

म. गांधींचे योगाविषयक विचार

डॉ. केशव हरेल, शिवाजी विद्यापीठ, कोल्हापूर
माधुरी सुहास कदम, योगा शिक्षिका (Private Classes)

प्रस्तावना :

गांधीजींवर आज जगात एक लाखाहून अधिक पुस्तके लिहीली गेली. (त्यानंतरचा क्रमांक नेपोलियन) गेली १०० वर्षे हा देश आणि जग त्यांचा व त्यांच्या भूमिकांचा उलट-सुलट विचार करीत आले. त्यांचा जन्म दिवस हा संयुक्त राष्ट्र संघटनेचे जागतिक शांतता दिन म्हणून पाळायचे ठरविले. तर त्यांच्या मृत्यूचा दिवस भारतात हुतात्मा दिन म्हणून मान्यता पावला. जगातील सहाशेहून अधिक विद्यापीठात गांधी आणि गांधी विचार आज शिकविला जातो. गांधींच्या हयातीत त्यांना लाभलेल्या अनुयायांएवढी संख्या त्यांच्या आधी व नंतरही जगात कुणाला लाभली नाही. तीत त्यांचे अनुयायी होते. तसे भक्तही होते. वैज्ञानिक, शास्त्रज्ञ, तत्त्वज्ञ, ज्ञानवंत, राजकीय नेते व सामाजिक विचारवंत व योग साधनासह त्यात सारे जसे त्यात होते. तशी त्यांची मनोभावे पूजा बांधणारा त्यांच्या भक्तांचा वर्गही मोठा होता. आईनस्टाईनसारख्या वैज्ञानिकाला “गांधी तत्वांचा माणूस या पृथ्वीतलावर आपली पावले कधी काळी उमटवून गेला, हे पुढल्या-काळाला खरेदेखील वाटणार नाही.” असे लिहावेसे वाटते. लो. टिळकांना त्यांच्या पश्चात ‘देशाचे नेतृत्व करणारा माणूस’ गांधीत दिसला. त्यांनी जागविलेल्या लोकशक्तीचे माहात्म्य ओळखू शकलेले इंग्लंडचे पंतप्रधान चर्चिला हे दक्षिण आफ्रिकेचे गव्हर्नर जनरल स्मट्स यांना एकदा म्हणावे, “तुमच्या तुरुंगात असतानाच तुम्ही या माणसाचा निकाल लावला असता तर आपले जगावरचे साम्राज्य आणखी काही दशके राहिले असते.” मार्टिन ल्यूथर किंग पासून नेल्सन मंडेलापर्यंत आणि बराक ओबामापासून ऑन सांग स्यू की यांच्यापर्यंतच्या साऱ्यांना गांधी हे त्याचे प्रेरणास्थान व स्फूर्तिस्थान वाटत आहे. त्यांच्या धारणाकडे संशयाने पाहणारे व त्यांच्यावर टिका करणारे समाजसुधारकही त्यांनीच आखून दिलेल्या सत्याग्रहाच्या वाटेने त्यांची आंदोलने पुढे नेताना दिसले. गांधीजींचे जगाच्या मनावरील हे गारुड केवळ ज्या एका आधुनिक विचारवंताच्या पप्रभावाशी ताडून पाहता येण्याजोगे आहे तो म्हणजे कार्ल मार्क्स. मात्र मार्क्सने नंतरच्या काळात जगानेच दूर सारले. गांधींचे प्रभुत्व जगावर अजून कायम आहे. आणि ते दिवसेंदिवस अधिक वजनदार होताना दिसत आहे.

म. गांधींच्या अगाध आत्मशक्तीचा उगमच त्यांच्या आश्रमीय जीवनामध्ये आहे. जीवनाचे ध्येयच विश्वतमैक्याचा साक्षात्कार प्राप्त करून घेण्याला, आत्मसाक्षात्कार करून घेण्यासाठी आश्रमच त्यांची तपोभूमी, साधना क्षेत्र झालेले होते. गांधीजींचा आश्रम अध्यात्मने प्रेरित होऊन विविध सामाजिक प्रवृत्ती चालवणारे केंद्र तसेच प्रेरणास्रोत झाला होता. या दृष्टीने गांधीजींच्या आश्रमातील प्रवृत्तीचे मनन, चिंतन आज होणे आवश्यक आहे.

