વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ 2557 ❖ ભાદરવી પૂર્ણિમા ❖ 19 સપ્ટેમ્બર 2013 ❖ વર્ષ – 14 ❖ અંક – 6 ❖ સળંગ અંક - 162

ધમ્મવાણી

अत्तना चोदयत्तानं, पटिमंसेथ अत्तना ।
सो अत्तगुत्तो सतिमा, सुखं भिक्खु विहरसि ।।

જે પોતાની જાતને સ્વયં પ્રેરિત કરે, પોતાનું પરીક્ષણ સ્વયં કરે, તે સ્વરક્ષિત ભિક્ષુ સુખપૂર્વક વિહાર કરશે.

ભગવાન બુદ્ધનો સરળ ઉપદેશ

ભગવાન બુદ્ધનો સરળ, સ્વચ્છ અને કલ્યાણકારી ઉપદેશ ઉત્તર ભારતનાં નગરો અને ગામડાંઓમાં ફેલાવા લાગ્યો. ભગવાને સમજાવ્યું કે અંધવિશ્વાસ અને અંધમાન્યતાથી ધર્મની સચ્ચાઈ સમજમાં નથી આવતી, ખરા ધર્મનું પાલન નથી થઈ શકતું કે નથી તેનું કુશળ પરિણામ પ્રાપ્ત થતું. કેસમુત્તિ ગયા ત્યારે ત્યાંના નિવાસી કાલામોને ભગવાને જે ઉપદેશ આપ્યો તે અને કોને માન્ય થયો, કેમકે તેમાં છેતરપિંડીની કોઈ ગુંજાશ ન હતી.

ભગવાને સ્પષ્ટ શબ્દોમાં કહ્યું:

હે કાલામો, તમે કોઈ વાતનો કેવળ એટલા માટે સ્વીકાર ન કરશો કેઃ-

૧. એ વાત અનુશ્રુત છે અર્થાત્ વારંવાર સાંભળેલી છે.
૨. એ વાત પરંપરાગત છે અર્થાત્ પરંપરાથી મનાતી આવી છે.
૩. એ આપણા ધર્મગ્રંથોને અનુરૂપ છે.
૪. એ વાત તર્કસંગત છે.
૫. એ ન્યાયસંગત છે.
૬. એની કહેવાની ઢબ સારી છે.
૭. એ આપણા મતને અનુરૂપ છે.
૮. એ વાત કહેનારનું વ્યક્તિત્વ આકર્ષક છે. (આ કથન ખુદ તેમને પોતાને લાગુ પડે છે)
૯. કહેનારો શ્રમણ અમારો પૂજનીય છે, (આ કથન પણ ખુદ તેમને પોતાને લાગુ પડે છે)

અર્થાત્ કોઈએ કહેલી અથવા આપણે સાંભળેલી વાતનો અંધવિશ્વાસ કે અંધશ્રદ્ધાથી સ્વીકાર ન કરી લેવો.જે સચ્ચાઈને તમે પોતાના અનુભવથી જાણી લો કે આટઆટલી વાતો કુશળ છે, નિર્દોષ છે, તે અનુસાર ચાલવાથી આપણું હિત થાય છે, આપણને સુખ મળે છે, તેનો જ સ્વીકાર કરો.

જે સત્ય પોતાની અનુભૂતિથી જાણ્યું અને જોયું કે એ કુશળ છે ત્યારે કેવળ જાણીને જ ન રહી જાઓ, બલ્કે તેના અનુસાર ચાલો, તેના અનુસાર આચરણ કરો, તો જ કલ્યાણ થાય.

ભગવાનની આ વાણી એ કેવળ એ કાલામોની જ સ્વીકૃતિ ન મેળવી, બલ્કે અનેક લોકોને સચ્ચાઈ તરફ ચાલવા પ્રેર્યા.

મારો પોતાનો અનુભવ છે. હું કટ્ટર હિંદુ સનાતની ઘરમાં જન્મ્યો અને ઉછર્યો. બર્માના ભારતીયોનો અને ખાસ કરીને હિંદુઓનો નેતા હતો. હું ભગવાન બુદ્ધને ખૂબ પૂજ્ય માનતો, તેમના મંદિરે જઈને નમન પણ કરતો કેમકે ભગવાન બુદ્ધ પણ વિશ્નુના અવતાર હતા, ઈશ્વરના જ અવતાર હતા. પરંતુ સાથોસાથ સમાજમાં એક પ્રચલિત માન્યતા હતી કે એ અવતારમાં તેમણે જે ઉપદેશ આપ્યા તે કેવળ દુર્જનો માટે હતા જેથી તેનું પાલન કરીને તેઓ નરકગામી થાય; આથી તેમણે દેખાડેલા માર્ગ પર તો આપણે કદાપિ ન ચાલવું જોઈએ.

આ અવઢવ લઈને કોઈ કારણસર મારે પૂજ્ય ગુરુદેવ સયાજી ઊબા ખિનના વિપશ્યના કેન્દ્રમાં શિબિર કરવા જવાનું થયું, ત્યારે ત્યાં થોડીવાર પ્રતીક્ષા કરતાં ટેબલ પર પડેલી કાલામસુત્તની એક પુસ્તિકા સચ્ચાઈને પોતાની અનુભૂતિ દ્વારા જાણીને તે માર્ગ પર ચાલવાને મહત્ત્વ આપે છે. તેમના ઉપદેશમાં ગુરુવાદની કોઈ છેતરપિંડી ન દેખાણી. આ આશ્વાસન સાથે શિબિરમાં બેસવાનો નિર્ણય કર્યો.

