વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ ૨૫૫૨ ❖ વૈશાખ પૂર્ણિમા ❖ ૧૯ મે ૨૦૦૮ ❖ વર્ષ - ૯ ❖ અંક - ૨ ❖ સળંગ અંક - ૯૮

ધમ્મવાણી

नीट्ठङ्गतो असन्तासी, वीततण्हो अनङ्गणो ।
अच्छिन्दि भवसल्लानी, अन्तिमोयं समुस्सयो ॥
धम्मपद ३५१, तण्हावग्गो.

જેણે લક્ષ્ય (અર્હત્વ) પામી લીધું છે, જે નિર્ભય, તૃષ્ણા રહિત અને મલવિહીન થઈ ગયું છે, જેણે ભવ (પ્રાપ્ત કરાવવાવાળા) શલ્યોને કાપી નાખ્યાં છે, તેને આ અંતિમ જીવન હોય છે.

વિપશ્યના પેગોડા શા માટે ?

(ગતાંકથી ચાલુ)

આ વિપશ્યના પેગોડાની સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ વાત એ છે કે તેમાં ભગવાન બુદ્ધની પાવન શરીર - ધાતુ સ્થાપિત કરાયેલી છે. વિશ્વયુદ્ધ પૂર્વેની સામ્રાજ્યવાદી બ્રિટિશ સરકારના પુરાતત્ત્વ વિભાગે ભારતના એક પ્રાચીન સ્તૂપના ભગ્નાવશેષમાંથી ભગવાન બુદ્ધની શરીર - ધાતુ પ્રાપ્ત કરી હતી. તેમણે તેને લંડન લઈ જઈને ત્યાંના પોતાના મ્યુઝિયમમાં પ્રદર્શન માટે રાખી હતી. વસ્તુતઃ ભગવાનની પાવન ધાતુઓને રાખવાને માટે કોઈ મ્યુઝિયમ ઉચિત સ્થાન નથી હોતું. વૈશાખી પૂર્ણિમાની જે રાતે ભગવાનનું મહાપરિનિર્વાણ થયું, તેના અંતિમ પ્રહરમાં આનંદ દ્વારા પ્રશ્ન કરાતાં ભગવાને એ સ્પષ્ટ આદેશ આપ્યો હતો કે એમની શરીર-ધાતુ કોઈ રાજનગરીના સર્વજનીન સ્થાન પર ઉપયુક્ત ચૈત્ય બનાવીને તેમાં સ્થાપિત કરાય, જેથી શ્રદ્ધાળુ લોકો તેના પ્રત્યે પોતાની શ્રદ્ધા પ્રગટ કરીને પુણ્યલાભી થઈ શકે. જે સાધકો હતા તેમને સાધના કરવાનો આદેશ આપ્યો. એમ તો ભગવાને પહેલાં પણ કોઈ એક અવસર પર બહુ સ્પષ્ટ શબ્દોમાં સમજાવ્યું હતું કે તથાગતની સાચી વંદના એ જ છે કે પલાંઠી વાળીને બેસે, કરોડરજ્જુ સીધી રાખે અને અંતર્મુખ થઈને દૃઢતાપૂર્વક વિપશ્યના સાધના કરે. ભગવાનના આ આદેશોની પૂર્તિ કરવાને માટે તત્કાલીન ઉત્તર ભારતના આઠ રાજ્યોના શાસક એ ધાતુઓને પોતપોતાની રાજધાનીમાં સંસ્થાપિત કરવાને માટે આતુર થઈ ઊઠ્યા અને પરસ્પર ઝઘડવા લગ્યા. એ વાત બધાં જાણતા હતા કે જ્યાં પણ ધાતુ-સ્તૂપ બનશે એ નગરીની શોભા કેટલાયે ગણી વધી જશે. એ સ્તૂપ એક તીર્થસ્થાન બની જશે. દૂર દૂરથી અનેક શ્રદ્ધાળુ લોકો તીર્થયાત્રા માટે આવશે અને રાજ્યને પુણ્યલાભ તો થશે જ, તેની પ્રસિદ્ધિ પણ ખૂબ વધશે. અતઃ બધા ઈચ્છતા હતા કે પાવન અસ્થિનિધાન તેમની રાજધાનીમાં બનેલા ચૈત્યમાં સ્થાપિત થાય. આ ઝઘડો વધતો જોઈને દ્રોણ નામના એક સમજદાર બ્રાહ્મણે એ ધાતુઓને આઠ ભાગોમાં વિભક્ત કરીને બધાને સંતુષ્ટ કર્યા. આ પ્રકારે ભગવાનના આદેશોને અનુરૂપ આઠ રાજધાનીઓમાં આઠ ભવ્ય ધાતુ-સ્તૂપ બન્યા. એ સદીઓ સુધી શ્રદ્ધાળુ સાધકોને માટે પાવન તીર્થ-સ્થળ બન્યા અને લોકોને સદ્ધર્મના માર્ગ પર ચાલવાને માટે પ્રેરણા આપતા રહ્યા. અતઃ એ સ્પષ્ટ હતું કે કોઈ મ્યુઝિયમ આ ધાતુઓના પ્રદર્શન માટે ઉપયુક્ત સ્થાન નહોતું. અતઃ આ સ્થિતિને લઈને શ્રીલંકામાં બ્રિટિશ સરકાર વિરુદ્ધ એક શાંતિપૂર્ણ પણ સબળ વિરોધ ઊઠ્યો. બ્રિટિશ સરકારે શીઘ્ર જ સમજી લીધું કે તેમની જ અણસમજને કારણે લંકાના જ નહિ, બલ્કે વિશ્વભરના શ્રદ્ધાળુ લોકોની ભાવનાઓને ઊંડી ઠેસ પહોંચી છે.

