Return of Dhamma
Celebrating 50 Golden Years 1969-2019
VIPASSANA MEDITATION
As taught by S.N. Goenka in the tradition of Sayagyi U Ba Khin

विपश्यना

साधक (मराठी)

साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

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

बुद्धवर्ष 2562, फाल्गुन पौर्णिमा, 21 मार्च, 2019, वर्ष 2, अंक 12

For online Patrika in various languages, visit: http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx

धम्मवाणी

वाचानुरक्खी मनसा सुसंवुतो, कायेन च नाकुसलं कयिरा।
एते तयो कम्मपथे विसोधये, आराधये मग्गमिसिप्पवेदितं॥

धम्मपद-281, मग्गवग्गो

– वाणीला संयत राखा, मनाला संयत राखा आणि शरीराने कोणतेही अकुशल (काम) करु नका. या तीन कर्मपथांचे (कर्मेंद्रियांचे) विशोधन करा. ऋषीं (बुद्ध) नी सांगितलेल्या (अष्टांगिक) मार्गाचे अनुसरण करा.

विपश्यना साधनेच्या सुवर्ण जयंतीनिमित्त धर्म प्रसार आणि पूज्य गुरुजींच्या प्रति कृतज्ञता प्रकटण्याची सुसंधी

विपश्यना साधनेचे पुनरुत्थानाचा ५० वा वाढदिवस अर्थात ३ जुलै २०१८ पासून २ जुलै २०१९ पर्यंत वर्षभर ग्लोबल विपश्यना पगोडामध्ये दररोज एक दिवसाचे शिबिर नियमितपणे घेतले जाईल, ज्याने हे वर्ष साधकांची दैनिक साधना पुष्ट करण्यास सहायक ठरेल. ज्या कोणा साधक-साधिकांना ज्या दिवशी वेळ मिळेल तेव्हा ह्या शिबिरांचा ते लाभ घेऊ शकतील. त्यामुळे साधकांच्या साधनेमध्ये निरंतरता, नियमितता तर येईलच आणि त्यांच्यापासून प्रेरणा प्राप्त करुन अधिकाधिक लोकात सद्धर्मासंबंधी जागरुकता उत्पन्न होईल आणि शिबिरात सामील होऊन ते आपले कल्याण करु शकतील. इतर ठिकाणीसुद्धा लोक अशा प्रकारे दैनंदिन साधना, सामुहिक साधना तसेच एक दिवसीय शिबिरांद्वारे या विद्येचा व्यावहारिक अभ्यास पुष्ट करोत, हीच पूज्य गुरुदेवांप्रती खरी श्रद्धांजली आणि कृतज्ञता असेल.

विश्व विपश्यनाचार्य पूज्य श्री. सत्यनारायण गोयन्काजींच्या शुद्ध धर्माच्या संपर्कात येण्यापूर्वीच्या या घटनांनी आणि बालपण ते तरुणपणापर्यंतच्या त्यांच्या भक्तीभावाने कोणताही भ्रम निर्माण होऊ नये. उलट अशी प्रेरणा मिळो की अशी व्यक्ती सुद्धा कशा प्रकारे बदलू शकते, याच उद्देशाने त्यांच्या संक्षिप्त जीवन परिचयाची ही **सातवी शृंखला:–**

माझा नवा जन्म झाला
एक आकस्मिक संयोग

१ सप्टेंबर, १९५५. दहा दिवसांच्या शिबिरात सामील होण्यासाठी मी आश्रमात पोहोचलो. थोड्या दूर अंतरावर प्रोम रोडवर शांतीस्तूपाजवळ विशाल कृत्रिम सप्तपर्णी गुफेत वेगवेगळ्या देशातील अडीच हजार विद्वान भिक्षू त्रिपिटकाचे पारायण करीत सहाव्या संगायनाचे पुण्यकार्य संपादित करीत होते. मला त्या वेळी त्याच्या ऐतिहासिक महत्वाचे किंचितही ज्ञान नव्हते, जरी ऊ छां ठुन यांनी त्या विशाल धार्मिक आयोजनाच्या उपसमितीचे मलाही सदस्य केले होते. ही उपसमिती भोजनाच्या व्यवस्थेसाठी संघटित केली होती. मला निरामिष भोजन विभागाची जबाबदारी दिली होती. तोपर्यंत मला त्या कार्यक्रमाविषयी एवढीच माहिती होती की हे मोठ्या संख्येतील भिक्षू आपल्या धर्मग्रंथांचे वाचन करीत आहेत. ते अनेक वर्षे चालेल. मला निरामिष भोजनाची जबाबदारी घेण्यात नेहमीच आवडत असे. म्हणून मी या जबाबदारीवर संतुष्ट होतो, प्रसन्न होतो.

या महान आयोजनाची श्रेष्ठता मला दहा दिवसांचे शिबिर पूर्ण केल्यानंतर माहीत झाली. या पूर्वी अडीच हजार वर्षात पाच वेळा अशा संगायनाचे आयोजन केले गेले होते. त्यामध्ये त्या-त्या वेळच्या विद्वान भिक्षूंद्वारा बुद्धवाणीची शोधपूर्ण प्रामाणिकता स्थापित केली गेली होती. यावेळी हे अडीच हजार भिक्षू पाच वेगवेगळ्या देशात सुरक्षित असलेल्या बुद्धवाणीचे संगायन करत होते. या देशांनी अनेक शतके पाली भाषेत बुद्धवाणी सुरक्षित ठेवली आहे. जरी या पाच देशांच्या वेगवेगळ्या लिप्या आणि वेगवेगळे उच्चार आहेत तरीही सर्वांच्या मूळ पाली रचनेत खूप कमी असमानता आहे. पाच देशातील हे अडीच हजार विद्वान भिक्षू मूळ बुद्ध वाणीचे विशुद्ध प्रामाणिक रूप स्थापन करण्यात लागले होते.

