



विपश्यना

साधक (मराठी)

साधकांचे
मासिक प्रेरणा पत्र

वार्षिक शुल्क रु. ३०/-
आजीवन शुल्क रु. ५००/-

बुद्धवर्ष २५६१,

ज्येष्ठ पौर्णिमा,

९ जून, २०१७

वर्ष १

अंक ३

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

धम्मवाणी

अनुपुब्बेन मेधावी, थोकं थोकं खणे खणे।
कम्मरो रजतस्सेव, निद्धमे मलमत्तनो ॥

धम्मपदपाळि- २३९, मलवग्गी

समजूतदार माणसाने मळ क्रमशः थोडा-थोडा क्षण-प्रतिक्रक्षण अशा प्रकारे दूर करावा जसे सोनार चांदीतील मळाला दूर करतो.

दैनिक साधना कशी पुष्ट करावी !

(जुन्या साधकांसाठी प्रवचन (भाग २), लक्खमसी नप्पु हॉल,
मुंबई, २० जुलै, १९८६)

(क्रमशः ...२)

माझ्या प्रिय धर्मपुत्रांनो! माझ्या प्रिय धर्मपुत्रींनो!

... हे जे दहा दिवसांच्या शिबिरात जातात, ते केवळ शिकण्यासाठी, की आम्ही घरी जाऊन कशी सकाळ-संध्याकाळ साधना करू! त्यानंतर या साधनेला आपल्या जीवनात, लोक व्यवहारात कसे उतरवू! बस, परंतु इतकेच शिकून थांबलो व पुढे काम केले नाही, तर लाभ कसा मिळेल? आई आपल्या बाळाला दूध पाजता-पाजता पाहाते की आता याला जेवण दिले पाहिजे, तर जेवण करणे शिकवते. थोड्याच दिवसात जेवणे शिकला. आता म्हणेल बस, शिकलो ना! आता सकाळ-संध्याकाळ जेवणाची काय गरज आहे? शिकलो ना! हाच बावळटपणा- शिकलो ना! दहा दिवस जाऊन आपल्या श्वासाला जाणणे शिकलो ना! संवेदनांना जाणणे शिकलो ना! त्यांच्याप्रती समता ठेवणे शिकलो ना! आता रोज-रोज काय करायचे आहे? अरे, भाऊ! हे जे रोज-रोज करायचे आहे, हेच प्रज्ञेला पुष्ट करेल, धर्माला पुष्ट करेल. जीवनात जे खूप मोठे परिवर्तन होणार आहे, जे मंगल होणार आहे, ते रोज-रोजच्या अभ्यासाने होणार आहे.

एखादा मनुष्य शरीराने खूप दुर्बल झाला तर त्याला समजवले की तू शरीराची कसरत कर, काही व्यायाम, आसन इत्यादी करणे शिक. दहा दिवसांपर्यंत मेहनत करून कोणी त्याला कसरत, व्यायाम, आसन करणे शिकवले आणि तो म्हणेल आता जाणले ना! आता रोज-रोज काय करायचे आहे? केवळ जाणले तर काय लाभ होईल त्याला? लाभ होणार नाही ना! हे दहा दिवस ठीक याच प्रकारे, कसे रोज-रोज अभ्यास करू, कसे याला जीवनात उतरवू- हे शिकण्यातच जातात. काम तर रोजच करावे लागेल. दहा दिवस जेवण करून कोणी म्हणेल- आता रोज-रोज काय खायचे, दहा दिवस खाल्ले ना! दहा दिवस पाणी प्यालो ना! आता रोज-रोज का? थोडेसे श्वास घेतल्यावर म्हणेल- आता रोज-रोज, वारंवार काय श्वास घ्यायचा? तर नासमज मनुष्य आहे ना! त्याला बाब समजली नाही.

जे जीवनाचे अंग बनेल, तोच धर्म आहे. नाही तर धर्माच्या नावावर न जाणे किती कर्मकांड, दार्शनिक मान्यता, सांप्रदायिक जंजाळ चालतात. विपश्यनाही एक असेच कर्मकांड, एक सांप्रदायिक जंजाळ झाली ! आम्ही विपश्यी आहोत. ठीक, उद्या गुरुपौर्णिमा आहे, आज आम्ही सर्व एकत्र होऊन एक साथ साधना करू आणि उद्या विसरून

जाऊ. तर कर्मकांड झाले ना! या एका दिवसाची, एका तासाची अथवा दोन तासांच्या साधनेमुळे काय झाले भाऊ? हेही जरूरी आहे, आवश्यक आहे, पण यासाठी की आता रोज-रोज करण्याची आमच्या आत प्रेरणा जागावी व खरोखर रोज-रोज काम करू लागू.

