जसं आहे तसं

Hsin Hsin Ming च्या प्रकाशात

भूषण कुलकर्णी

ई साहित्य प्रतिष्ठान

सादर करत आहे

जसं आहे तसं

Hsin Hsin Ming च्या प्रकाशात

भूषण कुलकर्णी

जसं आहे तसं

Hsin Hsin Ming च्या प्रकाशात

लेखक: भूषण कुलकर्णी
१८२ शुक्रवार पेठ, पुणे, महाराष्ट्र – ४११००२,
भ्रमण दरध्वनी ९३७०५७१४६५

इ मेल bhushankulkar@gmail.com

मुखपृष्ठ- भूषण कुलकर्णी

या पुस्तकातील लेखनाचे सर्व हक्क लेखकाकडे सुरक्षित असून पुस्तकाचे किंवा त्यातील अंशाचे पुनर्मुद्रण वा नाट्य, चित्रपट किंवा इतर रुपांतर करण्यासाठी लेखकाची लेखी परवानगी घेणे आवश्यक आहे. तसे न केल्यास कायदेशीर कारवाई (दंड व तुरुंगवास) होऊ शकते.

This declaration is as per the Copyright Act 1957 read with Sections 43 and 66 of the IT Act 2000. Copyright protection in India is available for any literary, dramatic, musical, sound recording and artistic work. The Copyright Act 1957 provides for registration of such works. Although an author's copyright in a work is recognised even without registration. Infringement of copyright entitles the owner to remedies of injunction, damages and accounts.

प्रकाशक :- ई साहित्य प्रतिष्ठान

www.esahity.com

esahity@gmail.com

Whatsapp- 9987737237

(विनामूल्य ईपुस्तकांसाठी फ़क्त नाव गाव कळवा)

प्रकाशन : २१ जून २०२६

छापिल प्रत खासगी वितरणासाठी उपलब्ध
देणगी मूल्य- रु. १००/- फक्त
(१००% रक्कम लेखकाकडे छपाईचा खर्च म्हणून जाईल.)
(संपर्क- भूषण कुलकर्णी - ९३७०५७१४६५

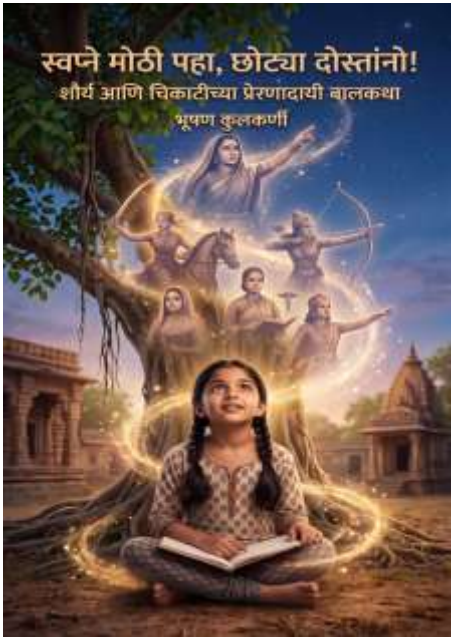
©esahity Pratishthan®2026

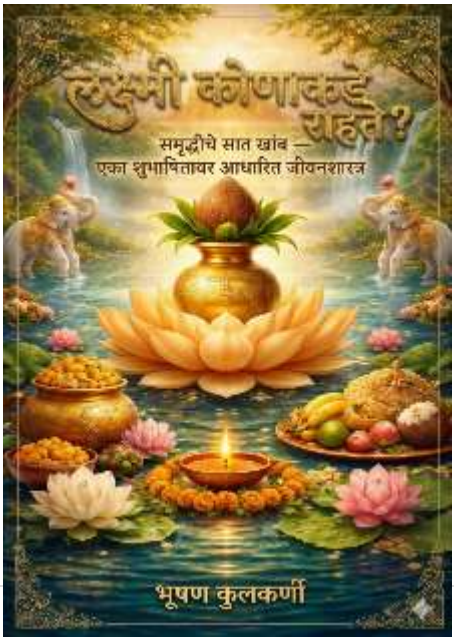
- विनामूल्य वितरणासाठी उपलब्ध.
- आपले वाचून झाल्यावर आपण हे फ़ॉरवर्ड करू शकता.
- हे ई पुस्तक वेबसाईटवर ठेवण्यापुर्वी किंवा वाचनाव्यतिरिक्त कोणताही वापर करण्यापुर्वी ई-साहित्य प्रतिष्ठानची लेखी परवानगी घेणे आवश्यक आहे.

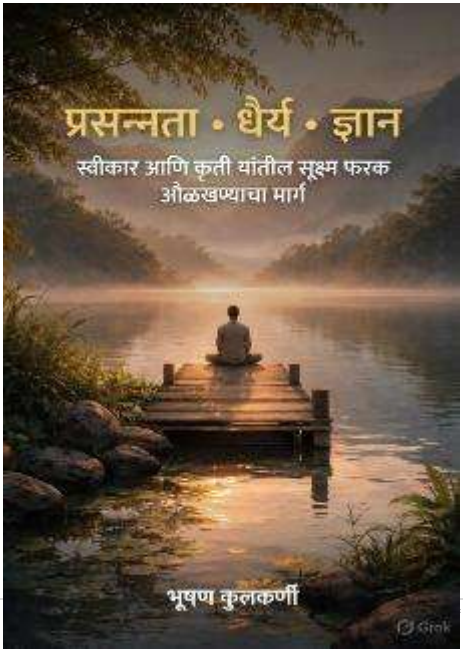
लेखक परिचय

भूषण कुलकर्णी हे अभियंता आणि प्रशिक्षक असून ते पुणे, महाराष्ट्र येथे राहतात. तंत्रज्ञान, मानसशास्त्र, अध्यात्म आणि मानवी जीवनातील मूलभूत प्रश्न यांचा अभ्यास करून ते विचारप्रवर्तक लेखन करतात. त्यांच्या लेखनात प्राचीन ज्ञानपरंपरा, संतवाङ्मय, तत्त्वज्ञान आणि आधुनिक विज्ञान यांचा समतोल व सुसंवादी संगम आढळतो. जीवनाकडे अधिक सजग, समतोल आणि अर्थपूर्ण दृष्टीने पाहण्यास प्रेरणा देणे हा त्यांच्या लेखनाचा मुख्य उद्देश आहे.

Amazon Author link https://www.amazon.com/author/bhushankulkarni


स्वप्ने मोठी पहा, छोट्या दोस्तांनो!
शौर्य आणि चिकाटीच्या प्रेरणादायी बालकथा
भूषण कुलकर्णी


लक्ष्मी कोणाकडे राहते?
समृद्धीचे सात खांब —
एका सुभाषितावर आधारित जीवनशास्त्र
भूषण कुलकर्णी


प्रसन्नता • धैर्य • ज्ञान
स्वीकार आणि कृती यांतील सूक्ष्म फरक
ओळखण्याचा मार्ग
भूषण कुलकर्णी

मार्ग सोपा आहे...
जेव्हा काहीच निवडलं जात नाही.

प्रस्तावना

ही पुस्तक श्रद्धा ठेवण्यासाठी नाही.
ना काही पद्धती शिकण्यासाठी.
इथे काही system नाही, स्वतःला सुधारायचा मार्गही नाही.
उलट — सुधारण्याच्या हालचालीकडेच प्रश्न टाकला आहे.

