



मनाचा महान आरसा मनानेच न्याहाळून मनाचे ऑपरेशन करणारे तंत्र म्हणजे 'विपश्यना' ध्यानपद्धती. अंतर्जगताची सहल घडवून 'निर्मळ मनुष्य, निर्मळ राष्ट्र' या संकल्पनेला उत्साही स्वरूप देण्यासाठी राज्य सरकारी कर्मचाऱ्यांना या साधनेसाठी परावर्तित रजा मंजूर केली आहे. याविषयी...

जीवनात आपण भौतिक जगातल्या बऱ्याच सहली पूर्ण केल्या. तेवढ्यापुरते का होईना हसलो, वागडलो, उधळलो, मज्जा केली; परंतु परत आपल्या नेहमीच्या चाकोरीबद्ध जीवनामध्ये आल्यानंतर तेच ते काम, प्रचंड संघर्ष, मनाविरुद्ध घडणाऱ्या घटना अशा अनेक कारणांनी मनाचे मनाशीच युद्ध चालू होते. त्यातून ताणतणाव, वैचेनी, अस्वस्थता, खिन्नता जाणवून उदासीनता वाढते. कार्यक्षमतेवर व दैनंदिन जीवनातील सर्व गोष्टींवर यांचा दुष्परिणाम होऊन वारंवार आजारपणाला सामोरे जावे लागते. कारण ९० टक्के आजार हे मानवी मनाशीच संबंधित असतात.

मानसोपचार तज्ज्ञांच्या अहवालानुसार लोकसंख्येच्या एक टक्के माणूस वेडा व ३३ टक्के सीमारेषेवर आहेत. जगातल्या १० टक्के लोकांना रात्रीची झोपच येत नाही. श्रीमंताची संख्या यात जास्त आहे. ते झोपेची गोळी किंवा स्लिपिंग पिल्स, अल्कोहोलचा आधार घेऊन निद्राघीन होतात. मानसिक रुग्णांची संख्या दिवसेंदिवस वाढत आहे. बुकल्याच जाहीर झालेल्या एका अहवालानुसार २०१५ साली ४० टक्के लोक मानसिक आजारांनी त्रस्त होतील. व्यसनाधीन व व्याभिचारी लोकांची संख्या वाढल्याने गुन्हेगारी क्षेत्रात प्रचंड वाढ झाली आहे. ज्या भारतात सोन्याचा धूर निघत होता तो भारत आज उच्च रक्तदाव व मधुमेह यांसारख्या आजारांमध्ये सर्वात बरव्या क्रमांकावर आहे. याला प्रमुख कारण म्हणजे माणसाच्या मनाची कमी झालेली शक्ती. या मनाच्या विशाल वटवृक्षाच्या फांद्यांना वेगवेगळ्या माध्यमातून खतपाणी

दिले, तरीही मुळांना झालेला आजार दूर करण्यासाठी प्रथम मुळाकडे लक्ष देऊन वटवृक्षाचे संरक्षण करणे गरजेचे असते. विशाल वटवृक्षाच्या फांद्यांना खत-पाणी देणे म्हणजेच छोट्या-मोठ्या सहलींचे आयोजन; परंतु या विशाल वटवृक्षाच्या मुळाला लागलेली किड जोपर्यंत आपण काढून टाकत नाही, तोपर्यंत खऱ्या अर्थाने या झाडाची निगा व्यवस्थित राखली असे म्हणता येणार नाही. म्हणून आपल्या विशाल मनाच्या मुळाशी जाऊन म्हणजेच मनाला ध्यानाची जोड देऊन अंतर्जगताची वारी करणे फार महत्त्वाचे आहे. 'पिंडी ते ब्रह्मांडी' खरी शांती आपल्या अंतर्जगतातच आहे. अंतर्जगताची सहल करणे अत्यंत महत्त्वपूर्ण होय. ही अंतर्जगत सहल म्हणजे विपश्यना ध्यान शिविर होय.

हजार युद्ध जिंकण्यापेक्षा मनाचे एक युद्ध जिंकणारा योद्धा सर्वश्रेष्ठ असतो. संत तुकाराम महाराज म्हणतात, 'रात्र-दिन आम्हा युद्धाचा प्रसंग!' सारा निसर्ग, संसार मानवी मनाचा खेळ आहे. विपश्यनेच्या १० दिवसांच्या शिविरात या मनाच्या शुद्धतेसाठी अंतर्जगताची सहल या साडेतीन हाताच्या देहातच म्हणजेच पिंडात करवली जाते.

