



વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક
પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ 2553 ❖ માઘ પૂર્ણિમા ❖ 30 જાન્યુઆરી 2010 ❖ વર્ષ - 10 ❖ અંક - 10 ❖ સળંગ અંક - 118

ધમ્મવાણી

एकं धम्मं अतीतस्स, मुसावादिस्स जन्तुनो ।
वित्तिण्णपरलोकस्स, नरिथ पापं अकारियं ॥
धम्मपद - १७६

એક ધર્મ (સત્ય) નું અતિક્રમણ કરીને જે અસત્ય બોલે છે, પરલોક પરત્વે ઉદારીન આવા પ્રાણીને માટે એવું કોઈ પાપ બાકી નથી રહેતું, જેને તે કરી ન શકે.

આવો, સાધનાને સમજાવો

ભારતવર્ષ ઘણો પુરાતન દેશ છે. આ દેશમાં સાધનાની અનેક વિધિઓ ઉત્પન્ન થઈ, વિકસી, બગડી, નષ્ટ થઈ, લુપ્ત થઈ. આ એક અલગ વિધિ છે, ભારતની લુપ્ત થયેલ પુરાતન સાધના-વિધિ, આ વિધિને સમજાવે. કોઈ પૂર્વગ્રહથી, પૂર્વબુદ્ધિ-લેપથી શંકામાં ન પડશો.

આપણે એ સમજાવું કે આ સાધનાનું પ્રથમ પગલું શું છે? નવા નવા સાધકો સમક્ષ કેટલાય પત્રો આવે છે. પહેલાં એનું સમાધાન કરીએ.

એક પ્રશ્ન એ ઊઠે છે કે માથાથી પગ સુધીની આ યાત્રા કોઈ એક ક્ષત્રી જ શા માટે કરવી. એ જરૂરી નથી કે જે ક્ષત્ર મેં બતાવ્યો એ જ ક્ષત્ર રાખવો; કોઈ પણ ક્ષત્રી કરો, પરંતુ ક્ષત્રી અવશ્ય કરો, જેથી શરીરનું કોઈ અંગ છૂટી ન જાય. આ શરીર-સ્કંધ વિષે આપણે સત્યની શોધ કરી રહ્યા છીએ. આ શોધમાં કોઈ અંગને વણાવવાનું નથી રાખવાનું, કોઈ અંગને મૂર્છિત નથી છોડવાનું.

એક પ્રશ્ન એ ઊઠે કે માથાથી પગ સુધીની યાત્રા ઉપરના સ્તરે જ કરવી કે અંદરના સ્તરે પણ? આગળ જતાં આ યાત્રા અંદર સુધી કરવાની જ છે. અત્યારે તો ઉપર ઉપરના સ્તરે સંવેદનાને જુઓ. જ્યારે આખા શરીરમાં સંવેદના અનુભવાય ત્યારે અંદર સુધી જોવું સરળ થઈ જશે. જો કોઈને અત્યારે અંદર સુધીનો અનુભવ થવા લાગ્યો હોય તો ઘણું સુંદર. અન્યથા એને માટે આતુર ન થશો.

એક પ્રશ્ન એ ઊઠે છે કે આ જે માથાથી પગ સુધી ચક્કર લગાવીએ છીએ, એને કેટલો સમય લાગવો જોઈએ? એના માટે કોઈ સમય નિર્ધારિત નથી. એનો આધાર સાધકની મનઃસ્થિતિ ઉપર અવલંબે છે. કોઈ કોઈ વાર મન દુર્બળ હોય છે, ચંચળ હોય છે, તો તે ઘણું સ્થૂળ હોય છે. જ્યાં પહોંચીએ, ત્યાં કંઈ અનુભવાય નહીં તો એક બે મિનિટ રોકાઈને આગળ ચાલે છે. આ રીતે રોકાતાં રોકાતાં યાત્રામાં અડધો કલાક પણ થઈ જાય, એક કલાક પણ લાગી જાય. આપણે આપણું કાર્ય કરવાનું છે. કેટલો પણ સમય લાગે, ભલે લાગે. જ્યારે મન સજગ હોય, સ્થિર હોય તો જ્યાં

પહોંચ્યા ત્યાં કંઈ અનુભવાયું અને તરત આગળ વધ્યા તો સમય ઓછો લાગશે. પરંતુ હમણાં જ્યારે કાર્ય શરૂ જ કર્યું છે, તો એક પૂરી યાત્રામાં દશ મિનિટ તો લાગવી જ જોઈએ. જેથી કોઈ અંગ છૂટી ન જાય. જ્યાં કંઈ અનુભવાય નહીં તો એ સ્થાને એક બે મિનિટ રોકાઈને બહુ ધીરજ સાથે નિરીક્ષણ કરો. જો સંવેદના ન જણાય તો વ્યાકુળ ન થશો, સંવેદના ઉત્પન્ન કરવાનો વ્યર્થ પ્રયત્ન કરશો નહીં. કોઈ કૃત્રિમ સંવેદના લાવવી નથી. જેવી સ્થિતિ છે, એને સાક્ષીભાવથી જોવાની છે. આપણા શરીરના પ્રત્યેક અંગમાં કંઈક ને કંઈક થઈ રહ્યું છે. શાંત ચિત્તથી એને જોવું છે. ધીરે ધીરે સ્થૂળ મન સૂક્ષ્મ થવા લાગશે. અને સૂક્ષ્મ મન સંવેદનશીલ થવા લાગશે.

