



विपश्यना

साधकांचे
मासिक प्रेरणा पत्र

साधक (मराठी)

बुद्धवर्ष २५६१, आषाढ पौर्णिमा, ९ जुलै, २०१७ वर्ष १ अंक ४

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

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

धम्मवाणी

पञ्च छिन्दे पञ्च जहे, पञ्च चुत्तरि भावये।

पञ्च सङ्गातिगो भिक्खु, “ओघतिण्णो”ति वुच्चति ॥

धम्मपदपाळि- ३७०, भिक्खुवग्गो

(सत्कायदृष्टी, विचिकित्सा, शीलव्रतपरामर्श, कामराग व व्यापाद या) पाच (अवरभागीय संयोजनां) चे छेदन करावे,

(रुपराग, अरुपराग, मान, औध्दत्य व अविद्या या) पाच उर्ध्वभागीय संयोजनां) ना सोडावे. त्यानंतर (यांच्या प्रहाणासाठी श्रद्धा, वीर्य, स्मृती, समाधी व प्रज्ञा या) पाच (इंद्रियां) ची भावना करावी. जो भिक्षू (साधक) पाच आसक्ती (आसक्ती, द्वेष, मोह, मान व दृष्टी) चे अतिक्रमण केलेला आहे, तो (काम, भव, दृष्टी व अविद्या रुपी चार प्रकारच्या) पुरांना पार केलेला ‘ओघतीर्ण’ म्हणवला जातो.

आतील मळ कसा निघेल

(जुन्या साधकांसाठी प्रवचन - भाग-३, लक्खमसी नप्पू हॉल, मुंबई : जुलै २०, १९८६)
(भाग- १, मार्च-१७, भाग- २, जून- १७, भाग- ३, वर्तमान)

क्रमशः ...३

माझ्या प्रिय धर्मपुत्रांनो! माझ्या प्रिय धर्मपुत्रांनो!

... जुनी सवय वारंवार जुन्या स्वभावाकडे ओढेल. नवा अभ्यास, नवे परिश्रम वारंवार त्या स्वभावाला तोडतील. जुन्या सवयीला तोडून, चांगली सवय जागृत व समतेत राहाण्याच्या सवयीला पुष्ट करेल. त्यामुळे हा रोज-रोजचा अभ्यास करावाच लागेल ! आम्ही जे म्हणतो-करणे सुरु कराल तर मंगल मैत्री आपोआप चालत येईल. ही चमत्काराची बाब नाही, निसर्गाचा ठरलेला नियम आहे. जसे आम्ही आपल्या चित्तात आसक्ती-द्वेषाचे तरंग निर्माण करण्याऐवजी थोडेसेच क्षण अनासक्तीचे तरंग निर्माण करू लागलो, तासभरच्या बैठकीत थोडेसेच क्षण असे आले जेव्हा आम्ही अंतर्मनाच्या सखोलतेपर्यंत आसक्ती जागू दिली नाही; तेव्हा अनासक्ती (वीतरागता, वीतद्वेषते)चे तरंग जागले ना! जेव्हा-जेव्हा आम्ही ह्या तरंग जागवतो, तेव्हा-तेव्हा सर्व विश्वात जिथे कुठे कोणी संत, सद्गुरु, सम्यक देव, सम्यक ब्रह्म, अनासक्तीचे तरंग जागवण्याचे काम करतात, त्यांच्या तरंगांशी समरस होत जातो. ट्यूनअप (tune-up) होत जातो, त्याच्याजवळ येत जातो. निसर्ग आपोआप काम करतो, आम्हाला काहीही करावे लागत नाही.

आम्हाला आपल्यातर्फे तासभर हेच करायचे आहे की आसक्ती-द्वेषाचे तरंग कसे बंद करावेत व अनासक्तीचे, वीतद्वेषतेचे तरंग कसे जागवावेत! आम्हीही जाणतो, कठीण आहे. बसताच ती बाब आठवली- त्याने असे म्हटले! त्याने असे केले! ही सून पाहा कशी वाया गेलेली आहे! ही सासू पाहा कशी वाया गेलेली आहे! हा मुलगा ...! हा अमूक ...! दिवसभर ज्या उपद्रवांना घेऊन आम्ही आसक्ती- द्वेष जागवला, तो ध्यानात बसताच जागला. जागला, जागू द्या, घाबरू नका, त्याला दाबू नका. जी काही घाण एकत्र केली आहे, ती बाहेर निघालीच पाहिजे. तेही जागत आहे व सोबतच आम्ही श्वासालाही जाणत आहोत. खूपच चांगले होईल, जर आम्ही त्यासोबतच संवेदनाही जाणत आहो. तेव्हा उदय व निर्झरा होत जाईल, क्षय होत जाईल. म्हणजे जो नवीन मळ आम्ही चढवला होता, तो तर उतरला. जर रोज-रोजचा मळ उतरवला तरी खूपच मोठी बाब झाली. रोज-रोजचा मळ उतरवण्याची सवय झाली तर बघाल की रोज-रोजच्या बैठकीत थोडा-थोडा आतील मळही उतरू लागला. आतील मळ तेव्हाच उतरतो, जेव्हा प्रथम वरचा तर

