



विपश्यना

साधक

साधकांचे
मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष २५५९, श्रावण पौर्णिमा, २९ ऑगस्ट, २०१५, वर्ष २, अंक ५

वार्षिक शुल्क रु. ३०/-

आजीवन शुल्क रु. ५००/-

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

धम्मवाणी

न तावता धम्मधरो, यावता बहु भासति।
यो च अप्पमि सुत्वान, धम्मं कायेन पस्सति।
स वे धम्मधरो होति, यो धम्मं नप्पमज्जति॥

धम्मपद - २५९, धम्मट्टवग्गो

खूप बोलल्यामुळे (कोणी) धर्मधर होत नाही. जो (कोणी) थोडीशीही (धर्माची गोष्ट) ऐकून कायेने धर्माचे दर्शन करतो (अर्थात विपश्यना करतो) व धर्म (आचरणात) प्रमाद करत नाही, तोच निःसंशय 'धर्मधर' असतो.

लोकगुरु बुद्ध व गुरु-शिष्य परंपरा

आजच्या या पावन धर्म दिवशी त्या महाकारुणिक लोकगुरु (सर्व लोकांचे शास्ता) भगवान बुद्धांना वंदन करू. त्यांच्याप्रती मनात असीम कृतज्ञतेचा भाव जागो. ज्याने एक नाही, दोन नाही, शंभर नाही, असंख्य जन्मात आपल्या पुण्य पारमितांना पूर्ण करीत-करीत ही अवस्था प्राप्त केली. ज्यामुळे ही हरवलेली विद्या शोधून काढली. भारताची ही खूप पुरातन विद्या, वारंवार जागते, काही काळापर्यंत भारत व संपूर्ण विश्वाचे कल्याण करते. त्यानंतर पुन्हा आपले शुद्ध रूप नष्ट झाल्यामुळे दूषित होते, बलहीन होते, फळहीन होते, लुप्त होते, असे वारंवार होत आलेले आहे.

या महापुरुषाने प्रयत्न करून, परिश्रम करून, पराक्रम करून, पुरुषार्थ करून ही हरवलेली विद्या पुन्हा शोधून काढली, आपले कल्याण केले, शुद्ध झाले, बुद्ध झाले, मुक्त झाले. परंतु केवळ आपलेच कल्याण करून स्वस्थ राहिले नाहीत. अत्यंत करुण चित्ताने वाटू लागले व जन्मभर मुक्त हस्ताने वाटतच राहिले. लक्ष केवळ एकच की कसे जास्तीत जास्त लोकांचे कल्याण होईल, मंगल होईल, दुःखातून त्यांची विमुक्ती होईल. जन्मोजन्माच्या दुःखातून सुटका होईल. बदल्यात काही प्राप्त करण्याच्या इच्छेने नाही, लाभ, सत्कार, यशासाठीही नाही. कोणता संप्रदाय स्थापित करून आपल्या स्वतःला शतकांपर्यंत पूज्य बनविण्यासाठीही नाही, तर केवळ लोक कल्याण होवो, लोक मंगल होवो, याच भावांनी प्रेरित होऊन जीवनभर लोकसेवा करीत राहिले.

जर ही विद्या त्यांनी शोधली नसती तर आम्हाला कशी प्राप्त झाली असती ? शोधलीही असती व आपल्यापर्यंतच सीमित ठेवली असती तर आम्हाला कशी प्राप्त झाली असती ? त्यामुळे असीम कृतज्ञतेचा भाव, श्रद्धेचा भाव, उपकाराचा भाव त्या महापुरुषाप्रती ज्यांनी ही कल्याणकारी विद्या शोधून आपलेच कल्याण केले नाही, तर इतरांच्या कल्याणासाठी याचे वितरण करत राहिले, वाटत राहिले. तसेच असीम कृतज्ञतेचा भाव, शेजारी देशातील त्या आचार्याविषयी ज्यांनी बुद्धानंतर गुरु-शिष्य परंपरेद्वारे इतक्या दीर्घ कालावधीपर्यंत पिढ्यान्पिढ्या या विद्येला शुद्ध रूपात ठेवले. यात काहीही संमिश्र होऊ दिले नाही, या विद्येला बिघडू दिले नाही, जेव्हा की आपल्या देशात ५०० वर्षांनंतरच ही लुप्त झाली. त्यामुळे त्या आचार्य परंपरेप्रती व त्या आचार्य परंपरेचे मागील प्रतिनिधी गुरुदेव सयाजी ऊ बा खिनांप्रती मन असीम कृतज्ञता व श्रद्धेच्या भावाने भरो.

