



વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક
પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ 2559 ❖ ભાદ્રપદ પૂર્ણિમા ❖ 16 સપ્ટેમ્બર 2016 ❖ વર્ષ - 17 ❖ અંક - 6 ❖ સળંગ અંક - 198

ધમ્મવાણી

વાચાનુરક્સી મનસા સુસંવુતો, કાચેન ચ અકુસલં ન કચિરા।
एते तयो कम्मपथे विसोधये, आराधये मज्झमिसिप्पवेदितां।।

જે વાણીની રક્ષા કરે છે, જે મનથી સંયમી છે, શરીરથી પાપ-કર્મ નથી કરતો; જે આ ત્રણે કર્મોન્નિવ્રજ્યોને શુદ્ધ રાખે છે, તે બુદ્ધ દ્વારા દર્શાવેલા ધર્મનું સેવન કરી શકે છે.

-ધમ્મપદ

સાઈરેનિયન હાઉસ

સાઈરેનિયન હાઉસ પશ્ચિમી ઓસ્ટ્રેલિયાનું એક મહત્વનું ડ્રગ રિહેબિલિટેશન સેન્ટર(નશીલી દવાના રોગીઓની સારવારનું કેન્દ્ર) છે, જ્યાં દર્દીઓ નશીલી દવાઓથી સર્વથા મુક્ત થાય છે. આ કેન્દ્રની સ્થાપના રિચાર્ડ હેમર્સલેએ 1981 માં કરેલી જ્યાં 600 રોગીઓની ઈન્ડોર પેશન્ટ તરીકે તથા 400 રોગીઓની આઉટડોર પેશન્ટ તરીકે સારવાર થઈ છે.

અહીં ઉપચારના કાર્યક્રમમાં નીચેની પદ્ધતિઓ અજમાવવામાં આવે છે:

- 1) વ્યક્તિગત સલાહ
- 2) સામૂહિક ઉપચાર
- 3) યોગ, શિથિલીકરણ, ધ્યાન, ખેલકૂદ તથા નાટક દ્વારા શારીરિક તેમજ માનસિક સ્વાસ્થ્યની સુધારણા
- 4) નાર્કોટિક્સ એનોનિમસ(અજમાયશના અંતે સિદ્ધ કરેલી પદ્ધતિ પર આધારિત કાર્યક્રમ) ની બેઠકોમાં હાજરી
- 5) લલિતકલા તેમ જ હસ્તકલાના તથા ગૃહકાર્યના પ્રકલ્પો

સાઈરેનિયન હાઉસના રોગીઓ કેવળ નશામુક્ત જ નથી થતા, શિક્ષણની તક, વ્યવસાય તથા આવાસ પ્રાપ્ત કરીને સમાજમાં પુનઃસ્થાપિત થાય છે. 'વેસ્ટર્ન ઓસ્ટ્રેલિયા કાઉન્સિલ ઓન એડિક્શન'ના નેજા હેઠળ ચાલતી સંસ્થાઓમાં આ એક પ્રમુખ સંસ્થા છે. આ કાઉન્સિલના હોદ્દદારો વિપશ્યની સાધક છે. તેમણે અહીં સારવાર લેનારા રોગીઓ તથા સારવાર આપનારા કર્મચારીઓ માટે વિપશ્યનાની દસ દિવસીય શિબિરમાં બેસવાની છૂટ રાખી છે. મોટા ભાગના કર્મચારીઓએ વિપશ્યનાની ઓછામાં

ઓછી એક શિબિર કરેલી છે. પોતાના ઉપચારના અંતિમ ચરણમાં વિપશ્યના કરી ચૂકેલા રોગીઓમાં ઉત્સાહજનક પરિણામ જોવા મળ્યાં છે.

