

युवा शक्ति का रहस्य

स्वामी पुरुषोत्तमानन्द

अनुवादक :
श्री नरेन्द्र आनन्द



रामकृष्ण मठ
नागपुर

अनुक्रमणिका

प्रस्तावना	...	१
युवाओं को मार्गदर्शन की आवश्यकता है	...	४
युवा और बुद्धिमत्ता	...	७
युवा की पूँजी	...	१०
चार प्रसंगों का अध्ययन (केस स्टडीज)	...	१५
प्रकाश-पूँज	...	२६
ब्रह्मचर्य - एक संश्लिष्ट विवरण	...	३१
ब्रह्मचर्य का पालन करने हेतु निर्देश	...	३४
ब्रह्मचर्य (इन्द्रिय-संयम) पर मनन	...	३७
जीवन के आधार-स्तम्भ	...	४१
कुछ अतिरिक्त सुझाव	...	४६
अन्तिम शब्द।	...	४८
परिशिष्ट-I : यौन-शिक्षा का महत्व	...	४९
परिशिष्ट-II : आध्यात्मिक अभीप्सु के लिए एक पत्र	...	५३
परिशिष्ट-III : 'निरन्तर प्रयास' की भूमिका	...	६३
परिशिष्ट-IV : वीर्य पर एक टिप्पणी	...	७१
परिशिष्ट-V : मणिपुर, स्वाधिष्ठान और मूलाधार केन्द्रों (चक्रों) पर एक टिप्पणी	...	७३
परिशिष्ट-VI : ओजस	...	७५

प्रस्तावना

पुस्तक किसके लिए है? और क्यों है?

'विवेकानन्द युवक संघ' रामकृष्ण मठ, बेंगलूरु द्वारा संचालित कई गतिविधियों में से एक है। प्रत्येक रविवार की सुबह, युवक संघ के नवयुवकों के लिए ऐसे उदात्त विषयों पर एक संश्लिष्ट व्याख्यान दिया जाता है, जिससे उनका बौद्धिक और नैतिक विकास हो। जब कुछ वर्ष पहले, मैं संघ प्रभागी था, तब मैंने युवा प्रतिभागियों के समक्ष जिन विषयों को प्रस्तुत किया, उन सभी विषयों (नोट्स) को लिख लिया था। आगे चलकर, कई बार मैंने इन्हीं नोट्स के आधार पर, युवाओं के टोस ज्ञान और ब्रह्मचर्य के मार्गदर्शन के लिए कुछ उच्च विचार सम्मिलित किये।

वर्तमान काल में, जब टीवी, इंटरनेट और सोशल मीडिया जैसे अन्य जनसंचार माध्यम अबोध युवाओं को भोग-विलास के जीवन में लिप्त करने के लिए उकसा रहे हैं, ऐसे समय पर हमारे समाज के प्रौढ़ लोग पवित्रता और ब्रह्मचर्य के पुरातन आदर्शों की प्रासंगिकता को अच्छी तरह से पहचान रहे हैं। कई युवा भी अब अनुशासित और पवित्रता का जीवन जीने के लिए मार्गदर्शन के अभिलाषी हैं। वे उत्कृष्ट विचारों और आदर्शों को अपने व्यक्तित्व में आत्मसात् करने के लिए उत्सुक हैं। मुझे यह भी ज्ञात है कि कई माता-पिता अपने किशोरों को ये उत्कृष्ट मूल्य प्रदान करना चाहते हैं, लेकिन विभिन्न कारणों से वे ऐसा करने में असमर्थ हैं। समाज की इन्हीं आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए यह पुस्तक प्रकाशित की गई है।

यहाँ केवल ब्रह्मचर्य या इन्द्रिय-निग्रह के उत्कृष्ट आदर्श पर जोर दिया गया है। मुझे यह विश्वास नहीं है कि इस आदर्श को किस स्तर तक

युवाओं को मार्गदर्शन की आवश्यकता है

युवा अपने आप में असीमित ऊर्जा के स्रोत हैं। अपनी इस शक्ति का सदुपयोग करके, कोई भी नवयुवक अपने भाग्य का निर्माता बन सकता है। इसी कारण, भगवान् ने युवाओं को असाधारण बल और ऊर्जा से परिपूर्ण किया है। परन्तु हमारे युवक अपनी क्षमताओं से पूरी तरह अनभिज्ञ हैं। यहाँ तक कि वीर हनुमान भी अपनी असीम शक्तियों से अनभिज्ञ थे, उन्हें अनुमान ही नहीं था कि वे विशालकाय समुद्र को पार कर लेंगे। लेकिन जब जामवंत ने उन्हें उनकी असीम शक्तियों से अवगत कराया, तो वे मात्र एक ही छलांग में विशालकाय समुद्र को लांघ गये।

वास्तव में, आज हमारी युवा पीढ़ी की स्थिति भी कुछ ऐसी ही है। हम सभी प्रौढ़ लोगों को, युवाओं को उनके बल और क्षमताओं से अवगत कराना होगा। यह इसलिए आवश्यक है क्योंकि उन्हें अपने भीतर छिपे प्रबल कौशल को प्रकट करने की अत्यधिक आवश्यकता है, ताकि युवा कार्य करने की अत्यधिक क्षमताएँ प्राप्त करके सर्वांगीण व्यक्तित्व का विकास कर सकें। युवा यदि दृढ़निश्चय कर लें, तो वे कुछ भी प्राप्त कर सकते हैं। लेकिन सर्वप्रथम, उन्हें अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए समुचित साधनों के बारे में जानना होगा। उदाहरण के लिए :

यदि कोई व्यक्ति सुगठित शरीर बनाना चाहता है, तब उसे शरीर गठित करने की तकनीकें सीखनी होंगी और प्रतिदिन उनका अभ्यास करना होगा। इसके अतिरिक्त, उसे अपने आहार पर नियंत्रण रखना भी सीखना होगा, और हमेशा स्वच्छ तथा पीठिक भोजन का ही सेवन करना सुनिश्चित करना होगा। यदि कोई प्रखर बुद्धि द्वारा बौद्धिक या विद्वान् बनने की इच्छा करता

है, तब उसे महान् बुद्धिजीवियों के साथ घनिष्ठता स्थापित करनी होगी, गहन और व्यवस्थित तरीके से अध्ययन करना होगा, समुचित विषयों पर व्याख्यान सुनने होंगे, और दीर्घकाल तक विचार-विमर्श तथा गहन चिन्तन करना होगा। ऐसे अनुशासित और अध्यवसायी प्रयास किसी भी व्यक्ति को निश्चित ही प्रतिभाशाली विद्वान् बनाने में सक्षम होंगे।

इसी प्रकार, कोई व्यक्ति यदि किसी भी क्षेत्र में विकसित होने की इच्छा करता है, तब उसे प्रासंगिक तकनीकें सीखनी होंगी और उनका अभ्यास करना होगा; और अपने अन्तर्मान तथा अन्तरात्मा से उस क्षेत्र में विशेषज्ञताएँ प्राप्त करने के प्रयास करने होंगे।

लेकिन जब तक व्यक्ति आलस, अज्ञान और अरुचि से भरा होता है, वह कुछ भी प्राप्त नहीं कर सकता। यदि युवाओं के सम्बन्ध में कहा जाए तो हम पाते हैं कि युवा रक्त, अग्नि की धधकती ज्वाला से युक्त है; अतः उनके जीवन में आलस्य का कोई स्थान नहीं होना चाहिए। तो फिर हमारे नवयुवक जीवन में कुछ भी महान् उपलब्धि प्राप्त करने में असमर्थ क्यों हैं? ऐसा इसलिए है - यद्यपि हमारे युवा आलसी नहीं हैं, परन्तु उनमें सामान्य बोध की कमी निश्चित रूप से है। जिस प्रकार से वे अपने बहुमूल्य यौवन को व्यर्थ गँवा रहे हैं, यह इसका पर्याप्त प्रमाण है।

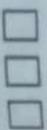
दुर्भाग्य की इस स्थिति के पीछे का क्या कारण है? इसका दोष पूरी तरह से समाज के प्रौढ़ वर्ग का है। हम प्रौढ़ों ने, युवाओं को यह अनुभव ही नहीं कराया कि युवावस्था जीवन में बड़े लक्ष्य प्राप्त करने और स्वयं के लिए महान् गौरव अर्जित करने का सर्वश्रेष्ठ समय होता है। हमने उन्हें यह अनुभव नहीं कराया कि यदि वे युवावस्था में बड़े लक्ष्य प्राप्त नहीं कर सके, तो वे वृद्धावस्था में पछताते रह जाएँगे क्योंकि उन्होंने अपना जीवन व्यर्थ गँवा दिया। वृद्धावस्था सभी को आती है; उसे भी आती है जिसने अपनी युवावस्था का उचित उपयोग किया था, उसे भी आती है जिसने अपनी युवावस्था को व्यर्थ गँवा दिया। लेकिन हम प्रौढ़ों ने, उन्हें इस पराम

सत्य का अनुभव नहीं करवाया कि यदि वे अपने जीवन का सदुपयोग करते हैं, तब उनका पूरा जीवन सन्तुष्टि से परिपूर्ण होगा; यदि वे अपनी युवावस्था का सही उपयोग नहीं करते, तो उनका पूरा जीवन बेकार हो जाएगा; और यदि वे युवावस्था का दुरुपयोग करते हैं, तब उनका पूरा जीवन एक दुःखद घटना बनकर रह जाएगा।

नवयुवकों और नवयुवतियों के अच्छे मार्गदर्शन करने के लिए, हमें प्रबुद्ध लोगों की आवश्यकता है। लेकिन आज के समय में हम देखते हैं कि हमारे आसपास बहुत से प्रौढ़ हैं, जो केवल आयु से ही प्रौढ़ हैं, लेकिन दिमाग से वे अभी भी काफी अपरिपक्व हैं। इन वरिष्ठ नागरिकों की आयु तो अवश्य बढ़ गई है, लेकिन अनुभव ने उनके व्यक्तित्व में बुद्धिमत्ता नहीं बढ़ाई। जब स्थिति ऐसी हो, तब युवाओं की आँखें कौन खोलेंगी, वे लोग जो आँखें मूंदकर तीव्र प्रतियोगिता की दौड़ लगा रहे हैं; निरर्थक जीवन के प्रति उनका कौन मार्गदर्शन करेगा? इन अबोध आत्माओं के भविष्य में सर्वत्र अन्धेरा दिखाई दे रहा है। उनके मार्ग को कौन आलोकित करेगा?

हमारे युवाओं को मार्गदर्शन की खोज के लिए कहीं भी जाने की आवश्यकता नहीं है। उन्हें मात्र इतना ही करना है कि वे कुछ चुनिंदा अच्छी प्रेरणादायी पुस्तकों का अध्ययन करें, और अपने भकटते हुए अशान्त मन को नियंत्रित करें। वे उन पुस्तकों के माध्यम से गहन चिन्तन करते हुए अपने अन्तरतम तक डुबकी लगाएँ और उनमें दिये गये निर्देशों को व्यवहार में उतारें। इस प्रकार, कुछ वर्षों में, वे समाज के बुद्धिमान और उत्तरदायी सदस्य के रूप में पल्लवित हो जाएँगे।

यह ऐसा सत्य है जो प्रमाणित किया जा सकता है और हमारे सभी पुरुषों और स्त्रियों के लिए एक खुली चुनौती भी है।



युवा और बुद्धिमत्ता

युवा। उद्दीप्त कर देने वाला एक शब्द है। जब आप इस शब्द को सुनते हैं, क्या आपको नहीं लगता कि शरीर की सारी शिराओं में रोमांच से भरपूर सिहरन प्रवाहित होती है। युवा बल और ऊर्जा का प्रतीक है, जो साहस और उत्साह का साकार रूप है। यहाँ तक कि इस जादुई युवा शब्द को सुनकर, कोई अर्धनत वृद्ध व्यक्ति भी सीघा तनकर खड़ा हो जाता है, और उसकी छाती गर्व से फूल जाती है।

केवल हमारा देश ही नहीं, बल्कि सम्पूर्ण विश्व अपने युवाओं से महान् अपेक्षाएँ रखता है, क्योंकि यदि कोई भी महान् और यथार्थ उपलब्धि प्राप्त करनी है, ये युवा ही उसे प्राप्त करने में समर्थ हैं।

इन्हीं युवाओं में, बहुत अधिक दुष्कर कार्यों को सहजता और मुख पर मुस्कान के साथ निष्पादित करने का सामर्थ्य होता है। वे चाहे जितना भी परिश्रम करें, उनके चेहरे पर तनिक भी चिन्ता या शकावट दिखाई नहीं पड़ती। उनके शरीर की शिराओं में तरोताजा रक्त पिघलते हुए लावा के समान प्रवाहित होता है। अपने कार्यक्षेत्र में, यह स्वाभाविक है कि कभी-कभी असफलताएँ हमारे मुख पर दिखाई देती हैं। फिर भी, युवा साहसी हृदय और नए उत्साह से भरपूर होकर यह कहते हुए आगे बढ़ सकते हैं कि "चाहे जो कुछ भी हो जाए, इस बार मैं अपना लक्ष्य प्राप्त कर लूँगा।" केवल युवाओं में ही उर्वर मस्तिष्क और बौद्धिकता से कार्य करने की योग्यताएँ होती हैं, जो धार्मिक, दार्शनिक, साहित्यिक, कलात्मक, वैज्ञानिक, प्रायोगिक, कृषि और औद्योगिक जैसे रचनात्मक क्षेत्रों में प्रशिक्षण प्राप्त करने के लिए आवश्यक है। इसके अलावा, युवा ही कठोर परिश्रम से अपने आपको प्रशिक्षित

करके असीमित उपलब्धियों को छूने का सामर्थ्य रखते हैं और वो सम्मान प्राप्त कर सकते हैं, जो उनसे पहले किसी ने नहीं किए हैं।

युवाओं के समक्ष असीम अवसर हैं। लेकिन उन्हें इन अवसरों का समुचित लाभ उठाने और उज्ज्वल भविष्य तराशने के लिए अपनी बुद्धिमत्ता का सही उपयोग करना होगा। युवाओं में - शारीरिक बल, मानसिक बल, अविस्मरणीय उत्साह और असीमित रचनात्मक सहज प्रवृत्ति सब कुछ है। लेकिन, यदि उनके पास धैर्य, बुद्धिमत्ता की अदृश्य मौन शक्ति की कमी है, तो सब कुछ व्यर्थ हो जाएगा।

वास्तव में, यह बुद्धिमत्ता क्या है? संस्कृत में इसे विवेक कहा जाता है। यह विवेक ही है जो किसी व्यक्ति को सही और गलत समझने में सक्षम बनाता है, उसे क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए, क्या प्राप्त करना चाहिए और क्या छोड़ देना चाहिए, और क्या देखना चाहिए और क्या नहीं देखना चाहिए - युवाओं में इस आधारभूत क्षमता का विकास करना अत्यन्त आवश्यक है।

हमारे युवाओं को अपने विचारों, शब्दों और कृत्यों के प्रति बहुत ही सतर्क रहना चाहिए। बुद्धिमत्ता का पहला चरण सावधानी है।

यदि जो कुछ किया जाना चाहिए वह नहीं हो पाता है, तब आप कुछ सर्वश्रेष्ठ करने से चूक जाते हैं; यदि ऐसा कुछ जिसे नहीं करना चाहिए वह किया जाता है, तब उसके अवांछित दुष्परिणाम भुगतने पड़ते हैं।

यदि जीवन में कुछ भी सर्वश्रेष्ठ प्राप्त नहीं होता है, तब यह मानव जन्म व्यर्थ हो जाएगा। यदि मूलभूत वृत्तियों और वासनाओं पर नियंत्रण नहीं किया जाए और उन्हें अनियंत्रित छोड़ दिया जाए, तो मनुष्य की उन्नति नहीं हो सकती।

इसलिए व्यक्ति को, मन को विचलित करने वाली, प्रलोभन देने वाली सभी वस्तुओं और कार्यों को करने से बचने के लिए अधिक से अधिक सावधान रहना चाहिए। व्यक्ति जो कुछ भी देखता है, सुनता है और जिनका

आनन्द उठता है, उसमें उनके बीच उचित और अनुचित का अन्तर करने की समझ होनी चाहिए।

उदाहरण के लिए, यदि कोई व्यक्ति प्रकृति की नैसर्गिक सुन्दरता को देखता है और उसका आनन्द लेता है, उसका हृदय प्रफुल्लित जाएगा और उसकी भावनाएँ परिपक्व हो जाएँगी। तारों और नक्षत्रों के दिव्य खगोलीय ब्रह्माण्ड (आकाशगंगा) निहारने से हृदय उत्कृष्ट विचारों और भावनाओं से भर जाता है। गहरे नीले समुद्र के क्षितिज पर दृष्टि डालने पर शरीर की सारी शिराएँ रोमांच और उत्साह से प्रवाहित हो जाएँगी। ऐसे दृश्यों को देखने और उनका आनन्द उठाने मात्र से ही भावनाएँ समृद्ध, कल्पनाएँ परिष्कृत, और भावनात्मक व्यक्तित्व परिपुष्ट होता है। इसके बजाए, यदि कोई मनमोहक या चमक-दमक वाले दृश्यों को देखता है, तब इससे केवल उसका मन भ्रमित होकर उसे व्यथित करेगा, और उसकी बुद्धि को सम्मोहित कर देगा। इसलिए ऐसे दृश्यों को देखने से तुरन्त बचना चाहिए।

यही वह बुद्धिमत्ता है जो आज के युवाओं को विकसित करनी चाहिए।

□□□

युवा की पूँजी

युवा कौन है? सामान्यतः १५ से ३० वर्ष के बीच की आयु समूह के लोगों को युवा कहा जाता है। लेकिन, क्या युवा कहलाने के लिए केवल आयु ही एकमात्र मापदण्ड हो सकता है? निस्सन्देह, यदि आपने कभी किसी युवा को नये उत्साह से भरपूर नहीं देखा है, तब आपको इस आयु वर्ग के बीच के सभी व्यक्तियों को मात्र 'युवा' मानकर ही सन्तुष्ट होना पड़ेगा। सुगठित शरीर! कुशाग्र बुद्धि! अत्यन्त उत्साह! ओज युक्त तैजस्विनी आँखें! लालिमा युक्त कपोल! शारीरिक संचलन मन में सिंह के सदृश साहस का स्मरण कराता है। - ये ही एक आदर्श युवा के लक्षण हैं। आपको व्यक्तिगत रूप से कम से कम ऐसे ही युवा को देखना चाहिए। तभी आप एक वास्तविक युवा की स्पष्ट छवि की कल्पना कर सकते हैं। आपको हजारों-लाखों की संख्या में ३० से कम आयु के व्यक्ति मिल जायेंगे। लेकिन इस पर विचार किया जाना चाहिए कि क्या वास्तव में वे तरणाई से ओतप्रोत हैं।

क्या आपको ऐसा नहीं लगता कि उपर्युक्त वर्णित आदर्श युवाओं और गालियों में आबारा भटकने वाले तथाकथित युवाओं के बीच समुद्र सदृश बहुत बड़ा अन्तर है? तो फिर एक आदर्श युवा के ओजस्वी और लोकप्रिय तेजस्वी व्यक्तित्व का क्या रहस्य है? यह रहस्य ब्रह्मचर्य है। ब्रह्मचर्य - भारत के पुरातन ऋषियों द्वारा खोजा गया एक चमत्कारी शब्द है। ब्रह्मचर्य - वह शक्ति है जिसने प्राचीन भारत में संस्कृति और जीवन स्तर को गौरवशाली ऊँचाइयों तक पहुँचाया था। ब्रह्मचर्य - वह शक्ति है जो अब तक ध्वस्त हो चुकी हमारी संस्कृति और जीवन स्तर को पुनः स्थापित और पुनर्जीवित कर सकती है।

ब्रह्मचर्य के बिना जीवन रसहीन फल के समान है; जैसे बिना सुगन्ध के फूल। सुगन्धहीन फूल कम से कम सुन्दर दिखाई देते हैं। लेकिन, ब्रह्मचर्य के बिना युवा में न तो कोई ओजस्विता होती है और न ही सौन्दर्य।

