વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ 2556 ❖ પોષ પૂર્ણિમા ❖ 27 જાન્યુઆરી 2013 ❖ વર્ષ – 13 ❖ અંક – 10 ❖ સળંગ અંક - 154

ધમ્મવાણી

सुद्धा सुद्धेहि संवासं, कप्पयव्हो पतिस्सता ।
ततो समग्गा निपका, दुक्खस्सन्तं करिस्सथ ।।
सुत्तनिपात २८६ धम्मचरियसुत्तं

શુદ્ધ વ્યક્તિ શુદ્ધોની સંગતિ કરે.
આમ હળીમળીને રહેનાર સમજદાર
વ્યક્તિ દુઃખોનો અંત કરી દેશે.

વાસ્તવિક ધર્મ - ૧

ધર્મ શબ્દનો મૌલિક અર્થ થાય છે – વિશ્વના નૈસર્ગિક નિયમો. એટલે કે કુદરતના કાનૂન જેમ ભગવાન બુદ્ધે કહ્યું છે – इमस्मिं सति इदं होति. એટલે કે આ કારણ હોય તો આ પરિણામ આવે છે. એજ રીતે इमस्मिं असति इदं न होति. એટલે કે આ કારણ ન હોય તો આ પરિણામ નથી આવતું. આ વ્યાખ્યાને લીધે જ ધર્મનો આ અર્થ સ્વાભાવિક રૂપે પ્રચલિત થઇ ગયો કે इदं कातब्बं, इदं न कातब्बं એટલે કે આ ધર્મ કરણીય છે અને અધર્મ છે તે અકરણીય છે

કેમ કે અકુશળ કર્મ કરવાથી દુઃખદ પરિણામો જ આવે છે दुक्खविपाकलक्खणं.., अकुसलपदानि.., એટલે કે જે કર્મના ફળનું લક્ષણ દુઃખ છે, તે અકુશળ છે તેથી અધર્મ છે. અકુશળ કર્મ કરવું તે અમંગળકારી જ છે (धम्मसङ्गणी अनुटीका पृ ३२).

કુશળ કર્મ કરવાથી સુખદ પરિણામો જ આવે છે. એટલે કે કુશળ કર્મો કરવાં તે ઉત્તમ મંગળ છે. सुखविपाक अनवज्जकुसलपदानं એટલે કે જે કર્મના ફળનું લક્ષણ સુખ છે તે કુશળ છે અને તેથી ધર્મ છે.

'ધર્મ' શબ્દની આ વ્યાખ્યાના આધારે ભગવાને ગૃહસ્થોને માટે મંગલસૂત્રનો ઉપદેશ આપ્યો –

असेवना च बालानं, અર્થાત્ ધર્મને ન સમજનારા, તેનું પાલન ન કરનારા અજ્ઞાની લોકોની સંગત અમંગળકારી છે તેથી અધર્મ છે. તેનાથી દૂર રહેવું તે ઉત્તમ મંગળ છે. તેથી ધર્મ છે.

पण्डितानञ्च सेवना, અર્થાત્ જેઓ ધર્મનો ખરો અર્થ સમજે છે અને તેનું પાલન કરે છે એવા પંડિતોની એટલે કે જ્ઞાની લોકોની સંગત કરણીય છે. આ ઉત્તમ મંગળ છે, તેથી ધર્મ છે.

पूजा च पूजनेय्यानं, અર્થાત્ ધર્મિષ્ઠ, પૂજનીય સંતોની પૂજા કરણીય છે. આ ઉત્તમ મંગળ છે, તેથી ધર્મ છે

पतिरूप देसवासो च, એટલે કે ધર્મ પાલનની સુવિધાવાળા સ્થાન પર નિવાસ કરવો કરણીય છે. આ ઉત્તમ મંગળ છે, તેથી ધર્મ છે.

पुब्बे च कतपुञ्ञता, અર્થાત્ પૂર્વજન્મોમાં કરાએલાં પુણ્યકર્મોનો સંચય ઉત્તમ મંગળ છે, તેથી ધર્મ છે.

अत्तसम्मापणिधि च, અર્થાત્ પોતાની જાતને સમ્યક રૂપે સમાહિત રાખવી તે કરણીય છે. એ ઉત્તમ મંગળ છે, તેથી ધર્મ છે.

