TEXT FLY WITHIN
THE BOOK ONLY

UNIVERSAL
LIBRARY
OU_176962
UNIVERSAL
LIBRARY

OUP—707—25-4-81— 10,000.

OSMANIA UNIVERSITY LIBRARY

Call No. H926.1 S25L    Accession No. P.G.H6329

Author सत्यदेव स्वामी

Title लहसुन बादशाह. सं. २०२१.

This book should be returned on or before the date last marked below

# लहसुन बादशाह

स्वामी सत्यदेव जी परिव्राजक

नागरीप्रचारिणी सभा, वाराणसी

प्रकाशक : नागरीप्रचारिणी सभा, वाराणसी

मुद्रक : शंभुनाथ वाजपेयी, नागरी मुद्रण, काशी

चतुर्थ संस्करण, ११०० प्र०, सं० २०२६

मूल्य : ५—०० रु०

# प्रकाशकीय

स्व० परिव्राजक स्वामी सत्यदेव जी महाराज अनन्य हिंदी-भक्त थे। हिंदी भाषा और साहित्य की आराधना उनके जीवन का व्रत थी। हरद्वार में गंगातट पर 'सत्यज्ञान निकेतन' नामक आश्रम उन्होंने इसी के निमित्त बनवाया था और वहाँ से निरंतर अनेक रूपों में हिंदी नागरी की वे सेवा करते रहे। यही नहीं, इस सात्विक आराधन के फलस्वरूप जो कुछ भी उन्होंने उपार्जित किया उसे आगे भी हिंदी के ही संवर्धन और उन्नयन में लगाते रहने के उद्देश्य से संवत् २००० वि० में इस सभा को दान कर दिया। उपर्युक्त आश्रम के अतिरिक्त उन्होंने अपनी लिखी समस्त पुस्तकों की अवशिष्ट प्रतियाँ और उनका कापीराइट भी इस सभा को ही प्रदान कर दिया। इन ग्रंथों की बिक्री से होनेवाली आय के द्वारा इनका निरंतर मुद्रण प्रतिमुद्रण कराते रहने का निर्देश भी उन्होंने अपने २६ नवंबर, १९४३ के पत्र में किया था। कुछ दिनों तक तो यह व्यवस्था चलती रही, और पुस्तकों का विक्रय आदि सभा कार्यालय द्वारा होता रहा, पर इनकी व्यवस्था अपनी ही देखरेख में करने और अपने अन्यान्य ग्रंथों के प्रकाशन के उद्देश्य से उन्होंने पुस्तकों की प्रतियाँ पुनः अपने पास सत्यज्ञान निकेतन में मँगा लीं और वहीं से उनके प्रकाशन और विक्रय की व्यवस्था जीवनपर्यंत करते रहे।

उनके ब्रह्मीभूत होने के पश्चात् भी ग्रंथों का भंडार निकेतन में ही बना रहा और विक्रय आदि का प्रबंध वहीं से होता रहा। संवत् २०२४ वि० तक यह व्यवस्था यथास्थित रूप में निकेतन

द्वारा ही चलाई जाती रही। पर स्वामी जी के न रहने के कारण यहाँ से इनका संचालन, पुनर्मुद्रण और विक्रय आदि स्वभावतः पहले जैसी स्थिति में नही रहे बल्कि उत्तरोत्तर इनमें ह्रास के लक्षण ही दिखाई पड़ने लगे। अतः संवत् २०२४ में पुस्तकें पुनः काशी के केंद्रीय कार्यालय में मँगा ली गईं और अब अन्यान्य ग्रंथमालाओं की भाँति इस 'सत्यज्ञान ग्रंथमाला' का संचालन भी सभा अपनी देखरेख में कर रही है।

'लहसुन बादशाह' नामक प्रस्तुत कृति स्व० स्वामीजी की बड़ी ही लोकप्रिय और परोपकारी रचना के रूप में ख्याति प्राप्त कर चुकी है। इसमें नार्वे निवासी जिन १५० वर्षीय महामुनि की कथा है, वे इस युग में सचमुच अद्भुत् पुरुष है। यों १५० वर्ष की आयुवाले व्यक्तियों के संबंध में यदा कदा समाचारपत्रों में सूचना दिखाई पड़ जाती है, पर लहसुन के प्रयोग से कायाकल्प करना और भौतिक शरीर को युवावस्था सदृश सुपुष्ट, बलशाली और निरोग बनाए रखना वस्तुतः आश्चर्यजनक है। हमारे लिये तो यह समाचार और भी संतोष तथा आनंद देनेवाला है कि 'लहसुन बादशाह' को यह प्रसाद इसी भारत देश से प्राप्त हुआ था और उन्होंने अनेक वर्ष हिमालय की साधनास्थली में बिताकर यह सिद्धिलाभ किया था। अस्तु, पुस्तक अत्यंत उपादेय है और हमारा विश्वास है इसमें वर्णित विधियों का अनुसरण करके पाठक निश्चित रूप से लाभान्वित होंगे।

**सुधाकर पांडेय**
प्रधान मंत्री,
नागरीप्रचारिणी सभा
काशी

आषाढ़ी पूर्णिमा,
सं० २०२५ वि०

# प्रस्तावना

'लहसुन बादशाह, शीर्षक लेखमाला का प्रारंभ मैंने अपनी मासिक पत्रिका 'ज्ञानधारा' में किया था। यह सन् १९४९ की बात है। उस लेखमाला को पाठकों ने बहुत पसंद किया था। लेखमाला का रूप कहानी के ढंग का होने के कारण पाठकों को वह अत्यंत रुचिकर हुआ। परंतु सारी कहानी 'ज्ञानधारा' में प्रकाशित न हो सकी। अब यह संपूर्ण कथा पहली बार पुस्तक के रूप में मैं अपने हिंदीप्रेमी पाठकों के सामने रखता हूँ।

इस पुस्तक को बहुत पहले निकल जाना चाहिए था, लेकिन इस पुस्तक के नायक नारवे के महामुनि का चित्र बहुत देर के बाद मिला। अब यह चित्रइस पुस्तक के मुखपृष्ठ पर शोभायमान है।

भारतीय समाज के पुराने ढर्रे के लोग लहसुन से बहुत घबराते हैं किंतु मेरा अपना विचार यह यह है कि प्रभु के दिए हुए वरदानों में लहसुन (थोम) अपना एक विशेष स्थान रखता है। मैं इसका प्रचार अपने देशवासियों में करना चाहता हूँ, क्योंकि यह तंदुरुस्ती की कुंजी है, जिसे सदा अपनी जेब में रखना चाहिए

मैंने प्रयत्न किया है कि लहसुन की सब उपयोगिताओं का वर्णन इस पुस्तक में कर दूँ। यदि किसी पाठक को कोई शंका रह जाय अथवा नया सुझाव देना हो तो कृपा कर मुझे लिख कर अनुगृहीत करें।

मैं लहसुन का बहुत ऋणी हूँ और पिछले ३० वर्षों से इसका सेवन कर रहा हूँ। इसके द्वारा प्राप्त किए हुए लाभों को मैं अकेला भोगना नहीं चाहता, इसी कारण अपने प्यारे पाठकों को उनका भागीदार बना रहा हूँ। आशा है, मेरी यह पुस्तक देश के कोने-कोने में पढ़ी जायगी और सब प्रांतीय भाषाओं द्वारा इसका संदेश भारतवर्ष भर में फैलेगा।

ज्वालापुर :<br>अप्रैल, १९५४

विनम्र<br>सत्यदेव परिव्राजक

# लहसुन बादशाह

## पहला अध्याय

यह सन् १६२६ की बात है। मैं कोलोन के पास बाईडन नामक कस्बे में रहता था। बाईडन जर्मनी के उन सैकड़ों कस्बों में से एक है जो बड़े बड़े नगरों के इर्दगिर्द की रम्य स्थलियों में बसे हुए हैं और नीरोग जलवायु के कारण गरीब अमीर दोनों के लिये आकर्षण बन जाते हैं।

कोलोन के पास, कुछ मील के फासले पर, बाईडन ऐसी ही रमणीक बस्ती है, जहाँ मैं मस्ताने योगी की तरह रहा करता था। एक दिन दोपहर के बाद मैं अपने कमरे में बैठा हुआ खिड़की से बाहर के पेड़ों को देख रहा था। पादपों पर नए पत्ते आ गए थे और कोपलें फूट रही थीं। हिम का अंत हो गया था। शीतकाल अपनी शक्ति समेट रहा था और बसंत ऋतु को चार्ज देने की तैयारियाँ कर रहा था। पश्चिम की ओर से भगवान् भास्कर की रश्मियाँ मेरे पीछे की खिड़कियों से झाँकने लगी थीं। ऐसे समय में किसी ने मेरे कमरे का बटन दबाया, टन् टन् की आवाज सुनकर मैं चौक पड़ा और उठकर दरवाजा खोला। घर की मालकिन ने मुझे दो

लिफाफे दिए और देकर नीचे चली गई। दरवाजा बंद कर मैं उन्हें पढ़ने बैठ गया। पहली चिट्ठी स्वीडन से आई थी और उसमें निम्नलिखित विषय का पत्र था—

स्टाकहोम, स्वीडन

मेरे प्यारे सत्यदेव जी!

आपका पत्र पाकर मैं बड़ा खुश हुआ। मैं आपका परिचय एक अद्भुत पुरुष से कराता हूँ, जिसके साथ मेरी भेंट यहीं हुई थी। यह पुरुष अपना नाम लहसुन बादशाह बतलाता है। उसके बतलाए हुए नुसखों से मैंने बड़ा फायदा उठाया है। मुझे पूरा विश्वास है कि इस अजीब आदमी से मिलकर आप बड़े खुश होंगे। वह जल्दी ही वाईडन में आप से आकर मिलेगा। आप उसकी सारी कहानी ध्यान से सुनिएगा जिससे आप उसके अनुभवों का पूरा पूरा लाभ ले सकें।

आपका स्नेही

हरदयाल

लाला हरदयालजी एम० ए० भारत के उन इने गिने लोगों में से थे जिन्होंने अपनी अलौकिक मेधा के कारण देश विदेश में बड़ा यश प्राप्त किया था। मुझसे उन्हें खास स्नेह था और सन् १९११ में वे इन्हीं दिनों मुझे हार्वर्ड विश्वविद्यालय अमरीका में मिले थे। मैं उनका बड़ा प्रशंसक था और उनसे पत्र व्यवहार रखता था। उनका पत्र पाकर मैं विचार में पड़ गया और मेरा शिल्पी मस्तिष्क उस अजीब आदमी के चित्र

गढ़ने लगा। अचानक ही मुझे दूसरे पत्र का ध्यान आया और मैंने उसे खोलकर पढ़ा--

वर्लिन
हालजे वस्ती

प्यारे मिस्टर सत्यदेव !

मुझे आपकी बाबत मिस्टर हरदयाल एम० ए० ने बतलाया था कि आपको मेरी मदद की बड़ी जरूरत है। मैं कल रविवार को भोजनोपरांत आपके पास आऊँगा और रात भर वहीं रहकर आपको अपने हालात बतलाऊँगा। मुझे आशा है आप मुझे कल घर पर ही मिलेंगे।

आपका वफादार
लहसुन बादशाह

उस पत्र ने मेरी उत्सुकता बढ़ा दी और मैं लहसुन बादशाह को देखने के लिए आतुर हो उठा।

आज रविवार था। मैंने घर में ही हिंदुस्तानी ढंग का भोजन बनाकर खाया और निश्चित होकर लहसुन बादशाह का इंतजार करने लगा। दिन बड़ा सुहावना था और नीले आकाश में सूरज की किरणें जगमगा रही थीं। इतने में मेरे कमरे की घंटी बजी और मैंने जल्दी से दरवाजा खोला। देखता क्या हूँ कि घर की मालकिन मुस्कराती हुई एक विचित्र आदमी को साथ लिये खड़ी है। घर की मालकिन ने कहा—'King Garlic. Please'—'लहसुन

बादशाह ।' मैं फौरन समझ गया कि लहसुन बादशाह आ गए। घर की मालकिन को धन्यवाद देकर बिदा किया। दरवाजा बंद करने के बाद मैंने बड़े आदर से लहसुन बादशाह को बिठलाया। एक लंबी चौड़ी गद्देदार बेंच पर वे आराम से बैठ गए और अपनी पोस्तीन की टोपी उतारकर रख दी। अपना गरम पोस्तीन का कोट उतार कर उन्होने खूँटी पर टाँग दिया और आसन लगाकर बैठ गए। मैं गौर से उन्हें देखने लगा। उनके खसखसी भूरे बाल थे। चौड़ी पेशानी, आँखें गहरी नीली और चेहरा था गोल सफाचट। उनके गालों पर आड़ू जैसी सुर्खी थी और चेहरा खूब भरा हुआ था। उनका कद छह फीट से ऊँचा ही होगा। मुझे इस प्रकार अपनी ओर ध्यान से देखते हुए पाकर उन्होने हँस कर कहा—

मेरी चिट्ठी आप को मिल गई होगी !

'जी हाँ, जरूर।

लहसुन बादशाह जरा अँगड़ाई लेते हुए कहने लगे—

'लाला हरदयाल जी मुझे स्वीडन से मिले थे, जब मैं लापलैंड होकर आया था। मैं रहनेवाला नार्वे का जरूर हूँ, लेकिन मैंने अपना बहुत सा समय हिंदुस्तान में खर्च किया है और मैं वहाँ की भाषा अच्छी तरह से बोल सकता हूँ। मैने पुराण भी पढ़े हैं और आयुर्वेद के ग्रथों का भी अध्ययन किया है। लाला हरदयालजी ने मुझसे कहा था कि 'मै आपको अपनी सारी राम कहानी सुनाऊँ' क्योंकि आप भी पंद्रह रुपए लेकर अमरीका जाने के लिये घर से निकले थे, इस-

लिये मेरी दिलचस्प कहानी आपको खूब पसंद आएगी। कहानी आरंभ करने से पहले मैं ठंडा पानी पी लूँ।'

मैंने उठकर शीशे की बोतल में से एक गिलास भरकर जल उन्हें पिलाया।

----

# दूसरा अध्याय

पानी पीने के बाद लहसुन बादशाह ने उस बड़ी बेंच पर अपने दीर्घकाय शरीर को फैला दिया और जरा विश्राम लेने लगे। तब मैंने हँसकर उनसे कहा—'आप थके हुए मालूम होते हैं।'

'हाँ मैं अवश्य कुछ थका हुआ हूँ।'

'क्या आप कुछ कहीं दूर सैर करने गए थे?'

मैं कल अपने एक मित्र के साथ पास के जंगल में सैर करने गया था। वहाँ पर मुझे शारीरिक परिश्रम करना पड़ा, इसी लिये मैं थोड़ा सा थका हुआ हूँ, लेकिन मैं अपनी कहानी जल्द प्रारंभ करूँगा।'

पाँच सात मिनट हम दोनों चुपचाप बैठे रहे और मैं उस अजीब आदमी के सुगठित शरीर को देख देख कर विस्मित हो रहा था। अचानक ही मैं पूछ बैठा—'आपकी आयु क्या होगी!'

लहसुन बादशाह ने मेरी ओर बड़े गौर से देखा और तब वे बोले—'आप शायद सुनकर हैरान होंगे कि मेरी आयु १५० बर्ष की है!'

'१५० वर्ष की !' मैंने अत्यंत आश्चर्य के लहजे में कहा और मेरे बोलने में अविश्वास की मात्रा भी थी।

लहसुन बादशाह खिलखिला कर हँस पड़े और बोले--'मेरी आयु प्राय: लोगों को हैरानी में डालती है, क्या करूँ, मुझे सत्य कहना ही पड़ता है, इसी के कारण मेरा नाम लहसुन बादशाह पड़ा है। मैंने लहसुन की कृपा से ही यह आयु पाई है, उसी ने मुझे यह तंदुरुस्ती दी है और उसी के द्वारा मैंने दो बार कायाकल्प किया है।'

'कायाकल्प ? काया-?'

इस शब्द ने मुझ में मानों बिजली भर दी। क्या लहसुन कायाकल्प भी कर सकता है ? यह प्रश्न मेरे मानसिक क्षेत्र में दौड़ लगाने लगा और मैंने बड़े आदर से उस अजीब मनुष्य को नमस्कार कर कहा--'आप तो सचमुच प्राचीन काल के ऋषि मालूम होते हैं। जैसे वे अपना कायाकल्प कर दीर्घजीवी होते थे, ठीक उसी प्रकार आप भी इस भौतिक शरीर को अपने वश में कर इसके स्वामी हो चुके हैं। मैं समझता हूँ कि आपको अपने पास कुछ समय तक ठहरा कर मुझे आपके अनुभवों का यथेष्ट लाभ लेना चाहिए।'

लहसुन बादशाह मेरी बात सुनकर उठ बैठे और हँसकर कहने लगे--'आपने मेरे मन की बात कही। मैं भी सोचता था कि एक रात में मैं आपको क्या क्या बतला सकूँगा। बस, अब ठीक हो गया। मैं भी आपको अपनी सारी राम कहानी सुनाकर ही यहाँ से हटूँगा। आइए, हम दोनों टहलने चलें, रास्ते में मैं आपको बातें भी सुनाता चलूँगा'।

मैं खड़ा हो गया और अपना सूट बूट पहिनकर चलने की तैयारी कर ली। हमारे बादशाह भी सुसज्जित हो गए और हम दोनों घर से बाहर सैर के लिये निकले। घर की मालकिन दरवाज़े के पास खड़ी हुई हम दोनों को देख देखकर मुस्करा रही थी, मानो कह रही हो—कैसा छोटा लगता है यह मेरा हिंदू, इस अजीब आदमी के साथ!

हम दोनों कोलोन के मशहूर जिमनेजियम की ओर चले। यह 'अप-टू-डेट' व्यायामशाला शहर से बाहर बनी हुई और बाईडन से दूर नहीं है।

लहसुन बादशाह ने मेरा हाथ अपने हाथ में लेकर बड़े स्नेह के लहजे में कहा—आपसे मिलकर मैं बड़ा प्रसन्न हुआ हूँ। मुझे ऐसे ही मित्र की तलाश थी जो मेरे अनुभवों का पूरा पूरा लाभ लेता। मैंने सारी दुनिया घूमकर बड़े मूल्यवान् अनुभव प्राप्त किए हैं, जिन्हें मैं आपको देना चाहता हूँ। मेरा जन्म नार्वे के ओस्लो नगर में हुआ था और मेरे पिता लकड़ी के प्रसिद्ध व्यापारी थे। नार्वे के लोग बड़े लंबे, नीरोग और कठिनाइयों का सामना करनेवाले होते हैं। वहाँ का जलवायु उन्हें ऐसा बना देता है। अटलांटिक महासागर के हिमयुक्त तूफान, कठोर बवंडर उनके शरीर को कष्टसहिष्णु बना देते हैं। हमारे यहाँ के लोग बड़े शांतस्वभाव, मिलनसार और सेवाभावी होते हैं। ईसाई धर्म के सद्गुणों को उन्होंने जीवन में ढालना सीखा है। वे बहुत अच्छे नाविक होते हैं। नार्वे शीतप्रधान देश है, इसलिये यहाँ सूर्य भगवान् के दर्शन

बहुत कम होते हैं। हमारी गरमी की ऋतु में भी भगवान् भास्कर अपना बल बहुत कम दिखलाते हैं। हमारा व्यापार अधिकतर कागज, दियासलाई और मछलियों के मांस का होता है। कच्चे माल के लिये हमें दूसरे देशों पर निर्भर रहना पड़ता है। खाद्य पदार्थ भी हमें दूसरे देशों से मिलते हैं। इंगलैंड के साथ हमारा शताब्दियों से घनिष्ठ संबंध रहा है; इस कारण हमें व्यापार की सुविधाएँ रहती हैं। स्वीडन तो हमारा पड़ोसी है ही क्योंकि पहिले स्वीडन और नार्वे एक ही शासन के अधीन थे इस कारण हमारा इनका भाईचारा है।

इतना कहकर वे चुप हो गए और हम लोग रास्ते की शोभा देखते हुए व्यायामशाला की ओर जा रहे थे। तब मैंने उनसे लहसुन के विषय में बातचीत प्रारंभ की और कहा—'कृपया यह बतलाइए कि लहसुन का महत्व आपको कैसे मालूम हुआ? लहसुन बादशाह ने गंभीर होकर कहना प्रारंभ किया—यह बड़ी लंबी कहानी है। जब पहिली बार सन् १८६५ में मैं हिंदुस्तान गया था तो अलकनंदा के किनारे मुझे एक वृद्ध संन्यासी मिले थे। उनके चेहरे पर बड़ा तेज था। मैं कई दिन तक उनके साथ रहा। उन्होंने मुझे बतलाया कि जो तेजस्विता उन्हें प्राप्त हुई है वह सब लहसुन का पुण्य प्रताप है। उन्होंने मुझे एक बड़ी दिलचस्प कहानी सुनाई। कहते हैं कि एक बार उत्तर भारत में बड़ा अकाल पड़ा। जंगल में रहनेवाले सब ऋषि मुनि भूखों मरने लगे। वे अपने अपने आश्रम छोड़कर दूसरे प्रांतों में चल दिए। एक ऋषि बहुत कमजोर होने के कारण भूमि

पर गिर पड़ा और बेहोश हो गया। जब होश में आया तब उसने पास ही उगी हुई एक जड़ी बूटी को खाना प्रारंभ किया और अकाल के विकट दिन उसी से गुजार दिए। जब देश में सुकाल हुआ तो सब ऋषि मुनि अपने अपने आश्रमों में लौट आए और अपने साथी उस मुनि को खूब तंदुरुस्त पाकर उन्होंने उससे पूछा कि किस चीज के खाने से उसे यह आरोग्यता प्राप्त हुई है। उस ऋषि ने उन्हें अपने साथ ले जाकर वह जड़ी दिखलाई जिसे खाकर उसने ऐसा बल प्राप्त किया था। उस कड़वी और चरपरी बूटी का जब पता लगाया तो मालूम हुआ कि वह लहसुन था, जिसके खाने से उसका शरीर ऐसा तेजस्वी हो गया था।'

हम व्यायाशाला के निकट पहुँच गए थे। लहसुन बादशाह ने उस संध्या को मुझे जिमनास्टिक के खेल दिखलाए। उनके बदन की फुर्ती और लचीलेपन को देखकर मैं अवाक् रह गया। एक छोटे लड़के की तरह वह अपने बदन को उलटा सीधा और टेढ़ा मेढ़ा कर लेते थे और बड़ी आसानी से छलाँगें भरते थे। जब मैंने उनके बदन को हाथ लगाया तो वह फौलाद की तरह कठोर जान पड़ा। उनके पुट्ठे पूरे तौर से विकसित थे और प्रत्येक अंग मानो साचे में ढला हुआ था। ऐसा सुडौल शरीर रखनेवाला नार्वे का यह नागरिक आज मेरी श्रद्धा का पात्र बन गया और मैंने निश्चय कर लिया कि इसके अनुभवों से अवश्य लाभ उठाऊँगा।

---

# तीसरा अध्याय

रात हो चुकी थी। हम लोग जिमनेजियम से लौट पड़े और बड़ी तेजी से घर की ओर चले। शिलर गली के पास जाकर हम क्या देखते हैं कि बहुत से आदमी एक स्थान पर जमा है। निकट जाकर हमने देखा कि एक दस वर्ष का बालक बेहोश पड़ा है और भीड़ उसके इर्दगिर्द खड़ी है। पूछने पर मालूम हुआ कि एक मोटर कोलोन से आ रही थी। बाईडन की निकटवाली सड़क पर किसी कारणवश उसकी चाल धीभी हो गई। यह चुलबुला लड़का उस मोटर के पीछे जाकर लटक गया और ड्राइवर को कुछ भी मालूम न हुआ। मोटर की गति तेज हो जाने पर बालक के हाथ छूट गए और वह सड़क पर गिरा पड़ा। घंटे भर से वह बेहोशी की हालत में पड़ा था और उसकी नब्ज का कुछ भी पता नही चलता था। भीड़ पुलिस का इंतजार कर रही थी, बालक के माता पिता भी आने ही वाले थे। हम लोग भी वहाँ पर खड़े हो गए। जब उस बालक के माँ बाप आ गए और बच्चे की माता अपने लड़के को देखते ही बिलख बिलख कर रोने लगी तो दर्शकों का हृदय द्रवीभूत हो उठा।

उस समय लहसुन बादशाह ने भीड़ को जरा हटाकर उस बालक के हाथ को अपने हाथ में लिया। दर्शक चकित होकर यह सब देखने लगे। लहसुन बादशाह ने जब बालक की नब्ज को न पाया तो एक दृष्टि भीड़ की ओर फेरकर,

मानो उसका समर्थन चाहते हों, बालक के मुँह के साथ नली सी लगाकर उसमें ताजी हवा भरने लगे। उन्होंने कई वार ऐसा प्रयोग किया। कुछ ही मिनटों में बालक ने आँखें खोल दीं और लोग विस्मय और प्रसंसा के भावों से भरी हुई निगाहों से इस अद्भुत आदमी को देखने लगे। बच्चे की माता भी चुपचाप बालक के सिरहाने बैठ गई और धैर्य से इस नवीन प्रयोग का परिणाम देखने लगी।

लहसुन बादशाह ने अपने चोंगे की जेब में से एक छोटी सी शीशी निकालकर उसमें के दो तीन बूँद बच्चे के मुँह में टपका दिए। बूँदों के अंदर जाते ही बच्चे के शरीर में गति प्रारंभ हो गई और वह उठकर बैठ गया। इतना करने के बाद लहसुन बादशाह ने जर्मन भाषा में दर्शकों को सूचना दी कि बालक खतरे से बाहर हो गया है और माता पिता इसे घर ले जा सकते हैं।

हम लोग घर की ओर चले। इतने में पुलिस भी आ पहुँची। सब दर्शक अवाक् खड़े थे, वे उस अद्भुत पुरुष का नामधाम जानना चाहते थे किंतु वह अपना परिचय दिए विना ही मेरे साथ जा रहा था। हम लोग घर पहुँच गए और जब सीढ़ी चढ़कर दरवाजे के पास पहुँचे तो हमने देखा कि भीड़ घर की दीवार के बाहर खड़ी है और एक पुलिसमैन साहस कर अपनी टोपी उतारकर बड़े अदब से कहने लगा—आदरणीय मिस्टर यह सब दर्शक और बच्चे के माता पिता आपको धन्यवाद देने के लिये खड़े हैं। आपके पास ऐसा कौन सा जादू का पानी है जिसने मरे हुए बालक के अंदर जान डाल दी? हमें आपसे इस के विषय में ज्ञान-

प्राप्ति की उत्कट अभिलाषा है। क्या आप दयाकर इसपर प्रकाश न डालेंगे ?

उस भीड़ की आहट तथा पुलिस के कान्स्टेबल की आवाज ने घर की मालकिन और उनके पति को भी जागरूक कर दिया और वे भी सीढ़ियों से खटाखट उतरकर हमारे पास आ गए। लहसुन बादशाह ने बड़े मीठे स्वर में उत्तर दिया—आदरणीय देवियों और भद्र पुरुषों, मेरे पास कोई जादू का पानी नहीं। जादू और आश्चर्यों से भरा हुआ तो आर्यावर्त देश है, जिसे आप सब इंडिया कहते हैं। मैं उस अद्भुत देश में वर्षों रहा हूँ और वहीं अलकनंदा नदी के किनारे घूमते हुए हिमालय की दुर्गम घाटियों में मुझे दो बूटियाँ प्राप्त हुई हैं, जिनके रस का मैंने इस समय प्रयोग किया है। एक तो बड़ी प्रसिद्ध बूटी है, जिसे प्रायः लोग लहसुन या गार्लिक कहते हैं, और दूसरी केवल हिमालय ही में पैदा होती है जो लहसुन की सहायक है। यह बालक मोटर से गिरने की चोट से ऐसा बेहोश हो गया था कि इसके सिर पर गहरा धक्का लग गया, जिसके कारण इसकी प्राणवायु भी रुकने लग गई थी और यदि मैं शीघ्र न आ जाता तो बालक की निश्चय ही मृत्यु हो जाती। जैसे मोटर के टायरों में हवा भरते हैं मैंने उसी प्रकार अपनी पूरी शक्ति लगाकर हवा भरी, जिसका परिणाम यह हुआ कि इसकी प्राणवायु उसके स्पर्श से रुक गई और जब मैंने दो तीन बूँद उसके गले में टपका दी तो उन्होंने प्राणों में गति का संचार कर दिया और लड़का होश में आ गया। मुझे बड़ी प्रसन्नता है कि मेरी इस तुच्छ सेवा से माता पिता को अपना लाड़ला बच्चा फिर से मिल गया है। आप मुझे धन्यवाद न दें, धन्य-

वाद तो परमात्मा को देना चाहिए जिसने लहसुन जैसे अमृत को पैदा किया है ।'

इतना कहकर और सबसे विदा लेकर हम लोग अपने कमरे में चले गए । जब मैं आरामकुर्सी पर बैठ गया और लहसुन बादशाह अपने गद्देदार बेंच पर लेट गए तो मैंने बड़ी श्रद्धा से उनसे कहा—'सचमुच आपने आज मेरे देश का गौरव बढ़ा कर मुझे बड़ा अनुगृहीत किया है। आपसे मुझे अत्यंत उपयोगी अनुभव प्राप्त होंगे। अब आप भोजन को कहिए ।'

इतने में घर की मालकिन भोजन के लिये बुलाने आई और हम दोनों नीचे भोजन करने चले गए। घर की मालकिन तथा उसका स्वामी बड़े अचंभे में आ गए। उन्हें स्वप्न में भी यह ध्यान नहीं था कि उनकी छत के नीचे मुर्दों में जान डालनेवाला मसीहा ठहरा हुआ है और वह लहसुन के द्वारा सब बीमारियों का इलाज करता है।

कई वर्षों से घर की मालकिन को गठिये का रोग था और वह डाक्टरों की दवाइयाँ करती करती थक गई थी। भोजन करते समय जब उसने अपनी गठिये की बात कही तो लहसुन बादशाह की आँखें चमक उठीं और उन्होने बड़ी सहानुभूति के लहजे में उत्तर दिया—'मैडम, इसका इलाज बहुत आसान है। आप रात के समय दूध में लहसुन के बारीक टुकड़े डालकर उसे अच्छी तरह से औटा लीजिए जिससे वह दूध लहसुन से ओतप्रोत हो जाय। एक सेर दूध में एक बड़ी गाँठ लहसुन उबाल देना चाहिए, लेकिन खूब साफ करके और छोटे-छोटे टुकड़े करके दूध में डालना उचित है। यदि आप छह सप्ताह

तक निरंतर मेरा यह प्रयोग करती रहेंगी तो मैं आपको विश्वास दिलाता हूँ कि आपका गठिया भाग जाएगा।

घर की मालकिन ऐसा आश्वासन पाकर बड़ी प्रसन्न हुई और उसने कृतज्ञता के भाव दिखलाते हुए निवेदन किया—'आदरणीय मिस्टर, मैंने बहुत दवाइयाँ की है, लेकिन लहसुन का प्रयोग नहीं किया। कृपाकर आप यह भी बतलाइए कि इसके साथ उपचार के नियम क्या है!'

