વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ 2554 ❖ વૈશાખ (પ્ર.) પૂર્ણિમા ❖ 28 એપ્રિલ 2010 ❖ વર્ષ – 11 ❖ અંક – 01 ❖ સળંગ અંક - 121

ધમ્મવાણી

अनभिज्झालु विहरेय्य अब्यापन्नेन चेतसा ।
सतो एकग्गचित्तस्स अज्झत्तं सुसमाहितो ।।
अं.नि.1-4-29

લોભરહિત ચિત્તે વિહાર કરો,
ક્રોધ રહિત ચિત્તે વિહાર કરો, સ્મૃતિમાન
અને એકાગ્ર ચિત્તવાળાનું અંતર સુસમાહિત હોય છે.

મનનો સ્વભાવ શી રીતે બદલવો ?

(ઝી ટીવી પર ક્રમશઃ ચુંમાળીસ કડીઓમાં પ્રસારિત, પૂ. ગુરુજીનાં પ્રવચનોની ઓગણીસમી કડી)

બધાં કર્મોને સુધારવા માટે મનનાં કર્મોને સુધારવાનાં હોય છે. અને મનનાં કર્મ સુધારવા માટે મન પર પહેરો બેસાડવાનો હોય છે. અને કોઇ પહેરો શી રીતે લગાવે, જ્યારે એ જ ન જાણે કે મન શું છે ? કઈ રીતે કામ કરે છે ? તેનો શરીર સાથે શો સંબંધ છે? તે શરીર થકી શી રીતે પ્રભાવિત થાય છે ? તે શરીરને શી રીતે પ્રભાવિત કરે છે? (મન અને શરીરના આ) પારસ્પરિક વ્યવહારથી શી રીતે વિકારો નો ઉદ્‌ગમ થાય છે, સંવર્ધન થાય છે ? વળી, આ બધું જાણે કઇ રીતે ? પુસ્તકોથી તો જાણી ન શકે ! પ્રવચનોથી તો જાણી ન શકે ! તેના માટે સ્વયં કામ કરવું પડે ! અંતર્મુખ થઇને કાયામાં સ્થિત રહેવું પડે ! આ સાડા ત્રણ હાથની કાયાની ભીતર મન કઇ રીતે કામ કરી રહ્યું છે, તે અનુભૂતિથી જાણવું પડે !

આ શરીર સ્કંધ વિષયક સચ્ચાઇ જાણવા માટે સ્થૂળ સ્થૂળ સચ્ચાઇઓથી કામ શરૂ કરીએ છીએ, અને તેનું વિઘટન થતાં થતાં, વિશ્લેષણ થતાં થતાં, ટુકડા થતાં થતાં સ્થૂળથી સૂક્ષ્મ તરફ, સૂક્ષ્મતર તરફ આગળ વધીએ છીએ અને એવી અવસ્થા પર જઇ પહોંચીએ છીએ; જ્યાં ભૌતિક જગતનું અંતિમ સત્ય, નાનામાં નાનો પરમાણુ કણ જેને 'કલાપ' કહે છે તે અનુભૂતિ પર ઊતરી જાય. બરાબર આ જ રીતે ચિત્તના બારામાં પૂરી જાણકારી મેળવવા તેનું પણ વિભાજન-વિઘટન, વિભાજન-વિઘટન કરવાનું હોય છે. કેવળ બૌદ્ધિક અધ્યયન કરતાં કરતાં, સ્થૂળથી સૂક્ષ્મ તરફ જતાં જતાં આગળ જતાં જોઇશું તો એકસો એકવીસ પ્રકારનાં ચિત્ત છે અને બાવન પ્રકારની ચિત્તવૃત્તિઓ છે. આ ક્ષણે ક્યું ચિત્ત જાગ્યું ? કઇ ચિત્તવૃત્તિ સાથે જાગ્યું ? પછીની ક્ષણે. ક્યું ચિત્ત જાગ્યું ? કઇ ચિત્તવૃત્તિ સાથે જાગ્યું ? આ બહુ આગળની અવસ્થા છે જ્યારે વિપશ્યનામાં ડોકટરેટ (પીએચ.ડી.) કરીશું ત્યારે તે કામ કરીશું હાલ તો તેમનાં નામ ગણવાં પણ જરૂરી નથી. એકસો એકવીસ ચિત્ત અને બાવન ચિત્તવૃત્તિ કઇ કઇ છે, તો યાદ કરીને ગોખી નાખવાથી શું મળે ? કોઇ સ્કૂલ કે કોલેજની પરીક્ષા થોડી જ આપવાની છે? કે જવાબ દઇ દીધો, બધી ગણી બતાવી અને સારા માર્ક મળી ગયા, પાસ થઇ ગયા ! અરે ! પાસ નથી થયા ભાઇ ! ભીતરનો સ્વભાવ ન બદલાયો તો આ દુનિયાની પરીક્ષામાં પાસ ન થયા ! તેના માટે અંતર્મુખ થઇને ચિત્ત સંબંધી સચ્ચાઇની જાણકારી મેળવવાની છે. અનુભૂતિના સ્તરે જાણકારી મેળવવાની છે.