વિપશ્યનાની શિબિરમાં બેસવાથી રોગીઓને પ્રત્યક્ષ તેમ જ પરોક્ષ રીતે લાભ થાય છે. સાઈરેનિયન હાઉસના લગભગ બધા જ સલાહકારો ભૂતકાળમાં નશો કરનારા હતા અને આ ઉપચાર થકી નશામુક્ત થયેલા છે. ધર્મમાં અર્થાત્ વિપશ્યનામાં મજબૂત રીતે પ્રસ્થાપિત થયા બાદ તેઓ વિપશ્યનાના અભ્યાસથી સ્વયં હાંસલ કરેલા પ્રામાણિકતા, કરુણા જેવા ગુણોથી અહીંના રોગીઓ માટે નશામાંથી મુક્ત થવાનો પ્રેરણાદાયી આદર્શ પૂરો પાડે છે.

સાઈરેનિયન હાઉસ નશીલી દવાઓના સેવનને એક પારિવારિક બીમારી ગણે છે તેથી રોગીના પરિવારને નાર્કોટિક્સ એનોનિમસ કાર્યક્રમ દ્વારા સહાય આપે છે.

નશીલી દવાઓનું સેવન સચ્ચાઈનું દમન કરવાના હેતુથી કરાતું હોય છે, સચ્ચાઈ ગમે તે હોય; કપરી આર્થિક સ્થિતિ, દુખદ સંબંધો અથવા તો અપ્રિય શારીરિક સંવેદનાઓ. આ દમન માનસ પર એક છાપ છોડે છે. અમને એક વિપશ્યના જ એવી પદ્ધતિ લાગી, જે માનસની આ ઊંડી છાપને જડમૂળથી ભૂંસી નાખે છે. અલબત્ત, લાંબે ગાળે અન્ય પદ્ધતિઓ જેવી કે જાગ્રત ચિંતને વિધાયક શાબાશી આપવી વગેરે પણ પરિણામ લાવી શકે છે; અને સાઈરેનિયન હાઉસ ઘણે અંશે એમ કરે પણ છે. પરંતુ જે ગતિએ વિપશ્યના કામ કરે છે, તેમાં રોગી વાસ્તવમાં ચિંતશુદ્ધિ કરીને પોતાના જીવનના આ ભયાવહ તબક્કાને સઘળા અભિસંધાનોથી મુક્ત કરી લે છે.

નશાની લત હકીકતે શારીરિક સંવેદનાની લત છે.

નશાની શરૂઆત અનેક કારણસર થતી હોય છે પરંતુ આગળ જતાં તો તેના થકી થનારી ભયંકર શારીરિક સંવેદનાઓ તથા તેની સાથોસાથ આવતા વિચારો જ નશો ચાલુ રાખવા માટે કારણભૂત બને છે. રોગી રાગ-દ્વેષના જાળામાં ફસાઈ જાય છે. વિપશ્યના દ્વારા સંવેદનાઓ તથા વિચારો પ્રત્યે સમતા કેળવીને આ જાળામાંથી મુક્ત થઈ શકાય છે.

સાઈરેનિયન હાઉસમાં થતી પુનર્નિવાસની પ્રક્રિયામાં મહત્વનું પાસું છે, નાર્કોટિક્સ એનોનિમસ કાર્યક્રમ. આ કાર્યક્રમ સ્વયં પ્રત્યેની સજગતા અને સમજણથી સ્વવિકાસની પ્રેરણા આપે છે. પોતાના દૈનિક જીવનમાં પ્રામાણિકતા લાવવા માટે નશાખોર પોતાને તથા અન્ય લોકોને જેવા છે તેવા સ્વીકારે છે. વિપશ્યનાની માફક નાર્કોટિક્સ એનોનિમસ કાર્યક્રમમાં પણ અનિત્યની સમજણ પાયાની બાબત છે. રોગી સમજે છે કે બધું પરિવર્તનશીલ છે અને એક પછી એક દિવસ પર કેન્દ્રિત રહેવાથી જીવન જીવવાયોગ્ય બને છે. વિપશ્યનામાં પ્રાયોગિક અભ્યાસ દ્વારા એ વાતનું સમર્થન થાય છે કે જીવનને ક્ષણ પ્રતિક્ષણ શી રીતે જીવી શકાય.