तब लहसुन बादशाह ने कहना प्रारंभ किया—'प्यारी फ्राउ, शरीर मैं गठिया उत्पन्न करनेवाला पदार्थ खटाई है। जो लोग ज्यादा खट्टा खाते हैं उनके जोड़ों में युरिया ऐसिड पैदा होता है और वही आगे चलकर गठिया का रूप धारण करता है। चीनी भी गठिए की बड़ी सहायक है। आपको ऐसी मिठाइयों से बचना चाहिए जिनमें चीनी अधिक पड़ती है। सप्ताह में एक बार तेल की मालिश अवश्य कर लेनी चाहिए। जो लोग नित्यप्रति अपने सारे शरीर के अंगों का मर्दन कर लेते हैं और सोने से पहिले नियम पूर्वक मर्दन का अभ्यास रखते हैं, उन्हें कभी गठिया नहीं सताता। शरीर के जोड़ों में जब खाया हुआ पदार्थ जमा हो जाता है तो दर्द पैदा करता है, जैसे घरों की नालियाँ जहाँ जाकर घूमती हैं उन मोड़ों में कुछ न कुछ कचरा रह जाता है, जबतक कि पानी का वेग और झाड़ू कचरे को दूर न करे। यही दशा शरीर की भी है। शरीर के जोड़ भी उन नालियों की मोड़ों की तरह होते हैं जिनमें कचरा फँस जाता है। जबतक मर्दन द्वारा खून की गति को तेज न किया जाय अथवा खून की गति को बढ़ानेवाले पदार्थ

न खाए जायँ, तबतक वे जोड़ साफ नहीं हो सकते। कच्चे लहसुन का निरंतर उपयोग करने से शरीर में रक्त की गति वृद्धि पाती है और भोजन जल्दी हजम हो जाता है। ऐलोपेथी विद्याविशारद आधुनिक युग में लहसुन की महिमा समझने लगे हैं इसलिये इंजेक्शन द्वारा इसे रक्त में संचारित कर रक्त की गति को सहायता पहुँचाते हैं। मुझे आशा है कि आप मेरे इस नुसखे से पूरा लाभ उठाएँगी।

भोजनोपरांत हम लोग अपने कमरे में आ गए। मैं तो अपनी डाक देखने लगा क्योंकि आज विदेशी डाक का दिन था और मुझे बहुत से पत्र भारत भेजने थे। लहसुन बादशाह अपनी बेंच पर सो गए और मैं कभी कभी उस अद्भुत आदमी की ओर देखकर उससे ज्ञानप्राप्ति की अभिलाषा को बढ़ाने लगा।

---

## चौथा अध्याय

अगले रोज संध्या को कुछ स्त्रियाँ घर की मालकिन से मिलने आईं। उसमें उस लड़के की माता भी थी जिसे लहसुन बादशाह ने प्राणदान दिया था। लड़के की माँ ने घर की स्वामिनी से आग्रह किया कि वह लहसुन बादशाह को अपने यहाँ निमंत्रण देने के लिये आई है क्योंकि बस्ती के लोग इस चमत्कारिक पुरुष का दर्शन करना चाहते हैं। उसने यह भी कहा कि वह उसकी प्रतिष्ठा तथा अपने लड़के की जीवनरक्षा की खुशी में कुछ मित्र और प्रेमियों को चाय पानी के लिये बुलाना चाहती है, यदि लहसुन बादशाह

उसका निमंत्रण स्वीकार कर लें तो बस्ती के लोग उनका भली प्रकार परिचय प्राप्त करें। घर की मालकिन, श्रीमती सतीश (Mrs satish) उन्हें साथ लेकर ऊपर आईं और मेरे कमरे का बटन दबाया। मैंने उन सब देवियों को बड़े आदर से बिठलाया। तब श्रीमती सतीश ने उनके आने का कारण बतलाते हुए मेरे मित्र से यह आग्रह किया कि वे इस निमंत्रण को अवश्य स्वीकार करें और साथ ही मिस्टर देव को भी साथ लाएँ। लहसुन बादशाह ने मुस्कराते हुए मेरी ओर देखा, मानो वह मेरी स्वीकृति लेना चाहते हैं। तब मैंने उन देवियों को यह सूचना दे दी कि वे शनिवार के दिन शाम को ५ बजे के समय जलपान का प्रबंध करें। उस दिन मंगलवार था सो उन्हें तैयारी के लिये भी समय मिल गया। लहसुन बादशाह ने उठकर सबसे हाथ मिलाया और बड़े आदर से उन्हें बिदा किया।

शनिवार का दिन आ गया। श्रीमती सतीश तो फूली न समाती थीं। इस अद्‌भुत पुरुष के कारण उसकी भी ख्याति सारी बस्ती में हो गई और जब वह घर का सामान खरीदने बाजार में जाती तो दूकानदार तथा अन्य लोग बड़ी उत्सुकता से उसे घेर लेते और लहसुन बादशाह की बात पूछते। चूँकि उस बालक की धटना के समाचार कोलोन के सब अखबारों में छप चुके थे, इसलिये जब उस बस्ती में हमारे अतिथि के चाय पानी की सूचना समाचारपत्रों में निकली और वह भी शनिवार के दिन तो बिजली की गाड़ियाँ खचाखच स्त्री पुरुषों से भरी हुई कोलोन से बाईडन की ओर आने लगीं। बाईडन बस्ती में तो एक छोटा सा मेला हो गया! पौने चार बजे के लगभग जब मैं

श्रोर लहसुन बादशाह, श्रीमती सतीश श्रौर उसके पति को साथ लेकर, निर्दिष्ट स्थान की श्रोर चले तो रास्ते में नगर से श्राए हुए तथा बस्ती के लोग इस लंबे श्रादमी को देखकर विस्मित हो रहे थे। सवा छह फुट लंबा नार्वे का यह नागरिक श्रपनी पोस्तीन की टोपी के साथ कैसा विचित्र मालूम देता था! उसका भरा हुश्रा चेहरा श्रौर सुर्ख गाल उसकी श्रारोग्यता की डुग्गी पीट रहे थे। लहसुन बादशाह बड़ी श्रच्छी जर्मन बोलते थे, इस कारण सब श्रागंतुक हँस हँस कर उनसे बातें करते थे।

ठीक ४ बजे हम सब उस चौड़े घास के मैदान में पहुँच गए जहाँ हमें निमंत्रण था। उस बालक का पिता धनी व्यापारी होने के कारण एक बड़े सुदर मकान का मालिक था। वह मकान एक बड़े बगीचे के श्रंदर बना हुश्रा था। सब लोगों के बैठने के लिये उसने काफी प्रबंध किया था। बहुत से लोग स्वर्णमयी घास पर ही बैठ गए थे। इस प्रकार वहाँ हम लोगों के लिये चाय पानी का प्रबंध हुश्रा। चाय-पानी की रस्म तो लहसुन बादशाह ने जल्दी खत्म कर दी, क्योंकि वह जानते थे कि श्राज कोलोन के प्रतिष्ठित नागरिक उनके श्रनुभवों को सुनने के लिये श्राए हैं। वह दूध फल खाकर एक श्राराम कुर्सी पर बैठ गए श्रौर चारो तरफ के लोगों ने करतल ध्वनि से उनका स्वागत किया। सबसे पहले लड़के के पिता ने इस घटना का वर्णन सुनाया, जिसके कारण इस नार्वेजियन की इतनी कीर्ति फैली थी। लोग लहसुन बादशाह के मुंह से बातें सुनने के लिये बेचैन-से हो

रहे थे और ठट्ठ के ठट्ठ आदमी अभी बराबर आ ही रहे थे। लहसुन बादशाह ने खड़े होकर हाथ के इशारे से सबको शांत हो जाने के लिये कहा। जब बिल्कुल सन्नाटा हो गया तो उन्होंने कहना शुरू किया——

'सन्नारियों और भद्र पुरुषों! आज आपने मेरा आदर कर मुझे बाँध लिया है। जर्मन जाति बड़ी सुसंस्कृत जाति है और उसके लोग ज्ञान के बड़े प्यासे हैं। मैं भी आज उन्हें कुछ नई बातें बतलाने आया हूँ। जो घटना उस दिन घटी वह मेरे लिये तो एक साधारण बात थी। इस पृथ्वी पर आर्यावर्त्त नामक एक देश है जिसे आप लोग इंडिया कहते हैं। उस देश का सिरताज हिमालय पर्वत है और उसी हिमालय में से श्री गंगा जी नाम की एक प्रसिद्ध नदी निकलती है, जिसे करोड़ों हिंदू लोग मोक्षदायिनी कहते हैं। उस नदी की एक धारा अलखनंदा के किनारे, हिमालय की कंदराओं में, जड़ीबूटियों की तलाश में मैंने वर्षों व्यतीत किए। वहाँ मुझे प्रसिद्ध बूटी लहसुन की महिमा मालूम हुई। मेरी आयु इस समय १५० वर्ष की है और मैंने दो दफा कायाकल्प किया है। यह कायाकल्प लहसुन के द्वारा ही होता है। अज्ञानी लोग लहसुन की बू से भय खाते हैं, किंतु वह उसका अमृत-मय गुण है। पृथ्वी पर के व्याधि लानेवाले सब कीड़े (बैक्टीरिया) लहसुन की इस गंध से भय खाते हैं, क्योंकि वह उनके लिये मौत का पैगाम लाती है। ८० वर्ष की आयु में यदि कोई मनुष्य तरुण बनना चाहे तो उसे दृढ़-संकल्प-व्रती होकर लहसुन का सेवन करने के लिये तैयार हो जाना चाहिए।'

'लहसुय तीन प्रकार का होता है। सर्वश्रेष्ठ लहसुन वह कहलाता है जिसकी गाँठ का एक ही जवा एक ही तुरी या एक ही पुति हो । यह सर्वगुणसंपन्न लहसुन कहलाता है। आयुर्वेद में प्रकृति के पदार्थों में छह रस माने गए हैं। उनमें से पाँच रस अकेले लहसुन में हैं। केवल इसमें खटाई नहीं है, और खटाई ही मानव शरीर में बीमारियों को पैदा करती है, इसी लिये जगन्नियंता ने इसे खटाई से मुक्तकर इसे शुद्ध अमृत बना दिया है। अमीर लोग तो शक्ति प्राप्त करने के हेतु मँहगी से मँहगी कस्तूरी तलाश करते हैं, किंतु उन अज्ञानियों को यह पता नहीं कि लहसुन से बढ़कर कोई कस्तूरी इस भूमंडल पर नहीं है। कायाकल्प करने के लिये इसकी एक गाँठ पूरी नित्य प्रति खानी चाहिए। हाँ, मैं आप लोगों को यह बता रहा था कि लहसुन तीन प्रकार का होता है। दूसरे दर्जे का लहसुन वह होता है जिसकी गाँठ मोटी हो और दस पंद्रह तुरियों में विभक्त हो। निकृष्ट दरजे का लहसुन वह होता है जिसकी तुरियाँ पतली और गाँठ छोटी हो। ऐसा लहसुन जल्दी सूखकर निकम्मा हो जाता है।

कायाकल्प करने के लिये लहसुन का सेवन खूब करना चाहिए और इसकी गर्मी से बिल्कुल डरना नहीं चाहिए। इसका स्वभाव यह है कि पहले कुछ समय के लिये यह अपना जोश दिखलाता है और बाद में चाँद की तरह शीतल हो जाता है। यदि किसी जली हुई उँगली अथवा हथेली पर लहसुन लगा लिया जाय तो पहले कुछ मिनटों तक यह खूब लगेगा और बाद में शांत हो जायगा। इसका अभिप्राय यह है कि जब लहसुन

शरीर में प्रवेश करता है तो यह जंगल में शेर की तरह दहाड़ता है और जिस्म के व्याधि-कीटाणुओं को अपने आने की सूचना देता है। उन्हें मारने और जलाने में भी लगता है, वही उसकी प्रारंभिक गर्मी है जिसके कारण जाहिल लोग घबरा जाते हैं और इसकी उष्णता की शिकायत करते हैं। किंतु उन्हें पता नहीं कि यह गर्मी शरीर के शत्रुओं का संहार करती है और बाद में लहसुन शांत होकर अपना रचनात्मक कार्य करने लग जाता है। बुढ़ापे के कारण जो कनिकाएँ (सेल्स) मुर्दा हो जाती हैं उनमें यह संजीवन शक्ति भरता है और तब धीरे धीरे शरीर की मरम्मत करता हुआ उसे नया रूप देता जाता है। जो लोग वृद्ध हो जाते हैं उनपर बाहर के सब भुक्खड़ कीटाणु आक्रमण करते हैं क्योंकि बूढ़े शरीर में से बदबूदार माद्दा निकलने लग जाता है जिसकी दुर्गंध पाकर इर्द गिर्द के कीड़े आँख, कान, नाक, मुख और गुदा द्वारा शरीर में प्रवेश करते हैं और उस बूढ़े को जल्दी जल्दी खाकर यमराज के पास भेज देते हैं। बीमारी के कीटाणु नीरोग शरीर पर हमला नहीं कर सकते, जैसे सीमेंट का बना हुआ सुदृढ़ मकान किसी चूहे, दीमक, चींटियों और पक्षियों द्वारा काटा नहीं जा सकता, इसी प्रकार नीरोग शरीर किसी बीमारी के कीटाणुओं से चोट नहीं खा सकता। किंतु जब मनोविकारों का मारा हुआ शरीर बूढ़ा हो जाता है तो उसकी दशा उस घर की तरह हो जाती है जिसकी छत चूती हो, चूना जर्जरित हो गया हो और लकड़ी को घुन लग गया हो। जिस प्रकार ऐसे मकान में सब प्रकार के कीड़े, पक्षी और जानवर अपना घर बना लेते हैं, ठीक इसी तरह उस बूढ़े शरीर में भी

कीटाणु निवास करने लगते हैं जिसके अंग प्रत्यंग जर्जरित हो गए हों। दुनिया में लहसुन से बढ़कर कोई ऐसा खाद्य-पदार्थ नहीं जो जर्जरित शरीर को नवीनता देकर उसका कायाकल्प कर सके। बाहर के शत्रु इसपर हमला न करें इसके लिये यह आवश्यक है कि लहसुन को इस मिकदार में खाना चाहिए कि शरीर के प्रत्येक रंध्र में से लहसुन की गंध आने लगे। जब इस प्रकार यह शरीर लहसुन की गंध से ओतप्रोत हो जाता है तभी इसका कायाकल्प प्रारंभ होता है। छह महीने तक निरंतर इसका सेवन करने से यह सब जर्जरित अंगों को नया रूप दे देता है और इस प्रकार बुढ़ापे को दूरकर मनुष्य के लिये तरुणाई लाता है। कायाकल्प करनेवालों को यह याद रखना चाहिए कि लहसुन बड़ी कठोर दवा है, इसके साथ हँसी मजाक नहीं किया जा सकता, जो लोग संयम नहीं कर सकते, जिन्हें विषय भोग से प्यार है, और जो रसना के गुलाम हैं, उनका कायाकल्प कभी नहीं हो सकता और लहसुन भी उन्हें डंडा मार देता हैं। इसलिये इस सुंदर जर्मन भूमि के निवासियों, मैंने आपको अपने अनुभवों के खजाने में से कायाकल्प की एक बात समझाई है और मुझे पूरा विश्वास है कि आपकी वीर जाति लहसुन के इन गुणों से पूरा लाभ उठाएगी।

इतना कहकर तालियों की गड़गड़ाहट में लहसुन बादशाह अपनी कुर्सी पर बैठ गए और सब श्रोता मंत्रमुग्ध होकर उस अद्भुत आदमी को देखते रहे। लोग चाहते थे कि ऐसे अमूल्य अनुभवों की बातें और भी सुनाई जातीं, और लहसुन बादशाह भी इस विषय की पूर्ति नहीं

कर सके थे किंतु समय अधिक हो जाने के कारण उन्होंने अपने व्याख्यान को बंद करना ही उचित समझा। इसी बीच में एक अधेड़ उम्र का आदमी खड़ा होकर कहने लगा—'परम आदरणीय अतिथि ! मैं बर्लिन से आपके दर्शन करने आया हूँ। मैंने समाचार पत्रों में जब बालक की घटना को पढ़ा तो मेरे हृदय में आपसे मिलने की गुदगुदी उठी और आज जब मैंने आपके अनमोल वचन सुने तो मेरा हृदय गद्गद हो उठा और मेरी यात्रा सफल हुई। परंतु मेरा यह अनुरोध है कि आप हमारे लोकप्रिय क्लब में व्याख्यान देने आएँ। मैं उस क्लब का प्रेसीडेंट हूँ और यह २०० मार्क का चैक (जर्मन सिक्का) आपके रेल खर्च के लिये आपको भेंट करता हूँ। हम आपका सब खर्च उठाएँगे और उचित भेंट भी देंगे, यदि आप अत्यंत कृपाकर हमारी प्रार्थना स्वीकार करें।

लहसुन बादशाह ने मेरी राय इस विषय में पूछी और मेरा उत्तर 'हाँ' में पाकर वे उठकर बोले—'आदरणीय मित्र ! मैं आपको इस निमंत्रण के लिये धन्यवाद देता हूँ, किंतु मेरे साथ मेरा वह प्यारा साथी मिस्टर देव भी आएगा।' इतना कहकर लहसुन बादशाह बैठ गए। तब वह बर्लिन का नागरिक हँसते हुए कहने लगा—'लीजिए, मैं दूसरी चैक ३०० मार्क का देता हूँ। कृपाकर आप दोनों अगले रविवार को प्रातःकाल की गाड़ी से बर्लिन पधारें, हम आपका वहाँ स्वागत करेंगे। मैंने दोनों चैक लेकर अपने पास रख लिए। तब उस बालक के पिता ने उठकर हम सबको धन्यवाद दिया और साथ ही बाहर से आए हुए

श्रोताओं के प्रति भी कृतज्ञता प्रकट की। इस प्रकार यह मेला समाप्त हुआ और भीड़ धीरे धीरे नाना प्रकार की टिप्पणियाँ करती हुई अपने घर की ओर चली।

दूसरे रोज कोलोन के समाचारपत्रों में इस व्याख्यान की रिपोर्ट छपी और वह थी बड़ी मनोरंजक। लिखनेवाले सज्जन ने चतुराई से लहसुन वादशाह की प्रशंसा की थी और उनके जर्मन भाषा के आधिपत्य की भूरि भूरि सराहना की थी। साथ ही एक बड़ा सुंदर चित्र लहसुन वादशाह का 'टागेब्लाट' में छपा, जिससे लहसुन वादशाह की ख्याति सारे योरुप में फैली गई और लोग वाईडन में उनसे मिलने आने लगे। कोलोन के नार्वेजियन क्लब के मंत्री महोदय एक दिन हमारे यहाँ पधारे और अपने देशवासी की अद्‌भुत बात सुनकर मुझसे बोले 'हम लोग आपके बड़े कृतज्ञ हैं, क्योंकि आप ही के कारण हमें अपने देश के एक महापुरुष का परिचय प्राप्त हुआ। हम अपने बड़े बूढ़ों से सुना करते थे कि ओसलो का एक नौजवान हिंदुस्तान भाग गया है और वहाँ जाकर उसने कायाकल्प करना सीखा है हमें इनके दर्शन का सौभाग्य प्राप्त नहीं हुआ था, क्योंकि यह सदा ख्याति से बचते हैं लेकिन आप के कारण इस बार इन्होंने नार्वे का नाम सारे विश्व में फैला दिया है। मैं यह चाहता हूँ कि अगले बृहिस्पतिवार के दिन आप दोनों हमारे क्लब की शोभा बढ़ाएँ, जिससे हम भी लहसुन के गुणों का वर्णन सुन सकें। जब लहसुन वादशाह से इस विषय की चर्चा की गई तो उन्होंने सहर्ष कोलोन जाना स्वीकार कर लिया और निश्चय यह हुआ कि बृहस्पतिवार की

संध्या को हमारा भोजन वहीं हो। बस, यह प्रोग्राम तय हो गया।

---

# पाँचवाँ अध्याय

नार्वेजियन क्लब के नौजवानों ने अपने जर्मन मित्रों के साथ लहसुन बादशाह से मिलने की इच्छा प्रकट की थी। वे ब्रह्मचर्य के संबंध में ज्ञान प्राप्त करने के बड़े इच्छुक थे। जबसे उन्होंने यह सुना था कि वाईडन में नार्वे का डेढ़ सौ वर्षीय मसीहा आकर ठहरा हुआ है तबसे उसके दर्शनों की उत्कट इच्छा उनके हृदय में उत्पन्न हो गई थी। पत्र भेजकर उन्होंने समय ठीक कर लिया और एक संध्या की सात बजे के करीब उनकी मंडली बाईडन में पधारी। मैं और मेरे मित्र व्यायाम करके लौटे ही थे कि उनके आने की सूचना घर की स्वामिनी ने दी। मेरा कमरा इतना बड़ा तो था नहीं लेकिन तिस पर भी छत का दरवाजा और खिड़की खोलकर किसी प्रकार बैठने का प्रबंध किया। वे सब नवयुवक थे और थे बड़े श्रद्धावान्। 'श्रद्धावान् लभते ज्ञानम्' की उक्ति के अनुसार प्रत्येक नवयुवक अपनी-अपनी श्रद्धा की भेंट लहसुन बादशाह के लिये लाया था। किसी के पास बादाम, किसी के हाथ में पुष्प, किसी के पास फूलों की छोटी टोकरी और किसी के पास सुंदर जर्मन मिठाई भेंट स्वरूप थी। खाली हाथ कोई नहीं आया।

इस दृश्य ने मुझपर बड़ा प्रभाव डाला और मैंने मन

में कहा—'ये हैं आर्य संस्कृति के सच्चे प्रतिनिधि जो श्रद्धा से देना और श्रद्धा से लेना दोनों को समझते हैं।' थे बड़े नीरोग और सुडौल नवयुवक। मैं तो चित्रवत् उन्हें देखता ही रह गया। जब वे स्थिर चित होकर बैठ गए, तो महामुनि लहसुन बादशाह ने कहना प्रारंभ किया—

'मेरे प्यारे बच्चो, मैं तुम्हारा पत्र पाकर बड़ा प्रसन्न हुआ। तुम ब्रह्मचर्य ( सेलीबेसी ) संबंधी ज्ञान प्राप्त करना चाहते हो और मैं भी तुम्हें इस विषय के अपने अनुभव देना चाहता हूँ। भारतवर्ष के लोग सेलीबेसी को ब्रह्मचर्य कहकर पुकारते हैं, किंतु उनका ब्रह्मचर्य शब्द बड़ा व्यापक, महापुनीत और जीवन को स्फूर्ति देनेवाला है। हमारा पाश्चात्य जगत् तो प्राकृतिक पदार्थों से शिक्षा ग्रहण करने का अभ्यस्त है किंतु भारतीय विद्वान् आत्मा को प्रकृति का स्वामी मान कर आत्मिक अनुभवों द्वारा शिक्षा के नियमों को स्थिर करते हैं। पाश्चात्य विचारक जहाँ भूख को शांत करने की सलाह देता है और सभी इंद्रियविकारों को संतुष्ट करने में आरोग्यता की सिद्धि मानता है, वहाँ भारतीय विद्वान् इंद्रियों की साधना को तप का नाम देते हैं। उनकी विचारधारा यह है कि यह मनुष्य अपनी लाखों योनियो में इंद्रियविकारों को ही भोगता चला आ रहा है, उसने इंद्रियों की तृप्ति के लिये ही जीवनसंग्राम की सब अवस्थाओं का अनुभव कर लिया है। उन योनियों में किसी ने उसे संयम नहीं सिखलाया। वहाँ वह अपनी सीमा के अनुसार विषयों का सुख भोगता चला आ रहा है। पिछली योनियों में बुद्धि का विकास न होने के कारण वह इंद्रियसुख को प्राकृतिक

सीमा के अंदर ही भोगता रहा, लेकिन यदि हम सब मानव-शरीरधारी इस प्राणी को पशुयोनि के सिद्धांत ही बतलाते रहेंगे, तो बुद्धि का विकास हो जाने के कारण, यह नरपशु इंद्रियसुख की सीमाओं का उल्लंघन करने लगेगा और इसकी अशांति दिन प्रतिदिन बढ़ती चली जाएगी। पिछली योनियों में प्राकृतिक सीमाओं तक ही इंद्रिय सुख का रसास्वादन लेकर इसकी क्षुधा शांत हो जाती थी, किंतु अब यदि हम फ्रायड जैसे पश्चिमी लेखकों की विचारधारा के अनुसार इसे विषयभोग की छुट्टी दे देंगे तो यह नरपशु अपनी बुद्धि के वैचित्र्य द्वारा नाना प्रकार के विषयभोग करने के अविष्कार निकालेगा और तिस पर भी इसकी संतुष्टि नहीं होगी।

अतएव भारतीय विद्वानों ने संयम की महत्ता अपनी संतान को समझाई है और उसी संमय में ब्रह्मचर्य का आध्यात्मिक गौरव निहित है। प्राकृतिक जगत् में उपस्थेंद्रिय के सुख को सबसे अधिक प्यारा और आकर्षक माना गया है। आर्य संस्कृति के लोग यह कहते हैं कि यदि हम किसी प्रकार परम प्यारी कामना का बलिदान कर सकेंगे तो संसार का कोई कार्य हमारे लिये असाध्य न रहेगा। आर्य संस्कृति के पुजारी इस सिद्धांत का प्रतिपादन करते हैं कि संसार को स्वर्ग बनाने के लिये संयम ही एकमात्र गर्वोपरि सिद्धांत है। जिस जाति के बच्चे खुदी के जाल से निकल कर बलिदान के अमृत का पान कर लेते हैं वह जाति कभी भुखमरी, मँहगाई और पेट की ज्वाला का कष्ट नहीं पाती। बलिदान ही एक सिद्धांत है जो इस नरपशु को सच्चा मानव बनाता है। अब रही इसके अभ्यास की बात।

तुम सब नवयुवक मुझसे यह पूछने आए हो कि वीर्य का स्तंभन कैसे किया जा सकता है। इसके उत्तर में मेरी अनुभूति यह है कि सबसे पहिले हमें जिह्वा का संयम सीखना चाहिए। यह रसना रसों की चटोरी है और पशु——मनुष्य को मनचाहा नाच नचाती है। पेट एक प्रकार की रसायनशाला है, जिसमें खाद्य पदार्थ अपना अपना रस उत्पन्न करते हैं। जैसे प्रकृति में आँधी तूफान आते हैं, साम्यावस्था बिगड़ने से ववंडर उठते हैं, उसी प्रकार पेट का संतुलन बिगड़ जाने से शरीर में आँधी तूफान उठते हैं और वे आँधी-तूफान ही वीर्यनाश का कारण बनते हैं। तुम लोग जो गरमागरम चाय, काफी और कोको पीते हो ये तुम्हारे अंदर ववंडर पैदा करने के समान है। भारतवर्ष के लोग अत्यंत उष्ण दूध पीकर अपने वीर्य को हानि पहुँचाते हैं। तरुण शरीर में इतनी काफी गर्मी होती है, कि उसे बाहर की बनावटी गर्मी की आवश्यकता नहीं, किंतु जब तरुण व्यक्ति अस्वाभिक ढंग से अपनी गर्मी खो देता है तो उसे बनावटी उष्णता पैदा करनेवाली वस्तुओं की शरण लेनी पड़ती है। उदाहरण के तौर पर यदि हम आइसक्रीम खाएँ, बर्फ से मिला हुआ पानी पीएँ तो हमारे शरीर की गर्मी कम हो जाएगी, और तब, हमारे पेट की परिपक्व करने की शक्ति भी कम हो जाएगी जिससे रसायनशाला में मंदाग्नि होने के कारण रस नहीं बन सकेंगे। ब्रह्मचर्य को बिगाड़ने वाली बाहर की ये चीजें सर्वथा त्याज्य हैं। न तो गरमागरम चीज खानी चाहिए और न बिल्कुल ठंडी ही, शरीर के तापमान के अनुसार खाना पीना उचित है।'

