વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ 2554 ❖ પોષ પૂર્ણિમા ❖ 19 જાન્યુઆરી 2011 ❖ વર્ષ – 11 ❖ અંક – 10 ❖ સળંગ અંક - 130

ધમ્મવાણી

अप्पसन्नेहि नाथस्स, सासने साधु सम्मते ।
अमनुस्सेहि चण्डेहि, सदा किब्बिस कारिभि ।।
परिसानं च तस्सन्नं, अहिंसाय च गुत्तिया ।
यं देसेसि महावीरो, परित्तं तं भणाम हे ।।

– आहानाहियसूतं

ભગવાનના સાધુ-સંમત ધર્મ પ્રત્યે અપ્રસન્ન રહેવાવાળા, સદ્ભાવના ન રાખવાવાળા, ક્રોધી સ્વભાવવાળા અમનુષ્ય (યક્ષ, દેવ, આદિ) હરહંમેશ દુષ્ટકર્મોમાં જ રત રહે છે.

સ્થાયી પીડાનો ઉપચાર અને વિપશ્યના સાધના

(ડૉ. જોર્જ પોલેન્ડ(કેનેડા) ના મૂળ લેખના ડો. ઓમ પ્રકાશજીએ કરેલા હિન્દી અનુવાદમાંથી સાભાર)

વિપશ્યના સાધનાનો ઉદ્દેશ્ય મનને દુઃખમાંથી મુક્ત કરવાનો છે, નહિ કે રોગની નિવૃત્તિ. છતાં પણ સાધના અને વૈદકનું એક સંયુક્ત લક્ષ્ય છે અને તે છે રોગીના કષ્ટનું નિવારણ. ચિકિત્સક આ કષ્ટ નિવારણ માટે ભિન્ન-ભિન્ન પ્રયોગો કરે છે. પ્રત્યેક ચિકિત્સા પદ્ધતિમાં આ લક્ષ્યની પ્રાપ્તિને માટે ભિન્ન ભિન્ન ઢંગ છે. પરંતુ મૂળભૂત રીતે બધાની એક જ પદ્ધતિ છે કે કષ્ટના કારણની તપાસ કરવી અને કારણને દૂર કરવું, તેથી આપમેળે કષ્ટનું નિવારણ થઈ જશે.

કોઈ પણ આકસ્મિક ચેપી રોગનો ઉપચાર કરતી વખતે ડોક્ટર રોગનું મૂળ કારણ શોધે છે જેના નિવારણથી રોગી સાજો થઈ જાય. સાથોસાથ તે રોગીની પીડા અને કષ્ટ ઓછાં કરવાના ઉપાયો પણ પ્રયોજે છે. ધારો કે રોગીના ગળામાં ખરાબી છે; સોજો, પીડા અને તાવ છે. તો ડોક્ટર તે રોગ ઉત્પન્ન કરનારા જીવાણુનો નાશ કરવા માટે જીવાણુનાશક ઔષધિ આપે છે. સાથોસાથ તાવ ઉતારવા અને પીડા ઓછી કરવાના હેતુથી પીડાનાશક દવાઓ પણ આપે છે – જેમ કે ક્રોસિન, એસ્પિરિન, ઈત્યાદિ. આ ક્રિયાના સંયુક્ત પ્રભાવથી રોગી સ્વસ્થ થઈ જાય છે.

પરંતુ સ્થાયી અથવા ચિરકાલીન પીડાના રોગીએ આનાથી ભિન્ન પ્રકારના ઉપચારનો આશ્રય લેવો પડશે. આ વર્ગના રોગી કોઈ અસાધ્ય રોગથી ગ્રસિત હોય છે, જેને લીધે પીડા વારંવાર થાય છે અથવા સ્થાયી હોય છે અને કારણ કે રોગ અસાધ્ય છે તો તેના મૂળ કારણના નિવારણનો તો પ્રશ્ન જ નથી ઊઠતો અને રોગીની સહાયતા માટે કોઈ બીજો ઉપાય શોધવો પડશે.

આ ઉપાયની શોધ કરતાં અગાઉ આપણે પીડા અથવા કષ્ટ તેમ જ દુઃખ અથવા કલેશનો ભેદ સમજવો પડશે. કષ્ટ કે પીડા એક શારીરિક સંવેદના છે જે વત્તી ઓછી હોય છે, અને દુઃખ કે કલેશ એક માનસિક સ્થિતિ છે જે પેલી પીડાની સંવેદનાના પરિણામ સ્વરૂપે ઉત્પન્ન થાય છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો આપણે વાસ્તવમાં જે સંવેદના અનુભવીએ છીએ તેમાં તથા આપણે ઈચ્છીએ છીએ તે સ્થિતિમાં જ ભેદ છે તે જ દુઃખ કે કલેશ છે. પીડાની અનુભૂતિ તો છે જ, પણ આપણે ઈચ્છીએ છીએ કે તે એવી ન હોતાં આપણી મનમાની (રીતે) થાય; બસ, આ દુઃખ કે કલેશનું કારણ છે. દુઃખ પ્રત્યેની આ પ્રતિક્રિયા છે તે પેલી સ્થાયી પીડાની જનની છે. એ શારીરિક પીડા કે કષ્ટ હવે માનસિક પીડા અથવા દુઃખ બની જાય છે અને એક વિષચક્રની સ્થાપના થઈ જાય છે.