बाहुसच्चञ्च सिप्पञ्च, અર્થાત્ અનેક વિદ્યાઓનું અર્જન શિલ્પકળાઓની નિપુણતા કરણીય છે. એ ઉત્તમ મંગળ છે, તેથી ધર્મ છે.

विनयो च सुसिक्खितो, અર્થાત્ વિનીત અને સુશિક્ષિત હોવું તે કરણીય છે. એ ઉત્તમ મંગળ છે, તેથી ધર્મ છે.

सुभासिता च या वाचा, અર્થાત્ વાર્તાલાપમાં સુભાષી હોવું તે કરણીય છે. એ ઉત્તમ મંગળ છે, તેથી ધર્મ છે.

माता–पितु उपट्ठानं, અર્થાત્ માતાપિતાની સેવા કરણીય છે. એ ઉત્તમ મંગળ છે, તેથી ધર્મ છે.

पुत्तदारस्स सङ्गहो, અર્થાત્ પત્ની અને સંતાનનું પાલનપોષણ કરતાં કરતાં તેમને સાથે જોડી રાખવાં તે કરણીય છે. એ ઉત્તમ મંગળ છે. તેથી ધર્મ છે.

अनाकुला च कम्मन्ता, અર્થાત્ આકુળ વ્યાકુળ કરનારા વ્યવસાયોથી દૂર રહેવું તે કરણીય છે. એ ઉત્તમ મંગળ છે, તેથી ધર્મ છે.

दानञ्च धम्मचरिया च, અર્થાત્ દાન અને ધર્માચરણ કરણીય છે. એ ઉત્તમ મંગળ છે,તેથી ધર્મ છે

ञातकानञ्च सङ्गहो, અર્થાત્ બંધુ–બાંધવોને પોતાની સાથે જોડી રાખવા તે કરણીય છે. તેથી ધર્મ છે.

अनवज्जानि कम्मानि, અર્થાત્ નિર્દોષ કર્મ કરણીય છે. આ ઉત્તમ મંગળ છે, તેથી ધર્મ છે.

आरती विरती पापा, અર્થાત્ તન–મનથી પાપકર્મોથી દૂર રહેવું તે કરણીય છે. એ ઉત્તમ મંગળ છે, તેથી ધર્મ છે.

मज्जपाना च संयमो, અર્થાત્ માદક પદાર્થોના સેવનથી દૂર રહેવું તે કરણીય છે. એ ઉત્તમ મંગળ છે, તેથી ધર્મ છે.

अप्पमादो च धम्मेसु, અર્થાત્ કુશળ કર્મોના પાલનમાં સજાગ

રહેવું તે કરણીય છે. એ ઉત્તમ મંગળ છે, તેથી ધર્મ છે.

गारवो च निवातो च, અર્થાત્ પૂજનીય વ્યકિતઓને ગૌરવાન્વિત કરવી તથા તેમના પ્રત્યે વિનીત રહેવું તે કરણીય છે. એ ઉત્તમ મંગળ છે, તેથી ધર્મ છે.

सन्तुट्ठि च कतञ्ञुता, અર્થાત્ જે પ્રાપ્ત થાય તેનાથી જ સંતુષ્ટ રહેવું અને કોઈ દ્વારા કરાએલા ઉપકારો પ્રત્યે કૃતજ્ઞ હોવું તે કરણીય છે. એ ઉત્તમ મંગળ છે, તેથી ધર્મ છે.

कालेन धम्मस्सवनं, અર્થાત્ વખતોવખત ધર્મશ્રવણ કરણીય છે. એ ઉત્તમ મંગળ છે, તેથી ધર્મ છે.

खन्ती च सोवचस्सता, અર્થાત્ ક્ષમાશીલ અને આજ્ઞાકારી હોવું તે કરણીય છે. એ ઉત્તમ મંગળ છે, તેથી ધર્મ છે.

समणानञ्च दस्सनं, અર્થાત્ શુદ્ધ ધર્મનો ઉપદેશ આપનારા શ્રમણ-સંતોનું સાન્નિધ્ય કરણીય છે. એ ઉત્તમ મંગળ છે, તેથી ધર્મ છે.