અતઃ તેમણે આ અવશેષોને મ્યુઝિયમમાંથી મુક્ત કરીને ભારત પાછા મોકલવાનો સમજદારીપૂર્ણ નિર્ણય કર્યો. આ અવશેષ બીજા વિશ્વયુદ્ધ બાદ ભારત પાછા આવ્યા. અહીં સ્વતંત્ર ભારત સરકારના સહયોગથી તેને મહાબોધિ સોસાયટી દ્વારા બનાવાયેલાં બુદ્ધ મંદિરોમાં સાદર સ્થાપિત કરાયા. મહાબોધિ સોસાયટીએ એ જ પાવન અવશેષોનો એક ભાગ અત્યંત કૃપાપૂર્વક આ વિશાલ વિપશ્યના સ્તૂપમાં સ્થાપિત કરવાને માટે આપ્યો છે, જે ૨૬મી ઓક્ટોબર (૧૯૯૭)ના સર્વજનીન શિલાન્યાસ સમારોહનું એક મહત્ત્વપૂર્ણ ઐતિહાસિક અંગ હતું. આ પવિત્ર ધાતુઓના નિધાનથી આ વિપશ્યના સ્તૂપ વિશ્વભરના કરોડો શ્રદ્ધાળુ લોકોને માટે એક પાવન તીર્થ બનશે.

સામાન્ય રીતે આવા સ્તૂપ નક્કર હોય છે. પરંતુ આધુનિકતમ વાસ્તુ શિલ્પકલાની ટેકનિક દ્વારા તેને ભીતરથી નક્કર ન રાખતાં તેમાં એક વિશાળ સાધનાકક્ષ બનાવાયો છે, જેની વચ્ચોવચ્ચ આ પાવન ધાતુ રખાઈ છે. જેથી તેની આજુબાજુ હજારો સાધકો સાધિકાઓ એકી સાથે બેસીને સામૂહિક સાધના કરી શકે. રાજનગરી મુંબઈમાં આજે પણ હજારો સાધક છે. આ સંખ્યા દિવસે દિવસે વધતી જાય છે અને ભવિષ્યમાં પણ વધતી જ રહેશે. અતઃ તેમની સામૂહિક સાધનાને માટે આ વિશાળ વિપશ્યના કક્ષ અત્યંત પ્રેરણાદાયી તથા ઉપયોગી સિદ્ધ થશે. સ્પષ્ટ છે કે આ વિશાળ ભવ્ય સ્તૂપથી રાજનગરી મુંબઈની શોભા વધશે અને ગીચ વસતીવાળી મુંબઈ રાજનગરીથી આ ધર્મસ્તૂપનો હેતુ સિદ્ધ થશે.

