



साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

विपश्यना

साधक (मराठी)

बुद्धवर्ष 2568, 2568, जेष्ठ पौर्णिमा, 22 जून, 2024 वर्ष 8 अंक 3

वार्षिक शुल्क रु. 100/- मात्र (भारताबाहेर पाठविण्यासाठी US \$ 50)

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

धम्मवाणी

अञ्जाय लोकं परमत्थदस्सिं, ओघं समुद्धं अतितरिय तादिं।
तं छिन्नगन्धं असितं अनासवं, तं वापि धीरा मुनि वेदयन्ति ॥

— सुत्तनिपात - 221

जो (आपल्या कायेमध्ये केवळ चिंतनाच्या स्तरावर नाही तर

विपश्यनेद्वारे अनुभूतीच्या स्तरावर नरक, पशु, असुर, मनुष्य, देव, ब्रह्म इत्यादी विभिन्न लोकांचे खरे ज्ञान प्राप्त करत (काया, चित्त, चैतसिक आणि निर्वाण-संबंधी) परमार्थ सत्यांचा स्वतः साक्षात्कार करून (तृष्णेचा) पुर आणि (अज्ञानाचा दुःख-) सागर ओलांडून (जीवन्मुक्त अवस्थेत स्थित, सर्वथा) असंग, अनासक्त, अनाश्रव आणि छिन्न-ग्रंथी झाला आहे, समजदार लोक त्याला “मुनी” म्हणतात.

जीवन जगण्याची कला – विपश्यना साधना

(बर्न, स्वित्झर्लंडमध्ये पूज्य गुरुजींद्वारे 16-07-1980 ला दिलेले
'विपश्यने' वर परिचयात्मक प्रवचन.)

प्रिय सज्जनांनो आणि देवींनो!

सर्वांना सुख आणि शांती हवी असते, कारण आपल्या जीवनात खरे सुख आणि शांती नाही. आपण सर्व वेळोवेळी द्वेष, दौर्मनस्य, क्रोध, भय, ईर्ष्या इत्यादींमुळे दुःखी होत असतो. आणि आपण जेव्हा दुःखी होतो तेव्हा ते दुःख आपण आपल्यापर्यंतच सीमित ठेवत नाही. आपण इतरांनाही दुःखी बनवतो. जेव्हा कोणी व्यक्ती दुःखी होतो तेव्हा आसपासच्या साऱ्या वातावरणाला अप्रसन्न बनवून टाकतो आणि त्याच्या संपर्कात येणाऱ्या लोकांवर याचा परिणाम होतो. खरोखर, ही जीवन जगण्याची योग्य पध्दत नाही.

आपल्याला हवे आहे की आपणही शांतीपूर्वक जीवन जगावे तसेच इतरांसाठीही शांतीचीच निर्मिती करावी. शेवटी आपण सामाजिक प्राणी आहोत, आपल्याला समाजात राहावे लागते आणि समाजाच्या इतर व्यक्तींबरोबर पारस्परिक संबंध ठेवावे लागतात. अशा स्थितीत आपण शांतीपूर्वक जीवन कसे जगू शकतो? कसे आपण आपल्या आतमध्ये सुख आणि शांतीचे जीवन जगावे आणि कसे आपल्या आसपासही शांती तसेच सौमनस्यतेचे वातावरण बनवावे जेणेकरून समाजातील इतर लोकही सुख-शांतीचे जीवन जगू शकतील?

आपल्या दुःखाला दूर करण्यासाठी आधी आपण हे जाणले पाहिजे की आपण अशांत आणि बेचैन का होत असतो. खोलवर पाहिले तर स्पष्टपणे लक्षात येते की जेव्हा आपले मन विकारांनी विकृत होउन जाते तेव्हा ते अशांत होते. आपल्या मनात विकारही असतील आणि आपण सुख आणि सौमनस्यतेचा अनुभव करू हे शक्य नाही.

हे विकार का येतात, कसे येतात? मग खोलवर लक्ष दिल्यावर स्पष्टपणे माहित होईल की जेव्हा कोणी व्यक्ती आपल्याबरोबर मनासारखा व्यवहार करत नाही, अथवा एखाद्या अप्रिय घटनेची प्रतिक्रिया म्हणून येतात, अप्रिय घटना घडते आणि आपण आतून तणावग्रस्त होऊन जातो. मनासारखे न

झाल्यावर, मनासारखे होण्यात काही बाधा आली की आपण तणावग्रस्त होऊन जातो. आपण आतमध्ये गाठी बांधू लागतो. जीवनभर अप्रिय घटना होत असतात, मनासारख्या कधी होतात, कधी होत नाहीत आणि जीवनभर आपण प्रतिक्रिया करत राहतो, गाठी बांधत राहतो. आपले पूर्ण शरीर आणि मन, विकार आणि तणाव इत्यादींनी भरले जाते आणि आपण दुःखी होतो.