पुढे जे आहे ते साधं आहे.
दोन आवाज —
एक विचारतो, एक दाखवतो.
पण जे दाखवलं जातंय, ते शब्दांमध्ये बसत नाही.

या संवादाची छटा काही अंशी Hsin Hsin Ming सारख्या ग्रंथांमधून येते — जे समजावून सांगत नाहीत, तर थेट दाखवतात.

संवाद जाणीवपूर्वक कमी ठेवले आहेत.
अस्पष्ट व्हावं म्हणून नाही, तर जागा राहावी म्हणून.
कारण महत्त्वाचं हे नाही, की किती सांगितलं गेलं — तर काही थेट दिसतं का.

सुरुवातीला प्रश्न ओळखीचे वाटतील.
एक हलकी अस्वस्थता…
सगळं ठीक दिसत असतानाही, काहीतरी नीट नाही अशी जाणीव.

पण हा संवाद, ती अस्वस्थता सोडवायचा प्रयत्न करत नाही.

तो फक्त बघतो — ती कशी तयार होते, क्षणोक्षणी.

संवाद पुढे जातो तसं
जे उपयोगी वाटतं —
control, acceptance, awareness — सगळं जवळून पाहिलं जातं.
नाकारणासाठी नाही, तर ते खरं काय करतंय ते बघायला.

कधीतरी काहीतरी बदलल्यासारखं वाटू शकतं.
ते मिळवलेलं नसतं.
ते होतं — जेव्हा दुरुस्तीची हालचाल स्पष्ट दिसते.

हे घडवता येत नाही.
प्रयत्नाने परत आणता येत नाही.
म्हणून, हे काही सूचना नाहीत.

या पानांत काही मूल्य असेल तर,
ते बघण्यात आहे — follow करण्यात नाही.

हळू वाचा. जिथे गरज वाटेल तिथे थांबा.
आणि सगळ्यात महत्त्वाचं — जिथे हे दाखवतंय, तिकडे बघा.

बाकी काही करायची गरज नाही.

Contents

प्रस्तावना 8

भाग १ — आतला सूक्ष्म ताण 13

१ — सगळं ठीक असूनही काहीतरी… 13

२ — मागे चाललेला ताण 15

३ — विचारांपूर्वीचं शरीर 18

४ — मोजमापाची सवय 20

५ — धरून ठेवण्याची हालचाल 23

६ — काहीच चुकलं नसेल तर… 25

भाग २ — विभागण्याची यंत्रणा 27

७ — फूट लगेच पडते 27

८ — नाव दिलं की अनुभव तुटतो 29

९ — अनुभवातून “मी” तयार होतो 31

१० — पसंती हालचाल ठरवते 33

११ — शरीरात फूट दिसते 35

१२ — साखळी तयार होते 37

१३ — चूक नाही 40

१४ — विभागण्याची किंमत 42

भाग ३ — दुरुस्तीची व्यर्थता 43

१५ — दुरुस्तीची ओढ 43

१६ — मार्ग वेगळे, हालचाल तीच 45

१७ — स्वीकारण्याचा प्रयत्न 47

१८ — awareness सुद्धा एक strategy 49
१९ — सूक्ष्म सापळा 51
२० — सुधारण्याचं चक्र 54
२१ — अपयश नाही 56
२२ — दुरुस्ती दिसली तेव्हा 58
२३ — प्रश्न राहतो 61
भाग ४ — शांत वळण 62
२४ — काहीच करायची गरज नाही 62
२५ — लक्ष आधीच आहे 65
२६ — प्रयत्नाशिवाय लक्ष 67
२७ — प्रयत्नाशिवाय होऊ देणं 69
२८ — जीवन चालूच राहतं 70
२९ — पाहणारा कोण? 71
३० — काहीतरी सैल होतं 72
भाग ५ — फूट विरघळते 74
३१ — केंद्राशिवाय अनुभव 74
३२ — पाहणारा देखील दिसतो 75
३३ — अंतर नाही 76
३४ — दोन नाही, एकही नाही 77
३५ — काही खास नाही 78
३६ — फूट टिकत नाही 79
भाग ६ — जे उरतं 80

३७ — काहीच बदललेलं नाही 80
३८ — टिकवायचं काही नाही 81
३९ — काहीच कमी नाही 82
४० — तुलना नाही 83
४१ — स्पष्टतेत सगळं येतं 84
४२ — जीवन पूर्णपणे चालूच 85
४३ — प्रयत्नाशिवाय साधेपणा 86
भाग ७ — घर्षणाशिवाय जगणं 87
४४ — संघर्षाशिवाय कृती 87
४५ — विरोधाशिवाय भावना 88
४६ — प्रोजेक्शनशिवाय नातं 91
४७ — केंद्राशिवाय निवड 92
४८ — दूर जाणं नाही 93
४९ — patterns येऊ शकतात 94
५० — व्यवस्थापनाशिवाय जीवन 95
भाग ८ — शब्द जिथे थांबतात 96
५१ — शब्द फक्त दाखवतात 96
५२ — घेऊन जायचं काही नाही 97
५३ — अंतिम उत्तर नाही 98
५४ — आणखी काही सांगायचं नाही 99
शेवटची नोंद 100

दोन आवाज, एक विचारतो. एक दाखवतो.

भाग १ — आतला सूक्ष्म ताण

१ — सगळं ठीक असूनही काहीतरी…

भू: सगळं… ठीक आहे. काम ठीक, लोक ठीक… काहीच चुकलं नाही.
पण आतून तसं वाटत नाही.

सु: कसं नाही?

भू: तेच कळत नाही. जर काही स्पष्ट चुकत असतं, तर दाखवता आलं असतं… fix करता आलं असतं. पण हे फक्त… आहे. जणू काहीतरी थोडंसं बरोबर नाही… पण काय ते सांगता येत नाही.

सु: आत्ता — नेमकं काय चुकलंय?

भू: काही नाही. म्हणूनच त्रास होतो.

सु: मग प्रतिक्रिया कशाला?

भू: मी react करतोय का तेही कळत नाही. पण आत काहीतरी settle नाही असं वाटतं. जणू काहीतरी बदलायची वाट बघतंय.

सु: ते नीट बघ. खरंच काही समस्या आहे? की फक्त वेगळं असायला हवं असं वाटतंय?

भू: …हो. बहुतेक तेच आहे. काहीतरी वेगळं असायला हवं.

सु: कसं वेगळं?

भू: माहित नाही… फक्त… यापेक्षा थोडं better. कदाचित more complete.

सु: ते "better" आत्ता आहे?

भू: नाही.

सु: मग काय चाललंय?

भू: …काय?

सु: जे आहे, आणि जे नाही, त्यांची तुलना.

भू: ते लक्षातच आलं नव्हतं.

सु: आत्ता जे आहे — त्यात राहा. तुलना सोडून. तू कुठे आहेस?

भू: (थोडा थांबतो) …हे केलं तर… थोडं वेगळं वाटतं. फक्त ही जाणीव आहे. बाकी काही नाही.

सु: त्या "more" शिवाय — काही कमी आहे?

भू: …नाही.

सु: मग इथून सुरू कर.

