



વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક
પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ 2559 ❖ માગસર પૂર્ણિમા ❖ 13 ડિસેમ્બર 2016 ❖ વર્ષ - 17 ❖ અંક - 9 ❖ સળંગ અંક - 201

उत्थुज्जन्ति सतीमन्तो, न निकेते रमन्ति ते ।
हंसाव पल्लवं हित्वा, ओकमोकं जहन्ति ते ॥

સ્મૃતિવાન (સજગ) ભિક્ષુઓ ઉદમ કરતા રહે છે, તેઓ ઘરમાં રમણ નથી કરતા. જેમ હંસ ક્ષુદ્ર જળાશય છોડીને ચાલ્યા જાય છે, તે રીતે તેઓ ઘર-બાર (અથવા તમામ હામ-ઠેકાણા) છોડી દે છે.

- ધમ્મપદ

આંતરિક બાધાઓ (ભાગ ૧)

જી ટીવી પર ક્રમશઃ પ્રસારિત પ્રવચનોમાંની સત્તાવીસમી કડી

વિપશ્યનાનું અંતર્તપ કેટલું સરળ છે! બસ, સાક્ષીભાવે જાણવાનું છે, તટસ્થભાવે જાણવાનું છે; કરવાનું કશું નથી. શ્વાસથી કામ શરૂ કરીએ છીએ તો શ્વાસની કસરત નથી કરતાં, શ્વાસ પર કોઈ નિયંત્રણ નથી કરતાં. આપોઆપ, સહજભાવે જે શ્વાસ આવે છે, જાય છે તેને દૃષ્ટાભાવે, સાક્ષીભાવે કેવળ જાણવાનો છે, બીજું કશું નથી કરવાનું. એ રીતે જ્યારે અંતર્મુખી થઈને આખા શરીરની યાત્રા કરીશું ત્યારે કરવાનું કશું નથી; જે કંઈ થઈ રહ્યું હોય તેને સાક્ષીભાવે જાણવાનું છે, પ્રયાસરહિત અને ઇચ્છારહિત સાક્ષીભાવ. આપણે પસંદગી નથી કરી શકતાં: હવે આવી સંવેદના થશે તેને જોઈશું, અથવા પેલી સંવેદના જોઈએ છે, એવું કશું નથી. જેવું છે તેવું. **જબ જૈસા, તબ તૈસારે** જ્યારે જેવું પણ થાય, તેવું જાણી લેવાનું. તે જેવું હોય તેવું જાણી લેવાનું. કેવું સરળ! આની સરખામણીમાં જ્યારે કોઈનું બાહ્ય તપ જોઈએ છીએ ત્યારે લાગે છે કે કેટલું કપરું છે! જેમ કે કોઈ ખૂબ ઉગ્ર તપ કરતું હોય, ઉપવાસનું વ્રત લીધું હોય, મહિનાભરના ઉપવાસ કરે, બે મહિનાના ઉપવાસ કરે, સૂકાઈને સાંઠીકડું બની જાય! અરે, કેટલું કપરું કેટલું કઠોર!! કોઈ ઊભું રહે તો મહિનાઓ સુધી ઊભા જ રહે! અને એ પણ બે પગે નહિ, એક પગે. અરે, કેટલું કપરું કેટલું કઠોર તપ. તેની તુલનાએ આ બહુ સરળ છે, ખૂબ સરળ!

લાગે છે તો સરળ પરંતુ જ્યારે દસ દિવસની શિબિરમાં આવીને કરવાનું શરૂ કરશો ત્યારે ખબર પડશે કે કેટલું કપરું છે. બહુ કપરું છે, અંતર્તપ કરવું ખૂબ કપરું છે. કામ કશું નથી કરવાનું, જે થાય છે તેને જાણવાનું છે; છતાં ખૂબ કપરું છે! ઘણી બધી કઠણાઈઓ આવી પડશે. પરંતુ એ કઠણાઈઓ આવે તે આપણા માટે કલ્યાણકારી છે. એ કઠણાઈઓનો સામનો શી રીતે કરવો તે શીખીશું. જેમ એક પગે ઊભેલો માણસ શીખે છે, તેને પીડા તો થાય છે પણ શીખે છે, ઊભું રહેવું છે, તો રહેવું જ છે; એ બાહ્ય તપમાં શીખવાની રીત છે, જ્યારે આ ભીતર શીખવાનું છે. તેથી કહેવામાં આવે છે કે ખૂબ પરિશ્રમ કરવો પડશે, ખૂબ પુરુષાર્થ કરવો પડશે, ખૂબ પરાક્રમ કરવું પડશે.

