



प्रातः स्मरणीय परम पूज्य संत श्री आसारामजी बापू के
सत्संग-प्रवचन

यौवन सुरक्षा-२

सिद्धे बिन्दौ सुयत्नेन किं न सिध्यति भूतलो।
महिम्नो यत्प्रसादस्य नरो नारायणो भवेत्॥

योगी हो या भोगी, सबको संयम की आवश्यकता होगी।

(आर्ष-ब्रह्मचर्यम् २९)

निवेदन

विभिन्न सामविकों और समाचार पत्रों में तथाकथित पाश्चात्य मनोविज्ञान से प्रभावित मनोचिकित्सक और 'सेक्सेलोजिस्ट' युवा छात्र-छात्राओं को चरित्र-संयम और नैतिकता से भ्रष्ट करने पर तुले हैं। ऐसे समय में, युग की वर्तमान माँग को दृष्टि में रखकर युगपुरुष बापू ने अत्यन्त विलासपूर्ण कुत्सित वातावरण में भी आसानी से यौवन रक्षार्थ प्रभावोत्पादक वाणी में जो मार्गदर्शन दिया है, उसका युवावर्ग को पूर्ण लाभ मिले, इस भावना से प्रेरित हो समिति यौवन सुरक्षा का दूसरा भाग आपकी सेवा में प्रस्तुत करते हुए आनन्दानुभव कर रही है।

आशा है सुज्ञ पाठक समिति की इस आवश्यकतानुकूल सेवा से स्वयं लाभान्वित हो दूसरों को लाभान्वित कराने की कृपा करेंगे।

श्री योग वेदान्त सेवा समिति
अमदावाद आश्रम

ॐ ॐ

अनुक्रम

निवेदन	2
यौवन का मूल: संयम-सदाचार.....	4
ब्रह्मचर्य का अर्थ.....	7
ब्रह्मचर्य का रहस्य	8
विवाहित युवक-युवतियों के लिए	9
भारतीय मनोविज्ञान कितना यथार्थ !.....	9
आधुनिक चिकित्सकों की दृष्टि में ब्रह्मचर्य	11
भारतीय मनोविज्ञान से ही विश्व का मंगल	12
एकाग्रता का रहस्य	13
ब्रह्मचर्य की समझ	14
संयम की शक्ति	15
आत्मसंयम	16
जीवन की संपत्ति: संयम	17
मिठाइयों से सावधान !.....	20
विवेकी नरेन्द्र स्वामी विवेकानंद बने	20
'बहारवटिया' (डाकू) जोगीदास खुमाण	21
सबसे अधिक हिन्दू सैनिक क्यों बचे ?.....	22
ब्रह्मचर्य व एकाग्रता का सामर्थ्य	23
जीवन में संयम का महत्त्व	26
कम खाओ..... गम खाओ.....	29
संयम की महिमा	29

यौवन का मूलः संयम-सदाचार

महर्षि सनत्सुजात ने महाराज धृतराष्ट्र के समक्ष ब्रह्मचर्य के माहात्म्य का वर्णन करते हुए कहा है:

नैतद् ब्रह्म त्वरमाणेन लभ्यां यन्मां पृच्छन्नतिहृष्यतीयां
बुद्धौ विलीने मनसि प्रचिन्त्या विद्या हि सा ब्रह्मचर्येण लभ्या॥

‘राजन् ! आपने मुझसे जो ब्रह्मविद्या के विषय में पूछा, वह त्वरायुक्त मानव को लभ्य नहीं है। मन प्रलीन होने पर बुद्धि में वह विद्या अवभासित होती है। ब्रह्मचर्य से ही उसको प्राप्त करना संभव है।’

(महाभारत, उद्योग पर्वः ४४,२)

जीवन में पूर्ण सफल वही होता है, पूर्ण जीवन वही जीता है, पूर्ण परमेश्वर को वही पाता है जो संयमी है, सदाचारी है और ब्रह्मचर्य का पालन करता है।

जिसके जीवन में संयम है, सदाचार है और यौवन-सुरक्षा के नियमों का पालन है वह विद्यार्थी जीवन के हर क्षेत्र में सफल हो सकता है, बड़े-बड़े कार्य उसके द्वारा संपन्न हो सकते हैं। ब्रह्मचर्य शरीर का सम्राट है। ब्रह्मचर्य से बुद्धि, तेज और बल बढ़ता है। ब्रह्मचर्य से जीवन का सर्वांगीण विकास होता है। ब्रह्मचर्य जीवनदाता से मुलाकात कराने में सहायक होता है।

.....किन्तु आज के वातावरण में ब्रह्मचर्य का पालन कठिन होता जा रहा है। चारों ओर ब्रह्मचर्य का नाश करने के साधन सुलभ हैं। जीवन को तेजोहीन करने की सामग्रियाँ खुलेआम मिलती हैं। लोग अश्लील नॉवेल (उपन्यास) पढ़ते हैं, अश्लील गीत सुनते हैं, चलचित्र देखते हैं, व्यसन करते हैं। इससे युवक के बल, बुद्धि, ओज-तेज और आयु का शीघ्र नाश हो जाता है और वह असमय ही वृद्धत्व का शिकार हो जाता है।

कुछ वर्षों पूर्व ‘एक दूजे के लिए’ इस नाम का एक सिनेमा देखकर कई युवक और युवतियों ने आत्महत्या कर ली। हालाँकि वह सिनेमा था, वास्तविकता नहीं थी। सिनेमा के नायक सचमुच में ऐसा नहीं करते, केवल अभिनय करके दिखाते हैं। फिर भी पढ़े लिखे कितने ही लोग आत्महत्या के शिकार हो गये। यह कैसी बेवकूफी है!

अश्लील उपन्यास, सिनेमा, गीत आदि मन को मलिन कर देते हैं। इसके फलस्वरूप तन भी कमजोर हो जाता है। कमजोर और दुर्बल पेट चाय-कॉफी पीने से वीर्य पतला होता है, स्नायु दुर्बल होते हैं एवं बुद्धिशक्ति कमजोर होती है। अतः इनसे भी बचना चाहिए। शराब, तम्बाकू आदि व्यसन भी जीवनशक्ति को कमजोर करके इन्सान को रोगी बना देते हैं। जो व्यक्ति सूर्योदय और सूर्यास्त के समय सोता रहता है उसका भी ओज-तेज नष्ट हो जाता है।

हम लोग जब नीचे के केन्द्रों में अथवा विकारों में जीते हैं, मांस-मदिरा का सेवन करते हैं अथवा कोई हल्के काम करते हैं तो उस वक्त पता नहीं चलता, सब सुखद लगता है किन्तु उसका परिणाम बड़ा दुःखद होता है।

हल्के काम-धन्धे से, हलके वातावरण से, हल्का साहित्य पढ़ने से, हलके सिनेमा देखने से, हलके खान-पान से आदमी का पतन हो जाता है, ब्रह्मचर्य खंडित हो जाता है तो अच्छे कार्यों से, अच्छा साहित्य पढ़ने से, अच्छे विचार से, अच्छे एवं सात्विक खान-पान से आदमी का उत्थान भी तो हो सकता है। प्रातः

सूर्योदय से पूर्व उठने से, प्रतिदिन दस-बारह सूर्य नमस्कार व प्राणायाम करने से, प्रातःकाल की शुद्ध हवा लेने से, आसन करने से ब्रह्मचर्य की रक्षा होती है।

चाय-काँफी की जगह ऋतु के अनुकूल फलों का सेवन अच्छा स्वास्थ्य लाभ तो देता ही है, शरीर को पुष्ट भी करता है।

सात्त्विक एवं अल्प आहार भी ब्रह्मचर्य की रक्षा में सहायक है। कम खाने का मतलब यह नहीं कि तुम २०० ग्राम खाते हो तो १५० ग्राम खाओ नहीं, यदि तुम एक किलो पचा सकते हो और विकार उत्पन्न नहीं होता तो १९० ग्राम खाओ। किन्तु तुम पचा सकते हो २०० ग्राम, तो २१० ग्राम मत खाओ। इससे ब्रह्मचर्य की रक्षा में सहायता मिलती है और ब्रह्मचर्य की रक्षा होने से व्यक्ति में सामर्थ्य एवं सब सदगुण सहज विकसित होते हैं। **जहाँ चाह वहाँ राह।**

जहाँ मन की गहरी चाह होती है, आदमी वहीं पहुँच जाता है। अच्छे कर्म, अच्छा संग करने से हमारे अंदर अच्छे विचार पैदा होते हैं, हमारे जीवन की अच्छी यात्रा होती है और बुरे कर्म, बुरा संग करने से बुरे विचार उत्पन्न होते हैं एवं जीवन अधोगति की ओर चला जाता है।

हर महान कार्य कठिन है और हलका कार्य सरल। उत्थान कठिन है और पतन सरल। पहाड़ी पर चढ़ने में परिश्रम होता है, पर उतरने में परिश्रम नहीं होता। पतन के समय जरा भी परिश्रम नहीं करना पड़ता है लेकिन परिणाम दुःखद होता है.... सर्वनाश.... उत्थान के समय आराम नहीं होता, परिश्रम लगता है लेकिन परिणाम सुखद होता है। कोई कहे कि: 'इस जमाने में बचना मुश्किल है.... कठिन है....' लेकिन 'कठिन है....' ऐसा समझकर अपनी शक्ति को नष्ट करना यह कहाँ की बुद्धिमानी है? **गयी सो गयी, राख रही को....**

मन का स्वभाव है नीचे के केन्द्रों में जाना। आदमी विकारों में गिर जाता है फिर भी यदि उसमें प्रबल पुरुषार्थ हो तो वह ऊपर उठ सकता है। इस जमाने में भी ऐसे व्यक्ति हैं जिन्होंने संयम किया है और संयम से बलवान हुए हैं।

पुरुषार्थ से सब संभव है लेकिन 'कठिन है.... कठिन है....' ऐसा करके कठिनता को मानसिक सहमति दे देते हैं तो हमारे जीवन में कोई प्रगति नहीं होती है। ध्रुव ने यदि सोचा होता कि 'प्रभु प्राप्ति कठिन है...' तो ध्रुव को प्रभु नहीं मिलते। प्रह्लाद ने यदि सोचा होता कि 'भगवद्-दर्शन कठिन है....' तो उसके लिए भगवद्-प्राप्ति कठिन हो जाती।

