ब्रह्मचर्य ही जीवन है

बलवान, तेजस्वी और ओजस्वी बनने का रहस्य

विषय सूची

प्रस्तावना

भाग - पहला

- ब्रह्मचर्य क्या है ?
- ब्रह्मचर्य के प्रकार
- ब्रह्मचर्य ही जीवन है
- ब्रह्मचर्य की महिमा
- ब्रह्मचर्य की आवश्यकता क्यों है ?

भाग - दूसरा

- वीर्य क्या है ?
- वीर्य कैसे बनता है ?
- वीर्य का क्या महत्त्व है ?
- वीर्यनाश का दुष्परिणाम
- वीर्यरक्षण का महत्त्व

भाग - तीसरा

- हस्थमैथुन क्या है ?
- हस्थमैथुन से होने वाली हानियाँ
- हस्थमैथुन और विवाह
- हस्थमैथुन एक बीमारी
- हस्थमैथुन से कैसे बचे

भाग - चौथा

- पोर्न देखने के भयानक परिणाम
- पोर्न इंडस्ट्री की सच्चाई
- पोर्न देखना कैसे छोड़े

भाग - पांचवा

- स्वप्नदोष क्या है ?
- स्वप्नदोष क्यों होता है ?
- स्वप्नदोष से कैसे बचे ?
- स्वप्नदोष के लिए आयुर्वेदिक उपचार
- स्वप्नदोष से मुक्ति

भाग - छठा

- ब्रह्मचर्य में व्यायाम की आवश्यकता
- ब्रह्मचारी का भोजन
- ब्रह्मचारी की दिनचर्या
- ब्रह्मचारी के लिए महत्वपूर्ण नियम
- सोते समय रखने योग्य सावधानियाँ

भाग - सातवां

- कुछ भ्रम और उनका समाधान
- हस्थमैथुन से आयी कमजोरी कैसे दूर करें
- बलवान बनने का रहस्य

भाग - आठवां

- कुछ महत्वपूर्ण योग आसन
- प्रात: जागरण क्यों जरुरी है ?
- स्मार्ट फोन का स्मार्ट तरीके से उपयोग कैसे करें
- सत्संग की आवश्यकता क्यों है ?
- आध्यात्मिक क्यों बने ?

उपसंहार

प्रस्तावना

नमस्कार मेरे प्यारे भाइयों और बहनों! ब्रह्मचर्य की शिक्षा हमारे स्कूलों में अनिवार्य रूप से देनी चाहिए लेकिन दुर्भाग्यवश मॉडर्न एजुकेशन के नाम पर अपनी संस्कृति को भूल जाना उचित नहीं है।

आज के समय में इस ज्ञान की जितनी आवश्यकता है उतनी पहले नहीं थी क्युकी आज समाज में कई प्रकार की दूषित चीजें, पोर्न, हस्थमैथुन जैसी समस्याएं बच्चों और नौजवानों को खोखला कर रही है और उन्हें कोई सही क्या है और गलत क्या है बताने बाला नहीं मिलता।

आज के माता पिता को इन बातों में कदापि शर्म नहीं करनी चाहिए और अपने बच्चो को सही ज्ञान देना चाहिए जैसे कि आप जीवन के पग पग पर उन्हें सचेत करते है वैसे ही उनके युवावस्था या किशोरावस्था जब कामवासना चरम पर होती है उन्हें ब्रह्मचर्य का ज्ञान देना चाहिए ताकि वे सही मार्ग पर चले और अपना अहित करने से बच सकें।

इस पुस्तक में मैंने उन सभी विषयों पर चर्चा की है जो आज के युवा पीणी की समस्याएं है साथ ही में उनका समाधान भी किया है। इस पुस्तक को पढ़ने के बाद यदि आप सभी नियमों का पालन करते हो तो आप अपनी जिंदगी में काफी बदलाव देख पाएंगे।

आपका शरीर स्वस्थ्य मन प्रसन्न रहेगा और जिस काम को आप करना चाहेंगे उन काम को कर पाएंगे क्युकी ब्रह्मचर्य के पालन से आपके अंदर ऊर्जा की कमी कभी नहीं होगी आपका चेहरा तेजमय हो जायेगा जो आपको देखेगा आपसे आकर्षित होगा आप अपनी बातों से लोगों का दिल जीत लोगे। समाज में सभी आपका सम्मान करेंगे।

अगर आप ब्रह्मचर्य का पालन करके विवाह करोगे तो आपकी संताने भी आपके जैसी ओजस्वी और तीव्र बुद्धि वाली होगी। अंत में इतना ही कहना चाहूँगा इस पुस्तक को पढ़े और नियमों को अपने जीवन में उतारे तो आपको अत्यंत लाभ होगा।

भाग - पहला

ब्रह्मचर्य क्या है?

ब्रह्मचर्य एक लाइफस्टाइल है जिंदगी को सुख और आनंद के साथ जीने का तरीका है। ब्रह्मचर्य हमें अपनी इन्द्रियों को संयम में रखने की शिक्षा देता है।

"सभी अवस्थाओं में मन, वचन और कर्म से मैथुन का त्याग ब्रह्मचर्य कहलाता है।"

अथर्ववेद में लिखा है ब्रह्मचर्य के द्वारा ही देवताओं ने मृत्यु को जीत लिया है। देवताओं को देवत्व भी इसी ब्रह्मचर्य के द्वारा प्राप्त हुआ है।

ब्रह्मचर्य सबसे उत्तम तप है :-

ऐसे तो तपस्वी कई प्रकारों के तप करते है लेकिन ब्रह्मचर्य के बारे भगवन शिव जी कहते है "ब्रह्मचर्य ही उत्कृष्ट तप है " इससे बढ़कर तपस्चर्या तीनो लोकों में दूसरी नहीं हो सकती।

जैन शास्त्रों में लिखा है :-

"तवेसु व उत्तमं ब्रह्मचेरम" अर्थात ब्रह्मचर्य सब तपो में उत्तम तप है।

जो भी व्यक्ति ब्रह्मचर्य का पालन करता है अपने वीर्य को नष्ट नहीं करता ऐसे व्यक्ति के पास रोग रूपी शत्रु कोसों दूर रहते है वह बलवान, बुद्धिमान और तेजवान होता है उसे किसी भी वास्तु का भय नहीं रहता ऐसा व्यक्ति मृत्यु से भी नहीं डरता। ब्रह्मचारी की इक्षा शक्ति इतनी प्रबल हो जाती है कि जिस बात को एक बार ठान ले फिर वो उसे प्राप्त करके ही रहता है।

मरणं बिंदोपातेन जीवनं बिन्दुधारणत अर्थात "ब्रह्मचर्य ही जीवन है वीर्यनाश ही मृत्यु"।

ब्रह्मचर्य के प्रकार

हमारे ऋषियों और शास्त्रों के अनुसार ब्रह्मचर्य को दो भागों में बाटा गया है।

(अ) उपाकुर्वण ब्रह्मचारी

(ब) नैष्ठिक ब्रह्मचारी

उपाकुर्वण ब्रह्मचारी :- यह ब्रह्मचारी जन्म से लेकर 25 वर्ष तक ब्रह्मचर्य का पालन करते है फिर विवाह करते है । ये गृहस्थ जीवन के लिए उपयुक्त है।

नैष्ठिक ब्रह्मचारी :- यह ब्रह्मचारी आजीवन ब्रह्मचर्य का पालन करते है और जन्म से लेकर मृत्यु तक कभी भी अपने वीर्य को नष्ट नहीं करते। इस श्रेणी में सिद्ध साधु संत आते है।

ब्रह्मचर्य ही जीवन है

"ब्रह्मचर्य ही जीवन है, वीर्य नाश ही मृत्यु"

तिल में तेल का जो स्थान है दूध में घी का जो स्थान है वही महत्त्व शरीर में वीर्य का है। वीर्य शरीर रूपी भवन का राजा है। जीवन में कल्याण के लिए ब्रह्मचर्य अत्यंत आवश्यक है। जो व्यक्ति ब्रह्मचर्य का निष्ठापूर्वक पालन करता है उसके पास वास्तविक आनंद, स्वास्थ्य, बल, तेज, बुद्धि, ज्ञान-विज्ञान सभी सुख आ जाते है।

वीर्य की एक बूँद भी नष्ट करना मृत्यु का कारण है और वीय की रक्षा करना जीवन के लिए आवश्यक है।

वीर्य तुम्हारी हड्डियों का भोजन, जोड़ो का तेल और चहेरे का तेज है। यदि कोई व्यक्ति 25 वर्ष तक पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालन करके गृहस्थ आश्रम में प्रवेश करता है तो उसकी संतान भी उसके जैसे ओजस्वी और तेजस्वी होती है तथा वह गृहस्थ आश्रम का भी पूरा सुख उठा पाता है।

ब्रह्मचर्य पालन से व्यक्ति में ऐसी शक्ति आ जाती है जिसकी कल्पना वासना से त्रस्त लोग नहीं कर सकते। प्रत्येक प्रकार की सफलता का मूल ब्रह्मचर्य है।

ब्रह्मचर्य ही बल है और बल ही ब्रह्मचर्य है। जहाँ ब्रह्मचर्य नहीं वहाँ सफलता नहीं मिलती और जहाँ ब्रह्मचर्य नहीं वहाँ बल नहीं होता।

कायर, कामी, दुर्बल, अजितेन्द्रिय व्यक्ति कभी भी सफलता प्राप्त नहीं कर सकता न ही भौतिक संसार में और न ही आध्यात्म के क्षेत्र में। बलवान और साहसी व्यक्ति को सभी सुख प्राप्त होते है।

अतः जो लोग अपने जीवन के किसी भी क्षेत्र में सफलता पाना चाहते हो उन्हें ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिए। ब्रह्मचर्य का पालन करने से सभी प्रकार के दुःखो का नाश हो जाता है। ब्रह्मचर्य का पालन करने से वीर्य (बल) की प्राप्ति होती है।

पुरुषों की भाँति स्त्रियों के लिए भी ब्रह्मचर्य अनिवार्य है जब तक की उनका विवाह न हो जाए। भारत देश में ऐसी अनेक देवियाँ हुई जिन्होंने आजीवन ब्रह्मचर्य का पालन किया। जब स्त्री और पुरुष दोनों ब्रह्मचर्य का पालन करके विवाह करेंगे तो उनकी संताने हृष्ट पुष्ट और तेजस्वी होगी।

ब्रह्मचर्य की महिमा

ब्रह्मचर्य के पालन से कठिन से कठिन रोग दूर हो जाते है। ब्रह्मचर्य के पालन से वीर्य सम्बन्धी समस्त रोगों का नाश हो जाता है।

ब्रह्मचर्य से मनुष्य की शरीररिक, मानसिक और आत्मिक तीनों रूप से उन्नति होती है। ब्रह्मचारी को कोई भी रोग जल्दी आक्रमण नहीं कर पाता। सर दर्द, पेट दर्द, जोड़ो में दर्द और कब्ज जैसी समस्याएं तो उसके आस पास भी नहीं भटकती।

ब्रह्मचर्य के पालन से बल की प्राप्ति होती है मनुष्य देव बन जाता है। ब्रह्मचर्य रूपी तप के माध्यम से विद्वान लोग मृत्यु पर भी विजय प्राप्त कर सकते है।

ऋषि दयानन्द कहा करते थे "एक चने चबाने वाला लेकिन ब्रह्मचारी, मांसाहारी से सौ गुना ज्यादा श्रेष्ठ है।" प्रो राममूर्ति जी के पास इतना बल था कि वे हाथी को अपने सीने पर चढ़ा लेते थे एक साथ दो कारों को रोक देते थे इतना बल उन्हें ब्रह्मचर्य के द्वारा ही मिला था।

ब्रह्मचर्य की आवश्यकता क्यों है?

जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए, स्वयं के कल्याण के लिए, शरीर में बल लाने के लिए, साहसी बनने के लिए, रोगों से मुक्ति पाने के लिए,उत्तम संतान प्राप्ति के लिए ब्रह्मचर्य की अत्यंत आवश्यकता है।

जिस भी व्यक्ति को जीवन में सफलता, कीर्ति, समाज में सम्मान, आत्मा की उन्नति या आध्यात्मिक क्षेत्र में उन्नति प्राप्त करनी हो उस व्यक्ति को श्रद्धापूर्वक ब्रह्मचर्य व्रत का पालन करना चाहिए।

ब्रह्मचर्य के पालन से जीवन में पवित्रता आती है व्यक्ति के विचार शुद्ध होते है और उसका मन प्रसन्न रहता है।

भाग - दूसरा

वीर्य क्या है?

मनुष्य के शरीर में जो मूल तत्व है उसी का नाम वीर्य है। हम जो भी भोजन करते है वह भिन्न भिन्न अवस्थाओं से होता हुआ सबसे अंत में वीर्य का निर्माण करता है।

वीर्य को अंग्रेजी में (Semen) भी कहते है। यह एक तरल पदार्थ है जिसमे शुक्राणु होते है जो कि संतान उत्पत्ति का कारण है पुरुष के अंडकोषों में शुक्राणु बनते है जो पुरुष ग्रंथियों के स्त्राव से मिलकर वीर्य का निर्माण करते है।

वीर्य कैसे बनता है?

