IJARSCT

ISSN (Online) 2581-9429

International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology (IJARSCT)

IJARSCT

Impact Factor: 7.301

Volume 3, Issue 3, January 2023

विपश्यना : एक विद्यार्थी सर्वांगीण विकास साधना

श्रीमती मनिषा संपत लावरे.

प्राथमिक शिक्षिका.

रायगड जिल्हा परिषद शाळा, सवाणे, महाड, रायगड

घोषवारा:

महाराष्ट्र शासन, विपष्यना संषोधन संस्था आणि विपष्यना केंद्राचा संयुक्त उपक्रम मित्र उपक्रम हा सध्या महाराष्ट्र स्तरावर शाळा, कॉलेज मध्ये सुरु असलेला उपक्रम आहे. मित्र उपक्रम ही विपष्यनेची पहिली पायरी आनापान साधना यावर आधारित आहे. विपष्यना ही भारतातील एक अत्यंत पुरातन ध्यान पध्दती आहे. सुमारे 2500 वर्षांपूर्वी भगवान गौतम बुध्दांनी लुप्त झालेल्या या विद्येचे पुनःसंषोधन करुन ती सर्वांसाठी उपलब्ध केली आहे. विपष्यना भगवान बुध्दांच्या षिकवणुकीचा सार आणि गाभा आहे. त्यांनी संषोधित केलेल्या सत्य आणि प्रज्ञेचा प्रत्यक्ष अनुभव या अभ्यासानेच घेतलेला आहे. म्हणूनच त्यांनी आपल्या षिकवणुकीत ध्यानावरच विषेष भर दिला आहे. विपष्यना ही ध्यान विधी अगदी सोपी, साधी आणि तितकीच अद्वितीय आहे. ती एक निखळ सुख आणि मनःशांती मिळवून देणारी तर्कसंगत अषी 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 विपष्यना साधना खूप लाभदायक ठरली. विपष्यना साधक शारीरिक, मानसिक रित्या सक्षम राहिले. अषी ही साधना लहानपणापासूनच विदयार्थ्यांना मिळाल्यास विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी प्रेरणादायी ठरेल.

विपष्यना व आनापान परिचय:

विपष्यना अध्यात्माची श्रेष्ठ साधना आहे. तसेच अनेक शारीरिक आजारांचे मूळ मनावर आधारित असल्याने चित्तशुध्दी झाल्यामुळे शारीरिक आजार बरे होतातच, त्याषिवाय बौध्दीक आणि मानसिक दृष्ट्या ही सक्षमता येते. विपष्यना ही आसक्ती द्वेष, मोह यांनी विकृत झालेल्या चित्ताला निर्मल करण्याची साधना आहे. दैनंदिन जीवनातील ताण–तणावामुळे चित्तावर बांधलेल्या गाठी मुक्त करण्याचा हा प्रत्यक्ष अभ्यास आहे. ही कल्याणकारी विद्या गौतम बुध्दांनी शोधून काढली. ही विद्या भारतातून जगात गुरु–शिष्य परंपरेच्या माध्यमातून जगभर पसरली. ब्रम्हदेषात 2500@2600 वर्षापासून परम शुध्द स्वरुपात जतन करण्यात आली. सयाजी उ. बा. खीन यांच्याकडून श्री सत्यनारायण गोयन्का गुरुजी यांनी 1945 ला ही विद्या षिकले आणि 14 वर्षांपर्यंत त्यांच्या पायाषी बसून अभ्यास करुन बुध्द वाणीचेही त्यांनी अध्ययन केले. सन 1969 मध्ये ते भारतात आले आणि त्यांनी मुंबईत पहिले षिबिर घेतले. त्यानंतर महाराष्ट्रात, भारतात आणि जगात विपष्यना षिबिरांची संख्या वाढून विपष्यना साधना सर्वत्र पसरली.

