વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ ૨૫૫૧ ❖ ફાલ્ગુન પૂર્ણિમા ❖ ૨૧ માર્ચ, ૨૦૦૮ ❖ વર્ષ - ૮ ❖ અંક - ૧૨ ❖ સળંગ અંક - ૯૬

ધમ્મવાણી

न हि वेरेन वेरानि सम्मन्तीध कु दाचनं ।
अवेरेन च सम्मन्ति एस धम्मो सनन्तनो ॥
धम्मपद – १.५, यमकवग्गो

અહીં (આ લોકમાં) કદી વેર થકી વેર શાંત થતું નથી.
બલકે, અવેર થકી શાંત થાય છે. આ જ સનાતન ધર્મ છે.

બેનઝીર ભુટ્ટો અને વિપશ્યના

લેખક : ડો. રૂપજ્યોતિ

સને ૧૯૯૪ના ઉનાળા દરમિયાન કાઠમાંડુમાં ગૃહમંત્રાલયમાંથી મારા ઉપર ફોન આવ્યો. એ વખતે પાકીસ્તાનનાં પ્રધાનમંત્રી શ્રીમતી બેનઝીર ભુટ્ટો નેપાળની સરકારી યાત્રાએ આવેલાં હતાં. તેમણે 'ધર્મશૃંગ' વિપશ્યના કેન્દ્ર જોવાની ઈચ્છા વ્યકત કરી.

વિપશ્યનાના બધા સહાયક આચાર્યો, ટ્રસ્ટીઓ અને કાર્યકર્તાઓ ખૂબ ઉત્સુકતાપૂર્વક તેમના આગમનની પ્રતીક્ષા કરવા લાગ્યા. સયાજી ઉ બા ખિનની પરંપરામાં વિપશ્યના - આચાર્ય શ્રી સત્યનારાયણ ગોયન્કા દ્વારા શીખવાતી વિપશ્યનાના બારામાં ઉચિત જાણકારી દેવાની તથા કેન્દ્ર દેખાડવાની અમે વ્યવસ્થા કરી લીધી હતી.

પરંતુ દુર્ભાગ્યે તેમનો એ કાર્યક્રમ રદ થઇ ગયો. કોઇએ તેમને ખોટી માહિતી આપી કે અર્ધો કલાક કારમાં મુસાફરી કર્યા બાદ પણ તેમણે ૪૫ મિનિટ પગપાળા જવું પડશે. તેમને એટલો સમય નહોતો તેથી યાત્રા બંધ રાખી; વાસ્તવમાં ૩૦ મિનિટમાં જ કેન્દ્ર સુધી આરામથી પહોંચી શકાય તેમ હતું!

લગભગ બે વર્ષ બાદ નેપાળી વિદેશ મંત્રાલયે ફરીથી મારો સંપર્ક કર્યો. પ્રધાનમંત્રી શ્રી શેર બહાદુર દેઉબાનો પાકીસ્તાનની રાજકીય યાત્રાનો કાર્યક્રમ બન્યો. તેમાં પ્રધાનમંત્રી શ્રીમતી બેનઝીર ભુટ્ટો દ્વારા વિશેષ આગ્રહ રખાયો હતો કે કોઇ વિપશ્યના - આચાર્યને સાથે લાવવા.

આ વિનંતી મુજબ, આપણા પ્રમુખ આચાર્ય શ્રી ગોયન્કાજીએ મને તથા સુશ્રી નાની મૈયોં માનધરને સૂચના આપી કે બંને વરિષ્ઠ આચાર્ય આ પ્રતિનિધિમંડળનો હિસ્સો બને. અમે સાથે ગયા. બેનઝીર ભુટ્ટોએ અમને સંદેશો મોકલ્યો કે જેવું પ્રતિનિધિમંડળનું કામ પૂરું થશે કે તેઓ વિપશ્યનાના બારામાં અમને અલગ મુલાકાત આપશે. નેપાળી પ્રતિનિધિમંડળને આ યાત્રાના છેલ્લા દિવસે બપોર પછી કરાંચી જવાનું હતું અને ત્યાંથી કાઠમાંડુ. શ્રીમતી બેનઝીરના નિમંત્રણથી હું અને નાની મૈયોં બપોરે ત્રણ વાગ્યે અલગ રીતે (તેમને) મળ્યા; પ્રતિનિધિમંડળના બાકીના સદસ્યો આગળની યાત્રા પર નીકળી ગયા.

બેનઝીર ભુટ્ટોએ વિપશ્યના અંગે ઘણું સાંભળેલું અને વિપશ્યનાની ટેકનિક તેમને કોઇ શીખવે એવું ઈચ્છતાં હતાં. તેમને કહ્યું કે તે માટે ૧૦ દિસની શિબિરમાં જોડાવું અનિવાર્ય છે. તેમને એટલો સમય તો નહોતો અને ઈચ્છા એવી હતી કે થોડુંક તો શીખવા મળે ! અમે આચાર્યશ્રી ગોયન્કાજીની અનુમતિ લીધી અને નાની મૈયોંએ તેમને આનાપાન શીખવ્યું. બેનઝીરે તેનો અભ્યાસ શરૂ કરી દીધો અને જોયું કે આ (વિદ્યા) ખરેખર શાંતિદાયિની છે. તેમણે કહ્યું કે છેલ્લા કેટલાયે દિવસોથી તે સૂઇ શક્યાં નહોતાં, પણ આનાપાનના થોડીક ક્ષણોના અભ્યાસથી જ એટલી શાંતિ મળી કે નીંદર આવવા લાગી. તેમણે અમારી પાસેથી સૂવાની અનુમતિ માગી.

