હરિઃૐ આશ્રમનાં મૌનમંદિરોની માહિતી પુસ્તિકા

કુરુક્ષેત્ર મહાદેવના મંદિરની બાજુમાં, જહાંગીરપુરા,
રાંદેર, સુરત-૩૯૫ ૦૦૫
મોબાઈલ : +91 97277 33400
hariommota1@gmail.com | www.hariommota.org

પોસ્ટ બૉક્સ નં.૭૪, શેઢી નદીને કિનારે,
દખ્ખણીઓ ઓવારો, બિલોદરા, નડિયાદ - ૩૮૭ ૦૦૧
મોબાઈલ : 07878046288
hariommota10@gmail.com | www.hariomashram.in

આશ્રમની મુલાકાતનો સમય: સવારે ૬:૦૦ થી સાંજે ૭:૦૦
કાર્યાલયનો સમય: સવારે ૯:૦૦ થી સાંજે ૬:૦૦

॥ હરિઃૐ ॥

ઉત્તમ આશ્રમ માટે શ્રીમોટાનું દર્શન

સને ૧૯૪૬માં સ્વજનો તરફથી પૂજ્ય શ્રીમોટાને રજૂઆત થઈ કે, 'મોટા, તમારો આશ્રમ હોવો જોઈએ. જેથી, સમાજના બહોળા વર્ગના લોકો તમને મળી શકે અને શ્રીપ્રભુકૃપાનો અનુભવ કરી શકે.'

તેના જવાબમાં પૂજ્ય શ્રીમોટાએ લખ્યું છે, કે **'મારે ઘરેડ પ્રમાણેનો આશ્રમ જોઈતો નથી.** જ્યાંથી ભગવાનની ચેતનાશક્તિ, ભાવના, જેમ વીજળીના મૂળ કારખાનામાંથી જ્યાં ત્યાં બધે વીજળી પ્રસરતી હોય છે, તેમ તેનું આપોઆપ પ્રસરવાનું બને અને એવું પ્રત્યક્ષ અનુભવમાં આવ્યા કરે, અને એવી અંતરમાં સહજ ભાવના પ્રગટે, ત્યારે તેમ કરવું યોગ્ય છે. એની પ્રેરણા હજી તેવી મળી શકી નથી. **જેટલાં પ્રભુપ્રસાદીરૂપે મળેલાં છે, એવાંનું જીવન ભગવદીય થતું અનુભવી શકાય ત્યારે જ પ્રભુની કૃપાથી આશ્રમ શોભે.'**

'સૌ કોઈની પાસે એવી શક્તિ છે. તેથી, પોતાની પાસે જે કોઈ આવે કરે, જેનો સંબંધ થાય એમને એમને ઊંચી સમજણમાં લાવવાનું નમ્રતા ધારણ કરી કરીને કરે, એમને ધર્મભાવનામાં રસ લેવાનું અને સંસારી રાગદ્વેષ અને અદેખાઈના ઝઘડા ટાળવાનું સમજાવવાનું કર્યા કરે. શ્રીભગવાનના નામસ્મરણથી એની ભક્તિમાં મન પરોવ્યા કરવાનું કરે, જે જે કંઈ થયા કરે તે એ વહાલાને કાજે જ, અને એને જ જે જે કંઈ થતું હોય તે પ્રેમભક્તિ જ્ઞાનભાવે સમર્પણ થયા કરે, તો એના જેવો બીજો કોઈ ઉત્તમ આશ્રમ ના હોઈ શકે. **શ્રીપ્રભુકૃપાથી જે સ્વજન એવી ભૂમિકાવાળાં બને છે, તે જ મારે મન તો સાચો આશ્રમ છે.'**

સાધના માટેની આધુનિક ગુફાઓ

પૂજ્ય શ્રીમોટાએ તેમના સાધનાકાળ દરમિયાન એકાંતવાસની અને ખોરાકની ઘણી ઘણી મુશ્કેલીઓ વેઠેલી. એમણે અનુભવ્યું કે જો એકાંત મળે છે તો ખોરાક નથી મળતો અને ખોરાક મળે છે તો તે એકાંતના ભોગે મળે છે. આથી, સાધના કરવા ઈચ્છતાં ભાઈબહેનોને એકાંતવાસ પણ મળે અને સાથે સાથે ભોજન પણ મળે તેવી વ્યવસ્થા કરવાની એમને શ્રીસદ્‌ગુરુની પ્રેરણા થઈ અને તેમાંથી સર્જાયાં હાલનાં મૌનમંદિરો. આધુનિક સગવડો સાથેની જાણે કે જૂના જમાનાની ગુફાઓ (Old Caves with Modern Facilities). આ મૌનમંદિરોમાં સર્વ ધર્મની, સર્વ કોમની, સર્વ જાતિની વ્યક્તિઓને કશા જ ભેદભાવ વગર પ્રવેશ આપવામાં આવે છે. સને ૧૯૫૫ની સાલથી સુરત અને નડિયાદમાં આ મૌનમંદિરો શરૂ થયાં, ત્યારથી આજ દિન સુધી હજારો ભાઈબહેનોએ એનો લાભ લીધો છે. જેમાં ૪ વર્ષના બાળકથી માંડી ૯૧ વર્ષના વૃદ્ધોનો સમાવેશ થાય છે.

સગર્ભા બહેનો તેમજ નાના ધાવણા બાળક સાથેની બહેનો મૌનમાં બેસીને બાળમાનસમાં પયપાન સાથે ભક્તિના સંસ્કારોનું સિંચન કરાવી શકે છે. માસિક ધર્મમાં હોય એવી બહેનો પણ મૌનરૂમમાં રહી શકે છે.

પૂજ્ય શ્રીમોટાએ સ્થાપેલા આશ્રમોની માહિતી

(૧) સુરત આશ્રમઃ

સુરત રેલવે સ્ટેશનથી આશ્રમ ૧૧ કિ.મિ. દૂર છે. રૂટ નં. ૧૩૭ની સિટી બસથી કુરુક્ષેત્ર બસ સ્ટૅન્ડ પર ઊતરી બે મિનિટના અંતરે આશ્રમ આવી શકાય, અડાજણ બસ ડેપોથી વરીઆવ તરફ જતી બસમાં પણ કુરુક્ષેત્ર બસ સ્ટૅન્ડ પર ઊતરી શકાય તથા રિક્ષાથી પણ આવી શકાય. તાપી નદીના પશ્ચિમી કિનારે કુરુક્ષેત્ર મહાદેવનું મંદિર, કુરુક્ષેત્ર સ્મશાનભૂમિ તથા હરિઃૐ આશ્રમ એકબીજાની બાજુ-બાજુમાં આવેલ છે.