નવો સાધક જ્યારે આ કામ શરૂ કરે છે તો માનસના ચાર મોટા મોટા ખંડ અનુભૂતિ પર ઊતરવા લાગે છે. આ ચાર ખંડ કયા છે ? પહેલું છે વિજ્ઞાન. આજે તો Science ને વિજ્ઞાન કહે છે, પણ પચીસસો વર્ષ પહેલાંની ભાષામાં વિજ્ઞાન એટલે માનસનો તે ખંડ, જે જાણવાનું કામ કરે છે. આપણી આ ઇન્દ્રિયો આંખ, નાક, કાન, જીભ, ત્વચા નિષ્પ્રાણ છે, નિર્જીવ છે. પોતાની જાતે કશું કામ કરી શક્તી નથી, જ્યાં સુધી મનનો આ ભાગ 'વિજ્ઞાન' તેની સાથે ન જોડાયો હોય. જેમ કે આંખની સાથે આંખનું વિજ્ઞાન જોડાય તો જ તે જોઇ શકે; કાન સાથે કાનનું વિજ્ઞાન જોડાય તો જ તે સાંભળી શકે; નાક સાથે નાકનું વિજ્ઞાન જોડાય તો જ તે સૂંઘી શકે. જીભ સાથે જીભનું વિજ્ઞાન જોડાય તો જ તે ચાખી શકે; અને ત્વચા સાથે ત્વચાનું વિજ્ઞાન જોડાય તો જ તે સ્પર્શનો અનુભવ કરી શકે; આમ, આ જાણનારો ખંડ તે વિજ્ઞાન.

જેમ કે કાનના દરવાજે કોઇ ખટપટ થાય તો આપણને કોઇ શબ્દ સંભળાય; આંખના દરવાજે ખટપટ થાય તો રૂપ દેખાય; નાકના દરવાજે ખટપટ થાય તો ગંધ આવે, જીભના દરવાજે ખટપટ થાય તો રસ ચખાય, કાયાના દરવાજે ખટપટ થાય તો કોઇ સ્પ્રષ્ટવ્ય પદાર્થનો સ્પર્શ થાય. તે જ રીતે મનનો પોતાનો એક દરવાજો છે. તેના પર કોઇ ખટપટ થાય કે ચિંતન શરૂ થાય. કોઇ પણ દરવાજે કોઇ ઘટના ઘટે કે માનસનો આ ખંડ (વિજ્ઞાન) પોતાનું માથું ઊંચકે છે. અરે, કંઇક થયું ! કાનના દરવાજે કંઇક થયું કે નાકના દરવાજે થયું... કંઇક થયું ! એટલામાં માનસનો બીજો ખંડ સંજ્ઞા, પોતાનું માથું ઊંચકે છે. તેને બુદ્ધિ પણ કહી શકીએ. તેનું કામ છે ઓળખવાનું, પિછાણવાનું. અત્યાર સુધીના જેટલા અનુભવ થયાની તેની જે યાદશક્તિ છે તેના આધારે માનસનો આ ખંડ પિછાણે છે.

કાનમાં શબ્દ આવ્યો, તો શો શબ્દ આવ્યો ? આંખથી રૂપ દેખાયું, તો કેવું રૂપ દેખાયું ? નાકથી ગંધ આવી તો કેવી ગંધ આવી? જીભ પર રસ પડ્યો તો કેવો રસ પડ્યો ? શરીર પર કોઇ સ્પ્રષ્ટવ્ય પદાર્થે સ્પર્શ કર્યો તો કેવો સ્પર્શ થયો ? મન પર કોઇ ચિંતન જાગ્યું તો કેવું ચિંતન જાગ્યું ? એની કેવળ પિછાણ કરીને નહિ અટકી જાય, બલકે તેનું મૂલ્યાંકન પણ કરશે. કાન પર કંઇક ખટપટ થઇ, કોઇ શબ્દ આવ્યો તો વિજ્ઞાને કહ્યું - અરે, અહીં કંઇક ખટપટ થઇ ! હવે સંજ્ઞા કહે છે. હા ભઇ ! થઇ ખરી ! પણ ક્યો શબ્દ આવ્યો ? ઓહો ! આ તો ગાળ આવી ! આ પ્રશંસાનો શબ્દ આવ્યો ! પિછાણી લીધો. પણ કેવળ પિછાણીને જ (સંજ્ઞા) અટકી નથી જતી, બલ્કે મૂલ્યાંકન પણ કર્યુ- અરે ગાળ? એ તો બહુ ખરાબ! અરે પ્રશંસા ! એતો બહુ સારી ! મૂલ્યાંકન થાય છે - બહુ સારી ! બહુ ખરાબ! કોઇ સાધક બરાબર રીતે વિપશ્યના કરતો હોય તો તે જોશે કે બીજી એક ઘટના પણ ઘટવા લાગે છે. આ બધી વાતો એ અવસ્થાએ જઇને બહુ સ્પષ્ટ થાય છે, જ્યારે શરીરનું બધું નક્કરપણું સમાપ્ત થઇ જાય છે. આખા શરીરમાં કેવળ તરંગો જ તરંગો હોય છે. **सब्बो पज्जलितो लोको सब्बो लोको पकम्पितो** કેવળ પ્રજ્વલન છે પ્રકંપન છે. કાનમાં કોઇ

શબ્દ આવે તો તે શબ્દ પણ પ્રકંપન છે, કાન પણ પ્રકંપન છે. અડતાં જ એક પ્રકારનું પ્રકંપન ચાલે છે, જે (NEUTRAL) તટસ્થ છે; અને તે આખા શરીરમાં ફેલાઇ જાય છે. વિજ્ઞાન કહે છે - કંઇક થયું ? સંજ્ઞા કહે છે. - ''હા થયું ! અને આ તો ગાળ છે'' તો એ જ પ્રકંપન ખૂબ દુઃખદ બની ગયું, ખૂબ દુઃખદ ! આખા શરીરમાં એક દુઃખદ સંવેદનાની ધારા ચાલવા લાગી. સંજ્ઞા કહે કે ''આ તો પ્રશંસા છે! બહુ સારી'' તો એ જ પ્રકંપન જે NEUTRAL તટસ્થ હતું તે સુખદ થઇ ગયું ! આખા શરીરમાં ખૂબ સુખદ પ્રકંપનની ધારા ચાલવા લાગી !

