



વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક
પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ 2559 ❖ ચૈત્ર પૂર્ણિમા ❖ 22 એપ્રિલ 2016 ❖ વર્ષ - 17 ❖ અંક - 1 ❖ સળંગ અંક - 193

ધમ્મવાણી

જાતિધમ્મો જરા ધમ્મો, આ જે જાતિધર્મા, જરાધર્મા અને
 બ્યાધિધમ્મો ચ'હં તદ્દ । વ્યાધિધર્મા છે, તેનાથી નિવૃત્ત થઈને જે
 અજરં અમરં રહેમં, અજર અમર અને ક્ષેમપૂર્ણ છે, હું તેની
 પરિચેસિસ્સામિ નિબ્બુત્તિમ્ । શોધમાં લાગીશ.

સાચું કુશળ !

સાચું કુશળ કઈ વાતમાં છે ?

સાચું કુશળ પોતાના મનને સ્વચ્છ, સાફ રાખવામાં છે. તેને મંગળ મૈત્રીથી ભર્યું રાખવામાં છે.

જ્યારે આપણે દ્વેષ-દૌર્ભનસ્યથી ભરાઈ, કડવા-કઠોર વચનો બોલીએ છીએ, ત્યારે આપણા મનની સ્વચ્છતા ખોઈ બેસીએ છીએ અને જ્યારે મનની સ્વચ્છતા ખોઈ બેસીએ છીએ ત્યારે સુખ-શાંતિ ખોઈ બેસીએ છીએ.

જ્યારે આપણે સ્નેહ-સૌમનસ્યથી ભરાઈ, મધુર મીઠાં વચનો બોલીએ છીએ, ત્યારે આપણા મનની મલિનતાથી મુક્ત રહીએ છીએ. અને જ્યારે મનની મલિનતાથી મુક્ત રહીએ છીએ ત્યારે સુખ-શાંતિ પ્રાપ્ત કરીએ છીએ.

દુર્મન અન્યોને પણ દુઃખી બનાવે છે. કોઈ કોઈ અવસ્થામાં અન્યોને દુઃખી ન પણ બનાવી શકે, પરંતુ દરેક અવસ્થામાં સ્વયંને તો દુઃખી બનાવે જ છે. જ્યારે જ્યારે મન દ્વેષ-દુર્ભાવનાઓથી દુર્મન થઈ ઊઠે છે ત્યારે ત્યારે અનિવાર્યપણે સ્વયં બેચેન થઈ જ જાય છે.

સુમન મન અન્યોને પણ સુખી બનાવે છે. કોઈ કોઈ અવસ્થામાં અન્યોને સુખી ન પણ બનાવી શકે, પરંતુ દરેક અવસ્થામાં સ્વયંને તો સુખી બનાવે જ છે. જ્યારે જ્યારે મન સ્નેહ સદ્ભાવનાઓથી સુમન થઈ ઊઠે છે ત્યારે ત્યારે અનિવાર્યપણે સ્વયં શાંતિ-ચેત્ત્વ ભોગવે જ છે.

સૌમનસ્યતાથી ભર્યું મન સ્વયં સુખી રહે છે. દૌર્ભનસ્યતાથી ભર્યું મન સ્વયં દુઃખી રહે છે. આ પ્રકૃતિનો અતૂટ નિયમ છે. આ ઋત છે. આ ધર્મ નિયામતા છે.

સાધકો ! પ્રકૃતિના અતૂટ નિયમ પ્રત્યે, આ ઋત, આ ધર્મ નિયામતા પ્રત્યે સતત જાગૃત રહીએ અને પોતાના મનને સૌમનસ્યતાથી ભરવાનો તથા દૌર્ભનસ્યતાથી દૂર રાખવાનો અભ્યાસ કરતાં રહીએ.

આમાં જ આપણું સાચું કુશળ છે. આમાં જ આપણું વાસ્તવિક મંગળ છે.

સરળ ચિત્ત

સરળતા જ ચિત્તની વિશુદ્ધિ છે. કુટિલતા મલિનતા છે. મલિનતા અનર્થકારિણી છે, વિશુદ્ધતા સર્વાર્થ-સાધિની. કુટિલતા સર્વહિત-નાશિની છે, સરળતા સર્વહિત-કારિણી. ન કેવળ પોતાનું, બલકે સહુનું હિતસુખ સાધવા માટે સરળતા અપનાવીએ, કુટિલતા ત્યાગીએ.