हम किसी कार्य को जितना 'कठिन है.... कठिन है....' ऐसा समझते हैं, वह कार्य उतना ही कठिन हो जाता है लेकिन हम कठिन को न समझकर पुरुषार्थ करते हैं तो सफल भी हो सकते हैं। प्रयत्नशील आदमी हजार बार असफल होने पर भी अपना प्रयत्न चालू रखता है तो भगवान उसको अवश्य मदद करते हैं। **हिम्नते मर्दा तो मददे खुदा।**

नष्ट-भ्रष्ट निस्तेज जीवन की कगार पर पहुँचे हुए कई युवक-युवतियों को किन्हीं पुण्यात्मा साधकों के द्वारा आश्रम से प्रकाशित 'यौवन सुरक्षा', 'पुरुषार्थ परम देव', 'योगयात्रा' पुस्तकें पढ़ने को मिलीं तो उनका जीवन बदल गया। ऐसे कई युवक-युवतियाँ हैं। दिल्ली के शेखरभाई, राजूभाई को तो लाखों लोग जानते हैं। 'यौवन सुरक्षा' पुस्तक ने उनका जीवन बदल दिया। युवाधन को बनाने के लिए, देश के भावी नागरिकों को तेजस्वी बनाने के लिए आश्रम से जुड़े हुए सभी पुण्यात्मा अपने-अपने इलाकों में व्यक्तिगत रूप से युवक-युवतियों को 'यौवन सुरक्षा' पुस्तक पाँच बार पढ़ने के लिए प्रोत्साहित करें। यह छोटा-सा दिखने वाला काम अपने-आपमें एक बहुत बड़ा पुण्यकार्य है। एक युवक या युवती की जिन्दगी चमकी तो पूरा परिवार और पड़ोस भी लाभान्वित होगा।

हे विद्यार्थी! ईश्वर की असीम शक्ति तेरे साथ जुड़ी है। तू कभी अपने को अकेला मत समझना। तेरे दिल में दिलबर और गुरु का ज्ञान दोनों साथ हैं। परमात्मतत्त्व और गुरुतत्त्व की चेतना इन दोनों का सहयोग लेते हुए, विकारों एवं नकारात्मक चिंतन को कुचलते हुए स्नेह और साहस से आगे बढ़ते जाना।

जो महान बनने वाले पवित्र विद्यार्थी हैं वे कभी नकारात्मक, फरियादात्मक चिंतन नहीं करते। जो महान बनना चाहते हैं वे कभी दुश्चरित्रवान व्यक्तियों का अनुकरण नहीं करते। जो महान बनना चाहते हैं वे कभी हलके कार्यों में लिप्त नहीं होते। ऐसे मुट्ठीभर दृढ़ संकल्पबलवाले व्यक्तियों का ही तो इतिहास गुणगान करता है।

हे विद्यार्थी! तू दृढ़ संकल्प कर कि: 'एक सप्ताह के लिए व्यर्थ का इधर-उधर समय नहीं गँवाऊँगा।' अगर युवक है तो संकल्प करे कि: 'किसी भी युवती की तरफ विकारी भाव से निगाह नहीं उठाऊँगा।' अगर युवती है तो संकल्प करे कि: 'किसी भी युवक की तरफ विकारी भाव से निगाह नहीं उठाऊँगी।' अगर देखना ही पड़े या बात करनी ही पड़े तो संयम को, पवित्रता को, गुरु को या भगवान को सर्वत्र उपस्थित समझकर फिर बात करो। हे विद्यार्थी! तेरे जीवन के इस ओज को तू अभी से सुरक्षित कर दे। हे वत्स!

**जैसे बीज में वृक्ष छुप, अरु चकमक में आगा
तेरा प्रभु तुझमें है, जाग सके तो जागा।**

जो विद्यार्थी प्रतिदिन भगवान का ध्यान करता है उसकी बुद्धि जरूर तेजस्वी होती है। जो विद्यार्थी प्रतिदिन मौन रहने का अभ्यास करता है उसका मनोबल बढ़ता है। जो विद्यार्थी आहार-विहार का ध्यान रखता है उसका तन तंदुरुस्त रहता है। जो विद्यार्थी माता-पिता और गुरुजनों की प्रसन्नता के लिए कार्य करता है वह विद्यार्थी आगे चलकर एक श्रेष्ठ मनुष्य, एक श्रेष्ठ नागरिक और एक श्रेष्ठ साधक होकर अपने साध्य को भी पा लेता है।

आयुर्वेद के निष्णात वैद्यशिरोमणि धन्वन्तरि महाराज के शिष्यों ने उनसे पूछा: "हे गुरुदेव! आपकी शिक्षा, आपके उपदेश एवं आपके दिव्य गुणों को हम अपने जीवन में आसानी से कैसे उतारें? इसका कोई सरल, सचोट एवं सुगम उपाय बताने की कृपा करें।"

धन्वन्तरि: "हे मेरे प्यारे शिष्यो ! सारी विद्याओं, सारी योग्यताओं एवं सारे सदगुणों को प्रगटाने वाला, सींचने वाला और बढ़ाने वाला गुण है ब्रह्मचर्य। तुम ब्रह्मचर्य व्रत की महिमा जितनी समझोगे, तुम जितना सदाचारी और दिखावारहित सेवाभावी जीवन बिताने का दृढ़ संकल्प करोगे उतनी ही तुम्हारी आत्मशक्ति विकसित होगी।

ब्रह्मचर्य व्रत वह रत्न है, वह अमृत की खान है जो जीवात्मा को परमात्मा से मिला देती है। यदि तुम यौवन-सुरक्षा के नियमों को समझकर उसका पालन करोगे तो तुम आयुर्वेद में तो सफल होंगे ही, आत्मा-परमात्मा को पाने में भी सफल हो जाओगे।"

हे मेरे विद्यार्थियो! तुम भी हलके विद्यार्थियों का अनुकरण मत करना वरन् तुम तो संयमी-सदाचारी महापुरुषों के जीवन का अनुकरण करना। उनके जीवन में कितनी विघ्न-बाधाएँ आयीं फिर भी वे लगे रहे। मीरा के जीवन में कितनी विघ्न-बाधाएँ आयीं फिर भी मीरा लगी रही। ध्रुव-प्रह्लाद के जीवन कितना प्रलोभन और बाधाएँ आयीं, फिर भी वे लगे रहे। तुम भी उन्हीं का अनुकरण करना। हजार-हजार विघ्न-बाधाएँ आ जायें फिर भी जो संयम का, सदाचार का, सेवा का, ध्यान का, भगवान की भक्ति का रास्ता नहीं छोड़ता वह जीते जी मुक्तात्मा, महान आत्मा, परमात्मा के ज्ञान से संपन्न सिद्धात्मा जरूर हो जाता है और अपने कुल-खानदान का भी कल्याण कर लेता है। तुम ऐसे कुल दीपक बनना। हरि ॐ..... ॐ.... ॐ..... ॐ.....बल हिम्मत..... दृढ़ संकल्पशक्ति का विकास.... पवित्र आत्मशक्ति का विकास.... ॐ.....ॐ.....

लिए ही है। शास्त्रकारों के बताये अनुसार ही अगर वर्तन किया जाय तो गृहस्थाश्रम भी ब्रह्मचर्य की साधना का एक प्रकार हो जाता है।

पृथ्वी को पाप का भार होता है, संख्या का नहीं। संतान पाप से बढ़ सकती है, पुण्य से भी बढ़ सकती है। संतान पाप से घट सकती है, पुण्य से भी घट सकती है। पुण्यमार्ग से संतान बढ़ेगी या संतान घटेगी तो नुकसान नहीं होगा। पापमार्ग से संतान बढ़ेगी तो पृथ्वी पर भार होगा और पापमार्ग से संतान घटेगी तो नुकसान होगा। यह संतान-निरोध के कृत्रिम उपायों के अवलम्बन से सिर्फ संतान ही नहीं रुकेगी, बुद्धिमत्ता भी रुकेगी। यह जो सर्जनशक्ति (Creative Energy) है, जिसे हम 'वीर्य' कहते हैं, मनुष्य उस निर्माणशक्ति का दुरुपयोग करता है। उस शक्ति का दूसरी तरफ जो उपयोग हो सकता था, उसे विषय-उपभोग में लगा दिया। विषय-वासना पर जो अंकुश रहता था, वह नहीं रहा। संतान उत्पन्न न हो, ऐसी व्यवस्था करके पति पत्नी विषय-वासना में व्यस्त रहेंगे, तो उनके दिमाग का कोई संतुलन नहीं रहता। ऐसी हालत में देश तेजोहीन बनेगा। ज्ञानतंतु भी क्षीण होंगे, प्रभा भी कम होगी, तेजस्विता भी कम होगी।

आज मानव समाज में 'सेक्स' का ऊधम मचाया जा रहा है। मुझे इसमें युद्ध से भी ज्यादा भय मालूम होता है। अहिंसा को हिंसा का जितना भय है, उससे ज्यादा काम-वासना का है। कमजोरों की जो संतानें पैदा होती हैं, वे भी निर्वीर्य या निकम्मी होती हैं। जानवरों में भी देखा गया है। शेर के बच्चे कम होते हैं, बकरी के ज्यादा। मजबूत जानवरों में विषयवासना कम होती है, कमजोरों में ज्यादा। इसीलिए ऐसा वातावरण निर्माण किया जाय, जो संयम के अनुकूल हो। समाज में पुरुषार्थ बढ़ायें, साहित्य सुधारें और गंदा साहित्य, गंदे सिनेमा रोकें।

अनुक्रम

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

ब्रह्मचर्य का रहस्य

एक बार ऋषि दयानंद से किसी ने पूछा: "आपको कामदेव सताता है या नहीं?"