उतरेल. आम्ही तर वरचाच उतरवत नाही.

कोणी-कोणी साधक-साधिका येते- काय करावे? शेवटी तर त्याच जंजाळात राहायचे आहे आम्हाला. सर्व दिवस-रात्र हीच आसक्ती, द्वेष, क्रोध, भयच तर जागवायचे आहे. थोडा वेळ सकाळ- संध्याकाळ करू तर त्याने काय होईल? अजब तर्क आहे! कोळशाच्या खाणीत काम करणारा मनुष्य म्हणेल की मी स्नान करुन काय करू? कोळशाच्या खाणीतच पुन्हा जायचे आहे, पुन्हा त्याच प्रकारे काळे, मळलेले व्हायचेच आहे. मी स्नान करुन काय करू? अरे! तुला तर जास्त स्नान करायचे आहे भाऊ! तू कोळशाच्या खाणीत जातोस ना! रोज जातोस ना! अरे, तर रोज-रोज आसक्ती, द्वेष जागवणाऱ्याला तर रोज-रोज या धर्माच्या साबणाचा उपयोग केला पाहिजे. जितका नवीन चढवला आहे, तो तर साफ करावा. नवीन साफ करू तर जुनाही थोडा-थोडा निघू लागेल, साफ होऊ लागेल. हा तर चढेलच, ही तर आमची सवय झाली आहे, असे तर होईलच; असा विचार करू तर भाऊ गुडघे टेकेले ना! तेव्हा तर दुःख राहिलच, सुटका होणार नाही। रोगीच राहू. आम्ही कधी निरोगी होणार नाही. बंधन राहतीलच, आम्ही कधीही मुक्त होणार नाही. अरे भाऊ! परिश्रम करावे लागतील, समजदारीने परिश्रम करावे लागतील.

जेव्हा-जेव्हा पाहाल की या प्रकारची अडचण येऊ लागली- बसले आहोत ध्यानात आणि थोड्यावेळासाठीही असे वाटते की मन संवेदनात लागत नाही; म्हणून साधनेचे दोन भाग शिकवले- एक श्वासाची साधना, एक संवेदनांची साधना. संवेदनांना जाणतांना जर आम्ही समतेचा अभ्यास केला तर अंतर्मनाच्या सखोलतेपर्यंत आम्ही सुधरण्याचे काम केले. मन आमचे इतके उलथापालथ करत आहे की संवेदनेला जाणू शकत नाही, तर श्वासाचेच काम करू. श्वासाचाही मनाशी मोठा सखोल संबंध आहे. शुद्ध श्वासाला पाहावे. त्यालाही पाहू शकत नाही तर श्वासाला थोडेसे जोरात घ्यावे. संवेदनांना तर आम्ही वाटले तरी जोरात करू शकत नाही, आपल्या स्वभावानुसार न जाणो कोणे काय संवेदना होईल, कशी होईल? जरा प्रयत्नपूर्वक श्वास घेणे सुरु केले. विचारही येत आहेत, वादळही उठत आहे; आतल्याआत सर्व जंजाळही चालू आहे, तरीही श्वासाला जाणत आहोत. वादळही उठत आहे, श्वासालाही जाणत आहोत, वादळही उठत आहे...सफाईचे काम सुरु आहे, घाबरू नका.

या बाबीने घाबरू नका की आमच्या मनात हे विचार का उठत आहेत? प्रथम विचार शांत होतील, मग त्यानंतर सफाई होईल, असे मुळीच नाही. जर श्वास वा संवेदनांना सोबतच जाणत आहोत आणि त्यांच्याप्रती समतेचा भाव बनवून ठेवण्याचा प्रयत्न करत आहोत, जरी



थोड्या-थोड्या वेळच समता राहते, इतर वेळी त्याच प्रकारे प्रतिक्रिया करत आहोत. तरीही काही गमावले नाही, लाभच झाला. धर्माचा रस्ता असा आहे की यावर थोडेसेही परिश्रम केले तरी निष्फळ जात नाहीत. परिश्रम करू तर चांगले फळ मिळेलच. निरर्थक काहीही नसते. त्यामुळे उत्साहाने, उमेदीने काम करत राहिले राहिले.

