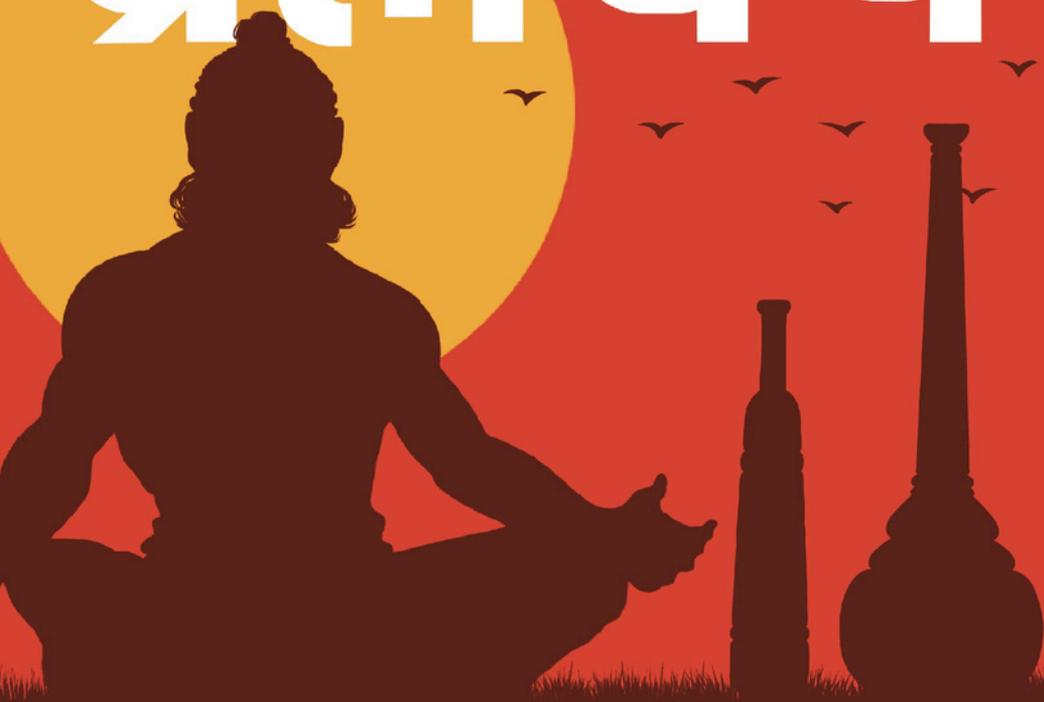


THE ULTIMATE ACTION BOOK FOR...

ब्रह्मचर्य



मन, शरीर और जीवन पर संपूर्ण
नियंत्रण पाने का शास्त्रिक विज्ञान

प्रतीक  प्रजापति

THE COMPLETE SCIENCE AND
THE ULTIMATE ACTION BOOK FOR..

ब्रह्मचर्य

मन, शरीर और जीवन पर संपूर्ण
नियंत्रण पाने की सिद्ध शास्त्रिक विधि

इस पुस्तक का उद्देश्य आज के मॉडर्न युवाओं को ब्रह्मचर्य के महान प्राचीन विज्ञान से अवगत कराना है। जिस विज्ञान की सहाय से वैदिक भारत में छोटी से छोटी उम्र में भी महान कर्म कर जाने वाले वीर बनते थे।

इसी विज्ञान की सहायता से प्राचीन भारत में बड़े बड़े राजा, महाराजा, सम्राट, ऋषि, मुनि और वैज्ञानिक तत्त्वज्ञ बने थे। **जो विज्ञान** बच्चे बच्चे को छोटी उम्र से सिखाया जाता था, परंतु आज दुर्भाग्यवश लुप्त हो गया है।

इस विज्ञान को समझकर और जीवन में उतारकर कोई भी युवा नशे, पोर्न, हस्तमैथुन और जुए जैसी अन्य समस्त विनाशकारी आदतों से छुटकारा पाकर अपने मन, शरीर और जीवन पर संपूर्ण नियंत्रण पा सकता है। जिससे वो अपने, अपनों के और अन्यों के जीवन में सुख, शान्ति व समृद्धि भरकर अंत में मनुष्य जीवन के उच्चतम ध्येय भगवद्प्रेम को प्राप्त कर सकता है।

फिर ऐसे समृद्ध सनातनी मिलकर भारत में पुनः वैदिक संस्कृति को स्थापित कर उसे पुनः सोने की चिड़िया बनाए। जो की अंत में सम्पूर्ण विश्व को कल्याण की दिशा में ले जा सके। #ProjectGoldenBird

PRATEEK  **PRAJAPATI**

इस पुस्तक को हम अर्पण करते हैं

परम ब्रह्मचारी रामसेवक हनुमान जी महाराज,
हमारी सभी महान गुरु शिष्य परम्पराओं,
उत्कृष्ट साधुओं तथा गौरवान्वित शास्त्रों को।
जिनकी कृपा से ये दिव्य ज्ञान
आज के इस कलियुग के समय में भी
हम पतित आत्माओं के लिए उपलब्ध है।

क्यों पढ़ें ये पुस्तक?

कलियुग के इस आरामदायक समय में विश्व के अधिकतर युवा नशा, पोर्न, हस्तमैथुन, जुआ आदि बुरी आदतों से अपने मन, शरीर और बुद्धि को निर्बल बनाते जा रहे हैं। ऐसे में जो कोई ब्रह्मचर्य की इस सरल विधि को अपने जीवन में अपना लेता है वो जीवन के समस्त क्षेत्रों में श्रेष्ठ उन्नति पा सकता है।

फिर वो शारीरिक हो, मानसिक हो, आर्थिक हो या आध्यात्मिक; एक ब्रह्मचारी अपनी अप्रतिम इच्छाशक्ति और एकाग्रता से उन ध्येयों को भी प्राप्त करने के लिए सक्षम बनता है जो कि एक भोगी के लिए हमेशा असंभव सा लगता है।

और इस पुस्तक से हम उस ब्रह्मचर्य के सनातन विज्ञान को समझेंगे, अपने जीवन में उतारेंगे और जीवन को उस दिशा में ऐसी गति से ले जाएँगे जिसके बारे में अधिकतर लोग सोच भी नहीं पाते।

क्या है इस पुस्तक में?

इस पुस्तक में ब्रह्मचर्य के गूढ़ विज्ञान को अत्यंत ही विस्तार से परंतु इतनी सरल भाषा में ऐसे समझाया गया है कि बच्चा, जवान या बूढ़ा हर कोई इसको न ही मात्र सरलता से समझ पाएगा अपितु अपने जीवन में भी उतारने के लिए निरंतर प्रेरित और प्रयासरत रहेगा।

तदुपरांत उस प्रेरणा का उपयोग सही तरीके से करने के लिए एक Ultimate Action Plan (उत्तम कार्य योजना) भी बताया है। जिससे यह ज्ञान न ही मात्र पाठक के मस्तिष्क में रह जाए अपितु जीवन में भी संपूर्ण रूप से उतरे।

किसके लिए है यह पुस्तक?

सर्वप्रथम उन समस्त युवाओं के लिए जो अपने जीवन में किसी भी क्षेत्र में उन्नति की चाह रखते हैं और अपने संपूर्ण Potential (शक्य शक्ति) को प्राप्त करना चाहते हैं। फिर वो अपने लिए हो, अपनों के लिए, देश के लिए हो या फिर धर्म के लिए।

फिर वो युवा किसी भी उम्र का हो, विवाहित हो, अविवाहित हो, स्त्री हो, पुरुष हो, शिक्षक हो या शिष्य हो, सभी इस पुस्तक के ज्ञान से अपने जीवन में Guaranteed (प्रत्याभूत) बदलाव ला सकेंगे।

हालाँकि,

अविवाहित युवा पुरुषों के लिए तो यह non-negotiable (अपरक्राम्य) ज्ञान है। हर माता पिता और शिक्षक को चाहिए कि वे अपने बच्चे को यह ज्ञान शीघ्रातिशीघ्र अनिवार्य रूप से दें, इसका पालन करवाएँ और उसका जीवन प्रेरणा, ऊर्जा, बल, बुद्धि और अध्यात्म से भरा बनाएँ। और उसे मॉडर्न, रोगी और शक्तिहीन बनाने वाली जीवनशैली से बचाएँ।

अब,

आपमें से ज़्यादातर लोग जो यह पुस्तक पढ़ रहे हैं, वे **हमारी 'B.O.S.S' और 'वैदिक दिनचर्या'** दोनों पुस्तकें पहले ही **पढ़ चुके होंगे।**

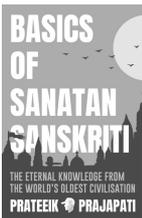
यदि हाँ, तो आपके पास अभी सनातन संस्कृति का मूलज्ञान आ चुका है और आप यह भी जानते हो कि वैदिक दिनचर्या को जीवन में कैसे उतारना है।

यदि आप उतना कर रहे हो, तो आपके लिए इस पुस्तक को समझना और उसे जीवन में उतारना अत्यंत ही सरल हो जाएगा, अतः संपूर्ण रूप से आप इस पुस्तक का लाभ ले पाओगे।

परंतु,

यदि आपने B.O.S.S और वैदिक दिनचर्या पुस्तक अभी तक नहीं पढ़ी है तो कृपया पहले वो पुस्तक पाएँ और पढ़ें। उससे आप ब्रह्मचर्य के महत्व को गहन रूप से समझ जाएँगे और उसका पालन दृढ़ता से कर पाएँगे।

आप अपनी **B.O.S.S** और **वैदिक दिनचर्या** पुस्तके हमारी वेबसाइट **www.veducation.world** से प्राप्त कर सकते हैं।



B.O.S.S



वैदिक दिनचर्या



आप क्या सीखोगे?