આ કારણે આપણે સમજી શકીએ છીએ કે વિભિન્ન ભ્રાંતિઓમાં પડેલા અનેક લોકો બુદ્ધના સમયમાં પણ મારી માફક તેમના ઉપદેશની સચ્ચાઈને સમજીને તેમના અનુયાયી બની ગયા હશે.

તેમ છતાં ઉત્તર ભારતના આટલા વિશાળ ભૂખંડની આટલી મોટી વસતિમાં અનેક પ્રકારના અંધવિશ્વાસો તથા અંધમાન્યતાઓ પર આધારિત અનેક પ્રકારના કર્મકાંડો પ્રચલિત હતા. ભગવાનના ઉપદેશને કારણે તેમાંની ઘણી મિથ્યા માન્યતાઓમાં સુધારો થયો.

જેમકે છ દિશાઓને નમસ્કાર કરનારા શ્રેષ્ઠીપુત્ર સિગાલની ભ્રાંતિ દૂર થઈ હતીઃ કોઈદેવીદેવતાને નૈવેદ્ય ચઢાવીએ છીએ તો પ્રશ્ન થાય છે કે દૂરસુદૂરના કોઈ દેવીદેવતા જેનું અસ્તિત્વ હશે કે નહીં હોય, તેને જો આ ભોજન પહોંચી જતું હોય તો યાત્રાએ જનારા લોકો ઘરેથી ભોજન શા માટે લઈજાય ? ઘરમાં જ તેમના માટે ભોગ ધરી દેવાય ! આ વાત સમજાણી તો લોકો તેમાંથી બહાર આવ્યા.

આ રીતે ઉત્તર ભારતના કેટલાયે લોકો અંધવિશ્વાસુ હતા. તેમાંના કેટલાક અંધવિશ્વાસમાંથી બહાર નીકળી શક્યા, કેટલાક ન નીકળી શક્યા અને કેટલાક તો આજ સુધી અંધવિશ્વાસુ છે.

અંધવિશ્વાસથી બુદ્ધિનાશઃ

જ્યારે કોઈ અંધવિશ્વાસમાં ડૂબી જાય છે ત્યારે તે સામાન્ય બુદ્ધિનો પ્રયોગ કરવાનું પણ છોડી દે છે; અને ન છોડે તો સ્વાર્થી પુરોહિતો 'શાસ્ત્રવચન પ્રમાણ'ના સોગંદ આપીને તેને ધમકી આપે કે ધર્મના ક્ષેત્રમાં કુતર્ક કરીશ તો નરકગામી થઈશ. અંધવિશ્વાસને તોડનારો હરેક તર્ક કુતર્ક કહેવાય છે. ભયભીત માનવ આટલી અમસ્તી સચ્ચાઈ પણ સમજી નથી શકતો કે જો જલસ્નાનથી પાપમુક્તિ થતી હોય તો માછલી, મગરમચ્છ, કાચબા, દેડકા વગેરે બધાં જળચરોની સદગતિ નિશ્ચિત માનવી જોઈએ. ચોર, ડાકૂ, લૂંટારા, હત્યારા, દુરાચારી, વ્યભિચારી જો પોતાનાં પાપ નદીમાં વહાવી ચૂકે તો નિશ્ચિતરૂપે તેઓ સ્વર્ગના અધિકારી ગણાવા જોઈએ. ધર્મના નામે આવી મિથ્યા માન્યતાઓ જ્યારે ચાલવા લાગે છે ત્યારે સદાચારના સ્થાને દુરાચારને પ્રોત્સાહન મળવા લાગે છે;

મનુષ્ય પોતાનો લોક પણ બગાડે છે અને પરલોક પણ બગાડે છે. આનાથી વિપરીત, ધર્મ જ્યારે પોતાના શુદ્ધ રૂપમાં સ્થાપિત થાય છે ત્યારે તે આપણો લોક પણ સુધારે છે અને પરલોક પણ સુધારે છે.

धम्मे च ये अरियप्पवेदिते रता, अनुत्तरा ते वचसा मनसा कम्मुना च।
ते सन्तिसोरच्चसमाधिसण्ठिता, वजन्ति लोकं दुभयं तथाविधा ।।

જેઓ આર્યો દ્વારા પ્રવેદિત ધર્મમાં રત રહે છે તેઓ મન, વચન, કર્મથી શ્રેષ્ઠ તથા શાંતિ, શીલ તેમજ સમાધિમાં સ્થિત હોવાને લીધે ઉત્તમ કાર્ય કરનારા હોય છે અને એ રીતે (મર્યા પછી) બે જ ગતિ પ્રાપ્ત કરે છે, (દેવલોક કે મનુષ્યલોક).