या दुःखापासून वाचण्याचा एक उपाय हा आहे की जीवनात काही अप्रिय होऊच देऊ नये, सर्व काही मनासारखे घडावे. यासाठी एकतर आपण अशी शक्ती जागवावी किंवा आपल्या मदतकर्त्याजवळ अशी ताकद असावी की काही मनाविरुद्ध घडूच देऊ नये आणि सर्व मनासारखे घडावे. परंतु हे अशक्य आहे. विश्वात असा कोणी व्यक्ती नाही ज्याच्या सर्व इच्छा पूर्ण होतात, ज्याच्या जीवनात प्रियच प्रिय घडते आणि अप्रिय कधी घडतच नाही. अशा स्थितीत प्रश्न उठतो कि कशी आपण विषम परिस्थिति निर्माण झाल्यावर अंध प्रतिक्रिया करू नये? कसे आपण तणावग्रस्त न होता आपल्या मनाला शांत व संतुलित ठेऊ शकू?

भारत आणि भारताच्या बाहेरही अनेक असे संत पुरुष झाले ज्यांनी या मानवी जीवनातील दुःखाच्या या समस्यांचे समाधान शोधले. त्यांनी उपाय सांगितला— जेव्हा एखादी अप्रिय घटना घडल्यावर मनात क्रोध, भय किंवा इतर कोणत्या विकाराची प्रतिक्रिया सुरु झाली की शक्य तितक्या लवकर आपल्या मनाला कुठल्या तरी दुसऱ्या कामात लावून टाकावे. उदाहरणार्थ— उठा, एक ग्लास पाणी पिणे सुरु करा, आपला राग वाढणार नाही, कमी होईल. अथवा आकडे मोजायला सुरुवात करा- एक, दोन, तीन, चार.... अथवा एखाद्या शब्दाचा किंवा मंत्राचा जप किंवा ज्याच्या प्रति तुमच्या मनात श्रद्धा आहे— अशा कोणा देवी-देवताचे अथवा संत पुरुषाचे नामस्मरण सुरु करा. मन कोणत्यातरी दुसऱ्या कामात लागेल आणि काही प्रमाणात तुम्ही विकारांपासून, क्रोधापासून मुक्त होऊन जाल.

यामुळे मदत झाली. हा उपाय कामी आला. आजही कामी येतो. असे वाटते की मन व्याकूळतेमधून मुक्त झाले. पण हा उपाय केवळ मनाच्या वरच्या स्तरावर काम करतो. वस्तुतः आपण विकारांना अंतर्मनातील ❶



खोल तळात दाबून टाकले, जिथे त्यांचे प्रजनन आणि संवर्धन चालू राहते. मनावर शांती आणि सौमनस्यतेचा एक लेप लागला गेला पण मनाच्या सखोल तळात दबलेल्या विकारांचा सुप्त ज्वालामुखी तसाच राहिला, जो वेळ येताच फुटणारच आहे.

आतील सत्याचा शोध करणाऱ्या काही वैज्ञानिकांनी याच्यापुढे जाऊन शोध घेतला. आपल्या मनाच्या आणि शरीराच्या सत्याचा अनुभव केला. त्यांनी पाहिले की मनाला एखाद्या कामात लावणे म्हणजे समस्येपासून दूर पळणे आहे. पलायन खरा उपाय नाही, समस्येचा सामना केला पाहिजे. मनात जेव्हा विकार जागेल, तेव्हा त्याला पहा, त्याचा सामना करा. ज्याक्षणी आपण विकाराला पाहणे सुरू कराल तो क्षीण होत जाईल आणि हळूहळू त्याचा क्षय होऊन जाईल.

हा चांगला उपाय आहे. तो दमन किंवा खुली सूट या दोन्ही अतीना टाळतो. विकारांना अंतर्मनाच्या खोल तळात दडपून टाकल्याने त्यांचे निर्मूलन होणार नाही. आणि विकारांना अकुशल शारीरिक आणि वाचिक कर्मांद्वारे खुली सूट देणे समस्यांना आणखी वाढवण्यासारखे आहे. पण जर तुम्ही केवळ पाहत राहाल, तर विकारांचा क्षय होईल आणि तुम्हाला त्यापासून सुटका मिळेल.