સામાન્ય રીતે શારીરિક પીડાનું શમન કરવા માટે એવી દવાઓ આપવામાં આવે છે જેથી રોગી તે પીડાનો અનુભવ ન કરે. પીડા તો છે જ, કેમ કે તેના કારણરૂપી મૂળ રોગ કાયમ છે. તે તો જવાનો જ નથી; પરંતુ તેને લીધે થનારી પીડાની અનુભૂતિ ઓછી કરવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે. આ ઉપાય વખાણવા લાયક નથી, કેમ કે એ ઔષધિઓનો હાનિકારક પ્રભાવ પણ છે. તથા ધીરે ધીરે એ ઔષધિઓથી પીડા-શમનની ક્ષમતા પણ ઘટતી જાય છે અને દવાની માત્રામાં વધારો કરવો પડે છે. અને આ રીતે દવાઓનું વ્યસન જ થઈ જાય છે. જેનો એથીય વિશેષ ખરાબ પ્રભાવ પડે છે. એટલે, વધુ સમજદારીની વાત એ છે કે શારીરિક પીડાનું નિવારણ કરવાને બદલે માનસિક દુઃખનું નિવારણ કરવામાં આવે.

આ દુઃખ નિવારણ માટે આવશ્યક છે કે રોગી આ પીડાને સાક્ષીભાવે જોતાં શીખે. સ્થિતિ જેવી છે તેવી જ સ્વીકારવામાં આવે. તેના પ્રતિ કોઈ પ્રતિક્રિયા ન થાય. ભક્તિભાવને બદલે દૃષ્ટાભાવ રાખવામાં આવે. આમ તો આ કહેવું સરળ છે અને કરવું કપરું છે. પરંતુ મેં મારા અનુભવથી જોયું છે કે ઉચિત સલાહ-સૂચન તથા યોગ્ય પ્રોત્સાહન દેતા રહેવાથી રોગી વર્તમાનમાં જીવતાં શીખી જાય છે. આ પીડાને જોવાનું તથા તેના પ્રત્યે થોડી થોડી સમતા રાખવાનું તે જેમ જેમ શીખે છે તેમ તેમ એવો અનુભવ કરવા લાગે છે કે દુઃખને સહન કરવામાં પોતે વધુ અશક્ત બની ગયો છે.

મારા રોગીઓમાં સ્થાયી પીડાના રોગી ઘણું કરીને વા (આર્થરાઈટિસ), આધાશીશી (માઈગ્રેન), કમરદર્દ, આદિથી પીડિત હોય છે. અમારી પાસે આવતાં પહેલાં તેમણે પીડા-નિવારક બધી દવાઓનો પર્યાપ્ત પ્રયોગ કરી લીધેલો હોય છે પરંતુ પીડા પીડા જ રહી હોય છે. અમારા ચિકિત્સાલયમાં તેનો જે ઉપચાર થાય છે તેમાં એક્યુપંકચર, ફિઝિયોથેરાપી, ભૌતિક ચિકિત્સા તથા સાધના (આનાપાન તથા વિપશ્યનાનો સ્થૂળ અભ્યાસ)નું સંમિશ્રણ હોય છે. પરંતુ અત્રે આ પ્રયોગમાં અમે સાધનાના લાભ તરફ જ સંકેત કરીશું અને તેના પર ભાર મુકીશું. રોગીને આનાપાન (પોતાના શ્વાસોચ્છ્વાસની જાણકારી) શીખવવામાં આવે છે જેનાથી તેનું મન વર્તમાનમાં સ્થિત રહે. આ રીતે તેનું મન ભૂત અને ભવિષ્યમાં વિચરણ કરવાથી વિરત થાય છે; અર્થાત તેનું ધ્યાન રોગ પરથી હટી જાય છે. રોગનું ધ્યાન કે ચિંતા જ માનસિક તાણ વધારે છે અને

દુઃખનું કારણ બને છે. આમ શ્વાસોચ્છ્વાસનું ધ્યાન એ તાણને દૂર કરે છે અને ફળસ્વરૂપ એ દુઃખને પણ.