अजून एक अडचण येते. जेव्हा धर्माच्या रस्त्यावर चालणे सुरु करतो, तेव्हा वारंवार भिंत येते समोर, वारंवार मन घाबरते की भाऊ! रस्ता तर चांगला आहे, खरोखर याने कल्याण होणार आहे. पाहा अमुक- अमुकाचे कल्याण झाले, होत आहे, परंतु माझ्याच्याने होणार नाही भाऊ! मी करू शकणार नाही. असा मनुष्य आपल्या आत भीतीचा भाव, एक हीन भाव निर्माण करू लागतो; त्यामुळे खरोखर पुढे जाऊ शकत नाही.

मनात हा उत्साह राहिल की जो प्रयत्न करतो तो पुढे-मागे सफल होईलच. मला प्रयत्न करायचेच आहेत, ही दृढता आणि ही दृढता का येत नाही? याची तीन प्रमुख कारणे जुन्या काळापासून आहेत, आजही आहेत. तसेच अनेक साधकांचा अनुभव आमच्या समोर आहे.

एक खूप मोठे कारण- धर्माच्या शिबिरात आले तरीही, आले नाही तरीही, ही बाब तर खूप ऐकली आहे की शील-सदाचाराचे पालन केले पाहिजे. चांगली बाब आहे, शील-सदाचाराचे पालन केलेच पाहिजे, यात दुमत कसे होऊ शकते? परंतु अडचण तिथे येते जेव्हा एखाद्या शीलाला ओढून एका अतीपर्यंत घेऊन जाऊ व समजू की आता तर मुक्त होईनच. माझे शील पाहा किती पुष्ट! त्याला पाहा, त्याचे शील कसे मळलेले ! माझे शील कसे महान ...!

असेच कोणी मनुष्य कोणतेही व्रत करतो, चांगली बाब आहे. व्रत करणे काही वाईट गोष्ट नाही. व्रत वा उपवास करतो आणि मग त्याला ताणतो - पाहा, मी असा व्रत करणारा, असा उपवास करणारा! माझ्यासारखा धर्मवान कोण असेल ? बस, बाकी सर्व वाया गेलेले, मी सर्वात मोठा! सर्वात महान! सर्वात धर्मवान ! याला त्या दिवसांच्या भाषेत म्हटले 'शीलव्रत परामर्श', शील व व्रतांच्या प्रती आसक्ती निर्माण केली. हे मानून आपल्याला संतुष्ट करणे की शील व व्रतांनीच मी मुक्त होईन, खोटे आहे. शील खूप आवश्यक आहे. परंतु केवळ शीलच आम्हाला मुक्त करेल हे असंभव आहे. याची नाव इतकी मोठी, माझी अजूनच मोठी, अजूनच मोठी परंतु तटावरच बसून राहिले, नावेला पाण्यात उतरवले नाही. भाऊ! हे शील काय कामात आले रे! चांगल्यात चांगली बाबही जर समजदाराने केली नाही तर बाधक होते. समजदाराने काम करण्याचा अर्थ असा आहे की ज्या कामाचा जेवढा उपयोग आहे, त्याचा तेवढाच उपयोग व्हावा. त्याच्यापुढे जी पाऊल उचलायची आहेत, ती उचलत आहोत की नाही? धर्माचा सर्वांगीण विकास झाला पाहिजे. शील, समाधी, प्रज्ञा- संपूर्ण धर्म एकरसोबत वाढत जाईल तर विकारांपासून मुक्त होत जाऊ.

