સ્નેહીજન,

આજનું તબીબી વિજ્ઞાન એ વાત સાથે સહમત થાય છે કે શરીરના ઘણા બધા રોગોનું ઉદ્‌ભવસ્થાન માણસનું મન છે. મનના વિકારો, મનની અશુદ્ધિ વિવિધ પ્રકારના રોગોનું કારણ બને છે. મનની શુદ્ધિ માટેનો અકસીર ઇલાજ એટલે વિપશ્યના સાધના.

આ સાધનાથી વ્યક્તિત્વમાં થતો હકારાત્મક સુધારો – સમતા એ મારો પોતાનો અનુભવ છે. આ વાતને સમર્થન આપતા અભિપ્રાય આ પુસ્તિકામાં છે. વિવિધ તબીબી શાખાના નિષ્ણાત ડોક્ટર મિત્રોએ વિપશ્યના સાધના શરૂ કર્યા પછી થયેલા અનુભવો પોતાના શબ્દોમાં વર્ણવેલા છે. આપ આ હકીકત જાણી આ સાધના પ્રત્યે રૂચિ ધરાવો અને સાધના કરવા પ્રેરાવ તેવી અંતઃકરણની અભિલાષા.

આ પુસ્તિકા આપને માટે તથા આપના પરિવાર / મિત્રો / સ્નેહીઓ માટે છે. આ વાંચીને આપને સાધના શીખવાનું મન થશે તો આ મારો પ્રયાસ લેખે લાગશે. જીવનમાં શક્ય એટલા વહેલા એક વાર તન્મયતાથી આ સાધના-શિબિર કરી આપ પણ પોતાનું મંગલ સાધો એ જ મંગલકામના છે.

ટૂંક સમયમાં – ૧,૩૦,૦૦૦ પુસ્તિકાનું પ્રકાશનજ આની ઉપયોગિતા જણાવે છે

સંકલન અને પ્રકાશક :
ડો. વાધવાણી - drwadhwani@yahoo.co.in
ડો. રાજીવ મારૂ - rajivmaru@gmail.com
ડો. કનુભાઇ કલસરીયા

આ પુસ્તિકામાંના પત્રોનું પુનઃ મુદ્રણ પ્રકાશકની અનુમતિથી કરી શકાશે.

સર્વશ્રેષ્ઠ દાન

તમારા મનની
કોઈ શંકા, ગૂંચ કે મૂંઝવણનું સમાધાન
આ પુસ્તિકા દ્વારા થયું ?

તમે નિઃશંક બન્યા હો તો,
તમારા પ્રિય સ્વજનો, મિત્રો અને પરિચિતોના હાથમાં પણ
આ પુસ્તિકા મૂકી
કોઈકને શુદ્ધધર્મની પ્રાપ્તિના
નિમિત્ત બની શકો.

સર્વ દાનોમાં જ્ઞાનદાન શ્રેષ્ઠ દાન છે.
એ અક્ષય પુણ્ય–પરંપરા સર્જે છે;
એટલું જ નહિ,
દાતાની પ્રજ્ઞાને પુષ્ટ કરે એવા સંયોગો પણ
તે સર્જે છે.

તમારા વિસ્તારની લાઈબ્રેરીઓમાં / જ્ઞાનભંડારોમાં
આ પુસ્તિકા મૂકીને અને,
શક્તિ પહોંચતી હોય તો તમારા વર્તુળમાં
ઓછામાં ઓછા દશ જિજ્ઞાસુઓના હાથમાં
મૂકીને
તમે પણ જ્ઞાનદાનના સહભાગી બની શકો.

: પ્રાપ્તિ સ્થાન :

ભાભા ડાયનીંગ હોલ
પંચનાથ રોડ, રાજકોટ.
મો. : ૯૪૨૬૨ ૦૨૨૨૨
ફોન : ૦૨૮૧ - ૨૨૨૦૮૬૧

શ્રી રમેશભાઈ ઠક્કર
ગિરિરાજ હોસ્પિટલ, ૧૫૦ ફીટ રીંગ રોડ, રાજકોટ.
મો. : ૯૪૨૭૨ ૦૦૧૮૯, ૯૯૦૯૯ ૭૧૧૧૬
Website : vipassna4doctors.org

શાંતિની શોધ

દુનિયામાં ધ્યાનની અનેક પદ્ધતિઓ છે. મોટા ભાગની ધ્યાનની વિધિઓમાં માત્ર એકાગ્રતા (Concentration) ને જ મહત્ત્વ અપાય છે. મનની એકાગ્રતાથી શાંતિનો અનુભવ Conscious મન પર જરૂર થાય છે. અહીં અટકી જવાય છે. જો કાયમી શાંતિ, આનંદ, પ્રેમ, કરૂણાનો અનુભવ કરવો હોય તો અંતર્મનમાં પડેલા વિકારો જેવા કે કામ, ક્રોધ, લોભ, અહંકાર, ઈર્ષા, નફરત, વગેરેને વિદાય આપવી પડે. જે માત્ર અંતર્મન (Subconscious) ની સફાઈ કરવાથી મળે છે. વિપશ્યના એકાગ્રતા ઉપરાંત (Purification of mind) અંતર્મનની સફાઈની અનન્ય વિધિ છે. **એટલે જ વિપશ્યનામાં દરેક સંપ્રદાયના સંતો–અગ્રણીઓ સહજતાથી જોડાઈ રહ્યા છે.**

આપણે આપણી બુદ્ધિથી ઘણી સારી સારી વાતો કરતાં હોઈએ છીએ, પરંતુ આપણા આચરણમાં કાંઈ જુદું જ દેખાય છે. આપણી વાણી અને વર્તનમાં અંતર હોય છે. સમજ અને આચરણ વચ્ચે ગેપ હોય છે. વિપશ્યના સમજને આચરણમાં ફેરવાની જડીબુટ્ટી છે.

તણાવ જીવનનો એક અભિન્ન ભાગ બની ગયો છે, જે ઘણી મુશ્કેલીઓનું કારણ છે. જીવનમાં બધું જ મનવાંછિત બનતું નથી. તણાવમુક્ત થવું ખૂબ જ મુશ્કેલ છે, માટે **તણાવ દરમિયાન સમતામાં કેમ રહેવું એ શીખવું જરૂરી છે.**

વિશેષ, આ સાધના વેપારીઓ–વિદ્યાર્થીઓ–વિદ્વાનો–નવદંપતીઓ–સગર્ભા સ્ત્રીઓ સહિત સમાજના દરેક સ્તરના લોકોને લાભદાયી છે. આ સાધનાને જીવનમાં સ્થાન મળે તેવી તક ઝડપી લેવા જેવી છે. વિશ્વમાં ૧૪૦ દેશોમાં વર્ષે એક લાખથી પણ વધુ લોકો આ સાધના શીખે છે. મોટા ભાગના લોકો એવું અનુભવે છે કે ઘણું મોડું થઈ ગયું. ખૂબ વહેલું આવવાની જરૂર હતી. આ પુસ્તિકામાં કેટલાક ડોક્ટર મિત્રોના અનુભવો છે. જો બધા મિત્રોના અનુભવ છાપીએ તો એક દળદાર પુસ્તક બને. પરંતુ, ઓછામાં ઓછું લખાણ થાય તે હેતુથી નાની પુસ્તિકામાં વિપશ્યના જેવી અનમોલ, વિરાટ સાધનાને સમજાવવાનો નમ્ર પ્રયાસ છે. આજના માનવીને પૈસા–પદ–પ્રતિષ્ઠા–સત્તા–મોજ શોખ–ભૌતિક સુખ–સુવિધામાં વધારે રસ છે. એની પાછળ દોડતા મિત્રોને ખાસ વિનંતી કે આ પુસ્તિકા અચૂક વાંચી જશો. વૈજ્ઞાનિક અભિગમથી અધ્યાત્મમાં આગળ વધવું એ આજની તાતી જરૂરિયાત છે. તેના માટે વિપશ્યના સમી આશુફલદાયિની વિદ્યા જ સાચો સહારો છે.

- ડો. વાધવાણી (એમ.ડી.)

❁ અનુક્રમણિકા ❁

૧.	વિપશ્યના અને મેડીકલ સાયન્સ		5
૨.	ધ્યાન સંબંધીત ગેરસમજણો		6
૩.	શું બધા ધ્યાન એક સરખા છે?		8
૪.	વિપશ્યના શું છે? તેની અનન્યતા		9
૫.	શું ધ્યાનની જરૂરીયાત છે?		14
૬.	ધ્યાન શીખવા માટે સમય કેઈ રીતે કાઢવો ?		16
૭.	પ્રચંડ શક્તિ : વિપશ્યના સાધના	ડો. વી. સી. કાતરીયા	17
૭.	ઉગ્ર સ્વભાવ શાંત થયો	ડો. રમણિકભાઈ ભાલોડી	18
૯.	વ્યસ્ત વ્યવસાયી માટે અનિવાર્ય	ડો. કે. કે. રાવલ	19
૧૦.	વિપશ્યના નામનું ઓપરેશન અનન્ય છે	ડો. કનુભાઈ કલસરીયા	20
૧૧.	હું જ મારો ભાગ્ય વિધાતા	ડો. અનિશ ચંદારાણા	22
૧૨.	વિપશ્યના : ધ્યાનની સર્વશ્રેષ્ઠ પદ્ધતિ	ડો. મહેશ આર. દેસાઈ	24
૧૩.	દિવ્ય શાંતિ, પ્રેમ અને કરૂણાનો અનુભવ	ડો. સ્વાતિ પી. કોઠારી	25
૧૪.	નકારાત્મકતામાંથી સકારાત્મકતા તરફ	ડો. વાધવાણી	26
૧૫.	અદ્‌ભુત રત્ન : વિપશ્યના	ડો. જીતેન્દ્ર સી. શાહ	27
૧૬.	સગર્ભા માતાનો અનુભવ – ૧	શ્રુતિ	28
૧૭.	ધમ્મબેબી	ડો. રાજીવ મારૂ	29
૧૮.	પ્રેગ્નનન્સી અને વિપશ્યના	ડો. કે. કે. પારખીયા	30
૧૯.	રોગોપચાર બાયપ્રોડક્ટ	ડો. યજ્ઞેશ પોપટ	31
૨૦.	મોટી ઉંમરે ગર્ભાવસ્થા વખતે સરળતા	ડો. અલ્પા કે. લાખાણી	32
૨૧.	મૈત્રીભાવમાં વૃદ્ધિ	ડો. ધીરૂભાઈ શાહ	32
૨૨.	વર્તમાનમાં જીવવાનો મહાવરો	ડો. કિશોર લાખાણી	33
૨૩.	દુઃખનું કારણ મન છે	ડો. વી. જે. સુરેજા	34
૨૪.	મનુષ્ય જીવનનું લક્ષ્યાંક	ડો. મેહુલ બાવીસી	35
૨૫.	સાક્ષીભાવે જોવાની શ્રેષ્ઠ સાધના પદ્ધતિ	ડો. વલ્લભભાઈ કથીરિયા	36
૨૬.	દરદીઓ સાથે એકાત્મતા વધી	ડો. જયેશ પંડયા	37
૨૭.	સાયન્ટિફિક બેઈઝ : રિયાલિસ્ટિક એપ્રોચ	ડો. રાજીવ મારૂ	38
૨૮.	સ્થિતપ્રજ્ઞ કરે વિપશ્યના	ડો. એચ. જી. તન્ના	39
૨૯.	જેવુ બીજ તેવુ ફળ	ડો. દિલીપ ચાંદોરા	40
૩૦.	સર્વ રોગોનું મૂળ પ્રજ્ઞાપરાધ છે	ડો. જય સંઘવી	41
૩૧.	તનાવમુક્તિ અને પરિવર્તન	ડો. સુધીર વી. શાહ	42
૨૬.	જવલ્લેજ મેળવી શકાય તેવા લક્ષ્ય માટે...	ડો. નૌશાદ મોતીવાલા	43
૩૩.	સત્યનો અનુભવ અહીં – અત્યારે જ }	શ્રી સત્યનારાયણ ગોયન્કાજી	44
૩૪.	ગુજરાતનાં વિપશ્યના સાધના કેન્દ્રો	વિપશ્યના પ્રમુખ–આચાર્ય	46

વિપશ્યના અને મેડીકલ સાયન્સ

વિપશ્યનાનો આધાર શરીર પર થતી સંવેદનાઓ પર છે. જ્યારે જ્યારે કોઇ વિકાર જાગે છે. દા.ત. ગુસ્સો આવે છે ત્યારે શરીર પર તરત જ ઇલેક્ટ્રોમેગ્નેટીક અને રાસાયણિક પ્રક્રિયા (બાયોકેમીકલ રીએક્શન)શરૂ થાય છે. જે ગરમી અને ધડકન ના રૂપમાં અનુભવી શકાય છે. વિકારોના ઉભરાવાના કારણે થતી સંવેદનાઓ અનેક પ્રકારની હોઇ શકે. આ સંવેદનાઓ પ્રત્યે પ્રતિક્રિયા કરવાથી મગજ ચેતા તંત્ર અને શરીરમાં સ્ટ્રેસ કેમીકલ, તનાવને લગતા કેમીકલ જેવા કે (Cortisol, Norepinephrine, Epinephrine) નો સ્ત્રાવ થાય છે. જે ઘણી બધી બિમારીઓનું કારણ હોઇ શકે. વિપશ્યના આ સંવેદનાઓ પ્રત્યે સમતામાં રહેવાનું શીખવે છે. એટલે કે આપણે પ્રતિક્રિયા કરતાં નથી માત્ર તટસ્થ ભાવે જોઇએ – અનુભવીએ છીએ. પરિણામે સ્ટ્રેસ કેમીકલ ઝરતા નથી એટલુંજ નહીં પણ સારા કેમીકલ (Arginine Vasopressin, GABA, Melatonin, Serotonin, Dopamine, B-Endorphine) નો સ્ત્રાવ થાય છે જે ઘણીબધી બીમારીઓને થતી રોકે છે અને થઇ હોય તો મટાડવામાં મદદ કરે છે. આ રીતે વિપશ્યના બિમારીઓના ઉદ્ભવ સ્થાને જ કામ કરે છે. તેથી વિપશ્યના ધ્યાન પદ્ધતિ બીજી બધી ધ્યાન પદ્ધતિઓથી જુદી પડે છે. તેથી આ સાધના બેજોડ–દુર્લભ છે. જેમાં ક્યાંય માની લેવાની વાત નથીં અંધ શ્રદ્ધાની વાત નથી, અનુભવના આધારની જ વાત છે. (જે માત્ર ટ્રેનીંગ થી જાણી શકાય છે) જેના પ્રત્યે સમતા (ન્યુટ્રલ રહેવું) માં રહેવાનું શીખવે છે. પ્રતિક્રિયા જ નવા સંસ્કારો માટે જવાબદાર છે. પ્રતિક્રિયા બંધ થતા નવા સંસ્કાર બનતા નથી અને જૂના સંઘરાયેલા સંસ્કારોનો ક્ષય થાય છે. જેવી પ્રતિક્રિયા બંધ થાય કે તરત જ નુકશાન કારક (સ્ટ્રેસ કેમીકલ) બનવાનું બંધ થાય છે. એટલું જ નહીં પણ સારા કેમીકલ (હોર્મોન ઓફ હેપીનેસ) નું ઝરણું વહેવા લાગે છે. પરિણામે સુખ શાંતિ, કરુણા, મૈત્રી અને મુદિતા ઉદ્ભવે છે. આ સાધનાથી મગજના કોશો ના પણ વિકાસ થાય છે (ન્યુરો પ્લાસ્ટીસીટી) જે ઘણા સંશોધનો થી પૂરવાર થયુ છે.

ધ્યાન સંબંધિત ગેરસમજણો

ગેરસમજણ અને પૂર્વગ્રહ ને લીધે ધ્યાન પદ્ધતિનો સ્વીકાર અને તેની પ્રેક્ટીસ મુશ્કેલ બને છે ધ્યાન વિષે ઘણીજ ગેરસમજણો પ્રવર્તે છે. પરંતુ તેમાંની થોડી સામાન્ય ગેરસમજણોની નીચે સ્પષ્ટતા કરવામાં આવી છે. :–

ગેરસમજણ : ધ્યાન એ મનની એકાગ્રતા છે

હકીકત : આ સર્વસામાન્ય ગેરસમજણ છે. પ્રારંભમાં મનને ભટકતું અટકાવવા માટે મનને એકાગ્ર કરવુ જરૂરી છે. ખરા અર્થમાં મનની એકાગ્રતા મનને સૂક્ષ્મ બનાવે છે. મનની એકાગ્રતાનો ધ્યાનમાં આગળ વધવા માટે એક સીડીની જેમ ઉપયોગ કરી શકાય છે. ધ્યાનનો મુખ્ય ઉદ્દેશ (લક્ષ્ય) મનની શુદ્ધિ–વિકારરહિતતા છે, નહીં કે મનની એકાગ્રતા. પરંતુ આપણે એકાગ્ર થયેલ ચિત્તથી પ્રભાવિત થઇને એકાગ્રતા ને જ ધ્યાન માની બેસીએ છીએ.