સાંભળીને ઉપર ઉપરથી તો લાગે છે કે એમાં શો

પુરુષાર્થ છે? જે થઈ રહ્યું હોય તેને જોવાનું છે; નથી કોઈ પ્રયાસ કરવાનો કે ન કોઈ પરિશ્રમ. આપોઆપ થાય, આપણે થોડાં જ કરવાનું છે? કર્તાભાવ સમાપ્ત, ભોક્તાભાવ સમાપ્ત; બસ આપણે તો દૃષ્ટા, તટસ્થભાવે નદી કાંઠે બેસવાનું, તટ પર બેસવાનું અને નદી વહેતી હોય તેને જોવાની. એમાં શી કઠણાઈ? પરંતુ કરવા આવશો ત્યારે જોશો કે અનેક જાતની બાધાઓ આવે છે; કેટલીક તો કામ શરૂ કરતાં વેંત આવવા લાગે છે.

ધ્યાન કરવા બેઠાં હોઈએ અને એક એવો દુશ્મન માથે ચઢી જાય કે રાગ જ રાગ જાગે, કામનાઓ જ જાગે; વિચારો આવે છે કે આ જોઈએ, પેલું જોઈએ, આમ થાય તો સારું, તેમ થાય તો સારું! અરે, રાગ કાઢવા માટે તો આવ્યો અને રાગ જ રાગ! રાગ જ રાગ! અથવા ક્યારેક એવા વિચારો આવે કે દ્વેષ જ દ્વેષ! દ્વેષ જ દ્વેષ! તેણે મને આમ કર્યું, તેનો જરૂર બદલો લઈશ, એવું વેર વાળીશ! આમ બદલો લઈશ, આમ કરીશ, તેમ કરીશ, શત્રુતા, પ્રતિહિંસા! શત્રુતા, પ્રતિહિંસા! બસ દ્વેષ ને દ્વેષ જ જાગે!

અન્ય એક પ્રકારનો દ્વેષ જાગે છે, અન્ય એક પ્રકારનો રાગ જાગે છે: ઘણા લોકોની સાથે ધ્યાન કરવા બેઠો હોય અને કહેવામાં આવ્યું હોય કે આંખો નથી ખોલવાની, આંખો ખુલ્લી રાખો તો તો બહિર્મુખ થઈ જવાય, બહારનાં આલેખનો પર ધ્યાન જાય! તારે તો ભીતરની સચ્ચાઈ જાણવાની છે ને! તો આંખો બંધ! આમ આંખો બંધ કરીને બેઠો હોય કે થોડી વારમાં પીડા શરૂ થાય! પગમાં પીડા થાય! હાય રે! મરીગયો રે! કેવી જબરી પીડા ભાઈ! કેવી જબરી! તેનાથી રહેવાતું નથી. મનુષ્યસ્વભાવ છે ને! બીજાઓને શું થઈ રહ્યું છે? જોવાની ઉત્કંઠા જાગે છે! જરાક અમસ્તી આંખ ખોલીને જોઈ લે છે. સાથે ચાર-પાંચ સાધકો બેઠા છે, જેના પર નજર જાય તે બુદ્ધની મૂર્તિની માફક બેઠો છે, મહાવીરની મૂર્તિની માફક બેઠો છે! અરે, આમને તો દર્દ નથી થતું, દર્દ તો મને જ થાય છે! મારું દર્દ તો હજુ સુધી ન ગયું! હજુ સુધી ન ગયું! અને દ્વેષ જ દ્વેષ! એ દર્દ પ્રત્યે એટલો દ્વેષ, એટલો દ્વેષ! હજુ સુધી ન ગયું! હજુ સુધી ન ગયું! અમારા માર્ગદર્શક વારંવાર કહે છે કે જે કંઈ