ઉષ્ણ દેશમાં નદીસ્નાનઃ

ઉષ્ણ પ્રદેશમાં ગરમી તથા પરસેવાથી વારંવાર અસ્વસ્થ તેમજ અસ્વચ્છ બની જતા શરીરને દિવસમાં એકવાર કે બે-ત્રણવાર નજીકની કોઈનદી કે સરોવરમાં સ્નાન કરાવવાનું સમજમાં આવે, પરંતુ તેને એક કર્મકાંડ બનાવીને ધર્મ સાથે જોડી દેવાનું અને આ સ્નાનથી પાપકર્મો ધોવાઈ જવાની મિથ્યા માન્યતા સ્થાપિત કરવાનું કામ કર્મસિદ્ધાંત પર આધારિત શુદ્ધ ધર્મને દૂષિત કરવા બરાબર છે.

નિર્બળ મનુષ્ય એ લઘુતાગ્રંથિથી ગ્રસ્ત રહે છે કે તે પોતાના બળે ધ્યાનસાધના દ્વારા પોતાનાં પૂર્વકૃત દુષ્કર્મોના મેલનું પ્રક્ષાલન ન કરી શકે. તેની આ લઘુતાગ્રંથિને કોઈએવા પુરોહિત દ્વારા પુષ્ટિ મળે છે જેણે ધર્મને પોતાની આજીવિકાનું સાધન બનાવ્યું છે. આવો પુરોહિત પોતાની સ્વાર્થસિદ્ધિ અર્થે યજમાનને મિથ્યા આશ્વાસન આપે છે કે અહીં સ્નાન કરવાથી આ નદીની અમુક દેવી કે આ જળાશયના અમુક દેવતા તારા પર પ્રસન્ન થઈ જશે અને તને બધાં પાપકર્મોથી મુક્ત કરી દેશે. વ્યાકુળ ચિત્તના આ નિર્બળ માનવને આ આશ્વાસન બહુ પ્રિય લાગે છે અને તે આ કર્મકાંડને જ સદ્ધર્મ માની લે છે. આ અંધમાન્યતા સરળતાથી સમાજમાં ફેલાઈજાય છે અને પેઢીઓ વીતતાં પોતાનાં મૂળિયાં કરી લે છે. કોઈ બોધિસંપન્ન મહાપુરુષ જ સમાજને આ અંધવિશ્વાસમાંથી ઉગારે છે અને કુશળ કર્મો પર આધારિત શુદ્ધ ધર્મના પંથ પર ચાલવાને માટે પ્રેરિત કરે છે.

આવો, સાધકો ! આપણે પણ આવા અંધવિશ્વાસો તથા આવી અંધમાન્યતાઓની જંજાળમાંથી મુક્ત થઈને ધર્મની સ્વસ્થ પરંપરાને જીવનનું અંગ બનાવીએ અને પોતાનું કલ્યાણ સાધી લઈએ !

– કલ્યાણમિત્ર, સત્યનારાયણ ગોયન્કા

હું જ મારો ભાગ્ય વિધાતા

- ડો. અનિશ ચંદારાણા
એમ.ડી., ડી.એમ. (કાર્ડીયોલોજીસ્ટ)
અમદાવાદ.

મારાં પત્ની ડો. પરવીનને ૩ મહિનાની પ્રેગ્નન્સી રહી તે વખતે અમારા એક સ્નેહી મિત્રએ વિપશ્યના શિબિર વિશે દિશાસૂચન કર્યું. જ્ઞાનના શોખના કારણે તરત **''ગોયેન્કાજી અને વિપશ્યના ધ્યાન'' – ડો. સાવિત્રી વ્યાસ લિખિત પુસ્તક વાંચી કાઢ્યું** અને ગણતરીના દિવસોમાં જ વિપશ્યના ધ્યાન શિબિરમાં જવાનો નિર્ણય કરી લીધો. અમને બંનેને તો ખૂબ લાભ થશે જ, સાથે ગર્ભસ્થ શિશુને પણ અકલ્પ્ય લાભ મળશે તે વિચારથી અમે બંને રોમાંચિત હતાં. હૃદયના ડોક્ટર માટે ૧૨ દિવસની સળંગ રજાઓ લેવી ઘણી અઘરી હતી – પરંતુ દૃઢ નિશ્ચય હોય તો બધું ગોઠવાઈ જતું હોય છે. પ્રથમ શિબિરના અંતે મંગલ મૈત્રીના દિવસે ચોધાર અશ્રુ સાથે રડી પડ્યો. આપણી અંદર રહેલા વિકારો આપણને સતત કેવા દુઃખી અને તનાવગ્રસ્ત રાખે છે. બસ આ જ્ઞાન અને અનુભૂતિ મળવાથી હું વહી રહ્યો હતો ! **ધાર્યા પ્રમાણે જ સાધના પશ્ચાત્ અમને બંનેને ખૂબ ફાયદા થયા જ, સાથે અમારે ત્યાં જન્મેલ બાળકમાં પણ અમે કેટલાક દેખીતા હકારાત્મક ગુણો જોયા. ખાસ કરીને સહજ શાંત પ્રકૃતિ.** આ પછી પણ અમને બે વખત શિબિર કરવાની તક મળી (૧) જયારે બાબો પાંચ વર્ષનો થયો અને અમારા બંને વગર રહેવા સહમત–સક્ષમ થયો ત્યારે અને (૨) મારાં પત્નીને બીજી વખત પ્રેગ્નન્સી રહી ત્યારે.