आता समजले काय की ही सुटून का जाते, अथवा सत्य हे आहे की सोडून का देतो? लहानपणापासून मनाचा एक स्वभाव बनवला. भाऊ! आणि याच लहानपणापासून नाही, तर न जाणो किती जन्मांपासून एक स्वभाव बनला, जो बांधत जातो, बांधत जातो. त्या स्वभावाला बदलायचे आहे, परंतु त्या अंधस्वभावाला बदलण्यात खूप मेहनत लागते. अंतर्मनाच्या सखोलतेपर्यंत जी सवय पडली, त्यानुसार चालू द्याल तर खूप सहजतेने वाहत चालला जाईल. जसे पाणी उताराकडे खूप सहजतेने वाहत जाते. त्याला थोडेसे ही प्रयत्न करावे लागत नाही, बल लावावे लागत नाही. तसेच मनाला आपल्या बिघडलेल्या जुन्या स्वभावानुसार काम करू दिले तर तो पतनाकडे खूप सहजतेने वाहात जाईल. परंतु खालच्या बाजूला वाहणाऱ्या पाण्याला आम्हाला वर चढवायचे असेल तर किती हॉर्सपावरचा (horse power) पंप लावावा लागेल ना! कितीतरी बळ लावावे लागेल तेव्हा खाली वाहणारे पाणी वर चढणे सुरू होईल. तर कठीण झाले ना! मेहनत करावी लागली, परिश्रम करावे लागले.

ठीक याच प्रकारे अनेक जन्मांपासून पतनाकडे वाहणाऱ्या मनाच्या स्वभावाला बदलण्यासाठी मेहनत करावीच लागेल. मेहनत करू इच्छित नाही व इच्छा करेल की कोणाची कृपा व्हावी, एखाद्या गुरु महाराज, देवी-देवता, ईश्वर अथवा अल्लामियांची आम्हावर कृपा व्हावी. अरे, का भाऊ! तुझ्यावरच का व्हावी? हा कृपा करणारा सर्वांवर कृपा का करत नाही? थोडीशी आपली बुद्धी लावून पाहा- कृपा करणाऱ्याजवळ कृपेची काय कमतरता आहे? तो कंजुसी का करतो? खूप कृपा करावी, तरच हे जगातले सारे प्राणी सुखी होतील ना! सर्वांचे मन निर्मळ होईल ना ! जर त्याच्या कृपेनेच आमचे मन निर्मळ होऊ शकते तर सर्वांचे व्हावे. नाही होत ना! खरी बाब समजली पाहिजे की कोणाच्याही कृपेने नाही, आमच्या मेहनतीने निर्मळ होईल.

कोणताही सम्यक देव, ब्रह्म, संत, सतगुरु आमच्यासाठी मंगल कामना करेल तरी ती फलवती होणार नाही. फलवती तेव्हाच होईल जेव्हा आम्ही पाऊल-पाऊल चालणे सुरू करू. आम्ही एक पाऊल चालून पाहू तर मंगल कामना करणाऱ्याची मंगल कामना दहा पाऊले आमच्याकडे खेचली जाईल. आम्ही दहा पाऊले चालू तर तीसुद्धा शंभर पाऊले चालत येईल. आपोआप आमच्याकडे चालत येईल. आम्ही एकही पाऊल उचलणार नाही व इच्छा करू की कोणाच्या मंगल कामनेने सर्व व्हावे. तर भाऊ ! यापेक्षा मोठा जगात कोणताही धोका नाही. अनुकंपा वा दया करणारा खूप दया करतो, खूप करुणा



करतो, मैत्रीचा अमृत रस वाटतो, परंतु आम्ही आपली ओंजळ जोडून ठेवली नाही, तर सर्व रस खालीच वाहून गेला ना! आम्ही इतके तर करावे की त्याला सांभाळावे, स्वीकारावे. परंतु स्वतः इतकेही करू इच्छित नाही आणि इच्छा अशी की सर्व काही कोणीतरी दुसऱ्याने करावे. तर भाऊ! असे होत नाही. आजपर्यंत कोणाचेही झाले नाही. ह्या सर्व कथा-कथांच्या, पंडे- पुजाऱ्यांच्या गोष्टी आहेत, त्यांना तिथेच राहू द्या.