આ ઉપરાંત અમે T.E.N.S. (Trans-Cutaneous Electrical Nerve Stimulation) એટલે કે પીડાની જગ્યા પર વિદ્યુતના હળવા તરંગ (કરંટ) દ્વારા પ્રકંપન પેદા કરીએ છીએ, એ કરંટ એટલો જ જે રોગી સરળતાથી સહી શકે. આ પ્રક્રિયા ૨૦ થી ૩૦ મિનિટ સુધી કરવામાં આવે છે. તે દરમિયાન રોગીને શરીર શિથિલ રાખીને નિશ્ચલ સૂઈ રહેવાનું કહેવામાં આવે છે અને સલાહ અપાય છે કે જ્યારે મન આમ તેમ અથવા પીડા તરફ જાય તો શ્વાસોચ્છ્વાસ પર ધ્યાન કરવું. અથવા એ કરંટ દ્વારા થઈ રહેલા પ્રકંપન (Vibration) નો અનુભવ કરવો. આ રીતે રોગી કાં તો આનાપાનનો અભ્યાસ કરે છે અથવા તો સ્થૂળ સંવેદના (શરીર પર થનારા પ્રકંપનોના) અને ધીરે ધીરે તે પીડા અને પ્રકંપન પ્રત્યે સમતામાં આવી જાય છે. દ્વેષપૂર્ણ પ્રતિક્રિયા કરવાની તેની જે પુરાણી આદત હતી તેનાથી છૂટકારો પામતો જાય છે. જો કે એક્યુપંક્ચરથી પણ લાભ થાય છે પરંતુ મારા માનવા મુજબ રોગીને વિશેષ લાભ પીડા પ્રત્યે સંવેદનશીલ અને સમતાની ભાવનાને લીધે જ થાય છે. રોગીઓના અનુભવથી જાણવા મળે છે કે તેમની પીડા ઓછી થઈ જાય છે, માનસિક તાણ અને બેચેનીમાં પણ ઘટાડો થાય છે, વિષાદ (Depression) માં પણ લાભ થાય છે. નીંદર પણ સારી આવવા લાગે છે. મનનો આ ફેરફાર તેના દુઃખના મૂળ પર પ્રભાવ પાડે છે. જે લોકો (રોગીઓ) ઘરે જઈને એક્યુપંક્ચર વિના જ વિદ્યુત તરંગોનો અથવા સાધનાનો જ અભ્યાસ કરતા રહ્યા તેમને એથી યે વધુ લાભ થયો.

એ સાચી વાત છે કે વિપશ્યના સાધના શારીરિક વ્યાધિઓના ઉપચાર માટે નથી. છતાં પણ એ સત્ય છે કે ભગવાન ગૌતમ બુદ્ધ એક મહાન વૈદ્ય પણ ગણાતા હતા. બુદ્ધના મતે બધાં પ્રાણીઓ એક અસાધ્ય રોગથી પીડિત છે – એ છે જન્મ **(जाति)** જેને વ્યાધિ, પીડા અને દુઃખ સાથે ઘનિષ્ઠ સંબંધ છે. તેમણે અઢી હજાર વર્ષ પૂર્વે આ રોગના નિવારણ માટે 'ધર્મ' નામની ઔષધિનો નુસખો આપેલો હતો જે આજે પણ એટલો જ ઉપયોગી છે.

વિપશ્યના સાધના જે કોઈ ઉચિત ઢંગે કરશે તેને અવશ્ય ક્લેશમાંથી અને દુઃખમાંથી બહાર નીકળશે જ. (ડો. જૉર્જ પોલેન્ડ વિપશ્યના સાધના વરિષ્ઠ સહાયક આચાર્ય પણ છે. આ લેખ માર્ચ ૧૯૯૦ માં ઈગતપુરીમાં થયેલી સંગોષ્ઠીમાં વાંચવામાં આવેલો.)

