વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ 2557 ❖ બુદ્ધ પૂર્ણિમા ❖ 25 મે 2013 ❖ વર્ષ – 14 ❖ અંક – 1 ❖ સળંગ અંક - 158

ધમ્મવાણી

कामतो जायते सोको, कामतो जायते भयं ।
कामतो विप्पमुत्तस्स, नत्थि सोको कुतो भयं।।

કામવાસનાથી શોક ઉત્પન્ન થાય છે, કામ વાસનાથી ભય ઉત્પન્ન થાય છે. કામવાસનાથી મુક્ત થયેલી વ્યક્તિને શોક હોતો નથી, તો ભય ક્યાંથી?

એક નવો વળાંક

(આત્મ કથન)

સપ્ટેમ્બર ૧૯૫૫માં વિપશ્યનાની પહેલી શિબિર પૂરી કર્યા બાદ જીવનમાં એક નવો વળાંક આવવો શરૂ થઇ ગયો. વિપશ્યનાનો વ્યાવહારિક પક્ષ બહુ સબળ હતો. કામ, ક્રોધ અને અહંકાર ઊંડા વિકારો થકી સતત વિકૃત રહેનારું મન હવે પ્રત્યક્ષ રીતે સુધરવા લાગ્યું હતું. મેં ગુરુદેવની સામે પોતાના આ ત્રિ–દોષની વ્યથા વ્યક્ત કરી હતી. તેમણે ખૂબ વાત્સલ્યભાવે તેનાથી મુક્ત થવાનો ઉપાય બતાવ્યો. પહેલી જ શિબિરમાં શરીરનો અણુ–અણુ જાગૃત થઇ ચૂક્યો હતો. શરીર નો કોઇપણ ભાગ મૂર્છિત કે અર્ધમૂર્છિત નહોતો રહ્યો. સર્વત્ર ઉદય–વ્યયનો બોધ જગવનારો ચૈતન્ય અનુભવ થવા લાગ્યો હતો. ગુરુદેવે સમજાવ્યું કે કામ, ક્રોધ કે અહંકારમાંથી કોઇપણ વિકાર જાગે કે તુરંત હોશમાં આવીને એક તરફ વિકારની વિદ્યમાનતા સ્વીકાર કરીને તેને સાક્ષીભાવે જોવાનો પ્રયત્ન કરો. અને બીજી તરફ એ વખતે શરીર પર જે કોઇ સંવેદના અનુભવાતી હોય તેને તટસ્થભાવે જોતા રહો અને બંનેના અનિત્ય તથા પરિવર્તનશીલ સ્વભાવને સમજતા રહો. સંબંધિત વિકારના મૂળ પર પ્રહાર થવો શરૂ થઇ જશે; તેનું ઉખડવાનું અને નિકાલ થવાનું શરૂ થઇ જશે. તેમણે સમવજાવ્યું કે જીવિત અવસ્થામાં મન અને શરીરનો પરસ્પર અટૂટ સંબંધ રહે છે. મનના વિકારોને શરીર પર થનારી સંવેદનાઓ સાથે ઊંડો સંબંધ હોય છે. નવા નવા સાધકોને અમૂર્ત કામ, ક્રોધ કે અહંકારને સાક્ષીભાવે જોઇ શકવાનું સહજ નથી હોતું. પરંતુ જો આખું શરીર ખુલી ગયું હોય, ક્યાંય મૂર્છા ન હોય તો શરીર પર થનારી સંવેદનાઓને તટસ્થભાવે જોવાનું સરળ થઇ જાય છે. અમુક વિકાર જાગે તો બસ કેવળ એ તથ્યનો સ્વીકાર કરીને સંવેદનાઓ જોવાનું શરૂ કરી દઇએ તો વિકાર બળહીન થઇને તેનો નિકાલ થવા લાગે છે. કેવળ બુદ્ધિના સ્તર પર વિકાર દૂર કરવાનો કોઇ પ્રયત્ન કરે તો માનસના ઉપલા–ઉપલા હિસ્સા પરથી વિકાર ભલે દૂર થઇ જાય. પરંતુ શારીરિક સંવેદનાઓના આધારે તેને જોવા લાગે તો વિકારોના મૂળ ઉખડવા લાગે છે. કેમકે વિકારના મૂળ શરીરની સંવેદનાઓ સાથે જોડાએલા હોય છે. તેથી અન્ય બધી પદ્ધતિઓની તુલનાએ વિપશ્યના વિકારોના નિકાલના પ્રયોગમાં અધિક સફળ થાય છે. ગુરુદેવનો દીધેલો આ આદેશ પ્રયોગમાં મૂકવા લાગ્યો. શરીરની સંવેદનાઓને યથાભૂત જોવાનું બહુ સરળ થઇ ગયું હતું. આને લીધે વિકારોથી છુટકારો પામવાનું પણ બહુ સરળ થયું. સ્વભાવમાં ફેરફાર આવવો શરૂ થયો. આ જ વિપશ્યના વિધિની સફળતાનું પ્રત્યેક્ષ પ્રમાણ હતું. સંદેશને ક્યાય કોઇ સ્થાન ન હતું. વિકરોથી છુટકારો પામતાં સ્વભાવમાં જે પરિવર્તન આવવા લાગ્યું તે સ્વયં (મને) પોતાને તો સ્પષ્ટ માલૂમ થતું જ હતું, ઘરવાળાને તથા કાર્યાલય અને કારખાનાઓના કર્મચારીઓને પણ સ્પષ્ટ દેખાવા લાગ્યું ખૂબ આત્મસંતોષ થયો.

