

“ध्यानाच्या विविधतेतील एकरूपता”

प्रा. डॉ. राजेंद्र वामन

योगविभाग प्रमुख

संगमनेर महाविद्यालय

e-Mail. -rajendrawaman@rediffmail.com

Mob- 9822450768

प्रस्तावना :-

योग म्हणजे कालप्रवाहात अदृष्ट झालेली एखादी प्राचीन दंतकथा नव्हे, तो वस्तुतः वर्तमानाला लाभलेला अमुल्य असा ठेवा आहे. योग ही आजची आवश्यकता आहे, तर उद्याची संस्कृती आहे. योगशास्त्र हे भारतीय मानसशास्त्र असून त्यात व्यक्तिचा शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, अध्यात्मिक विकास सांगितला आहे.

“मी-माझे” चा संम्पुर्ण त्याग हिच खरोखर मुख्य साधना आहे, अनुभव घेऊन साधकाने कृतार्थ व्हावे. “मी-माझे” चा नाश म्हणेज अज्ञानाचा नाश हेच स्वरूपभुत परमात्म्याच्या प्राप्तीचे एकमेव साधन होय. मन हे उपासनेसाठी एक स्वाभाविक प्रतिक आहे. मनाद्वारेच आपणास अभिव्यक्त होता येते. मन हे संकल्प स्मृती व अध्यात्मिक प्रतिक आहे. त्या मनाच्या किंवा चित्ताच्या मशागती साठी ध्यानाबाबतचे विविध ग्रंथ व तत्त्वचिंतकांनी मांडलेले विचार एकरूपतेकडे घेऊन जातात.

उद्देश - ध्यानाच्या विविध पद्धतीची माहीती घेणे.

- ध्यानाच्या विविध पद्धतीचा सार अभ्यासणे.

ध्यानाची विविधता :-

1. योगतत्त्वोपनिषद - चित्ताचा लय हाच लययोग असून हठयोगाचे श्रवण करा. यम-नियम-आसन-प्राणायाम-प्रत्याहार-धारणा करत भ्रुकुटीमध्ये श्रीहरीचे ध्यान करा समाधी अवस्था प्राप्त होईल. या साम्य अवस्थेलाच अष्टांगयोग म्हणतात.

2. शांण्डिल्यउपनिषद - यांचे नुसार ध्यान दोन प्रकारचे एक निर्गुण व दुसरे सगुण - मुर्तिचे चिंतन सगुण व आत्म्याच्या स्वरूपाचे ध्यान करणे म्हणजे निर्गुण होय.
3. ध्यानबिंदुउपनिषद - पदमासनात चित्ताच्या स्वरूपाचे ध्यान करावे. प्राण आणि अपान एकीकरण करून जगाला आत्मस्वरूप मानुन ध्यान करावे.
4. केनोपनिषद - अंहमचा त्याग आणि ब्रह्मज्ञानाची साधना ध्यानाशिवाय अपूर्ण असेल.
5. योगवसिष्ठ - चित्ताची सत्ता दुःखाला कारण होते व चित्ताचा नाश सुखाला कारण होतो. चित्ताची सत्ता क्षिण करून चित्ताला वासना बिजरहीत करण्याची साधना म्हणजे ध्यान होय.
6. तेजोबिंदुउपनिषद - मी ब्रह्म आहे अशी भावना करून त्या सत तत्वांशी निराधार स्थिती मध्ये रममाण होणे म्हणजे परब्रह्माचे ध्यान होय. असे ध्यान म्हणजे आत्मध्यान होय. हे आनंददायी असते.
7. श्रीमद्भगवदगीता- सहाव्या अध्यायात मनाची ठेवण बदलल्याशिवाय एकाग्रता नाही. मनाची ठेवण ही शुद्ध पाहिजे; व्यवहार शुद्ध पाहिजे, एकाग्रतेसाठी जीवन - शुद्धी हवी. बाह्यवस्तुंचे चिंतन सुटले पाहिजे. चित्ताची एकाग्रता कशी होईल; त्याची साधने कोणती, अध्यात्मात एकाग्रतेपासून समग्रतेपर्यंत मजल कशी गाठावी. सातव्या अध्यायात - एकाग्रचित्ताची नजर परमेश्वर चरणाकडे असावी. आठव्या अध्यायात - ईश्वरचरणी एकाग्रता नेहमी असावी म्हणजे सातत्ययोग होय. नवव्या अध्यायात - समर्पणता दहाव्या अध्यायात - क्रमिकता व अकराव्या अध्यायात - समग्रता. म्हणजेच विश्वरूप दर्शनालाच समग्रता योग म्हटले जाते.
8. महर्षि पतंजली - पातंजल योगसूत्र - तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ॥ 3.02॥ त्यामध्ये प्रत्यय, एकतानता व समरसेतेचे सातत्य यालाच ध्यान म्हणतात. “ धारणेचा जो विषय असेल त्यामध्ये अनुभवाच्या समरसेतेचे सातत्य टिकविणे म्हणजे ध्यान होय.” धारणेच्या सातत्याची जानिव घेणे म्हणजे ध्यान होय. ज्या स्थानावर, विषयावर चित्त धरूण ठेवले असेल त्या स्थानावर विषयावर चित्त एकाग्र करणे म्हणजे ध्यान होय. इंद्रिये, मन, बुद्धी जेव्हा एखादया विषयाशी एकरूप होऊन आनंदप्राप्तीचा अनुभव येतो अशा एकरूपतेस ध्यान म्हणतात.

धारणेमध्ये चित्त कोणत्यातरी स्थानावर विषयावर स्थिर करण्याचा प्रयत्न केला जातो. तर ध्यानात एकाग्रता साधली जाते. धारणा पुढील क्षण-क्षणाला टिकवून ठेवली की ध्यान सुरु होते. म्हणून ध्यान म्हणजे एकरूपता होय. ज्ञानेंद्रियाची वस्तुपासून ताटातुट

करणे चित्त एकाग्र करणे म्हणजे ध्यान होय. एकाच स्थानी केंद्रित झालेले चित्त स्थिर करूण ठेवणे म्हणजे ध्यान होय.

ध्यानात मन स्व-स्वरूपी एकाग्र बनुन राहते. ध्यानामुळे चित्ताची शुद्धी होते.

9. स्वामीचरणदास - अष्टांगयोग

चित्ताची विशेष स्थिरता म्हणजे ध्यान होय.

ध्यानाचे प्रकार

अ] पदस्थध्यान - सुखसनात बसून कुम्भक करून प्रणव जप करत हृदयकमलात प्रभूच्या चरणकमलाचे ध्यान करणे. स्थायीरूपाने ध्यान मगण होणे.

ब] पिण्डस्थध्यान - शरीर ब्रह्माचे निवास समजून मुलाधार चक्रावर ध्यान लावणे. असे करताना आज्ञाचक्रावर ध्यान लावणे. चित्त स्थिर होते.

क] रूपस्थध्यान - भुमध्यावर ध्यान करून सर्व बाजुला जल व प्रकाश दिसतो.

ड] रूपातित ध्यान - याला शुन्य ध्यान सुध्दा म्हणतात. भुमध्यातील शुन्यध्यानावर चित्त पुर्णपणे स्थिर होते. दुःखाचा सर्वथा अंत होऊन हृदयात अपार आनंद निर्माण होतो.

10. महर्षी घेरंण्ड - कुम्भंकाचा लाभांच्या वर्णनानुसार सुर्यभेदन कुम्भंकाने कुण्डलीनी जागरण होते. भ्रामरीच्या नादाने अनाहत नादाचे श्रवण होऊन अंतर्गत ज्योतीमध्ये मन लीन होऊन चित्त समाधिस्त होते. ध्यानाचे त्यांनी तिन प्रकार सांगितले - अ] स्थुल ध्यान ब] ज्यार्तिध्यान क] सुक्ष्मध्यान. स्थुलध्यानापेक्षा ज्यार्तिध्यान 100 पट उत्तम आहे. यालाच त्यांनी तेजोध्यान म्हटले आहे. तेजोध्यानापेक्षा लाखपट उत्कृष्ट सुक्ष्मध्यान आहे.

11. स्वामीस्वात्माराम - हठयोगप्रदिपीकेनुसार धारणा अधिक काळ टिकवून धरता आली तर ध्यान लागते. ध्यान अधिक काळ टिकवून धरता आले तर समाधिच्या विविध अवस्थेत प्रवेश करता येतो.

विपश्यना ध्यानपद्धती

'गृहत्याग केलेल्या राजकुमार सिद्धार्थद्वारा शोधल्या गेलेल्या व भारताच्या विलुप्त झालेल्या पुरातन विपश्यना साधनेच्या मार्गावर चालतच आचार्य सत्यनारायण गोयंका हे सम्यक संबुद्ध झाले. अर्थात त्यांनी सम्यक संबोधी प्राप्त केली. या मुकितदायिना जीवन जगण्याच्या कलेला 'विपश्यना' साधनेला त्यांनी सीमित क्षेत्रातून बाहेर काढत या सार्वजनिक व विज्ञानसमत प्रणालीच्या रूपाने स्थापित, विकसित करून प्रसारित केले.'

विपश्यना ही काही जादू नाही, की आमच्या डोक्यावर चढून ती बोलू लागेल, विपश्यना म्हणजे संमोहिनी विद्या नाही, की जिच्यामुळे दुसऱ्याकुणा आम्हाला संमोहित करून आमची शुद्धबुद्धी जावी. विपश्यना म्हणजे अंध भक्ती नाही, की अंध भावावेशी नाही, की ज्यामुळे भावोन्मादाने आपण उन्मुक्त होऊन राह.

विपश्यना म्हणजे भजन, कीर्तन, संगीत किंवा नृत्य नाही, की ज्यामुळे धुंद होऊन आम्हाला स्वतःचा विसर पडेल. विपश्यना हा काही तत्त्वचिंतकांचा आखाडा नाही, की ज्या आखाड्यात आम्ही वादविवाद, तर्कवितक करीत शब्दांयो खेचाखेच करून बौद्धिक खेळात आपले मन आम्ही भ्रमवू, जे जसे आहे, त्याला तसेच पाहून, समजून जे आचरण होईल तेच खरे, कल्याणकारी सम्यक आचरण होईल, विपश्यना हे पॅलायन नाही. जीवनाकडे पाठ फिरविणे नाही. उलट जीवनाला सामोरे जावून जगण्याची ती शेली आह. मनाला येणारे नित्य मालिन्य हे मोहाने मूर्खपणाने आमचे आम्ही आणीत असतो. म्हणून आपणच प्रयत्नाने नेहमी जागरूक राहून नवे मालिन्य चढून देणे ही विपश्यना. आपल्या मनावरचे जुने मालिन्य धुऱ्यान टाकण्याचे कार्य विपश्यना करते. धीराने प्रयत्न करीत थोडे थोडे मालिन्य नाहीसे केले, तर एक दिवस मन पुरे निर्मळ झाल्यावर सद्गुणांनी भरून जाईल.

विपस्सना या प्रक्रियेचा अभ्यास करताना बौद्ध धर्माची पाश्व भूमी समजून घेणे आवश्यक नसले तरी रोचक ठरेल

बौद्ध धर्म

बौद्ध धर्म (इंग्रजी: Buddhism / बुद्धिज्ञम) हा भारताच्या श्रमण परंपरेतून निर्माण झालेला एक धर्म आणि तत्त्वज्ञान आहे. बौद्ध धर्माला बौद्ध धर्म, बुद्ध धर्म, बुद्ध धम्म असेही म्हणतात. इ.स.पू. ६ व्या शतकात बौद्ध धर्माची स्थापना झालेली असून तथागत बुद्ध हे याचे संस्थापक आहेत. तथागत बुद्धांच्या महापरिनिर्वाणानंतर पुढील दोन शतकात समाट अशोकांच्या काळात बौद्ध धर्माचा भारतभर प्रसार झाला आणि त्यापुढील दोन हजार वर्षांमध्ये हा धर्म मध्य, पूर्व आणि आग्नेय जम्बुमहादीपामध्ये (ईस्ट इंडीज) सोबतच सर्व जगात पसरला. बौद्ध धर्म हा हा धर्म मध्य, पूर्व आणि आग्नेय जम्बुमहादीपामध्ये (ईस्ट इंडीज) सोबतच सर्व जगात पसरला. बौद्ध धर्म हा निरीश्वरवादी, आपल्या जन्मस्थानापासून निघून जगभर पसलेला जगातील पहिला धर्म होय. बौद्ध धर्म हा निरीश्वरवादी, आपल्या जन्मस्थानापासून निघून जगभर पसलेला जगातील पहिला धर्म होय. गौतम बुद्ध यांनी मानवजातीला प्रज्ञा, शील, अनात्मतावादी, समतावादी, विज्ञानवादी, मानवतावादी धर्म होय. गौतम बुद्ध यांनी मानवजातीला प्रज्ञा, शील, करुणा या तत्त्वांची शिकवण दिली. बौद्ध धर्म हा स्वातंत्र्य, समता, बंधुत्व, करुणा, मैत्री (प्रेम), प्रज्ञा, मानवी मूल्ये, विज्ञानवाद या तत्त्वांचा पुरस्कर्ता आहे. बौद्ध धर्म हा आधुनिक विज्ञान आणि मानवी मूल्यांचे समर्थन करणारा धर्म आहे.^[1]

बौद्ध धर्माचे १.८ अब्ज (२५%) ते २.१ अब्ज (२९%) लोक अनुयायी आहेत.^[2] लोकसंख्येच्या दृष्टीने हा जगातील दुसऱ्या क्रमांकाचा धर्म आहे. चीन देशात सर्वाधिक बौद्ध धर्माची लोक आहेत, तेथील ८०% ते ९१% चीनी लोकसंख्या (११० कोटी ते १२२ कोटी) बौद्धांची आहे.^[3] बौद्ध धर्म हा जगातील २०० पेक्षा अधिक देशात २० देशांत बहुसंख्यक आहे. आज सर्वच खंडाची जवळपास अर्धी (४५%) लोकसंख्या ही बौद्ध धर्मांची आहे. अनुयायांच्या धर्म हा मुख्य धर्म आहे. आशिया खंडाची जवळपास अर्धी (४५%) लोकसंख्या ही बौद्ध धर्मांची आहे. अनुयायांच्या धर्माचे अनुयायीत्व पत्करले आहे त्यामुळे या सर्व बौद्ध अनुयायांची एकत्रित लोकसंख्या ही २.३ अब्जांवर आहे. यानुसार बौद्ध धर्म हा जगातील सर्वाधिक अनुयायी असलेला धर्म सुद्धा ठरतो.

विपस्सना (पाली) किंवा **विपश्यना** (मर्त्तकृत) ही गौतम बुद्ध यांनी सांगितलेली बौद्ध धर्माची ध्यान पद्धती आहे. प्रचलित अर्थाने **विपश्यना** या नावाने ही ध्यानपद्धती जगभरात प्रसिद्ध पावलेली आहे. बुद्धाने सांगितलेल्या तत्त्व जागतांग महत्त्वाचा तिवय म्हणजे हे ध्यान होय.^[4] पाली भाषेत "विपस्सना" शब्दाचा अर्थ "स्वतःच्या आत डाळनारो" असा होता. गौतम बुद्धाने स्वतः या ध्यानपद्धतीचा अभ्यास करून; तिच्या आचरणाचे महत्त्व सन्तुष्टवून अंतर्जीन प्राप्त केले आहे अशी धारणा आहे.^[5]

तत्त्वज्ञान व शिकवण

भगवान बुद्धांनी 'पाली' या लोकभाषेतून अत्यंत साध्या आणि सोप्या पद्धतीने बौद्ध धर्माची शिकवण, आचार-विचार, सांगितले. बुद्धांनी धर्माची शिकवण व आचरण यासाठी त्रिशरण, चार आर्यसत्ये, अष्टांगिक मार्ग (मध्यम मार्ग) व पंचशील सांगितलेला आहे.

चार आर्यसत्ये

गौतम बुद्ध चार आर्य सत्यांची शिकवण देताना, नालंदा, बिहार भारत.

भगवान गौतम बुद्ध म्हणतात, "मानवी जीवन हे दुःखमय आहे, दुःखाची निर्माती तृष्णेतून (वासना, इच्छा, आसक्ती, आवड) होते, म्हणून या तृष्णेवर आपल्या इच्छांवर नियंत्रण ठेवले पाहिजे. यासाठी मध्यम मार्गाचा अवलंब केला पाहिजे. मानवी व्यवहाराच्या मुळाशी चार आर्यसत्ये आहेत. दुःख - मानवी जीवन हे दुःखमय आहे.

1. तृष्णा - मनुष्याच्या न संपणाऱ्या इच्छा हे दुःखाचे कारण आहे.
2. दुःख निरोध - दुःखाचे निराकरण वा अंत सर्व प्रकारची आसक्ती सोडण्याने होते.
3. प्रतिपद - दुःख निवारण्यासाठी सदाचाराचा मार्ग (अष्टांग मार्ग) आहे.

महान बौद्ध विद्वान व बोधीसत्व डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या मते, या चार आर्यसत्यामधील पहिले व शेवटचे हे दोनच आर्यसत्ये महत्त्वाचे आहेत. पहिले - दुःख आहे आणि शेवटचे प्रतिपद - दुःख निवारण्याचा (अष्टांग) मार्ग आहे.

पंचशील

बुद्धांनी आपल्या अनुयायांना खालिल पाच शीलांची शिकवण दिलेली आहे.

1. अहिंसा :- मी जीव हिंसे पासून अलिप्त रहाण्याची शपथ घेतो.
 2. मी चोरी करण्यापासून अलिप्त रहाण्याची शपथ घेतो.
 3. मी कामवासनेच्या अनाचारापासून अलिप्त रहाण्याचे शपथ घेतो.
 4. मी खोटे बोलण्यापासून अलिप्त रहाण्याची शपथ घेतो.
5. मी मद्, मादक तसेच इतर सर्व मोहांत पारुण्यां, मादक वस्तुंच्या सेवनापासून अलिप्त रहाण्याची शपथ घेतो.या बौद्ध तत्त्वांचा, शिकवणुकीचा ग्रन्थवाने जीवनात अंगीकार केला तर मानवी अस्तित्व असताना नक्कीच तो दुःखमुक्त होऊन भाऊश जीवन जगू शकतो.

अष्टांगिक मार्ग



धर्मचक्रातील आठ आरोहे अष्टांगिक पार्वदर्शकतात.

अष्टांगिक मार्ग (पातो: अरियो जन्मगिको मरग) हा गौतम बुद्धांनी सांगितलेला काम, क्रोध, द्रवेष, इ. दोष दूर करून जीवन निर्मल करण्याचा सदाचाराचा मार्ग आहे. यासं मध्यम मार्ग सुद्धा म्हणतात.