बोलणे तर खूप सोपे आहे, परंतु करणे खूप कठीण. आपल्या विकारांचा सामना करणे सोपे नाही. जेव्हा क्रोध जागतो, तेव्हा अशा प्रकारे डोक्यावर स्वार होतो की आपल्याला माहितही होत नाही. क्रोधाच्या आहारी जाऊन आपण असे शारीरिक आणि वाचिक कर्म करून बसतो ज्याने आपलीही हानी होते आणि इतरांचीही. जेव्हा क्रोध निघून जातो तेव्हा आपण रडत बसतो आणि पश्चाताप करतो. या किंवा त्या व्यक्तीकडे किंवा परमेश्वराकडे क्षमायाचना करतो — माझ्याकडून चक झाली, मला माफ करा. पण जेव्हा पुन्हा तशाच स्थितीचा सामना करावा लागतो तेव्हा आपण परत तशीच प्रतिक्रिया करतो. वारंवार पश्चाताप करून काही लाभ होत नाही.

आपली अडचण ही आहे की जेव्हा विकार जागतो तेव्हा आपण शुध्द हरवून बसतो. विकाराचे प्रजनन मनाच्या तळस्पर्शी खोलीत होते आणि जोपर्यंत तो वरच्या स्तरापर्यंत पोहोचतो तोपर्यंत तो इतका बलवान होतो की आपल्यावर हावी होऊन जातो. त्यावेळी आपण त्याला पाहू शकत नाही.

तर मग काय एखादा खाजगी सेक्रेटरी सोबत ठेवायचा काय की जो आपल्याला आठवण करून देईल हे पहा मालक, तुमच्यात आता क्रोध जागला आहे, तुम्ही क्रोधाला पहा. आणि क्रोध तर दिवसाच्या चोवीस तासात केव्हाही येऊ शकतो म्हणून तीन खाजगी सेक्रेटरींना नोकरीला ठेवू. समजा ठेवूनही दिले. आता क्रोध आला आणि सेक्रेटरी म्हणतो, पहा मालक, क्रोध आला आहे. तर पहिले काम हे करेन की त्याला रागवेन- मूर्ख कुठला, मला शिकवतो? मी क्रोधाच्या इतका आहारी जातो की हा सल्ला काही कामी येत नाही.

असे समजा की मला शुद्ध आली आणि मी त्याला नाही रागावलो. मी म्हणालो — खूप चांगले सांगितलेस तू, आता मी क्रोधाचे दर्शन करेन, त्याच्याप्रति साक्षीभाव ठेवेन. परंतु काय हे शक्य आहे? जेव्हा डोळे बंद करून क्रोधाला पाहण्याचा प्रयत्न करेन तेव्हा ज्या गोष्टीला घेऊन क्रोध जागला आहे, वारंवार, तीच गोष्ट, तीच व्यक्ती, तीच घटना मनात येईल. मी क्रोधाला नाही तर क्रोधाच्या आलंबनाला पाहत आहे. याच्याने क्रोध आणखीनच जास्त वाढेल. हा काही उपाय नाही झाला. आलंबनाला दूर करून केवळ विकाराला पाहणे अजिबात सोपे नसते.

परंतु जेव्हा कोणी व्यक्ती परम मुक्त अवस्थेपर्यंत पोहोचतो तेव्हा योग्य तो उपाय सांगतो. असा व्यक्ती शोधून काढतो की जेव्हाही मनात एखादा विकार जागतो तेव्हा शरीरामध्ये दोन घटना त्याचवेळी सुरू होतात. एक — श्वास आपली नैसर्गिक गती हरवतो. जसा मनात विकार जागतो,

श्वास तीव्र गतीने आणि अनियमित होऊन जातो. याला पाहणे खूप सोपे आहे. दुसरे — सूक्ष्म स्तरावर शरीरात एक जीवरासायनिक प्रक्रिया सुरू होते ज्याच्या परिणामस्वरूपाने संवेदना निमाणे होतात. प्रत्येक विकार शरीरावर कोणती ना कोणती संवेदना निर्माण करतो.

