

01 मिलारेपाची जोडप्याची भेट

त्याला दत्तक घेऊ इच्छिणाऱ्या जोडप्याला मिलारेपाचे उत्तर
घर आणि जमीन सुरुवातीला आल्हाददायक वाटते;
पण ते एखाद्याचे शरीर, शब्द आणि मन काढून टाकणाऱ्या रॅपसारखे आहेत!
नांगरणी आणि खोदणे किती कष्टदायक होऊ शकते!
आणि जेव्हा तुम्ही पेरलेले बियाणे उगवले नाही, तेव्हा तुम्ही व्यर्थ काम केले आहे!
शेवटी ती दुःखाची भूमी बनते- उजाड आणि असुरक्षित-
हंग्री स्फिरिट्स आणि भुतांच्या भुतांचे ठिकाण!
जेव्हा मी पापी कृत्ये साठवण्यासाठी कोठाराचा विचार करतो,
ते माझ्या हृदयावर कुरतडते;
अशा क्षणभंगुर तुरुंगात मी राहणार नाही,
मला तुमच्या कुटुंबात सामील होण्याची इच्छा नाही!

मिलारेपाचे लग्नाच्या ऑफरला उत्तर

सुरुवातीला, स्त्री स्वर्गीय देवदूतासारखी आहे;
जितके तुम्ही तिच्याकडे पहाल तितकेच तुम्हाला टक लावून पाहावेसे वाटेल.
मध्यमवयीन, ती प्रेताच्या डोळ्यांनी राक्षस बनते;
तुम्ही तिला एक शब्द बोला आणि ती परत दोन ओरडली.
ती तुमचे केस ओढते आणि तुमच्या गुडघ्याला मारते,
तुम्ही तिला तुमच्या काठी मारता, पण ती पाठीमागे एक लाकूड फेकते.
आयुष्याच्या शेवटी, ती दात नसलेली म्हातारी गाय बनते.
तिचे रागावलेले डोळे तुमच्या अंतःकरणात खोलवर घुसलेल्या राक्षसी अग्नीने पेटले आहेत!
मारामारी आणि भांडणे टाळण्यासाठी मी महिलांपासून दूर राहते.
तुम्ही उल्लेख केलेल्या तरुण वधूसाठी, मला भूक नाही.

तुला मुलाची अजिबात गरज नाही का?

तारुण्यात, मुलगा स्वर्गाच्या राजकुमारासारखा असतो;
तुम्ही त्याच्यावर इतके प्रेम करता की उत्कटता सहन करणे कठीण आहे.
मध्यम वयात, तो एक निर्दयी कर्जदार बनतो
ज्याला तुम्ही सर्व काही देता, पण तरीही त्याला आणखी हवे असते.
घरातून हाकलून दिलेले त्याचे स्वतःचे पालक आहेत,
त्याच्या प्रिय, मोहक स्त्रीला आमंत्रित केले आहे.
त्याचे वडील फोन करतात, पण तो उत्तर देत नाही;

त्याची आई ओरडते पण तो ऐकत नाही.

मग शेजारी गैरफायदा घेतात, खोटे आणि अफवा पसरवतात.

अशा प्रकारे मी शिकलो की एखाद्याचे मूल अनेकदा एखाद्याचे शत्रू बनते. हे लक्षात घेऊन, मी संसाराच्या बंधनांचा त्याग करतो. मुलगे आणि पुतण्यांसाठी, मला भूक नाही.

त्याऐवजी मुलीचे काय?

तारुण्यात, मुलगी हसतमुख, स्वर्गीय देवदूतासारखी असते;

ती दागिन्यांपेक्षा अधिक आकर्षक आणि मौल्यवान आहे.

मध्यम वयात, ती शून्यासाठी चांगली आहे.

तिच्या वडिलांच्या आधी, ती उघडपणे वस्तू वाहून नेते;

ती तिच्या आईच्या पाठीमागे गुपचूप चोरी करते.

जर तिच्या पालकांनी तिची स्तुती केली नाही आणि तिच्या इच्छा पूर्ण केल्या नाहीत,

ते तिच्या कटुता आणि स्वभावाने ग्रस्त होतील.

शेवटी, ती लाल चेहऱ्याची बनते आणि तलवार चालवते.