થોડાક કલાકની ઊંઘ બાદ તેઓ પાછાં આવ્યાં અને અમે જોયું કે તેઓ ખૂબ તાજગી અનુભવતાં હતાં, અને બહુ ખુશ હતાં. તેમણે કીધું કે આનાપાન કરતી વખતે તેમને ઉજળો પ્રકાશ દેખાયો. અમે તેમને વિપશ્યનાના મુખ્ય પ્રભાવો અંગે જણાવ્યું કે આ એક એવી વિધિ છે જે મનુષ્યમાત્ર માટે ઉપયોગી અને લાભદાયી છે. આ કોઇ કર્મકાંડો સાથે કે સંપ્રદાય સાથે જોડાએલી નથી. આ તો એવી સર્વજનીન વિદ્યા છે જે બધી જાતિ, વર્ગ, સંપ્રદાય અને દેશ-કાળના લોકો માટે સમાન રૂપે ગ્રહણ કરવા યોગ્ય છે. આ વિદ્યા એવી છે જે લોકોના મનને એકાગ્ર કરીને (માનસના) વિકારોના મૂળ સુધી લઈ જાય છે, અને ત્યાંથી (એ વિકારોને) સદાને માટે ઉખેડી નાખે છે. આ રીતે ભય, ક્રોધ, ચિંતા, ઈર્ષા, માત્સર્ય અને વાસના આદિ બધા વિકારોથી છુટકારો પામવામાં સહાય કરે છે. વિપશ્યના શીખવે છે કે અંહકારને શી રીતે દૂર કરવો ? સચ્ચાઇના રસ્તે ચાલીને પોતાના જીવનને સાચા અર્થમાં સુખી અને શાંત કઇ રીતે બનાવવું ? વિપશ્યના વ્યાકુળતાને

પરે રાખીને જીવન જીવવાની કલા છે.

થોડીવાર સુધી વિપશ્યનાના વિષય પર અમારી વાત ચાલી કે તેઓ દસ દિવસનો સમય કાઢીને કોઈ શિબિરનો લાભ ક્યાં લઈ શકે ? અમે સાથે આણેલું સાહિત્ય, ટેપ અને વિડિયો તેમને ભેટ આપ્યું. સાંજ થઈ ગઈ હતી અને ઈસ્લામાબાદથી કરાંચીની અંતિમ વિમાનયાત્રામાં થોડોક સમય બાકી હતો. અમે બંને એરપોર્ટ તરફ ચાલી નીકળ્યા. પ્રધાનમંત્રીના કહેવાથી અમારા માટે બે સીટ સુરક્ષિત રખાયેલી હતી. અમે સીટ પર બેઠા કે વિમાન ઉપડયું. કરાંચીના એરપોર્ટ પર ઉતરતાં સમાચાર મળ્યા કે બેનઝીરને પદ પરથી ઉતારી મૂકવામાં આવ્યાં છે? તેમના પ્રધાનમંત્રી કાળમાં તેમને મળનારા અમે બંને અંતિમ મહેમાનો હતા !

જ્યારે તેમની હત્યાના સમાચાર મળ્યા ત્યારે મને બહુ દુઃખ થયું. પરંતુ સંતોષ એ હતો કે તેમને આનાપાનની સાધના તો મળી ચૂકી હતી, જે વિપશ્યનાનો જ એક ભાગ છે. દિવંગતને સ્વર્ગલોકમાં શાંતિલાભ હો ! તેમનું મંગલ હો ! (ડો. રૂપ જ્યોતિ વિપશ્યનાના આચાર્ય છે. તેઓ નેપાળની શાહી સરકારના નાણાંમંત્રી રહી ચૂક્યા છે. નેપાળનાં વિપશ્યના કેન્દ્રો પર સંચાલનમાં તેમની મુખ્ય ભૂમિકા હોય છે.)

વિશેષ માહિતી :-

જૂનાગઢ વિસ્તારના જૂના સાધકોનું સંમેલન તેમજ નવા સાધકો માટે વિપશ્યના પરિચય / ગુરુજીનું પ્રવચન વિ.સી.ડી. પ્રોજેક્ટર પર તેમજ વરીષ્ઠો તરફથી વિપશ્યના ઉપર પ્રવચન તેમજ પ્રશ્નોત્તરીનું આયોજન થયેલ. જેના પરિણામ સ્વરૂપ તા. ૨૦-૨ થી ૨-૩-૨૦૦૮ દરમ્યાન ધમ્મકોટ પરની શિબિરમાં ત્યાંના લોકલ વિસ્તારમાંથી આશરે ૫૦ સાધક ભાઈ-બહેનોએ લાભ લીધો. આપ પણ આપના વિસ્તારમાં આયોજન કરવા ઈચ્છતા હો તો ધમ્મકોટ સીટી ઓફિસનો સંપર્ક કરવો. મો. : ૯૪૨૬૨૦૨૨૨૨, ૯૪૨૭૨ ૨૧૫૯૧

ખાસ નોંધ :

સૌરાષ્ટ્રના જૂના સાધકોને નમ્ર નિવેદન આપનો મોબાઈલ / ફોન નંબર જે તે એરીયાના સંપર્ક સ્થાને SMS / ફોન દ્વારા જણાવવા વિનંતી. જેથી ભવિષ્યમાં થતા જૂના સાધકોના સેમીનાર - ક્યારેક ગુરુજીની એક દિવસની શિબીર થતી હોય તેવા કોઈ પણ જૂના સાધકોને અનુલક્ષીને પ્રોગ્રામો થતા હોય ત્યારે આપને જાણ કરી શકાય.

ધમ્મકોટ - રાજકોટ ખાતે ધમ્મસેવિકા

ધમ્મકોટ કેન્દ્ર પર કાયમી ધોરણે સાધિકા બહેનો માટે ધમ્મસેવિકાની આવશ્યકતા રહે છે. કોઈ સાધિકા બહેન લાંબા સમય માટે અથવા ટૂંકાગાળા માટે ધમ્મસેવા આપવા ઈચ્છુક હોય તો રાજકોટ સીટી ઓફિસનો સંપર્ક કરશોજી.
પતિ-પત્નિ સજોડે આવશે તો રહેવાની સુવિધા સાથે મળશે.

ધમ્મકોટ અથવા સીટી ઓફિસે દરરોજ એક કલાક અથવા અઠવાડીયે એક દિવસ કોમ્પ્યુટરના જાણકાર વ્યક્તિની જરૂર છે. યોગ્ય વેતન પણ અપાશે.

સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના કેન્દ્ર ''ધમ્મકોટ'' રાજકોટ	કચ્છ વિપશ્યના કેન્દ્ર ''ધમ્મસિંધુ'' બાડા.	ગુર્જર વિપશ્યના કેન્દ્ર ''ધમ્મપીઠ'' અમદાવાદ.	ઉત્તર ગુજરાત વિપશ્યના કેન્દ્ર - ''ધમ્મ દિવાકર'' મીઠા, મહેસાણા.
C/o. ભાભા ડાઈનિંગ હોલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ-૧. (0281) 2220861-866 (0281) 2221384, 9427221591	C/o. શ્રી ઈશ્વરલાલ યુ. શાહ, પ્રો. કે. ટી. શાહ રોડ, માંડવી, કચ્છ-૩૭૦ ૪૬૫ (02834) 273303, 273612, 94277 67444	રનોડા તા. ધોળકા, જિ. અમદાવાદ -૩૮૭ ૮૧૦ (02714) 294690, (M) 94264 19397	C/o. ઉપેન્દ્રકુમાર પટેલ, ૧૮ શ્રધ્ધા કોમ્પ્લેક્ષ, મ્યુનિસિપલ ઓફિસની સામે, મહેસાણા (ઉ.ગુ.)-૩૮૪૦૦૧. (02762) 244744, (R) 253315

૨૦૦૮/૦૯ માટે ૧૦ દિવસીય શિબિરની માહિતી

ધમ્મકોટ	ધમ્મસિંધુ	ધમ્મપીઠ	ધમ્મ દિવાકર
19-03-08 to 30-03-08 02-04-08 to 13-04-08 16-04-08 to 27-04-08 30-04-08 to 11-05-08 12-05-08 to 23-05-08 24-05-08 to 04-06-08 05-06-08 to 16-06-08 18-06-08 to 29-06-08 02-07-08 to 13-07-08 16-07-08 to 27-07-08 28-07-08 to 08-08-08 16-08-08 to 27-08-08 19-09-08 to 30-09-08 05-10-08 to 16-10-08 17-10-08 to 28-10-08 28-10-08 to 08-11-08 12-11-08 to 23-11-08 26-11-08 to 07-12-08 17-12-08 to 28-12-08 31-12-08 to 11-01-09 15-01-09 to 26-01-09 04-02-09 to 15-02-09 18-02-09 to 01-03-09 04-03-09 to 15-03-09 18-03-09 to 29-03-09	13-04-08 to 24-04-08 (Male) 27-04-08 to 08-05-08 (Female) 12-05-08 to 23-05-08 03-06-08 to 14-06-08 17-06-08 to 28-06-08 01-07-08 to 12-07-08 15-07-08 to 26-07-08 29-07-08 to 09-08-08 12-08-08 to 23-08-08 26-08-08 to 06-09-08 07-09-08 to 18-09-08 18-09-08 to 29-09-08 08-10-08 to 19-10-08 22-10-08 to 02-11-08 24-12-08 to 04-01-09 08-01-09 to 19-01-09 30-01-09 to 10-02-09 13-02-09 to 24-02-09 27-02-09 to 10-03-09	02-04-08 to 13-04-08 30-04-08 to 11-05-08 27-05-08 to 08-06-08 16-07-08 to 27-07-08 30-07-08 to 10-08-08 20-08-08 to 31-08-08 17-09-08 to 28-09-08 26-10-08 to 06-11-08 12-11-08 to 23-11-08 26-11-08 to 07-12-08 17-12-08 to 28-12-08 **: મોગર :** 19-04-08 to 30-04-08 સંપર્ક : મોગર વિપશ્યના કેન્દ્ર, નેશનલ હાઈવે નં. ૮, જ્યોતિ લીમીટેડ, મોગર. C/o. : વડોદરા વિપશ્યના સમિતિ, ''ધમ્મભવન'' ૫ કાલીંદી પાર્ક, કૈલાશ પાર્ક પાસે, અકોટા અતિથી ગૃહ પાછળ, ફોન : 0265 - 2341375, 2343320	02-04-08 to 13-04-08 30-04-08 to 11-05-08 04-06-08 to 15-06-08 02-07-08 to 13-07-08 30-07-08 to 10-08-08 03-09-08 to 14-09-08 09-10-08 to 20-10-08 31-10-08 to 10-11-08 26-11-08 to 07-12-08 17-12-08 to 28-12-08 **: ધર્મજ :** હિંમતભાઈ પટેલ (૦૨૬૯૭) ૨૪૪૬૫૬ મો. : ૯૪૨૫૬ ૦૦૭૬૫ 19-02-08 to 01-03-08 03-05-08 to 14-05-08 26-05-08 to 06-06-08 06-09-08 to 17-09-08 02-11-08 to 13-11-08

યુવા શિબિર (૧૫ થી ૧૯ વર્ષ)

ધમ્મકોટ	ધમ્મસિંધુ	ધમ્મપીઠ	ધમ્મ દિવાકર
15-05-08 to 23-05-08 (ગર્લ્સ માટે) 27-05-08 to 04-06-08 (બોયઝ માટે)	13-04-08 to 21-04-08 (ગર્લ્સ માટે) 27-04-08 to 05-05-08 (બોયઝ માટે)		20-04-08 to 28-04-08

ફક્ત જૂના સાધકો માટે સતિપટ્ઠાન શિબિરો

ધમ્મકોટ	ધમ્મસિંધુ	ધમ્મપીઠ	ધમ્મ દિવાકર
20-06-08 to 28-06-08 14-11-08 to 22-11-08 06-03-09 to 14-03-09	23-05-08 to 31-05-08 14-08-08 to 22-08-08 19-01-09 to 27-01-09 08-04-09 to 16-04-09	05-07-08 to 13-07-08	20-09-08 to 28-09-08

ફક્ત જૂના સાધકો માટે લઘુ શિબિરો (બે/ત્રણ દિવસ)

ધમ્મકોટ	ધમ્મસિંધુ	ધમ્મપીઠ	ધમ્મ દિવાકર
	08-05-08 to 10-05-08	20-04-08 to 21-04-08 17-05-07 to 18-05-08 13-06-07 to 15-06-08 15-08-08 to 17-08-08 06-09-08 to 08-09-08 12-12-08 to 14-12-08	24-08-07 to 26-08-07 07-09-07 to 09-09-07 26-10-07 to 28-10-07

ગંભીર સાધકો માટે ૧૦ - ૨૦ - ૩૦ દિવસીય શિબિર

(૧૦ દિવસ)
30-04-08 to 11-05-08 ધમ્મપીઠ
20-08-08 to 31-08-08 ધમ્મદિવાકર
27-08-08 to 07-09-08 ધમ્મકોટ
08-10-08 to 19-10-08 ધમ્મસિંધુ
04-02-09 to 15-02-09 ધમ્મકોટ

(૨૦ દિવસ)
11-05-08 to 01-06-08 ધમ્મસિંધુ
27-08-08 to 17-09-08 ધમ્મકોટ
07-01-09 to 28-01-09 ધમ્મસિંધુ
18-03-09 to 08-04-09 ધમ્મસિંધુ