ગેરસમજણ : ધ્યાન એ શરીર અને મનની શિથિલતા છે

હકીકત : સામાન્ય રીતે ઘણાં ધ્યાનમાં બને છે તેમ શિથિલપણું એ ધ્યાનનું ફળ હોઇ શકે છે. હકીકતે ધ્યાન એ શિથિલતા માટે નહીં. પરંતુ મનના પરિવર્તન માટે છે. શારીરિક કસરત, પ્રાણાયામ, હીપ્નોસીસ, એક પોઇન્ટ ઉપર ત્રાટક શરીરને અને થોડાં ઘણાં અંશે મનને શિથિલ કરવામાં મદદરૂપ થાય છે

ગેરસમજણ : ધ્યાન એ ધાર્મિક ક્રિયા છે

હકીકત : ધ્યાન અમુક ધર્મ સાથે સંકલિત હોવાની માન્યતાએ ઘણા લોકોને ધ્યાન કરતા અટકાવી રાખ્યા છે. દરેક સ્થાપિત ધર્મોએ પોત પોતાના જુદા જુદા ધાર્મિક નીતિનિયમોને કર્મકાંડો બનાવી રાખ્યા છે. જે ધ્યાનની કોઇ પદ્ધતિ નથી. કોઇપણ સંપ્રદાય સાથે જોડાયેલ વ્યક્તિ સલામત રીતે અને ખાત્રી પૂર્વક ધ્યાનની પ્રેક્ટીસ કરી શકે છે.

ગેરસમજણ : ધ્યાન વ્યક્તિને આળસુ અને નિષ્કિય બનાવે છે

હકીકત : બિલકૂલ નહીં. ખરેખર વ્યક્તિ જેટલો વધુ વ્યસ્ત, તેટલા પ્રમાણમાં વધારે ધ્યાનની જરૂર, તે પોતાની જવાબદારી નિભાવતા શીખે છે. જે વિપશ્યના ધ્યાન કરનાર અનેક વ્યક્તિઓમાં જોવામાં આવેલ છે. પોતાના વ્યવસાયમાં વધારે સક્રિય, પ્રામાણિક અને સહિષ્ણું બને છે.

ગેરસમજણ : ધ્યાન એ પલાયનવાદ છે

હકીકત : આનાથી તદ્દન વિરૂદ્ધ છે. હકીકતે ધ્યાન સમસ્યા પ્રત્યે પ્રતિક્રિયા કર્યા વગર કે તેનાથી દૂર ભાગ્યા વગર સત્યનો સામનો કરવાનું

શિખવે છે.

ગેરસમજણ : ધ્યાન એ નિર્વિચારદશા ઉત્પન્ન કરવા માટે છે

હકીકત : જયારે કોઇ ધ્યાન કરવાનું શરૂ કરે છે ત્યારે વિચારો સપાટી પર આવે છે. ધ્યાન એ વિચારો લાગણીઓ કલ્પનાઓ અને સંવેદનાઓ અને જે કાંઇ બની રહ્યુ છે, તેને સાક્ષી ભાવે જોવાની વિધિ છે. ધ્યાન એ મનના શુદ્ધીકરણ માટે એટલે કે નિર્વિકાર દશા પ્રાપ્ત કરવા માટે છે. ધ્યાનમાં મનના વિચારોને અટકાવવા માટે કોઇ પ્રયત્ન કરવાનો હોતો નથી. નિરંતર ધ્યાનના અભ્યાસથી મનના વિચારોની સંખ્યા ઘટે છે અને વિચારોની ગુણવત્તામાં સુધારો થઇ વ્યક્તિ છેવટે નિર્વિચાર દશા પણ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. **ધ્યાનનો હેતુ નિર્વિકાર થવાનો છે.**

ગેરસમજણ : ધ્યાન અને સંમોહન કલ્પના એક સરખાં છે

હકીકત : ધ્યાન સિવાયની આ બધી વિધિઓ શરીર અને મનના શિથિલીકરણ માટે છે, અને મનનાં શુદ્ધીકરણ (વિકાર રહિતતા) માટે નથી જ. આ બધી મનને ટ્રેઇન કરવાની પદ્ધતિઓ છે.

ગેરસમજણ : અમો સુખી છીએ સંતોષી છીએ અને સત્કર્મો અને સેવા કરીએ છીએ. તેથી અમારે ધ્યાનની શું જરૂરિયાત છે?

હકીકત : સત્કર્મો અને સેવા એ ધ્યાનનો વિકલ્પ જરા ય નથી. હકીકતે ધ્યાન સત્કર્મો અને સેવાભાવમાં શુદ્ધતા અને પવિત્રતા લાવે છે.

ગેરસમજણ : ધ્યાન એ કામ કરવાના વ્યસ્ત કલાકોમાંથી શું આપણો ઘણો સમય લઇ જાય છે?

હકીકત : ધ્યાન શીખવા માટે સમય લે છે. પરંતુ હકીકતમાં આ સમયનું રોકાણ છે. ધ્યાનનો નિરંતર અભ્યાસ કાર્યક્ષમતામાં વધારો કરી, આપણો ઘણો સમય બચાવે છે. આપણી જિંદગીનો પ્રથમ અર્ધો સમય આપણે પૈસા કમાવવા પાછળ ખર્ચી નાખીએ છીએ, પરિણામે જાત પ્રત્યે બેદરકાર રહીએ છીએ અને પાછલી અર્ધી જિંદગીમાં જયારે બિમાર પડીએ છીએ ત્યારે કમાયેલા નાણા વાપરવા છતા તંદુરસ્તી અને આનંદ મેળવી શકતા નથી. જો આપણે શરૂઆતથી જ ધ્યાન કરીએ તો આપણો સમય અને શક્તિ બન્ને બચે છે. **ધ્યાન સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી અને સંવાદિતામાં વધારો કરે છે.**

ગેરસમજણ : અમે ધ્યાનીઓમાં કોઇ ખાસ ફેરફારો જોતા નથી.

હકીકત : ધ્યાન એ પરિવર્તનની ધીમી પ્રક્રિયા છે. તે પરિવર્તન માટે ઘણો સમય માંગે છે. ફક્ત ધ્યાનની થોડી શિબિરો કરી હોય. પરંતુ નિયમિત ધ્યાનની પ્રેક્ટીસ ન કરવાથી ખાસ ફેરફાર લાવી શકાતો નથી. તમો એવા લોકોને જુઓ જેઓ નિરંતર ધ્યાન કરી રહ્યા છે.

ગેરસમજણ : શું બધી જ ધ્યાનની પદ્ધતિઓ એક સરખી છે અને તેના લાભો પણ એક સરખા જ છે

હકીકત : બિલકુલ નહીં. બધી ધ્યાનની પદ્ધતિઓ તેમનાં હેતુ, વિધિ અને પરિણામોમાં જુદી જુદી છે. દરેક ધ્યાન એક સરખા પરિણામ આપતું નથી.

ઉપરની આવી તમામ ધ્યાન સંબંધી ગેરસમજણો ફક્ત ધ્યાનના અનુભવ દ્વારાજ સ્પષ્ટ થઇ શકે. ફક્ત કોરી સમજણ સ્પષ્ટ કરવામાં અને સંતોષ આપવા માટે પૂરતી નથી.

આના પછીના પ્રકરણોમાં વિસ્તારથી સમજવાનો પ્રયાસ કરીશું.

શું બધાં ધ્યાન એકસરખાં છે ?

એક સર્વ સામાન્ય ગેરસમજણ વારંવાર પુસ્તકો અને પ્રવચનોમાં જોવામળે છે કે બધી ધ્યાનની પદ્ધતિઓ એક સરખી છે. આ તદ્દન સાચું નથી.

ધ્યાનની ઘણી પદ્ધતિઓ છે. જે બધીજ એકબીજાથી તેમની વિધિ, વિગત, વિષયો, માન્યતાઓ – ધ્યેય અને પરિણામોમાં અલગ–અલગ છે. સંશોધન ફલિત કરે છે કે આ બધી વિધિઓ વ્યક્તિગત રીતે અને વિષયની રીતે ચેતાતંત્રની પેટર્ન, ઇલેક્ટ્રોએનસેફેલોગ્રામની પેટર્ન તેના ફાયદા ઓ અલગ અલગ દર્શાવે છે.

ધ્યાન ના પ્રકારો :–

ધ્યાનની ટેકનીક તેમની સંવેદનાઓ અને પદ્ધતિની જરૂરિયાતો પ્રમાણે અલગ–અલગ છે તેની ચેતાતંત્ર (ન્યુરો ફીઝીયોલોજીકલ) અસરોમાં અને તેના વર્તનમાં ફેરફારમાં (ઓરમ–જોન્સન અને વેલટોન ૧૯૯૮) ટ્રાવીસ અને શીઅરે ઇલેક્ટ્રોએનસેફેલોગ્રામ (EEG) પેટર્ન અનુસાર ધ્યાનના પ્રકારોને ત્રણ વિભાગમાં વહેંચેલ છે. (ટ્રાવીસ અને શીઅર) આરીલીયર ડાઇનીલે – (૧૯૭૨) ધ્યાનને મુખ્યત્વે બે પ્રકારમાં વર્ગીકરણ કરેલ છે. (૧) કોન્સેન્ટ્રેટીવ–એકાગ્રતા ધ્યાન (૨) માઇન્ડ ફુલનેસ (મનની સજગતા–સભાનતા)ની વિધિ (ટેકનીક).

બંને પ્રકારમાં મુખ્ય તફાવત એ છે કે અધિકાંશ ધ્યાન પદ્ધતિઓમાં મનને એક જ આલંબન પર કેન્દ્રીત કરવામાં આવે છે જયારે વિપશ્યનામાં મનની એકાગ્રતા ઉપરાંત મનની શુદ્ધીકરણ પ્રક્રિયા મુખ્ય છે. ધ્યાનનું મુખ્ય ધ્યેય અંતર્મનના ઊંડાણમાં રહેલ વિકારોને નિર્મૂલ કરી, મનનુ સંપૂર્ણ શુદ્ધીકરણ કરવામાં સમાયેલું છે. વિપશ્યના ધ્યાન એ સંપૂર્ણ ધ્યાન છે.

વિપશ્યના શું છે ? તેની અનન્યતા (Unique)

વિપશ્યના ગૌતમબુદ્ધે ફરી શોધી કાઢેલી દુનિયાની સૌથી પ્રાચીન ધ્યાનપદ્ધતિ છે. વિપશ્યનાનો અર્થ છે – કુદરતી સત્ય **તરફ અંતર્મુખી થઇને જોવું.** આ ટેકનીકથી અંદર એવો વિકાસ થાય છે કે આપણા મનની જૂની ટેવો (કંડીશનીંગ)ને કાયમી પરિવર્તિત કરવાં એક તટસ્થ દષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય છે. આ વિધિથી વ્યક્તિ ભ્રાંતિમાંથી બહાર આવે છે અને એવી સજગતા – સચેતતા કેળવે છે કે હકીકતમાં વર્તમાનમાં જેમ છે તેમ જોવાની – સચ્ચાઇ જોવાની સ્પષ્ટ સમજણ કેળવે છે. વિપશ્યના સજગ મનથી સ્વનિરીક્ષણ અને અંતર્દૃષ્ટ્રિ દ્ધારા ચિત્ત એકાગ્ર કરી હકારાત્મક બદલાવ લાવીને સંપૂર્ણ સત્ય અને પ્રજ્ઞામાં સ્થિત કરે છે.

વિપશ્યના નો અર્થ : વિપશ્યનાનો સાદી ભાષામાં અર્થ થાય છે કે ''જોવું'' ''નિહાળવું'' અથવા ''સાક્ષીથવું''. પાલિભાષામાં ''વિપસ્યના'' અને સંસ્કૃત ભાષામાં ''વિપશ્યના'' એવા શબ્દ પ્રયોગ છે. ''પશ્યના''નો અર્થ છે ખુલ્લી આંખથી માત્ર જોવું, જયારે વિપશ્યનાનો અર્થ વસ્તુ હીકકતમાં જેવી છે તેવી જોવી, નહીં કે તે જેવી દેખાય છે કે તમે જોવા માંગો છો તેવી રીતે જોવી. એટલે કે તેને તેના સ્વભાવથી જોવી, અન્ય રીતે નહીં. **અંગ્રેજીમાં વિપશ્યનાને ''ઇન્સાઇટ'' મેડીટેશન પણ કહેવામાં આવે છે.**

ટેકનીક (પદ્ધતિ):

વિપશ્યના એક વૈજ્ઞાનિક, સલામત, સરળ, બિનસાંપ્રદાયિક, પ્રેક્ટીકલ અને પરિણામલક્ષી ધ્યાન પદ્ધતિ છે. એ એટલી પરિપૂર્ણ છે કે તેમા કાંઇ ઉમેરી શકાતું નથી. વિપશ્યના એક સુવ્યવસ્થિત ક્રમશઃ ગોઠવેલી (સ્ટેપ બાય સ્ટેપ) અભ્યાસની પદ્ધતિ છે. વિપશ્યનાના લેબોરેટરીમાં અને અનુભવના સ્તરે પરિણામો સાબિત થયેલાં છે. માનવ જાતને દુઃખમુક્તિ માટેનો આ વૈશ્વિક ઉપાય છે. કોઇપણ વ્યક્તિ તેનો અભ્યાસ કરી શકે છે.

કલ્યાણમિત્ર શ્રી સત્યનારાયણ ગોયંકાજી ની ૧૦ દિવસીય વિપશ્યના શિબિરમાં આ વિધિ ત્રણ સ્ટેપ માં શિખવે છે. **આ ત્રણ સ્તર છે શીલ, સમાધિ અને પ્રજ્ઞા.**

(૧) શીલ : શીલ એટલે સદાચારનું નીતિમય જીવન. શીલનું પાલન આ ધ્યાન–પદ્ધતિની આધારશીલા છે. શિબિર દરમિયાન પાંચ શીલનુ પાલન કરવાનું હોય છે. **તે પંચશીલ છે–સત્ય, અહિંસા, ચોરી ન કરવી વ્યભિચાર ન**

કરવો અને નશો–પતો (વ્યસનો) ન કરવા. કોર્ષ દરમ્યાન ''આર્યમૌન'' નું પાલન કરવાનું હોય છે એટલે કે સાધકને સાધનાવિધિ વિશે જ્યારે જ્યારે કોઈપણ અસ્પષ્ટતા હોય, ત્યારે ત્યારે ગમે તેટલી વાર પોતાના આચાર્યને મળીને સ્પષ્ટીકરણ કરી શકે છે. વ્યવસ્થા સંબંધી સુવિધા અંગે વ્યવસ્થાપક સાથે વાત કરી શકે છે. સાધકોની પારસ્પરિક વાતચીતની જ મનાઈહોય છે.

(૨) સમાધિ : સમાધિ એટલે મનને એકાગ્ર કરવાની તાલીમ. જેમાં મન ને એકજ વસ્તુ ઉપર ટકાવી રાખવાનું હોય છે. વિપશ્યનામાં મનને કુદરતી સહજ શ્વાસ ઉપર એકાગ્ર કરવાનું હોય છે. તેને **આનાપાન સતિ** કહેવાય છે. આનાપાનથી મન સૂક્ષ્મ, શાંત, તીક્ષ્ણ અને વેધક બને છે. જે અંતર્મન સુધી જવા માટે શક્તિમાન બને છે. એટલે કે વિપશ્યના માટે શ્વાસોચ્છ્વાસનું નિરીક્ષણ (આનાપાન સતિ) એક સાધન તરીકે ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. સમાધિથી મન ખૂબ જ સજગ, મજબૂત બને છે. થોડા ઘણા અંશે શુદ્ધ પણ થાય છે. જો એક વૈજ્ઞાનિક ની દૃષ્ટિએ જોઇએ તો શ્વાસ બિનસાંપ્રદાયિક આલંબન છે. શ્વાસ અંતરમન સાથે ગહેરાઇ થી જોડાયેલો છે. આપણા વિકારો – અંતરમનના ઊંડાણમાં ક્રોધ, ભય, ચિંતા, ઈર્ષા, અહમ, લોભ વગેરે એટલે કે જેને રંગ, રૂપ કે આકૃતિ નથી તે અમૂર્તરૂપમાં પડેલા છે. આ વિકારો સુધી પહોંચવા માટે શ્વાસ શ્રેષ્ઠ માધ્યમ છે. દૃષ્ટાંતથી સમજીએ કે જયારે કોઇ વિકાર (ક્રોધ, ભય, ચિંતા, ઈર્ષા) જાગે છે તો શરીર પર બે વસ્તુ બદલાય છે. એક, શ્વાસનો સામાન્ય લય (ગતિ) બદલાઇ જાય છે. અને બીજું, શરીર પર સંવેદનાઓનો અનુભવ થાય છે. દાખલા તરીકે ક્રોધ જાગે તરતજ શ્વાસ તેજ થશે. ક્રોધથી છૂટવું કઠીન છે, પરંતુ શ્વાસ ઉપર લગાતાર ગંભીરતાથી અભ્યાસ કર્યો હશે, તો જયારે ક્રોધ જાગે તરતજ મનને શ્વાસ તરફ વાળવું સહેલું છે. શિબિરમાં ૩।। દિવસ સુધી શ્વાસનું ધ્યાન કરાવવામાં આવે છે. કે જેમાં કોઇ માન્યતા પર નહીં પરંતુ સ્વઅનુભવના આધાર પરની સમાધિનો અભ્યાસ કરાવવામાં આવે છે. પછીના ૬।। દિવસ શરીર પર થતી સંવેદનાઓ પ્રત્યે તટસ્થ રહેવાનું શીખવવામાં આવે છે. ગુસ્સાને કારણે શરીર પર જે સંવેદનાઓ અનુભવાય છે તેના તરફ પણ પ્રતિક્રિયા કર્યા વગર તટસ્થ રહેવાથી ગુસ્સો મંદ પડતો જશે – નિયમિત ધ્યાનની પ્રેક્ટીશથી ગુસ્સો અને અન્ય વિકારોમાંથી ક્રમશઃ છૂટકારો મેળવી શકાય છે.