હવે માનસનો ત્રીજો ખંડ પોતાનું કામ કરવાનું શરૂ કરે છે - વેદના આજે તો 'વેદના' કેવળ 'પીડા' ના અર્થમાં છે એટલે 'વેદના' શબ્દને બદલે 'સંવેદના' કહીશું, કેમકે તે સુખદ પણ હોય છે, દુઃખદ પણ હોય છે, NEUTRAL તટસ્થ પણ હોય છે. ગાળ આવી, પિછાણી લીધી કે ખરાબ છે ! તો સંવેદના બહુ દુઃખદ થઇ ! પ્રશંસા આવી, પિછાણી લીધી કે બહુ સારી છે ! તો સંવેદના બહુ સુખદ થઇ !

એટલામાં માનસનો ચોથો ખંડ પોતાનું કામ કરવું શરૂ કરી દે છે. સંવેદના દુઃખદ થઇ, તો પ્રતિક્રિયા કરે છે. ''મને આ નથી જોઇતી, આ નથી જોઇતી'' તેની સામે દ્વેષ કરે છે. સંવેદના સુખદ થાય તો પ્રતિક્રિયા કરે છે ''આ તો હજુ જોઇએ, હજુ જોઇએ'' દુઃખદ લાગે તો દ્વેષ કરે છે, સુખદ લાગે તો રાગ કરે છે. માનસના આ ચોથા ખંડને 'સંસ્કાર' કહે છે. અને આ 'સંસ્કાર' જ 'કર્મ' છે.

માનસનો પ્રથમ ખંડ વિજ્ઞાન જે કામ કરે છે તેના થકી કોઇ કર્મબીજ નથી બનતું. તેનું કોઇ ફળ નથી આવતું; માનસનો બીજો ખંડ સંજ્ઞા જે કામ કરે છે. તે પણ કર્મબીજ નથી, તેનું પણ કોઇ ફળ આવતું નથી. માનસનો ત્રીજો ખંડ વેદના જે સુખદ, દુઃખદની અનુભૂતિ કરે છે. તેનાથી પણ કર્મબીજ નથી બનતું. આથી તેનું પણ કોઇ ફળ નથી આવતું. પરંતુ માનસનો આ ચોથો ખંડ જે પ્રતિક્રિયા કરે છે તે જ કર્મબીજ છે. તેને કર્મસંસ્કાર કહે છે. તે જ કર્મ છે.

આપણે વારંવાર વિપશ્યના કરતાં કરતાં જોઇશું કે આ ચારેય ખંડમાંનું જે વિજ્ઞાન છે તે બિચારું ખૂબ દુર્બળ છે. કંઇક ઘટના થાય તો જાણી લે કે ઘટના ઘટી. એટલામાં બીજો અને પછી ત્રીજો કામ શરૂ કરે. પરંતુ ચોથો તો એટલો પ્રબળ થાય છે કે પ્રતિક્રિયા જ પ્રતિક્રિયા ! રાગની પ્રતિક્રિયા થાય તો લગાતાર રાગની જ થયા કરે; દ્વેષની પ્રતિક્રિયા થાય તો લગાતાર દ્વેષની જ થયા કરે. બહુ બળવાન થઇ ગયો આ ખંડ ! જ્યારે પહેલો ખૂબ દુર્બળ છે. હવે આખી સાધના આપણને એ દિશામાં લઇ જાય છે કે આ જે જોનારો (વિજ્ઞાન) ખંડ છે તે સાક્ષીભાવે કેવળ જોતો જ રહે, તટસ્થ ભાવે જોતો જ રહે અને આ પ્રતિક્રિયા કરનારો છે તે દુર્બળ થતો જાય, થતો જ જાય. અને પ્રતિક્રિયા કરે તો પણ ઊંડી પ્રતિક્રિયા ન કરે; કર્મસંસ્કાર બનાવે તો પણ ઊંડા કર્મસંસ્કાર ન બનાવે.

કર્મસંસ્કાર પણ ત્રણ પ્રકારના હોય છે. એક એવો જે પાણી પર ખેંચેલી લીટી જેવો, એક તરફ ખેંચી તો બીજી તરફ ભૂંસાતી જાય. બીજો એવો કે જે રેતી પર ખેંચેલી લીટી જેવો, લીટી ખેંચી પણ અહીંથી હવા આવે, ત્યાંથી આવે તો સવારે ખેંચી અને સાંજ સુધીમાં ભૂંસાઇ જાય. ત્રીજો એવો જે શિલા પર હથોડા મારી મારીને કોતરેલી લીટી, ખૂબ ઊંડી લીટી. સમય જતાં એ પણ ભૂંસાશે, પણ બહુ લાંબો સમય લાગે છે. આ ઊંડા સંસ્કાર આપણા માટે નવા જન્મનું કારણ બને છે. તેને આપણે ભવસંસ્કાર કહીએ, તે ભવ બનાવે છે. - નવા નવા ભવ ! પથ્થરની રેખા છે ને ?

તો પથ્થરની રેખા જેવા સંસ્કાર બનાવવાથી શી રીતે બચવું ? માનસનો સ્વભાવ કઇ રીતે બદલવો ? આ પ્રતિક્રિયા કરવાવાળો સ્વભાવ તો પ્રતિક્રિયા કર્યે જ જાય છે. રાગની પ્રતિક્રિયા, તો રાગ, રાગ, રાગ, જ ! દ્વેષની પ્રતિક્રિયા તો દ્વેષ, દ્વેષ, દ્વેષ જ ! ક્રોધ જાગે તો કેટલીયે વાર સુધી ક્રોધ જગાવતો જ જાય ! વાસના જાગે તો કેટલીયે વાર સુધી વાસના જગાવતો જ જાય ! ભય જાગે તો કેટલીયે વાર સુધી ભય જગાવતો જ જાય ! ને વિકાર જગાવે તો કેટલીયે વાર સુધી ચાલતો જ રહે ! બિચારું વિજ્ઞાન ! જેનું કામ દ્દષ્ટાભાવથી જોવાનું છે તે ખૂબ દુર્બળ થઇ ગયું અને આ સંસ્કાર જેનું કામ કર્મબીજ બનાવવાનું છે તે તેજ થઇ ગયું ! ખૂબ તેજ થઇ ગયું ! ખૂબ સબળ થઇ ગયું ! ઊંડા ઊંડા પથ્થરની રેખા જેવા સંસ્કારો બનાવ્યે જ જાય ! બનાવ્યે જ જાય !

