વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ 2556 ❖ આષોસુદપૂર્ણિમા ❖ 29 ઓકટોબર 2012 ❖ વર્ષ – 13 ❖ અંક – 06 ❖ સળંગ અંક - 151

ધમ્મવાણી

यथाहि अङ्गसम्भारा होति सद्दो रथो इति ।
एवं खन्धेसु सन्तेसु होति सत्तो 'ति सम्मुति।।
संयुत्त निकाय १, वजिरासुत्तं

જેમ (યાનના) એક એક હિસ્સાને જોડી દેવાથી તેનો 'રથ' થાય છે, તેવી જ રીતે (શરીર અને ચિત્તના પાંચેય) સ્કંધ જોડાઇ જવાથી વ્યવહારમાં તેને 'પ્રાણી' કહેવાય છે. (વાસ્તવમાં આ પાંચ સ્કંધોથી અલગ કોઇ પ્રાણી નથી)

હેરનહાર હિરાન

રહિમે એક સોરઠી દોહાની રચના કરી :-

बिंदुमें सिन्धु समान, को कासों अचरज कहै ।

हेरनहार हिरान, रहिमन अपुहि आप में ।।

સાહિત્યિક જગતમાં આના ભાવ અને શબ્દોના અનેકાર્થી પ્રયોગોની ભરપૂર પ્રશંસા થઇ આજે પણ લોકો આની કાવ્યમાધુરીનો રસ પીતાં થાકતા નથી.

નિશ્ચિત રૂપે કોઇ સૂફી સંતની વાણીમાં મુખરિત આ ઉદ્ગારોને લલિત કાવ્યની મનોહારી શૈલીમાં પ્રસ્તુત કરવામાં રહિમ કંઇક અધિક સફળ થયા છે. હોઇ શકે, રહિમના માનસના ઊંડાણમાં પડેલા અનુશય સંસ્કાર કોઇ કારણવશ આ પંક્તિઓમાં અભિવ્યક્ત થયા હોય.

પહેલાં આપણે આ શબ્દો સાથે પરિચિત થઇએ. **हेर**, **हेरनहार**, **हिरान**. બુંદેલખંડી બોલીમાં **हेर** નો અર્થ છે દેખ, શોધ, તપાસ, પરખ. **हेरनहार**, દૃષ્ટા, શોધક, અન્વેષક, પારખુ અને આજના પરિવેશમાં કહીએ તો વિપશ્યના–સાધક. પરંતુ આ કડી સાથે સંબંધિત હોવા છતાં યે **हिरान** નો અર્થ શોધવું થી ઉલટો છે. એટલે કે – ખોવાઇ ગયું, છુપાઇ ગયું, લુપ્ત થઇ ગયું, વિલીન થઇ ગયું, અદશ્ય થઇ ગયું, ઓઝલ થઇ ગયું આદિ આદિ.

હિંદીના મર્મજ્ઞ રસિકો રહિમના આ સોરઠાનો અર્થ સમજી લે છે. પણ હોઇ શકે, કોઇ અન્ય મુશ્કેલી હોય; તો સમજીએ. કવિ રહિમ કહે છે– કોઇ આ અચરજની વાતને બીજાને કહે, તો પણ શી રીતે કહે? અને કહેવાની હિંમત કરે તો પણ કોણ માનશે ? કોણ વિશ્વાસ કરશે ? કોણ સ્વીકાર કરશે, તેની વાતનો ? લોકો કહેશે – લબાડ છે, ગપ્પીદાસ છે, ડંફાસ મારે છે, પાગલ છે.

પણ ભાઇ હું શું કરું? આ વાત પેટમાં પચતી નથી. વારંવાર બહાર નીકળવા માગે છે દબાવવા છતાં દબાતી નથી.