एखादा मुलगा जन्मला आणि असा संयोग झाला की त्याचा एक पाय वाढत गेला, वाढतच गेला, बाकी शरीर तसेच राहिले, खूप वाढला एक पाय! तर त्या मुलाला काय म्हणावे? रोगी म्हणू ना! त्याचे रोगी शरीर वाढत नाही, केवळ एक पाय वाढतो. अरे, जो पाय वाढला, तोसुद्धा रोगी, कारण सर्वांगीण विकास झाला नाही. एकटा वाढता पाय कोणत्याही कामाचा नाही. असेच धर्माचे केवळ एक अंग वाढत जाईल, त्याला ओढत जाऊ, इतर अंगाचा विकास करण्याची संधीच दिली नाही, तर रोगी होऊ. त्यामुळे शिबिरात येताच सांगतो- दहा दिवसांपर्यंत शीलाला कठोरतेने पालन करा, नाहीतर समाधीचे काम करू शकणार नाही. समाधीचे काम बरोबर होणार नाही तर प्रज्ञा जागवू शकणार नाही, हे तर आरंभ करण्यासाठी, घरी आलो तर पुन्हा शील, समाधी, प्रज्ञा- तिन्ही विकसित होत जावेत.

पूर्वीच्या भारतातही अशा अडचणी होत्या. लोकांच्या मनावर अशी

छाप पडली होती की आम्ही कोणत्याही एका शीलाला पकडू व त्याला ताणत घेऊन जाऊ. बस आमच्या सारखा दुसरा कोण!

आम्ही तर इतके शील पालन करणारे! तसेच कोणी व्रत, उपवास करतील, अरे आमच्यासारखा दुसरा कोण! आम्ही तर इतके व्रत करणारे! ही बाब जुन्या भारतातही होती व आजही आहे. त्यापासून वाचा! चांगले आहे, शील पालन करा. कोणाला व्रत करायचे आहे, करा; त्याचा विरोध नाही. परंतु त्यासोबत समाधी व प्रज्ञा जागवण्याच्या कामाला विसरू नका. अन्यथा अंतर्मनाच्या सखोलतेपर्यंत धर्मात पुष्ट होऊ शकणार नाही. आपल्या या अंतर्मनाच्या बिघडलेल्या स्वभावाला बदलू शकणार नाही.

अजून एक अडचण येते, जुन्या भारतातही व आजही पाहतो- दार्शनिक मान्यता. दृष्टीची आसक्ती आहे, आपापल्या दार्शनिक मान्यतांच्या प्रती इतकी सखोल आसक्ती! इतकी सखोल आसक्ती! माझी दार्शनिक मान्यताच योग्य. तीच सम्यक दर्शन, बाकी सर्वांची चुकीची. अरे, तुझी मान्यताच आहे ना, जाण्यता तर नाही! तू जाणलेच नाही, केवळ मानत आहेस ना! जी बाब इतर कोणी सांगितली व तू मानली; एखादे पुस्तक म्हणते व तू मानले. तू तर काहीही जाणले नाहीस आणि त्याप्रती इतकी सखोल आसक्ती निर्माण केली तर धर्मात पुढे जाऊ शकणार नाहीस. अजून जितकी बंधन आहेत- आसक्तीची, द्वेषाची प्रयत्न केल्यावर तुटतात; परंतु दृष्टीचे बंधन, दार्शनिक मान्यतेचे बंधन, त्याला तोडण्याचा प्रयत्नही करत नाही. त्याला तर समजता की हा माझा अलंकार आहे, आभूषण आहे. खूप प्रसन्न होता त्याला धारण करून- मी असा दार्शनिक दृष्टीवाला, असा दार्शनिक मान्यतावाला, अरे! माझे काय सांगावे! बस, समजा भिंत उभी राहिली.

दार्शनिक मान्यताही किती! या शरीराच्या आत एक आत्मा आहे. कोणाची मान्यता आहे- आत्मा नाही. पाहिले कोणीही नाही, परंतु मानतो, आत्मा आहे. आता आसक्ती निर्माण केली त्यासाठी. जो म्हणतो- आत्मा नाही, त्यानेही शोध केला नाही. आपल्या आत एक-एक अणू-परमाणूंना वेगवेगळे करून-करून शोधावे आणि म्हणावे, भाऊ! आम्ही पाहिले, आत काही नाही, तर मानू याने काही तरी जाणले! काहीही करत नाही, तरीही म्हणतो- आत्मा नाही. जो म्हणतो आत्मा नाही, आता त्याचे तमाशे पाहा- एक म्हणतो की जितके मोठे शरीर, तितका मोठा आत्मा आहे. दुसरा म्हणतो- असे नाही, आत्मा तर अंगुष्ट प्रमाण आहे, हृदयाच्या गुफेत आंगठ्याएवढा मोठा! जो मानत नाही, तो वेडा आहे. सर्व जीवनभर भांडतील.