युवावस्था और ब्रह्मचर्य के बीच घनिष्ठ सम्बन्ध होता है - एक के बिना दूसरे का अस्तित्व नहीं हो सकता। वास्तव में, जब आप 'युवा' शब्द का उच्चारण करते हैं, तो इसका तात्पर्य ब्रह्मचर्य से है, आप ब्रह्मचर्य को अपने व्यावहारिक जीवन में उतारें। निसंकोच, ब्रह्मचर्य और युवावस्था को पर्यायवाची कह सकते हैं। अब, ब्रह्मचर्य के बारे में अधिक विस्तार से बात करने से पहले, आइए यह एक तथ्य स्पष्ट कर लें :

जैसे ही लोग ब्रह्मचर्य के बारे में सुनते हैं, वे उत्सुक होकर पूछते हैं कि "क्या विवाह करना गलत है?" यह एक बहुत ही सामान्य प्रश्न है। लेकिन, असल में यह प्रश्न पूछने की जरूरत ही नहीं है। समय के साथ-साथ, प्राचीन काल से ही, विवाह को एक सुविधाजनक एवं सम्मानजनक सामाजिक संस्था के रूप में मान्यता दी गई है। इसलिए विवाह करने में कोई बुराई नहीं है। लेकिन आपको याद रखना होगा कि विवाह जरूरत से ज्यादा कामुकता के साथ जीवन जीने की अनुमति नहीं देता। सिर्फ इसलिए कि भूख आपकी खाने के लिए मजबूर करती है, इसका अर्थ यह बिलकुल नहीं है कि आप भूखबुझ बन जाएँ। जबकि अविवाहितों के लिए ब्रह्मचर्य अत्यन्त महत्वपूर्ण है, यह वैवाहिक व्यक्तियों के लिए अप्रासंगिक नहीं है।

इस सन्दर्भ में मुख्य विषय पर प्रकाश डालने से पहले, एक और बात का स्पष्टीकरण करना आवश्यक है :

विवाह करना और अनुशासित वैवाहिक जीवन निभाना किसी भी तरह से निम्न आदर्श नहीं है। इस पर विचार करें, ब्रह्मचारी, संन्यासी और इन सभी सन्त-महात्माओं की उत्पत्ति कहाँ से हुई है? वे सभी विवाहित पुरुषों के घरों से ही आए थे, क्या सही नहीं है? परन्तु, निस्सन्देह ब्रह्मचारियों के गुण अधिकतर इस पर निर्भर करते हैं कि वे कैसे परिवार से आते हैं।

सभी सकलताओं के पीछे ब्रह्मचर्य एक प्रमुख कारक है। इसलिए प्रबुद्ध मजरीक अनुशांसा करते हैं कि आधुनिक युवक-युवतियों को ब्रह्मचर्य के बारे में विस्तार से जानना चाहिए। जब एक बार किसी युवा का, कामवासना में आसक्त होकर आत्म-विनाश की राह पर पतन शुरू हो जाता है, तब उस पतन से बचना और दुबारा उससे निकलना बहुत कठिन होता है। इसलिए शुरूआत से ही हमारे युवाओं को इस उत्कृष्ट आदर्श के बारे में अवश्य जानना चाहिए और अपने व्यक्तित्व को उसी अनुरूप ढालने का प्रयास करना चाहिए। ब्रह्मचर्य जीवन का सार है, और यौवन का मूल स्रोत है। यही आधारभूत तथ्य है। फिर भी, आज के माता-पिता, अपने बच्चों को ब्रह्मचर्य के बारे में शिक्षा देने से झिझकते हैं। इसके पीछे भी एक कारण है। विशेषकर वे स्वयं ब्रह्मचर्य के बारे में गहनता से नहीं जानते। या कोई निराधार कारण हो सकता है कि 'क्या होगा, कहीं उसका बेटा साधु न बन जाए?' लेकिन ऐसे माता-पिता को यह जानना चाहिए कि केवल ब्रह्मचर्य का पालन करने मात्र से ही, कोई साधु नहीं बन जाता। इतनी आसानी से साधु बनना असम्भव है। जब तक किसी व्यक्ति के हृदय में वैराग्य की गहन भावना धधक न रही हो, वह साधु बन ही नहीं सकता। यह धधकता वैराग्य कोरा मजाक नहीं है। हर किसी के बस की बात नहीं है। कभी नहीं! संन्यास के लिए केवल थोड़े आत्मसंयम, या थोड़े आत्म-अनुशासन का पालन करके, सच्चे वैराग्य और त्याग के आसपास भी नहीं पहुँचा जा सकता।

इसलिए, इस निराधार भय के कारण कि कहीं उनके बच्चे वैराग्य की ओर उन्मुख न हो जाएँ, यदि माता-पिता अपने बच्चों को ब्रह्मचर्य के महान् सत्य से अनभिज्ञ रखते हैं, तब वे वास्तव में, अपने दुर्भाग्यपूर्ण बच्चों के विवाहिल जीवन को नष्ट कर देंगे। जैसा कि हमने पहले उल्लेख किया है, अच्छे ब्रह्मचारी अच्छे परिवारों से आते हैं। इसी प्रकार, अच्छे ब्रह्मचारी ही अच्छे गृहस्थ बन सकते हैं। इससे यह सिद्ध हो जाता है कि ब्रह्मचर्य का पालन करना, वास्तव में एक स्वस्थचित और स्वस्थ समाज का मूल आधार है।

इन दिनों, ब्रह्मचर्य के विरोध में एक और तर्क प्रस्तुत किया जाता है। आम जनता को प्रायः यह कहते हुए सुना है कि 'अष्टाण्ड ब्रह्मचर्य*' का पालन करना इस संसार में लगभग असम्भव है। आधुनिक युग के डॉक्टर और मनोवैज्ञानिक भी इस तर्क के पक्षधर हैं। और ये लोग जनसंचार माध्यम का खुलकर प्रयोग करते हैं और उनका प्रचार दृढ़ होता जा रहा है और समय के साथ समाज के व्यापक वर्गों तक पहुँच रहा है। परिणामस्वरूप, ब्रह्मचर्य का पालन करने वाले व्यक्तियों की संख्या तेजी से घटती जा रही है, और समाज से हमारे महान् आदर्श विलुप्त होते जा रहे हैं। वैसे, ब्रह्मचर्य का अभ्यास अपने आप में एक बहुत ही कठिन अभ्यास है; यह जल-प्रवाह के विपरीत तैरने जैसा है। तब तो यह और भी कठिन हो जाता है, जब तथाकथित विद्वान् डॉक्टर और मनोचिकित्सक भी जनता के स्वयं में सुर से सुर मिलाकर ब्रह्मचर्य के विरुद्ध प्रचार करते हैं। ब्रह्मचर्य का पूरा विषय आज उपहास का विषय बन गया है और इसे एक मनोवैज्ञानिक विकृति के रूप में देखा जाने लगा है।

निस्सन्देह, ब्रह्मचर्य के आदर्श के बारे में ऐसी भयानक गलत धारणाओं के विकास के पीछे ठोस कारण हैं। अनेक प्रसिद्ध योगियों का इन आदर्शों से पतन हुआ है। पुराण काल से ही हमारे पास ऐसे अनेक उदाहरण हैं। लेकिन हमें विश्वास और साहस नहीं खोना चाहिए; दूसरी ओर वे उदाहरण नकारात्मक सीखें हैं, जो हमें अधिक सावधान और सतर्क रहना सिखाती हैं। उसके बाद, हमें यह जानना चाहिए कि जो लोग अधिक ऊँचाई पर चढ़ने का प्रयत्न करते हैं, वे प्रायः पथभ्रष्ट हो सकते हैं, और यहाँ तक कि पतित भी। लेकिन, क्योंकि ब्रह्मचर्य का अभ्यास करना एक कठिन आदर्श है, क्या हमें श्रेष्ठता के क्षितिज को छूने के सभी प्रयास बन्द कर देने चाहिए या कीचड़ में लुढ़कते रहना चाहिए? कभी नहीं!

* अष्टाण्ड ब्रह्मचर्य का अर्थ है - बिना किसी रुष्टि के बोध का संवर्धन करना। इसके लिए विचार, शब्द और कर्म में पवित्रता रखना आवश्यक है।

इस परिस्थिति में किसी अन्य बिन्दु पर विचार करने की आवश्यकता है? यह 'समाजवाद' का युग है, एक स्वतंत्र युग है, जिसमें युवक और युवतियाँ समाज में पूरी स्वतंत्रता से आपस में घुल-मिल सकते हैं। वास्तव में, यदि कोई व्यक्ति अपने विपरीत लिंग के व्यक्ति के साथ खुलकर नहीं मिल पाता है, तब उसे एक अशिष्ट और असभ्य व्यक्ति के रूप में देखा जाता है। और फिर, यह तो विज्ञापन का युग है। चारों ओर अश्लील चित्र दिखाई देते हैं; लोगों के पास उतेजक वस्तुएँ पाई जाती हैं और वे पाँचों इन्द्रियों को बलपूर्वक आकर्षित करके मन पर अशक आक्रमण करती रहती हैं। परिणामस्वरूप, समाज में सभी जगह यौन-उत्पीड़न दिखाई दे रहे हैं। इस परिदृश्य में, ब्रह्मचर्य के उत्कृष्ट आदर्श को आत्मसात् करना वास्तव में एक कठिन कार्य है।

□ □ □

किसी शक्ति का सृजन नहीं किया जा सकता; इसे केवल रूपान्तरित किया जा सकता है। इसलिए हमें उन दिव्य शक्तियों को नियंत्रित करना सीखना चाहिए, जो पहले से ही हममें निहित हैं और अपनी इच्छा शक्ति से उन्हें पशु के बजाय आध्यात्मिक बनाना होगा। इस प्रकार यह स्पष्ट रूप से देखा जाता है कि पवित्रता और नीतिकता सभी धर्मों की आधारशिला है।

— स्वामी विवेकानन्द

चार प्रसंगों का अध्ययन (केस स्टडीज)

प्रसंग-१: 'मैं बहुत ज्यादा पेशान हूँ।'

एक बार कॉलेज के एक छात्र ने मुझसे एक प्रश्न किया :

'स्वामीजी, पढ़ाई का बहुत अधिक बोझ है, लेकिन मेरा मन बहुत चंचल है। मैं अपनी परीक्षा के विषयों पर ध्यान केन्द्रित नहीं कर पा रहा हूँ। मन को एकत्र करने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?'

मैं कुछ देर तक उसे लगातार गम्भीरता से देखता रहा। मैंने उसकी आँखों में गहराई से देखा। सामान्यतः जब ये नगरवासी अपनी चंचलता और अनियंत्रित मन की शिकायत लेकर मेरे पास आते हैं, तब इसके कारण का पता लगाना कोई विशेष कठिन नहीं होता। मैंने उसे बताया :

'अपने मन के भीतर झाँको और जानने का प्रयास करो कि तुम्हारे अन्दर क्या अशान्ति चल रही है; उसका कारण क्या है? ऐसा करने से सब कुछ अपने आप सुलझ जाएगा।'

यहाँ एक किशोर के बारे में उल्लेख किया गया है, जिसकी आँखें अभी कुछ ही दिनों पहले खुली थीं। नगर की चमक-दमक वाला आकर्षण, उसे स्वाभाविक रूप से विकृत गर्त की ओर खींच रहा था। यद्यपि उसके मन की गहराइयों में, भीषण उथल-पुथल चल रही थी, लेकिन वह इससे पूरी तरह से अनभिज्ञ था कि वास्तव में वह किस कष्ट का सामना कर रहा है? तो फिर वह इसके पीछे छिपे कारणों को कैसे जान सकता है? इसलिए, जब मैंने उसे आत्म-निरीक्षण करने और अपनी मानसिक अशान्ति का कारण जानने के लिए कहा, तब वह एकाएक मेरे अभिप्राय को समझ नहीं पाया। उसने पुनः पूछा :

‘इसका अर्थ क्या है, स्वामीजी?’

‘मैंने विस्तार से उसे बताया कि मेरे कहने का क्या अर्थ था :

‘अपनी दृष्टि पर नियंत्रण करो। तब तुम्हारा मन नियंत्रित हो जाएगा।’
मेरे कहे ये शब्द भी उसके लिए उतने ही स्तब्ध करने वाले थे। उसके

चेहरे पर एक बार फिर प्रश्नवाचक भाव दिख रहे थे। उसके बाद तो अन्ततः

मुझे खुलकर उसे बताना पड़ा :

“यहाँ मेरी ओर देखो, जब तक तुम अपनी शिक्षा पूरी नहीं कर लेते, तब तक युवतियों, उनके शरीर, उनके पहनावे आदि मत देखा करो। तुम्हें पता भी नहीं चलेगा कि इस प्रकार की आदतें, बिना आहट किए तुम्हारा मानसिक खजाना लूट लेंगीं। एकाग्रता की कमी का यही एकमात्र कारण है। आप चाहे जितना भी अध्ययन और परिश्रम कर लें, यदि आप अपने मस्तिष्क में इन युवतियों की यादें सम्भाल कर रखते हैं, तो आपका सारा परिश्रम और ज्ञान व्यर्थ हो जाएगा। यह निश्चित है। युवावस्था में, मन स्वाभाविक रूप से एक अनियंत्रित जंगली घोड़े की तरह भटकता है। यदि आप शुरुआत से ही कठोर अनुशासन से इसे नियंत्रित नहीं करते हैं, तब यह कहीं भी वास्तविक मार्ग से भटक सकता है — ऐसी जगह जहाँ इसे आनन्द का अनुभव होता है और आपको अन्धेरी खाई में फँक देगा। यदि ऐसा पागल मन, युवतियों को देखता रहता है, तो यह और भी पागल हो जाएगा। अगले १० वर्षों तक, युवतियों की ओर मत देखो। और बाद में, आप विवाह के बाद भी, भले ही युवा महिलाओं के साथ बातचीत करते हैं, तब आप पर उसका अधिक प्रभाव नहीं पड़ेगा।

इसी क्रम में, मैंने उसे एक छोटी सीख दे दी। नवयुवक ने मुझे बड़े ही धैर्य के साथ सुना। मुझे लगा कि अब उसे मेरी बातें अच्छी तरह समझ आ गई होंगी। लेकिन उसकी प्रतिक्रिया से मुझे पता चला कि आज की वर्जनाहीन संस्कृति ने, उसे भारी नुकसान पहुँचाया है। उसने आगे बताया :
“स्वामीजी, आपने कहा था कि मैं लड़कियों की ओर मत देखा करूँ।

यह कैसे सम्भव हो सकता है? यदि मैं अभी से मेल-जोल नहीं बढ़ाऊँगा, तो एक ओर तो मेरे मित्र मेरा मजाक उड़ाएँगे और दूसरी ओर लड़कियों को भी ऐसा लगेगा कि मैं डरपोक हूँ। इस आधुनिक काल में, यदि आप यह सुझाव देते हैं कि लड़के और लड़कियों को एक-दूसरे से दूरी बनाकर रखनी चाहिए, वह पूरी तरह अस्वीकार्य है, क्योंकि यह व्यावहारिक नहीं है। इसके अतिरिक्त, लड़कियों के साथ मेल-मिलाप करने में क्या गलत है, यदि हम उन्हें अपनी बहनों जैसा मानते हैं?”

इस तरह से, अब उस नवयुवक की मुझको सीख देने की बारी आयी। मैं एक संन्यासी हूँ, उसके शब्दों से ही, बाह्य संसार की वास्तविक स्थिति का पता चलता है। वह युवक मेरे ‘पुराने’ विचारों को अधिक प्रभावी ढंग से नकार रहा था। मैंने सोचा कि अब उससे बहस न करना ही अच्छा होगा। इसलिए मैंने उससे कह दिया :

“अच्छा, बेटा, मैं एक संन्यासी हूँ। मुझे यह बताओ कि मैं आधुनिक युग के समाज में घुत्तने-मिलने की इन सभी समस्याओं के बारे में कैसे जान सकता हूँ। तुम्हारे स्पष्टीकरण से, अब मैं तुम्हारी स्थिति को समझ गया हूँ। इसलिए अब तुम जैसे भी रहना चाहते हो, वैसा रहो। मेरे सुझाव को सुनकर, तुम्हें युवतियों के साथ मेल-मिलाप बन्द करने की आवश्यकता नहीं है। तुम अपने पथ पर आगे बढ़ना जारी रख सकते हो और जैसा तुम कर रहे हो, वैसा ही करते रहो।”

मुझे इस पर अत्यन्त आश्चर्य हुआ कि उसने मेरी बातों को किस अर्थ से लिया। जैसे-तैसे वह वहाँ से चला गया।

मैंने उस युवक से कहा था कि जब तक वह अपनी शिक्षा पूरी नहीं कर लेता, या जब तक उसका विवाह नहीं हो जाता, तब तक वह युवतियों को मत देखा करो। इसके अतिरिक्त, मेरा यह सुझाव, उन लोगों के लिए भी है, जो अपने मन को एकाग्र करना चाहते हैं। उन लोगों के लिए भी, जो कम से कम विवाह तक ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहते हैं, दूसरों पर मैंने

अपना सुझाव नहीं थोपा है।

इस घटना के लगभग एक महीने बाद, एक दिन, वही युवक दौड़ता हुआ मेरे पास आया और आवेगपूर्वक बरस पड़ा :

“सच में, स्वामीजी, उस दिन आपने जो सीख मुझे दी थी, वह पूरी तरह से उचित है। मेरा मन बहुत ही अव्यवस्थित स्थिति में भटक गया था। मुझे पता ही नहीं चल रहा था कि मैं क्या करूँ। मैं बहुत कठिनाइयों से घिर गया हूँ। कृपया मुझे इससे निकलने का कोई रास्ता सुझाएँ।”

मैंने उसे सान्त्वना दी; उसके बाद मैंने शान्ति से उसे कुछ अनुशासन समझाएँ और उनका अभ्यास करने के लिए कहा। वह शान्तचित्त मन के साथ वापस चला गया। जब वह पुनः मेरे पास वापस आया, तब उसने मुझे बताया कि मेरे द्वारा सिखाए गये अनुशासनों का पालन करके उसे बहुत ही मानसिक शान्ति मिली है।

नवयुवकों और नवयुवतियों के बीच स्वतंत्रत वर्जनाहीन सम्पर्क, वास्तव में बहुत खतरनाक है - यह केवल मेरी राय नहीं है; हमारे प्राचीन सिद्ध ऋषि भी ऐसा ही कहते थे; इस सन्दर्भ में हमारे युवा - श्रीरामकृष्ण, श्रीसारदादेवी, स्वामी विवेकानन्द, महात्मा गाँधी तथा पण्डित मदन मोहन मालवीय जैसी महान् विभूतियों के विचारों का अध्ययन करके लाभ उठाएँ। नहीं तो, आपके मन में यह विचार-विषय सदैव विवादास्पद बना रहेगा। जब तक युवा अपने अनुभव के आधार पर सत्य पर दृढ़ विश्वास करते हैं, तब तक बहुत देर हो चुकी होती है।

प्रसंग - २ : 'पथभ्रमित करने वाला शोध'

एक बार एक युवती मेरे पास आई और उसने मुझे बताया :

“स्वामीजी, मैं एक समस्या में फँस गई हूँ। मुझे आपका सुझाव चाहिए।”

“क्या समस्या है? मुझे बताओ।”

“स्वामीजी, मैं एक मेडिकल छात्रा हूँ। इस समय मैं मेडिकल के तीसरे वर्ष में पढ़ रही हूँ। मेरी एक सहपाठी के साथ गहरी मित्रता हो गई है। वह मुस्लिम लड़का है; लेकिन निश्चित रूप से वह असाधारण व्यक्ति है। हमारी मित्रता अब शारीरिक सम्बन्ध में परिपक्व हो गई है। हम विवाह को पंजीकृत करवाने पर विचार कर रहे हैं। लेकिन इस निर्णय पर मेरे माता-पिता की सहमति की कोई भी सम्भावना नहीं है। ऐसी स्थिति में मैं क्या करूँ?”