દક્ષિણ ગુજરાતમાં થતી સામૂહિક સાધના અને એક દિવસીય શિબિરોની માહિતી

વિગત	સ્થળ	દિવસ	સમય	સંપર્ક
સામૂહિક સાધના	'સમતા', નહેરૂ નગર, ઈચ્છાનાથ, સુરત.	દરરોજ	સવારે ૭.૧૫ થી ૮.૧૫	હિતેષભાઈ વૈદ્ય ફોન : (૦૨૬૧) ૩૨૬૦૯૬૧
એક દિવસીય શિબિર	'સમતા', નહેરૂ નગર, ઈચ્છાનાથ, સુરત.	દર મહિનાના પહેલા રવિવારે	સવારે ૭.૩૦ થી ૧૨.૩૦	હિતેષભાઈ વૈદ્ય ફોન : (૦૨૬૧) ૩૨૬૦૯૬૧
સામૂહિક સાધના	ડી–૩/૨, સ્ટાફ ક્વાટર્સ, ગાંધી એન્જી. કોલેજ કેમ્પસ, મજુરા ગેટ, સુરત.	દરરોજ	સાંજે ૫.૦૦ થી ૬.૦૦	છગનભાઈ પરમાર ફોન : (૦૨૬૧) ૨૬૫૩૮૧૩
બાળ આનાપાન શિબિર	વાડિયા વિમેન્સ કોલેજ, મૈસુર કાફેની ગલીમાં, અઠવાગેટ, સુરત.	દર મહિનાના બીજા રવિવારે	સવારે ૮.૦૦ થી ૧૨.૩૦	નીરૂબેન – મો. ૯૯૦૯૧ ૧૦૯૯૧
સામૂહિક સાધના	વંદે માતરમ્ એપાર્ટમેન્ટ, શાંતાદેવી રોડ, નવસારી	દર મહિનાના બીજા અને ચોથા રવિવારે	સવારે ૮.૦૦ થી ૯.૦૦	વસંતભાઈ લાડ – મો. ૦૯૪૨૮૧ ૬૦૭૧૪
એક દિવસીય શિબિર	વંદે માતરમ્ એપાર્ટમેન્ટ, શાંતાદેવી રોડ, નવસારી	દર મહિનાના પહેલા રવિવારે	સવારે ૭.૩૦ થી ૧૨.૩૦	વસંતભાઈ લાડ – મો. ૦૯૪૨૮૧ ૬૦૭૧૪
સામૂહિક સાધના	પ્રવિણ મહાલ, હાલર રોડ, વલસાડ.	દર રવિવારે	સવારે ૯.૦૦ થી ૧૦.૦૦	અશોકભાઈ વીજ – મો. ૦૯૪૨૯૪ ૭૪૦૫૬
એક દિવસીય શિબિર	પ્રવિણ મહાલ, હાલર રોડ, વલસાડ.	દર મહિનાના બીજા રવિવારે	સવારે ૭.૩૦ થી ૧૨.૩૦	અશોકભાઈ વીજ – મો. ૦૯૪૨૯૪ ૭૪૦૫૬
સામૂહિક સાધના	આરતી એપાર્ટમેન્ટ, સરદાર પટેલ રોડ, બીલીમોરા.	દર રવિવારે	સાંજે ૫.૦૦ થી ૬.૦૦	રામગોપાલ અગ્રવાલ – મો. ૦૯૩૭૫૧ ૫૨૫૩૧
એક દિવસીય શિબિર	આરતી એપાર્ટમેન્ટ, સરદાર પટેલ રોડ, બીલીમોરા.	દર મહિનાના છેલ્લા રવિવારે	સવારે ૭.૦૦ થી ૧૨.૦૦	રામગોપાલ અગ્રવાલ – મો. ૦૯૩૭૫૧ ૫૨૫૩૧
સામૂહિક સાધના	ડી–૩૫/૨, અણુમાલા ટાઉનશીપ, અણુમાલા, જીલ્લો – તાપી.	દરરોજ	સાંજે ૬.૦૦ થી ૭.૦૦	યશવંત ભગત – મો. ૯૪૨૮૮ ૨૨૩૩૯
એક દિવસીય શિબિર	ડી–૩૫/૨, અણુમાલા ટાઉનશીપ, અણુમાલા, જીલ્લો – તાપી.	દર મહિનાના બીજા રવિવારે	સવારે ૭.૩૦ થી ૧૨.૩૦	યશવંત ભગત – મો. ૯૪૨૮૮ ૨૨૩૩૯
સામૂહિક સાધના	આહવા – ડાંગ	દરરોજ	સાંજે ૬.૦૦ થી ૭.૦૦	ભાઈદાસભાઈ મોરે – ફોન (૦૨૬૩૧) ૨૨૧૦૮૨

ધમ્મકોટ ખાતે વિપશ્યના પરિચય કાર્યક્રમ યોજાયો

તા. ૨ જાન્યુઆરી, ૨૦૧૧ ના ધમ્મકોટ ખાતે વિપશ્યના પરિચય કાર્યક્રમ યોજાઈ ગયો. આ કાર્યક્રમમાં લગભગ ૨૪૦ જેટલા જિજ્ઞાસુઓ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. જામનગરથી ૧૭૦ જેટલા જિજ્ઞાસુઓએ હાજર રહી વિપશ્યના સાધના વિશે જાણકારી મેળવી. અનેક વ્યક્તિઓએ આગામી સાધના શિબિરમાં ભાગ લેવા આવેદન પત્ર ભર્યાં હતાં.

બાળ શિબિર શિક્ષક

(૧) ભવાનજી ગાલા	– કચ્છ	(૫) શિવજી કન્નાર	– કચ્છ
(૨) અંજલિ સોલંકી	– કચ્છ	(૬) પુષ્પાબેન જોશી	– કચ્છ
(૩) અવિનાશ ગુપ્તા	– ગાંધીધામ	(૭) પદ્મા જૈન	– કચ્છ
(૪) કંચન પટેલ	– કચ્છ	(૮) નથુભાઈ પટેલ	– કચ્છ

નવ નિયુક્તિ

(૧) શ્રી રંભાબેન ભૂડિયા – ભુજ (૨) શ્રી ધીરજ તથા શ્રીમતી કુસુમ સાવલા – ભુજ

• ખાસ વિનંતી : આ અંકમાં ગુજરાતમાં ચાલતી સમૂહ સાધના અને એક દિવસીય શિબિરોની માહિતી આ સાથે આપેલ છે. ખાસ વિનંતી માહિતીમાં ફેરફાર કે ઉમેરણ માટે રાજકોટ સિટિ ઓફિસને લેખિતમાં જાણ કરશોજી, જેથી ભવિષ્યમાં સાચી અને પૂરી માહિતી આપી શકાય.