નૈસર્ગિક સ્વચ્છ મન સ્વભાવથી જ સરળ હોય છે. સરળતા ગઈ તો સમજો, સ્વસ્થતા ગઈ. સરળતા ગુમાવવાનાં ત્રણ પ્રમુખ કારણો છે. જેમનાથી આપણે સાવધાન રહીને બચવું જોઈએ. કયાં ત્રણ ? તૃષ્ણા, અહંમન્યતા અને દાર્શનિક દૃષ્ટિઓ- 'તણ્હા-માન-દિટ્ઠિ'. આ ત્રણમાંથી કોઈ એક પ્રત્યે મનમાં જ્યારે જેટલી આસક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે આપણે તેટલી જ સરળતા ખોઈ બેસીએ છીએ, તેટલી જ સ્વચ્છતા ગુમાવી બેસીએ છીએ, તેટલા જ મલિન થઈ જઈએ છીએ, તેટલા જ સુખ-શાંતિ વિહીન થઈ જઈએ છીએ, તેટલા જ દુઃખી થઈ જઈએ છીએ.

જ્યારે કોઈ વસ્તુ, વ્યક્તિ અથવા સ્થિતિ પ્રત્યે તૃષ્ણા જાગે છે અને આસક્તિ વધે છે ત્યારે તેને પ્રાપ્ત કરવા માટે અથવા પ્રાપ્ત થઈ હોય તો પોતાને આધીન રાખવા માટે આપણે હીનથી હીન ઉપાય અપનાવવા તત્પર થઈ જઈએ છીએ, ચોરી, લૂંટ, અસત્ય, છળ, કપટ, પ્રપંચ, દગાબાજી વગેરે બધું જ અપનાવીએ છીએ. પોતાનાં પાગલપણામાં મનની બધી સરળતા ખોઈ બેસીએ છીએ. પ્રિય પ્રત્યેનો અનુરાગ જ અપ્રિય પ્રતિ વિરોધ ઉત્પન્ન કરે છે. આથી આપણે એટલા પ્રમત્ત બની ઊઠીએ છીએ કે તૃષ્ણાપૂર્તિમાં જે પણ બાધક જણાય છે, તેને દૂર કરવા માટે, નષ્ટ કરવા માટે અસીમ ક્રોધ, રોષ, દ્વેષ, દૌર્ભનસ્ય અને દુર્ભાવનાઓ ઉત્પન્ન કરવા લાગીએ છીએ અને પરિણામે પોતાની સુખશાંતિનો ભંગ કરી

લઈએ છીએ. મનની સરળતા નષ્ટ કરી લઈએ છીએ.

એ જ પ્રમાણે જ્યારે ‘હું-મારાં’ પ્રત્યે આસક્તિ વધે છે તો પેલાં મિથ્યા કલ્પિત ‘હું-મારાં’ની મિથ્યા સુરક્ષા અને મિથ્યા હિતસુખ માટે, જેમને ‘હું-મારાં’ નથી માનતા તેમની મોટામાં મોટી હાનિ કરવા તૈયાર થઈ જઈએ છીએ. આવું કરી વાસ્તવમાં તો પોતાની જ વધારે હાનિ કરીએ છીએ, પોતાના મનની સરળતાની હત્યા કરીએ છીએ, પોતાની આંતરિક સ્વચ્છતા ખોઈ બેસીએ છીએ, પોતાની સુખશાંતિ ગુમાવી બેસીએ છીએ. અન્યોને ઠગવાના પ્રયાસમાં સ્વયં ઠગાઈ જઈએ છીએ.

