॥ हरि:ॐ ॥

उत्तम आश्रम के लिए श्रीमोटा का दर्शन

सन् 1946 में स्वजनों की ओर से श्रीमोटा से कहा गया–'मोटा, आपका आश्रम होना चाहिए, जिससे समाज के बड़े जनसमुदाय के लोग आपसे मिल सकें और श्रीप्रभु की कृपा का अनुभव कर सकें।' इस बात के उत्तर में पूज्य श्रीमोटाने लिखा है कि–'भगवान की चेतनाशक्ति, प्रभुभावना अपने मूल स्रोत से यहाँ वहाँ सब तरफ बहती है, प्रसरण करती है, जैसे बिजली अपने मूल बिजली घर से यहाँ वहाँ हर तरफ गति करती है। उसकी चेतनाशक्ति का यह अपने आप हो रहा प्रसरण बना रहें और ऐसा हमारे प्रत्यक्ष अनुभव में आया करें और ऐसी सहज भावना हमारे अन्तर्मन में जगें, तब आश्रम की बात उचित होगी। अभी तक ऐसी प्रेरणा नहीं मिल सकी है। जितने जन, प्रभु प्रसादी के रुप में मिले हैं, उनका जीवन भगवदीय होता हुआ अनुभव कर सकें, तब ही प्रस्थापित आश्रम प्रभुकृपा से सोभायमान होगा।'

'सबके पास ऐसी चेतना शक्ति है। इसलिए, जो कोई अपने पास आएँ, मिलें, जिसके साथ सम्बन्ध बंधें, तब बार बार नम्रता धारण करके उनमें ऊँची समझदारी जगाने का हम प्रयत्न करें, उनको धर्म-भावना में रस लेने के लिए प्रेरित करें, और संसारी रागद्वैष एवं ईर्ष्या के झगड़े टालने के लिए समझाया करें, और श्रीभगवान के नाम स्मरण द्वारा उनकी भक्ति में मन रमाए रखने के लिए कहते रहें। जो जो कुछ हुआ करता है, वह प्रिय प्रभु के लिए ही है और उसे भी जो जो कुछ होता है वह सब प्रेमभक्ति ज्ञानभाव से प्रभु को समर्पित होता रहें, ऐसा हो तो, उसके जैसा दूसरा कोई उत्तम आश्रम

नहीं हो शकता। श्रीप्रभुकृपा से जो स्वजन ऐसी भूमिका सिद्ध करता है, वही मेरे मन तो सच्चा आश्रम है ।'

श्रीमोटा के हृदय में 1946 तक आश्रम के निर्माण की सहज भावना जगी न थी । यह सहज भावना और प्रेरणा उनको 1955 में हुई, तब श्रीमोटा ने आश्रम निर्माण की संमति दी ।

(हरि:ॐ आश्रम, श्रीभगवानना अनुभव काजेनुं स्थळ, प्र.सं.पृ. 14 से 16 से संकलित)

साधना के लिए आधुनिक गुफाएँ

पूज्य श्रीमोटा ने अपने साधना काल दरमियान एकांतवास और आहार की बहुत सारी तकलीफें झेलीं । उन्होंने देखा कि, यदि एकांत मिलता है, तो आहार नहीं मिलता और आहार मिलता है तो, वह एकांत की कीमत चुकाने पर मिलता है । इसीलिए साधना के इच्छुक भाई-बहनों को एकांतवास भी मिलें और साथ आहार भी मिलें, ऐसी व्यवस्था करने के लिए उनको सद्‌गुरु की ओर से प्रेरणा प्राप्त हुई और इसीसे निर्मित हुए आज के ये मौनमंदिर ! आधुनिक सुविधा के साथ मानों प्राचीन युग की गुफाएँ ! (Old Caves with Modern Facilities.) इन मौनमंदिरों में सभी धर्म, सभी कौम, सभी जातियों के व्यक्तियों को बिना किसी प्रकार के भेदभाव प्रवेश दिया जाता है । सन् 1955 के साल से इन मौनमंदिरों की शुरूआत हुई तब से लेकर आज तक हज़ारों भाई-बहन इनका लाभ ले चुके हैं, जिसमें सात साल के किशोर से लेकर 100 साल के वृद्धों का समावेश होता है । हिन्दू, जैन, मुसलमान, पारसी, इसाई और बौद्ध सभी धर्मों के व्यक्तियों ने इनका लाभ लिया है । गुजरात के उपरांत, अन्य राज्यों के व्यक्तियों ने एवं थोड़े परदेशियों ने भी इन मौनमंदिरों का लाभ लिया है । रजस्वला स्त्री भी मौनकक्ष में बैठ सकती है । थोड़े महीनों की आयु के अपने शिशु के साथ मौनकक्ष में बैठनेवाली बहनों की दो पीढ़ियाँ हरि:ॐ आश्रम ने देखी है ।