બીજો એક પ્રશ્ન થાય છે કે આ સ્તૂપનું નિર્માણ બર્મી સ્થાપત્યકલાને અનુરૂપ શા માટે છે ? ભારતીય સ્થાપત્યકલાને અનુરૂપ શા માટે નહીં ? આ પણ સમજવું જોઈએ. ભારતની શુદ્ધ સનાતન પરંપરામાં ધર્મમાં પુષ્ટ થયાની કસોટી કરવાને માટે બે મહત્ત્વપૂર્ણ માપદંડ મનાયા છે. એક છે પુબ્બકારી થવું એટલે કે બદલામાં કાંઈ પામવાની કામના વિના નિતાંત નિઃસ્વાર્થ ભાવે પરોપકાર કરવાની પહેલ કરવી. બીજું કતઞ્ઞૂ, કતવેદી એટલે કૃતજ્ઞ થવું. આમ તો કોઈ પાસેથી કોઈ સાધારણ લૌકિક સહાય પણ મળે તો તેના પ્રતિ કૃતજ્ઞ થવું જ જોઈએ. આપણને તો બ્રહ્મદેશ પાસેથી બે હજાર વરસોથી ખોવાયેલી અણમોલ વિપશ્યના વિદ્યા પ્રાપ્ત થઈ છે, જેને એ દેશે શુદ્ધ રૂપમાં સંભાળીને રાખી. એ જ કારણે હવે આ વિદ્યા આપણને પોતાના શુદ્ધ રૂપમાં પ્રાપ્ત થઈ શકી. બે - અઢી હજાર વરસ પૂર્વે જ્યારે આ વિદ્યા અહીંથી અનેક દેશોમાં પહોંચી તો ભારત પ્રત્યે કૃતજ્ઞતાનો ભાવ પ્રગટ કરીને તેમણે જે ચૈત્યો બનાવ્યા તે ભારતીય સ્થાપત્યને અનુરૂપ જ હતા, જેથી ત્યાંના શ્રદ્ધાળુ લોકો એ ચૈત્યોના દર્શન કરીને ભારતના ઉપકારને યાદ કરતા રહે. પરંતુ સદીઓ વીતતાં વીતતાં એ મૂળ ભારતીય સ્થાપત્ય પર ત્યાંની સ્થાનિક શિલ્પકલાનો પ્રભાવ પડ્યો અને એ અલગ-અલગ દેશોનાં ચૈત્યોએ પોતપોતાની વિશિષ્ટતા ધારણ કરી લીધી. આજે આ વિદ્યા આપણને મ્યાંમા (બર્મા) પાસેથી મળી છે. તેના પ્રતિ કૃતજ્ઞતા પ્રગટ કરવી એ આપણો ધર્મ છે. સદીઓ સુધી અહીંના લોકો આ બર્મી પેગોડાને જોઈને એ દેશના ઉપકારને કૃતજ્ઞતાના ભાવથી સ્મરણ કરતા રહેશે. કૃતજ્ઞતાનો ભાવ જાગવાથી તેમની પોતાની ધર્મચેતના પુષ્ટ થશે. આ પ્રકારે યાંગોં (રંગૂન) ના શ્વેગોન પેગોડાની પ્રતિકૃતિના રૂપે આ વિશાળ પેગોડાનું નિર્માણ સાર્થક થશે, સફળ થશે. દેશવાસીઓનું મંગલ થશે, કલ્યાણ થશે.

કલ્યાણમિત્ર,
સત્યનારાયણ ગોયન્કા

(નોંધ :- આ લેખ પૂ. ગુરુજીના ૧૭-૯-૧૯૯૭નાં હિન્દી 'વિપશ્યના' પત્રિકામાં પ્રગટ થયેલા લેખનો અનુવાદ છે. ઓક્ટોબર ૨૦૦૬માં આ સ્તૂપમાં બુદ્ધના પાવન અસ્થિની સ્થાપના થઈ ચૂકી છે. એ અનુસંધાને અહીં વાક્યરચનામાં ભવિષ્યકાળના સ્થાને પરિવર્તન કરેલ છે.)

મ્યાંમાર (બર્મા)ના વિપશ્યના કેન્દ્રોમાં વાવાઝોડાથી તારાજી...

છેલ્લે આવેલ નરગીસ વાવાઝોડાથી વિપશ્યનાના પાંચ કેન્દ્રોમાં ખૂબ નુકશાન થયેલ છે તેમજ એક કેન્દ્ર સંપૂર્ણ પણે નાશ પામેલ છે.

આપ કાંઈ મદદ(દાન) મોકલવા ઈચ્છતા હો તો પૂ. ગુરુજીની સૂચનાથી નીચે મુજબ સગવડતા કરવામાં આવેલ છે.