તો ધીરેથી કહે છે– સાંભળ્યું તમે !ખૂબ ચર્ચા થાય છે શહેરમાં, આ વાતની ! પેલો અર્ધ–પાગલ અબ્દુલ્લા હતો ને ? પેલો સ્વયંને શોધનારો જિજ્ઞાસુ ? ખુદની ખુદને જાણવાની ધૂનમાં એ નાદાન કોઇ રીતે પોતાની ભીતર ઊતરી ગયો અને બહુ શોધી પોતાની ખુદીને ત્યાં! સારું થયું, એણે ખુદાને શોધવાનો પ્રયાસ ના કર્યો !! હવે કહેતો ફરે છે – અબ્દુલ્લાનો 'હું', 'હું' ને શોધવા પોતાની જ ભીતર ઊતરી ગયો. ઊતરતો ગયો. ઊતરતો ગયો. ત્યાં જોયું, ભાળ્યું, સાદ પાડયો, પૂછવા માટે ત્યાં કોઇ હતું જ નહિ, 'હું' પણ નહીં ! 'હું' જ ત્યાં જઇને ખોવાઇ ગયો ! હવે અહીં બહાર પણ જુએ છે – ઇન્સાન છે, હેવાન છે, પંખી છે, પરંતુ 'હું' અહીં પણ નથી દેખાતો. હવે શોધતો ફરે છે નાલાયક પોતાના 'હું' ને ! પણ ભાઇ, છે બહુ ખુશ. કહે છે ચાલો બલા ટળી. આ 'હું' એ બહુ તકલીફ ઊભી કરી હતી. ખોવાઇ ગયો, સારું થયું. જે 'હું' ને શોધવા ગયો હતો તેનો જ પત્તો નથી ! હવે તો અબ્દુલ્લા પણ ન રહ્યો....! છે ને પાગલ?! પણ વાત આપણી સમજમાં નથી આવતી. જેમ કોઇ કહી દે – સમુદ્રમાં બુંદ સમાઇ ગયું. 'હું' ને શોધવાવાળો જ ખોવાઇ ગયો! પોતાનો 'હું' પણ ગુમાવી બેઠો. હૈરત (આશ્ચર્ય)ની વાત છે ને ? બુંદમાં સમુદ્ર સમાવવા જેવી, ગાગરમાં સાગર સમેટવા જેવી વાત!

કાવ્ય, શાયરી, અમૂર્ત ચિત્ર, રેખાઓ આદિ આ પ્રકારની લલિતકલાઓ છે. પોત પોતાનાં જ્ઞાન, કૌશલ્ય, ભણતર વગેરેની નિપુણતા, અનુભૂતિ, વગેરેના ઉપયોગથી રસિક લોકો એમાં પેસીને જાત જાતનો આનંદ લેતા રહે છે. આ (કલાઓ) ખાસ સમયસીમામાં કલાસિક કે અમર કૃતિઓ/રચનાઓની ખ્યાતિ પ્રાપ્ત કરીને દીર્ઘકાળ સુધી સમાજમાં અને ઇતિહાસમાં પોતાનું સ્થાન બનાવી રાખે છે. રહિમ ખાનખાનાનો ઉપર્યુક્ત સોરઠો પણ આ શ્રેણીમાં સ્થાન પામ્યો છે. પોતાની સમજ, વિવેક, જ્ઞાન તથા અનુભવને અનુરૂપ લોકો તેના અર્થો પર ટીકા-ટિપ્પણી કરતા રહે છે.

પૂ. ગુરુજી ગોયન્કાજીએ પોતાનાં પ્રવચનોમાં નાનક, કબીર, નરસિંહ જેવા સંતોની વાણીને ગૌરવ પ્રદાન કર્યું છે. નિઃશંક, રહિમ સાધુ–સંત નહોતા, પણ એમની ઉપરોકત રચના વિપશ્યના સાધનાનાં પ્રમુખ ઘટક **तिलक्खण** (ત્રિલક્ષણ) ના વિશેષ ઉપાંગ **अनत्त** તરફ કેવળ ઇંગિત જ નથી કરતી, પરંતુ ખાસી સીમા સુધી તેનું વિવેચન પણ કરે છે. આની સાંગોપાંગ ટીકા તો કદિક મોજમાં આવીને પૂજ્ય ગુરુદેવ જ કરશે. ત્યારે રહીમના આ સોરઠાનું પૂર્ણરૂપે મૂલ્યાંકન થઇ શકશે. ત્યાં સુધી વિપશ્યનાના ગંભીર સાધકો આ વિષયને પોતાના **धम्मविचय** બોધ્યંગની અંતર્ગત સ્થાન આપે તો કેવું ? ધમ્મવિચય (ચિંતન–મનન) જ છે ને ? તેનાથી હાનિ થવાની સંભાવના નથી લાગતી.

