વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ 2553 ❖ ચૈત્ર પૂર્ણિમા ❖ 9 એપ્રિલ 2009 ❖ વર્ષ - ૧૦ ❖ અંક - ૧ ❖ સળંગ અંક - 109

ધમ્મવાણી

बालसङ्गतचारी हि, दीघमद्धान सोचति ।
दुक्खो बालेहि संवासो, अमित्तेनेव सब्बदा ।
धीरो च सुखसंवासो, ञातीनंव समागमो ॥
धम्मपद – २०७, सुखवग्गो

મૂઢ (પુરુષો) ની સાથે સંગત કરનારો દીર્ઘકાળ સુધી શોકગ્રસ્ત રહે છે. મૂઢ સાથેનો સહવાસ શત્રુ સમાન સદા દુઃખદાયી હોય છે. બંધુઓના સમાગમની માફક જ્ઞાનીઓનો સહવાસ સુખદાયી હોય છે.

(બુદ્ધજીવન - ચિત્રાવલી)

અત્યાર સુધી વિપશ્યના (હિન્દી) પત્રિકામાં 'બુદ્ધ ચારિકા' નામથી ધારાવાહિક લેખ પ્રકાશિત થઈ રહ્યા હતા. એ લેખો તથા ચિત્રોની સંખ્યા લગભગ ૧૫૦ છે. તે ચિત્રો ગ્લોબલ વિપશ્યના પગોડાની આર્ટ ગેલેરીમાં સુશોભિત થશે. એના પર અવિરત કામ ચાલી રહ્યું છે. પરંતુ, હજુ સુધી બધાં ચિત્રો બની નથી શક્યાં. તેથી નિર્ણય લેવામાં આવેલ છે કે જે ચિત્રો બનીને ધમ્મગિરિની આર્ટ ગેલેરીમાં લગાવાઈ ગયા છે. તેનું એક અલગ પુસ્તક પ્રકાશિત કરી દેવું, જેથી જે લોકો ધમ્મગિરિ જોવા માટે આવે છે તેઓને એ ચિત્રોની અર્થાત્ બુદ્ધના જીવન સંબંધી ઘટનાઓ વિશે સાચી માહિતી મળી શકે. આ પ્રમાણે ૨૭ આલેખો (ઘટનાઓ) અને ૩૧ ચિત્રોની એક પુસ્તિકા 'બુદ્ધ જીવન ચિત્રાવલી' પ્રકાશિત કરી દેવાઈ છે. એમાં ડાબા પૃષ્ઠ પર ચિત્ર છે અને સામે જમણા પૃષ્ઠ પર આલેખ છે. આથી ભગવાન બુદ્ધના જીવન સાથે સંબંધિત એ ઘટનાઓને સમજવાનું સરળ બની જાય છે. કેમ કે આ પુસ્તિકાનું નામ 'બુદ્ધ જીવન ચિત્રાવલી' રાખવામાં આવેલ છે. તેથી તેના બાકીના લેખો હાલ પૂરતાં એ નામથી પ્રકાશિત થશે. જેમણે આ પુસ્તિકા વાંચી નથી, તેમને આ આલેખોથી પ્રેરણા મળશે અને તેઓ આધુનિક ટેકનિકથી છપાયેલી આ અત્યંત સુંદર અને પ્રેરણાદાયી પુસ્તિકા 'બુદ્ધજીવન ચિત્રાવલી' ને જોવા અને વાંચવા તરફ વળશે. એને ફક્ત જોઈ વાંચીને જ સંતુષ્ટ ન થઈ જાય, પરંતુ વિપશ્યનાનો અભ્યાસ કરીને સદ્ધર્મ થકી ખરા અર્થમાં લાભાન્વિત થાય.

પટાચારા

શ્રાવસ્તી નગરનો મહા ધનવાન શ્રેષ્ઠિ - પરિવાર એમની સાત માળની અટ્ટાલિકા (ઝરૂખો). એમાં ફક્ત ચાર સભ્યોના નાનો એવો પરિવાર. શેઠ, શેઠાણી, એક નાનો પુત્ર અને એક પુત્રી. પુત્રીએ કિશોરાવસ્થા વટાવી મદમાતા યૌવનમાં પગ મૂક્યો. માતા પિતા પાસે બાળકોની સાર સંભાળ માટે જરા પણ સમય ન હતો. યુવાન પુત્રી ઘરના એક યુવાન નોકરની કુસંગતમાં ભટકી ગઈ. બન્ને પાપના કીચડમાં દિવસે દિવસે ગરકાવ થતા ગયા. તેનો વિવાહ બીજે થઈ જાય, તે પહેલાં બંને ધન- આભૂષણ જે કાંઈ થોડું ઘણું હાથ લાગ્યું તે એકઠું કરીને ઘરમાંથી ભાગી નીકળ્યાં, અને નગરથી દૂર એક નાના ગામમાં જઈને વસ્યાં.

