

‘कोविड-१९’ आणि विपश्यना

भारती आत्माराम तोरणे

राज्यशास्त्र विभाग

अण्णासाहेब वर्तक महाविद्यालय, वसई.

btorane123@yahoo.co.in

प्रारंभापासून मनुष्य हा समाजशील प्राणी आहे पण 'कोविड १९' या विषाणूजन्य आजाराने माणसाच्या समूह भावनेसमोर व सामाजिक जीवनासमोर मोठे आव्हान निर्माण केले आहे. परिणामी समाजव्यवस्थेतील एक अविभाज्य घटक असलेला मानव हा अचानकपणे एकाकी आणि असुरक्षित झाला आहे. कुटुंबात असणारे आणि एकटे असणारे अशी बहुसंख्य माणसे कमी-अधिक प्रमाणात या असुरक्षिततेचा, अस्थिरतेचा, अस्वस्थतेचा अनुभव घेत आहेत.

कोणत्याही आपत्तीपासून सुरक्षित असण्याची भावना ही भूतलावरील सर्व सजीवांची प्राथमिक गरज आहे, मानव त्याला अपवाद नाही. पण मानव व मानवेतर जीवसृष्टी यांच्यात महत्त्वाचा भेदही आहे. काही प्राणी, पक्ष्यांना पुढे होऊ घातलेल्या संकटाची चाहूल लागत असते आणि ते सावध होत असतात. पण मनुष्य हा असा प्राणी आहे की, एखाद्या संकटाची चाहूल लागली तरी त्याबाबत बेफिकीर असतो. याचे कारण म्हणजे बुद्धी आणि हाताशी असलेली सर्व संसाधने यांच्या जोरावर कोणत्याही संकटावर मात करण्याची हिंमत तो बाळगून असतो. पण कोविडच्या संकटावर मात करण्यात अजूनही यश आलेले नाही. अशा परिस्थितीत मनाने कणखर असलेला मनुष्यदेखील कोविडसमोर हतबल झालेला पाहण्यास मिळत आहे.

आजवर जे संशोधन झाले त्यानुसार कोविड हा साथीचा रोग आहे, या निष्कर्षाप्रत आपण पोहोचलो असलो तरी, या रोगाला कशा पद्धतीने सामोरे जायचे यासाठी संपूर्ण जगातून अनेक उपाय आणि पर्याय यांचा मारा सातत्याने विविध दृक्-श्राव्य आणि अन्य समाजमाध्यमे करताना दिसत आहेत. पण याचा फायदा होतो की नाही हा यक्षप्रश्न आहे. कारण कोणत्याही साथीच्या आजारात शरीराअगोदर मनुष्याचे मन दुर्बल होत जाते. मानसिक दुर्बलता ही शरीराच्या प्रतिकारशक्तीचे अप्रत्यक्षपणे खच्चीकरण करत असते. परिणामी

दुर्बल मनाबरोबर शरीरदेखील हळूहळू दुर्बल होत जाते. साथीच्या रोगांमध्ये हेच होत असते आणि तसे अधोरेखित झाल्याचेदेखील आढळून आलेले आहे.

साथीच्या रोगाचा प्रादुर्भाव दिवसागणिक जसा वाढत जातो, तसतसा मनुष्यप्राणी मानासिक स्तरावर असुरक्षित होत जातो. या असुरक्षिततेची काही प्रमुख कारणे आहेत. कोविडच्या संदर्भात त्यांचा विचार करता येईल.

एक म्हणजे, प्रत्यक्ष आजाराने किंवा आजार होईल या भीतीनेच मनुष्याच्या मनाची घालमेल होत आहे आणि दुसरे असे की, जर आजार झालाच तर मग काय? असे आजाराच्या संभाव्य परिणामांचे भयही त्रस्त करीत आहे. उदाहरणार्थ, शारीरिक स्तरावर मृत्यूचे भय वाटतेय तर आर्थिक सुरक्षितता देणारी नोकरी जाण्याचे भय सतावत आहे किंवा व्यवसाय लयास जाईल, उद्योग-धंद्यात नुकसान होईल असे विचारही मनाला भेडसावत आहेत. सामाजिकदृष्ट्या विचार करता आपण रोगबाधित झाल्याने आपल्यामुळे आपले कुटुंब, आपले शेजारी, आपली वसाहत या सर्वांना आपण धोक्यात आणू असे भय निर्माण झाले असून रोगबाधित असल्याचे उघड झाल्यास सामाजिक प्रतिष्ठा ढासळेल, तसेच नातेवाईक व मित्रमंडळींकडून व समाजाकडून नाकारले जाऊ अशा चिंतेने मन ग्रासले आहे.

