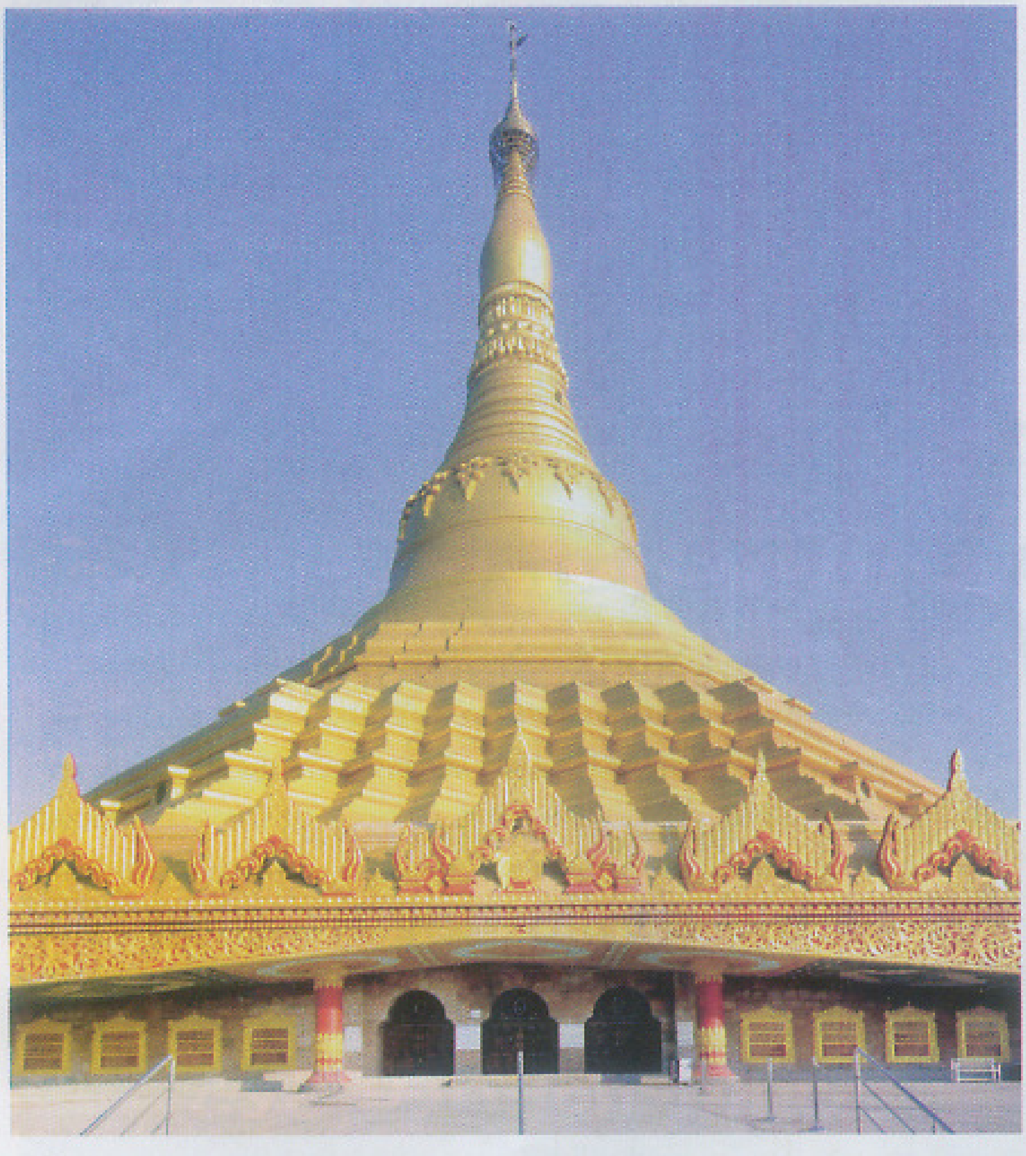
વાસ્તવિકતાની ઓળખ આપતીઃ **વિપશ્યના**

વિપશ્યના એટલે ભારતની પુરાતન સાધનાપદ્ધતિ. ગૌતમ બુદ્ધે ૨,૫૦૦ વર્ષ પહેલાં એનું પુનઃસ્થાપન કર્યું હતું. પછી તે ભારતમાં વિલુપ્ત થઈ ગઈ હતી. એકમાત્ર મ્યાનમાર એટલે કે બર્મામાં વિપશ્યના એના શુદ્ધ સ્વરૂપે જળવાયેલી રહી હતી. આચાર્ય શ્રી સત્યનારાયણ ગોયન્કા તેમના ગુરુના આદેશને વશ તેને ફરી ભારતમાં લઈ આવ્યા. ભારતની જ સાધના વિપશ્યના બર્મામાં સચવાઈને ભારતમાં પાછી ફરી એના ઋણસ્વીકાર સ્વરૂપે બર્મામાં હોય છે એવો પેગોડા એટલે કે સ્તૂપ બોરીવલીમાં તૈયાર કરવામાં આવ્યો છે.



મુંબઈમાં છેલ્લાં ત્રણ વર્ષમાં જોવાલાયક સ્થળોની યાદીમાં બે નામ ઉમેરાયાં છે. બાંદરા - વરલી સિલિન્ક અને ગ્લોબલ વિપશ્યના પેગોડા. આ બંને સ્થળ ૨૦૦૯માં જ ખુલ્લાં મુકાયાં હતાં. મુંબઈ ફરવા આવનારા લોકો આ સ્થળ જોવા જરૂર જાય છે. રાષ્ટ્રપતિ પ્રતિભા પાટીલે ૮ ફેબ્રુઆરી, ૨૦૦૯ના રોજ જેનું ઉદ્‍ઘાટન કર્યું હતું. ગ્લોબલ વિપશ્યના પેગોડા, પિલર પથ્થર બનેલો વિશ્વનો સૌથી મોટો પેગોડા એટલે કે સ્તૂપ છે. એના ગુંબજની ઊંચાઈ ૨૯ મીટર છે. ઇમારતની ટોટલ ઊંચાઈ ૯૬.