भारतीय संस्कृतीच्या विकासामध्ये आश्रमांना प्रधान स्थान आहे. आर्य संस्कृतीचा जन्मच या आश्रमातून व तपोवनामधून झालेला आहे. तिची वाढ व पोषणसुद्धा आश्रमातूनच झालेले आहे. आपल्या संस्कृतीचे मूळ ग्रंथ वेद, उपनिषद, पंथ यांचे दर्शन ऋषींच्या आश्रमामध्येच झालेले आहेत. ही तपस्या, ध्यान, तत्वचिंतन, आत्मशोधन विश्वात्मैक्य साधना हे सर्व पवित्र भावसुद्धा हे पवित्र आदर्श आश्रम शब्दाबरोबरच एकरूप झालेले आहे. नैसर्गिक वातावरणातील वृक्ष-वनस्पतींच्या बरोबर, पशुपक्ष्यासह आत्मिक संबंध साधणे हे या आश्रम जीवनाचे एक मुख्य वैशिष्ट्य होते. या आश्रमामध्ये ऋषेमुनीब्रह्मचारी बटूना कुमारिकांना संयम सेवापरायणता व जीवन संस्कारांच्या द्वारे जीवन शिक्षण देत असत. या आश्रमात सामूहिक तत्वचिंतन चालत असे. यातून विचारांची देवाणघेवाण होत असे. गांधीजींनी देखील आपल्या या प्राचीन आश्रम परंपरेतून प्रेरणा घेतली. त्यामुळे त्यांच्या आश्रमातील प्रयोगात संयम, श्रमनिष्ठजीवन, आध्यात्मिकदृष्टी, सत्यशोधन, तेजस्वी विद्यादान ही पाच तत्त्वे मानव संस्कृतीचा जणू पंचप्राणच होत. अशी तत्त्वे आत्मसात करून आपली आश्रम प्रवृत्ती आचरली.

गांधीजींना अभिप्रेत जीवनातील योगा विचारांची मूलतत्त्वे

१) स्वावलंबी श्रमजीवन (कर्मयोग): ‘फिनिक्स फार्म’ या योजनेमध्ये सामील होणाऱ्या प्रत्येक कुटुंबाला दोन दोन एकर जमीन स्वतः पीक काढून उपजीविका करण्यासाठी दिली जाई. ती जमीन विकता येत नसे. प्रत्येकाने

आपल्यापुरती साधी घरे स्वकष्टातून उभी केली. गांधीजी सर्वांच्या पुढे राहून गुडघ्याइतक्या वाढलेल्या गवतामध्ये आपला विळा तालबद्धतेने चालवीत, गवत कापत असता त्यांच्यापुढे हे गवत काढण्याचे सोडून अन्य कोणतेही काम या जगामध्ये नाही, इतक्या तन्मयतेने, इतक्या ध्यानस्थ वृत्तीने बापूजी परिश्रम करित होते.

टॉलस्टॉय फार्म मध्ये सुद्धा सत्याग्रहींची ही वसाहत स्वावलंबी करणे हे मुख्य ध्येय असल्यामुळे आश्रमवाशी लोक सतत एक ना एक जीवनावश्यक उद्योगामध्ये गुंतून राहतील अशी व्यवस्था करण्यात आली होती. आश्रमामध्ये सुतारकीचा वर्ग सुरु करण्यात आला. आश्रमाला पाहिजे असलेल्या सर्व वस्तू येथेच तयार केल्या जात होत्या. पादत्राणांची आवश्यकता भागवण्याच्या दृष्टीने वसाहत स्वावलंबी झाली होती. आश्रम पद्धतीचे पायखान्यातील मलमूत्र एवढेच नव्हे तर केरकचरा इत्यादीचे उत्तम खत केले जात होते. शिवणकामाचा विभाग एक महिला चालवीत होती. अशाप्रकारे सर्व आश्रमवासी हे स्वावलंबी श्रमजीवन जगणे अपेक्षित होते.

