

विपश्यना : एक विद्यार्थी सर्वांगीण विकास साधना

श्रीमती मनिषा संपत लावरे.

प्राथमिक शिक्षिका.

रायगड जिल्हा परिषद शाळा, सवाणे, महाड, रायगड

घोषवारा:

महाराष्ट्र शासन, विपश्यना संशोधन संस्था आणि विपश्यना केंद्राचा संयुक्त उपक्रम मित्र उपक्रम हा सध्या महाराष्ट्र स्तरावर शाळा, कॉलेज मध्ये सुरु असलेला उपक्रम आहे. मित्र उपक्रम ही विपश्यनेची पहिली पायरी आनापान साधना यावर आधारित आहे. विपश्यना ही भारतातील एक अत्यंत पुरातन ध्यान पद्धती आहे. सुमारे 2500 वर्षांपूर्वी भगवान गौतम बुद्धांनी लुप्त झालेल्या या विद्येचे पुनःसंशोधन करून ती सर्वांसाठी उपलब्ध केली आहे. विपश्यना भगवान बुद्धांच्या शिकवणुकीचा सार आणि गाभा आहे. त्यांनी संशोधित केलेल्या सत्य आणि प्रज्ञेचा प्रत्यक्ष अनुभव या अभ्यासानेच घेतलेला आहे. म्हणूनच त्यांनी आपल्या शिकवणुकीत ध्यानावरच विशेष भर दिला आहे. विपश्यना ही ध्यान विधी अगदी सोपी, साधी आणि तितकीच अद्वितीय आहे. ती एक निखळ सुख आणि मनःशांती मिळवून देणारी तर्कसंगत अशी साधना आहे. या साधनेच्या अभ्यासाने स्वतःच्या शरीर व मनात खोलवर दडलेल्या समस्यांची उकल घेऊन त्या दूर होण्यास मदत होते. आपल्यामधील सुप्त शक्तींचा विकास होतो. त्या शक्तींचा उपयोग स्वतःच्या व इतरांच्या कल्याणासाठी करता येतो. या साधनेद्वारे केवळ शारीरिक समस्या दूर होतात असे नाही, तर जीवनात मोठा क्रांतिकारी मानसिक बदल सुद्धा घडून येतो. कोरोना सारख्या विषाणू वर मात करण्यासाठी कोरोना कालावधीत विपश्यना साधना खूप लाभदायक ठरली. विपश्यना साधक शारीरिक, मानसिक रित्या सक्षम राहिले. अशी ही साधना लहानपणापासूनच विद्यार्थ्यांना मिळाल्यास विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी प्रेरणादायी ठरेल.

संदर्भ ग्रंथ:

अ. क्र.	पुस्तकांचे नाव	लेखक	प्रकाशक	वर्ष	पृष्ठ क्रमांक	ISBN
1	जगण्याची कला	विलियम हार्ट	विपश्यना विषोधन विन्यास	प्रथम आवृत्ती 1992	11] 12	81-7414-239-8
2	धर्म : आदर्श जीवनाचा आधार	आचार्य श्री सत्यनारायणजी गोयन्का	विपश्यना विषोधन विन्यास	प्रथम आवृत्ती 2007	13] 61	978-81-7414-294-0
3	प्रवचन-सारांश	आचार्य श्री सत्यनारायणजी गोयन्का	विपश्यना विषोधन विन्यास	प्रथम आवृत्ती 1998	40] 41	978-81-7414-111-1
4	निर्मल धारा धर्म की	आचार्य श्री सत्यनारायणजी गोयन्का	विपश्यना विषोधन विन्यास	प्रथम आवृत्ती 1994	4	81-7414-022-0
5	मित्र उपक्रम प्रशिक्षण व विपश्यना शिबिर दि.02@05@2012 ते 13@05@2012 (स्थळ) डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर स्मारक-महाड मार्गदर्शक आचार्य श्रीम. दयाबेन डेढीया व आचार्य श्री. ज्ञानदेव बनसोडे यांच्या प्रवचन सारांशानुसार.					