1. क्या है ब्रह्मचर्य?

1. क्या नहीं है ब्रह्मचर्य?
2. क्या है प्राण?
3. प्राण की मात्रा
4. प्राण का स्थान
5. क्या है वीर्य?
6. वीर्य की 5 अवस्थाएँ
7. वीर्य का उद्गमस्थान
8. वीर्य के 3 स्वभाव
9. वीर्य की 3 गति
10. वीर्य कैसे बनता है?
11. वीर्य क्यों दिया है भगवान ने?
12. वीर्य क्या करता है शरीर में?
13. क्या है मैथुन (Sex)?
14. वीर्यपात से ग्लानि (Guilt) क्यों होती है?
15. क्या कामवासना अप्राकृतिक है?
16. मैथुन भगवान ने क्यों बनाया?
17. मैथुन इच्छा इतनी प्रबल क्यों होती है?
18. इंद्रियों के 5 विषय सुख
19. ब्रह्मचर्य कब खंडित होता है?
20. अष्ट मैथुन
21. वीर्य कब बनता है?
22. क्या है ब्रह्मचर्य?

2. क्यों करें ब्रह्मचर्य?

1. वीर्यनाश के 6 असर
2. शारीरिक असर
3. मानसिक असर
4. सामाजिक असर
5. पारिवारिक असर
6. आध्यात्मिक असर
 - वीर्य गति से व्यक्ति के 3 प्रकार
7. आर्थिक असर
8. ब्रह्मचर्य के फ़ायदे

3. कैसे करें ब्रह्मचर्य?

1. समस्या परीक्षण
2. ब्रह्मचर्य की नाव में 7 छिद्र
3. पोर्न
 - पोर्न के 4 प्रकार
 - सचित्र पोर्न
 - व्यावहारिक पोर्न
 - शाब्दिक पोर्न
 - सॉफ्ट पोर्न
4. हस्तमैथुन
 - हस्तमैथुन के 3 अवसर
 - जब मन हो तब क्या करें?
5. स्वप्न दोष
 - क्यों होता है?
 - कैसे रोकें?
 - स्वप्न दोष के 4 कारण
6. विवाह पूर्व संबंध
7. विवाहेत्तर संबंध
8. वैश्यावृत्ति
9. वैवाहिक व्यभिचार
10. क्यों तोड़ता है कोई ब्रह्मचर्य?
11. ब्रह्मचर्य खंडन करने वाली 3 कारक भावनाएँ
12. ब्रह्मचर्य खंडन का सबसे बड़ा कारण
13. ब्रह्मचर्य पालन की त्रिचरण विधि
 - ज्ञान प्राप्ति
 - गुरुकुल शिक्षा
 - साधु संग
 - शास्त्र पठन
 - ध्येय धारण
 - पौरुष वृद्धि
14. नास्तिक ब्रह्मचारी के लिए त्रिचरण विधि
15. स्त्रियों के लिए ब्रह्मचर्य
16. वैवाहिक ब्रह्मचर्य
 - क्यों करें?
 - कैसे करें?
 - वैवाहिक सहवास की मर्यादाएँ

4. ब्रह्मचर्य विधि (Guaranteed Action Plan)

1. गारंटी क्या है?
2. ब्रह्मचर्य विधि के 3 चरण
 - सफ़ाई कर्म
 - वातावरण की सफ़ाई
 - कक्ष सफ़ाई
 - बाथरूम सफ़ाई
 - ऑफिस सफ़ाई
 - मोबाइल सफ़ाई
 - कंप्यूटर सफ़ाई
 - टीवी सफ़ाई
 - मन की सफ़ाई
 - मोबाइल की आदत
 - आलस्य की आदत
 - इच्छाओं पर नियंत्रण
 - इच्छा आने पर क्या करें?
 - शरीर की सफ़ाई
 - शारीरिक श्रम
 - मीताहार
 - प्राकृतिक जीवन
 - इंद्रिय संयम का रामबाण उपाय
 - बुद्धि की सफ़ाई
 - दिनचर्या की सफ़ाई
 - संकल्प धारण (Taking Vow)
 - क्या है संकल्प?
 - क्यों लें संकल्प?
 - कैसे लें संकल्प?
 - संपूर्ण संकल्प विधि
 - संकल्प तोड़ें तो क्या होगा?
 - संकल्प पालन करेंगे तो क्या होगा?
 - सुधार परीक्षण (Tracking Progress)
 - एक बार का कार्य परीक्षण (One Time Actions)
 - दिनचर्या परीक्षण (Daily Progress Tracking)
 - 108 Strong Challenge
 - अखंड दिनचर्या चैलेंज
 - ब्रह्मचर्य की कठिनता
 - अधिकतर समस्याओं के उपाय
 - इतना भी न कर पाएँ तो क्या करें?

तु शुलू करेँ?

पठन से पहले प्रार्थना !

ॐ अज्ञानतिमिरान्धस्य ज्ञानाञ्जनशलाकया ।
चक्षुरुन्मीलितं येन तस्मै श्री गुरवे नमः ॥

नारायणं नमस्कृत्य नरं चैव नरोत्तमम् ।
देवीं सरस्वतीं व्यासं ततो जयमुदीरयेत् ॥

ब्रह्म : आदर्श, शुद्ध, आध्यात्मिक, परमात्मा (परम ध्येय)
चर्य : आचरण, विचरण

ब्रह्मचर्य : आदर्श आचरण,
शुद्ध आध्यात्मिक आचरण,
सतत अपने परम ध्येय (परमात्मा) में विचरण (ध्यान)

**ब्रह्मचर्य कोई ध्येय नहीं है,
परंतु परम ध्येय को प्राप्त करने का पथ है।**

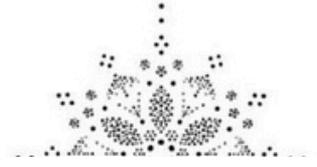
हर कोई जीवन में किसी न किसी चीज़ के पीछे पड़ा है।
धन, संपत्ति, बल, सुंदरता, भोग, प्रसिद्धि या फिर वैराग्य
और ब्रह्मचर्य इन सभी की प्राप्ति करा सकता है।

परंतु यह भी जान लेना चाहिए कि यह सभी भौतिक ऐश्वर्य हैं,
जोकि हम इसी शरीर के साथ यहीं छोड़कर चले जाएँगे।

तो इन्हीं के लिए ब्रह्मचर्य का पालन करना अपने ट्रेन के डिब्बे को
सजाने के बराबर है। समय आने पर आप उतर जाओगे और
कोई और आपके सजाए हुए डिब्बे में आकर सो जाएगा।

तो ऐसे निकृष्ट ध्येय के लिए इतना मेहनत क्यों करना?
जबकि उतनी ही मेहनत से हम जीवन के परम आध्यात्मिक ध्येय की प्राप्ति
कर सकते हैं। अतः सर्वोच्च ध्येय को ही मुख्य उद्देश्य बनाकर ब्रह्मचर्य के पथ
पर चलना चाहिए, बाक़ी उसी रास्ते पर अन्य सारे ऐश्वर्य तो मिलेंगे ही।

परंतु बुद्धिमान मनुष्य रास्ते पर मिलने वाले उन ऐश्वर्यों से भी लुभाता नहीं है,
और अपने परम लक्ष्य पर ही अपना ध्यान बनाए रखता है।



क्या
है ब्रह्मचर्य?

इससे पहले की हम यह जाने कि...

क्या है ब्रह्मचर्य?

आइए यह जानते हैं कि..

ब्रह्मचर्य क्या नहीं है..