बौद्ध धर्माच्या शिकवण्याक्षेत्र अष्टांगिक मार्गाला फार महत्त्व आहे. अष्टांगिक मार्गाचा परिपूर्ण अवलंब केला तर मनुष्य निर्वाण प्राप्त करू शकतो. निर्वाण म्हणजे मृत्यू नव्हे. डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांनी ही कल्पना समजावून देताना म्हटले आहे की, निर्वाण म्हणजे धर्ममार्गावर वाटचाल करता येईल इतका पुरेसा ताबा आपल्या प्रवृत्तीवर असणे. निर्लाण (निर्वाण) म्हणजे निर्दोष जीवन. काम, क्रोध, द्रवेष वगैरे दोष आपले जीवन दूषित करून सोडतात. हे दूर करून जीवन निर्मल करण्याचा मध्यम मार्ग म्हणजे अष्टांगिक मार्ग. हा मार्ग मनुष्याला पाहायला शिकवतो, जाणायला शिकवतो, ज्ञान देतो. त्यामुळे चित्ताला शांती लाभू शकते. मनुष्याच्या दैनंदिन जीवनात मनुष्य जितके या मार्गाने वाटचाल करतील तितके जीवन अधिक आनंदी होत जाईल.

अष्टांगिक मार्ग

- 1) सम्यक् दृष्टी :- निसर्ग नियमाविरुद्ध कोणतीही गोष्ट होऊ शकते ही गोष्ट न मानणे.
- 2) सम्यक् संकल्प :- म्हणजे योग्य निर्धार, विचार.
- 3) सम्यक् वाचा :- करुणायुक्त व सत्यपूर्ण वाचा (बोल) ठेवण्याचा प्रयत्न करणे.

४) सम्यक् कर्मान्त :- उत्तम कर्म म्हणजे योग्य कृत्ये करणे.

५) सम्यक आजीविका :- वाईट मार्गाने आपली उपजीविका न करता ती सन्मार्गानेच करणे.

६) सम्यक् व्यायाम :- वाईट विचार निर्माण झाल्यास त्याचा त्वरित नाश करणे.

७) सम्यक् स्मृती :- तात्त्विक गोष्टींचे स्मरण करून चित्तास (मनाला) जागृत ठेवणे.

c) सम्यक् समाधी :- कोणत्याही वाईट विकारांना स्पर्श होऊ न देता दुष्ट प्रवृत्तींपासून मन अलग ठेवून चित्त प्रसन्न आणि शांत ठेवणे

सम्यक हृष्टी

अष्टांगामध्ये पहिले सूत्र आहे- सम्यक दृष्टी. सम्यक दृष्टी म्हणजे जे आहे, जरे आहे तसे पाहणे. एखाद्या व्यक्तीविषयी मनात राग असेल किंवा काही पूर्वग्रह असतील तर ती व्यक्ती जे काही करेल त्यात आपल्याला दोषच दिसू लागतात. कधी कधी मन विशदाने भरून गेले असले की भव्य आकाश, तेजस्वी नक्षत्रे, सुगंधाची आणि सौंदर्याची बरसात करणारी फुले यांच्या दर्शनाने आनंद होत गाहे. मूळ वस्तू जशी आहे तशी न बघता विकारग्रस्त मनाने बघितली की तिच्या बाबतीतील आपले आवळन दृष्टित होते. म्हणून माणूस, वस्तू निसर्ग सगळ्यांकडे शांत, समतोल, पूर्वग्रहविरहित दृष्टीने बघावे. म्हणजे बघणारा आणि बघितले जाणारे यांच्यात योग्य संबंध प्रस्थापित होतात.

सम्यक संकल्प

दुसरे सूत्र आहे सम्यक संकल्प. आपला संकल्प, आपले ध्येय हे फार आवाक्याबाहेरचे नको तसेच फार साधे, अगदी सहजसाध्य, कुवटीपेक्षा पुष्कळ लक्मे भर्सेही नको. आपल्या नेहमीच्या जगण्यात, विशेषत: आजच्या काळात तर सम्यक संकल्प फार महत्त्वाचा ठरतो. आपल्या नुलांसाठी अवास्तव अपेक्षा बाळगणारे पालक मुलांसमोर न झेपणारे ध्येय ठेवतात. त्या ध्येयाकडे वाटचाल करताना मुले आणि पालक दोधेही दुःखी होतात. ध्येय साध्य झाले नाही की आत्मविश्वार ओसरु लागते, ताण येतो. आपण पालकांच्या अपेक्षा पुन्या करू शकलो नाही याचे दुःख होते. अशा वेळी अप्यंतिक निराशेने मुलांनी आत्महत्या केल्याचीही उदाहरणे आहेत. याखेरीज संकल्पामध्ये दुराग्रह असू शकते खाटी प्रतिष्ठा आणि अहंकारापायी अमुक एक करून दाखवीन आणि मगच विसावेन, या संकल्पामुठे आगुण्यातील मैल्यावान काळ फुकट जाऊ शकतो. मनापासून नको असलेली गोष्ट करणे म्हणजे मानसिक रक्तींपा अपवृत्त्य असतो. दुसरीकडे आळशीपणा करून, आपल्याकडे असलेली शक्ती, ताकद, कौशल्य फुकट अलविणे हे नुस्खा दुःखदच म्हणावे लागेल. ही माणसे आपले आणि समाजाचे नुकसान करीत असतात. तेव्हा कवतीनसार समतोल ध्येय म्हणजे सम्यक संकल्प आवश्यक असतो

सम्यक दाणी

हे त्रिसर सूत्र आहे, सम्यक वाणी, आपले बोलणे सत्य, सरक्क आणि प्रिय असावे. खोटेपणा, ढोंग फसवणूक आपले अनेक तन्हानी नुकसान करतात. आपल्या रोजच्या जगण्यात पुष्कळदा आपण आत काहीतरी दडवतो. एखाद्याबद्दल राग असताना बाहेर मात्र गोड गोड बोलतो. राग दडपल्यामुळे तो वेगळ्या प्रसंगी वेगळ्या मार्गाने बाहेर पडू शकतो, अशी माणसे अकारण हिंसक होऊ शकतात. विपरीत किंवा बदलून न सांगता जे आहे जसं आहे तसं सांगायला हवे. राजाचे हेर किंवा मंत्री खोटे आणि गोड बोलू लागले तर राज्याचा विनाश ओढवेल. स्तुतीही नव्हे आणि निंदाही नव्हे. साधेपणी अहिंसात्मक तज्ज्ञेने सत्य सांगणे. गरज नसताना वृथा न बोलणे या सर्व बाबी सम्यक वाणीत समाविष्ट होतात.¹¹

सम्यक कर्मात

चौथं सूत्र आहे सम्यक कर्मात. योग्य ते आणि योग्य तेवढं कर्म करणं म्हणजे सम्यक कर्मात. यात आत्महत्या, चोरी, हिंसा, परस्त्रीविषयी लोभ, अशी सारी कर्म निषिद्ध आहेत. दुसरीकडे कितीही मिळाले तरी, 'अजून हवे'ची लालसा न सुटणे, त्यासाठी जिवाच्या आकांताने कर्म करीत राहणे हे सुद्धा वर्ज्य असावे. सगळे जानी लोक याचा उद्घोष करतात. या संदर्भातील टॉलस्टॉयची कथा प्रसिद्ध आहे. एका माणसाला सांगितले गेले की, सकाळपासून संध्याकाळपर्यंत तू जिथपर्यंत धावत जाशील तेवढी जमीन तुझी होईल. सूर्योस्तापर्यंत खूप अंतर पार करायला हवे म्हणून तो लोभामुळे जोराने धावत राहिला. सूर्योस्त झाल्यावर तो थांबला आणि अतिश्रमाने मृत्यू पावला. त्याला पुरण्यास साडेतीन हात जमीन पुरेशी झाली. आपल्याला योग्य असे साध्य ठरविल्यावर त्या दिशेने शांतपणे कर्म करत राहणे, म्हणजे सम्यक कर्मात.

सम्यक उपजीविका

सम्यक उपजीविका हे पाचवे सूत्र आहे. आपली उपजीविका ही आपल्या आवडीनुसार असावी. परंतु त्यापासून इतरांना त्रास, दुःख, कष्ट, कोणतीही इजा होता कामा नये. उपजीविका म० मार्गाने करावी. चोरी, फसवाफसवी, पाप, हिंसा करून उपजीविका करू नये. आपण जितक्या खोटया गोष्टे करून आणि इतरांना त्रास देऊन उपजीविका करतो तितके आपण अपराधी, भीतिग्रस्त, संतापी असतो. रसायनी, शांत जीवनापासून वंचित राहतो. चंबळच्या डाकूना सुद्धा ही गोष्ट अनुभवाला आली म्हणून त्यांनी घन, दरोडे, मारामाऱ्या, लुटालूट सोडून विनोबांपुढे शस्त्रे ठेवीत शरणागती पत्करली व शेतीसारखी कष्टाची पूज शात, समाधानी उपजीविका पत्करली.

सम्यक व्यायाम

सम्यक व्यायाम हे सहावे सूत्र आहे. वडें विचार मनात उत्पन्न होऊ नये म्हणून प्रयत्न करणे. उदा. दुसऱ्याचे धन हडप करावे असा विचार मनात नसतो, पण तेही संधी समोर आली तर मोह होऊ शकतो. अशा प्रसंगीही वाईट विचार न करण्याचे वर्त्तग मनाला लावायला हवे. वाईट विचारांनी फक्त विध्वंस घडतो. त्यामुळे एकतर मनाला टोचणी लागते किंवा अधिक लिंगांमाची आग भडकते. चांगली कृत्ये करणे, मनात सुविचार उत्पन्न होतील असा प्रयत्न करण, सुविचार मनात नीट रुजविणे, ते पूर्णत्वाला नेऊन जीवनात त्यांचा अंतर्भाव करणे या मानसिक प्रयत्नांना सम्यक व्यायाम म्हणतात.

सम्यक स्मृती

सम्यक स्मृती हे सातवे सूत्र आहे. व्यर्थ ते विसरणे आणि सार्थ ते स्मरणात ठेवणे दैनंदिन जीवनात घडावयास हदे. पण उलट्ये घडते. वाईट गोष्टींच्या स्मृती पक्क्या होतात. कोणी आपल्याकरता काय केले हे लक्षात राहात नाही. उलट दाय केले नाही तेवढे मात्र लक्षात राहते. दैनंदिन जीवनात हे दुःखाला कारणीभूत ठरते. आपल्या शरीरमनाहील सुखदुःखांदीचे साक्षित्वाने अवलोकन करीत त्यांचे स्वरूप समजावून घेणे, त्याबाबतीत मन सावध, जागृत व संतुलित असणे म्हणजे सम्यक स्मृती.

सम्यक समाधी

सम्यक समाधी हा अंतिम टप्पा आहे. दैनंदिन जीवनात त्याचा अवलंब करणे कठीण आहे. दुःख आणि षड्पूऱ्यापासून लीकडे जात अंतिम सत्यापर्यंत पोहोचण्यासाठी सात्त्विक मार्गाने जगता जगता हळूहळू मनाची तयारी होऊन 'र्ष खेद ते मावळले' अशी स्थिती आली की मन विशुद्ध आनंदाने भरून जाते. अंतर्यामीच्या या स्थितीला सम्यक समाधी म्हणता येईल.

विज्ञाननिष्ठत्व

बौद्ध धर्माचे तत्त्वज्ञान हे बहुतांशी विज्ञानवादी / विज्ञाननिष्ठ आहे. खालील बाबींत विज्ञान व बौद्ध धर्मात समानता आहे. विज्ञान व बौद्ध धर्माचा एकच उद्देश आहे - 'सत्याचा शोध'.

देव (ईश्वर) नाही

विश्वामिथ्ये देव वा ईश्वर नावाची कसलीही गोष्ट, वस्तु किंवा प्राणी अस्तित्वात नाही. बौद्ध धर्मामध्ये देवाला स्थान नाही. तथागत भगवान बुद्धांनी देव नाही हा सिद्धान्त अनेक दृष्टीने पटवून दिला आहे. विज्ञानाच्या सिद्धांताप्रमाणे जगात देव नाही. कारण, त्याचा आकार कसा, स्थान याबद्दल याबद्दल कोणालाही माहिती नाही. देव ही मानवी मनाची काळ्पनिक संकल्पना आहे.

आत्मा नाही

विज्ञानानुसार शरीरामध्ये कोठेही आत्म्याचे स्थान नाही, हा सिद्धान्त नथ गत भगवान बुद्धांनी इसवी सनाच्या सहा शतके आधी सांगितला. शरीर चार महाभूतांनी बनलेले आहे. त्यांपैश्य पृथ्वी, आप, तेज आणि वायू यांचा समावेश आहे. मनुष्यप्राणी जेव्हा मरतो तेव्हा ही चारही महाभूते त्रिसर्गातील आपापल्या घटकामध्ये विलीन होतात. त्यामुळे शरीरामध्ये आत्मा नाही हे सिद्ध होते. मानवाच्या शरीरामध्ये आत्मा नावाचा कोणताही भाग आढळत नाही.

अनैसर्गिक मार्गानी जन्म नाही

नैसर्गिक प्रक्रिया पूर्ण झाल्याशिवाय कुणगाही जन्म होत नाही. त्यामध्ये टेस्ट ट्यूब बेबी किंवा आणखी नवीन विज्ञानाच्या नवीन अविष्कार याचा रूपावेश असलेले कारण आपोआप काहीही होत नाही. म्हणजेच अनैसर्गिक मार्गाने कोणाचाही जन्म होत नाही. या कर्णाटेला बौद्ध धर्म तंतोतंत उत्तरतो. बुद्धांना एका ब्राह्मणाने प्रश्न पुत्र आहे. परंतु स्वतंत्र्या प्रयत्नांनी मोळौदिक प्रगती केलेली आहे. तेव्हा तू मला फार तर प्रबुद्ध मानव समज.' परिणाम सर्वत्र सारसोच'

विज्ञानामध्ये एरादे संशोधन, झाले तर त्याचा जो परिणाम होईल किंवा जाणवेल तो जगाच्या पाठीवर कुठेही सारखाड जाणवेल त्यामध्ये कमी अधिक परिणाम किंवा प्रमाण असणार नाही. त्याप्रमाणे बौद्ध धर्माचे आचरण केल्यात धर्म अनुसरल्यास त्याचे परिणाम सर्वत्र सारखाच जाणवतो.

देववाद (नशाद) अमान्य

भगवान बुद्धांनी कर्म सिद्धान्त सांगितले. त्यांच्या म्हणण्यानुसार दैव, देव, नशीब, नियती या सर्व संकल्पना चुकीच्या आहेत. तुम्ही ज्याप्रमाणे वर्तन कराल त्याप्रमाणे तुम्हाला फळ मिळेल, असे विज्ञान सांगते. भगवान अवलंबून राहू नये. स्वकर्म चांगले तर त्याचा परिणाम चांगला ही नीती बौद्ध धर्माचा गाभा आहे.

उत्क्रांती वादाचा जनक चाल्स डार्वीन १९व्या शतकात होऊन गेला. विज्ञानाच्या आधारे जगाचा हल्लूहल्लू विकास होत गेला. विश्व कोणी निर्माण केले नाही हा डार्वीनचा १९व्या शतकातील विज्ञानवादी सिद्धांत अगोदर २५००

वर्षापूर्वी इ.स.पू. दद्या शतकात भगवान बुद्धांनी संपूर्ण जगाला सांगितला आहे. याचाच अर्थ बौद्ध धर्म हा विज्ञानवादी धर्म आहे आणि विज्ञानवाद हा बुद्ध धर्माचाच प्रतिध्वनी होय.

विज्ञानाची नम्रता

भगवान बुद्ध म्हणतात, "मी सांगतो म्हणून तुम्ही खरे मानू नका, तर या आणि पहा तुमच्या बुद्धीला पटेल तरच धर्माचा स्विकार करा. तसेच धर्म हा सर्वसाठी खुला आहे. त्यामध्ये जात, पंथ, लिंग इत्यादी कोणताही भेद नाही." विज्ञानाने केलेले संशोधन हे अंतिम आहे, असे विज्ञान मानीत नाही, म्हणजे बौद्ध आचारसंहिता व विज्ञान यामध्ये हे साम्य आहे.

अनित्य

जगामध्ये सतत बदल होत असतात ते स्थिर (नित्य) असे नसते. ग्रह, तारे, पृथ्वी वरैरे विश्वात काही नित्य नाही. असे विज्ञान स्पष्ट सांगते. भगवान बुद्धांनी सुद्धा सर्व अनित्य आहे. सर्व बदलत असते, सर्व सजिवांमध्येही क्षणाक्षणाला बदल होत असतो.

अकारण काहीही नाही

प्रत्येक गोष्टीला कारण असते, आपोआप कुठलीही गोष्ट होत नाही असा विज्ञानाचा सिद्धान्त आहे. निसर्गामध्ये चमत्कार अद्भुत शक्ती, मंत्र इत्यादी अस्तित्वात नाही हेच सिद्धान्त भगवान बुद्धांनी प्रतित्य समुपाद या नावाने मांडला. त्यात बुद्धांनी सांगितले की, प्रत्येक गोष्टीला कारण असते. कारणाशिवाय काहीही होत नाही. यालाच धर्मात कार्यकारणभाव सिद्धान्त म्हणतात. लौद्य याचा एवढी प्रत्येक सिद्धान्त विज्ञानाच्या कसोटीला उतरतो.

विपश्यना साधना

विपश्यना, म्हणजे जे जसे खरोखरी आहे, तसे त्याला पाहणे. विपश्यना ही भारतातील अतिप्राचीन ध्यानपद्धतींपैकी एक आहे. सुमारे २५०० वर्षांपूर्वी गौतम बुद्धांनी तिळा पुन्हा शोधून काढली आणि सार्वत्रिक रोगांसाठी सार्वत्रिक उपाय, अर्थात जीवन जगण्याची कला ह्या रूपात सर्वांना सुलभ अशी बनविली. i.e., an जिवन जगण्याची कला. ह्या असांप्रदायिक ध्यानपद्धतीचे मुख्य लक्ष्य म्हणजे मानसिक अशुद्धता पूर्णतः काढून टाकणे आणि परिणामी संपूर्ण मुक्तीचा सर्वांच्च आनंद मिळवणे हे आहे. निरोगीपणा, अर्थात् फक्त रोग निवारण नव्हे, तर मानवाला सर्व दुःखापासून मुक्त करणे हाच त्याचा उद्देश आहे.

विपश्यना ही स्व-निरीक्षणातून स्व-परिवर्तन घडवणारी जीवन शैती आहे. मन आणि शरीर यांच्यावर क्षणोक्षणी होणाऱ्या परिवर्तनशील घटनांवर तटस्थपणे निरीक्षण करता करताच होणाऱ्या चित्तविशोधनाच्या अभ्यासामुळे आपल्याला सुखशांतीचे जिवन जगण्यास मदत होते. आंतरिक शांती आणि सामंजस्याचा अनुभव येतो. मनाची अशुद्धी समाप्त होते परिणामी मन संतुलित होऊन प्रेम आणि करुणा यांनी परिपूर्ण होते.