માઇગ્રેઇનના શિરદર્દમાં પણ શરીર પર થનારી સંવેદનાઓનું યથાભૂત દર્શન કરવાનું બહુ ઉપયોગી સિદ્ધ થયું. પહેલા જયારે પણ માઇગ્રેઇનનું આક્રમણ થતું તો તુરંત શિરમાં એક પ્રકારનું તાણ અનુભવાવા લાગતું . જરીક પણ તાણ આવતા જ તીવ્ર માઇગ્રેન જાગશે એવું વિચારીને મન પોતાનું સમતોલન ખોઇ બેસતું. અર્ધો કલાક થતાં થતાંમાં તો માઇગ્રેન એટલું તિવ્ર થઇ જતું કે ડોક્ટરને બોલાવીને મોર્ફિયા (અફીણ) નું ઇંજેકશન લેવા સિવાય કોઇ ઉપાય ન રહેતો. લગભગ દર પંદરમે દિવસે માઇગ્રેનનું આક્રમણ થતું અને તેની ચિકિત્સારૂપે મોર્ફિયાની સોય ખાવાનો ક્રમ લગભગ પાંચ–સાત વર્ષોથી ચાલતો હતો. આથી મોર્ફિયાની સોય ખાવાથી શરીરની ભીતર શી અસર થાય છે તેનો અનુભવ ખૂબ સ્પષ્ટ થવા લાગ્યો હતો. અફીણ જેવું શરીરમાં પ્રવેશ કરતું કે આખા શરીરમાં અને વિશેષરૂપે શરીરના કોમળ અંગો પર એક પ્રકારની ઝણઝણાણી અનુભવાવા લાગતી. શિરમાં દબાણ ઓછું થવા લાગતું. આખું શરીર શિથિલ થઇ જતું અને ધીરે ધીરે નીંદર આવી જતી. નીંદરમાંથી ઉઠતો ત્યારે માઇગ્રેનનો ખતમ થઇ ગયું હોય પણ બહુ ગભરામણ થતી, ઉલ્ટીઓ થતી અને પરિણામે શરીર અનેમ ન લગભગ ચોવીસ કલાક સુધી કામ કરવા લાયક ન રહેતાં. રોગીની માફક પથારીમાં પડયા રહેવું પડતું. આ મોર્ફિયાની આડઅસર હતી. વિપશ્યનાની પહેલી શિબિર બાદ જયારે જયારે માઇગ્રેનની ઘંટડી વાગતી ત્યારે આડા પડીને શરીરની સંવેદના જોવા લાગતો. ત્યારે એ જોઇને બહુ સુખદ આશ્ચર્ય થયું કે મોર્ફિયા લેવાથી આખા શરીરમાં અને વિશેષરૂપે શરીરના કોમળ અંગોમાં જે ઝણઝણાટી થતી બરાબર એવી જ ઝણઝણાટી તે જ અંગો પર બહુ

