म. ग्रं. सं. वाचनालय, ठाणें
विषय — काव्य
दा. क्र. १५१४८

IRBK-0115147

मुलांमुलींकरिता

ब्रह्मचर्य

मराठी ग्रंथ संग्रहालय, ठाणे. वाचनालय शाखा
अनुक्रम ५२२५० दि
क्रमांक ५८८५९ नोंद दि. १८।७।७८

मराठी ग्रंथ संग्रहालय ठाणे
९५१८८
वा. वि.

IRBK-0115147

लेखक

श्रीमत् स्वामी शिवानंद सरस्वती

म. ग्रं. सं. ठाणे, वाचनालय शाखा.
९५१८८ नो दि वा. वि.

प्रकाशक :
रमेश विठ्ठल रघुवंशी
श्रीगजानन बुकडेपो,
कबुतरखाना, दादर, मुंबई २८.

आवृत्ति १ ली : ३१०० प्रति
२५ नोव्हेंबर १९७२

किंमत ३ रुपये

मुद्रक :
शि. ह. धुपकर,
टिळक विद्यापीठ मुद्रणालय,
गुलटेकडी, पुणे ९.

भाषांतर कर्त्याचे निवेदन

स्वामी शिवानंद सरस्वती, उमाचल यांची भेट दैववशात, उमाचल आश्रमात १९५७ साली झाली. तो बाल-संन्यासी, तपस्वी असून केवळ अध्यात्म हा त्यांचा विषय नसून त्यांना सतत राष्ट्रोद्धाराची तळमळ दिसते. त्यांनी बरीच वर्षे हिमालयवास करून ते नंतर अखिल भारत हिंडले. मग उमाचल आश्रम आसाममध्ये स्थापला. पुढे योगावर व्याख्याने देण्यास मास्कोला गेले. अशा योग्याच्या निरनिराळ्या सभेत वाचलेल्या प्रबंधात नवेनवे विचार नेहमी वाचावयास मिळण्याचे भाग्य मला लाभले आहे. त्यांचा 'ब्रम्हचर्य व छात्रजीवन' हा एक दीर्घ प्रबंध वाचावयास मिळाला. त्यांचे 'ब्रम्हचर्य फॉर बॉईज अँड गर्ल्स' हे इंग्रजी भाषांतर झाले. केवळ मराठी वाचकांकरता हे मराठी भाषांतर करून ठेवले होते. 'योगाने रोगनिवारण' या माझ्या पुस्तकाच्या निमित्ताने, श्री. रघुवंशी, मालक श्री. गजानन बुक डेपो, दादर यांची ओळख झाली. त्यानी हे भाषांतर पाहिल्यावर 'मी प्रसिद्ध करू का' असे मला विचारले. मी स्वामींना विचारले. त्यानी सद्विचार प्रसार हाच त्यांचा हेतु असल्यामुळे लगेच परवानगी दिली. म्हणून हे पुस्तक मराठीत प्रसिद्ध करण्याचा योग येत आहे.

या पुस्तकाचे वैशिष्ठ्य हे आहे की, कुमार्गाला चुकून लागलेल्या मुलांची केवळ हेटाळणी न करता त्यांचीही पुढील आयुष्यात प्रयत्नाने सुधारणा होऊ शकते हा दिलासा स्वामीनी दिला आहे. हे पुस्तक सर्व वाचकांनी आस्थापूर्वक वाचावे व त्यातले विचार आत्मसात करावे ही विनंती आहे.

७ के शारदाश्रम,
भवानी शंकर रोड,
दादर, मुंबई २८.

भाषांतरकार
सी. ग. साठे
वाङ्मय विशारद
एम् एच्. एम्.

अनुक्रमणिका

भाग १ ला	पान
ब्रह्मचर्य	१
ब्रह्मचर्य-शारीरिक	४
वीर्य फुकट घालवण्याचे वाईट परिणाम ...	९
स्वप्नावस्था	१४
मज्जातंतु-दौर्बल्य	१९
दुर्बल स्तंभन	२०
मानसिक ब्रह्मचर्य	२७
आध्यात्मिक ब्रह्मचर्य	२७
आदर्श शरीर	३२
भाग २ रा	
मुलींचे शारीरिक ब्रह्मचर्य	३५
मुलींकरता मानसिक ब्रह्मचर्य	४२
मुलींचे आध्यात्मिक ब्रह्मचर्य	४६
भाग ३ रा	
कामावर विजय	५१
स्वप्नावस्थेतून वाचण्याचे उपाय	५३
ब्रह्मचर्यासंबंधी पाश्चात्य मते	५८
भाग ४ था	
सदाचार	६९
भाग ५ वा	
चारित्र्य घडण	७८

म. ग्रं. सं. ठाणे. ग्रंथालय
दा. क्र. 95786
दि. ....

मुलांमुलींकरिता

ब्रम्हचर्य

ग्रंथ संग्रहालय
दा. क्र. 95786
ठाणे

भाग १ ला

ब्रम्हचर्य

ब्रम्हचर्याचा मूळ अर्थ म्हणजे 'ब्रम्ह पाहणे' अथवा सर्वश्रेष्ठ दैवी शक्तीचा अथवा ब्रम्हाचा शोध करणे.

वैदिक काली आयुष्यात स्थिरावलेल्या प्रत्येक व्यक्तिने अति दूर असलेल्या दैवी आयुष्याचा शोध करून त्यात आपला समावेश करून घेणे हे कर्तव्य समजत असत.

वेदात जीवनाचे ४ भाग कल्पिले आहेत. ब्रम्हचर्य म्हणजे विद्यार्थी दशा पहिली २५ वर्षे, गृहस्थाश्रम-विवाहित जीवन २५ ते ५० वर्षे, वानप्रस्थ-साधनाकाल व एकाकी जीवन ५१ ते ७५ वर्षे व संन्यास-सर्व संग परित्याग ७६ ते १०० वर्षे, अगर उर्वरित काल. ब्रम्हचर्य हा पुढील आयुष्याचा पाया होय. जर हा पाया भक्कम असेल तर वरची इमारत भक्कम होईल व मगच दैवी आयुष्य प्राप्त होईल. ब्रम्हचर्य अथवा विद्यार्थी दशेची सुरवात या उच्च ध्येयानें होत असते.

म्हणून वैदिक ऋषींनी मनापासून ब्रम्हचर्याची स्तोत्रे गायिली आहेत. 'ब्रम्हचारी चरतिवेविषद्विषः स देवानां भवेत्येक

मंगलम । (ऋ. ३०-१०९-५) ब्रम्हचारी आपले ध्येयाप्रत जात असता आपल्या शुद्ध देहाची व आत्म्याची प्रभा फाकतो. देवांची ही प्रतिमा असते. पृथ्वीवरचे हे चर देवच असतात.

'आचार्यः ब्रम्हचारी, ब्रम्हचारी प्रजापतिः ' । अथर्ववेद ३-६-१५. खरा ब्रम्हचारी हा आचार्य व शिक्षक असतो. खरा आचार्य विद्यार्थी व शिष्य यांना वेदांचा गूढ व स्पष्ट अर्थ सांगतो. केवळ विद्वान हा ' आचार्य ' पदवीला लायक नसतो. जो ब्रम्हचर्याचे नियम कडक निष्ठेने पाळतो, ज्ञान संपादन करतो, ज्याची वर्तणूक सदाचाराची असते तोच 'आचार्य ' या पदवीला लायक असतो. असा पुरुषच शैक्षणिक संस्थेचा प्रमुख होण्यास लायक असून तोच विद्यार्थ्यांना नैतिक शिक्षण देऊन, त्यांच्यात चेतना उत्पन्न करून, उच्च ध्येयानें वागण्याची विद्यार्थ्यांना स्फूर्ति देऊं शकतो.

ब्रम्हचारी प्रजापति-प्रजापति म्हणजे सृष्टिकर्ता. ब्रम्हचर्या-नंतर विद्यार्थ्याने गृहस्थाश्रम स्वीकारावा. गृहस्थाश्रमी ब्रम्हचारी हा कुटुंब निर्माता असतो. त्याने प्रजोत्पत्ति व काम ताब्यात ठेवावा. कामावर विजय मिळविला म्हणजे तो देवतुल्य मुले वांछील. देव-तुल्य माणसें मानवी वंशाची उत्क्रांति करण्यास मदत करतील. अनिर्बंध कामी युगुलाची प्रजा कमी प्रतीची होऊन मानवी उत्क्रां-तीची अशी प्रजा हानी करते. त्यांची कामलोलुपता व स्वार्थ यामुळे मानवी समाजाला अमाप दुःखे भोगावी लागतात. प्रत्येक गृह-स्थाश्रमी युग्माला सामाजिक कर्तव्ये असतात. सुप्रजा निर्मिती हे त्यांचे कर्तव्य असते. याकरिता प्रत्येक युग्माने ब्रम्हचर्य पालन केले पाहिजे. ब्रम्हचारी ही सृष्टिकर्त्याची जिवंत प्रतिमा असते. उच्च नीतिमूल्य असणाऱ्या कुटुंबांचा हा पायाच असतो.

'ब्रम्हचर्येण कन्या युवानं विंदते पतिम्'। अथर्ववेद ३-६-१८. ब्रम्हचर्य पालनानंतर कुमारी कन्येला उच्च चारित्र्याचा व उच्च मानसिक विचारांचा पती मिळेल. स्वत: मनावर ताबा असल्या-शिवाय, व स्वत:चे मन शुद्ध असल्याशिवाय स्वत:ला स्वास्थ्य लाभणार नाही व उच्च विचारसरणीचे, आणि दयाळू नातेवाईक लाभणार नाहीत. ब्रम्हचर्याच्या गुणाच्या प्रभावामुळे पत्नीला प्रगल्भ विचाराचा, प्रेमळ पती मिळतो. पतीला गोड, नशिबवान, प्रेमळ, व गुणी पत्नी मिळते.

'ब्रम्हचर्येण तपसा देवा मृत्युमपाघ्नत'। अथर्ववेद ३-६-१९. तपाने दैवी माणसे मृत्यूवर जय मिळवतात. तपामुळे वासना जिकता येतात, कामोवृत्ती तपाने दैवी प्रेमात रुपांतरित होते रागाचे रुपांतर उच्च विचारात होईल. तृष्णेचे रुपांतर दैवी ज्ञानांत होईल. याला विचारशुद्धि म्हणतात. या मर्त्य जगावर उच्च लोक आहे त्याला देवलोक म्हणतात. या लोकांत राहणारांना देवता म्हण-तात. पास झालेला विद्यार्थी ज्याप्रमाणे महाविद्यालयात प्रवेश मिळविण्यास लायक होतो त्याप्रमाणे ज्यांची मानसिक उन्नति झाली आहे, ज्याने ऐहिक काम जिकले आहेत तो या देवलोकांत मृत्यूनंतर शिरण्यास पात्र ठरतो. देवलोकांत राहणाऱ्यांना यातना नसतात व जीवनासाठी धडपड करावी लागत नाही. हे उच्च लोक दैवी ज्ञान, दैवी प्रीती, ब्रम्हाचा दैवी आनंद याचे क्रीडांगण असते. सृष्टीची जी कमी प्रतीची निर्मिती असते तेथे मृत्यू वावरतो व रोगराई असते. उच्च प्रतीची निर्मिती या पासून मुक्त असते. ही केवळ कल्पना नसून हे पूर्ण सत्य आहे. सृष्टीचा हा खेळ या देशा-तील द्रष्टया ऋषींनी पाहून त्याचा प्रत्यक्ष प्रत्यय घेतला आहे.

म्हणून हे सत्य आहे की, ब्रम्हचर्यानें मानवास ईश्वरी गुण येतात, मृत्यूवर जय मिळतो, व त्याला देवलोकी पुनर्जन्म येतो.

शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक उन्नतीचे मूळ ब्रम्हचर्य आहे असे म्हणता येईल. ब्रम्हचर्याच्या या तिन्ही पायऱ्यांचे आम्ही वेगवेगळे वर्णन करणार आहोत.

ब्रम्हचर्य - शारीरिक

शारीरिक ब्रम्हचर्याची काय आवश्यकता आहे ? शारीरिक ब्रम्हचर्याने शरीरसामर्थ्य येते. पण याचा अर्थ काय ? ' रूप लावण्य-वज्रस-हननत्वानि कायसम्पद् ' योगसूत्र ३-४६. ब्रम्ह-चर्य पालनाने बळकट उंचपुरे व लोखंडी शरीर होते. वृद्धत्वामुळे अशा शरीराचे सौंदर्य वा तारुण्यातील उत्साह कमी होत नाही. पृथ्वीमातेच्या वृक्षापासून अकाली मृत्यूमुळे ब्रम्हचारी कधी दूर होऊ शकत नाही. ज्याला ही ' कायासंपद् ' प्राप्त होते त्याला निरोगी शरीर, सौंदर्य, संपदा, जोम व उत्साह असतो.

शरीरातील मुख्य रस जे वीर्य ते सुरक्षित ठेवणे हे शारी-रिक ब्रम्हचर्याचे मुख्य कार्य आहे. ' वीर्यधारणम् ब्रम्हचर्यम् ' हा शरीरातील मुख्य रस रक्षण करणे ह्याला ब्रम्हचर्य असे म्हण-तात. या मुख्य रसाचे स्वरूप काय आहे ? वेदात असे वाक्य आहे ' वीर्य वै भर्गः ' वीर्य म्हणजे शरीराची चमकदार शक्ति. शुक्र असे त्याला दुसरे नांव आहे. शुक्राचा अर्थ चमकणारे तेज, उत्साह शक्ति इत्यादि. प्रजोत्पत्तीचे मूळ कारण महाज्योती. अमर्याद तेज किंवा अमर्याद चैतन्य शक्ति. या अमर्याद तेजापासून छाया-पथ उत्पन्न होतो. यापासून तारे व नक्षत्रे. या आकाशगंगेपासून जसे

तारे व नक्षत्रे उत्पन्न होतात. तसेच शुक्रापासून आपले सर्व शरीर उत्पन्न होते. याच्यामुळे शरीराला आकार उत्पन्न होतो.

शुक्र हे शरीराचे मूलतत्त्व आहे; त्यामुळे ते उत्पन्न होते, त्याला स्थैर्य येते, त्याची वाढ होते. यामुळे शुक्राला ब्रम्ह-बिंदु किंवा ब्रम्हशक्ति म्हणतात. म्हणजेच ईश्वरी अगर ब्रम्हाची अविरत चेतना.

या ब्रम्हशक्ति अगर सर्वश्रेष्ठ चैतन्याचे दुसरे नांव 'महा-प्राण शक्ति' अगर 'ईश्वरी चैतन्य' होय. 'आत्मनः एषः प्राणो जायते.' आत्मा किंवा शाश्वत चेतनेपासून जीवन-चेतना उत्पन्न होते. पंचतंत्र किंवा पांच मूलतत्त्वे (पृथ्वी, आप, तेज, वायु, इथर) ही सर्व श्रेष्ठ चैतन्यापासून उत्पन्न होतात. हिंदु तत्त्व-ज्ञानानुसार या सृष्टीला प्रकृती, दैवी, निसर्ग अगर सर्व उत्पन्न करणारी शक्ति म्हणतात. या सृष्टीला त्यानेच आकार येतात. ही दृश्य सृष्टि यामुळे उत्पन्न होते.

'प्राण स्वेद वशे सर्वं त्रिदिवे यत् प्रतिष्ठितम्'। वेदाप्रमाणे सृष्टीचे ३ भाग पडतात. पाताळ, पृथ्वी व स्वर्ग ह्या तीन लोका-वर प्राणाची मात्रा चालते. ही सर्व प्राणाची रूपे आहेत. ज्यामध्ये प्राण समरूपाने असतो तिला 'जड' सृष्टि म्हणतात व ज्यात चैतन्य असते त्यास जीवसृष्टि म्हणतात.

आपल्या शरीरात अनेक पेशी असतात. शरीरातील चैत-न्याने या पेशी उत्पन्न होतात. या चैतन्याचे बीज म्हणजे शुक्र अगर वीर्य. हवा गोठण्याच्या स्थितीला आली की तिचे रुपांतर पाण्यात होते त्याप्रमाणे वीर्याचे रुपांतर होऊन शरीराचे निर-निराळे अवयव उत्पन्न होतात व त्यांचे पोषण होते. पुरुषाचे

इंद्रियापासून उत्पन्न होणाऱ्या द्रव पदार्थाला 'शुक्र' म्हणतात. पाश्चात्य शरीरशास्त्रात यालाच 'वीर्य' म्हणतात. ही नराची जीवन-निर्माण शक्ति आहे. म्हणून वीर्य व शुक्र ही दोन्ही एक नव्हेत. शुक्राचा अर्थ जास्त व्यापक आहे. वीर्य हा शुक्राचा एक भाग आहे. शुक्र म्हणजे सर्व शरीर-व्यापक-शक्ति आहे.

'मज्जाया: शुक्रसंम्भव:' शुक्र मज्जेतून उत्पन्न होते. ग्रंथींचे अंतर्गत भाग मज्जानी बनतात. हाडातही मज्जा असतात. मोठ्या हाडाच्या व ग्रंथींच्या मज्जांनी शुक्र उत्पन्न होते.

योगशास्त्राप्रमाणे सर्व ग्रंथी व हाडांच्या मज्जांनी शुक्र उत्पन्न होते; लैंगिक ग्रंथींनी उत्पन्न होणारा स्राव म्हणजे शुक्र नव्हे.

पाश्चात्य शरीरशास्त्रज्ञ ग्रंथींच्या अंत:स्रावाचे परिणाम पाहून आश्चर्य-चकित होतात. प्राचीन काळी पौर्वात्य योग्यांना ग्रंथींच्या अंतर व बाह्यस्रावांचे गूढ ज्ञान होते. त्यांनी या स्रावांना शुक्र, वीर्य, सोम किंवा अमृत प्राणधारा इत्यादि नांवे दिली आहेत.

मातीचे रस शोषून झाड पोसते. मातीत निरनिराळे रस असतात. फळांतील बीजाच्या वाढीकरिता निरनिराळी झाडे निर-निराळे रस सेवन करतात. खजूर, खारीक, सफरचंदे गोड रस सेवन करतात आंबे, मोसंबी, द्राक्षे इत्यादि गोड व आंबट सेवन करतात. कडूलिंब फक्त कडू रसच घेतात. त्याच मातीतून निर-निराळी झाडे त्यांच्या जरूरीप्रमाणे जरूर ते रस सेवन करतात. जशी दुधामध्ये साय असते, तसे शुक्र रक्तात सर्व शरीरभर मिसळलेले असते. हे शुक्र चैतन्यमय असते. निरनिराळ्या ग्रंथी

निरनिराळे शुक्र रक्तातून घेतात, पोषण करतात,व त्यात नवचैतन्य निर्माण करून ते रक्तांत मिसळतात. त्यामुळे शरीराचे पोषण होते. या चैतन्ययुक्त स्रावाला ग्रंथींचा अंतःस्राव म्हणतात.

काही ग्रंथींच्या स्रावाने शरीराला सौंदर्य व सौष्ठव प्राप्त होते. काही स्रावाने बौद्धिक वाढ होते. काही ग्रंथींच्या स्रावाने मादीच्या शरीरात गर्भधारणाच होते व मादी-गर्भ व काहींनी नर-गर्भ उत्पन्न होतो. काही ग्रंथींच्या स्रावाने पोटात अन्न पचन होते. यावरून हे दिसून येईल की शरीराच्या वाढीकरता व बुद्धीच्या वाढीकरता निरनिराळे स्राव उपयोगी पडतात. लैंगिक ग्रंथीत जे शुक्र सामावलेले असते त्याने जनन होऊन मानव जात जगते. हाडांच्या मज्जांतून शरीर धारणा होते. या शुक्रातून उत्पन्न होणाऱ्या जंतूना रक्तातील सफेद व लाल गोलक अशी संज्ञा वैद्यकीय तज्ञ देतात. या दोन्ही गोलकांची उपयुक्तता कोणत्याही शरीरशास्त्राच्या व प्राणिशास्त्राच्या पुस्तकात सापडेल.

पुढील प्रजेची मदार विद्यार्थ्यांवर असते. राष्ट्रीय प्रगति त्यांच्यावर अवलंबून असते. त्यांनी वीर्य हे रक्ताचे सार असते हे ध्यानी घेऊन ब्रम्हचर्य पालन केले पाहिजे. शरीराच्या उत्साहाचे ते सार आहे. जोपर्यंत विद्यार्थ्यांची शारीरिक वाढ पूर्ण झाली नाही व बौद्धिक प्रगति परिपूर्ण झाली नाही, तोपर्यंत या उत्साहवर्धक स्रावाची काळजी घेणे आवश्यक आहे. मानवी प्रजेच्या प्रगती व कल्याणार्थ ह्या विद्यार्थी दशेत ब्रह्मचर्याची जरूर असते, यावर पूर्वीच्या ऋषींनी भर दिला आहे. वैदिक व पौराणिक काळी विद्यार्थ्यांना वय वर्षे ८ ते २४ पर्यंत गुरुगृही राहून ब्रम्हचर्य पालनाची शपथ घ्यावयास लावीत. जो विद्यार्थी असे वागणार नाही

त्यास 'व्रात्य' असे म्हणत व त्याचा तिरस्कार करीत. व्रात्य विद्यार्थ्याला त्याच्या जमातीतील वधू मिळत नसे. वधूपिते अशा व्रात्य विद्यार्थ्याला आपली मुलगी देत नसत. सार्वत्रिक कल्याणार्थ व स्वहिताकरता ब्रम्हचर्याला पूर्वकाली जसे महत्व देत असत तशी आजही आवश्यकता आहे; परंतु पूर्वीच्या राहणी प्रत आपण आता जाऊ शकणार नाही. काळ पुढे चालला आहे. त्याला बंद पाडणे अशक्य आहे. काही थोड्या ब्रम्हचारी आश्रमांनी देशाची गरज भागणार नाही. म्हणून आपले आज एवढेच कर्तव्य आहे की प्रत्येक घर व शैक्षणिक संस्थेमध्ये पावित्र्य, संयम व पुराणी संस्कृति यांचा प्रचार केला पाहिजे व त्याला आश्रमीय स्वरूप दिले पाहिजे.

जर आपल्याला मोठा प्रासाद बांधावयाचा असेल तर त्याचा पाया भक्कमच केला पाहिजे. शारीरिक ब्रम्हचर्य हा मानवी जीवनाचा पाया आहे. तसाच तो विद्यार्थी जीवनाचा पाया आहे. जर विद्यार्थ्यांना जीवनात ब्रम्हचर्याचा पाया असेल तर त्यांची शारीरिक, बौद्धिक, वैचारिक पातळी उंचावेल व ते सांस्कृतिक व ध्येयनिष्ठ जीवन जगतील. आजचे विद्यार्थी उद्याचे देशाचे नागरीक आहेत, ते राष्ट्राचे आशास्थान आहेत. ज्या प्रजेची संस्कृती उच्च असते तीमध्येच विभूती निर्माण होतात. अशा प्रजाजनातच उदार अंतःकरणी, उदार मनाचे व सुस्वभावी स्त्री-पुरुष उत्पन्न होतात. असे उदारचरित प्रजाजन मानवी सुधारणा व उच्च उत्क्रांति करू शकतात.

जर मातापिता असंयमी असतील व तो ब्रह्मचर्य पाळणारे नसतील तर त्यांची मुले बुद्धिहीन, स्वार्थी, नीच मनोवृत्तीची व व्रात्य होतील. पूर्व ऋषींनी अशा प्रजेला 'शिस्नोदर परायण'

म्हणजे कामी, अधाशी म्हणजे केवळ स्वार्थी म्हटले आहे. त्यांचे ध्येय खाणे, पिणे, मजा करणे एवढेच असते. अशी मुले व मुलीही राष्ट्राला शापच होत. राष्ट्रीय प्रगतीत हा अडथळा असतो; म्हणून प्रत्येक विद्यार्थ्याने कटाक्षाने ब्रह्मचर्य पाळले पाहिजे. त्यामुळे त्याचे स्वतःचे, कुटुंबाचे, समाजाचे व एकंदर मानव जातीचे कल्याण होईल.

वीर्य फुकट घालवण्याचे वाईट परिणाम

वैदिक ऋषींनी ब्रह्मचारी विद्यार्थ्यांना खालील उपदेश केला आहे :–

" एकः शयीत सर्वदा न रेतः स्कंदयेत् क्वचित् ।
कामाद्धि स्कंदयन् रेतो हिनस्ति व्रतमात्मना । "

एकट्याने झोपावे. जाणून बुजून वीर्यस्खलन करू नये. जर बुद्धिपुरस्सर वीर्यस्खलन केले तर ब्रह्मचर्य-व्रत-पालनाचा प्रतिज्ञा-भंग होईल. त्याने शरीर व मन दुबळे होईल.

' एकः शयीत सर्वदा '। हिंदुस्थानांत ७ वर्षापर्यंत मुले आई किंवा आजीजवळ झोपतात. ही चांगलीच प्रथा आहे. आईच्या प्रेमळ स्पर्शाने मूल प्रेमळ होते. परंतु मुलगा ८ वर्षाचा झाला की त्याला वेगळा झोपवावा. त्यामुळे त्याची भीति कमी होऊन मन बळकट होईल. त्याला भुताखेतांचे भय वाटणार नाही. जे मुलगे आई, बहीण, आजीजवळ झोपतात त्यांच्यावर स्त्रीगुणांचा परिणाम होऊन त्यांचे पुरुषीगुण कमी होतात. ते वयाने वाढले तरी ते परिणाम कमी होत नाहीत. याचा परिणाम म्हणजे भिन्न लिंगाचे आकर्षण, भीति व किंचित बायकीपणा येतो. अशी मुले

तरुण झाली की विवाहानंतर स्त्रैण होतात. या वयातही एकटे झोपणे चांगले आरोग्य राखण्यास इष्टच असते. अशा वयात स्त्रियांजवळ झोपणे अगर मुलांजवळ झोपणे वर्ज्य आहे. अशा वयांत मुलाजवळ झोपणे स्त्रीजवळ झोपण्यापेक्षां अधिक अनिष्ट असते. मित्रांजवळ अगर मोठ्या मुलाजवळ झोपण्याने समसंभोग, मुष्टिमैथुन वगैरे वाईट सवयी लागण्याचा संभव असतो. म्हणून विद्यार्थी दशेत एकटयाने झोपावे असे ऋषींनी सांगितले आहे.

'न रेतः स्कंदयेत क्वचित् ।' विद्यार्थ्याने जाणून बुजून रेतस्खलन करू नये. हिंदु लैंगिक शास्त्रात जाणून बुजून रेतस्खलन करणे, म्हणजे मुष्टिमैथुन वा आत्मघात समजतात.

रेतस्खलनाने विद्यार्थ्यांची फार हानी होते. ह्याने शरीर व मनाची नासाडी होते. ह्याने शारीरिक व मानसिक वाढ खुंटते. 'कामाद्धि स्कन्दयन् रेतः हिनस्ति व्रतमात्मनः' विद्यार्थी दशेत रेतस्खलन होऊ देऊ नये. त्यामुळे ब्रह्मचर्य व्रतपालनाच्या शपथेला बाध येईल. त्यामुळे तुमच्या शरिराची व मनाची पुन्हा न भरून येणारी हानी होईल.

शुक्रापासून चैतन्य व उत्साह प्राप्त होतो. ह्या प्रमुख रसामुळे शरीर व त्याची इंद्रिये होतात; मज्जातंतु व ग्रंथी वाढतात; मन व बुद्धि प्रगल्भ होऊन त्यांची वाढ व पोषण होते.