આશ્રમમાં કુલ ૧૦ મૌનમંદિર છે. જે પૈકી ૯ મૌનમંદિરમાં ૭-૧૪-૨૧ દિવસ - એમ ૭ દિવસના ગુણાંકમાં મૌનમાં બેસી શકાય છે. જ્યારે મૌનમંદિર નં. ૯ પહેલી વખત મૌનમાં બેસવાનો પ્રયત્ન કરનાર માટે અલાયદું રાખ્યું છે. તેમાં ૧, ૨ કે ૩ દિવસ માટે જ મૌનમાં બેસી અનુભવ લઈ શકાય. નોકરી કે ધંધામાં સંકળાયેલ વ્યક્તિ સમયમર્યાદાને કારણે તેમજ નાનાં બાળકો / વિદ્યાર્થીઓ તેમજ પ્રથમ વખત મૌનનો અનુભવ લેનાર આ સગવડનો લાભ લઈ શકે છે

(૨) નડિયાદ આશ્રમઃ

નડિયાદ રેલવે સ્ટેશનથી કપડવંજના રસ્તે આશરે પાંચ કિ.મિ.ના અંતરે હરિઃૐ આશ્રમ આવેલો છે. એસ.ટી. સ્ટૅન્ડથી વીણા, મહુધા, કઠલાલ, કપડવંજ, ઘોડાસર, રીંછોલ, મહુધા વગેરે કોઈ પણ ગામે જતી બસમાં બેસી હરિઃૐ આશ્રમ પહોંચી શકાય છે. સ્ટેશનથી રિક્ષા દ્વારા પણ જઈ શકાય છે. આ આશ્રમમાં ૧૦ મૌનમંદિર કાર્યરત્ છે. સુરત આશ્રમની સરખામણીમાં નડિયાદ આશ્રમ ગ્રામીણ લાગે છે. નડિયાદમાં શિવની જટા જેવો વિરાટ વડલો છે. પૂજ્યશ્રી પોતાની લાક્ષણિક ઢબે નડિયાદ આશ્રમને પોતાના શિવધામ અને સુરત આશ્રમને પોતાના વિષ્ણુધામ તરીકે ઓળખાવતા.

મૌનમંદિરમાં સગવડો

સુરતના મૌનમંદિરનો સૌથી નાનો ઓરડો ૧૦x૧૨ ફૂટનો અને સૌથી મોટો ઓરડો ૨૦x૨૦ ફૂટનો છે. સૂવા માટે મચ્છરદાની સાથેનો પલંગ છે તેમ જ નિરાંતે બેસવા/સૂવા માટે હિંચકો પણ છે. લખવા-વાંચવા તથા જમવા માટે ટેબલખુરશી, વીજળીનો ટેબલ લૅમ્પ તેમજ ઉપાસના માટે પાટલા-બાજઠ, માળા, આસન પણ છે. દીવાલ ઘડિયાળ, અલાર્મ ઘડિયાળ, બૅટરી, પીવાના પાણી માટે માટલી વગેરે સુવિધાઓ છે. ઉપાસના બાજઠની સામે પૂજ્ય શ્રીમોટાનો ફોટો હોય છે. મૌનાર્થી ઈચ્છે તો તે જગાએ પોતાના ઈષ્ટદેવનો ફોટો રાખી શકે છે. દરેક મૌનમંદિરમાં સ્વતંત્ર જાજરૂ તથા ૨૪ કલાક પાણીની સગવડવાળા સ્નાનઘરની વ્યવસ્થા છે. વધારાનો તથા પરચૂરણ સામાન રાખવાની નાની ઓરડી છે.

પૂજ્યશ્રીનાં પુસ્તકોનું સંપૂર્ણ પુસ્તકાલય છે. જેમાં પૂજ્ય શ્રીમોટા લિખિત તથા સંકલિત ૨૦૦ થી વધારે પુસ્તકો ઉપલબ્ધ છે. અંગ્રેજી અને હિંદીમાં અનુવાદિત પુસ્તકો પણ છે. ઓરડામાં લાઈટની વ્યવસ્થા છે, પણ પંખાની વ્યવસ્થા નથી. પૂજ્ય શ્રીમોટાના કહે છે કે દેહશુદ્ધિ માટે પરસેવો થવો અત્યંત જરૂરી છે. હાથ પંખાની વ્યવસ્થા છે, જે જરૂર લાગે ત્યારે વાપરી શકાય છે. મૌનમંદિરમાં ઈમર્જન્સી બેલની વ્યવસ્થા છે, જે તાકીદના સમયે વાપરી શકાય છે.

મૌનાર્થીને મૌનમંદિરમાં દાખલ કર્યા પછી બારણાંને બહારથી તાળું મારવામાં આવે છે. બાજુની દીવાલમાં એક ૧૫x૨૪ ઈંચની બારી હોય છે. જેને બહારથી અને અંદરથી ખોલબંધ કરવાની સુવિધા છે. તમામ સેવાઓ આ બારી દ્વારા થાય છે, પણ આ ક્રિયાઓ વખતે બહારની વ્યક્તિ સાથે બોલવાનું કે સામસામે આવવાનું હોતું નથી. બારીની અંદર-બહારના બન્ને દરવાજા આખો વખત બંધ રહે છે. લેવડ-દેવડ વખતે બહારનો દરવાજો ખોલી જે તે વસ્તુ બારીમાં મૂકી બહારનો દરવાજો બંધ થયા બાદ અંદરનો દરવાજો ખોલી જે તે વસ્તુ લેવાની હોય છે.