શું કરશું વિપશ્યના થકી ? એ જ કે આ સ્વભાવ પલટીશું ! જે કર્મસંસ્કાર બની રહ્યો છે તે પથ્થરની રેખા જેવો જ બને. બહુ બહુ તો રેતીની રેખા જેવો બનીને રહી જાય. અરે, આગળ જતાં તો એવું થઇ જાય કે કેવળ પાણીની રેખા જ બને ! બની કે ભૂંસાઇ ! એટલા માટે તો આ બધી મહેનત કરવાની હોય છે. બધી મહેનત, બધી તપસ્યા એટલા માટે જ છે. આ અંતર્તમ જ મનના કર્મોનો સ્વભાવ પલટે છે. એટલાં ઊંડાણો સુધી પલટે જ્યાંથી ઉત્પત્તિ થાય છે. ઉપર ઉપરથી બુધ્ધિના સ્તરે તો એમ સમજમાં આવશે કે આ માણસે મને ગાળ દીધી એટલે મને દુઃખ થયું. ઉપર ઉપરની વાત ઠીક છે. તેણે ગાળ દીધી, મને દુઃખ થયું. આ માણસે મારી પ્રશંસા કરી ! મને સુખ થયું. ઉપર ઉપરથી બિલકુલ ઠીક છે. ઊંડાણો સુધી જઇશું, જડમૂળ સુધી જઇશું તો માલૂમ પડશે કે એ ગાળ અને ભીતર જાગનારા દુઃખની વચ્ચે પણ એક કડી છે જે તું નથી જાણતો ! અને એ કડી છે - ગાળ સાંભળતાં જ તેનું મૂલ્યાંકન થયું મૂલ્યાંકન થતાં જ સંવેદના દુઃખદ થઇ. તારી આ દ્વેષની જે પ્રતિક્રિયા થઇ રહી છે તે આ દુઃખદ સંવેદના પ્રતિ થઇ રહી છે. (એ રીતે) મનમાં રાગ જાગે છે તો કેવળ પ્રશંસા પ્રત્યે નથી જાગતો - ઉપર ઉપરથી ભલે એવું લાગે. અરે ! જેવો શબ્દ કાન પર પડે છે તો તેનું મૂલ્યાંકન થાય છે ''બહુ સારું'' તો સુખદ સંવેદના જાગે છે. તો માનસ રાગની પ્રતિક્રિયા કરે છે. આમાં માનસ રાગની કે દ્વેષની જે પ્રતિક્રિયા કરે છે તે આ સંવેદનાઓ સામે કરે છે. શરીર પર ક્યા પ્રકારની સંવેદના થઇ ? દુઃખદ થઇ તો દ્વેષની અને સુખદ થઇ તો રાગની પ્રતિક્રિયા કરે છે.

એ જાણીએ જ નહિ કે ભીતર શું થઇ રહ્યું છે ? પહેલાં તો ધ્યાન જ કરતા ન હતા, સદૈવ બહિર્મુખ જ રહ્યા ! જનમ્યા ત્યારથી, આંખ ખોલી ત્યારથી બહિર્મુખ ! બહારની સચ્ચાઇઓમાં જ આખું જીવન વિતાવી દીધું ! અને કદી ધ્યાન કરવા બેઠા તો પણ કલ્પનાનું ધ્યાન કરવા લાગ્યા- અમારી પરંપરાગત દાર્શનિક માન્યતા આ છે, બસ કરો તેનું ધ્યાન ! અરે, તેનું ધ્યાન કરતાં કરતાં ચિત્ત તો એકાગ્ર થઇ જશે, પણ આ આખો પ્રપંચ શી રીતે સમજશો ? આ કર્મસંસ્કાર ક્યાં બને છે અને કેટલો ઊંડો બને છે ! તેને કેમ બદલશો ? આ જાણવું જરૂરી છે. તેથી આ વિદ્યામાં બીજી કંઇ વાત જોડાઇ ન જાય, કેવળ ચિત્ત અને કેવળ શરીર, એ બંનેની પરસ્પર પ્રતિક્રિયાને જોતાં રહેવાનું છે. તેને જોતાં જોતાં આપણે જડમૂળ સુધી પહોંચી જઇશું અને મૂળને સુધારવાનું કામ કરી લઇશું.

અન્યથા બુધ્ધિના સ્તરે તો સુધારો જરૂર થઇ જશે; રાગ ન કરવો જોઇએ, દ્વેષ ન કરવો જોઇએ; વારંવાર સાંભળતાં સાંભળતાં બુધ્ધિ ઉપર, માનસના ઉપલા સ્તરે ખૂબ સારો લેપ લાગે છે. સારી વાત છે. અરે, ન મામા કરતા, કહેણો મામો સારો ! બુધ્ધિ તો નિર્મળ થવા લાગી ! પરંતુ અંતર્મનનો સ્વભાવ તો હતો તેવો જ રહ્યો ! તેવી જ પ્રતિક્રિયા કરશે. વારંવાર દુઃખદ સંવેદના જાગશે અને તે દ્વેષ જગાવશે ; વારંવાર સુખદ સંવેદના જાગશે અને તે રાગ જગાવશે. પ્રતિક્રિયા ક્યાં થઇ રહી છે, તે ખબર જ નહિ પડે, તો તે સ્વભાવને બદલવો શી રીતે ? તો, તેનાં મૂળ સુધી પહોંચવું જરૂરી છે; અન્યથા ઝાડની ઉપર-ઉપરની ડાળીઓ સુધારતાં રહીશું, ઉપર ઉપરનાં પાંદડાં સુધારતા રહીશું, પણ મૂળિયાં તો બિમાર છે જ. મૂળ જ ન સુધરે તો ઝાડ કેમ સુધરે ? આપણું ઝાડ રોગી જ રહે. આખા માનસને જો નીરોગ કરવું હોય તો મૂળને નીરોગ કરવું પડે અને મૂળને નીરોગ કરવા માટે એ અવસ્થા સુધી પહોંચવું પડે, જ્યાં સંવેદનાનો અનુભવ થઇ રહ્યો છે ; સુખદ, હોય કે