નીચેના ગુણોનું સંવર્ધન થયું :

૧. **આહાર વિહારનું નિયમન :** સાદો, પોષણયુક્ત અને સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર, સવારના વહેલાં પૂરતાં પ્રમાણમાં આહાર અને સૂર્યાસ્ત પછી ખાસ કંઈ ન લેવું, વહેલાં સૂઈ વહેલાં ઊઠવું, દરેક કાર્ય–ક્રિયા કરતી વખતે સભાનતા રાખવી, બિનજરૂરી જગ્યાએ/ઘટનામાં ધ્યાન ન રાખવું – વગેરે જેવી દૈનિક જીવનમાં ધ્યાન રાખવા જેવી બાબત ખૂબ સ્પષ્ટ થઈ.

૨. **માનવસંબંધોની જાળવણી :** જીવનમાં આપણા સંપર્કમાં આવતાં ઘણાં ખરાં માણસોના નકારાત્મક ગુણો, મર્યાદાઓ અથવા તો આપણા તરફના અણગમતા વર્તનથી આપણે જાણે–અજાણે તેમને ધિક્કારતાં થઈ જઈએ છીએ. વિપશ્યના સાધના દરમિયાન આપણે પોતાનામાં જ રહેલા અસંખ્ય વિકારો પ્રત્યે જાગૃત બનીએ છીએ. આપણે પણ સતત એ જ અથવા એવા જ નકારાત્મક ગુણો, મર્યાદાઓથી ઘેરાયેલા છીએ એ હકીકત સ્પષ્ટ બને છે. બસ આના કારણે જ અન્યો તરફના અણગમા અને નફરતમાં ઘટાડો થાય છે. આપણામાં ક્ષમાભાવ–તિતિક્ષાભાવનો વિકાસ થાય છે. આનાથી આપણે તો ઘણાં હળવા થઈએ જ છીએ. અન્યો પણ પ્રેરિત થાય છે.

૩. **એકાંતની આદત :** આજના જમાનામાં માનવી સતત વ્યસ્તતાઓને કારણે અનેક જાતના અન્ય માનવીઓ, ઘટનાઓ અને વિચારોથી ઘેરાયેલા રહે છે. આત્મવિશ્વાસ અને મનોબળ ઘટી જવાથી ઘણા લોકો તો એકાંતના વિચારથી જ ડરે છે. પણ આત્મનિરીક્ષણ કરવા અને શાંતિ પામવા એકાંત અનિવાર્ય છે. વિપશ્યના સાધના સાધકને એકાંતની જરૂરિયાત અને તેના ઉપયોગ વિશે સ્પષ્ટ સમજ આપે છે.

૪. **શીલ અને સદાચારનું પાલન :** આના દ્વારા જ આપણે શારીરિક, માનસિક, વ્યાવસાયિક, સામાજિક, આર્થિક સુખાકારી મેળવી શકીએ છીએ. 'જેટલું કડક અને પૂર્ણ પાલન એટલો વધારે ફાયદો' આ સૂત્ર આપણા મનમાં સ્પષ્ટ થઈજાય છે.

૫. **'હું જ મારો ભાગ્યવિધાતા' ની સમજ :** આપણે જીવનમાં ઘણી વખત તકલીફો કે મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડે છે. મોટે ભાગે આપણે આવા સમયે દુઃખી, નિરાશ કે નાસીપાસ થઈએ છીએ અને જે કોઈ વ્યક્તિ કે ઘટનાને આના માટે જવાબદાર માનીએ તેને વ્યક્ત કે અવ્યક્ત રીતે ભાંડીએ છીએ. પણ **સાધના કરતાં કરતાં સાધક એ બહુ સારી રીતે સમજવા લાગે છે કે બીજી વ્યક્તિ કે બહારની ઘટના એ તો ઉપરછલ્લું કારણ માત્ર છે. હકિકતમાં તો આપણી તેમના તરફની પ્રતિક્રિયાઓ આપણને દુઃખી બનાવે છે. અને આ પ્રતિક્રિયાઓનો જન્મ આપણા જૂના સંસ્કારો–વિકારોને કારણે જ થાય છે. સાધના કરવાથી આ સત્ય ખૂબ સ્પષ્ટ થાય છે. પરિસ્થિતિ ઉપર આપણો સંપૂર્ણ કાબૂ નથી એ આપણા સુખ–દુઃખનું કારણ પણ નથી. જ્યારે મનોસ્થિતિ/અંતઃસ્થિતિ ઉપર આપણો કાબૂ છે, અને એ જ તો સુખ–દુઃખનું કારણ છે.**

આમ સાધના કરતાં કરતાં સાધક ધીમે ધીમે પોતાની અંદર **અનંત મુદિતા, અનંત કરુણા, અનંત મૈત્રી અને સમતા ઉત્પન્ન થતાં જોઈ શકે છે. શક્ય તેટલા વધુ ને વધુ લોકો આ સાધના શીખે – કરે અને જીવનને સુખમય બનાવે** તેવી શુભેચ્છા.