कालेन धम्मसाकच्छा, અર્થાત્ અંધવિશ્વાસ અને અંધશ્રદ્ધાથી વિમુક્ત થયેલા શુદ્ધધર્મ પર પણ કોઈ શંકા હોય તો તેના બારામાં ઉચિત સમયે પરામર્શ કરણીય છે. તે ઉત્તમ મંગળ છે, તેથી ધર્મ છે.

तपो च ब्रह्मचरियञ्च, અર્થાત્ તપસ્યા અને બ્રહ્મચર્યપાલન કરણીય છે. તે ઉત્તમ મંગળ છે, તેથી ધર્મ છે.

अरियसच्चान दस्सनं, અર્થાત્ ચારેય આર્યસત્યોની અનુભૂતિ કરણીય છે. એ ઉત્તમ મંગળ છે, તેથી ધર્મ છે.

निब्बानसच्छिकिरिया च, અર્થાત્ નિર્વાણનો સાક્ષાત્કાર કરણીય છે. એ ઉત્તમ મંગળ છે, તેથી ધર્મ છે.

फुट्ठस्स लोकधम्मेहि चित्तं यस्स न कम्पति, અર્થાત્ (લાભ-હાનિ, યશ -અપયશ,નિંદા - સ્તુતિ અને સુખ-દુઃખ) આ સાંસારિક લોકધર્મોનો, એટલે કે ગમતી અને અણગમતી દરેક પરિસ્થિતિ ઓનો સ્પર્શ થતાં નિષ્કંપ રહેવું કરણીય છે. એ ઉત્તમ મંગળ છે, તેથી ધર્મ છે.

असोकं विरजं खेमं, અર્થાત્ નિઃશોક, નિર્મળ અને યોગક્ષેમપૂર્ણ જીવન જીવવું તે કરણીય છે. એ ઉત્તમ મંગળ છે, તેથી ધર્મ છે.

एतादिसानि कत्वान सब्बत्थमराजिता, અર્થાત્ આવાં કુશળ કાર્યો કરીને સર્વત્ર અપરાજિત રહેવું કરણીય છે. એ ઉત્તમ મંગળ છે, તેથી ધર્મ છે.

सब्बत्थ सोत्थि गच्छन्ति तं तेसं मङगलमुत्तमं, અર્થાત્ સર્વત્ર સ્વસ્તિના માર્ગ પર આરૂઢ રહેવું તે કરણીય છે. એ ઉત્તમ મંગળ છે, તેથી ધર્મ છે.

આવા ઉત્તમ મંગળમય ધર્મોનું પાલન બધા ગૃહસ્થો માટે કલ્યાણકારી છે.

કલ્યાણમિત્ર

સત્ય નારાયણ ગોયન્કા

સાયન્ટિફિક બેઈઝ - રિયાલિસ્ટિક એપ્રોચ

- ડો. રાજીવ મારૂ
એમ.ડી. (પેડ)
રાજકોટ.

ડોક્ટર તરીકે પ્રેક્ટીસ શરૂ કર્યા બાદ થોડા સમયમાં ખ્યાલ આવ્યો કે પૈસા, શોહરત વગેરે મળી પણ જીવન જીવવાનો આનંદ ક્યાંક ખોવાઈ ગયો. નાનું બાળક તૂટેલું રમકડું મળે તોય ખુશ થાય તેવો આનંદ બધી ભૌતિક વસ્તુઓ મળવા છતાંય આવતો ન હતો.

તેવી એક ક્ષણે વિપશ્યના સાધના મળી. આપણા જેવા સાયન્સના લોકોને દરેક વસ્તુમાં એક સાયન્ટીફીક બેઈઝ જોઈએ તથા રિયાલસ્ટીક એપ્રોચ હોય તો જ આપણે તે વસ્તુને સાચી ગણીએ. વિપશ્યના સાધનામાં મને આવું જ તથ્ય દેખાયું. **ક્યાંય પણ માની લેવાની કે કલ્પના કરવાની વાત ન હતી.**

આ સાધના કર્યા બાદ મને ઘણા જ ફાયદાઓ થયા છે જેમ કે,

(૧) જીવન વધુ સરળતાથી આનંદમય રીતે પસાર થાય છે.

(૨) દર્દીઓની તકલીફોને વધુ સારી રીતે સમજી શકું છું, જેના લીધે ટ્રીટમેન્ટના રીઝલ્ટ ઘણા જ સારા રહે છે.