કોઈ સંદેશાની લેવડ-દેવડ માટે પહેલાં તે અંગેની ચિઠ્ઠી લખી બારીમાં મૂકી દેવી. બારી ખોલવાના સમયે તે ચિઠ્ઠી કાર્યાલયમાં પહોંચી જશે અથવા કોઈ અગત્યનો તાત્કાલિક સંદેશો આપવો હોય તો તે અંગેની ચિઠ્ઠી લખી ઈમર્જન્સી બેલ વગાડવાથી કાર્યકર્તા આવી ચિઠ્ઠી લઈ જશે અને તેનો જરૂરી અમલ કરવામાં આવશે.

દરેક મૌનમંદિરમાં એક જ વ્યક્તિ રહી શકે છે. છતને અડીને હવાબારીઓ સિવાય બીજી કોઈ બારી ના હોવાથી દિવસે પણ ઠીક ઠીક અંધારું હોય છે. **અંધારું ધ્યાન અને એકાગ્રતા માટે આવશ્યક અને પોષક પણ છે.** આ હવાબારીઓ સામસામે મૂકવામાં આવી છે. જેથી, ઓરડામાં હવાની પૂરતી અવરજવર રહે છે. હવાબારીઓની આગળ પડદા પણ છે. જેનો ઉપયોગ મૌનાર્થી સંપૂર્ણ અંધકાર રાખવા માટે કરી શકે છે.

દૈનિક કાર્યક્રમ

(૧) સવારે ૩-૩૦ વાગ્યે ઊઠવું.
(૨) કચરો કાઢી પોતું મારી રૂમ સ્વચ્છ કરી ૪:૩૦ સુધીમાં સ્નાન તેમજ દૈનિક ક્રિયા પૂરી કરવી.
(૩) ૪:૪૫ વાગ્યે સવારની ચા
(૪) ૫:૦૦ વાગ્યે કપડાં/ચાદર ધોવાં આપવાં.
(૫) ૬:૦૦ થી ૭-૦૦ વાગ્યે ફૂલ-ધૂપ
(૬) ૧૦:૦૦ વાગ્યે સવારનું ભોજન
(૭) ૧:૪૫ વાગ્યે બપોરની ચા
(૮) ૪:૦૦ વાગ્યે ધૂપ
(૯) ૫:૦૦ વાગ્યે સાંજનું ભોજન
(૧૦) ૮:૦૦ વાગ્યે શયન

મૌનાર્થીને દરરોજ ચા-કૉફી-ઉકાળો નોંધાવ્યા પ્રમાણે ખાંડ સાથે અથવા ખાંડ વગરનાં મળે છે. મરચાંવાળું અથવા મરચાં વગરનું ભોજન નોંધાવ્યા પ્રમાણે મળે છે. બપોરના ભોજનમાં દહીં કે છાશ તેમજ સાંજના ભોજનમાં દૂધ જેમણે અગાઉથી નોંધાવ્યું હોય તે મુજબ આપવામાં આવે છે. આ સિવાય આશ્રમની સગવડ મુજબ સલાડ તથા ફળફળાદિ આપવામાં આવે છે. મૌનાર્થીની એકાદશી કે અન્ય વ્રતો હોય તો ભોજન અંગેની તેમજ અન્ય સૂચનાઓની કાળજી રાખવામાં આવે છે. લાંબા ઉપવાસની સલાહ નથી. એક ટાઈમ ભોજન લેવું આવશ્યક છે.

આશ્રમમાં તળેલી ચીજ કે મીઠાઈ બનાવવામાં આવતી નથી. મૌનમંદિરમાં સાધના કરનાર વ્યક્તિને સંપૂર્ણ સાત્ત્વિક ખોરાક આપવાની જાગૃતિપૂર્વક કાળજી રાખવામાં આવે છે. પ્રસંગોપાત્ત સ્વજનો પોતાને ત્યાંથી ભોજન મોકલવાનો આગ્રહ કરે ત્યારે સમજાવટથી તેનો અસ્વીકાર કરવામાં આવે છે અને તેમની લાગણી તથા મનની ભાવનાના વિકલ્પે એક ટંકના ભોજન પેટે રૂ. ૩૫૧/-નું દાન રસોડા ખાતે સ્વીકારવામાં આવે છે, જેમાંથી આશ્રમની નિયમિત રસોઈ થાય છે અને પ્રસાદરૂપે મિષ્ટાન્નમાં આશ્રમમાં જ કંસાર બનાવી મૌનાર્થીઓને આપવામાં આવે છે.

સાઉન્ડપ્રુફ મૌનઓરડાઓ

હરિઃૐ આશ્રમની શરૂઆતથી જ પૂજ્ય શ્રીમોટાએ મૌનાર્થીઓ માટે સાઉન્ડપ્રુફ મૌનરૂમો બનાવવા અંગે શ્રીભીખુકાકાને સૂચવેલું હતું. હરિઃૐ આશ્રમ, સુરતમાં જૂન ૨૦૨૪ થી પ્રાયોગિક ધોરણે સાઉન્ડપ્રુફ મૌનરૂમો બનાવવામાં આવ્યા છે.

મૌનરૂમમાં ઓક્સિજનનું પૂરતું પ્રમાણ જળવાઈ રહે તે માટે રૂમની બહાર Exhaust Fan દ્વારા રૂમમાં શુદ્ધ હવા પ્રવેશ કરી શકે તે મુજબ વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે તેમજ મૌનરૂમમાં અવાજ પ્રવેશવાના તમામ દ્વારો બંધ કરવામાં આવ્યા છે.

વ્યક્તિગત કાર્યક્રમ

ઉપર જણાવેલો દૈનિક કાર્યક્રમ મૌનાર્થીએ સમયસર પાળવો જરૂરી છે. આશ્રમ તરફથી મળતી સેવાઓના સમયને અનુકૂળ થઈ બાકીના સમયમાં મૌનાર્થીએ પોતાનો કાર્યક્રમ ગોઠવીને પોતાના જીવનવિકાસ માટે સાધના કરવાની છે.

સંસારવહેવારમાં આપણું મન ઘણી દિશામાં વહેંચાયેલું હોવાથી આપણા દૈનિક જીવનમાં ચેતનનો વિચાર કે કલ્પના પણ ઊઠતાં નથી. સમાજના વાતાવરણની બીકથી આપણી વૃત્તિઓ ઉપર દાબ રહ્યા કરતો હોય છે.