सिर्फ हस्तमैथुन (Masturbation) न करना ब्रह्मचर्य नहीं है।
सिर्फ मैथुन (Sex) न करना भी ब्रह्मचर्य नहीं है।

और मैथुन व हस्तमैथुन करते समय वीर्य को
न गिरने देना यह तो बिलकुल ही ब्रह्मचर्य नहीं है। यह तो मूर्खता ही है।

यह सब बस ब्रह्मचर्य की छिछली (Shallow) अवधारणाएँ हैं,
जो कि आजकल पाश्चात्य (Western) देशों में वीर्यरक्षा के
महत्त्व को जानने के बाद बनाई गई हैं। इन्हें प्रसिद्ध रूप से
No Fap या **Semen Retention** के नाम से जाना जाता है।

जो कि मात्र एक बाह्य नियंत्रण की क्रिया है।
जबकि ब्रह्मचर्य एक संपूर्ण जीवनशैली है।

इन सब में आप बस अपने वीर्य को बाह्य प्रभाव से दबाकर रखो और बाक़ी
हर प्रकार के विकार युक्त आदतें जैसे नशा, जुआ तथा सॉफ़्ट पोर्न सभी में बने
रहें तो भी चलता है। जोकि ब्रह्मचर्य में नहीं चलता है।

ब्रह्मचर्य का अर्थ है

शरीर, मन और जीवन पर संपूर्ण नियंत्रण।

हालाँकि ऐसा भी नहीं है कि यह सभी एकदम गलत हैं।

व्यभिचार में लगने से तो हज़ार गुना अच्छे हैं।

और इनसे भी फ़ायदे तो होते ही हैं।

परंतु इनसे हम ब्रह्मचर्य के समान परिणाम की अपेक्षा नहीं रख सकते।

ब्रह्मचर्य वह विधि है जिसके माध्यम से बड़े बड़े ऋषि मुनि,
राजा महाराजाओं व साधकों ने दिव्य शक्तियाँ, सिद्धियाँ
और उच्चतम लोकों की प्राप्ति की है।

और इसी की सहायता से उन्होंने जीवन के
सर्वोच्च लक्ष्य को भी प्राप्त किया है।

अभी प्रश्न यह आता है कि ऐसा क्यों?

ऐसी तो क्या बड़ी बात है ब्रह्मचर्य में,

कि उससे इतने बड़े बड़े परिणामों की प्राप्ति होती है?

इसे समझने के लिए हमें सर्वप्रथम इस भौतिक संसार को और उसमें हमारे अस्तित्व को समझना होगा।

यदि आपने हमारी B.O.S.S पुस्तक यानी की

(Basics of Sanatan Sanskriti = सनातन संस्कृति का मूलज्ञान)

पुस्तक पढ़ी है तो आपको यह अच्छे से पता होगा कि हमें भगवान ने क्यों

बनाया और बनाया भी तो इस दुःख से भरे संसार में क्यों भेजा?

और यदि भूल गए हैं तो पुनः अपनी B.O.S.S पुस्तक

का अध्याय 8 : ब्रह्मांड का मूलज्ञान पढ़ें।

**तो इस भौतिक संसार में हमारे अस्तित्व का कारण है,
हमारी इस प्रकृति को भोगने की तीव्र इच्छा।**

जो कि हम हमारी इंद्रियों से करते हैं।

जैसे -

आँखों से देह और प्रकृति की **सुंदरता**,

जीभ से भोज्य पदार्थों का **स्वाद**,

कानों से शब्द और संगीत की **मधुरता** ,

और **नाक से** सुगंधित द्रव्यों की **सुगंध आदि**।

परंतु इन सभी इच्छाओं में **सबसे अधिक बलशाली है,**

कामेच्छा।

अपने संपूर्ण शरीर से (मुख्यतः त्वचा और जननेंद्रियों से)

किसी और के संपूर्ण शरीर को भोगने की इच्छा।

इसीलिए इस प्रक्रिया को भी **संभोग** कहते हैं, **संपूर्ण उपभोग।**

जो कि सभी **भौतिक सुखों में सर्वोच्च** स्थान पर है।

पृथ्वी पर यह एकमात्र ऐसा इंद्रिय सुख है जिसे स्वर्गीय सुख के समान बताया गया है। **इसी लिए इसका त्याग सबसे कठिन है।** यदि जीवन में आपने कुछ भी पाया है तो इतना जानते ही होंगे कि किसी भी मूल्यवान वस्तु की प्राप्ति करने के लिए किसी और मूल्यवान वस्तु का त्याग आवश्यक है। सरल शब्दों में 'कुछ पाने के लिए कुछ खोना पड़ता है।'

अतः जीवन में जितना बड़ा फल चाहिए होता है, उतना ही बड़ा त्याग करना पड़ता है।

यह अस्तित्व के सबसे मूलभूत नियमों में से एक है। इसी लिए दुनिया के समस्त उच्च ऐश्वर्यों और आध्यात्मिक ध्येयों की प्राप्ति के लिए सबसे बड़े भोग का त्याग करना आवश्यक हो जाता है। और कामेच्छा से बड़ा भोग, इस भौतिक संसार में है ही नहीं।

इसलिए उसके त्याग से न ही मात्र भौतिक जगत के, परंतु आध्यात्मिक जगत के भी सर्वोच्च सुखों को पाना सरल हो जाता है।

इसीलिए बड़े बड़े ऋषि मुनि और संतगण ब्रह्मचर्य की महिमा गाते हुए थकते नहीं है और किसी विद्यार्थी को **विद्यादान देने से पहले** ही उसे **ब्रह्मचर्य का महत्व समझकर उसका संकल्प दिलवाया जाता है।** और **आज हम भी वही करेंगे।**

पहले ब्रह्मचर्य क्या है ये समझेंगे।
फिर उसे **क्यों करें** ये समझेंगे।
फिर उसे **कैसे करें** ये समझेंगे,
और फिर आपको उसका संकल्प दिलवाएँगे।

तो आइए शुरू करते हैं।

**ब्रह्मचर्य समझने की शुरुआत होती है
हमारे शरीर को समझने से।**

हमारा शरीर प्रकृति के पाँच मूलभूत तत्त्वों से बना है।
धरती, जल, वायु, अग्नि और आकाश।

मॉडर्न दृष्टिकोण से देखें तो,
प्रोटीन, विटामिन, मिनरल्स, फ़ाइबर और कार्बोहाईड्रेट्स।

परंतु इनमें से

कौन सी वो चीज़ है जो शरीर में जीवन भरती है?

कौन सा वो द्रव्य है जो शरीर में से निकल जाने पर डॉक्टर
आदि यह घोषित कर देते हैं कि व्यक्ति का देहांत हो गया?

शरीर में से धरती निकल गई? नहीं।

अग्नि निकल गई? नहीं।

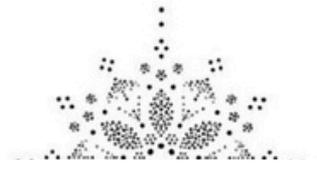
प्रोटीन निकल गया? नहीं।

विटामिन खत्म हो गया? नहीं।

तो फिर क्या है वो,

जो निकल जाता है तो जीवन्त शरीर को मृत घोषित कर दिया जाता है।

वो हैं...



प्राण

Life Force

वो प्राण ही हैं, जो शरीर में से निकल जाने पर शरीर मृत हो जाता है।

इसी लिए हम हर **जीव** को **प्राणी** कहते हैं,

जैसे की धनी : जिसके पास धन है वो,

बली : जिसके पास बल है वो,

प्राणी : जिसके पास प्राण हैं वो।

ऑक्सीजन को **प्राणवायु** कहते हैं,

और जीवन को नियंत्रण करने वाले व्यायाम को **प्राणायाम** कहते हैं।

बिना प्राण का शरीर बस भौतिक द्रव्यों का ढेर ही बनके रह जाता है।

तो,

क्या हैं ये प्राण?

जीव की प्राथमिक जीवन शक्ति (Life Force) को प्राण कहते है।

प्राण से ही भोजन का पाचन, रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा, वीर्य, रज, ओज, आदि धातुओं का निर्माण, व्यर्थ पदार्थों का शरीर से निकास, उठना, बैठना, चलना, बोलना, चिंतन, मनन, स्मरण, ध्यान आदि **समस्त स्थूल एवं सूक्ष्म क्रियाएँ होती हैं।**

वैसे ही जैसे किसी कंप्यूटर के Hardware और Software दोनों प्रकार के सभी कार्य मूलभूत रूप से विद्युत से ही होते हैं। वैसे ही **शरीर के भी सभी कार्य मूलभूत रूप से प्राणशक्ति से ही होते हैं।**

और जैसे ही बिजली के अभाव से कंप्यूटर धीमा पड़ जाता है वैसे ही **प्राण की न्यूनता** या निर्बलता **से शरीर** के सारे अंग, प्रत्यंग, इन्द्रियाँ, **मन, हृदय और बुद्धि** आदि **शिथिल व रुग्ण (diseased) हो जाते हैं।**