ઉત્પન્ન થાય છે તે નષ્ટ થવા માટે જ થાય છે, બધું અનિત્ય છે, બધું નશ્વર છે, ભંગુર છે! ભાઈ, હશે બધું અનિત્ય! પણ મારું આ દર્દ તો અનિત્ય નથી ને?! જો ને, જતું જ નથી, જતું જ નથી! આમ દ્વેષ ને દ્વેષ જ જગવે છે. અરે, તું શું કરવા માટે આવ્યો છો? તારો આ દ્વેષ પેદા કરવાનો સ્વભાવ બદલવા આવ્યો છો ને? પણ બિચારો કરે ય શું?! દ્વેષનો સ્વભાવ એટલો ઊંડાણ સુધી, મૂળમાં પડેલો છે ને! કોઈ બહાનું જોઈએ, ફરીથી જાગશે! કોઈ બહાનું જોઈએ, ફરીથી જાગશે! વચ્ચે વચ્ચે ભાન થાય છે કે અરે ભાઈ, મને તો કહેવામાં આવ્યું છે ને કે જોવાનું છે! પીડા જાગી તો શું થયું, જો ને! જેમ ડોક્ટર આવીને દર્દીને તપાસે છે કે પીડા ક્યાં છે? અહીં પીડા છે, અહીં છે. તો એ ડોક્ટરને તો પીડા નથી ને? એ તો તપાસે છે. અરે, એ જ રીતે તારા આ શરીરની તપાસ કર! પીડા ક્યાં છે? ક્યાં વધુ પીડા છે, ક્યાં ઓછી છે? આમ સાક્ષીભાવે જો ને! થોડી વાર માટે તો જુએ છે, વળી ભાન ભૂલે છે! ફરી દ્વેષ માથે ચઢી જાય છે! અરે, મારી પીડા તો હજુ સુધી ન ગઈ, હજુ સુધી ન ગઈ! આમ દ્વેષ જ દ્વેષ! એક મોટો દુશ્મન માથે ચઢી બેઠો. સાધકને વારંવાર કહેવામાં આવે છે કે ખૂબ સજગ રહેજો; આ દુશ્મન માથે ન ચઢી બેસે અને ચઢી બેસે તો તેને તુરંત હટાવો.

એ રીતે જ્યારે રાગનો દુશ્મન સવાર થાય છે ત્યારે ખૂબ વ્યાકુળ કરે છે. શિબિરમાં આવે ત્યારે જ કહેવામાં આવે છે કે તમારે મૌનપાલન કરવાનું છે, બોલશો તો બહિર્મુખ બની જશો; જે વાત કરશો તે બધી વાતો ધ્યાનમાં બેસતી વખતે મનમાં આવશે, તેથી બિલકુલ મૌન રહેવાનું છે. છતાં પણ રહેવાનું નથી. અત્યંત ઉત્સુકતા છે કે બીજાઓને શું થાય છે? તો પોતાના નિવાસ પર જાય છે ત્યારે પૂછી લે છે કે તને શું થયું? અને પેલો કહે કે મને તો ઝણઝણાટી થઈ, આખા શરીરમાં ઝણઝણાટી કોઈ કહે કે મને તો આખા શરીરમાં વિજળીના ઝાટકા લાગ્યા. એવો આનંદ, એવો આનંદ કે પૂછી જ નહીં બસ, જુઓ હવે! ધ્યાનમાં બેસતાં જ, "મને તો વિજળીના ઝાટકા લાગ્યા જ નહીં, મને તો આનંદ આવ્યો જ નહીં, મને પણ એવી ઝણઝણાટી જોઈએ, વિજળીનો ઝાટકા જોઈએ, આનંદની એ ધારા જોઈએ." આમ રડે છે. આ જોઈએ, આ જોઈએ! રાગનો દુશ્મન માથે ચઢ્યો ને? આવેલો તો હતો રાગ કાઢવા અને કામ કરતાંવેત સાધનાના નામે જ રાગ વધારવા લાગ્યો ને? માર્ગદર્શક વળી સમજાવે છે કે ભાઈ, વિચાર તો ખરો કે તું ક્યા ઉદ્દેશ્યથી અહીં આવ્યો છો? રાગ કાઢવો છે ને?