२) **सर्वधर्म समभाव:** वरील दोन्ही आश्रमात सायंकाळची सामूहिक प्रार्थना चालत असे. हिंदी, गुजराती, इंग्लिश आदि अशा भाषातील भक्तीपर गीते यात होती. रामायण अथवा कुराणातील काही भाग त्यावेळी वाचून दाखविण्यात येत होता. एकादशीच्या दिवशी अनेक लोक उपवास करित असत. चार्तुर्मास्य व्रत करणारेही काही लोक होते. थोडक्यात असे म्हणता येईल की, परस्पर प्रेमाने व बंधुभावाने राहून परस्परांच्या धार्मिक व्रतांच्या अनुष्ठानामध्ये एकमेकांना सहकार्य करित असत.

गांधीजींचे सत्यनिष्ठ, सेवापरायण, निरंकारी जीवन, सहकाऱ्यांच्या जीवनातील सुखदुःखाशी तादात्म्य पाहून चालणारे त्यांचे विशाल हृदय, तत्वासाठी ते करित असलेला प्रज्वल त्यागया सर्वांमुळे आपल्याकडे समर्थ सर्वधर्मीय सहकाऱ्यांना आकर्षित करण्याची लोहचुंबक शक्ती गांधीजींमध्ये विकसित झाली होती. आश्रमात हिंदू, मुसलमान, ख्रिश्चन, पार्शी आदि वेगवेगळ्या धर्मांच्या पुस्तकांचा संग्रह ठेवत होता. प्रत्येकाने आपआपला धर्मग्रंथ संग्रह वाचत असे.

३) **आरोग्य साधन :** शहरापासून फार दूर राहत असूनही प्रसंग पडल्यास रोगचिकित्सेसाठी नेहमीचे कोणतेही औषध किंवा चिकित्सा साहित्य साधन तेथे ठेवण्यात येत नव्हते. साधे जीवन जगणाऱ्याला कोणताही रोग होणार नाही. असा गांधीजींचा विश्वास होता. केव्हा केव्हा कोणी आजारी पडलाच तर मातीचा लेप, बाष्पस्नान, कटिस्नान इत्यादी निसर्गोपचारानेच यशस्वी चिकित्सा केली जात असे. तेथील अनुभवांच्या आधारेच गांधीजींनी आपले आरोग्य साधन नावाचे पुस्तक लिहिले आहे. संयमी जीवनाला निसर्गोपचारच योग्य होतो. अॅलोपॅथी मानवाची संयमी वृत्तीच विलयाला नेऊन भोगवृत्तीचेच पोषण करते. म्हणूनच गांधीजींनी निसर्गोपचारच सर्वात श्रेष्ठ आहे असे त्याचवेळी अनुभवाने जाणले होते.

गांधीजींच्या प्रत्येक प्रयोगाकडे अध्यात्मिक दृष्टिलाच प्राधान्य होते. त्यांची प्रत्येक प्रवृत्ती अध्यात्माने प्रेरित असे. देवाने दिलेला वायु, आकाश, तेज, आप, माती या पाच महाभूतांच्या मदतीने देहाला निर्मलता आणून देणे हाच रोग्यांना योग्य तसाच समर्थ परिहार आहे. रामनावावर श्रद्धा ठेवून या निसर्गदत्त अमूल्य पंचभूतांमध्ये असलेल्या अद्भुत शक्तीला शरण गेल्यास कोणताही रोग असाध्य नाही. आत्म्याचे दर्शन घेण्यास मानवाचा देह हा एक अमोल साधन व्हावा असे वाटत असल्यास संयमाला पोषक होईल, या दृष्टीनेच तेथील जीवनक्रम त्यांनी आखला होता.

गांधीजींनी बालक कृष्णदास यांना चार पाच दिवसात विषमज्वर निसर्गोपचाराने बरा केला. दुसरे गोपाळ कृष्ण गोखले थंडी तापाची बाधा झाली त्यांना देखील मातीचा लेप, कटिस्नान, बाष्पस्नान अशा निसर्गोपचारानेच बरे केले.

४) **विश्व कुटुंबाचे संस्कार :** ऐन तारुण्यात गांधीजी दक्षिण आफ्रिकेत गेले. दिवसेंदिवस विकास पावत असलेली त्यांची आत्मप्रभा वैयक्तिक तसेच कौटुंबिक, राजकीय तथा सामाजिक जीवनात नित्यनूतन कांतिकारक प्रवृत्तींना प्रेरक होत होती. एकीकडे त्यांनी आमरण ब्रह्मचर्याची प्रतिज्ञा घेतली व त्याचवेळी दुसरीकडे जागतिक इतिहासात अपूर्व अशा सत्याग्रहाचा अर्थात पाशवी शक्तीला आत्मशक्तीने तोंड देण्याचा अद्भुत तसाच युगप्रवर्तक प्रयोग त्यांनी हाती घेतला.