तिच्या सर्वोत्तमतेने, ती सेवा करू शकते आणि इतरांसाठी स्वतःला समर्पित करू शकते;

तिच्या सर्वात वाईट वेळी, ती दुर्घटना आणि आपत्ती आणेल.

स्त्री नेहमीच त्रास देणारी असते; हे लक्षात घेऊन,

अपरिवर्तनीय दुर्दैव टाळले पाहिजे.

स्त्रियांसाठी, दुःखाचे प्राथमिक स्रोत, मला भूक नाही.

तुम्हाला नातेवाईकांची गरज नाही का?

सुरुवातीला, जेव्हा एखादा माणूस आपल्या नातेवाईकांना नमस्कार करतो,

तो आनंदी आणि आनंदी आहे; उत्साहाने

तो त्यांची सेवा करतो, मनोरंजन करतो आणि त्यांच्याशी बोलतो.

नंतर, ते त्याचे मांस आणि वाइन सामायिक करतात.

तो त्यांना एकदा काहीतरी ऑफर करतो, ते कदाचित बदलू शकतात.

शेवटी ते राग, लालसा आणि कटुता निर्माण करतात;

ते दुःख आणि दुःखाचे झरे आहेत.

हे लक्षात घेऊन, मी आनंददायी आणि मिलनसार मित्रांचा त्याग करतो;

नातेवाईक आणि शेजाऱ्यांसाठी, मला भूक नाही.

कौटुंबिक संपत्तीचा वारसा आणि कुटुंबाचा भाग बनणे

संपत्तीवर मिलारेपा

संपत्ती, सुरुवातीला, स्वतः ची उपभोग घेते, इतर लोकांना मत्सर बनवते.

कोणाकडे कितीही असले तरी ते पुरेसे आहे असे कधीच वाटत नाही,
जोपर्यंत कंजूस राक्षसाने बांधले जात नाही;
मग ते पुण्य कर्मावर खर्च करणे कठीण आहे.
संपत्ती शत्रूंना भडकवते आणि भूतांना भडकवते.
एखादी व्यक्ती धनसंपत्ती गोळा करण्यासाठी कठोर परिश्रम करते जे इतर खर्च करतील;
शेवटी, माणूस जीवन-मरणाचा संघर्ष करतो.
संपत्ती आणि पैसा गोळा करणे शत्रूंना आमंत्रण देते;
म्हणून मी संसाराच्या भ्रमांचा त्याग करतो.
फसव्या भूतांचा बळी होण्यासाठी, मला भूक नाही.

मिलारेपा मनापासून इच्छा

जसे सूर्य आणि चंद्र एका छोट्याशा जागेवर प्रकाश टाकण्यासाठी थांबत नाहीत,
म्हणून मी सर्व संवेदनाशील प्राण्यांच्या कल्याणासाठी स्वतःला समर्पित करतो.
त्यामुळे मी तुमच्या कुटुंबाचा सदस्य होऊ शकत नाही.
केवळ मला पाहिल्याने तुम्हा दोघांनाही या आणि भावी जीवनात लाभ होईल.
उदियानाच्या शुद्ध भूमीत आपली भेट व्हावी अशी माझी इच्छा आहे.

02 दोन शफईसची भेट

प्रिय लामा, तुमचा कोणी साथीदार आहे का?"

मिलारेपा यांनी उत्तर दिले, "होय, माझ्याकडे आहे."

"तो कोण आहे?" "त्याचे नाव 'फ्रेंड बोधी-हृदय' आहे."

"तो आता कुठे आहे?"

"युनिव्हर्सल सीड चेतनेच्या घरात."

"आपण काय म्हणू इच्छिता?"

"माझे स्वतःचे शरीर."

तेव्हा मोठा मुलगा म्हणाला, "लामा, तुम्ही आम्हाला मार्गदर्शन करू शकत नाही म्हणून आम्ही जाणे चांगले आहे."

पण धाकटा म्हणाला, "तुला म्हणायचे आहे की ही चैतन्यच मन आहे,

आणि भौतिक शरीर हे मनाचे घर आहे?"

"हो ते बरोबर आहे."

मुलगा पुढे म्हणाला,

एक मन आहे की अनेक?