સાથે લાવેલું ધન વધારે દિવસો કામ ન આવી શક્યું. વિપન્ન અવસ્થામાં દિવસો વીતવા લાગ્યા. બે વર્ષ પછી યુવતીને ગર્ભ રહ્યો. જેમ જેમ ગર્ભ વધવા લાગ્યો. તેમ તેમ તેમની ચિંતા પણ વધવા લાગી. મા બાપની યાદ સતાવવા લાગી. મારા દુષ્કર્મને કારણે તેઓ ખૂબ નારાજ હશે. પણ અમે જઈને ક્ષમા માગીશું, તો તેઓ ક્ષમા કરી જ દેશે. પરંતુ પતિ સાથે જવા તૈયાર ન હતો. એની અનુપસ્થિતિમાં ગર્ભની વધતી અવસ્થામાં દુખિયારી યુવતી એકલી જ શ્રાવસ્તી તરફ નીકળી પડી. જેવી પતિને જાણ થઈ, તે પણ પાછળ પાછળ દોડતો આવ્યો. રસ્તે ચાલતાં ચાલતાં જ ગર્ભોત્થાન થયું, અને ત્યાં વનમાં જ પુત્રનો જન્મ થયો પતિના ખૂબ આગ્રહ કરવાથી તે તેની સાથે પોતાના ઘરે પાછી ફરી. એવી જ હીન અવસ્થામાં બે વર્ષ પસાર થઈ ગયાં. તેને ફરી ગર્ભ રહ્યો. ફરી મા-બાપ યાદ આવવાં લાગ્યાં. બાળકને ગોદમાં લઈને ગર્ભની વધેલી અવસ્થામાં શ્રાવસ્તી તરફ ફરીથી એકલી ચાલી નીકળી. પતિ પાછળ પાછળ દોડતો આવ્યો. અને એ રીતે ફરીથી નિર્જન વનમાં ગર્ભોત્થાન થયું. પ્રસવનો સમય આવ્યો. દુર્ભાગ્યે તે જ વખતે ઘનઘોર વર્ષા થવા લાગી. પ્રસવ પીડા વધતી જતી હતી. પતિએ વિચાર્યું, ક્યાંકથી થોડાંક લાકડાં કાપી લાવીને તથા સૂકાં પાંદડાં એકઠાં કરીને આના આશ્રય માટે એક પર્ણકુટી બનાવી દઉં તો !? એ કાળી અંધારી રાતે તે નીકળી પડયો. પરંતુ, રાતભર પાછો આવ્યો નહીં. પત્ની એકલી કણસતી રહી. આવી વિકટ પરિસ્થિતિમાં ફરી એક નાના બાળકને જન્મ આપ્યો. સવાર સુધી પણ પતિ પાછો ન આવ્યો, તો તેને શોધવા નીકળી. થોડેક દૂર ગઈ ત્યાં જોયું કે તેના પતિનું પ્રાણપંખેરું ઉડી ગયું હતું. એને કોઈ વિષધર સર્પે ડસી લીધો હતો. શું કરે ? રોતી કકળતી, બંને બાળકોને છાતીએ ચાંપીને એકલી શ્રાવસ્તી તરફ ચાલી નીકળી.

રસ્તામાં નાનકડી નદી, ખૂબ વિશાળકાય બની ગઈ. બંને બાળકોને સાથે લઈને નદી કેવી રીતે પાર કરે ? તેથી એક યુક્તિ કરી. મોટા છોકરાને નદીના આ કાંઠે રાખ્યો, અને નવજાત શિશુને લઈને નદી પાર કરી ગઈ. સામે કિનારે પહોંચીને નાના બાળકને એક ઝાડી નીચે સૂવડાવ્યો અને મોટાને લઈ આવવા માટે ફરીથી નદી પાર કરવા

લાગી. પરંતુ નજર નવજાત શિશુ ઉપર ચોંટેલી હતી. વચ્ચે મઝધારે પહોંચી ત્યારે જોયું કે શિશુને માંસનો લોચો સમજીને એક ખૂબ મોટું ગીધ તેના પર ઝપટ મારી રહ્યું છે. ગીધને ઉડાડવા માટે તે જોર જોરથી શૂ - શૂ નો અવાજ કરવા લાગી અને પોતાના બંને હાથ હલાવવા લાગી. પરંતુ ગીધ નવજાત શિશુને પોતાના પંજામાં દબાવીને ઊડી ગયું. આ કિનારે બેઠેલા છોકરાએ જ્યારે માનો અવાજ સાંભળ્યો અને તેને હાથ હલાવતા જોઈ, ત્યારે સમજ્યો કે મને બોલાવી રહી છે. તે નદીમાં કૂદી પડ્યો અને ધસમસતા પ્રવાહમાં તણાઈગયો.