गांधीजींच्या विशाल प्रेमांमुळे फिनिक्समध्ये भिन्न भिन्न देशातील निरनिराळ्या धर्मांचे लेक, एकत्रित आले होते. जर्मन, इंग्रज, आफ्रिकन, चिनी, ख्रिस्ती, पार्शी, मुसलमान, यहूदी, हिंदू वैष्णव अशा वैविध्यपूर्ण भावांचे कुबेट वारेही तेथे नव्हते. पाठशाळेत शिकवणारे शिक्षक ही वेगवेगळ्या समाजातील, विभिन्न धर्मांचे होते. त्याचा पूर्ण फायदा घेऊन गांधीजींनी तेथे एक विश्व कुटुंबाची भावना विकास पावेल अशी रचना केली होती.

५) सत्य आणि ब्रह्मचर्य : आत्मदर्शन करून घ्यावयाचे असेल तर अगदी प्रथमार्भीच आपली नैतिक चारित्र्याचा अभय, सत्य, ब्रह्मचर्य इत्यादी सात्विक गुणांचा प्रतरोत्तर विकास झाला पाहिजे. सत्य-ब्रह्मचर्य व्रते सूक्ष्म रीतीने पाळून संपूर्ण अकिंचनत्वाचे जीवन जगण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. शेतीचे काम करता करता श्रमनिष्ठ जीवन घालवावे. अभिव्यक्तीचा विकास करून घेऊन या सदमार्गाने देशसेवा करण्याची आत्मशक्ती, आत्मजीवन व आत्मतेज प्राप्त करून घेऊन सत्य स्वरूप परमात्म्याचा साक्षात अनुभव प्राप्त करून घेणे, हाच 'फिनिक्स आश्रमाचा' मार्ग व ध्येय होते.

६) गांधीजींचे आहार प्रयोग: गांधीजी आहाराच्या बाबतीत विविध प्रयोग करीत होते. गांधीजी डॉ. मून व डॉ. जिस्ट यांच्या ग्रंथाच्या आवलोकनाने भिन्न भिन्न आहाराचे गुण-दोष स्थूल दृष्टीने घेत होते. केवळ आरोग्याच्या दृष्टीने भिन्न भिन्न आहार जिन्नसांच्या गुण-दोषांचे पृथक्करण वे डॉक्टरद्वारे करीत होते, परंतु गांधीजींनी यांच्याही पुढे जाऊन संयम आणि ब्रह्मचर्यांच्या दृष्टीने आहारातील गुण-दोष समजून घेण्याची सूक्ष्मदृष्टी-सत्यदृष्टी अनुसरलेली होती. अशारीतीने त्यांचे आहारप्रयोग आध्यात्मिक दृष्टीने प्रेरित झाले होते. आहार काही ठराविक प्रमाणात घेतला पाहिजे. मोजका आहार असावा. शक्य तितका न शिजलेला असावा. मसाल्याचा त्याग केला पाहिजे. असे जीवनविषयक आहाराचे नियम गांधीजी मांडत असत. निसर्गाशी, सृष्टी नियमांशी समरसता साधण्याकरिता देहशक्ती टाकून आत्मनुभव करून घेण्यासाठी असे किती जरी प्रयोग केले तरी ते कमीचे आहेत. कितीही त्याग केला तरी तोकडाच आहे असे गांधीजी आर्वाजून सांगत होते.

७) आत्मशुद्धी सत्याग्रहाचा प्राण: सत्यनिष्ठ हेच सत्याग्रहाचे सर्वस्व, सत्याग्रहाचा प्राण, अचल सत्यनिष्ठेने आत्मशक्तीचे हृदयपरिवर्तन म्हणजे केवळ एक स्वप्नच होईल. सत्याग्रहाचा अर्थच सत्यशोधन, आफ्रिकेमध्ये गांधीजींनी चालवलेला सत्याग्रह म्हणजे काही एक राजकीय व्युह नव्हता. तर ती एक आध्यात्मिक साधनात होती. सत्याग्रहाची शक्ती विकसित करणे, फिनिक्स वसाहतीचे प्रमुख उद्देश होता.