એ જ પ્રમાણે, જ્યારે આપણને કોઈ દાર્શનિક દૃષ્ટિ અથવા સાંપ્રદાયિક માન્યતા પ્રત્યે આસક્તિ થઈ જાય છે, તો સંકુચિતતાના શિકાર થઈ જઈએ છીએ અને મનની સહજ સરળતા ખોઈ બેસીએ છીએ. મન જ્યારે પાણીની માફક સહજ-સરલ-તરલ હોય છે તો પોતાને સચ્ચાઈના પાત્રને અનુકૂળ ઢાળી દે છે અને પોતાની સરળતા પણ નથી ગુમાવતું. રસ્તામાં અવરોધ આવે તો કલકલ કરતું, તેની બાજુમાંથી પસાર થઈ જાય છે. કોઈ અવરોધ તેને કાપે છે, બે ટુકડા કરે છે તો કપાઈને પણ અવરોધથી આગળ વધીને ફરીથી જોડાઈ જાય છે. તેવું ને તેવું જ બની જાય છે. જ્યારે કોઈ અવરોધ દીવાલની જેમ સામે આવીને ગતિ રોકી દે તો ધૈર્યપૂર્વક ધીરે ધીરે ઊંચે વધીને તે દીવાલને ઓળંગીને સહજ ભાવથી આગળ વહી જાય છે. પરંતુ મન જ્યારે પત્થરની જેમ કઠોર થઈ જાય છે તો ખડકોથી ટકરાઈને ચિનગારીઓ પેદા કરે છે, ચૂરચૂર થઈ જાય છે. જ્યારે આપણી દૃષ્ટિ દાર્શનિક વિશ્વાસો, અંધમાન્યતાઓ, કર્મકાંડો અને બાહ્ય આડંબરો પ્રત્યે આસક્ત થઈ રૂંધાઈ જાય છે ત્યારે જડ બની જાય છે. જડ દૃષ્ટિ નિર્જીવ થઈ જાય છે, આપણને અંધ બનાવે છે અને આપણા કલ્યાણનો રસ્તો બંધ કરી દે છે. સાંપ્રદાયિકતાના દાસત્વમાં જકડાયેલા રહેવાને કારણે આપણે સત્યને પોતાના ચશ્માથી જ જોવા માંગીએ છીએ, તેને મારી-મચડીને પોતાની માન્યતાને અનુકૂળ બનાવવા માંગીએ છીએ, તેના પર પોતાના રંગરોગાન કરી તેની સહજ સ્વાભાવિકતા, સહજ સૌંદર્ય નષ્ટ કરીએ છીએ. આ દુષ્પ્રયાસમાં પોતાના મનની સરળતાને નષ્ટ કરીએ છીએ, તેને કુટિલતાથી ભરીએ છીએ. કુટિલતા કઠોરતા છે, સરળતા મૃદુતા. કુટિલતા અભિમાનતા છે, સરળતા નિરાભિમાનતા. કુટિલતા ગ્રંથિ-બંધન છે, સરળતા ગ્રંથિ-વિમોચન.

ગ્રંથિ-બંધન ખૂબ દુઃખદાયી છે. સાચું સુખ તો ગ્રંથિ-વિમોચનમાં જ છે, વિમુક્તિમાં જ છે. જ્યારે જ્યારે સરળતા ખોઈને કુટિલતા અપનાવીએ છીએ, ત્યારે ત્યારે પોતાનું માનસિક સમતોલન ખોઈ બેસીએ છીએ, ભીતર ને ભીતર ખેંચતાણ શરૂ થઈ જાય છે, અજાણપણે ગાંઠો બાંધવા લાગીએ છીએ. અંતરમન ગંઠિત થઈ જાય છે તેની સાથે સાથે શરીરના રેષા-રેષા કાથીના દોરડાની જેમવળ ખાઈખાઈને અકડાઈ જાય છે. એથી આપણે બેચેન, અશાંત, વ્યાકુળ જ રહીએ છીએ. આપણી આ આંતરિક વ્યાકુળતા જ્યારે ને ત્યારે ચીડ અને ઘૂંઘવાટનાં રૂપમાં બહાર

પ્રગટ થાય છે અને આ પ્રમાણે આપણે આપણી બેચેની અન્ય પર વરસાવીએ છીએ.

આનાથી વિપરીત મન જ્યારે સહજ-સરળ રહે છે તો મૃદુ-મધુર, સૌમ્ય-સ્વચ્છ, શીતલ-શાંત રહે છે. શરીર પણ હળવું ફૂલ જેવું અને પુલક રોમાંચથી ભર્યું ભર્યું રહે છે. પરિણામે આપણે પ્રીતિ-પ્રમોદ અને સુખ-સૌહાર્દથી ભરપૂર બનીએ છીએ. આપણું આ આંતરિક પ્રીતિ-સુખ, મૈત્રી અને કરુણાના રૂપમાં બહાર પ્રગટ થાય છે અને આ રીતે આપણે પોતાની સુખ-શાંતિ અન્યને વહેંચીએ છીએ. આસપાસના સમગ્ર વાતાવરણને પ્રસન્નતાથી ભરી દઈએ છીએ.