(૩) પ્રજ્ઞા : પ્રજ્ઞા એટલે પ્રત્યક્ષ જ્ઞાન. પોતાના જ અનુભવથી મેળવેલ સત્યનું જ્ઞાન. આવું જ્ઞાન બીજાનું વાચેલું, સાંભળેલું હોતું નથી. આવું જ્ઞાન વિકારો – જે શરીર ઉપર સંવેદના પેદા કરે છે. તેને તટસ્થ ભાવે, અનિત્યતાનાં ભાવ સાથે – પ્રતિક્રિયા કર્યા વગર, સમતામાં રહી જોવાથી પ્રાપ્ત થાય છે. સામાન્ય

સંજોગોમાં મન અને શરીરના સ્તરે રાસાયણિક કે વિદ્યુત ચુંબકીય જે તરંગો પ્રસરે છે તેના પ્રત્યે આપણે સજાગ હોતા નથી પણ આવી પ્રતિક્રિયાથી ઉદ્ભવતી સંવેદનાને એકાગ્રતા માટે તાલીમ પામેલું મન જાણી શકે છે. હકીકતે મનનો સ્વભાવ– **આવી સંવેદનાઓ પ્રત્યે રાગ–દ્વેષની પ્રતિક્રિયા** કરવાનો છે. વિપશ્યના આવી સંવેદનાઓ ક્ષણભંગુર, પરિવર્તનશીલ હોઇ, તેના પ્રત્યે રાગદ્વેષની પ્રતિક્રિયા કર્યા વગર સમતાભર્યા ચિત્તથી સંવેદનાઓને જોવાનું શિખવે છે અને આ પ્રતિક્રિયા વિહીન સમતા પુષ્ટ થતી જાય છે. આ સંવેદનાઓને સજગતાથી, સમતાભર્યા ચિત્તથી જોતાં, અંતર્મનની નકારાત્મકતા, કલેશો, વિકારો–સંસ્કારો ધીરે ધીરે નબળા પડી, નિર્ઝરા થઇ, નાબૂદ થતાં, મન શુદ્ધ થઇજાય છે, અને આવું શુદ્ધ મન પ્રેમ, કરુણા, આનંદ, સમતા, સુખ અને સંવાદિતાથી ભરાઇજાય છે તેમજ આજુબાજુમાં તથા દૂર સુધી શાંતિ અને આનંદના તરંગો ફેલાવે છે. તેને મૈત્રી કહેવામાં આવે છે.

વિપશ્યના બીજા ધ્યાનથી કેવીરીતે અલગ પડે છે ?

અનેક ધ્યાન પદ્ધતિઓ હોવાથી સાધક મુંજવણ અનુભવતો હોય તે સ્વાભાવિક છે. બધાં ધ્યાનનાં હેતુ અને પરિણામો અલગ અલગ હોય છે. મોટાં ભાગનાં ધ્યાન, મનના જાગૃત (કોન્સીઅસ) ભાગ ઉપર (કે જે મનનો ખૂબ જ નાનો હિસ્સો છે) જે એકાગ્રતા દ્વારા થોડા ઘણા અંશે શાંતિનો અહેસાસ કરાવે છે. પણ અંતર્મનની ગહેરાઇ સુધી બીજી ધ્યાન પદ્ધતિઓ ન પહોંચવાથી સાધક સાચા લાભથી વંચિત રહે છે. જે શાંતિ અલ્પજીવી છે. અંતર્મનને શુદ્ધ કરી સમતામાં સ્થિર કરાવવામાં માત્ર એકાગ્રતા વાળા ધ્યાન નિષ્ફળ જાય છે. જ્યારે વિપશ્યના ધ્યાન જાગૃત અને અર્ધજાગૃત બંને મન ઉપર કામ કરી દીર્ઘકાળ સુધી શાંતિ અને આનંદનો અનુભવ કરાવે છે હકીકતમાં **વિપશ્યના જાગૃત મન દ્વારા અજાગૃત મનની ઊંડી શસ્ત્રક્રિયા કરે છે.**

(૧) લોકો જુદી જુદી ધ્યાન પદ્ધતિનો ઉપયોગ મનને અનુકૂળ આવે (માઇન્ડ સેટ) તેમ કરતાં હોય છે. પણ વિપશ્યના સાધકના મનનું ઓરીજીનલ (શુદ્ધપણું) રીસેટીંગ કરે છે.

(૨) બધી ધ્યાન વિધિઓના શરીર અને મનની રીલેકસેશન, (શિથિલીકરણ) શાંતિમાં વધારો, તણાવમાંથી મુક્તિ, એકાગ્રતા વિગેરે સામાન્ય ફાયદાઓ છે. પરંતુ સંપૂર્ણ મનની શુદ્ધિ અને વિકાર રહિતતાના ફાયદામાં વિપશ્યના અજોડ છે.

(૩) કોન્સેન્ટ્રેટીવ / સમત્વ / ટ્રાન્કવીલ મેડીટેશન : પ્રાથમિક રીતે ધ્યાનનો હેતુ ટ્રાન્કવીલીટી (શાંતિ) અને મનની સમાધિ હોઇ, મન અનેક

જાતની માનસિક શક્તિઓ અને સુપર નેચરલ શક્તિઓ પણ મેળવે છે. આવી શક્તિઓ આધ્યત્મિક લક્ષ્ય માટે જરૂરી ન પણ હોય. આવી બધી સિદ્ધિઓ મળવા છતાં મન ક્ષતિગ્રસ્ત, અશુદ્ધ હોઇ પોતાની અથવા બીજાઓની હાનિ પહોંચાડી શકે છે. કારણ કે આવું સિદ્ધિવાળું અશુદ્ધ મન સમ્યક્ શુદ્ધ નથી. ધ્યાન ત્યારે જ પૂર્ણ કહેવાય જયારે અંતર્મનનો ધ્યાનમાં સમાવેશ કરવામાં આવે. એકાગ્રતા ધ્યાન સજગતા વધારે છે. જયારે વિપશ્યના સમતા અને મનના વિકારો નિર્મૂળ કરીને મનને શુદ્ધ પણ કરે છે. બીજા ધ્યાન જે કરવામાં આવે છે તેમાં અને વિપશ્યનામાં આ ખૂબજ મહત્ત્વનો તફાવત છે.

(૪) વિપશ્યના ધ્યાનમાં સ્વાભાવિક શ્વાસોચ્છ્વાસ અને શરીરની સંવેદનાઓ મુખ્ય સાધન છે. આ બંનેનો અંતર્મનના મૂળિયા (સંગ્રહીત સંસ્કારો–વિકારો)સાથે સીધો સંબંધ અને સંપર્ક છે. આ વિકારોનું ઉન્મૂલન–નિર્ઝરા કરવું એ વિપશ્યના ધ્યાનની વિશેષતા છે.

(૫) વિપશ્યના આપણા સ્વભાવ અને વર્તન સુધારવામાં મદદ કરે છે. આપણા સ્વભાવ અને વર્તનનાં મૂળ અર્ધજાગૃત મનમાં છે. આપણા વર્તનનો આધાર અર્ધજાગૃત મનમાં સંગ્રહાયેલા સંસ્કારો અને મનની અશુદ્ધિઓ ઉપર છે. **આપણા જાગૃતમનનો રીમોટ કંન્ટ્રોલ અર્ધજાગૃત મન પાસે છે.** એવું વિપશ્યનાની પ્રેક્ટીસ દ્વારા સ્પષ્ટ દેખાઇ આવે છે.

(૬) વિપશ્યના જીવનની સમસ્યાઓને દબાવવાનું, બેદરકારીભર્યું વર્તન કે મનને પલાયન કરી બીજી તરફ વાળવાનું નથી શિખવતી પરંતુ સમતાભર્યા મનથી સમસ્યાનો સામનો કરવાનું શિખવે છે.

(૭) વિપશ્યના પ્રતિક્રિયા કરવાની ટેવવાળા મનનો સ્વભાવ બદલવાનું શિખવે છે.

(૮) વિપશ્યના કોઇ કપોલ કલ્પિત દૃશ્યો નિહાળવા, (વીઝયુલાઇઝેશન) મંત્ર, જાપ કે કાંઇ કૃત્રિમતા થોપવાની ક્રિયા નથી. આ પદ્ધતિ સાધક દ્વારા ક્ષણ–પ્રતિક્ષણ અનુભવાતી સચ્ચાઇ–હકીકત ઉપર આધારિત છે.

(૯) વિપશ્યના સાધકને અસ્તિત્વના મૂળ સ્વભાવ સુધી ઊંડે લઇ જાય છે. સાધક દુઃખના મૂળ–ઉદ્ગમ સ્થાનથી તેની નાબૂદી સુધીના સત્યને અનુભવથી જાણે છે. ફક્ત ઉપર છલ્લી નહીં પણ શાશ્વત શાંતિને પામે છે.

(૧૦) વિપશ્યના સાધના થી અંતર્મુખ થતાં મન કેવીરીતે વ્યાકુળ થાય છે? તે સમજાય છે. અને વિપશ્યના સજગતા અને પ્રજ્ઞા જગાડે છે અને આ સજગતા અને સમજણથી મન ફરી વ્યાકુળ થતું અટકે છે.

(૧૧) સામાન્ય સંજોગોમાં જાગૃત મન, અજાગૃત મનમાં શું થઇ રહ્યુ છે? તે જાણતું હોતું નથી. વિપશ્યના ધ્યાનસાધનાથી જાગૃત અને અજાગૃત મન વચ્ચેનું આવરણ (પડદો) તૂટી જાય છે, અને સમગ્ર સુપર કોન્સીયસ (સંપૂર્ણ–સભાન) થઇ જાય છે.

(૧૨) વિપશ્યના સાધનાથી વ્યક્તિ માનસિક સંતાપો, માનસિક વિકારો, અશુદ્ધિઓ, મુંઝવણો–ગૂંચવણો, જટિલતા, તણાવ, ચિંતા અને વ્યસનોથી પણ સદાય માટે મુક્ત થઇ જાય છે. પરિણામે પોતાનો મૌલિક સ્વભાવ જે શુદ્ધ પ્રેમ, આનંદ, કરુણા, શાંતિ અને સમતા, સંવાદિતા છે, તે ઉજાગર થાય છે – પ્રસ્થાપિત થાય છે.

(૧૩) વિપશ્યના કુદરતના કાનૂન, વિધિના વિધાન અને નિસર્ગના નિયમો પર આધારિત છે. આ કાનૂન સર્વદેશીય, સર્વજનિન અને સર્વકાલિન હોઇ, સાર્વભૌમ હોઇ, દરેકને સરખો લાગુ પડે છે. વિપશ્યના સાધના કોઇપણ જાતના સંપ્રદાય, અંધશ્રદ્ધા, જૂઠી માન્યતા, રીત–રિવાજો કે કર્મકાંડોથી મુકત છે.

(૧૪) વિપશ્યના સાધનામાં કોઇ એક સંપ્રદાય માંથી બીજા સંપ્રદાયમાં પરિવર્તન કરવાની વાત નથી, છતાં પણ આ સાધનાથી પરિવર્તન તો છે જ. દુઃખમય જીવનમાંથી સુખમય જીવન તરફ, ક્રોધ–ભય–ચિંતામાંથી કરુણા–મૈત્રી–મુદિતા તરફ, બંધનમાંથી મુક્તિમાં, આસક્તિમાંથી અનાસક્તિમાં ચોક્કસ લઇ જાય છે.

(૧૫) બધા જ સંતો, મહંતો, ગુરુઓ, મહાપુરુષો, આચાર્યો ઉપદેશે છે, કે તમારા પ્રશ્નોનો ઉકેલ – **''પોતાની જાતને જાણો''** – તેઓએ કોઇપણ જાતનું નામકરણ કર્યા વગર પોતાની અંદરની સચ્ચાઇનું દર્શન કરેલ છે.

(૧૬) વિપશ્યના સાધનાથી કેટલાક શારીરિક, માનસિક અને લાગણીના સ્તરે ફાયદાઓ–લાભો પણ થાય છે. આ લાભોને વિપશ્યના સાધના ની આડપેદાશ (બાય પ્રોડકટ) જાણવી. એને લક્ષ્ય કદી માનવાનું નથી. મુખ્ય લક્ષ્ય તો આધ્યાત્મિક ઉત્થાન સાથે મનનું શુદ્ધીકરણ જ છે. વિપશ્યનાથી બીજા બધા ફાયદા તો માનસિક ક્ષતિઓ, ખામીઓ દૂર થવાથી તેમાં સુધારો થવાથી થતાં વધારાના લાભો છે. તેથી વિપશ્યના સાધનાની શિબિરમાં પ્રવેશ મેળવનાર સાધકોને આ વાત સ્પષ્ટ પણે સમજાવવા માં આવે છે. **ખરેખર તો અધ્યાત્મની ઉણપજ શારીરિક, માનસિક રોગો ઉત્પન કરે છે.** જેમ જેમ વિપશ્યનામાં સાધક આગળ વધતો જાય છે તેમ તેમ વધુ સુખ–શાંતિ અનુભવતો જાય છે.

(૧૭) સદ્‌ભાગ્યે આપણને ભગવાન બુદ્ધે શોધેલી/શિખવેલી વિપશ્યના

વિદ્યા તેના મૌલિક શુદ્ધ સ્વરૂપમાં પ્રાપ્ત થયેલ છે. આ પુરાતન લુપ્ત થયેલ વિદ્યા ભગવાન ગૌતમ બુદ્ધે ફરી શોધી કાઢી છે. બીજી બધી ધ્યાન વિધિઓ વ્યક્તિના મનને અનુકૂળ પડે તે રીતે મૂળ પદ્ધતિમાં કરેલા ફેરફારો વાળી છે. મતલબ કે મનને અનુકૂળ વિધિમાં ફેરફાર કરેલ છે. જયારે વિપશ્યનાવિધિ પ્રમાણે મનને પરિર્વતિત કરવાનું છે. મનનું આ પરિવર્તન પસંદગી રહિત, સાક્ષીભાવથી સત્ય દર્શનના રૂપમાં હોઇ, પરિણામે આ વિદ્યા દુઃખમાંથી મુક્તિ અપાવે છે.

પણ આ બધું પોતાના જાત અનુભવથી જ શીખી શકાય–સમજી શકાય તેમ છે. ધ્યાનની વિધિઓની ગમે તેટલી સમજાવટ કે વાણીથી અભિવ્યક્તિ મનના નિયમને સમજાવી શકે નહીં.

બહારથી સુખી-સંતોષી દેખાતી વ્યકિત, ડોકટર/ધંધાધારી (પ્રોફેશનલ) લોકોને ધ્યાનની જરૂરિયાત છે ?

એક વ્યક્તિ, જેની પાસે પુષ્કળ સંપત્તિ, સાધન સંપન્નતા છે, અને બહારથી સલામત, સંતોષી અને સુખી દેખાય છે. છતાં તે અંદરથી એક પ્રકારના અભાવથી, દુઃખથી ઘેરાયેલી હોઇ શકે છે. કારણ કે તેના અંતર્મનમાં ઘણા વિકારોનો–સંસ્કારોનો સ્ટોક પડેલો હોય છે. જે બહારથી દેખાતો નથી. આવી વ્યક્તિ બહારથી આવતા તણાવથી, પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિથી, જીવન પ્રત્યેના ગમા–અણગમાથી, સતત પ્રતિક્રિયા કરી, દુઃખી થતો રહે છે. તેનું કારણ છે કે આપણું મન કઇ રીતે વર્તી રહ્યું છે તે આપણે જાણતા હોતા નથી. **મન સતત અનુકૂળ પ્રત્યે રાગ, પ્રતિકૂળ પ્રત્યે દ્વેષ ઉત્પન્ન કરી, નવા સંસ્કારો જન્માવી રહ્યું છે.** વિપશ્યનાથી વ્યક્તિ કે પરિસ્થિતિ પ્રત્યે રાગ દ્વેષ ઉત્પન્ન કર્યા વગર, આપણે શરીર ઉપર અનુભવાતી સંવેદના પ્રત્યે રાગદ્વેષ વગર સમતામાં રહી શકીએ છીએ. આપણે આ હકીકતથી અજાણ છીએ તેથી આપણે દુઃખના કારણો બહાર શોધીએ છીએ. જે હકીકતે આપણી અંદર છે. સામાન્ય સંજોગોમાં આ દેખાતું નથી પરંતુ તણાવભરી સ્થિતિ, જે જીવનમાં વિસંવાદિતતા પેદા કરે છે ત્યારે ધ્યાન પર આવે છે.