हा अडीच हजार वर्षांच्या पहिल्या बुद्धशासनाचा समारोप आणि अडीच हजार वर्षांच्या दुसऱ्या शासनाचा शुभारंभ होता. सयाजी ऊ बा खिनजींनी मला शिबिरानंतर सांगितले की या दुसऱ्या बुद्धशासनाचा प्रारंभ प्रज्ञामयी विपश्यनेच्या प्रसारणाने होईल अशी पुरातन मान्यता चालत आलेली आहे. ते म्हणाले, आता विपश्यना येथेच नाही

धम्म तपोवन- १ चे निर्माण कार्य सुरु होण्यापूर्वी २ जानेवारी २००० रोजी पूज्य गुरुजी व माताजींनी तेथे ध्यान करुन या भूमीच्या सर्व प्राण्यांना मंगल मैत्री दिली.

तर मूळ देश भारतात आणि त्यानंतर जगात पसरेल. दोन्ही बुद्धशासनांच्या संधीकाळातील महत्त्वपूर्ण वर्षात मला विपश्यनेचे अनमोल रत्न मिळाले, हा एक आकस्मिक संयोग होता. पण मला ती परम सौभाग्याची संधी होती.

प्रथम दर्शन - कालामसुत्त

आश्रमात पोहोचताच मला जे निवासस्थान मिळाले तेथे सामान ठेवून मी गुरुदेव सयाजी ऊ बा खिन यांना नमस्कार करण्यास गेलो. तेथे मला एक लहानशी पुस्तिका मिळाली. तिच्या पहिल्या पानावर कालामसुत्ताचे हे बोल उद्धृत केले होते.

"या कालामानों! तुम्ही लोक कोणतीही गोष्ट - - -

- अशासाठी ग्रहण करु नका की तिला आम्ही असे ऐकत आलो आहोत.
- यासाठीही ग्रहण करु नका की ही आमची परंपरागत मान्यता आहे आणि पिढ्यान् पिढ्या चालत आलेली आहे.
- यासाठी सुद्धा ग्रहण करु नका की आम्ही नेहमी हेच ऐकत आलेले आहोत.
- यासाठी सुद्धा ग्रहण करु नका की ही आमच्या धर्मग्रंथानुकूल आहे.
- यासाठी सुद्धा ग्रहण करु नका की ही तर्कसंगत आणि न्यायसंगत आहे.
- यासाठी सुद्धा ग्रहण करु नका की आम्ही या मान्यतेशी आसक्त झालो आहोत.
- यासाठी सुद्धा ग्रहण करु नका की हिच्या उपदेशकाचे व्यक्तित्व भव्य आहे.
- यासाठी सुद्धा ग्रहण करु नका की हिचा उपदेशक श्रमण आमचा गुरु आहे. आम्हाला पूजनीय आहे."

कालामो जेव्हा तुम्ही स्वानुभूतीने जाणाल की हा धर्म उपदेश कुशल करणारा आहे. निर्दोष आहे. अनुभवी आणि समजदार लोकांनी प्रशंसित केला आहे. स्वानुभूतीने जाणा की संपूर्णपणे ग्रहण केल्याने तो सर्व हितकारी आहे, सुखकारी आहे, तेव्हाच कालामो याला ग्रहण करुन जीवनात उतरवा.

गुरुदेव सयाजी ऊ बा खिन यांनी सांगितले, भगवानांचे व्यक्तित्व भव्य आणि पूज्य असूनही त्यांनी आपला उपदेश अंधविश्वासाने ग्रहण करण्यास मनाई केली. म्हणून मी जे शिकवीन तेही अंधविश्वासाने ग्रहण करु नका. जेव्हा तुम्ही स्वानुभूतीने

स्वत: पाहाल की तो उपदेश पूर्णपणे कल्याणकारी आहे तरच ग्रहण करा आणि त्याला आपल्या जीवनात उतरवा. बुद्धांच्या उपदेशाला स्वानुभूतीवर उतरविण्यासाठी तुम्ही येथे आलेले आहात.

भगवान बुद्धांचे आणि गुरुदेवांचे हे वक्तव्य वाचून-ऐकून मी सद्गदित झालो. धन्य आहे बुद्धासारखे धर्मगुरु, सयाजी ऊ बा खिनजींसारखे आचार्य जे असे सांगतात की या उपदेशांना स्वत: स्वानुभूतीवर उतारुन पाहा. जर ते कल्याणकारी सिद्ध झाले तरच ग्रहण करा. अंधविश्वासाने ग्रहण करु नका.

आतापर्यंत सर्वच धर्मगुरु असेच सांगत आले की आम्ही जे सांगत आहोत त्याला श्रद्धा-भक्तीसह स्वीकार करा. त्यावर थोडीसुद्धा शंका घेऊ नका. स्वीकारले तर स्वर्गाचे प्रलोभन आणि नाकारले तर नरकाचे भय दाखविले जाते. पण येथे असे सांगितले जाते की स्वत: अनुभवाने जाणल्याशिवाय माझ्या उपदेशांना स्वीकार करु नका.