इतना कह कर लहसुन बादशाह शांत हो गए। तब नार्वेजियन क्लब के मंत्री के बड़े अदब से यह प्रश्न किया—'परम आदरणीय गुरुदेव, खाद्यपदार्थों के संबंध में शिक्षित समुदाय एकमत नहीं। कोई कहता है मांस नहीं खाना चाहिए, कोई शराब को बुरा बतलाता है, कोई प्याज और लहसुन के वरखिलाफ है। मैंने हिंदुस्तान की यात्रा की है। वहाँके लोग मांस खानेवालों को घृणा की दृष्टि से देखते हैं। अधिकांश विचारधाराएँ ये हैं कि मांस खानेवाले ब्रह्मचारी नहीं हो सकते और न ही वे धर्मात्मा बन सकते हैं। कृपा कर आप इस विषय को स्पष्ट कीजिए।'

लहसुन बादशाह आँखें बंदकर कुछ मिनटों तक ध्यानावस्थित रहे, बाद में गंभीर स्वर में बोले—'जातियों के अपने अपने पक्षपात होते हैं। साधारण जन सहज बुद्धि से काम नहीं लेते। हम सब अधिकांश अपनी अपनी परंपराओं के दास हैं इसलिये जहाँ कहीं भी हम अपने से भिन्न रस्मोरिवाज रखनेवाले लोगों को पाते हैं तत्काल ही हम अपने और उनके बीच भेद की एक मजबूत दीवार खड़ी कर लेते हैं। जिन्होंने विभिन्नताओं को देखा नहीं, मननशील बनकर उनका अध्ययन नहीं किया और सहानुभूति-भरे हृदय से उन्हें समझने की चेष्टा नहीं की, ऐसे कूप-मंडूक कभी सत्य ज्ञान की प्राप्ति नहीं कर सकते, इस लिये ज्ञानियों ने जागरूक भ्रमण की बड़ी महिमा लिखी है। जिन्होंने देश विदेश घूमकर विभिन्नताओं को देखा नहीं, भिन्न जलावायु के कारण मानव समाज में क्या भेद हो जाते हैं, इसे समझा नहीं, उनके लिये वस्तुस्थिति का

परिज्ञान करना नितांत कठिन है। यह बात बिल्कुल गलत है कि मांस खानेवाला धर्मात्मा नहीं हो सकता अथवा ब्रह्मचारी नहीं बन सकता। शीतप्रधान देशों में मांस का भोजन आवश्यक हो जाता है, गर्म देशों में वही भोजन हानिकारक बन सकता है, और जो देश न अधिक शीत न अधिक उष्ण हैं वहाँपर उसी जलवायु के अनुकूल भोजन होना चाहिए। हिंदुस्तान एक बड़ा महाद्वीप है। वहाँ बंगाली और मद्रासी चावल के शौकीन हैं और वही उनका मुख्य भोजन है। पंजाबी को चावल अनुकूल नहीं पड़ता, गेहूँ उसकी मुख्य खुराक है। इसी प्रकार हम लोग जो नार्वे में रहते हैं, वहाँ बिना मांस के गुजारा ही नहीं कर सकते। इस कारण भारतवर्ष के वैष्णव को यह फैसला देने का कोई अधिकार नहीं कि मांस खानेवाला कदापि धर्मात्मा नहीं हो सकता, अथवा वह ब्रह्मचर्य धारण नहीं कर सकता। धर्म के नियम और ब्रह्मचर्य का व्रत इन सब परिस्थितियों से ऊपर की चीज है, जिनका संबंध सर्वव्यापक रूप से सारे विश्व के साथ है। जब हम विभिन्नता में एकता तलाश करने के अभ्यासी हो जाएँगे तब हमारा एकांगीपन नष्ट होकर हममें विश्वमैत्री के बीज उत्पन्न करेगा, तभी हम जगत् का कल्याण करने के अधिकारी बन सकते हैं।'

इसपर एक जर्मन नवयुवक बोला—'भारतीय संस्कृति में तो शराब के सेवन करनेवाले का कोई स्थान ही नहीं मालूम होता। जहाँतक मेरा अध्ययन है, मांस न खानेवाला ही योगी बन सकता है।'

इस पर लहसुन बादशाह मुसकराते हुए कहने लगे—

'हिंदुओं के धर्म को समझना हम लोगों के लिये बड़ा कठिन है। मुसलमान और ईसाई तो एक रस्सी में बँधे हुए अपने एकांगीपन के कारण हिंदू धर्म की विशालता को अनुभव में नहीं ला सकते। हिंदू धर्म है मानवी विकास का इतिहास। प्राचीन काल के आर्य इस बात का स्पष्टतया प्रतिपादन करते थे कि निवृत्ति मार्ग बलिदान का पथ है और प्रवृत्ति स्वभाव से ही चली आती है। जो योगी बनना चाहता है, जो विश्व की आत्मा को साक्षात्कार करने का अभिलाषी है, उसे मांस का भोजन छोड़ना ही पड़ेगा। हिंदुओं का धर्म दर्जा बदर्जा विकसित होता है और उनके जीवनविभाग के चार आश्रम निश्चित हैं। उन आश्रमों के अपने अपने नियम है, जिनके अनुसार ब्रह्मचारी, गृहस्थी, वानप्रस्थी और संन्यासी अपनी अपनी जीवनचर्या बनाते हैं। हिंदू धर्म में सबके लिये गुंजायश है और अपने अपने विकास के अनुसार सबको स्थान मिलता है। ऐसे ही धर्म का प्रतिपादन करनेवाले वे आर्य विचार स्वातंत्र्य के जबरदस्त पोषक थे और काफिर (हीदन) नाम की कोई संज्ञा उनमें नहीं थी। वे असुर और म्लेच्छ जैसे शब्दों का व्यवहार उन्हीं लोगों के लिये करते थे जो बिल्कुल नरपशु होकर पशुओं जैसा जीवन व्यतीत करते थे। विचारभेद के कारण काफिर नाम की कोई संज्ञा वे नहीं मानते थे। पौराणिक काल में सम्प्रदायों की अधिकता के कारण घृणा की भावना हिंदू समाज में आने लग गई थी, किंतु बाद में उदारचेता आचार्यों की कृपा से वे सब भेद भी हिंदुओं की विशाल ज्ञानधारा में विलीन हो गए।'

**नार्वेजियन क्लब के मंत्री ने विनीत भाव से निवेदन किया—**

'परम आदरणीय गुरुदेव, अब आप हमें ब्रह्मचर्य में सहायता देनेवाला व्यायाम और प्राणायाम बतलाइए, साथ ही भोजन के कुछ ऐसे नियम सुझा दीजिए जिनसे हम सब नवयुवक इंद्रियनिग्रह कर सकें।

तब लहसुन बादशाह ने उन्हें सबसे पहले खड़े होकर कुदक्कियों का व्यायाम बतलाया और यह समझाया कि नौजवानों को अपनी जंघाएँ खूब पुष्ट करनी चाहिए और उनकी नसों को खूब कठोर बनना उचित है। सपाटे का व्यायाम जंघाओं को पुष्ट करता है और ब्रह्मचर्य में सहायक बनता है। इतना कहकर वे अपनी बेंच पर लेट गए और उन्होंने चार प्रकार का पेट का व्यायाम करके दिखलाया। सीधे लेटकर दोनों टाँगों को आगे पीछे सीधा ले जाकर पेट के साथ जोड़ देना, इसी प्रकार बाईसिकल के ढंग से टाँगो को गत देना और ऐसे ही टाँगो को सीधा खड़ाकर पहिले पीछे की ओर भूमि तक ले जाना और फिर गर्दन की ओर धीरे धीरे लाना--इस प्रकार सौ बार दोनों खड़ी टाँगों को पीछे आगे करने का अभ्यास ब्रह्मचर्य में बड़ा सहायक बनता है। प्राणायाम करने के लिये पहिले सिद्धासन पर बैठना उचित है और तब प्राणों की श्वास को दोनों नासिकाओं द्वारा अंदर लेना और वहीं कुछ देर तक रोक कर धीरे धीरे बाहर निकालना चाहिए। १० मिनट तक यह अभ्यास फेफड़ों को मजबूत करने और वीर्यस्तंभन में मदद देता है।

अब मैंने समझ लिया कि उन नवयुवकों को छुट्टी देने का समय आ गया हैं। लहसुन बादशाह ने अपने श्रोताओं को

काफी सामग्री सोचने और करने के लिये दे दी है। ब्रह्मचर्य विषय पर भी काफी कह दिया गया है। नार्वेजियन क्लब में जो इनका प्रवचन लहसुन के विषय में होनेवाला था, उसकी सूचना इन सब नवयुवकों को पहिले से थी और, वे बड़ी उत्सुकता से उस दिन की बाट जोह रहे थे जब वे अपने मसीहा के मुख से सब प्रकार की बीमारियों का इलाज करनेवाले लहसुन पर भाषण सुन सकेंगे। वे सब उठ खड़े हुए और अपने हाथ मिलाकर इस अद्भुत् पुरुष से विदा माँगी और श्रद्धा की दृष्टि से देखते हुए संतुष्ट मन कमरे से बाहर हो गए। तब मैंने हँसते हुए अपने मित्र से कहा—'आज तो आपको पर्याप्त मेहनत पड़ी है। लड़के भी बड़े खुश खुश गए हैं'।

इसपर लहसुन बादशाह खिलखिला कर हँस पड़े और बोले—मैं इन्हीं नौजवानों के लिये जीता हूँ। मैंनें लाखों आदमियों के सामने अपने अनुभव कहे होंगे, और मुझे इस बात की वड़ी प्रसन्नता है कि नौजवान मेरे अनुभव बहुत ही पसन्द करते हैं।'

---

आज बृहस्पतिवार था। लहसुन बादशाह जब नीचे से भोजन करके आए तो मुझ से बोले—'स्वामी जी' आज तो बृहस्पतिवार का दिन है, कोलोन चलना होगा।

मैंने हँसकर कहा—'जी हाँ, नार्वेजियन क्लबवाले बड़ी उत्सुकता से हम लोगों का रास्ता देखेंगे, इसलिये हम लोग जरा जल्दी चलेंगे।'

संध्या हो गई। गेटे गली के मोड़ पर मैं अपने मित्र के

साथ आकर खड़ा हुआ। इस बस्ती के लोग लहसुन बादशाह से बड़ा प्रेम करने लगे थे। जब बिजली की गाड़ी आई तो कंडक्टर ने बड़े अदब से लहसुन बादशाह को 'गुटेनाम' अर्थात् 'मंगल संध्या' कहा और गाड़ी में बिठला लिया। बिजली की गाड़ियाँ कोलोन की ओर भरी हुई जा रही थीं, क्योंकि नार्वेजियन क्लब के मंत्री ने नगर के अखबारों में लहसुन बादशाह के व्याख्यान की सूचना छपवा दी थी और यह भी लिख दिया था कि आज उनका लहसुन पर खास उपदेश होगा और भोजन संबंधी नियम बताए जायँगे। युवक और युवतियाँ तो लेक्चर सुनने के लिये उत्सुक थीं ही, बूढ़े और अधेड़ उम्र के लोग भी इस अद्भुत पुरुष को देखनें और उसकी बातें सुनने के लिये लालायित थे। बिजली की गाड़ी हमें रिंग के पास ले गई जहाँ से लुबेकर गली बिल्कुल पास थी।

आज आकाश निर्मल था, इसलिये यह बसंत का दिन बड़ा ही सुखदायक लगा। लुबेकर गली के ४० नं० के मकान की तीसरी छत पर नार्वेजियन क्लब का बड़ा हाल था, जहाँ ५०० श्रोता बडी आसानी से बैठ सकते थे। लेकिन आज हो गई थी भीड़ और बहुत से लोग जगह न मिलने के कारण अत्यंत निराश होकर नीचे गली में खड़े थे। नीचे खड़े हुए इन निराश लोगो ने लहसुन बादशाह के पास संदेश पहुँचाया कि वे लोग बड़ी दूर से व्याख्यान सुनने के लिये आए हैं, इस कारण इस छत पर व्याख्यान न होकर यदि बगल के पार्क में हो तो सब श्रोताओं को उनके अनुभवों का लाभ मिल सकता है। जर्मन भाषा में लिखी हुई वह

चिट जब मेरे मित्र के पास पहुँची तो वह उसे पढ़कर बड़े मुस्कराए और मुझसे पूछने लगे कि क्या करना चाहिए ? मैंने क्लब के मंत्री को बुलाकर उनकी राय पूछी तो निश्चय यही हुआ कि पार्क में जाकर ही उपदेश देना श्रेष्ठतर होगा। सभी आगंतुकों को जब यह सूचना दी गई तो सब हँसते हुए नीचे आ गए और भीड़ पार्क की ओर चली। मैं और मेरे मित्र भी नीचे आ गए और भीड़ के साथ पार्क में पहुँचे। कुछ मिनटों में ही सब प्रबंध हो गया और श्रोता मुदित मन से शांत होकर बैठ गए। सभी को सुनने का अवसर मिल गया, इसलिये वे बड़े कृतज्ञ थे।

सबसे पहिले नार्वेजियन क्लब के मंत्री ने खड़े होकर लहसुन बादशाह का परिचय दिया—'सन्नारियों और सद्गृहस्थों ! आज हमारा बड़ा सौभाग्य है कि मेरे देश के संमाननीय अतिथि हमारे क्लब में पधारे हैं। हमारी हार्दिक इच्छा थी कि वे क्लब के बड़े हाल में ही व्याख्यान देते, किंतु कोलोन के लोगों के उमड़े हुए प्रेम ने हमें यहाँ पार्क में आने के लिये बाध्य किया। यह बड़ी सुंदर वाटिका हैं और राईन नदी की ओर से शीतल पवन के झकोरे भी खूब आ रहे हैं। आज आपके सामने हमारे आदरणीय अतिथि भोजन संबंधी नियमों को बतलाते हुए लहसुन के गुणों का बखान करेंगे। मुझे खुशी है कि समाचारपत्रों के संवाददाता भी आज यहाँ विराजमान हैं, जिससे इस व्याख्यान की विज्ञप्ति और इसका लाभ दूर दूर के लोग भी ले सकेंगे। मैं अब आपका कीमती समय न लेकर अपने परम आदरणीय गुरुदेव से प्रार्थना करूँगा कि वे अपने अनमोल वचन सुनाकर हमारा जीवन सफल करें।'

तब तालियों की गड़गड़ाहट में लहसुन बादशाह मेज के पास आकर खड़े हो गए और उन्होंने इस प्रकार कहना प्रारंभ किया--'प्यारे श्रोताओं और देवियों ! प्रभु के खेल न्यारे हैं। जब मैं स्वीडन से बर्लिन की ओर चला था तो अपने परम प्यारे मित्र मिस्टर देव का अतिथि हुआ था और मुझे स्वप्न में भी यह ख्याल न था कि जर्मनी के लोगों की लहसुन के प्रति ज्ञानप्राप्ति की इच्छा ऐसी बलवती हो उठेगी। श्रोताओं की उपस्थिति यह बतला रही है कि आप सब मेरे अनुभवों को सुनने के लिये बड़े आतुर हो रहे हैं और मैं भी हृदय से यही चाहता हूँ कि सत्यज्ञान का जो खजाना मैंने पूज्य हिमालय की कंदराओं, गुफाओं और जंगलों में प्राप्त किया है उसे संसार को दे दूँ। लोग मुझसे पूछते हैं कि आपकी तंदुरुस्ती इतनी अच्छी क्यों है ? उत्तर में मेरा निवेदन यह है कि यह शरीर भोजन के अनुसार बनता है। योरप में भोजन के संबंध में यह भ्रम फैला हुआ है कि दिन में चार पाँच बार खाना चाहिए और हमारे होटल तथा भोजनालय तरह तरह के स्वादु पदार्थ बनाने में अपनी कला को खर्च करते हैं। लेकिन भोजन का नियम यह है कि हम ऐसी खुराक खाएँ जो शरीर को तंदुरुस्त रखे। तंदुरुस्ती ज्यादा खाने से नहीं आती बल्कि हजम होनेवाले उत्कृष्ट भोजन से सच्ची तंदुरुस्ती मिलती है। भोजन ऐसा होना चाहिए कि जो शरीर के प्रत्येक अंग और मस्तिष्क का विकास करनेवाला हो। जिन कौमों ने स्वादु भोजन करने के लिये ही जीना सीखा है, वे बहुत जल्दी खत्म हो जाती हैं। भारत देश में जैनियों का एक संप्रदाय है। उसके साधु शरीर को मारने और उसे बिल्कुल निकम्मा बना देने में ही तपस्या की

इतिश्री मानते हैं। शरीर के प्रति घृणा की भावना हिंदुस्तान के बहुत से धर्माचार्य सिखलाते हैं जिसके कारण हिंदू जनता में परमपुरुषार्थ की बिल्कुल कमी हो गई है। मैं अपने अनुभव से आप लोगों को बतलाता हूँ कि सदा ताजा भोजन खाने का अभ्यास कीजिए और बासी चीजों से वचिए। आजकल के व्यापार युग में टीनों के अंदर बंद पके पकाए भोजन दूर देशों की मंडियों में जाकर बिकते हैं और वे छह छह महीने तक दूकानों में पड़े रहते हैं। यह सच है कि उनमें हवा का प्रवेश नहीं होता, किंतु यदि कोई यह कहे कि वे ताजा भोजन की तरह शक्तिवर्धक बने रहते हैं तो मैं कभी ऐसा कथन स्वीकार नहीं कर सकता। उस धातु का जिसमें वह भोजन रखा जाता है, विषैला प्रभाव भी होने लगता है और जिन विटामिनों के होने से शरीर की आयु बढ़ती है वे उसमें कम होते चले जाते हैं। आप थोड़ा भोजन कीजिए किंतु उसे अच्छी तरह से हजम करिए।

'मैं आप से क्या कहूँ! भारतवर्ष के योगी लोग, पृथ्वी जल, वायु, अग्नि और आकाश आदि से शरीर के उपयुक्त तत्व निकालने की विद्या को जानते थे। हमारे खाने के सब पदार्थ इन पाँच तत्वों से ही मिलते हैं। पाश्चात्य जगत् के लोग आत्मा पर विश्वास नहीं करते, इसलिये वे इस पांचभौतिक शरीर को ही आत्मा समझकर नित्य नए प्रकार के भोजनों के आविष्कारों में लगे रहते हैं, जिससे उसकी इंद्रियाँ विकार-युक्त होकर उन्हें पतन की ओर ले जाती हैं। आपको सदा यह याद रखना चाहिए कि भोजन शरीर को नीरोग रखने के लिये खाया जाता है जिससे यह आत्मिक विकास का

सच्चा साधक बन सके। सब भोजन सबके लिये उपयुक्त नहीं होते। जिस जलवायु में हम पैदा होते हैं, उसके अनुरूप हमारा शरीर बन जाता है और हमें उसी के अनुसार अपना भोजन बनाना चाहिए।

जब आपका भोजन आपके शरीर के अनुकूल नहीं होता तो शरीर आपको इसकी सूचना देता है। आप पूछेंगे, वह कैसे? उत्तर में मेरा निवेदन यह है कि आपको खट्टे डकार आएँगे, शौच आपको लगेगा किंतु आएगा नहीं और यदि होगा भी तो बहुत थोड़ा। तब आपको दिन में कई बार पाखाने जाना पड़ेगा। आपको फौरन समझ लेना चाहिए कि शरीर इस भोजन को अस्वीकार करता है। शौच उस समय जाना चाहिए जब प्रकृति जोर बाँधे। जो लोग साधारण हालत पर पाखाने चले जाते हैं उनकी अंतड़ियाँ खराब हो जाती हैं और फिर एक समय ऐसा आ जाता है कि वह अपना काम करना छोड़ देती हैं। तब आपको एनीमा के विना शौच नहीं हो सकेगा। लखनऊ के स्वर्गीय नारायण स्वामी जी सदा एनीमा को साथ लेकर शौच जाया करते थे, इसलिये उनकी मृत्यु भी जल्दी हो गई। शेर जब खा पीकर सो जाता है तो प्रायः पाँच छह दिन के बाद शौच जाता है, क्योंकि उसका कच्चे मांस का भोजन अत्यंत सकील होने के कारण बहुत देर के बाद हजम होता है।

'हमें शरीर का दास नहीं बनना चाहिए जो सारे दिन उसके शृंगार में रहें, लेकिन इसके प्रति उदासीन हो जाना भी एक अपराध है। आप मध्यम पथ पकड़िए और सत्यज्ञान की प्राप्ति के लिये जीना सीखिए। आप मुझसे पूछेंगे कि हम शाकाहारी

रहें या मांस खायँ। मैं तो पिछले सौ वर्षों से शाकाहारी हूँ और मेरे अनुभव ने मुझे यह सिखाया है कि सूक्ष्मातिसूक्ष्म कंपनों को पकड़ने के लिये हलके से हलका भोजन अत्यावश्यक है। आप अपने जीवनोद्देश्य को देखिए और उसके अनुसार भोजन के नियम बनाइए। चौबीस घंटे में दो बार से अधिक नहीं खाना चाहिए। नाना प्रकार के चटपटे भोजन करने-वाले लोग चटोरे हो जाते हैं और वे संसार को कोई लाभ नहीं पहुँचा सकते। शाक, तरकारी खूब खाइए, दूध और मक्खन का सेवन कीजिए। दालों में मसूर की दाल में अधिक विटामिन होते हैं। ताजा मूली, टमाटर और गाजर का सलाद शरीर के लिये बड़ा लाभकारी है। ऋतु के फल अवश्य खाने चाहिए, क्योंकि प्रकृति उन्हें इसी काम के लिये उत्पन्न करती है। अत्यंत पके हुए फल नहीं खाने चाहिए और न ही कच्चे फल खाना उचित है, शरीर के लिये दोनों हानिकारक हैं। 'खट्टे से बचो' यह मेरी घोषणा है, क्योंकि शरीर के अंदर खटाई की कमी नहीं।

'अच्छा, मैं अब आपको लहसुन के विषय में भी कुछ कहना चाहता हूँ। यह तो मैं आपको बतला चुका हूँ कि लहसुन कुदरत की मानव समाज के लिये एक परम प्यारी देन है। लहसुन प्रत्येक व्यक्ति को अपनी जेब में रखना चाहिए, जिससे आपत्ति काल के समय इसका तुरंत उपयोग किया जा सके। यात्रा में कभी आप ऐसी चीज खा बैठें जिससे जी मचलाने लगे तो लहसुन के तीन टुकड़े चबा लेने से आपकी मिचलाई दूर हो जायगी। यदि किसी समय शरीर का कोई अंश अँगुली, नाखून अथवा कोई मांस कट जाय, तो लहसुन की तुरी को दबाकर उसका रस मल लेने से उस

घाव का फौरन इलाज होने लगेगा। लहसुन में घाव को नीरोग करने की गजब की शक्ति है, ऐसी किसी दूसरे पदार्थ में नहीं। रात को सोते समय मच्छर काट ले, कोई जहरीला डाँस डंक मारे अथवा कोई फोड़ा, फुंसी सताए तो लहसुन का रस मलने से आप उसके कष्ट से बच जाएँगे। लोग इसकी दुर्गंध से घबड़ाते हैं और इसकी शिकायत करते हैं, किंतु इन अज्ञानियों को पता नहीं कि शरीर में जब कहीं घाव हो जाता है–वह चाहे कितना ही छोटे से छोटा क्यों न हो, उसमें से जो गंध निकलती है उसके कारण नाना प्रकार के छोटे छोटे कीड़े उस घाव की ओर भागे चले आते हैं। लहसुन ही एक ऐसी महा औषधि है जो इन दुष्ट कीड़ों और मक्खियों को भगानेवाली बू रखती है और यह ऐसी तेज होती है कि सब प्रकार के कीड़े इसे दूर से ही नमस्कार कर पीछे लौट जाते हैं और घाव अच्छा होने लगता है। यदि कुदरत इसमें ऐंसी तेज गंध न देती तो भला लहसुन इन दुष्टों को पछाड़ सकता ? यही तो इसका कवच है, जिसे पहन कर यह शत्रुओं से लड़ने के लिये निकलता है। साथ ही यह गुण भी लहसुन में है कि इसका रस जल्दी सूख जाता है और कपड़ों को खराब नहीं करता। वैसलीन और मरहम आदि दवाइयाँ लहसुन के मुकाबिले में कुछ हकीकत नहीं रखतीं।

'एक बार किसी वानप्रस्थ आश्रम के एक बड़े भक्त ने कान में पूछा—'लहसुन के उपयोग करने का ढंग क्या है ?' हमने हँसकर कहा—'जोर से बोलिए भक्त जी महाराज! आप डरते क्यों हैं ?' तब वह धीरे से बोला 'यदि लोग सुन

लेंगे तो बुरा मानेंगे।' तब मैंने उन्हें लहसुन के उपयोग बतलाए। कुछ महीने बाद जब वे दुबारा मुझसे मिले तो मेरा हाथ पकड़कर बड़ी कृतज्ञता से बोले 'आपने तो मुझे अमृत का पता बता दिया।' यह लहसुन सचमुच मनुष्य का सच्चा मित्र है, जो इसकी सब बीमारियों का इलाज करता है।

'एक बार मैं हरिद्वार में घूम रहा था, श्री गंगा जी के किनारे। चूँकि मैं हिंदी बोलता था इसलिये लोग मुझे घेर लेते थे। उस भींड़ में एक अत्यंत सुंदर लड़का खाँसी के मारे बेचैन था और जब वह खाँसता तो जैसे उसका दम निकलने लगता। मुझे उसपर बड़ी दया आई। अपने पास बुलाकर मैंने उससे पूछा---तुम्हें यह खाँसी कब से है? लड़का बोला---'चार वर्षों से।' उसने नाना प्रकार की औषधियाँ की थीं, किंतु मर्ज बढ़ता ही गया। अब वह मरणासन्न हो रहा था और उसका शरीर सूखकर काँटे की तरह था। मैंने उसे लहसुन के प्रयोग समझाए और कहा---यदि वह खट्टा खाना छोड़ देगा और नियमपूर्वक मुनक्के साथ तीन बार लहसुन का उपयोग करेगा तो खाँसी उसका पिंड छोड़ देगी। लेकिन शर्त यही है कि वह खट्टी और तेज चीज न खाए, नित्यप्रति व्यायाम करे और छाती को सदा लहसुन से हल किए हुए तेल से मले। एक छटाँक सरसों के तेल में यदि आप लहसुन की एक गाँठ को साफ करके उसमें पका दें तो वह तेल अत्यंत उपयोगी मलने के योग्य हो जाता है। यदि आप उसे साफ कर शीशी में भर लें और कान के रोगी को नीरोग करने के निमित्त दो तीन बूँद उसके कान में टपका दें तो कान का दर्द और जख्म ठीक हो जाता है। ऐसा है यह जादूगर लहसुन।'

इतना कहकर लहसुन बादशाह बैठ गए और श्रोता चित्र की तरह बैठे के बैठे रह गए। उस अद्भुत पुरुष के व्याख्यान ने उनपर जादू का सा प्रभाव डाला। वह छह फीट लंबा दीर्घकाय नार्वे का रहनेवाला मनुष्य उन्हें बहुत ही प्यारा लगता था। उसका दर्शनीय चेहरा और अगरी नीली आँखें तथा भूरे बाल जर्मनों के लिये खास तौर से आकर्षण की चीजें थी। व्याख्यान के बाद लोगों ने उठकर उन्हें घेर लिया और टकटकी लगाकर उन्हें देखने लगे। नौजवान तो मानों उसपर तन मन न्योछावर करने के लिये उद्यत हो गए। ऐसा सुंदर शरीर यदि उन्हें भी मिल सके तो फिर क्या कहना, यह भावना उनके अंदर घर कर गई। नार्वेजियन क्लब के लोग तो अपने देश के इस महामुनि को पाकर फूले न समाते थे और बड़े अभिमान से जर्मन जनता की ओर देख रहे थे। क्लब के मंत्री ने लहसुन बादशाह को धन्यवाद देकर सभा को विसर्जित किया और हम लोग उनकी मोटर में बैठकर बाईडन की ओर चले।