અભાગણ નારી રોતી કકળતી એકલી શ્રાવસ્તી તરફ ચાલી નીકળી.શ્રાવસ્તી પહોંચતાં પહેલા જ્યારે સ્મશાન ઘાટ પાસેથી પસાર થઈ ત્યારે જોયું, ત્યાં ચિતા પર મડદાને બાળી રહ્યા હતા. જાણ થઈ કે આગલી રાતે તેજ આંધી - તોફાન, વરસાદના કારણે પિતાનો સાત માળનો મહેલ ધસી પડ્યો. એમાં એના માતા પિતા અને ભાઈ ત્રણે દબાઈને મરી ગયા. હવે સંસારમાં તેનું કોઈ ન રહ્યું. દુખિયારી ત્યાં જ બેહોશ બની ગઈ.

થોડા સમય પછી ઊઠી તો ખોવાયેલા હોશ પાછા ન આવ્યા. પૂર્ણ રીતે વિક્ષિપ્ત થઈ ગઈ. એક એક કરીને શરીર પરનાં બધાં કપડાં ઉતારી નાખ્યાં. પૂર્ણ નગ્ન અવસ્થામાં શ્રાવસ્તીની સડકો અને ગલીઓમાં વિલાપ કરતી ફરવા લાગી.

આવી વિપન્નાવસ્થામાં પોતાના પૂર્વ પુણ્યના કારણે એક દિવસ જેતવન વિહાર પાસેથી પસાર થઈ. ત્યાં ભગવાન લોકોને ધર્મ સમજાવી રહ્યા હતા. લોકોએ તેને આવતી જોઈ ત્યારે દૂર ભગાડવા લાગ્યા. પરંતુ ભગવાનની નજર તે દુખિયારી પર પડી. તેથી લોકોને રોક્યા. દુખિયારી ભગવાનની સમીપે આવી. ભગવાને કરૂણાભર્યા શબ્દોમાં કહ્યું, ''મારી દુખિયારી બેટી ! ભાનમાં આવ.'' વાણીમાં અમૃત ભર્યું હતું. સાંભળતાં જ તે દુખિયારીને થોડુંક ભાન આવ્યું. તેનું ધ્યાન પોતાના તદ્દન નગ્ન શરીર પર ગયું, તો લાજની મારી સંકોચાઈ. ત્યાં જ ઉભડક બેસી ગઈ. સમીપે ઊભેલા કોઈ ભાઈએ તેના પર પોતાની ચાદર નાખી. તેણે તુરંત ચાદર ઓઢી લીધી. ત્યારથી તે ચાદર ઓઢેલી દુખિયારીનું નામ 'પટાચારા' પડી ગયું.

'ભંતે ભગવાન ! હું બહુ દુખિયારી છું. મને શરણ આપો. ભગવાને આશ્વાસન આપ્યું.''બેટી ! ભાનમાં આવ. ધર્મ ધારણ કર. ધર્મ તને સાચું શરણ આપશે.

ભગવાનની વાણીમાંથી અમૃત વરસ્યું. સાંભળતાં સાંભળતાં ચિત્ત એકાગ્ર થયું. થોડીવાર માટે સ્વમુખી થયું. ભીતર વિપશ્યના ચાલુ થઈ. પૂર્વ પારમિતાઓને કારણે ત્યાં બેઠાં બેઠાં જ તે સોતાપન્ન થઈ. ભગવાને તેને પ્રવ્રજિત કરાવી. મુક્તિના માર્ગ પર તે દઢતાપૂર્વક આગળ વધી.

એક દિવસ લોટો ભરીને પાણીથી પોતાના પગ ધોયાં. વહેતું પાણી થોડેક દૂર જઈને સૂકાઈ ગયું. પગ પર બીજો એક લોટો પાણી નાખ્યું. જલધારા થોડીક વધુ આગળ જઈને સૂકાઈ ગઈ. ત્રીજી વાર ફરી પાણી નાખ્યું, તો જલધારા થોડીક વધારે આગળ જઈને સૂકાઈ ગઈ.

આ નાનકડી ઘટનાએ ભીતરના જ્ઞાનતંતુઓને ઢંઢોળી નાખ્યા. જેવી જલધારા તેવી જ જીવનધારા. આ સંસારમાં કોઈની જીવનધારા નાની ઉંમરે, કોઈની મધ્યે ઉંમરે અને કોઈની મોટી ઉંમરે સૂકાઈ જાય છે. પરંતુ મરે છે બધાં. આમ મરણાનુસ્મૃતિના આધારે વિપશ્યના કરવા બેઠી. તો શીઘ્ર જ સોતાપન્નથી, સકદાગામી, અનાગામી અને અર્હંત અવસ્થા સુધી જઈ પહોંચી. મનુષ્ય જીવન સફળ થયું. સાર્થક થયું. સર્વથા દુઃખ મુક્ત થયું.