त्यांनी ही विद्या शुद्ध रूपात कायम ठेवली नसती तर आम्हाला कशी प्राप्त झाली असती? लोक कल्याणाचा दरवाजा पुन्हा कसा उघडला असता. असीम श्रद्धा, असीम कृतज्ञतेचा भाव. कृतज्ञता

कशी प्रकट करावी? केवळ वाणीद्वारे त्यांचे गुण गायल्याने खऱ्या अर्थाने कृतज्ञता प्रकट होत नाही. त्यांची प्रशंसा, प्रशस्तीचे गुण गाऊन-गाऊन आम्ही संपूर्ण जीवन जगलो, तरी त्यांच्या उपकारांची परतफेड होत नाही, तर कशी कृतज्ञता प्रकट करावी ? जसे त्यांनी शुद्ध धर्म कायम ठेवला. या विद्येला आपल्या स्वतःच्या जीवनात उतरवले व हिला जीवंत ठेवले. ही धर्मगंगा याच प्रकारे शताब्दींपर्यंत आपल्या शुद्ध रूपात वाहत राहो, तरच खऱ्या अर्थाने त्यांच्याप्रती कृतज्ञता प्रकट करू शकू.

धर्म बिल्कुल शुद्ध राहो. धर्माला संप्रदायापासून दूर ठेवावे. धर्म कधी बौद्ध धर्म बनू नये, कधी हिंदू धर्म बनू नये, कधी जैन धर्म बनू नये, कधी मुस्लिम धर्म बनू नये, कधी शिख धर्म, ख्रिश्चन धर्म, पारशी धर्म, यहूदी धर्म बनून राहू नये. अन्यथा दूषित होईल. जसे धर्माला हिंदू धर्म म्हणू लागू, हिंदू प्रमुख होईल, धर्म गौण होईल, धर्म अंधारात जाईल, हिंदूच हिंदू प्रकाशात येईल. बौद्ध, जैन, ख्रिश्चन, मुस्लिम, शिख, यहूदी, पारशी... धर्माला या कुबडीची (crutches) गरज नाही. धर्मासोबत हे शब्द लागताच धर्माचे महत्व कमी झाले. धर्माला या शब्दांची आवश्यकता नाही, धर्म तर सर्व व्यापी आहे, विश्वव्यापी आहे, अणु-अणुवर त्याच्या नियमांची हुकूमत असते. सजीव, निर्जीव सर्वांवर. तो केवळ हिंदूचा कसा होईल? तो बौद्धांचा, जैनांचा, मुसलमानांचा, ख्रिश्चनांचा, शिखांचा कसा होईल?

धर्माला मागील दीड-दोन हजार वर्षांच्या अंधकारातून बाहेर काढायचे आहे. दुर्भाग्याने आपल्या देशात धर्म व संप्रदाय पर्याय वाची शब्द झाले आहेत. आता तर संप्रदायच संप्रदाय प्रमुख झाले. आपल्याला हिंदूधर्मी म्हणणारा त्या परंपरेची जी कर्मकांड आहेत, व्रत, सण, पर्व, उत्सव आहेत त्यांना साजरे करून आनंदित होतो. त्या परंपरेची जी दार्शनिक मान्यता आहे, तिला मानून आनंदित होतो व स्वतःला खूप मोठा धार्मिक समजतो. जेव्हा की असे असू शकते की तो धार्मिक असेलही अथवा नसेलही. ठीक याच प्रकारे आपल्याला बौद्ध धर्मी, जैन... यहूदीधर्मी म्हणवणारा त्या त्या परंपरेच्या कर्मकांडाना पूर्ण करेल. मंदिरात जाणारा मंदिरात जाऊन आनंदित होईल, मस्जिदमध्ये जाणारा मस्जिदमध्ये जाऊन, चर्चमध्ये जाणारा चर्चमध्ये जाऊन ... हे कर्मकांड पूर्ण केले, ते कर्मकांड पूर्ण केले आणि सर्व जीवन याच धोक्यात जंगल की मी मोठा धार्मिक आहे. धर्माचा अर्थच विसरले तर धारण कसे करतील?

जेव्हा-जेव्हा आमचे चित्त विकारांनी विकृत होते, तेव्हा-तेव्हा आम्ही अधार्मिक होतो. जेव्हा-जेव्हा विकारांपासून मुक्त होतो, तेव्हा-तेव्हा धार्मिक होतो. हिंदू म्हणणारा स्वतःला हिंदू, बौद्ध म्हणणारा बौद्ध, जैन, ख्रिश्चन, मुस्लिम, शिख, पारशी इत्यादी

नावाने ओळखत राहो. परंतु हे समजत राहो की जेव्हापर्यंत माझ्या मनात विकारांना दूर करण्याचे काही काम होत नाही, काही परिश्रम, काही पुरुषार्थ होत नाही तेव्हापर्यंत मी धर्मापासून खूप दूर आहे. मन जेव्हा विकारांनी विकृत होते तेव्हा शरीराने वाट्टेल ते काम केले तर दूषितच होईल. वाणीने वाट्टेल तसे काम केले, दूषितच होईल, कारण मन दूषित आहे, तर मूळ दूषित आहे. प्रत्येक कर्म मनातच उत्पन्न होते. त्यानंतर वाणीवर प्रकट होते, शरीराच्या कर्माच्या रूपाने प्रकट होते. मूळ रोगी आहे तर वाचिक, कायिक कर्म रोगी होतीलच.