જીવનમા શાંતિ મેળવવા માટે બાહ્ય જગત અને અંતર્જગતની ઉપલબ્ધિમાં સમતુલા જાળવવી ખૂબજ જરૂરી છે. (પ્રિવેન્શન) 'ઉપાયના' પગલા સ્વરૂપે આપણે સાક્ષીભાવ (અંતર્મુખતા) માટે મનને વિપશ્યનાની તાલીમ આપવી ખૂબજ જરૂરી છે. જે મનને શાંત અને સંતુલિત રાખવા માટે અને

પ્રતિક્રિયા રહિત રાખવા માટેનો અભ્યાસ જરૂરી છે.

એક વખત આપણે મનને સંતુલિત રાખવા – (સમતામાં રહેવા)ની ટેકનીક શીખી લઇએ છીએ, ત્યારે નવા સંસ્કારો બનતા અટકી જાય છે, ક્ષણ પ્રતિક્ષણ સજગ અને સમતાભર્યું મન એટલું શક્તિશાળી બને છે કે, જૂના સંસ્કારો સતત નબળા પડી છેવટે સતત અભ્યાસથી નિર્જરા (નિર્મૂળ) થઇ જાય છે.

એક વખત જયારે મનના વિકારો નિર્મૂળ થઇ જાય છે, ત્યારે મનનો મૂળ સ્વભાવ છે. પ્રેમ, આનંદ, કરુણા, બહારથી થોપ્યા વગર સ્વયંભૂ ઉદય પામે છે. જે જીવનમાં તંદુરસ્તી, સુખ અને સંવાદિતા બક્ષે છે.

આજ કારણ છે, કે જે વ્યક્તિ ધ્યાનની જરૂરી શરતો પૂર્ણ કરે છે તેનો આધ્યાત્મિક વિકાસ થાય છે. જેણે મનને સજગ અને સંતુલિત રાખવાની તાલીમ લીધી છે, તે જીવનમાં ગમેતેવી ખરાબ પરિસ્થિતિમાં, પ્રતિકૂળ ઘટનામાં કે બિમારીમાં સમતામાં રહી શકે છે.

મૃત્યુ સમયની સમતા પુનઃજન્મનાં સમીકરણો પણ બદલી શકે છે. આ માટે જ દરેક કક્ષાના લોકોએ ધ્યાન કરવું ખૂબજ જરૂરી છે.

મનને ધ્યાન શુદ્ધ કરે છે,
પોષણ આપે છે, શકિત પૂરી પાડે છે .

ધ્યાન ઈલેક્ટ્રીસીટી,
વાહન (ઓટો મોબાઈલ)
ટેલીફોન અને ઈન્ટરનેટ જેટલું જ જરૂરી છે.

– મનીષ ચોપરા

ધ્યાનએ મનની
કસરત, ખોરાક અને ઈલાજ છે

ધ્યાન શીખવા માટે સમય કઇ રીતે કાઢવો ?

હાર્ટએટ્રેક, બાયપાસ સર્જરી અને ઇમરજન્સીમાં આપણે બીજો કોઇ વિચાર કર્યા વગર હોસ્પીટલમાં દાખલ થવા તરત જ તૈયાર થઇ જઇએ છીએ. કારણકે જો સારવાર ન લઇએ તો આપણને તેનાં પરિણામો સમજમાં આવે છે. આ જ રીતે આપણે ઘણીવાર ટૂર માટે, પીકનીક માટે, થોડા દિવસોથી થોડાં અઠવાડિયાં અથવા અમુક સંજોગોમાં મહિનાઓનો સમય ખર્ચી નાખીએ છીએ. પરંતુ આપણે મન પ્રત્યે ભાગ્યેજ ધ્યાન આપવાની જરૂરિયાત સમજીએ છીએ.

મૂળભૂત રીતે મેડીકલ કોલેજો અને નોન મેડીકલ અભ્યાસ દરમ્યાન મન વિષે કંઇ જ શિખવવામાં આવતું નથી. હકીકતે શરીર કરતાં મન પ્રત્યે ધ્યાન આપવાની વધારે જરૂર છે. મોટા ભાગના સમયમાં આપણે બહિર્મુખ થઇ એક યા બીજા કામમાં રોકાયેલા હોવાથી આપણી જાત વિષે જાણવાની દરકાર લેતા નથી. જો કે અંતર્યાત્રા એ જીવનનું સારભૂત તત્ત્વ હોવા છતાં આપણે તેનાથી અજાણ અને બેદરકાર હોઇએ છીએ. તેથી આપણે આપણા મન માટે હાજરી આપી શકતા નથી. મન પ્રત્યે હાજરી નો અર્થ ફકત ધ્યાન જ છે. જે મનનો ખોરાક અને મનની જરૂરિયાત છે. જો આપણે આપણા જીવનમાં ધ્યાનને અગ્રીમ પસંદગી આપતા હોઇએ તો આપણે આટલા વ્યસ્ત જીવનમાં પણ ધ્યાન શીખવા, અને અભ્યાસ કરવા માટે દરરોજ ચોક્કસ સમય કાઢી શકીએ. ધ્યાન માટે ખરચેલો સમય એ ખરેખર સુવર્ણ રોકાણ છે. જે ભવિષ્યમાં આપણને સુખ, શાંતિ અને જીવનમાં સંવાદિતતાના ફળો આપે છે. જે માત્ર ભૌતિક સંપત્તિથી મળતાં નથી.

આપણે ધ્યાનને અગ્રીમતા આપી આપણા જીવનની સમય–સારણી બનાવવી જોઇએ. આ માટે નવી ટેવો, નવી જરૂરિયાતો, નવા વિચારો, નવાં સ્વપ્ન, નવી દષ્ટિ અને રોજિંદી ડાયરીમાં નોંધ રાખવાથી આપણે ધ્યાનની શરૂઆત ચોક્કસ કરી શકીએ. આ રીતે પોતાની જાત માટે ફાળવેલો સમય જે ધ્યાનમાં ખર્ચાય છે તે પોતાના માટેનો સર્વોત્તમ ઉપહાર ગણાશે.

પ્રચંડ શક્તિ : વિપશ્યના સાધના

- ડો. વી. સી. કાતરીયા
એમ.એસ. (ઓપ્થો), ડી.ઓ.
અધીક્ષક, સરકારી આંખની હોસ્પિટલ - મોરબી.

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, 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 ડોકટર 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.**

ઉગ્ર સ્વભાવ શાંત થયો

- ડો. રમણિકભાઈ ભાલોડી
એમ.બી.બી.એસ., જેતપુર.

વિપશ્યના સાધના કરવાથી મારામાં શારીરિક તેમજ માનસિક ખૂબ ફેરફાર થયો છે. એટલું જ નહીં, **પણ બીજા લોકોને પણ તે ફેરફાર દેખાયો છે.**

મારો સ્વભાવ ખૂબ જ ઉગ્ર હતો. મારા પિતાજીની જેમ જ ક્રોધી સ્વભાવથી **મને ખૂબ જ બેચેની રહેતી.** તેમ જ મારા દર્દીઓ પર પણ ખૂબ જ ખરાબ અસર થતી અને સગાંવહાલાંના સંબંધમાં પણ **ખૂબ જ તણાવ રહેતો. સાધનાથી આ બધું ધીમે ધીમે ઓછું થતું ગયું.** મને પેટમાં ગેસ તથા મરડા જેવી અસર રહેતી હતી. ઘણી દવા લીધી પણ ખાસ ફાયદો ન થયો. પણ આ સાધના કર્યા પછી પેટની તકલીફમાં ઘણી રાહત અનુભવું છું. મને મસાલાવાળું પાન તેમ જ બહારનું ખાવાનું બહુ ગમતું. પણ **આ સાધના પછી મેં પાન ખાધું નથી, તેમ જ બહારનું ખાવાનું ખૂબ જ ઓછું થઈ ગયું છે.** મારા ઘણા સાધક ભાઈઓમાં પણ ફેરફાર જોયા છે. ઘણા લોકોએ ગુટકા, તમાકુ તેમ જ કેફી દ્રવ્યોનો ત્યાગ કરી દીધો છે. મનની શદ્ધિ સાથે આવા બીજા અસંખ્ય લાભો અનુભવાયા છે.

વ્યસ્ત વ્યવસાયી માટે અનિવાર્ય : વિપશ્યના

- ડૉ. 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.**

૯૦% ઉપરાંત બિમારીઓનું ઉદ્‌ભવ સ્થાન મન છે, વિપશ્યના સાધના મનની સફાઇ માટેનું અદ્‌ભુત ઓપરેશન છે, જે બિમારીના મૂળ કારણ સુધી પહોંચી તેને જડમૂળ થી સાફ કરે છે. તેથી સારવારમાં એક મોટું પૂરકબળ આપે છે. હકીકતમાં બિમારીઓનું મટવું તો સાધનાની બાયપ્રોડક્ટ છે. સાધનાનો મૂળ હેતુ આધ્યાત્મિક વિકાસ છે.

- ડૉ. શ્રેણીક શાહ, એમ.એસ. (ઇ.એન.ટી.)

વિપશ્યના સાધના એક સંપૂર્ણ વૈજ્ઞાનિક ટેક્નીક છે, એક પ્રકારનું બોડી માઇન્ડ માટેનું સોફ્ટવેર છે, જે આપણી સિસ્ટમ અને રોજિંદા જીવન વ્યવહારને ખૂબ સરળ, શાંત અને સમતામય બનાવે છે. કોઇપણ નાત જાતના ભેદભાવ વગર યોગ્ય ટીચરના માર્ગદર્શન હેઠળ વિનામૂલ્યે શીખી શકાય છે.

- ડૉ. મયંક ઠક્કર (એમ.ડી. - ફીઝીશ્યન)

વિપશ્યના નામનું ઓપરેશન અનન્ય છે

- ડૉ. કનુભાઈ કલસરીયા
એમ.એસ. (જનરલ)
વડલી (મહુવા) - જી. ભાવનગર

આજથી લગભગ બાર વરસ પહેલાં જયારે મેં પ્રથમ વખત પૂ. ગુરુજી શ્રી સત્યનારાયણ ગોયન્કાજીની ઓડિયો–કેસેટ કલસાર ગામમાં સાંભળી ત્યારથી એક બાબત મનના ઊંડાણને સ્પર્શી ગઈ, જે આ મુજબ છે :

‘‘કુદરતના કાનૂન પ્રમાણે બધું નિરંતર ચાલતું રહે છે. આ કાનૂનને બરાબર આત્મસાત્ કરીએ અને સમજીએ એ જ ધર્મની સાચી વ્યાખ્યા છે.’’

બચપણમાં વાંચેલો શીખ ધર્મગુરુ નાનકનો સંદેશ પણ મને અત્યારે યાદ આવે છે. તેમાં લખ્યું હતું કે, ‘‘ઈશ્વર એક છે, બધા ધર્મો એક ઈશ્વર તરફ લઈ જાય છે. તેમાં ઝઘડા શાના ? ટીલાં–ટપકાં કરવામાં કે ઢોંગભર્યુ વર્તન કરવામાં ધર્મ નથી. ધર્મ પવિત્ર જીવન ગાળવામાં છે.’’

જીવનને પવિત્ર બનાવવા માટે અથવા પવિત્ર રાખવા માટે મનને પવિત્ર બનાવવું પડે અથવા રાખવું પડે – મનને પવિત્ર બનાવવું હોય અથવા રાખવું હોય તો કુદરતના કાનૂનને બરાબર સમજવો પડે. **કુદરતના કાનૂનને સમજવાની કોશિશ એ જ મારી દૃષ્ટિએ ‘‘વિપશ્યના’’ છે.** શાબ્દિક અર્થ તો ‘‘વિશેષ રીતે જોવું’’ એવો થાય છે. પણ ‘‘શી રીતે જોવું ?’’ અહીં ચર્મચક્ષુથી જોવાની વાત નથી. દિવ્ય ચક્ષુ તો આપણી પાસે છે નહીં. શ્રીમદ્ ભગવદ્‌ગીતાના અગિયારમા અધ્યાયના આઠમા શ્લોકમાં જણાવ્યું છે તે મુજબ વિરાટ વિશ્વના યથાભૂત દર્શન માટે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે અર્જુનને દિવ્ય ચક્ષુ આપ્યાં હતાં. આ દિવ્ય ચક્ષુ પ્રાપ્ત કરવાની વિદ્યા એટલે ‘‘વિપશ્યના સાધના’’.

આજનું વિજ્ઞાન હવે એ વાતને સ્વીકારે છે કે શરીર અને મન એ બંનેનું સંયોજન અભિન્ન છે. આજ પર્યન્ત આ બંનેને જુદાં સમજી તબીબી ક્ષેત્રે જે કંઈ કાર્ય થયું છે તે ખોટી દિશામાં થયું છે. માત્ર શરીરને જ તપાસી, શરીરના ઘટકોના વિવિધ પરીક્ષણો (લેબોરેટરી, એક્સ–રે વગેરે તપાસો) કરીને એની **સારવાર કરતાં કરતાં શારીરિક બીમારીઓનો છેડો આવતો નથી; બલ્કે આ**

બીમારીઓ વધતી જતી હોય એવું દેખાય છે. ઘણી વખત એક બીમારીને દવાઓ વડે મટાડવા જતાં બીજી બીમારી ઉદ્‌ભવે છે. આ વાત સૌ કોઈ કબૂલ કરે છે.

મન અને મનની ગતિવિધિને અલગ રીતે જોવાનું આપણે સ્વીકારીએ પછી 'વિપશ્યના' નું કાર્યક્ષેત્ર શરૂ થાય છે. મનની ગતિ–વિધિને જોતાં જોતાં સમજાય છે કે **મન દિશાહીન બનીને ભટકે છે અને તેને નિયંત્રિત કરવા માટે કોઈ પદ્ધતિ હોવી જોઈએ. મારી દષ્ટિએ શ્રેષ્ઠતમ પદ્ધતિ 'વિપશ્યના' છે.**

એક તબીબ તરીકે સીધું એમ કહેવાનું મન થાય છે કે સંપૂર્ણ શ્રધ્ધા સાથે કોઈપણ વ્યક્તિ 'વિપશ્યના' સાધનાનો આશરો લે છે ત્યારે તે માત્ર માનસિક કે શારીરિક જ નહીં, પરંતુ તમામ પ્રકારના દુઃખોમાંથી મુક્ત થઈ શકે છે.

વિપશ્યના સાધનાનો વિષય મને એટલો બધો ગહન લાગે છે કે હું જે કંઈ આજ સુધીમાં સમજયો છું તે અન્યને સમજાવવા માટે મને શબ્દો મળતા નથી. પાંચ / છ વરસ પહેલાં મેં જયારે પહેલી શિબિર ધમ્મકોટ કેન્દ્રમાં કરી ત્યારે માત્ર કુદરતના કાનૂનને સમજવાની ઝંખના હતી. આજે મારા મનમાં એ વાત વધુ સ્પષ્ટ બની છે કે ''વિપશ્યના સાધના અનન્ય છે''.

છેલ્લે જણાવી દઉં કે હું **એક જનરલ સર્જન છું** અને શારીરિક વ્યાધિને દૂર કરવા માટે ઓછામાં ઓછા **ચાલીસથી પચાસ હજાર ઓપરેશન મેં કર્યા છે.** પરંતુ 'મન'નું ઓપરેશન કરીને વિકારોરૂપી વ્યાધિને દૂર કરવાનું **'વિપશ્યના' નામનું ઓપરેશન અનન્ય છે, અદ્‌ભુત છે. એની તોલે આવે એવું કોઈ ઓપરેશન મેં જોયું નથી, જાણ્યું નથી.**

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 પડયો. 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 થઈ જાય 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.

વિપશ્યના : ધ્યાનની સર્વશ્રેષ્ઠ પદ્ધતિ

- ડો. મહેશ આર. દેસાઈ
એમ.ડી. (સાયકો), ડી.પી.એમ.
સુરત.

મનોચિકિત્સક બનવાનું નક્કી કર્યું ત્યારથી જ નક્કી કર્યુ હતું કે દર્દીને જે ધ્યાનપદ્ધતિ અંગે ભલામણ કરું, એનો જાતઅનુભવ કરવો.