દુઃખદ, આ કારણે હોય કે તે કારણે, સુખદ હોય તો પણ દષ્ટાભાવે જોઇશું, વિજ્ઞાનને પ્રબળ કરીશું - તટસ્થભાવે જાણશું. આ સુખદ છે, પરંતુ અનિત્ય પણ છે બદલે છે; ઉત્પાદ થાય છે, વ્યય થઇ જાય છે. જોઉં તો ખરો ! જોઉં તો ખરો ! વિપશ્યનામાં આ જ કરીશું. જોઉં તો ! અનિત્ય છે ને ! આમ જોતા જોતાં સંવેદના વહેલી મોડી સમાપ્ત થઇ જાય છે. દુઃખદ સંવેદના હોય તો દુઃખદ સંવેદના છે. વિજ્ઞાન પ્રબળ છે, જોઇ રહ્યું છે, સંવેદના દુઃખદ છે, દ્વેષ નથી જાગી રહ્યો. કેવળ જોઇ રહ્યા છીએ, તો સ્વભાવ બદલી રહ્યા છીએ. દ્વેષ જાગે પણ ખરો, તો પાણીની રેખા જેવો કે રેતીની રેખા જેવો જાગીને રહી જાય. હવે તેને પથ્થરની રેખા નહિ બનવા દઇએ

વાર લાગે છે. કોઇ જાદુ નથી, કોઇ ગુરુ મહારાજના આશીર્વાદ નથી, કામ કરવું પડે છે. કોઇ દેવીની કૃપા નથી, દેવતાની કૃપા નથી. સ્વયં કામ કરવું પડે છે. મારા મનને મેં બગાડ્યું છે, તેને સુધારવાની જવાબદારી મારી છે અને સુધારવાની આ વિધિ છે, તો ઊંડાણમાં જઇને પ્રતિક્રિયા કરવાના આ સ્વભાવને દુર્બળ બનાવતાં જઇએ, બનાવતાં જઇએ; અને માનસના આ સાક્ષીભાવવાળા સ્વભાવને સબળ બનાવતાં જઇએ, બનાવતાં જઇએ. પથ્થરની લીટી જેવા સંસ્કાર બનવા ન પામે, આપણે દિવસભર કોણ જાણે કેટલા સંસ્કાર બનાવીએ છીએ ! પ્રતિક્ષણ કંઇ ને કંઇ સંસ્કાર બનતો જ રહે છે; ભીતર પ્રતિક્રિયા થતી જ રહે છે. રાત્રે સૂતાં પહેલાં જરાક ચિંતન કરી જોઇએ કે આજે આપણે કેટલા સંસ્કાર બનાવ્યા ? યાદ કરીને જોઇશું તો જેનો આપણા મન પર ખૂબ ઊંડો પ્રભાવ પડ્યો હોય તેવા એકાદ બે સંસ્કાર ઉપસી આવશે, અરે ! આજે તો મેં આ બહુ ઊંડો કર્મસંસ્કાર બનાવ્યો ! એવો એક કે બે જ ઉપસીને આવશે. મહિનાના અંતે ચિંતન કરીને જોઇશું કે આ મહિનામાં ઊંડા ઊંડા કેટલા સંસ્કાર બનાવ્યા ? તો જેટલા ઊંડા સંસ્કાર બનાવ્યા હશે, તેમાંથી એકાદ બે જે સૌથી ઊંડા છે તે જ ઉપસીને આવશે. અરે ! આ મહિનામાં આ સંસ્કાર બહુ ઊંડો બની ગયો ! એકાદ બે જ. એ પ્રકારે વર્ષના અંતે કેઇ એકલ-દોકલ સંસ્કાર જ ઉપસી આવશે.

બરાબર એ જ રીતે, આપણે ઇચ્છીએ કે, ન ઇચ્છીએ મૃત્યુ વખતે કુદરતી રીતે જ, જે સંસ્કાર બહુ ઊંડો હોય છે તે આપોઆપ ઊભરીને ઉપર આવશે. અને જે પ્રકારનો કર્મસંસ્કાર ઊભરીને ઉપર આવે તેવા તરંગો માનસ પર હશે તો મૃત્યુ બાદની જે પ્રથમ ક્ષણ હોય છે એટલે કે આગલા જીવનની જે પ્રથમ ક્ષણ હોય છે. તે એ જ પ્રકારના તરંગાવાળી હશે. એ તરંગો સાથે સમરસ થઇ જશે. આ જીવનની અંતિમ ક્ષણ આગળના જીવનની પ્રથમ ક્ષણની જનેતા છે, બાપ જેવા બેટા ને વડ તેવા ટેટા એ જ ગુણધર્મ સ્વભાવ લઇને જે જન્મશે, આગળના જન્મની પ્રથમ ક્ષણ આ જન્મની અંતિમ ક્ષણનું સંતાન છે. તે તેવું જ હશે.