विपश्यी साधक, साधिकांना ही बाब खूप उत्तम प्रकारे जाणून घेतली पाहिजे की बौद्ध स्वतःला बौद्ध म्हणो, जैन जैन म्हणो,... या नावांशी आमचे काही भांडण नाही, पण धार्मिक, धर्मवान, धर्मिष्ठ तर बना. असे बनून कोणावर उपकार करत नाही. आपलेच कल्याण करत आहेत. कोणी चित्ताला निर्मळ करतो तेव्हा त्याच्या वाणी व शरीराची सर्व कर्म आपोआप चांगली होतात. मूळ सुधारले तर सर्व झाड निरोगी झाले, स्वस्थ झाले, निकोप झाले.

जेव्हा-जेव्हा मनाला मलिन करतो, तेव्हा-तेव्हा अजून कोणी समजो अथवा न समजो, विपश्यी साधक चांगल्या प्रकारे समजतो की पाहा मन मलिन झाले आणि मी व्याकुळ झालो ना, मनात विकार जागला, मी व्याकुळ झालो ना. क्रोध, भय, ईर्ष्या, अहंकार, जे जागले त्याने मला व्याकुळ बनविले. हा निसर्गाचा नियम आहे. यालाच आपल्या येथे धर्म नियमितता म्हणायचे. मन मलिन करताच दंड मिळेल. उशीर होणार नाही. मरणानंतर दंड मिळेल तो वेगळा. याच क्षणी दंड मिळेल. जसाही मनात विकार जागवला, त्याच्यासोबत दुःख जागलेच. दुःख समुदय झाला, त्याचा उदय सोबतच झाला. दंड ताबडतोब मिळू लागला. तसेच जसे मनाला विकारांपासून मुक्त केले, निर्मळ केले, ताबडतोब त्यात मैत्री जागू लागली. करुणा जागू लागली. सद्भावना जागू लागली.

आता पुन्हा निसर्गाचा नियम, धर्माची नियमितता, धर्माची धर्मता की जसे-जसे चित्त निर्मळ होऊन हे सद्गुण जागू लागले, ताबडतोब बक्षीस मिळू लागले. ताबडतोब खूप सुख, खूप शांती. मरणानंतर तर अजून चांगले होईलच, परंतु सध्या काय होत आहे. सामान्य व्यक्ती आपल्या छोट्याशा वरील चित्ताला घेऊन कधी इथे भटकली, कधी तिथे भटकली, परंतु आत अंतर्मनातल्या सखोलतेत काय होत आहे, नाही समजू शकणार. अंतर्मनाची सखोलता आमच्या संवेदनाशी जुळलेली राहाते. तिथे काय होत आहे? आसक्ती जागली की द्वेष जागला, की भय जागले, की मत्सर जागला, की अहंकार जागला. काय जागले व जागताच काय झाले?

विपश्यी साधक आपल्या अनुभवाने या धर्माच्या नियमिततेला समजत जातो. चित्त निर्मळ झाले, त्यात मैत्री जागली, करुणा जागली, सद्भावना जागली, शांती जागली, सुख जागले. ही शास्त्रांमधील बाब नाही. गुरु-महाराजांच्या सांगण्यामुळे वा अंधविश्वासाने मानण्याची बाब नाही. परंपरेनुसार मानण्याची बाब नाही. खरा विपश्यी साधक असेल तर अनुभवाने जाणेल.

धर्माचा नियम आहे – **इमस्मिं सति इदं होति** - हे हे होईल तर हा परिणाम येईलच. जगातील कोणतीही शक्ती आम्हाला वाचवू शकत नाही. हे हे होणार नाही तर हा परिणाम येणार नाही – **इमस्मिं असति, इदं न होति**।

इतकी सरळ साधी बाब, तिला या संप्रदायवाल्यांनी कुठे गुंतवले. धर्माला धारण करणे खूप कठीण आहे. खूप सखोल विपश्यना करतो, तेव्हा अंतर्मनाच्या सखोलतेपर्यंत या नियमांना अनुभवाने समजतो. तेव्हा आपला स्वभाव बदलण्याचे काम करतो. स्वभाव बदलला तर धर्म धारण होऊ लागला. कारण धर्म समजू लागला तर धारण होऊ लागला.

