વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ 2554 ❖ ભાદ્રપદ પૂર્ણિમા ❖ 23 સપ્ટેમ્બર 2010 ❖ વર્ષ – 11 ❖ અંક – 06 ❖ સળંગ અંક - 126

ધમ્મવાણી

अत्तना हि कतं पापं, अत्तना संकिलिस्सति ।
अत्तना अकतं पापं, अत्तनाव विसुज्झति ।
सुद्धि असुद्धि पच्चत्तं, नाञ्ञो अञ्ञं विसोधये ।।
धम्मपद – १६५

પોતાના દ્વારા કરાયેલ પાપ જ પોતાને અશુદ્ધ કરે છે. જો ખુદ પાપ ન કરે તો વ્યક્તિ આપોઆપ વિશુદ્ધ બની રહે છે. શુદ્ધિ-અશુદ્ધિ તો દરેક મનુષ્યની આગવી બાબત છે (પોતપોતાના સારાં-નરસાં કર્મોના પરિણામ સ્વરૂપ છે) કોઈ અન્યને શું શુદ્ધ કરી શકે ? (કઈ રીતે મુક્ત કરી શકે ?)

પોતાપણાની ઊંડી આસક્તિ

હે મારા મન !

કહે તો ખરું, એ કોણ છે જેના વર્તાવથી તું આટલી હદે વ્યાકુળ થઈ ઊઠ્યું છે ? અને હજુ સુધી ફફડી જ રહ્યું છે ? તે તારો પુત્ર છે ? પિતા છે ? નાનો ભાઈ છે ? મોટો ભાઈ છે ? પત્ની છે ? પતિ છે ? સાસુ છે ? વહુ છે ? ગુરુ છે ? શિષ્ય છે ? મિત્ર છે ? સ્નેહી છે ? અવશ્ય ! અવશ્ય ! આમનામાંનું જ કોઈ હશે, તેથી તો તારું દૌર્મનસ્ય હજુ સુધી દૂર થવા નથી પામ્યું; તેથી જ તો પ્રેશર-કૂકરની માફક તું હજુ સુધી અંદરને અંદર ખદબદી રહ્યું છે.

ખરેખર ! કોઈ જેટલું નિકટ હોય તેનો દુર્વ્યવહાર તેટલો જ અધિક કટુ લાગે છે. કોઈ ઘનિષ્ઠ સ્વજન ન હોય અને માત્ર સામાન્ય પરિચિત જ હોય તો તેનો દુર્વ્યવહાર જલ્દી ભૂલાઈ જાય છે અને જો કોઈ નિતાંત અપરિચિત જ હોય તો તેના વ્યવહારને તો ઘણું કરીને મહત્ત્વ જ નથી અપાતું. પરંતુ એવો જ દુર્વ્યવહાર જો ઘનિષ્ઠ સ્વજન કરે તો તે લાંબે સુધી હૃદયને કઠે છે; વર્ષો સુધી અને કદિક તો જીવનભર બાળતો રહે છે.

તેં કદિ વિચાર્યું છે કે આવું શા માટે થાય છે ? કદિ તને સમજાયું કે ભિન્ન-ભિન્ન વ્યક્તિઓ દ્વારા પ્રગટ કરાયેલો એક સમાન દુર્વ્યવહાર તને વત્તી-ઓછી પીડા કેમ આપે છે ? જરાક ધ્યાન દઈને જો, તો તને સચ્ચાઈ સ્પષ્ટ દેખાશે. જેને તેં 'પોતાનો' માની રાખ્યો છે તેની સાથે આંખવઢણું થતાં જ તું આટલું વ્યાકુળ થઈ ઊઠે છે. જેને તેં કદિ પોતાનો માન્યો જ ન હતો, તે આંખ ફેરવી લે તો દુઃખ થાય તો પણ એટલું ઊંડે સુધી નથી જતું; અને લાંબી વાર સુધી નથી ટકતું.

આમ ઊંડું દુઃખ કેવળ દુર્વ્યવહારને કારણે નથી હોતું, દુર્વ્યવહાર કરનાર વ્યક્તિમાંના તારા 'સ્વજનભાવ' ને કારણે હોય છે. જેને તેં 'પોતાનો' માની લીધો, તેની પાસે એ અપેક્ષા પણ, હે મારા મન, તું કરવા લાગ્યું કે તેનો બધો જ વ્યવહાર તારી ઈચ્છાનુસાર થવો જોઈએ. જો તારી ઈચ્છાનુસાર નથી થઈ રહ્યું તો તે તારો પોતાનો શી રીતે ગણાય ? આથી જ્યાં કોઈ 'પોતાના' નું 'મારાપણું' તૂટવા લાગ્યું ત્યાં તારું દુઃખ વધવા લાગ્યું ! કેમ કે જેને 'પોતાનો' માન્યો તેના પ્રતિ અનેક સ્વપ્નો પણ સેવ્યાં ! અને પેલું 'મારાપણું', 'પોતાનાપણું' તૂટતાં પેલાં સપનાં પણ તૂટ્યાં !