સ્ટેટ બેંક ઓફ ઈન્ડીયા એકાઉન્ટ નંબર : **11542160342** બ્રાંચ કોડ : 0386 (ઈગતપુરી) **"સયાજી ઉબા ખીન મેમોરીયલ ટ્રસ્ટ"** ના નામે જમા કરાવી શકો છો. વિશેષ માહિતી ત્થા દાનની પહોંચ માટે સંપર્ક : શ્રી કાર્તિક કેલૈયા - મો. 99741 45340

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 મુ. 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
05-06-08 to 16-06-08	03-06-08 to 14-06-08	27-05-08 to 08-06-08	04-06-08 to 15-06-08
18-06-08 to 29-06-08	01-07-08 to 12-07-08	16-07-08 to 27-07-08	02-07-08 to 13-07-08
02-07-08 to 13-07-08	15-07-08 to 26-07-08	30-07-08 to 10-08-08	30-07-08 to 10-08-08
16-07-08 to 27-07-08	29-07-08 to 09-08-08	20-08-08 to 31-08-08	03-09-08 to 14-09-08
28-07-08 to 08-08-08	12-08-08 to 23-08-08	17-09-08 to 28-09-08	09-10-08 to 20-10-08
16-08-08 to 27-08-08	26-08-08 to 06-09-08	26-10-08 to 06-11-08	31-10-08 to 10-11-08
19-09-08 to 30-09-08	07-09-08 to 18-09-08	12-11-08 to 23-11-08	26-11-08 to 07-12-08
05-10-08 to 16-10-08	18-09-08 to 29-09-08	26-11-08 to 07-12-08	17-12-08 to 28-12-08
17-10-08 to 28-10-08	08-10-08 to 19-10-08	17-12-08 to 28-12-08	
28-10-08 to 08-11-08	22-10-08 to 02-11-08		
12-11-08 to 23-11-08	24-12-08 to 04-01-09		
26-11-08 to 07-12-08	08-01-09 to 19-01-09		**: ધર્મજ :**
17-12-08 to 28-12-08	30-01-09 to 10-02-09		હિંમતભાઈ પટેલ
31-12-08 to 11-01-09	13-02-09 to 24-02-09		(૦૨૬૯૭) ૨૪૪૬૫૬
15-01-09 to 26-01-09	27-02-09 to 10-03-09		મો. : ૯૪૨૫૬ ૦૦૭૬૫
04-02-09 to 15-02-09			
18-02-09 to 01-03-09			
04-03-09 to 15-03-09			06-09-08 to 17-09-08
18-03-09 to 29-03-09			02-11-08 to 13-11-08

યુવા શિબિર (૧૫ થી ૧૯ વર્ષ)

ધમ્મકોટ	ધમ્મસિંધુ	ધમ્મપીઠ	ધમ્મ દિવાકર
27-05-08 to 04-06-08 (યુવાનો માટે)	14-06-08 to 22-06-08 (યુવાનો માટે) 22-06-08 to 30-06-08 (યુવતીઓ માટે)		

ફક્ત જૂના સાધકો માટે સતિપટ્ઠાન શિબિરો

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

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

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

ગંભીર સાધકો માટે ૧૦ - ૨૦ -૩૦ દિવસીય શિબિર

(૧૦ દિવસ)
18-06-08 to 29-06-08 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 અને ચોથા રવિવારે રાજકોટ શહેરમાં	દર મહિનાના પહેલા રવિવારે	દર મહિનાના છેલ્લા રવિવારે અમદાવાદમાં	દર મહિનાના ચોથા રવિવારે

વિપશ્યના પત્રિકા હવે ઈન્ટરનેટ પર

વિપશ્યના પત્રિકા હવે ઈન્ટરનેટ પર ઉપલબ્ધ છે. અંગ્રેજી, હિન્દી, ગુજરાતી, તમિલ અને તેલુગુ આ તમામ ભાષામાં PDF ફોરમેટમાં પત્રિકા ઈન્ટરનેટ પર જોઈ શકાશે. આ માટે આપ **www.vri.dhamma.org/newsletters** લિંક મારફત પત્રિકા વિભાગની મુલાકાત લઈ શકશો.