આપોઆપિ નિરંજનુ સોઈ જે આપોઆપ પ્રગટ થાય તેનો સ્વીકાર કર. તારો કોઈ વિકાર જે પીડા રૂપે નીકળવાનો છે તેની ઉદીર્ણ થઈ, નીકળી જશે, હળવો થઈ જઈશ, વાત પૂરી. જ્યારે ઝણઝણાટીનો સમય આવે ત્યારે ઝણઝણાટી સ્વીકારી લેવી; ધારાપ્રવાહની અનુભૂતિ થાય ત્યારે તેને સ્વીકારી લેવી. જે થાય તેનો સ્વીકાર કરવો. પરંતુ જે નથી તેની ખોજ કરે છે, જે થાય છે, તેની ઉપેક્ષા કરે છે, તેને મહત્વ નથી આપતો, તેને સાક્ષીભાવે જોતો નથી. પછી ભાન થાય

છે: અરે, હું તો આવ્યો હતો સાધના કરવા! આ ક્ષણે મારા શરીરના બારામાં, મારા ચિત્તના બારામાં, એ બંનેની સંયુક્ત જીવનધારાના બારામાં જે સચ્ચાઈ પ્રગટ થઈ તેને સાક્ષીભાવે જોવાની છે, તટસ્થભાવે જોવાની છે!

આમ પોતાના આ બંને દુશ્મનો સાથે લડતાં લડતાં તેમના પર વિજય મેળવવાનો છે. તેથી ખૂબ મહેનતનું કામ છે, પરિશ્રમનું કામ છે. દુશ્મન વારંવાર માથે ચઢે, તેને વારંવાર હરાવવો પડે, દૂર કરવો પડે. આને જ પરાક્રમ કહે છે. મોટું પરાક્રમ છે, મોટો પુરુષાર્થ છે, ઘણી મહેનત છે.

બે જાતના દુશ્મનો માથે ચઢી બેસે છે: આ દુશ્મનો બીજા કોઈ નથી, આપણી ભીતરના વિકારો છે જે મહેમાન બનીને આવેલા અને હવે માલિક થઈ બેઠા છે! તેઓ નીકળવા નથી માગતા અને સમજી પણ ગયા છે કે આ વ્યક્તિ વિપશ્યના કરતો રહેશે તો આપણે બહાર નીકળવું પડશે. આપણે તો હવે માલિક છીએ, નથી જવું! આમ અંદરથી લાત મારે છે કે બંધ કર આ કામ! અમને પસંદ નથી. આ શું કરવા લાગ્યો?!

બીજી એક લાત એ મારે છે કે ખૂબ આળસ આવે છે, પ્રમાદ છવાઈ જાય છે. ખૂબ ઊંઘ આવે છે. રાત્રે ગાઢ નિદ્રામાં સૂતેલો; હવે નીંદરની આવશ્યકતા પણ નથી છતાં ધ્યાન કરવા બેસતાં જ નીંદર આવે આળસ આવે. આ દુશ્મન સાથે પણ લડવાનું છે. એ માથે ચઢી જશે તો ભીતરથી સજગ શી રીતે રહીશું? સાવધાન શી રીતે રહીશું? ભીતરની સચ્ચાઈને યથાભૂત શી રીતે જોઈ શકીશું? તેને માથે ચઢવા ન દેશો. સાધકને સમજાવવામાં આવે છે કે જ્યારે જ્યારે આવું થાય ત્યારે ત્યારે શ્વાસને જરાક તેજ કરી લો અને એક કલાકવાળી બેઠક ન હોય તો બે-ચાર મિનિટ માટે ઊભા રહીને ધ્યાન કરો; અથવા ચાર-પાંચ મિનિટ ચાલો; બીજું કશું નહિ તો આંખો પર ઠંડું પાણી છાંટો. આ દુશ્મન સાથે લડો, તેને માથે ન ચઢવા દેશો; ચઢી જાય તો જલ્દીથી ઉતારો! આને જ પુરુષાર્થ કહે છે, મોટું પરાક્રમ કહે છે.