‘तुम्हारे माता-पिता कौन हैं, वे क्या करते हैं?’

‘वे आश्रम में आते रहते हैं। आप भी उन्हें जानते हैं।’

जब उसने मुझे उनका नाम बताया, मुझे लगा कि मैं उन्हें जानता हूँ। लेकिन यह युवती मुझसे पहली बार मिल रही थी - अब, वह बहुत विपत्ति में थी। मैंने उससे कहा :

‘यहाँ देखो, तुम जो कुछ भी कर रही हो, वह पूरी तरह से गलत है।

यह तुम्हारे लिए पूरी तरह से अस्वीकार्य है।

‘सबसे पहले, तुम्हारे माता-पिता को तुमसे बहुत सारी आशाएँ होंगी।

वे तुम्हें सर्वश्रेष्ठ शिक्षा प्रदान करा रहे हैं। वे तुम पर विश्वास करते हैं। लेकिन तुम मार्ग भटक गई हो और उनके विश्वास का दुरुपयोग कर रही हो।’

“दूसरा, वर्तमान में तुम्हारा सबसे पहला कर्तव्य अपनी मेडिकल विषयों में महारत प्राप्त करना है, न कि प्रेमप्रसंग और प्यार के चक्कर में पड़ना।

“तीसरा, मेडिकल डिग्री के अध्ययन में वस्तुतः अपने आप को शोध के प्रति समर्पित करना होता है। यह शोध करना कि मनुष्य को रोग क्यों होता है, इसका क्या कारण है, कौन सी दवाइयों से आरोग्य पाया जा सकता है, रोग की गम्भीरता के आधार पर औषधि की उचित मात्रा देने के कौशल सीखना आदि। मानवता के कल्याण हेतु ऐसे सर्वोच्च लाभकारी शोध के लिए स्वयं को समर्पित करना, जो तुम्हारे सहपाठी के लिए भी बहुत लाभकारी होगा, इसके बजाय तुम ये सब क्या कर रही हो? चिकित्सा विज्ञान में शोध करने के बजाय, तुम अपने लिए एक पति की खोज कर रही हो।”

“चौथा, एक मुसलमान लड़के की संस्कृति, परम्पराएँ और पालन-पोषण हिन्दू लड़की की संस्कृति, परम्पराओं और लालन-पालन से पूरी तरह से भिन्न है। कामवासना की आग आप दोनों को इस मूलभूत वास्तविकता से अन्धा कर रही है। भले ही आप अपनी पृष्ठभूमि के इस बड़े अन्तर को अनदेखा करके विवाह कर लेते हैं। देर-सबेर दोनों के बीच मतभेद हो सकते हैं और तुम उस सम्बन्ध से निश्चित ही धीरे-धीरे दूर होती जाओगी। संक्षेप में, तुम निश्चित रूप से अपने भविष्य को नष्ट कर दोगी।”

मैं कुल मिलाकर अन्तर-धार्मिक विवाहों की निन्दा नहीं करता। लेकिन इस लड़की के सम्बन्ध में, जैसा मैं उसकी पारिवारिक पृष्ठभूमि के बारे में जान पाया हूँ, मुझे इस तरह से कहना पड़ा।

फिर भी, उसके भाग्य ने उसका साथ दिया। वह मेरी बातों में छिपे भावों को अच्छे से समझ गई। आज वह एक सफल डॉक्टर हैं। उसके माता-पिता अब उसके लिए एक उचित वर की खोज में व्यस्त हैं।

प्रसंग-३ : 'आप वास्तव में क्या चाहते हैं?'

इसके बाद एक और प्रकरण मेरे पास मुझाव के लिए आया। इस बार, यह एक इंजीनियरिंग में पढ़ने वाली छात्रा थी। वह प्रथम वर्ष में पढ़ रही थी। एक दिन आँखों में आँसू छलकाते हुए वह मेरे पास आई और उसने मुझसे अपनी बात कही :

‘स्वामीजी, मैं संन्यासिनी बनना चाहती हूँ। मुझे यह सांसारिक जीवन बिलकुल भी पसन्द नहीं है।’

मैं उसकी बात सुनकर हतप्रभ हो गया। उसके चेहरे से ही पता चल रहा था कि वह बहुत ही संस्कारी लड़की थी। उसका आचरण परिपक्व व्यक्तिव दर्शाता था, उसकी वेशभूषा में भी सरलता थी और एक सम्भ्रान्त परिवार से सम्बन्ध रखती थी। यद्यपि वह सुन्दर नहीं थी, पर कुरूप भी नहीं थी। मुझे बड़ा आश्चर्य हुआ कि ऐसी लड़की अचानक संन्यासिनी क्यों बनना

चाहती है? हाल ही में मेरे अनुभवों ने मुझे सिखाया है कि केवल वैराग्य ही लोगों को संन्यासी बनने के लिए प्रेरित नहीं करता। जब कुछ लोगों को इस संसार में वह सब कुछ नहीं मिल पाता, जिसकी वे लालसा करते हैं, ऐसे लोगों की संन्यासी बनने की इच्छा देखने पर मैं आनन्दित नहीं होता। मुझे ऐसा प्रतीत हुआ कि सम्भवतया यह भी कुछ वैसा ही प्रकरण हो सकता है। लेकिन किसे पता है कि यह सच्चा वैराग्य भी हो सकता है? वास्तव में कोई भी दूसरों के वास्तविक भावों या सच्चे उद्देश्यों का स्पष्ट रूप से अनुमान नहीं लगा सकता। इसलिए मैंने उससे कहा :

“इन दिनों, संन्यासिनी बनना बहुत कठिन नहीं है। वहाँ सारदा भट है, जो संन्यास का आदर्श जीवन जीने के लिए वास्तविक आकांक्षाओं का स्वागत करता है। लेकिन किसी को अपनी शिक्षा अधूरी छोड़कर ऐसा नहीं करना चाहिए। अच्छे से पढ़ाई करो; स्नातक की डिग्री प्राप्त कर लो। इसी बीच कुछ आध्यात्मिक पुस्तकों से ज्ञान अर्जित करने का भी प्रयास करो। मैं मुख्य रूप से तुम्हें ‘ध्यान, साधना और आध्यात्मिक जीवन’ सम्बन्धी साहित्य पढ़ने का सुझाव देता हूँ। पुस्तक पढ़ते समय गहन चिन्तन करो और गहन आध्यात्मिक जीवन अपनाने के लिए स्वयं को मानसिक रूप से तैयार करो। उचित समय आने पर तुम्हारी इच्छा पूर्ण हो जाएगी।”

मुझे लगा कि उस लड़की को मेरा सुझाव समझ आ गया है। अब उसने अपना ध्यान पढ़ाई पर केन्द्रित कर दिया। कुछ महीने व्यतीत हो गए। एक दिन मेरे पास उसका पत्र आया। जिसमें लिखा था :

‘स्वामीजी, मेरा मन बहुत अशान्त है। इसे एकत्र करना लगभग असम्भव हो गया है। मैं अपना मन पढ़ाई में लगा ही नहीं पाती। कृपया मुझे कोई रास्ता सुझाए।’

मैंने उसको उत्तर लिखा :

“आश्रम में आ जाओ। अपनी आँखों में आँसू भरकर पवित्रतास्वरूपिणी ‘श्रीमाँ’ सारदा देवी से प्रार्थना करो। वे निश्चित रूप से तुम्हें कोई मार्ग

दिखाएंगी।”

अब, मेरे पास कुछ महीनों का समय था। लेकिन तीन महीने के भीतर ही मुझे एक बार फिर उसका पत्र मिला।

“स्वामीजी, मैंने आपसे एक बात छिपाई थी। मैं अपनी कक्षा के एक लड़के से बहुत प्यार करती हूँ। उसके शान्त, सुन्दर चेहरे से मैं बहुत आकर्षित हो गई हूँ। मैंने उससे मित्रता करने का प्रयास किया। शुरुआत में, उसने भी सहृदय मेरे साथ बातचीत की। लेकिन अब मैंने अनुभव किया है कि वास्तव में उसे मेरे प्रति आकर्षण नहीं है। अब वह मेरे से दूरी बनाने का प्रयास करने लगा है। लेकिन अब मुझे प्रतीत हो रहा है कि वास्तव में वह मेरे से आकर्षित नहीं है। मैं निराशाजनक रूप से बहुत ही असहाय अनुभव करती हूँ। मेरा मन उससे दूर रहने के लिए नहीं मानता। मैं जितना भी प्रयास कर लूँ, लेकिन उसे भूलने में अक्षम हूँ। इससे मुझे अत्यन्त पीड़ा होती है। मुझे अपने आप से निराशा हो गई है। अब आप ही मुझे इस विपदा से बाहर निकलने का रास्ता दिखायें।”

देखो, कैसे मजे की बात है! क्या सचमुच मुझे मूर्ख नहीं बनाया गया था? अब ये सारा भद्रा उपहास मेरे साथ किया गया। उस दिन, जब वह संन्यास और उस जैसे बड़े-बड़े आदर्शों की बातें कर रही थी, तब मैं उसकी बातों पर कैसे विश्वास कर सकता था! लेकिन अब, सब कुछ उजागर हो गया है; उसके मन में वैराग्य नहीं, बल्कि रोमांस था! मुझे तुरन्त श्रीसारदा देवी की कही बात याद आ गई, ‘मनुष्य चाहता कुछ और है, कहता कुछ और है।’

जो कुछ भी हुआ हो, मैंने उसका उत्तर इस प्रकार दिया :

“तुम बिलकुल भी चिन्ता मत करो। जो कुछ हो गया, वह बीत गया, उस पर विलाप करना व्यर्थ है। तुम भाग्यशाली हो कि यह सबन्ध ऐसे ही टूट गया है। कम से कम अब से तुम अपना पूरा ध्यान अपनी पढ़ाई पर केन्द्रित करो। तुम हमेशा इस बात का ध्यान रखना कि माता-पिता का विश्वास बनाएँ

रखने की जिम्मेदारी तुम्हारी है। इसे अपने जीवन का मार्गदर्शक सिद्धान्त मानकर आगे बढ़ो, श्री सारदा देवी सदैव तुम्हारी रक्षा करें।”

आइए, अब प्रसंग पर थोड़ा गहन चिन्तन करें : इस लड़की की आयु लगभग १८ या १९ वर्ष होगी। वह लड़का भी लगभग इसी आयु का होगा। देखिए, उनके बीच क्या-क्या हुआ है। क्या छात्रों को ऐसा ही व्यवहार करना चाहिए? निस्सन्देह, इससे यह ज्ञात होता है कि बेचारे किशोरों पर इन्द्रियाँ किस तरह से हावी हो जाती हैं। यह वास्तविकता है कि किशोरावस्था में सभी इन्द्रियों और ग्रन्थियों का पूर्ण विकास होता है। लेकिन विकास और परिपक्वता के लिए भोग-विलास और व्यसनों में आसक्त होने की आवश्यकता नहीं है, क्या ऐसा नहीं हो रहा? बल्कि आज के समय यही सब कुछ हो रहा है। और इस सबका क्या कारण है? बच्चों के पालन-पोषण में माता-पिता द्वारा की गई लापरवाही इसका मूल कारण है। अभिभावक युवाओं में उत्कृष्ट आदर्शों और पवित्र आदर्तों विकसित करने का कष्ट नहीं उठाते; बच्चों को आत्म-संयम करना नहीं सिखाया जाता; अनुशासित जीवनशैली को हवा के झोंके की तरह सिर से नकार दिया जाता है। जिसका परिणाम, अब माता-पिता को समझ नहीं आ रहा कि वे क्या करें; वे अपने किशोर लड़कों और लड़कियों के बीच सभी अनियंत्रित बुरी आदर्तों के मौन साक्षी बनकर रह गए हैं। इसलिए, युवक-युवतियों की युवावस्था की उच्छ्वंखलता और छेड़खानी को ‘स्वाभाविक’ माना जाने लगा है।

लेकिन, सौभाग्य से इस लड़की के मामले में मुझे आपको यह बताने हुए अपार हर्ष हो रहा है कि आगे चलकर उसका जीवन बहुत सुव्यवस्थित हो गया। लेकिन यह जानना आवश्यक है कि ऐसे कितने लड़के-लड़कियाँ मार्गदर्शन के अभाव में अपना भविष्य नष्ट कर रहे हैं। इन अबोध आत्माओं की दयनीय दुर्दशा से समाज के प्रबुद्ध लोगों के हृदय दुःख से ग्रस्त होते हैं।



प्रसंग-४ : 'प्रेरणा का स्रोत'

एक बार कॉलेज के एक छात्र ने मुझसे पूछा :

“स्वामीजी, मेरे मित्र मुझसे कहते हैं, 'अपने मन में किसी लड़की को बिठाओ और उसे प्रेम पत्र लिखो, या इससे भी बेहतर होगा कि उस पर कविताएँ लिखो। इससे तुम्हें अपने मन को बहुत आसानी से एकाग्र करने में सहायता मिलेगी। परीक्षा देने के लिए अध्ययन में भी इससे बड़ी प्रेरणा मिलेगी।' तब मैंने भी एक लड़की पर कविताएँ लिखना शुरू कर दिया। क्या यह मेरे लिए उचित होगा, स्वामीजी?”

एक छात्र से यह सुनकर मैं भौचकका रह गया। तुरन्त मेरे मन में असंख्य विचार कौंध गये। मैं सोच में पड़ गया कि क्या संसार पथभ्रमित हो गया है? आधुनिक काल में विद्यार्थी-जीवन कितना संकटग्रस्त हो गया है? ऐसा प्रतीत होता है कि आधुनिक शिक्षण संस्थानों से 'तपस्या के रूप में शिक्षा' का गौरवशाली आदर्श लगभग विलुप्त हो गया है। वह भाग्यवान 'गुरु' कौन हो सकता है जिसने इन युवकों को किसी लड़की से प्यार करना, उसे प्रेम-पत्र लिखना और उस पर कविताएँ लिखकर मन की एकाग्रता प्राप्त करना सिखाया है। यह विचार! ऐसी कई लड़कियाँ भी हो सकती हैं, जो ऐसी मूर्खतापूर्ण तकनीकों का निष्ठापूर्वक पालन करती होंगी। निश्चित रूप से, इन युवा साथियों ने ऐसे और भी कई अनोखे तरीके खोज लिए होंगे, जो उनके युवा मन के टुकड़े-टुकड़े कर सकते हैं।

हमारे युवा अपने व्यक्तित्व का विकास करने के बजाय, अपनी युवाशक्ति और ऊर्जा का अपव्यय शरारतें करने में गँवा कर रहे हैं। अब वह सही समय आ गया है, जब हम प्रौढ़ों को स्थिति की गम्भीरता का अनुभव हो जाना चाहिए। भविष्य में, जब ये युवक और युवतियाँ वैधानिक रूप से विवाह करें, तब वे एक दूसरे के साथ प्रेम भी कर सकते हैं, प्रेम पत्र भी लिख सकते हैं, एक दूसरे पर कविताएँ भी लिख सकते हैं; वह सब कुछ उचित है। लेकिन जिस समय सबल व्यक्तित्व का निर्माण करना है, यदि वे

कामवासना जगाने वाली गतिविधियों में संलग्न हो जाते हैं, तब उनसे उनके अच्छे भविष्य की कोई आशा नहीं की जा सकती। किशोरावस्था के दौरान कामवासना स्वाभाविक रूप से व्यक्तित्व पर हावी हो जाती है। इस समय यदि युवक-युवतियाँ, प्रेममय-कविताएँ और प्रेमपत्र लिखकर एक-दूसरे के निकट सम्पर्क में आएँगे, तब उनके बीच पनपने वाली ये कामुक भावनाएँ विकराल रूप धारण कर लेंगी। इसलिए, यदि वे स्वयं पर संयम नहीं रखेंगे, तो उनका युवा मन बहुत शीघ्र उनके स्वास्थ्य, शक्ति और सन्तुलन को क्षीण कर देगा। जिस मन ने अपना सन्तुलन खो दिया हो, वह कैसे एकाग्र हो सकता है? और बिना एकाग्रता के कोई जीवन में बड़ी-बड़ी उपलब्धियाँ कैसे प्राप्त कर सकता है?

मन की एकाग्रता प्राप्त करने के लिए ब्रह्मचर्य का पालन करना प्राथमिक साधन है। यह सत्य हमारे आज के युवकों और युवतियों को जीवन में जितनी शीघ्रता से सम्भव हो सके, सीखना और उतारना होगा। माता-पिता को भी अपनी दिखावटी अज्ञानता से दूरी बनानी चाहिए और ब्रह्मचर्य के अभ्यास के सम्बन्ध में अपनी पोर नासमझी को त्याग देना चाहिए। माता-पिता को यह पता रहना चाहिए कि यदि उनके बच्चे ब्रह्मचर्य का पालन नहीं करेंगे, तो उनके पूरे व्यक्तित्व का विनाश हो जायेगा और उनका भविष्य नष्ट हो जायेगा।

□□□

प्रकाश-पुँज

ब्रह्मचर्य का पालन और मन को एकाग्र करने के लिए कई कठोर अनुशासनों का पालन करना पड़ता है। बहुत सारे लोग यह नहीं जानते हैं कि किसी व्यक्ति को एक सक्षम सैनिक बनने के लिए कितने कठोर अनुशासन से गुजरना पड़ता है। इसी तरह बहुत कम लोग जानते हैं कि चन्द्रमा के अभियान पर जाने वाले अन्तरिक्ष यात्री को कितना कठोर प्रशिक्षण लेना पड़ता है। जब ऐसी स्थिति हो, तो कृपया समय निकालकर गहन चिन्तन करें कि अपने मन पर नियंत्रण पाने हेतु और सबल, सार्थक एवं शान्तिपूर्ण जीवन जीने के लिए कितने अधिक अनुशासन की आवश्यकता पड़ती है।

हम जिस भोजन का सेवन करते हैं, जो दृश्य देखते हैं, जो बातें सुनते हैं, जो शब्द बोलते हैं, जिन लोगों के साथ मिलते-जुलते हैं - इनमें से प्रत्येक का हमारी इन्द्रिय-निग्रह अर्थात् आत्मसंयम पर असर पड़ता है। यदि वे अच्छे हैं, तब ब्रह्मचर्य के हमारे अभ्यास को बल मिलता है और वीर्य* का रक्षण होता है। यदि वे बुरे हैं, तो ब्रह्मचर्य भंग हो जाता है।

आधुनिक नवयुवकों और नवयुवतियों ने एक अनोखी जीवनशैली को अपना लिया है, जो अन्ततोगत्वा उनके व्यक्तित्व का विनाश कर देगी। निस्सन्देह, आज भी बहुत पवित्र चरित्र वाले युवक और युवतियाँ मिलेंगे - 'क्या सुगन्धहीन फूल और उच्छिष्ट फल अपने आराध्य को भेंट किए जा सकते हैं।' लेकिन उनकी संख्या बहुत कम है। और यह संख्या बढ़नी चाहिए, और बढ़ती रहेगी।

परन्तु इसका अर्थ यह नहीं कि सभी को नैष्ठिक ब्रह्मचारी यानी जीवन

* देखें, परिशिष्ट IV

भर अविवाहित या ब्रह्मचारी बनना चाहिए। बिलकुल नहीं। यद्यपि, यदि कोई इसकी अनुशंसा भी करता है तो उसका सुझाव कोई नहीं मानेगा। यदि हमारे युवक और युवतियाँ, कम से कम जब तक उनका विवाह नहीं हो जाता, तब तक पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालन करें, ऐसा करना ही काफ़ी होगा। किशोरों के लिए इतना संयम बहुत ही अनिवार्य है।

स्वामी विवेकानन्द चरित्र-निर्माण और मनुष्य-निर्माण की बात कहते हैं। उन्होंने यथार्थ व्यक्तित्व विकसित करने के लिए उच्च आदर्श दिये हैं। ब्रह्मचर्य ही इस व्यक्तित्व-रूपी भवन के निर्माण की आधारशिला है।