हा प्रायोगिक उपाय झाला. एक सामान्य व्यक्ती अमूर्त विकारांना पाहू शकत नाही — अमूर्त भय, अमूर्त क्रोध, अमूर्त वासना इत्यादींना. परंतु उचित प्रशिक्षण आणि प्रयत्न करेल तर सहजतेने श्वास आणि शरीरावर होणाऱ्या संवेदनांना पाहू शकतो. दोन्हींचाही मनाच्या विकारांशी सरळ संबंध आहे.

श्वास आणि संवेदना दोन प्रकारांनी मदत करतील. एक — ते खाजगी सेक्रेटरीचे काम करतील. जसे ही मनात कोणता विकार जागला, श्वास आपली स्वाभाविकता गमावेल, तेव्हा तो आपल्याला सांगेल — पहा, काहीतरी गडबड आहे! आणि आपण श्वासाला रागवूही शकत नाही. आपल्याला त्याच्या संकेताकडे लक्ष द्यावेच लागेल. त्याचप्रमाणे संवेदना आपल्याला सांगतील की काहीतरी चुकीचे होत आहे. दुसरे — ताकीद मिळाल्यानंतर आपण श्वास आणि संवेदनांना पाहू शकतो. असे केल्याने लवकरच आपण पाहू की विकार दूर होऊ लागला आहे.

हा शरीर आणि मनाचा परस्पर संबंध एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. एकीकडे मनात जागणारे विचार आणि विकार आहेत आणि दुसरीकडे श्वास आणि शरीरावर होणाऱ्या संवेदना आहेत. मनात कोणताही विचार किंवा विकार जागतो तेव्हा त्याच क्षणी तो श्वास आणि संवेदनांना प्रभावित करतोच. अशा प्रकारे, श्वास आणि संवेदनांना पाहत आपण विकारांना पाहतो. पलायन करत नाही, विकारांच्या आमूख होऊन सत्याचा सामना करतो. लवकरच आपण पाहतो की असे केल्याने विकारांची ताकद कमी होऊ लागली आहे. आता पहिल्यासारखे ते आपल्यावर स्वार होत नाहीत, आणि आपण अभ्यास करत राहिलो तर त्यांचे पूर्णपणे निर्मूलन होऊन जाईल. विकारांपासून मुक्त होत होत आपण सुख-शांतीचे जीवन जगू लागू.

अशा प्रकारे आत्मनिरीक्षणाची ही विद्या आपल्याला आतल्या आणि बाहेरच्या दोन्ही सत्यांशी अवगत करते. यापूर्वी आपण केवळ बहिर्मुखी राहत होतो आणि आतल्या सत्याला जाणू शकत नव्हतो. आपल्या दुःखाचे कारण नेहमी बाहेर शोधत होतो. बाहेरच्या परिस्थितींना कारण मानून त्यांना बदलण्याचा प्रयत्न करत होतो. आतमधील सत्याविषयीच्या अज्ञानामुळे आपण हे समजू शकत नव्हतो की आपल्या दुःखाचे कारण आतमध्ये आहे, ते आहे सुखद आणि दुःखद संवेदनांच्या प्रति अंध प्रतिक्रिया.

आता अभ्यासामुळे, आपण नाण्याची दुसरी बाजू पाहू शकतो.

आपण श्वासालाही जाणू शकतो आणि आत काय होत आहे त्यालाही. श्वास असो की संवेदना, आपण त्यांना मानसिक संतुलन न गमावता पाहू शकतो. प्रतिक्रिया बंद होते तेव्हा दुःखाचे संवर्धन होत नाही. त्याऐवजी विकार वरती येऊन त्यांची निर्जरा होते, क्षय होतो.

जस जसे आपण या विद्येत पारंगत होत जातो, विकार शीघ्रतेने क्षय होऊ लागतात. हळू हळू मन विकारांमधून मुक्त होते, शुद्ध होते. शुद्ध चित्त नेहमी प्रेमाने भरलेले असते- सर्वांप्रति मंगल मैत्री, इतरांच्या अभावाप्रति तसेच दुःखाप्रति करुणा, आणि यश आणि सुखाप्रति मुदिता तसेच प्रत्येक स्थितीमध्ये समता.

जेव्हा कोणी त्या अवस्थेत पोहोचतो तेव्हा पूर्ण जीवन बदलून जाते. शरीर आणि वाणीच्या स्तरावर कोणतेही काम असे होऊ शकणार नाही ज्यामुळे इतरांची सुख-शांती भंग होईल. त्याऐवजी संतुलित मन शांत होते आणि आपल्या आसपास सुख-शांतीचे वातावरण निर्माण करते. इतर लोक यामुळे प्रभावित होतात, त्यांना मदत होऊ लागते.