जिससे हमारा शरीर **आलसी** (Lazy, Procrastinator),

मन **ध्यान हीन** (Uncontrolled),

हृदय **मृतभावनायुक्त** (Depressed, Anxious, Suicidal),

और बुद्धि **विकारयुक्त** (Cheater, Unrighteous, Dull) बन जाता है।

वैसे ही जब हम में **भरपूर प्राण** होते हैं तब..
शरीर **बलवान, क्रियाशील** (Strong, Active),
मन **संयमी, साहसी** (Controlled, Brave),
हृदय **धैर्यवान, उत्साही, प्रसन्न** (Patient, Enthusiastic, Lively)
और बुद्धि **सकारात्मक** (Honest, Righteous, Wise) बन जाती है।

तदुपरान्त,

प्राण शक्ति के बढ़ने से आत्मबल (Courage) बढ़ता है।

आत्मबल के कारण **मनोबल** (Confidence) बढ़ता है।

मनोबल बढ़ने से **संकल्प शक्ति** और **इच्छाशक्ति** (Will Power) बढ़ती है।

संकल्प शक्ति से **अनुशासन** (Discipline) बढ़ता है।

अनुशासन से लक्ष्यों की प्राप्ति होती है।

और निरंतर **लक्ष्यों की प्राप्ति से** जीवन के हर क्षेत्र में **सामर्थ्य बढ़ता है।**

प्राण की मात्रा :

प्रत्येक प्राणी, मनुष्य और स्थान में अलग अलग मात्रा में प्राण होते हैं। जितने अधिक प्राण हों उतना वो प्राणवान (जीवंत) होता है और कम होते होते वह अंत में प्राणहीन (मृत, निर्जीव, जड़) हो जाता है।

जितना आप प्राणवान के समीप रहते हो उतना आप में प्राण बढ़ता है और जितना अधिक आप प्राणहीन के समीप रहते हो उतना ही आपका प्राण क्षीण होता है।

प्राकृतिक रूप से प्रत्येक प्राणी कुछ स्तर के प्राणों के साथ जन्म लेता है। फिर समय के साथ वो..

1. कहाँ रहता है?
2. किसके साथ रहता है?
3. कैसे रहता है?
4. क्या खाता है?
5. और क्या करता है?

आदि कर्मों के अनुसार अपने प्राणों की वृद्धि या नाश करता है।

प्राणों के अभाव वाले मनुष्य न ही लौकिक लक्ष्यों की प्राप्ति कर सकते हैं न ही आध्यात्मिक लक्ष्यों की।

ऐसे लोग जीते जागते होने के पश्चात् भी मृतक के समान लगते हैं और इनके समीप रहने मात्र से आपकी ऊर्जा क्षीण होने लगती है।

उसी के सामने प्राणवान लोग कोई न कोई लक्ष्यों की प्राप्ति में लगे रहते हैं, और इनके समीप जाने मात्र से हमें उत्साह, प्रेरणा, सकारात्मकता और आनंद की अनुभूति होती है तथा हमारे प्राणों की भी वृद्धि होती है।

सबसे अधिक प्राण किसमें होता हैं?

मनुष्यों में : संत पुरुषों, पवित्र सती स्त्रियों, निःस्वार्थ भक्तों, ब्रह्मचारियों और यहाँ तक कि सात्विक जीवन जीने वाले नास्तिक लोगों में भी अधिक प्राण होते हैं। इसी लिए जब ऐसे लोगों के समीप कुछ पल भी बिताते हैं, भले ही उनसे प्रत्यक्ष कोई बात न हो, भले ही वो आपको भीड़ में न देखें, फिर भी उनके कुछ पलों के सानिध्य मात्र से शरीर में प्राण भरता है और नकारात्मकता, मानसिक तनाव, डिप्रेशन और आत्महत्या के विचार (Suicidal Tendencies) तक निकल जाते हैं।

पशुओं में : विशेषतः गाय, घोड़े, हाथी आदि शाकाहारी पशुओं में होता है। जैसे ज़्यादातर प्राणियों में आज के अधिकतर मनुष्यों से अधिक प्राण होते हैं, परंतु गायों में सबसे अधिक प्राण होते हैं। इसीलिए पाश्चात्य देशों में अभी ऐसी खास Cow Hugging Therapy भी दी जाती है जिसमें आप प्रति घंटा पैसा देकर गायों के साथ समय बिताकर अपना मानसिक तनाव (Anxiety) और अवसाद (Depression) आदि दूर कर सकते हो।



स्थानों में : मंदिर, नदियाँ, तीर्थ धाम और खेत, खलिहान, उद्यान, जंगल आदि हरियाली जगहें तथा प्राकृतिक हवा, सूर्यप्रकाश और वनस्पति से भरे घर में होता है। इसी लिए मंदिर और पवित्र धाम में जाने से नास्तिक के हृदय को भी शांति का अनुभव होता है (यदि वह द्वेषी नहीं है तो) और गाँव में रहने वाले और खेतों में काम करने वाले लोगों में Depression और Anxiety की समस्याएँ नहीं देखने को मिलती। वे दुःखी अवश्य हो सकते हैं परंतु Depressed नहीं।

भोज्य पदार्थों में : सूर्यप्रकाश, वर्षाजल, भूगर्भजल (Spring Water), नदी-समुद्र-झरने का जल, हरि सब्जियों, ताज़ा फ़लों और खेतों में सुख से चरती गायों के दूध-घी आदि उत्पादों में होता है। इसमें भी सब्जियों और फलों को जितना ज़्यादा काटा, उबाला, भुना, पकाया या तला जाता है उतना ही उनमें से प्राण की मात्रा कम होती जाती है। इसी लिए बाजारू जंक फूड और ज्यूस आदि में प्राण कम होता है। तथा मांस व अंडा आदि मृत होने से संपूर्ण रूप से प्राणहीन होते हैं।

कौन सी चीज़ें प्राणहीन होती हैं?

किनमें सबसे कम प्राण होते हैं?

मनुष्यों में : आलस्य, मांसाहार, भोग, व्यसन, पाप, वाणी व आचरण में अमर्यादा, निरंकुश गुस्सा, स्वार्थ, लोभ, मोह, काम, कपट व दोगला स्वभाव यह गुण प्राण को क्षीण करने वाले है। अतः साधनाहीन, तपहीन, भोगी, पापी, अमर्यादित, आलसी और तामसिक जीवन जीने वाले लोगों में सबसे कम प्राण होता है। इसीलिए इनके समीप मात्र आने से नकारात्मकता और मानसिक ऊर्जाहीनता (Mental Energy Drain) अनुभव होती है। अतः ऐसे लोगों का संग करने के पश्चात आप स्वयं को विराम देकर मानसिक ऊर्जा की वृद्धि के कार्य करना पसंद करते हो।

पशुओं में : अधिकतर पशु में आजकल के मनुष्यों से अधिक प्राण होते हैं, परंतु गंदगी में रहने वाले (सूअर, भैंस, गधे, आदि), मांसाहारी (बिल्ली, कुत्ते, सियार, शेर आदि), केंचुली निकालने वाले (साँप, छिपकली आदि) सभी में कम प्राण शक्ति होती है। और जितना पशु छोटे शरीर का होता है उतनी ही उसमें प्राण शक्ति भी कम होती है। बड़े प्राणियों में छोटे प्राणियों के सापेक्ष अधिक प्राण होते हैं।

स्थानों में : निर्जीवता से भरी जगहें। जहाँ बहुत कम वनस्पति व पशु पक्षी रहते है जैसे कि शमशान, युद्धस्थल और बड़े बड़े कॉर्पोरेट शहर। निर्जीव प्रकाश (Tubelight, Bulbs, Tv, Computer, Mobile Screens), निर्जीव हवा (Fans, Coolers, AC) और निर्जीव वनस्पति (Fake Decorative Plants) से भरी जगहें।

जैसे कि शहरी फ़्लैट्स, कॉर्पोरेट ऑफिसों, बड़े बड़े मॉल, सिनेमाघर, थियेटर, क्लब, बार, कसीनो आदि भोग की जगहें सबसे प्राणहीन होती हैं। इसीलिए कॉर्पोरेट ऑफिसों में काम करने वालों में तथा अधिक भोगवृत्तिमें डूबे रहने वालों में तनाव और अवसाद का प्रमाण सबसे अधिक होता है।

भोज्य पदार्थों में : नल और बोटलों के पानी, मांस, मछली, अंडे आदि मृत भोजन, बासी भोजन, अत्यधिक बारीक कटी हुई सब्ज़ियाँ, अधिक Process किया गया भोजन अर्थात् समस्त प्रकार का बाजारू जंक फूड और बिना हवा उजास के अंधेरे में पकाया गया भोजन भी प्राणहीन होता है।

महान आयुर्वेद आचार्य वाग्भट तो यहाँ तक कहते हैं कि जिस भोजन को बनाते समय सूर्यप्रकाश, शुद्ध हवा और शुद्ध अग्नि ने न छुआ हो ऐसा भोजन विष के समान होता है। इसीलिए अधिकतर रेस्टोरेंट और ढाबों में बनाया गया भोजन त्यागने योग्य होता है।

और यह भी है कि आजकल अधिकतर घरों में रसोई घर के अंदर बिना सूर्यप्रकाश, बिना शुद्ध हवा और बिना शुद्ध अग्नि को छुए ही बनता है, जबकि पहले के समय में रसोई हमेशा घर के बाहर सूर्यप्रकाश में, शुद्ध हवा और शुद्ध अग्नि की उपस्थिति में चूल्हे पर बनाई जाती थी। अतः गरीब होने के पश्चात भी किसान आदि मज़दूर अधिक स्वस्थ और दीर्घायु होते थे।

अभी यदि आपको ध्यान में आया!