आपले विचार, भावना, निर्णय आणि संवेदना ज्या वैज्ञानिक नियमानुसार चालतात ते सिद्धांत स्पष्ट होऊ लागतात. आपल्या प्रत्यक्ष अनुभवाने आपल्याला समजाने की, विकार कसे उत्पन्न होतात, बंधने कशी बांधली जातात आणि त्यापासून कशी मुक्तता मिळू शकते. जागृतता, आंतीमुक्तता, स्व-नियंत्रण आणि शांतता हे जीवनाचे गुणधर्म बनून जातात.

विपश्यना साधना -परंपरा

बुद्धांच्या काळापासून, विपश्यना आजच्यांदेवसापर्यंत, शिक्षकांच्या अखंड श्रृंखलेद्वारे हस्तांतरीत करण्यात आली आहे. भारतीय वंशज असलेल्या, या श्रृंखलेतील वर्नमान शिक्षक, श्री. एस. एन. गोयनकाचा जन्म बर्मा (म्यानमार) येथे झाला आणि तेथेच वाढले. तिथे राहत असलाना त्यांचे आचार्य, सयाजी ऊ बा खिन जे त्यावेळी उच्च सरकारी अधिकारी होते, याच्याकडून विपश्यना शिकण्याचे चांगले नशीब होते. चौदा वर्षापर्यंत आपल्या आचार्यांकडून प्रशिक्षण, यंत्रल्यानंतर श्री. गोयन्का यांनी भारतात स्थायिक होऊन १९६९ पासून विपश्यना शिकवण्यास सुरुगत केली. तेव्हापासून त्यांनी पूर्वकडील आणि पश्चिमेकडील सर्व वंशांतील आणि धर्मांतील दहा पट हजारो लोकांना शिकतल. १९८२ मध्ये विपश्यना साधना शिबिरांची वाढती मागणी पूर्ण करण्यासाठी सहाय्यक भाचार्यांची नेमाणूक करण्यास सुरवात केली.

विपश्यना साधना शिबीरे

विपश्यना साधनेचे तंत्र दहा दिवसांच्या निवासी शिबीरांत शिकवले जाते, ज्यामध्ये भाग घेणाऱ्या साधकांनी नेमून दिलेली जनुशासन संहिता पालन करणे, Code of Discipline साधनेच्या मूलभूत पद्धति समजून घेणे, तसेच त्याचा लाभदायक अनुभव घेण्यासाठी योग्य प्रमाणात अभ्यास करणे.

शिबीरामध्ये कष्टाने, गंभीरपणे काम करण्याची आवश्यकता आहे. प्रशिक्षणाच्या एकूण तीन पायऱ्या आहेत. त्यातली पहिली म्हणजे शिबीरकाळात हिंसा, चोरी, लैंगिक आचरण, असत्य भाषण आणि मादक पदार्थाचे सेवन निरीक्षणाचे कार्य करण्यासाठी सक्षम राहत नाही. पुढीली पायरी म्हणजे आपले लक्ष नैसर्गिक रित्या नाकपुडीत करणे. चौथ्या दिवसापर्यंत मन काहीसे शांत व एकाग्र झालेले असते, आणि प्रत्यक्ष विपश्यना साधना सुरु करण्यासाठी सक्षम झालेले असते: अर्थात शरीरावरील संवेदनांचे निरीक्षण करणे, संवेदनांचा खरा स्वभाव समजून

घेणे तसेच त्यांच्या प्रती प्रतिक्रिया न देता समता विकसित करणे. अंतिमतः शेवटच्या दहाव्या दिवशी शिबीरार्थी सर्वप्रती करूणा किंवा सदभावना म्हणजेच 'मंगल मैत्री' ची साधना शिकतात, की ज्यामध्ये सर्व प्राणीमात्रांना शिबीरांतर्गत निर्माण झालेल्या पुण्याचे भागीदार बनवते जाते.

ही संपूर्ण प्रक्रिया दस्तुतः एक मनाचा व्यायामच आहे. शरीराच्या व्यायामातून जसे आपण शरीराला सुदृढ ठेवतो, तसेच सुदृढ मन विकसित करण्यासाठी विपश्यनेचा उपयोग होऊ शकतो.

ही साधना खरोखरीच सहाय्यकारक असल्याचे लक्षात आल्याने ती तिच्या मूळ, शुद्ध व प्रामाणिक स्वरूपात ठेवण्यावर विशेष भर दिला जातो. त्यामुळेच ती व्यापारीकरणापासून मुक्त आहे. ती शिबीरासाठी येणाऱ्याना विनामोबदला शिकविली जाते. साधना शिकवणाऱ्या कोणत्याही आचार्याना त्यासाठी कोणताही आर्थिक लाभ मिळत नाही. शिबीरासाठी कोणतेही मूळ्य आकारले जात नाही- अगदी खाणे-पिणे आणि राहण्याचे सुद्धा नाही. सर्व खर्च हा ज्या साधकांनी शिबीर समाधानकारकरित्या पूर्ण केले आहे व ऊंयांना आपल्याला मिळालेला लाभ आपल्यानंतर येणाऱ्यांनाही मिळावा असे वाटले, त्यांनी केलेल्या ऐच्छिक टावतून भागवला जातो.

अर्थातच साधनेचे सुपरिणाम अभ्यासाच्या निरंतरतेनंतर हळूहळू टॅचीस पडतात. दहा दिवसात सर्व समस्यांचे निराकरण होण्याची अपेक्षा करणे अवास्तविक आहे. परंतु त्या काळात विपश्यनेची मूलभूत रूपरेषा शिकता येते, जी आपल्याला आपल्या दैनंदिन जीवनात आचरणात आणता येते. साधनातंत्राचा अभ्यास जितका अधिक, तितकी दुःखापासून अधिक मुक्ति होईल, आणि तितके अधिक आपण आपल्या परममुक्तीच्या अंतिम लक्षापाशी जाऊ. अर्थात् दहा दिवसांची साधना सुद्धा असे परिणाम रेत शकते, जे स्पष्टपणे दिसतील आणि दैनंदिन जीवनात लाभ मिळणे चालू होइल. गंभीरतापूर्वक अनुशासनाचे गालन करण्याचा सर्व लोकांचे विपश्यना शिबीरात स्वागत आहे, जे स्वानुभूतीच्या आधारे ह्या साधनेचे लाभ स्वतः अनुभवू शकतात. जे गंभीरतापूर्वक प्रयत्न करतील, त्यांना विपश्यना हे जीवनात सुख-शांती प्राप्त करण्यासाठी एक प्रभावशाली तंत्र प्राप्त होइल.

विपश्यना ध्यान पद्धती - उगदा

गौतम बुद्धाने स्वतः आपलेली ही ध्यान पद्धती आपल्या शिष्यगणांना सांगितली. बुद्धाच्या महापरिनिर्वाणानंतर त्याच्या शिष्य समुदायात्या माध्यमातून जगभरात या ध्यानपद्धतीचा प्रसार झाला. भारतात सुमारे पाचशे वर्ष ही ध्यान पद्धती उगदरली गेली. त्यानंतर मात्र ती लोप पावली. तथापि म्यानमारमध्ये काही उपासक समुदायाने ही पद्धती अप्रत्यक्ष भुरुच ठेणले होते. त्यांपैकी सयागयी उ बा खिन या वरिष्ठ उपासक आणि शिक्षक असलेल्या व्यक्तींने ही उपासना पद्धती अनेकांना शिकवली. [३५]

जीवन जगण्याची कला: विपश्यना साधना (Ref :Sri Goenka Guruji Discourse)

आपणा सर्वानाच सुख आणि शांती हवी असते, कारण की आमच्या जीवनात खरोखरच सुख आणि शांती नसते. आपण सर्वच वेळोवेळी द्रवेष, दौर्मनस्य, क्रोध, भय, ईर्षा इत्यादि कारणामुळे दुःखी होतो. आणि जेव्हा आम्ही दुःखी होतो तेव्हा ते आपल्यापुरतेच सीमित ठेवत नाही तर ते दुःख दुसऱ्याना देखील वाटतो. जेव्हा कोणती व्यक्ती दुःखी होते तेव्हा आसपासचे वातावरण देखील अप्रसन्न बनविते. आणि त्या व्यक्तिच्या संपर्कात येणाऱ्या व्यक्तिंवर देखील परिणाम होतो. खरोखरच, हा जीवन जगण्याचा योग्य मार्ग नाही.

आपण स्वतः ही शांतीपूर्ण जीवन जगणे आणि दुसऱ्यांसाठी ही शांततेची निर्मिती करणे अगत्याचे आहे. शेवटी आपण सामाजिक प्राणी आहोत, आपल्याला समाजात राहावे लागते आणि समाजातल्या अन्य व्यक्तींबरोबर

पारस्पारिक संबंध ठेवावे लागतात. अशा स्थितीत आपण शांतीपूर्वक जीवन कसे जगू शकतो? कसे आपण आपल्या आतमध्ये सुख तसेच शांतीचे जीवन जगू शकतो, आणि कसे आपल्या आसपासही शांती आणि सौमनस्याचे, सौहार्दाचे वातावरण निर्माण शकतो, जेणेकरून समाजातले अन्य लोकही सुख आणि शांतीचे जीवन जगू शकतील?

आपले दुःख दूर करण्यासाठी प्रथम आपल्याला हे समजून घेतले पाहिजे की आपण अशांत व बेचैन का होतो. ह्याकडे लक्ष देऊन पाहिले तर लक्षांत येईल की जेव्हा मन विकारामुळे विकृत होऊन जाते तेव्हा ते मन अशांत होऊन जाते. आपल्या मनांत विकारदेखील आहेत आणि त्याचवेळी आपण सुख तसेच शांतीचा अनुभव घेऊ, हे अशक्य आहे.

हे विकार का आणि कसे उत्पन्न होतात? पुन्हा खोलवर शोध घेतल्यास हे स्पष्ट होते की, जेव्हा एखादी व्यक्ती हे विकार का आणि कसे उत्पन्न होतात? पुन्हा खोलवर शोध घेतल्यास हे स्पष्ट होते की, जेव्हा एखादी व्यक्ती आपल्याला न आवडणारा व्यवहार करते किंवा जे घडते ते आपल्याला आवडत नाही, ह्याची ती प्रतिक्रिया असते. अप्रिय घटना घडतात आणि आपण आंतरिक तणाव निर्माण करतो. मनाप्रमाणे न होण्यामुळे, किंवा मनाप्रमाणे होण्यात काही बाधा येत असेल तर आपण तणावग्रस्त होतो आणि भत्तरमनांत गांठी बांधायला सुरुवात करतो. जीवनभर अप्रिय घटना होत रहातात, कधी मनाप्रमाणे होतात, कधी होत नाहीत, आणि आपण जीवनभर प्रतिक्रिया करत राहतो आणि गांठी बांधत राहतो. आपले पूर्ण शरीर तसेच मन इतक्या विकारांनी, इतक्या तणावांनी भरून जाते की आपण दुःखी होऊन जातो.

ह्या दुःखापासून वाचण्याचा एकच उपाय आहे की आपल्या आयुष्यात अप्रिय घटना घडूच द्यायची नाही, सर्वकाही मनाप्रमाणे व्हावे. किंवा आपल्याला अशी शक्ती जन्मात करायला हवी, किंवा अशी शक्ती असलेला दुसरा कुणी मदतकर्ता असावा जो नको असणाऱ्या घटना घडूच देणार नाही आणि आपल्याला हवे असलेलेच होत जाईल. परंतु हे अशक्य आहे. जगामध्ये अशी एकही व्यक्ती नाही की ज्याच्या सर्व इच्छा सर्वकाळ पूर्ण होतील, ज्याच्या आयुष्यांत सर्व काही आपल्या इच्छेषमाझे घडत राहील, अगदी मनाविरुद्ध काहीही न होता. जीवनामध्ये आपल्या आयुष्यामध्ये मनाविरुद्ध घटना घडत राहणार. अशी वैकल्पिक प्रश्न उठतो की, विषम परिस्थिती ऊत्पन्न झाल्यावर आपण अंध प्रतिक्रिया देणे क्यों आवावे? कसे आपण तणावग्रस्त न होता शांत आणि संतुलित राहू शकू?

भारत तसेच भारताज्ञाहेतील देशांतरुना काही संत पुरुषांनी ह्या समस्येचा अभ्यास केला, मानवी जीवनांतील दुःखाच्या समस्येचा शांत घेतला. आणि उपाय सांगितला की जर काही मनाविरुद्ध घडले तर मनामध्ये क्रोध, भय किंवा अन्य विकाराची प्रतिक्रिया ऊत्पन्न झाला तर शक्यतो लवकर आपले मन दुसऱ्या कशांत तरी गुंतवावे. उदाहरणात द्यायचे तर उंट एक ग्लास पाणी घ्या आणि पाणी प्यायला सुरुवात करा की ज्यामुळे आपला क्रोध वाढणार नाही, उलट कमी होण्यास सुरुवात होईल. किंवा आकडे मोजायला सुरुवात करा; एक, दोन, तीन, चार. किंवा एखादा शब्द, जप किंवा मंत्र पुन्हा पुन्हा म्हणा, अथवा ज्याप्रती तुमची श्रद्धा आहे अशा देवतेच्यां किंवा संत पुरुषाच्या नादाचा जप चालू करा की जेणे करून तुमचे मन दुसरीकडे गुंतेल आणि काही प्रमाणांत तरी तुम्ही विकार द क्रोधापासून मुक्त व्हाल.

ह्याने मदत झाली. हा उपाय कामी आला. आज सुधा कामी येतो. असे वाटते की मन व्याकुळतामुक्त झाले. परंतु हा उपाय केवळ वरवरच्या जाणिव असलेल्या स्तरांवरच काम करतो. वस्तुत: मन दुसरीकडे गुंतवून आपण विकारांना अंतरमनाच्या खोलवर दाबून ठेवतो, जेथे त्याचे प्रजनन आणि संवर्धन चालूच राहते. मनाच्या वरच्या स्तरावर शांती आणि सौमनस्याचा लेप लागतो, परंतु अंतरमनांत खोलवर दाबलेल्या विकारांचा सुप्त ज्वालामुळी तसाच राहतो, ज्याचा आता किंवा नंतर वेळ आल्यावर स्फोट होऊन ऊद्रेक होणारच.

आंतरिक सत्याचा शोध घेणाऱ्या काही वैज्ञानिकांनी त्याच्या पुढे जाऊन शोध घेतला. आपले मन आणि शरीराच्या सत्यतेचा आंतरिक अनुभव घेतला आणि पाहिले की मनाला दुसरीकडे गुंतवून फक्त मूळ समस्येपासून दूर पक्का

पारस्पारिक संबंध ठेवावे लागतात. अशा स्थितीत आपण शांतीपूर्वक जीवन कसे जगू शकतो? कसे आपण आपल्या आतमध्ये सुख तसेच शांतीचे जीवन जगू शकतो, आणि कसे आपल्या आसपासही शांती आणि सौमनस्याचे, सौहार्दाचे वातावरण निर्माण शकतो, जेणेकरून समाजातले अन्य लोकही सुख आणि शांतीचे जीवन जगू शकतील?

आपले दुःख दूर करण्यासाठी प्रथम आपल्याला हे समजून घेतले पाहिजे की आपण अशांत व बेचैन का होतो. ह्याकडे लक्ष देऊन पाहिले तर लक्षांत येईल की जेव्हा मन विकारामुळे विकृत होऊन जाते तेव्हा ते मन अशांत होऊन जाते. आपल्या मनांत विकारदेखील आहेत आणि त्याचवेळी आपण सुख तसेच शांतीचा अनुभव घेऊ, हे अशक्य आहे.

हे विकार का आणि कसे उत्पन्न होतात? पुन्हा खोलवर शोध घेतल्यास हे स्पष्ट होते की, जेव्हा एखादी व्यक्ती हे विकार का आणि कसे उत्पन्न होतात? पुन्हा खोलवर शोध घेतल्यास हे स्पष्ट होते की, जेव्हा एखादी व्यक्ती आपल्याला न आवडणारा व्यवहार करते किंवा जे घडते ते आपल्याला आवडत नाही, ह्याची ती प्रतिक्रिया असते. अप्रिय घटना घडतात आणि आपण आंतरिक तणाव निर्माण करतो. मनाप्रमाणे न होण्यामुळे, किंवा मनाप्रमाणे होण्यात काही बाधा येत असेल तर आपण तणावग्रस्त होतो आणि भत्तरमनांत गांठी बांधायला सुरुवात करतो. जीवनभर अप्रिय घटना होत रहातात, कधी मनाप्रमाणे होतात, कधी होत नाहीत, आणि आपण जीवनभर प्रतिक्रिया करत राहतो आणि गांठी बांधत राहतो. आपले पूर्ण शरीर तसेच मन इतक्या विकारांनी, इतक्या तणावांनी भरून जाते की आपण दुःखी होऊन जातो.

ह्या दुःखापासून वाचण्याचा एकच उपाय आहे की आपल्या आयुष्यात अप्रिय घटना घडूच द्यायची नाही, सर्वकाही मनाप्रमाणे व्हावे. किंवा आपल्याला अशी शक्ती जन्मात करायला हवी, किंवा अशी शक्ती असलेला दुसरा कुणी मदतकर्ता असावा जो नको असणाऱ्या घटना घडूच देणार नाही आणि आपल्याला हवे असलेलेच होत जाईल. परंतु हे अशक्य आहे. जगामध्ये अशी एकही व्यक्ती नाही की ज्याच्या सर्व इच्छा सर्वकाळ पूर्ण होतील, ज्याच्या आयुष्यांत सर्व काही आपल्या इच्छेषमाझे घडत राहील, अगदी मनाविरुद्ध काहीही न होता. जीवनामध्ये आपल्या आयुष्यामध्ये मनाविरुद्ध घटना घडत राहणार. अशी वैकल्पिक प्रश्न उठतो की, विषम परिस्थिती ऊत्पन्न झाल्यावर आपण अंध प्रतिक्रिया देणे क्यों आवावे? कसे आपण तणावग्रस्त न होता शांत आणि संतुलित राहू शकू?

भारत तसेच भारताज्ञाहेतील देशांतरुना काही संत पुरुषांनी ह्या समस्येचा अभ्यास केला, मानवी जीवनांतील दुःखाच्या समस्येचा शांत घेतला. आणि उपाय सांगितला की जर काही मनाविरुद्ध घडले तर मनामध्ये क्रोध, भय किंवा अन्य विकाराची प्रतिक्रिया ऊत्पन्न झाला तर शक्यतो लवकर आपले मन दुसऱ्या कशांत तरी गुंतवावे. उदाहरणात द्यायचे तर उंट एक ग्लास पाणी घ्या आणि पाणी प्यायला सुरुवात करा की ज्यामुळे आपला क्रोध वाढणार नाही, उलट कमी होण्यास सुरुवात होईल. किंवा आकडे मोजायला सुरुवात करा; एक, दोन, तीन, चार. किंवा एखादा शब्द, जप किंवा मंत्र पुन्हा पुन्हा म्हणा, अथवा ज्याप्रती तुमची श्रद्धा आहे अशा देवतेच्यां किंवा संत पुरुषाच्या नादाचा जप चालू करा की जेणे करून तुमचे मन दुसरीकडे गुंतेल आणि काही प्रमाणांत तरी तुम्ही विकार द क्रोधापासून मुक्त व्हाल.