પૂ. ગોયન્કાજી સાથે પ્રશ્નોત્તર સત્ર

પ્રશ્ન: સંસારમાં વિપશ્યનાનાં અનેક કેન્દ્રો છે પરંતુ દુઃખ, ઝઘડા, યુદ્ધ ઇત્યાદિ વધી રહ્યાં છે. શું વિપશ્યનામાં કોઈ ખામી છે ? શું વિપશ્યના સંસારને શાંતિમય બનાવી ન શકે ? જો આપણે યુદ્ધ નિવારી ન શકીએ તો ભવિષ્ય નિશ્ચિત રૂપે બરબાદ થઈજશે. વિશ્વશાંતિ માટે આપણે લોકો શું કરી શકીએ ?

ઉત્તર: જ્યારે હર વ્યક્તિની ભીતર શાંતિ હોય તો જ વિશ્વમાં શાંતિ થશે. જ્યાં લગી પ્રત્યેક વ્યક્તિની ભીતર શાંતિ નહીં થાય, વિશ્વમાં શાંતિ ન થઈ શકે. વ્યક્તિની ભીતર શાંતિ ન હોય તો વિશ્વમાં શાંતિની આશા શી રીતે કરી શકીએ ? વિપશ્યના શીખવે છે કે વ્યક્તિની ભીતર શાંતિ થાય અને તે શાંતિ વિશ્વમાં ફેલાય. પોતાના મનને આવી જાતના પ્રશ્નોમાં ગૂંચવ્યા વિના વિપશ્યનાનો અભ્યાસ કરો અને જુઓ કે તેનો લાભ મળે છે કે નહીં ? જો તમને લાભ મળતો હોય તો બીજાંઓને પણ મળશે જ. શાંતિ આ રીતે આવશે.

વધુમાં વધુ લોકો વિપશ્યનાનો અભ્યાસ કરશે તો વિશ્વમાં શાંતિ ફેલાવાની અધિક સંભાવના થશે. વધુમાં વધુ લોકો શાંતિનું જીવન જીવશે તો આપણે લોકો વિશ્વશાંતિની નિકટ આવશું. સારી વાત એ કહેવાય કે જે લોકોએ વિપશ્યના શિબિરમાં ભાગ લીધો છે તેઓ આ પથ પર પ્રગતિ કરતા રહે અને જેમણે નથી લીધો તેઓ એક દસદિવસીય શિબિરમાં ભાગ લે અને જુએ કે તેનાં શાં ફળ છે. ફળ સ્પષ્ટ દેખાશે અને સારું જ હશે. તમે સ્વયં અભ્યાસ કરતા રહો અને વધુમાં વધુ લોકોને વિપશ્યના કરવા માટે પ્રેરિત કરતા રહો, આ પથ પર પ્રગતિ કરવામાં સહાયતા કરતા રહો.

ઘણા પ્રકારના પ્રશ્નોમાં પોતાને ગૂંચવ્યા વિના અભ્યાસ કરો. અભ્યાસ કરો પોતાના હિત માટે, બીજાંઓના હિત માટે, આખા દેશ માટે, આખા વિશ્વ માટે. અભ્યાસ કરો! અભ્યાસ કરો! અભ્યાસ કરો!

–મંગલ હો

કચ્છ વિપશ્યના કેન્દ્ર ધમ્મસિંધુ (બાડા) પર

કચ્છ વિપશ્યના કેન્દ્ર ધમ્મસિંધુ (બાડા) પર પહોંચવા માટે દરેક શિબિર પહેલા વાહન વ્યવસ્થા માટે ભુજથી સુવિધા કરવામાં આવી છે.

-:: સંપર્ક ::-

શ્રી લક્ષ્મણભાઈ એસ. માવાણી
(૨૨૨૦૪૨) મો. ૯૮૨૫૨ ૫૭૭૧૩
પટેલ લેબોરેટરી–૦૨૮૩૨ – ૨૫૫૨૧૮
મો. ૯૪૨૭૪ ૩૩૫૩૪
કંચનબહેન પટેલ – મો. ૯૪૨૮૮ ૯૫૦૬૦

નોંધઃ વિપશ્ચી સાધકોના પરિવારજનો કેન્દ્ર જોવા તથા વિપશ્યના પરિચય મેળવવા કે આનાપાન શીખવા કેન્દ્ર પર જવા માટે પણ વાહન સુવિધા મળી શકશે.

મોબાઈલ ડેટાબેન્ક

વિપશ્ચી સાધકોની મોબાઈલ ફોન નં. ની ડેટાબેન્ક તૈયાર કરવાની છે, આથી આપના તેમજ પરિચિત અન્ય સાધકોના નામ, ગામ, મોબાઈલ નંબરનો મેસેજ નીચેના મોબાઈલ પર મોકલી આપશો.