अग्नीवर हाथ ठेवला तर हात जळतो, ही धर्म नियमितता आहे. हे सत्य आहे, निसर्गाचा नियम आहे. मला जळणे चांगले वाटत (२)

नाही, तर मी आपल्या हाताला जळत्या अग्नीपासून दूर करीन. मी विकार जागवतो तर जळतो. व्याकुळ होतो, दुःखी होतो. मला व्याकुळ होणे, दुःखी होणे चांगले वाटत नाही, तर मी विकारांपासून दूर राहावे. त्याचप्रकारे दूर राहीन, जसे जळत्या निखा-यापासून राहतो. धर्माची इतकी साधी सरळ बाब आणि कुठे गुंतवले. ही विपश्यना विद्या ज्या दिवसापासून हरवली, त्या दिवसांपासून संपूर्ण देश भटकला, जशी सा-या विहिरीत भांग पडली. जो पितो तो भांगेच्या नशेत, संप्रदायाच्या नशेत, कर्म-कांडाच्या नशेत. स्वतःला धार्मिक समजत आहे. जेव्हा की बिचा-यात धर्माचे नामोनिशाण नाही. खूप दिवसांपासून अंधारात राहिले. आपलाही नाश केला व इतरांचाही नाश केला. आता तर जागा, जागण्याची वेळ आली आहे, धर्म जागण्याची वेळ आली आहे.

या परंपरेच्या आचार्यांप्रती खरोखर कृतज्ञता प्रकट करावयाची असेल तर प्रथम बाब ही की धर्माला शुद्ध धर्म राहू द्यावे. त्या सोबत कोणतेही सांप्रदायिक विशेषण लावून बिघडवू नये. हिंदू म्हणण्यात काही दोष नाही, पण हिंदू धर्म म्हणण्यात खूप दोष, बौद्ध म्हणण्यात कोणताही दोष नाही, पण बौद्ध धर्म म्हणण्यात खूप मोठा दोष, जैन धर्म म्हणण्यात खूप मोठा दोष... याला समजा.

समाजात काही लोकांचा समूह आहे जो आपल्या स्वतःला हिंदू म्हणवतो. हा एक समुदाय आहे, समाज आहे, संगठन आहे, जसे एका परिवाराचे लोक आपल्या परिवाराच्या भल्यासाठी, त्याच्या सुरक्षेसाठी सोबत राहतात व सोबत व्रत, सण, उत्सव, आनंद साजरा करतात. करावे, खूप छान आहे. परंतु अट ही आहे की आमच्यामुळे समाजातील कोणत्याही अन्य प्राण्यांचे मन दुःखी होऊ नये, तो व्याकुळ होऊ नये. बस, मग करा साजरे परंतु त्याला धर्म म्हणू नका. ठीक याच प्रकारे बौद्धांनी समजावे की आमचा एक समाज आहे, समुदाय आहे, संगठन आहे. आम्ही आपल्या परंपरेचे व्रत, उत्सव, सण, साजरे करतो, आमचे **social function** करतो. याच्याशी धर्माचे घेणे-देणे नाही. असेच जैन, मुस्लिम, ख्रिश्चन, शिख, हे समजू लागतील की ज्याला आम्ही धर्म म्हणत आहोत त्याचा धर्माशी काही दूरचाही संबंध नाही.

जितके-जितके चित्त विकारांपासून मुक्त होत आहे, बस आमच्यात तितका-तितका धर्म येत आहे. जितके-जितके चित्त विकारांनी विकृत होत आहे, तितका-तितका आमचा धर्म सुटत जात आहे. एकच मापदंड, याच मापदंडाने प्रत्येक व्यक्ती स्वतःला मोजत राहील. प्रथम बाब धर्माच्या शुद्ध स्वरूपाला समजावे, ज्यामुळे अंधारात भटकणार नाही, हिंदू, बौद्ध, जैन, इत्यादी नावानी भटकू नये. धर्म धर्म आहे, सार्वजनीन, सार्वदेशिक, सार्वकलिक व सनातन आहे.

धर्म कोणत्या प्रकारे सनातन आहे. आजच्या लाखो, कोटी वर्षापूर्वीही जी धर्म नियमितता होती, धर्माचे जे नियम होते ते आजही ठीक तसेच आहेत व आजच्या लाखो, कोटी वर्षांनंतरही तसेच राहतील, जसे आज आहेत. या प्रकारे सनातन. जसे अग्नीचा धर्म आहे-जळणे व जाळणे. कोटी वर्षापूर्वीही हाच स्वभाव होता. आजही हाच स्वभाव आहे, कोटी वर्षांनंतरही हाच स्वभाव राहील. विकारांचा धर्म आहे व्याकुळ करणे व व्याकुळ होणे. कोटी वर्षापूर्वीही हाच स्वभाव होता, आज ही हाच स्वभाव आहे, पुढे कोटी वर्षांनंतरही हाच स्वभाव राहील. निर्मळ चित्ताचा स्वभाव आहे सुखी शांत होणे व इतरांना सुखी शांत करणे. हा नियम कोटी वर्षापूर्वीही असाच होता, आजही आहे, कोटी वर्षांनंतरही असाच राहील. सनातन आहे, सर्वांवर लागू होतो, सर्व जागी लागू होतो, तरच धर्म आहे, नाही तर धर्म नाही. ही बाब विपश्यी साधक जितक्या सखोलतेने शिकेल तेवढ्याच सखोलतेने पुढे जात राहिल. आपल्या मंगलासोबत इतरांचेही मंगल साधू लागला.