જેમ કે -

આ મારો પુત્ર છે. મેં તેને પાળીપોષીને આવડો કર્યો છે; ભણાવ્યો, ગણાવ્યો, કામધંધો શીખવ્યો અને કમાવા યોગ્ય બનાવી દીધો અને આ બધું એટલે કે હું જ્યારે ઘરડો થઈ જાઉં, અપંગ થઈ જાઉં, દુર્બળ થઈ જાઉં, કમાવા લાયક ન રહું ત્યારે તે મારી દેખભાળ રાખે, મારી સેવા કરે, મારી આજ્ઞાનું પાલન કરે, મારી ઈચ્છાઓની પૂર્તિ કરે ! અને હવે એકાએક આ મનમોહક સ્વપ્ન પર જબરી ઠોકર લાગી ! પોતાના પગ પર ઊભો રહેતાં જ મારો પુત્ર મારી ઉપેક્ષા કરવા લાગ્યો, મારી અવગણના કરવા લાગ્યો. તેને હવે મારી કોઈ જરૂર જ નથી રહી એટલે મારો અનાદર કરવા લાગ્યો. મારા સ્વપ્નોનો સુંદર મહેલ કડડડભૂસ થઈ ગયો !

અથવા

આ મારા પિતા છે. મને કેટલો પ્રેમ કરે છે ! મારી કોઈ ભૂલ થઈ જાય તો પણ મને સદા માફ કરી દે છે. બીજાઓની સામે મારી ભૂલ છાવરે છે અને મારા ગુણોની અતિશયોક્તિ કરે છે. મારો કોઈ સાથે ઝઘડો થઈ જાય તો સદા મારો જ પક્ષ ખેંચે છે. મારા પર કેવો સ્નેહ વરસાવે છે ! તેઓ મને હંમેશા આવો જ પ્રેમ કરતા રહેશે. હંમેશા મારો જ પક્ષ લેતા રહેશે. પિતાના સંદર્ભમાં મે આવાં સ્વપ્નો સેવ્યાં છે. પરંતુ એક દિવસ જોતાં ખબર પડી કે તેઓ પોતાના નાના દીકરાને વધુ પ્રેમ કરવા લાગ્યા છે ! તેને જ અધિક મહત્ત્વ આપે છે. તેનો જ પક્ષ ખેંચે છે. મારી કેવી અવગણના કરે છે ! મારી કેવી ઉપેક્ષા કરે છે ! અને તેનો કેવો ખ્યાલ રાખે છે ! મારા પિતાની જે સ્નેહમૂર્તિ મારા મનમાં ઘડી રાખેલી હતી તે આમ તૂટે છે. હવે એ જ પ્રેમાળ પિતા મને કેવા ખરાબ લાગે છે !

અથવા

આ મારો ભાઈ છે. સહોદર છે. કેવો મારા પર પ્રાણ ન્યોચ્છાવર કરે છે ! મારો કેવો આદર કરે છે ! મારા પર કેવો પ્રેમ વરસાવે છે ! અમારા બંનેનો પરસ્પર પ્રેમસંબંધ લોકોમાં ચર્ચાનો વિષય બની ગયો છે. પરંતુ સમય બદલે છે અને જોઉં છું કે મારા ભાઈનું જે સુંદર ચિત્ર મેં મારા અંતઃપટલ પર દોરી રાખ્યું છે તેનો રંગ બદલાવા લાગ્યો છે. તે મને અસુંદર લાગે છે. કેમ કે હવે તેના પોતાના સ્વાર્થ ઊભરાઈ આવ્યા છે, જે મારા સ્વાર્થ સાથે અથડામણ કરે છે. તે સદા પોતાના સ્વાર્થની જ વાત કરે છે. મારા સ્વાર્થની વાતને હંમેશા કાપે છે. આવો ભાઈ હવે મને ભીતર ને ભીતર જાણ કરડે છે ! મને કોચવે છે.

અથવા

આ મારી પત્ની છે. કેવી પ્રેમાળ ! કેવી પતિવ્રતા ! કેવી આજ્ઞાંકિત ! કેવી સેવાભાવી ! તેની સાથે સ્નેહપૂર્ણ જીવન જીવવાનો કેટલાં સ્વપ્નો સેવ્યાં હતા મેં ! અને જુઓ, તેને શું થઈ ગયું ? આ મારા હૃદયની સામ્રાજ્ઞી ! તેની ચાલ બદલાએલી લાગે છે ! મને તેની વફાદારી પર શંકા થવા લાગી છે. તેના પ્રત્યે આટલું મોટું આકર્ષણ હતું તે કપૂરની

માફક ક્યાં ઊડી ગયું ?