સંપર્ક : ૯૪૨૭૪ ૩૫૫૬૦

સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના કેન્દ્ર ''ધમ્મકોટ''	કચ્છ વિપશ્યના કેન્દ્ર ''ધમ્મસિંધુ'' બાડા.	ગુર્જર વિપશ્યના કેન્દ્ર ''ધમ્મપીઠ'' અમદાવાદ	ઉત્તર ગુજરાત વિપશ્યના કેન્દ્ર–''ધમ્મ દિવાકર'' મીઠા મહેસાણા.	''ધમ્મ અંબિકા''	મોગર કેન્દ્ર ''ધમ્મ ભવન''
C/o. ભાભા હોટલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ–૧. (0281) 2233666 78787 27240 (0281) 2924942 93279 23540 રજિસ્ટ્રેશન ૧૦:૦૦ થી ૦૧:૦૦ અને ૦૪:૦૦ થી ૭:૦૦ dhammakot@gmail.com	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	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
18-10 to 29-10-13	13-10 to 24-10-13	16-10-13 to 27-10-13	16-10-13 to 27-10-13	02-10-13 to 13-10-13	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	06-11-13 to 17-11-13	16-10-13 to 27-10-13	10-11-13 to 21-11-13
14-11 to 25-11-13		20-11-13 to 01-12-13	20-11-13 to 01-12-13	01-11-13 to 12-11-13	11-12-13 to 22-12-13
27-11 to 08-12-13		04-12-13 to 15-12-13	04-12-13 to 15-12-13	20-11-13 to 01-12-13	
11-12 to 22-12-13		18-12-13 to 29-12-13	01-01-14 to 12-01-14	11-12-13 to 22-12-13	
25-12 to 05-01-14		01-01-14 to 12-01-14	15-01-14 to 26-01-14	01-01-14 to 12-01-14	
		15-01-14 to 26-01-14		15-01-14 to 26-01-14	

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

: ઉના : ગ્રુપ સીટીંગ સવારે ૬:૩૦ થી ૭:૩૦ હરેશભાઈ જે. ટીલવાણી ૪૨, વ્રજભૂમિ સોસાયટી, શેરી નં.૩, નવી મામલતદાર ઓફીસ પાછળ, ગીરગઢડા રોડ, ઉના. મો.: ૯૪૨૭૭ ૩૮૦૭૦

એક દિવસીય શિબિર જૂના સાધકો માટે

ધમ્મકોટ	ધમ્મસિંધુ	ધમ્મપીઠ	ધમ્મ દિવાકર
દર મહિનાના પહેલા અને ચોથા રવિવારે રાજકોટ શહેરમાં માસૂમ સ્કૂલ ખાતે ૮ થી ૩	દર મહિનાના પહેલા રવિવારે	દર મહિનાના છેલ્લા રવિવારે અમદાવાદમાં	દર મહિનાના ચોથા રવિવારે

ગુજરાતના કેન્દ્રો પર જૂના સાધકો માટે શિબિરો

સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના કેન્દ્ર ''ધમ્મકોટ'' રાજકોટ	કચ્છ વિપશ્યના કેન્દ્ર ''ધમ્મસિંધુ'' બાડા.	''ધમ્મ અંબિકા''	મોગર કેન્દ્ર ''ધમ્મ ભવન''
સતિપટ્ઠાન શિબિરો			
16-09-13 to 24-09-13 24-01-14 to 01-02-14	27-10-13 to 04-11-13 13-04-14 to 21-04-14 | 08-06-14 to 16-06-14	20-09-13 To 28-09-13	
૧૦ દિવસીય ગંભીર વિશેષ શિબિરો			
	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	(૩૦ દિવસ) 26-11-13 to 27-12-13 (૩ દિવસ) 26-09-13 to 29-09-13 (૪૫ દિવસ) 26-11-13 to 11-01-14 (TSC) 09-11-13 to 24-11-13	(૨ દિવસ) 06-12-13 to 08-12-13 (૩ દિવસ) 13-09-13 to 16-09-13 (૩ દિવસ આનાપાન શિબિર છોકરીઓ માટે) 12-11-13 to 14-11-13 (૩ દિવસ આનાપાન શિબિર છોકરાઓ માટે) 15-11-13 to 17-11-13	(૩ દિવસ) 19-09-13 to 22-09-13 21-11-13 to 24-11-13

વિપશ્ચી સાધકો / સાધિકા

ધ્યાન ધર્મચર્ચા સંમેલન

તા. ૨૭ ઓક્ટોબર, ૨૦૧૩ રવિવારે

સમય : સવારે ૧૦:૦૦ થી સાંજે ૪:૦૦ કલાક

સ્થળ : માસુમ સ્કૂલ, યુનિવર્સિટી રોડ, રાજકોટ.

વ્યવસ્થાના ભાગરૂપે અગાઉથી નામ નોંધાવવું જરૂરી છે.

સંપર્ક : સીટી ઓફિસ : ૦૨૮૧ – ૨૨ ૩૩ ૬૬૬

------: નોંધ :------

ધમ્મકોટમાં ૧૧ ડીસેમ્બર, ૨૦૧૩ ની શિબિર ૧૪ ડીસેમ્બર, ૨૦૧૩ ના રોજ કરેલ છે. જેની નોંધ લેવા વિનંતિ.

અદ્‌ભુત રત્ન : વિપશ્યના

- ડો. જીતેન્દ્ર સી. શાહ
એમ.બી.બી.એસ., સુરત.