તો અંતિમ ક્ષણ કેવી હોવી જોઇએ? વિપશ્યના કરતાં કરતાં આ સજાગ રહેવાનો જે સંસ્કાર બને છે તે પણ પોતાનું બળ ધરાવે છે. મૃત્યુની ક્ષણે ખૂબ પીડાની અનુભૂતિ થઇ રહી હોય અને વિપશ્યનાનો આ સંસ્કાર કે જેણે વિજ્ઞાનને ખૂબ બળવાન બનાવી દીધું છે, તે જાગે તો સમતાથી જોતો રહેશે અને અંતિમ ક્ષણ ખૂબ સારી ક્ષણ બની જશે. અંતિમ ક્ષણ સારી તો આગળની ક્ષણ આપોઆપ સારી થશે, લોક સુધરશે તો પરલોક આપોઆપ સુધરી જશે, વિપશ્યી સાધક મરવાની કળા શીખી રહ્યો છે. મરવાની કળા તે જ શીખી શકે, જેણે જીવવાની કળા શીખી હોય. જેને જીવતાં જ ન આવડ્યું, તેને મરતાં શું આવડે ?! વ્યાકુળ થઇને જ મરે ને !?

છેલ્લાં અડતાલીસ વર્ષોથી વિપશ્યનાના સંપર્કમાં છું. મારા અનેક પરિચિત વિપશ્યી મૃત્યુ પામ્યા છે, આખરે વિપશ્યી પણ મરે જ ને !? તો, કેવળ બે કે ત્રણ એવા હતા જેમના બારામાં કહી ન શકાય, બાકીના સેંકડો લોકો જે મર્યા તેમના બધાના સમાચાર મળ્યા કે કોઇ બેહોશ થઇને નથી મર્યું વિપશ્યના કરનાર બેહોશ થઇને ન મરી શકે, ભયભીત થઇને ન મરી શકે, રડતાં રડતાં ન મરી શકે. વ્યાકુળ થઇને ન મરી શકે. શાંતચિત્તે, પ્રસન્નચિત્તે શ્વાસ જુએ છે અથવા શરીર પર થઇ રહેલી સંવેદના જુએ અને આમ જોતાં જોતાં મૃત્યુનો સ્વીકાર કરે છે અને અંતિમ શ્વાસ મૂકે છે.

કેન્સરના રોગીનો મૃત્યુનો સમય કેવો પીડાદાયક હોય ! ડોકટર બિચારા જાત જાતનાં ઊંઘનાં ઇંજેકશન આવે, (પેઇન કિલર્સ) દર્દશામક ઇન્જેકશન આવે કે રોગી દુઃખ ભોગવતો ન મરે, બેહોશીમાં મરે ! એક નહિ, અનેક વિપશ્યી સાધકોના બારામાં એવા સમાચાર મળ્યા છે કે આટલી ભયંકર પીડા હોવા છતાં સ્મિત કરી રહ્યો છે. ''ઠીક! આ પણ અનિત્ય છે ! આ પણ અનિત્ય છે!'' અરે, તો મરતાં આવડી ગયું ને ! કેમ કે જીવન જીવતાં આવડી ગયું છે, આખું જીવન એ જ પ્રયાસ કરતો રહ્યો કે ગમે તેટલી ભયંકર પીડા કેમ ન હોય. ગમે તેટલી દુઃખદ સંવેદના કેમ ન હોય, અનિત્ય છે, અનિત્ય છે, નશ્વર છે, ભંગુર છે. આમ બુદ્ધિના સ્તરે નહિ, અનુભૂતિના સ્તરે જાણી રહ્યો હોય છે. આવી વ્યક્તિ ખૂબ સારૂ' મૃત્યુ પ્રાપ્ત કરશે, તો તેનો (ઇહ)લોક પણ સુધરી જાય છે, પરલોક પણ સુધરી જાય છે. અરે, ધર્મ એટલે જ તો હોય છે કે (ઇહ)લોક પણ સુધરે અને પરલોક પણ સુધરે ! ધર્મ જીવનમાં ઉતરવા લાગે ભીતરની સચ્ચાઇ જોતાં જોતાં , ચિત્તનો સ્વભાવ બદલતાં બદલતાં નિર્મળતા આવવા લાગે છે તો આ જીવનમાં પણ મંગલ અને મંગલ જ અને આગળના જીવનમાં પણ મંગલ અને મંગલ જ ! કલ્યાણ ને કલ્યાણ જ ! શુધ્ધ ધર્મના રસ્તે ચાલનારો, ભીતરની પ્રજ્ઞા જગાડનારો અંતર્મુખ થઇને, કાયસ્થ થઇને જ્યારે ધર્મના રસ્તે ચાલે છે તો તેને મંગલ ને મંગલ જ ! કલ્યાણ ને કલ્યાણ જ ! સ્વસ્તિ ને સ્વસ્તિ જ! મુક્તિ ને મુક્તિ જ !

કલ્યાણમિત્ર

સ.ના. ગોયન્કા

ધમ્મકોટ ખાતે કોર્સ મેનેજરની આવશ્યકતા

ધમ્મકોટ ખાતે યોજાતી શિબિરોમાં કોર્સ મેનેજર તરીકે જે વરિષ્ઠ સાધક - સાધિકા તથા શિબિરો માટે ધર્મ સેવક-સેવિકાની આવશ્યકતા હોઇ ધર્મ સેવા આપવા ઇચ્છુક ભાઇ-બહેન રાજકોટ સિટિ ઓફિસ પર પોતાની ઉપલબ્ધતાની તારીખ સાથે વિગત આપે.

રાજકોટ - દૈનિક સમૂહ સાધના

માસુમ સ્કૂલ - રોજ સાંજે ૬.૩૦ થી ૭.૩૦
કોટેચા નગર - રોજ સવારે ૭.૩૦ થી ૮.૩૦, રોજ સાંજે ૬.૩૦ થી ૭.૩૦

બાળ શિબિર સહાયક આચાર્યો (CCT) માટે કાર્ય શાળા

ધમ્મકોટ ખાતે સીસીટીની કાર્યશાળા તા. ૨૮ થી ૩૧ મે ૨૦૧૦
સંપર્ક : રાજકોટ સીટી ઓફિસ અથવા ધમ્મકોટ

રાપર - કચ્છ સમૂહ સાધના

દર રવિવારે સવારે ૭ થી ૮ અને સાંજે ૭ થી ૮
સ્થળ : ગોસ્વામી હોસ્પિટલ
સંપર્ક : (૧) ડો. દેવેન્દ્રભાઇ ગોસ્વામી - ૯૮૨૪૮૯૭૨૫૧
(૨) અરૂણ ગાવન્ડે - ૯૯૨૫૨ ૦૪૧૧૮

વિપશ્યના પરિચય કાર્યક્રમ - ધમ્મકોટ

તા. ૨૭ જુનના 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 થઇ શકશે.

