कामवासना हावी हो उस समय हमें कैसे संभालना है।

1. **अस्थि-चर्ममय देह के भीतर की हालत पर ध्यान** – मनुष्य को जब किसी स्त्री के अथवा स्त्री को किसी पुरुष के रूप-लावण्य से अथवा रंग-ढंग से आकर्षण होता है और काम वासना को उत्तेजना मिलती है तो उस समय उसे नर-नारी के शरीर के भीतर की अवस्था पर ध्यान देना चाहिए। उसे समझना

चाहिए कि यह तो हड्डी-मांस का एक पिंजर है। इसमें तो कफ, रक्त, मैल, गन्दादि के नाले-परनाले हैं। ऊपर की त्वचा से ढका हुआ होने से इसके भीतर का दृश्य छिप रहा है। इसमें तो असंख्य कीटाणु इत्यादि हैं! यह कलियुगी शरीर तो तमोगुणी तत्वों का बना हुआ और काम विकार रूपी विष से जन्मा हुआ है। अत: माँस के इस लोथड़े अथवा मुठ्ठी-भर हड्डियों के प्रति मेरा आकर्षित होना मूर्खता ही तो है। यह तो कलियुगी, रोगी और 'झूठी काया' है। अत: इस पुतले के पीछे पलीद होना गोया आँखों पर पट्टी बांधकर गर्त में गिरने की कोशिश करना है। इससे तो मेरा शरीर कमज़ोर हो जायेगा, शक्ति क्षीण होगी, सहन करने की शक्ति कम होगी, मेरी शान्ति चूर-चूर हो जायेगी, मन की स्थिति गिर जायेगी और मुझ में क्रोध की अग्नि भी जल उठेगी। अत: मैं यह ग़लत काम नहीं करूँगा।



*(नश्वर देह से प्रीति लगाने की बजाय अविनाशी परमात्मा से प्रीति लगाइये)*

मैं तो सर्वशक्तिवान, पतित पावन, आनन्द स्वरूप परमपिता परमात्मा की सन्तान हूँ और, इसलिए मुझसे यह गिरे हुए कर्म कदापि नहीं होंगे। मैं इतने उच्च कुल का होकर यह 'छी-छी कर्म' कैसे कर सकता हूँ? अरे, मैं खूब जानता हूँ कि यह माया ही है जो मेरी अक्ल पर पर्दा डालकर और मनुष्य के तन की वास्तविकता पर भी परदा डालकर मेरे ज्ञान-ध्यान को मिट्टी में मिलाना चाहती है और मुझे परमप्रिय प्रभु से हटाकर अपना दास बनाये रखना चाहती है। अत: मैं अब उसकी एक भी नहीं चलने दूँगा।

**2. ऊँची खजूर से सिर के वल गिर कर चकनाचूर होने की हालत पर ध्यान** – मनुष्य को सोचना चाहिए कि मैं तो ब्रह्मचर्य के बल से अपने लक्ष्य रूपी खजूर पर चढ़ जाऊंगा और आनन्द रस पाऊँगा।

आहा, उस प्रभु से मंगल मिलन होने पर मनुष्यात्मा को कितना हर्ष और आनन्द होता है, उसे कितनी शान्ति मिलती है! ब्रह्मचर्य और योग से युक्त अवस्था कितनी न्यारी और प्यारी अवस्था है! जबकि इस जीवन के रहे हुए समय में ब्रह्मचर्य पालन से मुझे जन्म-जन्मान्तर के लिये राज्य-भाग्य, सुख शान्ति, स्वास्थ्य-स्वराज्य सब-कुछ मिलेगा तो मैं ऊपर चढ़ते-चढ़ते नीचे काम को देखकर, सिर के बल क्यों गिरूँ, क्यों चकनाचूर होऊँ? जिसे स्वयं सर्व समर्थ और परिपूर्ण प्रभु मिलते हों वह उन्हें छोड़कर असमर्थ और सर्वथा अपूर्ण नर-नारी की देह में आसक्ति करके अपना सिर क्यों धुनने का कर्म करे? अत: मैंने काम और ब्रह्मचर्य दोनों की तुलना कर ली है, दोनों के परिणाम को समझ लिया है। मैं क्षणिक सुख को सामने रख कर सर्वदा के लिए सम्पूर्ण सुख नहीं खोना चाहता और उस प्रभु से बिछुड़ कर पाताल में गिर कर पुर्ज़ा-पुर्ज़ा होना नहीं चाहता। वह देखो, मैं तो ब्रह्मचर्य ही के श्रेष्ठ पुरुषार्थ से नित्य ऊँचा ही उठता जाना चाहता हूँ और प्रभु के प्यार का पात्र बनना चाहता हूँ तथा उन्हीं के पास पहुँचकर सदा आनन्दमय स्थिति में टिक जाना चाहता हूँ। अत: मुझे काम के सभी प्रस्ताव, सभी सुझाव, सभी दबाव, सभी प्रलोभन नामन्ज़ूर हैं, अस्वीकार हैं। मेरा