---

बर्लिन जाने के दिन निकट आ गए। कोलोन से बर्लिन काफी दूर है। बर्लिन क्लब के मंत्री ने अत्यंत अनुरोधपूर्वक एक पत्र लिखा था, जिसमें आग्रह किया था कि हम लोग एक दिन पहले बर्लिन पहुँच जायँ क्योंकि हिटलर महान् ने लहसुन बादशाह से मिलने की इच्छा प्रकट की थी और शनिवार के दिन खास तौर से मुलाकात का समय मुकर्रर किया था। यद्यपि जर्मनी के ये विधाता अभी अपनी पूरी शक्ति में नहीं आए थे लेकिन इनका नाम जर्मनी में अति-

लोकप्रिय हो रहा था। बड़े बड़े शहरो में उनके दल चुपचाप काम करते थे, किंतु ग्रामों में खुले तौर पर हिटलर के नाम की दुंदुभी बजाई जाती थी। आर्य संस्कृति का प्रेमी होने के कारण हिटलर लहसुन बादशाह से खास तौर पर मिलना चाहते थे, जिससे यह अद्भुत आदमी जर्मनी के इस भावी नेता का पथप्रदर्शन कर सके। क्लब के मंत्री ने लिखा कि यह मुलाकात बिल्कुल प्राइवेट होगी। हिटलर चूँकि पब्लिक व्याख्यानों में प्रकट होना नहीं चाहते अतएव उनकी अभिलाषा किसी न किमी प्रकार लहसुन बादशाह के अनुभवों से कुछ न कुछ लाभ लेने की थी।

जब मेरे मित्र ने मुझसे इस विषय में राय पूछी तो मैंने मुलाकात की गंभीरता के पहलू को बिल्कुल साफ कर दिया। निश्चय यही हुआ कि शुक्रवार की रात को एक्सप्रेस ट्रेन से र्बालन चला जाए। रात को सोने के बर्थ सुरक्षित कर लिए गए और अपने थोड़े से सामान के साथ हम दोनों जने शुक्रवार की संध्या को स्टेशन पर पहुँचे। लहसुन बादशाह को सब पहिचानते थे। सारे जर्मनी के अखबारों में उनके फोटो छप चुके थे। इसलिये प्लेटफार्म पर दर्शकजन बड़े आदर से से उनका अभिनंदन करते और रास्ता छोड़ देते थे। स्लीपिंग-सैलून में हम बैठ गए। बिस्तरे लगे हुए थे, अतएव हम दोनों पैर फैलाकर लेट गए।

जर्मन जाति ज्ञानमार्गी है। वह ज्ञान के लिये सर्वस्व न्योछावर करना जानती हैं। आर्यवंश के लोगों में जो सद्गुण थे, उनकी विरासत जर्मन जाति को मिली है। जब मैं बाहर जाता तो स्त्री पुरुष मुझसे लहसुन बादशाह के विषय में नाना

प्रकार के प्रश्न पूछते। सारे जर्मनी में यह प्रसिद्ध हो चुका था कि इस नार्वेजियन ने वाईडन में मरे हुए लड़के को जिंदा कर दिया और यह भारतवर्ष की गुप्त विद्या, योगाभ्यास को जानता है। मैं भारतीय होने के नाते उनके प्रश्नों का संतोष-जनक उत्तर दे देता और मुस्कराते हुए 'आफ वीदेरजेन'---इस शब्द का अर्थ है----'पुनः दर्शन दीजिए।' कहकर विदा हो जाते।

गाड़ी सबेरे र्बलिन पहुँची। स्वागत के लिये र्बलिन क्लब के अधिकारी मौजूद थे और अखबारों के फोटोग्राफर भला कब चूकनेवाले थे। जहाँ हमारा उतारा था वहाँ हम जा पहुँचे। उटर-डेंन-लिंडन के शाही बाजार में एक मशहूर होटल था, उसी में दो कमरे ले लिए गए थे। जलपान आदि से निवृत्त होकर बैठे ही थे कि नार्वे के एक प्रसिद्ध व्यापारी ने अपना कार्ड होटल के नौकर के साथ हमारे पास भेज दिया। उसका नौजवान लड़का मौत की घड़ियाँ गिन रहा था, इस-लिये उसने विनय भरे शब्दों में क्षमायाचना कर मिलने की आज्ञा माँगी थी। उसे फौरन बुला लिया गया। एक ही देश के दो आदमी अपनी भाषा में वार्ता करने लगे और मैं बुत की तरह उन्हें देखने लगा। मैंने समझ लिया कि पचास वर्ष की आयु का यह धनकुबेर मेरे मित्र को उसी समय अपने साथ घर पर ले जा रहा है। उसकी शानदार मोटर में बैठकर हम उसके बँगले पर पहुँचे। र्बलिन से बाहर एक रमणीक उपवन में उसका भव्य निवास-गृह था। लड़का दो वर्षों से बीमार था और सूखकर लकड़ी हो गया था। जर्मनी के डाक्टर उसका सब तरह से इलाज

कर चुके, किंतु वह अच्छा होने में न आया। लहसुन बादशाह ने उसकी नब्ज देखी, पीठ पर हाथ फेरा, छाती पर अपने कान लगाए और पेट को थोड़ा थोड़ा दबाया। निराशा बीमार की आँखों में रम रही थी। अपनी परीक्षा समाप्त करने के बाद इस अद्भुत वैद्य ने दुखी पिता से कहा----'अभी आग बिल्कुल नहीं बुझी, चिनगारियाँ मौजूद हैं केवल ताजा हवा से धौंकने की जरूरत है।' मैंने देखा कि पिता के चेहरे पर मीठी आशा की रेखा दौड़ गई, और बीमार की आँखों की पुतलियाँ भी प्रसन्न दिखाई देने लगीं। आह! जिंदगी भी कैसी बहुमूल्य निधि है।

लहसुन बादशाह ने उसके पिता को बाहर भेज दिया और मुझे धीरे से कहा----' मित्रवर यह परीक्षा का समय है, आपकी मदद चाहिए।' मैं चौकन्ना होकर बैठ गया और लहसुन बादशाह ने अपने छोटे से बेग से चाँदी की एक नली निकाली, जिसके आगे की ओर दो मुँह थे। जैसे बिच्छू के मुँह के पास आगे बढ़े हुए दो हाथ से होते हैं, ऐसे ही उस नली के भी थे। वैद्य ने बीमार के दोनों नथनों में उन्हें इस ढंग से लगा दिया कि वे छेदों में सट जायँ। मुझे पास की खिड़कियाँ खोलने के लिये कह दिया। फार्राटे से ताजी हवा आने लगी। उस यंत्र के पिछले हिस्से को ताजी हवा की ओर कर उसने बटन दबा दिया और बीमार से कह दिया कि वह बिल्कुल घबराए नहीं और मुँह से हवा निकालता जाय। धीरे धीरे ताजी हवा उसके नथनों द्वारा अंदर जाने लगी और बीमार आश्चर्यचकित इस प्रयोग को शांति से करने लगा दस

मिनट तक हवा देने के वाद उहोंने अपना यंत्र निकाल लिया और खिड़की के पास उसे ले जाकर उसके टुकड़े खोलकर परीक्षा करने लगे। एक दृष्टिवर्धक (मेगनीफाइंग ग्लास) शीशे के द्वारा उन्होंने मुझे दिखलाया, अति सूक्ष्म कीड़े रेंगते हुए साफ दृष्टिगोचर होते थे। तव लहसुन वादशाह ने बीमार के पिता को आवाज दी और उन्हें वे कीड़े दिखलाए और साथ ही यह भी कह दिया कि केवल लहसुन के उपयोग से ही अच्छा हो जायगा, यह दुष्ट कीड़े ही जीवनरस को चूस रहे हैं उसी समय इस अद्भुत वैद्य ने लहसुन के रस को पानी में मिलाकर बीमार से उसकी नसवार लेने को कहा और उसके पिता को ताकीद कर दी कि चार दिन तक दिन में तीन वार इस प्रकार लहसुन के जल को नाक के छिद्रों में चढ़ाना चाहिए, पाचवें दिन मैं आपसे इसका परिणाम पूछूँगा।

हिटलर महान् से मिलने का समय नजदीक आने लगा। ठीक समय पर वर्लिन क्लव के मंत्री हमें लेने के लिये आ गए और हम लोग जर्मन नेता के निवासस्थान पर पहुँच गए। क्लव के मंत्री ने हमसे कह दिया कि वह एक घंटे के वाद आकर हमें ले जाएंगे।

एक सजा हुआ कमरा था। सामने दीवार पर प्रिंस बिस्मार्क की कठोर मूर्ति अपने मिलिटरी शान में विराजमान थी। दाहिने हाथ की दीवार पर फ्रेडरिक महान् का भव्य चित्र सुशोभित हो रहा था और बाएँ हाथ की ओर कैसर विलियम की मूर्ति अपने मंत्रियों के साथ दृष्टिगोचर होती थी। लहसुन वादशाह को देखकर हिटलर मुस्करा

कर खड़े हो गए और तपाक से हाथ मिलाया। नार्वेजियन के डीलडौल का उनपर बड़ा प्रभाव पड़ा और उसकी आरोग्यता देखकर वे दंग रह गए। उन्होंने यह प्रश्न किया 'आप कौन सी खुराक खाते हैं, जिसने आपकी ऐसी तंदुरुस्ती बना रक्खी है ? मांस तो आप खाते ही नहीं होंगे ?'

इन दो बड़े आदमियों की पारस्परिक भेंट मेरे लिये कौतूहलपूर्ण थी और मैं बड़े ध्यान से इन दोनों के चेहरों को देख रहा था। एक मझौले कद का सुडौल वदन व्यक्ति, दूसरा ग्रांडील सवा छह फुट लंबा। दोनों में कितना भेद था ! लहसुन बादशाह ने हिटलर का गौर से अध्ययन किया और तब मुस्कराते हुए उत्तर दिया--मैं फल, दूध और रोटी खाता हूँ। लहसुन का प्रयोग बड़ी मात्रा में करता हूँ। हाँ, व्यायाम भी खूब करता हूँ।' हिटलर ने कुछ सेकिंड तक कुछ नहीं कहा। बाद में अचानक ही उन्होंने पूछा--'लोग कहते हैं कि आपकी डेढ़ सौ वर्ष की उम्र है और आप कायाकल्प कर लेते हैं। क्या यह सच है ?'

लहसुन बादशाह ने हँसते हुए जवाब दिया---'कायाकल्प! यह शब्द कितने महत्व का है और लोग इसे जानने के लिये कितने आतुर हैं ! लेकिन असली कायाकल्प यही है कि हम व्यवस्थित ढंग से अपने जीवन को बनाएँ और नियमपूर्वक शरीर को चलावें !'

हिटलर ने देखा कि चतुर नार्वेजियन ने असली सवाल का उत्तर नहीं दिया और तब उन्होंने जरा जोर से पूछा--'क्या

भारतीय आयुर्वेद में कायाकल्प की कोई विधि है और आपने उस विधि को सीखा है और उसके अनुसार कायाकल्प किया है ?'

लहसुन बादशाह ने ताड़ लिया कि हिटलर बड़ा कुशल जनरल है उसने बड़ी होशियारी से उसे घेर लिया है। इस पर लहसुन बादशाह बोले----'कायाकल्प की विधि अवश्य है और उसका लहसुन के साथ बहुत संबंध है। लेकिन साथ ही उसके करने का ढंग बड़ा कठिन है। पाश्चात्य लोगों के लिये तो खासकर वह इसलिये भी मुश्किल है क्योंकि वे हिंदुओं की तरह सिद्धासन पर बैठ नहीं सकते। क्या आपको कायाकल्प करना है ?

हिलटर ने देख लिया कि उसे साधारण आदमी से पाला नहीं पड़ा ? उसने साफ कह दिया---'नहीं, मुझे कायाकल्प करने की फुरसत कहाँ ? अलबत्ता मैं आर्य संस्कृति के विषय में ज्ञान प्राप्त करना चाहता हूँ।'

तब लहसुन बादशाह ने आर्य संस्कृति के विषय में विशद विवेचना की।

घंटा बीत गया और हम हिलटर से विदा लेकर क्लब में व्याख्यान देने चले। उस क्लब के २५,००० मेम्बर थे और आज प्रायः सभी उपस्थित थे। लाउडस्पीकर लगा हुआ था। क्लबवालों ने बड़े आदर से लहसुन बादशाह का स्वागत किया और सभा का कार्य प्रारंभ हुआ। सबसे पहले कुछ प्रश्नों का उत्तर पूछा गया। वे प्रश्न वक्ता के हाथ में दे दिए गए और लहसुन बादशाह उन्हें पढ़कर क्रमशः उत्तर देने लगे।

पहिला प्रश्न एनोमा के विषय में था---'एनीमा के

बारे में लोगों के भिन्न भिन्न मत हैं। कुछ लोग यह कहते हैं कि नमक के पानी के साथ एनीमा लेना चाहिए, कुछ कहते हैं सनलाइट साबुन के साथ। कुछ कहते हैं शुद्ध पानी के साथ और कुछ ग्लिसरीन के पक्ष में भी हैं। आपकी इसमें क्या संमति है?'

लहसुन बादशाह ने पहिले बड़ी स्पष्ट जर्मन भाषा में प्रश्न को पढ़कर सुनाया। बाद में कहना प्रारंभ किया---'जब मैं भारतवर्ष में घूमता था तो मुझे कई एक हठयोगियों से मिलने का अवसर प्राप्त हुआ। वे बिना किसी साधन के प्राणों को ऊपर खींचकर गुदा के द्वारा पानी चढ़ा लेते हैं और इस प्रकार पेट साफ कर लेते हैं। हठयोग में इसे न्योली क्रिया कहते हैं इससे पता चलता है कि भारतवर्ष के योगविद्या विशारद शुद्ध जल से ही एनीमा लिया करते थे और कोई दूसरे बाहर के पदार्थ पेट में नहीं पहुंचाते थे। मैं भी यही ठीक समझता हूँ। हाँ, जब पेट में कीड़े पड़ जायँ अथवा आमाशय में कहीं दर्द होने लगे तो उसका इलाज करने के लिये कीटघ्न पदार्थ मिलाया जाता है। एक मनुष्य के पेट में कीड़ों की इतनी भरमार हो गई कि वह दोनों अँगुलियों से उन्हें पकड़ सकता था। मैंने लहसुन के पानी को मिलाकर जब तीन चार बार उसे एनिमा दिया तो उसका पेट साफ हुआ। इसी प्रकार यदि कोई व्यक्ति एनीमा का यथार्थ प्रयोग करना चाहता है तो उसे सूर्य की रश्मियों में पानी को गर्म करना चाहिए। सूर्य की किरणें अत्यंत जीवनप्रद होती हैं। वे पानी में शक्ति का संचार कर देती हैं और एनीमा लेनेवाले के पेट को ही साफ नहीं करतीं बल्कि उसके मस्तिष्क में संजीवनी शक्ति भर देती हैं। मैं एनीमा का

पक्षपाती जरूर हूँ और वह महीने में एक बार लेना चाहिए। लेकिन यदि संयमित ढंग से भोजन किया जाय तो उसकी भी आवश्यकता नहीं रहती।'

मैंने देखा कि लहसुन बादशाह के उत्तर से श्रोता मंत्र-मुग्ध हो गए और उनके चेहरे अत्यंत मुदित थे। श्रोताओं में वड़े वड़े डाक्टर मौजूद थे। उन्होंने भी समझ लिया कि आज वे एक प्रज्ञावान् व्यक्ति का भाषण सुन रहे हैं जो अपने विषय का मर्मज्ञ है। वर्लिन क्लब के मंत्री ने उनसे कहा कि लोग आप का व्याख्यान सुनने के लिये बड़े आतुर हैं और उसने सब लोगों से कहा कि अब व्याख्यान प्रारंभ होगा और प्रश्नों का उत्तर आप लोग वक्ता के निवासस्थान पर जाकर पूछ सकते हैं।

तव तालियों की गड़गड़ाहट में वक्ता ने बोलना प्रारंभ किया--'सन्नारियों और गृहस्थों! मैं सुशिक्षित और सुसंकृत जर्मन जाति की राजधानी में खड़ा हूँ। बर्लिन क्लव के मंत्री ने मुझे भाषण के लिये बुलाकर मेरी जिम्मेदारी को वढ़ा दिया है। मैं इनका कृतज्ञ हूँ क्योंकि इनके द्वारा जर्मनी की विद्वन्मंडली से मेरा परिचय हो रहा है। आप मेरे विषय में जनना चाहते हैं और मेरे अनुभवों को जानने की इच्छा रखते है। मैंने अपना अधिक समय इंडिया में विताया है और वहाँ के वैद्यों और योगियों के साथ सत्संग किया हैं। हिंदुओं की सबसे वड़ी देन योगविद्या है और पतंजलि इसका महान् आचार्य है। 'पतंजली' शब्द का अर्थ यही है कि उस विद्यावारिधि के सामने सब नतमस्तक हो जाते थे। यह

बात हिंदुओं के ही हिस्से में आई है और उन्होंने मानव जीवन के उद्देश्य को समझ, उसी के अनुसार योजनाएँ बनाई हैं। पर अफसोस, आज वह हिंदू जाति पथभ्रष्ट हो गई हैं और पाश्चात्य लोग उसका आदर नहीं करते। मैं आज बर्लिन में खड़ा हुआ यह घोषणा करता हूँ कि जीवन का लक्ष्य सत्यज्ञान की प्राप्ति है और आपके ये व्यापारिक गोरख-धंधे तबाही की ओर ले जानेवाले हैं। पाश्चात्य जातियाँ उनकी होड़ में मर मिटेंगी और अंत में बर्बाद होकर वे अपनी आवश्यकताओं को कम करेंगी। हजारों वर्ष हुए कि आर्यवंश के लोगों ने इस तथ्य को अपने अनुभव से जाना था और उन्होंने अपने जीवन का सारा ढाँचा उसी के अनुसार बनाया था। हम भी उन्हीं की संतान हैं! हमें चाहिए कि उनके अन्वेषण को आगे बढ़ावें और शारीरिक सुखों को छोड़कर आत्मिक जगत् की ओर अपना मुख करें। प्रभु का ज्ञान अनंत है। उसमें बहुत थोड़ा सा हमारे पूर्वजों ने जाना था और वे हमारे लिये द्वार खोल गए हैं तथा पृष्ठभूमि तैयार कर गए हैं। वे किसी व्यक्ति को निर्भ्रांत नहीं मानते थे, इसलिये उनके और अनंत के बीच में कोई माध्यम नहीं था। आर्य-वंश के जो लोग सिंधु की घाटी को छोड़कर इधर आ गए, उन्होंने अपने पूर्वजों का रास्ता छोड़ दिया, किंतु यहूदी वंश में पला हुआ एक नवयुवक जब पूरब से संदेश लेकर आया तो उन्होंने बिल्कुल एक नई चीज पश्चिम के लोगों को सिखलाई—मेरे पूर्वज तो यह कहते थे कि अगर कोई तुम्हारे गाल पर एक थप्पड़ मारे तो तुम उसके गाल पर चार थप्पड़ मारो, यदि एक दाँत तोड़े तो उसके सब दाँत तोड़ डालो, यदि

एक आँख निकाले तो उसकी दोनों आँख निकालो, मैं तुमसे कहता हुँ कि अगर तुम्हारे एक गाल पर थप्पड़ मारे तो तुम दूसरा गाल भी उसकी तरफ कर दो। यह संदेश यहूदी संस्कृति के बिल्कुल विरुद्ध था, इसलिये यहूदियों ने इसे स्वीकार नहीं किया। इस पश्चिमी आर्यवंश के लोगों में अपने पूर्वजों का रक्त विद्यमान था, उन्होंने इस संदेश को धारण कर लिया और पता लगाने चले कि कि हजरत ईस मसीह को यह चीज किसने सिखलाई। इस प्रकार उस यहूदी कुमार के द्वारा आर्यवंश के लोगों में जो हजारों वर्षों से फाटा पड़ गया था उसपर पुल वाँध दिया गया, जिससे पूरव और पश्चिम के आर्य लोग आपस में मिल सकें और अपने बुजुर्गों की तपस्या को सार्थक कर सकें।'

इस व्याख्यान ने हिटलर-पक्ष के लोगों पर वड़ा प्रभाव डाला और वे कहते हुए सुने गए कि आर्यों की संस्कृति हमारी असली संस्कृति है और हमें चाहिए कि जल्दी से जल्दी उसकी खोजकर जर्मनी में उसके अनुसार जीवन वनावें। इस व्याख्यान के वाद बहुत से लोगों ने लहसुन वादशाह से हाथ मिलाए और इच्छा प्रगट की कि वे योगविद्या के रहस्यों के संबंध में बहुत कुछ जानना चाहते हैं। वक्ता ने उनसे वायदा किया कि यदि समय मिला तो र्वालन में ठहर कर उनकी शंकाओं का समाधान करेंगे,। हम लोग अपने निवासस्थान की ओर रवाना हो हुए और वहाँ जाकर देखा कि कुछ लोग पहिले से ही हमारा इंतजार कर रहे हैं।

---

# छठा अध्याय

वर्लिन क्लव के मंत्री महोदय ने हमारा वहाँ कुछ दिन ठहरने का प्रबंध कर दिया, जिससे हम आर्य संस्कृति के संबंध में जर्मन प्रजा को विस्तार से बता सकें और योग के विषय में भी कुछ कह सके। मैंने इस सुअवसर का पूरा लाभ लेने का निश्चय कर लिया। ठहरने का प्रबंध उंटर डेन-लिंडन में ही एक अच्छे होटल में कर दिया गया और हमारे शाकाहारी भोजन की सूचनाएँ भी प्रबंधकों को दे दी गई। इस प्रकार हम वर्लिन में आराम से ठहरे।

जो लोग लहसुन बादशाह से प्रश्न करने आए थे उन्हें दूसरे दिन ३ वजे आने के लिये कह दिया गया और दूसरे दिन ठीक समय पर तीन जर्मन सज्जन अपने अपने प्रश्न लेकर वहाँ उपस्थित हुए। उनमें से जो नवयुवक था पहले उसे समय दिया गया और उसने मुस्कारते हुए पूछा—'गुरुदेव, मैं ब्रह्मचर्य के विषय में आपसे कुछ सहायता लेना चाहता हूँ। प्रसिद्ध दार्शनिक विद्वान् फ्रायड ब्रह्मचर्य को अत्यंत अस्वाभाविक वतलाते है और उनकी राय यह है कि वीर्य को रोकने से मनुष्य को वहुत सी बीमारियाँ लग जाती हैं। कृपया आप इसपर कुछ प्रकाश डालिए।'

लहसुन वादशाह ने उस नौजवान को वड़े गौर से देखा, तव मुस्करा कर बोले—'जर्मन जाति के नवयुवक ब्रह्मचर्य के विषय में सच्ची बातें जानने के लिये बड़े आतुर हैं और मैं भी उन्हें अपने अनुभव बतलाना चाहता हूँ। पूर्व और पश्चिम की दो विचारधाराएँ हैं। पूर्व के चिंतनशील विद्वान् यह

कहते हैं कि हमें उसे जानने का प्रयत्न करना चाहिए जिसके जान लेने से सब पदार्थों का निर्दोष ज्ञान प्राप्त होता है। वे इसी लिये जगन्नियंता को जानने के मार्गों को ढूँढते रहते हैं। जिसने इस सृष्टि को रचा है यदि उसके संबंध में शुद्ध ज्ञान प्राप्त हो जाय तो फिर प्राकृतिक जगत् के रहस्यों को जान लेना हमारे लिये कठिन न होगा। भारतीय चिंतनशील विद्वान् यह मानते हैं कि यह शरीर मिलने के बाद हमें प्राकृतिक जगत् के सुखों से मुँह मोड़कर अध्यात्म तत्व की ओर पग बढ़ाना चाहिए। इसके विपरीत पश्चिम जगत् के चिंतनशील लेखक यह मानते हैं कि हमें विकास सिद्धांत के अनुसार पिछले अनुभवों का लाभ लेकर आगे चलना चाहिए। वे यह स्वीकार करते हैं कि इंद्रियों का ठीक ढंग से उपयोग करना उचित है। उपस्थेंद्रिय का सुख सभी शारीरिक सुखों से अधिक आकर्षण रखता है, इस कारण यदि हम अपने अंदर उठे हुए इस विकार को रोकने का प्रयत्न करेंगे तो वह निश्चय ही हमारे शरीर को हानि पहुँचाएगा। ये उठे हुए उस विकार का स्तंभन करने के बजाय उसका यथार्थ उपयोग करने के पक्ष में हैं। २० वर्ष की अवस्था से ४० वर्ष की अवस्था तक मनुष्य के शरीर में वीर्य अधिकता से उत्पन्न होता है, इसी कारण उसका स्तंभन पानी की बाढ़ को रोकने की तरह हो जाता है और वह बाढ़ शरीर के अंगों को अस्त-व्यस्त कर उन्हें निर्बल बना देती है। यह है प्रसिद्ध दार्शनिक फ्रायड की विचारधारा, जिसका प्रभाव पाश्चात्य जगत् पर पड़ा है।

'इसके विपरीत भारतीय ऋषि मुनि यह कहते हैं कि

इंद्रियों के विषयों की अनुभूति लगातार विकास सिद्धांत के अनुसार हम कीट, पतंग, पक्षी और योनियों में बराबर पाते रहे हैं, उसमें कोई नवीनता नहीं, परंतु जब मानव देह मिलती है तब हम एक बिल्कुल नई परिस्थिति में हो जाते हैं। पिछली योनियों में हमें सीमा के अंदर इंद्रियों के भोग की अनुमति मिलती है और सृष्टिकर्ता ने एक स्वाभाविक इंद्रिय (instinct) उन योनियों के प्राणियों को दे दी हैं, जिससे वे सीमाओं का उल्लंघन न कर सकें। गाय, बकरी, घोड़ा, गधा, जब जंगलों में चरने जाते हैं तो वे तो कभी भी विषैले पौधों को चरने नहीं लग जाते। उनकी स्वाभाविक इंद्रिय उन्हें बराबर सावधान करती रहती है। हजारों वर्षों से उनका इतिहास यह बतलाता है कि उन्होंने कभी तंबाकू, भाँग, चरस आदि पौधों के पत्तों को खाने का प्रयत्न नहीं किया। इसके विपरीत, यह बुद्धि रखनेवाला मनुष्य इन विषैले पत्तों से तैयार की हुई वस्तुओं को बड़े घमंड से खाता पीता है और उन्हें उसने अपनी सभ्यता के खाद्यपदार्थों में शामिल कर लिया है। है न यह अचंभे की बात ? भारतीय आर्यवंश के नेताओं ने मानव की इस कठिनाई को पहले से ही भाँप लिया था; इस कारण उन्होंने अपनी संतान को यह उपदेश दिया कि मानव-देह धारण करने के बाद रास्ते फट जाते हैं--पशु योनियों का रास्ता खत्म हो जाता है और मानव योनि का नया मार्ग खुल जाता है। यदि हम विकास सिद्धांतानुसार पशु योनियों की नकल करते रहेंगे तो हमारे लिये बहुत से खतरे खड़े हो जायँगे। क्योंकि संसार के रचनेवाले ने मानव देह को एक विशेषता दी है और उसे कर्म करने की स्वतंत्रता प्रदान कर दी है।

पशु योनियों में तो हम सीमाओं में बद्ध थे, किंतु मानव शरीर पा जाने के बाद हम उस नियंता के सात्विक गुणों के भागीदार बनते हैं और हमारा उससे सीधा संपर्क स्थापित हो जाता है। ऐसी अवस्था में यदि हम शरीर को ही सब कुछ समझते रहेंगे तो हम भोगों की सीमाओं का उल्लंघन कर प्राकृतिक सुखों के भीषण समुद्र में गोते खाने लग जायँगे। अतएव भारतीय ऋषि यह कहते हैं कि मानव देह पाने के बाद हमें पहली बात यह जान लेनी है कि हम कौन हैं और हम कहाँ खड़े हैं ? इन प्रश्नों का उत्तर उनके अनुभवों के अनुसार यह है कि शरीर के अंदर काम करनेवाली शरीर से बिल्कुल अलग एक चैतन्य शक्ति है, जिसे आत्मा कहते हैं। उस आत्मा का परम पुरुषार्थ यह है कि वह शरीर का स्वामी हो और शरीर में लगे हुए पिछली योनियों के संस्कारों के तत्व को निरर्थक कर मनुष्य शरीर को अपने आत्मा के सद्गुण की ओर आकर्षित करे। यहीं से भारतीय विचारधारा का नया मार्ग प्रारंभ होता है।

भारतीय ऋषि मुनि यह घोषणा करते हैं कि उपस्थेंद्रिय का सुख ही सब इंद्रियों के सुखों का राजा है, इसी प्रकार कामदेव सब विकारों का सरदार है। जो मनुष्य कामदेव को वश में कर लेता है, उसे प्राकृतिक जगत् के रहस्यों को खोलने की कुंजी सहज में मिल जाती है। उपस्थेंद्रिय के सुख के कारण ही मानव प्राकृतिक भोगों का दास बना रहता है। आत्मा की अनुभूति होने के बाद वह शरीर को अपनी इच्छानुसार चलाने लग जाता है। जो इंद्रियाँ पहले उसे बाह्य जगत् की ओर खींचती थीं वे उसके अनुशासन में

आकर अंदर की ओर मुँह कर लेती हैं। तब सभी मनोविकार वश में हो जाने के कारण मानव अपनी शक्तियाँ अंतर्मुखी वृत्ति की सहायता में लगा देते हैं। ऐसी अवस्था में आत्मा अपनी सारी शक्तियों को बड़ी आसानी से प्रभु के मस्तिष्क में प्रवेश कराने की सामर्थ्य पा जाता है और तब उसे पता लगता है कि वह उस सर्वशक्तिमान् चेतन आत्मा के सात्विक गुणों का भागीदार है। इसलिये भारतीय विचारधारा वीर्य-स्तंभन का उपदेश देती है और मानव को शरीर का स्वामी बनाती है।

यह जर्मन नवयुवक लहसुन बादशाह की बातों को सुनकर दंग रह गया। उसे आशा नहीं थी कि वह उस नार्वेजियन मुनि से भारतीय रहस्यवाद की ऐसी मूल्यवान् बातें सुन सकेगा। वह अत्यंत संतुष्ट हो कर खड़ा हो गया और उनसे हाथ मिलाकर जाने की आज्ञा माँगी।

दूसरा जर्मन सज्जन, जो इन बातों को सुन रहा था, कुछ विस्मित सा हो कर पूछने लगा 'गुरुदेव, आपने सचमुच भारतीय विचारधारा का अंतस्तल देखा हुआ है। किंतु मेरी समझ में यह नहीं आता कि ऐसी सुंदर विचारधारा रखनेवाले भारतीय मुट्ठी भर अंग्रेजों के गुलाम कैसे बन गए। क्या इसपर प्रकाश डालेंगे?'

