विपश्यना

साधकोनुं मासिक प्रेरणापत्र

બુદ્ધવર્ષ 2556 ❖ ચૈત્ર પૂર્ણિમા ❖ 6 એપ્રિલ 2012 ❖ વર્ષ – 13 ❖ અંક – 1 ❖ સળંગ અંક - 145

ધમ્મવાણી

झाय भिक्खु मा पमादो, मा ते कामगुणे रमेस्सु चित्तं ।
मा लोहगुळं गिली पमत्तो, मा कन्दि 'दुक्खमिद'न्ति डरहमानो ।।
– धम्मपद – ३७१

હે ભિક્ષુ(સાધક) ! ધ્યાન કરો. પ્રમાદમાં ન પડો. તમારું ચિત્ત (પાંચ પ્રકારના) કામગુણો (ભોગો) ના ચક્કરમાં ન પડે. પ્રમત્ત થઈને લોઢાના ગોળાને ન ગળી જાઓ. 'હાય ! આ દુ:ખ' કહીને સળગતાં સળગતાં તમારે (ક્યાંક) ક્રંદન કરવું ન પડે.

વાસના વિમુક્તિનો માર્ગ

કોશલ દેશની રાજધાની, મહાનગરી શ્રાવસ્તી. તે વખતે ભગવાન શ્રાવસ્તીમાં જ અનાથપિંડિકના જેતવનમાં વિહાર કરી રહ્યા હતા. મોટી સંખ્યામાં સાધક–સાધિકાઓ ભગવાન પાસેથી વિપશ્યના સાધના શીખતા હતા. વખતોવખત ધર્મચર્ચા થતી.

ભગવાનની અમૃતવાણી સાંભળવા માટે નગરમાંથી અન્ય લોકો પણ આવતાં અને લાભાન્વિત થતાં. એક દિવસ નગરનો બ્રાહ્મણ અભય ધર્મદેશનામાં આવ્યો. તે દિવસે ભગવાને સમજાવ્યું કે કેવી રીતે વિપશ્યના – સાધના દ્વારા સાધક બધા મનોવિકારોમાંથી મુક્ત થઈ શકે છે. ગૃહસ્થ અભય કામ–વાસનાના વિકારથી બહુ જ વ્યથિત રહેતો હતો. તે ઈચ્છતો હતો કે કોઈ પણ રીતે તેમાંથી છુટકારો પામે. પરંતુ, અનેક ઉપાયો અજમાવવા છતાં પણ તેને સફળતા ન મળી. ભગવાનની વાણીમાં તેને આશાની ઝલક દેખાઈ. આ સાધના મારી પરંપરાગત દાર્શનિક માન્યતાને પુષ્ટ નથી કરતી, પરંતુ યુક્તિસંગત લાગે છે. તેથી આ વૈજ્ઞાનિક વિધિનો અભ્યાસ કરીને મારે વાસનામાંથી મુક્તિ પ્રાપ્ત કરી લેવી જોઈએ. તેણે વિચાર્યું કે ઘરના રંગ–રાગમય વાતાવરણમાં રહીને વિપશ્યના સાધના દ્વારા વાસનામાંથી પૂર્ણ મુક્તિ મેળવી શકવામાં ઘણો સમય લાગી શકે છે. તેથી ઘરબાર છોડીને ભિક્ષુ બનીને ભગવાનના વિહારમાં રહેવા લાગ્યો. અને વિપશ્યના સાધનાનો નિયમિત અભ્યાસ કરવા લાગ્યો. વિપશ્યના સાધનાથી તેને અનેક પ્રકારના લાભ થયા. વિકારોનું શમન થયું. તેને લાગ્યું કે તેની કામ–વાસના પણ દૂર થઈ ગઈ છે. પરંતુ હજુ અનુશય કલેશના રૂપમાં વાસનાના પૂર્વસંસ્કારો અંતર્મનના ઊંડાણમાં ભવંગ અવસ્થામાં સૂતેલા પડ્યા હતા. ન તો તેમની ઉદીર્ણા થઈ હતી કે ન નિર્જરા.