(૩૦ દિવસ)
05-11-08 to 06-12-08 ધમ્મસિંધુ
18-03-09 to 18-04-09 ધમ્મસિંધુ

(૪૫ દિવસ)
05-11-08 to 21-12-08 ધમ્મસિંધુ

ફક્ત જૂના સાધકો માટે એક દિવસીય શિબિર

ધમ્મકોટ	ધમ્મસિંધુ	ધમ્મપીઠ	ધમ્મ દિવાકર
દર મહિનાના બીજા રવિવારે કેન્દ્ર ઉપર દર મહિનાના પહેલાં રવિવારે રાજકોટ શહેરમાં	દર મહિનાના પહેલા રવિવારે	દર મહિનાના છેલ્લા રવિવારે અમદાવાદમાં	દર મહિનાના ચોથા રવિવારે

ફક્ત જુના સાધકો માટે એક દિવસીય શિબિર / સામુહિક સાધના

ધમ્મકોટ
ફોન : 0281 - 2782040 M. : 9327923840

પરિવર્તન : ધમ્મકોટ કેન્દ્ર પર જુના સાધકો માટે દર મહિનાના પહેલા રવિવારે એક દિવસીય શિબિર / બાળકોની શિબિર હવેથી બીજા રવિવારે થશે.

એક દિવસીય શિબિર : દર મહિનાના બીજા રવિવારે કેન્દ્ર ઉપર (વાહન ભાભા ડાઈનિંગ હોલથી સવારે ૮ કલાકે) સમય ૯ થી ૫ અને દર મહિનાના પહેલા રવિવારે રાજકોટ શહેરમાં માસુમ સ્કુલ, એસ.એન.કે. ની પાછળ. સમય : ૮ થી ૩ ભોજનની વ્યવસ્થા રાખેલ છે.

બાળકો માટેની શિબિર : દર મહિનાના બીજા રવિવારે કેન્દ્ર પર (વાહન ભાભા ડાઈનિંગ હોલથી સવારે ૮ કલાકે) સમય ૯ થી ૫ અને ચોથા રવિવારે રાજકોટ શહેરમાં માસુમ સ્કુલ, એસ.એન.કે. ની પાછળ. સમય : ૮ થી ૧

:: રાજકોટ સિટી ઓફિસ ::

C/o. ભાભા ડાઈનિંગ હોલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ - ૩૬૦૦૦૧. ફોન : 0281 - 2220861-866, M. : 94272 21591, 94262 02222 **સામુહિક સાધના :** દર **મંગળવારે** સવારે ૭.૩૦ થી ૮.૩૦ એ-૩૮, ઉત્તરણ સોસાયટી, ગેલેક્સી સિનેમાની પાછળ, ❊ દર **શુક્રવારે** સવારે ૭.૩૦ થી ૮.૩૦, વિભાકર નિવાસ, ધારેશ્વર મંદિર ચોક, ❊ દર **ગુરૂવારે** સવારે ૭.૩૦ થી ૮.૩૦, કોટેચાનગર શેરી નં. ૧, અપના બજાર પાછળ, નવન વિહારની બાજુમાં, ❊ દર **રવિવારે** સવારે ૮ થી ૯, માસુમ સ્કુલ, યુનિ.રોડ, એસ.એન.કે. સ્કુલ પાછળ ❊ મહિનાનો **ત્રીજો રવિવાર** સવારે ૮ થી ૧૦.૩૦ (સામુહિક સાધના અને ધર્મ ચર્ચા) ચાણક્ય એપાર્ટમેન્ટ હોલ, ચોક રોડ, જયહિન્દ પ્રેસની પાસે ❊ **રોજ બપોરે** ૩-૩૦ થી ૪-૩૦ સિટી ઓફિસ, ભાભા ડાઈનિંગ હોલ

❊ **સોમ થી શનિ** સાંજના ૬-૩૦ થી ૭-૩૦, કોટેચા નગર, શેરી નં. ૧, નવન વિહારની બાજુમાં. **બહેનોની સામુહિક સાધના :** દર મહિનાના પહેલા શનિવારે સાંજે બહેનોની સામુહિક સાધનાનું અલગ અલગ સાધિકા બહેનના નિવાસસ્થાને આયોજન થાય છે. સ્થળ અને સમય માટે સંપર્ક :-

(૧) ઉર્વીબહેન સવજાણી - ફોન : ૨૫૭૬૭૪૮

(૨) ચેતનાબેન માવદિયા - ૯૪૨૬૦૪૯૧૪૪

જૂનાગઢ : **સામુહિક સાધના :** દર રવિવારે સવારે ૮ થી ૯, મણીભાઈ કાલરીયા સત્સંગ હોલ, રાયજીનગર, જુનાગઢ. **સંપર્ક :** રતિભાઈ ફોન : 0285 - 2674172, M. 9426912274

ઉના : હરેશ દીવાયા M. 94277 38070

મોરબી : એક દિવસીય શિબિર : દર મહિનાના બીજા રવિવારે સવારે ૮ થી ૧, **સામુહિક સાધના :** બુધવાર સવારે ૭ થી ૮, સરકારી આંખની હોસ્પીટલ, ગાંધી ચોક. **સંપર્ક :** બિરધરભાઈ આદ્રોજા M. 99250 12211 ડો. કાનરિયા ફોન : 02822 - 227501 M. 99090 26026

જેતપુર : એક દિવસીય શિબિર : દર ચોથા રવિવારે ૭.૩૦ થી ૧.૦૦, દર રવિવારે સવારે ૮ થી ૯, પાટીદાર ડાઈંગ, નવાગઢ રોડ.

સામુહિક સાધના : ડો. વાઘવાણી હોસ્પીટલ, સોમ થી શનિ સવારે ૬ થી ૭, રાત્રે ૯.૧૫ થી ૧૦.૧૫,

સંપર્ક : હિતેષભાઈ પોળિયા ફોન : 02823 - 224856 M. 99093 12946 અરવિંદભાઈ દવે ફોન : 02823 - 224020

જામનગર : એક દિવસીય શિબિર : દર બીજા રવિવારે બપોરે ૧૨ થી ૬ અને **સામુહિક સાધના :** દર રવિવારે સાંજે ૫ થી ૬, નિરાધાર આશ્રમ, પેલેસ રોડ, એસ.બી.એસ. બેંકની પાછળ, સરૂ સેક્શન રોડ, જામનગર.

સંપર્ક : હિનાબેન, M. 93289 05600, રમેશભાઈ મહેતા ફોન : 0288 - 2677761, સંજય ત્રિવેદી M. 93741 99523, હંસુબેન મોઢા M. 94272 71002.