સ્પષ્ટ માલૂમ થવા લાગતી, તથા તેવી જ રીતે શિરનું તાણ નીકળવા લાગતું અને થોડીક જ વાર આડા પડવાથી તાજો માજો થઇને ઊભો થઇ જતો અને પોતાના કામમાં લાગી જતો. મોર્ફિયાની આડઅસરથી જે પીડાઓ થતી તેનાથી છુટકારો મળ્યો. મોર્ફિયાનું વ્યસન લાગી જવાનો જે ભય હતો તે દૂર થયો. રોગ પર કાબૂ મેળવવો સરળ થઇ ગયો. મને વિપશ્યનાની દવા મળી ગઇ. હવે મોર્ફિયાની સોયની આવશ્યકતા ન રહી. આ વિપશ્યનાની દવા બહુ કલ્યાણકારી સાબિત થઇ. મોર્ફિયા લીધા બાદ બીજે દિવસે શરીર બહુ દુર્બળ અને શિથિલ થઇ જતું. હવે વિપશ્યનાથી મોર્ફિયાના બધા લાભ તો મળ્યા જ, સાથોસાથ તેના દુષ્પ્રભાવોથી મુક્તિ પણ મળી. વિપશ્યના દ્વારા માઇગ્રેન દૂર થતાં જ શિર અને માનસમાં બહુ સજાગતા તથા સ્ફૂર્તિ અનુભવાતી અને હું તુરંત પોતાના કામમાં લાગી જતો. વિપશ્યના મોર્ફિયાનું કામ કરવા લાગી. મોર્ફિયાથી ક્યાય સારું કામ કરવા લાગી. મોર્ફિયાની આડઅસર જેટલી દુઃખદ રહેતી તેની તુલનાએ વિપશ્યનાની આડઅસર તેટલી જ સુખદાયી સાબિત થવા લાગી.

પરંતુ આ તો વિપશ્યનાનું કેવળ એક ફળ હતું, મુખ્ય લાભ તો વિકારોથી મુક્તિ મેળવવાનો થયો. ગીતાની સ્થિતપ્રજ્ઞતાની સ્થિતિનું હજાર ચિંતન–મનન કરવા છતાં વિકાર ટસથી મસ નહોતા થયા. જીવનના ૨૦ થી ૨૫ વર્ષ ગહન ભક્તિમાં ગૂજાર્યાં હતા. તેણે (તે ભક્તિએ) કેવળ થોડા થોડા ઉપલો ઉપલો લાભ કરેલો, અને તે પણ અલ્પકાળને માટે જ. વળી પાછું જેમનું તેમ અથવા ક્યારેક તો પહેલાથી યે બદતર થઇ જતું.

મને યાદ છે; રોજ સવારે હું પોતાને એ ઓરડામાં બંધ કરી લેતો જેથી ઘરવાળાં જાણવા ન પામે કે હું કેટલી ભક્તિ કરૂ છું ! એ બંધ ઓરડામાં મારા ઉપાસ્ય દેવના ચિત્રને થોડીવાર અપલક જોતાં જોતાં ધીરે ધીરે ભજન ગાવા લાગતો :–

અબ મૈં નાચ્યો ગોપાલ..... કામ ક્રોધ કો પહન ચોલનો ગલે વિપષયનકી માલ....

અથવા

મો સમ કૌન કુટિલ ખલ કામી, જો તન દિયો તાહિ બિસરાયો કૈઓ નમકહરામી....

અથવા

પ્રભુજી મૈંતો પતિતનકો સિરમૌર....

અથવા

પ્રભુજી મૈં તો થારો જી થારો ભૂંડો બુરો કુટિલ અર કામી જો ભી હૂ સો થારો આંગળીયાં નૂં પરૈ ન હોવૈ યા તો આપ બિચારો....

આદિ....આદિ....