આપણે આપણા શરીરના અંગે અંગમાં જે કંઈ સ્વભાવવશ થઈ રહ્યું છે, એને જોવું છે. જો ઋતુને કારણે શરીર પર પ્રભાવ પડે તો એને જોઈશું. શરીરમાં ગરમી છે તો ગરમીને જોઈશું, પરસેવો છે તો પરસેવાને જોઈશું, ભારેપણું છે તો ભારેપણાને જોઈશું. ક્યાંક કોઈ રોગ કે બિમારીને કારણે દર્દ છે તો દર્દને જોઈશું. આજ સુધી ભોક્તા થઈને આવ્યા છીએ. હવે એને સાક્ષીભાવથી, તટસ્થભાવથી જોઈશું. ન સાડું માનીશું કે ન ખરાબ માનીશું. જે સ્થાન પર જેવી સંવેદના થાય છે એને જાણવી છે; બસ ફક્ત જાણવી છે, પ્રતિક્રિયા નથી કરવી. એક એક પગલું સચ્ચાઈના સહારે, તથ્યના સહારે ચાલશું. પ્રારંભમાં અતિ મોટા સ્થૂળ તથ્યો સામે આવે છે એ પ્રગટ સત્ય છે, દેખાતું સત્ય છે. કોઈ અંગમાં અતિ તીવ્ર પીડા અનુભવાય છે. આ તીવ્ર પીડા આ ક્ષણની સચ્ચાઈ છે. શરીરનાં અમુક અંગો સઘન છે, એ આ ક્ષણનું પ્રગટ સત્ય છે, દેખાતું સત્ય છે. એને સાક્ષીભાવથી જોઈશું. એના ટુકડા થવા લાગશે, વિઘટન-વિશ્લેષણ થવા લાગશે. સઘનતા તૂટશે. છેવટે એવી પ્રતીતિ થશે કે આ પીડા, આ સઘનતા કેવળ તરંગો જ તરંગો છે. આ રીતે પ્રગટ ભાસમાન દેખાતા સત્યથી આપણે પરમાર્થ સત્ય તરફ આગળ વધીશું. ઘનીભૂત સત્યનું વિઘટન-વિશ્લેષણ કર્યા વિના, તેના ટુકડેટુકડા થયા વિના પરમ સત્ય સુધી પહોંચી નહીં શકાય. જો આપણે સૂર્યના દર્શન કરવા હોય તો જ્યાં સુધી ઘનઘોર વાદળ ઘેરાયેલાં રહેશે ત્યાં સુધી સૂર્ય-દર્શન નહીં કરી

શકાય. જેવાં ઘનઘોર જેવાં વાદળ વિખરાઈ જશે, સૂર્ય-દર્શનનો પ્રયત્ન નહીં કરવો પડે, એ આપમેળે થશે. જ્યાં સુધી ચિત્ત પર રાગનાં, દ્રેષનાં, મોહનાં ઘનઘોર વાદળાં છવાયેલાં રહેશે, ત્યાં સુધી પરમ સત્યનો સાક્ષાત્કાર નહીં થઈ શકે.

આ સમયે આપણી સામે જે નક્કર સત્ય આવ્યું છે એનો સ્વીકાર કરી સાક્ષીભાવથી જોવું છે. કુદરતના કાયદાઓને જોવા છે. કુદરતના કાયદા, પ્રકૃતિના નિયમ સર્વવ્યાપી છે, સોને લાગુ પડે છે. સજીવ, નિર્જીવ, આણુઅણુને લાગુ પડે છે. જેવો એનો સાક્ષાત્કાર થઈ જાય છે, મનુષ્ય એની મેળે આ કાયદા અનુસાર જીવવા લાગે છે. આ સાધના એટલા માટે કરીએ છીએ કે આપણે આપણી અનુભૂતિઓના સ્તરે પ્રકૃતિના આ વિધાનને સમજીએ, પરમ સત્યને જાણીએ અને એ અનુસાર જીવન જીવીએ. આ જ ધર્મ છે.