- **૨૦૦૭માં સૌ પ્રથમ વિપશ્યના પદ્ધતિ શીખ્યા પછી મને ખ્યાલ આવ્યો કે ધ્યાનની આ શ્રેષ્ઠ પદ્ધતિ છે.**
- **સૌ પ્રથમ તો એમાં ફક્ત શ્વાસોચ્છ્વાસ ઉપર ધ્યાન કરવાનું હોવાથી એક વખત શીખ્યા પછી વધુ સહેલાઈથી કરી શકાય.**
- **આપણી લાગણીઓ તેમ જ આવેગોમાં થતા પરિવર્તનો સંવેદનાના રૂપમાં અનુભવી શકાય છે.**
- **એક વખત શીખ્યા પછી કોઈ પણ જગ્યાએ એની પ્રેકટીસ ચાલુ રાખી શકાય.**
- **શીખવા માટે કોઈ પણ પ્રકારનો ચાર્જ લેવામાં આવતો નથી. રહેવાનું, જમવાનું, શીખવાનું, બધું જ નિઃશુલ્ક પૂરું પડાય છે.**

આ પદ્ધતિથી મેં અનુભવેલા ફાયદા :

૧. ગુસ્સા ઉપરનો કાબુ વધ્યો.
૨. સ્વભાવનું ઉતાવળિયાપણું ઘટયું.
૩. ઊંઘ ઉપરનો કાબુ વધ્યો.
૪. વધુ સ્વસ્થતાથી લાંબો સમય કામ કરી શકું છું.

દિવ્ય શાન્તિ, પ્રેમ અને કરૂણાનો અનુભવ

- ડો. સ્વાતિ પી. કોઠારી
એમ.એસ. (ઓપ્થેલ), ડી.ઓ.
સુરત.

વિપશ્યના સાધના સંપૂર્ણપણે વૈજ્ઞાનિક, બિનસાંપ્રદાયિક અને સાર્વજનિક ધ્યાન પદ્ધતિ છે, જે ત્વરિત ઉત્તમ પરિણામ આપે છે.

મે, ૨૦૦૯ માં ૧૦ દિવસીય વિપશ્યના સાધના શિબિર કર્યા બાદ મને અલૌકિક અનુભૂતિ થઈ. મન એક પંખીની માફક તમામ દુન્યવી ચિંતાઓ, વ્યાકુળતાઓથી મુક્તિ અનુભવવા લાગ્યું. **મારો અહમ્ ઓગળવા લાગ્યો અને મન સંપૂર્ણ શાંતિ, નિર્મળતા અને સ્વસ્થતા અનુભવવા લાગ્યું. કદાચ વર્ષોથી આવા જ કોઈ માર્ગની શોધ હતી, જે પૂર્ણ થઈ.**

વિપશ્યના ધ્યાન પદ્ધતિ મનનાં છેક ઊંડાણ સુધી પહોંચાડે છે અને તે માટે કોઈ પણ પ્રકારના શબ્દ, રૂપ કે ઈષ્ટદેવનો સહારો લેવામાં આવતો નથી. ક્રિયા દરમિયાન મનમાં તટસ્થતા–સમતાભાવ પુષ્ટ થાય છે અને મનનો પ્રતિક્રિયા કરવાનો સ્વભાવ બદલાતો જાય છે. ભોક્તાભાવની જગ્યાએ દૃષ્ટાભાવ જન્મે છે, આમ આપણે મનને, તેની સ્ફૂરણાઓને બુદ્ધિના સ્તર પર નહીં, પરંતુ અનુભવના સ્તર પર જાણતાં થઈએ છીએ.

સાધના કર્યા બાદ મારી અંદર હકારાત્મક ઊર્જાનો અનુભવ થયો જેને કારણે મન પૂર્ણ આત્મસંતોષથી તૃપ્ત થયું. મનમાંથી દિવ્ય શાંતિ, પ્રેમ અને કરુણાનું ઝરણું સ્ફૂરવા લાગ્યું.

તમામ પ્રકારના રાગ–દ્વેષથી મુક્ત થઈ, લાગણીઓના અતિરેક પર કાબુ મેળવી, જીવનના કપરા સંજોગોમાં હકારાત્મકતાથી, સંયમિતતાથી સહનશીલતાથી સ્થિતપ્રજ્ઞતા કેળવવાનું વિપશ્યના સાધનાથી જ શક્ય બને છે.

રૂઢિગત માન્યતા અનુસાર ધ્યાન સાધના ફક્ત શારીરિક અને માનસિક રીતે ત્રસ્ત લોકો માટે જ સહાયરૂપ છે, વાસ્તવમાં આ સંદર્ભે એક ડોક્ટર તરીકે હું ચોક્કસ કહીશ કે વિપશ્યના સાધના શારીરિક અને માનસિક રીતે સક્ષમ લોકોને પણ અદ્‌ભુત માનસિક શાંતિ અને અલૌકિક શક્તિ આપે છે, જે મનુષ્યના આંતરિક, સ્થાયી પરિવર્તનનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે અને જેનો સ્વાનુભવ કરીને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિના માર્ગે પ્રયાણ કરી શકાય છે.

નકારાત્મકતામાંથી સકારાત્મકતા તરફ

- ડો. વાઘવાણી
એમ.ડી. (ફીઝીશ્યન)
જેતપુર.

પ્રથમ વખત 'મન' ની સાથે ઓળખાણ થઈ અને ખબર પડી કે મન ક્યાં છે, કેવી રીતે કાર્ય કરે છે. આ બધું મેડીકલ કોલેજમાં શીખ્યો ન હતો. (શીખવવામાં પણ નથી આવતું અને કોઈ શીખતું પણ નથી)

– મારું વલણ બદલાયું,

નકારાત્મકતામાંથી સકારાત્મકતા તરફ.

અહમ્ અને પૂર્વગ્રહ ઓગળતા થયા.

– પરસ્પરના સંબંધોમાં

સ્ટાફ સાથે અને ઘરના સભ્યો સાથેના સંબંધોમાં સ્નેહ–સદ્‌ભાવ વધ્યો.

– સ્વભાવ બદલાયો :

ગુસ્સો ઓછો થયો,
ઈર્ષા ઓછી થઈ,
સચ્ચાઈમાં વધારો થયો,
ખોટું કરવાની માત્રા ઘટતી જાય છે,
ગંભીર પરિસ્થિતિમાં શાંતિથી (સમતાથી) કામ કરી શકું છું,
દુશ્મનો દોસ્ત બન્યા.
મારા તરફથી હરિફાઈ અને ઈર્ષા ઘટ્યાં,
મનની શક્તિ વધી,
મારી નિદાન કરવાની શક્તિમાં સુધારો થયો,
ખોરાક પ્રત્યેનો અતિરેક ઓછો થયો,
ઊંઘની ગુણવત્તા સુધરી,

– **મારી પર્સનાલિટી A થી B માં બદલાઈ,**

– Self Development શરૂ થયું.

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 ૨૦૦૪ માં 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, જમાઈ, ભાઈ, 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.

સગર્ભા માતાનો અનુભવ - ૧

- શ્રુતિ

રઘુવીર એસ.બી.આઈ. પાસે, સરુ સેક્શન રોડ, જામનગર

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન વિપશ્યનાથી મને અને મારા બાળકને જે લાભ થયો તે હું જણાવું છું. સાધના કરતાં રહેવાથી નવ મહિના સુધી કોઈ મુશ્કેલીઓ નડી નહીં. ચોથા મહિનાથી બાળકની સાંભળવાની અને સ્પર્શ કરવાની શક્તિ વિકાસ પામે છે અને પાંચમા મહિનાથી સ્મરણશક્તિ અને અનુકરણ શક્તિ વિકાસ પામી ગઈ હોય છે. માટે આ દિવસોમાં સાધના કરીને મેં મારા આવનારા બાળક માટે મંગળ કામના કરી અને એટલે જ મારી અંદર થતી બાળકની દરેક હિલચાલ, એના ભાવો અને આવેગોને મે અનુભવ્યા છે. સાધના કરવાથી જ મારે નોર્મલ ડિલીવરી થઈ છે. એ સ્ત્રીનો સૌથી અગત્યનો અને અઘરો તબક્કો છે. છતાં મને સાધના દ્વારા ખૂબ જ આત્મવિશ્વાસ અને ધૈર્ય પ્રાપ્ત થયાં. જેથી મારી અંદર ઊર્જાઓનો સ્રોત વહ્યા કર્યો, જેથી મને અને મારા બાળકને છેક સુધી મદદ મળી અને એ બધા થકી મારા બાળકને શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક રીતે ખૂબ જ ફાયદો થયો છે. તેનો વિકાસ ખૂબ જ ઝડપથી થઈ રહ્યો છે. તે દરેક બાબતમાં સર્તકતા અને ચંચળતા દાખવે છે. હું એવું ઈચ્છીશ કે પ્રત્યેક મહિલાએ ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન વિપશ્યના ધ્યાન શિબિરનો લાભ જરૂર લેવો જોઈએ.

ચિંતા-તણાવ દૂર થયાં

- ડો. રાકેશ શાહ

એમ.બી.બી.એસ.

સુરત

વિપશ્યના કરતાં પહેલાં એક કલાક પણ મૌન રહેવાનું થયું નહોતું.

કલિનીકમાં સતત બોલતાં રહેવાનું એની સામે દસ દિવસ મૌન રહી શકાય તે અનુભવ ખૂબ જ યાદગાર બન્યો.

વિપશ્યનાથી ક્ષમતામાં વધારો થયો. સહનશક્તિ વધી છે. ગાઢ નિદ્રા આવતી થઈ છે. વર્ષોની એસિડિટી લગભગ મટી ગઈ છે. ચિંતા – માનસિક તાણ બિલકુલ દૂર થઈ ગઈ છે.

ધમ્મબેબી

- ડો. રાજીવ મારૂ

શિશુ વિશેષજ્ઞ (M.D., Paed), રાજકોટ.

બાળ ઉછેર ખરેખર બહુ જ તકલીફદાયક હોય છે. તેમાંય આજકાલનાં બાળકો વધુ ચંચળ તથા બુદ્ધિમાન હોય છે.

પ્રેગ્નન્સી દરમ્યાન વિપશ્યના સાધના કરવાથી થતા ફાયદાઓ બાબત ઘણું વાચ્યું હતું. છેલ્લાં થોડા વર્ષોની પ્રેક્ટીસમાં ઘણી માતાઓ/ બાળકોના સંપર્કમાં આવ્યો છું. જે માતાઓએ પ્રેગ્નન્સી દરમ્યાન વિપશ્યના સાધના કરેલ હતી, તે બાળકો બીજાં બાળકો કરતાં થોડાં અલગ લાગ્યાં.

તે બાળકો વધુ શાંત, આનંદિત, વધુ ચપળ લાગ્યાં. જે જન્મ પછી તરત જ અનુભવી શકાય. સામાન્ય માંદગીમાં બાળકો વધુ રડતા હોય, જયારે આવી માતાના બાળકો જાણે કે તકલીફ વેઠીને વધુ શાંત રહેતા તેમ અનુભવ્યું. એવું પણ લાગ્યું કે તે બાળકો ઉપર દવાની અસર વધુ સારી રીતે થઈ શકતી હતી. ઈંજેકશનની પીડા પછી પણ ઝડપથી શાંત થઈ જતા હતા, અથવા કોઈક વખતે જ રડતાં હતાં. આમ લગભગ દરેક 'ધમ્મબેબી' માં અનુભવ કર્યો.

તારણમાં એટલું કહી શકાય કે 'અભિમન્યુના કોઠા' ના પ્રસંગની જેમ જ **જન્મ પહેલાં કરેલ શિબિર તથા સતત સાધનામય પ્રેગ્નન્સીથી આવનાર બાળકો બીજાં બાળકો કરતાં અલગ દેખાતાં હતાં.**

'ધમ્મબેબી' ના રૂપમાં બાળક આવે તો તેના તરફથી તકલીફો પણ ઘણી ઓછી રહે. વિપશ્ચી સાધકોના કુટુંબમાં તો આજકાલ એક પ્રણાલી બની ગઈ છે.

જે રીતે પ્રેગ્નન્ટ માતાને પંચમાસી વિધિ કરે અથવા ખોળો ભરે તેવી જ રીતે **પ્રેગ્નન્ટ મહિલાને વિપશ્યનાની એક શિબિર કરવા અનુરોધ કરું છું.** અને ખરેખર વધારે જરૂર આવી સાધનાની જ હોય છે.

આશા છે કે આ વાંચનાર વ્યક્તિ વિપશ્યના સાધના દ્વારા થતા ફાયદા સમજીને જીવન સાધનામય બનાવે, જેથી આજકાલની દોડધામવાળી **સ્ટ્રેસફુલ લાઈફમાં સાધના રૂપે જાણે કે શાંતિની એક મીઠી વીરડી મળી રહે, જે જીવન સારી રીતે જીવવાની ગતિ આપતી રહે.**

પ્રેગ્નન્સી અને વિપશ્યના

- ડો. કે. કે. પારખીયા (M.D., Gynaec)
સ્ત્રી રોગ વિશેષજ્ઞ, જૂનાગઢ.

પ્રેગ્નન્સી–સગર્ભાવસ્થા એ માતા અને બાળકનું સંયુક્ત જીવન છે. **આ અવસ્થા દરમ્યાન જો વિપશ્યના જેવી સાધના થઈ જાય તો માતા અને બાળક બંનેનું કલ્યાણ થઈ જાય.** આ અવસ્થા દરમિયાન બાળકના વિકાસની સાથે સાથે સંસ્કાર, શિક્ષણનું પણ સિંચન થતું હોય છે. આ અવસ્થા દરમિયાન જો સંસ્કાર પડતા હોય તો, સાધનાથી બંનેના મનને શુદ્ધ કરી શકાય. બંનેને થતાં ફાયદાઓ ગણાવીએ તો.....

❖ માતાને થતાં ફાયદાઓ :

સર્ગભાવસ્થા દરમિયાન થતી નાની મોટી તકલીફો, ફરિયાદો, જેમ કે પેટમાં દુઃખાવો, કમરની તકલીફ તથા દુઃખાવો, ઉબકા–ઊલટી (મોર્નિંગ સીકનેસ) મૂડ ન હોવો, ચિંતા–ઉપાધિ ટેન્શન લાગવું. ખોરાક ખાવા અંગેની વિકૃતિ (ધૂળ ખાવાની ઈચ્છા થવી), માથાનો દુઃખાવો, કબજિયાત, પ્રસુતિ કેવી રીતે થશે તેની ચિંતા, બી.પી. વધી જવું, (Pre-eclampsis) વગેરે અનેક નાની મોટી ફરીયાદોમાં વિપશ્યનાને લીધે ઘણી જ સમતા રહેવાથી તકલીફો ઘણી જ ઓછી રહે છે. સાધક જો વધારે આગળ હોય તો આવી તકલીફો બિલકુલ થતી નથી.

ડિલીવરી દરમિયાન પોતાનું શરીર તથા પ્રસુતિ માર્ગના સ્નાયુઓ એકદમ ઢીલા રાખી શકાતા હોવાથી, પ્રસુતિ સામાન્ય માર્ગે બિલકુલ નોર્મલ રીતે પીડારહિત થઈ શકે છે. પીડા સહન કરવાની શક્તિમાં ઘણો જ વધારો થતો હોઈ, નોર્મલ ડીલિવરી થવાના ચાન્સ ખૂબ જ વધી જાય છે. નોર્મલ ડીલિવરી વિના તકલીફે, સરળતાપૂર્વક થઈ શકે છે. પ્રસુતિની પીડાને સહન કરવાને બદલે (ભોક્તાભાવ ન હોવાથી) પીડાથી અલિપ્ત/તટસ્થ રહીને પીડાને જોઈ શકે છે. સિઝેરિયન–ઓપરેશન કરવાની શક્યતા પણ બહુ જ ઓછી થઈ જાય છે.

સાધના દ્વારા માતાનો આત્મવિશ્વાસ, ઊર્જાના સ્રોતમાં વધારો થાય છે. શારીરિક, માનસિક, આધ્યાત્મિક શક્તિમાં વધારો થાય છે અને સરળતાથી ડિલીવરી થઈ શકે છે. ડિલીવરી પછી પણ માતાની શારીરિક–માનસિક તકલીફ, ધાવણ માટેની તકલીફો ઘટી જાય છે.

❖ બાળકને થતા ફાયદા :

સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન માતાના માનસિક વિચારો, વ્યાકુળતાઓ, વ્યવહાર, ભાવનાઓ વિગેરેમાં વિકાસ પામી રહેલા ગર્ભસ્થ બાળક ઉપર પુષ્કળ પ્રભાવ પડતો હોય છે. ગમા–અણગમાના સંસ્કારની અસર પણ બાળકને પડતી હોય છે. વિપશ્યના કરેલ માતા પોતે ગમા–અણગમાથી પર હોઈને બાળકમાં આવી જ અસર પડે છે. **બાળકની ગમા–અણગમાથી અલિપ્ત રહેવાની ટ્રેનિંગ – ગર્ભાવસ્થાથી જ શરૂ થઈ જાય છે. ગર્ભમાં માઈન્ડ ટ્રેનીંગ ચાલુ થાય છે. બાળક વધુને વધુ સંવેદનશીલ થતું જાય છે.**

વિપશ્યના દ્વારા માતા તથા બાળકની માનસિક, ચૈતસિક શુદ્ધિ થાય છે. આંતરમનના ઊંડાણમાં પડેલા વિકારોમાંથી મુક્તિ થાય છે.