૧૨ મીટર છે. જે બીજાપુરમાં આવેલા ગોળ ગુંબજ કરતાં બમણી છે. અગાઉ બીજાપુરનો ગુંબજ વિશ્વનો સૌથી મોટો ગુંબજ હતો. આ પેગોડામાં પથ્થરોને ઇન્ટરલોકિંગ પદ્ધતિથી બેસાડવામાં આવ્યા છે. એમાં સિમેન્ટ, કોંક્રીટ કે સ્ટીલનો ઉપયોગ નથી થયો. પથ્થરોને બેસાડવા માટે માત્ર લાઇમ કહેવાતો ચૂનો વપરાયો છે. પેગોડાને તૈયાર થતાં અગિયાર વર્ષ લાગ્યાં છે અને પરિસરનું કામ હજી ચાલુ છે.

વિપશ્યના જે ભારતની જ પ્રાચીન સાધનાપદ્ધતિ છે એ આધ્યાત્મિક જગતના વૈજ્ઞાનિક ગૌતમ બુદ્ધના નિર્વાણના ૫૦૦ વર્ષ બાદ ભારતમાંથી લુપ્ત થઈ ગઈ હતી. પડોશી દેશોમાંથી પણ લુપ્ત થઈ ગઈ હતી. માત્ર મ્યાનમાર એટલે કે બર્મામાં જ કેટલાક લોકોએ એને ૨,૦૦૦ વર્ષથી મૂળ રૂપમાં જાળવી રાખી હતી. આચાર્ય શ્રી સત્યનારાયણ ગોયન્કાએ બર્મામાં તેમના ગુરુજી આચાર્ય સયાજી ઉ' બા ખિન પાસેથી આ સાધનાનું જ્ઞાન મેળવ્યું હતું. આચાર્ય સયાજી ઉ બા ખિનની તીવ્ર ઇચ્છા હતી કે સત્યનારાયણ ગોયન્કા આ વિદ્યાને એના શુદ્ધ રૂપમાં ફરી ભારતમાં લઈ જાય. તેથી ૧૯૬૯માં સત્યનારાયણ ગોયન્કા ભારત આવ્યા અને એનો દેશમાં પ્રસાર કર્યો. આટલાં વર્ષે આ વિદ્યા ભારતમાં પાછી ફરી હોવાથી લોકોને નવી લાગે છે, પરંતુ એ મૂળ ભારતની જ હતી.