ધમ્મકોટ
ફોન : 0281-2782040 M. : 93279 23540

:: રાજકોટ સિટી ઓફિસ ::

C/o. ભાભા ડાઈનિંગ હોલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ – ૩૬૦ ૦૦૧. ફોન : 0281 - 2220861-866, M. : 94272 21591, 94262 02222 **એક દિવસીય શિબિર :** દર મહિનાના પહેલા અને ચોથા રવિવારે રાજકોટ શહેરમાં માસૂમ સ્કૂલ, એસ.એન.કે. ની પાછળ. સમય : ૮ થી ૩ ભોજનની વ્યવસ્થા રાખેલ છે.

બાળકો માટેની શિબિર : દર મહિનાના પહેલા રવિવારે રાજકોટ શહેરમાં માસૂમ સ્કૂલ, એસ.એન.કે. ની પાછળ, સમય : ૮ થી ૧.

સામૂહિક સાધના : દર **મંગળવારે** સવારે ૭.૩૦ થી ૮.૩૦ પ્રભાત કોમ્પ્લેક્ષ – ૨, ૧૦ માં માળે, શ્રોફ રોડ. ✦ દર **ગુરૂવારે** સવારે ૭.૩૦ થી ૮.૩૦, કોટેચા નગર, શેરી નં. ૧, અપના બજાર પાછળ, નયન વિહારની બાજુમાં ✦ દર **શુક્રવારે** સવારે ૭.૩૦ થી ૮.૩૦, વિભાકર નિવાસ, ધારેશ્વર મંદિર ચોક ✦ દર **રવિવારે** સવારે ૮ થી ૯, માસૂમ સ્કૂલ, યુનિ. રોડ, એસ.એન.કે. સ્કૂલ પાછળ. ✦ મહિનાનો **ત્રીજો રવિવાર** સવારે ૮ થી ૧૦.૦૦ (સામૂહિક સાધના અને ધર્મ ચર્ચા) માસૂમ સ્કૂલ, એસ.એન.કે. ની પાછળ. ✦ **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. ✦ **સાંજે** ૬.૩૦ થી ૭.૩૦, શ્વાસ નેચરોપથી, રૂમી પ્લાઝા, ૩ જો માળ, રેસકોર્સ રોડ. ✦ **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 : 2576748, (૨) ચેતનાબેન માવદિયા – મો. 94290 49144

જૂનાગઢ : **સામૂહિક સાધના :** (૧) દર રવિવારે સવારે ૮ થી ૯, માણીભાઈ કાલરીયા સત્સંગ હોલ, રાયજીનગર, જુનાગઢ. **સંપર્ક :** ડો. ધીરૂભાઈ શાહ – M. 98980 22136, 94272 05405. (૨) રોજ સાંજે ૬.૩૦ થી ૭.૩૦. રમણીકભાઈ કવા, ટીંબા વાડી, ઉદયનગર સોસાયટી, અશોક કમ્યૂનિટિ હોલ પાસે, જૂનાગઢ. **સંપર્ક :** M. 94272 05405

દૈનિક સામૂહિક સાધના : સમય : ૮.૩૦ થી ૯.૩૦ રાત્રે, એ–૩૦૨ મોતી પેલેસ, રાયજીનગર સામે, જુનાગઢ. શ્રી જગદીશભાઈ અમલાણી – M. 94271 83365, શ્રી રમણીકભાઈ કવા – M. 94272 05405.

ઉના : **સામૂહિક સાધના :** દર રવિવારે સવારે ૭ થી ૮, ગોપાળભાઈ ઠકરાર, વેરાવળ રોડ, ગાયત્રી મંદિરની પાછળ, **સંપર્ક :** હરેશ ટીલવા – M. 94277 38070

દિવ : **સામૂહિક સાધના :** દર રવિવારે સાહજે ૬ થી ૭, જૈન ઉપાશ્રય, સોરઠીયા શેરી, મેઈન રોડ, દિવ. સંપર્ક : અશોકભાઈ ફુલબારિયા – M. 99096 23310

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

સામૂહિક સાધના : ડો. વાધવાણી હોસ્પીટલ, સોમ થી શનિ સવારે ૬ થી ૭, રાત્રે ૯.૧૫ થી ૧૦.૧૫.

સંપર્ક : હિતેષભાઈ ધોળિયા – 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, ઈન્દુબેન મોઢા – 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 : 0287 - 3202002, M. : 94272 32145.

અમરેલી : **એક દિવસીય શિબિર :** મહિનાના ત્રીજા રવિવારે સવારે ૯ થી ૪, દિકરાનું ઘર, વૃદ્ધાશ્રમ. **સામૂહિક સાધના :** દર રવિવારે સવારે ૮ થી ૯, ૧૫૮, ઓમનગર, નટુભાઈ મકવાણા, ચિત્તલ રોડ, **સંપર્ક :** હારકાદાસ લલાડિયા ફોન : (02792) 223983 M. 94262 31449, 93286 12000