ભાવિ સંતાનનો શારીરિક, માનસિક, આધ્યાત્મિક વિકાસ થાય છે. **બાળક ઊર્જાવાન બને છે, તેની યાદશક્તિ, વિવેકશક્તિ, એકાગ્રતા ખીલે છે. બાળકમાં સ્થિરતા આવે છે. એટેન્શન ડેફીસીટ (ધ્યાન આપવાની અક્ષમતા), હાઈપર એક્ટીવીટી ડીસઓર્ડર (અતિ–ચંચળપણું), ચીડીયાપણું વગેરે રોગો થતાં અટકે છે.** ભાવી સંતાનની મગજની એકંદરે ક્ષમતા વધે છે. ભાવી સંતાન ચારિત્ર્યવાન, શુદ્ધ, ધર્મનિષ્ઠ અને ઉત્તમ નાગરિક બની આખરે આનંદયુક્ત બની શકે છે.

રોગોપચાર બાયપ્રોડક્ટ

- ડો. યજ્ઞેશ પોપટ
એમ.ડી. (પેડ)
રાજકોટ

આજનો માનવી ભૌતિક સુખ વધારતો જતો હોવા છતાં આંતરિક સુખ વધારવાને બદલે ઘટાડતો જાય છે. વધુને વધુ ભયભીત, ક્રોધિત, ચિંતિત થતો જાય છે. ઈર્ષા, અહમ્, નેગેટિવિટી ધીરે ધીરે પોતાના જીવનમાં થોડા–ઘણા અંશે વધારતો જાય છે. જેના પરિણામ સ્વરૂપે કોઈને કોઈ રોગમાં સપડાઈ જાય છે. **વિપશ્યના સાધના અધ્યાત્મ (શુદ્ધ ધર્મ)ની સાધના છે જેના પરિણામે અનેક રોગોમાં લાભ (ફાયદો) થોડા ઘણા અંશે થતો હોય છે. પરંતુ, કોઈ પણ વ્યક્તિએ શરીરના કોઈ રોગના ઉપચાર માટે આ સાધનાનો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ.** એ તો આ સાધનાની આડપેદાશ (બાય પ્રોડક્ટ) છે. મૂળ ઉદ્દેશ તો અધ્યાત્મ જ હોવો જોઈએ.

મોટી ઉંમરે ગર્ભાવસ્થા વખતે સરળતા

- ડો. અલ્પા કે. લાખાણી (D.H.M.S.)
ડો. લાખાણી હોસ્પિટલ, જેતપુર.

૪૧ મા વર્ષે સગર્ભાવસ્થાના નવ મહિના પ્રમાણમાં ઘણી સરળતાથી પસાર થઈ શક્યા. આ સમયગાળા દરમિયાન મનની સ્થિરતા પ્રમાણમાં ઘણી જળવાઈ રહી.

મોટી ઉંમરે સરળતાથી ગર્ભાધાન થવું એ પણ સાધનાની રચનાત્મક શારીરિક પ્રતિક્રિયાનું પરિણામ હોઈ શકે એવું મારું માનવું છે.

મોટી ઉંમરે પ્રેગનન્સી દરમિયાન ઉંમરને કારણે જોવા મળતી બિમારીઓથી અલિપ્ત રહી શકી તેવું અનુભવ્યું.

પુત્રના જન્મ સમયે મનની જાગરૂકતા અને સ્થિરતા જળવાઈ રહી.

ગુસ્સાની ક્ષણો દરમ્યાન જાગરૂકતાને કારણે ગુસ્સાની માત્રા અને તીવ્રતામાં નોંધપાત્ર ઘટાડો થતો દેખાયો. રોજીંદું જીવન વધારે સરળ, સુખમય અને સમતાભર્યું બની શક્યું છે.

બાળકની કાળજી, હોસ્પિટલની નિયમિત જવાબદારી અને ઘરની સાચવણ આ બધામાંથી સમયનું આયોજન કરી નિયમિત સાધના કરવાની ક્ષમતા પ્રાપ્ત થઈએ પણ કદાચ નિરંતર સાધનાની ફળશ્રુતિ હોઈ શકે.

જીવનનો અભિગમ વધારે અને વધારે હકારાત્મક થતો ગયો છે. જીવનને સાચી દિશા મળી તેવી પ્રતીતિ પણ થઈ.

મૈત્રીભાવમાં વૃદ્ધિ

- ડો. ધીરૂભાઈ શાહ
એમ.ડી. (પેડ) - જૂનાગઢ.

સ્વામી વિવેકાનંદે કહ્યું છે કે ''કોઈએ કહ્યું છે, માટે માનશો નહીં, જાતે અનુભવ કરો પછી જ માનો'' વિપશ્યનામાં પણ આમ અનુભવીને સ્વીકારવાની વાત છે. પંથ, સંપ્રદાય, કર્મકાંડ, સેવાપૂજા, જપમાળા, વગેરેને વચ્ચે લાવ્યા વિના મારી જાતને ઓળખવાનું શીખી રહ્યો છું. **કામ, ક્રોધ, લોભ, વગેરેને દૃષ્ટાભાવથી જોતાં અને દરેક પરિસ્થિતિમાં સમતા ભાવ કેમ કેળવવો તે શીખવા મળ્યું. કુદરતની દરેક કૃતિ પ્રત્યે મૈત્રી ભાવ વધી રહ્યો છે.** દિન-પ્રતિદિનના કૌટુંબિક સંબંધોમાં પ્રેમ, સમજ અને સમતાથી જીવવાની કળા હાથ લાગી રહી છે.

વર્તમાનમાં જીવવાનો મહાવરો

- ડો. કિશોર ડી. લાખાણી
(M.B.B.S. DGO)
ડો. લાખાણી હોસ્પિટલ, જેતપુર.

છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોથી ''વિપશ્યના સાધના શિબિર'' માટે ઈચ્છા થતી હતી, પરંતુ, એક યા બીજા કારણસર શક્ય બનતું ન હતું.

૨૦૦૬ના વર્ષમાં વ્યક્તિગત જીવનમાં આવી પડેલા અતિ દુઃખદ આંચકામાંથી બહાર નીકળવાના ઉપાય તરીકે આ શિબિરમાં જોડાયો. જે ઉપાય કારગર નીવડયો. સદ્‌નસીબે દસ દિવસની ત્રણ શિબિર કરવાનું સૌભાગ્ય સાંપડયું.

વિપશ્યના સાધનાના અનુભવથી એવું લાગ્યું કે જીવનને એક નવી દિશા મળી છે. શુદ્ધ ધર્મ શું છે ? તે બાબતનો ખ્યાલ આવ્યો. શુદ્ધ ધર્મની સર્વશ્રેષ્ઠ ઊંચાઈની અનુભૂતિ કરવાનું અમૂલ્ય મનુષ્ય-જીવનનું એક લક્ષ્યાંક નક્કી થયું.

પદ, પ્રતિષ્ઠા અને પૈસા જેવી બાબતોમાં જીવનનો અમૂલ્ય સમય વ્યતીત થઈ ગયો, તેનો અફસોસ થયો. પરંતુ, આ વિટંબણાઓમાંથી બહાર નીકળવાના માર્ગ તરીકે આ 'વિપશ્યના સાધના' જેવું સર્વશ્રેષ્ઠ સાધન મળ્યું તે બાબતે મારી જાતને સદ્‌ભાગી ગણું છું

શિબિર દરમિયાન એ સત્ય સમજાયું કે આ સાધના પદ્ધતિમાં કલ્પના કરવાની કે માની લેવાની ક્યાંય વાત નથી. **માત્ર અને માત્ર વૈજ્ઞાનિક અભિગમ અને પ્રત્યક્ષ અનુભવની વાત છે.**

સુખ અને દુઃખનાં કારણો બહાર નહીં, પરંતુ આપણી અંદર જ પડેલાં છે તે હકીકત સાધના દરમિયાનના અનુભવના આધારે પ્રત્યક્ષ સમજાઈ.

આપણી અંદર રહેલા વિકારો આપણને કેટલા તનાવગ્રસ્ત રાખે છે અને તેને કારણે આપણે કેટલા દુઃખી થઈએ છીએ, એ વાત સ્પષ્ટ રીતે સમજાઈ. મનને અને તેના વિકારોને બુદ્ધિના સ્તર પર નહીં, પરંતુ અનુભવના સ્તર પર સમતાભાવે જાણવાની ક્ષમતા પ્રાપ્ત થઈ.

આ સાધનાને કારણે :

- **વર્તમાનમાં જીવવાની આદતનો મહાવરો થયો.**
- **સ્વભાવના 'ઉતાવળિયાપણા' ની તીવ્રતા ઘટી.**

- **કામ કરવાની સ્ફૂર્તિ તથા એકાગ્રતા વધી.**
- **કુદરતના દરેક સર્જન પ્રત્યે મૈત્રી અને કરૂણાભાવની લાગણી થવા લાગી.**
- **જીવનને પવિત્ર બનાવવા તથા જીવનની પવિત્રતા જાળવી રાખવા માટેનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય હાથ લાગ્યો તેવું અનુભવ્યું.**
- **સાંસારિક બાબતો પ્રત્યે મનનો પ્રતિક્રિયા કરવાનો સ્વભાવ બદલાતો જણાયો. તેમાં 'હકારાત્મક' સુધારો દેખાયો.**

૧૪ વર્ષના પુત્રના આકસ્મિક અવસાનના આઘાતને પચાવવા માટે જરૂરી મનની સ્થિરતા અને હિંમત શિબિર કરવાથી મળી શકી.

દુઃખનું કારણ મન છે

- ડો. વી. જે. સુરેજા
(M.B.B.S.) બાંટવા.

૧૮ કલાક રાત-દિવસ શરીર કે મનનું ધ્યાન રાખ્યા વગર પ્રેકટીસ કરતો રહેતો. ધન મળ્યું, લોકોની દુઆ મળી. પણ સાચી સુખ-શાંતિ માટે કંઈક ખૂટતું હોય તેવું લાગતું. યોગ સાધના શરૂ કરી જેને પરિણામે શારીરિક ફાયદા થયા, પણ મન માટે કાંઈક ખૂટતું હોય તેવું લાગતું. ડોકટર વાધવાણીએ મને મનના શુદ્ધિકરણ અને સાચા સુખની પ્રાપ્તિ માટે વિપશ્યના સાધના કરવા સલાહ આપી. મેં બે શિબિરો કરી.

વિપશ્યના સાધના કરવાથી મારા જીવનની દિશા બદલાઈ છે. શાસ્ત્રોમાં વાંચેલ કે મન ચંચળ છે, તેને વશ કરવું મુશ્કેલ છે. પણ જ્યારે સાધના શરૂ કરી ત્યારે ખ્યાલ આવ્યો કે મન કેટલું ચંચળ છે. પણ જેમ જેમ સાધનામાં આગળ વધ્યો તેમ તેમ તે જ મન શાંત થવા લાગ્યું, વિપરીત પરિસ્થિતિમાં કાબુમાં રહેવા લાગ્યું. સ્વ-નિરીક્ષણ માટે સમય મળ્યો. **મનની એકાગ્રતામાં વધારો થયો. મનની વિચારવાની શક્તિ અને કાર્યક્ષમતામાં વધારો થયો. આખો દિવસ ઉમંગ-ઉત્સાહ રહે છે. ભીતરના જ્ઞાન-ગુણ-સુખ-શાંતિ-આનંદ-પ્રેમ-પવિત્રતા જીવનમાં ખીલી ઊઠયાં. વિશ્વ બંધુત્વની ભાવના પ્રગટ થઈ. પારસ્પરિક સંબંધમાં સુધારો થયો. વ્યવસાયમાં પણ પ્રગતિ થઈ.** આ રીતે વિપશ્યના સાધનાથી મારા જીવનમાં સાચા સુખનો અનુભવ થયેલ છે. શારીરિક અને માનસિક સ્તર પર ખૂબ ફાયદો થયો છે. તેના ફળ સ્વરૂપે એક **યુવાન માણસની જેમ ઉમંગ, ઉત્સાહ અને ધગશ સાથે કામ કરવાની પ્રેરણા મળી છે.** બંને શિબિરમાં મારા ધર્મપત્ની વનિતા પણ સાથે હતાં. તેમને પણ ખૂબ સારું લાગેલ. અમારા ઘણા ડોકટર મિત્રોએ આ સાધના કરી લાભ પ્રાપ્ત કરેલ છે. ખરેખર

વિપશ્યના સાધના વૈજ્ઞાનિક ઢબે મન અને બુદ્ધિના શુદ્ધિકરણનું અમૂલ્ય સાધન છે. અત્યારે વિજ્ઞાનને પણ સમજાયું છે કે દુઃખનું કારણ મન છે. દિવસે-દિવસે સાઈકોસોમેટીક દર્દોનું પ્રમાણ વધતું જાય છે. હોર્મોન ઈમ્બેલેન્સ થાય છે. જેના મૂળ સ્વરૂપે શરીરમાં જુદા જુદા રોગો થાય છે. વિપશ્યના સાધનાને કારણે મન શાંત થાય છે. **બાય પ્રોડકટના રૂપે હોર્મોનનું બેલેન્સ થાય છે. જેના પરિણામે શારીરિક દર્દોમાંથી મુક્તિ મળે છે.**

માણસો કહેતા હોય છે કે સમય નથી. કોઈ પણ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવા સમય તો કાઢવો જરૂરી છે. જેમ ગાડી ચલાવવા માટે, ડ્રાઈવીંગ શીખવા સમય કાઢવો પડે છે. **સ્થૂળ ગાડીને પણ સમય કાઢી સર્વિસ કરવા મોકલવી પડે છે. જેના કરતાં આ દેહ ખૂબ જ અમૂલ્ય છે. તો તેના માટે સમય ન કાઢી શકાય ?**

મારી નમ્ર અપીલ છે કે વિપશ્યના જેવી અમૂલ્ય સાધના માટે ૧૦ દિવસનો સમય કાઢી આપના મનની શુદ્ધિ કરો. ખરેખર **વિપશ્યના સાધના દ્વારા થતી પ્રાપ્તિ શબ્દોમાં વર્ણવવી અશક્ય છે.** આપ પણ ૧૦ દિવસ સમય કાઢી તમારા અનુભવ થકી જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી સુખની પ્રાપ્તિ કરો એવી શુભેચ્છા..

મનુષ્ય જીવનનું લક્ષ્યાંક

- ડો. મેહુલ બાવીસી
એમ.ડી. (રેડીયોલોજીસ્ટ)
સુરેન્દ્રનગર

સૌ પ્રથમ કુતુહલ વૃત્તિથી પ્રથમ શિબિર કરી અને **શિબિર કર્યા પછી સાચો ધર્મ શું છે તે ખ્યાલ આવ્યો.** ધર્મનો વૈજ્ઞાનિક દષ્ટિબિંદુથી અર્થ સમજાયો. જીવન પ્રત્યેનો અભિગમ બદલાયાનો પ્રથમ અહેસાસ થયો.

વિપશ્યના સાધનાથી દૈનિક જીવનમાં

- એકાગ્રતા વધી.
- **કામ કરવાની સ્ફૂર્તિ વધી.**
- કર્મચારીઓ સાથેના માનવીય સંબંધો સુધર્યા.
- દર્દીઓ પ્રત્યેના સંબંધો વધુ સહાનુભૂતી પૂર્વકના બન્યા.
- **મનુષ્ય જીવનનું લક્ષ્યાંક નિશ્ચિત થયું.**

સાક્ષીભાવે જોવાની શ્રેષ્ઠ સાધના પદ્ધતિ

- ડો. વલ્લભભાઈ કથીરિયા એમ.એસ.
પૂર્વ કેન્દ્રિય આરોગ્ય મંત્રી, રાજકોટ

માનવ જીવન અણમોલ છે. દરેક વ્યક્તિને ઉર્ધ્વગતિ દ્વારા મુકિતના-મોક્ષના-નિર્વાણના-માર્ગે ગતિ કરવા માટે જ મનુષ્ય અવતાર છે. Each and every person is potentially divine. પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરવાનો માર્ગ એટલે કે પૂર્વસંચિત કરેલા કર્મોનો ક્ષય; રાગ, દ્વેષ, મોહથી છુટકારો કે નિર્જરા એટલે મુક્તિ, અને આ શક્ય છે સાધના-ધ્યાન દ્વારા જ.

પોતાના જ સામાન્ય શ્વાસને તટસ્થ ભાવે જોતાં જોતાં મનની એકાગ્રતા વધતાં વધતાં સહેજે પ્રજ્ઞાના દ્વાર ખુલે છે. શરીરની સંવેદનાઓને દૃષ્ટાભાવથી જોતાં કર્મોની નિર્જરા કરવાની આ શ્રેષ્ઠ સાધના પધ્ધતિ છે. વર્તમાનમાં જીવવાની કળા છે. અન્ય કોઇ કાલ્પનિક આલંબન વિના યથાભૂત વર્તમાનમાં શરીર અને મનના સ્તર પર જે ઘટના ઘટી રહી છે, જે શ્વાસ ચાલી રહ્યો છે, જે સંવેદનાઓ શરીરમાં ઉત્પન્ન અને નષ્ટ થઇ રહી છે, તેને સાક્ષીભાવે જોવાની શ્રેષ્ઠ સાધના પધ્ધતિ એટલે ''વિપશ્યના''.