આખાય સંસારમાં, પ્રતિદાણ કંઈક ને કંઈક બદલાતું રહે છે, કોઈને કોઈ બનાવ બનતો રહે છે. કોઈ બીજા જમીનમાં વાવ્યું તો એ ફૂટી રહ્યું છે, અંકુરિત થઈ રહ્યું છે. એક નાનકડું ઝાડ ફૂટી રહ્યું છે, એમાંથી જ કોઈ ડાળ ઊગી રહી છે, શાખા ફૂટી રહી છે, ફૂંપળ ફૂટી રહી છે, પાંદડું ઊગી રહ્યું છે, વિકસિત થઈ રહ્યું છે- આમ ઝાડ વધી રહ્યું છે. એ સત્ય છે કે કંઈક ને કંઈક બનતું જ રહે છે. એટલા માટે આ સંસાર ભવ-સંસાર કહેવાયો-ભવ, ભવ, ભવ. વ્યવહાર જગતમાં એવું કહેવું પડે છે કે અમુક પ્રાણી છે, જીવ છે, ભૂત છે, પરંતુ વાસ્તવમાં એવું કશું જ નથી. કેવળ ભવ છે, ભવ છે. એવું કશું જ નથી જે બની-બનીને તૈયાર થઈ ગયું હોય અને હવે એમાં કોઈ પરિવર્તન ન થાય. બધું જ બદલાઈ રહ્યું છે. આ સત્ય જ્યારે અનુભૂતિના સ્તર પર જાણીશું ત્યારે વાસ્તવમાં એક મહત્ત્વપૂર્ણ સત્યનું દર્શન થશે.

સાધનાના અભ્યાસમાં એક વધુ સરચાઈ સામે આવે છે કે જે બદલાતું રહે છે તે અકસ્માત, અકારણ બદલાતું નથી. એની પાછળ એક અથવા અનેક કારણ છે. વિના કારણ કશું થતું જ નથી. કોઈ કારણને પરિણામે જ કોઈ કાર્ય સંપન્ન થાય છે, જે થનાર કાર્યનું કારણ બની જાય છે. આ કાર્ય-કારણ, કારણ-કાર્યની શૃંખલા અવિરત ગતિથી ચાલતી જ રહે છે. જેમ જેમ ઊંડાણમાં ઊતરતા જઈશું, તેમ તેમ વધુ સરચાઈ સ્પષ્ટ થવા લાગશે. જેવું કારણ હોય છે તેવું જ કાર્ય સંપન્ન થાય છે. પ્રકૃતિનો નિયમ છે. જેવું બીજા તેવું ફળ. જો કડવા લીમડાનું બીજાં રોપીશું તો કડવાં ફળ જ આવશે. મીઠી કેરી રોપીશું તો મીઠાં ફળ આવશે. આ પ્રકૃતિનો અતૂટ નિયમ છે. એથી વિપરિત થઈ જ ન શકે.

જેવું બીજા તેવું જ ફળ આવવાનું હોય તો આપણા કર્મ-બીજા પ્રત્યે સજાગ રહેવું પડશે. આપણે સમજીએ કે કર્મ શું છે, કર્મ-બીજા કોને કહેવાય. કર્મ તો શરીર, વાણી અને મનથી પણ થાય છે. કયા કર્મને મહત્ત્વ આપવું? સામાન્ય રીતે લોકો શરીરના કર્મને જ પ્રમુખ માને છે, વાણીના કર્મને એનાથી ઊતરતું અને મનનાં કર્મને તો કાંઈ મહત્ત્વ જ નથી આપતા. પરંતુ જે વ્યક્તિને

સમ્યક્ સમજોધિ પ્રાપ્ત થાય છે, જે અનુભૂતિઓના સ્તરે કુદરતના કાનૂનને સમજ્યા છે, તે જાણે છે કે ન શરીરનાં કર્મ ફળ આપે છે કે ન વાણીનાં કર્મ; મનનાં કર્મ જ ફળ આપે છે. શરીર અને વાણીનાં કર્મ તો મનનાં કર્મનાં જ બાહ્ય પ્રક્ષેપણ છે, બાહ્ય પ્રગટીકરણ છે. દરેક કર્મ પ્રથમ મનમાં શરૂ થાય છે, પછી વધતાં વધતાં તીવ્ર થશે તો વાણી પર ઊતરી આવશે. અને અતિ તીવ્ર થશે તો શરીર પર ઊતરી આવશે. જે શરીર અને વાણીનું દુષ્કર્મ છે તે મનનાં દુષ્કર્મનું જ સંતાન છે. અને તે જ રીતે જે શરીર કે વાણીનું સત્કર્મ છે એ પણ મનનાં સત્કર્મનું જ સંતાન છે. આ કુદરતનો કાયદો કોઈના ઉપદેશથી માનશો નહીં, કોઈ પુસ્તકમાં લખ્યું છે એટલા માટે માની લેશો નહીં. અનુભૂતિઓથી જાણીને સમજાશે કે ચિત્તની જેવી ચેતના હોય છે તેવું જ ફળ આવે છે.