વિપશ્યના બર્મા થઈ ભારત પાછી ફરી તેની યાદગીરી તરીકે મુંબઈમાં બોરીવલી (વેસ્ટ)માં ગોરાઈ ખાડી પાસે ગ્લોબલ વિપશ્યના પેગોડા બનાવવામાં આવ્યો છે. પેગોડા એટલે કે સ્તૂપની અંદર ૬,૫૦૦ સ્કવેર ફીટમાં ફેલાયેલા ધ્યાનકક્ષમાં એકસાથે ૮,૦૦૦ લોકો ધ્યાનસાધના કરી શકે છે. સ્તૂપની છત પર બરાબર મધ્યમાં ધર્મચક્ર આવેલું છે જેમાં ગૌતમ બુદ્ધનાં અસ્થિ મૂકવામાં આવેલાં છે. વિશ્વના આ સૌથી મોટા સ્તૂપનો ઉદ્દેશ અહીં આવતા લોકોને વિપશ્યના સાધનાપ્રણાલીથી વાકેફ કરવાનો છે.

વિશ્વમાં વિપશ્યનાસાધનાના ૧૬૨થી વધુ કેન્દ્રો છે. જેમાંથી ૭૩ ભારતમાં છે. 'અહીં, એક સાથે ૧૦૦ વ્યક્તિ વિપશ્યનાસાધનામાં ભાગ લઈ શકે છે. વિપશ્યનાનો બેઝિક કોર્સ દસ દિવસનો છે. ઉપરાંત, ૨૦, ૩૦, ૪૫ અને ૬૦ દિવસનો પણ કોર્સ થાય છે. વિશ્વના દરેક વિપશ્યના કેન્દ્રમાં એકસરખી ઢબે જ આ સાધના

વિપશ્યનાનું આવશ્યક અંગ મૌન

વિપશ્યનાની શિબિરમાં દિવસમાં લગભગ દસ કલાક ધ્યાન કરવાનું હોય છે વચ્ચે વચ્ચે ભોજન-નાસ્તા માટે આરામ માટે તેમજ ચાલવા માટે સમય આપવામાં આવે છે. દિવસની શરૂઆત સવારે ચાર વાગ્યેથી થાય છે અને સાધના રાતના નવ વાગ્યા સુધી ચાલે છે. રોજ સાંજે ગોયેન્કાજીનું વીડિયો પર પ્રવચન રહેવું હોય છે કે જે સાધકોને દિવસભરની સાધનાના અનુભવને સમજવામાં મદદરૂપ થાય છે.

શિબિર દરમ્યાન બધા સાધકો આર્ય મૌન એટલે કે શરીર, વાણી અને મનનું મૌન રાખતા હોય છે. તેઓ અન્ય સાધકોનો બિલકુલ સંપર્ક કરતા નથી. પોતાની જરૂરિયાત કે સાધના સંબંધી જે કંઈ પૂછવું હોય તો સાધક પોતાના સહાયક ટીચરને જરૂર પૂછી શકે છે. બહારની દુનિયા તેમજ ટીવી-મોબાઇલથી સાધકનો કોઈ સંપર્ક રહેતો નથી. પહેલા નવ દિવસ મૌનનું પાલન કરવાનું હોય છે. દસમાં દિવસે સામાન્ય જીવનની પ્રક્રિયાઓમાં પુનઃપ્રવેશની તૈયારીરૂપે ફરી બોલવાનું શરૂ કરવામાં આવતું હોય છે. આ સાધનામાં અભ્યાસની નિરંતરતા જ સફળતાની કૂંચી છે. આ નિરંતરતા જાળવવા માટે મૌન મહત્ત્વપૂર્ણ, આવશ્યક અંગ છે. દસ દિવસની આ સાધના દરમ્યાન કોઈને ન ફાવે તો વચ્ચેથી છોડી શકે છે. બાળકો માટે એક દિવસથી માંડીને ત્રણ દિવસ સુધીના કોર્સ છે. તેમજ ટીનેજર્સ માટે આઠ દિવસનો કોર્સ હોય છે.