એટલે જ, આત્મહિત, પરહિત અને સર્વહિત માટે કુટિલતાનો ત્યાગ કરીએ, સરળતા અપનાવીએ.

કુટિલતામાં મહાઅમંગળ સમાયેલું છે, સરળતામાં મહામંગળ !

આવો, સુખ વહેંચીએ !

જીવનભર આપણે લોકોને કેટલું દુઃખ વહેંચ્યું છે.

પોતાની મૂર્ખતાથી જ્યારે જ્યારે મનમાં વિકાર પેદા કર્યા ત્યારે ત્યારે તેને દૌર્ભાગ્યથી ભર્યું, કેવળ મનથી જ નહીં, બલકે, વાણી અને કાયાથી પણ એવાં દુષ્કર્મ કર્યા જેનાથી લોકો દુઃખી, સંત્રસ્ત, સંતાપિત થયા! કેટલાયનાં દુઃખોના કારણ બન્યા આપણે ! કેટલાયની વ્યાકુળતાનાં દુઃખ જ દુઃખ તો વહેંચ્યું લોકોને આપણે !

હવે આપણું કોઈ જૂનું પુણ્ય જાગ્યું, જેને લીધે આ સર્વજનીન, સંપ્રદાયવિહીન, અણમોલ અને મંગલકારી ધર્મરત્ન પ્રાપ્ત થયું. આ ધર્મ સંપત્તિએ કેટલા સંપન્ન બનાવી દીધા આપણને ! કેટલીય વિપત્તતા ધોવાઈ! કેટલાય વિકારોથી મુક્તિ મળી ! કેટલાંય દુઃખોથી છુટકારો મળ્યો ! અગ્રિય પરિસ્થિતિમાં મૈત્રી અને કરુણાની ઊર્મિઓ લહેરાવા લાગી ! જીવન ધન્ય થઈ ગયું ! અરે, આ જ તો સુખ છે ! આ જ તો સાચું સુખ છે.

આવો, આવું સુખ સહુને વહેંચીએ. આવું સુખ સહુને મળે. આવો ધર્મ સહુને મળે. જગતમાં કોઈ દુઃખિયારું ન રહે. સહુ પોતાના વિકારોથી મુક્ત થઈ જાય. મનની ગાંઠો ખુલી જાય, મલિનતા દૂર થઈ જાય. સહુ નિર્વેર બને ! નિર્ભય બને ! નિરામય બને ! નિર્વિકાર બને ! નિષ્પાપ બને ! નિર્વાણલાભી બને !

આવો, સદ્ધર્મ પ્રત્યે અસીમ કૃતજ્ઞતા અને અનન્ય નિષ્ઠાનો ભાવ રાખતાં, પ્રાણીઓ પ્રત્યે અસીમ મંગળ મૈત્રી રાખીને, જનજનના ભલા માટે અને પોતાના ભલા માટે પણ, આપણે સહુ સાથે મળીને પોતાની સંકલિત શક્તિ લગાવીએ અને એવું જીવન જીવીએ જેથી અધિકથી અધિક સદ્ધર્મ તરફ આકર્ષિત થાય ! અધિક ને અધિક દુઃખિયારા લોકો સદ્ધર્મ રસનું પાન કરી શકે અને દુઃખમુક્ત થઈ શકે. આ નિમિત્તે તેમની જેટલી સેવા કરી શકીએ તેટલી કરીએ. તેમને જેટલી સુવિધા પ્રદાન કરી શકીએ

એટલી કરીએ. જેટલી સગવડ પ્રદાન કરી શકીએ તેટલી કરીએ. તેમને સાચા અર્થમાં સુખલાભી બનાવીએ.

પોતાનું સુખ વહેંચવામાં જ આપણું સુખ સમાયેલું છે, સહુનું સુખ સમાયેલું છે.