हरि:ॐ आश्रमों के पते

पूज्य श्रीमोटा द्वारा स्थापित दो आश्रम, जहाँ मौनमंदिर की सुविधा उपलब्ध है उनके पते निम्न लिखित है ।

(1) हरि:ॐ आश्रम, जहांगीरपुरा, कुरुक्षेत्र महादेव मंदिर पास, रांदेर, सूरत-३९५००५, भ्रमणभाष : +९१ ९७२७७ ३३४०० सुरत रेलवे स्टेशन से यह आश्रम नौ (9) कि.मि. की दूरी पर है। रिक्षा या सिटी बस से (रेलवे स्टेशन से जहांगीरपुरा रुट नं. 115 से) आश्रम पहुँचा जा सकता है। कुरुक्षेत्र बस स्टोप से आश्रम नजदीक है। अडाजण बस डिपो से वरियाव की ओर जानेवाली बसें भी, कुरुक्षेत्र बस स्टोप पर रुकती हैं। आश्रम की बगल में कुरुराज महादेव का मंदिर है और मंदिर के पास नदी के तट पर कुरुक्षेत्र की स्मशानभूमि है। इस आश्रम में नौ (9) मौनमंदिर हैं।

(2) हरि:ॐ आश्रम, पोष्ट बोक्ष नं. ७४, शेढी नदी, दख्खणीओ ओवारो, बीलोदरा, नडियाद-३८७००१, मोबाईल : + ९१ ७८७८० ४६२८८ नडियाद रेलवे स्टेशन से कपड़वंज के मार्ग पर करीब पाँच कि.मि. की दूरी पर यह आश्रम स्थित है। एस. टी. स्टेन्ड से (स्टेशन बस डिपो से) वीणा, महुधा, कठलाल, कपड़वंज, घोडासर, रींछोल, महिसा आदि गाँवों की ओर जानेवाली बसों में बैठकर आश्रम पहुँचा जा सकता है । रेलवे स्टेशन से रिक्षा से भी आश्रम पहुँच सकते हैं । इस आश्रम में नौ (9) मौनमंदिर है ।

मौनमंदिर में प्राप्त सुविधाएँ

मौनमंदिर का सब से छोटा कक्ष 10′ × 12′ का है और सब से बड़ा कक्ष 20′ × 20′ का है। सोने के लिए झूला-खाट है। लिखने-पढ़ने और भोजन के लिए टेबुल-कुर्सी है। पूजा में

बैठने के लिए पीढ़ा भी है । दीवाल घड़ी, ऐलार्म, पीने के पानी की मटकी आदि साधन-सामग्री कक्ष में रखी गई हैं । एक छोटे टेबुल पर पूज्य श्रीमोटा की तसवीर रहती है । साधक यदि चाहे तो, उस स्थान पर अपने इष्टदेव की तसवीर रख सकता है । कक्ष से संलग्न अलग टॉइलेट-बाथरूम की व्यवस्था है । छोटा-सा स्टोर है । पुस्तकों की छोटी भित्ति-अलमारी है, जिसमें पूज्य श्रीमोटा द्वारा रची गई और श्रीमोटा के सम्बन्ध में लिखी गई करीब 150 पुस्तकें है । फिर भी साधक यदि चाहें, अपनी पसंद की धार्मिक पुस्तकें अपना साथ ला सकता है । कक्ष में लाइट (बीजली) की सुविधा है, परंतु पंखा नहीं है । जिन्हें पंखा चाहिए, वह हस्त-पंखे का उपयोग कर सकता है । इमर्जन्सी बेल की व्यवस्था है, अनिवार्यता के समय इसका तत्काल उपयोग किया जा सकता है । साधक को मौनकक्ष में प्रवेश देने के बाद, दरवाजे को बाहर से ताला लगा दिया जाता है । दरवाजे की बगल में $15'' \times 24''$ की एक खिड़की है, जिसमें बाहर से और भीतर से बंद किया जा सके, ऐसे उसके दो दरवाजे हैं । दिन में तमाम चीजवस्तुओँ का लेना-देना इस खिड़की से होता है । परंतु इस लेन-देन के समय बाहर के व्यक्ति के साथ बोलना मना है । जरूरत पड़ने पर चिठ्ठी लिखकर अपना काम कराया जा सकता है । प्रत्येक मौनमंदिर में केवल एक व्यक्ति ही रह सकता है । सिलिंग से सटकर लगे हुए वेन्टिलेटरों को छोड़कर कोई खिड़की न होने से कक्ष में दिन में भी करीब करीब अंधेरा होता है । अंधेरा, ध्यान और एकाग्रता के लिए आवश्यक भी है और सहायक भी ।