ફક્ત જૂના સાધકો માટે એક દિવસીય શિબિર / સામૂહિક સાધના

ધમ્મકોટ
ફોન : 0281 - 2782040 M. : 9327923540

પરિવર્તન : ધમ્મકોટ કેન્દ્ર પર જૂના 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 અને ચોથા 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 **સામૂહિક સાધના :** દર **મંગળવારે** સવારે ૭.૩૦ થી ૮.૩૦ માણેક્ય એપાર્ટમેન્ટ હોલ, શ્રોફ રોડ, જયહિન્દ પ્રેસની પાસે ❊ દર **શુક્રવારે** સવારે ૭.૩૦ થી ૮.૩૦, વિભાકર નિવાસ, ધારેશ્વર મંદિર ચોક, ❊ દર **બુધવારે** સવારે ૭.૩૦ થી ૮.૩૦, કોટેચાનગર શેરી નં. ૧, અપના બજાર પાછળ, નયન વિહારની બાજુમાં, ❊ દર **રવિવારે** સવારે ૮ થી ૯, માસુમ સ્કૂલ, યુનિ.રોડ, એસ.એન.કે. સ્કૂલ પાછળ ❊ મહિનાનો **ત્રીજો રવિવાર** સવારે ૮ થી ૧૦.૩૦ (સામૂહિક સાધના અને ધર્મ ચર્ચા) માણેક્ય એપાર્ટમેન્ટ હોલ, શ્રોફ 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, નયન વિહારની બાજુમાં. **બહેનોની સામૂહિક સાધના :** દર મહિનાના પહેલા શનિવારે સાંજે બહેનોની સામૂહિક સાધનાનું અલગ અલગ સાધિકા બહેનના નિવાસ સ્થાને આયોજન થાય છે. સ્થળ અને સમય માટે સંપર્ક :-

(૧) ઉર્વીબહેન સવજાણી - ફોન : ૨૫૭૬૭૪૮

(૨) ચેતનાબેન માવદિયા - ૯૪૨૬૦ ૪૯૧૪૪

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

ઉના : સામૂહિક સાધના : દર રવિવારે સવારે ૭ થી ૮, ગોપાલભાઈ ઠક્કર, વેરાવળ રોડ, ગાયત્રી મંદિરની પાછળ. સંપર્ક: હરેશ ટીલવા M. 9427738070

મોરબી : **એક દિવસીય શિબિર :** દર મહિનાના બીજા રવિવારે સવારે ૮ થી ૧, **સામૂહિક સાધના :** બુધવારે સવારે ૭ થી ૮, સરકારી આંખની હોસ્પીટલ, ગાંધી ચોક. **સંપર્ક :** ગિરધરભાઈ આદ્રોજા M. 99250 12211 ડૉ. 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 ડાઈન, નવાગઢ રોડ.

સામૂહિક સાધના : ડૉ. વાઘવાણી હોસ્પીટલ, સોમ થી શનિ સવારે ૬ થી ૭, રાત્રે ૯.૧૫ થી ૧૦.૧૫,

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

જામનગર : **એક દિવસીય શિબિર :** દર બીજા રવિવારે બપોરે ૧૨ થી ૬ અને **સામૂહિક 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, ઇન્દુબેન ચોકસી M. 94272 71002.

ભાવનગર : **એક દિવસીય શિબિર :** મહિનાના બીજા રવિવારે, સમય : સવારે ૭-૩૦ થી ૨, **સામૂહિક 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 હિરાનું ઘર, વૃધ્ધાશ્રમ. **સામૂહિક સાધના :** દર રવિવારે સવારે ૮ થી ૯, ૧૫૮, ઓમ નગર, નટુભાઈ મકવાણા, ચિતલ રોડ, **સંપર્ક :** હારકાદાસ લલાડિયા ફોન : (02792) 223983 M. 9426231449, 9328612000

સુરેન્દ્રનગર : **એક દિવસીય શિબિર :** દર મહિનાના પહેલા રવિવારે, સવારે : ૧૧ થી ૫ **સામૂહિક સાધના :** રોજ સવારે ૭.૩૦ થી ૮.૩૦, ૧૦, બેંકર્સ સોસાયટી, વઢવાણ, ❊ રોજ સાંજે ૬.૩૦ થી ૭.૩૦, બોસ્ટન રેસ્ટ હાઉસ, જૂના જંક્શન રોડ, સંપર્ક: ચેતનભાઈ M. 93746 03107, ડૉ. ભાવીસી ફોન : R. 02852 - 2232564, 2395192, M. 99988 29969, મહાસાનીજી : 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 ઇશ્વરલાલ યુ. 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, **સામૂહિક સાધના :** દર રવિવારે ૮ થી ૯, દર બુધવારે ૪.૩૦ થી ૫.૩૦ (મહીલાઓ માટે), હોસ્પીટલ કમ્પાઉન્ડ, જનરલ હોસ્પીટલ સામે, **સંપર્ક :** ડો. ચાતુબેન પટેલ ફોન : 02832 - 251905, પ્રભુભાઈ પટેલ ફોન : 02832 - 255218, M. 9427433534

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

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

માંડવી-સામૂહિક 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 ગાયકવાડ 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 (નવરંગપુરા) :- ઇશ્વરભુવન, કોમર્સ કોલેજ પાસે, નવરંગપુરા, અમદાવાદ- ૩૮૦૦૦૯ સંપર્ક : યોગેશભાઈ અગ્રવાલ - M. 9898010307, વસંત શ્રીલીન - M. 98986 36964. અલકાબેન M. 9898011960, ફોન : 079 -26404829, નિરંજન ઘોષ ફોન: 079-27530112

ફક્ત જૂના સાધકો માટે એક દિવસીય શિબિર : દર મહિનાના છેલ્લા રવિવારે ૧૧ થી ૫, ઇશ્વરભુવન, નવરંગપુરા.