जेव्हा आपण आतमध्ये अनुभव होणाऱ्या प्रत्येक स्थितीमध्ये मन संतुलित ठेवतो तेव्हा कोणत्याही बाह्य परिस्थितीचा सामना करताना तटस्थ भाव टिकून राहतो. हा तटस्थ भाव पलायनवाद नाही, ना ही जगातील समस्यांच्या प्रति उदासीनता किंवा बेपर्वाई आहे. विपश्यने (Vipassana) चा नियमित अभ्यास करणारे इतरांच्या दुःखांप्रति अधिक संवेदनशील असतात तसेच त्यांच्या दुःखांना दूर करण्यासाठी व्याकूळ न होता मैत्री, करुणा आणि समताभ्यास चित्ताने हर प्रकारे प्रयत्नशील असतात. त्यांच्यात पवित्र तटस्थता येते— मनाचे संतुलन बिघडू न देता पूर्णपणे इतरांच्या मदतीसाठी वचनबद्ध असतात. अशा प्रकारे इतरांच्या सुख-शांतीसाठी प्रयत्नशील होऊन ते स्वतः सुखी आणि शांत राहतात.

भगवान बुद्धांनी हेच शिकवले— जीवन जगण्याची कला. त्यांनी कोणत्या संप्रदायाची स्थापना केली नाही. त्यांनी आपल्या शिष्यांना मिथ्या कर्मकांडे शिकवली नाहीत तर त्यांनी आतल्या नैसर्गिक सत्याला पाहणे शिकवले. आपण अज्ञानवश प्रतिक्रिया करत असतो, आपली हानी करतो आणि इतरांचीही हानी करतो. जेव्हा सत्यतेला जसे आहे तसे पाहण्याची प्रज्ञा जागृत होते तेव्हा हा अंध-प्रतिक्रियेचा स्वभाव दूर होतो. तेव्हा आपण उचित क्रिया करतो— असे काम ज्याचा उगम सत्याला पाहणाऱ्या आणि समजणाऱ्या संतुलित चित्तात होतो. असे काम सकारात्मक तसेच सृजनात्मक होते त्याचप्रमाणे आत्महितकारी आणि परहितकारीही.

आवश्यक आहे स्वतःला जाणणे की जी प्रत्येक संत पुरुषाची शिकवण आहे. केवळ कल्पना, विचार किंवा अनुमानाच्या बौद्धिक स्तरावर नाही, भावुक होऊन किंवा भक्तिभावामुळे नाही, जे ऐकले किंवा वाचले त्याच्याप्रति अंधमान्यतेमुळे नाही. असे ज्ञान कोणत्या कामाचे नाही. आपल्याला सत्याला अनुभवाच्या स्तरावर जाणले पाहिजे. शरीर आणि मनाच्या परस्पर संबंधाचा प्रत्यक्ष अनुभव झाला पाहिजे. याच्यानेच आपण दुःखापासून मुक्ती मिळवू शकतो.

आपल्या विषयीचे या क्षणाचे जे सत्य आहे, जसेही आहे त्याला ठीक तसेच, त्याच्या सत्य स्वभावात पाहणे, समजणे हीच विपश्यना आहे. भगवान बुद्धांच्या काळात भारतातील जनभाषेत पस्सना (passana) किंवा पश्यना म्हणत होते पाहण्याला, हे जे उघड्या डोळ्यांनी सामान्यपणे पाहणे असते त्याला. परंतु विपस्सना (विपश्यना)चा अर्थ आहे जी वस्तू जशी आहे तिला तशीच- तिच्या खऱ्या रूपात पाहणे, ना की केवळ जशी वरवर प्रतीत होते. भासमान सत्याच्या पलीकडे जाऊन समग्र शरीराच्या आणि मनाच्या विषयी परमार्थ सत्याला जाणणे आवश्यक आहे.

जेव्हा आपण त्या सत्याचा अनुभव करतो तेव्हा आपला अंध-प्रतिक्रिया करण्याचा स्वभाव बदलून जातो, विकारांचे प्रजनन बंद होते, आणि आपोआप विकारांचे निर्लमून होते. आपण दुःखांपासून सुटका मिळवतो आणि खऱ्या सुखाचा अनुभव करू लागतो.