પ્રથમ શિબિર ૧૯૮૭માં કરેલી....પ્રથમ શિબિરમાં જ એવો અનુભવ થયેલો કે....અદ્‌ભુત સાધના છે. મારા માટે ખૂબ જ ઉપયોગી છે... પરંતુ આળસ, ઘરમાં સાંપ્રદાયિક રૂઢિચુસ્તતાનું વાતાવરણ વગેરે કારણોને લઈને, અનેક વરસો સુધી સાધના ખોરંભે પડી.

એક સ્વજનની બીમારીને કારણે....કુદરતી સંકેત મુજબ જૂન ૨૦૦૪માં ફરી શિબિરમાં જવાનું થયું. દસ દિવસના અંતે એમ લાગ્યું કે..... **અદ્‌ભુત રત્ન મળ્યું છે.** પછી વધુને વધુ શિબિરો કરતો ગયો. ચોક્કસપણે લાગ્યું કે....આ સાધના પૂર્વના કોઈ ભવમાં જરૂર કરી હશે.

અનેકવાર ૩૦,૪૦ કે ૫૦ સાધકોની સાથે બાડા (કચ્છ) અને રાજકોટ કેન્દ્રમાં સાધના કરવા જવાનું થયું. બધાને એક યા બીજા પ્રકારે ફાયદા થયા.

અમારા કુટુંબમાંથી, મારાં ધર્મપત્ની, દીકરા–દીકરીઓ, પુત્રવધૂઓ, જમાઇ, ભાઇ, વગેરે અનેક પરિવારજનોએ આ સાધના કરી છે.... અને દરેકના જીવનમાં શુભ પરિવર્તન દેખાય છે.

મારા જીવનમાં દેખાતા ફેરફાર :

(૧) ગુસ્સો ખૂબ જ ઓછો થઇ ગયો છે.

(૨) આ ત્રણ વર્ષના ગાળામાં અનેક વિપરીત પરિસ્થિતિઓ આવી, પરંતુ એકંદરે ઘણી જ સ્વસ્થતા અને સમતા રહી.

(૩) વિરોધીઓ પ્રત્યે પણ દ્વેષ/દુર્ભાવનાને બદલે, મૈત્રી અને કરુણાની જ ભાવના રહે છે.

(૪) નિઃસ્વાર્થ, નિર્મળ ભાવના, જીવો પ્રત્યેનો નિર્મળ પ્રેમ વધી રહ્યો જણાય છે.

(૫) Ankle joint, Knee joint વગેરેના દુખાવા સંપૂર્ણપણે મટી ગયા છે.

(૬) કોઇ પણ બાબતમાં જક્કી વલણ ઓછું થઇ ગયું છે.

(૭) સાંપ્રદાયિક મમત્વ ઓછું થયું છે. અને સાંપ્રદાયિક મમત્વવાળી વ્યક્તિઓ પ્રત્યે અણગમો કે તિરસ્કારને બદલે તેમના પ્રત્યે સદ્‌ભાવ કે કરુણા ઉપજે છે.

(૮) કામની ચોકસાઇ તથા નિર્ણયશક્તિ વધ્યાં છે.

-:: ડોકટર મિત્રો તથા તેમના પરિવાર માટે વિપશ્યના શિબિર ::-

દિવાળીની રજાઓમાં તા. ૧ થી ૧૨ નવેમ્બર

સ્થળ : ધમ્મકોટ કેન્દ્ર રાજકોટ.

સંપર્ક : મો.: ૯૪૨૬૨ ૦૨૨૨૨, ૭૮૭૮ ૭૨૭૨ ૪૦

દોહા ધરમના

અંધ ભક્તિ ના ધર્મ હૈ, નહીં અંધ વિશ્વાસ ।
બિન વિવેક શ્રદ્ધા જગે, કરે ધર્મ કા નાશ ॥

મિથ્યા ભ્રમ મેં ઉલઝકર, રહા મનુષ્ય અકુલાય ।
સત્ય સમઝ પાયા નહીં, ચૈન કહાં સે પાય ॥

બિન સોચે પીછે ચલે, યહ પશુઓ કી બાન ।
મનન કરે સત્પથ ચુનેં, યહી મનુજ પહેચાન ॥

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

દોહા ધરમના

ના પરોધ અનુભૂતિ સે, મુક્ત હો સકા કોઇ ।
મુક્ત હોય જબ સ્વયં હી, સમ્યક્ દર્શન હોય ॥

શબ્દ કોષ કો છાન કર, દ્રઢ લિએ શબ્દાર્થ ।
પર અપની અનુભૂતિ બિન, કહાં મિલે પરમાર્થ ॥

આત્મ ઔર પરમાત્મ કી, બાનેં રહા બનાય ।
લેકિન ચિત્ત વિશુદ્ધિ સે, રહા સદા કતરાય ॥

સોલંકી મિકેનિક વર્કસ
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 19 સપ્ટેમ્બર 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) 2233666
મોબાઈલ : 7878 7272 23
e-mail : info@kota.dhamma.org
Web site : www.kota.dhamma.org

-:: નવનિર્મિત કેન્દ્ર ધમ્મપાલી ::-

સૌરાષ્ટ્રમાં ભાવનગર થી ૪૧ કી.મી., પાલીતાણાથી ૯ કી.મી., સોનગઢથી ૧૨ કી.મી. દૂર પર વિપશ્યના કેન્દ્ર માટે ૨૦ વિઘા જમીન કેન્દ્રના નામે લેવાઇ ગઇ છે.ગુરુજીએ કેન્દ્રનું નામ ''ધમ્મપાલી'' આપ્યું છે.