રહિમની પરેશાનીનું કારણ તો (વિપશ્યના) સાધક જલ્દી સમજી લે છે. શરીર, ચિત્ત તથા એ બંનેની સંયુક્ત જીવનધારાથી તે 'હું–મારું' નો જે ભ્રમ પોષી રહ્યો છે, કાલાંતરે વિપશ્યનાના અભ્યાસથી તેના ચીંથરાં ઊડી જાય છે. વાસ્તવમાં પેલા અબ્દુલ્લાની વિપશ્યના વિગત જન્મોના સંસ્કારોવશ જાગી ઊઠી અને તે 'હું' ની શોધમાં ઊતરી ગયો, પોતાના અચેતન મનમાં! ત્યાં પાગલ ચિત્તનો વિશાળ ભાગ ને – અચેતન મનને સંવેદનાઓ પ્રત્યે મૂઢ પ્રતિક્રિયા કરતું જોઇએ તેને સુધારવામાં લાગી ગયો. તેને રાગ–દ્વેષથી છોડાવીને, સંવેદનાઓ પ્રત્યેની સુખ–દુઃખની આંધળી પ્રતિક્રિયાની ટેવમાંથી મુક્ત કરાવીને તેને સમતાનો પાઠ ભણાવ્યો હશે.

ઉપર્યુક્ત વિવરણ અનુસાર ત્રિલક્ષણના આધારે તેની પ્રજ્ઞા પુષ્ટ થઇ તો 'હું-મારું' ની ભ્રાંતિ દૂર થઇ. તે તિરોહિત (અદશ્ય) થઇ, ખોવાઇ ગઇ. અબ્દુલ્લાની ખુશીની સીમા નહોતી. તેણે લોકોને ધર્મમાર્ગ પર લાવવા માટે 'હું' શોધવાનો સંદેશ પોતાની રીતે ફેલાવ્યો. તે સમ્યક સંબુધ્ધ તો હતો નહિ કે લોકોને વિપશ્યના શીખવે!

ઉપરોકત સોરઠાનો આશય સમજવા માટે સંક્ષેપમાં વિપશ્યના પ્રક્રિયાતથા તેના અભ્યાસની વિધિ જોઇ લઇએઃ

સાધકે (અબ્દુલ્લાએ) શરીરની ભીતર-બહાર બધા ખૂણેખૂણા જોઇ લીધા, પણ તેને 'હું-મારું' ક્યાંય ન મળ્યું. આખું શરીર કેવળ પરમાણુઓનો ખંડિત-મંડિત થતો પૂંજ! ત્યાં દરેક કાર્ય સ્વાભાવિક ગતિએ સ્વયંભૂ રીતે ચાલતું જોયું. ધ્યાનમાંથી બહાર આવ્યો તો અહીં સંસારમાં પણ સર્વત્ર એ જ ઉત્પત્તિ-વિનાશની લીલા થતી જોઇ. જે ભીતર તે બહાર. ભીતર જતી વખતે જે 'હું-મારું' ને સાથે લઇ ગયેલો તેને પણ ખોઇને આવ્યો. તો બૂમ પાડે છે- મારો 'હું' ખોવાઇ ગયો! લોકો શું સમજે? કહેવા, લાગ્યા કે - બહુ આશ્ચર્ય ગણાય, જે પોતાને 'હું' કહેતો હતો તે ગોતવાવાળો જ ખોવાઇ ગયો! અરે વર્ષાના બુંદને તો સમુદ્રમાં સમાઇને ખોવાઇ જતાં જોયું છે. ગોતવાવાળો ખોવાએલી વસ્તુ ખોળી ન શકે એ તો માની શકાય, પણ આ તો કહે છે કે ગોતવાવાળો પણ ગોતતાં ગોતતાં સ્વયં ખોવાઇ ગયો! નિઃસંદેહ, બહુ આશ્ચર્ય ગણાય; આ તો જાણે સાગર જ બુંદમાં સમાઇ ગયો! અસંભવ સંભવ થઇ ગયું. મહાન આશ્ચર્ય! અબ્દુલ્લાની આ વાત પર કોણ, શી રીતે વિશ્વાસ કરે? પરંતુ તે (અબ્દુલ્લા) તો છાતી ઠોકીને છડેચોક આમ કહે છે. તેના હાવભાવથી લાગે છે કે તે જૂઠું પણ નથી બોલતો. આશ્ચર્ય! મહાન આશ્ચર્ય!!