સાઈરેનિયન હાઉસના નિવાસ દરમિયાન રોગીને ખાતરી થાય છે કે સ્વયં પોતે જ પોતાને સાજા કરવામાં જવાબદાર છે અન્ય કોઈ નહીં. આ સમજ તથા તેના આદર્શ રૂપ, વિપશ્યના શીખી ચૂકેલા અગાઉના રોગીઓ તેના માટે વિપશ્યનાની શિબિરમાં બેસવાનું પ્રેરકબળ બને છે.

ગૃહસ્થીની જવાબદારીઓના નિર્વાહમાં ભાગીદાર થઈને નશામુક્ત થવામાં આત્મવિશ્વાસ કેળવવો તે આ કાર્યક્રમનું અગત્યનું પાસું છે. રોગી માટે વિપશ્યનાની એક શિબિરમાં બેસવું તે જ આત્મવિશ્વાસ અને આત્મસન્માનને જગાડવા માટે પૂરતું છે. પરંતુ તેના કરતાં પણ વધુ અગત્યની વાત એ છે કે આ સાધનાવિધિ આત્મનિર્ભરતા અને આંતરિક શક્તિ જગાડે છે. સાધનાના સતત અભ્યાસથી રોગી આ ગુણોનો વિકાસ સાધીને વિધાયક ફળ પ્રાપ્ત કરે છે.

વિપશ્યના ધ્યાન કરતાં કરતાં ભીતર પ્રાપ્ત થતી શાંતિ તથા નીરવતા નશાખોરીના વિકલ્પે આવકાર્ય છે એવું નશાખોર અનુભવે છે. શિબિર કરવાથી સંવાદિતાની કેવળ બૌદ્ધિક જ નહિ, અનુભવજન્ય સમજ પ્રાપ્ત થાય છે.

વ્યક્તિ લાંબા ગાળા સુધી નશાખોરીમાં સપડાએલી રહે તો લાગણીશૂન્ય બની જાય છે. જ્યારે તે નશો છોડે ત્યારે એ બહુ મહત્વનું છે કે તે લાગણી અનુભવે અને સમજે તથા એ વાતને સ્વીકારે કે નશાખોર વ્યક્તિમાં આત્મસન્માનનો અભાવ અને એકલતાની લાગણી સહજ હોય છે. તાજેતરમાં

નશો છોડેલી વ્યક્તિ જ્યારે વિપશ્યનાની શિબિરમાં બેસે છે ત્યારે તે એક નશાખોરનાં મૂલ્યો અને અભિગમ સાથે બેસે છે. શાલીનતા પ્રાપ્ત કર્યા બાદ, પોતાની જાતનો સ્વીકાર કરવાનું શીખીને જ્યારે શિબિરમાં બેસે છે તો એક સામાન્ય મનુષ્ય તરીકે પ્રામાણિકતાથી શિબિર કરવા બેસે છે. તેથી જ અમે માનીએ છીએ કે સાઈરેનિયન હાઉસ માટે વિપશ્યના એક સંપૂર્ણપણે યોગ્ય એવું તારણ છે.

વિપશ્યનાની નિરંતર સાધના થકી મનોતાણના પ્રસંગો કે જે પુનઃ અતીતમાં ખેંચી શકે છે તેમાં સહાયતા મળે છે.

નશાખોરીની પહોંચ ચિત્તનાં ઊંડાણ સુધી હોય છે; જો તેને ફરીથી આવતી અટકાવવી હોય તો તેનો જડમૂળથી નાશ કરવો આવશ્યક બને છે. ભીતરનાં ઊંડાણમાં રહેલું અંતર્મન નિરંતર આ શારીરિક સંવેદનાઓના સંપર્કમાં હોય છે. વિપશ્યના દ્વારા આ સંવેદનાઓનું સમતાપૂર્વક તટસ્થ નિરીક્ષણ કરતાં આવડી જાય છે, તેથી કરીને નશાખોરીનો જડમૂળથી નિકાલ કરી શકાય છે.

