ব্রহ্মচর্য সাধন

ব্রহ্মচর্য সাধন

ব্রাহ্মমুহূর্তে বা সূর্যোদয়ের ১ ঘন্টা পূর্বেই শয্যা ত্যাগ করবে এবং মুখে যতটা সম্ভব জল ধরে রেখে ২০-২২ টা জলের ঝাপটা দিয়ে শীতল জলদ্বারা চক্ষুদদ্বয় ধৌত করবে।গামছা পড়ে মলমুত্রত্যাগ করবে বা অন্য বস্ত্রে গেলে সেটা পাল্টাতে হবে।মলমুত্রত্যাগের সময় দন্তে দন্তে একটু জোরে চাপিয়া ধরবে তাহলে শীঘ্র দাঁত পড়িবে না।মলমুত্র ও প্রসাবের পর জলশৌচ কর্তব্য। দন্তমন্জন করিবে জিহ্বার ক্লেদ পরিষ্কার করিবে।সকাল ৯ টার মধ্যেই স্নান করবে।গরমে শীতল জল এবং শীতে উষ্ণ জল দ্বারা ধৌত করবে।(১২ টা ৩টা,সন্ধ্যা ৬ টা ও রাত ৯ টায় ভেজা গামছা দিয়ে শরীর মুছে) পরে শুকনা কাপড় দিয়ে মুছতে হবে।চিরুনী দিয়ে এমনভাবে মাথা আছড়াবে, যেন মাথার চামড়ায় ঘর্ষন হয় এতে চুল পাকবে না।সাত্ত্বিক আহার করবে।হোটেলে আহার করিবে না।নিজের আহার নিজে পাক অথবা শুদ্ধ গুরুদেব কতৃক রন্ধন গ্রহন করিবে।রাতে অধিক আহার করিবেনা।রাতে ক্ষুধা না পেলে আহার করবেনা আর প্রতিবার তৃপ্তি করে না খেয়ে আকাঙ্খা থাকতেই আহার সমাপ্ত করবে।পাকস্থলীর অর্ধেক ভোজন অর্ধেক জল আর অর্ধেক বায়ু চলাচলের জন্য রাখবে।একাদশী তিথিতে অনাহার না করিয়া একবেলা ফলমুল -দুধ খাবে। এদিন অপরাহ্ণে ভোজন সমাপ্ত করবে রাতে কিছু খাবেনা।সকল মাদকদ্রব্য বর্জনীয়।বীর্যরক্ষাই ব্রহ্মচর্যের প্রধান আলোচ্য বিষয়।বীর্য রক্ষা করে চলবে।নরম তুলোর বিছানার পরিবর্তে কঠিন শয্যা উপকারী। গুরুজনদের নিকট উচ্চস্থানে বসবে না,মুখের ফু দিয়ে আগুন জ্বালাবে না।জলে নিজের প্রতিবিম্ব দেখবেনা,লোম নখ ঘন ঘন ছেদন করবে না। ব্রহ্মচর্য হীন শুক্র নষ্ট করলে শরীর খিটখিটে হয়, দর্শন ও শ্রবনশক্তি হ্রাস পায়।আর বিন্দু রক্ষা করলে মস্তিষ্কে প্রবল শক্তি সঞ্চারিত হয়।

তথ্যসুত্রঃঠাকুর নিগমানন্দের লিখিত গ্রন্থ ব্রহ্মচর্য সাধন গ্রন্থ।

Published on: Jun, 28 2023 11:23