ह्याने मदत झाली. हा उपाय कामी आला. आज सुधा कामी येतो. असे वाटते की मन व्याकुळतामुक्त झाले. परंतु हा उपाय केवळ वरवरच्या जाणिव असलेल्या स्तरांवरच काम करतो. वस्तुत: मन दुसरीकडे गुंतवून आपण विकारांना अंतरमनाच्या खोलवर दाबून ठेवतो, जेथे त्याचे प्रजनन आणि संवर्धन चालूच राहते. मनाच्या वरच्या स्तरावर शांती आणि सौमनस्याचा लेप लागतो, परंतु अंतरमनांत खोलवर दाबलेल्या विकारांचा सुप्त ज्वालामुळी तसाच राहतो, ज्याचा आता किंवा नंतर वेळ आल्यावर स्फोट होऊन ऊद्रेक होणारच.

आंतरिक सत्याचा शोध घेणाऱ्या काही वैज्ञानिकांनी त्याच्या पुढे जाऊन शोध घेतला. आपले मन आणि शरीराच्या सत्यतेचा आंतरिक अनुभव घेतला आणि पाहिले की मनाला दुसरीकडे गुंतवून फक्त मूळ समस्येपासून दूर पक्का

जाणे आहे. खरोखरच पलायन करणे हा यावर उपाय नव्हे, तर त्या समस्येला सामोरे जायला हवे. जेव्हा मनामध्ये विकार उत्पन्न होईल तेव्हा फक्त पाहा आणि त्या समस्येला तोंड द्या. मनातील विकारांना पाहणे सुरु करताच तो क्षीण होत जाईल आणि हळूहळू त्या विकाराचा क्षय होत जाईल.

हा चांगला उपाय आहे. ह्यात दाबून टाकणे आणि मोकळे सोडणे या दोन्ही टोकाच्या गोष्टी टाळल्या जातात. अज्ञात अवस्थेतील अंतरमनांतील विकाराना दाबून टाकण्याने त्याचे निर्मूलन होत नाही, आणि विकारांना अहितकारक अशा शारीरिक तसेच वाणीच्या कर्मांना मोकळी सूट देण्याने समस्या आणखी वाढतात. परंतु तुम्ही जर विकाराकडे पाहत राहाल तर त्याचा क्षय होईल आणि त्यापासून मुक्तता मिळेल.

बोलणे एकदम सोपे आहे, परंतु करणे एकदम कठीण. आपल्या विकाराला तोंड देणे एव्हढे सोपे नाही. जेव्हा क्रोध उत्पन्न होतो, तेव्हा अशाप्रकारे आपल्यावर स्वार होतो की आपल्याला ते समजत सुद्धा नाही. क्रोधाने व्याकूळ होऊन, शारीरिक तसेच वाणीच्वारे आपण असे काम करतो की त्याने आपर्ती तर हानी होतेच, पण दुसऱ्यांची देखील. जेव्हा क्रोध जातो तेव्हा आपण रडतो आणि पश्चात्ताप करतो, ह्या किंवा त्या व्यक्तितीची किंवा भगवंताची क्षमायाचना करतो-- माझ्याकडून चुक झाली, मला माफ कर. परंतु जेव्हा पुन्हा पुन्हा अशाच परिस्थितीचा सामना करावा लागतो तेव्हा आपण तशीच प्रतिक्रिया करतो. पुन्हा पुन्हा पश्चात्ताप करण्याने काहीही फायदा होत नाही.

आपलौ अडचण ही आहे की जेव्हा विकार उत्पन्न होतो तेव्हा आपण विवेकबुद्धी घालवून बसतो. विकाराचा उद्गम अचेतन मनाच्या तळस्पर्शी खोलांतील अवस्थेतून होतो आणि जेव्हा तो सदसद्विवेकतेपर्यंत पोहोचतो तेव्हा इतका बलवान होऊन आपल्यावर स्वार होउन जातो, की आपण त्याला पाहू देखील शकत नाही.

समजा आपण कुणी प्रायव्हेट सेक्रेटरी ठेवला जो आपल्याला आठवण करून देईल, बघा मालक, आपल्याला क्रोध आला आहे, आपण क्रोधाकडे पहा. परंतु क्रोध कधी उत्पन्न होईल हे समजत नाही म्हणून तीन शिफ्ट्साठी तीन सेक्रेटरीज ठेवावे लागतील. समजा ते ठेवू शकाऱी, जाणे क्रोध आल्यावर त्वरीत सेक्रेटरी सांगेल, बघा मालक, आपल्याला क्रोध आला आहे, तेव्हा पहिले कान हे कराल की त्यालाच दम भराल. मूर्ख कुठला मलाच तू शिकवितोस? आपल्या अंगात क्रोध एव्हढां निनतो की कोणताही सल्ला अशा वेळेस कामी येत नाही.

समजा आपल्याला शळापण आले आणि आपण त्याला दम भरता नाही, आणि म्हणाले चांगले सांगितलेस. आता मी त्याकडे पाहीन, नंदी साक्षीभाव ठेवीन. पण हे शक्य आहे का? जेव्हा डोळे बंद करून क्रोध पाहण्याचा उत्तर्न कराल, तेव्हा तेव्हा ज्यामुळे क्रोध आला तीच गोष्ट, तीच व्यक्ति, तीच घटना मनामध्ये परत परत झळत. मी क्रोध बधणार नाही तर त्याचे उगमस्थानच पहात राहीन. त्यामुळे क्रोध आणखीच वाढत राहील. म्हणुनच हा काही उपाय नाही. आलंबन बाजूला ठेऊन फक्त विकाराकडे पाहाणे अजिबात सोपे नसते.

परंतु, एखादी व्यक्ति पूर्ण मुक्त अवस्थेला पोहोचते, तेव्हा खरा उपाय सांगतो. अशी व्यक्ति शोधून काढते की जेव्हां मनामध्ये विकार उत्पन्न होतो तेव्हा शरीरावर दोन घटना त्याचवेळेस सुरु होतात. एक, श्वास आपली नैसर्गिक लय सोडून देतो. जेव्हा मनामध्ये विकार उत्पन्न होतो, तेव्हा श्वास वेगवान व अनियमित होउन जातो. हे पाहाणे अगदी सोपे आहे. दोन, सूक्ष्म स्तरावर शरीरामध्ये एक जैवरासायनिक प्रक्रिया सुरु होते ज्याच्या परिणामामुळे शरीरावर संवेदना उत्पन्न होतात. प्रत्येक विकार शरीरावर कोणती ना कोणती तरी संवेदना उत्पन्न करतोच करतो.

हा एक अनुभविक उपाय आहे. सामान्य व्यक्ति अमूर्त विकाराना पाहू शकत नाही--अमूर्त भय, अमूर्त क्रोध, अमूर्त वासना इत्यादी. परंतु योव्य प्रशिक्षण तसेच प्रयत्न केल्यावर सहजपणे श्वास तसेच शरीरावर होणाऱ्या संवेदना पहाता येतात. या दोन्ही गोष्टींचा मनाच्या विकारांशी सरळ संबंध आहे.

श्वास तसेच संवेदना दोन प्रकारे मदत करतील. एक म्हणजे त्या प्रायव्हेट सेक्रेटरीचे काम करतील. मनामध्ये कोणताही विकार जागताक्षणीच, श्वास आपली नियमितता घालवून बसेल, सांगेल की-बघ काहीतरी गडबड आहे. आपण श्वासाची खरडपट्टी काढू शकत नाही, आपल्याला त्याचा इशारा मानावाच लागेल. तसेच संवेदना देखील सांगेल की काहीतरी चुकीचे होऊन राहिले आहे. दुसरे, इशारा मिळताच श्वास तसेच संवेदनाकडे पाहू शकाल. असे केल्यावर लगेच आपल्याला जाणवेल की विकार दूर होऊ लागले आहेत.

शरीर आणि मन, हयांचा परस्पर संबंध म्हणजे एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. एका बाजूला मनामध्ये उत्पन्न होणारे विचार तसेच विकार आहेत, तर दुसऱ्या बाजूला श्वास आणि शरीरावर उत्पन्न होणाऱ्या संवेदना आहेत. मनात जेव्हा कोणताही विचार किंवा विकार उत्पन्न होतो, तेव्हा तो तत्क्षणी श्वास आणि संवेदनाना प्रभावित करतोच. हयाप्रकारे, श्वास आणि संवेदनाना पाहताना आपण विकारांकडे पाहत असतो. आपण पलायन करत नसून विकाराना सन्मुख होत सत्याचा सामना करत असतो. लवकरच आपल्याला दिसेल की असे करण्याने विकारांची शक्ती क्षीण होत आहे, आधीप्रमाणे ते आपल्यावर स्वार होत नाहीत. आपण अभ्यास करत राहिलो, तर त्यांचे पूर्ण निर्मूलन होईल. विकारांपासून मुक्त होत होत आपण सुख तसेच शांतीपूर्ण जीवन जगायला लागू.

हयाप्रकारे आत्मपरीक्षणाची ही विद्या आपल्याला आंतर आणि बाह्य अशी दोन्ही सत्ये अवगत करून देते. आधी आपण केवळ बहिरुख राहत होतो आणि आंतरिक सत्याला ओळखू शकत नव्हतो. आपल्या दुःखाचे कारण नेहमी बाहेर शोधत होतो. बाह्य परिस्थितीला कारण मानून तो बदलण्याचा प्रयत्न करत होतो. आतल्या सत्याबद्धलच्या अज्ञानामुळे आपण हे समजू शकत नव्हतो की, आपल्या दुःखाचे कारण आतमध्येच आहे, आणि ते म्हणजे सुखद तसेच दुःखद संवेदनाना दिलेली आंधळी प्रतिक्रिया.

आता, अभ्यासामुळे आपण नाण्याची दुसरी भाजू पाहू शकतो. आपण श्वाससुद्धा जाणू शकतो. आणि आत काय चालते आहे, तेसुद्धा. श्वास असो वा संवेदना, आपण त्याला मानसिक संतुलन न घालवता पाहू शकतो. प्रतिक्रिया बंद झाली, तर दुःखाचे संवर्धन होत नाही. त्याएवं निकार वर येतात आणि त्यांची निष्कृती होते, क्षय होतो.

जसजसे आपण हया विद्येमध्ये परिपक्ष्य येत जाऊ, तसेच विकारांचा क्षय वेगाने होऊ लागतो. हळ्हळ्हळ्ह मन विकारांपासून मुक्त होऊ लागते, शुद्ध डाऊ लागते. शुद्ध चित्त नेहमी प्रेमाने भरलेले असते -- सर्वांप्रती मंगलमैत्री, प्रत्येक स्थिरात समता.

जेव्हा त्यादा त्या अवस्थेपर्यंत पोहोचतो, तेव्हा पूर्ण जीवनच बदलून जाते. तो शरीर आणि वाणीने असे कोणतेही आसपासही युख-शांतीचे वातावरण निर्माण करते. अन्य व्यक्ती त्याच्यामुळे प्रभावित होतात, त्यांना मदत होऊ लागते.

जेव्हा आपण आतमध्ये अनुभवास येत असलेल्या प्रत्येक स्थितीत मन संतुलित ठेवतो, तेव्हा कोणत्याही बाह्य प्रश्नांप्रती उदासीनता किंवा बेपर्वाई आहे. विपश्यनेचा (Vipassana) नियमित अभ्यास करणारे दुसऱ्यांच्या आणि समतापूर्ण चित्तासमवेत ते हर प्रकारे प्रयत्नशील असतात. त्यांच्यामध्ये पवित्र तटस्थपणा येतो -- मनाचे शांतीसाठी प्रयत्नशील होऊन ते स्वतः सुखी आणि शांत राहतात.

भगवान बुद्धांनी हेच शिकविले--जीवन जगण्याची कला. त्यांनी कोणत्याही संप्रदायाची स्थापना केली नाही. त्यांनी आपल्या शिष्यांना मिथ्या गोष्टी, कर्मकांड शिकविले नाहीत. त्याएवजी, त्यांनी अंतरातील(शरीरातील) नैसर्गिक सत्य पहायला शिकविले. आपण अज्ञानामुळे प्रतिक्रिया करत राहातो, त्याने आपली तर हानी होतेच, तसेच दुसऱ्यांची देखील हानी आपण करतो. जेव्हा सत्याला जसे आहे तसे पाहाण्याची प्रज्ञा जागृत होते तेव्हा ही आंधळी प्रतिक्रिया करण्याचा स्वभाव दूर होतो. जेव्हा आंधळी प्रतिक्रिया थांबवितो तेव्हा खरी क्रिया करण्यालायक होतो-- असे काम की ज्याचा उगम सत्य पाहणाऱ्या आणि समजणाऱ्या संतुलित मनामध्ये होतो. असे काम सकारात्मक तसेच सृजनात्मक, आत्महितकारी तसेच परहितकारी असते.

आवश्यक हे आहे की स्वतःला ओळखा, जी खर तर सर्व संतांची शिकवण आहे. स्वतःला ओळखा, केवळ कल्पना, विचार किंवा अनुमानाने बौद्धिक स्तरावर नाही, भावुक होऊन भक्तिभावामुळे नाही, ऐकलेल्या, वाचलेल्याच्या अंधशेषदेपोटी नाही. हे ज्ञान काहीही कामाचे नाही. आपल्याला सत्याला स्वतःच्या अनुभवाने ओळखता यायला पाहिजे. शरीर तसेच मनाच्या परस्पर संबंधाचा प्रत्यक्ष अनुभव आला पाहिजे ह्यामुळे आपल्याला दुःखापासून मुक्ती मिळू शकेल.

आपल्या बाबतीत ह्या क्षणाचे जे सत्य आहे, जसे पण आहे ठीक ज्या प्रकारे तसेच, त्याच्या खण्या स्वभावामध्ये पाहणे, समजणे हीच विपश्यना आहे. भगवान बुद्धाच्या काळात जनभाषेमध्ये पस्सना (पश्यना / passana) हे पाहणे याला म्हणत, ज्याला उघड्या डोळ्याने सामाज्यपणे पहाता येते अशा स्थितीला. परंतु विपस्सना (विपश्यना) याचा अर्थ असा की एखादी गोष्ट जशी आहे तशीच त्याच्या खण्या स्वरूपामध्ये पहाणे, केवळ वर वर प्रतीत होणाऱ्या स्वरूपात नव्हे. भासमान सत्याच्या पत्रिकडे जाऊन संपूर्ण शरीर तसेच मनाबद्दल परम सत्य जाणणे आवश्यक आहे. जेव्हा आपण त्या गत्याच्या अनुभव करतो तेव्हाच आपला आंधळी प्रतिक्रिया करण्याचा स्वभाव बदलून जातो, विकारांचे प्रजनन रद्द होते, आणि आपोआप आपल्या जुन्या विकारांचे निर्मूलन होते. आपली दुःखापासून सुटका होते तसेच खण्या सुखाचा अनुभव यायला लागतो.

विपश्यना साधनेच्या शिरीगन्ध्य दिल्या जाणल्या प्रशिक्षणाच्या तीन पायऱ्या आहेत. एक, अशा शारीरिक तसेच वाचिक कर्मापासून दूर राहणा, ज्यापारून दुसऱ्याची सुख-शांती भंग होऊ शकेल. आपण विकारापासून मुक्त होण्याचा अभ्यास करत शकणार नाहो, दुसऱ्या बाजुस आपले शारीरिक तसेच वाचिक कर्म अशी असतील की ज्यामुळे आपल्या विकाराचे संवर्कन होत असेल. म्हणूनच शीलाची आचारसंहिता पाळणे ही अभ्यास करण्याची पहिली महत्त्वपूर्ण पायरी असेहे. जीव-हृत्या, चोरी, लैंगिक व्यभिचार, खोटे बोलणे, नशा आणणाऱ्या वस्तू इत्यादिप्रयत्न अलिप्त होणे-- ह्या शीलांचे निष्ठापूर्वक पालन करण्याचा निर्धार करतो. शीलांचे पालन करण्यामुळे काही खुसात मन शांत होऊन पुढील काम करणे सोपे जाते.

दुसरी पायरी ह्याणजे ह्या जंगली मनाता एका श्वासाच्या आलंबनावर लावून वश करणे. शक्य होईल तितका वेळ मन त्यांचा आलंबनावर टिकवून ठेवण्याचा अभ्यास करावा लागतो. हा काही श्वासाचा व्यायाम नाही, श्वासाला निर्वासित करणे देखील नाही. त्याएवजी नैसर्गिक श्वास पाहणे आहे, जसा आहे तसाच, जसा आंत येत आहे, जसा बाहेर जात आहे. ह्याप्रकारे मन आणखीनच शांत होते आणि तीव्र विकार आपल्यावर स्वार होत नाहीत. त्याच वेळेस मन एकाग्र होत जाते, तीक्ष्ण होत जाते, प्रज्ञेच्या लायक होते.

शील तसेच मनाता वश करणाऱ्या पहिल्या दोन पायऱ्या आवश्यक तर आहेतच पण लाभदायक देखील आहेत. परंतु जोपर्यंत आपण तिसरे पाऊल उचलत नाही तोपर्यंत विकाराचे फक्त दमनच केले जाईल. हे तिसरे पाऊल, तिसरी पायरी म्हणजे आपल्यातील सत्य जाणून विकाराच्या निर्मूलनाव्दारे होणारी मनाची शुद्धता. ही विपश्यना आहे-- संवेदनाच्या रूपाने प्रकट होणारे सततचे परिवर्तनशील अशा मन आणि शरीराशी परस्पर संबंधांना

सुव्यवस्थित प्रकारे तसेच समतेसह पाहताना आपल्या बाबतीतील सत्याचा अनुभव करणे. हा भगवान बुद्धाच्या शिकवणीचा कक्ष आहे--आत्मनिरीक्षणाव्दारे आत्मशुद्धी.

सर्वजण ह्याचा अभ्यास करू शकतात. सर्वच दुःखी आहेत. ह्या विश्वव्यापी रोगाचा उपाय देखील सांप्रदायिक नव्हे तर विश्वव्यापी पाहिजे. जेव्हा कुणाला क्रोध उत्पन्न होतो तेव्हा तो बौद्ध क्रोध, हिंदू क्रोध, स्थिरस्ती क्रोध नसतो. क्रोध हा क्रोधाच्या कारणाने जी व्याकुळता येते त्याला स्थिरस्ती, यहुदी किंवा मुस्लिम व्याकुळता म्हणता येणार नाही. हा रोग विश्वव्यापी आहे. त्यामुळे त्याचा इलाज देखील विश्वव्यापी((सार्वजनिक) हवा.