आयुर्वेद के अनुसार मनुष्य जो भोजन करता है उसको सात चरणों गुजरना पड़ता है और फिर अंत में वीर्य का निर्माण होता है और इन सातों चरणों में 5-5 दिन का समय लगता है।

भोजन के पचने से रस बनता है, रस से रक्त बनता है, रक्त से मांस, मांस से मेद, मेद से अस्थि, अस्थि से मज्जा और मज्जा से वीर्य बनता है।

इस प्रकार 40 दिन में जब हम पौष्टिक भोजन करते है तब उससे 800 ग्राम रक्त बनता है और फिर उससे 15 से 20 ग्राम वीर्य का निर्माण होता है और स्त्री में इस धातु को 'रज' कहते है।

इसीलिए आयुर्वेद में कहा गया है जो व्यक्ति अपने वीर्य की रक्षा करता है उसका मुखमण्डल तेजस्वी हो जाता है। जिस व्यक्ति का वीर्य जितना पुष्ट होगा वह उतना ही ताकतवर और ओजस्वी होगा।

वीर्य का क्या महत्त्व है?

वीर्य यानि सीमेन में इतनी शक्ति है की आप उससे एक नया शरीर पैदा कर सकते है। वीर्य का मुख्य कार्य संतान उत्पन्न करना है। यही वीर्य जब शरीर में रहता है तो व्यक्ति को ऊर्जा, सुंदरता, और उसे रोगों से लड़ने की क्षमता प्रदान करता है।

वीर्य समस्त शरीर का प्राण है इसकी रक्षा से प्राणों की पुष्टि, मानसिक शांति बनी रहती है।

जिस प्रकार दूध से मक्खन निकल जाने पर दूध किसी काम का नहीं रहता, तिल से तेल निकल जाने पर वह केवल भूसी बचती है उसी प्रकार शरीर से वीर्य निकल जाने पर शरीर का हाल होता है।

आयुर्वेद के अनुसार हमारे रक्त में दो प्रकार की कोशिकाएं पायी है - एक लाल और एक सफेद। इसमें सफेद रक्त कोशिकाएं रोगों के कीटाणुओं से लड़कर शरीर की रक्षा करती है। वीर्य का नाश करने से ये रक्त कोशिकाएं कमजोर पड़ जाती है परिणामस्वरूप शरीर अनेक रोगों से घिर जाता है।

वीर्यनाश का दुष्परिणाम

वीर्यनाश का प्रभाव हमारे शरीर, मन और आत्मा तीनों पर पड़ता है।

शरीर पर वीर्यनाश का दुष्परिणाम :-

वीर्यनाश करने से व्यक्ति कि शारीरिक बल का नाश हो जाता है। जैसे एक दीमक लगी लकड़ी होती है जो उसे अंदर से खोखला कर देती है उसी प्रकार वीर्य का नाश करने वाले व्यक्ति का शरीर खोखला हो जाता है।

वीर्य नाश करने वाले व्यक्ति की जननेन्द्रियों पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। वीर्यनाश के कारण पेशाब करते समय जलन उत्पन्न हो जाती है और मूत्र त्याग करते समय चिपचिपा पदार्थ जो वीर्य ही होता है निकलने लगता है।

संतान उत्पन्न करने की शक्ति कम पड़ जाती है। बाल बुढ़ापे से पहले ही सफेद हो जाते है। चेहरे पर काले दाग पिम्पल्स और आँखों के नीचे काले घेरे पड़ जाते है।

वीर्यनाश के कारण पेट से सम्बंधित रोग हो जाते है। पाचन शक्ति कमजोर पड़ जाती है और कब्ज की समस्या आने लगती है।

घुटने के जोड़ो में दर्द और मुखमण्डल तेजहीन पड़ जाता है व्यक्ति का शरीर भी कमजोर पड़ जाता है।

वीर्य के निकलने से हृदय पर धक्का लगता है जिससे क्षय रोग और हृदय से सम्बंधित रोग हो जाते है।

मस्तिष्क पर वीर्यनाश का दुष्परिणाम :-

वीर्यनाश से मस्तिष्क पर भी बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है जिससे उसकी स्मृति, बुद्धि और मस्तिष्क की कार्य क्षमता का नाश होता है।

वीर्यनाश करने वाला व्यक्ति दिमाग पर जोर कोई भी चीज नहीं सोच सकता उसे बेचैनी होने लगती है क्युकी वीर्यनाश के कारण उसकी सोचने समझने की शक्ति का नाश होता है।

ऐसा व्यक्ति जरा सी विपरीत परिस्थिति आने पर घबरा जाता है उसका धैर्य समाप्त हो जाता है ऐसे व्यक्ति को छोटी छोटी बातो पर बहुत जल्दी गुस्सा आ जाता है वह अपने गुस्से को कण्ट्रोल में नहीं रख पाता।

मस्तिष्क दुर्बल होने से उसकी इन्द्रियों का कार्य बिगड़ जाता है और उसके देखने और सुनने की शक्ति पर भी इसका बुरा प्रभाव पड़ता है।

वीर्यनाश के कारण व्यक्ति डिप्रेशन में चला जाता है और उसे आत्महत्या तक के विचार आने लगते है।

आत्मा पर वीर्यनाश का दुष्परिणाम :-

वीर्यनाश करने से व्यक्ति का आत्मविश्वास बिलकुल ही खत्म हो जाता है उसे लोगों के सामने जाने में डर लगने लगता है। ऐसा व्यक्ति अपने आप को दीन हीन पशु के समान समझने लगता है।

बार-बार वीर्य को शरीर से बाहर निकालने से व्यक्ति नपुंसक तक हो जाता है।

वीर्यनाश करने वाले व्यक्ति का आध्यात्म में बिलकुल मन नहीं लगता और वह गन्दी आदतों में फसकर अपना नाश करता चला जाता है।

वीर्यरक्षण का महत्त्व

वीर्यरक्षा करने से शारीरिक और बौद्धिक बल की प्राप्ति होती है। वीर्यरक्षा(ब्रह्मचर्य) करने वाले व्यक्ति अति सूक्ष्म बातों को भी आसानी से समझ लेता है।

उपनिषद में कहा गया है जो ब्रह्मचारी नहीं है वह परमेश्वर को भी प्राप्त नहीं कर सकता।

ब्रह्मचर्य का निष्ठापूर्वक पालन करने से स्त्री और पुरुष के प्रजनन सम्बन्धी रोग ठीक हो जाते है और उनकी संताने भी हष्ट पुष्ट और तेजस्वी होती है।

बालकों को जब तक वह अपनी विद्या पूरी न कर ले उन्हें ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिए फिर अगर वह विवाह करना चाहे तो कर सकते है।

हिन्दू धर्म में मनुष्य के जीवन को चार आश्रमों में बांटा गया है - ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ और सन्यास।

गृहस्थ को भी संयम पूर्वक संतान उत्पत्ति के लिए ही पत्नी के साथ सम्बन्ध बनाने चाहिए।

भाग - तीसरा

हस्थमैथुन क्या है?

हस्थमैथुन(Masturbation) एक ऐसी क्रिया है जिससे व्यक्ति क्षणिक सुख के लिए अपना वीर्यनाश करता है और फिर पछताता है। हस्थमैथुन करके अपने वीर्य का नाश करना अपने शरीर की आधारशिला को हिलाने के समान है।

हस्थमैथुन सही है या गलत इस पर अलग अलग लोगों की अलग अलग राय है मेडिकल साइंस इसको नार्मल बताता है वही आयुर्वेद और हमारे शास्त्रों के हिसाब से यह गलत क्रिया है ।

आधुनिक विज्ञान चिकित्सा में इसे नेचुरल बताया जाता है। और तो और इसके फायदे भी बताये गए है यदि आप सप्ताह में एक दो बार हस्थमैथुन करते हो तो आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के हिसाब से नार्मल है लेकिन इसकी लत बहुत ही ज्यादा नुकसान दायक है ये तो हो गयी आज के साइंस की बात।

अब बात कर लेते है आयुर्वेद इस पर क्या कहता है आयुर्वेद के अनुसार वीर्य को बनाने में सात चरणों से गुजरना पड़ता है भोजन से रस-रास से रक्त - रक्त से मास - मास से मेद - मेद से हड्डी - हड्डी से मज्जा - मज्जा से अंत में वीर्य बनता है।

इस प्रकार आपके 40 दिन की कमाई 20 ग्राम वीर्य होती है जब आप पौष्टिक खाना खाते है और वह सही से पच जाए तब।

आधुनिक चिकित्सा द्वारा रिसर्च में भी यह पता चला है कि वीय में बहुत में ऐसे मिनरल्स और विटामिन्स पाए जाते है जो शरीर और मस्तिष्क के विकास के लिए महत्वपूर्ण होते हैं।

इसीलिए आयुर्वेद कहता है "जिस व्यक्ति का वीर्य जितना पुष्ट होगा वह व्यक्ति उतना ही ताकतवर और तेजस्वी होगा।"

वेदों का कहना है कि "यदि कोई व्यक्ति एक वर्ष तक अखंड ब्रह्मचर्य का पालन करे तो उसके बड़े से बड़े रोग जड़मूल से नष्ट हो जाते है।"

हस्थमैथुन से होने वाली हानियाँ

कई लोगों का तर्क होता है की यदि हस्थमैथुन से दूर ही रहना होता तो भगवान ने काम वासना बनाई ही क्यों? अरे मूर्खों तुम अपने क्षणिक सुख के लिए भगवान को भी बदनाम करने पर आ जाते हो।

इसका सीधा सा उत्तर है भगवान ने हमें बुद्धि और विवेक भी दिया है ताकि हम संतान प्राप्ति के लिए सम्बन्ध बनाए और अपने कुल की प्रतिष्ठा को बढ़ाए न कि भोग विलास में पड़कर अपना ही नाश कर बैठे।

हस्थमैथुन का परिणाम बड़ा भयंकर होता है जिसको इसकी लत लग जाती है उसका शरीर अंदर से खोखला बलहीन चेहरा मुरझाया हुआ और तेजहीन हो जाता है।

हस्थमैथुन करने वाले की शरीर जर्जर और वीर्य के बार बार नाश करने से जननेन्द्रियों पर भी इसका बुरा प्रभाव पड़ता है।

उसके लिंग की नसे कमजोर हो जाती है और अकारण ही वीर्य स्खलित होने लगता है।

लिंग की नसों के कमजोर होने से उसका वीर्य रुक नहीं पता और जरा सा दबाव पड़ने पर स्खलित हो जाता है या फिर पेशाब करते समय निकल जाता है।

हस्थमैथुन के कारण कई लोग स्वप्नदोष का भी शिकार हो जाते है जो फिर भयंकर रूप धारण कर लेता है और व्यक्ति को जवानी में ही बुढ़ापे का अनुभव होने लगता है।

अत्यधिक हस्थमैथुन से इन्द्रियों की दुर्बलता और आँखों की रोशनी भी कम पड़ने लगती है, सिर दर्द, कमर दर्द , जोड़ो का दर्द जवानी में ही शुरू हो जाता है आँखों के सामने अँधेरा छा जाना, कब्ज और बुद्धि का नाश हो जाता है।

"हस्थमैथुन वह तेज कुल्हाड़ी है जिसे व्यक्ति अपने ही हाथों से अपने पैर पर मरता है"

जिस रज और वीर्य की रक्षा से बड़े बड़े वैज्ञानिक, ज्ञानी, विद्वान, योगी, योद्धा उत्पन्न किये जा सकते है उसे आज गन्दी नालियों में बहाया जा रहा है इससे ज्यादा दुःखद बात और क्या हो सकती है ?

हस्थमैथुन और विवाह

हस्थमैथुन करने वाला व्यक्ति विवाह से भी डरने लगता है क्युकी उसने वीर्यनाश करके हालात खराब की हुई होती है। अत्यधिक हस्थमैथुन आपको नपुंसक भी बना सकता है।

अत्यधिक हस्थमैथुन से व्यक्ति के वीर्य में संतान उत्पन्न करने की शक्ति नहीं बचती जिससे उसका पूरा जीवन प्रभावित होता है और शादी के बाद भी कई समस्याए आती है।

अत्यधिक हस्थमैथुन से लिंग की नसें कमजोर पड़ जाती है कई बार हस्थमैथुन से लिंग पर चोट आ जाती है जिससे नसें बुरी तरह टूट जाती है और व्यक्ति के लिंग में उत्तेजना ही ख़त्म हो जाती है ऐसा व्यक्ति शादी योग्य नहीं रहता और नपुंसक बन जाता है।

कई व्यक्तियों की जननेन्द्रिय इतनी कमजोर हो जाती है कि उन्हें **Premature Ejaculation**(शीघ्रपतन) जैसी समस्याएं ही होने लगती है।

हस्थमैथुन एक बीमारी

आज के समय में हस्थमैथुन नामक बीमारी हमारे युवाओं में फैलती जा रही है। जैसे शराब और सिगरेट की लत होती है उसी प्रकार हस्थमैथुन की लत हमारे युवाओं में बढ़ती ही जा रही है और कई ऐसे लोग है जो इसे सही बताकर इसके फायदों का गुणगान करके युवाओं की जिंदगी के साथ खिलबाड़ कर रहे है।

कैंसर जैसे रोगों से भी उतना नुकसान नहीं पहुँचता जितना व्यक्ति वीर्यनाश करके अपने शरीर और दिमाग की दुर्दशा कर लेता है।

हस्थमैथुन से कैसे बचे ?