मैंने देखा कि लहसुन बादशाह के चेहरे पर गंभीरता की मुद्रा आ गई और वह कुछ समय के लिये ध्यानावस्थित हो गए। तब वे धीरे स्वर में बोले—'आपने बड़ा विकट प्रश्न कर दिया। अच्छा तो यह होता कि मेरे मित्र मिस्टर देव आपकी इस शंका का समाधान करते। लेकिन खैर

जो कुछ मैं जानता हूँ उसी के प्रकाश में मैं आपके प्रश्न का उत्तर देता हूँ। हम जब भारतीय विचारधारा के विषय में चर्चा करते हैं तो हमारा अभिप्राय वर्तमान काल के हिंदुओं की विचारपरंपरा से नहीं होता, बल्कि बौद्ध काल के बहुत पहले के आर्यों की विचारसरणि से होता है। वर्तमान काल का हिंदू धर्म ऐसा अव्यवस्थित हो गया है कि उसके माननेवाले सत्य असत्य का निश्चय करने में बड़ी कठिनाई अनुभव करने लग जाते हैं। उनका दैनिक जीवन सोलह आना पुरोहित वर्ग पर अवलंबित हो गया है और वह पुरोहित वर्ग अज्ञान अंधकार में डूबा हुआ है। इतना ही नहीं, हिंदू समाज के जो धर्माचार्य हैं, जो उनके संन्यासी हैं तथा धार्मिक गुरु कहलाते हैं वे निपट स्वार्थ में पड़े हुए धर्म की दुकानदारी कर रहे हैं। हिंदू समाज को सैकड़ों प्रकार की जात पाँति ने अपनी जंजीरों में बाँध रखा है, इसी से आपस की फूट का राज्य चारो ओर दिखाई देता है। आज का हिंदू पूर्णतया व्यक्तिवादी है। समष्टि का भला सोचना वह जानता ही नहीं। उसका मस्तिष्क सारा दिन अपने स्वार्थ की बातें ही सोचता रहता है, इसी लिये मुट्ठी भर अंग्रेज करोड़ों हिंदुओं पर आसानी से शासन करते रहे हैं। हिंदू समय की पुकार नहीं सुनता और युगधर्म को नहीं समझता। पुरानी लकीर का फकीर वर्तमान काल का हिंदू अपनी दकियानूसी पौराणिक गाथाओं को सब कुछ मानकर उन्हीं के सहारे अपना दैनिक जीवन बनाता है, इसलिये विदेशियों का उसके देश पर शासन करना बड़ा आसान हो जाता है।'

इसपर उस जर्मन सज्जन ने गंभीर होकर पूछा—

'हिंदुओं को यह वर्तमान स्थिति कैसे सुधरेगी और वे सभ्य संसार को अपना संस्कृतिसंदेश कैसे सुना सकेंगे ! क्या ऐसा कोई आंदोलन, ऐसी कोई संस्था वहाँ पर है ?'

इसपर लहसुन बादशाह ने सहज स्वभाव से उत्तर दिया–'जब मैंने भारत छोड़ा था उस ममय भी जागृति के चिह्न दिखाई देने लगे थे और कुछ सुधारक ऐसे पैदा हो गए हैं जो हिंदुओं को उनका प्राचीन संस्कृति की ओर ले जाने का प्रयत्न कर रहे है ।'

अब तीसरे प्रश्नकर्ता की बारी आई। वे एक अधेड़ उम्र के व्यक्ति थे। उन्होंने बड़े विनीत भाव से प्रश्न किया––'गुरुदेव, मुझे लहसुन के विषय में कुछ विस्तार से बतलावें। मैंने आपके दो तीन व्याख्यान सुने हैं, लेकिन उनसे मेरी पूरी तृप्ति नहीं हुई। लहसुन से कायाकल्प कैसे किया जाता है ?'

मैंने देखा कि लहसुन बादशाह के चेहरे पर मुस्कराहट दौड़ गई, मानों उनके मतलब की बात सामने आ गई हो। वे हँसकर बोले 'आपने बड़े काम की बात पूछी और मैं यह समझता हूँ कि मेरा यह अनुभव आपके द्वारा सारे जर्मनी में फैल जायगा ।' इतना कह कर वे प्रश्नकर्ता के मुँह की ओर देखने लगे । प्रश्नकर्ता कुछ विस्मित हो उठा और तब हैरानी के लहजे में बोला–आपने मुझे कैसे पहचान लिया कि मैं संवाददाता हूं ? निश्चय ही मैं एक प्रसिद्ध अखबार का रिपोर्टर हूँ किंतु आपको कैसे पता लग गया ?'

इसपर लहसुन बादशाह ठहाका लगाकर हँस पड़े

और उनकी रजत हँसी से हाल गूँज उठा। उन्होंने हँसकर कहा—मेरे लिये आपको पहचानना कोई कठिन बात नहीं। मैंने दुनिया छानी है और मानव स्वभाव का भली प्रकार अध्ययन किया है। खैर अब मैं आपके प्रश्न का उत्तर देता हूँ। संसार में जितने खाद्य पदार्थ हैं, उनमें एक लहसुन ही ऐसा अद्‌भुत खाद्य पदार्थ है जो शरीर की कणिकाओं (सेल्स) की मरम्मत कर उनमें नवजीवन संचार करता है। यह तो आप जानते ही हैं कि मानव शरीर सजीव कणिकाओं का संग्रह है और शरीर की सारी कार्यशक्ति उन्हीं के सहारे पर हो रही है। जब कोई व्यक्ति कायाकल्प करना चाहे तो पहले उसे अपने शरीर की अवस्था को देख लेना चाहिए। तरुण तो कायाकल्प करेंगे नहीं, वृद्धावस्था में ही कायाकल्प का विचार मन में उत्पन्न होता है। उसके लिये भी एक विशेष अवस्था है। जिस पुरुष का शरीर विषय-भोगों के कारण जर्जरित हो गया है, जिसकी कणिकाएँ मरणासन्न हो चुकी हैं और जिसके रोम रोम से दुर्गंध उठ रही है, आप उसका कायाकल्प नहीं कर सकते। कायाकल्प करने योग्य शरीर वह है जिसमें जीवन संचार करने की सामर्थ्य शेष रह गई हो, जो अपने अंग प्रत्यंगों को नए प्रयोग के योग्य बना सकता हो और जिसमें लहसुन की संजीवनी तेजी सहने की शक्ति हो। यदि आप कच्चा लहसुन खाएँ तो आपको पता लग जायगा कि लहसुन कैसा बलशाली है। मैं इतने वर्षों से लहसुन का सेवन कर रहा हूँ किंतु जब आज भी मैं लहसुन की एक पुरी को मुँह में डालता हूँ तो यह मुझे असह्य हो जाती है। मैंने बहुत से लोगों पर लहसुन का प्रयोग करके देखा है, वे उसकी उष्णता को बर्दाश्त नहीं

कर सकते। बहुत से तो लहसुन की गंध से ही घबराते हैं और इसी लिये वे इसके निकट नहीं जाते। लेकिन यह बात ध्रुव सत्य है कि यदि हम लहसुन को प्रकृत स्वरूप में प्रयोग करने की विधि जान जावें तो यह चमत्कार कर सकता है। भारतवर्ष के वैद्य लोग कई चीजें मिलाकर लहसुन वटी बनाते हैं, किंतु वह ऐसी उपयोगी नहीं होती। बहुत से उसकी गंध निकालने के लिये उसे छाछ में हल करते हैं किंतु यह भी उनकी अज्ञानता है। वे नहीं जानते कि प्रकृति जिस वस्तु को उसके अपने रूप में उत्पन्न करती है, उसमें उसका विशेष उद्देश्य होता है। वैद्य और डाक्टर अपने बीमारों को खुश करने के लिये, उनसे पैसा बटोरने के लिये औषधियों में भी समझौता कर लेते हैं, पर यह उनकी बड़ी भूल है। राजनीति में समझौता हो सकता है। झगड़े-फसादों के तय करने में भी हम देने लेने के सिद्धांत को स्वीकार कर लेते हैं, किंतु औषधियों के उपयोग में हमें यह भली प्रकार जान लेना चाहिए कि प्रत्येक वनस्पति अपना स्वतंत्र व्यक्तित्व रखती है और आपको उसके ही स्वतंत्र गुणों के आधार पर उसका उपयोग करना चाहिए। बीमारों को खुश करने के लिए अथवा धनी मानी सज्जनों को अपनी ओर आकर्षित करने के लिए हम उनकी संतुष्टि हेतु यह सब कर लेते हैं, किंतु यह औषधि का प्राकृतिक उपयोग नहीं है। हमें यह जानना ही चाहिए कि प्रकृति प्रत्येक ऋतु में जिस वनस्पति को उत्पन्न करती है वह उसके अनुसार उसमें गुण भरती है। आम की अपनी ऋतु है। उस ऋतु में यदि आप इस अमृत फल को खाते हैं तो यह आपके शरीर के लिये अत्यंत उपयोगी बन जाता है। उसी आम को यदि आप अक्टूबर के

महीने में खाएँगे तो वह आपको लाभ के बजाय हानि करेगा। इस व्यापार युग में प्रत्येक देश का व्यापारी वर्ग केवल माल बेचने की चिंता में रहता है। मनुष्य के हानि लाभ का उसे कोई ख्याल नहीं रहता। इसी लिये मैं आप से कहता हूँ कि मैं जो लहसुन का प्रचंड प्रचारक बना हूँ वह केवल उसके स्वाभाविक गुणों के कारण। जब मेरी मुलाकात स्वीडन में लाला हरदयाल जी से हुई थी तो उन्होने मुझे लंडन के व्यापारियों द्वारा तैयार की हुई 'याडल वटिका' के विषय में कहा था। यह लहसुन के द्वारा तैयार की जाती है और उसमें लहसुन की बू बिलकुल नहीं रहती। मैंने उस समय भी मनीषी हरदयाल जी से कहा था कि ये व्यापारी उस अमृततुल्य लहसुन का स्वरूप बिगाड़ देते हैं और इसके कवच को तोड़ देते हैं। जिसे दुनिया इसकी दुर्गंध कहती है वही इसका लोहावरण कवच है, जिसके कारण कीड़े (बैक्टीरिया) इसका कुछ बिगाड़ नहीं सकते।

'अच्छा तो मैं बात कर रहा था कायाकल्प की। जब आपका शरीर इतना निर्बल तो न हो कि उसकी कणिकाओं की मरम्मत ही न हो सके, उसमें संजीवनी शक्ति पकड़ने की सामर्थ्य होनी चाहिए तब यदि आप लहसुन की एक गाँठ का प्रयोग दिन भर में कर लिया करें वह भी प्रातः, दोपहर और संध्या को--तो लहसुन आपपर अपना जादू चलाने लगेगा। हम पहले कह चुके हैं कि शक्तिशाली लहसुन वह होता है जिसकी तुरियाँ मोटी मोटी हों और खाने पर मुँह जलने लगे। ऐसा लहसुन जब खाया जाता है तब वह रक्त के साथ मिलकर अपनी गति उसे दे देता है, वह गति

अंग के प्रत्यंग के कोने में प्रभाव डालने लग जाती है और सब प्रकार की गंदगी को निकाल कर रक्त को शुद्ध बना देती है। स्मरण रखना चाहिए कि बीमारी का मूल कारण पेट है। नब्बे फीसीदी बीमारियाँ पेट से होती हैं पेट में जो मल वच रहता है वह शरीर के भिन्न भिन्न भागों फैलकर अत्यंत दुर्गंधियुक्त गैस पैदा करता है और वह वैसा ही भयंकर व्याधियों का मूल कारण होता है। लहसुन में शक्ति है उस गैस को वाहर फेंकने की और वह उसे धकेता हुआ गुदा के रास्ते वाहर फेंक देता है। जब अंदर से गैस निकल जाती है तो शरीर के जोड़ों में दर्द का तनिक भी भय नहीं रहता और शरीर के शुद्ध हो जाने के कारण वाहर के धक्कों का मुकावला करने की सामर्थ्य पाना प्रारंभ करता है। यह भी याद रखना चाहिए कि प्रकृति में क्रिया प्रतिक्रिया नामी दो क्रियाएँ वरावर जारी रहती है। हम जो भी काम करेंगे उसकी प्रतिक्रिया अवश्य होगी। प्रकृति यह पूछती है कि क्या तुम में मेरा धक्का सहने की शक्ति है? नहीं, तो वह तुम्हें खत्म कर देती है। इसी कारण प्राचीनकाल के आर्य शक्ति-सिंधु वीर्य की पूजा करते थे और उस व्यक्ति को बड़ा ऊँचा स्थान देते थे जो वीर्य का स्तंभन कर लेता था, क्योंकि उसमें प्राकृतिक ववंडरों से लड़ने की शक्ति होती थी।

वहुधा यह देखा गया है कि एक मनुष्य देखने में बड़ा हृष्ट पुष्ट है, इसका चेहरा भी खूब लाल है, वह घी, दूध, वादाम भी अच्छी तरह से खा जाता है, लेकिन एक दिन अचानक सुनते हैं कि वह भला चंगा तंदुरुस्त व्यक्ति दिल की धड़कन रुक जाने से चल बसा। इस खबर को सुनकर हम अवाक् रह जाते हैं।

'पर अवाक् होने का कोई कारण नहीं। रक्त में जब कोई ऐसा पदार्थ मिल जाता है जो रास्ते में रुकावट पैदा कर सके, जो गति को अवरुद्ध कर दे तब हृदय की गति मंद पड़ने लग जाती है। प्रत्येक नर नारी को अपनी नब्ज देखने का अभ्यास करना चाहिए और जब कभी हृदय का रक्त उछलने लगे, धड़कन मालूम हो, नब्ज ठहर ठहर कर मंद होकर चले तो उसे फौरन लहसुन की पाँच चार तुरियाँ चबाकर उनका रस चूस लेना चाहिए।

'हमारे साथ एक ऐसी घटना घट गई। किसी प्रेमी मित्र ने एक कनस्तर घी लाहौर से हमें भेज दिया। उसे हमने एक साथी के यहाँ रखवा दिया। हम दिनों हरिद्वार में ठहरे हुए थे। एक रोज जब हमारे लिये खिचड़ी बनी तो हमने कड़छी लेकर कनस्तर में से घी निकाल कर खिचड़ी में डाल दिया। कनस्तर के नीचे के भाग में छाछ जमा हो गई थी, जो दो तीन महीने की पुरानी हो जाने के कारण विष बन चुकी थी। हमने इसका कुछ भी ख्याल नहीं किया और गर्म गर्म खिचड़ी में उसे मिलाकर खा गए। रात के दो बजे अकस्मात् हमारे पेट में कुछ गड़बड़ी उठी और हमने अपने विद्यार्थी को उठाया। वह हमारा हाथ पकड़ कर खुले आकाश की छत पर ले गया। हम वहाँ जाकर बैठ गए। हमारे आत्मा ने पुकार की कि यदि तुम लेट जाओगे तो हृदय की गति बंद हो जायगी, सो हम जी कड़ा कर बैठे रहे और लहसुन खाना प्रारंभ कर दिया। जब लहसुन पेट में पहुँचा तो उसने वहाँ युद्ध प्रारंभ कर दिया और छाछ के कीड़ों को मार भगाया।

दो बार शौच जाने के बाद हमने समझ लिया कि आज हम मृत्यु के मुख से बच गए। सबेरे हमारे मित्र वैद्य हमें देखने आए तो उन्होंने भी प्रसन्नता पूर्वक ये शब्द कहे—'आपने लहसुन की सहायता से मृत्यु को जीत लिया'।

—०—

# सातवाँ अध्याय

प्रात: काल का समय था। हम लोग नहा धोकर निश्चिंतता से बैठे थे कि बर्लिन क्लब के मंत्री का टेलिफोन आया। मैंने जब जाकर उस आह्वान को स्वीकार किया तो पता लगा कि बर्लिन क्लब के मंत्री एक खास व्याख्यान रविवार को संध्या के सात बजे अपने क्लब में कराना चाहते हैं—विषय होगा भारतवर्ष का योग–विज्ञान। मैंने अपने मित्र से सलाह कर क्लब वालों का निमंत्रण स्वीकार कर लिया और रविवार का प्रोग्राम पक्का हो गया।

अभी कुछ मिनट बीते ही थे कि कायाकल्प के विषय में ज्ञान प्राप्त करनेवाले जर्मन सज्जन हमारे यहाँ आ विराजे और उन्होंने बड़ी नम्रतापूर्वक लहसुन बादशाह से प्रार्थना की कि वे कायाकल्प के विषय पर व्यावहारिक ढंग से ऐसा प्रकाश डाल दें जिससे वह, उस विषय की तह तक पहुँच जायँ। तब नार्वे के उस महामुनि ने कहना प्रारंभ किया—'प्यारे मित्र, मैं आपको यह बतला रहा था कि काया कल्प करनेवाले व्यक्ति के शरीर में जो कणिकाएँ होती हैं उनमें इतनी शक्ति अवश्य रहनी चाहिए कि वे लहसुन के

प्रयोग को वर्दाश्त कर लें। मैंने आपको वताया कि लहसुन वड़ी शक्तिशाली दवाई है। उसके साथ खिलवाड़ नहीं किया जा सकता। जव पहली वार मैंने कायाकल्प का निश्चय किया उस समय मेरी आयु सत्तर वर्ष की थी और मैं अलखनंदा के जंगलों में विचरा करता था। वहाँ मेरी भेंट उत्तर काशी में रहनेवाले एक संन्यासी से हो गई जो आयुर्वेद का पंडित था। हम लोग दोनों शीघ्र हिल मिल गए, मानों एक दूसरे को वर्षों से पहचानते हों। एक रोज सुबह के समय हम लोग अलखनंदा के किनारे एक चौड़ी शिला पर बैठे हुए थे। मैं तो कायाकल्प के विषय में अभिरुचि रखता ही था इस कारण उसकी प्रक्रिया पूछ ही तो बैठा। मैंने देखा कि मेरा साथी मेरा प्रश्न सुनकर वड़ा गंभीर हो गया है और वह दूर किसी वस्तु को गौर से देख रहा है। कुछ मिनटों वाद वह मेरी ओर मुँह करके बोला—'क्या आप सामने उस ऊँची चट्टान को देख रहे हैं जिस पर एक छोटा सा मंदिर वना हुआ है? तीस वर्ष पहले मैं वहीं रहता था और मैंने वहीं कायाकल्प किया था।

मेरी उत्सुकता वहुत वढ़ गई और मैंने जान लिया कि आज इस महत्वपूर्ण विषय पर अवश्य ही प्रकाश पड़ेगा। सो मैं मौन बैठा रहा। वाद में उस भारतीय मुनि ने बड़े गौर से मेरी ओर देखकर कहना प्रारंभ किया—'भारतीय लोग पाश्चात्यों की तरह अपनी विद्याओं की डुग्गी नहीं पीटते थे। जिन्हें लिखने का अभ्यास था वे कुछ ग्रंथों की रचना कर गए। लेकिन सच बात तो यह है कि बहुत से अपनी बहुमूल्य

विद्याओं को साथ लेकर मर गए। इसी से भारत माता का ज्ञानभंडार भरने के बजाय खाली होता जा रहा है। खैर, आपने जो प्रश्न किया है मुझे उसकी ओर आना चाहिए।'

तीस वर्ष पहले जब मेरी आयु पचहत्तर वर्ष की थी तो मुझे कायाकल्प करने की धुन सवार हुई। उस समय मैं उस पहाड़ी पर रहता था। कायाकल्प की विधि तो मैं जानता था किंतु उन दिनों की देखरेख रखने के लिये मेरे पास कोई अनुभवी सहायक नहीं था। मैं भगवान् से उसके लिये प्रार्थना करने लगा। वह वसंत ऋतु था और हिमालय के जंगल अपने फूलों की खुशबू से महकने लग गए थे। यही वह ऋतु होती है जब केदारनाथ बद्रीनाथ की यात्रा प्रारंभ होती है। एक रोज संध्या को चार बजे मेरी कुटिया की पगडंडी पर चढ़नेवाले लोगों की ध्वनि मुझे सुनाई दी। मैं चैतन्य होकर बैठ गया। थोड़ी देर के बाद दो यात्री खूब बने ठने कुली के सिर पर बोझा रखवाए हुए आते दिखाई दिए। निकट आकर उन्होंने बड़ी श्रद्धा से अभिवादन किया। उनमें से एक भरी जवानी का मस्ताना नवयुवक था और दूसरा कोई रिश्तेदार होगा। उन्होंने मुझसे रात काटने के लिये जगह माँगी। मैंने उन्हें अपना छोटा सा मंदिर बतला दिया और उन्हें एक छोटे से कमरे में जो आगंतुकों के लिये तभी बनवाया गया था उनके ठहरने का प्रबंध कर दिया। वे मुझसे अलग होकर उस कमरे में चले गए और मैंने समझा कि वे अपना प्रबंध स्वयं कर लेंगे पर भावी बड़ी प्रबल है।

आधी रात के समय उस कमरे में कुछ गो गा सुनाई दिया। जब मैं लालटेन लेकर पहुँचा तो क्या देखता हूँ कि

उस नवयुवक का साथी मौत की घड़ियाँ गिन रहा है। वह कुछ कह न सका और उसका प्राणांत हो गया। मैं खड़े का खड़ा रह गया; मानो भूमि ने पैरों को पकड़ लिया हो। जब मुझमें बोलने की शक्ति आई तो मैंने उस लड़के से पूछा कि यह क्या घटना घटी ? वह नौजवान अपराधी की तरह सिर झुकाए बैठा था और उसे केवल अब यही फिक्र थी कि उस शव को शीघ्रातिशीघ्र अलखनंदा में बहा दे। सो उसने इरादे में कुछ भी देर न की और शव के नंगे शरीर को उठाकर वह जल्दी से पगडंडी उतर गया। कुछ ही मिनटों बाद वह लौट आया और मैंने प्रकाश में उसके चेहरे को देखा तो ऐसा प्रतीत होता था मानो एक बड़ा भारी बोझा उसके सिर पर से उतर गया हो। मैं आकर अपने मंदिर में बैठ गया और वह भी मेरे पीछे पीछे आकर सामने खड़ा हो गया। मैंने उसे बैठने के लिये आसन दिया और उससे सारी बात पूछी तो वह कहने लगा—'स्वामी जी, अब आपसे क्या छिपाना है ! ये मेरे चाचा थे, जो मेरे पिता के माल पर कब्जा किए बैठे थे। जब इन्होंने किसी प्रकार मेरी बात नहीं मानी और मेरा हक देना नहीं चाहा तो मुझे लाचार होकर यह सब कुकृत्य करना पड़ा, जिसे मैं और आप दो ही जानते हैं'। मैंने उसे थोड़ा समझा बुझाकर अपने कमरे में जाकर आराम करने को कहा और उसके जाने के बाद मैं विचारसागर में निमग्न हो गया।

दिन चढ़ा और मुझे पता लगा कि वह नौजवान भागा नहीं बल्कि कमरे में पड़ा खुर्राटे भर रहा है। मैंने जाकर उसे जगाया और जल भर कर उस कमरे को धोने की आज्ञा

दी। लड़का बड़ा मुस्तैद था। घंटे भर में उसने उस कमरे को ऐसा बना दिया कि मानो वहाँ कभी कोई घटना नहीं घटी। खाने पीने से निश्चित होकर मैंने पूछा कि क्या वह आयुर्वेद विद्या में रुचि रखता है। मेरा प्रश्न सुन कर उसकी आँखें चमक उठीं और वह बोला कि उसने जयपुर में आयुर्वेद की शिक्षा पाई है। तब मैंने उस अपने कायाकल्प के संकल्प के विषय में बतलाया और उससे बड़े प्रेम से आग्रह किया कि वह इस शुभ कार्य में मेरी सहायता करे।

लड़का तो बस उछल पड़ा। वह भी शायद इस विषय को जानने के लिये आतुर था। जब मैंने उसे अपना प्रोग्राम बतलाया तो वह वर्षा ऋतु के आने तक वहाँ ठहरने के लिये तैयार हो गया। उसकी शर्त थी कि यदि उसके चाचा की मौत का पता लगानेवाले ढूँढते ढूँढते वहाँ आ निकलें तो स्वामी जी इस विषय मौन रहेंगे। मैंने उसे हँसकर कहा कि मुझे दो महीने तक तो कायाकल्प की प्रक्रिया से ही छुट्टी नहीं मिलेगी और उसके लिये कायाकल्प का प्रयोग इस मौत की अपेक्षा अधिक मूल्यवान् है। अब धीरे धीरे सामग्री जुटाई जाने लगी। बाँसों की एक सुंदरी कुटिया अलग तैयार की गई, जिसे घास फूस से छा दिया गया। वह लड़का बाजार जाकर तीन सेर मोटा मोटा लहसुन खरीद लाया, और पानी गर्म करने के लिये एक ताँबे का बर्तन। इस प्रकार उन्होंने धूप में स्नान करने के हेतु सब कुछ ठीक ठीक कर लिया और यह निश्चित किया कि आनेवाली पूर्णमासी को कायाकल्प का प्रारंभ कर दिया जाय। उस नौजवान ने मेरे पैर स्पर्श कर के विनीत भाव से कहा कि आयुर्वेद में

कायाकल्प का विषय बड़ा महत्वपूर्ण है और गुरुजन भी उसके लाख पूछने पर इसपर यथोचित प्रकाश नहीं डाल सके। उसे आशा है कि भारतवर्ष की यह महान् विद्या और उसका रहस्य उसे स्वामी जी से अवश्य प्राप्त होगा।

मेरे आदेश पर उस नवयुवक ने इर्द गिर्द के ग्रामों में जाकर कायाकल्प की सूचनाएँ चारों ओर फैला दी और ग्रामीणों को यह कह दिया गया कि अपने अपने घरों से ताजा मक्खन और घी कुटिया में समय समय पर पहुँचाते रहें। श्रद्धालु भारतीय पहाड़ी प्रजा ऐसे शुभ कार्य में पीछे क्यों रहने लगी थी। सबको यह जानने की बड़ी उत्सुकता थी कि ७० वर्ष के बूढ़े स्वामी पूर्णानंद जी कैसे जवान बन सकेंगे। सब कार्य प्रारंभ हो गया।

स्वामी जी ने पूर्णमासी से अपनी प्रार्थना आरंभ कर दी और तीन दिन तक निराहार गायत्री मंत्र का जाप करते रहे। चौथे दिन से उन्होंने प्रातःकाल से सायंकाल तक तीन तीन घंटे के बाद लहसुन की पाँच तुरियाँ पत्थर की कुंडी में पिसवा कर उनका पानी पीना प्रारंभ कर दिया। इस प्रकार दिन में चार बार वे पिसे हुए लहसुन के रस में जल मिलाकर उसका सेवन करते और साथ ही एक एक छटाँक मक्खन भी लेते रहे। लहसुन का सबसे श्रेष्ठ साथी मक्खन है। यदि ताजा घी मिल जाय तो कोई हर्ज की बात नहीं। शरीर में नई कणिकाएँ बनाने के लिये जब लहसुन खाया जाता है तो वह पुरानी कणिकाओं को बड़े जोर से अपना प्रभाव दिखाता है। वे पुरानी कणिकाएँ शीघ्रतापूर्वक बदलनी प्रारंभ होती हैं और ज्यों ज्यों उन्हें ताजा मक्खन