विपश्यना असाच एक वैश्वीक उपाय आहे; जो दुसऱ्यांच्या सुख-शांतीचा भंग होऊ देत नाही. तो शीलाचे पालन करण्यास विरोध करणार नाही. मनाला वश करण्याच्या अभ्यासाला कुणी विरोध करणार नाही. ज्यामुळे मनांतील विकार दूर होतात अशा आपल्या बाबतीतील सत्य ओळखणाऱ्या प्रजेला कृपा विरोध करणार नाही. विपश्यना अशीच एक वैशिक विद्या आहे.

आंतरिक सत्याला पाहण्याने सत्याला जसे आहे तसे पाहणे---हेच प्रत्यक्ष अनुभवाने आपण स्वतःला जाणणे आहे. सर्वांचे प्रयत्न करता करताच आपल्याला विकारापासून मुक्ती मिळते. स्थूल भासणाऱ्या सत्यापासून सुरु करून साधक शरीर तसेच मनाच्या परमसत्यापर्यंत पोहोचते. त्यानंतर त्याच्याही पलीकडे, शरीर तसेच मनाच्या पलीकडे, वेळ तसेच स्थानाच्या पलीकडे, स्थिती सापेक्ष उग्रापलीकडे-- विकारांपासून संपूर्ण मुक्तीची सत्यता, सर्व दुःखापासून संपूर्ण मुक्तीचे सत्य. जे परमसत्य ज्ञाला काहीही नांव द्या, सर्वांसाठी हेच अंतिम लक्ष्य आहे.

सर्वच त्या परमसत्याचा साक्षात्कार करोत, सर्व प्राणी दुःखापासून मुक्त होवोत. सर्व प्राणी शांत होवोत, सुखी होवोत.

सर्वांचे मंगल होवोत.

विपश्यना ध्यान पद्धती - पुनरुज्जीवन आणि प्रसार

सयागरी उ. ल. बिडन

सयागरी उ बा खिन (इ.स. १८९९ - इ.स. १९७१) यांनी आपल्या रुंगून येथील केंद्रात परदेशी व्यक्ती आणि म्यानमारमधील रथानिक व्यक्ती यांना या ध्यान पद्धतीचे प्रशिक्षण देण्यास सुरुवात केली. मूळ भारतीय असलेले सत्यनारायण गोयंका हे आपल्या कुटुंबासह म्यानमारमध्ये राहत असत. त्यांनी तेथील केंद्रात विपश्यना शिकून घेतली. आपले आचार्य सयागरी उ बा खिन यांच्याजवळ चौदा वर्ष ही ध्यान पद्धती शिकून, आत्मसात करून गोयंका हे इ.स. १९६९ मध्ये भारतात आले. गौतम बुद्धाच्या मूळ भूमीत म्हणजे भारतात या ध्यानपद्धतीचे पुनरुज्जीवन करण्याचे व जगभरात तिचा प्रसार करण्याचे काम सत्यनारायण गोयंका यांनी सुरु केले. संपूर्ण समर्पित भावनेने चालणारी अशी केंद्रे आज भारतात आणि भारताबाहेर सुरु आहेत.

विपश्यना साधना परिचय

विपश्यना (Vipassana) ही भारताची एक अत्यंत प्राचीन ध्यान-विधि आहे. मानवजातिपासून हरवलेली, आजपासून जवळजवळ २५०० वर्षांपूर्वी गौतम बुद्धाने शोधून काढली होती. विपश्यना शब्दाचा अर्थ असा की,

विशेष दृष्टीने (अंतर्दृष्टीने) स्वतःकडे पाहणे. स्वनिरीक्षणाने सत्याचा शोध घेणे. वस्तु खरोखरच जशी आहे, ती त्याच प्रकारे जाणून घेणे. अंतरमनाच्या खोलवर जाऊन आत्म-निरीक्षणाव्दारे आत्मशुद्धिची साधना आहे. मनाच्या एकाग्रतेसाठी नैसर्गिक श्वासाच्या निरीक्षणाव्दारे सुरुवात करून आपण शरीर व चित्तधारेवर क्षणोक्षणी होणाऱ्या घटना तटस्थ भावनेने निरिक्षण करत असतानाच चित्त-शुद्धी आणि सद्गुण-वर्धनेचा हा अभ्यास(Dhamma) साधकाला कोणत्याही सांप्रदायिक आलंबनाला बांधू देत नाही. म्हणूनच ही साधना सर्वग्राह्य आहे, कोणत्याही भेदभावाशिवाय सर्वांसाठी समानरूपाने कल्याणकारी आहे. स्वानुभवातून सत्य-विशेषधन हीच शुद्धतेची प्रक्रिया आहे.

विपश्यना काय नाही:

- विपश्यना अंगठश्रृंखलेवर आधारीत कर्मकांड नाही.
 - ही साधना बौद्धिक मनोरंजन किंवा दार्शनिक वादविवादासाठी नाही.
 - ही सुट्टी घालविण्यासाठी किंवा सामाजिक आदानप्रदानासाठी नाही.
 - ही रोजच्या जीवनातल्या ताणतणावापासून पलायन करविणारी साधना नाही.

विपश्यना काय आहे:

- ही दुःखमुक्तिची साधना आहे.
 - ही मनाला निर्मल करणारी अशी साधना आहे, ज्यामुळे साधक जीवनांतील चढ-उतारांचा सामना शांतिपूर्वक तसेच संतुलित राहून करू शकेल.
 - ही जीवन जगण्याची कला आहे जगणपासन साधक एका स्वस्थ समाजाच्या निर्मितीमध्ये सहयोगी होतो.

विपश्यना साधनेचे उच्चतम ३एंटी-मेक लक्ष्य विळारांपासून संपूर्ण मुक्ती आणि बोधि प्राप्त करणे आहे. साधनेचा उद्देश केवळ शान्तिरक्त दुःखांपासून मुक्ती नाही. परंतु, चित्तशुद्धीमुळे कित्येक मनोशारीरिक (सायकोसोमॅटिक) आजाग आपोआप ट्रॅक्ट होतात. वस्तुत: विपश्यना ही दुःखाची मूळ तीन कारण - मोह, दवेष तसेच अविद्या दूर करते. तर जो कुण द्या साधनेचा नियमित अभ्यास करत राहिला तर एकेपका पुढे जात राहन आपल्या मानसिक विळारांपासून पर्ण मुक्त होऊन नितांत विमुक्त अवस्थेचा साक्षात्कार करू शकतो.

विपश्यना साधना गोतम बुद्धानी शोधून काढली असली, तरी हया साधनेचा अभ्यास बौद्धजनांपर्यंत मर्यादित नाही. कोणत्याहा पाश्वर्भूमीची व्यक्ती ही करू शकते आणि हयाचा लाभ घेऊ शकते. विपश्यना शिंबीरे अशा टृप्टिंसाठी खुली आहेत की जे प्रामाणिकपणे ही विधी शिकू इच्छितात. हयामध्ये कुलं, जाति, धर्म किंवा राष्ट्रियता आड येत नाही. जगभरातील हिन्दू, मुस्लीम, शीख, बौद्ध, ईसाई, यहुदी तसेच अनेक अन्य संप्रदायातील व्यक्तींनी अत्यंत यशस्वीततेने विपश्यना साधनेचे लाभ अनुभवले आहेत कारण रोग सार्वजनीन आहे म्हणूनच इलाजट्टखील सार्वजनीन व्हायला पाहिजे.

साधना तसेच स्वयंशासन

आत्मनिरक्षणाद्वारे आत्मशुद्धीची साधना निश्चितच सोपी नाही – साधकांना खूप परिश्रम करावे लागतात. स्वतःच्या प्रयत्नाने साधक स्वानुभवातून आपली प्रग्ना जागृत करतात; दुसरी कुणी व्यक्ती त्याच्यासाठी हे काम करू शकत नाही. म्हणूनच, स्वेच्छेने गंभीरपणे आणि स्वयंशासन पाळणाऱ्या व्यक्तीना ही साधना उपयुक्त होइल, जी साधकाच्या सुरक्षेसाठी आणि हितासाठी आहे व शिवीराची अनुशासन संहिता ही साधनेचेच एक अंग आहे.

अंतरमनात खोलवर जाऊन तिथे साचलेल्या संस्कारांचे निर्मुलन करण्याची साधना शिकण्यासाठी दहा दिवसाचा कालावधी निश्चितच खूप कमी आहे. एकांतामध्ये अभ्यासाची निरंतरता ठेवणे हीच ह्या साधनेतील यशाची गुरुकिल्ली आहे. हा दृष्टिकोन लक्षात ठेऊनच नियमावली आणि समय-सारिणी बनवलेली आहे. ती आचार्य अथवा व्यवस्थापनाच्या सुविधेसाठी नाही. तसेच ते कुठल्याही परंपरेचे अंधानुकरण नाही किंवा कोणतीही अंधश्रद्धा नाही. ह्यामागे हजारो साधकांच्या वर्षानुवर्षांच्या अनुभवाचा वैज्ञानिक तसेच तर्कसंगत आधार आहे. नियमांचे पालन केल्याने साधनेसाठी अनुकूल वातावरण तयार होते; नियम तोडल्याने हे वातावरण दूषित होते.

शिबीरार्थीना शिबीराच्या संपूर्ण ११ दिवसाच्या कालावधीत शिबीरस्थळी राहाणे बंधनकारक आहे. येथील नियमावलीतील अन्य नियमदेखील काळजीपूर्वक वाचावे. जे ह्या नियमावलीचे निष्ठेने तसेच गंभीरतेने पालन करू शकतात त्यांनीच शिबीरामध्ये प्रवेशासाठी आवेदन करावे. जे निर्धारित प्रयत्न करण्यास अनुकूल नाहीत ते त्यांचा स्वतःचा वेळ तर वाया घालवतीलच, तसेच गंभीरतापूर्वक काम करू इच्छणाऱ्याना बाधा निर्माण करतील. नियमावली कठिण वाटल्याने शिबीर सोडून जाणे हे हानिकारक तसेच अनुचित आहे हे आवेदकाने समजून घ्यावे. तसेच वेळोवेळी समजावूनसुद्धा शिबीरार्थी नियमावलीचे पालन करत उसल्यास त्यांना शिबीर सोडून जायला सांगणे हे अधिक दुर्भाग्यपूर्ण असेल.

मानसिक रोगांच्या पीडित लोकांसाठी

गंभीर मानसिक रोगाने पीडीत व्यक्ती कधीकधी ह्या आशेने विपश्यना शिबीराला येतात की ही साधना त्यांचे सर्व मानसिक रोग दूर करेल. अस्थिर मन विविध उपचारांमुळे व काही गंभीर मानसिक आजारांमुळे अशा व्यक्तीना लाभ मिळणे दुरच पण कित्येकदा दडा दिवसांचे शिबीर पूर्ण करणे त्यांना कठीण होऊ शकते. नॉन-प्रोफेशनल स्वयंसेवी संघटनेच्या रूपातील अगमची क्षमता अशा पाश्वरभूमीच्या व्यक्तींची काळजी घेण्यासाठी असमर्थ आहे. जरी विपश्यना साधना बहुतकांसाठी लाभदायक असली, तरी ही साधना औषधोपचार तसेच मानसोपचारांच्या ऐवजी नाही. तसेच गंभीर मानसिक रुग्णांना आम्ही ह्या साधनेची शिफारस करीत नाही.

अनुशासन संहिता

शील (sila) अर्थात नैतिक वर्तणुक हा साधनेचा पाया आहे. समाधीच्या (samadhi) म्हणजे मनाच्या एकाग्रतेच्या विकासासाठी शील हाच आधार आहे; आणि मनाची शुद्धता प्रजेव्दारे(panna) होते ज्याच्या अभ्यासाव्दारे विकाराचे निर्मूलन होऊन चित्त-शुद्धिं होते.

शील

सर्व शिबीरार्थीना शिबीरादरम्यान पांच शीलांचे पालन करणे अनिवार्य आहे:

1. कोणत्याही प्राण्याची हत्या न करणे;
2. चोरी न करणे.
3. अब्रहमचर्य(मैथुन) पासून दूर राहणे
4. खोटे बोलण्यापासून दूर राहणे.
5. नशा करणाऱ्या वस्तूपासून दूर राहणे.

जुने साधक, अर्थात असे साधक की ज्यांनी आचार्य शोयन्काजी किंवा त्यांच्या सहाय्यक आचार्यांबरोबर दहा दिवशीय शिबीर पूर्ण केले आहे त्याना आणखी तीन शीलांचे पालन करावे लागेल:

6. दुपारनंतर भोजन वर्ज करणे.
7. शंगार-प्रसाधन तसेच मनोरंजन वर्ज करणे

विपश्यना साधनाकाळातील - यम नियम

• समर्पण

साधना-शिबीराच्या कालावधीत साधकता आपल्या आचार्याप्रति, विपश्यना विधि प्रति त्वसेच संपूर्ण अनुशासन-संहिते प्रति पूर्णप्रते समर्पित ठावावे लागेल. समर्पित भावना असल्यावरच निष्ठापूर्वक काम होऊ शकेल आणि विवेकपूर्वक एवढा उत्पन्न हार्डल की ज्याची साधकाला आपली सुरक्षितता आणि मार्गदर्शनासाठी नितांत आवश्यकता आहे.

• साप्रदायिक कर्मकांड तसेच दुसऱ्या साधना-विधि बरोबर संमिश्रण

शिबीरादरम्यान साधक कोणत्याही अन्य प्रकारची साधना-विधि व पूजा-पाठ, धूप-दीप, माला-जप, भजन-किर्तन, व्रत-उपनाम आदि कर्मकांडाचा अवलंब न करणे निश्चितपणे अत्यावश्यक आहे. दुसरी साधनाविधि किंवा आळ्यात्मक विधि तहकूब ठेवावी. ह्याचा अर्थ असा नव्हे की दुसऱ्या साधना-विधि किंवा पृष्ठती निंदनीय आहेत, परंतु शुद्ध विपश्यना विधिला अजमावून पहाण्याला न्याय देण्यासाठी हे आवश्यक आहे.

विपश्यनेबरोबर जाणून बूजून दुसऱ्या कोणत्याही साधना विधिचे संमिश्रण करने हानिकारक होऊ शकते. आचार्यांनी वारंवार सूचना देऊनही साधकानी ह्या विधिबरोबर कर्मकांड व दुसऱ्या रीतीचे संमिश्रण केल्याने स्वतःचे मोठे नुकसान करून घेतले आहे. जर कोणता संभ्रम किंवा प्रश्न असल्यास त्याने आचार्यांना भेटून शंका समाधान करून घ्यावे.

अनुशासन संहिता

शील (sila) अर्थात नैतिक वर्तणुक हा साधनेचा पाया आहे. समाधीच्या (samadhi) म्हणजे मनाच्या एकाग्रतेच्या विकासासाठी शील हाच आधार आहे; आणि मनाची शुद्धता प्रजेव्दारे(panna) होते ज्याच्या अभ्यासाव्दारे विकाराचे निर्मूलन होऊन चित्त-शुद्धिं होते.

शील

सर्व शिबीरार्थीना शिबीरादरम्यान पांच शीलांचे पालन करणे अनिवार्य आहे:

1. कोणत्याही प्राण्याची हत्या न करणे;
2. चोरी न करणे.
3. अब्रहमचर्य(मैथुन) पासून दूर राहणे
4. खोटे बोलण्यापासून दूर राहणे.
5. नशा करणाऱ्या वस्तूपासून दूर राहणे.

जुने साधक, अर्थात असे साधक की ज्यांनी आचार्य शोयन्काजी किंवा त्यांच्या सहाय्यक आचार्यांबरोबर दहा दिवशीय शिबीर पूर्ण केले आहे त्याना आणखी तीन शीलांचे पालन करावे लागेल:

6. दुपारनंतर भोजन वर्ज करणे.
7. शंगार-प्रसाधन तसेच मनोरंजन वर्ज करणे

विपश्यना साधनाकाळातील - यम नियम

• समर्पण

साधना-शिबीराच्या कालावधीत साधकता आपल्या आचार्याप्रति, विपश्यना विधि प्रति त्वसेच संपूर्ण अनुशासन-संहिते प्रति पूर्णप्रते समर्पित ठावावे लागेल. समर्पित भावना असल्यावरच निष्ठापूर्वक काम होऊ शकेल आणि विवेकपूर्वक एवढा उत्पन्न हार्डल की ज्याची साधकाला आपली सुरक्षितता आणि मार्गदर्शनासाठी नितांत आवश्यकता आहे.

• साप्रदायिक कर्मकांड तसेच दुसऱ्या साधना-विधि बरोबर संमिश्रण

शिबीरादरम्यान साधक कोणत्याही अन्य प्रकारची साधना-विधि व पूजा-पाठ, धूप-दीप, माला-जप, भजन-किर्तन, व्रत-उपनाम आदि कर्मकांडाचा अवलंब न करणे निश्चितपणे अत्यावश्यक आहे. दुसरी साधनाविधि किंवा आळ्यात्मक विधि तहकूब ठेवावी. ह्याचा अर्थ असा नव्हे की दुसऱ्या साधना-विधि किंवा पृष्ठती निंदनीय आहेत, परंतु शुद्ध विपश्यना विधिला अजमावून पहाण्याला न्याय देण्यासाठी हे आवश्यक आहे.

विपश्यनेबरोबर जाणून बूजून दुसऱ्या कोणत्याही साधना विधिचे संमिश्रण करने हानिकारक होऊ शकते. आचार्यांनी वारंवार सूचना देऊनही साधकानी ह्या विधिबरोबर कर्मकांड व दुसऱ्या रीतीचे संमिश्रण केल्याने स्वतःचे मोठे नुकसान करून घेतले आहे. जर कोणता संभ्रम किंवा प्रश्न असल्यास त्याने आचार्यांना भेटून शंका समाधान करून घ्यावे.

- आचार्याना भेटणे

साधकाला आवश्यक वाटल्यास आपल्या समस्येसाठी दुपारी १२ ते १ दरम्यान आचार्याना एकटे भेटू शकतात. रात्री ९ ते ९.३० वाजता ध्यानकक्षात देखील सार्वजनिक प्रश्नोत्तरे उपलब्ध असतील. भेटणे आणि प्रश्नोत्तराची वेळ विपश्यना विधिच्या स्पष्टीकरणासाठी व सायंकाळच्या प्रवचनातून उद्भवलेल्या प्रश्नांसाठीच आहे.

- आर्य मौन

शिबिराचा आरंभ झाल्यापासून दहाव्या दिवशी साधारणतः सकाळी दहापर्यंत आर्यमौन म्हणजेच शरीर तसेच वाणीने मौन पाळावे लागेल. दुसऱ्याबरोबर शारीरिक संकेताव्यारे किंवा लिहून वाचून विचार विनिमय करण्यास मनाई आहे.

अत्यंत आवश्यक असेल तेव्हा साधकांना अन्न, रहाण्याची सोय, शरीर स्वास्थ, इत्यादिसंबंधी व्यवस्थापन आणि विधि समजावून घेण्यासाठी आचार्याबरोबर बोलण्याची सूट आहे. विपश्यना साधना हा व्यक्तिगत अभ्यास आहे. परंतु ह्या संपर्काच्या वेळी देखील कमीतकमी बोलावे. प्रत्येक साधजने स्वतःला एकटे समजून एकातात असल्याप्रमाणे साधनेत व्यग्र व्हावे.