ભિક્ષુ અભય પ્રતિદિન ભિક્ષાટન માટે નગરમાં જતો. ભિક્ષુ–નિયમો અનુસાર હંમેશા નજર નીચી રાખીને ભિક્ષા લેતો અને વિહારે આવીને આહાર ગ્રહણ કરતો અને ધ્યાન ભાવનામાં રત થઈ જતો.

એક દિવસ ભિક્ષાટન વખતે કોઈ ઘરની સામે નીચી નજરે ભિક્ષાપાત્રમાં ભિક્ષા ગ્રહણ કરી રહ્યો હતો. ભિક્ષા દેનારી ગૃહિણીના મહેંદી મૂકેલા મનોહર પગ પર તેની નજર પડી અને પોતાના ભિક્ષુ સ્વભાવથી વિપરીત તેની નજર એકાએક ઊંચી થઈ ગઈ. સામે રૂપરાશિવાળી નવયૌવના ઊભી હતી. ભિક્ષુ અપલક જોતો જ રહી ગયો. એવું રૂપ–સૌંદર્ય તેણે પહેલાં કદિ જોયું ન હતું. રૂપગર્વિતા યુવતીએ આ જોઈને સ્મિત કર્યું. તેને પોતાની રૂપસંપદા પર વિશેષ ગર્વ જાગ્યો. તે સ્મિત કરતી, નખરાં કરતી પોતાના ઘરની અંદર ચાલી ગઈ.

ભિક્ષુ અભય વિહારે પાછો ફર્યો. પરંતુ, ન ભોજન ભાવ્યું કે ન ધ્યાન–ભાવનામાં મન લાગ્યું. વારંવાર પેલી રૂપવતીની લોભામણી દૃષ્ટિ, મનમોહક સ્મિત અને ચિત્તાકર્ષક દેહયષ્ટિ બંધ આંખો સામે પ્રગટ થવા લાગી. ભિક્ષુ વિહ્વળ થઈ ગયો. ધ્યાન આંગણમાં જરા પણ મન ન ટકે. કામ–આંગણમાં જ મન આળોટતું રહે. એ જ દૃષ્ટિ, એ જ સ્મિત, એ જ યષ્ટિ! સાધક ભિક્ષુની ખૂબ દયનીય દશા થઈ ગઈ. વચ્ચે ક્યારેક તે હોશમાં આવતો, પોતાની દશા પર ખૂબ ગ્લાનિ થતી. જાણતો હતો કે ગ્લાનિથી વિકાર વિમુક્ત નથી થઈ શકાતું. પરંતુ, શું કરે?

સદ્ભાગ્યે ભગવાનની ધર્મવાણી તેના કાનમાં ગૂંજી ઊઠી;

"रुपं दिस्वा सति मुट्ठा, રૂપ જોઈને સતિ મુટ્ઠા થઈ ગઈ, સ્મૃતિ મિથ્યા થઈ ગઈ."

કારણ કે 'पियं निमितं मनसिकरोतो' મનમાં પ્રિય માનેલા નિમિત્તનું ચિંતન ચાલવા લાગ્યું.

એવી અવસ્થામાં 'सारत्तचित्तो वेदेति' ચિત્ત, શરીર પર થનારી સંવેદનાઓનો અનુભવ તો કરે છે, પરંતુ તેને પ્રિય માનીને રાગ – રંજિત થઈ ઊઠ્યું છે.

અને 'तञ्च अज्झोस तिट्ठति' 'તેમાં જ ડૂબ્યું રહે છે. પરિણામ સ્વરૂપે' "तस्स वड्ढन्ति आसवा" એવી વ્યક્તિના આસ્રવ વધે છે.