અથવા

આ મારો પતિ ! પ્રેમની મૂર્તિ ! સ્નેહનો સમંદર ! મારા સિવાય કોઈ તરફ આંખ ઉઠાવીને જોતો નથી ! મારાં શમણાંનો સ્વામી ! અરે, એકાએક તેને શું થઈ ગયું ? કઈ ડાકણે તેના પર જાદુ કરી દીધું ? હવે મારાથી તે આઘો ભાગે છે ! તેની બધી ગતિવિધિ મને અપ્રિય લાગવા માંડી છે !

અથવા

આ મારી વહુ છે. એ ઘરે આવી તો મેં તેના માટે કેવા સુંદર સપનાંનો સંસાર રચેલો !? તે મારી ખૂબ સેવા કરશે ! સદા મનોનુકુળ રહેશે ! મારાં આદર-સન્માન કરશે ! પરંતુ બધાં સ્વપ્ન વિખેરાઈ ગયાં ! તે તો પોતાનું ધાર્યું કરે જ છે, મારા પ્રિય આજ્ઞાંકિત પુત્રને પણ કેવો મારી વિરૂદ્ધ કરી દીધો છે આ છપ્પરપગીએ ?!

અથવા

આ મારા ગુરુ છે ! મારા પર તેમની કેવી કૃપા છે ! હું જ તેમનો પટ્ટશિષ્ય થવાનો છું ! તેમની ગાદીનો ઉત્તરાધિકારી થવાનો છું ! પરંતુ, અરે ! તેમને અચાનક શું થઈ ગયું ? હવે તેઓ મને એટલું મહત્ત્વ જ નથી દેતા ! મારાથી કનિષ્ઠ શિષ્યોને આટલું મહત્ત્વ કેમ દેવા લાગ્યા ?

અથવા

આ મારો શિષ્ય છે ! બહુ વિનીત ! બહુ શ્રદ્ધાળુ ! તે હંમેશા આવો જ રહેશે. પરંતુ એવું તો કશું થયું નહીં ! કેવો બદલાઈ ગયો !? એકાએક તે પોતાની ઈચ્છાઓને મહત્ત્વ દેવા લાગ્યો ! મારી ઈચ્છાની વિરૂદ્ધ પોતાનું ધાર્યું કરવા લાગ્યો ! સ્વપ્ન તૂટયું ! આશાઓ તૂટી !!!

આ રીતે જ્યારે તારી કોઈ નિકટની વહાલી વ્યક્તિ તારી ઈચ્છાઓથી પ્રતિકૂળ કામ કરવા લાગે છે, તારાં સ્વપ્નોથી વિપરીત કામ કરવા લાગે છે તો તેના પ્રત્યેનો તારો સ્નેહ-સંબંધ છિન્ન-ભિન્ન થવા લાગે છે. આનાથી સ્પષ્ટ છે કે તને વસ્તુતઃ નથી તો માતા-પિતા પ્રિય હોતા કે નથી પુત્રકલત્ર ! નથી ભાઈ-ભાંડુ પ્રિય હોતા કે ન સગાસંબંધી ! સૌથી વધુ પ્યાર તને તારી પોતાની સાથે છે - नत्थि अत्तसमं पेमं. સૌથી વધુ પ્યાર તને પોતાનાં સ્વપ્નો સાથે છે, પોતાની મહત્ત્વાકાંક્ષાઓ સાથે છે. જે જે વ્યક્તિ આ સ્વપ્નોને પૂરાં કરવામાં તારી સાથે હોય, તે તે અપ્રિય છે ! જ્યારે જ્યારે સાથે હોય ત્યારે ત્યારે પ્રિય છે; જ્યારે જ્યારે અવરોધક હોય, ત્યારે ત્યારે અપ્રિય છે. જેટલી જેટલી સાથે હોય તેટલી તેટલી પ્રિય છે, જેટલી જેટલી અવરોધક હોય તેટલી તેટલી અપ્રિય છે. કોઈ તારાં સપનાંને અનુકૂળ વ્યવહાર કરે તો તે તારો પિતા ન હોવા છતાં તને પિતા જેવો પૂજ્ય લાગે છે, ભાઈ ન હોવા છતાં ભાઈ જેવો પ્રિય લાગે છે, તેની પ્રત્યેક ચેષ્ટા તને સોહામણી લાગે છે, તેનો હર બોલ તારા કાનમાં જાણે અમૃત વરસાવે છે. પરંતુ કોઈ તારાં સ્વપ્નોથી વિપરીત કશુંક કરવા લાગે તો પછી તે પિતા પણ દુશ્મન ભાસે છે, પુત્ર પણ વેરી ભાસે છે, ભાઈ પણ ઝેર જેવો લાગે છે. તેની હરેક ચેષ્ટા તારી આંખમાં કણાની જેમ ખટકે છે. તેનો હર બોલ તારા હૃદયમાં વિષ-પાએલા તીરની જેમ ભોંકાય છે. જે જે વ્યક્તિનાં સપનાં તારાં સપનાં સાથે મેળ ખાતાં હોય, જે જે વ્યક્તિઓની આશા આકાંક્ષાઓ તારી આશા-આકાંક્ષાઓની સમાંતર દિશામાં જતી હોય તે તે વ્યક્તિ તને ખૂબ વહાલી લાગે છે; જેનાં જેનાં સ્વપ્નો તારાં સ્વપ્નો સાથે અથડાવા લાગે, જેની જેની આશા-આકાંક્ષાઓ તારી આશા-આકાંક્ષાઓથી વિપરીત દિશામાં જવા લાગે તે તે તને કડવું લાગવા માંગે. કોઈ અજાણી, અપરિચિત વ્યક્તિ સાથે તું તારાં સ્વપ્નોનો તાલમેલ નથી બેસાડતું, જે નિકટ છે, ઘનિષ્ઠ છે તેમની સાથે જ પોતાનાં ભાવિ સ્વપ્નોનો સંબંધ જોડે છે. અને તેમને લીધે જ્યારે સ્વપ્નો તૂટે છે તો તેઓ જ ખૂબ કડવાં લાગવા માંડે છે, તેમનો જ વ્યવહાર અત્યંત અપ્રિય લાગવા માંડે છે, તેમના જ બોલ તને ખાવા દોડે છે.