ज्याने परिश्रम करत धर्माच्या मार्गावर पाऊल उचलणे सुरु केले, त्याच्यासाठी सर्व मंगलकामना लाभ पोहचवू लागल्या. हे पाऊल उचलण्यासाठीच म्हणतात की केवळ दहा दिवसांचे शिबिर करून सोडून देऊ नये. दहा दिवसांच्या शिबिरामुळे जसे भाग्य उदय झाला, एखाद्या मोठ्या पुण्याचा उदय झाला; आता आम्ही योग्य रितीने, योग्य रस्त्याने कसे चालू याची माहिती झाली, हीच मोठी बाब आहे. नाही तर मनुष्य संपूर्ण जीवनभर मेहनत, पुरुषार्थ, पराक्रम करतो व समजतो की धर्माच्या मार्गावर पुढे जात आहे, पण पुढे एक पाऊलही जात नाही.

जसे एखाद्या तेल्याच्या बैलाला पाहिले असेल. तेल्याला तर आपला स्वार्थ साधायचा आहे. बांधली बैलाच्या डोळ्यावर पट्टी व म्हटले चल. बैल खूप चालतो व याच नशेत चालतो की न जाणे किती मैल पार केले मी. तो तेली जेव्हा त्याची पट्टी उघडतो तेव्हा पाहातो की, तिथल्या तिथेच. अरे! एक पाऊलही पुढे गेला नाही, कारण चुकीच्या प्रकाराने चालत होता. असेच तेल्याच्या बैलाप्रमाणे संपूर्ण जीवनभर प्रयत्न करत राहिलो तर एक पाऊलही पुढे जाऊ शकणार नाही. दहा दिवसांच्या शिबिरामुळे ही डोळ्याची पट्टी उघडते, रस्ता स्पष्टपणे माहीत होतो. पुढे जायचे आहे तर यावर एक-एक पाऊल चालून लक्षापर्यंत पोहचूच.

खूप मोठी बाब होते, छोटी बाब नाही. मोठ्या कल्याणाची बाब होते, रस्ता माहीत झाला. आता या रस्त्यावर चालायचा आहे. खरोखर मंगल तर चालण्यानेच होईल ना! एक-एक पाऊल, एक-एक पाऊल चालत जाऊ. जितकी पाऊल उचलू, तितके-तितके मंगल साधत जाईल. तितका-तितका धर्म पुष्ट होत जाईल, तितकी-तितकी प्रज्ञा पुष्ट होत जाईल. कठीण आहे, म्हणूनच विपश्यनेत काम सुरु करताच तासभरचे अधिष्ठान करवतो! खूप समजतो - कठीण आहे भाऊ! पाय न बदलता, डोळे न उघडता, हात न उघडता, एक तास बसणे सामान्य व्यक्तीसाठी, साधारण व्यक्तीसाठी, सर्वसाधारण व्यक्तीसाठी कठीण काम आहे, पण करावे लागते. ते केले नाही तर मनोबल वाढत नाही, धर्मात पुढे वाढू शकत नाही. याच प्रकारे हे जे एका वर्षाचे अधिष्ठान घेण्यासाठी सांगतो, खूप समजतो की कठीण आहे. मनाचा जो पतनाकडे वाहण्याचा स्वभाव झाला, त्याला बदलून उत्थानाकडे घेऊन जाणारे बनवणे मोठे कठीण काम आहे. परंतु केल्याविना कसे होईल? सोपे असेल तर कमी परिश्रम करून काम चालेल, कठीण असेल तर खूप मोठ्या परिश्रमाने करावे लागेल.

तर समजा हा स्वभाव काय आहे ज्याला बदलायचे आहे? आम्ही सकाळ-संध्याकाळ बसून काय करू? कसा स्वभाव बदलेल? शिबिरात हेच समजवतो, परंतु पुन्हा समजून घेतले पाहिजे. अनेक जन्मांची सवय आहे, याचा कोणी स्वीकार करत नसेल, मी अनेक जन्म मानत नाही-ठीक, नको मानू भाऊ! या जन्माची तर सवय आहे ना! लहानपणापासून डोळे उघडले की बाहेरच पाहिले, बहिर्मुखीच बहिर्मुखी. मनाने एकच काम करणे सुरु केले - डोळ्याने काय दिसले रे? चांगले आहे की वाईट? प्रिय आहे की अप्रिय? प्रिय असेल तर आसक्ती जागवा, अप्रिय असेल तर द्वेष जागवा. कानाने काय ऐकले? नाकाने ... जिभेने ... शरीराने ... चांगले आहे की वाईट, प्रिय आहे की अप्रिय. प्रिय असेल तर आसक्ती, अप्रिय असेल तर द्वेष जागवा. शरीरावर हे पाच दरवाजे

आहेत, ज्यामुळे आमचा संपूर्ण जगाशी संपर्क होतो. ज्या वेळी या पाच दरवाजांशी संपर्क झाला नाही, त्यावेळी सहावा मनाचा दरवाजा उघडतो.