ભાવનગર : એક દિવસીય શિબિર : મહિનાના બીજા રવિવારે, સમય : સવારે ૭-૩૦ થી ૨, **સામુહિક સાધના :** દર રવિવારે સવારે ૭ થી ૮, આરાધના ફ્લેટ, મેઘાલય સર્કલ, દર ગુરૂવારે સાંજે ૬.૩૦ થી ૭.૩૦, ૧૦ વર્ષા સોસાયટી, સુભાષનગર **સંપર્ક :** અનિલભાઈ શાહ ફોન : 0278 - 3202002, M. : 94272 32145

અમરેલી : એક દિવસીય શિબિર : મહિનાના ત્રીજા રવિવારે સવારે ૯ થી ૪ દિકરાનું ઘર, વૃધ્ધાશ્રમ. **સામુહિક સાધના :** દર રવિવારે સવારે ૮ થી ૯, ૧૫૮, ઓમ નગર, નટુભાઈ મકવાણા, ચિતલ રોડ, **સંપર્ક :** દ્વારકાદાસ લલાડિયા ફોન : (02792) 223983 M. 9426231449, 9328612000

સુરેન્દ્રનગર : એક દિવસીય શિબિર : દર મહિનાના પહેલા રવિવારે, સવારે : ૧૧ થી ૫ **સામુહિક સાધના :** રોજ સવારે ૭.૩૦ થી ૮.૩૦, ૧૦, બેંકર્સ સોસાયટી, વઢવાણ, ❊ રોજ સાંજે ૬.૩૦ થી ૭.૩૦, બોસ્ટન રેસ્ટ હાઉસ, જૂના જંકશન રોડ, **સંપર્ક :** બેનભાઈ M. 93746 03107, ડો. બાવીસી ફોન : R. 02852 - 2232564, 2395192, M. 99256 44399, મહાલક્ષ્મીજી : 02752-242030

ધમ્મસિંધુ
ફોન : (02834) 273303, 273612

એક દિવસીય શિબિર : દર મહિનાના પહેલા રવિવારે ૧૦.૩૦ થી ૫.૩૦ 'ધમ્મ સિંધુ કેન્દ્ર ઉપર' સંપર્ક : છોટુભાઈ પી. સોની M. 94264 52728, પરેશભાઈ ઠક્કર ફોન : 02834 - 223118, 232832

કચ્છ વિપશ્યના કેન્દ્ર - 'ધમ્મસિંધુ' C/o. શ્રી ઈશ્વરલાલ પુ. શાહ, પ્રો. કે. ટી. શાહ રોડ, માંડવી, કચ્છ - ૩૭૦ ૪૬૫ ફોન : (02834) (O) 223076 (R) 223406, કેન્દ્ર : 'ધમ્મસિંધુ', ગામ-બાડા, વાયા-વાયજા, તાલુકો-માંડવી, કચ્છ-૩૭૦ ૪૭૫ ફોન : (02834) 273303, 273612 આચાર્ય નિ. 273304

e-mail : <info@sindhu.dhamma.org>

ભુજ : દર મહિનાના બીજા અને ચોથા રવિવારે ૧૨.૩૦ થી ૬.૦૦,

સામુહિક સાધના : દર રવિવારે ૮ થી ૯, દર બુધવારે ૪.૩૦ થી ૫.૩૦ (મહીલાઓ માટે), હોસ્પીટલ કમ્પાઉન્ડ, જનરલ હોસ્પીટલ સામે, **સંપર્ક :** ડો. ચારુબેન પટેલ ફોન : 02832 - 251905, પ્રભુભાઈ પટેલ ફોન : 02832 - 255218, M. 9427433534

ગાંધીધામ : દર મહીનાના પહેલા રવિવારે ૭.૩૦ થી ૧, **સામુહિક સાધના :** દર રવિવારે સવારે ૭.૩૦ થી ૮.૩૦, પહેલા માળે, સરસ્વતી બિલ્ડીંગ, પ્લોટ-૫૯૧, વોર્ડ ૧૨/સી, સીટી પોલીસ સ્ટેશન બાજુમાં, **સંપર્ક :** કિશોરભાઈ રાણવાલા ફોન : 220141, M. 9427209001

લાકડિયા : દર મહિનાના પહેલા રવિવારે ૧૧ થી ૫, ભરાણીનો વાસ, **સંપર્ક :** જયાબેન ગડા ફોન : 02837-273435

માંડવી સામુહિક સાધના : દર રવિવારે ૮.૩૦ થી ૯.૩૦ **સંપર્ક :** છોટુભાઈ પી. સોની ફોન : 02834-224198 M. 94264 52728 પરેશભાઈ ઠક્કર ફોન : 02834-223118, 232832

રાપર : દર રવિવારે ૮ થી ૯, સાંજે ૫ થી ૬, સહયોગ હોસ્પીટલ, સી.એચ.સી. દવાખાનું **સંપર્ક :** દેવેન્દ્રભાઈ ગોસ્વામી M. 98796 47587, અરૂણભાઈ ગામન્દે M. 98796 71178

ભચાઉ : દર રવિવારે સવારે ૭ થી ૮, રામવાડી, **સંપર્ક :** રોહિતભાઈ સોની ફોન : 02837 - 255218, 255508

ધમ્મપીઠ - અમદાવાદ
ફોન : 02714 - 294690, M. 94264 19397

અમદાવાદ સિટી ઓફિસ :- ઈશ્વરભુવન, કોમર્સ કોલેજ પાસે, નવરંગપુરા, અમદાવાદ- ૩૮૦૦૦૯ સંપર્ક : યોગેશભાઈ શાહ - M. 9898010307

ફક્ત જૂના સાધકો માટે એક દિવસીય શિબિર : દર મહિનાના છેલ્લા રવિવારે અમદાવાદમાં.