२ — मागे चाललेला ताण

भू: आपण बोललो होतो ना… ती जी भावना आहे — ती जातच नाही असं वाटतं.

सु: कधी जास्त जाणवतं?

भू: जेव्हा सगळं शांत होतं. मी एकटा असतो… किंवा काही urgent राहत नाही. ते परत येतं.

सु: आणि busy असताना?

भू: तेव्हा तितकं जाणवत नाही. पण ते जात नाही बहुतेक… फक्त लक्षात नसतं.

सु: म्हणजे आहेच.

भू: हो. आणि तेच विचित्र आहे. बाहेर काय चाललंय त्याच्याशी काही संबंधच नाही.

सु: आत्ता बघ.

भू: …थोडी अस्वस्थता आहे. जास्त नाही… पण आहे.

सु: कारण दिसतंय?

भू: नाही. कारण शोधायला गेलो की अंदाजच लावतो.

सु: मग कशाला respond करतोयस?

भू: फक्त त्या feeling ला.

सु: फक्त feeling? की ती आहे या गोष्टीला पण?

भू: …दोन्हीलाच बहुतेक.

सु: मग तू काय करतोयस?

भू: बहुतेक शांत करायचा प्रयत्न चालू असतो… जरी काही उघडपणे करत नसलो तरी.

सु: कसा?

भू: आतून थोडं adjust करतोय असं… जणू काहीतरी थोडंसं off आहे. जरी खरं काहीच नसताना.

सु: खरंच काही off आहे?

भू: …नाही. तसं दिसत नाही.

सु: मग दुरुस्त कोण करतोय?

भू: …माहित नाही.

सु: तरी चालू आहे.

भू: हो.

सु: कारण नसताना?

भू: हो.

सु: समस्या नसताना?

भू: हो.

सु: मग हे चाललंय कशाच्या मागे?

३ — विचारांपूर्वीचं शरीर

भू: थोडा वेळ तसंच राहिलो तर… हे फक्त vague feeling नाही.

सु: काय दिसतंय?

भू: शरीरात काहीतरी आहे. खूप subtle… पण स्पष्ट.

सु: कुठे?

भू: छातीत जास्त. थोडं घट्ट वाटतं. आणि श्वास… पूर्ण मोकळा नाही.

सु: हे आधी होतं का? तुला कळायच्या आधी?

भू: बहुतेक होतंच. फक्त लक्ष नव्हतं.

सु: त्यातून हलू नकोस.

भू: जास्त strong नाही… पण कायम आहे.

सु: नाव द्यायची गरज आहे?

भू: नाही… नाव दिलं नाही तर ते simpler वाटतं.

सु: मग नाव देऊ नकोस.

भू: विचित्र आहे… जणू मी काहीतरी धरून ठेवलंय. पण काय ते कळत नाही.

सु: तू धरून ठेवतोयस? की ते तसंच आहे?

भू: …दोन्ही असावं. धरून ठेवल्यासारखं वाटतं… पण मी करतोय असं दिसत नाही.

सु: आणखी नीट बघ.

भू: विचार येण्याआधीच, शरीर थोडं tense आहे.

सु: स्पष्टीकरण येण्याआधी?

भू: हो.

सु: मग आधी काय येतं?

भू: हे… sensation. घट्टपणा. श्वास.

सु: आणि विचार?

भू: नंतर येतात. समजावायला.

सु: मग आधीचं सोडू नकोस.

४ — मोजमापाची सवय

भू: जसं मी त्या sensation कडे बघतो… तसं लगेच काहीतरी दुसरं सुरू होतं.

सु: काय दिसतंय?

भू: एक reaction आहे. खूप जलद… almost automatic.

सु: कसा?

भू: नेहमी शब्द नसतात… पण आतून असं काहीतरी — “हे नको आहे.” किंवा “हे असायला नको.”

सु: हे sensation नंतर येतं?

भू: हो… पण इतकं पटकन की दोन्ही एकच वाटतं.

सु: एक क्षण नीट बघ.

भू: घट्टपणा आहे… आणि लगेच हलका विरोध.

सु: शब्दांशिवाय?

भू: हो. शब्द नंतर येतात… reaction आधीच आहे.

सु: तो विरोध काय करतोय?

भू: ते बदलायचा प्रयत्न… कमी करायचा… किंवा काढून टाकायचा.

सु: जोरात आहे?

भू: नाही… तेच विचित्र आहे. खूप हलकं आहे… पण थांबत नाही.

सु: फक्त uncomfortable असताना?

भू: नाही. सगळं neutral असतानाही… काहीतरी better असू शकतं असं वाटतं.

सु: ते बघ.

भू: काहीच तसंच राहू दिलं जात नाही. सगळं शांतपणे adjust होत राहतं.

सु: कशावरून?

भू: योग्य वाटतंय की नाही… त्यावर.

सु: ते कोण ठरवतं?

भू: …सवय बहुतेक. मी प्रश्नही विचारत नाही.

सु: परत बघ.

भू: काही जाणवलं की… ते लगेच measure होतं.

सु: कसं?

भू: better / worse… comfortable / uncomfortable… ठेवायचं की बदलायचं.

सु: हे नसतं तर?

भू: मग ते फक्त… जसं आहे तसं असतं.

सु: तिथे राहा.

५ — धरून ठेवण्याची हालचाल

भू: हे फक्त reaction नाही.

सु: मग?

भू: काहीतरी सतत adjust होतंय. फक्त बघणं नाही… हलकी हालचाल आहे.

सु: कशी?

भू: जे uncomfortable आहे त्यापासून दूर… आणि जे सोपं वाटेल त्याकडे.

सु: दोन्ही एकाच वेळी?

भू: हो. खूप subtle आहे… पण दोन्ही आहेत.

सु: आत्ता बघ.

भू: sensation आहे… आणि त्यावर हलका push.

सु: आणि दुसरी बाजू?

भू: एक lean आहे… जास्त settled कडे.

सु: ते आत्ता आहे?

भू: नाही. idea आहे.
सु: म्हणजे एक बाजू जे आहे ते ढकलते… आणि दुसरी जे नाही त्याकडे जाते.

भू: …हो.

सु: शरीरात काय होतं?

भू: tension येतो. तीक्ष्ण नाही… पण सतत.

सु: फक्त sensation मुळे?

भू: नाही. push-pull सुरू झालं की वाढतं.

सु: आणखी नीट बघ.

भू: जणू काहीतरी धरून ठेवलंय… किंवा control करतोय.

सु: जाणूनबुजून?

भू: नाही.

सु: मग काय?

भू: सतत धरून ठेवणं… निर्णय न घेता.
सु: तेच बघ.

६ — काहीच चुकलं नसेल तर...

भू: म्हणजे… sensation आहे… reaction आहे… आणि सतत चाललेलं हे adjusting…

सु: हं.

भू: पण नीट बघितलं तर… खरं काहीच चुकलेलं नाही.

सु: आत्ता काही चुकलेलं सापडतंय?

भू: नाही. थेट तरी नाही.

सु: मग हे सगळं कशासाठी?

भू: तेच कळत नाही. गरजेचं वाटतं… पण का ते दिसत नाही.

सु: घडत असताना बघ.

भू: शरीर अजून थोडं tense आहे… आणि काहीतरी ते बदलायचा प्रयत्न करतंय.