કામ કરતાં કરતાં આ લાત લાગે છે તો બીજો એક દુશ્મન જાગે છે. ભીતર ખૂબ બેચેની, ખૂબ અશાંતિ અનુભવાવા લાગે છે. કશું કામ કરવાની ઇચ્છા થતી નથી, સાધના કરવાની જરા પણ ઇચ્છા નથી થતી. મન થાય છે કે થોડી વાતો કરું, થોડું વાંચું, થોડું લખું! અથવા કપડાં ધોઈ લઉં, ન્હાઈ લઉં! આ કરી લઉં, તે કરી લઉં પણ સાધના ન કરું, ધ્યાન ન કરું! આખો દિવસ એમાં જ પૂરો કરી નાખે, ખૂબ અશાંત, ખૂબ બેચેની! અને સાંજે ભાન થાય કે અરે, આજનો દિવસ તો મેં નકામો બરબાદ કરી નાખ્યો! અરે, આટલો કીમતી દિવસ! અહીં દસ દિવસ માટે જ આવ્યો છું, આટલું કામ કરવાનું છે અને આજનો દિવસ આમ જ ખોઈ નાખ્યો! આમ રડે છે, વ્યાકુળ થાય છે, પસ્તાવો કરે છે. ધર્મમાં રુદનને કોઈ સ્થાન નથી, પશ્ચાત્તાપને કોઈ સ્થાન નથી; ન પૂર્વાત્તાપ, ન પશ્ચાત્તાપ! ભૂલ થાય તો પોતાના કોઈ વડિલ પાસે જઈને કબુલ કરી લો. ભૂલનું ન્યાયીકરણ ન કરો, અન્યથા એ ભૂલ વારંવાર કરતા જ રહેશો, તેમાંથી બહાર નહિ આવી શકો. આજે મારાથી આ ભૂલ થઈ ગઈ છે, આખો દિવસ નકામી

વતોમાં ખોઈ નાખ્યો! જે કામ કરવા આવ્યો છું તે તો ન કર્યું! આમ પોતાના માર્ગદર્શક પાસે જઈને સ્વીકાર કરી લો અને તેમની સમક્ષ દૃઢ પ્રતિજ્ઞા કરો કે હવે એવું નહીં થવા દઉં! આ દુશ્મન જે મારા માથે ચઢી ગયેલો તેને કરીથી નહીં ચઢવા દઉં! બેચેની ગમે તેટલી આવે, હું મારું સાધનાનું કામ બંધ નહીં કરું! તો બેચેની આપોઆપ ભાગી જશે. બેચેની આવે તો તેને પણ જુઓ કે બેચેની તો આવી છે, હવે જોઉં તો ખરો કે સંવેદના કેવી છે? શરીર પર શો અનુભવ થઈ રહ્યો છે? મનમાં તો બેચેની છે, શરીર પર શું થઈ રહ્યું છે? આમ બંનેને સાક્ષીભાવે જુઓ છે. જોતાં જોતાં એ બેચેનીનાં પડળ પણ ઊતરતાં જશે અને બધી બેચેની ગાયબ. બધી અશાંતિ ખતમ!