उन्होंने उत्तर दिया: "हाँ वह आता है, परन्तु उसे मेरे मकान के बाहर ही खड़े रहना पड़ता है क्योंकि वह मुझे कभी खाली ही नहीं पाता।"

ऋषि दयानंद कार्य में इतने व्यस्त रहते थे कि उन्हें सामान्य बातों के लिए फुर्सत ही नहीं थी। यही उनके ब्रह्मचर्य का रहस्य था।

हे युवानों ! अपने जीवन का एक क्षण भी व्यर्थ न गँवाओ। स्वयं को किसी-न-किसी दिव्य सत्प्रवृत्ति में संलग्न रखो। व्यस्त रहने की आदत डालो। खाली दिमाग शैतान का घर। निठल्ले व्यक्ति को ही विकार अधिक सताते हैं। आप अपने विचारों को पवित्र, सात्विक व उच्च बनाओ। विचारों की उच्चता बढ़ाकर आप अपनी आंतरिक दशा को परिवर्तित कर सकते हो। उच्च व सात्विक विचारों के रहते हुए राजसी व हलके विचारों व कर्मों की दाल नहीं गलेगी। सात्विक व पवित्र विचार ही ब्रह्मचर्य का आधार है।

अनुक्रम

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

ब्रिटिश सम्राट के चिकित्सक सर जेम्स पेजन लिखते हैं- "ब्रह्मचर्य से शरीर और आत्मा को कोई हानि नहीं पहुँचती। अपने को नियंत्रण में रखना सबसे अच्छी बात है।"

आज कल के मनोचिकित्सक और यौन विज्ञान के ज्ञाता जो समाज को अनैतिकता, मुक्त साहचर्य (Free Sex) और अनियंत्रित विकारी सुख भोगने का उपदेश देते हैं उनको डॉ. निकोलस की बात अवश्य समझनी चाहिए। डॉ. निकोलस कहते हैं- "वीर्य को पानी की भाँति बहाने वाले आज कल के अविवेकी युवकों के शरीर को भयंकर रोग इस प्रकार घेर लेते हैं कि डॉक्टर की शरण में जाने पर भी उनका उद्धार नहीं होता और अंत में बड़ी कठिन रोमांचकारी विपत्तियों का सामना करने के बाद असमय ही उन अभागों का महाविनाश हो जाता है।"

वीर्यरक्षा से कितने लाभ होते हैं यह बताते हुए डॉ. मोलविल कीथ (एम.डी.) कहते हैं- "वीर्य तुम्हारी हड्डियों का सार, मस्तिष्क का भोजन, जोड़ों का तेल और श्वास का माधुर्य है। यदि तुम मनुष्य हो तो उसका एक बिन्दु भी नष्ट मत करो जब तक कि तुम पूरे ३० वर्ष के न हो जाओ और तभी भी केवल संतान उत्पन्न करने के लिए। उस समय स्वर्ग के प्राणधारियों में से कोई दिव्यात्मा तुम्हारे घर में आकर जन्म लेगी, इसमें तनिक भी संदेह नहीं है।"

हमारे ऋषि-मुनियें ने तो हजारों वर्ष पहले वीर्यरक्षा और संयम से दिव्य आत्मा को अवतरित करने की बात बताई है लेकिन पाश्चात्य बुद्धिजीवियों से प्रभावित हमारे देश के शिक्षित लोग उन महापुरुषों के वचनों को मानते नहीं थे। अब पाश्चात्य चिकित्सकों की बात मानकर भी यदि वे संयम के रास्ते चल पड़ेंगे तो हमें प्रसन्नता होगी। हिन्दू धर्मशास्त्रों के उपदेशों को विधर्मी एवं नास्तिक लोग स्वीकार न करें यह संभव है पर अब जबकि उन्ही बातों को विज्ञानी मान रहे हैं और अपनी भाषा से ब्रह्मचर्य की आवश्यकता बता रहे हैं, वैज्ञानिक स्वीकृति मिल रही है तब उसका स्वीकार सबको करना ही पड़ेगा और सीधे नहीं तो अनसीधे ढंग से भी उनका भारतीय संस्कृति की शरण में आना ही पड़ेगा। इसी में उनका कल्याण निहित है।

ब्रह्मचर्य से कितने लाभ होते हैं यह बताते हुए डॉ. मोन्टेगाजा कहते हैं- "सभी मनुष्य, विशेषकर नवयुवक, ब्रह्मचर्य के लाभों का तत्काल अनुभव कर सकते हैं। स्मृति की स्थिरता और धारण एवं ग्रहण शक्ति बढ़ जाती है। बुद्धिशक्ति तीव्र हो जाती है, इच्छाशक्ति बलवती हो जाती है। सच्चारित्र्य से सभी अंगों में एक ऐसी शक्ति आ जाती है कि विलासी लोग जिसकी कल्पना भी नहीं कर सकते। ब्रह्मचर्य से हमें परिस्थितियाँ एक विशेष आनंददायक रंग में रँगी हुई प्रतीत होती हैं।"

ब्रह्मचर्य अपने तेज-ओज से संसार के प्रत्येक पदार्थ को आलोकित कर देता है और हमें कभी न समाप्त होने वाले विशुद्ध एवं निर्मल आनन्द की अवस्था में ले जाता है, ऐसा आनंद जो कभी नहीं घटता।"

तथाकथित मनोचिकित्सक जो विक्षिप्त फ्रायड के अंधे अनुयायी हैं वे अल्पबुद्धि प्रायः वर्तमानपत्रों और सामयिकों में स्वास्थ्य प्रश्नोत्तरी में हस्तमैथुन व स्वप्नदोष को प्राकृतिक, स्वाभाविक बताते हैं और हमारे युवावर्ग को चरित्रभ्रष्ट करने का बड़ा अपराध करते हैं, महापाप करते हैं।

डॉ. केलाग महोदय लिखते हैं- "मेरी सम्मति में मानव-समाज को प्लेग, चेचक तथा इस प्रकार की अन्य व्याधियों एवं युद्ध से इतनी हानि नहीं पहुँचती जितनी हस्तमैथुन तथा इस प्रकार के अन्य घृणित महापातकों से पहुँचती है। सभ्य समाज को नष्ट करने वाला यह एक घुन है, जो अपना घातक कार्य लगातार करता रहता है और धीरे-धीरे स्वास्थ्य, सदगुण और साहस को समूल नष्ट कर देता है।"

डॉ. क्राफ्ट एर्विंग ने लिखा है: "यह कली की सुंदरता एवं महक को नष्ट कर देता है जिसे पूर्ण फूल एवं पवित्र होने पर ही खिलना चाहिए परंतु ये कुण्ठित बुद्धिवाले इन्द्रिय-तृप्ति के लिए महान भूल करते हैं... इससे नैतिकता, स्वास्थ्य, चिन्तनशक्ति, चारित्र्य एवं कल्पनाशक्ति तथा जीवन की अनुभूति नष्ट हो जाती है।"

प्रकृति के नियम के विरुद्ध कहने वालों को ब्रह्मचर्य शब्द के अर्थ का भी पता नहीं है। ब्रह्मचर्य के विषय में ऐसे गलत ख्याल रखने वालों के प्रति एक ही प्रश्न है कि 'आप में और पशुओं में क्या अन्तर है ?'

युवको ! हजारों वर्ष तक तपस्या करके, सात्विक आहार करके, गिरि-कंदराओं में साधना करके प्रकृति के सूक्ष्मातिसूक्ष्म रहस्यों की खोज करने वाले हमारे ऋषियों की समझ ठोस है, सत्य की नींव पर आधारित है। उसमें विश्वास रखो, श्रद्धा रखो। देखो, मन को प्रबल बनाना हो तो पहले पवित्रता क्या चीज है ? इसे खूब सूक्ष्मता से समझना होगा। मन को पवित्र विचारों से सराबोर रखने से मनोबल बढ़ता है। मन जितना विकारी विचारों से घिरा रहता है उतना वह निर्बल होता जाता है। इसलिए जीवन में ब्रह्मचर्य का पालन अनिवार्य है। ब्रह्मचर्य विकारी वासनाओं का नाश कर देता है। ब्रह्मचर्य का पालन व्यक्ति को उन्नत विचारों के उत्तुंग शिखरों पर प्रस्थापित कर देता है।

कड़ियों को ब्रह्मचर्य का पालन कठिन लगता है। उनके लिए मेरी सलाह है कि विकारी विचारों को शुद्ध एवं पवित्र विचारों से काटने के अभ्यास से उसमें बहुत सफलता मिलती है। स्त्री मात्र को माता, पुत्री अथवा बहन के रूप में देखने की आदत बना लेने से कामवासना के विचार शांत हो जाते हैं।

भारतीय संस्कृति में माता, पुत्री एवं बहन के संबंधों को अत्यन्त पवित्र माना जाता है। जब मन में ऐसी पवित्र भावना रखकर स्त्री की तरफ नजर डालोगे तो विकार तुम्हें कभी नहीं सतायेंगे। ब्रह्मचर्य सभी अवस्थाओं में विद्यार्थी, गृहस्थी अथवा साधु-संन्यासी के लिए अत्यंत आवश्यक है। सदाचारी एवं संयमी व्यक्ति ही जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सफलता प्राप्त कर सकता है।"

इस प्रकार स्वामी जी जब अमेरिका के साधकों को ब्रह्मचर्य, सदाचार एवं संयम की महिमा समझा रहे थे, तब पाश्चात्य जगत के डॉक्टरों की समझ कितनी गलत थी ? उन्होंने यह भी बता दिया।

अनुक्रम

ॐ ॐ

संयम की शक्ति

स्वामी विवेकानन्द अपने कुछ शिष्यों को वासना का क्षय करने एवं जितेन्द्रिय बनने के लिए निर्देश दे रहे थे। मन को काम से हटाकर राम में लगाना अत्यन्त आवश्यक है - ऐसा वे उन्हें समझा रहे थे कि एक साधक ने पूछा: "स्वामी जी ! आप कहते हैं कि मन को काम से हटाकर राम में लगाना चाहिए। यह कहना तो बहुत सरल है परन्तु इसे जीवन में उतारना अत्यन्त कठिन लगता है। आप कोई ऐसी युक्ति बतायें कि जिससे मन में कामवासना उठे ही नहीं, वह काम का विचार ही छोड़ दे एवं भगवदचिंतन करता रहे।"