આ સઘળી વાતો જો અનુભૂતિઓમાં ઊતરશે તો કુદરતના કાયદા સારી રીતે સમજાશે, અને ત્યારે આપણા ચિત્ત પર પહેરો લગાવીશું. જે વ્યક્તિ પોતાના ચિત્તની ચેતના પર પહેરો રાખવા લાગી, તેને પોતાની વાણી પર, શરીર પર પહેરો રાખવાની આવશ્યકતા નથી. જો ચિત્તની ચેતના સુધરી હશે તો વાણીથી, શરીરથી જે કર્મ થશે તે કલ્યાણકારી જ હશે.

સાધનાનો આરંભ કરતાં કરતાં આપણે શરીર અને ચિત્ત-સ્કંધ વિષે થોડી થોડી સરચાઈઓને અનુભૂતિને સહારે જોઈ હતી. શ્વાસને જોતાં જોતાં પણ ચિત્તની વાતો થોડી સમજમાં આવવા લાગી હતી. હવે કાયાને જોતાં જોતાં, કાયાની સંવેદનાને જોતાં જોતાં ચિત્ત અને ચિત્ત-વૃત્તિઓની વાત વિશેષ રીતે સમજાવા લાગશે. એ પણ સમજાવા લાગશે કે આ મન, આ ચિત્ત શું છે? એની ચેતના શું છે, એ કેવી રીતે કાર્ય કરે છે.

ચિત્તની ચેતનાના ચાર મોટા મોટા ખંડ, ચાર મોટા મોટા ભાગ છે. તે સમયની ભાષામાં ચિત્તના પહેલાં ખંડને વિજ્ઞાન, બીજાને સંજ્ઞા, ત્રીજાને વેદના અને ચોથા ખંડને સંસ્કાર કહ્યા.

તે દિવસોમાં 'વિજ્ઞાન' નો અર્થ હતો કેવળ જાણવું. અંત્રેજીમાં અનુવાદ કરીએ તો અને Consciousness કહી શકાય. આ જે આંખ છે, નાક છે, જીભ છે, કાન છે, ત્વચા છે- આ ઈન્દ્રિયો પોતે બિલ્કુલ નિર્જીવ છે. જ્યાં સુધી ચેતનાનો આ વિજ્ઞાન-ખંડ એના સંપર્કમાં નથી આવતો, ત્યાં સુધી એ કાર્ય નથી કરી શકતી. એની સાથે વિજ્ઞાન-ખંડનો સ્પર્શ થતાં જ કોઈ વસ્તુની, પદાર્થની, ગંધની, રસની, શબ્દની વગેરેની જાણકારી થાય છે. બસ કેવળ જાણકારી થાય છે; જેવી જાણકારી થઈ, તેવો જ ચેતનાનો બીજો ખંડ 'સંજ્ઞા' ઉત્પન્ન થાય છે, જેનું કાર્ય ઓળખવાનું છે. આ ઓળખવાની ક્રિયા તેના અત્યાર સુધીના અનુભવોના આધારે, યાદશક્તિના આધારે થાય છે. ઓળખવાની ક્રિયા તેના અત્યાર સુધીના અનુભવોના આધારે, યાદશક્તિના આધારે થાય છે. ઓળખવાની ક્રિયા સાથે મૂલ્યાંકન થાય છે. શબ્દ સાંભળ્યા ને ઓળખ્યા- એ પ્રશંસાના છે કે તિરસ્કારના છે. જેવા ઓળખ્યા કે તુરંત મૂલ્યાંકન કર્યું કે તરત ચેતનાનો ત્રીજો ખંડ

ઉત્પન્ન થાય છે, જે 'વેદના' કહેવાઈ. વેદના એટલે કે 'સંવેદના' - સુખદ પણ હોય અને દુઃખદ પણ. જેવી સુખદ કે દુઃખદ સંવેદના થાય છે કે તરત જ એના પ્રત્યે પ્રતિક્રિયા થાય છે, જેને 'સંસ્કાર' કહેવાય છે. આ ચેતનાનો ચોથો ખંડ છે.