અંદર વ્યક્તિ એકલી હોય છે. એટલે વૃત્તિઓ ઊભરાય છે અને આપણને આપણું સાચું સ્વરૂપ સમજાય છે. એકધારા પંદર-સોળ કલાક પ્રભુભક્તિના સંસ્કાર સ્થૂળ શરીરના ચિત્ત ઉપર પડે છે અને એની ઊર્ધ્વગતિ થઈ એ સંસ્કારો સીધા સૂક્ષ્મમાં જ જાય છે. એનો ઉદયવર્તમાન જલદી થવાનો અને એ પણ અનેકગણો. આ સંસ્કારો ઉદયવર્તમાન થતાં અનેકગણી ગતિ પ્રેરાવનારા બને છે. શ્રીભગવાનનો સાક્ષાત્કાર પામેલા જીવોના સંસ્કાર આપણા સૂક્ષ્મ શરીરને સ્પર્શે છે, ત્યારે બીજા જન્મમાં એ સંસ્કારોનો તુરંત જ ઉદય થાય છે અને આપણું જીવન સરળતાથી, ઝડપથી શ્રીભગવાનને માર્ગે વળી જાય છે.

મૌનમંદિર એટલે અંદર રહીને સંપૂર્ણ મૌન રહેવું એમ નહિ. મૌનમંદિરમાં મોટેથી નામસ્મરણ કરી શકાય, મોટેથી ભજન-કીર્તન કરી શકાય અને ભાવાવેશમાં નાચીકૂદી પણ શકાય. મૌનએકાંતની સાધનાને આધ્યાત્મિક માર્ગમાં ઘણું મહત્ત્વનું સાધન ગણ્યું છે. **મૌન એટલે વાણીનું મૌન એમ નહિ, પરંતુ વૃત્તિઓ અને વિચારોનું મૌન. સમાજમાં આપણી શક્તિઓ વિવિધ દિશામાં વપરાય છે. જ્યારે આવા મૌન દ્વારા વિવિધ દિશામાં આડફંટાઈ જતી આપણી સમગ્ર શક્તિ એકમાત્ર શ્રીભગવાનમાં એકાગ્ર અને કેંદ્રિત થાય છે અને સાધનામાં વેગ પ્રગટાવે છે. આમ, બહિર્મુખ વૃત્તિઓને અંતર્મુખ કરી 'સ્વ'ની ઓળખ પામવા માટે આ મૌનમંદિરો આદર્શ સ્થળ છે.**

મૌનમંદિરમાં પૂજ્ય શ્રીમોટાની ચેતનાશક્તિ કામ કરે છે. વર્ષ ૧૯૫૬થી સતત ચાલતા નામસ્મરણ યજ્ઞ થકી આ સ્થળ ચેતના સભર બનેલ છે. નામસ્મરણના પવિત્ર જાપથી મૌનાર્થી તનમનથી હળવો ફૂલ બની જાય છે. મૌનમંદિરની વારંવારની સોબતથી માનવી સંસારના સંતાપ વચ્ચે રહેતો હોવા છતાં, આંતરિક બળના સહારે ટકી રહે છે, કારણ કે મૌનમંદિરના સંસ્કારો તેની ઈશ્વર પ્રત્યેની શ્રદ્ધાને સજ્જડ બનાવે છે, તેની માનસિક ભૂમિકાને પરિપક્વ અને તટસ્થ બનાવે છે. જેથી, વ્યક્તિ જીવનના કપરામાં કપરા સંજોગોમાં પણ શાંતિ જાળવી શકે છે, પરિવારને પણ હિંમત આપી શકે છે અને શ્રીભગવાનને પ્રાર્થના-અરજ કરીને મુશ્કેલીમાંથી બહાર આવવાનું સામર્થ્ય પ્રાપ્ત કરે છે.

મુશ્કેલીઓ

મૌનમંદિરમાં પ્રથમ વાર બેસનાર મૌનાર્થીમાંથી કોઈ કોઈને અંધારાની બીક લાગે છે. કોઈને ગૂંગળામણ જેવું લાગે છે. અતિશય બહિર્મુખ વ્યક્તિઓને અહીં 'આવી ભરાયા જેવું' લાગે છે. પરિણામે તેઓ 'મને બહાર કાઢો' એવી વિનંતી કરે છે. એમને ધીરજ આપી મન શાંત રાખવા સમજાવવામાં આવે છે. બીજે દિવસે એમની અકળામણ ઘણી ઓછી થઈ જાય છે અને ત્રીજા દિવસથી એમને એટલો બધો આનંદ આવે છે, કે અઠવાડિયાને અંતે મૌનમંદિરમાંથી બહાર નીકળતાં એમને દુ:ખ

થાય છે અને ફરીથી આવો લાભ લેવાનો નિર્ણય તેઓ કરે છે. આ અનુભવસિદ્ધ હકીકત છે.

મૌનમંદિરમાં જેટલા દિવસ રહેવાનું થાય તેટલા દિવસ બહારના જગત સાથે કોઈ વહેવાર રહેતો નથી. ટી.વી., છાપાં, ટપાલ, ફોન બધું બંધ. છતાં કુટુંબમાં કે વ્યવસાયમાં કોઈ અસાધારણ ઘટના બને, તો તેની જાણ મૌનાર્થી ઈચ્છે તો કરવામાં આવે છે.

મૌનમંદિરમાં મૌનાર્થીનું શરીર અસ્વસ્થ થાય તો તેને બહાર લેવામાં આવે છે અને તેનાં સગાંવહાલાંને જાણ કરી જરૂર પડ્યે સ્થાનિક હૉસ્પિટલમાં તુરંત લઈ જવાની વ્યવસ્થા આશ્રમ તરફથી કરવામાં આવે છે.