(૩) ઘર તથા હોસ્પિટલનું વાતાવરણ સદાય આનંદમય તથા શાંતિમય બની રહે છે.

(૪) દર્દીઓના નેગેટીવ વાઈબ્રેશન્સ આપણને શારીરિક તથા માનસિક રીતે તકલીફ આપે તેમાંથી લગભગ અલિપ્ત રહું છું તથા ઈન્ટર્નલ ક્લિન્સિંગ કરી શકું છું.

વિપશ્યના સાધનાથી જાણે કે નવી જિંદગી મળી છે. (અથવા સાચી જીંદગી દેખાઈ છે.)

મારો નમ્ર અનુરોધ છે કે જે રીતે હું તથા બીજા ઘણા ડોક્ટર મિત્રો જેમણે સાધના કરી છે તે કાંઈક પામ્યા, તે રીતે આપ સૌ પણ જીવન જીવવાની એક અમૂલ્ય વિદ્યા મેળવો. આશા છે કે આપ સૌ એક વખત આ સાધનાનો લાભ લેશો તથા પોતાનું, કુટુંબનું/દર્દીઓનું જીવન આનંદમય બનાવશો.

વ્યસ્ત વ્યવસાયી માટે અનિવાર્ય : વિપશ્યના

- ડો. કે. કે. રાવલ
એમ.ડી. (મેડી.), ડી.એમ. (ગેસ્ટ્રો) દિલ્હી
રાજકોટ.

વિપશ્યનાએ મારું જીવન બદલી નાખ્યું છે. તેના થકી હું પ્રસન્ન થવું, પ્રસન્ન રહેવું અને અન્યોને પ્રસન્ન રાખવાનું શીખ્યો છું. આ અભિવ્યક્તિથી ય વધુ અનુભૂતિની બાબત છે. **ધન-સંપત્તિની ગમે તેટલી માત્રા મને એ શાંતિ ન આપી શકી હોત, જે મને વિપશ્યનાને લઈ ૧૦ દિવસમાં પ્રાપ્ત થઈ છે.** મારી ક્ષમતામાં હદ બહારની વૃદ્ધિ થઈ છે. વિપરીત અવસ્થામાં શાંતિ જાળવવાનું મને શીખવા મળ્યું છે. **પ્રત્યેક વ્યસ્ત વ્યવસાયી માટે વિપશ્યના સાધના અનિવાર્ય છે.**

ડોક્ટર મિત્રો માટે આનાપાન મેડિટેશન અને વિપશ્યના પરિચય કાર્યક્રમ

સૌરાષ્ટ્રના ડોક્ટર મિત્રો માટે રાજકોટ – જામનગર – ભાવનગરમાં આનાપાન મેડિટેશન અને વિપશ્યના પરિચય કાર્યક્રમ.

- ૩૦ મિનિટ આનાપાન મેડિટેશન પ્રશિક્ષણ.
- ૬૦ મિનિટ વિપશ્યના પરિચય ત્યારબાદ પ્રશ્નોત્તર / વિપશ્યી ડોક્ટરોના અનુભવો.

શહેર	સ્થળ	તારીખ સમય	બુકિંગ માટે સંપર્ક
જામનગર	હોટેલ આરામ, ડી.કે.વી. સર્કલ, પંડિત નહેરૂમાર્ગ, જામનગર.	૨૬–જાન્યુ.–૧૩ શનિવાર. રાત્રે ૮ થી ૧૦:૩૦	રમેશભાઇ દવે ૯૪૦૮૯ ૬૩૯૩૫
રાજકોટ	ધમ્મકોટ	૨૭–જાન્યુ.–૧૩ રવિવાર, ૧૦ થી ૧	રસિકભાઇ માવદિયા ૯૪૨૬૨ ૦૨૨૨૨
ભાવનગર	ગવર્નમેન્ટ મેડિકલ કોલેજ, લેક્ચર હોલ નં.૧, ફાર્મેકોલોજી ડીપાર્ટમેન્ટ, પ્રથમ માળ, એસ.ટી. ડેપો પાસે, ભાવનગર.	૨૭–જાન્યુ.–૧૩ રવિવાર. સાંજે ૬:૩૦ થી ૮	અનિલભાઇ શાહ ૯૪૨૭૨ ૩૨૧૪૫