Key word (की वर्ड): आनापान, मित्रउपक्रम, विपष्यना

शालेय विद्यार्थ्यांसाठी विपष्यना : आनापान, मित्रउपक्रम उपयुक्तता:

- महाराष्ट्र शासन, विपष्यना संषोधन संस्था आणि विपष्यना केंद्राचा संयुक्त प्रकल्प म्हणजेच मित्र उपक्रम. मित्र म्हणजेच MITRA – Mind In Training for Right Awareness.
- मित्र उपक्रमाअंतर्गत विद्यार्थ्यांना जे प्रषिक्षण दिले जाते त्याला आनापान किंवा आनापान सती असे म्हणतात.
- आनापान म्हणजेच आत घेतलेला, आत येणारा श्वास.
- अपान म्हणजेच बाहेर सोडलेला, बाहेर जाणारा श्वास.
- आनापान करताना आपले पूर्ण लक्ष आत येणाऱ्या आणि बाहेर जाणाऱ्या श्वासावर असणे आवष्यक आहे. म्हणजेच नाकाच्या दरवाजावर नाकपुडयांजवळ असणे आवष्यक आहे.
- सती हा पाली भाषेतील शब्द आहे. सती म्हणजेच स्मृती किंवा सजगता, जागरुकता, सतर्कता.
- आनापान सती म्हणजे येणाऱ्या जाणाऱ्या प्रत्येक श्वासाच्या बाबतीत जागरुक असणे, जागरुक राहणे, लक्ष ठेवणे.

- आनापान करताना श्वासच का बघायचा? तर श्वास सर्व वेळ, प्रत्येक क्षणी, 24 तास आपल्याबरोबर असतो. त्यामुळे केव्हाही आनापानचा सराव करता येतो.
- प्रत्येक व्यक्तीकडे श्वास आहे. त्यामुळे देष, धर्म, संप्रदाय, जातीय वादाची येथे काहीही अडचण येत नाही.
- श्वासाचा आणि मनाचा फार जवळचा संबंध आहे.
- मनात एखादी भावना, विचार आला, भीती वाटली, राग आला, आनंद झाला तर श्वास आपला नैसर्गिकपणा बदलतो. श्वास गरम होतो. विचार उत्पन्न झाले तर, त्याचा परिणाम सर्वात प्रथम आपल्या श्वासावर होतो.
- याच श्वासावर जर आपण लक्ष ठेवले तर, मन आपोआपच शांत होईल आणि शांत झालेले मन लवकर एकाग्र होते आणि एकाग्रता झाल्यामुळे स्वभावात सकारात्मक बदल घडून येतो.
- विद्यार्थ्यांना शांत करण्याचा वेळ वाचतो. षिकविताना आनंद आणि उत्साह जाणवतो.
- ताण—तणाव आणि थकवा कमी होतो. शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य सुधारते.
- निर्णयक्षमता, आत्मविष्वास वाढतो. परस्पर संबंध सुधारतात.
- स्नेहभाव वाढतो. मन, प्रसन्न, उत्साही, आनंदी राहते.
- हे सर्व लाभ विद्यार्थ्यांना आणि षिक्षकांना मिळत असल्यामुळे शाळा, कॉलेज मध्ये आनापान, मित्र उपक्रम नियमितपणे करणे अत्यंत आवष्यक आहे.