सत्य धर्माची ही प्रस्थावना ऐकून मी धन्यतेचा अनुभव घेतला आणि अनुभवावर उतरवून नि:संकोचपणे पारखण्याचा संकल्प केला.

पहिल्या दिवसाचे तुफान आणि शांती

शिबिरास सुरुवात झाली. गुरुदेवांनी आनापानाची साधना दिली. मी येणाऱ्या-जाणाऱ्या श्वासाशी सजग राहण्याचा अभ्यास करु लागलो. सकाळची साधना चांगली झाली. पण ११:०० वाजता भोजनालयात एकत्र आलो तेव्हा गुरुदेवांनी एकेका साधकाला साधनेविषयी विचारले. शिबिरात केवळ पाच-सात साधक होते. त्यापैकी सर्वांनी सांगितले की त्यांना प्रकाश दिसला. माझी पाळी आली. मला तर प्रकाश दिसला नाही. नाकाखाली खाज आणि मुंग्या येण्याची खूप तीव्र अनुभूती आली. तेच सांगितले. भोजनानंतर आम्ही आपापल्या निवासस्थानात गेलो.

माझे मन उदास झाले. मी त्या दिवसात खूप अहंकारी व्यक्ती होतो. एवढ्या कमी वयात जीवनाच्या विभिन्न क्षेत्रात अपेक्षेपेक्षा जास्त यश मिळत राहिल्याने मन अत्यंत आत्मकेंद्रित झाले होते. म्हणून थोडीसुद्धा असफलता किंवा नको वाटणारी घटना मला असह्य होत असे. उदासीनतेत बुडून जात असे. तीव्र दु:खाने मन बोथट होत असे. या वेळी कोणी माझ्याजवळ आला तर चीड आल्यामुळे त्याच्यावर विनाकारण ओरडत असे. एकटाच निराशेत बुडून राहावेसे वाटे. काहीही चांगले वाटत नसे. आताही तसेच होऊ लागले. ध्यान करण्यासाठी शून्यागारात जाण्यास मनाची इच्छा नव्हती. बळजबरीने गेलो तर एक-दोन श्वाससुद्धा पाहू शकलो नाही. एक क्षणभरसुद्धा मन टिकले नाही. दु:खातच बुडून गेलो. शून्यागारातून ताबडतोब बाहेर पडून निवासस्थानी परत आलो. काही वेळ लोळत राहिलो, कुशी बदलत राहिलो. तरीही बेचैनी वाढतच चालली. वारंवार मनात तुच्छ भावना जागृत होत राहिल्या. पराजयाचे भाव जागू लागले. विचार करु लागलो की कोणच्या संकटात अडकलो. साधना तर चांगली आहे. सर्व साधकांना लाभ मिळत आहे. परंतु मी ही साधना करण्यास योग्य नाही. अन्य सर्व साधक-साधिका चांगली माणसे आहेत. कोणी शाळेत शिक्षक आहे, कोणी कॉलेजात प्रोफेसर आहे, कोणी निवृत्त सरकारी अधिकारी आहे. यांचे जीवन सरळ आणि सात्विक आहे. पण मी तर एक व्यापारी आहे. व्यापारात खोटे आणि फसवाफसवी चालत राहते. या सर्वांना दिव्य ज्योतीचे दर्शन झाले. मीच एकटा मागे राहिलो. माझ्या भाग्यात दिव्य ज्योतीचे दर्शन कोठे? हे सर्व योग्य पात्र आहेत. अध्यात्माची अशी उच्च साधना माझ्यासारख्या सांसारिक व्यक्तिसाठी नाही.

अशा निराशेने भरलेल्या विचारांमुळे खूप निरुत्साही झालो. मन उदासिनतेत एवढे बुडू लागले की शिबिर सोडण्याचा निर्णय घेतला. मला माहित होते की शिबिराचे कडक नियम आहेत. घरी जाण्याची मला परवानगी मिळणार नाही. गुरुदेव भोजनानंतर कार्यालयात निघून गेले आहेत. ते संध्याकाळी ६:०० वाजेपर्यंत येतील. मी घरून काही आवश्यक सामान मागविले होते. ते घेऊन जवळजवळ ५:०० वाजता माझी गाडी येईल. मी त्या गाडीतून घरी निघून जाईन. सामान बरोबर घेऊन गेलो तर ठीक नाही तर दुसऱ्या दिवशी ड्रायव्हर येऊन घेऊन जाईल. सर्व सामान बांधून पळून जाण्याची तयारी करुन बसलो.

परंतु माझे भाग्य जागले. पूर्वीच्या पुण्याचा उदय झाला. माझ्या निवासस्थानासमोरुन एक महिला जात होती. ती माझ्या परिचयातील प्रोफेसर डो म्या सैं होती. रंगूनच्या विश्वविद्यालयात भूगोल विभागाची प्रोफेसर आणि अध्यक्षा होती. उच्च दर्जाची विदूषी होती. मला शिबिरात सामील झालेले पाहून ती फार आनंदित झाली होती. परंतु यावेळी माझे बिघडलेले रंग-ढंग पाहून ती आश्चर्यचकित झाली आणि विचारले की मी एवढा उदास का आहे? मी तिला खरे सांगितले. गुरुदेव येण्यापूर्वी मी घरी निघून जाईन. ही साधना माझ्या लायक नाही किंवा असे म्हणू की मी या साधनेच्या लायक नाही.