हस्थमैथुन की गन्दी आदत छोड़ने के लिए आपको एक मजबूत इच्छा शक्ति की आवश्यकता पड़ेगी और मजबूत इच्छा शक्ति आपके अंदर तब आएगी जब आपके विचार शुद्ध होंगे।

आपको आज से ही यह संकल्प लेना होगा भगवान को साक्षी मानकर यह प्रतिज्ञा कीजिए कि आज के बाद मैं यह गलत काम नहीं करूँगा।

"अब लौ नशानी, अब न नशाइयो।" अर्थात अब तक जितनी दुर्गति होनी थी हो गयी पर आज के बाद से मैं यह गलत काम पूरी तरह छोड़ दूंगा।

अपने मन को ढीला मन होने दीजिये आज नहीं तो कभी नहीं आज से ही दृण प्रतिज्ञा के साथ इसे त्याग दो।

कुछ लोगों का मानना है यह आदत एक बार पड़ जाए तो फिर कभी नहीं छूटती यह पूरी तरह से असत्य है मनुष्य के दृण निश्चय के आगे कोई भी कार्य असंभव नहीं रहता।

कई ऐसे लोग है जो हस्थमैथुन की लत में बुरी तरह फसे हुए थे अपना नाश कर रहे थे लेकिन जब उन्हें अहसास हुआ कि अब नहीं बहुत हुआ तो उनके अंदर से एक शक्ति पैदा हुई और संकल्प लेकर इसे उसी दिन से छोड़ दिया और आज उनका विवाह भी हुआ और बच्चे भी और भी खुशी से व्यतीत कर रहे है।

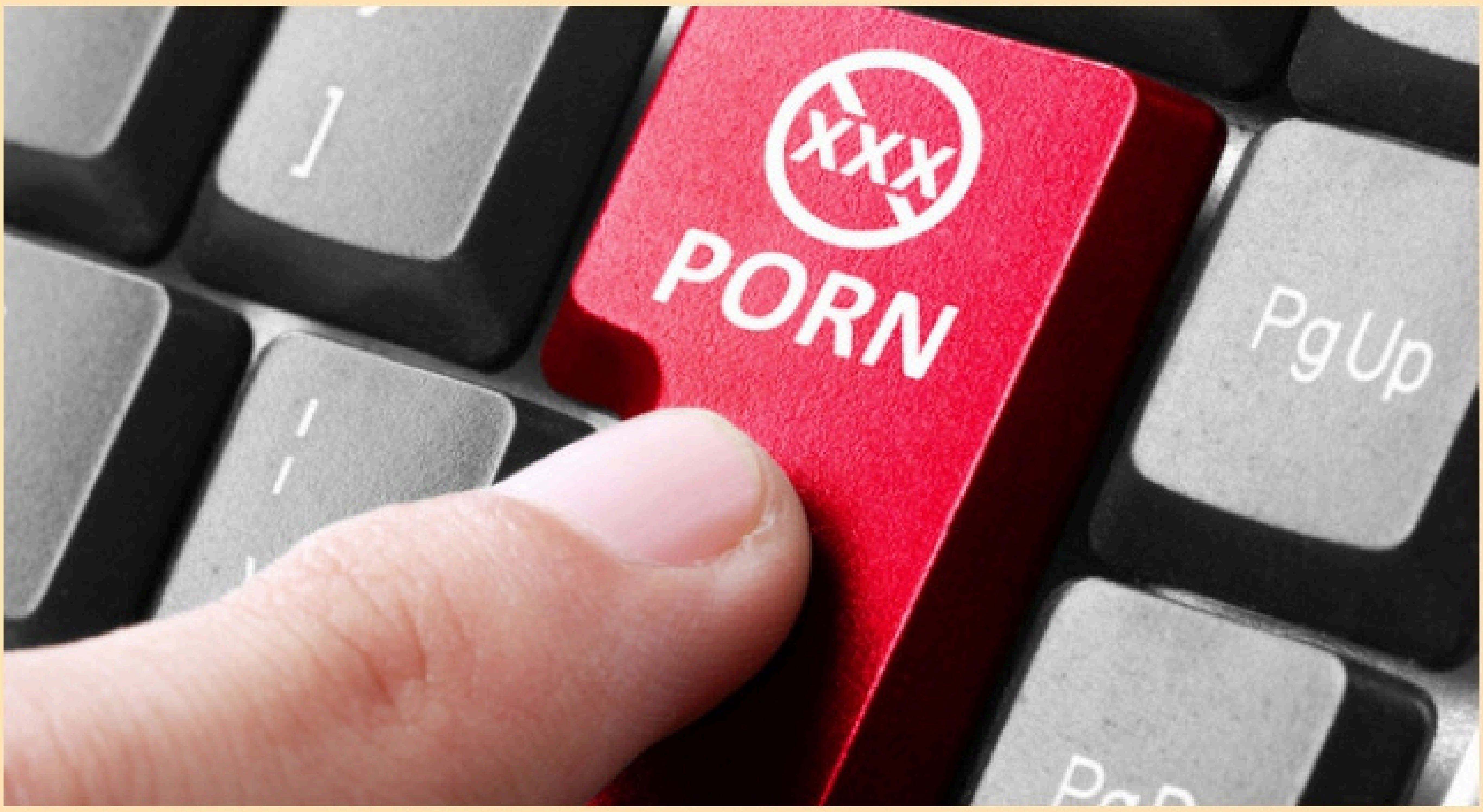
"अपने विचारों में परिवर्तन कीजिए आपका जीवन परिवर्तित हो जायेगा।"

उत्तेजक पदार्थ जैसे शराब, सिगरेट इत्यादि जो शरीर में उत्तेजना पैदा करते है ऐसे पदार्थो का सेवन छोड़ दीजिए । सात्विक भोजन कीजिए जब आपका भोजन शुद्ध और पवित्र होगा तो आपके विचारों में भी पवित्रता आ जाएगी। एक प्रसिद्ध कहावत है - "जैसा खाओगे अन्न वैसा बनेगा मन और जैसा होगा मन वैसा बनेगा आपका जीवन"

पोर्न और अश्लील वीडियोस देखना बिलकुल बंद कर दो। गंदे साहित्य, संगीत और कुसंगति से दूर रहिए।

भाग - चौथा

पोर्न देखने के भयानक परिणाम



पोर्न देखना सही या गलत इसमें अलग-अलग लोगों की अलग-अलग सोच होती है जो व्यक्ति जैसा विचार रखता है वह उसी ओर आकर्षित होता है।

पोर्न देखने से व्यक्ति की सोच दूषित हो जाती है। वह विपरीत लिंग को एक सेक्स ऑब्जेक्ट की तरह जज करने लगता है और इसी काम वासना में फसा रहता है जिससे उसकी बुद्धि का नाश होता है ऐसा व्यक्ति अकेला रहना ज्यादा पसंद करता है और उसका सामाजिक और पारिवारिक जीवन खराब हो जाता है।

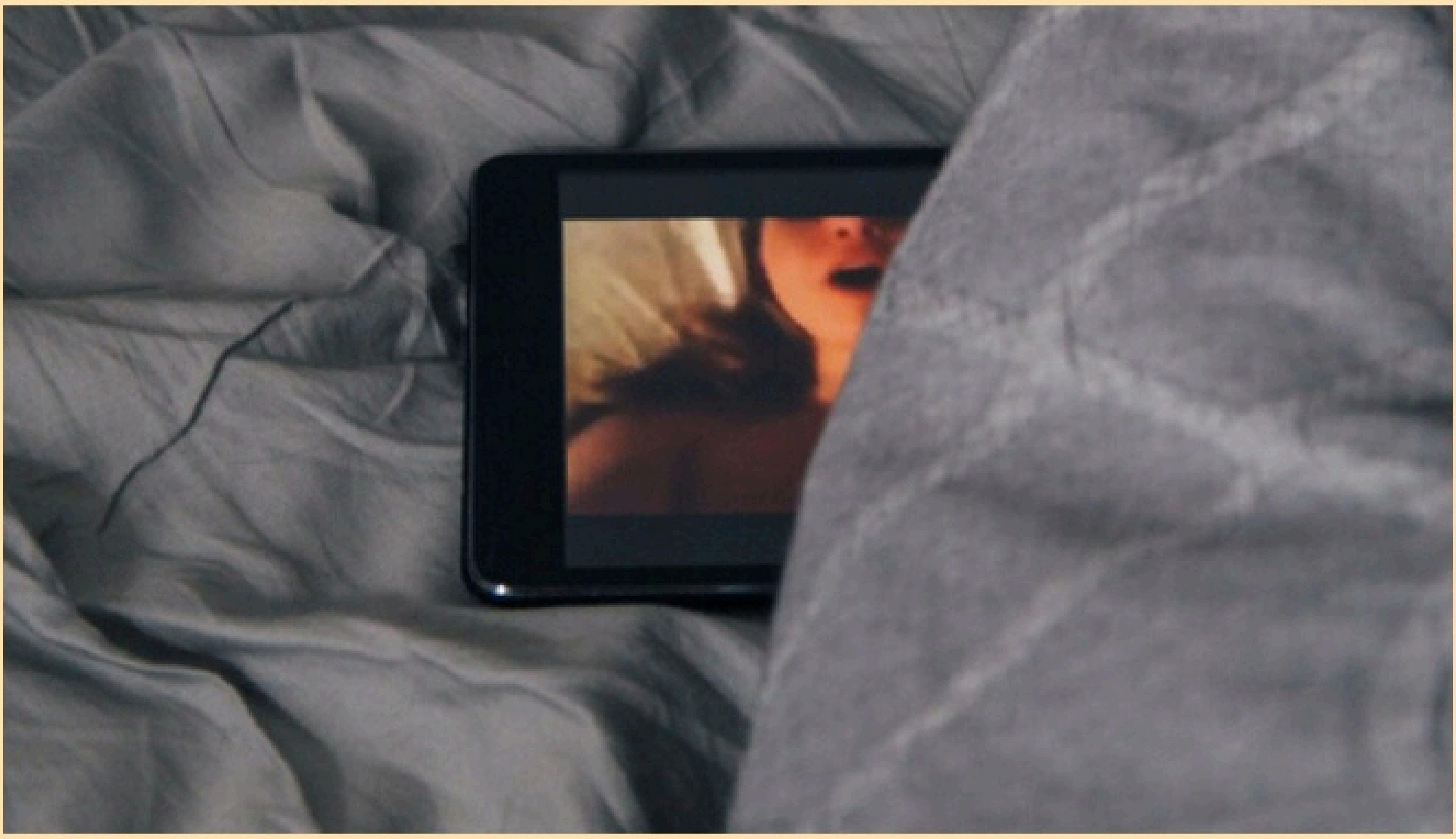
पोर्न वीडियोस देखने से कई लोगों को हस्थमैथुन की लत पड़ जाती है जो कि महाविनाशकारी क्रिया है। हस्थमैथुन से व्यक्ति की शारीरिक और मानसिक शक्ति नष्ट हो जाती है ।

पोर्न वीडियोस देखना आपकी असफलता का मुख्य कारण हो सकता है क्युकी इन वीडियोस को देखने में आप अपना कीमती समय बर्बाद कर देते हो युवाओं के लिए समय ही उनका सबसे बडा धन है और समय की बर्बादी मतलब खुद की बर्बादी।

पोर्न वीडियोस आपके मस्तिष्क पर बुरा असर डालते है व्यक्ति का मानसिक विकास रुक जाता है उसकी सोचने समझने की शक्ति का नाश हो जाता है कई लोग पोर्न देखकर गलत कार्य भी कर बैठते है जिसकी ग्लानि उन्हें जीवन भर होती है।

पोर्न देखने व्यक्ति की सेक्स लाइफ पर भी इसका प्रभाव पड़ता है क्युकी वो पोर्न को सच मानकर अपने पार्टनर ने वैसा ही एक्सपेक्ट करते है जो कि नार्मल नहीं है कई बार यह डिवोर्स का कारण भी बनता है।

पोर्न इंडस्ट्री की सच्चाई



पोर्न इंडस्ट्री कई बिलियन डॉलर की इंड्रस्टी बन चुकी है यहाँ काम करने वाले करोड़ो रूपए एक वीडियोस के कमाते है आप सोचते है कि आपको यह सब फ्री में मिल जाता है ऐसा बिलकुल नहीं है आप अपनी लाइफ अपना स्वास्थ्य अपनी दिमागी क्षमता दाँव पर लगाकर इसे देखते हो।

पोर्न वीडियोस जो आप देखते हो उसे बनाने में इस बात का विशेष ध्यान रखा जाता है व्यक्ति इसे ज्यादा से ज्यादा देखे तभी तो आपके 4-5 घंटे कब बीत जाते आपको पता भी नहीं चलता।

पोर्न देखना कैसे छोड़े ?