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 જંકશન રોડ. **સંપર્ક :** જેનભાઈ – M. 93746 03107, ડો. બાવીસી – ફોન : R. 02852-2232564, 2395192, M. 99988 29969, મહાસતીજી – ફોન : 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 ઈશ્વરલાલ યુ. શાહ, પ્રો. કે.ટી. શાહ રોડસ, માંડવી, કચ્છ – 370 465. ફોન : (02834) (O) 223076 (R) 223406, કેન્દ્ર : 'ધમ્મસિંધુ', ગામ : બાડા, વાયા : લાયજા, તાલુકો : માંડવી, કચ્છ – 370 475. ફોન : (02834) 273303, 273612. આચાર્ય નિવાસ : 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 (મહિલાઓ માટે), હોસ્પીટલ કંપાઉન્ડ, જનરલ હોસ્પીટલ સામે, **સંપર્ક :** ડો. શાંતુબેન પટેલ – ફોન : (02832) 251905, પ્રભુભાઈ પટેલ – ફોન : (02832) 255218, M. 94274 33534

ગાંધીધામ : દર મહિનાના પહેલા રવિવારે ૭.૩૦ થી ૧, **સામૂહિક સાધના :** દર રવિવારે સવારે ૭.૩૦ થી ૮.૩૦, પહેલા માળે, સરસ્વતી બિલ્ડીંગ, પ્લોટ નં. ૫૯૧, વોર્ડ ૧૨/સી, સીટી પોલીસ સ્ટેશનની બાજુમાં, **સંપર્ક :** કિશોરભાઈ રાણવાલા – ફોન : 220141, M. 94272 09001.

અંજાર : **સમૂહ સાધના :** દરરોજ સાંજે ૭.૦૦ થી ૮.૦૦, રવિવારે સવારે ૮.૩૦ થી ૯.૩૦. એક દિવસીય શિબિર : ત્રીજા રવિવારે. **સંપર્ક :** ગૌતમ ગોસ્વામી : M. 99252 66044, દિલીપ એન. ગાંધી : M. 94277 19149, ૨૦, વૃંદાવન સોસાયટી, બગીચા પાસે, ખાડિયા.

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.વી. દવાખાનું. **સંપર્ક :** દેવેન્દ્રભાઈ ગોસ્વામી – M. 98796 47587, અરૂણભાઈ ગાવન્ડે – 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) :– ઈશ્વરભુવન, કોમર્સ કોલેજ પાસે, નવરંગપુરા, અમદાવાદ–૩૮૦ ૦૦૯. **સંપર્ક :** યોગેશભાઈ અગ્રવાલ – M. 98980 10307, વસંત દિક્ષીત – M. 98986 36964. અલ્કાબેન – M. 98980 11960, ફોન : 079 - 26404829, નિરંજન ઘોષ – ફોન : 079 - 27530112

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

સામૂહિક સાધના : દર રવિવારે સવારે ૮ થી ૯.

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

એક દિવસીય શિબિર તથા સામુહિક સાધના :

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

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

એલિસબ્રિજ : સી–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.

રાણીપ : **બાળકોની આનાપાન શિબિર તથા સામૂહિક સાધના :–** 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 ઠાકુર – ફોન : 079-29606033, વિનોદભાઈ પરમાર – M. 93745 69173.

સી.ટી.એમ. : રવિવારે સવારે ૮ થી ૯, સી.ટી.એમ. ૫૭–સુર્યદિપ સોસા., સી.ટી.એમ. ચાર રસ્તા પાસે, નેશનલ હાઈવે–૮, દિનેશભાઈ ચૌહાણ – ફોન : 079 - 25857030, M. 93741 32877.

ગાંધીનગર : **સામુહિક 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 :** પ્રિયદર્શી સુરેશભાઈ – ફોન : 079-23211110, M. 98244 14842.

વડોદરા : "ધમ્મભવન" ૫, કાલિન્દી પાર્ક, અકોટા અતિથિગૃહ પાછળ, અકોટા, વડોદરા – 390 020. ફોન નં. (0265) 2341181, મો. 94263 32180, 98980 83749. **એક દિવસીય શિબિર :** (જૂના સાધકો માટે) દર મહિના ના પહેલા રવિવારે (સવારે ૭.૦૦ થી ૧૨.૦૦ કલાકે) **બાળ–આનાપાન શિબિર :** (૮ થી ૧૨ વર્ષના માટે) તા. 20-12-09 થી 21-02-10. (૧૩ થી ૧૬ વર્ષના માટે) તા. 17-01-10. **સામૂહિક સાધના :** દરરોજ સવારે ૮.૦૦ થી ૯.૦૦ કલાકે, સાંજે ૬.૦૦ થી ૭.૦૦ – ધમ્મભવન. દર મંગળવારે સાંજે ૬.૦૦ થી ૭.૦૦ – રાની આન્ટી, બી/૨, શુભ કુપ્લેક્ષ, મકરપુરા. ફોન : (0265) 2630287. દર શુક્રવારે સાંજે ૭.૦૦ થી ૮.૦૦ – શ્રી મનહરભાઈ શાહ : ૩૧, રાજસ્થંભ સોસાયટી, પોલો–ગ્રાઉન્ડ પાસે, વડોદરા. ફોન નં. (0265) 2434630. દર શનિવારે સાંજે ૭.૦૦ થી ૮.૦૦ – કિટીબેન : ૩, વામા વિલા, નિઝામપૂરા, વડોદરા. ફોન : (0265) 2782584