तिने विचारले की तुमच्या मनात ही व्यर्थहीन भावना का जागली? मी म्हणालो की इतर सगळ्यांना दिव्यज्योतीचे दर्शन झाले, मला झाले नाही. म्हणून मला कोणतीच सफलता मिळणार नाही. मी माझा वेळ येथे का वाया घालवू? हे ऐकून ती हसली.

ती म्हणाली, भोजन झाल्यानंतर गुरुदेव तुमच्या साधनेची खूप प्रशंसा करत होते. तुम्हाला नाकाखाली संवेदनांचा स्पष्ट अनुभव येतो आहे. पहिल्या दिवशी फार कमी लोकांना असा अनुभव येतो. तुम्ही भाग्यवान आहात. परंतु मी मनातल्या मनात विचार केला, या संवेदनांत काय पडले आहे? मुख्य गोष्ट तर दिव्य ज्योतीची आहे. आमच्या परंपरेत दिव्य ज्योतीचे दर्शन किती महत्वाचे आहे. तिने मला परत समजावले की गुरुजींनी तुम्हाला संवेदनांना महत्त्व देण्यास सांगितले आहे. प्रकाश दिसला तर दिसला. ते सुद्धा ध्यानमार्गातील एक निमित्त आहे. आलंबन आहे. परंतु यावेळी आमच्यासाठी प्रमुख निमित्त नाकासभोवती होणाऱ्या संवेदना आहेत. पुढे जाऊन या संवेदना सर्व शरीरात पसरतील. त्यामुळे साधना सफल होईल. तुमच्या सफलतेत कोणतीही शंका नाही. तिने आग्रहपूर्वक सांगितले की तुम्ही अजून एक रात्र थांबा. जर जायचेच आहे तर त्याचा निर्णय उद्या सकाळी घ्या. आता ध्यानाला बसलात तर प्रकाशाला मुळीच महत्त्व देऊ नका. तुम्हाला नाकाखाली तीव्र संवेदना मिळू लागल्या. बस, श्वासाबरोबर त्यावरच सर्व ध्यान केंद्रित करा. हेच तुम्हाला मदत करेल. हेच तुमच्या प्रगतीला सहायक होईल. मी सुद्धा विचार केला. आता तर मी घरी जाऊ शकत नाही. म्हणून हिचे म्हणणे मान्य करतो आणि एक रात्र थांबतो.

संध्याकाळी सहा वाजता शून्यागारात जाऊन बसलो. श्वासाबरोबर नाकाखाली होणाऱ्या संवेदनांवर सर्व ध्यान लावण्याचा प्रयत्न करु लागलो आणि असा निश्चय केला की प्रकाश दिसो किंवा न दिसो, मला त्याची काळजी नाही. डो म्या सैं यांनी सांगितल्याप्रमाणे मी संवेदनांनाच महत्त्व देईन. मला आठवण झाली. गुरुजींनीसुद्धा हेच सांगितले होते की श्वास आणि संवेदना आपल्यासाठी प्रमुख आहेत. मी एकाग्र होऊन ध्यान करु लागलो. मला हे पाहून आश्चर्य वाटले की काही मिनिटातच इकडे ज्योती दिसली, तिकडे ज्योती दिसली. चोहोकडे ज्योतीच ज्योती. मी मन घट्ट केले की मला या दिव्य ज्योतीशी काहीही देणे-घेणे नाही. मला शरीराच्या संवेदनांनाच महत्व द्यायचे आहे. नाकाच्या आसपास ज्या संवेदना होत आहेत, त्याच माझे साधनेचे आलंबन आहेत. थोड्या वेळाने पाहिले की दिव्य ज्योतीच नाही तर कानात दिव्य शब्द ऐकू येऊ लागले. अनाहत नाद ऐकू येऊ लागला. एका कानाजवळ जणू काही एखाद्या खडकावर फार मोठा धबधबा पडतो आहे. दुसऱ्या कानाजवळ जणू काही मधुर घंटा वाजत आहे. हा दिव्य आवाजही मला आकर्षित करु शकला नाही. दिव्य ज्योती आणि अनाहत नादाविषयी मी खूप वाचले होते आणि त्यांना खूप महत्त्व देत होतो. परंतु यावेळी मी निश्चय केला होता की यांना कोणतेच महत्त्व देणार नाही. मला साधनामार्गावरील यात्रा संवेदनांच्या आधारावरच पूर्ण करावयाची आहे. अशा रीतीने मनाला घट्ट करुन संवेदनावर ध्यान लावून ठेवले. काही वेळानंतर पाहिले की दिव्य ज्योती आणि दिव्य शब्दाव्यतिरिक्त इतर काही अतिंद्रिय अनुभूतीसुद्धा होत आहे. मी त्यांचीही उपेक्षा करत राहिलो. संवेदनांवरच ध्यान लावून ठेवले. रात्री नऊ वाजता शून्यागारातून बाहेर पडलो. तेव्हा मला खूप प्रसन्न वाटले. दुपारनंतर जी निराशा पसरलेली होती ती नष्ट झाली. आता तर पळून जाण्याचा प्रश्नच उरला नाही. मी डो म्या सैंचे असंख्य उपकार मानतो; कारण तिने मला थांबवून माझे कल्याण केले. जर मी असमंजसपणामुळे शिबिर सोडून पळून गेलो असतो तर अशा अनमोल रत्नापासून नेहमीच वंचित राहिलो असतो. माझे मित्र ऊ छां ठुनचेही आभार मानतो की त्यांनी मला या कल्याणकारी मार्गावर चालण्याचा सल्ला दिला. त्यामुळे मी प्रवृत्त झालो. तसेच डो म्या सैंचे सुद्धा आभार मानतो की त्यांनी मला पळून जाण्यापासून थांबविले आणि मी एकाग्र होऊन साधनेला लागलो.