ભવસંસ્કારોનું સંવર્ધન થવા લાગે છે. એવા ભવસંસ્કારોનું કે જે "भवमूलोपगामिनो" ભવમૂળ અથવા ભવંગની તરફ, અચેતન ચિત્ત તરફ પેસીને સંગૃહિત થતો રહે છે

ભગવાનના આ શબ્દોથી જેવી રીતે સાધક અભયને જાણે એક વીજળીના કરંટ જેવું લાગ્યું. તીવ્ર કામવાસના જાગવાની આ ઘટના તેની મુક્તિ માટે અદ્‌ભુત પ્રેરક પ્રસંગ બની. તે પોતાની સ્મૃતિને, સજગતાને 'सति मुक्षा' થી 'सतिपट्ठान' તરફ વાળવા લાગ્યો. ખૂબ દૃઢ પરાક્રમ કર્યું. યથાભૂત જ્ઞાનદર્શનની વિપશ્યના શરૂ કરી. ''મારા ચિત્ત પર અત્યારે કામવાસનાના વિકારો જાગ્યા છે અને તેને લીધે શરીર પર સંવેદના થઈ રહી છે.'' બેઉને સાક્ષીભાવે જોવા લાગ્યો ''બેઉ અનિત્ય સ્વભાવવાળા છે, જોઉં, ક્યાં સુધી રહે છે'' બસ જોવા લાગ્યો. તેને દૂર કરવાનો ઉપક્રમ બંધ કર્યો અને વિપશ્યના પોતાનું કામ કરવા લાગી. શીઘ્ર તોફાનમાંથી મુક્ત થયો અને એટલું જ નહીં, આમ, સંવેદનાઓ પર કેટલાક દિવસો કામ કરતાં કરતાં અંદર પડેલા (અંતઃશાયી) બધા કામવિકારોનો ક્ષય કરી લીધો, જીવન મુક્ત બન્યો.

ભિક્ષુ અભય અરહંતોમાંનો એક થયો !

અમૃતમયી વાણી :

કપિલવસ્તુનો એક શાક્ય રાજકુમાર ઉત્તિય. ભગવાનનો ઉપદેશ સાંભળીને પ્રવ્રજિત બન્યો. કામવાસનાના સંસ્કારોને જડમૂળથી ઉખેડવા માગતો હતો. સમજી ગયો હતો કે એક માત્ર વિપશ્યના જ તેનું સહજ વૈજ્ઞાનિક સાધન છે. તેથી અભ્યાસમાં લાગી ગયો.

એક દિવસ ભિક્ષાટન માટે જ્યારે ગામમાં ગયો ત્યારે કોઈ એક કોકિલકંઠી નારીની સ્વર માધુરી સાંભળીને મોહમુગ્ધ થઈ ગયો. કામાતુર નારીના ગીતમાં કામભોગનું આહ્વાન હતું. શબ્દોના બોલ ભિક્ષુના અંતરમાં પેસી ગયા અને તેનું મન મંથન કરવા લાગ્યું. સાધક કામવાસનાના જ્વરથી સંતાપિત થઈ ઊઠ્યો જર્જરિત થઈ ઊઠ્યો. સ્મૃતિ–વિભ્રમની અવસ્થામાં અભિભૂત થઈ ઊઠ્યો. ગીતના તે બોલ જ માનસ પર વારંવાર ઉભરાવા લાગ્યા. તે વખતે ભગવાનની અમૃતવાણીના શબ્દો યાદ આવ્યા, 'सद्दं सुत्वा सति मुट्ठा, पियं निमित्तं मनसिकरोतो' ઈત્યાદિ. એટલે કે શબ્દ સાંભળીને સ્મૃતિ ભ્રષ્ટ થઈ જાય છે. શબ્દનું આલંબન જ પ્રિય લાગવા માંડે છે. અને માનસ તે રસમાં રંજિત થઈને ડૂબવા લાગે છે. ભવસંસારના પ્રવાહ તરફ વહાવતા એવા આસ્રવોનું, કામસંસ્કારનું સંવર્ધન થવા લાગે છે.