તેણે પોતાનું બાકીનું જીવન દુખિયારી નારીઓને ધર્મના માર્ગ પર આરૂઢ કરી, દુઃખમુક્ત કરવામાં વિતાવ્યું. પટાચારા વિપશ્યના (મેળવીને) અને વિપશ્યના પટાચારા જેવી સાધ્વીને પામીને ધન્ય થઈ. ભગવાને પટાચારાને વિનયધારીઓમાં 'અગ્ર' ની ઉપાધિ આપી.

કિસા ગોતમી

શ્રાવસ્તી નગરીમાં સમાજના અત્યંત નિર્ધન કુળમાં જન્મેલી એક યુવતી. નામ ગોતમી. પરંતુ અત્યંત દુબળી પાતળી એટલે કે કૃશકાય હોવાને કારણે કિસ્સા અથવા કિસા ગોતમી કહેવાવા લાગી. તે કોઈ સંયોગથી ત્યાંના એક ધનવાન કુળમાં વિવાહિત થઈ. પરંતુ તેને ધનવાન કુટુંબનું કોઈ સુખ ન મળી શક્યું. નિર્ધન ઘરમાંથી આવેલી હતી. તેથી તેને ટોણાં સાંભળવા પડતાં. પરિવારમાં અપમાનિત થતી રહેતી. સંતાન ન હોવાને કારણે પણ બહુ કઠોર વાણી સાંભળવી પડતી.

થોડા વર્ષો પછી તેનું ભાગ્ય ખુલ્યું. તે ગર્ભવતી થઈ. અને એક પુત્રને જન્મ આપ્યો. પુત્રવતી થતાં અનાદર - તિરસ્કાર બંધ થયા. આદર સત્કાર મળવા લાગ્યા. પરંતુ આ સુખ પણ વધારે દિવસો સુધી ન રહ્યું. બે ત્રણ વર્ષો વીતતાં બાળકનો દેહાંત થઈ ગયો. પુત્ર વિયોગ કિસાને માટે અસહ્ય થઈ પડયો. જ્યારે લોકો બાળકની લાશ સ્મશાને લઈ જવા તૈયાર થયા, ત્યારે તેણે મૃત બાળકની લાશ પોતાની છાતી સાથે ચાંપી દીધી. રોઈ રોઈને લોકોને પ્રાર્થના કરવા લાગી કે કોઈ સારા વૈદ્યને બોલાવો જે આને જીવતો કરી દે. તેની આ પાગલ જેવી અવસ્થા જોઈને લોકો દુઃખી થયા. પરંતુ શું કરે ! મરેલાને જીવતો કરવાની કોઈ દવા નથી હોતી. આખરે એક દયાળુ વ્યક્તિએ તેને સલાહ આપી કે ભગવાન બુદ્ધ મહાભિષક છે, મહાવૈદ્ય છે. હાલ જેતવનમાં બિરાજી રહ્યા છે. એમની પાસે જા. તેઓ કદાચ કોઈ ઔષધિ આપે.

તે બાળકે છાતીએ ચાંપીને શીઘ્રતાપૂર્વક જેતવન વિહાર પહોંચી. ભગવાન ધર્માસન પર બેઠા બેઠા સાધકોને ધર્મોપદેશ દઈ રહ્યા હતા. તે રોતી કકળતી તેમની સમીપે પહોંચી અને બાળકની લાશ તેમા ચરણો પાસે રાખીને યાચના કરવા લાગી. ''ભંતે, ભગવાન ! આ બાળકને જીવન પ્રદાન કરો. આ જ મારો સહારો છે.''

ભગવાને કહ્યું, ''નગરમાં કોઈ ઘરેથી ચપટી રાઈના દાણા માગી લાવ.''

કિસા ગોતમી ખુશ થઈ. ભગવાન મારા બાળકને જીવિત કરી દેશે. જલદી જલદી રાઈના દાણા માગી લાવવા ચાલી નીકળી. ભગવાને ટોકી. ''જો તે એવા ઘરેથી લાવજે, જે ઘરમાં કોઈ મર્યું ન

હોય.''

''હા, ભંતે ભગવાન! એવા ઘરેથી જ લાવીશ.''

નગરના મહોલ્લે મહોલ્લે, ગલીએ ગલીએ, ઘરે ઘરે રાઈના દાણા માગે. લોકો ખુશ થઈને દેવા માટે તૈયાર પણ થઈ જતા. પરંતુ, જ્યારે પૂછતી કે આપના ઘરમાં કદી કોઈ મર્યું તો નથી ને ? ત્યારે ઘરવાળાંનાં મોં વીલાં થઈ જતાં. એક પણ ઘર એવું ન મળ્યું, જેમાં કોઈ મર્યું ન હોય.

દિવસ આથમતાં આથમતાં તે થાકીને લોથ - પોથ થઈ ગઈ. ત્યારે હોશમાં આવી કે મરવું તો પ્રાણીમાત્રનો ધર્મ છે, સ્વભાવ છે. એનાથી કોઈ બચી શકતું નથી. આ સત્યને સમજાવવા માટે જ ભગવાને મને આ કામ સોંપ્યું. આમ હોશ આવતાં બાળકની લાશને સ્મશાનના હવાલે કરી ભગવાન પાસે પાછી ફરી.