वास्तविक कोरोना विषाणूंचा समूह संसर्ग टाळण्यासाठी तातडीचा उपाय म्हणून आज संपूर्ण भारतात टाळेबंदी लागू आहे. शासनाने प्रत्येकाला अन्न सुरक्षेची ग्वाही दिलेली आहे. देशभरात अन्नधान्याचा पुरवठा कुठेही खंडित झालेला नसून अत्यावश्यक सेवा देणारे आरोग्यसेवक, पोलीस, पाणीपुरवठा, साफसफाई करणारे कर्मचारी इत्यादी मंडळी अहोरात्र सेवा देत आहेत. असे असले तरी कोंडलेपणातून आलेला एकटेपणा, हतबलता, आणि काही वेळेस आक्रमकता आपल्या अस्वस्थतेत जास्तच भर घालत आहे.

काही दिवसांपूर्वीच्या वृत्तानुसार ऑस्ट्रेलिया तसेच युरोपमधील प्रगत राष्ट्रांमध्ये आणि भारतातदेखील टाळेबंदीच्या काळात म्हणजेच २४ मार्च २०२० ते ०१ एप्रिल २०२० या काळात कौटुंबिक हिंसाचारात लक्षणीय वाढ झाल्याचे आढळले. (अग्रलेख, लोकसत्ता २०२०) अमेरिकेमध्ये लाखो लोकांनी स्वसंरक्षणासाठी पिस्तुली खरेदी केल्याचेही वृत्त प्रसिद्ध झाले. अशा प्रकारचे मानवी वर्तन कशातून घडते तर ते असुरक्षिततेच्या, भयाच्या भावनेने व्याप्त असलेल्या मनामुळे घडते हे लक्षात घेतले पाहिजे. अस्तित्वाला धक्का देणारी कोणतीही घटना घडली की आपले मन संघर्ष करणे, पलायन करणे किंवा स्थितिबद्ध होणे यापैकी कोणत्या ना कोणत्या प्रकारची प्रतिक्रिया देऊ लागते. (केळकर २०१८) भय निर्माण झाल्यास कसे वर्तन करायचे हे तंत्र आपल्या मनाच्या गाभ्याने (नेणिवेने) यापूर्वीच आत्मसात केलेले

असते. किंबहुना 'मनुष्यप्राणी' म्हणून अगदी तांत्रिक पद्धतीने हे वर्तन आपण करत असतो. प्रश्न असा आहे की या 'प्राणी'स्थितीतल्या प्रतिक्रियांव्यतिरिक्त आपण 'विकसित प्रजाती' म्हणून, 'माणूस' म्हणून अशा भावनांना वेगळ्याप्रकारे प्रतिसाद देऊन आपले जीवन सुकर करू शकतो का?

प्राचीन भारतात गौतम बुद्धांनी याचे उत्तर सकारात्मक दिले आहे. घटनांना आपल्याही नकळत प्रतिक्रिया देणाऱ्या मनाला 'सजग' प्रतिसाद देणारे मन बनविणे याचा कार्यक्रम बुद्धांनी 'आर्य अष्टांगिक मार्ग' आणि 'विपश्यना' या ध्यानपद्धतीद्वारे दिला आहे.

बुद्धांनी मन हे सर्व घटना, वस्तू, पदार्थ यांमध्ये प्रधान (बापट २००१ : १) असल्याचे सांगितले. त्यांनी माणसाच्या दुःखाचे मूळ व त्यावरील उपायही 'मन' असल्याचे म्हटले. डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांचे एक वाक्य आहे 'Man does not live by bread alone, he has mind too.' मानसोपचारात ज्ञानसुद्धा कोणत्याही साथीतील आजाराच्या व्यवस्थापनात व्यक्तीच्या मानसिकतेची व त्यावरील उपचारांची गरज व्यक्त करत आहेत. (Cullen2020 : 311-312) तेव्हा कोविडच्या या साथीच्या रोगावर उपचार करताना किंवा घेताना, अथवा या काळाला सामोरे जाताना आपले मनोर्ध्व टिकवून ठेवणे हेच साथीच्या आजाराचे प्रभावी व्यवस्थापन ठरेल. लॉकडाऊनच्या काळात एक चित्र समोर आले, त्यात संदेश होता 'if you cannot go outside, go inside.' आज प्रसारमाध्यमे तसेच तज्ज्ञदेखील आपल्याला रोज काही काळ ध्यानधारणा करण्याचा सल्ला देतात. मानसोपचारात बुद्धांच्या विविध संकल्पनांचा आधार घेत मानसोपचार पद्धती विकसित केल्या जात आहेत. उदाहरणार्थ 'माइंडफुलनेस' सारखी कल्पना जगभर चर्चित जात आहे. विपश्यनेचा हाच गाभा आहे. वर्तमान क्षणाचे तटस्थपणे निरीक्षण यात अभिप्रेत आहे. (विपश्यना करण्याचे आरोग्यदायी फायदे! २०२०)