शरीराची वाढ पूर्ण होण्यापूर्वी जर रेतस्खलन झाले तर देहाची वाढ व पोषण खुंटते. रेत कमी झाल्यास मज्जातंतू, हाडे, व ग्रथींची पूर्ण वाढ होत नाही. मानसिक व बौद्धिक वाढ खुंटून विस्मृति येते.

मुले व मुली वयात येण्याचे वेळी त्यांच्या शरीरामध्ये खूप बदल होतो. या वेळी मुख्य ग्रंथींना अधिक चैतन्य येते व तारुण्याची लक्षणे दिसू लागतात. या ग्रथींचे कार्य आम्ही वर्णन केलेच आहे.

आपल्या पूर्व ऋषींनी विश्वाचे सात लोक कल्पिले आहेत. हे सप्तलोक पुढीलप्रमाणे आहेत— भूः, भुवः, स्वः, महः, जनः, तपः व सत्यः. ऋषींच्या म्हणण्याप्रमाणे आपल्या शरीराचे लहान जगात हे सात लोक आहेत. ज्या प्रमाणे देशात प्रांत व त्याच्या लोकसभा असून शिवाय मध्यवर्ती राज्ययंत्रणा असते त्याप्रमाणे शरिरात मुख्य ग्रंथी असून त्या डोक्यात असतात व शिवाय निरनिराळ्या ग्रंथी निरनिराळ्या अवयवात असतात. तसेच सात मुख्य भाग असून त्यात ७ ग्रंथी असतात. पैकी २ डोक्यात असून ५ निरनिराळ्या ठिकाणी असतात. त्यामुळे शरीर धारणा व पोषण होते. ज्याप्रमाणे प्रांताचे जिल्हे असतात तसे या ५ ग्रंथींचे लहान लहान गट असतात. त्यांचे मुख्य कार्य आपोआप डोक्याने होत असते. मूळ पंच महाद्रव्ये अगर पंचमहाभूतांचे हे शरीर बनले आहे. या पाच ग्रंथींचे कार्य त्यामुळे चालू असते. सर्वात प्रमुख स्थान डोक्यात असते. याला 'महद्ग्रंथीस्थान' म्हणतात. शरीराचा प्रमुख या भागावर राज्य करतो. पूर्वऋषींच्या सांगण्याप्रमाणे आम्ही या ग्रंथीस्थानांना नावे दिली आहेत-महद्-ग्रंथी, अहंग्रथी, व्योम ग्रंथी, वायु ग्रंथी, अग्नि ग्रंथी, वरुण ग्रंथी, पृथ्वी ग्रंथी. या ग्रंथींचें विस्तृत वर्णन आमचे 'सहज योगिक व्यायाम भाग १ ला' या बंगाली पुस्तकात केले आहे.

या ग्रंथींना चैतन्य आले की शरीराला कंप जाणवतो. अहं ग्रंथीला चेतना आली की मन व बुद्धि जागी होते. महद् ग्रंथीने

स्मृति व संवेदना जागृत होते. अग्नि ग्रंथीने रक्त उत्पन्न होऊन शरीर पोषण होऊन तजेलदार होते. व्योम ग्रंथीने, तिच्या जोमाप्रमाणे ती व्याधी दूर ठेवते व शरीरात उत्साह पैदा करते. वायू ग्रंथी चैतन्य उत्पन्न करते. वरुण ग्रंथीने शरीर सुदृढ होऊन जोमदार बनते. ग्रंथी जागृत झाल्या म्हणजे स्राव होऊ लागतात व तारुण्याचा दुर्दम्य जोम उत्पन्न होतो. या जोमामुळे लहानशा कारणाने लिंगाचे उत्थापन होते. मग त्याला सबळ कारण असो वा नसो. उत्थापित लिंगाचा कशाला स्पर्श झाल्यास त्याला सुखसंवेदना येते. ही सुखसंवेदना हेच स्खलनाचे अगर मुष्टिमैथुनाचे कारण असते.

वय १३ ते १८ ही मुलांना धोक्याची वेळ असते. रेतस्खलनाचे अज्ञान असल्यामुळे चांगली मुलेही बिघडण्याचा धोका असतो व ती या वाईट सवयीला बळी पडतात. त्यांना या दुष्ट सवयीचे दुष्परिणाम जर कळले तर त्या पासून ताबडतोब मुक्त होतात. पण अज्ञानाने त्यांनी केलेल्या चुकीच्या दुष्परिणामामुळे त्यांना पश्चात्ताप करावा लागतो. जर ही संवय पराकोटीला गेली नसेल तर झालेली चूक दुरुस्त होऊ शकते हे निःसंशय आहे.

जर १३ ते १८ या वयात खूपच रेतस्खलन झाले असेल तर ज्या मज्जातंतूतून वीर्य जाते, ज्या स्नायूमध्ये ते असते, व जेथे त्याचा साठा होतो त्या जठर ग्रंथी व लिंग ग्रंथी नीट काम करीत नाहीशा होतात व शरिराला नाना व्याधी जडतात.

हे पूर्वीच सांगितले आहे की योगशास्त्राप्रमाणे शुक्र हे अन्य काही नसून शरीराच्या सर्व ग्रंथींतून स्रवत असते. हे सर्व रक्तांत मिसळलेले असते. म्हणून जे शुक्र फुकट गेलेले असते त्यात रेतस्खलनाचा दुष्परिणाम म्हणून ग्रंथींचा स्राव व शरीराची पोषण-

शक्ति असते. म्हणून वीर्य लहान वयात फुकट गेले तर सर्व शरीरावर परिणाम होतो व मानसिक वाढ खुंटते.

श्लातजाफ आदि पाश्चात्य मोठ्या शास्त्रज्ञांनी वीर्याचे संशोधन केले आहे. त्यांच्या रासायनिक पृथक्करणामध्ये असे आढळून आले आहे की त्यामध्ये शरीराला पोषक असणारे कॅल्शम, फॉस्परस, पोटॅशम, सोडियम, मॅग्नेशियम, मीठ व गंधक इत्यादि त्यात असते. या आधुनिक तज्ञांच्या मते शुक्र म्हणजे केवळ लिंग-ग्रंथींचा स्राव नव्हे; हा सर्व ग्रंथींचा शरीर संरक्षक स्राव आहे. यावरून असे दिसून येईल की आपले ऋषि व आधुनिक शास्त्रज्ञ यांची मते एकच आहेत.

जर पिंपळाचे रोप गाई व शेळ्यांनी वरचेवर खाल्ले तर ते वाढणार नाही. त्याला कुंपण घालून जर ते नीट जोपासले तर त्याचा मोठा वृक्ष होईल व मग त्याच्या खोडाला शेकडो शेळ्या किंवा गाई बांधल्या तरी त्याच्या मुळावर यत्किंचित परिणाम होत नाही. बालकाची तीच स्थिती असते. लहानपणी व तारुण्यात जर ब्रह्मचर्य पालन केले व वीर्यनाश केला नाही तर वासनांना आवर घालणे सुकर होते. त्यामुळे शारीरिक वाढ, बुद्धि प्रगल्भ होणे व आध्यात्मिक उन्नति साधते.

मानवी बालकाची पूर्ण वाढ २४ अगर २५ व्या वर्षी होते. या वेळेस शारीरिक वाढ पूर्ण होते. या वेळेस मुलाची वाढ पूर्ण होऊन वंशरक्षणार्थ अधिक वीर्याचा साठा केला जातो.

मुली जर २१ वर्षेपर्यंत शरीराने शुद्ध राहिल्या आणि नंतर जर त्यांना अपत्ये झाली तर त्यांच्या प्रकृतीवर परिणाम होणार नाही. म्हणून मुलामुलींना लहान वयात वीर्यनाशाचे वाईट

परिणाम लक्षात ठेवावे. शरीराची पूर्ण वाढ होण्यापूर्वी वीर्य नाश झाल्यास माणसे निरनिराळ्या रोगांना बळी पडतील. त्यांना मानसिक स्वास्थ्य लाभणार नाही व आध्यात्मिक उन्नति होणार नाही. म्हणून आई, बाप व गुरूनी लक्ष ठेऊन मुलांना ब्रह्मचर्याचे महत्त्व व अकाली वीर्य स्खलनाचे दुष्परिणाम समजावून सांगितले पाहिजेत.

ऋषींनी मुलींनाही उपदेश केला असून वागणूकीचे नियम घालून दिले आहेत. कौमार्य सतत शुद्ध ठेवले पाहिजे. मुली शुद्ध व निर्मळ राहिल्या पाहिजेत. काहीही करून मुलींनी शुद्ध राहिले पाहिजे. जे विद्यार्थी शुद्ध असतील व ज्यांचे अध्ययन पूर्ण झाले आहे त्यांनीच विवाह करावा. ज्याचे चारित्र्य शुद्ध नसेल त्यांना वैवाहिक आयुष्याचे पावित्र्य नासवण्याची संधी देऊ नये. विद्यार्थ्याचा चारित्र्यनाश व स्वैरवृत्ती हा क्षमा न करण्यासारखा गुन्हा आहे. त्याने मानवी चारित्र्याचा नाश होतो. त्यामुळे मानवी नीतिमत्तेचा विनाश होतो. असे पतित विद्यार्थी हा समाजाला काळिमा आहे.

स्वप्नावस्था

आपल्या शरीरातील ग्रंथींचे कार्य आम्ही वर्णिले आहे. वरुण ग्रथीच्या खाली पितृग्रंथी नावाची महत्त्वाची लिंगग्रंथी असते. या ग्रंथीचे दोन भाग शुक्र अगर वीर्य उत्पन्न करण्याकरता असतात. एक अंतर्भाग व दुसरा बहिर्भाग असतो. अंतःस्राव रक्तांत मिसळतो. हा स्राव महत्त्वाचा असून त्याने शरीराचे पोषण व धारण होते. बहिःस्राव किंवा वीर्य हे स्त्रीच्या स्रावाशी

मिसळते. त्याने प्रजेची धारणा होते. पुरुषाचे वीर्य ज्या बाह्य ग्रंथीतून उत्पन्न होते त्या ग्रंथी एका नळीने जोडलेल्या असतात. याने वीर्य साठवण्याच्या जागेकडे जाऊन तिथे साठवले जाते. ज्यावेळेस हा साठा पूर्ण होतो त्यावेळी तरुण माणसे खूप उत्तेजित होतात. अशा वेळी झोपेत हा स्राव बाहेर येतो. ज्यावेळेस वीर्य असे बाहेर पडते त्यावेळी तरुणांना किंचित समाधान लाभते. हा स्राव जेव्हा रात्री बाहेर पडतो त्यावेळी त्याला स्वप्नावस्था म्हणतात.

पाश्चिमात्य अर्वाचीन शास्त्रज्ञ, कामसूत्र लेखक व त्यांचे अनुयायी, अविवाहित तरुणांना, महिन्यातून तीन चार वेळा स्वप्नावस्था झाल्यास नैसर्गिक समजतात व त्यामुळे दुःष्परिणाम होत नाहीत असे मानतात. परंतु आपल्या योग पद्धतीचे असे मुळीच मत नाही.

एक किंवा दोन वेळा वीर्यपात होणे तितकेसे घातक नाही परंतु त्याहून जास्त होणे ही शारीरिक व मानसिक नुकसानी आहे. महिन्यात दोन पेक्षा जास्त वेळा वीर्यपात झाल्यास मनाची एकाग्रता होत नाही. आमच्या संशोधनाप्रमाणे हिंदुस्थानात शेकडा दहापेक्षा अधिक लोकांना स्वप्नावस्थेचा उपसर्ग पोचत नाही.

जर मज्जातंतू, स्नायू, पोटाच्या ग्रंथी बळकट असतील तर असा वीर्यपात होणार नाही. उत्तेजक स्वप्ने पडतील पण स्वप्नावस्थेपूर्वीच मनुष्य जागा होईल. अशा बळकट माणसांना स्वप्नावस्थेचा त्रास होत नाही.

साठलेले वीर्य रक्त वाहिन्यांतून रक्तात मिसळते. जशी शरीरातून वीर्य बाहेर नेणारी शीर असते तशी ते रक्तात वर नेणारी ऊर्ध्वगामी शीर असते. याला वीर्याची ऊर्ध्वगती म्हणतात. ज्याच्या लैंगिक ग्रंथी व शिरा बळकट असतात त्यांनाच हे साधते.

ज्यांना स्वप्नावस्था होत नाही अशा काही लोकांच्या वैवाहिक जीवनाचे आम्ही संशोधन केले आहे. त्यांनी मुष्टिमैथुनासारख्या घातक सवयी लावून घेतल्या नाहीत. त्यांच्या आयांना ऋतुरोग नव्हते, व त्यांच्या पित्यांचे आरोग्य चांगले होते.

काही शुद्ध आचरणाचे परंतु स्वप्नावस्था होणाऱ्या काही तरुणांच्या जीवनाचे संशोधन आम्ही केले आहे पैकी एकाचे विद्यार्थी दशेत रेतस्खलन कधीच झाले नव्हते. काहींचे स्खलन अगदी थोडे असून त्यांच्या लिंगग्रंथींना विकृती नव्हती किंवा त्यांच्या मज्जातंतूवरही काही परिणाम नव्हता. ही तरुण माणसे शुद्ध आचरणाची असून, व कामुक विचार त्यांच्या मनात येत नसून त्यांना स्वप्नावस्था होत असे. याचा निष्कर्ष आम्ही असा काढला आहे की त्यांचे माता पिता आजारी असत. त्यांच्या मातांची प्रकृती ठीक नसे व त्यांना पोषणाला पुरेसे अन्न तारुण्यात मिळाले नव्हते.

या सर्व संशोधनाचा निष्कर्ष आम्ही असा काढला आहे की काही तरुणांना हा घाणेरडा रोग होतो त्याचे कारण त्यांना तारुण्याच्या सुरवातीला मुष्टिमैथुनाची सवय जडते किंवा त्यांच्या माता पित्यांची प्रकृती ठीक नसते. गरमी व परमा यांचे जंतु ज्याप्रमाणे शुद्ध आचरणाच्या मुलात उतरतात, त्याप्रमाणे स्वप्नावस्थाही अनुवंशिक असते. ती रोगट माता पित्यापासून चांगल्या मुलात उतरते. परंतु असो अनुवंशिक रोग जडलेल्यांची संख्या फक्त ५ ते १०% असते. बाकीच्या ९०% लोकांना स्वतःच्या वाईट सवयीनेच ही बाधा होते. यावरून पाश्चात्य वैद्यकीय संशोधकाचे मत आम्ही या विषयात ग्राह्य मानीत नाही. स्वप्नावस्था जास्त अगर कमी प्रमाणांत असो हा रोग घातकच आहे,

यांत संशय नाही. योग्यांनी या रोगातून मुक्त होण्याचे उपाय शोधून काढले आहेत. योग्य जागी त्याची चर्चा आम्ही करू.

बंगाल मधील काही लैंगिक विषयक तज्ञांनी मुष्टिमैथुन हे घातक नाही व शरीरावर त्याचा परिणाम होत नाही असे मत दिले आहे. काहींनी म्हटले आहे कीं वीर्याचा खाली जाणे हा धर्म आहे. म्हणून विद्यार्थीदशेत जाणूनबुजून रेतस्खलन करणे यात गैर काहीच नाही. काहीनी असे लिहिले आहे की ब्रम्हचर्य पाळून रेत ऊर्ध्व नेणे ही चूक आहे. हे शक्य नाही म्हणून संयम करून शुक्र वर रक्तात मिसळते ही कल्पना मूर्खपणाची आहे. काहीजण म्हणतात वीर्याला शरीरांत फारसे महत्व नाही. म्हणून ते फुकट गेल्यास फारसे बिघडत नाही. काही त्याच्याही पुढे जाऊन "ऋषि व मुनींनी ब्रम्हचर्यावर लिहिलेले सर्व ग्रंथ जाळून टाकावे. ही पुस्तके उत्पाताच्या मुळाशी आहेत. त्यामुळेच तुमच्या मनात भीति उत्पन्न होते व मन गांगरून जाते. अविवाहित जीवनांतील पुष्कळ मुष्टिमैथुन अगर विवाहित जीवनांतील स्वैरसंभोग आरोग्याला हानिकारक नाही. ब्रम्हचर्याचा पुरस्कार करणारे दुर्बल व अल्पायुषी असतात. स्वामी विवेकानंद, रामकृष्ण परमहंस लवकर वारले. म्हणून ब्रह्मचर्याचा पुरस्कार करणाऱ्या मतांमुळे तुमच्या मनात किंतु उत्पन्न होऊ देऊ नका" असें म्हणतात.

मुष्टिमैथुन व स्वैराचाराचा पुरस्कार करणारांनी विद्वान व प्रसिद्ध तत्कालीन युगपुरुष श्री शंकराचार्य, विवेकानंद अगर रामकृष्ण यांना वगळले नाही. ब्रम्हचर्यामुळेच हे अल्पायुषी झाले असे या लेखकांचे म्हणणे आहे. त्यांच्या अल्पजीवनाला दुसरे कारणच नाही असे यांचे म्हणणे आहे. बंगालमध्ये आपल्याला

एवढ्या विधवा का दिसतात ? त्यांचे पति ब्रम्हचर्य पाळणारे नव्हते. विद्यार्थ्यांनो, या म्हणण्याचा फोलपणा तुमचा तुम्हाला उमगेल. म्हणून या अविचाराचा परामर्ष घेण्याचे कारणच नाही.

काही वैद्यांच्या (डॉक्टरांच्या) म्हणण्याप्रमाणे (प्रोस्ट्रेट) मदन ग्रंथी (कूपर) ग्रंथीतून होणाऱ्या स्रावापेक्षा लिंगग्रंथीपासून होणारा स्राव फार कमी असतो म्हणून स्वप्नावस्था फारशी हानिकारक नसते हेही मत बरोबर नाही. कारण सर्व ग्रंथींचा स्राव महत्वाचा असतो. कारण त्यात जोम व उत्साह असतो. त्यामुळे तारुण्याच्या सुरुवातीला हा स्राव फुकट गेला तर जोम कमी होऊन उत्साह मावळतो. म्हणून हा स्राव टाळला पाहिजे. जर हा वेळीच ताब्यात ठेवला तर शरीर धष्टपुष्ट, बळकट व उत्साही होईल.

तारुण्याच्या सुरुवातीला मुष्टिमैथुन केल्यामुळे स्वप्नावस्था होते. या घातक सवयीने शरीर दुबळे होऊन रोगक्षम होते. ज्या मुलांना ही वाईट सवय जडते, त्यांना सर्दी, खोकला, ताप येतो व पुढील परिणाम म्हणून दोषीज्वर, निमोनिया अगर क्षय होतो.

जर बरेच दिवस स्वप्नावस्था होत असेल तर गालफडे बसतात. डोळे खोल जातात व शरीर कृश होते.

जर वीर्यात जोमवर्धक सत्वें नसतील तर त्याच्या व्ययाने असे परिणाम झाले नसते. विद्यार्थ्यांनो, वीर्याला किती महत्त्व आहे हे तुम्हीच लक्षात घ्यावयाचे आहे. विद्यार्थी दशेत वीर्य फुकट घालविण्याची जे चिथावणी देतात त्यांना तुम्ही शत्रु मानले पाहिजे. अशा माणसांची संगत टाळा.

डोळ्याभोवतीचे काळे वर्तुळ :– कोवळ्या वयात मुलांनी मुष्टिमैथुन केले तर डोळ्यांचा खालील भाग निस्तेज होतो. जर

तो वाढला तर डोळ्याभोवती काळे वर्तुळ होते. ही खूण दिसू लागली की पालकांनी व गुरुजनांनी मुलांना व विद्यार्थ्यांना सूचना द्यावी. मोठ्या माणसांना असे काळे वर्तुळ असेल पण त्याची अनेक कारणे असू शकतात. त्यांनी ध्यानास रात्री जागरण करणे अगर अभ्यास व वाचन करणे हीही कारणे असू शकतात. वरुण ग्रंथी दुर्बल झाली किंवा शिवसती ग्रंथी जास्त काम करूं लागली तर डोळ्याभोवती काळे वर्तुळ येते. प्रौढांच्या काळ्या वर्तुळाला दुसरीही कारणे असू शकतात.

ज्यामुळे काळी वर्तुळे येतात ती कारणे दूर केली अगर रात्री जाग्रणाची संवय मोडली तर ती नाहीशी होतील. तरुणांना मुष्टि-मैथुनाव्यतिरिक्त दुसरे कारण नसते. जरी मुष्टिमैथुन बंद केले तरी स्वप्नावस्था थांबत नाही तर वाढते. या मागचे कारण, शरीरांतील ग्रंथी या सवयीने कार्यक्षम राहात नाहीत म्हणून तरुण विद्यार्थ्यांना, डोळ्याभोवती काळी वर्तुळे आली अगर डोळ्याखाली रखरखीतपणा दिसू लागला तर सूचना दिली पाहिजे.

मज्जातंतु–दौर्बल्य

मुष्टिमैथुन हे स्वप्नावस्थेचें एकच कारण नसते. मज्जातंतु दुर्बल होण्याचे ते कारण असते. या सवयीने सर्व शरीरांतील मज्जातंतु बिघडतात.

आपल्यापैकी बहुतेकांना हल्लीच्या इंजिनाची माहिती असते. ज्या साखळ्यांनी इंजिनाचे भाग जोडले असतात त्या जर ढिल्या झाल्या तर इंजिनाची गति कमी होते. साखळी जर तुटली तर इंजिन बंद पडते. आपल्या शरीरांत मज्जातंतूंचा हाच संबंध असतो. आपल्या शरीर कार्यालयांत ग्रंथी इंजिनाचे काम करतात.

मज्जातंतु या शरीर यंत्राच्या साखळ्या आहेत. तारुण्यांत पदार्पण करू लागल्यावर मज्जातंतु बळकट होऊन कार्यक्षम होतात. अशा वेळी जर कशानेही वीर्यनाश केला अगर झाला तर शक्तिपात होऊन मज्जातंतु अति दुर्बल होतात व त्यांची कार्ये बिघडतात. ज्याप्रमाणे ढिल्या साखळ्याने इंजिनच्या कामांत अडथळा उत्पन्न होतो त्याप्रमाणे मज्जातंतु दुर्बल झाले की ग्रंथी नीट काम करीत नाहीत. जर ग्रंथी काम करीनाशा झाल्या तर शरीराचे आरोग्य बिघडते. वयांत येण्याच्या वेळी जर मज्जातंतु नीट बळकट वाढले नाहीत तर ही तूट पुढे तारुण्यांत भरून येत नाही. ज्याला वयांत यायच्या वेळी मुष्टिमैथुनाची संवय लागते त्याचे मज्जातंतु सर्व आयुष्यभर दुर्बल राहातात. त्यांची पुढे कधीच सुधारणा होत नाही. मज्जातंतु दुर्बल झाले की स्नायूपण दुबळे होतात. म्हणून या सवयीच्या घातुक परिणामांची कधी उपेक्षा करू नये.

दुर्बल स्तंभन

लहानपणी मुष्टिमैथुनाची संवय जडली तर तारुण्यांत स्तंभन होऊ शकत नाही. यामुळे अविवाहितांना स्वप्नावस्थेची बाधा होते व त्यांचे वैवाहिक आयुष्य दुःखाचे होते. या दुबळेपणामुळे स्त्रीच्या प्रकृतीवर परिणाम होतो व स्त्री दुबळी व रोगी होते. तिला स्त्रियांचे रोग जडतात. अशा माता-पित्यांची प्रजा दुबळी व रोगी होते. मुलींना होणारे ऋतुरोग हा दुबळ्या स्तंभनाचा परिणाम असतो.

पाश्चात्य देशांतील पुस्तकांतून स्तंभनाबद्दल जी माहिती आहे ती इतर देशाशी मिळती जुळती नाही. पाश्चिमात्य देश थंड असून त्यांना सकस आहार मिळतो; तरीही त्यांची स्तंभन-

९५९८०

शक्ति आशियाई प्रजेपेक्षा कमी असते. त्यांच्या लैंगिक विषयक पुस्तकांत हे त्यांनीच लिहिले आहे.

पाश्चात्य शरीर शास्त्रज्ञांना संशोधनांत असे आढळून आले आहे की त्यांच्याकडे बहुतेक मुलांना मुष्टिमैथुनाची संवय असते, म्हणून ही मुले तरुण झाली की त्यांची स्तंभन-शक्ति सर्वसाधारण-पणे कमीच असणार. परंतु थंड हवेमुळे व सकस आहारामुळे त्यांचे हे वैगुण्य भरुन निघणे शक्य असते. त्यामुळे त्यांच्या मान-सिक व शारीरिक वाढीवर फारसा परिणाम होत नाही. तरीही तारुण्यांत त्यांचे स्तंभन नीट होत नाही. त्यांच्या लहानपणाच्या मुष्टिमैथुनाने असे होत असावे असे आमचे मत आहे.

मज्जातंतु-दौर्बल्य, स्वप्नावस्था, दुर्बल स्तंभन या सर्व रोगांचे कारण शैशवांतील मुष्टिमैथुन हेच आहे. अशा रोगट माता-पित्यांची प्रजा निरोगी असणे शक्य नाही. मुष्टिमैथुनाचे दूरगामी होणारे परिणाम विद्यार्थीदशेत ध्यानी घेणे जरूर आहे.

सृष्टीच्या निरनिराळ्या पायऱ्या असतात. जेव्हा उच्च प्रतीची उत्क्रांति होते तेव्हां बुद्धिमत्ता, उत्तम स्मरणशक्ति, वगैरे गुण दिसतात. म्हणून झाडे प्राण्यापेक्षा बळकट असतात. प्राण्यांना मानवापेक्षा अधिक शक्ति असते. मानवामध्ये खालच्या श्रेणीची माणसे अधिक बळकट असतात.

या वर्गातील विद्यार्थी व मोठी माणसे जी स्वभावतःच बळकट असतात, ती जरी थोडी स्वैर वागली तरी त्यांच्यावर फारसा परिणाम होत नाही. या लोकांव्यतिरिक्त वरच्या थरांतील लोकांना स्वैर वैवाहिक जीवनाचे परिणाम भोगावे लागतात. विद्यार्थ्यांनो, स्वैराचाराचे वाईट परिणाम होत नाहीत असे म्हण-णारांचे मुळीच ऐकू नका.

म. ग्रं. ... ग्रंथालय
दा. क ९५९८०

आम्ही पूर्वीच सांगितले आहे व आम्ही पुन्हा सांगत आहो की मुले वयांत येईपर्यंत म्हणजे वय वर्षे २५ पर्यंत विद्यार्थ्यांनी वीर्यनाश करू नये. हे कसेही व केव्हाही करू नये. त्यामुळे मन व शरीर दुबळे होते. वृक्ष पूर्ण वाढले म्हणजे त्यांना बहर येतो. वृक्षांमधील वीर्य अथवा जोम जो त्यात शिल्लक असतो त्याचा परिणाम म्हणून फुले व फळभार येऊन त्यांना शोभा येते. फळ व फुलबहाराने वृक्षांना कष्ट होत नाहीत. पुरुष व स्त्रिया वयात आल्यावर त्यांचे साठलेले वीर्य पुढील प्रजेची वाढ व स्थैर्य देते. म्हणून पूर्ण वयात येईपर्यंत स्त्रीपुरुषांनी वीर्य फुकट घालवू नये. असे करणे हा आत्मघात आहे. स्वैराचाराचे वाईट परिणाम सर्व तरुणांना भोगावे लागतात. मातापित्याच्या अशक्तपणाचे परिणाम निरपराध बालकांना भोगावे लागतात. अशी मुले जन्मत:च अशक्त व रोगट असतात व लहानपणीच स्वप्नावस्था व मज्जातंतु-दौर्बल्य येते. म्हणून विद्यार्थ्यांनी स्वत:च्या व पुढच्या पिढीच्या कल्याणार्थ वाईट सवयी लावून घेऊ नयेत.