ધર્મ જ રક્ષક છે

પોતાના ભવિષ્યની સુરક્ષા માટે ચિંતિત રહેવું એ મનુષ્ય મનનો સ્વભાવ બની ગયો છે. આવનારી ક્ષણો સુખદ હોય, યોગ-ક્ષેમથી પરિપૂર્ણ હોય એ માટે માનવ જાત-જાતનાં શરણ શોધે છે, આશ્રય શોધે છે, સહારા શોધે છે. પરંતુ ધર્મને છોડીને કોઈ શરણ, આશ્રય, સહારો છે જ નહીં, જે તેને ભવિષ્ય પ્રત્યે નિશંક અને નિર્ભય બનાવી દે, યોગ-ક્ષેમથી પરિપૂર્ણ કરી દે. તેથી ધર્મશરણ જ એકમાત્ર શરણ છે. ધર્મનું સંરક્ષણ જ એકમાત્ર સાચું સંરક્ષણ છે. ધર્મ એ, જે આપણી ભીતર જાગે, જેને આપણે સ્વયં ધારણ કરીએ. કોઈ બીજાની ભીતર જાગેલો, કોઈ બીજા દ્વારા ધારણ કરેલો ધર્મ, આપણે શા કામનો? એ તો વધુમાં વધુ આપણને પ્રેરણા અને વિધિ પ્રદાન કરી શકે છે. પરંતુ આપણો વાસ્તવિક લાભ તો સ્વયં ધર્મ ધારણ કરવામાં છે. તેથી ધર્મ-શરણનો સાચો અભિપ્રાય સ્વ-શરણ છે, આત્મ-શરણ છે. એટલે જ કહ્યું છે ‘અત્તસમ્મા પણિધિય એતં મંગલમુત્તમં’ એટલે

કે આપણું મંગળ એ જ વાતમાં છે કે આપણે સમ્યક્ પ્રકારે અર્થાત્ સારી રીતે સ્વ-પ્રણિધાનનો અભ્યાસ કરીએ. કોઈ પણ બાહ્યશક્તિના પ્રણિધાનનો અભ્યાસ આપણને કાયર, પરાવલંબી અને અસમર્થ જ બનાવશે. આ આત્મ-દ્વીપ અને આત્મ-રક્ષણ જ છે કે જે સાચા અર્થમાં ધર્મ-દ્વીપ અને ધર્મ-શરણ છે. દરેક સંકટમાં આપણે આપણી ભીતરનો ધર્મ જગાવીએ. સ્વયં ધારણ કરેલા ધર્મ દ્વારા એક એવો સુરક્ષિત દ્વીપ બનાવીએ જેમાં આપણા જીવનની ડગમગાતી નાવ સાચું સંરક્ષણ પામી શકે, સંકટો પ્રત્યે આપણી સુરક્ષા સ્થિર થઈ શકે.

મુખ્ય વાત એ જ છે કે આપણે આપણી ભીતરની પ્રજ્ઞા જગાવી રાખીએ અને એ માટે સમાધિ દ્વારા પોતાના ચિત્તની એકાગ્રતા પુષ્ટ રાખીએ તથા કાયિક, વાચિક, દુષ્કર્મોથી બચતાં રહી પોતાના શીલને અખંડિત રાખીએ. શીલ, સમાધિ અને પ્રજ્ઞાનો આ વિશુદ્ધ ધર્મ આપણે જેટલો સુરક્ષિત રાખીશું એટલે કે આપણે જેટલાં જેટલાં ધર્મ-વિહારી બનીશું, તેટલું તેટલું જ આ સ્વયં પાલન કરેલા, સ્વયં ધારણ કરેલા, સ્વયં સુરક્ષિત કરેલા ધર્મ દ્વારા પોતાનું સુરક્ષણ, સંરક્ષણ પામીશું. સાચે જ “ધમ્મો હવે રક્ષતિ ધમ્મચારિ”.

ધર્મચારીની રક્ષા ધર્મ સ્વયં કરે છે. તો પોતાની સાચી સુરક્ષા માટે સ્વયં સાચા ધર્મચારી, ધર્મવિહારી, ધર્મપાલક બનીએ. તેમાં જ આપણું મંગળ છે, ભલું છે, કલ્યાણ નિહિત છે.

- સાભાર : “ધર્મ આદર્શ જીવનનો આધાર” પુસ્તિકામાંથી

ધમ્મપાલિ - ભાવનગર એક દિવસીય શિબિર

દર મહિનાના પહેલા રવિવારે
સમય : સવારે : ૯-૦૦ થી ૪-૦૦

ભાવનગર જૂના સાઘકો માટે ધર્મચર્યા અને સમૂહ સાધના

જિજ્ઞાસુઓ માટે ધમ્મપાલી કેન્દ્ર પર વિપશ્યના આચાર્ય શ્રી જયેશભાઈ સોની ની સાથે ધર્મચર્યા અને સમૂહ સાધનાનું આયોજન કરેલ છે.