હવે તેના ચિત્તની ઉદ્વિગ્નતા દૂર થયેલી જોઈને, ભગવાને તેને ધર્મોપદેશ દીધો. પૂર્વજન્મની વિપુલ પારમી સંચિત હોવાને કારણે વિપશ્યના કરતાં કરતાં તે સોતાપન્ન થઈ. ભિક્ષુણી સંઘમાં પ્રવ્રજિત થઈને વિપશ્યનાનો ગંભીરતાપૂર્વક અભ્યાસ કરતાં કરતાં તેણે સકદાગામી, અનાગામી, અને અંતે અર્હત અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી લીધી.

તેણે અનેક દુખિયારી મહિલાઓને વિપશ્યના ધર્મનું પ્રશિક્ષણ આપીને દુઃખમુક્ત કરી, ભગવાને તેને મોટા રૂક્ષ ચીવર ધારણ કરનારીઓમાં અગ્રની ઉપાધિ આપી.

અમદાવાદ સંમેલન મુલતવી

ગત અંકમાં આપેલ માહિતી પ્રમાણે ૨૬ એપ્રિલ, ૨૦૦૯ ના અમદાવાદ ખાતે યોજાનાર સંમેલન અનિવાર્ય સંજોગોને લઈ હાલ તુરત રદ કરાયેલ છે. નોંધ લેશોજી.....

વિપશ્ચી સાધકો માટે સાધના શિબિર

સાવરકુંડલા ખાતે ૧૦ દિવસીય વિપશ્યના શિબિર તા. ૪/૫/૨૦૦૯ થી તા. ૧૫/૫/૨૦૦૯. **સ્થળ :** લોકશાળા - ખડસલી, તા. સાવરકુંડલા. **સંપર્ક :** (૧) દ્વારકાદાસ લલાડિયા, મો. ૯૪૨૬૨ ૩૧૪૪૯, (૨) ઈલાબેન બિલખિયા : મહિલા પીટીસી કોલેજ, પોલિસ સ્ટેશન સામે, સાવરકુંડલા, (૩) બેડિયાભાઈ, ફોન : (૦૨૮૪૫) ૨૨૪૨૦૨, મો. ૯૮૨૫૬ ૨૯૩૯૪ (૪) દેસાઈભાઈ, ફોન : (૦૨૮૪૫) ૨૨૫૩૪૭, મો. ૯૯૭૯૪ ૯૨૭૩૧, (૫) મનુભાઈ મહેતા-ખડસલી, ફોન : (૦૨૮૪૫) ૨૫૨૫૦૪, મો. ૯૪૨૬૨ ૨૦૭૯૪

સુરેન્દ્રનગર ખાતે ૧૦ દિવસીય વિપશ્યના શિબિર તા. ૧૮/૫/૨૦૦૯ થી તા. ૨૯/૫/૨૦૦૯. **સ્થળ :** લોક વિદ્યાલય, રાજકોટ રોડ, સુરેન્દ્રનગર. **સંપર્ક :** (૧)મહાસતીજી કરૂણાબાઈ, મો. ૯૪૨૯૨ ૭૯૮૮૪ (૨) ડો. નવીનભાઈ બાવીશી, ફોન : (૦૨૭૫૨) ૨૩૨૫૬૪, મો. ૯૯૯૮૮ ૨૯૯૬૯ (૩) જૂહોનભાઈ: બોસ્ટન હોસ્ટેલ, જૂના જંકશન રોડ, સુરેન્દ્રનગર.

ત્રિવેણી તીર્થ, કલસર ખાતે ૧૦ દિવસીય વિપશ્યના શિબિર તા. ૨૫/૫/૨૦૦૯ થી તા. ૫/૬/૨૦૦૯. વધુ માહિતી માટે સંપર્ક કરો. **(૧) ડો. પ્રવિણભાઈ બલદાણીયા :** ફોન : (૦૨૮૪૪) ૨૮૧૪૫૦, ૨૮૧૫૮૬, મો. ૯૯૭૯૧ ૮૬૮૫૬, **સદ્‌ભાવના ટ્રસ્ટ હોસ્પિટલ :** તા. મહુવા, જી. ભાવનગર, વડાલી. **(૨) શ્રી નાગરભાઈ પટેલ :** ત્રિવેણી તીર્થ, ઉત્તર બુનિયાદી વિદ્યાલય, તા. મહુવા, જી. ભાવનગર, કલસર - ૩૬૪૧૩૧. ફોન:(૦૨૮૪૪)૨૮૧૪૨૩, મો. ૯૯૯૮૪ ૩૬૭૧૧