डोळ्याने कधी काही पाहिले होते, आता मनाने त्याचे चिंतन सुरु केले- असे पाहिले होते, असे ... कानाने कधी काही ऐकले होते, मनाने त्याचे चिंतन करणे सुरु केले ... नाकाने ... शरीराने ... असे झाले होते, असे झाले होते अथवा असे व्हावे ..., असे होऊ नये. या सहा दरवाज्यांना सोडून आमच्याजवळ सातवा दरवाजा नाही. जगातल्या सर्व बाबी जशा आहेत- चांगल्या, वाईट, सुखद, दुःखद- आमच्यासाठी त्याचे अस्तित्व तेव्हाच आहे, जेव्हा या सहा दरवाजांपैकी एखाद्या दरवाज्याशी त्याचा संपर्क होतो. मनाने तर सवय बनवली- डोळ्यावर, कानावर, नाकावर, जिभेवर, त्वचेवर होवो ... मन तर त्याचे मूल्यांकन करेलच- चांगले आहे, वाईट आहे. प्रिय मानेल तर आसक्तीची प्रतिक्रिया करेल, म्हणजे लोभाची प्रतिक्रिया करेल. चांगले वाटले तर कसे त्याला गोळा करू, गोळा करून ठेऊ! नष्ट होऊ नये, याचा प्रयत्न करू? वाईट वाटले तर कसे याला दूर करू ... हाच याचा स्वभाव बनला आहे. जेव्हापर्यंत हा अंधस्वभाव कायम आहे, तेव्हापर्यंत दुःखच दुःख राहील. कारण प्रत्येक वेळी मनात तणाव निर्माण करतो, समता व संतुलन नष्ट करतो. दुःखी होतो. या दूर ढकलण्याच्या, गोळा करण्याच्या चक्रातून बाहेर कसे निघावे? जितक्या वेळा या प्रकारे आसक्ती वा द्वेष करून व्याकुळ होतो, तितक्या वेळा आपल्या मनाच्या या आसक्ती व द्वेषाची प्रतिक्रिया करणाऱ्या स्वभावाला अजून पुष्ट करतो. व्याकुळ होतो, परंतु व्याकुळतेतून बाहेर निघण्याचे कोणतेही काम करत नाही, व्याकुळतेला अजून पुष्ट करण्याचेच काम करतो- तर कसे बाहेर निघावे? हेच तर शिकतो ना दहा दिवस- कसे बाहेर निघावे?

आमच्या चेतन चित्तात, आजच्या पश्चिमी भाषेत कॉन्शियस माईड (conscious mind) म्हणावे, व आमच्या अचेतन चित्तात, आजच्या पश्चिमी भाषेत अन्कॉन्शियस माईड (unconscious mind) म्हणावे, दोघांच्या मध्ये खूप मोठी भिंत आहे. या प्रकारचे प्रवचन ऐकून, धर्माची चर्चा ऐकून, धर्माची पुस्तके वाचून, आम्ही आपल्या चेतन चित्ताला सुधारण्याचे काम करतो. आपल्या बुद्धीला सुधारण्याचे काम करतो. वारंवार धर्म प्रवचन ऐकून बुद्धीने समजू लागतो की- मला आसक्ती-द्वेषाची प्रतिक्रिया केली नाही पाहिजे, विकार निर्माण केले नाही पाहिजेत, नाही तर माझेच अहित होईल, माझीच हानी होईल. असा बुद्धीत सुधार होऊ लागला. चांगली बाब आहे, काही तर सुधार झाला. पण भाऊ! सर्व मनाच्या तुलनेत या बिचाऱ्या बुद्धीचा किती हिस्सा? थोडासा वरवरचा थर आहे बस. बाकी सर्वचे सर्व अंधमन, ते बुद्धीचे काहीही ऐकायला तयार नाही. बुद्धीच्या स्तरावर हजार समजतो- मला आसक्ती, द्वेष केला नाही पाहिजे, क्रोध केला नाही पाहिजे, वासना, भय इत्यादी जागवले नाही पाहिजेत, अहंकार जागवला नाही पाहिजे... खूप समजतो. पण ज्याला अचेतन चित्त म्हणतात, ते तर ठीक त्याचप्रकारे आपल्या सवयीनुसार आसक्ती, द्वेष, अहंकार, भय, वासना जागवतेच. ते बुद्धीचे म्हणणे थोडेसेही ऐकायला तयार नाही. तर हे जे आम्ही बुद्धीला शिकवतो, बुद्धीला सुधारण्याचे काम करतो, चांगले तर आहे, परंतु एकदम चांगले नाही.