સામૂહિક સાધના : દર રવિવારે સવારે ૮ થી ૯.

સ્નેહ મિલન : દર મહિનાના પહેલા રવિવારે સવારે ૮ થી ૧૦.

એક દિવસીય શિબિર તથા સામૂહિક સાધના :

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

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

એલિસ બ્રિજ :- બી-૫, રાજહંસ સોસા. સેંટ ઝેવિયર્સ કોલેજ રોડ, **સંપર્ક :** જયશ્રીબેન શેલત ફોન : 079 -26305724 દર રવિવારે સવારે ૮ થી ૯

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

બાળકોની આનાપાન શિબિર તથા સામૂહિક સાધના :-

રાણીપ :- રોજ સાંજે ૭ થી ૭.૩૦ (બાળકો માટે), રવિવારે સાંજે ૬ થી ૭, ૪, આશ્રમ પાર્ક સોસા. પંચશીલ સંકુલ ❊ રવિવારે સાંજે ૮ થી ૮.૩૦ (બાળકો માટે), બંગલા નંબર ૩૫, પ્રમાણિક સોસા. રાધા સ્વામી રોડ, નિરંજન ઘોષ ફોન : 079-27530112

બાપુનગર : દર રવિવારે સાંજે ૬ થી ૭. ૩૬૯/૧૯૬૭ ગુજરાત હાઉસિંગ બોર્ડ, આઝાદ ચોક. **સંપર્ક :** ચંદ્રકાંતભાઈ ઠકુર-ફોન : 079-29606033, વિનોદભાઈ પરમાર - મો. : 93745 69173

સી.ટી.એમ. : રવિવારે સવારે ૮ થી ૯, સી.ટી.એમ. ૫૭-સુપ્રિય સોસાયટી, સી.ટી.એમ. ચાર રસ્તા પાસે, નેશનલ હાઈવે ૮, દિનેશભાઈ ચૌહાણ-ફોન : 079-25857030, Mo. 93741 32877.

ગાંધીનગર : **સામૂહિક સાધના :** રવિવારે સવારે ૮ થી ૯, મંત્રી પ્લોટ નં. ૧૨૩૦-૨, સેક્ટર ૨ એ, **સંપર્ક :** ભરતભાઈ રાઠોડ M. : 98244 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, **સામૂહિક 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 અતીથી ગૃહ પાછળ **સંપર્ક :** નટુભાઈ પરમાર, નીરૂબેન પરમાર ફોન : 0265 - 2341181, M. 9328957858 જ્ઞાનેન્દ્રભાઈ M. 9898508385 ❊ **દર શનિવારે સા. સાધના સાંજે ૭ થી ૮,** હીરીબેન ભ્રુટી ક્લિનીક, ૩-વામાવીલા, ભાટી ક્લીનીક પાછળ, નીઝામપુરા **સંપર્ક :** કિર્તીબેન ભાયાણી ફોન : 0265 - 2782584

ધમ્મદિવાકર - મહેસાણા
ફોન : (02762) 272800, 253315

સામૂહિક સાધના : ૨-ઉર્વશી બંગલો, રાધેશ્યામ 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 **સામૂહિક 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 : **સામૂહિક સાધના :** દર રવિવારે સવારે ૯ થી ૧૦, ૫૯, કૃષ્ણ સોસાયટી **સંપર્ક :** વિઠ્ઠલભાઈ પટેલ ફોન : 02692 - 253792, 241028, સમાબેન દવે : 02692 - 240882

ભરૂચ : એક દિવસીય શિબિર : દર મહિનાના બીજા રવિવારે સવારે ૭ થી ૧૨, ૯ **સંપર્ક :** મહેન્દ્રભાઈ માલવંકી, 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, **સામૂહિક 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, **સામૂહિક સાધના** દરરોજ સાંજે : ૬ થી ૭ , અણુમાલા ટાઉનશીપ, પોસ્ટ : અણુમાલા, વ્યારા પાસે, જી. સુરત. **સંપર્ક :** બબુભાઈ શાહ M. 94271 25116, પશવંત ભગત 0262