या कारणामुळे अपेक्षेपेक्षा जास्त प्रगती होत गेली. दोन दिवसानंतर विपश्यना मिळाली तेव्हा अभुतपूर्व अनुभव आला. संपूर्ण शरीर केवळ परमाणूंचा समूह आणि त्या परमाणूंच्या समूहात भिन्न-भिन्न प्रकारची हालचाल, भिन्न-भिन्न प्रकारच्या संवेदना. जणू काही मी एखाद्या अद्भुत नगरीत आलो आहे, जी पूर्वी कधी मी पाहिली नव्हती. शरीरातील एक अशी दुनिया, जी आतापर्यंत पूर्णपणे अनोळखी होती. शरीरात विभिन्न प्रकारच्या अनुभूती सतत होत राहतात, याचा कधी विचारही करु शकत नव्हतो.

विपश्यना सकाळी भोजनापूर्वी दिली होती. गुरुदेवांनी जेव्हा चेकिंग केले तेव्हा म्हणाले, तुम्हाला जे प्राप्त झाले ते खूप मौल्यवान आहे. आता तुम्हाला लक्ष द्यावे लागेल की हे सुटायला नको. त्यांनी एका सहायकाला बोलावून कांबळ आणण्यास सांगितले. माझ्या डोक्यावर आणि चेहऱ्यावर कांबळ टाकून त्या धर्मसेवकाने मला शून्यागारातून बाहेर काढले व माझ्या निवासस्थानी घेऊन गेला. यासाठी की मी बाहेरील आलंबनांच्या संपर्कात येऊन आतील ती वास्तविक स्थिती निघून न जावी. मला निवासस्थानी निजून साधना करण्यास सांगितले. येथेच कोणीतरी भोजन घेऊन येईन असे तो धर्मसेवक म्हणाला. भोजन करीत असतांनाही या संवेदनांप्रती जागरुक राहून त्यांची निरंतरता भंग होणार नाही इकडे ध्यान ठेवण्यास सांगितले होते. मी तसेच केले. उठताना, बसताना, चालताना, खाताना, पिताना प्रत्येक अवस्थेत अंतर्बोधिनी प्रज्ञा जागृत राहिली पाहिजे. अशा प्रकारे साधनेत मग्न राहून एकेक दिवस

निघून गेला. एकापेक्षा एक अत्यंत अद्भुत अनुभूती येत होत्या. सगळे मृण्मय शरीर चिन्मय झाले. सर्वत्र तरंगच तरंग. कोठेही भरीवपणाची नाव-निशानी नाही. संपूर्ण मेरुदंडसुद्धा तरंगच तरंग. जणू काय कपाळाच्या सहस्त्र रंध्रांतून तरंग निघू लागले. डोक्याच्या मध्यातून एक कारंजे सुरु झाले. शिबिर समाप्त होता होता असे वाटू लागले की जणू काय अनेक मण ओझे उतरले आणि मी हवेत उडू शकतो. जणू काय, पृथ्वीचे गुरुत्वाकर्षण समाप्त झाले.

साधना करत असतानाच्या दिवसात एक वेळ असा भ्रम अवश्य झाला की मी कोणत्या कल्पना लोकात तर भ्रमण करत नाही ना. ही कल्पना नाही, सत्य आहे, हे तपासण्यासाठी गुरुदेवांनी एक-दोन उपाय सांगितले. त्यांना पारखून जाणले की खरोखर ही कोणती कल्पना नाही, आत्मसंमोहन नाही. हे आतील सत्य आहे. वर-वर अविद्येचे मोठमोठे आवरण आहे. ते असल्यामुळे आम्ही सत्याचा साक्षात्कार करु शकत नाही. भगवान बुद्धाच्या या कल्याणी विद्येच्या योग्य प्रयोगाने हे वरचे आवरण तुटले आणि आतील एका नव्या दुनियेचे दर्शन झाले. ठीक तशाच प्रकारे की जसे अंड्यात राहणारे पक्ष्याचे पिल्लू बाहेरच्या दुनियेबद्दल काय जाणणार? जेव्हा अंडे फुटते आणि ते बाहेर येते तेव्हा नवी दुनिया पाहून आश्चर्यचकित होते. आत अंधारात राहत असतांना कल्पनाही करु शकत नाही की बाहेरचे सत्य कसे आहे. अगदीच वेगळे, दोघांचा काही ताळमेळ नाही. ठीक असेच होते जेव्हा अविद्येचे आवरण तुटल्यामुळे नेहमी बहिर्मुखी राहणारी व्यक्ती आपल्या आतील सत्य पाहू लागते. त्या सत्याचा अनुभव करु लागते. तेव्हा जाणतो की बाहेरच्या त्या स्थूल सत्याहून हे बिलकूल भिन्न आहे.