સુખદ સંવેદના થઈ, પ્રિય લાગી, એના પ્રતિ રાગ જાગ્યો. દુઃખદ સંવેદના થઈ, અપ્રિય લાગી, એના પ્રતિ દ્વેષ જાગ્યો. આંખ, નાક, કાન, જીભ, ત્વચા અને મન - આ જે આપણી છ ઈન્દ્રિયો છે, એની સાથે જેવા સંબંધિત વિષયો અથડાય છે (સંપર્કમાં આવે છે) કે તરત જ ત્વરિત ગતિએ જાણવાનું, ઓળખવાનું, મૂલ્યાંકન કરવાનું, સંવેદનશીલ થવાનું અને સંસ્કાર બનાવાનું કાર્ય થાય છે. સંદેવ આ જ કરતા રહીએ છીએ. રાગના સંસ્કાર બનાવીએ છીએ, દ્વેષના સંસ્કાર બનાવીએ છીએ. આ આદતથી બહાર નીકળવું છે. સારી રીતે સમજી લેવું જોઈએ કે કર્મ સંસ્કારનાં બીજ ક્યાં બને છે, કેમ બને છે. ચિત્તનો પહેલો ભાગ 'વિજ્ઞાન' જે જાણવાનું કાર્ય કરે છે એ કર્મનું બીજ નથી બનતું. એ જ પ્રમાણે ચિત્તનો બીજો હિસ્સો 'સંજ્ઞા', જે ઓળખવાનું કાર્ય કરે છે, એ પણ બીજ નથી બનતું. ચિત્તનો ત્રીજો ભાગ 'વેદના', એ પણ બીજ નથી બનતું. ચિત્તનો ચોથો હિસ્સો 'સંસ્કાર', જે પ્રતિક્રિયા કરે છે એ જ બીજ બને છે. કોઈ પણ સંપર્ક, ભલે તે આંખથી હોય, નાકથી હોય, કાનથી હોય, જીભથી હોય, ત્વચાથી હોય કે મનથી હોય, એનો પ્રભાવ, અસર, શરીર પર થશે જ અને ત્યારે પ્રતિક્રિયા થશે, સંસ્કાર બનશે. આ સંસ્કાર શરીરની સંવેદનાના આધાર પર જ થશે.

જ્યારે સંવેદનાને જોવાનું આવડી જશે ત્યારે એના પ્રતિ ન રાગ પેદા કરીશું, ન દ્વેષ પેદા કરીશું કે ન મોહ પેદા કરીશું. કેવળ દૃષ્ટાભાવથી એને જોઈશું. સંવેદના સુખદ હોય કે દુઃખદ; એ નશ્વર

છે, ભંગુર છે. એને દૃષ્ટાભાવથી જોવી છે. એક કલાકની સાધનામાં એક શણ પાણ આવી તો અભ્યાસ કરતાં કરતાં એ એક શણ અનેક શણો બની જશે, અનેક સેકન્ડ બની જશે, અનેક મિનિટ બની જશે. એવી સ્થિતિ પણ આવશે જ જ્યારે જે કંઈ પણ બની રહ્યું છે એને જાણીશું અને જાણીને પ્રતિક્રિયા નહીં કરીએ, રાગ નહીં કરીએ, દ્વેષ નહીં કરીએ. આ રીતે રાગ અને દ્વેષ નહીં કરીએ. આ રીતે રાગ અને દ્વેષનાં કર્મને બાંધનારો સ્વભાવ બદલાઈ જશે.

માથાથી પગ સુધી આખા શરીરમાં ફરતા રહીને, જ્યાં જ્યાં સુખદ કે દુઃખદ, જે કોઈ સંવેદના થતી હોય એને જાણીને, નિર્લિપ્ત, તટસ્થ રહેવાનું છે. જે કંઈ થઈ રહ્યું છે એને ભોગવો નહીં, માત્ર જુઓ. જેટલો જેટલો દૃષ્ટાભાવ પુષ્ટ થતો જશે એટલો એટલો જૂનો ભોક્તાભાવનો સ્વભાવ, રાગ-રંજિત, દ્વેષ-દૂષિત અને મોહ-વિમૂઢિત રહેવાનો સ્વભાવ તૂટતો જશે અને વીતરાગતા, વીતદ્વેષતા તથા વીતમોહતા દૃઢ થતી જશે. પ્રજ્ઞા પુષ્ટ થશે. જેવી પ્રજ્ઞા પુષ્ટ થશે એટલે કે પ્રજ્ઞામાં સ્થિત થશે, કે તરત અનાસક્ત થશે જ. જીવન-મુક્ત થશે જ.

મંગલમિત્ર
સ. ના. ગોચન્ડા

(સંપાદકીય નોંધ :- દસ દિવસીય શિબિરના દિવસ-૪ ના પ્રવચનનો અંશ. શિબિર દરમિયાનના પૂ. ગુરુજીના પ્રવચનોના પારંવાર વાંચન થકી સાધના કરવાનું બળ મળી રહે છે, તેમ જ સાધના સંબંધી સમસ્યાઓનું નિરાકરણ આપો આપ થાય છે, એવો કેટલાય સાધકોનો અનુભવ રહ્યો છે.)

ધમ્મકોટ, રાજકોટ ખાતે પગોડા તથા શૂન્યાગારનું નિર્માણ

ધમ્મકોટ, રાજકોટ ખાતે સુંદર, આકર્ષક પગોડા તથા ૩૪ શૂન્યાગારનું નિર્માણ શરૂ કરવાનું છે. શૂન્યાગાર ટીઠ અંદાજિત નિર્માણ ખર્ચ રૂ. ૫૦,૦૦૦ - (પચાસ હજાર) અને કુલ અંદાનિત નિર્માણ ખર્ચ રૂ. ૨૧ લાખ ની આવશ્યકતા પડશે. આ મંગલ-ચોજનામાં આપ પણ આપનું યોગદાનન આપી શકો છો.