यदि हमारे युवा ऐसे सर्वांगीण व्यक्तित्व का विकास करना चाहते हैं, जिसमें सभी गुण पल्लवित हों, तो ब्रह्मचर्य का पालन करना अत्यन्त आवश्यक है।

यदि हमारे युवा दिव्य 'भेधा शक्ति'* से परिपूर्ण होकर प्रतिभावान बनने की आकांक्षा रखते हैं, तो ब्रह्मचर्य उनके व्यक्तित्व का आधार-स्तम्भ होना चाहिए।

यदि हमारे विश्वविद्यालयों और अन्य शैक्षणिक संस्थानों में विद्या देवी की शक्ति और प्रतिभा को कूट-कूटकर भरना है, तब उस परिवेश में ब्रह्मचर्य के दिव्य आदर्शों का पालन और गुणगान किया जाना चाहिए।

यदि प्रत्येक घर को सुखी सम्पन्न बनना है, तो वहाँ के परिवेश में ब्रह्मचर्य की भावना प्रवाहित होनी चाहिए।

यदि हम इस स्थिति को प्राप्त करने का प्रयास करते हैं, तो हमारा राष्ट्र सम्पन्न रूप से गौरवशाली बन जाएगा, इतना गौरवशाली कि हमारे स्वर्णिम

* भेधा शक्ति : यह एक बौद्धिक क्षमता है, जो दो तरह से काम करती है :

(i) सम्पन्न की क्षमता (ii) स्मरण क्षमता

यह भेधा शक्ति व्यक्ति को, अध्ययन किए गए विषय के अर्थ को शीघ्रता से सम्झने, और बिना कोई चूक किए विषय को स्मृति में संजोए रखने में सक्षम बनाती है। यह क्षमता सामान्य बुद्धिमत्ता से भिन्न होती है। यह एक उत्कृष्ट क्षमता है, जो उन लोगों में स्फुरित होती है, जो पवित्र, सदाचारी और संयमित रहते हैं।

अतीत की आभा भी, हमारी वर्तमान प्रभा के समक्ष फीकी और रंगहीन दिखाई देगी।

लेकिन फिर भी, कुछ ऐसे संशयी और नास्तिक लोग हैं, जो यह कहकर इस पूरे विषय को सिरे से नकारने के लिए तैयार रहते हैं कि ब्रह्मचर्य एक असम्भव आदर्श है। समाज में ऐसे लोग आपको सदैव दिखाई देते हैं। वे अभी भी हैं और भविष्य में भी रहेंगे। उन्हें उनकी अन्धकारमयी, संशयात्मक मनोदशा में ही रहने के लिए छोड़ दें। ऐसे नास्तिकों के भौंकने और चीखने से हमें अपने मन को विचलित करने की आवश्यकता नहीं है। ये नास्तिक और निराशावादी लोग, जितना अधिक हमारे ब्रह्मचर्य के प्रयासों में बाधाएं डालते हैं, हमें, ब्रह्मचर्य के अभीप्सुओं को, इस महान् आदर्श का पालन करने के लिए, और भी अधिक दृढ़ और उत्साही बनना होगा। हमें दूसरों से जितना अधिक विरोध और उपहास का सामना करना पड़ेगा, उतना ही हमारा विश्वास और उत्साह भी बढ़ेगा। परन्तु विचित्र तथ्य जो हम देखते हैं, वह यह है कि जब हम ब्रह्मचर्य के इस दिव्य आदर्श को साकार करने के लिए प्रयास करते हैं, तो वास्तव में इसकी प्रगति के लिए सबसे बड़ा प्रतिरोध हमारे अपने मन के भीतर ही उत्पन्न होता है। जब ऐसी परिस्थिति हो, तो हम दूसरों पर इस प्रतिरोध का दोषारोपण कैसे कर सकते हैं? यद्यपि बाह्य और आन्तरिक बाधाओं का साहस के साथ सामना करके ही ब्रह्मचर्य का पालन किया जा सकता है। वास्तव में आन्तरिक बाधाओं पर नियंत्रण पाने के लिए व्यक्ति को अधिक वीरता और साहस की आवश्यकता होती है। श्री शंकराचार्य ने रुचिकर प्रश्न पूछा था और उन्होंने स्वयं इसका उत्तर इस प्रकार दिया : "संसार को वास्तव में कौन जीतता है?", "वह जो अपने मन को जीत लेता है!" यहाँ तक कि पूरे संसार को जीतना भी सम्भव हो सकता है, परन्तु अपने मन को जीतना बहुत कठिन है। इसके बावजूद, यह एक महान् सत्य है कि जो कोई अलौकिक प्रयास करता है, और अपने मन को नियंत्रण में ले आता है, वह इस संसार में महान् शक्ति और ऊर्जा

का उत्स बन जाता है।

लोगों तक ब्रह्मचर्य की आवश्यकता और महत्ता का सन्देश पहुँचाने में एक और कठिनाई देखी गई है। जैसे ही हम ब्रह्मचर्य के विषय पर चर्चा करते हैं, लोग ऋषि विश्वामित्र के प्रसंग का सन्दर्भ देकर इसे असम्भव मानकर नकार देते हैं। परन्तु ऐसे लोगों को यह अच्छे से जानना चाहिए कि यही ऋषि अपने अथक प्रयासों के कारण अन्ततः ब्रह्मज्ञानी बन गये थे। इसलिए, विश्वामित्र का सन्दर्भ पुनः पतन के पक्ष में नहीं है, बल्कि दृढ़ संकल्प, दृढ़ संघर्ष और अथक प्रयास का पक्षधर है।

ऋषि वाल्मीकि का सन्दर्भ भी कुछ ऐसा ही है। यह सच है कि अपने प्रारम्भिक जीवन में वे डाकू थे। लेकिन उन्होंने बाद में, अपने आपको कठोर ध्यान साधना में लीन करके तपाया। जिसके बाद उनके व्यक्तित्व में कितना अद्भुत रूपान्तरण आ गया। और इस आध्यात्मिक रूपान्तरण के परिणामस्वरूप उन्होंने साहित्य का कितना दिव्य ग्रन्थ मानव जाति को विरासत में दिया — श्रीमद् रामायण - एक अद्वितीय महाकाव्य, जो अनादि काल के बाद आज भी लोगों के हृदय में बसा हुआ है।

जब हम ऐसे सैकड़ों सफल दृष्टान्तों के बारे में सुनते हैं, तब यह स्पष्ट हो जाता है कि जहाँ भी और जब भी मानव आत्मा का पूर्ण विकास हुआ है, किसी सामान्य मनुष्य ने स्वयं को दिव्य स्तर तक पहुँचाया है, वह एकमात्र ब्रह्मचर्य की शक्ति से ही सम्पन्न हो पाया है। आध्यात्मिक रूप से रूपान्तरित इन आत्माओं की प्रत्येक महान् उपलब्धि ब्रह्मचर्य की शक्ति की अभिव्यक्ति थी। इस प्रकार, यह स्पष्ट हो जाता है कि ब्रह्मचर्य एक गौरवशाली और उज्वल व्यक्तित्व के निर्माण का आधार-स्तम्भ है।

इसलिए, ऐसे महान् आदर्श को अपने व्यक्तित्व में आत्मसात् करने के बजाय, क्या हमें ऐसे मूर्ख लोगों के तुच्छ संशय के आगे घुटने टेक देने चाहिए? क्या हमें अपने पवित्र प्रयासों में ऐसे दुर्बल लोग, जिनके लक्ष्य कभी भी महान् नहीं हो सकते, जो कभी बड़े स्वप्न नहीं देखते और इस जीवन

में कभी कुछ श्रेष्ठ प्राप्त नहीं कर पाये, उनके विकृत कुतर्कों से हतोत्साहित हो जाना चाहिए? क्या हम अपने सामान्य-बोध को कम करके यह आंकने का खतरा उठा सकते हैं कि किसे हमारे जीवन को प्रभावित करना चाहिए - सामान्य मनुष्य, जो ब्रह्मचर्य की निन्दा करते रहते हैं या हमारे नायक, जो ब्रह्मचर्य का पालन करते हैं और शाश्वत गौरव प्राप्त कर लेते हैं? क्या हमें भी अज्ञानी और आलसी को देखकर अपने उत्थान के प्रयास त्याग देने चाहिए या हमें बुद्धिमत्ता के साथ सूर्य के समान उदय होकर सर्वत्र प्रकाश बिखेरना चाहिए?

□ □ □

शिष्य: "आप जैसा बनने की आकांक्षा कौन कर सकता है, स्वामीजी? किसके पास आपके समान दर्शनशास्त्र की व्याख्या की वाक्यदृता शक्ति हो सकती है?"

स्वामी विवेकानन्द: "तुम जानते ही नहीं हो! वह शक्ति हम सभी में आ सकती है। वह शक्ति उसके पास आती है, जो परमात्मा को प्राप्त करने के एकमात्र उद्देश्य के साथ १२ वर्षों की अवधि तक अखण्ड ब्रह्मचर्य का पालन करता है। मैंने स्वयं उसी प्रकार के ब्रह्मचर्य का पालन किया है, और इस प्रकार, मेरे मस्तिष्क से अज्ञान का परदा हट गया है। इस कारण, अब मुझे दर्शनशास्त्र जैसे सूक्ष्म विषय पर किसी भी व्याख्यान के लिए सोचने या स्वयं को तैयार करने की आवश्यकता नहीं पड़ती। मान लीजिए कि मुझे कल एक व्याख्यान देना है, जिस विषय के बारे में मैं व्याख्यान दूँगा, वह सब आज रात मेरी आँखों के सामने कई चित्रों के रूप में प्रकट हो जाएगा; और अगले दिन अपने व्याख्यान के समय उन सभी चित्रों को जो मैंने पिछली रात को देखे थे, उन्हें शब्दों में ढाल कर आपके समक्ष प्रस्तुत कर दूँगा। अब तो आप समझ ही गये होंगे कि यह कोई ऐसी शक्ति नहीं है, जो विशेष रूप से मेरी अपनी है। जो कोई भी १२ वर्ष तक अखण्ड ब्रह्मचर्य का पालन करेगा उसे यह अवश्य प्राप्त होगी। यदि आप भी इसका पालन करते हैं, तो आप भी इस शक्ति से समृद्ध हो जाएँगे।

ब्रह्मचर्य - एक संक्षिप्त विवरण

सामान्यतः 'ब्रह्मचर्य', 'आत्म-संयम' और 'इन्द्रिय-निग्रह' शब्द सुनकर लोगों के चेहरे गम्भीर हो जाते हैं। ऐसा ब्रह्मचर्य के आदर्श के प्रति उनकी श्रद्धा के कारण हो सकता है; या इस तथ्य के कारण भी हो सकता है कि ऐसे उत्कृष्ट प्रभावशाली आदर्श उनके भोग-विलास और आनन्दोल्लास पर अंकुश लगाते हैं; या फिर यह इस तथ्य के कारण भी हो सकता है कि यह विषय कामवासना के इर्द-गिर्द घूमता है और इसलिए इसके बारे में चर्चा करना समाज में वर्जित है। इन गम्भीर चेहरों के पीछे कोई भी कारण हो, यह निश्चित है कि जैसे ही लोग ब्रह्मचर्य या आत्म-संयम शब्द सुनते हैं, तब उनके मन में एक अनोखी और अवर्णनीय भावना भर जाती है। परिणामस्वरूप, दुर्भाग्यवश, ब्रह्मचर्य के विषय पर आज आधुनिक युग में भी खुलकर चर्चा करने से लोग कतराते हैं। उनके मन में यही अनोखी भावना लोगों को इस विषय के बारे में उनकी अज्ञानता और भ्रम को दूर करने में किसी भी तरह से सहायता नहीं करती है। इसलिए, लोग संकोच के कारण इस विषय पर किसी के साथ भी चर्चा करने से बचते हैं और ब्रह्मचर्य का पूरा विषय दबा रह जाता है। परिणामस्वरूप, सर्वोच्च महत्व के एक महान् विषय का अब समाज से विलोप हो गया है।

इस प्रकार, आधुनिक काल में लोगों के मन में ब्रह्मचर्य की गलत धारणा बन गई है। उन्हें लगता है कि ब्रह्मचर्य या इन्द्रिय-निग्रह के सम्बन्ध में अच्छी तरह से बहुत कम समझा जा सकता है और बहुत कम चर्चा की जा सकती है। परन्तु, एक बात निश्चित है, अधिकांश लोग ब्रह्मचर्य को गहनता के साथ समझने और इस दिव्य आदर्श के अभ्यास का लाभ उठाने

के लिए उत्सुक ही नहीं है।

ब्रह्म शब्द के तीन अर्थ हैं - ईश्वर, वेद और वीर्य। चर्य शब्द के भी तीन अर्थ हैं - चिन्तन, गहन अध्ययन और प्रतिधारण करना। इसलिए, ब्रह्मचर्य का अर्थ ईश्वर का चिन्तन करना, वेदों का अध्ययन करना और वीर्य प्रतिधारण करना है। चूँकि सभी लोगों के लिए वेदों का अध्ययन करना सम्भव नहीं है, इसलिए धार्मिक साहित्य का अध्ययन करना पर्याप्त होगा। लेकिन यह युवाओं की अकादमिक शिक्षा का अवरोधक न बने। उन्हें अपना अकादमिक अध्ययन जारी रखनी चाहिए और उन्नत साहित्य पठन के लिए भी थोड़ा समय निकालना चाहिए; बस इतना मात्र ही करना है। वास्तव में, पावन ग्रन्थों के गहन अध्ययन और ईश्वर की शुद्धा भक्ति के बिना वीर्य का रक्षण करना असम्भव है। इस एक ही शब्द के तीन अर्थ का महत्त्व विचार करने योग्य है।

सभी शास्त्रों और ऋषि-मुनियों ने ब्रह्मचर्य के आदर्श की महिमा का गुणगान किया है और इसका पालन करने से प्राप्त होने वाले लाभ का प्रेरणाप्रद ढंग से वर्णन किया है। परन्तु हमें यह भी ज्ञात होना चाहिए कि इसका अभ्यास करना कोई सरल कार्य नहीं है। यदि केवल इसलिए कि ब्रह्मचर्य का पालन करना बहुत कठिन है, इसका अर्थ यह कदापि नहीं है कि यह असम्भव है। भगवान् श्रीकृष्ण कहते हैं :

शक्नोतीहैव यः सोढुं प्राक् शरीरविमोक्षणात् ।

कामक्रोधोद्वेगं वेगं स युक्तः स सुखी नरः ॥

अर्थात् - जो मनुष्य इस जीवन में, शरीर छूटने से पहले ही काम और क्रोध से उत्पन्न होने वाले वेग को सहन करने में समर्थ हो जाता है, वही योगी है और वही सुखी है। मृत शरीर में काम या क्रोध कहाँ से आता है? इसका अर्थ यह है कि मनुष्य को, वासना के वेग को शरीर के जीवित रहते हुए युवावस्था में ही नियंत्रित कर लेना चाहिए, क्योंकि उस समय युवा में ओजस् शक्ति और प्राण-शक्ति अपने चरम पर होती है।

लेकिन आत्मसंयम* या ब्रह्मचर्य हर कोई प्राप्त नहीं कर सकता। ऐसा इसलिए है, क्योंकि सभी की शारीरिक संरचना आत्मसंयम और इन्द्रिय-निग्रह के लिए अनुकूल नहीं होगी। मानव शरीर सत्त्वगुण[†], रजोगुण[‡] और तमोगुण[§] - इन तीन गुणों या प्रकृति के अनुसार तीन प्रकार का होता है। एक व्यक्ति जिसका शरीर सात्त्विक है वह बहुत कम प्रयास से ही सफलता प्राप्त कर लेता है। रजोगुण शरीर वाले व्यक्ति को अत्यन्त कठिन प्रयास करना होगा। तमोगुण प्रकृति के शरीर वाला व्यक्ति तो ब्रह्मचर्य की आदर्श अवस्था के समीप बिलकुल भी नहीं पहुँचेगा। लेकिन इसके लिए भी एक मार्ग है; यदि तमोगुण वाला व्यक्ति पहले अपने आपको रजोगुण के स्तर तक उठा सके और उसके बाद सत्त्वगुण के स्तर तक पहुँचने के लिए प्रयास करे तो यह सम्भव है। यद्यपि, यह कहना बहुत कठिन है उस स्तर को किस प्रकार प्राप्त किया जा सकता है, और कौन उसमें सफल होगा। यह सब व्यक्ति की इच्छा-शक्ति पर निर्भर करता है। या यह यथार्थ आध्यात्मिक गुरु के कुशल मार्गदर्शन में सम्भव हो सकता है।

□□□

* आत्मसंयम का अर्थ अपने मन और शरीर के दस मुख्य अंगों (द्वारों) को नियंत्रित करना है। शरीर के दस मुख्य अंग निम्नलिखित हैं :

- पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ (आँख, कान, नाक, जीभ, और त्वचा)
- पाँच कर्मेन्द्रियाँ (हाथ, पैर, वाणी के अंग, प्रजनन अंग, गुदा)।
- + सत्त्वगुण का अर्थ है - पवित्रता, शान्ति और आनन्द।
- ‡ रजोगुण का अर्थ है - जोश, ऊर्जा और क्रियाशीलता।
- § तमोगुण का अर्थ है - मन्दा, श्रम और विघाट।

ब्रह्मचर्य का पालन करने हेतु निर्देश

- * हमेशा अच्छे व्यक्तियों की संगति में रहो और जब भी सम्भव हो पवित्र व्यक्तियों का संग करो।
- * ऐसे परिवेश से दूर रहो जो आप में कामवासना उत्तेजित करती हो। कम से कम ऐसी स्थिति में बचने के लिए अपनी आँखों और कानों को दूसरी ओर केन्द्रित कर दो।
- * युवकों को हर स्त्री के साथ अपनी माँ के समान श्रद्धापूर्वक व्यवहार करना होगा; एक युवा महिला को पुरुषों के प्रति मातृत्व भाव का दृष्टिकोण रखना होगा।
- * निम्नलिखित के सम्बन्ध में संयमित, सुसंस्कृत और अनुशासित रहें : भोजन करते समय, मनोरंजन, सोने के समय, जाग्रत अवस्था में, दूसरों के साथ संवाद और वार्तालाप करते समय।
- * हमेशा उन्नत विषयों पर बात करें; उत्कृष्ट विषयों का श्रवण करें; और अपने मन में केवल अच्छे और उत्कृष्ट विचार ही अनुसंचरित करें।
- * प्रतिदिन एक घण्टे का शारीरिक परिश्रम करना अत्यन्त आवश्यक है। यह योग आसन, शारीरिक गठन, पैदल चलना या कठोर शारीरिक श्रम हो सकता है।
- * यदि आपको ईश्वर में श्रद्धा है और आप पूजा पाठ में विश्वास करते हैं, तो ईश्वर को अपने आन्तरिक हृदय से निरन्तर सच्ची प्रार्थना करते रहें। जब आपके मन में बुरे विचार आते हैं, तब व्याकुलता के साथ प्रार्थना करें; जब भी आपके समक्ष कोई बुरा या रोमांचक दृश्य आता है, तब इस प्रकार ईश्वर को व्याग्राता से प्रार्थना करें: 'हे ईश्वर, मुझे दिव्य आभा

से युक्त ओजस्* और पवित्र, आध्यात्मिक व्यक्तिक बना दो, मेरे शरीर की जीवनीशक्ति को शुद्ध करके आध्यात्मिक शक्तियों में रूपान्तरीत कर दें।' यदि प्रार्थनाएँ सच्चे मन से की जाएँ, तब यह अवश्य ही चमत्कार कर देंगी। वास्तव में, यहाँ तक कि ज्ञान की उच्च अवस्था भी प्रार्थना के माध्यम से प्राप्त की जा सकती है।

* फिर, यदि आप नास्तिक हैं और ईश्वर पर विश्वास नहीं करते हैं, तब आप अपने आप पर विश्वास रखें और स्वयं से कहें :