અસંખ્ય ઉદાહરણોમાં અમે જોયું છે કે વિપશ્યનાની શિબિર કરી ચૂકેલા નશાખોરના વર્તનમાં નાટકીય પરિવર્તન જણાય છે. સાઈરેનિયન હાઉસમાંથી વિપશ્યના કરીને સાજા થઈ ગયેલા રોગીઓમાં અન્ય રોગીઓને મદદ કરવાની અસામાન્ય ભાવના પ્રતિબિંબિત થાય છે.

(લેખક: રિચાર્ડ હેમર્સલે અને જોન કેગન)

સૌજન્ય : વી.આર.આઈ. પબ્લીકેશન

વિપશ્યના અને મેડિકલ સાયન્સ

- ડૉ. જયપ્રકાશ ભટ્ટ - એમ.ડી. - પેથોલોજિસ્ટ - રાજકોટ.

વિકાર (ક્રોધ, ભય, ચિંતા, લોભ વગેરે..) જગતાં જ રક્તવાહિનીઓમાં એક પ્રકારનું રસાયણ વહેવા લાગે છે, જે આપણને જુદા જુદા પ્રકારની સંવેદનાના રૂપમાં અનુભવમાં આવે છે. વિપશ્યના સાધનામાં શરીરમાં ઉદ્ભવતી સંવેદનાઓનું (Sensations) ઘણું મહત્વ છે. આ સંવેદનાઓ એક આધારભૂત કડી છે, એક જંકશન પોઈન્ટ છે. જ્યાંથી બે દિશામાં માર્ગ ફેંટાય છે, બે દિશામાં યાત્રા શક્ય બને છે. એક દુઃખ સંવર્ધનની દિશા અને બીજી દુઃખમુક્તિની (દુઃખ ક્ષયની) દિશા. જો સંવેદનાઓ પ્રત્યે પ્રતિક્રિયાત્મક વલણ અપનાવવામાં આવે તો દુઃખનું સંવર્ધન થાય છે. જો તેને તટસ્થપણે અનુભવવામાં આવે તો દુઃખનો ક્ષય થાય છે.

ગુસ્સો જાગે તો એક પ્રકારનું કેમિકલ (જીવરસાયણ), ભય જાગે તો એક પ્રકારનું ન્યૂરો કેમિકલ, વાસના જાગે તો કેમિકલ, ઈર્ષા જાગે, લોભ જાગે, અહંકાર જાગે, કોઈને કોઈ વિકાર જાગે તો તેને અનુરૂપ કેમિકલ

ઉત્પન્ન થઈ લોહીમાં ભળવા લાગે છે. અત્યાર સુધીમાં પશ્ચિમના વૈજ્ઞાનિકોએ લગભગ ૩૦-૪૦ પ્રકારના કેમિકલો શોધી કાઢ્યા છે, જે મનના જુદા જુદા વિકારોને કારણે ઉત્પન્ન થાય છે. દા.ત. મનમાં ક્રોધ-ગુસ્સો જાગે, તો તરત જ શરીરમાં સૂક્ષ્મ સ્તર પર બે પ્રક્રિયાઓ શરૂ થઈ જાય છે. એક ઈલેક્ટ્રોમેગ્નેટીક અને બીજી બાયોકેમિકલ. પરિણામે શ્વાસનું ઝડપી થવું, ગરમી, હૃદયના ધબકાર, કંપન, તાણાવ, ખેંચાણ જેવા સંવેદન થવા લાગે છે. ભય જાગે તો કંપન, ફફડાટ, હૃદયના ધબકાર, પરસેવો થવા માંડે છે. આમ મનમાં વિકાર જાગવા સાથે શરીરમાં કોઈકને કોઈક પ્રકારની સંવેદના (અનુભૂતિ) થવા લાગે છે. આ સંવેદનાઓ પ્રત્યે જે પ્રતિક્રિયા કરવામાં આવે, તો મગજ (Brain), ચેતાતંત્ર (Nervous system) અને શરીરમાં (Body) સ્ટ્રેસ કેમિકલ્સ જેવા કે Cortisol Norepinephrine, Epinephrine નો સ્રાવ થવા લાગે છે. આવાં કેમિકલોનો સ્રાવ શરીરમાં અવારનવાર થયા કરે તો તે અનેક બીમારીઓનું કારણ બની શકે છે.