विपश्यना साधनेच्या शिबिरात दिल्या जाणाऱ्या प्रशिक्षणाचे तीन सोपान आहेत— पहिला- अशा शारीरिक आणि वाचिक कर्मांपासून दूर राहणे, ज्याने इतरांची सुख-शांती भंग होते. विकारांपासून मुक्ती मिळविण्याचा अभ्यास आपण तोपर्यंत करू शकत नाही जोपर्यंत की आपली शारीरिक आणि वाचिक कर्मे अशी आहेत की ज्याने विकारांचे संवर्धन होत राहिले आहे. त्याकरीता शीलाची आचार-संहिता या अभ्यासाचा पहिला महत्त्वपूर्ण सोपान आहे. अर्थात जीव-हत्या, चोरी, काम-संबंधी मिथ्याचार, असत्य भाषण आणि नशेच्या सेवनापासून दूर राहणे— या शीलांचे पालन निष्ठापूर्वक करण्याचा निर्धार करणे. अशा कर्मांपासून विरत राहिल्या (शील पालन केल्या)मुळे मन काही प्रमाणात शांत होते आणि पुढचे काम करणे शक्य होते.

पुढचा सोपान आहे— या जंगली मनाला एका (श्वासाच्या)

आलंबनावर लावून त्याला ताब्यात ठेवणे. जितका वेळ शक्य असेल तितका वेळ सलगपणे मनाला श्वासावर टिकवण्याचा अभ्यास करायचा असतो. ही श्वासाची कसरत किंवा श्वासाचे नियमन करणे नाही तर नैसर्गिक श्वासाला पहायचे आहे. जसा आहे तसा, जसा आत येत असेल, जसा बाहेर जात असेल. अशा प्रकारे मन आणखीनच शांत होत जाते आणि तीव्र विकारांच्या आहारी जात नाही. त्याचबरोबर मन एकाग्र होते, तीक्ष्ण होते, प्रज्ञेचे काम करण्यालायक होते.

शील आणि मनाला वश करणे हे दोन सोपान स्वतःमध्ये आवश्यकही आहेत आणि लाभदायीही. परंतु जर आपण तिसरे पाऊल उचलले नाही तर विकारांचे केवळ दमन मात्र होईल.

हे तिसरे पाऊल, तिसरा सोपान आहे— आपल्या विषयीच्या सत्याला जाणून विकारांच्या निर्लमूनाद्वारे मनाची शुद्धता. हीच विपश्यना आहे, म्हणजे संवेदनेच्या रूपात प्रकट होणाऱ्या सतत परिवर्तनशील मनाच्या आणि शरीराच्या परस्पर संबंधांना सुव्यवस्थित विधिने आणि समतेने पाहत पाहत आपल्या विषयीच्या सत्याचा अनुभव करणे हाच भगवान बुद्धांच्या शिकवणीचा चरम बिंदू आहे— आत्म निरीक्षणाद्वारे आत्मशुद्धी.

सर्वजण याचा अभ्यास करू शकतात. सर्वजण दुःखी आहेत. या सार्वजनिक रोगाचा इलाजही सार्वजनिक असला पाहिजे, सांप्रदायिक नाही. जेव्हा कोणी क्रोधाने पीडित होतो तेव्हा तो बौद्ध क्रोध, हिंदू क्रोध किंवा ख्रिश्चन क्रोध नसतो. क्रोध क्रोध आहे. क्रोधामुळे जी व्याकुळता येते तिला ख्रिश्चन, यहुदी किंवा मुस्लिम व्याकुळता म्हटले जाऊ शकत नाही. रोग सार्वजनिक आहे. इलाजही सार्वजनिक असला पाहिजे.

विपश्यना असाच सार्वजनिक उपाय आहे. इतरांची सुख-शांती भंग न करणाऱ्या शील-पालनाचा कोणी विरोध करणार नाही. मनाला वश करण्याच्या अभ्यासाचा कोणी विरोध करणार नाही. आपल्या विषयीच्या सत्याला जाणणाऱ्या प्रज्ञेचा की ज्यामुळे मनाचे विकार दूर होतात कोणी विरोध करणार नाही. अर्थात विपश्यना सार्वजनिक विद्या आहे.

आतील सत्याला पाहून सत्याला आहे तसे पाहणे— हेच आपल्या स्वतःला प्रत्यक्ष अनुभवाने जाणणे आहे. धैर्यपूर्वक प्रयत्न करत आपण विकारांपासून मुक्ती मिळवू शकतो. स्थूल भासमान सत्यापासून सुरू करून साधक शरीर आणि मनाच्या परम-सत्यापर्यंत पोहोचतो. नंतर त्याच्याही पलीकडे, शरीर आणि मनाच्या पलीकडे, काळाच्या आणि स्थानाच्या पलीकडे, संस्कृत सापेक्ष जगताच्या पलीकडे— विकारांपासून पूर्ण मुक्तीचे सत्य, सर्व दुःखांपासून पूर्ण मुक्तीचे सत्य. त्या परम सत्याला हवे ते नाव द्या, सर्वासाठी ते अंतिम लक्ष्य आहे.