હે મન, તું ઈચ્છે છે કે બધાં તારી સાથે હસીને વાત કરે. કેમ કે કોઈ હસીને વાત કરે છે તો તને ગમે છે; તું ઈચ્છે છે કે કોઈ તારો તિરસ્કાર ન કરે, કેમ કે કોઈ તિરસ્કાર કરે તે તને ગમતું નથી. પણ તું એ શા માટે નથી સમજતું કે કાલ સુધી જે માણસ તને પ્યાર કરતો હતો, તારો તિરસ્કાર કરતો ન હતો તે આજે એકાએક કેમ બદલાઈ ગયો ? સ્પષ્ટ છે કે તેને ખબર પડી ગઈ છે કે હવે તું ભીતર ને ભીતર તેનાં સ્વપ્નોનાં મૂળિયાં ખોદવા લાગ્યું છે, તું તારાં પોતાનાં સપનાં પૂરાં કરવા માટે તેનાં સપનાં પર કુઠારાઘાત કરવા લાગ્યું છે ! અને દરેકને પોતપોતાનાં સપનાં હોય છે, પોતાનાં સપનાં સાથે આસક્તિ હોય છે. એ સ્થિતિમાં પોતાનાં સપનાં સાથે આસક્ત થયેલો માણસ તારાથી મોં ફેરવી ન લે તો શું કરે ? તું તારા તરફ જો. તું પણ જ્યારે કોઈને તારાં સપનાંથી વિરૂદ્ધ જતો જોઈને તેના પ્રતિ કેવી ઘૃણાથી ભરાઈ ઊઠે છે ? અને તેની સાથેના તારા બધા પ્રિય સંબંધો કેવા તોડી નાખે છે ? તેને કડવાં વેણ બોલવા લાગે છે, તેનો તિરસ્કાર કરવા લાગે છે. અને કોઈ એવું જ વર્તન તારા પ્રતિ કરવા લાગે તો તેમાં અજુગતું શું છે ?

સમજ, હે ભોળા મન, તારી જે સ્થિતિ છે તે જ બધાંની છે, જેમ તને તારાં સપનાં પ્રિય છે તેમ તેમને પણ પોતાનાં સપનાં પ્રિય છે જેમ તને પોતાની મહત્ત્વાકાંક્ષાઓ પૂરી કરવા સિવાય કશું નથી સૂઝતું, તે જ દશા બીજાઓની પણ છે. બધાં જ એક સમાન આગની જ્વાળાઓમાં બળી રહ્યાં છે !