અને આ પ્રકારના ભજન ગાતાં ગાતાં કંઠ રુંધાઇ જતો અને અર્ધા કલાક સુધી અશ્રુધારા વહ્યા કરતી, આંખો લાલ થઇ જતી. આ જ મારી નિત્ય નિયમિત ભક્તિ હતી. આથી મન બહુ હલ્કુ થઇ જતું ; (એવું) લાગતું કે હવે હું વિકારોથી મુક્તિ પામી રહ્યો છું !

જયારે પણ નરસી મહેતાનું આ ભજન ગાતોઃ– વૈશ્ણવજનતો તેને રે કહીએ જેપીડ પરાઇ જાણે રે..... પરદુઃખે ઉપકાર કરે તોયે મન અભિમાન ન આણેરે.....

આદિ.... આદિ....

તો લાગતું, હું પરમ વૈશ્ણવ બનતો જાઉં છું. વૈશ્ણવજનના જે સદ્‌ગુણો ગણાવ્યા છે તે બધા મારામાં ઉતરી રહ્યા છે. મારા માનસમાં મોટો સુધારો થઇ રહ્યો છે.

આ ભાવાવેશમયી ભક્તિનો સારો પ્રભાવ રહેતો. પ્રતિદિન પૂર્વાહ્ન થોડાક કલાક સારા વિતતા. પરંતુ વળી દૈનિક દડધામમાં લાગી જતાં બધા હોશ ખોઇ બેસતો. વળી ક્રોધનું તોફાન, વળી કામ–વાસનાની ભરતી અને એ જ અહંભાવનું અક્કડપણું ! વિકારોના આ ધૃણાજનક ગાળામાંથી નીકળીને ફરી એ જ પશ્ચાત્તાપ, ફરી એ જ આત્મગ્લાની, એ જ આત્મધિક્કાર અને બીજે દિવસે પ્રાતઃ એજ ભજન–ગાયન અને રોવું–કકળવું; આજ નિત્યક્રમ ! આાંથી બહાર નીકળવાનો કોઇ રસ્તો સૂઝતો ન હતો. વિપશ્યનાએ રસ્તો સૂઝાડ્યો ! પ્રત્યક્ષ પરિણામ આવવા લાગ્યાં. સ્વભાવ બદલવા લાગ્યો. વિકારોનું આક્રમણ તો હજુ પણ થતું પણ એટલું તીવ્ર નહીં. થતું તો પણ શીઘ્ર હોશ આવી જતા અને સંવેદનાઓને જોતાં જોતાં તેનાથી તુરંત છુટકારો પામતો. આ તો અપેક્ષા હતી, આ જ તો આકાંક્ષા હતી. આજ મનની એક માત્ર મહેચ્છા હતી જે પૂરી થઇ રહી હતી.!

ભક્તિ દરમ્યાન હું મનોમન વિચારતો કે હું સકામ ભક્તિથી નિષ્કામભક્તિ તરફ વળી ગયો છું; કેમકે ધનદોલત, ઐશ્વર્ય , વૈભવ, યશકિર્તિ અથવા અન્ય કોઇ પ્રકારની લોકીય કામનાઓની પૂર્તિની માંગ કરતો ન હતો. ત્યાં સુધી કે પોતાના ઉપાસ્યના દર્શન માટે પણ ઝંખતો ન હતો ! એકમાત્ર કામના એ હતી કે મારા મનોવિકારો ખતમ કેમ થાય ! હું વિકારમુક્ત શી રીતે બનું ! વારંવાર વિકાર જગવીને જે અપરાધગ્રંથિને જટિલથી જટિલતર બનાવ્યે જાઉ છું તેનાથી છુટકારો કેમ પામું ! પરંતુ વળી વાત સમજમાં આવી, આ પણ એક સકામભક્તિ જ છે. હવે માગણી વિકારમુક્તિની થઇ ! માગણી તો માગણી જ રહી ! પરંતુ માગવાથી તો ભીખ પણ નથી મળતી. વિકાર–વિમુક્તિની આ ઊંચી અવસ્થા ભલા માગવાથી થોડી મળવાની છે ?!