બોરીવલીના ગ્લોબલ વિપશ્યના પેગોડા ખાતેના ટ્રસ્ટી અજિતભાઈ પારેખ

શીખવવામાં આવે છે. દસ દિવસની શિબિરના પહેલા તબક્કામાં સાધક પોતાના શ્વાસોચ્છ્વાસનું નિરીક્ષણ કરવાનું શીખે છે. બીજા તબક્કામાં તે પોતાના શરીરમાં સતત થતી રહેતી સંવેદનાને બારીકાઈથી નિહાળતાં શીખે છે. વિપશ્યનાનું લક્ષ્ય કેવળ શ્વાસ અને શરીરને જાણવાનું જ નથી, પરંતુ એને ઓળખતાં ઓળખતાં એની સાથે જોડાયેલા મનને પારખવાનું છે. જેથી મન શાંત બને છે અને એના વિકાર ખરવા માંડે છે.

વિનોબા ભાવેએ કહ્યું હતું કે હવે જમાનો ધર્મ અને રાજકારણનો નહીં, પણ વિજ્ઞાન અને અધ્યાત્મનો છે. વિપશ્યનામાં વિજ્ઞાન અને અધ્યાત્મનો સમન્વય જોઈ શકાય છે. વિપશ્યનાની શિબિરમાં ભાગ લેવા માટે કોઈ ધર્મ કે કોમનો બાધ નથી. સાધના દરમ્યાન કોઈ યુનિફોર્મ કે ચોક્કસ કપડાં જ પહેરવાનો આગ્રહ નથી. સાધના દરમ્યાન વ્યક્તિને માફક આવે એ આસન તે ગ્રહણ કરી શકે છે. કોઈ વ્યક્તિને પગ કે ઘૂંટણની તકલીફ હોય અને તે ખુરશીમાં બેઠા બેઠા સાધના કરવી હોય તો એ રીતે પણ વિપશ્યનાસાધના કરી શકાય છે.

બોરીવલીના ગ્લોબલ વિપશ્યના પેગોડા ખાતેના વિપશ્યના કેન્દ્રના ટ્રસ્ટી અજિતભાઈ પારેખ જણાવે છે કે બોરીવલીના પેગોડામાં રોજ સાધના નથી થતી. ત્યાં માત્ર રવિવારે જ સામૂહિક સાધના થાય છે. દર રવિવારે પેગોડામાં રિફ્રેશર્સ કોર્સ થાય છે. જે લોકો જોવાલાયક સ્થળ તરીકે વિપશ્યના પેગોડાની મુલાકાત લેવા માગે છે તેમના માટે કોઈ ફી રાખવામાં આવી નથી. કોઈ પણ વ્યક્તિ સવારે ૯થી સાંજે ૬ સુધી એ જોવા આવી શકે છે.