"आम्हाला माहित आहे की घर सामान्यतः एकाच व्यक्तीचे असले तरी, अनेक लोक त्यात प्रवेश करू शकतात, म्हणून आम्हाला नेहमी एकाच घरात अनेक लोक राहतात. त्याचप्रमाणे, शरीरात फक्त एकच मन आहे किंवा आहे का? अनेक? जर अनेक असतील तर ते एकत्र कसे राहतात?"

"बरं, शरीरात एकच मन आहे की अनेक, हे तुम्ही स्वतःच शोधून काढलं असतं."

मनाचा स्वभाव

"प्रिय लामा, काल रात्री मी माझे मन काय आहे आणि ते कसे कार्य करते हे जाणून घेण्याचा प्रयत्न केला.

मी काळजीपूर्वक निरीक्षण केले आणि मला एकच मन असल्याचे आढळले. इच्छा असूनही या मनाला मारू शकत नाही. त्याला कितीही फेटाळण्याची इच्छा असली तरी ती सुटणार नाही. पकडण्याचा प्रयत्न केला तर पकडता येत नाही; किंवा ते दाबून धरता येत नाही. जर तुम्हाला ते राहायचे असेल तर ते राहणार नाही; जर तुम्ही ते सोडले तर ते जाणार नाही. तुम्ही ते जमवण्याचा प्रयत्न करा; ते उचलता येत नाही. तुम्ही ते पाहण्याचा प्रयत्न करा; ते पाहिले जाऊ शकत नाही. तुम्ही ते समजून घेण्याचा प्रयत्न करा; ते ओळखले जाऊ शकत नाही. जर तुम्हाला वाटत असेल की ती अस्तित्वात आहे आणि ती काढून टाकली तर ती तुम्हाला सोडणार नाही. जर तुम्हाला असे वाटते की ते अस्तित्वात नाही, तर तुम्हाला वाटते की ते चालू आहे. हे काहीतरी प्रकाशमय, जागरूक, व्यापक जागृत, तरीही अनाकलनीय आहे. थोडक्यात मन म्हणजे नेमकं काय हे सांगणं कठीण आहे.

कृपया मनाचा अर्थ स्पष्ट करण्यासाठी दयाळू व्हा."

प्रत्यक्ष अनुभव घेण्यासाठी मनाचे निरीक्षण कसे करावे?

प्रिय मेंढपाळ, माझे ऐक.

साखरेच्या चवीबद्दल फक्त ऐकून,

गोडवा अनुभवता येत नाही;

एखाद्याचे मन समजत असले तरी

काय गोडवा आहे,

ते थेट अनुभवू शकत नाही;

ते फक्त जिभेलाच कळू शकते.

त्याचप्रमाणे मनाचे स्वरूप पूर्ण पाहू शकत नाही,

जरी इतरांनी निदर्शनास आणून दिले असेल तर त्याला त्याची झलक दिसू शकते.

जर कोणी या एका झलकवर अवलंबून नसेल तर,

पण मनाचा स्वभाव शोधत राहते,

तो शेवटी ते पूर्णपणे पाहील.

प्रिय मेंढपाळ, अशा प्रकारे आपण आपल्या मनाचे निरीक्षण केले पाहिजे.

निर्देश दर्शविण्याची विनंती

तेव्हा तो मुलगा म्हणाला, "त्या बाबतीत, कृपया मला पॉइंटिंग-आउट- सूचना द्या, आणि आज संध्याकाळी मी त्यात लक्ष देईन. मी उद्या परत येईन आणि तुम्हाला निकाल सांगेन." मिलारेपा उत्तरले, "खूप छान. घरी आल्यावर मनाचा रंग शोधण्याचा प्रयत्न करा. तो पांढरा, लाल की काय? त्याचा आकार काय आहे? तो आयताकृती आहे, गोल आहे की काय? शिवाय, शोधण्याचा प्रयत्न करा. ते तुझ्या शरीरात कुठे राहतं."

मेंढपाळाद्वारे मनाच्या स्वभावाचे वर्णन

"मन कसं असतं हे जाणून घेण्याचा काल रात्री प्रयत्न केलास का?"

मुलाने उत्तर दिले, "हो, मी केले." "ते कशासारखे दिसते?"

"बरं, ते लवचिक, सुस्पष्ट, हलके, अप्रत्याशित आणि अनाकलनीय आहे; त्याला रंग किंवा आकार नाही.