दैनिक कार्यक्रम

(1) प्रातः 3.30 बजे उठना, (2) 4.30 बजे स्नान के लिए गर्म पानी बाथरूम में नल के जरिए आएगा, (3) 4.45 बजे सुबह की चाय, (4) 5.00 बजे कपड़े, चद्दर आदि धोने के लिए देना, (6) 5.45 बजे फूल-धूप, (6) 10.00 बजे सुबह का भोजन, (7) 1.40 बजे दुपहर की चाय, (8) 4.00 बजे धूप, (9) 5.00 बजे शाम का भोजन, (10) 8.00 बजे शयन ।

चाय या कॉफी या मसाला (जल, शक्कर और मसाला मिश्रित गर्म दूध) मिलता है । पहले से सूचित किया हों तो बिना शक्कर का भी मिलेगा । मिर्च और बिना मिर्च का भोजन (जैसा सूचित किया हों) मिलता है । दुपहर या शाम के भोजन में दूध, दहीं या छाछ नहीं दिया जाता, फिर भी जिन्होंने पहले से ये चीजें दर्ज कराई हों, उनको अलग चार्ज लेकर दिया जाता है ।

आश्रम में तली हुई चीज या मिठाई नहीं बनाई जाती । मौन-कक्ष में प्रभुस्मरण करने वाले व्यक्ति को संपूर्ण सात्त्विक आहार की आवश्यकता रहती है । इस बात का विशेष ध्यान रखा जाता है । आश्रम के स्वजनो की ओर से प्रसंग विशेष पर भी भोजन की भेंट स्वीकार नहीं की जाती है । स्वजनों की ओर से प्रेमपूर्वक दी गई रू. 351/-की दान राशि रसोई घर के निमित्त ली जाती है, जिसमें से आश्रम की दिन-प्रतिदिन की रसोई बनती है और मिठाई या प्रसाद के रूप में आश्रम में ही कंसार (गेहूँ के आटे का हलुआ) बनाया जाता है ।

व्यक्तिगत कार्यक्रम

उपर दर्शाया हुआ कार्यक्रम मौनमंदिर में बैठने वाले साधक की आवश्यकताओं का प्रबंध करने के लिए है और उसका समयबद्ध पालन करना ज़रुरी है, जिससे कि साधक को उचित समय पर जरुरी चीज-वस्तुओं की सेवाएँ मिलती रहें । समयबद्धता का पालन न हों तो, साधक को सुविधा न मिलें और आश्रम के

अपने कार्यक्रम में विक्षेप हो जाएँ । सेवा के सूचित समय को छोड़कर शेष समय में साधक अपना कार्यक्रम बना कर अपनी रीति से साधना कर सकता है ।

मौनमंदिर में जो नामस्मरण होता है, उससे चित्त की शुद्धि होती है, साधक पर सात्त्विक संस्कार पड़ते हैं और वे संस्कार वज्रलेप बनकर चित्त से चिपक जाते हैं । ये सात्त्विक संस्कार ही तमाम अवरोधों को दूर कर साधक के अध्यात्म का मार्ग प्रशस्त करते हैं । एकांत और नामस्मरण से लाभान्वित होकर चित्त शुद्धि के आशय से कई साधक तो हर साल और कितने तो साल में दो बार मौनमंदिर का लाभ लेने के लिए आश्रम में आते हैं ।