ધમ્મદિવાકર - મહેસાણા
ફોન : (02762) 272800, 253315

મહેસાણા : **સામૂહિક સાધના :** ✦ દર ગુરૂવારે 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 : M. 94292 33000

પાલનપુર : **એક દિવસીય શિબિર :** દર મહિનાના પહેલા રવિવારે ૧૧.૩૦ થી ૫.૩૦. **સામૂહિક સાધના :** રોજ સવારે ૮ થી ૯, સાંજે ૫.૩૦ થી ૬.૩૦ અને દર રવિવારે ૭.૩૦ થી ૮.૩૦, ડો. કાંતિલાલ છોટાલાલનું મકાન, જીવા મહેતાની કચેરી, વેપારી મંડળ સામે, મોટી બજાર. **સંપર્ક :** (૧) બેલાબેન બાવીસી – ફોન : (02742) 254325, M. 99044 30604, (૨) સતીષજી – ફોન : (02742) 258698, M. 94263 71076.

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

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 માથાવંશી. ફોન : (૦૨૬૪૨) ૨૪૩૨૧૧, મો. ૯૪૨૮૩ ૩૨૮૦૦.

મોગર
ફોન : (0265) 2341181

(વિપશ્યના કેન્દ્ર, જે.એસ.એલ. ઈન્ડસ્ટ્રીઝ કેમ્પસ, નેશનલ હાઈવે નં. ૮, મોગર, જિ. આણંદ. **સંપર્ક :** "ધમ્મભવન" ૫, કાલિન્દી પાર્ક. **સંપર્ક :** હેમંતભાઈ પટેલ – M. 94265 00765.

આણંદ : **સામૂહિક સાધના :** દર રવિવારે સવારે ૯.૦૦ થી ૧૦.૦૦ – ૫૯, પહેલો માળ, શ્રીકૃષ્ણ સોસાયટી, સ્ટેશન રોડ, શ્રી વિઠ્ઠલભાઈ પટેલ : ફોન : (૦૨૬૯૨) ૨૪૧૦૨૮, મો. ૯૮૨૫૦ ૨૮૦૫૭.

સાધનાનું સાતત્ય એ જ સફળતાની ચાવી છે.

ધમ્મકોટ માટે ધમ્મસેવિકા/ધમ્મસેવકની આવશ્યકતા

ધમ્મકોટ કેન્દ્ર માટે ધમ્મસેવિકા/ધમ્મસેવકની આવશ્યકતા છે. કેન્દ્ર ખાતે લાંબો સમય રહી વિભિન્ન ધર્મસેવા આપી શકે તેવા દંપતીને અગ્રતા અપાશે. જરૂરિયાતવાળા કિસ્સામાં માનદ્વેતન આપવા અંગે વિચાર થઈ શકશે. ઈચ્છુક સાધક/સાધિકા ધમ્મકોટ કેન્દ્ર અથવા રાજકોટ સિટિ ઓફિસનો સંપર્ક સાધી શકે છે.

જૂના સાધકો માટે સંમેલન - ધમ્મકોટ : ૨૭-૨-૨૦૧૧

જે સાધક-સાધિકા શિબિર કરી ગયા છે, તેમના માટે ધમ્મકોટ કેન્દ્ર પર એક દિવસના વિશેષ કાર્યક્રમનું આયોજન તા. ૨૭-૨-૨૦૧૧ ના રવિવારે સવારે ૯.૦૦ થી સાંજે ૫.૦૦ સુધી ધમ્મકોટ ખાતે કરેલ છે. આ સંમેલનમાં આપની સાધના અંગે જે શંકા/પ્રશ્ન હોય તે પૂછી તેના પર વિશેષ સમજ કેળવી શકો છો. જેથી આપનું તથા પરિવાર-મિત્રોનું મંગલ સાધી શકશો.

સંમેલન માટે ધમ્મકોટ જવા સવારે ૮.૦૦ કલાકે ભાભા હોટલથી રિક્ષાની વ્યવસ્થા છે. અથવા આપ જાતે સીધા ધમ્મકોટ કેન્દ્ર પર સવારે ૮.૪૫ સુધી પહોંચી શકો છો. આપનું નામ ફોન પર સમયસર નોંધાવશો.

વિપશ્યના પરિચય કાર્યક્રમ - ધમ્મકોટ

તા. ૧૩ ફેબ્રુઆરી - ૨૦૧૧ 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 રિક્ષાની વ્યવસ્થા જાતે કરશોજી. આખી રિક્ષા આવવા-જવાના રૂા. ૨૫૦/- આસપાસ લે છે.

આવનારા સભ્યોની સંખ્યાની આગોતરી જાણ સિટિ ઓફિસ : (૦૨૮૧) ૨૨૨૦૮૬૧, મો. ૯૪૨૬૨ ૦૨૨૨૨ અથવા ધમ્મકોટ : ૨૭૮૨૫૫૦ પર અવશ્ય કરશો. જેથી ઉચિત વ્યવસ્થા થઈ શકે. સપરિવાર-મિત્રો સાથે લાભ લઈ શકો છો.