દાન આપવા ઈચ્છુક આદ્યક રાજકોટ સિટિ ઓફિસ ખાતે શ્રી બાલકૃષ્ણ સાગરનો સંપર્ક (ફોન ૦૨૮૧-૨૨૨૦૮૬૧) પર સંપર્ક કરી શકશે. ચેક/ડ્રાફ્ટ સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના રિસર્ચ સેન્ટર, રાજકોટ ના નામનો મોકલી શકાશે.

અહીં અપાતું દાન આવકવેરાની કલમ ૮૦ જી હેઠળ કરમુક્તિને પાત્ર છે.

વિભિન્ન ભાષાઓમાં વિપશ્યના પત્રિકા ઈન્ટરનેટ પર સુલભ છે.
http://www.vridhamma.org/newsletter_home.aspx
ની મુલાકાત લો.

ધમ્મકોટ ખાતે કોર્સ મેનેજરની આવશ્યકતા

ધમ્મકોટ ખાતે યોજાતી શિબિરોમાં કોર્સ મેનેજર તરીકે ધર્મસેવા આપવા ઈચ્છુક જે વરિષ્ઠસાધક - સાધિકા તથા શિબિરો માટે ધર્મ સેવક-સેવિકાની આવશ્યકતા હોય ધર્મ સેવા આપવા ઈચ્છુક ભાઈ-બહેન રાજકોટ સિટિ ઓફીસ પર પોતાની ઉપલબ્ધતાની તારીખ સાથે વિગત આપે.

વિપશ્યના પરિચય કાર્યક્રમ - ધમ્મકોટ

તા. ૩૧ જાન્યુઆરીના રવિવારે વિપશ્યી સાધકોના પરિવારો માટે ધમ્મકોટ કેન્દ્ર પર **વિપશ્યના પરિચય કાર્યક્રમ** નું આયોજન નીચે પ્રમાણે કરેલ છે.
સમય : સવારે ૧૦.૦૦ થી ૧૨.૦૦ કલાકે
• ૧૨.૦૦ કલાકે ભોજન અને ત્યાર બાદ પરત.
• આઠ વ્યક્તિઓ સુધી સ્પેશ્યલ રિક્ષા આપના ઘર/વિસ્તારથી કેન્દ્ર અને પરત આવવા થઈ શકશે.
વાહન-વ્યવસ્થાની જરૂરવાળા સાધકો માટે રિક્ષા નોંધાવવા સંપર્ક :
૧) ગઢવીભાઈ-મો. ૯૯૦૯૨ ૯૭૭૪૦
૨) ભરતભાઈ-મો. ૯૮૭૯૭ ૧૨૮૫૬
આવનારા સભ્યોની સંખ્યાની આગોતરી જાણ સિટિ ઓફિસ : (૦૨૮૧) ૨૨૨૦૮૬૧, મો. ૯૪૨૬૨ ૦૨૨૨૨ અથવા ધમ્મકોટ : ૨૭૮૨૫૫૦ પર અવશ્ય કરશોજી. જેથી ઉચિત વ્યવસ્થા થઈ શકે. સપરિવાર-મિત્રો સાથે લાભ લેશો.