स्वामी जी: "तुम्हारी बात सच है कि मन को कामवासना से हटाना बहुत कठिन है लेकिन उसे एक बार भी वश कर लोगे तो वह जिंदगी भर तुम्हारे कहने में चलेगा। केवल ब्रह्मचर्य का पालन किया जाय तो अल्पकाल में ही सारी विद्याएँ आ जाती हैं, श्रुतिधर एवं स्मृतिधर हुआ जा सकता है। केवल ब्रह्मचर्य के अभाव के कारण हमारे देश का सत्यानाश हो रहा है। प्रजा के रूप में हम निर्बल होते जा रहे हैं एवं सच्ची मनुष्यता खोते जा रहे हैं।" ऐसा स्वामी जी कहा करते थे। ब्रह्मचर्य के प्रभाव से मन की एकाग्रता एवं स्मरणशक्ति का तीव्रता से विकास होता है।

स्वामी विवेकानन्द अपनी यूरोपयात्रा के दौरान जर्मनी गये थे। वहाँ कील यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर पॉल डयूसन स्वामी विवेकानन्द की अदभुत याददाश्त देखकर दंग रह गये थे। तब स्वामी जी ने रहस्योद्घाटन करते हुए कहा था: "ब्रह्मचर्य के पालन से मन की एकाग्रता हासिल की जा सकती है और मन की एकाग्रता सिद्ध हो जाये फिर अन्य शक्तियाँ भी अपने-आप विकसित होने लगती हैं।" संयम बड़ी चीज है। जो संयमी है,

सदाचारी और अपने परमात्मभाव में है, वही धर्मात्मा बनता है। जो विषय-विलास में गरकाब हो जाता है, वही दुरात्मा बनता है। लेकिन जो संयम करके परब्रह्म परमात्मा को 'मैं' रूप में जान लेता है वह महान आत्मा हो जाता है, महात्मा हो जाता है।

ब्रह्मचर्य का ऊँचे में ऊँचा अर्थ यही है: ब्रह्म में विचरण करना। जो ब्रह्म में विचरण करे, जिसमें जीवनभाव न बचे वही ब्रह्मचारी है। 'जो मैं हूँ वही ब्रह्म है और जो ब्रह्म है वही मैं हूँ....' ऐसा अनुभव जिसे हो जाये वही ब्रह्मचर्य की आखिरी ऊँचाई पर पहुँचा हुआ परमात्मस्वरूप है, संतस्वरूप है।

संयम की आवश्यकता सभी को है। चाहे बड़ा वैज्ञानिक हो या दार्शनिक, विद्वान हो या बड़ा उपदेशक, सभी को संयम की जरूरत है। स्वस्थ रहना हो तब भी ब्रह्मचर्य की जरूरत है, सुखी रहना हो तब भी ब्रह्मचर्य की जरूरत है और सम्मानित रहना हो तो भी ब्रह्मचर्य की जरूरत है।

कोई चारों वेद पढ़कर कंठस्थ कर ले एवं उसका अर्थ भी समझ ले - उसके पुण्य को तराजू के एक पलड़े पर रखें और दूसरे पलड़े पर कोई अँगूठाछाप है लेकिन आठ प्रकार के मैथुन से बचा है उसका पुण्य रखें तो ब्रह्मचारी का पलड़ा भारी होगा। वेद पढ़ना तो पुण्य है, कंठस्थ करना भी पुण्य है लेकिन कोई भले अँगूठाछाप है किंतु संयमी है तो उसका पुण्य भी वेदपाठी से कम नहीं होता है। यह चतुर्वेदी से कम नहीं माना जायेगा। संयम ऐसी चीज है ! ब्रह्मचर्य बुद्धि में प्रकाश लाता है, जीवन में ओज-तेज लाता है। ब्रह्मचर्य ऊँची समझ लाता है कि: "अपनी आत्मा ब्रह्म है, उसको पहचानना ही हमारा लक्ष्य है।' अगर ब्रह्मचर्य नहीं है तो गुरुदेव दिन-रात ब्रह्मज्ञान का उपदेश देते हैं फिर भी टिकता नहीं।

जो ब्रह्मचारी रहता है, वह आनंदित रहता है, निर्भीक रहता है, सत्यप्रिय होता है। उसके संकल्प में बल होता है, उसका उद्देश्य ऊँचा होता है और उसमें दुनिया को हिलाने का सामर्थ्य होता है। स्वामी विवेकानंद को ही देखें। उनके जीवन में ब्रह्मचर्य था तो उन्होंने पूरी दुनिया में भारतीय अध्यात्मज्ञान का ध्वज फहरा दिया था, भारत के दिव्य ज्ञान का डंका बजा दिया था।

हे भारत की युवतियों व युवानों ! तुम भी उसी गौरव को हासिल कर सकते हो। यदि जीवन में संयम को अपना लो, सदाचार को अपना लो एवं समर्थ सदगुरु का सान्निध्य पा लो तो तुम भी महान-से-महान कार्य करने में सफल हो सकते हो। लगाओ छलाँग.... कस लो कमर.... संयमी बनो.... ब्रह्मचारी बनो और 'युवाधन सुरक्षा अभियान' के माध्यम से अपने भाई-बन्धुओं, मित्रों, पड़ोसियों, ग्रामवासियों, नगरवासियों, प्रांतवासियों को भी संयम की महिमा समझाओ और शास्त्र की इस बात को चरितार्थ करो।

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयः।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुःखभाग्भवेत्॥

"सभी सुखी हों, सभी निर्मल मानसवाले हों, सभी सबका मंगल देखें और दूसरों के दुःख में सहभागी हों, दुःख हर्ता हों।"

अनुक्रम

ॐ ॐ

आत्मसंयम

जिसने जीभ को नहीं जीता वह विषय वासना को नहीं जीत सकता। मन में सदा यह भाव रखें कि हम केवल शरीर के पोषण के लिए ही खाते हैं, स्वाद के लिए नहीं। जैसे पानी प्यास बुझाने के लिए ही पीते हैं, वैसे ही अन्न केवल भूख मिटाने के लिए ही खाना चाहिए। हमारे माँ-बाप बचपन से ही हमें इसकी उलटी

आदत डालते हैं। हमारे पोषण के लिए नहीं बल्कि अपना अंधा प्यार दिखाने के लिए हमें तरह तरह के स्वाद चखाकर हमें बिगाड़ते हैं।

विषय-वासना को जीतने का रामबाण उपाय रामनाम या ऐसा कोई और मंत्र है। मुझे बचपन से रामनाम जपना सिखाया गया था, उसका सहारा मुझे मिलता ही रहता है। जप करते समय भले ही हमारे मन में दूसरे विचार आया करते हैं फिर भी जो श्रद्धा रखकर मंत्र का जप करता ही जायेगा उसे अंत में विघ्नों पर विजय अवश्य मिलेगी। इसमें मुझे तनिक भी सन्देह भी नहीं है कि यह मंत्र उसके जीवन की डोर बनेगा और उसे सभी संकटों से उबारेगा। इन मंत्रों का चमत्कार हमारी नीति की रक्षा करने में है और ऐसा अनुभव हर एक प्रयत्न करने वाली को थोड़े ही दिनों में हो जायेगा। इतना याद रहे कि मंत्र तोते की तरह रटा न जाये। उसे ज्ञानपूर्वक जपना चाहिए। अवांछित विचारों के निवारण की भावना और मंत्रशक्ति में विश्वास रखकर जो जीभ को वश में रखेगा, ब्रह्मचर्य उसके लिए आसान से आसान चीज हो जायेगा। प्राणीशास्त्र का अध्ययन करने वाले कहते हैं कि पशु ब्रह्मचर्य का जितना पालन करता है मनुष्य उतना नहीं करता। हम इसके कारण की खोज करें तो देखेंगे कि पशु अपनी जीभ पर काबू रखता है, इरादा और कोशिश करके नहीं बल्कि स्वभाव से ही। वह जीने के लिए खाता है, खाने के लिए नहीं जीता पर हमारा रास्ता तो इसका उलटा ही है। माँ बच्चे को तरह-तरह से स्वाद चखाती है, वह मानती है कि अधिक से अधिक चीजें खिलाना ही उसे प्यार करने का तरीका है। माँ बाप हमारे शरीर को कपड़ों से ढकते हैं, कपड़ों से हमें लाद देते हैं, हमें सजाते-संवारते हैं, पर हम समझें कि कपड़े बदन को ढकने के लिए हैं, उसे सर्दी-गर्मी से बचाने के लिए हैं, सजाने के लिए नहीं तो हम इससे कहीं अधिक सुन्दर बन सकते हैं। स्वाद भूख से रहता है। भूखे को सूखी रोटी में जो स्वाद मिलता है वह तृप्त को लड्डू में नहीं मिलता। हम तो पेट में ठूँस-ठूँसकर भरने के लिए तरह-तरह के मसाले काम में लाते हैं और विविध व्यंजन बनाते हैं फिर कहते हैं कि ब्रह्मचर्य टिकता नहीं। जो आँखें ईश्वर ने हमें अपना स्वरूप देखने के लिए दी हैं उन्हें हम मलीन करते हैं। अश्लील उपन्यास, कुसाहित्य, अश्लील दृश्य, सिनेमा आदि देखने में लगाते हैं। जो देखने की चीजें हैं उन्हें देखने की रूचि नहीं है। शबरी भीलन ने जो देखा, मीरा ने जो देखा, ध्रुव-प्रह्लाद, सुलभा ने जो देखा, महारानी मदालसा ने जो देखा और अपनी संतानों को दिखाया वह यदि आज का मानव देख ले तो स्वर्ग, वैकुण्ठ आदि कल्पना का विषम नहीं रहेगा बल्कि यहीं अभी स्वर्गीय सुख का उपभोग कर सकता है।

ईश्वर जैसा कुशल सूत्रधार दूसरा कोई नहीं मिल सकता और न आकाश से अच्छी दूसरी रंगशाला मिल सकती है, पर कौन माता बच्चे की आँखें धोकर उसे आकाश के दर्शन कराती है? बच्चे की प्रथम पाठशाला घर ही है। आजकल घरों में बच्चों को जाने-अनजाने जो शिक्षा मिल रही है वह उसके तथा माता-पिता के भविष्य व राष्ट्र के लिए कितना घातक है। यह विचारणीय है। देश के बुद्धिजीवियों व कर्णधारों को गंभीरतापूर्वक इस विषय पर विचार करना चाहिए।

महात्मा गाँधी

अनुक्रम

ॐ ॐ

जीवन की संपत्ति: संयम

एक बार चैतन्य महाप्रभु (गौरांग) अपने प्रांगण में शिष्यों के साथ श्रीकृष्ण-चर्चा कर रहे थे और चर्चा करते-करते भाव-विभोर हो रहे थे। पास में एक बड़ा वटवृक्ष था.... घटादार छाया.... मनमोहक वातावरण..