सु: समस्या नसताना?

भू: हो.

सु: मग कशाला respond होतंय?

भू: …काही स्पष्ट नाही.

सु: तरी चालू आहे.

भू: हो.

सु: कशाची वाट बघतंय?

भू: बहुतेक… सगळं “right” वाटावं याची.

सु: “right” म्हणजे?

भू: जास्त settled… जास्त complete.

सु: ते आत्ता आहे?

भू: नाही.

सु: मग ही हालचाल कशावर चालतेय?

भू: …माहित नाही.

सु: तिथेच राहा.

भाग २ — विभागण्याची यंत्रणा

७ — फूट लगेच पडते

भू: तू म्हणालास तसं… मी त्यात राहून पाहिलं.

सु: काय दिसलं?

भू: ते तसंच राहत नाही. जसं जाणवतं… तसंच काहीतरी बदलतं.

सु: किती पटकन?

भू: जवळजवळ त्याच क्षणी. दोन्ही वेगळं करणं कठीण.

सु: नीट बघ.

भू: sensation आहे… आणि लगेच एक वळण.

सु: कुठे?

भू: त्यापासून दूर… किंवा दुसरीकडे.

सु: निवडून?

भू: नाही. आपोआप होतं.

सु: विचार येण्याआधी?

भू: हो.

सु: मग काय दिसतंय?

भू: reaction आधीच आहे… मला कळायच्या आधी.

सु: तेच बघ.

८ — नाव दिलं की अनुभव तुटतो

भू: पहिला reaction झाल्यावर… शब्द येऊ लागतात.

सु: कसे शब्द?

भू: “हे uncomfortable आहे.” “हे असायला नको.”

सु: ते आले की काय होतं?

भू: जाणीव बदलते.

सु: कशी?

भू: आधी फक्त sensation होतं. आता ते काहीतरी ठरलेलं होतं.

सु: कशात ठरतं?

भू: discomfort म्हणून… ओळखीचं काहीतरी.

सु: नीट बघ.

भू: शब्द येताच ते जड होतं. जणू आता ते deal करायचं काहीतरी आहे.

सु: आधी होतं का तसं?

भू: नाही.

सु: मग काय बदललं?

भू: बघायची पद्धत.

सु: शब्द येण्याआधीचं बघ.

भू: ते simpler आहे.

सु: आणि नंतर?

भू: problem बनतं.

सु: तिथे राहा.

९ — अनुभवातून “मी” तयार होतो

भू: शब्द आले की… ते personal होतं.

सु: कसं?

भू: आता फक्त discomfort नाही. “माझं” discomfort होतं.

सु: नीट बघ.

भू: आधी sensation… मग label… आणि मग — “मी हे feel करतो.”

सु: आधी “मी” होतं का?

भू: …तसं स्पष्ट नाही.

सु: आणि नंतर?

भू: जणू ते माझ्याबरोबर घडतंय.

सु: ते काय तयार करतं?

भू: मी जसं त्याबद्दल विचार करतो… तसं होतं.

सु: म्हणजे आता दोन झाले.

भू: हो… जे घडतंय, आणि मी — त्याच्या संदर्भात.

सु: तिथे राहा.

१० — पसंती हालचाल ठरवते

भू: जेव्हा ते “माझ्यासोबत” घडतंय असं वाटतं… मग ते बदलावंसं वाटतं.

सु: कसं बदलायचं?

भू: uncomfortable असेल तर ते नकोसं वाटतं. pleasant असेल तर ते टिकावं असं वाटतं.

सु: हे प्रत्येक वेळी होतं?

भू: हो.

सु: एक क्षण बघ.

भू: sensation आहे… आणि लगेच एक lean.

सु: कुठे?

भू: त्यापासून दूर… किंवा काहीतरी better कडे.

सु: हा निर्णय आहे?

भू: नाही.

सु: मग काय चालवतंय?

भू: माझी पसंती.

सु: कशावरून?

भू: काय good वाटतं… काय bad वाटतं.

सु: म्हणजे हालचाल चालूच.

भू: हो.

सु: तेच बघ.

११ — शरीरात फूट दिसते

भू: आता ही हालचाल दिसतेय… म्हणून शरीरही समजायला लागलंय.

सु: कसं?

भू: tension random नाही.

सु: एक क्षण बघ.

भू: sensation आहे… मग ते बदलायचं वाटतं… आणि शरीर अजून घट्ट होतं.

सु: हालचालीपूर्वी?

भू: हलकेपणा आहे. पूर्ण relaxed नाही… पण simpler.

सु: आणि नंतर?

भू: जास्त contract होतं. जास्त धरून ठेवल्यासारखं.

सु: म्हणजे हालचालीचा परिणाम शरीरावर.

भू: हो.

सु: दोन्ही बाजूंनी?

भू: हो… दूर जायचा प्रयत्न असो, किंवा काहीतरी मिळवायचा — दोन्ही tension वाढवतात.

सु: शरीर वेगळं आहे का यातून?

भू: नाही. त्याचाच भाग आहे.

सु: तेच बघ.

१२ — साखळी तयार होते

भू: हे फक्त एक reaction नाही… बरोबर?

सु: नीट बघ.

भू: हे चालूच राहतं. आधी लक्षातच आलं नव्हतं… आता स्पष्ट दिसतंय.

सु: कसं?

भू: काहीतरी जाणवतं… मी react करतो… आणि त्या reaction मधून काहीतरी नवीन तयार होतं.

सु: आणि मग?

भू: त्यावरही react करतो. जवळजवळ लगेच.

सु: एक क्षण धरून बघ.

भू: discomfort आहे… मग resistance… आणि मग त्या resistance वरच irritation.

सु: कसं वाटतं?

भू: जणू वाढत जातंय. छोटं सुरू झालेलं जड होतं.

सु: का?

भू: कारण मी फक्त जाणवत नाहीये… मी पुन्हा पुन्हा react करतोय.

सु: पुढे?

भू: मग thoughts येतात — fix करायचं, explain करायचं, काढून टाकायचं.

सु: त्याने काय होतं?

भू: आणखी वाढतं. काही settle होत नाही… build होतं.

सु: नीट बघ.

भू: प्रत्येक reaction नवीन problem बनतो. आणि त्यावरही मी react करतो.

सु: मूळ sensation?

भू: …layer खाली जातं. जसं होतं तसं राहत नाही.

सु: मग हे सगळं चालू कशामुळे?

भू: प्रत्येक response. जे आहे त्यावर काहीतरी करण्याचा प्रयत्न.

सु: थांबण्याची जागा दिसते?

भू: नाही. हे स्वतःलाच चालवत राहतं.

सु: मग काय दिसतंय?

भू: ही एक loop आहे. एक reaction नाही… साखळी आहे.

सु: बाहेरून काही लागतंय का?

भू: नाही… हे स्वतःच चालू आहे.

सु: तेच बघ.

१३ — चूक नाही

भू: मला वाटतं मीच हे बिघडवतोय.

सु: जे दिसलं ते बघ.

भू: reaction आपोआप होतं… पुढचं पाऊलही तसंच येतं.

सु: तू निवडतोयस?

भू: नाही.

सु: मग चूक कुठे?

भू: …माहित नाही.

सु: परत बघ.