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) 272800, 254634, 252345 (M) 94292 33000

૨૦૧૧ માટે ૧૦ દિવસીય શિબિરની માહિતી

02-02-11 to 13-02-11	16-02-11 to 27-02-11	16-02-11 to 27-02-11	02-02-11 to 13-02-11
16-02-11 to 27-02-11	02-03-11 to 13-03-11	02-03-11 to 13-03-11	16-02-11 to 27-02-11
02-03-11 to 13-03-11	19-04-11 to 30-04-11	16-03-11 to 27-03-11	02-03-11 to 13-03-11
16-03-11 to 27-03-11	03-05-11 to 14-05-11	30-03-11 to 10-04-11	30-03-11 to 10-04-11
06-04-11 to 17-04-11	17-05-11 to 28-05-11	13-04-11 to 24-04-11	11-05-11 to 22-05-11
20-04-11 to 01-05-11	30-05-11 to 11-06-11	**: મોગર :**	**: ધર્મજ :**
04-05-11 to 15-05-11	07-08-11 to 18-08-11	'ધમ્મભવન' ૫-કાલિંદી પાર્ક, અકોટા. ફોન : ૦૨૬૫-૨૩૪૧૧૮૧	હેમંતભાઈ પટેલ (૦૨૬૯૨) ૨૪૫૪૬૦, ૨૪૫૩૦૨ મો. ૯૪૨૬૫ ૦૦૭૬૫
16-05-11 to 27-05-11	24-08-11 to 04-09-11	16-02-11 to 27-02-11	01-02-11 to 12-02-11
01-06-11 to 12-06-11	05-09-11 to 16-09-11	16-03-11 to 27-03-11	06-05-11 to 17-05-11
29-06-11 to 10-07-11	17-09-11 to 28-09-11		
13-07-11 to 24-07-11	04-10-11 to 15-10-11		
03-08-11 to 14-08-11	16-10-11 to 27-10-11		

ફક્ત જૂના સાધકો માટે સતિપટ્ઠાન શિબિરો

04-02-11 to 12-02-11	17-03-11 to 25-03-11	05-02-11 to 13-02-11	17-09-11 to 25-09-11
17-06-11 to 25-06-11	05-07-11 to 13-07-11		

ફક્ત જૂના સાધકો માટે વિશેષ શિબિરો

16-02-11 to 27-02-11	24-08-11 to 04-09-11	29-06-11 to 10-07-11	14-12-11 to 25-12-11

ગંભીર સાધકો માટે ૨૦-૩૦-૪૫ દિવસીય શિબિર

(૨૦ દિવસ) 18-09-11 to 09-10-11	(૨૦ દિવસ) 26-03-11 to 14-04-10	(ફક્ત છોકરીઓ માટે) 07-05-11 to 15-05-11	(૨૦ દિવસ) 17-07-11 to 07-08-11
(૩૦ દિવસ) 08-09-11 to 09-10-11	(૩૦ દિવસ) 16-03-11 to 16-04-11	(બુદ્ધ પૂર્ણિમા) 17-05-11 to 17-05-11	(૭ દિવસ-બાળકો માટે) 26-04-11 to 04-05-11
	(૪૫ દિવસ) 24-11-11 to 09-01-12		**સહાયક આચાર્યોની પ્રશિક્ષણ કાર્યશાળા**

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

જબ તક મન મેં મૈલ હૈ, તબ તક મન બેચૈન ।
મન નિર્મલ હોં જાય તો, મિલે શાંતિ સુખ ચૈન ॥
મૈલા મન વ્યાકુલ રહે, મૈલા રહે અશાંત ।
નિર્મલ મન સુખિયા રહે, નિર્મલ મન હી શાંત ॥
કપટ ઔર કૌટિલ્ય કા, રહે ન નામ નિશાન ।
તો અનીર મેં પ્રગટ હો, શાંતિ રતન કી ખાન ॥

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

દોહા ધરમના

નિર્મલ ધારા ચિસ કી, મિલન હો આરંભ ।
મંગલ દાયી હો વહી, છુ ત્યાગે સર્વારંભ ॥
પ્રકટ કરે જો સરલ હો, અપને મન થાય ।
ગ્રંથિ બાંધને સે બચે, ઘુટે દુઃખ સંતાપ ॥
અપને મન કે દોષ કો, કરું આ જ સ્વિકાર ।
ઉતરે અપને દોષકા, જરા જશ તો ભાર ॥

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 19 જાન્યુઆરી 2011 આ પત્રિકામાંની સામગ્રી વિપશ્યના વિશોધન વિન્યાસ, ઈગતપુરીના સૌજન્યથી તથા વિપશ્યના હિન્દી/અંગ્રેજી પત્રિકાઓના અંકોમાંથી પ્રકાશિત કરાય છે.

ચાર વર્ષનું લવાજમ : રૂા. 100/-

'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