यादृष्टीने बुद्धप्रणीत 'विपश्यना' या ध्यानधारणापद्धतीचा विचार करता येईल.

सुमारे २५०० वर्षांपूर्वी भगवान गौतम बुद्धांनी पुन्हा शोधून काढलेली भारतातील अतिप्राचीन ध्यानपद्धतींपैकी एक ध्यान पद्धती म्हणजेच 'विपश्यना' होय. (विपश्यना साधना) आचार्य सत्यनारायण गोयंकाजी यांच्यामुळे तिचा भारतात फार मोठ्या प्रमाणात प्रसार झाला आहे. त्यांनी विपश्यना साधना पुन्हा एकदा भारतात प्रस्थापित केली आहे. जनसामान्यांपर्यंत पोहोचविली आहे.

विपश्यना, म्हणजे जे जसे खरोखरी आहे, तसे त्याला पाहणे. (विपश्यना साधना) या ध्यानसाधनेतून कोणताही अलौकिक अनुभव येत नाही तर आपल्या रोजच्या जगण्याकडे, प्रत्येक क्षणाकडे आपण जागरूकतेने पाहायला शिकू शकतो. आपल्या रूढ अर्थाच्या सुखांकडे आणि दुःखांकडेही पाहायचे कसे

याचे नवे भान ही पद्धती देते. आजचे सुप्रसिद्ध इतिहासकार युवल नोवा हेरारी लिहितात, 'Vipassana meditators are cautioned never to embark on a search for special experiences, but to concentrate on understanding the reality of their minds whatever this reality might be' (Harari 2018 :316)

भगवान बुद्धांनी माणसाच्या जीवनाविषयीची दुःख आहेत, दुःखाला कारण आहे, दुःखनिवारणाचा मार्ग आहे, हा मार्ग म्हणजे आर्य अष्टांगिक मार्ग (कौसल्यायन २००३ : २६) होय, अशी चार आर्यसत्ये सांगितली. या मार्गाने मार्गक्रमणा करीत दुःखमुक्त, विकारमुक्त होता येते. यासाठी त्यांनी शिकविलेला ध्यानमार्ग म्हणजेच 'विपश्यना' साधना होय.

तत्त्वज्ञानाचे गाढे अभ्यासक आणि विचारवंत डॉ. प्रदीप गोखले यांनीही विपश्यना साधना ही प्रभावी मनो-कायिक आजारासाठी लाभदायक अशी साधनापद्धती असल्याचे म्हटले आहे. मानवी मूल्यांचे संवर्धन करीत केवळ आजच्या काळातीलच नव्हे तर कोणत्याही परिस्थितीशी समर्थपणे सामना करण्यासाठी व मानसिकदृष्ट्या सबळ बनविण्यासाठी हा मार्ग लाभदायक होऊ शकतो. विपश्यना ही आत्म-निरीक्षणाद्वारे स्व-परिवर्तन करण्याचा एक मार्ग आहे. (विपश्यना साधना) यासाठी आपल्या श्वासाचा माध्यम म्हणून उपयोग केलेला आहे. आपल्या मनामध्ये लोभ, द्वेष, क्रोध, भय, इर्षा यांसारखे विकार असतात. जेव्हा मनामध्ये असे विकार उत्पन्न होतात तेव्हा श्वासाची लय बिघडते. आपले मन अशांत होते व परिणामतः आपण अस्वस्थ व दुःखी होतो.

माणसाचे मन व शरीर यांचा असा अतिशय घनिष्ठ संबंध आहे. म्हणजेच एकाबाजूला आपल्या मनामध्ये उत्पन्न झालेले विचार, विकार तर दुसऱ्या बाजूला आपल्या शरीरात येत व जात असलेला श्वास आणि तिसरीकडे शरीरावर उत्पन्न होणाऱ्या संवेदना आहेत.