पुन्हा एक म्हणेल- अरे, आंगठ्याएवढा नाही, तिळाएवढा आहे. एक म्हणतो- अरे, तिळासारखाही नाही केसासारखा. जो केसासारखा मानतो, ती सम्यक दृष्टी बाकी सर्व मिथ्या दृष्टी. न केसासारखा म्हणणाऱ्याने केसासारखा पाहिला, न तिळासारखा म्हणणाऱ्याने तिळासारखा, पण आसक्ती आहे!

असेच एक म्हणतो- जगाला बनवणारा, पाळणारा व नष्ट करणारा एक परमात्मा आहे. दुसरा म्हणतो- नाही आहे. दोघांनीही काहीही अनुभव केला नाही. जे 'आहे' म्हणतात त्यांचा ही तमाशा- तो कसा आहे? दोन हातांचा; नाही चार हातांचा; नाही शंभर हातांचा. काळ्या रंगाचा, गोऱ्या रंगाचा. असे नाक-डोळे असणारा अरे! नाही, तो तर निर्गुण, निराकार आहे. सर्व आपसात लढत आहेत, जाणले कोणीही नाही. जाणण्याचा प्रयत्नही कोणी केला नाही, केवळ मानत आहेत. जिथे हे मानणे चालते, तिथे बंधनच बंधन. विपश्यनेत पुढे नाही जाऊ शकणार.

अरे, याला एका बाजूला ठेवा ! सध्या मी या लायक नाही झालो की या बाबीला वा त्या बाबीला खरे मानू, कारण अजून जाणले नाही. ठीक भाऊ! याला एका बाजूला ठेवा. आम्ही आसक्ती, द्वेष दूर करण्याचे काम करत आहोत ना! आपले बंधन खोलण्याचे काम करत आहोत ना! मनाला निर्ग्रथ, निर्लिप्त बनवण्याचे काम करत आहोत ना! तेव्हा कोणी



आत्मा आहे तरीही त्याचे कल्याणच होईल. राहो, आमचे काय बिघडते? जर नाही तर कशाला आपल्या डोक्यावर ओझे घेऊन फिरावे? आम्हाला तर आपल्या मनाला अनासक्त, द्वेषविहीन करावयाचे आहे, विकार काढून गाठी उघडायच्या आहेत. बस, इतकीशी बाब ज्याला समजली, तो भांडणात पडणार नाही. भाऊ! आम्हाला काय घेणे-देणे आहे? आहे तरीही, नाही तरीही. आम्हाला तर आमच्या मनाच्या या घाणेरड्या स्वभावाला बदलायचे आहे. आसक्तीवाल्या स्वभावाला अनासक्तीवाला बनवायचे आहे. द्वेषदूषित राहणाऱ्या स्वभावाला द्वेष मुक्त असणारा बनवायचे आहे. हेच काम आम्ही करत आहोत.

तसेच जर सर्व संसाराला बनवणारा कोणी ईश्वर आहे तर खूप चांगले. आनंदीच होईल ना! जेव्हा तो पाहील की माझी संतान, माझी प्रजा, मी बनवलेल्या नियमांनुसार आपल्या चित्ताला निर्मळ करण्याचे काम करत आहे. मनाला मैत्री, करुणा, मुदिता, उपेक्षा यांनी भरण्याचे काम करत आहे, तर कोणता बाप असेल जो आपल्या मुलाला, आपल्या मुलीला, चांगल्या मार्गावर चालतांना पाहूनही आनंदी होणार नाही? खूप आनंदी होईल. चांगलेच करत आहेत ना! जर तो नाही तर कशाला त्याचे ओझे आपल्या डोक्यावर बाळगावे? आमच्या या कामात त्याचे काय घेणे-देणे रे! आम्ही तर आसक्ती, द्वेषाला दूर करण्याचा अभ्यास करत आहोत. ही बाब जो मनुष्य जेवढ्या लवकर समजेल आणि मग याच कामात लागेल की 'एक साधता सर्व साधे'- मी चित्ताला आसक्ती-द्वेषविहीन करण्याचे काम साधले, तर दार्शनिक मान्यतांनी काहीही फरक पडणार नाही. कल्याण निश्चितच होईल. एकच बाब साधावयाची आहे की अंतर्मनाच्या सखोलतेपर्यंत माझ्या मनातील आसक्ती, द्वेष कमी होत आहेत की नाहीत? अंतर्मनाची सखोलता शरीराच्या संवेदनांनी मोजली जाते, कारण ते नेहमी शरीराच्या संवेदनेशी जुळलेले राहते. संवेदना जाणवत असतांनाही आम्ही आसक्ती, द्वेष निर्माण करत नाही, तर अंतर्मनाच्या सखोलतेपर्यंत समतेत स्थापित होत आहोत. खरोखर सामायिकेत स्थापित होत आहोत. बाकी इतर मान्यता काहीही असोत.