ધર્મકથા બધા પ્રશ્નોનું, શંકાઓનું સમાધાન કરી દે છે, તેનું ઉન્મૂલન કરી દે છે; પણ એ ત્યારે થાય જયારે કોઇ કથા સાંભળીને એ ધર્મમાર્ગ પર ચાલે! રહિમ ખાનખાનાને પણ અચરજમાંથી બહાર નીકળીને 'હેરનહાર' ના 'હિરાન' નું સત્ય પરખવાનું સાધન- વિપશ્યના ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવાનો અવસર મળી જાત તો તેને સમાધાન મળી જાત. એ વખતે ભારતમાં આ સાધના ઉપલબ્ધ નહોતી. પરંતુ આપણે તો ભગવાનના શબ્દો વાંચ્યા-સાંભળ્યા છે.

दुक्खमेव हि न कोचि दुकिखतो,

कारुको न किरिया ब विज्जति।

अत्थि निब्बुति, न निब्बुतो पुमा,

मग्गमत्थि, गमको न विज्जति।।

અર્થાત, દુઃખ જ છે. કોઇ દુઃખને ભોગવનારું નથી. કર્તા નથી, ક્રિયા જ છે. નિર્વાણ છે, નિર્વાણને પ્રાપ્ત કરનાર 'વ્યક્તિ' નથી. માર્ગ છે, માર્ગ પર જનારો પથિક નથી.

આ શબ્દો ઉપરોકત સોરઠાથી પણ અધિક આશ્ચર્યમય છે, પરંતુ અરહંતને તો હથેળી પર રાખેલા આમળાની માફક સ્પષ્ટ થઇ જાય છે.

બધા કેદી છીએ

તિહાડ જેલમાં કેદીઓની વિશાળ શિબિર નિર્વિઘ્ને સંપન્ન થઇ. એક હજાર સાધકોની બૃહદ શિબિર લાગવાની પૂ. ગુરુદેવની ભવિષ્યવાણી સફળ થઇ. દુઃખિયારા કેદીઓનું કલ્યાણ થયું.

વાસ્તવિકતા તો એ છે કે જેલની ચાર દિવાલોની ભીતર રહેનારા જ દુઃખિયારા કેદી નથી. જેલની દીવાલોની બહાર રહેનારા પણ દુઃખિયારા કેદી જ છે. પોતપોતાના મનોવિકારોની કેદમાં બધા જકડાએલા છે અને દુઃખી છે. કેદની અવધિ પૂરી થતાં જેલના કેદી છૂટી જાય છે, પરંતુ જેલની ભીતર અને બહાર રહેનારા આ કરોડો-અબજો બંદીઓને પોતપોતાના વિકારોની કેદમાંથી મુક્ત થઇ શકવું અત્યંત કપરું છે. આ કેદે કોણ જાણે કેટલા જન્મોથી બધાને બંદી બનાવેલા છે અને કોણ જાણે કેટલાયે જન્મો સુધી બંદી બનાવી રાખશે ! આ કેદની યંત્રણા અસીમ છે, અગાધ છે, અસહ્ય છે. મનોવિકારોના દૂષિત સ્વભાવ-સકંજામાંથી છૂટકારો પામ્યા વિના આ કેદમાંથી છુટકારો પામવો અસંભવ છે, આ યંત્રણાથી છુટકારો પામવો અસંભવ છે.

બહારની દુનિયામાં કોઇ વ્યક્તિ અપરાધ કરતાં પકડાઇ જાય અથવા નિરપરાધ હોવા છતાંયે સંદેહમાં પકડાઇ જાય તો તેને ચાર દિવાલોની ભીતર બંદીના રૂપમાં રહેવું પડે છે. અને પરિવારથી વિખૂટા પડવાની તથા ઘરની સુખસુવિધાથી વંચિત રહેવાની યંત્રણા એક નિશ્ચિત અવધિ સુધી સહેવી પડે છે. પરંતુ (પોતાની) ભીતર તો પ્રતિક્ષણ અપરાધ ફળીફૂલી રહ્યો છે અને પ્રતિક્ષણ ભીતર ને ભીતર જ સજા ભોગવાઇ રહી છે. પોતાના જ અજ્ઞાનને કારણે અંતર્મનમાં એક એવો સ્વભાવ બનાવી લીધો છે, જે રાગ-દ્વેષની પ્રતિક્રિયા કરતો જ રહે છે. આ સ્વભાવ-સકંજામાં બધા જ કેવળ જકડાએલા જ નથી, બલકે ક્ષણ પ્રતિક્ષણ દઢથી દઢતર બનાવી રહ્યાં છીએ. આ આત્મનિર્મિત કેદમાંથી શી રીતે મુક્ત થવું? આ સ્વજનિત દુઃખમાંથી શી રીતે છુટકારો પામવો ? વિપશ્યના સિવાય અન્ય કોઇ સાધન નથી, જે આ ઊંડાણ સુધી આબદ્ધ થયેલા ઘાતક સ્વભાવ-સકંજાનું ભંજન કરી શકે. ભલે જેલમાં હો કે જેલની બહાર, દરેક વ્યક્તિએ આ આંતરિક કેદમાંથી મુક્ત થવું જોઇએ. તેથી આ વાસ્તવિક મુક્તિના વિપશ્યના-પથ પર સજાગ રહીને ગંભીરતાપૂર્વક ચાલતાં રહેવું જોઇએ. એમાં જ બધાંનું મંગલ છે. એમાં જ બધાંનું કલ્યાણ છે.