'यह शरीर निरन्तर मल का संचय करता रहता है और प्रतिदिन मैला हो रहा है। मैं निश्चित रूप से मैला शरीर नहीं हूँ। मैं हमेशा शुद्ध आत्मा हूँ।' 'इस शरीर का हर दिन क्षय होता है। मैं निश्चित रूप से शरीर नहीं हूँ, जो समय बीतने के साथ नष्ट हो जाता है। मैं सदैव अविनाशी आत्मा हूँ।'

'यह शरीर यदि नियमित रूप से भोजन का सेवन न करे, तो क्षीण हो जाता है। मैं निश्चित रूप से भोजन पर निर्भर करने वाला शरीर नहीं हूँ। मैं अविनाशी शक्तिशाली, सदैव उत्साही, सर्वशक्तिमान आत्मा हूँ।'

'यह शरीर एक दिन सार्वजनिक रूप से चिता में जल जाएगा। मैं निश्चित रूप से वह दुःखी शरीर नहीं हूँ, जो राख में बदल जाएगा। मैं शाश्वत आत्मा हूँ, सदैव शुद्ध और सदैव देदीप्यमान।'

यदि आप इस प्रकार का दृष्टिकोण विकसित कर लेते हैं, तब यह किसी भी तरह से किसी भी प्रार्थना से कम शक्तिशाली नहीं है।

* विनम्र बनो और अहंकार त्याग दो। ब्रह्मचर्य के अभ्यास के लिए विनम्रता और शील का होना आवश्यक शर्त है।

* आप जो भी काम करते हैं उसे कुशलता, पूरी ईमानदारी, पूरी एकाग्रता और मुख पर मुस्कान के साथ करें। यदि आप इस प्रकार कार्य करने का अभ्यास करेंगे, तो आप मन की अद्भुत शक्ति प्राप्त कर लेंगे। वीर्य

* ओजस् — एक असाधारण शक्ति और प्रतिभा है, जो ब्रह्मचर्य का पालन करने के परिणामस्वरूप शरीर और मन में प्रकट होती है। देखें, पसिशिष्ट VI ।

को बनाए रखने और स्थिर करने के लिए मानसिक बल का विकास बहुत आवश्यक है।

* ब्रह्मचर्य का सफलतापूर्वक पालन करने के लिए अटूट दृढ़ संकल्प पहला सोपान है। 'मैं अपने विचारों, वचनों और कर्मों से निष्ठापूर्वक ब्रह्मचर्य का पालन करने के लिए दृढ़ संकल्पित हूँ। इस प्रयास में मैं कोई कमी नहीं छोड़ूँगा' — आपके भीतर ऐसा अटल संकल्प होना चाहिए। आपको अपने संकल्प के प्रति दृढ़ रहना होगा — यह व्यक्तिगत सत्यनिष्ठा की बात है। लेकिन इस महत्वपूर्ण बिन्दु का उल्लेख सबसे अन्त में किया गया है जिसके पीछे एक कारण भी है। इसका कारण दृढ़ संकल्प की आवश्यकता और महत्व को समझाना है; इस तथ्य के लिए उपर्युक्त सभी सुझाव तभी फलप्रद होंगे, जब उन्हें इस व्यक्तिगत सत्यनिष्ठा की पृष्ठभूमि के विरुद्ध, यानी किसी के अपने संकल्प से बँधकर अर्थात् संकल्प लेकर किया जाएगा। यदि आपमें दृढ़ निश्चय, अविचल निर्णय, दृढ़संकल्प-शक्ति है, तब आपके लिए कुछ भी प्राप्त करना करना असम्भव नहीं है।

□□□

ब्रह्मचर्य (इन्द्रिय-संयम) पर मनन

ब्रह्मचर्ये स्थितं तीर्थं ब्रह्मचर्ये स्थितं तपः।

ब्रह्मचर्ये स्थितं धैर्यं ब्रह्मचर्ये स्थितं यशः॥

ब्रह्मचर्य में प्रतिष्ठित व्यक्ति तीर्थस्थल के समान पवित्र होता है। ब्रह्मचर्य का पालन करना अपने आप में एक महान् तप है। केवल ब्रह्मचर्य में प्रतिष्ठित व्यक्ति में वास्तव में धैर्य होता है। ब्रह्मचर्य में प्रतिष्ठित व्यक्ति को हर क्षेत्र में सफलता प्राप्त होती है।

ब्रह्मचर्ये स्थितं पुण्यं पावित्र्यं च पराक्रमः ।

स्वातंत्र्यमीश्वरत्वं च सर्वं वीर्यं प्रतिष्ठितम् ॥

ब्रह्मचर्य का पालन करना सर्वोच्च धार्मिक पुण्य है। पवित्रता, मोक्ष, पराक्रम, महाप्रतापी, ये सभी महान् गुण वीर्य की स्थिरता पर निर्भर करते हैं।

नवेवयसि यः शान्तः स शान्त इति मे मतिः।

धातुषु क्षीयमानेषु शान्तिः तस्य न जायते॥

केवल वही व्यक्ति वास्तव में शान्त है, जिसने नौ वर्ष की आयु से ही अपनी इन्द्रियों पर नियंत्रण कर लिया है। यदि किसी ने अपना वीर्य खो दिया है, तब वह शान्ति की अपेक्षा कैसे कर सकता है?

ब्रह्मचर्यदशायां हि क्षीणायां हीनविक्रमः।

आयुर्बुद्धिर्बलं पुण्यं हन्यतेऽब्रह्मचर्यतः॥

जिसने युवावस्था में वीर्य नष्ट कर लिया है, उसकी शक्ति और पराक्रम का क्षय हो जाता है। ऐसा व्यक्ति मानो अपनी आयु, बुद्धि, बल, सदगुण और योग्यता के विरुद्ध षडयंत्र रचता है।

ब्रह्मचर्यविहीना वै बुद्धिविद्याविवर्जिताः ।
धैर्यतेजोविरहिताः कुलांगारा हता वयम् ॥

ब्रह्मचर्य के बिना व्यक्ति ज्ञान, बुद्धि, साहस और तेजस* खो देता है। उसके माता-पिता और रिश्तेदार उसकी निन्दा करते हुए कहते हैं : 'इस व्यक्ति ने हमारे परिवार पर कलंक लगा दिया है। इसके कारण हमारा अस्तित्व अपर में पड़ गया है।'

यातरचाकालवृद्धाःस्मो मैथुनेन क्षयं गताः ।
ततोऽल्पमायुरस्माकं योगप्रस्तं कलेवरम् ॥

ऐसा कोई व्यक्ति जो अपना वीर्य खो देता है, वह समय से पहले बूढ़ा हो जाता है। उसकी आयु कम हो जाती है। रोग उसके शरीर को नष्ट कर देते हैं।

विवर्णोवह्नो दीनः क्षिप्रं व्याधिमाश्रनुते ।
व्याधिना पीड्यमानश्च कष्टं मरणमुच्छति ॥

यदि कोई व्यक्ति अपना वीर्य खो देता है, तो उसका शरीर तेजहीन हो जाता है; वह दुर्बल, दीन और दुःखी बन जाता है; उसमें रोगी होने की प्रवृत्ति बढ़ जाती है और इन बीमारियों के कष्ट से उसकी मृत्यु बड़ी पीडादायक होती है।

सारहीनं यथा वसन्तु तथैव स नरः स्मृतः ।
शुक्रं तस्मात् विशेषेण रक्ष्यमाणोऽयमिच्छता ॥

जिस व्यक्ति के वीर्य का क्षय हो जाता है, वह बिना रस के गन्ने के समान हो जाता है। इसलिए, जो स्वस्थ रहने की इच्छा करता है, उसे वीर्य रक्षण के लिए कठोर परिश्रम करना चाहिए।

एकः शयीत सर्वत्र न रेतः स्कन्दयेत् क्वचित् ।
कामाद्धि स्कन्दयन् रेतो हिनस्ति व्रतमात्मनः ॥

* तेजस का अर्थ शैतिक मूल्य के समाकलन से उत्पन्न प्रतिभा और ओज से है।

जिस व्यक्ति ने ब्रह्मचर्य के व्रत की प्रतिज्ञा ली है, उसे हमेशा अकेला सोना चाहिए; क्योंकि, वीर्य (वीर्यपात) की किसी भी प्रकार से हानि का अर्थ होगा कि उसने अपनी प्रतिज्ञा तोड़ दी है।

सर्वथादुःखनाशाय ब्रह्मचर्यं सप्ताचरेत् ।
ब्रह्मचर्यविहीनानां दुःखानि स्युः पदेपदे ॥

ब्रह्मचर्य का पालन हर प्रकार की समस्या और दुःख का रामबाण उपचार है। ब्रह्मचर्य रहित व्यक्ति हर कदम पर दुःख पाता है।

ब्रह्मचर्यचरेद्यस्तु वर्षाणां पंचविंशति ।
गुणवान् शक्तिसम्पन्नः स शतायुर्भविष्यति ॥

जो व्यक्ति २५ वर्ष की आयु तक अष्टाण्ड ब्रह्मचर्य का पालन करता है, वह सभी गुणों, शक्तियों, बल और दीर्घायु से सम्पन्न हो जाता है।

आजन्ममरणाद्यस्तु ब्रह्मचारी भवेदिह ।
न तस्य किञ्चिदप्राप्यं सत्यं सत्यं वदाप्यहम् ॥

जो भी व्यक्ति आजीवन अष्टाण्ड ब्रह्मचर्य का पालन करता है उसके लिए जीवन में कुछ भी ऐसा नहीं है जिसे वह प्राप्त नहीं कर सकता अर्थात् वह अक्षरशः कुछ भी या सब कुछ प्राप्त करने में सक्षम हो जाएगा। यह धर्म-सिद्ध अटल सत्य है।

सिद्धे बिन्दौ सुयत्नेन किं न सिद्ध्यति भूतले ।
महिम्नो यः प्रसादस्य नरो नारायणो भवेत् ॥

वास्तव में, उस व्यक्ति के लिए कोई भी कार्य असम्भव नहीं है जिसने अपने वीर्य का अत्यन्त सावधानी से संचय किया है। ब्रह्मचर्य का तेज उसके व्यक्तित्व में झलकता है और ऐसा व्यक्ति धरती पर देवतुल्य बन जाता है।

चितायत्तं नृणां शुक्रं शुक्रायत्तं च जीवितम् ।
तस्माच्छुक्रं मनश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः ॥

वीर्य की रक्षा के साथ संचित रखने की क्षमता व्यक्ति की मानसिक दृढ़ता पर निर्भर करती है; और उसके जीवन का स्तर उसके वीर्य के स्थायित्व पर निर्भर करता है। इसलिए, हर तरह से मन को नियंत्रण में रखना और वीर्य को सुरक्षा के साथ संचित रखना अत्यन्त आवश्यक है।

□□□

सबसे पहले जीवन में पवित्रता अपनाएँ, इससे आपको बल प्राप्त होगा। विशुद्ध मस्तिष्क में अत्यधिक ऊर्जा और दृढ़ इच्छा-शक्ति का संचार होता है। ब्रह्मचर्य (इन्द्रिय संयम) मानवता पर अब्दुत नियंत्रण रखने की क्षमता प्रदान करता है। मनुष्य के आध्यात्मिक गुरु आत्मसंयमित होते हैं और इसी से उन्हें शक्तियाँ प्राप्त होती हैं।

— स्वामी विवेकानन्द

जीवन के आधार-स्तम्भ

ऐसा प्रतीत होता है कि आजकल के युवाओं ने ब्रह्मचर्य के दिव्य आदर्शों को सिरे से नकार दिया है; वे ऐसा मानते हैं कि ब्रह्मचर्य के आदर्श केवल संन्यासियों और वैरागियों के लिए हैं। उन्हें लगता है कि ब्रह्मचर्य और इन्द्रिय संयम किसी भी तरह से उन पर लागू नहीं होता।

* * *

हर कोई एक स्थायी, निर्मल और सार्थक व्यक्तित्व की कामना करता है। ब्रह्मचर्य का पालन करना ही इस प्रकार के व्यक्तित्व के निर्माण की आधारशिला है।

* * *

एक युवा की अमूल्य पूँजी : सक्रिय और शक्तिशाली मस्तिष्क के साथ एक बलशाली और दृढ़ तंत्रिका तंत्र है, जो एक स्वस्थ और पृष्ठ शरीर में वास करता है। लेकिन इस पूँजी को कैसे प्राप्त किया जा सकता है? इस बहुमूल्य पूँजी को प्राप्त करने और सुरक्षित रखने का प्राथमिक साधन ब्रह्मचर्य का पालन करना है।

* * *

पुरातन काल से, भारत में, लड़कों को आठ साल की अल्प आयु से ही दिव्य गायत्री मंत्र का उच्चारण सिखाया जाता रहा है, और उन्हें उत्कृष्ट बुद्धि के लिए ध्यान-साधना, और प्रार्थना करने के लिए प्रेरित किया जाता रहा है। इस परम्परा के पीछे का तर्क लड़कों को ब्रह्मचर्य का पालन करने में सक्षम बनाना है।

* * *

विद्यार्थियों, विशेषकर किशोरों को दिनचर्या और अनुशासित जीवन शैली को कठोरता से अपनाना चाहिए। उदाहरण के लिए :

- १) माता-पिता को आदर सहित ईश्वर की तरह पूजना।
- २) नवयुवकों को प्रत्येक महिला को अपनी माता के समान मातृत्व की भावना से देखना चाहिए; और युवा स्त्रियों को पुरुषों के प्रति मातृत्व का भाव रखना चाहिए।
- ३) खान-पान को आदर से संयमित रखनी चाहिए।
- ४) संयमित नौद लेने की आदत बनाएँ।
- ५) वाणी संयमित, चिन्तनशील और उन्नत होनी चाहिए।
- ६) मनोरंजन उचित मर्यादा में होना चाहिए।
- ७) शरीर का प्रत्येक अंग स्वच्छ रखना चाहिए।
- ८) कामोत्तेजक विचारों और कामवासना युक्त आनन्दोल्लास से बचना चाहिए।
- ९) उत्कृष्ट एवं धार्मिक ग्रन्थों का नियमित अध्ययन करना चाहिए।
- १०) बुरे विचारों को अच्छे और उन्नत विचारों में बदल देना चाहिए।
- ११) बेकार की गर्पों हाँकना छोड़ देना चाहिए।
- १२) किसी भी तरह बुरी संगति से बचना चाहिए।
- १३) महान् व्यक्तियों की संगति हर हाल में बनाए रखनी चाहिए और जब भी सम्भव हो सके, सात्त्विक लोगों की संगत पाने के लिए प्रयासरत रहें।

इन सभी विषयों का मुख्य उद्देश्य युवाओं को ब्रह्मचर्य का पालन करने में सहायता करना है।

* * *

जो युवा अनुशासित और संयमित जीवन व्यतीत नहीं करता, उसका निश्चित रूप से ब्रह्मचर्य के पालन करने में पतन होगा। आत्मानुशासन युवा के मन रूपी घोड़े पर कड़ी लगाने में सहायता करता है, जो सामान्यतः

शरीर में उत्तेजना के कारण अशान्त और चंचल बना रहता है। स्व-नियमित अनुशासन, भटके या अड़ियल हाथी की तरह व्यवहार करने वाले मन को नियंत्रित करने के लिए एक शक्तिशाली अंकुश के रूप में काम करता है।

* * *

युवा व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास को सुनिश्चित करने के लिए ही ये सभी अनुशासन और मापदण्ड निर्धारित किए गए हैं। युवाओं को इसे भली-भाँति समझना चाहिए। उन्हें अनुशासित जीवन को बँधन नहीं मानना चाहिए। अनुशासित जीवन एक कवच की तरह होता है, जो व्यक्तित्व की सुरक्षा करता है। इसे जानकर, युवाओं को अपनी स्वेच्छा से कुछ अनुशासनों का पालन करना चाहिए, जिनके बारे में ऊपर उल्लेख किया गया है। इससे उनका चरित्र सबल होगा और उनका व्यक्तित्व महान् बन जाएगा। दूसरी ओर, यदि किशोर नैतिक अनुशासन के कठोर नियम का पालन नहीं करते हैं, तो उनकी सारी की सारी युवा पूँजी नष्ट हो जाएगी। जितना शीघ्र युवा आत्म-अनुशासित जीवन के महत्त्व को समझ लेंगे, उनके लिए उतना ही श्रेयस्कर होगा।

* * *

ब्रह्मचर्य रूपी दिव्य आदर्श में सभी श्रेष्ठ गुण और आचरण समाहित हैं। इसलिए, जैसे ही कोई व्यक्ति ब्रह्मचर्य का पालन करता है, उसके व्यक्तित्व में सभी महान् गुण प्रकट होने शुरू हो जाएँगे।

* * *

जब कोई व्यक्ति महान् और उत्कृष्ट गुण विकसित करने का प्रयास करता है, तो ब्रह्मचर्य का पालन करना सरल हो जाता है। पवित्रात्मा की संगति में इन गुणों और नैतिक मूल्यों को अपनाना बहुत सरल हो जाता है; पवित्रात्मा की संगति केवल ईश्वरीय कृपा से ही मिल सकती है; और सच्ची प्रार्थना ईश्वर की कृपा प्राप्त करने का साधन है।

* * *

यदि आपसे कोई कहता है कि ब्रह्मचर्य का पालन करना एक विकृति है, यह अस्वाभाविक है, और यहाँ तक कि असम्भव है, तब आप उस पर आँख मूंदकर विश्वास मत करें। लेकिन यदि कोई कहता है कि यह अत्यन्त कठिन है, अत्यन्त दुष्कर है और इसका पालन मनुष्य की शक्ति से परे है, यह स्वीकार किया जा सकता है।

* * * * *
विवाह के पहले कठोर संयम (ब्रह्मचर्य) का पालन सुखद वैवाहिक जीवन सुनिश्चित करता है। इसलिए, सफल वैवाहिक जीवन का टोस आधार ब्रह्मचर्य पालन है।

* * * * *
यदि अभिभावक किशोरों पर उचित ध्यान दें और उनमें संयमित आदरें डालने का कष्ट करें, तब हमारा यह संसार अपने गौरव और वैभव में स्वर्ग को भी पछाड़ देगा।

* * * * *
कभी-कभार आप कुछ ऐसे उच्च बुद्धिमान और महान् प्रतिभावान व्यक्तियों के सम्पर्क में आ सकते हैं, जिनमें सात्विकता और आत्म-संयम की कमी है; हो सकता है कि उन्होंने इस संसार में महान् उपलब्धियाँ भी प्राप्त कर ली हैं। परन्तु यह निश्चित रूप से समझ लें — आत्मा की अजेय शक्ति, निष्पाप आचरण का दिव्य तेज और संयम का उत्कृष्ट वैभव केवल उसी व्यक्ति में देखा जा सकता है, जिसने अखण्ड ब्रह्मचर्य का पालन किया है।

* * * * *
जब तक आप अपनी आँखों से अखण्ड ब्रह्मचर्य का सफलतापूर्वक पालन करने वाले व्यक्ति को नहीं देख लेते, तब तक आप ब्रह्मचर्य के गौरव की स्पष्ट कल्पना भी नहीं कर सकते।

ब्रह्मचर्य का पालन कितने समय तक करना चाहिए? जब तक विवाह नहीं हो जाता।

* * * * *
यहाँ तक कि इस संसार में कुछ ऐसे साहसी लोग भी हैं, जिन्होंने आत्म-बोध या ईश्वर-साक्षात्कार के लिए ब्रह्मचर्य का पालन किया है। इन्हें नैष्ठिक ब्रह्मचारी या ब्रह्मचारी के रूप में जाना जाता है। वे अपने आदर्श से तनिक भी विचलित नहीं होते, मन में भी नहीं, बल्कि अन्तिम सांस तक पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालन करते हैं।

* * * * *
ब्रह्मचर्य का पालन करना एक बड़ी चुनौती है। केवल वे ही लोग इस चुनौती में सफलता प्राप्त कर सकते हैं, जिनमें सदैव जाग्रत रहने का साहस है।