પહેલા તબક્કાનું કામ ચાલું કરેલ છે. પહેલા તબક્કામાં : ૩૬ રૂમ, ૧ ધમ્મ હોલ, પુરૂષ/મહિલા ડાઇનીંગ હોલ, ઓફીસ, ૪ સ્ટાફ રૂમોનું કામ ચાલું કરેલ છે.

૩૬ રૂમો, પર રૂમ	-	રૂા. ૧ લાખ ૫૫ હજાર
કુલ	-	૫૫ લાખ ૮૦ હજાર
ધમ્મ હોલ	-	૫૨ લાખ
ડાઇનીંગ + કીચન	-	૪૨ લાખ
કમ્પાઉન્ડ	-	૨૦ લાખ
ઓફિસ યુનીટ	-	૧૪ લાખ ૪૦ હજાર

જે પણ સાધક/સાધિકા આ પુણ્યવર્ધક કાર્યમાં ભાગીદાર થવા ઇચ્છે તે નીચેના સરનામા પર સંપર્ક કરે.

સરનામું :- ધમ્મપાલી

અનિલભાઇ શાહ : મો.:- ૯૪૨૭૨ ૩૨૧૪૫, ૭૮૭૮ ૧૦ ૩૬૩૬

મોહનભાઇ મકવાણા : મો.:- ૯૮૨૪૮ ૮૨૩૩૧

નીલેશભાઇ કોઠારી - મુંબઇ :

મો.:- ૦૯૮૨૧૮ ૨૦૮૯૨

બેંકનું નામ :- **કોટક મહિન્દ્રા બેંક**

Name of A/c. :- **Bhavnagar Vipashyana Centre.**

બેંકના ખાતા નંબર : **6411183455**

IFSC Code : **KKBK0000891**

Sterling centre, Takhteswar Plot, Bhavnagar.

-:: નિમંત્રણ ::-

ધમ્મપાલી કેન્દ્ર પર તા. ૨૦ ઓક્ટોબર સવારે ૧૦ થી સાંજે ૫ એક દિવસીય શિબિર જેમાં વિપશ્ચી સાધકોને આમંત્રણ છે

એડ્રેસ : સોનગઢ, પાલીતાણા રોડ, ગામ - તોડી, સોનગઢથી ૧૩ કી.મી., હાઇવેથી ૭૦૦ મીટર, ડાબા હાથ તરફ, તોડી ગામ તરફ.

નોંધ : આપનુ નામ ફોનથી કે SMS થી **૭૮૭૮૧૦૩૬૩૬** ઉપર નોંધાવા વિનંતિ.

રાજકોટથી ધમ્મપાલી જવા ઇચ્છતા સાધક/સાધિકાઓ માટે સ્પે. બસ ની વ્યવસ્થા કરેલ છે. તા. ૨૦ ઓક્ટોબર સવારે ૫.૩૦ કલાકે ભાભા હોટલથી બસ રવાના થશે. રાત્રે ૧૦.૦૦ વાગ્યે પરત આવશે.

નોંધ : આપનું નામ સીટી ઓફિસે લખાવવા વિનંતિ.

સંપર્ક : ૦૨૮૧ - ૨૨ ૩૩ ૬૬૬

દોહા ધરમના

અંધ ભક્તિ ના ધર્મ હૈ, નહીં અંધ વિશ્વાસ ।
બિન વિવેક શ્રદ્ધા જગે, કરે ધર્મ કા નાશ ।।

મિથ્યા ભ્રમ મેં ઉલઝકર, રહા મનુષ્ય અકુલાય ।
સત્ય સમઝ પાયા નહીં, ચૈન કહાં સે પાય ।।

બિન સોચે પીછે ચલે, યહ પશુઓ કી બાન ।
મનન કરે સત્પથ ચુનેં, યહી મનુજ પહેચાન ।।

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

દોહા ધરમના

ના પરોધ અનુભૂતિ સે, મુક્ત હો સકા કોઇ ।
મુક્ત હોય જબ સ્વયં હી, સમ્યક્ દર્શન હોય ।।

શબ્દ કોષ કો છાન કર, દ્રઢ લિએ શબ્દાર્થ ।
પર અપની અનુભૂતિ બિન, કહાં મિલે પરમાર્થ ।।

આત્મ ઔ પરમાત્મ કી, બાનેં રહા બનાય ।
લેકિન ચિત્ત વિશુદ્ધિ સે, રહા સદા કતરાય ।।

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 : **ચંદુભાઇ મહેતા,** મુદ્રણ સ્થાન : નાઇસ આર્ટ, ''મુક્તિરામ કોમ્પ્લેક્ષ'', રાષ્ટ્રીય શાળા મેઇન 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 સપ્ટેમ્બર 2013 આ પત્રિકામાંની સામગ્રી વિપશ્યના વિશોધન વિન્યાસ, ઇગતપુરીના 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) 2233666
મોબાઈલ : 7878 7272 23
e-mail : info@kota.dhamma.org
Web site : www.kota.dhamma.org