કલ્યાણમિત્ર,

સત્યનારાયણ ગોયન્કા

રાજકોટ શહેરમાં દર મહિનાના ત્રીજા રવિવારે સમૂહ સાધના અને ધર્મચર્ચા

રાજકોટ શહેરના સાધકો માટે
દર મહિનાના ત્રીજા રવિવારે
સમૂહ સાધના તથા ધર્મચર્ચા
: સ્થળ :
માસૂમ સ્કૂલ, એસ.એન.કે. પાછળ,
યુનિ. રોડ, રાજકોટ.
: સમય :
સવારે ૮ થી ૯ સમૂહ સાધના
સવારે ૯ થી ૧૦ ધર્મચર્ચા

મિની આનાપાન શિબિર

'બહુજન હિતાય, બહુજન સુખાય, લોકાનુકમ્પાય' ની ભાવનાને લક્ષ્યમાં રાખીને પૂ. ગુરુદેવે મિની આનાપાન શિબિર માટે આનાપાન સાધનાનું વિશેષ રેકોર્ડિંગ સર્વજન માટે VRI ની વેબસાઇટ પર ઉપલબ્ધ કરાવેલ છે. વેબસાઇટ : www.vridhamma.org/ mamfa પર હિન્દી-અંગ્રેજી બંને ભાષામાં આ રેકોર્ડિંગ ઉપલબ્ધ છે.

આમાં ૧૦ વર્ષથી વધુ આયુના સહુ લોકો ભાગ લઇ શકે છે. વિપશ્યનાનું આ પરિચયાત્મક સ્વરૂપ છે, અહીં કોઇ પણ વ્યક્તિ આનાપાન શીખી શકે છે. પરંતુ, આમ આનાપાન શીખવાવાળાને વિપશ્ચી સાધક કહી ના શકાય. આનાપાનના પોતાના લાભ છે જ. આના દ્વારા કોઇપણ વ્યક્તિ સવાર-સાંજ ૧૦-૧૦ મિનિટ આનો અભ્યાસ કરતા રહે તો અવશ્ય લાભાન્વિત થશે. આ નાના લાભને મોટા લાભમાં પરિવર્તિત કરવા ૧૦ દિવસ શિબિરમાં જોડાવાની પ્રેરણા પણ મળશે.

આ સાઇટ અને આનાપાન સાધના શીખવાનું સહુ માટે ઉપલબ્ધ છે, આનાપર કોઇ પ્રતિબંધ કે શુલ્ક નથી. અહીં બાળકો માટે પણ અભ્યાસ સત્ર(૧૦ મિનિટ) ઉપલબ્ધ છે.

• 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.

સામૂહિક 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 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 : એક દિવસીય શિબિર : દર ત્રીજા રવિવારે સવારે ૯ થી ૧, સ્થળ : કેસરી ફાર્મ, વંથલી રોડ, ભરાડ સ્કૂલની સામે, **સામૂહિક સાધના : (૧) સોમ થી શુક્ર** સમય : સાંજે ૭.૩૦ થી ૮.૩૦, **સ્થળઃ** એ-૩૦૨ મોતી પેલેસ, મોતીબાગ, જુનાગઢ. જગદીશભાઈ અમલાણી – M. 94285 38562, (૨) દર રવિવારે સવારે ૮.૦૦ થી ૯.૦૦ **સ્થળઃ** મણિભાઇ કાલરિયા સત્સંગ હોલ, રાયજીનગર શેરી–૯. **સંપર્કઃ** ડો. ધીરૂભાઈ શાહ – M. 98098 22136 રમણીકભાઈ કવા – M. 94272 05405. (૩) દર શનિવારે સવારે ૭.૦૦ થી ૮.૦૦ **સ્થળઃ ડો. ટાંકસાહેબ, મધુરમ હોસ્પીટલ સ્ટોપની બાજુમાં.**