* * * * *
जो लोग आध्यात्मिक मार्ग पर आगे बढ़ते हुए पूर्ण आध्यात्मिक ज्ञान की प्राप्ति करना चाहते हैं, उनके लिए अखण्ड ब्रह्मचर्य अति आवश्यक है। इसका कोई सरलतम मार्ग नहीं है। और कोई अन्य मार्ग भी नहीं है।

□ □ □

कुछ अतिरिक्त सुझाव

* प्रार्थना एक शक्तिशाली सहायता है। आप ईश्वर से निम्न प्रकार से प्रार्थना कर सकते हैं :

“हे प्रभु, मैं आपको आन्तरिक हृदय से प्रणाम करता हूँ। आप सर्वशक्तिमान हैं; आपके लिए कुछ भी असम्भव नहीं है। इसलिए मेरे ब्रह्मचर्य व्रत की रक्षा करना आपके लिए कोई समस्या नहीं है। मुझ पर कृपा करें, मुझे सच्चा ब्रह्मचारी बनाएँ, मुझे शक्तिशाली बनाएँ, और मुझे दिव्य ओज से प्रज्वलित कर दें। आप ही मेरे माता और पिता हैं, मेरे सगे सम्बन्धी हैं, आवश्यकता पड़ने पर आप मेरे मित्र हो, मेरे जीवन का एकमात्र आधार आप ही हैं। मैं आपको आन्तरिक हृदय से बार-बार नमन करता हूँ।”

केवल कुछ दिनों तक प्रार्थना करना पर्याप्त नहीं है। आपको यह प्रार्थना तब तक करनी चाहिए, जब तक आपका मन दृढ़ और स्थिर नहीं हो जाता; और उसके बाद भी आप प्रार्थना करना जारी रखें।

प्रतिदिन स्नान, रहन-सहन तथा आहार सम्बन्धी कठोर नियम, व्यायाम या योगासन, पवित्र ग्रन्थों का गहन अध्ययन, उपकारी भोजन, हमेशा किसी न किसी उपयोगी और सार्थक गतिविधि में संलग्न रहना, महान् व्यक्तियों की संगत, जब भी समय मिले महापुरुषों की संगति करना, उत्कृष्ट गुणों को अपनाने का प्रयास करना - ब्रह्मचर्य का पालन करने में ये सभी सहायक हैं। आन्तरिक हृदय से निकली सच्ची प्रार्थना आपके जीवन में अत्यधिक रूपान्तरण ला सकती है।

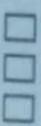
* अपनी माता को पूजनीय भाव से देखें। इससे आपको अन्य स्त्रियों को भी श्रद्धा और पवित्र दृष्टि से देखने में सहायता मिलेगी। जब आप हर स्त्री

को इसी प्रकार से आदर भाव से देखने में सक्षम हो जाते हैं, तब आपका ७५% ब्रह्मचर्य सफल हो जाता है।

* इस पुस्तक में अनेक सुझाव दिये गये हैं। यदि आप उनका अपने दैनन्दिन के जीवन में कर्मठतापूर्वक अभ्यास करते हैं तो यह पर्याप्त होगा। और जब आप कुछ स्तर तक ब्रह्मचर्य का पालन करने में सफल हो जाते हैं, तो आप और भी अधिक सावधानी बरतें और अपने मन में उसकी सफलता का अहंकार उत्पन्न मत होने दें। क्योंकि, एक दिन यही अहंकार आपका सिर लज्जा से झुका देगा।

* ब्रह्मचर्य का पालन करते समय बार-बार टोकर लगने और पतित होने की सम्भावना बनी रहती है। परन्तु बिलकुल साहस न छोड़ें। जो हुआ उसको भूल जाएँ। अपने आपको को संजोए। भगवान् से प्रार्थना करें और पुनः नए उत्साह और नए उल्लास के साथ ब्रह्मचर्य के अभ्यास में जुट जाएँ।

* दीर्घकाल तक ब्रह्मचर्य का पालन करने पर भी यदि शारीरिक बल, मानसिक बल, आत्मबल, आत्मविश्वास, तेजस, ओजस, पवित्रता, शौर्य, पराक्रम आदि में वृद्धि के लक्षण नहीं दिखाई देते हैं, तो यह व्यक्तित्व में कहीं न कहीं किसी बड़ी समस्या का संकेत है। उस समस्या को पहचानना होगा और उसका समाधान करना होगा।



अन्तिम शब्द!

शारीरिक बल! मानसिक बल! आत्मबल! आत्म-विश्वास! प्रतिभा! ओजस! पवित्रता! वीरता! पराक्रम! - यदि ब्रह्मचर्य के अभ्यास से आपके व्यक्तित्व में ये गुण पल्लवित नहीं होते हैं, तब आपके लिए राजसी सुख-सुविधाओं का भोग और विलासिताप्रद जीवन जीना सौ गुना अच्छा होगा। दूसरे शब्दों में, ब्रह्मचर्य के अभ्यास से आपको अतिभावुक प्राणी नहीं बनना चाहिए। बल्कि ब्रह्मचर्य के आदर्श का प्रमुख उद्देश्य आपको निम्न रूप में बनाना है:

- साहस और वीरता से भरपूर सिंह के समान व्यक्तित्व।
 - उत्साह और शूरता से समृद्ध एक शक्तिशाली व्यक्तित्व।
 - सभी महान् सद्गुणों की प्रतिभा से परिपूर्ण एक जीवन्त और देदीप्यमान व्यक्तित्व।
- ब्रह्मचर्य का अत्यन्त सावधानीपूर्वक अभ्यास करने के ऐसे परिणाम होते हैं।

□□□

परिशिष्ट - 1

यौन-शिक्षा का महत्त्व

आज के समय में यौन-शिक्षा की आवश्यकता एक बहुत बड़ी चर्चा का विषय बन गया है। परन्तु, इसे चर्चा का विषय बनाने की बिलकुल भी आवश्यकता नहीं है। यह प्रमाणित तथ्य है कि शिक्षा की दूसरी सभी शाखाओं की तुलना में यौन-शिक्षा का बहुत अधिक महत्त्व है और यह बहुत अधिक उपयोगी है। ऐसा इसलिए भी है, क्योंकि यौन-शिक्षा प्रत्यक्ष रूप से युवा मन की तात्कालिक आवश्यकता को अभिव्यक्त करती है। यहाँ तक कि वात्स्यायन नामक ऋषि ने भी अपनी प्रसिद्ध रचना 'कामसूत्र' में कामवासना के विस्तृत विवरण हेतु मानव जाति को समझाने के लिए बहुत सारे प्रबुद्ध विचार प्रस्तुत किए हैं। इसी तरह, कई महान् विचारकों ने कामुकता पर वैज्ञानिक तरीके से शोध और अपने निष्कर्षों के अभिलेख बनाए हैं। पुणे के स्वामी शिवानन्द सरस्वती आश्रमवास्ता ने बहुत समय पहले 'ब्रह्मचर्य ही जीवन है' नामक एक पथ-प्रदर्शक पुस्तक की रचना की थी। वास्तव में हमारे युवाओं का यह बहुत बड़ा दुर्भाग्य रहा है कि ऐसी पुस्तकों का उस तरह से प्रचार नहीं किया गया जिनकी हमारी युवा पीढ़ी अधिकारी है। क्या आप लोग इसका कारण जानते हैं?

यौन-शिक्षा के बारे में बातचीत करना या उस विषय पर लिखना अश्लील माना जाता है। हमारे समाज में यौन-शिक्षा किसी न किसी कारण से वर्जित है। जिसके परिणामस्वरूप, यौन-शिक्षा पर सारे बहुमूल्यवान साहित्य की लोकोपेयता समाप्त हो गई है।

जब हम हमारे शरीर की पाँच ज्ञानेन्द्रियों के बारे में बात करते हैं, हम उस पर बिना किसी संकोच के बात करते हैं, लेकिन जब हम उसी शरीर के एक अत्यन्त महत्वपूर्ण प्रजनन अंग के बारे में बात करते हैं — तब हमारा मन एक अनोखी सी उलझन से घिर जाता है, हम संकोच करते हैं और हम शीघ्रातिशीघ्र इस विषय से अपना मुँह मोड़ना चाहते हैं। यदि हम गहनता के साथ इस पर चिन्तन करें, तो हमें पता चलता है कि प्रजनन अंग वास्तव में हमारे शरीर का सबसे महत्वपूर्ण अंग है। यह वह अंग है, जो किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व के पूर्ण विकास के प्रति उत्तरदायी है। सब कुछ प्रजनन अंग की स्थिरता पर निर्भर करता है; चाहे वह भौतिक समृद्धि हो या आध्यात्मिक ज्ञान, इन लक्ष्यों की प्राप्ति अन्ततः प्रजनन अंग के स्वास्थ्य और शक्ति पर निर्भर करती है। यह अंग हमारी सभी ऊर्जाओं का स्रोत है; यह विद्युत् उत्पन्न करने वाला वह केन्द्र है, जो मनुष्य की गतिविधियों के लिए आवश्यक शक्तियाँ और पौरुष प्रदान करता है। हर किसी को इस मूलभूत सत्य को जानना चाहिए। इस सत्य की हमारे प्राचीन ऋषियों द्वारा खोज की गई थी। यदि हमारे युवाओं को इस महत्वपूर्ण ऊर्जा केन्द्र के महत्व और कार्यप्रणाली को स्पष्ट रूप से सिखाया जाए, तो वे अपनी कुत्सित स्थिति से उभर जाएँगे और उनका जीवन एक दिव्य आभा और तेज से चमक जाएगा।

अब, आइए युवाओं की यौन-शिक्षा की तत्काल आवश्यकता पर विचार करें।

जब तक कोई स्वस्थ लड़का १६ वर्ष की आयु में पहुँचता है, वह निरपवाद रूप से स्वप्नदोष की स्थिति से गुजरता है। ये नये, रहस्यमय अनुभव उसे भय से आतुर कर देते हैं। वह इस चिन्ता में पड़ जाता है कि उसे क्यों ऐसी परिस्थिति का सामना करना पड़ रहा है, जबकि उसके आसपास के दूसरे लड़के इससे बच गये हैं। चिन्ता उसके मन को इतना घेर लेती है कि वह नकारात्मक रूप से सोचना शुरू कर देता है कि शायद यह कोई खतरनाक रोग है। लेकिन लज्जा की भावना उसे किसी दूसरे के साथ इसके बारे में

बातचीत करने से रोकती है। इसके कारण उसका मस्तिष्क अत्यधिक तनाव के कारण प्रतिकूल रूप से प्रभावित होता है। परिणामस्वरूप, उसे यह सोचने पर बाध्य कर देता है कि वह स्वप्नदोष के कारण कमजोर हो रहा है। इस प्रकार वह एक निन्दनीय कुचक्र में घिर जाता है। यह कितना दुर्भाग्यपूर्ण है! बजाए इसके, यदि उसके अप्रजों ने उसकी किशोरावस्था और तरुणायी के बारे में उसे समझाया होता, तब वह इस चिन्ता, भय और मानसिक जटिलताओं से मुक्त हो जाता। किशोरावस्था में, स्वप्नदोष शरीर की सामान्य प्रक्रिया होती है। यह किशोरावस्था की शुरुआत के साथ होता है। इसमें किसी प्रकार का कोई खतरा नहीं है।

इसके बाद, सभी ओर शक्तिशाली यौन आकर्षण की उपस्थिति युवा पुरुषों को नवयुवतियों की ओर और युवा युवतियों को युवा पुरुषों की ओर आकर्षित करती है। यह यौन-आकर्षण जो कि सार्वभौमिक है, युवा मन में अनोखी भावनाएँ और कामवासना के विचार सुलगा देता है, जिसके कारण उनका मन चंचल रहता है। यह सब कुछ बहुत स्वाभाविक है। लेकिन केवल इसलिए कि वह स्वाभाविक है, यदि विपरीत लिंगों के बीच अनुचित धनिष्ठता विकसित होने दी जाती है, तो इसका परिणाम बहुत ही विनाशकारी हो सकता है। इन्हीं बातों को ध्यान में रखते हुए हमारे अप्रजों ने युवक-युवतियों के बीच सम्बन्धों पर कठोर प्रतिबन्ध लगाए हैं। परन्तु उनके युवा मन में क्या चल रहा है, इसकी सीमा कौन तय कर सकता है? जब कल्पनाएँ अनुशासनहीन हो जाती हैं, अनियंत्रित भावनाएँ मन को यौन सन्तुष्टि प्रदान करने के लिए घुणित और कृत्रिम साधन खोजने पर बाध्य कर देगा। ऐसे कृत्यों के परिणाम अकल्पनीय रूप से बहुत खतरनाक होते हैं। ऐसे कृत्रिम यौन कृत्य, वैवाहिक जीवन को भी कभी न पूरी की जाने वाली क्षति भी पहुँचाते हैं। इसलिए युवकों के लिए विवाह होने तक हर प्रकार से कठोर संयम का पालन करना चाहिए। इस संकट का निवारण बढ़ते हुए बच्चों को सही समय पर उचित मनोवैज्ञानिक मार्गदर्शन से ही किया जा सकता है।

प्रबुद्ध लोगों को यह योगदान करना होगा।

कामवासना के बारे में बहुत कुछ सिखाने और सीखने की आवश्यकता है। लेकिन इस विषय से बचने का प्रयत्न करने से इससे उत्पन्न होने वाली समस्याएँ कम होने के बजाय और भी विकराल रूप ले लेती हैं। इसके अतिरिक्त, आज के युग में यौन-शिक्षा की आवश्यकता पहले से कहीं अधिक तीव्रता से अनुभव की जा रही है। स्वच्छन्द-कामुकता हमारे समाज के हर स्तर में प्रवेश कर चुका है। जानलेवा एड्स नामक महामारी ऐसी ही स्वच्छन्द-कामुकता का भयावह परिणाम है। आज, लोग धीरे-धीरे यह अनुभव करने लग गए हैं कि जब तक वे अपने जीवन में कठोर अनुशासन नहीं अपनाते हैं और ऐसी जीवनशैली का निर्वाह नहीं करते, जिसे वे असंख्य वर्षों से धिक्कार की दृष्टि से देखते आ रहे हैं, तब उनकी युवा पीढ़ी का भविष्य नष्ट हो जाएगा। आधुनिक युग के लोगों को अब समझ आ गया है कि हमारे प्राचीन आदर्श एकपत्नीव्रत* और पतिव्रत धर्म† वास्तव में कितने श्रेयस्कर हैं।

□□□

परिशिष्ट - II

आध्यात्मिक अभीप्सु के लिए एक पत्र

प्रिय दीपक,

मैं तुम्हारे पत्र का अभिप्राय समझता हूँ — तुमने कहा है कि ब्रह्मचर्य का पालन करना बहुत कठिन है।

क्या तुम जानते हो कि इस सम्बन्ध में श्रीरामकृष्ण क्या कहते थे? 'यहाँ तक कि महान् देवता भी जब पृथ्वी पर जन्म लेते हैं, तो वे भी इन्द्रियों के प्रलोभन में फँस सकते हैं।' जो भी हो, मेरे बच्चे, कामवासना पर विजय प्राप्त करने हेतु ऐसी कई बातें हैं, जिन्हें जानना अत्यन्त आवश्यक है। इस जगत् में सभी 'पथभ्रष्टों' के प्रति सहानुभूतिपूर्ण विशाल हृदय पाने के लिए तुम्हें भी अपनी दुर्बलताओं और बार-बार विफलताओं की यातनाएँ सहनी पड़ेंगी। ये पतन और गलतियाँ अभीप्सु के अहंकार पर संप्रेषित करने का महत्त्वपूर्ण काम करती हैं। आध्यात्मिक जीवन के मार्ग में 'सात्विकता यानि पवित्रता का अहंकार' होना बहुत बड़ी बाधा है। 'मैं अत्यन्त शुद्ध हूँ, पवित्र हूँ, अन्य सभी आचरण करने में असमर्थ, अशुद्ध आत्माएँ हैं' — यदि मन में इस प्रकार की अहंकार की दीवार खड़ी हो जाए, तो ईश्वर के दिव्य दर्शन प्राप्त करना कभी सम्भव नहीं होगा। परन्तु अहंकार की इस दीवार को स्वयं के प्रयासों से तोड़ना तुम्हारे लिए असम्भव है। यहाँ तक कि यह सिद्ध हो चुका है कि बड़े-बड़े ऋषियों-मुनियों के लिए भी इसे तोड़ना बहुत कठिन था। यद्यपि, दयामयी ईश्वर ने अहंकार की इस बाधा को नष्ट करने के लिए एक उच्च साधन की व्यवस्था की है। उसने मनुष्य में छह मनोविकार* की

* छह मनोविकार हैं — काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, ईर्ष्या।

* एकपत्नीव्रत : केवल एक पत्नी के प्रति समर्पित रहने का व्रत

† पतिव्रत धर्म : विशिष्ट रूप से अपने पति के प्रति समर्पण

रचना की है, और मनुष्य इन मनोविकारों को शक्तिशाली बनने की छूट देता है और अन्तहीन समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। इन छह मनोविकार रूपी शत्रुओं से बार-बार ग्रस्त होने और आघात सहने के बाद, आध्यात्मिक अभीप्सु अपने पुटने टेक देता है और उसे अपनी अहंकार की दुर्बलता और असहाय अवस्था का अनुभव होता है। एकमात्र इसी तरीके से उसका अहंकार कुचला जाता है और उसे हमेशा के लिए मिटा दिया जाता है। इसके बाद ही साधक सदाचारी और विनम्र बन जाता है और आध्यात्मिक मार्ग पर निश्चित ही प्राप्ति करता है।

ईश्वर की शक्ति दो प्रकार से काम करती है - राम शक्ति और काम शक्ति। परन्तु राम शक्ति हमारे व्यक्तित्व की पृष्ठभूमि में वास करती है; जो हमेशा अपने आनन्द में मग्न रखती है। इसलिए कामशक्ति इसी अवसर का लाभ उठाती है और तरह-तरह के षडयंत्र की रचना करती है और हमारी आँखों में धूल झाँककर छल करती रहती है। यह आकर्षक काम शक्ति इतनी शक्तिशाली और कपटी है कि यह हमें ईश्वर को भूलने पर बाध्य कर देती है। सारे संसार को इस कामशक्ति या कामवासना ने अपना दास बना लिया है। केवल कुछ विरले ही हैं, जिनके पास असाधारण दिव्य अन्तर्दृष्टि है। वे अपने विवेक के बल पर, राम शक्ति की ओर उन्मुख हो जाते हैं, और इसकी सहायता से कामवासना को नियंत्रित कर लेते हैं। इस प्रकार वे अपनी आत्मा में स्थित हो जाते हैं और परम आनन्द का अनुभव करते हैं। यह निश्चित रूप से साहसिक कार्य है। इसलिए मुण्डक उपनिषद् में कहा गया है:

नायमात्मा बलहीनेन लभ्यः।

- 'यह आत्मा दुर्बलों को प्राप्त नहीं होती।'

आत्मबोध या ईश्वर की प्राप्ति को साकार करने का यह कार्य बहुत ही दुष्कर है, और दुर्बल हृदय वाले लोगों के लिए यह कठिन है। कठोपनिषद् हमारा ध्यान आध्यात्मिक पथ में अतिरिक्त सावधानी और सतर्कता की आवश्यकता की ओर आकर्षित करता है।

क्षुस्स्य धारा निशिता दुरत्यया दुर्ग पथस्तत्कवयो वदन्ति।

इसका अर्थ है : 'जिन ऋषियों ने आत्मबोध कर लिया है, वे हमें बताते हैं कि आत्म-बोध का मार्ग तलवार की धार पर चलने जितना कठिन है।' इसीलिए मैंने इसे एक साहसिक कार्य कहा है।

अब, आप कामवासना के विरुद्ध युद्ध लड़ रहे हैं। यह वास्तव में एक भयंकर युद्ध है। कामवासना से लड़ने के लिए सबसे पहले हमें अपने शत्रु के बल को पहचानना होगा और फिर उसी के समान बल जुटाकर युद्ध करना होगा। परन्तु, अर्जुन की तरह, यदि हम ईश्वर को ही अपना मार्गदर्शक और गुरु बना सकें, तब इसमें लेशमात्र भी सन्देह नहीं है कि शत्रु पर जीत हमारी ही होगी।

जैसा कि श्रीरामकृष्ण कहते हैं, जो लोग निष्ठा से कामवासना पर विजय पाने का प्रयास करते हैं, उन्हें विभिन्न साधनों और रणनीतियों की आवश्यकता पड़ती है। यदि वासना कोई व्यक्ति होता, तो हम उसे शारीरिक बल से वश में कर सकते थे, लेकिन वासना एक सम्मोहक और आनन्ददायक शत्रु है। इसलिए, यद्यपि यह जानते हुए कि वासना हमारी शत्रु है, फिर भी हम उसे रोकना नहीं चाहते। इसके अलावा, यदि वासना हमारे मन से बाहर होती, तो हम इसे बुरी तरह से मार कर भगा सकते थे। परन्तु यह विषय इतना भी सरल नहीं है। वासना ने हमारे मन की गहराई में अपना स्थान बना कर, मन को अपना घर बना लिया है और हमें यह सोचने पर विवश कर दिया है कि यह हमारे जीवन का एक अटूट भाग है। इसलिए, अधिकांश लोग इस 'आनन्ददायक शत्रु' से मित्रता कर लेते हैं, अपने व्यक्तित्व में इसकी संकटकारी उपस्थिति के साथ सामंजस्य कर लेते हैं और दैनिक जीवन जीने के आदी हो जाते हैं। लेकिन एक आध्यात्मिक अभीप्सु इतना समझदार होता है कि वह देख सकता है कि उसकी सारी ऊर्जा नष्ट हो जाएगी और उसके सभी प्रयास केवल वासना नामक धूर्त शत्रु के कारण व्यर्थ हो जाएँगे। इसलिए वह इसे पराजित करने के लिए गम्भीरता के साथ प्रयास करता है।

परन्तु, यह वासना एक मायावी, जादूगरनी की तरह काम करती है। अपनी मायावी शक्तियों का उपयोग करके वासना अभीप्सु को अपने मायाजाल में जकड़ने के लिए सभी प्रकार के आकर्षक जाल फेंकती है। जब साधक इसके चंगुल से निकलने का प्रयास करता है, तो यह मायावी-वासना साधक के मन को मूर्ख बनाने का प्रयास करती है और उसे सम्मोहित कर लेती है। इस प्रकार वासना पर नियंत्रण पाने के बार-बार प्रयास करने के बावजूद भी साधक पतन की ओर जाता है। ये असफलताएँ उसे बहुत अधिक हताश कर देती हैं और एक दिन, वह दृढ़ संकल्प करता है, जो उसके व्यक्तित्व के माध्यम से प्रतिध्वनित होता है — 'मैं इस कपटी वासना द्वारा और अधिक भ्रमित नहीं होऊँगा!'