दोस्तों यदि आपको भी पोर्न की लत लगी हुई है और लाख कोशिश के बाद भी आप उसे नहीं छोड़ पा रहे हो तो मै आपको कुछ ऐसे नियम बताने जा रहा हूँ यदि आप उनका पालन करोगे तो आपको पोर्न की लत आसानी से छूट जाएगी।

कोई भी गन्दी लत हो उसको छोड़ने के लिए आपके अंदर से दृण इच्छा होनी चाहिए यदि आप चाहते है कि मैं इस लत से बाहर निकलू तो आप इस लत से जरूर बाहर आ सकते है आपको अपने ऊपर विश्वास रखना होगा और इसे आज से ही देखना छोड़ दीजिए।

आप सबसे पहले अपनी लाइफ में एक लक्ष्य निर्धारित कीजिए वो कैसा भी हो सकता है आपकी पढ़ाई से सम्बंधित, करिअर से सम्बंधित या कोई और पर एक लक्ष्य जरूर बनाइए जब आप अपना लक्ष्य बना लेंगे तो उसे पूरा करने में अपना पूरा समय और एनर्जी लगा दीजिए तो फालतू के कामों का समय ही नहीं बचेगा आपके पास।

स्वामी विवेकानद जी ने कहा है - "उठो जागो और तब तक मत रुको जब तक अपने लक्ष्य को प्राप्त न कर लो।"

नई नई चीजें सीखिए कोई हॉबी डेवेलप कीजिए ऐसे काम करिये जो आपको पसंद हो उसमे अपना इंट्रेस्ट बनाइये धीरे धीरे आप इस लत से बाहर निकल जायेंगे।

मैडिटेशन(ध्यान) करने से मन शांत होता है और हमारे अंदर काम वासना की आग ज्यादा नहीं उठती और हमारा मन सकारात्मक चीजों की तरफ ज्यादा आकर्षित होता है तो आप दिन में कम से कम 20 मिनट का मैडिटेशन कर सकते हो।

व्यायाम कीजिये, रनिंग कीजिए या योग कीजिए लेकिन अपने शरीर के लिए कम से कम 30 मिनट जरूर निकालिए। इससे हमारे अंदर से नकारात्मक एनर्जी निकलती है और सकारात्मक एनर्जी आती है और धीरे धीरे हमारा मन ही नहीं करेगा गंदे वीडियोस देखने का।

अपने फॅमिली के साथ समय बिताए उनसे बातें करें और अपनी बातों को भी उनके साथ शेयर करें ऐसा करने से आपका मन हल्का हो जाता है और कोई टेंशन नहीं बचती और आप प्रसन्न रहते हो तो आप इस गलत आदत में भी नहीं फसोगे।

अच्छे वीडियोस देखो जिससे आपको मोटिवेशन मिले आप भागवत गीता पुस्तक को जरूर पढ़े आपको आपके जीवन से सम्बंधित सभी सवालों के जबाब इस पुस्तक में मिल जायेंगे।

दोस्तों मै आपसे इतना ही कहना चाहूंगा कि हर चीज समय पर कि जाए तो उचित रहता है आप विद्यार्थी है तो अपने पढ़ाई पर फोकस कीजिये या आपका जो भी लक्ष्य है उस पर ध्यान लगाइए यदि काम वासना में ध्यान लग गया तो आगे का जीवन फिर अंधकार ही है।

असलीलता से जितना हो सके उतना दूर रहने का प्रयास करो पोर्न और अश्लील वीडियोस आपकी शारीरिक और मानसिक शक्ति का बहुत ही बुरा नाश करती है।

भाग - पांच

स्वप्नदोष क्या है?

स्वप्नदोष एक मानसिक समस्या है। स्वप्नदोष का अर्थ है "सोते हुए वीर्य का निकल जाना।" कई लोग ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहते है लेकिन स्वप्नदोष के कारण उनका वीर्य निकल जाता है जिससे उनका मनोबल और शारीरिक बल नष्ट होने लगता है।

स्वप्नदोष महीने में एक बार हो या सप्ताह में एक बार, यह स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक ही है लगातार स्वप्नदोष होने से शारीरिक शक्ति नष्ट होने लगती है।

स्वप्नदोष क्यों होता है?

स्वप्नदोष का मुख्य कारण हस्थमैथुन होता है इसके आलावा कई कारण है जिनसे स्वप्नदोष होता है। रात को सोने समय गन्दी वीडियोस देखने या उत्तेजना के विचार मन में आने से भी स्वप्नदोष होता है।

रात के खाने में अधिक गर्म तेज मसलों वाला भोजन करने से और अधिक भोजन करने से आपके पेट पर दबाव पड़ता है जिसके कारण भी स्वप्नदोष की समस्या हो जाती है।

कई लोग हमेशा कामुकता भरे विचार अपने मन में लाते रहते है तो उन्हें तो स्वप्नदोष की समस्या जरूर होती है।

इसके आलावा खराब जीवनशैली और कमजोरी के कारन भी स्वप्नदोष होने लगता है। खराब भोजन भी इसका मुख्य कारण है यदि आप ज्यादा फास्ट फूड, शराब, कोई भी नशा करते है तो यह समस्या होने लगती है।

स्वप्रदोष से कैसे बचें?

सबसे पहले आपको आज से ही गन्दी वीडियोस, चित्रों को देखना बंद कर देना है और अपने मन पर नियंत्रण करना है। "आप जैसा सोचते हो वैसे ही बन जाते हो" अच्छी मूवीज या शो देखिए जिससे आपका मन शुद्ध हो सके।

प्रतिदिन व्यायाम कीजिये या रनिंग कीजिए जिससे आपका शरीर बलवान बनेगा और शारीरक कमजोरी दूर हो जाएगी जिससे आप इस समस्या से छुटकारा पा सकते हो।

रात्रि में दस बजे तक सो जाइए और सुबह 4 से 5 बजे तक बिस्तर त्याग दो। अपनी जीवन शैली से सुधर करके हम अपने कई सरे रोगों से बच सकते है और स्वप्नदोष की समस्या से भी छुटकारा मिल जायेगा।

स्वप्नदोष होना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है लेकिन उससे घबराना नहीं चाहिए घबराने से यह रोग और बढ़ जाता है। ब्रह्मचर्य पालन से और पवित्र विचारों से यह रोग ठीक हो जाता है।

स्वप्नदोष के लिए आयुर्वेदिक उपचार?

स्वप्नदोष को रोकने के लिए कुछ आयर्वेदिक उपचार भी है जो आपको इस समस्या से जल्द ही छुटकारा दिला सकते है।

औषधियों के सेवन से आपको थोड़े समय के लिए आराम जरूर मिल सकता है लेकिन यदि आप वीर्यनाश करेंगे तो यह समस्या फिर से चालू हो जाएगी इसीलिए यदि पूरी तरह से इस बीमारी से छुटकारा चाहते हो तो औषधियों के सेवन के साथ ब्रह्मचर्य का पालन जरूर करें।

जिनको कब्ज की समस्या होती है उनको स्वप्नदोष भी होने लगता है इसीलिए आपको कब्ज को बिलकुल भी नहीं होने देना है इसके लिए "जुलाफा हैड़ और धागे वाली मिश्री" की बराबर मात्रा लेकर पीस लें। दिन में दो बार एक चम्मच ताजे पानी के साथ इसका सेवन करें।

स्वप्नदोष को दूर करने के लिए "बंगभस्म" भी काफी लाभदायक है। बंगभस्म कि एक चम्मच मलाई के साथ रात को सोने समय लेनी चाहिए।

स्वप्नदोष के रोगी को इस बात का ख्याल रखना चाहिए कि आपको अपना मन और पेट दोनों को साफ रखना है।

बबूल की नरम दस पत्तियों को खूब चबा-चबा कर खाये दो सप्ताह तक ऐसा करने से स्वप्नदोष में आराम मिलता है।

प्रतिदिन सुबह 4-5 गुलाब की पत्तियों के साथ एक चम्मच मिश्री खा ले ऊपर से एक कप दूध पीने से स्वप्नदोष होना बंद हो जाता है।

शीतकाल में पाव भर दूध में 3-4 छुआरे और दो चम्मच मिश्री डालकर खूब पकाये जब दूध आधा रह जाए तब इसे उतारकर ठंडा करके दूध पिए और छुआरे की गुठली निकालकर फेंक दे और छुआरे खा ले इससे आपके शरीर में बल भी बढ़ेगा और स्वप्नदोष से भी आराम मिलेगा।

"चन्द्रप्रभा वटी" की गोलियाँ बाजार में मिल जाती है। इसकी दो गोली प्रतिदिन दूध के साथ लेने से स्वप्नदोष बंद हो जाता है।

आंवला रसायन है। ब्रह्मचर्य के लिए बहुत उपयोगी है। प्रतिदिन एक आंवला का सेवन करें एक सप्ताह खाने के बाद से ही इसके परिणाम दिखने लगेंगे स्वप्नदोष भी बिलकुल बंद हो जायेगा।

दिन में भोजन के दो घंटे बाद एक बड़ा चम्मच यानि दस से पंद्रह ग्राम गुलकंद खाए।

रात को सोने समय एक चम्मच इसबगोल की भूसी और दो चम्मच शक्कर पानी में मिलाकर एक महीने तक सेवन करें लाभ मिलेगा।

भोजन में लाल मिर्च, तले पदार्थ तेज मसालेदार और ज्यादा कहते और मिठाई का सेवन बिलकुल बंद कर दें। अंडा, मांस, शराब का सेवन करते हो तो बंद कर दो। हरी सब्जी, छिलके वाली मूँग की दाल और ताजी चपाती का सेवन करें भोजन के अंत में थोड़ा गुड़ अवश्य खाए।

गर्मियों के मौसम में छाछ पीने से शीतलता मिलती है। छाछ में पिसा हुआ जीरा कर नमक डाल लिया करें।

त्रिफला चूर्ण 5 ग्राम, शहद में मिलाकर खाने से शरीर पुष्ट होता है और स्वप्नदोष होना बंद हो जाता है। यदि शहद से गर्मी महसूस हो तो मिश्री में मिला ले।

तरबूज के बीजों की मिगी निकाल लें इसके वजन के बराबर धागे वाली मिश्री पीसकर मिला लें और इसे शीशी में भरकर रख लें। सुबह शाम दस-दस ग्राम चबा चबाकर खाएं। 3 माह तक इसके सेवन से शरीर सुडौल, पुष्ट और सशक्त बनता है।

स्वप्नदोष से मुक्ति

कुछ नवयुवक सोचते है वीर्य तो निकलना ही है यदि हम हस्थमैथुन नहीं करेंगे तो स्वप्नदोष से निकल जायेगा तो क्यों न हस्थमैथुन करके इसका आनंद लिया जाए। यह बहुत बड़ी भूल है।

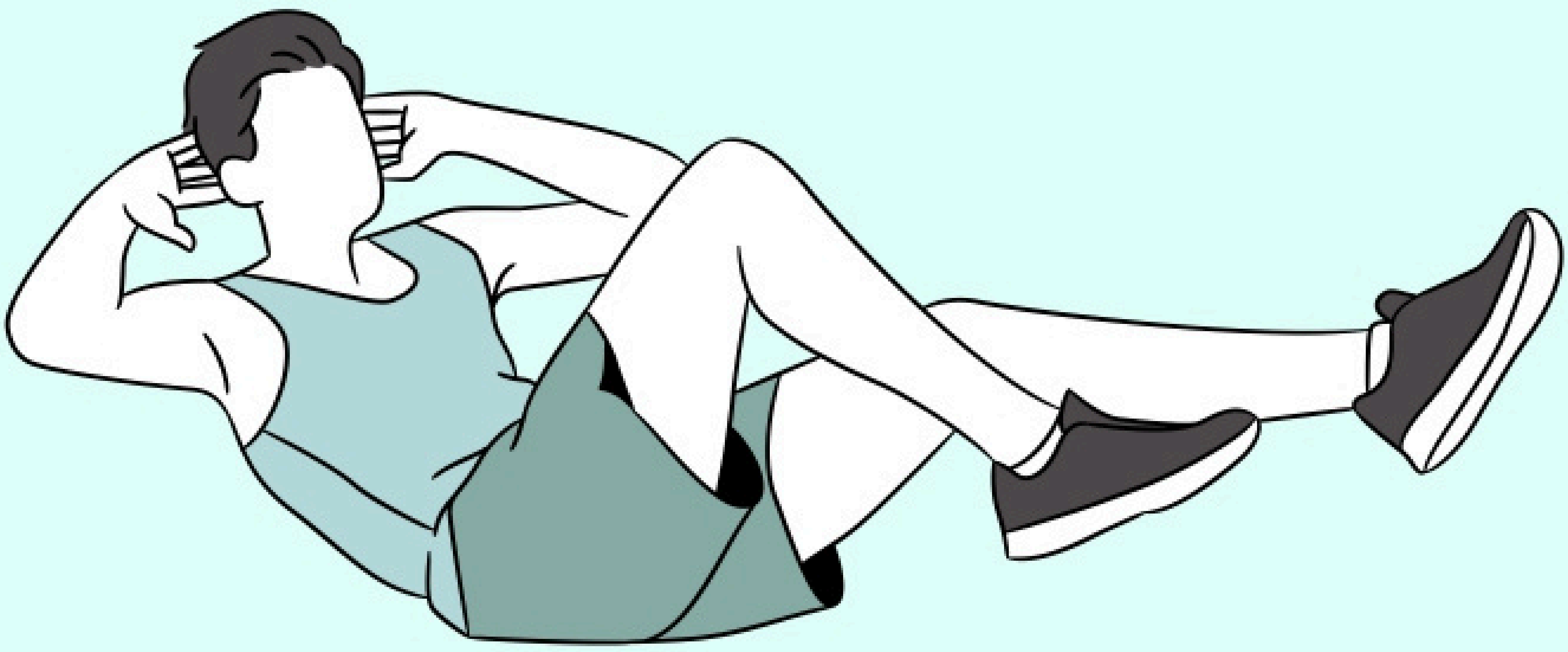
स्वप्नदोष में जो वीर्य शरीर का अंग नहीं बनता वही निकलता है लेकिन हस्थमैथुन से सारे शरीर को एक धक्का लगता है और यह वीर्य जो शरीर का अंग बन चूका होता है वह पतला होकर शरीर से बहार निकल जाता है।