સમજ હે મન, આ સ્વભાવનું ખરૂં રહસ્ય સમજ. પહેલાં તો તે ભવિષ્ય પ્રત્યે સોનેરી આશાઓનાં કપોળ કલ્પિત સપનાં રચી લીધાં. પછી એ સપનાં પ્રતિ ઊંડી આસક્તિ પેદા કરી લીધી; અને આ સપનાંની પૂર્તિમાં જ પોતાના ભવિષ્યની સુરક્ષા હોવાનું માની બેઠું! આ સપના પૂરાં નહિ થાય તો મારું શું થશે ? આ ભય અને આકાંક્ષાનું માર્યું કાલના ભવિષ્ય માટે ચિંતિત-વ્યથિત રહેવા લાગ્યું; આવી અસુરક્ષિત મનોસ્થિતિમાં પોતાની કોઈ નિકટની વ્યક્તિને પોતાની સુરક્ષાના કેન્દ્રના રૂપમાં જોવા લાગ્યું. તેની સાથેના તારા સંબંધો આ સુરક્ષાને લીધે જ બન્યા. જે જેટલો નજીક હતો તે તારી સુરક્ષાનો એટલો જ મજબૂત ગઢ બની ગયો અને જ્યારે જ્યારે આ ગઢ તૂટતો દેખાયો ત્યારે ત્યારે તું બેહદ વ્યાકુળ થઈ ઊઠયું. જે અપરિચિત લોકો પ્રત્યે તારા મનમાં ભવિષ્યની સુરક્ષા સંબંધી કદિ કોઈ આશા જાગી જ ન હતી. તેમના અણગમતા વ્યવહારે તને કદિ આટલું દુઃખી ન બનાવ્યું; પરંતુ જેમના જેમના પ્રતિ તેં પોતાના ભવિષ્યની સુરક્ષાની આશાઓ બાંધી, તેમને તેમને બદલતાં જોઈને તું આટલું વ્યાકુળ થઈ ઊઠયું. એટલે કહું છું કે જેનાં કટુ વચનોએ તને હજુ લગી આટલું વ્યાકુળ કરી રાખ્યું છે તે અવશ્ય તારું કોઈ નિકટનું છે. તેના પ્રતિ તારા મનમાં મોટી મોટી આશાઓ હતી. તેનામાં તું પોતાના સોનેરી શમણાંની પૂર્તિનું સાધન દેખાતું હતું. અને તેના આ અવાંછિત અને ભરોસો તોડનાર વ્યવહારે તારી આશાઓ પર પાણી ફેરવી દીધું. આ જ મુખ્ય કારણ છે તારી ઊંડી બેચેનીનું.

એટલે હે મારા અબોધ મન, તારી બેચેનીઓમાંથી મુક્તિ પામવા માટે બેચેનીઓનાં આ ઉપલાં ઉપલાં કારણોમાં અટવાવાનું છોડ. મૂળ કારણને સમજીને તેને જ દૂર કરવાનું શીખ. તેં પોતાની જાત પ્રત્યે જે ઊંડી આસક્તિ પેદા કરી લીધી છે, પોતાનાં સપનાં પ્રત્યે જે ઊંડી આસક્તિ પેદા કરી લીધી છે, એ સ્વપ્નોને લીધે આ સ્વજનો પ્રતિ જે ઊંડી આસક્તિ પેદા કરી લીધી છે તેને દૂર કર. કોઈક ભ્રામક 'હું' પ્રત્યે પેદા થયેલી આ આસક્તિ.કોઈ કલ્પિત સપના પ્રતિ પેદા થયેલી આ

આસક્તિ, કોઈક ભંગુર વ્યક્તિ તરફ પેદા થયેલી આ આસક્તિ, કોઈક પરિવર્તનશીલ પરિસ્થિતિ પ્રત્યે પેદા થયેલી આ આસક્તિ બેચેન કરવાની જ છે. આથી કોઈ તરફ આશાભરી આંખોથી જોઈ જોઈને તેના સહારે સોનેરી સ્વપ્ન સેવવાની દુઃખજન્ય આદત છોડ. આવાં સ્વપ્નો કદિ પૂરાં થતાં હોતાં નથી. કદિક પૂરાં થઈ પણ જાય, તો નવાં નવાં સપનાં પેદા થવા લાગે છે, આવાં આશાભર્યાં સપનાંની તો વણઝાર ઊભી થઈ જાય છે અને જ્યારે કોઈક સ્વપ્ન પૂરું થતું નથી અથવા પૂરું થઈને નષ્ટ થઈ જાય તો બહુ દુઃખ થાય છે અને તે દરેક વ્યક્તિ જે આનું પ્રત્યક્ષ કારણ બને છે, તે જ દુશ્મન જેવી લાગવા માંડે છે આ સચ્ચાઈ સમજીને કોઈ સ્વજન પર ગુસ્સે થવાને બદલે પોતાની જ કમનીય કલ્પનાઓની આસક્તિઓમાંથી બહાર નીકળ અને વિપશ્યના સાધના દ્વારા આ દુઃખનાં મૂળિયાં ખોદી નાખીને સુખ હાંસલ કર. શાંતિ એમાં જ છે. મુક્તિ એમાં જ છે. મંગલ એમાં જ છે.

– મંગલમિત્ર

સત્યનારાયણ ગોયન્કા

સૌરાષ્ટ્રમાં વિપશ્યના પરિચય કાર્યક્રમ-ગતિવિધિ

કેટલાક સમય અગાઉ જેતપુરથી લગભગ ૧૨૫ ભાઈ-બહેનો ધમ્મકોટ ખાતે વિપશ્યના પરિચય કાર્યક્રમમાં ઉપસ્થિત રહેલા. ત્યાર બાદ જેતપુર ખાતે એક જાહેર પ્રવચનનું આયોજન પણ કરાયેલ. જેમાં લગભગ ૧૭૫ ભાઈ-બહેનો હાજર રહ્યાં હતાં. તેના પરિણામે ધમ્મકોટ પરની આગામી શિબિરમાં ૬૦ વ્યક્તિઓ શામેલ થઈ અને ધર્મ-માર્ગ પર પ્રશસ્ત છે.