મૌનમંદિરમાં બેસવાની વિધિ

- આ મૌનમંદિરો ગુજરાતમાં તેમજ બીજાં રાજ્યોમાં પણ ઘણાં જાણીતાં થયાં હોવાથી એમાં બેસનારના નામની નોંધણી ઘણા સમય પહેલાં કરાવવી જરૂરી છે. નામ નોંધાવ્યું હોય અને કોઈનું નામ રદ થાય, તો તેવા સંજોગોમાં વહેલો લાભ મળી શકે છે.
- મૌનમંદિરમાં પ્રવેશ મેળવવા ઈચ્છતી વ્યક્તિએ આશ્રમના વ્યવસ્થાપકને ઇ-મેઈલથી કે વોટ્સએપ દ્વારા પોતાના નામની નોંધણી કરાવી લેવાની હોય છે. ફોનથી પણ પૂછપરછ થઈ શકે, પણ પત્રવહેવાર કે ઇ-મેઇલ વધુ આવકાર્ય છે.
- મૌન માટે અગાઉથી જેઓએ પોતાનું નામ નોંધાવ્યું હોય તેઓને તેમની નોંધણી તારીખના ૩ દિવસ અગાઉ આશ્રમ તરફથી જાણ કરવામાં આવે છે, તે વેળા તેઓએ તેમની મૌનની સંમતિ ફોનથી આપવી ફરજિયાત છે.
- ૧ થી ૮ અને ૧૦ નંબરના મૌનમંદિરમાં ઓછામાં ઓછા ૭ દિવસ માટે તથા તેના ગુણાંકમાં ૧૪, ૨૧ કે તેથી વધુ દિવસો માટે એકસાથે મૌનમાં બેસી શકાય છે. ૯ નંબરના ઓરડામાં મહત્તમ ૩ દિવસ સુધી મૌનમાં બેસી શકાય છે.

- આશ્રમમાં દર રવિવારે સવારે છ વાગ્યે સમૂહપ્રાર્થના થાય છે. આ પ્રાર્થના પછી મૌનમંદિરમાં સવારે સાત વાગ્યે દાખલ થવાનું હોય છે અને અવધિ પૂરી થાય તે રવિવારે સવારે ૫.૧૫ વાગ્યે બહાર નીકળવાનું હોય છે.
- **મૌનાર્થીએ તેમના મૌનમાં બેસવાના આગળના દિવસે-શનિવારે-સાંજે મોડામાં મોડા ચાર વાગ્યા સુધીમાં આશ્રમે પહોંચી જવું. પૂજ્ય શ્રીમોટાએ ભાર દઈને જણાવ્યું છે કે, 'મૌનાર્થીઓએ આગલા દિવસે સાંજે આશ્રમમાં આવી જવું જેથી આશ્રમના સાત્ત્વિક આંદોલનો વડે મન શાંત થાય અને મૌનાર્થીનો મૌનયજ્ઞનો સમય ઉત્તમ કોટિનો નીવડશે.' આમ, મૌનાર્થીઓએ શનિવારે સાંજે આશ્રમ આવવું હિતાવહ છે. આશ્રમને રસોડે તે સાંજે જમવાના હોય, તો આશ્રમને તે અંગેની અગાઉથી સૂચના આપી રાખવી.** નડિયાદ આશ્રમે મૌનમાં બેસનારે આ અંગે ત્યાંના વ્યવસ્થાપક પાસે અગાઉથી જાણકારી મેળવી તેઓની સૂચના મુજબ આશ્રમે પહોંચવું.
- મૌનમાં બેસવા આવનાર વ્યક્તિએ પોતાની જરૂરિયાતનાં કપડાં તથા અન્ય વસ્તુઓ પોતાની સાથે લાવવી. બેત્રણ જોડ કપડાં, ટુવાલ, ટૂથબ્રશ, ટૂથપેસ્ટ, સાબુ, રોજ ઉપયોગમાં લેવાતી હોય એવી પોતાની દવાઓ, તેમ જ પોતાને ગમતું ધાર્મિક/આધ્યાત્મિક સાહિત્ય લાવી શકાય.
- બહારગામથી આવનાર વ્યક્તિએ પોતાનું આવવા જવાનું ટ્રેન, બસનું આરક્ષણ (રિઝર્વેશન) જાતે કરાવી લેવું.
- મૌનમંદિરમાં બેસવાનો, એક અઠવાડિયાનો દર (દૈનિક રૂ.૫/- લેખે) રૂ.૩૫/- રાખ્યો છે. ભોજન સાથે દૂધ/દહીં/છાશ લેનાર મૌનાર્થીએ તેનું મૂલ્ય દૈનિક ધોરણે વધારાનું આપવાનું રહે છે.
- મૌનાર્થી પોતાની ઇચ્છા મુજબ સમાજકલ્યાણની પ્રવૃત્તિ માટે વધારાનું સ્વૈચ્છિક દાન આપી શકે છે.
- જે વ્યક્તિ રૂ.૩૫/- પણ આપી શકે તેમ ના હોય, તે વ્યવસ્થાપકની મંજૂરી મેળવી મૌનમાં બેસી શકે છે. **અહીં નાણાંનું મહત્ત્વ નથી, શ્રીભગવાનની ભક્તિ અને નામસ્મરણનું ઘણું ઘણું મહત્ત્વ છે.**

- કોઈ સંજોગોમાં મૌનમાં બેસવાનો કાર્યક્રમ અંતિમ સમયે રદ થાય, તો તુરંત તેની જાણ ઈ-મેઈલ કે ફોન દ્વારા આશ્રમના વ્યવસ્થાપકને કરવી. જેથી વેઈટિંગ લિસ્ટમાં નોંધાયેલ અન્ય વ્યક્તિને મૌનનો લાભ આપી શકાય.

મૌનમંદિરની વિશિષ્ટ રચનાનો હેતુ

ઘણાં ભાઈબહેનોને મૌનઓરડાઓ જોઈને પ્રશ્ન ઊઠે છે, 'આ ઓરડાઓની બારીઓ ખુલ્લી કેમ નહિ રખાતી હોય? થોડી વધુ હવા, થોડો વધુ પ્રકાશ શા માટે નહિ? આમાં તો ગૂંગળામણ થાય, ઉનાળામાં તાપ લાગે, બફારો થાય, પરસેવાના રેલા ઊતરે. આકાશનું, વૃક્ષોનું, પક્ષીઓનું દર્શન કેમ નહિ?' વાત તો ખરી! મનમાં એવું થાય ખરું કે કુદરતી સૌંદર્યનાં દર્શનને તથા તાજી ખુલ્લી હવાના મીઠા મધુર સ્પર્શને સાધના સાથે શો વિરોધ?