આ કેમિકલને કારણે વિવિધ પ્રકારની સંવેદનાઓ ઉત્પન્ન થાય છે. સંવેદના થાય છે તો મનમાં વિકાર જાગે છે. વિકાર જાગવાથી રસાયણ ઉત્પન્ન થાય છે. કેમિકલને કારણે સંવેદના વધુ તીવ્ર બને છે, તો મનનો વિકાર તીવ્ર બને છે. આમ કેમિકલ સંવેદના વિકારના દૃષ્યક્રમાં/કુચક્રમાં વ્યક્તિ ફસાતી જાય છે. તેનાથી બહાર નીકળવું દુષ્કર બને છે. તેમ વધુને વધુ વિકારો જગાવવામાં ફસાતી જાય છે.

જેટલા વિકારો પ્રબળ હોય છે, તેટલા આ કેમિકલનો સ્રાવ વધારે થાય છે. જેટલું તેનું પ્રમાણ વધારે, તેટલી તેની અસર તીવ્ર અને લાંબા સમય સુધી રહેનારી હોય છે. વિપશ્યના શરીરમાં ઉદ્ભવતી સંવેદનાઓ પ્રત્યે સમતા કેળવવાનું શીખવે છે. એટલે સંવેદનાઓ પ્રત્યે પ્રતિક્રિયા ન કરતાં તેને તટસ્થભાવે/દૃષ્ટાભાવે/સાક્ષીભાવે અનુભવવાનું શીખવે છે. જે સંવેદનાઓને પ્રતિક્રિયાત્મક રૂપે નહીં, પણ તટસ્થભાવે અનુભવવામાં આવે તો શરીરમાં સ્ટ્રેસ કેમિકલ્સ ઝરતાં નથી, એટલું જ નહીં પણ સારા કેમિકલ્સ (DHEA, GABA, Melatonin, Serotonin, Dopamine, Endorphine) નો સ્રાવ થાય છે, જે ઘણી બધી બીમારીઓને થતી રોકે છે અને થઈ હોય તો મટાડવામાં મદદ કરે છે. આ રીતે વિપશ્યના બીમારી અને દુઃખના ઉદ્ભવસ્થાન પર કામ કરે છે. પરિણામે સુખ, શાંતિ, કરુણા, મુદિતા, મૈત્રીનો અનુભવ થવા લાગે છે. સંશોધનોથી એ પણ પૂરવાર થયું છે કે મગજના કોષોનો પણ વિકાસ (ન્યુરો પ્લાસ્ટીસીટી) થાય છે.

આપણા ઋષિ-મુનિઓએ હજારો વર્ષ પહેલાં આ સત્યને પોતાના અનુભવથી જાણ્યું. મનમાં વિકાર જાગતાં સંવેદના થાય, જે વિકાર ને વધારવાનું કારણ બને છે. પણ જે તેને દૃષ્ટાભાવે/તટસ્થભાવે/સમતાભાવે અનુભવવામાં આવે તો તેનું બળ ઘટવા માંડે છે.

વ્યસનમુક્તિ અને વિપશ્યના

હરેશ સીયાણી - સત્યમ્ મેટલ્સ - રાજકોટ.

વિપશ્યના એક વૈજ્ઞાનિકની દૃષ્ટિએ વધુ સારી રીતે સમજવા માટે વ્યસનથી થતી સંવેદનાઓને સમજવાનો પ્રયાસ કરીએ, વ્યસન કરનાર કોઈ પણ વ્યક્તિ એ વાત બરાબર જાણે છે કે વ્યસન દ્વારા તે પોતાની જાતને જ હાનિ પહોંચાડી રહી છે. સમજવા છતાં જ્યારે વ્યસન માટે તલપ લાગે છે, તીવ્ર આસક્તિ ભાવ (CRAVING) જાગે છે, ત્યારે શરીરની અંદર, રક્ત (લોહી)ના પ્રવાહમાં અમુક પ્રકારના સ્રાવ (ન્યુરોકેમિકલ) વહેવા શરૂ થાય છે. જેના પરિણામે સંવેદનાઓ થાય છે.