स्वप्नदोष तो स्वप्न में मैथुन और व्यभिचार में पर्याप्त समय लगता है। अतः इस भ्रम में न पड़कर वीर्य की रखा करो।

अपने विचार और आचरण पवित्र रखो किसी से कोई गन्दी बातें मत करो ऐसी कोई भी वीडियो मत देखो जो आपके अंदर वासना जगाए भोजन और जीवनशैली सुधारकर ब्रह्मचर्य का पालन करोगे तो स्वप्नदोष से बच जाओगे।

भाग - छह

ब्रह्मचर्य में व्यायाम की आवश्यकता



ब्रह्मचर्य रक्षा के लिए व्यायाम अत्यंत आवश्यक है। जो भी ब्रह्मचर्य रहना चाहता है उसे नियमपूर्वक प्रतिदिन व्यायाम करना चाहिए।

रोज व्यायाम करने से दुर्बल व्यक्ति भी बलवान बन जाता है और रोगी निरोगी और दुराचारी सदाचारी बन जाता है इसीलिए ब्रह्मचारी के लिए व्यायाम को इतना आवश्यक बताया गया है।

व्यायाम करने से शरीर की मासपेशिया मजबूत बनती है और स्वप्नदोष जैसे रोग नहीं होते शरीर में बल बढ़ता है आत्मविश्वास में वृद्धि होती है।

व्यायाम में दंड बैठक, दौड़ लगाना, तैरना, या फिर कोई खेल खेलना आप अपनी रूचि के अनुसार चुन सकते हो। ब्रह्मचर्य पालन के लिए योग ही अत्यंत महत्वपूर्ण है आगे मैंने कुछ महत्वपूर्ण योग आसनों के बारे में विस्तार से बताया है।

रोज व्यायाम करने से शरीर की कमजोरी दूर हो जाती है और आपके मुखमण्डल पर एक तेज आ जाता है किसी भी कार्य को करने की शक्ति बढ़ जाती है।

रोज व्यायाम करने से आलस और सुस्ती आपका शरीर छोड़कर भाग जाती और आप पुरे जोश के साथ काम करते हो। प्रतिदिन व्यायाम करने से आपके वीर्य में वृद्धि होती है।

व्यायाम करने से हम जो भी कहते है वो अच्छी तरह पचता है और शरीर में लगता है। आपके पेट की अग्नि ठीक रहती है और अच्छी तरह से भूख लगती है।

कुछ युवाओं की शिकायत रहती है कि मैं क्या व्यायाम करुँ मुझे तो अच्छा खाने को ही नहीं मिलता तो दोस्तों मैं आपको पहलवानों की तरह 8-8 घंटे व्यायाम करने के लिए नहीं कह रहा। आप यदि रोज आधे से एक घंटा भी व्यायाम करते हो तो आपको कोई विशेष पदार्थो को खाने की आवश्यकता नहीं है घर का बना शुद्ध सात्विक खाना पर्याप्त है।

और यदि आपके पास धन है तो आप काजू, बादाम और दूध इत्यादि चीजें खा सकते हो नहीं तो रोज आधे घंटे व्यायाम के लिए घर का खाना पर्याप्त है।

व्यायाम करने से शरीर पुष्ट होता है बुद्धि, तेज और बल बढ़ता है। ब्रह्मचर्य का पालन करते हुए व्यायाम करने से शरीर सुडौल और आकर्षक बन जाता है।

व्यायाम करने समय लंगोट का प्रयोग अवश्य करना चाहिए। लंगोट पहनने से नासै दबी रहती है और हार्निया जैसे रोग नहीं होते। लंगोट पहनने से कामुक विचार भी नहीं आते है।

ब्रह्मचारी का भोजन

एक कहावत है "जैसा अन्न वैसा मन" हम जैसा भोजन करते हैं वैसा ही हमारा मन बनता है और जैसा हमारा मन होता है वैसा ही हमारा जीवन होता है।

स्वस्थ जीवन के 3 आधार स्तंभ बताए गए है - आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य

ब्रह्मचर्य का पालन करने के लिए आपको अपने भोजन पर बहुत ही ज्यादा ध्यान देने की आवश्यकता है ब्रह्मचारी का भोजन शुद्ध सात्विक और पौष्टिक होना चाहिए उससे ऐसा भोजन नहीं करना चाहिए जो उसके अंदर उष्णता बढ़ाएं अर्थात गर्मी बढ़ाएं। उसे गाय के दूध से बने पदार्थ जैसे दूध घी मक्खन छाछ लस्सी खीर दही इत्यादि चीजों का सेवन करना चाहिए।

"रसेन्द्रियों को जीते बिना जननेंद्रिय को नहीं जीता जा सकता"

ज्यादा मिर्च मसाले वाले ज्यादा तले हुए और ज्यादा खट्टी और मीठे पदार्थों का सेवन ना करें।

रात को 7:00 बजे तक खाना खा ले। देर से खाना खाने में उसे पचने में देरी होती है हमारा शरीर इस प्रकृति के साथ मिला हुआ है। जैसे-जैसे सूरज सुबह ऊपर उठता है हमारी जठराग्नि भी बढ़ती है और जैसे-जैसे सूरज डूबता है हमारी जठराग्नि भी धीमी होती चली जाती है तो जो भी लोग 10:00 बजे तक खाना खाते हैं उनका खाना कभी भी पूरी तरह से नहीं पचता और जो सड़ कर उन्हें काफी नए-नए रोग प्रदान करता है तो जिसको भी ब्रह्मचर्य का पालन करना हो अपने शरीर को स्वस्थ रखना हो उसे 7:00 बजे तक खाना खा लेना चाहिए।

मोबाइल टीवी देखते हुए भोजन ना करें इससे हमारा भोजन पूरी तरह से शरीर में नहीं लगता खाने को धीरे धीरे चबा चबा कर खाएं हमारे भोजन का जितना ज्यादा रस बनेगा वह उतना ही ज्यादा पुष्टिकारक होगा।

आयुर्वेद के अनुसार हमें भोजन के एक टुकड़े को कम से कम 32 बार चबाना चाहिए जिससे उसका पर्याप्त रस बन जाता है और जल्दी पच कर हमारे शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है।

महीने में 1 दिन का उपवास जरूर करना चाहिए। आप एकादशी को व्रत रख सकते हैं क्योंकि यह महीने में दो बार पड़ती है तो इससे आपका महीने में दो बार का व्रत हो जाएगा कई लोग सप्ताह में भी एक बार व्रत रखते हैं वह भी उनके लिए काफी लाभदायक होता है आप अपने अनुसार व्रत रख सकते हैं यदि आपको कोई रोग है तो आप चिकित्सक से परामर्श लेकर व्रत रख सकते हैं।

भूख से ज्यादा कभी नहीं खाना चाहिए पेट में थोड़ी जगह खाली रखे हैं कई लोगों की आदत होती है एक ही बार में ठूस ठूस कर खा लेते हैं जो कि काफी हानिकारक है ऐसा करने से वह खाना पूरी तरह से नहीं पचता और उसे पचने में ज्यादा समय भी लगता है।

इसकी वजह आप थोड़ा-थोड़ा करके उसको दो तीन बार में खा सकते हैं ऐसा करने से आपका खाना अच्छी तरह पचेगा और आपको आलस भी नहीं आएगा इस प्रकार से भी आप खाएंगे तो आपको उर्जा भी मिलेगी।

मांसाहार का बिल्कुल ही त्याग कर दें मांसाहारी कभी ब्रह्मचारी नहीं हो सकता । दूध और फल ब्रह्मचारी के लिए श्रेष्ठ भोजन है।

सिगरेट शराब या फिर कोई भी नशा इसका पूरी तरह से त्याग कर दें। यह सब तामसिक भोजन में आते हैं और आपके अंदर क्रोध, लालच, ईर्ष्या जैसी भावनाएं पैदा करते हैं।

आपको इन नियमों को धीरे-धीरे अपनी जीवनशैली में शामिल करना है ऐसा नहीं है कि एकदम से इन नियमों को अपना लें और आप कोई भी नियम का पालन ना कर पाए।

आपको धीरे-धीरे करके एक-एक करके इन नियमों को अपनी जीवनशैली में डालना है जिससे आप आसानी से इन नियमों का पालन कर पाएंगे।

ब्रह्मचारी की दिनचर्या

यदि आप एक अच्छी दिनचर्या का पालन करते हैं तो आपको कभी आलस नहीं आता क्योंकि दिनचर्या से हमें यह पता चल जाता है कि हमें किस समय पर किस काम को करना है।

दिनचर्या का पालन करने से हमारे सभी काम समय पर होते हैं और हमें कभी तनाव नहीं होता वही अगर हम बिना दिनचर्या के कोई भी काम करते हैं तो हमें उसका समय का अंदाजा ही नहीं रहता और काफी महत्वपूर्ण काम है जो छूट जाते हैं तो आपको एक दिनचर्या जरूर बनानी चाहिए।

यहां मैं ब्रह्मचारी की दिनचर्या के कुछ नियम बता रहा हूं जिससे आपको जरूर पालन करना चाहिए

- ब्रह्मचारी को ब्रह्म मुहूर्त में 4:00 से 5:00 तक उठ जाना चाहिए।
- प्रतिदिन योग व व्यायाम करना चाहिए।
- ब्रह्मचारी को सदैव शुद्ध और ताजे जल से स्नान करना चाहिए शीतल जल के स्नान से काम शक्ति का दमन होता है और मन शांत होता है जबकि गर्म पानी से नहाने पर शरीर कमजोर बनता है।
- अच्छा सात्विक और शुद्ध खाना खाना चाहिए।
- अपने इष्ट भगवान की पूजा अवश्य करनी चाहिए जिससे हमारा मन पवित्र होता है और मन में गंदे विचार नहीं आते।
- सुबह उठते ही अपने पूरे दिन का प्लान बना लेना चाहिए कि हमें आज क्या-क्या करना है।
- रात्रि को खाना अल्प मात्रा में खाना चाहिए।
- रात्रि को 10:00 बजे तक सो जाना चाहिए सोते समय मोबाइल का प्रयोग बिल्कुल भी ना करें।

ब्रह्मचारी के लिए महत्वपूर्ण नियम

अब तक हुआ सो हुआ लेकिन अब नहीं अब सुधार होना चाहिए। भारत माता के वीरों! जाग जाओ भविष्य के लिए सावधान हो जाओ और ब्रह्मचर्य का पालन करके अपने जीवन को सार्थक करो।

मुत्रेन्द्रिय के अग्रभाग पर एक पतली सी खाल पड़ी रहती है इस भाग पर कई छोटी-छोटी ग्रंथियां होती हैं जिसमें से एक विशेष प्रकार का सफेद स्त्राव निकल आता है। स्नान करते समय हमें इस त्वचा को हटाकर इसे अच्छी प्रकार से धो लेना चाहिए अन्यथा कई लोगों को खुजली जलन और उत्तेजना होने लगती है।

प्रतिदिन अपने लिंग पर जल चढ़ाएं स्नान करते समय अपने लिंग पर जल चढ़ाने से वीर्य संबंधी अनेक बीमारियों से आराम मिलता है साथ ही मस्तिष्क को भी शीतलता प्राप्त होती है। आप एक लोटे में जल लेकर अपने लिंग पर पानी की एक पतली धार डालें इस क्रिया को आप स्नान करते समय कर सकते हैं।

मेडिटेशन जिसे हम ध्यान भी कहते हैं। मेडिटेशन करने से हमारे मन को शांति मिलती है और मन में कामवासना के विचार नहीं आते आते भी हैं तो हमें उन को सहन करने की शक्ति मिलती है। मेडिटेशन करने से आपका मन शांत बुद्धि तीव्र और चेहरे पर एक गंभीरता आ जाती है लोग आपसे आकर्षित होते हैं और वाणी में एक मधुरता आ जाती है।

सोते समय रखने योग्य सावधानियाँ

रात में कामुक विचार अपने चरम पर होते हैं और शास्त्रों में मैथुन का समय रात में ही निश्चित किया गया है। इसीलिए आयुर्वेद में यह स्पष्ट कहा गया है कि एक विद्यार्थी और ब्रह्मचारी को रात में ज्यादा देर तक नहीं जागना चाहिए उसे 10:00 बजे तक सो जाना चाहिए।

रात के खाने में हमें ज्यादा नहीं खाना चाहिए रात का खाना हमेशा हल्का होना चाहिए जिससे कि हमारे पेट पर दबाव ना पड़े यदि हम ज्यादा खाना खा लेंगे और पेट पर दबाव पड़ेगा तो स्वप्नदोष इत्यादि की समस्या होने लगती हैं जोकि काफी हानिकारक है।

शयन के समय किसी भी प्रकार का गंदा दृश्य गंदी वार्तालाप और गंदे आचरण ना करें सोते समय यह सावधानी रखें।

अपने घर में पूर्व की ओर मस्तक करके ही सोना चाहिए। उत्तर दिशा में मस्तक करके सोना अत्यंत हानिकारक है। पूर्व की ओर सिरहाना करके सोने से धन प्राप्ति, दक्षिण की ओर सिरहाना करके सोने से आयु में वृद्धि और पश्चिम की ओर करने से प्रबल चिंता और उत्तर की ओर मस्तक करने से मृत्यु की प्राप्ति होती है। अंत्येष्टि संस्कार के समय मुर्दा शरीर का सब उत्तर दिशा में ही करते हैं। उत्तर दिशा में सिर रखकर सोने से आयु घटती है।