इतने में एक डोली उस वटवृक्ष के नीचे उतरी। उसमें से एक दूल्हा बाहर निकला और विश्राम के लिए वहीं बैठ गया। डोली के साथ बाराती भी थे, वे भी वहीं विश्राम करने लगे। दूल्हे का सुन्दर रूप, उसकी विशाल एवं सुडौल काया, बड़ी-बड़ी आँखें एवं आजानुबाहू.... देखते ही गौरांग बोल उठे: "अरे, यह कितना सुंदर है ! कितना बढ़िया लगता है ! लेकिन यह शादी करके आया है। अब यह संसार की चक्की में पिसेगा, भोग विलास से इसका शरीर क्षीण होगा, दुर्बलकाय बनेगा, विषय-विकारों में खपेगा। संसार की चिन्ताओं में अपना जीवन बिताने की इसकी शुरुआत हो रही है। हे कृष्ण ! यह तेरा भक्त हो जाय तो कितना अच्छा हो !" वह दूल्हा कोई साधारण आदमी नहीं था वरन् वे बड़े विद्वान एवं कवि थे। वे कविराज रामचंद्र पण्डित स्वयं थे। उन्होंने गौरांग के ये वचन सुने तो उनके हृदय में तीर की तरह चुभ गये कि: 'बात तो सच है।'

वे घर गये। दो दिन घर में रहे तो उन्हें लगा कि: 'यह तो सचमुच अपने को खपाने-सताने जैसा है।' तीसरे ही दिन वे गौरांग के पास आये एवं उनके चरणों में गिरकर बोले: 'हे संतप्रवर ! मुझे बचाइये। ऐसी सुडौल काया है, कुशाग्र बुद्धि है फिर भी यह जीवन विषय विलास में ही खपकर बरबाद हो रहा है। अब मेरी जीवन-गाड़ी की बागडोर आप ही सँभालिये।"

गौरांग का हृदय पिघल गया। उन्होंने कविराज रामचंद्र पण्डित को गले से लगा लिया। उन्हें गुरुमंत्र की दीक्षा देकर प्राणायाम-ध्यान की विधि बता दी। थोड़े दिन तक वे गौरांग के साथ रहे एवं उनके अंतरंग शिष्य बन गये। ऐसे अंतरंग शिष्य बने कि गौरांग के मन के भाव जानकर अपने-आप ही तत्परता से उनकी सेवा कर लेते थे। गौरांग को इशारा भी नहीं करना पड़ता था। मानों, वे गौरांग की छायारूप हो गये।

एक बार गौरांग कीर्तन करते-करते ऐसी समधि में चले गये कि एक-दो दिन तो क्या, पूरे सात दिन हो गये, फिर भी उनकी समाधि न टूटी। सब शिष्य एवं विष्णुप्रिया देवी भी चिंतित हो उठी। आखिर इस सन्दिग्ध रामचंद्र से कहा गया: "अब आप ही कुछ करिये।"

उस वक्त गौरांग भाव-भाव में कृष्णलीला में चले गये थे। विहार करते-करते राधाजी का कुंडल यमुना के किनारे गहरे जल में कहीं खो गया था और गौरांग उसे खोजने गये थे। कविराज रामचन्द्र गुरु जी का त्राटक करते हुए उनके ध्यान में तल्लीन हो गये। ध्यान में वे वहीं पहुँच गये जहाँ गौरांग का अंतवाहक शरीर था। अब दोनों मिलकर खोजने लगे। कविराज ने देखा कि राधा जी का कर्णकुंडल किसी लता में फँस गया था। रामचन्द्र पण्डित ने खोजा एवं दोनों ने राधाजी को अर्पण किया। राधाजी ने अपना चबाया हुआ तांबूल उनको प्रसाद में दिया वह प्रसाद चबाते ही उनकी आँखें खुली तो उसकी सुगंध चिन्ता में बैठे हुए समस्त भक्तों तक पहुँच गयी।

भक्त दंग रह गये कि जो आनंद एवं सुगन्ध देवताओं के लिए भी दुर्लभ है, वह राधाजी के प्रसाद की सुवास में है ! यह कितनी सुखदायी, शांतिदायी है !

संत-सान्निध्य एवं संयम में बड़ी शक्ति होती है। रामचन्द्र जा तो रहे थे भोग की खाई में किन्तु गौरांग के वचन सुनकर उनके सान्निध्य में आ गये तो ऐसे महान हो गये कि राधाजी के कर्णकुण्डल खोजने में अंतवाहक शरीर (सूक्ष्म शरीर) से गौरांग के भी सहायक हो गये ! यौवन, धन एवं सौन्दर्य आदि भोग के सभी साधन एकत्रित थे फिर भी गौरांग की कृपादृष्टि को अपना लिया तो भोग छोड़कर योग के रास्ते चल पड़े रामचन्द्र।

संग का बड़ा प्रभाव पड़ता है। यदि युवान-युवतियों को संत, सदगुरु एवं भगवदभक्त का संग मिलता है तो वह उन्नति के शिखर पर ले जाता है और यदि दुर्भाग्य से किसी स्वार्थी-दुराचारी, हस्तमैथुन करने वाले और कुकर्मियों का संग मिल जाता है तो बरबादी की खाई में जा गिरते हैं। अतः संग करने में सावधान रहें।

पक्षियों को अपने जाल में फँसाने के लिए शिकारी जमीन पर दाने बिखेर देता है। जब वे दाने चुगने के लिए उतर आते हैं तब जाल में फँस जाते हैं। फिर छटपटाने लगते हैं। स्वार्थी आदमी कोई अनुग्रह करे तो

खतरा है। कोई बदचलन स्त्री या कोई नटी बहुत प्यार करने लगे, नखरे करने लगे तो खतरा है। वह आदमी की जेब और उसके नसों की शक्ति भी खाली कर देगी। घड़ी भर का सुख देगी लेकिन फिर जिन्दगी भर रोते रहो, तुच्छ विकारी आकर्षणों में फँसकर मरते रहो।

आजकल दोस्त भी ऐसे ही मिलते हैं। कहते हैं- "चलो मित्र ! सिनेमा देखने चलते हैं। मैं खर्च करता हूँ.... चल, 'ब्ल्यू फिल्म' देखते हैं।"

दस-बारह साल के लड़के 'ब्ल्यू फिल्म' देखने लग जाते हैं। इससे उनकी मानसिक दुर्दशा ऐसी हो जाती है, वे ऐसी कुचेष्टाओं से ग्रस्त हो जाते हैं कि हम उसे व्यासपीठ पर बोल भी नहीं सकते। वे लड़के बेचारे अपना इतना सर्वनाश कर डालते हैं कि बाप धन, मकान, धन्धा आदि दे जाते हैं फिर भी कोमलवय में चरित्रभ्रष्ट व ऊर्जानाश के कारण वे इन्हें सँभाल नहीं पाते हैं। वे न तो अपना स्वास्थ्य सँभाल पाते हैं, न माता की सेवा कर पाते हैं, न पिता का आदर कर पाते हैं और न ठीक से उनका श्राद्धकर्म कर पाते हैं। अपने ही विकारी सुखों में वे इतना खप जाते हैं कि उनके जीवन में कुछ सत्त्व नहीं बचता। उनको जरा-सा समझाओ तो वे चिढ़ जाते हैं... बोलो ते नाराज हो जाते हैं, घर छोड़कर भाग जाते हैं.... डाँटो तो आत्महत्या के विचार करने लगते हैं।

आत्महत्या के विचार आते हैं तो समझो, यह मन की दुर्बलता व कायरता की पराकाष्ठा है। बचपन में वीर्यनाश खूब हुआ हो तो बार-बार आत्महत्या के विचार आते हैं। वीर्यवान एवं संयमी पुरुष को आत्महत्या के विचार नहीं आते। आत्महत्या के विचार वे ही लोग करते हैं जिनकी वीर्यग्रन्थी प्रारम्भ में ही अत्यधिक वीर्यस्राव के कारण मजबूत होने से पहले ही शिथिल एवं कमजोर हो गयी हो। यही कारण है कि हमारे देश की अपेक्षा परदेश में आत्महत्याएँ अधिक होती हैं। हमारे देश में भी पहले की अपेक्षा आज कल आत्महत्याएँ ज्यादा होने लगी हैं क्योंकि फिल्मों के कुप्रभाव से बच्चे-बच्चियाँ वीर्यस्राव आदि के शिकार हो गये हैं।

विद्यार्थियों का धर्म है ब्रह्मचर्य का पालन करना, नासाग्र दृष्टि रखना। पहले के जमाने में पाँच साल का होते ही बालक को गुरुकुल में भेज दिया जाता था। पचीस साल का होने तक वह वहीं रहता था, ब्रह्मचर्य का पालन करता था, विद्याध्ययन एवं योगाभ्यास करता था। जब स्नातक होकर गुरुकुल से वापस आता तब देखो तो शरीर सुडौल एवं मजबूत... कमर में मूँज की रस्सी बँधी हुई और उस रस्सी से लंगोट बँधी हुई होती थी। वे जवान बड़े वीर, तंदुरुस्त एवं स्वस्थ होते थे।

उस समय समरांगण में योद्धाओं के बल की तुलना हाथियों के बल से की जाती थी। कई योद्धा हाथियों का बल रखते थे। अभी का इन्सान तो उसे 'गप्प' ही समझता है। विकारी जीवन जी-जीकर उसकी मति इतनी अल्प हो गयी है कि वह उस सत्य को समझ ही नहीं सकता।

अश्लील फिल्मों, गंदे उपन्यासों एवं कुसंग ने आज के नौजवानों के चरित्र-बल का सत्यानाश कर दिया है। सावधान ! इन बुराइयों से बचो, संयम की महिमा समझो एवं संयमी-सदाचारी पुरुषों का संग करो ताकि पुनः अपने पूर्वजों जैसा आत्मबल, चरित्र-बल एवं नैतिक बल अर्जित कर सको।