मी विपष्यनेचे दहा दिवसीय सात षिबिरे केलेले असून इगतपुरी अंतर्गत रायगड जिल्हयासाठी आनापान बाल षिबिर षिक्षिका म्हणून आंबेडकर स्मारक महाड विपष्यना केंद्रावर कार्यरत आहे. तिथे प्रत्येक महिन्याच्या तिसऱ्या रविवारी 8 ते 18 वयोगटातील मुलांना मोफत आनापान साधना षिकविली जाते. तसेच रायगड जिल्हा परिषद अंतर्गत मित्र उपक्रम षिक्षिका म्हणून कार्यरत असून आतापर्यंत रायगड जिल्हयातील बहुतांष तालुक्यात मित्र उपक्रमचे शालेय स्तरावर प्रषिक्षण दिलेले आहे. माहे नोव्हेंबर, डिसेंबर 2021 ला महाड तालुक्याच्या गटषिक्षणाधिकारी तथा उपषिक्षणाधिकारी चांदोरकर मॅडम यांच्या मार्गदर्षनाने महाड व माणगाव तालुक्यातील मराठी, इंग्रजी व उर्दू माध्यमांच्या सुमारे 630 शाळेतील षिक्षकांना मित्र उपक्रम प्रषिक्षण मी स्वतः दिले असून सर्व शाळेत मित्र उपक्रम दैनंदिन परिपाठात राबवला जात आहे. त्याचे सकारात्मक परिणाम दिसून येत आहेत. या उपक्रमाच्या यषस्वीतेमुळे संपूर्ण रायगड जिल्हयात मित्र उपक्रम राबविण्याच्या सूचना जिल्हा परिषद अधिकाऱ्यांमार्फत देण्यात आलेल्या आहेत. अषी ही आनापान साधना, मित्र उपक्रम आणि विपष्यना साधना सर्वांसाठीच उपयुक्त आहे.

निष्कर्ष:

[1]. विपष्यना, मित्र उपक्रम व आनापान चा उपयोग विद्यार्थी, षिक्षक आणि समाजातील सर्वांनाच होतो.
[2]. विद्यार्थ्यांची सतर्कता आणि एकाग्रता वाढते. मनाची चंचलता, बेचैनी, आळस कमी होतो.
[3]. काळजी, चिंता, ताण—तणाव कमी होतो. स्मरणषक्ती, ग्रहणषक्ती वाढते.
[4]. भय, न्यूनगंड कमी होतो. आत्मविष्वास, निर्णयक्षमता वाढते.
[5]. सृजनषिलता, कार्यक्षमता वाढते. नैराष्य, चिंता, उदासिनता कमी होते. द्वेष, क्रोध, चिंता कमी होते.
[6]. सर्वांप्रती प्रेम, स्नेह, आदर, सद्‌भावना वाढते. विद्यार्थ्यांची गुणवत्ता वाढ आणि विकास होतो.

संदर्भ ग्रंथः

अ. क्र.	पुस्तकांचे नाव	लेखक	प्रकाषक	वर्ष	पृष्ठ क्रमांक	ISBN
1	जगण्याची कला	विलियम हार्ट	विपश्यना विषोधन विन्यास	प्रथम आवृत्ती 1992	11] 12	81—7414—239—8
2	धर्म : आदर्ष जीवनाचा आधार	आचार्य श्री सत्यनारायणजी गोयन्का	विपश्यना विषोधन विन्यास	प्रथम आवृत्ती 2007	13] 61	978—81—7414—294—0
3	प्रवचन—सारांष	आचार्य श्री	विपश्यना	प्रथम	40]	978—81—7414—111—1

ISSN (Online) 2581-9429
IJARSCT
Impact Factor: 7.301
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology (IJARSCT)
Volume 3, Issue 3, January 2023

		सत्यनारायणजी गोयन्का	विषोधन विन्यास	आवृत्ती 1998	41	
4	निर्मल धारा धर्म की	आचार्य श्री सत्यनारायणजी गोयन्का	विपश्यना विषोधन विन्यास	प्रथम आवृत्ती 1994	4	81–7414–022–0
5	मित्र उपक्रम प्रषिक्षण व विपष्यना षिबिर दि.02@05@2012 ते 13@05@2012 (स्थळ) डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर स्मारक–महाड मार्गदर्षक आचार्य श्रीम. दयाबेन डेढीया व आचार्य श्री. ज्ञानदेव बनसोडे यांच्या प्रवचन सारांषानुसार.					

Copyright to IJARSCT
www.ijarsct.co.in
DOI: 10.48175/IJARSCT-8136