કચ્છ સમૂહ સાધના એક દિવસીય શિબિર

અંજાર : સમૂહ સાધના : પ્રત્યેક રવિવાર સવારે ૯.૩૦ થી ૧૦.૩૦, સંપર્ક:(૦૨૮૩૪)૨૪૩૭૯૯/૨૪૦૦૯૭

ભૂજ : (૧) એક દિવસીય : દર મહિનાના ચોથા રવિવારે અને સમૂહ સાધના : પ્રત્યેક રવિવારે સવારે ૮ થી ૯. સંપર્ક : ગીતા ધોળકિયા, ફોન : (૦૨૮૩૨) ૨૫૦૫૫૧

(૨) એક દિવસીય : પ્રત્યેક બીજા તથા ચોથા રવિવારે અને સમૂહ સાધના દર રવિવારે સવારે ૮ થી ૯, બહેનો માટે સમૂહ સાધના દર બુધવારે બપોરે ૪.૩૦ થી ૫.૩૦. સ્થળ : ધન્વંતરી સ્કૂલ કંપાઉન્ડ, જનરલ હોસ્પિટલ પાછળ. સંપર્ક : (૧) પ્રભુભાઈ પટેલ, ફોન : (૦૨૮૩૨) ૨૫૫૨૧૮, (૨) ડો. શાંતુબેન પટેલ : (૦૨૮૩૨) ૨૫૧૯૦૫.

ગાંધીધામ : એક દિવસીય : દર બીજા રવિવારે, સમૂહ સાધના : દર રવિવારે સવારે ૭.૩૦ થી ૮.૩૦, સંપર્ક : કિશોર રાણાવાલા, ફોન (૦૨૮૩૬) ૨૨૦૧૪૧ (ઓફિસ), (૦૨૮૩૬) ૨૨૩૬૫૪ (ઘર).

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, 94272 21591	C/o. શ્રી ઈશ્વરલાલ ચુ. શાહ, પ્રો. કે. ટી. શાહ રોડ, માંડવી. કચ્છ-૩૭૦ ૪૬૫ (02834) 273303, 273612, 94277 678444	રનોડા તા. ધોળકા, જિ. અમદાવાદ - ૩૮૦ ૮૧૦ (02714) 294690, (M) 94264 19397	C/o. ઉપેન્દ્રકુમાર પટેલ, ૭-વિમલ સુપર માર્કેટ, બી.કે. રોડ, બીજે માળ, મહેસાણા. (ઉ.ગુ.)-૩૮૪ ૦૦૨. (02762) 254634, (R) 253315

૨૦૦૯ માટે ૧૦ દિવસીય શિબિરની માહિતી

15-04-09 to 26-04-09 27-04-09 to 08-05-09 10-05-09 to 21-05-09 22-05-09 to 02-06-09 03-06-09 to 14-06-09 01-07-09 to 12-07-09 13-07-09 to 24-07-09 25-07-09 to 05-08-09 14-08-09 to 25-08-09 07-10-09 to 18-10-09 19-10-09 to 30-10-09 04-11-09 to 15-11-09 18-11-09 to 29-11-09 02-12-09 to 13-12-09 16-12-09 to 27-12-09 30-12-09 to 10-01-10	20-04-09 to 01-05-09 23-05-09 to 03-06-09 05-06-09 to 16-06-09 04-07-09 to 15-07-09 18-07-09 to 29-07-09 01-08-09 to 12-08-09 15-08-09 to 26-08-09 29-08-09 to 09-09-09 19-09-09 to 30-09-09 05-10-09 to 16-10-09 20-10-09 to 31-10-09 03-11-09 to 14-11-09 (૭ દિવસીય શિબિર) છોકરાઓ માટે 11-05-09 to 19-05-09 17-06-09 to 25-06-09 (૭ દિવસીય શિબિર) છોકરીઓ માટે 03-05-09 to 11-05-09 25-06-09 to 03-07-09	13-05-09 to 24-05-09 27-05-09 to 07-06-09 01-07-09 to 12-07-09 22-07-09 to 02-08-09 19-08-09 to 30-08-09 02-09-09 to 13-09-09 15-10-09 to 26-10-09 **: મોગર :** 'ધમ્મભવન' ૫, કાલિંદી પાર્ક, અકોટા. ફોન : ૦૨૬૫-૨૩૪૧૧૮૧ 20-05-09 to 31-05-09 17-06-09 to 28-06-09 (૭ દિવસીય શિબિર) છોકરાઓ માટે 22-04-09 to 30-04-09 સતિપટ્ઠાન જૂના સાધકો માટે 09-05-09 to 17-05-09	29-04-09 to 10-05-09 13-05-09 to 24-05-09 27-05-09 to 07-06-09 15-07-09 to 26-07-09 19-08-09 to 30-08-09 02-09-09 to 13-09-09 19-10-09 to 30-10-09 **: ધર્મજ :** હિંમતભાઈ પટેલ (૦૨૬૯૭) ૨૪૪૬૫૬ મો. : ૯૪૨૫૬ ૦૦૭૬૫ 04-05-09 to 15-05-09 26-05-09 to 06-06-09 06-09-09 to 17-09-09 ૭ - દિવસ (કિશોરીઓ માટે) 25-04-09 to 03-05-09 ૭ - દિવસ (કિશોરો માટે) 16-05-09 to 24-05-09 (૭ દિવસીય શિબિર) છોકરીઓ માટે 19-04-09 to 27-04-09