आयुर्वेद में बाईं ओर करवट लेने को सेहत के लिए बेस्ट बताया है। इस पॉजीशन में सोने से बॉडी के आर्गन सही ढंग से काम करते हैं।बाईं और करवट लेकर सोना दिल के लिए भी फिट है।

शयन के समय आप अपने पैरों को ठंडे पानी से धोकर सोए जिससे एक शीतलता मिलती है और नींद भी अच्छी आती है यदि आपको नींद ना आने की समस्या है तो अपने पैरों को ठंडे पानी से धो कर उसमें सरसों के तेल की मालिश करें जिसके कई लाभ है आपको बहुत ही अच्छी नींद आएगी और तनाव से भी आराम मिलेगा।

भाग - सात

कुछ भ्रम और उनका समाधान

नौजवानों के मन में यह भ्रम डाला गया है कि जिस प्रकार एक पानी की टंकी भर जाती है तो उसमें से पानी बाहर निकलने लगता है उसी प्रकार वीर्य का थैला भर जाने से उसको निकालना जरूरी हो जाता है नहीं तो हमें कई प्रकार के रोग हो जाएंगे।

यह एक पूर्णता काल्पनिक और अंधविश्वास वाली बात है इस बात का कोई प्रमाण नहीं है ना तो वैज्ञानिक और ना ही आयुर्वेदिक।

यह पूर्णता झूठी बात है जो कि नौजवानों को इस जाल में फंसाने के लिए चलाई गई है यदि ऐसा होता तो हमारे भारतवर्ष में ऐसे कई ब्रह्मचारी हुए हैं जिन्होंने आजीवन ब्रह्मचर्य का पालन किया उन्हें तो कुछ भी नहीं हुआ बल्कि उनके तेज और प्रताप के सामने अच्छे अच्छे लोगों के पसीने छूट जाते थे।

कुछ लोगों का मानना है कि ब्रह्मचर्य का पालन करने से नपुंसकता आती है जो की पूरी तरह से गलत है बल्कि इसका उल्टा यदि आप हस्तमैथुन करते हैं तो आपको नपुंसकता जरूर आ सकती है जब तक आपका विवाह ना हो जाए तब तक आप को ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिए।

हमारे हिंदू धर्म में मनुष्य के जीवन को 100 साल का मान कर उसके जीवन को 4 वर्गों में बांटा गया है जिन्हें हम चार आश्रम भी कहते हैं जो कि है ब्रह्मचर्य, गृहस्थ ,वानप्रस्थ और सन्यास इसमें ब्रम्हचर्य की अवधि लगभग 25 वर्ष तक बताई गई है तो आपको 25 वर्ष तक ब्रह्मचर्य का पालन जरूर करना चाहिए फिर जिन्हें विवाह करना है वह विवाह कर सकते हैं।

इससे पहले यदि आप अपनी शक्ति को नष्ट करते हैं अपना वीर्य का नाश करते हैं तो आपको समय से पहले बुढ़ापा नपुंसकता और संतान उत्पत्ति करने में समस्या का सामना करना पड़ सकता है। हस्तमैथुन से आपका मानसिक विकास रुक जाता है और शिक्षा कैरियर सभी में समस्याएं आने लगती हैं।

आज के आधुनिक डॉक्टर और कई महानुभाव इस बात का प्रचार करते हुए दिखाई देते हैं कि हस्तमैथुन करने से आपको तनाव से आराम मिलता है और आपको नींद अच्छी आती है। अरे मूर्खों! अपने अमूल्य वीर्य को नाश करके तुम सुख की नींद कैसे सो सकते हो? अपने 40 दिन की कमाई का नाश करके तुम्हें सुख की नींद कैसे आ सकती है? वह सुख की नींद नहीं तुम्हारी कमजोरी की नींद है जब तुम वीर्य का नाश करते हो तो तुम्हारा शरीर उसी समय ढीला पड़ जाता है और तुम्हें कमजोरी आने लगती है जिसके कारण तुम्हें तुरंत निद्रा का अनुभव होता है।

आयुर्वेद के अनुसार वीर्य का नाश करने से व्यक्ति में दुर्बलता, नेत्र की ज्योति का कम होना और बुद्धि का नाश उसका मुखमंडल कांतिहीन और पीला पड़ जाता है।

हस्थमैथुन से आयी कमजोरी कैसे दूर करें

कई लोग ना चाहते हुए भी हस्तमैथुन जैसी बुरी लत में फंस जाते हैं जिसके कारण उनकी शारीरिक शक्ति नष्ट हो जाती है और शरीर में कमजोरी हो जाती है। इसे दूर करने के लिए कुछ उपाय बताए गए हैं जिनका यदि आप पालन करेंगे तो आपको कुछ ही दिनों में अच्छे परिणाम दिखने लगेंगे और आपका शरीर पहले जैसा बलवान और हष्ट पुष्ट बन जाएगा।

हस्तमैथुन से आई कमजोरी को दूर करने के लिए सबसे पहले आपको हस्तमैथुन को पूरी तरह से बंद करना होगा और आज से ही निश्चय करना होगा कि आप आज के बाद हस्तमैथुन नहीं करेंगे और ब्रह्मचर्य का पालन करेंगे।

आयुर्वेद में शरीर की कमजोरी को दूर करने के लिए दूध और दूध से बनी चीजों का सेवन बहुत ही अच्छा बताया गया है। रोज एक से दो गिलास दूध पीने से आपको शारीरिक कमजोरी में बहुत ही ज्यादा लाभ मिलेगा और दूध से बने पदार्थों जैसे कि घी, दूध, छाछ, दही, और खीर का खूब सेवन करना चाहिए।

मांसाहार को बिल्कुल ही छोड़ दें कई लोग यह मानते हैं कि मांसाहार में ज्यादा ताकत होती है लेकिन यह एक भ्रम है जो लोगों में फैलाया गया है सबसे ज्यादा ताकत शाकाहार में ही पाई गई है।

हस्तमैथुन से आयी कमजोरी को दूर करने के लिए जामुन की गुठली का पाउडर का उपयोग कर सकते हैं और जामुन भी खा सकते हैं। नियमित रूप से 3 ग्राम जामुन की गुठली का पाउडर दिन में दो बार पानी के साथ सेवन करें जल्दी लाभ होगा।

केला शरीर के बल को बढ़ाने के लिए अत्यंत ही लाभदायक फल है। जिसको भी शरीर में कमजोरी लगती हो वह नियमित केला खाए तो उसको शारीरिक कमजोरी जल्दी दूर हो जाती है। केले को बीच से चीर कर उसमें शहद लगाकर खाने से शरीर की दुर्बलता में जल्दी आराम मिलता है।

रोज एक सेब खाने से भी शारीरिक कमजोरी दूर होती है।

अंकुरित अनाज जैसे कि अंकुरित चने और मूंग के साथ किशमिश मिलाकर शाम को पानी में भिगो दें और सुबह उसको चबा चबा कर खाएं इससे आपके शरीर में ऊर्जा मिलेगी और कमजोरी भी दूर होगी।

आम लीची केला सिंघाड़ा तरबूज और भी जितने भी मौसमी फल हैं उनका भरपूर मात्रा में सेवन करें। अपने खाने में ताजे फलों को शामिल करें। इसके अलावा पत्तेदार और हरी सब्जियों को खाने पर भी ध्यान दीजिए जिससे आप का वीर्य बढ़ता है और कमजोरी की समस्या दूर होती है।

इसके अलावा आप छुआरे का भी सेवन कर सकते हैं छुआरा शरीर में बहुत ही जल्दी बल बढ़ाता है आप बादाम काजू का सेवन भी कर सकते हैं लेकिन ध्यान रखें ज्यादा बादाम खाने से आपको स्वप्नदोष की समस्या भी हो सकती है क्योंकि बादाम प्रगति में गर्म होता है जो कि अंदर गर्मी बढ़ा देता है।

इसके अलावा आप अंजीर का भी सेवन कर सकते हैं अंजीर और मुनक्का को शाम को पानी में भिगो दें और सुबह खाएं इससे आपको जल्दी आराम मिलेगा शारीरिक कमजोरी दूर होगी और शरीर में बल भी वृद्धि होगी।

कुछ आयुर्वेदिक औषधियां भी हैं जो कि आपको जल्द ही ठीक कर सकती हैं इसमें अश्वगंधा, शतावरी, सफेद मुसली और कौंच के बीज इसका पाउडर आपको बाजार में आसानी से मिल जाएगा इन सब को बराबर मात्रा में मिलाकर और धागे वाली मिश्री के साथ गर्म दूध में डाल दें और 15 मिनट बाद दूध को ठंडा कर कर पी ले इससे आपको अत्यंत लाभ मिलेगा।

बलवान बनने का रहस्य

ब्रह्मचर्य ही बल है। जिस व्यक्ति को बलवान बनना हो कुशाग्र बुद्धि चाहिए हो उसे ब्रह्मचर्य का पालन करना ही होगा बिना ब्रह्मचर्य के ना तो बल है और ना ही बुद्धि।

श्री हनुमान जी बल और बुद्धि दोनों को प्रदान करने वाले भगवान माने जाते हैं जो कि अखंड ब्रह्मचारी हैं उनके जितना बल इस संसार में किसी के पास भी नहीं है श्री हनुमान जी बल और बुद्धि के सागर है। उनके पास यह बल ब्रम्हचर्य के तप द्वारा ही आया है।

भाग - आठ

कुछ महत्वपूर्ण योग आसान

शरीर को स्वस्थ बलवान और निरोगी बनाने के लिए तथा वीर्य की रक्षा के लिए प्राचीन ऋषि यों ने योगासनों का नियम बनाया है। इन आसनों के अभ्यास से वीर्य विकार दूर हो जाते हैं रक्त शुद्ध होता है मुख्य मंडल पर तेज आता है और शारीरिक बल के साथ-साथ मानसिक बल भी बढ़ता है।

जो रोग औषधियों से भी सही नहीं होते वह इन आसनों के प्रयोग करने से क्यों हो जाते हैं।

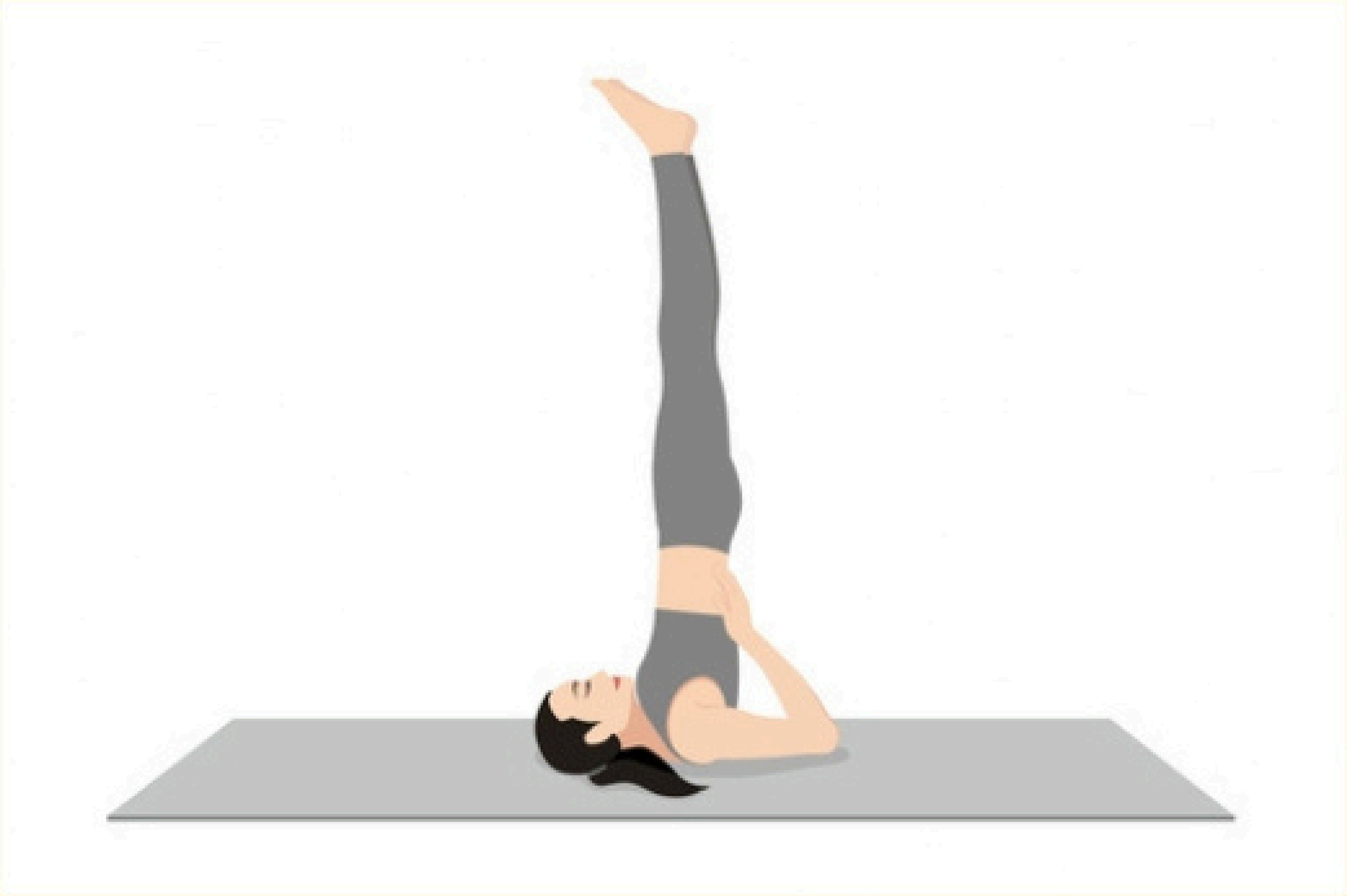
योगासनों का अभ्यास खाली पेट करना चाहिए आसनों को आप शाम को या सुबह अपनी सुविधा के अनुसार कर सकते हैं। इन आसनों को करने के लिए आप एक स्वच्छ और जहां शुद्ध वायु आती हो उस जगह पर जाकर इनका अभ्यास कर सकते हैं। यूं तो आसनों की संख्या बहुत है लेकिन जो आपके लिए महत्वपूर्ण है उनको मैं आप को बता रहा हूं।