भू: हे स्वतःच चाललंय. संपूर्ण pattern.

सु: मग चूक आहे का?

भू: नाही… फक्त repeat होतंय.

सु: pattern?

भू: हो.

सु: तिथे राहा.

१४ — विभागण्याची किंमत

भू: जर हे फक्त pattern असेल… मग problem काय?

सु: ते काय करतं ते बघ.

भू: साधा क्षणही गुंतागुंतीचा होतो. गरजेपेक्षा जड.

सु: कसा?

भू: काहीतरी जाणवतं… मग त्यावर react… मग त्यावर काम.

सु: काही तसंच राहू दिलं जातं का?

भू: नाही.

सु: मग किंमत काय?

भू: विश्रांतीच नाही. काहीच चुकलं नसतानाही.

सु: आणखी?

भू: सगळं माझ्याभोवती फिरतं… मला कसं वाटतं… मला काय बदलायचं आहे.

सु: तेच बघ.

भाग ३ — दुरुस्तीची व्यर्थता

१५ — दुरुस्तीची ओढ

भू: हे सगळं दिसायला लागलं की… ते बदलावंसं वाटतं.

सु: कसं?

भू: reaction थांबवायचे… tension कमी करायचा.

सु: तो impulse बघ.

भू: natural वाटतं. काहीतरी friction असेल तर, fix करावंसं वाटणारच.

सु: तो कधी सुरू होतो?

भू: जसं काहीतरी problem वाटतं… तसंच.

सु: म्हणजे काहीतरी चुकलं दिसताच—

भू: …solution लगेच सुरू होतो.

सु: निवडून?

भू: नाही.

सु: मग काय दिसतंय?

भू: fix करायची हालचालही आपोआप सुरू होते… reaction सारखीच.

सु: तिथेच राहा.

१६ — मार्ग वेगळे, हालचाल तीच

भू: मी वेगवेगळे मार्ग वापरून पाहिले.

सु: उदा.?

भू: शरीर relax करायचा प्रयत्न… स्वतःला distract करायचं… “accept कर” असं स्वतःला सांगणं.

सु: काम करतात?

भू: थोडा वेळ. मग तेच परत.

सु: त्यात काय common आहे ते बघ.

भू: सगळं जे चाललंय ते बदलायचा प्रयत्न.

सु: मार्ग वेगळे?

भू: हो… पण intention तेच.

सु: काय?

भू: discomfort पासून दूर जायचं… किंवा काहीतरी better करायचं.

सु: मग काय बदललं?

भू: फक्त पद्धत. हालचाल तीच.

सु: तिथे राहा.

१७ — स्वीकारण्याचा प्रयत्न

भू: मग मी accept करून पाहिलं.

सु: कसं?

भू: ते तसंच राहू दिलं… react नाही केलं.

सु: मग?

भू: सुरुवातीला थोडं शांत वाटतं.

सु: नीट बघ.

भू: तरी effort आहे. जणू accept करत राहावं लागतं.

सु: राहावं?

भू: हो. नाही केलं तर reaction परत येतो.

सु: मग हा accept काय करतोय?

भू: काहीतरी एका पद्धतीने धरून ठेवतोय.

सु: आधीपेक्षा वेगळं आहे?

भू: …तसं नाही.

सु: तिथे राहा.

१८ — awareness सुद्धा एक strategy

भू: मग मी फक्त aware राहून पाहिलं.

सु: म्हणजे?

भू: thoughts बघत राहिलो… sensations… involve न होता.

सु: मग?

भू: clear वाटतं… पण effort तरी आहे.

सु: कसा?

भू: aware राहायचा प्रयत्न चालू असतो. ओढलं जाऊ नये म्हणून प्रयत्न.

सु: प्रयत्न?

भू: हो.

सु: मग काय चाललंय?

भू: awareness काहीतरी मी करतोय असं होतंय.

सु: त्याने काय तयार होतं?

भू: आणखी एक effort.

सु: तिथे राहा.

१९ — सूक्ष्म सापळा

भू: सगळं शेवटी सारखंच होतंय असं वाटतं.

सु: कसं?

भू: काहीही करून पाहिलं तरी… ते पुन्हा "करण्याचंच" रूप घेतं.

सु: एक उदाहरण बघ.

भू: discomfort दिसतो… मग मी त्यात राहायचा प्रयत्न करतो.

सु: मग?

भू: ते maintain करायचं काहीतरी बनतं. जणू "बरोबर" करतोय का हे बघतोय.

सु: ते कोण चालवतंय?

भू: एक idea… कसं असायला हवं याचं.

सु: उदा.?

भू: जास्त calm… जास्त steady… जास्त accepting.

सु: ते आत्ता आहे?

भू: पूर्ण नाही.

सु: मग?

भू: ते मिळवायचा प्रयत्न.

सु: नीट बघ.

भू: मी स्वतःला "try करू नको" म्हटलं तरी… मी "try न करण्याचा" try करतोय.

सु: त्याने काय होतं?

भू: आणखी एक layer तयार होतो. फक्त थोडा subtle.

सु: पुढे?

भू: frustration येतो… कारण वाटतं मी बरोबर करतोय.

सु: तरी?

भू: तीच हालचाल आहे. जे आहे ते बदलायचा प्रयत्न.

सु: जास्त refined?

भू: हो… कमी दिसतं, पण आहेच.

सु: परत बघ.

भू: सगळं या क्षणाला improve करायचं होतंय. जास्त calm… clearer… better.

सु: कशावरून?

भू: एक कल्पना… कसं असायला हवं याची.

सु: मग खरं काय चाललंय?

भू: काहीतरी कमी आहे असं दिसतं… आणि मी ते fix करतोय.

सु: सूक्ष्मपणेही?

भू: हो.

सु: मग सापळा काय?

भू: "बरोबर" वाटणारा मार्गही… त्याच pattern चा भाग बनतो.

सु: तिथे राहा.

२० — सुधारण्याचं चक्र

भू: मी हे काही काळ बघतोय.

सु: काय दिसतं?

भू: ते परत परत होतं.
पुन्हा पुन्हा.

सु: एक cycle सांग.

भू: काहीतरी off वाटतं… मी fix करायचा प्रयत्न करतो… थोडं improve होतं… आणि मग परत.

सु: मग?

भू: मी पुन्हा try करतो.

सु: संपतं?

भू: नाही.

सु: चालू कशामुळे राहतं?

भू: ते सुधारता येईल असं वाटतं म्हणून.

सु: कधी पूर्ण होतं?

भू: नाही. फक्त थोडा वेळ.

सु: मग काय चाललंय?

भू: solutionच हे चक्र चालू ठेवतो.

सु: तिथे राहा.

२१ — अपयश नाही

भू: काही पुढे जातोय असं वाटत नाही.

सु: म्हणजे?

भू: pattern दिसतो… पण तो चालूच राहतो.

सु: म्हणून अपयश वाटतं?

भू: हो.

सु: जे दिसलं ते बघ.

भू: reaction आपोआप सुरू होतो… fix करायची हालचालही तशीच.

सु: तू निवडतोयस?

भू: नाही.

सु: मग अपयश कशात?

भू: …माहित नाही.

सु: परत बघ.

भू: सगळं स्वतःच घडतंय. बदलायचा प्रयत्नही.

सु: मग ते personal आहे?