આવું આપણે વિચારીએ છીએ તેનું મુખ્ય કારણ આપણે પોતે આજ સુધી એ રીતે જ વિચારવા ટેવાયેલાં છીએ. એટલે આપણી અગાઉની બંધાયેલી માન્યતાઓ, સ્વીકારી લીધેલાં મંતવ્યોને થોડો વખત બાજુએ મૂકી સ્વતંત્ર રીતે વિચાર કરીશું તો આ બાબત વધુ સ્પષ્ટ રીતે સમજાશે.

પૂજ્ય શ્રીમોટાએ ચોક્કસ હેતુસર આ ગોઠવણ કરી છે. મૌન અનુષ્ઠાન દરમિયાનના સઘન સાધનાકાળમાં માનવી જેટલો વધુ અંતર્મુખ રહે તેટલું વધુ ઉત્તમ. વ્યક્તિના આધ્યાત્મિક વિકાસનું મહત્ત્વનું ચરણ છે, અંતર્મુખ બનવું અને એ હેતુને ફળાવવા આપણે ક્રમશઃ બહિર્મુખ થવાનું ઓછું કરવું પડશે. ભગવદ્પ્રાપ્તિના માર્ગે મૂળભૂત પાયાના આ સિદ્ધાંત અનુસાર મૌનમંદિરની રચના કરવામાં આવી છે. આપણું શરીર અને ઈંદ્રિયો બાહ્ય જગતના વિષયોને ભોગવવા માટેનાં સ્થૂળ સાધનો છે. જ્યારે આપણું મન અને અંતઃકરણ એ સૂક્ષ્મ સાધન છે. સ્થૂળ સાધનોને એમનો ખોરાક ઓછો પૂરો પાડીએ તેટલી બહિર્મુખતા ઘટવાની શક્યતા વધારે છે.

મૌનમંદિરમાં બારીઓ ખુલ્લી રાખીને બાહ્ય જગતના કુદરતી સૌંદર્યને પામવામાં અથવા કુદરતી પ્રકાશ, હવા કે કૃત્રિમ ઈલેક્ટ્રિક

પંખાની હવા દ્વારા આપણે એક રીતે શરીર અને ઇંદ્રિયોને એમનો મનગમતો ખોરાક પૂરો પાડીએ છીએ. આથી, ઊલટું મૌનમંદિરમાં શરીર કે ઇંદ્રિયોને પોતાનો મનગમતો ખોરાક ન મળે એવી સ્થિતિ ઊભી કરવામાં આવી છે. જેથી, માનવી પોતાની જાત સાથે એક બનવામાં પ્રગતિ કરે. બારી બહાર દેખાતાં દૃશ્યોમાં મન રમમાણ બનીને પોતાનો ખોરાક શોધી સંકલ્પ વિકલ્પના ચકરાવે ચડી જતું હોય છે. આથી, અંતર્મુખ થવાની શક્યતા ઓછી રહે છે.

મૌનમંદિરનાં બંધ બારીબારણાં કે હવાઉજાસ વિનાના અંધારા ઓરડા માત્રથી મનના સંકલ્પ કે વિચારોની સાંકળ એકદમ બંધ થઈ જશે એમ કહેવાનો આશય નથી, પરંતુ એટલું તો ચોક્કસ છે કે જપ, ધ્યાન, ભજન, કીર્તન, મનન, ચિંતન, આત્મનિવેદન આદિ સાધનો દ્વારા ઉચ્ચ માનસિક ભૂમિકા પ્રાપ્ત કરવામાં મૌનમંદિરની રચના જરૂર ઉપકારક થઈ પડે છે. માટે સૌ પ્રથમ શરીર અને ઇંદ્રિયોને જૂની પડેલી ટેવમાંથી બહાર કાઢવાની જરૂર છે. એમ કરવામાં મદદરૂપ થઈ પડે એવું આંતરિક વાતાવરણ મૌનમંદિરમાં સહેતુક રાખવામાં આવ્યું છે.

આપણે શેરબજાર, શાકબજાર કે સિનેમાના કંપાઉન્ડમાં કે અન્ય કોઈપણ જાહેર સ્થળે હોઈએ છીએ, ત્યારે તે તે સ્થળે ઊઠી રહેલા વિચારોનાં મોજાં આપણામાં પણ પ્રવેશે છે અને તે ક્ષેત્રના વિચારોમાં આપણને પરાણે ઘસડી જાય છે. તેથી ઊલટું આપણે વાતાવરણથી દૂર એકાંત જંગલમાં કે સમુદ્ર / નદી કિનારે પ્રવાસે જવાનું થતાં આપણા વિચારો અને મન શાંત થઈ જાય છે. આ આપણા બધાંનો સાર્વત્રિક અનુભવ છે.

પૂજ્યશ્રીએ હરિઃૐ આશ્રમોનાં સ્થળ શહેરની કે વસ્તીથી દૂર નદી કિનારે એ હેતુથી પસંદ કર્યાં છે. ત્યાં શહેરનો શોરગુલ, દુન્યવી વિચારો, સ્વાર્થી પ્રપંચનાં મોજાઓ સાધકને ન સ્પર્શે. જળતત્ત્વ એ શાંતિ અને ઠંડકનું પ્રતીક છે. તે અશાંત મનને શાંત કરે છે. ઋષિમુનિઓ પુરાતન કાળથી આપણી સંસ્કૃતિમાં બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં ઉપાસના કરી રહ્યા છે. તેની પાછળનું મુખ્ય કારણ તો એ કે તે સમયે સમગ્ર જગત જંપી ગયું હોય છે, અને તેથી સાધકને ભગવાન પ્રત્યેની અભિમુખતાના પ્રયત્નમાં સંસારી

જગતનાં નકારાત્મક આંદોલનો નડતાં નથી. મૌનમંદિરમાં માત્ર બ્રાહ્મમુહૂર્ત પૂરતું જ નહિ, પરંતુ ચોવીસે કલાક આવા બહારથી આવતાં વિરોધી આંદોલનોથી આપણે આપણી જાતને મુક્ત રાખી શકીએ એવી વ્યવસ્થા છે. આજના આધુનિક યુગની શહેરીકરણ તરફ ઢળતી સંસ્કૃતિમાં બહારનાં આંદોલનોથી મુક્ત રહેવામાં મૌનમંદિરની રચના સહાયક નીવડે છે.