તારીખ : ૨૨-૫-૨૦૧૬, રવિવાર

સમય : સવારે : ૯-૦૦ થી ૧-૦૦

સ્પેશ્યલ ટીનેજર્સ કોર્ષ (ગર્લ્સ)

ભાવનગર ધમ્મપાલિ ખાતે ફક્ત યુવતીઓ (ઉ. ૧૫ થી ૧૮ વર્ષની) માટે વેકેશન સમયે ૭ દિવસીય ટીનેજર્સ ધ્યાન શિબિરનું આયોજન કરેલ છે. નામ નોંધાવવા તેમજ વધુ માહિતી માટેનીચે જણાવેલ નંબર પર સંપર્ક કરવો.

તારીખ : ૨-૬-૨૦૧૬ થી ૧૦-૬-૨૦૧૬

૩ દિવસીય શિબિર નું આયોજન

તા. ૦૫-૦૫-૨૦૧૬ થી ૦૮-૦૫-૨૦૧૬

તા. ૨૩-૦૬-૨૦૧૬ થી ૨૬-૦૬-૨૦૧૬

તા. ૨૧-૦૭-૨૦૧૬ થી ૨૪-૦૭-૨૦૧૬

તા. ૨૫-૦૮-૨૦૧૬ થી ૨૮-૦૮-૨૦૧૬

તા. ૨૯-૦૯-૨૦૧૬ થી ૦૨-૧૦-૨૦૧૬

સંપર્ક: 7878 10 3636, 8866 70 3636, 8866 71 3636

ધમ્મકોટ - બુદ્ધપૂર્ણિમાં કાર્યક્રમ

બુદ્ધપૂર્ણિમાં નિમિત્તે ધમ્મકોટ કેન્દ્ર પર એક દિવસીય શિબિરનું આયોજન કરેલ છે.

તારીખ : ૨૨-૫-૨૦૧૬, રવિવાર

સમય : સવારે ૯-૦૦ થી સાંજે ૫-૦૦

નોંધ : જે સાઘકોના વાહનમાં સગવડ ઉપલબ્ધ હોય તે પરિચિત સાઘકોને સંપર્ક કરી પોતાની સાથે વાહનમાં લઈ આવવા વિનંતી. (રજી. : ૨૨૩૩૬૬૬, મો. ૭૮૭૮૭૨૭૨૩)

રાજકોટના સાઘકો માટે આવશ્યક સૂચના

હાલમાં ધમ્મકોટ કેન્દ્ર દ્વારા વોટ્સએપ દ્વારા સાઘનાને લગતી માહિતી આપવા વોટ્સએપ ગ્રૂપ શરૂ કરાયેલ છે.

આપ રાજકોટ શહેરમાં વિપશ્યના સાઘનાને લગતી માહિતી નિયમિત રૂપે મેળવવા ઈચ્છતા હો તો મો. : ૭૮ ૭૮ ૭૨ ૭૨ ૨૩ આ નંબર સેવ કરી આપનો મોબાઈલ નંબર (નામ તથા શહેર) આ નંબર ઉપર મોકલી ગ્રૂપમાં જોડાવા વિનંતી કરી શકશો.

સાઘના અંગેની માહિતી ઉપરાંત પૂ. ગુરુજીના પ્રેરણાદાયી પ્રવચનો, ધમ્મસેવા, શિબિરો, વિશેષ માહિતી પણ મળી શકશે.

સમૂહ સાધના - રાજકોટ

દર શુક્રવારે

સમય : સવારે : ૭-૩૦ થી ૮-૩૦

સ્થળ : “ભાભા ફૂપા”, ૩-ગીતગુર્જરી સોસાયટી, એરપોર્ટ રોડ, રાજકોટ.