તે તરત જ હોશમાં આવી ગયો. કામશબ્દોમાં રાગ–રક્ત બનીને ડૂબવાનો આ પ્રસંગ તેના માટે બહુમૂલ્ય પ્રેરણાનું કારણ બન્યો, મુક્તિનું કારણ બન્યો. તેનામાં અપરિમિત ઉત્સાહ જાગ્યો અને તે 'सति मुट्ठा' ને 'सतिपट्ठान' માં બદલતાં વાસનાનાં કેવળ તત્કાલીન પૂરમાંથી જ બહાર ન નીકળ્યો, પરંતુ યોગ્ય ઉપાય થકી સંવેદનાઓના આધાર પર વિપશ્યના કરતાં કરતાં ભવસંસ્કારના સંવર્ધનમાંથી છૂટકારો પામીને ચિરસંચિત વાસનાની ઉદીર્ણા અને ક્ષયમાં લાગી ગયો. સમય જતાં ભિક્ષુ ઉત્તિય સર્વથા વિકારવિમુક્ત થયો અને અરહંતોમાંનો એક થયો.

એ જ રીતે વિકારમુક્ત બનીને બધાં પોતાનું મંગલ સાધી લઈએ!

મંગલ મિત્ર,

સત્યનારાયણ ગોયન્કા.

('જાગે પાવન પ્રેરણા' પુસ્તકમાંથી સાભાર)

પૂ. ગુરૂજી સાથે પ્રશ્નોત્તર
(ધર્મસેવા અંગે)

પ્ર. : ધર્મસેવા શું છે? ધર્મસેવાથી શા લાભ થાય? ધર્મસેવકનો વર્તાવ કેવો હોય ?

ઉ. : આપણી એ સેવા જે કોઈ પણ વ્યક્તિમાં ધર્મ જગાડવામાં સહાયક થાય તે ધર્મસેવા.

* જેમ કોઈ ભૂખ્યાને ભોજન દેવાથી શો લાભ ? મનમાં સંતુષ્ટિ થાય છે કે બિચારાને ભોજન મળ્યું ! તેમ એક દુઃખિયારાને ધર્મ મળે તો આપણા મનમાં મોટો સંતોષ થાય છે કે એ વ્યાકુળ વ્યક્તિ માટે મારાથી બનતું મેં કર્યું અને તેને ધર્મ મળી ગયો અને બીજી વાત એ કે ભલાઈનું કામ ચિત્તને પુનીત કરે છે, પુણ્યકર્મ છે. આપણા ચિત્તને પુનીત કરનારી સઘળી પારમિતાઓમાં સેવાની પારમી સૌથી ઊંચી છે. પુણ્ય જેટલું અધિક તેટલી આપણી પોતાની સાધના તેજસ્વી. બીજાંના ભલાની સાથોસાથ આપણું પણ ભલું થાય છે.

* 'હું આટલો મોટો ધર્મ સેવક થઈ ગયો' એમ ચિત્તમાં અહંકાર જગાડવાનો નથી. 'હું તેમના ભલા માટે બોલું છું, છતાં આ લોકો મારું માનતા નથી.' એમ ક્રોધ જગાડીએ તો ધર્મ સેવા ન કહેવાય . આ બિચારા રોગી છે, તો દવાખાને આવ્યા છે ને ? એમ બહુ પ્રેમથી, શ્રધ્ધાથી વિનમ્ર ભાવે સેવા કરવી જોઈએ.

ફક્ત બહેનો અને યુવતીઓ માટે શિબિર

- **ફક્ત બહેનો માટે ધમ્મકોટ પર ૧૦ દિવસીય શિબિર તા. ૨–૫ થી તા. ૧૩–૫–૧૨ દરમિયાન થવાની છે.**
- **ફક્ત યુવતીઓ માટે ૭ દિવસીય શિબિર તા. ૫–૫ થી તા. ૧૩–૫–૧૨ દરમિયાન ધમ્મકોટ પર યોજાશે. ઉપરોક્ત શિબિરમાં જોડાવવા ઇચ્છુક બહેનો/યુવતી સિટિ ઓફિસ / ધમ્મકોટ કેન્દ્રનો સંપર્ક કરે.**

બુદ્ધપૂર્ણિમા પર 'ગ્લોબલ પગોડા'માં પૂ. ગુરૂજીના સાનિધ્યમાં એક દિવસીય મહાશિબિર

તા. ૬ મે ૨૦૧૨, રવિવાર સવારે ૧૧ થી સાંજે ૪ દરમિયાન ગ્લોબલ વિપશ્યના પગોડાના મોટા ધમ્મકક્ષ (ડોમ) માં.