मिलता जाता है त्यों त्यों उनकी संख्यावृद्धि भी होती जाती है। पहला सप्ताह तो इसी प्रकार लहसुन और मक्खन का भोजन लेकर बिताया गया। दूसरे सप्ताह के प्रारंभ में लहसुन के साथ शहद ले लिया गया। पहाड़ में ताजा शहद मिलना कोई कठिन न था, इस कारण वह सप्ताह भी स्वामीजी का बड़े आनंदपूर्वक बीता। दिन में चार बार वे मोटे मोटे लहसुन की तुरियों को पिसवाकर उनमें आधी छटाँक शहद मिला देते और थोड़ा गंगाजल मिलाकर चरणामृत के तौर पर उसे ले लेते। वह नवयुवक स्वामी जी की आँखों में अद्भुत चमक देखकर वहुत ही प्रभावित हुआ और उसने अपने आपको धन्य धन्य माना कि जो ऐसे शुभ अवसर पर वह सेवा के लिये आ उपस्थित हुआ।

तीसरे सप्ताह से मुनक्का की वारी थी। मुनक्का के दस दाने पाँच मोटी तुरियों के साथ पीस लिए जाते और उनमें पानी मिलाकर एक गिलास पी लिया जाता। इस प्रकार चार वार यह क्रिया भी होती। तीम सप्ताह बीत जाने के बाद लहसुन को आँवलों के मधुर रस में घोंटने की आवश्यकता हुई। उनका सेवन भी पहले प्रयोगों की तरह नियमपूर्वक किया गया। स्वामी जी रात के समय वहुत कम सोते, अधिकांश समय वे समाधिस्थ ही रहते। इस प्रकार इस प्रक्रिया का एक मास व्यतीत हुआ। लोगों ने देखा की स्वामी जी के शरीर का चमड़ा मानो फटने लगा है और उसके स्थान पर नवीन शरीर का जन्म होनेवाला है। इस मास स्वामी जी ने केवल दूध पर आश्रित रहना उचित समझा और गाँव के दो तीन आदमी उनके शरीर की लहसुन में

हल किए हुए सरसों के तेल से मालिश करते। मालिश से पुरानी चमड़ी उखड़ने लगी और धीरे धीरे शरीर में नया कोमल मांस आने लगा। पहले जो बुढ़ापे का जला सा शरीर था वह बदलने लगा और उसके स्थान पर सव अंग प्रत्यंग अपनी नवीनता दिखाने लगे। एक मास गाय का दूध पीकर जव स्वामी जी ने पिछली शारीरिक निर्बलता को को दूर कर लिया तो कायाकल्प के तीसरे महीने की प्रक्रिया को प्रारंभ करने के लिये उद्यत हो गए। इस महीने में नित्य प्रति चार छटाँक लहसुन की औषधि का सेवन करना चाहिए। सबेरे छह वजे से नौ वजे तक एक खुराक, नौ से वारह वजे तक दूसरी, वारह से तीन वजे तक तीसरी, तीन से छह वजे तक चौथी खुराक लेनी चाहिए। दस तुरियाँ लहसुन की, एक तोला शहद, एक तोला बीजरहित मुनक्का और तीन तोले मीठे आँवले इन सवको मिलाकर पीस लेने के बाद उसे चमचे से खाना पड़ता है। यह प्रक्रिया पूरे एक महीने चलती है और तब इक्यानबेवें दिन के वाद काया-कल्प कल्प का यह प्रयोग समाप्त होता है।'

लहसुन वादशाह स्वामी जी के मुख की ओर टकटकी लगाए देख रहे थे और उस महापुरुष की आयुर्वेद के प्रति निष्ठा तथा कायाकल्प की सिद्धि के लिये ऐसी तपस्या की भूरि भूरि प्रशंसा कर रहे थे। जव स्वामी जी अपने कायाल्प के अनुभव को कह चुके तो लहसुन वादशाह ने उस नवयुवक के विषय में कुछ और अधिक प्रकाश डालने के लिये निवेदन किया। इसपर स्वामी जी मुस्करा कर बोले 'आप क्या पूछते हैं! प्रभु जव किसी काम को करना चाहते हैं तो कोई न कोई साधन अपने आप भेज देते हैं।

मैंने उसे बुलाया नहीं था, वह आप ही आप चला आया और सहायक भी कैसा ! जो अपने श्रद्धलु गुरु के लिये आग में से गुजर जाय । वह था आयुर्वेद का विद्यार्थी और रामपुर की प्रसिद्ध आयुर्वेद पाठशाला में पढ़ा हुआ । उसने मेरे प्रयोग को बड़ा आसान कर दिया और जब प्रयोग खत्म हो गया तो एक दिन सबेरे मुझे बड़ी श्रद्धा से नमस्कार प्रणाम कर न जाने कहाँ चला गया । यह है संक्षेप में मेरे पहले कायाकल्प की कहानी ।'

इतना कहकर लहसुन बादशाह चुप हो गए और हम लोगों के मुंह की ओर देखते रहे । दस पंद्रह मिनट ठहर कर उन्होंने फिर कहना प्रारंभ किया—'ये स्वामी पूर्णानंद जी आयुर्वेद उद्‌भट विद्वान् थे और मैंने उन्हीं के पास रहकर इस भारतीय विधान का अध्ययन किया । उन्होंने मुझे लहसुन की सहायक कई बूटियों का नाम और पता बतलाया । जब हम घूमने के लिये जंगलों में जाते तो वे बराबर मुझे उन बूटियों के संबंध में चैतन्य करते जाते और मैं नमूने के तौर पर उन्हें अपने झोले में रखता जाता । वनस्पति विद्या का यह अद्‌भुत विज्ञान है, जिसके विषय में हम बहुत थोड़ा जानते हैं । आगे चलकर मैंने जब कायाकल्प को अपने लिये आजमाया तो उसपर और भी अधिक प्रकाश पड़ गया । सत्य बात तो यह है कि कायाकल्प दुनियादार लोगों के लिये नहीं है । यह उन महाज्ञानी मुनियों के लिये है जो अपने समय को प्रभु के सत्यज्ञान की वृद्धि के लिये खर्च करते हैं । कितने ही ऐसे फूल हैं, जिनकी महक आँखों को

हानि पहुँचाती हैं और दूसरी ओर कितने ही ऐसे सुंदर पुष्प हैं जो शरीर को ताजगी देते हैं। जब मानव अपनी रोटी के प्रश्न में उलझा हुआ अपनी आयु का सारा समय उसी गोरखधंधे में खर्च कर देता है तो वह ज्ञान की कीमत कैसे जान सकता है। पाश्चात्य जगत् निस्संदेह ज्ञानप्राप्ति का अत्यंत इच्छुक है और वह हर संभव उपायों से वस्तुओं का निरीक्षण कर ज्ञानप्राप्ति की ओर जाना चाहता है। परंतु उसका बड़ा दोष यह है कि उसने उसके साथ रोटी के प्रश्न को मिला दिया है। परिणामस्वरूप सब प्रकार के विज्ञानों के रक्त व्यापारियों की मंडियों में बिकने आते हैं जहाँ उनका अध्यात्मकी चमक नष्ट हो जाती है और वें प्रकृति वे खिलौने बन जाते हैं। मुझे इसी लिये अपनी जन्मभूमि को छोड़ कर भारतवर्ष जाने की इच्छा हुई और मैं प्रभु को लाख बार धन्यवाद देता हूँ कि उसने मुझे हिमाचल के चरणों में ले जाकर बिठला दिया और मैंने वहाँ की ऋद्धि सिद्धि का खूब लाभ उठाया। मेरे पास जो अनुभव है उन्हें हिमालयभ्रमण में ही प्राप्त किया है। केवल योग संबंधी कुछ अलौकिक बातें मुझे फिलिपाइन द्वीप में घूमने से मिली हैं। अपने वर्लिन क्लव के रविवार के व्याख्यान में मैं अपने उन्हीं अनुभवों पर प्रकाश डालूँगा।

---

## आठवाँ अध्याय

आज प्रातःकाल से ही मुलाकाती आने आरंभ हो गए थे। रविवार का दिन था और संध्या के समय वर्लिन क्लव

में था व्याख्यान, जिसकी सूचना राजधानी के सब पत्रों में निकल चुकी थी और साथ ही लहसुन बादशाह के फोटो भी पूरी शान के साथ छाप दिए गए थे। छुट्टी का दिन होने के कारण नाना प्रकार के जिज्ञासु अपने अपने कार्ड लेकर आ पहुँचे। होटल के प्रबंधकर्ताओं ने अपने बड़ हाल में सबको बड़ आदर से बिठला दिया और लहसुन बादशाह के लिये भी आसन ठीक ठाक कर दिया।

मैं वड़ी अभिरुचि से दर्शकों की ओर देख रहा था। मेरी वड़ी भारी प्रवृत्ति मानव चेहरे के अध्ययन करने मैं रही है और अपनी फुर्सत के समय में मैं प्राय: फ्रेडरिक गली के स्टेशन पर ऊपर से आने जानेवाले मुसाफिरों को घंटों देखा करता था। सुवह काम करनेवाले बर्लिन के इर्दगिर्द कस्बों और ग्रामों से राजधानी में आते थे और संध्या को घर लौट जाते थे। एक कुशल मनोवैज्ञानिक की तरह मुझे चेहरों को पढ़ने का अभ्यास हो गया था। इस प्रकार मुझे काफी सामग्री मिलती थी। मैंने देखा कि नौजवान लड़के, स्त्रियाँ और पुरुष--प्रत्येक अवस्था और आयु के--उस वड़े हाल में उपस्थित थे। जव लहसुन बादशाह ने भीड़ की ओर वड़े प्रेम से निहारा तो मैंने देखा कि जर्मन श्रोता श्रद्धा से मुग्ध हो रहे थे। उन्हें मानो कोई देवता उनके हृदय की बातें बताने को मिल गया हो। एक वयोवृद्ध सज्जन ने उठकर वड़े विनीत भाव से प्रश्न किया हे महामुनि, मैं ड्रेसडिन से आया हूँ। आपकी यशसुरभि सारे जर्मनी में फैल रही है। हम जर्मन लोग भारतवर्ष के विषय में सच्ची सच्ची बात जानने के वड़े उत्सुक हैं। हमारे विश्वविख्यात प्रोफेसर मैक्समूलर ने भारतीय साहित्य और आदर्शों की मुक्तकंठ से प्रशंसा की है

ओर यह संकेत किया है कि यदि निर्दोष आदर्शों के विषय में संसार की किसी सभ्य जाति ने अत्यंत सुंदर ढंग से चिंतन किया है तो यह कार्य भारतीयों द्वारा उसी भूमि में ही हुआ है। आप नार्वेजियन हैं और आपने उस देश में खूब भ्रमण किया है। मैं आपसे यह पूछना चाहता हूँ कि वहाँ की स्त्रियाँ भी वर्ष भर में कई उपवास करती हैं और वहाँ के साधु महात्मा उपवासों द्वारा आत्मदर्शन का मार्ग बतलाते हैं। क्या आप इन विषय पर कुछ प्रकाश डालेंगे ?'

इतना कहकर प्रश्नकर्ता बैठ गए। अब मैंने अनुभव किया कि सुनिश्चित और सुसंस्कृत जर्मन जनता के ये प्रतिनिधि बड़ी उत्सुकता से उत्तर की प्रतीक्षा करने लगे। लहसुन बादशाह ने सुंदर जर्मन भाषा में कहना प्रारंभ किया—मेरे मित्रों ! आज रविवार का दिन है और मैं संध्या को आपकी बड़ी जनता के सामने एक महत्वपूर्ण विषय पर अत्यंत उपयोगी बातें सुनाने वाला हूँ। इस समय की आई हुई यह जनता और उसकी उत्सुकता इस बात को प्रकट करती है कि आप भारतवर्ष में कितनी दिलचस्पी रखते हैं। आपके अच्छे अच्छे लेखकों द्वारा उस पुनीत देश की कीर्ति का गायन हुआ है, आपके दार्शनिकों ने वहाँ के ब्रह्मज्ञान से प्रेरणा पाई है और आपके बड़े बड़े भाषा-शास्त्री संस्कृत भाषा के गुणों का बखान करते हुए नहीं थकते। मैं तो यहाँ तक कहता हूँ कि जर्मनी के विद्वानों द्वारा ही उस प्राचीन देश के साथ न्याय किया गया है, अन्यथा योरप की जातियाँ तो उस देश को बर्बर ही समझा करती थीं।

ईश्वर की असीम कृपा से मैंने उस मनोहर खंड को अपनी

आँखों से देखा है और वहाँ का सीधा सच्चा ज्ञान भी प्राप्त किया है। हिंदू जीवन में उपवास का वड़ा स्थान है। हिंदू मस्तिष्क इसलिये उपवास नहीं करता कि इससे उसका अजीर्ण दूर हो जाय अथवा दूसरी कोई शारीरिक व्याधि भाग जाय, यह कार्य तो वह डाक्टरों के द्वारा करा लेता है। हिंदू धर्म में उपवास का एक खास स्थान है जिसे पश्चिम का मस्तिष्क समझ नहीं सकता। यह वात सच है कि वर्तमानकाल में उपवास एक पुण्य कर्म के तौर पर कर लिया जाता है और उसमें दानकर्म भी होता है, लेकिन जिन आर्यों ने उपवास की प्रथा चलाई थी वे द्रष्टा लोग थे। उपवास ही तो है जो हकीकत में शरीर का विश्लेषण करता है और उसकी सब क्रियाओं को चित्रमय वनाता है, उपवास ही एक ऐसा साधन है जो शरीर और आत्मा के भेद को भली प्रकार समझा सकता है और भूली हुई आत्माओं को आत्मतत्व का पथ दिखला सकता है।

लहसुन वादशाह वड़े तन्मय होकर बोल रहे थे और श्रोता भी मानो उनके एक एक शब्द को पी रहे थे।

'उपवास ही में आत्मतत्व के पहचानन की शक्ति है और शारीरिक संस्कारों में डूबे हुए इस चैतन्य आत्मा को अपना स्वरूप दिखाने की सामर्थ्य है। जवतक मनुष्य खाता पीता रहता है, जवतक वह शरीर के साथ घी शक्कर की तरह मिला रहता है। तव तक उसे अपने को जानने का अवसर कहाँ मिलता है। जव वह उपवास करता है तो शरीर का एक एक सवव ढीला पड़ने लग जाता है, भोगों की गाँठें छुटने लग जाती हैं, प्रवल संस्कार

शिथिल पड़ जाते हैं; जो पहले विषधर सापों की तरह अपने फन चलाया करते थे वे लाखों वर्षों के संस्कार मुर्दा बनकर भूमि पर लोट जाते हैं। यदि उपवास करनेवाला अज्ञानी है तो वह भूख की पीड़ाओं का ही अनुभव करेगा, उसे शरीर के पर्दों के खुलने और बंद होने का भान भी नहीं हो सकेगा। इसके विपरीत यदि कोई सुंदर मस्तिष्क रखनेवाला व्यक्ति उपवास करता है तो वह उपवास उसके लिये हृदयपट खोलनेवाला हो जाता है। उसे स्पष्टतया यह प्रतीत होने लगता है कि किस प्रकार उसका शरीर प्रकृति के प्रपंच में फँसा हुआ है और किस विधि से वह इसे मायाजाल से मुक्त कर सकता है। हिंदुओं के वे प्राचीन काल के दार्शनिक विद्वान् वर्तमान काल के साइंटिस्टों की तरह भावनाओं का अध्ययन किया करते थे। उनके लिये प्रत्येक भावना जीती-जागती ठोस चीज थी जिसकी परीक्षा वे उपवासों द्वारा करते थे। किस भावना का उपवास पर सबसे पहले प्रभाव पड़ता है, इसका जान लेना बड़े बड़े नतीजे पैदा करता है। इस प्रकार वे भावनाओं का अध्ययन उपवासों द्वारा करते हुए आत्मा और शरीर के बीच के गठबंधन का जो मूल कारण है उसे जानने में सफल हुए थे।

भारतीय दार्शनिक इस बात को भली प्रकार समझ गए थे कि आत्मा और शरीर के बीच में एक तीसरी विशेष प्रकार की शक्ति है जिसे मन कहते हैं उस मन की तीन अवस्थाएँ हैं—एक है साधारण चेतनता जिसे अँग्रेजी में 'कॉशस् स्टेट' कहते हैं, दूसरी है चेतनातल अवस्था जिसे

अँग्रेजी में ( सबकाँशस् स्टेट ) कहते हैं, तीसरी है मानसिक चेतनतम अवस्था, जिसे अंग्रेजी में 'सुपर काँशस् स्टेट' कहा जाता है। भारतीय विद्वान् इस तथ्य को भली प्रकार अनुभव कर चुके थे कि मन के झुकाव के ऊपर ही प्राकृतिक और आत्मिक जगत् का अनुभव चेतन जीव को होता है। उसकी वह चैतन्य शक्ति उत्तरोत्तर कैसे घट बढ़ सकती है इस साइंस का पता बिना उपवासों के लग नहीं सकता। किसी भी मुर्दा शरीर को लेकर यदि हम उसका विश्लेषण करें तो हमें सिवाय अस्थि, मांसमज्जामय पिंजर के दूसरी कोई मनोविज्ञान की चीज उससे नहीं मिल सकती। वह है प्रकृति की बनी हुई एक मशीन जिसमें कुदरत ने अपने प्रत्येक नियम को घटाने के लिये पुर्जे एकत्र कर दिए हैं।

चीर फाड़ करनेवाला डॉक्टर अपने शस्त्रों की सहायता से उसके पुर्जों को ही देख सकता है और उसकी बनावट को ही समझ सकता है, किंतु हमें तो जानना है इस जड़ शरीर की अद्भुत शक्ति को, जिसे पाकर यह हाड़ मांस का पुतला विश्व के बड़े से बड़े विद्वानों को चकित कर देता है। उसे कैसे जाना जाय ? यही समस्या है।

योरप के इस वर्तमान साइंस से पहले भी इस पृथ्वी पर ऐसे अन्वेषण हुए हैं जिन्होंने जीते जगाते मनुष्य को पकड़ कर उसके दैनिक जीवन का अध्ययन करते हुए उसकी चैतन्य शक्ति के अनुसंधान का प्रयत्न किया था। उस समय शारीरिक भौतिक विद्या को वह दर्जा प्राप्त नहीं हुआ था जो इस समय है, जिसपर भी उन्होंने कोई कोर कसर उठा नहीं रक्खी। पर सब निष्फल ! वे उस को पकड़ न सके।

उसके शरीर के त्याग देने के समय भी उन्होंने उसमें नवचेतना का प्रवेश करना चाहा, किंतु वह प्रयोग भी व्यर्थ गया। जब विज्ञान अपने यौवन काल में आया तो उसने प्रकृति के बनाए हुए इस पुतले के हृदय को टटोला। उसे पता लगा कि इसमें भी पंप की तरह आगमन और निष्क्रमण होता है और उसके आगमन निष्क्रमण पर जीवन मरण के बहुमूल्य घंटे व्यतीत होते हैं। वे उस पंप का बड़ी सावधानी से परीक्षण करते थे तो उन्हें पता लगा कि शरीर का त्याग करनेवाली चेतना जब इस पुतले को छोड़ जाती हैं तो पंप में पड़ा हुआ रक्त काला पड़ जाता है। उन्होंने यह सोचा कि यदि हम काले रक्त को निकाल करके ताजे नीरोग रक्त का संचार इसमें कर सकें तो शायद वह चेतना इसे छोड़कर न जाय——उन्होंने ऐसा ही किया। उन्होंने विस्मित होकर देखा कि यह प्राकृतिक मशीन उनके कृत्रिम ढंग का उपहास करती है और कुछ समय तक हिलहिलाकर फिर बंद हो जाती है——उन्हें उस चेतना का पता न लग सका।

इसके विपरीत भारत के अरण्यों में रहनेवाले उन दार्शनिक विद्वानों ने इस तथ्य को जानने के लिये अपना नवीनतम और स्वाभाविक मार्ग अपनाया। उन्होंने समझ लिया कि उस चेतना का पता लगाने के लिये दूसरों पर प्रयोग करने के बजाय वह प्रयोग अपने ऊपर ही करना पड़ेगा। इसी लिये उन्होंने तप का मार्ग पकड़ा और अपने ही शरीर के साथ मनोवैज्ञानिक ढंग से संघर्ष करने के लिये खड़े हो गए। प्रकृति की यह मशीन भोजन के द्वारा किस प्रकार लालन पालन पाती है, पहले इस रहस्य को

जाना। फिर इसका भोजन बंद कर उपवास किया, जिससे यह पता लग जाय कि इससे मशीन में किस प्रकार परिवर्तन होता है——शारीरिक बल का परिवर्तन ही नहीं, बल्कि शारीरिक चेतना का घटाव वढ़ाव किस मात्रा से होता है, इसे जानने की उत्सुकता उन्हें वहुत अधिक थी। शरीर के विषय में निर्बलता और सवलता का संबंध तो आसानी से जाना जा सकता था, किंतु सूक्ष्ममातिसूक्ष्म चेतनता के दर्जे का समझना कोई आसान वात नहीं थी इसलिये उन्होंने उपवासों को की एक विशेष विद्या ढूँढ निकाली, जिसके द्वारा वे आत्मनिरीक्षण करने लगे। उसी को उन्होंने आगे चलकर तपस्या का नाम दिया और उसी के अनुसार मानव की कीमत कूतने लगे। जितने दर्जे तक किसी ने उस तपस्या को किया था, उतने दर्जे का ही वह आध्यात्मिक नेता माना जाता था और उसी से उसके सत्य ज्ञान की माप की जाती थी।

अब आप समझ गए होंगे कि भारतीय विद्वानों ने जिस समय उपवासों द्वारा आत्मशुद्धि के मार्ग का पता लगाया तो उन्होंने एक गोली से कई निशाने मार दिए। पहला निशाना तो शरीर-शुद्धि का हुआ अर्थात् बीमारियों पर विजय प्राप्त करना। दूसरा निशाना उनका लगा उस महान् समस्या के अंतस्तल पर जो बड़े वड़े मनोवैज्ञानिकों को अँधेरे में रखे हुए थी अर्थात् उन्होंने चेतनता के केंद्र मन का पता लगाया——किस प्रकार यह मन इंद्रियों की सहायता से बाहर जगत् को देखता है और किस प्रकार वही मन कछुए की तरह अपनी शक्तियों को सिकोड़ कर अंतर्मुखी वृत्ति कर लेता है। उसकी अभिरुचि अतिरिक्त जगत् की ओर

विशेष तौर पर थी इस कारण उन्होंने शरीर को प्राकृतिक जगत् से हटाने का उपकरण प्रारंभ किया और यहीं से अध्यात्मवाद का ज्ञान प्रारंभ होता है और उसका यह शुभ प्रारंभ उस विद्या के जानने से ही हुआ था। उपवास किए विना मानवीय भावनाओं का विश्लेषण कदापि नहीं किया जा सकता और उन्हीं के बल पर अनासक्ति योग की नींव रखी जा सकती है, अन्यथा पदार्थों का भोग करनेवाला व्यक्ति प्राकृतिक और आत्मिक जगत् के भेदों को कदापि नहीं पकड़ सकता, उसे पता ही नहीं लग सकता कि कहाँ पर जाकर प्राकृतिक संस्कार अपना प्रभाव खत्म करते हैं, किस सीमा पर जाकर आत्मिक संस्कारों की अनुभूति होने लगती है। यह बातें व्याख्यानों द्वारा कदापि समझाई नहीं जा सकती। यह तो अनुभव की ही वस्तु है।'

लहसुन बादशाह अपना कथन समाप्त कर बैठ गए और श्रोता मंत्रमुग्ध से उनके चेहरे को देखते रहे। ऐसा प्रतीत होता था कि उन्हें आज एक अनोखी बात मिल गई है, जिसे उन्होंने पहले कभी नहीं सुना था। वे बड़े आदर से उठकर हमारे पास आ गए और सबने बड़े प्रेम से हाथ मिलाए। होटल के प्रबंधकर्ता भी अपने यहाँ ऐसे आदरणीय अतिथि को पाकर फूले न समाते थे। धीरे धीरे सब लोग विदा हो गए, केवल वे सज्जन उपस्थित रहे जिन्होंने प्रश्न किया था। उन्होंने बड़ी श्रद्धा से लहसुन बादशाह को नमस्कार किया और बोले—'मैंने आशा से बढ़कर पुरस्कार पा लिया। मुझे स्वप्न में भी यह ध्यान नहीं था कि नार्वे का

एक प्रतिष्ठित नागरिक ऐसी सुंदर जर्मन भाषा में भारतीय अध्यात्मवाद की विवेचना कर सकेगा। सचमुच आपने आज हमारा उपकार किया है जिसके किये मेरा रोम रोम आपको धन्यवाद देता है।'

जब वे सज्जन भी चले गए और मैंने दरवाजा बंद कर दिया तो नार्वे के इस महान् मुनि ने प्रेम भरे शब्दों में कहा--'मित्रवर, आज सबसे बड़ा काम तो संध्या को करना है। बर्लिन के उस लोकप्रिय क्लब में हजारों की भीड़ होगी। मेरा योगाभ्यास पर व्याख्यान दूर दूर रेडियो पर सुनाई देगा, इसलिये मैं चाहता हूँ कि मैं अब बिल्कुल मौन रहूँ और अपनी शक्ति का संचय कर लूँ।' मैंने उनका संकेत पा लिया और समझ लिया कि आज और किसी से भेंट नहीं होने दूँगा।

----

# नौवाँ अध्याय

वह चिरस्मरणीय संध्या आ पहुँची। बर्लिन के सभी समाचार पत्रों में इस व्याख्यान की धूम थी। और मोटे मोटे शीर्षक देकर उसकी विज्ञप्ति की गई थी लहसुन बादशाह जानते थे कि आज विश्वविद्यालयों के बड़े बड़े अध्यापक व्याख्यान सुनने आएँगे। माइक्रोफोन का प्रबंध संतोषजनक किया हुआ था। ठीक ७॥ बजे व्याख्यान प्रारंभ होनेवाला था और हम लोग उससे दो मिनट पहले बर्लिन क्लब में पहुँच

गए। जैसा हमारा ख्याल था, श्रोता बहुत बड़ी संख्या में पहले ही कुर्सियों पर विराज रहे थे और बड़ी उत्सुकता से व्याख्यानदाता के आगमन की बाट देख रहे थे। बर्लिन क्लब के प्रधान हेरस्वार्थ के साथ जब हम प्लेटफार्म पर पहुँचे तो श्रोताओं ने बड़े हर्ष से लहसुन बादशाह का स्वागत किया और खूब तालियाँ बजाईं। सबसे पहले प्रधान महोदय ने चुने हुए शब्दों में लहसुन बादशाह का परिचय करा दिया और तब व्याख्यान प्रारंभ हुआ।

प्लेटफार्म पर बैठे हुए जब मैंने चारों ओर निगाह दौड़ाई तो प्रसन्नता के मारे मेरा हृदय नाच उठा। योग के विषय में जानने की ऐसी चाह जर्मनों की इस प्यारी राजधानी में है, इसका मुझे आज पता लगा। हम लोग, जो अपनी बोलचाल और सभा समाजों में पाश्चात्य सभ्यता को कोसते रहते हैं, इस बात से अनभिज्ञ हैं कि उस सभ्यता को रखनेवाला यह पाश्चात्य जगत् नवीन ज्ञान में कैसी अभिरुचि रखता है। इस जगत् के नागरिक प्राकृतिक सुख लेते जरूर हैं, किंतु उसी के नहीं हो रहते; उसमें गजब का अनुशासन है। और संतुलन का तो कहना क्या! वे जहाँ अपने, दैनिक जीवन में सांसरिक सुखों के भोग करने में बड़े निपुण हैं, वहाँ दूसरी ओर उनकी ज्ञानेंद्रियाँ नवीन ज्ञानसंचय करने के लिये सदा तत्पर रहती हैं। इस तथ्य को हम पूर्व के लोग अपनी दृष्टि से ओझल कर देते हैं और पाश्चात्य सभ्यता को मौके बे मौके बुरा भला कहने में अपना बड़प्पन मानते हैं।

उस भीड़ में सभी श्रेणियों के स्त्री पुरुष लोग थे। जब

लहसुन बादशाह बोलने के लिये खड़े हुए तो बिलकुल सन्नाटा हो गया और उन्होंने अपनी मँजी हुई जर्मन भाषा में कहना शुरू किया--'आदरणीय गृहस्थों और सन्नरियों ! यह सन् १८७० के अप्रैल मास की बात है। मेरी इच्छा फिलिपाइन द्वीपसमूह देखने की थी और मैं कलकत्ते से 'ट्रवनकोर' नाम के जहाज में हाँगकाँग की ओर रवाना हुआ था। यह ऋतु बंगाल की खाड़ी में मानसून का नहीं होता। उसके झोंके कभी कभी लग जाते हैं। मैंने यह सोचा था कि मानसून के आने से पहले हाँगकाँग पहुँत जाना चाहिए। दो चार दिन तो समुद्र ने नहीं सताया और जहाज बड़ी शांति से बत्तख की तरह तैरता खाड़ी को पार करता रहा मैं रास्ते के दृश्यों का वर्णन नहीं करूँगा,, क्योंकि उसे तो आप सुनने आए नहीं। हमारा जहाज हाँग-काँग पहुँचा हाँगकाँग से मनीला जाने के लिये दूसरा स्टीमर लेना पड़ा है। उसमें बैठकर मैं मनीला पहुँचा। आप जानते हैं फिलिपाइन द्वीपों स्पेनिश भाषा बोली जाती है और वहाँ पर स्पेन जाति का ही शासन चलाया था। दो महीने मेरे इधर उधर घूमने में खर्च हो गए। यह द्वीपसमूह नीरोग जवायुला वाला है और अप्रैल से अक्टूबर तक तो यहाँ बड़ा ही आनंद रहता है। यद्यपि आँधी और तूफान समय समय आ जाते हैं किंतु इन द्वीपों की परिस्थिति ऐसी सुरक्षित है कि वहाँ पर उनका प्रभाव बहु थोड़ा पड़ता है। 'मिदानाव' द्वीप के पास मैं ऐसे ही समुद्र के निकट ठहरा हुआ था। यहाँ पर समुद्र की लहरें सताने-वाली नहीं थी। पास हीं घना जंगल था और दो पहाड़ियों के कोने में मेरी छोलदारी भी लगी हुई थी। एक धनी स्पेनिश