સાધના કરવી એટલે પડેલી ટેવોને પલટાવવી, પ્રકૃતિને પલટાવવી. બહાર આપણે જે રીતે રહેતાં હોઈએ તેથી બીજી રીતે તનમનને ટેવ પાડવા માટે આવો મૌનગાળો ઘણો લાભપ્રદ છે. વળી, બહારનાં કોઈ પણ દ્રશ્ય, અવાજ, વિચારનાં આંદોલનોથી અંદરની વ્યક્તિ મુક્ત રહેવાથી તેનું મન આપોઆપ પોતાના અંતઃકરણ ભણી વળે છે. પોતાના વિશે વધુ વિચારવા તરફ મન આપોઆપ વળે છે. બહારના વિષયો ઇંદ્રિયોને પ્રાપ્ત નહિ થવાથી ઇંદ્રિયો પ્રમાણમાં સ્થિર રહી સ્વચિંતનમાં સહાયરૂપ બને છે.

અંધારું એકાગ્રતાને પોષક છે. આ કારણે ઓરડામાં અંધારું રખાયું છે. દીવાનો ઉપયોગ નાછૂટકે લખવા-વાંચવા માટે, જમતી વેળા અને એવી જરૂરિયાતો વેળા જ થાય તે હિતકર છે. જેટલું વધુ અંધારું રખાશે તેટલું સાધનાના હેતુને તે પોષક છે.

સાધક જેટલો સાત્ત્વિક વાતાવરણમાં રહે તે ઉત્તમ. આથી, મૌનરૂમોમાં સાધકની જરૂરિયાત મુજબ જ હવાબારીઓ રાખી છે. વળી, એવી રચનાને કારણે જે સાધકો વારાફરતી મૌનમંદિરમાં બેસે તેમનાં પોતાનાં સકારાત્મક આંદોલનો અંદર જ જળવાઈ રહે, અને બીજા સાધકને મદદરૂપ થાય, તેમ જ સાથોસાથ આશ્રમના બીજા મૌનાર્થીઓને પણ અવશ્ય મદદરૂપ થાય એવા હેતુથી મૌનરૂમમાં અંધારું રાખવામાં આવે છે.

જૂના જમાનામાં બાળકોનો પ્રસવ અંધારા ઓરડામાં તદ્દન ઓછી હવાવાળા રૂમમાં કરાવાતો. આજે યુરોપમાં અને બીજા પાશ્ચાત્ય દેશોમાં પણ આધુનિક ઢબે તદ્દન અંધારા અને અલ્પ હવા-પ્રકાશવાળા રૂમમાં પ્રસૂતિ કરાવાય છે.

પૂજ્ય શ્રીમોટાની ઈચ્છા જાણી જોઈને કોઈને પણ કષ્ટ દેવાની નથી. ખૂબ વિચારપૂર્વકની આ યોજના તેમણે કરી છે.

કેટલાંક ભાઈબહેનો કહે છે, 'તો પછી કમ સે કમ વીજળીનો પંખો કેમ અંદર નથી રખાયો?' નથી રખાયો તે પણ હેતુપૂર્વક તેમ થયું છે. સાધક રૂમમાં આરામ કરવા કે શરીરને સુખચેનમાં રાખવા નથી બેસતો. તપ વિના સિદ્ધિ નથી. માનવીએ ઠંડી તેમજ ગરમી બન્નેથી ટેવાવું ઘટે છે. અનાજ પકવવા માટે ધરતીને પ્રચંડ ગરમીની જરૂર રહે છે. તેવી જ રીતે સાધકને પણ શરીરને તંદુરસ્ત રાખવા ગરમીની આવશ્યકતા છે. મૌનરૂમમાં ઉનાળાની ઋતુમાં પ્રથમ બે ત્રણ દિવસ ગરમી લાગે છે. પછી શરીર ટેવાઈ જાય છે. પ્રભુએ શરીરને એવી ક્ષમતા બક્ષી છે કે સમય જતાં શરીર સારી રીતે ટેવાઈ જાય છે. પછી તેને તાપ લાગવા છતાં તાપ કઠતો નથી. આવો અનુભવ સેંકડો સાધકોનો છે.

હવે તો તમામ મોટાં શહેરોમાં 'ટર્કીશબાથ-ડિટોક્સ' (સ્નાનાગર)નાં સ્થળો છે. જ્યાં એક રૂમ સ્ટીમ (વરાળ)થી ભરપૂર રાખવામાં આવે છે અને ઘણો મોટો ચાર્જ કરીને તે રૂમમાં પ્રવેશ કરાવીને પ્રવેશકના શરીરને પરસેવાથી લદબદ કરી નાખવામાં આવે છે અને એ રીતે શરીરનું ઝેર પરસેવા વાટે બહાર કાઢી આપવામાં આવે છે. તેમાં પ્રવેશ મેળવનાર નાણાં આપીને, તનમનમાં ખુશી ભરીને, આનંદથી તેનો લાભ ઉઠાવે છે.

જ્યારે અહીં આ આશ્રમમાં વિના મૂલ્યે કુદરતી રીતે તમારા શરીરનું ઝેર પરસેવા વાટે બહાર કાઢી આપવાની સરળતા કરવામાં આવી છે. માત્ર મૌનમંદિરમાં પ્રવેશનારે દિલને મજબૂત કરવાનું રહે છે. ગરમી, બફારો સરવાળે તો લાભકર્તા છે, તેવી દૃઢ માન્યતા સેવીને આ વાતાવરણનો લાભ લેવો રહે છે. તે નવીન અનુભવને અપનાવી લેવાનો રહે છે.