हे आवरण काय तुटले, मला असे वाटले की माझा नवा जन्म झाला. दुसरा जन्म झाला. जसा पक्ष्यांचा दुसरा जन्म तेव्हा होतो जेव्हा ते आईच्या पोटातून अंड्याच्या रूपात जन्मल्यानंतर अंडे फोडून बाहेर येते. ठीक तशाच प्रकारे मी माझ्या आईच्या गर्भातून हे अविद्येचे आवरण घेऊन जन्मलो आणि आता या कल्याणकारी विधीने अविद्येचे आवरण तोडून मला दुसरा जन्म दिला. खऱ्या अर्थाने मी द्विज झालो. द्विजन्मा झालो. हा दुसरा जन्मच खरा जन्म आहे. मी धन्य झालो.

आपल्या परंपरागत मान्यतेनुसार यज्ञोपवीत धारण न करण्याने आतापर्यंत मी शूद्र होतो. जोपर्यंत आमचा समाज सर्व लोकांना यज्ञोपवीत धारण करण्याची परवानगी देणार नाही तोपर्यंत मी यज्ञोपवीत धारण करणार नाही. या संकल्पामुळे आतापर्यंत शूद्र राहणे मला प्रिय होते. परंतु आता मला वाटते की मी खऱ्या अर्थाने द्विज झालो. यज्ञोपवीत धारण करण्याचे कर्मकांड पूर्ण करुन कोणी कसे द्विज होतो बरे? येथे अविद्येच्या अंड्याचे आवरण तोडून नवा जन्म प्राप्त झाला. मी खरोखर द्विज झालो. माझे कल्याण झाले. परमकल्याण झाले.

(आत्मकथन भाग दोन मधून साभार) क्रमशः....

"धम्माची ५० वर्षे" पर्वानिमित्त विशेष कार्यक्रम

१) विश्व विपश्यना पॅगोडामध्ये दररोज एक दिवसीय शिबिर:

सकाळी ११ वाजेपासून संध्याकाळी ५ वाजेपर्यंत होईल. ज्यांनी सयाजी ऊ. बा. खिन यांच्या परंपरेत पूज्य गुरुजी किंवा त्यांच्या सहायक आचार्यांद्वारे शिकविले जाणारे कमीत कमी एक दहा दिवसाचे विपश्यना शिबिर पूर्ण केले आहे, ते सर्व यात भाग घेऊ शकतात. आवश्यक आणि उचित व्यवस्था करण्यासाठी भाग घेणाऱ्यांची संख्या जाणणे आवश्यक आहे. म्हणून कृपया नाव नोंदणी अवश्य करावी. नाव नोंदणी करणे खूप सोपे आहे. केवळ ८२९१८९४६४४ वर Whats App करा किंवा SMS द्वारे ८२९१८९४६४५ वर Date लिहून पाठवा.

२) मुंबई शहरात बुधवार ३ जुलै रोजी एका दिवशी दोन एक दिवसीय शिबिरः

"मारवाडी पंचायतीवाडी भवन" येथे पुन्हा एकदा एका दिवशी दोन **एक दिवसीय** शिबिरांचे आयोजन होत आहे. ३ जुलै २०१९ ला पहिले शिबिर (First Session) **सकाळी ९:०० वाजेपासून दुपारी १:३० वाजेपर्यंत** आणि दुसरे शिबिर (Second Session) **दुपारी ३ वाजेपासून संध्या ७:३० वाजेपर्यंत.** कृपया बुकिंग करुन शिबिर स्थळी पाऊन तास आधी पोहचा. **ठिकाणाचा पूर्ण पत्ता:** मारवाडी पंचायतीवाडी भवन, ४१, दुसरी पांजरपोळ गल्ली, (सी. पी. टँक - माधवबाग मंदिराजवळ) मुंबई ४०००0४, बुकिंग संपर्क : +91 9930268875, +91 9967167489, +91 7738822979 (फोन बुकिंग - दररोज १० ते ८ वाजेपर्यंत. Online Regn: http://oneday.globalpagoda.org/register.

३) इगतपुरीमध्ये तीन दहा दिवसांची शिबिर व ३ दिवसांचा कार्यक्रम:

इगतपुरीमध्ये जुन्या साधकांकरीता तीन १० दिवसीय विशेष शिबिरांचे आयोजन ३ **ते १४ जुलै २०१९**

- **'धम्मगिरी' :** केवळ जुन्या साधकांसाठी (योग्यता सतिपट्ठान शिबिराप्रमाणे)
- **धम्मतपोवन - १ व धम्मतपोवन - २ :** (योग्यता २० दिवसीय शिबिराप्रमाणे)

शिबिर संपल्यानंतर **१४ ते १६ जुलै** पर्यंत - स्वानुभव सम्मेलन, त्यासाठी नोंदणी *वेगळी करावी लागेल.*

नोंदणीसाठी खालील लिंकवर ऑनलाईन सुविधा उपलब्ध आहे–
धम्मगिरी: https://www.dhamma.org/en/schedules/schgiri
धम्मतपोवन-1 : https://www.dhamma.org/en/schedules/schtapovana
धम्मतपोवन-२ : https://www.dhamma.org/en/schedules/schtapovana2

ग्लोबल विपश्यना पॅगोडा परिचालनार्थ सेंचुरीज कॉर्पस फंड

'ग्लोबल विपश्यना पगोडा'चा दैनंदीन खर्च सांभाळण्यासाठी पूज्य गुरुजींच्या निर्देशानुसार एका **'सेंचुरीज कॉर्पस फंडा'ची** व्यवस्था केली गेली आहे. त्यांची ही महत्वाची इच्छा पूर्ण करण्यासाठी **'ग्लोबल विपश्यना फाउंडेशन'** (GVF) ने हिशोब केला की जर ८७६० जणांनी, प्रत्येकाने रु. १,४२,६९४/- एका वर्षात जमा केले, तर १२५ कोटी रुपये जमतील आणि त्याच्या मासिक व्याजातून हा खर्च होऊ लागेल. जर कोणी एकदम एकत्र जमा करू शकत नसेल तर थोडी-थोडी सुद्धा जमा करू शकेल. काहींनी पैसे जमा केले आहेत आणि विश्वास आहे की लवकरच हे कार्य पूर्ण होईल.