ब्रह्मचर्य के अभ्यास में ये दृढ़संकल्प अनिवार्य है। जो ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहते हैं, उनको प्रतिज्ञा लेकर दृढ़ता से स्वयं समझना होगा :

“हे मन! मैं निश्चित रूप से कामवासना के सुख की इच्छा नहीं करता। इसमें कोई शंका नहीं है कि संसार में इससे बढ़कर दूसरा सुख नहीं है। पर मैंने निश्चय कर लिया है कि मैं केवल आत्मज्ञान के सुख की कामना करता हूँ, उससे कम कुछ नहीं। इसलिए मैं कामवासना का सुख बिलकुल नहीं चाहता, कभी नहीं।”

ऐसा प्रण लेना ब्रह्मचर्य के अभ्यास का पहला कदम है। ब्रह्मचर्य के अभ्यास में ऐसा निर्णय लेना अत्यन्त महत्वपूर्ण है। यद्यपि, इतने दृढ़संकल्प और गम्भीर प्रतिज्ञा के बावजूद कामवासना का वेग कभी-कभी अचानक अधिक प्रबल होता है और मन को अचम्भित करता है। लेकिन इससे आपका साहस नहीं टूटना चाहिए। हम कई जन्मों तक कामवासना नामक इस शत्रु का भोग करते रहे हैं और इसलिए केवल एक बार के प्रयास से इसे वश में नहीं किया जा सकता। फिर भी, तुम्हें कभी साहस नहीं छोड़ना चाहिए। तुम्हें संकल्प को सुदृढ़ करना चाहिए और बार-बार अपने मन को इस प्रकार समझाना चाहिए :

‘हे मन! मैं निश्चित रूप से तुम्हें कामवासना का सुख नहीं लेने दूँगा। यद्यपि कामवासना के सुख के पीछे सारा संसार दौड़ता है, परन्तु यह सुख आध्यात्मिक आनन्द की तुलना में नश्वर, क्षणिक और तुच्छ है। इसलिए, हे मन! परम आनन्द का लक्ष्य करो — आत्मबोध का परम आनन्द, जो स्थायी, शाश्वत आनन्द है। उसके लिए, और केवल उसी के लिए लालायित रहो। क्षुद्र सांसारिक कामवासना के सुख के लिए कभी लालायित न हो।”

कई बार ऐसे शक्तिशाली सुझाव बार-बार मन को देने होंगे। आपको बार-बार कामवासना के आवेग को नकारना होगा। परन्तु, जैसा कि श्रीरामकृष्ण कहते हैं, जब आप ‘पूर्व’ की ओर आगे बढ़ते हैं, तब ‘पश्चिम’ अपने आप बहुत पीछे छूट जाता है। यहाँ, ‘पूर्व’ का अर्थ योग या ईश्वर से है, ‘पश्चिम’ का अर्थ भोग या कामोक्त सुख है। जैसे ही कोई व्यक्ति योग साधना द्वारा ईश्वर की ओर एक कदम बढ़ाता है, उसकी कामवासना के सुख को प्राप्त करने की इच्छा समाप्त हो जाती है। परन्तु, यहाँ योग का अर्थ केवल शारीरिक व्यायाम नहीं है। बल्कि, इसका तात्पर्य योगासन से लेकर ध्यान-साधना के अभ्यास तक के पूरे विस्तृत क्रम से है। प्रातः जागने से लेकर रात को सोने तक आपको प्रार्थना, जप, भजन, पवित्र मंत्र उच्चारण, ध्यान-साधना, आत्म-विश्लेषण, और धर्म-ग्रन्थों के अध्ययन जैसे आध्यात्मिक अभ्यास में संलग्न रहना चाहिए। आपको महापुरुषों का सत्संग करने का भी प्रयास करना चाहिए और जब भी सम्भव हो सके पुण्यात्माओं की संगति करनी चाहिए।

अच्छा बच्चे, ऐसा नहीं है कि तुम्हें इन सबके बारे में ज्ञान नहीं है। परन्तु, चूँकि तुम मेरा बहुत सम्मान करते हो, मेरे शब्द तुम्हें इन आध्यात्मिक अनुशासनों का, बिना किसी अवरोध के प्रतिदिन अभ्यास करने के लिए प्रेरित करेंगे, अपना पूरा मन और हृदय इसमें तल्लीन करो। वास्तव में, अनेक पवित्र ग्रन्थों ने और धार्मिक गुरुओं ने आध्यात्मिक अनुशासन के अभ्यास पर दृढ़ता से जोर दिया है। तुमने भी इन सभी के बारे में बहुत कुछ सुना और

पढ़ा होगा। परन्तु दुःख की बात है कि जब कामदेव मन की गहराई से प्रकट होते हैं, तब रामदेव कहीं नहीं दिखाई देते। इस अवस्था में, एक घनिष्ठ एवं सहानुभूतिपूर्ण व्यक्ति का उपदेश हमारा मार्ग प्रशस्त करने में सहायता करता है। आध्यात्मिक जीवन में घनिष्ठ व्यक्ति द्वारा दिये गये उपदेश के अतिरिक्त अन्य कुछ भी हमारे हृदय को प्रेरित नहीं करता। निस्सन्देह, लौकिक जीवन में भी हमारे घनिष्ठ लोगों के उपदेश ही हमें आश्वस्त और शक्ति प्रदान करते हैं; परन्तु आध्यात्मिक जीवन में यह और भी वास्तविक सत्य है। ऐसा इसलिए है क्योंकि आध्यात्मिक जीवन किसी अदृश्य लक्ष्य की ओर यात्रा करने के समान है। आध्यात्मिक संघर्ष, विशेष रूप से वासना के विरुद्ध लड़ना और कामवासनाओं को उदात्त करने का प्रयास करना बहुत ही कठिन काम है। इस संघर्ष में अपने किसी घनिष्ठ व्यक्ति के उपदेश हमारी आशा को बनाए रखते हैं और भावना को बल प्रदान करते हैं। इसीलिए, मैं जानबूझ कर उन विषयों के बारे में लिख रहा हूँ, जो तुम पहले से ही जानते हो। मैं तो केवल तुम्हारी शक्ति और विश्वास को पुनर्जीवित करने का पुनः प्रयास कर रहा हूँ। हमेशा यह याद रखो कि कोई व्यक्ति भले ही माया के बुरे प्रभाव से सौ बार सम्मोहित हो जाए, तब भी एक और प्रयास करने पर वह अपना मानसिक सन्तुलन निश्चित रूप से वापस पा सकता है, इसमें सन्देह नहीं है। परन्तु इसके लिए आवश्यक है कि तुम अपने आपको अच्छे से यह समझा लो कि तुम वास्तव में कामनवासना का सुख नहीं चाहते। इसके लिए तुम्हें स्वयं से दृढ़ता के साथ यह कहना चाहिए, "मैं केवल आत्मबोध का आनन्द उठाना चाहता हूँ, मुझे कामवासना का सुख नहीं चाहिए।" भोग का यह त्याग अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है, क्योंकि जो अन्तर्मन से कामसुख का त्याग नहीं करता, तब कोई भी, यहाँ तक कि ईश्वर भी उसकी सहायता नहीं कर सकता। वासना पर नियंत्रण पाने के लिए तुम जप, ध्यान-साधना, पवित्र मंत्रों का उच्चारण, और असंख्य आध्यात्मिक अनुशासनों का पालन कर सकते हो, किन्तु यदि तुम कामसुख की इच्छा को जड़ से नहीं मिटाते, और उसके बाद भी भोग

की इच्छा रखते हो, तब तुम्हारे द्वारा किया गया सारा आध्यात्मिक अभ्यास व्यर्थ हो जाएगा। जब तक तुम पूरे अन्तर्मन से कामसुख की इच्छा को छोड़ नहीं देते, तब तक तुम कभी सफल नहीं होगे।

उसके बाद, तुम जो कुछ भी करते हो, उसके प्रति तुम्हें अत्यन्त सावधानी रखनी होगी। तुम जो भोजन करते हो, जो मनोरंजन करते हो, तुम्हारी सोने की आदतें, तुम्हारी संगत, तुम्हारा कामकाज, कैसे विचार रखते हो, क्या भावनाएँ संजोते हो, तुम्हारी बातचीत, कैसे दृश्य देखते हो, क्या सुनते हो — इन सबका तुम्हारे व्यक्तित्व पर अत्यधिक प्रभाव पड़ता है। यदि इनकी प्रकृति सात्त्विक है, तो तुम्हारा व्यक्तित्व सात्त्विक बन जाता है; यदि ये राजसिक या तामसिक प्रकृति के हैं, तो वे तुम्हारे मन को मोहित कर देंगे और तुम्हें भौतिक संसार की दलदल में धकेल देंगे। इसलिए, यदि तुम ब्रह्मचर्य का पालन करने की इच्छा रखते हो, जो किसी भी आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्ति के लिए अनिवार्य है — तुम्हें अपने जीवन के उपर्युक्त सभी पहलुओं के प्रति बहुत सतर्क रहना चाहिए। और फिर शास्त्रों में कहा गया है कि गुरुकृपा, देव कृपा और सन्तों का आशीर्वाद होते हुए भी, आध्यात्मिक जीवन में तब तक सफलता नहीं मिल सकती, जब तक मन की कृपा न हो। इसलिए, तुम्हारे मन के भीतर से ब्रह्मचर्य के व्रत का पालन करने के लिए दृढ़संकल्प और सच्ची इच्छा उत्पन्न होनी चाहिए। इसलिए अपने इष्ट देवता से प्रार्थना करने के अतिरिक्त, 'हे भगवान्, मेरी ब्रह्मचर्य की प्रतिज्ञा को पूरा करने में मेरी सहायता करें', यह बहुत महत्त्वपूर्ण है कि आप अपने मन को यह संकल्प स्मरण कराते रहें: 'मैं ब्रह्मचर्य के व्रत से तनिक भी विचलित नहीं होऊँगा।' इस संसार में वासना अत्यन्त शक्तिशाली आकर्षण है। वेदान्त में कहा गया है कि यह संसार मिथ्या है; लेकिन वासना का अस्तित्व मिथ्या तो बिलकुल भी नहीं है। वास्तव में कामवासना ही इस मिथ्या संसार को वास्तविक जैसा दिखाता है। कामसुख एक तुच्छ चीज है; इसके अतिरिक्त यह क्षणिक होता है। फिर भी मन उससे पूरी तरह मोहित हो जाता है और

बुरी तरह इसके चांगुल में फंस जाता है। मन हमेशा इसके लिए लालायित रहता है, यहाँ तक कि विशुद्ध और अनन्त आनन्द के स्रोत ईश्वर को भी भूल जाता है। क्या यह आश्चर्य नहीं है?

हम बिना किसी शंका के यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि वासना इस संसार की सभी समस्याओं का मुख्य कारण है। फिर भी लोग हमेशा इसके भुलावे में आ जाते हैं, इसके नशे में मतवाले रहते हैं, अपने आपको इससे मुक्त करवाने में असमर्थ रहते हैं। क्या यह आश्चर्य नहीं है?

वासना मनुष्य को सताती है; वासना मनुष्य को धोखा देती है; वासना मनुष्य को दास बना देती है; वासना सभी प्रकार की कठिनाइयों और समस्याओं को जन्म देती है; वासना मनुष्य की सभी शक्तियों और ऊर्जाओं का विनाश कर देती है; और कुल मिलाकर, इससे मिलने वाला आनन्द केवल कुछ क्षणों तक रहता है — इन वास्तविकताओं का वर्णन रामायण, महाभारत और पुराणों जैसे सभी पावन ग्रन्थों में अलग-अलग तरीके से किया गया है। लोगों ने भी पर्याप्त रूप से इसके बारे में सुना और पढ़ा है; फिर भी वे इस के शिकार हो जाते हैं; इसके सम्मोहक मकड़जाल में उलझ जाते हैं; केवल इतना ही नहीं है, ऐसे लोगों की संख्या दिनों-दिन बढ़ती जा रही है। क्या यह आश्चर्य की बात नहीं है?

और फिर, यहाँ तक कि जो लोग ब्रह्मचर्य की महत्ता के बारे में बताते हैं और ब्रह्मचर्य का अभ्यास करना सिखाते हैं, वे स्वयं इस आकर्षक जाल में फंस जाते हैं। क्या यह आश्चर्य की बात नहीं है? वास्तव में, यह भयावह आश्चर्य है।

आपको यह जानना चाहिए कि ऐसे अनोखे और भयावह आश्चर्य इस संसार के अटल सत्य हैं। उन्हें जानना आवश्यक है क्योंकि यदि तुम वासना नामक शत्रु की शक्ति से अवगत नहीं हो, तो तुम जान ही नहीं पाओगे कि इस दुर्जय शत्रु का सामना कैसे करें?, और उस पर विजय पाने के लिए तुम्हारे पास कितनी शक्ति होनी चाहिए; परिणामस्वरूप, तुम लड़ाई हार जाओगे।

युद्ध में व्यक्ति को विभिन्न प्रकार के हथियारों का उपयोग करना पड़ता है और परिस्थितियों के अनुसार विभिन्न प्रकार की रणनीतियाँ बनानी पड़ती हैं। इसी प्रकार, कामवासना नामक राक्षस के विरुद्ध लड़ने के लिए हमें विभिन्न प्रकार के हथियारों (साधन) और रणनीतियों की आवश्यकता पड़ती है। वे कौन से हथियार और रणनीतियाँ हैं? आध्यात्मिक अनुशासन और उनका अभ्यास करने की तकनीक का उपयोग, विभिन्न हथियार और रणनीतियाँ हैं, जो हमें कामवासना पर विजय पाने में मदद करती हैं। उदाहरण के लिए, योगासन, स्नान, संयमित भोजन, संयमित मनोरंजन, संयमित नींद, जप, संकीर्तन, ध्यान-साधना, पवित्र मंत्रों का उच्चारण, भजन, प्रार्थना, पवित्र ग्रन्थों का गहन अध्ययन, उत्कृष्ट विचारों पर गहन चिन्तन, कार्य में कुशलता आदि, कामवासना से लड़ने के हथियार हैं। लेकिन आपको इन हथियारों को प्रयोग करने की तकनीकों में महारत प्राप्त होनी चाहिए अर्थात् आपको उपर्युक्त अनुशासन के अभ्यासों में संलग्न गूढ़ रहस्यों को सीखने के अभ्यासों में पारंगत होना चाहिए। अन्यथा, ये 'हथियार' न केवल अप्रभावी होंगे, बल्कि लापरवाही से उपयोग किए जाने पर नकारात्मक रूप से हानिकारक भी सिद्ध हो सकते हैं।

उदाहरण के लिए, 'भोजन में संयम' का अर्थ यह नहीं है कि आपको बहुत कम भोजन का सेवन करना चाहिए; इसका अर्थ केवल इतना है कि आपको भुक्खड़ की तरह तो बिलकुल नहीं खाना चाहिए। उचित मात्रा में पौष्टिक भोजन ब्रह्मचर्य का पालन करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। कामवासना के विरुद्ध भयंकर युद्ध के तनाव को झेलने और कामवासना के आवेग के दमन के लिए, हृष्ट-पुष्ट शरीर का होना अत्यन्त आवश्यक है। इसलिए आप अपने खान-पान और सेहत को लेकर लापरवाह कदापि नहीं हो सकते। इसे आपको सदैव ध्यान में रखना चाहिए। अपना सुगठित शरीर बनाए रखने के लिए, आवश्यक भोजन की उचित मात्रा का आपको स्वयं निर्धारण करना होगा।

उसके बाद आपको सावधानी से सभी तीक्ष्ण, उत्तेजक खाद्य पदार्थों के सेवन से बचना चाहिए। ज्यादा मात्रा में नमक, मिठाई, खटाई या मसालों का सेवन करने से बचना चाहिए। यद्यपि इसका अर्थ यह नहीं है कि आपको स्वादहीन, फीके भोजन का सेवन करना चाहिए। आपको भोजन में इन दोनों के बीच उचित सन्तुलन बनाए रखना चाहिए।

मेरा अभिप्राय 'इन अनुशासनों का अभ्यास करने की तकनीकें' सीखने से है। हमने सुना है कि स्वयं भगवान् श्रीराम को भी राक्षसों को मारने के लिए आवश्यक दिव्य अस्त्र-शस्त्र के उपयोग की तकनीक महर्षि विश्वामित्र से सीखनी पड़ी थी। जब ऐसा है, तब क्या आपको ऐसे आध्यात्मिक अनुशासनों का विधिवत अध्ययन और अभ्यास नहीं करना चाहिए, जो कामवासना नामक इस भयानक राक्षस का समूल विनाश कर दे? ब्रह्म-साक्षात्कार जो सर्वोच्च आध्यात्मिक उपलब्धि है, प्राप्त करने के लिए ब्रह्मचर्य की शक्ति अनिवार्य है; ब्रह्मचर्य की शक्ति प्राप्त करने के लिए, कामवासना पर विजय पानी होगी और यौन ऊर्जा को परिशुद्ध करना होगा; जिसके हेतु, कामवासना से लड़ने के लिए सारी गूढ़ता और जटिलताओं को अच्छी तरह से सीखना होगा। उन सभी ग्रन्थों का गहन अध्ययन करना होगा, जिनमें इन तकनीकों का वर्णन किया गया है और इसके अतिरिक्त, ब्रह्मचर्य का कठोर पालन करने वाले साधकों से उपदेश लेकर, आप कामवासना से लड़ने की तकनीकें सीख सकते हैं।