कविराज रामचंद्र को गौरांग मिल गये, रज्जब को बाबू दीनदयाल मिल गये, सलूका-मलूका को कबीर जी मिल गये, नरेन्द्र (स्वामी विवेकानन्द) को रामकृष्ण परमहंस मिल गये, शिवाजी को समर्थ रामदास मिल गये तो उनका जीवन कितना ऊँचा, कितना महान हो गया ! अतः तुम भी खोज लो ऐसे किन्ही महापुरुषों को.... उनके बताये गये संयम सदाचार के मार्ग पर चल पड़ो तो तुम्हारा जीवन भी महान हो उठेगा। उठो... जागो... अब वक्त यँ ही बिताने के लिए नहीं है। फ्रायड के मनोविज्ञान 'संभोग से समाधि' की पोल खोलो। उसे ठुकरा दो। संयम-सदाचार से समाधि के सुख का अनुभव करो। महानता की महक महकाओ। भगवान पतंजलि व भगवान व्यास का मनोविज्ञान संतों के सत्संग द्वारा समझो। स्वस्थ जीवन, सुखी जीवन व मनोविज्ञान जीवन की सुंदर यात्रा करो।

गौरांग के शिष्य रामचन्द्र की नाईं तुम भी अपनी दिव्यता पा सकते हो, प्रकटा सकते हो। अपने भारत की आन-बान और ज्ञानि की रक्षा के लिए कटिबद्ध हो जाओ। संतों-महापुरुषों का आशीर्वाद तुम्हारे साथ है

अनुक्रम

ॐ ॐ

मिठाइयों से सावधान !

मिठाइयों का शौक कुप्रवृत्तियों का कारण है। दूध को विकृत कर बनाये जाने वाले मिष्ठान, दूध की बंगाली मिठाइयाँ स्वास्थ्य के लिए बिल्कुल अनुपयोगी होती हैं।

"मिठाइयों के लिए शौक का सम्बन्ध कुप्रवृत्तियों के साथ है। जो बच्चे मिठाई के बहुत शौकीन होते हैं, उनके गिरने की बहुत अधिक संभावना बनी रहती है और वे दूसरे बच्चों की अपेक्षा हस्तमैथुनादि कुकर्मों की तरफ अधिक झुकते हैं।"

(डॉ. ब्लाच कृत 'सेक्सुअल लाइफ ऑफ अवर टाइम' पृष्ठ ३४)

पेटूपन एक बीमारी: वर्तमान युग में भूख के कारण इतने लोग नहीं मरते जितने पेटूपन से मरते हैं। वीर्यपात के अनेक कारणों में एक कारण है पेटूपन। रसनेन्द्रिय पर दुराचारी व्यक्ति का नियंत्रण नहीं रहता। वह सदा आवश्यकता से अधिक खा जाता है। ऐसे व्यक्ति के लिए उपवास करना बड़ा कठिन होता है।

डॉ. कैलॉग के अनुसार: 'पेटूपन सदाचार का शत्रु है। अधिक खा जाने से वीर्यनाश होना निश्चित है। इसलिए जितनी भूख लगी हो, उससे कुछ कम ही खाना चाहिए'

अर्धरोगहरी निद्रा.... सर्वरोगहरी क्षुधा

भली प्रकार की गई निद्रा से ही आधा रोग नष्ट हो जाता है तथा व्रत उपवास का अवलंबन लेने को, भूख से थोड़ा कम खाने को सर्वरोगों का हरण करने वाला कहा गया है। अतः हित और मित का ध्यान रखें। मैदे से बनी चीजें, डबलरोटी, बिस्किट आदि हानिकारक होती हैं। एक बार बना भोजन फिर-फिर से गरम करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। सब्जी फिर से गरम कर सकते हैं।

अनुक्रम

ॐ ॐ

विवेकी नरेन्द्र स्वामी विवेकानंद बने

स्वामी विवेकानन्द विद्यार्थी काल में अपनी पाठ्यपुस्तक पढ़ रहे थे। घर के सामने किसी मेहमान युवती पर उनकी नजर पड़ी। दो तीन बार देखने पर विवेकी नरेन्द्र मन को सावधान करने लगे कि: "ऐ मन ! फिर से बुरी नजर से देखा तो तेरी खबर ले लूंगा।"

उस चंचला की चाल से एक-दो बार उनका मन भी चंचलता से देखने लगा तो उन्होंने तुरन्त रसोईघर से लाल मिर्च लेकर आँखों में झोंक दी और मन को कहने लगे: "विकारों की दृष्टि से देखते-देखते विकारों की खाई में गिरेगा, कहीं का नहीं रहेगा। सारे विकारों की खाई असंयम है।" तब से वे विवेकी नरेन्द्र विवेकानन्द बनने के रास्ते पर चले और संयम के प्रभाव से सफल भी हुए। कुछ भी एक बार पढ़ते ही याद रह जाता। उन्होंने हजारों ग्रंथ पढ़ डाले। यौवन की सुरक्षा ने उन्हें धर्मधुरन्धर पद पर प्रतिष्ठित कर दिया। देश का गौरव बढ़ाने वाले युवक स्वामी विवेकानन्द ब्रह्मचर्य-पालन और सदगुरु की कृपा से लाखों-करोड़ों के प्रिय और पूज्य हुए और यौवन सुरक्षा के पालन से प्रभुप्राप्ति की सफल यात्रा पर पाये।

ब्रह्मचर्य व एकाग्रता का सामर्थ्य

महाराष्ट्र के एक छोटे से गाँव में हरिदास जी नाम के एक संत हो गये। बाल्यकाल में उनके माता-पिता ने उनको सत्संग की कुछ बातें सुनाई थीं। १५-१६ साल की उम्र रही होगी जब वे तैलंग साधु के संपर्क में आये। जब साधु मिलते हैं तो वे साधना की बात करेंगे, संयम की बात करेंगे। तैलंग साधु से दीक्षा ली तो उन्होंने संयम, प्राणायाम सिखाया और कहा: "बेटा ! नजर कहीं भी जाय तो तुरन्त नासाग्र दृष्टि करना। अपने से बड़ी हो तो उसको माता समान, बराबरी की हो तो बहन के समान, नन्हीं-मुन्नी हो तो कन्या के समान देखना। अपने विचारों को ब्रह्मचर्य के पवित्र गुणों से संपन्न रखना।"

गुरुआज्ञा को ईश्वर की आज्ञा के तुल्य मानकर वे हरिदास जी लग गये। हरि के उस परम प्रेम में, ध्यान में। प्राणायाम नियमित करते, वाणी का संयम करते, अमावस्या, एकादशी, पूनम के दिन उपवास करते। थोड़ा दूध लेते। बाकी के दिनों में चावल, मिश्री, घी, दूध आदि का उपयोग करते।

प्राणायाम से चंचल मन शांत होता है, अपने आप में बैठता है। इससे सामर्थ्य आता है। ब्रह्मचर्य व प्राणायाम से शरीर की रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ती है। मन के रोग भी मिटते हैं, बुद्धि की चंचलता भी मिटती है और आत्मबल का विकास होता है।

पहले जो कुछ तीर्थ-व्रतादि उनको करना था, उन्होंने प्रयाग, काशी आदि तीर्थों की यात्रा कर ली। जहाँ अनुकूल पड़ा वहीं रह लिये। बड़ी विलक्षण शक्तियाँ उनमें संचित होने लगी। वे संत प्रयागराज में यमुना तट पर थे। किसी वृक्ष के नीचे बैठे थे। पास में मंदिर था। उन संत महापुरुष का प्रभाव, शांति देने का उनका सामर्थ्य, सारगर्भित बोलने की उनकी शैली आदि बातों ने भक्तों की भीड़ को आकर्षित किया। भक्तगण प्रायः उनको घेर के बैठे रहते थे।

इन्हीं दिनों एक पादरी अपने चमचों के साथ भीड़ में घुस बैठा था। बाबाजी ने देखा कि पादरी थोड़ी देर बैठा लेकिन उसको तो अपने ईसाईयत का प्रचार करना था अतः वह बीच में खड़ा होकर बकने लगा कि: "यह ध्यान क्या होता है ? प्राणायाम क्या होता है ? इन ब्रह्मचर्य की बातों से क्या काम होता है ?" वह हमारे हिंदू धर्म के देवी-देवताओं, साधुओं एवं स्वयं हिंदू धर्म को खरी-खोटी सुनाने लगा। सन् १८३० की यह बात है। उस समय अंग्रेज शोषकों का शासन था। अतः वह बकने लगा और अपने धर्म ईसाईयत का डिम-डिम बजाने लगा। वे महापुरुष और उनके संयत साधक काफी देर तक शांत रहकर सहिष्णुता का परिचय देते रहे।

महापुरुष चमत्कार दिखाते नहीं, लेकिन कभी-कभी उनके द्वारा कुछ हो जाता है।तो महारा ने कहा: "तुम बोलते हो कि तुम्हारे जीसस भगवान थे और वे पाँच रोटियों को ढँककर बाँटते गये और कड़ियों को खिलाया तो इससे क्या हो गया ? यह तो मन की एकाग्रता से कुछ सिद्धियाँ आ जाती हैं। जादू से अथवा योग से रोटियाँ निकाल दीं तो क्या ? पचासों आदमियों को भरपेट रोटियाँ खिला दीं तो क्या ? इसमें क्या बड़ी बात है ? योग केवल लोगों को रोटियाँ खिलाने के लिए थोड़े ही है ? पादरी ! तू जीसस को इसलिए भगवान मानता है, इसलिए बड़ा मानता है कि केवल पाँच रोटियों से उन्होंने पचासों आदमियों को खिला दिया तो ले, मेरे पास तो पाँच रोटियाँ भी नहीं हैं, छूमंतर करने के लिए कोई जादू भी नहीं है। मेरे पास तो योग है जो परमात्मा से एकत्व करने के लिए है।और अब देख लो।"

ऐसा कहकर उन महाराज ने अपने खाली झोले में हाथ डाला और उसमें से वे पूरी, पकवान, व्यंजन निकाल-निकाल कर फेंकते गये। देखते ही देखते व्यंजनों का ढेर लगा दिया। पादरी दंग होकर टुकुर-टुकुर देखता ही रह गया ! वहाँ पर एकत्रित लोग भी आश्चर्यमुग्ध हो गये ! हद हो गई ! खाली झोला था और पूरी पकवानों का इतना ढेर ! महाराज निकाल-निकाल कर बस फेंकते ही रहे।

.....लेकिन पादरी को तो अपना उल्लू सीधा करना था। वह बोला: "यह तो तुम्हारे पास नीचे कुछ छुपा होगा। झोले के नीचे क्या छुपाया है ?"

