्य गुरुजींचे विपश्यना परिचयाचे प्रवचन सुद्धा ऐकले. त्यानंतर आपला अनुभव सांगतांना मुख्यमंत्र्यांनी लोकांना संबोधित केले की विपश्यने (आनापान) चा अभ्यास मी प्रथमच करत आहे पण पाहात आहे की हा विधी खूपच सरळ व सहज आहे ज्याचा अभ्यास कोणीही करू शकतो. त्यांनी हे सुद्धा म्हटले की जसे विश्वभरातील अन्य विपश्यना

केंद्रामध्ये विपश्यना शिकवली जाते तशीच येथे सुद्धा शिकवली जाईल. विहारमधील पुढारी, शासकीय अधिकारी तसेच कर्मचारी सुद्धा हिचा अभ्यास करू शकतील. कार्यक्रमाच्या शेवटी मुख्यमंत्री सर्व मुलांना भेटले व हस्तांदोलन करून त्यांच्या उत्साह वाढविला.



पार्कच्या पश्चिमोत्तरी क्षेत्रात चाफ्याच्या वृक्षांनी वेढलेल्या 'ए' ब्लॉकची बिल्डिंग समोर दिसत आहे व 'उजवीकडे' 'बी' ब्लॉक दोघांच्यामध्ये कोपण्यात स्वयंपाकघर. असेल (दोन्ही चित्रामध्ये)



वर्ष २०१६ मधील सर्व चार एक-दिवसांची महाशिविर

रविवार १७ जुलै - गुरु पौर्णिमा, रविवार २ ऑक्टोबर - पू. गुरुजी श्री गोयन्काजींच्या प्रती कृतज्ञता (२९ सप्टेंबर) व शरद पौर्णिमाच्या निमित्ताने ग्लोबल विपश्यना पगोड्यामध्ये 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 द्वारा ताबडतोब संपर्क करा. कृपया नाव नोंदणी न करता येऊ नये. समगानं 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

चित्ताची चाल विचित्र हो, क्षणात नभ पाताळ।
श्वास श्वासास पाहता, मंद हो चित्त चाल।।
वारंवार भटके हे, असाच चित्त स्वभाव।
येत्या जात्या श्वासांवर, पुन्हा पुन्हा रे लाव।।
तन मनाचा श्वासांशी, खूप गहन संबंध।
श्वास पाहता पाहता, तुटे सर्व भवबंध।।
ध्यान जेव्हा श्वासाचे, होय सत्याचे ध्यान।
कुठे न मिथ्या कल्पना, पथ रोधक हो जाण।।

दोहे धर्माचे

सदाचार धारण करा, जेव्हा काबूत मन।
जसे प्रज्ञेत स्थिर होय, मुक्त होई जीवन।।
श्वास पाहता पाहता, प्रकटे हे सत्य सम।
सत्य पाहता पाहता, दिसे ते सत्य परम।।
मन बडबडडे असे मुखर, मन वाजे जणु ढोल।
श्वास श्वासास पाहता, होते मौन अबोल।।
धारण करता धर्म हो, अनुभव हेची ज्ञान।
कोरी कोरी कल्पना, करत नाही कल्याण।।

'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 २५६०, ज्येष्ठ पौर्णिमा २० जून, 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: 8 June, 2016, DATE OF PUBLICATION: 20 June, 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) Website: www.vridhamma.org