અરે, આટલી સરળ માર્ગ! પણ કામ કરવાથી જ થાય ને? કામ ન કરીએ તો શી રીતે થાય? તેથી નિર્ણય કરે છે કે હવે હું બરાબર કામ કરીશ, પરિશ્રમપૂર્વક કામ કરીશ. બસ, પશ્ચાત્તાપ નહીં, રુદન નહીં! અરે, રુદનનાં બીજ વાવીશું તો રડતાં જ રહીશું! મારાથી આ ભૂલ થઈ ગઈ, તે ભૂલ થઈ ગઈ, એમ કરવાથી તો અપરાધની ગ્રંથિ બંધાવા લાગે! ભૂલ થાય અને પછી રડે તો રુદનનું બીજ વાવ્યું ગણાય! અને રુદનનું બીજ તો રુદનનું જ ફળ લાવે ને? બીજ રુદનનું વાવીએ તો ફળ હાસ્યનું શી રીતે આવે? અરે, પ્રકૃતિ ભેદભાવ ન કરે! તે તો એ પણ નથી જોતી કે આ બિચારો શા માટે રડે છે? આનું રુદન તો સ્વાભાવિક છે! એવું કશું નથી જોતી! રડે છે ને? તો ચિત્તની ચેતના કેવી થઈ? રુદનની જ ને? તો ફળ પણ રુદનનું જ આવે. ધર્મના ક્ષેત્રમાં રુદનને સ્થાન નથી, પશ્ચાત્તાપને સ્થાન નથી. ભૂલનો એકરાર કરીને ભવિષ્યમાં કરી નહિ કરું એવા દૃઢ નિશ્ચય સાથે કામમાં લાગી જઈએ તો આ દુશ્મન પણ માથે નહિ ચઢે. ન બેચેની નામનો દુશ્મન ચઢે કે ન રોકકળ, વ્યાકુળતા કે પશ્ચાત્તાપ નામનો દુશ્મન.

પરંતુ બીજો એક દુશ્મન છે જે ખૂબ પરાક્રમી છે! તે વખતની ભાષામાં તેને “વિચિકિત્સા” કહે છે. શંકા થાય છે, સંદેહ જાગે છે કે, “અરે, આ શું કરવા માંડ્યો? આ તે કંઈ સાધના કહેવાય?” બે હજાર વર્ષોમાં આ સાધના આપણા દેશમાંથી લુપ્ત થઈ ગઈ, અને એવી લુપ્ત થઈ કે લોકો “વિપશ્યના” નામ પણ ભૂલી ગયા. ચાલીસ-પિસ્તાલીસ વર્ષ પૂર્વે હું પણ જ્યારે મારા ગુરુ પાસે આ વિદ્યા શીખવા ગયો તો તેમણે કહ્યું, “તને અહીં તારા દેશ ભારતની એક વિદ્યા, વિપશ્યના શીખવાડવામાં આવશે.” આ “વિપશ્યના” શું છે? ઘરે આવીને હિન્દીનો શબ્દકોશ જોયો, તેમાં “વિપશ્યના” શબ્દ ન મળ્યો. મારી પાસે સંસ્કૃતનો જે શબ્દકોશ હતો તેમાં પણ “વિપશ્યના” શબ્દ ન હતો. અરે, ભારતની

ભાષાઓમાંથી આ શબ્દ જ ગાયબ થઈ ગયો! શબ્દ જ લુપ્ત થઈ ગયો હોય તો વિદ્યા તો લુપ્ત થઈ જ હોય ને? આજે એ શબ્દ આપણને નવા જેવી લાગે છે. જ્યારે કોઈ આ વિદ્યા અજમાવવા આવે છે કે આ લોકો શું કરાવે છે, ત્યારે તેના મનમાં શંકા જાગે છે, સંદેહ જાગે છે: શ્વાસ જુઓ, શ્વાસ જુઓ. શું જુએ શ્વાસને? પ્રાણાયામ હોત તો શરીર તો સ્વસ્થ થાત! આ સ્વાભાવિક શ્વાસને તે વળી શું જોવો? શ્વાસની સાથે કોઈ નામ જોડ્યું હોત, ભલે ગમે તેનું નામ, તો પણ કલ્યાણ થાત! નામ પણ નથી જોડવાનું અને કોઈ મૂર્તિનું ધ્યાન પણ નથી કરવાનું! કોઈ રૂપનું ધ્યાન નહીં, કેવળ શ્વાસ? કરી શું રહ્યાં છીએ?!