'अविप्लुत ब्रम्हचर्य' म्हणजे कडकडीत ब्रम्हचर्य जर दोन तीन पिढ्या पाळले तर राष्ट्राला बळकटी येऊन, आरोग्य व बुद्धि वाढेल. यामुळे स्वप्नावस्था मज्जातंतुदौर्बल्य, दुर्बल स्तंभन, आर्तवदोष वगैरे रोग नष्ट होतील व सर्व जमात सुखी होईल.

प्राण्यामध्ये असे दिसून येते की त्यांच्या आयुर्मर्यादेच्या एक पंचमांश वर्षानंतर ते जननक्षम होतात. गाय २०–२५ वर्षे व बैल २५–३० वर्षे जगतो. गाईला ४–५ व्या वर्षी गर्भधारणा होते. बैलाला जननक्षमता ६–७ व्या वर्षी येते. आपल्या शास्त्रांत स्त्रीची आयुर्मर्यादा १०० व पुरुषाची १२५ वर्षे सांगितली आहे. जर त्यांनी आयुष्यात संयम पाळला व खाण्यात नियमितपणा

ठेवला तर ते पूर्ण आयुर्मर्यादा जगतील. या गणनेप्रमाणे स्त्री २० व्या वर्षी व पुरुष २५ व्या वर्षी जननक्षम होतो.

म्हणून स्त्रीने २० वर्षेपर्यंत व पुरुषाने २५ वर्षेपर्यंत कोणत्याही प्रकारे वीर्य फुकट घालवू नये. म्हणजे त्यांना योग्य मातृपितृत्व येईल.

शारीरिक ब्रम्हचर्य म्हणजे स्त्रीने २० वर्षे व पुरुषाने २५ वर्षे वीर्य मुळीच फुकट घालवू नये. विद्यार्थीदशेत निष्ठेने ब्रम्हचर्यपालन करावे. आमची अशी इच्छा आहे की हिंदुस्थानातील प्रत्येक घरात ब्रम्हचर्याचे पूर्ण पालन करणाऱ्या विद्यार्थ्यांचे सुंदर, निरोगी व तेज:पुंज चेहरे दिसावे.

मानसिक ब्रम्हचर्य

'वीर्यधारणम् ब्रह्मचर्यम्' वीर्य धारण करणे म्हणजे ब्रम्हचर्य. शारीरिक ब्रम्हचर्याचा हा मूलगामी नियम आहे. शारीरिक ब्रम्हचर्यासंबंधी आम्ही पूर्वी विवरण केले आहे. ब्रम्हाचा एक अर्थ वेद किंवा उच्च ज्ञान असा आहे. ब्रम्हचर्याने ज्ञान संपादन करावयाचे असून मनाच्या उच्च विचारसरणीच्या १८ कला प्राप्त करावयाच्या असतात.

या १८ तऱ्हेचे ज्ञान संपादन करताना त्याच्या मनाच्या कोमल भावना व तीव्र भावना पूर्ण वाढतात.

म्हणजे ब्रम्हचर्याने केवळ शरीराची वाढ नव्हे तर मानसिक वाढही होते यात शंका नाही.

या ज्ञानाचे १८ प्रकार कोणते ? अंगानि वेदा: चत्वार: । मीमांसा न्याय विस्तर: । पुराण धर्मशास्त्रं च । आयुर्वेदो, धनुर्वेदो गान्धर्वमर्थसाधनम् ।

वेदचत्वार: :– ऋग्वेद, सामवेद, यजुर्वेद, अथर्ववेद हे चार वेद. वेदामध्ये सर्वश्रेष्ठ सत्य कसे मिळवावे हे वर्णन आहे. ही कला उपमा देऊन वर्णन केली आहे. त्यामुळे ज्यांचे केवळ पुस्तकी ज्ञान आहे त्याना त्याचे विवरण करून सांगता येत नाही. वेदामध्ये मंत्र, ब्राम्हण, आरण्यक व उपनिषदे आहेत.

अंगानि :– वेदाच्या शिक्षा, कल्प, व्याकरण, निरुक्त, छंद व ज्योतिष अशा सहा शाखा आहेत.

शिक्षेमध्ये वेदाचे ऋचांचे शुद्ध उच्चार कसे करतात ते सांगितले आहे. कल्पामध्ये वेदांची तत्वे, यज्ञांचे वर्णन आहे. या वर्णनात सृष्टीचे गूढ व मानवी आयुष्याचे ध्येय वर्णिले आहे. व्याकरणात भाषेचे नियम व वाक्यरचना सांगितली आहे. निरुक्त म्हणजे शब्द व धातूंची मूळ रूपे आहेत. छंद म्हणजे ऋचेचे उच्चार नीट कसे करावे हे सांगितले आहे. ज्योतिषांत ग्रह तारे वगैरे खगोलशास्त्र आहे. या वेदाच्या सहा शाखा.

मीमांसा म्हणजे ज्ञानाचे उच्च तत्त्वज्ञान व त्याचा उपयोग. याचे दोन भाग आहेत. पूर्व व उत्तर मीमांसा. न्याय म्हणजे तर्कशास्त्र. पुराण-पुराणाचे पाच प्रकार आहेत. सर्ग म्हणजे सृष्टिउत्पत्ति, स्थिति व तिचा उद्देश. प्रतिवर्ग म्हणजे तिचा लय केव्हा व कसा होईल. वंश-मानववंशाचा इतिहास. मन्वंतर म्हणजे कालाचे भेद. वंशानुचरित्र म्हणजे विभूति व सच्चरित्र मानवांची वर्णने; उदाहरणार्थ कथा व मानवाचे नैतिक चरित्र शिकवण. धर्मशास्त्र म्हणजे धर्माचे नियम व त्यावर पुस्तकें. धनुर्वेद–धनुष्यबाणाचें शिक्षण व सैनिकी शिक्षण. गंधर्वम् म्हणजे गायन व चित्रकला. अर्थशास्त्र म्हणजे धनविषयक ज्ञान.

हे ज्ञानाचे १८ भाग आहेत. ज्ञानाचे सर्व विभाग यांत एकत्रित आहेत.

जर विद्यार्थ्यांनी आपले मन यांत लावले तर त्यांचे मन प्रगल्भ व एकाग्र होईल. अशा माणसांना कामुक विचार व राग पछाडणार नाहीत. म्हणून ब्रम्हचर्यात १८ ज्ञाने संपादन करणे आवश्यक आहे.

पूर्वीच्या वनातील विद्यापीठातून फक्त तात्विकज्ञान ऋषि देत नसत तर त्याबरोबर सैनिकी शिक्षणही आवश्यक असे व ते सर्वांना देत असत. म्हणून सर्व मानववंश जोपर्यंत सुधारला नाही व सुधारलेल्या लोकांना सभोवतालच्या रानटी राज्यापासून धोका संपला नाही तोपर्यंत विद्यापीठातून हे सर्व शिक्षण देणे आवश्यक आहे.

सैनिकी शिक्षणाचे हे वैशिष्ठ्य आहे की विद्यार्थी यामुळे निर्भय होतात, त्यांना शिस्त बाणते, व ते स्वावलंबी होतात. म्हणून या शिक्षणाची जरुरी जशी पूर्वकाली होती तशी आजही आहे. म्हणून युद्धपिपासू लोकांना पायबंद घालण्याकरिता जर सर्व जगांतील विद्यापीठे विद्यार्थ्यांना सैनिकी शिक्षण आवश्यक करतील तर आम्हास आनंद होईल.

जर कोणी १८ ज्ञानप्रकारातील एका प्रकारात निष्णात होईल तर नीच प्रकारच्या दुर्गुणाची बाधा त्याला होणार नाही. यामुळेच आपल्याला दिसून येते की उच्च प्रतीचे विद्वान, कवी, तत्वज्ञानी, शास्त्रज्ञ हे संयमी असतात. कामसूत्राच्या भाषेत ते 'कामशीतल' असतात. मनुष्य कामशीतल असल्याशिवाय तो उच्च कोटीला पोचणार नाही, अथवा पूर्ण संयमी असणार नाही.

शाळेमध्ये बुद्धिमान व मंद विद्यार्थी त्याच्या एकाग्रतेवरून ठरतो. ज्या वयात कामजागृति नसते तेव्हा हा एकाग्रतेत फरक का दिसतो हा प्रश्न पडेल. याला उत्तर असे की बालपणी कामभावना सुप्त वा अर्धसुप्त असतात. ते जर अधिक भावनाप्रधान

असतील तर ते जास्त अस्वस्थ असतात. त्या प्रमाणांत त्यांची बुद्धि किंवा एकाग्रता असते व तशीच त्यांची स्मरणशक्ति असते. त्यामुळे वाचलेले त्यांच्या पूर्ण लक्षात राहात नाही. ही मुले मोठी झाली की जास्त कामी व स्वैराचारी बनतात. म्हणून उत्तम मार्ग म्हणजे ब्रम्हचर्य पाळून कामेच्छा ताब्यात ठेवणे. मानसिक ब्रम्हचर्य पालन केले की वीर्य ऊर्ध्वगामी होऊन रक्तात मिसळेल व मेंदूत जाईल व त्यामुळे बुद्धि तीव्र होईल. त्याने मन व शरीर बळकट होईल. भीति, आळस, व चापल्य कमी होईल. मग तुम्हाला चांगले होण्यास, काम करण्यास, शहाणपण येण्यास मदत होईल.

कामुक विचाराने मनावर परिणाम होतात. योगात याचे आठ प्रकार वर्णिले आहेत. 'स्मरणं कीर्तनं केलिः प्रेक्षणं गुह्यभाषणम्। संकल्पोध्यवसायश्च क्रियानिष्पत्तिरेव च। एतन्मैथुनमष्टांगं प्रवदंति मनीषिणः। विपरीतं ब्रह्मचर्यमनुष्ठेयं मुमुक्षुभिः॥ स्त्रियांची अंगोपअंगे अगर शरीराचे स्मरण करणे म्हणजे स्मरण. आपापसात स्त्रीचे कामुक विचाराने वर्णन करणें म्हणजे कीर्तन. स्त्रीबरोबर खेळणे अगर शरीरस्पर्श करणे म्हणजे केलि. स्त्रीकडे कामुक नजरेने पाहणे, पशु, पक्षी मैथुन पाहणे म्हणजे प्रेक्षण. स्त्रीबरोबर एकांतात तिला वश करण्याकरता भाषण करणे म्हणजे गुप्तभाषण. स्त्रीला कसेही वश करणे म्हणजे संकल्प. अडथळे दूर सारून संभोग म्हणजे अध्यवसाय. सर्व संकटे निवारून संभोग म्हणजे क्रियानिष्पत्ति.

ह्या आठ प्रकारच्या कामुक वासना दूर ठेवणे म्हणजे मानसिक ब्रम्हचर्य. मुली किंवा कुमारिका जेव्हा या आठ प्रकारातून मुक्त असतात तेव्हा त्यांना ब्रम्हचारिणी म्हणावे. तरुणांचे

विचार जेव्हा असे मुक्त असतील तेव्हा त्यांचे वीर्यस्खलन आपोआप होणार नाही. अशा मुलांमुलींची मने बळकट असतात व त्यांना पूर्ण उत्साह असतो. अशांना अन्याय खपत नाही. अनैतिक गोष्टी त्यांच्या हातून होत नाहीत. अशा कामभावना ताब्यात ठेवणारे पुरुष व स्त्रिया ही मानव समाजातील रत्ने होत. त्यांच्या चारित्र्याकडे पाहून समाज नीतिमान, सुखी व उन्नत होईल.

याप्रमाणे उच्च शिक्षण घेणे, नीतिमान, संयमी असणे म्हणजे मानसिक ब्रम्हचर्य पाळणे होय.

आध्यात्मिक ब्रम्हचर्य

ब्रह्मचर्याचा दुसरा अर्थ ब्रम्ह-विचारणा; म्हणजे दैवी सत्य अगर देव शोधणे, आयुष्याचे गूढ हुडकणे, सृष्टीचे रहस्य हुडकणे याला आध्यात्मिक ब्रम्हचर्य म्हणतात.

आपल्या तीन स्थिति असतात. जागृति, स्वप्न, व झोप. आपल्या स्वास्थ्याकरता व चरितार्थाकरता अनेक कामे करावी लागतात. याकरता आपल्याला नेहमी सुखदु:खे: भोगावी लागतात.

स्वप्न पडते तेव्हा आपली अवस्था अर्धवट असते. ईश्वराने सृष्टि निर्माण केली आहे. उपनिषदात म्हटले आहे 'स्वप्ने स्वमहिमानमनुभवति ॥ स्वप्नात माणूस मनातले विचार अनुभवतो. जोवर तो स्वप्नात असतो तोवर त्याची सृजनशक्ति ठीक असते. स्वप्नात जो विचार येतो ती सृष्टि स्वप्नात निर्माण करतो. जर स्वप्नात आपणाला ईश्वर दिसला तर त्याची आपल्याला कल्पना येते. जर स्वप्नात पक्वान्न दिसले तर स्वप्न संपले तरी जिभेवर त्याची चव रेंगाळत असते. जे आपण स्वप्नात पाहतो त्याचा पडताळा येतो. स्वप्नात आपले विचार अनुभवतो.

आपल्याला गाढ झोप लागली की आपल्याला जिवंतपणाचा भास नसतो. सुखदु:खाच्या भावना नसतात. मनाचे सर्व व्यापार थंड असतात. स्पर्शज्ञान लुप्त होते. गाढ झोप संपली की आपण ताजेतवाने होतो व नवा उत्साह वाटतो. म्हणून आपल्याला केवळ जागृतावस्थेचाच विचार करावयाचा नसतो तर गाढ झोपेचाही विचार करावयाचा असतो; म्हणून दोन्हीचाही विचार करावा.

या तीन स्थिति म्हणजे जागृति, स्वप्न व गाढ झोप. या अवस्थेला तुरियावस्था म्हणतात. वेदाप्रमाणे ही चवथी अवस्था असते. हिला 'परमात्म अवस्था' म्हणतात. समुद्राच्या लाटा खालीवर होतात तसे आपले शरीर या अवस्थेत होते. याप्रमाणे जनन, स्थिति व नाश सतत असतो. ब्रम्हचर्याचा हेतु तरी या अवस्थेला पोचणे हा असतो. म्हणजे ईश्वराशी एकत्व पावणे. याला आध्यात्मिक ब्रम्हचर्य म्हणतात. हेच आयुष्याचे ध्येय असते. विद्यार्थ्यांनी हें ध्येय पुढे ठेवावे. याची तयारी विद्यार्थीदशेपासून केल्याशिवाय हे साध्य होणार नाही.

आपले देहावर फार प्रेम असते. आपण त्याची किती तरी तऱ्हेने निगा राखतो. आपण नीट विचार केला तर असे दिसून येईल की शरीरावर आपला हक्क नाही. आपला देह विश्वाच्या पंचतत्वाने बनलेला आहे. म्हणून तो आपला म्हणून त्यावर प्रेम करू नये. आपले मन विश्वमनाचा भाग आहे. मनाची जशी प्रगति होते तसे मन प्रगट होते. हे मन जसे चांगले अगर वाईट असेल तसे आपले मन दिसते. आपली बुद्धि व अहंभाव हा विश्वबुद्धि व अहंभावाचा भाग असतो. म्हणून आपण देहावर फार प्रेम करू नये किंवा त्याचे गुलाम होऊ नये.

अनुक्रम १२८
क्रमांक १८५१३ दि. १६-१२-८२

विश्वाच्या स्थैर्यावर आपले स्थैर्य अवलंबून असते. विश्वाचे स्थैर्य परमेश्वराचे स्थैर्यावर अवलंबून असते. म्हणून आपल्या ध्येयाची जाणीव असावी व ते गाठण्याची शिकस्त करावी.

आपल्याला जशी सहज गाढ झोप येते त्याप्रमाणे परमेश्वराशी एकत्व होण्याकरता ब्रम्हचर्याची आवश्यकता असते.

आपण गाढ झोपेतून उठतो तेव्हा आपण शरीर व मनाने उत्साही असतो, आपल्याला नवचैतन्य येते. म्हणून गाढ झोप शरीर स्वास्थ्याकरता जरूर असते. झोपेने मानसिक अगर आत्मिक उन्नति होत नाही. जर झोपेप्रमाणे आपण आत्मिक जागृतीत शिरू शकलो व कालांतराने पृथ्वीवर जागृत होऊ शकलो तर आपल्या मनात व बुद्धीत फार मोठा फरक पडेल. लोखंड परिसाला लागले तर सोने होते. त्याप्रमाणे आपले मन आत्मिक जागृतीने अति शुद्ध होईल. अशा मनावर संकुचितपणा, स्वार्थ, नीचपणा यांचा परिणाम होणार नाही. त्याचप्रमाणे अशा मनांवर कामेच्छेचा परिणाम होणार नाही. यामुळे कोणावर अन्याय होणार नाही. असे पुरुष जगात शुद्ध मनाने फिरतात. ते सर्व मानव व स्वतःवर प्रेम करतात. ते मानवांच्या उन्नतीकरता झटतात. त्यांना जीवनमुक्त म्हणतात. त्यांना जगाचे पाश नसतात. जरी ते जगात वावरत असले तरी ते पूर्ण मुक्त असतात. ते स्वेच्छेनेच आत्मजागृतीत रमतात.

सामान्य माणसे अद्याप प्राणी-जगता-पलीकडे जाऊ शकली नाहीत. त्यांच्यावर प्राण्यांची मुख्य क्रिया खाणे झोपणे, भिणे, कामेच्छा इत्यादिचा प्रभाव पडला आहे. पण हे भोग हे मानवाचे अंतिम ध्येय नव्हे. मानवाचे ध्येय पाशविक विकार जिंकून सच्चिदानंद स्वरूप पाहणे हे आहे. याप्रत पोचण्यास मानसिक,

शारीरिक व आत्मिक ब्रम्हचर्य हा पाया आहे. शरीर जर सुदृढ असेल, निरामय असेल, मन जर काम, क्रोध, तृष्णा, अज्ञान, अहंकार, असूया यापासून मुक्त, शांत व एकाग्र असेल तर हे शक्य आहे. अशा साधक ब्रम्हचाऱ्याला चिदानंद स्वरूपात वावरण्याला सोपे जाईल.

प्रजेच्या सातत्याला कामाची जरूरी आहे म्हणून काम मनात सहज उत्पन्न होतो. आपण यामुळे कामाला बळी पडतो व पशूप्रमाणे ते सुख अनुभवतो. कामेच्छेमुळे आपले दैवी स्वरूप आपण विसरतो. या रुपांत अंतिम आनंद सामावलेला असतो. हे ऐहिक सुखापलीकडे आहे. काम, क्रोधादीना षड्रिपु असे म्हटले आहे. हे सहा शत्रु आहेत. ईश्वरप्राप्ति अगर चिदानंद याच्या हे आड येतात. जोवर याचा पगडा आपल्या मनावर असतो तोवर आपले चित्त एकाग्र होत नाही. एकाग्र चित्ताशिवाय चिदानंद मिळत नाही. याकरता पूर्व ऋषींनी विद्यार्थ्याकरता व विवाहिताकरता ब्रम्हचर्य पालनाचे नियम घालून दिले आहेत.

भार्या गच्छन् ब्रह्मचारी । ऋतौ भवति वै द्विजः ।। जोपर्यंत मूल नसेल तोवर ब्राह्मण, क्षत्रिय व वैश्य विवाहित पुरुषांनी फक्त ऋतुकालानंतर महिन्यातून एकदाच स्त्रीबरोबर रतिक्रीडा करावी. त्यांत हेतु प्रजोत्पत्तीचा असावा. अशा संयमी युगुलाना चिदानंद प्राप्त होऊ शकेल. असे वागणाऱ्यांना ब्रम्हचारी व ब्रम्हचारिणी म्हणतात. असंयमी जोडप्याला उत्तम मुले होणार नाहीत; त्यांना ब्रम्हविद्या प्राप्त होणार नाही.

आम्ही पूर्वीच सांगितले आहे की विवाहित किंवा अविवाहित आयुष्यात नैसर्गिक अगर अनैसर्गिक रीतीने जर पुष्कळ वीर्य नष्ट केलें तर ज्या पोटांत सर्व शक्ति साठवलेली असते तिथल्या

ग्रंथी कमजोर होतात व नीट काम करीत नाहीत. त्यामुळे शरीरांतील इतर ग्रंथी दुबळ्या होतात. इतर ग्रंथी या ग्रंथीच्या मदतीला येतात. त्याही दुबळ्या होतात. ही दुर्बलता दूर करण्याकरता सर्व रक्त पोटाकडे धाव घेते. याचा परिणाम मेंदूला रक्त पुरवठा होत नाही, मग मज्जातंतु व मेंदूच्या ग्रंथी अशक्त होतात आणि एकाग्रता व स्मरण कमी होते. चिदानंद प्राप्त होण्याकरिता गाढ एकाग्रता व तीव्र बुद्धीची जरूर असते. पण ज्यांचे बरेच वीर्य फुकट जाते त्यांची अशी एकाग्रता होऊ शकत नाही, म्हणून ज्यांचे ब्रम्हचर्य चांगले नसते त्याची पूजा, ध्यान नीट होत नाही. त्याचे परिणाम नीट होत नाहीत.

ज्या ईश्वराने जग निर्माण केले आहे त्याला ओळखणे हे आपले कर्तव्य आहे. आपण त्याला ओळखण्याऐवजी अगर तसा प्रयत्न करण्याऐवजी केवळ शरीरसुखांत मग्न राहणे अयोग्य आहे, म्हणून पूर्व ऋषींनी ब्रम्हचर्यावर भर दिला आहे.

न तपोस्तप इत्याहुः ब्रम्हचर्यं तपात्तमम् ।
ऊर्ध्वरेता भवेद् यस्तु स देवः न तु मानुषः ।।

तप म्हणजे नीचवृत्ति उच्च स्तरावर आणणे. ब्रम्हचर्याइतके दुसरे श्रेष्ठ तप नाही. ब्रह्मचर्य सर्वश्रेष्ठ तप आहे. अधोरेत जर ऊर्ध्वरेत झाले व मेंदूला उत्साहाचा पुरवठा झाला तर मेंदू स्वच्छ होऊन उत्साह येतो. मेंदूनेच परमेश्वरप्राप्ति होते.

योगशास्त्रांत असे सांगितले आहे की चक्रे अथवा ग्रंथी अधोमुख असतात. त्यांची तोंडे वर होऊन त्यांना चलन मिळते. यामुळे दैवी गुणही प्रगट होतात. असा मनुष्य ऐहिक भावना व विकारापासून मुक्त होतो; म्हणून ब्रम्हचर्य ही सर्वश्रेष्ठ तपस्या आहे. जो खरा ब्रम्हचारी असतो तो देवच असतो.

पुन्हा आम्ही सांगतो की ज्याप्रमाणे आपल्याला सहज झोप येते व आपण जागे होतो त्याप्रमाणे आपण चिदानंदात जाऊन परत येतो. जर आपण विकार दमन केले, जर आपण पवित्र झालो, चित्र एकाग्र करू शकलो, ब्रम्हचर्य पाळले तर आपल्यावर परमेश्वरी सान्निध्याची कृपा होईल. म्हणून जो खरा ब्रम्हचारी असेल तो मानव नसून चालता बोलता देवच असतो.

म्हणून विद्यार्थ्यांनो, तुम्ही जर निष्ठावान ब्रम्हचारी असाल तर तुम्ही आयुष्यात विजयी व्हाल व तुमच्या कुटुंबात याज्ञवल्क्य विश्वामित्र, वसिष्ठ अशी बुद्धिमान माणसे निपजतील. तसेच ब्रम्हज्ञानी व्यास व त्यांचा मुलगा शुकदेव यासारखे लहानपणा-पासून देव ओळखणाऱ्या विभूति जन्माला येतील. तुमच्या प्रत्येक कुटुंबात असे उदार, बुद्धिमान ऋषि उत्पन्न होतील. हे पशुवत् जग ईश्वरीजग करणे ही सर्वस्वी तुमची जबाबदारी आहे. तुम्ही पुढच्या प्रजेचे आशास्थान आहात, म्हणून ब्रम्हचर्य पाळणे हे तुमचे कर्तव्य व जबाबदारी आहे. तुमचे आयुष्य देवासारखे होवो. व्यक्तीचे राष्ट्र बनते. तुमचे आयुष्य जर उदार व उच्च प्रतीचे असेल तर मानवजात उच्च प्रगतिशील होईल. ज्या राष्ट्राला उच्च भूतकाल होता त्याला प्रगत भविष्यकालही येईल. तुम्ही विद्यार्थी मानवजातीची दीपज्योत आहात व भविष्यकालची जबाबदारी तुमच्यावर आहे.

आदर्श शरीर

लठ्ठ व फोपसे शरीर असणे म्हणजे पूर्ण ब्रम्हचर्य समजू नये. अशा शरीराला योगशास्त्रात 'वराह देह' म्हणतात. अशा शरीराची माणसे पक्वान्नाची आवड असणारी व झोपाळू अस-तात. ते बहुधा उदार, विवेकी व कामावर थोडासा विजय मिळव-

शकतात. असे लोक स्वभावतः छानछोकीचे भोक्ते व स्वतःचा बडेजाव माजवणारे असतात. आध्यात्मिक उन्नति व मानसिक उन्नतीला लागणारे श्रम व प्रयत्न करणे यांना जमत नाही. अशी स्थूल माणसे त्यांचे तारुण्य संपले म्हणजे नाना रोगांना बळी पडतात. त्यांना दीर्घायुष्य प्राप्त होत नाही. त्यांची शिवग्रंथी (पिटयुटरी ग्लॅंड) व अग्नीग्रंथी (पॅंक्रियाज) नीट काम करीत नाहीत आणि ते अधिक स्थूल होतात. लठ्ठ व फोपसे शरीर अनारोग्य द्योतक असते. ब्रम्हचाऱ्यांचे शरीर असे असू नये.

स्नायूंचे व्यायाम करून शरीर धष्टपुष्ट व वळकट करणे योगशास्त्राला संमत नाही. स्नायूंच्या व्यायामाने वृषभदेह होतो, म्हणजे बैलासारखे शरीर होते. अशा शरीराने दीर्घायुष्य प्राप्त होत नाही व बुद्धिमांद्य येते. विद्यापीठात ज्यांना यश मिळवावयाचे असेल त्यांनी स्नायूंचे व्यायाम करू नयेत. ज्यांना गुणी व्हावयाचे नसेल, व ज्यांची बुद्धि मध्यमप्रतीची असेल त्यांनी कीर्तीकरता हे व्यायाम करावे.

ज्यांनी स्नायूंचा खूप व्यायाम करून शरीर कमावलेले असते ते लवकर मरतात हें सत्य आहे. पश्चिमेत स्नायूंचा व्यायाम प्रसारक सँडो, व राममूर्ती दीर्घायुषी नव्हते. काही पाश्चिमात्य व पौर्वात्य पैलवानांनी स्नायूंच्या व्यायामाबरोबर योगासने प्रचलित केली आहेत. परंतु याचे प्रत्यक्ष परिणाम अद्याप पारखले नाहीत. तरी पण विद्यार्थ्यांना हे हानिकारक नसावेत.

स्नायूंच्या व्यायामाने अंगात उष्णता येते त्यामुळे कामभाव जागृत होतात म्हणून हिंदुस्थानात याचा जोरदार प्रसार नाही. म्हणून गुणी विद्यार्थी व ब्रह्मचाऱ्यानी वृषभदेह करणे इष्ट नाही.