- पुरुष आणि महिलांनी वेगळे वेगळे राहणे.

राहण्याची जागा, अभ्यास, विश्रांती आणि भोजनाच्या वेळी पुरुष व महिलांना वेगळे वेगळे राहावे लागेल. शिबीरादरम्यान पतीपत्नीचा किंवा जोडीदाराशी संपर्क, जलावा. हेच नियम मित्र आणि कुटुंबातील अन्य सदस्याना लागू आहेत.

- शारीरिक स्पर्श

शिबीरादरम्यान संपूर्ण कालावधीत साधकानी एकमेकांमध्ये अजिबात स्पर्श करू नये.

- योगासन तसेच शरीरेक व्यायाम

विपश्यना साधनेबरोबर योगासन व ट्रॅन्स शारीरिक व्यायाम करणे मान्य आहेत, परंतु शिबीरादरम्यान हे स्थगीत ठेवावे कारण केंद्रामध्ये सुध्यातरी होणासाठी आवश्यक अशा एकांतातील सुविधा उपलब्ध नाहीत. जॉर्गीगला देखील परवानगी नाही. न्हणूनच साधक विश्रांतीच्या वेळेस पाहिजे तर निर्धारित स्थानी चालण्याचा व्यायाम करू शकतात.

- मंत्राभिषिक्त माळा-कंठी, गंडा-ताइत इत्यादि

उपरोक्त वस्तु साधकाने आपल्या सोबत शिबीरस्थानी आणू नयेत. चुकून आणल्यास त्या शिबीर कालावधीपर्यंत म्हणजेच उडा दिवसांसाठी व्यवस्थापनाकडे सुपूर्द कराव्यात.

- नशा आणणाऱ्या वस्तू, धूमपान, जर्दा-तंबाखू आणि औषधे

मादक औषधी, मट्यार्क किंवा भांग, गांजा, चरस इत्यादिं सारखे दुसरे अंमली पदार्थ शिबीरस्थानी आणू नयेत. देशाच्या कायद्याअंतर्गत ह्या वस्तू बाळगणे हा गुन्हा आहे. झोपेच्या गोळ्या, आणि तत्सम उपशामकाना देखील हे लागू आहे. रोगी साधकाने डॉक्टरानी दिलेली आपली सर्व औषधे आचार्याना दाखवावीत.

- तंबाखू-जर्दा, धूमपान

स्वास्थ आणि स्वस्थतेसाठी केंद्र स्थानावर धूमपान किंवा जर्दा-तंबाखू खाण्यास सख्त मनाई आहे.

- भोजन

विभीन्न समुदायांच्या साधकांसाठी आपल्या आवडीचे भोजन उपलब्ध करून देण्यांत व्यावहारिक अडचणी आहेत. म्हणून साधकाना विनंती आहे की व्यवस्थापनाव्दारे दिले जाणारे साधे, सात्त्विक, निरामिष व साधनेला योग्य अशा भोजनाची व्यवस्था केली जाते, त्यातच समाधानी व्हावे. जर साधकाला आजारपणामुळे चिकित्सकाने विशेष भोजन घ्यायला सांगीतले असेल तर त्याने आवेदन पत्र तसेच शिबीराच्या प्रवेशाच्या वेळी त्याची सूचना व्यवस्थापकाकडे द्यावी. उपवास करण्यास परवानगी नाही.

- वेश-भूषा

शरीर व वस्त्रांची स्वच्छता, वेश-भूषेतील साधेपणा तसेच शिष्टाचाराची आवश्यकता आहे. डिरडिरीत कपडे घालणे निषिद्ध आहे. घृ, बिनबाहयांचे, तंग, तसेच तोकडे कपडे घालू नयेत. सूर्य-स्नान आणि अर्धनगनता वर्ज्य आहे. महिलांनी कुडत्याबरोबर दुपह्याचा वापर करावा. दुसऱ्यांचे चित्त विचलीत न होण्यासाठी हे महत्वाचे आहे.

- धोबी-सेवा तसेच स्नान

बहुतांश केंद्रावर धोबी-सेवा उपलब्ध नसते. ज्या केंद्रावर जाणार असाल, तेथे ह्याची चौकशी करावी. धोबी-सेवा उपलब्ध नसल्यास साधकांनी पुरेसे कपडे सोबत आणावेत. छोटे कपडे हातानी धुता येतील. स्नान तसेच कपडे धुणे विश्रांतीच्या वेळेसच करावे, साधनेच्या काळात नाही.

- बाह्य संपर्क

शिबीराच्या कालावधीत साधकाने शिबीराच्या दरीतच रहावे. आचार्याच्या विशिष्ट अनुमतीने ते जाऊ शकतात. शिबीर संपेपर्यंत बाह्य संपर्क करू नये. हक्क अवधित कुणाशीही टेलीफोन अथवा पत्राव्दारे किंवा अतिथीशी संपर्क करू नये. शिबीर संपेपर्यंत सेलफोन, पेझर, आणि दुसऱ्या इलेक्ट्रॉनिक वस्तु व्यवस्थापनाकडे जमा करून ठेवाव्यात. निकटीच्या प्रसंगी मित्र किंवा आपले व्यवस्थापनाशी संपर्क करू शकतात.

- लिहिणे,वाचणे तसेच रंगीत

शिबीरादरम्यान संगीत, गाणे एकण्यारा किंवा वाद्य वाजविण्यास मनाई आहे. शिबीरामध्ये लिहीणे-वाचण्यास मनाई असल्यामुळे येताना कोणतेही लिहीणे-वाचण्याचे साहित्य बरोबर आणू नये. साधकाने विचलीत होऊ नये म्हणून नोट्स चिह्न नयेत. गाणे आणि लिहिण्यावर बंधन अशासाठी आहेत की विपश्यना साधकांनी साधनेच्या प्रयोगात्मक विधिवरच जाऊ द्यावा. धार्मिक तसेच विपश्यने संबंधी पुस्तके देखील वाचू नयेत.

- टेप रेकॉर्डर तसेच कॅमेरा

आचार्याच्या विशिष्ट अनुमतीशिवाय केंद्रावर ह्याचा उपयोग करू नये.

शिद्धीगचा खर्च

विपश्यनेसारख्या अनमोल साधनेचे शिक्षण पूर्णपणे निःशुल्क दिले जाते. विपश्यनेच्या शुद्ध परंपरेनुसार शिबीरांचा खर्च ह्या साधनेमुळे लाभ झालेल्या आणि कृतज्ञतेने भारावून गेलेल्या साधकांकडून दिल्या जाणाऱ्या ऐच्छिक दानावर चालतो. ज्यांनी आचार्य गोयंकाजी किंवा त्यांच्या सहाय्यक आचार्यबरोबर कमीतकमी एक दहा दिवसीय शिबीर पूर्ण केले आहे, केवळ अशा साधकांकडूनच शिबीरांती किंवा नंतर दान स्विकारले जाते.

अशा प्रकारे ज्यांना ह्या विधिमुळे सुख-शांती मिळाली आहे अशांच्या मंगल चेतनेतून दिल्या गेलेल्या दानावर शिबीरे भरविली जातात. ही सुख-शांती सर्व लोकांना मिळावी व हे काम दीर्घकाळ चालू राहून अनेकानेक लोकांना ही सूख-शांती मिळत राहावी ह्या मंगल चेतनेनुसार साधक दान देतात. ह्या परंपरेनुसार भरविली जाणाऱ्या

शिबिरांचा खर्च ह्या मिळणारे दानावरच चालतो. उत्पन्नाचा दुमरा कोणताही अन्य स्त्रोत नाही. दिल्या जाणाऱ्या सेवेसाठी आचार्य किंवा धर्मसेवकांना कोणताही मोबदला दिला जात नाही. ह्यामुळे विपश्यनेचा प्रसार शुद्ध स्वरूपात व्यापारीकरणापासून मुक्त आहे.

दान मोठे असो किंवा छोटे, त्यामागे दुसऱ्यांना मदत व्हावी अशी प्रेरणा हवी. बहुजनाच्या हित-सुखाची चेतना जागृत झाल्यास त्या बदल्यात नाव, यश किंवा त्या बदल्यात आपल्यासाठी विशिष्ट सुविधा मिळण्याचा उद्देश सोडून आपल्या श्रद्धा व शक्तिनुसार साधक दान देऊ शकतात.

सारांश

अनुशासन संहितेचा उद्देश स्पष्ट करण्यासाठी काही मुद्दे खालीलप्रमाणे:

दुसऱ्या साधकांना बाधा होणार नाही याची काळजी घ्या. दुसऱ्या साधकांकडून बळ्या झाल्यास दुरुक्ष करा.

जर उपरोक्त नियमामधील कोणत्याही नियमाभागे कोणती व्यावहारिक कारणे आहेत हे साधकाला न समजल्यास त्याने आचार्यांना भेटून आपला संदेह दूर करावा.

निष्ठा तसेच गंभीरतापूर्वक अनुशासन पाळण्यामुळेच साधन विधि ठीक प्रकारे समजू शकाल तसेच त्याचा पर्याप्त लाभ घेऊ शकाल. शिबिराचा पूर्ण जोर प्रत्यक्ष करण्यावर आहे. अशी गंभीरता ठेवा की जसे काय आपण एकटेच एकांतात ध्यान करीत आहोत. मन अंतमध्ये असू द्या, तसेच असुविधा आणि विध्नाकडे संपूर्ण दुरुक्ष करा.

साधकाची विपश्यनेमधील प्रगती आपल्या सुदृगुणावर व वैयक्तिक विकास आणि पाच अंगावर म्हणजेच परिश्रम, श्रद्धा, प्रामाणिकपणा, आरोग्य आणि प्रज्ञा यावर अडथळून आहे.

वरील माहितीमुळे आपल्या माज्जेमध्ये अधिकात अधिक फायदा विपश्यना शिबीरामुळे होवो. शिबीर व्यवस्थापक आपल्या सेवेसाठी आणि सहयोगासाठी संदर्भ तत्पर आहेत आणि विपश्यनेच्या अनुभवातून फूलणाऱ्या तुमच्या यशाची व सुख-शांतीची अंगल कामग करत आहेत.

शिबीराचे नेटापत्रक

हे खेळपत्रक(समय-सारेणी) अभ्यासाची निरंतरता कायम ठेवण्यासाठी तयार केले गेले आहे. चांगल्या परिणामासाठी साधक त्याचे संपूर्ण पालन करावे.

प्रातः 4:00 वाजता प्रातः उठण्याची घंटी

9:30 pm आपल्या स्वतः च्या खोलीमध्ये निवृत्त - दिवे बंद

शिबीरांत प्रवेश घेण्याआधी आपण उपरोक्त अनुशासन संहितेची प्रत वाचण्यासाठी व पाहण्यासाठी अडोबी एक्रोबॅट मध्ये येथे डाउनलोड करू शकता. आपण प्रस्तावित विपश्यना शिबीराच्या प्रवेशासाठी आवेदन करू शकता.

विपश्यना प्रशिक्षण -वर्गाचे स्वरूप

ज्या व्यक्तीला मनःपूर्वक साधना करण्याची इच्छा आहे अशा कोणाही व्यक्तीसाठी हा वर्ग खुला आहे. अशी व्यक्ती शारीरिक आणि मानसिक दृष्ट्या सक्षम असणे अपेक्षित असते. हा वर्ग दहा दिवस कालावधीचा असतो. यामध्ये साधक/साधिकेने दहा दिवस संपूर्ण मौन पाळणे अपेक्षित असते. स्त्री आणि पुरुष यांच्या निवास-भोजन

आणि ध्यान कक्ष यांची योजना स्वतंत्र केलेली असते. भोजनात सात्त्विक आहार योजना केलेली असते. या दहा दिवसात अपेयपान, धूम्रपान, मांसाहार वर्ज्य असतो. आपल्या जवळील सर्व बहुमोल सामान आपण वर्गाच्या प्रारंभीच संबंधित कैद्राकडे दहा दिवसांसाठी सुपूर्द्ध करायचे असते. (आपले सर्व लक्ष हे केवळ ध्यान पद्धतीमध्ये असणे आवश्यक असते.)प्रत्येक वर्गात आचार्य मार्गदर्शन करतात. हे आचार्य ध्यानसत्रांच्या खेरीज नियुक्त वेळात साधकांचे शंका निरसन आणि साधनेतील अडचणी समजून घेणे, त्या सोडविणे यासाठी साहाय्य करतात.

वर्गातील ध्यानसत्रात गोयंका गुरुजी यांच्या आवाजातील ध्यानाच्या सूचना देत असलेल्या ध्वनिफिती लावल्या जातात, त्यात दिलेल्या सूचना ऐकून व समजून घेऊन साधकाने ध्यानपद्धतीचा सराव करायचा असतो. मुत पिटक या बोौद्ध ग्रंथातील निवडक सूचनांचे पठण या वर्गात साधकांना ऐकविले जाते. यातील विचार हे साधकाच्या ध्यान पद्धती सरावाला पोषक असे असतात.

या प्रक्रियेत साधकाने स्वतः ही उपासनापद्धती आचरून तिचा अनुभव घ्यावा असे गोयंका गुरुजी सांगत असत. विपश्यना उपासना वर्गाच्या दहा दिवसांच्या कालावधीत दिली जाणारी शा. गोयंका यांची व्याख्याने/प्रवचने ही या वर्गाचा महत्त्वाचा भाग आहेत. साधकाने घेतलेली अनुभूती आणि प्रवचनातून मार्गदर्शन असे या वर्गाचे स्वरूप असते.^[3]

ध्यान प्रक्रिया शिकताना पहिल्या साडेतीन दिवसात साधक केढळ मानसिक स्थैर्य आणि एकाग्रता मिळण्यासाठी सराव करतात. ही एकाग्रता साध्य करण्याचा प्रयत्न केल्यानं चौथ्या दिवशी प्रत्यक्ष विपश्यना ध्यान पद्धती शिकविली जाते व टप्प्याटप्प्याने तिची प्रगत तंत्रे शिकविली जातात व त्यांचा सराव करण्यासाठी साधकाला वेळ दिला जातो.

विपश्यनेचे साध्य

विपश्यना ध्यानपद्धती आत्मसात केश्यनंतर साधक स्वतःकडे तटस्थ भावनेने पहायला शिकतो असे अपेक्षित आहे. आपल्या व्यक्तिमत्त्वाचा घटक असलेल्या उणेरा जणीवपूर्वक भरून काढणे आणि बलस्थाने अधिक सक्षम करणे हे यात अपेक्षित आहे. उलेल्या प्रत्येक प्रसंगाकडे तटस्थपणे पहायला शिकणे आणि शांततेच्या मार्गाने त्यावर मात करीत आयष्याचा आनंद घेणे असे ही ध्यानपद्धती शिकविते. वास्तवाकडे सर्व आयामांनी पहायला शिकणे यासाठी ही ध्यानपद्धती एकुक ठरते. कोणतीही गोष्ट काही काळाने बदलते मात्र त्यासाठी आवश्यक सयम मिळविण्याचा माज या प्रक्रियेतून आत्मसात करता येतो. [३५]

विपश्यना सामान्यविधि संबंधी प्रश्नोत्तरे

विहीनाचा अवधूऽ० दिवस का असतो?

वास्तविक १० दिवस सुदा ह्या शिवीरासाठी कमीच आहेत ; ज्यामध्ये ह्या साधना विधीची केल ओळख व पायाभरणी होते. त्याचा विकास, हे तर आयुष्यभरण विपश्यना ध्यानसाधनेच्या पिद्यान् पिद्यांच्या अनुभवानंतर असे जाणवले की, १० दिवसांपेक्षा कमी अवधी ठेवल्यास शिवीरार्थी विपश्यना साधना काय आहे. विपश्यना अनुभवानंतर असे जाणवले की, १० दिवसांपेक्षा कमी अवधी ठेवल्यास शिवीरार्थी विपश्यना साधना अनुभवानंतर प्रत्यक्ष ग्रहण करू शकत नाहीत. परंपरेनुसार विपश्यना साधना सात आठवड्यांच्या शिवीरामध्ये शिकविली जात असे. २०ट्या शतकाच्या अनुभवानंतर स्तरावर प्रत्यक्ष ग्रहण करू शकत नाहीत. त्यांनी तीस उदयानंतर, ह्या परंपरेच्या आचार्यांनी आजच्या धकाधकीच्या जीवनामध्ये, कमीत कमी दिवसामध्ये विपश्यना साधना शिकवण्याचा प्रयोग केला. त्यांनी तीस दिवस, दोन आठवडे, दहा दिवस, अगदी सात दिवसांपर्यंतचे प्रयोग केले आणि त्यांनी आढळले की मन स्थिर होण्यास आणि देह-मनाच्या संबंधांचे नियम समजण्यास दहा दिवसांपेक्षा कमी कालावधी पुरेसा ठरत नाही.

टिवसातले किती तास ध्यानसाधना असेल?

पहाटे चार वाजता उठण्यासाठी होणाऱ्या घंटेबरोबर मुरु झालेला दिवस रात्री ९ वाजता संपतो. संपूर्ण दिवसभरात सुमारा दहा तासांपाचा भासार आणि अधून मधून काही ठराविक सुटी व विश्रांतीसाठी वेळ दिला जातो. रोज संध्याकाळी सात वाजता आचार्य श्री. स. ना. गणेंका यांचे वीडियोवर प्रवचन लावले जाते, ज्यामधील मंदर्भामुळे साधकांना त्या त्या दिवसाचा त्यांचा अनुभव समजण्यास मदत होते. ही समयसारिनी योग्य असल्याचे व गेली काही दशके शेकडो, हजारो साधकांना लाभदायक असल्याचे सिद्ध झाले आहे.

शिबिरामध्ये कोणत्या भाषेचे माध्यम वापरले जाते?

श्री. स. ना. गोंका यांनी इंग्रजी व हिंदी भाषांमध्ये पूर्वामुद्रित केलेल्या प्रवचनांसोबत त्यांचे स्थानिक भाषांमध्ये भाषांतरही लावले जाते. इंग्रजी सोबतच जगतल्या प्रमुख भाषांमध्यी मुद्रित भाषांतरेही उपलब्ध आहेत. जर शिबिर आचार्याना स्थानिक भाषा नोटपणे अवगत नसेल, तर मदतीसाठी दुभाषा उपलब्ध असेल. ज्याला खरोखर शिबीर करायचे आहे, त्याच्यासाठी भाषा सहसा अडथळा ठरत नाही.

शिबिरासाठी खर्च किंती येतो?