हरिदास जी ने झोला ऊपर उठाते हुए कहा: "नीचे तो फर्श है, मूर्ख ! क्या छुपाया है ?"

पादरी ने कहा: "कुछ होगा अवश्य। यह हम सच नहीं मानते। हाँ ! हमारी ब्रेड, बटर, सेन्डविच निकालकर दिखाओ तो हम मानेंगे।"

हरिदास महाराज जी ने कहा: "देखो, अंडा, शराब और मांस को छोड़कर तू दुनिया की कोई भी चीज माँग तो अभी निकाल देते हैं। ये पावरोटी ले.... ये बिस्किट ले...." इस प्रकार वे देते गये.... देते गये..... बिस्किटों एवं पावरोटियों का ढेर लगा दिया।

पादरी ने देखा कि अब वह मुँह दिखाने काबिल नहीं रहा। वह नाव में बैठकर यमुना जी के उस पार जाने लगा। हरिदास जी ने कहा: "अरे पादरी का बच्चा ! तू हिन्दू धर्म को गालियाँ देता है, हिंदू संस्कृति को नीचा दिखाता है और अपना डिम-डिम बजाता है !" ऐसा कहकर वे पादरी के पीछे पड़े।

पादरी तो नाव में बैठकर जाने लगा और हरिदास जी उसके पीछे-पीछे यमुना जी के जल के ऊपर पैदल ही चलने लगे। यह देखकर पादरी हक्का बक्का रह गया कि मैं तो नाव में और ये पानी के ऊपर पैदल चलकर आ गये ! जब यह यमुना जी के उस किनारे उतरा तो महाराज जी भी उस किनारे पहुँच गये। अब तो उसने हाथ जोड़े और अपनी गलती के लिए बहुत शर्मिन्दा हो गया।

महाराज जी ने कहा: "कोई बात नहीं। ये चीजें तो तुम्हारे मनःकल्पित जगत की हैं। यह सारा जगत मनोमय है। मन जितना एकाग्र होता है, उतना उसमें सामर्थ्य आता है। यह चमत्कार तो तेरे जैसे बुद्धुओं को हिंदू धर्म की महानता दिखाने के लिए किया। वास्वत में तो हिंदू धर्म की महानता इन चमत्कारों में निहित नहीं है, बल्कि सनातन सत्यस्वरूप परमात्मा का साक्षात्कार कराने में इसकी महानता निहित है।"

उन महापुरुष के पास कोई गरीब सूरदास आया तो महाराज बोले: "अच्छा.... कोई बात नहीं। देखने लग जा।" जरा सा हाथ घुमा दिया और वह सूरदास देखने लग गया। उसकी आँखों में रोशनी आ गई। वह तो धन्य-धन्य हो गया !

ऐसे ही कोई अशांत व्यक्ति आता और महाराज जी उसको साहस व सांत्वना के दो मीठे वचन सुना देते तो उसकी अशांति मिट जाती। किसी के बच्चे ऐसे-वैसे होते और महाराज जी जरा आशीर्वाद दे देते तो वे ठीक हो जाते। इस प्रकार हरिदास जी महाराज के सत्संग और उनकी करुणा-कृपा से बहुत लोगों को लाभ हुआ। सनातन धर्म की निंदा करने वाले पादरियों की आँधी को हटाने में महाराज का बहुत योगदान था। उन्होंने समाज में सनातन धर्म की महिमा के प्रति जागृति लाई तो हिंदूओं को पता चला कि: 'पादरी लोग हमें गुमराह करते हैं वरना हम भारतीय संस्कृति में पैदा हुए हैं यह तो हमारा सौभाग्य है।'

राजा रणजीत सिंह हरिदास जी महाराज के संपर्क में आये तो वे सपरिवार, नाते रिश्तेदारों सहित महाराजश्री से दीक्षा लेकर अपना भाग्य बनाने के रास्ते चल पड़े।

हरिदास जी महाराज ने धारणा का खूब अभ्यास किया था इसलिए संकल्प करके कुछ भी कर लेते थे। संकल्पबल से ही उन्होंने घमंडी पादरी को नतमस्तक कर दिया, निगुरों को सगुरा बना दिया और अभक्तों को भक्ति का दान दे दिया। वे भी एक युवक ही तो थे। ऐसे तो कई युवक हैं। युवक अपनी शक्ति को पहचानते नहीं। बाहर घूम-घूमकर वे लाचार हो जाते हैं क्योंकि यौवनतत्त्व के सुरक्षा की महिमा नहीं जानते, एकाग्रता की महिमा नहीं जानते और अपने अंदर ईश्वरीय सनातन सत्य भरा है यह वास्तविकता वे बेचारे नहीं जानते इसीलिए खप जाते हैं। उनके पास कई 'सर्टिफिकेट' होते हैं फिर भी चार पैसे की नौकरी के लिए वे भटकते-फिरते हैं। कोई व्यक्ति, कंपनी या संस्था चार नौकर रखने के लिए वे भटकते-फिरते हैं। कोई व्यक्ति, कंपनी या संस्था चार नौकर रखने के लिए विज्ञापन देते हैं तो सैकड़ों बेरोजगार लोग आवेदन पत्र भेजते हैं। दो पाँच-

पाँच आदमियों की जरूरत होती हैं वहाँ सैंकड़ों आदमी लाइन में लगते हैं नौकरी पाने के लिए और इन महाराज में कितना सामर्थ्य ! कोई सर्टिफिकेट नहीं, कोई प्रमाणपत्र नहीं, कोई पद नहीं फिर भी ब्रह्मचर्य व योग के बल से वे इतनी समाजसेवा एवं देशसेवा करने में सक्षम हो गये।

यौवन-सुरक्षा.... अपने सर्वस्व की सुरक्षा..... सर्वेश्वर को पाने की योग्यता की सुरक्षा.... यौवन-सुरक्षा । माता-पिता व पत्नी से वफादार रहने की कुंजी... यौवन-सुरक्षा। अतः 'युवाधन सुरक्षा अभियान' चलाने वाले पुण्यात्माओं के साथ आप भी कंधे-से-कंधा मिलाकर मानवता की सेवा और सुरक्षा में साझीदार बनें। आप भी पाँच-पच्चीस यौवन-सुरक्षा पुस्तक इस ढंग से बेचें या बाँटें कि सामने वाला व्यक्ति इसे पाँच बार पढ़ने को सहमत हो जाये।

जूनागढ़ के प्रसिद्ध विद्रोही डाकू (गुजरात में जिसे 'बहारवटिया' कहते हैं) कादू मकराणी उर्फ कादरबक्ष ने एक बार रात के करीब १० बजे उना तहसील के तड़ नामक गाँव को लूटने के लिए उस पर आक्रमण किया। उसे धन की आवश्यकता थी इसलिए वह एक बनिये के घर पहुँचा। घर के सभी पुरुष तो पीछे की दीवार फाँदकर भाग गये लेकिन एक विवाहित बेटी अकेली रह गई। उसके शरीर पर स्वर्ण के आभूषण चमक रहे थे। कादरबक्ष बाहर बरामदे में खड़ा रहा और उसके साथी घर के भीतर लूट-पाट करने लगे। इतने में एकाएक उस युवती की चीख सुनाई दी। कादू ने तुरन्त ही गर्जना की: "हो वलाती ! खबरदार !" उसके एक साथी ने उस अकेली वणिक युवती का हाथ पकड़ा था। कादू ने उसे वलाती इसलिए कहा कि उसकी टोली में खुद के सिवा और कौन-कौन थे उनके नामों का पता न चले। कादू तुरन्त ही घर के भीतर गया और अपने साथी को हुक्म दिया: "बाहर आओ।"

शर्मिन्दा होता हुआ वह साथी दूसरे कमरे से बाहर आया और कादू के सामने खड़ा रहा। उस युवती को आश्वासन देते हुए कादू ने कहा: "बेटी ! डरना मत। हम तेरा घर नहीं लूटेंगे। तू भीतर चली जा।"

कादू बाहर आया और गुनहगार को कड़ी आँख से देखते हुए कहा: "चलो गाँव से बाहर।" मानों उसकी कड़ी नजर अपराधी के हृदय को चीर डालती थी। अपने साथी को आगे कर उसने एक बार उस घर में देखा। एक दीया जल रहा था और दीये की लौ की तरह थरथराती हुई वह महिला खड़ी थी। उसके घर को लूटे बिना ही सब बाहर चले गये।

गाँव के बाहर जाकर उस कामी साथी को कड़ी आँख दिखाते हुए कादरबक्ष ने कहा: "कादू मकराणी छोटी उम्र की महिला को माँ समझकर चलता है। कादरबक्ष पाक मुसलमान है। तेरे जैसा हैवान मेरे साथ नहीं चल सकता। मैं तुझे वहीं खत्म कर देता, एक पल की भी देर नहीं करता लेकिन तेरी लाश वहाँ छोड़कर जाना ठीक नहीं होता। मुझे ही तेरी लाश को उठाना पड़ता। मुझे दुःख है कि मैं तुझे नहीं मार सका। चला जा यहाँ से। ले ये तेरे खर्च के पैसे।"

पैसे देकर कादू ने उस समय उसे भगा दिया। अपनी स्त्री को तो कादू ने उसके वतन भेज दिया था और भाइयों के साथ मिलकर अन्यायी शासन के खिलाफ विद्रोह करने के लिए वह लूटपाट करता था।

एक बार देर रात को लोढवा गाँव के किसी राजपूत के घर में डाका डालने के लिए कादू गया तो एक अर्धनग्न अवस्था में सोई हुई स्त्री उठकर भागने लगी। कादू उसकी ओर पीठ करके खड़ा रहा और बोला: "बहन ! तेरे कपड़े ठीक तरह पहन ले।"

पर वह अबला डर के मारे स्तब्ध हो गई थी अतः कुछ कर न सकी। तब कादू फिर से बोला: "बहन ! अपने घर का दरवाजा बंद कर दे।"

इतना कहकर वह बाहर चला गया। उस घर को उसने नहीं लूटा। काम-वासना की तृप्ति के लिए कदापि नहीं लेकिन गहने लूटने के लिए भी ये 'बहारवटिया' लोग स्त्री को स्पर्श करना अपनी नीति के विरुद्ध मानते थे। लूटते समय दूर खड़े रहकर स्त्री से वे इतना ही कहते थे। "बहन ! तेरे गहने उतार दे।"

"त्यागकर आये विषयभोग, पत्नी और घर, फिर उधर जाते हो ? तुम दमन किया हुआ विषय अब चाटने हेतु जाना चाहते हो ?" कैसी चोट मार दी !