आपल्या शरीराच्या बाहेर किंवा आत घटना घडते. त्या घटनेचे सुखद किंवा दुःखद स्वरूप जाणून त्यानुसार आपण त्याविषयी अनुक्रमे लोभ किंवा द्वेष उत्पन्न करतो. म्हणजेच मनामध्ये विकार उत्पन्न होतात. जेव्हा मनामध्ये विकार उत्पन्न होतात तेव्हा शरीरात दोन बदल किंवा घटना एकाच वेळेस घडतात. एक श्वास आपली नैसर्गिक लय सोडून देतो व सूक्ष्म स्तरावर शरीरामध्ये एक जैवरासायनिक प्रक्रिया सुरू होते, ज्याच्या परिणामामुळे शरीरावर संवेदना उत्पन्न होतात. (विपश्यना साधना) आपल्या श्वासोच्छ्वासाच्या बदललेल्या गतीकडे आणि संवेदनांकडे तटस्थपणे पाहणे व त्यांचा अनित्य स्वभाव जाणून घेणे म्हणजे विपश्यना साधना होय. हे कसे घडते ते साध्यासोप्या शब्दात समजून घेता येईल.

आपल्या मनात 'आपल्यालाही कोविड झाल्यास आपले काय होईल?' असा विचार आला की लगेच 'हे वाईट आहे, ' असा मूल्यनिर्णय आपले मन देते आणि त्याक्षणी भय, अस्वस्थता असा विकार जन्म घेतो. विकार निर्माण झाल्यावर स्वाभाविकपणे दोन घटना घडतात. एक म्हणजे आपल्या श्वासाची लय बिघडते, श्वासोच्छवासाची गती वाढते आणि आपल्या शरीरात जैवरासायनिक प्रक्रिया घडून परिणामतः शरीरावर संवेदना उमटू लागतात. (संवेदनांच्या उदय- लयाची प्रक्रिया सतत सुरू असतेच.) आपण जसेजसे अस्वस्थ होतो, घाबरतो तसतसे या संवेदनाही लाटांप्रमाणे उमटतच राहतात व आपल्याला अधिकाधिक अस्वस्थ करतात. निर्माण झालेली संवेदना अनित्य आहे, याचा प्रत्यक्ष अनुभव साधनेच्या सरावातून येतो. त्यामुळे भयादी विकार व त्यानुरूप संवेदना निर्माण झाल्यानंतर आपले सरावलेले अंतर्मन आता या संवेदना अनित्य आहेत, हे जाणू लागते आणि या संवेदना अनित्य व सतत बदलणाऱ्या असल्यामुळे 'माझ्या आहेत' असे म्हणत नाही. त्याप्रतीचा आसक्त भाव न धरता ते साक्षीभाव धारण करते. अनित्यतेचा, अनात्मतेचा प्रज्ञाबोध जागा होऊन आपण या संवेदनांचा स्वीकार करतो, तटस्थपणे विकारांकडे व संवेदनांकडे पाहू लागतो. त्यांना कोणतीही प्रतिक्रिया न दिल्याने हळूहळू त्या संवेदना द्विगुणीत न होता त्यांचे बळ कमी होत जाते. आणि त्या विरून जाताना पाहता येते. परिणामतः एरवीपेक्षा वेगाने आपण अस्वस्थ मनाच्या, भयव्याप्त मनाच्या स्थितीमधून बाहेर पडतो.

याप्रकारे, श्वास आणि संवेदनांना पाहताना आपण विकारांकडे तटस्थपणे पाहत असतो. हा तटस्थ भाव म्हणजे जगाच्या प्रश्नांप्रती उदासीनता, पलायन किंवा बेपर्वाई नसून सत्याला जसे आहे तसे पाहण्याची प्रज्ञा जागृत करणे होय. आपण अज्ञानामुळे प्रतिक्रिया करत राहतो. जेव्हा सत्याला जसे आहे तसे पाहण्याची प्रज्ञा जागृत होते तेव्हा आंधळी प्रतिक्रिया करणे आपण थांबवितो व खरी क्रिया करण्यालायक होतो. असे केलेले काम सकारात्मक तसेच सृजनात्मक, आत्महितकारी तसेच परहितकारी असते. विषयनेमध्ये तीन प्रकारच्या ध्यानसाधनांचा समावेश होतो. आनापान साधना, विषयना व मंगलमैत्रीची साधना. यांच्या नियमित सरावाने आंतरिक स्तरावर घडणाऱ्या घटनांमध्ये मन जसे संतुलन राखण्यास शिकते तसेच बाह्य घटना-प्रसंगांचा सामना करतानाही हे मन तटस्थ राहावयास शिकते. विकारांचा मार आता सहज आपल्या मनाचा कब्जा करू शकत नाही. पर्यायाने विकारांची शक्ती क्षीण होत जाते. मन शांततेचा अनुभव घेते.