समुद्राच्या वर तरंगच तरंग. आम्ही थोपटून-थोपटून एका-एका तरंगेला शांत करण्याचा प्रयत्न करतो, एक-एक तरंग शांत व्हावी, शांत व्हावी, हा समुद्र शांत व्हावा. अरे ! हा विशाल अगाध समुद्र आतपर्यंत किती डोलत आहे! किती व्याकुळ आहे! याचे आतपर्यंतचे जे डोलणे आहे, ते जेव्हापर्यंत थांबणार नाही, ह्या वरवरच्या लहरी थांबणार नाहीत. जोर-जबरदस्तीने थोड्याशा थांबवल्या तरीही पुन्हा त्याचप्रकारे काम सुरु होईल. सुटका तेव्हा होईल जेव्हा समुद्राला आम्ही सखोलतेपर्यंत शांत करू. याचप्रकारे या मनाला आम्ही सखोलतेपर्यंत



समतेत स्थापित केले तर वरवरच्या लहरींना दाबण्याची गरज नाही, आपोआप शांत झाल्या. हे कसे होईल? यासाठीच विपश्यना करतो की हे कसे व्हावे.

पश्चिमेच्या भाषेत ज्याला अचेतन म्हणतात व आमच्या इथेही काही ऋषींनी, काही मुनींनी, काही परंपरांनी म्हटले- अरे, हे मन तर खूप जड आहे. या अर्थाने जड आहे की अचेतन आहे, याला शुद्धच नाही. परंतु वास्तविक बाब ही नाही. हे तर खूप सतर्क आहे. जसा मनाचा वरवरचा हिस्सा बाहेरचे रूप, रंग, प्रकाश, आकृती, शब्द, गंध, रस, स्पर्श, चिंतन इत्यादी बाबीत गुंतून राहाते. असेच ज्याला आम्ही अचेतन म्हणतो, तेसुद्धा प्रतिक्षण सतर्क राहते. ज्याला चेतन म्हणतात, ते तर जागृत अवस्थेतच सतर्क राहते. परंतु गाढ झोपेत आवाज ऐकू येत नाहीत, डोळ्याने दिसत नाही, नाकाने गंधही आला तर माहीत होत नाही. चेतनला काहीही माहीत होत नाही, ते झोपेत आहे. परंतु अचेतन रात्रंदिवस चोवीस तास सतर्क, सचेत राहते. कोणत्या बाबीवर? शरीरावर होणाऱ्या संवेदनांच्या प्रती सतर्क राहते.

खूप गाढ झोपेत झोपले आहे, कोण झोपले आहे ? हे चेतन चित्त झोपले आहे. अचेतन कधी झोपत नाही, एक क्षणही नाही. गाढ झोपेत जर डास चावला, डास चावल्यामुळे संवेदना झाली, तर जाणले. अरे अप्रिय संवेदना झाली. मूल्यांकन केले- चांगले वाटले नाही, याला दूर कर. तर झोपेतही हात उचलतो, डासाला दूर करतो. अरे ही संवेदना चांगली नाही तर खाजवतो, त्या संवेदनेला दूर करतो. खूप आरामात गाढ झोपेत झोपला आहे व झोपेतच शरीराच्या वजनाने कुठे पीडा सुरु झाली, जड वाटू लागले. चेतन चित्ताला काहीही माहीत नाही, परंतु अचेतन तर प्रतिक्षण शरीराच्या संवेदनेसोबत जुळलेले आहे. त्याला माहीत झाले जड झाले ना! अप्रिय आहे. पीडा झाली ना! अप्रिय आहे. लवकर बदल, लवकर कड बदल. तो प्रतिक्रिया करतो, लवकर कड बदलतो. रात्री गाढ झोपेत कितीदा कड बदलता? खूप गाढ झोपेत झोपला आहे व सकाळी-सकाळी अचानक वातावरण बदलले, थंडी वाटू लागली, शरीरावर एक शीत प्रकंपन झाले. चेतनला काहीही माहीत नाही, अचेतनाला माहीत झाले- हे शीत प्रकंपन आहे. ब्लॅकट उचलतो, ओढून घेतो. सकाळी उठल्यावर कोणी विचारले- तू ब्लॅकट ओढले? मी तर नाही ओढले, कोणीतरी ओढून दिले असेल, शुद्धच नाही त्याला. कोण करते हे सारे काम? आता हे दर्शन शास्त्रवाले जरी काहीही म्हणत असतील, तरी सत्य हे आहे की आमचे अचेतन चित्त प्रतिक्षण सतर्क राहते. परंतु सतर्क राहते शरीराच्या संवेदनांच्या प्रती.