ગુજરાત વિપશ્યના કેન્દ્ર - ૨૦૧૬ શિબિરોની માહિતી

ધમ્મકોટ	ધમ્મ અંબિકા	ધમ્મસિંધુ-બાડા	ધમ્મપીઠ	ધમ્મ દિવાકર	ધમ્મપાલિ
C/o. ભાભા ડાઇનિંગ હોલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ-૧. રજિસ્ટ્રેશન - સમય ૧૦ થી ૧ અને ૪:૩૦ થી ૭ સંપર્ક :: Ph.: 0281-2233666, M : 78 78 72 72 23, Ph.: 0281-2924942, M : 93279 23540, E-mail : dhammakot@gmail.com	નવસારી-ભિલિમોરા થી ૧૫ કિ.મી., N.H. નં.-૮ બોરિયાચ ટોલનાકાથી 2km પશ્ચિમે, ગામ : વગલવાડ, તા.: ગણદેવી. સંપર્ક : Ph.: 0261-3260961 Mo : 95865 82660, 94281 60714, 98250 44536. E-mail : info@ambika.dhamma.org	C/o. શ્રી ઈશ્વરલાલ ચુ. શાહ, પ્રો. કે. ટી. શાહ રોડ, માંડવી. કચ્છ-૩૭૦ ૪૬૫, સંપર્ક : Ph.: 02834-273303, M : 78746 23305, 99256 74104 E-mail : info@sindhu.dhamma.org	ગુર્જર વિપશ્યના કેન્દ્ર-ધમ્મપીઠ અમદાવાદ રનોડા તા. ધોળકા, જિ. અમદાવાદ - ૩૮૦ ૮૧૦ સંપર્ક : Ph.: 02714-294690, M : 94264 19397 E-mail : info@pitha.dhamma.org	C/o. ઉપેન્દ્રકુમાર પટેલ, ૭-અપના બજાર, વિમલ સુપર માર્કેટ, બી.કે. રોડ, મહેસાણા. (ઉ.ગુ.)-૩૮૪ ૦૦૨. સંપર્ક : Ph.: 02762-272800, 254634, 252345 M : 94292 33000. E-mail : info@divakara.dhamma.org	ગામ: ટોડી, સોનગઢ- પાલીતાણા રોડ, જી. ભાવનગર. સંપર્ક :: ધમ્મપાલી કેન્દ્ર : M : 7878103636 M : 8905554666 M : 8866703636 સિટી ઓફિસ : Ph. 0278 - 2521066, M : 88 66 71 3636 E-mail : dhammapali15@gmail.com
27-04 to 08-05-16 11-05 to 22-05-16 25-05 to 05-06-16 08-06 to 19-06-16 22-06 to 03-07-16 05-07 to 16-07-16 19-07 to 30-07-16 31-07 to 11-08-16 19-08 to 30-08-16 31-08 to 11-09-16 14-09 to 25-09-16 28-09 to 09-10-16 12-10 to 23-10-16 27-10 to 07-11-16	10-05 to 21-05-16 25-05 to 05-06-16 08-06 to 19-06-16 22-06 to 03-07-16 06-07 to 17-07-16 19-07 to 30-07-16 19-08 to 30-08-16 01-09 to 12-09-16 14-09 to 25-09-16 28-09 to 09-10-16 12-10 to 23-10-16 ફક્ત જૂના સાઘકો માટે 10 DAYS SPL. 31-07 to 11-08-16	01-05 to 12-05-16 15-05 to 26-05-16 29-05 to 09-06-16 12-06 to 23-06-16 26-06 to 07-07-16 08-07 to 19-07-16 31-07 to 11-08-16 14-08 to 25-08-16 28-08 to 08-09-16 11-09 to 22-09-16 25-09 to 06-10-16 08-10 to 19-10-16 19-10 to 30-10-16	27-04 to 08-05-16 25-05 to 05-06-16 08-06 to 19-06-16 22-06 to 03-07-16 17-08 to 28-08-16 14-09 to 25-09-16 28-09 to 09-10-16 12-10 to 23-10-16 *28-10 to 08-11-16 10-11 to 21-11-16 23-11 to 04-12-16 07-12 to 18-12-16 21-12 to 01-01-17 04-01 to 15-01-17	27-04 to 08-05-16 11-05 to 22-05-16 25-05 to 05-06-16 08-06 to 19-06-16 22-06 to 03-07-16 06-07 to 17-07-16 20-07 to 31-07-16 03-08 to 14-08-16 31-08 to 11-09-16 14-09 to 25-09-16 12-10 to 23-10-16 *28-10 to 08-11-16 16-11 to 27-11-16	08-05 to 19-05-16 12-06 to 23-06-16 10-07 to 21-07-16 31-07 to 11-08-16 28-08 to 08-09-16 ધર્મજ હેમંતભાઈ પટેલ સંપર્ક : Ph.: 02697- 245460, 245302 M : 94265 00765. 06-07 to 17-07-16 02-09 to 13-09-16 09-11 to 21-11-16

શિબિરમાં આવનાર પ્રત્યેક વ્યક્તિએ ફોટો આઈડી (ફોટો ઓળખપત્ર) ની ઝેરોક્ષ લાવવી ફરજિયાત છે.