याच प्रकारे अजून एक भिंत आहे 'विचिकित्सा'. संशय येतो- अरे, हे काय करू लागलो? हे तर आमच्या मान्यतेप्रमाणे नाही! हे तर आमच्या धर्माप्रमाणे नाही ना ! हा आमचा धर्म, हा तुमचा धर्म! अरे, धर्म आमचा, तुमचा कसा झाला भाऊ ! आसक्ती-द्वेषापासून मुक्ती मिळवणे सर्वांचा धर्म, सर्वांसाठी कल्याणकारी. आसक्ती-द्वेषापासून मुक्ती मिळाली नाही तर अमुक कर्मकांड, अमुक मान्यता. याचा धर्म, अमुक कर्मकांड, अमुक मान्यता त्याचा धर्म. काय मिळेल याने? मुळे सुधारायची आहेत ना ! ही बाब समजली नाही तर संशयच संशय निर्माण करेल, शंकाच शंका निर्माण करेल आणि पुढे जाऊ शकणार नाही.

नेहमी तपासत राहा की या तिन्हीपैकी एखादी भिंत तर समोर येत नाही ना? कोणतेही शीलव्रत परामर्श, कोणतेही कर्मकांड, कोणतीही दृष्टी वा दार्शनिक मान्यता माझ्यासमोर भिंत तर निर्माण करत नाही ना? याचप्रकारे या ज्या शंका, संशय मनात येतात, हे कोणतीही भिंत तर निर्माण करत नाहीत. जेव्हा-जेव्हा शंका, संशय मनात येतील, तेव्हा आपल्या मार्गदर्शकाला वारंवार भेटा. शिबिरात भेटा, शिबिरांच्या बाहेरही भेटा, आपल्या शंका दूर करा. तर पाहाल की हे तिन्ही वैरी बाजूला होत जात आहेत, तर एकदम पुढे जातच जाऊ. मनाला दृढ करून पुढे जायचे आहे.

अजून एक बाब जी आम्ही अनेकांच्या अनुभवाने व ब्रह्मदेशात राहातांना स्वतःही पाहिली आहे की हा जो आसक्ती, द्वेष व मोहाच्या विकारांचा पतनाकडे घेऊन जाण्याचा स्वभाव आहे, त्याच्यासाठी आम्हाला चारही बाजूचे वातावरण, सर्व आमचे सोबती जितके आहेत, ते जर त्याच मार्गाने जाणारे असतील तर त्यांच्यामुळे खूप बळ मिळते, खूप आधार मिळतो. त्या मार्गाच्या विपरित दिशेत जायचे असेल तर

तसे सोबती असले पाहिजेत, तसे वातावरण असले पाहिजे, जे मिळत नाही. त्यासाठी प्रयत्न करणे खूप गरजेचे आहे की आम्ही कमीत कमी आठवड्यात एकदा तरी विपश्येच्या संगतीत बसू. तासभर बसून सामूहिक साधना करू, एखाद्याची काही चर्चा ऐकू, काही अनुभव ऐकू. धर्मासंबंधी, साधनेसंबंधी काही ऐकू, तर प्रेरणा जागेल. अरे, आठवडाभर तर हेच राहिले की असेच सोबती मिळाले जे आसक्ती-द्वेषाकडे ओढत राहिले. आता आठवड्यात थोड्या वेळाकरीता तर असे सोबती मिळोत जे बिचारे प्रयत्न तर करतात की आसक्तीच्या बाहेर कसे निघावे, द्वेषाच्या बाहेर कसे निघावे ? त्यांची संगत कमीतकमी आठवड्यात एकदा तरी व्हावी. नाही झाली एका आठवड्यात तर पंधरा दिवसात एकदा होवो. पंधरा दिवसातही नाही झाली तर महिन्यात तरी एकदा होवोच.