त्यामुळे प्रथम बाब तर ही की धर्माच्या सत्य स्वरूपाला समजावे व दुसरी महत्त्वपूर्ण बाब ही की केवळ बुद्धीच्या स्तरावर समजून राहू

नये. गुरु महाराज असे म्हणतात. त्यांच्यावर खूप श्रद्धा आहे, त्यामुळे श्रद्धेच्या स्तरावर स्वीकार करून राहू नये, अनुभवावर उतरवावे. वारंवार अनुभवावर उतरवावे. हे जे सकाळ-संध्याकाळ, सकाळ-संध्याकाळ, साधना करण्यासाठी सांगितले जाते, ती कशासाठी? धर्म अनुभव करण्यासाठी. अंतर्मुखी होऊन आत पाहात आहोत, चित्तत कशी चित्तवृत्ती जागली, कशी संवेदना झाली, प्रतिक्रिया झाली तर आम्ही कशी प्रतिक्रिया केली, काय परिणाम झाला. प्रतिक्रिया केली नाही, तर काय परिणाम झाला. हा धर्म आहे, ही धर्माची नियमितता आहे, धर्म स्थिती आहे, धर्माची धर्मता आहे. universal law of nature आहे. यालाच अनुभवावर उतरवत राहाल, तरच याचा लाभ होईल, अन्यथा पुन्हा धोका होईल की आम्ही धर्माला चांगले समजणारे, आम्ही धर्माचे मोठे ज्ञानी. बाकी लोक धर्म समजत नाहीत, खूप अज्ञानी आहेत. या नशेत संपूर्ण जीवन चालले जाईल. त्यासाठी दोन काम आवश्यक आहेत-एक धर्माला समजू व दुसरे अनुभवाने समजून जीवनात उतरवू. वेळोवेळी १० दिवसांचे, २० दिवसांचे, ३० दिवसांचे वा ४५ दिवसांचे अथवा त्यापेक्षा जास्त दिवसांचे, जसा वेळ असेल, जशी सुटी असेल, तितक्या दिवसांचे शिबिर करून सखोलतेपर्यंत सत्याचे दर्शन करणे शिकू. पुन्हा रोज सकाळ-संध्याकाळ, सकाळ-संध्याकाळ, अभ्यास करत राहू व तपासत राहू की धर्म जीवनात उतरत आहे की नाही. माझ्या आचरणात उतरत आहे की नाही. खरोखर माझे चित्त निर्मळ होत आहे की नाही. विपश्यनेच्या नावावर स्वतःला धोका तर देत नाही ना. याला कर्मकांड तर बनवले नाही ना. खरोखर मला संवेदनांचा अनुभव होतो काय? झाल्यावर त्याप्रती अनित्य बोध जागतो काय? तो जागल्यावर समता पुष्ट होते काय?

संवेदना जाणवतात व सुखद असतील तर आम्ही त्याप्रती आसक्तीही निर्माण करत जात आहोत, दुःखद असतील तर त्याप्रती द्वेषही निर्माण करत जात आहोत आणि समजतो की आम्ही खूप विपश्यना करत आहोत. गुरुजी इतक्या वर्षांपासून करतो, रोज करतो. अरे तुझ्या जीवनात फरक पडला की नाही? तुझ्या आचरणात, तुझ्या चित्ताच्या निर्मळतेत काही फरक पडला की नाही? स्वतः तपासून पाहावे लागेल. मी धर्माच्या मार्गावर खरोखर प्रगती करत आहे की नाही, याला स्वतः तपासून पाहावे लागेल. स्वतःला धोक्यात ठेऊ नये. मला धर्म यासाठी धारण करायचा आहे की धर्माच्या नियमांना तोडून मी खूप व्याकुळ होतो. जरी कितीही धन-संपदा जमा केली, कितीही सामाजिक प्रतिष्ठा जमा केली, कितीही सत्ता हातात असली, तरी मला चैन पडत नाही. मला शांती मिळत नाही, खूप बैचेन राहतो? तर काय झाले? कुठेतरी काहीतरी कमी आहे. खरोखर विपश्यना करेल तर सत्य समोर येईल. तू संवेदना जाणत नाहीस अथवा तुला अनुभव होत नाही. तू मनाच्या वरच्या स्तरावरच सर्व खेळ खेळत आहेस. तुला संवेदना माहीत झाली तर संवेदनाशी खेळ खेळू लागलास. प्रिय वाटते तर आसक्ती जागवतो, अप्रिय वाटली तर द्वेष जागवतो. तू विपश्यना करत नाहीस, थोडीशीही करत नाहीस, परिणाम कसे येतील? तुझ्या जीवनात सुख, शांती कशी येईल? तू धर्म धारण करणे शिकलाच नाहीस, धर्माच्या नियमांना ओळखूच शकला नाहीस, तर धारण कसे करशील! या प्रकारे आपल्या स्वतःला तपासत राहावे.