जेव्हा ते डोळ्यांशी जुळते तेव्हा ते पाहते; जेव्हा कानाने ते ऐकते; जेव्हा नाकाने ते वास घेते; जेव्हा

जिभेने चव येते आणि बोलते आणि पायांनी चालते. शरीर क्षुब्ध असेल तर मनही ढवळून निघते.

शरीर-मन संबंध

साधारणपणे मन शरीराला निर्देशित करते; जेव्हा शरीराची स्थिती चांगली असते तेव्हा मन इच्छेनुसार

आज्ञा देऊ शकते, परंतु जेव्हा शरीर म्हातारे, कुजलेले किंवा अशक्त होते, तेव्हा मन स्वच्छतेनंतर दगड

फेकल्याप्रमाणे विचार न करता मागे सोडते. मन अतिशय वास्तववादी आणि जुळवून घेणारे आहे.

दुसरीकडे, शरीर शांत किंवा अधीन राहत नाही, परंतु वारंवार मनाला त्रास देते. जोपर्यंत मन स्वतःचे नियंत्रण गमावत नाही तोपर्यंत यामुळे दुःख आणि वेदना होतात. रात्री झोपेच्या अवस्थेत मन निघून जाते; तो खरोखर खूप व्यस्त आणि मेहनती आहे. हे मला स्पष्ट आहे की माझे सर्व दुःख हे [मनामुळे] होते."

मन तुम्हाला संसारातून मुक्त करू शकते

तरुण मेंढपाळ, माझे ऐक.

शरीर चेतन आणि बेशुद्ध अवस्थेच्या दरम्यान आहे,
तर मन हा निर्णायक आणि निर्णायक घटक आहे!

ज्याला खालच्या भागात दुःख जाणवते,
संसाराचा कैदी आहे

तरीही मनच तुम्हाला संसारातून मुक्त करू शकते.

तुम्हाला नक्कीच दुसरा किनारा गाठायचा आहे?

तुम्हाला नक्कीच कल्याण आणि मुक्ती शहराची इच्छा आहे?

जर तुला जायचे असेल तर प्रिय मुला,

मी तुम्हाला मार्ग दाखवू शकतो आणि सूचना देऊ शकतो.

शरण कोण जातो शरीर की मन?

दुसऱ्या दिवशी सकाळी मेंढपाळ आला आणि मिलारेपाला म्हणाला.

"प्रिय लामा, काल रात्री मी या दोघांपैकी कोणाचा आश्रय घेतो, शरीर की मन हे जाणून घेण्याचा प्रयत्न केला.

मला आढळले की ते दोघेही नाहीत. [मी प्रथम शरीराचे निरीक्षण केले.] डोक्यापासून पायाच्या बोटंपर्यंत प्रत्येक भागाला नाव आहे. मी स्वतःला विचारले, 'आश्रय घेणारे संपूर्ण शरीरच आहे का?' असे होऊ शकत नाही, कारण जेव्हा मन शरीर सोडते तेव्हा नंतरचे अस्तित्व नसते. लोक मग त्याला 'प्रेत' म्हणतात, आणि निश्चितपणे त्याला 'आश्रय-शोधक' म्हणता येणार नाही. शिवाय, जेव्हा ते विघटित होते, तेव्हा ते प्रेत बनणे थांबते; म्हणून, बुद्धाचा आश्रय घेणारे शरीर असू शकत नाही.

मी मग स्वतःलाच विचारले, 'आश्रय घेणारे मन आहे का?' परंतु शरणार्थी हे मन असू शकत नाही, कारण नंतरचे केवळ मन आहे आणि दुसरे काही नाही. सध्याचे मन हेच [खरे] मन आहे असे जर कोणी म्हटले आणि त्यानंतर येणारे मन हे आश्रय घेणारे आहे असे म्हटले तर दोन मने होतील; आणि दोन्हीसाठी नावे, जसे की 'वर्तमान मन' आणि 'भविष्यातील मन' नंतर त्यांना दिले पाहिजे. याशिवाय, जेव्हा 'शरणागती' ही कृती घडते, तेव्हा वर्तमान आणि नंतर येणारी दोन्ही मने निघून जातात! जर दोघांनी आश्रय घ्या असे म्हटले, तर मन (अचल असे काहीतरी होईल) जे कधीही (वाढत नाही) किंवा थांबत नाही. तसे असेल तर, भूतकाळातील आणि भविष्यातील सर्व जीवनात संसाराच्या सहा क्षेत्रांमध्ये आपल्याला आवश्यक आहे. या 'शरणागत' शिवाय काहीही नाही. पण मला माझ्या भूतकाळातील काही