मौनमंदिर का अर्थ, मौनकक्ष में 'बोलना नहीं' ऐसा नहीं है। मौनमंदिर में साधक ऊँची आवाज से नामस्मरण कर सकता है, ऊँची आवाज में भजन गा सकता है और भावावेश में नाच-कूद भी कर सकता है । मौन एकांत की साधना को अध्यात्म के मार्ग में महत्त्वपूर्ण साधन के रूप में गिना गया है । मौन याने मात्र वाणी का मौन ऐसा नहीं, परंतु वृत्तियों और विचारों का मौन । ऐसे मौन के जरिए विविध दिशाओं में विकेन्द्रित हो जानेवाली शक्ति, अंतःकरण में एक बिंदु पर केन्द्रित हो जाती है और साधना में वेग जगाती है । इस तरह, बहिर्मुखी वृत्तियों को अंतर्मुखी करते 'स्व' की पहचान पाने के लिए यह मौनमंदिर एक आदर्श स्थल है।

मौनमंदिर में पूज्य श्रीमोटा की चेतनाशक्ति कार्य करती है। इस साधनाकक्ष में पहले जो आ चुके हैं, उन साधकों के द्वारा हुए नामस्मरण से भी यह स्थल चेतन-सभर बना हुआ है । नामस्मरण के पवित्र जल से साधक तन-मन से फूल की तरह बोझ मुक्त और प्रफुल्ल बन जाता है । आश्रम के मौनमंदिर की इस तरह की बार बार की सोहबत से मनुष्य संसार के संतापों के बीच रहते

हुए भी, उनके ताप का अनुभव नहीं करता, क्योंकि मौनमंदिर के संस्कार, जो उसमें बस गए हैं, वे उसे उसकी आध्यात्मिक शांति में सहायरूप बनते हैं ।

आरंभ में कठिनाइयाँ

मौनमंदिर में पहली बार बैठनेवाले साधकों में से किसी किसी को अंधेरे से डर लगता है। किसी को घुटन महसूस होती है। अतिशय बहिर्मुखी प्रकृति के व्यक्तियों को, यहाँ आकर फँस गए-सा लगता है। परिणाम स्वरूप वे 'मुझे बाहर निकालो' ऐसी विनती करते हैं। उनको ढाढ़स बंधा कर मन शांत रखने के लिए समझाया जाता है । दूसरे दिन उनकी विकलता बहुत कुछ कम हो जाती है और तीसरे दिन से उनको इतने आनंद का अनुभव होता है कि सप्ताह के अंत में मौनमंदिर से बाहर निकलते उनको बड़ा दुःख होता है । इसीलिए इस मौनमंदिर में फिर आने का इस भगवदीय आनंद को पुनः पाने का वे निर्णय करते हैं ।

मौनमंदिर में जितने दिन रहना होता है, उतने दिन बाहर के जगत के साथ कोई व्यवहार नहीं होता। टी.वी., अखबार, डाक, फोन सब बंद । परिवार में कोई असाधारण घटना घटे अथवा व्यापारी हो और दुकान में कुछ अवांछित बात बने, उसकी सूचना मौनकक्ष में बैठे हुए व्यक्ति को, यदि वह चाहे तब ही दी जाती है ।

कक्ष में शरीर अस्वस्थ हो तो, उसकी सामान्य दवाई आश्रम में से दी जाती हे। विशिष्ट प्रकार की दवाई बाजार में से खरीद कर दी जाती है। आश्रम में कोई पूरे समय का डॉक्टर नहीं हे।

परंतु आश्रम के बहुत से स्वजन डॉक्टर हैं, इसलिए इमर्जन्सी में आवश्यक चिकित्सा, समय पर देने के तमाम प्रयत्न आश्रम करता है ।

मौनमंदिर में बैठने की विधि

- ये मौनमंदिर पूरे गुजरात में एवं अन्य राज्यों में भी अत्यधिक सुविख्यात होने के कारण, इसमें बैठने का रिज़र्वेशन बहुत पहले कराना जरुरी है । (फिलहाल करीब एक वर्ष का बुकिंग हुआ है) नाम दर्ज किया हो, और किसी का रिजर्वेशन रद्द हो तो तदनुसार जल्दी लाभ मिल सकता है ।
- मौनमंदिर में प्रवेश के लिए इच्छुक व्यक्ति, उपर दर्शाए गए दो में से किसी एक आश्रम के प्रबंधक को पत्र लिखकर अपना रिजर्वेशन निश्चित करा सकता है । फोन पर भी पूछा जा सकता है । लेकिन पत्रव्यवहार ज्यादा उचित होगा ।
- मौनमंदिर में साधक कम से कम सात दिन और उसके गुणांक में 14, 21 या इनसे भी ज्यादा दिनों के लिए एक साथ मौन में बैठ सकता है ।
- आश्रम में हर रविवार को सुबह छः बजे समूहप्रार्थना होती है । इस प्रार्थना के बाद, सुबह सात बजे मौनमंदिर में प्रवेश लेना होता है और अवधि पूरी होने के रविवार को सुबह 5.30 बजे बाहर निकलना होता है ।
- दूर के शहर या गाँव के व्यक्ति को चाहिए कि, वह मौन में बैठने के अगले दिन (एक दिन पहले) शनिवार की शाम को आश्रम में पहुंच जाएँ । स्थानिक व्यक्ति अथवा जिसके सम्बन्धी सुरत में रहते हैं, ऐसा व्यक्ति रविवार की सुबह आश्रम पर