शरीर जर रोगरहित असेल तर ते किडकिडीत असत नाही. किडकिडीत शरीर नसावे हे सांगणे नकोच. किंबहुना असे शरीर रोगग्रस्त असते. अशी माणसे कामेच्छा व राग दाबू शकत नाहीत म्हणून असे शरीर असणे इष्ट नाही.

सुंदर व निरोगी शरीरांत शुद्ध व निर्विकारी मन असावे. सुंदर व निरोगी माणसें कित्येकवेळा विकृत मनाची असतात, त्याचप्रमाणे जे सच्चे व चांगल्या मनाचे असतात ते रोगट असतात व ते अल्पायु असतात. काही अनुभवी माणसे असे सांगतात की २४ तास शारीरिक श्रम एक तासाच्या मानसिक श्रमाबरोबर असतात. २४ तास मानसिक श्रम करणे हे एक तास ध्यान अगर एकाग्र चित्त करण्याबरोबर असते. यामुळे जे बुद्धीने व अध्यात्मात उच्च श्रेणीला गेलेले असतात ते शरीराने दुबळे असतात. म्हणून ते अशक्त रोगट असतात. ते आरोग्याची काळजीही करीत नाहीत.

सत्य शोधणाऱ्यांत फक्त योगी आरोग्याची काळजी करतात. म्हणून हिंदुस्थानात १५०–२०० वर्षे जगणारे योगी आढळतात. ज्ञानी साधक योगाकडे वळत नाहीत, म्हणून ते अशक्त व रोगी असतात. आरोग्याकडे ते लक्ष देत नाहीत हेही याचे कारण असते. म्हणून तरुण व वृद्ध साधक व साधिकांनी योगाची कास धरावी· योगाचा व्यायाम प्रत्येक विद्यार्थ्याला अत्यंत योग्य असतो. योग हा मानवाला उच्च संदेश देतो. त्यामुळे आरोग्ययुक्त शरीर, मानसिक उन्नति व आध्यात्मिक उन्नति मिळते. योगाच्या व्यायामाने आरोग्य व बल दोन्ही मिळतात. त्याने आरोग्य व बुद्धि बरोबर स्नायु बळकट होतात. बळकट स्नायु सेवेकरता असतात. फुशारकी मारण्याकरता नव्हे.

वराहदेह अगर वृषभदेह अथवा कृशदेह ही देहाची चांगली अवस्था नाही हे पूर्वीच सांगितले आहे. योग्य शरीरांत थोडी

चरबी, बळकट स्नायु व मज्जा असतात. योगासने, मुद्रा व सहज-प्राणायाम करून असे शरीर कमावता येते. असे कमावलेले शरीर हिऱ्याप्रमाणे कठीण असते. अशा शरीरावर ऊन, पाऊस, वाऱ्याचा परिणाम होणार नाही; म्हणजे ऊन, पाऊस, वाऱ्यात हिंडावे लागले तरी त्याचा परिणाम त्याच्यावर होणार नाही. योगाच्या व्यायामाने कमावलेले शरीर शारीरिक, मानसिक श्रम अगर ध्यान करू शकेल. त्यामुळे आरोग्यावर परिणाम होणार नाही. योगाच्या व्यायामाने जसे शरीर बळकट होते तसे मनही होते. आम्हाला अशा मुलांची अपेक्षा आहे, म्हणून त्यांनी योगाचे व्यायाम करावे असे त्यांना आम्ही सांगतो.

सुदृढ शरीर मन असलेल्या व ब्रम्हचर्य पाळणाऱ्या मुलांनी आजची जी नीतिमत्तेची शिथिलता आली आहे ती निवारण करावी. अन्याय, असूया व स्वार्थ समाजात बोकाळला आहे तो तुम्ही नष्ट केला पाहिजे. तुम्ही स्वत: देवाचे गुण संपादन करा व मग देवाचे उन्नतीकरता झटा. समाजाला दैवी गुण प्राप्त करून देणे तुमचे कर्तव्य आहे. राष्ट्राचा स्वर्ग बनवा. प्रजा दैवी-गुण-संपन्न होऊ दे.

* * *

भाग २ रा

मुलींचें शारीरिक ब्रम्हचर्य

शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक ब्रम्हचर्य जे मुलांना सांगितले आहे ते मुलीनाही लागू आहे. म्हणून मुलींनी त्याचा अभ्यास करावा. मुलांच्या मानाने मुलींचा वीर्यस्राव कमी असतो.

कारण मुलींना त्यांच्या अपत्याच्या वाढीकरता खूप वीर्य लागते. त्यामुळे मुलींची शरीर-रचनाच निसर्गतः तशी केलेली असते. परंतु त्यांनीही अनैसर्गिक मार्ग अवलंबिले तर त्यांनाही त्यांच्या पापाची फळें भोगावी लागतात. यामुळे मुलींच्या लैंगिक मज्जा दुर्बल होऊन त्यांचे वीर्यस्खलन थांबत नाही. मग मुलींना प्रदर-रोग होतो. जर मुलींना हा रोग जडला तर तो डोकेदुखी, दुर्बल मज्जा, अदूर दृष्टि, व गालाला खळगे पडतात. जर त्यांना प्रदर झाला तर वीर्यस्खलनाचे मुलांना होणारे सर्व परिणाम होतात. तरूण मुलांना वीर्यस्खलनाचे जे परिणाम होतात तसेच मुलींना प्रदराचे होतात. शुक्र शरीरपोषण व धारणेला जरूर असते. जर ते असे फुकट जाऊ लागले तर त्याचा परिणाम मज्जा व मेंदूच्या ग्रंथीवर होतो. कारण रक्ताचा पोषक भाग हाच असतो. जर हे रक्तांत कमी झाले तर मेंदूला रक्त पुरवठा कमी होतो व रक्ताकरता ओरडू लागतो. ह्या मज्जा दौर्बल्याला आम्ही डोकेदुखी म्हणतो. शरीरांत शुक्र कमी झाले तर डोकें दुखतें. देहांतील काही अशुद्ध भाग जर मेंदूकडे गेला तरीही डोके दुखते. जर मुलांनी वीर्य-स्खलनाचे मार्ग अवलंबिले नाहीत तर अविवाहित मुलींना प्रदर होणार नाही, म्हणून ही वाईट संवय त्यांनी लावून घेऊ नये. म्हणून सर्व मुलीनी यापासून दूर रहावे हे उत्तम.

घोडा खरेदी करताना त्याची शेपूट दाबून तो चलाख आहे का पाहतात. चलाख घोड्याच्या शेपटाला हात लावला तर तो उडी मारून मागल्या दुगाण्या झाडतो. परंतु मंद घोड्यावर स्पर्शाचा परिणाम होत नाही. याप्रमाणे स्वैर पुरुष मुलीला प्रेम-पत्र लिहून अगर येनकेन प्रकारेण तिला स्पर्श करुन ती सुसाध्य आहे का याची परीक्षा पाहतात. ज्या मुली पत्राबद्दल अगर

स्पर्शाची घृणा दाखवीत नाहीत अगर अर्धवट घृणा दाखवितात त्या त्यांच्या कामवासनेला बळी पडतील असे ते धरून चालतात. म्हणून मुलींनी अशी शंका निर्माण झाल्याबरोबर नागाप्रमाणे डंक मारला पाहिजे. आपल्या परिचयाच्या माणसाची गैरवर्तणूक जरी आपल्या लक्षांत आली तरी तीही गोष्ट डोळ्याआड करू नये. जर तुम्हाला धैर्य असेल तर कोणीही तुमच्या वाटेला जाणार नाही. मुलींनो, स्वैर तरुणांना ताळ्यावर आणण्याची शक्ति तुमच्यात आहे. तुम्हाला ही जी दैवी शक्ति आहे याची जाणीव मात्र पाहिजे.

पावित्र्य हा मुलींचा ठेवा आहे. स्त्रीचे हे अमोल रत्न आहे राष्ट्राचे पावित्र्य स्त्रीच्या पावित्र्यावर अवलंबून आहे. यामुळेच हिंदुस्थानात विवाहित स्त्रीची पतिनिष्ठा व पावित्र्य याला महत्त्व आहे. हिंदी मुलींना पावित्र्याची चाड असते. म्हणून या देशात पूज्य माणसे निर्माण होतात व जग त्यांना मान देते. सुधारणे-मध्ये सामान्य माणसे जरी मागे आहेत तरी याला बाध येत नाही.

हे सत्य आहे की पाश्चिमात्य स्त्रियात शिक्षण जास्त आहे, त्या मनाने प्रगल्भ आहेत. परंतु हिंदुस्थानाप्रमाणे त्यांना पावि-त्र्याची चाड नाही व त्या पतिनिष्ठही नसतात. विधवा विवाहाचा कायदा जरी झाला आहे तरी असा विवाह हजारात एखादाच होतो आणि तोही वरच्या वर्गात. खालच्या वर्गातही १–२ मुले झालेल्या स्त्रिया सहसा पुनर्विवाह करीत नाहीत.

मोठ्या मुलांना पुनर्विवाहित आईचे अगर घटस्फोटित आईचे प्रेम वाटत नाही. मोठी मुलें झाल्यावर विधुराने अगर घटस्फोटिताने जर विवाह केला तर मुलांना बापाबद्दल आदर

वाटेनासा होतो. मुलांच्या मनात आदर वसावा म्हणून अशा पुरुषाने ऐहिक सुखाकरता पुन्हा लग्न करू नये. प्रेम हे स्वर्गीय असते. ते पायाखाली तुडवू नये व तोडू मोडू नये. वैवाहिक प्रेमापलीकडे आयुष्याला अधिक अर्थ आहे, अधिक जबाबदारी आहे, परंतु पश्चिमेकडे पतिनिधनानंतर सहज पुर्नविवाह करतात. पश्चिमेकडे स्त्रियांच्या शिक्षण बाहुल्यामुळे पुष्कळ विद्वान पुरुष झाले आहेत. पण ऋषिपदाप्रत क्वचितच कोणी पोचतो, कारण तेथे खरे प्रेम अगर पावित्र्य वास करीत नाही. ज्या दंपतीमध्ये खरे प्रेम, खरा आदर व विश्वास असतो अशानाच उदार व दैवी गुणांची अपत्ये होतात. विवाह हा करार नसतो.

म्हणून मुली व स्त्रियांनी शारीरिक पावित्र्य राखावे. मुलींनो, तुम्ही तरुणांची नीट परीक्षा केली पाहिजे. खरा चारित्र्यवान कोण आहे व कोण केवळ भुरळ घालणारा आहे व स्वैराचाराला प्रवृत्त करणारा आहे हे ओळखून अशांना टाळले पाहिजे. अशांच्या पासून दूर राहून शुद्ध चारित्र्य ठेवून जगले पाहिजे.

प्रेमपत्रे अगर अर्धवटपणे प्रतिकार करणाऱ्या ह्या मुली तरुणांच्या जाळ्यात अडकतात. म्हणून अशा तरुणांवर मुलींनी नागाप्रमाणे तुटून पडले पाहिजे. आपल्या ओळखीच्या माणसालाही दूर ठेवले पाहिजे. जर तरुण मुली धीराच्या व शूर असतील तर कोणी तरुण त्यांच्या वाटेला जाणार नाही.

रामायण, महाभारत, पुराणे वगैरे रुपानी नीतिनियम, सत्य, वगैरे गोष्टीची मोठ्या व लहान सर्व थरांच्या लोकांना शिकवण देतात. यामुळे याचा प्रसार होतो. पूर्वकाली छापण्याची कला नव्हती. त्याकाळी हिंदुस्थानात पुराण, कीर्तन यांनी हे शिक्षण देत असत. हजारो वर्षाच्या परकी सत्तेमुळे या नीतिशिक्षणावर

परिणाम झाला व हिंदुसमाजाच्या नीतिनियमात शिथिलता आली. हल्ली कादंबऱ्या, नाटके, कल्पित कथा या प्रचारात आल्या असून नीतिकथा असलेले रामायण, महाभारत, पुराणे यांचा प्रचार कमी झाला. कादंबऱ्या, गोष्टी, सिनेमा यातली पात्रे तरुण विद्यार्थ्यां-पुढे ठेवण्यासारखी नसतात. सिनेमामुळे लहान मुले उत्तेजित होतात व अकालीच त्याना नको ते ज्ञान मिळते. पाश्चात्य देशात विद्यार्थी व मोठी माणसे याना वेगळा सिनेमा असतो असे ऐकले आहे. मुलामुलींनी नायक नायिकेने केलेले प्रेमप्रसंग पाहू नयेत. हे जर खरे असेल तर सरकार व सिनेमावाल्याचा हा विचार ठीकच आहे. हाच विचार हिंदुस्थान सरकार व सिनेमा कंपन्यानी केला तर त्यांचे अभिनंदन करू. हे पालक व विद्यार्थ्यांना फायदेशीर होईल.

लहानपणी प्रगल्भ चित्रे पाहून आजच्या मुली अकाली प्रौढ होऊन त्यांची नीति कमी प्रतीची होत आहे. स्वैराचारी पुरुषांना त्यांच्या बदफैलीपणाचे फळ मिळत नाही. त्याचा परिणाम मुख्यतः मुलींना भोगावा लागतो, व त्यानाच तोशीस जास्त लागते. पतित मुलींच्या आईबापांना काय यातना भोगाव्या लागतात हे त्यांचे त्यांनाच माहीत.

स्वैराचारी पुरुष, जरी दुर्दैवी अविवाहित स्त्रियांना रोगी बनवतात, तरी त्यांची लग्ने होऊन ते समाजात वावरतात. परंतु आपल्या सनातनी समाजातील गैरवर्तनी मुलींना कोणी क्षमा करीत नाही. त्यांना सुधारून समाजात वावरण्याची संधी मिळत नाही. अशा मुलींचे गैरवर्तन जर उघडकीला आले तर त्यांचा भविष्यकाल काळा असतो. अशा मुलींच्या पुढे कुंटणखाना अगर आत्महत्या असते. हा त्यांच्यावरचा अन्याय दूर केला पाहिजे.

जसा विधवाविवाह कायदेशीर आहे तशी अशांची लग्ने व्हावीत. सनातनी समाजात हा कायदा प्रचलित व्हावा. स्वैराचारी पुरुष मुलींना बिघडवतात. सर्व पुरुषांनी ही जबाबदारी पत्करावी व अशा गैर प्रकारांची त्याना लाज वाटावी. स्वैराचारी पुरुषांना जसे समाजात स्थान मिळते, तसेच फसलेल्या मुलींना मिळवून देण्याची व्यवस्था करावी. स्त्रियांवर अन्याय करणे समाजाला काळिमा आहे.

प्रत्येक अविवाहित मुलींनी शोधलेल्या साधनांनी गर्भधारणा होणारच नाही अशी खात्री बाळगू नये. म्हणून जाहिरातींनी भुलून जाऊ नये. निसर्गाच्या विरुद्ध जाणे हा विस्तवाशी खेळ आहे. अविवाहित मुलींनो, कामवासनेला बळी पडून स्वतःला व कुटुंबाला गोत्यात आणू नका. गर्भधारणा प्रतिबंधक जरी खात्रीचा उपाय निघाला तरी वासनेला बळी पडून स्त्रीचरित्राला काळिमा लावू नका. ज्याच्याशी तुमचा विवाह होणे शक्य नाही अशा माणसाला देहार्पण करणे ही गोष्ट नीचपणाची व पाशविक आहे.

सद्वर्तनी तरुण स्त्रीला भुलवून तिचा पावित्र्यभंग करणार नाही, भ्रष्ट करणार नाही. स्वैराचारी माणसाच्या स्पर्शापासून दूर रहा. शरीर पावित्र्य नष्ट करू नका, व स्वैराचारी पुरुषाच्या शब्दजालाला वा खुषामतीला बळी पडू नका.

मुलींचा कमकुवतपणा लक्षात घेऊन मुलीचे लग्न ८ वे वर्षी करावे हेच उचित असे म्हणत. मुस्लिम वर्चस्वाखाली हिंदु लोक होते तेव्हा जेत्यानी स्त्रीला पळवू नये म्हणून ही प्रथा पडली.

८ वे वर्षी मुलीचे कन्यादान–म्हणजे गौरीदान करणे ही प्रथा पुन्हा प्रचलित होणार नाही व या काली ती पुन्हा अमलात येणं उचितही नाही. अशी वाक्ये आईबापानी उच्चारणे हा

अविवाहित मुलींना काळिमा आहे. म्हणून अशी वाक्ये कुणी उच्चारणार नाही अशी तुमच्या वर्तनाने खबरदारी घेतली पाहिजे. तुमच्या कुटुंबाची व तुमची बेअब्रू होणार नाही याची तुम्ही काळजी घेतली पाहिजे.

पाश्चात्य देशात मुली स्वतःचा पती निवडतात. परंतु तिथे घटस्फोटांची संख्या वाढतच आहे. तिकडे काही विचारी माणसे स्वयंवराच्या प्रथेचा विचार करीत आहेत. त्यांच्या मते तारुण्यात भावना प्रबळ असल्यामुळे जोडीदाराची योग्य निवड होत नाही. अशा वेळी अनुभवी आईबापानी केलेली निवडच योग्य ठरते.

हिंदुस्थानात प्रीतिविवाह रूढ नाहीत. असे विवाह पुष्कळ वेळा दुर्दैवी ठरतात. वैदिक कालात मुलगी ऋतुमती झाली की ३ वर्षे तिचे लग्न करू नये असा नियम होता. जर या तीन वर्षात पालकांनी लग्न करून दिले नाही तर तिने आपल्या विवाहाचे पाहावे अशी प्रथा होती. यावेळी पालक अडथळा आणीत नसत व तसा अधिकारही नव्हता.

त्या काळच्या व आजच्या हवेतही हिंदुस्थानात फरक होता. आमचा असा तर्क आहे की मुली १८-१९ वर्षेपर्यंत ऋतुमती होत नसाव्या. काळाप्रमाणे सामाजिक रचना बदलली पाहिजे. बदल ही जिवंत राष्ट्राची खूण आहे. हल्ली सांपत्तिक परिस्थितीमुळे मुले ३०-३५ वर्षापर्यंत लग्न करीत नाहीत. म्हणून मुलींच्याही वयात पती निवडण्याचा काळ बदलला पाहिजे.

जुन्या ऋषींचे प्रतिनिधी म्हणून मुलींचे लग्नाचे वय आम्ही २५ सुचवतो. त्यावेळी त्यानी पती निवडावा. जर २५ वर्षापूर्वी पालकांना त्यांचे लग्न जमवता आले नाही तर मुलीनी विवाह जमवावा. परंतु अशा वेळी त्यांना अगर त्यांच्या कुटुंबियांना खाली

पहावे लागणार नाही अशी दक्षता घ्यावी. जर नव्या दांपत्यानी पालकांच्या आशीर्वादाने वैवाहिक जीवनास सुरुवात केली तर त्यांना ते जीवन सुखावह होते. विवाहापर्यंत मुलींनी अविप्लुत ब्रम्हचर्य पाळावे.

– मुलींकरता मानसिक ब्रह्मचर्य –

स्त्रियांच्या चालीरीती व वागणुकीवरून राष्ट्राच्या सांस्कृतिक जीवनाची कल्पना येते. स्त्रिया जर शुद्धचरित असतील तर राष्ट्र प्रगतिशील व पुढारलेले असते.

पुरुषांवर व राष्ट्राच्या संस्कृतीवर स्त्रियांच्या विचारांचा पगडा असतो. स्त्रिया संस्कृति रक्षण करतात. त्याच राष्ट्राचे विचार व चालीरीती संभाळतात व त्याच आपल्या मुलांना राष्ट्रीय विचार शिकवतात. पुरुषांचे मन बेचैन व दुर्दम्य उत्साही असते. ते ध्येयामागे धावत असते. पुरुष सतत नव्या विचारामागे धावत असतात. गूढाबद्दल त्यांना जिज्ञासा असते, परंतु स्त्रियांचे मन वस्तुनिष्ठ असते. ज्याप्रमाणे त्या हळुहळु अपत्य संगोपन करतात त्याप्रमाणे पुरुषांच्या आचारविचारात शांतपणे व काळजीपूर्वक फरक घडवतात.

ईश्वर पुरुष अगर स्त्री कोणाचा पक्षपाती नाही. दोघानाही जगात महत्वाची कर्तव्ये असतात. दोघेही समान दर्जाची असतात. पुरुषाचे शरीर स्त्रीपेक्षा बळकट असते. स्त्रीमध्ये असे आकर्षण ठेवले आहे की पुरुष मुलाप्रमाणे तिच्या आहारी जातो. उच्च शिक्षण व संस्कृति या रूपांनी स्त्री-पुरुषांच्या स्वाभाविक गुणांचा विकास होतो, म्हणून मुले व मुलींच्या शिक्षणाकडे समदृष्टीने पाहावे.

हिंदी वाङ्मय असे सांगते :–

" कन्यापि एव पालनीया शिक्षणीया अति यत्नतः ।।

मुलींना प्रेमाने आणि काळजीने शिक्षण देऊन वाढवावे. पक्षी एका पंखाने आकाशात उंच जाणार नाही. त्याला दोन बळकट पंख त्यासाठी लागतात. स्त्री व पुरुष दोन्ही समाजाचे घटक असतात. ज्यावेळी दोघेही सुशिक्षित, सुसंस्कृत व उच्च विचारसरणीचे असतात, तेव्हाच राष्ट्राची प्रगति होते. पौर्वात्य देशात मुलींच्या उच्च शिक्षणाची काळजी घेतली जात नाही; कारण त्या लग्नानंतर घर सोडून जातात. परंतु हे योग्य नाही. ही मोठी चूक आहे. स्त्रियांना उच्च शिक्षण दिल्याशिवाय राष्ट्र वर येणार नाही. खर्च सोसण्याची ताकद असता मुलींना शिक्षण न देणे हा राष्ट्रघात आहे.

दोन तीन शतकापूर्वी पाश्चिमात्य स्त्रिया पडद्यातून मुक्त झाल्या आहेत. अशी पुष्कळ वर्षे त्यांना शिक्षण मिळाल्यामुळे, मोकळेपणामुळे त्यांची संस्कृति उच्च पातळीवर आहे व मनही प्रगल्भ झाले आहे. म्हणून घरात व समाजात त्यांची रहाणी उच्च स्तरावर आहे. अशा स्त्रियांना अनोळखी पुरुषाबरोबर बोलण्याला संकोच वाटत नाही. त्यानी आपली वागणूक अशी ठेवलेली आहे की त्यांचा कोणी अपमान करीत नाहीत तर आदर करतात.

पौर्वात्य मुलींची उलटी तऱ्हा असते. जरी त्यांना शालेय च महाविद्यालयीन शिक्षण मिळते तरी त्या मनाने पंगु असतात. त्यांच्या या मानसिक दौर्बल्यामुळे त्या चांगल्या गृहिणी होऊ शकत नाहीत. मुले आयांचे ऐकत नाहीत. त्यामुळे योग्य शिस्त लावून मुलांना वळण लावता येत नाही. यामुळे पुरुष त्यांची कीव करतात व सर्व बाबतीत कमी लेखतात. पुरुष व स्त्रियामध्ये

उत्साह, कार्यक्षमता, स्वाभिमान, व बळकट मन असल्याशिवाय पुरुष स्त्रियांना मान देत नाहीत. स्त्री व पुरुष एकमेकाला मान देत असल्याशिवाय राष्ट्रीय जीवन उच्च होणार नाही.

आपल्या शास्त्राप्रमाणे तरुणांनी ओळखीच्या अगर अनोळखीच्या स्त्रियांना माता मानावे. जर सर्व स्त्रियांना माता मानले तर तरुणांच्या मनात कामुक भावना जागृत होत नाहीत. स्त्रियांना परपुरुषाबद्दल मातृभावना असावी. जर हा मातृभाव उच्च दर्जाचा असेल तर तारुण्यात कामुकभाव उत्पन्न होणार नाही.

हा उपदेश तरुण, तरुणींना उपयोगी व हितावह आहे. परंतु हा कितपत पटेल हा प्रश्न आहे. २५ वर्षाचे मुलाने २० वर्षाचे मुलीला आई मानणे अगर २० वर्षाचे मुलीने २५ वर्षाच्या मुलाला मुलगा मानणे अनैसर्गिक आहे. सामाजिक बदलामुळे मुले, मुली एकत्र मिसळणे अनिवार्य झाले आहे. घरातच नव्हे तर बाहेर समाजातही मुली व मुले एकत्र वावरतात. बायकांना निसर्गतःच पुरुषाची कामुकता दाबण्याची प्रवृत्ति असते. या अंतःप्रवृत्तीची स्त्रियांना जाणीव असते. त्यांना जेव्हा स्वाभिमान असतो, त्यावेळी त्यांच्यापुढे पुरुष कामुकता प्रगट करण्यास धजणार नाही. अशी जेव्हा स्त्री-पुरुषांना स्वतःच्या प्रतिष्ठेची व स्वाभिमानाची जाणीव असेल तेव्हा त्यांनी एकत्र नांदणे हे समाजाच्या व राष्ट्राच्या हिताचे आहे. म्हणून मूल व माता यापेक्षा खऱ्या मैत्रीची जाणीव होणे व तसे वागणे ही आधुनिक काळाची गरज आहे. दोघांनी मित्र, सहकारी अगर समवर्गी म्हणून जवळ येणे वाईट नाही. अशी मैत्री पश्चिमेत असते. पुर्वेतही असे असू शकेल. सामाजिक चालीरीती व शिक्षण यात आपल्या मुलीही कमी पडणार नाहीत अशी आम्हाला खात्री आहे.

ज्या समाजात पुरुषी वर्चस्व असते तो समाज एका पायाने लंगडा असतो. तो सहज चालू शकत नाही. म्हणून आपला समाज पंगू होत आहे. स्त्रियामध्ये जागृति आली तर हे पंगुत्व नाहीसे होईल.

अजिबात स्त्री नाही अशा समाजाची कल्पना करा. त्यावेळी शुष्क, खडबडीत वालुकामय वाळवंटाची कल्पना येते. जर मुलांना वात्सल्य व प्रेम स्त्रीबद्दल नसेल तर त्यांचे मार्दव नष्ट होईल. अशा मुलांचा स्वभाव उद्धट होऊन त्यांचे वर्तन हिंस्र पशूप्रमाणे क्रूर होईल. म्हणून स्त्रीने मुलाला फक्त पुरुषी आकार द्यावयाचा नसतो; तर तिने स्वतः मन कणखर करावे, स्वाभिमान बाळगावा म्हणजे पुरुषी मनाला आळा बसेल, ते उदार होतील व त्याचा स्वभाव सुधारेल. पुरुषापेक्षा स्त्री कोणच्याही बाबतीत कमी नाही. रविंद्रनाथ टागोर म्हणतात :–'तुमिनारी तुमि महीयसी' स्त्रियांनो, तुम्ही उदार चरित आहा, तुम्ही सृष्टीतली रत्ने आहात. तुम्ही प्रत्यक्ष ईश्वरी शक्ति आहात. तुमच्या भव्य व्यक्तिमत्वाची तुम्हाला कल्पना असू दे. जगात तुमचे महान कार्य आहे.

ईश्वराने स्त्रीला आनंद स्वरूपातून जगाला आनंद, स्वर्गीय सुख, व सुखी गृह निर्माण करण्याकरता उत्पन्न केले आहे. जी मुलगी शुद्ध आहे, पवित्र आहे, जिचा स्वभाव शांत आहे, जिचे, ऱ्हदय मृदु आहे, ती प्रेम व प्रीतीचे प्रतीक आहे. अशा स्त्रीच्या स्पर्शाने माणूस मर्द होतो. त्याचे हृदय कोमल व उदार होते. स्त्री वरचे प्रेम पुरुषाला स्फूर्ति देऊन जीवन कलहात विजयी होण्याची शक्ति देते. स्त्रीची निरपेक्ष सेवा, प्रीति व सर्वावर प्रेम यामुळे घरात शांतता नांदते व स्वर्गसुख प्राप्त होते. घरात स्वर्गसुख नांदणे ही स्त्रीची जबाबदारी असते. भारत व पूर्व–पश्चिमेच्या

स्त्रियांनो, तुमची ही जबाबदारी विसरू नका. सर्व घरात अशा पवित्र, चैतन्ययुक्त, आनंदी, प्रेमळ स्त्रिया नांदाव्या अशी आमची इच्छा आहे.