કૃપા કરી નોંધશો કે આ વિશાળ શિબિરમાં કોઇ પણ પ્રકારની અસુવિધા ટાળવા બુકિંગ કરાવ્યા વિના ન આવશો.

બુકિંગ સંપર્ક :- ૦૯૮૯૨૮૫૫૬૯૨, ૦૯૮૯૨૮૫૫૯૪૫

ફોન : ૦૨૨-૨૮૪૫૧૧૭૦

ઇમેલ રજીસ્ટ્રેશન : oneday@globalpagoda.org

ઓનલાઇન રજીસ્ટ્રેશન : www.vridhamma.org

ત્રિવેણી તીર્થ, કળસાર ખાતે ૧૦ દિવસીય શિબિર

ત્રિવેણી તીર્થ, કળસાર ખાતે ૧૦ દિવસીય શિબિર તા. ૨-૫-૧૨ થી ૧૩-૫-૧૨. વધુ માહિતી તથા રજિસ્ટ્રેશન માટે સંપર્ક :

(૧) ડો. પ્રવિણભાઇ બલદાણિયા : ફોન : ૦૨૮૪૪-૨૮૧૪૫૦, ૨૮૧૫૮૬, મો. : ૯૯૭૯૧ ૮૬૮૫૬ સદ્‌ભાવના ટ્રસ્ટ હોસ્પિટલ, વડાલી

(૨) શ્રી નાગરભાઇ પટેલ, ત્રિવેણી તીર્થ : ઉત્તર બુનિયાદી વિદ્યાલય, કળસાર, તા. મહુવા, જિ. ભાવનગર. ફોન : ૦૨૮૪૪-૨૮૧૪૨૩, મો. : ૯૯૯૮૪ ૩૬૭૧૧

• ખાસ વિનંતી : આ અંકમાં સૌરાષ્ટ્ર-કચ્છમાં ચાલતી સમૂહ સાધના અને એક દિવસીય શિબિરોની માહિતી આ સાથે આપેલ છે. 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 સિટિ ઓફિસ ::

C/o. ભાભા હોટેલ, 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.

સામુહિક સાધના : દર **મંગળવારે** સવારે ૭.૩૦ થી ૮.૩૦ પ્રભાત કોમ્પ્લેક્ષ – ૨, ૧૦ માં માળે, શ્રોફ રોડ. ✦ દર **શુક્રવારે** સવારે ૭.૩૦ થી ૮.૩૦, વિભાકર નિવાસ, ધારેશ્વર મંદિર ચોક ✦ દર **રવિવારે** સવારે ૮ થી ૯, ૯ થી ૧૦ 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** સવારે ૭.૩૦ થી ૮.૩૦ તેમજ 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 જે માળ, રેસકોર્સ રોડ. ✦ **બહેનોની સામુહિક 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 : એક દિવસીય શિબિર : દર ત્રીજા રવિવારે સવારે ૯ થી ૧, સ્થળ : કેસરી ફાર્મ, વંથલી રોડ, ભરાડ સ્કૂલની સામે, **સામુહિક સાધના : (૧) સોમ થી શુક્ર** સમય : સાંજે ૭.૩૦ થી ૮.૩૦, **સ્થળ:** એ-૩૦૨ મોતી પેલેસ, મોતીબાગ, જુનાગઢ. જગદીશભાઈ અમલાણી – M. 94285 38562, (૨) દર રવિવારે સવારે ૮.૦૦ થી ૯.૦૦ **સ્થળ:** મણિભાઈ કાલરિયા સત્સંગ હોલ, રાયજીનગર શેરી–૯. **સંપર્ક:** ડો. ધીરૂભાઈ શાહ – M. 98098 22136 રમણીકભાઈ કવા – M. 94272 05405. (૩) દર શનિવારે સવારે ૭.૦૦ થી ૮.૦૦ **સ્થળ: ડો. ટાંકસાહેબ, મધુરમ હોસ્પીટલ સ્ટોપની બાજુમાં.**

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. કાનરિયા ફોન : 02822 - 227501, M. 99090 26026