जो आपल्या आत, आपल्या स्वतःच्या सत्याला तपासत राहातो व जेथे चूक झाली तेथे सुधारत राहातो. त्याला चिंता करण्याचे कारण नाही. तो आपोआप प्रगती करत आहे. अंतिम लक्ष्यापर्यंत पोहोचेलच. परंतु जो हे करणे बंद करेल, बुद्धिविलास करेल, वाणीविलास करेल, केवळ श्रद्धेच्या स्तरावर विपश्यनेला स्वीकारेल, तिला कर्मकांड बनवेल, यंत्रवत काम करत जाईल तर प्रगती होऊ शकणार नाही. त्यामुळे सर्व विपश्यी साधक-साधिकांनी स्वतःच्या भल्यासाठी चांगले समजावे की मी या मार्गावर का चालू लागलो, आपल्या कल्याणासाठी. अरे, जो आपले कल्याण करू शकणार नाही तो इतरांचे काय कल्याण करेल. जो आपले भले करू शकत नाही,

इतरांचे काय भले करेल. आपले मंगल साधू शकत नाही तो इतरांचे काय मंगल साधेल!

एक आंधळा दुस-या आंधळ्याला कसा रस्ता दाखवेल? एक लंगडा माणूस एखाद्या दुस-या लंगड्याला कसा आधार देईल? चांगले समजा-धर्म धारण करून प्रथम आपले मंगल साधावे, मग सर्व मंगलात लागावे. पहिले स्वकल्याण हो, मग सर्व कल्याणात लागावे. प्रथम स्वउदय हो, मग सर्वोदयात लागावे. तरच समजा की धर्माच्या मार्गावर बरोबर चालत आहोत. आपले भले केल्याविना दुस-याच्या भल्यासाठी विचार करणे निरुपयोगी आहे. आपल्या स्वतःला स्वस्थ-सबळ बनवूनच आम्ही दुस-याला आधार देऊ शकतो, अन्यथा नाही. त्यामुळे आपल्या स्वतःतील जे दुर्गुण आहेत ते दूर करून तपासा की सद्गुण येत आहेत की नाहीत. विकार जाऊन विकार मुक्त अवस्था येत आहे का नाही ह्या प्रकारे तपासत राहू. तपासणी तेव्हाच होईल जेव्हा अंतर्मुखी होत राहू. ही तपासणी होत राहिल, आपला सुधार होत राहिल तरच संपूर्ण आचार्य परंपरेप्रती, ज्यांच्या कृपेने आम्हाला ही कल्याणकारी विद्या मिळाली, भगवान गौतम बुद्धांपासून सयाजी ऊ बा खिनांपर्यंतच्या संपूर्ण आचार्य परंपरेप्रती ख-या अर्थाने आमची श्रद्धा प्रकट होईल, ख-या अर्थाने त्यांच्याप्रती कृतज्ञतेचा भाव प्रकट होईल. ते या बाबींची अपेक्षा करीत नाहीत की कोणी आमच्या प्रती श्रद्धा प्रकट करावी, कोणी आमच्या प्रती कृतज्ञतेचा भाव प्रकट करावा, परंतु ज्या करुणा चित्ताने त्यांनी ही विद्या वाटली, आम्ही तिचा योग्य उपयोग करत आहोत, तर त्यांची मेहनत सफल झाली. त्यांचे परिश्रम सफल झाले. ते केवळ यासाठी वाटत राहिले की जास्तीत जास्त लोकांचे कल्याण व्हावे, जास्तीत जास्त लोकांचे मंगल व्हावे. परंतु जेव्हा देशच विसरला होता तर कसे मंगल होईल, कसे कल्याण होईल? आता ही विद्या आपल्या शुद्ध रुपात पुन्हा जागली आहे, तर आपल्या मंगलासाठी, आपल्या कल्याणासाठी, आपल्या भल्यासाठी, या विद्येत खूप परिपक्व व्हावे, खूप परिपक्व व्हावे. परिपक्व होऊ तेव्हा पाहू की आपल्या मंगलासोबत इतरांचेही मंगल होऊ लागले. आपल्या कल्याणासोबत इतरांचेही कल्याण होऊ लागले, आपल्या स्वस्ति मुक्ती सोबत इतरांचीही स्वस्ती मुक्ती होऊ लागली.