कामुकता व दुर्गुण जिंकले नाहीत तर उच्च गुण अंगी येणार नाहीत हे पूर्वी सांगितले आहेच. म्हणून मानसिक ब्रम्हचर्य पालन करणे म्हणजे दुर्गुणावर विजय मिळवून उच्च स्तरावर जाणे व मन उच्च करणे. मुली जर अशा वागल्या तर त्यांना आनंद स्वरूप प्राप्त होईल.

– मुलींचे आध्यात्मिक ब्रह्मचर्य –

शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक अशा तीन तऱ्हेच्या उन्नतीकरता पूर्व ऋषींनी ब्रम्हचर्याचे नियम विद्यार्थ्यांना घालून दिले आहेत हे पूर्वीच आम्ही सांगितले आहे. ऋषींनी विद्यार्थ्यांना जसे नियम घालून दिले आहेत तसे मुलींना दिले नाहीत. त्यांची कल्पना मुले शुद्ध, प्रामाणिक व संयमी असतील तर मुलीही तशाच असतील. जर पती संयमी, सरळ हृदयाचा व प्रेमळ असेल तर पत्नीही अनुरूप होण्याचा प्रयत्न करते. चिखल ओला असता आपण त्याला आकार देऊ शकतो त्याप्रमाणे योग्य पती पत्नीच्या स्वभावाला वळण देऊ शकतो. नवऱ्याच्या स्त्रैण व कामी वृत्तीमुळे स्त्री कामी होते. याकरता तरुणांनी संयमी असावे.

मानवी जीवनाला गूढ अर्थ आहे. त्याच्यापुढे उच्च ध्येय आहे. गृहस्थाश्रम ही ईश्वरी साक्षात्काराची अगर आत्मोद्धाराची पायरी आहे. ध्येय गाठावयास सर्व पायऱ्या ओलांडाव्या लागतात. वाटेतल्या पायऱ्या हे ध्येय नव्हे. म्हणून येथील आयुष्य हे आर्य-धर्माचे ध्येय नव्हे. म्हणून आर्यधर्मी मोठा मुलगा प्रपंचाची धुरा

वाहण्यास योग्य झाला की पतिपत्नी संसारातून निवृत्त होऊन साधना व शुद्धीसाठी वनात जात असत. तिथे त्यांना एकाग्रता साधत असे. याला वानप्रस्थाश्रम म्हणतात. मन:शुद्धि व एकाग्रतेने साधकाला मनावर ताबा ठेवता येतो. मनावर ताबा आला की बुद्धीला आवर पडतो. आपल्या आयुष्याचे ध्येय यामुळे साधकाला साधते. उच्च साधनेंपासून शरीर व मनाला उत्साह येतो. ज्याप्रमाणे सूर्याला प्रकाश व उष्णता असते, त्याप्रमाणे शारीरिक व मानसिक उत्साह चेतनेपासून मिळतो. उत्साह हे सर्वस्व आहे. त्यामुळे ज्ञान व सुख मिळते. आपण आपल्याला ओळखू लागलो म्हणजे दैवी गुण प्राप्त होतात. इथून पुढे ४ था म्हणजे संन्यासाश्रम प्राप्त होतो. संन्यासाश्रम म्हणजे दैवी जीवन. या आश्रमात स्वत: दैवी जीवन जगून दुसऱ्यांना तसे वागावयास शिकवणे.

हिंदुस्थानात प्रतिष्ठित समाजात पतिनिधनानंतर पुन्हा लग्न करणे गैर मानीत असत. विधवाविवाह ‘विगर्हित पशुधर्म’ मानीत. ही तिरस्करणीय पाशवी रीत समजत. एकदा पति वारला तर पुर्नविवाहाचा प्रयत्न करू नये. पति संसारसुख देऊ शकतो. हे अशाश्वत असते. ऐहिक जीवनापेक्षा उच्च जीवन असते. हे जग हे आपले घर नव्हे. त्या जीवनाचा परिचय करून घ्यावा.

या जगातील पतीपेक्षा जगपतीकडे लक्ष द्या. विश्वपतीला आपला पति समजा. खरी भक्ति करा व ब्रम्हचारिणी व्हा. म्हणून विधवांना अन्न व कपडे ब्रम्हचारिणी प्रमाणे देतात. ही चाल समाजात आजही प्रचलित आहे. परंतु याचा उद्देश ‘ब्रम्ह विचारणा’ म्हणजे ब्रम्हाचा विचार करणे याचा स्त्रियांना विसर पडत चालला आहे. असा विचार करण्याला जो अडथळा येतो तो दूर केला पाहिजे.

हिंदुस्थानातील हजारो तरुण वैभवामागे न लागता ऐहिक सुखाचा त्याग करून, वैवाहिक सुखामागे न लागता ब्रम्हचर्याची शपथ घेऊन ब्रम्हविचारणा व सत्यशोधात हिंडत असतात. म्हणून सर्व काळी हिन्दुस्थानात त्याच्या भक्ति व ध्यानामुळे पुष्कळ दैवी पुरुष व साधू दिसतात. तरुण मुलींना ही संधी मिळत नाही. म्हणून साधना करणाऱ्या स्त्रियांची संख्या अत्यल्प असते. म्हणून हिंदुस्थानात सन्यासिनींची संख्या फारच कमी आहे. म्हणून पतिनिधनानंतर स्त्रियांनी पुन्हा संसाराच्या भानगडीत न पडता साधना मार्ग स्वीकारावा. आपल्या समाजात हजारो विधवा व अविवाहित प्रौढ कुमारिकांना संसार सुख मिळणे कठिण आहे. अशा मुलींचे आयुष्य विना फूलफळाशिवाय वृक्षाप्रमाणे असते. त्यांना आयुष्यात आनंद व राम वाटत नाही. त्यांना आयुष्य अपूर्ण वाटते. संसारसुख नसल्यामळे त्या नेहमी दुःखी असतात. त्यांना सांस्कृतिक जीवनाची जोड मिळाल्यास पुष्कळ स्त्रिया सामाजिक जीवनात रस घेतील किंवा सत्य-शोधन मार्गाला लागतील. पुष्कळ ब्रम्हारिणी अशा मुलीत आढळतील.

युरोप व अमेरिकेतून काही स्त्रिया आपल्या देशातील मोठ्या लोकांच्या मदतीकरता येतात. त्या त्यांच्या बरोबर त्यांच्या कामात मदत करतात. त्या स्त्रिया शिकलेल्या उच्च संस्कृतीच्या असतात. आपल्या फारच थोड्या स्त्रिया त्यांची बरोबरी करू शकतात, किंवा त्यांच्याप्रमाणे काम करू शकतात ही अकार्यक्षमता हे आपल्या मुलींना काळिमा लावणारे आहे. ही ऊणीव भरून काढली पाहिजे.

मानवी सुधारणा करणे व संस्कृति उच्च करणे केवळ एका माणसाचे अगर अनेकांचे काम नाही कुटुंबात, समाजात,

राजकारणात व आध्यात्मिक उन्नतीकरता स्त्रियांना उच्च स्तरावर नेले पाहिजे. समाजाच्या कल्याणार्थ स्त्री व पुरुषांचे सहकार्य आवश्यक आहे व ते काम दोघानी केले पाहिजे.

म्हणून विधवा अगर अविवाहित मुलींनी विवाहित आयुष्य भोगता आले नाही याचे वाईट वाटून घेऊ नये. विवाहित आयुष्य हे जीवनाचे ध्येय मानू नये. आपणा स्वतःला ओळखणे हेच आयुष्याचे ध्येय आहे. जगात कामाला तोटा नाही. आपली स्वतःची शक्ति ओळखणे व स्वतःला ओळखणे हीच गोष्ट मुख्य आहे. उच्चकार्याला उपयुक्त होण्याची इच्छा उत्पन्न होऊ दे. तुम्ही दुर्बल नसून तुमच्यात महाशक्ति आहे. जे अशक्य वाटते ते करण्याची शक्ति तुमच्यात आहे. तुम्ही सामान्य ज्ञानातून ब्रम्हचर्य व सत्य ओळखण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. तुमची काम करण्याची शक्ति समाजकल्याण व देशकल्याण करण्याइतकी वाढू दे. झाशीच्या लक्ष्मीबाईप्रमाणे शूर व तेजस्वी होऊं दे. सरोजिनी नायडू प्रमाणे त्या सुशिक्षित होवोत व मैत्रेयी, गार्गी-प्रमाणे त्याना सत्य कळू दे. हा रोगट, भेकड व नीतिमत्तेत खाली गेलेला भारत सुंदर, व निरोगी व उच्च दर्जाचे राष्ट्र करण्याचा प्रयत्न तुम्ही करा. तुमची मातृभूमी तुम्ही न्यायी, खरी, धार्मिक व सुसंस्कृत करा. महाव्यासांचे जगाचे महाभारत बनवण्याचे स्वप्न तुमच्याकडून साकार होवो. तुम्ही चारित्र्यवान व्हावे. दैवी शक्ति तुम्हाला प्राप्त होवो. त्यामुळे देश उज्ज्वल होवो. स्त्रीजात झळको. तुम्ही भारताला व जगाला ललामभूत व्हा.

जर वाऱ्याचा झोत अनुकूल असेल तर नाव सहज बंदराला लागते. तुमची शक्ति वाढवण्याचा प्रयत्न करा. ईश्वर करो व

तुम्हांला त्याचे अस्तित्व तुमच्यात दिसो म्हणजे तुमची आयु-नौका अडथळ्याविना ध्येयाप्रत पोचेल. म्हणून स्वत:च्या शक्तीवर अवलंबून न राहता, ईश्वराची मदत घ्या व त्याला शरण जा. विद्यार्थ्यांनो ऋषींच्या अथर्ववेदांतील प्रार्थना करा.

ॐ भद्रं कर्णेभि: शृणुयाम देवा:
भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्रा:
स्थिरैरंगैस्तुष्टुवांसस्तनूभि:
व्यशेम देवहितं यदायु: ॥ अथर्ववेद.

आम्हाला नेहमी चांगलेच ऐकू दे. ईश्वरा आम्हाला नेहमी असे साहचर्य दे की ज्यांची हृदये उदार आहेत व ज्यांचे चारित्र्य शुद्ध आहे. त्यांची उच्च विचार व ध्येयाची चर्चा आमचे कानांवर पडो. त्यांच्या पुण्य शब्दाचा प्रभाव आमच्यावर पडो.

आमची दृष्टि पोचेल तिथवर पवित्र गोष्टी आम्हाला दिसोत. अपवित्र, दु:खदायक नजरेला न पडोत. याकामी जगाच्या पलीकडील शिव सुंदर व दैवी गुण आम्हाला दिसू दे. आम्ही या कामनायुक्त जगांत न घोटाळतां आम्हाला त्या पलीकडील सत्य पाहूं दे. द्वेष व असूयेने आमचे मन न बरवटो. दैवी अगर उत्तम दृष्टि, स्वत:मध्ये, इतर सर्व वस्तूत, जगांत व जगाबाहेर देवच पाहाते. ही दैवी, सर्वोत्कृष्ट दृष्टि आम्हाला येवो.

शरीराने व मनाने शांत राहून ध्येयनिष्ठ व अढळ आम्हाला कर. तुझी स्तोत्रे गाऊन तुझी प्रार्थना करतो. चंचल मनांत स्वयंशक्ति नसते. एकाग्र मनाने व हृदयापासून केलेली प्रार्थना फलद्रुप होते. अपवित्र शरीर व आत्म्यांवर प्रभुकृपा होणार नाही. म्हणून ऋषींनी म्हटले आहे की मन व शरीर शांत करून एकाग्रतेने, मनापासून आम्ही प्रार्थना करतो. त्याला शरण जा

वी-वा

म्हणजे त्याची कृपा होईल. सूर्याकडे पाहून कमल उमलते व पूर्ण फुलते त्याप्रमाणे ईश्वराला हृदय अर्पण करा. ईश्वरकृपेने मन प्रफुल्ल होईल. त्याच्या प्रसादाने ज्ञानाने तुमचे आयुष्य कृतार्थ व आनंदी होईल.

परसेवेने कृतार्थ होऊन आमचे सर्व आयुष्य आम्हाला उपभोगू दे. ज्याना परदुःखाची कदर नसते, जे केवळ स्वार्थ पाहतात ते केवळ पशू असतात. कोणचीही स्त्री, तिला परसेवेची आवड उत्पन्न झाली नाही, व तिने स्वार्थाला तिलांजली दिली नाही, तर तिला जीवनात सुख वाटणार नाही.

म्हणून आम्हाला दुबळे शरीर, अल्पजीवन, स्वार्थी व जनावराचे आयुष्य नको. ईश्वरीय ज्ञान होऊन, त्याच्या कृपेचे दैवी जीवन आम्हाला लाभो. आम्हाला असे जीवन लाभो की त्याने कृतार्थ वाटो.

आम्ही मुलांसाठी ब्रम्हचर्य या पहिल्या भागात आध्यात्मिक ब्रम्हचर्याचे वर्णन केले आहे. म्हणून त्याचा पुनर्विचार मांडीत नाही. मुलींनीही ते वाचावे.

✠ ✠ ✠

भाग ३ रा

— कामावर विजय —

आत्मिक उन्नतीकरता कामावर विजय मिळवला पाहिजे. जगात कोणीही स्वैराचारी मनुष्य साधू झाला नाही व त्याला समाजाने गौरविले नाही. कामी मन एकाग्र होणे शक्य नाही. त्या करता ते बळकटही नसते. जर मन पूर्ण आवरले तर वीर्याची 'ओजशक्ति' होते. त्यामुळे बुद्धि बळकट व प्रगल्भ होते. अशा

ठाण. वाचनालय
१५१४८ नों. दि.

बुद्धीमुळे स्मरणशक्ति वाढते. चित्त एकाग्र होऊन मनःशांति लाभते. बुद्धीमुळे कमी प्रतीची मनस्थिति सुधारते. शांत मनाने आत्मिक उन्नति व सत्य जाणण्याची शक्ति प्राप्त होते. गीता म्हणतेः– 'जहि शत्रुं महाबाहो कामरूपं दुरासदम्' । काम हा तुझा मोठा शत्रु आहे. त्याला जिंक. काम जिंकून आशेवर जय मिळव.

काम जिंकण्याचे काही प्रकार खालीं वर्णिले आहेत.

१. मन कामाने विचलित झाले तर श्वास वर ओढून प्रणव किंवा ॐ चा जप करावा. प्रणव मंत्रात मन शांत करून कामेच्छा दाबण्याचे सामर्थ्य आहे. जो हा प्रयोग करील त्याला याचा प्रत्यय येईल म्हणून प्रत्येकाने हा जप करावा. ॐ श्वास आत घेऊन जपावा. जर हे कळत नसेल तर जाणकाराकडून दीक्षा घ्यावी.

२. बसल्या बसल्या अथवा आडवे पडले असता कामेच्छा जागृत झाली तर गोमुखासन घालावे. ह्या आसनाने कामेच्छा नष्ट होईल.

३. कामेच्छा मारण्यास 'महाबंध मुद्रे'चा उपयोग होतो. ज्या मज्जातंतूत काम विकार जागृत झाला असेल त्या मज्जा-तंतूचे आकुंचन व प्रसरण करावे. कामेच्छा यामुळे नष्ट होईल.

४. पुरुषाच्या इंद्रियाच्या टोकाला बोंडशी म्हणतात. त्यावर कातडी असते. या कातडी खाली पांढरा, चिकट घाणेरडा पदार्थ जमलेला असतो. हा द्रव धुवून टाकला नाही तर खाज सुटते. ती चोळली तर थोडे समाधान होते. मुले जेव्हा असे करतात तेव्हा ते उत्तेजित होतात. म्हणून साबणाने ही घाण स्वच्छ करावी. अशा रीतीने इंद्रिय स्वच्छ केले तर कामेच्छा नष्ट करण्यास मदत होते.

स्त्रियांनाही लहान लिंग असते. मन विचलीत झाले तर हे उत्तेजित होते. हे इंद्रिय फार चंचल असते.

शरीरशास्त्रज्ञ या इंद्रियाला बंगालीत 'भगनकुरा' म्हणतात. या इंद्रियाचा एक भाग पातळ कातडीने झाकलेला असतो. या इंद्रियाभोवती चिकट, पांढरा पदार्थ जमतो. जर हा स्वच्छ केला नाही तर कामेच्छा जागृत होते. म्हणून मुलींनीही हा भाग रोज स्वच्छ करावा. या इंद्रियामुळे स्त्रीचा कधी कधी पुरुष होतो.

५. उपवास हा एक कामेच्छेवर उपाय आहे. उपवासाने रक्त शुद्ध होऊन थंड होते. जितके रक्त थंड असेल तितकी कामेच्छा काबूत असते. उष्ण रक्ताच्या माणसाची कामेच्छा जबर असते. उपवासाने रक्त थंड होऊन काम शांत होतो. त्याने रक्त थंड होऊन शरीर निरोगी राहते. निरोगी होण्यास व काम मारण्यास उपवास उत्तम उपयोगी पडतो.

स्वप्नावस्थेतून वाचण्याचे उपाय

स्वप्नावस्थेची मूळ कारणे आम्ही पूर्वीच सांगितली आहेत. आयुर्वेद, अॅलोपथी, हेमिओपाथी किंवा इतर पद्धतीने स्वप्नावस्था, अर्धवट नपुंसकत्व अथवा स्त्रियांचा प्रदर इ. स्त्रियांचे रोग बरे होत नाहीत. अशा रोगात डाक्टरकडे जाणे पैशाचा अपव्यय व पश्चात्ताप आहे. औषधाने मज्जा उत्तेजित होतात व तात्पुरता उपयोग होतो. काही दिवसानी रोग पुन्हा उद्‌भवून जास्तच होतो. म्हणून जाहिरातीला भुलू नका व या औषधांना बळी पडून स्वतःचे नुकसान करून घेऊ नका.

हे रोग पूर्ण बरे होण्याला योगासने व मुद्रा करून स्नानाचे नियम पाळावे. तत्काळ व कायमचे बरे होतील.

आमच्या 'योगाने रोगनिवारण' या पुस्तकात यापासून सर्व साधारणपणे बरे होण्याचे नियम दिले आहेत. जागेअभावी स्नानाचे संपूर्ण नियम तेथे दिले नाहीत. इथे आम्ही विस्तृत चर्चा

करणार आहोत. त्यामुळे खूप दिवस आजारी असलेले रोगी व बरे न होणारे रोग बरे होतात.

मज्जा काम करीनाशा होणे व ग्रंथी काम न करणे हे स्वप्नावस्थेचे कारण असते. आसने व मुद्रा करून ग्रंथी व मज्जा बळकट होतात. मज्जा बळकट करण्याचा उपाय म्हणजे थंड स्नान. पूर्वऋषींना पाण्याने होणाऱ्या रोगदुरुस्तीची खात्री पटल्यामुळे त्यानी मुक्तकंठाने त्याची स्तुति केली आहे, त्याची दोन सूत्रे आम्ही देत आहोत : – ' अप्सु अंतस्मृतं । अप्सु भेषजम् । अपामुत प्रशस्तये ।। ऋग्वेद १-२३-१८. रक्तरूपाने, ग्रंथीस्राव-रूपाने देहात चैतन्ययुक्त द्रव असतो. पाणी हे शरीराचे अमृत असून त्याने शरीरपोषण व धारणा होते. पाण्याला रोग बरे करण्याची शक्ति आहे. पाण्याचे हे गुण लक्षात ठेवा.

आपइद्धा उ भेशजीरापो अमीव चातनी ।
आपस् सर्वस्य भेषजोस्ताते कृण्वन्तु भेषजम् ।। ऋ. १०।१३७।६

पाणी औषध आहे. त्याने सर्व जंतु मरतात व शरीर निरोगी होऊन चैतन्ययुक्त होते. ते जीवनाचे सर्वस्व आहे. ते सर्व व्याधींचे औषध आहे. हे फायदेशीर पाणी तुमचे रोग दूर करो.

प्राचीन ऋषींना पाण्याचे महत्त्व कळत असे म्हणून ब्रम्हचाऱ्याने त्रिकाल स्नान करावे हा नियम केला. भारता-सारख्या उष्ण देशात तीनदा आंघोळ करणे अवघड नाही. आपल्या भारतात त्रिकाळ स्नान करून कंबरेइतक्या पाण्यात उभे राहून संध्या करणे प्रचलित होते. परकीय राज्यात ही प्रथा हळू हळू मोडली. काही निष्ठावान ब्राम्हण अद्यापही त्रिकाल स्नानसंध्या करतात.

आपणही या प्रथेची उपेक्षा अगर हेटाळणीही करतो. कारण ऋषींनी हे नियम का घालून दिले याची कारणे कोणी सांगत नाही. जर आपण याची कारणे नीट विषद करून सांगितली तर आजचे विद्यार्थीही संध्यावंदन निष्ठेने करतील.

संशोधनानंतर स्वप्नावस्था त्रिकाल स्नानाने दूर होते असे आढळून आले आहे. पुष्कळ विद्यार्थ्यांनी आमचा हा सल्ला मानला आहे व ते या रोगातून मुक्त झाले. ताबडतोब उपयोग होण्याकरता आम्ही या पद्धतीचे पूर्ण विवरण करीत आहोत.

त्रिकाल स्नानाचा स्वप्नावस्थेवर उपयोग होतो हे आम्ही अनुभवले आहे. आमच्या सल्ल्याप्रमाणे ज्या मुलांनी त्रिकाल स्नान केले ते स्वप्नावस्थेतून त्वरित मुक्त झाले. ज्या मुलींनी त्रिकाल स्नान केले त्या प्रदरमुक्त झाल्या. तसेच त्यानी याकरता आसने व मुद्रा केल्या. ताबडतोब गुण येण्याकरता कसे स्नान करावे ते पुढे सागतो.

(अ) सकाळचे स्नान :– नदी अगर समुद्राचे पाणी उत्तम. नदी समुद्र नसल्यास तळे चालेल.

पहिल्याने कपाळ धुवावे. मग चेहरा, डोळे, कान धुवावे. मग बुडी मारून उठावे व सूर्याकडे तोंड किंवा पाठ करून कंबरे-इतक्या पाण्यात उभे राहावे. उभे राहून सहज प्राणायाम अथवा गायत्री मंत्र जपावा. बेंबी भोवतालचा भाग चोळावा. आपल्या कुवतीप्रमाणे ५ ते १५–२० मिनिटे असे उभे राहावे. पुन्हा बुडी मारावी. पुष्कळ वेळा डोके धुवावे.

ज्याना थंडी होते, जे सकाळी अगर संध्याकाळी स्नान करीत नाहीत, त्यानी खालीलप्रमाणे स्नान करावे :—

कपाळ धुवून कंबरेइतक्या पाण्यात ५-१० मिनिटे उभे रहावे. तळ्यात पायऱ्या असतील तर बेंबी बुडेल एवढ्या

पाण्यात ५–१० मिनिटे बसावे. नंतर डोके चांगले धुवावे. सर्व शरीर ओल्या पंचाने पुसावे.

(ब) मध्यान्ह स्नान :– सकाळप्रमाणे डोके धुवून बुडी मारावी. बेंबीपर्यंत वरचा भाग कोरडा करावा. डोके कान ओल्या पंचाने झाकावे व कमरेपर्यंत पाण्यात उभे राहावे. असे १०-२०-३० मिनिटे राहावे. ऊन असेल तर पाठ उन्हात ठेवावी· त्याने जल व सूर्यस्नान साधेल. मध्यान्ह स्नान सकाळी १० ते १२ आटोपावे.

(क) सायंस्नान :– सकाळ प्रमाणेच हे करावे. जर स्नान तीनदा न करता कमीवेळा केले तर बरे होण्यास वेळ जास्त लागेल.

हिवाळ्यात सोसवेल तसे स्नान करावे. जरूर तर तीन ऐवजी दोनदा स्नान करावे. संपूर्ण ऐवजी अर्धस्नान करावे.

ज्यांना नदी-सागर स्नान शक्य नाही त्यानी आम्ही सांगितल्याप्रमाणे टब-बाथ घ्यावा. जलशास्त्रज्ञ कुन्हे यांनी गुडघे बाहेर ठेऊन बेंबी बुडेल एवढे टबमध्ये वसावे असे सांगितले आहे. ते थंड प्रदेशात ठीक·आहे. असली टबे सर्व जगात विकली जातात. आमची पद्धत पुढे सांगत आहो.

पत्र्याचे अगर पितळेचे बेंबी बुडेल व आंत बसता येईल एवढे पंचपात्र घ्यावे. अशी अंघोळ जास्त हितकर आहे. पहिल्याने कपाळ धुणे, मग तोंड, डोळे, कान धुणे व मग टबात बसणें. पाय पाण्यात ठेवावे. तीन स्नानाला सांगितलेला वेळच या स्नानाला द्यावा. पाण्यात वसल्यावर बेंबीभोवती चोळीत राहावे. परंतु ही स्नाने खाण्यापूर्वी करावी, म्हणजे मोकळ्या पोटानी करावी. नदी अगर सागरस्नान टब-बाथ पेक्षा चांगले. थंड प्रदेशात थोडेसे गरम पाणी मिसळावे. ज्याना टब-बाथ किंवा नदी, समुद्रात स्नान शक्य नाही,

त्यानी स्नानगृहात नग्न स्नान करावे. पहिल्याने डोके मग डोळे, कान धुवावे. मग बेंबीवर २,३,४,५ मिनिटे घेववेल तेवढें पाणी घ्यावे व मग कमरेवर पाणी घ्यावे. बेंबी चोळून पाणी घ्यावे. मग सर्वांगावर घ्यावे. जरी असे स्नान नदी, समुद्राइतके फायदेशीर नसले तरी ते अशक्त, बळकट, रोगी, निरोगी सर्वांना फायद्याचे आहे. याने शरीर निरोगी व बळकट होते. त्रिकाल स्नान ज्याना सोसत नाही, त्यानी सकाळ-संध्याकाळ अर्धस्नान घ्यावे व दुपारी पूर्ण स्नान घ्यावे.

अशा स्नानाने स्वप्नावस्था व प्रदर दूर होतो एवढेच नव्हे तर बद्धकोष्ठ, रक्तक्षय, मज्जादौर्बल्य, संधिवात, उदर, व स्त्रियांचे अपचन व ऋतुरोग बरे होतात.

पाण्याचा जसा त्वरित उपयोग होतो तितका लवकर आसने व मुद्रांचाही उपयोग होत नाही.

योगोपचारात बद्धकोष्ठ व स्वप्नावस्थेकरता त्रिकाल स्नान करावे. पहाटे उठून तोंड धुवावे. मग २-३ ग्लास पाणी प्यावे व विपरीतकरणी ३-४ मिनिटे करावी. नंतर भुजंगासन, शलभासन, मयूरासन, पदहस्तासन करावे. म्हणजे शौचाला होईल. नंतर दात धुवावे. हे सर्व संपले की सकाळचे स्नान, मूळबंध मुद्रा व महामुद्रा करीत करावे. २-३ सहज प्राणायाम विद्यार्थ्यांनी करावे.