જેતપુર : એક દિવસીય શિબિર : દર પહેલા રવિવારે સવારે ૮.૦૦ થી ૧.૦૦, સ્થળ : પાટીદાર ડાઈંગ, નવાગઢ રોડ, **સામુહિક સાધના :** દર રવિવારે સવારે ૮.૦૦ થી ૯.૦૦, રાત્રે ૯.૦૦ થી ૧૦.૦૦ સ્થળ : વાધવાણી હોસ્પીટલ

સંપર્ક : હિતેષભાઈ ધોળિયા – ફોન : 02823-224856 M. : 99093 12946, અરવિંદભાઈ દવે – ફોન : 02823-224020, 94282 62257

જામનગર : એક દિવસીય શિબિર : દર બીજા રવિવારે બપોરે ૧૨ થી ૬ અને **સામુહિક 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, **સામુહિક સાધના :** દર રવિવારે સવારે ૮ થી ૯, વિજ્ઞાન નગરી, આંબાવાડી, ભાવનગર. દર રવિવારે સવારે ૭ થી ૮, આરાધના ફ્લેટ, મેઘાલય સર્કલ **સંપર્ક :** અનિલભાઈ શાહ ફોન : 0287 - 3202002, M. : 94272 32145.

અમરેલી : એક દિવસીય શિબિર : મહિનાના ત્રીજા રવિવારે સવારે ૯ થી ૪, **સામુહિક સાધના :** દર બુધવારે સવારે ૭ થી ૮, **સંપર્ક :** દ્વારકાદાસ લલાડિયા, ૫૧–બી શ્રીરંગ સોસાયટી, ચિત્તલ રોડ, અમરેલી. ફોન : (02792) 223983 M. 94262 31449, 93286 12000

સુરેન્દ્રનગર : એક દિવસીય શિબિર : દર મહિનાના પહેલા રવિવારે, સવારે ૯ થી ૪, **સામુહિક સાધના :** સાંજે ૬.૦૦ થી ૭.૦૦, બોસ્ટન રેસ્ટ હાઉસ, જૂના જંકશન રોડ. **સંપર્ક :** જેનભાઈ – M. 93746 03107, ડો. મેહુલ બાવીસી – M. 99242 53862, કરૂણાબાઈ મહાસતીજી, ૧૦ બેંકર્સ સોસાયટી, સુરેન્દ્રનગર.

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 ચુ. 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.

સામુહિક સાધના : દર રવિવારે ૮ થી ૯, દર બુધવારે ૪.૩૦ થી ૫.૩૦ (મહિલાઓ માટે), હોસ્પીટલ કંપાઉન્ડ, જનરલ હોસ્પીટલ સામે, **સંપર્ક :** ડો. શાંતુબેન પટેલ – M. 98256 62156, પ્રભુભાઈ પટેલ – ફોન : (02832) 255218, M. 94274 33534

ગાંધીધામ : દર મહિનાના પહેલા રવિવારે ૭.૩૦ થી ૧, **સામુહિક 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 : સમુહ 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 : સામુહિક 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.

ગુજરાતના કેન્દ્રો પર જૂના સાધકો માટે શિબિરો

સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના કેન્દ્ર "ધમ્મકોટ" રાજકોટ	કચ્છ વિપશ્યના કેન્દ્ર "ધમ્મસિંધુ" બાડા.	ગુર્જર વિપશ્યના કેન્દ્ર "ધમ્મપીઠ" અમદાવાદ	ઉત્તર ગુજરાત વિપશ્યના કેન્દ્ર–"ધમ્મ દિવાકર" મીઠા મહેસાણા.
સતિપટ્ઠાન શિબિરો			
15-06-12 to 23-06-12 24-09-12 to 02-10-12	06-08-12 to 14-08-12 03-11-12 to 11-11-12 03-03-13 to 11-03-13		01-09-12 to 09-09-12
૧૦ દિવસીય ગંભીર વિશેષ શિબિરો			
27-06-12 to 08-07-12	10-09-12 to 21-09-12		12-12-12 to 23-12-12
દીર્ઘ શિબિરો ૨૦-૩૦-૪૫ દિવસીય શિબિર			
(૨૦ દિવસીય) 04-10-12 to 25-10-12 (૩૦ દિવસીય) 24-09-12 to 25-10-12 યુવતીઓ માટે 05-05-12 to 13-05-12	(૨૦ દિવસ) 05-08-12 to 26-08-12 13-03-13 to 03-04-13 (૩૦ દિવસ) 02-12-12 to 02-01-13 03-03-13 to 03-04-13 (૪૫ દિવસ) 02-12-12 to 17-01-13	**મોગર કેન્દ્ર "ધમ્મ ભવન"** (0265) 2341181, (M) 94263 32180 E-mail : vvs04@ hotmail.com (સતિપટ્ઠાન) 12-05-12 to 20-05-12 (૧૦ દિવસીય ગંભીર) 11-07-12 to 22-07-12	(જૂના સાધકો માટે ૩ દિવસીય શિબિર) 15-08-12 to 18-08-12 22-11-12 to 25-11-12