વાહન-વ્યવસ્થાની જરૂરવાળા સાધકો માટે રિક્ષા નોંધાવવા સંપર્ક :
ગઢવીભાઇ-મો. ૯૯૦૯૨ ૯૭૭૪૦

આવનારા સભ્યોની સંખ્યાની આગોતરી જાણ સિટિ ઓફિસ : (૦૨૮૧) ૨૨૨૦૮૬૧, મો. ૯૪૨૬૨ ૦૨૨૨૨ અથવા ધમ્મકોટ : ૨૭૮૨૫૫૦ પર અવશ્ય કરશોજી. જેથી ઉચિત વ્યવસ્થા થઇ શકે. સપરિવાર-મિત્રો સાથે લાભ લેશો.

જૂના સાધકો માટે સૌરાષ્ટ્રમાં થતી સાધનાની માહિતી

- :: **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. વાધવાણી હોસ્પીટલ, સોમ થી શનિ સવારે ૬ થી ૭, રાત્રે ૯ થી ૧૦. સંપર્ક : હિતેષભાઈ ધોળિયા - ફોન : 02823-224856, M. : 99093 12946, અરવિંદભાઈ દવે - ફોન : 02823-224020, M. 94282 62257
- :: **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 : ગિરધરભાઈ આદ્રોજા – M. 99250 12211, ડો. કાતરિયા - ફોન : 02822 - 227501, M. 99090 26026
- :: **દિવ** :: સામુહિક સાધના : દર રવિવારે સાંજે ૬:૩૦ થી ૭:૩૦, જૈન ઉપાશ્રય, સોરઠિયા શેરી મેઈન રોડ, દિવ. સંપર્ક : અશોકભાઈ ફુલબારૈયા - M. 99096 23310, પ્રેમજીભાઈ - M. 94272 03702.
- :: **જૂનાગઢ** :: સામુહિક સાધના : દર રવિવારે સવારે ૮:૦૦ થી ૯:૦૦, મણિભાઈ કાલરીયા સત્સંગ હોલ, રાયજીનગર, જૂનાગઢ. દૈનિક સામુહિક સાધના : સમય : ૮.૩૦ થી ૯.૩૦ રાત્રે, એ-૩૦૨, મોતી પેલેસ, રાયજીનગર સામે, જૂનાગઢ. શ્રી જગદીશભાઈ અમલાણી - M. 94271 83365, શ્રી રમણીકભાઈ કવા - M. 94272 05405. ડૉ. ધીરૂભાઈ શાહ - M. 98980 22136.
- :: **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 : 0287 - 3202002, M. : 94272 32145.
- :: **અમરેલી** :: એક દિવસીય શિબિર : મહિનાના ત્રીજા રવિવારે સવારે ૯ થી ૪, કમલ વિલા, મહિલા લાયબ્રેરીની બાજુની ગલીમાં, લાયબ્રેરી રોડ. સામુહિક સાધના : દર શનિવારે સવારે ૬:૩૦ થી ૭:૩૦, ૧૫૮-ઓમનગર. નટુભાઈ મકવાણા, ચિત્તલ રોડ. સંપર્ક : દ્વારકાદાસ લલાડિયા - ફોન : (02792) 223983, M. 94262 31449, અશોકભાઈ ભુવા : 99253 73646
- :: **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. દરરોજ સાંજે ૬.૩૦ થી ૭.૩૦, બોસ્ટન રેસ્ટ હાઉસ, જૂના જંકશન રોડ. સંપર્ક : જોનભાઈ - M. 93746 03107, ડો. બાવીસી - ફોન : R. 02852-232564, 235033, M. 99988 29969, મહાસતીજી – ફોન : 02752-242030
- :: **જામનગર** :: એક દિવસીય શિબિર : દર બીજા રવિવારે બપોરે ૧૨ થી ૬ અને સામુહિક સાધના : દરરોજ સવારે ૮ થી ૯, સાંજે ૮ થી ૯, ભગવાનદાસ મોતિયાણી, ૬૫/૬૬, દિગ્વિજય પ્લોટ, જોલી બંગલા પાછળ, પટેલ સેવા સમાજ પાસે, જામનગર. સંપર્ક : હિનાબેન ત્રિવેદી - M. 93289 05600, રમેશભાઈ મહેતા - ફોન : 0288-2677761, સંજયભાઈ - M. 94288 64557, ઈન્દુબેન મોઢા - M. 94272 71002. ભગવાનદાસ મોતિયાણી - M. 98986 71251

સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના કેન્દ્ર ''ધમ્મકોટ'' રાજકોટ C/o. ભાભા હોટલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ-૧. (0281) 2220861-866 (0281) 2221384, 94272 21591	કચ્છ વિપશ્યના કેન્દ્ર ''ધમ્મસિંધુ'' બાડા. C/o. શ્રી ઈશ્વરલાલ યુ. શાહ, પ્રો. કે. ટી. શાહ રોડ, માંડવી. કચ્છ-૩૭૦ ૪૬૫ (02834) 273303, 273612,	ગુર્જર વિપશ્યના કેન્દ્ર ''ધમ્મપીઠ'' અમદાવાદ રનોડા તા. ધોળકા, જિ. અમદાવાદ – ૩૮૦ ૮૧૦ (02714) 294690, (M) 94264 19397	ઉત્તર ગુજરાત વિપશ્યના કેન્દ્ર–''ધમ્મ દિવાકર'' મીઠા મહેસાણા. C/o. ઉપેન્દ્રકુમાર પટેલ, ૭-અપના બજાર, વિમલ સુપર માર્કેટ, બી.કે. રોડ, મહેસાણા. (ઉ.ગુ.)-૩૮૪ ૦૦૨. (02762) 254634, 252345 (M) 94272 33000
૨૦૧૦ માટે ૧૦ દિવસીય શિબિરની માહિતી			
09-05-10 to 20-05-10	13-05-10 to 24-05-10	01-05-10 to 12-05-10	05-05-10 to 16-05-10
21-05-10 to 01-06-10	27-05-10 to 07-06-10	15-05-10 to 26-05-10	19-05-10 to 30-05-10
02-06-10 to 13-06-10	12-07-10 to 23-07-10	02-06-10 to 13-06-10	02-06-10 to 13-06-10
30-06-10 to 11-07-10	27-07-10 to 07-08-10	16-06-10 to 27-06-10	16-06-10 to 27-06-10
14-07-10 to 25-07-10	20-08-10 to 31-08-10	**: મોગર :**	**: ધર્મજ :**
28-07-10 to 08-08-10	03-09-10 to 14-09-10	'ધમ્મભવન' ૫-કાલિંદી પાર્ક, અકોટા.	હિંમતભાઈ પટેલ (૦૨૬૯૭) ૨૪૪૬૫૬ મો. : ૯૪૨૫૬ ૦૦૭૬૫
11-08-10 to 22-08-10	16-09-10 to 27-09-10	ફોન : ૦૨૬૫-૨૩૪૧૧૮૧	06-05-10 to 17-05-10
31-08-10 to 11-09-10	04-10-10 to 15-10-10	12-05-10 to 23-05-10 (સતિપટ્ઠાન શિબિર)	26-05-10 to 06-06-10
15-09-10 to 26-09-10	18-10-10 to 29-10-10	29-05-10 to 06-06-10	10-07-10 to 21-07-10
30-10-10 to 10-11-10	07-11-10 to 18-11-10		
11-11-10 to 22-11-10	21-11-10 to 02-12-10		
ફક્ત જૂના સાધકો માટે સતિપટ્ઠાન શિબિરો			
18-06-10 to 26-06-10	14-07-10 to 22-07-10		18-09-10 to 26-09-10
ફક્ત જૂના સાધકો માટે વિશેષ શિબિરો			
16-06-10 to 27-06-10	18-10-10 to 29-10-10	01-09-10 to 12-09-10	15-12-10 to 26-12-10
ગંભીર સાધકો માટે ૨૦-૩૦-૪૫ દિવસીય શિબિર			
(૨૦ દિવસ) 5-10-10 to 26-10-10	(૨૦ દિવસ) 27-07-10 to 17-08-10 (૩૦ દિવસ) 05-12-10 to 05-01-11 (૪૫ દિવસ)		(૨૦ દિવસ) 04-07-10 to 25-07-10
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

દોહા ધરમના

મન બંધન કા મૂલ હૈ, મન હી મુક્તિ ઉપાય ।
વિકૃત મન જકડા રહે, નિર્વિકાર ખુલ જાય ॥
મન કે ભીતર હી છિપી, સ્વર્ગ સુખોં કી ખાન ।
મન કે ભીતર ધધકતી, જ્વાલા નરક સમાન ॥
કુદરત કા કાનૂન હૈ, સબ પર લાગુ હોય ।
મૈલા મન વ્યાકુલ રહે, નિર્મલ સુખિયા હોય ॥

એક્સેલ ક્રોપકેર લિમિટેડ
૬/૨, રૂવાપરી રોડ, ભાવનગર – ૩૬૪ ૦૦૫.
ફોન : (૦૨૭૮) ૨૨૧૨૪૦૧-૨-૩ ની મંગલકામના

દોહા ધરમના

અપને મન કા મૈલ હી, અપના નાશ કરાય ।
જ્યું લોહે કા જંગ હી, લોહે કો ખા જાય ॥
મન કે ધર્મ સુધાર લે, મન હી પ્રમુખ પ્રધાન ।
કાયિક વાચિક કર્મ તો, મન કી હી સંતાન ॥
કુદરત લેવે પક્ષ ના, કરે ન કભી લિહાજ ।
ઉસકો વૈસા ફલ મિલે, જિસકા જૈસા કાજ ॥

ટીએમએલ ઈન્ડસ્ટ્રીઝ લિમિટેડ
૩૦૧-બી ટાવર, અલ્કાપુરી આર્કેડ, આર. સી. દત્ત રોડ
વડોદરા–૩૯૦ ૦૦૭. ફોન : ૨૩૪૩૩૦૨/૦૪ 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 કોમ્પ્લેક્ષ'', 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 સેન્ટર**ના નામે મ.ઓ./ડ્રાફ્ટ અથવા રોકડેથી મોકલી શકાશે. (બહારગામના ચેક લેવામાં આવશે નહીં.) રાજકોટ સિટી ઓફિસ : ભાભા હોટલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ – ૧.

વિપશ્યના 28 એપ્રિલ 2010 આ પત્રિકામાંની સામગ્રી વિપશ્યના વિશોધન વિન્યાસ, ઈગતપુરીના સૌજન્યથી તથા વિપશ્યના હિન્દી/અંગ્રેજી પત્રિકાઓના અંકોમાંથી પ્રકાશિત કરાય છે.

ચાર વર્ષનું લવાજમ : રૂા. 100/-
વાર્ષિક લવાજમ : રૂા. 30/-

'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

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 :
સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના રિસર્ચ સેન્ટર (પત્રિકા વિભાગ)
ભાભા હોટેલ, પંચનાથ પ્લોટ,
રાજકોટ – 360 001.
સિટી ઓફિસ : ફોન – (0281) 2220861-866
મોબાઈલ : 94272 21591
e-mail : info@kota.dhamma.org
Web site : www.kota.dhamma.org