आठवत नाही; किंवा माझ्या भविष्यात काय घडणार आहे हे मला माहित नाही. गेल्या वर्षाचे आणि कालचे मन गेले आहे; उद्याचे अजून गेले नाही. या; वर्तमान वाहणारे थांबत नाही. प्रार्थना करा, माझ्या गुरु, कृपया मला स्पष्टीकरण द्या! मी सर्व काही तुझ्याकडे सादर करतो; तुला सर्व काही माहित आहे, मला काय हवे आहे ते तुला माहित आहे!"

मिलारेपा द्वारे महामुद्रा वर शिकवणे

मी माझ्या गुरूंना मनापासून प्रार्थना करतो
ज्याला अहंकाराचे सत्य कळले,
मी शरीर, शब्द आणि मनाने प्रार्थना करतो;
मी मोठ्या विश्वासाने आणि प्रामाणिकपणे प्रार्थना करतो.
मला आणि माझ्या शिष्यांना आशीर्वाद द्या,
अहंकाररहित सत्याची जाणीव करण्यास आम्हाला सक्षम करा!
आमच्यावर दया करा आणि आम्हाला अहंकाराच्या दुरवस्थेपासून मुक्त करा!

प्रिय मेंढपाळा, काळजीपूर्वक ऐक.
अहंकाराच्या कल्पनेला चिकटून राहणे हे या चेतनेचे वैशिष्ट्य आहे.
या जाणीवेतच डोकावले तर,
त्याला अहंकार दिसत नाही; त्यात काहीच दिसत नाही!
महामुद्रा शिकवण्याचा सराव करता आला तर
आणि काहीही कसे पाहू नये हे माहित आहे,
काहीतरी दिसेल.

महामुद्रा शिकवण्याचा सराव करणे
फाउंडेशन म्हणून एखाद्याला प्रचंड विश्वास, नम्रता आणि आवेश आवश्यक आहे
कर्म आणि कार्यकारणाचे सत्य मार्ग म्हणून समजून घेतले पाहिजे.
सिद्धी प्राप्त करण्यासाठी,
गुरूवर अवलंबून राहावे
दीक्षा, सूचना आणि आंतरिक शिकवण यासाठी.
शिक्षण घेण्यासाठी योग्यता असलेला शिष्य आवश्यक आहे;
अस्वस्थता आणि दुःखाकडे दुर्लक्ष करणारा माणूस आवश्यक आहे;
त्यासाठी आवश्यक आहे निर्भयतेचे धाडस, मरणाचा अवहेलना!

प्रिय मेंढपाळ, तू या गोष्टी करू शकतोस का?
तसे असल्यास, तुमचे भाग्य चांगले आहे; जर नाही,
विषयावर न बोललेलेच बरे.

हे स्वतःला विचारा आणि काळजीपूर्वक विचार करा.
जेव्हा तुम्ही "मी" [काल रात्री] शोधले तेव्हा तुम्हाला ते सापडले नाही.
व्यक्तिमत्त्वाचा अहंकार नसण्याची ही प्रथा आहे.

जर तुम्हाला अस्तित्वाचा अहंकार नसलेला सराव करायचा असेल,
माझ्या उदाहरणाचे अनुसरण करा आणि बारा वर्षे ध्यान करा.
मग तुम्हाला मनाचे स्वरूप समजेल.
यावर नीट विचार कर, प्रिय मुला!

मिलारेपा यांनी प्रथम त्यांना पाच सदगुणांची शिकवण दिली, धर्माच्या सिद्धांताचा प्रचार केला आणि
नंतर त्यांना जन्मजात बुद्धीची शिकवण दिली. सरावाने, मुलाला हळूहळू ध्यानाचा चांगला अनुभव
आला आणि मिलारेपा खूप खूश झाला.