शिबिरात आलेल्या प्रत्येक साधकाचा खर्च हा अगोदरच्या शिबिरार्थी कडून दान स्वरूप मिळालेला असतो. साधना शिकवण्यासाठी किंवा जेवणासाठी किंवा राहण्यासाठी कोणतेही मूल्य आकारले जात नाही. जगभासातली सर्व विपश्यना शिबिरे संपूर्णत: ऐच्छिक देणगयांवर घेतली जातात. शिबीर पूर्ण झाल्यानंतर जर आपल्याला आलेल्या अनुभवांचा काही उपयोग झाला असेल, तर येत्या शिबिरासाठी आपल्या इच्छेप्रमाणे व ऐप्टीप्रमाणे देणगी देण्यास आपले स्वागत असते.

शिबीर घेण्यासाठी आचार्याना किंती मानधन दिले जाते?

आचार्याना कोणतेही मानधन, देणगी अथवा भौतिक लाभ दिला जात नाही. त्यांना त्यांच्या चरितार्थासाठी स्वतःचे वैयक्तिक उत्पन्नाचे साधन असणे अपेक्षित असते. हया नियमामुळे कदाचित काही आचार्याना शिकवण्यासाठी कमी वेळ मिळत असला, तरी हया नियमामुळे शिबीरार्थीचे शोषणापासून रक्षण होते आणि असते. हया साधनेचे व्यावसायिकरण होण्यापासून बचाव होतो. हया परंपरेमध्ये आचार्य केवळ सेवाभावाने विपश्यनेचे दांड नरतात. शिबीराच्या समाप्ती नंतर साधकांना होणारा आनंदच त्यांचे पारिश्रमीक असते, (समाधान असते)

मी मांडी घालून बसु शकत नाही. तरीही मी साधना करू शकेन का?

निश्चीतच. जे वयामुळे अथवा काही शारिरीक कारणामुळे जमिनीवर बसु शकत नाही, त्यांच्यासाठी खुर्च्या उपलब्ध असतात.

मला विशेष जेवणाची आवश्यकता आहे. मी स्वतःचे जेवण आणि शकतो का?

जर आपल्याला डॉक्टरानी विशेष जेवण संगितले असेल तर आम्हाला तरु कठवावे. आम्ही ते जेवण उपलब्ध करू शकतो का हे पाहू. जर जेवण अतिशय विशेष असेल अथवा साधनेमध्ये बाधा उत्पन्न करणारे असेल, तर आम्ही आपल्यास जेवणाचे निर्बंध कमी होईपर्यंत थांबण्याची विनंती करू शकतो. हयाबद्दल आम्ही क्षमा मागतो परंतु साधकांना स्वतःचे जेवण न आणता, व्यवस्थापनांद्वारे दिल्या गेलेल्या भोजनातूनच आपले भोजन प्राप्त करण्याचा नियम आहे. अधिकतर साधकांना उपलब्ध भोजनाचे पर्याय पुरेसे आहेत असे आढळते. आणि ते साध्या शाकाहारी भोजनाचा आनंद घेतात.

गर्भवती स्त्रिया शिबीरामध्ये भाग घेऊ शकतात का? त्यांच्यासाठी काही विशेष व्यवस्था अथवा सूचना आहेत का?

गर्भवती महिला निःसंशयपणे शिबीरामध्ये भाग घेऊ शकतात. जिंयेक गर्भवती महिला खासकरून शिबीरामध्ये समिमिलित होण्यासाठी येतात, ज्यायोगे त्या अशा विशेष समयी मौन साधून गंभीरतापूर्वक साधना करण्याचा संधाचा लाभ घेऊ शकतात. आम्ही गर्भवती स्त्रियांना निवेदन करतो की शिबीरामध्ये समिमिलित होण्यापूर्वी आपण गर्भ स्थिर असल्याचे निश्चीत करावे. गर्भवती स्त्रियांना त्यांच्या आवश्यकतेनुसार पर्याप्त मात्रेमध्ये भोजन दिले जाते तसेच त्यांना आरामपूर्वक साधना करण्यासाठी संगितले जाते.

शिबीरामध्ये मान का असते?

शिबीरात हजार तंत्रारे सर्व साधक "आर्य मौन" चे पालन करतात—महणजेच, शरीर, वाणी व मनाची शांतता. त्यांना सहाध्याची साधकाबरोबर सम्पर्क साधण्यास मनाइ असते. तरीसुधा, माधक त्यांना भौतिक आवश्यकतेसाठी व्यवस्थापनाशी संपर्क साधण्याचे स्वातंत्र्य आहे, व प्रशिक्षकाशी बोलू देखील शकतात. मौन एकल्या लांबून नउ टिवसामुळे पालन करावे लागते. दहाव्या दिवशी पुरवत सर्वसाधारण जिवन स्थापित करण्यासाठी बोलण्यास आरंभ होतो. अभ्यासाची निरंतरता हेच हया शिबीराच्या यशस्विततेचे रहस्य आहे; ही निरंतरता राहावी यासाठी मौन हे अत्यावश्यक आहे.

मी साधना करू शकेल याची खात्री काय?

ज्याला खरोखरच आस्था आहे आणि मनापासून प्रयत्न करणार असल तर अशा माफक शारिरीक आणि मानसिक स्वास्थ असलेल्या व्यक्तीस, साधना (आर्य मौनासहित) करणे कठीण नाही. जर आपणास टिलेल्या सुचना दैयोग्ये आणि दक्षतेने पाळणे शक्य झाल्यास आपण खन्या परिणामाबद्दल निश्चिंत रहा. दैनंदिन समयसारिणी जरी अभिदायक वाटली तरीसुधा ती कडक नाही की शिथील नाही. शिवाय शांततापुर्ण आणि उपयुक्त वातावरणात नेकीने साधना करणाऱ्या दुसऱ्या साधकांची उपस्थिती एकादायाच्या प्रयत्नाला प्रयंड सहाय्य करते.

शिबीरात कुणी भाग घेऊ नये असे आहे का?

प्रत्यक्षांत समयसूची पाळण्यास शारिरीकदण्ड्या दुर्वळ असेल तर त्याला शिबीरापासून फायदा मिळणार नाही. मनोविकार दुखणे भोगत असलेल्या व्यक्तिबाबत हेच सत्य असेल, किंवा जो कुणी भावनिक घडउतार अनुभवत असेल अशांना देखील हे लागू आहे. प्रश्न-उत्तराच्या पद्धतीनुसार तुम्हाला शिबीरापासून पुर्ण फायदा मिळेल किंवा कसे याचा निर्णय आधीच घेणे आम्हाला शक्य होईल, काही बाबतीत अर्जदाराला प्रवेश देण्याआधी आम्ही त्यांच्या डॉक्टरांची अनुमती आणण्यास सांगतो.

विपश्यना शारीरिक किंवा मानसिक आजार बरे करते काय?

पुष्कळसे रोग आपल्या मनांतील अंतस्थ प्रकृष्टभेदमुळे उत्पन्न होतात. जर प्रकृष्टभृता दूर केली तर रोग कमी होतील किंवा नाहीसे होतील. परंतु रोगाना वरे करण्याच्या उद्देशाने विपश्यना शिकायला आलात तर ती चुक आहे व कधीच यशस्वी होणार नाही. जे लोक असे करण्याचा प्रयत्न करतात ते आपला वेळ वाया घालवतात कारण ते चुकीच्या लक्षावर केंद्रीत करतात. ते आपले नुकसान सुध्दा करु शकतात. ते योग्यरितीने साधना तर समजू शकणारच नाहीत पण रोगमुक्त होण्यांत यशस्वी होणार नाहीत.

औदासिन्याबद्दल काय? विपश्यना हे बरे करते काय?

तरीही विपश्यनेचा उद्देश रोग बरा करण्यासाठी नाही. खरोखरच जो कोणी विपश्यनेचा अभ्यास करतो तो सर्व परिस्थितीत समतोल आणि आनंदी रहण्यास शिकतो. परंतु गंभीर मानसिक दौर्बल्याची पाश्वेभुमी असल्यास ती व्यक्ती तंत्रजान योग्यरितीने उपयोगात आणू शकणार नाही आणि अपेक्षित परिणाम मिळणार नाहीत. अशा व्यक्तिसाठी चांगली बाब म्हणजे त्याने आरोग्य व्यावसाईकाबोर कान्म करावे. विपश्यना आचार्य साधनेचे तज आहेत, मनोविकार तज नव्हेत.

विपश्यना लोकांना मानसिकदृष्ट्या असमतोल करील का?

नाही. विपश्यना तुम्हाला सजगता आणि मनाचा समतोलपणा शिकविते, म्हणजेच जिवनांत चढ उतार असून सुध्दा संतुलितपणा येतो. परंतु जर कोणी आपले गंभीर भावनिक प्रश्न गुप्त ठेवून शिबीरांत आला तर त्याला तंत्र पद्धती समजण्यात अडचण किवा अपेक्षित परंरणाम मिळण्यासाठी योग्य रीतीने आचरणात आणणे शक्य होणार नाही. म्हणूनच आम्हाला तुमचा पुर्व इतिहास कळविणे आवश्यक असून त्यामुळे शिबीर आसून तुम्हाला लाभ मिळेल किंवा कसे याचा आम्ही निर्णय कर.

विपश्यनेचा अभ्यास करण्यासाठी मला बुध्दीस्ट व्हावे लागेल का?

पुष्कळशा सांप्रदायिक व असांप्रदायिक लोकांना ही साधना उपयोगी आणि फायदेशीर दिसून आली आहे. विपश्यना ही जगण्याची कला आहे, जगण्याची शैली आहे. विपश्यना ही जगण्याची कला आहे, जगण्याची शैली आहे. जरी हा बुद्धाच्या शिकवणीचा अंक असला तरी हा संप्रदाय नाही; ही एक रुपःच्या भल्यासाठी आणि दुसऱ्यांच्या भल्याकडे जीवन घेऊन जाणाऱ्या मानवी मूल्यांची मशागत आहे.

मला पूर्ण दहा दिवस का रहावे लागेल का?

विपश्यना ही पायरीपायरीने शिकविली जाते, अगदी शिबीरांत जेतापर्यंत रोज एकेक पाऊल पुढे जाऊन शिकविली जाते. जर आपण लवकर गेलो तर आपण पूर्ण तंत्र शिकू शकत नाही आणि आपल्याला ह्या तंत्राचा लाभ मिळण्यापासून वंचीत रहात. शिवाय नेटाने ध्यान केल्यामुळे शिबीरात भाग घेणारा ह्या पद्धतीचा संस्कार करतो की ज्यामुळे हे शिबीराची समर्पित प्रारंभण होते. ही पद्धत पुणी दोण्याआधी मध्येच व्यत्यय आणणे इष्ट नाही.

शिबीर मध्येच सोडण्यापासून घेका आहे का?

मुद्दा असा आहे की लवकर जागी इणजे स्वतःचा दूर असू आहे. तुम्ही स्वतःला पूर्ण तंत्र शिकण्याची संभी देत नाही आणि म्हणुनच टैनंदिन जीवनांत यशस्वी उपयोग तुम्ही करु शकाऱ्यार नाही. तुम्ही खाया निर्णयाचक शेवटाला जाण्याआधी ह्या पद्धतीला मध्येच व्यत्यय आणता. एक दोन दिवस आधी घरी जाण्याने तुम्ही गुंतविभेद्या वळेवा अपव्ययाचे नाही.

दहाच्या दिवसांनंतर जेव्हा मोर्निंग सुट्टे आणि बोलायची परवानगी मिळते आणि गंभीर साधना समाप्त होते तेव्हा मी जाऊ शकतो का?

पुणी सामान्य जीवन कडे वळण्याच्या बदलासाठी दहाच्या दिवस अतिशय महत्वाचा आहे. ह्या दिवशी कुणालाही सोडून जाण्याची परवानगी मिळणार नाही.

विपश्यना केंद्रे

विपश्यना	ध्यान	पद्धतीचे	प्रशिक्षण	देणारी	केंद्रे	भारतात	आणि	भारताबाहेर	चालविली
जातात.	महाराष्ट्रातील	इगतपुरी	येथे	असे	एक	महत्वाचे	केंद्र	आहे.	

विसाव्या शतकातील विपश्यना आचार्य - सत्यनारायण गोयंका

सत्यनारायण गोयंका किंवा एस.एन. गोयंका (३० जानेवारी १९२४ - २९ सप्टेंबर २०१३) हे विपश्यना ध्यानपद्धतीचे जागतिक कीर्तिचे बर्मी-भारतीय आचार्य होते. म्यानमारमधील विसाव्या शतकातील विपश्यना आचार्य सयाग्यी

यू.बा खिन यांनी भारतात आणि इतर देशांत प्रसार करण्यात त्यांनी महत्वाची भूमिका बजावली.^[१] एस.एन. गोयंका यांना भारत सरकारने सामाजिक कार्याबद्दल इ.स. २०१२ साली पद्मभूषण पुरस्कार देऊन गौरविले.

सत्यनारायण गोयंका किंवा एस.एन. गोयंका -कार्य

सत्यनारायण गोयंका इ.स. १९६९ सालच्या जून महिन्यात विपश्यनेच्या आचार्य पदावर विराजमान झाल्यावर त्यांनी मुंबईत पहिले विपश्यना शिबिर ३ ते १४ जुलै इ.स. १९६९ या दिवसांत एका धर्मशाळेत भरविले.^[२] त्यांनी महाराष्ट्राच्या नाशिक जिल्ह्यातील इगतपुरी येथे इ.स. १९७६ साली "विपश्यना विश्व विद्यापीठाची" स्थापना केली. इ.स. १९८५ साली त्यांनी इगतपुरीतच विपश्यना संशोधन केंद्राचीही स्थापना केली.^{[३][४]}

What is Anapana?

इदं पुरे चित्तमचारि चारिकं येनिच्छकं यत्थकामं यथासुखं
तदज्जहं निग्रहेस्सामि योनिसो हत्याप्यभिन्नं विय अङ्गुस्तग्रहो॥

-This mind that wanders wherever it wishes, wherever it desires, wherever it sees pleasure, I will first

I will train it thoroughly like a mahout with a goad, trains a wild elephant.
make it steadfast.

-Dhammapada 326

My Breath and I

Anapana is the first step in the practice of Vipassana meditation. Anapana means observation of natural, normal respiration, as it comes in and as it goes out. It is an easy to learn, objective and scientific technique that helps develop concentration of the mind.

Observation of the breath is the ideal object for meditation because it is always available and it is completely non-sectarian. Anapana is very different from techniques that are based on the artificial regulation of breath. There are no rites or rituals involved in the practice or presentation of Anapana.

Anapana provides a tool to deal with the fears, anxieties and pressures across all age groups, especially children. Besides helping to calm and concentrate the mind, Anapana help people to understand themselves better and gives them an insight into the workings of their own minds. Because of its simplicity, the technique is easy to understand and practice.

Why Natural Respiration?

The goal of Vipassana meditation is not the concentration of the mind but to purify the mind completely, by eradicating all mental impurities such as anger, hatred, passion, fear. Vipassana is the analytical study of the mind and body (matter). To achieve this, one must gain complete knowledge of the body, of the mind and of the mental impurities at the experiential level, which is done with the help of respiration. Respiration acts like a bridge between the conscious and the unconscious mind and between voluntary and involuntary processes of the body.

The first step of this technique is to develop awareness of the present reality. Life can really be lived only in the present. When one observes respiration, one begins to understand the nature of the mind. The mind is very fleeting, very fickle - this reality becomes very clear. It never stays in the present, constantly tries to escape into a past or future that is unattainable. The past moment is gone forever. Even in return for all the wealth in the world, one cannot bring back that moment. Similarly, one cannot live in the future. When the future becomes the present, only then can one live in it. One has not learned how to live - one has not learned the Art of living. By observing natural respiration, we slowly train our mind to live in present.

Another reason for adopting natural incoming and outgoing breath as the object of concentration is that the rhythm of our respiration has an intimate natural connection with the negativities of the mind. When the mind is polluted and overpowered by any harmful negativity such as anger, fear, lust, envy or any other, we see that the rhythm of our respiration naturally becomes rapid and gross. When these negativities stop polluting the mind, the rhythm of respiration becomes slow and subtle.

Observing the natural breath is a universal practice. Breath is breath, not a Hindu breath, a Muslim breath or a Christian breath. Thus, Anapana becomes universal.

Difference between Vipassana and Anapana

The goal of Vipassana is to purify the mind of all impurities whereas the goal of Anapana is concentration of mind.

Vipassana means "to see things as they really are"; it is a logical process of mental purification through self-observation. For self-observation, one penetrates one's entire physical and mental structure with the clarity of insight. For this, we need a medium, a tool, which will lead us to the root level of the mind, from where the negativities and impurities arise - that medium is the breath. Observing the breath is called Anapana.

Anapana meditation is a way through which the restless fleeting mind can be drawn back to a particular object or base, thus bringing the mind under control. Just as an untamed calf must be tied to a stake to prevent it from wandering away, so also the mind must be tied down to the "stake" (the base of the nose) by the "rope" (the

knowing of each incoming and outgoing breath) to make it calm and steady. Anapana meditation has its own immense benefits, but it is the means, not the end. It helps us to concentrate the mind, so that mind is calmer and more focused, thereby, better able to undertake the practice of Vipassana itself.

Benefits of practicing Anapana

Many students have reported the following benefits by the regular practice of Anapana Meditation:

- Effective tool to deal with the fears, anxieties and pressures
- Increased concentration of mind
- Improved awareness and alertness of the mind
- Memory becomes sharp
- Decision-making power improves
- Mastery over the mind
- Increased self-confidence
- Decreased agitation, fear, tension, nervousness and stress
- Increased capacity to work
- Better performance in studies, sports and extra-curricular activities
- Better ability to understand and express oneself
- Mind becomes healthy, wholesome and strong
- One becomes full of good wishes for others

What is Vipassana?

अत्तदीपा विहरथ अत्तसरणा अनन्तसरणा/
धम्मदीपा विहरथ धम्मसरणा अनन्तसरणा//

-Make an island of yourself, make yourself your refuge; there is no other refuge.
— Make truth your island, make truth your refuge; there is no other refuge.
— Mahā-Parinibbāna Sutta, Dīgha Nikāya, 16.

Introduction

The technique of Vipassana is a simple, practical way to achieve real peace of mind and to lead a happy, useful life. Vipassana means "to see things as they really are". It is a logical process of mental purification through self-observation.

From time to time, we all experience agitation, frustration and disharmony. When we suffer, we do not keep our misery limited to ourselves; instead, we keep distributing it to others. Certainly this is not a proper way to live. We all want to live peacefully within ourselves, and with those around us. After all, human beings are social beings: we have to live and interact with others. How, then, can we live peacefully? How, then, can we remain harmonious ourselves, and maintain peace and harmony around us?

Vipassana enables us to experience peace and harmony by purifying the mind, freeing it from suffering and the deep-seated causes of suffering. Step by step, the practice leads to the highest spiritual goal of full liberation from all mental defilements.

Historical Background

Vipassana is one of India's most ancient meditation techniques. It was rediscovered 2500 years ago by Gotama the Buddha, and is the essence of what he practiced and taught during his forty-five year ministry. During the Buddha's time, large number of people in northern India were freed from the bonds of suffering by practicing Vipassana, allowing them to attain high levels of achievement in all spheres of life. Over time, the technique spread to the neighbouring countries of Myanmar (Burma), Sri Lanka, Thailand and others, where it had the same ennobling effect.