एक शिबिर केले व त्यानंतर विसरले. कोणाशीही आमचा संपर्कच नाही, न साधनेच्या शिबिराशी, न सेंटरशी, न साधकांशी, तर भाऊ ! मग तर सुटलेच ना! सोडूनच देऊ ना! सोडायची नाही तर संपर्क बनवून ठेवले पाहिजेत. दहा दिवसाच्या शिबिरात येण्यासाठी वेळ मिळाला नाही तर, मुंबईवाल्यांसाठी फार कठीण नाही, इगतपुरी तीन तासांचा रस्ता आहे. शनिवारी संध्याकाळी गेले, रात्री इगतपुरीत झोपले, दिवसभर धर्माच्या वातावरणात साधनारत राहिले, रविवारी रात्री तिथेच राहिले, सकाळी तिथून निघाले, पुन्हा आपल्या कामकाजात लागले. एका दिवसाचे तिथे जे बळ मिळाले धर्माचे, आपली बॅटरी (battery) पुन्हा चार्ज झाली. सात दिवसांसाठी पुन्हा आमच्याजवळ मोठे बळ आले. पंधरा दिवसांसाठी मोठे बळ आले. कमीतकमी हा जो संगतीचा लाभ आहे, वातावरणाचा लाभ आहे, तो साधकाने घेतला पाहिजे. दुर्बळ झालो तर आपल्या दहा, वीस, पन्नास, शंभर गुरुभाऊ, गुरुबहिर्नीसोबत बसून आम्ही ध्यान करू तर त्यापैकी न जाणो कोणाचे ध्यान खूप चांगले होत आहे, कोणाचे तरंग खूप चांगले जागत आहेत, त्यामुळे आमच्या आत प्रेरणा जागेल. आमचेही तरंग योग्यप्रकारे जागू लागतील, मग आमचे कल्याण होऊ लागेल. अशा समजदारीने पुढे जायचे आहे.

वाटते तर आम्हालाही खूप, आमच्या खूप मंगल कामना आहेत की सर्व लोकांनी धर्मात खूप परिपक्व व्हावे, खूप परिपक्व व्हावे प्रजेत, परंतु केवळ आमच्या मंगल कामनेनेच काम होणार नाही, केवळ तुमच्या वाटण्यानेच काम होणार नाही, यासाठी काही करावे लागेल. परिश्रम करावे लागतील, पुरुषार्थ करावा लागेल. हा पुरुषार्थ (प्रयत्न) विसरू नये. रोज-रोजची सकाळ-संध्याकाळची बैठक विसरू नये. आठवड्यात एकदा भल्या थोड्याशाच गुरुभाऊ, गुरुबहिर्नीसोबत बसणे विसरू नका. आता सुरवातीला जी घोषणा झाली, याला ऐकून खूप प्रसन्नता झाली की तीन, चार जागा तर अशा निश्चित झाल्या की जिथे लोक रोज साधना करू शकतात. रोज करू शकत नसतील तर आठवड्यात एक दिवस करू शकतात. अशीच अजून स्थान निश्चित व्हावीत. मुंबईसारखी महानगरी ! वीस, पंचवीसांसाठी स्थान मोठी बाब नाही. व्हावे, तर जरी दहा लोकांना लाभ झाला, वीस लोकांना लाभ झाला. या आठवड्यात या दहा जणांना, पुढच्या आठवड्यात अजून कोणाला लाभ झाला. असे होत-होत लोकांच्यात धर्म पुष्ट होत जाईल, प्रज्ञा पुष्ट होत जाईल. आपल्या प्रयत्नानेच होईल.

खूप प्रयत्न करा, खूप परिश्रम करा, खूप पुरुषार्थ करा आणि खऱ्या अर्थाने आपले मंगल साधा, खऱ्या अर्थाने आपले कल्याण साधा, खऱ्या अर्थाने आपली स्वस्तिमुक्ती साधा. ज्या-ज्या लोकांच्या आत धर्माचे बीज पडले आहे, त्या सर्वात धर्म विकसित व्हावा! ज्या-ज्या लोकांच्या आत प्रज्ञा जागली आहे, त्या सर्वांची प्रज्ञा विकसित होवो! पुष्ट होवो! सर्वांचे मंगल होवो! सर्वांचे कल्याण होवो!



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/- उरवले गेले आहेत. अधिक माहितीसाठी संपर्क करा.