વિપશ્યના આચાર્ય ડો. રાજેન્દ્ર ચોખાની (M.D. Psych.) તેમજ ડો. વાધવાની (M.D. Medicines) વિશેષ ઉપસ્થિત રહી માર્ગદર્શન આપશે. ડોક્ટર મિત્રો તથા પરિવારજનો તેમ જ મિત્રવર્તુળ માટે આનાપાન મેડિટેશન પ્રશિક્ષણ તથા વિપશ્યના પરિચય કાર્યક્રમ ઉપર્યુક્તાનુસાર સર્વેને લાભ લેવા અનુરોધ છે. અગાઉથી રજિસ્ટ્રેશન કરાવીને આવવા અનુરોધ છે.

રાજકોટ ખાતે આનાપાન મેડિટેશન સેન્ટરનો શુભારંભ

પૂજ્ય ગુરુજીએ આનાપાન સાધના જનસમસ્ત – સર્વજનો માટે સુલભ કરવા અનુમતિ આપ્યા બાદ રાજકોટમાં નિચેના સ્થળ પર આનાપાન મેડિટેશન સેન્ટરનો શુભારંભ કરવામાં આવનાર છે.

સ્થળ :- ''આનાપાન મેડિટેશન સેન્ટર'' માસૂમ સ્કૂલ, એસ.એન.કે. સ્કૂલ પાછળ, યુનિવર્સિટિ રોડ, રાજકોટ.

સમય :- દર રવિવારે સવારે ૯:૧૫ થી ૧૦:૪૫

વિપશ્યના ધ્યાન સાધનાનું પ્રથમ ચરણ આનાપાન ધ્યાન ૩૦ મિનિટની અવધિમાં શિખવવામાં આવશે. સાથેજ આશરે ૬૦ મિનિટ માટે વિપશ્યના સાધનાની પ્રાથમિક માહિતી તથા ધમ્મકોટ કેન્દ્રની વિડીયો ફિલ્મ બતાવાશે.

સૌરાષ્ટ્રના સહુ ભાઇ–બહેનોને લાભ લેવા વિનંતી છે.

સૌરાષ્ટ્રના અન્ય નગરો/ગામમાં જે સાધકો/ ધમ્મસેવકો આવા ધ્યાન કેન્દ્ર શરૂ કરવાં ઇચ્છુક હોય તેઓ વિનોદભાઇ રાયચુરા અથવા રાજુભાઇ મહેતાનો સંપર્ક કરી શકે છે.

ધમ્મકોટના ફોન નંબરમાં ફેરફાર

મો. : ૯૩૨૭૯ ૨૩૫૪૦

ફોન : ૦૨૮૧ - ૨૯૨૪૯૨૪, ૨૯૨૪૯૪૨

• **ખાસ વિનંતી :** આ અંકમાં સૌરાષ્ટ્રમાં 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 : 0281-2924924, 2924942 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, 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** મણિભાઈ 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 ડાઈંગ, 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 બપોરે ૧૨ થી ૬ અને **સામૂહિક સાધના :** દર રવિવારે સાંજે ૫ થી ૬, નિરાધાર આશ્રમ, પેલેસ રોડ, એસ.બી.એસ. બેંકની પાછળ, સરૂ સેકશન રોડ, જામનગર.
સંપર્ક : રમેશ દવે – M. 94089 63935, 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 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.

વિપશ્યી ડોક્ટર મિત્રો માટે ધ્યાન, ધર્મ ચર્ચા અને પ્રશ્નોત્તર કાર્યક્રમ

તારીખ : ૨૭-૧-૨૦૧૩, રવિવાર, સવારે ધમ્મકોટ ખાતે ૯:૩૦ થી ૧:૦૦ દરમિયાન વિપશ્યના સાધના અંગે વિશેષ પ્રશ્નોત્તર તથા ખાસ માર્ગદર્શન વિપશ્યના આચાર્ય ડો. રાજેન્દ્રપ્રસાદ ચોખાની (M.D. Psych.) આપશે. વિપશ્યના શિબિર કરેલા ડોક્ટર સાધકોને આનો લાભ લેવા ખાસ અનુરોધ છે.