એક દિવસીય શિબિર તથા સામુહિક સાધના :

નારણપુરા : દર મહિનાના બીજા રવિવારે ૧૧ થી ૫, ધમ્મ હાઉસ, ૧૫-૯, ચંદન પાર્ક સોસા. વિજયનગર પેટ્રોલપંપની સામે, **સામુહિક સાધના :** દરરોજ સવારે ૮ થી ૯, દરરોજ સાંજે ૬ થી ૭, **સંપર્ક :** નિરંજન ઘોષ - 079 - 27530112,

નવરંગપુરા : દર મહિનાના છેલ્લા રવિવારે ૧૧ થી ૫, ઈશ્વર ભુવન, પૂર્ણાનંદ આશ્રમ, મહાદેવ સામે કોમર્સ છ-રસ્તા પાસે, **સંપર્ક :** અલકાબેન M. 9898011960 ફોન : 079 - 26404829

મણીનગર : દર મહિનાના ત્રીજા રવિવારે ૧૧ થી ૫, **સામુહિક સાધના :** દર રવિવારે સવારે ૮ થી ૯, ૩-મૌલીક એપાર્ટમેન્ટ, એલ.જી. કોર્નર, પૂર્વી હોટલની બાજુમાં, પોલીસ ચોકી સામે, **સંપર્ક :** દિનેશભાઈ શાહ, શોભાબેન, ફોન : 079 - 25461681 તેમજ

એલિસ બ્રિજ :- સી-૫, રાજહંસ સોસા. સેંટ ઝેવિયર્સ કોલેજ રોડ, **સંપર્ક :** જયશ્રીબેન શેઠના ફોન : 079 - 26305724

શાહીબાગ :- રવિવારે સવારે ૮ થી ૯, રત્નમ, પોલિસ કમિશ્નર ઓફિસ સામે, **સંપર્ક :** શ્રી શ્યામસુંદર ચૌધરી ફોન : 079- 25624631, M. : 98240 37016

રાણીપ :- રવિવારે સાંજે ૬ થી ૭, આશ્રમ પાર્ક સોસાયટી, પંચશીલ સંકુલ, **સંપર્ક :** સુશીલભાઈ રાહુલ ફોન : 079-27524949 ભરતભાઈ રાઠોડ 079-23235639

બાળકોની આનાપાન શિબિર તથા સામુહિક સાધના :-

નવરંગપુરા : દર મહિનાના છેલ્લા રવિવારે ૧૧ થી ૫, ઈશ્વરભુવન-પૂર્ણાનંદ આશ્રમ, મહાદેવ સામે, કોમર્સ છ રસ્તા પાસે, **સંપર્ક :** સુશીલભાઈ રાહુલ ફોન : 079-27524949 નિરંજન ઘોષ ફોન : 079-27530112 તેમજ સ્નેહમિલન દર પહેલા રવિવારે સવારે ૯ થી ૧૦

રાણીપ :- રોજ સાંજે ૭ થી ૭.૩૦, ૪, આશ્રમ પાર્ક સોસા. પંચશીલ સંકુલ ❊ રવિવારે સાંજે ૮ થી ૮.૩૦, બંગલા નંબર ૩૫, પ્રમાણિક સોસા. રામા સ્વામી રોડ, **સંપર્ક :** સુશીલભાઈ રાહુલ ફોન : 079-27524949 નિરંજન ઘોષ ફોન : 079-27530112

બાપુનગર : દર રવિવારે સાંજે ૬ થી ૭. ૩૬૯/૧૯૬૭ ગુજરાત હાઉસિંગ બોર્ડ, આઝાદ ચોક.

સી.ટી.એમ. : રવિવારે સવારે ૮ થી ૯, સી.ટી.એમ. ૫૯-સુર્યદિપ સોસાયટી, સી.ટી.એમ. ચાર રસ્તા પાસે, નેશનલ હાઈવે ૮,

ગાંધીનગર : સામુહિક સાધના : રવિવારે સવારે ૮ થી ૯, મંત્રી પ્લોટ નં. ૧૨૩૦-૨, સેક્ટર ૨ એ, **સંપર્ક :** ભરતભાઈ રાઠોડ M. : 99244 19959 ❖ રવિવારે સવારે ૮ થી ૯ બ્લોક નં. ૧૧૫૫, સેક્ટર ૨૭, **સંપર્ક :** ત્રિવેદી સુરેશભાઈ ફોન : 079 - 23211110, M. : 98244 14842

વડોદરા : એક દિવસીય શિબિર : મહિનાના પહેલા રવિવારે સવારે ૭ થી ૧૨, **સામુહિક સાધના :** બીજા રવિવારે સવારે ૮ થી ૯, **બે દિવસની લઘુ શિબિર,** ત્રીજા રવિવારે સવારે ૮ થી ૯ **સા. સાધના,** અને ૯ થી ૪ **બાળકોની શિબિર.** ચોથા રવિવારે **સા. સાધના** સવારે ૮ થી ૯, દર રવિવાર ૯ થી ૧૧ લાયબ્રેરી ધમ્મભુવન. દરરોજ સોમ થી શનિ સવારે ૯ થી ૧૦ અને સાંજે ૬ થી ૭ **સા. સાધના.** ૫-કાલિંદી પાર્ક, કૈલાસ પાર્ક પાસે અકોટા અનીશી ગૃહ પાછળ **સંપર્ક :** નટુભાઈ પરમાર, નીરૂબેન પરમાર ફોન : 0265 - 2341181, M. 9328957858 જીતેન્દ્રભાઈ M. 9898508385 ❊ **દર શનિવારે સા. સાધના સાંજે ૭ થી ૮,** હીરીબેન ભ્રુટી ક્લિનીક, ૩-વાઘાવીલા, માટી ક્લીનીક પાછળ, નીઝામપુરા **સંપર્ક :** દિનીબેન ભાયાણી ફોન : 0265 - 2782584

ધમ્મદિવાકર - મહેસાણા
ફોન : (02762) 272800, 253315

સામુહિક સાધના : ૨-ઉર્વશી બંગલો, રાધેસ્વામી જકાતનાકા, દર ગુરુવારે સવારે ૬ થી ૭, સંપર્ક : ઉપેન્દ્રકુમાર પટેલ M. 9376353315, 02762 - 253315

પાલનપુર : એક દિવસીય શિબિર : દર મહિનાના પહેલા રવિવારે ૧૧ થી ૫ **સામુહીક સાધના :** દર રવિવારે ૮ થી ૯, વિકાસ બાલ મંદિર, જંગલ રોડ, **સંપર્ક :** વિઠ્ઠલભાઈ બી. વૈદ ફોન : 02742 - 324835, 244498 M. 94263 71076

થરા : એક દિવસીય શિબિર : દર મહિનાના ચોથા રવિવારે, **સંપર્ક સ્થાનો** જિતેન્દ્ર ઠક્કર ફોન : (02747) 222061 M. 98250 35228

આણંદ : સામુહિક સાધના : દર રવિવારે સવારે ૯ થી ૧૦, ૫૯, કૃષ્ણ સોસાયટી **સંપર્ક :** વિઠ્ઠલભાઈ પટેલ ફોન : 02692 - 253792, 241028, ક્ષમાબેન દવે : 02692 - 240882