વર્ષોની પ્રાર્થનાઓ, ક્રાતર–કરુણા કંઠના અનુનય–વિનય, રુદન–ક્રંદન ને પરિણામ લાવી ન શક્યાં, તે વિપશ્યના સહજભાવે પ્રત્યક્ષ લાવવા લાગી કેમકે એ કોઇ પાસે કરગરીને માગવાની સાધના ન હતી ! સ્વયં પુરુષાર્થ કરવાનો હતો. વિકારો જગવવાનું કામ સ્વયં પોતાના આંધળાપણામાં કરતો હતો. હવે વાત સમજમાં આવી કે તે દૂર કરવાનું કામ પણ સ્વયં પોતાના જ જ્ઞાનચક્ષુ ખોલીને કરવું પડશે. કોઇ બીજાને ભરોસે નહિ થાય. વિપશ્યનાએ એ જ શીખવ્યું.

આંધળાને શું જોઇએ ? બે આંખો ! એ જ પ્રાપ્ત થઇ ગઇ ! પ્રજ્ઞાની આંખો ! જ્ઞાનની આંખો ! તરસ્યાને શું જોઇએ ? બે ઘુંટડા પાણી અને તે જ પ્રાપ્ત થયું. જન્મોજન્મની તરસ બુઝાવવાને માટે અમૃતનો ઘુંટડો મળી ગયો. મનની બધી મહેચ્છાઓ પૂરી થઇ. પરિશ્રમ ફળદાયી થયો. પુરુષાર્થ મુક્તિદાયી થયો. જીવન ધન્યતાથી ભરાઇ ગયું. જીવને એક નવો વળાંક લીધો – બહુ સુખદ, બહુ સાર્થક, બહુ કલ્યાણપ્રદ.

કલ્યાણ મિત્ર

સત્યનારાયણ ગોયન્કા

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.	મોગર કેન્દ્ર ''ધમ્મ ભવન''
સતિપટ્ઠાન શિબિરો				
16-09-13 to 24-09-13 21-09-13 to 29-09-13	07-08-13 to 15-08-13 27-10-13 to 04-11-13 13-04-14 to 21-04-14 08-06-14 to 16-06-14			22-08-13 to 30-08-13
૧૦ દિવસીય ગંભીર વિશેષ શિબિરો				
22-08-13 to 02-09-13	02-09-13 to 13-09-13			
દીર્ઘ શિબિરો ૨૦-૩૦-૪૫ દિવસીય શિબિર				
(૨૦ દિવસીય) 25-09-13 to 16-10-13 (૩૦ દિવસીય) 16-09-13 to 17-10-13	(૨૦ દિવસ) 06-08-13 to 27-08-13 28-06-14 to 19-07-14 (૩૦ દિવસ) 26-11-13 to 27-12-13 (૩ દિવસ) 28-08-13 to 31-08-13 26-09-13 to 29-09-13			(૩ દિવસ) 20-06-13 to 23-06-13 19-09-13 to 22-09-13 21-11-13 to 24-11-13

કચ્છમાં ચાલતા આનાપાન મેડિટેશન સેન્ટરની માહિતી

૧.ભુજ :- સ્થળ : મેઘજીભાઇ ગોર, ૨૭, બેંકર્સ કોલોની, મંદિર વાળી શેરીના છેડે, ભુજ (કચ્છ) **દિવસ :** દર શનિવારે સાંજે ૫ થી ૬ **સંપર્ક :** ગીતાબેન ધોળકિયા ૦૨૮૩૨ ૨૫૧૫૫૧, મો.: ૯૪૨૬૮ ૧૫૩૯૯ પ્રભુભાઇ પટેલ - ૯૪૨૭૪ ૩૩૫૩૪

૨. અંજાર :- સ્થળ : પ્લોટ નં.૨૦, વૃંદાવન નગર, બગીચા પાસે, ખડિયા સામે, અંજાર. **દિવસ :** દર રવિવારે સાંજે ૫ થી ૬ **સંપર્ક :** ગૌતમ ગોસ્વામી - ૯૯૨૫૨ ૬૬૦૪૪

૩. રાપર :- સ્થળ : ડો. દેવેન્દ્ર ગોસ્વામી, ગોસ્વામી હોસ્પિટલ, સેલારીનાકા, રાપર. **દિવસ :** રવિવારે સવારે ૬.૩૦ થી ૭.૩૦ **સંપર્ક :** ડો. ગોસ્વામી - ૯૦૩૩૧૮૬૧૧૮

ધમ્મકોટ પર આનાપાન મેડિટેશન અને વિપશ્યના પરિચય કાર્યક્રમ

જિજ્ઞાસુઓ માટે ધમ્મકોટ કેન્દ્ર પર આનાપાન મેડિટેશન અને વિપશ્યના પરિચય કાર્યક્રમ.