ક્રમશઃ

નોંધ :- જે કોઈ સાધક/સાધિકાઓ ધમ્મસેવા આપવા માંગતા હોય તેઓએ ધમ્મસેવા માટે શિબિરની તારીખ, કેન્દ્રનું નામ, નામ, ઉંમર, ગામ તથા કેટલી શિબિર કરી છે તે વોટ્સએપ : મો. - ૯૪૨૬૨ ૦૨૨૨૨ ઉપર મોકલી આપશો. જેથી સુગમતા પૂર્વક વ્યવસ્થા થઈ શકે.

વિપશ્યના સાધના વિષયક માહિતી વોટ્સએપ દ્વારા મેળવવા માટે

સાધકોના પરિચિતોને જોડવા માટે

- ◆ આપના પરિચિતોને સાધના કરવાની પ્રેરણા મળતી રહે તેવા વોટ્સએપ મેસેજ આ નંબર પરથી મળતા રહેશે.
- ◆ આપના પરિચિતોને વિપશ્યના સાધના સાથે જોડવા માટે આ નંબર સેવ કરવા તેમ જ એક વખત નામ અને શહેર લખી વોટ્સએપ કરવા માટે પ્રેરિત કરવા.
- ◆ જેથી કેન્દ્ર પરથી તેમ જ અલગ અલગ સ્થળો પર થતા પરિચય કાર્યક્રમોની માહિતી, ગુરુજીના પ્રવચનો તથા અન્ય વિડીઓ મેસેજ તેઓને મહિનામાં ફક્ત બે વખત મળતા રહેશે.
- ◆ આ વોટ્સએપ ગ્રૂપ હોવાથી ફક્ત કેન્દ્ર તરફથી જ મેસેજ મળશે, અન્ય કોઈ વ્યક્તિ મેસેજ કરી શકશે નહીં.

JOIN OUR WHATSAPP BROADCAST

TYPE ADD ME "Your Name, Area" and Send whatsapp it on

SAVE THIS NUMBER **94262 02222** SAVE THIS NUMBER

જૂના સાધકો માટે

- ◆ જૂના સાધકોની પ્રગતિ માટે ગ્રૂપમાં જોડાવું ખુબ જ ઉપયોગી રહેશે. આ ગ્રૂપ ફક્ત જૂના વિપશ્યી સાધકો માટે જ છે. જે લોકોએ શિબિર ન કરી હોય તેમને ન જોડવા. ◆ આ ગ્રૂપમાં જોડાવાથી તમોને મહિનામાં ૨ થી ૪ વખત સાધનામાં પ્રગતિ માટે ઉપયોગી ગુરુજીના પ્રવચનો, સાધના સંબંધી પ્રશ્નોત્તરી, કોઈ વિશેષ કાર્યક્રમો, શિબિરોની માહિતી તથા અન્ય ઓડિયો-વિડિયો મળતા રહેશે. ◆ આ વોટ્સએપ ગ્રૂપ હોવાથી ફક્ત કેન્દ્ર તરફથી જ મેસેજ મળશે, અન્ય કોઈ મેસેજ કરી શકશે નહીં. ◆ આ ગ્રૂપ સાથે જોડાવા માટે આ નંબર સેવ કરવા તેમજ એક વખત નામ અને શહેર લખી વોટ્સએપ કરવા માટે પ્રેરિત કરશો.