तो आप समझ गए होंगे कि क्यों पिछले कुछ दशकों में पूरी दुनिया में मानसिक अवसाद (Depression) और तनाव (Anxiety) के किस्से इतनी अधिक मात्रा में बढ़ते जा रहे हैं।

क्योंकि हमेशा से पूरी दुनिया की जीवन शैली खेत, खलिहान और प्रकृति के अधीन रहने से प्राणवान रहती थी। परंतु पिछले कुछ दशकों के इंडस्ट्रियल रेवोलुशन के पश्चात बनी मॉडर्न जीवन शैली सबके लिए श्राप सिद्ध हो रही है।

हमारी आज की यह **मॉडर्न जीवनशैली** हम सभी में से धीरे धीरे प्राण हरण करके **हमें प्राणहीन बना रही है।**

क्योंकि न हम प्राणवान जगहों पर रहते हैं,
न ही प्राणवान लोगों से मिलते हैं,
न ही प्राणवान जीवों के साथ रहते हैं,
और न ही प्राणवान भोजन पाते हैं।

और फिर जब **Depression Anxiety** होती है तो भी उसको मिटाने या उससे विचार **हटाने के लिए हम** क्लब, कैसीनो, सिनेमाघर जैसी और अधिक प्राणहीन जगहों पर जाते हैं, और अधिक प्राण का हरण करते हैं।

या फिर यह सोचकर कि डॉक्टर इसका इलाज करेगा इस विश्वास से फिरसे प्राणहीन अस्पतालों में जाते हैं, प्राणहीन **दवाइयाँ लेते हैं और आशा करते हैं कि इससे यह Depression Anxiety चली जाएगी।**

परंतु, यह संभव नहीं है।

मॉडर्न मेडिकल विज्ञान में प्राण की कोई संकल्पना (Concept) है ही नहीं। जिसके कारण यहाँ सिर्फ़ बाहरी कारणों का इलाज करने के प्रयास वर्षों से किए जा रहे हैं, परंतु इसे जड़ से मिटाने का कोई उपाय मिल नहीं रहा है।

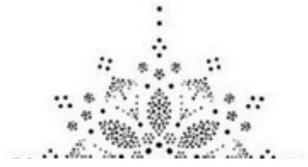
वो इसलिए क्योंकि,

मानसिक अवसाद और तनाव मूलभूत रूप से कोई बीमारी नहीं है कि इसका इलाज किया जा सके। अधिक से अधिक दवाइयों से बाह्य लक्षण को कम किया जा सकता है, वो भी कुछ समय के लिए, परंतु इसका इलाज मात्र यही है कि आपके शरीर में प्राणों की पुनः वृद्धि की जाए।

इसीलिए कोई भी व्यक्ति यदि मानसिक अवसाद (Depression) और तनाव (Anxiety) से ग्रसित है तो उपर्युक्त प्राणवान और प्राणहीन सूची के अनुसार **प्राणहीन का त्याग करें और प्राणवान को जीवन में अपनाए, अपने आप ही प्रथम दिन से अपकी स्थिति में सुधार शुरू हो जाएगा।**

परंतु, अब प्रश्न यह आता है कि इतनी महत्त्वपूर्ण
प्राणशक्ति आखिर शरीर में रहती कहाँ है?
उसका संचय कहाँ होता है?
और किस रूप में होता है?

यह **प्राण शक्ति हमारे संपूर्ण शरीर के कोने कोने में विद्यमान होती है।**
उसका संचय सूक्ष्म रूप से शरीर के प्रत्येक कोशों में होता है।
और वो जिस रूप में विद्यमान रहती है,
वह रूप है...



वीर्य

Semen, Seminal Fluid

परंतु! वीर्य तो पुरुषों के अंडकोषों (Testicals) में होता है न?
पूरे शरीर में थोड़ी होता है?

जी नहीं।

यह सबसे गलत अवधारणा है कि
वीर्य का प्राथमिक स्थान अंडकोष में होता है।

जिस **सफ़ेद धातु द्रव्य** को हम लोग आज वीर्य मानते हैं वह **वीर्य का धातु स्वरूप मात्र है**। जो कि मात्र वीर्य के अस्तित्व की स्थूल अवस्था है।

और क्योंकि आज का मॉडर्न विज्ञान केवल स्थूल अवस्थाओं पर ही शोध कर पाता है, अधिकतर लोग वीर्य के अस्तित्व को इतने में ही समेट लेते हैं कि,

“वीर्य और कुछ नहीं परंतु शरीर का एक द्रव्य मात्र है।
जो कि हर पुरुष के शरीर में प्रतिदिन कुछ मात्रा में बनता रहता है।

वो वीर्य बनकर पुरुषों के अंडकोष में इकट्ठा होता रहता है और जब अधिक इकट्ठा होता है तब यदि आप न निकालो, तो अपने आप निन्द्रा में निकल जाता है।

इसलिए उसको हस्तमैथुन करके निकालने में कोई हानि नहीं है।
अतः हस्तमैथुन एकदम हानि रहित है।
इसको करने में कोई शर्म नहीं होनी चाहिए।”

ग़लत।

पाश्चात्य देशों के मॉडर्न विज्ञान की भौतिक सीमाएँ होने के कारण उन्हें तो इस अपूर्ण ज्ञान के सहारे जीना पड़ता है। परंतु हमें मॉडर्न विज्ञान के सहारे जीने की कोई आवश्यकता नहीं है। **भारत के पास आयुर्वेद के स्वरूप में स्वयं भगवान का दिया गया संपूर्ण विज्ञान है।**

आज उसी की सहायता से हम जानेंगे वीर्य का संपूर्ण विज्ञान।
जिसमें सबसे पहला प्रश्न यह आता है कि...

आखिर...

क्या है वीर्य?

वीर्य पुरुष के अस्तित्व का मूलभूत गुण तत्त्व है।

जैसे सूर्य के लिए प्रकाश है,

अग्नि के लिए ताप है,

शक्कर के लिए मिठास है।

शक्कर की गुणवत्ता उसकी मिठास की मात्रा से आंकी जाती है,

अग्नि की उसके ताप की मात्रा से,

वैसे ही **पुरुष की गुणवत्ता उसके वीर्य की मात्रा से आंकी जाती है।**

परंतु ये कैसे हो सकता है?

पुरुष कोई मेडिकल सर्टिफिकेट लेकर थोड़ी घूमते हैं,

जिससे लोगों को पता चले की किस पुरुष में कितना वीर्य है?

जी नहीं।

यहीं पर आवश्यकता पड़ती है वीर्य का संपूर्ण विज्ञान समझने की।

जीवन भर से हम वीर्य का मतलब बस वो द्रव्य ही समझते रहे हैं

जो यौन क्रिया के समय पुरुष के जननेंद्रिय से निकलता है।

परंतु वह मात्र वीर्य की पाँच अवस्थाओं में से एक अवस्था है।

जी हाँ!!

जैसे पेड़ की मुख्य पाँच अवस्थाएँ हैं,
फूल, फल, बीज, पौधा और फिर पेड़।

फिर पुनः वही पेड़ पर फूल आते हैं, उन्हीं फूलों से फल पकते हैं,
उन्हीं फलों में बीज परिपक्व होते हैं और उन्हीं बीजों को धरती, जल
और सूर्यप्रकाश देने से वह पुनः पौधा और उसके जतन से पेड़ बनता है।
कुछ उसी तरह...