मित्र का बंगला निकट होने के कारण मुझे खाने पीने का सब आराम था।

एक दिन सबेरे, जब आकाश निर्मल था और समुद्र का जल बिल्कुल शांत, मैं उसमें स्नानार्थ तैरने के लिये प्रवेश कर गया। तैरता तैरता जब मैं उस पहाड़ी के कोने की तरफ से दूसरी ओर घूमा तो मैंने कुछ फासले पर किसी को दूसरी पहाड़ी के कोने पर बैठा हुआ पाया। मैंने केवल उसकी पीठ देखी और उसने मुझे बिलकुल नहीं देखा।

उसके लंबे लंबे सफेद बाल कंधों पर लटक रहे थे जो उसकी वृद्धावस्थाको स्पष्ट बतला रहे थे। मैं जान बूझकर ओट में बैठ गया और बड़े कौतूहल से उस व्यक्ति को देखने लगा। जब उसने सुंदर संस्कृत के शब्दों का उच्चारण करते हुए गीता के श्लोक पढ़ने आरंभ किए तो मेरे आश्चर्य का ठीकाना न रहा। उसका शुद्ध उच्चारण बतलाता था कि वह कोई भारतीय विद्वान् है जो न जाने वहाँ कैसे आ गया था। अपना पूजापाठ समाप्त करने के बाद वह जब सूर्य की ओर मुँह करके खड़ा हुआ तो मैंने उस कौनीनधारी साधु के शरीर को भली प्रकार अपनी दृष्टि में ले लिया! वह छह फुट से कम लंबा न था और अपनी वृद्धावस्था में भी बड़ा तंदुरुस्त और कांतिमय चेहरेवाला था। जब उसने धीरे धीरे पहाड़ी पर चढ़ना प्रारंभ किया तो मैंने समझ लिया कि वह कहीं निकट ही किसी कुटिया में रहता होगा।

अब मैं बैठकर सोचने लगा कि मुझे क्या करना

चाहिए। वह स्थान कुछ दूर नहीं था और मैं बड़ी आसानी से वहाँ तैर कर पहुँच सकता था। मेरे मन ने नहीं माना और मैं पानी में उतर गया। मैं वहीं पहुँचा जहाँ मैंने उस साधु को पहले बैठा देखा था। वहाँ पहुँच कर मैंने इधर उधर झाँकना शुरू किया। वह मुझे दिखाई न दिया। लेकिन जब मैंने खड़े होकर उस पगडंडी की ओर निगाह दौड़ाई तो मैंने उसकी पीठ को स्पष्टतया देख लिया। वह सूर्य की ओर पीठ करके बैठा हुआ था। मैंने भी उसका अनुकरण किया और उसी पगडंडी के रास्ते धीरे धीरे बिना आहट किए मैं उसकी ओर जा रहा था। उसकी कुटिया के निकट थोड़ी सी चढ़ाई थी, उसपर चढ़ते समय एक छोटा सा पत्थर मेरी असावधानी के कारण नीचे लुढ़क गया और उस साधु ने पीछे घूमकर मुझे देख लिया। मेरे और उसके बीच में कोई लंबा फासला नहीं था। उसकी मुद्रा बड़ी शांत थी पर थी विस्मयपूर्ण। मुझे देख कर वह आश्चर्यचकित रह गया। हम एक दूसरे को देख रहे थे। उसकी आँखों के चमकते हुए तेज ने मुझपर विचित्र प्रभाव डाला और मैंने दोनों हाथ जोड़कर नमस्कार किया। उसके नेत्र स्नेहपूर्ण हो गए और हाथ के इशारे से पास बुलाया। जब मैं उसके पास पहुँचा तो मैं क्या देखता हूँ कि वह तपस्वी अपने बाघंवर पर बैठा हुआ है और उसकी कुटिया सामने ही बनी हुई है। कोई दूसरा आदमी उसके पास नहीं था। मेरे मन में प्रश्नों की झड़ी लग गई। तपस्वी ने मेरे चेहरे से जान लिया कि मेरे हृदय में जिज्ञासा की लहरें चलने लग गई हैं।

उसकी आज्ञा पाकर मैंने पास पड़े हुए मृगचर्म को

उठा लिया और उनके चरणों के पास बिछाकर बैठ गया। हिंदुस्तानी भाषा में हमारी बातें होने लगीं। मुझे पता लगा कि वह भारतवर्ष का एक प्रसिद्ध योगी है, जो १८५७ की गड़बड़ के समय इस तरफ चला आया था और अब इन द्वीपों में अपनी साधना कर रहा है। मैंने उससे जो कुछ योग के विषय में पाया उसकी चर्चा मैं आज अपने व्याख्यान में करता हूँ

सन्नारियो और गृहस्थों ! उस योगी का आदेश पाकर उस समय मैं अपने स्थान को लौट गया और दूसरे दिन कुछ आवश्यक वस्तु साथ मैं लेकर उनके पास आ गया। १८५७ के उस विप्लव के संबंध में जो कुछ उन्होंने बतलाया उसकी चर्चा तो मैं यहाँ करूँगा नही। जब मैंने सीधा योगाभ्यास के संबंध में प्रश्न किया तो मुझे पता लगा कि मैं सचमुच एक योगी के पास आ पहुँचा हुँ। योग का कुछ ज्ञान तो मुझे भी था और उसके पारिभाषिक शब्दों जानकारी मुझे भली प्रकार थी, किंतु योग के रहस्यों में मेरा प्रवेश नहीं था और उन्हीं के जानने के लिये मैं पागल भी हो रहा था। मुझे पता लगा कि काशी का यह विद्वान् पंडित गदर के समय अपने नगर से भाग निकला था और अंग्रेजों के उस भयंयकर कोप से बचने के लिये उसने कलकत्ते में जाकर शरण ली थी जहाँ से एक भक्त की सहायता से वह इस द्वीपसमूह में पहुँच गया और वही भक्त उसके सारे खर्च का प्रबंध बहुत अच्छी तरह से कर रहा है।

क्या है योगाभ्यास ? यह वह अभ्यास है जो मनुष्य को अपना मन एकाग्र करना सिखलाता है। किस लिये ?

अपने स्वरूप को पहचानने के लिये । महर्षि पंतजलि इस साइंस के सबसे बड़े आचार्य हुए हैं । जब वे इस विषय पर सोचने लगे उनके सामने क्या लक्ष्य था ? वे सृष्टि के रचयिता को जानना चाहते थे । वे थे पराविद्या के प्रतिनिधि जो विद्या मन की एकाग्रता की सुदृढ़ चट्टान पर खड़ी हुई है । वे इस बात पर विश्वास करते थे कि प्राकृतिक जगत् और ब्रह्मांड के गूढ़ के रहस्यों को समझने के लिये हम यदि सीधे उनके रचनेवाले के मस्तिष्क में प्रवेश करेंगे तो हमें इनके संबंध में सच्ची सच्ची बातें भली प्रकार ज्ञात हो सकेंगी । वह जो इस संसार का रचनेवाला खिलाड़ी है वही तो अपने खेलों के विषय में हमें सत्य सत्य बातें बतला सकता है । इसके विपरीत यदि हम उसकी जरा जरा सी चीज को उठाएँगे, उसे तोड़ फोड़ देंगे, उसका वैज्ञानिक ढंग में विश्लेषण करेंगे, तो भला सोचिए तो सही कि हम कहाँ जाकर ठहरेंगे ? हम एक झमेले में फँस जाएँगे, जिसमें से निकलना हमारे लिये असंभव हो जायगा । यही कारण है कि करोड़ों वर्ष बीत जाने पर भी हम अपने इस संसार के विषय में कुछ भी नहीं जनते । ये अनगिनत पदार्थ भला कहीं इस प्रकार से पूर्णतया जाने जा सकते हैं ? पराविद्या वाले कहते हैं कि सत्यज्ञान की प्राप्ति का सीधा सच्चा मार्ग हमें तभी मिल सकता है यदि इस विश्व के रचनेवाले को जान लें और जितने दर्जे तक हमारी जानकारी उसके विषय में बढ़ती जायगी, उतने दर्जे तक हम बड़ी आसानी से उसके रचे हुए पदार्थों के विषय में भी समझते जायँगे और उनके संबंध में हमारे बीच में कोई झगड़ा न होगा । यदि हम प्राकृतिक जगत् के पदार्थों को अपनी प्रयोगशाला में ले जाकर

तजुर्बे करते रहे तो हम उसकी भूलभुलैया में इस बुरी तरह से उभ्फल जाएँगे कि हम सिवाय अशांति उत्पन्न करने के कभी दूसरे परिणाम पर नही पहुँच सकते। मार्ग तो दो ही हैं एक परा का दूसरा अपरा का। तीसरा कोई मार्ग विश्व का कोई विद्वान् आज तक नही बतला सका। इस कारण महर्षि पतंजलि का दत्तांश संसार के ज्ञानभंडार में सबसे उच्चतम माना जाता है।

महर्षि पतंजलि ने अपने विज्ञान के चार विभाग किए हैं--प्रथम साधनपाद, दूसरा विभूतिपाद, तीसरा समाधिपाद, चौथा कैवल्यपाद। उनका आदेश यह है कि उस रचयिता को समझने के लिये हमें इस शरीर के अंदर छिपे हुए परविद्या के मुख्य साधन आत्मा को जानना चाहिए। शरीर में मानव के लिये दोनों साधन मौजूद है--अपराविद्या की ओर जाने का साधन शरीर है और पराविद्या की ओर जाने का साधन आत्मा। दो विचारधाराओं के रखनेवाले वे आर्य पराविद्या के मार्ग को सर्वश्रेष्ठ, निर्दोष और अंतिम समझते थे। यदि हम सहज बुद्धि से इसपर विचार करें तो हमें यह बात स्पष्टतया विदित हो जायगी कि नि:सदेह पराविद्या का मार्ग ही ऐसा मार्ग है जो हमें सब प्रकार की शंकाओं से दूर रखकर सीधा निर्दिष्ट लक्ष्य की ओर ले जानेवाला है। अपनी अमर पुस्तक के आरंभ में ही महर्षि पतंजलि लिखते हैं--योग है चित्त की वृत्तियों को वश में करने का नाम, यदि वे वश में हो जायँ तब आत्मा अपने स्वरूप को पहचानने लग जाता है, यदि वृत्तियाँ वश में न हों तो आत्मा वृत्तिवत् बन जाता है और वृत्तिवत् बनने से ही उसका आधि-

पत्य शरीर पर से छूट जाता है। यह प्रारंभि लड़ाई यदि हम जीतना चाहते हैं तो सबसे पहले हमें अपने स्वरूप को पहचानना ही पड़ेगा। उस स्वरूप को पहचान कर जब हम अपने आपको अलग अलग खड़ा हुआ पाते हैं तभी हमें विश्व की आत्मा के समझने का मार्ग दृष्टिगोचर होने लगता है। महर्षि पतंजलि ने इसी हेतु अपना पहला सारा जोर वृत्तियों के विश्लेषण करने में लगया है और जिन पारिभाषिक शब्दों का उन्होंने प्रयोग किया है उनकी व्याख्या करने में साधक का मार्ग सहज सरल करने का प्रयास किया है। अष्टांग योग के साधन बतला कर उन्होंने एक एक को समझाने की चेष्टा की है और साधक को शरीर की वृत्तियों से अलग होने का आदेश दिया है। इसलिये पहला भाग तो तैयारी का समझना चाहिए और इसे योग की प्रक्रिया का ढाँचा मात्र मानना उचित है।

अब जब वह साधक इतने दर्जे तक साधना कर लेता है तो उसे प्रोत्साहन देने के लिये––नहीं, नहीं उसके अंदर सुदृढ़ विश्वास जमाने के लिये वे विभूतियों का वर्णन करते हैं, जिससे साधक देखता जाय कि उसे क्या वस्तु मिल रही है। प्रकृति के जाल में फँसा हुआ साधक पहले प्राकृतिक सिद्धियों की ओर निहारेगा। जिन छोटे छोटे पदार्थों की प्राप्ति के हेतु इसे वर्षों खपाने पड़ते थे, वे जब सहज में ही उसे प्राप्त होने लग जाते हैं तो उसकी श्रद्धा अपने गुरु के बतलाए मार्ग पर सहस्रों गुणा बढ़ जाती है, और वह नतमस्तक होकर उनके प्रति आत्मसमर्पण कर देता है। आत्मसमर्पण के बिना समाधि सिद्ध नहीं हो सकती। जबतक आत्मा

अपने आत्मतत्व को विश्व की आत्मा में मिला नहीं लेता तब-तक समाधि कदापि सिद्ध नहीं हो सकती, इसलिये आत्मसमर्पण अत्यावश्यक है। उस आत्मसमर्पण से रहे सहे संस्कारों के बीज दग्ध होने प्रारंभ हो जाते हैं। यह समय है असली आनंद के अनुभव करने का जब ऋतभरा की प्राप्ति के साथ साथ विश्व की आत्मा के मस्तिष्क का द्वार खुलने लगता है और साधक जिस चीज की तलाश में इतनी तपस्या करता है उसका दिव्य प्रकाश उसे दिखाई देने लगता है। तब वह बड़े आश्चर्य से यह देखता है कि विश्व की आत्मा में और उसमें कोई भेद नहीं रहा, और उसके हर्ष का वारापार नहीं रहता उस समय उसके आनंद की लहरें यह कह उठती हैं कि मै ही हूँ, मैं ही विश्व की आत्मा हूँ। यह है कैवल्य धाम, जिसकी प्राप्ति हेतु प्राचीन काल के आर्यों ने अपना परम पुरुषार्थ किया था और वही मार्ग महर्षि पतंजलि का है, जिसकी व्याख्या उन्होंने अपने योगदर्शन में बड़ी खूबसूरती से की है।

आदरणीय गृहस्थो और सन्नारियो ! आप मेरे मुख से योगाभ्यास के विषय में सुनने के लिये आए हैं। फिलिपाइन द्वीपसमूह में बैठे हुए उस योगी ने उस निर्मल आकाश के नीचे भगवान् भास्कर की सुंदर रश्मियों में मुझे यह ज्ञान दिया तो मैं बहुत देर उनके चरणों में पड़ा रहा। वह प्रभात मेरे जीवन का सफल प्रभात था। तब मैंने समझ लिया कि जिस सत्यज्ञान की तलाश में मैं घर से निकला था, वह चीज यथार्थ में प्राप्त हो गई है। मैं उस तपस्वी की कुटिया में कुछ दिन ठहर कर अष्टांग-योग-साधन के विषय में अन्य

ज्ञातव्य बातें जानने का प्रयत्न करता रहा। जब मेरा हृदय शांत हो गया तो मैंने उनसे छुट्टी माँगी। वे बोले––'आज पहली बार एक अधिकारी इस रहस्यमय विद्या को सीखने के लिये आया और सीख कर जा रहा है। हमारा तुम्हें हृदय से आशीर्वाद है।

इस घटना को भी वहुत वर्ष हो गए, किंतु मेरे लिये आज भी वह बिलकुल ताजा है और मैंने बड़ी प्रसन्नता से आपके लोकप्रिय क्लव के सदस्यों के सामने उस ज्ञान की व्याख्या करने का यत्न किया है जो भारतवर्ष की असली निधि है। मेरी ईश्वर से यही प्रार्थना है कि जर्मन नर नरी मेरे इस दिए व्याख्यान का उचित लाभ लेकर मेरे प्रयत्न को सफल करें।

व्याख्यान खत्म हो जाने के बाद वर्लिन क्लव के मंत्री ने लहसुन वादशाह की भूरि भूरि प्रशंसा की और क्लव की ओर से हार्दिक धन्यवाद दिया। श्रोता भी उन्हें घेरकर खड़े हो गए और बड़ी श्रद्धा से हाथ मिलाते हुए अपने अपने घरों की ओर चल दिए।

अगले दिन अखवारों में जब उस व्याख्यान की रिपोर्ट छपी तो प्रजा उस नार्वेजियन महापुरुष की प्रशंसा करती हुई अधाती नहीं थी कि जिनसे पहली बार अपने अनुभवजन्य ज्ञान को राजधानी के सुशिक्षि जनों के सामने ऐसी खूबी से वतलाया।

———

# दसवाँ अध्याय

## अंतिम शब्द

एक बार महात्मा गांधी जी के आश्रम में मैं उनसे मिलने जानेवाला था अपना दक्षिण हैदराबाद का कार्यसमाप्त कर सन् १९४४ में जब मैं वर्धा पहुँचा तो उनकी मोटर मुझे लेने के लिये बजाज बाड़ी में आई हुई थी। देवी श्रीमती सरोजनी नायडू जी भी उनसे मिलने जा रही थी, सो हम दोनों सबेरे सेवाग्राम पहुँच गए। महात्मा गांधी जी खिले चेहरे से सबकी अभ्यर्थना किया करते थे। जब उन्होंने मुझसे मेरे खाने के विषय में पूछा तो मैंने लहसुन का विशेष तौर से जिक्र कर दिया। गांधी जी खूब हँसे और बोले, 'लहसुन तो गरीबों की कस्तूरी है और मुझे उसके प्रयोग से बड़ा लाभ पहुँचा है। तब पहली बार मुझे पता लगा कि बापूजी भी लहसुन के भक्त हैं।

उसके बाद तो मुझे कई बार उनसे लहसुन के संबंध में चर्चा करने का अवसर मिला। बंबई में जब वे प्रार्थना किया करते थे तो वहाँ इसी प्रकार संध्या की प्रार्थना के बाद मुझे उन्होंने पकड़ लिया और जब लहसुन की चर्चा चली तो वे खिलखिला कर कहने लगे—'ये लड़कियाँ मेरे लहसुन खाने के बहुत खिलाफ हैं और कहती हैं कि बापू आपसे दुर्गंधि आती रहती है; इस कारण मुझे कुछ दिन के लिये इसे छोड़ना पड़ गया है; तीन लड़कियाँ उनके साथ जा रही थीं जो उन्हें प्रार्थना के बाद उनके बँगले पर पहुँचाने के लिये

साथ थी। महात्मा जी के रोम रोम से लहसुन की गंध आने लग गई थी, इसी कारण उन्हें अपने मुलाकातियों के आराम की खातिर बीच बीच में लहसुन खाना छोड़ना पड़ता था।

कहने का तात्पर्य यह है कि गांधी जी का आरोग्य सुधारने में लहसुन ने बड़ा काम किया था। और वे अपने आखिरी दिनों में खूव तंदुरुस्त हो गए थे। यदि उनकी मृत्यु दुर्भाग्यपूर्ण न हो जाती तो वे दीर्घायु होते, क्योंकि लहसुन का प्रयोग तरुणाई को लाता है और दीर्घ आयु प्रदान करता है।

हमें पिछले २४ वर्षों से लहसुन के प्रयोग ने कई नए नए अनुभव सिखाए हैं। अपनी यात्रा में मैं सदा लहसुन अपनी जेव में रखता हूँ और अवसर पड़ने पर इसका उपयोग कर लेता हूँ। यह टानिक तो है ही, पर घाव को मिलाने की इसमें अद्भुत शक्ति हैं। कई वार नाखून काटते हुए जब मुझसे मांस कट जाता है और उँगली में दर्द होने लगता है तो मैं लहसुन की तुरी को दवाकर उसका रस कटे हुए भाग पर मल देता हूँ। दो तीन वार मलने में वह घाव अच्छा हो जाता है और दर्द मिट जाता है। इसी प्रकार कई वार जव वदन में कोई छोटी सी फुंसी उभर आती है तो उसपर भी लहसुन का रस मलने से पिंड छूट जाता है। लहसुन खाने वाले को इस वात का ध्यान रखना चाहिए कि वह खटाई से सदा दूर रहे। प्रभु के बनाए हुए पदार्थों में छह रस होते हैं—उनमें से पाँच लहसुन में एकत्र हो गए हैं, केवल अम्ल (खटाई) इसमें नहीं है। इससे पता चलता है कि प्रकृति

ने इसे उसका साथी नहीं बनाया। शाक तरकारी में लहसुन का बघार देना तो उस खाद्य पदार्थ को स्वादिष्ट बना देता है, किंतु उसका असली उपयोग खानेवाले को नहीं मिलता। कई बार मुझे इसकी तुरियाँ ऐसे ही चबा लेनी पड़ती हैं। यद्यपि वे बड़ी चर्परी और तीखी लगती हैं और बहुधा उसकी जलन असह्य हो उठती है, किंतु इससे घबराना नहीं चाहिए। कुछ मिनटों के बाद लहसुन शांत हो जाता है। मैं बहुधा अपनी नब्ज को अपने हाथ में रखता हूँ और बराबर उसकी परीक्षा करता रहता हूँ। जो लोग अपने प्राणों के प्रति असावधान हो जाते हैं और श्वास प्रश्वास का ध्यान नहीं रखते वे कई बार बड़े कष्ट में पड़ जाते हैं। मैं अपने अनुभव से यह बात कहता हूँ कि बासी मिठाई जब किसी के पास कहीं से आ जाय तो उससे दूर रहने का प्रयत्न करना चाहिए। जब हम ऐसी चीज को पेट में डालते हैं तो वह अँतड़ियों में जाकर रक्त की गति को मंद करने लग जाती है। बहुधा जब हम बादामों को अच्छी तरह से नहीं चबाते और उन्हें बिना मलाई की तरह बनाए निगल जाते हैं तो वे हमारे पेट में जाकर हमारी क्षुधा को रोक देते हैं। बादामों के छोटे छोटे टुकड़े अँतड़ियों द्वारा हजम नहीं किये जा सकते और न ही उनमें मुलायम करने की शक्ति होती है, परिणामस्वरूप वे या तो वैसे के वैसे पाखाने के रास्ते निकल जाते हैं अथवा पेट में दर्द करते हैं। कभी शेखी मारकर बादामों के चबाने में जल्दीबाजी नहीं करनी चाहिए बादाम एक पूरी खुराक है, जिसमें शरीर को पौष्टिक पदार्थ देने की शक्ति है और वह दूध का मुकाबला करती है, किंतु

जो लोग उनके खाने की विधि नहीं जानते वे उन्हें हानि भी पहुँचा सकते हैं। इसी लिये वैद्य लोग बादामों को रगड़कर उन्हें तरल पदार्थ के रूप में उपयोग करने की शिक्षा देते हैं। यह बात बहुधा देखी गई है कि बड़े बड़े पहलवान जो सैकड़ों बादाम बैठे चबा जाते है, दीर्घायु नही होते। हमने अच्छे अच्छे तंदुरुस्त लोगों को गलत ढंग से बादामों का सेवन करने के कारण बीमार होते हुए देखा है। यों तो बादाम एक बरकत है और बुद्धि तथा स्मृति को बढ़ाने में इसका अद्वितीय स्थान है, लेकिन इसका उपयोग करने की विधि एक मुख्य साधन है। जब हम बादामों को भिगो देते हैं और उनका छिलका उतार देते हैं तो वे गीले हो जाने के कारण अधिक सकील हो जाते हैं।

मैं जर्मनी से एक मशीन लाया हूँ। वह कुछ ही मिनटों में बादामों को आटे की तरह बना देती है, बिलकुल आटे की तरह। गर्मियों में मैं उनमें चीनी मिलाकर दो तीन गिलास पी लिया करता हूँ। वे मुझे बिलकुल हानि नहीं करते, और मैंने यह देखा है कि वे शरीर में अद्भुत स्फूर्ति देते हैं। इसलिये मैने ये कुछ पंक्तियाँ अपने पाठकों के लाभार्थ लिखि है कि वे अपने शरीर में बादाम जैसी अमृत वस्तु को अवश्य पहुँचाएँ, किंतु अपने रक्त की गति को बराबर परखा करें।

मैंने अपने अनुभव में इस बात को बहुधा पाया है कि जब किसी के घर से कोई चीज खाने के लिये आ जाती है और उसे खाने के बाद मेरे हृदय की गति कुछ अवरुद्ध होने लगती है तो मैं झट नब्ज देखता हूँ और मुझे पता लगता है

की गति रुक रुक कर जा रही है। यह खतरे की घंटी होती है। मैं ऐसे समय में जब लहसुन की चार पाँच तुरियाँ चबा लेता हूँ तो यह लहसुन बादशाह उस खाए हुए पदार्थ को बड़े जोर से नीचे धकेल देता है और थोड़े ही समय के बाद मेरी नाड़ी फिर स्वाभाविक गति से चलने लगती है। बहुत से अनजान लोग जब ऐसी घबराहट में पड़ जाते हैं तो डाक्टरों वैद्यों को बुला भेजते हैं और नए झमेले में पड़ जाते हैं मैं उन्हें परामर्श देता हूँ कि शरीर भी दूसरे पदार्थों की तरह असावधानी के कारण कपड़े की तरह (वियर ऐंड टियर) घिसने लग जाता है। कभी भी घमंड में आकर इसे खीचना नहीं चाहिए। हमने लोगों को दाढ़ी की सहायता से बड़े बड़े बोझ उठाते देखा है और वे बड़ी शेखी से ऐसी क्रियाएँ कर दर्शकों को चकित करते है। मैं अपने पाठकों को सावधान करता हूँ कि वे इन सब बेवकूफियों से बचेंगे जितने इस प्रकार के अस्वाभाविक कर्म शरीर द्वारा किए जाते हैं वे शरीर को महान हानि पहुँचाते हैं। प्रभु ने शरीर के अंगों को सीमाओं में रहने के लिये बनाया है। यदि आप उन सीमाओं का उल्लंघन करेंगे तो अंदर की नसें टूट जाएँगी। आपने सुना होगा कि संयुक्त राज्य अमेरिका के प्रेसिडेंट रूजवेल्ट की मृत्यु मस्तिष्क की नसों के टूट जाने से हुई थी, क्योंकि वे जरूरत से ज्यादा चिंतन किया करते थे। जो लोग बहुत अधिक समस्याओं का बोझ अपने मस्तिष्क पर लाद लेते हैं, उनका मस्तिष्क रोगग्रस्त हो जाता है और सूक्ष्म तंतु टूट जाते हैं। ऐसी ही घटना 'स्तालिन' के साथ घटी थी।

हमारे कहने का तात्पर्य यह है कि शरीर को उसकी सीमा के अनुसार ही चलाने का प्रयत्न करना चाहिए और अपने खाने के पदार्थों में ऐसी चीजों का उपयोग करना चाहिए जो उसको नवीन बनाने में सहायक हों। लहसुन ऐसा ही पदार्थ है।

अंत में हम अपने पाठकों के लाभार्थ आयुर्वेद के विद्वानों तथा यूरोप के अनुभवी डाक्टरों द्वारा किए गए लहसुन के प्रयोगों के विषय में कुछ पृष्ठ इस पुस्तक के साथ संमिलित करते हैं जिसे हमारे सभी पाठक पाठिकाएँ हमारे अनुभवों के साथ साथ प्राचीन और अर्वाचीन वैद्यों और अन्वेषकों के अनुभवजन्य ज्ञान का लाभ ले सकें।

संस्कृत—लशुन, महाकंद; अरिष्ट, रसोनक, म्लेच्छकंद, महौषध, दीर्घपत्र, उग्रगंध, राहूच्छिष्ट, इत्यादि हिंदी—लहसुन, लसन। गुजराती—लसन। बँगला—लशन, रसून। बंबई—लसून। मराठी—लसून। तामिल—बेलाई पुंड। तेलगू—तेल्लगडडू। उर्दू—लहसुन। अरबी—सौम, तौम। फारसी—सीर। इंगलिश—गार्लिक। लेटिन—एलियम सेटिरियम।

वर्णन—लहसुन एक मशहूर वस्तु है जो हिंदुस्तान में साग तरकारी के साथ मसाले के रूप में खाने के काम में ली जाती है। इसकी खेती सारे भारतवर्ष में की जाती है। इसका पौधा प्याज के पौधे की तरह होता है इसकी गठान प्याज की गठान की तरह ही जमीन के अंदर लगती है।

गुण दोष और प्रभाव—आयुर्वेदिक मत के अनुसार लहसुन पाँच रसों से युक्त होता है। सिर्फ अम्ल रस इसमें नहीं पाया जाता। इसकी जड़ में चरपरा रस, पत्तों मे कड़वा रस, नाल में कसैला रस, नाल के अगले भाग मे लवण रस और बीजों में मधुर रस रहता है।