दिवसाही याचप्रकारे. चेतन चित्त कामात लागले- बोलण्यात लागले आहे, ऐकण्यात लागले आहे, पाहण्यात लागले आहे, अचेतन शरीराच्या संवेदनेत लागले आहे. बसल्या-बसल्याच शरीरात जडपणा आला, त्याला चांगले वाटले नाही, असे बदलले, तसे बदलले. इथे खाजवले, तिथे खाजवले. तर जरी रात्र असो वा दिवस, जेव्हापासून जन्मले आहोत, जेव्हापर्यंत मृत्यूला प्राप्त होत नाही, हे आमचे अचेतन मन प्रतिक्षण संवेदनांसोबत जुळलेले राहिल. संवेदना त्याला प्रिय वाटतील तर आसक्ती निर्माण करेल, अप्रिय वाटतील तर द्वेष. हा त्याचा अनेक जन्मांचा स्वभाव आहे. अनेक जन्म जरी मानले नाहीत तरी याच जन्मात याचा असा स्वभाव झाला. हा सागराचा सखोल भाग आहे. जर हा सुधरणार नाही, तर वरवर बुद्धीच्या स्तरावर आपल्याला हजारदा सुधारत राहा, खरोखर सुधार झालाच नाही.

शिविरात येऊन काम श्वासाने सुरु करतो, परंतु पुढे जाऊन तर शरीराच्या या संवेदनावर येतो. संवेदनांच्या सहाय्याने आम्ही समतेचा अभ्यास केला, तर तो समतेचा अभ्यास केवळ बुद्धीचा अभ्यास होणार नाही, आमच्या अंतर्मनाचा अभ्यास होईल. तो आमच्या अचेतन चित्ताचा अभ्यास होईल, त्याचा स्वभाव बदलेल. तर रोज-रोज

बदलायचा आहे ना भाऊ! ती सवय तर केव्हाची बनलेली आहे? ती वाढतच जाईल. आम्ही चोवीस तास मनाला याचप्रकारे प्रतिक्रिया करणारे बनवून ठेऊ, थोड्या-थोड्या वेळासाठीही त्याचा स्वभाव बदलण्याची काही कसरत करणार नाही, तर धर्मात कसे पुष्ट होऊ? प्रज्ञेत कसे पुष्ट होऊ? अधर्मातच पुष्ट होत जाऊ ना! दुष्प्रज्ञेतच पुष्ट होत जाऊ ना! त्यामुळे प्रत्येक समजदार साधकाला, साधिकेला कोणावर उपकार करण्यासाठी नाही, आपल्या मंगलासाठी, आम्हाला निश्चित रूपाने काम करायचे आहे. रोज-रोज काम करायचे आहे. केवळ दहा दिवसाच्या कामाने आमचे खरे कल्याण होणार नाही, कल्याणाचा मार्ग जरूर उघडला. आता आम्हाला पुढे जाण्याचा मार्ग उघडला, पण पाऊल-पाऊल या मार्गावर पुढे चालावे लागेल. ही बाब ज्याला जितक्या लवकर समजली, तो तितक्याच पुढे जात जाईल, पुढे जातच जाईल.

धर्ममार्गावर सर्व पुढे जावोत, सर्वांचे मंगल होवो ! कल्याण होवो !

