विपश्यना

समर्पण भावना
आनापान क्रिया
शांतीची कामना
आज असे

शील, सदाचार
प्रज्ञा व्यवहार
मन ताळ्यावर
येत असे

रागद्वेष विकार
अंतराच्या पार
भवदु:ख हर
हिच आस

स्थितप्रज्ञ वृत्ती
सजग प्रवृत्ती
संवेदना जागती
देहभर

मन हो निर्मळ
करुणेचे बळ
मैत्रीच केवळ
आता उरे

समाधी लागता
हरती भवचिंता
न उरे आता
दु:ख, लोभ

आपुलेच रुप
पाहिले मी डोळा
अनुपम्य सोहळा
होत असे

अखंड ती धारा
वेदने निचरा
जाणीव करीतो
अनित्यबोध

समर्थ तो धर्म
करील सकळा
अंतरी उमाळा
मंगलमैत्री

- नरेंद्र प्रभू
http://prabhunarendra.blogspot.com/
http://shabdshabd.blogspot.com/