JOIN OUR WHATSAPP BROADCAST

TYPE ADD ME "Your Name, Area" and Send whatsapp it on

SAVE THIS NUMBER **78 78 72 72 23** SAVE THIS NUMBER

**ધમ્મકોટ ખાતે તા. ૧૫-૧-૨૦૧૭,
રવિવારે યોજનાર
એક દિવસીય શિબિર રદ કરેલ છે.**

ગુજરાત વિપશ્યના કેન્દ્ર - ૨૦૧૬-૧૭ 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-મિલિમોરા 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 સિદ્ધી ઓફિસ : Ph. 0278 - 2521066, M : 88 66 71 3636 E-mail : dhammapali15@gmail.com
02-01 to 13-01-17 17-02 to 28-02-17 08-03 to 19-03-17 22-03 to 02-04-17 ફક્ત જૂના સાધકો માટે STP 15-01 to 23-01-17 12-07 to 20-07-17 3 DAYS 24-08 to 27-08-17 20 DAYS 24-01 to 14-02-17 30 DAYS 15-01 to 15-02-17	28-12 to 08-01-17 11-01 to 22-01-17 14-02 to 25-02-17 26-02 to 09-03-17 11-03 to 22-03-17 28-03 to 08-04-17 ફક્ત જૂના સાધકો માટે 3 DAYS 09-02 to 12-02-17 23-03 to 26-03-17 10 DAYS SPL. 25-01 to 05-02-17 STP 27-01 to 04-02-17	19-02 to 02-03-17 07-04 to 18-04-17 Teenager - Boys 08-04 to 16-04-17 Teenager - Girls 25-04 to 03-05-17 ફક્ત જૂના સાધકો માટે 20 DAYS 05-03 to 26-03-17 30 DAYS 05-03 to 05-04-17 45 DAYS 01-01 to 16-02-17	04-01 to 15-01-17 18-01 to 29-01-17 01-02 to 12-02-17 15-02 to 26-02-17 01-03 to 12-03-17 15-03 to 26-03-17 05-04 to 16-04-17 19-04 to 30-04-17 12-05 to 23-05-17 ફક્ત જૂના સાધકો માટે STP 13-09 to 21-09-17 30 DAYS 30-10 to 30-11-17	28-12 to 08-01-17 25-01 to 05-02-17 15-03 to 26-03-17 29-03 to 09-04-17 12-04 to 23-04-17 26-04 to 07-05-17 ફક્ત જૂના સાધકો માટે 10 DAYS SPL. 11-01 to 22-01-17 STP 06-03 to 14-3-17 20 DAYS 12-02 to 05-03-17 28-01 to 18-02-18	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 ફક્ત જૂના સાધકો માટે - STP 21-05 to 29-05-17 ધર્મજ હેમંતભાઈ પટેલ સંપર્ક : Ph.: 02697- 245460, 245302 M : 94265 00765. દિપકભાઈ સંપર્ક : M.94289 00794 time 10.00am to 5.30 pm E-mail : dharmaj.vipassana@gmail.com

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) લાવવું ફરજિયાત છે.

દોહા ધરમના

રાગ જગે તો જ્ઞેષ કા, બદ્ધતા જાય પ્રભાવ ।
રાગ મિટે તો જ્ઞેષ કા, મિટતા જાય સ્વભાવ ॥
કિતને ગહરે દુઃખ મેં, ઉલટા સકલ જહાન ।
દુઃખ નિવારણ કર લિયા, કારણ જાન સુજાન ॥
કેવલ દર્શન જ્ઞાન હો, પ્રતિક્રિયા ના હોય ।
તો પાવે નિર્વાણ પદ, સફલ સાધના હોય ॥

એક્સેલ કોપકેર લિમિટેડ

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

દોહા ધરમના

જોય નહીં જ્ઞાતા નહીં, હોવે કેવલ જ્ઞાન ।
ભવ બંધન સારે ખુલે, મિલે મુક્તિ નિર્વાણ ॥
ના કર્તા ના ભોક્તા, દ્રષ્ટા ભી ના કોય ।
કેવલ દર્શન જ્ઞાન હો, મુક્તિ સહજ હી હોય ॥
છોડે મિથ્યા કલ્પના, કરે સત્ય કી શોધ ।
સત્ય શોધતે શોધતે, હોય મુક્તિ કા બોધ ॥

મોલંકી 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 13 કિસેમ્બર 2016

આ પત્રિકામાંની સામગ્રી વિપશ્યના વિશોધન 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