जून साधकी माटे सौराष्ट्रमां वती साधनांनी माहिती

- **रेतपुर** :: अंश दिवसीय शिबिर : दर योग्या रविपारे ७.३० थी १.०० दर रविपारे सवारे ८ थी ८, पाटीदार डाईंग, नवानगर रोड. सामुहिक साधना : डॉ. वाघवाणी होरपीटल, सोम थी शनि सवारे ९ थी ७, राने ८ थी १०. संपर्क : हितेशभाई घोषिया - फोन : 02823-224856, M. : 99093 12946, अरविंदभाई दवे - फोन : 02823-224020, M. 94282 62257
- **भोरनी** :: अंश दिवसीय शिबिर : दर महिलाना बीजा रविपारे सवारे ८ थी १, सामुहिक साधना : लुधवार सवारे ७ थी ८, सरकारी आंगनी होरपीटल, गांधी चौक. संपर्क : गिरधरभाई आझी - M. 99250 12211, डॉ. कातरिया - फोन : 02822 - 227501, M. 99090 26026
- **दिव** :: सामुहिक साधना : दर रविपारे सांने ९:३० थी ७:३०, जैन उपाश्रय, सोरठिया रोरी मेहन रोड, दिव. संपर्क : अशोकभाई कुलनारिया - M. 99096 23310, प्रेमलालाई - M. 94272 03702.
- **जुनागढ** :: सामुहिक साधना : दर रविपारे सवारे ८:०० थी ८:००, अलिभाई कालरीया सत्संग होल, रायलुनगर, जुनागढ. दैनिक सामुहिक साधना : समय : ८.३० थी ८.३० रात्रे, जे-३०२, मोती पेलोस, रायलुनगर सामे, जुनागढ. श्री जगदीशालाई अमलाणी - M. 94271 83365, श्री रमलीकलाई कवा - M. 94272 05405. डॉ. धीरूभाई शाह - M. 98980 22136.
- **लायनगर** :: अंश दिवसीय शिबिर : महिलाना बीजा रविपारे, समय : सवारे ७-३० थी २, सामुहिक साधना : दर रविपारे सवारे ७ थी ८, आराधना इटेर, मेघालय सर्कल, दर जुवारे सांने ९.३० थी ७.३०, १०-वर्षा सोसायटी, सुलायनगर. संपर्क : अनिलभाई शाह, फोन : 0287 - 3202002, M. : 94272 32145.
- **अमरेली** :: अंश दिवसीय शिबिर : महिलाना बीजा रविपारे सवारे ८ थी ४, कमल विला, महिला लायब्रेरीनी बाजूनी गलीमां, लायब्रेरी रोड. सामुहिक साधना : दर रानिपारे सवारे ९:३० थी ७:३०, १५८-ओमनगर. नरुभाई भक्वाळा, चिराल रोड. संपर्क : ब्रह्मकांटास ललाडिया - फोन : (02792) 223983, M. 94262 31449, अशोकभाई लुवा : 99253 73646
- **सुरेन्द्रनगर** :: अंश दिवसीय शिबिर : दर महिलाना पहला रविपारे सवारे ११ थी ५, सामुहिक साधना : रोज सवारे ७.३० थी ८.३०, १०-बेईस सोसायटी, पदवाळा. दररोज सांने ९.३० थी ७.३०, बोस्टन रेस्ट हाउस, जूना जंक्शन रोड. संपर्क : जेनभाई - M. 93746 03107, डॉ. बावीसी - फोन : R. 02852-232564, 235033, M. 99988 29969, महासनीळ - फोन : 02752-242030
- **जामनगर** :: अंश दिवसीय शिबिर : दर बीजा रविपारे जपोरे १२ थी ९ अने सामुहिक साधना : दररोज सवारे ८ थी ८, सांने ८ थी ८, लजपालदास भोतियाणी, ९५/९९, शिबिजव प्लोट, भोली लंगला पाठण, पटेल सेवा समाजपासे, जामनगर. संपर्क : हिनानेन निवेदी - M. 93289 05600, रमेशभाई भडोता - फोन : 0288-2677761, संजयभाई - M. 94288 64557, हनुमनेन मोडा - M. 94272 71002. लजपालदास भोतियाणी - M. 98986 71251

<p>सौराष्ट्र विपश्यना केन्द्र "धम्मकोट" राजकोट C/o. भावा लोडन, पंचनाथ रोड, राजकोट-१. (0281) 2220861-866 (0281) 2221384, 94272 21591</p>	<p>इच्छ विपश्यना केन्द्र "धम्मसिंधु" भाडा. C/o. श्री इंफरवाव यु. माड, प्रो. डे. डी. माड रोड, भांडवी. ३५७-३०० ४९५ (02834) 273303, 273612.</p>	<p>गुजरात विपश्यना केन्द्र "धम्मवीड" अमदावाद र-नोडा त. पोणडा, नि. अमदावाद - ३८० ८१० (02714) 294690, (M) 94264 19397</p>	<p>उत्तर गुजरात विपश्यना केन्द्र-"धम्म विवाकर" भीडा गहेसाळा. C/o. विपश्यना प्रवेव, ३-अपना मण, विपश्यना मंडळ, बी.के. रोड, पारसामा. (3.3.)-3८४ ००२. (02762) 254634, 252345 (M) 94272 33000</p>
--	---	--	---

२०१० माटे १० दिवसीय शिबिरनी माहिती

03-02-10 to 14-02-10	28-01-10 to 08-02-10	17-02-10 to 28-02-10	17-02-10 to 28-02-10
17-02-10 to 28-02-10	11-02-10 to 22-02-10	03-03-10 to 14-03-10	03-03-10 to 14-03-10
03-03-10 to 14-03-10	25-02-10 to 08-03-10	17-03-10 to 28-03-10	17-03-10 to 28-03-10
17-03-10 to 28-03-10	11-03-10 to 22-03-10	31-03-10 to 11-04-10	05-05-10 to 16-05-10
31-03-10 to 11-04-10	29-04-10 to 10-05-10		
14-04-10 to 25-04-10	13-05-10 to 24-05-10		
26-04-10 to 07-05-10	27-05-10 to 07-06-10		
09-05-10 to 20-05-10	12-07-10 to 23-07-10		
21-05-10 to 01-06-10	27-07-10 to 07-08-10		
02-06-10 to 13-06-10	20-08-10 to 31-08-10		
30-06-10 to 11-07-10	03-09-10 to 14-09-10		
14-07-10 to 25-07-10	16-09-10 to 27-09-10		