सर्वजण त्या परम सत्याचा साक्षात्कार करीत. सर्व प्राणी दुःखांपासून मुक्त होवोत. सर्व प्राणी शांत होवोत, सुखी होवोत. सर्वांचे मंगल होवो !

कल्याणमित्त,
सत्यनारायण गोंयका

(धम्मचक्रपवत्तन दिवसानिमित्त प्रस्तुत प्रेरणादायी प्रवचन सर्वांचे मंगल करो.)

oooooooooooooooooooo

चूक दुरुस्ती

“कारगिल क्षेत्रातील आर्मीचे अधिकारी लद्दाख केंद्रावर आले नाहीत तर आपले सीनियर टीचर्स धम्मलद्ध वरून कारगिल, सियाचीन येथे जाऊन त्यांना भेटले आणि धर्मचर्चेनंतर त्यांना तेथे आनापान दिले गेले.

oooooooooooooooooooo



ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोरार्ड, मुंबईमध्ये

1. एक दिवसीय महाशिविर (Mega Course) कार्यक्रम:

रविवार 21 जुलै, आषाढ-पौर्णिमा आणि (धम्मचक्रपवत्तन दिवस) निमित्ताने
रविवार 29 सप्टेंबर, भाद्रपद-पौर्णिमा व पूज्य गुरुजींच्या पुण्य-तिथि निमित्ताने
रविवार 19 जानेवारी 2025 सयाजी ऊ बा खिन व माताजींच्या पुण्य-तिथि
निमित्ताने एक दिवसीय महाशिविर होतील.

Email: oneday@globalpagoda.org Online registration:
<http://oneday.globalpagoda.org/register>

2. एक दिवसीय शिविर दररोज

या व्यतिरिक्त विपश्यना साधकांसाठी पगोडामध्ये दररोज एक दिवसीय
शिविर आयोजित केली जात आहे. कृपया सामील होण्यासाठी खालील लिंक
चा उपयोग करावा. आणि एक मोठ्या सामूहिक तप-सुखाचा लाभ घ्यावा.
समगानं तपोसुखो । संपर्क: 022 50427500 (Board Lines) - Extn. no.
9, मो. +91 8291894644. (प्रतिदिन 11 से 5 बजे तक)

Online registration: <http://oneday.globalpagoda.org/register>;
Email:- guruji.centenary@globalpagoda.org
or Email: oneday@globalpagoda.org

'धम्मालय' विश्राम गृह

एक दिवसीय महाशिविरासाठी आल्यावर राती 'धम्मालय' मध्ये विश्रांतीसाठी
सुविधा उपलब्ध आहे. अधिक माहितीसाठी आणि (बुकिंग) नोंदणीसाठी संपर्क:
022 50427599 or email- info.dhammadalaya@globalpagoda.org or
info@globalpagoda.org

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

केंद्र आचार्य

1. श्री संजय सनादे, धम्मसरिता : खडावली
(ठाणे), विपश्यना केंद्रासाठी केंद्र-
आचार्यांच्या रूपाने सेवा

नव नियुक्त

सहायक आचार्य

1. कु. मेघ कुंवर सिंह, ग्वालियर, म. प्र.
2. श्रीमती. हर्षा दामले, पुणे
3. श्री मल्लिकार्जुनपपा अंगदी, बल्लरी, कर्नाटक
4. श्री नन्दकिशोर वेल्लल, अन्नमेय आ. प्र.
5. श्री रविंद्र गुरुदु, निजामाबाद
6. कु. वंदना सथ्यराज, बैंगलोर
7. श्रीमती क्षमा गुप्ता, बुलंदशहर
8. श्रीमती सुजाता गजभिये, कोल्हापूर
9. कु. पद्म अम्बलम, राजकोट
10. श्रीमती सुनीता गौतम, नोएडा
11. श्री मिलिंद उमाले, भुसावल
12. श्री जिगमेट वांगचुक, लेह लद्दाख
13. श्री सागर रवींद्र कासार, पुणे
- 14-15. Mr Senaka De Silva & Mrs
Anula Fonseka, Sri Lanka
16. Mrs Chao Li Wu, China
- 17-18. Mr Qi Xiong & Mrs Jian E Wu,
China
19. Mrs Hai Yin Tan, China
20. Mrs Li Ping Zeng, China