તારીખ : ૩૦ જુન ૨૦૧૩ રવિવાર.

સમય : સવારે ૧૦ થી બપોરે ૧ સુધી. કાર્યક્રમ સંપન્ન થયા બાદ ભોજન વ્યવસ્થા રાખેલ છે.

ભોજન અને અન્ય વ્યવસ્થા યોગ્ય રીતે થઇ શકે તે માટે આગોતરા રજિસ્ટ્રેશન કરાવીને જ પધારશો.

સંપર્ક :- ૧. ધમ્મકોટ કેન્દ્ર : ૦૨૮૧ - ૨૯૨૪૯૨૪, મો.: ૯૩૨૭૯ ૨૩૫૪૦

આપ વિપશ્યના પત્રિકા ઈ-મેલ દ્વારા મેળવવા ઇચ્છો છો?

આપ ગુજરાતી, હિન્દી કે અંગ્રેજી વિપશ્યના પત્રિકા ઈ-મેલ દ્વારા વિના મૂલ્યે મેળવવા ઇચ્છતા હોવ તો આપની ઈ-મેલ આઇ.ડી. નીચેના સંપર્ક પર જણાવશો :

patrikadhammakot@gmail.com

સાધકોના ઉદ્‍ગાર/અનુભવ

૧૯૯૭ માં ડૉ. વલ્લભભાઇ કથીરિયાના કહેવાથી મેં ધમ્મકોટ ખાતે વિપશ્યનાની પ્રથમ શિબિર કરી. પ્રથમ શિબિરમાં જ મને અદ્‍ભુત શાંતિની અનુભૂતિ થઇ અને દિલની જે ઝંખના હતી તે વિદ્યા પ્રાપ્ત થઇ હોય તેવું અનુભવ્યું. આવી નિર્મળ, શુદ્ધ અને શ્રેષ્ઠ વિદ્યા પ્રાપ્ત થવાથી જીવનમાં ધીમે ધીમે પરિવર્તન થતું રહ્યું. **અત્યાર સુધીમાં લગભગ ૧૨ જેટલી વિપશ્યનાની શિબિરો કરી છે,** અને દર વર્ષે એક ૧૦ દિવસની શિબિર કરું છું.

વ્યકતિગત રીતે જીવનમાં ખૂબ જ લાભ થઈ રહ્યો છે, તેની અનુભૂતિ કરી શકું છું. **વ્યક્તિગત જીવનમાં સ્વજનના અચાનક વિયોગનું જે દુઃખ આવી પડેલું, તેમાંથી બહાર નીકળવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ મળી ગયો.** આ એવી અદ્‍ભુત સાધના પદ્ધતિ છે કે તેના વિષે વર્ણન કરવું શક્ય નથી. એની ફક્ત અનુભૂતિ કરી શકાય છે. આનાથી કામ કરવાની એટલી બધી શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે કે કોઇ માની ના શકે. **ફેકો મશીનથી ૫૦-૫૦ જેટલા મોતિયાના ઓપરેશનો એક જ વ્યક્તિ એક જ દિવસમાં કરી શકે, એટલું જ નીહ વધુમાં ૨૦૦ OPD પેશન્ટો જોવા અને સતત એકધારું ૧૨ કલાક દિવસમાં કામ કરી શકાય. હું દઢપણે માનું છું કે આવી પ્રચંડ શક્તિ ફક્ત વિપશ્યના સાધના દ્વારા મળી છે.**