આસક્તિઓ/લગાવ તમાકુ, સિગારેટ કે શરાબ પ્રત્યે નથી હોતી. આસક્તિઓ હોય છે, તમાકુ વગેરે લેવાથી શરીરમાં થતી સંવેદનાઓ પ્રત્યે. એટલે કે વ્યસન સંવેદનાઓ પ્રત્યે હોય છે નહીં કે બીડી, સિગારેટ, તમાકુ અને શરાબ જેવા પદાર્થો પ્રત્યે, જે મારો પ્રત્યક્ષ અનુભવ રહ્યો છે. મને યાદ છે એ દિવસો કે હું દારૂના વ્યસનમાં કેટલો ડૂબેલો હતો, કેટલો ત્રસ્ત હતો. આ સાધના પછી મારું વ્યસન તો સહજતાથી છૂટી ગયું. સાથે સાથે મારી કામ કરવાની શક્તિ અનેકગણી વધી ગઈ. આજે મારી ફેક્ટરીમાં ૨૫૦ કામદાર કામ કરે છે. બધાને ચાલુ પગારે વિપશ્યનામાં જવા છૂટ છે. મારા અનેક વર્કરો શિબિર કરી આવ્યા. તેમાં જેમને વ્યસનો હતા તે આપોઆપ છૂટી ગયાં.

વિપશ્યના સાધનાનું આલંબન સંવેદનાઓ છે. એટલે વિપશ્યના દ્વારા વ્યક્તિ/સાધક જે સંવેદનાઓ શરીરમાં પ્રગટ થાય છે, તેને સમતાભાવથી, દૃષ્ટાભાવથી અનુભવવાનું શીખે છે. વ્યસન સહેલાઈથી જડમૂળથી છૂટી જાય છે. એટલે જ વિપશ્યના કરતાં સાધકોના વ્યસનો સહેલાઈથી છૂટી જાય છે.

વ્યસનફક્ત બીડી, સિગારેટ કે શરાબ કે ડ્રગ્સના જ નથી હોતા, અરે! સૌથી મોટું વ્યસન તો આપણા વિકારોનું છે. કોઈને ભયનું વ્યસન તો કોઈને ઈર્ષાનું; કોઈને ક્રોધનું તો કોઈને ચિંતા - અહંકારનું; આમ પ્રત્યેક વિકાર એક વ્યસન છે. જેને જે વિકાર છે તેને તે જગાવ્યા જ કરે છે. ભયભીત વ્યક્તિ ભય જગાવ્યા કરે છે. ક્રોધી વ્યક્તિ ક્રોધ જગાવ્યા કરે છે. વાસનામાં ડૂબેલી વ્યક્તિ વાસના જગાવ્યા કરે છે. વિપશ્યના કરનાર વ્યક્તિ વ્યસનો / વિકારો માંથી સહજતાથી બહાર નિકળી જાય છે.

દસ દિવસીય શિબિરની માહિતી

ધમ્મકોટ

C/o. ભાભા ડાઈનિંગ 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

28-09 to 09-10-16
12-10 to 23-10-16
27-10 to 07-11-16
09-11 to 20-11-16
23-11 to 04-12-16
07-12 to 18-12-16
20-12 to 31-12-16
02-01 to 13-01-17

17-02 to 28-02-17
08-03 to 19-03-17
22-03 to 02-04-17
19-04 to 30-04-17
03-05 to 14-05-17
17-05 to 28-05-17
31-05 to 11-06-17
14-06 to 25-06-17
28-06 to 09-07-17