बालशिविर शिक्षक

1. श्री जयसिंग शिंदे, कोल्हापूर
2. श्रीमती अंजली खेबुडकर, कोल्हापूर
3. श्री निशांत साखरे, कुपवाड
4. श्री महाद्वैत म. पालकर, निपाणी
5. श्री धर्मेश हेमंतकुमार भेसावाला, सुरत
6. श्री अनिलकुमार रणछोडभाई पटेल, नवसारी
7. श्री योगेश वामन गव्हाणे, सुरत
8. श्रीमती मेघा हार्दिक नाईक, नवसारी
9. श्रीमती डिंपल पुनीत लोटवाला, सुरत
10. श्रीमती रोहिणी गौरांग देसाई, सुरत
11. श्रीमती भद्रिकाबेन जोलापारा, आनंद
12. सी रोशनी राजेश मर्चंडे, रत्नागिरी
13. श्री राजेश रामदास मर्चंडे, रत्नागिरी
14. श्रीमती सुप्रिया सुनील लोखंडे, रत्नागिरी
15. श्रीमती रती बाजपेयी, गोवा
16. कुमारी नेहा मुंदरा, गोवा
17. श्रीमती आयरीन प्रिसिला डेलानो, गोवा
18. श्री समीर कुंकोळकर, गोवा
19. श्री पराग कमलाकर जोशी, पुणे
20. श्रीमती प्रीती जयस्वाल, इंदौर
21. श्रीमती अनुपमा सकरगायन, इंदौर
22. डॉ. किरण अथिया, सागर
23. श्रीमती किरण देशभ्रातर, भोपाल
24. श्रीमती मधु बरेथिया, इंदौर
25. श्री प्रमोद पांडे, हरदा
26. श्रीमती सुनंदा पांडे, हरदा
27. Mr MoDaoyuan, Guangzhou,
China
28. Mrs Zhang wei, Zhejiang, China

दोहे धर्माचे

जागे विमल विपश्यना, दुःख सर्व होय दूर।
लोभ-द्वेषातून मुक्ती, शांती मिळे भरपूर॥
मंगलमयी विपश्यना, मन निर्मळ रे होय।
अंतर्मनातील च मळ, उखडून धुतला जाय॥
मी पण व्याकुळ ना बनू, जगत न व्याकुळ होय।
जीवन जगण्याची कला, सत्य धर्म रे होय॥
सुख येत, जागृत असे, दुःखात निर्भय होय।
हेच माप रे धर्माचे. हर्ष शोक ना होय॥

दोहे धर्माचे

जीवनात उतरल्याविना, धर्म न सम्यक होय।
काया वाणी चित्ताचे, कर्म न निर्मळ होय॥
धारण करी खरा धर्म, खरे मंगल च होय।
मिथ्या दर्शन ज्ञानाने, भ्रांती दूर न होय॥
व्यापे विश्व विपश्यना, होय रे जन कल्याण।
जन जन चाले धर्म पथ, पावे च पद निर्माण॥
पुन्हा गुंजे च जगतात, शुद्ध धर्माचा नाद।
होवो दूर उदासी अन्, होवो दूर विषाद॥

"विपश्यना विशोधन विन्यास" साठी प्रकाशक, मुद्रक व संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरी, इगतपुरी- 422 403, दूरध्वनी: (02553) 244086, 244076-
मुद्रण स्थान : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, 259, सीकॉफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2568, जेष्ठ पौर्णिमा, 22 जून, 2024 वर्ष 8 अंक 3

वार्षिक शुल्क रु. 100/-, US \$ 50, (भारताबाहेर पाठविण्यासाठी) रजि. नं. MAHMAR/2017/72685. Postal Regi. No. NSK/RNP 286/2024-2026

Posting day- Purnima of Every Month, Posted at Iगतपुरी-422 403, Dist. Nashik (M.S.) (किरकोळ विक्री होत नाही)

DATE OF PRINTING: 06 JUNE 2024, DATE OF PUBLICATION: 23 JUNE, 2024

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403

जिल्हा-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

फोन : (02553) 244998, 243553, 244076,

244086, 244144, 244440

Email: vri_admin@vridhamma.org;

Course Booking: info.giri@vridhamma.org

Website: www.vridhamma.org