ફક્ત જૂના સાધકો માટે સતિપટ્ઠાન શિબિરો

19-06-09 to 27-06-09 29-08-09 to 06-09-09	06-07-09 to 14-07-09 22-10-09 to 30-10-09	08-08-09 to 16-08-09	10-06-09 to 18-06-09

ફક્ત જૂના સાધકો માટે વિશેષ શિબિરો

17-06-09 to 28-06-09	05-10-09 to 16-10-09	10-06-09 to 21-06-09	07-08-09 to 18-08-09

ગંભીર સાધકો માટે ૨૦-૩૦-૪૫ દિવસીય શિબિર

(૨૦ દિવસ) 08-09-09 to 29-09-09 (૩૦ દિવસ) 29-08-09 to 29-09-09 (સંમેલન) 08-08-09 to 09-08-09	(૨૦ દિવસ) 28-08-09 to 18-09-09 05-01-10 to 26-01-10 (૩૦ દિવસ) 18-03-09 to 18-04-09 17-11-09 to 18-12-09 (૪૫ દિવસ)		

એક દિવસીય શિબિર જૂના સાધકો માટે

દર મહિનાના બીજા રવિવારે કેન્દ્ર ઉપર દર મહિનાના પહેલા અને ચોથા રવિવારે રાજકોટ શહેરમાં	દર મહિનાના પહેલા રવિવારે	દર મહિનાના છેલ્લા રવિવારે અમદાવાદમાં	દર મહિનાના ચોથા રવિવારે

વડોદરા - સુરત સમૂહ સાધના - એક દિવસીય શિબિર

વડોદરા : સમૂહ સાધના (૧) દર સોમવારે સાંજે ૭ થી ૮, સંપર્ક : (૦૨૬૫) ૨૫૧૦૫૦૪, (૨) દર શનિવારે સાંજે ૭ થી ૮, સંપર્ક : (૦૨૬૫) ૨૭૮૨૫૮૪.

વડોદરા (ધમ્મભાવના) : એક દિવસીય શિબિર (દર મહિનાના પહેલા રવિવારે), બે દિવસીય શિબિર (દર મહિને બીજો રવિવાર આવે તે રીતે) શુક્ર થી રવિ, બાળકોની શિબિર : દર મહિનના ત્રીજા રવિવારે, સંપર્ક : (૦૨૬૫) ૨૩૪૧૧૮૧

સુરત : સમૂહ સાધના : દર રવિવારે સવારે ૭.૩૦ થી ૮.૩૦, સ્થળ : ૪૮, સીમા રો હાઉસ, ઘોડ દોડ રોડ, સુરત. સંપર્ક : છગનભાઈ પરમાર, ફોન : (૦૨૬૧) ૨૬૫૩૮૧૩. (૧) **એક દિવસીય :** દર મહિનાના પહેલા રવિવારે, સમૂહ સાધના : દર રવિવારે સવારે ૭.૩૦ થી ૮.૩૦, સંપર્ક : શ્રી નરેન્દ્ર ભરવાડ , ફોન : (૦૨૬૧) ૨૪૨૪૨૦૨, (૨) **એક દિવસીય :** દર મહિને પહેલા રવિવારે. સમૂહ સાધના : રોજ સવારે ૭ થી ૮. સ્થળ : સમતા બંગલો નં. ૨, નહેરૂનગર, ઈચ્છાનાથ, સુશ્રુત હોસ્પિટલ પાછળ, સુરત. સંપર્ક : ડો. શાહ, ફોન : (૦૨૬૧) ૨૨૨૮૯૩૩, મો. ૯૮૨૫૦ ૫૪૨૭૪.

પ્રશ્નોત્તરી

પ્રશ્ન-૧ : મારી ધુમ્રપાનની આદત શા માટે જતી નથી એ જણાવશો?