મળશુદ્ધિ સાધના માટે અનિવાર્ય છે

પૂજ્ય શ્રીમોટા લખે છે કે, 'આ શરીરમાં અનેક પ્રકારનો મળ છે. જેમ મળશુદ્ધિ સાધના માટે અનિવાર્ય છે, તેમ શરીરનાં અનેક કરણોની શુદ્ધિની-ચિત્તની શુદ્ધિ, પ્રાણની શુદ્ધિ, સંકલ્પની

શુદ્ધિ-આ બધી શુદ્ધિઓની સાધનામાં જેમ અનિવાર્યતા છે, એવી રીતે આ શરીરના રોમરોમની મળશુદ્ધિ થવી જરૂરી છે અને આ મળ પરસેવા વાટે જ નીકળી શકે. શરીરમાંથી પરસેવો નીકળે છે, એ આપણા શરીરની પ્રક્રિયા યથાયોગ્યતા જાળવવાને માટે જ કુદરતે મૂકેલી છે. એનું ભાન આપણા લોકોને ઓછામાં ઓછું છે. આજે એક એવા પ્રકારનો કાળ પ્રગટ્યો છે કે પવન વગર માણસોને ચેન પડતું નથી, ખાસ કરીને શહેરોની અંદર વાતાનુકૂલિત જગ્યાઓ, ફરતાં પંખાઓ અને શરીરને અનેક પ્રકારની વાયુની લહેરોની શરીરને ટેવ પાડી છે. એવી રીતે રહેવાનું લોકોને પસંદ પડી ગયું છે. એ શરીરના આરોગ્ય માટે ઉત્તમ પ્રકારની હકીકત નથી. ભલે આજે એ સાચી હકીકત લોકો માનતા ન હોય, તેમને ગળે આ હકીકત કદાપિ ઊતરી નહિ શકે, પરંતુ શરીરમાંથી પરસેવો નીકળે અથવા તો શરીરનો પરસેવો જેટલો વધારેમાં વધારે નીકળે એ શરીરના આરોગ્ય માટે ઉત્તમ પ્રકારની હકીકત છે.

મૌનએકાંત અંતર્મુખતા વધારે અને બહિર્મુખતા ઘટાડે. અંધારું આપણા જ્ઞાનતંતુને પોષક અને ચિત્તશુદ્ધિને પોષક છે.

મૌનના ગર્ભમાં અપાર શક્તિ ભરેલી છે. મહાસાગરની સપાટી ઉપર ભારે તોફાન છતાં અંતરના ઊંડાણમાં પરમ ગહનતા અને શાંતિ પ્રવર્તી રહેલી છે. તેમ મૌનના જ્ઞાનભક્તિપૂર્વકના સેવનથી હૃદયમાં ભારે મંથન તો થાય છે, પરંતુ પાછું અંતરના ઊંડાણમાં પારાવાર શાંતિ અને સમતા સમાયેલી અને સ્થપાયેલી અનુભવાય છે. મૌનથી જીવનની સૂક્ષ્મ પ્રવૃત્તિઓમાં પણ શાંતિ છવાય છે. મૌનના સેવનથી માનવી પ્રશાંતમૂર્તિ બને છે.

મૌનના સતત અનુશીલન, પરિશીલનથી હૃદયમાં પરમ શુચિતા*નો સંચાર થાય છે. બુદ્ધિમાં યોગ્ય વિવેકધર્મ પ્રગટે છે. એ શુચિતા અને વિવેકના સંયોગથી શ્રદ્ધા અને તપશ્ચર્યાની જ્વલંત ભાવના પ્રગટે છે. તપ અને શ્રદ્ધાના જ્ઞાનપૂર્વકના

---

* **પવિત્રતા, સ્વચ્છતા, નિર્મળતા.**

મિલનથી જીવનમાં અખંડિત એવી સમર્પણની શક્તિ જન્મે છે. પ્રતિક્ષણ જે પોતાની જીવનશક્તિને પરમ કલ્યાણની દૃષ્ટિએ સમર્પે છે, તેના સર્વ સમર્પણની શક્તિનું મૂળ તે મૌન છે. જીવનની સર્વ કોઈ પરિસ્થિતિમાં યોગ્ય વર્તન રાખીને મૌન સેવ્યાથી પરમ શાંતિ અને ધ્યેય કેળવાય છે અને ઈષ્ટ હોય તેની પ્રાપ્તિ થાય છે. એકાંતિક જીવનમાં મૌનને પ્રધાન સ્થાન છે. તેમાંય સમગ્ર આધારને પ્રભુ સમર્પણ કરવાની ભાવનાને ઉદ્દીપ્ત કરવાને માટે તો મૌનની ખાસ અને ઘણી જ જરૂર છે.

શિસ્તપાલન

- મૌનમંદિરમાં બેસનાર વ્યક્તિને પોતાનાં ધર્મ, જાતિ, માન્યતા અને શ્રદ્ધા મુજબ સાધના કરવાની પૂરેપૂરી સ્વતંત્રતા છે. છતાં આશ્રમના નિયમ મુજબનું શિસ્તપાલન કરવું જરૂરી છે.
- મૌનમંદિરમાં ખાવાપીવાની ચીજો, નાસ્તો, બીડી-સિગારેટ, વ્યસનની ચીજો (દારૂ-નશાની ટૅબ્લેટ્સ વગેરે) રેડિયો, ટેપરેકર્ડર, વિડિયો ગેઈમ્સ, મોબાઈલ ફોન, પોર્ટેબલ ટી.વી., લેપટોપ કૉમ્પ્યૂટર્સ, આઈપેડ વગેરે લઈ જવાની મનાઈ છે.
- મૌનમંદિરમાં પાળવાના નિયમો તથા મૌન અંગેની વિગતે જાણકારી અને માર્ગદર્શન આપતી ફાઈલ મૌનમંદિરમાં ઉપલબ્ધ છે. પોતાની આધ્યાત્મિક પ્રગતિ માટે તેનું પાલન કરવું જરૂરી છે.
- મૌનમંદિર એ આત્માના પરમાત્મા સાથેના મિલનના અનુભવનું સ્થળ છે. અહીં દેહભાવ છોડવાનો છે, તેથી હજામત / દાઢી કરી શકાશે નહિ.
- દિવસ દરમિયાન અને ખાસ કરીને બપોરના સમયે સૂવાની મનાઈ છે. બપોરના સમયે સતત જોરથી નામસ્મરણ હરિકીર્તન કરતા રહેવું હિતાવહ છે. ઓરડામાં આંટાફેરા મારવા. ચાલતા રહેવાથી ઊંઘ દૂર થશે અને શરીરમાં સ્ફૂર્તિ જળવાશે.
- મૌનાર્થીએ મૌનમાં બેસવાના આગળના દિવસે સાંજે ચાર વાગ્યા સુધીમાં આશ્રમે પહોંચી જવું હિતાવહ છે.

॥ હરિઃૐ ॥