સુરત :: **સામૂહિક સાધના ::** દરરોજ સવારે ૭.૧૫ થી ૮.૧૫, **સ્થળ :** સમતા બંગલો નં. ૨, નહેરૂ નગર, ઇચ્છાનાથ., **સંપર્ક :** ડો. શ્રી જનુભાઈ 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 એક્સપોર્ટ, મીરાણા વાડી, કતારગામ રોડ, **સંપર્ક :** મો. 0261 - 2534257

બાળકોની શિબિર (ઉ. ૭ થી ૧૬ 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, ઇચ્છાનાથ. **સંપર્ક :** ડો. શ્રી જનુભાઈ શાહ. મો. 98250 54274

બિલિમોરા - **સામૂહિક 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 ત્રીજા રવિવારે સવારે ૭.૩૦ થી ૧૨.૩૦ (મધ્યાહ્ન) **સંપર્ક :** શ્રી વસંત શાહ. ફોન : 02637-255259

સજગતા અને સમતા કેળવો

પ્રશ્ન : સાઈકો - એનાલિસિસ - માનસિક - વિશ્લેષણ અને વિપશ્યનાની આપ કેવી રીતે તુલના કરો છો ?

ઉત્તર : 'સાઈકો - એનાલિસિસ' દ્વારા તમે ભૂતકાળમાં બનેલી ઘટનાઓ કે જેની તીવ્ર અસર થકી મનમાં અમુક સંસ્કાર બની ગયા હોય - વિકાર સંચિત થઈ ગયા હોય - તે ઘટનાઓને મન સ્મરણમાં લાવે તેની કોશિષ કરો છો. જ્યારે, બીજી બાજુ વિપશ્યના સાધકને મનના ઊંડામાં ઊંડા સ્તર સુધી દોરી જાય છે કે જ્યાં આ સંસ્કારો કે વિકારો બંધાવાની શરૂઆત થાય છે. સાઈકો - એનાલિસિસમાં વ્યકિત જે ઘટનાને યાદ કરશે, તે ઘટનાએ, (તે વખતે) શરીર પર ઉત્પન્ન થયેલ સંવેદનાની નોંધ પણ કરી રાખેલ છે. સાધક સમગ્ર શારીરિક સંવેદનાનું ક્ષમતાપૂર્વક નિરીક્ષણ કરીને એ સંસ્કારોના - વિકારોના થર પર થરને ઉખેડવા દઈ, તેમને નષ્ટ થઈ જવા (તક) દે છે - એટલે કે તેમની ઉદીર્ણા અને નિર્જરા થઈ જવા દે છે. આવી રીતે વ્યકિત (સંચિત) વિકારો - સંસ્કારોના મૂળ સુધી કામ કરીને પોતાને ઝડપથી અને સહેલાઈથી સંસ્કારોથી - વિકારોથી મુક્ત કરી શકે છે.

પ્રશ્ન : વ્યક્તિએ કેટલીવાર-શિબિરો ભરવી જોઈએ ?

ઉત્તર : (એ દરેક સાધક પર) - આધાર રાખે છે. પણ, હું તો તમને કહીશ કે દશ દિવસ માટે જોડાઓ અને તમે જાતે જ જુઓ કે એ તમને કઈ રીતે મદદ કરે છે. જો તમને લાગે કે એ તમને કોઈ રીતે મદદ કરે છે. જો તમને લાગે કે તમે તેને જીવનમાં અપનાવી શકો છો - લાગૂ કરી શકો છો, તો બહુ સરસ. આગળ જતાં બીજીવાર દશ દિવસીય શિબિર કરવા જાઓ. ખરેખર, મુખ્ય વાત તો માત્ર શિબિરોમાં જવાની નથી, જીવનમાં આ સાધના અપનાવવી તે છે. જો તમારા રોજ-બરોજના જીવનમાં સાધના પ્રગટ થતી હોય - તેનો પ્રત્યક્ષ પ્રભાવ વરતાતો હોય, તો સમજો કે તમે ઠીક રીતે તેનો અભ્યાસ કરી રહ્યા છો. નહિ તો, માત્ર શિબિરો જ કરતા રહેવું, લાભદાયક નહિ થાય.

પ્રશ્ન : જો આપણે, આપણું પોતાનું જ નિરીક્ષણ કરતા રહીશું, તો સહજ રીતે-સ્વાભાવિકપણે કેવી રીતે જીવન જીવી શકીશું ?