આ સાધનાથી મારા સ્વભાવમાં ધીમે ધીમે આમૂલ પરિવર્તન આવતું જાય છે. એમાં શંકાને કોઈ સ્થાન નથી, એની અનુભૂતિ હું કરી શકું છું. જે પહેલાં ગુસ્સાનું, ઈર્ષાનું, ક્રોધનું પ્રમાણ હતું, તેમાં ઘણો જ સુધારો થતો જાય છે. કારણ કે, હું નિયમિત શિબિરોમાં જાઉં છું, અને દરરોજ નિયમિત સાધના કરું છું, એનું જ મને ફળ મળતું જાય છે, એવું મારું દઢપણે માનવું છે. આનાથી ક્ષણ-ક્ષણની સતત જાગૃતિ આવી છે. અમે હોસ્પિટલમાં જ સાધના માટે હોલ બનાવ્યો છે, અને તેમાં નિયમિત સામૂહિક અને એક દિવસીય સાધના થાય છે. અમારી હોસ્પિટલના સ્ટાફમાં જ ૭ જેટલા સાધકો છીએ.

હું અનુભવું છું કે અમારી પાસે આવતા દર્દીઓની તકલીફો મોટાભાગની સામાન્ય કક્ષાની હોય છે અને જે દવાથી નહીં, પણ આ સાધનાથી જ દૂર થઇ જાય છે. હું ઘણાં દર્દીઓને આની સલાહ આપું છું, અને તેઓને એથી ફાયદો પણ થતો હોય છે.

ટૂંકમાં, આ સાધના પદ્ધતિથી મારા અંગત જીવનમાં મને ખૂબ જ ફાયદો થયો છે અને લોકો એનો વધુમાં વધુ લાભ ઉઠાવે એવું હું અંતઃકરણથી ઇચ્છું છું. **એક ડોક્ટર તરીકે, એક માણસ તરીકે આ સાધના પદ્ધતિને હું વૈજ્ઞાનિક રીતે મૂલવું છું કે આનાથી બીજી કોઇ બહેતર પદ્ધતિ નથી. લોકો આનો વધુમાં વધુ લાભ લે તેવો મારો નમ્ર અનુરોધ છે.**

- ડો. વી. સી. કાતરીયા

એમ.એસ. (ઓપ્થો), ડી.ઓ.

અધીક્ષક, સરકારી આંખની હોસ્પિટલ - મોરબી.

ડોક્ટર મિત્રો પરિવાર માટે

રજાના દિવસોમાં વિપશ્યના શિબિર.

જન્માષ્ટમીની રજાઓમાં :-

તારીખ : ૨૨-૮ થી ૨-૯-૨૦૧૩ સુધી.

દિવાળીની રજાઓમાં :-

તારીખ : ૧-૧૧ થી ૧૨-૧૧-૨૦૧૩ સુધી ધમ્મકોટ રાજકોટ ખાતે આયોજન કરેલ છે.

આપની અનુકૂળતા મુજબ આપનું નામ ધમ્મકોટ - સીટી ઓફીસે ફોનથી અથવા ઈ-મેઈલ થી લખાવી શકો છો.

ઉપરાંત વર્ષ દરમિયાન લગાતાર શિબિરનું આયોજન થતું રહે છે. તેમાં પણ આપની અનુકૂળતાએ નામ નોંધાવી શકો છો.

ફોન : (0281) 2924924, 2924942, 9327923540

-: E-mail :-

dhammakot@gmail.com

info@kota.dhamma.org

સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના કેન્દ્ર ''ધમ્મકોટ''	કચ્છ વિપશ્યના કેન્દ્ર ''ધમ્મસિંધુ''	ગુર્જર વિપશ્યના કેન્દ્ર ''ધમ્મપીઠ''	ઉત્તર ગુજરાત વિપશ્યના કેન્દ્ર-''ધમ્મ દિવાકર'' મીઠા મહેસાણા.	''ધમ્મ અંબિકા''	મોગર કેન્દ્ર ''ધમ્મ ભવન''
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	બાડા. C/o. શ્રી ઈશ્વરલાલ યુ. શાહ, પ્રો. કે. ટી. શાહ રોડ, માંડવી. કચ્છ-૩૭૦ ૪૬૫ (02834) 273303, 273612,	અમદાવાદ 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	૯૪૨૮૧ ૬૦૭૧૪ ૯૮૨૫૦ ૪૪૫૩૬ ૦૨૬૩૪-૨૯૧૧૦૦ ૦૨૬૩૪-૨૯૨૫૨૧	૫-કાલિંદી પાર્ક, અકોટા અતિથિ ગૃહ પાછળ, વડોદરા-૩૯૦૦૨૦. (0265) 2341181 (M) 94263 32180 E-mail : vvs04@hotmail.com