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

જેતપુર : એક દિવસીય શિબિર : દર પહેલા રવિવારે સવારે ૮.૦૦ થી ૧.૦૦, સ્થળ : પાટીદાર ડાઇંગ, નવાગઢ રોડ, **સામૂહિક 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 સવારે ૯.૩૦ થી ૪ અને **સામૂહિક સાધના :** દર રવિવારે સવારે ૮ થી ૯, ભગવાનદાસ મોતિયાણી, ૬૪/૬૫ દિગ્વિજય પ્લોટ, જોલી બંગલા પાછળ, જામનગર.

સંપર્ક : રમેશ દવે – M. 94089 63935, રમેશભાઈ મહેતા – ફોન : 0288-2677761, ભગવાનદાસ મોતિયાણી – M. 98986 71251, 0288-2565572 ઈન્દુબેન મોઢા – M. 94272 71002.

ભાવનગર : એક દિવસીય શિબિર : મહિનાના બીજા રવિવારે, સમય : સવારે ૭–૩૦ થી ૨, **સામૂહિક 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, **સામૂહિક 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, **સામૂહિક સાધના :** સાંજે ૬.૦૦ થી ૭.૦૦, બોસ્ટન રેસ્ટ હાઉસ, જૂના જંકશન રોડ. **સંપર્ક :** જોનભાઈ – 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 રોડ, 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 – M. 98256 62156, 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.

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			
	20-11-12 to 28-11-12 04-03-13 to 12-03-13		
૧૦ દિવસીય ગંભીર વિશેષ શિબિરો			
			12-12-12 to 23-12-12
દીર્ઘ શિબિરો ૨૦-૩૦-૪૫ દિવસીય શિબિર			
(૨૦ દિવસીય) 04-10-12 to 25-10-12	(૨૦ દિવસ) 13-03-13 to 03-04-13 (૩૦ દિવસ) 12-12-12 to 12-01-13 03-03-13 to 03-04-13 (૪૫ દિવસ) 12-12-12 to 27-01-13	**મોગર કેન્દ્ર "ધમ્મ ભવન"** (0265) 2341181, (M) 94263 32180 E-mail : vvs04@ hotmail.com	(જૂના સાધકો માટે ૩ દિવસીય શિબિર) 22-11-12 to 25-11-12

રાજકોટ ખાતે જૂના સાધકોનું નૂતનવર્ષ સ્નેહમિલન

રાજકોટના સાધકો માટે નવા વર્ષનું સ્નેહમિલન નીચે મુજબ આયોજિત છે.

દિવસ : તા. ૧૮ નવેમ્બર ૨૦૧૨, રવિવાર

સમય :

સમૂહ સાધના : સવારે ૮-૦૦ થી ૯-૦૦,

સ્નેહ મિલન : સવારે ૯-૦૦ થી ૧૦-૦૦

સ્થળ : માસૂમ સ્કૂલ, જ્યોતિનગર મેઇન રોડ, રાજકોટ.

પૂ. ગુરુજી તથા પૂ. માતાજીની મ્યંમા (બર્મા) યાત્રા

આગામી ૨૨ ડિસેમ્બર આસપાસ પૂ. ગુરુજી તથા પૂ. માતાજી પોતાની જન્મભૂમિ અને ધર્મભૂમિ મ્યંમા જઇ રહ્યાં છે. જ્યાં તેમની મુલાકાત ત્યાંના ધર્મપુત્રો, ધર્મપુત્રીઓ અનેક પૂર્વ પરિચિતો તથા મિત્રો સાથે થશે. શ્વેડેગોન પગોડામાં સામૂહિક સાધના કરશે. પૂજ્ય ગુરુજીના કેટલાક ધર્મ પ્રવચન પણ થશે.

સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના કેન્દ્ર ''ધમ્મકોટ''

C/o. ભાભા હોટલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ-૧.
(0281) 2220861-866
2782550,
94272 21591
94262 02222
રજિસ્ટ્રેશન
૧૦:૦૦ થી ૦૧:૦૦
અને ૦૪:૦૦ થી ૭:૦૦
dhammakot@gmail.com

કચ્છ વિપશ્યના કેન્દ્ર ''ધમ્મસિંધુ''

બાડા.
C/o. શ્રી ઈશ્વરલાલ ચુ. 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) 272800, 254634, 252345
(M) 94292 33000

''ધમ્મ અંબિકા''

૯૫૩૭૨ ૬૬૯૦૦૯
૯૮૨૫૦ ૪૪૫૩૬
૦૨૬૩૪-૨૯૧૧૦૦
૦૨૬૩૪-૨૯૨૫૨૧

મોગર કેન્દ્ર ''ધમ્મ ભવન''

૫-કાલિંદી પાર્ક,
અકોટા અતિથિ ગૃહ પાછળ,
વડોદરા-૩૯૦૦૨૦.
(0265) 2341181
(M) 94263 32180
E-mail : vvs04@ hotmail.com

૨૦૧૧/૧૨ માટે ૧૦ દિવસીય શિબિરની માહિતી

ધમ્મકોટ	ધમ્મસિંધુ	ધમ્મપીઠ	ધમ્મ દિવાકર	ધમ્મ અંબિકા	ધમ્મ ભવન
09-11-12 to 20-11-12	06-11-12 to 17-11-12	11-11-12 to 22-11-12	16-11-12 to 27-11-12	31-10-12 to 11-11-12	28-10-12 to 08-11-12
21-11-12 to 02-12-12	18-11-12 to 29-11-12			15-11-12 to 26-11-12	12-12-12 to 23-12-12
05-12-12 to 16-12-12	03-02-13 to 14-02-13			12-12-12 to 23-12-12	
19-12-12 to 30-12-12	17-02-13 to 28-02-13			02-01-13 to 13-01-13	
02-01-13 to 13-01-13	06-04-13 to 17-04-13			16-01-13 to 27-01-13	
16-01-13 to 27-01-13	21-04-13 to 02-05-13				
30-01-13 to 10-02-13	05-05-13 to 16-05-13				
13-02-13 to 24-02-13	19-05-13 to 30-05-13				
27-02-13 to 10-03-13					
13-03-13 to 24-03-13					
27-03-13 to 07-04-13					
10-04-13 to 21-04-13					

સતિપટ્ઠાન (ધમ્મ અંબિકા)
27-11-12 to 05-12-12

રજિસ્ટ્રેશન
0261-3260961
(૧૧થી ૫ દરમિયાન)

:: સરનામું ::
નવસારી અને બિલિમોરા રેલ્વે સ્ટેશનથી ૧૫ કિ.મી., નેશનલ હાઈવે નં. ૮, બોરિયાચ ટોલનાકાની પશ્ચિમે ૨ કિ.મી. દૂર ગામ : વગલવાડ, તા.: ગણદેવી

: ધર્મજ :

(૦૨૬૯૭)
૨૪૫૪૬૦, ૨૪૫૩૦૨
મો. ૯૪૨૬૫ ૦૦૭૬૫
હેમંતભાઈ પટેલ
18-11-12 to 29-11-12

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

મૈં-મેરે કી કલ્પના, માદક મધુરી હોય ।
જગે પ્રબલ આસક્તિયાં, મોહ પ્રગાઢિત હોય ॥

મૈં-મેરે કે મોહ મેં, રાગ ઉપજતા જાય ।
રાગ જગે તો દ્વેષ ભી, સ્વતઃ પનપતા જાય ॥

રાગ દ્વેષ કી ભૂમિ પર, ઉપજે અન્ય વિકાર ।
હર વિકાર પીડાજનક, દુઃખ કા હી આધાર ॥

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

દોહા ધરમના

હર વિકાર કે ગર્ભ મેં, ગુંફિત ભવ સંસ્કાર ।
લોકચક્ર ઇસસે ચલે, હોય અમિત સંસાર ॥

જન્મ-મરણ કા સંસરણ, દુઃખદાયી હી હોય ।
લોક લોક વિચરણ કરે, મુક્ત ન ભવ સે હોય ॥

વિપશ્યના પ્રજ્ઞા જગે, મૈં કા ભ્રમ મિટ જાય ।
આત્મભાવ પ્રજ્ઞા જગે, ભવ-બંધન ઢુલ જાય ॥

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 29 ઓક્ટોબર 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