વિગત ૮ માસમાં ધમ્મકોટ કેન્દ્ર પર ૪ વખત સાધકોના પરિવાર/મિત્રો માટે વિપશ્યના પરિચય કાર્યક્રમોનું આયોજન થયું. પહેલા કાર્યક્રમમાં આશરે ૮૦ અને ત્યાર બાદ ત્રણે વખત લગભગ ૨૦૦-૨૫૦ વ્યક્તિઓ હાજર રહી. જેમાંથી પ્રેરણા લઈ ૨૦-૨૫ ભાઈ-બહેનોએ આગામી શિબિરમાં જોડાવા આવેદન પત્ર ભર્યાં.

વિપશ્યના પરિચય કાર્યક્રમ - ધમ્મકોટ

તા. ૨૬ સપ્ટેમ્બર, રવિવારે વિપશ્યી સાધકોના પરિવારો માટે ધમ્મકોટ કેન્દ્ર પર **વિપશ્યના પરિચય કાર્યક્રમ** નું આયોજન નીચે પ્રમાણે કરેલ છે.

સમય : સવારે ૧૦.૦૦ થી ૧.૦૦ કલાકે

- ૧.૦૦ 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 : ગઢવીભાઈ-મો. ૯૯૦૯૨ ૯૭૭૪૦

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.

વર્ષ ૨૦૧૦ દરમિયાન નવનિયુક્તિ

સહાયક આચાર્ય

૧. શ્રી દિનેશ જોષી – ભરૂચ

બાલ શિબિર શિક્ષક

૧. શ્રીમતી દક્ષા નાણાવટી – સુરત
૨. શ્રી પ્રવીણ તથા રેખા કારીયા – અંજાર
૩. શ્રીમતી પુષ્પા મોમાયા – બાડા
૪. શ્રીમતી જ્યોતિ ચાંદવાણી – ભૂજ
૫. શ્રી પ્રવીણ ઝવેરી – ભૂજ

વિપશ્યના પુસ્તક લાઈબ્રેરી

રાજકોટ સિટિ ઓફિસ ખાતે વિપશ્યના પુસ્તકો ઘેર વાંચવા લઈ જવા ઉપલબ્ધ કરાય છે. જે સાધક ભાઈ-બહેન આ સુવિધાનો લાભ લેવા ઈચ્છે તે સિટિ ઓફિસ પર સંપર્ક કરી શકે છે. આ નિઃશુલ્ક સુવિધા સૌરાષ્ટ્રના અન્ય કેન્દ્રો પર શરૂ કરવાનું વિચારાધીન છે.

નવા વિપશ્યના કેન્દ્રોની સ્થાપના

વિશ્વમાં અનેક નવાં કેન્દ્રોની સ્થાપના થઈ અને નવાં-નવાં બનતાં આવે છે. વિપશ્યનાના અભ્યાસથી લોકોનાં જીવન ધન્ય થઈ રહ્યાં છે. આપણા સહુનું કર્તવ્ય છે કે આ સાધનાને પૂર્ણરૂપેણ જાળવી રાખીએ.

- છાતાંબૂરી (ચંદ્રપુરી) થાઈલેન્ડમાં વિગત દિવસોમાં આઠમા વિપશ્યના કેન્દ્રની સ્થાપના થઈ, જે બેંગકોકથી ૨૪૫ કિ.મી. દૂર સુંદર પરિદ્રશ્યથી આવૃત્ત તેમ જ રત્ન, ઝરણાં તથા રમણીય સમુદ્રી કિનારા (બીચ) માટે જાણીતું છે. વીસ એકર ભૂમિ પર બનનારા આ કેન્દ્રને પૂ. ગુરુજીએ 'ધમ્મચન્દપ્પભા'' નામ આપ્યું છે.
- એ અગાઉ ગત ડિસેમ્બરમાં થાઈલેન્ડમાં બે નવા કેન્દ્રો સ્થાપિત થયાં. (૧) 'ધમ્મ પોરાણો' નાકોર્નમાં, અને (૨) ધમ્મપુનેતિ' ઊડોં રાજ્યમાં.
- ગત ડિસેમ્બરમાં પોલેન્ડમાં એક કેન્દ્ર 'ધમ્મપલ્લવ' સ્થાપિત થયું. આના સહિત વિશ્વમાં કુલ ૧૫૩ વિપશ્યના કેન્દ્રો સ્થાપિત થયાં. ત્યાર બાદ નીચે પ્રમાણે અન્ય કેન્દ્રો પણ જોડાયાં છે.
- મ્યંમાની બે વધુ જેલોમાં બે વિપશ્યના કેન્દ્રો સ્થપાયાં.