धर्म आपल्या शुद्ध रुपात खूप पसरो, खूप लोक कल्याण होवो, खूप लोक मंगल होवो, खूप लोक मंगल होवो!

कल्याणमित्र

स. ना. गोयन्का

(पूज्य गुरुदेवांनी गुरु पौर्णिमेला दिलेल्या प्रवचनाचे संक्षिप्त रूप)

| | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| नवे उत्तरदायित्व | बालशिबिर शिक्षक |
| वरिष्ठ सहायक आचार्य | नव नियुक्ती |
| १. श्री जितेंद्र शिरोलकर, कोल्हापूर | १. श्री भगवानदास मोटियानी, जामनगर |
| | २. श्रीमती इंदुबेन व्यास, जामनगर |
| | ३. श्री रामजीभाई गामी, जामनगर |
| | ४. श्रीमती ऊषा अग्रवाल, पटना |

मंगलमृत्यू

मांडवी, कच्छच्या वरिष्ठ सहायक आचार्या श्रीमती हीराबेन ईश्वरलाल शाह यांचा २७ जुलैला कॅन्सरमुळे मृत्यू झाला. अंतिम क्षणापर्यंत त्यांची समता व जागरूकता कायम राहिली. १९७५ मध्ये त्यांनी पहिले शिबिर केले, १९९६ मध्ये सहायक आचार्या नियुक्त झाल्या व धम्म सिन्धु येथे सेवा देऊन अनेकांना कल्याणपथावर अग्रेसर करून आपलेही मंगल केले. धम्मपरिवाराकडून मंगल मैत्री.

आवश्यकता आहे

धम्मथली जयपूर येथे दीर्घकालिन धर्मसेवकांची आवश्यकता आहे. केंद्र व्यवस्थापक, शिबिर व्यवस्थापक, सांभाळ, कारकून, बागकाम व सामान्य सेवेसाठी योग्य व्यक्तींनी खालील पत्त्यावर संपर्क करावा. फोन- 09950816589 या ईमेल- dhammathali.jpr@gmail.com

इथियोपियाचे प्रतिवेदन

इथियोपिया येथे २० साधकांचे प्रथम शिबिर २००८ ला लागले. सरासरी ४० साधक प्रति शिबिराप्रमाणे आतापर्यंत २१ दहा दिवसीय, एक सतिपट्टाण व किशोरांची (सरासरी २० किशोर) शिबिर आयोजित झाली आहेत. भविष्यात केनियाच्या सहायाने प्रत्येक देशात प्रत्येक दुस-या वर्षी सतिपट्टाण शिबिराचे आयोजन होईल. आदिसअबाबा येथे साप्ताहिक सामूहिक साधना, मध्ये-मध्ये एक दिवसीय मासिक साधना व वेगवेगळ्या वेळी तीन दिवसीय साधना आयोजित करण्यात येतात. भाग घेणारे अधिकतर साधक वेगवेगळ्या क्षेत्रांचे स्थानिक इथियोपियन असतात. ज्यांचे सर्वसाधारण वय २५ ते ३० च्या दरम्यान असते. आतापर्यंत दोन अंधांनी शिबिरात भाग घेतला आहे. ते अन्य अंधांना प्रेरित करीत आहेत. येथे सहायक आचार्य भारत, कॅनडा- इत्यादी बाहेरील देशामधून येतात. काही शिबिरासाठी आचार्य ब्राझीलमधूनही येत आहेत. भविष्यासाठी न्यासीनी एक भूखंड पाहिला आहे, जेथे केंद्र बनेल. सतिपट्टाणचा अनुवाद व रेकॉर्डिंग सुरु आहे. आतापर्यंत इंग्रजी समजणा-या लोकांनीच भाग घेतला आहे. आमच्या धर्म साधकांनी पेरलेले पुण्य बीज पुढे फुलावे-फळावे व साधना केंद्राची स्थापना होवो.