साधक तसेच असाधक सर्व दात्यांना हजारो वर्षांपर्यंत आपली धर्मदानाची पारमी वाढविण्याची ही एक सुसंधी आहे. अधिक माहितीसाठी तसेच निधी पाठविण्यासाठी **संपर्क:** 1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or 2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156, A/c. Office: 022-62427512 / 62427510; Email-- audits@globalpagoda.org; **Bank Details:** 'Global Vipassana Foundation' (GVF), Axis Bank Ltd., Sonimur Apartments, Timber Estate, Malad (W), Mumbai - 400064, Branch - Malad (W). Bank A/c No.- 911010032397802; IFSC No.- UTIB0000062; Swift code: AXIS-INBB062.

धम्मालय - 2 निवास-गृहाचे निर्माण कार्य

पॅगोडा परिसरात **'एक दिवसीय'** महाशिबिरात दुरुन येणाऱ्या साधकांसाठी व धर्मसेवकांसाठी रात्री निवासाच्या मोफत सुविधेसाठी **धम्मालय-2** निवास-गृहाचे निर्माण होईल. जे कोणी साधक-साधिका या पुण्यकार्यात भागीदार होऊ इच्छितात, त्यांनी कृपया वरील (GVF) च्या पत्त्यावर संपर्क साधावा.

पॅगोड्यावर संघदानाचे आयोजन

२९ सप्टेंबर, २०१९ ला पूज्य गुरुदेव यांची पुण्यतिथी व शरद पौर्णिमा आणि **१२ जानेवारी, २०२० ला** पूज्य माताजी व सयाजी ऊ बा खिन यांच्या पुण्य-तिथी निमित्ताने **संघदानाचे** आयोजन सकाळी ९.०० वा. जे साधक-साधिका ह्या पुण्यवर्धन दान कार्यात भाग घेऊ इच्छितात त्यांनी कृपया खाली दिलेल्या पत्त्यावर संपर्क करावा - 1. Mr. Derik Pegado, 9921227057 or 2. Sri. Bipin Mehta, Mo. 9920052156, फोन: 022- 62427512 (9.30 AM to 5.30 PM), Email: audits@globalpagoda.org

मंगल मृत्यू

- श्री फुंदेजी आर्किटेक्टच्या रुपाने धम्मगिरी व धम्म-विपुल केंद्राच्या रचनेत प्रमुख व्यक्ती राहिले. १९९३ मध्ये गुरुजींनी त्यांना स. आचार्य नियुक्त केले आणि २००८ मध्ये आचार्य. त्यांनी धर्म-प्रसारण करीत अनेक शिबिरांमध्ये साधकांची सेवा केली तसेच अनेकांना धर्मपथावर आणून पुण्यार्जन केले. श्रीलंकेच्या तीर्थयात्रेला पोहचताच अचानक हृदयगती थांबल्याने ८ जानेवारीला त्यांनी तेथेच शांतिपूर्वक शरीर त्यागले. दिवंगताप्रती विपश्यी साधकांची प्रभूत मंगल मैत्री.
- मुंबईचेच श्री. एन. वाय. लोखंडेजी सुरुवातीपासूनच विपश्यनेशी जोडले गेले. मुंबईत पूज्य गुरुजींच्या अनेक प्रवचनांची व्यवस्था केली, अनेकांना धर्मपथावर पुढे नेले. १९९७ मध्ये सहायक आचार्य आणि २००३ मध्ये आचार्य नियुक्त झाले. लोकांची खूप सेवा केली. काही वेळच्या अस्वस्थतेनंतर ३१ जानेवारीला शांतिपूर्वक शरीर त्यागले. त्यांच्याप्रती विपश्यी साधकांची प्रभूत मंगल मैत्री.
- थाईलंडचे Mr. Samarn Sirisaeng आपल्या पहिल्या शिबिरानंतरच धर्मसेवेशी जोडले गेले आणि बालशिबिर शिक्षकाच्या रुपाने सेवा दिली. त्यांना आणि त्यांच्या पत्नीला २००७ मध्ये सहायक आचार्य म्हणून नियुक्त केले गेले. दोघांनी मिळून विविध प्रकारे साधकांची खूप सेवा केली. गेल्या ३० जानेवारीला त्यांनी शांतिपूर्वक शरीर त्यागले. त्यांच्याप्रती सर्व धर्मपथिकांची प्रभूत मंगल मैत्री.
- ऑस्ट्रेलियाच्या श्रीमती केरी वाटर्स (Kerry Waters) १९७० च्या दशकात पतीसोबत विपश्यनेशी जुडल्या. १९९७ मध्ये क्रिस आणि केरी सहायक आचार्य नियुक्त झाले आणि २००१ मध्ये वरिष्ठ सहायक आचार्य. दोघांनी धम्मभूमी व धम्मरश्मी केंद्राच्या स्थापनेपासून क्वीसलँड क्षेत्र व चीन पर्यंतच्या साधकांची खूप सेवा केली. गेल्या २३ डिसेंबर २०१८ ला साधकांसोबत साधना करताना शांतिपूर्वक शरीर त्यागले. दिवंगताप्रती सर्व धर्मपथिकांची प्रभूत मंगल मैत्री.