'कोविड १९' या संसर्गजन्य रोगाच्या प्रादुर्भावास कारणीभूत कोरोना विषाणूचे संक्रमण रोखण्यासाठी आवश्यक काळजी म्हणजेच स्वच्छ हात धुणे, चेहऱ्याला सातत्याने हात न लावणे, तोंड झाकून घेणे, शारीरिक अंतर राखणे व प्रतिकारशक्ती वाढवणे, हे सर्व करण्यासाठी आपण स्वतःविषयी सतत जागृत असणे आवश्यक आहे. थोडक्यात 'सतर्कता व सकारात्मकता' या दोन गोष्टींद्वारे आपण या संसर्गापासून स्वतःचे व इतरांचे संरक्षण करू शकतो. आनापान साधनेच्या आधारे आपल्यातली जागृतता व सतर्कता

वाढू शकते. आनापान साधना म्हणजेच आपल्या शरीरात येत असलेला श्वास व जात असलेला श्वास याच्याविषयी जाणीव असणे व जागृत असणे. आपले मन हे कायम भूतकाळातील आठवणी किंवा भविष्याच्या चिंतेत रममाण असते. आपल्या श्वासाची जाणीव आपल्याला वर्तमानाशी बांधून ठेवण्यास मदत करते आणि म्हणूनच आनापान साधनेच्या सरावाने आपले मन एकाग्र होत जाते, तीक्ष्ण होत जाते. (विपश्यना साधना) समाजमाध्यमांवर असलेल्या अनेक लोकांच्या अनुभवातून याची आपण पडताळणी करू शकतो व म्हणूनच अनेक शाळांमधून देखील आनापान साधनेचे वर्ग देखील घेतले जातात. पुढे जाऊन हळूहळू आपल्या मनात असलेली अस्वस्थता कमी होऊन मन स्थिर होण्यास मदतही होते. वास्तविक हे गुण आपल्या व्यक्तिमत्त्व विकासासाठी देखील अतिशय महत्त्वपूर्ण आहे.

हा लेख लिहित असताना पूर्ण जगात सुमारे ३ लाख ४०,००० एवढ्या लोकांचे कोविड १९ या आजाराचे बळी घेतलेले आहेत व अजूनही घेत आहे. तर जवळपास ५४ लाख इतक्या लोकांना त्याची लागण झालेली आहे. तर उरलेले सर्व तणावात आहेत. अशा या वैश्विक महामारीला समर्थपणे तोंड देणे आवश्यक आहे. संपूर्ण शासकीय व्यवस्था अहोरात्र कार्यरत असताना किमान आवश्यक ती काळजी घेणे, आपले मानसिक संतुलन राखणे तसेच समाजातील पिडीत लोक व व्यवस्थेला शक्यतोपरी मदत करणे हे आपले नागरी कर्तव्य आहे.

काही घटना, बातम्या वाचून मात्र मन सुन्न होते. उदाहरणार्थ, मुलगा पायी चालत आपल्या गावी गेला पण आईने त्याला घरात घेतले नाही. हृदयविकाराचा झटका आलेल्याला शेजाऱ्यांनी दवाखान्यात नेण्यासाठी मदतदेखील केली नाही. अशा प्रसंगांमधून फिजिकल डिस्टेंसिंग हे खऱ्या अर्थाने सोशल डिस्टेंसिंग ठरतेय.