૧૦ દિવસીય શિબિરની માહિતી

ધમ્મકોટ	ધમ્મસિંધુ	ધમ્મપીઠ	ધમ્મ દિવાકર	ધમ્મ અંબિકા	ધમ્મ ભવન
05-06 to 16-06-13	29-05 to 09-06-13	27-05-13 to 07-06-13	27-05-13 to 07-06-13	29-05-13 to 09-06-13	09-06-13 to 20-06-13
19-06 to 30-06-13	12-06 to 23-06-13	12-06-13 to 23-06-13	12-06-13 to 23-06-13	12-06-13 to 23-06-13	10-07-13 to 21-07-13
03-07 to 14-07-13	26-06 to 07-07-13	03-07-13 to 14-07-13	03-07-13 to 14-07-13	03-07-13 to 14-07-13	08-09-13 to 19-09-13
17-07 to 28-07-13	10-07 to 21-07-13	31-07-13 to 11-08-13	31-07-13 to 11-08-13	17-07-13 to 28-07-13	16-10-13 to 27-10-13
29-07 to 09-08-13	24-07 to 04-08-13	14-08-13 to 25-08-13	14-08-13 to 25-08-13	03-08-13 to 14-08-13	10-11-13 to 21-11-13
22-08 to 02-09-13	02-09 to 13-09-13	04-09-13 to 15-09-13	18-09-15 to 29-09-13	30-08-13 to 10-09-13	11-12-13 to 22-12-13
04-09 to 15-09-13	15-09 to 26-09-13	18-09-13 to 29-09-13	16-10-13 to 27-10-13	02-10-13 to 13-10-13	
18-10 to 29-10-13	13-10 to 24-10-13	16-10-13 to 27-10-13	06-11-13 to 17-11-13	16-10-13 to 27-10-13	
01-11 to 12-11-13	27-10 to 07-11-13	01-11-13 to 12-11-13	20-11-13 to 01-12-13	05-11-13 to 16-11-13	
		20-11-13 to 01-12-13	04-12-13 to 15-12-13		
		04-12-13 to 15-12-13	01-01-14 to 12-01-14		

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

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 ૧૧ થી ૫	દર મહિનાના પહેલા રવિવારે	દર મહિનાના છેલ્લા રવિવારે અમદાવાદમાં	દર મહિનાના ચોથા રવિવારે

દોહા ધરમના

સદા માંગતા હી રહા, કાતર વિહ્વલ હોય ।
કામ ક્રોધ અભિમાન સે, મુક્ત કરે ના કોય ॥

છૂટે મન કે મૈલ સબ, યહી લગાયી આશ ।
રહા માંગતા દીન હો, મુક્તિ ન ફટકી પાસ ॥

કિતને દિન ઉલઝા રહા, લિએ પરાઇ આશ ।
ભ્રામક બની મરીચિકા, હોઇ આશ નિરાશ ॥

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

દોહા ધરમના

અપને હી અજ્ઞાન સે, જાગેં ચિત્ત વિકાર ।
અપને જાગે જ્ઞાન સે, અપના હોય સુધાર ॥

બડી કૃપા હો મુક્તિ કા, દેવે માર્ગ દિખાય ।
દેવ બ્રહ્મા યા સદ્ગુરુ, મુક્તિ નહીં દે પાંય ॥

અપને મન કે મૈલ કા, ખુદ હી ઝીમ્મેદાર ।
અપને શી પુરુષાર્થ સે, મન કે મૈલ ઉતાર ॥

સોલંકી મિકેનિક વર્ક્સ
૪૦/W ભક્તિનગર જી.આઇ.ડી.સી., રાજકોટ–૨.
ફોન : ૦૨૮૧ – ૨૩૬૨૧૮૯ 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 25 મે 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. RAJKOT/450/2012-14
(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