મહારાષ્ટ્રના ચીફ સેક્રેટરી રત્નાકર ગાયકવાડે સરકારી કર્મચારીઓને વિપશ્યના માટે વિશેષ રજા મંજૂર કરી હતી. કેટલીક રાજ્ય સરકારે પોતાના હોદ્દેદારો માટે ચાલુ પગારે વિપશ્યનાસાધના માટે દસ દિવસની રજા મેળવી શકાય એવું આયોજન કર્યું છે. ફિલ્મ 'ગાંધી માય ફાધર' માટે ગાંધીજીની ભૂમિકા ભજવતાં અગાઉ અભિનેતા દર્શન જરીવાલાએ વિપશ્યના શિબિરમાં ભાગ લીધો હતો. અભિનેતા અરબાઝખાને વિપશ્યનાની દસ દિવસની શિબિરમાં ભાગ લીધા બાદ કહ્યું હતું કે, 'આને લીધે મારો આત્મવિશ્વાસ વધ્યો છે. માનસિક તાણ ઘણી હળવી થઈ છે. જો વિપશ્યનાનો નિયમિત અભ્યાસ કરવામાં આવે તો મન ભય સહિતના દોષથી મુક્ત બને છે.' ઉપરાંત, શબાના આઝમી, દીપ્તિ નવલ, તેમજ એસ્સેલ ગ્રૂપના ચેરમેન સુભાષચંદ્ર ગોયલ સહિત અનેક કોર્પોરેટમાંધાતાઓએ વિપશ્યનાસાધના શિબિરમાં ભાગ લીધો છે.

ટૂંકમાં, વિપશ્યના એટલે કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ અને ભયથી મુક્ત થવાની ચિત્તશુદ્ધિની સાયન્ટિફિક સાધના. ગીતકાર ગુલઝારે બુદ્ધને અનુલક્ષીને એક પંક્તિ લખી હતી કે,

'ચલ દરિયા બાંધ લે પૈરો મેં
ઔર સાગરસંગમ જાયેં,
ચલ સનસેટ કે રંગ પહને તન
પે બુદ્ધમ્ શરણમ્ ગાયેં

પૂરક માહિતી : દેવેન્દ્ર જાની, રાજકોટ

ગુજરાતમાં રાજકોટનું વિપશ્યના કેન્દ્ર

વિપશ્યનાનાં ચાર કેન્દ્રો ગુજરાતમાં ચાલી રહ્યાં છે. આ ચાર કેન્દ્રો રાજકોટ, માંડવી(કચ્છ), રનોડા (ધોળકા) અને મહેસાણા ખાતે છે. આ કેન્દ્રોમાં ચાલતી શિબિરો માટે ખૂબ મોટી સંખ્યામાં લોકો આવી રહ્યાં છે. રાજકોટમાં શહેરથી ૧૫ કિમી દૂર આવેલા 'ધમ્મકોટ' કેન્દ્ર પર વિપશ્યનાસાધના માટેની શિબિરનું આયોજન કરવામાં આવે છે. કેન્દ્રના સંકુલમાં આશરે ૫,૦૦૦ જેટલાં વૃક્ષો મનને અદ્દભુત શાંતિ આપે છે. રાજકોટ શહેરમાં સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના રિસર્ચ સેન્ટર ચાલી રહ્યું છે. આ સેન્ટર પરથી ધમ્મકોટ કેન્દ્રનું સંચાલન કરવામાં આવે છે.

ખોખડદડ ગામ પાસે આવેલું ધમ્મકોટ કેન્દ્ર લગભગ વીસેક વર્ષ અગાઉ ચાલુ કરવામાં આવ્યું હતું. રાજકોટ ખાતેના કેન્દ્ર સાથે સંકળાયેલા ચંદુભાઈ મહેતા કહે છે આ કેન્દ્રમાં સામાન્ય રીતે મહિનામાં બે વખત દસ-દસ દિવસની શિબિરનું આયોજન કરવામાં આવે છે. શિબિરાર્થી માટે ખાસ આવાસ અને જમવાની વ્યવસ્થા રાખવામાં આવે છે. દરેકને એક રૂમ ફાળવવામાં આવે છે તેમાં લાઇટ, પંખા, ગરમ પાણી સહિતની તમામ સુવિધા આપવામાં આવે છે. શિબિર દરમિયાન વહેલી સવારે ૪.૩૦ કલાકથી સાધના, પ્રવચન સહિતના કાર્યક્રમો શરૂ થઈ જાય છે. તેમાં કોઈ પણ વ્યક્તિ આવી શકે છે. બાળકો માટે દર મહિનાના પહેલા રવિવારે એક દિવસની ખાસ શિબિરનું આયોજન કરવામાં આવે છે.