आए तो भी चलेगा। नडियाद आश्रम के मौनमंदिर में बैठनेवाले को चाहिए कि, वह वहाँ के प्रबंधक की सूचनानुसार आश्रम पर पहुँचे ।

- मौन में बैठने वाले साधक को, जो चीज-वस्तुएँ अपने साथ लानी है, वे इस प्रकार हैं । दो-तीन जोड़ी कपड़े, तौलिया, टूथब्रश, अपना टॉइलेट सामान, गुग्गल या लोबान का धूप, मेच-वोक्स, मोमबत्ती, टार्च, रोजाना उपयोग में आनेवाली दवाइयाँ और अपना मनपसंद धार्मिक साहित्य ।
- दूरस्थ शहर या गाँव से आनेवाले साधक को चाहिए कि, वह अपने आने-जाने का (रेलवे या बस का) रिजर्वेशन खुद करा लें। आश्रम के पास इस सुविधा के लिए स्टाफ उपलब्ध नहीं हैं ।
- मौनमंदिर में बैठने का शुल्क टोकन के रूप में एक सप्ताह के केवल 35 रुपये के हिसाब से लिया जाता है । इसके उपरांत यदि साधना-प्रेमी चाहे तो, मौनमंदिर की ऐसी प्रवृत्ति के लिए अपनी इच्छानुसार दान-राशि दे सकते हैं । ऐसे दाताओं की दान-राशि के कारण ही मौन में बैठनेवाले से इतनी अल्प-राशि लेते हुए भी, आश्रम अपनी सद्प्रवृत्तियाँ जारी रख सका है । जो व्यक्ति 35 रूपए भी नहीं दे शकता है, वह प्रबंधक से बात करके अपनी शक्ति के अनुसार जो देना चाहे दे सकता है ।
- किसी परिस्थिति के कारण किसी व्यक्ति को अपने मौन का कार्यक्रम रद करना पड़े तो, पहले से रिजर्व किए दिनों में मौनमंदिर में न बैठ सकने की सूचना उसे आश्रम के प्रबंधक को पत्र द्वारा अथवा फोन से यथा शीघ्र दे देनी चाहिए, जिससे अन्य व्यक्ति को इसका लाभ दिया जा सकें.

अनुशासन का पालन

- मौनमंदिर में बैठनेवाले व्यक्ति को, साधना अपनी रीति से करने की पूरी स्वतंत्रता है, फिर भी थोड़ा, अनुशासन का पालन उसे करना पड़ेगा ।
- मौनमंदिर में जो चीजें ले जाने की मनाही है, वे इस प्रकार है : खानेपीने की चीजें, व्यसन की चीजें, शराब, नशा करने की टेबलेट्स, रेडियो, टेप-रेकार्डर, विडियो-गेम, मोबाइल फोन, पोर्टेबल टी.वी., लेपटोप कम्प्युटर आदि ।
- मौनमंदिर में निवास के दरमियान साधक दाढ़ी नहीं बनायेंगे।
- दुपहर के समय सोयेंगे नहीं ।

हरि:ॐ आश्रम स्थापना वर्ष १९५६ ट्रस्टी मंडल,
हरि:ॐ आश्रम, कुरुक्षेत्र श्मशानघाट, जहाँगीरपुरा,
सूरत-३९५००५, भ्रमणभाष : +९१ ९७२७७ ३३४००
Email : hariommota1@gmail.com
Website : www.hariommota.org
दिनांक : १५ अगस्त, २०१०

आश्रम की मुलाकात का समय : सुबह 6 से सांय 7

कार्यालय समय : सुबह 9 से 7

भोजन का समय : सुबह 10 से 10.30, सायं प से 5.30

मुद्रक : अर्थ कोम्प्यूटर
मुद्रणशुद्धि : जयंतीभाई जानी
डिझाइनर : मयूर जानी