वीर्य की मुख्य पाँच अवस्थाएँ हैं -

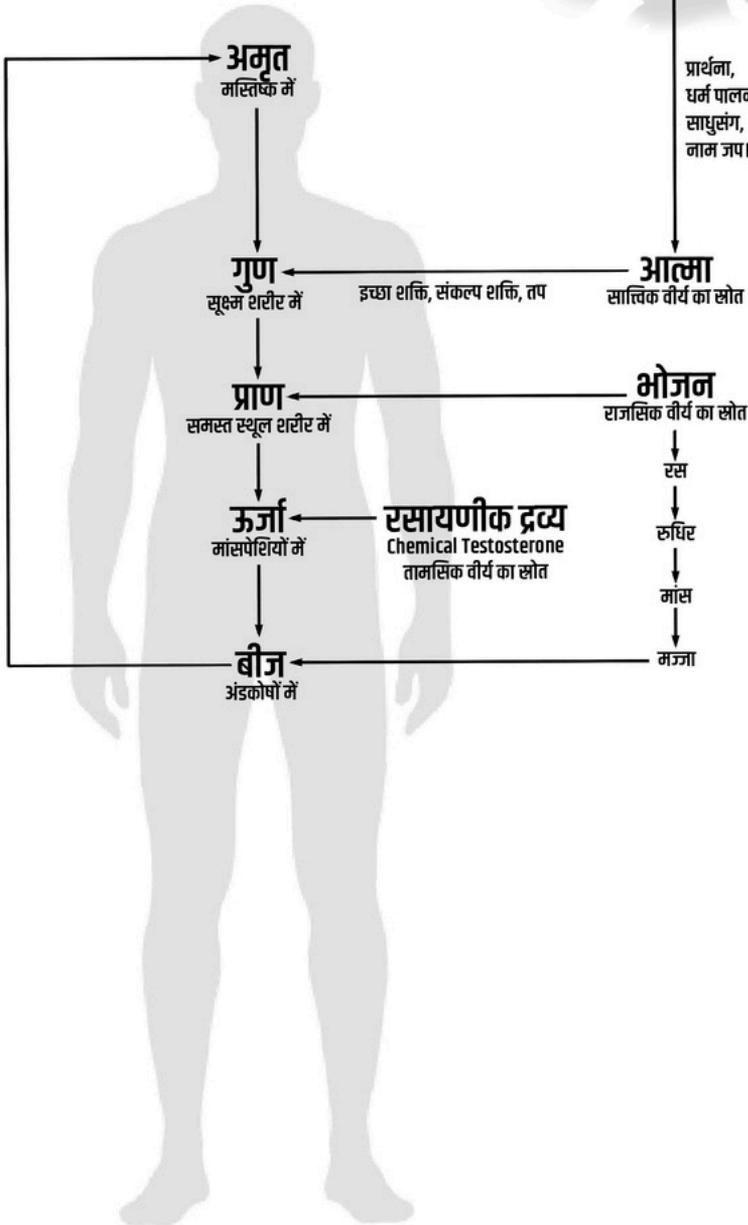
1. गुणावस्था : Virtue Form,
2. प्राणावस्था : Life Force Form,
3. ऊर्जावस्था : Energy Form,
4. बीजावस्था (धातु अवस्था) : Seed (Semen) Form
5. अमृतावस्था : Nectar Form

वीर्य भी पेड़ की तरह अपनी पाँचों अवस्थाओं
के चक्र में से पुनः पुनः गुजरता रहता है।



परमात्मा
वीर्य के प्राथमिक स्रोत

प्रार्थना,
धर्म पालन,
साधुसंग,
नाम जप।



तो सर्व प्रथम परमात्मा हर जीवात्मा को जिस अवस्था में वीर्य प्रदान करते हैं वो है..

1. गुणावस्था : Virtue Form

गुणावस्था का वीर्य **इच्छाशक्ति, संकल्प शक्ति व तपशक्ति के रूप में** आत्मा के **सूक्ष्म शरीर में विद्यमान होता है**। जन्म जन्मांतर में आत्मा अपने कर्मों से उसकी वृद्धि या क्षय करती है और उसे अपने सूक्ष्म शरीर में, अपने साथ अलग-अलग शरीर में लेकर जाती है। यही कारण है कि कुछ बच्चें जन्म से ही अधिक गुणवान और कुछ कम गुणवान होते हैं।

वीर्य की अधिक मात्रा और मृत्यु समय की चेतना के समन्वय से ही आत्मा को अगले जन्म में पुरुष का शरीर मिलता है। और वीर्य के क्षय और मृत्यु समय की चेतना के समन्वय से आत्मा को अगले जन्म में स्त्री का शरीर मिलता है।

पुरुषों में वीर्य की गुणावस्था की व्याख्या करने के लिए स्वयं 'वीर्य' शब्द ही पर्याप्त है। **'वीर्य' का अर्थ** गुण रूप में होता है **वीरता, शौर्य, साहस और पौरुष (Manliness)**; जिनके गौण गुण हैं अनुशासन, निडरता, दृढ़ता, त्याग, तप, इच्छाशक्ति तथा दृढ़ नीतिपरायणता आदि।

रामायण, महाभारत, महापुराण और हमारे सभी राजा महाराजाओं के इतिहास में, जब भी इन गुण वाले व्यक्तित्वों की बात हुई है तब उन्हें **वीर्यवान** शब्द से संबोधित किया गया है।

किसी भी पुरुष में इन गुणों की अधिक मात्रा उस पुरुष में अधिक वीर्य होने के लक्षण हैं और उसी वीर्य की मात्रा से पुरुष की गुणवत्ता आंकी जाती है।

पर भला ऐसा क्यों? यही गुण क्यों?

क्यों इन्हीं गुणों से पुरुष की गुणवत्ता आंकी जाती है?

क्योंकि इस संपूर्ण अस्तित्व का सर्जन, पालन, रक्षण और संहार पुरुष के पौरुष, वीरता, शौर्य, साहस, अनुशासन, निडरता, दृढ़ता, त्याग, तप, इच्छाशक्ति, दृढ़ नीतिपरायणता इन्हीं गुणों पर निर्भर है।

इन महान गुणों का चयन करने के लिए ही पुरुष शरीर बना है।

पुरुष के शरीर की हड्डियों के घनत्व (density) से लेकर उनकी चमड़ी की मोटाई (Thickness) तक सभी शारीरिक गुण पुरुषों को इसीलिए दिए गए हैं जिससे पुरुष जीवन में पौरुष, शौर्य, वीरता आदि दिखा सके और समाज का सर्जन, पालन और रक्षण कर सके।

अतः पुरुष के बीज रूपी **वीर्य से ही समाज का सर्जन** होता है, त्याग, तप और अनुशासन रूपी **वीर्य से ही समाज का पालन** होता है, शौर्य, साहस, वीरता व निडरता रूपी **वीर्य से ही समाज का रक्षण** होता है, इन्हीं गुण स्वरूप वीर्य से वह **अधर्मियों और दुष्टों का नाश** करता है, और वीर्य से ही अपने वंश परम्परा के माध्यम से अपने मूल्यों को आगे बढ़ाता है।

अतः

वीर्य ही पुरुष के अस्तित्व का सबसे मूलभूतपूर्ण तत्त्व है।

और जब जब आप बीज स्वरूप वीर्य (Semen) शरीर से निकालते हैं तब तब यह सभी गुण भी शरीर से निकलते हैं। फिर यदि वो पत्नी के गर्भ में जाए, तो वे गुण संतान रूप में आपका वंश आगे बढ़ाते हैं।

और यदि नाली में जाए तो आप और आप पे निर्भर आपके परिवार आदि सभी लोगों के अस्तित्व को नर्क की ओर ले जाते हैं।

हालाँकि वह गुण स्वरूप वीर्य बीज स्वरूप वीर्य में परिवर्तित हो इससे पहले वो दो और अवस्थाओं में से होकर गुजरता है।

जिसमें से प्रथम अवस्था है...

2. प्राणावस्था : Life Force Form

आत्मा के सूक्ष्म शरीर में विद्यमान गुण स्वरूप वीर्य ही परिवर्तित होकर संपूर्ण स्थूल (Physical) शरीर के प्रत्येक कोषों में प्राण स्वरूप में विद्यमान होता है। उसी प्राणशक्ति के उपयोग से शरीर का प्रत्येक कोष जीवित रहता है।

इसीलिए **गुणवान व्यक्ति** एकदम जीवंत (Full of Life) होते हैं और उनको **मिलते ही हमें भी** अत्यंत ही **जीवंत अनुभव होता है।**

जब प्राण पूर्ण मात्रा में हों तो वे हमारे रक्त में रोग प्रतिकारक कण (White Cells) की भी वृद्धि करते हैं और शरीर के प्रत्येक कोषों की वीर क्षत्रिय के समान सतत रक्षा करते हैं।

इसी लिए ऐसे लोगों में रोग प्रतिरोधक शक्ति इतनी ज़्यादा होती है कि बड़ी से बड़ी बीमारी भी उन्हें हानि नहीं पहुँचा सकती है।

अतः स्थूल शरीर की बात करें तो,
वीर्य प्राथमिक रूप से शरीर के प्रत्येक कोषों में विद्यमान होता है।
न की मात्र अंडकोषों (Testicals) में।

और उसी प्राण स्वरूप वीर्य का परिवर्तन सतत उसकी अगली अवस्था में होता रहता है। जिसके उपयोग से ही हमारा शरीर इस भौतिक जगत में सक्रियता प्राप्त करता है, और जिसके बिना हम कोई भी कार्य नहीं कर पाते हैं।

वह अवस्था है...