कल्याणमित्र,

सत्यनारायण गोयन्का

(क्रमशः ...३)



मुंबईत विपश्यनेचे “प्रत्येक वेळी, स्वयं सेवा” ध्यान केंद्र

रोज सामूहिक साधना सकाळी ८ ते ९, दुपारी २.३० ते ३.३०, संध्याकाळी ६ ते ७ वाजेपर्यंत. त्या साधकांसाठी ज्यांनी सयाजी ऊ बा खिनांच्या परंपरेत, विश्व विपश्यनाचार्य श्री स. ना. गोयकांजीच्या शिकवलेल्या १० दिवसीय शिविराला पूर्ण केले असेल. साधक पूर्णतया मौन पालन करतील, मोबाईल बंद राहातील.

येथे वातानुकूलित खोलीत चार आसन पुरुषांसाठी व चार आसन महिलांसाठी ठेवले आहेत. एकूण ८ साधकांच्या बसण्याची व्यवस्था आहे. वरील वेळेव्यतिरिक्तही अन्य कोणत्याही वेळी साधक (संपर्क करून) येऊन ध्यान करू शकतात. खोलीत प्रवेश करण्याबाबत, स्विचेस व ऑडिओ प्लेअरचा उपयोग करण्यासाठी, दुसऱ्याची साधना भंग केल्याविना शांतीपूर्वक प्रवेश करण्यासाठी, ध्यान करण्यासाठी व खोली बंद करणे इत्यादीसाठी लिखित निर्देश उपलब्ध आहेत. पिण्याचे पाणी इत्यादी स्वतः आणावे अथवा माटाचे पाणी प्यावे, शौचालयाची सामान्य सुविधा उपलब्ध आहे.

अधिक माहितीसाठी संपर्क- हीना- ९८९९२-९९०८७, रक्षा- ९८६९०-५९२८७, नितिन- ९८२००-०३०५७, जतिन- ९८९९०-३६३६०.

अन्य स्थानांवरही अशा सामूहिक साधनेचे आयोजन व्हावे व लोक दैनिक साधनेच्या अभ्यासात पुष्ट होवोत.

सर्वांचे मंगल होवो !



अतिरिक्त उत्तरदायित्व आचार्य

- श्री मदन मुथा, कोल्हापूर, धम्मपदेस, रत्नागिरी केंद्र-आचार्याची सेवा

नये उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

- श्री विजय शाह, मांडवी
- श्रीमती कुसुम वि. शाह, मांडवी
- कु. वंदना जे. पटेल, गांधीधाम
- कु. रुद्रा नर्मदा, मांडवी
- श्री अरुण ढोलकिया, भुज
- श्रीमती भारती फुलझले, नागपूर
- श्रीमती पांचफुला बहादुरे, नागपूर
- श्री नामदेव गेडाम, नागपूर

नव नियुक्ती

सहायक आचार्य

- श्री मुरली नेलकांति, आंध्रप्रदेश
- कु. राधिका सोनी, अहमदाबाद,
- श्री मनोहर बापट, दिल्ली
- श्रीमती नंदा पाल, पालघर

- श्री प्रशांत अन्ना पाटिल, कोल्हापूर

- श्री जयवंतराव ढेकले, कोल्हापूर

- श्री खुशाल चंद ढांड, जयपूर

- श्री सुरेश भालेराव, जळगाव

- श्री वेंकट चरन कुमार, कोंडापल्ली, सिकंदराबाद

बालशिविर शिक्षक

- श्री धरित जोशी, जामनगर
- श्री हरिषभाई गोहिल, जामनगर
- श्रीमती ज्योत्सना दवे, जामनगर
- श्री पमोदराय दवे, जामनगर
- श्री महेश कटरमल, जामनगर
- श्री राजेन्द्र सिंह झाला, जामनगर
- श्री विजय परमार, जामनगर
- श्री समीर शेख, अग्नेली
- श्री संजय परमार, अग्नेली
- श्री कृष्णकुमार ठक्कर, अग्नेली
- श्रीमती नीला ठक्कर, अग्नेली
- श्री राजेश तमांग, गंगटोक
- श्रीमती दुर्गा बासनेट, गंगटोक
- श्री यशवंत पाटिल, मनमाड
- कु.पद्मा सुखदेवे, मनमाड



पॅगोड्यावर रात्रभर प्रकाशाचे महत्त्व

पूज्य गुरुजी वेळोवेळी म्हणत असत की एखाद्या धातु-पॅगोड्यावर रात्रभर प्रकाश असण्याचे एक विशेष महत्त्व आहे. यामुळे वातावरण धर्म व मैत्री तरंगांनी भारलेले रहाते. संबंधिताच्या आठवणीनिमित्त पॅगोड्यावर प्रकाश-दानासाठी प्रती रात्री रुपये ५०००/- ठरवले गेले आहेत. अधिक माहितीसाठी संपर्क करा.