વિપશ્યના પરિચય કાર્યક્રમ ધમ્મકોટ

તા. ૨૯ એપ્રિલ, રવિવારે વિપશ્યી સાધકોના પરિવારજનો /સ્નેહીજનો માટે ધમ્મકોટ કેન્દ્ર પર **વિપશ્યના પરિચય કાર્યક્રમ**નું આયોજન નીચે મુજબ કરેલ છે. સમય : સવારે ૧૦ થી બપોરે ૧ કલાક

* ૧-૦૦ વાગ્યે ભોજન અને સમાપન

* વાહન વ્યવસ્થાની જરૂરતવાળા ભાઈ-બહેનો સિટિ ઓફિસ પર સંપર્ક કરી શકે છે.

* સિટિ ઓફિસ/ધમ્મકોટ કેન્દ્ર પર ફોન દ્વારા રજિસ્ટ્રેશન કરાવીને જ આવશો. જેથી ભોજન તથા અન્ય સુવિધા થઈ શકે.

રાજકોટ - સમૂહ સાધના
દર રવિવારે
સવારે ૮ થી ૯, ૯ થી ૧૦
તથા દર ત્રીજા રવિવારે
સવારે ૮ થી ૧૦ સામૂહિક સાધના અને ધર્મ ચર્ચા, માસૂમ સ્કૂલ ખાતે

સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના કેન્દ્ર ''ધમ્મકોટ''	કચ્છ વિપશ્યના કેન્દ્ર ''ધમ્મસિંધુ'' બાડા.	ગુર્જર વિપશ્યના કેન્દ્ર ''ધમ્મપીઠ'' અમદાવાદ	ઉત્તર ગુજરાત વિપશ્યના કેન્દ્ર-''ધમ્મ દિવાકર'' મીઠા મહેસાણા.	મોગર કેન્દ્ર ''ધમ્મ ભવન''	''ધમ્મ અંબિકા''
C/o. ભાભા હોટલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ-૧. (0281) 2220861-866 2782550, 94272 21591 94262 02222 dhammakot@gmail.com	C/o. શ્રી ઈશ્વરલાલ યુ. 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	૫-કાલિંદી પાર્ક, અકોટા અતિથિ ગૃહ પાછળ, વડોદરા-૩૯૦૦૨૦. (0265) 2341181 (M) 94263 32180 E-mail : vvs04@ hotmail.com	૯૫૩૭૨ ૬૬૯૦૦૯ ૯૮૨૫૦ ૪૪૫૩૬ ૦૨૬૧-૩૨૬૦૯૬૧ ૦૨૬૩૭-૨૫૫૨૫૯