शीर्षासन

क्रिया विधि:- इस आसन को करने के लिए सबसे पहले एक दीवार को चुने क्योंकि आप नए हैं और यह उसी के सहारे पर किया जाएगा। दीवार से 8 से 10 इंच के अंतर पर एक तकिया बिछा लें दोनों हाथों को कैची बनाकर सिर को गद्दी पर रखकर दोनों पैरों को दीवार के सहारे ऊपर उठाइए पैर बिल्कुल सीधे रहने चाहिए।इस आसन को शुरुआत में 15 सेकंड से स्टार्ट करना चाहिए और धीरे-धीरे बढ़ाते हुए आप 5 मिनट तक अभ्यास कर सकते हैं।

लाभ:- इस आसन से रक्त शुद्ध होता है सिर दर्द जैसी समस्याओं से छुटकारा मिलता है। इस अभ्यास को रोजाना करने से कब्ज दूर होती है वीर्य की गति उर्ध्व होती है नेत्र ज्योति बढ़ती है। सफेद बाल पुनः काले होने लगते हैं।

सर्वांगासन



क्रिया विधि:- समतल भूमि पर चित्र लेट जाएं हाथों को सीधा प्रसारण दें उसके बाद में पांव को धीरे-धीरे ऊपर उठाएं और हाथों को कमर पर लगाकर सहारा लेकर इतना सीधा कर दें कि केवल कंधों का ऊपर का भाग ही भूमि पर टिके। संपूर्ण शरीर को ऊपर खींचा हुआ रखें सांस अंदर रहे दृष्टि पांव के अंगूठे पर जाए ।

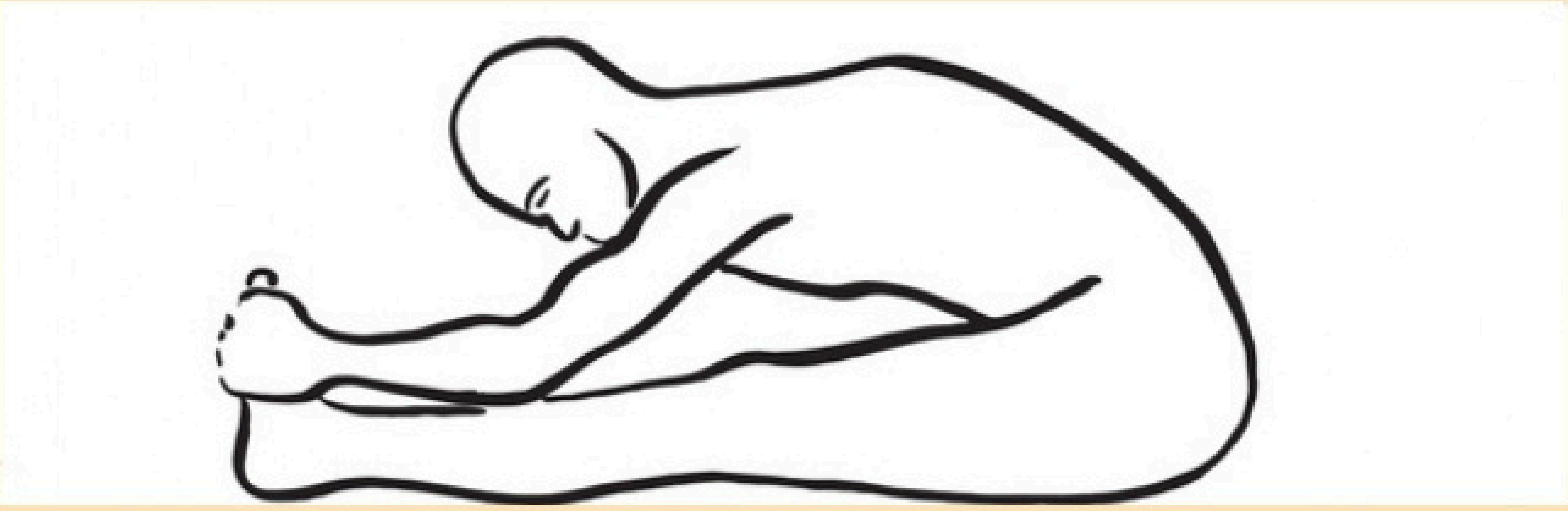
लाभ:- इस आसन को करने से यकृत प्लीहा और आतें शुद्ध होकर जठराग्नि तीव्र होती है।कब्ज की समस्या दूर होती है वीर्य रक्षा के लिए उत्तम है।

सिद्धासन

क्रिया विधि:- पहले एक आसन पर बैठ जाइए अब बाएं पैर की एड़ी को गुदा और अंडकोष के बीच में दृढ़ता से लगाइए फिर दाहिने पैर को मोड़कर उसकी एड़ी को लिंग के ऊपर वालों के स्थान में इस प्रकार लगाओ कि लिंग दोनों एड़ियों के बीच में आ जाए हाथों को दोनों घुटनों पर रख लीजिए कमर गर्दन और मेरुदंड सीधा रहना चाहिए। अपना ध्यान नाक के अग्रभाग या दोनों आंखों के बीच का स्थान जो होता है उस पर लगाइए।

लाभ:- इस आसन को करने से काम शक्ति का दमन होता है इस आसन के अभ्यास मन स्थिर होकर स्वप्नदोष आदि समस्याएं कुछ ही समय में दूर हो जाती हैं इस अभ्यास को आप आधे घंटे या 45 मिनट तक कर सकते हैं।

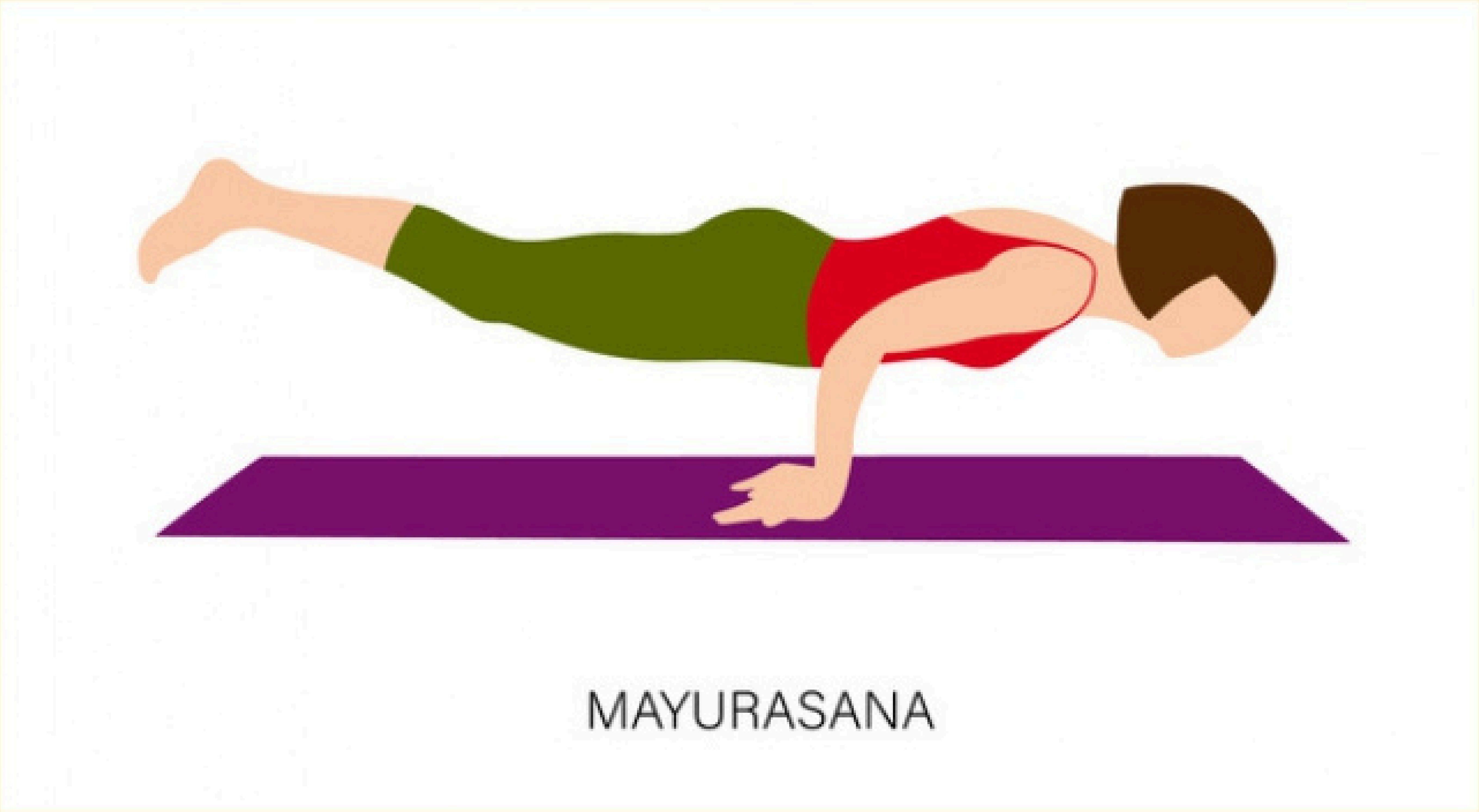
पश्चिमोत्तानासन



क्रिया विधि:- भूमि पर बैठकर दोनों पैरों को सीधा करें आगे की ओर झुकते हुए दोनों हाथों से दोनों पांव के अंगूठे को पकड़ लें और साथ ही सांस को बाहर निकालकर पेट को अंदर खींचें तथा सिर घुटनों पर रखें यदि हो सके तो पाव के बीच में भूमि पर रखने का प्रयास करें पांव घुटनों में से ना मुड़े और पांव के पंजे भी आगे तने रहे।

लाभ:- पेट के लिए सर्वोत्तम है इससे जठराग्नि तीव्र होती है पेट हल्का दर्द रहता है पेट की चर्बी कम होती है और कद आयु की वृद्धि होती है।

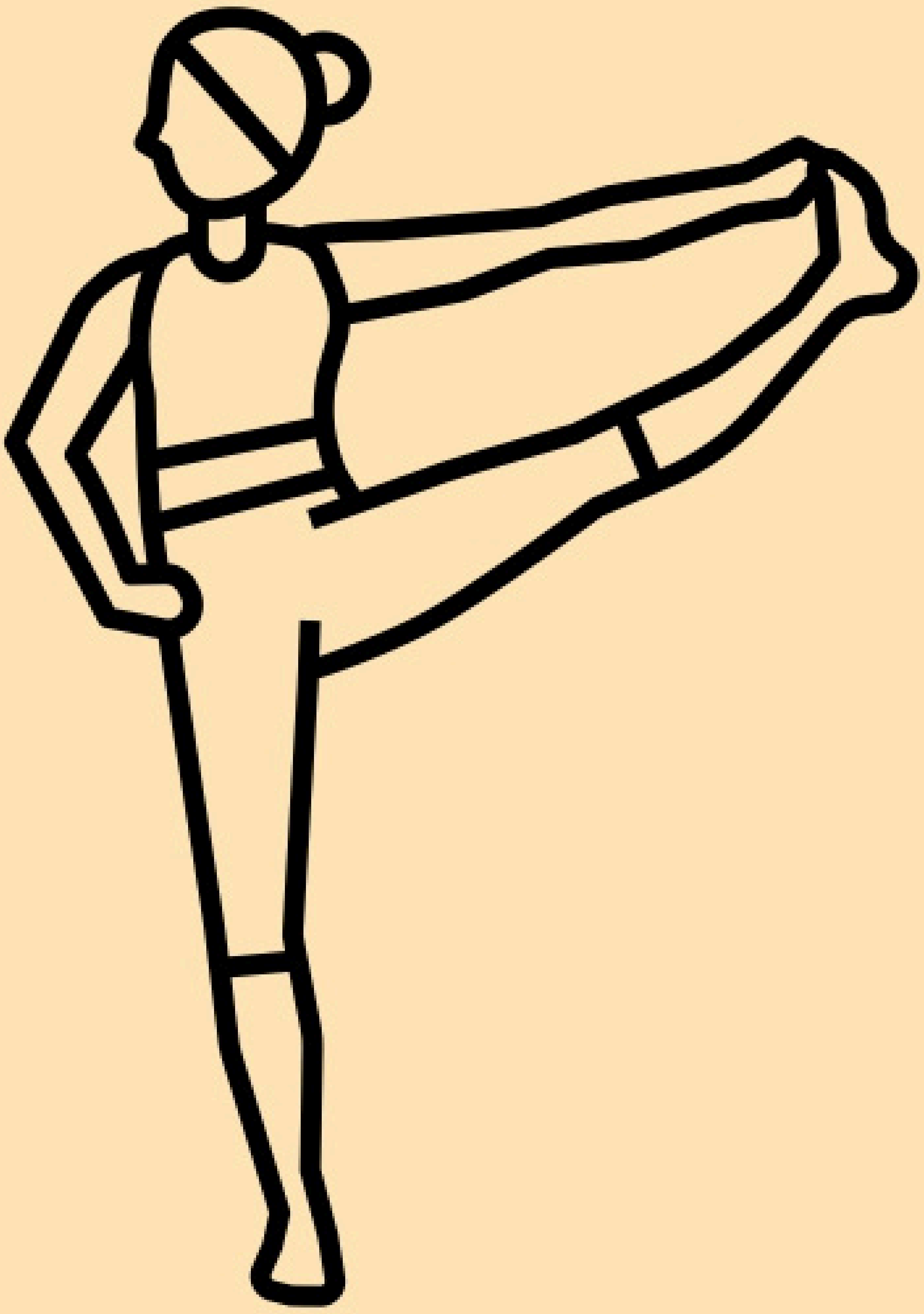
मयूरासन



क्रिया विधि:- इस आसन को करने के लिए हाथों के पंजों को पांव की ओर कर भूमि पर जमा दे और हाथों के पंजों में 1 फुट का अंतर रहे कोहनियों को मिलाकर नाभि पर लगाएं पांव को ऊपर उठाएं दोनों पांव मिले हुए रहे और तने हुए रहने चाहिए सिर ऊपर की ओर उठा रहे हैं मोर की भांति संपूर्ण शरीर का हाथ के पंजो पर संतुलित रहना चाहिए।

