



ISSN 2277 - 7539 (Print)

Impact Factor - 5.631 (SJIF)

# Excel's International Journal of Social Science & Humanities

An International Peer Reviewed Journal

January - 2020

Vol. I No. 13

TRUE COPY

*M. a. h.*

Principal

Shri Shahu Maharaj Mahavidyalaya  
Pune - 411 006



**EXCEL PUBLICATION HOUSE  
AURANGABAD**

आदिवासी विकास योजना आणि आदिवासी महिला जीवन कु विषाखा सोनाजी पुंडगे	272
डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांचे स्त्रीविषयक विचार डॉ. एस.जे. इंगळे	275
आदिवासी क्षेत्रातील नैसर्गिक संसाधने आणि त्यांचे विस्थापन पद्माकर एन. सहारे	279
	ज्योती पी. गावंडे

## PSYCHOLOGY

Yoga : A Psychological Review Dr. Charulata Pradhan	283
Role of Yoga In Anxiety Disorder Dr. Kekare Swati H.	287
Meditation for healthy life Dr. Aparna Ashtaputre	290
Role of pranayama in day to day life M. K Rakhonde	293
'Secrets of Yoga and Meditation to sharpen your mind and body' Mrs. Gauri M. Kulkarni	296
	Dr. U.S. Gaikwad
Yogasana: An Inevitable Part of Our Life Mr. Ramdas B. Kolekar	299
	Dr. M.G. Shinde
Importance of Yoga in Human Life and Human Brain Structure Prof. Vaishali Keshavrao Shelke	302
A Comparative Study on Mental health of Arts & Science subject Students Dr. Kalpana Ramrao Vitore	305
योगाचा मानसिक स्वास्थावर होणारा परिणाम मोरे टी. एस.	307
	डॉ. एम. जी. शिंदे
ध्यानाच्या विविधतेतील एकरूपता प्रा. डॉ. राजेंद्र वामन	310
विपश्यना : जीवन जगण्याची कला प्रा. सुनंदा वाघमारे	313
	प्रा. डॉ. मधुकर शिंदे
मानसिक आरोग्य व योगशास्त्र	



# विपश्यना : जीवन जगण्याची कला

प्रा. सुनंदा वाघमारे

प्रा. डॉ. मधुकर शिंदे

प्रस्तावना :

मनाची पूर्ण शुध्दता, निर्मलता हे विपश्यना या साधनेचे उद्दिष्ट आहे. हे साधण्यासाठी पहिले पाऊल मनाची एकाग्रता आहे. मनाची एकाग्रता साधण्यासाठी श्वासोच्छ्वास पहायला सुरवात केली जाते. श्वासोच्छ्वास केवळ निरीक्षण करायचे आहे. आपल्या श्वासाचा आणि मनातील विकारांचा अति निकटचा संबंध आहे. क्रोध, भिती, वासना या अवस्थेमध्ये श्वासोच्छ्वासाची गती वाटते व विकार कमी होतात ती संथ होते. शरीराविषयी नेहमी ऐकत आलो आहोत की, हे नश्वर आहे. मनाविषयी ही ऐकले आहे की ते चंचल, चपळ आहे. मनाची एकाग्रता साधत असताना किंवा श्वासोच्छ्वासाचे निरीक्षण करत असताना आपणास प्रत्यक्ष अनुभव येतो की, मन चंचल आहे. कधी भुतकाळातील स्मृतीकडे किंवा भविष्य काळातील कल्पनेमध्ये रमून जाते पण, वर्तमानकाळात राहत नाही. या साधनेच्या अभ्यासाने वर्तमान काळात जगण्याची प्रक्रिया सुरु होते.

मनाची वृत्ती बदलण्याची साधना :

मनाच्या सर्वच्या सर्व विकारांची जननी या तीन अवस्था आहेत. राग, द्वेष आणि मोह आपण करीत असलेल्या अभ्यास हा मनशुध्दीचा आहे. मननिर्मळ करण्याचा आहे. त्याचे पहिले पाऊल मनाची एकाग्रता साधणे हे आहे. मनाचा आणि शरीराचा अतिनिकटचा संबंध आहे म्हणून या मनाचा प्रत्येक प्रतिक्रियेचा तीव्र परिणाम शरीरावर होत असतो. ही साधना म्हणजे मनाची वृत्ती बदलण्याचा प्रयत्न आहे. आपल्या सर्व पीडांचे कारण म्हणजे मनाविरुद्ध घडणा-या प्रतिक्रियांचा शरीरावर होणारा अविष्कार आहे. विपश्यना या साधनेतून या प्रतिक्रिया कमी होत जातात. या साधनेचा अभ्यास करताना भोजनात संयम राखणे अतिशय आवश्यक आहे. तसेच सफल साधनेसाठी संपूर्ण मौनाचा नियम कटाक्षाने पाळणे अत्यंत आवश्यक आहे. शारीरिक थकवा दूर करण्यासाठी परब्राह्मणावेळी पाच मिनिटे बिछान्यावर आडवे पडून साधना करता येईल.

पंचशील पालनाचे व्रत :

प्रारंभीच पंचशील पालनाचे व्रत घेऊन साधनेला सुरवात केली जाते. शील हे आपल्या साधनमार्गाची आधारशीला आहे. साधनेच्या सफलतेसाठी दोन गोष्टी महत्वाच्या आहेत. एक म्हणजे जसे मार्गदर्शन दिले जाईल तसेच काम केले पाहिजे, दुसरे म्हणजे अतिशय धैर्याने व संयमाने साधनेत सहभागी व्हायला हवे. मनाचा स्वभाव चंचल असल्याने ते इतरत्र भटकत राहते. त्यामुळे अस्वस्थ, निराश न होता हसतमुखाने स्वीकारा असे केले तरच मन त्वरीत पुन्हा जागेवर येईल. कोणत्याही प्रकारचे पाप न करणे, कुशल कर्म करणे व आपल्या मनाला निर्मळ करणे हीच बुध्दांची शिकवण आहे. दुःख देणे हे पाप आहे. तेच काम करावे दुस-यांची हानी करणारे काम स्वःताचेही अहित करते. दुस-याचे कल्याण करणारे काम स्वतःलाही लाभदायक कल्याणकारी ठरते. हा निसर्गाचा नियम आहे. निसर्गाचा हा नियम समजून घेऊन त्याप्रमाणे