भू: तसं वाटतं… पण खरं नाही.

सु: तिथे राहा.

२२ — दुरुस्ती दिसली तेव्हा

भू: आत्ताच काहीतरी झालं… अपेक्षित नव्हतं.

सु: काय दिसलं?

भू: fix करायची ओढ आली… नेहमीसारखीच.

सु: मग?

भू: मी ती पाहिली. idea म्हणून नाही… जशी सुरू होत होती तशी.

सु: काय वेगळं?

भू: साधारणपणे मी आधीच त्यात असतो. काहीतरी करायला लागलेला.

सु: आणि यावेळी?

भू: जणू सुरुवातीलाच पकडलं.

सु: थांबवलंस?

भू: नाही.

सु: तसंच राहू दिलंस?

भू: नाही.

सु: मग?

भू: ते पुढे गेलंच नाही. पुढचं पाऊलच पडलं नाही.

सु: नीट बघ.

भू: ओढ होती… पण ताबा घेतला नाही.

सु: आणि tension?

भू: होताच… पण वेगळं वाटलं.

सु: कसं?

भू: सोपं. layer नाही… build होत नव्हतं.

सु: काय नव्हतं?

भू: follow-up. reaction वरचा reaction.

सु: तू काही केलंस?

भू: नाही. म्हणूनच गोंधळ.

सु: परत बघ.

भू: ते स्पष्ट दिसलं की… पुढे ढकलायला काहीच नव्हतं.

सु: मग काय दिसतंय?

भू: pattern टिकायला, तो न दिसणं लागतो… किंवा नीट न दिसणं.

सु: आणि दिसलं तर?

भू: तो तसाच पुढे चालत नाही.

सु: तिथे राहा.

२३ — प्रश्न राहतो

भू: म्हणजे स्पष्ट दिसलं की… ते बदलतं.

सु: तू ते घडवू शकतोस?

भू: नाही. प्रयत्न केला की effort होतं.

सु: मग उरतं काय?

भू: मला काय करायचं तेच कळत नाही.

सु: प्रश्नाकडे बघ.

भू: जर मी fix करू शकत नाही… आणि ते घडवूही शकत नाही…

सु: मग?

भू: खरंच बदल काय आणतं?

सु: तिथे राहा.

भाग ४ — शांत वळण

२४ — काहीच करायची गरज नाही

भू: म्हणजे… जर मी fix करू शकत नसेन… मग काय करायचं?

सु: त्या प्रश्नाकडे बघ.

भू: काहीतरी करायलाच हवं असं वाटतं. असं सोडून देता येत नाही.

सु: ते खरं आहे… की सवय?

भू: …सवय.

सु: परत बघ.

भू: काहीतरी off वाटलं की… काहीतरी करायची ओढ येते.

सु: काय करायचं?

भू: बदलायचं… better करायचं… कसंही settle करायचं.

सु: आणि आता?

भू: ही हालचाल दिसतेय. पण अजून आहे.

सु: तिच्या मागे जायचं आहे का?

भू: जावंसं वाटतं… पण का ते दिसत नाही.

सु: तिथे राहा.

भू: discomfort आहे… आणि काहीतरी करायची ओढ.

सु: त्यातून हलता न?

भू: …हो.

सु: मग आत्ता खरंच काय गरज आहे?

भू: काहीच नाही… पण अनोळखी वाटतं.

सु: कसं?

भू: सतत fix करायची सवय आहे. adjust करत राहायचं.

सु: ते नसताना?

भू: फक्त… जे घडतंय ते आहे. बदलायची हालचाल नाही.

सु: काही कमी आहे?

भू: नाही.

सु: काही बाकी आहे?

भू: तसं वाटत नाही.

सु: मग उरतं काय?

भू: …काहीच नाही.

सु: तिथे राहा.

२५ — लक्ष आधीच आहे

भू: जर मी काहीच करत नसेन… मग त्यात राहायचं कसं?

सु: तुला आधीच कळत नाहीये का?

भू: जाणवतंय… हो.

सु: ते तू केलंस?

भू: नाही.

सु: मग काय आहे?

भू: फक्त… लक्ष.

सु: ते तू करतोयस?

भू: नाही. ते आधीच आहे.

सु: ते धरून ठेवायची गरज आहे?

भू: नाही.

सु: मग काय टिकवायचा प्रयत्न करत होतास?

भू: …माहित नाही.

सु: जे आधीच आहे, तिथे राहा.

२६ — प्रयत्नाशिवाय लक्ष

भू: सगळं फक्त... घडतंय.

सु: एक क्षण बघ.

भू: एक आवाज येतो... आणि तो कळतो.

सु: ऐकण्यासाठी काही केलंस?

भू: नाही.

सु: एक विचार बघ.

भू: तो येतो... आणि दिसतो.

सु: तू आणलास?

भू: नाही.

सु: तू धरून ठेवलास?

भू: नाही.

सु: मग काय चाललंय?

भू: सगळं हलतंय... आणि ते प्रयत्नाशिवाय कळतंय.

सु: तिथे राहा.

२७ — प्रयत्नाशिवाय होऊ देणं

भू: सगळं जणू तसंच होऊ दिलं जातंय.

सु: कोणाकडून?

भू: …कोणी दिसत नाही.

सु: नीट बघ.

भू: काही येतं… आणि मध्ये काहीच येत नाही.

सु: ते तू करतोयस?

भू: नाही.

सु: मग काय आहे?

भू: काहीही रोखलं जात नाही… काहीही धरून ठेवलं जात नाही.

सु: ते काही action आहे?

भू: नाही.

सु: तिथे राहा.

२८ — जीवन चालूच राहतं

भू: जर काहीच control मध्ये नसेल… मग बाकीचं काय होतं?

सु: आत्ता बघ.

भू: आपण बोलतोय. शब्द येतायत.

सु: तू ठरवले होतेस?

भू: नाही.

सु: आणि शरीर?

भू: हलतंय… प्रत्येक हालचाल ठरवून नाही.

सु: मग काय थांबलं?

भू: काहीच नाही.

सु: मग काय बदललं?

भू: मध्ये पडणं कमी झालं.

सु: तिथे राहा.

२९ — पाहणारा कोण?

भू: अजूनही असं वाटतं… मीच बघतोय.

सु: तो “मी” कुठे आहे?

भू: सापडत नाही स्पष्ट.

सु: जे दिसतं ते बघ.

भू: एक विचार येतो… “मी aware आहे.”

सु: तो टिकतो?

भू: नाही.

सु: मग काय आहे?

भू: आणखी एक विचार.

सु: तो नसताना?

भू: लक्ष आहेच… पण स्पष्ट असा पाहणारा नाही.

सु: तिथे राहा.

३० — काहीतरी सैल होतं

भू: काहीतरी… वेगळं वाटतंय.

सु: कसं?

भू: सांगता येत नाही नीट. काही बदललं नाही… पण तसं वाटत नाही.

सु: आत्ता बघ.

भू: sensations आहेतच… पण तितके घट्ट वाटत नाहीत.

सु: “घट्ट” म्हणजे?

भू: आधी सगळं जरा धरून ठेवल्यासारखं होतं… जणू मागे काहीतरी manage होत होतं.

सु: आणि आता?

भू: ते धरून ठेवणं कमी आहे. कधी कधी नसतंच.