आयुष्यमान: "भन्ते ! मैं दगाखोर जीवन जीना नहीं चाहता। उसकी याद आती है।"

बुद्ध: "ठीक है। आओ, मेरे साथ चलो।"

बुद्ध ले गये आयुष्यमान नंद को एकांत में और उन्होंने उसे ध्यान करने को कहा। ध्यान के दरम्यान बुद्ध ने अपनी योगशक्ति का उपयोग करके तावतिस लोक में उसकी यात्रा करा दी। तावतिस लोक में वह क्या देखता है कि वहाँ गजब की सुंदरियाँ हैं। अप्सराओं का सौंदर्य तो वह देखता ही रह गया।

बुद्ध ने पूछा: "क्या इनका सौन्दर्य और तुम्हारी पत्नी का सौंदर्य बराबर का है ?"

आयुष्यमान: "नहीं नहीं भन्ते ! क्या कहते हैं ? इन अप्सराओं के रूप-लावण्य और सौंदर्य के आगे मेरी पत्नी का चेहरा भी भद्दा लगता है। क्या सौंदर्य का अंबार है ! इनके पैरों के नाखून कितने चमकीले हैं ! इनके पैर देखता हूँ तो इतने सुंदर, सुहावने और आकर्षक हैं कि सौंदर्य के प्रसाधनों का उपयोग करके मेरी पत्नी शादी के दिनों में जो दुल्हन बनकर दिखती थी उसका मुख मंडल भी इनके पैरों के आगे कोई मायना नहीं रखता है, अति तुच्छ दिखता है। भन्ते ! यह मैं क्या देख रहा हूँ !"

बुद्ध: "आयुष्यमान ! मैं तुझे ये अप्सराएँ प्राप्त करा सकता हूँ।"

आयुष्यमान: "भन्ते ! मैं आपकी सभी बातें मानूँगा, सभी शर्तें मानूँगा। बस मुझे ये मिल जायें।"

बुद्ध: "चलो, अब हम अपने लोक में चलते हैं।"

बुद्ध उसके चित्त को भूलोक में ले आये। उन्होंने उसके सामने यह शर्त रखी: 'तू केवल एक वर्ष के लिए ब्रह्मचर्य का पालन करा। तेरे चित्त में जिस किसी भी विषय के प्रति आकर्षण पैदा हो, उसको हटाते जाना और विश्रान्ति पाते जाना।'

बुद्ध ने कुछ प्रयोग बताये और आयुष्यमान नंद उन प्रयोगों के अनुसार बड़ी ईमानदारी और तत्परता से साधना में लग गया। उसने अपने खान-पान में संयम किया, लोगों से मिलने-जुलने में सावधानी बरती और ब्रह्मचर्य का सख्ती से पालन किया।

ब्रह्मचर्य-पालन से बुद्धि सूक्ष्म और तेजस्वी होती है, प्रज्ञा निखरती है, शरीर में ओज-तेज का विकास होता है। इससे व्यक्तित्व निर्भीक बनता है। ब्रह्मचर्य सारी सफलताओं का महान कुंजी है। हमारे खान-पान से शरीर में जो सप्तधातुएँ बनती हैं उनमें वीर्य एक धातु है। अगर इसका संयम किया जाय तो यह ओज में परिणत हो जाता है जिसके प्रभाव से एक गुप्त नाड़ी जागृत होती है। इस नाड़ी का आत्म-साक्षात्कार से सीधा संबंध है। श्रीरामकृष्णपरमहंस ने भी यही बात कही है।

एक उच्च कोटि के संत ने पूछा कि: 'गृहस्थ होते हुए भी आपने इतनी ऊँचाइयों को पाया जबकि अन्य गृहस्थी लोग भी भजन करते हैं किन्तु वे ऐसी ऊँचाई पर नहीं पहुँच पाते, ऐसा क्यों ?'

'गृहस्थी लोग भजन करते हैं तो भजन करने से जो ऊर्जा, तेजोवलय या जो योग्यता बनती है उसे वे विषय विकारों को भोगने में खत्म कर देते हैं और ठनठनपाल रह जाते हैं। लेकिन मैं शादी-शुदा होते हुए भी शक्ति का हास नहीं होने देता हूँ। मैं गृहस्थ दिखता हूँ, गृहस्थी के व्यवहार करता हूँ लेकिन विकारी जीवन नहीं जीता। मैं बाजार से गुजरता हूँ लेकिन खरीददार बन कर नहीं। रामकृष्ण ठाकुर ऐसे ही थे तभी तो भगवान रामकृष्ण होकर पूजे जा रहे हैं। ऐसा कोई पुरुष विरला ही होता है।'

आयुष्यमान नंद क्या खाना, कब खाना, कितना खाना, कैसे खाना यह सब विवेकपूर्वक विचारकर खाता-पीता। अब वह स्वाद का गुलाम नहीं रहा। पंद्रह दिन में एक बार कड़ा उपवास करता जिससे वीर्य, ओज के रूप में परिणत हो जाया। उसने एक वर्ष तक ब्रह्मचर्य का पालन करने का दृढ़ संकल्प लिया था ताकि बाद में पाँच सौ अप्सरायें उसे सदा के लिए भोग में मिलेंगी और ऊँचे लोक में रहने को मिलेगा।

शुरूआत तो हुई थी भोग की लालच से। भोग की लालच से ही सही उसने खूब संयम किया, ब्रह्मचर्य पाला। वर्ष पूरा हुआ तो बुद्ध ने आयुष्यमान नंद से कहा: "मैं अपना वचन पालने को तैयार हूँ। मैं तुझे उसी लोक में भेज सकता हूँ। मेरे लोकपाल और पाँच सौ अप्सराएँ तेरी चाकरी में रहेंगे। तू तैयार हो जा।"

आयुष्यमान नंद फूट-फूट कर रोया कि: "भन्ते ! भोग में सामर्थ्य का क्षय होता है जबकि योग में सामर्थ्य बढ़ता है। भोग में शांति अशांति के रूप में बदलती जबकि योग में शांति महाशांति का द्वार खोलती है। अब आप मुझे अपने श्रीचरणों में ही रहने दें। मेरे गृहस्थी के सुख से तो अप्सराओं के संग का सुख बहुत ऊँचा है लेकिन विश्रान्ति के सुख के आगे वह सुख भी अति तुच्छ है और दुःखों से भरा है। भन्ते ! परमात्म-विश्रान्ति से चित्त शुद्ध होता है, स्वास्थ्य मे लाभ होता है, मन में सदभावना पनपती है, बुद्धि में सात्त्विक सामर्थ्य और हृदय में सच्ची स्वाधीनता का प्रागट्य होता है।"

आयुष्यमान नंद संयम का महत्त्व समझ में आ चुका था। फिर तो वह दृढ़ता से लग गया बुद्ध के उपदेशों का पालन करने में.....

जिसने अपने जीवन में संयम का महत्त्व जान लिया एवं तदनुसार आचरण में लग गया यह जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में अवश्य सफल होता है। संयमित जीवन से समर्थ व्यक्तित्व एवं सुदृढ़ एवं संगठित समाज से शक्तिशाली, स्वावलंबी एवं गौरवशाली राष्ट्र का निर्माण होता है। हमारा प्राचीन भारत समकालीन विश्व में सर्वश्रेष्ठ राष्ट्र के रूप में उभरा था तो उसके पीछे समाज में संयम, सच्चारित्र्य एवं कर्मनिष्ठा ही कारणभूत थी। अतः आप यदि अपने राष्ट्र की गौरवशाली परंपरा को पुनर्जीवित कर उसे विश्वगुरु के पद पर आसीन होते देखना चाहते हैं तो संयम सदाचार एवं ब्रह्मचर्य का सावधान होकर पालन करें।

मेरे भारतवासियो ! अब उठो ! जागो ! विलासिता का त्याग करो... विषय-विकार बढ़ाकर जीवन को नष्ट-भ्रष्ट करने वाली पाश्चात्य संस्कृति के कुप्रभाव से अपने को बचाओ... संयम का महत्त्व समझो एवं औरों को समझाओ।

आश्रम व समितियों की तरफ से चलाये जा रहे 'युवाधन सुरक्षा अभियान' के तहत आश्रम से प्रकाशित 'युवाधन सुरक्षा' पुस्तक देश के भावी कर्णधारों तक पहुँचाने के लिए व्यापक स्तर पर सेवाकार्य किये जा रहे हैं। आप भी इस पुण्य कर्म में अपना अमूल्य सहयोग प्रदान कर शिक्षणशालाओं, घरों एवं विभिन्न संस्थानों में संयम-सदाचार की अमर ज्योत जला दो ताकि वर्तमान पीढ़ी तो उससे लाभान्वित हो ही, भावी पीढ़ी भी उसके दिव्य-आलोक में अपना पथ प्रशस्त कर सके। एक बार फिर भारत के गौरवमय अतीत को चरितार्थ होने दो.... उठो, यही वक्त है !

यह समय नहीं है सोने का, सोकर विषयों में गिरने का।
स्वयं बनो संयमी और बनाओ, जो गाफिल हैं उन्हें जगाओ॥
फैशन चलचित्र विलासिता तजकर, संयम-सदाचार अपनाकर।
संतों के 'युवाधन' संदेश को, सारे जग में तुम फैलाओ॥
जग में शांति फिर आयेगी, फिर से खुशहाली छायेगी।
गुरु ज्ञान की बजेगी शहनाई रे....

अनुक्रम

ॐ ॐ