વિપશ્યના દ્વારા ધીમે ધીમે કર્મોનો ક્ષય થતાં મુક્તિનો માર્ગ ખુલતો જાય છે. **જીવનમાં નિર્ભયતા, ગમે તેવી કટોકટીની પળોમાં ધીરતા, વ્યક્તિ અને સમાજ જીવનને વ્યાપક સંદર્ભમાં જોવાની દૃષ્ટિની વિશાળતા, કાર્યમાં એકાગ્રતા-તન્મયતા, જીવનની ગમે તેવી આફતોને સહજતા-સરળતાથી સ્વીકારી લેવાની સમજ,** વર્તમાન સમાજની અનેક બુરાઇઓથી બચવાની ક્ષમતા, વગેરે ગુણોનું સંવર્ધન થતાં જીવન નિર્મળ બનતું જાય છે. **મનમાં અપાર સંતોષ, શાંતિ, નિર્મળતા અને પવિત્રતાના ભાવો કાયમી થતા જાય છે.** વ્યક્તિ, સમાજ અને સમગ્ર જગતને જોવાનો દૃષ્ટિકોણ બદલાતો જાય છે.

આ છે વિપશ્યનાની ઉપલબ્ધિ ! હું નમન કરું છું એ મહાન વિભૂતિઓને જેમણે મને આ માર્ગ બતાવ્યો અને અનેક આચાર્યશ્રીઓને જેમણે આ માર્ગે ચાલતાં શીખવ્યું છે અને ચાલુ રખાવ્યું છે.

તમો પણ એક વાર શિબિર કરી આ સ્વાદ ચાખી જુઓ એ જ નમ્ર નિવેદન છે. તમારી પ્રકૃતિ-માનસિકતાને અનુકૂળ આવે તો સાથે સહભાગી થવાનો વિશેષ આનંદ રહેશે.

દર્દીઓ સાથે એકાત્મતા વધી

- ડો. જયેશ પંડ્યા
એમ.ડી., બાળ રોગ નિષ્ણાત
ભાવનગર

હું અને મારાં ધર્મપત્ની ઈગતપુરી શ્રી ગોએન્કાજીના સાંનિધ્યમાં ૧૦ દિવસની વિપશ્યના શિબિર કરવા સદ્ભાગી બન્યા.

શ્વાસ જોવાની તથા શરીરના સંવેદન જોવાની પ્રક્રિયા હજુ સુધી નિયમિતપણે જાળવી રાખી છે. અમને નીચેના ફાયદા જણાય છે.

- વધારે પડતી ઊંઘ ઓછી થઈ છે.
- સવારે ચાર વાગે અચૂક આંખ ઊઘડી જાય છે. ત્યાર પછી ઊંઘ કે બેચેની જણાતાં નથી.
- **જેમ ગુરુજી મૈત્રી આપે તેમ આપણામાં પણ અન્યો માટે સારું કરવાની ભાવના જાગતી રહે છે.**
- **દર્દીઓ સાથેનો વહેવાર આનંદમય, હસતાં-રમતાં તથા સદ્ભાવમય રહે છે.**
- **દર્દીઓને પણ ડૉક્ટર સાથે એકાત્મતા વધી હોય તેમ લાગે છે.**
- વર્ષો જૂની એસિડિટિ લગભગ કાબુમાં આવી છે.
- નવા ફેરફાર પ્રત્યે અણગમાને બદલે ચકાસી જોવાની વૃત્તિ આવી છે. અને યોગ્ય લાગ્યે અમલમાં મૂકવાનું મન થાય.

વિપશ્યનાનું શસ્ત્ર અસરકારક છે, કરવા જેવું છે અને આપણા ભીતરની શાંતિ, આંતરિક સમૃદ્ધિ અને આંતરિક વૈભવ અન્યોને વહેંચવાનો આનંદ લેવા જેવો છે.

વૈજ્ઞાનિક રીતે વિપશ્યના સાધના આંતઃસ્રાવી ગ્રંથિ (Pituitary) - પિનિયલ ગ્રંથિમાંથી સેરેટોનિન, એન્ડોર્ફિન તથા બીજા અનેક સ્રાવ વધારે છે.

એડ્રેનેલિન સ્રાવ કાબુમાં રાખે છે, જે તનાવ ઘટાડે છે, બ્લડ સુગર નિયંત્રણમાં રાખે છે. સ્નાયુના દુઃખાવામાં રાહત રહે અને અન્ય માનસિક-શારીરિક અનિયમિતતાઓને નિયંત્રણમાં રાખી સ્થિરતા પ્રદાન કરે, એ આડ ફાયદા પણ મળે છે.

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 બેઇઝ જોઈએ તથા રિયાલાસ્ટીક 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 ઈન્ટરનલ 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.

સ્થિતપ્રજ્ઞ કરે વિપશ્યના

- ડો. એચ. જી. તન્ના
બી.એ.એમ.એસ., એમ.બી.બી.એસ., ડી. પેડ.
જામનગર

વિપશ્યના એટલે વિશ્વને અને સ્વયં ને જોવાની વિશિષ્ટ દ્દષ્ટિ. આપણે વિશ્વને તો અનેક જુદી જુદી દ્દષ્ટિ થી જોતા આવ્યા છીએ. તે જોવામાં આપણા સંસ્કાર, આપણું આસપાસનું વાતાવરણ, આપણી મનોવૃત્તિ અને વસ્તુ તરફ જોવાનો આપણો અભિગમ – Approach મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. એક ને એક વસ્તુને આપણે જુદી જુદી રીતે મૂલવીએ છીએ અને પરિણામ સ્વરૂપે આપણને તે સુખ અથવા દુઃખ આપે છે અને આપણે તેના ફલસ્વરૂપે સુખી કે દુઃખી થઈએ છીએ.

આ બધું કઇ રીતે બદલી શકાય ? કઈરીતે આ દ્વંદમાંથી છૂટી શકાય? વિપશ્યના આ માટે એક અકસીર રામબાણ ઈલાજ છે. – વિપશ્યના તો એક Refinery છે જેમાં Unwanted વસ્તુઓ જેવી કે કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મત્સર, અહંકાર ની Process થઇ, વિઘટન થઇ શુદ્ધ સ્વરૂપે – શીલ – સદાચાર, શાંતિ, પવિત્રતા–સમતા વિ. ના રૂપમાં બહાર આવે છે, અને પરિણામે આપણે આપણા સાચા સ્વરૂપને ઓળખી સમતા પામીએ છીએ.

વિપશ્યનાનું અંતિમ લક્ષ તો વીતરાગતાના રસ્તે જવાનુ છે અને શાસ્વત મોક્ષ પ્રાપ્તિ છે. આ Process દરમ્યાન તેની Bye Product પણ સાથો સાથ ઘણી નીકળતી હોય છે દા.ત – સમભાવ, તનાવ મુક્તિ, ભય અને ચિંતા મુક્તિ, દ્વેષ–ઈર્ષા મુક્તિ, શારીરિક અને માનસિક ક્ષમતા બક્ષે છે. ઘણા ખરા રોગો Psycho-somatic હોય છે તેમાંથી પણ મન નિર્મળ થતાં મુક્તિ મળે છે. અને સ્થિતપ્રજ્ઞની અવસ્થામાં ધીરેધીરે આગળ વધાય છે. પરિણામે આપણા અંતિમ લક્ષ્ય, ચિત્ત શુદ્ધિ દ્વારા મોક્ષ પ્રાપ્તિ થાય છે.

મેં બે વખત ૧૦ દિવસીય શિબિર કરી છે, પણ મને તેની અદ્દભુત શક્તિ નો પરિચય ન થયો, પણ જયારે તે નિયમિત રીતે કરતો થયો ત્યારે મને તેના બધા લાભ મળવા શરૂ થયા. **આપણે જાણીયે છીએ કે કર્યા વગર કશું મળતું નથી અને કરેલુ કશું નિષ્ફળ જતું નથી. તેથી સૌને મારું નમ્ર સૂચન છે કે સૌ પહેલાં આપણે 'વિપશ્યના' નો અભ્યાસ કરતાં શીખીએ.**

જેવુ બીજ તેવુ ફળ

- ડો. દિલીપ ચાંદોરા
એમ.ડી. (પેથોલોજી)
મહેસાણા

ઈ.સ. ૨૦૦૦ ની સાલમાં પહેલી શિબિર કરી, આ શિબિર દરમ્યાન વિપશ્યના સાધનાનો થોડો ઘણો પરિચય થયો. ત્યારપછીની ૨ (બે) અને 'સતિ પટ્ઠાન' શિબિર દ્વારા આ સાધના વિષે ઘણું બધું જાણવા મળ્યું જેવું કે.....

- મન ચંચળ છે, પરંતુ તેને વશમાં કરી શકાય છે.
- ધર્મની સાચી વ્યાખ્યાનો ખ્યાલ આવ્યો.
- **કુદરતના નિયમો સૌ કોઇને લાગુ પડે છે.**
- **કુદરતના નિયમોને જીવનમાં ઉતારવા એ જ ધર્મ છે.**
- એકાંતની અનિવાર્યતા સમજાઇ, આત્મ નિરીક્ષણ તથા શાંતિ માટે એકાંત ખૂબ જરુરી છે.
- શીલ સદાચારનુ જીવન જીવવાનું બળ મલ્યું.

આ સાધનાથી મારામાં થયેલા ફેરફારોને જોઇ શક્યો છું, જેવા કે....

- ગુસ્સો ઓછો થયો.
- વાણી ઉપર કાબુ આવવા લાગ્યો. જરુરી જણાય એટલું જ બોલવું, નહીતો મૌન રહેવું.
- દરેક પરિસ્થિતિને સાક્ષીભાવથી સમતાપૂર્વક જોવાનુ આવડ્યું.
- મારી વર્તમાન પરિસ્થિતિ માટે હું જ જવાબદાર છું તેનુ ભાન થયું. પહેલાં વર્તમાન પરિસ્થિતિ માટે હું બીજી વ્યક્તિ કે પરિસ્થિતિને જવાબદાર ગણતો હતો તેમાં જડમૂળથી સુધારો થયો.
- જેવું બીજ તેવું ફળ તેની સત્યતા સમજાઇ.
- મનના વિકારો જેવાકે રાગ, દ્વેષ, મોહ ઓછા થવા લાગ્યાં.
- માનવ સંબધો જાળવવાનું સહેલું બન્યું.

આમ આ સાધના અનેક રીતે મને ઉપયોગી થઇ છે, જાણે કે જીવન જીવવાની જડીબુટ્ટી મળી ગઇ છે અને એટલેજ આ સાધના આજીવન ચાલુ રાખીશ. આ સંસારના બધા લોકો **વિપશ્યના સાધના**નો માર્ગ ગ્રહણ કરી દુઃખમુક્ત થાય એ જ અભ્યર્થના.

સર્વ રોગોનું મૂળ પ્રજ્ઞાપરાધ છે

- ડો. જય સંઘવી
(B.S.A.M., N.D., C.A.C.)
શ્વાસ નેચરોપથી, રાજકોટ. ફોન : (૦૨૮૧) ૨૪૭૩૭૧૨

વિપશ્યના સાધનાએ મારી ચિકિત્સક તરીકેની સફરમાં એક મોટો વળાંક લાવી દીધો અથવા એમ કહું કે **દર્દી તથા ચિકિત્સાની સમજ માટે એક નવો આયામ ખુલ્લો થયો.**

समत्वम् आरोग्यम् विषमः रोगम् उच्यते । – સંતુલન એ આરોગ્ય અને વિષમતા એ વ્યાધિ છે. **सर्व रोगाः प्रज्ञापराधे जायते । સર્વ રોગોનું મૂળ પ્રજ્ઞાપરાધ છે,** આ બધું વિપશ્યના શિબિરથી વધારે સ્પષ્ટ થયું. તે માટેની સમજ અને ટેકનિકનો ખ્યાલ આવ્યો.

એ પણ ખયાલ આવ્યો કે મનના ઊંડાણમાં જવાથી રોગની મૂળગામી ચિકિત્સા થાય. નહીંતર મોટે ભાગે લક્ષણો દૂર કરવાની કે રોગને કંટ્રોલમાં રાખવાના પ્રયત્ન થાય છે. એક ચિકિત્સક તરીકે આપણને નીચેની બાબતે ઉપયોગી થાય છે.

(૧) એકાગ્રતાનો અભ્યાસ પુષ્ટ થવાથી નીરિક્ષણ અને નિર્ણયશક્તિ વધવાથી સ્પષ્ટ અને ઝડપી નિર્ણય લઈ શકાય.

(૨) સજાગતા (અવેરનેસ) ડેવલપ થાય છે. જેથી પેશન્ટ સાથેના વહેવારમાં અને ચિકિત્સામાં સભાનતા વધે છે.

(૩) સંવેદનશીલતા વધે છે. જેથી પેશન્ટને સમજવામાં, તેમની સ્થિતિ–પરિસ્થિતિ આમ સમગ્ર રીતે પેશન્ટને સમજી–ઉપયોગી થવાની વૃત્તિ ડેવલપ થાય.

(૪) શરીર–મનના લેવલે થયેલી અસંતુલિતતા દૂર કરી સંતલુન સ્થાપવું એ ચિકિત્સા છે. તે માટે **સમતાની આ સાધના કોઈ પણ ચિકિત્સા કરનારે કરવી જોઈએ, જેથીચિકિત્સા વધુ અસરકારક થઈ શકે.**

(૫) રોગોના મૂળમાં બુધ્ધિના સ્તરે – ચિત્તના સ્તરે ગરબડ હોય છે. તેથી વિશુદ્ધિની આ સાધના તેના મૂળગામી ઉપચાર તરફ ચિકિત્સકને લઈ જઈ શકે.

આમ, ચિકિત્સકને અનેક રીતે વિપશ્યના સાધના ઉપકારક અને ઉપયોગી બને છે

તનાવમુક્તિ અને પરિવર્તન

- ડો. સુધીર વી. શાહ
એમ.ડી., ડી.એમ. (ન્યુરોફીઝીશ્યન)
અમદાવાદ

૧૯૯૦ માં મે ન્યૂરોલોજીમાં ડી.એમ. કર્યુ, અને અમદાવાદમાં પ્રેક્ટીસ શરૂ કરી. ધીરે ધીરે કામના ભારણને લીધે તથા વ્યસ્ત જીવનશૈલીને કારણે જીવનમાં ક્રમશઃ તણાવની વૃદ્ધિ થતી ગઇ. **પાંચેક વર્ષમાં પરિસ્થિતિ અસહ્ય બનતા મેં તણાવ માંથી મુક્ત થવાની વિધવિધ રીતો અજમાવવાની શરૂ કરી.** તેમાં સંગીત, સાહિત્ય અને ધ્યાન પ્રત્યે વિશેષરૂચિ થવા લાગી. ધ્યાનમાં ખાસ કરીને હું મંત્રધ્યાન, જ્યોતિ ધ્યાન જેવી અલગ અલગ પદ્ધતિથી ધ્યાન કરતાં શીખ્યો, અને પાંચેક વર્ષમાં મને લાભ થયો. મારૂ મન શાંત થયું. **તે દરમ્યાન ધ્યાન દરમ્યાન શરીર-મન- મસ્તિષ્કમાં થતાં ફેરફારો અંગેના રીસર્ચમાં મને ખૂબ રસ પડવા લાગ્યો. એના અનુસંધાનમાં દેશ-પરદેશના અનેક વૈજ્ઞાનિકોને મળવાનું પણ થયું.** ત્યારબાદ થોડા સમય બાદ સૂરત સ્થિત અમારા પરમ આત્મીય મિત્ર ડો. જીતુભાઇના માર્ગદર્શન અને અનુરોધથી ૨૦૦૭ માં હું, મારી પત્નિ ચેતના અને દિકરી ડો. હેલી સાથે કચ્છ–બાડામાં વિપશ્યના શિબિરમાં ગયો.

દસ દિવસની આ શિબિરમાં જવાથી મારા જીવનમાં વિશેષ પરિવર્તન આવ્યું. દુનિયાને જુદી જ રીતે જોવાનો અનુભવ થયો. એક જુદા જ પર્યાયથી જિંદગી જોવાનું થયું, જેથી ઘણી ક્ષુલ્લક વસ્તુઓ પરથી લગાવ હટી ગયો.

– જીવનમાં સમતાભાવ વધ્યો, મુશ્કેલીઓ જે પહેલા મનને ઉદ્વિગ્ન કરી દેતી હતી, તેને સ્થાને તેને સ્વીકારી સાક્ષીભાવથી જોવાનું વલણ આવ્યું.