  (૧) 'ધમ્મવિમુત્તિ' માંડલે ખાતે અને (૨) 'ધમ્મરક્ખિત' થાયાવાડી ખાતે. આ મ્યંમા (બર્માનું) ૨૦ મું કેન્દ્ર થયું.
- ઈઝરાયેલમાં એપ્રિલ દરમ્યાન 'ધમ્મપમોદ' કેન્દ્ર સ્થપાયું. કેનેડા, સ્વીટ્ઝરલેન્ડ તથા યુરોપના અનેક સાધકો આના નિર્માણમાં સહયોગ આપી રહ્યા છે.
- કેનેડાના આલ્બર્ટા ખાતે ૧૧૩ એકર જમીન પર 'ધમ્મકરુણા' કેન્દ્ર બનશે. રશિયા તથા યુક્રેઈનમાં પણ વિપશ્યના કેન્દ્રો સ્થપાવામાં છે.
- પૂ. ગુરુજીના પૂર્વજોની ભૂમિ ચૂરુ ખાતે ૧૦ એકર જમીન પર કેન્દ્રનું નિર્માણ કાર્ય ઉત્સાહપૂર્વક ચાલી રહ્યું છે. આગામી ડિસેમ્બરથી ત્યાં શિબિરો લાગવાની શરૂ થવાની વકી છે. આ 'ધમ્મ પુબ્બજ' કેન્દ્ર ચૂરુથી દસેક કિ.મી. ના અંતરે આવેલ છે. પૂ. ગુરુજી શક્યતઃ ત્યાં રૂબરૂ જઈ સાધકોનો ઉત્સાહ વધારશે. સંપર્ક : રાજેશ ગુપ્તા - જયપુર. મો. ૯૮૨૯૬ ૧૭૦૭૭.
- કાનપુરમાં ગંગા નદીના કિનારે 'ધમ્મ કલ્યાણ' કેન્દ્ર માટે ફળદ્રુપ અને મૂલ્યવાન જમીન દાનમાં પ્રાપ્ત થઈ છે. ચોમાસા બાદ નિર્માણ શરૂ થશે.

જૂના સાધકો માટે મહેસાણા-સુરતમાં થતી સાધનાની માહિતી

■ **મહેસાણા :** **સામૂહિક સાધના :** ✦ દર ગુરુવારે સવારે ૬ થી ૭. **સ્થળ :** ૨-ઉર્વશી બંગલો, રામોસણા રોડ. ✦ દર શુક્રવારે રાત્રે ૮.૩૦ થી ૯.૩૦. **સ્થળ :** ૨૯, મનોહર પાર્ક સોસાયટી, અંબાજીપરા. ✦ દર સોમવારે રાત્રે ૮.૩૦ થી ૯.૩૦. **સ્થળ :** ૪, પ્રભુનગર સોસાયટી, આંખની હોસ્પિટલ પાસે, માલ ગોડાઉન રોડ.

■ **વીસનગર :** **સામૂહિક સાધના :** ✦ દર રવિવારે સવારે ૮.૦૦ થી ૯.૦૦. સ્થળ : અશોકભાઈ ગાર્ગી, ગોવિંદ ચકલા, પટેલ વાડી સામે, **સંપર્ક :** મહેસાણા સિટિ ઓફિસ, ૧૧-વિમલ સુપર માર્કેટ, બી.કે. સિનેમા રોડ, મહેસાણા. ફોન : (02762) 254634 (ઓફિસ), 253315 (નિવાસ), ઉપેન્દ્રભાઈ પટેલ : Mo. 94292 33000

■ **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, Mo. 94263 71076

■ **થરા :** **એક દિવસીય શિબિર :** દર મહિનાના ચોથા રવિવારે, **સંપર્ક સ્થાનો :** જીતેન્દ્ર ઠક્કર – ફોન : (02747) 222061, Mo. 98250 35228

■ **આણંદ :** **સામૂહિક સાધના :** દર રવિવારે સવારે ૯.૦૦ થી ૧૦.૦૦ – ૫૯, પહેલો માળ, શ્રીકૃષ્ણ સોસાયટી, સ્ટેશન રોડ, શ્રી વિઠ્ઠલભાઈ પટેલ : ફોન : (02692) 241028, Mo. 98250 28057.

■ **ભરૂચ :** **સામૂહિક સાધના :** દર રવિવારે સવારે ૮.૦૦ થી ૯.૦૦ – શ્રી યોગેન્દ્રભાઈ પરીખ, મો. ૯૪૨૭૮ ૧૬૫૦૦. **એક દિવસીય શિબિર :** દર મહિનાના બીજા રવિવારે (સવારે ૮.૦૦ થી ૧.૦૦) – શ્રી મહેન્દ્રભાઈ માયાવંશી. ફોન : (02642) 243211, Mo. 94283 32800.