ભરૂચ : એક દિવસીય શિબિર : દર મહિનાના બીજા રવિવારે સવારે ૭ થી ૧૨, ૯ **સંપર્ક :** મહેન્દ્રભાઈ માણાવંશી, એ-૧૫, નારાયણ કૃપા સોસાયટી, નારાયણ સ્કૂલ પાસે, ભરૂચ. ફોન : 02642-243211, દર રવિવારે સવારે ૮ થી ૯ **સંપર્ક :** યોગેન્દ્રભાઈ પરીખ, ધમ્મકુટિર, બી/૬૮, અવધૂતનગર સોસાયટી, ભૂવાવ, ભરૂચ. ફોન : 02642-249290

વલસાડ : એક દિવસીય શિબિર : બીજા રવિવારે સવારે ૮ થી ૧૨, **સામુહિક સાધના :** સવારે ૯ થી ૧૦, પ્રવિણ મહાલ, હાલર રોડ, વલસાડ **સંપર્ક :** સુરેન્દ્રભાઈ શાહ ફોન : 02632 - 571192, M. 9375830504, અશોકભાઈ વિજ ફોન : 02632 - 253458

અણુમાલા : એક દિવસીય શિબિર : દર મહિનાના બીજા રવિવારે, **સામુહિક સાધના** દરરોજ સાંજે : ૬ થી ૭, અણુમાલા ટાઉનશીપ, પોસ્ટ : અણુમાલા, વ્યારા પાસે, જી. સુરત. **સંપર્ક :** મધુભાઈ શાહ M. 94271 25116, યશવંત ભગત 0262

સુરત :: સામુહિક સાધના :: દરરોજ સવારે ૭.૧૫ થી ૮.૧૫, **સ્થળ :** સમતા બંગલો નં. ૨, નહેરૂ નગર, ઈચ્છાનાથ., **સંપર્ક :** ડો. શ્રી જીતુભાઈ શાહ. મો. 98250 54274, દરરોજ સાંજે ૫.૦૦ થી ૬.૦૦ **સ્થળ :** શ્રી છગનભાઈ પરમાર, ડી-૩/૨, સ્ટાફ ક્વાટર, ડો. એસ.જે. ગાંધી એન્જીનીયરીંગ કોલેજ, મજુરા ગેટ, મો. 98792 77195, દર શનિવારે સવારે ૮.૦૦ થી ૯.૦૦, **સ્થળ :** હરિ કૃષ્ણ એપાર્ટમેંટ, ગીતાંજલી વાડી, કતારગામ રોડ, **સંપર્ક :** મો. 0261 - 2534257

બાળકોની શિબિર (ઉ. ૭ થી ૧૩ વર્ષ) : દર મહિનાના બીજા રવિવારે સવારે ૭.૩૦ થી બપોરે ૧.૦૦ કલાકે, **સ્થળ :** આયુર્વેદિક કોલેજ, સ્ટેશન પાસે, **સંપર્ક :** શ્રી નરેન્દ્રભાઈ ભરવાડ. ફોન. 0261-2594202, 6532767. **એક દિવસિય શિબિર ::** દર મહિનાના પહેલા રવિવારે સવારે ૭.૩૦ થી ૧૨.૩૦ (મધ્યાહ્ન), **સ્થળ :** સમતા બંગલો નં. ૨, નહેરૂ નગર, ઈચ્છાનાથ. **સંપર્ક :** ડો. શ્રી જીતુભાઈ શાહ. મો. 98250 54274

બિલિમોરા - સામુહિક સાધના : દર રવિવારે સાંજે ૫.૦૦ થી ૬.૦૦, **સંપર્ક :** ડો. મોહનભાઈ પટેલ. ફોન : 02634-282551

બિલિમોરા એક દિવસિય શિબિર : દર મહિનાના છેલ્લા રવિવારે સવારે ૭.૩૦ થી ૧૨.૩૦ (મધ્યાહ્ન), **સ્થળ :** હરિ મોહન એપાર્ટમેન્ટ, અનાવિલ વાડીની બાજુમાં. **સંપર્ક :** શ્રી મોહનલાલ પટેલ. ફોન : 02634-282551., દર મહિનાના બીજા શનિવારે સવારે ૭.૩૦ થી ૧૨.૩૦ (મધ્યાહ્ન), **સ્થળ :** શ્રી રતનસિંહભાઈ પટેલ, પટેલ ફળિયા, સરદાર માર્કેટ રોડ. **સંપર્ક :** મો : 098250 44536

નવસારી : દર મહિનાના બીજા રવિવારે સવારે ૭.૩૦ થી ૧૨.૩૦ (મધ્યાહ્ન) **સંપર્ક :** શ્રી વસંત શાહ. ફોન : 02637-255259

સજગતા અને સમતા કેળવો

(ધમ્મગિરિ ખાતે થયેલી તરુણોની પ્રથમ શિબિરમાં ૧૨ થી ૧૯ એપ્રિલ ૨૦૦૪ દરમ્યાન પૂછાયેલા પ્રશ્નોનું અહીં સંપાદન કરાએલું છે.)

પ્રશ્ન : ઘણી સંવેદનાઓ નથી તો સુખદ હોતી કે નથી તો દુઃખદ, તેથી આપણે તેના પ્રત્યે રાગ કે દ્વેષ કરતાં નથી હોતાં (છતાંયે) એવી સંવેદનાઓ આપણે શા માટે જોવી જોઈએ?

ગોયન્કાજી : બહુ સરસ પ્રશ્ન ! સંવેદનાઓ ત્રણ પ્રકારની હોય છે : સુખદ, દુઃખદ અને અસુખદ-અદુઃખદ. સામાન્ય રીતે વ્યક્તિ સુખદ સંવેદના પ્રત્યે રાગ અને દુઃખદ સંવેદના પ્રત્યે દ્વેષ કરે છે. તો પછી અસુખદ-અદુઃખદ સંવેદનાનું શું છે ? તમારે આ અસુખદ-અદુઃખદ સંવેદના ધ્યાનપૂર્વક જોવાની છે જેથી તમે તેના અનિત્ય સ્વભાવને સમજી શકો. જો તમે તેના અનિત્ય સ્વભાવને સમજો છો તો તમે સત્ય સાથે છો. તમારું મન એટલું તીક્ષ્ણ બની જશે કે તમે રાગ, દ્વેષ કે મોહ પેદા નહિ કરો. તેથી આ અસુખદ-અદુઃખદ સંવેદનાઓનો પણ ઉપયોગ કરો અને સમજતાં રહો કે એ સંવેદનાઓનો સ્વભાવ પણ બદલતા રહેવાનો છે.