– દસ દિવસ માટે સાદુ, સાધુમય જીવન જીવવાનો અનુભવ અદ્‌ભુત રહ્યો. **સાત્વિક જીવનશૈલી અપનાવવાથી જીવન વધુ અર્થસભર બની શકે છે, તેની ખાત્રી થઇ. પ્રબળ આંતરિક શક્તિનો અનુભવ થયો તથા દસ દિવસના મૌનથી આત્મીય બળની વૃદ્ધિ થઇ હોય એમ લાગ્યું.**

– જીવનમાં સહિષ્ણુતા વધી, તેથી પત્નિ તથા દિકરીઓ સાથેના સંબંધો વધુ પારદર્શક બન્યા. પરસ્પર સમજણ વધવાને કારણે જીવન વધું સુમેળભર્યું બન્યું છે, તેમજ મિત્રો–સ્વજનો સાથેનો સદ્‌ભાવ વધ્યો છે.

– મારા રિસર્ચવર્કમાં મારી અનુભૂતિના જ્ઞાનને મૂકી શકવાના કારણે તેનું વધુ સચોટ નિરૂપણ થયું. તેથી તે મેડિકલ તથા અન્ય ક્ષેત્રોના મારા મિત્રોમાં

સર્વ સ્વિકૃત બન્યુ.

– એક ડોક્ટર તરીકે દર્દીઓની પીડા, ફરિયાદો વધુ સારી રીતે સમજી શકું છું. તેથી સચોટ નિદાન સાથે સચોટ સારવાર કરી શકવાની ક્ષમતામાં વધારો થયો છે, એટલું જ નહીં દિવસ દરમ્યાન દર્દીઓને તપાસવાની ક્ષમતામાં પણ વધારો થયો છે.

– જીવન પ્રત્યેના હકારાત્મક વલણમાં વધારો થયો છે, જેમ કે **અત્યંત ખરાબ શારીરિક અવસ્થાના દર્દીઓ માટે આશા છોડયા વગર બચાવવાના પ્રયત્નો કરૂ છું.**

– જીવનમાં ઉભા થતા પ્રશ્નોનું વ્યવસ્થિત પૃથક્કરણ કરી સાક્ષી ભાવથી જોઇ વ્યવસ્થિત નિરાકરણ કરવાની એક દ્દષ્ટિ મળી.

– સર્વ પ્રત્યે મૈત્રીભાવ–ક્ષમાભાવ વધ્યો

નાનકડી જીંદગીની પ્રત્યેક ક્ષણને જાગૃત પણે-સુંદર રીતે કેમ જીવી શકાય, તેના પ્રયત્નો શરૂ થયા. અને ક્ષુલ્લક વ્યવહાર–વાણી પ્રત્યે ઉદાસીનતા–કરૂણાભાવ આવ્યો.

આમ વિપશ્યનાએ મારા જીવનમાં અદ્‌ભુત પરિવર્તન આણ્યું છે. મને ખૂબ લાભ થયો છે. **તેથી દરેક જણ, ખાસ કરીને ડોક્ટરોએ વિપશ્યનાનો અનુભવ અવશ્યપણે કરવો જોઇએ, એવુ હું ભારપૂર્વક માનું છું.**

જે પણ વ્યક્તિને ધ્યાનનો પદ્ધતિસર અનુભવ કરવો હોય, તેના માટે આ સુંદર - સુગઠિત પ્રોગ્રામ છે. તેમાં તબક્કાવારની રીતે શીખવવામાં આવતું હોવાથી ખૂબ સહજ અને સરળ લાગે છે.

જવલ્લેજ મેળવી શકાય તેવા લક્ષ્ય માટે ની ટ્રેઇનીંગ

ડો. નૌશાદ મોતીવાલા
એમ.એસ.સી. (ઓપ્થેલમોલોજીસ્ટ)
સૂરત

મારી પહેલી દસ દિવસની વિપશ્યના શિબિર (મે–૨૦૦૨)માં કરી, શરૂઆતના દિવસો જોકે ખૂબજ મુશ્કેલ લાગ્યા, પરંતુ શિબિર પૂરી કર્યા બાદ મને જીવનના અનેક પાસાઓમાં ખૂબજ લાભ થયો. વિપશ્યનાની પ્રેક્ટીસે મને એક ઉમદા મુસ્લીમ, ઉમદા ડોક્ટર, ઉમદા પિતા અને **ઉમદા મનુષ્ય** બનાવ્યો. હું ખૂબજ સુખી આનંદ અને લાગણીના સ્તરે વધારે સ્થિર થયો.

મેં બીજી ૧૦ દિવસીય વિપશ્યના શિબિર (ઓક્ટોબર – ૨૦૦૮)માં કરી આ વખતે પણ આ સહેલું ન હોવા છતાં, મેં પહેલાથી જ આ પદ્ધતિસરના ધ્યાનના શિક્ષણ માટે આનંદ સાથે શિસ્ત અને વ્યવસ્થાને અનુકૂળ થઈ ધ્યાન માણવાનું શરૂ કર્યું.

વિપશ્યના તમોને વર્તમાનમાં જીવતા, અને જિંદગી જેવી છે તેવી સ્વીકારવામાં મદદ કરે છે. મોટા ભાગની આપણી સમસ્યાઓ અશાંતિ, દુઃખનું કારણ, આપણા અચેતન અંતર્મનમાં સંઘરાયેલા કચરાના ઢગલામાંથી ઉદ્ભવે છે, વિપશ્યના ધ્યાન પદ્ધતિથી આ અંતર્મનનો કચરાનો ઢગલો સાફ થઈ જાય છે. જીવન સુખ, સંતોષ અને અર્થ સભરતાથી ભરાઈ જાય છે.

બધા ધર્મો (સંપ્રદાયો) આપણને કામ, ક્રોધ, લોભ, વાસના માંથી મુક્ત થઈ કરુણાવાન, સહિષ્ણુ, વિનમ્ર વિગેરે બનવાનું શિખવે છે–ઉપદેશે છે. પરંતુ આ વિકારો કેમ દૂર કરવાં એ શિખવતા નથી. જે ખૂબજ અઘરું અને મોટા ભાગે અશક્ય છે. જે બીજા થી પ્રાપ્ત થતાં એવા આ અશક્ય લક્ષ્યને વિપશ્યના ખરેખર એ પ્રાપ્ત કરવાની આપણને તાલીમ આપે છે.

આ કોર્ષ ખૂબજ પ્રભાવ શાળી છે, સહુથી પહેલા તો તેમા બિલકુલ વ્યાપારીકરણ નથી. બીજું કે આ અઘરો કોર્ષ ધ્યાનને સારભૂત બનાવવાનું એટલું પદ્ધતિસર શિખવવામાં આવે છે કે, કોર્ષના અંતે અંતર્મન સાફ કરી, અંર્તમુખતા સહેલાઈથી શરૂ થઈ જાય છે.

સત્યનો અનુભવ અહીં - અત્યારે જ

મેં જ્યારે વિપશ્યના સાધનાની પહેલી શિબિર મારી માતૃભૂમિ મ્યંમા(બર્મા)માં કરી ત્યારે હું બુદ્ધની વિદ્યાના સંપર્કમાં આવ્યો. મને યાદ છે કે શિબિર શરૂ થતાં પહેલાં મારા આચાર્ય સયાજી–ઉ–બા–ખિને મને એક પુસ્તિકા વાંચવા આપી, જેની શરૂઆત જ બુદ્ધે કાલામાઓને આપેલા ઉપદેશના એક અવતરણથી થતી હતી. એમાં બુદ્ધ સલાહ આપે છે કે કોઈ વાતને ફક્ત એટલા માટે જ સ્વીકારી ન લેતા....

કારણ કે.... તમે ઘણી વાર તે સાંભળી છે;

કારણ કે.... અનેક પેઢીઓ પરંપરાગત એને માનતી આવી છે;

કારણ કે.... મોટી સંખ્યામાં લોકો એને માની રહ્યાં છે;

કારણ કે.... એ તમારા ધર્મગ્રંથો અનુસાર છે;

કારણ કે.... એ તર્કબદ્ધ છે;

કારણ કે.... એ તમારી માન્યતાઓ સાથે મેળ ખાય છે;

કારણ કે.... એ તમારા ગુરુ કે જેમનું વ્યક્તિત્વ ખૂબ આકર્ષક છે અને જેમના પ્રત્યે તમને ખૂબ આદરભાવ છે તેમના દ્વારા ઉદ્ઘોષિત કરવામાં આવી છે. બલ્કે, **કોઈ પણ વાતનો ત્યારે જ સ્વીકાર કરજો કે જ્યારે તમે સ્વયં તમારા અનુભવથી એનો સાક્ષાત્કાર કરી લો અને જાણી લો કે એ હરકોઈ માટે લાભદાયક અને હિતકારક છે. અને ત્યારે માત્ર સ્વીકાર કરીને જ રહી ન જતા. બલ્કે તદનુસાર જીવન જીવવા લાગજો,** એટલે કે એને આચરણમાં મૂકજો.

એમના આ સંદેશમાં ચુંબકીય આકર્ષણ ભર્યું હતું. હું તો એનાથી ભિન્ન પરંપરામાં જન્મ્યો અને ઉછર્યો હતો, જેમાં મને શીખવવામાં આવેલું કે ધર્મગ્રંથોમાં જે લખેલું છે અને ધર્મગુરુ જે કહે છે તેને શંકા વગર સ્વીકારી લેવું જોઈએ.

મારી એકત્રીસ વર્ષની ઉંમરે બુદ્ધના જે પહેલા શબ્દોના સંપર્કમાં હું આવ્યો તે આ હતા. વાંચીને હું રોમાંચિત થઈ ગયો. **કદાચ માનવ ઈતિહાસમાં વિચાર સ્વાતંત્ર્યનો આ પ્રથમ ઘોષણાપત્ર હતો. મને સ્પષ્ટ થઈ ગયું કે સમ્યક્ સંબુદ્ધની વિદ્યામાં અંધમાન્યતા કે અંધશ્રદ્ધાને અવકાશ નથી.**

આથી મેં ખુલ્લા મનથી સ્વાનુભૂતિના આધારે જે સત્ય મારી પોતાની અનુભૂતિના સ્તરે ઊતરે તેને જ સ્વીકાર કરતા રહીને આ સાધનાને યોગ્ય ન્યાય આપી અજમાવી જોવાનો નિશ્ચય કરી લીધો. પછી તો જેમ જેમ હું આ ધર્મપથ પર ચાલતો ગયો અને હર દિવસ મને જે અનુભવ થતા ગયા, તેનાથી મને સમજાઈ ગયું કે આ માર્ગ બુદ્ધિસંગત, વૈજ્ઞાનિક અને અત્યંત વ્યાવહારિક છે. આંખ મીંચીને સ્વીકારી લેવાની અહીં આવશ્યકતા નથી. હવે કોઈ શંકા ન રહી. કારણ કે મને કહેવામાં આવેલું કે મને પોતાનો અનુભવ થયા પછી જ મારે સત્યનો સ્વીકાર કરવો. મને એ પણ સમજાઈ ગયું કે આ માર્ગ પર ભરેલું પ્રત્યેક પગલું બિનસાંપ્રદાયિક અને સાર્વજનિક છે. આનાથી મારામાં ખૂબ વિશ્વાસ જાગ્યો.

દસ દિવસીય શિબિરના અંતે મને સ્પષ્ટ થઈ ગયું કે આ વિદ્યા સંપૂર્ણપણે પરિણામલક્ષી છે. મારા માટે એ શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક બધી રીતે લાભદાયક પુરવાર થઈ. તેથી પહેલી જ શિબિરના અંતે મેં તેને હૃદયપૂર્વક સંપૂર્ણ મનથી સ્વીકારી અને પછી સમ્યક્ સંબુદ્ધે બતાવેલા આ માર્ગ પર હું હરહંમેશ ચાલતો રહ્યો છું.

- કલ્યાણમિત્ર શ્રી સત્યનારાયણ ગોયન્કા

વિપશ્યના પ્રમુખ આચાર્ય

ગુજરાતનાં વિપશ્યના સાધના કેન્દ્રો

કેન્દ્ર પરથી આગામી શિબિરોની જાણકારી માટે સંપર્ક :

૧.	**ધમ્મકોટ** (રાજકોટ)	:	**(૧)** સીટી ઓફિસ : **C/o.** ભાભા હોટલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ - ૩૬૦ ૦૦૧. ફોન : (૦૨૮૧) - ૨૨૨૦૮૬૧-૮૬૬, ફેક્સ : ૨૨૨૧૩૮૪, મો. ૯૪૨૭૨૨૧૫૯૧, ૯૪૨૬૨૦૨૨૨૨. **(૨)** સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના કેન્દ્ર, 'ધમ્મકોટ' ખોખડદળ ગામ પછી, કોઠારિયા રોડ, રાજકોટ - ૩૬૦ ૦૦૨. ફોન : (૦૨૮૧) ૨૯૨૪૯૨૪, ૨૯૨૪૯૪૨, મો. ૯૩૨૭૯૨૩૫૪૦ E-mail : dhammakot@gmail.com, Web : www.vri.dhamma.org
૨.	**ધમ્મપાલી**	:	પાલીતાણા, ગામ : તોડી. મો. 94272 32145, 7878103636
૩.	**ધમ્મ જુનાગઢ**	:	C/o.હિતેષ ધોલીયા : મો.: ૯૯૦૯૩ ૧૨૯૪૬, ફોન :૦૨૮૨૩ - ૨૨૪૮૫૬
૪.	**ધમ્મસિંધુ** (કચ્છ)	:	કચ્છ વિપશ્યના કેન્દ્ર, બાડા ગામ, માંડવી, જી. કચ્છ-૩૭૦ ૪૭૫. ફોન : (૦૨૮૩૪) ૨૭૩૩૦૩, ૨૭૩૬૧૨. સંપર્ક : (ઓ) ૨૨૩૦૭૬, મો. ૯૯૨૫૪ ૮૫૯૮૧. E-mail : info@sindhu.dhamma.org.
૫.	**ધમ્મપીઠ** (અમદાવાદ)	:	ગુર્જર વિપશ્યના કેન્દ્ર, રનોડા ગામ, તા. ધોળકા, જી. અમદાવાદ - ૩૮૦ ૮૧૦. ફોન : (૦૨૭૧૪) ૨૯૪૬૯૦, મો. ૯૪૨૬૪ ૧૯૩૯૭. E-mail : info@pith.dhamma.org.
૬.	**ધમ્મદિવાકર** (મહેસાણા)	:	ઉત્તર ગુજરાત વિપશ્યના કેન્દ્ર, મીઠા ગામ, તા. જી. મહેસાણા. ફોન : (૦૨૭૬૨) ૨૭૨૮૦૦, ૨૫૪૬૩૪ મો. ૯૪૨૯૨ ૩૩૦૦૦ E-mail : info@divakar.dhamma.org.
૭.	**ધમ્મભવન** (વડોદરા)	:	૫, કાલિન્દી પાર્ક, અકોટા અતિથિગૃહની પાછળ, અકોટા, વડોદરા - ૩૯૦૦૨૦. ફોન : (૦૨૬૫) ૨૩૪૧૧૮૧, મો. ૯૪૨૬૩ ૩૨૧૮૦. E-mail : tushar@tmlind.com, vvs04@hotmail.com
૮.	**ધમ્મઅંબિકા** (સુરત)	:	વિપશ્યના ધ્યાન કેન્દ્ર, ગામ : વગલવાડ, તા. ગણદેવી, જી. નવસારી (સુરત). સંપર્ક : ડો. જીતુભાઈશાહ - મો. ૯૮૨૫૦ ૫૪૨૭૪(સુરત), શ્રી રામગોપાલ અગ્રવાલ - મો. ૯૩૭૫૧ ૫૨૫૩૧ (બિલિમોરા)
૯.	**ધર્મજ**	:	સંપર્ક : હેમંતભાઇ પટેલ, ફોન : (૦૨૬૯૭) ૨૪૫૪૬૦, ૨૪૫૩૦૨, મો. : ૯૪૨૬૫૦૦૭૬૫

વિપશ્યના શિબિર માટે સૌરાષ્ટ્રના સંપર્ક સ્થાનો :

મહુવા	:	ડો. કનુભાઇ કલસરીઆ	Ph. : (02844) 221012
જામનગર	:	ઇન્દુબેન મોઢા	Ph. : (0288) 2563171, M. 93989 05600 M. : 94288 64557
અમરેલી	:	દ્વારકાદાસ લલાડીયા	Ph. : (02792) 223983, M. 94262 31449
જેતપુર	:	હિતેષભાઇ ધોળિયા	Ph. : (02823) 224856, M. 99093 12946
સુરેન્દ્રનગર	:	ડો. મેહુલ બાવીશી	M. : 98242 53862
મોરબી	:	ડો. વી. સી. કાતરીયા	Ph. : (02822) 227501, M. : 99090 26026
જુનાગઢ	:	રમણીકભાઇ કવા	Ph. : (0285) 2670701, M. : 94272 05405
ભાણવડ	:	હિતેષભાઇ દાસાણી	Ph. : (02896) 232078, M. : 94272 83762
ઉના	:	હરીશભાઇ ટીલવાણી	Ph. : (02875) 254427, M. : 94277 38070