इच्छ जून साधकी माटे सतिपक्कन शिबिरो

05-02-10 to 13-02-10	31-01-10 to 08-02-10	06-02-10 to 14-02-10	18-09-10 to 26-09-10
18-06-10 to 26-06-10	14-07-10 to 22-07-10		

इच्छ जून साधकी माटे विरोध शिबिरो

17-02-10 to 28-02-10	18-10-10 to 29-10-10	01-09-10 to 12-09-10	15-12-10 to 26-12-10
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

मंजीर साधकी माटे २०-३०-४५ दिवसीय शिबिर

(२० दिवस) 5-10-10 to 26-10-10	(२० दिवस) 26-03-10 to 16-04-10 27-07-10 to 17-08-10	(२० दिवस) 26-03-10 to 26-04-10 05-12-10 to 05-01-11	(२० दिवस) 04-07-10 to 25-07-10
----------------------------------	---	---	-----------------------------------

अंश दिवसीय शिबिर जून साधकी माटे

दर महिलाना पहला रविपारे	दर महिलाना पेल्ला रविपारे अमदावादमां	दर महिलाना चौथा रविपारे
-------------------------	--------------------------------------	-------------------------

दोहा धरमना

मिती मुकित की साधना, करे स्वयं पुरुधार्य ।
 काठे नंदन कर्म के , जपन होय कृतार्थ ॥
 इस पावन अव्यास से, चित निपरता जाय ॥
 ओक ओक कर मेल की, परत उतरती जाय ॥
 दूरे मिथ्या कल्पना, छूटे सली असत्य ।
 परम सत्य के पंथ का, रहे सहारा तथ्य ॥

अक्सेल कोपकेर लिमिटेड
 ५/२, इयापरी रोड, लायनगर - ३५४ ००५.
 फोन : (०२७८) २२१२४०१-२-३ नी मंगलकाभना

दोहा धरमना

जपन भर व्याकुल रहे, मन के रहे गुलाम ।
 अज तो इस अव्यास से, मन को करे गुलाम ॥
 किया अमंगल ही सदा, मन का रहा गुलाम ।
 मिती सुमंगल साधना, मन पर लगी लगाम ॥
 शील धरम पालन करुं, कर समाधि अव्यास ।
 निज प्रज्ञा जयत करुं, करुं दुःखों का नारा ।

टीओमओल एन्टरप्राइज लिमिटेड
 ३०१-बी टावर, अल्हापुरी आर्कड, आर. सी. दत्त रोड
 पडोदरा-३६० ००७. फोन : २३४३३०२/०४ नी मंगलकाभना

सौराष्ट्र विपश्यना रिसर्च सेन्टर (पत्रिका विभाग) लाला होटल, पंचनाथ रोड, राजकोट - ३५० ००१. वती प्रकाशक तथा मुद्रक : बंधुभाई भडोता, मुद्रक स्थान : नाईस आर्ट, "मुक्तिराम कोम्प्लेक्स", राष्ट्रीय राजा मेहन रोड, राजकोट - ३५० ००१. द्वारा राजकोट माटे प्रकाशित. कंठी : लखत कापटीया. विपश्यना (गुजराती) पत्रिकानुं लयाजम : लाला होटल, पंचनाथ रोड, राजकोट - ३५० ००१. ना सरनामे, सौराष्ट्र विपश्यना रिसर्च सेन्टरना नामे म.ओ./डाइरेक्ट अथवा रोकडेची भोक्ली शासरो. (बदारागामना चेक लेवायां आवरो नही.) राजकोट सिटी ऑफिस : लाला होटल, पंचनाथ रोड, राजकोट - १.
 विपश्यना 30 जून 2010 आ पत्रिकामांनी सामग्री विपश्यना विशोयन विन्यास, शंभतपुटीना सौराष्ट्रवी तया विपश्यना हिन्दी/अंग्रेज पत्रिकाओना अंकोमांथी प्रकाशित इराव के.

चार वर्षनुं लयाजम : ₹. 100/-
 वार्षिक लयाजम : ₹. 30/-

‘विपश्यना’ 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

Weighs less than 8 gms
 Posted without Payment 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 :
सौराष्ट्र विपश्यना रिसर्च सेन्टर (पत्रिका विभाग)
 लाला होटल, पंचनाथ प्लोट,
 राजकोट - 360 001.
 सिटी ऑफिस : फोन - (0281) 2220861-866
 मोबाईल : 94272 21591
 e-mail : info@kota.dhamma.org
 Web site : www.kota.dhamma.org