*(ब्रह्मचर्य से चाखे आनन्द रस,*
*ब्रह्मचर्य से गिरे तो चकनाचूर)*

जो मित्र मुझे ब्रह्मचर्य से हटायेगा, मैं समझूँगा कि वह मुझे ऊँची अट्टालिका पर से धक्का देकर मुँह के बल गिराने वाला शत्रु है। काम विकार के लिए मुझे जो बाध्य करेगा, मैं उसे अपना अशुभ-चिन्तक सम्बन्धी समझूँगा जो कि मुझे ऊँची खजूर पर चढ़कर आनन्द रस चखने के मेरे पुरुषार्थ में मेरे लिये मंगल कामना नहीं करता और मेरे लिए शुभ नहीं सोचता।



*(एक ही जीवन में ब्रह्मचर्य के पालन से नरक से छुटकारा प्राप्त हो सकता है)*

**3. काम को नरक का द्वार समझना चाहिए** – मैं तो स्वर्ग ही में जाना चाहता हूँ, परन्तु यदि कोई व्यक्ति मेरे लिए काम का जाल फैलाता है, तो मानो कि वह मुझे नरक भेजना चाहता है और एक दिन जब मैं मर जाऊंगा तो लोगों को यह झूठ कहना चाहता है कि ''अमुक व्यक्ति स्वर्ग सिधार गया है।'' मैं स्पष्ट देख रहा हूँ कि 'काम' विकार के परिणामस्वरूप मनुष्य का निर्बल शरीर रोग का शिकार बनता है। काम से हारा हुआ मनुष्य ही आखिर राज्य-भाग्य गंवा कर कंगाल और भिखारी बनता है। काम ही मनुष्य को काल का ग्रास बनने पर मज़बूर करता है। अत: **मैं कभी काम के कुचक्र में नहीं पड़ूंगा। मैं काम के द्वार में कभी भी प्रवेश नहीं करूँगा क्योंकि यह तो नरक का द्वार है।** इसने ही तो सभी को अशान्ति की अग्नि में जला रखा है। इसी ने घर-घर को वेश्यालय बना दिया है। मैं इसे अपने मन में अब घुसने ही नहीं दूँगा।

**4. काम को सबसे बड़ी हिंसा मानना चाहिए** – हिंसा बुरी चीज़ है। हिंसा महापाप है; अहिंसा ही परम-धर्म है। मैं अधर्मी, पापी या अधम नहीं बनना

जब भी कामवासना आये तो एकदम शांत चित्त होकर बैठ जाएं, और 12 बार गहरी लम्बी सांस लें। और मन में यह प्रेरणा करें कि काम ऊर्जा उध्दगामी होकर मस्तिष्क की ओर प्रभावित हो रही है। और इस ऊर्जा से मुझे एक नया जन्म मिल रहा है। यह ऊर्जा मेरे अन्दर के सभी दोषों को दूर कर रही है। ऐसा विचार करें।

उसके बाद ध्यान की स्थिति में बैठकर ईश्वर से प्रार्थना करें। कि मुझे इस पाप से बचायें, क्योंकि मेरा जन्म एक विशाल उद्देश्य के लिए हुआ है, 2 इंच की इस त्वचा पर मैं बिल्कुल भी मोहित नहीं होगा, क्योंकि यह मनुष्य देह कई जन्मों के पुण्य के बाद ही मिली है। और इस जीवन का ऐसा नाश करने से समय और जीवन दोनों नष्ट हो जायेंगे।
इसलिए उठ तु महान बनने के लिए जन्म लिया, मिट्टी से खेलना तुम्हें शोभा नहीं देता। मर जाना लेकिन वीर्य नाश मत करना। यह तुम्हें अंधकार की ओर धकेल देगा। नये जीवन की शुरुआत कर , यही अन्तिम मौका है इसके बाद शायद ही यह मौका तुझे मिले । इसलिए इस क्षणिक सुख में जीवन बर्बाद मत कर, अपने मां बाप के बारे में सोच , कैसे उन्होंने तुम्हें इतना बड़ा किया, उनकी भी कुछ आशाये है तुमसे, उन्हें तो धोखा मत दो।
बाकि मैं आपके ऊपर छोड़ता हूं, अपनी बुद्धि से सही निर्णय करना