ઉત્તર આપણે પોતાનું જ નિરીક્ષણ કરતા રહેવામાં તો ખોવાઈ જઈશું, તો આપમેળે, સહજ-સ્ફુરણાથી કામ કરી શકીશું નહીં - વિપશ્યના શિબિર કરી લીધા પછી લોકોને આવું લાગતું નથી. અહીં તમે તમારા મનને કેળવતાં શીખો છો જેનાથી તમે તમારા રોજના જીવનમાં જ્યારે પણ જરૂર પડે ત્યારે તમારી અંદર નિરીક્ષણ કરી શકવાનું સામર્થ્ય પ્રાપ્ત કરો છો. એવું નથી કે આખી જીંદગી આંખો બંધ રાખી તમે બસ સાધના જ કરતા રહો. જેવી કસરતો કરીને તમે જે શારીરિક બળ પ્રાપ્ત કરો છો, તે તમને રોજના જીવનમાં ઉપયોગી થાય છે, તેવી રીતે આ મનની કસરત છે, જે તમારા મનને સબળ બનાવશે. તમે જેને મુકત, સહજ-સ્ફુરિત ક્રિયાશીલતા કહો છો, એ હકીકતમાં તો અંધ-પ્રતિક્રિયા છે - જે હંમેશ હાનિકારક બને છે. પોતાનું નિરીક્ષણ કરતાં શીખીને તમે જોશો કે જ્યારે પણ જીવનમાં મુશ્કેલ પરિસ્થિતિ ઉભી થશે, ત્યારે તમે તમારા મનનું સંતુલન જાળવી શકશો. પછી એ સંતુલન થકી તમે મુકતપણે - સહજ રીતે નક્કી કરી શકશો કે શું સાચાં પગલાં લેવા - સાચી રીતે સક્રિય કેમ બનવું - જે હંમેશ તમારા માટે તેમ જ બીજાં બધાં માટે હિતકારક હશે.

દોહા ધરમના

બુદ્ધ હોય તો ધરમ કા, શુદ્ધ પંથ દિખલાય ।
સમ્પ્રદાય કે જાતિ કે, બાડે બંધન ન પાંય ॥
દર્શન વાદ વિવાદ કા, રહે ન સિર પર ભાર ।
સત્ય દેખતે દેખતે, દિખે સત્ય કા સાર ॥
દર્શન જબ સમ્યક્ બને, તો સમ્યક્ હો જ્ઞાન ।
તો હી સમ્યક્ મુકિત હો, પ્રકટે પદ નિર્વાણ ॥

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

દોહા ધરમના

જહાં કલ્પના પ્રમુખ હો, હોવે ઝૂઠ પ્રધાન ।
સત્ય છુટે તો ના જગે, પરમ સત્ય કા જ્ઞાન ॥
કદમ કદમ પર સત્ય હી, અનુભવ હોતા જાય ।
એસા સતપથ ધરમ કા, મંઝિલ તક પહુંચાય ॥
સન્ત વહી જો ચિત્ત કો, નિર્મલ શાંત બનાય ।
સાધે મંગલ સ્વયં કા, જન મંગલ સધ જાય ॥

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

સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના રિસર્ચ સેન્ટર (પત્રિકા વિભાગ) ભાભા ડાઈનિંગ હોલ, પંચનાથ પ્લોટ, રાજકોટ - ૩૬૦ ૦૦૧. વતી પ્રકાશક તથા મુદ્રક : **ચંદુભાઈ મહેતા**, મુદ્રણ સ્થાન: નાઈસ આર્ટ, 'મુક્તિરામ કોમ્પલેક્ષ'', રાષ્ટ્રીય શાળા મેઈન રોડ, રાજકોટ - ૩૬૦ ૦૦૨. દ્વારા રાજકોટ ખાતે પ્રકાશિત. તંત્રી : **ભરત કાપડીઆ**. વિપશ્યના (ગુજરાતી) પત્રિકાનું લવાજમ : ભાભા ડાઈનિંગ હોલ, પંચનાથ પ્લોટ, 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 ૧૯ મે, 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)
ભાભા ડાઈનિંગ હોલ, પંચનાથ પ્લોટ,
રાજકોટ - ૩૬૦ ૦૦૧.
સિટી ઓફિસ : ફોન - (૦૨૮૧) ૨૨૨૦૮૬૧-૮૬૬
મોબાઈલ : ૯૪૨૭૨ ૨૧૫૯૧
email : info@kota.dhamma.org
Web site : www.kota.dhamma.org