नव नियुक्ती सहायक आचार्य

1. डॉ. शेफाली श्री जोग, मुंबई
2. श्री. कर्ण बहादुर खडका, नेपाल
3. श्री. कमल धुंगेल, नेपाल
4. श्री. दोरजी सेरींग शेरपा, नेपाल
5. श्री. लीला नेउपाने, नेपाल
6. Mrs. Natnapa Prapatpotipong, Thailand

बाळ-शिबिर शिक्षक

1. श्री. आदेश साळवी, पोलादपुर, रायगड़
2. श्रीमती. मनिषा संपत लवरे, महाड़, रायगड़
3. श्रीमती कुंता पाटिल, हातकनान्गले, कोल्हापूर
4. डॉ. अमित पाटिल हातकनान्गले कोल्हापूर
5. श्रीमती सिमरन कौर नाथानी
6. Mrs.Budsaba Boonwong Thammarat,Thailand.
7. Mr. Tay Kok Fong - Malaysia
8. Mr. Chok MainFui - Malaysia
9. Ms Vivian Tan Loke Ying - Malaysia

३० जानेवारी, २०१९ रोजी पूज्य गुरुजींचा जन्मदिवस आणि धर्माच्या पुनरागमनाच्या ५० व्या वर्षाच्या निमित्ताने पॅगोड्यात सुवर्ण-जंयती सोहळ्याचे आयोजन झाले. या दरम्यान अन्य कार्यक्रमांच्या व्यतिरिक्त 'धर्माची यात्रा' यावर बनविलेली फिल्म दोन भागात दाखविली गेली. यात सामील झालेल्या लोकांचे एक दृश्य.

ग्लोबल पॅगोड्यात सन २०१९ मध्ये एक दिवसाच्या महाशिबिरांचे आयोजन

रविवार दि. 19 मे, वैशाख/बुद्ध पौर्णिमा, **रविवार 14 जुलै** आषाढ पौर्णिमा (धम्मचक्कपवत्तन दिवस), **रविवार 29 सप्टेंबर- पूज्य गुरुजींची पुण्यतिथी** व **शरद पौर्णिमेच्या** निमित्ताने पगोडामध्ये वरील महाशिबिरे होतील. ज्यात भाग घेण्यासाठी कृपया आपली नाव नोंदणी अवश्य करावी आणि **समग्गानं तपो सुखो**- सामूहिक तप-सुखाचा लाभ घ्यावा. **वेळ:** सकाळी ११ वाजेपासून सायंकाळी ४ वाजेपर्यंत होईल. ३-४ वाजताच्या प्रवचनात साधना न केलेले लोकसुद्धा बसू शकतात. बुकिंगसाठी कृपया निम्न क्रमांकावर फोन करा अथवा खालील लिंकवर बुकिंग करा. **संपर्क:** 022-28451170, 022-62427544, Extn. no. 9, 82918 94644 (फोन बुकिंग रोज 11 ते 5 वाजेपर्यंत)
Online Regn: http://oneday.globalpagoda.org/register

दोहे धर्माचे

अनुकंपा च संताची, मुक्ती द्वार च उघडे।
पाहुनी अनित्य असंग, नित्य अमोल मिळवे॥

निज अनुभवाने च जाण, भल्या-बुऱ्याचे ज्ञान।
कर पराक्रम धर्म-तप, साधे अमित कल्याण॥

एकेक पावली सत्य, येत जाय अनुभवी।
असा सत्यपथ धर्माचा, मुक्कामी पोहचवी॥

करी दूर कषाय सर्व, हेच जन्माचे ध्येय।
दुर्लभ जीवन मानवी, साधे अनुपम श्रेय॥

दोहे धर्माचे

सदगुरु ची भेट झाली, मिळे सत्याचे ज्ञान।
जन्मांचे रे दुख गेले, मिळाले पद निर्वाण॥

दुःखदायी भवचक्रात, गेले जन्म अनेक।
गुरुची च कृपा झाली, मिळे च बुद्ध विवेक॥

वृथा वादविवादात, न घालव जन्म मोल।
जन्म सफल करुन रे घे, चाख धर्म अनमोल॥

जन्मोजन्मी होत च असे, मृत्यू ने भयभीत।
धर्म जगे निर्भय बने, मृत्यूवर रे जीत॥

"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-259, सीकॉफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2562, फाल्गुन पौर्णिमा, 21 मार्च 2019

वार्षिक शुल्क रु. 30/-, US $ 10, आजीवन शुल्क रु. 500/-, US $ 100. MAHMAR/2017/72685. Postal Regi. No. NSK/286/2018-2020

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

DATE OF PRINTING: 1 MARCH, 2019, DATE OF PUBLICATION: 21 MARCH, 2019

If not delivered please return to:-
विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403
जिल्हा - नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (02553) 244076, 244086,
244144, 244440.
Email: vri_admin@vridhamma.org;
course booking: info@giri.dhamma.org
Website: www.vridhamma.org