आपल्याला हे लक्षात घ्यावे लागेल की टाळेबंदी संपल्यानंतर पुन्हा आपण समूहात जाणार आहोत पण तेव्हा बाहेर आपल्यासाठी सर्व स्वच्छ व आश्वासक नसेल. गेल्या दीड ते दोन महिन्यांच्या काळात आपल्यावर हेच बिंबविले गेले आहे की 'घर हीच सुरक्षित जागा आहे'. त्यामुळे बाहेरची प्रत्येक गोष्ट हाताळताना, घरी आलेले मदतनीस किंवा सहकार्यांबरोबर वावरताना व नंतरदेखील भीती ही राहणारच आहे. पण ही परिस्थिती व भीतीदेखील अनित्य आहे. हे ध्यानाच्या सरावाने आपण सहज स्वीकारू शकतो व स्वतःला पर्यायाने कुटुंबाला तसेच आपल्या संपर्कात येणाऱ्या प्रत्येकाला सावरण्यासाठी मदत करू शकतो. विपश्यनेचा नियमित अभ्यास करणारे स्वतःच्या दुःखांचा समर्थपणे सामना करतात. पण दुसऱ्यांच्या दुःखांप्रती अधिक संवेदनशील असतात. तसेच व्याकूळ न होता त्यांच्या दुःखांच्या निराकरणासाठी मैत्री, करुणाभावाने सहकार्यशील व प्रयत्नशील होतात. पुढे येणाऱ्या संकटांसाठी व नव-नवीन आव्हानांसाठी सक्षम होऊ शकतात.

थोडक्यात, आपल्याला असे म्हणता येईल की कोविड १९ या रोगाने संपूर्ण विश्वातील लोक शारीरिक व मानसिक स्तरावर दुःखी असताना नवी मूल्यांची जपणूक करीत सर्व परिस्थितीला समर्थपणे सामोरे जाणे आवश्यक आहे. मानसिक स्वास्थ्य व शांती मिळविणे व नागरिक आणि माणूस म्हणून आपल्या कर्तव्यांप्रती सकारात्मक कृती करणे, यासाठी बुद्धांनी शिकविलेला विषयनेचा ध्यानमार्ग नक्कीच मदत करू शकतो. मानवी मूल्यांचे संवर्धन करीत केवळ आजच्या काळातीलच नव्हे, भावी काळातील समस्यांना तोंड देण्यासाठी मानसिकदृष्ट्या सबळ बनविण्यासाठी व कोणत्याही परिस्थितीशी समर्थपणे सामना करण्यासाठी हा मार्ग लाभदायक होऊ शकतो.

‘कोविड १९’च्या प्रतिबंधात आज भारतातील नमस्काराची पद्धत, शारीरिक मानसिक ताण-तणावांवर उपाययोजनेसाठी हा ध्यानमार्ग दाखवून भारत जगाला मार्गदर्शन करू शकतो.

कोविड १९च्या या काळात आचार आणि विचारांनी बंदिस्त केलेल्या आपल्या मनाला शांत आणि संयमी राखणे, मनाच्या चिंताग्रस्त स्थितीचे अनित्य स्वरूप जाणून त्या स्थितीला त्याच्या नैसर्गिक धर्माप्रमाणे निवळ देणे महत्त्वाचे आहे. विषयना साधना हा त्यासाठीचा राजमार्ग होऊ शकतो, असे आवर्जून सांगावेसे वाटते.

टिपा :

१. बापट, पु. वि. (संपा) (२००९) : धम्मपद, महाराष्ट्र राज्य साहित्य आणि संस्कृती मंडळ, मुंबई.
‘मनोपुब्बंगमा धम्मा मनोसेद्धा मनोमया’(१, यमकवगो)
२. भदंत कौसल्यायन, आनंद (२००३) : सच्च संगहो, बुद्धभूमी प्रकाशन, नागपूर.
‘श्रेष्ठ ज्ञान, दृष्टी, शांती, सजगता आणि निब्बाण(मुक्ती) देणारा हा मार्ग म्हणजेच आर्य अष्टांगिक मार्ग होय.’

संदर्भ :**मराठी**

१. अग्रलेख (२०२०) : 'तो सुद्धा तसाच', लोकसत्ता, ११ एप्रिल, मुंबई आवृत्ती.
२. केळकर, संदीप (२०१८) : 'भावनावेग', महाराष्ट्र टाईम्स, १५ जुलै.
<https://maharashtratimes.com/Maharashtra/thane-kokan-news/thane/emotions/articleshow/64988752.cms>
 (संकेतस्थळाला भेट १५ मे २०२०)
३. विपश्यना करण्याचे आरोग्यदायी फायदे!
<https://www.thehealthsite.com/marathi/fitness/how-to-do-vipassana-and-its-benefits-r0617-498393/>
 (संकेतस्थळाला भेट १५ मे २०२०)
४. विपश्यना साधना <https://www.dhamma.org/mr/about/vipassana>
 (संकेतस्थळाला भेट २५ एप्रिल २०२०)

इंग्रजी

1. Harari, Yuval Noah (2018) : 21 Lessons for the 21st Century, Penguin Random House, UK.