अच्छा, मेरे बच्चे, मैंने तुम्हें एक छोटा सा पत्र लिखना शुरू किया था, परन्तु इस विषय पर पत्र लेखन एक छोटी सी पुस्तिका में परिणत हो गया। मैंने यहाँ पर जो कुछ भी लिखा है, यदि तुम्हें उससे कोई लाभ मिलता है, तो मुझे सचमुच अपार हर्ष होगा।

प्रभु के चरणों में तुम्हारा,
— स्वामी पुरुषोत्तमानन्द

□□□

परिशिष्ट - III

'निरन्तर प्रयास' की भूमिका

ब्रह्मचर्य आध्यात्मिक जीवन का एक महत्वपूर्ण पहलू है। ब्रह्मचर्य के दृढ़ आधार के बिना, हमारा आध्यात्मिक जीवन रेत पर बने पराँदे की तरह होगा। बहुत से लोग पूछते हैं, 'ब्रह्मचर्य क्या है?' सामान्यतः उन्हें कुछ इस प्रकार से इसका अस्पष्ट उत्तर दिया जाता है कि 'शरीर और मन को शुद्ध रखना ही ब्रह्मचर्य है।' परन्तु उन्हें साफ-साफ उत्तर दिया जाना चाहिए, ऐसा उत्तर जो स्पष्टता से उसके बारे में बताए और उसका कोई भी अनकहा पहलू छूट न जाए, ताकि उस विषय के महत्वपूर्ण पहलुओं को विस्तारपूर्वक उजागर किया जा सके। अतः, इसका उत्तर इस प्रकार होना चाहिए, 'वीर्य रक्षा करना ब्रह्मचर्य है।' वीर्य की रक्षा का क्या तात्पर्य है? इसका तात्पर्य है - वीर्य का प्रतिधारण, शुद्धिकरण और उदात्तीकरण। अब तर्क के रूप से जो अगला प्रश्न उत्पन्न होता है वह है, 'वीर्य की रक्षा का क्या प्रयोजन है?' हमारे शास्त्रों में कहा गया है :

ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः।

अर्थात्, 'वीर्य की रक्षा करने से व्यक्ति को असाधारण शक्ति, तेज और ऊर्जा प्राप्त होती है।' दूसरे शब्दों में, इससे शरीर और मन शक्तिशाली बनते हैं। योग-साधना के लिए शरीर और मन का बलशाली होना प्राथमिक आवश्यकता है। अच्छी भावना से योग-साधना करने के लिए, हमारे मार्ग में आने वाली विभिन्न बाधाओं को दूर करने हेतु, और आध्यात्मिक अनुभूति के शिखर पर पहुँचने के लिए अखण्ड ब्रह्मचर्य का पालन करना अत्यन्त

आवश्यक है। (अखण्ड ब्रह्मचर्य का अर्थ है — बिना किसी गलत कार्य किये वीर्य को संचित रखना है इसके लिए विचार, वचन और कर्म में पवित्रता का होना बहुत आवश्यक है)।

यहाँ तक कि गहन अध्ययन, प्राण्ड एकाग्रता जैसी मस्तिष्क की गतिविधि के लिए भी एकमात्र योग-साधना आवश्यक है। गहन एकाग्रता के लिए मन को दृढ़, स्थिर और अनुशासित बनाना होगा। परन्तु, यदि मन कामवासना से ग्रस्त है, वह एकाग्रता के लिए आवश्यक शक्ति और धैर्य खो देता है; दुर्बल मन के साथ एकाग्रता प्राप्त करना लगभग असम्भव है।

मन की एक प्रभुल्लित अवस्था को शान्ताचितता कहते हैं। ब्रह्मचर्य का अभ्यास व्यक्ति के तन और मन दोनों को स्थिर और शान्ताचित बनाए रखता है। बाहरी उथल-पुथल, परिस्थितियाँ और घटनाओं के बावजूद भी शान्ताचित मन वाले व्यक्ति अत्यधिक स्थिर बने रहेंगे। उनके मन को कोई भी आसानी से विचलित नहीं कर सकता। ब्रह्मचर्य के अभ्यास से उसका बड़बड़ाने, शिकायत करने, सताने, क्रोध करने और चिढ़ने की प्रवृत्ति ही नष्ट हो जाएगी। क्योंकि, यह असाधारण सहनशीलता इसी शान्ताचितता का अद्भुत परिणाम है।

आत्मबोध या ईश्वर प्राप्ति के आनन्द का अनुभव करना कोई आसान कार्य नहीं है! यही धर्म का अन्तिम लक्ष्य है — अन्तरात्मा का परमोत्कर्ष प्राण्ड और वास्तविक आध्यात्मिक अभ्यास है। लेकिन जब आप उस अन्तिम लक्ष्य की ओर बढ़ते हैं, तब स्वाभाविक रूप से अखण्ड ब्रह्मचर्य स्वतः सिद्ध हो जाता है। क्या यह बहुत महान् उपलब्धि नहीं है? जब ऐसा होता है, तब सभी वासनात्मक आवेग नष्ट हो जाते हैं और शरीर तथा मन में एक परम शान्ति की अनुभूति होती है। परम शान्ति की इसी स्थिति को शम सुख कहते हैं। शम का अर्थ है — मन को वश में करना, जबकि दम का अर्थ है — इन्द्रियों को वश में करना है। इस प्रकार, इन्द्रिय और मन दोनों को पूरी तरह वश में करके ही व्यक्ति ब्रह्मचर्य में स्थित हो सकता है। और ब्रह्मचर्य का लाभ यह

है कि शरीर और मन, शम सुख — परम आनन्द — प्राप्त कर लेंगे। यह शम सुख ईश्वर प्राप्ति के मार्ग में एक वास्तविक मील का पत्थर सिद्ध होता है। इस शम सुख के अतिरिक्त, अखण्ड ब्रह्मचर्य के गुण से साधक में अद्भुत मानसिक क्षमताएँ विकसित हो जाती हैं और वही आध्यात्मिक अभ्यासों के विभिन्न रूपों में सम्मिलित गूढ़ता के मुख्य लक्ष्यों और महत्व को समझने की क्षमता है। वास्तव में, यह असाधारण क्षमता है। कठोर ब्रह्मचर्य का पालन करने वाले साधक के लिए आध्यात्मिक जागृ के रहस्य खुल जाते हैं। जो आध्यात्मिक जीवन की गूढ़ता को समझ जाता है, आध्यात्मिक जीवन की प्रवृत्ति को पा लेता है, आध्यात्मिक अनुशासन का निष्ठा और सावधानीपूर्वक अभ्यास करता है, केवल वही लक्ष्य प्राप्त करेगा। दूसरा कोई नहीं कर सकता।

अब, यह स्पष्ट हो गया है कि ब्रह्मचर्य अनेक लोगों को आध्यात्मिक उन्नति के लिए आवश्यक आध्यात्मिक मौलिक क्षमताएँ प्रदान करता है और इसलिए यह सर्वोच्च आध्यात्मिक लक्ष्य की प्राप्ति के लिए अत्यावश्यक है। जब हम इन सभी मार्मिक बिन्दुओं और ब्रह्मचर्य के महत्व पर चिन्तन करते हैं, तब हम ब्रह्मचर्य का सत्यनिष्ठा से पालन करने के प्रति स्वाभाविक रूप से इसकी ओर झुकाव अनुभव करते हैं।

ब्रह्मचर्य का पालन करना निर्जला उपवास (बिना जल और भोजन का व्रत।) करने के समान है। निर्जला उपवास रखने वाला व्यक्ति व्रत के महत्व और महिमा को भली-भाँति जानता है। प्रतिज्ञा का सम्मान करने के सम्बन्ध में उसकी अत्यधिक व्यक्तिगत निष्ठा होगी। तब, क्या भोजन के प्रति उसकी उत्कण्ठा पूरी तरह मिट जाती है? जब वह रसोई में जाता है, तब क्या उसे भूख नहीं लगती? और, जब वह किसी व्यक्ति को स्वादिष्ट व्यंजनों का आनन्द उठाते हुए देख ले, तो उसकी स्थिति क्या होगी, इसके बारे में क्या कहे! क्या उसका तालु उसे उत्तेजित नहीं करता? इसलिए, उपवास का संकल्प लेने वाले व्यक्ति के लिए यह बुद्धिमानी होगी कि वह रसोई में जाने

से पूरी तरह बचे और जब अन्य लोग भोजन करते हैं, तो वहाँ अनुपस्थित रहे। इस प्रकार, यदि उपवास के साधारण व्रत का पालन करने के लिए भी किसी व्यक्ति को इतनी अधिक सावधानी बरतने की जरूरत पड़ती है, तो यह कहने की आवश्यकता नहीं है कि अखण्ड ब्रह्मचर्य का व्रत लेने वालों को प्रलोभनों से दूर रहने के लिए कितना अधिक सावधान रहना आवश्यक है।

परन्तु जिसने बहुत लम्बे समय तक निर्जला उपवास रखा है, ऐसा माना जाता है कि उसका तालु पर पर्याप्त नियंत्रण हो जाएगा। उसके सामने यदि अच्छे से अच्छे स्वादिष्ट व्यंजन भी परोसे जाते हैं, तब भी उसकी जीभ से लारें नहीं टपकेगी। ऐसा इसलिए सम्भव होता है, क्योंकि लम्बे समय तक इस व्रत का निष्ठापूर्वक अभ्यास करने के कारण उसमें अत्यधिक मानसिक शक्ति विकसित हो जाती है। इसी प्रकार, लम्बे समय तक ब्रह्मचर्य का अभ्यास करने से मन शक्तिशाली और स्थिर हो जाएगा। फिर, जब भी उसके समक्ष प्रलोभन आते हैं, तब उसकी सभी इन्द्रियाँ स्वतः प्रलोभनों से उसी प्रकार विमुख हो जाती हैं, जिस प्रकार किसी कछुए के अंग खतरे के अल्प आभास का अनुभव करके पीछे हट जाते हैं। परन्तु, जब तक कोई परिस्थितियों से अपने आपको बचाना होगा। इस सम्बन्ध में श्रीरामकृष्ण एक स्पष्ट उदाहरण देते हैं - ‘एक कोमल पौधे को बाड़ से घेरकर संरक्षित किया जाना चाहिए। नहीं तो गाय, बैल और बकरीयाँ उसे खा जाएँगी। लेकिन जब वह पौधा बड़ा होकर पेड़ बन जाता है तब एक विशाल हाथी को भी पेड़ से बिना किसी खतरे के बाँधा जा सकता है।’ कितना उपयुक्त चित्रण के साथ समझाया गया है।

परन्तु यहाँ, हमें एक महत्वपूर्ण तथ्य से अवागत होना चाहिए कि प्रलोभनों से दूर रहना ब्रह्मचर्य का पालन करने में एक मात्र एक उपादान है। निस्सन्देह, जब मन उत्तेजक वस्तुओं और लुभावनी स्थितियों से दूर हो जाएगा, तो वह वासना की पीड़ा से अपेक्षाकृत मुक्त हो जाएगा। परन्तु, यदि कोई व्यक्ति इस

बाहरी शान्ति की स्थिति को ब्रह्मचर्य में प्रतिष्ठित होने का संकेत समझने की गलती करता है, तब उसे आदर्श से पतित होने की विपदा उठानी पड़ती है। हालाँकि शुरुआत में निश्चित सीमा तक निर्जन जीवन आवश्यक और सहायक होता है, परन्तु इससे भी अधिक महत्वपूर्ण बात यह है कि चंचल मन जो सामान्यतः नाभि क्षेत्र* के आसपास मण्डराता रहता है, उसे हृदय-केन्द्र† में स्थित करने की आवश्यकता होती है। हृदय-केन्द्र में क्यों? हृदय-केन्द्र में क्या है? वह आनन्द है। आत्मानन्द! आनन्दमय परमात्मा या ईश्वर यहीं इसी हृदय-केन्द्र में हमारे इष्ट देवता के रूप में वास करते हैं। हमें मन को इन्हीं आनन्दमय इष्ट देवता के साथ रहने के लिए प्रशिक्षित करना होगा। कोई मन जो स्वयं के आनन्द का अनुभव नहीं करता है, वह स्वाभाविक रूप से संसारिक सुख का दास हो जाता। जैसा कि श्रीरामकृष्ण कहते हैं, ‘सामान्य लोगों का मन सामान्य प्रायः मणिपुर, स्वाधिष्ठान और मूलाधार केन्द्रों में विचरण करता है।†’ और इसलिए उनका मन पूरी तरह से भोजन, नींद और वंश-वृद्धि जैसे सांसारिक विषयों में तल्लीन रहता है। इससे ज्ञात होता है कि केवल उत्तेजक वस्तुओं और लुभावनी स्थितियों से दूर रहकर कोई व्यक्ति ब्रह्मचर्य में स्थित नहीं रह सकता; बल्कि, मन को आध्यात्मिक विचार और भावनाओं से पोषित करना होगा। जब तक मन और शरीर की ऊर्जाओं को चेतना की उच्चतम अवस्था में जाग्रत नहीं किया जाता और आध्यात्मिक

* मन साधारणतः नाभि केन्द्र में विचरण करता है अर्थात् हमारे जीवन की सारी ऊर्जा भोजन करने में, पाचन करने, वंश-वृद्धि और उत्सर्जन की क्रियाओं में समाप्त हो जाती है।

† मन को हृदय केन्द्र में स्थापित करना अर्थात् हमें अपना ध्यान और ऊर्जा आध्यात्मिक लक्ष्य की ओर लगाना चाहिए, जैसे प्रार्थना, ध्यान और चिन्तन द्वारा। इस प्रकार की आध्यात्मिक साधना के द्वारा चेतना को निम्न स्तर से उच्च स्तर तक - हृदय केन्द्र तक - ऊपर उठाना चाहिए। यहाँ हृदय केन्द्र का अर्थ मासपेशियों से युक्त संरचना और रक्त संचरण करने वाले भौतिक हृदय से नहीं है, इसका तात्पर्य आध्यात्मिक हृदय से है - जो चेतना का केन्द्र है, जहाँ से उदात्त विचार, आध्यात्मिक विचार और उच्च भावनाओं का उदय होता है।

‡ देखें, परिशिष्ट V

साधना — प्रार्थना, जप, ध्यान और भजन में प्रशिक्षित नहीं किया जाता, तो यह स्वाभाविक रूप से इस संसार के पाशविक सुखों के निम्न स्तर पर कभी भी गिर जाता है। इसलिए साधकों को प्रलोभनों से दूर रहने के साथ ही मन को उन्नति की ओर अग्रसर होने का सतत प्रयत्न करते रहना चाहिए।

यह 'निरन्तर प्रयास' जीवन के किसी भी क्षेत्र में सफलता अर्जित करने के लिए एक अनिवार्य साधन है। विशेषकर ब्रह्मचर्य के पालन में यह 'निरन्तर प्रयास' सर्वोपरि है। क्या आप जानते हैं कि ऐसा क्यों है? क्योंकि वासना निरन्तर सक्रिय रहती है और वह मन को निरन्तर उत्तेजना की स्थिति में रखती है। तो, ऐसे सतत सक्रिय शत्रु को कुचलने और मानसिक सन्तुलन बनाए रखने के लिए क्या 'निरन्तर प्रयास' करना आवश्यक नहीं है?

यह वासना वास्तव में कहाँ पर रहती है? हमारे मन के भीतर! इसलिए संस्कृत में इसे 'मन्मथ' कहा जाता है (जिसका अर्थ है — मन को मथने वाला)। यदि आप कहते हैं कि मैं 'इस मन्मथ का सिर काट दूँगा और शत्रु के साथ ऐसा करूँगा', यह करना सम्भव नहीं है, क्योंकि मन्मथ का कोई रूप है ही नहीं! वास्तव में, संस्कृत में इसका एक और नाम भी है — 'अंग' (जिसका अर्थ अंग विहीन यानी निराकार है)। हम जानते हैं कि मन का कोई आकार नहीं है। वासना का भी कोई आकार नहीं है। इसलिए ये दोनों एक-दूसरे के घनिष्ठ मित्र बन जाते हैं; और इनका यह बन्धन अब हमारे लिए अटूट है। यही कारण है कि हमें वासना नामक इस शत्रु का सामना करना कठिन लगता है। इसलिए, 'निरन्तर प्रयास' ही पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालन करने का एकमात्र उपाय है।

अब यहाँ पर प्रश्न यह उत्पन्न होता है कि ब्रह्मचर्य के अभ्यास के लिए आवश्यक यह 'निरन्तर प्रयास' क्या है? इस प्रश्न का उत्तर एक दूसरा प्रश्न पूछकर दिया जा सकता है: यदि कोई व्यक्ति बहुत सारा पैसा कमाना चाहता है, तो उसे किस प्रकार के प्रयास करने चाहिए? उसे संसार के सफल लोगों से मेलजोल बढ़ाना होगा, उनसे सुझाव लेने होंगे और फिर पूर्ण लगन

से वह व्यवसाय करना होगा, जो उसके लिए सबसे उपयुक्त हो। इसी प्रकार, जो व्यक्ति ब्रह्मचर्य का अभ्यास करने की अभीप्सा रखता है, उसे इस विषय से सम्बन्धित पुस्तकों (साहित्य) का अध्ययन करना होगा, और ब्रह्मचर्य का अभ्यास करने वाले लोगों के साथ संवाद करना होगा। परन्तु वर्तमान काल के इस तथाकथित वैज्ञानिक जगत् में, अधिकांश लोग ब्रह्मचर्य को अस्वाभाविक और असम्भव कहकर टाल देते हैं। यह बोधगम्य है, क्योंकि ब्रह्मचर्य के इस दुस्साध्य अभ्यास को हर कोई नहीं कर सकता। और फिर, जो लोग ब्रह्मचर्य को अस्वाभाविक कहते हैं, मुख्य रूप से ये वो लोग हैं, जो असंयमित जीवन जीते हैं। ऐसे लोग इसप की कहानी, 'अगूरू खड़े हैं' के उदाहरण के रूप में कार्य करते हैं। परन्तु जो कठोर आध्यात्मिक अनुशासनों का अभ्यास करके आध्यात्मिक अनुभव के चरमावस्था तक पहुँचना चाहते हैं, वे ब्रह्मचर्य की उपेक्षा नहीं कर सकते। इसलिए, ब्रह्मचर्य के अभ्यास में 'निरन्तर प्रयास' का अर्थ है — ब्रह्मचर्य की विभिन्न तकनीकों को सीखना और हर समय उनका कठोर परिश्रम के साथ अभ्यास करना।

श्रीरामकृष्ण ने कहा था, 'जैसे-जैसे आप पूर्व की ओर अग्रसर होते हैं, पश्चिम बहुत पीछे छूट जाता है।' ये शब्द संघर्षरत साधकों की बहुत सहायता करते हैं। यहाँ पश्चिम का अर्थ इन्द्रिय-भोग है; पूर्व का अर्थ है योग। इसलिए, केवल व्यर्थ बैठ कर इन्द्रियों की दासता से मुक्त होने का स्वप्न देखने से काम नहीं चलेगा। इसके अलावा व्यक्ति को वासना से भरे जीवन से ऊपर उठने के लिए निरन्तर प्रयास करते रहना चाहिए। जैसे-जैसे कोई व्यक्ति निरन्तर ईश्वर की ओर बढ़ता है, सांसारिक सुखभोग अपने आप दूर होते जाते हैं।

ईश्वर की ओर निरन्तर बढ़ते रहने का क्या अर्थ है? इसका अर्थ है — व्यक्ति को सदैव उसके आध्यात्मिक गुरु द्वारा दिए गए मंत्र का जाप, ईष्ट देवता का ध्यान, कर्म योग के रूप में अपने कर्तव्य का पालन करना और मन को ईश्वर पर केन्द्रित करना। प्रार्थना और पवित्र लोगों की संगति

युवा शक्ति का रहस्य

स्वामी पुरुषोत्तमानन्द