सु: तू काही केलंस?

भू: नाही.
म्हणूनच विचित्र वाटतं.

सु: परत बघ.

भू: सगळं घडतंय… पण मागे तो control जाणवत नाही.

सु: तो “control करणारा”?

भू: स्पष्ट नाही आता. कधी येतो… कधी जातो… पण ठरलेला नाही.

सु: tension?

भू: धी असतो… पण तसाच वाढत नाही.

सु: का?

भू: कारण काहीच पुढे ढकलत नाही. तो आहे… आणि बदलतो.

सु: मग काय बदललं?

भू: अनुभव नाही… पण त्याभोवतीचं धरून ठेवणं कमी झालं.

सु: ते तू केलंस?

भू: नाही. जणू काहीतरी थांबलं… नवं काही आलं नाही.

सु: तिथे राहा.

भाग ५ — फूट विरघळते

३१ — केंद्राशिवाय अनुभव

भू: आता सगळं आधीसारखं “centered” वाटत नाही.

सु: काय दिसतं?

भू: आधी सगळं माझ्याबरोबर घडतंय असं वाटायचं. आता… तसं स्पष्ट नाही.

सु: एक क्षण बघ.

भू: एक आवाज आहे… तो फक्त आहे.

सु: तो तुझ्यासोबत घडतोय?

भू: आता तसं म्हणता येत नाही.

सु: आणि sensation?

भू: जाणवतंय… पण “माझं” असं नाही वाटत.

सु: मग काय नाहीसं झालं?

भू: तो ठरलेला center.

सु: तिथे राहा.

३२ — पाहणारा देखील दिसतो

भू: कधी कधी “मी” परत येतो.

सु: कसा?

भू: पाहणारा म्हणून. जणू मीच बघतोय.

सु: नीट बघ.

भू: एक विचार येतो… “मी aware आहे.”

सु: तो टिकतो?

भू: नाही.

सु: मग काय आहे?

भू: आणखी एक विचार.

सु: तो नसताना?

भू: लक्ष आहेच… पण मागे पाहणारा नाही.

सु: तिथे राहा.

३३ — अंतर नाही

भू: आता मध्ये अंतर वाटत नाही.

सु: कशात?

भू: माझ्यात… आणि जे घडतंय त्यात.

सु: आत्ता बघ.

भू: एक आवाज… तो फक्त आहे.

सु: तुझ्यापासून वेगळा?

भू: नाही.

सु: आणि sensation?

भू: तो फक्त जाणवतो. अंतर नाही.

सु: मग काय उरतं?

भू: फक्त जे घडतंय ते.

सु: तिथे राहा.

३४ — दोन नाही, एकही नाही

भू: सगळं एकच आहे असं वाटतं.

सु: नीट बघ.

भू: वेगवेगळ्या गोष्टी आहेतच… आवाज, विचार, sensations.

सु: मग एक आहे?

भू: नाही.

सु: दोन आहे?

भू: नाही.

सु: मग काय?

भू: कसं सांगू कळत नाही.

सु: तिथेच राहा.

भू: फक्त घडतंय… नावाची गरज नाही.

सु: तिथे राहा.

३५ — काही खास नाही

भू: मी जे अपेक्षित केलं होतं तसं नाही.

सु: काय अपेक्षा होती?

भू: काहीतरी वेगळं… जास्त शांत.

सु: आत्ता काय आहे ते बघ.

भू: आवाज… विचार… sensations… सगळं तसंच आहे.

सु: मग काय वेगळं?

भू: कमी tension… बदलायची गरज कमी.

सु: ते काही खास आहे?

भू: नाही. खूप साधं आहे.

सु: तिथे राहा.

३६ — फूट टिकत नाही

भू: फूट नाहीशी झाली असं नाही… पण ती टिकत नाही.

सु: आत्ता बघ.

भू: विचार येतातच… पण ते गोष्टी ठरवून ठेवत नाहीत.

सु: आधी काय ठरवायचं?

भू: सततचं react करणं… सगळं adjust करायचा प्रयत्न.

सु: आणि आता?

भू: ती हालचाल तितकी जोरात नाही.

सु: मग फूटचं काय होतं?

भू: ती बसत नाही. ती टिकत नाही.

सु: का?

भू: कारण काहीच तिला चालू ठेवत नाही.

सु: तिथे राहा.

भाग ६ — जे उरतं

३७ — काहीच बदललेलं नाही

भू: सगळं तसंच दिसतंय.

सु: काय अपेक्षा होती?

भू: काहीतरी वेगळं.

सु: आत्ता बघ.

भू: आवाज… विचार… sensations… सगळं आहेच.

सु: मग काय बदललं?

भू: content नाही… फक्त ते धरून ठेवायची पद्धत.

सु: तिथे राहा.

३८ — टिकवायचं काही नाही

भू: आतून वाटतं… हे टिकवून ठेवावं.

सु: काय?

भू: ही सहजता… ही साधेपणा.

सु: तू तयार केलं होतंस?

भू: नाही.

सु: मग टिकवणार कसं?

भू: …जमत नाही.

सु: नीट बघ.

भू: जसं मी ते धरून ठेवायचा प्रयत्न करतो… तसं पुन्हा tension येतं.

सु: मग टिकवायचं काय आहे?

भू: काहीच नाही.

सु: तिथे राहा.

३९ — काहीच कमी नाही

भू: तरीही कधी वाटतं… काहीतरी कमी असू शकतं.

सु: आत्ता काय आहे ते बघ.

भू: सगळं आहे.

सु: मग अपूर्ण काय वाटतं?

भू: एक कल्पना… कसं असायला हवं याची.

सु: ती नसताना?

भू: काहीच कमी नाही.

सु: तिथे राहा.

४० — तुलना नाही

भू: आता मी आधीसारखं मोजत नाही.

सु: काय?

भू: better… worse…
good… bad.

सु: एक क्षण बघ.

भू: एक sensation आहे… तो फक्त आहे.

सु: कशाशी तुलना?

भू: नाही.

सु: मग काय वेगळं?

भू: बदलायची गरज नाही.

सु: तिथे राहा.

४१ — स्पष्टतेत सगळं येतं

भू: स्पष्ट वाटतं… पण नेहमी शांत नाही.

सु: एक क्षण बघ.

भू: discomfort आहे… पण तो फक्त आहे.

सु: त्याला विरोध आहे?

भू: नाही.

सु: मग काय वेगळं?

भू: तो problem होत नाही.

सु: आणि ही स्पष्टता?

भू: त्यात तेही येतं.

सु: फक्त pleasant?

भू: नाही… सगळं.

सु: तिथे राहा.

४२ — जीवन पूर्णपणे चालूच

भू: काहीच कमी झाल्यासारखं वाटत नाही.

सु: आत्ता बघ.

भू: विचार आहेत… sensations पण.

सु: काही काढून टाकलंय?

भू: नाही.

सु: मग काय वेगळं?

भू: ते पुढे वाढत नाहीत. काहीतरी जास्त बनत नाही.

सु: जीवन मंदावलंय?

भू: नाही.

सु: मग काय उरतं?

भू: सगळं… फक्त तो extra layer नाही.

सु: तिथे राहा.

४३ — प्रयत्नाशिवाय साधेपणा

भू: सगळं साधं वाटतंय.