संध्याकाळचे स्नान झाले की सर्वांगासन, शक्तिचालिनी मुद्रा, सर्वांगासन (शीर्षासन न जमल्यास), सहज अग्निसार, २-३ सहज प्राणायाम करावे. वाटल्यास इतर आसने व मुद्रा कराव्या. ही त्रिकाल स्नाने, आसनें व समतोल आहार राखला तर खात्रीने कोणचाही रोग होणार नाही.

दिवसा झोपण्याची सवय सोडा. त्यामुळे रक्त तापते व स्वप्नावस्था होते. स्वप्नावस्थेचे बद्धकोष्ठ हे दुसरे कारण आहे. म्हणून रात्री अंडी, मांस, मासळी खिचडी खाऊं नये. त्यामुळे बद्ध-कोष्ठ होते. ज्यांना स्वप्नावस्था होते, त्यांनी भाज्या, भात, भाकरी, दूध, फळे हे अन्न घ्यावे. पहाटे जाग आली की लगेच उठा, वाचा, लिहा, ध्यान करा. अर्धवट झोपेत अंथरुणात झोपलात तर कुवि-चार व स्वप्नावस्था होईल. एकदा तुम्ही आसने व मुद्रा करून रोगमुक्त झालात की मग आसने व मुद्रा न करताही पुन्हा बळी पडणार नाही.

जर मुलींनी आसने व मुद्रा करून टबबाथ घेतला तर त्याना ऋतुरोग होणार नाही.

– ब्रम्हचर्यासंबंधी पाश्चात्य विद्वानांची मते –

‘समाजधारणेला आवश्यक असलेल्या प्रेमापेक्षा जास्त प्रेम देवाने मानवाला दिले आहे. कामेच्छा दाबून त्याचा उपयोग अंतर उत्क्रांतीकडे करणे–म्हणजे मानवाचा श्रेष्ठ मानव करणे. त्याला उच्च स्तरावर नेणे व त्याच्या सुप्तशक्ति जागृत करणे’. प्रो. ओस्पेनस्की.

‘हे वैद्यकीय व शारिरीक सत्य आहे की शरीरातील उत्तम रक्त, स्त्री व पुरुषांचे प्रजोत्पत्तीकडे जाते. शुद्ध आयुष्यांत वीर्य आतल्या आत शोषले जाते. ते रक्तात मिसळून त्याने बुद्धि, मज्जा, व स्नायु बनतात. अशा रीतीने परिवर्तित झालेले जीवन माण-साला पुरुषी, बळकट, शूर व वीर बनवते. जर ते फुकट घालवले तर त्याला दुबळा, अशक्त चंचल मनाचा बनवते. तो बुद्धि व शरीराने दुर्बल, कामी, अतृप्त, अविचारी, विचलित स्नायूंचा, दुबळ्या

मज्जांचा, फेपरे येणारा, वेडा होतो व त्याला शेवटी मृत्यु येतो'. डॉ. निकोलाय.

'लहान मुलांनी पैदा केलेली मुष्टिमैथुनाची संवय वयांत आलेल्यांच्या या संवयीपेक्षां फारच दुष्परिणामी ठरते. हिने मूल आळशी व लाजाळू होऊन ही संवय वाढते. इतकेच नव्हे तर मुलांना अग्निमांद्य येते, अकाली काम उफाळतो व त्यामुळे नपुंसकत्व येते.' डॉ. फोरेल.

✠ ✠ ✠

भाग ४ था

सदाचार

'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्'।

निरोगी शरीर हे धर्म, सद्गुण, व दैवी आयुष्याचा पाया आहे. पण धर्म म्हणजे काय? 'धृयते इति धर्मः' सृष्टि धारणेचे दैवी नियम ज्यामुळे पाळले जातात तो धर्म. दैवी नियमांची पाळणूक म्हणजे धर्मसाधना. उच्च प्रतीच्या आयुष्याची सदाचार ही मूळ पायरी आहे. म्हणून म्हटले आहे की,

'साधवः क्षीणदोषास्तु सच्छंदः साधुवाचकः।
तेषामाचरणं यस्तु सदाचारः स उच्यते॥'

जे दुर्गुणापासून मोकळे असतात, जे निष्कलंक असतात, ज्यांचे हृदय उदार असते, मन प्रगल्भ असते त्यांना साधु म्हणतात. पुण्यवान व्यक्ति चांगल्या सवयी व चालीरीती पाळतात. त्यांच्या या गुणांमुळे सर्वजण त्यांच्यावर प्रेम करून त्यांची स्तुति करतात. साधु त्यांच्या गुणांमुळे व चांगल्या वागणुकीमुळे आपला शारीरिक व मानसिक विकास साधतात व सदाचारसंपन्न होतात.

ज्या विद्यार्थ्यांना स्वोद्धार करावयाचा आहे व सदाचार-संपन्न व्हायचे आहे त्यांनी चांगल्या संवयी लावून घ्याव्या.

१ मुलांनी ब्राह्ममुहुर्तावर उठावे.

सूर्योदयापूर्वी २॥ घटका म्हणजे ब्राम्हमुहूर्त. एक तास म्हणजे २॥ घटका. एक घटका म्हणजे २४ मिनिटे. ब्राम्हमुहूर्त सूर्योदया-पूर्वी १॥ तास असतो.

योगी असे सांगतात की इडा किंवा चंद्र नाडीने डाव्या नाकपुडीतून श्वास चालतो. चैतन्य मेंदूतून खाली शरीरांत शिरून शरीर उत्साही होते. पिंगला किंवा सूर्य नाडीतून म्हणजे उजव्या नाकपुडीतून श्वास चालतो तेव्हा पचनक्रिया वाढून भूक लागते. या भुकेने अन्न जळते व ही क्रिया तीव्र होते.

चंद्रामध्ये चैतन्य साठते. रात्री चंद्रापासून चैतन्य खाली पृथ्वी-वर येते. दिवसा सूर्य तळपून जगांतील वनस्पती व प्राण्यांचे रक्षण करतो. रात्रभर चैतन्ययुक्त चंद्रकिरण पृथ्वीवर येत असतात. ब्राह्ममुहूर्ताच्या वेळी जग शुद्ध व चैतन्यमय झालेले असते. म्हणून ही हवा जर आपण घेतली तर आपली प्रकृति चांगली होईल. म्हणून असे दिसते की पहाटे उठणारी माणसे निरोगी व बळकट असतात. ती दीर्घायुषी असतात. म्हणून तुम्ही पहाटे उठून मोकळ्या हवेत फिरून सकाळचे कार्यक्रमाला सुरुवात करावी. आम्ही भ्रमण प्राणायाम काढला आहे. हा चालताना करावयाचा असतो, याने चैतन्य उत्पन्न होते. चालताना हा करावा. आमच्या ' योगाने रोग निवारण ' या पुस्तकात विस्तृत विवरण दिले आहे. या प्राणायामानें सर्दी इंन्फ्ल्यूएंझा, दोषीज्वर, क्षय इ. होणार नाही.

पाश्चिमात्य लोकही लवकर उठावे असे सांगतात. त्यांच्या-कडे अशी कविता आहे की ' लवकर झोपे, लवकर उठे, त्याला आरोग्य, लक्ष्मी, ज्ञान भेटे. '

२ त्रिकालस्नान करा

स्नान सकाळ, दुपार, संध्याकाळ करा. हे ब्रह्मचारी व विद्यार्थ्यांना फायद्याचे आहे. याने मज्जा बळकट व निरोगी होतात. ज्याच्या मज्जा बळकट व निरोगी आहेत त्यांचे मन उत्साही असून त्याला चांगली कामे करावीशी वाटतात. तीनदा स्नान हे पोटाच्या व लैंगिक मज्जांना हितकर असते. लैंगिक मज्जा बळकट असतील तर मुलांना स्वप्नावस्था व मुलींना प्रदर होणार नाही. त्रिकाल स्नानाने रक्त थंड राहाते. रक्त जेवढे थंड तेवढी कामेच्छा दुर्बळ. कामेच्छा जेवढी कमी तेवढी मनाची एकाग्रता जास्त. म्हणून विद्यार्थ्यांना शीत स्नान हितावह. हिवाळ्यात अगर थंड प्रदेशात थोडे कोमट पाणी वापरावे. कढत पाण्याने कधीही स्नान करू नये. ते मज्जा व स्नायूंना मारक असते.

ज्यांना सर्दी व खोकला वरचेवर होतो, त्यांनी सकाळ, संध्याकाळ अर्धस्नान करावे व तेही १–२ मिनिटे. ओल्या पंचाने शरीर पुसावे. याला काक किंवा अर्धस्नान म्हणतात.

३ शौचविधी इकडे तिकडे करू नये.

'सेप्टीकटँक' च्या शोधापूर्वी माणसे कुठेही शौच करीत. जिथे ही पद्धत नाही अशा मागास खेड्यात ही घाणेरडी संवय अद्यापही आहे. म्हणून पूर्व ऋषींनी हा विधी नांगरलेल्या शेतात, गाईच्या वाटेवर, माणसे हिंडतात अशा जागी, रस्त्यावर, नदीकिनारी, जत्रेच्या जागी, पाण्यात, तळ्याकाठी अगर स्मशानाजवळ करू नये असे सांगितले आहे.

आपल्या भोवती हवेचा समुद्र आहे. तीवाचून एक क्षणही आपण जगू शकत नाही. जर हवा शौच व मूत्रानी घाणेरडी झाली व ती श्वासावाटे सदा आंत घेतली तर आपल्या प्रकृतीवर परिणाम

होईल. म्हणून रस्त्यावर व वस्तीजवळ शौच करू नये. अशा ठिकाणी शौच करावे की हवा बिघडणार नाही.

प्रत्येक खेडुताला आपले कर्तव्य कळावे. त्यांनी आपले खेडे असे आदर्श ठेवावे की त्याची मुले निरोगी व दीर्घायुषी व्हावी. आपल्याला दुफळी, भांडणे, कज्जेच दिसून येतात. हे सर्व खेडयाच्या उन्नतीच्या आड येतात. थोडयाशा शिक्षितांनी प्रजा सुधारणार नाही. खेडूतांचे रहाणीमान वाढले पाहिजे; त्यांचे शिक्षण, संस्कृति, रितीभाती, सवयी सुधारल्या पाहिजेत.

गरीब खेडूताकरता १० रुपयांत होईल असा 'सेप्टिकटँक' आम्ही शोधून काढला आहे. चांगला विटेचा असा संडास बांधावयास रु. १००० खर्च होतो. जर कोणास पाहिजे असेल तर आम्ही या संडासाचा नकाशा पाठवू.

४ लघवीनंतर पाणी वापरणे

आपल्या लघवीतून पित्त, आम्ल, साठलेले विष व रोगजंतु बाहेर पडतात. जर लघवीनंतर पाणी वापरले नाही तर उरलेल्या लघवीने कापड अगर अंग भिजते. आरोग्याच्या नियमाप्रमाणे व पावित्र्याच्या दृष्टीने अशी घाण देहाला अगर कपडयाला लागणे गैर आहे. म्हणून इंद्रिय व लघवीची जागा धुण्याकरता पाण्याचे भांडे ठेवावे.

लघवीबरोबर पाणी मिसळून ते मातीत जाईल व वाळून घाण येणे म्हणजे हवा दूषित होणे. अशी दूषित हवा आरोग्याला घातक असते.

घाणेरडया लैंगिक रोगाने पछाडलेला रोगी लघवी करतो तेव्हा त्याच्या लघवीबरोबर घातुक जंतु पसरतात. त्याच जागी लघवी केल्याने निरोगी माणसालाही रोग होतो.

लघवीबरोबर युरीक ॲसिड बाहेर जाते. जर हे असे जात असेल तर या विषाराने लैंगिक मज्जा चेतावतात व दुबळ्या होतात. लघवीनंतर इंद्रिय धुण्याने मज्जांचा अशक्तपणा व दुबळेपणा नाहीसा होतो. या लैंगिक मज्जांचा शरीरस्वास्थ्याशी संबंध असतो.

प्रत्येक स्त्रीपुरुषांना ५-६ वेळा लघवीला जावे लागते. ५-६ वेळा इंद्रियावर पाणी ओतले तर शरीरावर चांगला परिणाम होतो. व त्याने कामजागृति कमी होते.

जर्मनीतील जलचिकित्सक डॉ. लुई कुन्हे यांनी हिंदूंची ही पाणी घेण्याची पद्धत चांगली व उपयुक्त आहे असे लिहिले आहे. याने मज्जा थंड राहून कामजागृति होत नाही. या हिंदू पद्धतीने त्यांनी सीजबाथचा शोध लावला.

इंद्रियावर बराच वेळ पाणी ओतणे, म्हणजे 'सीजबाथ'. ताप वाढणें, फीट, मज्जादौर्बल्यावर याचा फार उपयोग होतो. थोडयाच वेळात याने रोगांना उतार पडतो. विद्यार्थ्यांनी पाण्याचा उपयोग करावा.

५ ब्रह्मचारी व विद्यार्थ्यांनी नेहमी छत्री व जोडे वापरू नये.

जर आपल्याला शरीर बळकट, निरोगी, दणकट व कष्टाळु करावयाचे असेल तर आपण नैसर्गिक जीवन जगले पाहिजे. पंचमहाभूतांच्या सान्निध्यात आपल्याला राहावयाचे आहे. पृथ्वी, आप-तेज, वायु, इथरने आपले शरीर झाले आहे. आपण निरोगी असणे चांगले. पृथ्वीत रोग बरे करण्याची शक्ति असते. जे हिवाळ्याशिवाय जोडे वापरीत नाहीत व अनवाणी चालतात व इतर, आरोग्याचे नियम पाळतात त्यांना सहसा रोग होत नाहीत; ते निरोगी व धष्टपुष्ट असतात.

बदलत्या काळाबरोबर संवई बदलाव्या लागतात. नवीन सुधारणा शहरात होते. जसजशी शहरांची लोकसंख्या वाढत आहे, तसतसे आरोग्य कमी होत आहे. हे साथीच्या रोगांचे अड्डे होत आहेत. क्षयाची थुंकी इकडेतिकडे टाकतात. त्यांवर पाऊल टाकणे घातक आहे, म्हणून तन्दुरुस्तीकरता शहरांत जोडे वापरणे आवश्यक आहे. घरांत अनवाणी चालणे हितकर आहे. खेड्यांत विद्यार्थ्यांनी अनवाणी चालणे हिताचे आहे.

सूर्यकिरणांनी शरीर सुदृढ होते व त्यानी उत्साह वाढतो. म्हणून वैदिक कालापासून आपल्याकडे सूर्यस्नानाची प्रथा आहे. त्यानी रोगही बरे होतात. सकाळी ६ ते १२ पर्यंतचे सूर्यस्नान दुपारचे सूर्यस्नानापेक्षा फायदेशीर असते.

पाश्चात्य वैद्यकशास्त्रांप्रमाणे कातडीखाली शरीरात तेलकट भाग असतो. याला (Argosterol व Kolesterol) असे म्हणतात. जर उन्हांत उघडे बसले तर याचे रुपांतर 'डी' जीवनसत्वात होते.

ज्या गरिबांना पुष्टिवर्धक अन्न मिळत नाही ते पौष्टिक अन्न खाणाऱ्या श्रीमंतांपेक्षा अधिक निरोगी असतात. याचे कारण ते उघड्याने उन्हांत काम करतात त्यामुळे त्यांना सहज 'ड' जीवनसत्व मिळते.

'ड' जीवनसत्व जर कमी असेल तर अन्नांतून कॅल्शम व फॉस्फरस मिळत नाही. या करतां कॅल्शमयुक्त अन्न व त्याच्या टोचण्या घेतल्या तरी फायदा होत नाही. कॅल्शम, फॉस्फरसमुळे शरीराची वाढ, पुष्टि, व शक्ति मिळते. जर ही दोन्ही कमी असतील तर सहज रोग होतो. जर मुलाला 'ड' जीवनसत्व कमी असेल तर त्याची वाढ खुंटून मुडदूस होतो. म्हणून भारतात मुलांना

उन्हांत ठेवण्याची पद्धत आहे. अलीकडच्या आया हे करीत नाहीत त्यामुळे मुलांची प्रकृति नीट रहात नाही. त्याना नेहमी सर्दी, खोकला होतो.

म्हणून सूर्यकिरणाच्या फायद्याकरतां छत्री वापरू नका. वेळ सापडेल तेव्हा उन्हात उघडे बसा. शाळेत जातांना सूर्य प्रखर असला तरी छत्री घेऊ नका.

कपडे देखील जोडे, छत्रीप्रमाणे असतात. विद्यार्थ्यांने थोडे कपडे वापरणे आरोग्यदायक असते. हवा उन्हाप्रमाणेच फायदेशीर असते. आपल्याकडे ६ ऋतु असतात. हिवाळ्याचे दोन महिने सोडून नुसता सदरा वापरणे चांगले. या देशांत जाड कोट वापरू नयेत.

अनवाणी चालण्याने थंडी होणे, उन्हाने डोके दुखणे अगर पावसाच्या शिडकाव्याने थंडी होणे असले जीवन कुचकामी असते. म्हणून लहानपणापासून निसर्गाशी समरस व्हा, अनवाणी चाला, उन्हांत बसा, पावसात भिजा; जर निसर्गाशी असे समरस व्हाल तर लहानपणापासून तुमचे शरीर लोखंडासारखे होईल. तरुणपणी जंगली प्राण्यांप्रमाणे निरोगी जीवन जगतां येईल.

(६) वडील माणसांना नमस्कार करा.

आपले शरीर शरीराच्या निरनिराळ्या अवयवाप्रमाणे निरनिराळ्या विकारांनी भरलेले आहे. जर लहानांनी मोठ्यांचे पाय धरून त्यांना नमस्कार केला तर थोरांच्या मनांत प्रेम व आशीर्वादाचे भाव उत्पन्न होतात. त्याना लहानांचे कल्याण व्हावेसे वाटते. हे आशीर्वाद मुलामुलींना कल्याणप्रद असतात. ज्यांना असे आशीर्वाद वडीलांचेकडून मिळतात त्यांचे आयुष्य सुखी व भरभराटीचे जाते.

परंतु जे थोडे उद्धट असतात त्याना वडिलांचे पुढे मान वाकवणे कमीपणाचे वाटते. जर त्याना जुलमाने वाकावे लागले तर त्यांच्या मनांत तिटकारा असतो. आपले शरीर हे काही असे मौल्यवान नाही कीं ते वाकवू नये. बांबूप्रमाणे ते ताठ ठेऊन आपले ध्येय साधत नाही. वडील, आदरणीय, विद्वान व गुणी माणसाचे पुढे न वाकणे हा स्वभावदोष आहे. योग्य ठिकाणी जी मुले वाकतात ती पुढे आयुष्यात चमकतात.

पाश्चात्य लोक हस्तांदोलन करून प्रेम व मैत्री दाखवतात. थंड प्रदेशात फक्त हात उघडे ठेवण्याची पद्धत आहे. यामुळे ही पद्धत पडली असावी असे वाटते. परंतु या पद्धतीत फक्त मैत्री व प्रेम दिसते पण आशीर्वादाची भावना दिसत नाही.

आपल्याकडे गाढ प्रेम दाखवण्याकरतां आलिंगन देतात. ज्यांच्याबद्दल साधारण प्रेमभावना असते त्याना नमस्कार हात जोडून करतात. आम्हाला मुलांनी वडील माणसाशी हस्तांदोलन करणे नापसंत आहे.

काही प्रतिष्ठित पुढाऱ्यांनी आपल्या देशांत वडिलांना वाकून नमस्कार करण्याऐवजी हस्तांदोलनाची प्रथा सुरू केली आहे. म्हणून हा विषय आम्ही घेतला आहे. आपल्या राष्ट्रीय प्रथा वाईट असल्याशिवाय मोडू नयेत. आमच्या हिंदी–वाकून नमस्कार, आलिंगन व दोन्ही हात धरण्याच्या–पद्धति या पाश्चिमात्य फक्त हस्तांदोलनापेक्षा चांगल्या आहेत.

पाश्चिमात्य मुले वडिलांना नावाने हाक मारतात. भारतात ही चाल वाईट मानतात. विद्यार्थ्यांनी स्वतःच चांगले काय ते ठरवावे.

(७) वाईट संवय लावून घेऊ नका.

वाईट संवय जडणे म्हणजे व्यसन. शारीरिक व मानसिक उन्नतीच्या आड येणारी संवय म्हणजे व्यसन. दारू, गांजा, पान, तंबाखू, पत्ते, सोंगटचा व जुगार ही व्यसने आहेत. हल्लीच्या काळी चहा, कॉफी, ही नवी व्यसने आली आहेत.

(अ) सिगरेट, विडी, तपकीर, पान.

विद्यार्थी दारू पीत नाहीत. सहसा गांजा ओढीत नाहीत. पण सिगरेट व तपकीर ओढणारे काही असतात. याचे वाईट परिणाम मुलांच्या आरोग्याच्या पुस्तकात असतात. म्हणून आम्ही ते सविस्तर न सांगता थोडक्यात सांगणार आहोत.

तंबाखूत निकोटाईन व अमोनिया असतो. तंबाखूला हुक्क्याचे पाणी लागले की तंबाखूचे विषारी परिणाम कळतात. हुक्का म्हणजे नारळाच्या कवटीतून नळीने गुडगुड आवाज करीत जाणारे अवजार. चायनामध्ये आत्महत्येकरता हा वापरीत असे ऐकण्यात आहे. हुक्क्याचे पाणी इतके विषारी होते की ते जास्त प्रमाणात घेतल्यास मृत्यु ओढवतो. तंबाखूचे विष निकोटिन जर शरीरात जास्त टोचले तर मृत्यु येतो.

तंबाखूतील निकोटिनने मज्जा दुबळ्या होऊन ग्रंथी नीट काम करीत नाहीत. त्याने वाढ खुंटून प्रकृति बिघडते.

ज्यांना व्यसने नसतात ते पटकी, विषमज्वर, देवी, निमोनिया इत्यादि रोगातून त्याच्या प्रतिकार शक्तीनें बरे होतात; परंतु व्यसनाधीन लो मृत्युमुखी पडतात. याचे कारण त्यांच्या शरिरात विषार साठलेले असतात व ते रोगांना बळी पडतात.

दुधामध्ये निकोटाईनचे विष मारण्याची खूप शक्ति आहे. म्हणून एक शेर अगर एक लिटर रोज दूध पिणारावर तंबाखूचा

परिणाम होत नाही. परंतु जे एवढे दूध पीत नाहीत त्यांची या व्यसनाने प्रकृति बिघडते व ते अल्पायु होतात.

पुष्कळ तंबाखु ओढण्याने मज्जा बिघडतात व डोके बिघडून मुलांना वेड व कर्कट रोग होतो. त्याच्या उत्कर्षाचा मार्ग खुंटतो व नातेवाईकांच्या आशा धुळीला मिळतात.

म्हणून विद्यार्थीदशेत तंबाखूचे व्यसन लावून घेऊन भविष्याची खराबी करून घेऊ नका.

पान स्वत: उत्तेजक नाही. ते खाण्याने धोका नाही. पण त्याला कात व चुना लावला की ते उत्तेजक होते. असे म्हणतात की विवाहित माणसानी दोन जेवणानंतर पान कातचुन्यासह खाण्याने फारसे बिघडत नाही. त्याने अन्नपचन होऊन कॅल्शम अल्ब्युमेनची भरपाई होते. या दोन्हींचा मुलाचे शरीर बनवण्याला आईला उपयोग होतो. पान, कात, चुन्याने ही झीज काहीशी भरून निघते. पूर्वी सांगितल्याप्रमाणे अन्नपचनालाही याचा उपयोग होतो. म्हणून विवाहित लोक भारतात इतके पान खातात. एक दोनदा खाल्लेल्या चुना कातापेक्षा जास्त आपल्या शरीराला मानवत नाही. म्हणून विवाहितांनीही दोन वेळापेक्षा जास्त पान खाण्याने त्यांच्या शरीरात विषार साठतो व परिणाम होतो. प्लीहा व यकृताच्या पेशी यामुळे जळतात. कधी कधी हे रक्तात मिसळून डोक्याकडे जाऊन डोके दुखते. चुन्यासह जास्त पान खाणे आरोग्याला घातक व अल्पायूला कारण होते. विद्यार्थ्यानी पान खाऊ नये. विवाहिताप्रमाणे त्यांना शरीर झीज भरून काढावयाची नसते. अविवाहित व विद्यार्थ्यांनी पान खाऊ नये. म्हणून वि वा पान खात नाहीत.

(ब) चहाचे दुष्परिणाम

पुराणात लक्ष्मी धन व उत्कर्ष देवता समजतात. घुबड हे

तिचे वाहन आहे, त्याला दिवसा दिसत नाही. त्याला रात्र आवडते. लक्ष्मीला हे वाहन देण्यात औचित्य आहे. लक्ष्मीची पूजा करणारे व्यापारी घुबडाप्रमाणे आंधळे असतात. त्याना समाज कल्याणाची दृष्टि नसते. ते अंधारात वावरून कोणत्याही मार्गाने धन मिळवतात.

चीनमध्ये असलेल्या अफूच्या व्यापाराची सर्वांना माहिती आहे. चीनमध्ये अफूच्या व्यापाऱ्यानी अफू घुसडून जे नुकसान केले आहे त्यापेक्षा जास्त नुकसान हिंदुस्थानांत चहा आणून परकीय व्यापाऱ्यांनी केले आहे. त्यांनी पहिल्यांनी चहाची दुकाने उघडून तयार चहा फुकट वाटला. दोन वर्षांत त्यानी लोकांना चहाची संवय लावली. त्यांनी भारतात खूप चहाची लागवड केली. त्यामुळे कल्पनेहून अधिक फायदा त्यांना मिळतो.

थंड प्रदेशात दारू पिणाऱ्यांना चहा ठीक असेल. उष्ण प्रदेशात तो चांगला नाही. थंड प्रदेशातही जास्त चहा घेतला तर बाधेल.

तंबाखूत निकोटिन तसे चहात टॅनिन असते तेही शरीराला हानिकारक असते. शुद्ध दुधाने टॅनिनचे परिणाम कमी होतात. जो रोज पुरेसे दूध घेतो त्यावर एक दोनदा चहा पिऊन परिणाम होत नाही. पण जे थोडे अगर मुळीच दूध पीत नाहीत त्यांच्यावर परिणाम होतो. चहाच्या टॅनिनने भूक कमी होऊन प्लीहा व यकृत नीट काम करीत नाहीत. ह्यांना फार महत्वाचे काम करावयाचे असते. या इंद्रियांच्या साह्याने अन्न पचन व्हावयाचे असते. पचलेल्या अन्नाने ही इंद्रिये रक्त तयार करून सर्व शरीराचे पोषण करतात; शिवाय रोगाचे जंतु मारून शरीराला पुष्टि देतात. जर ही इंद्रिये बिघडली तर आरोग्य

पुन्हा प्राप्त होणार नाही, वाढ होणार नाही व माणूस अल्पायु होतो. टॅनिन या इंद्रियांना घातुक आहे. त्याने यांचे काम थांबते.

भारतीय समाजात तंबाखू, दारु वगैरे व्यसने बहुधा पुरुषांना जडतात. चांगल्या कुटुंबातील स्त्रिया यांना स्पर्श करीत नाहीत. पण चहा स्वयंपाक घरांत शिरून तो स्त्रियांचा फार आवडता झाला आहे. जर स्त्रिया रोगी झाल्या तर पुढली प्रजाही रोगट होईल. म्हणून चहा पुरुष स्त्रिया व मुलांना सारखाच हानिप्रद आहे.