Five centuries after the Buddha, the noble heritage of Vipassana had disappeared from India. The purity of the teaching was lost elsewhere as well. In the country of Myanmar, however, it was preserved by a chain of devoted teachers. From generation to generation, over two thousand years, this dedicated lineage transmitted the technique in its pristine purity. Venerable Ledi Sayadaw reintroduced the technique of Vipassana meditation to the lay people, which was accessible only to the monks before. He taught Saya Thetgyi, a layman, who in turn taught Sayagyi U Ba Khin.

In our time, Vipassana has been reintroduced to India, as well as to citizens from more than eighty other countries, by Mr. S. N. Goenka. He was authorized to teach Vipassana by the renowned Burmese Vipassana teacher, Sayagyi U Ba Khin. Before he died in 1971, Sayagyi was able to see one of his most cherished dreams realized. He had the strong wish that Vipassana should return to India, the land of its origin, to help it come out of its manifold problems. He felt that it would spread throughout the world from India, for the benefit of all mankind.

In the past, India had the distinction of being regarded as a World Teacher. In our time, the Ganges of Truth is once again flowing out from India to a thirsty world.

The Tradition

Since the time of the Buddha, Vipassana has been handed down, to the present day, by an unbroken chain of teachers. Although Indian by descent, the current teacher in this chain, Mr. S. N. Goenka, was born and raised in Burma (Myanmar). While living there, he had the good fortune to learn Vipassana from his teacher, Sayagyi U Ba Khin who was at the time a high-level Government official. After receiving training from his teacher for fourteen years, Mr. Goenka settled in India and began teaching Vipassana in 1969. Since then he has taught tens of thousands of people of all races and all religions all around the globe. In 1982, he began to appoint assistant teachers to help him meet the growing demand for Vipassana courses.

The practice of Vipassana

The practice of Vipassana meditation involves following the principles of Dhamma/ Dharma, the universal law of nature. It involves walking on the noble eight fold path, which is broadly categorised into *Sila* (Morality), *Samadhi* (concentration) and *Pañña* (wisdom, insight). To learn Vipassana, it is necessary to take a ten-day residential course under the guidance of a qualified teacher. The courses are conducted at established Vipassana Centers and other non-center locations. During the entire duration of the retreat, students remain within the course site having no contact with the outer world. They refrain from reading and writing, and suspend all religious practices or other disciplines. During the course, participants follow a prescribed Code of Discipline. They also observe noble silence by not communicating with fellow students; however, they are free to discuss meditation questions with the teacher and material problems with the management.

There are three steps to the training.

First, students practice *sila* (Morality) - abstaining from actions which cause harm. They undertake five moral precepts, practising abstention from killing, stealing, sexual misconduct, lying and the use of intoxicants. The observation of these precepts allows the mind to calm down sufficiently to proceed further with the task at hand. **Second**, for the first three and a half days, students practise *Anapana* meditation, focusing attention on the breath. This practice helps to develop *samadhi* (concentration) and gain control over the unruly mind. These first two steps of living a wholesome life and developing control of the mind are necessary and very beneficial, but they are incomplete unless the third step is taken: purifying the mind of underlying mental impurities. **The third step** undertaken for the last six and a half days, is the practice of Vipassana: one penetrates one's entire physical and mental structure with the clarity of *panna* (wisdom, insight). Students receive systematic meditation instructions several times a day, and each day's progress is explained during a taped evening discourse by Mr. S. N. Goenka. Complete silence is observed for the first nine days. On the tenth day, students resume speaking, making the transition back to a more extroverted way of life. The course concludes on the morning of the eleventh day. The retreat closes with the practice of *metta-bhavana* (loving-kindness or good will towards all), a meditation technique in which the purity developed during the course is shared with all beings.

The Courses

Students wishing to learn Vipassana meditation undergo a minimum ten-day course under the guidance of a qualified teacher, during which time they take precepts not to kill, not to steal, not to commit sexual misconduct, not to speak lies, and to refrain from intoxicants. For the entire ten days, they live within the course site. Each day begins at 4:30 a.m. and continues until 9:00 p.m., with the student aiming for at least ten hours of meditation (with breaks).

For three days the student develops concentration of the mind by observing the inhalation and exhalation of the breath (*Anapana*). During the ensuing days, the student develops awareness and equanimity towards the various sensations experienced within the framework of the body and is shown how to penetrate his entire physical and mental makeup with the clarity of insight (Vipassana).

Each day's progress is explained during an hour-long discourse in the evening. The course closes on the last day with the practice of loving kindness meditation (*mettā bhāvanā*), the sharing of the purity developed during the course with all beings.

The work of controlling and purifying the mind is given top priority during the course. The results are allowed to speak for themselves. Philosophical and speculative conversation is discouraged.

There is no charge whatsoever for the teachings. As for costs of board, lodging, and other minor expenses, these are met by the voluntary donations of grateful students of past courses who have experienced the benefits of Vipassana, and who wish to give others an opportunity to experience the same. In turn, having completed a course, if one feels benefited by it and would like others also to benefit from the practice of Vipassana, he or she may give a donation for future courses. The rate of progress of a student depends solely on his own *pāramīs* (previously acquired merits), and on the operation of five elements of effort—faith, health, sincerity, energy, and wisdom.

A Non-Sectarian Technique

Vipassana meditation is for the purification of the mind. It is the highest form of awareness—the total perception of the mind-matter phenomena in its true nature. It is the choiceless observation of things as they are. Vipassana

is the meditation the Buddha practiced after trying all other forms of bodily mortification and mind control, and finding them inadequate to free him from the seemingly endless round of birth and death, pain and sorrow. It is a technique so valuable that in Burma it was preserved in its pristine purity for more than 2,200 years.

Vipassana meditation has nothing to do with the development of supernormal, mystical, or special powers, even though they may be awakened. Nothing magical happens. The process of purification that occurs is simply an elimination of negativities, complexes, knots, and habits that have clouded pure consciousness and blocked the flow of mankind's highest qualities—pure love (mettā), compassion (karunā), sympathetic joy (muditā), and equanimity (upekkhā).

There is no mysticism in Vipassana. It is a science of the mind that goes beyond psychology by not only understanding, but also purifying, the mental process. The practice is an art of living which manifests its profound practical value in our lives—lessening and then eliminating the greed, anger, and ignorance that corrupt all relationships, from the family level to international politics. Vipassana spells an end to daydreaming, illusion, fantasy—the mirage of the apparent truth. Like the sizzling explosion of cold water being thrown on a red-hot stove, the reactions after bringing the mind out of its hedonistic tendencies into the here and now are often dramatic and painful. Yet there is an equally profound feeling of release from tensions and complexes that have for so long, held sway in the depths of the unconscious mind. Through Vipassana anyone, irrespective of race, caste, or creed, can finally eliminate those tendencies that have woven so much anger, passion, and fear into our lives. During the training a student concentrates on only one task—the battle with his own ignorance. There is no guru worship or competition among students. The teacher is simply a well-wisher pointing the way he has charted through his own long practical experience. With continuity of practice, the meditation will quiet the mind, increase concentration, arouse acute mindfulness, and open the mind to the supramundane consciousness the "peace of nibbāna (freedom from all suffering) within."

As in the Buddha's enlightenment, a student simply goes deep inside himself, disintegrating the apparent reality until in the depths he can penetrate even beyond subatomic particles into the absolute. There is no dependence on books, theories, or intellectual games in Vipassana.

The truth of impermanence (*anicca*), suffering (*dukkha*), and egolessness (*anattā*) are grasped directly with all the enormous power of the mind rather than the crutch of the intellect. The illusion of a "self," binding the mental and physical functions together, is gradually broken. The madness of cravings and aversions, the futile grasping of "I, me, mine," the endless chatter and conditioned thinking, the reaction of blind impulse—these gradually lose their strength. By his own efforts, the student develops wisdom and purifies his mind.

The foundation of Vipassana meditation is *sila*—moral conduct. The practice is strengthened through *samadhi*—concentration of the mind. And the purification of the mental processes is achieved through *panna*—the wisdom of insight. We learn how to observe the interplay of the four physical elements within ourselves with perfect equanimity, and find how valuable this ability is in our daily lives. We smile in good times, and are equally unperturbed when difficulties arise all around us, in the certain knowledge that we, like our troubles, are nothing but a flux, waves of becoming arising with incredible speed, only to pass away with equal rapidity.

Although Vipassana meditation was developed by the Buddha, its practice is not limited to Buddhists. There is no question of conversion—the technique works on the simple basis that all human beings share the same problems, and a technique that can eradicate these problems will have a universal application. Hindus, Jains, Muslims, Sikhs, Jews, Roman Catholics, and other sects have all practised Vipassana meditation, and have reported a dramatic lessening of those tensions and complexes that affect all mankind. There is a feeling of gratefulness to Gotama, the historical Buddha, who showed the way to the cessation of suffering, but there is absolutely no blind devotion. The Buddha repeatedly discouraged any excessive veneration paid to him personally. He said, "What will it profit you to see this impure body? Who sees the teaching—the Dharma—sees me."

Although Vipassana is a part of the Buddha's teaching, it contains nothing of a sectarian nature, and can be accepted and applied by people of any background. The Buddha himself taught *Dhamma* (the way, the truth, the path). He did not call his followers "Buddhists"; he referred to them as "Dhammadists" (those who follow the truth). Vipassana courses are open to anyone sincerely wishing to learn the technique, irrespective of race, caste, faith or nationality. Hindus, Jains, Muslims, Sikhs, Buddhists, Christians, Jews as well as members of other religions have all successfully practiced Vipassana. The malady is universal; therefore, the remedy has to be universal. For example, when we experience anger, this anger is not Hindu anger or Christian anger, Chinese anger or American anger. Similarly, love and compassion are not the strict province of any community or creed: they are universal human qualities resulting from the purity of mind. People from all backgrounds who practice Vipassana find that they become better human beings.

The Present-day World Environment

Developments in the fields of science and technology, in transportation, communications, agriculture and medicine, have revolutionized human life at the material level. But, in actuality, this progress is only superficial; underneath, modern men and women are living in conditions of great mental and emotional stress, even in developed and affluent countries.

The problems and conflicts arising out of racial, ethnic, sectarian and caste prejudices affect the citizens of every country. Poverty, warfare, weapons of mass destruction, disease, drug addiction, the threat of terrorism, epidemics, environmental devastation and the general decline of moral values—all cast a dark shadow on the future of civilization. One need only glance at the front page of a daily newspaper to be reminded of the acute suffering and deep despair which afflict the inhabitants of our planet.

Is there a way out of these seemingly insolvable problems? The answer is unequivocally, yes. All over the world today, the winds of change are readily apparent. People everywhere are eager to find a method which can bring peace and harmony; restore confidence in the efficacy of wholesome human qualities; and create an environment of freedom and security from all types of exploitation—social, religious and economic. Vipassana can be such a method.

Vipassana and Social Change

The technique of Vipassana is a path leading to freedom from all suffering; it eradicates craving, aversion and ignorance which are responsible for all our miseries. Those who practice it remove, little by little, the root causes of their suffering and steadily emerge from the darkness of former tensions to lead happy, healthy, productive lives. There are many examples bearing testimony to this fact.

Several experiments have been conducted at prisons in India. In 1975, Mr. S. N. Goenka conducted a historic course for 120 inmates at the Central Jail in Jaipur, the first such experiment in Indian penal history. This course was followed in 1976, by a course for senior police officers at the Government Police Academy in Jaipur. In 1977, a second course was held at the Jaipur Central Jail. These courses were the subject of several sociological studies conducted by the University of Rajasthan. In 1990, another course was organized in Jaipur Central Jail in which forty life-term convicts and ten jail officials participated with very positive results.

In 1991, a course for life-sentence prisoners was held at the Sabarmati Central Jail, Ahmedabad, and was the subject of a research project by the Department of Education, Gujarat Vidyapeeth.

The Rajasthan and Gujarat studies indicated definite positive changes of attitude and behaviour in the participants, and demonstrated Vipassana is a positive reform measure enabling criminals to become wholesome members of society.

In 1995, a massive course was organised for 1000 prisoners in Tihar jail with far-reaching effects. Vipassana was adopted as a prison reform technique in the largest jails of India. A detailed report of the scientific studies carried out to assess the impact of Vipassana meditation on the prisoner's mental health proves that Vipassana is capable of transforming criminals into better human beings.

The civil service career of S. N. Goenka's meditation teacher, Sayagyi U Ba Khin, is an example of the transformative effect of Vipassana on government administration. Sayagyi was the head of several government departments. He succeeded in instilling a heightened sense of duty, discipline and morality in the officials working under him by teaching them Vipassana meditation. As a result, efficiency dramatically increased, and corruption was eliminated. Similarly, in the Home Department of the Government of Rajasthan, after several key officials attended Vipassana courses, decision-making and the disposal of cases were accelerated, and staff relations improved. For more details regarding Vipassana in Government, please [click here](#).

The Vipassana Research Institute has documented other examples of the positive impact of Vipassana in such fields as health, education, drug addiction, government, prisons and business management. To read all the research reports published by VRI, please [click here](#).

These experiments underscore the point that societal change must start with the individual. Social change cannot be brought about by mere sermons; discipline and virtuous conduct cannot be instilled in students simply through textbook lectures. Criminals will not become good citizens out of fear of punishment; neither can caste and sectarian discord be eliminated by punitive measures. History is replete with the failures of such attempts.

The individual is the key: He or she must be treated with love and compassion; he must be trained to improve himself — not by exhortations to follow moral precepts, but by being instilled with the authentic desire to change. He must be taught to explore himself, to initiate a process which can bring about transformation and lead to purification of mind. This is the only change which will be enduring.

Vipassana has the capacity to transform the human mind and character. It is an opportunity awaiting all who sincerely wish to make the effort.

Research Papers and Seminars

VRI's endeavour is to provide scientific basis for establishing the several beneficial effects of practicing Vipassana on the health (physical and mental) of practitioner's - adults or children in addition to specially challenged individuals such as drug addicts, prisoners, and people suffering from psycho-somatic diseases such as hypertension. Further this includes proving how this technique of Vipassana is a very effective tool for attitudinal change, management of stress and strain and for instilling in a person such qualities as compassion and equanimity and to promote integrity and efficiency in the discharge of one's duties and responsibilities.

Study of Effects of Vipassana Meditation on the Body and Mind

VRI, in close collaboration with the Vipassana International Academy (VIA), Dhamma Giri, Igatpuri, has been studying the effects of Vipassana meditation on the body and mind of an individual. VIA conducts regular practical courses and students of various age groups irrespective of caste, creed, colour, sex and nationality participate.

The Dissemination of Research Findings and Publication of Relevant Literature of Vipassana in Hindi, English and other Indian and foreign languages are an ongoing process. A large number of books & CDs are published by the Institute. Today, a vast treasure of knowledge and information based on direct experiences of the meditators is available on the working of the Mind-Body phenomena. VRI aims at transmitting this to the world community. It has started doing it with the use of full - fledged E.D.P centres fully equipped.

The four areas identified for research and study effects of Vipassana Meditation are:

1. Health
2. Education
3. Social Change
4. Organisation and Management Developments.

Health

Studies have established its' beneficial role as a positive mental health measure in various psychosomatic disorders, personality disorders, besides, alcohol and drug abuse & addiction. Numerous anecdotal case reports of persons suffering from various health disorders, both physical and mental, are available pointing out the therapeutic efficacy of Vipassana. Besides, the technique has found ready acceptance with the healers of diverse disciplines, such as, Yoga, Naturopathy, Homeopathy, Ayurveda, Allopathy, etc., as it is free from dogmas, based on experience and focussed on relief from human suffering. However, it needs to be emphasized that any such health benefit is considered to be just a by-product of this profound technique of mental purification. The practice of Vipassana does hasten the healing process but more importantly, it transforms one's approach to life and its vicissitudes. One learns to face all sickness and suffering with equanimity; the healers too augment their ability to be a professional anchor to the sick in the tumult of their lives.

Education

Vipassana being a scientific and secular technique, has been found to be an ideal instrument to develop the emotional and spiritual dimensions of a child's personality, allowing him to grow into a balanced, confident and happy human being. Children courses are being conducted in India since 1986 and over the years, they have continued to gather momentum both here and abroad.

Social Change

Many scientific studies have been carried out on the positive impact of Vipassana on one's personality and interpersonal relationships, etc. Research conducted at the All India Institute of Medical Sciences has established

that Vipassana meditation increases persons' control of their emotions resulting in a reduction in feelings of anger, tension, hostility, revenge and helplessness. Drug addiction, neurotic and psychopathological symptoms also get diminished. In addition, prison inmates practising Vipassana meditation have shown an increased willingness to work, to participate in other treatment programmes, to abide by prison rules and to co-operate with prison authorities. The striking example of Dhamma Tihar has attracted many prisons all over the world to use Vipassana meditation as a tool for rehabilitation. The study conducted under the auspices of the University of Washington indicates a significant decrease in recidivism of the jail inmates practising Vipassana. The Jail Personnel of the North Rehabilitation Facility (NRF) in Seattle, Washington found that those who complete the Vipassana course are calmer, better disciplined and more reasonable. The result of all these researches is that Vipassana is now being practiced in prisons in USA, Spain, Mexico, Thailand, Taiwan, and New Zealand.

Organisation and Management Development

With an increasing demand from professionals in various fields and government officials and white collared workforce a course was designed to specially cater to the demanding and stressful lifestyles of a professional career. This has been well received by high-ranking government officials and business executives. Since 2003-04 more than 800 personnel have been trained in Vipassana under this programme. It was held in Mandarin language for Taiwanese and Chinese countrymen. Addressing this segment of the population through such courses and analyzing the results in this vast field of corporate management is an ongoing effort by VRI. Many management institutes like Symbiosis and Sadhana Institute of Pune have made 10-day Vipassana course as a part of their curriculum.

The Government of Maharashtra has been a pioneer in introducing Vipassana to State Government officials since 1996. Since 2003, the government has been granting commuted leave of 14 days to attend a Vipassana course to all employees of the state government. Organisations such as Maharashtra State Electricity Board (MSEB), Yashwantrao Chavan Academy of Development Administration (YASHADA), Pune have also followed suit. The recognition of the good effect of Vipassana by the Government of Maharashtra is so evident that Courses for children are included in its Mumbai schools as part of activity.

MITRA stands for Mind in Training for Right Awareness. Project MITRA has been formed to spread awareness about Anapana and Vipassana courses in the education sector in the State of Maharashtra.

The Government of Maharashtra has passed a resolution vide GR No Sankirn 2011/296/11/se-3 on 5th Oct 2011 with regard to conducting of Anapana Courses for school children of Maharashtra.

Under this resolution, all schools in Maharashtra have been asked to conduct One-day Anapana meditation courses for their children studying from Standard 5th to Std 10th.

The schools have been asked to take assistance from VRI for conducting of these courses.

The aim is to impart the training to over two crore children across the state.