फिर ब्रह्मचर्य तो स्वास्थ्य का स्रोत ही है। (क) उससे अदम्य उत्साह होता है, (ख) शरीर में शक्ति का संचय भी होता है और (ग) वृद्धि भी होती है, (घ) मनुष्य का मनोबल बढ़ता है, (ङ) वो निर्भय बन जाता है और (च) स्वयं में स्वास्थ्य का एक झरना-सा महसूस करता है जो सतत् निरन्तर उसमें शक्ति का संचार करता रहता है। ब्रह्मचर्य व्रत का तो वही पूर्ण पालन कर सकता है (i) जो देह में अनासक्त हो, (ii) देह के आकर्षणों से मुक्त हो, (iii) देहाभिमान से ऊँचा उठ जाये और (iv) आत्म-स्वरूप में स्थित होकर स्वयं को अमृतपुत्र मानता हुआ, (v) प्रतिदिन ज्ञानामृत का सेवन करते हुए जीवन जीये। ब्रह्मचर्य से मनुष्य के जीवन में, शरीर में रोग-नाशक क्षमता (immunity) बढ़ती है और इसलिए वो रोगों के आक्रमण से बचा रहता है।

जिसे औरों की दुआयें मिलती हों, उसे भी स्वास्थ्य बनाये रखने में सहयोग मिलता है। लोगों की दुआओं का अपना एक प्रभामंडल होता है। उस प्रभामंडल से घिरा हुआ व्यक्ति रोगों के आक्रमणों से दुःखी नहीं होता बल्कि यदि रोग हो भी जायें तो वो उन्हें सहज रीति से झेल लेता है। दुआयें तो उसको ही मिलती हैं जो लोगों का भला करता है, उनके भले की बात सोचता है और भलाई करने में रात-दिन लगा रहता है। वो उनके मन को इतना जीत लेता है कि वे अपने अन्तर्मन से सूक्ष्म सहायता करते हैं और रोग-शमन शक्ति में अपनी शक्ति भी प्रदान करते हैं।

जितना कोई अधिक योग में रहता है उतना वो रोग से बचकर रहता है। स्वरूप में स्थित होना ही योग है और स्व में स्थित होने को ही 'स्वास्थ्य' कहा गया है। इसलिए स्व में स्थिति से स्वास्थ्य का लाभ होना स्वाभाविक है। योग से मनुष्य में कर्म की कुशलता आती है क्योंकि उसका शरीर स्वस्थ बना रहता है। योग के फलस्वरूप मनुष्य को 21 जन्मों तक 'कंचन-सम काया' प्राप्त होती है जिससे वो कमज़ोरी और बीमारी से ऊपर उठा रहता है।

जो व्यक्ति ईश्वरीय सेवा में लगा रहता है, उसे ईश्वरीय सहायता मिलती रहती है। उस सहायता से उसका स्वास्थ्य बने रहने की संभावना होती है। सेवा वाले व्यक्ति का शरीर अपने लिए न होकर, जनहित के लिए होता है और जनहित का कार्य करने वाले व्यक्ति को प्रभु अपना प्यार देते हैं और जिसे प्रभु का प्यार मिले, उस प्यार में स्वास्थ्य या रोग को झेलने की शक्ति समायी रहती है।

इस प्रकार ईश्वरीय ज्ञान, योग तथा सेवा इत्यादि से ही मनुष्य में स्वास्थ्य कला आती है। यहाँ तक कि उसके अपने शुभ संकल्प दूसरों के लिए भी स्वास्थ्यप्रद होते हैं।

अभी हमने जिन 16 कलाओं का उल्लेख किया है, वे कलायें प्रजापिता ब्रह्मा बाबा के जीवन में विशेष रूप से देखी जाती हैं। उनमें इन 16 कलाओं का विकास होते-होते वे स्वयं 'सोलह कला सम्पूर्ण' बन गये।

***