लहसुन पौष्टिक, कामोद्दीपक, स्निग्ध, उष्ण, पाचक, सारक, रस और पाक में चरपरा, तीक्ष्ण, मधुर, टूटी हड्डी को जोड़नेवाला, कंठ को सुधारनेवाला, भारी, रक्तपित्त को बढ़ानेवाला, बलकारक, कांतिवर्धक, मस्तिष्क को शांति देनेवाला, नेत्र को हितकारी, और रसायन होता है। यह हृदय रोग, जीर्ण ज्वर, कुक्षिशूल, कब्जियत, वायुगोला, अरुचि, खाँसी, सूजन, बवासीर, कोढ़, मंदाग्नि, कृमि, वात, श्वास और कफ को हटाता है।

लहसुन शरीर की सब प्रकार की बात की पीड़ा को हरता है। यह सारक, कामोद्दीपक, स्निग्ध, भारी, अरुचि को दूर करनेवाला, खाँसी को हरनेवाला, ज्वर को नष्ट करनेवाला तथा कफ, गुल्म तथा श्वास को नष्ट करनेवाला, केशों को हितकारी, कृमिनाशक और प्रेमेह, बवासीर, कुष्ठ और सूजन को कम करनेवाला, गरम, टूटी हुई हड्डी को जोड़नेवाला, रक्तपित्त को कुपित करनेवाला, शूल को शांत करनेवाला और बुढ़ापे की व्याधियों को दूर करनेवाला होता है।

यूनानी मत से इसका कंद चरपरा, मूत्रल, पेट के

अफारे को दूरकर करनेवाला और कामोद्दीपक होता है। यह सूजन, पक्षाघात, जोड़ों का दर्द, तिल्ली, यकृत और फेफड़े के रोगों को लाभ पहुँचाता है। यह स्वर को शुद्ध करता है और जीर्णज्वर, कटिवात, प्यास, दाँतों की सड़न और धवल रोग में लाभ पहुँचाता है, और रक्त को पतला करता है।

लहसुन गरम, लघु दीपन, वायुनाशक, कृमिनाशक, उत्तेजक, कफनाशक, मूत्रल, वातनाशक और कामोद्दीपक होता है। इसके अंदर रहनेवाला उड़नशील तेल त्वचा, मूत्रपिंड और फुप्फुस के द्वारा बाहर निकलता है। इसको लेने से श्वास नलिका के अंदर कफ ढीला होता है और बाहर निकल जाता है। इससे कफ की दुर्गंध कम होती है और कफ के अंदर रहनेवाले रोग तंतुओं का नाश होता है। मज्जातंतुओं के ऊपर लहसुन की जोरदार उत्तेजक क्रिया होती है। बड़ी मात्रा में लहसुन को देने से उलटी और दस्त होते हैं।

लहसुन और वातरोग—सब प्रकार के वातविकारों में लहसुन का अंतरंग और बहिरंग दोनों से उपयोग होता है। गृध्रसी, अर्दित पक्षाघात, उरुस्तंभ इत्यादि रोगों में लहसुन और वायुविडिंग के समान भाग लेकर आधे दूध और आधे पानी में औटाते हैं। जब पानी का भाग जल कर दूध मात्र रह जाता है; तब इस दूध को छानकर पिलाते हैं। इस काढ़े से मज्जा तंतुओं की शक्ति सुरक्षित रहती है और स्नायुओं की शक्ति बढ़ती है। सब प्रकार के वात रोगों में यह प्रयोग बहुत लाभ पहुँचाता है।

वमन, अजीर्ण, सफेद दस्त और कृमि रोग में लहसुन का

बहुत उपयोगी होता है। गुल्म और उदावर्त में भी इसका प्रयोग लाभ पहुँचाता है। जीर्ण आमवात और संधियों की सूजन में इसको पेट में देने से और इसका लेप करने से बहुत लाभ होता है। लेकिन इस लेप को वहुत अधिक समय तक नहीं रखना चाहिए क्योंकि इससे छाले उठने का भय रहता है।

पुराने कफ रोगों में और राजयक्ष्मा रोग में फुफ्फुस के अंदर क्षत हो जाने पर लहसुन और वायविडंग का काढ़ा पिलाने से और लहसुन को पीसकर छाती पर लेप करने से बहुत लाभ होता है। राजयक्ष्मा रोग में लहसुन और वायविडंग का यह मिश्रण बहुत गुणकारी होता है। बच्चे की सूखी खाँसी भी इस मिश्रण से नष्ट हो जाती है।

हृदय रोग में लहसुन को देने से पेट का फूलना कम होकर हृदय का दबाव हल्का हो जाता है। हृदय को बल मिलता है और पेशाब होता है।

व्रण शोथ, विदध्रि, फोड़े, फुंसी इत्यादि रोगों में लहसुन का लेप प्रारंभ में ही करने पर रोग नहीं बढ़ता, मवाद पीप पैदा होने के पश्चात् इसका लेप उपयोगी नहीं होता है। कर्णशूल में लहसुन को तेल में औटा कर तेल को कान में टपकाने से लाभ होता है। विषम ज्वर में लहसुन देने से थकावट पैदा नहीं होती।

क्षय रोग और लहसुन—आधुनिक खोजों के अंदर लहसुन महाभयंकर और असाध्य क्षय रोग के ऊपर बहुत लाभदायक सिद्ध हुआ है। इग्लैंड के प्रसिद्ध

डाक्टर एम० डब्ल्यू० मेकडाफ का कथन है कि क्षय रोग के संबंध की जो खोज और जानकारी गत दो वर्षो में हमने प्राप्त की है उसमें १०८२ क्षय रोगियों के ऊपर भिन्न भिन्न प्रकार के ५६ जाति के प्रयोग आजमा कर, उनके परिणामों का सूक्ष्म अध्ययन करके उनका वाकायदा रेकार्ड रखा गया है। इस रेकार्ड से मालूम होता है कि इन ५६ जातियों के प्रयोगों में क्षय के कीटाणुओं और उनकी वजह से होनेवाले भिन्न भिन्न प्रकार के रोगों पर विश्वसनीय रूप से असर करनेवाली सिर्फ दो ही औषधियाँ प्राप्त हुई हैं। इनमें से एक वनस्पति वर्ग की लहसुन है, और दूसरी खनिज वर्ग का पारा है।

लहसुन में अलील सल्फाइड नामक एक जाति का उड़नशील तेल रहता है और यही तेल लहसुन में रहनेवाले सब प्रकार के व्याधिनाशक गुणों का जनक है। यह तेल प्रबल जंतुनाशक होता है और क्षय के कीटाणुओं की वृद्धि को रोकने का इसमें अद्भुत गुण रहता है। शरीर के अंदर जाकर यह आक्सिजन वायु में मिलकर सल्फ्यूरिक एसिड नामक अम्ल को पैदा करता है और फुप्फुस, त्वचा, मूत्रपिंड और यकृत् के द्वारा इन सब अंगों की विनियम क्रिया को सुधारता हुआ यह शरीर के बाहर निकलता है। शरीर के किसी भाग के ऊपर इस तेल की मालिश करने से यह शरीर में बहुत जल्दी गहराई के साथ प्रवेश कर जाता है। हमारे अनुभवों में लहसुन ने क्षय रोग के ऊपर उत्तम परिणाम बतलाए हैं। क्षय के कीटाणु चाहे, वे त्वचा, फुप्फुस, संधियों तथा शरीर के और किसी भाग में घर करके बैठे हो लहसुन के प्रयोग से नष्ट हो जाते हैं और इन कीटाणुओं की

वजह से पैदा होनेवाले सब प्रकार के रोगों में भी इससे लाभ पहुचाता है ।

डाक्टर मिचीन लिखते हैं कि एक जवान मनुष्य, जिसके सारे पैर और पैर के पंजे की हड्डी में क्षय रोग हो गया था मेरे पास सलाह लेने परंतु । उस रोगी को देखकर मैंने उसे पैर कटवाने की सलाह दी । परंतु उक्त रोगी ने ऐसा करने से इनकार किया । छह महीने के बाद वही रोगी मुझे बिलकुल तंदुरुस्त हालत में मिला । मैंने आश्चर्यचकित होकर उससे सब हाल पूछा । उसने वतलाया कि लहसुन, नमक और मैश इन तीनों चीजों को समान भाग मे लेकर इनको पीस कर इनका लेप करने से ही मैं अच्छा हुआ हूँ । यह देखकर मुझे वड़ा ताज्जुब हुआ और उसी समय से मुझे लहसुन के गुणों की जानकारी हुई । इसके पश्चात स्वयं अनुभव लेने के लिये मैंने अनेक रोगियों पर इसे आजमाया और इसमें मुझे आश्चर्यजनक सफलता मिली । लहसुन में अलील सल्फाइड नामक जो तत्व रहता है वह इसके रस में ३ प्रतिशत से भी अधिक पाया जाता है । यही तत्व क्षय के कीटाणुओं को नष्ट करके शरीर के भिन्न भिन्न भागों से क्षयरोग को नष्ट करता है ।

अलील सल्फाइड कितनी चमत्कारपूर्ण रीति से मनुष्य के सारे शरीर में फैल जाता है, इसका अनुभव लेना हो तो इसकी दो चार कलियों को पीसकर उनकी लुगदी किसी के पैर की पगतली में बाँध देनी चाहिए । १५–२० मिनट के पश्चात् ही उस मनुष्य की श्सास को सूँघने से मालूम होगा कि उसकी श्वास में लहसुन की गंध आने लगी हैं । इससे

मालूम होता कि लहसुन में रहनेवाला अलील सल्फाइड नामक तत्व अति शीघ्रतापूर्वक पगतली की तत्वचा के पर्दों में घुसकर और रक्तवाहिनी नसों के द्वारा सारे शरीर में फैल कर अंत में फेंफड़ों में होता हुआ श्वासमार्ग के द्वारा बाहर निकलता है ! इस प्रकार यह तत्व रस और रक्त के द्वारा फुफ्फुस, त्वचा, स्नायुजाल, यकृत, मूत्रपिंड, हड्डियों वगैरह शरीर के प्रत्येक छोटे बड़े भागों में प्रविष्ट हो जाता है। इसलिए अगर इसका उपयोग नियमित रूप से जारी रखा जाय तो शरीर के किसी भाग में रहनेवाले ट्यूबरकल वेसिली नामक क्षय के कीटाणुओं को नष्ट करके सब प्रकार के क्षय के उपद्रवों को शांत करता है।

क्षय के कीटाणुओं की वजह से होनेवाली हर प्रकार की व्यधियों की अर्थात् फेफड़े के क्षय से लेकर चमड़ी के सड़ान के समान विकट रोग भी सिर्फ लहसुन के उपयोग से अच्छा करने के दृष्टांत उपरोक्त डाक्टर अपने अनुभव से बतलाते हैं। वे एक और दस वर्ष के बच्चे का उदाहरण बतलाते हैं। इस बच्चे के हाथ की हड्डी मैं क्षय का रोग लग गया था जिससे उसके हाथकी एक उँगली भी काट डाली गई। थी फिर भी उसकी हथेली में तीन गहरे नासूर पड़े हुए थे जिनसे हमेंशा पीप बहती रहती थी। उस रोग पर जब दूसरे सब उपाय असफल हो गए, तब लहसुन की कुछ कलियों को पीस कर उनको चर्बी में मिलाकर २४ घंटे में एक बार उस सड़े हुए हाथ के ऊपर बाँधा जाता था। चर्बी मिलाने का कारण लहसुन के दाहक असर को कम करना था। इस प्रकार चर्बी मिला देने पर भी प्रारंभ में उस बच्चे को बहुत जलन सहन

करनी पड़ी। लेकिन उसे बहुत शीघ्र फायदा दिखाई देने लगा और सब मिलाकर करीब डेढ़ महीने में उसका हाथ बिलकुल अच्छा हो गया।

यूरोप में सन् १९१४ में जो भीषण युद्ध चला उसमें भी इस संबंध के कुछ अनुभव एक आर्मी सर्जन को हुए। उनका कहना है कि लहसुन के रस में थोड़ा गरम करके ठंडा किया हुआ पानी मिलाकर उस पानी को चाहे जैसे चेप लगे हुए घाव पर लगाने से अथवा उस पानी से उस घाव को धोने से अथवा उस पानी में तर करके कपड़े को उस घाव पर बाँधने से सड़ान उत्पन्न करनेवाले चेपी कीटाणुओं का नाश होकर बहुत जल्दी घाव भर जाता है। चाहे कितने बड़े और हठीले घाव पर भी लहसुन का रस और पानी मंत्रशक्ति की तरह लाभ पहुँचाता है। उपर्युक्त आर्मी सर्जन ने यूरोप के सारे रणक्षेत्र में अपने इस अनुभव का प्रचार कर दिया था। उसने स्वीकार किया था कि यह आविष्कार मेरा स्वयं का नहीं बल्कि एक उच्च किसान की स्त्री का है जो युद्ध क्षेत्र के अंदर घायलों के घावों को आश्चर्य-जनक रीति से दुरुस्त करती हुई मेरे दृष्टिगोचर हुई थी। उसके पश्चात् मैंने भी अनेक रोगियों पर इसका अनुभव किया और पूर्ण विश्वास होने के पश्चात् ही मैं इस योग को दुनिया के लाभ के लिये प्रकाशित कर रहा हूँ।

लहसुन में सेंधा नमक अथवा शक्कर समान भाग मिला कर उसे बारीक खरल करके अवलेह के समान बना लेना चाहिए। इस अवलेह में से छह माशा अवलेह, छह माशा जमे हुए घी के साथ मिलाकर हींग में तीन बार सबेरे, दोपहर

और शाम को चाटने से पहली स्टेज का क्षय, मंदाग्नि, अजीर्ण, अफारा, उदरशूल, खाँसी, इन्फ्लूएंजा, नासूर, संधिवात, चौभे चलना इत्यादि रोग नष्ट होते हैं। अगर उसका टिंक्चर बनाना हो तो लहसुन को पीसकर तीन चार गुना रेक्टिफाइड स्पिरिट में ढाल कर तीन दिन पड़े रहने देना चाहिए। उसके पश्चात् इस को छान कर स्टॅपर्ड बोतल में भर देना चाहिए। टिंक्चर की मात्रा दो ड्राम तक की होती है।

'इंडियन एंड ईस्टर्न ड्रगिस्ट, नामक पत्र के मई सन् १९२२ के अंक में लहसुन के ऊपर एक नोट प्रकाशित हुआ था, वह इस प्रकार है—

'लहसुन उत्तेजक और चर्मदाहक होता है। एक शांति दायक और पाकस्थली को उत्तेजित करनेवाले द्रव्य की तरह लहसुन पाचन क्रिया की सहायता करता है और अंत को रस बनाने में मदद करता है और कोष्ठवायु को नष्ट करता है। एक कफ निस्सारक द्रव्य की तरह यह वायु नलियों पर और फुफ्फुस संबंधी ग्रंथिरस पर अपना विशेष प्रभाव डालता है, जिससे ऐसे केसों में जिनमें वायुप्रणाली फैली हुई होती है और दुर्गंध युक्त कफ गिरता रहता है, यह उपयोगी होता है। फेफड़े के क्षय में इसका उपयोग करने से यह कफ गिरने को कम करता है। रात्रि के पसीने को रोकता है, भूख को बढ़ाता है और नींद को सुखपूर्वक लाता है।

'एक ऋतुस्राव नियामक पदार्थ की तरह यह मासिक धर्म के प्रभाव को बढ़ाता है, शक्ति देता है, त्वचा और गुर्दे को उत्तेजना देता है और शांति प्रदान करता है। यह मूत्र

की तादाद को बढ़ाता है इसलिये इसका प्रयोग जलोदार में भी होता है। हिस्टीरिया रोग में मूछित लड़कियों की नाक में इसको सूँघाने से उनकी मूर्छा भंग हो जाती है। इसको नमक के साथ देने से यह कालिक उदरशूल और स्नायविक मस्तकशूल को दूर करता है। छाती के ऊपर पुल्टिस की तरह इसका लेप किया जाता है। इसी प्रकार वच्चों के आक्षेप रोग में उनकी पीछे की रीढ़ पर इसका उपयोग किया जाता है पेट और हृदय के बीच इसका लेप करने से यह पाकस्थली की खराबी से पैदा हुए जुकाम को दूर करता है। पेट के कृमियों को नष्ट करता है। बीमारी के कीटाणुओं को दूर करता है। क्षय के जंतुओं को नष्ट करता है। सूजन को विखेरता है। चमड़े को जला देता है और आर्द्रता का शोषण कर लेता है।

इसकी गाठों को तेल में भूनकर उस तेल की मालिश करने से जोड़ों का दर्द और जोड़ों की सूजन दूर होती है। इस तेल को कान में टपकाने से कर्णशूल दूर होता है।

लहसुन के चिकित्सा संबंधी प्रयोग और शरीर पर होनेवाली इसकी सूक्ष्म क्रियाओं का ज्ञान भारतीय आयुर्वेद शास्त्रियों को प्राचीन काल से था। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान भी उनके इस ज्ञान का समर्थन करता है। भारतवर्ष में लहसुन का एक रोग कीटाणुओं नाशक द्रव्य की तरह प्रचुर मात्रा में उपयोग होता आया है और यह बात भी हाल ही में जानकारी के अंदर आई है कि जो लोग नियमपूर्वक लहसुन का भोजन की तरह सेवन करते है वे इन्फ्लयूएंजा और बेरीबेरी के समान भयंकर रोगों से बचे हुए रहते हैं। ऐसे लोगों में

भी अगर इस प्रकार के रोगों का कभी कभी आक्रमण होता हुआ दिखाई देता है तो इसका मूल कारण उनकी रहने की गंदी आदतें और उनके आसपास के दूषित वातावरण की गंदगी ही होती है।

प्रसवकाल के समय प्रसूता स्त्रियों को लहसुन देने का आम रिवाज है और उससे बहुत लाभ होता है। डिप्थीरिया अथवा रोहणी रोगों से संदिग्ध केसों में और कुछ छूत की बीमारियों में भी जो एक रोगी से दूसरे रोगी को लगती हैं, इसका उपयोग करने से लाभ होता है। हाल की आधुनिक शोधों से यह भी मालूम हुआ है कि टयूवरक्युलोसिस अथवा क्षय की चिकित्सा में भी यह एक प्रभावशाली औषधि है। मतलब यह कि इस वनस्पति के संबंध में जो जानकारी प्राप्त हुई है उससे मालूम होता हैं कि लहसुन का बिना फिल्टर किया हुआ ताजा रस एक बहुत उत्तम वस्तु है और हर बीमारी में इसका इसी प्रकार उपयोग करना चाहिए अलकोहल के अंदर इसके तेल को मिलाकर अगर इसका इंजेक्शन दिया जाय तो वह लाभ के बजाक हानिकारक प्रतिक्रिया करता है। इसलिये सस रूप में इसका व्यवहार नहीं करना चाहिए।

लहसुन और बाजीकरण—कामोद्दीपन के लिये भी लहसुएक बहुमूल्य वस्तु है। बुढ़ापे के प्रारंभ में जब मनुष्य की कामशक्तियाँ जीर्ण होने लगती है अगर लहसुन की कलियों को घी में तलकर उनका नियमपूर्वक सेवन किया जाय तो मनुष्य की कामशक्ति हमेशा स्थिर और उत्तेजित रहती है। कहा जाता है कि मारवाड़ के अंदर एक वैद्य ने

एक ७५ वर्ष के वृद्ध सेठ का एक षोडशी से दूसरा विवाह करवा दिया और उस वृद्ध को एक छटाँक लहसुन की कलियाँ प्रतिदिन घी में तल कर खिलाना प्रारंभ किया, जिसके परिणामस्वरूप दो वर्ष में षोडशी को उस ७५ वर्ष के वृद्ध से एक लड़का पैदा हुआ और यह एक विशेष ताज्जुब की बात थी कि जब वह लड़का हुआ तो उसके पसीने से लहसुन की गंध आती थी।

मतलब यह कि लहसुन में क्षय कीटाणु नाशक, कफ निस्सारक, बीजीकरण, उत्तेजक और वात तथा वेदना नाशक इतने धर्म प्रधान रूप से रहते हैं। इसका हरेक धर्म बहुत प्रबल और प्रभावशाली होता है।

## उपयोग

विदध्रि--लहसुन को पीसकर उसको वेसलीन में मिलाकर लेप करने से विद्रधि मिटती है।

वातरोग--लहसुन की लुगदी और उससे सिद्ध किए हुए तेल का सेवन करने से और उसकी मालिश करने से वात के समस्त रोग मिटते हैं विषम ज्वर और अर्दित में भी सेवन से लाभ होता है।

आमवात--लहसुन के एक तोला रस में गाय का एक तोला घी मिलाकर पीने से आमवत मिटता है।

विच्छू का विष--लहसुन और अमचूर को पीस कर लगाने से बिच्छू का विष उतरता है।

पागल कुत्ते का विष--लहसुन को सिरके में पीसकर

काटी हुई जगह पर लगाने से पागल कुत्ते का विष उतरता है।

लकवा——लहसुन का पाक बनाकर खाने से लकवे में लाभ होता है।

गठिया——लहसुन के तेल की मालिश करने से गठिया और त्वचा की शून्यता मिटती है।

आधाशीशी——लहसुन की कली को पीस कर कनपटी पर लगाने से आधाशीशी और दूसरे प्रकार के मस्तक रोग मिटते हैं।

दमा——लहसुन के रस को गर्म जल के साथ लेने से दमा में लाभ पहुँचता है।

हूपिंग कफ——बच्चों को इसकी छिली हुई कलियों की माला पहनाने से और बच्चे की छाती पर इसके तेल की मालिश करने से हूपिंग कफ और दूसरी खाँसी में लाभ होता है।

कान का बहिरापन——लहसुन की दो कलियों को सवा तोले तिल्ली के तेल में तल कर उसकी एक दो बूँद कान में टपकाने से कुछ दिनों में कान का बहिरापन मिट जाता है।

चोट और मरोड़——लहसुन की कली को नमक के साथ पीस कर उसकी पुल्टिस बाँधने से चोट और मरोड़ में लाभ होता है। इसकी पुल्टिस बाँधने से गठिया में भी लाभ होता है।

फोड़े——जिन फोड़ों में कीड़े पड़ जाते हैं उनपर लहसुन लगाने से वे अच्छे हो जाते हैं।

गले का रोग----लहसुन को सिरके में भिगो कर खाने से दुखते हुए गले की ढीली पड़ी हुई रगों का संकोचन होता है और शब्दवाहिनी नाड़ियों का ढीलापन मिट जाता है।

ज्वर----लहसुन का प्रयोग करने से बार बार आनेवाला ज्वर छूट जाता है। शीतज्वर के शीत को मिटाने के लिये इसके तेल की मात्रा दी जाती है।

लहसुन का बाह्य प्रयोग करते समय यह ध्यान रखना चाहिए कि यह एक बहुत तीव्र जलन करनेवाली और चर्म दाहक वस्तु है! इसके लेप को अधिक समय तक रखने से शरीर पर छाला उठ आता है और काफी वेदना होती है इस--लिये कोमल स्वभाव के लोगों पर इसका लेप करते समय सावधानी रखनी चाहिए।

दो महापुरुषों का जीवनादर्श एक : जनता की भलाई

—लेकिन—

दोनों के मार्ग भिन्न भिन्न --एक हिंसावादी, दूसरा अहिंसावादी

किंतु दोनों अपने मार्ग पर अटल

रूसी डिक्टेटर लेनिन तथा भारतीय संत महात्मा गांधी

कीं जीवनियों की

सर्वांगपूर्ण दृष्टि से तुलना के साथ साथ

महात्मा गांधी को एक हिंदू ने क्यों मारा ?

इस प्रश्न के कारणों को जानना चाहते हैं तो अवश्य पढ़िए

# स्वतंत्रता की खोज में

---अर्थात्---

## मेरी आत्मकथा

मूल्य -- केवल चार रुपये

लेखक —स्वामी सत्यदेव परिव्राजक

इसके साथ लेखक पंद्रह रुपये लेकर अमरीका कैसे गए उनका स्वावलंबी जीवन, दो हजतीन सौ मील की पैदल यात्रा, भारतीय स्वाधीनता सग्राम की रोमांचकारी कहानी, तथा कैलाश, जर्मनी फ्रास, आदि देशों की यात्राएँ आपके ज्ञान की वृद्धि करेगी

लखनऊ के 'नेशनल हेरल्ड'

तथा

बंबई के 'ब्लिट्ज'

के आक्षेपों का करारा उत्तर इस पुस्तक में पढ़िए

## विचार स्वातंत्र्य के प्रांगण में

लेखक---स्वामी सत्यदेव परिब्राजक

मूल्य---एक रुपया बारह आने

बड़ी मनोरंजक तथा शिक्षाप्रद सामग्री से भरी हुई,
राष्ट्रपति जी तथा प्रधानमंत्री जी के पत्र तथा
उनके यथोचित उत्तर के साथ साथ सभ्यता
और संस्कृति का शुद्ध स्वरूप,
बुद्धिवाद का प्रशस्त मार्ग
आदि लेखों सहित
प्रगति की ज्वलंत
प्रतिमा अवश्य
पढ़िये

# संजीवनी बूटी

## लेखक—स्वामी सत्यदेव जी परिब्राजक

ब्रह्मचर्य के विषय हमारे पास सदा पत्र आते रहते हैं और लोग वीर्यरक्षा के संबंध में भिन्न भिन्न प्रश्न पूछते रहते हैं।

स्कूलों के विद्यार्थी हस्तमैथुन द्वारा अपने वीर्य को खोकर नाना प्रकार की व्याधियों से ग्रसित हो जाते हैं। यह पुस्तक पहले सन् १९१५ में लिखी गई थी। इसके वहुत से संस्करण हो चुके हैं और इसकी हजारों प्रतियों का प्रचार देश में हुआ है। अव इनके दोनों भागों को इकट्ठा कर भोजन, व्यायाम, गृहस्थ कैसे ब्रह्मचारी रह सकते हैं तंबाकू की बुराइयाँ, आनंदमय जीवन आदि अत्यंत उपयोगी निबंध इसमें मिलाकर मुखपृष्ठ पर व्यायाम करते हुए लेखक का चित्र दिया गया है।

यह पुस्तक प्रत्येक गृहस्थ के यहाँ रहनी चाहिए, जिससे घर के लोग इसके द्वारा लाभ उठा सकें।

मूल्य—केवल ५ रुपये

# पाकिस्तान एक मृगतृष्णा

## लेखक—स्वामी सत्यदेव जी परिब्राजक

आजकल पाकिस्तान की वड़ी चर्चा है और वहाँ के अधिकारी अखवारों और रेडियो पर वढ़ चढ़कर बातें करते हैं। यदि पाकिस्तान की पोल और उसका थोथापन अच्छी तरह से जानना हो तो इस पुस्तक को मँगाकर पढ़िए तथा अपने मित्रों प्रेमियों में इसका प्रचार करिए।

भारत संघ का काश्मीर के साथ क्या संबंध है भारतीय मुसलमानों की कोई अलग संस्कृति या साहित्य नहीं, उनकी अलग कौम नहीं, वे हिंदुओं से ही निकले हुए विदेशी मजहव के माननेवाले भारतीय हैं, मजहव व्यक्ति की निजी संपत्ति है—आदि महत्वपूर्ण विषयों पर इस पुस्तक में न्यायशील दृष्टि से विवेचना की गई है।

मूल्य : केवल एक रुपये

# ज्ञान के उद्यान में

स्वामी सत्यदेव परिव्राजक की यह अत्यंत प्रसिद्ध पुस्तक है। पहला संस्करण हाथों हाथ बिक गया था।

स्वामी जी के देश के कामों में फँसा रहने के कारण इसका दूसरा संस्करण न छप सका। अब इसे बहुत सुंदर ढंग से शिक्षाप्रद अंग्रेजी तथा हिंदी उद्धरणों से विभूषित कर विद्यार्थियों के लिये अत्यंत उपयोगी बना दिया गया है जिससे स्कूलों व कालिजों में पढ़नेवाले छात्र इसके द्वारा राष्ट्र धर्म को भली प्रकार जान सकें

---------

आध्यात्मवाद के प्रेमियों तथा विद्यार्थियों के लिये

शुभ संवाद

# अनंत की ओर

(लेखकः--स्वामी सत्यदेव जी परिव्राजक)

पृष्ठ संख्या २७२

मूल्य—तीन रुपये

इकट्ठी मँगवाने वालों को इस पुस्तक में बहुत रियायत दी जाती है। अध्यात्मवाद की इस विश्वविख्यात पुस्तक का प्रचार करनेवालों के लिये दाम में रियायत की जाती है।

——❀——

इसी प्रकार विद्यार्थियों के लाभ के लिये प्रसिद्ध पुस्तक

# अमरीका के निर्धन विद्यार्थी

(लेखकः—स्वामी सत्यदेव जी परिव्राजक)

का मूल्य आठ आने है। इकट्ठी पुस्तकें मँगवानेवालों को यह पुस्तक भी रियायत में दी जाती है।