यूरोप व अमेरिका हे थंड प्रदेश आहेत. आपल्याप्रमाणे ते लोक दरिद्री नाहीत. ते पुष्टिकारक अन्न, दूध फळे वगैरे घेऊ शकतात. म्हणून त्यांच्यावर चहाचे वाईट परिणाम होत नाहीत. पण या निशा आणणाऱ्या गोष्टी अशा आकर्षक असतात की त्याचे सेवन कधीही माफक प्रमाणात होत नाही व त्यावर ताबा राहात नाही. म्हणून पाश्चात्य देशही चहा विरुद्ध इषारा देत असतात.

भारतीय शास्त्रज्ञ सर पी. सी. रे यानी त्यांचे बंगाली पुस्तक 'चा पान ना विषपान' या पुस्तकांत पाश्चिमात्त्य विद्वानांचा इशारा दिला आहे. ते म्हणतात 'चहा पिणे म्हणजे विष पिणे.' विद्यार्थ्यांकरता आम्ही काही ओळी उद्धृत करतो :—

डॉ. बिटिट्यूक :— दारुची एक बाटली किंवा चहाचा एक पेला यापैकी अधिक घातुक काय हें अद्याप ठरावयाचे आहे.

मा. आर्. रसेल :— चहा, कॉफीचे विषारी परिणाम काहीना माहीत नसावे. अशी पेयें हळू हळू प्रकृति बिघडवतात. यामुळे मज्जा, मेंदू, पचनक्रिया, व पोट बिघडते. थोड्याशा चहाने रात्रीची झोप बिघडते.

डॉ. टिरेल एम्. डी :-- चहांत खूप टॅनिन ॲसिड असते. ते अन्न नसून उत्तेजक पेय आहे. त्याने उत्तेजन मिळते. पुष्कळ चहा घेण्याने पचन बिघडते, मज्जा उत्तेजित होतात. हृदयस्पंदन, अजीर्ण, दौर्बल्य व दृष्टिमांद्य येते. एक कप चहांत २॥ ग्रॅम कॅफिन असते. ते विषारी आहे. त्याने अजीर्ण, मज्जादौर्बल्य, रक्तक्षय व बद्धकोष्ठ होते.

डॉ. जे. वाकर कार्. एम्. डी. :-- चहा कॉफीने हृदय-मज्जा उत्तेजित होतात. चहाने अपचन, मज्जादौर्बल्य, थोडा घेऊनही येते. हृदयस्पंदन, मूर्च्छा व बुद्धिभ्रंश होतो.

पाश्चात्य शास्त्रज्ञांच्या मतानुसार चहा किती वाईट आहे हे कळून येईल. जो खर्च आपण चहाकरता करतो तो पुष्टि-कारक खजूर, व भूक हरणारी फळे घेण्यात खर्च करू शकतो. म्हणून चहावर खर्च करणे टाळा.

चहाच्या कपाबरोबर साखर घ्यावी लागते. पण शुद्धि-करणांत साखरेची पुष्टिदायक किंमत कमी होते. चहात फक्त कार्बोहायड्रेट् असतात. चहातल्या साखरेनें युरिक आम्ल वाढते. दात बिघडतात. रक्तक्षय होतो. तिने मधुमेह व पोटात गळवे होतात. फक्त चहाच नव्हे तर साखरही प्रकृतीला घातक आहे.

चिनी लोकांनी अफू सोडली तसा आपण चहा सोडला पाहिजे. हा उष्ण व शीत प्रदेशात घातक आहे.

विद्यार्थ्यांनो, देशातून ही संवय हाकला. चहाचे विक्रेते व मळेवाले यांच्या जाहिरातींना भुलू नका. 'चहा पिणार नाही' ही शपथ घ्या.

जर तुम्ही ही संवय सोडलीत तर पुढील पिढी यापासून मुक्त होईल.

(क) कॉफी

कॉफी चहाची जुळी बहीण आहे. कॉफी पिण्याची संवय सोडा. कॉफीत कॅफिन आहे. कॉफी विष असून तिने पोटात हायड्रोक्लोरिक ॲसिड जाते. नेहमी कॉफी पिण्याने पोटात गळवे व इतर रोग होतात. कॉफी कमी घातक नाही.

(ड) पत्ते, सोंगटचा, जुगार.

प्रत्येक देशांत जुगार बेकायदेशीर आहे. परंतु तो सर्वत्र प्रचलित आहे. ज्याप्रमाणे उत्तेजक पेयाचे तरुण तरुणींना आकर्षण होते त्याप्रमाणे पत्ते, सोंगटचांत शारीरिक व्यायाम नसून त्याची चटक लागते. खेडयांत मुले पत्ते खेळतात. पत्या-मुळे ते आपली कामेही टाळतात. शारीरिक कामे न करू शकणाऱ्यांना पत्ते ठीक आहेत. तरुणानी या बैठ्या खेळांत रमू नये. हल्ली जीवनकलह इतका तीव्र झाला आहे की विद्यार्थ्यांनी बैठ्या खेळांत रमू नये. खेळ खेळण्यापेक्षा त्यानी घरी भाजी पिकवणे उत्तम. पोट व यकृताला लाकडे फोडणे हा व्यायाम उत्तम. याने पोट व यकृत चांगले होऊन सर्व शरीरात चांगले रक्ताभिसरण होते. त्यामुळे शरीर रोगमुक्त होते. अशा त्या व्यायामाने शरीर बळकट व धष्टपुष्ट होते. म्हणून मुलांनी बैठे खेळ सोडून कामे व अभ्यास करून शरीर सुदृढ होईल व मन चांगले होईल याची काळजी घ्यावी.

(८) दिवसा झोपू नये.

'मा दिवा स्वापी:' दिवसा झोपू नये. दिवसा झोपले तर रात्री गाढ झोप येणार नाही. रात्री झोप लागणे शरीराला हित-कर असते. दिवसा झोपले तर रात्री नीट झोप न लागून रक्त उष्ण होते. मुलांना त्यामुळे स्वप्नावस्था होते. म्हणून मुलांनी दिवसा झोपू नये.

उन्हांत सूर्याच्या तापाने मज्जा थकतात व दुबळ्या होतात. म्हणून उन्हाळ्यात डुलकी घेणे इष्ट असते. वृद्धांना त्याने अपाय होत नाही. जर तरुणांना विश्रांती घ्यावीशी वाटली तर त्यानी सर्व शरीराला विश्रांती मिळेल असे पडावे. अशी विश्रांती १०-१५ मिनिटे घ्यावी. त्याने झोपेची जरूर भागून शरीर ताजेतवाने होईल. झोप व आळस दूर करण्याच्या या क्रियेला योगांत शवासन म्हणतात. शव म्हणजे मृत शरीर. यांत शरीर प्रेताप्रमाणे दिसते म्हणून याला शवासन म्हणतात.

(९) कादंबऱ्या व असत्यकथा वाचू नका

कथा कादंबऱ्यांत उच्च विचार नसतील तर मन उच्च होणार नाही. हलक्या दर्जाच्या कादंबरीत प्रेमभंग अगर वियोगवर्णन असते. अशा वाचनाने अवेळी कामेच्छा वाढते, विद्यार्थ्यांना दुष्परिणाम भोगावे लागतात. असल्या अति वाचनाने मन चंचल होते. त्यांचे मन एकाग्र होत नाही. अभ्यास होत नाही. म्हणून कथा, कादंबऱ्या वाचू नयेत.

पण संशोधनासारख्या गंभीर अभ्यासानंतर कथा वाचनाने मन थोडे हलके होते. म्हणून असले थोडेसे हलके वाचन महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांना करावयास हरकत नाही; पण त्यानी ती सवय लावून घेऊ नये. विद्यार्थीच काय मोठ्यानीही ही सवय लावून घेऊ नये.

कथावाचनाप्रमाणे वरचेवर सिनेमा पाहाण्याचा परिणाम होतो. याने मन विचलित होते. खोल विचार करता येत नाही. एकाग्रता साधत नाही. विद्यार्थ्यांची ध्येयच्युति होते. त्याना खरे ज्ञान मिळत नाही. उत्तम विद्यार्थी तयार होणे कठीण झाले आहे.

विद्यापीठाच्या पदव्या मिळाल्या तरी खरे ज्ञान असलेले विद्यार्थी फारच थोडे असतात. त्यांना योग्य वा अयोग्य मार्गाने पदवी मिळवणे एवढेच करावयाचे असते. विद्यार्थ्यांना विषयाचे सखोल ज्ञान क्वचितच असते. पूर्वी भारतात खूप ज्ञान असलेले विद्वान होते व त्याना सर्व जगात मान होता. पण, आज उलटी स्थिति आहे.

दिवसेदिवस चैन आळस, बुद्धिमांद्य आपल्या विद्यार्थ्यांत वाढत आहे. राष्ट्राची प्रगति व संस्कृति त्यानी वाढवावयाची आहे. त्यांची श्रमाची नाखुशी, चैन यामुळे ते जीवनांत मागे पडत आहेत. त्यामुळे राष्ट्राची प्रगति थांबते.

(१०) बसताना, चालताना, कणा ताठ ठेवा

वाकून उभे राहणे अगर बसणे किंवा कुत्र्यासारखे अंग मोडून बसणे हे शरीर व मानसिक वाढीला वाईट आहे. कण्यामधून उत्साह खाली व वर जातो. असाच रक्तप्रवाह खाली वर जातो. जर पाठीचा कणा ताठ नसेल तर उत्साह व रक्तप्रवाहाला अडथळा होतो. जर तो वाकला तर हृदय व फुफ्फुसांची क्रिया बिघडते. कणा जोपर्यंत ताठ व लवचीक असेल तोपर्यंत रोग होणार नाही. शरीर व मन चांगले राहील. शरीर निरोगी, धष्टपुष्ट, व उत्साही राहील.

(११) परनिंदा करू नका

परनिंदा पक्वान्नाप्रमाणे गोड लागते. सर्वसाधारण माणसांना परनिंदा करणे आवडते. त्यामुळे आपले मन उघडे पडते. क्षुद्रपणा दिसतो. ही वाईट सवय आहे. माशी जखमेवर बसते त्याप्रमाणे ही सवय आहे. ज्याचा स्वतःचा स्वभाव चांगला, शुद्ध असतो,

त्याला दुसऱ्याचे अपराध पोटात घालावेसे वाटतात. अशांनाच परनिंदा अगर स्वजनाची निंदा आवडत नाही, म्हणून ते दुसऱ्याचे अपराध झाकतात. सर्वसाधारण माणसांना गुण व दुर्गुण दोन्ही असतात. जे खरे चांगले असतात ते दुसऱ्याचे फक्त गुण पाहतात, त्यांच्या दुर्गुणाची उपेक्षा करतात.

विद्यार्थ्यांनो तुम्ही गुणी व्हा. त्यांच्या मागे परनिंदा करून मनाचा क्षुद्रपणा प्रगट करूं नका. दुसऱ्याला उदाहरण व्हा. तुम्ही राष्ट्राचे सुपुत्र व उत्तम नागरिक व्हा.

(१२) चांगल्या सवयी

(१) 'न पाणिपादचपलो न नेत्रचपलो भवेत् ।
न स्याद् वाक्‌चपलैश्चैव न गात्रासनवादक: ॥'

पाणिपादचपलता :– अवेळी हात पाय हलविणे हा मुद्रा-दोष व वाईट संवय आहे. याने मनाचे चांचल्य, अस्थिरता दिसते. गुरू, मातापिता, वडिलांच्या पुढे असे वागणे अनिष्ट आहे. याची काळजी घ्या.

नेत्रचपलता :– इकडे तिकडे डोळे फिरवण्याने मनाची अस्थिरता दिसते. एकाग्रता होत नाही असे दिसते. म्हणून विद्या-र्थ्यांनी हे टाळावे.

वाक्‌चपलता :– काहीतरी वायफळ बडबड. जे अशी बड-बड करतात त्यांना उच्च व खोल विचार सुचत नाहीत. म्हणून विद्यार्थ्यांनी वायफळ बडबड करू नये.

दोघे बोलत असता मध्यें तोंड घालणे यालाही हेच नाव आहे. एक मनुष्य बोलत असता मध्ये तोंड घालू नये. त्याचे

बोलणे संपल्याशिवाय आपण सुरवात करू नये. असे करणे ही वाईट संवय आहे.

ग्रात्रासन वादक :-- कोणी बोलत असता अगर समोर असता हाताने मांडी, पाठ अगर बैठक वाजवणे म्हणजे मनाची अस्वस्थता प्रकट करणे. त्याने दुसऱ्यांना त्रास होतो. म्हणून ही संवय सोडावी.

(२) आपला पाय दुसऱ्याला लागला तर लगेच चुकलो म्हणावे. मोठ्याला लागला तर वाकून नमस्कार करावा.

(३) खोलीत गुरु अगर वडील मनुष्य आल्यास उभे राहावे. ते बसल्यावर व त्यानी सांगितल्यावर खाली बसावे.

(४) आपल्याहून वडील माणूस वजनदार वस्तू नेत असेल व आपण मोकळे असूं तर आपण ओझे घ्यावे.

(५) आपल्याहून ज्ञानाने व मानाने श्रेष्ठ मनुष्य असेल तर त्याचा तो वयाने लहान असला तरी आदर करावा. ज्ञानाने कमी व खालच्या वर्गाचा माणूस वयाने मोठा असेल तर त्याला मान द्यावा. आपल्या बरोबरचे, व गरीब यांच्याबद्दल आस्था व प्रेम दाखवा.

(६) जेवताना दुसरे बरोबर असतील तर एकदम सुरवात करा व शेवटी एकदम उठा. जर आधी उठणे असेल तर विचारून उठा.

(७) शाळा कॉलेजच्या मुलींच्या बसकडे नजर रोखून पाहूं नका. मुलांनी मुलीकडे असे पाहणे अशिष्टपणा आहे. हे ब्रम्हचर्याविरुद्ध आहे. वाटेत मुलगी दिसल्यास तिच्या तोंडा-ऐवजी पायाकडे पहा.

(८) स्त्री मानवाची माता आहे. तिचा सदा मान राखा. बस, गाडीत प्रवास करताना बाई उभी दिसेल तर उठून जागा

द्या. घरात त्या श्रमाची कामे करतात. पण बाहेर त्याना श्रम सोसत नाहीत. ओळखीच्या स्त्रिया जर वजन अगर ओझे घेऊन जात असतील तर ते आपण घ्यावे.

(९) मुलींनी शाळा कॉलेज येथे भडक व छानछोकीची वस्त्रे वापरू नयेत. त्यानी साधे व नीट नेटके कपडे वापरावे. त्यानी जगाची पर्वा न करतां आत्म्याची काळजी करावी.

(१०) नोकर घरी असतील तर त्यांच्यावर माया करा. नोकर म्हणून त्यांना हिणवू नका. त्यांना दुःख होते. स्वित्झर्लंड-मध्ये नोकर शब्द वापरीत नाहीत असे ऐकिवात आहे. त्यांना कुटुंबीय मानतात. सर्व एकाच टेबलावर जेवतात.

ही चांगली चाल आहे. अशी चाल आपल्या देशांत होती. मोठ्या नोकरांना लहान माणसे नावाने हाक मारीत नसत. त्यांना ‘दादा’ ‘काका’ म्हणत. स्त्री नोकराना ‘जिजी’ म्हणत. जीवनाकरता नोकरी करावी लागते. एका माणसाला घरची सर्व कामे करणे कठीण पडते. कचेरीत अधिकारी व कारकून लागतात. तसेच चपरासी लागतात. अशारीतीने आपण सर्व एकमेकाचे व मदतगार असतो. म्हणून घरातल्या नोकराना मदतगार समजावे; त्याना प्रेमाने वागवावे. प्रेम व सहानुभूतीने पशूपक्षीही आपले सहकारी होतात. जेवढे जास्त प्रेम आपण करूं तेवढे आपले मन प्रगल्भ होईल व आपण उदारचरित मानव होऊ. आपलेच अन्न नोकरांना द्यावे. ज्यांना असे करवत नसेल त्यानी नोकर न ठेवता स्वतः सर्व कामे करावी.

✠ ✠ ✠

भाग ५ वा

चारित्र्य घडण

विद्यार्थ्यांचे हल्लीचे शिक्षण पुस्तकी झाले आहे त्यामुळे चारित्र्याला वळण लागत नाही. पाश्चात्य शिक्षण अशा तऱ्हेचे नसते. तरुणपिढीचे चारित्र्य घडवण्याच्या दृष्टीने पाश्चात्य शिक्षणाची वाढ करीत आहेत. चारित्र्य घडण व पुस्तकी शिक्षण एकाच लहान मार्गाने दिले जाते. त्यामुळे वैयक्तिक व राष्ट्रीय जरूर भागत नाही.

पाश्चात्य सुधारणा आधिभौतिक आहे. नैष्ठिक हिंदु तिकडे तिरस्काराने पाहतात. हे स्वाभाविक आहे. परंतु न्याय्य नाही. आधुनिक भारतीयामध्ये पाश्चिमात्यें लोकांचे शब्दपालन, चांगली अभिरुची, कर्तव्यनिष्ठा, व समाजहित दिसत नाही. आधुनिक भारतीय अनुकरणप्रिय झाले आहेत. पाश्चिमात्यांची निंदा त्यांना हितकर नाही.

हिंदु पद्धतीप्रमाणे चारित्र्य संपादन करणे म्हणजे दैवी किंवा ईश्वरीगुण संपादन करणे. पश्चिमेकडे माणसाना विनयी, शिस्तबद्ध करतात. आपले विद्वान माणसाना दैवी गुण बाणवण्याचा प्रयत्न करतात. मानसिक उन्नति करणे म्हणजे चारित्र्य सुधारणे, संयम करणे, व भक्ति करणे. वरवर पौर्वात्य व पाश्चिमात्यात फरक नाही. जर पश्चिमेत संयम व भक्तीचा अवलंब केला नसता तर हल्लीची शास्त्रीय प्रगति झाली नसती. पश्चिमेने या प्रगतीमुळेच सर्व जगाचा तावा मिळवला. या वर्चस्वाचे मूळ त्यांची शिस्त आहे. हा राष्ट्राचा मोठा गुण आहे.

आधिभौतिक जगात, ज्यांत धडपड करणे आवश्यक असते, जर विजयी व्हावयाचे असेल तर चारित्र्याची जरूर

असते. आधिभौतिक पाश्चात्यांनी त्यांच्या चारित्र्याची छाप प्रजेवर पाडली आहे. जगांत जर प्रभाव पाडणे भारताला जरूर वाटत असेल तर पाश्चात्यांचे चारित्र्याचे अनुकरण केले पाहिजे.

पाश्चिमात्य स्वशक्तीने आधिभौतिक गोष्टी उपभोगतात. आपण मागील आध्यात्मिक प्रगतीचा फक्त अभिमान बाळगतो. पण आपण भिकारी व कणा मोडलेल्या लोकांप्रमाणे वागतो. हिंदुस्थानात संत वास करतात यात शंका नाही. पण ते जंगलातल्या केळीप्रमाणे आहेत. म्हणजे फार थोडे आहेत.

विद्यार्थी दशेतच चारित्र्यसंपन्न व्हावयाचे असतें. चारित्र्य-वान विद्यार्थी राष्ट्रजागृति करूं शकतात. सद्‌गुण, कर्तव्यतत्परता, स्वावलंबन, सत्य, स्वदेशी प्रेम आणि इतर गुण म्हणजे चारित्र्य. यांचा विचार पुढील प्रकरणात करू.

सत्प्रवृत्ति

आपल्या विद्यार्थ्यात क्वचित सत्प्रवृत्ति आढळते. भोवतीची घाणेरडी विश्रांतिगृहे व तिथल्या अनिर्बंध वागणुकीमुळे तिकडे लक्ष वेधते. वह्या, पुस्तके अव्यवस्थित ठेवणे, व कपडे इकडे तिकडे टाकणे, भोवतीची अस्वच्छ जागा ह्या चांगल्या वागण्याच्या खुणा नव्हेत.

जर देवळांत, व्याख्यानात घोळक्याने विद्यार्थी जमले तर काय घडेल याची चिंता कार्यकर्त्यांना वाटते. अशी उद्धट, अवखळ मुले फुले तोडतात, बागेतली फळे तोडतात. मालकाला विचारीतही नाहीत. एखाद्या आश्रमांत आले तर ओरडून, सिनेमाची हलकी फुलकी गाणी गाऊन शांतता भंग करतात. आश्रमाच्या शांत वातावरणातही शांत राहण्याची त्याना जरूर वाटत नाही. वडील माणसे पाहून त्यांचे प्रेम

संपादन करण्याऐवजी त्याना त्रास होईल असे वर्तन करतात. ही भावी पिढीची दशा आहे.

वडील मंडळीना असा त्रास होणार नाही याची विद्यार्थ्यांनी सदा काळजी घेणे त्यांचे कर्तव्य आहे.

याबाबत जपान, युरोप व अमेरिकन विद्यार्थ्यांची आम्हाला आठवण होते. जे आपले विद्यार्थी परदेशी अभ्यासाला जातात त्याना आपल्या व तिथल्या विद्यार्थ्यामधला फरक दिसतो. ते परदेशांतून परत आल्यावर त्याना येथील विद्यार्थ्यांच्या वर्तनाचा उबग येतो.

त्यांची टापटीप स्वच्छता, शिस्त, कर्तव्यदक्षता, विनय, योग्य वागणूक यामुळे ते देशाचे खरे नागरिक असून ते देशाचे धनच असे वाटते. ते खरे नागरिक आहेत हे विद्यार्थीदशेतच पटते.

जपान युरोपप्रमाणे आपली मुले कर्तव्यशील असावी असे वाटते.

कर्तव्यदक्षता

मानव प्राण्याप्रमाणे स्वार्थाकरता जन्माला आला नाही. त्याला कुटुंब व समाज व देशाची कर्तव्ये आहेत. शिक्षणाने ही कर्तव्यें नीट करण्याची पात्रता येते. उच्च शिक्षणाने चारित्र्य चांगले घडून, विद्यार्थ्यांचे कर्तव्यदक्ष नागरिक व्हावे ही देशाची अपेक्षा असते.

ज्ञान संपादनास विद्यार्थीदशा उत्तम असते. फक्त पुस्तकी ज्ञान मिळाले तर ते एकांगी होते. म्हणून केवळ त्याच्या विषयाची पुस्तके न वाचता विद्यार्थ्याने इतर पुस्तके वाचावीत. परीक्षा पास होण्याकरता लागणारी पुस्तकेही विद्यार्थी वाचीत नाहीत.

अभ्यासात एकाग्रता नसते. फक्त टिपण्यांवर ते अवलंबून असतात. नीट अभ्यास न करता फक्त पास होणे हेच त्यांचे ध्येय असते. बहुतेक विद्यार्थी असेच असतात. अशा अभ्यासामुळे नीतिमत्ता बिघडत आहे. परीक्षेतही ' कॉपी ' वगैरे गैर प्रकार चालतात. मुलांचे हे नीतिबाह्य वर्तन आम्हाला तापदायक होते.

जे विद्यार्थी असे गैरवर्तन करतात ते कर्तव्यभ्रष्ट नागरिक होतात. स्वराज्यपूर्व काळांत जी शिस्त होती ती आता दिसत नाही. प्रत्येक खात्याला मुख्य युरोपिअन असे. त्याला भिऊन खालचे एतद्देशीय अधिकारी कर्तव्यदक्ष असत. जे कामचुकार असत. ते नोकरी जाईल या भीतीने कामे करीत असत. आपल्या कामचुकारपणाने दुसऱ्याची अडचण होते ही भावना नसे.

जर विद्यार्थ्यांच्या कामचुकारपणाचा विचार करू लागले तर त्यांच्या आईबापांचा व गुरूंचा विचार येतो. मुलांचे मन परिस्थितीप्रमाणे उच्च होते. आईबापांचे चारित्र्य शुद्ध असेल तर मुलांचेही चारित्र्य तसे होईल. जर दोन्ही आईबाप सुशिक्षित असतील तर मुलेही तशीच होतील. आईबाप चांगले नसले, पण मुलांना चांगले गुरुजी लाभले तरी मुले चांगली व उदार होतात. परंतु हल्ली समाजात चांगले आईबाप व गुरुजी विरळ झाले आहेत. म्हणून नीतिमत्ता बिघडत आहे. जे आईबाप कशाही तऱ्हेने द्रव्य मिळवतात त्यांची मुले चांगली निपजणे अवघड आहे. स्वहिताकरता खोटे बोलणाऱ्या आईबापांची मुले चांगली होणे शक्य नाही. मुलांना चांगले शिक्षण व नीतिमत्ता शिकवणारा गुरुजी विरळा.

विद्यार्थ्यांची मानसिक व नैतिक उन्नति होण्याकरता त्यांना तशा माणसांचा सहवास असला पाहिजे. विद्यार्थ्यांना

त्यांचेबद्दल आदर व प्रेम, वाटले पाहिजे. अलीकडे असा सहवास त्याना मिळत नाही हे विद्यार्थ्यांच्या अवदशेचे कारण आहे. केवळ विद्यार्थ्यांच्याकडे याचा दोष नाही. आपला समाज अवनत झालेला आहे. या अवनतीचे कारण आपले शिक्षण व पालकांचे औदासिन्य आहे.

पूर्वीचे काळी शिक्षणाची सूत्रे विद्वान व संसाराची अभिलाशा नसलेल्या ऋषींच्या हाती होती. ते ही सूत्रे व्यवस्थित हाताळीत. नंतर बुद्ध व हिंदु साधूंनी ह्या जागा घेतल्या. ते ज्ञानी व त्यागी होते. विद्यापीठे व महाविद्यालये ते चालवीत. परदेशी आक्रमणाने ही विद्यापीठे जाळून भस्म केली. त्यात ग्रंथालयेही जळली. मुस्लिम राज्यात ब्राह्मणानी शिक्षणाचा ताबा घेऊन आपल्या कुवतीप्रमाणे शिक्षण सुरू केले. हे बाम्हण स्वार्थत्यागाने शिक्षण देत असत. शिक्षण देण्याकरता द्रव्य घेणे त्याना पसंत नसे. द्रव्य घेऊन शिक्षण देणे हे आपल्या देशाच्या पद्धतीविरुद्ध आहे. आपल्या गरीब देशाला हे परवडणारेही नाही. म्हणून आपले शिक्षण महागडे होऊन त्याची वाढ खुंटत आहे व त्याचा दर्जा खालावत आहे.

आपण विद्यालय व महाविद्यालयांत सहा सहा मुले असलेले शिक्षक नेमतो. परंतु कुटुंब पोषणाइतके वेतन देऊं शकत नाही. म्हणून त्याना अन्य धंदे अगर शिकवण्या कराव्या लागतात. त्यामुळे त्याचे विद्यालयात पूर्ण लक्ष लागत नाही. आपण त्याकरता त्याना दोष देऊ शकत नाही.

ज्या साधूंनी ऐहिक सुखाचा त्याग केला आहे व जे सुशिक्षित आहेत अशांचा उपयोग देशांनी शैक्षणिक संस्था चालवण्यास करून घ्यावा. त्यांनी ज्ञानाची ज्योत प्रज्वलित

ठेवली आहे. त्याना फक्त अन्न, वस्त्र इतर थोडीशी आर्थिक मदत दिली तरी पुरे होईल. जबाबदाऱ्या असलेल्या शिक्षकापेक्षा अशा संन्याशांपासून कमी पैशात काम होईल.

जर आपण शिक्षणसूत्रे, असे संन्यासी अगर ज्याना अविवाहित राहावयाचे आहे व संसार सुखाचा त्याग करावयाचा आहे अशांच्या हाती दिली तर आपली पूर्व शिक्षणपद्धति अमलात आणता येईल. मुलांना मोफत शिक्षण मिळेल व गरीब देशाचा शिक्षणाचा प्रश्न सुटेल व पूर्वकालीन शिक्षण मिळेल.