STATEMENT ABOUT OWNERSHIP AND OTHER PARTICULARS ABOUT NEWSPAPER VIPASSANA MONTHLY (GUJARATI) AS REQUIRED TO BE PUBLISHED UNDER RULE 8 OF REGISTRATION OF NEWSPAPERS (CENTRAL RULES, 1956.)
FORM - IV (SEE RULES 8)

1.	Place of Publication	Saurashtra Vipassana Research Centre, 3-A, Pramukhswami Arcade, Malaviya Chowk, Rajkot - 360 001.
2.	Periodicity of its Publication	Monthly
3.	Printer's Name	Mr. Chandubhai G. Mehta. (on behalf of Saurashtra Vipassana Research Centre)
	Whether citizen of India ?	Yes
	Address	Saurashtra Vipassana Research Centre, 3-A, Pramukhswami Arcade, Malaviya Chowk, Rajkot - 360 001.
4.	Publisher's Name	Mr. Chandubhai G. Mehta
	Whether citizen of India ?	Yes
	Address	Saurashtra Vipassana Research Centre, 3-A, Pramukhswami Arcade, Malaviya Chowk, Rajkot - 360 001.
5.	Editor	Mr. Bharat S. Kapadia
	Whether citizen of India ?	Yes
	Address	Saurashtra Vipassana Research Centre, 3-A, Pramukhswami Arcade, Malaviya Chowk, Rajkot - 360 001.
6.	Names and address of individuals who own the newspaper and partners or shareholders holding more than one percent.	Saurashtra Vipassana Research Centre, 3-A, Pramukhswami Arcade, Malaviya Chowk, Rajkot - 360 001.

I Chandubhai G. Mehta, hereby declare that the particulars given above are true to best of my knowledge and belief

Date : 21 - 03 - 2008
RAJKOT

Sd-
Chandubhai G. Mehta
Publisher & Printer

દોહા ધરમના

મંગલમય, કલ્યાણમય, સાધન આના પાન ।
તન મન દેખત દેખતે, દેખેં પદ નિર્વાણ ॥

ધ્યાન કરે જબ સાંસ કા, ધ્યાન સત્ય કા હોય ।
કહીં ન મિથ્યા કલ્પના, પથ અવરોધક હોય ॥

તન કા મન કા સાંસ સે, બડા ગહન સંબંધ ।
ઈસે દેખતે દેખતે, ટૂટેં સબ ભવબંધ ॥

એક્સેલ ક્રોપકેર લિમિટેડ
૬/૨ - રૂવાપરી રોડ, ભાવનગર - ૩૬૪ ૦૦૫
ફોન : ૨૨૧૨૪૦૧-૨-૩ની મંગળકામનાઓ સાથે

દોહા ધરમના

મન ચંચલ મન ચપલ હૈ, ભાગ રહા સબ ઓર ।
સાંસ ડોર સે બાંધ કર, રોક રાખ ઈક ઠોર ॥

ચિત કી ચાલ વિચિત્ર હૈ, ઝટ નભ ઝટ પાતાલ ।
સાંસ સાંસ કો દેખતે, મંદ પડે ચિત ચાલ ॥

વિચલિત મન એકાગ્ર કર, કર લે દૂર વિકાર ।
તો હી બંધન મુક્ત હો, મિટે દુખોં કા ભાર ॥

ટ્રાંસમેટલ લિમિટેડ
૩૦૧-બી ટાવર, અલ્કાપુરી આર્કેડ, આર.સી.દત્ત રોડ,
વડોદરા-૩૯૦૦૦૭. ફોન : ૨૩૪૩૩૦૨/૦૪ની મંગળકામનાઓ સાથે

સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના રિસર્ચ સેન્ટર (પત્રિકા વિભાગ) ૩-એ, પ્રમુખ સ્વામી આર્કેડ, પહેલા માળે, માલવિયા ચોક, રાજકોટ - ૩૬૦ ૦૦૧. વતી પ્રકાશક તથા મુદ્રક : **ચંદુભાઈ મહેતા**, મુદ્રણ સ્થાનઃ નાઈસ આર્ટ, 'મુક્તિરામ કોમ્પલેક્ષ'', રાષ્ટ્રીય શાળા મેઈન રોડ, રાજકોટ - ૩૬૦ ૦૦૨. દ્વારા રાજકોટ ખાતે પ્રકાશિત. તંત્રી : **ભરત કાપડીઆ**. વિપશ્યના (ગુજરાતી) પત્રિકાનું લવાજમ : ૩-એ, પ્રમુખ સ્વામી આર્કેડ, પહેલા માળે, માલવિયા ચોક, રાજકોટ - ૩૬૦ ૦૦૧ ના સરનામે, **સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના રિસર્ચ સેન્ટર**ના નામે મ.ઓ./ડ્રાફ્ટ અથવા રોકડેથી મોકલી શકાશે. (બહારગામના ચેક લેવામાં આવશે નહીં.)રાજકોટ સિટી ઓફિસ : ભાભા ડાઈનિંગ હોલ, પંચનાથ પ્લોટ, રાજકોટ - ૧.

વિપશ્યના ૨૧ માર્ચ, ૨૦૦૮

આ પત્રિકામાંની સામગ્રી વિપશ્યના વિશોધન વિન્યાસ, ઇગતપુરીના સૌજન્યથી તથા વિપશ્યના હિન્દી/અંગ્રેજી પત્રિકાઓના અંકોમાંથી પ્રકાશિત કરાય છે.

ચાર વર્ષનું લવાજમ	: રૂ. ૧૦૦/-
વાર્ષિક લવાજમ	: રૂ. ૩૦/-

'વિપશ્યના' Reg-No. GUJGUJ 08700/6/1/99-TC
Postal Reg. No. G-RJ-450
(Renewed upto 31.12.2008)

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)
3-A, પ્રમુખ સ્વામી આર્કેડ, પહેલા માળે,
માલવિયા ચોક, રાજકોટ. ફોન : ૨૨૩૩૧૯૦
સિટી ઓફિસ : ફોન - (૦૨૮૧) ૨૨૨૦૮૬૧-૮૬૬
મોબાઈલ : ૯૪૨૭૨ ૨૧૫૯૧
email : info@kota.dhamma.org
Web site : www.kota.dhamma.org