मी मारपाच्या चरणी नतमस्तक होतो,
ज्याला नरोपा आणि मेदरिपा यांची कृपा प्राप्त झाली
जे मुखाने धर्माचरण करतात
खूप बोला आणि बरंच काही शिकवल्यासारखं वाटतं,
पण जेव्हा जाणकाराला मृत शरीर सोडण्याची वेळ येते,
अंतराळात तोंड बांधलेला उपदेशक फेकला जातो.
जेव्हा स्वच्छ प्रकाश चमकतो तेव्हा तो अंधत्वाने झाकलेला असतो;
मृत्यूसमयी धर्मकाय पाहण्याची संधी
भीती आणि गोंधळामुळे हरवले आहे.
कॅननचा अभ्यास करण्यात आपले आयुष्य खर्ची घातले तरी,
हे मनाच्या सुटण्याच्या क्षणी मदत करत नाही.
अरेरे! ते प्रवीण योगी ज्यांनी दीर्घकाळ ध्यान साधना केली आहे
अतींद्रिय बुद्धीसाठी प्रकाशाचा मानसिक अनुभव चुकवा,
आणि स्वतः ची फसवणूक या प्रकारावर आनंदी आहेत.
म्हणून जेव्हा मृत्यूच्या वेळी धर्मकायाचे दिव्य ज्ञान चमकते,
हे योगी माता-पुत्राचा प्रकाश एकत्र करू शकत नाहीत
ते मरत असताना ध्यान त्यांना मदत करू शकत नाही,
त्यांना अजूनही खालच्या भागात पुनर्जन्माचा धोका आहे.

माझ्या प्रिय मुला, सर्वोत्कृष्ट सामान्य माणसांनो, माझे लक्षपूर्वक ऐक!
जेव्हा तुमचे शरीर योग्य स्थितीत असते आणि तुमचे मन ध्यानात गढून जाते,
तुम्हाला वाटेल की विचार आणि मन दोन्ही नाहीसे होतात;

तरीही हा ध्यानाचा पृष्ठभागाचा अनुभव आहे.
सतत सराव करून आणि त्यावर सजग राहून,
एखाद्याला तेजस्वी आत्म-जागरूकता तेजस्वी दिव्यासारखी चमकणारी वाटते.
ते फुलासारखे शुद्ध आणि तेजस्वी आहे,
हे टक लावून पाहण्यासारखे आहे
विशाल आणि रिकाम्या आकाशात.
शून्यतेची जाणीव मंद आणि पारदर्शक, तरीही ज्वलंत आहे.
हा गैर-विचार, हा तेजस्वी आणि पारदर्शक अनुभव
आहे पण ध्यानाची भावना.
या चांगल्या पायासह आपण तीन मौल्यवानांना प्रार्थना केली पाहिजे,
आणि सखोल विचार आणि चिंतन करून वास्तवात प्रवेश करा.
अशाप्रकारे तो अहंविरहित ज्ञानाला सखोल ध्यानाच्या लाभदायक जीवनाच्या दोरीने बांधू शकतो.
दयाळूपणा आणि करुणेच्या सामर्थ्याने,
आणि बोधि-हृदयाच्या परोपकारी व्रताने,
तो प्रबुद्ध मार्गाचे सत्य प्रत्यक्ष आणि स्पष्ट पाहू शकतो,
ज्यातून काहीच दिसत नाही,
तरीही सर्व काही स्पष्टपणे दिसत आहे.
स्वतःच्या मनातील भीती आणि आशा किती चुकीच्या होत्या हे तो पाहतो.
न येता तो बुद्धाच्या ठिकाणी पोहोचतो;
न पाहता तो धर्मकायाला दृष्टांत देतो;
प्रयत्न न करता, तो सर्व गोष्टी नैसर्गिकरित्या करतो.

प्रिय पुत्रा, सद्गुरु साधका, ही उपदेश मनांत धारण कर. मग मिलारेपा यांनी मुलाला संपूर्ण दीक्षा आणि तोंडी सूचना दिल्या. त्यांचा सराव केल्यानंतर, मुलाने उत्कृष्ट अनुभव आणि अनुभूती प्राप्त केली. रेपा संगजे झाप या जेटसनच्या "हृदयपुत्रांपैकी एक" म्हणून त्यांची ओळख होती.