ઉત્તર : એટલા માટે નથી જતી કે તમે ધુમ્રપાન કરો છો. ધુમ્રપાન નહિ કરો તો ટેવ જતી રહેશે. શું કરવું જોઈએ ? તમે ગુલામ છો, ધુમ્રપાનની આદતના ગુલામ છો અને વિપશ્યના આપણને દરેક ગુલામીમાંથી મુક્ત કરે છે. તો જ્યારે તમને ધુમ્રપાનની તલબ લાગે, મનમાં એવી કામના જાગે કે ચાલો એક સિગરેટ તો પી જ લઈએ. આમ જ્યારે જાગે ત્યારે તુરત સિગરેટને અડકવું નહીં. દસ - પંદર મિનિટ એ સચ્ચાઈને જાણતાં રહો કે મારી અંદર સિગરેટ પીવાની તલપ જાગી છે અને સાથોસાથ જુઓ કે શરીરમાં શું થવા લાગ્યું છે ? અને શરીરમાં આ પ્રકારની સંવેદના થઈ રહી છે તથા મેં અનેકવાર પોતાના શરીરની સંવેદનાઓને જોઈ છે; આ અનિત્ય છે. તો આ જે મારી ભીતર ધુમ્રપાનની તલપ જાગી છે તેનો આ સંવેદનાઓ સાથે સંબંધ છે, એ પણ અનિત્ય છે. એ બંનેને (તલપ તથા સંવેદનાને) જોઈએ છીએ. ક્યાં સુધી રહે છે, જોઈએ. દસ પંદર મિનિટ જોશો તો છુટકારો થઈ જશે. તો જોતાં શીખો. જ્યારે જ્યારે એવી (તલપ) જાગે (ત્યારે) તેના ગુલામ થવાને બદલે ઓછામાં ઓછું પંદર મિનિટ જોતાં શીખો. ધીરે ધીરે એકદમ (આદતમાંથી બહાર) નીકળી જશો.

પ્રશ્ન-૨ : મારી અંદર પુરાણાં કર્મોને કારણે ભય, ક્રોધનો ભરપૂર સંચય છે. એનાથી છુટકારો જોઈએ છે. શું કરું?

ઉત્તર : જ્યારે જ્યારે ભય જાગે છે તો જે વાતને લઈને ભય જાગ્યો તે વાત પર ધ્યાન ન દેવું. આ સમયે મારા મનમાં ભય જાગ્યો છે - આ સચ્ચાઈનો સ્વીકાર કરો અને ભયની સાથોસાથ જે પણ સંવેદના જાગી હોય, ક્યાંય પણ જાગી હોય, એ સંવેદનાને જોઈ રહ્યા છીએ અને ભય જાગ્યો છે એ સચ્ચાઈને જોઈ રહ્યા છીએ. આમ જોતાં જોતાં જણાશે કે ભય ઓછો થઈ રહ્યો છે, છુટકારો થઈ જશે. ભયને જબરદસ્તીથી દૂર કરવાનો પ્રયાસ ન કરો. તેને સાક્ષીભાવથી જાણો - 'ભય છે'. ભયના આલંબન પર ધ્યાન કરશો તો ભય વધશે. આલંબન સાથે કશી લેવા-દેવા નથી. 'આ ભય છે અને સંવેદના છે' - આમ જોતાં આવડી ગયું તો આપોઆપ દૂર થતો જશે.

દોહા ધરમના

દુરાચાર મેં રત રહે, ગૃહી ધર્મ સે દૂર ।
મન આકુલ વ્યાકુલ રહે, ભરે દુઃખ ભરપૂર ॥

સોયે જનની જઠર મેં, જાને કિતની બાર ।
જરા વ્યાધિ કા મરણ કા, લિએ દુઃખોં કા ભાર ॥

જગ મેં હોતા હી રહે, અપ્રિય સે સંયોગ ।
કૌન ભલા જિસકા કભી, પ્રિય સે હો ન વિયોગ ॥

દોહા ધરમના

હાય પુત્ર ! હા સંપદા ! હાય માન સમ્માન ।
હાય ! હાય ! કરતે હુએ, નિકલે તન સે પ્રાણ ॥

અનચાહી હોતી રહે, યહી જગત કી રીત ।
ચિત્ત વિચલિત કરતી રહે, મન ચાહી કી પ્રીત ॥

જનમ જનમ કરતે રહે, સંપત્તિ દુઃખ સમુદાય ।
અહોભાગ્ય ! જો અબ મિલા, દુઃખ નિરોધ ઉપાય ॥

ટ્રાંસમેટલ લિમિટેડ
૩૦૧-બી ટાવર, અલ્કાપુરી આર્કેડ, આર.સી. દત્ત રોડ,
વડોદરા-૩૯૦ ૦૦૭. ફોન : ૨૩૪૩૩૦૨/૦૪ ની મંગળકામનાઓ સાથે

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

'વિપશ્યના' Reg-No. GUJGUJ 08700/6/1/99-TC
Postal Reg. No. G-RJ-450
(Renewed upto 31.12.2011)
Wpp Licence No. G-PMG-RJT/015/2009

Posted without Permanent of Postage.
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 ડાઈનીંગ હોલ, પંચનાથ પ્લોટ,
રાજકોટ - ૩૬૦ ૦૦૧.
સિટી ઓફિસ : ફોન - (૦૨૮૧) ૨૨૨૦૮૬૧-૮૬૬
મોબાઈલ : ૯૪૨૭૨ ૨૧૫૯૧
e-mail : info@kota.dhamma.org
Web site : www.kota.dhamma.org