सत्याची उपासनाच त्यांच्या जीवनाची आदर्श होती. सत्यमार्गानेच असत्याचे निराकरण करणे, सत्योपासनाच असत्याचे निराकरण करते. सत्योपासनेचे अनिवार्य अंग असल्यामुळेच ते केवळ राजकीय क्षेत्रातच नव्हे, तर कुटुंबामध्ये, सामाजिक क्षेत्रामध्ये जीवनाच्या सर्व क्षेत्रामध्ये असल्याचे निराकरण करण्यासाठी सत्याग्रहाला प्रवृत्त होत असत.

८) गांधीजी 'टॉलस्टॉय' मधील सत्याग्रहीना फिनिक्स कार्यामध्ये आणल्यानंतर सत्याग्रही सेनेला शिस्तीचे शिक्षण देत असत. अशा प्रकारे गांधीजी अनुशासन पाळत असत.

९) आश्रमातील जीवन शिक्षण गांधीजींचे शिक्षण सर्वांगीण होते. मुलांचा शारीरिक, बौद्धिक, नैतिक, आध्यात्मिक विकास त्यात समाविष्ट होता. ज्ञान आणि कर्म यांचा समन्वय त्यात साधलेला होता.

समारोप: अशाप्रकारे महात्मा गांधीजींनी आश्रमी जीवनाच्या मार्गाने मानवतेचे श्रेष्ठत्व सिद्ध करण्याच्या प्रयत्न केले. जीवनात सूक्ष्म प्रयोगाद्वारे साधनेची शुद्धता अंगीकारावी. अपूर्णाकडून पूर्णत्वाकडे जाण्यासाठी समाजजीवनाचा पाया रोवून शुद्ध ध्येये प्राप्त करण्यासाठी उपयुक्तच नाहीत. तर अपरिहार्य आहेत असे म्हणायला काही हरकत नाही. नैसर्गिकरित्या मानवी आरोग्य समस्या सोडविण्याचा त्यांचा प्रयत्न ऋषितुल्य आहे. महात्मा गांधीजींनी आधुनिक समाजात जन्म घेऊन सुद्धा ते भारतीयांना सेवेची, अहिंसेची, सत्याची, मानवी समतेची शिकवण देऊन सांस्कृतिक व आध्यात्मिक प्रेरणेने भारतालाच नव्हे, सबंध जगासमोर मानवतेचे दीपस्तंभ ठरले.

भगवद्गीतेतील अनासक्ती योग, कर्मयोग, फळाची अपेक्षा न करता काम करीत राहणे. वरील अभिप्रेत जीवन पद्धतीत योग विचारात म्हणजेच अष्टांग योगाप्रमाणे आहेत. गांधीजी यम नियमांचे पालन करीत होते. अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह हे यम तर शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय व ईश्वरप्राणीधाम ही स्वतः पाळावयाची

बंधने म्हणजे नियम आहेत. या अष्टांगाच्या योगातून समग्र व्यक्तिमत्त्वाची जडणघडण होते. तशीच समाजाची जडणघडण व्हावी असे गांधींना अभिप्रेत असावे असे वाटते. गांधी साध्य-साधन तत्वाला महत्त्व देतात ते म्हणतात. भ्रष्ट साधनाची परिणती भ्रष्ट साध्यात होते. साधने विशुद्ध असतील तर साध्याकडे अधिक वेगाने वाटचाल होईल. याचाच अर्थ उत्तम साध्याबरोबर साधने ही विशुद्ध असावी लागतात.

संदर्भ:

- १) लोखंडे नीळकंठ- गांधीजींना अभिप्रेत जीवनपद्धती रमेश ओझा (संपादक) गांधी, खुर्द आणि बुद्रुक, सेवाग्राम कनेक्टिव्हिटी आणि साधना प्रकाशन.
- २) गांधी –नलिनी पंडित
- ३) गांधीजींचा आध्यत्मिक जीवनकोष- पुंडलिकजी कातकडे.
- ४) आचार्य जावडेकर- गांधीवाद.
- ५) द.ना.गोखले- मानव व आणि महामानव.
- ६) D.G. Tendulkar – Mahatma.
- ७) SycusMarjourie- The Gift of Fight : Gandhi
- ८) Luis Fisher- The Life of Mahatma Gandhi