26-07 to 06-08-17
09-08 to 20-08-17
ફક્ત જૂના સાધકો માટે
STP
30-09 to 08-10-16
20 DAYS
24-01 to 14-02-17
30 DAYS
15-01 to 15-02-17

ધમ્મપાલિ

ગામઃ 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

09-10 to 20-10-16
30-10 to 10-11-16
27-11 to 08-12-16
25-12 to 05-01-17
15-01 to 26-01-17
05-02 to 16-02-17
26-02 to 09-03-17
19-03 to 30-03-17
09-04 to 20-04-17
23-04 to 04-05-17
07-05 to 18-05-17

નોંધ : શિબિરના દિવસે ધમ્મકોટ જવા માટે બપોરે : ૨.૩૦ કલાકે રાજકોટ-વિપશ્યના સીટી ઓફિસથી બસ ઉપડશે.

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

ડોક્ટર મિત્રો અને તેમના પરિવાર માટે જન્માષ્ટમી અને દિવાળીની રજાઓમાં ધમ્મકોટ-રાજકોટ અને ધમ્મપાલિ-ભાવનગરમાં ખાસ શિબિર

ધમ્મકોટ:- દિવાળીની રજાઓમાં તારીખ :- ૨૭-૧૦ થી ૦૭-૧૧-૨૦૧૬ સુધી ધમ્મકોટ રાજકોટ ખાતે આયોજન કરેલ છે.

ધમ્મપાલિ:-

દિવાળીની રજાઓમાં તારીખ :- ૩૦-૧૦ થી ૧૦-૧૧-૨૦૧૬ સુધી ધમ્મપાલિ-ભાવનગર ખાતે આયોજન કરેલ છે.

આપની અનુકૂળતા મુજબ આપનું નામ ધમ્મકોટ - સિટી ઓફિસે ફોનથી અથવા ઇ-મેઈલ થી લખાવી શકો છો. ઉપરાંત વર્ષ દરમિયાન લગાતાર શિબિરનું આયોજન થતું રહે છે. તેમાં પણ આપની અનુકૂળતાએ નામ નોંધાવી શકો છો.

ફોન : (0281) 2924924, 2924942, 9327923540, 94262 02222

E-mail :- dhammakot@gmail.com | info@kota.dhamma.org **Website :-** www.vri.dhamma.org | www.kota.dhamma.org

દોહા ધરમના

બાતે કરતા ધર્મ કી, મન કે છુટે ન પાપ ।
ઉસ મૂરખ કે ના મિટ્ટે, દુઃખ ઓર સંતાપ ॥
ધર્મ પાલને મેં જહાં, જો જો બાધક હોય ।
ચાહે જિતને પ્રિય લગેં, ત્યાગે નિર્મમ હોય ॥
દુર્લભ જીવન મનુજ કા, દિયા તર્ક મેં ખોય ।
બજા નગાડા કૂચ કા, શીશ પકડ ક્યું રોય ॥

એક્સેલ કોપકેર લિમિટેડ

૬/૨, રૂપાપરી રોડ, ભાવનગર - ૩૬૪ ૦૦૫.

ફોન : (૦૨૭૮) ૨૨૧૨૪૦૧-૨-૩ ની મંગલકામના

દોહા ધરમના

ફૂલે વાદ વિવાદ મેં, ધર્મ ન ધારણ હોય ।
લગે મોક્ષ કે તર્ક મેં, દેય મોક્ષ હી ખોય ॥
જાને સમજે ધર્મ કો, પર ન કરે વ્યવહાર ।
વૃથા બોઝ ઢોતા ફિરે, કેસા મૂઢ ગંવાર ॥
ધર્મ ધાર નિર્મલ બને, રાજા હો ચા રંક ।
રોગ શોક ચિન્તા મિટે, નિર્ભય હોય નિશંક ॥

સોલંકી મિકેનિક વર્ક્સ

૪૦/W ભક્તિનગર જી.આઈ.ડી.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 16 સપ્ટેમ્બર 2016 આ પત્રિકામાંની સામગ્રી વિપશ્યના વિશોદન વિન્યાસ, ઇગતપુરીના 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