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



अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्री प्रवीण डागा, चेन्नई, धम्म कांची केंद्र केंद्र-आचार्यांच्या रुपाने सेवा
- 2-3. श्री राजकुमार व श्रीमती सरोजनी चौहान, फतेहपुर, धम्म लखन, लखनऊ केंद्र केंद्र-आचार्यांच्या रुपाने सेवा

नवे उत्तरदायित्व वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्री रवि सक्सेना, मुंबई
2. श्री अजीत परेख, मुंबई
3. श्रीमती अमीता परेख, मुंबई
4. Mrs. Chinta Samaranayake, Sri Lanka

नव नियुक्त सहायक आचार्य

१. श्रीमती सुषमा नायक, मुंबई
१. श्री सुमेध उराडे, पुणे
२. कु. वर्षा बेंद्रे, पुणे
3. Ms. Suchada Winson, Thailand.
4. Miss Payamas Rammana, Thailand.
5. Mr Hiew Yunfong, Malaysia
6. Mrs Lee Bee-Hia, Malaysia
7. Ms. Tan Ai- Lay, Malaysia

नव नियुक्त बालशिविर शिक्षक

1. श्री सुमेध उराडे, पुणे
२. कु. वर्षा बेंद्रे, पुणे
3. Ms. Suchada Winson, Thailand.
4. Miss Payamas Rammana, Thailand.
5. Mr Hiew Yunfong, Malaysia
6. Mrs Lee Bee-Hia, Malaysia
7. Ms. Tan Ai- Lay, Malaysia

क्षेत्रीय बालशिविर समन्वयक

Mr Jason Lim and Mrs Chiam Kian-Ber - Singapore

मंगल मृत्यू

पंचकुला (चंडीगढ) चे वरिष्ठ सहायक आचार्य कर्नल नानक सिंह इस्सरयांनी ५ जून २०१७ ला ९३ वर्षांच्या परिपक्व वयात शांतीपूर्वक शरीर त्याग केला. त्यांनी साधना आरंभ केली व धर्मपथावर पुढे चालत गेले. १९९८ मध्ये सहायक आचार्य बनले व २००२ मध्ये वरिष्ठ सहायक आचार्य. पंचकुला, चंडीगढ व मोहाली (Tri-city) व आसपासचे साधक त्यांचे खूप आभारी आहेत, त्यांच्यासाठी त्यांनी खूप काम केले व धर्मात परिपक्व होण्यात सहाय्य केले. आपल्याच घरी सामूहिक साधना व एकदिवसीय शिबिर लावून लोकांना नियमित साधना करत राहण्यासाठी प्रोत्साहित करत राहिले. अन्य स्थानांवरही जाऊन धर्मप्रचाराचे काम करायचे व सामूहिक साधनेत सोबत बसायचे. त्यांनी खरोखर एका धर्मसेनापतीचे काम केले. धर्मपथावर त्यांच्या प्रगतीसाठी धर्म परिवाराच्या मंगल कामना, मंगल मैत्री.



ग्लोबल विपश्यना पॅगोड्यात २०१७ ची एक-दिवसीय महाशिबिर

रविवार १ 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 te ५ pyü roj)

Online Regn.: www.oneday.globalpagoda.org

दोहे धर्माचे

जिथे आसक्ती तिथे दुःख, पीडा अन् परिताप।
अनासक्ताचे संपती, पाप शाप संताप।।
आसक्तीने द्वेषाचा, वाढत जाय प्रभाव।
आसक्तीविन द्वेषाचा, संपत जाय स्वभाव।।
आसक्तीने रोगी हो, द्वेषी दुःखी होय।
कुळाचा वा गोत्राचा, फरक न काही होय।।
आसक्ती द्वेष चित्ताचे, कलंक पाप अनुचित।
आसक्ती द्वेष संपती, मुक्ती सुख ये त्वरित।।

दोहे धर्माचे

आसक्तीनेची राहे, द्वेष द्रोह व दुर्मावा।
वाहत राहे रातदिन, हृदयामधील घाव।।
आसक्तीमुळे राहतो, रोग शोक संताप।
आसक्ती सुटताच सुटे, दुःख दैन्य परिताप।।
निसर्ग तर पाहत नसे, जात वर्ण गोत्र कुळ।
आसक्तीमुळेच राहे, अंतरी दुःख शूळ।।
आसक्तीची ओढ असे, मनामध्ये मरपूर।
आसक्ती सुटे ओढची, दुःख होतसे दूर।।

'विपश्यना विशोधन विन्यास' साठी प्रकाशक, मुद्रक व संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरी, इगतपुरी- ४२२ ४०३, दूरध्वनी : (०२५५३) २४४०८६, २४४०७६. मुद्रण स्थान : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, जी-२५९, सीकोफ लिमिटेड, ६९ एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-४२२ ००७. बुद्धवर्ष २५६१, आषाढ 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 July, 2017

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरी, 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