सकाळ पिंपरी-चिंचवड TODAY
मंगळवार, २६ जुलै २०११

आध्यात्मिक प्रगतीसाठी विपश्यना आवश्यक

विनया केसकर

बातचीत

सध्याच्या धावपळीच्या काळात मनाला शांतीचा विचार समजावून सांगणे खूप कठीण आहे; परंतु विपश्यनेच्या साधनेने मनावर ताबा मिळविणे, मन शांत ठेवणे सहजशक्य आहे. आध्यात्मिक प्रगती करून मुक्ती मिळविणे हा मनुष्य जन्माचा प्रमुख उद्देश आहे. या विचाराचा प्रसार करणारे विपश्यना केंद्राचे विश्वस्त दत्ता कोहिनकर (पाटील) यांच्याशी केलेली बातचीत.

प्रश्न : विपश्यना शिबिराचे स्वरूप कसे असते?

उत्तर : विपश्यना साधना दहादिवसीय निवासी शिबिरात शिकविली जाते. हे शिबिर पूर्णपणे मोफत आहे. या दहा दिवसांत शिबिरार्थीला पूर्णपणे मौन पाळावे लागते. बाह्यजगाचा संपर्क तोडून गंभीरतेने अभ्यास करावा लागतो. प्रथम साडेतीन दिवसांत आनापान (श्वास-प्रश्वास जाणणे) नंतर विपश्यना व दहाव्या दिवशी मंगल मैत्रीची साधना शिकविली जाते. या साधनेमुळे मन सबल, सशक्त होते. भय, नैराश्य, ताणतणाव पळून जातात. कार्यक्षमता व निर्णयक्षमता वाढते. आरोग्य चांगले राहाते. मोठ्यांबरोबरच लहान मुलांसाठीदेखील एकदिवसीय शिबिरे घेतली जातात. विपश्यनेनंतर होणारा सकारात्मक परिणाम जाणून घेण्यासाठी शिबिरात सहभागी झाले पाहिजे, असे मला वाटते.

: विद्यार्थ्यांसाठी या शिबिराची उपयुक्तता किती आहे?

: विद्यार्थ्यांना हे शिबिर उपयुक्त आहे. कारण आता मुलांवर अभ्यासाचे आणि पालकांच्या अपेक्षांचे ओझे वाढते आहे. इंटरनेट, टीव्ही, चित्रपट यामुळे त्यांच्या मनावर नको ते संस्कार होत आहेत. मुलांवर कितीही लक्ष ठेवले तरी त्यांचे मार्ग चुकण्याची शक्यता वाढली आहे. आई-वडील नोकरीमुळे मुलांना पुरेसा वेळ देऊ शकत नाहीत. त्यातच विभक्त कुटुंबपद्धतीमुळे मुलांच्या वाट्याला एकाकीपणा येतो आहे. अशावेळी त्यांच्या मनावर वाईट गोष्टींचा प्रभाव पटकन होतो; तसेच छोट्याशा अपयशामुळे खचून जाण्याचे, आत्महत्या करण्याचे प्रकारही वाढत आहेत. न्यूनगंडामुळे तरुण आत्महत्या, व्यसनाधीनता, गुन्हेगारी या मार्गांकडे वळत आहेत. मनाचा तोल ढळू न देणे. हा या सगळ्यावर उत्तम उपाय आहे. हे साध्य करण्यासाठी विपश्यना हा पर्याय आहे.

: सामाजिक प्रश्नांवर विपश्यनेचा मार्ग कसे काम करतो?

: आजकाल वर्तमानपत्र उघडताच खून, मारामाऱ्या, स्त्रियांवरील अत्याचार, बॉंबस्फोट, आत्महत्या अशा बातम्या वाचायला मिळतात. चंगळवाद वाढतो आहे. निसर्गनियमाविरुद्ध वर्तन केल्यास ते याच जन्मी भोगावे लागते. या विचाराची आठवण समाजाला करून देण्याची गरज आहे. गौतम बुद्धांच्या तत्त्वानुसार, 'आध्यात्माशिवाय माणूस जगू शकत नाही ' त्यामुळे सामाजिक प्रश्नांना आळा बसण्यासाठी विपश्यनेचे साधन उपयुक्त ठरते.

: विपश्यनेमुळे अंतर्बाह्य बदल घडल्याचे उदाहरण सांगता येईल काय?

: मी स्वतःच उदाहरण आहे. दहा-पंधरा वर्षांपूर्वी राजकारणात असलेला जहालमतवादी दत्ता विपश्यना मार्गामुळे अंतर्बाह्य बदलला आहे. अहंकार, व्यसनाधीनता, मानसिक अशांततेमुळे माझ्या मनात भयंकर पोकळी निर्माण झाली होती.

नैराश्यामुळे जीवन नकोसे वाटू लागले. अशा स्थितीत मी योगमार्गाकडे वळलो. योगाचा अभ्यास केला. मनःशक्ती, कैवल्यधाम अशा संस्थांना भेटी दिल्या. रामकृष्ण मठ, वेद विज्ञान मंडळ, विवेकानंद केंद्र, स्वाध्याय परिवारात सहभागी झालो. त्या वेळी विपश्यना साधनेची माहिती मिळाली. मी २००० मध्ये दहादिवसीय शिबिर पूर्ण केले. दैनंदिन साधनेने भय, अहंकार, लोभ, द्वेष कमी झाला. आरोग्य सुधारले. मनाची चंचलता दूर झाली. सर्व व्यसने एकाच शिबिरात सुटली. माझ्यात खूपच बदल झाला.

: केंद्राची पुढील वाटचाल कशी असेल?

: ध्यानाच्या साहाय्याने मनाची एकाग्रता, स्मरणशक्ती, बुद्धिमत्ता, आकलनशक्ती वाढवणे यासाठी विपश्यनेचा प्रसार सुरू ठेवणार आहे. शिबिराच्या वाढत्या मागणीमुळे प्रत्येक महिन्याला ८० ते ९० जणांची प्रतीक्षा यादी असते. पुणे आणि आळंदीजवळील मरकळ या दोन केंद्रात शिबिर घेतले जाते. मरकळ केंद्राची क्षमता वाढविण्याचा विचार आहे.