लाभ:- इस आसन को करने से जठराग्नि तेज होती है। वीर्य संबंधी रोग नहीं होते, हाथ मजबूत होते हैं, पेट की चर्बी कम होती है।

हस्तपादांगुष्ठासन



क्रियाविधि:- दोनों हाथों को कमर पर रखिए और खड़े हो जाइए एक पाव को धीरे-धीरे ऊपर उठाइए पांव घुटनों में से नाम उड़े जब पांव सम्मुख आ जाए तब जिस और का पांव उसी हाथ से पांव के अंगूठे को पकड़े श्वास अंदर रहना चाहिए। इसी प्रकार दूसरे हाथ था दूसरे पैसे भी करें।

लाभ:- इस आसन को करने से पेट से संबंधित सभी रोग दूर हो जाते हैं आपकी जांघो को मजबूत बनाता है।

प्रातः जागरण क्यों जरुरी है?

ब्रह्मचारी हो या गृहस्थ जो भी अपने जीवन में उन्नति चाहता है उसे प्रातः काल उठने का अभ्यास करना ही चाहिए। सुबह 4:00 से 5:00 बजे का समय ब्रह्मचारी और विद्यार्थियों के लिए वरदान है। इस समय का शांत और शुद्ध वातावरण आपको कई सारे फायदे देता है।

प्रातः काल उठने से व्यक्ति की इच्छा शक्ति मजबूत होती है और वह जिस काम को ठान लेता है वह उसे करके ही दम लेता है।

जितने भी बड़े-बड़े बिजनेसमैन, नेता, अभिनेता और महान लोगों का नाम सुनते हैं उनमें से ज्यादातर लोग सुबह 4:00 बजे तक उठ जाते हैं क्योंकि सुबह का समय उनके लिए अनुकूल होता है उस समय वह कोई क्रिएटिव काम करते हैं या फिर अपने शरीर पर ध्यान देते हैं व्यायाम ,योग करते हैं सुबह का वातावरण ऑक्सीजन से भरा हुआ होता है।

जिसको भी ब्रह्मचर्य का पालन करना हो और अपनी आयु में वृद्धि करनी हो उसे सुबह उठना ही चाहिए।

प्रातः काल उसने से मनुष्य देता है उसको रोग नहीं होते और आलस भी नहीं आता।

सुबह जल्दी उठने की बात छोटी सी दिखाई पड़ती है लेकिन इसका महत्व बहुत ही बड़ा है सदैव प्रातः उठने वाले व्यक्तियों की संख्या बहुत कम होती है लेकिन महापुरुष बनने वाले ऐसे ही व्यक्ति होते हैं।

जो भी व्यक्ति प्रातः काल ना उठकर देर तक सोता रहता है उसकी आयु और शरीर दोनों पर बुरा प्रभाव पड़ता है। प्रातः काल ना उठने वाला मनुष्य स्वास्थ्य आयु बल ब्रह्मचर्य अपना सब कुछ खो देता है।

अतः उन्नति चाहने वाले व्यक्तियों को सुबह जल्दी उठना चाहिए।

स्मार्ट फोन का स्मार्ट तरीके से उपयोग कैसे करें?

"स्मार्टफोन तो स्मार्ट है लेकिन क्या आप इतने स्मार्ट है कि उसका सही से उपयोग कर सकें।"

मोबाइल आज के समय की बहुत ही महत्वपूर्ण वस्तु है ईसी के माध्यम से हम अच्छी चीजें भी दे सकते हैं और गंदी चीजें भी फैसला आपको करना है कि आप उसमें क्या देखते हैं। कई लोग मोबाइल में गंदी चीजें देखकर अपना विनाश का रास्ता खोल लेते हैं और कई लोग उसी के माध्यम से पढ़ाई करके या फिर कोई स्किल सीख कर बहुत ही बड़ा बिजनेस शुरू कर लेते हैं आज ऐसे कई उदाहरण हमारे पास है।

दोस्तों मोबाइल तो एक माध्यम है आप उसको चलाने वाले तो आपको डिसाइड करना है आपको उसमें क्या देखना है आपको पोर्न देखना है तो आप अपने शारीरिक और मानसिक शक्ति का नाश निश्चित समझिए। और यदि अच्छी चीजें देखेंगे आपके विचार अच्छे ही होंगे और आप अपने जीवन में उन्नति कर पाएंगे फैसला आपका है।

हमारा मोबाइल हमारी उन्नति का माध्यम भी बन सकता है और हमारी अवनति का भी इसका फैसला आपको ही करना पड़ेगा।

यदि आपको पोर्न और गंदी वीडियोस देखने की आदत है उसको आज से ही छोड़ दीजिए अपने मोबाइल से कुछ दिन के लिए ब्रेक लीजिए उसको रख दीजिए ऐसा करने से आपके दिमाग को थोड़ा आराम मिलेगा और वह अच्छी तरह सोच समझ पाएगा कि मेरा जीवन किन फालतू की चीजों में बर्बाद हो रहा है फिर जब आपको अच्छी तरह समझ आ जाए तब इसका उपयोग कीजिएगा।

मोबाइल को चलाने के लिए आप एक समय भी निश्चित कर सकते हैं कि मैं इतने से इतने बजे तक मोबाइल चला लूंगा बाकी समय मैं अपना काम करूंगा या पढ़ाई करूंगा।

सत्संग की आवश्यकता क्यों है?

प्रत्येक व्यक्ति को अपने से श्रेष्ठ व्यक्तियों का संग करना चाहिए क्योंकि अच्छे संग से मनुष्य का जितना सुधार हो सकता है उतना किसी भी तरीके से नहीं हो सकता।

एक कवि ने बड़ा ही सुंदर लिखा है कि चंदन शीतल है, चंदन से चंद्रमा अधिक शीतल है परंतु चंद्रमा और चंदन से भी साधु-संगति और श्रेष्ठ पुरुषों का सत्संग अधिक सुखदायक आनंददायक और शीतल है।

जिस व्यक्ति को अपने जीवन में उन्नति चाहनी हो वह श्रेष्ठ पुरुषों का ही संग करें ऐसे किसी भी व्यक्ति का संग ना करें जो आपको बर्बादी के रास्ते पर ले जाएं ऐसा व्यक्ति खुद तो बर्बाद होता ही है और अपने साथ में रहने वाले को भी ले डूबता है।

अच्छे संग से मूर्ख से मूर्ख और पतित से पतित व्यक्ति का भी सुधार हो सकता है। मूर्ख से मूर्ख व्यक्ति भी विद्वान और पतित व्यक्ति चरित्रवान बन सकता है।

जैसा आपका संग होता है आप वैसे ही बन जाते हो यदि आप अच्छे लोगों के साथ रहोगे तो अच्छे और खराब लोगों के साथ रहोगे तो खराब फैसला आपको करना है।

आध्यात्मिक क्यों बनें?

आध्यात्मिक बनने से हमारा विश्वास मजबूत होता है आप जिस भी भगवान को मानते हो आप उसमें विश्वास श्रद्धा रख सकते हो ऐसा करने से हमारा किसी एक सुप्रीम पावर के साथ विश्वास जुड़ जाता है और यह विश्वास आ जाता है कि वह मेरी मदद करेगा और आप अपनी चिंता को उस परमात्मा पर छोड़ देते हैं।

हमारे मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी अच्छा होता है इससे हमें तनाव में राहत मिलती है और विपरीत अथवा नकारात्मक समय में हमारे अंदर शांति बनाए रखने के लिए आध्यात्म आवश्यक है।

आध्यात्म से आपके अंदर सकारात्मक विचार आते हैं और जितने भी गंदे विचार होते हैं वह सभी नष्ट हो जाते हैं जैसे कि आप अपने इष्ट भगवान के पास जाते हैं या फिर उनका नाम लेते हैं।

अध्यात्म का अर्थ है बांटना और शेयर करना- जो आपको सभी के प्रति कृतज्ञ होना सिखाता है। अध्यात्म नकारात्मकता को खत्म करता है, प्रेम को बढ़ाता है और एक-दूसरे को अधिक करीब लाता है।

अध्यात्म ईश्वर से जुड़ने का एक मार्ग है यह हमारे विचारों को शुद्ध करता है और मन को पवित्र करता है मन में जितनी भी नकारात्मकता होती है उसे खत्म करता है।

उपसंहार

ब्रह्मचर्य के बारे में जितना भी वर्णन किया जाए उतना कम है। जो भी व्यक्ति ब्रह्मचर्य का पालन करता है वह बलवान और उसके मुख मंडल पर एक तेज होता है।

ब्रह्मचारी व्यक्ति साहसी होता है वह मृत्यु से नहीं डरता ब्रह्मचर्य का पालन करने वाला हमेशा सीना तान कर चलता है।

जो भी व्यक्ति ब्रह्मचर्य का पालन करेगा उसके पास बल बुद्धि कीर्ति यस यह सभी चीजें अपने आप आ जाती हैं।

ब्रह्मचारी कभी आलसी नहीं होता इसी के कारण उसका निरंतर विकास होता रहता है उसकी आत्मा की लगातार उन्नति होती रहती है और वह समाज में सम्मान की दृष्टि से देखा जाता है सभी उसका आदर करते हैं लोग उससे आकर्षित होते हैं।

नौजवानों! मैं आपसे बस इतना ही कहना चाहूंगा कि जब तक आपका विवाह ना हो जाए आप ब्रह्मचर्य का श्रद्धापूर्वक पालन कीजिए। जिससे आपका विवाहित जीवन भी सुखपूर्वक बीतेगा।

श्री कृष्ण गीता में साफ कहा है "कि यह मन शरीर का सारथी है जो हमारी बुद्धि को बार-बार भटका देता है हमें इस मन का दास नहीं बनना चाहिए बल्कि इस मन को अपना दास बना लेना चाहिए फिर हम जो कहेंगे यह मन हमारी हर बात मानेगा और हमारे बस में रहेगा।"

भारतवर्ष मैं जब तक गुरुकुल थे और ब्रह्मचर्य की शिक्षा दी जाती थी तब तक हमारा भारतवर्ष विश्व गुरु के पद पर बना रहा लेकिन जैसे ही हमारे गुरुकुलों और ब्रह्मचर्य की शिक्षा को समाप्त किया गया वैसे हमारे नौजवानों और समाज का इतना नाश होना चालू हुआ है।

आजकल के छोटे-छोटे लड़के भी इन कामवासना और विषय वासना में फंसे हुए हैं उन्हें समझाने वाला कोई नहीं है ना ही उन्हें अच्छे गुरू मिल पाते हैं और ना ही उनके माता-पिता उन्हें इन बारे में कुछ ज्ञान देते हैं।

जिस भी भाई ने इस पुस्तक को पढ़ा है उससे मेरी एक ही विनती है कि यदि कोई भी आपसे ब्रह्मचर्य के विषय में सलाह मांगे तो उसे जरूर बताना और अपने छोटे भाइयों को ब्रह्मचर्य के बारे में जरूर बताना अपने मित्रों को ब्रह्मचर्य का ज्ञान जरूर कराना।

जिससे हम एक अच्छे समाज का निर्माण कर पाएंगे और यह जो गंदगी हमारे समाज में फैली हुई है इसका खात्मा तभी होगा जब हम सुधरेंगे।

यदि हम सब ब्रह्मचर्य का पालन करेंगे तो हमारा भारत फिर से विश्व गुरु की श्रेणी में आ जाएगा क्योंकि ब्रह्मचर्य के पालन से ही द्वारा बल, बुद्धि और हर प्रकार का ऐश्वर्य प्राप्त हो सकता है।