૨૦૧૧/૧૨ માટે ૧૦ દિવસીય શિબિરની માહિતી

ફક્ત બહેનો માટે 02-05 to 13-05-12	06-05-12 to 17-05-12	23-05-12 to 03-06-12	23-05-12 to 03-06-12	22-05-12 to 02-06-12	09-05-12 to 20-05-12
16-05 to 27-05-12	19-05-12 to 30-05-12	06-06-12 to 17-06-12	06-06-12 to 17-06-12	13-06-12 to 24-06-12	23-05-12 to 03-06-12*
30-05 to 10-06-12	01-06-12 to 12-06-12	22-06-12 to 03-07-12	22-06-12 to 03-07-12	05-09-12 to 16-09-12	15-06-12 to 26-06-12
13-06 to 24-06-12	14-06-12 to 25-06-12	06-07-12 to 17-07-12	06-07-12 to 17-07-12	03-10-12 to 14-10-12	01-08-12 to 12-08-12*
27-06 to 08-07-12	27-06-12 to 08-07-12	20-07-12 to 31-07-12	20-07-12 to 31-07-12	28-10-12 to 08-11-12	15-08-12 to 26-08-12
09-07 to 20-07-12	10-07-12 to 21-07-12	01-08-12 to 12-08-12	15-08-12 to 26-08-12	12-12-12 to 23-12-12	01-09-12 to 12-09-12*
21-07 to 01-08-12	24-07-12 to 04-08-12	15-08-12 to 26-08-12	12-09-12 to 23-09-12		15-09-12 to 26-09-12
08-08 to 19-08-12	28-08-12 to 08-09-12	29-08-12 to 09-09-12	26-09-12 to 07-10-12		*શિબિર ભરાઈ ગઈ છે. જગ્યા નથી
22-08 to 02-09-12	10-09-12 to 21-09-12	12-09-12 to 23-09-12	10-10-12 to 21-10-12		
05-09 to 16-09-12	24-09-12 to 05-10-12	26-09-12 to 07-10-12	24-10-12 to 04-11-12		
27-10 to 07-11-12	06-10-12 to 17-10-12	10-10-12 to 21-10-12	16-11-12 to 27-11-12		
09-11 to 20-11-12	19-10-12 to 30-10-12	24-10-12 to 04-11-12			
21-11 to 02-12-12	01-11-12 to 12-11-12	11-11-12 to 22-11-12			
05-12 to 16-12-12	14-11-12 to 25-11-12				
19-12 to 30-12-12					

: ધર્મજ :

હેમંતભાઈ પટેલ
(૦૨૬૯૭)
૨૪૫૪૬૦, ૨૪૫૩૦૨
મો. ૯૪૨૬૫ ૦૦૭૬૫

08-05-12 to 19-05-12
05-07-12 to 16-07-12
06-09-12 to 17-09-12
18-11-12 to 29-11-12

:: સરનામું ::
નવસારી અને બિલીમોરા રેલ્વે સ્ટેશનથી ૧૫ કિ.મી., નેશનલ હાઈવે નં. ૮, બોરીચા ટોલનાકાથી ૨ કિ.મી. દૂર ગામ : વાગલવડ

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

ભલે ન મન મૈલા કરેં, તન કે સારે રોગ ।
પર તન રોગી હો ઉઠે, જબ મન જાગે રોગ ।।

જબ જબ જગે વિકાર મન, તભી હોય અપરાધ ।
મન માનસ નિર્મલ હુઆ, સહજ છુટે અપરાધ ।।

જબ જાગે દુર્ભાવના, મન દુર્મન હી હોય ।
જબ જાગે સદ્‌ભાવના, સુમન સુહર્ષિત હોય ।।

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

દોહા ધરમના

મૈલે મન દુઃખ ચક્ર સે, કોઈ હુઆ ન પાર ।
જો સુખ ચાહે માનવી ! અપના ચિત્ત સુધાર ।।

જિતની હાનિ ન કર સકે, દુશ્મન દ્વેષી દોય ।
અધિક હાનિ નિજ મન કરે, જબ મન મૈલા હોય ।।

જબ તક મન મેં કામના, જબ તક મન મેં રાગ ।
તબ તક બંધનયુક્ત હૈ, મનુજ બડા હતભાગ ।।

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 6 એપ્રિલ 2012 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 31.12.2014)

Weighs less than 10 gms
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 રોડ,
રાજકોટ – 360 001.
સિટી ઓફિસ : ફોન – (0281) 2220861-866
મોબાઈલ : 94272 21591
e-mail : info@kota.dhamma.org
Web site : www.kota.dhamma.org