કાર્યક્રમ :

૧) ૯:૩૦ થી ૧૦:૩૦ સમુહ સાધના.
૨) ૧૦:૩૫ થી ૧૧:૩૦ ડો. ચોખાની સાથે સાધના સંબંધી ધર્મ ચર્ચા.
૩) ૧૧:૩૫ થી ૧૨:૦૦ નિયમીત સાધના કરતા ડોક્ટર મિત્રોના અનુભવો.
૪) ૧૨:૦૫ થી ૧:૦૦ પ્રશ્નોત્તર.
૫) ૧:૦૦ વાગ્યે ભોજન.

: રજિસ્ટ્રેશન માટે સંપર્ક :
રસિકભાઇ માવદિયા
મો.: ૯૪૨૬૨ ૦૨૨૨૨
અગાઉથી રજિસ્ટ્રેશન કરાવીને આવવા અનુરોધ છે.

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"
૯૪૨૮૧ ૬૦૭૧૪
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
30-01-13 to 10-02-13	03-02-13 to 14-02-13	30-01-13 to 10-02-13	30-01-13 to 10-02-13	30-01-13 to 10-02-13	10-02-13 to 21-02-13
13-02-13 to 24-02-13	17-02-13 to 28-02-13	13-02-13 to 24-02-13	13-02-13 to 24-02-13	27-02-13 to 10-03-13	13-03-13 to 24-03-13
27-02-13 to 10-03-13	03-03-13 to 14-03-13	27-02-13 to 10-03-13	27-02-13 to 10-03-13	13-03-13 to 24-03-13	07-04-13 to 18-04-13
13-03-13 to 24-03-13	06-04-13 to 17-04-13	24-03-13 to 07-04-13	13-03-13 to 24-03-13	03-04-13 to 14-04-13	14-05-13 to 25-05-13
27-03-13 to 07-04-13	19-04-13 to 30-04-13	17-04-13 to 28-04-13	27-03-13 to 07-04-13	29-05-13 to 09-06-13	09-06-13 to 20-06-13
10-04-13 to 21-04-13	01-05-13 to 12-05-13	01-05-13 to 12-05-13	17-04-13 to 28-04-13	12-06-13 to 23-06-13	10-07-13 to 21-07-13
24-04-13 to 05-05-13	15-05-13 to 26-05-13	27-05-13 to 07-06-13	01-05-13 to 12-05-13	03-07-13 to 14-07-13	08-09-13 to 19-09-13
22-05-13 to 02-06-13	29-05-13 to 09-06-13	12-06-13 to 23-06-13	27-05-13 to 07-06-13	17-07-13 to 28-07-13	16-10-13 to 27-10-13
05-06-13 to 16-06-13	12-06-13 to 23-06-13	03-07-13 to 14-07-13	12-06-13 to 23-06-13	03-08-13 to 14-08-13	
19-06-13 to 30-06-13	26-06-13 to 07-07-13	31-07-13 to 11-08-13	03-07-13 to 14-07-13		
03-07-13 to 14-07-13	10-07-13 to 21-07-13	14-08-13 to 25-08-13	31-07-13 to 11-08-13		
17-07-13 to 28-07-13					

ધમ્મ અંબિકા — 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
01-02-13 to 12-02-13
08-05-13 to 19-05-13
01-07-13 to 12-07-13

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

અપને ચિત્ત-વિકાર કે, કૈદી હૈં સબ લોગ ।
અપને કારાગાર કે, ભોગ રહે દુ:ખ ભોગ ॥

તાલોં પર તાલે લગેં, કૈસા કારાગાર !।
બંધન પર બંધન બંધેં, જબ મન જગે વિકાર ॥

તાલે બાહર જેલ કે, સમય પાય ખૂલ જાંય ।
મન કે તાલે ખુલન કે, ભૂલે સભી ઉપાય ॥

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

દોહા ધરમના

મન કે તાલે ખુલન કી, તાલી મિલી અમોલ ।
જબ મન બંધે વિકાર સે, વિપશ્યના સે ખોલ ॥

મન બંધન કા મૂલ હૈ, મન હી મુક્તિ ઉપાય ।
વિકૃત મન જકડા રહે, નિર્વિકાર ખુલ જાય ॥

ટૂટેં બંધન દ્વેષ કે, સભી મુક્ત હો જાંય ।
સબકે દુખડે દૂર હોં, મન હરખિત હો 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 27 જાન્યુઆરી 2013 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 /2000/3013
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