सु: कशामुळे?

भू: जे घडतंय त्यात कमी जोड होतं.

सु: एक क्षण बघ.

भू: एक विचार येतो… आणि जातो.

सु: त्याला manage करायची गरज आहे?

भू: नाही.

सु: तू साधं केलंस?

भू: नाही.

सु: मग काय आहे?

भू: जसं आहे तसं… मध्ये काही न पडता.

सु: तिथे राहा.

भाग ७ — घर्षणाशिवाय जगणं

४४ — संघर्षाशिवाय कृती

भू: कामं होतायतच.

सु: एक क्षण बघ.

भू: मी हलतो… आणि हलतो.

सु: दुमत होतं?

भू: नाही.

सु: आणि थोडं गुंतागुंतीचं?

भू: मी respond करतो… जास्त विचार न करता.

सु: conflict आहे?

भू: कमी.

सु: मग काय वेगळं?

भू: आतून वाद नाही.

सु: तिथे राहा.

४५ — विरोधाशिवाय भावना

भू: भावना आहेतच… त्या गायब झालेल्या नाहीत.

सु: एक बघ.

भू: थोडी irritation झाली होती. जास्त नाही… पण स्पष्ट.

सु: मग काय झालं?

भू: ती फक्त जाणवली. लक्षात आली… पण आधीसारखं react नाही केलं.

सु: कसं?

भू: आधी मी किंवा तर विरोध करायचो… किंवा justify करायचो.

सु: विरोध कसा?

भू: स्वतःला शांत करायचा प्रयत्न… किंवा “असं वाटायला नको” असं सांगणं.

सु: आणि justify?

भू: कुणाला तरी blame करायचं… किंवा त्याला अर्थ लावायचा.

सु: आणि यावेळी?

भू: काहीच झालं नाही. ती फक्त होती.

सु: कसं वाटलं?

भू: साधं. pleasant नाही… पण गुंतागुंत नाही.

सु: पुढे?

भू: ती story बनली नाही. इतर विचारांमध्ये पसरली नाही.

सु: ती राहिली?

भू: जास्त नाही. बदलली… आणि गेली.

सु: प्रयत्नाशिवाय?

भू: हो.

सु: तिला संपवायला काही केलंस?

भू: नाही.

सु: मग काय वेगळं?

भू: ती build होत नाही. पुढे carry होत नाही.

सु: आधी?

भू: ती राहायची… आणि आणखी reactions ओढायची.

सु: आणि आता?

भू: ती फक्त जाणवते… आणि जाते.

सु: म्हणजे भावना नाहीत?

भू: नाही. feeling आहेच.

सु: मग काय नाही?

भू: विरोध… आणि त्यातून येणारं सगळं.

सु: तिथे राहा.

४६ — प्रोजेक्शनशिवाय नातं

भू: लोकांबरोबर असताना… काहीतरी वेगळं वाटतं.

सु: कसं?

भू: मी फक्त ऐकतोय. तयारी नाही… judgment नाही.

सु: नीट बघ.

भू: कोणी बोलतं… आणि मी फक्त ऐकतो.

सु: आधी?

भू: मी स्वतःबद्दल विचार करत असायचो… काय बोलायचं… माझ्यासाठी त्याचा अर्थ काय.

सु: आणि आता?

भू: ते चालू नाही.

सु: मग काय वेगळं?

भू: काही defend करायची गरज नाही.

सु: तिथे राहा.

४७ — केंद्राशिवाय निवड

भू: निवडी होतायतच.

सु: एक बघ.

भू: मी ठरवतो… आणि होतं.

सु: काय चालवतंय?

भू: क्षणाला जे बसतं ते.

सु: ते personal आहे?

भू: आधीसारखं नाही.

सु: मग काय वेगळं?

भू: निवडीला वजन नाही.

सु: तिथे राहा.

४८ — दूर जाणं नाही

भू: असं वाटत नाही की मी मागे सरतोय.

सु: आत्ता बघ.

भू: सगळं घडतंय… मी त्यातच आहे.

सु: अंतर आहे?

भू: नाही.

सु:
मग काय वेगळं?

भू: काही टाळलं जात नाही… काही धरून ठेवलं जात नाही.

सु: तिथे राहा.

४९ — patterns येऊ शकतात

भू: कधी कधी जुने reactions येतात.

सु: एक बघ.

भू: तो येतो… पण पुढे जात नाही.

सु: कसा?

भू: तो वाढत नाही.

सु: मग काय वेगळं?

भू: तो टिकत नाही.

सु: तिथे राहा.

५० — व्यवस्थापनाशिवाय जीवन

भू: असं वाटतं… मी आता काही manage करत नाही.

सु: काय manage?

भू: मला कसं वाटायला हवं… गोष्टी कशा असायला हव्यात.

सु: आत्ता बघ.

भू: गोष्टी घडतात… आणि स्वतःच पुढे जातात.

सु: मग काय उरतं?

भू: फक्त जगणं.

सु: तिथे राहा.

भाग ८ — शब्द जिथे थांबतात

५१ — शब्द फक्त दाखवतात

भू: सगळं स्पष्ट वाटतं… शब्दांत.

सु: शब्दच ते आहे?

भू: नाही.

सु: मग काय आहेत?

भू: फक्त सांगण्याचा एक मार्ग.

सु: शब्दांशिवाय बघ.

भू: …जे आहे ते.

सु: तिथे राहा.

५२ — घेऊन जायचं काही नाही

भू: असं वाटतं… हे लक्षात ठेवायला हवं.

सु: काय धरून ठेवणार?

भू: जे दिसलं ते.

सु: ते तसंच राहील?

भू: नाही… फक्त एक कल्पना उरेल.

सु: मग काय घेऊन जायचं?

भू: काहीच नाही.

सु: तिथे राहा.

५३ — अंतिम उत्तर नाही

भू: मग शेवटचं उत्तर काय?

सु: कशासाठी?

भू: हे सगळं.

सु: प्रश्नाकडे बघ.

भू: काहीतरी धरायला मिळावं असं वाटतं.

सु: धरायला?

भू: हो.

सु: मग?

भू: ते पुन्हा एक कल्पना होतं.

सु: मग काय उरतं?

भू: निष्कर्ष नाही.

सु: तिथे राहा.

५४ — आणखी काही सांगायचं नाही

भू: …

सु: …

काहीच उरत नाही सांगायला.

शेवटची नोंद

हा संवाद काही निष्कर्ष देत नाही.
इथे जे दाखवलं आहे
ते शब्दांत बसत नाही…
आणि या शब्दांपासून सुरूही होत नाही,
किंवा संपतही नाही.
जर काही दिसलं असेल— तर पुढे नेण्यासारखं काही नाही.
जर काही दिसलं नसेल— तर काही कमीही नाही.
कुठेतरी पोहोचायची जी हालचाल आहे,
तीच इथे पाहिली गेली आहे.
म्हणून आता तुमच्याकडून काहीही अपेक्षित नाही.
फक्त हे— जे आधीच आहे.

या लिखाणाचा भाव Hsin Hsin Ming सारख्या ग्रंथांपासून सैलपणे प्रेरित आहे—
जे समजावून सांगत नाहीत,
तर संकल्पनांच्या पलीकडे निर्देश करतात.