शिक्षण हाच उपजीविकेचे साधन असे मानू नये तर त्याकरता दुसरी साधने असावीत.

याप्रमाणे जर सुशिक्षित संन्यासी व संसाराची गोडी नसलेले अविवाहित तरूण शिक्षणाची सूत्रे हाती घेतील तर देशातील विद्यार्थी चांगल्या शिक्षकांच्या सहवासांत येऊन त्यांचा फायदा होईल. ते चारित्र्यवान नागरिक बनतील. याप्रमाणे केल्यास शिक्षण स्वस्तच नव्हे तर चारित्र्यसंपन्न होईल.

जर असे संन्यासी नेमले नाहीत तर कुटुंबवत्सल शिक्षकांना त्यांचा संसार भागेल एवढे वेतन दिले पाहिजे.

आपल्या पुढाऱ्यांनी अशा संन्याशांची मदत घेऊन तसेच ज्यांनी संसारत्याग केला त्यांची मदत घेऊन जर शिक्षण चालवले तर फुकट अगर फार थोडक्यात विद्यार्थ्यांना शिक्षण मिळेल.

स्वावलंबन

चारित्र्य घडवण्यास स्वावलंबनाची जरूर असते. राष्ट्रात याची जेवढी वाण तेवढे ते राष्ट्र खालच्या क्रमाला असते. ग्रीक व रोमन लोक जरी सुधारले होते तरी ते गुलामावर अवलंबून राहून सुखात लोळू लागले व त्यांचा अधःपात झाला.

हिंदुस्थानातल्या सुशिक्षितांनी जमिनी नांगरण्याचे काम शेतकऱ्यावर सोपविले आहे. तसेच इतर कामही त्यांचेवर सोपवतात. तरुणाना बाजारची वस्तू घरी नेणे व घरचे काम करणे जड वाटते. जे रोम व ग्रीस मध्ये झाले तेच इथे घडेल. भारताची फाळणी हा इतिहासाचा १ ला भाग आहे. दोन्ही देशांपुढे दुःखाचेच दिवस आहेत.

आधुनिक काळी नांगरणारेच भूमालक आहेत सुशिक्षित माणसांना जमिनीशिवाय भाड्याच्या घरांत राहावे लागेल. त्याना कामाची संवय नसल्यामुळे सहिष्णुता, धीर, कष्ट करण्याची संवय गेली आहे. कष्टाची कामे सुशिक्षित तरुण टाळतात. त्यामुळे पराभूत होऊन ते स्वदेशांत परक्याप्रमाणे वागतात. त्यांचा धंदा व व्यापारही त्याना पारखा होऊं लागला आहे. त्यांच्या सुखासीनतेने त्याना कारकुनी आवडते. स्वतंत्र भारतात पूर्वेकडोल सैनिक फार कमी आहेत. पूर्वेकडील सुशिक्षित लोक पायदळा-पेक्षा हवाई सैन्यात, कष्ट कमी म्हणून शिरतात. विद्यार्थ्यांना कष्टाची कामे करण्याची संवय नसली तर ते देशाचे कष्टाळू व श्रम करणारे नागरिक होणार नाहीत. जीवनात त्यांचा पराभव होईल.

पूर्व व मध्यकाली विद्यार्थ्यांना कष्ट करण्याचे शिक्षण दिले जाई. स्वावलंबनावर भर होता. श्रीमंत व गरीब विद्यार्थ्यांत फरक करीत नसत. दोघांनाही स्वावलंबी राहावे लागत असे. आपले आपण काम करण्यात काही लाज नाही. पाश्चिमात्य विद्यार्थ्यांना स्वावलंबनाचे शिक्षण पहिल्यापासून दिले जाते. त्यामुळे मुले चपळ व उत्साही होतात. या स्वावलंबनामुळे पाश्चिमात्य नागरिक सर्व बाजूंनी प्रगति करतात. ते जीवनात भरभराटीला येतात.

त्यानी शिक्षणात एवढी प्रगति केली आहे की ती राष्ट्रे जगात सर्वश्रेष्ठ ठरली आहेत.

आपल्या विद्यार्थ्यांच्या आश्रम व मठांत जे स्वावलंबन शिकवले जात असे ते हल्लीच्या विद्यार्थीवसतिगृहात अमलांत आणावे. त्यानी बाजार, भांडी साफ करणे व कपडे धुणे ही कामे करावी. त्यानी धोब्याने इस्त्री करावी लागणारी उंची वस्त्रे वापरूं नये. स्वतःच्या कामाकरतां नोकराची मदत घेऊं नये असा नियम करावा जर आपल्या विद्यार्थ्यांची उन्नति करावयाची असेल तर त्याना स्वावलंबी करावे.

भारतात मध्यमवर्गात स्त्रियांना घरकामे करावी लागतात. पुरुष मंडळी त्यांचे सोयीकरता कामे त्यांचेकडून करून घेतात. त्याची त्यांना लाज वाटत नाही. पण अशी सेवा आनंदाऐवजी दुःखाची होते. त्यामुळे स्त्रियाचे मनावर व शाररावर परिणाम होतो. प्रत्येकाने सर्व घर नीटनेटके ठेवावे. ज्यांना असले शिक्षण मिळते ते आपल्या नातेवाइकांचीही काळजी करीत नाहीत. आपल्या पुरुषांना हा चांगला विचार सुचत नाही. कुटुंबातील मुलेही आया, बहिणीची काळजी न करता अरेरावीने वागतात. प्रेमामुळे बायकाही त्याना स्वावलंबनाचे शिक्षण देत नाहीत. त्यामुळे आईबापांच्या जवळ राहाणारी मुले आळशी होऊन घरची कामे करीत नाहीत. जे नियम वसतिगृहातील विद्यार्थ्यांना आम्ही सांगितले ते घरच्या मुलानाही लागू आहेत.

घरात रहाणाऱ्या मुलानीही आपले अंथरूण घालणे, भांडी धुणे वगैरे कामे करावी. सुटीच्या दिवशी जास्त कामे करावी. लाकडे फोडणे वगैरे शारीरिक कष्टाचीही कामे मुलांनी करावी.

त्याने शरिराला रक्त पुरवठा चांगला होतो व श्रमाच्या कामाला ते तत्पर असते.

मुलांनी बागकाम करून फळे, फुले, भाज्या घराभोवती लावाव्या. मुले स्वावलंबी होतील अशी पालकांनी काळजी घ्यावी. स्वावलंबी मुलेमुली ही राष्ट्राची संपत्ति आहे. पश्चिमेत जशी श्रमाला प्रतिष्ठा आहे तशी आपल्याकडेही आणावी.

आपल्या देशात अन्नाचा प्रश्न बिकट होत आहे. तो आपणच सोडवला पाहिजे. अधिक धान्य पिकवा ही मोहीम यशस्वी झाली नाही. ऐन हंगामात शेतकरी आजारी पडतात. यामुळे व बैलांच्या तुटवडयामुळे जमिनी तशाच राहातात. अधिक धान्य पिकवा ही मोहीम जर यशस्वी करावयाची असेल तर शेतकऱ्यांना आपण मदत केली पाहिजे. त्यांना नांगरटीची नवी पद्धत शिकवली पाहिजे. त्यामुळे धान्यवाढ होईल. आपल्याकडे बेकारी पुष्कळ आहे. त्यातून स्वयंसेवक तयार करून शेतकऱ्यांचे मदतीकरता पाठवावी. त्यांची राहण्याची व जेवणाची व्यवस्था करावी. त्यांनी खेडोपाडी आजारी शेतकऱ्यांना शेतव्यवसायात मदत करावी. त्यांनी वेतन मागू नये. हिंदुस्थान शेतीप्रधान देश आहे. इथे शेतीची निगा केली पाहिजे. म्हणून विद्यार्थ्यांनी पोशाखी वर्तन सोडून जरूर तिथे शेतकऱ्यांना मदत केली पाहिजे. शेतकऱ्यांच्या मदती-करता अशी पथके उभारण्याची विनंति आम्ही सर्व पक्षांना करतो. अशी पथके जर आपण उभारू शकलो तर देशाचे दारिद्र्य व अव-नति दूर करू शकू. आपली सुखवस्तू तरुण मंडळी कामसू व शारीरिक श्रमाची भोक्ती होऊ द्या. आम्हाला आळस झाडलेली

व उत्साही मंडळी भारतभर दिसू देत. श्रीव्यासमहर्षींची उक्ति आम्ही देतो " सुखार्थिनः कुतो विद्या ।

नास्ति विद्यार्थिनः सुखम् ॥ "

सुखलोलुपांना कुठली विद्या. ानेच्छूला सुख नसते.

सत्यनिष्ठा

मानवसमाज परस्परावलंबी असतो. प्रत्येकाला दुसऱ्या-विषयी काही कर्तव्य असते. परस्परांवर अवलंबून असल्याशिवाय सामाजिक जीवन शक्य नाही. परस्परांचा विश्वास असला पाहिजे. सत्यनिष्ठा हा याचा पाया आहे. त्यामुळे आपण एकमेकाशी निग-डित झालो आहोत. सत्यनिष्ठा, सत्याची भक्ति व सत्यवर्तन यामुळेच चारित्र्य घडते. यापासून च्युत होणे म्हणजे राष्ट्राचा अध:पात. राष्ट्राचा अध:पात झाला म्हणजे एकमेकांवरचा विश्वास ढळतो. व्यापाऱ्यावर विश्वास बसत नाही. हुशार व्यापारी खरेदी-दाराकडून शक्य ती जास्त किंमत उकळल्याशिवाय राहात नाही. हा नेहमीचा अनुभव असल्यामुळे खरेदीदार व्यापाऱ्याशी किंमतीची हुज्जत घालतो. यामुळे बाप मुलावर, मित्र मित्रावर व गुरु शिष्यावर विश्वास ठेवीत नाही. विश्वास व शंकेचा ढग सदा डोक्यावर वावरतो.

राष्ट्र व वैयक्तिक स्वास्थ्यावर याचा परिणाम होतो. अप्रामाणिक माणसे एकमेकावर विश्वास ठेवीत नाहीत. त्यामुळे सहकार शक्य होत नाही. मनावर ताबा व निस्वार्थीपणा

शिवाय आपण सत्यापासून च्युत होतो. म्हणून असत्याची कास धरल्याशिवाय आपण काही करू शकत नाही असे लोक सहज म्हणतात. त्याचप्रमाणे खोटे बोलल्याशिवाय नोकरी करणेही शक्य होत नाही, धंदा खोटेपणाशिवाय भरभराटत नाही, चांगल्या वकीलाला खोटे बोलावेच लागते, असेही बोलले जाते. आपल्या रोजच्या व्यवहारात याप्रमाणे आपण सत्य सोडून असत्याची कास धरली आहे.

खोटे बोलून फसवल्यास आपल्या हृदयाला जखम होते. याचा अर्थ असा की, खोटे आपल्याला आवडत नाही. आपल्याला सत्याची चाड असते. त्यामुळे आपल्याला कोणी फसवल्यास वाईट वाटते. आपण मनाने कमकुवत असल्यामुळे सर्व ठिकाणी सत्य-पालन होत नाही.

स्वतंत्र भारताचे व जगाचे विद्यार्थ्यांनो, खोटे टाकून सदा सत्याची कास धरा. माणूस स्खलनशील आहे. चुकीकरता तुमचे गुरु अगर वडील शिक्षा करतील पण गुन्हा लपवू नका. स्वभावा-तील हा दोष काढून टाका. मी चूक केली आहे त्याचे फळ भोग-णार व भ्याडाप्रमाणे शिक्षेला अगर दोषारोपाला मी भिणार नाही अशी वृत्ति बाळगा. जर एकदा अशी मनोवृत्ति धीट केलीत तर पुढच्या आयुष्यात तुम्हाला मोह होणार नाही. मग पैशाने तुम्हाला कुणी विकत घेऊ शकणार नाही अगर लाच देणार नाही.

" सर्वेशामेव शौचानाम् अर्थशौचं परं स्मृतम् ॥ "

पैशाचा मोह जिंकणे ही सर्वात मोठी शुद्धि आहे. हे तुम्हाला साधले म्हणजे दुसरे मोह होणार नाहीत व तुमचेकडून राष्ट्राचा,

समाजाचा किंवा स्वतःचा घात होणार नाही. खोटेपणाने श्रीमंत होण्यापेक्षा १०० वर्षे गरिबीत राहिलेले चांगले. सत्याने वागून जी आयुष्यभर शांती मिळते ती खोटेपणाने वागणाराला मिळत नाही. त्याला आवडतील अशी मुले व नातेवाईक मिळत नाहीत. त्याला सत्यप्रेमी मुलगा मिळतो पण तो अल्पायु असतो. अप्रामाणिक माणूस शरीर व मनाने सुखी नसतो. ईश्वर म्हणजेच सत्य. त्याला अप्रामाणिकपणा चालत नाही. दारुचा नळा जसा एकदम फुटतो व विझतो त्याप्रमाणे अप्रामाणिक माणूस जरी वर चढला तरी क्षणाने त्याला अपयश येते. त्याचा उत्कर्ष क्षणिक असतो.

काही माणसांच्या सत्कृत्यांची फळे समाज उपभोगतो तसाच काहींच्या दुष्कृत्यांचीही फळे भोगतो. माणसामाणसातला फरक वरवरचा व दिखाऊ असतो. हा फरक विसरून जा. आत्मिकदृष्टचा आपण एक आहोत. वैचित्र्यात एकत्व असते. मूलतः आपल्यात द्वैत नाही. म्हणून व्यक्तीच्या दुर्गुणांची फळे समाजाला व राष्ट्राची जगाला भोगावी लागतात. म्हणून सद्वर्तनी असणे सर्वांना अगत्याचे आहे. विद्यार्थ्यांनो, म्हणून सत्यनिष्ठ, प्रामाणिक व निष्ठेने वागा. थोडे नफा, नुकसान, दुःख क्लेश सोसा. सदा ध्यानात धरा “ नहि सत्यात् परो धर्मो नानृतात् पातकं परम् ।। सत्याशिवाय श्रेष्ठ धर्म नाही व असत्यासारखे पाप नाही.

स्वराष्ट्रप्रेम

माणूस समाजप्रिय आहे. आपल्या समाजाचे व देशाचे आपण वेगवेगळे घटक आहोत. व्यक्तीच्या उत्कर्षावर समाज व

राष्ट्राचा उत्कर्ष अबलंबून आहे. राष्ट्राचे हित डावलून व्यक्ति जेंव्हा स्वहित साधते तेंव्हा राष्ट्राला मोठा धोका पोचतो.

हिंदुस्थानातील सर्व प्रांतांनी कॉंग्रेसच्या झेंड्याखाली एकत्र येऊन स्वातंत्र्य मिळवले. त्याला पुढाऱ्यांचा व स्वातंत्र्य सैनिकांचा स्वार्थत्याग, सहनशीलता, स्वदेशप्रेम कारणीभूत झाले. परंतु ही स्वदेशभक्ति नंतर ओसरू लागली. स्वातंत्र्यानंतर प्रांतीयतेमुळे देशाला नवी डोकेदुखी उत्पन्न झाली आहे. बंगाली आसाम्याला अगर मारवाडी मारवाडेतराला भाऊ मानण्यास तयार नाही. तसेच इतर प्रांताचे प्रजाजन परप्रांतियाला परका मानतात. स्वातंत्र्य मिळूनही आपल्यात स्वदेशप्रेम बाणले नाही. म्हणून एका प्रांताला दुसऱ्या प्रांताचे हित पहाता येत नाही. स्वहित, स्वप्रांतीयांचे हित यामुळे देशहितहानी होत आहे.

चिमुकला जपान मोठे सार्वभौमराज्य होते. दुसऱ्या महायुद्धानंतर हिंदुस्थानापेक्षा त्याची स्थिति खडतर झाली. पण पुनर्वसनाची त्यांना अडचण पडली नाही. जपान, जर्मनीत प्रांतीय वाद नाही. त्यांच्यात राष्ट्रवाद भरलेला असून ते एकमेकांची काळजी वाहातात. म्हणून अनेकांचे पुनर्वसन त्यांनी सहज केले. या गुणाच्या अभावामुळे भारतात हे शक्य झाले नाही.

स्वातंत्र्यानंतर जी आपली अवनति झाली ती प्रत्येक खात्यात दिसते. खात्याचे वरचे अधिकारी जर चारित्र्यवान असते तर गैरवर्तनी नोकरांना शिक्षा व चांगल्याचे रक्षण झाले असते. लाचलुचपत बोकाळली आहे कारण स्वार्थत्यागी अधिकारी कमी होत चालले आहेत. राष्ट्रहित आपण पहात नाही. गरिबांचे व अडाण्यांचे हित आपण पहात नाही. आज फक्त स्वहित दिसते.

जगामध्ये असा देश आम्हाला माहीत नाही की तिथे काळा बाजार व धान्यसाठे करतात. ही गोष्ट लबाड व्यापारी व लाचखाऊ अधिकाऱ्यांच्या युतीशिवाय होणार नाही. राष्ट्रद्रोह हा क्षमा न करण्याजोगा गुन्हा आहे.

राक्षस म्हणजे स्वतःला सर्व ठेवणारा. राक्षस स्वतः सर्व भोगणारा आणि केवळ स्वार्थी असतो. आपला समाज केवळ स्वार्थ पाहू लागला आहे म्हणून तो राक्षस झाला आहे व राक्षसाचे दुर्गुणाचा पगडा आपले विचार व वर्तणुकीवर पडला आहे. सर्व समाज नीतीमत्तेत खालावलेला आहे व त्याचा परिणाम सामाजिक राजकीय व आर्थिक परिस्थितीवर झाला आहे. जणू काय स्वार्थाची शर्यत चालू आहे. आपण सर्वजण स्वार्थांध होऊन अशा अवनत स्थितीला पोचलो आहो की आपल्या सर्व नैतिक शक्तीचा ऱ्हास झाला आहे. आज हे खरे आहे; पण शेवटपर्यंत हे असेच राहील असे नाही. जर नीट विचार केला तर असे ध्यानी येईल की देशाची ही अवनति व्हायचे कारण गरिबांना लुबाडण्याकरता श्रीमंतांची साठेबाजी व सुशिक्षित मध्यम वर्गाची पाश्चिमात्याप्रमाणे झालेली ऐहिक सुखलोलुपता हेच होय.

सुशिक्षित मध्यम वर्ग हा समाजाचा कणा आहे. या वर्गाने आजवर समाजाला वळण लावले व आता त्यांच्याकडे अधिकार आला आहे. त्यांनी हाव, मोह कमी करून समाजोन्नतीकडे लक्ष द्यावे.

आम्ही मागेच सांगितले आहे की, पाश्चिमात्य आधिभौतिक सुखाकडे पाहून आपल्या मध्यमवर्गाचा अधःपात झाला आहे.

आम्हा भारतीयात पाश्चिमात्यांचे कौशल्य, अविरत श्रम, व दक्षता कमी आहे. त्यामुळे घर, मोटार, पेढीत शिल्लक वगैरे गोष्टी करता हा वर्ग असे मार्ग अवलंबितो. या अवनतीचे मुख्य कारण पाश्चात्याप्रमाणे छानछोकीचे जीवन जगणे.

भारतीय जीवनाचे ध्येय साधी रहाणी व उच्च विचारसरणी. द्रव्य नसलेल्या, साधु अगर संन्याशांना आपल्याकडे महाराज म्हणतात. म्हणजे राजांचे अधिराज. याचे कारण ते अध्यात्मज्ञानात श्रेष्ठ असतात. अध्यात्मज्ञान भारतांत श्रेष्ठ मानतात. त्यांच्या अध्यात्मिक ज्ञानसंपत्तीमुळे त्याना 'महाराज' ही संज्ञा आहे. भारतात गरिबीला कमी लेखीत नाहीत. चारित्र्यहीनतेला कमी लेखतात.

सुशिक्षितांना इतकेच नव्हे तर सर्वांना सुखाचे आयुष्य प्राप्त होईल. पण त्यांनी कौशल्य, सत्यनिष्ठा, स्वावलंबन, देशभक्ति वगैरे पाश्चात्यांचे सर्व गुण आपलेसे करावे. शिवाय त्यांनी त्याग व देशाकरता स्वार्थ सोडण्याची तयारी दाखविली पाहिजे. नैतिक अवनति, कामचुकारपणा, आळस वगैरे दुर्गुण सोडून पाश्चात्यांचे गुण आपलेसे केले पाहिजेत.

विद्यार्थ्यांनो, तुम्ही पुढचे नागरिक आहात. देशाचा उत्कर्ष तुमच्यावर अवलंबून आहे. तुम्हीच देशाचा उत्कर्ष साधणार आहा. या त्यागभूमीत तुम्हीही निस्वार्थी होऊन, देशहित साधले पाहिजे व जनतेचे हित साधले पाहिजे. प्राण्यासारखे जीवन जगू नका म्हणजे पैशाने तुम्हाला कोणी विकत घेणार नाही. काळाबाजारवाले व भेसळ करणाऱ्यांना धारेवर धरा. त्यांना तुमची भीती वाटली पाहिजे. आयुष्यांत चारित्र्य हा मोठा ठेवा आहे. तुम्ही

चारित्र्य ही संपत्ति मिळवा. तुम्ही लोखंडी पुरुष कै. सरदार पटेल यांचे पासून स्फूर्ति घ्या. कै. सुभाषचंद्र बोस, कै. जवाहरलाल सारखे देशभक्त व्हा. महात्मा गांधीप्रमाणे उच्च ध्येय पुढे ठेवा.

भारताच्या हजार वर्षांच्या इतिहासापासून धडा घ्या. तो आपापसातल्या यादवीमुळे परकीय आक्रमणाखाली होता. काही आत्मिक बलाने श्रेष्ठ असलेल्या व्यक्तीमुळे देश व समाज उन्नत राहतो. भारताला चारित्र्यवान, ध्येयवादी व दमछाक न होणाऱ्या लोकांची जरूर आहे. आपल्या देशाचा कलंक धुवून टाकण्याकरता तुम्ही उच्च पातळी गाठा. जातीयता, द्वेष, प्रांतीयता हे दोष तुमच्या चारित्र्याने निर्मूल करा. स्वदेशप्रेम हा सर्वात मोठा गुण आहे. बंकिमचंद्रांचा उपदेश मनात ठेऊन कर्तव्य करीत रहा. त्यांचे म्हणणे "तुमची मातृभूमी स्वर्गाहून श्रेष्ठ आहे. ती सर्व जगाचे पुण्यक्षेत्र होऊ दे". निस्वार्थी व्हा. उदारचरित व्हा. तुमच्या निष्ठेने, सेवेने व त्यागाने मातृभूमीला ललामभूत व्हा.

देशोन्नतीकरता आपल्या मोडकळीस आलेल्या राष्ट्रात देश व प्रजेवर पहिल्याने प्रेम करा. परंतु स्वबांधवप्रेम हे स्वजनोद्धाराचे अंतिम ध्येय नाही. जागतिक बंधुप्रेमाशिवाय जगात चिरशांती नांदणार नाही. पाश्चिमात्यांच्या स्वदेशप्रेमामुळे कोती भावना निर्माण झाली आहे. ते आपल्या लोकावर प्रेम करून त्यांचाच विचार मनात ठेवून परकीयांचा छळ करतात. त्यांचे मानव्य त्यांच्या देशातील लोकापुरते मर्यादित आहे. काही थोडया उदार पाश्चिमात्याशिवाय बहुतेक लोक आशिया व आफ्रिकेतील लोकांचा द्वेष करतात.

या देशांत उच्च ध्येयाची मुळीच वाण नाही. इथे वेदवेदात अनेक ऋषि निर्माण झाले आहेत. विश्वबंधुत्व आपल्या रक्तात

भिनलेले आहे. देशाच्या वातावरणातही ते पसरले आहे. खऱ्या देशप्रेमापासून जे च्युत झाले आहेत त्यांना त्याचा विसर पडला आहे. जर आपले खरे देशप्रेम जागृत झाले व लागलेला काळिमा धुवून टाकला तर विश्वबंधुत्व सहज उफाळून येईल. त्याकरता श्रम करावे लागणार नाहीत.

आपल्या आईला ज्याप्रमाणे स्वार्थलोलुप, कोत्या बुद्धीची, भांडखोर, पाशवी वृत्तीची मुले आवडत नाहीत, त्याप्रमाणे निसर्गालाही अशी माणसे आवडत नाहीत. त्यामुळे या असमाधानाचे दर्शन वादळे, पूर, भूकंप, लढाया यांत होते. देशातील दुष्काळ व साथी हे निसर्गमातेच्या कोपाचे पुरावे आहेत. हे जग, आपले वसतिस्थान, स्वर्ग होईल निसर्गमाता जेव्हा चारित्र्यवान बालकांनी सुखी होईल, तेव्हा निसर्गकोप आपल्या देशापासून दूर राहातील.

पश्चिमेप्रमाणे कोता राष्ट्रीयवाद भारताने कधी सांगितला नाही. भारताचे ध्येय " वसुधैव कुटुंबकम्" आहे. तसेच " स्वदेशो भवनत्रयम् " मानतात. भारतीय लोक जगातील सर्व माणसामाणसांना नातेवाईक व शेजारी समजतात. एक भूमी, एक देव आहे. माणसामाणसात फरक नाही. सर्व राष्ट्राची उन्नति सर्व मानव जातीच्या उन्नतीवर अवलंबून आहे.

युरोपीय व अमेरिकन गोरे लोक आपल्याला इतर जगातील लोकापेक्षा ज्ञानाने व इतर गुणाने श्रेष्ठ मानतात. आशियातील मुसलमान त्यांचा धर्म अति उदार व सर्वमान्य मानतात. स्वबांधवांना श्रेष्ठ मानणे चूक नाही. परंतु धर्मप्रसारार्थ व प्रदेश वाढवण्याकरता इतर लोकांना कनिष्ठ मानणे हा अन्याय आहे.

आमची माणसे व आमच्या देशाबद्दल आमच्या मनात आदरभाव आहे. आम्हाला वाटते की पुराण्या संस्कृतीचे आम्ही संरक्षक आहोत व इतर राष्ट्रांच्या प्रगतीला व सुधारणेला आम्ही मदत करू शकू. पण ही दु:खाची गोष्ट आहे की प्राचीन उत्कृष्ठ सुधारणा व संस्कृति आज विकृत स्वरूपात आमच्या हाती आहे. आमच्या पूर्वजांचे आम्ही नालायक वंशज आहोत. भारताची प्राचीन शान पूर्ववत करून ती राखणे हल्लीच्या नव्या पिढीच्या हाती आहे. त्यांच्यावरच देशाच्या भविष्याची मदार आहे.

विद्यार्थ्यांनो,

मी पुन्हा असे सांगतो की, थोडयाच वर्षात तुम्ही भारताचे जबाबदार नागरिक होणार आहात. क:पदार्थ स्वहिताकरता देशहित पायदळी तुडवू नका. संकुचित प्रांतियता व राष्ट्रविघातक वृत्तीनी तुमचे मन बिघडवू नका. चारित्र्य पैशाला विकू नका. सर्व धर्म व जातीचे भारतीय स्वबांधव समजा. स्वामी विवेकानंदा-प्रमाणे तुम्हीही म्हणा की "सुशिक्षित, अशिक्षित, गरीब व हरिजन हे सर्व माझे हिंदी बांधव आहेत." तुमची कर्तव्यदक्षता देशप्रेम, देशाची लुप्त झालेली शान परत मिळवण्यास कारणीभूत होवो व देशाला पुन्हा शांतता, सुख व समृद्धि लाभो. जय हिंद।

ॐ शांतिः शांतिः शांतिः ॥

मराठी ग्रंथ संग्रहालय, ठाणे. वाचनालय, ठाणे
IRBK-0115147
नोंद दि.
दा. क्र.

ॐ