■ **સુરત :** **સમૂહ સાધના :** રોજ સવારે ૭.૧૫ થી ૮.૧૫ કલાકે. **એક દિવસીય શિબિર :** પ્રત્યેક પહેલા રવિવારે ૭.૩૦ થી ૧૨.૩૦ કલાકે. **સ્થળ :** બંગલો નં. ૨, સમતા નહેરુનગર, ઈચ્છાનાથ. **સંપર્ક :** ડો. જીતુભાઈ શાહ, મો. ૯૮૨૫૦ ૫૪૨૭૪ **સમૂહ સાધના :** રોજ સવારે ૮.૦૦ થી ૯.૦૦, સાંજે ૫.૦૦ થી ૬.૦૦ કલાકે. **સંપર્ક :** છગનભાઈ પરમાર – Mo. 99244 48726

■ **અંકલેશ્વર :** **એક દિવસીય શિબિર :** દર રવિવારે (બપોરે ૨.૦૦ થી ૭.૦૦)-પૂર્ણિમાબેન શાહ, Mo. 98242 75024.

■ **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. 93758 30504, 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 :** બચુભાઈ શાહ – Mo. 94271 25116.

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 હોટલ, 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,	રનોડા તા. ધોળકા, જિ. અમદાવાદ - ૩૮૦ ૮૧૦ (02714) 294690, (M) 94264 19397	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			
05-10-10 to 16-10-10	04-10-10 to 15-10-10	06-10-10 to 17-10-10	06-10-10 to 17-10-10
30-10-10 to 10-11-10	18-10-10 to 29-10-10	20-10-10 to 31-10-10	20-10-10 to 31-10-10
11-11-10 to 22-11-10	07-11-10 to 18-11-10	03-11-10 to 14-11-10	08-11-10 to 19-11-10
24-11-10 to 05-12-10	21-11-10 to 02-12-10	17-11-10 to 28-11-10	01-12-10 to 12-12-10
18-12-10 to 29-12-10	23-01-11 to 03-02-11	**: મોગર :**	**: ધર્મજ :**
05-01-11 to 16-01-11	16-02-11 to 27-02-11	'ધમ્મભવન' ૫-કાલિંદી પાર્ક, અકોટા. ફોન : ૦૨૬૫-૨૩૪૧૧૮૧	હેમંતભાઈ પટેલ (૦૨૬૯૨) ૨૪૫૪૬૦, ૨૪૫૩૦૨ મો. ૯૪૨૬૫ ૦૦૭૬૫
19-01-11 to 30-01-11	02-03-11 to 13-03-11	20-10-10 to 31-10-10	10-11-10 to 21-11-10
02-02-11 to 13-02-11			
16-02-11 to 27-02-11			
ફક્ત જૂના સાધકો માટે સતિપટ્ઠાન શિબિરો			
17-10-10 to 25-10-10	06-10-10 to 14-10-10		
04-02-11 to 12-02-11	18-02-11 to 26-02-11		
ફક્ત જૂના સાધકો માટે વિશેષ શિબિરો			
16-02-11 to 27-02-11	18-10-10 to 29-10-10		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) 23-01-11 to 13-02-10 (૩૦ દિવસ) 05-12-10 to 05-01-11 (૪૫ દિવસ) 05-12-10 to 20-01-11		સહાયક આચાર્યોની પ્રશિક્ષણ કાર્યશાળા 29-09-10 to 03-10-10
એક દિવસીય શિબિર જૂના સાધકો માટે			
દર મહિનાના પહેલા અને ચોથા રવિવારે રાજકોટ શહેરમાં માસૂમ સ્કૂલ ખાતે	દર મહિનાના પહેલા રવિવારે	દર મહિનાના છેલ્લા રવિવારે અમદાવાદમાં	દર મહિનાના ચોથા રવિવારે

દોહા ધરમના

સહજ સરલ મૃદુ નીર સા, મન નિર્મલ હો જાય ।
ત્યાગે કુલિસ કઠોરતા, ગાંઠ ન બંધને પાય ॥
ચિત્ત હમારા શુદ્ધ હો, સદ્‌ગુણ સે ભર જાય ।
કરુણા, મૈત્રી સત્ય સે, મન માનસ લહરાય ॥
નિર્મલ નિર્મલ સબ કહેં, પર સમઝે ના કોય ।
રાગ દ્વેષ ઔર મોહ કે, છૂટે નિર્મલ હોય ॥

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

દોહા ધરમના

જબ તક મન મેં કુટિલતા, તબ તક મન બેચૈન ।
જય આયે મન સરલતા, તબ પાયે સુખ ચૈન ॥
ઈસ વિસ્તૃત સંસાર મેં, ભરે વિષય ભંડાર ।
કમલ સદૃશ જગત મેં રહે, જાગે નહીં વિકાર ॥
મેલ છૂટે તો હી કરે, સ્વચ્છ સુખદ વ્યવહાર ।
સુમન હોય સત્કર્મ સે, કરે જગત ઉપકાર ॥

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 23 સપ્ટેમ્બર 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 10 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