3. ऊर्जावस्था : Energy Form

मन के आदेश से **प्राणस्वरूप वीर्य ऊर्जा** में परिवर्तित होता है, फिर मन के आदेश से वही **ऊर्जा भावना** में परिवर्तित होती है, और वही **भावना इंद्रियों के द्वारा कर्म** में परिवर्तित होती है।

वैसे देखें तो,

प्रेम, करुणा, वात्सल्य, हर्ष, प्रसन्नता, निर्भयता, उत्साह आदि भावनाएँ हैं और क्रोध, लोभ, ईर्ष्या, मोह, घृणा, भय, कामुकता आदि भी भावनाएँ ही हैं।

ऊर्जा का परिवर्तन **सकारात्मक भावनाओं** में करने से वही ऊर्जा पुनः प्राण में परिवर्तित होकर **प्राण की वृद्धि करती है**। और **नकारात्मक भावनाओं** में परिवर्तन करने से ऊर्जा के साथ **प्राण का भी क्षय होता है**।

और इन सभी नकारात्मक भावनाओं में भी **सबसे अधिक ऊर्जा का क्षय कामुकता व उत्तेजना में होता है**। इसीलिए यदि आप अपनी वीर्य ऊर्जा को कामुकता और उत्तेजना में व्यय करते हैं, तो आप जीवन के अन्य सभी क्षेत्रों में ऊर्जाहीन, उत्साहहीन व प्रेरणाहीन (Demotivated) रहोगे।

परंतु **यदि आप अपने आपको** कामुक विचार (Sexual Thoughts), दृश्य (Porn) या स्पर्श (Masturbation) से **उत्तेजित करना बंद कर देते हो तो आपके जीवन** के सभी क्षेत्रों में **आपको अनन्य उत्साह (Drive) और प्रेरणा (Motivation) देखने को मिलती है**।

फिर वो कितना भी छोटा या बड़ा काम क्यों न हो, आपको उसे करने में सहज उत्साह आने लगता है। वैसे ही **जीवन के सभी सुखों में भी आनंद की अनुभूति होती है**, फिर वो कितना भी साधारण क्यों न हो।

और **ऐसे लोग** न ही केवल स्वयं उत्साह से जीते हैं अपितु **जिनसे मिलते हैं**, जिन के संपर्क में आते हैं **सबमें एक उत्साह भर देते हैं**। जिससे वे क्षण क्षण में कामुकता से भी बेहतर सुख का अनुभव करते हैं।

हालाँकि इस **ऊर्जा को पचाना** (संपूर्ण सदुपयोग करना) भी **अत्यंत ही आवश्यक होता है**। जिसका मात्र एक ही तरीका है, **शारीरिक श्रम**। जो न होने पर वीर्य ऊर्जावस्था से परिवर्तित होकर बन जाता है...

4. बीजावस्था (शुक्राणु) : Seed/Semen Form

जब जब आप शारीरिक श्रम करके वीर्य की ऊर्जा का उपयोग नहीं करते हैं, तब तब वह ऊर्जावस्था से वीर्य बीजावस्था (Semen) में रूपांतरित होकर आपके अंडकोषों (Testicals) में जमा हो जाता है।

इसी बीजावस्था को प्रचलित रूप से लोग वीर्य मानते हैं। जो कि वीर्य का स्थूल स्वरूप है और समस्त अस्तित्व की सबसे मूल्यवान धातु है। इसी की गति से यह निर्णय होता है कि आपकी आत्मा की गति किस दिशा में होगी।

बीजावस्था के **वीर्य की यह गति तीन दिशाओं में होती है -**

1. ऊर्ध्व : ऊपर की दिशा में

जब पुरुष अपने वीर्य का संपूर्ण रूप से रक्षण करके दीर्घकाल तक उसका स्खलन नहीं होने देता, तो वह वीर्य शरीर की ऊर्ध्व दिशा में मस्तिष्क के ब्रह्मरन्ध्र की ओर प्रवाहित होता है। ऐसे पुरुषों को शास्त्रों में **ऊर्ध्वरेता** कहा गया है। ऊर्ध्वरेताओं की गति हमेशा उच्च लोकों में होती है।

2. मध्य : वंश बढ़ाने की दिशा में

वीर्य का उपयोग विवाह की मर्यादा में अपनी पत्नी के गर्भ में दान करके वंश को बढ़ाने में करने की दिशा को मध्य दिशा कहते हैं। ऐसे साधक जो अपने गृहस्थ धर्म का पालन दृढ़ता से करते हैं, वे केवल अपनी ही नहीं अपितु अपने समस्त कुल की गति को उच्च लोकों में करवाते हैं।

3. अधो : नीचे की दिशा में

यदि आपको न ही वीर्य का रक्षण करना है और न ही उसका उपयोग वंश बढ़ाने के लिए करना अपितु क्षणिक सुख के लिए, इंद्रियों को उत्तेजित करके वीर्य स्खलित करना है तो ऐसी गति को अधोगति और ऐसे मनुष्यों को अधोरेता कहते हैं। अधोरेताओं की गति अपने वीर्य के समान ही अधोदिशा में अर्थात् नरक की ओर होती है।

आपके वीर्य की अधोगति आपकी अधोगति है।

और इसका परिणाम देखने के लिए आपको मृत्यु तक की भी प्रतीक्षा नहीं करनी पड़ती। यदि आप अपने वीर्य का अधोदिशा में व्यय करते हैं तो आप न ही मात्र मृत्यु के पश्चात परंतु जीते जी भी मुर्दे के समान ही हो जाओगे।

क्योंकि चाहे योग करना हो या भोग,
दोनों के लिए ही स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मन की आवश्यकता होती है।
और वीर्य का व्यय आपके शरीर और मन दोनों को निर्बल बनाकर
आपको प्रतिदिन मृत्यु के द्वार के और समीप ले जाता है।

जिससे आप अपने इस **अतुल्य मानव शरीर का उपयोग** न ही
परम ध्येय की प्राप्ति के लिए कर पाते हो और न ही
भौतिक संसार के भोगों के लिए **कर पाते हो।**

जबकि वो लोग **जो अपने वीर्य की प्रयत्नपूर्वक रक्षा करते हैं,**
वे जीते जी इसी जन्म में अमृत का पान करते हैं।

अमृत का पान?

वो भला कैसे हो सकता है?

जी हाँ,

हो सकता है।

क्योंकि जब आप बीजावस्था में वीर्य का रक्षण दीर्घकाल तक
करते हो तो वह परिपक्व होने के पश्चात् अपनी अंतिम
उच्चतम अवस्था में परिवर्तित होता है।

जो कि है...

5. अमृतावस्था : Nectar Form

जी हाँ!

जब बीजावस्था में **वीर्य का रक्षण** दीर्घकाल तक किया जाता है तो वो परिपक्व होकर ऊर्ध्व दिशा में प्रवाहित होता है और फिर मस्तिष्क के ब्रह्मरंध्र में प्रवेश कर **अमृत में परिवर्तित हो जाता है।**

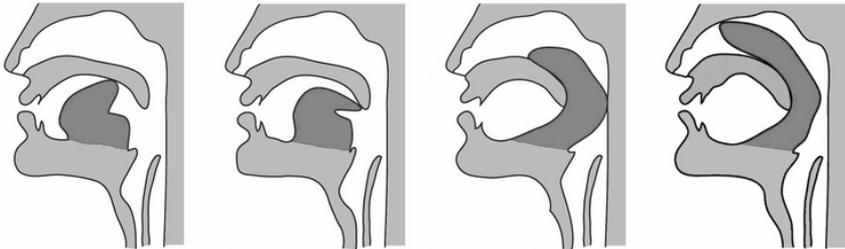
यह वही अमृत है जिसकी सहाय से ऋषि, मुनि और तपस्वी बिना कुछ खाए पिए वर्षों तक तपस्या करते रहते हैं और फिर भी जीवित रहते हैं।

इस अमृत का पान हठयोग की अनेक क्रियाओं की सहायता से किया जाता है। जोकि सामान्य मानव के लिए अत्यंत ही कठिन होती हैं।

उनमें से एक प्रचलित क्रिया है 'खेचरी मुद्रा' ।

जिसमें साधक अपनी जीभ के तलवे से जुड़ी चमड़ी (Tongue Tie) को काटकर जीभ को प्रतिदिन खींच कर लंबा करता है।

फिर प्रतिदिन कठोर अभ्यास से जीभ को नाक और मुख को जोड़ने वाले द्वार से **मस्तिष्क के नीचे सुषुम्ना नाड़ी** के बिंदु द्वार को छू लेता है जहाँ से हर एक ऊर्ध्व रेता ब्रह्मचारी का वीर्य अमृत बिंदु स्वरूप में झरता है।



First Stage

Second Stage

Third Stage

Final Stage

इस अमृत बिंदु के पान से न ही भूख लगती है, न ही प्यास।

और लंबे समय के सतत पान से आयु बढ़ना भी रुक जाती है और **साधक सदियों तक जीवित रह सकता है।** हालाँकि इसके लिए दशकों का अखंड ब्रह्मचर्य होना अत्यंत ही आवश्यक होता है।