1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or 2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156, Email: audits@globalpagoda.org



पॅगोडा परिसरात धर्मसेवक व साधकांसाठी निःशुल्क निवास सुविधा

प्रत्येक वर्षी 'विश्व विपश्यना पॅगोडा' गोराई, बोरीवली, मुंबई येथे एक दिवसीय महाशिविरांचे आयोजन करण्यात येते. त्यात सामील होण्यासाठी दूर-दूरून लोक येतात. परंतु दुर्भाग्याने तिथे त्यांना रात्री राहाण्याची कोणतीही चांगली सुविधा नाही. त्यामुळे योजना आहे की पॅगोडा परिसरात एका स्वतंत्र ३-४ मजली इमारतीचे निर्माण केले जावे, ज्यात काही स्थायी धर्मसेवकांव्यतिरिक्त मोठ्या संख्येने येणाऱ्या साधकांसाठी काही एकेकाकरीता व काही अनेकांकरीता अशा निवासांची व्यवस्था

केली जावी. ज्यामुळे रात्री निवासानंतर ते सकाळी आरामात उठून योग्य प्रकारे साधनेचा लाभ घेऊ शकतील. यासाठी जे साधक-साधिका या पुण्यकार्यात भागीदार होऊ इच्छित असतील, त्यांनी खालील पत्त्यावर संपर्क करावा:-

1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or

2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156,

Email: audits@globalpagoda.org



ग्लोबल विपश्यना पॅगोड्यात २०१७ ची एक-दिवसीय महाशिविर

रविवार, ९ जुलै आषाढ पौर्णिमा (धर्मचक्र प्रवर्तन) आणि रविवार ९ ऑक्टोबर शरद पौर्णिमा व पूज्य गुरुजींची पुण्यतिथी निमित्ताने. वेळ: सकाळी ११ वाजेपासून दुपारी 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: ०२२-२८४५११७०, ०२२-६२४२७५४४, मोबा. ८२९१८९४६४४ - Extn. 9, (फोन बुकिंग : ११ te५ pyü rj)

Online Regn.: www.oneday.globalpagoda.org

दोहे धर्माचे

प्रतिक्षण समता पुष्ट हो, प्रतिक्षण असो निसंग।
अलिप्त अनित्यापासून, पक्व हो बोधिअंग।
पक्व सात बोध्यंग जर, प्रकटते पद निर्वाण।
सर्व भवबंधन तुटती, होते परम कल्याण।
श्रद्धा उमळते बलवती, श्रद्धाभाजन बुद्ध।
मिळे प्रेरणा बळ मिळे, करु चित्त निज शुद्ध।
शुद्ध धर्माचा शांतिपथ, संप्रदायच्या दूर।
शुद्ध धर्माची साधना, मंगलने भरपूर।

दोहे धर्माचे

मंगलमयी विपश्यना, विधी दिली मगवान।
रोज रोज अभ्यासाने, साधते निज कल्याण।
नको नको रे बावळट, नकोच बुद्धिविलास।
चाखू वाटे धर्मरस, तर कर कर अभ्यास।
धर्म मार्गी जातांना, सदाच मंगल होय।
साधकाचे अभ्यास श्रम, कधी न निष्फल होय।
धर्म ग्रंथ वाचत असे, पाठ करे नित नेम।
पण धारण केल्याविना, कुठे कुशल वा क्षेम।

'विपश्यना विशोधन विन्यास' के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी- ४२२ ४०३, दूरभाष : (०२५५३) २४४०८६, २४४०७६. मुद्रण स्थान : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, जी-२५९, सीकोफ लिमिटेड, ६९ एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-४२२ ००७. बुद्धवर्ष २५६१, ज्येष्ठ पौर्णिमा, ९ जून, २०१७

वार्षिक शुल्क रु. ३०/-, US \$ 10, आजीवन शुल्क रु. ५००/-, US \$ 100. File No: 1309361/Title-Code: MAHMAR48711/10-3-2017

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

DATE OF PRINTING AND PUBLICATION: 9 June, 2017

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरि, इगतपुरी - ४२२ ४०३

जिल्हा-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

फोन : (०२५५३) २४४०७६, २४४०८६, २४३७१२,

२४३२३८. फेक्स : (०२५५३) २४४१७६

Email: vri_admin@dhamma.net.in;

course booking: info@giri.dhamma.org

Website: www.vridhamma.org