દર મહિનાના પહેલા રવિવારે સવારે ૯-૧૫ થી ૧૧-૦૦ કલાક બાળકો માટેની “આનાપાન” શિબિર, માસૂમ સ્કૂલ, યુનિ. રોડ, રાજકોટ.

દોહા ધરમના

દેખ પાત્ર કી પાત્રતા, અલ્પ આયુ લઘુ પ્રાણ ।
ધર્મ સિખાને સ્વયં હી, પહુંચ ગયે ભગવાન ॥
ઉચ્ચલ ધાતુ- વિભંગ કા, દિયા ધરમ ઉપદેશ ।
સુનતે સુનતે કટ ગયે, નિજ કર્મો કે કલેશ ॥
અનિલ અનલ જલ ભૂમિ કા, હુઆ વ્યોમ મેં મેલ ।
જુડી ચિત્ત કી ચેતના, ચલા નિયતિ કા ખેલ ॥

એક્સેલ કોપકેર લિમિટેડ

૬/૨, રૂપાપરી રોડ, ભાવનગર - ૩૬૪ ૦૦૫.
ફોન : (૦૨૭૮) ૨૨૧૨૪૦૧-૨-૩ ની મંગલકામના

દોહા ધરમના

પ્રકટ હુઈ છહ ઈન્દ્રિયાં, છહ ખિડકી ચહ દ્વાર ।
અપને-અપને વિષય કા, હોવે સતત પ્રહાર ॥
સુખદ-દુઃખદ સંવેદના, વિષય સ્પર્શ-સંયોગ ।
દેખ અનિત્ય સ્વભાવ કો, દૂર કિયે ભવરોગ ॥
અબ ના જાગે રાગ હી, અબ ના જાગે દ્વેષ ।
કામલોક ભવ ચક્ર કે, બંધન હુએ અશોષ ॥

સોલંકી મિકેનિક વર્ક્સ

૪૦/W ભક્તિનગર જી.આઈ.કી.સી., રાજકોટ-૨.
ફોન : ૦૨૮૧ - ૨૩૬૨૧૮૯ ની મંગલકામના

સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના રિસર્ચ સેન્ટર (પત્રિકા વિભાગ) ભાભા હોટલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ - ૩૬૦ ૦૦૧. વતી પ્રકાશક તથા મુદ્રક : ચંદુભાઈ મહેતા, મુદ્રણ સ્થાન : નાઈસ આર્ટ, “મુક્તિરામ કોમ્પ્લેક્સ”, રાષ્ટ્રીય શાળા મેઈન રોડ, રાજકોટ - ૩૬૦ ૦૦૧. દ્વારા રાજકોટ ખાતે પ્રકાશિત. તંત્રી : ભરત કાપડીઆ. વિપશ્યના (ગુજરાતી) પત્રિકાનું લવાજમ : ભાભા હોટલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ - ૩૬૦ ૦૦૧. ના સરનામે, સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના રિસર્ચ સેન્ટરના નામે મ.ઓ./ફાફ્ટ અથવા રોકડેથી મોકલી શકાશે. (બહારગામના ચેક લેવામાં આવશે નહીં.) રાજકોટ સિટી ઓફિસ : ભાભા હોટલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ - ૧.

વિપશ્યના 22 એપ્રિલ 2016 આ પત્રિકામાંની સામગ્રી વિપશ્યના વિશોધન વિન્યાસ, ઇંગતપુરીના સૌજન્યથી તથા વિપશ્યના હિન્દી/અંગ્રેજી પત્રિકાઓના અંકોમાંથી પ્રકાશિત કરાય છે.

ચાર વર્ષનું લવાજમ : રૂ. 100/-

‘વિપશ્યના’ Reg-No. GUJGUJ /2000/3013
Postal Reg. No. RAJKOT/450/2015-17
(Renewed upto 31.12.2017)

Weights less than 30 gms

Posting day-25th of every month,
Posted at Rajkot RMS - 360 001.

Write PIN CODE for Correct Delivery

If undelivered please return to :

સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના રિસર્ચ સેન્ટર (પત્રિકા વિભાગ)

ભાભા ડાઈનિંગ હોલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ - 360 001.

સિટી ઓફિસ : ફોન - (0281) 2233666 / મો : 7878 7272 23

E-mail : info@kota.dhamma.org / Web site : www.kota.dhamma.org