आज के मॉडर्न समय में यह सभी बातें सुनकर अधिकतर युवा यह कह कर मुँह फेर लेते हैं कि यह सब सुनी सुनाई अवैज्ञानिक बातें हैं। इनका कोई आँखों देखा सबूत नहीं है।

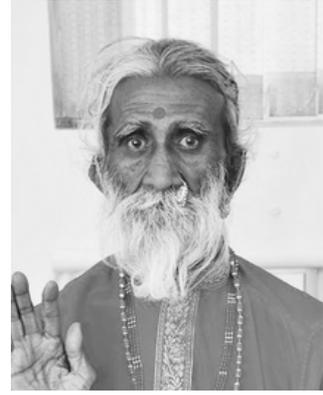
परंतु यह सत्य नहीं है।

प्रथम बात कि मॉडर्न विज्ञान को हर किसी चीज़ का प्रमाण नहीं मान सकते। मॉडर्न विज्ञान मानव की इंद्रियों के सक्षमता तक सीमित है। जिसके कारण वह मूलभूत रूप से ही अपूर्ण है और दिन प्रतिदिन बदलता रहता है।

हालाँकि फिर भी,

अमृत बिंदु के अस्तित्व को 2003, 2010 और 2017 में 35 वैज्ञानिकों की टीम की 15 दिन की सतत देख रेख में गुजरात के प्रह्लाद जानी नामक साधक ने सिद्ध भी किया था।

वे **70 वर्षों से** बिना कुछ खाए पिए जीवित थे। जिनको झुठलाने और ढोंगी साबित करने के लिए काफ़ी विदेशी वैज्ञानिकों ने उन पर काफ़ी टेस्ट किए परंतु 15 दिन की सतत CCTV की निगरानी में भी **उन्होंने कुछ खाया या पिया नहीं था।**



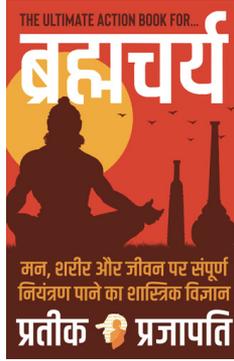
फिर भी उनके सारे लैब टेस्ट नॉर्मल आ रहे थे और 2017 में DRDO की Brain Imaging Study में वैज्ञानिकों ने यह बताया कि प्रह्लाद जानी जी 87 वर्ष के होने के पश्चात् भी उनकी Pineal and Pituitary glands की अवस्था किसी 10 वर्ष के बच्चे के समान युवान है।

जो कि एकदम असंभव सा प्रतीत होने पर सभी विदेशी वैज्ञानिकों ने हारकर उनपर लैब टेस्ट करना बंद कर दिया था।

कुछ वर्ष पहले वे देश विदेश के अखबारों और न्यूज़ चैनलों में इस टेस्ट के कारण प्रचलित भी हो गए थे और यह सभी लैब टेस्ट आज भी सार्वजनिक रूप से उपलब्ध है देखने के लिए, और आज तक कोई वैज्ञानिक इन्हें झुठला नहीं पाया है।

-
-
-
-
-
-

Read further
in the full Brahmacharya Book,



Get your full book NOW from

www.Yoddha.store

[Click here to get!](#)

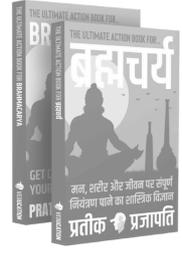
-
-
-
-
-
-

अब इसके पश्चात आप पढ़ेंगे...

ब्रह्मचर्य : The Guaranteed Action Book

मन, शरीर और जीवन पर संपूर्ण नियंत्रण पाने का शास्त्रिक विज्ञान और Guaranteed विधि जिससे आपका ब्रह्मचर्य पालन होगा, होगा और होगा ही।

क्या सीखोगे आप ब्रह्मचर्य पुस्तक में?



1. क्या है ब्रह्मचर्य?

1. क्या नहीं है ब्रह्मचर्य?
2. क्या है प्राण?
3. प्राण की मात्रा
4. प्राण का स्थान
5. क्या है वीर्य?
6. वीर्य की 5 अवस्थाएँ
7. वीर्य का उद्गमस्थान
8. वीर्य के 3 स्वभाव
9. वीर्य की 3 गति
10. वीर्य कैसे बनता है?
11. वीर्य क्यों दिया हमें?
12. वीर्य क्या करता है?
13. क्या है मैथुन (Sex)?
14. वीर्यपात से ग्लानि क्यों?
15. कामवासना अप्राकृतिक?
16. मैथुन क्यों बनाया?
17. मैथुन इच्छा प्रबल क्यों?
18. इंद्रियों के 5 विषय सुख
19. ब्रह्मचर्य खंडन कारण
20. अष्ट मैथुन
21. वीर्य कब बनता है?
22. क्या है ब्रह्मचर्य?

2. क्यों करें ब्रह्मचर्य?

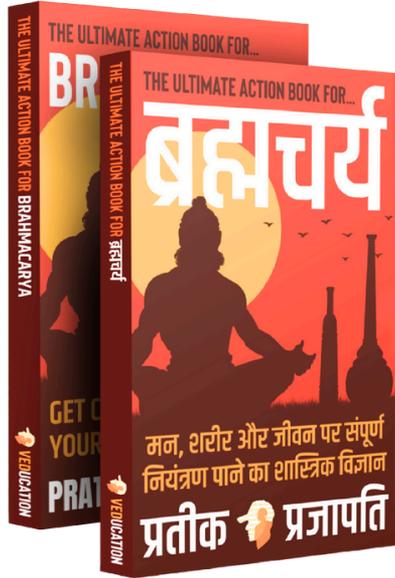
1. वीर्यनाश के 6 असर
2. शारीरिक असर
3. मानसिक असर
4. सामाजिक असर
5. पारिवारिक असर
6. आध्यात्मिक असर
7. आर्थिक असर
8. ब्रह्मचर्य के फ़ायदे

3. कैसे करें ब्रह्मचर्य?

1. समस्या परीक्षण
2. ब्रह्मचर्य नाव में 7 छिद्र
3. पोर्न (4 प्रकार)
 - o सचित्र पोर्न
 - o व्यावहारिक पोर्न
 - o शाब्दिक पोर्न
 - o सॉफ्ट पोर्न
4. हस्तमैथुन
 - o हस्तमैथुन के 3 अवसर
 - o मन हो तब क्या करें?
5. स्वप्न दोष
 - o क्यों होता है?
 - o कैसे रोकें?
 - o स्वप्न दोष के 4 कारण
6. विवाह पूर्व संबंध
7. विवाहेतर संबंध
8. वैश्यावृत्ति
9. वैवाहिक व्यभिचार
10. क्यों तोड़ता है कोई ब्रह्मचर्य?
11. खंडन की 3 कारक भावनाएँ
12. खंडन का सबसे बड़ा कारण
13. ब्रह्मचर्य की त्रिचरण विधि
 - o ज्ञान प्राप्ति
 - o ध्येय धारण
 - o पौरुष वृद्धि
14. नास्तिक के लिए ब्रह्मचर्य
15. स्त्रियों के लिए ब्रह्मचर्य
16. वैवाहिक ब्रह्मचर्य
 - o क्यों करें?
 - o कैसे करें?
 - o वैवाहिक मर्यादाएँ

4. ब्रह्मचर्य विधि

1. गारंटी क्या है?
2. ब्रह्मचर्य विधि के 3 चरण
 - सफ़ाई कर्म
 - o कक्ष व बाथरूम सफ़ाई
 - o मोबाइल व कंप्यूटर सफ़ाई
 - o मोबाइल की आदत
 - o आलस्य
 - o इच्छाओं पर नियंत्रण
 - o इच्छा आने पर क्या करें?
 - o शारीरिक श्रम
 - o मीताहार
 - o प्राकृतिक जीवन
 - o संयम का रामबाण उपाय
 - o बुद्धि की सफ़ाई
 - o दिनचर्या की सफ़ाई
 - संकल्प धारण (Taking Vow)
 - o क्या है संकल्प?
 - o क्यों लें संकल्प?
 - o कैसे लें संकल्प?
 - o संपूर्ण संकल्प विधि
 - o संकल्प तोड़ें तो क्या?
 - o संकल्प पालन के फल क्या?
 - सुधार परीक्षण
 - (Tracking Progress)
 - o एक बार का कार्य परीक्षण
 - o (One Time Actions)
 - o दिनचर्या परीक्षण
 - o 108 Strong Challenge
 - o अखंड दिनचर्या चैलेंज
- ब्रह्मचर्य की कठिनता
- अधिकतर समस्याओं के उपाय
- इतना भी न कर पाएँ तो क्या करें?



Get your full book NOW from
WWW.YODDHA.STORE

[Click here to get!](#)