मोजाम्बिक, अफ्रीकेत झालेल्या प्रथम शिबिराचे प्रतिवेदन

पोर्तुगीज भाषा बोलणा-या मोजाम्बिक क्षेत्रात पहिले शिबिर जून २२ ते जुलै ३, २०१५ दरम्यान झाले. यात भाग घेणारे १९ साधक, ४ धम्मसेवक, २ अंशकालिक सेवक होते. अधिकतर राजधानी मोपुटोमधून होते. अन्य शेजारील स्वाजी लॅंडमधून आले होते, जेथे पूर्वी शिबिर लागले होते. तसेच साउथ अफ्रीकेतून आले होते जे २ तासाच्या अंतरावर आहे. शिबिर आयोजन करणारे तीन लोक होते, ज्यांनी साउथ अफ्रीकेच्या धम्म पताकामध्ये प्रथम शिबिर केले होते व विपश्यना साधनेच्या तंत्राने इतके प्रभावित झाले की त्यांनी फेब्रुवारी २०१५ मध्ये दुसरे शिबिर केले. जेव्हा ते मोजाम्बिकला परत आले तेव्हा आपल्या निपुणतेचा व क्षमतेचा उपयोग करून शिबिर आयोजन केले. कार्यक्रम ऐकून नामाछा गावाचे शिबिर स्थळाचे मालक खूप प्रभावित झाले व तेही शिबिरात बसले. सेवा देण्यासाठी ब्राझीलचा एक जुना साधक विमानाने

आला व आपले अनुभव सांगितले. जानेवारी ६, २०१६ मध्ये येथे दुसरे शिबिर लागेल. आमचे धर्मपिता पूज्य गोयन्कार्जींनी म्हटले होते की प्रत्येक शहर व गावात जसे शाळा व दवाखाने असतात, तसेच प्रत्येक शहर व गावात शुद्ध धर्माचा प्रचार व्हावा. आधुनिक तंत्राद्वारे धर्माचे शिकविले जाणे विपश्यना करणा-यांच्या पारमितांना प्रमाणित करत आहे.

येत्या शरद पौर्णिमा व पूज्य गुरुदेवांच्या पुण्यतिथीनिमित्त एक दिवसीय महाशिबिर तसेच स्वरी श्रद्धांजली,

शुक्रवार, २ ऑक्टोबर २०१५ ला ग्लोबल विपश्यना पॅगोड्यात पूज्य मातार्जींच्या सान्निध्यात एक दिवसीय महाशिबिर होईल. येत्या २९ सप्टेंबरला पूज्य गुरुदेव श्री गोयन्कार्जींची दुसरी पुण्यतिथी व शरद पौर्णिमेच्या निमित्ताने ग्लोबल पॅगोड्यात एक दिवसीय शिबिर पूर्व प्रकाशित तिथी २७ सप्टेंबरच्या ऐवजी २ ऑक्टोबरला होईल. कृपया या बदललेल्या तिथीवर लक्ष ठेवावे, व जास्तीत जास्त लोकांनी यात सामील होऊन लाभ घ्यावा. तसेच नित्य-नियमित आपली दैनिक साधना करीत मुक्तीमार्गावर पुढे जात राहावे. हीच त्यांच्याप्रती खरी श्रद्धांजली होईल. या प्रसंगी अन्य स्थळीही लोक एक दिवसीय शिबिर वा सामूहिक साधना करून लाभान्वित होऊ शकतात. शिबिर वेळ: सकाळी ११ ते दुपारी ४ वाजेपर्यंत. ३ वाजताच्या प्रवचनात साधना न केलेले लोकही बसू शकतात. नोंदणीसाठी कृपया खालील फोन नंबरावर अथवा इमेलने शीघ्र संपर्क करावा. कृपया नोंदणीविना येऊ नये व 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

धर्महीन पुरुषार्थास, सोड बन धर्मवान।
त्याग जीवन पापांचे, तरच होई महान।।
धर्म जागे सुख जागे, होय हर्षित पुलकित।
अंतरी गाठी सुटती, हो मन स्वच्छ पुनीत।।
धर्मवानांचे जीवन, होय परम अर्थ हित।
आपलेही होय भले, सर्वांचे साधे हित।।
अंतरी मनात उठती, निर्मळ धर्म तरंग।
अंग अंग मैत्री जागे, उसळे मोदा संग।।

दोहे धर्माचे

वाचले ऐकले माने, अल्प न करे धारण।
ना धारता धर्म नसे, व्यर्थच प्रपंच पण।।
हा धर्माचा असे नियम, हीच धर्माची रीत।
धारताच निर्मळ बने, पावन होय पुनीत।।
हीच रीत हा नियम, सुटे न जन यातून।
धर्म धारता सुख होय, दुःख धर्म त्यागून।।
जीवनी उतरल्या विना, सम्यक न धर्म होय।
काया वाणी चित्ताचे, निर्मळ न कर्म 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: अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, जी-२५९, सीकॉफ लि., ६९ एम.आय.डी.सी., सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2559, श्रावण पौर्णिमा, २९ ऑगस्ट, 2015

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 Iगतपुरी-422 403, Dist. Nashik (M.S.)

DATE OF PRINTING: 20 August 2015, DATE OF PUBLICATION: 29 August 2015

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403

जिल्हा- नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

फोन : (02553) 244076, 244086, 243712,

243238. फॅक्स : (02553) 244176

Email: info@giri.dhamma.org

Website: www.vridhamma.org

(८)