'वि' म्हणजे विशेष तऱ्हेने आपल्याकडे बघणे. आपण शोध घेणे. समतोल दृष्टीने स्वतःकडे बघणे. दोन हजार ५०० वर्षांपूर्वी सिद्धार्थ गौतम बुद्धांनी या साधनेद्वारे मनःशुद्धी करून निर्वाणप्राप्ती साध्य केली. बुद्धत्व ही एक ज्ञानाची अवस्था आहे. विपश्यना ही ध्यानसाधना संपूर्णपणे श्वास

आणि शरीरातील संवेदनाशी निगडित असल्याने कोणत्याही पंथाचा, वर्णाचा, देशाचा माणूस ही साधना करून मनशुद्धी साधून आनंददायी जीवन जगू शकतो. भगवान बुद्धांच्या महापरिनिर्वाणानंतर काही शतके विपश्यना साधना भारतात प्रचलित होती. कालांतराने ती भारतातून लुप्त झाली. १९६९ साली पुज्य गुरुजी श्री सत्यनारायण गोंयंका यांनी ती पुन्हा भारतात आणून विपश्यना प्रशिक्षण कार्यास प्रारंभ केला.

विपश्यना ही साधना १० दिवसीय निवासी शिविरात शिकविली जाते. या साधनेसारखी कुठल्याही प्रकारचे शुल्क आकारले जात नाही. जुन्या साधकाने दिलेल्या दानावर हे कार्य अखंडपणे चालत आहे. या दहा दिवसांत शिविरार्थीला पूर्णपणे मौन पाळावे लागते. प्रथम साडेतीन दिवस आनापान (श्वास-प्रश्वास जानने), नंतर विपश्यना व दहाव्या दिवशी मंगलमैत्रीची साधना शिकविण्यात येते. त्या साधनेमुळे मन सबल, सशक्त होते. भय, नैराश्य ताणतणाव पळून जातात. कार्यक्षमता वाढते, मनातील विकार दूर होऊ लागतात. त्याचा शरीरावरदेखील चांगला परिणाम होऊन आनंदी जीवन जगता येते. अनेक सकारात्मक बदल लोकांमध्ये घडवून 'निर्मळ मनुष्य, निर्मळ राष्ट्र' या संकल्पनेला उत्साही स्वरूप देण्यासाठी राज्य सरकारी कर्मचाऱ्यांना या साधनेसाठी परावर्तित रजा मंजूर केली आहे.

आय. ए. एस. अधिकारी, पोलीस खाते, विद्युत महामंडळ, डिफेन्सचे कर्मचारी विपश्यना साधनेचा अभ्यास

करणे लाभान्वित होत आहेत. काही खाजगी कारखान्यातून कर्मचाऱ्यांना शिविरात पाठविले जाते.

सिम्बायोसिससारख्या संस्थेनेदेखील विद्यार्थ्यांना विपश्यना शिविरात पाठविण्याकडे भर दिलेला आढळतो.

किरण बेदी यांनी या शिविरांद्वारे कैद्यांच्या मनोवृत्तीत फार मोठा बदल घडवून माळरानावर वजीचा फुलविला. नाशिकजवळील इगतपूरी (धम्मगिरी) हे या साधनेचे मोठे केंद्र असून पुण्यात देखील स्वारगेट व मरकळ (आळंदीजवळ) विपश्यना केंद्रे कार्यरत आहेत.

आजच्या स्पर्धेच्या तणावपूर्ण जीवन पद्धतीत अंधारातून प्रकाशाकडे, व्याधीतून निरामयाकडे, असत्याकडून सत्याकडे, दुःखातून दुःखमुक्तीकडे मार्गक्रमण करण्यासाठी मनाला शुद्ध आणि सबल करणे हाच एक पर्याय आहे. मनाचा महान आरसा मनानेच न्याहाळून मनाचे ऑपरेशन करणारे 'विपश्यना' ध्यान साधनेचे १० दिवसांचे शिविर म्हणजेच अंतर्जगताची सहल! त्यासाठी एकदा का होईना वेळ काढा. खरोखरच ही अंतर्जगताची सहल तुम्हाला आयुष्यभर सुख, समाधान व शांती टिकवण्यासाठी साथ देईल. त्यानंतर तुम्ही म्हणाल...

'जिंदगी एक सफर है सुहाना
यहा कल क्या होगा-किसने जाना'

- दत्ता कोहिनकर
kohinkarpatil@yahoo.co.in